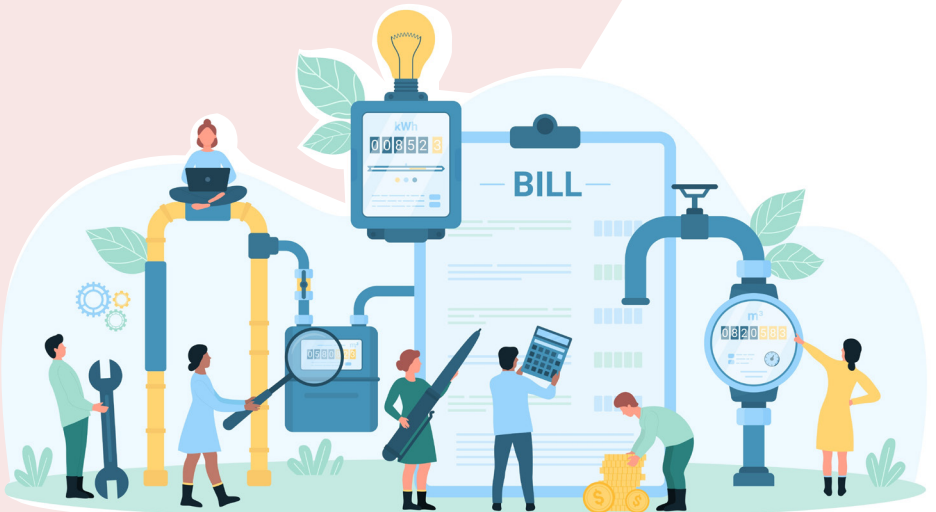




ቀንዲ ምክራታት ቁጠጣ ጸዓት

ሃገራዊ ናይ ጸዓት ስጉምቲ (National Energy Action)
ሃገራዊ ናይ ግብረ ሰናይ ትካል ኮይኑ ናይ ጸዓት ሒሳብኩም ክትኸፍሉ ይሕግዘኩም።

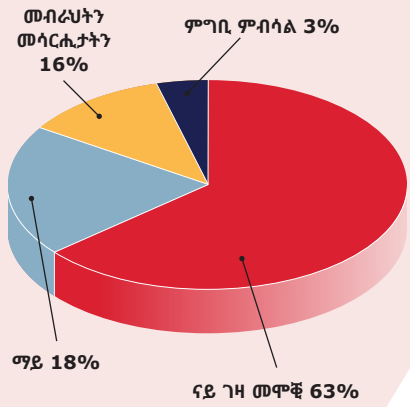
እዚ ወረቐት ሓበሬታ ንኣሽቱ ለውጥታት ክትገብሩ ትሕግዘኩም ንጸዓትኩም እትጥቀሙሉ ኣገባብ፣ ወጻኢታትኩም ንምውራድን ውዑይ፣ ውሑስን ጥዕናን ንክትኮኑ ትሕግዙ።



SHUTTERSTOCK

ጸዓት ኪሎዋት ሰዓት ወይ kWh ተባሂሉ ብዘፍለጥ ኣሃዱ እዩ ዘዕቀን። ስማርት ሜትር (smart meter) እንተሃልዩኩም፣ ኣብ ገዛኹም ዝርከብ መመልከቲን ተጠቐምኩም ብገደብ ኮይን ፔንሰን እንታይ ትጥቀሙ ከምዘለኹም ክትከታተሉ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብ ገለ ከባቢታት ኣጠቓቕማና ምንካይ ጸዓት ኣብ ኣገዳሲ ዝኾነሉ ቦታ፣ ከም ኣብ ምውዓይ ገዛ ንምጥቃም ዝሓሸ ቁጽጽር ይህበና። ኣጠቓቕማ ጸዓትና ምንካይ እውን ንጸልፍ ካርቦንና ንምንካይ ይሕግዘና።



ናይ መቐት ምምሕያሽ



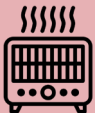
ንመቆጸጸሪታት መሞቕኩም ምርዳእ ንስርዓትኩም ብዘበለጸ ንክትጥቀሙሉ ክሕግዘኩም

