



भारतीय उष्णदेशीय मौसम विज्ञान संस्थान

पर्यावरणीय सूचना जागरूकता, क्षमता निर्माण और आजीविका कार्यक्रम

पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार

मिशन लाइफ

स्थायी खाद्य प्रणाली
को अपनाओ



पानी बचाओ

ऊर्जा बचाओ



पर्यावरण सूचना जागरूकता, क्षमता निर्माण और आजीविका कार्यक्रम

पर्यावरण सूचना प्रणाली (एनविस), विभिन्न उपयोगकर्ताओं के लिए पर्यावरण सूचना संग्रह, मिलान, भंडारण, पुनर्प्राप्ति और प्रसार के लिए देश भर में स्थित पर्यावरण सूचना केंद्रों का एक व्यापक नेटवर्क है, जिसमें निर्णय निर्माता, शोधकर्ता शिक्षाविद, नीति नियोजक अनुसंधान वैज्ञानिक और आम जनता शामिल हैं। यह योजना १९८३ में योजना कार्यक्रम के रूप में अस्तित्व में आई।

प्रभावी पर्यावरण प्रबंधन की दिशा में भारत के प्रयासों को सुदृढ़ करने के लिए, एनविस योजना को **"पर्यावरण सूचना, जागरूकता, क्षमता निर्माण और आजीविका कार्यक्रम (ईआईएसीपी)"** के रूप में लाया गया है। एनविस, २००३ यह साल से "वायुमंडलीय प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन" यह विषयगत क्षेत्र पर, भारतीय उष्णकटिबंधीय मौसम विज्ञान संस्थान, पुणे में ईआईएसीपी रूप में कार्यरत हैं।



मिशन लाइफ -

मिशन लाइफ दो चीजों से मिलकर बना है. पहला, लाइफस्टाइल और दूसरा एन्वॉयर्नमेंट. इस मिशन को लागू करने का सीधा लक्ष्य जलवायु परिवर्तन के असर को कम करने की कोशिश करना है. इसके लिए तीन नियम बनाए गए हैं-रिड्यूज, रीयूज और रिसायकल. यानी बेवजह की चीजों को रिड्यूज करना. चीजों को दोबारा इस्तेमाल करना और कचरा घटाने के लिए उसे रिसायकल करना.

मिशन लाइफ (Mission LiFE) को प्रधानमंत्री मोदी द्वारा नवंबर २०२१ में ग्लासगो में COP२६ में पेश किया गया था। यह एक भारत के नेतृत्व वाला वैश्विक जन आंदोलन है जो पर्यावरण के संरक्षण की दिशा में व्यक्तिगत और सामूहिक कार्यों को आगे बढ़ाएगा। यह इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए तीन आयामी रणनीति का अनुसरण करता है:

- लोगों के बीच पर्यावरण के अनुकूल दैनिक प्रथाओं को बढ़ावा देना
- मांग में बदलाव का जवाब देने के लिए उद्योगों और बाजारों को सक्षम करना
- सतत खपत और उत्पादन दोनों का समर्थन करने के लिए सरकार और औद्योगिक नीति को प्रभावित करना

इस मिशन का उद्देश्य २०२२ और २०२७ के बीच की अवधि के लिए पर्यावरण को संरक्षित करने वाली कार्रवाई करने के लिए कम से कम १ बिलियन भारतीयों और विदेशियों को जुटाना है। इसका लक्ष्य २०२८ तक भारत के सभी गांवों और शहरी स्थानीय निकायों के कम से कम 80 प्रतिशत को पर्यावरण के अनुकूल बनाना है।



भारत सरकार का ७५ सूत्री जलवायु-अनुकूल एजेंडा क्या है?

