



# ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਬਜਲੀ ਬਚਾਓ ਟਪਸ਼ਿ



**ਪਰਚਿਯ** 2

**ਕੱਪੜੇ** 3

ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ  
ਟੰਬਲ ਡਰਾਈਰ  
ਪਰਤਾਲ

**ਪਕਾਣਾ** 4

ਗਫ਼ੀਰੀਜ਼ਰੇਟਰ  
ਪਕਾਉ ਉਪਕਰਨ  
ਆਮ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ  
ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ

**ਲਾਈਵ** 7

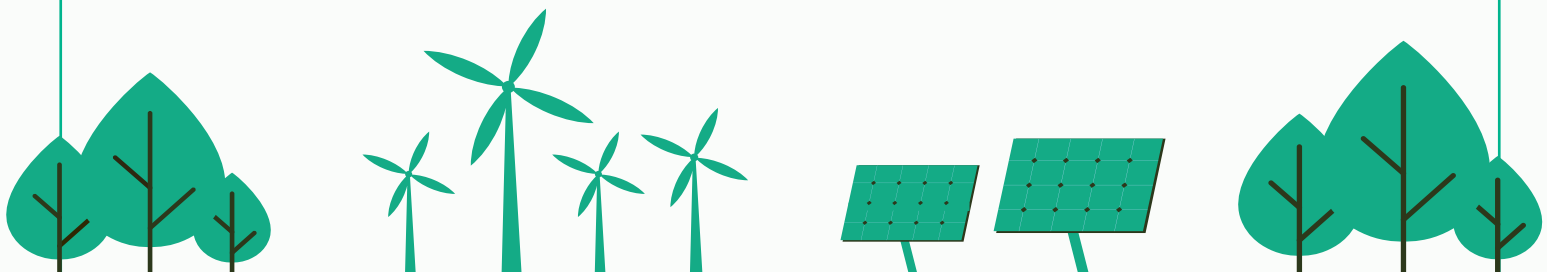
ਲਾਈਟਿੰਗ  
ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ  
ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ  
ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕ ਹੀਟਰ  
ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ  
ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ  
ਪਰਸਨਲ ਕੰਪਿਊਟਰ (ਪੀਸੀ)  
ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ (ਏਵੀ) ਉਪਕਰਨ

**ਕਾਰਵਾਈ** 11

ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ

**ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਪਾਵਰ ਖਪਤ** 12

**ਸਬੰਧਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ**

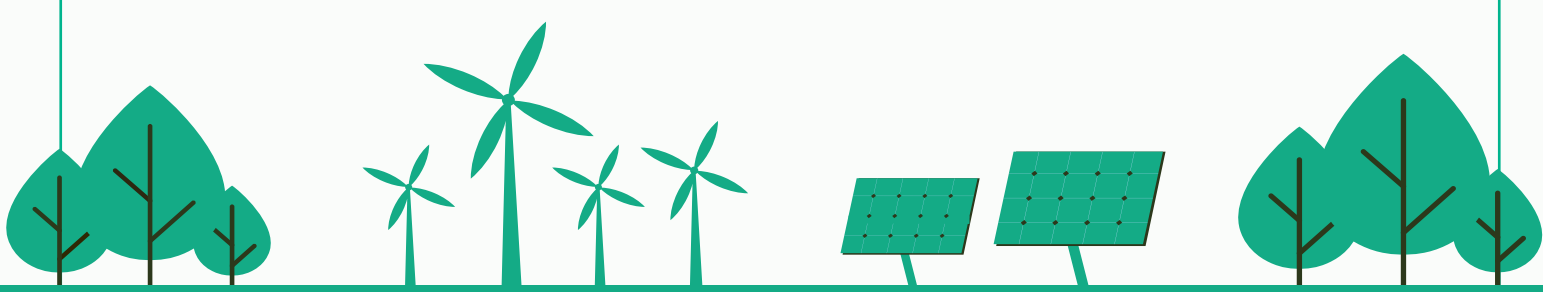


ਇਹ ਬੁੱਕਲੇਟ ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਬਜਿਲੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਬਜਿਲੀ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚੇ:

- ਉੱਚ ਉਰਜਾ ਵਕਸਤਾ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਗਰੇਡ 1" ਉਰਜਾ ਲੇਬਲ ਨਾਲ ਉਪਕਰਨ।
- ਗਰਮੀ ਵੱਲੋਂ 24°C ਤੋਂ 26°C ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਹਵਾਢੋਰੇ ਵੱਲੋਂ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖੋ।
- ਉਰਜਾ ਵਕਸਤਾ ਵਾਲੇ ਲੈਂਪ, ਜਿਵੇਂ ਲਾਈਟ ਇਮੀਟਿੰਗ ਡਾਈਓਡ (LED) ਲੈਂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਟਾਈਮਰ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਬੰਦੀ ਫੰਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਮੋਡ ਵੱਲੋਂ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਵਰਤੋਂ ਵੱਲੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਪਾਵਰ ਆਊਟਲੈਟ ਤੋਂ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਪਾਵਰ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਘਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਚਿਤ ਕਪੈਸਿਟੀ ਅਤੇ ਵਸਿਮਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਉਰਜਾ ਵਕਸਤਾ ਲਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਧੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੀਤੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ।
- ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਜਤਿਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਟਾਉਣਾ।
- ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਾਲੇ ਉਰਜਾ ਵਕਸਤਾ ਲੇਬਲਿੰਗ ਸਕੀਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਮਾਲਾਨਾ ਬਜਿਲੀ ਖਪਤ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਮਾਤਰਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵੈੱਬ ਆਧਾਰਿਤ ਉਰਜਾ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.emsd.gov.hk/energylabel/en/cal/cal.php>

^ ਇਹ ਬੁੱਕਲੇਟ ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

[http://www.emsd.gov.hk/en/energy\\_efficiency/energy\\_management/publications/index.html](http://www.emsd.gov.hk/en/energy_efficiency/energy_management/publications/index.html)

