



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

صرفه جویی 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.

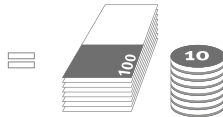
برای افراد بی بضاعت مشوره رایگان می باشد:

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

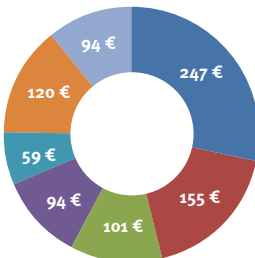
انرژی پول زیادی صرف می کند.

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 يك 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

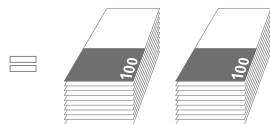


870 یورو



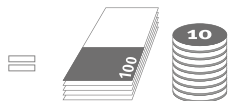
- تولیزبون، کمپیوتر و غیره
- کیک ها/ بیخ کردن
- پخت و پز
- روشنایی
- شستن ظروف
- شست و شوی/ خشک کردن و دیگر کارها

مرکز گرمی



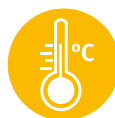
2000 یورو (با برق، به صفحه 3
مراجعة کنید)
715 یورو (با تیل یا گاز)

آب گرم



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

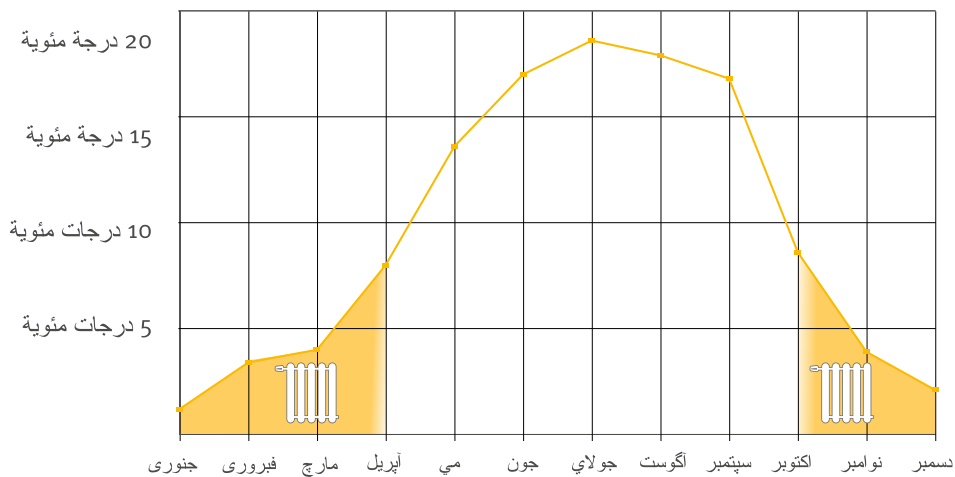
چی زمانی باید از شوفاژ استفاده کنید؟



اکثریت آلمانی ها وقتی که دمای خانه بین 18 و 22 درجه گرم باشد، احساس راحتی می کنند.

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

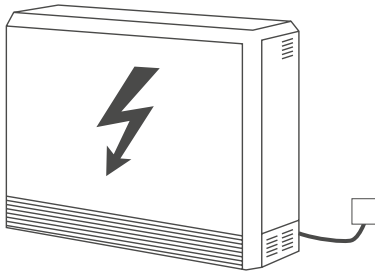
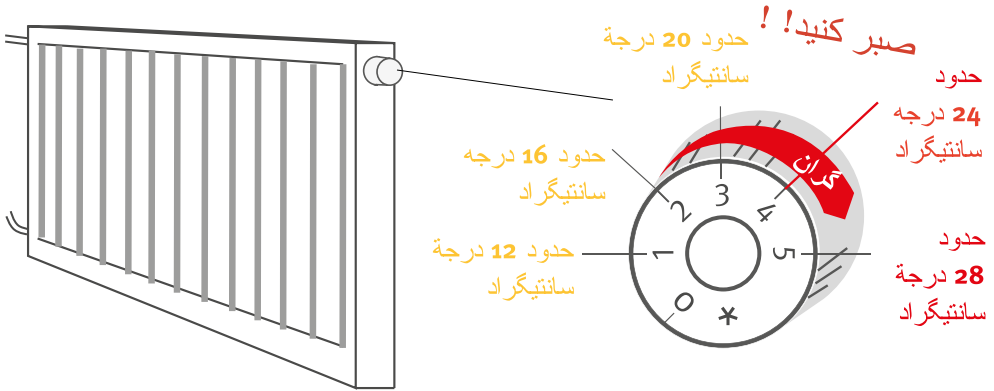
دمای بیرون (میانگین روز/شب)





