

# اپنے گھر میں توانائی محفوظ کریں



## باتھ روم

نہانے کی بنسبت تیز شاور لینے سے کم توانائی خرچ ہوگی۔

چیک کریں کہ آپ کا پنکھا صرف اس وقت کے لیے سیٹ کیا گیا ہے جتنے کی ضرورت باتھ روم سے کثافت اور بدبو کو صاف کرنے کے لیے ہوتی ہے۔

شاور ٹائمز لگائیں تاکہ آپ کو یہ دیکھنے میں مدد ملے کہ آپ شاور میں کتنا وقت گزارتے ہیں – مختصر شاور میں کم توانائی استعمال ہوتی ہے!

اپنے دانتوں کو برش کرتے وقت، شہو کرتے یا اپنا چہرہ دھوتے وقت نلوں کو مسلسل کھلا ہوا نہ چھوڑیں – بیسن کو بھرنے نہ دیں یا جب آپ کو ضرورت ہو تبھی نل کھولیں۔



## کچن

کام کے لیے ہمیشہ صحیح سائز کا پین استعمال کریں، اور ہر پین کے لیے صحیح ہوب رنگ استعمال کریں۔

گرم کھانے کو فریج میں رکھنے سے پہلے ٹھنڈا ہونے دیں۔

اوون کے دروازے کو جتنا ہو سکے بند رکھیں اور یقینی بنائیں کہ شیشے کا دروازہ صاف ہو تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ کیا ہو رہا ہے۔



## دھونے کی کی تجاویز

اپنے کپڑوں کو ٹمبل ڈرائر میں ڈالنے سے پہلے واشنگ مشین کے سب سے زیادہ اسپن سائیکل پر گھمائیں۔

زیادہ درجہ حرارت کی بجائے 30 ڈگری پر کپڑے دھونے سے ہر سال استعمال ہونے والی تقریباً 40% توانائی کی بچت ہوگی۔ جدید واشنگ پاؤڈر اور ڈٹرجنٹ کم درجہ حرارت پر بھی اتنے ہی مؤثر طریقے سے کام کرتے ہیں۔

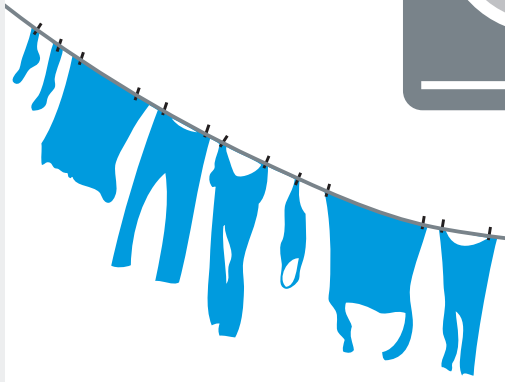
واش پر ڈالنے سے پہلے انتظار کریں یہاں تک کہ پورا لوڈ ہو جائے۔

کپڑوں کو استعمال کرنے کے بعد ہوا میں لٹکا کر بلا ضرورت دھونے کی کم کوشش کریں۔ اس طرح آپ ہر چیز کو دھونے کی ضرورت سے پہلے اس کا زیادہ سے زیادہ استعمال حاصل کر سکتے ہیں۔

## گرم پانی سے متعلق اضافی تجاویز

پاور شاورز میں بآسانی نہانے جتنا پانی استعمال ہو سکتا ہے – پانی کے استعمال کو کم کرنے کے لیے ہوا سے چلنے والے یا کم بہاؤ والے شاور ہیڈ کو ٹھیک کرنے پر غور کریں۔

اگر آپ کے پاس گرم پانی کا ٹینک ہے، تو اپنے پروگرامر کو دن کے ان اوقات کے مطابق ترتیب دینے کی کوشش کریں جب آپ گرم پانی استعمال کرتے ہیں، تاکہ جب آپ کو ضرورت نہ ہو تو اس وقت آپ کو پانی گرم کرنے کا امکان کم ہو۔

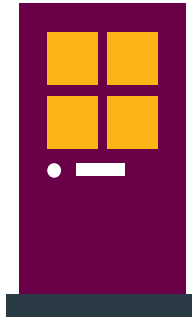


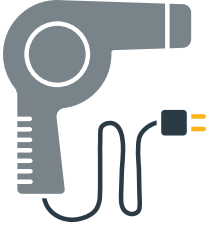
## ہال کا راستہ

سامنے والے دروازے کے ارد گرد، اور لیٹر باکس اور کی بول کے اوپر ڈرافٹ کے اخراج کو ٹھیک کریں۔

سامنے والے دروازے پر پردہ ڈالنے سے ڈرافٹس کو باہر رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

ہر کمرے میں حرارت کو برقرار رکھنے کے لیے تمام دروازے بند کرنے کی عادت ڈالیں۔





## بیڈ روم

اپنے ہیئر ڈرائر کا استعمال کم کرنے کے لیے اپنے بالوں کو تولیہ سے اچھی طرح خشک کریں۔

