



Hansestadt Lüneburg

چه چیزی کمک
میکنند، در مصرف
گاز و برق صرفه
جویی شود.

نکات صرفه جویی در مصرف انرژی 23/2022

#lüneburg
steht
zusammen

با هم‌دیگر

مقتصدان ه گرم کن ید ، اما چگونه ؟

هر کسی که زندگی کند انرژی مصرف می کند -
و تا حد زیادی ب پیش ی ن بخش مصرف انرژی
جهت گرم ای ش مصرف می شود . با توجه به افز
ایش ش د ی د ق یم ت گاز، برق و نفت، هزینه
های ای ن امر برای همه در زمستان امسال
سن گ زی خواهد بود : با استفاده از روش گرم ا
ی ش هوشمند و اقدامات هدفمند صرف هج
وی می توان به مقدار چشمگیری ب ه کاهش
مصرف انرژی و پای زی آمدن هزینه ای گرم ا
ی ش دست یافت .

1. روش استفاده از وسایل گرمازا 4
2. دمای مناسب 6
3. جلوگیری از اتلاف حرارت 8

رسیدگی به بخاری ها



دمای در حال جریان (= دمای آب گرم) را کاهش دهید.
برای تنظیم دمای جدید بهتر است با یک شرکت
متخصص تماس بگیرید.

**در دفترچه راهنمای وسیله گرمایی عبارت (صرفه
جویی) را جستجو کنید.** عملکردهای سازگار با
محیط زیست و/یا تایمر دار اغلب می توانند برای شب
برنامه ریزی شوند - با دست، با ترموستات های بی
سیم یا ترموستات هایی که می توانند از طریق یک
برنامه

رادپاتور را به طور منظم هواگیری کنید:

با یک کلید مخصوص هواگیری، هوا از طریق دریچه
تخلیه از رادپاتور خارج می شود. فشار باید قبل و
بعد چک شود و در صورت لزوم آب دوباره پر شود.
مستاجران باید برای این کار با صاحبخانه یا مدیریت
املاک تماس بگیرند.

هر سال سیستم گرمایش را سرویس کنید. پس از پایان
دوره گرما، سیستم به حالت تابستانی تغییر می کند.



2



دمای مناسب

اتاق ها را با درجه های متفاوت گرم کنید. حمام میتواند کمی گرمتر و در آشپزخانه خنک تر باشد زیرا اجاق گاز، فر، ماشین ظرفشویی و یخچال به محیط گرما می دهند. دمای مناسب اتاق خواب در شب ۶۱ تا ۸۱ درجه سانتیگراد است.

در یک ترموستات استاندارد ، سطح ۲ با حدود ۶۱ درجه سانتیگراد، سطح ۳ به حدود ۰۲ و سطح ۴ با حدود ۴۲ درجه مطابقت دارد. برای هر درجه کمتر می توان حدود ۶ درصد از هزینه های گرمایش را پس انداز کرد.

احتیاط: برای جلوگیری از رشد کپک، اجازه ندهید اتاق های خالی از دمای ۱۰ درجه سرد تر شوند. آژانس فدرال محیط زیست توصیه می کند دمای اتاق های زندگی و کار در شب را حداکثر تا ۵ درجه سانتیگراد کاهش دهید. در غیر این صورت، انرژی زیادی برای گرم کردن اتاق ها مورد نیاز است.



3



جلوگیری از تلفات حرارت

لوله های وسیله گرمایشی را عایق کنید، به عنوان مثال لوله های اتاق های زیرزمین بدین شکل لوله ها در جاهایی که گرمای کمتری مورد نیاز است، گرمای کمتری از خود ساطع می کنند. مواد مناسب در فروشگاه های سخت افزار موجود است.

بدنه رادیاتورها را با مبلمان مسدود نکنید. کنار آنها باید تا حد امکان پوشیده نباشند تا بتوانند گرما را به خوبی وارد اتاق کنند.

در صورت لزوم، مواد عایق را مستقیماً پشت بخاری وصل کنید - این امر باعث کاهش اتلاف گرما از طریق دیوارهای بیرونی می شود. برای مثال: تشک های عایق با قابلیت چسبندگی، موجود در فروشگاه سخت افزار.

گرد و غبار گیری بخاری های به طور منظم (همچنین از داخل)، به این روش رادیاتور ها حتی بهتر گرم می شوند.

