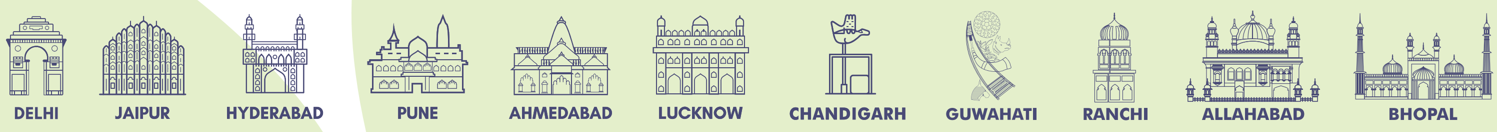
WEEKLY FOCUS

#92

पर्यावरण के लिए जीवन शैली:

लापरवाह उपभोक्ता से जिम्मेदार नागरिक में रूपांतरण



मनुष्य अपने जीवन काल में सैकड़ों-हजारों निर्णय लेता है। हम में से कई ऐसे लोग हैं जिनके जीवन शैली से संबंधित निर्णय बहुत अलग होते हैं, जैसे कि क्या खाना है? घर में कैसे रहना है? सुबह काम पर कब और कैसे जाना है? किस तरह के कपड़े पहनने हैं? अपना खाली समय कैसे बिताना है?.... ऐसे सवालों की बहुत लंबी सूची है जिनके बारे में हमें निर्णय लेने होते हैं। इन सवालों के मामले में हम निर्णय जैसे भी लें, हम जिस जीवन शैली को जीते हैं या कुछ मामलों में जीने के लिए मजबूर होते हैं, उसका हमारे ग्रह पर गहरा असर पड़ता है। इससे विशेष रूप से हमारे पर्यावरण के स्वास्थ्य के साथ-साथ ग्रह की प्रत्येक चीज और प्रणाली प्रभावित होती है।

इस स्थिति में विशेष रूप से भारत सहित **विश्व भर में संधारणीय जीवन शैली की अवधारणा को काफी महत्व मिल रहा है।** भारतीय संस्कृति में संधारणीय जीवन शैली गहराई से जुड़ी हुई है। इसलिए भारत ने संधारणीय जीवन शैली को बढ़ावा देने में अग्रणी भूमिका निभाते हुए **पर्यावरण के लिए जीवन शैली** (Lifestyle for the environment: LiFE) मिशन को आरंभ किया है।

इस बारे में, आइए पहले यह समझें कि वास्तव में LiFE की अवधारणा है क्या? मानव जीवन शैली पर्यावरण को कैसे प्रभावित कर रही है? पर्यावरण संबंधी प्रयासों के केंद्र में व्यक्ति और समुदाय को रखने का क्या महत्व है? संधारणीय जीवन शैली अपनाने के मार्ग में कौन-सी बाधाएं मौजूद हैं? संधारणीय जीवन शैली अपनाने को सुगम बनाने के लिए और क्या किया जा सकता है? इस डॉक्यूमेंट में हम इन सभी सवालों के जवाब ढूंढने की कोशिश करेंगे।

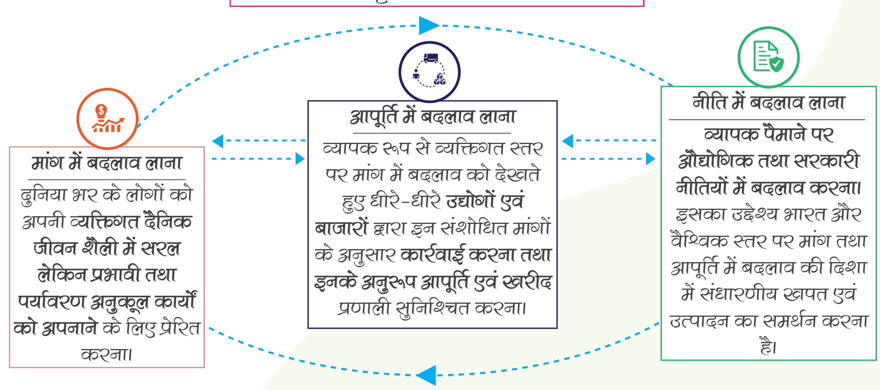
'पर्यावरण के लिए जीवन शैली' की अवधारणा के पीछे क्या निहितार्थ हैं?

- पर्यावरण के लिए जीवन शैली (LiFE) की अवधारणा को भारत के प्रधान मंत्री ने **2021 में ग्लासगो में आयोजित UNFCCC कॉप-26** के दौरान प्रस्तुत किया था।
- इस अवधारणा में व्यक्तियों और संस्थानों सहित वैश्विक समुदाय से आह्वान किया गया है कि वे LiFE को एक अंतर्राष्ट्रीय जन आंदोलन के रूप में आगे बढ़ाएं। यह पर्यावरण की सुरक्षा और संरक्षण के लिए '**अविवेकपूर्ण और विनाशकारी उपभोग के बजाय समझदारी के साथ तथा विवेकपूर्ण उपयोग**' पर केंद्रित एक दृष्टिकोण है।
- LiFE प्रत्येक व्यक्ति पर **व्यक्तिगत और सामूहिक रूप** से हमारी धरती के प्रति अनुकूल तथा धरती को कोई नुकसान न पहुंचाने वाली जीवन शैली जीने का कर्तव्य निर्धारित करती है। ऐसी जीवन शैली अपनाने वाले लोगों को **प्रो प्लैनेट पीपल (P3)** के रूप में जाना जाता है।
  - LiFE वस्तुतः P3 समुदाय के माध्यम से एक ऐसी व्यवस्था बनाने का प्रयास करती है जो पर्यावरण के अनुकूल व्यवहारों को बनाने रखने में मजबूती और समर्थन प्रदान करेगी।
- भारत की प्राचीन **जीवन शैली का मूलभूत दर्शन 'प्रकृतिः रक्षति रक्षिता'** है। इसका अर्थ यह है कि 'अगर हम प्रकृति की रक्षा करेंगे तो प्रकृति हमारी रक्षा करेगी'।
- **समझदारी के साथ तथा विवेकपूर्ण** (Mindful and deliberate) **उपयोग** की अवधारणा के तहत निम्नलिखित को बढ़ावा दिया जाता है:
  - **जिम्मेदारी पूर्वक उपभोग:** जितनी आवश्यकता हो उतना ही उपभोग करना और उत्पादों का उपयोग उनके जीवन चक्र के अंत तक करना।
  - **प्रकृति के साथ सामंजस्य बनाते हुए रहना: 'वसुधैव कुटुम्बकम'** (पूरा विश्व एक परिवार है) के दर्शन का पालन करके और सभी जीवों के प्रति दया भाव रखते हुए जीवन व्यतीत करना।
  - **संसाधनों का संधारणीय प्रबंधन:** अत्यधिक उपभोग वाली जीवन शैली से दूरी बनाना और संसाधनों की न्यायसंगत उपलब्धता को बढ़ावा देना।
  - **सह-अस्तित्व और सहयोग:** विज्ञान और नवाचार को बढ़ावा देने, ज्ञान के आदान-प्रदान, सर्वोत्तम पद्धतियों के प्रसार तथा पारंपरिक ज्ञान प्रणालियों का संरक्षण कर देशों एवं समुदायों के बीच सह-अस्तित्व और सहयोग को बढ़ावा देना।

मिशन LiFE

- मिशन LiFE को पर्यावरण की रक्षा के लिए गुजरात के केवडिया में स्थित स्टैच्यू ऑफ यूनिटी से 2022 में लॉन्च किया गया था।
- इसके तहत LiFE के विजन को वास्तविक धरातल पर साकार करने का प्रयास किया गया है। इसमें 1 अरब भारतीयों और विश्व के अन्य लोगों को 2022-28 की अवधि में पर्यावरण की रक्षा एवं संरक्षण के लिए व्यक्तिगत तथा सामूहिक कार्रवाई करने हेतु संगठित करने का उद्देश्य रखा गया है।

मिशन LiFE दृष्टिकोण के तीन चरण*



*प्रत्येक चरण की कार्रवाई स्वाभाविक रूप से अगले चरण को प्रभावित करेगी। साथ ही, सभी चरण समान रूप से एक साथ भी जारी रहेंगे।

ONLINE | DELHI | JAIPUR | HYDERABAD | PUNE | AHMEDABAD | LUCKNOW | CHANDIGARH | GUWAHATI | RANCHI | ALLAHABAD | BHOPAL 8468022022, 9019066066