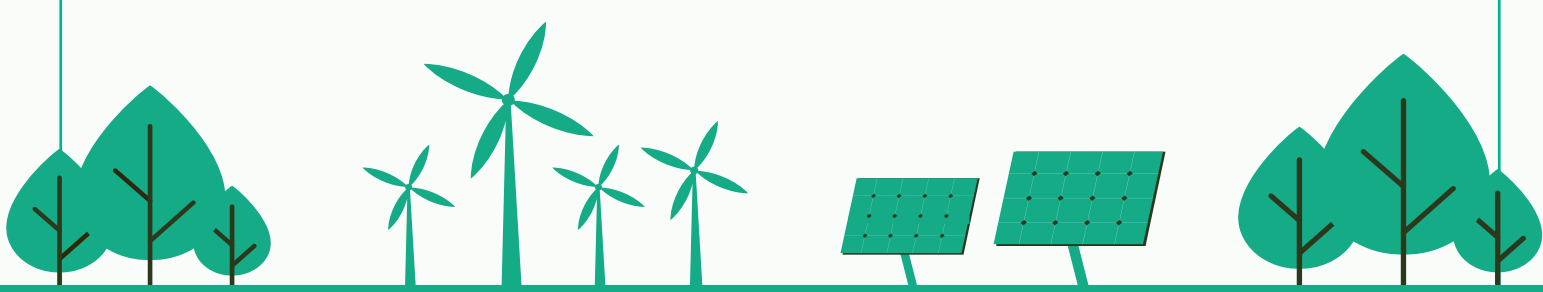


## ਕਪੜੇ ਪੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ

- ਉਰਜਾ ਢਕਸਤਾ ਵਾਲੀ ਵਾਸ਼ਿਗ ਮਸ਼ੀਨ ਚੁਣੋ। "ਗ੍ਰੇਡ 1" ਉਰਜਾ ਲੇਬਲ ਵਾਲੀ ਵਾਸ਼ਿਗ ਮਸ਼ੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਉਰਜਾ ਢਕਸਤਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਾਸ਼ਿਗ ਮਸ਼ੀਨ ਚੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲਜ਼ਾ ਲਾਂਡਰੀ ਲੋਡ ਛੋਟੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਮਿੰ ਵੱਖਰੇ ਵਾਸ਼ਿਗ ਵਾਲੇ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਫੋਰਟਰ ਜਵਿੰ ਵੱਡੇ ਆਇਟਮ ਲਈ ਜਨਤਕ ਲਾਂਡਰੀ ਵਰਤੋਂ।
- ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਲੋਡ ਲੋਡ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਲੋਡ ਕੱਪੜੇ ਵਰਤਣ ਵੱਚ ਲੋਡ ਦੇ ਸਮਾਨ ਉਰਜਾ ਖਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਕਪੜੇ ਫਾਬਰਿਕ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖਵੱਖ ਕਰੋ; ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਵਾਸ਼ਿਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵੱਚ ਕਪੜਿਆਂ ਪੋਣਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਉਰਜਾ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਪੜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਸਫ਼ੈਦ ਕਪੜੇ ਲਈ ਸਫ਼ੈਦ ਜਵੇਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ।

## ਟੰਬਲ ਡਰਾਈਰ

- ਉਰਜਾ ਢਕਸਤਾ ਵਾਲੀ ਟੰਬਲ ਡਰਾਈਅਰ ਚੁਣੋ।
- ਜਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਪੜਾ ਸੁਖਾਉਣ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵੱਚ ਸੁਖਾਓ।
- ਡਰਾਈਅਰ ਵੱਚ ਸੁਟੇ ਵੱਚੋਂ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਹਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁਖਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁਖਾਉਣ ਕਰਨਾ ਉਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਲੋਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ / ਬਾਅਦ ਲਾਈਟ ਫਿਲਟਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਡਰਾਈਅਰ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਢਕਸਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਡਰਾਈਅਰ ਵੱਚ ਅਧਿਕ ਲੋਡ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਵਾ ਦੀ ਗੋਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖਾਉਣ ਦੀ ਅਸਰਕਾਰੀਤਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਧੋ ਅਤੇ



- ਓਵਰਡਰਾਈ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਸਮਿਕ ਮੈਸਰ ਅਤੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਡਰਾਈਅੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਡਰਾਈਅਰ ਖਰੀਦੋ।
- ਡਰਾਈਅਰ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਸਾਰੇ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫੋਲਡ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੈਂਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੁਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਈਰਨਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।

