

The House of Welcome

A Project of the NSW Ecumenical Council

140 Wattle Avenue, Carramar NSW 2163

(PO Box 2008) Phone: 9727 9290

Fax: 9724 6101 Email: thow@tpg.com.au

Newsletter

Volume 23, December 2009

Arabic



كلمة المحرر

اعتقد ان الاجابة على سوالي اعلاة سوف تستغرق زمنا طويلا وربما لا يقدم اعتدار اصلا .

وانا اودعكم اود الاشارة الى ثلاثة اشياء -

اولا اود ان اقدم اعداري المكرر الى جميع اللدين قضاوا شهر بل وسنوات في الحجز في استراليا خاصة الاطفال اللدين شاهدوا اعمالا فظيعة من محاولات الحاق الضرر بالنفس من شدة الياس والتي قام بعض الاطفال بتقليد الراشدين . في عام الفين واثنين سمحت لي الفرصة بزيارة اغعلب مواقع الحجز ومنها جزيرة كريسمس وناروو ووميرا . مكثت ثلاثة ايام في كل جزيرة وكانت تلك مدة طويلة جدا بالنسبة لي - لذلك يمكنني ان اتعاطف مع اللدين مكثوا زمن طويل لا يعلمون ما مصيرهم ويعانون من قسوة المناخ ووحشة المكان .

ان الاضرار النفسية التي لحقت باللدين مكثوا في مواقع الحجز اعلاة لمدة اكثر من ستة شهور تم تدوينها في ابحاث قام بها طبيب نفسي وقور وجدير بالاحترام . ان الاضرار النفسية للبعض سوف تستمر معهم طوال العمر .

وفيما انا اكتب هذه المقالة مر بدهني انسان كان بتردد على دار الترحيب لسنوات وسوف اسرد قصته التي تعكس تماما المعاناة بالنسبة لطالبي اللجوء .

لنطلق على الشخص اسم السيد زين . السيد زين ولد في العراق من ابوين افغانيين وترى في سوريا وصل الى استراليا في عام الف تسعمائة وتسعة وتسعين وكان عمرة ثلاثة وعشرين عام . لقد كان رجل بلا بلد وهـة ليست مسؤليته ولكن رغم ذلك فتم عقابة على وضع لا سيطرة له عليه .

لقد احتجز لمدة اربعة سنوات اولا في مخيم ووميرا وبعدها في فيلاوود . في ابريل عام الفين وثلاثة فرج عنه مع اخرين بقرار من المحكمة العليا . ورغم ذلك بقي انسان موجود في استراليا بدون اي كيان شرعي لا يحق له العمل او العلاج المجاني او الاستعانة بدخل من دائرة المضمات الاجتماعي ومن شروط الافراج عنه ان يظهر شخصيا ايام الاسبوع لدائرة الهجرة او نقطة البوليس وفي عطلة الاسبوع يعمل اتصال الكترونة لدائرة الهجرة ونقطة البوليس .

بتاريخ الثالث عشر من شهر فبراير قدم رئيس استراليا السيد كيفين راد اعتدار للاعبوريجينال اي سكان استراليا الاصليين محتوة الاتي -

" نعتذر للقوانين والسياسات التي مارستها الحكومات والبرلمانات المتعاقبة والتي تسببت بالكم الهائل من الماساة والالام والخسارة الفادحة لرفاقنا الاستراليين "

ان الاعتدار كان المفروض ان يتم قبل متنين عام .

في السادس عشر من نوفمبر هـا العهام قام السيد راد مع رئيس الحزب المعارض السيد مالكوم تيرنبول ببالاعتدار لخمسميت الف "من الاستراليين المنسيين " وهم الاطفال المهاجرين اللدين نشاءوا بحرمان واستغلال في دور الايتام . ان مشروع الاطفال المهاجرين كان يعمل من عام الف وتسعمائة وعشرين وحتى نهاية الستينات والـي كان يتم بارسال اولاد الطبقة العاملة في انجلترا الى استراليا بغرض زيادة عدد السكان في المستعمرات البريطانية مثل استراليا وكندا ونيوزيلاندة

الكثيريين من الاطفال اخدوا من اهاليهم بوعود ان توفر لهم فرص حياة افضل في استراليا , ولكن الواقع المرير ان هوءلاء الاطفال انتهوا في موءسسات كملاحيء للايتام حيث تعرضوا للاساءة الجسدية والجنسية واجبروا على العمل في الحقول والزراعة .