- भारत के भीतर, **सभी गांवों और शहरी स्थानीय निकायों** में से कम-से-कम **80% को 2028** तक पर्यावरण के अनुकूल बनाने का लक्ष्य रखा गया है।
- 2030 तक SDGs को हासिल करने की वैश्विक प्रतिबद्धता को देखते हुए मिशन LiFE लगभग सभी SDGs में प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से योगदान करता है।
- एक वैश्विक कार्यक्रम के रूप में, यह संधारणीयता के प्रति हमारे सामूहिक दृष्टिकोण में **तीन प्रमुख बदलावों** की परिकल्पना करता है (इन्फोग्राफिक देखें)।
- **इस मिशन की अन्य विशेषताएं:**
  - **वैश्विक स्तर पर विचारों और शोध-पत्रों को बढ़ावा देना:** इसके तहत विश्व के प्रमुख विद्वानों से उनके विचार और शोध प्रस्ताव आमंत्रित किए जाएंगे कि कैसे व्यक्तियों, समुदायों तथा संस्थानों द्वारा सार्थक एवं जिम्मेदारी पूर्ण तरीके से पर्यावरण के अनुकूल कार्यों को अपनाया जा सकता है।
  - **LiFE से संबंधित, वैश्विक रूप से सर्वश्रेष्ठ और पारंपरिक पद्धतियों का संग्रह:** यूनाइटेड नेशन-इंडिया के साथ साझेदारी कर नीति आयोग और MoEF&CC, विश्व भर से पारंपरिक और वर्तमान सर्वोत्तम पद्धतियों का एक व्यापक भंडार या कोष तैयार करेंगे। यह व्यक्तियों और समुदायों द्वारा पर्यावरण के अनुकूल जीवन शैली को अपनाने में सहायता प्रदान करेगा।
  - **अन्य देशों के साथ साझेदारी:** नीति आयोग के सहयोग से MoEF&CC और विदेश मंत्रालय अन्य देशों के साथ साझेदारी में काम करेंगे। इसके तहत ये मिशन LiFE को लागू करने के लिए दुनिया भर के देशों की क्षमता की पहचान करने एवं क्षमता का निर्माण करने से संबंधित निरंतर प्रयासों में समन्वय के साथ कार्य करेंगे।
  - **प्रस्तावित अंतर्राष्ट्रीय LiFE दिवस:** संधारणीय जीवन शैली के प्रभाव को प्रदर्शित करके, मिशन LiFE अंतर्राष्ट्रीय LiFE दिवस को अपनाने के लिए वैश्विक समुदाय को संगठित करने का प्रयास करेगा।

मानव जीवन शैली पर्यावरण को किस प्रकार प्रभावित कर रही है?

उपभोग हमारी जीवन शैली से बहुत गहराई से जुड़ा हुआ है। इसलिए कुछ ऐसे प्रमुख क्षेत्रों की पहचान की गई है जहां उपभोग और जीवन शैली का पर्यावरणीय प्रभाव सबसे अधिक है। उपभोग के पैटर्न, जीवन-चक्र के विश्लेषण और संधारणीयता संबंधी संकेतकों, जैसे- कार्बन, सामग्री और पारिस्थितिकी फुट-प्रिंटिंग के प्रति हमारी समझ के आधार पर इनकी पहचान की गई है। इन क्षेत्रों और उनके प्रमुख प्रभावों को नीचे बताया गया है-

हमारी जीवन शैली की पसंद को निर्धारित करने वाले मुख्य कारक कौन-से हैं?

हमारी जीवन शैली और उपभोग की प्रवृत्ति वस्तुतः जटिल एवं लगातार बदलते कारकों द्वारा नियंत्रित होती है। इन कारकों में व्यक्तिगत स्थिति (आय, पहचान, व्यक्तिगत पसंद तथा मूल्य) और बाहरी सामाजिक-तकनीकी एवं आर्थिक स्थितियां (संस्कृति, सामाजिक संदर्भ, साथियों का दबाव, आदि) शामिल हैं।

जीवन शैली को निर्धारित करने वाले प्रमुख कारक

आय का स्तर
- खर्च करने योग्य अधिक आय का अर्थ है- वस्तुओं और सेवाओं को प्राप्त करने का अधिक सामर्थ्य तथा ऋण की उपलब्धता तक आसान पहुंच। इससे उपभोक्तावाद को और बढ़ावा मिलता है।
- हम जिस जीवन शैली के स्तर को एक बार अपना लेते हैं उसे बनाए रखने के लिए सामाजिक दबाव बना रहता है।

मूल्य (निजी या व्यापक सांस्कृतिक या नैतिक)
- नजरिए और कार्रवाई के निर्धारक तत्व मुख्यतः जीवन शैली से संबंधित निर्णयों को निर्धारित करते हैं।
- लोगों द्वारा उपभोग अधिकतर मूल्यों द्वारा प्रेरित उद्देश्यों को पूरा करने के लिए किया जाता है।

सामाजिक मानदंड और सहकर्मी
- पारिवारिक पृष्ठभूमि, सामाजिक दायरा, सहकर्मियों की अपेक्षाएं, पेशेवर मर्यादा और सामाजिक प्रथाएं आदि जीवन शैली को प्रभावित करती हैं।

आधारभूत अवसंरचना
- भवन, जल और सीवेज की व्यवस्था, बिजली, अपशिष्ट प्रबंधन, दूरसंचार नेटवर्क और सार्वजनिक परिवहन नेटवर्क आदि।

भोजन: हम क्या खाते-पीते हैं- यह कैसे उत्पादित एवं प्रसंस्कृत किया जाता है और हमें कैसे उपलब्ध कराया जाता है तथा हम इसका निपटान कैसे करते हैं?

अत्यधिक प्रसंस्कृत और पैकेज्ड फूड
- इनके उत्पादन में ऊर्जा, जल, रसायन जैसे बहुत से संसाधनों की खपत होती है।
- इससे बहुत सारा **जहरीला अपशिष्ट** पैदा होता है तथा लैंडफिल साइट पर बोझ बढ़ाता है एवं महासागर भी प्रदूषित होते हैं।

घरेलू स्तर पर खाद्य की बर्बादी: 2019 में उत्पन्न लगभग 931 मिलियन टन खाद्य अपशिष्ट में घरों से उत्पन्न खाद्य अपशिष्ट की हिस्सेदारी 61% थी।
- इससे मीथेन उत्सर्जन को बढ़ावा मिलता है।
- किसान खेती करने संबंधी असंधारणीय और प्रदूषणकारी तरीकों को अपनाते हैं, जिससे कृषि भूमि पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

आहार पैटर्न
- उच्च आय वाले लोग मुख्यतः अधिक संसाधन गहन (दूसरे शब्दों में, GHG पैदा करने वाले) खाद्य पदार्थ पसंद करते हैं, जैसे- प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ और मांस आदि।

आवास: हम कैसे रहते हैं, हम कहाँ रहते हैं, हमारे रहने की जगहों को बनाने, उसे गर्म और ठंडा रखने के लिए किन चीजों का उपयोग किया जाता है, तथा हम अपने घरों में क्या-क्या इनस्टॉल करते हैं?

ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन

- 2021 में, इमारतों को कार्यशील बनाए रखने से संबंधित गतिविधियां वैश्विक कुल ऊर्जा खपत में 30% और **कुल ऊर्जा क्षेत्रक के उत्सर्जन में 27%** के लिए उत्तरदायी थीं।

आधुनिक घरों के निर्माण के लिए आवश्यक संसाधनों का खनन

- इससे जैव विविधता की हानि, वनों की कटाई और पर्यावरण में खतरनाक रसायनों का रिसाव होता है।

शहरों द्वारा प्राकृतिक भू-परिदृश्य का स्थान लेना

- शहरों में कंक्रीट के फुटपाथ, इमारतें और कंक्रीट तथा डामर की अन्य सतहों का सघन जाल **ऊष्मा को अवशोषित करके उसे रोके रखता है।** इससे स्थानीय जैव विविधता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और जलवायु परिवर्तन को भी बढ़ावा मिलता है।

आवागमन: हम परिवहन के किस साधन का चयन करते हैं, हम कितनी बार यात्रा करते हैं, कितनी दूरी तय करते हैं तथा किन सहायक प्रणालियों एवं अवसंरचना का उपयोग करते हैं?

ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन

- परिवहन क्षेत्रक 15% प्रतिशत ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन के लिए जिम्मेदार है।

निजी वाहनों की बढ़ती संख्या से पैदा होने वाला प्रदूषण:

अकेले भारत में कारों की वार्षिक बिक्री का आंकड़ा **मौजूदा 3.5 मिलियन से बढ़कर 2030 तक लगभग 10.5 मिलियन तक** पहुंचने का अनुमान है। वाहनों की बढ़ती संख्या निम्नलिखित समस्याएं पैदा कर रही हैं:

- शोर और कार्बन मोनोऑक्साइड उत्सर्जन में वृद्धि।
- स्मॉग और अम्लीय वर्षा।

परिवहन के संसाधन-गहन साधन

- विमान और हवाई अड्डे के टर्मिनल संबंधी संचालन से पैदा होने वाले रसायन एवं अन्य खतरनाक कणिकीय पदार्थ वायु एवं जल प्रणालियों को प्रदूषित करते हैं।

उपभोक्ता वस्तुएं: हम जो उत्पाद खरीदते हैं, उनके उत्पादन में किस सामग्री और कितनी सामग्री का उपयोग किया जाता है, हम उनका उपयोग कैसे करते हैं और कितनी बार हम उन्हें बदलते हैं?

