

1. ઊર્જા-બચતનાં સૂચનો: ફ્રીજ અને ફ્રીઝર માટે

- થર્મોસ્ટેટ જેટલું ઓછાં પર રાખ્યું હોય તેટલું તમારું ફ્રીજ વધુ ઊર્જા વાપરે છે. ૫ ડિગ્રી સેલ્સિયસથી નીચેનું કોઈપણ તાપમાન સ્વીકાર્ય છે, અને ૩ ડિગ્રી સેલ્સિયસ શ્રેષ્ઠ તાપમાન છે.
- ફ્રીજ અને ફ્રીઝરને સંપૂર્ણ બંધ કરતી ધારો (સીલ) સાફ કરો અને જો તે ચપોચપ બંધ ન થતું હોય તો સીલ બદલો.
- ફ્રીજ અને ફ્રીઝરને વધુ પડતા ભરી દેવાનું ટાળો, લગભગ ૨૦% જગ્યા હવાની અવરજવર માટે ખાલી રહેવા દો.

2. ઊર્જા-બચતનાં સૂચનો: રાંધવા માટે

- જ્યારે રાંધવાનાં ચૂલા પર રાંધો ત્યારે જે તે માપના મોઢીયાં સાથે તેટલાં જ માપનું વાસણ વાપરો તે સુનિશ્ચિત કરો. તમારા મોઢીયાં કરતાં નાનાં માપનું વાસણ વાપરવાથી ઊર્જાનો બગાડ થાય છે.
- જો રસોઈની રીતે મુજબ શક્ય હોય તો, તમારાં તપેલાં અને કઢાઈને ઢાંકેલી રાખો. તેનાથી ફક્ત રાંધવાની પ્રક્રિયા ઝડપી જ નહીં થાય પણ ઓછી ગરમી વાપરીને વધુ ઊર્જા બચાવશે.
- જથ્થામાં રાંધવાથી સમય બચે છે, અને ઊર્જા ઓછી વપરાય છે.
- જો શક્ય હોય તો, ગરમીનાં દિવસોમાં ઘરની બહાર રાંધો જેથી ઘર ઠંડુ રહે.
- અવનમાં ખોરાક રાંધતી વખતે અવનનું ઢાંકણું બંધ રાખો: અવનનું ઢાંકણું ખોલવાથી ગરમી બહાર નીકળી જાય છે, તેથી ગુમાવેલ ગરમી પાછી પેદા કરવા વધુ ઊર્જાની જરૂર પડે છે.
- ખોરાક ઝડપથી રાંધવા માટે ફ્રેન્-ફ્રોસ્ડ સેટિંગ તાપમાન જાળવી રાખવામાં અને ઓછી ઊર્જા વાપરવામાં મદદ કરે છે.

3. ઊર્જા-બચતનાં સૂચનો: ઘરગથ્થું સાધનો માટે

- તમારા ઊર્જા બિલનાં ૩૦% ટકા જેટલા હિસ્સા માટે ઉપકરણો જવાબદાર હોય શકે છે. જો શક્ય હોય તો, નાનાં ઉપકરણો વાપરો.
- માઇક્રોવેવ અવન અથવા એર-ફ્રાયર જેવી રાંધવાની ઊર્જા કાર્યક્ષમ પદ્ધતિઓ પરંપરાગત ચૂલાઓ કરતાં ઓછી ઊર્જા વાપરે છે.
- ટીવી સહિતનાં ઉપકરણો ઉપયોગમાં ના હોય ત્યારે તેની દિવાલ પરની સ્વીચ બંધ કરો. ઉપયોગમાં ન હોય તેવા ચંત્રો પણ ઊર્જા વાપરે છે.
- જો તમે વધુ સારા ઉપકરણો લેવાનું વિચારી રહ્યા હોવ તો, એ અગત્યનું છે કે તમે તે ખરીદો તે પહેલાં તેનાં એનર્જી સ્ટાર રેટિંગ લેબલ પર જોઈને ઊર્જા કાર્યક્ષમતાવાળા ઉપકરણ પસંદ કરો. જેટલા સ્ટાર (તારા) વધારે તેટલી ઓછી ઊર્જા તે વાપરશે - જેનાથી લાંબા ગાળે ખર્ચ ઘટશે.

