



ગો ગ્રીન: નાની સરળ રીતથી જીવનમાં મોટો તફાવત લાવો

ગ્રાહકોમાં પર્યાવરણ માટે ની જાગૃતિમાં વધારો થઈ રહ્યો છે, અને ગ્રાહક જાણે છે કે, પર્યાવરણને અનુકૂળ બની રહેવામાં તેની સંભાળ લેવામાં જ તેમનું હિત છે. હવે, તેઓ હરિત ઉદ્યોગોની વધુ કાળજી રાખે છે અને તેમની આવશ્યકતાઓને પહોંચી વળવા ઉત્પાદનો માટે સંસાધનો ધરાવે છે.

આજે, આપણી સંસ્કૃતિમાં "ગ્રીન" અને "ઇકો-ફ્રેન્ડલી" એક મોટું પરિવર્તિત ઉદાહરણ છે અને કંપનીઓ ગ્રીન થઈ રહ્યા છે, માહિતી ટેકનોલોજી પણ પર્યાવરણને ગ્રીન બની રહી છે, અને ગ્રાહકો વ્યક્તિગત રીતે ગ્રીન (પર્યાવરણ મિત્ર) થવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં છે.

ઘણી રીતો છે- જેમાં આપણે રોજિંદી જીવન જરૂરિયાતમાં ઉપયોગ લેવાતા ઉત્પાદનો અને સ્ત્રોતોની સંખ્યાને ઘટાડી શકીએ છીએ. નાના પગલા દ્વારા મોટા ફેરફાર શકાય બનાવી શકાય છે - ખાસ કરીને, જ્યારે પર્યાવરણની વાત આવે છે. પર્યાવરણ મિત્ર ચીજવસ્તુ જીવનશૈલી મુશ્કેલ અથવા વધુ ખર્ચાળ હોય તે જરૂર નથી.

ચાલો, આપણે વિશ્વને એકસાથે સાચવીએ.



6 -R જે તમને ગ્રીન બનાવે:

"6-R" તમને તમારી અને લોકો પ્રવૃત્તિની પર્યાવરણ પર પડતી હાનિકારકની અસર ઘટાડવા વિશે વિચારવામાં સહાયરૂપ થઈ શકે છે:

- (Rethink/Reinvent) પુનઃ વિચાર / પુનઃશોધ:** ખરીદી કરતી વખતે આપણી જાતને પ્રશ્ન પુછવું જરૂરી છે કે આપણને આ બધા ચીજવસ્તુની ખરીદી કરવી જરૂર છે? આ ચીજવસ્તુનો બીજો કોઈ અન્ય ઉપયોગ છે? શું તે રિસાયકલ થઈ શકે છે?
- (Refuse) નકારવું:** કોઈ સામગ્રીનો ઉપયોગ કરતા ના હોય, ચીજવસ્તુની જરૂર ન હોય તેમજ તે લોકો અને પર્યાવરણ માટે ખરાબ હોય તો તે ઉત્પાદનની ખરીદી કરવી નહીં.
- (Reduce) ઘટાડવું:** ચીજવસ્તુની અને ઊર્જાને બને તેટલું ઉપયોગ ઓછો કરો.
- (Reuse/Repair) પુનઃઉપયોગ / સમારકામ:** કોઈ પણ વસ્તુને તેના તમામ ભાગો સાથે અથવા અન્ય ભાગમાં બનાવવા માટે, જ્યારે ચીજવસ્તુ તૂટી જાય ત્યારે, તેમાં યોગ્ય રીતે કામ ન કરે ત્યારે ઉત્પાદનનો ઉપયોગ કરો.
- (Recycle) રિસાયકલ:** સામગ્રી અથવા ચીજવસ્તુને પુનઃપ્રક્રિયા કરો અને કંઈક તેમાથી બીજું બનાવો.
- (Replace/Rebuy) બદલો/પુનઃ ખરીદી:** પુનઃ ખરીદી કરતી વખતે સામગ્રી, રિસાયકલ અને પર્યાવરણ મિત્ર લઈને ખરીદી કરો.



