

### 2024 (रेड्वा 6 साल) अप्रिल महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
	1	2	3	4	5	6
		जल्ने फोहोर		प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	
7	8	9	10	11	12	13
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	
14	15	16	17	18	19	20
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	
21	22	23	24	25	26	27
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	
28	29	30				
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर					

### मे महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
			1	2	3	4
				प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	
5	6	7	8	9	10	11
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	
12	13	14	15	16	17	18
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	
19	20	21	22	23	24	25
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	
26	27	28	29	30	31	
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर		

### अक्टोबर महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
		1	2	3	4	5
		जल्ने फोहोर		प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	
6	7	8	9	10	11	12
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	
13	14	15	16	17	18	19
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	
20	21	22	23	24	25	26
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	
27	28	29	30	31		
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर			

### नोभेम्बर महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
					1	2
					जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
3	4	5	6	7	8	9
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
10	11	12	13	14	15	16
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
17	18	19	20	21	22	23
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
24	25	26	27	28	29	30
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर

### जुन महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
2	3	4	5	6	7	8
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
9	10	11	12	13	14	15
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
16	17	18	19	20	21	22
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
23	24	25	26	27	28	29
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
30						

### जुलाई महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
	1	2	3	4	5	6
	जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
7	8	9	10	11	12	13
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
14	15	16	17	18	19	20
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
21	22	23	24	25	26	27
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
28	29	30	31			
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर					

### डिसेम्बर महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
1	2	3	4	5	6	7
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
8	9	10	11	12	13	14
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
15	16	17	18	19	20	21
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
22	23	24	25	26	27	28
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
29	30	31				
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर					

### 2025 (रेड्वा 7 साल) जनवरी महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
			1	2	3	4
			जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर
5	6	7	8	9	10	11
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
12	13	14	15	16	17	18
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
19	20	21	22	23	24	25
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
26	27	28	29	30	31	
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	

### अगस्त महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
				1	2	3
				स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
4	5	6	7	8	9	10
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
11	12	13	14	15	16	17
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
18	19	20	21	22	23	24
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
25	26	27	28	29	30	31
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर

### सेप्टेम्बर महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
1	2	3	4	5	6	7
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
8	9	10	11	12	13	14
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
15	16	17	18	19	20	21
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
22	23	24	25	26	27	28
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
29	30					

### फेब्रुअरी महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
						1
						जल्ने फोहोर
2	3	4	5	6	7	8
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
9	10	11	12	13	14	15
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
16	17	18	19	20	21	22
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
23	24	25	26	27	28	
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	

### मार्च महिना

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
2	3	4	5	6	7	8
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
9	10	11	12	13	14	15
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
16	17	18	19	20	21	22
जल्ने फोहोर	दुर्ने फुट्ने फोहोर	स्रोतजन्य वस्तु	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
23	24	25	26	27	28	29
जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	प्लास्टिकको बोतल	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर	जल्ने फोहोर
30	31					

अनिवार्यरूपमा तोकिएको दिनको बिहान 8 बजेर 30 मिनेट सम्ममा निर्दिष्ट सङ्कलन स्थलमा फोहोर निकालेर राख्नुहोस् । गलत ढङ्गमा फालिएको फोहोर सङ्कलन गर्न नसकिने हुनाले, होस गर्नुहोस् । तपाईंले प्रयोग गर्ने सङ्कलन स्थलको स्थान तथा प्रयोग गर्न सकिने समय अवधिको बारेमा, बसोबास गर्ने समुदायको जिचिकाइ (स्थानीय स्वशासित सङ्गठन)मा सोधपुछ गर्नुहोस् । (जिचिकाइको सम्पर्क ठेगानाको लागि समुदायको नागरिक केन्द्र(सिमिन सेन्टर)मा सोधपुछ गर्नुहोस्)

जथाभावी रूपमा फाल्ने कार्य अवैधानिक रूपमा फालेको मानिनेछ र त्यो अपराध हुनेछ । अवैधानिक रूपमा फालेमा, 5 वर्ष वा सो भन्दा कम अवधिको कारावास सजाय अथवा 1 करोड येन वा सो भन्दा कमको जरिवाना वा यो दुबै सजाय भोग्नुपर्ने हुनसक्छ ।

### जल्ने फोहोर

**ग्लोबल वार्मिङको रोकथामका लागि**  
**"आफूले सक्ने उपाय" अलिअलि गरेर**  
 गल्ने फोहोरको पानी राम्रोसँग फालेर जल्ने फोहोर !  
 जल्ने फोहोर घरेमा सङ्कलनको मात्रा, जलाउने मात्रा पनि घटेर CO2 निस्कित मात्राको ह्रासमा सहयोग पुग्नेछ ।

**प्लास्टिकका वस्तुहरू**  
 यापु आदि जस्ता प्लास्टिकका सामग्रीहरू, स्याम्पु मेयोनेज आदिका खाली बोतलहरू, खाद्य पदार्थका ट्रेहरू, प्लास्टिकका बाटिनहरू, तौफुको प्याक, मिठाईका प्याकहरू, टिफिन बेनो राखिएका ट्रेहरू, कप नुडल, अण्डा, किनामा (नातो) को ट्रे

**अन्य**  
 चुरोटको ठुटो, चुत्ता, बाँसका धारिलो वस्तु, डिस्पोजेबल चपस्टिक, छोटकाँट गरेर निस्कने बाँचाका हाँगाबाँगाहरू (50 सेन्टिमिटर वा सो भन्दा कम तथा मोटाइ 5 सेन्टिमिटर वा सो भन्दा कमका वस्तुहरू) लाई हटाको पछिल्लो सङ्कलन दिन (सोमबार, बिहीबार सङ्कलन हुने क्षेत्रमा बिहीबार र मङ्गलबार, शुक्रबार सङ्कलन हुने क्षेत्रमा शुक्रबार) मा फाल्नुहोस् ।

**सङ्कलन रोकथामका उपाय**  
 मास्क, टिस्सु पेपर, हाते पद्दा (ग्लोब) आदि, फोहोर राखेको झोलाको मुखमा राम्रोसँग बाँधेर, भित्रको हावा निकाल्नुहोस् ।

### स्रोतजन्य वस्तु (विषय अनुसार छुट्याउनुहोस्)

**कपडा तथा लुगाफाटाका वस्तुहरू**  
 अखबार पत्र तथा अखबारमा पढाइएका पत्रहरू, पत्रपत्रिका तथा छायासिमेस कागजहरू, कागजको प्याक (दुधका प्याक आदि), कागजे कार्टन

**सिसी**  
 ब्याङ्केट, चक्कु, डेक्की, धातुको बिको, ग्यासको चुलो, धातुको ह्याङ्गर, बिजुलीका वायर तथा एक्स्टेन्सन कोर्डहरू

**पेय पदार्थका क्यान**  
 क्यानका खाद्य पदार्थका खाली क्यान, मिठाई तथा पाउडर दुधको खाली क्यान, साइकल (1 मिटर वा सो भन्दा बढीको पनि फाल्न सकिनेछ)

**धातुका वस्तुहरू**  
 चक्कु, डेक्की, धातुको बिको, ग्यासको चुलो, धातुको ह्याङ्गर, बिजुलीका वायर तथा एक्स्टेन्सन कोर्डहरू

**स्रोतजन्य सामान**  
 बिडियो गेमका सामान, प्यान हिटर, माइक्रोवेव, एसिस्ट साइकल ब्याट्री, राइस कुकर, रेडियो सि डी प्लेयर, तताएर पिउने चुरोट, विडियो डेक, इस्ती, बिजु