

# په خپل کور کي د انرژي سپمول

## په حمام کي

- چټک شاور کول د حمام کولو پرځای کمه انرژي مصرفوي.
- چیک کړئ چې ستاسي پکي يوازې د ټاکلي اړين وخت لپاره چالان ويچي د حمام څخه بخار او بوی پاک کړي.
- د شاور ټایمر استعمال کړئ ترڅو ووينئ چې تاسي په شاور کي څومره وخت تيروئ – لنډ مهال شاور کول کمه انرژي مصرفوي!
- کله چې غاښونه برس کوي، گیره خروئ يا مخ مينځي نو نلونه په دوامداره ډول پرانيستي مه پریردئ – تشت ډک کړئ يا يوازې هغه مهال نل پرانيږئ چې اوبو ته اړتيا ولري.

## د ډيرو گرمو اوبو لارښوونې

- پاور شاورونه د حمام کولو هومره ډیرې اوبه کاروي – خپل شاور کي هوا لرونکي يا د ټيټ جريان شاور سر نصب کولو باندې فکر وکړئ ترڅو د اوبو استعمال کم شي.
- که تاسي د گرمو اوبو ټانکي لري، نو خپل پروگرامر پدې توگه ترتيب کړئ چې کله گرمې اوبه کاروئ د ورځې وختونو سره غوره سمون ولري، نو پدې توگه به تاسي د اړتيا پرته اوبه کمې کړمؤ.

## په دهليز کي

- د مخې دروازې شاوخوا، او د ليکونو بکس او د کلي سوري ډبره د گردونو مخنيونکي پټي (ډرات اېکسکلودر) نصب کړئ.
- د مخې دروازې باندې د پردې لگول د گردونو مخنيوي کي مرسته کوي.
- ټولي دروازې تړلې ساتئ ترڅو په هره خونه کي تودوخه وساتل شي.

## په پخلنځي کي د انرژي سپمول

- د هر کار لپاره مناسب اندازه لوخي وکاروئ، او د هر لوخي لپاره سمه مناسب کړی وکاروئ.
- د امکان تر حد پورې د داش دروازه بنده وساتئ او ډاډ لاسته راوړئ چې شیشه ای دروازه پاکه ده ترڅو تاسي وکولی شئ ووينئ چې څه روان دي.
- په يخچال کي د ايبسودلو څخه مخکې گرم خواړه پریردئ چې ساړه شي.

## د مينځلو لارښوونې

- مخکې لدې چې خپل کالي د ماشين وچولو برخه کي کيردئ د مينځلو ماشين ترټولو لوړ څرخي دور ورکړئ.
- د تودوخې لوړې درجې پرځای په 30 درجو کي د کالو مينځل انرژي او پيسې سپموي. د مينځلو عصري پودر او صابون په ټيټه تودوخه کي هم ډير اغيزناک کار کوي.
- مخکې لدې چې مينځل پيل کړئ انتظار وکړئ چې بشپړ لود ته ماشين ورسې.
- د کارولو څخه وروسته کالي هوا ته ځورند کړئ نو پدې توگه به د غيرلازمي مينځلو اړتيا کمه شي. پدې توگه تاسي کولی شئ د مينځلو اړتيا پيدا کيدو څخه مخکې کالي په اعظمي ډول وکاروئ.



## د بریښنا لارښوونه

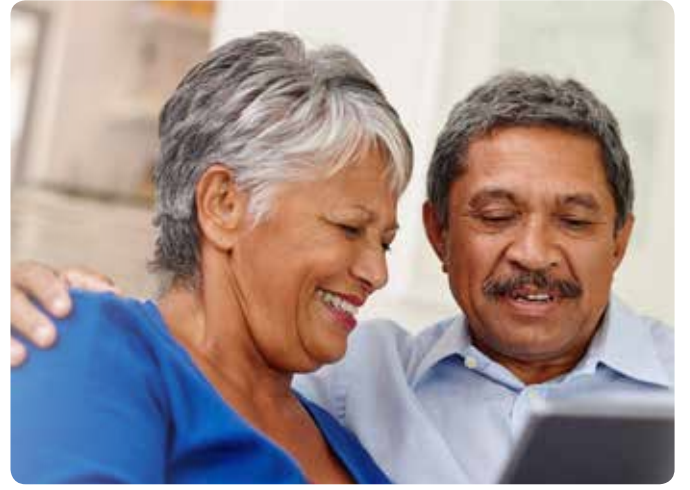
- عموماً په کور کې د ټولو بلبونو پرځای د ایل.ای.ډي څراغونو کارول به ستاسې د بریښنا بیل راکم کړي.

