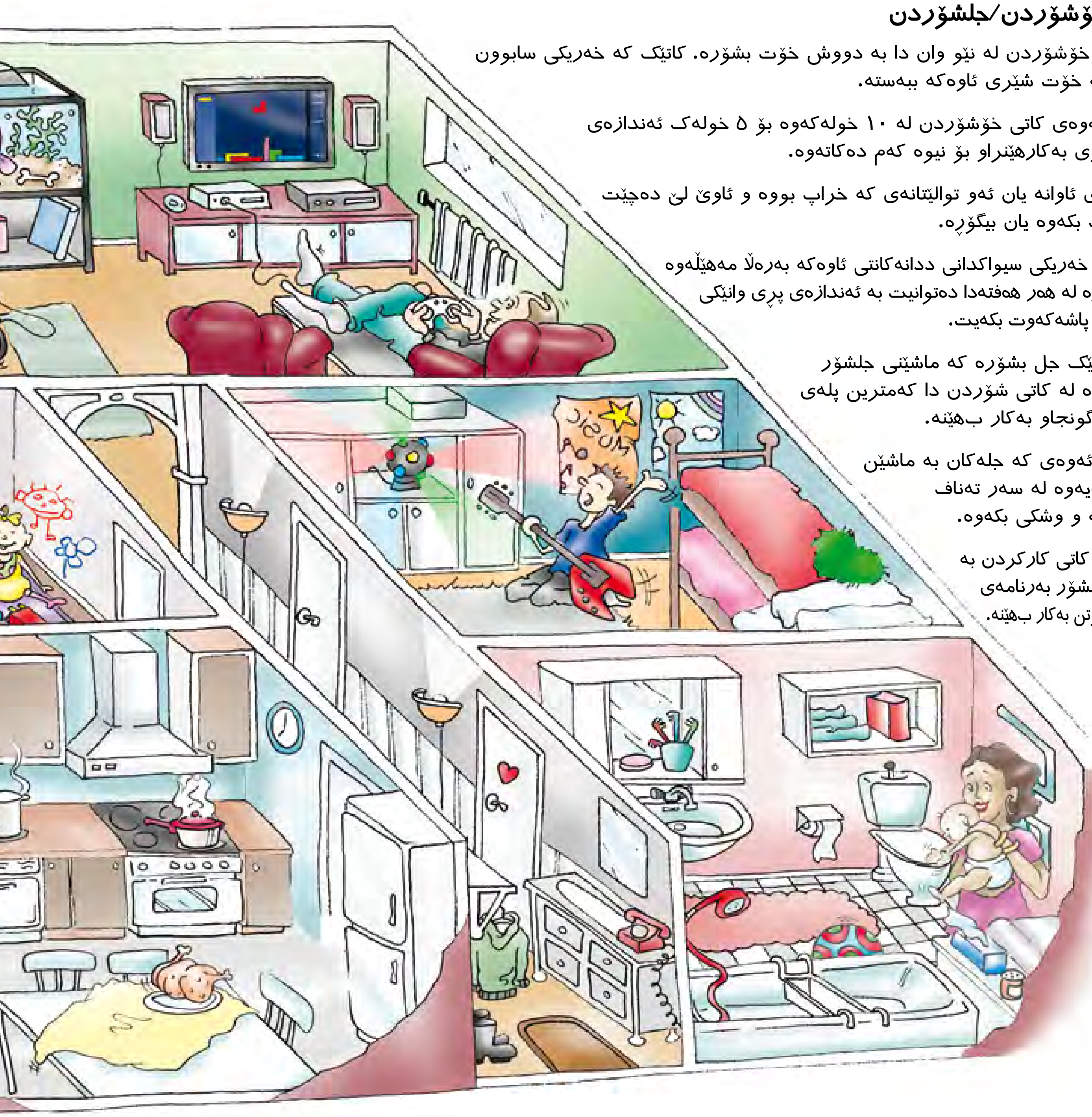
Sydkurdiska-سۆرانی

دەستگرن بە وزەوە

– کاریّ بکە پارەی خەرجی خێزانت بەشی ماوەیەکی زۆرتر بکات

هەندێک زانیاریی ژیرانە بۆ دەست



ژووری خۆشۆردن/جلشۆردن

» بەجێگەی خۆشۆردن لە نێو وان دا بە دووش خۆت بشۆرە. کاتێک کە خەریکی سابوون ئەدەی لە خۆت شێری ئاوەکە ببەستە.

» کەمکردنەوەی کاتی خۆشۆردن لە ١٠ خولەکەوە بۆ ٥ خولەک ئەندازەی وزە و ئاوی بەکارهێنراو بۆ نیوە کەم دەکاتەوە.