چهارچوب درب ها و پنجره های قدیمی را بررسی کنید و در صورت لزوم، آنها را با پروفیل های آب بندی (قابل تهیه از فروشگاه های سخت افزار) مجهز کنید.

تهویه مناسب انجام دهید. تهویه به طور قابل توجهی مؤثرتر از پنجره های جاست: بهتر است هر روز چند دقیقه پنجره ها را کاملاً باز کنید و درجه وسیله گرمایی را قبل از تهویه کم کنید.

از بخاری های فن دار و بخاری های مادون قرمز کم استفاده کنید. استفاده از آنها پرهزینه است و اغلب موثر نیستند.

پنجره ها را نیز عایق بندی کنید. به عنوان مثال از کرکره استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که گرمای اتاق در شب بهتر حفظ می شود. حتی پرده های کشیده نیز اگر مستقیماً در مقابل رادیاتور آویزان نباشند برای حفظ گرما موثر می باشد.

از هواکش در حمام استفاده کنید. یک هواکش درست در جایی قرار می گیرد که آب از شیر خارج می شود. آب را با هوا مخلوط می کند و به صرفه جویی در مصرف آب و انرژی کمک می کند. هر جایی که آب گرم کمتری نیاز باشد، برق یا گاز کمتری نیز باید گرم شود. یک **سر دوش کم مصرف** در شیر آب نیز به روشی مشابه عمل می کند و جریان آب را هنگام دوش گرفتن محدود می کند. هر دوی آنها در فروشگاه های لوازم حمام یا لوازم جانبی قابل تهیه هستند.



در مصرف برق صرفه جویی کنید، اما چگونه؟

هزینه های برق نیز می تواند به میزان قابل توجهی کاهش یابد. اگر بدانید چگونه می توان از دستگاه ها به میزان کمتر و درست تر استفاده کرد و یا حتی از بعضی از آنها استفاده نکرد، می تواند در صرفه جویی برق بسیار کارساز باشد.

1. استفاده از وسایل الکترونیکی 12
2. کنترل معقول جریان برق 14
3. نورپردازی 15



استفاده از دستگاه‌های برقی

میزان مصرف خود را با کنتور برق مشخص کنید:

کنتور به پریز متصل می‌شود و بین پریز و دستگاه انتهایی (مثلاً ماشین لباسشویی یا کامپیوتر) قرار می‌گیرد. یک کنتور برق را می‌توان به صورت قرضی از مرکز دیجیتال آواکون یا در فروشگاه‌ها با قیمت حدود ۱۰۰ یورو تهیه کرد.

دستگاه‌های قدیمی را تعویض کنید. اینکه

دستگاه‌های قدیمی مقدار بسیار زیادی برق در مقایسه با مدل‌های جدید مصرف کنند اصلاً دور از تصور نیست. به عنوان مثال، یک یخچال قدیمی حدود ۰۰۳ کیلووات ساعت مصرف می‌کند، یک یخچال جدید با کلاس آ+++ فقط نصف آن مقدار انرژی را مصرف می‌کند. در ماشین‌های لباسشویی و ظرفشویی مدرن نیز برنامه‌های کارآمدی برای صرفه‌جویی در مصرف انرژی در نظر گرفته شده‌اند.

دستگاه‌های الکترونیکی کوچک را بررسی کنید، آیا

استفاده از درب بازکن برقی، برش نان و جاروبرقی دستی خرده نان واقعاً برای ما ضروری هستند؟

همیشه ماشین لباسشویی و ماشین ظرفشویی را کاملاً

پر کنید و تنظیم دما را بررسی کنید. ۰۳ یا ۰۴ به جای ۰۶ یا ۰۹ درجه اغلب برای شستن لباس‌ها کافی است.



از استفاده خشک‌کن‌ها خودداری کنید. آنها برق زیادی مصرف می‌کنند - از بند رخت بجای خشک‌کن استفاده کنید.

یخچال را در مکان مناسب قرار دهید، این به این معنی است که آنرا در نزدیکی اجاق گاز یا در مکانی بسیار آفتابی قرار ندهید. همیشه بعد از باز کردن درب یخچال و فریزر را دوباره محکم ببندید.

دستگاه‌های همه‌کاره را برای کار انتخاب کنید (مانند دستگاه چاپگر که می‌تواند فکس و کپی هم بفرستد). نکته اصلی این است که آنها انرژی کمتری مصرف می‌کنند.

