घर पर अपने ऊर्जा के उपयोग को कम करने के लिए सुझाव

agl | SBS Media

1. फ्रिज और फ्रीज़र में ऊर्जा की बचत के लिए सुझाव:

- तापमान की सेटिंग जितनी कम होगी, आपका रेफ्रिजरेटर उतनी ही अधिक ऊर्जा का उपयोग करेगा। 5°C से कम का कोई भी तापमान अच्छा होता है, आदर्श तापमान 3°C होता है।
- फ्रिज और फ्रीज़र की सील को साफ करें और यदि ये पर्याप्त रूप से हवाबंद नहीं करती हैं, तो इन्हें बदल दें।
- फ्रिज और फ्रीज़र को बहुत अधिक न भरने की कोशिश करें, हवा के प्रवाह के लिए इनमें लगभग 20% जगह खाली छोड़ें।

2. खाना पकाने में ऊर्जा की बचत के लिए सुझाव:

- स्टोव पर खाना बनाते समय सही आकार के बर्नर के लिए सही आकार के पैन का उपयोग करें। अपने बर्नर से छोटे आकार के बर्तन का उपयोग करने से ऊर्जा बर्बाद होती है।
- यदि पकाने की विधि में अनुमति है, तो खाना बनाते समय अपने पतीलों और पैन के ऊपर भी ढक्कन रखें। यह न केवल खाना पकाने की प्रक्रिया तेज करेगा, बल्कि कम ऊष्मा का उपयोग करके अधिक ऊर्जा भी बचाएगा।
- एक ही बार में अधिक मात्रा में खाना पकाने से समय की बचत और कम ऊर्जा का उपयोग हो सकता है।
- यदि हो सके, तो अपने घर को अंदर से ठंडा रखने के लिए गर्म दिनों में बाहर खाना बनाएँ।
- ओवन में खाना पकाते समय ओवन का द्वार बंद रखें: ओवन का द्वार खोलने से ऊष्मा निकल जाती है, जिसके कारण उस खोई हुई ऊष्मा को फिर से पैदा करने के लिए और अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
- पंखे की हवा की सेटिंग से तापमान को स्थिर रखने में सहायता मिलती है, जिससे भोजन जल्दी पकता है और कम ऊर्जा प्रयुक्त होती है।

3. घरेलू उपकरणों में ऊर्जा की बचत के लिए सुझाव:

- आपके ऊर्जा बिल के अधिकतम 30% हिस्से तक के लिए उपकरण जिम्मेदार हो सकते हैं। जहाँ संभव हो, छोटे उपकरणों का प्रयोग करें।
- माइक्रोवेव ओवन या एयर फ्रायर जैसे या ऊर्जा-कुशल खाना पकाने के तरीकों में पारंपरिक स्टोव की तुलना में कम ऊर्जा की खपत होती है।
- दीवार पर लगे उपकरणों को इस्तेमाल न करते समय बंद कर दें, जिसमें टीवी भी शामिल हैं। स्टैंडबाय पावर भी ऊर्जा का उपयोग करती है।
- यदि आप उपकरणों को अपग्रेड करने के इच्छुक हैं, तो खरीदने से पहले एनर्जी स्टार रेटिंग लेबल देखकर ऊर्जा-कुशल उपकरणों पर विचार करना महत्वपूर्ण है। जितने अधिक स्टार होंगे, वह उतनी ही कम ऊर्जा इस्तेमाल करेगा - जिससे लंबी अवधि में लागतों में कमी आएगी।

4. प्रकाश व्यवस्था में ऊर्जा की बचत के लिए सुझाव:

- एलईडी लाइट बल्ब कुछ अन्य लाइट बल्बों की तुलना में 75% कम ऊर्जा का उपयोग करते हैं।
- यदि छत पर लगे बल्बों को बदला नहीं जा सकता है, तो एलईडी लैंप अच्छा विकल्प होते हैं।
- सेंसर लाइटें या टाइमर पर सेट की गई लाइटें इस्तेमाल करने से ऊर्जा का उपयोग कम करने में सहायता मिल सकती है।

5. पानी के उपयोग में ऊर्जा की बचत के लिए सुझाव:

- एक औसत घरबार में घर के ऊर्जा बिल का लगभग 25% हिस्सा पानी गर्म करने में खर्च होता है। जहां संभव हो, गर्म पानी के अपने उपयोग को कम करें।
- लंबे समय तक शावर लेने में अधिक पानी और ऊर्जा का उपयोग होता है। क्या आप शावर में गाने गाते/ती हैं? एक गाने की सीमा नियत करके पानी गर्म करने की लागत में बचत करें (4-मिनट के शावर का लक्ष्य रखें)।
- इलेक्ट्रिक स्टोवटॉप पर एक कप पानी उबालने की तुलना में केतली में पानी उबालना 10% तक अधिक ऊर्जा कुशल हो सकता है। किंतु अलग-अलग केतलियों के लिए यह अलग-अलग होता है।
- यदि आपके घर में स्विमिंग पूल है, तो आपके पूल की पंप यूनिट आपके ऊर्जा बिल के 20% से 30% हिस्से के लिए जिम्मेदार हो सकती है। फलस्वरूप यह आपके घर में बिजली के सबसे बड़े उपयोगकर्ताओं में से एक बन जाता है और इस कारण से आप सौर पैनल स्थापित करने के लिए एक अच्छे उम्मीदवार बन जाते/ती हैं।

6. डिशवॉशर में ऊर्जा की बचत के लिए सुझाव:

- यदि आपके घर में डिशवॉशिंग मशीन है, तो साइकल चलाने से पहले पूरा लोड हो जाने तक प्रतीक्षा करें, डिशवॉशर का उपयोग करते समय यह ऊर्जा का सबसे अधिक कुशल उपयोग होता है।
- आपके डिशवॉशर में ऊर्जा के सबसे बड़े उपयोगकर्ताओं में से एक उपयोग पानी गर्म करना होता है। यदि आपकी मशीन पर तापमान मार्गदर्शन इंगित है, तो लगभग 50°C पर धुलाई चलाने वाली सेटिंग का उपयोग करें। सामान्य रूप से यह निम्न से मध्यम हीट सेटिंग के आस-पास होता है।
- ऊर्जा और पानी की बचत के लिए डिशवॉशर के इकोनॉमी साइकल का उपलब्धतानुसार उपयोग करें।

7. कपड़े धोने और सुखाने में ऊर्जा की बचत के लिए सुझाव:

- ठंडे-जल चक्र की लागत गुनगुने या गर्म-जल की तुलना में 80% से 90% कम हो सकती है।
- यदि आपकी मशीन में इकोनॉमी साइकल विकल्प उपलब्ध है, तो ऊर्जा और पानी की बचत के लिए इसका उपयोग करें।
- कपड़े सुखाने में बहुत अधिक ऊर्जा का उपयोग हो सकता है, किंतु ऐसे कई सरल तरीके हैं जिनके इस्तेमाल से आप इसे कम कर सकते/ती हैं। कपड़ों को बाहर धूप में सुखाएँ, या ऊर्जा बचाने के लिए अंदर कपड़ों की रैक पर हवा में सुखाएँ।
- ड्रायर को अधिक न भरने और कपड़ों को आवश्यकता से अधिक न सुखाने की कोशिश करें - इन दोनों से ऊर्जा बर्बाद होती है।
- दक्षता से चलाने में सहायता के लिए ड्रायर में लिंट फिल्टर को साफ करें।

संसाधनों के लिए अगला पृष्ठ देखें

8. घर को गर्म या ठंडा करने में ऊर्जा की बचत के लिए सुझाव:

- दरवाजों और खिड़कियों के अंतरालों में हवा के प्रवाह से घरों के अंदर से काफी मात्रा में हवा का नुकसान हो सकता है। खिड़की और दरवाजे के अंतरालों को सीलबंद बनाकर गर्म और ठंडा करने की दक्षता में सुधार करें।
- खुली खिड़कियों के कारण सर्दियों में अधिकतम 40% तक ऊष्मा का नुकसान हो सकता है। यदि संभव हो, तो ऊष्मा को अंदर रखने के लिए खिड़की के नीचे तक आने वाले भारी, लाइनदार पर्दों का उपयोग करें।
- सर्दियों में दिन के समय सूर्य की गर्माहट को अंदर आने देने के लिए पर्दे खोलें और अंधेरा होने से पहले पर्दे बंद कर दें - खासकर जब आपका हीटर चालू हो। गर्मियों में दिन के सबसे गर्म हिस्से के दौरान पर्दे बंद कर दें और रात में पर्दे और खिड़कियाँ खोल दें, ताकि गर्म हवा बाहर निकल सके और ठंडी हवाएँ अंदर आ सकें।
- यदि आपके घर में एयर कंडिशनर है, तो तापमान को 1 डिग्री कम करने से ऊर्जा के उपयोग में अधिकतम 10% तक की बचत हो सकती है।
- गर्म करने के लिए एयर कंडिशनर का तापमान 24°C और 26°C के बीच सेट करें। ठंडा करने के लिए एयर कंडिशनर का तापमान 18°C और 20°C के बीच सेट करें।
- छत या दीवार पर लगे पंखे और पोर्टेबल बिजली के पंखे एयर कंडिशनिंग चलाने की तुलना में काफी लागत-प्रभावी हो सकते हैं, कुछ मामलों में इन्हें चलाने पर प्रति घंटे दो सेंट से भी कम का खर्चा आ सकता है।
- छत पर लगे पंखे साल-भर बेहतर आराम देने में सहायता कर सकते हैं। गर्मियों में छत के पंखे को घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में चलाएँ। सर्दियों में छत के पंखे को घड़ी की सुई की दिशा में चलाने के लिए दिशा पलट दें और छत से गर्म हवा को कमरे में लोगों के रहने के स्तर तक लाने के लिए इसे निम्न गति पर सेट करें। और कमरा छोड़कर जाते समय छत के पंखों को बंद करना सुनिश्चित करें।
- ड्राई मोड से बिजली के बिलों में बचत में सहायता मिल सकती है, क्योंकि हवा को ठंडा करने में एयर कंडिशनर को उतनी कड़ी मेहनत नहीं करनी पड़ती है। ड्राई मोड में कंप्रेसर और पंखे पर कार्य का भार कम होने से एयर कंडिशनिंग यूनिट का जीवन बढ़ाने और रख-रखाव की लागत को कम करने में सहायता मिल सकती है।
- अपने एयर कंडिशनर में गंदे, छेद-भरे फिल्टर की जगह साफ फिल्टर लगाने से ऊर्जा की खपत लगभग 5% से 15% तक कम हो सकती है। अपने एयर कंडिशनर के फिल्टर को साल में दो बार साफ करें, ताकि इसे यथासंभव दक्षता से चलाने में सहायता मिल सके।

9. ऊर्जा-बचत के लिए सामान्य सुझाव

- यह समझें कि आपके लिए ऊर्जा का शुल्क कैसे लागू किया जाता है, जो आपके ऊर्जा बिल पर प्रदर्शित होता है। रिटेलर अपने बिलों को अलग तरह से प्रदर्शित करते हैं और वे इसमें कुछ अलग-अलग जानकारी प्रदान कर सकते हैं। यदि आपको अपने बिल को समझने में और अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो अपने रिटेलर से संपर्क करें या **energy.gov.au** पर जाएँ।
- अधिकांश ऊर्जा प्रदाता उनकी ऐप का उपयोग करके आपको अपने ऊर्जा के उपयोग की निगरानी करने और ऊर्जा के बारे में विचार सुलभ कराएँगे। और अधिक जानकारी के लिए अपने ऊर्जा रिटेलर से संपर्क करें। और अधिक जानकारी के लिए अपने ऊर्जा रिटेलर से संपर्क करें।
- ऊर्जा में सबसे अधिक बचत के लिए आपको इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि सबसे अधिक ऊर्जा का उपयोग करने वाले उपकरणों को सबसे बेहतर तरीके से इस्तेमाल कैसे करें, जैसे रेफ्रिजरेटर, वॉशिंग मशीन, कपड़ों का ड्रायर, डिशवॉशर, एयर कंडिशनर।

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