

چک لیست راهنمای خرید تلفن همراه



در این چک لیست، شما می‌توانید موارد مهم را که می‌توانند به شما در تصمیم‌گیری در مورد قرارداد تلفن یا نرخ مناسب کمک کنند، یادداشت کنید. سپس شما می‌توانید لیست را به فروشگاه ببرید یا با کمک یک شخص مورد اعتماد آن را پر کنید.

به چه مواردی باید توجه کنید؟

- قرارداد را فوراً در فروشگاه امضاء نکنید.
- فردی را که به خوبی به زبان آلمانی تسلط دارد، برای کمک با خود بیاورید.
- این مدارک را با خود به همراه بیاورید:
 - گذرنامه،
 - اجازه اقامت،
 - اطلاعات حساب بانکی (شماره حساب، IBAN و BIC)
- چیزی را امضاء نکنید، چنانچه کسی به اقامتگاه/خانه شما آمد و یا در خیابان یا ایستگاه قطار با شما صحبت کرد.

قبل از انعقاد قرارداد

آیا نرخ ثابت برای تماس با خارج از کشور بر حسب (در اینجا کشور مورد نظر را نام ببرید) وجود دارد و چه میزان می‌باشد؟

قصد دارید ماهیانه چه مقدار بپردازید. توانایی پرداخت چه مقداری را دارید؟

آیا از خدمات پیام‌رسان، شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنید و قصد دارید ویدیو دانلود کنید؟

خیر	بلی
-----	-----

قصد دارید با چه کشورهایی تماس تلفنی داشته باشید؟

به چه مقدار حجم داده اینترنت ماهیانه نیاز دارید؟

هر دقیقه بر حسب (در اینجا کشور مورد نظر را نام ببرید) چقدر هزینه دارد؟



چک لیست راهنمای خرید تلفن همراه

قرارداد شامل چه مواردی می شود؟

? چه زمانی می توانید قرارداد را لغو کنید؟

? مقدار حجم داده در نرخ داده ثابت چه میزان است؟

آیا مدت قرارداد 24 ماهه است؟

خیر	بلی
-----	-----

در صورت جواب "خیر"، چند ماه:

? آیا به یک تلفن هوشمند نیز نیاز دارید؟

خیر	بلی
-----	-----

? قیمت یک تلفن هوشمند چقدر است؟

یک بار

ماهانه

? مجموع هزینه ها در ماه چقدر است؟

? قرارداد چند ماه تمدید می شود.
چنانچه در زمان تعیین شده لغو نگردد؟

توجه: شما باید در کل مدت قرارداد به صورت ماهیانه هزینه های پایه را بپردازید. به عنوان مثال 24 ماه.

این قرارداد بدون مدت می باشد. این یک قرارداد پیش پرداخت است:

? چگونه می توانید پول شارژ را پرداخت کنید؟

? کجا می توانید شارژ بخرید/شارژ کنید؟

در فروشگاه های مختلف

از اینترنت

i آیا مطمئن نیستید؟

به صورت مستقل و بی طرف مشاوره بگیرید! برای کسب اطلاعات بیشتر، با مرکز حمایت از مصرف کنندگان خود تماس بگیرید.

www.verbraucherzentrale.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
der Justiz und
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ministerium der Justiz und für
Europa und Verbraucherschutz

verbraucherzentrale
Brandenburg

Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Babelsberger Str. 12, 14473 Potsdam
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de
Illustrationen: vzbv/ Matthias Seifert

Landesweites Servicetelefon:
0331 – 98 22 999 5 (Mo bis Fr 9-18 Uhr)



آیا دوست دارید از طریق اینترنت فیلم تماشا کنید

این کار را می‌توانید انجام دهید:



- **مدیاتک (بخش آرشیو رسانه) فرستنده تلویزیونی.**
در آنجا شما می‌توانید فیلم، سریال و مجلات خبری را تماشا کنید. که قبلاً در تلویزیون پخش شده‌اند.
- **سایت‌های پخش برنامه‌ها که دارای هزینه می‌باشند.**
در سایت‌هایی مانند Netflix, amazon prime, sky ticket یا Maxdome می‌توانید فیلم‌ها و سریال‌های زیادی را ببایید. برای این کار ماهیانه مبلغ مشخصی را می‌پردازید. با این وجود فیلم‌ها و سریال‌ها همواره به روزترین نیستند.
- **شبکه‌های تلویزیونی پولی.**
از این طریق می‌توانید فیلم‌ها و سریال‌های به روز را ببایید. با یک شرکت به عنوان مثال اسکای (Sky), قرارداد ببندید. قرارداد اغلب دوساله است و ممکن است کمی گران باشد. باید به این موضوع توجه داشته باشید.