## د خوب خونه کې

- خپل ویبستان په بشپړ ډول په جان پاک وچ کړئ نو ستاسې د ویبستانو وچوونکي استعمال به کم شي.
- د تخت د گرمولو په موخه د بریښنايي کمپلې کارولو پرځای د گرمو اوبو بوتل وکاروئ.
- خپل تلیفون ټوله شپه په چارج کې مه پریردئ – تلیفون یوازې د څو ساعتونو چارج ته اړتیا لري.
- د ژمي پرمهال مخکې لدې چې ویده شئ هیټر (بخاری) بند کړئ – پدې توګه به دا غیرلازمي چالان نه وي کله چې ټول هرڅه وټرل شي.
- خپل هیټر پدې توګه برنامه کړئ چې ستاسې د راویښیدو څخه لږ څه مخکې چالان شي مګر وخت ورته وټاکئ ځکه چې مخکې لدې چې تاسې د خونې څخه ووځئ بیرته بند شي.

## د ماشومانو د خوب خونو کې

- د تلویزیون، ډي.وی.ډي پلیر، لپ ټاپ او د لوبو کونسول بندول مه هیروئ.
- سویچ ته لاسرسی اسانه کړئ او خپل ماشومان وهڅوئ چې تجهیزات د ساکت څخه بند کړي.
- که چیرې ستاسې ماشومان د شپې لخوا څراغ ته اړتیا لري ډاډ لاس ته راوړئ چې د ټیټې انرژي بلب وي – واټچ یې باید خورا ټیټ وي.
- که تاسې د نوي کمپیوټر د پیرلو اراده لرئ، نو د زور دِسټاپ کمپیوټر په پرتله عموماً نوی لپټاپ په کال کې کم انرژي لګښت لري (او په ورته توګه لږ ځای نیسي).



## د اوسیدو خونه کې

- د لمر پروټو پرمهال پردې ښکته کړئ ترڅو تودوخه دننه وساتل شي.
- کله چې شیان نه کاروئ نو چالان یا په سټینډبای حالت کې یې مه پریردئ.
- ځان پدې توګه عادت کړئ چې تلویزیون د ساکت څخه بندوئ او د سټینډبای حالت کې یې مه پریردئ. تاسې کولی شئ د سیمونو کنټرولونکي وپیرئ چې دا کار بیا د ریموټ له لارې ترسره کولی شئ.

## د خوړو خونه کې

- که تاسې اکثراً خپله د خوړو خونه نه کاروئ نو ډاډ لاس ته راوړئ چې راپدیاټور مو ترټولو ټیټې درجې ته تنظیم کړی دی.
- له یاده مه باسئ چې که چیرې تاسې میلمانه ولرئ نو خونه به گرمه شي.
- له حد څخه پیر پخلی مه کوئ؛ ضایع شوي خواړه د کاربن ډای آکسایډ انتشاراتو کې د پام وړ ونډه لري او ستاسې لپاره هم لګښت لري!

# د انرژي لګښتونو سره مبارزه مه کوئ. تاسې ممکن پیر څه ونلرئ.

زموږ مشاورین به:

- پدې اړه تاسې ته شخصي مشوره درکړي چې ستاسې د کور لپاره څه عملي دي
- ستاسې په ساحه کې موجود وړاندیزونو په اړه ووايي.

موږ د مرستې لپاره چمتو یو – 0808 808 2282  
شمیرې ته وړیا تلیفون وکړئ

په سکاټلینډ کې د انرژي سپمولو نهاد د سکاټلینډ حکومت لخوا تاسې ته د انرژي او پیسو سپمولو او د اقلیم بدلون سره مبارزې په موخه وړیا او بې پرې مشورې درکولو لپاره تمویل شوی دی. پدې د پوهیدو لپاره چې تاسې نن څه کولی شئ، نو زموږ د ویب پاڼې [energysavingtrust.org.uk/scotland](http://energysavingtrust.org.uk/scotland) څخه لیدنه وکړئ یا خپل د سکاټلینډ ځایي کور انرژي مشاور ته تلیفون وکړئ.

SC191 © Energy Saving Trust  
energysavingtrust.org.uk  
چون 2018  
Pashto

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



HAPPY TO TRANSLATE

د کور انرژي سکاټلینډ د سکاټلینډ حکومت لخوا تمویل شوی او د انرژي سپمولو نهاد لخوا اداره کیږي. ای.ایس.ټی. لیمیټډ. په انګلستان او والز کې په 02622374 لمر راجسټر دی. دا معلومات په لوی فونټ، بریل یا نورو ژبو کې د غوښتنې له مخې شتون لري.