HOME ENERGY SCOTLAND

په خپل کور کې د انرژۍ سپمول

پخلنځی

د هر کار لپاره مناسب اندازه لوخی وکاروئ، او د هر لوخي لپاره سمه مناسب کړی وکاروئ.

په يخچال کې د اېښودلو څخه مخکې ګرم خواړه پرېږدئ چې ساړه شي.

د امکان تر حد پورې د داش دروازه بنده وساتئ او ډاډ لاسته راوړئ چې شيشه ای دروازه پاکه ده ترڅو تاسې وکولی شئ ووينئ چې څه روان دي.

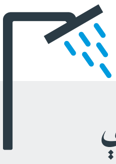
تشناب

چټک شاور کول د حمام کولوپرځای کمه انرژي مصرفوي.

چيک کړئ چې ستاسې پکی يوازې د ټاکلي اړين وخت لپاره چالان ويچې د حمام څخه بخار او بوی پاک کړي.

د شاور ټايمر استعمال کړئ ترڅو ووينئ چې تاسې په شاور کې څومره وخت تيروئ – لنډ مهال شاور کول کمه انرژي مصرفوي!

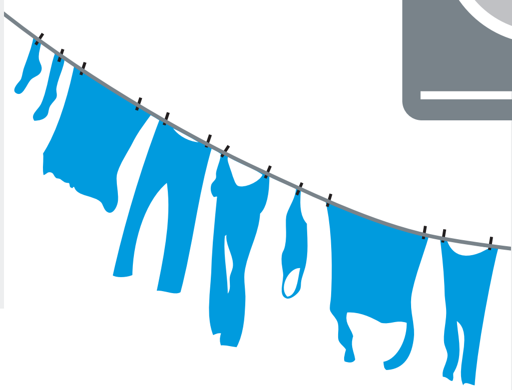
کله چې غاښونه برس کوئ، ګيره خروئ يا مخ مينځئ نو نلونه په دوامداره ډول پرانيستي مه پرېږدئ – تشت ډک کړئ يا يوازې هغه مهال نل پرانيزئ چې اوبو ته اړتيا ولرئ.



د ډيرو ګرمو اوبو لاربنووني

پاور شاورونه د حمام کولو هومره ډيرې اوبه کاروي – خپل شاور کې هوا لرونکی يا د ټيټ جريان شاور سر نصب کولو باندې فکر وکړئ ترڅو د اوبو استعمال کم شي.

که تاسې د ګرمو اوبو ټانکی لرئ، نو خپل پروګرامر پدې توګه ترتيب کړئ چې کله ګرمې اوبه کاروئ د ورځې وختونو سره غوره سمون ولري، نو پدې توګه به تاسې د اړتيا پرته اوبه کمې ګرموئ.



د مينځلو لاربنووني

مخکې لدې چې خپل کالي د ماشين وچولو برخه کې کيږدئ د مينځلو ماشين ترټولو لوړ څرخي دور ورکړئ.

د تودوخې لوړې درجې پرځای په 30 درجو کې د کالو مينځل هرکال شاوخوا 40 انرژي سپموي. د مينځلوعصري پوډر او صابون په ټيټه تودوخه کې هم ډير اغيزناک کار کوي.

مخکې لدې چې مينځل پيل کړئ انتظار وکړئ چې بشپړ لوډ ته ماشين ورسي.

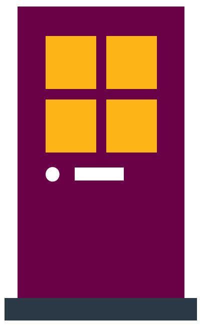
د کارولو څخه وروسته کالي هوا ته ځوړند کړئ نو پدې توګه به د غيرلازمي مينځلو اړتيا کمه شي. پدې توګه تاسې کولی شئ د مينځلو اړتيا پيدا کيدو څخه مخکې کالي په اعظمي ډول وکاروئ.

صالون

د مخې دروازې شاوخوا، او د ليکونو بکس او د کلي سوري دبره د ګردونو مخنيونکي پټې (ډراټ ايکسکلوډر) نصب کړئ.

د مخې دروازې باندې د پردې لګول د ګردونو مخنيوي کې مرسته کوي.

ټولې دروازې تړلې ساتئ ترڅو په هره خونه کې تودوخه وساتل شي.



Net Zero Scotland Scottish Government | LET'S DO NET ZERO | energy saving trust

HOMEENERGYSCOTLAND.ORG
0808 808 2282
FUNDED BY THE SCOTTISH GOVERNMENT

د اوسېدو اتاق

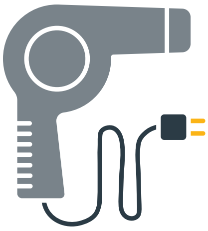
کله چې شیان نه کاروئ نو چالان یا په سټېنډباى حالت کې یې مه پرېږدئ (دا په هرکال کې تر £30 پاونډ پورې سپمولی شي).