તમારા ઘર માટે

- a. **એપ્લાયન્સીસ:** એનર્જી સ્ટાર લેબલ ધરાવતા ઉપકરણો ખરીદવાનો આગ્રહ રાખો તેની સાથે જુના બદલો . આ ઉપકરણો એનર્જી સ્ટાર લેબલ વગરના તેમના સમકક્ષ મોડેલો કરતા 10-15% ઓછા ઊર્જા અને પાણી બચાવવા સક્ષમ હોય છે.
- b. **પગ લુછણિયા :** હંમેશાં કુદરતી રેસામાંથી બનાવેલા પગ લુછણિયા લેવાનું આગ્રહ રાખો, કુદરતી તંતુઓ જેવી કે શણ -જે બાયો-ડીગ્રેડેબલ છે અને લેન્ડફિલમાં રબર અને પ્લાસ્ટિકને બહાર રાખવા માટે મદદ કરે છે.
- c. **સૂકવણી માટેની રેક:** સુકાવાણી માટે તમારા કપડા દોરી પર સૂકાવો. કપડા સુકાં કરવા માટે ડ્રાયરનો ઉપયોગ કરશો નહીં, જેથી ઇલેક્ટ્રિક બિલમાં નાણાં બચાવી શકશો અને જે પર્યાવરણને મદદ કરે છે .
- d. **ફ્લોરિંગ:** કોર્ક, વાંસ, લિનોલિયમ, ઝાસ ટાઇલ્સ, ઊન કાર્પેટ અને રિક્લેમેડ હાર્ડવુડ ઉત્તમ ફ્લોરિંગ સોલ્યુશન્સ છે. તે ટકાઉ, સ્ટાઇલીશ અને તમારા પસંદ ને અનુસાર કરવા માટે રંગો અને દેખાવની અલગ શ્રેણીમાં ઉપલબ્ધ છે. રિસાયકલ કચરાના જેવા કે લાકડું, રબર, પ્લાસ્ટિક અને પોસ્ટ-ગ્રાહક કચરામાંથી બનાવવામાં આવે છે. લેન્ડફિલ કચરો ઘટાડવા માટે તેઓ ટકાઉ, ખર્ચ-અસરકારક અને પ્રાયોગિક રીત છે.
- e. **ગ્રીન પેઇન્ટ્સ:** ઇકો-ફ્રેન્ડલી પેઇન્ટ્સ તમારા ઘરને એક સંપૂર્ણ નવું રૂપ આપવાનું એક નૈતિક રીત છે. ઇકો-ફ્રેન્ડલી પેઇન્ટ્સમાં કોઈ હાનિકારક રસાયણો નથી અને કાચી કુદરતી સામગ્રીમાંથી બનાવવામાં આવે છે. હાનિકારક કાર્બનિક સંયોજનો ધરાવતા પેઇન્ટ્સથી દૂર રહો.
- f. **હીટિંગ અને ફ્લીંગ:** નિયમિતપણે તમારા એર ફિલ્ટર્સને બદલીને, વાર્ષિક રૂપે સેવા આપવી અને તમારા ઘરને સારી રીતે સીલ કરો. ઉનાળામાં તમારા થર્મોસ્ટેટને બે ડિગ્રી વધુ અને શિયાળાના બે ડિગ્રીથી ઓછી રાખો.
- g. **લાઇટિંગ:** તમારા પરંપરાગત બલ્બ્સને સીએફએલના બલ્બ અથવા એલઈડી થી બદલો. સીએફએલના બલ્બ્સ અતિશય ગરમી વિના ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળી પ્રકાશ પ્રદાન કરે છે અને ઘણી ઓછી ઊર્જાનો ઉપયોગ કરે છે અને 10 ગણા લાંબા સમય સુધી રહે છે. જ્યારે એલઈડી અતિશય ઉષ્ણતામાન જેવા ગરમ નથી, અને લાંબા સમય સુધી ચાલે છે અને પરંપરાગત બલ્બ અને સીએફએલ બંને કરતાં વધુ કાર્યક્ષમ છે. સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે કે શક્ય તેટલું કુદરતી પ્રકાશનો ઉપયોગ કરો.
- h. **પ્લાસ્ટીકની બેગ:** ફરીથી વાપરી શકાય તેવું બેગ પર પ્રાધાન્ય આપવું એ નાણાં બચાવવા અને પર્યાવરણનું રક્ષણ કરવાનો પ્રયાસ છે.
- i. **પુનઃઉપયોગમાં લેવાતી સામગ્રી:** કચરાના કારણે પ્રદૂષણ વધે છે. સર્જનાત્મક બનો અને તમારા ઘરને પાસે ગ્રીન (પર્યાવરણ મિત્ર) હોમ બનાવવા માટેના સ્રોતોનો ઉપયોગ કરો. સ્કેપ સ્ટીલ, નવસાધ્ય લાકડું, એલ્યુમિનિયમ અને ફાઇબરગ્લાસનો ઉપયોગ ઘરની ફર્નિચર બનાવવા માટે કરી શકાય છે.
- j. **ઇમારતી લાકડું:** નવસાધ્ય લાકડામાંથી બનેલા ફર્નિચર ખરીદો. તે મજબૂત અને અનન્ય દેખાવમાં હોય છે. બારણું પેનલથી વિન્ડો ફ્રેમ સુધી, સામગ્રીની પસંદગી જે લાકડું અને વાંસથી કરી શકાય છે.



