

Sparen Sie bares Geld

Richtiges Lüften in der Heizperiode senkt den Energieverbrauch um bis zu 25% – und damit auch die Kosten.

Wussten Sie, dass eine um ein Grad Celsius gesenkte Raumtemperatur Ihre Heizkosten um rund 6% reduzieren kann? In der Praxis bedeutet das, dass Sie bei einer Absenkung der Temperatur von 24°C auf 20°C eine Ersparnis von 20 bis 25% erreichen können.

Es gibt aber noch weitere Spartipps, die Sie leicht umsetzen können: So sollte nicht jeder Raum die gleiche Temperatur aufweisen. Während die Wohlfühltemperatur im Bad bei rund 21°C liegt, sollte sie im Schlafzimmer für einen gesunden und erholsamen Schlaf nicht mehr als 17°C betragen. Schließen Sie daher stets die Türen zu wärmeren Räumen und schalten Sie Heizkörper bei geöffnetem Fenster ganz ab (Nullschaltung/Frostsicherung).

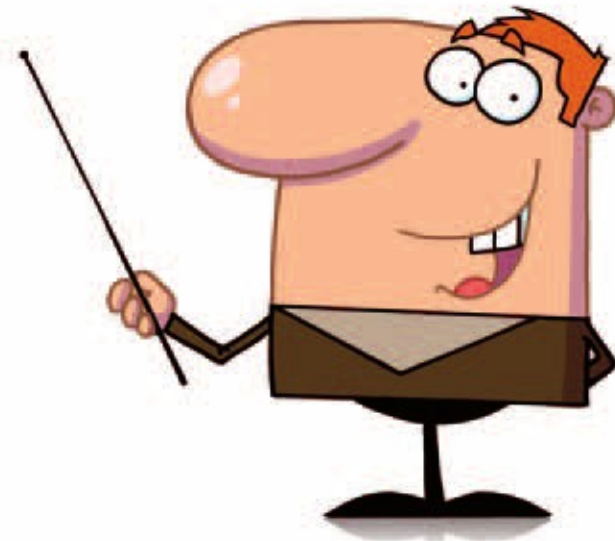
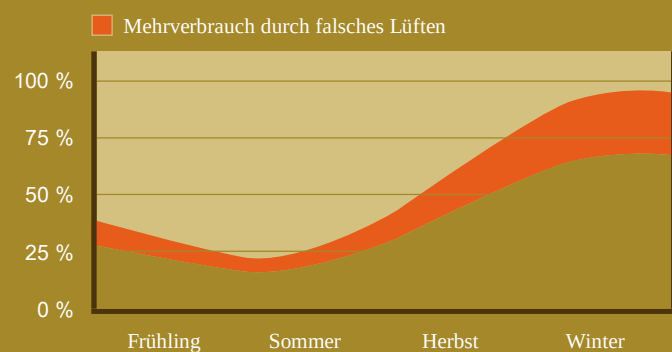
Auch Dauerlüften bei gekippten Fenstern verbraucht viel Energie. Stoß- oder Querlüften (Durchzug) ist dagegen deutlich effektiver und verringert zudem das Schimmelpilzrisiko.

auf der nächsten Seite haben wir Ihnen 12 praktische Tipps für das richtige Lüften zusammengestellt. Um Ihren Energieverbrauch im Blick zu behalten, kann Ihnen zudem unser Wfd-thermo-hygrometer behilflich sein.

Idealerweise sollte die Luftfeuchtigkeit in einem 20° C warmen Zimmer 60% nicht übersteigen. Mit unserem Hygrometer können Sie ganz bequem für ein ausgewogenes und angenehmes Raumklima sorgen.



Richtig Lüften spart Geld



Bei fragen:

Wohnungsbau gmbh familienhilfe düsseldorf
Elisabethstraße 86
40217 Düsseldorf

Telefon: 0211 | 28 07 44 40
E-Mail: info@wfd-duesseldorf.de
www.wfd-duesseldorf.de



Gewusst wie...
richtig heizen
und lüften



© arquiplay77 - Fotolia.com

Rund acht Monate pro Jahr dauert die Heizperiode in Deutschland. Wie Sie in dieser Zeit Heizkosten sparen, ein angenehmeres Wohnklima erzeugen und gleichzeitig Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, zeigt unser Ratgeber für richtiges Heizen und Lüften.

Die meiste Zeit des Jahres über halten wir uns in geschlossenen Räumen auf. Kein Wunder also, dass wir es dort gerne behaglich haben. Zum persönlichen Wohlbefinden beim Wohnen gehören neben der Raumausstattung auch klimatische Faktoren wie Raumtemperatur, Luftfeuchte oder Sauerstoffaustausch. Natürlich spielen Gerüche, Bekleidung und körperliche Verfassung sowie Aktivitäten ebenfalls eine wichtige Rolle.

