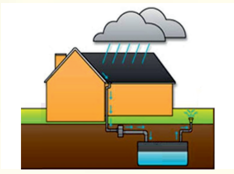
સાતત્યપૂર્ણ જીવનશૈલી

સાતત્યપૂર્ણ જીવન એટલે જીવનશૈલીની યોગ્ય પસંદગી કરવી, પર્યાવરણ પર તેની અસર સમજવી અને પર્યાવરણને અનુકુળ જીવન જીવવા માટેના ઉપાય શોધવા આપણું ભાવિ આપણાં વર્તન પર આધારીત છે, વૈશ્વિક ગ્રાહક તરીકે આપણે કઈ રીતે રહેવાનું, કેવી રીતે કામ કરવાનું, આપણે કઈ રીતે ઘર ચલાવીએ છીએ, આપણે કેવું ભોજન લઈએ છીએ, કેવી રીતે સમસ્યાનો ઉકેલ લાવીએ છીએ, કઈ રીતે નિશ્ચિંત રહીએ છીએ, શું ખરીદીએ છીએ અને ધરતીની કઈ રીતે કાળજી રાખીએ છીએ વગેરે.

તમારો વપરાશ ઘટાડો: વપરાશ ઘટાડવાથી ચીજવસ્તુઓ અને સેવાઓના ઉત્પાદનમાં થતાં હાનિકારક ઉત્સર્જનમાં ઘટાડો થાય છે. આપણને ખરેખર જરૂર હોય અને જે ટકાઉ હોય તેવી ચીજો જ ખરીદો.

રિયુઝ અને રિસાઇકલ: તેનાં કારણે નવાં રો-મટિરિયલનું ઉત્પાદન કરવાની જરૂરિયાત ઘટાડીને પ્રદૂષણ ઘટાડી શકાય છે. શક્ય હોય તેટલા વધુ મટિરિયલનું રિયુઝ અને રિસાઇલિંગ કરો કારણ કે તેનાથી લેન્ડફિલ્સ અને ઇન્સિનરેટર્સ (કચરાને બાળવા માટેનું સાધન)માં મોકલવામાં આવતો કચરો ઘટે છે.

જળ સંચય: વરસાદી પાણીનો સંગ્રહ કરીને તેનો સીધો ઉપયોગ કરી શકાય. તેનાથી પાણીની માગ ઘટે છે એટલું જ નહીં, પાણીનું બિલ પણ ઘટે છે.



કમ્પોસ્ટીંગ: લેન્ડફિલમાં ઓર્ગેનિક વેસ્ટથી મિથેનનું ઉત્પાદન થાય છે, જે ગ્રીનહાઉસ ગેસને અસર કરે છે. બચેલું ભોજન અને અન્ય ઓર્ગેનિક વેસ્ટના કોમ્પોસ્ટીંગ દ્વારા મિથેન પ્રદૂષણમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો કરી શકાય છે. તેનાથી કેમિકલ ફર્ટિલાઇઝર્સની જરુરિયાત પણ ઘટાડી શકાય છે.

પાણી બચાવો: કેટલીક આદતોને અપનાવવી જેવી કે બ્રશ કરતી વખતે નળ બંધ રાખવો, પાણીની બચત કરતા નળનો ઉપયોગ કરવો, શાવર નીચે ઓછો સમય પસાર કરવો, સફાઇ કે ગાર્ડનિંગ માટે આરઓના નકામા પાણીનો પુન:ઉપયોગ કરવો વગેરે. આવી આદતો પાણી બચાવવામાં મદદ કરશે.

વીજળી બચાવો: વીજળીની બચત કરતી એલઇડી લાઇટ્સનો ઉપયોગ કરો. અગ્નીશામક (incandescent) લાઇટ્સની સરખામણીએ એલઇડીમાં વીજળીનો ઓછો ઉપયોગ થાય છે. સોલર પાવર જેવા વિકલ્પો અપનાવવાથી કાર્બન ફુટપ્રિન્ટમાં ઘટાડો કરી શકાય છે.

પ્લાસ્ટિક ફ્રી બનો: પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ ન કરો કારણ કે તે હજારો વર્ષ સુધી પૃથ્વી પર રહે છે. બજારમાં પ્લાસ્ટિકના અનેક વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે, જે પર્યાવરણ અનુકુળ છે.

