

पाठ



0335CH12

फोहोरको जिम्मा लिनु

राष्ट्रिय सरसफाई दिवस





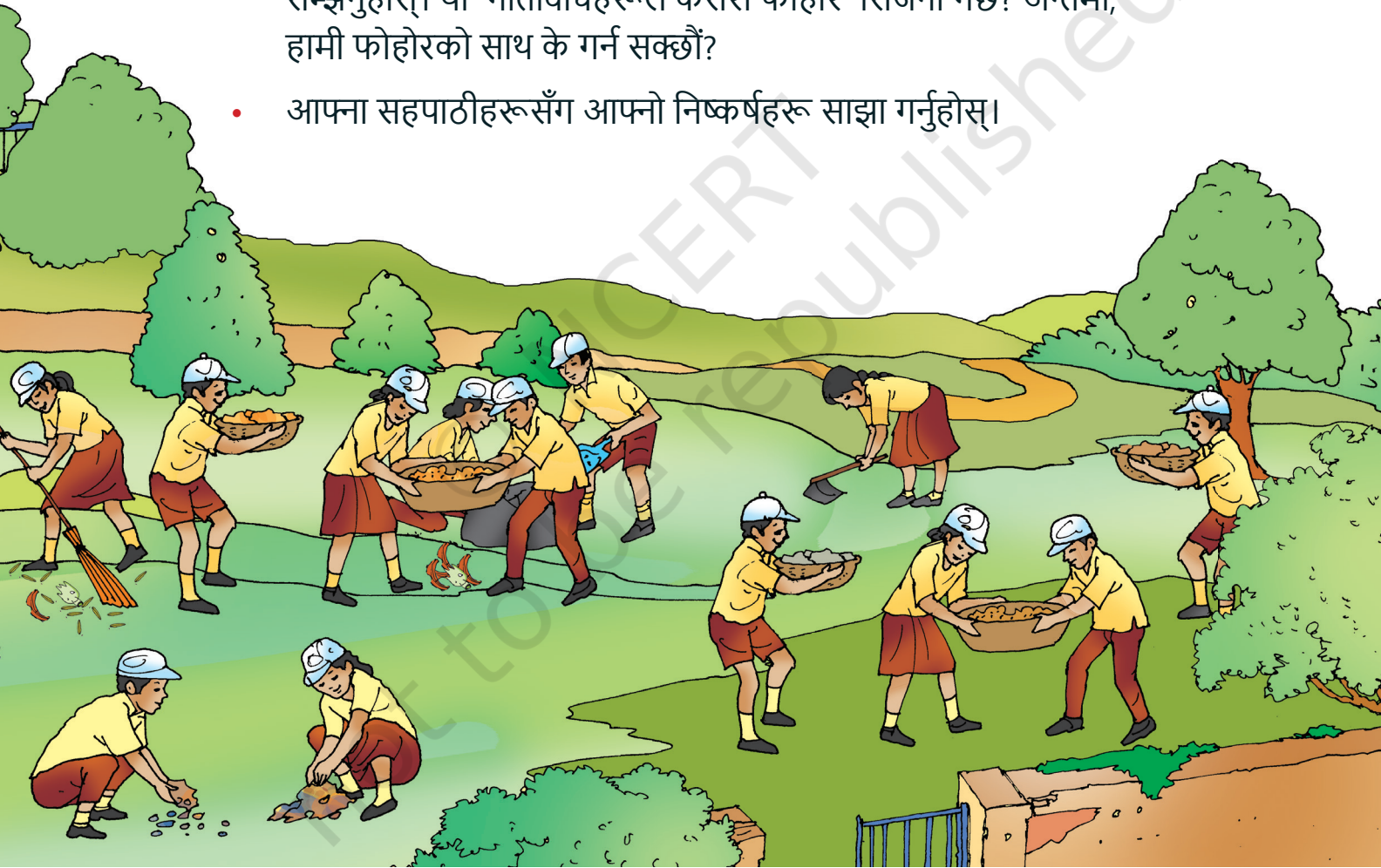
छलफल गर्नुहोस्

- चित्रमा केटाकेटी र शिक्षकले के गरिरहेका छन्?
- किन पार्क सफा गर्दैछन् ?
- के तपाईंले आफ्नो घर वा विद्यालय वरपर फोहोरको थुप्रो देख्नुभएको छ?
- के तपाईंले कहिल्यै सोच्नुभएको छ कि यो फोहोर कसरी सिर्जना गरिन्छ?



