

strom  
spar-  
check.de



Stromspar-Check

Wir lieben

Energiespartipps

توصیه های صرفه جویی  
در برق را دوست داریم

[www.stromspar-check.de](http://www.stromspar-check.de)  
[steckys-spartipps.de](http://steckys-spartipps.de)  
[facebook.com/stromsparcheck](https://facebook.com/stromsparcheck)

## Sei schlau: Spar Geld!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Strom und Heizung sind in den letzten Jahren immer teurer geworden. Mit den folgenden Tipps können Sie viel Geld sparen. Das ist auch gut für die Umwelt.

Manche Sachen ist man einfach so gewöhnt. Das kann teuer sein. Zum Beispiel: Den Fernseher nur mit der Fernbedienung ausschalten. Ändern Sie ein paar Gewohnheiten. Und sparen Sie Geld.

Unsere Stromsparhelferinnen und Stromsparhelfer sind für Sie da. Und helfen Ihnen.

Sie schauen mit Ihnen zusammen: Wie können Sie Energie sparen? Was machen Sie schon? Und was können Sie noch besser machen.

## هوشمند باش: پول صرفه جویی کن

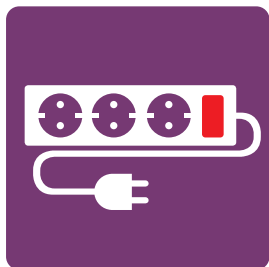
خوانندگان عزیز خانها و آقایان،

در این سالهای اخیر همیشه برق و گرمایش گران شده است . با راهنمایی های زیر میتوانید پول زیادی را صرفه جویی کنید. این برای محیط زیست نیز خوب است .

بعضی چیزها برای انسان عادت شده است. این میتواند گران تمام شود. به طورمثال خاموش کردن تلویزیون توسط دستگاه کنترل. یک سلسله عادات تان را تغییر دهید و پول را صرفه جویی کنید. خانها و آقایان، مددکاران ما، شما را در قسمت صرفه جویی برق کمک میکنند.

شما تماشا کنید که چطور میتوانید انرژی را صرفه جویی کنید؟ چه باید انجام دهید؟ و چگونه میتوانید بهترین کار را انجام دهید؟





هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



Schalten Sie Fernseher, Computer und andere elektronische Geräte nicht nur mit der Fernbedienung ab. Benutzen Sie eine Steckerleiste mit Stromschalter.

تلویزیون، کامپیوتر و دیگر لوازم برقی را توسط دستگاه کنترل خاموش نکنید و از یک سه راهی کلیددار استفاده کنید.



Beim Ausschalten der Geräte mit der Fernbedienung verbrauchen sie weiter Strom. Bei 4 Personen kann das im Jahr bis zu 100 Euro kosten.

شما هنگام خاموش ساختن لوازم برقی توسط دستگاه کنترل برق بیشتر را مصرف می کنید و این در یک سال برای چهار نفر تصاد یورو هزینه دارد .



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



Bei manchen Geräten kann man ,Energiesparen' einstellen. Machen Sie das.

در بعضی سیستم های برقی میتوان صرفه جویی انرژی را تنظیم نمود.

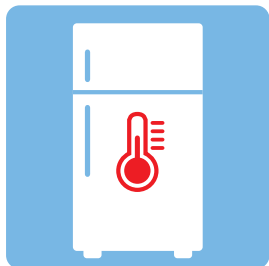


Wenn Sie die Geräte nicht auf ,Energiesparen' stellen, dann verbrauchen die Geräte mehr Strom.

اگر سیستم برقی روی مصرف کم تنظیم نشده باشد، در این صورت برق بیشتری مصرف میشود .

# Kühlen & Gefrieren

## خنک کردن و یخ بستن



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



Stellen Sie die richtige Temperatur ein:  
7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach.  
Oder im Gefrierschrank.

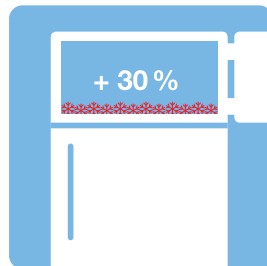


درجه حرارت را درست تنظیم کنید:  
۷ درجه سانتیگراد در یخچال و  
۱۸ - درجه سانتیگراد در یخدان یا فریزر.



