

स्वच्छ मोहल्ला स्क्वाड युवाओं के लिए गाइडबुक



2025



स्वच्छ
मोहल्ला स्क्वाड
युवाओं के लिए गाइडबुक



प्रकाशक:

नगर निगम गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा
चिंतन पर्यावरण अनुसंधान एवं कार्य समूह, नई दिल्ली
की साझेदारी में प्रकाशित

लेखक:

श्री अवनींद्र कुमार (अपर आयुक्त): नगर निगम गाजियाबाद
डॉ. मिथिलेश कुमार (नगर स्वास्थ्य अधिकारी): नगर निगम गाजियाबाद
श्री सृजन माथुर, सुश्री अदिति जोशी, श्री आयुष गर्ग: चिंतन

विचारक और समीक्षक:

श्री विक्रमादित्य सिंह मलिक, आई.ऐ.एस. (नगर आयुक्त) नगर निगम गाजियाबाद
सुश्री भारती चतुर्वेदी (संस्थापक एवं निदेशक) चिंतन

डिजाइनकर्ता:

डेमेजकंट्रोल

सहयोग:

हरीश एंव बीना शाह फाउंडेशन

प्रकाशित:

जनवरी, 2024

चिंतन एनवायरनमेंटल रिसर्च एण्ड एक्शन ग्रुप
238 सिद्धार्थ एन्क्लेव, नई दिल्ली — 110014
दूरभाष: +91 11 46574172
Email: info@chintan-india.org
Website: www.chintan-india.org

विषय-सूची

संदेश: योगी आदित्यनाथ, मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश	v
संदेश: अरविंद कुमार शर्मा, शहरी विकास मंत्री, उत्तर प्रदेश	vi
संदेश: मनोज कुमार सिंह, मुख्य सचिव, उत्तर प्रदेश	vii
संदेश: अमृत अभिजात, प्रमुख सचिव, उत्तर प्रदेश	viii
संदेश: सुनीता दयाल, महापौर, नगर निगम गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश	ix
भूमिका: विक्रमादित्य सिंह मलिक, आई.ऐ.एस., नगर आयुक्त गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश	x
प्रसंग: भारती चतुर्वेदी, संस्थापक और निदेशक, चिंतन	xi
परिचय	
बुनियादी बातें	1
अध्याय 1:	
क्या कचरे को रिसाइकिल करना आपकी पहली पसंद है?	5
अध्याय 2:	
कम करना जरूरी क्यों है?	8
अध्याय 3:	
कचरे की छंटाई	12
अध्याय 4:	
प्लास्टिक	22
अध्याय 5:	
खाद बनाना	27
अध्याय 6:	
कचरा बीनने वाले- हमारे रिसाइक्लिंग हीरो	30
निष्कर्ष	
कचरे के निपटान में योद्धा बनिए	35
अतिरिक्त संसाधन	36
शब्दावली	36





संदेश



उत्तर प्रदेश के प्यारे बच्चों,

हम उत्तर प्रदेश को स्वच्छ और हरा-भरा बनाने के लिए काम कर रहे हैं। इस महत्वपूर्ण कार्य में आप सब बच्चों की बड़ी भूमिका है। अच्छी बात यह है कि इसमें योगदान के लिए आपको इंतज़ार नहीं करना है।

आपके द्वारा किए गए छोटे-छोटे काम जैसे - प्रतिबंधित प्लास्टिक का इस्तेमाल न करना, सूखे और गीले कचरे को अलग-अलग डस्टबिन में रखना और एक पेड़ लगाना - हमारे पर्यावरण पर बड़ा सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

सोचिए, अगर उत्तर प्रदेश का हर बच्चा अपने आसपास के वातावरण को साफ रखने के लिए हर दिन थोड़ा-बहुत प्रयास करे, तो हम सब साथ मिलकर, उत्तर प्रदेश को स्वच्छता का एक मॉडल बना सकते हैं और अपने प्रयासों से बड़ों के लिए भी मिसाल बन सकते हैं।

यह गाइड बुक आपको यह समझने में मदद करेगी कि आप कचरे को कैसे कम कर सकते हैं, रिसाइकिल कर सकते हैं और कैसे धरती माता की बेहतर देखभाल कर सकते हैं। मेरा आपसे आग्रह है कि कचरा कम करने के प्रयासों से अपने परिवार और दोस्तों को भी जोड़ें।

याद रखिये, छोटे से छोटा प्रयास भी मायने रखता है | सभी के साझा प्रयासों से हम एक साफ- सुथरा और स्वस्थ उत्तर प्रदेश बना सकते हैं |

इस गाइड बुक को पढ़कर आपने स्वच्छ कल की यात्रा में महत्वपूर्ण पहला कदम उठा लिया है। मुझे बदलाव लाने की आपकी ताकत पर पूरा भरोसा है। आपकी कोशिशों के नतीजों को देखने के लिए मैं उत्सुक हूँ।

जमीनी स्तर पर बदलाव लाने की इस पहल के लिए नगर निगम गाजियाबाद को शुभकामनाएं।

योगी आदित्यनाथ

A. K. Sharma

संदेश



प्रिय युवा चैंपियन,

जब मैं आपकी उम्र का था, तब चीजें काफी अलग थीं। हमारे आस-पास शायद ही कोई प्लास्टिक होती थी! हम खरीदारी के लिए कपड़े के थैले का इस्तेमाल किया करते थे, पर्स PVC के नहीं, बल्कि कपास के बने होते थे और हमारे ज़्यादातर खिलौने प्लास्टिक के बजाय लकड़ी के होते थे। उस समय इलेक्ट्रॉनिक उपकरण भी काफी कम थे और चीजें लंबे समय तक चलने के लिए बनाई जाती थीं। उन्हें बार-बार बदलने की ज़रूरत नहीं होती थी।

लेकिन अब, प्लास्टिक हर जगह है। यह हमारे दैनिक जीवन का एक बड़ा हिस्सा बन चुकी है। प्लास्टिक से बनी किसी चीज़ का इस्तेमाल किए बिना एक दिन भी बिताना मुश्किल है। हालाँकि, इन सभी सुविधाओं के साथ एक गंभीर समस्या भी साथ आई। और वो है प्लास्टिक से होने वाला प्रदूषण। यह सिर्फ़ हमारी सड़कों को साफ़ रखने के बारे में नहीं है, कचरा, खासकर प्लास्टिक कचरा, पर्यावरण को नुकसान पहुँचाता है और हमारे स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। जब प्लास्टिक को ठीक से निपटान नहीं किया जाता, तो वह नदियों, खेतों और यहाँ तक कि हमारे खाने में भी पहुँच जाता है। यह जानवरों और पानी में रहने वाले जीवों के स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है।

यह गाइडबुक खास तौर पर आपको प्लास्टिक प्रदूषण और अन्य कचरे से जुड़ी समस्याओं के बारे में जानने और वास्तव में बदलाव लाने के लिए ज़रूरी तरीके सीखने में मदद करने के लिए बनाई गई है। इस गाइड को पढ़कर, आप कचरे को कम करने के व्यावहारिक तरीके खोजेंगे और स्मार्ट, पर्यावरण के अनुकूल विकल्प भी पाएँगे, जो हमारे आस-पास के वातावरण को स्वच्छ और सुंदर बनाए रखने में सहायक होंगे।

आपकी मदद से, हम '2026 तक कचरा मुक्त शहर' के अपने लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं। मैं आपको, अपने परिवार और दोस्तों से बात करके और उन्हें दिखाकर कि हम सभी प्रदूषण को कम करने के लिए मिलकर कैसे काम कर सकते हैं, आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ। आप कल के नेता हैं और मुझे उम्मीद है कि यह गाइडबुक आपके काफी काम आएगी और स्वच्छ भारत मिशन में 'परिवर्तन के सच्चे चैंपियन' बनने में मदद करेगी। मैं गाज़ियाबाद नगर निगम को बधाई देता हूँ और आशा करता हूँ कि इस गाइडबुक का इस्तेमाल न सिर्फ़ गाज़ियाबाद में बल्कि पूरे उत्तर प्रदेश में किया जाएगा।

सादर

आपका

अरविंद कुमार शर्मा

शहरी विकास मंत्री, उत्तर प्रदेश

संदेश



प्यारे बच्चों और युवाओं,

आप स्वतंत्र भारत की सबसे भाग्यशाली पीढ़ियों में से एक का हिस्सा हैं, जो अद्भुत प्रगति के युग में बड़े हो रही है। टेकनोलॉजी, नए-नए आविष्कार और AI, सब अविश्वसनीय अवसर खोल रहे हैं। आज आपका शहर भी दुनिया से जुड़ा हुआ है। हर तरह का खाना, गैजेट्स और पढ़ाई-लिखाई के साधन पहले कभी इतने आसानी से नहीं मिल पाते थे!

