



ماده برای تعطیلات؟

**مقصدی را برای
تعطیلات بعدی خود
انتخاب کنید که بتوانید با
قطار، اتوبوس یا
دوچرخه به آن برسید**

آیا می دانستید که سفرهای هوایی
و سفرهای دریایی به خصوص
می CO₂ باعث انتشار میزان زیادی
شوند؟

آیا با این آشنا هستید
www.travelling.com



تجربیات من

😊 ☹️ محقق شد؟

مقصد سفر؟

همراهی

این چیزی است که من جدیداً
آن را کشف کرده ام



با دوچرخه آنجا می روی؟

تمام سفرهای خود را در یک هفته با دوچرخه انجام دهید



آیا می دانستید که دوچرخه
سواری از بیماری های قلبی
عروقی محافظت می کند و خطر
اضافه وزن را به میزان قابل
توجهی کاهش می دهد؟



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

از این به بعد همیشه این کارها
را انجام خواهم داد 😊 😞

من هم در هوای بد رانندگی
کرده ام!

این بزرگترین چالش بود!



این چکمه ها برای پیادهروی
ساخته شده اند.

**در طول هفته تا حد امکان
مسیرهای روزانه را پیاده
بروید و 30 تا 60 دقیقه در
روز پیادهروی کنید**



آیا می دانستید که پیادهروی نه
تنها بدیع ترین و دوستدار محیط
زیست ترین شیوه رفت و آمد
است، بلکه پیادهروی در هوای تازه
نیز تأثیر مثبتی بر توانایی تمرکز،
خلق و خو و رفاه عمومی دارد؟



تجربیات من

محقق شد؟

من هم در هوای بد حرکت
کرده ام؛ 😞 😊

از این به بعد همیشه این کار
را انجام خواهم داد 😞 😊

این چیزی است که من جدیداً
آن را کشف کرده ام

آیا با این آشنا هستید

www.walk-space.at

www.wildurb.at



تمرین بدنسازی رایگان

آسانسور را رها کنید و از این به بعد از پله ها بالا بروید

آیا می دانستید که تقریباً 400 پله در روز معادل حدود 15 دقیقه دویدن آرام است؟ بالا رفتن از پله ها رایگان است، تقریباً در همه جا امکان پذیر است و تنفس، سیستم قلبی عروقی و همچنین باسن، ران ها و عضلات ساق پا را تقویت می کند



تجربیات من



مدت زمان هدف: ____ هفته

تعداد طبقات

محقق شد؟ 😊 😞

آسان بود

از این به بعد همیشه این کار را
خواهم کرد

نوبت شماست

با قطار سفر کنید - مهم
نیست کجا، مهم
نیست چقدر دور باشد

آیا می دانستید که قطار در حمل و
نقل دوستدار محیط زیست پیش
قدم است و به ازای هر مسافر در
منتشر می کند در مقایسه، یک
ماشین ۲۷ برابر و یک هواپیما ۵۱
برابر CO_2 کیلومتر حدود ۸ گرم
منتشر می کند CO_2 .



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

مقصد

همراهی

این چیزی است که من جدیداً
آن را کشف کرده‌ام!



به جای گیر کردن در
ترافیک مطالعه کنید.

برای تمام مسیرهای
خود به مدت یک هفته
از حمل و نقل عمومی
استفاده کنید



آیا می دانستید که رانندگان جاده
در اروپا به طور متوسط 28
ساعت در سال را در ترافیک می
گذرانند؟



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

این بزرگترین چالش بود

این من را شگفت زده کرد

چقدر از زمان سفر را می
توانستید صرف مطالعه کنید؟



آیا شما از وسیله نقلیه برقی استفاده می کنید؟

دوچرخه، موتور گازی یا ماشین؛ یک وسیله نقلیه الکترونیکی انتخاب کنید و آزمون رانندگی بدهید

یا می دانستید که خودروهای
برقی تنها حدود نصف اتومبیل
CO₂ های با موتورهای بنزینی
منتشر می کنند؟

آیا با این آشنا هستید
www.carsharing-oesterreich.at



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

من وسیله نقلیه الکتریکی را
انتخاب کردم

کیلومتر طی شده

این باعث خوشحالی من شد!