Stellen Sie die Temperatur nicht zu kalt ein.  
Sonst braucht der Kühlschrank mehr Strom.  
Oder der Gefrierschrank.

درجه حرارت را خیلی سرد تنظیم نکنید وگرنه یخچال  
ویخدان یا فریزر برق زیادی مصرف میکند.



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



Machen Sie regelmäßig das Eis an den Wänden  
vom Gefrierfach weg. Das spart Strom.

بصورت منظم یخ را از دیوارهای یخدان یا فریزر  
دورنمائید. این برق را صرفه جویی میکند.



Wenn viel Eis an den Wänden vom Gefrierfach ist,  
dann braucht der Kühlschrank mehr Strom.

زمانیکه یخ زیاد در دیوارهای یخدان یا فریزر میباشد،  
در اینصورت یخچال برق بیشتر را مصرف میکند.



## پخت و پز



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



Gemüse, Kartoffeln, Eier und andere Sachen kochen Sie am besten in einem Topf mit Deckel. 1 bis 2 Zentimeter Wasser reichen.

سبزیجات، سیب زمینی، تخم مرغ و دیگر چیزها را در یک دیگ در دار که دارای ۱ - ۲ سانتی متر آب باشد به بهترین وجه میشود پخت.



Wenn Sie viel Wasser zum Kochen benutzen, dann brauchen Sie mehr Strom. Und das kostet mehr Geld.

اگر شما هنگام پخت و پز از آب بیشتر استفاده میکنید باین کار برق بیشتر و پول بیشتر را مصرف میکنید.



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



Machen Sie Wasser für Tee, Kaffee oder Brühe immer in einem Wasserkocher heiß. Nehmen Sie nur so viel Wasser, wie Sie brauchen.

آب راهمیشه برای چای، قهوه و یا سوپ در آب گرم کن گرم کنید. تنها به اندازه ضرورت آب بگیرید.

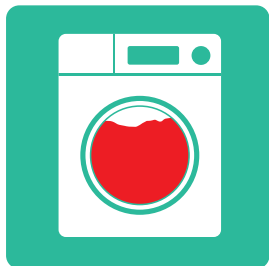


Wenn Sie Wasser auf dem Herd heiß machen, dann dauert das länger. Und kostet doppelt so viel.

اگر شما آب را روی منقل برقی (گازبرقی) گرم کنید، در اینصورت مصرف چند برابر میشود.

# Waschen & Trocknen

## شستن و خشکا نیدن



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



Machen Sie die Waschmaschine immer voll.

ماشین لباسشویی را همیشه پر نمائید.



Wenn die Waschmaschine nicht voll ist, dann kostet das viel mehr.

اگر ماشین لباسشویی پر نباشد در اینصورت هزینه بیشتر میشود.



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



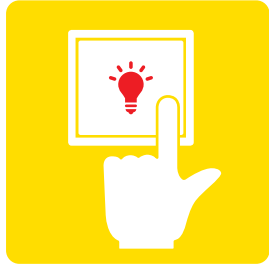
Waschen Sie mit niedrigen Waschttemperaturen (20 °C, 30 °C, 40 °C). Und benutzen Sie die Eco-Programme von Ihrer Waschmaschine.

با درجه حرارت پائین شستشو نمائید (۲۰ درجه سانتیگراد، ۳۰ درجه سانتیگراد، ۴۰ درجه سانتیگراد) و از برنامه های زیست محیطی ماشین لباسشویی تان استفاده نمائید.



Wenn Sie mit 60 °C waschen, dann verbrauchen Sie 3 mal so viel Strom wie bei 30 °C. Waschen Sie aber trotzdem 1 mal im Monat bei 60 °C.

اگر شما در ۶۰ درجه سانتیگراد لباسشویی مینمائید در اینصورت ۳ مرتبه برق بیشتر را در مقایسه با ۳۰ درجه سانتیگراد مصرف میکنید. لیکن با وجود این یکمرتبه در ماه میتوانید در ۶۰ درجه سانتیگراد لباسشویی نمائید.