गतिविधि १

- तपाईं र तपाईंका वृद्धहरूले दिनको समयमा गर्ने विभिन्न गतिविधिहरू सम्झनुहोस्। यो गतिविधिहरूले कसरी फोहोर सिर्जना गर्छ? अन्तमा, हामी फोहोरको साथ के गर्न सक्छौं?
- आफ्ना सहपाठीहरूसँग आफ्नो निष्कर्षहरू साझा गर्नुहोस्।



शिक्षकलाई लागि टिप्पणी

बच्चाहरूलाई सामान्य फोहोर उत्पादन गर्ने गतिविधिहरूको केही उदाहरणहरू सम्झाउनुहोस्, उदाहरणका लागि, प्याक गरिएका उत्पादनहरू, खानेकुरा लैजानु, प्लास्टिक र सजावटहरू हुन ।



फोहर कसरी सिर्जना गरिन्छ?

हाम्रो दैनिक गतिविधिहरूमा, हामी धेरै फोहोर सिर्जना गर्दछौं। हामी पुराना लुगाफाटा, टिन, बोतल, कागज, तरकारी र फलफूलका बोक्रा, प्लास्टिकका खोल, पेन्सिल सेभिड, पुराना ब्याट्री र अन्य थुप्रै चीजहरू प्याँक्छौं।

हामी फोहर प्याँक्ने कोसिस गर्छौं तर कहिलेकाहीं हामी देख्छौं कि यो फोहोरको थुप्रोमा समाप्त हुन्छ। यी फोहोरका थुप्रोहरू हुन् जुन तपाईंले आफ्नो घर, विद्यालय वा छिमेकमा देख्नुहुन्छ।

यस विषयमा तपाईंलाई कस्तो लाग्छ?

के तपाईं सोच्नुहुन्छ कि हामी यसको बारेमा केही गर्न सक्छौं?



फोहर मैला व्यवस्थापन

फोहर मैला व्यवस्थापन गर्न सिक्नुपर्छ। फोहर मैला व्यवस्थापन हाम्रो आफ्नै हातमा छ। हामी सबैले फोहर मैला व्यवस्थापन गर्न सिक्नुपर्छ। हामी मानिसहरू र स्थानहरूबाट सिक्न सक्छौं जसले आफ्नो फोहोरलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गरिरहेका छन्।

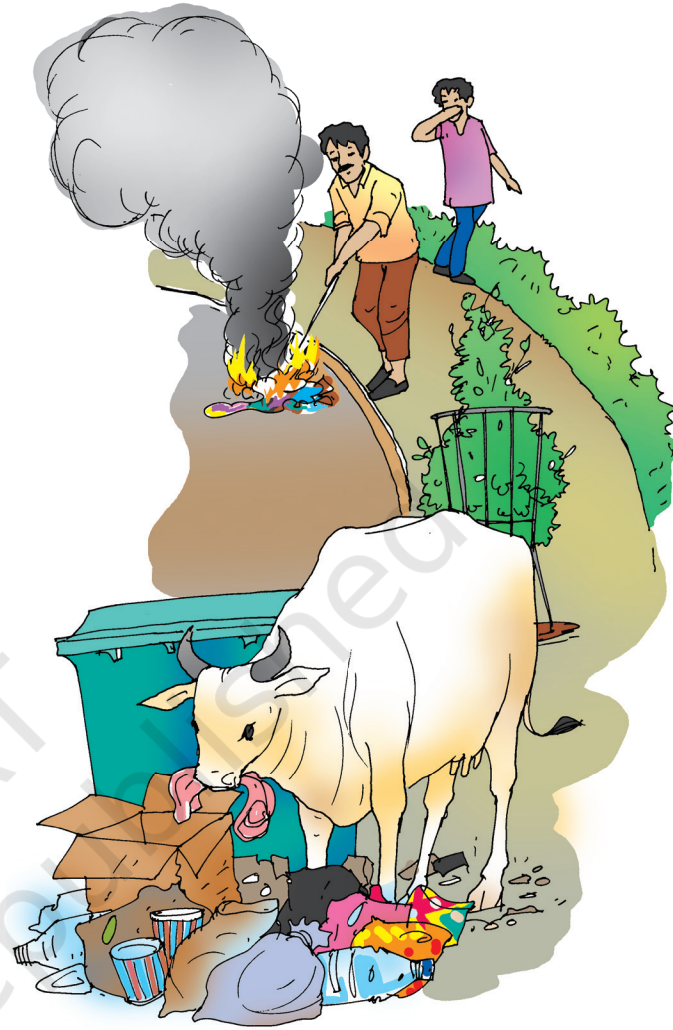
आउनुहोस्, तिनीहरूले के गर्छन् र कसरी गर्छन्, हेरौं!



फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू

अक्सर, तपाईं सडक किनारमा, घरहरू र आंगनहरू नजिक फोहोर पाउनुहुनेछ। खानामा प्लाष्टिक मिसाइएको खाना खाँदा गाई र अन्य जनावर मर्न सक्छन्। कोही-कोही मानिसले हानिकारक ग्याँस छोड्ने प्लास्टिक जलाउँछन्।

मानिसहरू आफ्नो वरपरको सबै फोहोरका कारण बिरामी पर्न थाल्छन्। खाल्डाखुल्डी र फोहोर पानी सडकमा बगिरहेको देख्न सकिन्छ। यसले गर्दा लामखुट्टेको संख्या बढ्छ। यसले गर्दा यिनीहरूको टोकाइबाट रोग लाग्न सक्छ। फोहोर पानीले अन्य रोगहरू निम्त्याउने कीटाणुहरू बोक्न सक्छ।



गतिविधि

२

वरपरको वातावरण नियाल्नुहोस्।



छलफल गर्नुहोस्

- तपाईंको विद्यालयको वातावरण कतिको सफा छ?
- ०कक्षाकोठा भित्र वा बाहिर वा विद्यालयको प्रांगणमा फोहोर थुप्रिएको देख्नुहुन्छ?





चित्र कोर्नुहोस्

तर कतिपय ठाउँमा मानिसहरूले आफ्नो घर र वरपरको सरसफाइमा निकै मेहनत गरेका छन्। तिनीहरूले यो कसरी गर्छन् भनेर हामी नि इलाकाको चित्र कोर्नुहोस् वा टाँस्नुहोस्। फोहर मैला वा फोहोर पानी वा धुवाँ भएको ठाउँलाई रातो रङमा परिक्रमा गरेर पहिचान गर्नुहोस्। फोहोर त्यहाँ कसरी पुग्छ भनेर पत्ता लगाउने प्रयास गर्नुहोस्।

यदि तपाईं त्यहाँको फोहर राम्ररी व्यवस्थापन गर्ने ठाउँको हुनुहुन्छ भने, वृद्धहरूलाई सोध्नुहोस् कि यो कसरी गरिन्छ। कक्षामा तपाईंको निष्कर्षहरू साझा गर्नुहोस्।

अब हामी ती मानिसहरूको बारेमा कुरा गरौं जसले फोहोरलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्छन्।

कम गर्नुहोस्

धेरै मानिसहरू र्यापर वा प्लास्टिकको बोतलमा प्याक गरिएका खाना र पेयपदार्थहरू बाट टाढा रहन्छन् र फोहोर कम गर्न प्लास्टिकको झोलाको सट्टा कपडाको झोला प्रयोग गर्छन्।



के तपाईंले कहिल्यै यस्तो प्रयास गर्नुभएको छ?

तपाईंले सिर्जना गर्नुभएको फोहोरको मात्रा घटाउनु तिनीहरूले अनुसरण गर्ने पहिलो नियम हो।



गतिविधि

३

फोहर कम गर्न तपाईं कसरी सहायता गर्न सक्नुहुन्छ?



आफ्नो पुरानो खेलौना र पुस्तकहरू आवश्यक पर्ने तर किन्न नसक्नेहरूलाई बाँडेर सफाइ अभियानको हिस्सा बन्नुहोस्। तपाईं अरू कुन-कुन तरिकामा सहायता गर्न सक्नुहुन्छ?



