

اصول صرفه جویی در آب و انرژی

www.ketab.ir
مؤلف: فاطمه خوش نواز





- | | | |
|-------------------------|---|---|
| سرشناسه | : | خوش نواز، فاطمه، ۱۳۴۷- |
| عنوان و نام پدیدآور | : | اصول صرفه‌جویی در آب و انرژی / مولف فاطمه خوش نواز. |
| مشخصات نشر | : | سنندج: کتابچه، ۱۴۰۳. |
| مشخصات ظاهری | : | ۱۲۰ ص.: مصور(رنگی). |
| شابک | : | ۹۷۸-۶۲۲-۳۴۰۱-۶۱-۹ |
| وضعیت فهرست نویسی | : | فیا |
| موضوع | : | انرژی -- استفاده بهینه |
| | | Force and energy -- *Optimization |
| | | آب، منابع -- استفاده بهینه |
| | | -- *Optimization Water-supply |
| | | انرژی -- صرفه‌جویی |
| | | Energy conservation |
| رده بندی کنگره | : | ۳/۱۶۳ |
| رده بندی دیویی | : | ۶۶۰.۹۱ |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۹۶۸۵۸۸۲ |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : | فیا |

www.ketab.ir



www.ketab.ir

کتاب: اصول صرفه جویی در آب و انرژی

مؤلف: فاطمه خوش نواز

ناشر: انتشارات کتابچه

صفحه آرای و جلد: شاهو احمدیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۴۰-۱۶۱-۹

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: تومان

سندج، مجتمع تجاری کردستان، طبقه اول، واحد ۲۲۳

تلفن: ۰۸۷۳۳۲۲۹۹۶۸

www.ketabchehpub.ir

فهرست

فصل اول: کلیاتی بر صرفه جویی در مصرف انرژی و آب

- سخنی چند با شما ۱۰
- درسی از شیر آب ۲۰

فصل دوم: اصول صرفه جویی آب در منزل

- برچسب راهنمای انرژی را بشناسید ۲۶
- ویژگی‌های وسایل خانگی و نیازهای خود را بشناسید ۲۶
- لوازم خانگی ۲۸
- وسایل پخت و پز ۲۹
- استفاده و نگهداری وسایل آشپزی ۳۰
- یخچال و فریزر ۳۱
- استفاده یخچال و فریزر ۳۳
- نگهداری از یخچال فریزر ۳۳
- وسایل خانگی بیرونی ۳۴
- کباب‌پزهای برقی و گازسوز ۳۴
- نکات مهم تعطیلات ۳۵
- یخچال ۳۶
- سایر وسایل خانگی ۳۶
- مشعل و تهویه مطبوع ۳۶
- آب گرم کن ۳۷
- ایمنی و امنیت ۳۷
- پخت و پز فصل شروع جدید ۳۸
- پخت و پز گوشت سفید و قرمز ۳۹
- پخت حبوبات و غلات ۴۰
- پخت برنج و ماکارونی ۴۱

- ۴۲ دم کردن چایی
- ۴۴ شستن میوه و سبزی
- ۴۵ صرفه جویی آب در شستن ظروف با ماشین ظرفشویی و بادست
- ۵۱ شستن ظروف با ماشین ظرفشویی
- ۵۵ شستن کف آشپزخانه
- ۵۵ صرفه جویی در منزل (بهداشت و مکان خصوصی)
- ۵۵ شستن دست و صورت
- ۵۷ مسواک زدن
- ۵۹ اصول دوش گرفتن و حمام کردن
- ۶۳ حمام دادن نوزاد و کودک چندساله - توسط والدین؟
- ۶۴ صرفه جویی آب در هنگام لباس شستن با دست
- ۶۵ شستن لباس در لباسشویی
- ۷۰ شستن فرش و پرده و مبلمان در منزل

فصل سوم: آموزش صرفه جویی آب در محل کار و نوجوانان

فصل چهارم: صرفه جویی آب در مکان های عمومی (دولتی)

- ۷۸ کوچه و خیابان
- ۷۹ اصول صرفه جویی در مساجد
- ۸۰ اصول صرفه جویی در پارک ها و مدارس
- ۸۱ مدارس

فصل پنجم: صنعت - صرفه جویی آب در صنعت

- ۸۴ صرفه جویی کارمندان در مصارف صنعتی آب
- ۸۴ صرف جویی برای بعضی از کارها و استفاده از آب غیر آشامیدنی
- ۸۴ صرفه جویی آب از فرآیندهای تمیز کردن
- ۸۵ طریقه صرفه جویی از آب مورد نیاز در کارهای غیر ضروری
- ۸۶ صرفه جویی آب در تولید لباس و پوشاک و کفش

- ۸۹.....صرفه جویی در ظروف پلاستیکی
- ۹۰.....ارتباط خاک با ظروف یک بار مصرف پلاستیکی چیست؟
- ۹۱.....صدمات جبران ناپذیر ظروف یک بار مصرف پلاستیکی
- ۹۲.....سفره های یک بار مصرف پلاستیکی

فصل ششم: اصول صرفه جویی در ساخت و ساز خانواده

- ۹۶.....سرمایه گذاری در جهت افزایش بازدهی انرژی
- ۹۶.....قبل از شروع به ساخت و ساز
- ۹۷.....سیستم های گرمایش و سرمایش
- ۹۷.....محوطه سازی
- ۹۸.....بازدهی انرژی قابل رؤیت
- ۱۰۲.....پنجره های فوق العاده به صرفه
- ۱۰۲.....تهویه هوا و عایق های رطوبتی
- ۱۰۲.....درهای با بازدهی انرژی بالا
- ۱۰۳.....گرمایش و سرمایش
- ۱۰۴.....اصول صرفه جویی در آب و انرژی در سرمایش خانه
- ۱۰۶.....نصب یک دستگاه جدید تهویه مطبوع
- ۱۰۷.....تنظیم ترموستات
- ۱۰۸.....تعمیر و نگهداری دستگاه تهویه مطبوع
- ۱۰۸.....سرویس و نگهداری کولر آبی
- ۱۱۰.....نکاتی در مورد کولرگازی
- ۱۱۰.....سرمایش بدون دستگاه تهویه مطبوع
- ۱۱۱.....تعمیر به جای تعویض
- ۱۱۲.....روشنایی
- ۱۱۲.....گرمایش آب
- ۱۱۳.....ایمنی برق منزل

لوازم خانگی جدید ۱۱۴

فصل هفت: صرفه جویی آب در کشاورزی

اصول صرفه جویی آب در کشاورزی ۱۱۶

صرفه جویی در تولید سیب زمینی و دیگر محصولات ۱۲۰

تمرین: اندازه گیری میزان آب مصرفی ۱۲۲

www.ketab.ir