راه رفتن موثر است.

**سعی کنید به مدت یک
هفته روزی 10000 قدم
پیاده روی کنید.**

آیا می دانستید که اتریشی ها به
طور متوسط 5.3 ساعت در روز
می نشینند؟ حدود 9 درصد از کل
مرگ و میرها در اتریش به دلیل
کمبود فعالیت بدنی است



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

این بهترین عملکرد من بود

این باعث خوشحالی من شد

این بزرگترین چالش بود



آهسته تر رانندگی کنید، سریعتر

**به مقصد برسید. در سفر
بعدی سرعت ماشین
خود را کاهش دهید و از
اقلیم و کیف پول خود
محافظت کنید**

آیا می دانستید که سرعت های
بالا تر مقاومت باد را نیز افزایش
می دهد، و در نتیجه سوخت
بیشتری مصرف می شود؟ با
کاهش سرعت از 100 کیلومتر به
80 کیلومتر در ساعت می توانید
تا یک چهارم در مصرف سوخت
صرفه جویی کنید



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد 😊 😞

این من را شگفت زده کرد

این بزرگترین چالش بود



با هم به جای تنهایی

با همکاران یا آشنایان
صحبت کنید و یک
سرویس رفت و آمد راه
اندازی کنید، به عنوان مثال
برای رفتن به محل کار.



آیا می دانستید که در اتریش به
طور متوسط فقط 1.3 نفر در
ماشین می نشینند، اگرچه تا 5 نفر
می توانند سوار شوند؟



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

این چند نفر در سرویس من
هستند

بنابراین، خیلی وقت ها می توانم
ماشینم را در خانه بگذارم!

از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد 😊 😞



محلی بودن مهم است

سعی کنید به مدت یک هفته فقط از میوه ها و سبزیجات محلی استفاده کنید

آیا می دانستید که محصولات زیادی در اتریش وجود دارد که از کشورهای دور نیز وارد می شود؟ به ویژه گوجه فرنگی خارج از کشور تقاضای بالایی دارد - سالانه حدود 47000 تن به اتریش وارد می شود. فصلی بخرید و از نزدیک نگاه کنید ارزشش را دارد!



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد

این بزرگترین چالش بود

این من را شگفت زده کرد



کج و چوله بودن عیب نیست

بار دیگر که به خرید می
روید، آگاهانه میوه یا
سبزیجاتی بخرید که
شکل عادی ندارند.

آیا می دانستید که 30 تا 40 درصد
میوه و سبزیجات ارگانیک تولید
شده در اتحادیه اروپا به دلیل
شکل بد اصلا به بازار وارد نمی
شود؟

آیا با این آشنا بودید:

"Wunderlinge": <https://shop.billa.at/marken/wunderlinge>



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

این چیزی است که من خریدم

از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد! 😊 😞

این من را شگفت زده کرد



تازه از لوله آب؟

**به جای آب میوه و آب معدنی
در بطری های پلاستیکی آب
لوله کشی بنوشید. در اتریش
روزانه 4 میلیون بطری
پلاستیکی استفاده می شود.**

آیا می دانستید که بر خلاف
بسیاری از کشورهای دیگر، اتریش
می تواند نیاز آب آشامیدنی خود را
به طور کامل از منابع آب زیرزمینی
حفاظت شده خود تامین کند؟

آیا با این آشنا هستید

www.trinkwasserinfo.at



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد 😊 😞

من اینقدر پول پس انداز کردم

این من را شگفت زده کرد



!زیر ذره بین

به یخچال خود سربکشید؛
چیزهای جدید در عقب و
چیزهای قدیمی در جلو



آیا می دانستید که بهترین تاریخ
مصرف تاریخ دور ریختن نیست؟
اگر این تاریخ بگذرد، به این معنی
نیست که غذا فاسد شده است



