

## МАСЛИҲАТҶО ОИД БА САРФАҶҶҶИИ ДАР ЭНЕРГИЯ

### 1. Қувваи гармиро сарфаҷҷҶӣ намоед

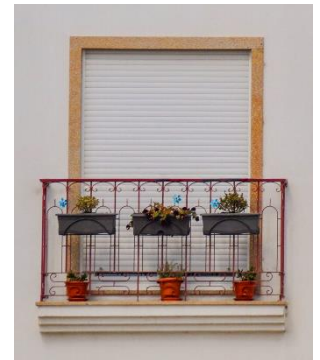
- **Мӯҳру маҳкам кардани тирезаҳо**

Тирезаҳои хона бояд ҳамеша хуб маҳкам бошанд. Бо ворид гаштан ба хона метавон инро ба осонӣ санҷид: як варақро миёни тиреза ва чорҷӯби он гузоред. Агар дар ҳолати баста будани тиреза варақ ба осони кашида шавад, маълум мегардад, ки тиреза ба таври бояд мӯҳр набуда аз дарзҳои он сардӣ ворид мегардад. Ғайр аз ин, ягон шамъ ё оташафрӯзро кунҷи тиреза нигоҳ доред. Агар алангаи оташ ларзид, пас маълум мегардад, ки шамолдаро буда, дарзҳои боз бояд аз нав мӯҳр ва баста шаванд.



- **Шабонгоҳ жалюзиҳои берунӣ ё дарунӣ ва пардаҳои баста нигоҳ доштан**

Хусусан дар ҳавои хунук бо торик шудани ҳаво жалюзиҳои пардаҳои тирезаҳо бипӯшед. Ин амал кафолат медиҳад, ки гармӣ дар дохили хона бештар бимонад.



- **Ҳавоивазкунӣ дар зимистон**

Ба ҷои нимабоз гузоштани тирезаҳо, ҳавои ҳуҷраро бояд пурра иваз намуд. Ин маънои онро дорад, ки тамоми тирезаҳо дар тӯли рӯз аз 5 то 10 дақиқа пурра кушоед! Ин вентилятсияи пай дар пай дар фасли зимистон бояд рӯзона на камтар аз се маротиба анҷом дода шавад: субҳ пас аз бедор шудан ва шустушӯ, баъд аз зӯҳр ва шом. Агар шумо рӯзона дар хона бошед, бояд дар фасли зимистон рӯзе чор ё панҷ маротиба ҳавои хонаро иваз намоед - хусусан пас аз хоб, шустушӯ ва хӯрокпазӣ!



- **Ҳавобарории радиаторҳо**

Агар шумо садоҳои ҳуббро шунавед, гармкунаки худро ҳавобарорӣ кунед. Вақте радиатор садо мебарорад, дар он ҳаво мавҷуд аст. Ин маънои онро дорад, ки радиаторҳо дар алоҳидагӣ ба таври оптималӣ ва баробар гарм намешаванд. Дар ин сурат радиаторҳо беҳуда дар дараҷаи баланд монда мешаванд, зеро гармии кофӣ намедиҳанд - ин мушкилоро бо ҳавобарории радиаторҳо бартараф кардан мумкин аст.



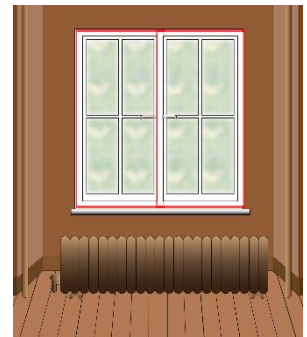
- **Ҳарорати поён дар хона**

Аз гармии беш аз ҳад худдорӣ кунед: ҳар як дараҷаи поёнтари радиатор масрафи энергияро тақрибан шаш фоиз камтар мекунад! Ҳарорати ҳаво дар зал/меҳмонхона бояд 20 ° C, дар ошхона аз 18 ° C то 20 ° C, дар ҳаммом аз 20 ° C то 23 ° C ва дар ҳуҷраи хоб аз 16 ° C то 18 ° C бошад - ҳатто дар зимистон!

- **Паҳншавии бевоситаи гармӣ**

Ҳавои тафсон бояд аз назди радиаторҳо дар фазои хона хуб паҳн карда шавад. Аз ин рӯ, набояд мустақиман дар назди радиаторҳо мебел ё парда мавҷуд бошад.

