



ਟੌਕਸਿਕਸਮਾਰਟ ਬਦਲ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਲੜੀ: ਤਿੰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲੀ

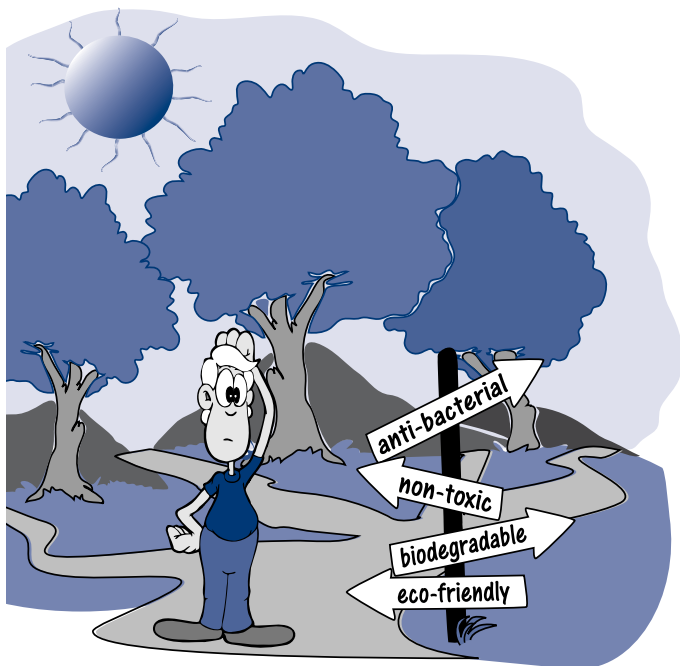
ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਰੋਗਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: "ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?"



ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ, ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਥੱਲੇ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ: ਫਰਸ਼, ਡਰੇਨ ਅਤੇ ਓਵਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਫਰਨੀਚਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗਨ, ਦਾਗ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੁਗੰਧ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ - ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਕੁ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਘਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ' ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ? ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਲੇਬਲ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਇਹ ਵਸਤ "ਇਨਵੋਰਨਮੈਂਟਲੀ ਫਰਿੰਡਲੀ" ਜਾਂ "ਬਾਇਓਡੀਗਰੇਡੇਬਲ" ਹੈ, ਉਸ ਵਸਤ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬਾਇਓਡੀਗਰੇਡੇਬਲ ਵਸਤਾਂ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਵਸਤ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਬਹੁਤੇ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿਚਲਾ ਇਕ ਕੈਮੀਕਲ (ਨੌਨਲਿਫੇਨੌਲ ਇਥੋਐਕਸੀਲੇਟ) ਨੌਨਲਿਫੇਨੌਲਜ਼ ਕਮਪਾਊਂਡ ਵਿਚ ਵਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸਿਰਫ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਵੇਗਾ।

ਅੱਜ, ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਵੀਆਂ ਤੋਂ ਨਵੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤ ਸਾਫ ਸਾਫ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਦੀ/ਨਾਨੀ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਨੁਸਖੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਤਾਂ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਟੌਕਸਿਕਸਮਾਰਟ (ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ) ਬਣਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਓ!



ਜੌਰਜੀਆ ਸਟਰੇਟ ਅਲਾਇੰਸ

ਆਪਣੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

www.GeorgiaStrait.org



ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਯੋਗ ਤੱਤ

ਕਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਮਿਸ਼ਰ

ਕਲੋਰੀਨ ਇਕ ਤੇਜ਼ ਗੈਸ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਲੂਣਕੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇਲੈਕਟਰੋਲਾਈਸਿਸ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਸਿਰਫ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕੈਮੀਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਡਾਇਓਕਸਨਜ਼ ਵਰਗੀ ਮਾਰੂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਓਰਗੈਨੋਕਲੋਰੀਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਤ ਹਨ। ਉਹ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ, ਇੰਡੋਕਰਾਇਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਛੱਡੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜਾ ਜੁੜਦਾ ਹੈ।

ਅਮੋਨੀਆ

ਅਮੋਨੀਆ ਇਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕੈਮੀਕਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਰਗ ਵਿਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਸਿਰਦਰਦ, ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਮੋਨੀਆ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਫੈਸਟੈਂਟਸ

ਸਰਫੈਸਟੈਂਟਸ ("ਸਰਫੈਸ ਐਕਟਿਵ ਤੱਤ") ਮੈਲ-ਕਾਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਇਕ ਕੈਮੀਕਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਝੱਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਸਰਫੈਸਟੈਂਟਸ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜਾਂ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਕੈਮੀਕਲ ਬਾਇਓਡੀਗਰੇਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਹ ਮੱਛੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਫੈਸਟੈਂਟਸ ਦੇ ਆਮ ਗਰੁੱਪ ਨੌਨਲਿਫੇਨੋਲ ਇਥੋਐਕਸੀਲੇਟ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰੰਗਾਂ, ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਟਾਇਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੌਨਓਕਸੀਨੋਲ ਜਾਂ ਓਕਟੋਓਕਸੀਨੋਲ

ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੌਨਲਿਫੇਨੋਲ ਇਥੋਓਕਸੀਲੇਟਸ, ਨੌਨਫੇਨੋਲਜ਼ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕੈਮੀਕਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਾਇਓਡੀਗਰੇਡ ਹੋਣੀ ਹੋਣੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਜੈਂਡਰ-ਬੈਂਡਰਜ਼" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੰਦੇ ਨਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਰ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਮਾਦਾ ਮੱਛੀਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮਾਂ ਤੇ ਵੀ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੌਸਫੇਟਸ

ਫੌਸਫੇਟਸ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿਨਰਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਏਲਗੀ ਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਮੱਛੀਆਂ ਲਈ ਮਾਰੂ ਹੈ। ਫੈਡਰਲ ਨਿਯਮ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿਚ ਫੌਸਫੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿਚ।

ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਲਿਸਟ

ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਸਤਾਂ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਹੈ

