শক্তি সাশ্রয় করুন আপনার বাড়িতে

HOME ENERGY SCOTLAND

রান্নাঘরে শক্তি সাশ্রয় করুন

- কাজের জন্য সবসময় সঠিক মাপের পাত্র ব্যবহার করুন এবং প্রত্যেক পাত্রের জন্য সঠিক হব রিং ব্যবহার করুন।
- আভেনের দরজা যতটা বেশি সম্ভব বন্ধ রাখুন এবং নিশ্চিত করুন যে, কাঁচের দরজা পরিষ্কার আছে, যাতে আপনি দেখতে পান যে কী ঘটছে।
- গরম খাবারকে ফ্রিজের ভিতরে রাখার আগে সেগুলোকে ঠান্ডা হতে দিন।

ধোওয়ার পরামর্শ

- আপনার কাপড়গুলোকে টাম্বল ড্রায়ারে ঢোকানোর আগে ওয়াশিং মেশিনের সর্বোচ্চ স্পিন সাইকেলে ঘুরিয়ে নিন।
- উচ্চতর তাপমাত্রার পরিবর্তে 30 ডিগ্রীতে কাপড় ধোওয়া হলে, প্রতি বছর ব্যবহৃত শক্তির প্রায় 40% বাঁচবে। আধুনিক ওয়াশিং পাউডার ও ডিটারজেন্ট কম তাপমাত্রাতেও একই রকম কার্যকরীভাবে কাজ করে।
- কাঁচার আগে পুরো লোড জমা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
- পোশাক ব্যবহার করার পরে হাওয়াতে শোকানোর জন্য ঝুলিয়ে, অপ্রয়োজনীয় কাঁচার পরিমাণ কমান। আপনি এইভাবে প্রতিটি জিনিসকে কাঁচার প্রয়োজন হওয়ার আগে, সর্বাধিক ব্যবহার করতে পারবেন।

বাথরুমে

- দ্রুত শাওয়ারে স্নান করলে, বাথটাবে স্নান করার চেয়ে কম শক্তি ব্যবহার হয়।
- যাচাই করুন যে, আপনার পাখা শুধু সেই সময়ের জন্য সেট করা আছে যাতে বাথরুম থেকে ঘনীভবন ও গন্ধ দূর হয়।
- একটি শাওয়ার টাইমারে বিনিয়োগ করুন যাতে আপনি দেখতে পান যে আপনি শাওয়ারে কতক্ষণ সময় কাটিয়েছেন – কম সময় শাওয়ারে স্নান করলে কম শক্তি খরচ হয়!
- দাঁত মাজা, দাড়ি কামানো বা মুখ ধোওয়ার সময় জলের কল ক্রমাগত চালিয়ে রাখবেন না – বেসিন ভর্তি করুন অথবা কল শুধু তখনই চালান যখন আপনার তা প্রয়োজন।

গরম জল সম্পর্কে অতিরিক্ত পরামর্শ

- পাওয়ার শাওয়ার সহজেই বাথটাবে স্নান করার মত একই পরিমাণ জল ব্যবহার করতে পারে – জলের ব্যবহার কমানোর জন্য একটা অ্যারেটেড বা কম-প্রবাহের শাওয়ারহেড লাগানোর কথা বিবেচনা করুন।
- আপনার যদি একটা গরম জলের ট্যাংক থাকে, তাহলে আপনার প্রোগ্রামারকে এমনভাবে সেট করতে চেষ্টা করুন যাতে আপনি দিনের যে সময় গরম জল ব্যবহার করেন তার সাথে সবচেয়ে ভালভাবে মিলে যায়, তাহলে আপনার যখন প্রয়োজন হবে না তখন জল গরম করার সম্ভাবনা কম থাকবে।