چه مواردی ممنوع است؟



- **سایت‌های اشتراک گذاری فایل در اینترنت.**
در سایت‌هایی مانند bittorrent و اپلیکیشن‌هایی مانند popcorn time فیلم‌ها به صورت غیرقانونی عرضه می‌شوند. این قانون وجود دارد: هرچیزی که در فروشگاه بابت آن پول پرداخت می‌شود، نباید در اینترنت به صورت رایگان قرار گیرد!
- **از سایت‌های پخش برنامه مانند movie4.tk یا kinox.to اجتناب کنید.** فیلم‌هایی که از طریق این سایت‌ها تماشا می‌کنید، به صورت غیرقانونی ارائه شده‌اند
- **پست کردن لینک خدمات غیرقانونی به عنوان مثال از طریق فیس بوک (Facebook) یا توییتر (Twitter)**



چک لیست کپی رایت

تمایل دارید بازی های کامپیوتری را از اینترنت دانلود کنید

چه مواردی ممنوع است؟

این کار را می توانید انجام دهید:

- سایت های اشتراک گذاری فایل.
سایر کاربران در اینجا بازی های کامپیوتری را به صورت غیرقانونی عرضه می کنند. شما می توانید از این طریق متوجه شوید، که بابت همان بازی ها باید در فروشگاه پول بپردازید.
- بازی های کامپیوتری را از فروشگاه بخرید.
همچنین فروشگاه هایی هستند که فروش بازی های کامپیوتری را به قیمت ارزان ارائه می دهند.
- بازی های کامپیوتری را از اینترنت بخرید.
از طریق بازار ای بی (eBay) یا amazon marketplace نیز می توانید بازی های ارزان و دست دوم را بیابید. اطمینان حاصل کنید که فروشنده بازی اصلی را به فروش می رساند و یک نسخه غیر قانونی نیست.
- بازی های کامپیوتری را بر روی پلتفرم های بازی خریداری کنید.
در پلتفرم های آنلاین به عنوان مثال، یو پلی (uPlay)، استیم (Steam)، اورینج (Origin)، شما می توانید بازی ها را به طور قانونی خرید و به طور مستقیم دانلود کنید. در آنجا نیز گاهی اوقات پیشنهادات ارزان قیمت وجود دارد

شما قصد دارید موسیقی و کتاب های صوتی را در اینترنت بارگذاری کنید

چه مواردی ممنوع است؟

این کار را می توانید انجام دهید:

- سایت های اینترنتی متعلق به گروه های موسیقی.
گاهی اوقات این گروه ها، موسیقی خود را در اینترنت به صورت رایگان ارائه می دهند. شما می توانید از این طریق متوجه شوید که در وبسایت آن ها مجاز به دانلود می باشید.
- رادیوهای اینترنتی.
در آنجا می توانید به صورت رایگان به موسیقی گوش دهید. شما همچنین می توانید موسیقی را به صورت قانونی با برنامه های کامپیوتری خاص ضبط کنید.
- خرید کتاب های صوتی به صورت آنلاین.
در سایت های اودیل (audible) یا آمازون (amazon) شما انتخاب گسترده ای از کتاب های صوتی ارزان و قانونی خواهید داشت
- سایت های اشتراک گذاری فایل.
MP3- و سایر فایل های صوتی در آنجا به صورت غیرقانونی عرضه می شوند. شما می توانید از این طریق متوجه شوید، که بابت همان کتاب های صوتی و سی دی های موسیقی باید در فروشگاه پول بپردازید.
- رایت سی دی به صورت غیرقانونی.
رایت کردن بر روی سی دی و توزیع فایل های موسیقی، فیلم ها و کتاب های صوتی محافظت شده نیز ممنوع است

آیا مطمئن نیستید؟

در صورتی که یک هشدار کتبی دریافت کنید چه اتفاقی می افتد:

به صورت مستقل و بی طرف مشاوره بگیرید! برای کسب اطلاعات بیشتر، با مرکز حمایت از مصرف کنندگان خود تماس بگیرید.

www.verbraucherzentrale.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
der Justiz und
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ministerium der Justiz und für
Europa und Verbraucherschutz

دفا تر حقوقی مختلف در خصوص موارد نقض حق کپی رایت هشدار کتبی صادر می کنند. آنها اظهارنامه توقف این کار و پرداخت مبلغ زیادی را از جانب فرد متخلف تقاضا می کنند. این گونه هشدارهای کتبی نباید نادیده گرفته شوند. در این گونه موارد شما باید حتما از یک وکیل حقوقی یا مرکز حمایت از مصرف کنندگان مشاوره بگیرید!

verbraucherzentrale
Brandenburg

Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Babelsberger Str. 12, 14473 Potsdam
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de
Illustrationen: vzbv/ Matthias Seifert

Landesweites Servicetelefon:
0331 – 98 22 999 5 (Mo bis Fr 9-18 Uhr)



پس از ورود به آلمان چه بیمه ای نیاز دارید:

بیمه شخص ثالث

- اگر در هنگام دوچرخه سواری به ماشین آسیب رساندید یا
- اگر تلفن همراه دوست شما از دستتان افتاد و خراب شد باید خسارت را بپردازید. حتی اگر فقط لحظه ای توجه نکردید و نمی‌خواستید به چیزی آسیب برسانید.
- این ممکن است خیلی گران تمام شود. بنابراین هر فرد به بیمه مسئولیت شخصی نیاز دارد.

