



雪域高原垃圾分类回收手册

The Handbook of Waste Sorting and Recycling on Qinghai-Tibet Plateau

གངས་ཁོངས་མཚོ་སྐང་། གང་ཉེགས་སྐགས་དབྱེ་ནས་རྒྱུ་ལོད་པའི་ལག་དེབ།

无论你是当地人，还是外来的游客，你都不会舍得美丽的雪域高原遭到污染。
这里讲述的，就是如何保护青藏高原环境的常识。

གང་ལྟར་ཉེད་ནི་ས་གནས་འདྲིའི་མི་དང་འཕྲན་པོ་མི་ཞིག་ཡིན་ཡང་མཚོ་སྐང་གི་ལྗང་པའི་གངས་ཁོངས་མཚོ་སྐང་འདྲི་ལ་འབགས་བཅོག་བྱ་ན་པ་སློབ་གཏོར་མི་ཡིད།
འདྲི་ནས་ཚོད་པ་ནི་ག་འདྲའི་ཞིག་ལས་ནས་མཚོ་སྐང་མཚོ་སྐང་གི་ཚོར་ལྷག་རྒྱན་ཤིས་ལུང་རྒྱུ་ལོད་པ།

No matter whoever you are, the local people or tourists, will never want to see the beautiful snowy plateau be polluted.
Here are some practical knowledge of environmental protection on Qinghai-Tibet plateau.

垃圾

གང་ཉེགས་

放错地方就有害
利用起来就是宝

བསྐྱར་བའི་གནས་ནོར་ན་གནོད་འཚོ་བྱུང་བ་རེད།
ཤེན་ལ་རྒྱུད་ན་ནོར་བུ་ཡིན།

Waste will be very harmful if misplaced,
but can be useful if properly recycled.

全球环境基金小额赠款计划
Global Environment Facility Small Grants Programme
联合国开发计划署
United Nations Development Programme
四川省绿色江河环境保护促进会
The Greenriver Environmental Protection Association of Sichuan

嗨!

我是藏羚羊，今天我来讲讲
保护青藏高原环境的常识
吧!

ཨོ

ང་ནི་གཙོད་ཡིན། ཇི་ རིང་རེའི་
མཚོ་སྐང་མཚོ་སྐང་གི་ཚོར་ལྷག་
པོ་ ལྷན་རྒྱུ་ལོད་ཤིས་ལུང་ལ་འཚེ
ས་བཞག་ཉེད།

Hi, I'm Tibetan Antelope.
Today, I'm going to tell you
some practical knowledge
of environmental protection
on the Qinghai-Tibet
plateau.



那我们就认识一下各种垃圾的归属吧

འོག་གི་གད་སྟོན་སྣ་ཚོ་གསལ་གར་གི་ཁོངས་སུ་
གཏོགས་པ་རྒྱུ་ཚུ་འཛིན་གྱི།

Let's talk about the waste, how to sort them?



餐厨垃圾 ཐབ་ཚང་གི་གད་སྟོན། Kitchen waste

我很有营养哦 ང་ལ་ཐོས་པ་ལུང་ཡོད། It's nutritious



骨骼内脏
རུས་གོ་གནང་ཁྲོལ།
Bones and offal



菜梗菜叶
ཚལ་གྱི་ལོ་མ།
Vegetables'
leaf and stalk



剩菜剩饭
ཚལ་ལྷག་ཟས་ལྷག།
Leftovers



果皮果壳
ཤིང་རྟོག་གི་ལུན་ལྷགས།
Fruit peel and
nut shell



残枝落叶
ཡན་ལག་སྐྱོན་ཅན་གྱི་རྩུང་བའི་ལོ་མ།
Decaying branches and
withered leaves



可回收垃圾 ཚུར་སྐྱོད་གྱི་ཡོད་པའི་གད་སྟོན། Recyclable waste

我是最棒的 ཚུར་སྐྱོད་གྱི་ཡོད་པའི་གད་སྟོན། It's recyclable!



玻璃
སེལ་སྒོ།
Glass



利乐包
ལེས་ལུ་ཁྱུག་མ།
Tetra pack



金属
ལྷགས་རིགས།
Metal



塑料
འབྲིག་ཤོག།
Plastic



纸张
ཤོག་གུ།
Paper



纺织品
འབེལ་འཐག་ཐོན་རྩམ།
Textile



有害垃圾 གནོད་འཚེ་ཡོད་པའི་གད་སྟོན། Hazardous waste

我有毒,小心哦 ང་ནི་དུག་ཡོད། ཐབ་ནན་ཤིས། Be careful! It's poisonous!



废电池
ཤིང་མེད་གྱི་སྒོག་མེ།
Disused battery



体温计
རྩྭ་ཚད་ལྷ་ཆས།
Thermometer



杀虫剂
འབུ་སྐོན།
Pesticide



废油漆桶
ཤིང་མེད་གྱི་བཟག་མེའི་ཆོས།
Waste paint bucket



废旧灯管
མཚོ་མེད་རྩྭ་ལུ་གྱི་སྒོག་སྐྱོན་གུ།
Waste tube lamps



过期药品
སྐྱོད་དུས་ལས་ཡོལ་བའི་སྐྱོན།
Expired drugs



其他垃圾 གཞན་པའི་གད་སྟོན། Other waste

我很复杂哦 ང་ནི་སྟོན་ལུ་ལྷ་ཚོ་ཡོད། It includes different kinds of waste



纸尿裤
ཤོག་གུའི་ཚུ་གདན།
Disposable diaper



烟蒂
ལ་གསལ།
Cigarette butt



卫生纸卷
ཤོག་གུ་དགྲི་བ།
Tissue



破旧陶瓷
སྐྱོང་རུལ་གྱི་རྩ་དཀར།
Disused ceramic



污染纸张
བཙོག་འབྱུར་གྱི་ཤོག་གུ།
Polluted paper



尘土
ཐལ་རུལ།
Dust and soil





餐厨垃圾

ཐང་ཚང་གི་གད་ཉིགས།

Kitchen waste

妈妈，是不是把塑料袋和剩饭全都倒在这里呀？
ཨ་མ། འབྲིག་ལུག་དང་བས་ལྷག་ཚང་མ་འདི་ན་འཕྱོ་རུང་ངམ།
Mom, can I dump the plastic bags and leftover here?



千万别，餐厨垃圾和可回收垃圾是要分开的，你没看见妈妈在家里专门准备了餐厨垃圾桶了吗？

མི་ཉེན། ཐང་ཚང་གི་གད་ཉིགས་དང་རྩོམ་ལེན་ཉིད་
བའི་གད་ཉིགས་
ལ་འབྲིག་དམགས། རྩོད་ལྷོ་མ་མའི་ཁྲིམ་ན་བ་ལྷོག་ལྷོག་
བའི་གད་ཉིགས་ལྷོ་ལྷོད་མ་ཐེག་འམ།

Oh no, don't do that. The leftover and the recyclable waste should be separated. Don't you see the bucket especially prepared for the leftover?

餐厨垃圾是我们生活中最常见的垃圾。我们每天厨房里剩余的食材，就是餐厨垃圾。餐厨垃圾含水份高，也被称为湿垃圾。
餐厨垃圾包括：剩饭菜、过期食品、香蕉皮、蛋壳、果壳、鱼骨肉骨等。

། རྩོམ་ལེན་དང་བས་ལྷག་ཉིད་འཕྱོ་རུང་མཁོ་རྩོམ་ལེན་གྱི་ཐང་ཚང་གི་གད་
ཉིགས་ཉིད། ཉེན་ལྷོད་ཀྱི་ཐང་ཚང་ལྷོ་ལྷོག་དེ་ལྷོག་ཉིད་གྱི་
ཐང་ཚང་གི་གད་ཉིགས་ལྷོ་ལྷོག་ཐང་ཚང་གི་གད་ཉིགས་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་
ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་
ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་
ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་
ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་
ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་
ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་
ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་ལྷོ་ལྷོག་

Kitchen waste such as leftover is the most common waste in our daily life. Kitchen waste is also known as wet waste which is heavy due to dampness . Kitchen waste include: leftover, expired food, fruit peel, eggshell, fruit and nut shell, fishbones and bones etc.