- k. **વેસ્ટ:** પાણી, જૈવિક ઇંધણ અને લાકડા જેવા સ્ત્રોતોનો ઉપયોગ કરવા વિશે સાવધાન રહો જેથી તમે કચરો, પ્રદૂષણ અને પર્યાવરણીય નુકસાનને મર્યાદિત કરો.
- l. **જળ:** દૈનિક કાર્યો કરતી વખતે નળ બંધ રાખો. જો તમે તમારા દાંત સાફ કરતી વખતે તમારી નળ બંધ રાખો તો દર મિનિટે છ લિટર પાણી બચાવશો. તમારા વાસણો, કપડાં અથવા શાકભાજીની સફાઈ કરતી વખતે નળના ચાલુ રાખશો નહીં. ટપકતા નળ બંધ રાખો.
- m. **તમારા ઘરનું મૂલ્યાંકન કરો:** વિંડોઝ અને દરવાજાની આસપાસ હવામાનની વિચ્છેદ અને કોલાકીંગની કરવો. તેમાંથી ઊર્જા - અને નાણાં પર મોટી અસર પડી શકે છે. તમે જ વિચારો સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન કેટલી ઊર્જા બચાવી શકો છો.



તમારી ઓફિસ માટે

- a. **કોમ્પ્યુટર:** કોમ્પ્યુટર ને આધુનિક સાધનોથી સંપન્ન રાખો; નવી જનરેશનના કમ્પ્યુટર્સ અને મોનિટર વધુ ઊર્જા કાર્યક્ષમ છે. જ્યારે તમે તેનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં ન હોવ ત્યારે કમ્પ્યુટરને સ્લીપ મોડમાં કરો. જૂના કમ્પ્યુટર્સ અને તેના સાધનોને દાન અથવા રિસાયકલ કરો.
- b. **ઇ-સંચાર:** જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં વિડિઓ કોન્ફરન્સિંગ અથવા વેબ કોન્ફરન્સિંગ કરો. Skype / Lync / Google Hangouts / Google Duo પર મળો.
- c. **ઇન્કોર પ્લાન્ટ્સ:** ઓફિસમાં થોડા છોડ ઉમેરવાથી કર્મચારીઓ વધુ સક્રિયા બનાવે છે. તેઓના તણાવ ઘટાડી શકે છે અને વાયુ પ્રદૂષકો દૂર કરી શકે છે. છોડ ઓફિસની એકંદર દેખાવ વધારવાનું કામ કરે છે.
- d. **ડિસપોસિબલ માટે “ના”:** સ્ટાફને પુનઃ ઉપયોગ કરી શકાય તેવા મગ, કાચનાં પ્યાલા, ડિશોનો ઉપયોગ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. એક પ્યાલો ધોવા માટે માત્ર સેકન્ડ લાગે છે.
- e. **ઓફિસનાં પુરવઠા:** ઓફિસમાં પુનઃ ઉપયોગ કરી શકાય તેવી પેન નો ઉપયોગ કરો અને રિફિલ્સ સાથે ફરીથી વાપરો . પેકિંગ સામગ્રી અને કાર્ડબોર્ડ બોક્સનો પણ પુનઃ ફરી ઉપયોગ કરો.
- f. **પ્રિન્ટ:** રિસાયકલ કરી શકાય તેવા કાગળનો ઉપયોગ કરો , કાગળની બંને બાજુ પ્રિન્ટ આપો અને એક બાજુના પ્રિન્ટેડ પેપરનો ફરી ઉપયોગ કરો. ટોનર કારતુસ રિસાયકલ કરો.
- g. **સ્ટેશનરી:** છાપકામમાં કચરો ના ફેલાવો. ડિજિટલ થવાનો ફાયદો છે કે વધુ વૃક્ષો બચાવી શકો છો.
- h. **ઈ- મેલ સૂચિ અપડેટ કરો:** બિનજરૂરી કાગળ મોકલવાથી બચાવો, આમ કાગળ, પ્રિન્ટિંગ અને પોસ્ટેજ સાચવી રાખો.
- i. **કુદરતી પ્રકાશનો ઉપયોગ કરો:** કૃત્રિમ લાઇટિંગ 40 ટકા વીજળી વાપરે છે, માટે બારી ખુલી રાખો અને કુદરતી પ્રકાશ ને અંદર પ્રવેશવા દો, જ્યારે રૂમ માં કોઈ નથી ત્યારે રાત્રિના સમયે લાઇટ બંધ રાખો.
- j. **રિચાર્જ બેટરીનો ઉપયોગ કરો:** સમય જતાં નાણાં બચાવવામાં મદદરૂપ થાય છે અને લેન્ડફિલ સાઇટમાં ઝેરી સામગ્રીની સંખ્યા ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- k. **વ્હાઇટબોર્ડનો ઉપયોગ કરો:** પ્રિન્ટિંગ અને વિતરણને બદલે મીટિંગ એજન્ડા પ્રદર્શિત કરવા માટે વ્હાઇટબોર્ડ અથવા ઓવરહેડ પ્રોજેક્ટર્સનો ઉપયોગ કરો.



