



گرمایش

1. از فر، اجاق یا آب گرم برای گرمایش استفاده نکنید! خطر آتش‌سوزی، آب‌گرفتگی و هزینه‌های بالای تعمیر وجود دارد.
2. به جای نیمه‌باز گذاشتن دائم، با باز کردن کامل و موقت پنجره هوادهی کنید. در هنگام هوادهی ترموستات را روی درجه‌ی * قرار دهید.
میزان صرفه‌جویی: تقریباً 180 یورو در سال
3. منافذ عبور هوا را در درها و پنجره‌ها عایق‌بندی کنید.
میزان صرفه‌جویی: تقریباً 20 یورو در سال
4. چیزی مقابل دستگاه گرمایش قرار ندهید: مبلمان، پرده یا آویز رخت از جریان هوای گرم جلوگیری می‌کنند.
میزان صرفه‌جویی: تقریباً 20 یورو در سال
5. کاهش دمای تنظیم شده برای اتاق به میزان 1 درجه‌ی سانتیگراد 5 تا 10 درصد صرفه‌جویی در هزینه‌های گرمایش به دنبال دارد (تنظیم ترموستات روی درجه‌ی 3) میزبان صرفه‌جویی: تقریباً 135 یورو در سال
6. شب‌ها دمای اتاق را روی 16 درجه تنظیم کنید (ترموستات روی درجه‌ی 2)
میزان صرفه‌جویی: تقریباً 135 یورو در سال

نماهای پیشنهادی برای اتاق:

اتاق نشیمن: 20 درجه سانتیگراد
آشپزخانه: 18 تا 20 درجه سانتیگراد
حمام: 23 درجه سانتیگراد
اتاق خواب: 16 تا 18 درجه سانتیگراد



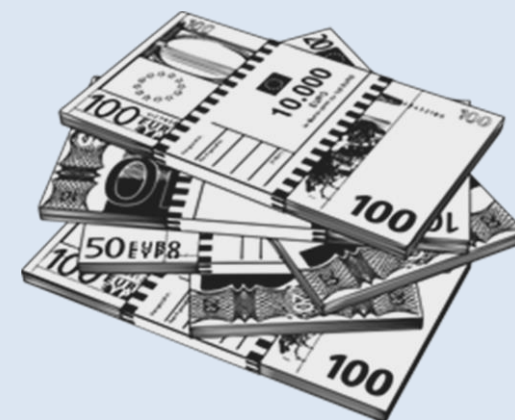
برق

1. لوازم برقی را در هنگام عدم استفاده نه تنها خاموش کنید، بلکه آن‌ها را از برق نیز بکشید (از قرار دادن دستگاه‌ها در حالت Stand by خودداری کنید و مثلاً از سهرای‌های با قابلیت خاموش کردن استفاده کنید)
میزان صرفه‌جویی: تقریباً 100 یورو در سال
2. گذاشتن درب قابلمه نزدیک به 30 درصد صرفه‌جویی در مصرف انرژی به دنبال دارد.
میزان صرفه‌جویی: تقریباً 50 یورو در سال
3. برای تهیه‌ی آب‌جوش به جای اجاق برقی از چایساز برقی استفاده کنید.
میزان صرفه‌جویی: تقریباً 40 یورو در سال
4. دستگاه‌های خنک‌کننده را در مجاورت اجاق یا اشیاء گرم قرار ندهید.
میزان صرفه‌جویی: تقریباً 20 یورو در سال
5. هنگام جایگزین کردن دستگاه‌ها، دستگاه‌های با برچسب انرژی A+ تا A+++ بخرید و نه دستگاه‌های با برچسب B یا C
میزان صرفه‌جویی: تقریباً 75 یورو در سال