मिशन लाइफ के हिस्से के रूप में, भारत सरकार ने ७५ जीवनशैली प्रथाओं की एक सूची का अनावरण किया जो जलवायु-अनुकूल व्यवहार को बढ़ावा दे सकती हैं। इन कार्यों को ७ श्रेणियों के तहत सूचीबद्ध किया गया है – ऊर्जा की बचत, पानी की बचत, एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक का कम उपयोग, टिकाऊ खाद्य प्रणाली, अपशिष्ट में कमी (स्वच्छता क्रियाएं), स्वस्थ जीवन शैली अपनाना और ई-कचरा प्रबंधन।



ऊर्जा की बचत



१. एलईडी बल्ब/ट्यूब लाइट का प्रयोग करें.
२. जहां भी संभव हो सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करें.
३. जहां भी संभव हो लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां लें.
४. लाल बत्ती और रेलवे क्रॉसिंग पर वाहन के इंजन बंद कर दें.
५. स्थानीय या छोटे आवागमन के लिए साइकिल का प्रयोग करें.
६. उपयोग के बाद सिंचाई पंपों को बंद कर दें.
७. पेट्रोल/डीजल वाहनों की तुलना में सीएनजी/ईवी वाहनों को प्राथमिकता दें.
८. दोस्तों के साथ कारपूलिंग का इस्तेमाल करें.
९. सही गियर में ड्राइव करें। गियर न बदलते समय अपने पैर को क्लच से दूर रखें.
१०. छतों पर सोलर वाटर या सोलर कुकर हीटर लगाएं.
११. उपयोग में न होने पर उपकरणों को प्लग पॉइंट से बंद कर दें.
१२. खाना पकाने और बिजली की जरूरतों के लिए बायोगैस का प्रयोग करें.
१३. एयर कंडीशनर का तापमान 24 डिग्री पर रखें.
१४. अन्य कुकवेयर की तुलना में प्रेशर कुकर को प्राथमिकता दें.
१५. अपने इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को ऊर्जा-बचत मोड में रखें.



१६. अक्सर इस्तेमाल होने वाले उपकरणों के लिए स्मार्ट स्विच का इस्तेमाल करें.
१७. पानी ठंडा करने के लिए सामुदायिक मिट्टी के घड़े स्थापित करें.
१८. फ्रिज या फ्रीजर को नियमित रूप से डीफ्रॉस्ट करें.
१९. ट्रेडमिल पर दौड़ने के बजाय बाहर दौड़ें.



पानी की बचत



२०. बाजरा जैसी कम पानी वाली फसलों की खेती को अपनाएं.
२१. अमृत सरोवर योजना के माध्यम से ग्रामीण जल निकायों के पुनर्भरण में भाग लें.
२२. फसल विविधीकरण का अभ्यास करें। चावल और गेहूं की खेती से दलहन और तिलहन की ओर बढ़ें फसल प्रणाली।
२३. कुशल जल बचत तकनीकों का उपयोग करें. (जैसे सूक्ष्म सिंचाई, बंडिंग, खेत तालाब, शून्य जुताई, चावल की सीधी बुआई, बारी-बारी से गीला करना और सुखाना और अन्य)
२४. घर/स्कूल/कार्यालयों में वर्षा जल संचयन के बुनियादी ढांचे का निर्माण करें.
२५. जहाँ भी संभव हो, अपशिष्ट पदार्थों से निर्मित ड्रिप सिंचाई प्रणाली का उपयोग करें.
२६. धुली हुई सब्जियों के पानी का पुनः उपयोग पौधों को पानी देने और अन्य उद्देश्य के लिए करें
२७. भारी बर्तनों को धोने से पहले पहले से भिगो दें.
२८. हर बार जब नलों में ताजा पानी आ रहा हो तो अप्रयुक्त भंडारित पानी को फेंके नहीं.
२९. पौधों/फर्शों/वाहनों में पानी देने के लिए नली के पाइपों के बजाय बाल्टियों का उपयोग करें.
३०. फ्लश, नल और वाटरपाइप में लीकेज को ठीक करें.
३१. नल, और शावरहेड्स, और टॉयलेट फ्लश इकाइयों के लिए जल-कुशल जुड़नार का उपयोग करें.
३२. पानी की खपत को नियमित रूप से मापने के लिए अपने घर के लिए पानी के मीटर में निवेश करें.
३३. एसी/आरओ से निकले पानी को बर्तन साफ करने, पौधों को पानी देने और अन्य कामों में दोबारा इस्तेमाल करें.
३४. एक जल शोधन प्रणाली को प्राथमिकता दें जो कम पानी बर्बाद करे.



एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक का कम उपयोग

३५. शॉपिंग के लिए प्लास्टिक बैग की जगह कपड़े के बैग का इस्तेमाल करें.
३६. जहां भी संभव हो अपनी खुद की पानी की बोतल ले जाएं.
३७. भंडारण बक्से के रूप में कांच के कंटेनर / पैकेजिंग प्लास्टिक की वस्तुओं का पुनः उपयोग करें.
३८. शहरों और जल निकायों के सफाई अभियान में भाग लेना और भागीदारी जुटाना.
३९. सभाओं और कार्यक्रमों के दौरान गैर-प्लास्टिक पर्यावरण के अनुकूल कटलरी का उपयोग करना पसंद करें.
४०. सक्रिय उपयोग में न होने पर चालू नल बंद कर दें.
४१. सैनिटरी नैपकिन की जगह मेंस्ट्रुअल कप का इस्तेमाल करें.
४२. जहां भी संभव हो, शुद्ध प्लास्टिक के स्थान पर पुनर्चक्रित प्लास्टिक का उपयोग करें
४३. स्टील/पुनर्नवीनीकरण योग्य प्लास्टिक लंच बॉक्स और पानी की बोतलों का उपयोग करें.
४४. दूध, छाछ आदि के लिए उपयोग किए जाने वाले पैकेजिंग बैग को केवल आंशिक रूप से काटें ताकि प्लास्टिक के टुकड़ों को बायोडिग्रेडेबल कचरे में मिलने से रोका जा सके.
४५. बांस के टूथब्रश और नीम की कंधी का चुनाव करें.



टिकाऊ खाद्य प्रणाली

४६. आंगनबाड़ी, मध्याह्न भोजन और पीडी योजना के माध्यम से आहार में बाजरे को शामिल करें.
४७. घर में खाने के कचरे को कम्पोस्ट करें.
४८. घरों/स्कूलों/कार्यालयों में किचन गार्डन/ टैरिस गार्डन बनाएं.
४९. गाय के गोबर से जैविक खाद तैयार करें और खेतों में लगाएं.
५०. स्थानीय रूप से उपलब्ध और मौसमी खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें.
५१. भोजन की बर्बादी को बचाने के लिए दैनिक भोजन के लिए छोटी प्लेटों का उपयोग करें



अपशिष्ट में कमी (स्वच्छता क्रियाएं)

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. कंपोस्टिंग, खाद और मल्लिचंग के लिए कृषि अवशेष, पशु अपशिष्ट का प्रयोग करें.
५५. पुराने समाचार पत्रों, पत्रिकाओं को रीसायकल और पुनः उपयोग करें.
५६. बची हुई और बिना पकी सब्जियां मवेशियों को खिलाएं.
५७. प्रिंटर को डिफॉल्ट रूप से डबल-साइड प्रिंटिंग पर सेट करें.
५८. पुराने फर्नीचर की मरम्मत, पुनः उपयोग और पुनर्चक्रण करें.
५९. पुनर्नवीनीकरण कागज से बने कागज उत्पाद खरीदें.
६०. पुराने कपड़े और किताबें दान करें.
६१. जल निकायों और सार्वजनिक स्थानों पर कचरे को न फेंके.
६२. पालतू जानवरों को सार्वजनिक स्थानों पर शौच न करने दें.



