ہرروز ردّی سے پاک لنچ پیک کریں

1. کم کیجئے

غیرضروری پیکیج والی غذا کی مشکلات

دو پہر کا کھانا جو ایک دفعہ استعمال کئے جانے والے ڈبّوں اور پہلے سے پیک کی گئی ہلکی پھلکی غذاؤں پرمشتمل ہوتا ہے، اسے استعمال کئے جانے کے بعد پیچھے پلاسٹک، گتے، پنیاں اور دیگر لپیٹنے والے ردی کاغذات وغیرہ باقی رہ جاتے ہیں جنہیں اکثر زمین کی بھرائی میں استعمال کیا جاتا ہے۔

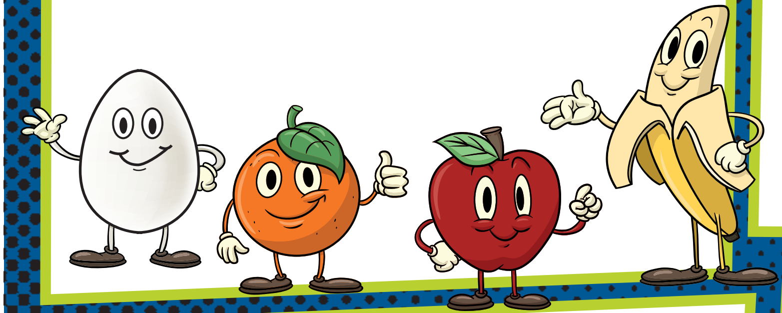
اس مشکل سے بچنا آسان ہے!

تھوک پر خریدیں!

تھوک مال بیچنے والے اسٹوروں سے ایسی غذائیں خریدنے کو ترجیح دیں جو غیرضروری طور پر پیک نہ کی ہوئی ہوں جیسے کہ خشک میوہ جات، ملی جلی غذا اور دوسرے ہلکے پھلکے لذیذ کھانے۔

اپنی غذا قدرت کو پیک کرنے دیجئے!

مالٹے، کیلے، سیب اور سخت ابلے ہوئے انڈے، یہ تمام اپنی قدرتی پیکنگ میں ملتے ہیں۔

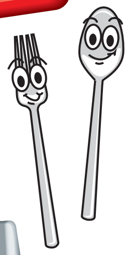


2. دوبارہ استعمال کیجئے

مستقل پیکیجنگ کے حل کا انتخاب کریں

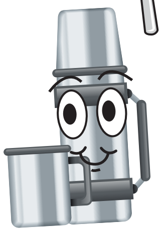
ایسی اشیاء کے استعمال سے ردی سے پاک کھانا پیک کریں جیسے کہ

- دوبارہ استعمال کئے جانے والا لنچ کا تھیلا یا ڈبّہ
- تھرموس
- سٹینلیس اسٹیل کی پانی والی بوتلیں
- دوبارہ استعمال کئے جانے والے پلاسٹک کے برتن
- کپڑے کے نیپکن
- دوبارہ استعمال کئے جانے والے برتن



کوڑے کرکٹ کے پانچ سفاک ہتھیاروں سے بچیں!

- پلاسٹک: سینڈوچ ڈالنے والے تھیلے، لپیٹنے والے کاغذات، شاپنگ کے تھیلے، برتن
- سٹائروفوم کے برتن
- ایلومینَم فوائل (غذا لپیٹنے کی پنیاں)
- استعمال کے بعد پھینکے جانے والے تھیلے اور رومال
- جوس وغیرہ پینے والے موٹے کاغذ کے بنے ہوئے ڈبّے



3. ریسائیکل کریں

اگر دوبارہ استعمال نہ ہونے والی شے آپ کے لنچ میں چپکے سے آجائے

ریسائیکل کریں:

- سوڈا اور جوس پینے والے ڈبّے
- پلاسٹک کے برتن
- گتّے کے پیکنگ کرنے والے ڈبّے
- جوس والے ڈبّے

آپکا اسکول اور میونسپلٹی آپ کو بتا سکتے ہیں کہ "ہاں" والی فہرست پر کیا کیا ہے۔

یاد رکھئے: اس کوڑے کرکٹ کی مقدار کو کم کرنے کیلئے ریسائیکلنگ ایک عظیم طریقہ ہے جو زمین کی بھرائی میں استعمال ہوتا ہے، لیکن ریسائیکل کے قابل اشیاء کو پراسیس کرنے پر پھر بھی **بہت سی توانائی** صرف ہوتی ہے!

4. آمیزہ

اپنی بھوک کے مطابق لائیے!