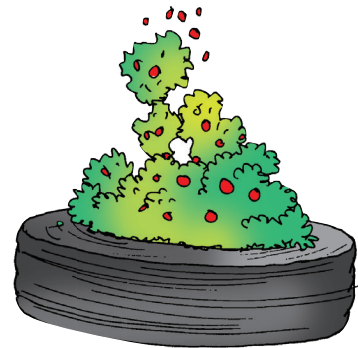
हामी जति धेरै सामान किन्छौं, त्यति नै धेरै चीजहरू प्याँक्छौं र अधिक फोहोर सिर्जना हुन्छ। हामीलाई आवश्यक पर्ने वस्तुहरू किनेर प्रयोग गर्नुपर्छ जबसम्म ती प्रयोग योग्य हुँदैनन् तबसम्म प्रयोग गर्नुपर्छ।

हामी सकेसम्म कम फोहोर सिर्जना गर्ने प्रयास गर्न सक्छौं।

पुनः प्रयोग गर्नुहोस्

दोस्रो कुरा धेरै मानिसहरूले गर्छन् कि उनीहरूले चीजहरू प्याँक्नुको सट्टा पुनः प्रयोग गर्छन्। हाम्रा हजुरबा हजुरआमाले पुरानो लुगा फल्दैन थियो । उनीहरूले पुरानो साडीबाट रजाई र पुरानो लुगाबाट झोला बनाउँथे। कहिलेकाहीँ लुगाको खाँचो परेकाहरूलाई पनि पुराना लुगा हरू दिन्छन्।

उपहार लपेटनको लागि अखबार वा पुरानो कपडाको प्रयोग एक पर्यावरण-अनुकूल अभ्यास हो जसले फोहोर कम गर्दछ र संसाधनहरूको संरक्षण गर्दछ।



रचनात्मक रूपलेयो वस्तुहरू प्रयोग गरेर हामी आफ्नो फोहोर कम गर्ने मात्र होइन तर हाम्रा उपहारहरूमा व्यक्तिगत स्पर्श पनि थप्छौं।

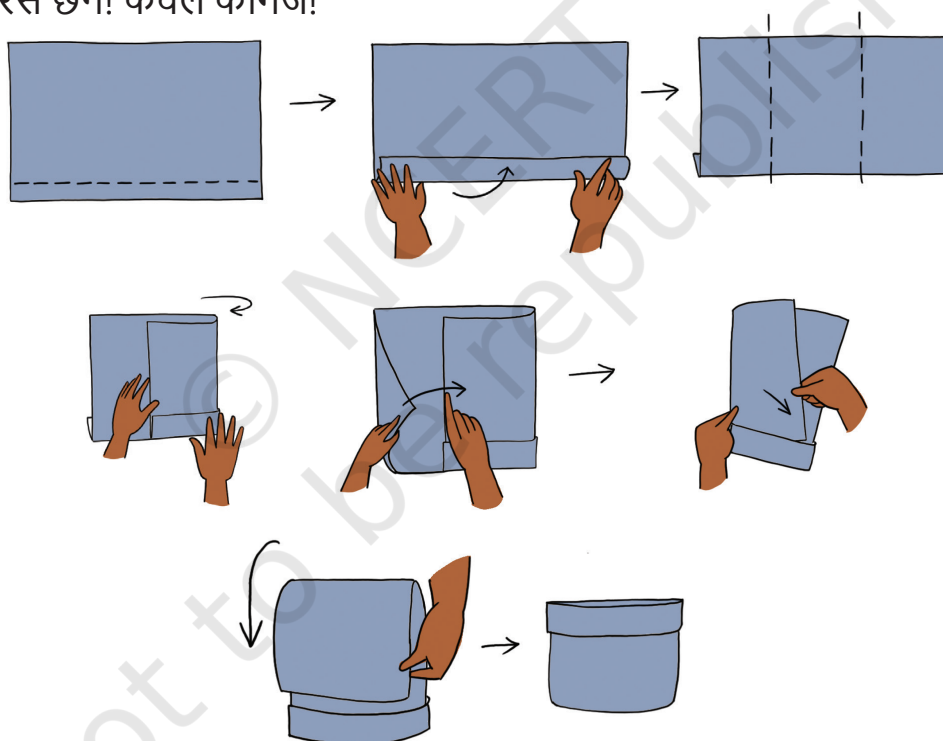


गतिविधि ४

फोहोर कम गर्न तपाईं कसरी चीजहरू पुनः प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

तपाईं कागज पुनः प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ जुन कुनै न कुनै कामको लागि एक छेउमा प्रयोग गरिएको छ। पानीको बोतल किन्नुको साटो स्टिल वा तामाजस्ता सुरक्षित सामग्रीबाट बनेको बोतललाई रिफिल गरेर पुनः प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईं पुरानो समाचार पत्र, पुरानो क्यालेन्डर, बोतल, बक्स, आदि प्रयोग गरेर खेलौना वा सजावटी चीजहरू बनाउन सक्नुहुन्छ। यहाँ एक यस्तो विचार छ। तपाईंलाई चाहिएको केहि अखबार हो! बिना कैंची! बिना गोंद! मात्र कागज! सरेस छैन! केवल कागज!