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

من این غذاها را بعد از بهترین
تاریخ مصرف آزمایش کردم

این من را شگفت زده کرد



**سهیم کردن نوعی مراقبت
است. سهیم کردن غذا و
غیره را امتحان کنید**

راه‌های زیادی برای سهیم کردن، ذخیره یا اهدای غذا وجود دارد

آیا می دانستید که حدود نیمی از
ضایعات غذایی قابل اجتناب در
اتریش مستقیماً در خانه تولید می
شود؟ سالانه تا 800 یورو به ازای هر
خانوار به زباله تبدیل می شود

آیا با این آشنا هستید

www.foodsharing.at

www.toogoodtogo.at

www.unverschwendet.at



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

این را امتحان کردم

و آموختم که:



سبزیجات به مقدار زیاد، گوشت در حد اعتدال

به مدت یک هفته هر روز یک غذای گیاهی متفاوت را امتحان کنید.

آیا می دانستید که هزاران نوع غذا در سراسر جهان وجود دارد که همیشه، چه به دلایل مذهبی، چه سنت های آشپزی یا انگیزه های دیگر، گیاهی یا وگان بوده اند؟ این غذاها به هیچ محصول جایگزینی نیاز ندارند. فقط آن را امتحان کنید. با این کار، شما همزمان برای جنگل بارانی و اقلیم کار خوبی انجام می دهید



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

با این غذا آشنا شدم

این بزرگترین چالش بود

من این را بیشتر از همه دوست
داشتم!



گیاه بکارید

باغ آشپزخانه خود را ایجاد کنید و انواع مختلف گیاهان و سبزیجات را در آشپزخانه/باغ خود بکارید

آیا می دانستید که با پرورش غذا
می توانید همیشه محصولات
ارگانیک تازه در دسترس داشته
باشید و حتی می توانید از هدررفت
جلوگیری و در این فرایند صرفه
جویی کنید؟



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

این بزرگترین چالش بود

این را کاشتم

من تاکنون این را برداشت کرده
ام



**غذای بیرون بر بدون زباله
نیز امکان پذیر است**

دفعه بعد که غذا را به خانه می برید از ظروف قابل استفاده مجدد استفاده کنید

آیا می دانستید که شهر وین
برچسب‌هایی طراحی کرده است
که رستوران‌ها می‌توانند برای
نشان دادن اینکه ظروف قابل
استفاده مجدد ارائه می‌کنند یا
ظروف شخصی را پر می‌کنند،
استفاده کنند؟

آیا با این آشنا بودید

<https://skoonu.com>



تجربیات من



محقق شد؟ 😊 😞

از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد 😊 😞

این من را شگفت زده کرد

این باعث خوشحالی من شد



قدرت گیاهی

**جایگزین های مختلف
محصولات لبنی مانند شیر
کره و خامه پرچرب را
امتحان کنید و ببینید چه
تفاوت هایی را حس می
کنید**

آیا می دانستید که تولید مواد غذایی
تا 35 درصد از گازهای گلخانه ای در
سراسر جهان را تولید می کند؟ این
بیشتر از مجموع ماشین ها، کشتی
ها و هواپیماها است. محصولات
گیاهی حدود نصف محصولات
حیوانی گازهای گلخانه ای منتشر می
کند



تجربیات من:

محقق شد؟ 😊 😞

آسان بود:

من این محصول را جایگزین
کردم

این بزرگترین چالش بود

زیستی؟

سعی کنید به مدت یک هفته فقط محصولات ارگانیک مصرف کنید

آیا می دانستید که کشاورزی ارگانیک از خاک محافظت می کند، آب های زیرزمینی را کمتر آلوده می کند و تنوع زیستی را ارتقا می دهد؟ علاوه بر این، خاک های ارگانیک سست تر هستند و می توانند آب بیشتری را در صورت سیل ذخیره کنند