ይኽእል። ኣብ ኢንተርነት ብዛዕባ መቆጸጸሪኹም መጽናዕቲ ግበሩ። ናይ ኤሌክትሪክ መኽዘን መሞቕ እንተሃልዩኩም ኣብ <https://www.nea.org.uk/get-help> ዝርከብ ካብ ኢኮኖሚ 7 ዘበለጸ ምርካብ ዝበል ሓበሬታና ርክቡ።

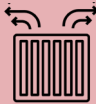


ንጥዑይ ገዛ ዝምከር መቐት ካብ 18°Cን 21°Cን እዩ ክፍልኹም ተርሞስታትን

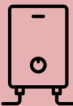
ተርሞስታቲክ ራድዮተርን ቫልቭታት ንገፍሲ ወከፍ ክፍሊ ዝምጥን መቐት ከተቐምጡ የኽእሉኹም። ኣብ ገዛኹም። እኹል ውዑይ ምኃንኩም ኣረጋግጹ ግን ዝኾነ ካብቲ ክኸውን ዘለዎ ዝሞቕ ክፍሊ ገንዘብ ምብኻን ምኃኑ ኣይትረስዑ።



ንናይ ምሉእ ገዛኹም መሞቕ ብንኣሸቱ መሞቕታት (ከም ዝሰኹዑ ኤሌክትሪክ መሞቕታት) ኣይትተክእዎ - እዚኦም ንገዛኹም ብኣድማዒ መንገዲ ኣይውዕዩን/ኖም ንምጥቃምም ድማ ኣዘዮም ክቡራት እዮም።



ናይ ራድዮተር ሪፍሌክተር ፓነላት ምትካል። እዚኦም ካብ ራድዮተራት ናብ ክፍልኹም መቐት ንክኣቱ ይሕግዩን ንመሞቕኹም ዝያዳ ስሉጥ ክገብርም ይኽእሉ እዮም።



መቐት ሞሕዚ ቦይለርኩም ምውራድ ኣብ ግምት ኣእትውዎ። ገንዘብ ንምቕጣብ ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ።

ናብ www.nesta.org.uk/project/optimising-boilers-reduce-household-emissions/how-to-optimise-your-boiler ይኹዱ።



ምስ ታይመርኩም ግዜ

ኣሕልፉ። ናይ መሞቕ ታይመርኩም ንናይ ምውዓይን ምጥቀፍን ግዜኹም ምስ ኣነባብራኹም ክሰማማዕ ምግባር ተማሃሩ። ኣብ ደገ ምስ ወጻእኩም ምጥቀፍ ንቁጠባ ይሕግዘኩም።

ኢንሱሌሽን



አብ ዙርያ ዝሓል ማዕጾ፣

መስኮት፣ ከምኡ'ውን አብ ዘይደለዩ ክፍተታት መከላኸሊ ንፋስ ግብሩ። ወይ ከኣ ነቲ አብ ታሕተዋይ ማዕጾ ዘሎ ሃጻፋት ንምሽፋን ኣረጊት ጋዜጣ ወይ ኣረጊት ካልሲ ኣብ እጅጌ ናይ ኣረጊት ጃምፐር ወይ ዝኣረገ ኣግሪ ስረ ብምእታው ባዕልኹም ክትሰርሑ ፈትኑ።



25% ሙቕትና ብናሕሲ እዩ ዚጠፍእ

- ናይ ሎፍት ቦታኹም ብምንጻል ኣብ 900ት ክሳብ £215** ኣብ ሕሳብ ጸዓት ክቐጥብ ይኽእል።



ናይ ገዛእ ርእስኹም ገዛ እንተሃልዩኩም፣

ኣብ <https://www.gov.uk/improve-energy-efficiency>

ርእዩ ወይ ድማ ብስልኪ ቁጽሪ 0800 098 7950 ደዌልኩም ንብቕዓት ገዛኹም ንምምሕያሽ ዝሕግዝ ሓገዝ ክትረኽቡ ብቐዓት ክትኮኑ ትኽእሉ እንተኾይንኩም ክትፈልጡ ትኽእሉ ኢኹም።

