

जानें भारत और उसका विज्ञान



vocabulary:

आइए, कल का पाठ दोहराए

कक्षा के बच्चे दो भागों में बट जाए ।

पहला दल बताए : सूर्य के प्रतीक क्या-क्या हैं और सन डायल कैसे काम करता है?

दूसरा दल : सूर्य का सांस्कृतिक पक्ष जो आपने कल पढ़ा उसको अपने शब्दों में बताए

प्रकृति में सौर ऊर्जा का उपयोग आहार श्रृंखला

"जीवो जीवस्य जीवनम"
Life is sustained by life only



<http://www.youtube.com/watch?v=HwSKkKrUzUk>

(Link for Lion King – circle of life song)

"जीवो जीवस्य जीवनम्"

Life is sustained by life only

'जीवो जीवस्य जीवनम्' एक प्राचीन सूक्ति है।

इसका अर्थ यह है कि- 'एक जीव दूसरे जीव का आहार होता है।

पेड़ पौधों को कीट खाते हैं। कीटों को पक्षी खाते हैं। पक्षी को मान्साहारी खाते हैं। जब वह मरते हैं तब जीवाणु उन्हें खाते हैं। जीवाणु मिट्टी में मिल जाते हैं। यह चक्र चलता रहता है।



बूझो तो जाने

किसी भी प्राकृतिक समुदाय में पाया जाने वाला जीवधारियों का क्रम जिसके माध्यम से ऊर्जा का स्थानान्तरण होता है। पौधों से शुरू होने वाले इस क्रम में प्रत्येक जीव अपने से पहले जीव पर भोजन या ऊर्जा के लिए निर्भर होता है।

एक जीव से दूसरे जीव में ऊर्जा का स्थानान्तरण होता है। वह बिन्दु या स्तर जिस पर एक जीव से दूसरे जीव में ऊर्जा का स्नांतरण होता है, पोषण स्तर (tropic level) कहलाता है।

किसी-किसी जीवमंडल में आहार (ऊर्जा) का एक पोषण स्तर से दूसरे पोषण स्तर में स्थानान्तरण अति जटिल श्रृंखलाओं के माध्यम से होता है। इस जटिल आहार श्रृंखला को आहार जाल भी कहा जाता है।

आहार श्रृंखला में प्रथम पोषण स्तर (आधार स्तर) स्वपोषित जीवों का होता है जिसके अंतर्गत हरे पौधे आते हैं जो प्रकाश संश्लेषण विधि से अपना भोजन स्वयं तैयार करते हैं।

दूसरे पोषण स्तर के अंतर्गत वे शाकाहारी प्राणी सम्मिलित किये जाते हैं जो अपना भोजन प्रथम पोषण स्तर के पौधों से प्राप्त करते हैं।

तृतीय पोषण स्तर के अंतर्गत मांसाहारी पशुओं को सम्मिलित किया जाता है जो दूसरे पोषण स्तर के प्राणियों से मांस के रूप में भोजन प्राप्त करते हैं।

चतुर्थ पोषण स्तर के अंतर्गत मनुष्य आता है जो प्रथम तीन पोषण स्तरों से भोजन तथा ऊर्जा प्राप्त करता है। मनुष्य शाकाहारी और मांसाहारी दोनों होता है अतः इसे सर्वाहारी (omnivore) भी कहा जाता है।

टीचर संकेत :