صرف اتنا کھانا ہمراہ لائیں جتنا آپ ختم کرسکتے ہیں بچا ہوا کھانا ملے جلے آمیزے والے کوڑے دان، میونسپلٹی کے نامیاتی کوڑے دان یا بیک یارڈ کے ملے جلے کوڑے کرکٹ کے کوڑے دان میں ڈال دیجئے۔

www.ontarioecoschools.org
www.trca.on.ca

ONTARIO ecoschools

ہر روز ردّی سے پاک لنچ پیک کریں

FAST FACTS

ردی سے پاک کیوں؟

ریسائیکلنگ کونسل آف اونٹاریو کے مطابق، اوسط طالبعلم کے سکول لائے جانے والے لنچ تقریباً 30 کلوگرام فی سال ردی پیدا کرتے ہیں۔ اس کامطلب ہے کہ صرف طلباء کے لنچوں سے ہرسال اوسط سکول 8500 کلوگرام سے زیادہ ردی پیدا کر سکتے ہیں!

ردی سے پاک طریقہ کم مہنگا ہے!

ریسائیکلنگ کونسل آف اونٹاریو تخمینہ لگاتی ہے کہ ایک لنچ جو پراسیسڈ، پہلے سے پیک شدہ غذاپرمشتمل ہوتاہے اس کی قیمت تقریباً 4.50 ڈالرہوتی ہے، جبکہ اوسط ردی سے پاک لنچ کی قیمت 2.50 ڈالرتک کم ہوسکتی ہے۔ ہر روز اسکول لیجانے والاردی سے پاک لنچ آپ کیلئے 350 ڈالروں کی بچت کر سکتاہے!

ردی سے پاک لنچ کے عظیم ذرائع

Recycling Council of Ontario:
Waste-Free Lunch Challenge
www.wastefreelunch.com

Waste-Free Lunches
www.wastefreelunches.org

Ontario Ministry of the Environment
www.additupontario.ca

Cathy's Crawly Composters
www.cathyscomposters.com

Waste Reduction Week in Canada
www.wrwcanada.com

ردی سے پاک لنچز (کھانوں) کے گُرسکھانے والے طریقے

پیک اٹ اِن ... پیک اِٹ آؤٹ

جب آپ کی کلاس ٹورانٹواور ریجن کنزرویشن اتھارٹی کی عمارت کادورہ کرے، توطلباء سے **ردی سے پاک لنچ** لانے کو کہنا، آپ اورآپ کے طلباء کے لنّچ کے اوسطا اوقات میں پیدا کئے گئے کوڑے کرکٹ کی مقدارکے بارےمیں مزید ہوشیار ہونے کا ایک عظیم طریقہ ہے۔

ردی سے پاک لنچ لانے کے پروگرام کو مزیدمضبوط بنانے کیلئے، اگرآپ اپنے وزٹ کے دوران کوڑاکرکٹ پیداکرتے ہیں، توہم آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ اسے واپس اپنے ساتھ اسکول لےجائیں اور اسےسکھانے والے ایک اورموقع کےطورپر استعمال کریں... "پیک اِٹ ان، پیک اِٹ آؤٹ"

آپ کے وزٹ سے پہلے:

اپنے طلباء سے **صحت بخش اورماحولیات دوست ذمہ دارانہ انتخابات** کے بارے میں بات چیت کریں۔

صحت بخش لنچ کی فہرست میں کونسی غذائیں شامل کی جاسکتی ہیں؟

آپ ان غذاؤں کوکس طرح پیک کریں گے تاکہ اس بات کویقینی بنایاجاسکے کہ لنچ ردی سے پاک ہے؟

اس سے پہلے کہ آپ ہماری سہولیات کاوزٹ کریں اپنی کلاس کے ساتھ **ردی سے پاک لنچ کا دن** منانے کی کوشش کریں۔ اپنے ردی سے پاک لنچ کے وقت کے مقصدکاپیغام والدین، انتظامیہ اوراپنے ساتھی اساتذہ کوپہنچانےکویقینی بنائیں۔

ملی جلی آمیزہ والی اشیاء اکٹھاکرنے کیلئے اپنے دورے کے موقع پرایک چھوٹاسادوبارہ استعمال کرنے کے قابل برتن ہمراہ لانے کامنصوبہ بنائیں، تاکہ ان اشیاء کوآپ کے اسکول یا گھر کےملی جلی اشیاء ڈالنے والے کوڑادان میں ڈالنے کیلئے لایاجاسکے۔

TORONTO AND REGION CONSERVATION
SCHOOL PROGRAMS
ENVIRONMENT. HERITAGE. SUSTAINABILITY

Recycled
Supporting responsible use of forest resources
www.fsc.org Cert no. XXX-XXX-000
© 1996 Forest Stewardship Council
FSC
100%

TORONTO AND REGION Conservation
for The Living City
Member of Conservation Ontario