



HESSENS MITTE • WISSEN  
WIRTSCHAFT & KULTUR



پیشنهادهایی برای صرفه  
جویی در مصرف انرژی

## وسایل گرمایشی

### وسایل گرمایشی

- فقط مکان های مورد نیاز را گرم کنید: همه اتاق ها نباید همزمان گرم شوند. فقط اتاق هایی مثل اتاق نشیمن را که بیشترین زمان تان در آن سپری می شود را گرم کنید. توجه: در صورت دمای بسیار پایین، اگر اتاق ها اصلا گرم نشوند با توجه به دمای اتاق های مجاور، آپارتمان همسایه یا وجود منابع تولید رطوبت زیاد، فضای مناسب برای ایجاد کپک دیوار فراهم می شود.
- وسیله تولید گرما را نپوشانید: پرده ها یا مبلمان که جلوی وسیله گرمایی قرار می گیرد، هزینه انرژی را بالا می برد. سعی کنید اطراف وسیله گرمایش را باز نگه دارید تا گرما به همه جای اتاق راه پیدا کند.
- رادیاتورها را هواگیری کنید: اگر در رادیاتور هوا باشد حتی اگر وسیله گرمایشی در ارتفاع بالا باشد گرمای خوبی تولید نمی کند.
- پنجره ها و درها را عایق کنید: برای اینکه گرما در اتاق بماند و هدر نرود، درها و پنجره ها را درزگیری کنید. شکاف های در و پنجره را با نوارهای ابری یا نوارهای لاستیکی پر کنید. برای شکاف زیر درها از بادبند استفاده کنید.
- بادبند ها: حتی در زمستان هوای خانه را تهویه کنید. چند بار در روز هر بار چند دقیقه پنجره را کاملا باز کنید و بصورت موثر هوای خانه را تهویه کنید. پس از بستن پنجره ها هوای تازه داخل خانه به سرعت گرم می شود و از تشکیل کپک دیوار جلوگیری می شود. قبل از بازکردن پنجره ها درجه بخاری را کم کنید و بعد از هواگیری و بستن پنجره ها دوباره درجه بخاری را زیاد کنید.

### مشاوره

• مرکز مشاوره شهر گیسن: مشاوره در مرکز مشترکین  
SWG (energiessen.de)

• انجمن کاریتاس در Wetzlar: کنترل صرفه جویی  
برق

caritas-wetzlar-ld.de



### اطلاعات کلی

- وسایل برقی خانگی مثل ماشین لباسشویی، یخچال و فریزر را بعد از 10 تا 15 سال چک کنید. شاید بهتر باشد دستگاه جدیدی خریداری کنید.
- در مورد یخچال ها برای تعیین سن آن ها به لینک زیر مراجعه کنید:



[/https://www.verbraucherzentrale.de/kuehlschrankrechner-40137](https://www.verbraucherzentrale.de/kuehlschrankrechner-40137)

### یخچال، فریزر کشویی و صندوقی

- یخچال را روی دمای 7 درجه سانتیگراد تنظیم کنید تا برودت به طبقات بالای یخچال هم برسد.
- فریزر را روی 18\_ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.
- در یخچال و فریزر را پس از گشودن و استفاده زود ببندید.
- مواد غذایی را قبل از قرار دادن در یخچال، خنک کنید.
- اگر یخچال برفک زد، بهتر است برفک را آب کنید.

### اجاق و فر

- در هنگام پختن و سرخ کردن درپوش قابلمه و تابه را بگذارید. در این صورت تا 50% انرژی صرفه جویی می شود.
- سبزیجات، تخم مرغ و سیب زمینی را با 1 یا 2 سانتی متر آب بپزید.
- چای ساز را به اندازه ای مصرف تان از آب پر کنید. هنگام پخت ماکارونی نیز به همین نکته دقت کنید.
- از حالت Umluft در فر استفاده کنید. در این حالت نسبت به حالت گرما از بالا و پایین، 15% انرژی کمتری صرف می شود.
- از گرم کردن فر قبل از قرار دادن مواد غذایی در آن، چشم پوشی کنید. فر را چند دقیقه زود تر از زمان معین خاموش کنید تا برای ادامه پخت از گرمای داخل فر استفاده شود.

### ماشین ظرفشویی

- ماشین ظرفشویی را در حد امکان پر کنید.
- از برنامه ECO یا از کمترین دمای ماشین ظرفشویی بین C - 55 استفاده کنید. بهتر است از برنامه های کوتاه مدت شستشو استفاده نکنید.