4. ઊર્જા-બચતનાં સૂચનો: પ્રકાશ માટે

- એલઈડી ગોળાઓ કેટલાંક અન્ય વીજ ગોળા કરતાં ૭૫% જેટલી ઓછી ઊર્જા વાપરે છે.
- જો છત પરનાં વીજ ગોળા બદલી શકાય તેમ ન હોય તો, એલઈડી લેમ્પ એક સારો વિકલ્પ છે.
- સેન્સર લાઇટો અથવા ટાઇમર પર ચાલતી લાઇટો ઊર્જા વપરાશ ઓછો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

5. ઊર્જા-બચતનાં સૂચનો: પાણીનાં વપરાશ માટે

- સરેરાશ ઘર-પરિવારમાં, ઘરનાં ઊર્જાનાં બિલમાંથી લગભગ ૨૫% જેટલો હિસ્સો પાણી ગરમ કરવામાં વપરાય છે. જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તમારો ગરમ પાણીનો ઉપયોગ ઘટાડો.
- લાંબો સમય સુધી નાહવાથી વધુ પાણી અને ઊર્જા વપરાય છે. તમે સ્નાન કરતાં ગીતો ગાઓ છો? એક ગીતની મર્યાદા કરીને પાણી ગરમ કરવાનાં ખર્ચમાં બચત કરો (૪-મિનિટનાં સ્નાનનો ધ્યેય રાખો).
- એક કપ પાણી વીજળીથી ચાલતા ચૂલા પર ઉકાળવાની સરખામણીએ, વીજળીથી ચાલતી કિટલી (કેટલ)માં પાણી ઉકાળવું ૧૦% વધુ ઊર્જા કાર્યક્ષમ હોય શકે છે. જો કે તે દરેક કેટલ માટે જુદું જુદું હોય શકે છે.
- જો તમારે ત્યાં તરણફુંડ હોય તો, તમારા તરણફુંડનો પંપ તમારા ઊર્જા બિલનાં ૨૦% થી ૩૦% માટે જવાબદાર હોય શકે છે. તેના લીધે તે તમારા ઘરમાં વીજળીનો સૌથી મોટો વપરાશકર્તા હોય શકે છે અને તમને સોલાર પેનલો નંખાવવા માટેનાં યોગ્ય ઉમેદવાર બનાવી શકે છે.

6. ઊર્જા-બચતનાં સૂચનો: ડીશવોશર માટે

- જો તમારા ઘરમાં વાસણ ધોવાનું મશીન (ડીશવોશર) હોય તો, તે ચાલુ કરતાં પહેલાં તે આખું વાસણ થી ભરાઈ જાય, ત્યાં સુધી રાહ જુઓ, ડીશવોશર વાપરતી વખતે ઊર્જાનો વધુ કાર્યક્ષમ ઉપયોગ આ રીતે કરી શકાય છે.
- ડીશવોશરમાં ઊર્જાનો સૌથી વધુ ઉપયોગ પાણી ગરમ કરવામાં થાય છે. જો તમારા મશીન પર તાપમાનની માર્ગદર્શિકા હોય તો, ૫૦ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ આસપાસ હોય તેવું સેટિંગ રાખો. તે સામાન્ય રીતે ઓછીથી મધ્યમ ગરમીનું સેટિંગ હોય છે.
- જો ઉપલબ્ધ હોય તો, ઊર્જા અને પાણી બચાવવા ડીશવોશરની ઇકોનોમી (કરકસરયુક્ત) સાઇકલ વાપરો.