بنای 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، کمک ایجاد می شود.
توصیه ما آن است که:

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

آشپزخانه: درجه 2-3، 18 درجه سانتیگراد

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

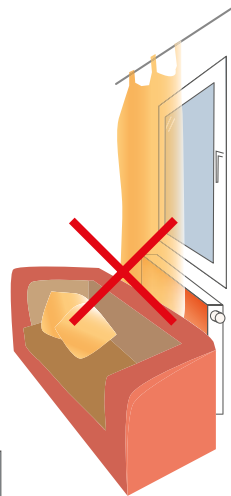
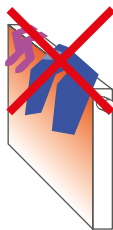
مهمان خانه، اتاق طفل، اتاق کار: درجه 3-4، 20-21 درجه سانتیگراد



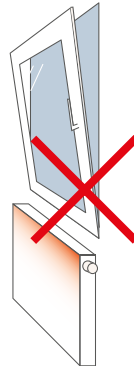
وقتی که کسی در خانه نیست درجه مرکز گرمی را روی 2 تنظیم کنید. در آن صورت در مصرف پول صرفه جویی می کنید. مرکز گرمی را در زمستان روی درجه 0 تنظیم نکنید.

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

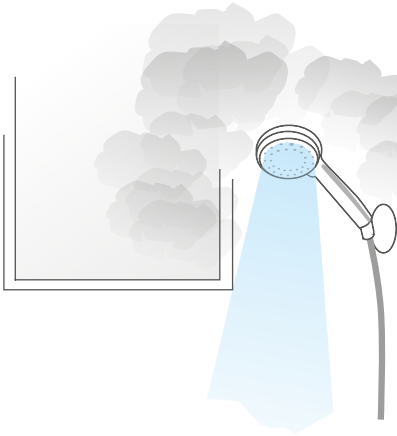
لباس ها را بالای مرکز گرمی قرار ندهید.



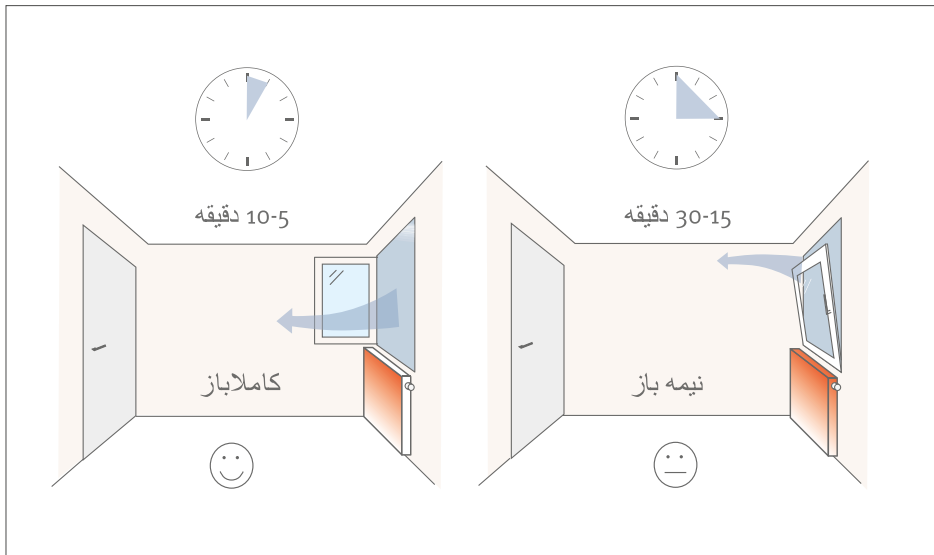
وقتی که کلکین را باز می نمایید کنید، مرکز گرمی را خاموش کنید.