आधुनिक जीवन शैली में बिजली और इलेक्ट्रॉनिक उत्पादों की बढ़ती भूमिका

- इलेक्ट्रॉनिक अपशिष्ट में वृद्धि, इलेक्ट्रॉनिक संबंधी प्रदूषण और दुर्लभ भू-धातुओं का खनन पर्यावरण को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

वैश्वीकृत उपभोक्ता उत्पादों की बढ़ती मांग

- लॉजिस्टिक आपूर्ति श्रृंखलाओं से अत्यधिक मात्रा में GHG का उत्सर्जन होता है।

योजनाबद्ध रूप से उत्पाद का जीवन काल छोटा बनाना या योजनाबद्ध अप्रचलन (Planned obsolescence)

- उत्पादों का उपयोगी जीवनकाल कम होने पर लोगों को उनका अधिक संख्या में उपभोग करना पड़ता है।

फुरसत के क्षण: हम फुरसत के क्षण को कैसे व्यतीत करते हैं, हम किन पर्यटन स्थलों और किन गतिविधियों का चयन करते हैं, किन सुविधाओं का उपयोग करते हैं?

उच्च-उत्सर्जन वाली जीवनशैली

- उच्चतम प्रति व्यक्ति उत्सर्जन वाले 10% परिवारों का वैश्विक घरेलू GHG उत्सर्जन में गैर-आनुपातिक रूप से अधिक योगदान है।

प्राकृतिक पर्यटन संबंधी उत्पाद एवं सेवाएं

- इससे जैव विविधता हानि, प्रमुख संसाधनों पर दबाव, भूमि का विखंडन, वनाग्नि की घटनाओं आदि में वृद्धि होती है।

फुरसत के क्षण में की जाने वाली गतिविधियों से संबंधित व्यर्थ उपभोग

- ऊर्जा के उपयोग में वृद्धि।
- उच्च उत्सर्जन वाली परिवहन सेवाओं का उपयोग।
- आवश्यकता के अनुसार उपभोग के बजाय रुझान के आधार पर उपभोग; उदाहरण के लिए- लघु जीवन चक्र और उच्च अपशिष्ट पैदा करने वाली असंतुलित फैशन प्रणाली।

व्यक्ति और समुदाय को पर्यावरणीय प्रयासों के केंद्र में रखने का क्या महत्व है?

निःसंदेह जीवन शैली से संबंधित पसंद और व्यवहारों का पर्यावरण पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यही प्राथमिक कारणों में से एक है जिसके कारण LiFE की अवधारणा के तहत व्यक्तिगत प्रयासों को पर्यावरण की सुरक्षा करने से संबंधित कार्रवाई के केंद्र में रखा गया है। अन्य कारणों का नीचे वर्णन किया गया है-

- **पर्यावरणीय प्रयासों में समावेशी दृष्टिकोण अपनाना:** ऐसा कोई भी प्रयास जिसमें समुदाय के लोगों को सीधे तौर पर शामिल किया जाता है, उससे स्थानीय स्तर पर जीवन शैली से संबद्ध पसंद-नापसंद, व्यवहारों और प्राथमिकताओं की पहचान करने में अधिक मदद मिलती है। दूसरी ओर, ऐसे प्रयासों से संधारणीय जीवन शैली से संबंधित अलग-अलग सांस्कृतिक और सामाजिक तरीकों की पहचान करने और उन्हें मान्यता प्रदान करने में भी मदद मिलती है।
- **पर्यावरणीय समस्या के समाधान को प्रोत्साहित करना:** पर्यावरणीय प्रयासों में समुदाय की भागीदारी से संसाधन, अलग-अलग प्रकार के कौशल और कार्य रणनीतियों की उपलब्धता सुनिश्चित होती है। इससे समुदाय में पर्यावरण की रक्षा के लिए गौरव और कर्तव्य की भावना भी पैदा होती है।
- **लंबे समय तक बने रहने वाले पीढ़ीगत प्रभाव:** पर्यावरण के संबंध में लोगों को एक साझा मंच पर एक साथ लाना आवश्यक है। यह जागरूकता पैदा करने और व्यवहार संबंधी बदलाव की सतत प्रक्रिया के शुरुआती कदमों में से एक है। इसलिए लंबी अवधि तक बने रहने वाले किसी भी प्रकार के वास्तविक बदलाव का यही एकमात्र तरीका है।
- **पर्यावरणीय नीतियों की प्रक्रिया संबंधी स्वीकार्यता में सुधार करना:** व्यक्तिगत विकल्पों से संबंधित पर्यावरणीय प्रभावों के बारे में जागरूकता से व्यापक पैमाने पर पर्यावरण संबंधी निर्णयों की लोकतांत्रिक स्वीकार्यता को बढ़ाने में मदद मिलती है।
- **व्यक्तिगत कल्याण से जुड़ाव:** हमारी जीवन शैली से संबंधित संधारणीय पसंद और व्यवहार निम्नलिखित व्यक्तिगत कल्याण से जुड़े होते हैं-
  - **मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य:** शून्य उत्सर्जन वाला परिवहन जैसे कि साइकिल चलाना, न केवल पर्यावरण के लिए अच्छा है बल्कि हमारे हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने, फिटनेस स्तर को बढ़ाने और तनाव को दूर करने में भी मदद कर सकता है।
  - **सामाजिक कल्याण:** पर्यावरणीय सक्रियता में भागीदारी करने, उसमें स्वेच्छा से शामिल होने और स्थानीय समुदाय में इससे संबंधित सामाजिक नेटवर्क का निर्माण करने से उद्देश्यपूर्ण जीवन एवं अपनेपन की भावना को साकार करने में मदद मिल सकती है।
- **प्रभावी निगरानी और मूल्यांकन:** सामुदायिक भागीदारी से समुदाय स्वयं अपने लिए और अपने द्वारा निगरानी/ मूल्यांकन के माध्यम से जांच-पड़ताल एवं सुधारात्मक कार्रवाई सुनिश्चित करेगा। इस संबंध में स्थानीय समुदाय अपने स्वयं के कार्यों और उत्पादन को नियंत्रित करते हुए सामुदायिक भागीदारी द्वारा बारीकी से निगरानी सुनिश्चित कर सकता है।

व्यक्तिगत बनाम सामूहिक कार्रवाई: पर्यावरण की रक्षा करने की जिम्मेदारी किस पर है?

- **व्यक्तिगत कार्रवाई से आशय किसी एक व्यक्ति द्वारा किए गए कार्यों से है।** इसके तहत व्यक्ति द्वारा किए गए कार्य उसके व्यक्तिगत निर्णयों पर आधारित होते हैं। **सामूहिक कार्रवाई से आशय लोगों के संगठन या समूह द्वारा किए गए कार्यों से है।** इसके तहत समूह द्वारा किए गए कार्य उनके सामूहिक निर्णयों पर आधारित होते हैं।
  - उदाहरण के लिए- यदि आप गाड़ी चलाने के बजाय पैदल चलने का विकल्प चुनते हैं, तो आप एक व्यक्तिगत कार्रवाई कर रहे हैं। या, अगर आप किसी ऐसे शहर में रहते हैं जहां स्थानीय सरकार लोगों को अधिक पैदल चलने में मदद करने के लिए फुटपाथ बनाने का विकल्प चुनती है, तो आप सामूहिक कार्रवाई में शामिल हैं।
- अक्सर इस बात पर मतभेद रहता है कि **ठोस कार्रवाई करने की जिम्मेदारी बड़ी संस्थाओं, सरकार और निजी क्षेत्रक पर बराबर** होती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि जलवायु परिवर्तन से निपटने सहित **पर्यावरण की रक्षा संबंधी प्रयासों** पर व्यक्तिगत कार्रवाइयों का **प्रभाव अधिक मायने नहीं रखता है।**
- **सामूहिक कार्रवाई के पक्ष में तर्क-**
  - स्वैच्छिक कार्रवाई पर अधिक बल देने से **सरकारी नीतियों द्वारा कॉर्पोरेट प्रदूषकों को जवाबदेह ठहराने के लिए दबाव कम हो जाता है।**
  - व्यक्तिगत कार्रवाइयां **व्यक्ति के नियंत्रण से परे अनेक कारकों** जैसे कि संधारणीय विकल्पों की उपलब्धता, उन तक व्यक्ति की पहुंच और संधारणीय विकल्पों की वहनीयता पर निर्भर होती हैं।
  - वैश्विक **पर्यावरणीय मुद्दों** से व्यवस्थित रूप से **निपटने के लिए** कई संस्थानों द्वारा सामूहिक कार्रवाई किए जाने की आवश्यकता है।
- **व्यक्तिगत कार्रवाई के पक्ष में तर्क-**
  - किसी भी समाज में **प्रत्येक व्यक्ति का नैतिक कर्तव्य होता है** कि वह अपने व्यक्तिगत पसंद, व्यवहार और कार्यों के प्रति जवाबदेह रहे।
  - व्यक्तिगत कार्रवाइयां **अंततः बड़े पैमाने पर सामूहिक कार्रवाई में तब्दील हो सकती हैं।**
  - **समाज में व्यवहार और नजरिये से संबंधित बदलाव लाए बिना टॉप-डाउन दृष्टिकोण प्रभावी नहीं हो सकता है।**

