



Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

SMART WATER ADVICE

ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੱਚਤ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਖੈਰ, Water Night (ਵਾਟਰ ਨਾਈਟ) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਹਤਰੀਨ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ www.waternight.com.au 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਆਦੀ ਹੋ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਬਾਥਰੂਮ

- ◆ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੋਵੇਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜਿੰਨਾ ਸਾਬਣ ਲਗਾਉਣ, ਸਰੀਰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।
- ◆ ਸ਼ਾਵਰ ਟਾਈਮਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। 4 ਮਿੰਟ ਦੇ ਹੱਥੀਂ ਸੈੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਂਗ ਟਾਈਮਰ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਟਾਈਮਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ◆ ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਚਲਦੀ ਟੂਟੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਧੋਵੋ, ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਬੇਸਿਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਭਰ ਲਓ।
- ◆ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ।
- ◆ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਉਣਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਸੈੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ - ਵਧੀਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 60° ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਟਾਇਲਟ

- ◆ ਚਾਰ-ਸਿਤਾਰਾ ਪਾਣੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਰੇਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਦੋਹਰਾ ਫਲੱਸ਼ ਟਾਇਲਟ ਖਰੀਦੋ। ਇਹ ਟਾਇਲਟ ਪੂਰੇ ਫਲੱਸ਼ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ 4.5 ਲੀਟਰ ਅਤੇ ਹਾਫ਼ ਫਲੱਸ਼ ਲਈ 3 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।
- ◆ ਪੁਰਾਣੇ ਟਾਇਲਟ ਪ੍ਰਤੀ ਫਲੱਸ਼ ਲਗਭਗ 18 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਇੰਟ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੂਟੀਆਂ

- ਇੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੋਈ ਟੂਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਲਗਭਗ 5 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਟਪਕਦੀ ਹੋਈ ਟੂਟੀ ਸਾਲ ਭਰ ਵਿੱਚ 12,000 ਲੀਟਰ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟੂਟੀ ਟਪਕ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਕਰਵਾਓ।

ਰਸੋਈ

- ਚੱਲਦੀ ਟੂਟੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਭਾਂਡੇ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇ ਸਿੱਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿੱਕ ਵਿੱਚ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਸਿੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਿਸ਼ ਰੈਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਬਾਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਦਾ ਢੱਕਣ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਲਦੀ ਉਬਲਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੀਮਤੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਗੇ।
- ਕੂੜਾ-ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 6 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਚੇ-ਖੁਚੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਿੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੰਪੋਸਟਰ ਜਾਂ ਵਰਮ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ-ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਡਲ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਦੋਵੇਂ ਬਚਾਓ।
- ਆਪਣਾ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਚਲਾਓ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ

- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਭਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਭਰੋ।
- ਮੱਛੀਆਂ ਦੇ ਟੈਂਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਇਆ 'ਪੁਰਾਣਾ' ਪਾਣੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ।



The Water Conservancy ਯੂ-ਟਿਊਬ ਚੈਨਲ
'ਤੇ 'ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ' ਵੀਡੀਓ ਗਾਈਡਾਂ ਦੇਖੋ।

**SMART
WATER
ADVICE**

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ:
www.smartwateradvice.org

ਪੇਸ਼ਕਰਤਾ

 the water
conservancy