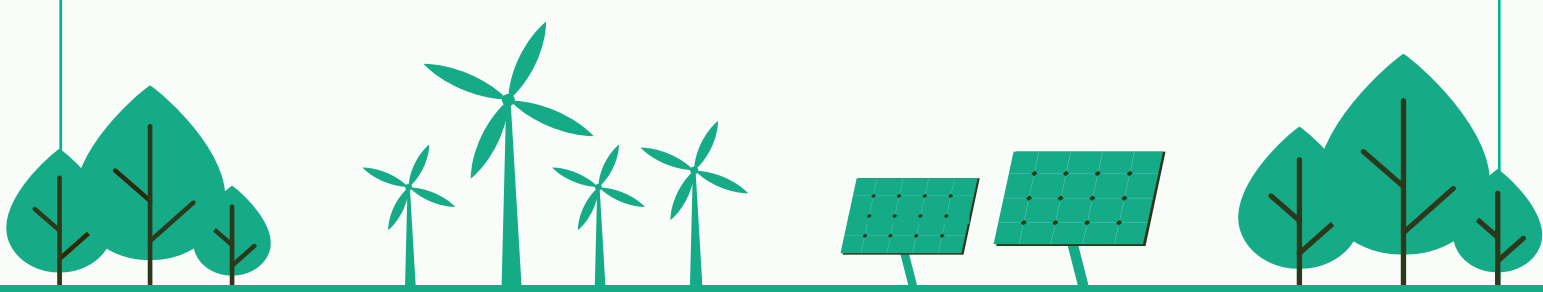
## ਪਰਤਾਲ

- ਆਈਰਨਿੰਗ ਲਈ ਆਈਰਨ ਨੂੰ ਬਾਰੂਬਾਰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਚਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਬਲਕ ਵੀਚ ਆਈਰਨ ਕਰੋ।
- ਆਈਰਨਿੰਗ ਲਈ ਉਚਾ ਵਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮੀ ਚੁਣੋ। ਉੱਚੇ ਵਰਜੇ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਈਰਨ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਵਰਜੇ ਵਾਲੇ ਵਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਆਈਰਨ ਕਰੋ। ਆਈਰਨ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਿਡਿਊਅਲ ਹੀਟ ਨੂੰ ਉਪਭੋਗ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਘੱਟ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੈਸਾ ਕੀ ਸਲਿਕ।
- ਆਈਰਨ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕਮਿ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਈਰਨਿੰਗ ਮੁਕੰਮਲ ਹੈ।

## ਪਕਾਲਾ

### ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ

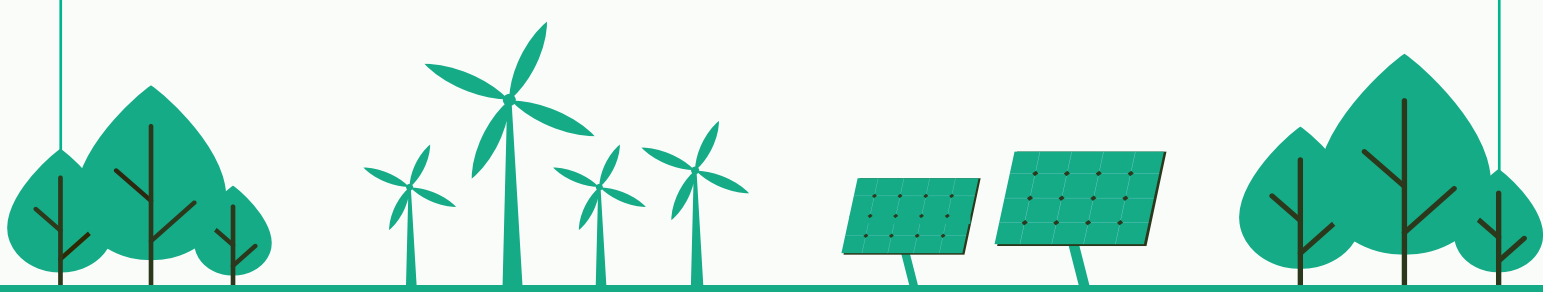
- ਉਰਜਾ ਦਕਸਤਾ ਵਾਲੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਚੁਣੋ। "ਗ੍ਰੇਡ ੧" ਉਰਜਾ ਲਿਬਲ ਵਾਲੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਦਕਸਤਾ ਹਨ।
- ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਾ ਰੱਖੋ\_ ਇੱਕ ਓਵਨ, ਇੱਕ ਡਿਸ਼ਵਾਸਰ ਜਾਂ ਖਾੜਾ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਸਾਧਾ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ।
- ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਅਤੇ ਚੀਵਾਂਗਾਂ ਜਾਂ ਕੈਬਨਿਟਾਂ ਵੀਚ ਪੁਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਵਜ਼੍ਹ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਝਾੜੂ ਵੀਚ ਪਰਖ ਕਰੋ। ਫੰਮੀ ਗਰਮੀ ਉਰਜਾ ਉਪਭੋਗ ਵਧਾ ਵੀਚੀ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕੀ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਦੀ ਵਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਸੀਲ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਹੈ। ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਦੀ ਵਰਵਾਜ਼ਾ ਹਾਉਲਾਂਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬੁਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਨਾ ਕਰੋ।



- ਰੇਫਰੀਜਰੇਟਰ ਵੀਚ ਪੁੱਛ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਚੌਢਿ ਜਚੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਫਰੀਜਰੇਟਰ ਵੀਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਰੇਫਰੀਜਰੇਟਰ ਵੀਚ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸ਼ਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਨਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਭ ਭਰੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੁਧਰ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੀਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਡਾਇਰੈਕਟਕੂਲ ਟਾਈਪ ਦੇ ਰੇਫਰੀਜਰੇਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵੀਚ ਡੀਫਾਸਟ ਕਰੋ। ਫਰੋਸਟ ਫਰਿੰਨੇ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਭਾਗ ਵੀਚ ਭਰਨ ਨਾ ਚੌਢਿ ਕੀਉਂਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਦਕਸਤਾ ਵਧਾ ਚੌਢਿ ਹੈ।
- ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲਈ ਵੀਚੇਸ਼ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਫਰੀਜਰੇਟਰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