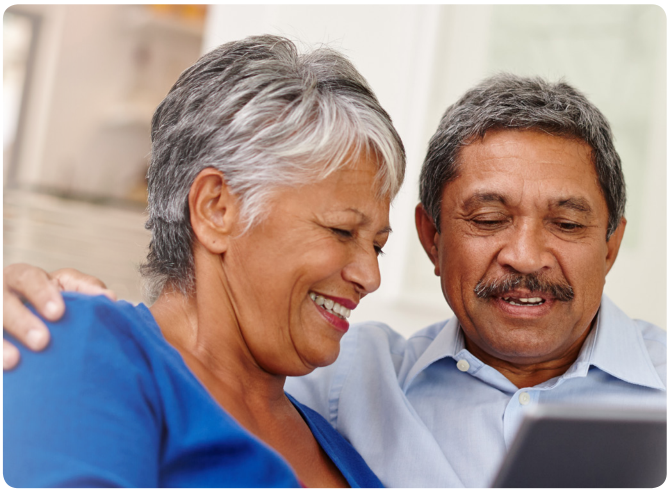
হলওয়েতে

- সামনের দরজার চারপাশে এবং লেটার বক্স ও কী হোলের উপরে ড্রাফ্ট এক্সক্লুডার লাগান।
- সামনের দরজার উপরে পর্দা লাগালে, হাওয়ার প্রবাহকে বাইরে রাখতে সাহায্য হয়।
- প্রত্যেক ঘরে তাপকে ধরে রাখার জন্য সব দরজাগুলো বন্ধ রাখার অভ্যাস তৈরি করুন।
- হলওয়ের আলোগুলি সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত হয় – তাই এখানে একটি এলইডি (LED) বাল্ব লাগালে প্রতিটি বাল্বের জন্য প্রতি বছর প্রায় £2 থেকে £6 সঞ্চয় হবে।

HOMEENERGYSCOTLAND.ORG
0808 808 2282
FUNDED BY THE SCOTTISH GOVERNMENT

delivered for Scotland by energy saving trust

Greener Scotland
Scottish Government



শোবার ঘরে

- আপনার হেয়ারড্রায়ারের ব্যবহার কমানোর জন্য, আপনার চুলকে ভালভাবে তোয়ালে দিয়ে মুছে শুকিয়ে নিন।
- বিছানাকে গরম করার জন্য, ইলেকট্রিক কম্বলের পরিবর্তে একটি গরম জলের বোতল ব্যবহার করুন।
- আপনার ফোনকে সারা রাত চার্জ করা অবস্থায় রেখে দেবেন না – এর জন্য মাত্র কয়েক ঘন্টা সময় লাগা উচিত।
- শীতকালে হিটিংকে এমনভাবে সেট করুন যাতে আপনি বিছানায় শুতে যাওয়ার একটু আগে তা বন্ধ হয়ে যায় – তাহলে আপনি চাদর মুড়ি দিয়ে শোয়ার পরে এটা অপ্রয়োজনীয় ভাবে চালু থাকবে না।
- আপনার হিটিংকে আপনি ঘুম থেকে ওঠার সামান্য আগে চালু হওয়ার জন্য সেট করুন, কিন্তু সময় এমনভাবে নির্ধারণ করুন, যাতে আপনি বেরিয়ে যাওয়ার আগে এটা আবার বন্ধ হয়ে যায়।

বসার ঘরে

- সন্ধ্যায় পর্দাগুলো টেনে দিন যাতে তাপ ভিতরেই থাকে।
- কোনো জিনিস ব্যবহার না হওয়ার সময় সেগুলোকে চালু অবস্থায় বা স্ট্যান্ডবাইতে রাখবেন না (এটা এক বছরে প্রায় £30 বাঁচাতে পারে)।
- টেলিভিশন সকেট থেকে বন্ধ করার অভ্যাস তৈরি করুন, এটাকে স্ট্যান্ডবাইতে রেখে দেবেন না। আপনি মেইন্স কন্ট্রোলার কিনতে পারেন, যা রিমোট কন্ট্রোলের সাহায্যে এটা করে।

ডাইনিং রুমে

- আপনি যদি ঘন ঘন ডাইনিং রুম ব্যবহার না করেন, তাহলে নিশ্চিত করুন যে আপনার রেডিয়েটরটি সবচেয়ে কম সেটিং-এ সেট করা আছে।
- ভুলবেন না যে আপনার আশেপাশে যদি অতিথিরা থাকেন, তাহলে ঘরটা গরম হয়ে যাবে।
- অতিরিক্ত বেশি রান্না করবেন না; অপচয় হওয়া খাবার কার্বন ডাইঅক্সাইড নির্গমনের ক্ষেত্রে একটি উল্লেখযোগ্য অবদান রাখে আর আপনার অর্থও খরচ হয়!

