Energieberatung



verbraucherzentrale

صرفه جويي در مصرف انرژی در خانه

زندگي مناسب، خوب وسالم

مرکز مشوره مصرف کنندگان هسن

مرکز مشوره مصرف کننده هسن، در بسیاری از زمینه های زندگی به افراد کمک می کند، به طور مثال،
مشکلات مربوط به قراردادهای تلیفون موبایل، شارژ تلیفون، بل ها یا تامین کنندگان انرجی.
مرکز مشوره مصرف کنندگان در هفت شهر هسن یک مرکز مشوره دارد. در آنجا ما به شما کمک می کنیم مرکز مشوره مصرف کننده هسن مستقل است.

معلومات و آدرس مراکز مشوره را می توانید در انترنت بیابید:
www.verbraucherzentrale-hessen.de

ما به شما در مورد چگونگی صرفه جویی در انرجی و هزینه مشوره می دهیم.
برای افرادی که پول کمی دارند، مشوره رایگان است:
☎ 069 – 97 20 10 900
www.verbraucherzentrale-hessen.de/beratung-he/terminvereinbarung

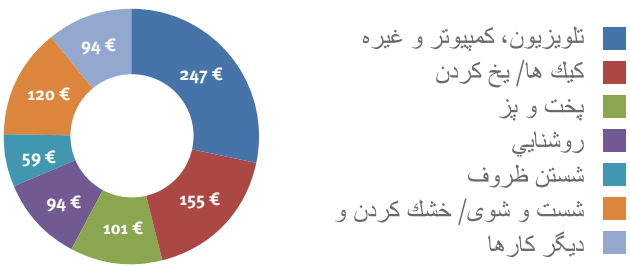
انرژی پول زیادي صرف مي کند.

مرکز گرمی، آب گرم و برق در جرمنی بسیار گران هستند.
در صورتي که انرژی اندکي مصرف کنید، پول زیادي صرفه جويي کرده و از اقليم محافظت مي کنید. در این کتابچه مي خوانید که این کار چطور امکان پذیر است.
در صورتي که 3 نفر در يك خانه (65 متر مربع) سکونت داشته باشند، مرکز گرمی، آب گرم و برق به طور تقريبي در سال پول بسیار زیادي را به خود اختصاص مي دهند.

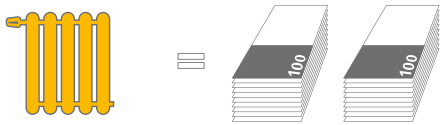
برق



870 یورو



مرکز گرمی



2000 یورو (با برق، به صفحه 3 مراجعه کنید)
715 یورو(با تیل یا گاز)

آب گرم

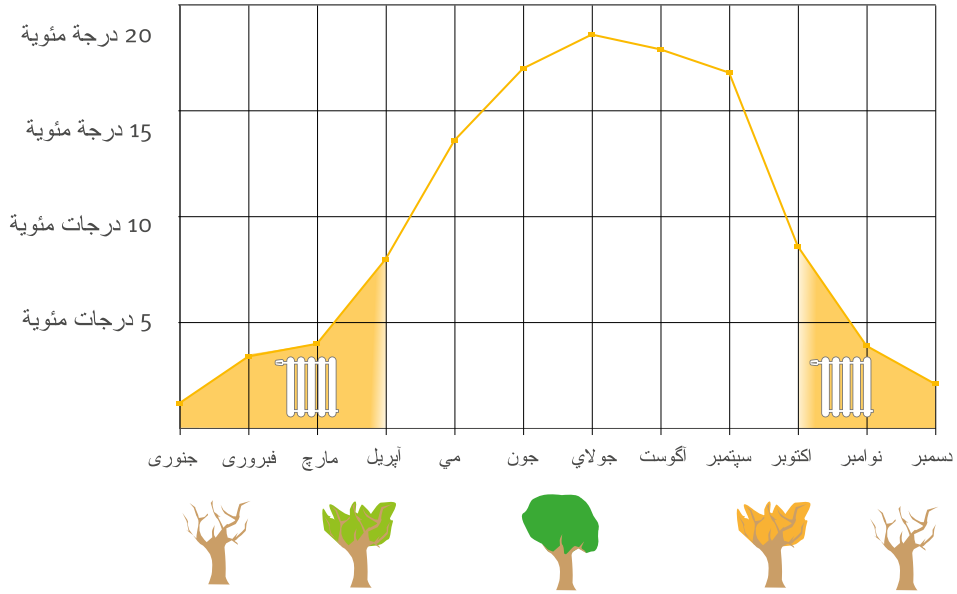


580 یورو (با برق، به صفحه مراجعه کنید)
120 یورو (با تیل یا گاز)