تهویه مناسب

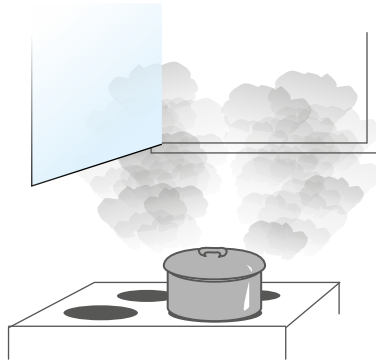


با شاور گرفتن، پخت و پز، خشک کردن لباس ها و سکونت در خانه آب وارد هوا می شود. این آب باید از خانه خارج شود.
در صورت باقی ماندن آب کپک ایجاد می شود. شما باید تهویه هوا انجام دهید. این کار در زمستان بسیار اهمیت دارد.

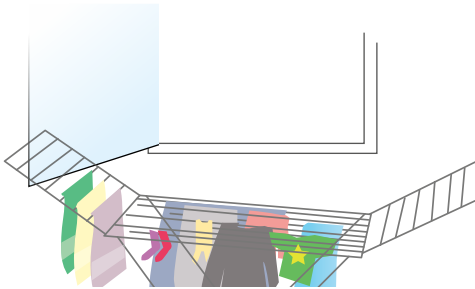


- اگر کلکین را تا نیمه باز می کنید، باید- 30-15 دقیقه عمل تهویه هوا را انجام دهید.
- کلکین را حداقل سه بار در روز کاملاً باز کنید. کلکین باید 5-10 دقیقه باز بماند.

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



- چنانچه لباس ها را در خانه خشك مي كنيد بايد عمل تهويه هوا را به دفعات زياد انجام دهيد. در صورت تهويه اندك كيك ايجاد مي شود.
توجه: در بسياري از خانه ها خشك كردن لباس ها منع مي باشد.



كيك چيست؟

كيك ذريعه آب وارد منزل شده و لكه هاي زشتي ايجاد مي نمايد. كيك ممكن است موجب مريضی شود. كيك بيشتر در گوشه هاي اتاق ها يا پشت سامان خانه وجود دارد. در صورت مشاهده كيك بسيار با صاحبخانه خود صحبت كنيد.
توصيه: به مركز مشاوره به مصرف كنندگان مراجعه نماييد. ما به شما مشوره مي دهيم.

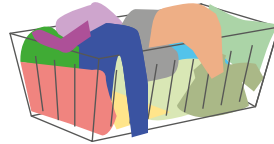


شست شوی و خشك كردن

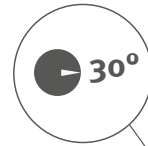


شما مي توانيد در وقت شست و شو و خشك كردن در مصرف پول صرفه جويي كنيد:

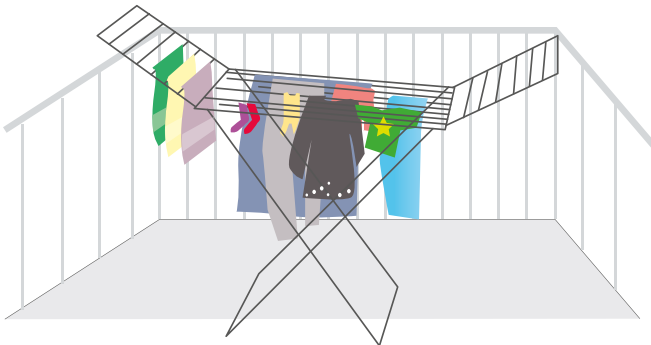
- ماشين لباسشويي را پر كنيد. در اين صورت در مصرف برق و پول صرفه جويي مي نماييد.