መብራህቲ



ካብ ክፍሊ ምስ ወጻእኩም

መብራህቲ ምጥፋእኩም ኣረጋግጹ። እቲ ዝሓሰረ ኣሃዲ ጸዓት ክትጥቀሙልዎ ዘየድልዩኩም እዩ።

ናብ ትሑት ጸዓት ዘለዎም LED



ኣምፑላት ቀይሩ። እዚኦም ኣዝዩ ዝወሓደ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ይጥቀሙን ካብቶም ዝኣረጉ ብርሃን ክህቡ ዝኽእሉ ኣምፑላት ኣዝዩ ዝነውሐ ግዜ ይጸንሑን። ኣብ ርእሲኡ ድማ ተመሳሳሊ ደረጃ ብርሃን ይህቡ። ስለዚ ገና ክህልወኩም ዝኽእል ዝኾነ ዝኣረገ ኣምፑላት ኣዘምኑ።



ተፈጥሮኣዊ ብርሃን ጸሓይ ብዘበለጸ ተጠቐሙ! ጸሓይ ምስ ወጻት መጋረጃታት

ብምኽፋት ምስ ዓረብት ድማ ብምዕጻው ካብ ጸሓይ ዝመጽእ ብርሃንን ሙቕትን ተጠቐሙ። ኣብ ልዕሊ መስኮትን ግዳማዊ ማዕጾን ረጉድ ወይ ሙቕት ዝከላኸል(ተርማል) መጋረጃታት ምግጣም ነቲ ሙቕት ንኽይጠፍእ ይሕግዞ።

ምኽርታት ክሸነ



ኣብ ማይክሮዌቭ ወይ ኣየር

ፍራይየር ምብሳል ካብ ፎርኖ

ዝሓሰረ እዩ ምኽንያቱ ውሑድ ሓይሊ ስለ ዝጥቀምን ንምብሳል ዝወሓደ ግዜ ስለ ዝወስድን። ስሎው ኩኩርስ እውን ካብ ሆብ ወይ ፎርኖ ምብሳል ዝያዳ ጸዓት ዝውሕዱ እዮም። ምግብ ንምድላው ብዘሕ ሰዓታት ይወስዱ እኳ እንተ ነዚ ንምግባር ግን ኣዝዩ ውሑድ ሓይሊ ኤሌክትሪክ እዩ ዝጥቀም።



ምሉእ ድስቲ ምፍላሕ ብዘሕ ጸዓት

ይጥቀም፣ ስለዚ ነቲ ዘድልዩኩም

እኹል ማይ ጥራይ ኣፍልሑ።

ብዝተኻእለ መጠን ማዕጾ ፎርኖኹም ውሑድ



ክፈቲ፣ ኣብ ዝኽፈትሉ እዮን ዳርጋ

ርብዒ ናይ ሙቕቱ እዩ ዝሰእን።

ምብሳል ምስ ወዳእኩም፣ ማዕጾ ፎርኖ

ከፊትኩም ነቲ ልዕሊ ዓቕን ሙቕት ኣውጺእኩም ክሸነኹም ከተሞቑ ግብሩ።



እቲ ምግብ ዝነኣሰ እንተኾይኑ፣

ብዝቐልጠፈ መጠን ክበስል እዩ፣ እዚ

ማለት ድማ ተመሳሳሊ መጠን ምግብ

ንምብሳል ውሑድ ጸዓት ክትጥቀሙ ኢኹም።

ናይ ኤሌክትሪክ መሳርሒታት



ኣብ መንደኛ መሳርሒታት ኣውጽኦ ወይ ኣጥፍኡ፣ ስልክታት ድማ ክሳብ ዘድሊ ጥራይ ቻርጅ ግብሩ። ዝተሰኹዎ ኣቐሎት (ኣብ ድለዋት እዋን እውን ከይተረፈ) ሕጂ'ውን ኤሌክትሪክ ይጥቀሙ፣ እዚ ድማ ብዘኸ ነገራት እንተተሰኹዎኩም ክድመር ይኽእል እዩ።