लेकिन इतनी प्रगति के साथ, हमारे सामने एक बढ़ती हुई चुनौती भी है: कचरा। हम जितनी ज़्यादा चीज़ों का इस्तेमाल करते हैं, उतना ही ज़्यादा कचरा पैदा करते हैं। प्लास्टिक के रैपर, फेंके गए इलेक्ट्रॉनिक सामान, बचा हुआ खाना और पैकेजिंग - ये सब हमारे आस-पास के इलाकों, नदियों और पाकों को प्रदूषित कर रहा है। अगर हम इस कचरे का सही तरीके से निपटान नहीं करेंगे, तो इससे न सिर्फ हमारे आस-पास का वातावरण प्रभावित होगा, बल्कि हमारी सेहत पर भी असर पड़ेगा, क्योंकि हम जिस हवा में सांस लेते हैं और जिस पानी को पीते हैं, वो ज़्यादा सुरक्षित नहीं रह पाएगा।

आपका भविष्य उज्ज्वल है। आपके पास इसे स्वच्छ और स्वस्थ बनाने की ताकत भी है। पहला कदम सीखना और इस पर काम करना है। यह गाइडबुक आपको बताएगी कि आपको ये काम कैसे करना है। कचरे को सही डस्टबिन में डालकर, चीज़ों को दोबारा इस्तेमाल करके और सिर्फ एक बार इस्तेमाल में आने वाली प्लास्टिक को कम करके, आप वास्तविक बदलाव ला सकते हैं। अपने परिवार और दोस्तों को भी इन आदतों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें - खाने के अवशेषों से खाद बनाएँ, बार-बार इस्तेमाल होने वाले कंटेनर चुनें और बैटरी जैसी खतरनाक वस्तुओं का सुरक्षित तरीके से निपटान करें। पेड़ लगाने से भी मदद मिलेगी, क्योंकि वे प्रदूषक पदार्थों को अवशोषित कर सकते हैं और आपके आस-पास के वातावरण को स्वच्छ बना सकते हैं। आपका हर एक छोटा कदम, सभी के लिए एक स्वच्छ और हरा-भरा वातावरण बनाने में मदद करेगा।

उत्तर प्रदेश सरकार की ओर से मैं, नगर निगम गाजियाबाद और शहरी विकास विभाग, उत्तर प्रदेश की पूरी टीम को इस गाइडबुक को बनाने के लिए धन्यवाद देना चाहूँगा, जो आप सभी को अगली पीढ़ी के नेताओं के रूप में सशक्त बनाएगी। मैं सभी युवा नागरिकों से आग्रह करता हूँ कि वे इस गाइड को अपनाएँ और उत्तर प्रदेश को स्वच्छता और स्थिरता का मॉडल बनाने में बदलाव के उत्प्रेरक के रूप में कार्य करें।

शुभकामनाओं के साथ,

सादर,

मनोज कुमार सिंह



संदेश



प्रिय भावी नेताओं,

स्वच्छ भारत मिशन का हिस्सा बनने की दिशा में पहला कदम उठाने पर बधाई! इस महत्वपूर्ण यात्रा को शुरू हुए दस साल हो चुके हैं और अब हम आपके जैसे युवा लोगों से अपने शहरों को साफ-सुथरा बनाने में मदद की उम्मीद कर रहे हैं।

जब मैं यूपीएससी परीक्षाओं की तैयारी कर रहा था, तब मैंने कभी नहीं सोचा था कि एक दिन हमें इतने गंभीर कचरे के संकट का सामना करना पड़ेगा। जब मैं बच्चा था, जीवन सरल था - हमारे पास इतनी चीजें नहीं थीं और जो हमारे पास थीं, उनका सालों तक उपयोग और पुनः उपयोग किया जाता था। लोग वस्तुओं को सावधानी से रखते थे और कचरा बहुत कम होता था।

लेकिन आज हालात बिलकुल अलग हैं। बेहिसाब चीजें मिलने और "एक बार इस्तेमाल करके फेंकने" वाली सोच के चलते, हमारा समाज पहले से कहीं ज़्यादा कचरा पैदा कर रहा है। हम जल्दी-जल्दी सामान खरीदते हैं, ज़्यादा देर तक नहीं रखते और बिना सोचे-समझे फेंक देते हैं। इससे बहुत बड़ी कचरे की समस्या पैदा हो गई है, क्योंकि ये सारा कचरा हमारे शहरों, नदियों और हरे-भरे इलाकों को गन्दा कर रहा है। ये गाइडबुक आपको ये समझने में मदद करेगी कि ऐसा क्यों हो रहा है और उससे भी ज़्यादा अहम बात, आप इसमें कैसे सुधार ला सकते हैं।

जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, आप एक हरे और स्वस्थ भविष्य के हकदार होते हैं। आपके पास इसे अभी से बनाने की ताकत है। यह गाइडबुक 5Rs - रिफ्यूज़ (मना करना), रिड्यूस (कम करना), रीयूज़ (पुनः उपयोग करना), रीसायकल (पुनर्चक्रण करना), और रिपर्पज़ (पुनः प्रयोजन करना) - को कम कचरा पैदा करने और उसे समझदारी से प्रबंधित करने का आधार बताती है। इन चरणों का पालन करके, आप एक वास्तविक बदलाव ला सकते हैं। एक बार इस्तेमाल वाली प्लास्टिक की जगह, कपड़े के थैले या धातु की पानी की बोतलें जैसी चीजें चुनें जिन्हें आप दोबारा इस्तेमाल कर सकते हैं। अनावश्यक प्लास्टिक की चीजों, जैसे स्ट्रॉ या ज़्यादा पैकेजिंग को न कटें, ताकि शुरुआत में ही कचरा कम किया जा सके। जब आपको किसी चीज़ को फेंकने की ज़रूरत हो, तो सुनिश्चित करें कि उसे ठीक से रीसायकल किया जाए ताकि उसे संसाधित किया जा सके और नए उत्पाद बनाने के लिए इस्तेमाल किया जा सके, बजाय इसके कि वह कूड़ेदान में जाकर खत्म हो जाए। ये छोटे-छोटे काम चीजों को लंबे समय तक उपयोग में रखने और हमारे पर्यावरण को प्रदूषित करने वाले कचरे की मात्रा को कम करने में मदद करेंगे।

मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि यहाँ जो कुछ भी सीखें, उससे अपने घर, स्कूल और समुदाय में बदलाव लाने की कोशिश करें। जागरूकता फैलाकर और युवा नेताओं की तरह आगे बढ़कर, हम एक स्वच्छ और हरित उत्तर प्रदेश बनाने के लिए अपने सामूहिक प्रयासों को मजबूत कर सकते हैं। याद रखें, शहरी विकास विभाग, उत्तर प्रदेश सरकार की हमारी टीम हर कदम पर आपका साथ देने के लिए है। हम स्वच्छ भारत के अपने साझा दृष्टिकोण में आपके द्वारा लाए जाने वाले सकारात्मक बदलावों की प्रतीक्षा कर रहे हैं।

आपकी कामयाबी के लिए ढेर सारी शुभकामनाएँ!

