

আপনার বাড়িতে শক্তি সঞ্চয় করুন

HOME
ENERGY
SCOTLAND

রান্নাঘরে

কাজের জন্য সব সময় সঠিক সাইজের প্যান ব্যবহার করুন এবং প্রত্যেক প্যানের জন্য সঠিক হব রিং ব্যবহার করুন।

গরম খাবার ফ্রিজে রাখার আগে কিছুটা ঠান্ডা করে নিন।

যতটা সম্ভব ওভেনের দরজা বন্ধ করে রাখুন এবং নিশ্চিত করুন যে কাচের দরজা যেন পরিষ্কার থাকে যাতে আপনি দেখতে পান ভেতরে কী হচ্ছে।



বাথরুম

বাথটবে স্নান করার বদলে দ্রুত শাওয়ারে স্নান করে শক্তি সঞ্চয় করুন।

চেক করুন যে ঘনীভবন কাটাতে এবং বাথরুম থেকে দুর্গন্ধ কাটাতে শুধুমাত্র আপনার পাখাটি সেট করা।

স্নানের সময়ে টাইমার রেখে দেখুন আপনার স্নানে কত সময় লাগে – কম দৈর্ঘ্যের স্নান কম শক্তি খরচ করে!

আপনার দাঁত ব্রাশ করার সময়, সেভ করার সময় বা মুখ ধোয়ার সময় ট্যাপের জল খোলা রাখবেন না – আপনার যখন প্রয়োজন হবে তখনই বেসিন পূর্ণ করবেন বা ট্যাপ খুলবেন।



সম্পূর্ণভাবে
পরিপূর্ণ

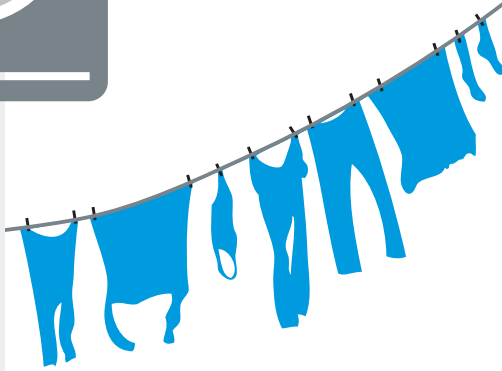
পরিষ্কার করার জন্য কিছু পরামর্শ

আপনার জামা কাপড় টাশ্বেল ড্রায়ারে দেওয়ার আগে ওয়াশিং মেশিনে সর্বোচ্চ স্পিন সাইকেলে স্পিন করুন।

30 ডিগ্রির বেশি তাপমাত্রায় জামাকাপড় না ধুয়ে প্রতিবছর 40% শক্তি সাশ্রয় করা যায়। মর্ডান ওয়াশিং পাউডার এবং ডিটারজেন্ট কম তাপমাত্রাতেও ভালো কাজ করে।

কাচার জন্য সম্পূর্ণ ভর্তি না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

অপ্রয়োজনীয় কাচা কমাতে জামা কাপড় ব্যবহারের পরে হাওয়াতে মেলে দিন। এইভাবে আপনি প্রত্যেক আইটেম ধোয়ার প্রয়োজনের আগে সর্বাধিক ব্যবহার করতে পারেন।



অতিরিক্ত গরম জলের পরামর্শ

পাওয়ার শাওয়ারে বাথটবে স্নান করার মতোই জল ব্যবহৃত হয় – জলের ব্যবহার কমাতে একটি বায়ুযুক্ত বা কম প্রবাহের শাওয়ার ফিট করুন।

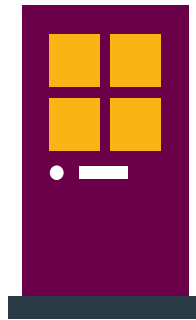
যদি আপনার একটি গরম জলের ট্যাঙ্ক থাকে, তাহলে যখন আপনি গরম জল ব্যবহার করতে চান দিনের সেই সময় বেছে নিয়ে আপনার প্রোগ্রামার সেট করুন, ফলে আপনার প্রয়োজন না হলে জল গরম হবে না।

হলওয়ে

সদর দরজার চারপাশে এবং লেটারবক্স এবং কীহলের উপরে খসড়া বাদ দিয়ে ফিট করুন।

সদর দরজায় পর্দা লাগিয়ে খসড়া বাইরে রাখুন।

প্রত্যেক রুম গরম রাখতে সমস্ত দরজা বন্ধ রাখা অভ্যাস করুন।



HOMEENERGYSCOTLAND.ORG
0808 808 2282
FUNDED BY THE SCOTTISH GOVERNMENT

energy
saving
trust

Net Zero
Scotland
Scottish
Government

LET'S DO
NET ZERO



বসার ঘর

যখন আপনি ব্যবহার করছেন না তখন কোনও জিনিসের সুইচ অন অথবা চালিয়ে রাখবেন না।

সকেটে টেলিভিশন বন্ধ রাখার অভ্যাস করুন এবং এটি চালিয়ে রেখে যাবেন না। আপনি মেক্স কন্ট্রোলার কিনতে পারেন যা রিমোট কন্ট্রোলার মাধ্যমে এগুলি করে।

