

### 2026 (रेड्वा 8 साल) अप्रिल महिना

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

### मे महिना

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

### अक्टोबर महिना

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

### नोभेम्बर महिना

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

### जुन महिना

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

### जुलाई महिना

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

### डिसेम्बर महिना

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

### 2027 (रेड्वा 9 साल) जनवरी महिना

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

### अगस्त महिना

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

### सेप्टेम्बर महिना

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

### फेब्रुअरी महिना

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

### मार्च महिना

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

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 फाले 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 ।

### जले 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 निस्किसित मात्राको ह्रासमा सहयोग पुग्नेछ ।

**भान्साबाट निस्कने फोहोर**  
ठोस आकारमा तयार गरिएको खाद्य तेल आदि  
गले फोहोर (खाना बनाउँदा निस्कने फोहोर तथा जुठो फोहोरहरू)  
सिपी (सबटा) का छाक्राहरू

**कागजी टुक्राका फोहोर**  
पुनःप्रयोग गर्न नसकिने कागजी टुक्राका फोहोर  
कागजी कप

**प्लास्टिकका वस्तुहरू**  
याप आदि जस्ता प्लास्टिकका सामग्रीहरू  
स्याम्प मेयोनेज आदिका खाली बोतलहरू  
खाद्य पदार्थका ट्रेहरू  
फ्लपी डिस्क तथा सि डी आदि  
सिथेटिक रबरका उत्पादन सामग्रीहरू  
प्लास्टिकका बाल्टिनहरू  
प्लास्टिकका प्याकहरू  
तोफुको प्याक  
मिठाईका प्याकहरू  
टिफीन बेनो राखिएका ट्रेहरू  
कप नुडल, अण्डा, किनामा (नातो) को ट्रे

**अन्य**  
चुरोटको टुटो  
जुता  
बाँसका धारिलो वस्तु  
डिस्पोजेबल चपस्टिक  
छोटकोट गरेर निस्कने बाँसका हाँगाबिँगाहरू (50 सेन्टिमिटर वा सो भन्दा कमका वस्तुहरू)  
सङ्कलन रोकथामका उपाय  
मास्क, टिस्सु पेपर, हाते पञ्जा (ग्लोब) आदि, फोहोर राखेको झोलाको मुखमा राम्रोसँग बाँधेर, भित्रको हावा निकाल्नुहोस् ।

### स्रोतजन्य वस्तु (विषय अनुसार छुट्याउनुहोस्)

**कपडा तथा लुगाफाटाका वस्तुहरू**  
ब्लाङ्केट

**कागजपत्रहरू**  
अखबार पत्र तथा अखबारमा पढाइएका पत्रहरू  
पत्रपत्रिका तथा छुपासमिसे कागजहरू  
कागजका प्याक (दुधका प्याक आदि)  
कागजे कार्टन

**सिसी**  
चक्कु  
डेक्ची  
धातुको बिको  
ग्यासको चुलो  
धातुको ह्याङ्गर  
बिजुलीका वायर तथा एक्स्टेन्सन कोडहरू

**पेय पदार्थका क्यान**  
ब्लाक कफी  
चाय  
जुस  
दुध

**धातुका वस्तुहरू**  
चक्कु  
डेक्ची  
धातुको बिको  
ग्यासको चुलो  
धातुको ह्याङ्गर  
बिजुलीका वायर तथा एक्स्टेन्सन कोडहरू

**क्यानका खाद्य पदार्थका खाली क्यान, मिठाई तथा पाउडर धुएको खाली क्यान**  
साइकल (1 मिटर वा सो भन्दा बढीको पनि फाल्न सकिनेछ)  
सङ्कलन स्थलभित्र राखे वा “फाले वस्तु” आदिको उल्लेख गर्नुहोस् ।

**स्रोतजन्य वस्तु**  
दुबल लाइट पाइप (LED समेत)  
दुबल लाइट बल्ब (LED समेत)  
ग्लोल्याम्प

**साँगा आकारका घरायसी विद्युतीय सामान**  
डाइसेल ब्याट्री, मर्करीको थर्मोमिटर  
एसिस्ट साइकल ब्याट्री  
लिथियम इओन कोइन ब्याट्री  
डाइसेल ब्याट्री  
मोटरसाइकलको ब्याट्री  
चार्जबल ब्याट्री  
मर्करीको थर्मोमिटर  
बिजुली पङ्खा  
क्यामेरा  
ल्यापटप कम्प्युटर  
पर्सनल कम्प्युटर  
माइक्रोवेव  
फ्यान हिटर  
मिडियो गेमका सामान  
रेडियो सि डी प्लेयर  
तताएर पिउने चुरोट, विद्युतीय चुरोट  
मिडियो डेक

**स्रोतजन्य वस्तु**  
ग्लास  
हेरिचो  
बिजुलीको कापेट  
बाइकुम मेसिन  
बिजुलीको कापेट  
वासलेटको शौच मेसिन

**स्रोतजन्य वस्तु**  
ग्लास  
हेरिचो  
बिजुलीको कापेट  
बाइकुम मेसिन  
बिजुलीको कापेट  
वासलेटको शौच मेसिन

### दुर्ने फुट्ने फोहोर

**वृहदाकार फोहोर**  
छाता  
कार्पेट  
डसना  
चाइल्ड सिट  
बेबी कार

**सिसा, चाइनिज माटोका भाँडा आदि**  
एस्ट्रे, एक्कोरियम सिसाका सजावट सामान  
सेरामिकका सामान सिसाका भाँडाकुँडा  
शुङ्गारका सिसा बोतल

वृहदाकार फोहोरको सङ्कलनमा शुल्क लाग्नेवाला फोहोरको रूपमा निर्दिष्ट गरिएका फोहोरलाई सङ्कलन स्थलमा फाल्न सकिनेछैन । (पछाडि पनि हेर्नुहोस्)

### सावधान !!

मर्करीवाला फोहोर (मर्करीको थर्मोमिटर, मर्करी रक्तचाप मापन मेसिन आदि) लाई जले फोहोर तथा दुर्ने फुट्ने फोहोरमा कुनै पनि हालतमा नफाल्नुहोस् । फोहोर जलाउने यन्त्रमा मर्करीको मिश्रण हुनपुग्यो भने यन्त्रले राम्रोसँग काम गर्न नसक्ने हुन्छ ।

**स्रोतजन्य वस्तु**  
ग्लास  
हेरिचो  
बिजुलीको कापेट  
बाइकुम मेसिन  
बिजुलीको कापेट  
वासलेटको शौच मेसिन

स्रोतजन्य वस्तु र लाइटलाई सँगै मिसाएर झोलामा नहाल्नुहोस् ।