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



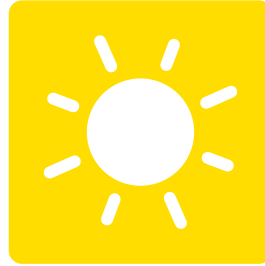
Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein,  
wo Sie gerade sind.

تنها چراغ اتاقی را روشن کنید که فقط در آن قرار دارید.



Wenn überall das Licht an ist, kostet das nur  
Strom und Geld.

وقتیکه چراغ درهمه جا روش است. این فقط برق و پول را  
مصرف میکند.



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



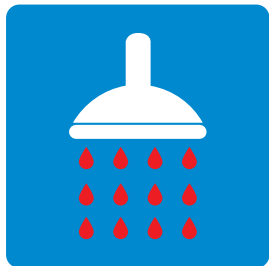
Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel  
Ihren Schreibtisch nahe am Fenster auf.

از روشنی روز استفاده کنید. طور مثال میز کارتان را  
نزدیک پنجره قرار دهید.



Ziehen Sie die Gardinen auf. Dann müssen Sie  
nicht so oft das Licht amachen.

پرده ها را بالا بکشید. در اینصورت نباید اغلب چراغ روشن کنید.



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



Duschen ist besser als Baden. Beim Duschen brauchen Sie weniger warmes Wasser. Das spart Energie und Geld.



دوش نسبت به وان بهتر است. هنگام دوش گرفتن شما به آب کمتر نیاز دارید. این انرژی و پول را صرفه جویی میکند.



Eine Badewanne voll Wasser verbraucht bis zu 5 mal mehr Energie und Wasser als 1 mal Duschen.

یک وان گرمابه ای پر از آب ۵ مرتبه انرژی و آب را نسبت به یک مرتبه دوش مصرف میکند.



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand.

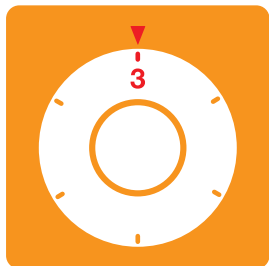
شستشو با ماشین ظرفشویی پر نسبت به شستن با دست ارزانتر است.



Wenn Sie mit der Hand spülen: Lassen Sie nicht die ganze Zeit das Wasser laufen.

وقتی که شما با دست شستشو میکنید، نگذارید که تمام وقت آب جاری باشد.





هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



20 °C ist meistens eine gute Zimmertemperatur. Stellen Sie den Heizkörper auf 3. Im Schlafzimmer auch niedriger, Stufe 2 entspricht ca. 17 °C.

غالب ۲۰ درجه سانتیگراد یک درجه خوب حرارت اتاق است. درجه رادیاتور را بالای عدد ۳ قرار دهید، در اتاقهای خواب نیز پائینتر، درجه ۲ تقریباً مطابق با ۱۷ درجه سانتیگراد میباشد.



Wenn Sie die Heizung höher stellen, dann verbrauchen Sie auch mehr Energie.

وقتی که درجه حرارت را بالاتر قرار دهید، در این صورت نیز خیلی انرژی را مصرف میکند.



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



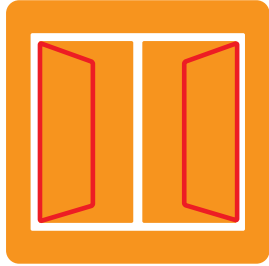
Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

شوفاژ و ترموستات باید همیشه آزاد باشد. آنها را در عقب پرده ها و مبلمان پنهان نکنید.



Ein versteckter Heizkörper heizt das Zimmer nicht richtig. Deshalb verbraucht die Heizung zu viel.

شوفاژ پنهان شده اتاق را درست گرم نمیکند. بنابراین گرمایش خیلی زیاد مصرف میکند.



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



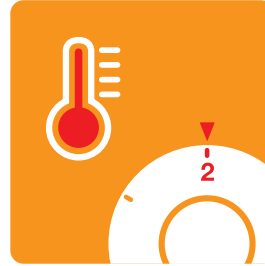
Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu.

برای هوای تازه در اتاق بسیاری از پنجره ها را همزمان باز نموده و تمامی آنها را بعد از ۵ دقیقه دوباره بسته کنید .