## ਪਕਾਉ ਉਪਕਰਨ

- ਬਜਿਲੀ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਜਿਨਾਂ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਕੁਕਰ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਉਰਜਾ ਦਕਸਤਾ ਵਾਲੇ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਕੁਕਰ ਜਾਂ ਗੈਸ ਕੁਕਰ ਚੁਣੋ। "ਗ੍ਰੇਡ 1" ਉਰਜਾ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਕੁਕਰ ਜਾਂ ਗੈਸ ਕੁਕਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਦਕਸਤਾ ਹਨ।
- ਫੈਨਫੋਰਸਡ ਇਲੈਕਟਰਿਕ ਓਵਨ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਇਲੈਕਟਰਿਕ ਓਵਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਰਜਾ ਬਖਸ਼ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਲਟੀਜੈਟ ਕੁਕਰ / ਓਵਨ ਵਰਸਾਟਾਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਜ਼ਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਯੋਗੀਤਾ ਉਰਜਾ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਟੋਵ ਨੂੰ ਮੁਟਾਬਕ ਇਕ ਕੁਕੀਂਗ ਪੈਨ ਦੇ ਪੱਠ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸੰਬਾਧਤ ਫਲੇਮ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ। ਪੈਨ ਦੇ ਸਾਈਡ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਆਗ ਉਰਜਾ ਖਪਤ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਕੀਂਗ ਦੀ ਸਕਸਾਟਾ ਨਾ ਬਢਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੈਸਰੋਲ ਵੀਚ ਖਾਣੇ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਿਰ ਬਰਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਲੋਕੁੱਕ ਪਾਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਉਰਜਾ ਬਖਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਗੈਸੇ ਵੀਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਕਾਉ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਜਾਂ ਟੋਸਟਰ ਓਵਨ ਜਾਂ ਉੱਚ ਉਰਜਾ ਦਕਸਤਾ ਵਾਲੇ ਪਕਾਣੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਉਰਜਾ ਦਕਸਤਾ ਵਾਲੇ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰਿਕ ਚਾਵਲ ਪਕਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਜਵਿੰ ਉਰਜਾ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਵੀਚਕਾਰ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਇਲੈਕਟਰਿਕ ਪਾਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਟੋਵਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਉਰਜਾ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।



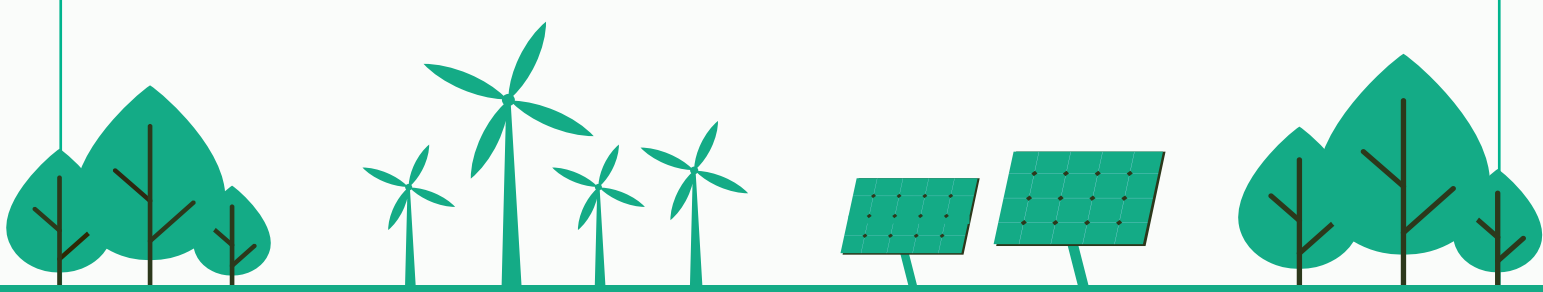
- ਸਰਿਫ ਖਪਾਉ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲ ਉਬਾਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਭੋਗ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲੋ। ਕਮਿ ਵੀ ਵਧੀਆ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਰਮਲ ਪਾਟ ਵੱਚ ਭਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਲੈਕਟਰਿਕ ਪਾਟ ਦੀ ਰੱਖੀ ਗਰਮ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਪਕਾਣੇ ਦਾ ਬਰਨਰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਉਤਮ ਉਰਜਾ ਖਪਤ ਵੱਚ ਈਧਨ ਦੀ ਸਫ਼ਿਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।

## ਆਮ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ਵਧਾਅ ਪਕਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਪਕਾਣ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਾਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਉਰਜਾ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਕਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਢਕਵਾਂ ਵੱਚ ਢਕੋ।
- ਅਧਿਕ ਹਵਾ ਤਕ ਓਵਨ ਦੀ ਪੂਰਵਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਪਕਾਣ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਓਵਨ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਓਵਨ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਵਕਿਆਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਓ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਉਰਜਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੁਣੇ ਫਿਰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਦੁਖਾਣਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਕਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਮੇਨ ਸੀਟਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵੱਚ ਫਰਕਿਆ ਕਰਕੇ ਫਰੋਜ਼ਨ ਖਾਣਾ ਵਹਿਨਿ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਪਕਾਣ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਵਰਮਾ ਅਚਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲਾਂਡ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਤਰੇ ਅਤੇ ਕੜਾਹੀਆਂ 'ਚ ਖਾਣਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ / ਪਕਾਉਣੇ ਵੱਚ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਦਾ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵੱਚ ਪਕਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਿਨਾਂ ਬਰਬਾਦੀ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਡਿਜ਼ਵਾਸ਼ਰ

- ਸਰਿਫ ਸਾਰੇ ਜਮੇਨ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਧੋਓ।
- ਡਿਜ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਡਰਾਈਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਬਜਾਏ ਹਵਾ ਵੱਚ ਸੁਖਾਓ।