अंत में, हमें व्यक्तिगत कार्रवाई और सामूहिक कार्रवाई को एक-दूसरे से अलग करके या एक-दूसरे से विपरीत के रूप देखना बंद करना होगा, क्योंकि न तो व्यक्तिगत कार्रवाई से प्राप्त लाभ सामूहिक कार्रवाई के लिए नुकसानदायक होते हैं और न ही सामूहिक कार्रवाई से प्राप्त लाभ व्यक्तिगत कार्रवाई के लिए नुकसानदायक होते हैं। पर्यावरण संबंधी आंदोलन में दोनों प्रकार की कार्रवाइयों की आवश्यकता है। इसलिए व्यवस्थागत परिवर्तन के लिए संगठित होने और आंदोलन करने की जरूरत है जो सामूहिक कार्रवाई द्वारा संभव है, वहीं **व्यक्तिगत स्तर पर व्यवहार संबंधी बदलाव को भी प्रोत्साहित करते रहने की जरूरत है।**

ONLINE | DELHI | JAIPUR | HYDERABAD | PUNE | AHMEDABAD | LUCKNOW | CHANDIGARH | GUWAHATI | RANCHI | ALLAHABAD | BHOPAL 8468022022, 9019066066

एक छोटी सी वार्ता!
पर्यावरण के प्रति मौलिक कर्तव्य

विनय: अरे विनी! क्या तुमने आज धुम कोहरे पर ध्यान दिया? हमारे शहर में प्रदूषण दिन-ब-दिन बदतर होता जा रहा है।

विनी: हां, यह चिंताजनक है लेकिन दुख की बात यह है कि इसे ठीक करने के लिए हम कुछ नहीं कर सकते हैं।

विनय: नहीं विनी! यह पूरी तरह सच नहीं है। हम सभी पर्यावरण से प्रदूषण को समाप्त करने में मदद करने के लिए अपनी जीवन शैली में संधारणीय बदलाव ला सकते हैं, उदाहरण के लिए- वायु प्रदूषण को कम करने के लिए हम कारपूलिंग या सार्वजनिक परिवहन प्रणाली का उपयोग कर सकते हैं।

विनी: लेकिन निजी जीवन में ऐसे छोटे से बदलाव से हम कैसे इतनी बड़ी समस्या का समाधान कर सकते हैं! और वैसे भी क्या यह सरकार का कर्तव्य नहीं है कि वह मौलिक अधिकार के रूप में हमारे लिए स्वस्थ पर्यावरण सुनिश्चित करे।

विनय: हां विनी, यह सच है! लेकिन एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में पर्यावरण की रक्षा करना हमारा भी मौलिक कर्तव्य है। साथ ही, प्रत्येक व्यक्ति द्वारा अपनी जीवन शैली में लाए गए सभी छोटे-मोटे बदलावों से भी बड़े परिणाम प्राप्त होते हैं।

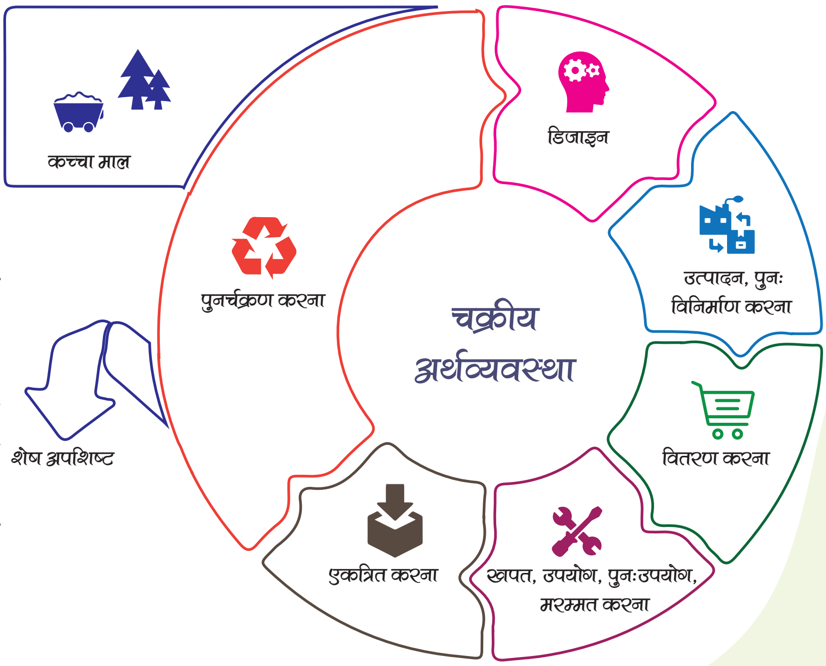
विनी: तुम ठीक कह रहे हो विनय। नागरिकों के रूप में हम संगठित होकर और शासन व्यवस्था पर राजनीतिक दबाव डालते हुए पर्यावरण के अनुकूल अधिक से अधिक उपाय कर सकते हैं।

विनय: बिल्कुल! पर्यावरण की रक्षा करने में हम सभी को अपनी-अपनी भूमिका निभानी चाहिए।

जीवन शैली में ऐसे कौन-से बदलाव लाए जा सकते हैं जो हमारी पृथ्वी के भविष्य को सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं?

चक्रीय जीवन शैली (Circular lifestyle)

- यह उत्पादन और उपभोग से संबंधित एक मॉडल है। इसके तहत जहां तक संभव हो चीजों को साझा करना, पट्टे पर देना, पुनः उपयोग करना, मरम्मत करना, नवीनीकृत करना, पुनर्चक्रित करना आदि शामिल हैं।
- इसका अर्थ **अपशिष्ट की मात्रा को कम-से-कम करना** है।
- जब कोई उत्पाद अपने जीवन चक्र के अंतिम चरण में पहुंचता है, तो जहाँ तक संभव हो, इसमें इस्तेमाल की गई सामग्री को पुनः अर्थव्यवस्था में शामिल किया जाना चाहिए। इसका बार-बार उत्पादक सामग्री के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है, जिससे **आगे भी इनका मूल्य बना रहता** है।



क्या आप जानते हैं?

चक्रीय अर्थव्यवस्था या सर्कुलर इकोनॉमी 2030 तक **लगभग 14 लाख करोड़ रुपये की अतिरिक्त बचत** सुनिश्चित कर सकती है।

राइट टू रिपेयर

- यह उपभोक्ताओं को स्वतंत्र रूप से अपने **स्वयं की उपभोक्ता वस्तुओं** (जैसे- इलेक्ट्रॉनिक, ऑटोमोटिव, या ट्रैक्टर जैसे कृषि मशीनरी) **की मरम्मत और बदलाव करने में सक्षम बनाने को संदर्भित करता है।**
- यह इस अवधारणा पर आधारित है कि विनिर्माता उपभोक्ता को स्वतंत्र रूप से उत्पाद की मरम्मत या उसमें बदलाव करने से रोकने के लिए सॉफ्टवेयर संबंधी बाधा पैदा न करें या अपने टूल्स और कल-पुर्जों तक पहुंच को सीमित नहीं करें।

राइट टू रिपेयर आंदोलन की आवश्यकता क्यों है ?

