

# पैसा तथा ऊर्जा बचाउने सजिला उपायहरू

## जाडोमा

तापलाई १८ °C तथा २१ °C को बीच राख्नुहोस् । प्रत्येक डिग्री बढी तापमानले तपाईंको तापक्रम बिलमा १५ प्रतिशत जोड्न सक्दछ ।

पर्दाहरू, ब्लाइन्डहरू र ढोकाहरू, बन्द गर्नुस् ।

आफ्नो दोस्रो फ्रिज बन्द गर्नुस् ।

न्यानो कपडा लगाउनुस् ।



आफ्नो घर वरिपरि बिधुत बचतको थप जानकारीको निम्ति [savepower.nsw.gov.au](http://savepower.nsw.gov.au) जानुस्

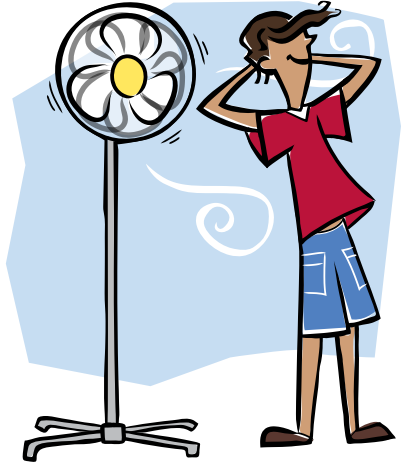
## गर्मीमा

आफ्नो एयर कंडीसनिंगलाई २३ °C तथा २६°C को बीच तापनियन्त्रित राख्नुहोस् । अझ राम्रो, एयर कंडीसनिंगहरू को सट्टा पंखा प्रयोग गर्नुस् - वा यसको साथ - चिसो हावा अझ फैलाउनको लागि ।

दिनको समयमा पर्दाहरू र ब्लाइन्डहरूलाई बन्द राख्नुस् ।

राती जब तापक्रम झर्दछ, तातो हावा हटाउन झ्यालहरू, खोल्नुस् ।

जाँच्नुस् आफ्नो फ्रिज दक्षतापूर्वक काम गरिरहेको छ - बढि भार नगर्नुस् ।



## कुनै पनि समय

कोठा खाली भएमा बत्ति बन्द गर्नुस् ।

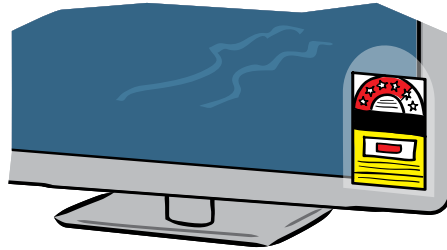
आनो घरमा पुराना बत्तिहरूलाई कम्प्याक्ट फ्लोरोसेंट

बत्तिहरू वा एलईडीसंग फेर्नुस् ।

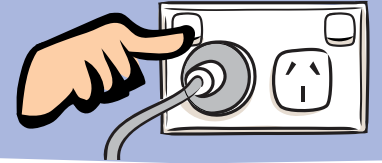
भित्ताका उपकरणहरूलाई बन्द गर्नुस् ।

फोन तथा ब्याटरी चार्जर जब सम्म चालु रहन्छन्, एसै बिधुत खपत गर्दछन् ।

नया उपकरणहरू किन्दा वा बदल्दा, जस्तै फ्रिज अथवा टीभि, ऊर्जा दर-निर्धारण पर्चाको लागि हेर्नुस्- जती धेरै ताराहरू उति राम्रो ।



भित्ताका उपकरणहरूलाई बन्द गर्नुस्



## थप जानकारीको निम्ति हेर्नुस्

[environment.nsw.gov.au](http://environment.nsw.gov.au)  
[savepower.nsw.gov.au](http://savepower.nsw.gov.au)

## सम्पर्क (गर्नुस्)

Environment Line 131 555

प्रकाशित द्वारा  
Office of Environment and Heritage  
Department of Premier and Cabinet  
59-61 Goulburn Street, Sydney  
फोन: (02) 9995 5000 (स्विचबोर्ड)  
फ्याक्स: (02) 9995 5999  
टो टी वाई: (02) 9211 4723  
ईमेल: [info@environment.nsw.gov.au](mailto:info@environment.nsw.gov.au)