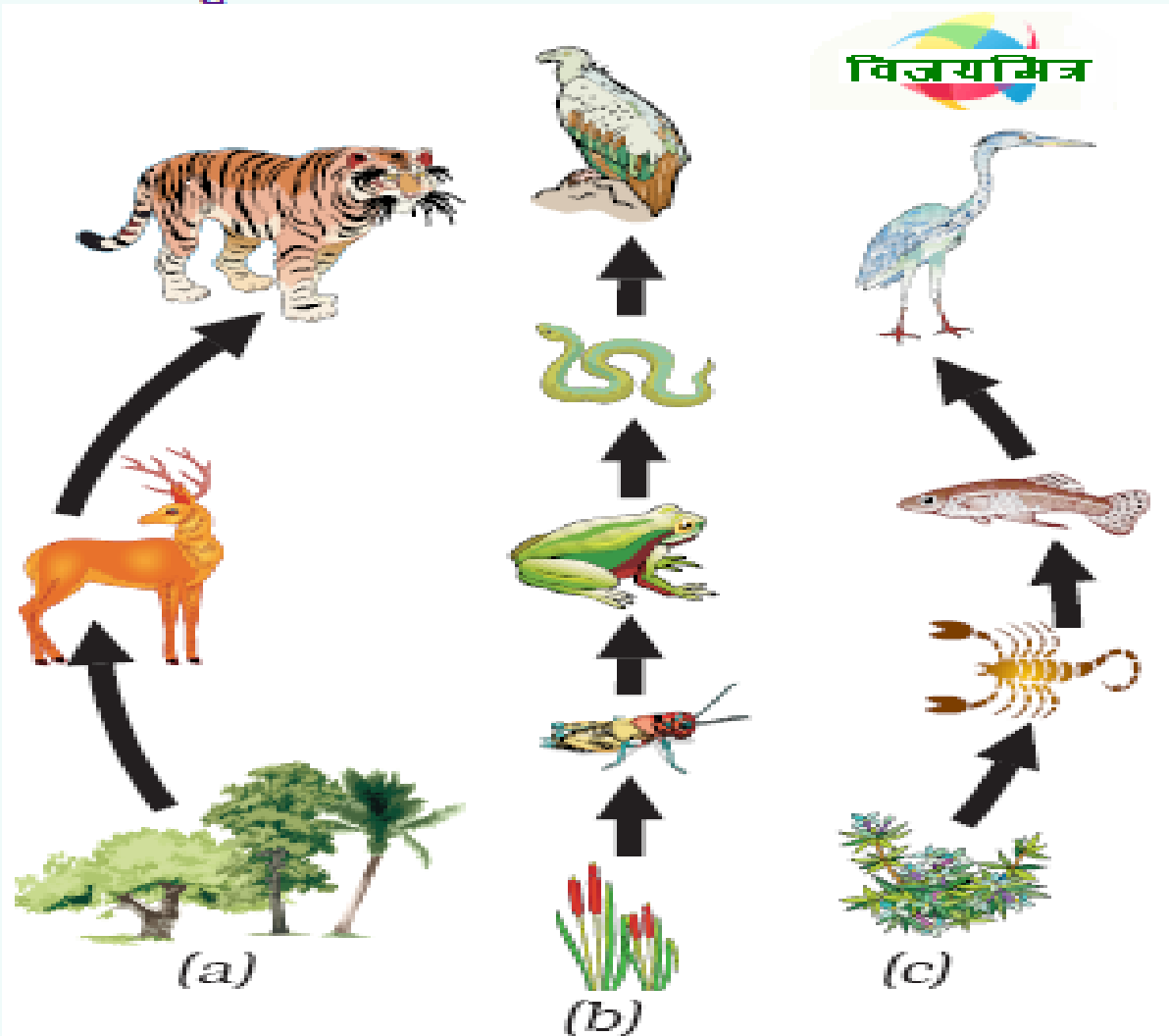
पहले लेख के कगाज़ को तीन भागों में काटिए। बच्चों को भी 3 दल में बाटियें, हर दल को लेख का एक भाग देकर पढ़ने को कहें।

अब हर दल दूसरे दल के पास जा कर बात करेगा और देखेगा की पूरा लेख किस बारे में है और उस दल को प्रस्तुति के लिए कौन से नंबर पर जाना है।