Wenn die Fenster im Winter längere Zeit gekippt sind, dann kann das mehr als 100 Euro im Jahr mehr kosten.

اگر پنجره ها در زمستان برای وقت طولانی نیمه باز باشند. پس این میتواند بیشتر از ۱۰۰ یورو هزینه داشته باشد



هوشمند باش:  
پول صرفه جویی کن



Wenn es in einem Zimmer mal zu warm ist: Dann drehen Sie die Heizung runter.

اگر یک اتاق خیلی گرم است : پس درجه گرما یش را پائین بیاورید.



Wenn es Ihnen zu warm wird, dann haben Sie die Heizung zu hoch gestellt. Heizen Sie weniger. Machen Sie die Fenster nur für frische Luft auf.

اگر اتاق خیلی گرم است، پس شما درجه حرارت را زیاد کرده اید، حرارت را کم کنید. تنها پنجره ها را برای هوای تازه باز کنید..

122

کیلووات در ساعت  
درسال

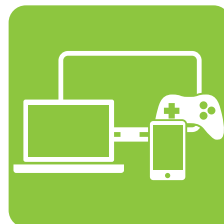
Schauen Sie immer:  
**Wieviel Strom braucht das Gerät?**

همیشه نگاه

کنید: یک وسیله برقی چقدر برق مصرف میکند

Kaufen Sie lieber Geräte, die weniger Strom brauchen.  
Fragen Sie den Verkäufer auch, wieviel Strom das Gerät verbraucht. Und was das im Jahr ungefähr kostet.

وسيله برقی رابخرید که کمتر برق مصرف کند . از فروشنده نیز پرسید که این وسیله برقی چقدربرق مصرف میکند وتقریباً دریک سال چقدرهزینه دارد .



Kleine Geräte sind  
sparsamer als große Geräte.

لوازم کوچک نسبت به لوازم  
بزرگ صرفه جوتراوند.

Überlegen Sie deshalb vorher: **Was brauchen Sie?**  
**Wie groß muss das Gerät sein? Und was muss das  
Gerät können?**

قبلاً درموردآن فکر کنید: شما چه چیزی لازم دارید؟ چقدر این دستگاه باید  
بزرگ باشد؟ واین دستگاه چه کاری را باید بتواند انجام دهد .

### Kaufpreis und Stromverbrauch

قیمت خرید واطلاعات دستگاه

369,95 €



40 Zoll Bildschirm  
**B**, 117 kWh/Jahr  
Stromkosten 35 €/Jahr

صفحه نمایش ۴۰ اینچی  
۱۱۷, B کیلووات ساعت درسال  
مصرف برق ۳۵ یورودرسال

399,95 €



40 Zoll Bildschirm  
**A+**, 67 kWh/Jahr  
Stromkosten 20 €/Jahr

صفحه نمایش ۴۰ اینچی  
۶۷, A+ کیلووات ساعت درسال  
مصرف برق ۲۰ یورو درسال

Kosten nach 5 Jahren, wenn das Gerät  
4 Stunden am Tag benutzt wird:

مجموع هزینه بعد از ۵ سال با استفاده ۴ ساعت در روز

545 €



369,95 €

500 €



399,95 €

۴۵ یورو  
صرفه جویی شد



### Computer, TV & Co.

- Stellen Sie die Bildschirme vom Fernseher und Computer dunkler ein. So wie es für Sie noch gut ist. Dann brauchen die Geräte weniger Strom.
- Schalten Sie den Bildschirm auch aus, wenn Sie kleine Pausen machen. Das spart auch schon Strom.



### Kühlen & Gefrieren

- Machen Sie den Kühlschrank immer nur ganz kurz auf. Oder den Gefrierschrank.
- Stellen Sie keine warmen Sachen in den Kühlschrank. Warten Sie, bis die Sachen kalt sind.
- Lassen Sie gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen. Benutzen Sie dafür nicht den Herd. Oder die Mikrowelle. Sie sparen Strom. Auch wenn das länger dauert.