कागजको झोला बनाउने चरणहरू

शिक्षकलाई लागि टिप्पणी

तपाईं समाचार पत्र र अन्य अपशिष्ट सामग्री प्रयोग गरेर धेरै चीजहरू बनाउन सक्नुहुन्छ। विचारहरूको लागि <http://arvindguptatoys.com/> हेर्नुहोस्।





गतिविधि

५

तपाईंले कसैलाई उपहार दिनको लागि फोहोर सामग्री प्रयोग गरेर एक वस्तु सिर्जना गर्नुहोस्।

आफ्नो कृतज्ञता देखाउनुहोस्!

तपाईं यो व्यक्तिलाई दिन सक्नुहुन्छ जसले इलाका वा घर सफा राख्न सहायता गर्दछ। तिनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंले यो बनाउनुभएको छ ताकि तपाईं फोहोर र उनीहरूको कामको बोझ कम गर्न सक्नुहुनेछ। उनीहरूलाई ठूलो 'धन्यवाद' भन्नु नबिर्सनुहोस्।

गर्व को एक स्थान

तल उल्लिखित धेरै गाउँ र सहरहरूमा चारैतिर फोहोर थुप्रिएको थियो। तर अब तिनीहरू सम्भवतः देशको सबैभन्दा सफा क्षेत्रहरू हुन्। यी ठाउँका मानिसहरूले आफ्नो परिवेश कसरी परिवर्तन गरे?



आज अरूणाचल प्रदेशको सिल्लुक भन्ने गाउँको भ्रमण गरौं। जब हामी गाउँमा पर्छौं, हामी सफा सडकहरू देख्छौं। सडक किनारमा, कुनाकुनामा वा खुला ठाउँमा फोहर थुप्रिएको छैन। रूखहरूले भरिएका सडकहरू, हामी बगैँचामा हिँडिरहेका छौं जस्तो लाग्छ! यस गाउँले आफ्नो फोहरलाई सकेसम्म राम्रो तरिकाले व्यवस्थापन गरे बापत पुरस्कार प्राप्त गरेको छ। यसलाई 'जिरो वेस्ट भिलेज' भनिन्छ।

सिलुक जस्तै हाम्रो देशमा धेरै गाउँहरू छन् जुन फोहोर व्यवस्थापन अभ्यासहरूको लागि एक नमूना हुन्। छोटा नरेना फोहोर मुक्त हुने पहिलो गाउँमध्ये एक थियो।

इन्दौर र मैसूरु जस्ता धेरै अन्य शहरहरू स्वच्छ शहरहरूको रूपमा खडा छन्।

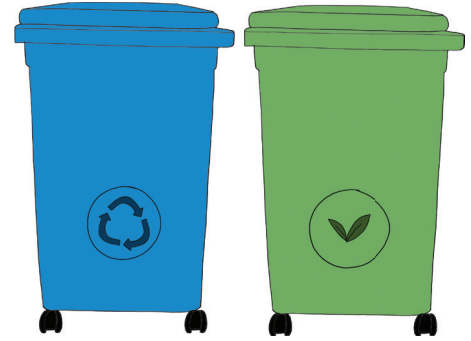


- आफ्ना वृद्धहरूलाई सोध्नुहोस्, यदि त्यहाँ कुनै गाउँ वा शहर छ जसको बारेमा उनीहरूलाई थाहा छ, जुन यसको स्वच्छताको लागि चिनिन्छ। आफ्ना वृद्धहरूबाट सिकेका जानकारीहरू तपाईं आफ्नो कक्षामा बाँड्न सक्नुहुन्छ।
- स्वच्छ भारत मिशनको बारेमा आफ्ना आमाबाबु वा शिक्षकहरूबाट जान्नुहोस्।