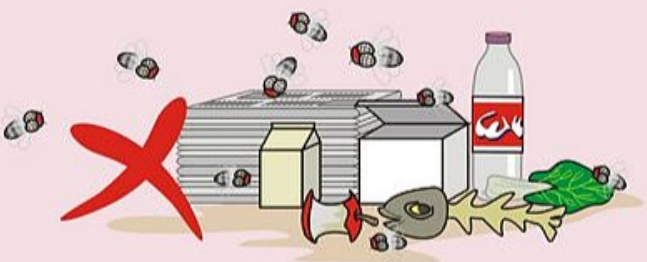
知识小贴士

འབྲུར་བའི་ཤིས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་མཁུ
Tips

餐厨垃圾含水份含油脂，很容易污染其它可回收垃圾。例如，原本纸张是可回收垃圾，但被餐厨垃圾污染的纸张，就不再具有可回收的价值了。所以，餐厨垃圾不能和其它垃圾混合丢弃，应该在家中沥干水份，专门倒在餐厨垃圾桶里面。

ཐབ་ཚང་གད་ཉེན་གསུམ་ནང་རྒྱ་དང་རླུང་གསུམ་ཆེ་བའི་གཞན་གྱི་ཚོར་ལྷན་གྱི་ཡོད་པའི་གད་ཉེན་གསུམ་གྱི་འབྲུག་པའི་བཙོག་བཙོང་བའི་དཔེ་དང་ན་ཤིག་གྱི་ནི་ཚོར་ལྷན་གྱི་ཡོད་པའི་གད་ཉེན་གསུམ་ཡིན་འོན་ཏེ་ཐབ་ཚང་གད་ཉེན་གསུམ་དང་གཞན་གྱི་ཚོར་ལྷན་གསུམ་པ་ནི་ཚོར་ལྷན་གྱི་ཡོད་པའི་སྟེན་ཐང་མེད་ལྷན་དེས་

Kitchen waste contains high level of water and oil, and it will polluted the other recyclable waste. For example, the waste paper is no longer recyclable once it is polluted by the kitchen waste. So the kitchen waste should be separated from other recyclable waste and be collected in a special bucket after draining.



塑料包装材料

སྤྱི་འབྲིག་ཁུག་པའི་རྒྱ་ཆ།
Plastic packing material

塑料制品都属于高分子有机物，如果埋在地下，就是过了一、两百年也烂不掉，它们会使土壤板结，污染草场，焚烧塑料垃圾会释放多种有害化学物质，其中包括能导致人体癌变和导致鸟类、鱼类畸形的二噁英。

སྤྱི་འབྲིག་ནི་མཉེན་ཤིང་མཉེན་པའི་དཀོན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་གལ་ལྷན་སྤྱི་འབྲིག་པ་ནི་སྤྱི་འབྲིག་ཡང་ཉལ་རྒྱ་མེད་པའི་རྒྱ་ཆུང་གི་སྤྱི་འབྲིག་པའི་གནད་ཆེ་ཡོད།

The plastic products are organic polymers, they will never rot away even after be buried hundred years under the ground. The plastic waste hardens the soil and pollutes grass land, and the harmful chemicals including dioxin released from the burning of the plastic waste could cause cancer to human and result in deformity of bird and fish.

知识小贴士

འབྲུར་བའི་ཤིས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་མཁུ
Tips

二噁英,是一种无色无味、毒性严重的脂溶性物质,它的毒性十分大,是砒霜的900倍,有“世纪之毒”之称。环境中的二噁英很难自然降解消除。世界上几乎所有媒介上都被发现有二噁英。这些化合物聚积最严重的地方是在土壤、沉淀物和食品,特别是乳制品、肉类、鱼类和贝壳类食品中。

ཨར་ཨུ་ཡིང་ཞེས་པ་ནི་མཛོག་དང་སྐྱོ་བ་མེད་པའི་དུག་ཤིང་ཉ་ཅང་ཆེ་བའི་ཚུལ་ལུང་དཀོན་པོ་ཞིག་ཡིན། དེའི་དུག་ཤིང་དུག་ཆེན་ནས་ལྷབ་900ཚོད་ཡོད།དེ་དུས་རབས་ཀྱི་ནད་དུག་གི་མིང་ཡང་ཡོད། ཁོར་ལུག་ནང་གི་ཨར་ཨུ་ཡིང་རང་བྱུང་མེད་པར་བྱུར་ཚོད། འཛམ་གླིང་རྒྱན་བྱེད་ཡོངས་ཀྱི་སལ་ཆེར་ཚང་མའི་ཨར་ཨུ་ཡིང་ཡོད་ཡོད་པ་གསུམ་དུ་ཤེས་ཡོད། དེས་འབྲིས་རྒྱུར་དཀོན་པའི་འཛོམས་ལ་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱི་འབྲིག་དཀོན་པ་དང་ཐས་ལྷན་ལྷན་པར་དུ་འོ་བཙོས་བཟའ་ཆས་ཤིག་ཤིག་ཉ་རིགས་ཉ་ལྟེ་སྤིགས་ཀྱི་བཟའ་བཙའ་བཙའ་ཡིན།

Dioxin is a kind of colorless, tasteless and fat-soluble compounds with strong poison, it is 900 times more toxic than arsenic, and known as "the poison of the century". Dioxin is very difficult to biodegrade and eliminate in nature. Dioxin is accumulated in soil, sediments and food, especially in dairy products, meat, fish and shell-fish.



电子垃圾

ཚོག་རྩལ་གྱི་གད་མྱིག་ལ།
Electronic waste

妈妈，塑料瓶子应该扔在哪个垃圾箱里呀？

ཨ་མ། འབྲིག་དམ་རིག་གི་གད་མྱིག་སྣོད་གང་ནང་དུ་བཟུང་དགོས་དམ།
Mom, which bucket should the plastic bottle go?

塑料垃圾应该扔在可回收的垃圾箱里。对了，扔之前要把水喝完，不能浪费呀。

ཚོས་འབྲིག་གད་མྱིག་ནི་ཚུར་ལེན་སྲིད་པའི་གད་མྱིག་གི་སྣོད་དུ་བཟུང་། རེད་ཡ།
གཡུགས་པའི་གུང་ལ་ཚུ་འབྲུང་ཚར་གི་མཇུག། འཕྲོ་བཟུག་དུ་གཏོང་མི་ཉེན།

The plastic waste should go in the recyclable dustbin and remember, for the sake of saving, drink the water off before you throw the bottle away.



妈妈，这个老式打印机已经修不了了，为什么不扔到小区的垃圾箱里去呢？

ཨ་མ། བར་འདྲིབས་འཕུལ་ཆས་འདྲི་བཟུང་གསོ་བྱེད་པ་མི་ཐུབ། འང་བར་བའི་གད་མྱིག་སྣོད་ལ་མི་བཟུང་བ་ཅི་ཡིན།

Mom, this old-fashioned typewriter can't be fixed anymore, why don't throw it in the dustbin?

电子垃圾不能随意丢弃，机器里的重金属会污染环境，如果没有被专业部门拆解处理，混合在生活垃圾里面，造成的污染将威胁我们每个人的健康。

ཚོག་རྩལ་གད་མྱིག་རང་རྣུང་གང་དུ་ན་བྱིས་བཟུང་ན་ཚོག་ཆས་ནང་གི་ལྷགས་རིགས་ཀྱི་མཐའ་འཁོར་ལ་བཅོག་པར་གཏུང་བ། གལ་སྲིད་ཆད་ལས་བདེ་ཚན་གྱི་ཐག་བཅོང་མ་བྱེས་ན། འཚོ་བའི་གད་མྱིགས་ནང་དུ་འདྲེས་སྦྱར་བྱེས་ན། ང་ཚོ་ཚང་མའི་ལས་པའི་བདེ་ཐང་གནོད་ཚུངས་བ།

You can't dump the electronic waste improperly, the heavy metal in it will contaminate the environment. This kind of waste should be disposed by the professional department instead of mixing up with house refuse, which will cause contamination and threaten peoples' health.