بیمه مسئولیت شخصی

- اگر چیزی آسیب دیده است: هزینه تعمیرات را پرداخت می‌کند
- اگر چیزی شکسته شود و قابل تعمیر نباشد: قیمت معادل آن را پرداخت می‌کند
- اگر کسی آسیب ببیند: هزینه‌های دکتر و بیمارستان را پرداخت می‌کند

بیمه درمانی

- هر شخصی باید بیمه درمانی داشته باشد!
- برای پناهندگان یک مراقبت ویژه پزشکی رایگان وجود دارد.
- از مرکز پذیرش اولیه یا شهر / بخش خود دقیقاً بپرسید که در صورتی که به مراقبت پزشکی نیاز داشتید، چه کاری باید انجام دهید.



چک لیست بیمه

نکته مهم!

اگر چیزی در زندگی شما تغییر کرد، بیمه خود را بررسی کنید! به عنوان مثال، شما به خانه جدید بروید، ازدواج کنید، بچه دار شوید یا یک ماشین بخرید.

آیا مطمئن نیستید؟

به صورت مستقل و بی طرف مشاوره بگیرید! برای کسب اطلاعات بیشتر، با مرکز حمایت از مصرف کنندگان خود تماس بگیرید.

www.verbraucherzentrale.de

• اگر دارای فرزند هستید:

کودکان در چهارچوب بیمه مسئولیت شخصی والدین خود بیمه می شوند. والدین باید از فرزندان خود مراقبت کنند و اطمینان حاصل کنند که آنها به چیزی آسیب نمی رسانند. بنابراین شرکت بیمه شما باید خسارات ناشی از کودکان کوچک زیر 7 سال را نیز پرداخت کند.

• اگر دارای حیوان خانگی هستید:

حیوانات خانگی نیز می توانند سبب خسارت شوند. اگر حیوانات خانگی کوچک مانند پرندگان یا گربه ها به چیزی آسیب برسانند، بیمه مسئولیت شخصی آن را می پردازند. برای حیوانات خانگی بزرگ مانند سگ ها باید بیمه جدیدی منعقد کنید که بیمه مسئولیت حیوانات نام دارد.

• اگر به خانه خود نقل مکان می کنید:

بیمه مسئولیت شخصی اگر به خانه اجاره ای خسارتی برسد، آن را پرداخت می کند. اگر کلید را گم کنید بیمه باید آن را پرداخت می کند.

• اگر اتومبیل بخرید:

شما باید بیمه مسئولیت اتومبیل را منعقد کنید. یک تصادف رانندگی می تواند بسیار گران تمام شود. اگر شما در یک تصادف اتومبیل مقصر باشید، بیمه خسارت را پرداخت می کند. اما توجه داشته باشید: اگر شما در تصادف مقصر باشید، خسارت وارده به اتومبیل شما پرداخت نمی شود. بیمه دیگری در این خصوص وجود دارد.

• اگر در جایی کار می کنید یا به طور منظم کمک می کنید:

حتی اگر پول کمی برای کار خود دریافت می کنید و یا هیچ پولی دریافت نمی کنید: بپرسید که آیا بیمه مسئولیت شخصی شما در صورتی که در هنگام کار به چیزی خسارت برسانید آن را پرداخت می کند یا خیر. اگر شما تصادف کردید و مجروح شدید؟ در این خصوص بیمه حوادث قانونی وجود دارد که برای شما رایگان است: از قبل راجع به آن اطلاع کسب کنید!

• قراردادهای بیمه مسئولیت شخصی ممکن است بسیار متفاوت باشند!

• مبلغ بیمه باید حداقل 5 میلیون یورو باشد. مبلغ بیمه مبلغی است که پس از خسارات توسط شرکت بیمه پرداخت می شود.

• پوشش بیمه باید در سراسر جهان وجود داشته باشد.

Gefördert durch:



Bundesministerium
der Justiz und
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ministerium der Justiz und für
Europa und Verbraucherschutz

verbraucherzentrale
Brandenburg

Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Babelsberger Str. 12, 14473 Potsdam
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de
Illustrationen: vzbv/ Matthias Seifert

Landesweites Servicetelefon:
0331 – 98 22 999 5 (Mo bis Fr 9-18 Uhr)

چک لیست قبل از باز کردن حساب بانکی



? چه چیزی را باید با خود به بانک ببرید؟

- اطلاعات شخصی شما، مانند نام، تاریخ تولد، محل سکونت، محل تولد
- به همین ترتیب، احراز هویت به عنوان مثال کارت شناسایی معتبر
- گواهی ثبت محل سکونت
- اگر کارت شناسایی وجود نداشته باشد:
 - گواهی تعلیق اخراج
 - مدرک اثبات ورود
 - مجوز اقامت

? چرا حساب بانکی در آلمان اینقدر مهم است؟

- حساب بانکی برای شرکت در زندگی اجتماعی مهم است
- برای پرداخت صورتحساب: بسیاری از موارد از طریق حساب بانکی پرداخت می شوند: اجاره، برق، گاز
- برای دریافت پول، به عنوان مثال حقوق و دستمزد، کمک های اجتماعی
- برای سفارش در اینترنت
- با خیال راحت می توان پول در حساب بانکی نگهداری کرد
- امروزه دیگر زندگی بدون یک حساب بانکی امکان پذیر نیست!

? آیا همه موارد را به درستی درک کردید؟

- حتما اطلاع کسب کنید! تا زمانی که چیزی را متوجه نشدید، بپرسید.
- اگر شما به خوبی نمی توانید به زبان آلمانی صحبت کنید، استفاده از مترجم می تواند مفید باشد.
- اگر چیزی به درستی درک نکردید، بهتر است بپرسید.

