



Energieberatung



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

صرفه جويي در مصرف
انرژی در خانه
زندگی مناسب، خوب و سالم

مرکز مشاوره به مصرف کنندگان ایالت نرد راین وست فالن

مرکز مشاوره به مصرف کنندگان نرد راین وست فالن به افراد در بسیاری از بخش های زندگی کمک می کند، به طور مثال در مشکلات مربوط به قراردادهای تلفون همراه، قرضه ها، بیل ها یا تامین کنندگان انرژی.

این مرکز مشاوره به مصرف کنندگان در 61 شهر در ایالت نرد راین وست فالن دارای مرکز مشاوره می باشد. ما در آن جا به شما کمک می کنیم. مرکز مشاوره به مصرف کنندگان نرد راین وست فالن مستقل می باشد. بیش از 90 فیصد افراد در ایالت نرد راین وست فالن به این مرکز مشاوره اعتماد دارند، چون این مرکز به افراد بسیاری کمک می کند.

شما در اینترنت معلومات و آدرس مراکز مشاوره را مشاهده می نمایید:

www.verbraucherzentrale.nrw

ما به شما در مورد این که چطور می توانید در مصرف انرژی و پول صرفه جویی نمایید، مشاوره می دهیم.

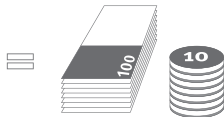
برای افراد بی بضاعت مشاوره رایگان می باشد:

☎ 0211 - 33 996 555 | energieberatung@verbraucherzentrale.nrw

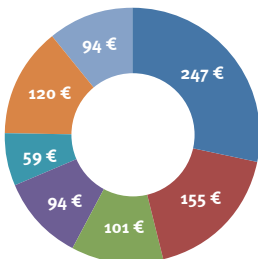
انرژی پول زیادی صرف می کند.

مرکز گرمی، آب گرم و برق در جرمنی بسیار گران هستند. در صورتی که انرژی اندکی مصرف کنید، پول زیادی صرفه جویی کرده و از اقلیم محافظت می کنید. در این کتابچه می خوانید که این کار چطور امکان پذیر است. در صورتی که 3 نفر در یک خانه (65 متر مربع) سکونت داشته باشند، مرکز گرمی، آب گرم و برق به طور تقریبی در سال پول بسیار زیادی را به خود اختصاص می دهند.

برق

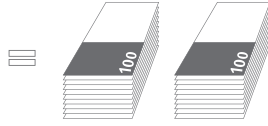


870 یورو



- تلویزیون، کمپیوتر و غیره
- کیک ها/ بیخ کردن
- پخت و پز
- روشنایی
- شستن ظروف
- شست و شوی/ خشک کردن و دیگر کارها

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)

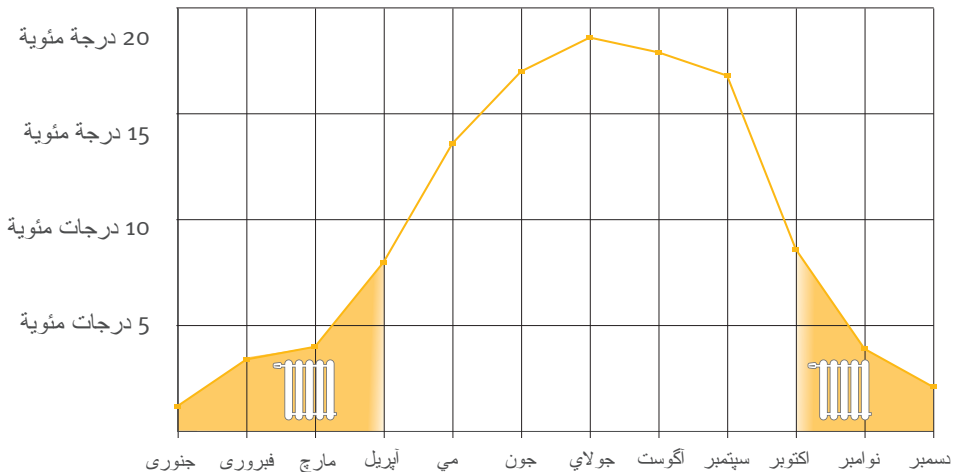
چی زمانی باید از شوفاژ استفاده کنید؟



اکثریت آلمانی‌ها وقتی که دمای خانه بین 18 و 22 درجه گرم باشد، احساس راحتی می‌کنند.