- 'योजनाबद्ध अप्रचलन (Planned obsolescence)' को समाप्त करने के लिए।
- पर्यावरण पर अत्यधिक दबाव और प्राकृतिक संसाधनों की बर्बादी को कम करने के लिए।
- मरम्मत करने वाली छोटी दुकानों के व्यवसाय को बढ़ावा देने के लिए।
- उपभोक्ता के धन और समय की बचत करने के लिए।

न्यूनतावाद (Minimalism)

- यह एक प्रकार का दर्शन है जो साधारण जीवन शैली जीने या कम-से-कम संसाधनों के साथ जीवन जीने को बढ़ावा देते हुए **अविवेकपूर्ण उपभोक्तावाद पर अंकुश** लगता है।
- यह न केवल पर्यावरण के लिए अच्छा है, बल्कि इससे समय और धन की बचत भी होती है। साथ ही, जीवन काफी हद तक तनाव मुक्त रहता है।

न्यूनतावाद संबंधी जीवन-शैली के सिद्धांत

- **विवेकपूर्ण रूप से खर्च करना**, जिससे पारिस्थितिक तंत्र पर कम दबाव पैदा हो।
- केवल **आवश्यक और अच्छी गुणवत्ता वाली सामग्री** खरीदना।
- **अप्रयुक्त वस्तुएं किसी और जरूरतमंद को देना**, जिससे चक्रीय अर्थव्यवस्था को समर्थन मिले।

शून्य अपशिष्ट पैदा करने वाली जीवन शैली (Zero waste living)

- इसका उद्देश्य **दैनिक आधार किसी व्यक्ति द्वारा उत्पन्न अपशिष्ट की मात्रा को कम करना है।**
- इस जीवन शैली का प्राथमिक उद्देश्य, जहां तक संभव हो, लैंडफिल में कम अपशिष्ट भेजने की प्रतिबद्धता है।
  - उदाहरण के लिए- हम प्लास्टिक पैकेजिंग वाली वस्तुओं को खरीदने से इनकार कर सकते हैं; कपड़े के थैलों का उपयोग कर सकते हैं; स्थानीय 'किसान-बाजार' से खरीदारी कर सकते हैं; अपशिष्ट को स्रोत पर ही अलग करने में मदद कर सकते हैं; आदि।

शून्य अपशिष्ट के 5 R

रिफ्यूज
एकल उपयोग वाली और डिस्पोजेबल वस्तुएं को।

रिड्यूस
अपनी खपत और कार्बन फूटप्रिंट को।

रियूज
जितना संभव हो, उत्पादों की मरम्मत करवाना।

रिसाइकल
जिन उत्पादों को आप रिफ्यूज, रिड्यूस या रियूज नहीं कर सकते हैं।

रॉट
अवशिष्ट और जैविक चीजों से कम्पोस्ट बनाना।

विवेकपूर्ण उपभोग (Mindful consumption)

- इस विचारधारा की जड़ों को बौद्ध धर्म के सिद्धांतों में देखा जा सकता है, जहाँ विवेकपूर्णता को **"वर्तमान क्षण में सुविचारित और सचेत रूप से ध्यान केंद्रित करने"** के रूप में परिभाषित किया गया है।
- इसके तहत निम्नलिखित उपभोक्ता व्यवहारों को शामिल किया जाता है:
  - जहां कोई व्यक्ति स्वयं, समुदाय और पर्यावरण के प्रति हितैषी सरोकार रखते हुए सचेत रूप से उपभोग संबंधी अपनी आवश्यकताओं के प्रति जागरूक रहता है।
  - जहां कोई व्यक्ति अपने समग्र उपभोग को कम करने के लिए उत्पाद की खरीद, उपयोग और निपटान में लचीले विकल्पों तथा नवीन दृष्टिकोणों को भी अपनाता है।

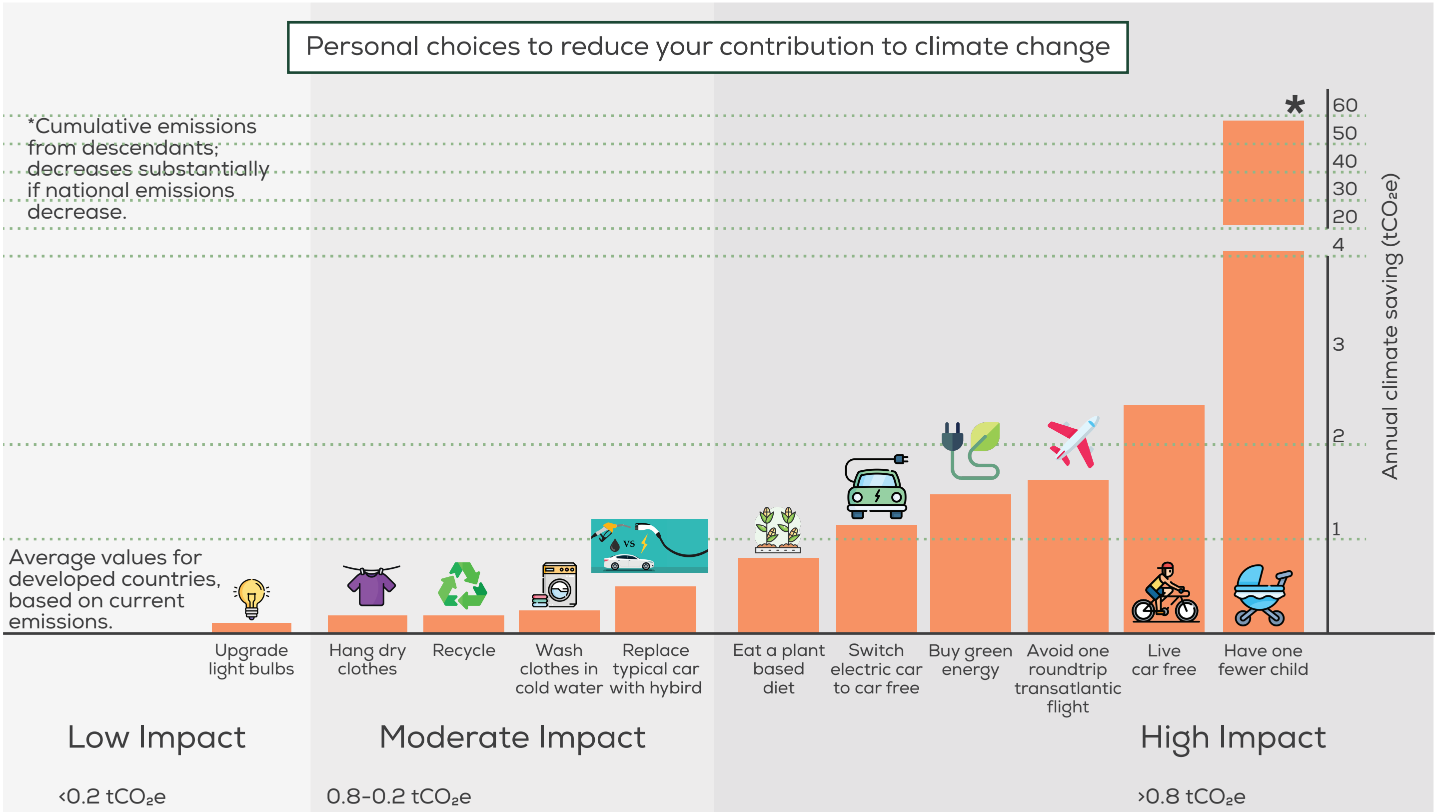
विवेकपूर्ण उपभोग

- उत्तरदायी-पूर्ण मानसिकता
  - स्वयं
  - समाज
  - प्रकृति
- उत्तरदायी-पूर्ण उपभोग
  - रिड्यूस/ रिकन्सिडर
  - रियूज / रिपेयर
  - रिसाइकल/रीइमेजिन

ONLINE | DELHI | JAIPUR | HYDERABAD | PUNE | AHMEDABAD | LUCKNOW | CHANDIGARH | GUWAHATI | RANCHI | ALLAHABAD | BHOPAL 8468022022, 9019066066

जलवायु परिवर्तन का शमन करने के लिए व्यक्तिगत जीवन शैली: ग्लोबल वार्मिंग को 1.5 डिग्री सेल्सियस तक सीमित करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति किस रूप में योगदान दे सकता है?

- संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (UNEP) के अनुसार, **अगर दुनिया भर में प्रत्येक 8 में से 1 व्यक्ति अपने दैनिक जीवन शैली में पर्यावरण के अनुकूल व्यवहार अपनाता है, तो वैश्विक कार्बन उत्सर्जन में 20% तक की कमी लाई जा सकती है।** कुछ व्यक्तिगत जीवन शैलियां जो जलवायु परिवर्तन को कम करने में मदद कर सकती हैं-



संधारणीय जीवन शैली को अपनाने के मार्ग में कौन-सी बाधाएं मौजूद हैं?

