



सस्टेनेबल जीवन शैली



स्पोन्सर्ड बाय:

पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार
एन्वायरन्मेंटल इन्फॉर्मेशन, अवेयरनेस, केपेसिटी बिल्डिंग एंड लाइवलीहुड प्रोग्राम (EIACP) प्रोग्राम सेंटर,
इनवार्नयमेंट लिट्रसी- इको-लेबलिंग और पर्यावरण अनुकूल उत्पाद पर रिसोर्स पार्टनर

अनुक्रमणिका

प्रस्तावना	२
LIFE योजना	३
भारत में पारंपरिक पर्यावरण अनुकूल पद्धतियां	५
व्यक्तिगत इको-एक्शन	७
इवेंट्स (अक्टूबर-दिसंबर २०२२)	१०



संपादकीय टीम
अनिन्दिता मेहता EIACP प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर
दिव्या नंबुद्री प्रोग्राम ऑफिसर
अपेक्षा शर्मा इन्फॉर्मेशन ऑफिसर
मयुरी टांक आइ. टी. ऑफिसर
IZGARA DESIGN
डिजाइन और ग्राफिक्स

प्रस्तावना

मानव जाति अपने अस्तित्व और कल्याण के लिए पूरी तरह से पृथ्वी ग्रह पर निर्भर है। पृथ्वी भोजन से लेकर पानी तक के संसाधनों का उत्पादन सीमित संख्या में ही कर सकती है और मानव जाति और ग्रह को स्वस्थ रखने के लिए केवल एक निश्चित मात्रा में ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को सहन कर सकती है। पर्यावरणीय गिरावट और जलवायु परिवर्तन का दुनिया भर में पारिस्थितिक तंत्र और आबादी पर प्रभाव पड़ता है। पर्यावरणीय गिरावट का प्रमुख कारण संसाधनों की निरंतर मांग को पूरा करने के लिए वस्तुओं के उत्पादन में वृद्धि है। अंततः दुनिया और प्रकृति को वर्तमान और अनुमानित खपत दर के गंभीर परिणाम भुगतने पड़ रहे हैं।

संयुक्त राष्ट्र के अनुसार, लगभग ३ अरब लोगों को २ डिग्री सेल्सियस वार्मिंग पर सूखे के कारण पानी की स्थायी कमी का सामना करना पड़ सकता है। यह अनुमान लगाया गया है कि हम सबके द्वारा तत्काल कार्रवाई नहीं की गई तो वैश्विक अर्थव्यवस्था २०५० तक सकल घरेलू उत्पाद (GDP) का १८% तक खो सकती है (<https://static.pib.gov.in>)।

टिकाऊपन (सस्टेनेबिलिटी) उत्पादों, वस्तुओं और सेवाओं के विकास से संबंधित अवधारणा है जिसमें भावी पीढ़ियों की अपनी जरूरतों को पूरा करने की क्षमता से समझौता किए बिना हमारी वर्तमान जरूरतों को पूरा करना शामिल है। अवधारणा के रूप में टिकाऊपन यह पहचानता है कि पर्यावरण एक समाप्त होने वाला संसाधन है। इसलिए, पर्यावरण और इसके संसाधनों का उपयोग समझदारी से करना और आने वाली पीढ़ियों के लिए इसकी रक्षा करना महत्वपूर्ण है।

दुनिया के कई हिस्सों में लोगों के पास चीजों की मात्रा बढ़ गई है, जबकि अन्य क्षेत्रों में, कई लोग बुनियादी जरूरतों को पूरा करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। हमारा भविष्य अब हमारे व्यवहार

पर निर्भर करता है और हम उपभोक्ता के रूप में कैसे रहते हैं, काम करते हैं और खेलते हैं; हम अपना घर कैसे चलाते हैं, हम क्या खाते हैं, हम कैसे घूमते-फिरते हैं, हम कैसे आराम करते हैं, हम क्या खरीदते हैं और अपने ग्रह का पालन-पोषण कैसे करते हैं। हमारे वर्तमान विकल्पों और कार्यों का भावी पीढ़ियों पर व्यापक दीर्घकालिक प्रभाव पड़ता है। सस्टेनेबल (टिकाऊ) जीवन जीने का मतलब यह समझना है कि हमारी जीवन शैली के विकल्प हमारे आसपास की दुनिया को कैसे प्रभावित करते हैं और हर किसी के लिए बेहतर जीवन जीने के तरीके ढूंढना हैं। टिकाऊपन का पालन सुनिश्चित करता है कि हम वे नैतिक विकल्प चुनें जो सभी के लिए सुरक्षित और रहने योग्य भविष्य लाएं। सतत विकास लक्ष्यों (SDG) में पहली बार टिकाऊ जीवन और जीवनशैली दिखाई देती है।

SDG ४ शिक्षा; लक्ष्य ४.७ २०३० तक, सुनिश्चित करें कि सभी शिक्षार्थी टिकाऊ विकास को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल प्राप्त करें, जिसमें अन्य बातों के अलावा, टिकाऊ विकास और टिकाऊ जीवन शैली के लिए शिक्षा के माध्यम से, मानवाधिकार, लैंगिक समानता, शांति और अहिंसा की संस्कृति को बढ़ावा देना, वैश्विक नागरिकता और सांस्कृतिक विविधता की सराहना और सतत विकास में संस्कृति का योगदान शामिल हो।

SDG १२ जिम्मेदार खपत; लक्ष्य १२.८ २०३० तक, सुनिश्चित करें कि हर जगह लोगों के पास टिकाऊ विकास और प्रकृति के अनुरूप जीवन शैली के लिए प्रासंगिक जानकारी और जागरूकता हो।

