

ਊਰਜਾ ਬਿੱਲ 'ਤੇ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਟੀ ਦੇ 10 ਤਰੀਕੇ

ਆਪਣੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ 10 ਆਸਾਨ ਸੁਝਾਅ ਹਨ

1. ਊਰਜਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਐਨਰਜੀ ਕੰਪੋਅਰ ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੇ ਬਿਜਲੀ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਸੋਲਰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਐਨਰਜੀ ਕੰਪੋਅਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਕ ਸੁਤੰਤਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਸੂਚਨਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸਾਰੇ ਊਰਜਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਜਲੀ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਸੋਲਰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

2. ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਸਾਰੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਬਲਾਇੰਡਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਗਰਮ-ਲਹਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰੋ।

ਬਾਹਰੀ ਸ਼ੇਡਿੰਗ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰੀ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਜਾਂ ਕੈਨਵਸ ਐਵਨਿੰਗਜ਼, ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਤੋਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ।

3. ਆਪਣੇ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ

20 ਡਿਗਰੀ ਉੱਪਰ ਹਰ ਡਿਗਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਿੱਲ ਵਿੱਚ 10% ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਨੂੰ 26 ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕਰੋ। ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ, ਹੀਟਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ 30% ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਨੂੰ 18 ਤੋਂ 20 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਠਾਓ। 20 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਰ ਡਿਗਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਿੱਲ ਵਿੱਚ 10% ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਦੋਂ ਹੀਟਰ ਅਤੇ ਕੂਲਰ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਹੀਟਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਡਕਟਿਡ ਹੀਟਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਖਾਲੀ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਗਰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਬੰਦ ਹਨ।

5. ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਧੋਵੋ

ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਧੋ ਕੇ ਹਰ ਸਾਲ \$ 115 ਬੱਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਢੁਕਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਚੱਕਰ ਚੁਣ ਲਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਬੋਝ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਊਰਜਾ ਬਿੱਲ 'ਤੇ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਟੀ ਦੇ 10 ਤਰੀਕੇ

6. ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਚਲਾਓ

ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਿੱਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਸੀਲ ਕੱਸਵੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾੜਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਫਰਿੱਜ ਤਾਪਮਾਨ 4 ਜਾਂ 5 ਡਿਗਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਾਉਣਾ 15 ਤੋਂ ਘਟਾਉਣਾ 18 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੂਜਾ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

7. ਆਪਣੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਰੋਧਕ ਬਣਾਓ

ਇੱਕ ਊਰਜਾ ਰੋਧਕ ਦੀ ਛੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਬਿੱਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਸਥਾਪਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਸਹੀ ਰੇਟਿੰਗ ਹੈ ('ਆਰ-ਮੁੱਲ' ਵਿੱਚ ਮਾਪੀ ਗਈ ਹੈ) ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ, ਛੱਤਾਂ ਲਈ ਆਰ 3.5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਰੋਧਕ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

8. ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਬਚਾਓ

ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਮਿ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਇਹ ਇੱਕ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਓਵਨ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਵ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਰਤਨਾਂ ਤੇ ਢੱਕਣ ਰੱਖੋ ਆਪਣੇ ਡੀਸਵਾਸ਼ਰ ਉੱਤੇ ਆਰਥਿਕਤਾ ਚੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚਲਾਓ।

9. ਊਰਜਾ-ਕੁਸ਼ਲ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬ ਵਰਤੋ

ਊਰਜਾ-ਕੁਸ਼ਲ ਐਲ ਈ ਡੀ ਲਾਈਟਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਹੇਲੋਜਨ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਊਰਜਾ-ਕੁਸ਼ਲ ਬਲਬ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਟ ਗਲੋਬਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੇਖੋ: [Victorian Energy Upgrades](#)

[Sustainability Victoria](#) ਵਿਖੇ ਕੁਸ਼ਲ ਲਾਈਟ ਨਾਲ ਊਰਜਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

10. ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਸਕੋਰਕਾਰਡ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ- ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਰੋਧਕ ਹੈ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗਰਮਾਈ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਸਕੋਰਕਾਰਡ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ 'ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਰੇਟਿੰਗ' ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਵਿਚ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ। ਦੇਖੋ:

[Victorian Residential Efficiency Scorecard](#).



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਐਂਡ ਇੰਟ੍ਰੇਪ੍ਰੇਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ (TIS) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ. 131 450 (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਤੇ TIS ਨੈਸ਼ਨਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.tisnational.gov.au ਵੇਖੋ