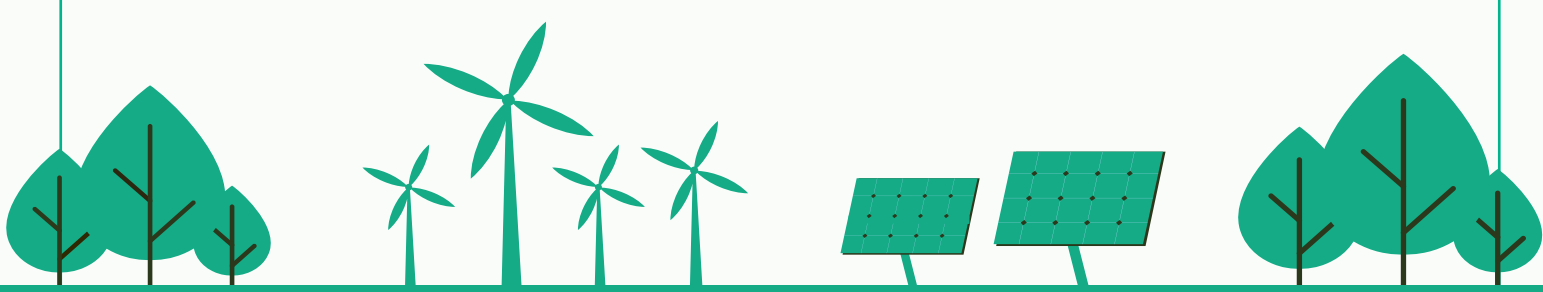


## ਲਾਈਟਿੰਗ

- ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਬਲਬ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਂਚੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਨਿ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲਾਈਟ ਰੰਗ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪ੍ਰਤੀਫਲਤਾ ਵਾਲੀ ਸਜਾਵਟ ਸਕੀਮ ਚੁਣੋ।
- ਊਰਜਾ ਵਕਸਤਾ ਵਾਲੇ ਲੈਂਪ ਜਿਵੇਂ ਕਿ LED ਲੈਂਪਾਂ ਵਰਤੋ। ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਉੱਤੇ ਊਰਜਾ ਲੇਬਲ ਵੱਢ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ, ਜਿਸ "ਗਰੇਡ 1" ਉੱਤਮ ਊਰਜਾ ਵਕਸਤਾ ਹੈ, "ਗਰੇਡ 5" ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਕਸਤਾ ਹੈ।
- ਨਾਂਸਮੇਲਾਤਿ ਟਾਈਪ CFLs ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਬੈਲਮਟਾਂਟਾਂ ਲਈ, ਊਰਜਾ ਵਕਸਤਾ ਵਾਲੇ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਊਰਜਾ ਲੇਬਲ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।
- ਜਨਰਲ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟਾਸਕ ਲਾਈਟ ਵਰਤੋ।
- ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਕਸਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਲਬ ਅਤੇ ਲਾਈਟ ਫੀਟਿੰਗ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

## ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ

- ਊਰਜਾ ਵਕਸਤਾ ਵਾਲੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਚੁਣੋ। "ਗਰੇਡ 1" ਊਰਜਾ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਸਭ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਵਕਸਤਾ ਹਨ ਅਤੇ "ਗਰੇਡ 3" ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਸਾਲਾਨਾ ਬਿਜਲੀ ਖਪਤ ਦੀ 40% ਤਕ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਮੀ ਵੱਢ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਕਮਰੇ ਦੀ ਤਾਪਮਾਨ 24°C ਤੋਂ 26°C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਂਚੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰਾਕਰਤਿਕ ਹਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਫੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਐਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਫੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾਲ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਡਸਟ ਫੀਲਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

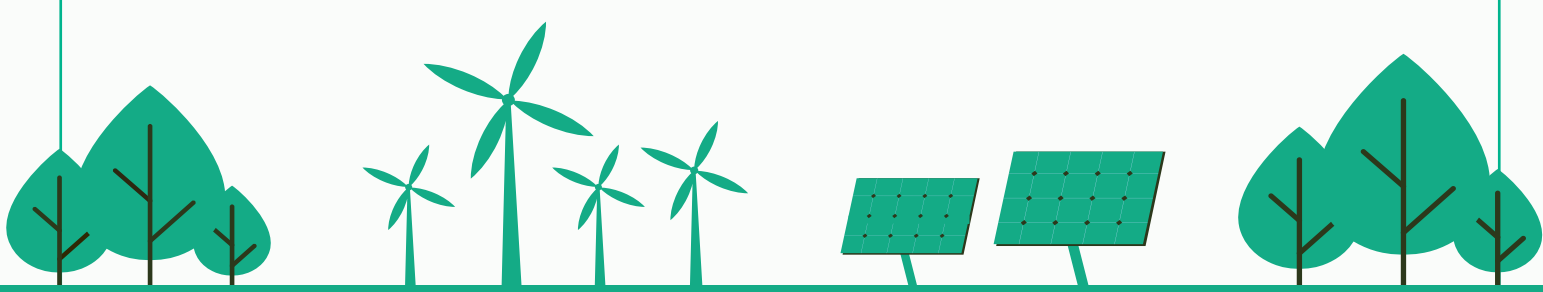




- ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਹਵਾ ਵੇਟਾਂ ਤੋਂ ਆੜੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੰਬਸਤ ਹਟਾਓ।
- ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਖੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਚਰਵਾਏ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਰ੍ਹੇ ਪਰਚੇ ਜਾਂ ਬਲਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹੀਟ ਇਕਸਚੇਂਜਰ ਯੂਨਿਟ ਤੇ ਸੀਪੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾ ਪਡਣ ਚਾਹੀ।

## ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ

- ਜਿਤਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਤਕਾਲ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਗਰਮਾਇਨਦੇ ਵਰਤੋਂ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਉਰਜਾ ਵਕਸਤਾ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰੇਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਗਰਮਾਇਨਦੇ ਵਰਤੋਂ।
- ਘਰੇਲੂ ਤਤਕਾਲ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਗੈਸ ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ ਲਈ, ਉਰਜਾ ਵਾਖਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਚੁਣੋ। "ਗਰੇਡ 1" ਉਰਜਾ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਤਤਕਾਲ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਗੈਸ ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਧਿਕ ਉਰਜਾ ਵਾਖਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ।
- ਸਟੋਰੇਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ ਲਈ, ਉਰਜਾ ਵਾਖਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਚੁਣੋ। "ਗਰੇਡ 1" ਉਰਜਾ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰੇਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਧਿਕ ਉਰਜਾ ਵਾਖਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ।
- ਸਟੋਰੇਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਤਾਬਕ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਸਟੋਰੇਜ ਕੈਪੈਸਿਟੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸਵਿੱਚੁਆਫ
- ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ ਹੀਟਰ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਵੀਕਾਰਜਨ ਤਕ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ਨਿਸਟਓਲਲ ਟਹੲ ਓਟੲਰ ਹੲਓਟੲਰ ਓਸ ਚਲੌਸੲ ਟੌ ਟਹੲ ਟਓਪਸ ਓਸ ਪੌਸਸਓਲੲ.
- ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ 50% ਘੱਟ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਥੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਜਾਈ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੁਫਲੋ ਸ਼ਾਵਰ ਹੈਡ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।