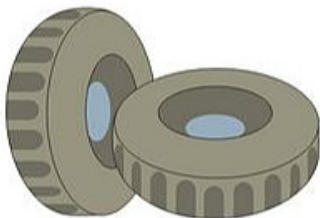


玻璃
གཤམ་རྩི
Glass

用玻璃制作的各种容器废弃摔碎后混入草原，除不能自然降解之外，还会影响动物、人、车辆安全，曲面玻璃有聚光作用，在阳光照射下可能导致山火。

གཤམ་རྩི་བཟོས་པའི་མེད་མེད་སྒྲིབ་ལ་བརྟེན་ཆགས་ཕྱི་སྐྱོད་དང་མི་རྒྱུ་ལ་འཁོར་བཅས་ལ་གཞན་འཚོ་སྤྱོད་བཟུང་གི་ལ་ཆགས་ཆུ་ན་རྒྱུ་ཉི་མ་ཐོག་སྐྱོད་པའི་ཉེན་འཚེན་པོ་ཡིན།

The fragments of the glass-made products discarded on the pasture will never degrade being discarded on the pasture. It will threaten the safety of the animals, human and vehicles. And due to the light-gathering effect of curved surface glass, it may cause wildfires in the strong sunlight.



橡胶轮胎
འབྲིག་འཁོར།
Rubber tire

主要由天然橡胶、合成橡胶、炭黑、金属、纺织物以及多种有机及无机助剂组成，报废轮胎掩埋在地下百年都难以降解，露天堆放将占据大量土地，还会引发火灾。

གཙོ་བོར་རྒྱུ་གི་འབྲིག་པའི་མེད་མེད་སྒྲིབ་ལ་བརྟེན་ཆགས་ཕྱི་སྐྱོད་དང་མི་རྒྱུ་ལ་འཁོར་བཅས་ལ་གཞན་འཚོ་སྤྱོད་བཟུང་གི་ལ་ཆགས་ཆུ་ན་རྒྱུ་ཉི་མ་ཐོག་སྐྱོད་པའི་ཉེན་འཚེན་པོ་ཡིན།

Discarded tires, mainly consists of natural rubber, synthetic rubber, carbon black, fabric and a variety of organic and inorganic additives, are difficult to be degraded even when they are buried under ground for a hundred years. Stacking tires in the open not only occupies too much space and land, but also may lead to fire.

知识小贴士

འབྲིག་པའི་མེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་
Tips

家里的酱油、醋瓶子和破碎或废弃的玻璃制品，丢弃的时候应单独放在玻璃收集桶或者可回收物桶内，与其它垃圾分开。回收一个玻璃瓶所节省的能量，大约可以让一个100瓦的灯泡点亮4个小时，可以让一台电脑运行30分钟，可以看20分钟的电视节目，因此回收玻璃是一件意义重大的事情。

ཁྱིམ་ནང་གི་ཐང་ལྷུ་དང་རྩེ་ལྷུ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་བཟོས་པའི་སྐྱོད་པའི་མེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ལ་བརྟེན་ཆགས་ཕྱི་སྐྱོད་དང་མི་རྒྱུ་ལ་འཁོར་བཅས་ལ་གཞན་འཚོ་སྤྱོད་བཟུང་གི་ལ་ཆགས་ཆུ་ན་རྒྱུ་ཉི་མ་ཐོག་སྐྱོད་པའི་ཉེན་འཚེན་པོ་ཡིན། འབྲིག་པའི་མེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ལ་བརྟེན་ཆགས་ཕྱི་སྐྱོད་དང་མི་རྒྱུ་ལ་འཁོར་བཅས་ལ་གཞན་འཚོ་སྤྱོད་བཟུང་གི་ལ་ཆགས་ཆུ་ན་རྒྱུ་ཉི་མ་ཐོག་སྐྱོད་པའི་ཉེན་འཚེན་པོ་ཡིན། འབྲིག་པའི་མེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ལ་བརྟེན་ཆགས་ཕྱི་སྐྱོད་དང་མི་རྒྱུ་ལ་འཁོར་བཅས་ལ་གཞན་འཚོ་སྤྱོད་བཟུང་གི་ལ་ཆགས་ཆུ་ན་རྒྱུ་ཉི་མ་ཐོག་སྐྱོད་པའི་ཉེན་འཚེན་པོ་ཡིན།

The discarded glass-made products such as soy sauce bottle and vinegar cruet should be disposed in the separate collecting barrel or a recycle bin. By simply recycling one glass bottle, enough energy can be saved to light a 100-watt bulb, to run a PC for 30 minutes or a TV for 20 minutes, which makes the glass recycling meaningful and worthwhile.



炉灰
བལ་བ
Ashes

长江源区居民生活用燃料以煤和牛粪为主，充分燃烧后产生粉质土，如果随意堆填在地面，经风吹会加重沙尘，如果将含氯塑料垃圾投入炉中焚烧，则会产生含有二噁英类致癌物质的持久性有机污染物。

གནས་འཕྲི་རྒྱུ་མཛོ་ཁྲུང་ཁྲུང་གཅིག་ཕྱིན་ཏུ་ཕྱིན་པའི་མི་ནམ་གྱི་ཕྱད་ཤིང་གཅི་མོར་ནི་ལྷོ་བ་དང་རྒྱ་སྐལ་ཡིན། འབར་ཚར་ཐུག་ཕྱི་མ་ཐལ་བ་འཇུར་སྤང་བའི་གལ་སྲིད་ལྷོ་ཐང་ཐོག་ཏུ་གང་ཅུང་འཕྱོ་བ་ན་ཆུང་གཡུགས་ནས་ནམ་མཁའ་རྒྱལ་གྱི་གང་བ། གལ་ཏེ་འཕྲིག་ཤོག་བཅས་མེ་འབར་པ་ན་འབྲས་ཐུན་ཐུར་བའི་ཡིན་རིང་གི་རྩ་ཆ་དང་འབགས་གཅིག་ཐུག་ཆ་ཕྱི་ལོ།

Coal and yak dung is the main fuel source for the resident living in the source region of Yangtze River, the sufficient burning of the fuels will produce silty soil, which will intensify the dust flying up in the air by wind if we just dump it on the ground. Burning waste containing chlorine can generate dioxins and other POPs, which are carcinogens.



易拉罐
མཐེན་སྲི་བའི་ལྷགས་ཏིན
Cans

目前食品饮料所采用的易拉罐主要包括铁罐和铝合金罐，金属易拉罐本身是稀少资源有较大回收价值，如果随意抛弃野外，其中残留食物将会滋生细菌，与其他垃圾混合焚烧，罐面印刷油漆还会对空气产生污染。

མཐེན་འཕྲིན་ལྷགས་ཏིན
ད་པར་བཟའ་མཚའི་བརྒྱུད་པའི་ར་ཆ་རྒྱ་མོགས་པའི་ལྷོ་ཆ་གཙོ་བོ་ལྷགས་ཏིན་མཐེན་འཕྲིན་ལྷགས་ཏིན་དང་ཉ་ཡང་མཐེན་འཕྲིན་ལྷགས་ཏིན་ཡིན་པའི་གང་ཅུང་ལྷོ་ཐང་བ་ན་ཐུ་ཐང་དང་མཁའ་རྒྱུད་གནོད་པ་ཡོད།

At present most of the food and drink cans are made of aluminum and iron. The metal cans are scarce resources which is valuable to recycle. If cans are discarded in the wild, the leftover will breed mold, and the paint from the can printing will contaminate the air when it is burned with other waste.