? کجا می توانید حساب بانکی

داشته باشید؟

- هر بانک باید یک حساب بانکی به شما ارائه دهد!
- این حساب پایه نامیده می شود
- بانک را می توان آزادانه انتخاب کرد

? در این خصوص باید به چه مواردی توجه کنید؟

- بانک باید در نزدیکی باشد و همچنین بتوان به آسانی به پول نقد دسترسی داشت، به عنوان مثال، نزدیکترین خودپرداز بانک کجاست؟
- هزینه های خدمات بانک نیز ممکن است متفاوت باشند. در این خصوص باید مقایسه کنید.



verbraucherzentrale

چک لیست قبل از باز کردن حساب بانکی

آیا مطمئن نیستید؟

به صورت مستقل و بی طرف مشاوره بگیرید! برای کسب اطلاعات بیشتر، با مرکز حمایت از مصرف کنندگان خود تماس بگیرید.

www.verbraucherzentrale.de

آیا می خواهید کارت اعتباری نیز داشته باشید؟

- کارت اعتباری ضروری نیست! در اغلب موارد، بدون آن نیز هیچگونه مشکلی نخواهید داشت.
- هنگام سفارش در اینترنت، ممکن است داشتن کارت اعتباری مفید باشد. بدون درآمد ثابت شما معمولاً فقط می توانید یک کارت اعتباری پیش پرداخت دریافت کنید. شما ابتدا باید آن را با پول شارژ کنید.
- ما توصیه می کنیم که کارت اعتباری را از طریق اینترنت سفارش ندهید. خطر برخورد با ارائه دهندگان مشکوک بسیار زیاد است.
- کارت اعتباری پیش پرداخت را نیز می توانید در بانک محل خود دریافت کنید. در آنجا می توانید در مورد مشکلات با یک مشاور تماس بگیرید.

توجه:

اخیراً، ارائه دهندگان مشکوک مکرراً تماس می گیرند. به عنوان مثال، تماس گیرنده مکالمه را با بیان این که شما یک کارت اعتباری برنده شده اید شروع می کند. یک "بله" ساده (به عنوان مثال برای تأیید نام) کافی است و شما درخواست های پرداخت را بدون داشتن کارت اعتباری دریافت خواهید کرد. اگر کسی این مبلغ را پرداخت نکند، از طرف دفتر وصول مطالبات خیلی سریع نامه ای دریافت می کنید. و به مشکل بر خواهید خورد. چنین تماس های ناخواسته باید در اسرع وقت خاتمه یابند. این هیچ ارتباطی با بی ادبی ندارد، تنها برای محافظت از خود در برابر مشکلات و هزینه های غیر ضروری است.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Babelsberger Str. 12, 14473 Potsdam
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de
Illustrationen: vzbv/ Matthias Seifert

Landesweites Servicetelefon:
0331 – 98 22 999 5 (Mo bis Fr 9-18 Uhr)

verbraucherzentrale
Brandenburg

چک لیست بعد از باز کردن حساب بانکی



? چگونه می‌توانید برداشت از حساب خود را کنترل کنید؟

- از طریق تراکنش‌ها می‌توانید هر گونه برداشت از حساب خود را کنترل کنید
- به همین دلیل: حتما به طور منظم تراکنش‌های حساب بانکی خود را بخوانید.
- تراکنش‌های حساب بانکی باید برای مدتی نگه داشته شوند. این اجباری نیست، اما در بسیاری موارد بسیار مفید است. 12 ماه در بسیاری از موارد کافی است.

? آیا باید پول نقد نیز نگهداری کنید؟

- انجام کارهای بسیاری بدون پول نقد امکان پذیر است، اما همیشه باید کمی نزد خود داشته باشید. اما نه خیلی زیاد!
- اسکناس خیلی درشت نگه ندارید (فروشگاه‌ها اغلب این اسکناس‌ها را نمی‌پذیرند)، اسکناس‌های 50، 20 و 5 ترجیح داده می‌شوند.

? حساب بانکی شما چه کاری می‌تواند انجام دهد؟ چه کاری می‌تواند انجام دهد؟

- از اولین حساب (حساب پایه) می‌توان بیش از حد برداشت کرد
- برداشت بیش از حد به این معنی است که شما از حساب بیشتر از آن که پول در دسترس باشد برداشت می‌کنید. بانک نیز نرخ بهره بسیار بالایی را می‌گیرد.
- امکان تنظیم سفارشات منظم برای پرداخت‌های منظم و ثابت وجود دارد. از این طریق به عنوان مثال، فراموش نمی‌کنید که اجاره را پرداخت کنید.
- پرداخت‌ها را می‌توان با استفاده از دستور برداشت از حساب انجام داد، اما تنها اگر قبلا با آن موافقت شده باشد.
- اگر کسی بدون اجازه از حساب برداشت کند، می‌توان تا 8 هفته پرداخت را به حساب بازگرداند.
- شما همچنین یک کارت بانکی یا SparkassenCard را برای حساب خود دریافت می‌کنید. این کارت به شما اجازه می‌دهد تا از دستگاه خودپرداز پول دریافت کنید و می‌توانید از آن برای پرداخت در فروشگاه‌ها استفاده کنید.
- به عنوان مثال می‌توان پرینت حساب بانکی را از دستگاه چاپگر در بانک دریافت کرد.