» ئەو شێری ئاوانە یان ئەو توالێتانەی کە خراپ بووە و ئاوی لێ دەچێت خێرا چاک بکەوە یان بیگۆڕە.

» کاتێک کە خەریکی سیواکدانی ددانەکانتی ئاوەکە بەرەڵا مەهێڵەوە – بەم کارە لە هەر هەفتەدا دەتوانیت بە ئەندازەی پڕی وانێکی حەمام ئاو پاشەکەوت بکەیت.

» تەنها کاتێک جل بشۆرە کە ماشێنی جلشۆر پڕ بێت وە لە کاتی شۆردن دا کەمترین پلەی گەرمیی گونجاو بەکار بهێنە.

» لە جیاتی ئەوەی کە جلەکان بە ماشێن وشک بکەیەوە لە سەر تەناف هەڵی بخە و وشکی بکەوە.

» هەمیشە لە کاتی کارکردن بە ماشێنی جلشۆر بەرنامەی دەستپێوەگرتن بەکار بهێنە.

چێشتخانە

» پلەی ساردیی یەخچاڵ لە +٥° سێنتگراد وە پلەی ساردیی فریزێر لە –١٨° سێنتیگراد بهێڵەوە.

» لانی کەم ساڵی یەکجار سەهۆڵی یەخچاڵەکەت و فریزێرەکەت لا ببە و خاوێنی بکەوە.

» هەمیشە پشتی یەخچاڵ و فریزێرەکەت خاوێن بکەوە و تۆز و گەردی لێ بکەوە.

» سەهۆڵی خۆراکی سەهۆڵبەستوو، لە نێو یەخچاڵ بتاوێنەوە نەک لە نێو ئاوی گەرم یان مایکرۆوەیڤ.

» بهێڵە خۆراکی گەرم لە نێو ژوورەکە دا سارد بێتەوە و پاشان بینە نێو یەخچاڵ یان فریزێر.

» هەرگیز تاوەیەک بە کار مەهێنە کە بووچکترە لە دەوریی کارەبایی، وە لە کاتی بەکارهێنان هەمیشە سەری بنەوە.

» باشترین ڕێگەی دەستپێوەگرتنی وزە لە کاتی گەرمکردنی ئاو ئەوەیە کە لە نێو کتری یان مایکرۆوەیڤ دا گەرمی بکەیت.

» کاتێک کە وجاخ بۆ ئامادەکردنی چێشت بە کار دەهێنت بۆ برژاندن بەکاری بهێنە.

نگرن به پاره‌وه و پاراستنی ژینگه

ژووی دانیشتن/ژووری خەوتن

- گڵۆپی کەم-وزە یان ئێڵ ئی دی بەکار بـهێنە، وە کاتێک کە لە ژوورەکە دەچیتە دەرەوە گڵۆپەکە بکوژێنەوە. نرخی ئەم گڵۆپانە گرانترە بەڵام دەبنە هۆی ئەوەی کە لە ڕێگەی بەکارهێنانی وزەی کەمترەوە پێخۆر بکەیت و دەست بە وزەوە بگریت!
- ماوەماوە ڕێگە بدە هەوای تازە بێتە نێو ژوورەکان بۆ ئەوە بەمجۆرە هەوا بگۆڕدرێت.
- ئامێرێکی تایمێر بەکار بـهێنە بۆ چرای ڕووناکی نێو گوڵدان، ئاکواریۆم و شتەکانی دیکە بۆ ئەوە چراکانی ئەم شوێنانە ٢٤ کاتژمێرە هەڵکراو نەبن.
- پلەی گەرمی ناو ماڵەکەت لە ئاستی ٢٠ پلەی سێنتیگراد بپارێزە، وە لە ژوورەکانی خەو با لەمە کەمتر بێت. کاتێک کە لە ماڵەوە نیت پلەی گەرمی ١٥ سێنتیگراد گونجاوە.
- هەموو سوێچەکانی کارەبا لە نێو یەک بۆکسی سەرجەم پێکەوە بلکێنە و سوێچێکی سەرەکی لێ بدە بۆ ئەوە چراکان یەکجاری و لە ماوەیەکی کورت دا بکوژێنەوە و کارەبا بە فیڕەوە نەچێت.
- کاتێک کە کارت بە شارژێر و ترانسفۆرمێر نەماوە لە سۆکێتی کارەبا دەریان بـهێنە.
- باتری کاییلکەی منداڵەکانت بگۆڕە بۆ جۆری شارژکردەنی.