## شستشو و حمام

### ماشین لباس شویی و خشک کن

- لباس ها را در دمای کم، بین 30 تا 40 درجه بشویید. این روش همچنین دوام و ماندگاری لباس ها را بیشتر می کند.
- چرخش با سرعت بالای خشک کن لباس ها را بهتر خشک میکند.
- بجای استفاده از خشک کن، لباس ها را در در معرض هوا خشک کنید. این مسئله در فصل زمستان هم امکان پذیر است.
- در فضاهای داخلی به مسئله تهویه هوا دقت کنید. اطلاعات بیشتر را از این لینک دریافت کنید:



<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/heizen-und-lueften-so-gehtsrichtig-10426>

- استفاده از برنامه شستشوی ECO موجب صرفه جویی در آب و برق می شود.

### مصرف آب در حمام

- استفاده از سردوش کم مصرف برای دوش و وان؛ استفاده از قطعه سری تنظیم کننده جریان شیر آب و در نتیجه مصرف کم تر آب گرم. این دو قطعه با قیمت ناچیز در فروشگاه های وسایل قطعات ساختمان قابل تهیه است.

## دستورالعمل استفاده از وسایل اداری و دستگاه های برقی خانگی

### دستورالعمل استفاده از وسایل اداری و دستگاه های برقی خانگی

- کامپیوتر، تلفن همراه هوشمند، تلویزیون
- استفاده از لب تاب بجای کامپیوتر خانگی و تلویزیون
- نحوه استفاده: لب تاب ها نسبت به کامپیوترهای خانگی انرژی برق بسیار کمتری مصرف می کنند.
- تلویزیون های بزرگ انرژی بیشتری مصرف می کنند. در صورت امکان با تلویزیون های سایز کوچک تر جایگزین کنید.
- از منوی خاموش و روشن کردن بجای منوی استند بای استفاده کنید.
- همچنین برای سایر وسایل الکتریکی دیگر مانند گیرنده ها، دستگاه های بازی یا سیستم های خدماتی صوتی.
- دو شاخه را در پریز رها نکنید. زیرا سبب مصرف بی مورد برق می شود.
- برای کامپیوتر خود از منوی «حالت صرفه جویی در انرژی» یا «حالت خواب» استفاده کنید: در صورت عدم استفاده بعد از گذشت 15 دقیقه به یکی از دو حالت فوق در آید.
- توجه: برنامه اسکرین سیور مورد مناسبی برای صرفه جویی در انرژی نمی باشد بلکه برعکس با تصاویر متحرک یا رنگی این برنامه، انرژی بیشتری صرف می شود.
- شب ها WLAN روتر را با برنامه زمانبندی خاموش کنید.
- تلفن های همراه هوشمند را شب ها در حالت پرواز قرار دهید.
- برنامه های غیرضروری و دستورهای باز را ببندید. هرچه برنامه های کمتری روی میز کار باز باشند به نسبت انرژی کمتری مصرف می شود.
- دستگاه های قدیمی را با دستگاه های نو جایگزین کنید.



اطلاعات بیشتر را در لینک زیر جستجو کنید:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/-energie/strom-sparen/strom-sparen-im-haushalt-einfachtipps-10734>

### کار در دفتر اداری و کار از خانه

- از پرینت غیرضروری مدارک خودداری کنید.
- دستگاه قهوه را بعد از استفاده خاموش کنید.
- دمای اتاق را بر روی حداکثر 23 درجه سانتیگراد تنظیم کنید و در فواصل زمانی منظم تهویه مطبوع انجام دهید.



نور

## روشنایی

- بجای لامپ های حبابی و هالوژن از لامپ های LED که تا 90% مصرف انرژی کمتری دارند استفاده کنید.
- در موارد غیرضروری لامپ ها را خاموش کنید.
- در صورتی که از چراغ های مطالعه یا آباژور استفاده میکنید که علاوه بر کلید روشن و خاموش به شبکه برق متصل اند، پس از خاموش کردن، پریز را از دوشاخه جدا کنید یا کلید سیم سیار چند راهی را خاموش کنید.

Landkreis  
Gießen



HESENS MITTE • WISSEN  
WIRTSCHAFT & KULTUR

Impressum  
Herausgeber

Druck  
Fotonachweis

Landkreis Gießen  
Der Kreisausschuss  
Postfach 110760,  
35352 Gießen  
November 2022  
Adobe Stock, viperagp