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



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

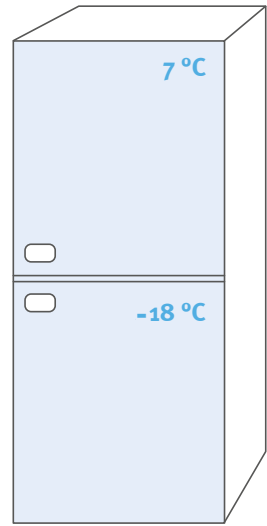


- بهترين كار آن است كه لباس هاي خود را در تهكوي و بالاي بام، در برنده يا در باغ خشك كنيد.

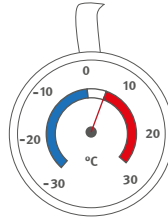
نگهداري در يخچال و فریزر



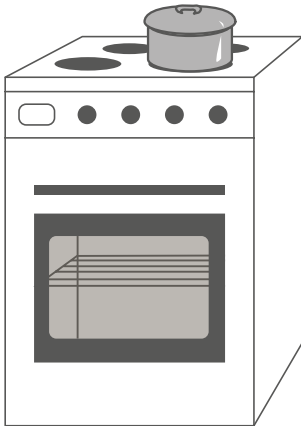
در صورتي که يخچال يا فریزر بسيار سرد باشد، شما پول زيادي بخاطر آن پرداخت مي کنيد



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

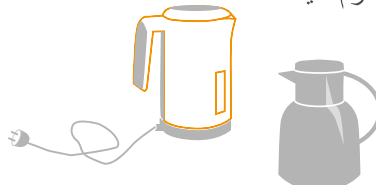


پخت و پز و استفاده از فر



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

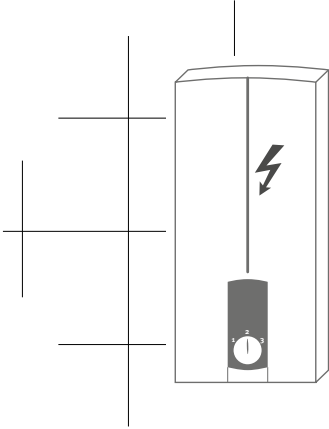
- پوش قابلمه و ماهيتابه را روي آن قرار دهيد.
- در وقت جوشاندن آب براي ترڪاري جات، مكروني، كچالو يا برنج درجه كم را انتخاب كنيد.
- براي چاي يا قهوه از ترموز استفاده كنيد.
- آب را با چاي جوش، جوش بياوريد.
- شما آب را عاجل تر به جوش آورده و پول كم تري براي برق پرداخت مي كنيد.
- شما نبايد با فر خانه را گرم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



آب گرم



آب سرد ارزان و آب گرم گران است.

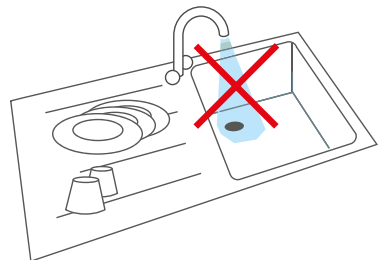
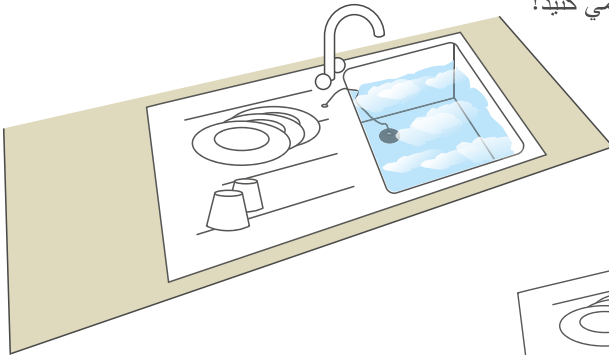


