

مشاوره رایگان برای صرفه جویی در مصرف انرژی برای مستاجرین شرکت GEWOBA



- / Lasse dich zu Hause beraten
/ مشاوران به صورت رایگان به منزل شما می آیند
- / Erhalte kostenlose Energiesparhilfen im Wert von bis zu 70 Euro
/ از مشاوران می توانید کالاهایی با مصرف بسیار کم انرژی تا ارزش 70 یورو به صورت رایگان دریافت کنید
- / Spare Nebenkosten von bis zu 200 Euro pro Jahr ein
/ با کمک این مشاوره می توانید هزینه های انرژی خود را تا 200 یورو در سال کاهش دهید

Melde dich an:

برای دریافت این مشاوره می
توانید با این شماره تماس بگیرید

0421 / 69 49 73 22
energiesparcheck@wabeq.de

Ein Projekt von:



GEWOBA

Durchgeführt von:

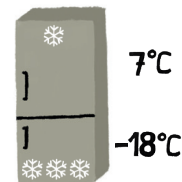
beXs

EnergieEffizienz

WaBeQ

Kühlen & Gefrieren

یخچال و فریزر

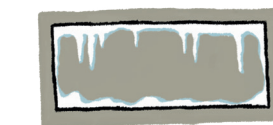


- Öffne die Kühlschrank-Tür möglichst selten und kurz.
درب یخچال را به ندرت و به مدت کوتاه باز کنید.



- Zu große Kühlgeräte verbrauchen sehr viel Strom – wähle die passende Größe für dich!
یخچال های بزرگ برق زیادی مصرف می کنند. یخچال با اندازه مناسب انتخاب کنید.

- Stelle nur abgekühlte Lebensmittel in den Kühlschrank.
فقط غذاهای سرد شده را به یخچال بگذارید.



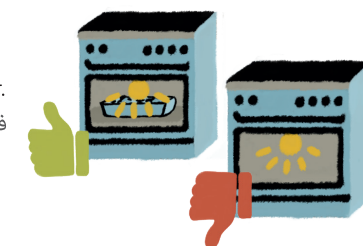
- Mache die Eisschicht im Gefrierschrank/Gefrierfach regelmäßig weg.
برفک بالای یخچال را مرتب از بین ببرید.

Kochen

پختن



- Benutze beim Kochen einen Deckel und achte auf die richtige Topfgröße.
هنگام پختن در ظرف را ببندید و اندازه ظرف را درست انتخاب کنید.



Beleuchtung

روشنایی



- LEDs verbrauchen 80 % weniger Strom als Glühlampen.
لامپ های LED (ال ای دی) ۸۰٪ برق کمتری نسبت به لامپ های قدیمی مصرف می کنند.



- Wirf Energiesparlampen nicht in den Hausmüll. Gib sie im Fachhandel (z. B. Drogeriemärkte) oder beim Recyclinghof zurück.
لامپ های کم مصرف را در زباله خانگی نیبندازید. آنها را به سوپرمارکت های بهداشتی یا محل های بازیافت ببرید.

Persisch

SAVE ENERGY, SAVE MONEY



GEWOBA



Elektrische Geräte

دستگاه های برقی



1.

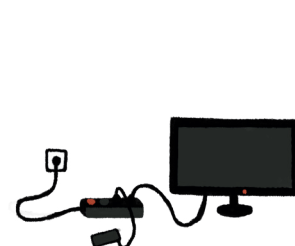
Ein großer Fernseher verbraucht mehr Strom als ein kleiner.

تلویزیون های بزرگ از تلویزیون های کوچک برق بیشتری مصرف می کنند.

2.

Kein Standby: Schalte Geräte nicht nur mit der Fernbedienung aus. Schalte sie stattdessen direkt am Gerät aus.

دستگاه را کاملا خاموش کنید. (با کنترل از راه دور در حالت استندبای قرار ندهید).



3.

Standby-Modus? Nutze eine schaltbare Steckdosenleiste. Damit kannst du mehrere Geräte gleichzeitig ausschalten.

ایا شما بیش از یک دستگاه استندبای دارید؟ در این صورت از یک پریز نواری با دکمه خاموش و روشن کردن استفاده کنید. با این روش می توانید چندین دستگاه را همزمان خاموش کنید.

4.

Stelle den Energiesparmodus ein: Am Computer, Spielekonsole, Fernseher und Handy.

حالت کم مصرف را تنظیم کنید در کامپیوتر، تلویزیون، گوشی همراه و دستگاه بازی.



5.

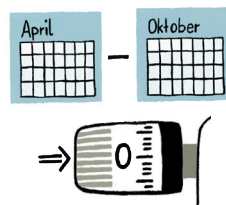
Beim Kauf von Geräten hilft das Effizienzlabel. Mit B verbraucht ein Gerät sehr wenig Strom und mit F sehr viel.

برای خرید دستگاه نو آرم مصرف بهینه کمک می کند. B برق زیادی کمی مصرف می کند F برق خیلی.