ग्रीन इनसाइट्स का यह अंक भारत सरकार द्वारा LIFE योजना, कुछ व्यक्तिगत पर्यावरण कार्यों और भारतीय परिवारों में टिकाऊ जीवन के लिए पाई जाने वाली पारंपरिक पर्यावरणीय प्रथाओं पर प्रकाश डालता है।

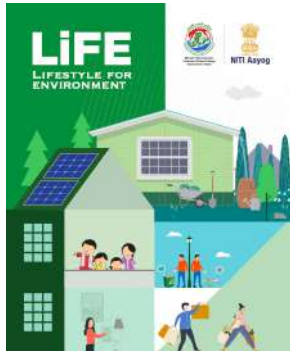
स्रोत: <https://sdgs.un.org/goals>

पर्यावरण के लिए जीवन शैली (LiFE) योजना



मिशन LiFE क्या है ?

मिशन LiFE पर्यावरण की रक्षा और संरक्षण के लिए व्यक्तिगत और सामुदायिक कार्रवाई को बढ़ावा देने के लिए भारत के नेतृत्व वाला वैश्विक जन आंदोलन है। यूनाइटेड किंगडम के ग्लासगो में आयोजित जलवायु परिवर्तन पर संयुक्त राष्ट्र फ्रेमवर्क कन्वेंशन (UNFCCC) के पक्षकारों के सम्मेलन (COP26) के 26वें सत्र में भारत ने जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट (LiFE) के मंत्र को साझा किया। भारत अपने राष्ट्रीय स्तर पर निर्धारित योगदान (NDCs) में LiFE को शामिल करने वाला पहला देश है।



मिशन का शुभारंभ

भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासचिव, महामहिम श्री एंटोनियो गुटेरेस के साथ एक द्विपक्षीय बैठक में भाग लिया और बाद में 20 अक्टूबर, 2022 को स्टैच्यू ऑफ यूनिटी, एकता नगर, केवडिया, गुजरात में मिशन LiFE का शुभारंभ किया। इस लॉन्च के दौरान, प्रधान मंत्री ने कहा, 'मिशन LiFE का मंत्र 'पर्यावरण के लिए जीवन शैली' है। यह इस पृथ्वी की सुरक्षा के लिए लोगों की शक्तियों को जोड़ता है और उन्हें इसका बेहतर तरीके से उपयोग करना सिखाता है।' आगे विस्तार से उन्होंने कहा, मिशन LiFE जलवायु परिवर्तन के खिलाफ लड़ाई को लोकतांत्रिक बनाता है, जिसमें हर कोई

अपनी क्षमता के अनुसार योगदान दे सकता है। यह हमें वह सब करने के लिए प्रेरित करता है जो पर्यावरण की रक्षा के लिए हमारे दैनिक जीवन में किया जा सकता है।'

मिशन खलक के उद्देश्य

- मिशन LiFE, LiFE के दृष्टिकोण को मापन योग्य प्रभाव में बदलना चाहता है।
- मिशन LiFE को 2022 से 2029 की अवधि में पर्यावरण की रक्षा और संरक्षण के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक कार्रवाई करने के लिए कम से कम एक अरब भारतीयों और अन्य वैश्विक नागरिकों को संगठित करने के उद्देश्य से डिजाइन किया गया है।
- भारत के भीतर, सभी गांवों और शहरी स्थानीय निकायों के कम से कम 10% को 2024 तक पर्यावरण अनुकूल बनाने का लक्ष्य रखा गया है।
- इसका उद्देश्य व्यक्तियों और समुदायों को एक ऐसी जीवन शैली का पालन करने के लिए प्रेरित करना है जो प्रकृति के साथ तालमेल रखे और इसे नुकसान न पहुंचाए। ऐसी जीवनशैली अपनाने वालों की पहचान 'प्रो प्लैनेट पीपल' के रूप में होती है।

मिशन LiFE मापन योग्य प्रभाव चाहती है और इसे 2022-24 की अवधि में पर्यावरण की रक्षा और संरक्षण के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक कार्रवाई करने के लिए कम से कम एक अरब भारतीयों और अन्य वैश्विक नागरिकों को जुटाने के उद्देश्य से बनाया गया है। भारत के भीतर, सभी गांवों और शहरी स्थानीय निकायों के कम से कम 10 प्रतिशत को 2024 तक पर्यावरण के अनुकूल बनाने का लक्ष्य रखा गया है।

LiFE अभियान का दृष्टिकोण

- व्यक्तिगत व्यवहार पर ध्यान

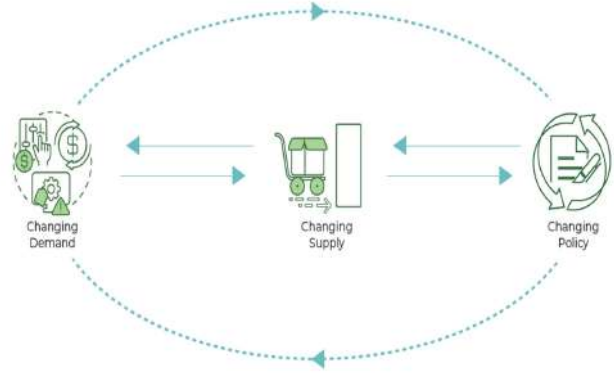


व्यक्तियों और समुदायों के व्यवहार और दृष्टिकोण पर ध्यान केंद्रित करके जीवन को एक जन आंदोलन बनाना

- विश्व स्तर पर सह-सृजन करें
शीर्ष विश्वविद्यालयों, थिंक टैंक और अंतरराष्ट्रीय संगठनों के माध्यम से दुनिया के सर्वश्रेष्ठ दिमागों से अनुभवजन्य और स्केलेबल विचार क्राउड सोर्स करना