1. **વોશરૂમ્સ:** કાગળ નેપકિન્સને બદલે કાપડના ટુવાલ અથવા હેન્ડ ડ્રાયર્સનો ઉપયોગ કરો. નળમાં વહેતા પાણીનો પ્રવાહ ઓછો રાખો તેથી પાણી નો બચાવ થઇ શકે. સ્વચ્છતા ઉત્પાદનો પર્યાવરણમિત્ર હોય તેનો ઉપયોગ કરો.

તમારી યાત્રા માટે

- a. **સંપૂર્ણ ટુર ઓપરેટર પસંદ કરો:** દૂર કંપની એવી પસંદ કરો કે જે નાના જૂથો માટે દૂરનો આયોજન કરી આપે, તે પર્યાવરણીય હાનિકારક સારી અસર ઓછા કરનાર હોય છે.
- b. **હોટેલ્સ:** ઇકો ફ્રેન્ડલી હોટેલ્સ પર જાઓ. તેઓ માત્ર નાણાં બચાવવા માટે જ નહીં પરંતુ વિશ્વક માટે સંસાધનો પણ ધરાવે છે, તેમના મહેમાનો સારી માટે પર્યાવરણમિત્ર વસ્તુઓ રાખે છે.
- c. **પરિવહનની રીત:** ટ્રેન, કાર-પૂલિંગ અને વિમાનમા ઇકોનોમી બેઠકો પસંદ કરો. ઇંધણને ધ્યાનમાં રાખીને અસરકારક રીતે ડ્રાઇવ કરો બાઈકિંગ, વૉકિંગ અને જાહેર પરિવહન જેવા વિકલ્પો પર જાઓ. આ સસ્તા અને પર્યાવરણમિત્ર હોય છે.



તમારા પાડોશ માટે

- a. **સ્થાનિક / ઓર્ગેનિક ખરીદો:** સુપરમાર્કેટના બજારો કરતા ખેડૂતો પાસે થી ખરીદવાનું આગ્રહ રાખો. તે સ્થાનિક સમુદાયના અર્થતંત્રને સહાય કરે છે.
- b. **ગ્રીન લિવિંગ કોમ્યુનિટી:** વધુ વૃક્ષો વાવો. શહેરી ખેતરો અને સમુદાય બગીચા શરૂ કરો.
- c. **તહેવારો / ઇવેન્ટ્સ ગોઠવો:** સમુહમાં ઉજવણી કરવાથી વધુ આનંદ આપે છે. તે પર્યાવરણ અને નાણાં બચાવે છે. દરેક વ્યક્તિની જીવનની ગુણવત્તામાં વધુ મધુરતા, વધુ સલામતી, વધુ સહાય ,અને વધુ આનંદ સાથે સુધારે છે.
- d. **જાગૃત વધારવી:** સ્થાનિક લોકોને પર્યાવરણને અનુકૂળ બની રેહવા માહિતી આપો, જેથી તમારી આસપાસના લોકો પર્યાવરણ માટે સક્રિય ભૂમિકા ભજવી શકે.



Go Green: Easy Ways to Make a Difference



CERC
Since 1978





TOWARDS A SUSTAINABLE ENVIRONMENT
ENVIS INDIA
WORKING



EcoProductsEcoLabeling

www.cercenvis.nic.in