چی زماني باید از شوفاژ استفاده کنید؟

اکثریت آلمانی ها وقتی که دماي خانه بین 18 و 22 درجه گرم باشد، احساس راحتي مي کنند.
وقتی که بیرون هوا سرد است باید از مرکز گرمی استفاده کنیم. ما معمولا بین ماه اکتوبر و آپریل از مرکز گرمی استفاده مي کنیم.

دماي بیرون (میانگین روز/شب)



استفاده صرفه جویانه از مرکز گرمی

در صورتي كه مركز گرمی را به طور صحيح و مناسب تنظيم كنيد، در مصرف پول صرفه جويي مي كنيد. هر چی مركز گرمی گرم تر باشد، به همان ميزان بيل مركز گرمی گران تر مي باشد.
توجه: در صورتي كه خانه بسيار سرد باشد، كپك ايجاد مي شود.
توصيه ما آن است كه:

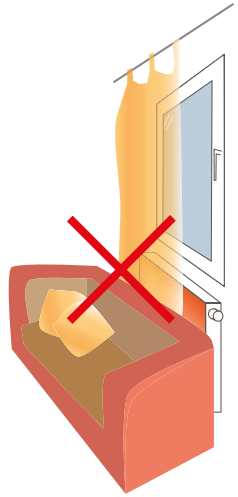
اتاق خواب: درجه **2-3**، 16-18 درجه سانتيگراد

آشپزخانه: درجه **2-3**، 18 درجه سانتيگراد

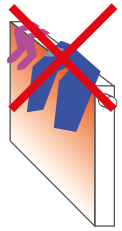
حمام (هنگامي كه داخل آن هستيد): درجه: **3-4** ، 21-24 درجه سانتيگراد

مهمان خانه، اتاق طفل، اتاق كار: درجه **3-4**، 20-21 درجه سانتيگراد

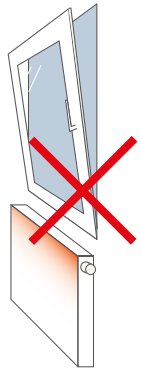
وقتی كه كسي در خانه نيست درجه مركز گرمی را روي 2 تنظيم كنيد. در آن صورت در مصرف پول صرفه جويي مي كنيد. مركز گرمی را در زمستان روي درجه 0 تنظيم نكنيد.



موبل ها را نزديك مركز گرمی قرار ندهيد، پرده ها نبايد جلوي مركز گرمی آويزان شوند.



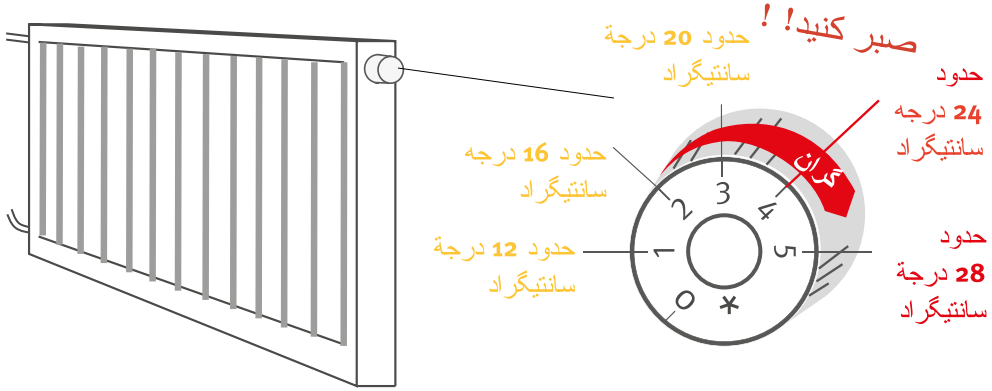
لباس ها را بالای مركز گرمی قرار ندهيد.