وقتی که بیرون هوا سرد است باید از مرکز گرمی استفاده کنیم. ما معمولاً بین ماه اکتوبر و آپریل از مرکز گرمی استفاده می‌کنیم.

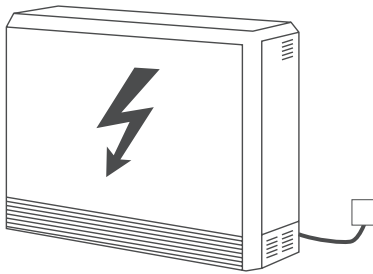
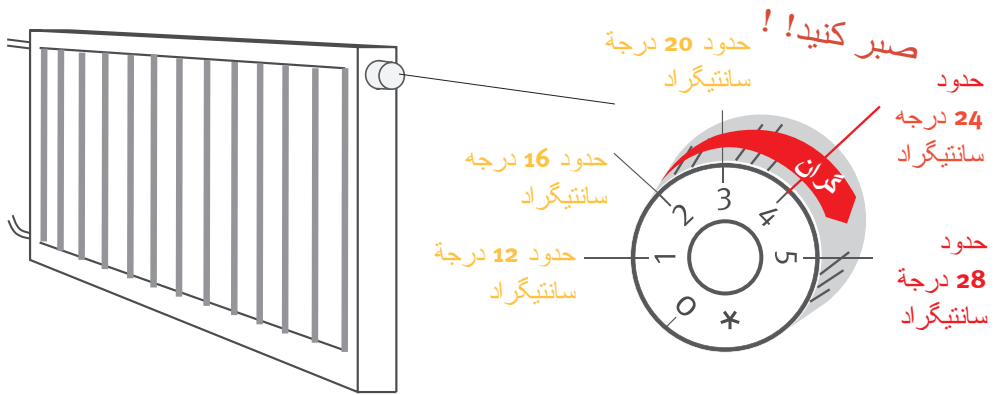
دمای بیرون (میانگین روز/شب)





بنأ از مرکز گرمی به قسم صحیح استفاده می نمایید

در هر خانه ای مرکز گرمی وجود دارد. معمولاً روی مرکز گرمی کلید چرخش (ترموستات) قرار دارد. شما این کلید را تا دمای مناسب می چرخانید. شما فقط با رادیاتور خانه را گرم می کنید.



استفاده از مرکز گرمی مصرف زیادی دارد. مرکز گرمی که برق مصرف می کنند، بسیار گران هستند. این مرکز گرمی دارای کابل برق هستند. چنانچه دارای این مرکز گرمی هستید به مرکز مشاوره مراجعه کنید.

استفاده صرفه جویانه از مرکز گرمی



در صورتی که مرکز گرمی را به طور صحیح و مناسب تنظیم کنید، در مصرف پول صرفه جویی می کنید. هر چی مرکز گرمی گرم تر باشد، به همان میزان بیل مرکز گرمی گران تر می باشد.
توجه: در صورتی که خانه بسیار سرد باشد، کپک ایجاد می شود.
توصیه ما آن است که:

اتاق خواب: درجه 3-2، 16-18 درجه سانتیگراد



آشپزخانه: درجه 3-2، 18 درجه سانتیگراد



حمام (هنگامی که داخل آن هستید): درجه 4-3، 21-24 درجه سانتیگراد



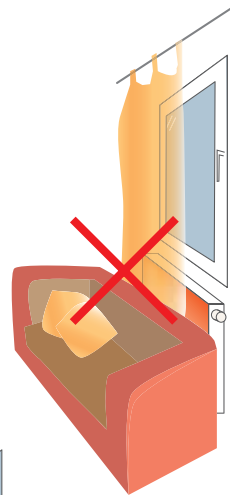
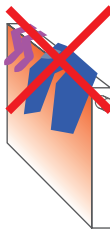
مهمان خانه، اتاق طفل، اتاق کار: درجه 4-3، 20-21 درجه سانتیگراد



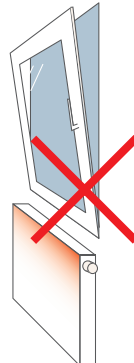
وقتی که کسی در خانه نیست درجه مرکز گرمی را روی 2 تنظیم کنید. در آن صورت در مصرف پول صرفه جویی می کنید. مرکز گرمی را در زمستان روی درجه 0 تنظیم نکنید.

موبل ها را نزدیک مرکز گرمی قرار ندهید، پرده ها نباید جلوی مرکز گرمی آویزان شوند.

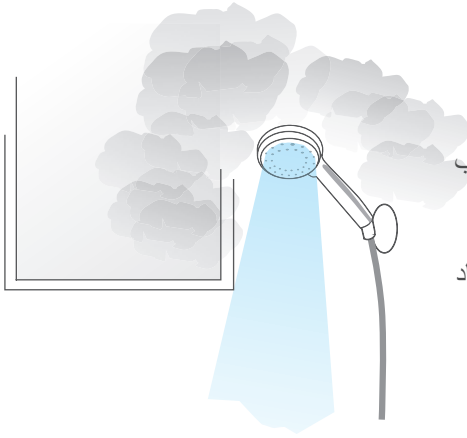
لباس ها را بالای مرکز گرمی قرار ندهید.



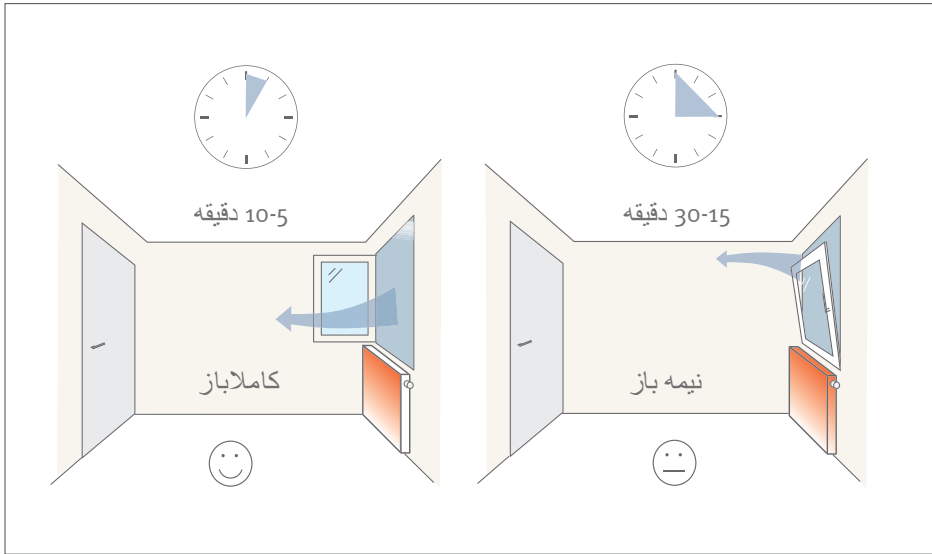
وقتی که کلکین را باز می نمایید کنید، مرکز گرمی را خاموش کنید.