知识小贴士
འཕྲུག་པའི་ཤིག་མོན་ལྷོ་སྐྱོན་ཅིག་ཅིག
Tips

如何区分铝罐和铁罐
ཉ་ཡང་མཐེན་འཕྲིན་ལྷགས་ཏིན་དང་ལྷགས་མཐེན་འཕྲིན་ལྷགས་ཏིན་མི་ལྟར་དུ་བྱ།

How to distinguish the aluminum can and iron can:



铝易拉罐的底部有凹陷，摸起来很软，用力捏罐身会变形。
ཉ་ཡང་མཐེན་འཕྲིན་ལྷགས་ཏིན་གྱི་ནུབ་མ་ན་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན། ལག་ལྷལ་ཕྱིད་ན་མཉེན་པ། གཙུག་ན་དུ་ཕྱིབས་འཕྲིར་བ།

The aluminum can has a hollow on the bottom, and the material is soft so the can body will crumpled when squeeze it.



铁易拉罐的底部是平底，摸起来很硬，用力捏罐身不会变形。
ལྷགས་མཐེན་འཕྲིན་ལྷགས་ཏིན་གྱི་ནུབ་མ་ཐིམ་ལེབ་མོ་ཡིན། ལག་ལྷལ་ཕྱིད་ན་མཉེན་པ།

The iron can's bottom is flat, and the material is harder so the can body will not easily crumpled even squeeze it hard.



光盘
འོད་སྒྲོང་སྡེར་ཅི།
Disk

CD、DVD光盘主要由聚碳酸酯基片材料，以及含有金、铂、银或铜和铝金属镀膜构成，废弃光盘若随意丢弃或简单填埋除了不能回收利用贵金属之外，还会污染土壤和地下水，焚烧废弃光盘和焚烧其它塑料垃圾一样，会产生持久性有机污染物。

CD、DVD光盘主要由聚碳酸酯基片材料，以及含有金、铂、银或铜和铝金属镀膜构成，废弃光盘若随意丢弃或简单填埋除了不能回收利用贵金属之外，还会污染土壤和地下水，焚烧废弃光盘和焚烧其它塑料垃圾一样，会产生持久性有机污染物。

CD and DVD disk are mainly made of the polycarbonate substrate and metal coatings such as gold, platinum, silver or copper and aluminum. Discard or bury the disk improperly will contaminate the soil and groundwater, and make the recycling of its precious metal impossible. Burning disk can generate POPs just as same as the consequence of burning plastic waste.



泔水油
བཤམ་ཚུའི་སྡུམ།
Swill oil

泔水油也叫“地沟油”，是质量极差、极不卫生，过氧化值、酸价、水分严重超标的非食用油。它含有毒素，流进水体体会造成富营养化，一旦食用，则会破坏白血球和消化道黏膜，引起食物中毒，泔

水中所含黄曲霉素的毒性可能是砒霜的100倍。

Swill oil, also called waste oil, is a kind of poor-quality and unhygienic non-edible oil because of the excessive level of peroxide value, acid value and water content. And swill oil contains toxic substances, which causes eutrophication in the waters. Once eaten by people, the swill oil can cause food poisoning, and it degenerates white blood cells and the mucous membrane of digestive tract. The aflatoxin contained in swill oil may be 100 times more toxic than arsenic.

Swill oil, also called waste oil, is a kind of poor-quality and unhygienic non-edible oil because of the excessive level of peroxide value, acid value and water content. And swill oil contains toxic substances, which causes eutrophication in the waters. Once eaten by people, the swill oil can cause food poisoning, and it degenerates white blood cells and the mucous membrane of digestive tract. The aflatoxin contained in swill oil may be 100 times more toxic than arsenic.



圆珠笔、水笔
སྐམ་སྡུག་ཀྱི་སྡུག་གི།
Ballpoint pen, pen

大部分笔的材料是聚苯乙烯或改性聚苯乙烯，全世界每年用料达数百亿吨，这种塑料有耐老化、抗腐蚀的特点，其中有害物质难于自行降解，在燃烧和阳光长时间照射下会产生一氧化碳、二氧化碳、氯化物等气体，会对人体和环境造成极大伤害和污染。笔芯中还含有挥发性的多环芳烃等污染物。

大部分笔的材料是聚苯乙烯或改性聚苯乙烯，全世界每年用料达数百亿吨，这种塑料有耐老化、抗腐蚀的特点，其中有害物质难于自行降解，在燃烧和阳光长时间照射下会产生一氧化碳、二氧化碳、氯化物等气体，会对人体和环境造成极大伤害和污染。笔芯中还含有挥发性的多环芳烃等污染物。

Most of pens are made of polystyrene or the modified polystyrene, and billions of tons of this kind of material were consumed in the world every year. This kind of plastic is featured with wear-resistance and corrosion-resistance, some harmful substances contained in it is hard to self-degraded, and it can generate carbon monoxide, carbon dioxide and chloride if burn it or expose it to the sun for a long time, which causes harm and pollution to the environment. Also cartridge contains contaminant such as spare volatile oil etc.

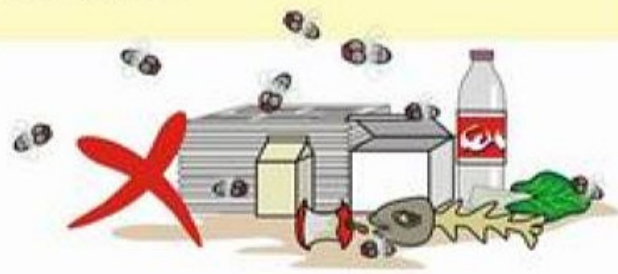
知识小贴士

འདུང་བའི་འཕེ་མེན་གྱི་གྲུ་གྱི
Tips

废弃油脂可以资源利用制成生物柴油或者肥皂，但也会被不法商贩制成地沟油，危害我们的食品安全。所以请餐饮服务单位千万不要把废弃油脂直接倒入下水道或者卖给不法商贩，应该听从环卫专业部门的安排进行收集和处理。

བེད་མེད་ཀྱི་ཚེས་ལུས་པན་ཚ་ཉེར་སྤྱད་བྱས་ནས་ཕྱི་དངོས་འབར་ཐུག་གི་ལུས་དང་ཡི་ཚེ་བཅས་བཟོ་བྱ་ཡིད། འོན་ཏེ་དེ་ཁྲིམས་འགལ་ཡི་ཚེད་པ་ཉེ་ཚེ་བའམ་འགྲུ་གྲི་ལ་ཤར་གྱི་ལུས་བཟོས་ནས་ང་ཚོའི་ཐངས་རིགས་བེད་འཕགས་གནད་ཚུན་གཏོང་བ། དེས་ཀྱིན་པས་བཟང་བཟང་ལུང་ལས་རིགས་འབས་ལུ་བ་ཚམས་ཀྱི་མི་མཚན་བ་དང་བེད་མེད་ཀྱི་ཚེས་ལུས་ལ་འོག་ཚུ་འཕྱོ་འཕྱོ་བའམ་ཡང་ན་ཁྲིམས་འགལ་ཡི་ཚེད་པ་ཉེ་ཚེ་བའ་ལ་བ་ན་ན་ནས་འཚོང་མི་ཉན།

Waste oil can be used to make bio-diesel or soap, but it also can be used to make illegal cooking oil, which threaten the food safety. So instead of pouring waste oil into drains directly or selling it to illegal traders, the waste oil should be collected and disposed by public sanitary division.