सादर,

आपका

अमृत अभिजात



सुनीता दयाल

भारतीय जनता पार्टी, उत्तर प्रदेश

प्रदेश उपाध्यक्ष - भाजपा, उत्तर प्रदेश

महापौर - गाजियाबाद नगर निगम

संदेश



मेरे प्यारे युवा नागरिकों,

मुझे आप सभी के साथ यह विशेष गाइडबुक साझा करते हुए बहुत गर्व हो रहा है, क्योंकि आप हमारे शहर के एक स्वच्छ, हरित भविष्य की यात्रा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। गाजियाबाद केवल बड़ों द्वारा ही नहीं चलाया जाता है - हमारे बच्चों और युवाओं की भी इसमें एक बड़ी भूमिका है! आप हमारे शहर के दिल और आत्मा हैं, और आपके कार्य और विचार वास्तव में बदलाव लेकर आते हैं। 2 अक्टूबर 2014 को भारत सरकार द्वारा शुरू किए गए ऐतिहासिक स्वच्छ भारत मिशन की 10वीं वर्षगांठ के अवसर पर, गाजियाबाद नगर निगम और चिंतन एनवायरमेंटल रिसर्च एंड एक्शन ग्रुप के साथ साझेदारी में तैयार की गई 'स्वच्छ मोहल्ला स्क्वाड' गाइडबुक को प्रस्तुत करते हुए मुझे बेहद खुशी हो रही है। यह गाइडबुक विशेष रूप से आपके लिए, हमारे ग्रह के भावी रखवालों के लिए तैयार की गई है। ताकि आपको अपने समुदायों में सकारात्मक बदलाव के उत्प्रेरक बनने के लिए आवश्यक ज्ञान, कौशल और प्रेरणा प्रदान किया जा सके। स्वच्छ भारत मिशन के सिद्धांतों के साथ, इस किताब में आपको व्यावहारिक सुझाव, मजेदार गतिविधियाँ और रोचक तथ्य मिलेंगे जो आपको अपने दैनिक जीवन में छोटे लेकिन शक्तिशाली बदलाव करने में मदद करेंगे। हम आपको यहां दी गई जानकारी और संसाधनों का उपयोग करने और अपने समुदाय में कुछ ठोस कदम उठाने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं। याद रखें, परिवर्तन वहीं से शुरू होता है जहां आप हैं। और आप सिर्फ प्रभावशाली व्यक्ति नहीं हैं, बल्कि कल के नेता और परिवर्तनकारी हैं। अपनी ऊर्जा, रचनात्मकता और जुनून से, आपमें से हर कोई अपने आसपास के लोगों को बेहतर कचरा प्रबंधन तरीकों को अपनाने के लिए प्रेरित कर सकता है। भविष्य के नेताओं के रूप में, आपके पास हमारे समाज को बदलने की कुंजी है। आपके आज के कार्य स्थानीय परिवेश को प्रभावित करेंगे और स्थिरता की ओर बढ़ते एक व्यापक आंदोलन में योगदान देंगे।

आइए, हम सब मिलकर अपने ग्रह के सक्रिय संरक्षक बनें, ताकि आने वाली पीढ़ियों के लिए बेहतर भविष्य सुनिश्चित हो सके। मैं आप सभी से इस गाइडबुक को एक मूल्यवान संसाधन के रूप में उपयोग करने और एक स्वच्छ, स्वस्थ पर्यावरण बनाने का प्रयास करने का आग्रह करती हूँ।

शुभकामनाओं के साथ!

सुनीता दयाल

सुनीता दयाल

भूमिका



बढ़ती पर्यावरणीय चुनौतियों का सामना कर रहे विश्व में, प्रभावी कचरा प्रबंधन को कम करके नहीं आंका जा सकता है। जैसे-जैसे हमारे समाज आगे बढ़ता और विकसित होता है, वैसे-वैसे पृथ्वी की रक्षा करने और स्थायी जीवन को बढ़ावा देने की हमारी साझा जिम्मेदारी भी बढ़ती जाती है। हमारा नगर निगम न केवल कचरा प्रबंधन और वैज्ञानिक तरीके से इसके निपटान के लिए समर्पित है, बल्कि नागरिक जागरूकता बढ़ाने और सभी को सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए भी काम कर रहा है। हम सभी 'परिवर्तन लाने वाले चैंपियन' हैं और मेरा मानना है कि हमारे शहर के बच्चों और युवाओं की कचरे को सही तरीके से प्रबंधित करने की आदतों को आकार देने और पर्यावरण को भविष्य के लिए स्वच्छ और टिकाऊ बनाए रखने के लिए आवश्यक नागरिक सेवाओं का समर्थन करने में महत्वपूर्ण भूमिका है।

इस गाइडबुक में, आप कचरे को प्रबंधित करने के व्यावहारिक तरीके सीखेंगे - इसे कैसे अलग करें, कैसे कम करें और कैसे रीसायकल करें। ये छोटी-छोटी बातें लग सकती हैं, लेकिन जब आप इन्हें रोज़ाना करते हैं, तो ये मिलकर एक बड़ा प्रभाव डालती हैं। कल्पना कीजिए कि आप जो सीखते हैं उसे अपने माता-पिता, दोस्तों और यहां तक कि अपने पड़ोसियों के साथ भी साझा करते हैं। आप उन्हें अच्छी कचरा आदतों का महत्व बता सकते हैं और उन्हें बेहतर विकल्प चुनने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। साथ मिलकर, हम अपने मोहल्ले को साफ-सुथरा बना सकते हैं और पार्कों, सड़कों और खेल के मैदानों को सुंदर रख सकते हैं।

हमारे शहर को साफ-सुथरा रखने और कचरा-मुक्त भविष्य की ओर बढ़ने के लिए आपके सहयोग की ज़रूरत है। यह गाइडबुक आपकी मदद के लिए है। इसे पढ़ें, इसके विचारों पर अमल करें और दूसरों को भी इसमें शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें। चाहे किसी बड़े को सही तरीके से रीसायकल करना सिखाना हो या दोस्तों को प्लास्टिक का इस्तेमाल कम करने की याद दिलाना हो, हर छोटा प्रयास हमें एक स्वस्थ, खुशहाल गाज़ियाबाद के करीब लाता है। याद रखें, हर बार जब आप कम इस्तेमाल करने, दोबारा इस्तेमाल करने या रीसायकल करने का विकल्प चुनते हैं, तो आप अपने शहर के लिए एक उज्ज्वल भविष्य बनाने में मदद कर रहे होते हैं। मुझे आप जैसे युवाओं की ऊर्जा और दृढ़ संकल्प पर विश्वास है और मैं आपके द्वारा लाए जाने वाले सकारात्मक बदलावों को देखने के लिए उत्साहित हूँ। गाज़ियाबाद के लिए 'परिवर्तन के सच्चे चैंपियन' के रूप में आगे आने के लिए धन्यवाद। साथ मिलकर, हम अपने शहर को स्वच्छता और सस्टेनेबिलिटी का एक ऐसा मॉडल बना सकते हैं जिसकी हर कोई प्रशंसा करे।

गाज़ियाबाद नगर निगम की ओर से, मैं इस पुस्तिका को तैयार करने में सहयोगी के रूप में काम करने वाले चिंतन एनवायरमेंटल रिसर्च एंड एक्शन ग्रुप की पूरी टीम का आभार व्यक्त करता हूँ। मैं इस गाइडबुक को तैयार करने में स्वास्थ्य विभाग के टीम के सदस्यों द्वारा प्रदान की गई सम्मिलित सेवाओं और उनके बहुमूल्य योगदान को भी स्वीकार करना चाहता हूँ।

Vikram Malik

श्री विक्रमादित्य सिंह मलिक, आईएएस

प्रसंग



नमस्ते, भविष्य में परिवर्तन लाने वाले दोस्तों!

क्या आप जानते हैं कि जिस तरह से हम कचरे का निपटान करते हैं, उसका हमारे द्वारा सांस ली जाने वाली हवा और हमारे आसपास के पर्यावरण पर बड़ा प्रभाव पड़ता है? कभी-कभी, जब कचरा जलाया जाता है या लैंडफिल में सड़ने के लिए छोड़ दिया जाता है, तो यह धुआं और प्रदूषण पैदा करता है जो सभी के लिए हानिकारक है। यहां तक कि सड़कों और चल रहे निर्माण कार्य से उड़ने वाली धूल भी समस्या को बढ़ा देती है। लेकिन अच्छी खबर ये है कि आप इसे सुधारने में मदद कर सकते हो!

यह गाइडबुक 'स्वच्छ मोहल्ला स्काड' आपके जैसे कई युवाओं की मदद से खासतौर पर आपके लिए बनाई गई है। यह विचार गाजियाबाद नगर निगम आयुक्त और चिंतन के बीच बातचीत के दौरान आया। वे कचरे और हवा के प्रदूषण के बारे में बच्चों और नौजवानों को सिखाने के लिए एक छोटी लेकिन दमदार किताब बनाना चाहते थे - ताकि युवा इन मुद्दों को समझ सकें और उन पर कुछ कार्रवाई कर सकें!

इसमें आपको बहुत सारे रोचक तथ्य, गतिविधियाँ और विचार मिलेंगे जो आपको दिखाएंगे कि आप अपने मोहल्ले, स्कूल या पूरे शहर में कैसे बदलाव ला सकते हैं! चाहे कचरा अलग करना हो, वस्तुओं का पुनः उपयोग करना हो या पेड़ लगाना हो, आपका हर छोटा कदम एक बड़े बदलाव में योगदान देगा।

हम जानते हैं कि आपके शिक्षक और माता-पिता आपका मार्गदर्शन करने के लिए मौजूद हैं, लेकिन इस अभियान में असली नेता आप हैं। आज के बच्चे बदलाव के लिए आगे बढ़ते हैं और ऐसा करते हुए अक्सर खुद बदलाव बन जाते हैं। यह गाइडबुक आपको अपने मोहल्ले में कार्रवाई करने और स्थायी प्रभाव डालने के लिए आवश्यक उपकरण, विचार और आत्मविश्वास देने के लिए है।

क्या आप तैयार हैं? पूरी जानकारी के लिए शुरुआत से पढ़ें और फिर उन हिस्सों का पता लगाएं जो आपको सबसे ज़्यादा रोमांचक लगते हैं। आओ मिलकर अपने मोहल्ले को स्वच्छ, हरा-भरा और बेहतर बनाएं।

आप इस गाइडबुक का उपयोग करके किस तरह से बदलाव लेकर आए हैं!, हम इस संबंध में आपकी कहानियाँ और विचार सुनने का इंतज़ार है।

पढ़ने में आनंद आएगा और इस दिशा में काम करने में उससे भी ज़्यादा खुशी मिलेगी!