- **उपभोक्तावादी प्रवृत्ति का जाल (The "Iron Cage" of Consumerism):** पूंजीवादी उपभोक्ता समाज की संस्थाएं अक्सर आर्थिक संवृद्धि के लिए व्यक्तिवाद, प्रतिस्पर्धा और अविवेकपूर्ण उपभोग को बढ़ावा देती हैं। उदाहरण के लिए- विज्ञापनों के माध्यम से निजी वाहन खरीदने को एक महत्वाकांक्षी लक्ष्य के रूप में लोकप्रिय बनाया जाता है, जबकि ऐसे विज्ञापनों का प्राथमिक उद्देश्य वाहन की बिक्री को बढ़ावा देना है।
- **सामाजिक-आर्थिक असमानता और विकल्पों की चुनौती:** संधारणीय उत्पादों की उपलब्धता, पहुंच और वहनीयता पारंपरिक उत्पादों की तुलना में कम है। इसके कारण विशेष रूप से वंचित और निम्न आय वाली आबादी के लिए संधारणीय विकल्पों का चयन करना और मुश्किल हो जाता है।
  - उदाहरण के लिए- बड़े पैमाने पर उत्पादित रासायनिक रूप से संश्लेषित फाइबर की तुलना में प्राकृतिक फाइबर अधिक महंगे होते हैं।
- **वन-साइज फिट्स ऑल अप्रोच की अव्यवहार्यता:** संधारणीय जीवन शैली अपनाने हेतु परिस्थिति और संसाधन सभी व्यक्तियों/ समुदायों के लिए अलग-अलग होते हैं। किसी समुदाय के लिए व्यवहार्य संधारणीय प्रणालियां दूसरों के लिए पूरी तरह से अव्यवहार्य हो सकती हैं।
  - उदाहरण के लिए- भारत के हिमाचल प्रदेश में, ग्रामीण परिवारों के बीच LPG की जगह विद्युत से चलने वाले इंडक्शन स्टोव को अपनाने संबंधी बदलाव सफल रहा है क्योंकि यहां विद्युत की उपलब्धता स्थिर और निरंतर बनी रहती है। हालांकि, इस प्रकार के परिवर्तन को किसी अन्य भारतीय राज्य में लागू करके सफलता प्राप्त करना मुश्किल हो सकता है।

- **मानव-कल्याण संबंधी विरोधाभास:** यह विडंबना है कि आधुनिक समाज में प्रगति और मानव-कल्याण को अक्सर अधिक उपभोग करने तथा इस उपभोग को वहन करने की क्षमताओं के साथ जोड़कर देखा जाता है।
  - इस प्रक्रिया में महत्वपूर्ण कारकों, जैसे- परिवार, दोस्ती, स्वास्थ्य, सहकर्मियों से सकारात्मक स्वीकृति, समुदाय और उद्देश्यपूर्ण जीवन को अनदेखा कर दिया जाता है, जबकि इनका खुशहाली के साथ मजबूत सह-संबंध होता है।
- **ग्रीनवाशिंग:** यह किसी कंपनी के उत्पाद या सेवा की संधारणीयता के बारे में **झूठी या भ्रामक जानकारी** के प्रावधान और प्रसार को संदर्भित करता है। ग्रीनवाशिंग के लिए जिम्मेदार कंपनियां वास्तव में अपनी व्यावसायिक रणनीतियों और संचालन में संधारणीयता के प्रयास करने के बजाय **अपने आप को पर्यावरण के अनुकूल दिखाने मात्र के लिए** अधिक धन तथा समय, दोनों खर्च करती हैं।
  - इसके तहत उपभोक्ताओं के समक्ष पर्यावरणीय विकास संबंधी झूठे आंकड़े प्रस्तुत किए जाते हैं। साथ ही, इस गैर जिम्मेदाराना व्यवहार के लिए संस्थाओं को पुरस्कार भी प्रदान किया जाता है।
- **संधारणीयता का मापन अपने आप में मुश्किल है:** कार्यान्वयन के दृष्टिकोण से, संधारणीय जीवन शैली को मापने और उसके लिए पैमाने का निर्धारण करने के तरीके को समझा जाना अभी भी चुनौतीपूर्ण बना हुआ है।
  - वैश्विक या राष्ट्रीय स्तर पर संधारणीय जीवन शैली को मापने के बेहतर साधन उपलब्ध हैं, लेकिन व्यक्तिगत या घरेलू स्तर के लिए ऐसे बेहतर साधनों का अभाव है।
- **पृथ्वी की पर्यावरणीय सीमाएं और मानव कल्याण:** पृथ्वी की वहन क्षमता संबंधी सीमाओं के विज्ञान और मानव कल्याण के बीच आपसी संबंध को पूरी तरह से समझा नहीं गया है। साथ ही, इस संबंध को संधारणीय जीवन शैली को सुनिश्चित करने में मुख्य रूप से शामिल भी नहीं किया गया है।
- **मानक डोमेन पर आधारित मौजूदा समझ से संबंधित कमियां:** वर्तमान में, संधारणीय जीवन शैली के भीतर अधिक ध्यान भोजन, भवन, आवागमन, उपभोक्ता वस्तुएं और मनोरंजन जैसे डोमेन पर ही दिया जाता है। यद्यपि इन क्षेत्रों पर विचार करना महत्वपूर्ण है, लेकिन इन पर ज्यादा ध्यान देने से जीवन शैली के अलग-अलग पहलुओं पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया जाता है।

कल्याण बनाम जलवायु शमन: क्या जलवायु परिवर्तन के समाधान के रूप में मांग में कमी करना, मानव कल्याण संबंधी संवृद्धि के अनुकूल है?

- हमारे समाज में किसी व्यक्ति के जीवन स्तर में सुधार और कल्याण अक्सर **प्राथमिक ऊर्जा एवं भौतिक संसाधनों की बढ़ती मांग** से जुड़े होते हैं। यह ग्रीन हाउस गैस के उत्सर्जन का मुख्य कारक है।
- इस संबंध में अक्सर ऐसा बताया जाता है कि **मांग-पक्ष संबंधी शमन रणनीतियां** सामाजिक घटकों में सुधार कर सकती हैं।
- जलवायु परिवर्तन के शमन के लिए मांग-पक्ष समाधान के तहत जीवन शैली को **लक्षित कर वस्तुओं और सेवाओं की मांग में बदलाव लाए जाते हैं।** इसमें ऊर्जा इनपुट और ग्रीन हाउस गैस के उत्सर्जन को कम करते हुए पहुंच बढ़ाना, रहन-सहन में सुधार करना तथा पोषण की गुणवत्ता में वृद्धि करना, आदि शामिल हैं।
  - उदाहरण के लिए- **क्लीन-कुक स्टोव के प्रावधान के माध्यम से महिलाओं के बीच बायोमास की मांग को कम करना।** इससे बायोमास का संग्रह होगा और खाना पकाने में समय भी कम लगेगा। इस प्रकार से महिलाएं अपना शेष समय अन्य कार्यों में लगा सकेंगी। इससे आर्थिक और सामाजिक जीवन में उनकी भागीदारी बढ़ सकती है।

* नौ मुद्दों से संबंधित पर्यावरणीय वहन क्षमता संबंधी पृथ्वी की सीमाएं (Nine Planetary Boundaries)

जीवन शैली और व्यवहार में बदलाव लाने के लिए भारत सरकार द्वारा किए गए प्रयास

- **स्वच्छ भारत मिशन** (SBM): इस मिशन के तहत 7 साल के भीतर ग्रामीण भारत में 100 मिलियन से अधिक शौचालयों का निर्माण किया गया है। साथ ही, उनका उपयोग करने के लिए लोगों की मानसिकता में भी बदलाव लाया गया है।
- **उज्ज्वला योजना:** इस योजना को शुरू करने से LPG कनेक्शन वाले परिवारों की संख्या 2015 के 62% से बढ़कर 2021 में 99.8% हो गई है।
- **स्वच्छ सागर सुरक्षित सागर अभियान:** इसका उद्देश्य 75 दिनों में 75 समुद्र तटों से लगभग 15,000 टन कचरे को हटाना है।

- **राइट टू रिपेयर फ्रेमवर्क:** उपभोक्ता मामलों के मंत्रालय (MCA) ने 'राइट टू रिपेयर फ्रेमवर्क' तैयार करने के लिए एक समिति का गठन किया है। यह फ्रेमवर्क महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उपभोक्ताओं को पूरी तरह से नए उत्पादों को खरीदने के बजाय इष्टतम लागत पर अपने उत्पादों को रिपेयर करवाने का अवसर प्रदान करेगा।
- **एकल उपयोग वाली प्लास्टिक पर प्रतिबंध:** पॉलीस्टाइरिन और एक्सपैंडेड पॉलीस्टाइरिन, वस्तुओं सहित अधिसूचित एकल उपयोग वाली प्लास्टिक के विनिर्माण, आयात, भंडारण, वितरण, बिक्री और उपयोग पर प्रतिबंध लगा दिया गया है।

संधारणीय जीवन शैली को अपनाने में सहायता हेतु और क्या किया जा सकता है?