二、垃圾对环境的污染

གཉིས། གད་མྱོགས་ཀྱི་ཚོར་ལུག་ལ་བཙོག་པར་གཏོང་བ།
II. Environmental pollution caused by waste



垃圾对土壤的污染

生活垃圾中容易腐烂部分如食物残渣、果皮、菜叶等在腐烂、分解时会产生被称为垃圾渗滤液的浓稠液体，液体中含有高浓度的有机物以及营养物质氮N、磷P等。大量生活垃圾如果直接散堆或采取简易填埋方式处理，腐烂后各种有害成分渗入土壤，会破坏土壤的结构、微生物组成和物理化学性质，降低土壤的保水、保肥能力，影响植物的正常生长。垃圾释放出的重金属会通过植物的根基富集，进入食物链而到达动物和人体，造成危害。青藏高原长江源区分布着许多永久性冻土，在这些区域土层下生物降解作用非常缓慢，如果将垃圾就地填埋，极难达到生物自然降解的目的。

གད་མྱོགས་གི་ས་ཚུད་འབགས་བཙོག་འཚོ་བའི་གད་མྱོགས་ནང་ལུས་ཚུ་བཙོ་གིར་རྟོག་ནི་བ་དང་ཚེ་འི་མ་བཅས་ཡིད་པའི་ཚུ་མ་འཚར་ཚེ་བའི་འཚོ་བའི་གད་མྱོགས་ལུང་གཞན་དང་ཡང་ན་ས་ལ་ཚུ་མ་སའི་ལུ་བ་ཚུ་བ་གནད་པ་དང་ས་ལ་ཚུ་མེད་པར་ལུང་པ་ཚུ་གིར་གྱེ་ཚུད་ལ་གནད་ཚེ་ཚུ་ད་ལུང་བ།

The pollution to soil
Landfill leachate, a kind of thick liquid, is produced during the process of decomposing of the perishables such as food scraps, peel and vegetable. This liquid contains highly concentrated organisms and nutrients such as nitrogen and phosphorus. Improper disposal like stacking waste and burying it in a simple way will cause serious damage to soil ecosystem. The hazardous elements in the waste seep into soil and change the structure, microbial composition,

physical and chemical properties of soil, which result in the decrease of capability of water conservation and fertility of soil. Moreover, heavy metals released by waste gathered by root of plant, then enter the food chain and cause damage to the health of animal and human. The permafrost layer is widespread in the source region of Qinghai-Tibet Plateau, where the biological degradation is very slow. It is extremely difficult to achieve biodegradation if we just dump waste in landfills locally.



垃圾对水体的污染

易腐垃圾如餐厨垃圾露天倾倒以及旱厕粪渣堆积于河岸最终都会被雨、雪水冲进河流，这些高浓度有机物和营养元素会使水体受到直接污染，产生富营养化从而破坏水生生态平衡，水质恶化的直观表现为变黑、发臭。

གད་སྤྱོད་གས་ཀྱི་རྒྱ་དང་མཚོ་མི་འབགས་བཅོང་།
 ལུ་ལྷ་བའི་གད་སྤྱོད་འཕ་གས་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་བཅས་རྒྱ་འབྲམ་དུ་ལྷུངས་
 པ་ན་འཚར་རྒྱ་འབགས་པ་ན་རྒྱ་ནང་དུ་ཤོར་འཁྱོལ་བའི་དེ་ནས་རྒྱའི་སྤྱོད་
 དང་མ་ལ་གནོད་ཚེ་ལྷུང་པ་དང་རྒྱ་ནག་པོ་དུ་འབྱུང་བ། རྒྱ་ཁྱིམ་ཚེ་བ་
 བཅས་ཡིད།

The pollution to water
 If dumping the kitchen waste in the open field or stacking the feces by the river bank, these putrescible eventually will get into river ecosystem by washing away with rain or snow. These high-concentrated organics and nutrients cause water eutrophication, and break the balance of the ecosystem of river. Getting dark and smelly is the most visible change of water quality deterioration.



垃圾对大气的污染

易腐垃圾在腐烂变质过程中会向大气释放甲烷、氨、硫化氢等恶臭气体，这些气体大量释放进入大气层，将导致气候发生变化，甲烷气体在空气中达到一定浓度后遇火还会燃烧爆炸。垃圾就地焚烧更会对空气造成直接污染并产生持久性有机污染物二噁英。

གད་སྤྱོད་གས་ཀྱི་རྒྱ་དང་མཚོ་མི་འབགས་བཅོང་།
 ལུ་ལྷ་བའི་གད་སྤྱོད་དེ་ལུ་ལྷ་བའི་སྤྱོད་གས་
 རྒྱ་དང་མཚོ་མི་ལ་ཕྲས་འབྱུང་གི་རྒྱ་དང་གཞུགས་ལྷ་ཚོགས་གཏོང་པའི་
 གནས་གཤིས་འབྱུང་ཚོགས་ཚེ་སྤྱུང་བ། གད་སྤྱོད་གས་མེ་ལྷོག་པ་ན་
 མཁའ་རྒྱ་དེ་བས་ཀྱང་འབགས་བཅོང་ཚེ་བ།

The pollution to air
 In the process of decaying, the putrescible release malodorous gases, such as methane, ammonia and hydrogen sulfide into the air. The increasing amount of greenhouse gases contributes to climate change. The concentration of methane accumulated to the certain level in the air will cause fire or even explosion if ignited. The open incineration of waste will pollute air directly and generate dioxin, which is one of the POPs.

不可降解垃圾及其危害

我误食了白色垃圾，
 肚子好胀好痛呀！
 ངའི་འཕྱིག་གི་གད་སྤྱོད་གས་མ་རྒྱ་དགའ་བ།
 མོན་ཀྱང་ཚུལ་ཚུལ་ཚེས་སྤྱོད་འོག་གཞེར་བ
 I ate white trash accidentally, my
 stomach feels uncomfortable!

被称为“白色垃圾”的塑料袋、塑料瓶，以及铁、铝、玻璃瓶罐等在自然界中的降解速度非常缓慢，散布在地面上的垃圾除对感官造成强烈冲击，降低和破坏当地旅游观赏价值外，收集、处理成本也很高昂：分散填埋会造成土地资源和经济上的浪费，就地焚烧更会产生持久性有机污染，塑料类垃圾在不充分燃烧时会释放出二噁英等物质，这些毒物广泛分散与大气、水、土壤中，通过食物链进入人体时其毒性将会放大数十倍，同时，焚烧产生的二氧化碳（CO₂）进入大气成为全球气候变暖的重要诱因。在野生动物保护区和牧区，随风飘散的塑料食品包装袋因其中残留食物常常引诱动物误食而导致死亡。