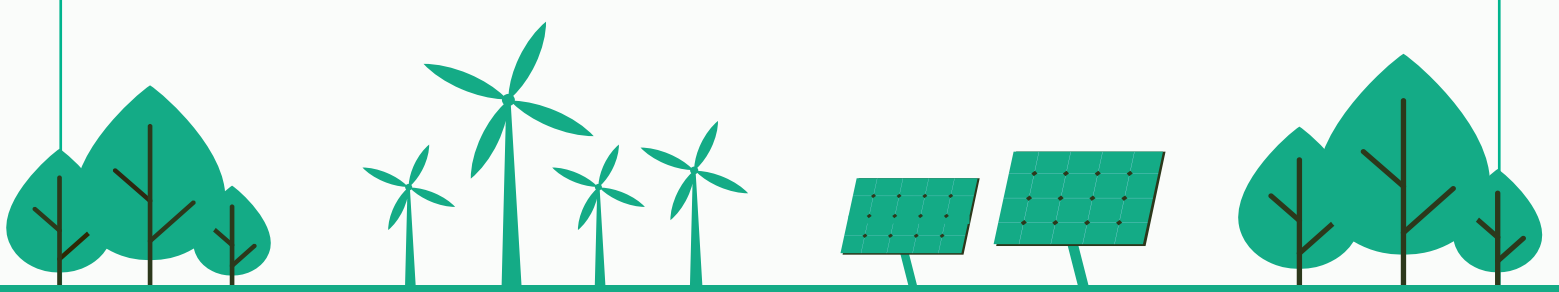


## ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਹੀਟਰ

- ਬਜਿਲੀ ਹੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਜਿਲੀ ਖਪਤ ਵਾਲੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੀਟ ਪੰਪ ਫੀਚਰ ਹੈ।
- ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਵੀਆਜ ਲਈ ਉਚਿਤ ਰੇਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਬਜਿਲੀ ਹੀਟਰ ਚੁਣੋ।
- ਹੀਟਿੰਗ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਏਅਰ ਵੀਤਰਣ ਫੀਚਰ ਦੀ ਸ਼ਾਮਲਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਹੀਟ ਪੰਪ ਵਾਲੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਫੋਰਸਡ ਡਰਾਫਟ ਹੀਟਰ, ਜੋ ਜਨਰਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਹੀਟਰਾਂ ਤੋਂ ਵਰਮ ਹਵਾ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਧਿਕ ਅਫ਼ਸਰਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਚਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਰੋਕੋ।
- ਹੀਟਰ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਅਨਾਵਰਤ ਉਰਜਾ ਖਪਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਥੈਰਮੋਸਟੈਟ ਅਤੇ ਟਾਈਮਰ ਸਵਿੱਚ ਨਾਲ ਹੀਟਰ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਥੈਰਮੋਸਟੈਟ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਕਮਰੇ ਦੀ ਤਾਪਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਹੀਟਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀਟਰ ਨੂੰ 15-30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਕਰੋ।

## ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ

- ਉਰਜਾ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਚੁਣੋ। "ਗ੍ਰੇਡ 1" ਉਰਜਾ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਸਭ ਤੋਂ ਅਧਿਕ ਉਰਜਾ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ।
- ਸਵੈ-ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਫੀਚਰ ਵਾਲੇ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਚੁਣੋ।
- ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਕੋਰਿਆਈ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਥੇ ਕੋਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਰੋਰੇ ਟਾਈਪੀ ਅਤੇ ਵਾਪਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅਵਧਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਅਵਰਗਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਸੌਂਪਾ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਚਲਾਉਣ ਤਾਂ ਖੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਚਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਿਲਟਰ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਬਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਯੂਨਿਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।



## ਵੈਕਊਮ ਕਲੀਨਰ

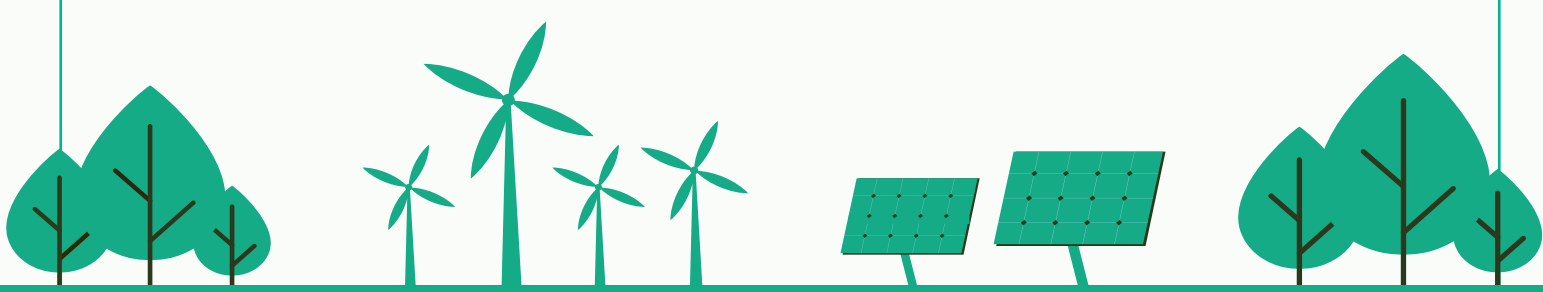
- ਵੈਕਊਮ ਕਲੀਨਰ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਉਹ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਝਾੜੂ ਜਾਂ ਡੈਮਪ ਮੋਪ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਧੂਲ ਖੈਰਾਂ ਅਤੇ ਫੀਲਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ ਵੈਕਊਮ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਕਾਰਗਰਤਾ ਨੂੰ