ગ્રીન ફેશન: ગ્રીન ફેશન કપડાં જંતુનાશકોના ઉપયોગ વિના ઉગાવવવામાં આવેલા કપાસ સહિતનાં ઓર્ગેનિક કાચા માલમાંથી બનાવવામાં આવેલા અથવા ઇકો-લેબલ્ડ માર્ક સાથેના સર્ટિફાઇડ કપડાંને ગ્રીન ફેશન ક્લોથ્સ કહેવામાં આવે છે. ખરીદી કરતા પહેલાં લેબલ્સ ચકાસો. પર્યાવરણની જાળવણી માટે ગ્રીન ફેશન કપડાંનો વિકલ્પ અપનાવો.

ઇકોફ્રેન્ડલી ક્લિનિંગ પ્રોડક્ટ્સ: સાબુ, ડિટરજન્ટ, ફ્લોર ક્લિનર્સ વગેરે જળાશયોને પ્રદૂષિત કરે છે. કેમિકલ બેઝ્ડ અથવા સિન્થેટિક ફ્લોર ક્લિનર્સનાં ઉત્પાદનથી પર્યાવરણ પર ભારે અસર થાય છે. ઇકો-ફ્રેન્ડલી ક્લિનિંગ પ્રોડક્ટ્સ પસંદ કરો.

ઓર્ગેનિક ફુડ: પરંપરાગત ફાર્મિંગમાં રાસાયણિક ખાતરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જેનાથી પર્યાવરણને મોટું નુકસાન થાય છે. જ્યારે, ઓર્ગેનિક ફુડ સિન્થેટિક કેમિકલ્સના ઉપયોગ વગર ઉગાડવામાં આવે છે. ઓર્ગેનિક ફાર્મિંગથી પર્યાવરણ અને આરોગ્યને ઘણો લાભ થાય છે.

ગ્રીન સેલિબ્રેશન્સ: તહેવારોને ઇકો-ફ્રેન્ડલી રીતે મનાવો. જેમ કે, પ્લાસ્ટર ઓફ પેરિસ અને અન્ય નુકસાનકારક પદાર્થોને બદલે ઇકો ફ્રેન્ડલી ગણેશની મૂર્તિ પસંદ કરો, સીડવાળી રાખડી ખરીદો, ડેકોરેશન માટે ફુલો અને પાંદડાનો ઉપયોગ કરો.

વૃક્ષો વાવો: વૃક્ષો નુકસાનકારક પ્રદૂષકોને શોષી લે છે અને આપણાં શ્વાસ લેવા માટે ઓક્સિજન છોડે છે. માનવ સહિતની અનેક પ્રજાતિઓ વૃક્ષો પર નિર્ભર છે કારણ કે તેનાથી માટીની ગુણવત્તા સુધરે છે, પાણીનો સંચય થાય છે, કાર્બનનો સંગ્રહ થાય છે, સ્થાનિક વાતાવરણ ઠંડુ રહે છે, અતિશય તાપમાન પર નિયંત્રણ રહે છે વગેરે.

ગ્રીન વ્હિકલ્સ: કાર પુલિંગ અપનાવો, તેનાથી ગ્રીનહાઉસ ગેસ એમિશન્સ ઓછું થાય છે. ટૂંકા અંતર માટે સાઇકલનો વિકલ્પ અપનાવો. ઇલેક્ટ્રિકલ વ્હિકલ (EV) એ પેટ્રોલ કે ડિઝલ વાહનોનો હરિયાળો વિકલ્પ છે. EV માં એક્ઝોસ્ટ ન હોવાથી ગ્રીનહાઉસ ગેસ પ્રદૂષણ ઘટે છે.

Source: www.unep.org

CERC
Since 1978

CONSUMER EDUCATION AND RESEARCH CENTRE, AHMEDABAD

Environmental Information System, Resource Partner

Contact No. - 079-27489945/46 - Email : cerc@cercindia.org, cerc-env@nic.in

WORKING TOWARDS A SUSTAINABLE ENVIRONMENT
ENVIS INDIA