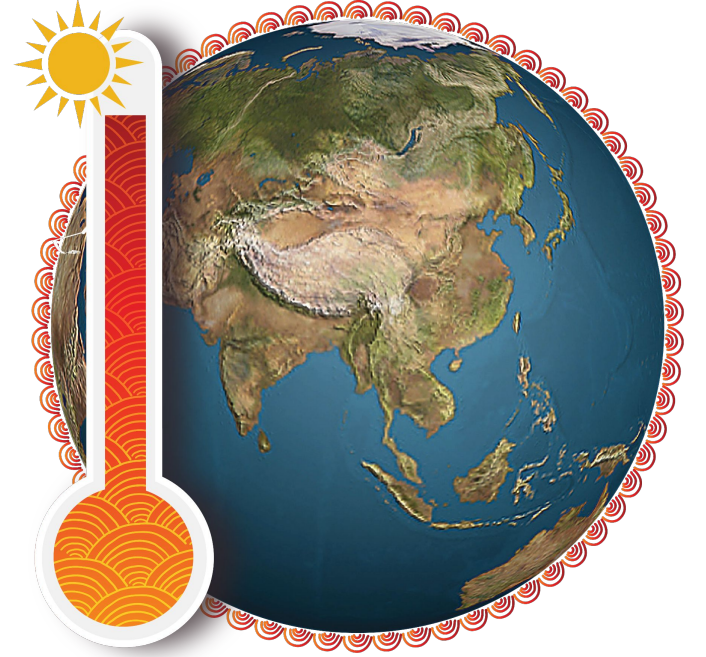




LIFE
Lifestyle for
Environment

मिशन लाइफ का परिचय

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' चैंपियन, यानी पर्यावरण अनुकूल जीवन पद्धति के अनुगामी बनकर व्यवहार में छोटे बदलाव करने के लिए प्रेरित करता है। भारत की पारंपरिक जीवन शैली स्वाभाविक रूप से सतत है, और हम अपने अनुभव से दुनिया को यह दिखा रहे हैं कि व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर बदलाव जलवायु परिवर्तन के समाधान में योगदान देने के लिए महत्वपूर्ण हैं।



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

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

मिशन लाइफ़ के 7 मुख्य बिंदु

- 1) ऊर्जा की बचत
- 2) पानी की बचत
- 3) एकल उपयोग प्लास्टिक को ना कहें
- 4) टिकाऊ / सतत खाद्य प्रणालियों को अपनाना
- 5) ठोस अपशिष्ट को कम करना
- 6) ई-वेस्ट को कम करना
- 7) स्वस्थ जीवन शैली को अपनाना



मिशन लाइफ़ पोर्टल सात विषयों के तहत प्रस्तावित सभी कार्यों की विस्तृत सूची प्रदान करता है। इन कार्रवाइयों को समझने के लिए कृपया [यहां](#) क्लिक करें:



पानी की बचत



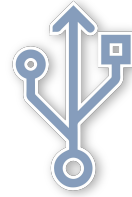
ऊर्जा की बचत



ठोस अपशिष्ट को
कम करना



टिकाऊ / सतत खाद्य
प्रणालियों को अपनाना



ई-वेस्ट को कम करना



स्वस्थ जीवन शैली को
अपनाना



एकल उपयोग प्लास्टिक
को ना कहें

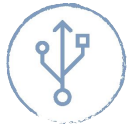


ऊर्जा की बचत

अपने दैनिक जीवन में, हमें यह एहसास नहीं होता है कि हम कितनी ऊर्जा बर्बाद करते हैं। जब आप ऊर्जा बचाने के लिए छोटे कदम उठाते हैं, तो आप न केवल अपनी लागत कम करते हैं, बल्कि एक स्वस्थ वातावरण और ऊर्जा 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।
- स्प्रिंकलर या ड्रिप सिंचाई की तुलना में बाढ़ सिंचाई में बहुत अधिक ऊर्जा का उपयोग होता है।





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 जिससे उन उपकरणों की आयु बढ़े
- हार्ड ड्राइव और पेन ड्राइव खरीदने के बजाय क्लाउड स्टोरेज पर अपना डेटा रखें





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





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। 1 जुलाई 2022 से प्रतिबंधित SUP (एकल उपयोग प्लास्टिक) आइटम में प्लेट, कप, गिलास, कटलरी जैसे कांटे, चम्मच, चाकू, स्ट्रॉ, ट्रे और सिगरेट के पैकेट, 100 माइक्रोन से कम के प्लास्टिक या पीवीसी बैनर शामिल हैं। क्रियाओं के उदाहरणों में शामिल हैं:

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





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, पास्टिक 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 की 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





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 कि प्लास्टिक कचरे को गलती से भी बायोडिग्रेडेबल कचरे के साथ न फेंके।





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 सुरक्षा के संदर्भों से भरा पड़ा है। अर्थशास्त्र, उपनिषद 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 किया मार्गदर्शन प्राप्त करें। आइए हम प्रकृति अनुरूप जीवन पद्धति की ओर बढ़ें #मिशनLiFE को अपनाएं। #ChooseLiFE

