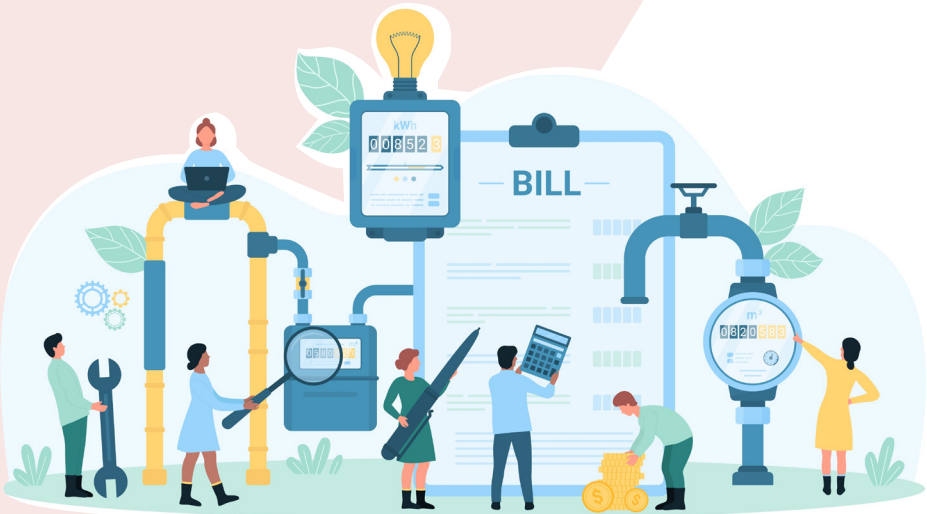
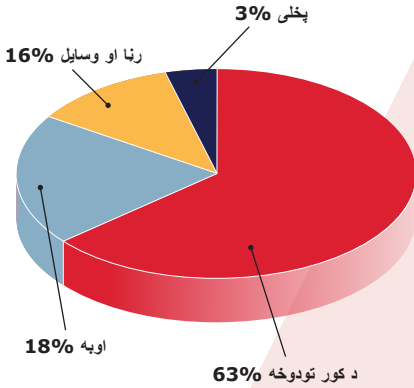




د انرژي سيمولو غوره لارښوونې

د انرژي ملي اقدام يوه ملي خپريه موسسه ده چې ستاسو د انرژي بيلونو کي درسره مرسته کوي. دا رساله کولي شي تاسو سره د خپلي انرژي کارولو په طريقه کي کوچني بدلونونه راولي، د لگښتونو کمولو، گرم، خوندي او صحتمند پاتي کيدو کي درسره مرسته کوي.





انرژي په هغو واحدونو کې اندازه کېږي چې د کيلو وات ساعتونو يا **kWh** په نوم پيژندل کېږي. که تاسو سمارټ ميټر لرئ، تاسو کولی شئ د خپل کور دننه سکرين څخه کار واخلئ ترڅو هغه څه تعقيب کړئ چې تاسو يې په پوندونو او پينس کې کاروئ. په ځينو برخو کې زموږ د استعمال کمول موږ ته د انرژي د کارولو لپاره غوره کنټرول راکوي چېرې چې دا اړينه وي، لکه د کور تودوخه ساتل. زموږ د انرژي کارولو کمول زموږ سره د کاربن اغيز کمولو کې هم مرسته کوي.

د سالم کور لپاره وړانديز شوي تودوخه د **18** درجو سانتي گراد او **21** درجو سانتي گراد



ترمنځ ده. ستاسو د خوني ترموسټات او ترموسټاتيک ريډيټر والونه تاسو ته اجازه درکوي چې ستاسو په کور کې د هرې خوني لپاره مناسبه تودوخه تنظيم کړئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو کافي گرم ياست، خو په ياد ولرئ چې هره خونه چې له اړتيا څخه ډيره گرمه وي، د پيسو ضايع کول دي.