### کامپیوتر، تلویزیون و غیره

- صفحه نمایش تلویزیون و کامپیوترتان را تاریکتر تنظیم سازید. همانطوریکه برای شما خوب میباشد، در اینصورت لوازم برقی شما نیاز به برق کمتری دارد .
- صفحه نمایش تلویزیون تان را زمان استراحت های کوتاه نیز خاموش کنید. این برق را نیز صرفه جویی میکند .



### یخچال و فریزر

- همیشه یخچال و یا یخدان آنرا برای مدت کاملاً کوتاه باز کنید.
- چیزهای گرم را در یخچال نگذارید صبر کنید کاملاً سرد شوند .
- اشیای یخ زده را در یخچال بگذارید تا یخ آن آب شود . اجاق گاز و مایکروفر برای گرم کردن آنها استفاده نکنید . حتی اگر این بیشتر دوام کند برق صرفه جویی میگردد.



### Kochen & Backen

- Schalten Sie die Herdplatten ein paar Minuten früher ab. Auch wenn die Kochzeit noch nicht zu Ende ist. Lassen Sie den Topf auf der warmen Herdplatte stehen. Bis die Kochzeit zu Ende ist.
- Benutzen Sie beim Backen lieber Umluft statt Ober-/Unterhitze.



### پخت و پز

- صفحات اجاق گاز را چند دقیقه پیشتر خاموش کنید . حتی اگر زمان پخت و پز هنوز به پایان نرسیده است . دیگ را بالای صفحه گرم اجاق گاز قرار دهید تا زمان پخت و پز به پایان رسد .
- هنگام پخت و پز در فر بجای حرارت تحتانی و فوقانی از حرارت هوای دورانی استفاده نمائید .



### Waschen & Trocknen

- In den Kleidern sind Schilder eingenäht. Dort steht, wie heiß man die Sachen waschen darf. Es reicht aber, wenn Sie die Sachen kälter waschen.
- Lassen Sie Ihre Wäsche lieber an der frischen Luft trocknen. Oder im Keller. Benutzen Sie den Wäschetrockner so wenig wie möglich.



### شستن و خشک کردن

- در لباس اطلاعات شستن لباس دوخته شده است که در آن اجازه درجه حرارت شستن قرار دارد. لیکن کافی است تا شما کمتر از آن شستشو کنید .
- بهتر است لباس های تان را در هوای آزاد خشک کنید و یا در زیرزمینی از لباس خشک کن در صورت امکان محدود استفاده نمائید .



### Lampen & Licht

- Machen Sie in einem Zimmer nur dort Licht, wo Sie das Licht brauchen. Zum Beispiel über dem Tisch.
- Schauen Sie immer wieder nach, ob Sie sparsamere Lampen einbauen können.



### Warmwasser

- Viele Spülmaschinen haben Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen. Dann wird das Geschirr nicht so heiß gespült. Das dauert meistens länger. Aber es ist besser für das Geschirr. Und Sie sparen Strom und Geld.
- Wenn Sie eine Spülmaschine haben, dann müssen Sie das Geschirr nicht mit der Hand vorspülen.
- Drehen Sie am Wasserhahn den Hebel immer nach rechts. Damit kein warmes Wasser kommt, wenn Sie nur kaltes Wasser brauchen.



### چراغ و روشنی

- در یک اتاق تنها آن جایی را روشن سازید که در آنجا به روشنی احتیاج دارید. برای مثال بالای میز.
- همیشه نگاه کنید که آیا شما چراغهای صرفه جوتری را نصب کرده اید.



### آب گرم

- اکثر ماشین های ظرفشویی دارای برنامه های شستشو با درجه حرارت پائین اند، که خیلی داغ نمیشویند، اما زمان شستن کمی طولانی تر میباشد. اما این برای ظروف بهتر بوده و شما برق و پول را صرفه جویی میکنید.
- اگر شما ماشین ظرفشویی دارید پس نباید ظروف را قبلاً با دست آبکش نمائید.
- اهرم شیر را همیشه به طرف راست قرار دهید. اگر شما تنها آب سرد لازم دارید در این صورت آب گرم نمی آید.