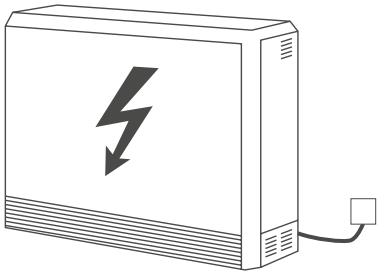


وقتی كه كلكين را باز می نماييد كنيد، مركز گرمی را خاموش كنيد.

بناً از مركز گرمی به قسم صحيح استفاده می نماييد

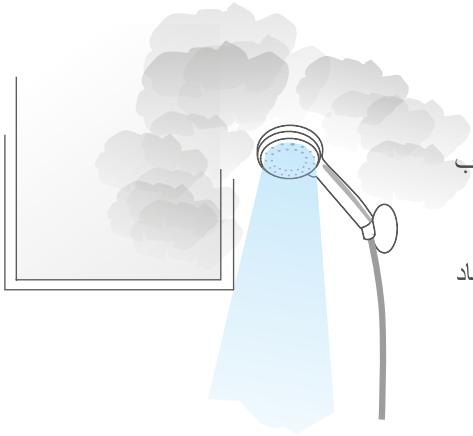
در هر خانه اي مركز گرمی وجود دارد. معمولا روي مركز گرمی كليد چرخش (ترموستات) قرار دارد. شما اين كليد را تا دماي مناسب مي چرخانيد. شما فقط با راديا‌تور خانه را گرم مي كنيد.



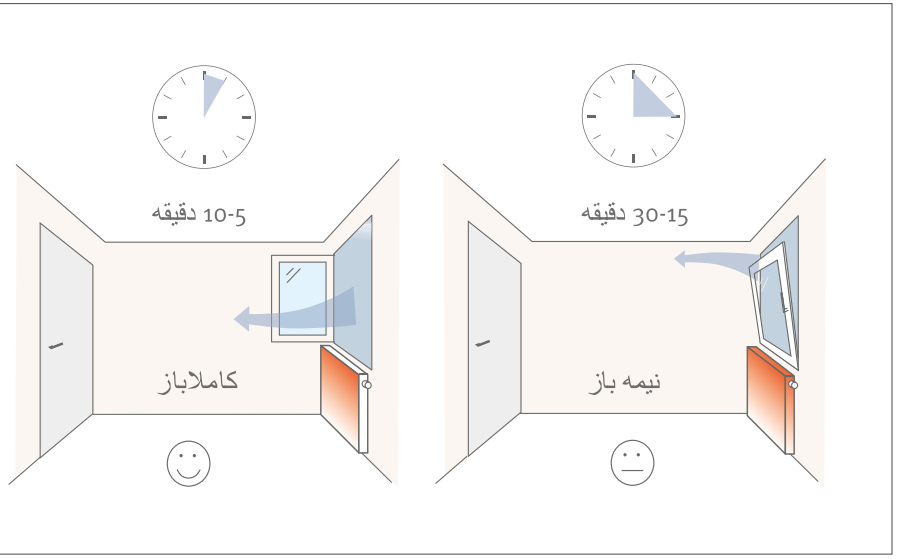


استفاده از مركز گرمی مصرف زيادي دارد. مركز گرمی كه برق مصرف مي كنند، بسيار گران هستند. اين مركز گرمی داراي كابل برق هستند. چنانچه داراي اين مركز گرمی هستيد به مركز مشاوره مراجعه كنيد.