چک لیست بعد از باز کردن حساب بانکی

آیا مطمئن نیستید؟



به صورت مستقل و بی طرف مشاوره بگیرید! برای کسب اطلاعات بیشتر، با مرکز حمایت از مصرف کنندگان خود تماس بگیرید.

www.verbraucherzentrale.de

هنگام نقل مکان، به چه مواردی باید توجه کنید؟



- بانک همیشه باید بداند در حال حاضر در کجا زندگی می کنید!
- در غیر این صورت، در بدترین حالت، بانک ممکن است حساب را مسدود یا حذف کند.

هنگام پرداخت با کارت باید به چه مواردی توجه کنید؟



- توجه به تفاوت بین کارت بانکی / SparkassenCard و کارت اعتباری بسیار مهم است.
- در پرداخت با کارت بانکی / SparkassenCard خیلی سریع از حساب برداشت می شود. باید به مقدار کافی پول در حساب بانکی وجود داشته باشد.
- در کارت اعتباری برداشت از حساب اغلب کمی طول می کشد. این می تواند کمی گیج کننده باشد.

Gefördert durch:



Bundesministerium
der Justiz und
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ministerium der Justiz und für
Europa und Verbraucherschutz

verbraucherzentrale
Brandenburg

Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Babelsberger Str. 12, 14473 Potsdam
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de
Illustrationen: vzbv/ Matthias Seifert

Landesweites Servicetelefon:
0331 – 98 22 999 5 (Mo bis Fr 9-18 Uhr)

چک لیست اسباب کثی به منزل جدید



هنگام خویل خانه چه نکاتی مهم است؟

پروتکل خویل خانه را به دقت بخوانید و پر کنید. هنگامی امضاء کنید که همه چیز را کنترل کرده و کلید را دریافت کردید.

وضعیت فعلی کنتور آب و برق و گاز / گرمایش را یادداشت کنید.

وجود خسارات در خانه مانند تاسیسات، دربها یا پنجره معیوب و نیز خسارات کوچک باید در پروتکل ذکر شوند. در پروتکل ذکر می شود که چه کسی و چه زمانی این خسارات را بر طرف می کند. پروتکل از طرف موجر و مستاجر امضاء می شود. اگر خویل با موجر انجام نمی شود، هر گونه نقص و خسارات را در روز اسباب کثی به خانه گزارش کرده و از کنتورها عکس بگیرید.

قبل از امضاء قرارداد چه نکاتی مهم هستند؟

هزینه های کلی را از موجر بپرسید
این در خصوص اجاره سرد مطرح است - این اجاره خالص بدون احتساب هزینه های نگهداری و اضافی، گرمایش و تامین آب گرم است. بسته به نوع خانه، این هزینه های اضافی ممکن است بسیار زیاد باشند و در نتیجه خانه بسیار گران تمام شود.

به هنگام خویل در خصوص چیدمان خانه و نیز انشعابات (تلفن، تلویزیون، آشپزخانه، ماشین لباسشویی) و وضعیت کلی خانه بپرسید.

قرارداد اجاره را از لحاظ مدت زمان و قصد افزایش اجاره بها بررسی کنید. گاهی اوقات افزایش اجاره تعیین می شود، یعنی اجاره به صورت خودکار در دوره های از پیش تعیین شده افزایش پیدا می کند.

آیا کمک های دولتی دریافت می کنید؟ قرارداد را زمانی امضاء کنید که اداره دولتی، خانه جدید را برای شما تعیین کرد!



verbraucherzentrale

چک لیست اسباب کثی به منزل جدید

بعد از تحویل خانه چه نکاتی مهم است؟

تسویه هزینه های مربوط به انرژی چگونه انجام می شود؟

ماهانه فقط بخشی از آن پرداخت می گردد - این یک مقدار تخمینی است و به عنوان پیش پرداخت تلقی می گردد!

هزینه کلی برای یک سال کامل بعد از ارائه می شود.

این برای تمام انواع انرژی در خانه صدق می کند:
گرمایش، آب گرم، برق.

اگر یک منبع مرکزی برای گرمایش و آب گرم وجود داشته باشد، مبلغ آن را با صورتحساب هزینه های جاری به عنوان "صورتحساب گرمایشی" دریافت خواهید کرد.

توصیه می شود که هر ماه در صورتی که امکان دارد برای چک کردن کنتورها را بخوانید: کنتور آب سرد و گرم و در صورت لزوم گاز.

کنتورهای برق اغلب در زیرزمین هستند (از سرایدار بپرسید).
انجمن مستأجران آلمان در مورد قانون اجاره به شما مشاوره می دهد (هزینه دارد).

آیا مطمئن نیستید؟

از مشاوران انرژی مستقل در مرکز حمایت از مصرف کنندگان مشاوره بگیرید. چنانچه از خدمات حمایتی اداره امور تامین اجتماعی یا مرکز کارابی استفاده می کنید، این مشاوره برای شما هزینه کمی داشته و یا رایگان خواهد بود.

