



دهستگرن به وزهوه

– کارى بکه پارهى خهرجى خيژانت بهشى
ماوهيه کى زۆرتر بکات

ھەندىگ زانىياري ئيرانه بۇ دەستە

ژوورى خۇشۇردن/جلىشۇردن

« بەجىگەي خۇشۇردن لە نىو وان دا بە دووش خۇت بشۇره. كاتىك كە خەرىكى سابوون ئەدەي لە خۇت شىرى ئاوه كە بەستە.

« كەمكردنەوې كاتى خۇشۇردن لە ۱۰ خولەكەوۈ بۇ ۵ خولەك ئەندازەي وزە و ئاوي بەكارھىتراو بۇ نيوە كەم دەكاتەوۈ.

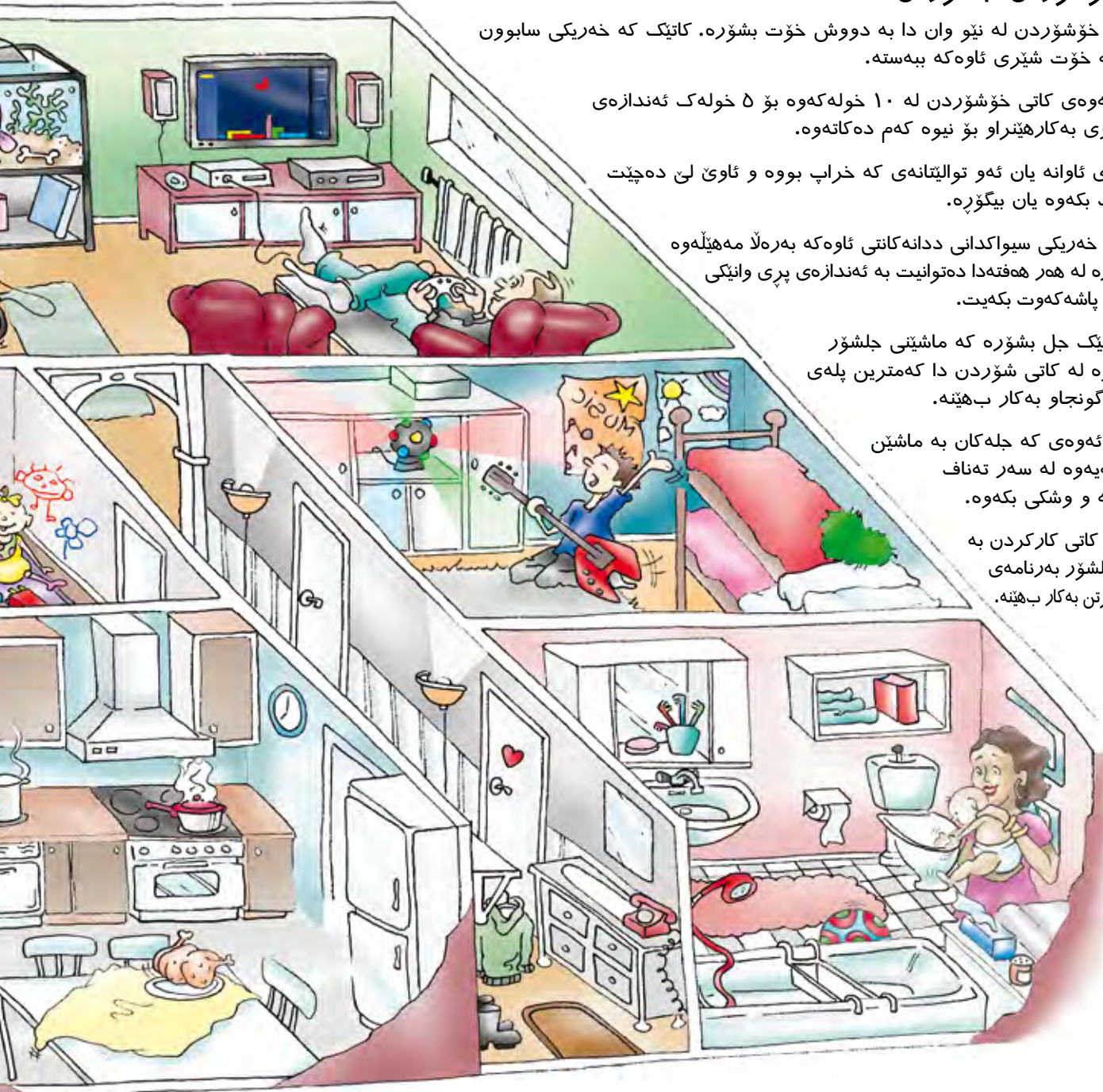
« ئەو شىرى ئاوانە يان ئەو توالتانەي كە خراب بووۈ و ئاوي لى دەچىت خىرا چاك بكةوۈ يان بىگۇرە.