7. ઊર્જા-બચતનાં સૂચનો: કપડાં ધોવા અને સૂકવવા માટે

- ઠંડા પાણીએ ધોવાથી હુંફાળા કે ગરમ પાણીથી ધોવાની સરખામણીમાં ૮૦% થી ૯૦% ઓછો ખર્ચ થાય છે.
- જો તમારા મશીનમાં ઇકોનોમી સાઇકલની વ્યવસ્થા હોય તો ઊર્જા અને પાણી બચાવવા તે વાપરો.
- કપડાં સૂકવવામાં ઘણી ઊર્જા વપરાય છે જો કે શ્રેણીબદ્ધ સરળ રસ્તા છે જેનાથી તમે તેનો વપરાશ ઓછો કરી શકો છો. કપડાં બહાર તડકામાં સૂકવો, અથવા અંદરની બાજુ કપડાં સૂકવવાનાં સ્ટેન્ડ પર હવાથી સૂકાવા દો.
- કપડાં સૂકવવાનાં મશીન (ડ્રાયર)ને વધુ પડતું ભરવાનું અને કપડાં વધુ પડતાં કોરા કરવાનું ટાળો, બંનેમાં ઊર્જાનો વ્યય થાય છે.
- ડ્રાયરનું લીન્ટ ફિલ્ટર સાફ કરીને તેને કાર્યક્ષમ થવામાં મદદ કરો.

8. ઊર્જા-બચતનાં સૂચનો: ઘરને ઠંડું અને ગરમ કરવા માટે

- પવનની લહેરો આવતી હોય તેવી બારીઓ અને બારણાંઓ ઘરમાંથી વિશાળ પ્રમાણમાં હવા બહાર કાઢે છે, બારીઓ અને બારણાંની તિરાડો ભરીને ઉષ્ણતા અને શીતળતામાં સુધારો કરો.
- ઢાંકેલી ન હોય તેવી બારીઓ શિયાળામાં ઘરમાંથી ૪૦ ટકા જેટલી ગરમી ઘટી જવા માટે જવાબદાર હોય છે. જો શક્ય હોય તો, બારીથી નીચે સુધી જાડા, અસ્તરવાળા પડદા, વાપરો જેથી ગરમી અંદર રહે.
- શિયાળામાં દિવસનાં સમયે તડકો અંદર આવે તે માટે પડદા ખોલો અને અંધારું થાય તે પહેલાં પડદા નાંખી દો, ખાસ કરીને જો તમારું હીટર ચાલુ હોય તો. ઉનાળામાં, દિવસનાં સૌથી ગરમ સમય દરમિયાન પડદા બંધ કરો નાંખો અને રાત્રીના સમયે હુંફાળી હવા બહાર કાઢવા તથા ઠંડી લહેર અંદર આવવા દેવા પડદા અને બારીઓ ખોલો.
- જો તમારા ઘરમાં એરકંડીશનર હોય તો, તાપમાનમાં ફક્ત ૧ ડિગ્રીનો ઘટાડો કરવાથી ઊર્જા વપરાશમાં ૧૦% સુધીની બચત થઈ શકે છે.
- ઠંડુ કરવા માટે એરકંડીશનરનું તાપમાન ૨૪ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ. અને ૨૬ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ.ની વચ્ચે રાખો. ગરમ કરવા માટે, એરકંડીશનરનું તાપમાન ૧૮ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ. અને ૨૦ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ. ની વચ્ચે રાખો.
- છત અથવા દિવાલ પરનાં પંખાઓ અને છૂટાં રાખી ફેરવી શકાય તેવા વીજળીથી ચાલતાં પંખાઓ એરકંડીશનર ચાલવવાની સરખામણીમાં ખૂબ જ ઓછા ખર્ચાળ હોય શકે છે, કેટલાક કિસ્સાઓમાં તે વાપરવાનો ખર્ચ પ્રતિ કલાક બે સેન્ટથી પણ ઓછો હોય શકે છે.
- છત પંખાઓ આખા વર્ષ દરમિયાન સુખાકારી વધારવામાં મદદ કરી શકે છે. ઉનાળામાં, છત પંખા ઘડિયાળથી વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવો. શિયાળામાં, છત પંખાની દિશા ઊંધી - ઘડિયાળની દિશામાં કરો અને તેને ધીમો રાખો જેથી છત પરની હુંફાળી હવા નીચે, રહેવાની જગ્યાઓ બાજુ ખસે. અને સુનિશ્ચિત કરો કે તમે ઓરડામાંથી બહાર નીકળો એટલે છત પંખાઓ બંધ કરો.
- ડ્રાય મોડ એરકંડીશનર, વીજ બિલમાં બચતમાં મદદ કરી શકે છે, કેમ કે હવા ઠંડી કરવા માટે એરકંડીશનરને એટલો પરિશ્રમ નથી કરવો પડતો. કોમ્પ્રેસર અને પંખા પરનો કાર્યભાર ઘટાડીને ડ્રાય મોડ તમારા એરકંડીશનરનું આયુષ્ય વધારવામાં અને તેનો સમારકામનો ખર્ચ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે..
- તમારા એરકંડીશનરનું ગુંદું, ભરાય ગયેલું ફિલ્ટર બદલીને નવું નાંખવાથી ઊર્જા વપરાશમાં ૫% થી ૧૫% નો ઘટાડો થઈ શકે છે. તમારા એરકંડીશનરનું ફિલ્ટર વર્ષમાં બેવાર બદલીને તે કાર્યક્ષમ રહે તે સુનિશ્ચિત કરો.