Sie selbst können mit einfachen Mitteln Ihr Wohlbefinden in Ihrer Wohnung verbessern: Mit Fenster und Thermostat stehen Ihnen zwei Hilfsmittel zur Verfügung, die – richtig eingesetzt – für eine deutliche Verbesserung der Raumluftqualität sorgen. Folgen Sie den Tipps dieser Broschüre und sorgen Sie neben einem angenehmen Wohnklima für mehr Wohlbefinden und vor allem weniger Heizkosten.

So entSteht Schimmel

feuchte Wände und schimmel gehen meist hand in hand. Wie kommt das?

Warme Luft kann relativ viel Wasser binden, Sie kennen das zum Beispiel von Wasserdampf. Kühlt dieser Wasserdampf ab – was meist an vergleichsweise kaltem Mauerwerk passiert –, entstehen Kondensstropfen. Diesen Effekt kennen Sie von eiskalten Wasserflaschen, an deren Außenseite sich in warmer Umgebung Kondensstropfen bilden. Leider ist Wasserdampf in der Luft unsichtbar. Sobald im Raum die Luftfeuchtigkeit zu hoch ist, schlägt sich die feuchte Luft am kaltem Mauerwerk ab und wird als Kondenswasser sichtbar. In Ihrer Wohnung kann dieser Effekt vor allem an so genannten Wärmebrücken

(Ecken, Außenwände, Zimmerdecken) auftreten. Kommt dann noch schlechte Luftbewegung hinzu wie beispielsweise hinter großen Möbeln, dann ist Schimmel vorprogrammiert. Gerade in der kalten Jahreszeit wird das Schimmelwachstum durch falsches Heizen und Lüften begünstigt – auf Dauer ein gesundheitliches Risiko für Menschen und Haustiere.



bleiben Sie GeSund

schimmel ist unappetitlich und sorgt häufig für muffigen geruch. schimmel gefährdet aber auch ihre gesundheit.

Im Gegensatz zu unserem Temperatiergefühl ist unser Empfinden für Luftfeuchtigkeit nicht gut ausgeprägt. Sehr feuchte Saunaluft oder durch eine Klimaanlage „getrocknete“ Luft registrieren wir noch, nicht jedoch die Zwischenstufen in unseren Wohnräumen. Gleiches gilt

für die Belastung der Atemluft durch Keime, Viren und Pilzsporen. Folgen Sie den Tipps in dieser Broschüre, um die Luft- und Lebensqualität in Ihrer Wohnung mit einfachen Mitteln zu verbessern. Lüften Sie beispielsweise direkt nach dem Aufstehen Ihr Schlafzimmer gut durch. Die frische Luft macht Sie fit für den Tag und vertreibt die Feuchtigkeit, die sich über Nacht in Ihrem Zimmer gesammelt hat – pro Person ist das gut ein Liter Wasser pro Nacht! Übrigens: Nicht nur Schimmelpilze fühlen sich in feucht-warmen Räumen besonders wohl, sondern auch gefährliche Hausstaubmilben!



achtUng

Große Schränke sollten nicht zu dicht an kritische Wände gedrückt werden. Aber: 2 - 4 cm Abstand müssen reichen.