« كاتىك كە خەرىكى سىواكدانى ددانەكانتى ئاوه كە بەرەلا مەھىلەوۈ – بەم كارە لە ھەر ھەفتەدا دەتوانىت بە ئەندازەي پرى وانىكى ھەمام ئاو پاشەكەوت بكةيت.

« تەنھا كاتىك جلى بشۇره كە ماشىنى جلىشۇر پرى بىت وە لە كاتى شۇردن دا كەمترىن پلەي كەرمىي گونجاو بەكار بەھىنە.

« لە حىياتى ئەوۈي كە جلەكان بە ماشىن وشك بكةپەوۈ لە سەر تەناف ھەلى بخە و وشكى بكةوۈ.

« ھەمىشە لە كاتى كاركردن بە ماشىنى جلىشۇر بەرنامەي دەستىپوۈ كرتن بەكار بەھىنە.



چىشتخانە

« پلەي ساردىي يەخچال لە ۵+ سىنتىگراد وە پلەي ساردىي فرىزىر لە ۱۸- سىنتىگراد بەھىلەوۈ.

« لانى كەم سالى يەكجار سەھۇلى يەخچالەكەت و فرىزىرەكەت لا بېە و خاويى بكةوۈ.

« ھەمىشە پىشتى يەخچال و فرىزىرەكەت خاويى بكةوۈ و تۇز و كەردى لى بكةوۈ.

« سەھۇلى خۇراكى سەھۇلبەستوو، لە نىو يەخچال بتاوينەوۈ نەك لە نىو ئاوي كەرم يان مايكروۋەيف.

« بەھىلە خۇراكى كەرم لە نىو ژوورەكە دا سارد بىيەوۈ و پاشان بىنە نىو يەخچال يان فرىزىر.

« ھەرگىز تاوۈپەك بە كار مەھىنە كە بووچكىرە لە دەورىي كارەبايى، وە لە كاتى بەكارھىتان ھەمىشە سەرى بنەوۈ.

« باشتىرېگەي دەستىپوۈ كرتنى وزە لە كاتى كەرمكردنى ئاو ئەوۈبە كە لە نىو كترى يان مايكروۋەيف دا كەرمى بكةيت.

« كاتىك كە وچاخ بۇ ئامادەكردنى چىشت بە كار دەھىنت بۇ برژاندىن بەكارى بەھىنە.

تنگرن به پاره‌وه و پاراستنی ژینگه

ژووی دانېشتن/ژووړی خهوتن

« گلوپي کم-وزه يان نل ئی دی به کار بهینه، وه کاتیک که له ژووړه که دهچپته دهره وه گلوپه که بکوژینه وه. نرخي هم گلوپانه گرانتره به لاند دهنه هوئی هوهی که له ریگه ی به کارهینانی وزه ی که متره وه بیخوړ بکهیت و دست به وزه وه بگریت!

« ماوه‌ماوه ریگه بده هه‌وای تازه بیته نیو ژووړه‌کان بو هوه به‌مجوړه هه‌وا بگوړدریت.