མིང་ལ་གད་མྱིགས་དཀར་པོ་ཞེས་པའི་འབྲིག་ཁུག་འབྲིག་དམ་ཚོགས་
 ལྷགས་ཏུ་ཡང་ཤེས་དམ་ལྷགས་ཀྱིན་པཅས་རང་འབྲུང་ལམས་ནས་
 འཕེབས་པའི་འབྲི་བ་ཤིན་ཏུ་འཁྲིར་བ། མ་ཇིག་ལ་ཁུག་པའི་གད་མྱིགས་
 ཉིད་པར་བོ་ལ་ལྷགས་ཀྱི་ཆེ་བའི་རྟོག་གཞུས་ཡོད། འདི་ལྷན་ཉི་ལྟ་སྲིད་
 བའི་ཆེད་མཁེའི་རིན་ཐང་ལ་མར་འབབས་པའམ་གནད་འཚོ་བྱུང་བ། བསྟེ་
 བ་འདྲོན་པ་ནས་གནས་ཡང་ཉི་མཚོ་ཏུ་འབྲི་བ། གང་མར་ལྷན་ནས་
 འག་གི་ཚོན་ཁུངས་དང་དཔལ་འབྱོར་ཚོག་གི་འཚོ་བརྟུག་གཞིར་བ། མི་
 ཉེག་པ་ན་མིན་མིང་གི་རྒྱ་ཆ་དང་འབགས་གཙོག་ཐུག་ཆ་ལྷན་པའི་འབྲིག་
 ཚོག་ཅན་ཉི་གད་མྱིགས་ཡང་ལྷ་དག་པ་འབར་མ་ཚར་བའི་ཚོན་ན་མར་
 མཉུ་ཡིང་བཅས་ཉི་དེས་ཐུག་གཞིར་བ།
 འདི་ལྷན་གི་དེས་ཐུག་དེ་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རྒྱང་ལམས་དང་རྒྱ་མ་རྒྱ་
 བཅས་ལ་ཁུག་ནས་ཐུག་པུ་ལྷན་མིའི་ཚོག་ནང་ཏུ་འབྲུལ་བ་བ་ན་ཏུག་
 གད་ཆེད་བཅུ་ལས་འཕར་བ། མཉུག་ཏུ་མི་ཉེག་ནས་ཚོན་པའི་མར་ཡ་
 ཇུ་མར་CO₂རྒྱང་ལམས་ཚོན་པོ་ལ་གཞུག་པའི་འཕར་ཉིད་གནས་གཤི
 མ་ཉིད་ཆེ་ཏུ་མང་བའི་རྒྱ་མཚན་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ཚོག་ཉེག་ཆུག
 མ་རྒྱང་རྒྱུ་བ་རྒྱུ་དང་འབྲིག་པ་ན། རྒྱང་རྒྱུ་བཅས་ཉི་དང་འབྲི་བའི་འབྲི
 ག་ཚོག་དུ་ཚོང་ལྷག་མའི་ནང་ཏུ་ཡིད་པའི་ཐུག་མྱིགས་ལྷག་མ་དེ་ལེ་མས་
 ཅན་ཉི་གད་དཔར་འབྲུགས་ནས་བཟུང་བཅུ་ལ་ནོར་ནས་ཚོན་པའི་མ
 ཐུང་མ་ཤི་རྒྱུ་ལམ་ལྷག་པ།

Non-degradable waste and its risks
 Non-degradable waste, including white trash, containers made of iron, aluminum or glass, degrades very slowly in the nature. Discarding waste improperly is not only visually offensive, which is degrading and damaging local tourism, but also make the waste disposal cost expensive. Small and scattered landfills result in the wasting of land resource. The waste incineration generates POPs, which mainly be produced during the insufficient burning of plastic. The POPs

such as dioxin release into environment and these toxic substances widely disperse in air, water and soil, and then enter the human body through food chain with dozens of times of magnified toxicity. In a global perspective, rising level of carbon dioxide in air produced by combustion is one of the main reasons for global warming. In wildlife reserve and pastoral area, plastic bag with food residue, carried by wind, is often eaten accidentally by wild animal and livestock and causes its death.

传播细菌和病毒

垃圾是细菌、病毒的载体和孳生场所，垃圾本身也能为老鼠、鸟类、蟑螂及蚊蝇提供食物和栖息、繁殖场所，寄生于易腐垃圾中的这些小动物会将有害的细菌和病毒携带、传播给人、畜，造成疾病流行，随着全球气候变暖加剧，青藏高原流行病例也日益增加，这与人群流动增加造成的垃圾扩散有很大关联。

འབྲུ་བྱུང་ནད་དུག་གི་ཁྱབ་གདལ་
 གད་མྱིགས་ནི་འབྲུ་བྱུང་དུག་ལྷོ་ལ་ཉིད་དང་ལ་གསལ་ཉི་མ་ཆ་ཡིན།
 གད་མྱིགས་རང་ཉིད་ལ་མཚན་ན་ཙོ་ཙ་དང་ལྷ་རིགས་ཏུག་ཁྲུང་ཁྲུང་ནག
 ཁྲུང་ཏུ་བཅས་ཉི་བཅུད་ཐུག་འདྲོན་མའི་གནས་ཉི་འཕེལ་ཉི་གནས། ག
 ད་མྱིགས་གཞན་ཆུན་ནས་ཚོས་བའི་ཚོགས་ཆགས་རྒྱང་རྒྱང་འདྲིའི་ག
 ཚོད་པའི་འབྲུ་བྱུང་དུག་ཉི་མ་ཡིང་བའི་མི་དང་རྒྱགས་རིག་ཁྱབ་ཉི
 ལ་ནས་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་འཁྲུག་ནད་ཚོག་པ་དང་ཆེད་མཚོག་འཕམ་ཉི
 ཇུ་གནས་གཤིས་ཆ་རྒྱ་ཇུ་དུག་ཞིང་བའི་མཚོ་ཚོད་མཚོ་རྒྱང་ནད་ལ
 མས་ཉི་དཔར་ཉིན་རེ་ལྷན་འབར་ཚོན་ཏུ་འབྲི་བཞིན་པ་དེ་རྒྱ་བའི་མི་
 ཚོགས་འབར་ཚོན་ཏུ་མང་བའི་གད་མྱིགས་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་འབྲིས་པ་ལ་འབྲེལ་
 བ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།

Spreading of bacteria and virus
 Waste is the carrier and breeding ground for bacteria and virus, and also provides food and living place for mouse, bird, cockroach, mosquito and fly, etc. These creatures living

in the waste may carry harmful bacteria and viruses, and spread them to human and livestock, cause epidemics. Under the background of global warming, the number of epidemic case is continually rising in Qinghai-Tibet Plateau, which is significantly related to the waste spread resulted from the increasing population movement.

生物入侵危险性增加

青藏高原因其独特的地理环境形成了相对封闭的生态系统，随着人员大规模流动和气候暖化，外来物种入侵的危险性日益增加，而外来物种侵入的最大可能渠道就是垃圾，外来物种一旦落地生根形成优势，就会对本土生态构成威胁，甚至摧毁本已十分脆弱的原生态系统。在青藏高原边沿地带的云南和四川，生物入侵事件已经屡屡发生。

མཚོ་པོ་ནི་མཚོ་རྒྱུད་གི་མ་ཇམས་ཁོར་ལུག་ཆགས་རྩིས་ལྡན་གྱི་རྒྱུད་རྩིས་ལྡན་
 ལུང་རྩིས་རྒྱུ་བ་ལེ་སྟེ་དཀར་གྱི་བརྒྱུད་ལེ་ལེ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟོ་ལས་མི་རྒྱ་ཚུན་
 ཚེན་ལོ་རྒྱུ་བ་དང་གནམ་གཤིས་ལྟོ་དྲུག་དུ་སྤང་བའི་དཀར་ལེ་སྟེ་ལྡན་
 ལེ་ཞིག་བཞེན་འཕུར་སྡོད་དུ་འགྲོ་བ།
 ལྟེ་རྒྱ་ཆགས་ནས་ཡོང་བའི་ལས་འབྲུག་ཆེ་ཤོལ་གྱི་གད་སྟེ་གས་ཡིན། ལྟེ་
 ཡོང་དཀར་ལེ་སྟེ་གས་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་
 འཕུར་སྡོད་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་
 ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་
 ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་
 ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་
 ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་
 ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་
 ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་ལེ་སྟེ་

Increasing risk of biological invasion
 The unique geographic environment of Qinghai-Tibet plateau leads to a relatively closed ecosystem. The risk of biological invasion is increasing with the large scale population movement and global warming. Waste is the most possible channel of invasions. Once the invasive alien species grows, they will threaten, even destroy the fragile local ecosystem. In Sichuan and Yunnan, where the edge of Qinghai-Tibet plateau is located, some biological invasion cases have been found already.