भारती चतुर्वेदी

संस्थापक और निदेशक

चिंतन एनवायरमेंटल रिसर्च एंड एक्शन ग्रुप



परिचय:

बुनियादी बातें

कचरा क्या है?

क्या आपने कभी सोचा है कि हम जो चीज़ें फेंक देते हैं, वे कहाँ जाती हैं? वे कचरा बन जाती हैं। वह सब कुछ कचरा है, जिसकी हमें अब ज़रूरत नहीं रहती। जैसे कि बचा हुआ खाना, कागज़, प्लास्टिक और यहाँ तक कि टूटे हुए खिलौने भी। इसका मतलब यह नहीं है कि दुसरे लोग इसका इस्तेमाल नहीं कर सकते। यह केवल हमारी अपनी सीमाओं को दर्शाता है।



उदाहरण: आप अपनी शर्ट जो अब आपको फिट नहीं होती आप उसे फेंक सकते हैं। लेकिन अगर आपका पड़ोसी इसे पहन सकता है, तो इसे कचरा नहीं माना जाएगा। अगर आप उसे यह शर्ट नहीं देते क्योंकि आप उसे पसंद नहीं करते और फेंक देते हैं, तो यह कचरा बन जाएगा।

एक्टिविटी 1: समय यात्रा कचरे पर बातचीत

किसी ऐसे व्यक्ति को खोजें जो आपसे कम से कम 30 साल बड़ा हो और उनसे ये सवाल (नीचे लिखें) पूछें। फिर, अपनी जानकारी और समझ के बारे में लिखें, चित्र बनाएं या पेंटिंग करें:

कचरे की अवधारणा पुरानी है या नई?
क्या लोगों के पास हमेशा से कचरे की
अवधारणा रही है, या यह हाल ही में
जन्मा विचार है?

क्या हम जो कुछ भी फेंकते हैं वह
सब बेकार होता है?
अगर कोई ऐसी चीज़ जिसकी
आपको ज़रूरत नहीं है, लेकिन
उसका इस्तेमाल कोई और कर
सकता है, तो क्या वह वाकई
बेकार है?

क्या कचरा एक संसाधन बन
सकता है? हम जो चीज़ें
फेंकते हैं, उन्हें हम कैसे
उपयोगी बना सकते हैं? लोग
पहले ऐसा कैसे करते थे?



विद्या, वेस्टपिकर

पुराने समय में अलग तरह का कचरा था

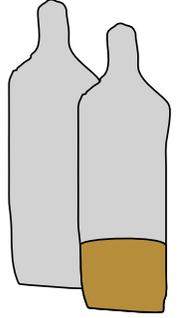
प्राचीन समय में, हमारे पूर्वजों का कचरा बायोडिग्रेडेबल था, जिसका अर्थ है कि यह सूक्ष्मजीवों की मदद से आसानी से सरल रूप में टूट सकता था और मिट्टी में मिल सकता था। बचे हुए खाद्य पदार्थ, जानवरों के अवशेष और राख उस कचरे के मुख्य घटक थे। आज के विपरीत, प्राचीन समय में लोग वस्तुओं की मरम्मत और पुनः उपयोग को महत्व देते थे। उनके पास टूटी हुई चीजों को आसानी से बदलने की सुविधा नहीं थी। इस जीवन शैली ने उन्हें कम कचरा उत्पन्न करने और प्रकृति के साथ तालमेल बनाकर रहने में मदद की। इससे पता चलता है कि स्थायी जीवन शैली का अनुसरण नया नहीं है - ये सदियों से चला आ रहा है।

कचरा समस्या क्यों है?

बहुत अधिक कूड़ा-कचरा हमारी धरती के लिए एक बड़ी समस्या है। यह हमारी हवा, पानी और मिट्टी को प्रदूषित करता है, जो सीधे और परोक्ष रूप से हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए, प्रदूषित हवा और दूषित पानी पीने से श्वसन संबंधी बीमारियाँ पैदा हो सकती हैं। जिस जगह कचरे का उचित निपटान नहीं किया जाता है, वह मच्छरों और मक्खियों के लिए प्रजनन स्थल बन जाता है, जिससे बीमारियाँ फैलती हैं और जीवन की गुणवत्ता कम होती है।

प्रदूषण के अलावा, कचरा एक गम्भीर मुद्दे को जन्म देता है - जो है, प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दोहन। हम जो भी सामान फेंकते हैं, वह कागज़, धातु या किसी अन्य संसाधन से निर्मित होता है, जिसके लिए पेड़ काटे जाते हैं, या खनन से धातु निकाली जाती है या उसे बनाने में ऊर्जा का इस्तेमाल होता है। उदाहरण के लिए, एक प्लास्टिक की बोतल बनाने में बोतल के लगभग 1/4 भाग के बराबर तेल की आवश्यकता होती है, और इसे फेंकने से उत्पादन में इस्तेमाल होने वाला तेल और ऊर्जा दोनों बर्बाद हो जाते हैं। वैश्विक स्तर पर, हर मिनट लगभग 10 लाख प्लास्टिक की बोतलें खरीदी जाती हैं, जो संसाधनों की इस भारी बर्बादी में योगदान देती हैं। हम एल्युमीनियम के डिब्बे रिसाइकिल न कर, उन्हें फेंक देते हैं। इस तरह, इसको रिसाइकिल करने में जितनी ऊर्जा चाहिए उससे 2-3 गुणा अधिक ऊर्जा बॉक्साइट का खनन और संसाधित करने के लिए बर्बाद करते हैं। अमेरिका में पाया गया कि सिर्फ़ एक एल्युमीनियम के डिब्बे को रिसाइकिल करने से इतनी ऊर्जा बचती है कि एक टीवी 3 घंटे तक चल सकता है, जो चीजों के पुनः उपयोग और रिसाइकिलिंग के महत्व को दर्शाता है।

जब हम कोई चीज कचरे में फेंकते हैं, तो हम कचरे के पहाड़ को बढ़ाते हैं। दिल्ली के लैंडफिल, 72.5 मीटर ऊंचे कुतुबमीनार जितने ऊंचे हैं। अत्यधिक कचरा हमारी धरती को नुकसान पहुंचाता है और सीमित संसाधनों पर दबाव बढ़ाता है। कचरे के बढ़ते ढेर के कारण धीरे-धीरे जंगल नष्ट हो रहे हैं, महासागर प्रदूषित हो रहे हैं, और खदानें समाप्त हो रही हैं, जिससे पर्यावरण और इंसान दोनों प्रभावित हो रहे हैं।



यह मजे की बात नहीं!
हर साल करीब
10 लाख समुद्री पक्षी
प्लास्टिक खाने से मरते हैं।



फोटो- पवन प्रसाद

अत्यधिक कचरे का प्रबंधन करने में बहुत सा समय, मेहनत, पैसा और संसाधन लगते हैं। यह कचरा एकत्र करने और रिसाइकिल करने जैसे हमारे सिस्टम पर भी दबाव डालता है, जो इसे एक बड़ी चुनौती बनाता है। अंत में, कचरे को कम करना सिर्फ़ पर्यावरण को साफ़ रखना नहीं है - यह इस बात को भी बताता है कि हम अपनी धरती के संसाधनों का समझदारी से उपयोग करें और उन्हें बर्बाद न करें।

अध्याय 1:

क्या कचरे को रिसाइकिल करना आपकी पहली पसंद है?