- ✓ ਫਾਸਫੇਟ ਮੁਕਤ
- ✓ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ
- ✓ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ
- ✓ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ, ਡੱਬੇ 'ਤੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਲਿਸਟ
- ✓ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤੱਤ "ਕਲੋਰ" ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ
- ✓ ਘੱਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੀਸਾਇਕਲਡ ਪੈਕਿੰਗ
- ✓ ਐਰੋਸੋਲ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੰਪ ਸਪਰੇਅ

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ

- X ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ, ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਉਹ ਨੌਨ-ਟੋਕਸਿਕ ਹਨ (ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਲੋਰੀਨ ਹੋਵੇਗੀ)
- X ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵਸਤਾਂ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ
- X ਮਚਣਯੋਗ ਵਸਤਾਂ


ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਫਿਰ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿੱਟ (ਸੇਫ ਕਲੀਨਿੰਗ ਕਿੱਟ) ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ (ਸੱਜੇ)। ਇਹ ਤੱਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕਰੜੀ ਘਾਲਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ "ਖਰਚੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਸਸਤੇ" ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਫਰਸ਼ਾਂ, ਟਾਇਲਾਂ, ਓਵਨ, ਡਰੇਨਾਂ, ਕੱਪੜੇ, ਭਾਂਡੇ ਆਦਿ ਧੋਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਸਤਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿੱਟ ਦਾ ਖਰਚਾ 25 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਵੀ ਇਕ ਹੋਰ ਚੋਣ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਵਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ, ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਲਿਸਟ ਦੀ ਪੜਤਾਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕ੍ਰਿਆਹੀਣ ਤੱਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਬਜ਼ਾਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ।



ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਇਕੋ ਚੰਗਾ ਆਲ-ਪਰਪਜ਼ ਕਲੀਨਰ, ਕਾਊਂਟਰ, ਕੰਧਾਂ, ਫਰਸ਼ਾਂ, ਟਾਇਲਾਂ ਅਤੇ ਲੱਕੜੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ



ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿੱਟ

- ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ
- ਤਰਲ ਸਾਬਣ
- ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸੋਡਾ
- ਸਟੀਲ ਵੂਲ
- ਚਿੱਟਾ ਸਿਰਕਾ

ਖਾਸ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਵਰਗੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਸੈਵਨਥ ਜਨਰੇਸ਼ਨ ਆਲ-ਪਰਪਜ਼ ਕਲੀਨਰ
 - ਅਰਥ ਫਰੈਂਡਲੀ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਕਰੀਮ ਕਲੀਨਰਜ਼
- ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:**
- ਐੱਮ ਐੱਲ ਸੂਪ ਸਾਬਣ ਨੂੰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਬਰੇਨਰਜ਼ ਕਾਸਟਾਇਲ ਸੋਪ) 4 ਲਿਟਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ। ਬਿੰਦਿਆਈ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਲਈ 60 ਐੱਲ ਐੱਲ ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਢਿਆ ਅਤੇ ਪੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਉ।
 - 1 ਲਿਟਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 60 ਐੱਮ ਐੱਲ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਘੋਲੋ।
 - ਸਿਰਕੇ ਅਤੇ ਲੂਣ ਨੂੰ ਇਕੋ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਰਲਾਉ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਫਿਰ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?... ਜਾਰੀ

ਬਾਥਰੂਮ ਕਲੀਨਰ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ

ਆਪਣੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਨੂੰ 'ਜਰਾਸੀਮਾਂ' ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ ਅੱਜ ਕੱਲ ਨਵਾਂ ਖਬਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਰੋਸੋਲ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫੇਨੋਲ, ਐਥਾਨੋਲ, ਫੋਰਮਲਡੀਹਾਈਡ, ਅਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਘਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੱਕਾਂ ਅਤੇ ਬਾਥਟੱਬਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਵੀ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਦੇ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਛੇਤੀ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਤਕਰੀਬਨ ਅਸੰਭਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਨੇਚਰ ਕਲੀਨ ਕਿਚਨ ਅਤੇ ਬਾਥ ਸਪਰੇਅ ਕਲੀਨਰ
- ਨੇਚਰ ਕਲੀਨ ਟੱਬ ਅਤੇ ਟਾਇਲ ਕਰੀਮ ਕਲਿਨਜ਼ਰ
- ਸੈਵਨਥ ਜਨਰੇਸ਼ਨ ਬਾਥਰੂਮ ਕਲੀਨਰ
- 20 ਮਿਊਲ ਟੀਮ ਬੋਰੈਕਸ। ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ 1 ਗੈਲਨ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਬੋਰੈਕਸ ਦਾ ਰਲਾਉ।
ਨੋਟ: ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬੋਰੈਕਸ ਵੀ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ-ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਖੀਆ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (30 ਹਿੱਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਅਨ), ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਹ ਕੀੜੀਆਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਉਪਰਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਟੱਬ ਅਤੇ ਟਾਇਲ ਲਈ, ਸਖਤ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਵਰਤੋ ਜਾਂ 125 ਐੱਮ ਐੱਲ ਖਾਲਸ ਸਾਬਣ ਅਤੇ 4 ਲਿਟਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਾ ਕੇ ਵਰਤੋ।
- ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਫੁਫੂਦੀ ਲਈ, ਸਿਰਕੇ ਨਾਲ ਭਿੱਜੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਟਾਇਲਾਂ ਅਤੇ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਭਰੇ ਮਸਾਲੇ ਨੂੰ ਰਗੜੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਫੇਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਾਣੇ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਮਾਂਜਾ ਫੇਰੋ।
ਨੋਟ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਹੱਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਰੇਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਕੈਮੀਕਲ ਡਰੇਨ ਕਲੀਨਰ ਸ਼ਾਇਦ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਮਿਲਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲਾਈ, ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਅਤੇ ਸਲਫੂਰਿਕ ਏਸਿਡ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪੱਕਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

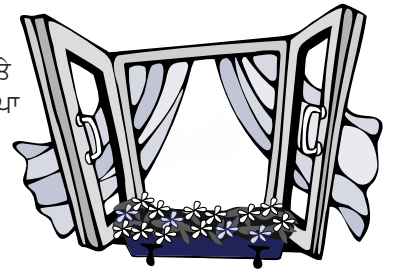
ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।



ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਰੋਕਥਾਮ - ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿੱਕਾਂ, ਟੱਬਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਡਰੇਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕਰੀਨਾਂ ਜਾਂ ਡਰੇਨ ਬਾਸਕਿਟਾਂ ਨਾਲ ਢਕੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਡਰੇਨ ਵਿਚ ਪਿੰਦਿਆਈ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਡੋਲੋ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕੈਨ ਵਿਚ ਪਾਉ; ਅਤੇ ਭਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਗਾਰਬੇਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਉ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਪਟਿਕ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਕਦਮ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿੰਦਿਆਈ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਿੰਦਿਆਈ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋਈ ਡਰੇਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲੰਜਰ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਡਰੇਨ ਵਿਚ 125 ਐੱਮ ਐੱਲ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਾਉ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ 125 ਐੱਮ ਐੱਲ ਚਿੱਟਾ ਸਿਰਕਾ ਪਾਉ; ਡਰੇਨ ਅਤੇ ਸਿੱਕ ਦੀ ਮੋਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਢਕੋ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਂ ਸਾਂ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੋੜ੍ਹ ਦਿਉ। ਇਹ ਕੈਮੀਕਲ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਪਿੰਦਿਆਈ ਵਾਲੇ ਐਸਿਡਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਲਾਈਸਰੀਨ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਰੇਨ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗੀ।
ਨੋਟ: ਡਰੇਨ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਲਿਆਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਨਾ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਕਾ ਡਰੇਨ ਵਿਚਲੀ ਕੈਮੀਕਲ ਰਹਿੰਦ-ਖਹਿੰਦ ਨਾਲ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਖਤਰਨਾਕ ਹਵਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਵਾਲ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਫਸ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਲੰਜਰ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦਾ ਪਲੰਬਰ'ਜ਼ ਸਨੇਕ ਵਰਤੋ (ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ)। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੂ ਬੈਂਡ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਡਰੇਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ, 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ, 125 ਐੱਮ ਐੱਲ ਲੂਣ ਅਤੇ 30 ਐੱਮ ਐੱਲ ਟਾਰਟਰ ਦੀ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉ; ਇਸ ਨੂੰ ਡਰੇਨ ਵਿਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਉ।



ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਿਰਫ ਅਮੋਨੀਆ ਵਿਚ ਰਲਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਮੋਨੀਆ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ 'ਜ਼ਹਿਰ' ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਲਿਖੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਮੋਨੀਆ ਦੀ ਬੋਤਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ, ਇਕ ਲਿਟਰ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ ਵਿਚ 125 ਐੱਲ ਐੱਲ ਰੱਬਿੰਗ ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ 30 ਐੱਲ ਐੱਲ ਅਮੋਨੀਆ ਨਾਲ ਰਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਨੇਚਰ ਕਲੀਨ ਵਿੰਡੋ ਐਂਡ ਗਲਾਸ ਕਲੀਨਰ
- ਸੈਵਨਥ ਜਨਰੇਸ਼ਨ ਗਲਾਸ ਐਂਡ ਸਰਫਿਸ ਕਲੀਨਰ

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

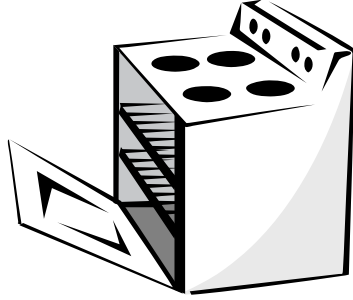
- ਇਕ ਲਿਟਰ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ ਵਿਚ 65 ਐੱਲ ਐੱਲ ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ 15 ਐੱਮ ਐੱਲ ਨਿਊ ਦਾ ਰਸ ਪਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਅਖਬਾਰੀ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਪਾਲਸ਼ ਕਰੋ (ਇਸ ਨਾਲ ਝਰੀਟਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀਆਂ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੂਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਜ਼ਾਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੀ ਮੈਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਬਿੰਗ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ 5 ਫੀਸਦੀ ਘੋਲ ਵਰਤੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, 70 ਫੀਸਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ 5 ਫੀਸਦੀ ਘੋਲ ਰਲਾਉ (ਜਿਵੇਂ 70 ਫੀਸਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ 45 ਐੱਮ ਐੱਲ 595 ਐੱਮ ਐੱਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਉ)।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਫਿਰ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?... ਜਾਰੀ

ਓਵਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ

ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਓਵਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਲਾਇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਕਤਵਾਰ ਕਾਸਟਿਕ (ਖਾਰਕ) ਤੱਤ ਚਮੜੀ ਸਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਹਵਾੜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਦਾਗ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਅੰਨਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਨੇਚਰ ਕਲੀਨ ਆਲ ਨੈਚਰਲ ਓਵਨ ਐਂਡ ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਕਲੀਨਰ
- ਈਜ਼ੀ ਐਂਡ ਨੌਨ-ਕਾਸਟਿਕ ਫਾਰਮੂਲਾ (ਇਸ ਵਿਚ ਲਾਇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ)

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

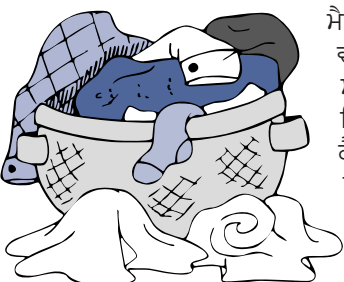
- ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਓਵਨ ਵਿਚੋਂ ਧਿੰਦਿਆਈ ਅਤੇ ਛਿੱਟੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਉ, ਜਾਂ ਛਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜਣ ਅਤੇ ਓਵਨ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਓਵਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਅਲੂਮਿਨੀਅਮ ਫੋਇਲ ਲਾਉ।
- ਗਿੱਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਖਿਲਾਰੋ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਨੂੰ 250 ਐੱਮ ਐੱਲ ਸੁਧ ਸਾਬਣ, 120 ਐੱਮ ਐੱਲ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ 4 ਲਿਟਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਸਟੀਲ ਵੂਲ ਨਾਲ ਰਗੜੋ (ਰਗੜਣ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨਾ ਪਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ)।
- ਓਵਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ 1 ਕੱਪ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਖਿਲਾਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੰਨਾ ਕੁ ਪਾਣੀ ਪਾਉ ਕਿ ਸੰਘਣੀ ਪੇਸਟ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਰਹਿੰਦੀ ਮੈਲ ਜਾਂ ਨਾ ਲਹਿੰਦੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਰਗੜਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਨਾਲ ਲਾਹ ਦਿਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੱਕੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਟੀਲ ਵੂਲ ਜਾਂ ਝਾਂਵਾਂ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਂਜ ਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਮਾਂਜ ਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਝੰਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਰਗੜਣ ਵਾਲਾ ਪਾਉਡਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਚ ਸਿਲਿਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਜੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਂਜ ਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਅਮੋਨੀਆ ਜਾਂ ਏਸਿਡ ਕਲਿਨਰਜ਼ ਨਾਲ (ਜਿਵੇਂ