9. સામાન્ય ઊર્જા-બચતનાં સૂચનો

- તમને ઊર્જાનો દર કેવી રીતે લગાડવામાં આવે છે તે સમજો, તે તમારા ઊર્જાનાં બિલ પર જોઈ શકો છો. છૂટક વેચાણકર્તાઓ તેમના બિલ જુદી જુદી રીતે બનાવી શકે છે અને એકબીજાથી થોડી જુદી માહિતી આપી શકે છે. જો તમારું બિલ સમજવામાં વધુ મદદની જરૂર હોય તો, તમારા છૂટક વેચાણકર્તાનો સંપર્ક કરો અથવા energy.gov.au પર જાઓ.
- મોટાભાગનાં ઊર્જા પ્રદાતાઓ તેમની એપનો ઉપયોગ કરીને તમને તમારા ઊર્જા વપરાશ પર નજર રાખવા દે છે અને ઊર્જા વપરાશ વિષયક બાબતો સમજવા દે છે. વધુ જાણ માટે તમારા ઊર્જાનાં છૂટક વેપારીનો સંપર્ક કરો.
- સૌથી વધુ ઊર્જા બચત માટે તમારે સૌથી વધુ ઊર્જા વાપરતાં ઉપકરણોનો ઉત્તમ ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તેના પર ધ્યાન આપવું જોઈએ, જેવા કે રેફ્રિજરેટર, કપડાં ધોવાનું મશીન, કપડાં સૂકવવાનું મશીન, વાસણ ધોવાનું મશીન, એરકંડીશનર.

SOURCES:

1. Fridges and freezers:

energyrating.gov.au | qld.gov.au | yourhome.gov.au

2. Cooking:

whatswatt.com.au | energy.gov.au | sustainability.vic.gov.au

3. Household appliances:

energy.gov.au | sustainability.vic.gov.au | energy.gov.au | energyrating.gov.au

4. Lighting:

energy.gov.au

5. Water use:

energy.gov.au | energyrating.gov.au | insideenergy.org | sustainability.vic.gov.au

6. Dishwashers:

energyrating.gov.au | sustainability.vic.gov.au

7. Washing and drying clothes:

yourhome.gov.au | energy.gov.au | energyrating.gov.au

8. Heating and cooling a home:

sustainability.vic.gov.au | csiro.au | energy.gov.au | canstarblue.com.au | energy.gov | actronair.com.au

9. General energy-saving tips:

energy.gov.au | qld.gov.au