अब स्लाइड पर आहार श्रृंखला दिखा कर हर दल को प्रस्तुति के लिए बुलाए।

शब्दावली: बूझो(bujho)-guess, प्राकृतिक(prakartik)- natural, समुदाय(samudaya)-group, जीवधारियों(jeevdhariyon)-living thing, क्रम(kram)-order, स्थानान्तरण(sthanantaran)-transfer, प्रत्येक(pratyek)-every, निर्भर(nirbhar)- dependent, जीवमंडल(jeevmandal)-biosphere, जटिल(jatil)- complex, श्रृंखलाओं(shrinkhalao)- chains, माध्यम(madhay)- medium, जाल(jaal)- web, प्रथम(pratham)- first, पोषण(poshan)- nutrition, स्वपोषित(swaposhit)- Autotrophic, अंतर्गत(antergat)- under, प्रकाश संश्लेषण(prakash sansleshan)- photosynthesis, सम्मिलित(sammilit)- include, तृतीय(tritiya)- third, चतुर्थ(chturth)- fourth, मनुष्य(manushya)- human

आहार शृंखला



प्रकृति में आहारशृंखला

(a) वन में (b) घास के मैदानों में (c) तालाब में

आपने डोमिनो वीडियो देखा इस गतिविधि में सोचे और लिखें कि क्या होगा

<http://www.youtube.com/watch?v=BHY37Pb-xql>

(video on Domino effect)

प्रत्येक स्थिति एक खाद्य श्रृंखला के पर्यावरण में परिवर्तन का वर्णन करती है।
पूर वाक्य में वर्णन करें कि प्रत्येक खाद्य श्रृंखला में यह परिवर्तन जीवों को
कैसे प्रभावित करेगा। विवरण के साथ अपने जवाब का समर्थन करें।

1. ज्यादा केकड़े पकड़ने से ज्यादातर केकड़े खतम हो जाए।

डकवीड → केकड़े → हेरोन्स

2. शिकारी जंगल में भालू की आबादी मिटा दे।

पेड़ → हिरण → भालू

3. एक लॉन की देखभाल करने वाली कंपनी घास पर जहरीला उर्वरक स्प्रे करती है

घास

टिंडा

मेंढक

सांप

शब्दावली: प्रत्येक स्थिति(pratyek stithi)- every situation , परिवर्तन(parivartan)- change, वर्णन (varnan)-describe, प्रभावित (prabhavit)- affect, डकवीड (duckweed), केकड़े(kekde)- crab, हेरोन्स (herons), आबादी(aabaadi)- population , जहरीला उर्वरक(jehrila urvarak) – poisonous fertilizer,

टीचर संकेत : वीडियो दिखाए और डोमिनो कर के देखें। फिर यह गतिविधि करने को दे। गतिविधि के उत्तर बच्चे अपनी कॉपी में लिखें और रिकॉर्ड के लिए वापिस ले लें।

ONLY FOR TEACHERS TO SEE- Answer key for above activity

Each situation describes a change in a food chain environment. In complete sentences describe how the changes will affect the organisms in each food chain. Support your answers with specific details.

1. Over harvesting depletes much of the crab population.

Duckweed → Crabs → Herons

The duckweed grows too thick and blocks sunlight in the water. The herons move away because there is nothing to eat.

2. Hunters wipe out much of the otter population.

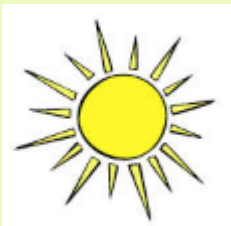
Sea Weed → Sea Urchins → Otters

The sea urchins eat all of the sea weed and there is not enough for other animals in the ocean. Pretty soon the sea weed starts to die off because the urchins are eating it all. The other animals will go away to search for other food.

3. A lawn care company sprays poisonous fertilizer on the grass.

Grass Grasshoppers → Frogs → Snakes

The grasshoppers will get sick and die from eating grass poisoned by the fertilizer. Then the frogs will not have any food and they will die or move away. And finally, the snakes will not have any food without the frogs.