خپله تودوخه اصلاح کړئ

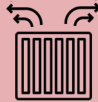
ستاسو د تودوخي کنټرولو باندې پوهيدل کولی شي ستاسو سره ستاسو د سيستم په ډير اغيزمن ډول کارولو کې مرسته



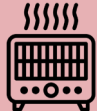
وگړي. خپل کنټرولونه انلاين وپلټئ. که تاسو د برېښنايي ذخيره کولو هيټرونه لرئ، نو زموږ د اقتصاد 7 حقيقت پانې څخه ډيره گټه پورته کول په

<https://www.nea.org.uk/get-help> کې وگورئ.

د ريډيټر انعکاس کونکي تختي نصب کړئ. دا ستاسو خوني ته د راډيټرونو څخه تودوخه رسولو کې مرسته کوي او ممکن ستاسو تودوخه ډيره اغيزمنه کړي.



د خپل ټول کور د تودوخي ځای د کوچنيو تودوخي توکو (لکه برېښنايي پلگ ان هيټرونو) سره مه نيسي - دا ستاسو کور په مؤثره توگه نه گرموي او استعمالول يې خورا گران دي.



د خپلو ټايمرونو سره وخت تير کړئ. دت زده کړئ چې څنگه خپل د تودوخي ټايمر تنظيم کړئ ترڅو ستاسو د تودوخي د فعالولو او بندولو وختونه ستاسو د ژوند طرز سره سمون ولري. کله چې تاسو بهر ياست نو د هغې بندول ستاسو سره اقتصادي پاتې کيدلو کې مرسته کوي.



د خپل بويلر د جريان د تودوخي کمولو په اړه فکر وکړئ. دا شايد تاسو سره مرسته وکړي تر څو پيسې بچت کړئ.



www.nesta.org.uk/project/optimising-boilers-reduce-household-emissions/how-to-optimise-your-boiler ته لار شئ.

موصليت

زمور د تودوخي ۲۵٪ برخه د چت له لاري ضايع كيږي - ستاسو د لاقت خای موصل کول کولی شي په کال کې تر ۲۱۵ پونډو پورې د انرژۍ په بیلونو کې سپما کړي**.



د وچو دروازو، کړکيو او هر ډول ناغوبنتل شويو تشو شاوخوا د وچو موادو ايستلو ماشينونه خای پر خای کړئ. يا زړې جرابې، زرو جمپرونو يا زرو پتلونونو څخه د زور جمپر په لستونې يا شکيدلي پتلون کې د اچولو پواسطه يوه اله جوړه کړئ تر څو د دروازو لاندې خاليگاوو په پټولو کې ترې استفاده وکړئ.



که تاسو خپل کور لرئ، نو <https://www.gov.uk/improve-energy-efficiency> وگورئ يا 0800 098 7950 ته زنگ ووهئ ترڅو ومومئ چې ايا تاسو ممکن د خپل کور د موثريت بڼه کولو لپاره د مرستې لپاره وړ ياست.



د اشپزخاني لارښوونې

په مايکروويو يا ايبر فريزير کې پخلی کول د تنور په پرتله ارزانه دي ځکه چې دا لږ برېښنا کاروي او د پخولو لپاره لږ وخت نيسي. ورو کوکرونه د هوب يا تنور پخولو په پرتله ډير انرژي سپموي. دوی د خوړو پخولو لپاره څو ساعته وخت نيسي مگر د دې کولو لپاره ډيره لږه برېښنا کاروي.



د پوره ډکې برقي چاينکې جوش کول ډيره انرژي مصرفوي، نو يوازې د هغه څه لپاره چې تاسو ورته اړتيا لرئ کافي اوبه جوش کړئ.



د خپل تنور دروازه د امکان تر حده لږه پرانيزئ. هر کله چې دا خلاصیږي، شاوخوا څلورمه برخه تودوخه له لاسه ورکوي. کله چې پخلی مو بشپړ شو، د تنور دروازه پرانيزئ او اضافي تودوخه پريږدئ ترڅو پخنځی گرم شي.