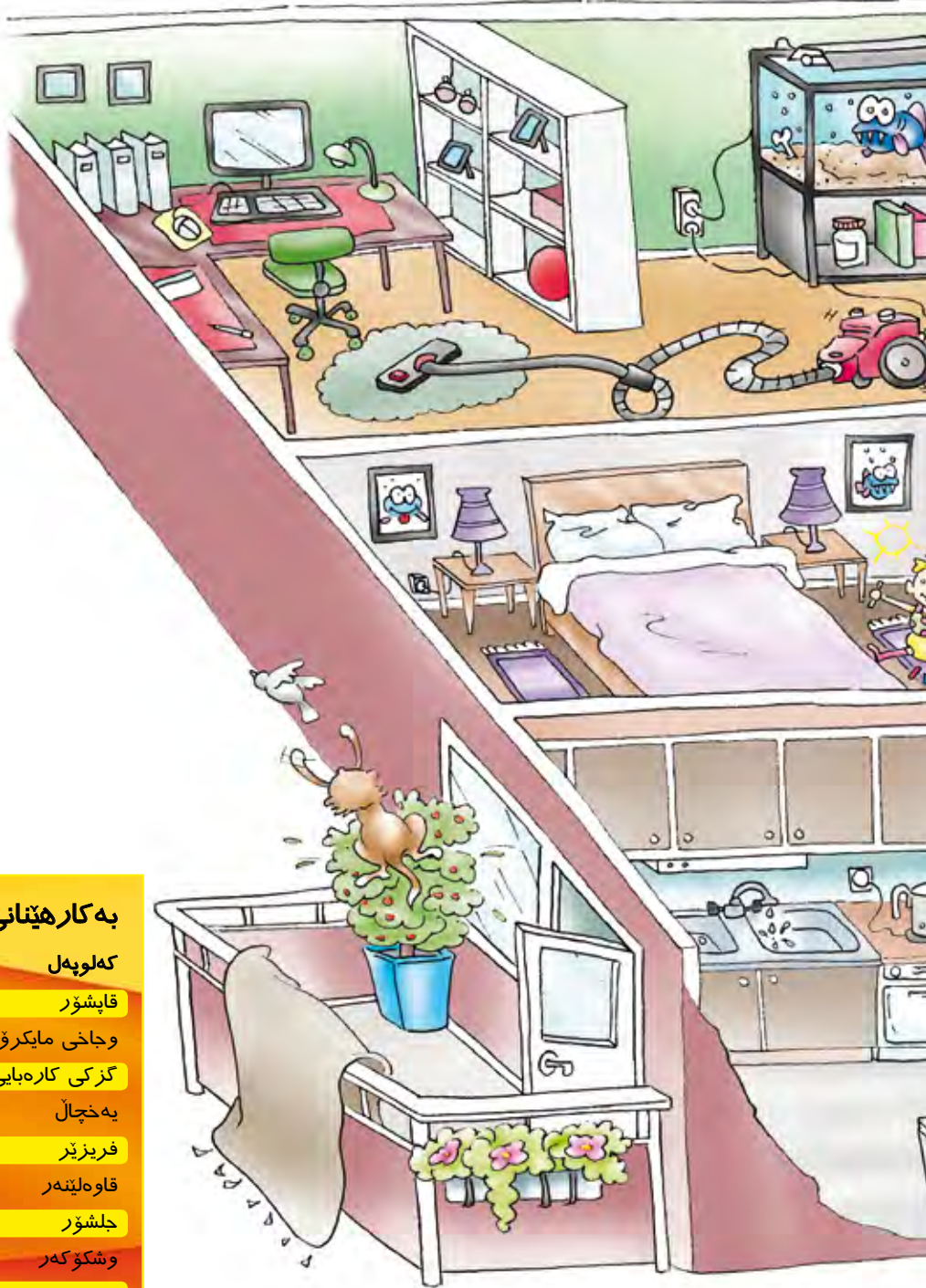
« نامیړیکی تایمیر به کار بهینه بو چرای پروونکی نیو گولدان، ئاکواریوم و شته‌کانی دیکه بو هوه چراکانی هم شوپانه ۲۴ کاتزمیره هه‌لکراو نه‌بن.

« پله‌ی گهرمی ناو ماله‌کعت له ئاستی ۲۰ پله‌ی سینتیکراد بیاریزه، وه له ژووړه‌کانی خه‌و با له‌مه که‌متر بیټ. کاتیک که له ماله‌وه نیت پله‌ی گهرمی ۱۵ سینتیکراد گونجاوه.

« هه‌موو سوپچه‌کانی کاره‌با له نیو په‌ک بو کسی سه‌رجه‌م بیگه‌وه بلکپته و سوپچیکی سه‌ره‌کی لن بده بو هوه چراکان په‌کجاری و له ماوه‌یه‌کی کورت دا بکوژینه‌وه و کاره‌با به فیروه نه‌چیت.

« کاتیک که کارت به شارژیر و ترانسفورمیر نه‌ماوه له سوکیتی کاره‌با دهریان بهینه.

« باتری کابلیکه‌ی منداله‌کانت بگوړه بو جوړی شارژ‌کرده‌نی.



