



# هزینه ای را که صرف امور منزل می شود برای مدت زمان بیشتری حفظ کنید

همه افراد می خواهند پول بیشتری در کیف خود داشته باشند. یک روش مناسب، صرفه جویی در مصرف انرژی روزانه در منزل است. با انجام این کار، سالانه حجم زیادی پول در کیف خود نگهدارید. و علاوه بر آنکه هزینه های مورد نیاز امور منزل را برای مدت زمان طولانی تری حفظ می کنید به ایجاد محیطی بهتر نیز کمک کرده اید، از این رو، نسل های بعد می توانند در محیط اجتماعی با ثبات تری زندگی کنند.

آژانس انرژی بخش جنوبی سوئد، شورای محلی، آژانس ها و سازمان های مسکن در همکاری با یکدیگر این دفتر را تهیه کرده اند که شامل ایده های فوق العاده ای برای صرفه جویی در مصرف انرژی است. به منظور دسترسی تعداد بیشتری از افراد به این اطلاعات، این دفترچه به دهها زبان مختلف ترجمه شده است - عربی، انگلیسی، فنلاندی، کردی، فارسی، ترکی، آلمانی، سومالیایی، سورنا و اسپانیایی.

آن را به دقت مطالعه کنید. برای حفظ منابع مالی شما و محیط پیرامون همگی افراد مؤثر خواهد بود.

**مطالب بیشتری را درباره انرژی و محیط پیرامون خود بخوانید:**

[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se) «

[www.energi.kontorsydost.se](http://www.energi.kontorsydost.se) «

[www.blienergismart.se](http://www.blienergismart.se) «

با همکاری:



The sole responsibility for the content of this publication lies with the authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.

# ر هزینه ها و حفظ محیط پیرامون خود

## اتاق نشیمن/اتاق خواب

- « از لامپ ها و چراغ های LED کم مصرف استفاده کنید و هنگام بیرون رفتن از اتاق چراغ را خاموش کنید. قیمت این چراغ ها بیشتر است اما با صرفه جویی در مصرف انرژی اقدام به صرفه جویی کرده اید!
- « با عبور جریان هوای قوی برای مدت زمانی کوتاه، تهویه هوا بگونه ای مناسب انجام می گیرد.
- « برای نوردهی گیاهان، آکواریوم و دیگر مواردی که به نوردهی ۲۴ ساعته در طول روز نیاز ندارند از یک تایمر استفاده کنید.
- « درجه حرارت قسمت داخلی ساختمان ۲۰ درجه و در اتاق ها ترجیحاً کمتر از این میزان باشد. اگر در منزل نیستید، ۱۵ درجه کافی است.
- « تمام سویچ های الکتریکی را در یک جعبه تقسیم بگذارید و یک سویچ مرکزی برای آن در نظر بگیرید تا از رفتن به حالت های آماده به کار و هدر رفتن انرژی خودداری شود.
- « هنگامی که از شارژرها و مبدل ها استفاده نمی کنید، آنها را از پریز جدا کنید.
- « برای اسباب بازی کودکان از باتری هایی با قابلیت شارژ مجدد استفاده کنید.



## میزان مصرف برق

وسيله برقی	میزان مصرف	هزینه سالیانه
ماشین ظرفشویی	یک بار در روز	۶۱۳ کرون سوئد
میکروفر	۷ دقیقه در روز	۷۶ کرون سوئد
جاروبرقی	۱ ساعت در هفته	۶۲ کرون سوئد
بخچال	۲۴ ساعت در روز	۲۰۰ کرون سوئد
فریزر	۲۴ ساعت در روز	۴۶۵ کرون سوئد
قهوه ساز	۱ ساعت در روز	۳۵۰ کرون سوئد
ماشین لباسشویی	۲ ساعت در روز	۱,۷۵۲ کرون سوئد
خشک کن	۱ ساعت در روز	۸۷۶ کرون سوئد
اتو	۱ ساعت در هفته	۶۲ کرون سوئد
سشوار	۱ ساعت در هفته	۶۲ کرون سوئد
آکواریوم	۲۴ ساعت در روز	۶۳۱ کرون سوئد
تلویزیون (پلاسما/ LCD)	۳ ساعت در روز	۳۲۹ کرون سوئد
تلویزیون CRT (دارای لامپ و تصویر)	۳ ساعت در روز	۱۸۴ کرون سوئد
۱۰ لامپ	۵ ساعت در روز	۱,۳۱۴ کرون سوئد
۱۰ لامپ کم مصرف	۵ ساعت در روز	۲۴۱ کرون سوئد

(هزینه برق محاسبه شده با احتساب تمام هزینه ها = ۱,۲۰ کرون سوئد برای هر کیلووات ساعت)

« اگر فر برای مدت زمان بیش از ۳۰ دقیقه خالی است، آن را خاموش کنید.

« ظرف ها را در ظرفشویی یا سینکی بشویید که در پوش داشته باشد.

« از ماشین ظرفشویی تنها در صورتی استفاده کنید که حجم آن کاملاً پر باشد. از دمای کمتر استفاده کنید، این امر معمولاً نتیجه ای یکسان و مطلوب را به همراه دارد.

# نکاتی هوشمندانه برای صرفه جویی در

## حمام کردن/شستشوی لباس های کثیف

« بجای حمام کردن، دوش بگیرید. هنگامی که به بدن خود صابون می زنید، شیر آب را ببندید.

« کاهش مدت زمان دوش گرفتن از ۱۰ دقیقه به ۵ دقیقه، میزان انرژی و آب مصرفی را به نصف تقلیل می دهد.

« شیرهایی که چکه می کنند یا توالت هایی که آب زیادی هدر می دهند را بیدرنگ تعمیر یا تعویض کنید.

« در هنگام مسواک زدن شیر آب را باز نگذارید - با انجام این کار به اندازه آب مورد نیاز یک هفته یک وان حمام صرفه جویی می شود.

« حجم ماشین لباسشویی را بطور کامل پر کرده و از حداقل دمای مناسب استفاده کنید.

« در صورت امکان بجای استفاده از خشک کن، لباس های خود را برای خشک شدن آویزان کنید.

« همیشه از برنامه صرفه جویی در مصرف انرژی ماشین لباسشویی استفاده کنید.



## آشپزخانه

« قبل از قرار دادن غذای گرم در یخچال و فریزر، آن را تا درجه حرارت اتاق خنک کنید.

« هرگز از قابلمه های کوچکتر از شعله گاز استفاده نکرده و همیشه از درپوش استفاده کنید.

« بهترین روش با مصرف انرژی کمتر برای گرم کردن آب، استفاده از کتری یا میکروفر است.

« از فر بهنگام پخت غذا استفاده کنید.

« درجه حرارت یخچال را به میزان ۵ درجه و دمای فریزر را روی ۱۸- درجه سانتی گراد ثابت نگاهدارید.

« یخ زدایی یخچال و فریزر را حداقل یکبار در سال انجام دهید.

« قسمت پشت یخچال و فریزر را مرتباً تمیز کرده و جاروبرقی بکشید.

« بجای استفاده از آب گرم و مایکروفر برای یخ زدایی غذا، از یخچال استفاده کنید.



## در مصرف انرژی صرفه جویی کنید

– و هزینه ای را که صرف امور منزل می شود  
برای مدت زمان بیشتری حفظ کنید