सूरज
(sooraj)



पेड़ (ped)



बकरी (Bakri)



गीदड़ (geedad)



शेर (Sher)



खरगोश (Khargosh)



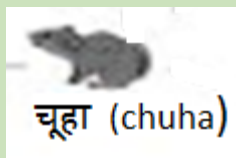
उल्लू (ullu)



साँप (saanp)



चील (cheel)



चूहा (chuha)



बिल्ली (Billi)

टीचर संकेत:

जीवन जाल खेल के कार्ड :
इनको काटिए और बच्चों में
बाटिए

आईये एक खेल खेलें - जीवन जाल

- १) बच्चे एक बड़ा गोला बना कर नीचे बैठ जाएँ।
- २) टीचर कार्डों को बच्चों को दें। जो अगली स्लाइड में दिए गए हैं। जिससे बच्चों को पता रहे कि वे क्या बने हुए हैं।
- ३) टीचर उन के गोले का एक छोर उस बच्चे को पकड़ने को दे जो सूरज बना हुआ है।
- ४) अब सूरज उन का गोला किसी भी एक बच्चे को फेंकेगा पर धागा पकड़े रहेगा (याद रहे उन का गोल दूसरे बच्चे को फेंकने से पहले उसका छोर हाथ में पकड़े रहें)
- ५) बच्चा सभी को बताएगा कि वह आहार श्रृंखला का कौन सा हिस्सा है।
- ६) बच्चे उन के धागे को पकड़े रहे और उन के गोले को दूसरे बच्चों को फेंकते रहें।
- ७) गोला तब तक फेंकते रहें जब तक हर बच्चे को मौका न मिल जाए।

(Instructions for students after above steps:)

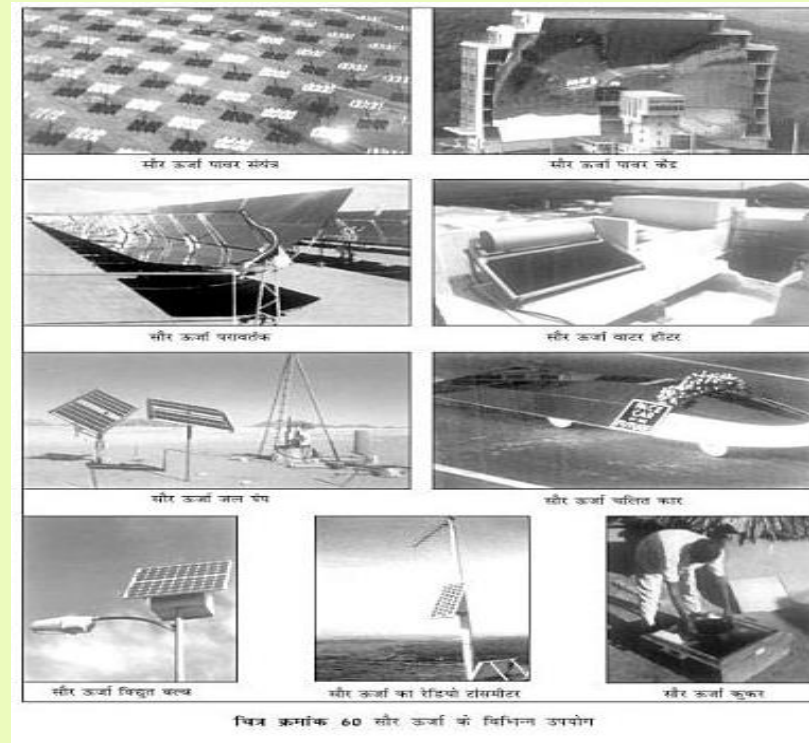
One student tells the group what they are and begins to tug on the yarn. As other students feel the tug, they should tug back. What happens? What does this tell you about food webs?

http://www.youtube.com/watch?v=RYwx1R3cB0A&feature=player_embedded

(Start from 0:48 sec)

शब्दावली:

मानवीय उपकरणों द्वारा सौर ऊर्जा का उपयोग



प्रकृति में सौर ऊर्जा का उपयोग हमने देखा अब देखते हैं -

दैनिक जीवन में उपयोग

शब्दावली: उपकरणों(upkarno)- appliances, दैनिक (dainik)- daily

<http://www.youtube.com/watch?v=9sOcdX5gOAK>

Village using solar light (video in Hindi)

<http://www.youtube.com/watch?v=o-m5-lXsxt0>

Village in Rajasthan using solar light (video in Hindi)