वेस्ट अनुक्रम एक सहायक मार्गदर्शिका है जो हमें बताती है कि कचरे का सबसे अच्छे तरीके से प्रबंधन या निपटान कैसे किया जाए। यह हमें बताती है कि चीजों को रिसाइकिल करने या फेंकने से पहले कचरे को उत्पन्न न करने और कम करने का प्रयास करना चाहिए। इस तरह, हम पर्यावरण पर बड़े स्तर पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

पाँच आर का सिद्धांत

रिड्यूस: पहला कदम कम संसाधनों का उपयोग करके कचरे को कम करना है।



उदाहरण: बोतलबंद पानी खरीदने के बजाए, स्टील या कांच की बोतल में पानी ले जाएं। इन्हें बार-बार इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे एक बार इस्तेमाल होने वाली प्लास्टिक की बोतलों की जरूरत कम होगी और प्लास्टिक कचरे में कमी आएगी।

रीयूज: किसी चीज़ को फेंकने से पहले सोचें कि आप उसका फिर से कैसे उपयोग कर सकते हैं। वस्तुओं का बार-बार उपयोग करने से कचरा कम करने में मदद मिलती है और नई चीज़ें खरीदने की जरूरत कम होती है।



उदाहरण: रेस्तराँ से निकले कंटेनर को सूखा राशन या अन्य घरेलू सामान रखने के लिए आसानी से पुनः प्रयोग किया जा सकता है।

रिसाइकिल: अगर किसी चीज़ का पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता है, तो देखें कि क्या उसे रिसाइकिल किया जा सकता है। रिसाइकिलिंग से वह चीज़ नए उत्पाद में बदल जाती है, जिससे प्राकृतिक संसाधनों की बचत होती है और कचरे में कमी आती है।



उदाहरण: उदाहरण के लिए, जब आप एल्युमिनियम के डिब्बे या अखबार का उपयोग कर लें, तो उसे जिम्मेदारी से नीले रंग के कूड़ेदान में डालें। इससे इसे संसाधित करके नए धातु या कागज़ के उत्पाद में बदला जा सकता है, जिससे संसाधनों की बचत होती है।



क्या आप जानते हैं कि आपके जीवन में कितनी चीजों का पुनः उपयोग संभव है? अपनी दादी से पूछें कि उन्होंने कैसे चीजों का बार-बार उपयोग किया। फिर अपनी खुद की सूची बनाएं, ताकि आप कम चीजें फेंकें।

एक्टिविटी 2: कल्पना करें!

कल्पना करें कि आप एक गिलास में पानी भर रहे हैं। गिलास भर चुका है फिर भी आप उसमें पानी डालते जा रहे हैं। पानी मेज़ पर गिरने लगता है। आप सबसे पहले क्या करते हैं?

1. गंदगी साफ करना: आप एक नैपकिन लेते हैं और गिरे हुए पानी को पोंछ देते हैं।

2. गंदगी को रोकते हैं: आप गिलास के नीचे एक तश्तरी रख देते हैं ताकि और पानी न गिरे।

3. समस्या की रोकथाम: आप गिलास में पानी डालना बंद कर देते हैं। कम से कम उन्हें लिखने या चर्चा करने के लिए कहें।

अब, चर्चा करें या लिखें:

- आपने सबसे पहले कौन सा काम किया और क्यों?
- यह पर्यावरण में कचरे से कैसे संबंधित है? इस बारे में सोचें कि गंदगी को साफ करना, उसे रोक कर रखना या गंदगी को निकलने से रोकना कचरे के प्रबंधन पर कैसे लागू हो सकता है। इसका सबसे अच्छा तरीका क्या होगा?



आइए वेस्ट अनुक्रम की दो महत्वपूर्ण अवधारणाओं का पता लगाएं: इनकार करना और पुनः उपयोग करना।

रिफ्यूज (इनकार करना): यह अवधारणा कचरा उत्पन्न होने से पहले ही रोकने पर केंद्रित है। जैसे पानी को ओवरफ्लो होने से रोकना गंदगी को रोकता है, वैसे ही अनावश्यक वस्तुओं के प्रयोग को मना करने से कचरे की मात्रा को कम करने में मदद मिलती है।



उदाहरण: आप खरीदारी करते समय प्लास्टिक के स्ट्रॉ, सिंगल-यूज बैग या जरूरत से ज्यादा पैकेजिंग को मना कर सकते हैं। सोच-समझकर चुनाव करके और केवल वही स्वीकार करके जिसकी आपको वास्तव में जरूरत है, आप कचरे को काफी हद तक कम कर सकते हैं। इस तरह आप पर्यावरण पर होने वाले दुष्प्रभाव को भी कम कर सकते हैं।

रीयूज: इसमें त्याग दी गई वस्तुओं का नए तरीके से उपयोग खोजना शामिल है।



उदाहरण: एक पुराने कांच के जार को सजावटी प्लांटर में बदला जा सकता है।

पुनः उपयोग करने से वस्तुओं का जीवनकाल बढ़ता है। नए उत्पादों की मांग भी कम होती है, जिससे संसाधनों को संरक्षित करने और कचरे को कम करने में मदद मिलती है। हम चीजों का रचनात्मक रूप से पुनः उपयोग कर पर्यावरण संरक्षण में योगदान दे सकते हैं।

5 आर की विस्तारित अवधारणा (जिसका उल्लेख ऊपर किया गया है) को अपनाकर, लोग कचरा प्रबंधन कर सकते हैं और स्थायी जीवनशैली के लिए व्यापक दृष्टिकोण अपना सकते हैं।

क्या आप वेस्ट वॉरियर बनना चाहेंगे?

पानी से भरा गिलास याद है? सबसे अच्छा समाधान समस्या उत्पन्न होने से पहले ही रोकना था। वेस्ट वॉरियर्स यही करते हैं - वे कचरे को निकलने या बढ़ने से पहले ही रोक देते हैं। लेकिन यह सिर्फ़ खुद छोटे-छोटे बदलाव करने से नहीं होगा; यह दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करने, समस्या के बारे में बात करने और ज़्यादा लोगों को इसे अपनाने से होगा।

क्या आप इस काम में लीडर बनना चाहेंगे?

आइए चर्चा करें कि आप कैसे बदलाव ला सकते हैं!

अध्याय 2:

चीजों को कम करना जरूरी क्यों है?

"कम करने" का अर्थ है किसी चीज़ का कम उपयोग करना। जब कचरे की बात आती है, तो इसका मतलब है कि कम से कम चीज़ों का इस्तेमाल करना और ऐसा कचरा कम उत्पन्न करना, जिसे लैंडफिल में डंप करना पड़े या दूसरे तरीके से निपटान करना पड़े। अपनी खपत को कम करके, हम संसाधनों को संरक्षित, पर्यावरण को सुरक्षित और धरती पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव को कम कर सकते हैं।

कचरे को कम करने से कार्बन उत्सर्जन में भी कमी आती है। कार्बन, विशेष रूप से कार्बन डाइऑक्साइड (CO₂) के रूप में, एक महत्वपूर्ण ग्रीनहाउस गैस है जो जलवायु परिवर्तन का मुख्य कारण है। जीवाश्म ईंधन का जलना, औद्योगिक प्रक्रियाएँ और यहाँ तक कि लैंडफिल में डंप कचरा भी वातावरण में कार्बन छोड़ता है। कम कचरा पैदा करके, हम वस्तुओं के उत्पादन, परिवहन और निपटान से जुड़े कार्बन फुटप्रिंट को कम कर सकते हैं।

कम करने का विकल्प चुनना त्याग या अपमान का विषय नहीं है; यह धरती की सुरक्षा के प्रति हमारी बुद्धिमानी व गम्भीर प्रयास को दर्शाता है। यह दर्शाता है कि हम सतत विकास को महत्व देते हैं और आने वाली पीढ़ियों के लिए सकारात्मक बदलाव लाने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

कचरा कम करने के लिए सुझाव:

- **कम उपभोग करना:** इसका मतलब है कि केवल वही चीज़ें खरीदें जिसकी आपको वास्तव में ज़रूरत है और फिजूल की खरीदारी से बचें। उदाहरण के लिए, अपने जन्मदिन के लिए नए उपहार मांगने की बजाए, आप दोस्तों के साथ बाहर घूमने जा सकते हैं या दोस्तों को आसपास दान करने का अनुरोध कर सकते हैं। इनसे अव्यवस्था कम होगी और ज्यादा वस्तुओं को इकट्ठा करने के बजाए साझा करने और दयालु इंसान बनने की प्रेरणा मिलती है।
- **वस्तुओं का कुशलतापूर्वक उपयोग करना:** आपके पास मौजूद वस्तुओं का अधिक से अधिक उपयोग करें। इसका मतलब यह है कि चीज़ों को फेंकने से पहले उसका पूरा उपयोग करें, या उन चीज़ों के लिए नए उपयोग खोजें जिनकी अब उनके मूल उद्देश्य के लिए आवश्यकता नहीं है। एक जोड़ी जूतों के जीवनकाल को 9 महीने तक बढ़ाने से प्रति वर्ष लगभग 200 किलोग्राम CO₂ उत्सर्जन को रोका जा सकता है - जो 1,200 किलोमीटर ड्राइविंग करने के बराबर है!
- **पुनः प्रयोग होने वाले विकल्प चुनना:** ऐसी वस्तुओं का चयन करें जिन्हें एक बार की बजाय कई बार उपयोग किया जा सके। उदाहरण के लिए, रीयूज़ होने वाली स्ट्रॉ एक अच्छा विकल्प है, लेकिन यदि संभव हो तो उन्हें भी लेने से मना करना और भी बेहतर है।