- **संधारणीय जीवन शैली के प्रभावों को मापना:** पर्यावरण संबंधी संधारणीय व्यवहारों और कार्यों के प्रभाव से संबंधित सटीक और परिणाम-उन्मुख संकेतकों को विकसित करने की आवश्यकता है। इससे लोगों को अपनी जीवन शैली में संधारणीय बदलाव लाने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।
- **सामूहिक कार्रवाई के साथ व्यक्तिगत कार्रवाई को संभव बनाना:** लोगों के लिए वास्तविक रूप से रूपांतरणकारी बदलाव लाने वाले विकल्प आसानी से उपलब्ध, वहनीय और आकर्षक होने चाहिए, ताकि वे अपनी दैनिक जीवन शैली से संबंधित बेहतर निर्णय ले सकें। इसके लिए सरकारों, व्यवसायों और संस्थानों सहित सभी हितधारकों के समर्थन की आवश्यकता है। अन्य हितधारकों से अपेक्षित आवश्यक प्रमुख हस्तक्षेपों में शामिल हैं-

सरकार	• **नागरिकों** को संधारणीय जीवन शैली और स्वास्थ्य एवं मानव कल्याण के महत्व के बारे में **जानकारी प्रदान करना।** • कर छूट, कार्बन मूल्य निर्धारण जैसे उपायों के जरिए **संधारणीय विकल्पों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना।** • स्वच्छ प्रौद्योगिकियों और हरित पहलों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना तथा उन्हें सुगम बनाने हेतु **नीतिगत फ्रेमवर्क को सक्षम बनाना।** • शहरी क्षेत्रों में नीले-हरे स्थान, फुटपाथ जैसे **हरित बुनियादी ढांचे का निर्माण करना,** जो संधारणीय जीवन शैली के विकल्पों को अपनाने की सुविधा प्रदान करता है।
व्यावसायिक संस्थाएं	• **ऐसी पर्यावरण अनुकूल औद्योगिक सामग्रियों के विकास में निवेश करना,** जिन्हें संधारणीय रूप से विनिर्मित किया जा सके, जिनका उपयोग संधारणीय हो और जिनका पुनर्चक्रण या पुनःविनिर्माण आसान हो। • **गतिविधियों के डिकार्बनाइजेशन की दिशा में प्रयास करना।** • ग्रीनवाशिंग संबंधी पद्धतियों को रोकने के लिए **औद्योगिक मानकों और संकेतकों को तैयार करना।**

- **सामाजिक मूल्यों में सकारात्मक बदलाव लाना:** सामाजिक मूल्यों में रूपांतरणकारी बदलाव तीन स्तरों पर होने चाहिए-
  - अन्य लोगों और पर्यावरण के साथ व्यवहार में **जिम्मेदार तथा नैतिक होना।**
  - **समुदायों के साथ अपने आप को बेहतर तरीके से जोड़ना;** और
  - **प्रकृति के साथ फिर से जुड़ना तथा उसका महत्व समझना।**
- **प्रौद्योगिकी संबंधी रूपांतरण:** अनुसंधान और विकास ऐसी संधारणीय जीवन शैली की ओर उन्मुख होने चाहिए जो सभी के लिए अधिक सुलभ एवं वहनीय हो।
- **शिक्षा के माध्यम से चेंजमेकर्स का निर्माण:** शैक्षिक कार्यक्रमों में सभी उम्र के लोगों के लिए संधारणीय जीवन शैली संबंधी ज्ञान को शामिल किया जाना चाहिए, ताकि इन कार्यक्रमों के द्वारा रूपांतरणकारी बदलाव लाया जा सके।

संधारणीय प्रौद्योगिकी: संधारणीय जीवन शैली को संभव बनाने वाले नवाचार

उभरती हुई कई प्रौद्योगिकियों में संधारणीय जीवन शैली को संभव बनाने की क्षमता है-

- **इंटरनेट ऑफ थिंग्स (IoT):** 'IoT-सक्षम उपकरणों' का उपयोग करने से ऑटोमेशन और रिमोट एक्सेस के माध्यम से ऊर्जा बर्बादी को कम करने में मदद मिल सकती है।
- **ऊर्जा भंडारण प्रणाली:** बैटरी में ऊर्जा का भंडारण करने वाली प्रणालियों से संबंधित नई प्रगति, लोगों के लिए बेहतर रूप से विद्युत के भंडारण और उसके उपयोग को संभव बनाती है।
- **बिग डेटा एनालिटिक्स:** डेटा की बड़ी मात्रा को एकत्रित और विश्लेषित करके, व्यक्ति अपनी जीवन शैली से संबंधित पर्यावरणीय प्रभावों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकता है।
- **मांस का विकल्प:** पादप आधारित मांस और कृत्रिम मांस जैसे विकल्प पशुओं के मांस की मांग का स्थान ले सकते हैं। इससे मांस प्रसंस्करण क्षेत्रक से उत्सर्जन में कटौती करने में मदद मिल सकती है।

- **सांस्कृतिक और परंपरागत प्रथाओं/ प्रणालियों से प्रेरणा लेना:** भारत में प्रति व्यक्ति औसत कार्बन फुटप्रिंट प्रति वर्ष 1.8 टन है, जबकि वैश्विक औसत प्रति वर्ष 4.5 टन है। यह इस बात का सूचक है कि 'भारतीय जीवन पद्धति' में संधारणीयता काफी गहराई से शामिल है।
- **एटीट्यूड-फैसिलिटेटर-इंफ्रास्ट्रक्चर (AFI) फ्रेमवर्क:** यह सरकारी नीति, व्यवसाय मॉडल, संस्थागत व्यवस्था और कार्यों में सहायता करने के लिए एक टॉप-डाउन अप्रोच है। यह संधारणीय जीवन शैली को बढ़ाने के लिए आवश्यक परिस्थितियों को निर्धारित करता है।
  - **एटीट्यूड-** संधारणीय हितैषी मूल्य की ओर उन्मुख होना,
  - **सुविधा प्रदाता/ पहुंच-** संस्थागत व्यवस्था और सहायक,
  - **संधारणीय अवसंरचना-** हार्डवेयर और प्रणालियां।
- **क्षेत्र आधारित दृष्टिकोण:** संधारणीय जीवन शैली को अलग-अलग क्षेत्रों के माध्यम से आरंभ करते हुए अपनाया जा सकता है। इन क्षेत्रों में डिजाइन और प्रौद्योगिकी; स्थानीय संधारणीयता संबंधी मुद्दे; शहरों को पर्यावरण के अनुकूल बनाना; न्यूनतावाद (Minimalism) और व्यक्तिगत विकास एवं आजीविका आदि शामिल हैं। ऐसे क्षेत्रों को संधारणीय जीवन शैली की समझ में समग्र रूप से शामिल किया जाना चाहिए।

भारत की पर्यावरण-अनुकूल संस्कृति और पारंपरिक प्रथाएं/ प्रणालियां

- खाना पकाने और भोजन परोसने के लिए **पादप आधारित बायो-डिग्रेडेबल बर्तनों** (साल के पेड़ के पत्ते, केले के पत्ते आदि) और मिट्टी के बर्तन (कुल्हड़, मटका आदि) का उपयोग करना।

- **स्थानीय परिस्थितियों के अनुकूल जल संचयन संबंधी तकनीकें: इनमें अग्रलिखित शामिल हैं:** गुजरात और राजस्थान के सीढ़ीदार कुएं या बावड़ियां; तमिलनाडु के भूमिगत टैंक (टंका); राजस्थान के चेक डैम (जोहड़); नगालैंड की जाबो प्रणाली, जिसमें सीढ़ीदार पहाड़ियों पर तालाब जैसी संरचनाओं में जल का संचयन किया जाता है आदि।

- **विद्युत के उपभोग को कम करना:** कपड़े और बर्तनों को हाथ से धोना और उसके बाद उन्हें धूप में सुखाना।

- **संधारणीय आहार संबंधी प्राथमिकताएं:** भारतीय आबादी का एक बड़ा भाग पादपों से प्राप्त खाद्य पदार्थों और जल संरक्षण एवं जलवायु के अनुकूल मिलेट्स का उपभोग करता है।
- **अपसाइक्लिंग और पुनःउपयोग:** जब किसी परिधान या वस्त्र का अपना कार्य पूर्ण हो जाता है, तो इसे बैग जैसे नए उत्पाद में परिवर्तित किया जाता है। यहां तक कि डस्टिंग के उद्देश्यों के लिए भी इसका उपयोग किया जाता है।