آیا با این آشنا هستید
<https://shop.bio-austria.at/>



تجربیات من



محقق شد؟ 😊 😞

نزدیکترین فروشگاه مواد غذایی
ارگانیک در نزدیکی من این است

این بزرگترین چالش بود



آیا هنوز در حال خرید یا در حال معامله هستید؟

یک مهمانی تعویض لباس با دوستان و آشنایان ترتیب دهید



آیا می دانستید که تخمین زده می
شود برای تولید یک تی شرت
نخی 2700 لیتر آب شیرین نیاز
است، این مقداری است که یک
نفر در 2.5 سال می نوشد؟



تجربیات من!

محقق شد؟ 😊 😞

محل برگزاری جشن تعویض
لباس

من این قطعه لباس را با
خودم می برم



1، 2، 3 بدون بسته بندی

بررسی کنید که آیا "فروشگاه بدون بسته بندی" در نزدیکی شما وجود دارد یا خیر.



آیا می دانستید که شما نه تنها می توانید بدون بسته بندی در یک فروشگاه بدون بسته بندی خرید کنید، بلکه می توانید دقیقاً به مقدار مورد نیاز خانواده خود خرید کنید؟

آیا با این آشنا هستید

www.zerowasteaustria.at/zero-waste-shops.html



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

نزدیکترین "فروشگاه بدون بسته بندی" در

من آموختم که



زیبایی بدون پلاستیک

**به جای محصولی که در یک
بطری پلاستیکی عرضه می
شود، از یک قطعه شامپوی
جامد استفاده کنید**

آیا می دانستید که شامپوی مو به
شکل یک تکه صابون نه تنها
بطری پلاستیکی مصرف نمی کند
بلکه حاوی آب و مواد نگهدارنده
نیز نیست؟

آیا با این آشنا هستید

www.nadeos.com



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

این بزرگترین چالش بود

من آموختم که



در اصل بسته بندی شده است؟

خلاق باشید و هدایای بعدی را برای مثال با روزنامه یا مواد طبیعی پیچید



آیا می دانستید که پارچه های
قدیمی یا بازیافتی (مانند پارچه
های نخی) نیز برای بسته بندی
هدایای پایدار مناسب هستند؟



تجربیات من



محقق شد؟

مواد مورد استفاده

واکنش فرد دریافت کننده
هدیه



خدا حافظی با کیسه های پلاستیکی

**از این به بعد همیشه وقتی از
خانه بیرون می روید کیف
پارچه ای خود را دنبال داشته
باشید تا در هنگام خرید مجبور
نباشید کیسه پلاستیکی بخرید**



آیا می دانستید که کیسه های پلاستیکی
اغلب سر از رودخانه ها درمی آورند و
بخشی از آلودگی سطوح و فضاها
(زباله) هستند. تنها در آتیش روزانه
بیش از 100 کیلوگرم پلاستیک در رود
دانوب حمل می شود؟



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

آسان بود

از این به بعد همیشه این کار را
خواهم کرد 😊 😞

کیف دستی پارچه ای شما چه
شکلی است؟



قهوه برای ماندن

قهوه بعدی خود را آگاهانه در
قهوه خانه بنوشید یا به جای
استفاده از فنجان یکبار
مصرف، یک فنجان قابل
استفاده مجدد با خود ببرید.