बच्चों दोनों वीडियो देख कर आपको पता चला कि सौर ऊर्जा का क्या उपयोग है

बच्चों आज आप एक ऐसे व्यक्ति का साक्षात्कार लेंगे जिन्हें सौर ऊर्जा के बारे में बहुत कुछ पता है ।

अब आप उनसे पूछने के लिए कुछ सवालों को बनाए और लिखे ।

सौर ऊर्जा का उपयोग



सौर ऊर्जा उत्पन्न कर सकता है यह पेंट

लंदन: आपकी दीवार पर लगा यह रंग सूरज की रोशनी से बिजली पैदा कर सकता है। दिलचस्प बात है, कि इसका रंग भी बदला जा सकता है अगर आप एक ही रंग को देखते देखते थक गए हों।

ब्रिटिश वैज्ञानिकों ने चौंकाने वाली एक मोटी परमाणु सामग्री और अन्य आश्चर्य सामग्री 'graphene' को मिला कर यह पेंट बनाया है।

शब्दावली: उत्पन्न(utpann)- produce, दीवार(deewaar)- wall, रोशनी(roshni)- light, दिलचस्प(dilchasp)- interesting, बदला(badlaa)- change, अगर(agar)- if, थक(thak)- tired, वैज्ञानिकों(vaigyaniko)- scientist, चौंकाने(chaukane)- shocking, परमाणु सामग्री(parmanu samagri)- Nuclear Material, अन्य(anya)- another, आश्चर्य (ashcharya) Surprising,

बच्चों आप भी एक ग्रीन हाउस बना रहे हैं। क्या आप भी इस पेंट का उपयोग करेंगे?

क्यों? क्यों नहीं?

टीचर संकेत : बच्चों को लेख पढ़ने को कहें अगर उन्हें पढ़ना नहीं आता तो आप पढ़िये और वाद विवाद करवाइए।

रोल प्ले

टीचर संकेत :
बच्चों के ग्रुप
बनाए और उनको
कार्य दें ।

कार्य ग्रुप १ :

एक गाँव है जहाँ बिजली हमेशा चली जाती है। क्या करें की गाँव में बिजली रहे और उसका उपयोग अलग अलग चीजों के लिए करें।

कार्य ग्रुप २ :

आप एक दूकान में काम कर रहे हैं, एक ग्राहक को आपको मनाना है की वह ऊर्जा वाला सामान खरीदे, वह कैसे काम करता है वह भी समझाएँ।

कार्य ग्रुप 3 :

आप एक पर्यावरण के अनुकूल ग्रीन हाउस के लिए चीजें बनाने वाले व्यापारी हैं और किसी कंपनी के लिए चीजें बनाते है जैसे - सौर कुकर या सौर हीटर । आप ग्रुप १ के गाँव वालो के लिए एक brochure बनाए जिसमें आप सौर चूल्हे के बारे में बताए । नमूना अगली स्लाइड में देखिए ।

चलिए अपना सौर चूल्हा बनाएँ

सामग्री सौर - चूल्हा बनाने के लिए

पिज़्ज़ा का खाली डब्बा

(Pizza ka khaali dabba- Empty pizza box)

फॉयल

(foil)

काला कंस्ट्रक्शन कागज़

(kaala construction paper- Black Construction paper)

गोन्द

(Gond - Glue)

टैप

(Tape)

कैची

(Kaichi - scissors)

स्ट्रॉ

(Straw - straw)

फुटा

(Futa - Ruler)

मार्कर

(Marker - marker)

मोटा प्लास्टिक रैप

(Mota Plastic Wrap – Thick plastic wrap)



Box Type Solar Cooker

Box type solar cooker is a very simple device to cook meal on sunny days. Electrical backup is also provided to cook meal on a non sun shine days.

Solar cooker is placed in such a way so that sun rays after reflection from mirror falls on the tray of cooker. Four cooking pots are provided to cook meal and are placed on tray. Tray is covered with double glass cover and cooking materials are kept in pots, supplied alongwith cooker. Normally cooker is placed facing towards south direction. To reduce cooking time, direction of cooker may be changed in such a way so that sun rays fall on cooking tray/pots, after reflection from mirror. On a sunny day it takes normally 2-3 hours to cook meal and with electrical backup it takes 1 to 1.5 hours.