تماس: 0800-809 802 400

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

به اداره ثبت ساکنین یا اداره شهروندان اطلاع دهید. برای این کار باید گواهی موجر را ارائه دهید.

وضعیت کنتور و عدد کنتور برای برق و آب را اطلاع دهید و یک قرارداد برق با قیمت مناسب امضاء کنید. آیا در خانه از گاز هم استفاده می کنید؟ پس باید این مورد را نیز مشخص کنید (مانند برق).

برای پرداخت منظم اجاره بها، پیش پرداخت گاز و برق، قراردادهای مدت دار ببندید و یا اجازه برداشت مستقیم از حساب بانکی بدهید.

نام زنگ درب ورودی، صندوق پستی و نام روی درب را عوض کنید. آدرس جدید خود را به مخاطبین مهم، شرکای قرارداد و ادارات اطلاع دهید.

آیا از پرداخت هزینه رادیو و تلویزیون معاف هستید؟ فرم تکمیل شده را به بخش خدمات اداره تامین اجتماعی ارسال کنید.

در قوانین خانه شما اغلب اطلاعات در مورد وظایف تمیز کردن و دفع زباله و سایر مواردی که برای همه مستأجرین مهم است را پیدا خواهید کرد. آیا در این خصوص سئوالی دارید؟ با موجر و یا یکی از همسایگان صحبت کنید.

Gefördert durch:



Bundesministerium
der Justiz und
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ministerium der Justiz und für
Europa und Verbraucherschutz

verbraucherzentrale
Brandenburg

Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Babelsberger Str. 12, 14473 Potsdam
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de
Illustrationen: vzbv/ Matthias Seifert

Landesweites Servicetelefon:
0331 - 98 22 999 5 (Mo bis Fr 9-18 Uhr)



چک لیست
چگونه می توانید در مصرف انرژی
صرفه جویی کرده و از تشکیل کپک
جلوگیری کنید؟

؟ چگونه می توان در مصرف برق صرفه جویی کرد؟

- از طریق اصلاح رفتار و استفاده از تجهیزات با بهره‌وری بالا می‌توان در مصرف انرژی صرفه جویی کرد
- به بهره‌وری انرژی توجه کنید:
- یخچال و فریزر (بیش از 5 سال سن نداشته باشند و بیش از حد بزرگ نباشند)
- ماشین لباسشویی (بیش از 10 سال سن نداشته باشد)
- در صورتی که اتاق‌های خشک کن در دسترس باشند، از خشک کن استفاده نکنید
- صفحه نمایش (تلویزیون و رایانه): هر چه بزرگتر، مصرف بیشتر
- هنگامی که دستگاه مورد نیاز نیست (مانند رایانه، تلویزیون) آن را خاموش کنید: از سه شاخه برق قابل خاموش شدن استفاده کنید.
- از بخاری اضافی استفاده نکنید. از بخاری برقی کمتر استفاده کنید

؟ چگونه می توان در مصرف آب گرم صرفه جویی کرد؟

- هزینه‌های مصرف آب گرم به میزان خیلی زیاد به رفتار خود شما بستگی دارد.
- 5 دقیقه دوش گرفتن روزانه برای هر نفر در سال در حدود 200 | هزینه دارد، اما همچنین هزینه ممکن است بیشتر از این مقدار باشد.
- دوش گرفتن کمتر از حمام کردن انرژی مصرف می‌کند!



verbraucherzentrale

www.verbraucherzentrale.de

چک لیست چگونه می توانید در مصرف انرژی صرفه جویی کرده و از تشکیل کپک جلوگیری کنید؟

i آیا مطمئن نیستید؟

از مشاوران انرژی مستقل در مرکز حمایت از مصرف کنندگان مشاوره بگیرید. چنانچه از خدمات حمایتی اداره امور تامین اجتماعی یا مرکز کاربایی استفاده می کنید، این مشاوره برای شما هزینه کمی داشته و یا رایگان خواهد بود.

تماس: 0800-809 802 400

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

? چگونه به طور صحیح گرم و تهویه می کنید؟ (در فصل سرد سال)

- اتاقها را با دمای 19-21 درجه سانتی گراد گرم کنید: بر روی سیستم گرمایش درجه ترموستات در حدود 3 باشد (با درجه 5 سریعتر گرم نمی شود، بلکه انرژی هدر می رود)
- درب های اتاق های سردتر را ببندید
- حداقل 3 بار در روز حدود 5-10 دقیقه پنجره را به طور کامل باز کنید (چنانچه دما زیر 0°C است کمتر از 5 دقیقه باز کنید)
- هنگام تهویه هوا، رادیاتور زیر پنجره ها را خاموش کنید
- پنجره ها را نیمه باز نگذارید: زیرا اثر کمی داشته، و اتاق سرد می شود
- رادیاتور (با مبلمان یا پرده ها) را پوشش ندهید
- دما را هنگام شب و در طول غیبت طولانی از منزل پایین نگه دارید

? چگونه می توانید از تشکیل کپک جلوگیری کنید؟

- در آشپزخانه، حمام و اتاق های خواب مقدار زیادی رطوبت وجود دارد، بنابراین همیشه بلافاصله هوا را تهویه کنید (پس از بیدار شدن از خواب، پخت و پز، حمام کردن، دوش گرفتن)
- رطوبت هوا توسط نم سنج حرارتی اندازه گیری می شود (از 10 درجه) بالای 70% خطر تشکیل کپک وجود دارد!
- مبل ها را با فاصله در حدود 5-10 از دیوار سرد بیرونی قرار دهید
- توجه: انباری و زیرزمین: در تابستان، پنجره ها را در طول روز بسته نگه دارید. فقط در ساعات خنک غروب یا شب عمل تهویه را انجام دهید.