آیا می دانستید که روزانه حدود
800000 لیوان یکبار مصرف در
اتریش استفاده می شود که هزینه
تولید و دفع بالایی را در پی دارد؟

آیا با این آشنا هستید

www.mycoffeecup.at



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد! 😊 😞

این مدت در قهوه خانه
بودم

این باعث خوشحالی من شد



چیز کهنه را نو کنید

**به جای خرید کالای
جدید، کالای بعدی را
که خراب می شود،
تعمیر کنید**

آیا می دانستید که خرید یک
کالای جدید به طور قابل توجهی
مواد و انرژی بیشتری نسبت به
تعمیر کالای استفاده شده
مصرف می کند؟

آیا با این آشنا هستید

www.reparaturbonus.at/

www.reparaturnetzwerk.at/tipps-und-diy



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

من این کالا را تعمیر کردم

من برای این کار از این مواد
استفاده کردم

این بزرگترین چالش بود



جای دور نروید، محلّی بخرید

**دفعه بعد به جای
سفارش از یک غول
آنلاین، از یک تامین
کننده محلّی خرید کنید**



آیا می دانستید که با خرید از
تامین کنندگان محلّی نه تنها از
اقلیم محافظت، بلکه از اقتصاد
اتریش نیز حمایت می کنید؟



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

من این کالا را تعمیر کردم

من برای این کار از این مواد
استفاده کردم

این بزرگترین چالش بود



چیزهای خوب نصیب
کسانی می شود که
صبر می کنند

**اگر نیاز به سفارش
آنلاین چیزی دارید،
دفعه بعد حمل و نقل
عادی را انتخاب کنید.**

آیا می دانستید که به دلیل تحویل
سریع، کامیون های حمل و نقل
نمی توانند تا بارگیری کامل صبر
کنند و بنابراین باید کیلومترها راه
را برای چند بسته طی کنند؟



تجربیات من



محقق شد؟ 😊 😞

از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد 😊 😞

تحویل چند روز طول کشید

این من را شگفت زده کرد



وقت بگذرانید

برای هدیه بعدی، گردش
را ترتیب دهید که بتوانید
به جای خرید یک چیز
فیزیکی، با گیرنده هدیه
وقت بگذرانید

آیا می دانستید که انسان ها با
خرید و مصرف اقلام به منابع
بیشتری از آنچه زمین می تواند
فراهم کند نیاز دارند؟ برای رفع
نیازهای مصرفی فعلی ما باید 1.7
زمین وجود داشته باشد.



تجربیات من



محقق شد؟ 😊 😞

گردش انتخابی

واکنش فرد دریافت کننده
هدیه



زیست محیطی؟

از برنامه "زیستی" برای ماشین لباسشویی، ظرفشویی و غیره استفاده کنید

آیا می دانستید که حدود 4/3 انرژی مصرفی ماشین لباسشویی یا ظرفشویی صرف گرم کردن آب می شود؟ برنامه های زیستی فقط برای مدت بسیار کوتاهی در دمای بالا اجرا می شوند. برای تضمین شستشوی مناسب، دمای "از دست رفته" با شستشوی طولانیتر جبران می شود.



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد 😊 😞

من به خودم در مورد دستگاه
های کم مصرف آگاهی می دهم
😊 😞



تهویه سریع به جای باز بودن مداوم پنجره ها

اتاق خود را بدون باز کردن
پنجره تهویه کنید. صبح و
عصر به مدت 5 دقیقه پنجره
را کاملاً باز کنید (فراموش
نکنید که سیستم گرمایش را
خاموش کنید)



آیا می دانستید که تهویه منظم
حتی در فصل سرد مهم است. با
این حال، در پاییز و زمستان،
پنجره های باز به این معنی است
که دیوارها سرد می شوند و
بنابراین باید بیشتر گرم شوند؟



تجربیات من



محقق شد؟ 😊 😞

احساس طراوت در اتاق 😊 😞

از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد 😊 😞



هر قابلمه ای در خود را دارد

**سعی کنید در حجم بزرگتر غذا
پیزید و به جای اینکه اجاق گاز
را به طور مکرر برای مقادیر
کوچک روشن کنید، باقی
مانده غذا را نگهدارید**



آیا می دانستید که اگر از قابلمه ای
متناسب با اندازه اجاق استفاده کنید،
فقط به اندازه مورد نیاز خود آب استفاده
کنید، در قابلمه را بگذارید و از حرارت
اضافه استفاده کنید، می توانید تا 50
درصد در انرژی مصرفی برای پخت و پز
صرفه جویی کنید؟