ਮੈਲਕਾਟ ਪਦਾਰਥ

ਬਹੁਤੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਡਿਟਰਜੈਂਟਸ (ਮੈਲਕਾਟ ਪਦਾਰਥ) ਪੈਟਰੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਮ ਧਾਰਣਾ ਦੇ ਉਲਟ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਫਾਸਫੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਦਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਝੀਲਾਂ ਵਿਚ ਏਲਗੀ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ



ਜਲਜੀਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੈਲਕਾਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿਚ ਸਰਫੈਸਟੇਟਸ ਨਾਂ ਦੇ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਝੰਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਮੀਕਲ ਅਕਸਰ ਲਾਉਂਡਰੀ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿਚ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ।

ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥ) ਰਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਗੈਸਾਂ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਹਵਾੜ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਨੇਚਰ ਕਲੀਨ ਟੱਬ ਐਂਡ ਟਾਇਲ ਕਰੀਮ ਕਲਿਨਰਜ਼
- ਅਰਥ ਫਰਿੰਡਲੀ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਕਰੀਮ ਕਲਿਨਰਜ਼
- ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਬੋਰੈਕਸ ਪਾਉਡਰ (ਬਾਥਰੂਮ ਕਲੀਨਰ ਅਧੀਨ ਬੋਰੈਕਸ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਦੇਖੋ)

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ, ਜਾਂ ਖਾਲਸ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਪੇਸਟ; ਮਾਂਜ ਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਰਗੜੋ।

ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਟਾਇਲਟ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਇਹ ਖਾਸ ਵਸਤ ਖਰੀਦੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਟਾਇਲਟਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਏਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਟਿਸੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਨੇਚਰ ਕਲੀਨ ਆਲ ਨੈਚਰਲ ਟਾਇਲਟ ਬੋਲ ਕਲੀਨਰ
- ਸੈਵਨਥ ਜਨਰੇਸ਼ਨ ਟਾਇਲਟ ਬੋਲ ਕਲੀਨਰ
- ਅਰਥ ਫਰਿੰਡਲੀ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਟਾਇਲਟ ਬੋਲ ਕਲੀਨਰ
- ਬੋਰੈਕਸ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਪੇਸਟ; ਲਾ ਕੇ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਰਗੜੋ। (ਬਾਥਰੂਮ ਕਲੀਨਰ ਅਧੀਨ ਬੋਰੈਕਸ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਦੇਖੋ)

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਖਾਲਸ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਨਾਲ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ।
- ਜੇ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀ (ਪੋਰਸਲੇਨ) ਟਾਇਲਟ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਨਰਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਾਰੀਕ ਗਿੱਲੇ/ਸੁੱਕੇ ਰੇਗਮਾਰ (ਸੈਂਡਪੇਪਰ) ਨਾਲ ਰਗੜੋ।
- ਨਾ ਲਿੱਥਣ ਵਾਲੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਦਾਗਾਂ ਲਈ, ਬੋਲ ਵਿਚ 1000 ਐੱਮ ਜੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਪਾਉ, ਰਾਤ ਭਰ ਪਏ ਰਹਿਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰਗੜੋ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ)।



ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਧਾਰਿਤ ਤਰਲ ਮੈਲਕਾਟ ਪਦਾਰਥ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਸਰਫੈਸਟੇਟ ਵਜੋਂ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।
- ਨੇਚਰ ਕਲੀਨ ਆਲ ਨੈਚਰਲ ਲਾਉਂਡਰੀ (ਤਰਲ ਜਾਂ ਪਾਉਡਰ)
- ਸੈਵਨਥ ਜਨਰੇਸ਼ਨ ਲਾਉਂਡਰੀ ਡਿਟਰਜੈਂਟ (ਤਰਲ ਜਾਂ ਪਾਉਡਰ)
- ਬੋਰੈਕਸ (ਉਤਪਾਤਕ, ਲਾਉਂਡਰੀ ਦੇ ਹਰ ਔਸਤਨ ਲੋੜ ਲਈ 125 ਐੱਮ ਐੱਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਨਾਲ ਵੀ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ)। ਬੋਰੈਕਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸੋਡਾ (ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਕੁਦਰਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਿਨਰਲ ਹਾਈਡਰੋਟਿਡ ਸੋਡੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ) ਰਲਾਉ। (ਬਾਥਰੂਮ ਕਲੀਨਰ ਅਧੀਨ ਬੋਰੈਕਸ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਦੇਖੋ)

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਵਿਚ 80 ਐੱਮ ਐੱਲ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਾਉ। ਫਿਰ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਦਿਉ, ਫਿਰ ਖਾਲਸ ਸਾਬਣ ਦੇ 375 ਐੱਮ ਐੱਲ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਪਾਉਡਰ ਪਾ ਦਿਉ (ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਹੀਂ)। ਆਪਣੇ ਪੁਆਈ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਝੰਗ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਸਾਬਣ ਦੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ

ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ... ਜਾਰੀ

ਆਈਵਰੀ) ਦੇ ਬਚਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਜਾਰ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ ਹੈ; ਲਾਉਂਡਰੀ ਦੇ ਹਰ ਲੋਡ ਨਾਲ ਇਹ ਝੰਗ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜਾਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਭਰ ਦਿਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਟੁਕੜੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਵਾਸ਼ਰ ਲਈ ਝੰਗ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