## ਪਰਸਨਲ ਕੰਪਿਊਟਰ (ਪੀਸੀ)

- ਸਕਰੀਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ "ਸਕਰੀਨ ਸੇਵਰ" ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੱਲਾਉਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਪੀਸੀ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 'ਸਲੀਪ' ਜਾਂ 'ਹਾਈਬਰਨੇਸ਼ਨ' ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਦੋਂ ਪੀਸੀ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਉਰਜਾ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮ ਨੀਟਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ ਜਿਵੇਂ ਪੇਰੀਫੇਰਲ ਉਪਕਰਨ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਥ ਪਾਵਰ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।

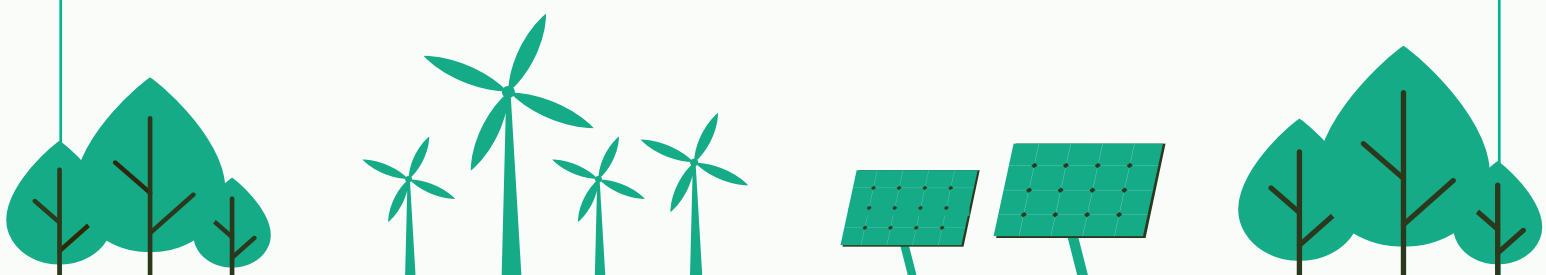
## ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੀਜ਼ੁਅਲ (ਏਵੀ) ਉਪਕਰਨ

- ਉਰਜਾ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਚੁਣੋ। "ਗ੍ਰੇਡ 1" ਉਰਜਾ ਲੈਬਲ ਵਾਲੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸਭ ਤੋਂ ਆਧਿਕ ਉਰਜਾ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ।
- AV ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮੇਤ ਰੇਡੀਓਜ਼, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ (ਅਤੇ ਸੈਂਟਰਪੀਸ ਬਾਕਸਾਂ), ਹੋਮ ਆਡੀਓ ਸਿਸਟਮਾਂ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਰੀਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਉਪਕਰਨ ਕੇਵਲ ਏਵੀ ਸੰਪਾਦਨ ਕੇ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮਾਂ ਤੱਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਏਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਪਾਵਰ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਾਵਰ ਸਾਕੇਟ ਆਉਟਲੈਟਾਂ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਖਿੱਚੋ।
- ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਉਰਜਾ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮ ਨੀਟਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ ਜਿਵੇਂ ਪੇਰੀਫੇਰਲ ਉਪਕਰਨ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਥ ਪਾਵਰ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।



## ਮੌਬਾਈਲ ਫੋਨ

- ਘਰ ਜਾਂ ਵਫ਼ਤਰ ਵੀੱਚ ਫੰਕਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਡੈਸਕ ਫੋਨ ਤੇ ਮੌਬਾਈਲ ਟੈਲੀਕਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੂਰ ਭੇਜ ਕੇ ਫੋਨ ਬੈਟਰੀ ਵੀੱਚ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀ ਚੌਬਾਗ ਚਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਮ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਮੌਬਾਈਲ ਡਾਟਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ Wi-Fi ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੋਵੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤਾਂ Wi-Fi ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੋਨ ਬੈਟਰੀ ਪਾਵਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਚਾਰਜਿੰਗ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਵਰ ਸਾਕੇਟ ਆਉਟਲੈੱਟ ਤੋਂ ਬੈਟਰੀ ਚਾਰਜਰ ਹਟਾਓ।
- ਵਾਇਫ਼ਾਈ, GPS, ਬਲੂਟੂਥ ਵਗੈਰਾ ਜਦੋਂ ਫੰਕਸ਼ਨ ਜੋ ਅਸਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਸਵੈਚੱਲਕਾਰੀ ਕੰਟਰੋਲ ਮੌਡ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਕਰਕੇ ਮੌਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਉਰਜਾ



## ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਪਾਵਰ ਕੀ ਹੈ ?

- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਯੰਤਰ ਦੀ ਮੁੱਖ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਚਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਵਰ ਸਰੋਤ ਵੱਲੋਂ ਪਲੱਗ ਇਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਖਪਤ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਪਾਵਰ ਕਹਾਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਜਦੋਂ ਯੂਜ਼ਰ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਉਪਕਰਣ ਨਾਲ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀਡੀਓ ਡੀਵੀਡੀ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਇਸੇ ਉੱਠਦੀ ਆ ਵੀ ਬੋਰੀ ਸੀ ਖਪਤ ਲਈ ਇੱਕ ਬੋਰੀ ਪਾਵਰ ਖਪਤ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਪਾਵਰ ਵਾਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (W)।