- स्थानीय संस्कृतियों का लाभ उठाना
अभियान चलाने के लिए दुनिया भर में विभिन्न संस्कृतियों के जलवायु-अनुकूल सामाजिक मानदंडों, विश्वासों और दैनिक घरेलू प्रथाओं का लाभ उठाना



कार्यान्वयन तंत्र

LiFE को एक मिशन-मॉड, वैज्ञानिक और मापन योग्य कार्यक्रम के रूप में लागू किया जाएगा। यह निम्नलिखित कदम उठाकर जल वायु परिवर्तन पर वॉक द टॉक के लिए भारत की प्रतिबद्धता को प्रदर्शित करता है:

- मंत्रालयों/विभागों द्वारा समन्वित और ठोस कार्रवाई
- व्यक्तियों, समुदायों और संस्थानों के लिए ७५ LiFE गतिविधियों की एक व्यापक और गैर-विस्तृत सूची का संकलन
- जिसके सामने सफलता को मापा जा सकता है ऐसे LiFE कार्रवाई संकेतकों के आधारभूत स्तर में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए एक आधारभूत सर्वेक्षण करना
- प्रमुख निष्पादन संकेतक (KPI) की पहचान और LiFE गतिविधियों का प्रभाव
- LiFE डैशबोर्ड का निर्माण

एक वैश्विक कार्यक्रम के रूप में, मिशन LiFE टिकाऊपन के प्रति हमारे सामूहिक दृष्टिकोण में तीन मुख्य बदलावों की कल्पना करता है।

- मांग में बदलाव (चरण I): दुनिया भर के लोगों को अपने दैनिक जीवन में सरल लेकिन प्रभावी पर्यावरण-अनुकूल कार्यों को करने के लिए प्रेरित करना।
- आपूर्ति में बदलाव (चरण II): बड़े पैमाने पर व्यक्तिगत मांग में बदलाव से उद्योगों और बाजारों को धीरे-धीरे प्रतिक्रिया देने और संशोधित मांगों के अनुसार आपूर्ति और खरीद को अनुकूलित करने की उम्मीद है।
- नीति में बदलाव (तीसरा चरण III): भारत और दुनिया की मांग और आपूर्ति की गतिशीलता को प्रभावित करके, मिशन LiFE की दीर्घकालिक दृष्टि बड़े पैमाने पर औद्योगिक और सरकारी नीतियों में बदलाव को गति प्रदान करना है जो टिकाऊ खपत और उत्पादन दोनों का समर्थन कर सकती है।

मिशन को NITI आयोग द्वारा इनक्यूबेट, क्यूरेट और पायलट किया गया है और बाद में गैर-रैखिक और गैर-अनुक्रमिक तरीके से केंद्रीय पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय द्वारा कार्यान्वित किया जाएगा। जबकि एक कार्यवाही चरण मिशन LiFE के अगले चरण में व्यवस्थित रूप से फीज करेगा, फिर भी सभी चरण प्रकृति में समान रूप से एक साथ हैं।



COP27 में, केंद्रीय पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्री भूपेंद्र यादव ने कहा कि युवा पीढ़ी में जिम्मेदार उपभोग पैटर्न को बढ़ावा देने और पीढ़ियों के प्रो-प्लैनेट-पीपल बनने के लिए जीवन शैली विकल्पों को प्रभावित करने के लिए LiFE की समझ विकसित करना आवश्यक है। उन्होंने यह भी कहा कि प्रमुख हितधारकों में से एक आज के युवा हैं। “अभियान दुनिया भर के युवाओं के विचारों के लिए एक वैश्विक आह्वान देता है जो पर्यावरण के प्रति जागरूक जीवन जीने के लिए भावुक हैं। युवाओं को अपने जलवायु कार्यों को प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा जो उनकी क्षमता के भीतर पर्यावरण के लिए जीवन शैली में योगदान करते हैं, जो टिकाऊ और स्केलेबल हैं, और अच्छी प्रथाओं के रूप में काम करते हैं जिन्हें विश्व स्तर पर साझा किया जा सकता है।”

स्रोत:

- 1 <https://moef.gov.in/>
- 2 <https://static.pib.gov.in/>
- 3 <https://www.livemint.com/news/india/understanding-of-life-in-youth-can-influence-generations-to-be-pro-planet-people-environment-minister-11668435161304.html>

भारत में पारंपरिक पर्यावरण अनुकूल पद्धतियां



भारत अपनी विविधता और समृद्ध संस्कृति के लिए पूरी दुनिया में जाना जाता है। लोकाचार और परंपरा सदियों पुरानी है और प्रकृति के साथ तादात्म्य रखती हैं। टिकाऊपन हमेशा भारतीय परंपराओं का मूल रहा है। इसके दर्शन और मूल्यों ने हमेशा एक टिकाऊ जीवन शैली का नेतृत्व करने का मार्ग प्रशस्त किया है। हालांकि औद्योगीकरण और शहरीकरण ने लंबे समय तक हमारे जीने के तरीके को दरकिनारा कर दिया है, लेकिन ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन के रूप में इसके नतीजों के कारण एक टिकाऊ जीवन शैली को अपनाने के लिए एक वैश्विक आंदोलन सामने आया है। यह अध्याय भारत में अपनाई जाने वाली पारंपरिक प्रथाओं पर प्रकाश डालता है जो पर्यावरण की दृष्टि से टिकाऊ हैं।

खाद्य पद्धतियां:

भारत उन कुछ देशों में से एक है जहां लोग अपने हाथों से खाना खाते हैं। नंगे हाथों से खाना खाने की इस पारंपरिक प्रथा के कई फायदे हैं जैसे यह ज्यादा खाने से रोकती है, पाचन में सुधार करती है और आंत में अच्छे बैक्टीरिया भेजती है। यह न केवल शरीर को खिलाती है बल्कि मन को भी खिलाती है। पुराने दिनों में प्रायः केले या सुपारी के पत्तों पर भोजन परोसा जाता था। पत्तों को प्लेट के रूप में उपयोग करने और हाथों से खाना खाने का एक पर्यावरण के अनुकूल लाभ है कि यह कटलरी के उपयोग को कम करता है। सिंगल यूज कटलरी पर्यावरण के लिए गंभीर खतरा पैदा करती हैं क्योंकि यह लैंडफिल में जमा हो जाती है और इसका विघटित होना मुश्किल होता है।

धूप में सुखाकर या नमक/चीनी/नींबू के रस/तेल में संरक्षित करके बिना रेफ्रिजरेशन (जो अत्यधिक ऊर्जा का उपयोग करता है) के भोजन को संरक्षित करने की भी एक संस्कृति है। अचार का विज्ञान पौधों पर आधारित खाद्य पदार्थों को लैक्टोबैसिलस बैक्टीरिया से ढक कर भोजन को संरक्षित करने का एक तरीका है। बचे हुए भोजन का पुनर्चक्रण और पुनः उपयोग करना भी

भारतीय घरों में पाया जाने वाला एक उत्कृष्ट उदाहरण है, जिनमें भोजन की बर्बादी के प्रति सामान्य घृणा है। पूर्व और दक्षिण भारत के कई हिस्सों में चावल खाने वाले समुदाय रहते हैं। बचे हुए चावल को रात भर फर्मेंट किया जाता है और अगली सुबह नाश्ते में अचार और नमक डालकर खाया जाता है। इसी तरह, भारत के कई हिस्सों में गेहूं की बची हुई चपातियों का उपयोग स्नैक बनाने के लिए या बची हुई दाल का उपयोग गेहूं की रोटी बनाने के लिए किया जाता है। खाद्य पदार्थों के पुनर्चक्रण की एक विधि भी है, जैसे दूध को प्रशीतन के अभाव में पनीर या चीज़ में परिवर्तित किया जाता है या दूध की मलाई का उपयोग करके घी बनाया जाता है। ऐसे कई व्यंजन हैं जो सब्जी के छिलकों का उपयोग करके चटनी बनाते हैं जिससे भोजन की बर्बादी कम होती है।



भारतीय घरों में कुछ गैर-यांत्रिक रसोई के उपकरण जैसे मथनी (मक्खन को मथने के लिए इस्तेमाल किया जाता है), हैंड ब्लेंडर, खल बट्टा, मैनुअल फ्रूट जूसर आदि मिलना बहुत आम है, जो बिजली का उपयोग नहीं करते हैं जिससे ऊर्जा का उपयोग कम होता है। मिट्टी के खाना बनाने के बर्तन, मिट्टी के मटके और मिट्टी के रेफ्रिजरेटर भी आमतौर पर इस्तेमाल किए जाते थे जिनके लिए बिजली की आवश्यकता नहीं होती थी।

वस्त्र पद्धतियाँ:

भारत में, पारंपरिक रूप से कपड़ों की प्रथाओं को जलवायु के अनुकूल बनाया जाता है। बिना सिले कपड़े के एक टुकड़े का उपयोग विभिन्न आयु समूहों और लिंग द्वारा साड़ी/ धोती/ पगड़ी के रूप में किया जा सकता है। एक और उल्लेखनीय विशेषता कपड़ों का कपड़ों के बैग, तौलिये, गलीचे, रजाई और चिथड़े से पैच वर्क जैसे नए उत्पादों में पुनर्चक्रण है। ज्यादातर भारतीय घरों में बड़े बच्चे से छोटे बच्चे को कपड़े देने की परंपरा है। दीवाली जैसे त्योहारों के दौरान गरीबों को पुराने कपड़े देना भी बहुत आम है।



हथकरघा (हैंडलूम) से खादी जैसे कपड़े बनाने और चरखा से कपास की कताई के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण गैर-यांत्रिक हैं जो जीवाश्म ईंधन पर निर्भर नहीं होते हैं, इस प्रकार कम कार्बन पदचिह्न होते हैं। टिशू पेपर के स्थान पर रूमाल/ तौलिया का उपयोग करना पर्यावरण के अनुकूल प्रथाओं की कुछ आकर्षक विशेषताएं हैं।

पारंपरिक हरित भवन (ग्रीन बिल्डिंग):

भारत में पारंपरिक वास्तु प्रणाली को वास्तु शास्त्र कहा जाता है जो पांच पवित्र तत्वों - पृथ्वी, वायु, जल, अग्नि और आकाश को ध्यान में रखते हुए डिजाइन, लेआउट, माप, जमीन की तैयारी, स्थान व्यवस्था और स्थानिक ज्यामिति के वैज्ञानिक सिद्धांतों पर केंद्रित है। यह प्रणाली मुख्य रूप से प्राकृतिक प्रकाश व्यवस्था, क्रॉस वेंटिलेशन और समग्र लोगों की जीवन शैली और व्यवसाय पैटर्न पर केंद्रित थी। पहले इमारतें मिट्टी, पत्थरों और गाय के गोबर से बनी होती थीं जो गर्मी प्रतिरोधी थीं और सुपर-कूलिंग प्रभाव देती थीं। इन कच्चे घरों की छतें नारियल के पत्तों, बांस के पत्तों आदि से बनी होती थीं। फर्नीचर लैंटाना या बांस से बने होते थे।