Heizen

شوفاژ



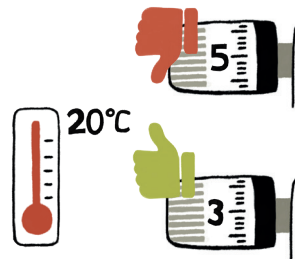
1.

Stelle die Heizkörper von ca. April bis Oktober ganz aus. شوفاژ را از آوریل تا اکتبر خاموش نگه دارید.

2.

Verdecke die Heizkörper nicht durch Möbel oder Gardinen.

مبل یا پرده را جلو شوفاژ نگذارید.



3.

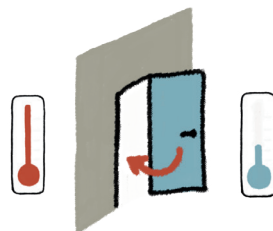
Heize die Wohnräume den ganzen Tag gleichmäßig auf 19 - 21 °C (Stufe 3).

دمای اتاق را در هنگام روز بین ۱۹ تا ۲۱ درجه نگه دارید. (درجه ۳ ترموستات)

4.

Schließe die Türen zwischen einem warmen und einem kalten Raum.

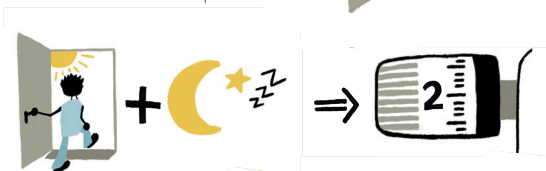
دربهای بین اتاق های سرد و گرم را ببندید.



5.

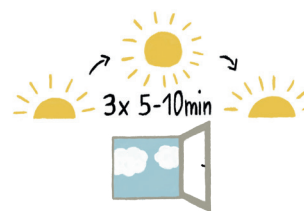
Heize auch wenig genutzte Räume und das Schlafzimmer leicht (16 - 17 °C, Stufe 2). Senke die Temperatur nachts und bei Abwesenheit nur um 2 - 3 °C ab (eine Stufe) – schalte die Heizung nicht ganz aus!

اتاق خواب و اتاق هایی را که کمتر استفاده می کنید با حرارت ۱۶ یا ۱۷ درجه (درجه ۲ ترموستات) گرم کنید. در شب یا وقتی در خانه نیستید حرارت اتاق را پایین نگه دارید. شوفاژ را کاملا خاموش نکنید.



Lüften

عوض کردن هوا



1.

Lüfte 3 mal am Tag für 5 - 10 Minuten.

اجازه دهید هوای اتاق ۳ بار در روز به مدت ۵ - ۱۰ دقیقه عوض شود.

2.

Kleine Wohnungen oder viele Menschen brauchen besonders häufig frische Luft.

آپارتمان کوچک یا افراد زیاد در یک اتاق چندین بار در روز به هوای تازه نیاز دارند.



3.

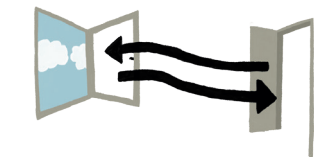
Lüfte direkt nach dem Kochen, Baden oder Duschen.

بلا فاصله پس از پختن، حمام کردن یا دوش گرفتن هوا را عوض کنید.

4.

Besonders schnell und gründlich: Querlüften („Durchzug“).

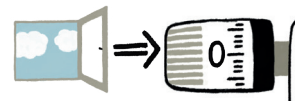
سریع و اساسی کوران ایجاد کنید.



5.

Mache beim Lüften die Heizung aus!

هنگام عوض کردن هوا شوفاژ را خاموش کنید.



6.

Öffne Fenster und Türen ganz (Kipp reicht nicht!).

پنجره و در را کامل باز کنید (نیپمه باز کافی نیست).



Wasser sparen

صرفه جویی در آب



1.

Eine voll beladene Spülmaschine ist sparsamer als von Hand zu spülen.

یک ماشین ظرفشویی پر، کمتر آب مصرف می کند از شستشوی دستی.

2.

Wasche mit 30 °C. Das spart 3 mal so viel Strom wie mit 60 °C. Sammle deine Wäsche und wasche mit voller Trommel.

با شستن لباسها روی درجه ۳۰ مصرف برق ۳ بار کمتر از روی درجه ۶۰ می شود. سعی کنید ماشین لباسشویی را پر کنید.



3.

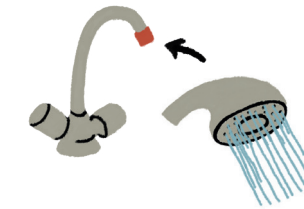
Beim Duschen verbraucht man viel weniger Energie und Wasser als beim Baden.

دوش گرفتن کمتر آب و انرژی مصرف می کند از استفاده از وان حمام.

4.

Nutze die Spartaste an der WC-Spülung.

از دکمه کوچکتر سیفون توالت استفاده کنید.



5.

Mit einem Spar-Duschkopf und einem Spar-Aufsatz am Wasserhahn kann man viel Wasser sparen.

سر دوش های صرفه جو و سرشیرهای محدود کننده جریان آب در شیرهای آشپزخانه به صرفه جویی آب کمک می کنند.