- 1 Auch in den kälteren Jahreszeiten sollten Sie in Wohnzimmer, Kinderzimmer und Küche 20 Grad, im Bad auch 21 Grad halten. Die ideale Temperatur für Ihr Schlafzimmer in der Nacht wäre 17 Grad.
- 2 Wenn Sie nicht zuhause sind, sollten Sie Ihre Heizung tagsüber nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer als eine abgesenkte Durchschnittstemperatur zu halten.
- 3 Lüften Sie nie von einem Zimmer ins andere, sondern direkt nach draußen. Zwischen unterschiedlich warmen Räumen sollten Sie Ihre Innentüren immer geschlossen halten.
- 4 Heizen Sie nicht Ihr Schlafzimmer vom Wohnzimmer aus. Das „Überschlagenlassen“ des kühlen Schlafzimmers führt zu warmer, also feuchter Luft im Schlafzimmer und diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder.
- 5 Richtig lüften bedeutet, dass Sie Ihre Fenster für das so genannte Stoßlüften kurzzeitig ganz öffnen. Eine Kippstellung ist wirkungslos und verschwendet unnötig Heizenergie.
- 6 Führen Sie morgens in Ihrer Wohnung, am besten mit einem Durchzug, einen kompletten Luftwechsel durch.
- 7 In der Regel reichen 15 Minuten Stoßlüftung aus. Je nach Wind und Temperaturunterschied zwischen innen und außen reichen auch kürzere Lüftungszeiten.
- 8 Einmal täglich lüften genügt leider nicht. Lüften Sie vor- und nachmittags nochmals die Zimmer, in denen sich Personen aufgehalten haben und führen Sie abends erneut einen kompletten Luftwechsel durch. Wenn tagsüber niemand zuhause ist, reicht es, morgens und abends richtig zu lüften.
- 9 Große Mengen Wasserdampf (z.B. Baden, Kochen, Bügeln oder Wäschetrocknen) sollten Sie möglichst sofort nach draußen ablüften. Halten Sie dabei alle Zimmertüren geschlossen, damit sich der Dampf nicht in der gesamten Wohnung verteilt. Bei einem innen liegendem Bad ohne Fenster lüften Sie auf dem kürzesten Weg nach draußen.
- 10 Lüften Sie auch bei Regenwetter, wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet. Die kalte Außenluft ist trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.
- 11 Bei neuen, besonders dichten Isolierglasfenstern ist häufigeres Lüften notwendig. Auch dann sparen Sie im Vergleich zum alten Fenster Heizenergie.
- 12 Luftbefeuchter für Ihre Wohnung sind in der Regel überflüssig.

Save your caSh

Correct ventilation during the heating season reduces energy use, and therefore costs, by up to 25%.

Did you know that dropping your room temperature by 1°C can reduce your heating costs by about 6%? In practice this means that if you drop the temperature from 24°C to 20°C, you can save 20% to 25%.

But there are other economising tips that are easy for you to do: not in every room needs to be the same temperature. While a comfortable temperature in the bathroom is about 21°C, in the bedroom it should not be more than 17°C for a healthy and refreshing sleep. So always close the doors to warmer rooms, and when the window is open, switch your heating units off completely

(zero setting or anti-frost setting). Continuous ventilation from having windows open a crack also uses a lot of energy. On the other hand, intermittent fully open ventilation or a draught is significantly more effective and also reduces the risk of mould.

On the next page we have listed 12 tips for correct ventilation for you. To keep your energy usage in view, our WFD Thermo Hygrometer can also help. Ideally, the humidity in a room at 20°C should not be more than 60%. Our Hygrometer can easily help you guarantee a balanced and pleasant room environment.



© Gestaltung: www.anatomie.de

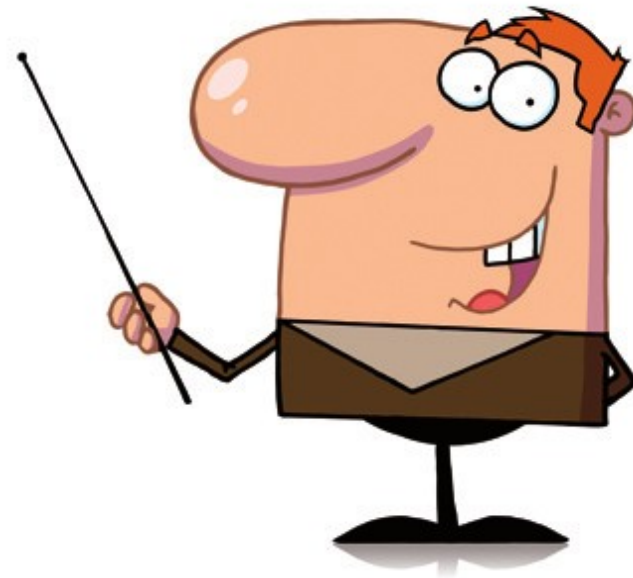
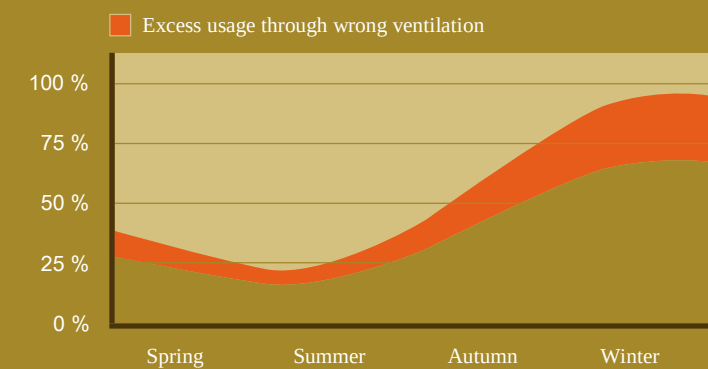


**Do you know how to...
properly heat and
ventilate your home?**



© arquiplay77 - Fotolia.com

COrrECT venTilATiOn saves mOneY



The heating season in Germany lasts about eight months. Our advice for proper heating and ventilation will show you how to save heating costs during this time while also creating a more pleasant living environment and benefiting your health.