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

آسان بود 😊 😞

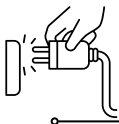
از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد 😊 😞



خدا حافظی با حالت آماده به کار

**وسایل الکترونیکی خود را
بعد از استفاده خاموش
کنید و قبل از خواب همه
دستگاه ها را از برق بکشید.**

آیا می دانستید که هر خانواده به
طور متوسط 10 تا 20 دستگاه دارد
که به طور دائم در حالت آماده به
کار هستند؟ لوازم الکترونیکی و
فناوری اطلاعات را می توان با یک
سه راهی یا یک کلید برق به طور
کامل از برق جدا کرد. این کار تا 10
درصد در مصرف برق صرفه جویی
می کند



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

تعداد دستگاه های من در حالت
آماده به کار

آسان بود 😊 😞

از این به بعد همیشه این کار را
انجام خواهم داد 😊 😞



از اتاقی به اتاق دیگر

از کدام لامپ ها استفاده می کنید؟ لامپ های قدیمی را با لامپ های جدید و کم مصرف جایگزین کنید.

آیا می دانستید که لامپ های ال ای دی دارای طول عمری 15 تا 20 برابر بیشتر از لامپ های رشته ای و هالوژنی قدیمی هستند و تا 90 درصد در مصرف برق در طول عمر خود صرفه جویی می کنند؟



تجربیات من

😊 😞 محقق شد؟

تعداد لامپ قدیمی

😊 😞 آسان بود

نکته:

www.topprodukte.at



یافتن هدردهنده های برق

یک کنتور برق قرض بگیرید و میزان مصرف دستگاه های خود را بررسی کنید



آیا می دانی 10 دستگاه برقی
پرمصرف در خانه کدامند؟

(6) خشک کن

(7) ماشین ظرفشویی

(8) ماشین لباسشویی

(9) تلویزیون و چند رسانه ای

(10) و چاپگر WLAN روتر

(1) پمپ گرمایش قدیمی

(2) اجاق گاز برقی

(3) فریزر

(4) یخچال

(5) روشنایی



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

من دستگاه اندازه گیری را از
اینجا قرض کردم

دستگاهی که بیشترین مصرف
برق را برای من دارد

نکته

www.durchblicker.at/stromverbrauch
www.topprodukte.at



هوشمند بدون گوشی؟

**زمان بیشتری را بدون
اینترنت صرف کنید و از آن
برای ملاقات با دوستان،
ورزش یا انجام کارهای خوب
برای خود استفاده کنید**

آیا می دانستید که مردم اتریش به
طور متوسط روزانه 5.42 ساعت
مقابل یک صفحه نمایش وقت
سپری می کنند؟ این شامل
فعالیت بر گوشی هوشمند، و
همچنین تماشای ویدئو و غیره
است



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

دوره زمانی

تعداد لامپ قدیمی

آسان بود 😊 😞



دما را پایین بکش، پس انداز کن!

با چند درجه کاهش دمای
اتاق ها و خاموش کردن
رادیاتور هنگام خروج از خانه،
دمای اتاق را در محل زندگی
خود بهینه کنید



آیا می دانستید که کاهش دمای
اتاق به میزان 1 درجه سانتی گراد
هزینه های گرمایش را تا 6 درصد
کاهش می دهد؟



تجربیات من

محقق شد؟ 😊 😞

این من را شگفت زده کرد

دمای اتاق خواب من چند درجه
است



به جای دور ریختن شارژ کنید

عمر باتری ها نسبت به
باتری های قابل شارژ
کمتر است، بنابراین تا
حد امکان از باتری های
قابل شارژ به جای باتری
استفاده کنید.



آیا می دانستید که باتری های
قاب؟



تجربیات من

😊 😞 محقق شد؟

من این دستگاه ها را با باتری
های قابل شارژ به کار می گیرم

😊 😞 آسان بود