कचरे को कम करके, पर्यावरण संरक्षण में हम इस तरह भागीदार बन सकते हैं:

- **प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण:** हर साल, भारत में लगभग 6.2 करोड़ टन कचरा पैदा होता है। इसे कम करने से नए उत्पाद बनाने के लिए इस्तेमाल होने वाले कच्चे माल जैसे लकड़ी, तेल और धातुओं की मांग कम होगी।
- **पर्यावरण की रक्षा करें:** भारत में हर साल 30 लाख टन से ज़्यादा प्लास्टिक कचरा पैदा होता है। कचरे को कम करने से इससे निकलने वाले प्रदूषण से पारिस्थितिकी तंत्र और बाघ जैसे वन्यजीवों को नुकसान पहुँचने से रोका जा सकता है। कचरे के कारण जानवरों के रहने की जगह सीमित और प्रदूषित होती हैं।
- **पैसे बचाएँ:** मान लीजिए आप हर दिन एक पानी की बोतल खरीदते हैं। यदि आप सिंगल यूज़ प्लास्टिक की बोतलें खरीदने से बचते हैं, तो आप सालाना लगभग 2,500 रुपये बचा सकते हैं।
- **खुद की रक्षा करें:** कचरे को कम करने का मतलब है सांस लेने के लिए साफ हवा, पीने के लिए साफ पानी और मिट्टी में कम जहरीले रसायन। इससे पर्यावरण स्वच्छ और हमारा स्वास्थ्य बेहतर होता है। शहर साफ होने से बीमारियों का जोखिम भी कम होता है।

9 तरीके अपने प्लास्टिक के उपभोग को कम करने के

- 

हमेशा एक कपड़े का थैला साथ रखें
- 

अपना कप साथ रखें
- 

बार-बार इस्तेमाल होने लायक पानी की बोतल साथ रखें
- 

डिस्पोजेबल कटलरी और स्ट्रों को न कहें
- 

पैकेज्ड उत्पादों को कम करें
- 

ऑर्डर करने से बचें और डाइन इन करें
- 

खाद्य पदार्थों को कांच या स्टील के डिब्बों में स्टोर करें
- 

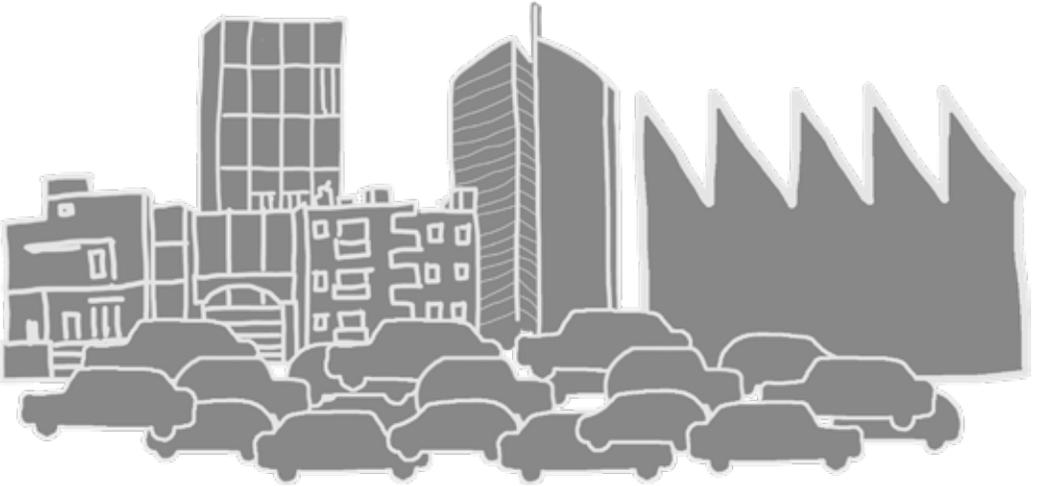
खाना पैक करें री-यूजेबल टिफिन में
- 

इन टिप्स को सभी के साथ साझा करें

कार्बन उत्सर्जन को समझना

कार्बन प्रकृति में पाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण तत्व है, जो पृथ्वी पर जीवन के लिए आवश्यक है। यह कार्बन डाइऑक्साइड (CO₂) का भी एक प्रमुख हिस्सा है। यह एक ग्रीनहाउस गैस है जो वातावरण में गर्मी को बढ़ाती है। कार्बन उत्सर्जन CO₂ और अन्य कार्बन यौगिकों को हवा में छोड़ना है, जो ज्यादातर जीवाश्म ईंधन, औद्योगिक गतिविधियों और कचरे को जलाने या उचित निपटान न करने से होता है।

यह उत्सर्जन एक बड़ी समस्या है क्योंकि ये वायु प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग को बढ़ावा देते हैं। जब हवा में ज्यादा कार्बन डाइऑक्साइड होती है, तो यह पृथ्वी को गर्म बनाती है, जिससे मौसम प्रतिकूल बनता है, समुद्र का स्तर बढ़ता है और जानवरों, पौधों और मनुष्यों को नुकसान पहुँचता है।



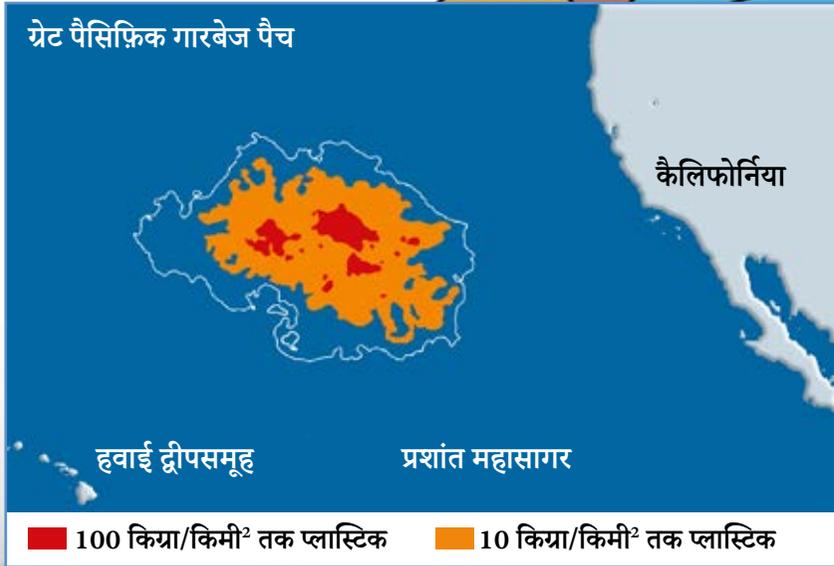
कार्बन फुटप्रिंट

आपका कार्बन फुटप्रिंट, कार्बन डाइऑक्साइड सहित ग्रीनहाउस गैसों की कुल मात्रा है, जो आपकी दैनिक गतिविधियों के दौरान उत्पन्न होती है। इसे आमतौर पर CO₂ के बराबर टन में मापा जाता है (जिसका अर्थ है: कार्बन सभी GHG गैसों को मापने की इकाई है)। आप किस तरह से यात्रा करते हैं, कितनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं और कितना कचरा पैदा करते हैं, ये सभी चीजें आपके कार्बन फुटप्रिंट को प्रभावित करती हैं। कचरा कम निकालकर और ऊर्जा की बचत के लिए कम प्लास्टिक का उपयोग करके आप अपने कार्बन फुटप्रिंट को कम कर सकते हैं और सभी के लिए सेहतमंद पर्यावरण बनाने में मदद कर सकते हैं।

रोचक तथ्य: प्रशांत महासागर में प्लास्टिक के कचरे से बना विशाल पैच है। यह पैच मुंबई शहर के बराबर होने का अनुमान है।



ग्रेट पैसिफ़िक गारबेज पैच



यह एक ऐसी जगह है जहाँ मेरे जैसे कचरा बीनने वाले बहुत सारा पैसा कमा सकते हैं। यहाँ बेचने के लिए बहुत सारा प्लास्टिक कचरा है। लेकिन इससे मुझे खुशी नहीं मिलती। मैं चाहूँगी कि हम प्लास्टिक का इस्तेमाल कम करें। कम प्लास्टिक वाली दुनिया में मुझे एक अच्छी नौकरी मिले और मैं कमा सकूँ।

इस विशाल प्लास्टिक पैच से पता चलता है कि हमारा कचरा कैसे इकट्ठा होकर धरती को नुकसान पहुंचा रहा है। अगर हर कोई प्लास्टिक का उपयोग कम करे और इसका उचित तरीके से निपटान करे, तो हम इन विशाल अपशिष्ट क्षेत्रों को बनने से रोक सकते हैं।

इस बारे में सोचें—आप और आपकी कॉलोनी के लोग धरती पर इस तरह के पैच को बढ़ने से रोकने के लिए प्लास्टिक के उपयोग को कैसे कम कर सकते हैं?