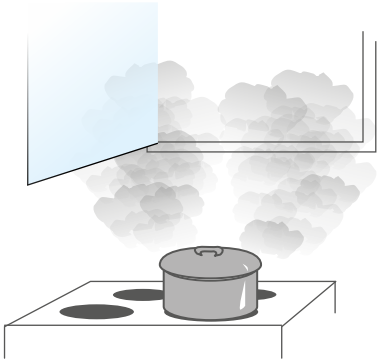
تهویه مناسب



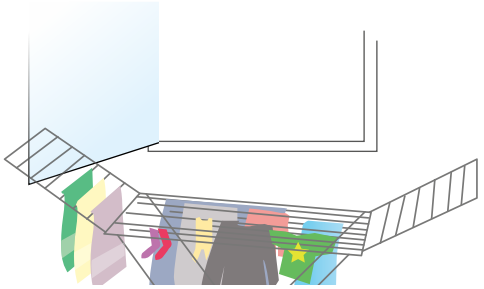
با شاور گرفتن، پخت و پز، خشك كردن لباس ها و سكونت در خانه آب وارد هوا مي شود. اين آب بايد از خانه خارج شود.
در صورت باقي ماندن آب كپك ايجاد مي شود. شما بايد تهويه هوا انجام دهيد. اين كار در زمستان بسيار اهميت دارد.



- اگر كلكين را تا نيمه باز مي كنيد، بايد– 30-15 دقيقه عمل تهويه هوا را انجام دهيد.
- كلكين را حداقل سه بار در روز كاملا باز كنيد.
كلكين بايد 10-5 دقيقه باز بماند.



- به طور عاجل بعد از پخت و پز، حمام يا شاور گرفتن عمل تهويه هوا را انجام دهيد.



- چنانچه لباس ها را در خانه خشك مي كنيد بايد عمل تهويه هوا را به دفعات زياد انجام دهيد. در صورت تهويه اندك كپك ايجاد مي شود.

توجه: در بسياري از خانه ها خشك كردن لباس ها منع مي باشد.

كپك چيست؟

كپك ذريعه آب وارد منزل شده و لكه هاي زشتي ايجاد مي نمايد. كپك ممكن است موجب مريضي شود. كپك بيشتر در گوشه هاي اتاق ها يا پشت سامان خانه وجود دارد.
در صورت مشاهده كپك بسيار با صاحبخانه خود صحبت كنيد.

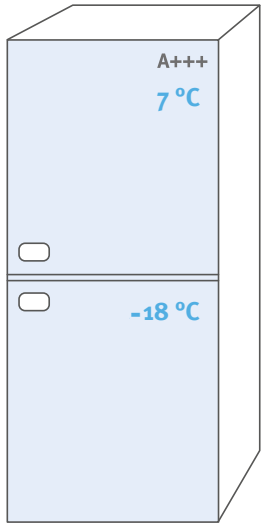
توصيه: به مركز مشاوره به مصرف كنندگان مراجعه نماييد. ما به شما مشوره مي دهيم.

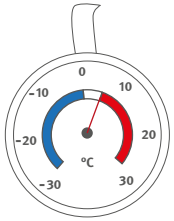


نگهداري در يخچال و فريزر

إدر صورتي كه يخچال يا فريزر بسيار سرد باشد، شما پول زيادي بخاطر آن پرداخت مي كنيد

- يخچال بايد داراي دماي 7 درجه سلسيوس باشد (درجه 2 يا 3).
- فريزر بايد منفي 18 درجه باشد.
- شما مي توانيد دما را به كمك دماسنج اندازه گيري نماييد.

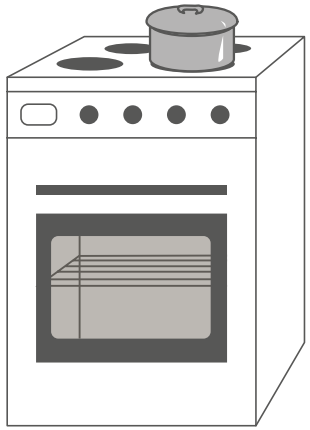


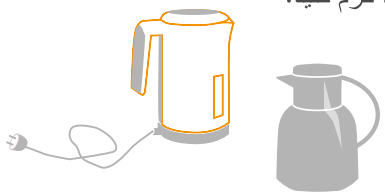


پخت و پز و استفاده از فر

هنگام پخت و پز و استفاده از فر صرفه جويي نماييد:

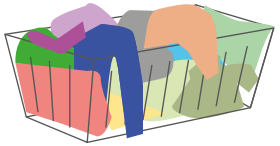
- پوش قابلمه و ماهيتابه را روي آن قرار دهيد.
- در وقت جوشاندن آب براي ترکاری جات، مكروني، كچالو يا برنج درجه كم را انتخاب كنيد.
- براي چاي يا قهوه از ترموز استفاده كنيد.
- آب را با چای جوش، جوش بياوريد. شما آب را عاجل تر به جوش آورده و پول كمتري براي برق پرداخت مي كنيد.
- شما نبايد با فر خانه را گرم كنيد.