به‌کارهینانی کاره‌با

خه‌رجی سالانه	پاده‌ی به‌کارهینان	که‌لوه‌ل
۶۱۳ کرؤنی سوید	به‌کجار/روژ	قاپشوړ
۷۶ کرؤنی سوید	۷ خوله‌ک/روژ	وجاخی مایکرووهیف
۶۲ کرؤنی سوید	۱ کاتزمیر/هفته	گرکی کاره‌بابی
۲۰۰ کرؤنی سوید	۲۴ کاتزمیر/روژ	به‌خچال
۴۶۵ کرؤنی سوید	۲۴ کاتزمیر/روژ	فریزیر
۳۵۰ کرؤنی سوید	۱ کاتزمیر/روژ	قاوه‌لپنه‌ر
۱۷۵۲ کرؤنی سوید	۲ کاتزمیر/روژ	جلشوړ
۸۷۶ کرؤنی سوید	۱ کاتزمیر/روژ	وشکو‌که‌ر
۶۲ کرؤنی سوید	۱ کاتزمیر/هفته	ئوتوو
۶۲ کرؤنی سوید	۱ کاتزمیر/هفته	سشواری
۶۳۱ کرؤنی سوید	۲۴ کاتزمیر/روژ	ئاکواریوم
۳۲۹ کرؤنی سوید	۳ کاتزمیر/روژ (دی)	تی‌فی (پلاسم‌نل سی دی)
۱۸۴ کرؤنی سوید	۳ کاتزمیر/روژ	تی‌فی (سی ئار تی)
۱۳۱۴ کرؤنی سوید	۵ کاتزمیر/روژ	۱۰ گلوپي پروونکی
۲۴۱ کرؤنی سوید	۵ کاتزمیر/روژ	۱۰ گلوپي کم-وزه

(حسابکراو له‌سه‌ر بنه‌مای نرخي کاره‌با، له‌گه‌ل هه‌موو خه‌رجه‌کان= ۱،۲۰ کرؤنی سوید/کیلو وات سعات)

« نه‌گهر وجاخی بو ماوه‌ی زیاتر له ۳۰ خوله‌ک هیچی تیدا نه‌بوو بیکوژینه‌وه.

« قاپه‌کان له نیو ته‌شتی قاپشوړدن يان له نیو سینکی کونگیرو بشوره.

« تن‌ها کاتیک ماشینی قاپشوړ به‌کار بهینه که پر بیټ. پله‌ی گهرمی کم به‌کار بهینه؛ چونکا ئاسایانه پله‌ی کم به هه‌مان هه‌ندازه‌ی پله‌ی زوړ به‌سووده.



كارى بكة پارەى خەرجى خيزانت بەشى ماوەيەكى زۆرتر بگات

هەموو كەسبىك دەپوڤت پارەى زياترى لە نيو جانتاكەيدا هەييت. پڤگەيەكى باش بۆ ئەم كارە ئەوەيە كە لە زيانى رۆژانەى خۆت لە نيو ماله كەت دا دەست بە وزەو بەگريت. ئەمە دەپتە هۆى ئەوەى كە هەموو ساليك پارەيەكى زياتر لە نيو جانتاكەت دا بمنيتهوه. بەم كارە جگە لەوەى كە پارەى خەرجى خيزانەكەت بەشى ماوەيەكى زياتر دەكات، هەروەها پارمەتى دروستكردى ئينگەيەكى باشتەر دەكەيت، وە ئەمە دەپتە هۆى ئەوەى كە نەوكانى داهاوو دەرڤەتيان هەييت لە كۆمەلگەيەكى پاريزراو و بەهيزدا دا بژين.

ئازانسى وزەى باشوورى رۆژھەلاتى سويد، ئەنجومەنەكانى ناوچە، كۆمپانيا و پيخراوەكانى خانوبەرە پيگەووە كاربان كروووە بۆ ئامادەكردى ئەم ناميلكەى زانباريە كە بپرۆكەهاپەكى زۆر باشى تيداپە بۆ دەستگرتن بە وزەو.

بۆ ئەوەى كە خەلكانيكى زياتر دەستيان بە زانباريى بگات، ئەم ناميلكە وەرگيتراوتهووە سەر دە زمانى حياواز- عەرەبى، ئينگليسى، فەنلاندى، كوردى كورمانجى، كوردى سۆرانى، فارسى، توركى، ئەلمانى، سۆمالي و ئيسپانيايى.

بە وردى بيخوينتەووە. ئەمە هەم بۆ دارايى تۆ بەسوودە هەم بۆ ئينگەى هەموو كەسبىك.