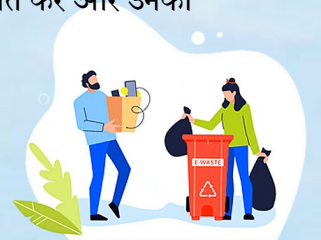
स्वास्थ्य जीवन शैली

६३. पोषण और तंदुरूस्ती के लिए भोजन में बाजरा और देशी जड़ी बूटियों और औषधीय पौधों के उपयोग को प्रोत्साहित करें .
६४. प्राकृतिक या जैविक उत्पादों का सेवन करना पसंद करें.
६५. सामुदायिक स्तर पर जैव विविधता संरक्षण शुरू करें.
६६. नीम, तुलसी, गिलोय, पुदीना, करी पत्ता, अश्वगंधा, करी पत्ता आदि जैसे औषधीय पौधे घर के परिसर में लगाएं.
६७. प्राकृतिक या जैविक खेती करें.
६८. प्रदूषण के प्रभाव को कम करने के लिए पेड़ लगाएं.
६९. जंगली जानवरों की खाल, हाथी और फर से बने उत्पाद/स्मारिका खरीदने से बचें.
७०. सामुदायिक भोजन और कपड़ा बैंकों और पशु आश्रयों में बनाएं और स्वयंसेवा करें.
७१. अपने आवासीय क्षेत्र/स्कूल/कार्यालय में ग्रीन क्लब शुरू करें और/या उसमें शामिल हों.



ई-कचरा प्रबंधन

७२. उपकरणों को हटाने की बजाय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की मरम्मत करें और उनका उपयोग करें.
७३. निकटतम ई-रीसाइक्लिंग इकाइयों में गैजेट्स को त्यागें.
७४. रिचार्जबल लिथियम सेल का उपयोग करें.
७५. पेन ड्राइव/हार्ड ड्राइव पर क्लाउड स्टोरेज को प्राथमिकता दें.



सतत् विकास लक्ष्यों की दिशा में कदम उठाएं

सतत् विकास लक्ष्यों (SDG) को वैश्विक लक्ष्यों के रूप में भी जाना जाता है। एकीकृत किये गये १७ लक्ष्यों के अंतर्गत एक क्षेत्र में की गई कार्रवाई दूसरे क्षेत्र के परिणामों को प्रभावित करेगी और इनके अंतर्गत सामाजिक, आर्थिक तथा पर्यावरणीय रूप से स्थिर/वहनीय विकास होगा। भारत ने हाल के वर्षों में विशेष रूप से SDGs के १३वें लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये महत्त्वपूर्ण प्रयास कर रहा है। यह लक्ष्य जलवायु परिवर्तन और इसके प्रभावों से निपटने के लिये तत्काल कार्रवाई करने का आह्वान करता है।

IITM-EIACP जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए सतत विकास लक्ष्यों की दिशा में आपके योगदान को जानना चाहता है। आप एसडीजी का समर्थन करने वाली व्यक्तिगत या संगठनात्मक गतिविधि या योगदान जमा कर सकते हैं।



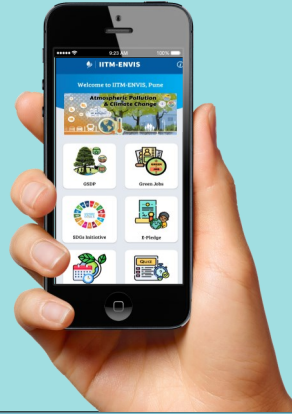
स्कैन करें और अपने प्राप्त लक्ष्यों को जमा करें।

जलवायु परिवर्तन कार्रवाई प्रतिज्ञा



यदि, हम अपने कल को आकार देना चाहते हैं, तो कार्रवाई का समय अब आ गया है। आइए, जलवायु परिवर्तन कार्रवाई की शपथ लें और "जलवायु परिवर्तन योद्धा" बनें।

IITM-ENVIS Android Mobile App



IITM-ENVIS



GET IT ON
Google Play

अपने सभी प्रश्नों तथा प्रतिक्रियाओं को निचे दिए हुए पते पे भेजें :

भारतीय उष्णदेशीय मौसम विज्ञान संस्थान
पर्यावरणीय सूचना, जागरूकता, क्षमता निर्माण और आजीविका कार्यक्रम
पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार
डॉ. होमी भाभा रोड, पाषाण, पुणे, महाराष्ट्र ४११००८, भारत

संपर्क करे : +९१-२०-२५९०-४२१२

वेबसाइट : www.iitmenvis.nic.in | ई-मेल : iitm-env@nic.in