कुछ ज्ञात वास्तुशिल्प चमत्कारों में शामिल हैं धज्जी देवरी घर जिन्हें आंशिक रूप से पहाड़ी ढलान को काटकर बनाया जाता है, केरल से नालुकेट्टू- 'चार ब्लॉक', एक आयताकार आकार में डिजाइन किया गया, जिसमें खुले आसमान के लिए एक आंगन होता है, अरुणाचल प्रदेश और असम के चांग पैरबांसा (स्टिल्टेड) घरों को भारी मानसून के प्रभाव को दूर रखने के लिए डिजाइन किया जाता है, राजस्थान की हवेलियों- सतहों को बड़े पैमाने पर दोहरे उद्देश्य की पूर्ति के लिए उकेरा गया था: एक, उन्होंने छाया

बनाई जो सूर्य के प्रकाश से गर्मी के अवशोषण को कम करती थी; और अधिक सतह क्षेत्र ने शाम के बाद अवशोषित गर्मी के बेहतर विसरण की अनुमति दी। अतीत में, भारतीय परिवारों ने जानवरों और पक्षियों के लिए जगह बनाकर प्रकृति के साथ सह-अस्तित्व की एक उल्लेखनीय विशेषता दिखाई, जैसे तबेला - पशुओं के लिए एक स्थल और चबूतरा - पक्षियों को दाना डालने का स्थान।

पवित्र उपवन:

पवित्र उपवन आदिम जंगल के भाग हैं जिन्हें कुछ ग्रामीण समुदाय देवताओं के निवास के रूप में संरक्षित करते हैं। यह स्थानीय समुदायों द्वारा स्वैच्छिक वन संरक्षण और जीवनयापन के टिकाऊ साधनों का एक आदर्श उदाहरण है। उन्हें रक्षक देवता माना जाता है जो अक्सर ग्रामीणों द्वारा पूजे जाते हैं जो यहां से घास की एक पत्ती लेने को भी वर्जित मानते हैं। ऐसी अटूट आस्थाओं के कारण वनस्पतियों और जीवों की कुछ दुर्लभ प्रजातियाँ अछूती और संरक्षित रहती हैं। यह दक्षिण और पूर्वी भारत के राज्यों जैसे केरल, कर्नाटक, असम, मेघालय आदि में कुछ स्वदेशी प्रजातियों को बनाए रखने में मदद करता है।



जो चीजें कोई काम की नहीं रह गई हैं या जो उत्पाद अपनी का लावधि को पूरा कर चुके हैं, वे भी भारतीय घरों में अपसाइक्लिंग या रिसाइक्लिंग द्वारा अन्य जरूरतों को पूरा करने का कोई न कोई रास्ता तलाश लेते हैं। इसके कुछ उदाहरण हैं - पेंट की बाल्टियों का उपयोग पानी भरने के लिए किया जाता था, तकिये के खोल/ पुरानी जींस का इस्तेमाल कपड़े की थैलियों के रूप में किया जाता था, खाद्य कंटेनरों का इस्तेमाल भंडारण के लिए किया जाता था, टूटी सीढ़ियों का इस्तेमाल पॉट होल्डर के रूप में किया जाता था, तेल के डिब्बों का इस्तेमाल प्लांटर्स के रूप में किया जाता था, पुराने कपड़ों का इस्तेमाल गद्दे बनाने के लिए किया जाता था आदि। प्राचीन काल से, भारतीय परंपराओं और संस्कृतियों ने टिकाऊ जीवन शैली को अपनाया है। अधिकांश प्रथाएँ और दैनिक दिनचर्याएँ पर्यावरण के अनुकूल थीं जो चक्रीयता को बढ़ावा देती थीं और न्यूनतम से लेकर कोई अपव्यय नहीं था। इसलिए समय आ गया है कि हम पीछे मुड़ कर देखें और उन टिकाऊ प्रथाओं को अपने दैनिक जीवन में वापस लाएं।

स्रोत:

- 1 <https://curiositysavestheplanet.com/sustainable-lessons-from-india-intro/>
- 2 <https://mediaindia.eu/culture/eco-friendly-practices-for-sustainable-environment/>
- 3 <https://www.tripoto.com/india/trips/wealth-of-age-old-traditional-wisdom-and-practices-in-india-which-has-tragically-disappeared-3b1ff1ea0a8073208>

व्यक्तिगत इको-एक्शन

२०२२-२३ में, मिशन LiFE व्यक्तियों, समुदायों और संस्थानों को अपने दैनिक जीवन में सरल पर्यावरण-अनुकूल कार्यों (LiFE गतिविधियों) को करने के लिए प्रेरित करके चरण I, मांग में परिवर्तन पर ध्यान केंद्रित करेगा। व्यक्तियों की LiFE गतिविधियां निम्नलिखित हैं:



ऊर्जा बचाएं

1. LED बल्ब/ ट्यूब लाइट का प्रयोग करें
2. जहां भी संभव हो पब्लिक ट्रांसपोर्ट का उपयोग करें
3. जहां भी संभव हो लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों का उपयोग करें
4. रैड लाइट और रेलवे क्रॉसिंग पर वाहन का इंजन बंद कर दें
5. स्थानीय या कम दूरी पर आने-जाने के लिए साइकिल का उपयोग करें
6. उपयोग के बाद सिंचाई पंप बंद कर दें
7. पेट्रोल/ डीजल वाहनों के स्थान पर CNG/ EV वाहन चुनें
8. दोस्तों और सहयोगियों के साथ कार पूलिंग करें
9. सही गियर में चलाएं और गियर नहीं बदल रहे हों तो अपना पैर क्लच पर ना रखें
10. सोलर वॉटर हीटर और सोलर कुकर का प्रयोग करें
11. उपकरणों का उपयोग नहीं कर रहे हों तो प्लग से बंद कर दें
12. खाना पकाने और बिजली की ज़रूरत के लिए बायोगैस का उपयोग करें
13. एयर कंडीशनर का तापमान २४ डिग्री पर रखें
14. अन्य कुकवेयर की तुलना में प्रेशर कुकर का इस्तेमाल करें
15. अपने इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को एनर्जी सेविंग मोड में रखें
16. बार-बार उपयोग किए जाने वाले उपकरणों के लिए स्मार्ट स्विचों का उपयोग करें
17. ठंडे पानी के लिए सामुदायिक मिट्टी के बर्तन रखें
18. फ्रिज या फ्रीज़र को नियमित तौर पर डीफ्रॉस्ट करें
19. ट्रेडमिल के बजाय सड़क पर दौड़ें