چرا باید در مصرف انرژی صرفه‌جویی کرد؟

تولید گرما، برق و آب آشامیدنی و دفع زباله همگی بسیار هزینه‌بر و برای محیط زیست مضر هستند.
توصیه‌های ما به شما کمک می‌کنند تا ضمن صرفه‌جویی در هزینه‌ها از محیط زیست نیز حفاظت کنید.
اعداد و ارقامی که در این بروشور ارائه می‌شوند بر مبنای مصرف متوسط یک خانوار سه نفره محاسبه شده‌اند.
میزان هزینه‌ها و صرفه‌جویی انجام شده می‌توانند بسته به خانوار



تحریریه
ناشر:

شهرستان تلتو-فلمینگ
مرکز هماهنگ حفاظت از محیط زیست
www.teltow-flaeming.de/klimaschutz

هیأت تحریریه:
روابط عمومی
تاریخ: جولای 2017
عکس، گرافیک: pixabay
تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است



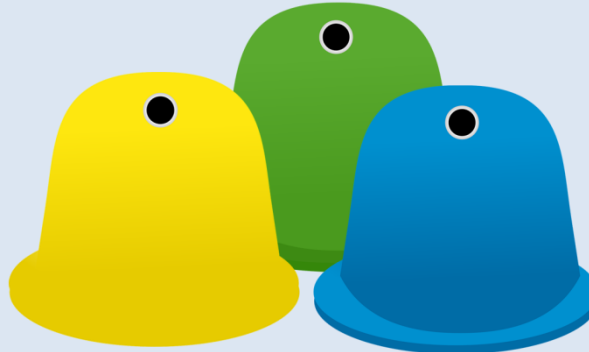
برق، آب، گرمایش، زباله صرفه‌جویی در هزینه‌ها و انرژی آسان است



Persisch

زباله

1. زباله‌های خود را جداسازی کنید: پلاستیک، شیشه، کاغذ و پسماند را در محفظه‌های مخصوص خود بگذارید. میزان صرفه‌جویی: تقریباً 50 یورو در سال
2. باتری، قراضه‌ی الکترونیکی و روغن‌های کهنه را به متخصصین یا به مراکز بازیافت تحویل دهید. مراکز بازیافت ته‌مانده‌ی رنگ و دیگر زباله‌های خاص را نیز تحویل می‌گیرند.
3. کالاهایی بخرید که از مواد کمتری برای بسته‌بندی‌شان استفاده شده است. از بسته‌بندی‌هایی استفاده کنید که چند بار قابل مصرف باشند (بطری، لیوان، ساک و...) میزان صرفه‌جویی: حداقل 5 یورو در سال
4. استفاده از هر دو روی کاغذ میزان مصرف کاغذ را کاهش می‌دهد. میزان صرفه‌جویی: تقریباً 10 یورو در سال



آب

1. ماشین لباسشویی: از شستشوی چندباره (شستشوی اولیه) صرف‌نظر کنید، ماشین را پر کنید، از برنامه‌ی مناسب محیط زیست و صرفه‌جویانه استفاده کنید، با دمای 40 درجه به جای 60 درجه شستشو کنید. میزان صرفه‌جویی: تقریباً 100 یورو در سال
2. از سردوش با قابلیت صرفه‌جویی، شیر آب با قابلیت کنترل جریان آب و سیفون با قابلیت توقف جریان آب استفاده کنید. میزان صرفه‌جویی: تقریباً 100 یورو در سال
3. برای دوش گرفتن کمتر از حمام کردن آب مصرف می‌شود. میزان صرفه‌جویی: تقریباً 300 یورو در سال
4. به جای شستشوی ظروف با دست، آن‌ها را با ماشین ظرفشویی و با برنامه‌ی مناسب محیط زیست و صرفه‌جویانه بشویید. میزان صرفه‌جویی: تقریباً 35 یورو در سال
5. تا حد امکان فقط به میزان مورد نیاز آب گرم کنید (به عنوان مثال برای یک لیوان چای به جای یک لیتر 200 سی‌سی آب بجوشانید) میزان صرفه‌جویی: تقریباً 10 یورو در سال