निष्कर्ष

आर्थिक संवृद्धि और पर्यावरणीय क्षरण के बीच के संबंध को समाप्त करने के लिए संसाधनों का अधिक कुशल और पर्यावरण के अनुकूल प्रबंधन आवश्यक है। इनमें शामिल हैं- ऊर्जा दक्षता में सुधार करना, संधारणीय अवसंरचना अपनाना, मूलभूत सेवाओं तक पहुंच बढ़ाना और सभी के लिए बेहतर गुणवत्ता वाला जीवन सुनिश्चित करने हेतु हरित तथा मर्यादित रोजगार प्रदान करना। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सामाजिक जिम्मेदारी केवल व्यवसायों की नहीं है बल्कि इसके लिए प्रत्येक उपभोक्ताओं को सक्रिय भागीदार बनने की आवश्यकता है। हमें यह समझने की जरूरत है कि स्वस्थ पर्यावरण के अधिकार का आनंद लेने के लिए पर्यावरण की रक्षा के प्रति अपने कर्तव्य को पूरा करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

उपस्थास्ते अनमीवा अयक्ष्मा अस्मभ्यं
सन्तु पृथिवि प्रसूताः।
दीर्घं आयुः प्रतिबुध्यमाना वयं
तुभ्यं बलिहृतः स्याम ।।

"हम दीर्घायु जीवन की इच्छा रखते हैं, हमारे बच्चे भी दीर्घायु तथा बीमारी और उपभोक्तावाद से मुक्त होने चाहिए। हमारा पालन-पोषण धरती माता की गोद में होता है। हम दीर्घायु जीवन जी सकते हैं बशर्ते, हम सतर्क रहें, सावधान रहें और पृथ्वी को अपना सब कुछ समर्पित कर दें।"

अथर्ववेद 12.1.62

टॉपिक – एक नजर में

LiFE
Lifestyle for Environment

- LiFE की अवधारणा भारत के प्रधान मंत्री ने 2021 में ग्लासगो में UNFCCC **कॉप-26 के दौरान** प्रस्तुत की थी।
- इस अवधारणा में व्यक्तियों और संस्थानों सहित वैश्विक समुदाय से आह्वान किया गया है कि वे LiFE को एक अंतर्राष्ट्रीय जन आंदोलन के रूप में आगे बढ़ाएं। यह पर्यावरण की सुरक्षा और संरक्षण के लिए **"अविवेकपूर्ण और विनाशकारी उपभोग के बजाय समझदारी के साथ तथा विवेकपूर्ण उपयोग"** पर केंद्रित एक दृष्टिकोण है।
- यह प्रत्येक व्यक्ति पर **व्यक्तिगत और सामूहिक रूप** से हमारी धरती के प्रति अनुकूल और धरती को कोई नुकसान न पहुंचाने वाली जीवन शैली जीने का कर्तव्य निर्धारित करती है।
- इसका **अंतर्निहित दर्शन** भारत के प्राचीन ग्रंथों में निहित है।

पर्यावरण पर मानव जीवन शैली का प्रभाव

भोजन	आवास	आवागमन	उपभोक्ता वस्तुएं	फुरसत के क्षण में मनोरंजन
• **अत्यधिक प्रसंस्कृत और पैकेज्ड फूड, घरेलू स्तर पर खाद्य की बर्बादी, आहार पैटर्न** आदि कारणों से ग्रीन हाउस गैस का उत्सर्जन होता है और प्रदूषण बढ़ता है।	• **संसाधनों के खनन**, ऊर्जा की अत्यधिक खपत आदि से GHG का उत्सर्जन होता है और प्रदूषण बढ़ता है। • **प्राकृतिक भू-आच्छादन का नुकसान होता है।**	• **निजी वाहन तथा परिवहन के संसाधन गहन साधनों में बढ़ोतरी** होने से GHG का उत्सर्जन होता है और प्रदूषण बढ़ता है।	• **नियोजित तरीके से प्रचलन से बाहर करने की नीति की वजह से संसाधनों का अनावश्यक उपयोग बढ़ता है।** • **आधुनिक जीवन शैली में वैश्वीकृत उत्पादों की उच्च मांग के कारण अपशिष्ट का अधिक उत्पादन और उत्सर्जन होता है।**	• **प्रकृति आधारित पर्यटन** के कारण जैव विविधता का ह्रास होता है, प्रमुख संसाधनों पर दबाव बढ़ता है, भू- विखंडन आदि को बढ़ावा मिलता है। • **फुरसत के क्षण में मनोरंजन गतिविधियों से अनावश्यक उपभोग को बढ़ावा मिलता है।**

व्यक्ति और समुदाय को पर्यावरणीय प्रयासों के केंद्र में रखने का क्या महत्व है?

- **पर्यावरणीय बेहतरी के प्रयासों के अनुकूल दृष्टिकोण की सुविधा प्रदान करता है।**
- **पर्यावरण से जुड़ी समस्यायों के समाधान को प्रोत्साहित करता है।**
- यह दीर्घ काल तक पीढ़ीगत प्रभाव डालता है।
- **पर्यावरणीय नीतियों की प्रक्रियात्मक वैधता में सुधार करता है।**
- **पर्यावरणीय प्रयासों का व्यक्तिगत कल्याण के साथ अंतर्संबंध है।**
- **प्रभावी निगरानी और मूल्यांकन को सक्षम बनाता है।**

जीवन शैली में बदलाव के उदाहरण

चक्रीय जीवन शैली	यह उत्पादन और उपभोग का एक मॉडल है, जिसमें यथासंभव लंबे समय तक **मौजूदा सामग्रियों और उत्पादों को साझा करना, पट्टे पर देना, पुनः उपयोग करना, मरम्मत करना, नवीनीकृत करना; पुनर्चक्रित करना** आदि शामिल हैं।
राइट टू रिपेयर	यह उपभोक्ताओं को स्वतंत्र रूप से अपने स्वयं के उपभोक्ता सामानों (जैसे- इलेक्ट्रॉनिक, मोटर वाहन या ट्रैक्टर जैसी कृषि मशीनरी) की **रिपेयर करने और नए बदलाव करने में सक्षम बनाता है।**
न्यूनतावाद	यह दर्शन साधारण जीवन को बढ़ावा देकर या न्यूनतम के साथ जीने को बढ़ावा देकर **अविवेकपूर्ण उपभोक्तावादी प्रवृत्ति से निपटने में सहायता करता है।**
शून्य अपशिष्ट जीवन	इसका उद्देश्य एक व्यक्ति द्वारा दैनिक आधार पर उत्पन्न होने वाली **अपशिष्ट की मात्रा को कम करना है।**
विवेकपूर्ण उपभोग	इसमें वस्तु की खरीद, उपभोग तथा निपटान में लचीले विकल्पों और नए दृष्टिकोणों को अपनाते हुए व्यक्ति सावधानीपूर्वक अपनी उपभोग की जरूरतों के बारे में जागरूक रहता है।

संधारणीय जीवन शैली को अपनाने के मार्ग में कौन-सी बाधाएं मौजूद हैं?

- **उपभोक्तावादी जीवन शैली की प्रवृत्ति के जाल में फंसना।**
- **सामाजिक-आर्थिक असमानता और संधारणीय विकल्पों की सीमित उपलब्धता।**
- **सभी के लिए एक समान दृष्टिकोण अपनाना।**
- **मानव कल्याण संबंधी विरोधाभास।**
- **कॉर्पोरेट्स द्वारा ग्रीनवाशिंग।**
- **कम जागरूकता और प्रकृति से अलगाव।**
- **संधारणीयता को मापने में कठिनाइयां।**
- **पृथ्वी की पर्यावरणीय भौतिक सीमाएं और मानव कल्याण।**
- **संधारणीय जीवन शैली की दिशा में कार्रवाई और उसकी समझ अक्सर मानक डोमेन तक सीमित रहती है।**

आगे की राह

- **संधारणीय जीवन शैली के प्रभावों को मापना चाहिए।**
- **सरकार** और व्यावसायिक संस्थाओं द्वारा **सामूहिक कार्रवाई के साथ व्यक्तिगत कार्रवाई को प्रोत्साहित करना चाहिए।**
- पर्यावरण संरक्षण की ओर अधिक ध्यान देने के लिए **सामाजिक मूल्यों में बदलाव** जरूरी है।
- **संधारणीय जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए** IoT, बिग डेटा जैसे तकनीकी नवाचार का उपयोग करना चाहिए।
- **शिक्षा के माध्यम से चेंजमेकर का निर्माण करना।**
- **सांस्कृतिक और पारंपरिक प्रथाओं से प्रेरणा लेना।**
- **एटीट्यूड-फैसिलिटेटर-इंफ्रास्ट्रक्चर** (AFI) **फ्रेमवर्क और क्षेत्र-आधारित दृष्टिकोण को अपनाना।**

DELHI JAIPUR HYDERABAD PUNE AHMEDABAD LUCKNOW CHANDIGARH GUWAHATI RANCHI ALLAHABAD BHOPAL
VISIONIAS INSPIRING INNOVATION