जल बचाएं

20. कम पानी वाली फसलों की खेती करें
21. अमृत सरोवर योजना के माध्यम से ग्रामीण जलाशयों के पुनर्भरण में भाग लें
22. फसल विविधीकरण अपनाएं
23. कुशल जल बचत तकनीकों का उपयोग करें
24. घरों/ स्कूलों/ कार्यालयों में वर्षा जल संचयन प्रणाली लगाएं
25. जहाँ भी संभव हो, अपशिष्ट पदार्थों से निर्मित ड्रिप सिंचाई प्रणाली का उपयोग करें
26. सब्जियां धोने के पानी का पुनः उपयोग पौधों को पानी देने और अन्य उद्देश्यों के लिए करें
27. भारी बर्तनों को धोने से पहले, पहले से भिगो दें
28. अप्रयुक्त संग्रहीत पानी को न फेंके
29. पौधों में पानी देने/ फर्शों/ वाहनों के लिए होज़ पाइपों के बजाय बाल्टियों का उपयोग करें
30. फ्लश, नल और पानी के पाइप में लीकेज को ठीक करें
31. नल, शاورहेड्स और टॉयलेट फ्लश के लिए जल-कुशल फिक्स्चरों का उपयोग करें
32. पानी की खपत को नियमित रूप से मापने के लिए वॉटर मीटर लगाएं
33. AC/ RO से निकले पानी को बर्तन साफ करने, पौधों में पानी देने आदि के लिए दोबारा इस्तेमाल करें।
34. ऐसे वाटर प्यूरीफिकेशन सिस्टम को प्राथमिकता दें जो पानी कम बर्बाद करें
35. उपयोग में न होने पर चालू नल बंद कर दें



सिंगल यूज प्लास्टिक कम करें

३६. शॉपिंग के लिए प्लास्टिक बैग की जगह कपड़े के बैग का इस्तेमाल करें
३७. जहां भी संभव हो अपनी खुद की पानी की बोतल ले जाएं
३८. भंडारण के लिए कांच/प्लास्टिक के कंटेनरों का पुनः उपयोग करें
३९. शहरों और जलाशयों के सफाई अभियान में भाग लें और भागीदारी जुटाएं
४०. सभाओं और कार्यक्रमों के दौरान पर्यावरण के अनुकूल कटलरी का उपयोग करने को प्राथमिकता दें
४१. सैनिटरी नैपकिन के बजाय मेंस्ट्रुअल कप को प्राथमिकता दें
४२. जहां भी संभव हो, वर्जिन प्लास्टिक के स्थान पर रीसाइकल प्लास्टिक का उपयोग करें
४३. स्टील/रिसाइक्लेबल प्लास्टिक लंब बॉक्स और पानी की बोतलों का उपयोग करें
४४. दूध, छाछ आदि के लिए उपयोग किए जाने वाले पैकेजिंग बैग को आंशिक रूप से काटें ताकि प्लास्टिक के टुकड़ों को बायोडिग्रेडेबल कचरे में मिलाने से रोका जा सके
४५. बांस के टूथब्रश और नीम की कंघी का चयन करें



सस्टेनेबल फूड सिस्टम्स अपनाएं



४६. आंगनबाड़ी, मिड-डे मील के माध्यम से आहार में मोटे अनाज (मिलेट) शामिल करें
४७. घर में खाने के कचरे को कम्पोस्ट करें
४८. घरों/ स्कूलों/ कार्यालयों में किचन गार्डन/ टैरेस गार्डन बनाएं
४९. गाय के गोबर से जैविक खाद तैयार कर प्रयोग करें
५०. स्थानीय रूप से उपलब्ध और मौसमी खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें
५१. भोजन की बर्बादी से बचने के लिए बार-बार और कम मात्रा में लें



Always segregate the waste



अपशिष्ट कम करें
(स्वच्छता गतिविधियां)

५२. बायोगैस संयंत्र (गोबरधन के तहत प्रदान) के लिए पशु अपशिष्ट, खाद्य अपशिष्ट और कृषि अपशिष्ट का योगदान करें
५३. घरों में सूखे और गीले कचरे को अलग-अलग करने की आदत डालें
५४. कम्पोस्टिंग, खाद और मल्लिंग के लिए कृषि अवशेष, पशु अपशिष्ट का प्रयोग करें
५५. पुराने समाचार पत्रों और पत्रिकाओं को रीसायकल और पुनः उपयोग करें
५६. बेकार, बिना पकी सब्जियां और बचा हुआ खाना मवेशियों को खिलाएं
५७. प्रिंटर को डिफ्रॉल्ट रूप से डबल-साइड प्रिंटिंग पर सेट करें
५८. पुराने फर्नीचर की मरम्मत, पुनः उपयोग और पुनर्चक्रण करें
५९. रीसाइकल कागज से बने कागज उत्पाद खरीदें
६०. पुराने कपड़े और किताबें दान करें
६१. जलाशयों और सार्वजनिक स्थानों पर कचरे को न फेंके
६२. पालतु जानवरों को सार्वजनिक स्थानों पर शौच न करने दें