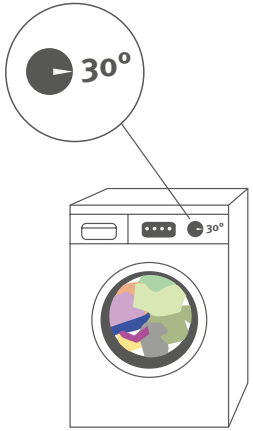


شست شوی و خشك كردن

شما مي توانيد در وقت شست و شو و خشك كردن در مصرف پول صرفه جويي كنيد:



- ماشين لباسشويي را پر كنيد. در اين صورت در مصرف برق و پول صرفه جويي مي نماييد.



- هر چه با آب داغ تر شست و شوی كنيد، به همان نسبت مصرف بيشتر مي شود. شما براي شست و شوي معمولي به آب 30 درجه سانتيگراد احتياج داريد.

- چنانچه لباس ها را در خشك كن مي ريزيد، بايد آب آنها را قبلا خشک كنيد. خشك كن را روي 1.400 دور تنظيم كنيد.



- بهترين كار آن است كه لباس هاي خود را در تهكوی و بالای بام، در بَرَنده يا در باغ خشك كنيد.

شاور گرفتن

- فقط به مدت 5 دقيقه شاور بگيريد.
- شاور گرفتن كوتاه كم مصرف و حمام كردن پر مصرف است.



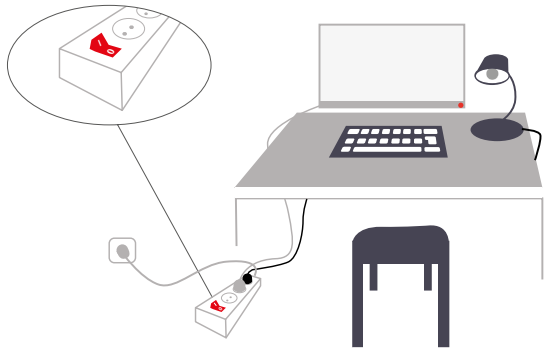


- هنگامي كه شما ريش خود را اصلاح مي كنيد يا برس دندان مي زنيد آب نبايد باز بماند.

روشنايي، كمپيوتر وتلويزيون

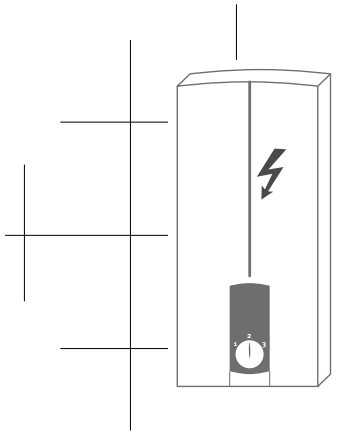
روشنايي به برق ضرورت دارد. برق خيلي گران است.

- وقتی كه از اتاق خارج مي شويد گروپ را خاموش كنيد.
- در صورت سوختن گروپ، گروپ هاي ال اي دي كم مصرف بخريد.
- وسايل برقی را كاملا خاموش كنيد. وقتی كه يك گروپ روشن است، وسيله برق مصرف مي كند (حالت استند باي).
دوشاخه را از ساكت بكشيد يا سيم سه راه داراي كليد روشن و خاموش بخريد.