هنگام استفاده از اجاق گاز برقی قابلمه‌هایی را انتخاب کنید که با اندازه بشقاب مطابقت داشته باشند: اگر قابلمه خیلی کوچک باشد، گرما از بین می‌رود. اگر خیلی بزرگ باشد، برای گرم شدن به انرژی زیادی نیاز دارد.

بهتر است آب را در کتری برقی گرم کنید تا روی اجاق گاز، این روش به طور قابل توجهی از نظر انرژی کارآمدتر است.

2



تنظیم سودمند جریان برق

حالت آماده به کار را کاهش دهید. هر چیزی با آن متصل به شبکه برق مصرف می کند، حتی اگر خود دستگاه در حال کار نباشد! به عنوان مثال، شارژر گوشی های هوشمند یکی از بزرگترین دستگاه های برقی در این هستند. فقط کسانی که دوشاخه را از پریز بیرون می کشند مصرف را کاملاً متوقف می کنند. دو شاخه های سوئیچ دار می توانند یک جایگزین مناسب باشد.

با استفاده از پریزهای هوشمند در مصرف برق صرفه

جویی کنید. یک پریز چند راهی با قابلیت سوئیچ خاموش روشن به دستگاه هایی مانند رایانه و چاپگر اجازه می دهد تا همزمان روشن و خاموش شوند. از طرف دیگر، یک پریز چند راهی مستر-اسلاو، سایر دستگاه های (شاخه های فرعی) را همزمان با دستگاه اصلی (شاخه اصلی) خاموش می کند و تنها در صورتی برق را به دو شاخه های فرعی می رساند که دوشاخه اصلی نیز فعال باشد. از سوی دیگر سوکت های هوشمند دستگاه های («خاموش») را تشخیص می دهند و به طور خودکار آنها را از منبع تغذیه جدا می کنند.

3



روشنایی

تعویض لامپ های قدیمی با لامپ های مدرن ال ای دی در مقایسه، آنها تا ۸۰ درصد در مصرف برق صرفه جویی می کنند و عمر مفید بسیار بیشتری دارند.

وقتی کسی در اتاق نیست چراغ را خاموش کنید اگر همیشه فراموش می کنید، سیستم های روشنایی حرکتی و یا خاموش شدن خودکار - به عنوان مثال در راهرو و در توالی مهمان - در صرفه جویی از مصرف انرژی کارآمد هستند.

نصب دیمر: آنها فضایی دنج را تضمین می کنند و در عین حال مصرف برق را کاهش می دهند. توجه: همه لامپ های ال ای دی برای کاهش نور مناسب نیستند. به همین دلیل هنگام خرید باید از سازگاری دیمر و منبع نور اطمینان حاصل کنید.



راهنمایی و مشاوره در Lüneburg

این شهر اکنون طیف گسترده ای از پیشنهادات را برای تقریباً هر شرایطی دارا میباشد - از صرفه جویی در انرژی گرفته تا کمک های مالی در اینجا مجموعه ای از آدرس های مفید را خواهید یافت.

برای صرفه جویی در انرژی

مرکز مشاوره مصرف کنندگان نیدرزاکسن
اطلاعات و مشاوره در زمینه های مختلف در مورد حقوق و تعهدات مصرف کنندگان ارائه می دهد.

مرکز مشاوره مصرف کننده
Schröderstraße 16, 21335 Lüneburg
تلفن 04131 / 44957 
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

انجمن مستاجران آلمانی در Lüneburg e. V

نماینده منافع مستاجران ، ارائه مشاوره و اطلاعات است. اعضا برخی از خدمات رایگان مانند بررسی قبض گرمایش و آب و برق را دریافت می کنند.

دفتر انجمن مستاجران در لونبورگ
Untere Schrangestraße 20, 21335 Lüneburg
تلفن 04131 / 42396 
info@mieterbund-lueneburg.de
www.mieterbund-lueneburg.de


مرکز گفتگوی آواکون

در اینجا کارمندان در مورد صرفه جویی در مصرف انرژی Avavon در خانه توصیه می کنند. کنتورهای انرژی را می توان به صورت رایگان نیز قرض گرفت.

Avacon DialogCenter
Kuhstraße 5, 21335 Lüneburg
تلفن 04131 / 2237096 
DialogCenter-lueneburg@avacon.de
www.avacon.de/lueneburg

کتابخانه شورای شهر هانسی لونبورگ

با همکاری آژانس حفاظت از آب و هوا، بسیاری از کتابخانه های منطقه («پسته های انرژی») را با کنتورهای انرژی برای امانت ارائه می کنند.