ग्रीन इनसाइट्स



हैल्दी लाइफस्टाइल
अपनाएं



६३. पोषण और तंदुरुस्ती के लिए मोटे अनाज (मिलेट), जड़ी-बूटियों और औषधीय पौधों का उपयोग करें
६४. प्राकृतिक या जैविक उत्पादों का सेवन करना पसंद करें
६५. सामुदायिक स्तर पर जैव विविधता संरक्षण शुरू करें
६६. घरों में औषधीय पौधे जैसे नीम, तुलसी, गिलोय, पुदीना, अश्वगंधा, कढ़ी पत्ता आदि लगाएं।
६७. प्राकृतिक या जैविक खेती करें
६८. प्रदूषण के प्रभाव को कम करने के लिए पेड़ लगाएं
६९. जंगली जानवरों की खाल, दांत और फर से बने उत्पाद/सोवेनियर खरीदने से बचें
७०. पशु आश्रय, सामुदायिक भोजन और कपड़ा बैंक बनाएं और वहां स्वयंसेवा करें
७१. अपने आवासीय क्षेत्र/स्कूल/कार्यालय में ग्रीन क्लब शुरू करें और/या उसमें शामिल हों

ई-कचरा कम करें



७२. इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को फेंकने के बजाय उनकी मरम्मत करें और उनका पुनः उपयोग करें
७३. निकटतम ई-रीसाइक्लिंग यूनिटों में जाकर गैजेट्स दें
७४. रिचार्जबल लिथियम सेल का उपयोग करें
७५. पैन ड्राइव/हार्ड ड्राइव के बजाए क्लाउड स्टोरेज को प्राथमिकता दें

स्रोत: <https://moef.gov.in/>

जनवरी-मार्च २०२३ ९



सोनीपुर गांव, गांधीनगर में टिकाऊ जीवन शैली, टिकाऊ खपत, सिंगल यूज प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों और पर्यावरण के ६ R यानी रीथिंक, रिफ्यूज, रिड्यूस, रियूज, रीसायकल और रीफर्बिश के महत्व पर सत्र



प्राथमिक शाला सोनीपुर में पूर्व-प्रिय वस्तुओं का कवितरण और टिकाऊ खपत और उत्पाद जीवन विस्तार को बढ़ावा दिया गया



ग्रामीण प्रबंधन विभाग, गुजरात विद्यापीठ, रांघेजा में 'पुराने समाचार पत्रों का उपयोग करके पेपर बैग बनाना' पर कार्यशाला



रोटरी क्लब, आदर्श चैप्टर, अहमदाबाद के सदस्यों के साथ टिकाऊ खपत, किचन गार्डनिंग, टिकाऊ जीवन शैली, कंपोस्टिंग, सिंगल-यूज प्लास्टिक के दुष्प्रभाव और पर्यावरण के कई R के महत्व पर संवेदनशीलता कार्यक्रम



अहमदाबाद के न्यू वासना क्षेत्र में 'घर पर खाद (कंपोस्ट) बनाना' और पर्यावरण के R के महत्व पर संवेदीकरण गतिविधि का प्रदर्शन



आश्रम शाला, सेट अप ओफ ओफ ले नो ओटलो - अहमदाबाद



ग्रामीण प्रबंधन विभाग, गुजरात विद्यापीठ, रांधेजा के छात्रों को टिकाऊ खपत, किचन गार्डनिंग, टिकाऊ जीवन शैली, कंपोस्टिंग, सिंगल-यूज प्लास्टिक के दुष्प्रभाव और पर्यावरण के कई R के महत्व पर संवेदनशील करना



गुजरात विद्यापीठ, रांधेजा में 'सीड बॉल बनाना' पर आयोजित कार्यशाला, इन्हें टिकाऊ खाद्य पदार्थों को बढ़ावा देने के लिए लोगों के बीच वितरित किया गया



पारुल विश्वविद्यालय के अहमदाबाद परिसर में SDG लक्ष्यों, टिकाऊ उपभोग पर एक सत्र आयोजित करके और कंपोस्टिंग पर एक प्रदर्शन आयोजित करके विश्व खाद्य दिवस का आयोजन



आश्रम शाला, अहमदाबाद में घर पर कंपोस्टिंग से खाद्य बनाने की विधि का प्रदर्शन और पर्यावरण के R टिकाऊ उपभोग, टिकाऊ जीवन शैली और घर पर खाद्य/अन्न उगाने के सुझावों के महत्व पर एक सत्र



बेहतर कल के लिए जीवन शैली में बदलाव: टिकाऊ जीवन शैली के प्रति सभी आयु वर्ग के लोगों की प्रतिबद्धता



सुश्री दिव्या नंबूदरी, प्रोग्राम ऑफिसर CERC EIACP PC- RP ने CERC, अहमदाबाद में रचना हाई स्कूल के छात्रों के लिए 'इकोलेबल्स, पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों और टिकाऊ जीवन शैली के महत्व' पर एक सत्र दिया

Green Diwali

24-October-2022

Eco-friendly Tips for Diwali Celebration

- * Use Green Crackers
- * Avoid Plastic
- * Gift Plants
- * Eco-Friendly decorations
- * Flower string
- * Home Cooked Food
- * Use Diyas, Homemade Lanterns etc.
- * Use Bio-degradable/ Disposable
- * Share your Pre-loved Items
- * Buy local

MERRY CHRISTMAS
25 December 2022

NATIONAL ENERGY CONSERVATION DAY

14 DECEMBER 2022

10 ways to conserve energy at home

1. Use LED bulbs tube-lights night lamps, BLDG setting & table fans & BEE star labeled home appliances
2. Use public transport wherever possible
3. Take the stairs instead of an elevator wherever possible
4. Switch off vehicle engines at red lights, in traffic (more than 40 sec) & railway crossings
5. Keep your electronic devices in energy-saving mode
6. Run outdoors instead of on a treadmill
7. Use car pooling with friends & colleagues
8. Keep temperature of Air Conditioners to 25 ± 2 degrees
9. Defrost fridge or freezer regularly (in direct cool refrigerator)
10. Use bicycles for local or short commute

Did you know ?
India has achieved its Nationally Determined Contribution (NDC) target with total non-fossil based installed energy capacity of 159.95 GW which is 41.4% of the total installed electricity capacity.

Consumer Education & Research Centre - Environmental Information, Awareness, Capacity Building and Livelihood Programme
Resource Partner on "Environment Literacy, Eco-Labeling & Eco-Friendly Products"

NATIONAL CONSUMER RIGHTS DAY

24-12-2022

THEME: FAIR DIGITAL FINANCE

Safe

Right to SAFETY

Inclusive

Right to CHOOSE

Sustainable

Right to be HEARD

Right to be INFORMED

Right to be REDRESS

Right to CONSUMER EDUCATION

Consumer Education & Research Centre - Environmental Information, Awareness, Capacity Building and Livelihood Programme, Resource Partner on "Environment Literacy, Eco-Labeling & Eco-Friendly Products"

World Ecolabel Day

13-10-2022

Product Life Cycle

GREEN SEAL

GREEN LABEL

FSC

BLUE FLAG

Consumer Education & Research Centre - Environmental Information, Awareness, Capacity Building and Livelihood Programme
Resource Partner on "Environment Literacy, Eco-Labeling & Eco-Friendly Products"

UNSUSTAINABLE PATTERNS

OF CONSUMPTION AND PRODUCTION ARE ROOT CAUSE OF

TRIPLE PLANETARY CRISES



CLIMATE CHANGE



BIODIVERSITY LOSS



POLLUTION

TOO MUCH FOOD IS BEING LOST OR WASTED IN EVERY COUNTRY EVERY DAY



13.3%

OF THE WORLD'S FOOD IS LOST AFTER HARVESTING AND BEFORE REACHING RETAIL MARKETS



17%

OF TOTAL FOOD IS WASTED AT THE CONSUMER LEVEL

OUR RELIANCE ON NATURAL RESOURCES IS INCREASING

RISING OVER 65% GLOBALLY FROM 2000 TO 2019



VAST MAJORITY OF THE WORLD'S ELECTRONIC WASTE IS NOT BEING SAFELY MANAGED

E-WASTE COLLECTION RATES (2019)




THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS REPORT 2022: UNSTATS.UN.ORG/SDGS/REPORT/2022/

एन्वायरन्मेंटल इन्फॉर्मेशन, अवेयरनेस, केपेसिटी बिल्डिंग एंड लाइवलीहुड प्रोग्राम का संक्षिप्त नाम EIACP है जो पर्यावरण सूचना संग्रह, मिलान, भंडारण, पुनर्प्राप्ति और नीति निर्माताओं, निर्णयकर्ताओं, वैज्ञानिकों और पर्यावरणविदों, शोधकर्ताओं, शिक्षाविदों और अन्य हितधारकों के प्रसार के लिए योजना के रूप में छठी पंचवर्षीय योजना के अंत में पर्यावरण और वन मंत्रालय द्वारा लागू की गई थी। पर्यावरण और वन मंत्रालय ने कंज्यूमर एजुकेशन एंड रिसर्च सेंटर (CERC), अहमदाबाद को 'पर्यावरण साक्षरता - पर्यावरण-लेबलिंग और पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों पर जानकारी एकत्र करने और प्रसारित करने के लिए एक संसाधन भागीदार के रूप में चुना है। इस EIACP रिसोर्स पार्टनर का मुख्य उद्देश्य इको उत्पादों, अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय इको लेबलिंग कार्यक्रमों के बारे में जानकारी का प्रसार करना है।

पत्रिका का मुद्रण और प्रकाशन

कंज्यूमर एजुकेशन एंड रिसर्च सेंटर की ओर से प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर, CERC-EIACP रिसोर्स पार्टनर,

८०१, ८वीं मंजिल साकार II बिल्डिंग, एलिसब्रिज शॉपिंग सेंटर के पीछे, आश्रम रोड, अहमदाबाद - ३८० ००६, गुजरात, भारत। फोन: ०७९-६८९८९६००/२८/२९

 cerc@cercindia.org
<cerc@cercindia.org>

 <http://www.cercenvis.nic.in/>

 @CERC.EIACP
 @cerc_eiacp
 @cerc_eiacp
 @CERC-EIACP

हमें लिखें: हम आपके विचारों और सुझावों को महत्व देते हैं। कृपया इस अंक पर अपनी प्रतिक्रिया भेजें। हम इको उत्पाद और इको लेबलिंग पर आपके योगदान भी आमंत्रित करते हैं।

डिस्कलेमर

इस न्यूज़लेटर में प्रयुक्त सामग्री अनिवार्य रूप से CERC या ENVIS के विचारों का प्रतिनिधित्व नहीं करती है। प्रकाशन में दिए गए चित्रों और विषयों का उद्देश्य केवल सेकेंडरी स्रोतसे जानकारी प्रदान करना है।

मुद्रण

प्रिंट एक्सप्रेस, अहमदाबाद।