

पर्यावरण के लिए जीवन शैली (Lifestyle for Environment)

परिचय



पर्यावरण सूचना, जागरूकता, क्षमता निर्माण और आजीविका कार्यक्रम केंद्र (EIACP)
सेंटर फॉर स्टडीज ऑन एनवायरनमेंट एंड क्लाइमेट
एशियन डेवलपमेंट रिसर्च इंस्टिट्यूट (आद्री), पटना
(पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार के तत्वावधान में)
आद्री, बीएसआईडीसी कॉलोनी, ऑफ बोरिंग पाटलिपुत्र रोड, पटना-800013, बिहार (भारत)

मिशन लाइफ पर्यावरण को जलवायु परिवर्तन के प्रभाव से बचाने के लिए एक वैश्विक अभियान है।

मिशन लाइफ का मुख्य उद्देश्य "विनाशकारी उपभोग के बजाय सचेत उपयोग" को बढ़ावा देना है। मिशन लाइफ लोगों को 'लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट' चैम्पियन, यानी पर्यावरण अनुकूल जीवन पद्धति के अनुगामी बनाकर व्यवहार में छोटे बदलाव करने के लिए प्रेरित करता है।

'पर्यावरण अनुकूल जीवन शैली' के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक कार्रवाई की ओर प्रोत्साहन ।

मिशन लाइफ पर्यावरण और जलवायु के लिए सामूहिक कार्रवाई की दिशा में व्यक्तियों के प्रयासों को जोड़ता है। मिशन लाइफ ने सात विषयों के अन्तर्गत 75 प्रमुख कार्यों पर जोर दिया है।

मिशन लाइफ के 7 मुख्य बिंदु

1. ऊर्जा की बचत



अपने दैनिक जीवन में, हमें यह एहसास नहीं होता है कि हम कितनी उर्जा बर्बाद करते हैं। जब आप उर्जा बचाने के लिए छोटे कदम उठाते हैं, तो आप न केवल अपनी लागत कम करते हैं, बल्कि एक स्वस्थ वातावरण और उर्जा सुरक्षित राष्ट्र बनाने में भी अपना योगदान देते हैं। क्रियाओं के उदाहरणों में शामिल हैं:

- उपयोग में न होने पर बिजली के उपकरणों को बंद कर दें।
- साधारण बल्बों के स्थान पर एलईडी बल्बों का प्रयोग करें, जिससे 75% तक बिजली की बचत होती है।
- उपयोग के बाद सिंचाई पंप बंद कर दें।
- सिंप्रंकलर या ड्रिप सिंचाई की तुलना में बाढ़ सिंचाई में बहुत अधिक उर्जा का उपयोग होता है।

2. पानी की बचत

भारत में जल सुरक्षा एक बड़ी चुनौती बनी हुई है। उच्च से अत्यधिक जल संकट भारत में 600 मिलियन लोगों को प्रभावित करता है, और भारत के भूजल का स्तर 54% घट गया है। 1951 और 2014 के बीच, भारत की प्रति व्यक्ति वार्षिक जल उपलब्धता में लगभग 70% की गिरावट आई है। क्रियाओं के उदाहरणों में शामिल हैं:

- वर्षा जल का संचयन करें
- बाजरा, कोदो, जौवर वगैरा, जैसी कम पानी वाली फसलों की खेती को प्राथमिकता दें।
- कुशल जल-बचत तकनीकों का उपयोग करें (जैसे सूक्ष्म सिंचाई, बंडिंग, लेजर लेवेलिंग, खेत तालाब, शून्य जुताई)





3. ठोस अपशिष्ट को कम करना

हमारे पर्यावरण पर कचरे का भारी बोझ है और वो स्वास्थ्य पर भी बुरा असर डालता है। इस कचरे को कम करने के लिए तीन कदम उठाना आवश्यक है: कचरा कम उत्पन्न करना, प्लास्टिक की वस्तुओं को मना करना और पुनर्चक्रण करना। कुशल अपशिष्ट प्रबंधन हमारे आस-पास को साफ रखने के लिए महत्वपूर्ण है, जिससे बहुत से सामाजिक, आर्थिक और पर्यावरणीय लाभ होते हैं। क्रियाओं के उदाहरणों में शामिल हैं:

- जल निकायों और सार्वजनिक स्थानों पर कचरा न फेंके।
- घर के सूखे और गीले कचरे को अलग-अलग करें।
- कचरे के उत्पादन को कम करने के लिए टिकाऊ जीवन शैली अपनाएं
- पुनर्चक्रण सुनिश्चित करना

4. सतत खाद्य प्रणालियों को अपनाना

स्थानीय रूप से उपलब्ध और मौसमी भोजन का सेवन सतत खाद्य प्रणालियों में योगदान देने के प्रमुख तरीके हैं। क्रियाओं के उदाहरणों में शामिल हैं:

- अपने आहार में मोटा अनाज शामिल करें। विभिन्न प्रकार के मोटा अनाज जैसे बाजरा, ज्वार, रागी, कोदो आदि और स्थानीय रूप से उपलब्ध सब्जियों का सेवन करें। मोटा अनाज अच्छे स्वास्थ्य के लिए कई प्रमुख पोषक तत्व प्रदान करता है।
- घरेलू कचरे से खाद बनाएं। छिलके, पत्ते आदि आसानी से खाद में परिवर्तित हो जाते हैं, इसलिए इसे कभी भी नहीं फेंकें। सुनिश्चित करें की प्लास्टिक कचरे को गलती से भी बायोडिग्रेडेबल कचरे के साथ न फेंके।



5. ई-वेस्ट को कम करना

इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स को रिसाइकिल करने के बजाय उन्हें फेंकने से पर्यावरण और स्वास्थ्य पर गंभीर परिणाम होते हैं। क्रियाओं के उदाहरणों में शामिल हैं:

- अपने टूटे-फूटे या पुराने इलेक्ट्रॉनिक उपकरण नजदीकी दुकानों या केंद्रों को दें
- अपने इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को अच्छी तरह से बनाए रखें जिस से उन उपकरणों की आयु बढ़े
- हार्ड ड्राइव और पेन ड्राइव खरीदने के बजाय क्लाउड स्टोरेज पर अपना डटो रखें

6. एकल उपयोग प्लास्टिक को ना कहें

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अनुसार, भारत ने 2019-20 में लगभग 34.7 लाख (3.47 मिलियन) टन प्लास्टिक कचरा उत्पन्न किया। केवल एक बार उपयोग की जा सकने वाली प्लास्टिक से बनी वस्तुओं के उपयोग से बचना ये स्वास्थ्य और पर्यावरण पर होने वाले इसके हानिकारक प्रभाव को कम करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। जुलाई 2022 से प्रतिबंधित SUP (एकल उपयोग प्लास्टिक) आइटम में प्लेट, कप, गिलास, कटलरी जैसे कांटे, चम्मच, चाकू, स्ट्रॉ, ट्रे और सिगरेट क पैकेट, 100 माइक्रोन से कम के प्लास्टिक या पीवीसी बैनर शामिल है। क्रियाओं के उदाहरणों में शामिल हैं:

- खरीदारी के लिए प्लास्टिक की थैलियाँ की जगह कपड़े के थैलों का प्रयोग करें।
- सभाओं और कार्यक्रमों के दौरान गैर-प्लास्टिक कटलरी का उपयोग करें।
- रिसाइकिल (पुनर्चक्रण) करें।





7. स्वस्थ जीवन शैली को अपनाना

स्वस्थ जीवन शैली जीने का चयन करने से पर्यावरण पर होने वाली क्षति कम होती है और आपके स्वास्थ्य में सुधार होता है। क्रियाओं के उदाहरणों में शामिल हैं:

- सामुदायिक स्तर पर जैव विविधता संरक्षण की पहल करें।
- अपने आवासीय क्षेत्र/स्कूल/कार्यालय में एक ग्रीन क्लब शुरू करें और/या उसमें शामिल हों।
- आयुर्वेदिक दवाओं को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं।
- प्राकृतिक या जैविक खेती अपनाएं।

पर्यावरण संरक्षण हर व्यक्ति के प्रयास से जुड़ा है। प्राचीन भारतीय साहित्य पर्यावरण के प्रबंधन, संरक्षण और संदर्भों से भरा पड़ा है। अर्थशास्त्र, उपनिषद् और वेद जैसे ग्रंथ ऐसे छंदों से भरे हुए हैं जो पर्यावरण संरक्षण के मूल्यों को उजागर करते हैं। इस प्राचीन ज्ञान से हम हमारे दैनिक कार्यों के लिए मार्गदर्शन प्राप्त करें।

आइए हम प्रकृति अनुरूप जीवन पद्धति की और बढ़ें

#मिशनLiFE को अपनाएं #ChooseLiFE

पर्यावरण के लिए जीवन शैली प्रतिज्ञा

मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि पर्यावरण को बचाने के लिए अपने दैनिक जीवन में हर संभव बदलाव लाऊंगा/लाऊंगी।

मैं यह भी वचन देता/देती हूँ कि अपने परिवार, मित्रों और अन्य लोगों को पर्यावरण के अनुकूल आदतों और व्यवहारों के महत्व के विषय में सतत रूप से प्रेरित करूंगा/करूंगी।



पर्यावरण सूचना, जागरूकता, क्षमता निर्माण और आजीविका कार्यक्रम केंद्र (EIACP)
सेंटर फॉर स्टडीज ऑन एनवायरनमेंट एंड क्लाइमेट
एशियन डेवलपमेंट रिसर्च इंस्टिट्यूट (आद्री), पटना
(पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार के तत्वावधान में)
आद्री, बीएसआईडीसी कॉलोनी, ऑफ बोरिंग पाटलिपुत्र रोड, पटना-800013, बिहार (भारत)