آب گرم

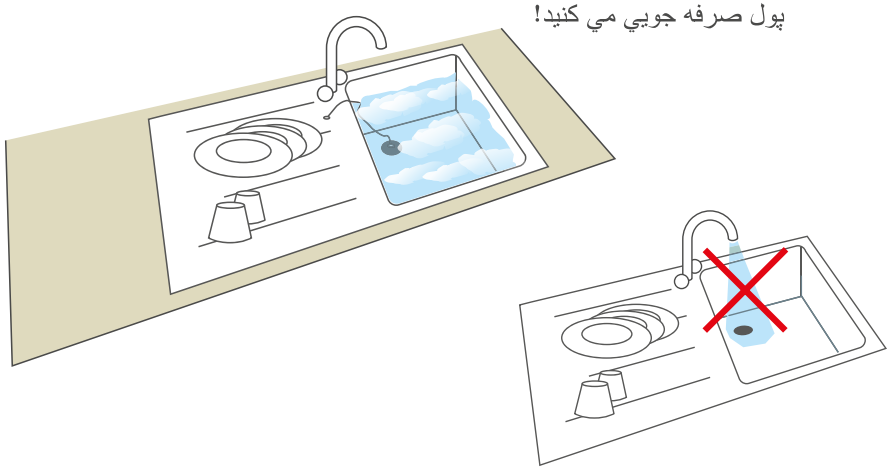
آب سرد ارزان و آب گرم گران است.



توجه: در بسياري از خانه ها آب گرم از «آب گرمی» به دست مي آيد. آب گرمی داراي چنين ظاهري بوده و با برق كار مي كند.
برق بسيار گران است. به مركز مشاوره مراجعه كنيد.

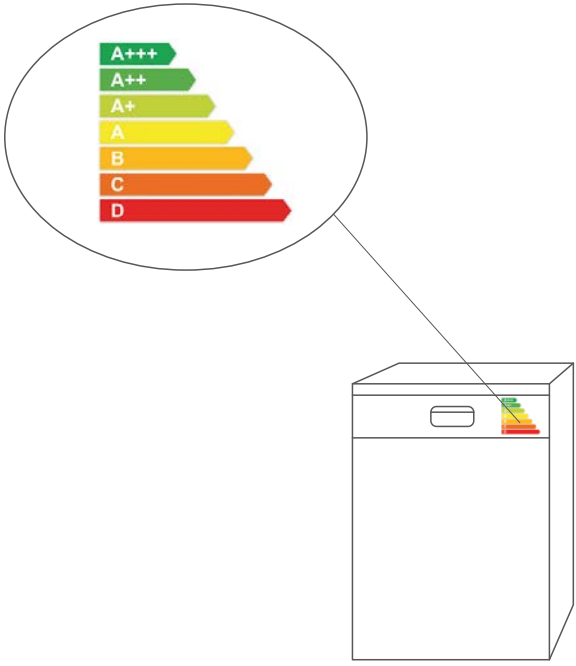
شستن ظروف

- ظروف را در لگن سينك ظرفشويي بشوييد.
آب داغ گران است.
در لگن سينک به آب كمي ضرورت داريد. شما در مصرف پول صرفه جويي مي كنيد!



خرید وسایل کم مصرف

در وقت خرید وسیله برقي جدید به مصرف انرژی توجه نمایید.
این نشان رنگي به شما کمك مي کند: سبز تیره بسیار کم مصرف مي باشد.



Dari

verbraucherzentrale
Hessen

مخاطب این کتابچه افراد داراي بلدیت اندك با لسان جرمنی هستند.
معلومات بیشتر در سایت:
www.verbraucherzentrale-hessen.de/fluechtlingshilfe-he

معلومات و وقت هاي مشاوره در مورد انرجی:

www.verbraucherzentrale-hessen.de/beratung-he/terminvereinbarung

069 – 97 20 10 900

چاپ
ناشر:
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Große Friedberger Straße 13–17
60313 Frankfurt am Main

Copyright:
Verbraucherzentrale NRW
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf

Stand 11/2023. Bilder: magneticmcc, fotolia.com; electriceye, stock.adobe.com; 2013 Zlatan Durakovic.
Gestaltung: Verbraucherzentrale NRW, Lea Reck. Druck: Uhl-Media GmbH, Bad Grönenbach. Auflage: 1.000. Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

تأمین مالی تطبیق و چاپ مجدد توسط پروژه مهارت مصرف کنندگان برای پناهندگان توسط:

HESSEN
Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

توسعه این بروشور توسط:

EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen