

# اپنے گھر میں توانائی بچائیں

## غسل خانہ میں

- فوری شاور لینے سے نہانے کے مقابلہ میں کم توانائی خرچ ہوگی۔
- جانچ کریں کہ باتھ روم سے تکثیف اور بدبو کو باہر نکالنے کے لئے آپ کا پنکھا صرف اتنی ہی دیر چلنے کے لئے سیٹ ہے جتنی دیر تک چلنے کی ضرورت ہے۔
- یہ جاننے میں اپنی مدد کرنے کے لئے کہ آپ نے شاور لینے میں کتنا وقت لگایا ہے، ایک شاور ٹائمز پر خرچ کریں – مختصر شاور لینے سے کم توانائی خرچ ہوتی ہے!
- اپنے دانتوں میں برش کرتے وقت، اپنے چہرے کا شیو بناتے وقت یا اسے دھوتے وقت ٹوٹیوں کو کھلا نہ چھوڑیں – بیسن بھر لیں یا ٹوٹیوں کو صرف ضرورت کے وقت کھولیں۔

## اضافی گرم پانی سے متعلق تجاویز

- بجلی والے شاور با آسانی اتنے پانی کا استعمال کر سکتے ہیں جتنا کہ غسل کرنے میں استعمال ہوتا ہے – پانی کے استعمال میں کمی کرنے کے لئے جھاگ بنانے والے یا کم بہاؤ والے شاور پر غور کریں۔
- اگر آپ کے پاس گرم پانی کا ٹینک ہے، تو آپ کوشش کریں کہ اپنے پروگرامر کو ایسے سیٹ کریں کہ وہ دن میں ان اوقات سے جن میں آپ گرم پانی کا استعمال کرتے ہیں اچھی طرح مماثل ہو، تاکہ ضرورت نہ ہونے پر آپ کو گرم پانی ملنے کا امکان کم ہو۔

## دالان میں

- سامنے کے دروازے کے ارد گرد، لیٹر باکس اور کنجی کی سوراخ کے اوپر ڈرافٹ ایکسکلوڈرز فٹ کریں۔
- سامنے کے دروازے کے اوپر ایک پردہ ڈال دینے سے ڈرافٹس کو باہر رکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- سبھی کمروں کو گرم رکھنے کے لئے تمام دروازوں کو بند کرنے کی عادت ڈالیں۔

## باورچی خانہ میں توانائی بچائیں

- کام کے لئے ہمیشہ صحیح سائز کے پین کا استعمال کریں اور ہر ایک پین کے لئے صحیح ہوب رنگ کا استعمال کریں۔
- جتنا زیادہ ممکن ہو اوون کا دروازہ بند رکھیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ شیشے کا دروازہ صاف ہو تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ کیا ہو رہا ہے۔
- گرم کھانے کی اشیاء کو فریج میں رکھنے سے پہلے ٹھنڈی ہونے دیں۔

## کپڑوں کی دھلائی سے متعلق تجاویز

- ٹمبل ڈرائر میں ڈالنے سے پہلے واشنگ مشین کی اعلیٰ ترین سپن سائیکل پر اپنے کپڑوں کو گھمائیں۔
- اعلیٰ درجہ حرارت کی بجائے 30 ڈگری پر کپڑے دھونے سے سالانہ توانائی اور پیسے کی بچت ہوگی۔ جدید واشنگ پاؤڈر اور ڈٹرجنٹس کم درجہ حرارت پر بھی ویسے ہی مؤثر طریقے سے کام کرتے ہیں۔
- انتظار کریں یہاں تک کہ آپ کے پاس دھونے کے لئے مکمل لوڈ ہو جائے۔
- استعمال کرنے کے بعد کپڑوں کو ہوا میں لٹکا کر غیر ضروری واشنگ کم سے کم کرنے کی کوشش کریں۔ اس طرح آپ ہر آئٹم کو دھونے سے پہلے زیادہ سے زیادہ استعمال کر سکتے ہیں۔



## روشنی سے متعلق ہدایت

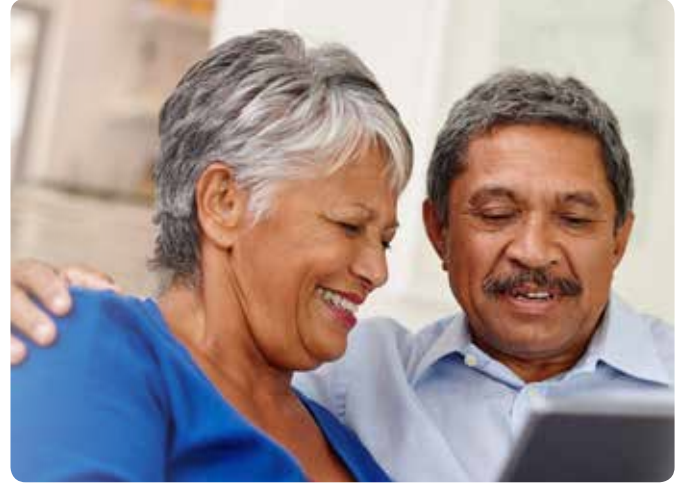
- کسی مثالی گھر کے تمام بلب کو مساوی LED بلب سے تبدیل کرنے سے آپ کے لائٹ کے بل میں کمی آئے گی۔

## سونے کے کمرے میں

- اپنے ہیٹر ڈرائر کے استعمال میں کمی کرنے کے لئے اپنے بالوں کو اچھی طرح تولیہ سے خشک کریں۔
- بجلی کے کمبل کی بجائے، بستر گرم کرنے کے لئے گرم پانی کی بوتل کا استعمال کریں۔
- اپنے فون کو پوری رات چارج ہونے کے لئے نہ چھوڑیں۔ اس کے لئے چند ہی گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔
- موسم سرما میں، بستر پر جانے سے پہلے ہیٹر کو تھوڑی دیر میں سوئچ آف پر سیٹ کر دیں۔ اس طرح وہ آپ کے پوری طرح ڈھک جانے کے بعد غیر ضروری طور پر آن نہیں رہے گا۔
- اپنے ہیٹر کو جاگنے سے تھوڑی دیر پہلے کے لئے آن پر سیٹ کریں مگر اس طرح کہ وہ آپ کے جانے سے پہلے ہی دوبارہ بند ہو جائے۔

## بچوں کے کمرے میں

- ٹی وی، ڈی وی ڈی پلیئر، لیپ ٹاپ اور گیم کنسول کو بند کرنا نہ بھولیں۔
- سوئچ تک رسائی کو آسان بنا کر آلات کو ساکٹ سے آف کرنے کے لئے اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔
- اگر آپ کے بچوں کو رات میں لائٹ کی ضرورت ہے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ کم توانائی والا بلب ہو۔ کمترین واٹ کا کافی ہونا چاہئے۔
- اگر آپ ایک نیا کمپیوٹر خریدنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو جان لیں کہ پرانے ڈیسک ٹاپ کمپیوٹر کے مقابلہ میں ایک نیا لیپ ٹاپ عام طور پر سال میں توانائی بچاتا ہے (اور کم جگہ بھی لیتا ہے)۔



## بیٹھک میں

- کمرے میں حرارت رکھنے کے لئے شام کے وقت پردے گرا دیں۔
- استعمال نہ ہونے پر چیزوں کو چالو یا اسٹینڈ بائی پر چھوڑ کر مت جائیں۔
- ٹیلیویژن کو ساکٹ سے آف کرنے کی عادت ڈالیں نہ کہ اسٹینڈ بائی پر چھوڑنے کی۔ آپ مینز کنٹرولرز خرید سکتے ہیں جو یہ کام ریموٹ کنٹرول کے ذریعہ کرتے ہیں۔

## کھانے کے کمرے میں

- اگر آپ کھانے کے کمرے کا زیادہ استعمال نہیں کرتے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا ریڈی ایٹر کمترین سطح پر سیٹ ہو۔
- یہ نہ بھولیں کہ آپ کے مہمانوں کے ہونے پر کھانے کا کمرہ گرم ہو جائے گا۔
- زیادہ کھانے نہ کریں؛ ضائع شدہ کھانا کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج میں خاطر خواہ کردار ادا کرتا ہے اور آپ کے پیسے بھی خرچ ہوتے ہیں!

## توانائی کی قیمتوں کو لے کر نہ الجھیں۔ ایسا کرنے پر مجبور نہیں کیا جا سکتا۔

ہمارے مشیرین:

- آپ کو آپ کے گھر کے لئے عملاً جو مناسب ہے اس کے بارے میں ذاتی طور سے مشورہ دیں گے
- آپ کے علاقے میں دستیاب آفرز کے بارے میں آپ کو بتائیں گے۔

مدد کے لئے ہم یہاں موجود ہیں۔  
0808 808 2282 پر مفت کال کریں

اسکاٹ لینڈ میں Energy Saving Trust موسم کی تبدیلی کا مقابلہ کرنے اور توانائی اور پیسے بچانے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے مفت غیر جانبدارانہ مشورہ فراہم کرنے کے لئے حکومت اسکاٹ لینڈ کی طرف سے مالی تعاون یافتہ ہے۔

یہ جاننے کے لئے کہ آپ آج کیا کر سکتے ہیں، ہماری ویب سائٹ [energysavingtrust.org.uk/scotland](http://energysavingtrust.org.uk/scotland) ملاحظہ کریں یا اپنے مقامی Home Energy Scotland ایڈوائزر کو کال کریں۔

SC191 © Energy Saving Trust  
energysavingtrust.org.uk  
جون 2018  
Urdu

Energy Saving Trust  
2nd Floor  
Ocean Point 1  
94 Ocean Drive,  
Edinburgh, EH6 6JH



HAPPY TO TRANSLATE