সন্ধ্যাতে তাপ ধরে রাখতে পর্দা দিয়ে ঢেকে রাখুন।

আলোকিত করার পরামর্শ

আপনার বাড়ির সমস্ত বাস LED সমতুল্যের সাথে পরিবর্তিত করলে **আপনার আলোর বিল 50% কমবে [প্রতিবছর]।**



শোবার ঘর

আপনার হেয়ার ড্রায়ারের ব্যবহার কমাতে আপনার চুল ভালোভাবে টাওয়াল দিয়ে শুকানো করুন।

একটি ইলেকট্রিক ব্ল্যাক্লেট-এর পরিবর্তে একটি গরম জলের বোতল বিছানা গরম করতে ব্যবহার করুন।

সারারাত ধরে আপনার ফোন চার্জ করবেন না - এটি হতে শুধুমাত্র কিছু ঘন্টার প্রয়োজন।

শীতকালে, বিছানায় যাওয়ার আগে হিটিং সুইচ অফ-এ সেট করুন - এইভাবে আপনি টাক আপ হয়ে গেলে আর অপ্রয়োজনীয় ভাবে এটি চালু থাকবে না।

আপনি ঘুম থেকে ওঠার আগে হিটিং যাতে চালু হয় সেই ভাবে সেট করুন কিন্তু আবার আপনি বেরোনের আগে সুইচ যাতে বন্ধ হয়ে যায় তা দেখুন।

খাবার ঘর

যদি আপনি প্রায়ই খাওয়ার ঘর ব্যবহার না করেন, তাহলে নিশ্চিত করুন যে আপনার রেডিয়েটর সর্বনিম্ন সেটিং-এ সেট করা।

ভুলে যাবেন না আপনার কাছে অতিথিরা থাকলে ঘর গরম হয়ে যাবে।

ক্যাটারিং অতিরিক্ত পরিমাণে করবেন না, নষ্ট খাবার CO2 নির্গমনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং আপনার টাকা খরচ হয়!



অফিস এবং প্লে রুম

প্রতিবছর একটি টিভি, ল্যাপটপ এবং গেম চালাতে হাজার পাউন্ড খরচ হয়, বিশেষত তা যখন ব্যবহার না করেও চালু রাখা হয়।

সুইচ অ্যাক্সেস করা সহজ করে সকেটে সরঞ্জাম বন্ধ রাখতে আপনার বাচ্চাদের উৎসাহ দিন।

যদি আপনার বাচ্চার একটি নাইট লাইটের প্রয়োজন হয় নিশ্চিত করুন যে সেটি একটি কম শক্তি সম্পন্ন বাস - খুব কম ওয়াটই যথেষ্ট।

যদি আপনি একটি নতুন কম্পিউটার কেনার কথা ভাবেন তাহলে একটি ল্যাপটপ বা ট্যাবলেট কিনুন। ল্যাপটপ একটি ডেস্কটপ-এর থেকে 83% কম ইলেকট্রিক ব্যবহার করে। ট্যাবলেট ল্যাপটপ-এর থেকে গড়ে 75% কম পাওয়ার ব্যবহার করে।



এখানে সাহায্য করতে

স্কটিশগভর্নমেন্ট হোম এনার্জি স্কটল্যান্ডকে অর্থ দিয়েছে এবং বিনামূল্যে, নিরপেক্ষ শক্তির পরামর্শ প্রদান করতে শক্তি সঞ্চয়কারী ট্রাস্ট -এর দ্বারা পরিচালিত।

আরও শক্তি সঞ্চয়কারী পরামর্শ এবং শরীর উষ্ণ রাখতে, আমাদের 0808 808 2282 নম্বরে ফোন করুন অথবা homeenergyscotland.org এ দেখুন

[f HomeEnergyScotland](https://www.facebook.com/HomeEnergyScotland) [@HomeEnergyScot](https://www.instagram.com/HomeEnergyScot) [@HomeEnergyScot](https://www.twitter.com/HomeEnergyScot)



HAPPY TO TRANSLATE

BLE016-03-0123 Bengali © January 2023

শক্তি সঞ্চয়কারী ট্রাস্ট লিমিটেড।
ইংল্যান্ডে রেজিস্টার করা এবং ওয়েলস নম্বর 02622374

*একটি 50w দু্যতিময় বাস পরিবর্তনের ভিত্তিতে।

একটি 34.0p/kWh এর গড় স্ট্যান্ডার্ড বিদ্যুতের মূল্যের উপর ভিত্তি করে। অক্টোবর 2022 অনুযায়ী সঠিক।
এই তথ্যাবলী অনুরোধক্রমে বড় হরফের মুদ্রন, ব্রেইল ও অব্যান্য ভাষাতে পাওয়া যাবে।