विभिन्न प्रकारका फोहर छुट्याउनुहोस्

चारैतिर हेर्नुभयो भने दुई रङका कचरा पात्र देख्नुहुनेछ । यी तपाईंको विद्यालय, स्थानीय बजार, पार्क वा बस स्ट्यान्ड, रेलवे प्लेटफर्म वा मेलामा राख्न सकिन्छ । यी दुई प्रकारका कचरा पात्रकिन प्रयोग गरिन्छ? यी कचरा पात्रहरूमा हामीले के राख्छौं भनेर सिक्न हामी पढौं।



हरियो कचरा पात्र सुकेको पात वा हाँगा, फलको बोक्रा, तरकारीको फोहर वा अण्डाको खोल जस्ता चीजहरूको लागि प्रयोग गरिन्छ । यी सामग्रीहरू सजिलै सड्छन् र माटोमा मिसिन्छन् । हरियो कचरा पात्रमा भएको फोहोर माटोमा थप्न सकिन्छ जहाँ यो बोटबिरुवा र माटोमा बस्ने साना जनावरहरूको लागि कम्पोस्ट खानामा परिणत हुन्छ ।

नीलो कचरा पात्र धातु, सिसा, प्लास्टिक र कागजबाट बनेका वस्तुहरूको लागि प्रयोग गरिन्छ । धातु, सिसा, प्लास्टिक वा कागज जस्ता सामग्रीहरूबाट नयाँ वस्तुहरू बनाउन सकिन्छ जुन प्याँकिएका छन् । यसलाई रिसाइक्लिङ भनिन्छ । कुनै-कुनै गाउँहरूमा यी सामग्रीहरूको लागि छुट्टाछुट्टै कचरा पात्रहरू छन् ताकि तिनीहरूलाई रिसाइक्लिङको लागि विभिन्न स्थानहरूमा पठाउन सजिलो होस् । गाउँ र शहरहरू जुन तिनीहरूको फोहरलाई अलग र पुनः प्रयोग गरेर तिनीहरूको वरपरको वातावरण सफा राख्न सक्षम



छन्। उनीहरूले फोहोरको प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्छन् ।

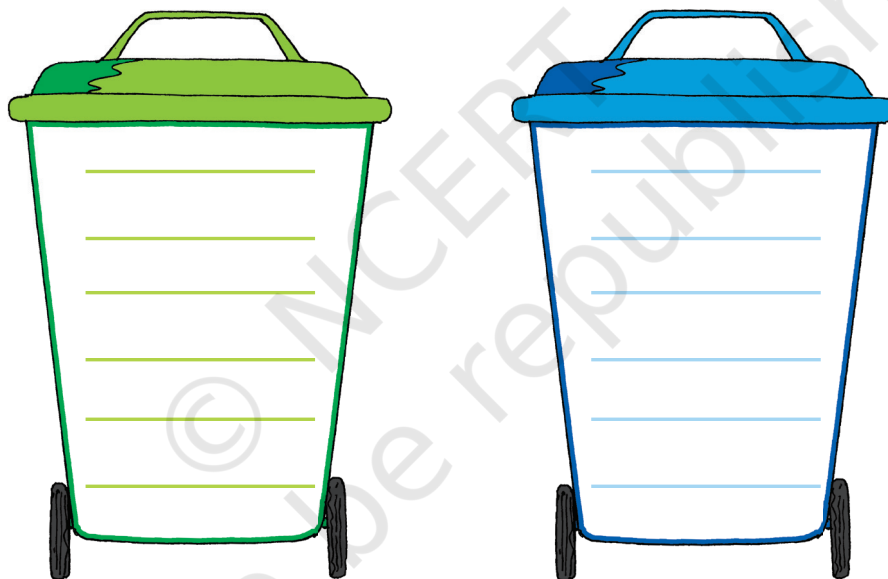


गतिविधि ६

तपाईंको फोहोर छुट्याउनुहोस्

तल दुईवटा कचरा पात्रकोरिएका छन् । फोहोर पदार्थको नाम लेख्नुहोस् जुन ती प्रत्येकमा जानेछ।

प्लास्टिकका बोतल, पात, प्याजका बोक्रा, बत्ती बल्ब, सडेका फलफूल, कागज, अण्डाका खोल, प्रयोग गरिएका प्लास्टिकका दूधका प्याकेट, कपडा।



हामी प्रत्येकले आफ्नो घर, छिमेक, विद्यालय, शहर र देशलाई सफा राख्न सहायता गर्न सक्छौं।