Gefördert durch:



Bundesministerium
der Justiz und
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ministerium der Justiz und für
Europa und Verbraucherschutz

verbraucherzentrale
Brandenburg

Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Babelsberger Str. 12, 14473 Potsdam
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de
Illustrationen: vzbv/ Matthias Seifert

Landesweites Servicetelefon:
0331 – 98 22 999 5 (Mo bis Fr 9-18 Uhr)



**چه کاری می‌توانید در برابر تله اشتراک* انجام دهید
هنگامی که با تلفن هوشمند در اینترنت می‌گردید؟**



- از امکان قفل استفاده کنید: در اپراتورهای تلفن همراه یک قفل ارائه دهنده ثالث وجود دارد که می‌توانید از آن برای محافظت در برابر ارائه دهندگان ناشناخته اشتراک استفاده کنید.
- برای یافتن ارائه دهندگان اشتراک - با اطلاعات تماس ذکر شده در صورتحساب (تلفنی یا ایمیل) مراجعه کنید.
- توقف اشتراک: اشتراک ناخواسته را در نزد شرکت صادر کننده صورتحساب (یا به طور مستقیم در نزد اشتراک دهنده) به صورت کتبی غیرفعال کنید.
- درخواست بازپس گرفتن مبلغ: صورتحساب را در نزد اشتراک دهنده پس بدهید و مبلغ خود را پس بگیرید. اگر پس گرفتن مبلغ در اپراتور اشتراک دهنده امکان پذیر نیست، در نزد ارائه دهنده خدمات تلفن همراه صورتحساب را لغو کنید و مبلغ را دریافت کنید.

*** تله‌های اشتراک در اینترنت دارای هزینه هستند که مثلاً زمانی رخ می‌دهند که شما به طور تصادفی چیزی را کلیک کرده‌اید**

**چطور می‌توان تشخیص داد که آیا می‌توان به
یک فروشنده آنلاین اعتماد کرد؟**



- قیمت‌ها نباید خیلی پایین‌تر از سطح معمول باشند.
- قیمت کل باید ذکر شود.
- باید راهنمای مشخصی در خصوص قوانین کلی معامله (AGB)، سیاست حفظ حریم خصوصی و حق انصراف در دسترس باشند.
- اطلاعات ناشر و تماس باید در دسترس باشند.
- به دنبال ارزیابی‌های خارجی درباره فروشنده باشید.
- در صورتی که شک دارید، همیشه از طریق صورتحساب پرداخت کنید (اگر گزینه‌های پرداخت فقط شامل پیش پرداخت، پرداخت بانکی مستقیم و پرداخت هنگام تحویل باشد، پس گرفتن پول بعداً دشوارتر می‌شود). برای خرید باید یک راهنمای واضح و مشخص وجود داشته باشد (به عنوان مثال سفارش، خرید با پرداخت پول).



چک لیست خرید در اینترنت

آیا مطمئن نیستید؟

به صورت مستقل و بی طرف مشاوره بگیرید! برای کسب اطلاعات بیشتر، با مرکز حمایت از مصرف کنندگان خود تماس بگیرید.

www.verbraucherzentrale.de

در پیشنهادات "رایگان" باید به چه مواردی توجه کنید؟

- سود وعده داده شده معمولاً تمرکز را از هزینه ها منحرف می کنند.
- دفعات بازدید: قوانین کلی معاملات (AGB) که معمولاً به صورت کوچک چاپ شده است، و صفحه اینترنتی را تا پایین بخوانید. در آنجا ممکن است هزینه های احتمالی نهفته باشد.
- خیلی اطلاعات شخصی خود را فاش نکنید.
- هنگامی که در شرایط قرارداد در مورد مدت قرارداد یا لغو آن صحبت می شود، معمولاً با هزینه همراه است.
- در اطلاعات ناشر باید نام و آدرس (نه فقط صندوق پستی) ذکر شود. آدرس خارجی، می تواند فرآیند شکایت را پیچیده کند.
- توجه داشته باشید که یک گزینه ناخواسته فعال نشده باشد. گاهی اوقات تنها ستاره (*) استفاده می شود و ملاحظات و قیمت در پایین صفحه پنهان می شوند.

Gefördert durch:



Bundesministerium
der Justiz und
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ministerium der Justiz und für
Europa und Verbraucherschutz

verbraucherzentrale
Brandenburg

Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Babelsberger Str. 12, 14473 Potsdam
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de
Illustrationen: vzbv/ Matthias Seifert

Landesweites Servicetelefon:
0331 – 98 22 999 5 (Mo bis Fr 9-18 Uhr)

چک لیست بسته بندی مواد غذایی



امولسیفایرها

مواد غذایی اغلب از روغن و آب تشکیل شده اند. برای ترکیب آنها، از امولسیفایرها استفاده می شود. برخی از آنها از بافت های حیوانی، از جمله خوک ساخته می شوند. اما این مورد بر روی بسته بندی ذکر نمی شود. امولسیون ها نیز ممکن است با شماره E بر روی بسته بندی مشخص شوند. اگر شما گوشت خوک نمی خورید، از استفاده از شماره E از 470 تا 473 اجتناب کنید.