For most of the year, we stay inside closed rooms. So it's not surprising that we like to have those rooms cosy. To be personally comfortable where we live, the fittings need to be right, but there are also climate factors such as room temperature, humidity and oxygen exchange. Of course smells, clothing and bodily constitution, as well as activities, play an important role.

You yourself can use easy methods to improve your comfort in your home: Windows and thermostats are two aids available to you, which, when properly used, guarantee a significant improvement of interior air quality. Follow the tips in this brochure and you will ensure a pleasant living climate as well as greater comfort, and above all, lower heating costs.

Questions?

Wohnungsbau GmbH Familienhilfe Düsseldorf
Elisabethstraße 86
40217 Düsseldorf

Telephone: 0211 | 28 07 44 40
E-Mail: info@wfd-duesseldorf.de
www.wfd-duesseldorf.de

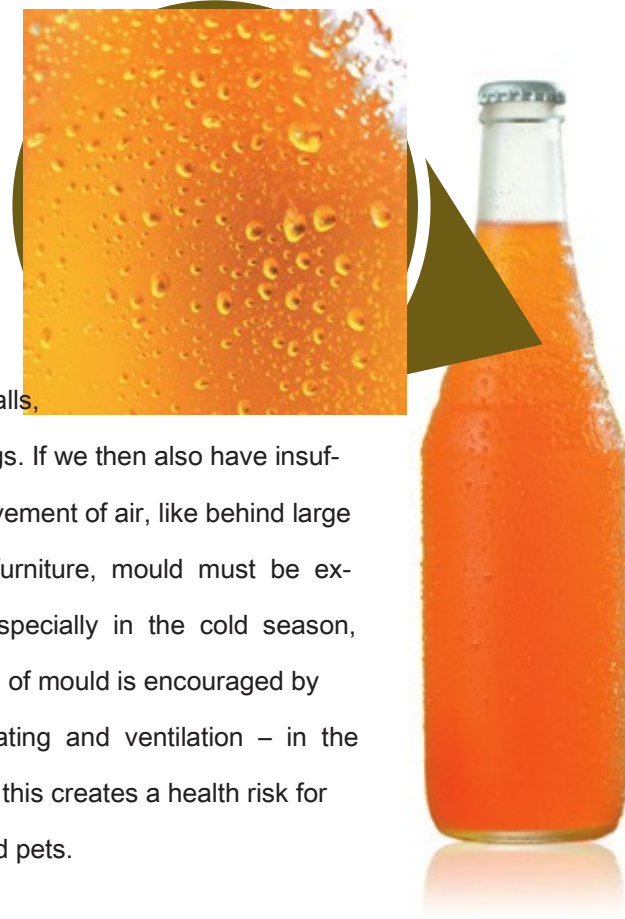
this IS how mould growS

Damp walls and mould mostly come together. How so?

Warm air can hold a relatively high level of moisture, as you know from observing steam. When this steam cools – and this often happens when it meets relatively cold walls – drops of condensation are formed. You know this effect from the condensation that forms on the outside of ice-cold water bottles when placed in a warmer environment. Unfortunately, water is invisible in the air.

As soon as a room's humidity gets too high, the damp air encounters the cold walls and becomes visible as condensation water. In your home, this effect appears most

often at a "thermal bridge" such as corners, exterior walls, and ceilings. If we then also have insufficient movement of air, like behind large items of furniture, mould must be expected. Especially in the cold season, the growth of mould is encouraged by wrong heating and ventilation – in the long term, this creates a health risk for people and pets.



Stay healthy

mould is distasteful and often causes a stuffy smell. But mould also endangers your health.

Unlike our sensitivity to temperature, our reaction to humidity is not well developed. We can register the very damp air of a sauna or air that has been "dried out" by an air conditioner, but not the levels in between

which are to be found in our homes. The same is true for the pollution of our breathing air by germs, viruses and mould spores. Follow the tips in this brochure to improve the quality of air and life in your home by easy means. For example, ventilate your bedroom thoroughly as soon as you get up. The fresh air will vitalise you for the day and get rid of the moisture that gathered overnight – per person over a litre of water a night! By the way: it's not just mould that likes warm, damp rooms – but also dangerous dustmites.



CareFul!

Large cupboards should not be placed too close to at-risk walls. However, a 2-4 cm gap should be sufficient.