ག་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ནས་མ་གནས་ཀྱི་ཡུལ་མི་ལྷག་པར་དུ་ཐག་ཡིང་ས་ཁྲུལ་
 ལྗང་ལྗང་གི་གད་སྟེགས་ཀྱི་གནོད་འཚེ་དང་ཚན་རིག་
 གི་རྩེ་རྩུས་པའམ་མེ་པར་བཏང་བ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་
 རྟེན་ལྷན་པར་བྱེད་པ། ལྗང་ཚན་འདི་ད་ལྟའི་འཛེལ་བྱག་གི་བྱ་
 བ་ཞིག་ཡིན།

It's a pressing issue to raising awareness of local people about the harm of waste and the importance to deal with it properly.

四、垃圾分类收集

བཞི། གད་སྟེགས་རིག་དབྱེ་བ་ནས་བསྐྱེ་ལེན་པ།
 IV. The Waste Sorting and Collection

扎西,不能这样烧垃圾,会让很多牧民得癌症的。
 བཏེ་ཤིས། གད་སྟེགས་མེ་བྱེག་མི་ཉེན། འཛོག་པ་མང་པོ་
 ཞིག་ལ་འགས་སྐྱོན་བྱེད་སྟེགས་པ་རེད།

Tashi, you can't burn waste like this. It will make others sick!

妈妈, 烧掉这些垃圾好省事呀!
 མ་མ། གད་སྟེགས་འདི་མེ་བྱེག་
 པ་ལས་སྐྱ་པོ་ཞིག་རེད་ལ།
 Mom, it's so convenient
 to burn the waste!



1

垃圾分类收集是一项涉及技术、资金、管理和环境意识的高起点环保工作。

གད་སྟེགས་དབྱེ་བ་བརྩུ་བ་ནི་ལག་ཚུལ་མཁུ་དཔུལ་དོན་དམ་དང་ཁོར་ལུག་འདུ་སྲེག་བཅས་འགོ་འདྲེན་གསུམ་པའི་ཁོར་ལུག་སྤྱད་སྦྱོར་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན།

The waste sorting and collection is an environmental protecting issue involving technology, fund, management, and environmental awareness.

2

垃圾分类收集是实现垃圾减量化、无害化、资源化的基本条件。

གད་སྟེགས་དབྱེ་བ་བརྩུ་བ་ནི་དངོས་ཡིད་གད་སྟེགས་བྱེ་ལུང་ལྟར་བ་དང་། གནོད་འཚེ་མེད་པར་བཏང་བ་དང་མཐོ་ཁོར་བ་ཅ་བའི་ཆ་རྒྱན་ཡིན།

The waste sorting and collection is the prerequisite of waste reduction, environmentally sound management and recycling.

3

垃圾分类收集可以减少占地、减少环境污染、变废为宝循环利用资源。

གད་སྟེགས་དབྱེ་བ་ནས་བརྩུ་བ་ནི་ས་བབ་བཟུང་བ་བྱེ་རྒྱུ་དང་ཁོར་ལུག་འབགས་བཅོག་གྱེ་ལུང་བེད་མེད་ཅན་ལ་ནོར་བུ་འཕྱར་བའི་འཁོར་ཁེད་རྒྱ་བའི་ཚོན་སྲུང་ས་བེད་སྦྱོང་ཆེད་ཡིན།

The waste sorting and collection can decrease the land occupation, reduce pollution and waste recycling can save natural resources.

4

垃圾分类收集是实现改善长江源区生态环境的重要手段和步骤。

གད་སྟེགས་དབྱེ་བ་ནས་བརྩུ་བ་ནི་འབྲུ་རྒྱའི་མགོ་སྲུང་སྦྱོང་དངོས་ཁོར་ལུག་དངོས་ཡིད་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཤེས་དང་གོམ་ཁི་མ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

The waste sorting and collection is an important method to improve the ecosystem of source region of Yangtze River.

知识小贴士

འབྲུར་བའི་སྲེག་ཡོན་གྱི་རྒྱ་རྒྱས་
Tips

混倒垃圾容易使垃圾成为世界性的公害,而实行分类则是最行之有效变废为宝的方法。

1吨废塑料可回炼600公斤无铅汽油和柴油;回收1500吨废纸,可用于生产1200吨纸的林木免于砍伐。

混合垃圾造成了环境的污染,因此,垃圾分类是必行的。

གད་སྟེགས་མཉམ་ཁུལ་དུ་འབྱོར་བ་ནི་གད་སྟེགས་དེ་ལས་སྒྲོ་པོ་སུ།
འཁོར་ལུག་གི་རྒྱུ་པའི་གནོད་སྐྱོན་རྒྱུར་འགྲོ་བུ། རྩམ་ཐང་ས་དབྱེ་བ་ལག་
ལེན་བྱེད་པ་ནི་རྩྭ་དྲ་ཚོད་པའི་བེད་མེད་ཅན་ལ་ནོར་བུ་འཕྱར་བའི་ཐ
བས་སྲེག་ཞིག་ཡིན། བེད་མེད་གྱི་འགྱུག་སྐྱེད་ཉེན་བཅོག་རྒྱུ་དབྱེ་བ་ནས་སྦྱོང་
རྒྱ་མཉམ་པོ་འུ་མེད་པའི་སྤངས་སྟུང་དང་ཁྲིའི་ཡིའུ་སྟུང་། སྐྱེད་ལུ་ཉེན་
1500ཚུར་སྟུང་ས་བེད་སྐྱེད་ལུ་ཚོན་སྲུང་བྱས་པའི་ནགས་ཚལ་ལྟན་1200ཚུག་ག
ཅོད་མི་དགོས་པའམ་ཉུམ་དུ་འབྱོར་བའི་གད་སྟེགས་གྱི་ཁོར་ལུག་ལ་འབགས་
བཅོག་ཆེན་པོར་བྱུང་བའི་གད་སྟེགས་རྩམ་ཐང་ས་དབྱེ་བ་ནི་དགོས་པའི་
གྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན།

Mixed waste is a global environment hazards. Waste sorting is the most effective way to turn waste to valuable resources.

1 ton of waste plastics can recycle 600 kg unleaded gasoline and diesel, and trees that can be used to produce 1200 tons of paper could be saved by the recycling of 1500 tons of waste paper. Mixed waste pollutes the environment. Waste sorting and collection are inevitable and necessary.

五、可回收垃圾

ལྡོ་ཚུར་སྐུང་གྱི་ཡོད་པའི་གང་སྟེགས།

V. Recyclable Waste

1 纸类：包括过期报纸、杂志、广告单、包装纸、包装盒、废弃打印纸和其他相对干净的纸张；纸巾和卫生纸因为水溶性太强，是不可回收的。

༡. ཚོགས་རིགས། རུ་མ་ཚོང་ལགལ་བའི་ཚགས་པར། རུ་མ་དེབ། སྲིལ་བཟུགས་དེབ། བཞོག་བྱའི་ཚོགས་རིགས་བཟོ་བེད་མེད་ཀྱི་པར་འདྲེབས་ཚོགས་བྱ་དང་གཞན་གྱི་ཚོགས་བྱ་གཙང་མ་བཅས་ལ་ཚར་དང་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་ཚོགས་བྱ་ལྷོ་ཚུན་པར་མང་པའི་ཚུར་སྐུང་གྱི་མེད་པའི་གང་སྟེགས་ཡིན།

Paper: including newspapers, magazines, leaflets, packing paper, packing boxes, waste print paper and other relatively clean paper. Tissues and toilet paper are unrecyclable because of the high water-solubility.

2 玻璃：包括各种玻璃瓶（啤酒瓶、罐头瓶）、玻璃容器、玻璃镜子、玻璃白炽灯泡等；日光灯管和节能灯含有重金属“汞”，一旦泄漏，会严重污染环境和损伤人体健康，请作为危险废弃物单独存放，千万不能使之破损。

༢. ཤེལ་ཚགས། ཤེལ་ཚགས་ནི་ཚང་གི་ཤེལ་ལྗེམ་དང་སྣོད་གྱི་ཤེལ་ལྗེམ། ཤེལ་སྟོན་གསོད་ཤེལ་ཤེལ་སྟོན་ལྡོ་ཚུན་གས་བཅས་ནི་ཚུལ་སྐྱད་ཀྱི་མེད་པའི་གང་སྟེགས་ཡིན།

Glasse: including all kinds of glass bottles, containers, mirrors and incandescent bulbs etc. Fluorescent tubes and energy saving lamps contain heavy metal "mercury", which will severely pollut environment and undermine human health. These mercury-containing products should be treated as hazardous waste. Don't make them broken.