ان الاعتدار المقدم من الرئيس والمعارضة مشكورا ولكنه جاء متاخرا جدا .

عند عزمي على كتابة اخر مقالة لي كمنسق لدار الترحيب سألت نفسي

" كم من الزمن سوف يمضى قبل ان يقدم المسئولين اعدازا لللاجئين وطالبي اللجوء اللدين حضروا الى استراليا في السنوات الحديثة الماضية هربا من الأضطهاد والدين عرضوا حياتهم للخطر بعمل الرحلة في زوارق غير صالحة

فقط ليواجهون المزيد من المعاناة عند وصولهم الى استراليا ؟

الكثيرين احتجزوا في مخيمات في الصحراء او في جزر الباسيفيك المعزولة يواجهون حاله من عدم الاستقرار لسنوات تتجاوز سنه وسبعه سنوات احيانا بموجب فوانين تاشيرات الحماية المؤقتة .

المؤقته منذ عام الفين واثنين بالتجاوب مع توصية الانجيل
"رحبوا بالغرباء "

ومن ذلك الحين شهد دار الترحيب نخبة من المتطوعيين
المميزين دوات قلوب كبيرة يشاركون بكل سخاء تعاطفهم
مع القضية ويقدمون المساعدة العملية ويشجعون ويدعمون
كل من يقصد خدمات دار الترحيب .

وبالإشارة الى العاملين في دار الترحيب اوجة شكرا خاص
للذين كانوا من اوائل العاملين في دار الترحيب
ومستوى الكفاءة والمهارات والالتزام اللذي ابدوه واننى
معجب جدا بتفانيهم بالعمل خاصة فى اوقات الاعزمات
والحالات الخاصة .

وهناك مجموعة اخرى معظمكم لم تتيح له الفرصة للتعرف
عليهم الا انهم بمثابة العمود الفقري وهم المتبرعين مثل
المنظمات الخيرية الكنائس المجموعات الدينية اصحاب

المعاشات الاصدقاء وروءساء الكنائس ومنظمى الجسر
لطالبي اللجوء والتي ترأسها السيدة فيرجينيا ووكر ولجنتها
التي تعمل بلا كلل ولا ملل وبكل حماس واصرار ومثالية

لمدة تتجاوز الثمانية سنوات حصل دار الترحيب على مبالغ
تبرعات من المنظمات المذكورة اعلا وهدية التبرعات
مكنت دار الترحيب من تقديم العديد من الخدمات مثل منازل
التسكين المؤقت واننا نتعشم ان تستمر مساهمتهم وكرمهم
لسنوات طالما دار الترحيب يعمل لتسديد احتياجات اللاجئين .

واخيرا اود ان اعرفكم رسميا على مساعدة المدير الجديدة
واسمها كاترين روتارى بدأت العمل فى شهر سبتمبر
وتعلمت الكثير بسرعة وهى حريصة على التعرف عليكم .
اما بشأن المدير الجديد فم يتم التعيين بعد ولكن بمجرد ان
نعلم من هو الشخص اللذي سوف يكون مسئول بدلا عنى
سوف نخبركم .

وهكذا بالكثير من الذكريات والمشاعر الحزينة اودعكم واللذ
يبارككم مع اصدق الامنيات جيم كارتى - المنسق
ملحوظة -

فى الاحتفال السنوى لرئيس استراليا لتكريم المنجزين
"اسبيللنج بى " الذى عقد فى الثامن عشر من نوفمبر
كانت الفائزة بالنسبة لكبار السن السيدة اليزابيت هيسو اهلها
من تايوان ولغتها الام ماندارين والفائز من صغار السن
كان لبيان يانج ايضا من جنوب شرق اسيا . هوؤلاء
الاسماء يحكو قصة وهى بالعمل الشاق والمثابرة كل شىء
ممکن فى استراليا فيمكنكم الانجاز ووجود مساواة فى
الفرص بصرف النظر عن خلفيتكم ولذلك اشجعكم انه برغم
معاناتكم فى استراليا منذ وصولكم انتهزوا الفرص واعملوا
بكل طاقات امكانياتكم لتكونوا من المنجزين كالسيدتين
الاسياويتين اعلا .