अध्याय 3:

कचरे की छंटाई

कचरे को अलग-अलग करना कचरे में मौजूद तरह-तरह की चीजों को विभाजित करने की प्रक्रिया है ताकि उन्हें ठीक से संभाला जा सके। इससे कचरे का सही निपटान करना और प्रदूषण को कम करना आसान हो जाता है।

कचरे की छंटाई क्यों महत्वपूर्ण है?

कचरे को अलग करना कचरे के पूर्ण निपटान के लिए आवश्यक है। इसके कई लाभ हैं:

- **आजीविका में सुधार:** रिसाइकिल की जा सकने वाली चीजों को कचरे से अलग करने से गंदगी व प्रदूषण नहीं फैलता। इससे, इन चीजों को प्रभावी ढंग से रिसाइकिल किया जा सकता है। यही कचरा बीनने वालों के लिए आजीविका का काम करता है।
- **लैंडफिल कचरे में कमी:** कचरे की छंटाई लैंडफिल में डंप होने वाले कचरे की मात्रा को कम करने में मदद करती है। इससे जगह साफ सुथरी रहती हैं और प्रदूषण कम फैलता है।
- **मूल्यवान संसाधन का निर्माण:** रिसाइकिल कर चीजों को नए उत्पादों में बदल दिया जाता है, जिससे संसाधनों और ऊर्जा की बचत होती है। गीले कचरे से पौधों के लिए खाद बनाई जा सकती है।
- **कचरा बीनने वालों की सुरक्षा:** कचरे की ठीक तरह से छंटाई कचरा बीनने वालों को भी सुरक्षित रखता है। कचरा बीनने वाले अक्सर चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में काम करते हैं। कचरे से रिसाइकिल वाली चीजें छंटते हुए इन्हें चोट न लगे और ये हानिकारक पदार्थों के संपर्क में न आएँ, इसके लिए कचरे की छंटाई जरूरी है।



कचरे का सही निपटान न होने से वायु प्रदूषण कैसे होता है?

वायु प्रदूषण और कचरा प्रबंधन का आपस में गहरा संबंध है। अनुचित तरीके से कचरे को फेंकना वायु प्रदूषण को कई गुणा बढ़ा सकता है:

1. कचरा जलाना:

- **खुले में जलाना:** खुले में कचरा जलाने से कार्बन मोनोऑक्साइड, पार्टिकुलेट मैटर और वाष्पशील कार्बनिक यौगिक जैसे हानिकारक प्रदूषक निकलते हैं।
- **जलाकर राख करना:** कचरा जलाकर राख करना, कचरे से छुटकारा पाने का एक तरीका हो सकता है, लेकिन अगर इसे जलाने का सही तरीका न अपनाया जाए तो यह हवा को प्रदूषित करेगा।

2. लैंडफिल उत्सर्जन:

- **मीथेन गैस:** लैंडफिल से मीथेन गैस प्रचुर मात्रा में निकलती है। यह खतरनाक ग्रीनहाउस गैस है, जो वायु प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन में योगदान देती है।
- **आग:** कचरे को अनुचित तरीके से लैंडफिल में डालने से इसमें आग लगने की संभावना होती है, जिससे हानिकारक धुआं और प्रदूषक तत्व निकलकर वातावरण में मिल जाते हैं।

भारतीय शहरों में वायु प्रदूषण का एक प्रमुख कारण गलत कचरा प्रबंधन, विशेष रूप से कचरे को खुले में जलाना है। एक अनुमान के अनुसार शहरों से निकला 2 से 24 प्रतिशत सूखा कचरा खुले में जलाया जाता है।



कचरे के प्रकार

कूड़े के उचित प्रबंधन या निपटान के लिए विभिन्न प्रकार के कूड़े को समझना जरूरी है। कूड़े को वर्ग में बांटने का तरीका जानने से, हम इसको ठीक से रिसाइकिल या नष्ट कर सकते हैं, जिससे पर्यावरण पर इसका हानिकारक प्रभाव कम हो। आइए कचरे की पाँच मुख्य श्रेणियों सूखा, गीला, विशेष देखभाल, सैनिटरी और ई-कचरे को समझते हैं।

सूखा कचरा

(गैर-बायोडिग्रेडेबल/रिसायकिल होने योग्य/अकार्बनिक कचरा)- नीला कूड़ेदान

- **इसमें शामिल हैं:** कागज़, कार्डबोर्ड (बहुत ज़्यादा गंदा या गीला नहीं होना चाहिए), प्लास्टिक उत्पाद जैसे डिस्पोजेबल फूड कंटेनर, खिलौने, फ़र्नीचर, धातु, कांच, टाइलें, सिरेमिक क्रॉकरी (बिना टूटे हुए) और लकड़ी का फ़र्नीचर।
- **यह समस्या कब बनता है?** अगर ठीक से रिसाइकिल नहीं किया जाता है, तो सूखा कचरा लैंडफिल में जाकर प्रदूषण बढ़ाएगा और कीमती जगह घेरेगा।
- **रिसाइकिलिंग:** ज़्यादातर सूखे कचरे को रिसाइकिल करके नए उत्पाद बनाए जा सकते हैं, जिससे संसाधनों की बचत होगी और कचरे में कमी आएगी। उदाहरण के लिए, 1000 किलोग्राम कागज़ को रिसाइकिल करने से 17 पेड़ और 26.5 हजार लीटर पानी की बचत हो सकती है।

गीला कचरा

(बायोडिग्रेडेबल/कम्पोस्टेबल/कार्बनिक कचरा)-हरा कूड़ेदान

- **इसमें शामिल हैं:** बचा हुआ खाना, सब्जियों और फलों के छिलके, बीज, इत्यादि, बगीचे का कचरा जैसे टहनियाँ, सूखी पत्तियाँ इत्यादि, जानवरों की हड्डियाँ, अंडे के छिलके, कॉफ़ी, चाय की पत्तियाँ, इस्तेमाल किया हुआ टिशू पेपर आदि।
- **यह एक समस्या क्यों है?** गीला कचरा लैंडफिल में जाकर सड़ता है और मीथेन गैस छोड़ता है। मीथेन एक ग्रीनहाउस गैस है जो ग्लोबल वार्मिंग में योगदान देती है। इसके अलावा, मीथेन ज्वलनशील है और लैंडफिल में आग का कारण बनती है, जिससे बड़े पैमाने पर हवा प्रदूषित होती है। शहरी क्षेत्रों में उत्पन्न कुल घरेलू कचरे का लगभग 50 से 60 प्रतिशत बायोडिग्रेडेबल होता है।
- **कम्पोस्टिंग:** कम्पोस्टिंग गीले कचरे को बेहतर ख़ाद में बदल देती है, जिसका उपयोग पौधों और मिट्टी के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए किया जा सकता है।

विशेष देखभाल कचरा

काला कूड़ेदान

- इसमें शामिल है: बैटरी, रसायन और कीटनाशक के डिब्बे/बोतलें, नुकीली चीजें (जैसे सुई या सिरिंज), ब्लेड, एक्सपायर हो चुकी दवाइयां, टूटा हुआ पारा थर्मामीटर, दूषित गॉज, सीएफएल बल्ब और ट्यूब लाइट, और अन्य चीजें जो स्वास्थ्य या पर्यावरण के लिए हानिकारक हो सकती हैं।
- यह समस्या क्यों है?: विशेष देखभाल कचरे का गलत तरीके से निपटान प्रदूषण, स्वास्थ्य समस्याओं और पर्यावरण को नुकसान पहुंचा सकता है।
- उचित निपटान: विशेष देखभाल कचरे को स्थानीय नियमों के अनुसार संभालना और निपटाना चाहिए। आमतौर पर, इस तरह के कचरे के लिए नामित संग्रह केंद्र होते हैं।

