

(ਵੈਬਸਾਈਟ) ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਹਰ ਨੁਕਤੇ:

ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੈਵਿਕ ਕਚਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮਾਹਰ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

1. **ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ:** ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਅਣਵਰਤਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. **ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨਾ:** ਖਰੀਦਾਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੋਵੇਗੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. **ਉਚਿਤ ਸਟੋਰੇਜ:** ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸਪਰ ਡ੍ਰਾਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਲੂ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੀ, ਹਨੇਰੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
4. **ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼, ਪਹਿਲੇ ਵਰਤੋਂ:** ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਪੈਂਟਰੀ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ FIFO (ਪਹਿਲੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਵਰਤੋਂ) 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਵਰਤੋਂ।
5. **ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ:** "ਇਦੋਂ ਤਕ ਵੇਚੋ," "ਇਦੋਂ ਤਕ ਵਰਤੋਂ," ਅਤੇ "ਇਦੋਂ ਤਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ" ਮਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਫਰਕ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।
6. **ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ:** ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੱਤਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਰਬਾਦੀ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
7. **ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨਾ:** ਵਾਧੂ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਬੈਂਡ ਤਕ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਮੁਦੀ, ਸੁਪ, ਜਾਂ ਭੁੰਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
8. **ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ:** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਬੱਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭੋਜਨ-ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
9. **ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤਤਾ:** ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਪਰੋਸਦੇ ਸਮੇਂ ਪੋਰਸ਼ਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉੱਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਬਚਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ।
10. **ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:** ਭੋਜਨ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਲਾਕਾਰੀ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਤਰੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਜੇਸਟ ਜਾਂ ਇਨਫਿਊਜ਼ਡ ਵਾਟਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
11. **ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿਓ:** ਜੈਵਿਕ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨੁਕਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਮਾਹਰ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਦਿਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਿਰ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਲੇ ਵੀ ਜੈਵਿਕ ਕਚਰਾ ਬੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰੀਨ ਕਾਰਟ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ

ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਅਤੇ ਬਰੀਚੇ ਦੇ ਕਚਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਪੋਸਟ ਬਿੰਨ ਜਾਂ ਢੇਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਕੰਪੋਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਜੈਵਿਕ ਕਚਰਾ ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।