در مواد غذایی آماده بسته بندی شده، باید مواد تشکیل دهنده موجود در مواد غذایی ذکر شود. درک برخی از آنها دشوار است و یا معلوم نیست که چرا آنها در یک ماده غذایی استفاده می شوند. با این حال، تمام موادی که از قبل در تولید مواد غذایی مورد استفاده قرار می گیرند، نباید بر روی بسته بندی چاپ شوند. اگر چیزی را بر روی بسته بندی مواد غذایی درک نمی کنید، می توانید از مرکز حمایت از مصرف کنندگان بپرسید.

ماده غلظت دهنده

مواد غلظت دهنده سبب سفت تر شدن مواد غذایی مایع یا نرم می شوند. به عنوان مثال ژله. یک ماده غلظت دهنده شناخته شده ژلاتین است. این ماده از محصولات حیوانی، از جمله خوک تولید می شود. اما همچنین بسیاری از مواد غلظت دهنده تهیه شده از گیاهان وجود دارند مانند آگار-آگار از جلبک ها. با این حال، مواد غلظت دهنده در آمپوها نیز مورد استفاده قرار می گیرند تا شفاف به نظر برسند. این مورد بر روی بسته بندی ذکر نمی شود.

فهرست مواد تشکیل دهنده

بسیاری از غذاهای آماده از مواد مختلف تشکیل شده اند. این مواد بر روی بسته بندی چاپ می شوند. مواد تشکیل دهنده با بیشترین مقدار اول ذکر می شوند و کمترین مقدار در آخر. گاهی اوقات درصد دقیق یک ماده تشکیل دهنده ذکر شده، به عنوان مثال: 10٪ شکلات.



چک لیست بسته بندی مواد غذایی

الکل



نوشیدنی‌های الکلی بسیار مختلف وجود دارند. برای مصرف کنندگان آلمانی، آنها به آسانی از روی نام شناخته شده هستند. اگر مطمئن نیستید، لطفاً در فروشگاه بپرسید. بسیاری از مواد غذایی حاوی **طعم دهنده ها**، هستند برای این که مواد غذایی بو و طعم خوبی داشته باشند. این طعم دهنده ها اغلب با الکل ساخته می‌شوند. اما این مورد بر روی بسته بندی ذکر نمی‌شود.

بهترین تاریخ مصرف



بر روی بسته بندی یک **تاریخ** چاپ شده است. این بدان معنی است که ماده غذایی حداقل تا آن تاریخ می‌تواند مصرف شود. اما اغلب مدت بیشتری قابل نگهداری است. ماده غذایی را بو کرده و مقدار کمی از آن را امتحان کنید. اگر هنوز بو و طعم خوبی دارد، می‌توانید آن را بخورید. در خصوص گوشت چرخ کرده و ماکیان تازه، باید تا تاریخ ذکر شده مصرف شوند. در غیر این صورت بعد از این تاریخ ممکن است بیمار شوید.

CHYMOSIN



Chymosin ماده‌ای است که در تولید پنیر از آن استفاده می‌شود. به طور سنتی، از معده گوساله تهیه می‌شود. اما افراد زیادی دوست ندارند چیزی را که از یک حیوان کشتار شده بدست آمده است بخورند. بنابراین، chymosin نیز اغلب با کمک میکروارگانیسم ها تولید می‌شود. در بسته بندی پنیر لازم نیست توضیح داده شود که چطور پنیر تولید شده است.

تبلیغات



بسیاری از بسته‌بندی‌ها زیبا به نظر می‌رسند. بنابراین آنها اغلب شامل **تصاویر رنگی هستند**. به عنوان مثال، آنها باید به مشتریان بگویند که ماده غذایی خوشمزه یا سالم است. اما متأسفانه، این تصاویر همیشه حقیقت را نمی‌گویند. زیرا بسیاری از مواد غذایی با وجود تصاویر زیبا، دارای چربی زیاد یا قند زیاد هستند.

مرکز حمایت از مصرف کنندگان



مرکز حمایت از مصرف کنندگان در آلمان با مراکز مشاوره بسیاری که دارد به سوالات مربوط به مواد غذایی و تغذیه کمک پاسخ می‌دهد. از طریق وب سایت www.verbraucherzentrale.de می‌توانید اولین مرکز حمایت از مصرف کنندگان یا مراکز مشاوره در نزدیکی را بیابید. شما همچنین می‌توانید سوالات خود را از طریق ایمیل به مرکز حمایت از مصرف کنندگان ارسال کنید.

Gefördert durch:



Bundesministerium
der Justiz und
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ministerium der Justiz und für
Europa und Verbraucherschutz

verbraucherzentrale

Brandenburg

Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Babelsberger Str. 12, 14473 Potsdam
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de
Illustrationen: vzbv/ Matthias Seifert

Landesweites Servicetelefon:
0331 – 98 22 999 5 (Mo bis Fr 9-18 Uhr)