بستر کو گرم کرنے کے لیے برقی کمبل کے بجائے گرم پانی کی بوتل کا استعمال کریں۔

اپنے فون کو رات بھر چارجنگ میں لگا کر نہ چھوڑیں - اسے صرف چند گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔

سردی کے موسم میں، سونے سے کچھ دیر پہلے ہیٹنگ کو سوئچ آف پر سیٹ کر دیں - اس طرح جب آپ سب سو جائیں گے تو یہ غیر ضروری طور پر آن نہیں رہے گا۔

آپ کے بیدار ہونے سے پہلے اپنی حرارت کو تھوڑا سا آن کرنے کے لیے سیٹ کریں لیکن اسے وقت دیں تاکہ آپ کے جانے سے پہلے یہ دوبارہ آف ہو جائے۔



## لائٹنگ ٹپ

آپ کے گھر میں لگے ہوئے تمام بلبوں کو LED مساوی کے ساتھ تبدیل کرنے سے آپ کے لائٹنگ بل میں 50% [سالانہ] کمی ہو جائے گی۔



## لونگ روم

جو چیزیں استعمال میں نہ ہوں انہیں آن کر کے یا آن اسٹینڈ بائی پر نہ چھوڑیں۔

ساکٹ پر ٹیلی ویژن کو بند کرنے اور اسے اسٹینڈ بائی پر نہ چھوڑنے کی عادت ڈالیں۔ آپ مینز کنٹرولز خرید سکتے ہیں جو یہ کام ریموٹ کنٹرول سے کرتے ہیں۔

حرارت کو بوقرار رکھنے کے لیے شام کے وقت پردے کھینچ دیں۔

## ڈائننگ روم

اگر آپ کھانے کا کمرہ اکثر استعمال نہیں کرتے ہیں، تو یقینی بنائیں کہ آپ کا ریڈی ایٹر سب سے کم سینٹنگ پر سیٹ ہو۔

یہ نہ بھولیں کہ اگر آپ کے یہاں مہمان ہیں تو کمرہ گرم ہو جائے گا۔

ضرورت سے زیادہ کھانا نہ بنائیں؛ ضائع شدہ کھانا CO2 کے اخراج کا ایک اہم حصہ ہوتا ہے اور آپ کا پیسہ ضائع ہوتا ہے!



## آفس اور پلے روم

ہر سال TV، لیپ ٹاپ اور گیمز کونسول چلانے کے لیے سینکڑوں پاؤنڈ خرچ کیے جاتے ہیں، خاص طور پر اگر وہ استعمال میں نہ ہوں اور پھر بھی ہر وقت آن رہتا ہو۔

سوئچ تک رسائی کو آسان بنا کر اپنے بچوں کو ساکٹ پر موجود آلات کو بند کرنے کی ترغیب دیں۔

اگر آپ کے بچوں کو رات کی روشنی کی ضرورت ہے تو یقینی بنائیں کہ وہ کم توانائی والا بلب ہو - بہت کم وائچ کافی ہونا چاہیے۔

اگر آپ نیا کمپیوٹر خریدنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو لیپ ٹاپ یا ٹیبلیٹ لینے پر غور کریں۔ لیپ ٹاپ ایک سال کے دوران ڈیسک ٹاپ کے مقابلے میں 83% کم بجلی استعمال کرتا ہے۔ ٹیبلیٹ لیپ ٹاپ کے مقابلے میں اوسطاً 75% کم پاور استعمال کرتا ہے۔



## مدد کے لیے یہاں حاضر ہیں

Home Energy Scotland (ہوم انرجی اسکاٹ لینڈ) کو اسکاٹش حکومت کی طرف سے مالی اعانت فراہم کی جاتی ہے اور Energy Saving Trust (انرجی سیونگ ٹرسٹ) کے ذریعے مفت، غیر جانبدارانہ توانائی کے مشورے فراہم کرنے کا انتظام کیا جاتا ہے۔

توانائی کی بچت سے متعلق مزید تجاویز اور حرارت حاصل کرتے رہنے میں مدد کے لیے، ہمیں 0808 808 2282 پر کال کریں یا [homeenergyscotland.org](http://homeenergyscotland.org) ملاحظہ کریں

@HomeEnergyScot @HomeEnergyScot HomeEnergyScotland



HAPPY TO TRANSLATE  
BLE016-017-0123 Urdu © January 2023  
Energy Saving Trust Limited.  
انگلیینڈ ایڈ ویلز نمبر 02622374 میں رجسٹرڈ

50W کے روشن بلب کو تبدیل کرنے پر مبنی۔  
34.0p/kWh کی اوسط معیاری بجلی کی قیمت پر مبنی۔ اکتوبر 2022 تک درست۔  
طلب کرنے پر یہ معلومات بڑے پرنٹ، برویل یا دیگر زبانوں میں دستیاب ہے۔