تهویه مناسب

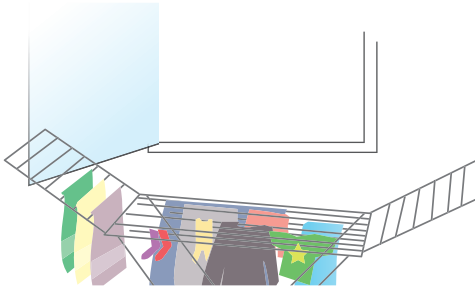
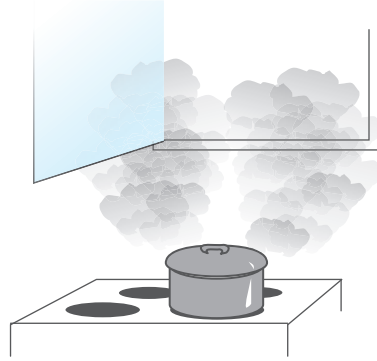


با شاور گرفتن، پخت و پز، خشک کردن لباس ها و سکونت در خانه آب وارد هوا می شود. این آب باید از خانه خارج شود.
در صورت باقی ماندن آب کپک ایجاد می شود. شما باید تهویه هوا انجام دهید. این کار در زمستان بسیار اهمیت دارد.



- کلکین را حداقل سه بار در روز کاملاً باز کنید.
- کلکین باید 5-10 دقیقه باز بماند.
- اگر کلکین را تا نیمه باز می کنید، باید- 15-30 دقیقه عمل تهویه هوا را انجام دهید.

- به طور عاجل بعد از پخت و پز، حمام یا شاور گرفتن عمل تهویه هوای را انجام دهید.



- چنانچه لباس ها را در خانه خشک می کنید باید عمل تهویه هوای را به دفعات زیاد انجام دهید. در صورت تهویه اندک کپک ایجاد می شود.
توجه: در بسیاری از خانه ها خشک کردن لباس ها منع می باشد.

کپک چیست؟

کپک ذریعه آب وارد منزل شده و لکه های زشتی ایجاد می نماید. کپک ممکن است موجب مریضی شود. کپک بیشتر در گوشه های اتاق ها یا پشت سامان خانه وجود دارد. در صورت مشاهده کپک بسیار با صاحبخانه خود صحبت کنید.
توصیه: به مرکز مشاوره به مصرف کنندگان مراجعه نمایید. ما به شما مشوره می دهیم.

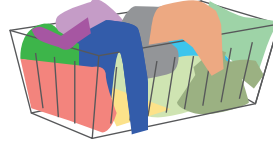


شست شوی و خشک کردن

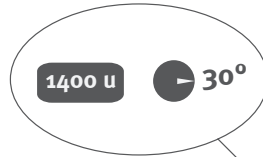


شما می توانید در وقت شست و شو و خشک کردن در مصرف پول صرفه جویی کنید:

- ماشین لباسشویی را پر کنید. در این صورت در مصرف برق و پول صرفه جویی می نمایید.



- هر چه با آب داغ تر شست و شوی کنید، به همان نسبت مصرف بیشتر می شود. شما برای شست و شوی معمولی به آب 30 درجه سانتیگراد احتیاج دارید.



- چنانچه لباس ها را در خشک کن می ریزید، باید آب آنها را قبلا خشک کنید. خشک کن را روی 1.400 دور تنظیم کنید.



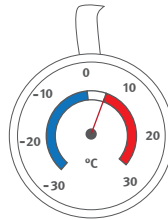
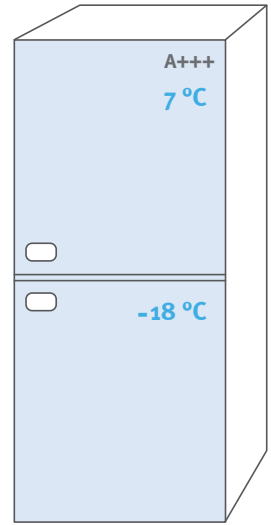
- بهترین کار آن است که لباس های خود را در تهکوی و بالای بام، در برنده یا در باغ خشک کنید.