- 1 Even in the colder seasons, you should maintain a temperature of 20°C in the living room, children's rooms and kitchen, and up to 21°C in the bathroom. The ideal temperature for your bedroom is 17°C.
- 2 Don't ever turn off your heating completely during the day when you are not at home. Repeated cooling off and reheating is more expensive than maintaining a reduced average temperature.
- 3 Never ventilate from one room into another, but directly to the outdoors. Always keep interior doors closed between rooms of different temperatures.
- 4 Don't heat your bedroom from the living room. The "carry-over" will lead to warm and damp air in the bedroom, where the condensation will form.
- 5 Correct ventilation means that you open your windows fully for a short period – sometimes called burst ventilation. Leaving windows open a crack has no effect and is an unnecessary waste of heating energy.
- 6 In the morning, implement a complete exchange of air in your home – the best way to do this is to create a draught.
- 7 Generally, 15 minutes of fully open ventilation will be enough. Depending on the wind and the difference in temperature between inside and outside, a shorter ventilation period may also suffice.
- 8 But ventilating once a day is not enough. In the morning and afternoon, air again any rooms where people have been spending time, and open up for another full exchange of air in the evening. If no one is at home during the day, it is enough to ventilate thoroughly in the morning and evening.
- 9 Any large mass of steam, e.g. from bathing, cooking, ironing or laundry drying, should be ventilated to the exterior immediately if possible. Keep all doors closed during such activity so that the steam does not spread through the entire home. If your bathroom is interior without a window, air it by the quickest possible route to the exterior.
- 10 Ventilate even if it's raining, as long as the rain doesn't come in the window. The cold air from outside is still drier than the warm interior air.
- 11 If your windows are made of the new, specially impermeable insulated glass, more frequent airing will be needed. Even then, you will still save heating energy when compared to the old windows.
- 12 Humidifiers are generally not needed in your home.

لاملا ريفوت كنكمي



نود تقاطلا نم ريفوتلا كلفهتست

نأ كنكمي لدعم تاقفنا ضيفخت يلاتلابو تقاطلا كلاهتسلم فيوهتلا ا

ربع ءاوهلا نايرج للاخ

يف يهف ذفنم ن

قفاضا ،تيلعاف رنكا لياقلا

رطاخم نم ففخت اهنا بلا

تايرفلا لكشتو نفعلا

ضيفخت بلا يدوت تفتدنتلا ةرتف للاخ ةحيحصلا فيوهتلا

25% بلا لصي

نأ كنكمي تدحاو فيونم ةجرد رادقمب ةفرغلا ةرارح ةجرد ضيفخت نا ملعت له

فيلملا تاربخلاو براجتلا نيبو 6% لدعم تفتدنتلا تاقفن ضيفخت بلا دوقي

نأ كنكمي فيونم ةجرد 20 بلا فيونم ةجرد 24 نم ناكلما ةرارح ضيفخت نا

25% بلا 20% نيب حوارتي لدعم تاقفنا يف اريفوت ققي

تلهوسب اهمم تداقتسلاو اهقيبطت كنكمي ،ريفوتل برخا حناصن اضيا كانه نكلو

نكاملأو فرغلا ةفاك نيب فيواسم ةرارحلا ةجرد نوكت نا لاثم بجي لا

ةجرد 21 به مامللا يف تحيرملاو فيسانملا ةرارحلا ةجرد نا ثيح .تفتختملا

فيسانملاو اهب حصني يتلا فيحصلا ةرارحلا ةجرد ناف مونلا ةفرغ يف اما ،فيونم

بلا ةلصوملا باوبلا قلاغب امود حصني كلذل .فيونم ةجرد 17 به مونلا

فيوهتلا لجا نم ذفونلا حتف بدل لماك لكشب تفتدنتلا ءافطرو ،اندرنكلأ فرغلا

ايزج تفتدنتلا حتفب تفتدنتلا فيوهتلا اضيا .) عيقتلا نم فياقولا /رفصلا ةراشا دنع(

نمو .حيحصلا فيوهتلا تديقمو فيلمع حيصن 12 فيلاتلا تحفصلا بلع مكل مدقن

كلاهتسلا اذهب مكختلا يلاتلابو تقاطلا كلاهتسا بلع رمتسلا علاطلا لجا

رتمورغيه فيوطرلاو ةرارحلا ةجرد سايقل انزاهج نم تداقتسلاا مكنكمي

"Thermo-Hygrometer" WFD

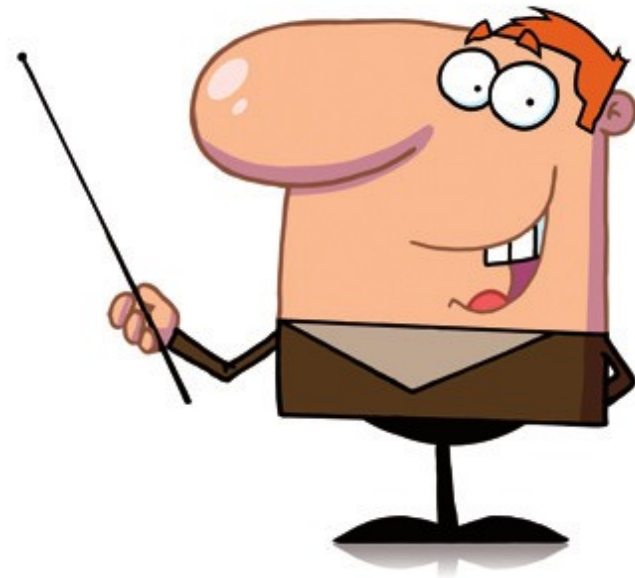
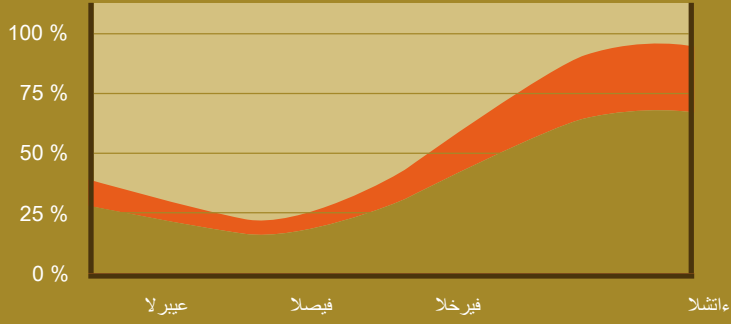
زواجتي نا زوجي لا فيونم ةجرد 20 اهترارح ةفرغ يف يلاثملا فيوطرلا لدعم

مكنكمي فيوطرلا ةجرد سايقل رتمورغيه انسايقم للاخ نمو . 60% قيسن

تبيلا يف بسانمو حيرم خانم داجيا تلهوسب

ده قنلا ريفوت ةحيحصلا قبه هتلا

تطاخلا فيوهتلا بسبب ربا كلاهتسا



راسفتسلا

0211 | 40 44 07 28 فقا

ينورتكلا ديرب info@wfd-duesseldorf.de

www.wfd-duesseldorf.de

Wohnungsbau GmbH Familienhilfe Düsseldorf

Elisabethstraße 86

40217 Düsseldorf

تفتدنتلا ةقيرط فرعن له ةحيحصلا فيوهتلاو



قرط لوح تامولعم مكل مدقي حصانلا ليلدلا اذه .ماعلا يف رهشا ةينامث يلاوح ايناملا يف تفتدنتلا بلا ةجاجلا ةرتف دتمت ،تقلغلا تكملا يف لصفاً خانم نيماو ،تفتدنتلا تاقفن ريفوت ةيفيك لوحو ،ةرتفلا هذه للاخ ةحيحصلا فيوهتلاو تفتدنتلا .تقولا تاذ يف تحصلا قيامحو