Apart from glass, Solar cooker is warranted for one year against any manufacturing defect. Minor repair can be done by any mechanic and materials required are easily available in local market.

Repair

- If mirror of cooker breaks, normal mirror of 3-4 mm are available in local market and can be fitted easily.
- Ordinary black board paint, can be used to paint out side surface of the pot if required.
- Gaskets used in cooker are also available in local market and can be fixed with any adhesive.

Precautions

- If electrical backup is used to cook meal then care is to be taken to on and off the switch.
- After the meal is cooked remove the plug from socket.
- Use chappals while keeping and taking out the pots.
- Tray of cooker can be cleaned with dry cloth if water drops are there.

Benefits

- Various dishes can be cooked with help of a Solar Cooker such as Chhole, Dal, Vegetables, Rice, Chicken, Mutton, Pizza etc.
- Solar cooker works as an oven. Cakes, biscuits etc. can also be prepared.
- If double glass cover is not opened, cooked meal in cooker remains hot for 2-3 hours.
- Four types of dishes can be cooked at one time.
- It is a smokeless and pollution free device.
- If sun rays are not available, electrical back up provided with the cooker may be used to cook meal. Electrical consumption is negligible.

Printed at : Printco Printers, Lucknow. Ph. : 2912378

सोलर कुकर बॉक्स टाईप



वैकल्पिक ऊर्जा विकास संस्थान, उत्तर प्रदेश

(अतिरिक्त ऊर्जा स्रोत विभाग, उत्तर प्रदेश शासन)

विभूति खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ

फोन : 0522-2720859, 2720876, 2720751, 2720894, 2720688

फैक्स : 0522-2720829

वेबसाइट : <http://neda.up.nic.in> ई-मेल : nedaup@dataone.in
उपभोक्ता सेवा : 9839060162

बॉक्स टाईप सोलर कुकर

सोलर कुकर धूप से खाना बनाने का एक अत्यन्त उपयोगी साधन है। यदि धूप उपलब्ध नहीं हो तो ऐसी स्थिति में इलेक्ट्रीकल बैकअप की सहायता से बिजली द्वारा खाना पकाया जा सकता है। इस प्रकार बिजली से खाना बनाने में भी व्यय अत्यन्त ही कम आता है।

धूप से खाना बनाने की विधि

सोलर कुकर को धूप में खोलकर उसके ढक्कन, को साईड में लगी रिट्रप की सहायता से इस प्रकार समायोजित किया जाता है कि सूर्य की किरणें ढक्कन में लगे दर्पण से परावर्तित होकर ट्रे में रखे डिब्बों पर पड़े। सोलर कुकर की ट्रे में लगे दोहरे शीशे के ढक्कन को खोलकर डिब्बे बाहर निकाल लें। डिब्बों में पकाने वाले भोजन, मसाले तथा पानी आदि कुकर के साथ दी गई, निर्देशिका के अनुसार मिलाकर रख दें। शीशे के ढक्कन को ठीक से बन्द कर लॉक लगा दें। प्रत्येक आधे घण्टे के परचात कुकर की स्थिति इस प्रकार बदले कि दर्पण से परावर्तित किरणें ट्रे के ऊपर पड़ती रहें। यदि सोलर कुकर की स्थिति बदली जानी सम्भव न हो तो दक्षिण दिशा की तरफ दर्पण करके रख दें, जिससे कि कुछ परावर्तित किरणें ट्रे के ऊपर पड़ें। इस प्रकार खाना बनाने में थोड़ा समय अधिक लगेगा। धूप में भोजन पकाने में लगभग 2-3 घण्टे का समय तथा विद्युत बैक अप की सहायता से भोजन पकाने में 1 से 1.5 घण्टे का समय लगता है।

