



पर्यावरण के प्रति जागरूक जीवन शैली के लिए जन अभियान



मध्य प्रदेश प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड

Ph. : 0755-2469180, Fax : 2463742, Web : www.erc.mp.gov.in

मुख्य बिंदु



स्वस्थ पर्यावरण के लिए जीने के पारंपरिक और मूल्य आधारित सतत तरीके को अपनाने के लिए भारत का वैश्विक आह्वान।



भारत ने वर्ष 2021 में UN-COP26 के दौरान LiFE की अवधारणा पेश की।



देशों से थ्रो-अवे कल्चर को हतोत्साहित करने और सर्कुलर इकोनॉमी अपनाने का आह्वान।



21 दिन के लाइफ मूवमेंट में शामिल हों। प्रो-प्लैनेट पर्सन बनें।



18 मई से 5 जून 2023 तक चलने वाला अभियान।



गतिविधियों को सात श्रेणियों पर मोटे तौर पर ध्यान केंद्रित करने का अभियान।




सात LiFE थीम के तहत 75 कार्य बिन्दुओं को संबोधित किया गया।

Cont'd ...




विस्तृत जानकारी www.missionlife-moefcc.nic.in/ पर उपलब्ध है।



पर्यावरण की बेहतरी के लिए युवाओं को प्रो-प्लैनेट-पर्सन, चेंज मेकर्स और सॉल्यूशन प्रोवाइडर के रूप में उभरने में सक्षम बनाने के लिए मेरी लाइफ मोबाइल ऐप लॉन्च किया गया।




प्रभावी अभियान के लिए अंतर्विभागीय दृष्टिकोण।



मौखिक प्रशासन के साथ समन्वय के लिए नामित नोडल अधिकारी और क्षेत्रीय अधिकारी।



सभी गतिविधियों को भारत सरकार की वेबसाइट www.merilife.org पर अपलोड किया जाना है



नामित नोडल अधिकारियों और क्षेत्रीय अधिकारियों को भारत सरकार की वेबसाइट www.merilife.org पर पंजीकरण करना है

मिशन LiFE की थीम।

ऊर्जा
बचाएं।

पानी
बचाएं।

सिंगल यूज
प्लास्टिक
को कहेँ ना।

सतत खाद्य
प्रणाली।

कूड़ा कम
करो।

हेल्दी
लाइफस्टाइल
अपनाएं।

ई.वेस्ट को
कम करें।



LiFE अभियान गतिविधियां।

हैकथॉन, सोशल मीडिया अभियान।

पर्यावरण विषयों पर फोटोग्राफी प्रतियोगिता।

स्लोगन राइटिंग व जिंगल प्रतियोगिता।

ड्राइंग प्रतियोगिता, कार्यशालाएं/सेमिनार।

साहित्य का वितरण, प्रिंट मीडिया में विज्ञापन।

नुककड़ नाटक, साइकिल रैली।

रन फॉर लाइफस्टाइल' अभियान, मास प्लांटेशन ड्राइव।

LiFE अभियान के लिए अंतर-विभागीय समन्वय।

क्र.	थीम	समन्वय
1	ऊर्जा बचाओ	ऊर्जा विभाग
2	पानी बचाओ	यूएडीडी, पीएचईडी और जल संसाधन।
3	SUP को ना कहें	स्कूल शिक्षा, उच्च शिक्षा, यूएडीडी, पंचायत और ग्रामीण विकास
4	सस्टेनेबल फूड सिस्टम अपनाएं	खाद्य और नागरिक आपूर्ति, यूएडीडी, पशुपालन और बागवानी
5	अपशिष्ट कम करें	पंचायत और ग्रामीण विकास और UADD
6	स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं	आयुष विभाग और स्वास्थ्य विभाग
7	ई.वेस्ट को कम करें	एमपी। इलेक्ट्रॉनिक्स विकास निगम, सूचना एवं प्रौद्योगिकी और उद्योग विभाग

ऊर्जा बचाने के लिए व्यक्तियों को सझाव।

एलईडी बल्ब/ट्यूब लाइट का प्रयोग करें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

जहां भी संभव हो सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

जहां भी संभव हो लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां लें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

लाल बत्ती और रेलवे क्रॉसिंग पर वाहन के इंजन बंद कर दें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

स्थानीय या छोटे आवागमन के लिए साइकिल का प्रयोग करें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

उपयोग के बाद सिंचाई पंपों को बंद कर दें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

पेट्रोल/डीजल वाहनों की तुलना में सीएनजी/ईवी वाहनों को प्राथमिकता दें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

दोस्तों और सहकर्मियों के साथ कारपूलिंग का उपयोग करें, सही गियर में ड्राइव करें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

गियर न बदलते समय अपने पैर को क्लच से दूर रखें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

छतों पर सोलर वाटर या सोलर कुकर हीटर लगाएं।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

उपयोग में न होने पर उपकरणों को प्लग पॉइंट से बंद कर दें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

खाना पकाने और बिजली की जरूरतों के लिए बायोगैस का प्रयोग करें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

एयर कंडीशनर का तापमान 24 डिग्री पर रखें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

अन्य कुकवेयर की तुलना में प्रेशर कुकर को प्राथमिकता दें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

फ्रिज या फ्रीजर को नियमित रूप से डीफ्रॉस्ट करें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