ISBN 978 1 74359 146 8 OEH 2013/0419 May 2014

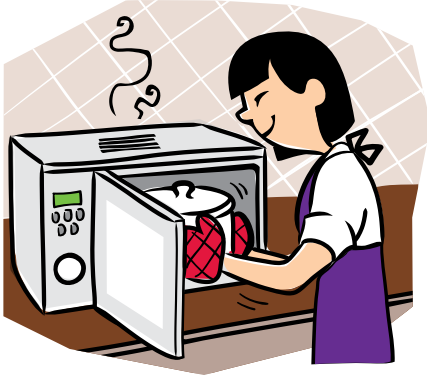


Office of  
Environment  
& Heritage



# तपाईंको घर वरिपरि ऊर्जा बचाउने सजिला उपायहरू

# आफ्नो घर वरिपरि बिजुलीका बिलहरु कम गर्न र पर्यावरणमाथि आफ्नो प्रभाव कम गर्न साधारण कदमहरु चाल्न सक्नु हुनेछ ।

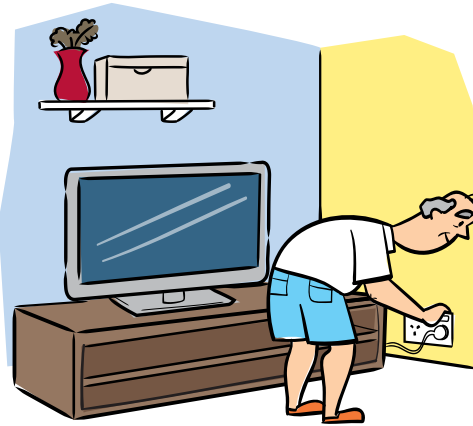


## भान्साघरमा

- डिशवाशर तब मात्र प्रयोग गर्नुस् जब त्यो भरि हुन्छ - उर्जा बचत सेटिंगको प्रयोग गर्नुस् र भाडाहरुलाई हावाले सुक्न दिनुस् ।
- स्टोव या ओवनको सट्टामा माइक्रोवेवमा खाना बनाउनुस् - माइक्रोवेवले कम बिध्युत खपत गर्दछ ।
- आफ्नो फ्रिजलाई  $3^{\circ}\text{C}$  देखि  $8^{\circ}\text{C}$  सम्म र फ्रिजरलाई  $-15^{\circ}\text{C}$  देखि  $-18^{\circ}\text{C}$  निर्धारित गर्नुस् ।
- फ्रिजको ढोकाको सिलहरु सफा राख्नुस् र यदि च्यातिएममा फेर्नुस् ।
- फ्रिजलाई हावादार राख्नुस्, सबै दिशामा हावाको बहावको लागि ठाउँ छोड्नुस् ।
- खाना चाडो बनाउन भाडामा ढक्कनको प्रयोग गर्नुस् ।

## बाथरूम तथा कपडा धुने स्थानमा

- कपडाहरु चिसो पानिमा धुनुस्, त्यो पनि उत्तिकै सफा हुन्छ ।
- झायेर प्रयोग गर्नुको सट्टा कपडाहरु सुकाउन झुन्डाउनुस् ।
- दक्ष शावोर हेड लगाउनुस् र आफ्नो स्नानलाई केहि मिनेटमा सिमित राख्नुस्- यस्तै तपाईंको तातो पानीको खपतलाई कम गर्दछ ।
- चुहिएको धाराहरु बनाउनुस् र तातो पानीका पाईपहरु इनसुलेट गर्नुस् ।



## बरुने कोठामा

- कोठा चोड्नु हुँदा बत्तीहरु बन्द छोड्नु ।
- टीभिहरु, मनोरंजन प्रणालिहरु र कंप्यूटरहरु अफुले प्रयोग नगर्दा पावर प्वाइंटमा बन्द गर्नुस्, तीनलाई 'स्टयन्ड बाइमा' नछोड्नुस् ।
- स्विच भएको बिजुली बोर्ड प्रयोग गर्नुस् र निश्चित गर्नुस् कि तपाईं यस सम्म पुग्न सक्नु हुनेछ ।

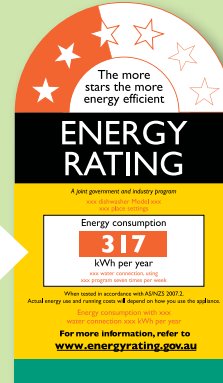
अर्को पटक बिध्युतिय उपकरण खरिद गर्दा चतुर विकल्प बनाउनुस अर्फलाई सोध्नुस:

त्यो उपकरणलाई मेरो खर्छ कती लाग्छ?

मूल्य सबै कुरा हैन । किन्नु अगाडी परिचालन लागत जाँच्नुस ।

### कम गणनाले बढी बचत गर्छ

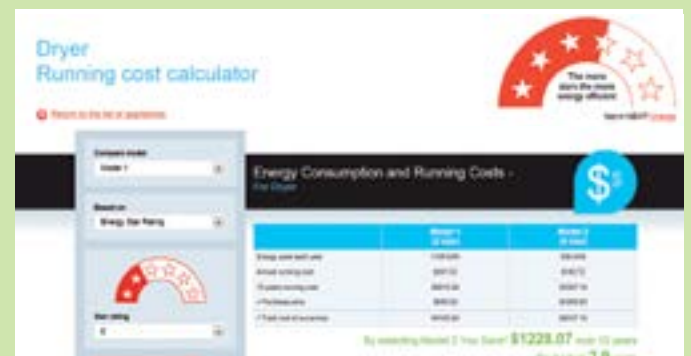
खपत गणना जती कम हुन्छ, उपकरणले बिजुली कम उपायोग गर्छ, त्यो परिचालन गर्न सस्तो हुनेछ ।



### धेरै ताराहरु धेरै बचत ।

समान आकारका सामानहरु तुलना गर्दा धेरै ताराहरु हेर्नुस् र पैसा बचत गर्नुस्

आफुले नयाँ उपकरण किन्नु अघि त्यसको परिचालन खर्च जाँच्नुहोस् :



smarterchoicecalculator.com.au मा जानुहोस्

थप जानकारीको लागि environment.nsw.gov.au/smarterchoice मा जानुहोस्