मरम्मत

सोलर कुकर पर शीशे के अतिरिक्त शेष सामग्री पर एक वर्ष की गारन्टी होती है। इसमें मामूली टूट फूट स्थानीय स्तर पर किसी भी साधारण मैकेनिक से ठीक कराई जा सकती है। इसमें प्रयुक्त की जाने वाली समस्त सामग्री स्थानीय रूप से उपलब्ध होती है।

● सोलर कुकर में सामान्यतः दर्पण टूटने, काला पेन्ट छूटने की शिकायत होती है। दर्पण टूटने पर 3 या 4 मिमी मोटा दर्पण, सामान्य गुणवत्ता का बाजार से क्रय करके उपयुक्त साइज का कटवाकर टूटे दर्पण के स्थान पर लगवाया जा सकता है।

● बर्तन तथा ट्रे में लगा हुआ काला पेन्ट उत्तर जाने पर बाजार में कोई भी काला पेन्ट क्रय करके ब्रश से लगाया जा सकता है। परन्तु ब्लैक बोर्ड पेन्ट अधिक उपयुक्त एवं सस्ता होता है। कोई भी चमकीला पेन्ट उपयोग में न लायें।

● गार्सेट खराब होने पर उसे भी मार्केट से क्रय कर किसी स्वर एडैसिव की सहायता से विपकाया जा सकता है।

सावधानियाँ

- सोलर कुकर में बिजली से खाना पकाने समय खाना रखने के बाद सिंच आन कर दें तथा खाना निकालने से पहले सिंच आफ कर दें।
- खाना बनाने के परचात प्लग को साफ्टे से निकाल दें।

- कुकर में खाना रखने तथा निकालने के समय चप्पल अवश्य पहन लें।
- कुकर की ट्रे में यदि पानी आ गया हो तो उसे सूखे कपड़े से पोछ दें।

लाभ

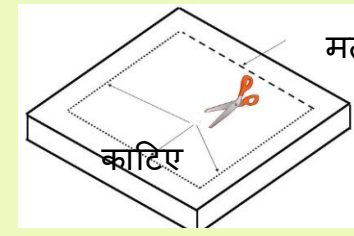
सोलर कुकर से बना हुआ खाना अत्यन्त पौष्टिक एवं स्वादिष्ट होता है। इसके अतिरिक्त अन्य लाभ निम्नलिखित हैं :-

- सोलर कुकर एक अच्छे ओवन का काम देता है। इसमें केक, बिस्कुट इत्यादि बनाये जा सकते हैं।
- सोलर कुकर में बन्द खाना काफी समय तक गर्म रहता है, इसमें किसी प्रकार का खतरा नहीं रहता है।
- इसमें किसी तरह का धुआँ या गन्ध नहीं निकलती है। फलस्वरूप घर एवं वातावरण स्वच्छ रहता है।
- इसमें एक साथ चार प्रकार के व्यंजन पकाये जा सकते हैं।
- सोलर कुकर में धूप से खाना बनाने पर ईंधन का कोई व्यय नहीं होता है। यदि धूप उपलब्ध नहीं है तो इलेक्ट्रीकल बैकअप से खाना बनाने पर भी व्यय नगण्य (बहुत कम) होता है।
- सोलर कुकर में कुछ वस्तुओं को छोड़कर सभी प्रकार के व्यंजन तैयार किये जा सकते हैं। उदाहरण के लिए इसमें छोलें, राजमा, दाल, केक, चिकेन, मीट, खीर, बिस्कुट, खिचड़ी, चावल, नान खटाई एवं पिज्जा आदि पकाये जा सकते हैं।

टीचर संकेत :

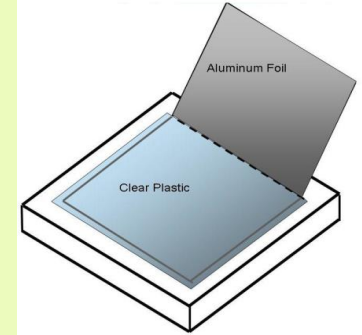
टीचर इस brochure को जहाँ काली लकीर है वहाँ से काट लें और brochure के हिंदी वाले भाग को ही बच्चों को दे अंग्रेजी भाग को जब जरूरत हो तक शब्दावली की तरह दें।