بەکارهێنانی کارەبا

کەلوپەل	ڕادەی بەکارهێنان	خەرجی ساڵانە
قاپشۆر	یەکجار/ڕۆژ	٦١٣ کرۆنی سوید
وجاخی مایکرۆوەیف	٧ خولەک/ڕۆژ	٧٦ کرۆنی سوید
گزکی کارەبایی	١ کاتژمێر/هەفتە	٦٢ کرۆنی سوید
یەخچاڵ	٢٤ کاتژمێر/ڕۆژ	٢٠٠ کرۆنی سوید
فریزێر	٢٤ کاتژمێر/ڕۆژ	٤٦٥ کرۆنی سوید
قاوەلێنەر	١ کاتژمێر/ڕۆژ	٣٥٠ کرۆنی سوید
جلشۆر	٢ کاتژمێر/ڕۆژ	١٧٥٢ کرۆنی سوید
وشکۆکەر	١ کاتژمێر/ڕۆژ	٨٧٦ کرۆنی سوید
ئوتوو	١ کاتژمێر/هەفتە	٦٢ کرۆنی سوید
سشوار	١ کاتژمێر/هەفتە	٦٢ کرۆنی سوید
ئاکواریۆم	٢٤ کاتژمێر/ڕۆژ	٦٣١ کرۆنی سوید
تیڤی (پلاسما/ئێڵ سی دی)	٣ کاتژمێر/ڕۆژ	٣٢٩ کرۆنی سوید
تیڤی (سی ئار تی)	٣ کاتژمێر/ڕۆژ	١٨٤ کرۆنی سوید
١٠ گڵۆپی ڕووناکی	٥ کاتژمێر/ڕۆژ	١٣١٤ کرۆنی سوید
١٠ گڵۆپی کەم-وزە	٥ کاتژمێر/ڕۆژ	٢٤١ کرۆنی سوید

(حسابکراو لەسەر بنەمای نرخی کارەبا، لەگەڵ هەموو خەرجەکان= ١,٢٠ کرۆنی سوید/کیلۆ وات سەعات)

- ئەگەر وجاخ بۆ ماوەی زیاتر لە ٣٠ خولەک هیچی تێدا نەبوو بیکوژێنەوە.
- قاپەکان لە نێو تەشتی قاپشۆردن یان لە نێو سینکی کونگیراو بشۆرە.
- تەنها کاتێک ماشێنی قاپشۆر بەکار بـهێنە کە پڕ بێت. پلەی گەرمیی کەم بەکار بـهێنە؛ چونکا ئاساییانە پلەی کەم بە هەمان ئەندازەی پلەی زۆر بەسوودە.

Produktion: KrePart AB Tryck: Grafiskt Tryck, 2009

کارێ بکە پارەی خەرجی خێزانت بەشی ماوەیەکی زۆرتر بکات

هەموو کەسێک دەیەوێت پارەی زیاتری لە نێو جانتاکەیدا هەبێت. ڕێگەیەکی باش بۆ ئەم کارە ئەوەیە کە لە ژیانی ڕۆژانەی خۆت لە نێو ماڵەکەت دا دەست بە وزەوە بگریت. ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەموو ساڵێک پارەیەکی زیاتر لە نێو جانتاکەت دا بمێنێتەوە. بەم کارە جگە لەوەی کە پارەی خەرجی خێزانەکەت بەشی ماوەیەکی زیاتر دەکات، هەروەها یارمەتی دروستکردنی ژینگەیەکی باشتر دەکەیت، وە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەوەکانی داهاتوو دەرفەتیان هەبێت لە کۆمەڵگەیەکی پارێزراو و بەهێزدا دا بژین.

ئاژانسی وزەی باشووری ڕۆژهەڵاتی سوید، ئەنجومەنەکانی ناوچە، کۆمپانیا و ڕێکخراوەکانی خانووبەرە پێکەوە کاریان کردووە بۆ ئامادەکردنی ئەم نامیلکەی زانیارییە کە بیرۆکەهایەکی زۆر باشی تێدایە بۆ دەستگرتن بە وزەوە.

بۆ ئەوەی کە خەڵکانێکی زیاتر دەستیان بە زانیاریی بگات، ئەم نامیلکە وەرگێڕاوەتەوە سەر دە زمانی جیاواز- عەرەبی، ئینگلیسی، فەنلاندی، کوردی کورمانجی، کوردی سۆرانی، فارسی، تورکی، ئەڵمانی، سۆماڵی و ئیسپانیایی.

بە وردی بیخوێنەوە. ئەمە هەم بۆ دارایی تۆ بەسوودە هەم بۆ ژینگەی هەموو کەسێک.

دەربارەی وزە و ژینگە زانیاریی زیاتر بخوێنەوە:
« www.energimyndigheten.se
« www.energikontorsydost.se
« www.blienergismart.se

Energimyndigheten

Energikontor Sydost
Energy Agency for Southeast Sweden

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.