### Heizen & Lüften

- Stellen Sie die Heizung so ein, dass es nachts kälter ist. Machen Sie das auch, wenn Sie längere Zeit nicht da sind. Zum Beispiel im Urlaub.
- Stellen Sie im Zimmer ein Thermometer auf. Dann können Sie immer sehen, wie warm es im Zimmer ist.
- Wenn es in einem kalten Zimmer wieder warm werden soll: Stellen Sie das Thermostat am Heizkörper nur so hoch, wie Sie es brauchen. Damit das Zimmer angenehm warm ist. Wenn Sie das Thermostat am Anfang höher einstellen, dann geht es nicht schneller. Am Schluss ist es aber wärmer im Zimmer. Und die Heizkosten sind höher.
- Wenn Sie die Fenster aufmachen: Stellen Sie immer die Thermostate an den Heizkörpern auf 0 oder \*.
- Manchmal ist die Luft im Zimmer ganz feucht. Zum Beispiel nach dem Duschen. Oder beim Kochen. Dann soll man direkt frische Luft ins Zimmer lassen. Lassen Sie das Fenster aber nur kurz auf.



### گرما و تهویه

- گرمایش را طوری تنظیم نمائید که شب سرد شود. این را نیز انجام دهید اگر برای مدت طولانی آنجا نیستید. برای مثال در تعطیلات.
- در اتاق یک دماسنج بگذارید. سپس میبینید که این اتاق چطور گرم است .
- وقتی میخواهید یک اتاق را دوباره گرم کنید، درجه را روی درجه ای که نیاز دارید قرار دهید تا گرمای اتاق به آرامی به اندازه نیاز شود. زمانیکه شما ترموستات را در شروع روی درجه بالا قرار میدهید، در پایان اتاق گرمتر و مصرف انرژی بیشتر میشود.
- زمانی که پنجره را باز میکنید: ترموستات را همیشه روی رادیاتور صفر قرار دهید.
- بعضی اوقات هوای اتاق کاملاً مرطوب است . برای مثال بعد از دوش گرفتن و یا هنگام پخت و پز. سپس باید بصورت مستقیم هوای تازه داخل اتاق گردد. اما فقط پنجره را برای مدت کوتاه باز نگذارید .



### Kauf von Elektrogeräten

- Im Internet finden Sie viele Informationen über die besten und sparsamsten Geräte. Zum Beispiel bei [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)
- Vorsicht bei gebrauchten Geräten! Schauen Sie immer, wieviel Strom die Geräte verbrauchen. Kaufen Sie das Gerät besser nicht, wenn das nicht dabei steht.
- Jedes elektrische Gerät braucht Strom. Und das kostet Geld. Überlegen Sie genau, ob Sie das Gerät wirklich brauchen. Und ob Sie die Stromkosten bezahlen können oder wollen.



### خرید لوازم الکتریکی

- شما در اینترنت معلومات بیشتری رادرمورد بهترین بهینه ترین لوازم برقی دریافت مینمائید . برای مثال: [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de) در
- ازلوازم استفاده شده احتیاط کنید! همیشه نگاه کنید که لوازم چقدربرق مصرف میکند. بهتراست لوازمی را که آنجا قرارنداشته باشد خریداری نکنید.
- هر دستگاه الکتریکی به برق نیاز دارد و مصرف پولی دارد. دقیق فکرکنید که آیا شمااین دستگاه را نیاز دارید وآیا شما مصارف برق آنرا میتوانید و میخواهید پرداخت کنید.

### یادداشت / Notizen

---

---

---

---

---

---

---



## Imprint

The project "Electricity Saving Check" has been funded by the Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection (BMUV) since January 2024. The project is conducted jointly by the German Caritas Association and the Federal Association of Energy and Climate Protection Agencies in Germany.

Status March 2024

Printed on 100 % recycled paper, Blue Angel certified  
("Blauer Engel"- German ecolabel)

© Stromspar-Check 2024

2024/03 Farsi

## Contact

German Caritas Association e. V.  
[info@stromspar-check.de](mailto:info@stromspar-check.de)

General Federal Association of  
Energy and Climate Protection Agencies  
(eaD) registered association  
[info@energieagenturen.de](mailto:info@energieagenturen.de)



Supported by:



Federal Ministry  
for the Environment, Nature Conservation,  
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of the German Bundestag