نگهداري در يخچال و فریزر



إدر صورتی که یخچال یا فریزر بسیار سرد باشد، شما پول زیادی بخاطر آن پرداخت می کنید

- یخچال باید دارای دمای 7 درجه سلسیوس باشد (درجه 2 یا 3).
- فریزر باید منفی 18 درجه باشد.
- شما می توانید دما را به کمک دماسنج اندازه گیری نمایید.

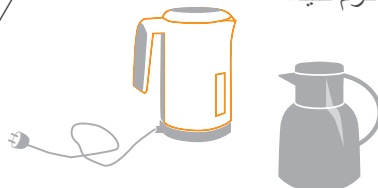
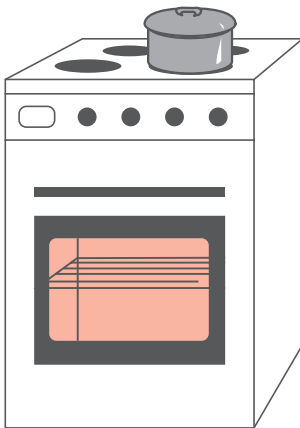


پخت و پز و استفاده از فر



هنگام پخت و پز و استفاده از فر صرفه جویی نمایید:

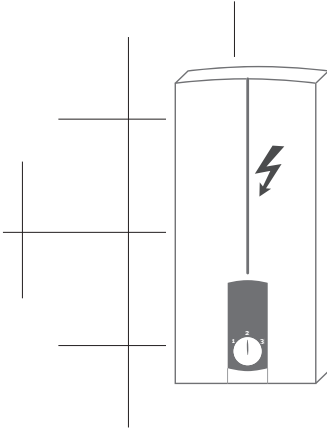
- پوش قابلمه و ماهیتابه را روی آن قرار دهید.
- در وقت جوشاندن آب برای ترکیاری جات، میکرونی، کچالو یا برنج درجه کم را انتخاب کنید.
- برای چای یا قهوه از ترموز استفاده کنید.
- آب را با چای جوش، جوش بیاورید. شما آب را عاجل تر به جوش آورده و پول کمتری برای برق پرداخت می کنید.
- شما نباید با فر خانه را گرم کنید.



آب گرم



آب سرد ارزان و آب گرم گران است.

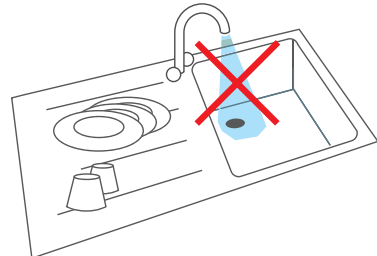
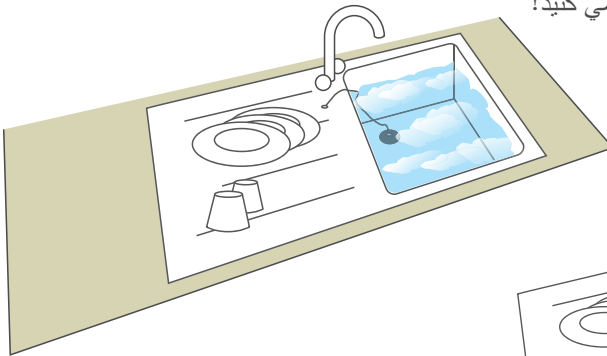


توجه: در بسیاری از خانه ها آب گرم از «آب گرمی» به دست می آید. آب گرمی دارای چنین ظاهری بوده و با برق کار می کند. برق بسیار گران است. به مرکز مشاوره مراجعه کنید.

شستن ظروف



- ظروف را در لگن سینک ظرفشویی بشویید. آب داغ گران است. در لگن سینک به آب کمی ضرورت دارید. شما در مصرف پول صرفه جویی می کنید!





شاور گرفتن



- فقط به مدت 5 دقیقه شاور بگیرید.
- شاور گرفتن کوتاه کم مصرف و حمام کردن پر مصرف است.