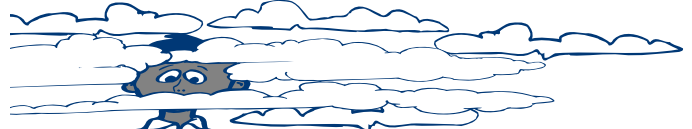
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸੋਡਾ ਵਾਲੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਬੋ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਜਾਂ 250 ਐੱਮ ਐੱਲ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 30 ਐੱਮ ਐੱਲ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਾ ਕੇ ਗੰਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ।

ਨੋਟ: ਜਦੋਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਾਲਸ ਸਾਬਣ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਕੋ ਵਾਰੀ 80 ਐੱਮ ਐੱਲ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸੋਡੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਵੀ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ! ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 'ਸਾਫ਼ ਦੀ ਸੁਗੰਧ' ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਗੰਧ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਿਚ ਪਾਏ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਪਰਲੇ ਹੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਫਿਊਮ ਦੀ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਲੋਜ਼ਿਟ ਜਾਂ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੀ ਪੁੜੀ ਰੱਖੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਮਹਿਕ ਵੀ ਆਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕੈਮੀਕਲ ਅਤਰਾਂ ਵਿਚੋਂ।



ਫੈਬਰਿਕ ਸੌਫਟਨਰ



ਫੈਬਰਿਕ ਸੌਫਟਨਰਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅੱਖਾਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੈਮੀਕਲੀ ਚਿਬੜਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੈਬਰਿਕ ਸੌਫਟਨਰਾਂ ਵਿਚ

ਇਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਤੱਤ ਹੈ (ਜੋ ਕਿ ਐਂਟੀਫਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਘਣਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ (ਨਿਊਰੋਟੋਕਸਿਕ) ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਲੋਰੋਫੋਰਮ (ਤੰਤੂਆਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ), ਐਥਾਇਲ ਐਸੀਟੇਟ (ਇਕ ਨਸ਼ਾ) ਅਤੇ ਬੈਨਜ਼ਾਇਲ ਐਸੀਟੇਟ (ਇਕ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੈਬਰਿਕ ਸੌਫਟਨਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਹਵਾੜ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਸਗੋਂ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਵੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਨੋਚਰ ਕਲੀਨ ਆਲ ਨੈਚਰਲ ਫੈਬਰਿਕ ਸੌਫਟਨਰ
- ਸੈਵਨਥ ਜਨਰੇਸ਼ਨ ਫੈਬਰਿਕ ਸੌਫਟਨਰ

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਜੇ ਪਾਣੀ ਭਾਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਘੱਲ ਦੌਰਾਨ 60 ਐੱਲ ਐੱਲ ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਾਉ।

ਦਾਗ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਦਾਗ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਘੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਨਾਫਥਾ ਜਾਂ ਕਲੋਰੀਨੇਟਿਡ ਹਾਈਡਰੋਕਾਰਬਨਜ਼, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਧਰਤੀ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਓਜ਼ੋਨ ਪਰਤ (ਲੇਅਰ) ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ - ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਲੋਕਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਨੋਚਰ ਕਲੀਨ ਆਲ ਨੈਚਰਲ ਲਾਉਂਡਰੀ ਸਟੇਨ ਰਾਮੂਵਰ

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਦਾਗ ਲਾਹੁਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਉਤਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕਾ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਲਿੱਥਣ ਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਦਾਗ ਲੱਗੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸੂਰੂ ਕਰੋ (ਅਜਿਹਾ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਜੇ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ ਸੂਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛੋਟੀ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਥੂ ਦੇ ਰਸ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ ਵਰਗੇ ਏਸਿਡ ਨੂੰ ਬੋਕਿੰਗ ਸੋਡੇ ਵਰਗੀ ਖਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਬੇਅਸਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਦਾਗਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਹੱਲ ਦੇਖੋ।

ਬਲੀਚ

ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਬਹੁਤ ਹਨ। ਕਲੋਰੀਨ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹਵਾੜ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਮੋਨੀਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਏਸਿਡਾਂ ਨਾਲ ਰਲਣ 'ਤੇ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਗੈਸਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਕੈਮੀਕਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਡੇ ਸੂਇਜ ਪਲਾਂਟਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਸਮੁੰਦਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਅਗਾਂਹ ਇਹ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਓਕਸਾਈਡ ਵਾਲੀਆਂ ਬਲੀਚਾਂ। ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਓਕਸਾਈਡ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਨੋਚਰ ਕਲੀਨ ਨੌਨ-ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ
 - ਸੈਵਨਥ ਜਨਰੇਸ਼ਨ ਨੌਨ-ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਲਾਉਂਡਰੀ ਦੇ ਹਰ ਲੋਡ ਵਿਚ 125 ਐੱਮ ਐੱਲ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜੇ ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਰੰਗ ਚਮਕ ਪੈਣਗੇ। (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਾਈ ਲਈ ਹੋਰ ਪਾਉਡਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 125 ਐੱਮ ਐੱਲ ਬੋਰੈਕਸ ਵੀ ਪਾ ਦਿਉ।)
- ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੰਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ: ਧੁੱਪ! ਆਪਣੇ ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਬਲੀਚ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਲਾਉਂਡਰੀ ਵਿਚ ਬਲੀਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ,

ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ



ਏਅਰ ਫਰੈਸ਼ਨਰ

ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੁਗੰਧ ਖਿਲਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕ ਹਟਾਉ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਨਾਫਥਾਲੀਨ, ਫੈਟਨਲ, ਕਰੈਸੋਲ, ਇਥਾਨੋਲ, ਐਕਸੀਲੀਨ, ਅਤੇ ਫੋਰਮਲਡੀਹਾਈਡ। ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ: 'ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਹਾਵਣੀ' (ਪਰ ਅਕਸਰ ਨਾ-ਤੰਦਰੁਸਤ) ਕੈਮੀਕਲ ਗੰਧ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ; ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ; ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਵਿਚ ਤੇਲ ਦੀ ਕੋਟਿੰਗ ਕਰਕੇ। ਐਲਰਜੀਆਂ, ਦਮੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੁਗੰਧ ਖਿਲਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਹਵਾਝ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਹੈ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੁਗੰਧ ਖਿਲਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਪਰਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤੇ ਹੋਰ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਘਰ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲੋ।