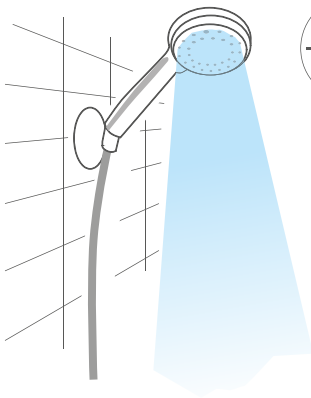
توجه: در بسیاری از خانه ها آب گرم از «آب گرمی» به دست می آید. آب گرمی دارای چنین ظاهری بوده و با برق کار می کند. برق بسیار گران است. به مرکز مشاوره مراجعه کنید.

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!





5 دقیقه

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.

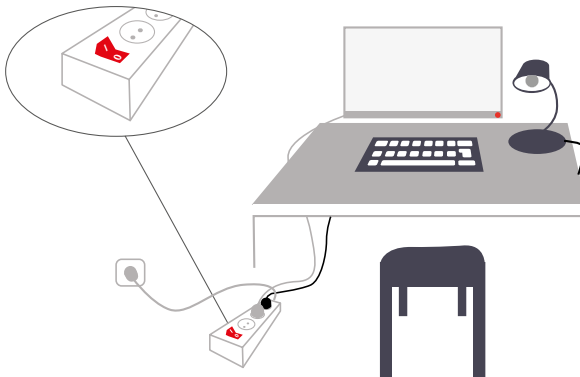


روشنایی، کامپیوتر و تلویزیون



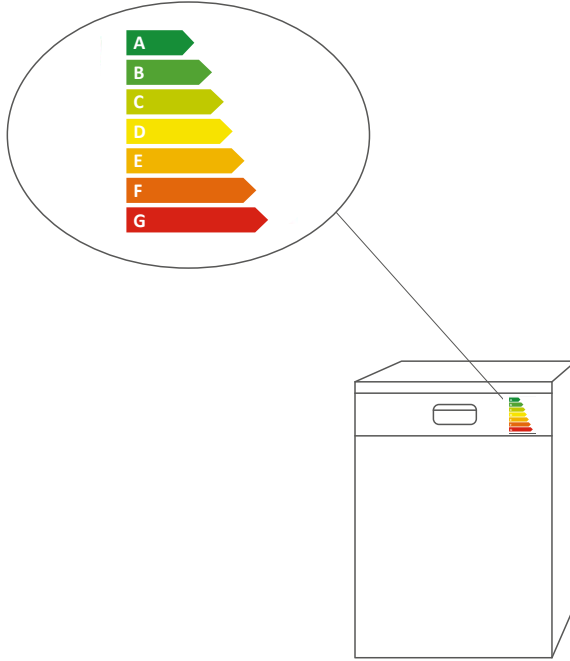
روشنایی به برق ضرورت دارد. برق خیلی گران است.

- 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 کاملاً 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.



Dari

مخاطب این کتابچه افراد دارای بلدیت اندک با لسان جرمنی هستند.

معلومات بیشتر در سایت:

www.verbraucherzentrale.nrw/fluechtlingshilfe

HERAUSGEBER

مشخصات مطبوعه

Verbraucherzentrale NRW

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

www.energie2020plus.nrw

معلومات و وقت های مشاوره در مورد انرژی:

[f/vznrw.energie](https://www.facebook.com/vznrw.energie)

[i/vznrw_energie](https://www.instagram.com/vznrw_energie)

[@/myhomeisourfuture](https://www.tiktok.com/@myhomeisourfuture)

02/2022. Bilder: © fotolia.com; magnetic.mcc;
© electricye - stock.adobe.com; © 2013 Zlatan Durakovic
Gestaltung: Verbraucherzentrale NRW, Lea Reck
Druck: Rehms Druck, Borfen_5,000
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Das **PROJEKT ENERGIE2020plus** wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

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