- هنگامی که شما ریش خود را اصلاح می کنید یا برس دندان می زنید آب نباید باز بماند.

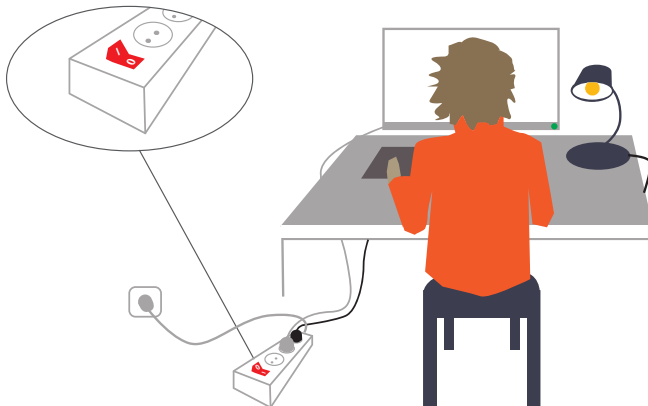


روشنایی، کامپیوتر و تلویزیون



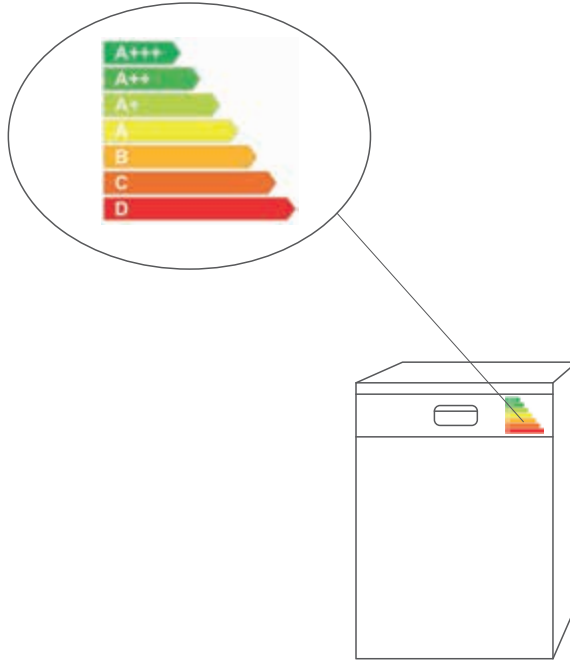
روشنایی به برق ضرورت دارد. برق خیلی گران است.

- وقتی که از اتاق خارج می شوید گروپ را خاموش کنید.
- در صورت سوختن گروپ، گروپ های ال ای دی کم مصرف بخرید.
- وسایل برقی را کاملا خاموش کنید. وقتی که یک گروپ روشن است، وسیله برق مصرف می کند (حالت استند بای).
- دوشاخه را از ساکت بکشید یا سیم سه راه دارای کلید روشن و خاموش بخرید.



خرید وسایل کم مصرف

در وقت خرید وسیله برقی جدید به مصرف انرژی توجه نمایید.
این نشان رنگی به شما کمک می کند: سبز تیره بسیار کم مصرف می باشد.



مخاطب این کتابچه افراد دارای بلدیت اندک با لسان جرمنی هستند.
معلومات بیشتر در سایت:

www.verbraucherzentrale.nrw/fluechtlingshilfe

معلومات و وقت های مشاوره در مورد انرژی:

@ www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung

☎ 0211 - 33 996 555

f /vznrw.energie t /vznrw_energie

IMPRESSUM

Herausgeber
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf

مشخصات مطبعه



Gedruckt auf 100%
Recyclingpapier

04/2017 Bilder: © fotolia.com: svetl. Zlatan Durakovic
Gestaltung: Verbraucherzentrale NRW, Lea Reck
Druck: Uhl-Media GmbH, 10.000

Gefördert durch



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



2014

EFRE.NRW
Investitionen in Wachstum
und Beschäftigung