فى ابريل عام الفين واربعة منح شهادة الهوية ويعتبر هذا
هو اليوم الذى بدأ الاعتراف بوجوده وفى السنة اللاحقة
منح تاشيرة الحماية المؤقته وفى عام الفين وسبعة حصل
على التاشيرة المستديمة . فى شهر يونيو من ٠١ العام
حصل على رسالة تؤكد له ان الطلب بشان الحصول على
الجنسية الاسترالية قد تمت الموافقه عليه واخيرا بعد كل
هذه السنوات من الانتظار اصبح مواطن استرالى فى
سبتمبر الفين وتسعة . السيد زين يبلغ ثلاثة وثلاثين عام
الآن عشرة سنوات وهى اكثر سنوات الانتاج فى عمل
الانسان قد ضاعت هدرا . السيد زين يامل ان يرى اسرته
بعد فراق طويل .

لذلك كمواطن استرالى اتقدم باعدارى للمعانة العظيمة التى
تعرض لها السيد زين واللذي كان كل دنبة انه اراد حماية
نفسه من الاضطهاد ولكننا عاقبناه لذلك بالحجز والانتظار
والعجيب انه الان مواطن استرالى شرعى .

ثانى نقطه اود الإشارة اليها فى مقالى الاخير هذا هى -
اتقدم بالشكر الجزيل لجميع اللذين قصدوا دار الترحيب اثناء
مدة عملى كمنسق لدار الترحيب فى السبعة والنصف سنه
واعتبر خدمتى فى دار الترحيب امتياز وبركة لى للتعرف
على الكثير منكم والتعاون معكم لسد بعض الاحتياجات .

لقد تأثرت وتعلمت جدا لبعض حالات المعانة والتعديب
والفراق من اسرهم . اننى اعزج جدا بالثقة والامانة التى
عاملتوني بها واننى تعلمت الكثير من الشجاعة والمثابرة
والعزم على بدء صفحة جديدة فى بلد غريب عليكم والكفاح
المتواصل لتعليم اللغة والتاقل على الحياة فى استراليا .

من عام الف وتسعمائة وتسعة وسبعين الى عام الف
وتسعمائة وخمسة وثمانين كنت مسؤولا عن مخيم اللاجئين
الفيتناميين فى اليابان كاغلييتمك اللاجئين الفيتناميين جاوا
بالزوارق وايضا تعلمت منهم الكثير كما تعلمت منكم .
وكنت قد وعدت اصدقائى الفيتناميين ان ازور فيتنام
لمعرفة المزيد عن حضارتهم واسلوب حياتهم . وسمحت لى
الفرصة ان ازور فيتنام ثلاثة مرات وانا اعتبر زيارتى
الى فيتنام كالكنز حيث زرت اقرباء واصدقاء الكثير من
اللجئيين اللذين كنت اشرف عليهم فى اليابان .

واننى امل انه عندما يحل السلام فى بلادكم سوف تكون
لى فرصة للزيارة والاطلاع اللاعق على حضاراتكم
الاختبار الشخصى لزيارة الناس فى بلادهم الاعم لا مثيل
له ولذلك اتعشم ان يحل السلام سريعا حتى اتمكن من
زيارة بلادكم قبل ان تتغلب على الشيخوخة .

واخر نقطة هى
اود تقديم الشكر اصالة عن نفسة ونيابة عن جميعكم الى
جميع المتطوعيين واللذين ساهموا فى انجاح مشروع دار
الترحيب وجعلوه مكان ترحيب وثقة ومشاركة ودعم ومكان
لتجدد الاعمل .

تأسس دار الترحيب نتيجة اجتهاد بعض الفرق المسيحية
اللذين ادركوا احتياجات اللاجئين الحاملين تاشيرة الحماية

هل لديك مشاكل بشأن الديون

هل تقصر النقود معك وتجد نفسك غير قادر لتسديد قيمة الفواتير ؟

هل لديك دين تعتقد انه دين غير مشروع وانك غير ملزم بدفع هذا الدين ؟

هل هناك محصل ديون يلاحقك برسائل يطلب منك تسديد الدين او اخذ اجراءات قانونية ضدك ؟

هل عليك تسديد دين كبير ولا تدرى من اين سوف تدفع الدين ؟

أن الاستشاريين فى الامور المالية يمكنهم مساعدة الافراد اللذين يعانون من مشاكل مالية . يمكنهم تقديم الارشاد لكم والمساعدة على تفضى موقف مالى متازم مستقبلا

ان المرشد المالى يمكنه

-مساعدتك على كتابة ميزاننى لك حتى تلتزم بها وتتفادى الوقوع فى ديون

- المناقشة مع الدائنين اللذين يطالبونك بالدين

شرح عملية انقاد الديون او اشهار الافلاس والبدل او ما يترتب على ذلك

يمكن الحصول على ارشاد مالى ومساعدة من ارساليى ويسلى للدائن والمديون و-لك على الرقم 488 808 1800 و او هيئة اللايف لاين لخدمات الارشاد المالى على الرقم 6212 9891 و او هيئة السالفيشون ارمى خدمى رعاية النقود على الرقم 9587 9266 و

هناك بعض الخدمات بقدم الارشاد مقابل اجر بسيط لذلك تاكد اى خدمة سوف تقصدها وراجع معهم ادا كانت هناك تكلفة وكم قيمة التكلفة قبل مقابلة المرشد المالى

رسالة وداع من الاخخت جريس لقد عملت فى دار الترحيب لمدة ستة سنوات وخلال تلك الفترة تعرفت على الكثيرين منكم والان وانا اترك دار الترحيب اود ان اشكركم جميعكم . ان الفترة التى قضيتها فى دار الترحيب كانت فترة سعيدة وشعرت بامتياز ان اخوض بعض من مشوار الحياة معكم . سوف انتقل للفيليبين فى مطلع العام القادم ولكننى سوف لا انساكم وسوف اواصل الصلاة من اجلكم كلكم . اتمنى لكم كل البركات فى مواصلتكم المجهود لبناء حياة جديدة فى استراليا

ترشيح الاب جيم لوسام العدالة

فى اكتوبر رشح الاب جيم للحصول على وسام العدالة المقدم من هيئة القانون فى نيوساوث ويلس تقدم جائزة العدالة للفرد الرفيع المقام الذى انتجز فى مجال العدالة الاجتماعية والاقتصادية لمن هم اقل حظا من الاخرين . وهذة الجائزة تمنح سنويا والاب جيم كان ضمن اللاتنى عشر شخصا اللذين رشحوا لنيل الجائزة . رغم ان الاب جيم لم يحظى بالجائزة على كل حال نحن نهنته لانه كان من المرشحين وهذا اعتراف اكيد بالمساعى والاعمال الانسانية التى قام بها فى دار الترحيب خلال السنوات الماضية

غسيل الملابس بالماء البارد

الملابس والملايات لا تحتاج الغسيل بالماء الساخن . استعمال الماء الساخن يكلف كثيرا . الماء البارد يقوم بنفس العمل للغسيل ولا يكلف كثيرا . واليك بعض الملاحظات عن استخدام الماء البارد للغسيل بفعالية -

استعمل صابون غسيل مخصص للاستعمال فى المائ البارد

استعمل اسرع دورة غسيل للغسالة الكهربائية بالتالى تستعمل اقل كهرباء وماء

اذا كانت الملابس وسخة فعليك ملء الغسالة بالماء وازضافة صابون الغسيل ونقع الملابس فى الماء لمدة ساعى قبل تشغيل الغسالى .

لما تنتهى من غسيل الملابس انشر الملابس فى الشمس لا تستعمل المنشفة الكهربائية لانها تصرف الكثير من الكهرباء

اقراء الكشف المالى عن استثمارك المرسل لك من شركة السوبر وادا كان هناك شىء لا تفهمه فاتصل بالشركة واطلب ان يشرح لك الامر

ما هو التوفير للتقاعد المعروف بسوبر

اذا عملت في اكثر من مكان او كنت تعمل في مكانين في وقت واحد ولديك سوبر باكثر من شركة وانك قد نسيت او غير متأكد من هي الشركة فيمكنك مراجعة موقع شبكة الاتصالات

www.ato.gov.au/super

السوبرانويشون المعروف بسوبر هو اجتهاد من الحكومة للازام الناس على التوفير لسن التقاعد او

في حالي المرض وعدم المقدرة على العمل او في حالي الوفاة وترك اشخاص قصر يحتاجون معونة

اذا كنت تبلغ من العمر الثامنة عشر وحتى التاسعة والستون وكنت تعمل وتتقاضى اجرا ادانة اربعمائة وخمسين دولار قبل استقطاع الضرائب من مكان العمل خلال شهر واحد فعلى صاحب العمل ان يضيف لك تسعة في المائة من قيمة الاجر اللذي تتقاضاه الى معاش السوبر كل ثلاثة شهور .

دار الترحيب سوف يغلق ابوابه في العطلة من الواحد والعشرين من ديسمبر الى الرابع من يناير عام الفين وعشرة

ولك مطلق الحرية ان تختار شركات السوبر التي تستثمر عندها معاش السوبر الخاص بك بشرط ان تكون الشركة التي تختارها ملتزمة بشروط استثمار الاموال حسب قوانين الحكومة لشركات السوبر .