- ਮੁਸ਼ਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਫਰਿਜ਼ਾਂ, ਗਾਰਬੇਜ ਕੈਨਾਂ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੇ ਗੰਦ ਮੰਦ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਾਉ।
- ਗਾਰਬੇਜ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਿੰਬੂਆਂ ਦੀਆਂ ਬਚਦੀਆਂ ਛਿੱਲਾਂ ਪਾਉ।
- ਮੁਸ਼ਕ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਚਿੱਟਾ ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਾਉ।
- ਹਵਾ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਬੂ ਖਿਲਾਰਨ ਲਈ ਦਾਲਚੀਨੀ ਅਤੇ ਲੌਂਗਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲੋ।
- ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀਆਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਸਿਰਫ ਮੋਮ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੀ ਜਾਣੀਆਂ। (ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਪੈਰਾਫਿਨ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਹਵਾ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ।)
- ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਠੋਸ ਧੂਫ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਧੂਆਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫਲਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਕ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਅਤਰਾਂ ਨਾਲ ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਪੌਦੇ ਗੰਧਲੇਪਣ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਪਾਈਡਰ ਪਲਾਂਟ ਤਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਗੰਧਲੇਪਣ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਕਾਰਪੈਟ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੌਰਨਸਟਾਰਚ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਬਰੁਚੇ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ। (ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਪਿਆ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਉ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹਲਕੇ ਦਾਗ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।)

ਦਾਗ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਹੱਲ

ਖੂਨ

- ਦਾਗ ਉੱਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਓਕਸਾਈਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੱਲੋ।
- ਫੋਰਨ ਦਾਗ ਉੱਤੇ ਲੂਣ ਜਾਂ ਕਲੱਬ ਸੋਡਾ ਪਾਉ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੋਬੋ। (ਕਲੱਬ ਸੋਡਾ ਦੀ ਬੋਤਲ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।)
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘੇ ਦਾਗਾਂ ਲਈ, ਕੌਰਨਸਟਾਰਚ ਨੂੰ ਟੈਲਕਮ ਪਾਉਡਰ ਜਾਂ ਕੌਰਨਮੀਲ ਵਿਚ ਰਲਾਉ। ਪੇਸਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਘੋਲ ਦਾਗ ਉੱਤੇ ਲਾਉ। ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਲਾਹ ਦਿਉ।

ਚਿੱਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਮ

- ਬਰਫ ਨਾਲ ਉੱਤੇ ਤੱਕ ਰਗੜੋ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸਖਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਗੱਮ ਝੜ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚੌਕਲੇਟ

- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੋਬੋ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਬੋਰੈਕਸ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਰਗੜੋ, ਘੱਲੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਆਂਡੇ ਦੇ ਪੀਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਦਾਗ ਉੱਤੇ ਮਲੋ।
- ਕੋਫੀ ਦੇ ਕੱਪਾਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪਏ ਦਾਗਾਂ ਲਈ, ਗਿੱਲੇ ਲੂਣ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਲੂਣ ਅਤੇ ਸਿਰਕੇ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਰਗੜੋ।

ਫਲ ਜਾਂ ਵਾਈਨ

- ਫੋਰਨ ਦਾਗ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਲੂਣ ਜਾਂ ਕਲੱਬ ਸੋਡਾ ਪਾਉ, ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਘੱਲੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਗ ਨੂੰ ਫੋਰਨ ਨਹੀਂ ਲਾਹ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਉਬਲਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੱਲੋ।

ਸਿਆਹੀ

- ਬਾਲਪੋਆਇਟ: ਰੱਬਿੰਗ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਪੰਜ ਫੇਰੋ, ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਰਗੜੋ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੱਲੋ ਅਤੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਘੱਲੋ।
- ਫੈਲਟ-ਟਿੱਪ: ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਰਗੜੋ, ਘੱਲੋ ਅਤੇ ਧੋਵੋ।

ਲਿਪਸਟਿਕ

- ਰੰਗ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਕੋਲਡ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰਟਨਿੰਗ ਨਾਲ ਰਗੜੋ, ਫਿਰ ਧਿੰਦਿਆਈ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸੋਡਾ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿਚ ਘੱਲੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਉੱਲੀ

- ਦਾਗਾਂ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਲੂਣ ਪਾਉ, ਘੱਲੋ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਉ।
- ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੁੱਪੇ ਰੱਖੋ। ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਦੁਹਰਾਉ।
- ਚਿੱਟੇ ਸਿਰਕੇ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਡੋਬੋ, ਘੱਲੋ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਉ।

ਤੇਲ ਜਾਂ ਗਰੀਸ

- ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ, ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਨਾਲ ਰਗੜੋ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸੋਡਾ/ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੇਸਟ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। (ਨੋਟ: ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਧੋਣ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਖੋ।)
- ਬਾਕੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ, ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੁੰਦਲਾ ਕਰੋ, ਦਾਗ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਬਣ (ਜਾਂ ਨੇਚਰ ਕਲੀਨ ਨੈਚੂਰਲ ਡਿਸਵਾਸ਼ਿੰਗ ਲਿਕੂਅਡ ਵਰਗੀ ਸਿਟਰਸ ਆਧਾਰਿਤ ਕਿਸੇ ਵਸਤ ਨਾਲ) ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ।
- ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਗ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟਾ ਚਾਕ ਰਗੜੋ।

ਮੁੜ੍ਹਕਾ

- ਦਾਗ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਸਿਰਕੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਰਗੜੋ, ਫਿਰ ਧੋਵੋ।

ਜੰਗਾਲ

- ਖੱਟੇ ਦੁੱਧ, ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਤਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੂਣ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। ਸੁੱਕਣ ਤੱਕ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਧੋਵੋ।