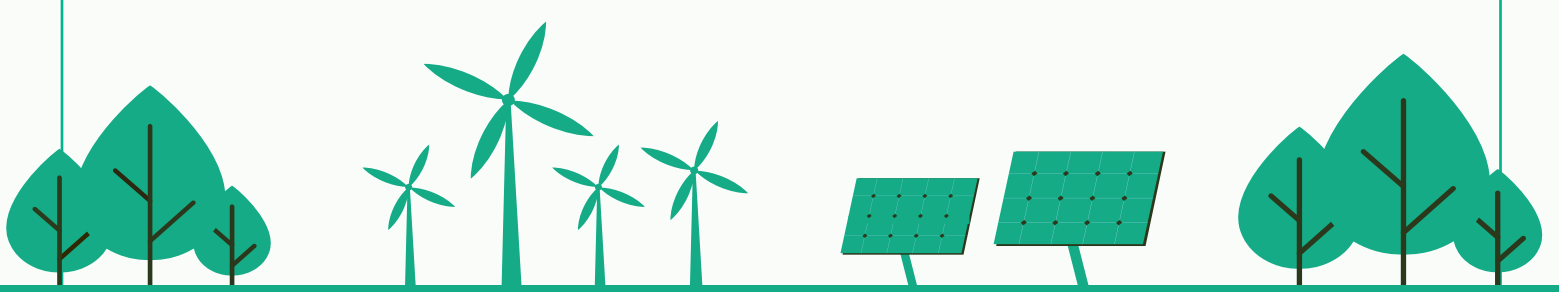
## ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਮੋਡ ਵੱਲੋਂ ਕੀਨੀ ਉਰਜਾ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਕਉਂ ਇੰਤਹਿਾਈ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

- ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਮੋਡ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖਵੱਖ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਬਜ਼ਿਲੀ ਖਪਤ ਵੱਖਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਦੀ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਬਜ਼ਿਲੀ ਖਪਤ ਦੀ ਅਗਰ ਇੱਕ ਵਾਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਰਵਿਰ ਨਾਲ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵੱਲੋਂ 10 ਤੋਂ 20 ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਯੰਤਰਾਂ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਮੋਡ ਵੱਲੋਂ ਹਨ \*, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਇਹ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਯੰਤਰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਘਰੇਲੂ ਬਜ਼ਿਲੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 3% ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

\* ਇਹ ਯੰਤਰ ਬਰੋਡਬੈਂਡ ਮੋਡਮ; Wi-Fi ਰਾਊਟਰ; ਕਾਰਡਲੈਸ ਟੈਲੀਫੋਨ; ਡੈਸਕਟਾਪ ਕੰਪਿਊਟਰ; ਕੰਪਿਊਟਰ ਮੋਨੀਟਰ; ਪ੍ਰਿੰਟਰ; ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ; ਟੈਬਲੈਟ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਨੋਟਬੁੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਬੈਕਅੱਪ ਬੈਟਰੀ ਪੈਕ ਲਈ ਚਾਰਜਰ; ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ; ਵੀਡੀਓ ਪਲੇਅਰ; ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਡੀਵੀਡੀ ਰੀਕਾਰਡਰ; ਵੀਡੀਓਗੇਮ ਕਨਸੋਲ; ਰੇਡੀਓ; ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਫੋਨ; ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਸੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਪਾਵਰ ਖਪਤ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯਾ ਲੰਬੇ ਸਮਾਂ ਲਈ ਵੀਦਿਸ਼ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਪਾਵਰ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਾਵਰ ਆਊਟਲੈਟਾਂ ਤੋਂ ਉਖੜ ਕਰੋ।
- ਟਾਈਮਰ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਪਾਵਰਆਫ ਫੰਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਮੋਡ ਵੱਲੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮਾਂ ਲਈ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਕਰੋ।
- ਚਾਰਜਿੰਗ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੈਟਰੀ ਚਾਰਜਰ ਨੂੰ ਪਾਵਰ ਸਾਕਟ ਆਊਟਲੈਟ ਤੋਂ ਹਟਾਓ।



# ਸਬੰਧਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਪਰਵਿਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਸਿਧ ਵਭਾਗ / ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਅਤੇ ਮੈਕੈਨੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ - ਸਭ ਲਈ ਬਜਿਲੀ ਬਚਾਓ

<https://www.energysaving.gov.hk/en/home/index.html>

<https://www.emsd.gov.hk/energyland/en/home/index.html>

<https://ee.emsd.gov.hk/english/index.html>

<https://re.emsd.gov.hk/english/index.html>

<https://www.emsd.gov.hk/energylabel/en/about/background2.html>

[https://www.emsd.gov.hk/en/energy\\_efficiency/voluntary\\_energy\\_efficiency\\_labelling\\_scheme/index.html](https://www.emsd.gov.hk/en/energy_efficiency/voluntary_energy_efficiency_labelling_scheme/index.html)

ਪਾਣੀ ਸਪਲਾਈ ਵਭਾਗ - ਪਾਣੀ ਸੰਰਕਸ਼ਣ

<https://www.waterconservation.gov.hk/en/home/index.html>

ਏਚਕੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕ - ਸਮਾਰਟ ਪਾਵਰ

<https://www.hkelectric.com/en/smart-power-services/smart-home-and-workplace>

ਸੀਐਲਪੀ - ਬਜਿਲੀ ਬਚਾਓ ਸੁਝਾਅ

<https://powerconnect.clp.com.hk/en/CLP-PowerConnect/Energy-Saving-Tips>



機電工程署 能源效益事務處  
Energy Efficiency Office  
Electrical and Mechanical Services Department  
九龍灣啟成街3號  
3 Kai Shing Street, Kowloon, Hong Kong  
電話 Tel : (852) 2808 3465  
傳真 Fax : (852) 2890 6081  
網址 Homepage : <http://www.emsd.gov.hk>  
電郵 E-mail : [eepublic@emsd.gov.hk](mailto:eepublic@emsd.gov.hk)

機電工程署  
EMSD