دفتر اصلی کتابخانه شورای لونبورگ
Am Marienplatz 3, 21335 Lüneburg
تلفن 04131 / 3093609 

کتابخانه منطقه کالتن مور
Graf-Schenk-von-Stauffenberg-Straße 1, 21337 Lüneburg
تلفن 04131 / 3093800

www.hansestadt-lueneburg.de

بررسی صرفه جویی در مصرف برق

امکان شرکت برای هر فردی که مقرری بیکاری یا کمک اجتماعی یا کمک هزینه مسکن ، مستمري کم یا کمک هزینه فرزند دریافت می کند و یا معافیت بخاطر درآمدی کمتر از حد دارد، در نظر گرفته است.

www.stromspar-check.de 

انجمن صنفی فناوری بهداشتی و گرمایشی

در اینجا می توانید به صورت آنلاین برای تعمیر و نگهداری گرمایش وقت بگیرید.

انجمن صنفی لوله کشی، بهداشتی و فناوری گرمایش
Stadtkoppel 10, 21337 Lüneburg
تلفن 04131 / 73610 
kh@handwerk-lueneburgerheide.de
www.shk-lg.de

راهنمایی و مشاوره در Lüneburg



در صورت نیاز به حمایت، اداره رفاه اجتماعی

اداره رفاه اجتماعی شهر هانسی لونبورگ

چه امنیت اولیه، مزایای مسکن، یارانه های گرمایشی یا چیزهای دیگر: هر کسی که در شهر هانسی زندگی می کند می تواند برای کمک مالی از اینجا درخواست کند.

اداره رفاه اجتماعی شهر هانسی لونبورگ
04131 / 3094477 تلفن / Am Ochsenmarkt 1, 21335 Lüneburg
تالار شهر
www.hansestadt-lueneburg.de



Lüneburg-Lüchow نچمن اجتماعی

در مرکز مشاوره مددکاران اجتماعی در مورد مسائل مختلف مالی و سلامتی به ارائه اطلاعات و مشاوره می پردازند.

مرکز مشاوره
SoVD-Beratungszentrum Lüneburg
Bei der Ratsmühle 18, 21335 Lüneburg
04131 / 240211 تلفن
info.lueneburg@sovnd-nds.de
www.sovnd-lueneburg.de



Lüneburger Tafel e.V.

اگر با وجود کمک های دولتی، پول کافی نیست، می توانید برای دریافت غذا در تافل اینجا درخواست دهید.

Lüneburger Tafel e.V.
Im Tiefen Tal 64, 21339 Lüneburg محل صدور و دفتر،
04131 / 402180 تلفن
www.lueneburger-tafel.de



AWO فروشگاه رایگان

چیزهای تمیز و به خوبی حفظ شده را می توان در اینجا تحویل داد که دیگران به آنها نیاز فوری دارند: به عنوان مثال وسایل منزل، کتاب، اسباب بازی های کودکان، ملحفه، پرده، حوله (خرید و فروش برای فروشندگان وجود ندارد)

AWO فروشگاه رایگان
St. Stephanus-Passage 21, 21335 Lüneburg
04131 / 721426 تلفن
www.awo-lueneburg.de



وزارت دارایی فدرال

وب سایت رسمی همیشه اطلاعات به روز در مورد بسته های امدادی دولتی و سایر اقدامات مالی در سراسر کشور ارائه می دهد.

www.bundesfinanzministerium.de



برای آماده شدن برای شرایط اضطراری

اداره فدرال حفاظت مدنی

در اینجا نکات ارزشمندی در مورد نحوه واکنش به موقعیت هایی مانند قطع برق را می تواند آماده کند

www.bbk.bund.de



#lüneburg steht zusammen

لونبورگ در کنار هم ایستاده است

نی‌مات دروم رد زور هب تا‌مال‌طا
ناوت یم ار گروب‌نئول رد ی‌ژرنا
ت‌فای اچنی‌ا رد

www.lüneburg-steht-zusammen.de



Hansestadt Lüneburg

Hansestadt Lüneburg
Am Ochsenmarkt 1
21335 Lüneburg

avacon

Avacon Netz GmbH
Lindenstraße 45
21335 Lüneburg

کرتشم هژورپ
Hansestadt Lüneburg و Avacon