বাচ্চাদের শোবার ঘরে

- একটি টিভি, ডিভিডি প্লেয়ার, কম্পিউটার বা PS4 চালাতে প্রতি বছর সব মিলিয়ে £60 খরচ হয় – কিন্তু ব্যবহার না করার সময়েও সেগুলি চালু রেখে দিলে অনেক বেশী পরিমাণ খরচ হতে পারে।
- স্যুইচ নাগালে পাওয়া সহজ করে দিয়ে, আপনার বাচ্চাদের সকেট থেকে সরঞ্জাম বন্ধ করতে উৎসাহ দিন।
- আপনার বাচ্চাদের যদি নাইট-লাইট প্রয়োজন হয়, তবে নিশ্চিত করুন যেন এটা কম শক্তির বাল্ব হয় – সবচেয়ে কম ওয়াটেজের বাল্বই যথেষ্ট।
- আপনি যদি একটি নতুন কম্পিউটার কেনার কথা ভাবেন সেক্ষেত্রে জেনে রাখুন যে, একটি পুরনো ডেস্কটপ কম্পিউটারের তুলনায় একটি নতুন ল্যাপটপ চালালে শক্তি সাশ্রয়ের জন্য প্রতি বছর সাধারণভাবে £17 পাউন্ড কম খরচ হয়ে থাকে (এবং তা কম জায়গাও নিয়ে থাকে)।

একটি গড় স্ট্যান্ডার্ড বিদ্যুতের মূল্য 14.37p/kWh-এর উপর ভিত্তি করে। জুন 2017-এ সঠিক রয়েছে।

শক্তির খরচ নিয়ে সমস্যায় পড়বেন না। আপনাকে হয়ত এটা করতে হবে না।

আপনাকে শক্তি ও অর্থ বাঁচাতে সাহায্য করার জন্য বিনামূল্যে, নিরপেক্ষ পরামর্শ দিতে, এবং জলবায়ু পরিবর্তনের বিরুদ্ধে লড়াইতে সাহায্য করতে, স্কটিশ সরকার স্কটল্যান্ডে এনার্জি সেভিং ট্রাস্টকে ফান্ড বা তহবিল দেয়।

আপনি আজ কী করতে পারেন তা জানতে, energysavingtrust.org.uk/scotlandএ আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন অথবা আপনার স্থানীয় হোম এনার্জি স্কটল্যান্ড পরামর্শদাতাকে ফোন করুন।

আমাদের পরামর্শদাতারা যা করবেন:

- আপনার বাড়ির জন্য কোনটা বাস্তবসম্মত সেই ব্যাপারে আপনাকে ব্যক্তিগত পরামর্শ দেবেন
- আপনার অঞ্চলে উপলব্ধ অফারগুলো সম্পর্কে আপনাকে জানাবেন।

আমরা আপনাকে সাহায্য করার জন্যই এখানে আছি - 0808 808 2282 নম্বরে বিনামূল্যে ফোন করা যায়

HAPPY TO TRANSLATE

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

SC191 © Energy Saving Trust
energysavingtrust.org.uk
জুন 2017
Bengali
E&OE

হোম এনার্জি স্কটল্যান্ড, স্কটিশ সরকারের দ্বারা অর্থ সংস্থানকৃত হয় এবং এনার্জি সেভিং ট্রাস্ট, EST লিমিটেড দ্বারা পরিচালিত হয়। ইংল্যান্ড ও ওয়েলেশে রেজিস্টার্ড, নং. 02622374.
এই তথ্যাবলী অনুরোধক্রমে বড় হরফের মুদ্রন, ব্রেইল ও অন্যান্য ভাষাতে পাওয়া যাবে।