3 塑料：包括塑料包装材料、塑料购物袋、一次性塑料餐具和餐盒（聚苯乙烯）、电器包装填塞塑料泡沫、一次性塑料桌布、牙刷、塑料雨衣、塑料拖鞋、塑料地板、塑料饮料瓶等。

༣. འབྲིག་སྒོག། འབྲིག་སྒོག་ནི་འབྲིག་སྒོག་ལྷུ་མ་པ། ཟེང་གཅིག་ཅན་གྱི་སྣོད་སྒོད། འཁྲུ་ཆས་བཅས་ཡིན།

Plastic: including plastic packing, plastic shopping bags, disposable foam plastic tableware, foam plastic electric appliance packing, disposable plastic tablecloth, toothbrushes, plastic raincoats, plastic slippers, plastic floors and plastic bottles etc.

4 金属：包括易拉罐（铝皮或铁皮）、罐头盒、厨房用具、含金属部件的电子产品、废旧车辆、建筑工地废钢筋头、废电线等。

༤. ལྷགས་རིགས་ནི་མཐེབ་འབྲེད་ལྷགས་ཀྱི་ན་སྐུལ། ཐབ་ཚང་ལེད་བཙོང་དང་སྟོན། ཚུལ་གྱི་ཚོན་སྦྲེད། ལེད་མེད་གྱི་སྒྲངས་འཁོར། ལེད་མེད་སྟོན་སྦྲེད་བཅས་ཡིན།

Metal: including pop-top cans, tin cans, kitchen utensils, electronics with metal parts, scrap cars, waste reinforced steel bars, waste wires, etc.

5 织物：废弃的衣物、布艺窗帘、靠垫、地毯、被子等。

༥. འཁེལ་འབྲལ་བྱས་པའི་ཚོན་རྒྱས་ལེད་མེད་གྱི་སྒོས་རུལ་དང་སྟོན་གསོད། བེ་བེབས་བཅས།

5 Fabric: including waste clothes, curtains, cushions, carpets, quilts, etc.

六、不可回收垃圾

ལྷན་ ཚུར་སྤྱད་ཀྱི་མེད་པའི་གད་སྟེགས།

VI. Un-recyclable Waste



1 虽然同为纸张，餐巾纸和卫生厕纸因为水溶性太强，难于再生利用，属不可回收垃圾。

༡: གོག་པུ་གསལ་གཞིག་བཞེན་གྱི་བཟའ་རྩལ་གོག་པུ་དང་གསལ་སྤྱད་ཀྱི་གོག་པུ་བཙོག་ཚུ་མེན་པ་མང་བའི་ཚུར་སྤྱད་མེད་པའི་གད་སྟེགས།

Tissues and toilet papers are unrecyclable because of high water-solubility.

2 在不具备餐厨垃圾集中堆肥处理设施时，餐厨垃圾、蔬菜果皮等也被归于不可回收垃圾。

༢: མ་འཇོག་པའི་ཐབ་ཚང་གད་སྟེགས། གཞིག་སྤྱད་ལུས་སྤྱད་ཐག་བཙོད་ཀྱི་གོག་པུ་བཟའ་རྩལ་ཐབ་ཚང་གི་གད་སྟེགས། ཚུར་སྤྱད་མེད་པའི་གད་སྟེགས་ཀྱི་གོ་བ་བཙོག་ཚུར་སྤྱད་མེད་པའི་

Kitchen waste, vegetable leaves and peels should be classified to unrecyclable waste if they can not be used for composting.

3 从管理上分，不可回收垃圾还包括目前难以回收利用或回收成本较高的其他垃圾。

༣: རྫོང་མ་གྱི་ཐོག་ནས་བཙོག་ན། ཚུར་སྤྱད་ཀྱི་མེད་པའི་གད་སྟེགས་སྤྱད་ན་བེད་སྤྱད་མེད་པ་དང་སྤྱད་ན་མ་གནས་ཆེ་མཐོ་བའི་གཞན་གྱི་གད་སྟེགས་ཡང་ཁོངས་སུ་ཐུག་པ།

Un-recyclable waste also includes the waste that technically difficult to recycle and with expensive cost to recycle.



七、垃圾的最终出路

བདུན། གད་སླིགས་མཐའ་མའི་འགྲོ་ལམ།
VII. The Final Disposal of the Waste

1 请把它们填埋掉

牧区家庭日常生活中产生的果皮、菜叶、食物残渣、废纸巾等可自然降解垃圾应就近挖坑填埋，并定期用土覆盖，填埋场地应远离人、畜饮用水水源和湖泊。

༡: དེ་གའི་གད་སླིགས་སར་སློང་རྒྱ་གལ།
འགོག་ཁུལ་གྱི་ཚང་གི་འཚོ་བ་ནས་བྱུང་བའི་
ཤིང་རྩོག་གི་གོ་བ། ཚེ་ལོ་ཕོ་མ། ཟས་སླིག་དང་བེད་མེད་
ཕྱི་ཤོག་ལུ་བཅས་རང་བྱུང་མེད་པར་བྱུང་བའི་གད་
སླིགས་ཕིན་པའི་ས་བསྐོས་ནས་སློལ་མཁོ་གཤེན་བྱུང་གད་
སླིགས་སློལ་བའི་གནས་མི་དང་ལྷན་སྐྱོད་མཁོ་གཤེན་མཚོ་
བཅས་རྒྱུད་ཐག་ཡིད་གི་བཅུག།

Please bury these waste
In pasture, the degradable waste produced in daily life, like
peels, leaves, leftover and tissue etc, should be buried in the
location that far away from the water source and lake, and
should be covered with soil.

2 请把它们丢进垃圾桶

居住在集镇的居民应将不可回收垃圾定期投入街道边和社区里的垃圾桶，由环卫工人集中收集转运至垃圾卫生填埋场处理。

༢: དེ་གའི་གད་སླིགས་ཚུ་ནང་ནང་ཏུ་ལྷན་སྐྱོད་གལ།
གནས་གཅིག་ཏུ་ཏུ་སློང་བའི་ཚང་ལྟུང་ཕྱི་ལྷན་སྐྱོད་གལ།
ཕྱི་ཚུར་སློང་གི་མེད་པའི་གད་སླིགས་ཏུ་ས་བཀག་སློང་
འཚོ་བ་ལས་གཞིགས་ཕྱི་གད་སླིགས་ཚུ་ནང་ཏུ་ལྷན་
སྐྱོང་དེ་སློང་ན་འཚོ་བ་ལྷན་སྐྱོང་ལྷན་ལྷན་ལས་ལྷན་སློང་
གད་སླིགས་ཚང་མ་གཅིག་ཏུ་སློང་བྱུང་ནས་མེད་པ
ར་བཏོང་བ།

Please throw these waste into rubbish bins. Residents living in
towns should put un-recyclable waste into rubbish bins,
where sanitation workers will collect and send the waste to
landfills.

3 垃圾还可以做什么?



What else can you do with the waste?

首先，您把身边的可回收垃圾、有毒有害垃圾从草原带到沱沱河沿，交给长江源水生态环境保护站。
您可以用垃圾换回：饮料、方便面或其他食品。
学生可以用垃圾换回：作业本、铅笔、橡皮擦、图书等学习用品。
垃圾换物品活动对象仅限于拥有唐古拉山镇常住户口居民。
垃圾换学习用品活动对象仅限于唐古拉山镇在校学生，详细情况请到保护站了解。