**Маслиҳат:** Дар пушти гармкунакҳо изолятсияи иловагӣ насб кунед!



## 2. Сарфаҷӯии қувваи барқ

- **Истифодаи чойнаки барқӣ ба ҷои плитаи калон**

Обро барои деги хӯрокпазӣ дар чойнаки барқӣ чӯшонед. Он назар ба деги болои оташдон зудтар чӯш омада, барқро камтар талаб мекунад. Сипас оби тафсонро ба дег рехта, бо истифода аз сарпӯши дег пухтупазро идома диҳед. Бо ин равиш, шумо метавонед дар плита бо дараҷаи пасттари ҳарорат хӯрок пазед.



- **Аз лампаҳои LED ва каммасраф истифода баред**

Лампаҳои LED ва ё лампаҳои каммасраф бихаред



- **Дастгоҳҳои электрониро пурра аз барқ хомӯш кунед**

Дастгоҳҳои электрониро пурра аз барқ хомӯш кунед: компютери худро ҳангоми хӯрокхӯрӣ, ва телевизорро ҳангоми хоб аз барқ хомӯш (ҷудо) намоед. Чунки дастгоҳҳо дар ҳолати омодабош „Standby-Modus“ низ барқ масраф мекунанд. Пуркунандаи барқ (зарядное устройство)-ро пас аз истифода аз барқ ҷудо намоед. Маслиҳат: Бо паҳши тугмачаи васлаки барқ (удлинитель) шумо метавонед ҳамаи дастгоҳҳои пайвастшударо якбора хомӯш кунед.



- **Харидории асбоби барқӣ бо аломатҳои A+ то A+++**

Ҳангоми харидани яхдонҳо, мошинаҳои ҷомашӯӣ ва дигар асбобҳои барқӣ ба дараҷаҳои A то G таваҷҷӯҳ карда, аз харидани асбобҳои барқии дараҷаҳои G то A сарфи назар намоед. Танҳо асбоби дорои дараҷаҳои A++ то A+++ - ро харидорӣ намоед.



- **Пухтупаз бо сарпшӯи дег**

Хӯроқоро ҳамеша бо истифода аз сарпӯши дег пазед ё гарм намоед. Дар ин сурат хӯроқ зудтар гарм шуда – инчунин ҳарорати баланд низ лозим нест. Бо ин восита сарфаҷӯи дар қувваи барқ дубаробар мегардад.



- **Ҳарорати яхдон 7 ° С ва яхобкунии мунтазам**

Хӯроқиҳоро беҳтараш дар яхдон дар ҳарорати 7 ° С нигоҳ доред. Барои сармодоне, ки дар таҳона мебошад - ҳарорати максималии - 18 ° С кифоя аст. Яхи дохили яхдон ё сармодон бояд мунтазам об карда шавад!

### 3. Сарфаҷӯии қувваи барқ ҳангоми чомашӯӣ

- **Либосҳоро бо ҳарорати 30 ° С бишӯед – бе шустушӯи пешакӣ**

Ба ғайр аз чанд матоъ, аксари либосҳои дигарро ба воситаи мошини чомашӯӣ бо ҳарорати 30 ° С тоза шустан мумкин аст, ки ин ҳам дар навбати худ энергияро сарфаҷӯӣ мекунад.



- **Дар тобистон овехтани либосҳо дар хушккунаки либос**

Бигзор либосҳои шумо дар ҳавои тоза ё дар як ҳуҷраи чомашӯии боҳаво хушк шаванд. Хусусан дар моҳҳои тобистон, истифодаи хушккунаки барқӣ шарт нест.



- **Аз обрезаи каммасраф истифода бурда, обро ҳангоми шустушӯӣ гоҳ гоҳ қатъ намоед**

Аз обпошҳои оддии душ, ҳар дақиқа аз 14 то 18 литр оби гарм ба поён мерезад - ва ба ин васила оби гарми истифодашуда энергияи зиёдеро сарф мекунад. Истифодаи обпоши каммасраф, бо илова кардани ҳубобҳои ҳаво ба оби душ, аз резиши барзиёди об пешгирӣ мекунад. Ин тариқ, оби ҳолиси раван камтар масраф мегардад. Инчунин ҳангоми собун ва шампун кардани мӯй низ об бояд қатъ карда шавад.



- **Шустушӯӣ дастҳо бо оби сард**

Агар шумо дастони худро ба оби хунук бишӯед, бо ин кори худ ду баробар сарфаҷӯӣ мекунад: яке пешгирӣ аз энергия барои гарм кардани об ва дигар аз обе, ки то он дам беҳуда мерезад, зеро шумо дар ин сурат метавонед февран ба шустани дастҳоятон шурӯъ кунед.

- **Ба таври кулӣ кам кардани хароҷоти оби гарм**

энергия барои гарм кардани об истифода мешавад. Ҳарорати оби 60 ° С дараҷа барои ҳаммом ва ошхона комилан кифоя аст ва инчунин ин ҳарорат барои нест кардани микробҳо низ басанда мебошад.