من فوائد السوبر انك تدفع ضرائب اقل بالنسبة للمبلغ اللذي تستثمره في السوبر

بصورة عامة لا يمكنك سحب النقود المدخرة لديك في السوبر قبل سن التقاعد بين الخامسة ولاخمين والستين من العمر الا في حالات استثنائية كالمرض وعدم المقدرة على العمل مرة اخرى .

من المهم ان تتابع اموالك التي في السوبر حتى ولو ان هناك سنوات طويلة قبل التقاعد وادا لا تدري كيف فيجب عليك الاتي -

-اسال صاحب العمل لاعطائك تفاصيل عن التوفير في السوبر الخاص بك

الشركة التي تستثمر عندها السوبر يجب ان ترسل لك كشف سنوي يوضح المبلغ الذي لديد ومساهمة صاحب العمل وايضا اين تستثمر شركة السوبر نقودك وكيف كانت نتيجة الاستثمار للعام المالي الحالي

تاكد من شركة السوبر لديها عنوانك الحالي وتفاصيل الاتصال بك حتى تضمن استلام الكشف السنوي عن السوبر الخاص بك



*Fr Jim – House of Welcome Coordinator
April 2003 – December 2009*

نزاهات مجانية في سيدنى اثناء مهرجان سيدنى

جميع المناسبات المذكورة ادانة مجانية -

ان مهرجان سيدنى يبدأ فى التاسع من يناير وتكون هناك العديد من الاحتفالات فى اماكن كثيرة من مدينة سيدنى - فى الساعة الثانية ظهرا فى حديقة الهاید بارك هناك اشياء ترفيهية للهوائل يتبعها احتفال موسيقى ورقصات هندية . هناك ايضا احتفال موسيقى فى ساحة الدوميين تعزف فيها فرقة ال درع الاسود مع المغنى جيمى ليتال و ارشى روش و ال جرين وكـ كل سوف تكون هناك فرقة موسيقية فى مارتن بليس وشيفلى اسكوير .

فى السادس عشر من يناير الساعى الثامنة مساء فى ساحة الدوميين اوركسترا التومانى دايبىتك من بلدة مالى سوف تقدم عرض وتعزف مقطوعات مختلفة من غرب افريقيا وسوف يشترك معها فيكس فارك تور .

كذلك فى السادس عشر من يناير الساعى السابعة والنصف مساء فى حديقة باراماتا سوف يكون هناك عرض للنجم اللامع بوللىود السيد رحمان سوف يظهر على المسرح ليقدم عرض هندی مع اكثر من اربعين عازف وراقصات على انغام الموسيقى الهندية الحديثة .

فى الثالث والعشرين من يناير الساعى الثامن مساء فى ساحة الدوميين فرقة السمفونية فى سيدنى سوف تقدم عرض تحت ضوء النجوم .

فى السادس والعشرين من يناير هو يوم استراليا وسوف تكون هناك مراسيك تقدم من سكان البلد الاصليين الاءبوريجينالس فى الفجر فى منطقة فارم كوف ويتبعها باربيىكيو وسباق الزوارق فى الميناء

فى الثلاثين من يناير الساعى الثامنة مساء فى ساحة الدوميين سوف تقدم فرقة الاوبرا الاستراليا عملا ليونارد بيرستين كانديد

فواتير الماء والغاز والكهرباء فى ارتفاع بالاسعار والتكلفة

كل تكاليف الطاقة مثل الكهرباء الماء والغاز تتصاعد فى التكلفة اليكم بعض المقترحات للتوفير وتجنب التكاليف الباهظة -

مكان الجلوس فى حرارة الشمس فافتح الستائر اثناء النهار واغلقها عند حلول المغرب

فى الشتاء بدلا من استعمال السخان طول الوقت ارتدى ملابس اكثر

عند استعمال السخان او الدفاية احرص على ان تكون الابواب مغلقة وضع الدفاية بعيدا عن الشباك

فى الشتاء مكان التدفئة حاول سد الفجوات تحت الباب والشبابيك

فى الشتاء متى ما كانت هناك حرارة كافية فى الغرفة فاغلق الدفاية

فى الشتاء لا تشغل السخان فى الغرف التى سوف لا تستعملها

فى الصيف ادا كان الجو حر اغلق الشبابيك واسحب عليها الستائر فقط افتح الشبابيك فى مطلع الصباح عندما يكون الجو رطب وكذلك فى المساء