Produktion: KrePart AB Tryck: Grafiskt Tryck, 2009

کارێ بکە پارەی خەرجی خێزانت بەشی ماوەیەکی زۆرتر بکات

هەموو کەسێک دەیەوێت پارەی زیاتری لە نێو جانتاکەیدا هەبێت. ڕێگەیەکی باش بۆ ئەم کارە ئەوەیە کە لە ژیانی ڕۆژانەی خۆت لە نێو ماڵەکەت دا دەست بە وزەوە بگریت. ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەموو ساڵێک پارەیەکی زیاتر لە نێو جانتاکەت دا بمێنێتەوە. بەم کارە جگە لەوەی کە پارەی خەرجی خێزانەکەت بەشی ماوەیەکی زیاتر دەکات، هەروەها یارمەتی دروستکردنی ژینگەیەکی باشتر دەکەیت، وە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەوەکانی داهاتوو دەرفەتیان هەبێت لە کۆمەڵگەیەکی پارێزراو و بەهێزدا دا بژین.

ئاژانسی وزەی باشووری ڕۆژهەڵاتی سوید، ئەنجومەنەکانی ناوچە، کۆمپانیا و ڕێکخراوەکانی خانووبەرە پێکەوە کاریان کردووە بۆ ئامادەکردنی ئەم نامیلکەی زانیارییە کە بیرۆکەهایەکی زۆر باشی تێدایە بۆ دەستگرتن بە وزەوە.

بۆ ئەوەی کە خەڵکانێکی زیاتر دەستیان بە زانیاریی بگات، ئەم نامیلکە وەرگێراوەتەوە سەر دە زمانی جیاواز- عەرەبی، ئینگلیسی، فەنلاندی، کوردی کورمانجی، کوردی سۆرانی، فارسی، تورکی، ئەڵمانی، سۆماڵی و ئیسپانیایی.

بە وردی بیخوێنەوە. ئەمە هەم بۆ دارایی تۆ بەسوودە هەم بۆ ژینگەی هەموو کەسێک.

دەربارەی وزە و ژینگە زانیاریی زیاتر بخوێنەوە:

» www.energimyndigheten.se
» www.energikontorsydost.se
» www.blienergismart.se

بە هاوکاریی لەگەڵ:

Energimyndigheten

Oskarshamns kommun

Energikontor Sydost
Energy Agency for Southeast Sweden

www.oskarshamn.se
تەلەفۆن ٠٤٩١-٨٨ ٠٠٠

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.

Produktion: KrePart AB Tryck: Grafiskt Tryck, 2009

کاریَ بکە پارەی خەرجی خێزانت بەشی ماوەیەکی زۆرتر بکات

هەموو کەسێک دەیەوێت پارەی زیاتری لە نێو جانتاکەیدا هەبێت. ڕێگەیەکی باش بۆ ئەم کارە ئەوەیە کە لە ژیانی ڕۆژانەی خۆت لە نێو ماڵەکەت دا دەست بە وزەوە بگریت. ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەموو ساڵێک پارەیەکی زیاتر لە نێو جانتاکەت دا بمێنێتەوە. بەم کارە جگە لەوەی کە پارەی خەرجی خێزانەکەت بەشی ماوەیەکی زیاتر دەکات، هەروەها یارمەتی دروستکردنی ژینگەیەکی باشتر دەکەیت، وە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەوەکانی داهاتوو دەرفەتیان هەبێت لە کۆمەڵگەیەکی پارێزراو و بەهێزدا دا بژین.

ئاژانسی وزەی باشووری ڕۆژهەڵاتی سوید، ئەنجومەنەکانی ناوچە، کۆمپانیا و ڕێکخراوەکانی خانووبەرە پێکەوە کاریان کردووە بۆ ئامادەکردنی ئەم نامیلکەی زانیارییە کە بیرۆکەهایەکی زۆر باشی تێدایە بۆ دەستگرتن بە وزەوە.

بۆ ئەوەی کە خەڵکانێکی زیاتر دەستیان بە زانیاریی بگات، ئەم نامیلکە وەرگێراوەتەوە سەر دە زمانی جیاواز- عەرەبی، ئینگلیسی، فەنلاندی، کوردی کورمانجی، کوردی سۆرانی، فارسی، تورکی، ئەڵمانی، سۆماڵی و ئیسپانیایی.

بە وردی بیخوێنەوە. ئەمە هەم بۆ دارایی تۆ بەسوودە هەم بۆ ژینگەی هەموو کەسێک.

دەربارەی وزە و ژینگە زانیاریی زیاتر بخوێنەوە:

» www.energimyndigheten.se
» www.energikontorsydost.se
» www.blienergismart.se

بە هاوکاریی لەگەڵ:

Energimyndigheten

Energikontor Sydost
Energy Agency for Southeast Sweden

byggebo
www.byggebo.se
تەلەفۆن ٠٠ ٨٨٨-٠٤٩١

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.