څومره چې خواړه کوچني پري شي، هومره ژر به پخېږي، پدې معنی چې تاسو به د ورته مقدار خواړو پخولو لپاره لږ انرژي مصرف کړئ.



رڼا

ډاډ ترلاسه کړئ چې کله له کوتي څخه ووځئ نو څراغونه بند کړئ. د انرژۍ ارزانه واحد هغه دی چې تاسو يې کارولو ته اړتيا لرئ. د نويې انرژي LED بلبونه استعمال کړئ دا ډېر لږ برېښنا کاروي او د زرو ټايبونو کې بلبونو په پرتله ډېر اوږد دوام کوي، پداسې حال کې چې يو شان رڼا چمتو کوي. نو هغه زاړه بلبونه چې تاسو يې لاهم لرئ نوي کړئ.



د طبيعي لمر وړانگو څخه ډيره گټه پورته کړئ! د لمر له رڼا او تودوخي څخه گټه پورته کړئ، کله چې لمر راپورته شي پردي پرانيزئ او کله چې لويږي کش يې کړئ. د کړکيو او بهرنيو دروازو په سر د ډبلو يا تودوخي ساتلو پردي نصب کول به د تودوخي له ضايع کيدو څخه هم مخنيوی وکړي.



برقی آلات

له دیوال څخه برقی وسایل ریاسی یا بند کړئ، او یواری د اړتیا تر وخته پورې تلفونونه چارج کړئ. هغه توکي چې پلگ شوي وي (حتی په ستیند بای حالت کې هم) لاهم بریښنا کاروي، کوم چې ممکن اضافه مصرف ولري که چیرې ډیر پاتې



شي د خپلو جامو مینځل په 30 درجو ساتني گراد یا په ایکو ترتیب کې کولی شي د پام وړ سپما لامل شي، ډیری صابونونه د تیت تودوخي کار کولو لپاره جوړ شوي دي.



کله چې وسایل بدلوي، د انرژي موثر مایلونه په پام کې ونیسی، کوم چې ممکن A درجه بندی کې وي.



د تودوخنوي پمپ تمبل وچونکي د زرو هوا لرونکي مایلونو په پرتله خورا لږه بریښنا کاروي، یا که تاسو کولی شئ، جامي دباندي یا په تناب کې وریا



وچي کړئ!

اوبه

د کم جریان شاور هید نصب کړئ او هڅه وکړئ چې د شاور وخت کم کړئ. تاسو کولی شئ د وینتانو د شیمپو کولو پرمهال د شاور بندولو سره پیسې بچت کړئ.



د ایمرژن هیټر (اب گرمي) سره محتاط اوسی. که تاسو دا هر وخت روښانه پریرئ،



دا لکه برقی چاینکه په دوامداره توگه جوش پرینودلو غوندي ده. خو، که تاسو په اقتصادي ۷ تعرفي کې یاست نو تاسو ممکن اړتیا ولری چې دا ټوله شپه چالان وسائئ.

ستاسو د گرمو اوبو ټانک

عایق کول به د تودوخي

ضایعات د پام وړ کم کړي،



ستاسو اوبه به د اوږدې مودې لپاره گرمي وساتي او د انرژي بیلونه به کم کړي.

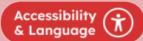
که تاسو لاهم له ستونزو سره مخ یاست، د ملي انرژي عمل د

انرژي مشوري او ملاتړ خدماتو سره په 0800 3047159 یا

WWW.NEA.ORG.UK/GET-HELP اړیکه ونیسی.



تاسو کولی شئ د ملي انرژي عمل ویب پاڼه او رسالي د 160 څخه زیاتو ژبو ته وژباړئ - او د 100 څخه زیاتو ژبو کې متن-د-ویلو ترلاسه کړئ. تاسو کولی شئ متن د عصبي تنوع په شمول د ADHD او ډیسلېکسیا، او لید نیمګړتیاوو لپاره ومومی.



زموږ د "زما" تڼی په www.nea.org.uk کې وکاروئ.