لصوتلا كنكمي نيئدعاسملا نيئليسولا نيئا هل حيصلا مادختسلاا لاح يفو .ادج

تبيلا يفو قلغلا ناكلما يف ءاوهلا فيعون يف طولم نيسحت بلا

ديجلا خانملا نيماو لواحو ،هذه تامولعملا ةرشن يف ةدراولا حناصنلا عينا

تاقفن ريفوت للاخ نم قصاخو ،قيداملا ةحارلا بناج بلا نكسلل بسانملاو

تفتدنتلا

يف اذ بجع لا .تقلغم ناكلما يف تنسلا تاقوا مطعم يف دجاوتن نحن

تازيهجتلا بناج بلاو .فيحصو تحيرم ناكلما هذه نوكتل انتجالحو انتبغر

ريفوت لامواع اضيا نكسلا يف فيصخشلا ةحارلا لامواع نم ناف ،تاشورفملاو

كلذك .نيجسكولا لادابو ءاوهلا فيوطرو ةلويقملا ةرارحلاو بسانملا خانملا

.اهم ارود اضيا تاطاشنلاو فيدسجلا ةعيبطلاو سيلاملاو حناورلا بلعت

نم :تطيسب لئاسوب تبيلا لخد ةحارلاب كرو عش نيسحت كنكمي ايصخش تنأ

ناتمهم ناتليسو كيدل رفوتي (تاتسومرت) ةرارحلا ليدعت سايقمو تفتدنتلا للاخ

(نفعلا) رطفلا لكشتي اذكه

فيك . ةبطرلا نارذجلاب امود نفعلاو رطفلا لكشت طبيري ؟كلذ ثدحي

ريخ ءاملا راخب لكشي اميرو . ءاملا نم ريثكلاب ظفتحي نا نخاسلا ءاو هلل نكمي
دنع ابلاغ ثدحي يذلا رملأا وهو - ءاو هلا اذه دربي امدنعو . كلذ بلع لاثم
رثلاً اذهو . ءاملا تارطق لكشتت يا ، فتكتلا ثدحي - ةدرابلا نارذجلا هتسلاام
تجاجزل بجر اخلا حطسلا بلع ةبوطرلا تارطق فتكت للاخ نم عيمجلا هفرعي
نكمي لا فسلاً عمو . اييسن تفتاد تطيحم تتيب يف امعضو بدل ةدرابلا ءاملا
. ءاو هلا يف ءاملا راخب تيور

فتكتت ةبوطرلا هذه ناف ، قلعم ناكم يف ةعفترم ءاو هلا ةبوطر نوكت امدنع
رملأا اذه ثدحي نا نكيو . اهتيور نكمي ةبوطر بلل لوحتتو درابلا رادجلا بلع
تيمست اهيلع قلطي يتلا نكاملاً يف صاخ لكشب ةبوطرلا فتكتت ثيح ، كتيب يف
اذه قفارت ام اذو .) تيبلا فقساً ، فيجراخلا نارذجلا ، فرغلا اياوز (ةتفتتلا روسج

كتحص بلع ظفاح

يف ابلاغ بيستيو ةفرقلا روملاً نم نفعلاو رطفلا بلع ارطخ لكشي عيش لك لبق وهو ، ةهيريك حناور ةحصلا .

بلع ةردقلا عتمن لا انناف ، ةدوربلو ةرارحلاب انساسا نم سكعلا بلع
ساسحلا انوردقمب نا حيص . ءاو هلا ةبوطر ةجردب حيحصلا ساسحلا
نخاسلا ءاو هلا يف ةيلاعلا ةبوطرلاب
ءاو هلاب وا ، انواسلا تتيبلا لك لخد تفتادلا
فاجلا يذلا بيستي هب ليغشت
، ةقلعلا نكاملاً يف ءاو هلا فيكم



تكرح عم
تئيس وا
تليلق

ء او هلل

عطق فلخ

تاشورفملا

ليبس بلع ةريبيكلا

تجيتنلا وه نوكي نفعلاو تايرطفلا لكشت ناف ، لاثملا
لكشب دادزي نفعلاو رطفلا ومنو لكشت نا . تذكوملا
يف صاخ مايلاو لوصفلا ببسب كلنو ، ةدرابلا
بيستي ام وهو ، تئيسلا تيوهتلاو تخطاخلا تفتتلا
ناسنلال ةريبك تيجص رارضاب ديعبلا بنملا بلع
. ءاوسلا بلع تيلز نملا تاناويللو



© iashphotography - Fotolia.com

كلذك . توييلو فرغلا يف ةفتختلا ةبوطرلا تاجرد زيمت عيطستن لا اننا لا
تاسوريفلاو تابوركيملا تيمك يف تدايزلا نايبتسا وا زيمت اضيا عيطستن لا
هذه يف ةدراولا تاميلعتلا . هفتشتننن يذلا ءاو هلا يف نفعلاو رطفلا ميثارجو
بلع . قلهسو تطيسب قرطب كتيب يف ءاو هلا قيعون نيسحت بلع كدعاست قرشلا
مونم نا ظاقتيسلاا دعب ديج لكشب مونلا ةفرغ تيوهتت مايقلا بجي لاثملا ليبس
تلكشت يتلا ةبوطرلا درطيو ، توييحو طاشنلا كحنمي يقنلا ءاو هلا . ةرشابم
!صخش لكل ابيرقت ءاملا نم ارثل ليللا للاخ دلوتي ثيح . ةفرغلا نم ليللا للاخ
ةفرغلا يف هتصرف نجي يذلا ديجولا وه نفعلا رطف سيل : تيسانملا
ريثكلا بلل يذوي يذلا ريطخلا يلز نملا رابغلا (سوس) ثع اضيا نكلو ، ةبطرلا
، فيحصلا لكاشملا نم

هابتنا

ةجرحلا نارذجلا ةقصلامب ةريبيكلا نزخلا عضو زوجي لا
تازخلا نيپ مس 4 - 2 ةفاسم نا . رطفلا لكشتب ةدهملا
، ةيحصلا تيوهتلل تيبلا نوكت رادجلاو