ځان پدې توګه عادت کړئ چې تلویزیون د ساکټ څخه بندوئ او د سټېنډباى حالت کې یې مه پرېږدئ. تاسې کولی شئ د سیمونو کنټرولونکي وپیرئ چې دا کار بیا د ریموټ له لارې ترسره کولی شئ.

د لمر پرېوتو پرمهال پردې بښکته کړئ ترڅو تودوخه دننه وساتل شي.

د رڼا کولو په هکله لاربنوونې

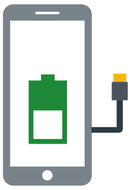
د کور د اوسنیو ګروپونو پر ځاى د LED یا د هغه معادلو څراغونو نصبول کولی شي [په یو کال کې] تر **50** سلنه پورې ستاسو بېل را کم کړي.



د خوب اتاق

خپل ویښتان په بشپړ ډول په جان پاک وچ کړئ نو ستاسې د ویښتانو وچوونکي استعمال به کم شي.

د تخت د ګرمولو په موخه د برېښنايي کمپلې کارولو پرځاى د ګرمو اوبو بوتل وکاروئ.



خپل ټیلیفون ټوله شپه په چارج کې مه پرېږدئ – ټیلیفون یوازې د څو ساعتونو چارج ته اړتیا لري.

د ژمي پرمهال مخکې لدې چې ویده شئ هیټر (بخارۍ) بند کړئ – پدې توګه به دا غیرلازمي چالان نه وي کله چې ټول هرڅه وتړل شي.

خپل هیټر پدې توګه برنامه کړئ چې ستاسې د راویښیدو څخه لږ څه مخکې چالان شي مګر وخت ورته وټاکئ څکه چې مخکې لدې چې تاسې د خونې څخه ووځئ بیرته بند شي.

د ډوډۍ خوړلو اتاق

که تاسې اکثرآ خپله د خوړو خونه نه کاروئ نو ډاډ لاسته راوړئ چې راډیاټور مو ترټولو ټیټې درجې ته تنظیم کړی دی.

له یاده مه باسئ چې که چیرې تاسې میلمانه ولرئ نو خونه به ګرمه شي.

له حد څخه ډیر پخلی مه کوئ؛ ضایع شوي خواړه د کاربن ډاي آکسایډ انتشاراتو کې د پام وړ ونډه لري او ستاسې لپاره هم لګښت لري!

دفتر او د لوبو اتاق

د تلویزیون، لیپټاپ او ګېمونو چلانول کولی شي په سلګونو پونډه لګښت ولري، مخصوصا کله چې د استفادې نه کولو په وخت کې چالان پاتې کېږي.

سویچ ته لاسرسی اسانه کړئ او خپل ماشومان وهڅوئ چې تجهیزات د ساکټ څخه بند کړي.

که چیرې ستاسې ماشومان د شپې لخوا څراغ ته اړتیا لري ډاډ لاسته راوړئ چې د ټیټې انرژي بلب وي – واټیج یې باید خورا ټیټ وي.

که چېرې د نوي لیپټاپ د اخیستلو په فکر کې یاست، نو یو لیپتاپ یا تابلیت واخلئ. لیپټاپ د ډېسکټاپ په پرتله په یو کال کې 83 سلنه کم برق مصرفوي. تابلیتونه په اوسط ډول له لیپټاپونو څخه 75 سلنه کم برق مصرفوي.

دلته مرسته موندلی شئ

د کور انرژي سکاټلینډ د سکاټلینډ حکومت لخوا تمویل شوی او د انرژي سپمولو نهاد لخوا اداره کېږي.

د انرژۍ د ذخیره کولو او د ګرم پاتې کېدلو په هکله د نورو لاربنوونو لپاره موږ ته په **0808 808 2282** شمېره زنګ ووهئ او یا **homeenergyscotland.org** ته مراجعه وکړئ

@HomeEnergyScot @HomeEnergyScot HomeEnergyScotland

HAPPY TO **TRANSLATE**

BLE016-09-0123 Pashto © January 2023

د انرژي سپمولو نهاد © SC191
energysavingtrust.org.uk په انګلستان او والز کې په 02622374 لمبر راجستر دی.

*نظر د 50 واټه نیون ګروپ پر تبدیلی.

د برېښنا اوسط معیاري قیمت 34,0 kWh / p پربنسټ. د جون 2022 پورې صحیح.

دا معلومات په لوی فونټ، بریل یا نورو ژبو کې د غوښتنې له مخې شتون لري.