१) ढक्कन के ऊपर चारों तरफ एक एक इंच की रेखा खिंचिए. तीन तरफ काटिए। (चित्र-१)



मत काटिए
(चित्र १)

२) अब ढक्कन पर अन्दर की तरफ फॉयल चिपकाइए। (चित्र-२)

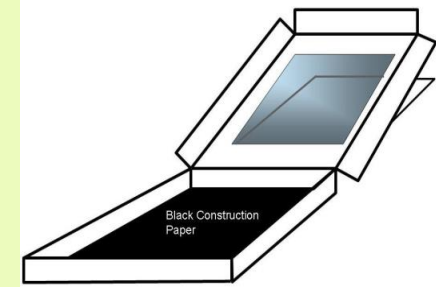


(चित्र २)

३) प्लास्टिक रैप को ढक्कन के आकार का काटिए

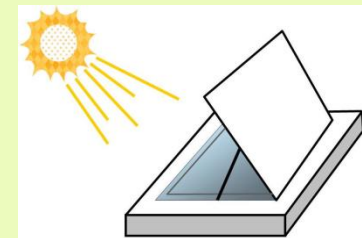
रैप को ढक्कन के अन्दर की तरफ से टेप से चिपकाइए। (चित्र-२)

४) डब्बे के अंदर भी फॉयल चिपकाइए अब उसके ऊपर काला कंस्ट्रक्शन पेपर चिपकाइए। (चित्र ३)



(चित्र ३)

५) डब्बे को बंद करें और फ्लैप को स्ट्रॉ की मदद से खोल दे। आपका चूल्हा तैयार है। (चित्र ४)



(चित्र ४)

<http://youtu.be/xbwliZJiHe8>

(Video on how to pizza box solar cooker – Teachers please mute the video.)

सौर चूल्हे में खाना कैसे पकाते हैं

कुकी बनाने के लिए :

तयारी :



कुकी डो काटिए



सौर चूल्हे में रखिए



पकाइए ।

vocabulary: कुकी डो काटिए(cookie dough kaatiye)- cut cookie dough, रखिए(rakhiye)- keep, पकाइए(pakaiye)- cook

समय : १० से १५ मिनट

चावल पकाने के लिए

तयारी :



चावल लीजिए



चावल बर्तन में डालिए



पानी डालिए



सौर कुकर में बर्तन रख कर
पकाइए

समय : १. ५ से २ घंटा

टीचर संकेत
अन्न जल्दी पके
उसके लिए आप उसे
कछ घंटा पहले भीगा
दौजिए

vocabulary: चावल(chawal),
लीजिए(leejiye)- take, बर्तन(bartan) –bowl,
डालिए(daliye)-put, पानी(paani)-
water, पकाइए(pakaiye) - cook it

| <u>संभव परिणाम</u> | <u>कुकी डो के लिए</u> | <u>चावल के लिए</u> |
|--------------------|--|--|
| खाना पका | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> |
| खाना नहीं पका | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> |
| खाना खा सकते हैं | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> |
| खाना नहीं खा सकते | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> |
| खाना अच्छा था | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> |
| खाना अच्छा नहीं था | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> | हाँ <input type="checkbox"/> नहीं <input type="checkbox"/> |
| | | |

वाद-विवाद कुकर बनाने के बाद -

भोजन बनाएँ और उसके बारे में बात करें - मुझे सौर कुकर नहीं पसंद क्योंकि उसमें खाना ठीक से नहीं पकता, समय लगता है आदि या फिर दूसरे पक्ष में विवाद करें।

Can do statements

(Given to Students by teachers at the end of the day)

I Can :

- ❖ describe the process of making something and its real life applications
- ❖ Identify the components of a food chain
- ❖ Tell uses of solar energy

Comments about the day:

What did I learn: _____

What was new: _____

बच्चों देखा आपने

सौर ऊर्जा से हम कैसे पर्यावरण बचा सकते हैं