1 مامحلاو ، ةيوئم ةجرد 20 خبطملاو دلولاو سولجلا فرغ ةرارح ةجرد زواجتت نا زوجي لا ةدرابلا لوصفلا للاخ اضيا
، ةيوئم ةجرد 17 يه مونلا ةفرغل ةيلاثملا ةرارحلا ةجرد نا امك . ةيوئم ةجرد 21

2 بلا يدوت ديدج نم تفتتلا ةدعاو ديريتلا ةيلمع راركت نا . لمارك لكشب تفتتلا نطت لا تيبلا يف كدجوت مدع لاح يف
، ةميدتسملا ةفيفخلا تفتتلا نم ربا فيلاكت

3 قلاغ بجي امك . ةرشابم جراحلا بلا تيوهتلا نوكت نا بجي . برخلأا ةفرغ للاخ نم فرغلا ندحا تيوهتت ايئاهن مقت لا
، فرغلا نيپ ةدوربلو ةرارحلا لاقتنلا ابجيت ، ةرارحلا ةتوافتملا فرغلا نيپ مناد لكشب باوبلا

4 سولجلا ةفرغ نم مداقلا ءاو هلاب ةدرابلا مونلا ةفرغ تفتتت نا . سولجلا ةفرغ تفتتت للاخ نم مونلا ةفرغ تفتتت لواحت لا
، هذه مونلا ةفرغ لخد ةبوطرلا فتكت بلل كلذ بدوي ثيح ، مونلا ةفرغ بلا بطرلاو نفاذلا ءاو هلا دوقي

5 رمتسملا ذفونلا حتف نا . ةمدصلا تيوهتلا مسمي ام قيقحتل ةريصق ةرتف لمارك لكشب ذفونلا حتقت نا ينعت ةيحصلا تيوهتلا
، ةقاطلل يرورض ريغ رده بلا طقف دوقيو ، تيوهتلا ديعص بلع ةجيتن تيا بلا بدوي لا بنزج لكشب

6 يرارجلا ءاو هلا نم رايت نيماث للاخ نم كلذب مايقلا لصفلاو . لمارك لكشب حابصلا يف ةقشلا يف ءاو هلا ربيغت لواح

7 تيبلا ةماتلا تيوهتلا نم ةريصق تارثف نوكت نا نكميو . تيبلا (ةمدصلا) ةلماشلا تيوهتلا نم ةقيقد 15 نوكت ام ةداع
، جراحلاو لخدلا نيپ ةرارحلا تاجرد يف قراقلاو حايرلا بسح كلنو ، اضيا

8 دعبو رهظلا لبق صاخشلا اهيف دجاوتي يتلا فرغلا تيوهتت مايقلا لصفلا نم . مويلا يف ةدحاو ةرم تيوهتت مايقلا يفكي لا
للاخ تيبلا يف دحا كانه نكي مل اذ . تيبلا يف ءاو هلا لمجم ربيعتل ، ةلماك تيوهتت ءاسملا يف مايقلا حصني امك ، رهظلا
، تيبلا نوكت ءاسملا ةرمو حابصلا يف ةرم ةيحصلا تيوهتلا ناف ، راهتلا

9 (ليبسلا ففجم ليغشت وا ، سبلاملا بك وا خبطلا وا مامحتسلاا دنع لاثم) ءاو هلا راخب نم ةريبيكلا تايمكلا هيجوت بجي
ءاجرأ يف رشتتيو رابخلا اهليدي لا يك فرغلا عيمج باوبا قلاغ بلع ةرتقلا هذه للاخ ظفاح . ةرشابم جراحلا وحن
جراخ وحن بطرلا مامحلا ءاوه هيجوت بجي ، جراحلا ةذفان دوجو مدعو ، تيبلا لخد وحن مامحلا نوكت لاح يفو . تيبلا
، ةتكم قيرط رصقا ربع تيبلا

10 يجراخلا ءاو هلا نا . ذفونلا نم ةرشابم رطملا لوخد مدع لاح يف رطاملا سقطلا للاخ اضيا تيوهتلا ةيلمع مايقلا بجي
، ةفرغلا لخد يف نفاذلا ءاو هلا نم افافج رثكا رطملا لوطه مغر بقبي درابلا

11 ةقاطلا ريفوت ققحتي لاحلا هذه يف اضيا . ةلزاعلا ةتيدحلا ذفونلا دوجو لاح يف اهراركتو تيوهتلا ةرورضو تيمها دادزت
، ةميدقلا ذفونلاب ةتراقم

12 نايحلا بلاغ يف يرورض ريغ تيبلا لخد يف ءاو هلا بيظرت ةزهجا