دەربارەى وزە و ئينگە زانباريى زياتر بخوينتەووە:

www.energimyndigheten.se «

www.energikontorsydost.se «

www.blienergismart.se «



Energy Ambassadors Intelligent Energy Europe

The sole responsibility for the content of this publication lies with the authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



کارى بکه پارەى خەرچى خيزانت بهشى ماوهيه کى زورتر بکات

هموو که سيک دهيويت پارەى زياترى له نيو جانتاکهيدا ههيت. ريگهيه کى باش بو ئهم کاره ئهويه که له ژيانى رۆژانهى خوټ له نيو ماله کهت دا دهست به وزهوه بگريت. ئهمه دهبيتته هوټى ئهوهى که هموو ساليک پارەيه کى زياتر له نيو جانتاکهت دا بيميتتهوه. بهم کاره جگه لهوهى که پارەى خەرچى خيزانه کهت بهشى ماوهيه کى زياتر ده کات، ههروهها يارمهتى دروستکردنى ژينگهيه کى باشتتر ده کهيت، وه ئهمه دهبيتته هوټى ئهوهى که نهوه کانى داهاوو دهرفتهيان ههيت له کوملهگهيه کى پاريزراو و بههيزدا دا بژين.

ئاژانسى وزهى باشوورى رۆژههلاتى سويد، ئهجمه نه کانى ناوچه، کو مپانيا و ريکخراوه کانى خانووبه ره پيکه وه کاريان کردوووه بو ئاماده کردنى ئهم ناميلکهى زانياريه که بيرۆ که هاپه کى زور باشى تيدايه بو دهستگرتن به وزهوه.

بو ئهوهى که خه لکانى کى زياتر دهستيان به زانيارى بگات، ئهم ناميلکه وه رگيراوته وه سه ر ده زمانى حياواز- عه ره بى، ئينگليسى، فه نلاندى، کوردى کورمانجى، کوردى سوورانى، فارسى، تورکى، ئه لمانى، سوالمى و ئيسپانيايى.

به وردى بيخوينه وه. ئهمه هم بو دارايى تو به سووده هم بو ژينگهى هموو که سيک.

دهربارهى وزه و ژينگه زانيارى زياتر بخوينه وه:

www.energimyndigheten.se «

www.energi.kontorsydost.se «

www.blienergismart.se «

به هاو کارى له گه ل:



www.oskarshamn.se

تله فون ۰۰۰ ۸۸-۰۹۱

Energy
Ambassadors

Intelligent Energy Europe

The sole responsibility for the content of this publication lies with the authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



كارى بكة پارەى خەرجى خيزانت بەشى ماوەيەكى زۆرتر بگات

ھەموو كەسبىك دەپوڤت پارەى زياترى لە نيو جانتاكەيدا ھەييت. پڤگەيەكى باش بۆ ئەم كارە ئەوھەيە كە لە ژيانى رۆژانەى خۆت لە نيو مالمەكەت دا دەست بە وزەو بەگريت. ئەمە دەبيتتە ھۆى ئەوھى كە ھەموو ساليك پارەيەكى زياتر لە نيو جانتاكەت دا بمنييتتەوھ. بەم كارە جگە لەوھى كە پارەى خەرجى خيزانەكەت بەشى ماوەيەكى زياتر دەكات، ھەروھە پارمەتى دروستكردى ژينگەيەكى باشتەر دەكەيت، وھ ئەمە دەبيتتە ھۆى ئەوھى كە نەوھەكانى داھاتوو دەرفەتيان ھەييت لە كۆمەلگەيەكى پاريزراو و بەھيزدا دا بژين.

نازانسى وزەى باشوورى رۆژھەلاتى سويد، ئەنجومەنەكانى ناوچە، كۆمپانيا و پيكرراوھەكانى خانووبەرە پيگەوھە كاربان كرددوھ بۆ ئامادەكردى ئەم ناميلكەى زانباريە كە بپرۆكەھايەكى زۆر باشى تيدايە بۆ دەستگرتن بە وزەوھ.

بۆ ئەوھى كە خەلكانيكى زياتر دەستيان بە زانباريى بگات، ئەم ناميلكە وھرگيراوھتەوھ سەر دە زمانى جياواز- ەھرەيى، ئينگليسى، فەنلاندى، كوردى كورمانجى، كوردى سۆرانى، فارسى، توركى، ئەلمانى، سۆمالي و ئيسپانيايى.

بە وردى بيخويتنەوھ. ئەمە ھەم بۆ دارايى تۆ بەسوودە ھەم بۆ ژينگەى ھەموو كەسبىك.

دەربارەى وزە و ژينگە زانباريى زياتر بخويتنەوھ:

www.energimyndigheten.se «

www.energikontorsydost.se «

www.blienergismart.se «

بە ھاو كاريى لە گەل:



www.byggebo.se

تەلەفۆن ۰۰ ۸۸۸-۰۹۱

Energy
Ambassadors

Intelligent Energy Europe

The sole responsibility for the content of this publication lies with the authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.