ਸਾੜ

- ਸੜੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 250 ਐੱਲ ਐੱਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ 2 ਲਿਟਰ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਉਬਾਲੋ।
- ਚੂਰਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਗੰਢੇ ਨਾਲ ਰਗੜੋ, ਫਿਰ ਧੋਵੋ।

ਦਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਡਾਇਪਰ

- ਟੱਬ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 45 ਐੱਮ ਐੱਲ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਘੋਲ ਕੇ ਗੜ੍ਹਚ ਕਰੋ।
- ਬਾਲਟੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੱਧਾ ਭਰੋ; ਕੱਪ ਦਾ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਓਕਸਾਈਡ ਪਾਉ।

ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ... ਜਾਰੀ



ਭਾਂਡੇ ਪੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ

ਆਟੋਮੈਟਿਕ

ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਭਾਂਡੇ ਪੋਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਬਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ:

- ਸਾਬਣ ਵਿਚਲੀ ਸੁੱਕੀ ਕਲੋਰੀਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਵਿਚ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਹਵਾੜ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਰਸੋਈ ਦੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਵਾੜਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ, ਥਕੇਵਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜਲਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਾਬਣ ਦੀ ਇਕ ਪਤਲੀ ਤਹਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਂਡਿਆਂ 'ਤੇ ਜੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੁਝ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਫਾਸਫੇਟਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਨੈਚਰਲ ਕਲੀਨ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਪਾਉਡਰ
- ਸੈਵਨਥ ਜਨਰੇਸ਼ਨ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਡਿਸਵਾਸ਼ਿੰਗ ਪਾਉਡਰ ਜਾਂ ਜੈੱਲ

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਹਰ ਲੋਡ ਵਿਚ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸੋਡਾ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚ

ਹੱਥ ਨਾਲ

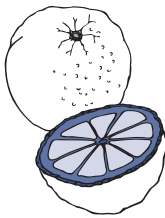
ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਰਕੀਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਭਾਂਡੇ ਪੋਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੈਮੀਕਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਾਸਫੇਟਸ, ਅਮੋਨੀਆ, ਪ੍ਰਫਿਊਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਰਫਸਟੇਟਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਨੈਚਰਲ ਕਲੀਨ ਨੈਚਰਲ ਡਿਸਵਾਸ਼ਿੰਗ ਲਿਕੂਅਡ
- ਸੈਵਨਥ ਜਨਰੇਸ਼ਨ ਡਿਸ਼ ਲਿਕੂਅਡ (ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ)

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਸੀਅ ਸਾਲਟ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਅਤੇ ਸੰਗਤਰਿਆਂ ਦੇ ਅਤਰ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ



ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਫਲੋਰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ

ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਘੋਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਫੈਨਲ, (ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਜੋ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਇਟਰੋਬੈਨਜ਼ਾਇਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਦਾਗ ਪੈਣ ਅਤੇ ਜਲਣ ਹੋਣ, ਓਪਰਾ ਸਾਹ ਆਉਣ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਵਲੋਂ ਛੱਡੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਵਾੜਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਮਲੀਨ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਹੋਰ ਫਿਕਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਐਰੋਸੋਲ ਸਪਰੇਅਆਂ ਫਜ਼ੂਲਖਰਚੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਲਈ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਐਰੋਸੋਲ ਸਪਰੇਅਆਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਫਰੋਓਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਸੋਬੂਟੇਨ, ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਅਤੇ ਨਬੂਟੇਨ ਵਰਗੀਆਂ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਅਤੇ ਕੰਪਰੈਸਡ ਏਅਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਸਪਰੇਅਆਂ ਹੁਣ ਸ਼ਾਇਦ ਧਰਤੀ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਓਜ਼ੋਨ ਸ਼ੀਲਡ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ ਪਰ ਇਹ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਅਰਥ ਫਰਿੰਡਲੀ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਫਰਨੀਚਰ ਪੌਲਿਸ਼

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

ਫਰਨੀਚਰ:

- ਨਾ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਰਨੀਚਰ ਲਈ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ, ਓਲਿਵ ਔਇਲ ਜਾਂ ਔਲਿਵ ਔਇਲ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਰਤੋ। ਵਾਧੂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਬੁਚਰਜ਼ ਵੈਕਸ ਨਾਲ ਪਾਲਸ਼ ਕਰੋ।

- ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਇਕ ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਨੂੰ 500 ਐੱਮ ਐੱਲ ਮਿਨਰਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਰਲਾਉ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਲਾਉ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।

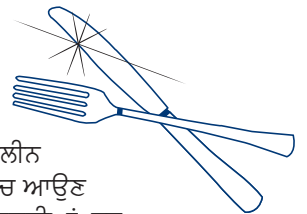
ਫਲੋਰ ਪਾਲਸ਼

- ਡਬਲ ਬੋਆਇਲਰ ਵਿਚ 30 ਐੱਮ ਐੱਲ ਪਾਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਚਾਲੋ; ਇਸ ਵਿਚ 1 ਲਿਟਰ ਮਿਨਰਲ ਆਇਲ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਪਾਉ। ਲੀਰਾਂ ਨਾਲ ਲਾਉ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਅਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਹੋਣ ਦਿਉ।

ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ

ਪਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ

ਧਾਤ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਦੇ ਨਿਚੋੜ, ਅਮੋਨੀਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਵਾੜ ਘਰਾਂ ਵਿਚਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਮਲੀਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧੁੰਦਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ, ਚਮੜੀ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਟਵਿਕਲ ਸਿਲਵਰ ਐਂਡ ਕੌਪਰ ਪੌਲਿਸ਼ਜ਼

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਤਾਂਬਾ: ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਗਰਮ ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ; ਸੁੱਕੀ ਲੀਰ ਨਾਲ ਫੇਰੋ।
- ਕਰੋਮ: ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਰੱਬਿੰਗ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਲੀਰ ਨਾਲ ਪਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪਿੱਤਲ: ਲੂਣ ਅਤੇ ਆਟਾ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਿਰਕਾ।
- ਚਾਂਦੀ: ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੇਸਟ।