بالنسبة للمكيف المزوج الاستعمال تاكد انك فى الشتاء تستعمل اربعة وعشرين درجة وفى الصيف اثنين وعشرين درجة ادا كان استعمالك اكثر من الدرجات المذكورة فيعنى ذلك انك تستعمل طاقة كبيرة سوف تنعكس فى التكلفة لقاتورة الكهرباء

اغلق الكهرباء من اى جهاز لا تستعمله مثلا لعبة البلاى استيشون تكلف حوالى مئتين وستين دولار سنويا لو استعملتها يوميا وهكذا اغلف مورد الكهرباء بالنسبة للتلفزيون والديفيدي والكمبيوتر والمكيفات والفرن ومسجل الموسيقى عندما لا تستعملهم .

غرف النوم

فى الشتاء استعمال زجاجات الماء الساخنة

فى الشتاء ارتدى ملابس للنوم متناسبة للمناخ واستعمل بطانية او لحاف اضافى بدلا من استعمال البطانية الكهربائية او السخان

الاب جيم والاخت جريس سوف يتركون دار الترحيب وهذا
 خبر محزن بالنسبة للعاملين واصدقاء دار الترحيب حيث
 عمل كلاهما لسنوات عديدة فى دار الترحيب .
 رهش قياهن ىف انكرتت فوس سيرج تخال
 قدمل نيبيليفلال ىف لمعتل ربمفون
 منسلال ىف انكرتت فوس مي ج بالال او نيئنس
 تايشربالال ىف لمع ى فوس و ؤديدل
 . ؤيكي لوثالال
 مهلمع ىل ع مهركشنو ريخال لك مهل ىنمتن انال
 تاونس ؤينامثلال لال خ بيحرتل رادل عئارل
 ؤيضمالال



Fr Jim says goodbye as he sets out on another journey

الحمام
 خد وقت اقصر فى الحمام مثل ثلاثة دقائق
 لا تترك الماء يجرى من الحنفية اثناء تنظيف اسنانك

الغسيل
 استعمل الغسالة فقط عندما يكون لديك كمية ملابس تحتاج
 الغسيل واستعمل الماء البارد فقط
 اذا عندك الامكانية استعمل الغسالات التى تاخذ وقتا اكثر
 ولكن تستعمل ماء اقل معروفة باسم فرانت لوديغ
 استعمل الدورة القصيرة فى الغسالة
 نشف الملابس المغسولة تحت الشمس
 اذا استعملت المنشفة الكهربائية فتأكد انك تنشف كمية من
 الهدوم فى وقت واحد
 نظف الفلتر او المصفاة التابعة للمنشفة الكهربائية بعد
 تنشيف الهدوم
 استعمل اقل درجة حرارة فى المنشفة الكهربائية كلما كان
 ذلك ممكنا

المطبخ
 سيح الاكل المجمد طبيعى بدون استعمال الفرن اى المايكرو
 ويف
 عندما تستعمل الفرن لا تفتح باب الفرن كثيرا لان فى كل
 مرة تفتح الفرن تفقد نسبة من الحرارة
 الثلجات تعمل بفعالية عندما تكون مليئة وايضا لا تفتح
 باب الثلجة مرات كثيرة دون لزوم
 اضبط برودة الثلجة لتجميد الطعام على عيار ناقص
 ثمانى عشر درجة مئوية والثلجة بين اثنين وخمسى
 درجات مئوية للحصول على فعالية قصوى
 اترك مساحة خلف الثلجة او الفريزر لتجديد الهواء
 تفادى وضع الثلجة بالقرب من الفرن او مباشرة فى مكان
 تتسلط عليه الشمس
 استعمل ماء بارد عندما تريد ان تغلى ماء فى الابريق
 الكهربائى
 لا بغسل الموعين والصحون والماء جتارى من الحنفية
 املىء الحوض بالماء واغسل الموعين مرة واحدة فى ماء
 حوض المطبخ
 عندما تستعمل مكنة غسيل الاطباق تاكد انها مليئة واستعمل
 الدورة الاقتصادية فى غسالة الصحون الكهربائية

1
.
-مساعدتك على كتابة ميزانيي لك حتى تلتزم بها وتتفادى
الوقوع فى ديون

- المناقشة مع الدائنين اللدين يطالبونك بالدين

شرح عملية انقار الديون او اشهار الافلاس والبديل او ما
يترتب على ذلك