ክዳውንትኹም ኣብ 30 ዲግሪ ሴንቲግራድ ወይ ኣብ ናይ ኢኮ ኣቀምምጣ ምሕጻብ፣ ኣብ ትሑት መቐት ክሰርሑ ዝተዳለዉ መብዛሕትኣም ሳሙናታት ብምኒዳም፣ ኣዚዩ ብዘኸ ቁጠባ ክገብር ይኽእል እዩ።



መሳርሒታት ክትቅይሩ ክለኹም፣ ጸዓት ዝውሕዱ ሞዴላት ኣብ ግምት ኣእትውዎም፣ እዚ ድማ ኤ-ሬትድ (A-rated) ክኸውን ይኽእል።



እተን ሓድሽ ዝኾና ናይ ሂት ፓምፕ ቱምብል ድራየርስ ካብተን ዝኣኒጋ ንፋስ ዘለወን ሞዴላት ኣዘዩ ዝወሓደ

ሓይሊ ኤሌክትሪክ ይጥቀማ፣ ክዳውንቲ ኣብ ደገ ወይ ኣብ መውጽኢ ኣየር ብነጻ ከተንቅጹ ትኽእሉ ኢኹም!

ማይ



ትሑት ዋሕዚ ዘለዎ ሻወር ርእሲ ተኼልኩም ናይ ሻወር ግዜኹም ክትቅንሱ ፈትኑ። ጸጉርኹም ሻምፖ እናገበርኩም ሻወር ብምጥፋእ ገንዘብ ክትቆጥቡ ትኽእሉ ኢኹም።



ብናይ ምጥላቕ መሞቓኹም ተጠንቀቑ። ኩሉ ግዜ ኣብ ልዕሊኡ

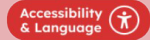
እንተ ገዲፍካዮ፣ ከም'ቲ ድስቲ ብወትሩ ክፈልሕ ምግዳፍ እዩ። ኣብ ኢኮናሚ 7 ታሪፍ እንተሃለኹም ሸዑ ንሓደ ለይቲ ክትቅጽልዎ ከድልዮኩም ይኽእል እዩ።



መከላኸሊ መቐት ማያዊ መትሓዚኹም ብምጥቃም መጠን ክሳራ መቐት ብጣዕሚ ክጎድል እዩ፣ ማይኩም ንነዊሕ እዋን ዝያዳ ውዑይ ክኸውን ናይ ጸዓት ሕሳብ ምጉዳልን እዩ።

ሕጂ'ውን ትሽገሩ እንተኾይንኩም ንኣገልግሎት ምኽርን ደገፍን ጸዓት ሃገራዊ ጸዓት ኣክሸን ብስልኪ ቁጽሪ 0800 3047159 ወይ WWW.NEA.ORG.UK/GET-HELP ርክብ ግብር።

ንመርብ ብሓገጥን ወረቓቕትን ሃገራዊ ናይ ጸዓት ስጉምቲ (National Energy Action's) ናብ ልዕሊ 160 ቋንቋታት ክትትርጉሙ ትኽእሉ ኢኹም - ብልዕሊ 100 ድማ ካብ ጸሑፍ ናብ ዘረባ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ንጸሑፍ ንብዘኸነት ኒውድዳይቨርሲቴስ እንተላይ ንADHDን ዲስሌክሲያን፣ ከምኡ'ውን ንናይ ምርኣይ ጸገም እውን ከተመዓራርይዎ ትኽእሉ ኢኹም።



ኣብ www.nea.org.uk ዝርከብ Recite Me ዝብል ቁልፊና ተጠቐሙ

© ሃገራዊ ናይ ጸዓት ስጉምቲ (National Energy Action) ኣጥሪ 2025፣ ቐጽሪ ምዘገባ ግብረ ሰናይ 290511። ብዋሕስ ዝተገደበ ትካል። ኣብ እንግሊዝን ቁልሰን ዝተመዘገበ ቁጽራ፡- 01853927.