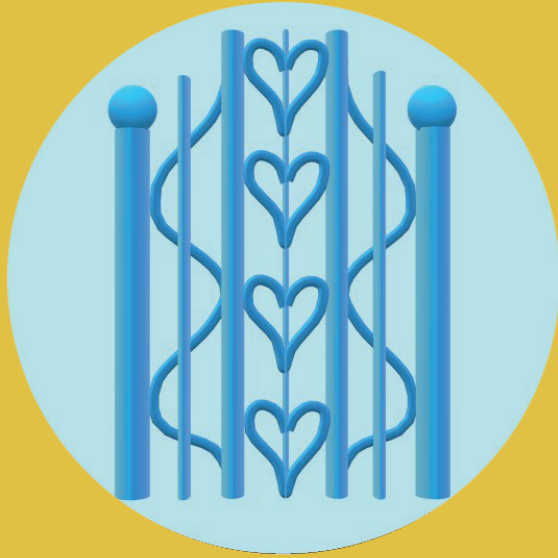


# نصائح مفيدة لك

بإمكانك أن تقلل من مصاريفك، وبنفس الوقت توفر الطاقة وتقلل من الضرر على المناخ. انضم إلينا في هذه الرحلة نحو خيارات ذكية، مرشدك في هذه الرحلة سيكون مستشار الطاقة والمناخ في بلديتك.



أهلاً بك، افتح البوابة وافتح معها هذا المنشور

**Energirådgivare**  
Goda råd gratis!



## يمكنك أن تصنع فرقاً وتصبح بطلاً!



اتصل بمستشار الطاقة والمناخ في بلديتك للحصول على المزيد من الإرشادات اليومية. الخدمة مجانية!

تم إعداد هذه الإرشادات ضمن مشروع "استشارات الطاقة والمناخ للسويديين الجدد" في بلدية ستورفوش. هذا المشروع مستمر طيلة عام 2022 بالتعاون مع بلديات فيليبستاد، كريستينهامن، كارلستاد وهامارو، وممول من قبل الهيئة السويدية للطاقة. حظاً سعيداً تتمناه لكم قائدتا المشروع حنان عثمان وتينا ناسلوند. للمزيد من المعلومات

[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se) och [www.storfors.se](http://www.storfors.se)



**FILIPSTADS  
KOMMUN**



**STORFORS  
KOMMUN**



**KARLSTADS KOMMUN**



**Hammarö**



**Kristinehamns  
kommun**

# بهذه الطريقة يمكنك توفير الموارد والمال في حياتك اليومية

- \* اختر بنفسك الشركة التي ستشتري منها الكهرباء
- \* افصل الشاحن ولا تترك الأجهزة الإلكترونية على وضع الاستعداد
- \* تخفيف التدفئة بمقدار 1 درجة مئوية يخفف من التكاليف بمقدار 5%
- \* غلاية الماء الكهربائية أقل استهلاكاً للطاقة مقارنة بغلي الماء في قدر
- \* الاستحمام لوقت أقل
- \* الصنابير الموفرة للماء يمكن أن تقلل استهلاك الماء بنسبة 30-85 %
- \* اختيار البضائع ذات العلامات الصديقة للبيئة
- \* مقارنة ملصقات توفير الطاقة قبل شراء الأجهزة الكهربائية
- \* اختيار المصابيح الحديثة الموفرة للطاقة (ليد) يمكن أن يوفر حوالي 90% من استهلاك الطاقة
- \* ركوب الدراجة الهوائية مفيد للصحة والبيئة
- \* ركوب القطار في الرحلات الطويلة يوفر حوالي 90% من انبعاثات الكربون
- \* قيادة السيارة بطريقة توفر الوقود، ومشاركة ركوب السيارة مع آخرين
- \* زيادة حصة الخضراوات والمنتجات المحلية في طعامك
- \* تقليل هدر الطعام يمكن أن يوفر أكثر من 30% من الموارد
- \* جمع بقايا الطعام في حاوية خاصة لإعادة التدوير
- \* تصليح وإعادة الاستخدام المقتنيات. فرز وإعادة تدوير النفايات
- \* جمع زيت الطهي المستخدم في علبة ورميه في الحاوية المخصصة لإعادة التدوير
- \* النفايات الخطرة بيئياً كالبطاريات، المصابيح، الدهانات وغيرها، يجب رميها في مكب النفايات الرئيسي في مدينتك

يمكنك الاطلاع على التأثير البيئي للأغذية المختلفة في

[www.matkalkylatorn.se](http://www.matkalkylatorn.se)

لا تتردد في إخبار أصدقائك!

Foto: Michael Johansson  
Illustrationer: Tina Näslund