ट्रेडमिल पर दौड़ने के बजाय बाहर दौड़ें।

MISSION LIFE - LiFEStYle For Environment

अपशिष्ट को कम करने के लिए व्यक्तियों को युक्तियाँ।



बायोगैस संयंत्र में पशु अपशिष्ट, भोजन अपशिष्ट और कृषि अपशिष्ट का योगदान करें।



घरों में सूखे और गीले कचरे को अलग-अलग करने की आदत डालें।



कंपोस्टिंग, खाद और मल्लिचिंग के लिए कृषि अवशेष, पशु अपशिष्ट का प्रयोग करें।



पुराने समाचार पत्रों, पत्रिकाओं को रीसायकल और पुनः उपयोग करें।



बची हुई और बिना पकी सब्जियां मवेशियों को खिलाएं।



प्रिंटर को डिफॉल्ट रूप से डबल-साइड प्रिंटिंग पर सेट करें।



पुराने फर्नीचर की मरम्मत, पुनः उपयोग और पुनर्चक्रण करें।



पुनर्नवीनीकरण कागज से बने कागज उत्पाद खरीदें।



पुराने कपड़े और किताबें दान करें।



जल निकायों और सार्वजनिक स्थानों पर कचरे को न फेंके।

पानी बचाने के लिए व्यक्तियों को सुझाव।

बाजरा जैसी कम पानी वाली फसलों की खेती को अपनाएं।

अमृत सरोवर योजना के माध्यम से ग्रामीण जल निकायों के पुनर्भरण में भाग लें।

फसल विविधीकरण का अभ्यास करें।

चावल और गेहूं की खेती से दलहन और तिलहन फसल प्रणाली की ओर बढ़ें।

कुशल जल बचत तकनीकों का उपयोग करें।

घर/स्कूल/कार्यालयों में वर्षा जल संचयन के बुनियादी ढांचे का निर्माण करें।

जहाँ भी संभव हो, अपशिष्ट पदार्थों से निर्मित ड्रिप सिंचाई प्रणाली का उपयोग करें।

धुली हुई सब्जियों के पानी का पुनः उपयोग पौधों को पानी देने और अन्य उद्देश्य के लिए करें।

भारी बर्तनों को धोने से पहले पहले से भिगो दें।

पौधों/फर्शों/वाहनों में पानी देने के लिए नली के पाइपों के बजाय बाल्टियों का उपयोग करें।

फ्लश, नल और पानी के पाइप में लीकेज को ठीक करें।

नल, और शावरहेड्स, और टॉयलेट फ्लश इकाइयों के लिए जल-कुशल जुड़नार का उपयोग करें।

पानी की खपत को नियमित रूप से मापने के लिए अपने घर के लिए पानी के मीटर में निवेश करें।

एसी/आरओ से निकले पानी को बर्तन साफ करने, पौधों में पानी देने आदि के लिए दोबारा इस्तेमाल करें।

एक जल शोधन प्रणाली को प्राथमिकता दें जो कम अपशिष्ट जल उत्पन्न करे।

SUP का उपयोग बंद करने के लिए युक्तियाँ।

शॉपिंग के लिए प्लास्टिक बैग की जगह कपड़े के बैग का इस्तेमाल करें।

जहां भी संभव हो अपनी खुद की पानी की बोतल ले जाएं।

भंडारण बक्से के रूप में कांच के कंटेनर / पैकेजिंग प्लास्टिक की वस्तुओं का पुनः उपयोग करें।

शहरों और जल निकायों के सफाई अभियान में भाग लेना और भागीदारी जुटाना।

सभाओं और कार्यक्रमों के दौरान गैर-प्लास्टिक पर्यावरण के अनुकूल कटलरी का उपयोग करना पसंद करें।

सक्रिय उपयोग में न होने पर चालू नल बंद कर दें।

सैनिटरी नैपकिन की जगह मैस्ट्रुअल कप का इस्तेमाल करें।

जहां भी संभव हो, पुराने प्लास्टिक की जगह रिसाइकिल प्लास्टिक का इस्तेमाल करें। स्टील/रिसाइकिल होने योग्य प्लास्टिक लंच बॉक्स और पानी की बोतलों का इस्तेमाल करें।

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।

बांस के टूथब्रश और नीम की कंघी का चुनाव करें।

सस्टेनेबल फूड सिस्टम अपनाने के टिप्स।

आंगनबाड़ी, मध्याह्न भोजन और पीडी योजना के माध्यम से आहार में बाजरे को शामिल करें।










घर में खाने के कचरे को कम्पोस्ट करें।

घरों/स्कूलों/कार्यालयों में किचन गार्डन/ टैरेस गार्डन बनाएं।

गाय के गोबर से जैविक खाद तैयार कर खेतों में डालें।

स्थानीय रूप से उपलब्ध और मौसमी खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें। भोजन की बर्बादी को बचाने के लिए दैनिक भोजन के लिए छोटी प्लेटों का उपयोग करें।

हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने के टिप्स।

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

LiFE मिशन के लिए प्रतिज्ञा।

इस आंदोलन में शामिल होने की अपील।
"मेरा पर्यावरण - मेरी जिम्मेदारी"।

मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि पर्यावरण को बचाने के लिए अपनी 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।



LiFE
Lifestyle for
Environment



Save Energy



Save Water



Say No to Single
Use Plastic



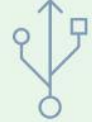
Adopt Sustainable
Food Systems



Reduce Waste



Adopt Healthy
Lifestyles



Reduce E-waste

मिशन जीवन-जीवन शैली पर्यावरण के लिए।

आइए इसे एक वैश्विक मिशन बनाएं।