ਨੋਟ: ਅਸੀਂ ਚਾਂਦੀ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਉਸ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਾਂਦੀ ਨੂੰ ਲੂਣ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਅਲਮੀਨੀਅਮ ਦੀ ਪੱਤੀ ਵਾਲੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿਚ ਡਬੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਸਲਫਾਈਡ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ

www.GeorgiaStrait.org

ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ... ਜਾਰੀ

ਲੇਹਾ

ਲੇਹਾ (ਮੋਥਬਾਲਜ਼) ਨਾਫਥਾਲੀਨ ਜਾਂ ਪੈਰਾਡੀਕਲੋਰੋਬੈਂਜ਼ਾਇਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਤੱਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੇਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਡੀ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਲੇਹਾ ਹੀ ਖਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

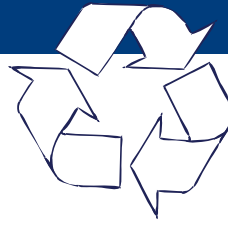
- ਲੇਹੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਵਸਤ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ:

- ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਡਰ ਬਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸੀਡਰ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਲੀਦਾਰ ਬੈਗਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੀਡਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹੋਣ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ 2 ਮੁੱਠੀਆਂ ਸੁੱਕੇ ਲਵਿੰਡਰ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ ਅਤੇ 15 ਐੱਮ ਐੱਲ ਤਾਜ਼ੇ ਲੌਗ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਛਿਲਕਾਂ ਵੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੇਹਾ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਲੇਹਾ ਅਤੇ ਲੇਹੇ ਦੇ ਆਂਡੇ ਮਰ ਜਾਣਗੇ।



ਸੁੱਟਣਾ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਢਾਹ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ: ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪਈਆਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ

ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰਾਂ? ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਚੀਜ਼ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਬਦਲ ਲੈ ਆਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰੇਨ ਵਿਚ ਨਾ ਡੋਹਲੋ! ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬੀ ਸੀ ਰੀਸਾਇਕਲਿੰਗ ਹੋਟਲਾਈਨ (1-800-667-4321) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੱਥ ਸੀਟ ਵਿਚ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮੁੱਲਾਂਕਣ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਟੌਕਸਿਕ ਕੋਲੀਸ਼ਨ (www.watoxics.org) ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਸਰ, ਜਲਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਰੀਐਕਟੀਵਿਟੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਪਾਰਕ ਮੰਤਵ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਲੀਨ ਵਾਟਰ ਫੰਡ, ਨਿਊ ਜਰਸੀ ਦਾ ਵੀ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸੈਵਨਥ ਜਨਰੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡ ਟੂ ਏ ਟੌਕਸਿਕ ਫਰੀ ਹੋਮ (ਜਾਣਕਾਰੀ www.seventhgeneration.com ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਟੌਕਸਿਕਸਮਾਰਟ ਰੀਸੋਰਸ ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ ਜੋਰਜੀਆ ਸਟਰੇਟ ਅਲਾਇੰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਮੁਕੰਮਲ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੱਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਅਖਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲਿਸਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।



ਆਪਣੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਜੋਰਜੀਆ ਸਟਰੇਟ ਅਲਾਇੰਸ

195 Commercial Street
Nanaimo, BC V9R 5G5
ToxicSmart@GeorgiaStrait.org
www.GeorgiaStrait.org

ਨਾਨੈਮੋ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 250-753-3459

ਵਿਕਟੋਰੀਆ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 250-381-8321

ਵੈਨਕੂਵਰ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 604-633-0530

ਇਸ ਲਿਖਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ:



ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ!

ਜੋਰਜੀਆ ਸਟਰੇਟ ਅਲਾਇੰਸ, ਸਟਰੇਟ ਆਫ ਜੋਰਜੀਆ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਖੁਬਸੂਰਤ ਅੰਦਰਲੇ ਸਮੁੰਦਰ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੌਕਸਿਕਸਮਾਰਟ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਵਰਗੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋਰਜੀਆ ਸਟਰੇਟ ਅਲਾਇੰਸ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਦਾਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟੈਕਸ ਵਿਚ ਭਰਨ ਯੋਗ ਹੈ।

www.GeorgiaStrait.org ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਦਾਨ ਦਿਉ ਜਾਂ ਇਹ ਫਾਰਮ ਭੇਜੋ।

ਮੇਰੇ ਵਲੋਂ ਟੈਕਸ ਵਿਚ ਭਰਨ ਯੋਗ ਦਾਨ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ \$500 \$250 \$100 \$50 \$30 ਹੋਰ \$ _____

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਮੈਂਬਰ ਬਣਾਉ (ਢੁਕਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉ)

ਨਿੱਜੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਕਾਰੋਬਾਰ (ਐਸੋਸੀਏਟ ਮੈਂਬਰ; ਤਜਵੀਜ਼ਸੂਦਾ ਦਾਨ \$100)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜੋ ਕਿ ਮੈਂ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

ਨਾਲ ਭੇਜੋ \$ _____ ਟੌਕਸਿਕਸਮਾਰਟ ਨੰਬਰ 1 ਦੀਆਂ _____ ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਹਨ (ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਬਦਲ)।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਟੌਕਸਿਕਸਮਾਰਟ ਨੰਬਰ 2 (ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਦਲ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਟੌਕਸਿਕ ਸਮਾਰਟ ਨੰਬਰ 3 ਦੀ ਨਮੂਨਾ ਕਾਪੀ ਭੇਜੋ (ਘੋਲਾਂ ਦੇ ਬਦਲ)।

ਨਾਂ _____

ਐਡਰੈਸ _____

ਸਿਟੀ _____ ਸੂਬਾ/ਸਟੇਟ _____ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ/ਜ਼ਿਪ _____

ਫੋਨ _____ ਈਮੇਲ _____

ਆਪਣੀ ਚੈੱਕ ਜੋਰਜੀਆ ਸਟਰੇਟ ਅਲਾਇੰਸ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। ਅਸੀਂ ਫੋਨ (250-753-3459) ਰਾਹੀਂ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਮਾਸਟਰਕਾਰਡ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਹ ਫਾਰਮ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ: Georgia Strait Alliance, 195 Commercial St., Nanaimo, BC V9B 5G5