शिक्षकको लागि टिप्पणी

तपाईं यस गतिविधिलाई यो पनि व्याख्या गर्न सक्नुहुन्छ कि तीक्ष्ण वा सम्भावित हानिकारक चीजहरू जस्तै भाँचिएको सिसा, सुई, आदिलाई कपडा र कागजमा बेरेर राख्नुपर्छ ताकि सफाई कर्महरूलाई तिनीहरूलाई सम्हाल्दा हानि नपुगोस्।





लेख्नुहोस्

- आफ्नो घर र कक्षाकोठा सफा राख्न तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरूको सूची बनाउनुहोस्?
म आफ्नो कोठा सफा राख्न सक्छु।

- आफ्नो विद्यालय वा छरछिमेकमा सफाइका लागि प्रयोग भइरहेको देखेका उपकरणहरूको सूची बनाउनुहोस्।
- के तपाईंले आफ्नो घरमा सफाइका लागि प्रयोग गरिने औजारहरू कहिल्यै हेर्नुभएको छ? यी उपकरणहरूको सूची बनाउनुहोस्।



चित्र कोर्नुहोस्

तल दिइएको बाकसमा यी उपकरणहरूको चित्रहरू कोर्नुहोस्।



हाम्रो वरपरको वातावरण सफा राख्नुहोस्

जब तपाईं राष्ट्रिय स्वच्छता दिवस (जनवरी ३०) मनाउनुहुन्छ, तब आफू र आफ्नो वरपरको वातावरण सधैं सफा राख्ने प्रतिज्ञा लिनुहोस्। धेरै फोहोर सिर्जना नगर्न नबिर्सनुहोस्, आफ्नो फोहोर व्यवस्थापन गर्नुहोस् र सफा र हरित संसार निर्माण गर्न फोहोरलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्नुहोस्।

हाम्रो उद्देश्य 'धेरै जोगाऔं, बर्बाद नगरौं' हुनु पर्छ।



चिन्तन गरौं

क . छलफल गर्नुहोस्

- १ . फोहर कसरी सिर्जना गरिन्छ?
- २ . हामी कसरी फोहर व्यवस्थापन गर्न सक्छौं?

ख . लेख्नुहोस्

१. प्लाष्टिकको झोला र बोतलको प्रयोगबाट बच्न आफ्नो घर र विद्यालयलाई नजिकबाट नियाल्नुहोस् । प्लास्टिक सामग्रीका सबै वस्तुहरू सूचीबद्ध गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई अन्य सुरक्षित सामग्रीहरूले कसरी प्रतिस्थापन गर्न सकिन्छ भनेर लेख्नुहोस्।
२. हरियो डस्टबिनमा राख्ने विद्यालय र घरका तीनवटा कुरा र निलो डस्टबिनमा राख्ने तीनवटा कुराको नाम बताउनुहोस्।

ग . तपाईंको नोटबुकमा कोर्नुहोस्

- १ . आफ्नो फोहरलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गरिरहेको गाउँ वा शहरलाई देखाउन पोस्टर बनाउनुहोस्। तपाईंको पोस्टरलाई उपयुक्त शीर्षक दिनुहोस्।



घ. जोडीमा अभिनय गर्नुहोस्

तपाईं एक सफा शहर र आफ्नो साथी एक फोहोर शहर हुन सक्छ? तपाईं जस्तो हुनुहुन्छ, त्यस्तै महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने बारे छोटो कुराकानीमा संलग्न हुनुहोस्।

ङ. सोच्नुहोस्, प्रतिबिम्बित गर्नुहोस् र साझेदारी गर्नुहोस्

१. कल्पना गर्नुहोस् तपाईं आफ्नो घरमा जन्मदिनको पार्टी गर्दै हुनुहुन्छ। तपाईं एक शून्य-अपशिष्ट जन्मदिन पार्टी गर्न प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ जो केही तरिकाहरू के हो? यसका लागि सबैभन्दा पहिले जन्मदिनको पार्टीमा कस्तो किसिमको फोहर सिर्जना गर्न सकिन्छ र यसलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ भनेर सोच्नुहोस्।
२. के तपाईंले प्रकृतिमा फोहोर देख्नुभएको छ? जंगलमा जनावरहरू, सुकेका पातहरू आदिको के हुन्छ जस्तो तपाईंलाई लाग्छ?



टिप्पणी

© NCERT
not to be republished

टिप्पणी

© NCERT
not to be republished