



فارسی

ده نکته برای صرفه جویی در مصرف انرژی



این ده نکته می توانند به شما کمک کنند تا نظارت بهتری روی مصرف انرژی خود داشته باشید، صدمه کمتری به محیط زیست برسانید و پول بیشتری را پس انداز کنید. خودتان امتحان کنید!

6. روشنایی

- جایگزین کردن لامپ های معمولی با لامپ های کم مصرف و LED ساده ترین راه برای کاهش مصرف انرژی است. شما می توانید با عوض کردن هر لامپ صد ها کرون صرفه جویی کنید.
- از سرپیچ ها و لامپ هایی استفاده کنید که نور آنها مناسب باشد.
- از لامپ های پرمصرف و هالوژن مخصوصاً در صورتی که مدت زیادی روشن می مانند استفاده نکنید.

7. شست و شوی لباسها و ظروف

- زمانی که از ماشین لباسشویی و ماشین ظرفشویی استفاده می کنید، می توانید با پر کردن آنها و استفاده از درجه حرارت شستشوی پایین در مصرف انرژی صرفه جویی کنید.
- برنامه آبگیری ماشین لباسشویی را روی دور بالا تنظیم کنید تا لباس ها زودتر خشک شوند و برق کمتری مصرف شود.

8. قبض برق

- تولید برق مشکلات زیست محیطی زیادی ایجاد می کند.
- با استفاده از برقی که از منابع تجدید پذیر مانند نیروی باد و آب تولید می شود (برای مثال برق Bra Miljöval) می توانید به حفظ محیط زیست کمک کنید.
- قرارداد برق خود را بررسی کنید و از تامین کننده ای استفاده کنید که هزینه ها و تاثیرات زیست محیطی شما را کاهش دهد.

9. انواع جدید انرژی؟

- در صورتی که شما در خانه خودتان زندگی می کنید و مستقیماً از نفت یا برق برای گرمایش استفاده می کنید، امکان تغییر منابع انرژی خود را بررسی کنید. شما می توانید به سیستم گرمایش محلی متصل شوید، از سیستم های گرمایش با استفاده از سوخت های زیستی استفاده کنید یا از یک سیستم حرارت مرکزی نصب کنید. شما همچنین می توانید از گرمایش خورشیدی استفاده کنید.

10. حمل و نقل

- در صورتی که رانندگی می کنید می توانید با انتخاب یک مدل خودروی سازگار با محیط زیست، رانندگی آهسته و تنظیم باد لاستیک خود تا 20 درصد در مصرف سوخت صرفه جویی کنید.
- برای مسافرت به جای هواپیما از قطار استفاده کنید زیرا قطار 50 برابر نسبت به هواپیما در مصرف سوخت صرفه جویی می کند. از دوچرخه هم بیشتر استفاده کنید.

1. گرمایش

- در صورتی که شما دمای داخل منزل را تنها یک درجه کاهش دهید، هزینه گرمایش شما پنج درصد کاهش می یابد.
- در صورتی که مبلمان و وسایل منزل را در مقابل رادیاتورها قرار ندهید، گرما بهتر در اتاق ها توزیع می شود.

2. آب گرم

- در صورتی که شما روزی ده دقیقه دوش بگیرید، باید سالیانه 2,000 کرون سوئد هزینه کنید.
- با استفاده از سردوش ها و شیرهای کم مصرف می توانید مصرف آب خود را نصف کنید.
- درجه آب گرم کن را روی 60 درجه تنظیم کنید.

3. دستگاههایی که در حالت آماده به کار قرار دارند

- دستگاهها در حالت آماده به کار برق را هدر می دهند.
- قرار دادن تلویزیون ها و همه دستگاههای مجهز به کنترل از راه دور، کامپیوترها و شارژهای باتری در حالت آماده به کار باعث ایجاد هزینه های غیر ضروری می گردد. آنها را خاموش کنید!
- برای خاموش کردن دستگاههایی که از آنها استفاده نمی کنید از یک سه راهی کلید دار استفاده کنید.

4. پخت و پز

- استفاده از کنتری برقی به صرفه ترین راه برای جوش آوردن آب است.
- با قرار دادن درب ماهیتابه بر روی آن می توانید حدود 30 درصد در مصرف انرژی برای پخت و پز نسبت به استفاده نکردن از درب آن صرفه جویی کنید.
- یخ غذا را به جای مایکروویو در یخچال آب کنید.

5. نگهداری مواد غذایی

- یخچال ها و فریزرها از آنجائیکه همیشه روشن هستند برق زیادی مصرف می کنند. یک مدل یخچال یا فریزر با برچسب انرژی A+ یا A++ خریداری کنید.
- با تنظیم درجه حرارت مناسب در فریزر (18- درجه) و یخچال (5+ درجه) و تمیز کردن گرد و غبار پشت آنها می توانید مصرف برق این وسایل را به حداقل برسانید.