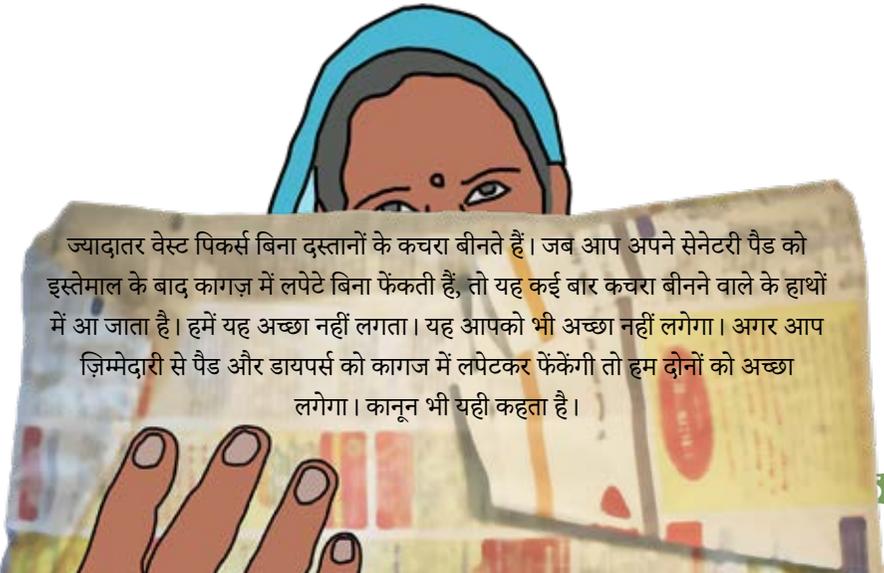
सैनिटरी कचरा

लाल कूड़ेदान

- इसमें शामिल है: इस्तेमाल किए गए डायपर, सैनिटरी पैड या नैपकिन, टैम्पोन, कंडोम, और अन्य ऐसा कचरा जिसमें शरीर के तरल पदार्थ हों या जो संक्रामक हो सकता है।
- यह समस्या क्यों है?: सैनिटरी कचरे का गलत तरीके से निपटान सफाईकर्मियों या कचरा इकट्ठा करने वालों के लिए स्वास्थ्य संबंधी खतरा पैदा कर सकता है।
- सही निपटान: सैनिटरी कचरे को कागज में लपेटकर स्थानीय कचरा सफाईकर्मियों को दें या इसे निर्धारित निपटान केंद्रों पर जमा करें।
- विकल्प: एक साल तक मेन्स्ट्रुअल कप का उपयोग करने से 250-300 डिस्पोजेबल पैड या टैम्पोन की बचत हो सकती है।

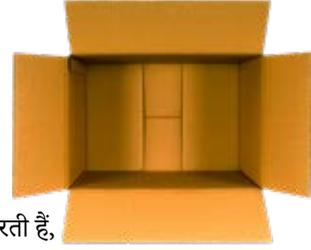
जागरूक चुनाव करके और सैनिटरी उत्पादों का सही निपटान करके, आप पर्यावरण की रक्षा करने और व्यक्तिगत स्वच्छता को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं।

ज्यादातर वेस्ट पिकर्स बिना दस्तानों के कचरा बीनते हैं। जब आप अपने सेनेटरी पैड को इस्तेमाल के बाद कागज़ में लपेटे बिना फेंकती हैं, तो यह कई बार कचरा बीनने वाले के हाथों में आ जाता है। हमें यह अच्छा नहीं लगता। यह आपको भी अच्छा नहीं लगेगा। अगर आप ज़िम्मेदारी से पैड और डायपर्स को कागज में लपेटकर फेंकेंगी तो हम दोनों को अच्छा लगेगा। कानून भी यही कहता है।



ई-कचरा

इसे अलग रखें



- इसमें शामिल है: सभी चीजें जो बिजली से चलती हैं या बैटरी का उपयोग करती हैं, जैसे कंप्यूटर, लैपटॉप, फोन, टेलीविज़न, प्रिंटर और अन्य सभी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण।
- ई-कचरा समस्या क्यों है? ई-कचरे में सीसा, पारा और कैडमियम जैसे हानिकारक रसायन और धातु होते हैं। अगर इसका उचित तरीके से निपटान न किया जाए तो ये पर्यावरण को प्रदूषित करते हैं और इसके संपर्क में आने वाले लोगों को नुकसान पहुंचाते हैं। भारत में, सालाना 16 लाख टन से अधिक ई-कचरा उत्पन्न होता है, जो इसे दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा ई-कचरा उत्पादक बनाता है।
- उचित निपटान: ई-कचरे को रिसाइकिल किया जाना चाहिए या अधिकृत रिसाइकिलर्स को सौंपना चाहिए जिनके पास इसे सुरक्षित रूप से नष्ट करने और संसाधित करने की सुविधाएँ हों।

निष्क्रिय कूड़ा

निष्क्रिय कचरे को जलाया नहीं जा सकता, खाद नहीं बनाया जा सकता या उसकी संरचना में कोई परिवर्तन नहीं होता। आप इसे हर जगह देख सकते हैं। सड़कों पर, यह टायरों और हवा से धूल उड़ती है। आपके पड़ोस में, झाड़ू लगाने से धूल उड़ती है। आपके घर में भी धूल होती है। अगर आप कुछ जलाते हैं, तो राख भी इधर-उधर उड़ती है। धूल वायु प्रदूषण के रूप में आपके नाक, गले और फेफड़ों में प्रवेश करती है। सौभाग्य से, झाड़ियाँ और पेड़ लगाने से बहुत सारी धूल उनमें फँस जाती है और हमारे शरीर में प्रवेश नहीं कर पाती है।

- इसमें शामिल हैं: निर्माण कार्यों से निकला मलबा, ईटें, कंक्रीट, टाइलें, धूल और मिट्टी।
- यह समस्या क्यों है? निष्क्रिय कचरा सड़ता-गलता नहीं है, लेकिन वायु प्रदूषण का कारण बनता है और लैंडफिल में डालने पर बहुत ज्यादा जगह घेरता है।
- उचित निपटान: निष्क्रिय कचरे को ऐसी जगहों पर डाला जाना चाहिए, जहाँ यह दूसरे कचरे के साथ न मिले। यदि यह थोड़ा है तो इसे सूखे कचरे के डिब्बे में भी डाला जा सकता है।

याद रखें:

प्रभावी कचरा

प्रबंधन और पर्यावरण संरक्षण के लिए कचरे

की ठीक तरह छंटाई करना आवश्यक है।

विभिन्न प्रकार के कचरे को समझकर और उनका सही

तरीके से निपटान करके, हम प्रदूषण को कम

और धरती को स्वस्थ

बना सकते हैं।



भारत कचरे का प्रबंधन कैसे करता है- अध्ययन बॉक्स

भारत ने कचरा प्रबंधन की चुनौतियों से निपटने और पर्यावरण को स्वच्छ बनाने के लिए नियम और कायदे बनाये हैं। हम जिन दो प्रमुख नियमों के बारे में बात करेंगे, वे हैं **ठोस कचरा प्रबंधन नियम (2016)**, जो पहले के नगरपालिका **ठोस कचरा प्रबंधन नियम (2000)** की जगह लाए गए, और **प्लास्टिक कचरा प्रबंधन नियम (2016)**। इनसे संबंधित संशोधन हैं **ठोस कचरा प्रबंधन (संशोधन) नियम (2020)** और **प्लास्टिक कचरा प्रबंधन (संशोधन) नियम (2024)**।

ये नियम और संशोधन भारत में कचरा प्रबंधन के लिए दिशा-निर्देश प्रदान करते हैं। ये कचरा एकत्र करना, एक जगह से दूसरी जगह ले जाना, प्रसंस्करण और निपटान जैसे विषयों को कवर करते हैं। ये प्लास्टिक प्रदूषण को कम करने और रिसाइकिल के महत्व पर भी जोर देते हैं। ये नियम हमारे शहरों को साफ रखने और पर्यावरण की रक्षा करने के लिए हैं।

प्रमुख नियमों में शामिल हैं:

- **कचरे की छंटवाई:** नियम के अनुसार कचरे को उसके निकलने की जगह पर ही अलग किया जाना जरूरी है। मतलब अलग—अलग प्रकार के कचरे को हरे, नीले और लाल कूड़ेदान में अलग करना।
- **रिसाइकिल और खाद बनाना:** नियम के मुताबिक लैंडफिल में जाने वाले कचरे को कम करने के लिए रिसाइकिल और खाद बनाने पर जोर दिया जाना।
- **कचरा निपटान:** नियम केवल निष्क्रिय कचरे (गैर-प्रतिक्रियाशील, गैर-बायोडिग्रेडेबल और गैर-खतरनाक) को लैंडफिल में डालने की अनुमति देते हैं।
- **सार्वजनिक भागीदारी:** नियम कचरा प्रबंधन में सभी की भागीदारी के महत्व को बताते हैं और नागरिकों को अपने कचरे का निपटान स्वयं करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।
- **कचरा बीनने वाले:** नियम औपचारिक रूप से कचरा प्रबंधन में उनके समग्र सहभागिता को प्रोत्साहित करता है, जैसे कि घर-घर जाकर कचरा इकट्ठा करना और उन्हें अलग-अलग करना।
- **प्लास्टिक कचरा:** प्लास्टिक कचरे के लिए बने नियमों का उद्देश्य एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक पर प्रतिबंध लगाकर, रिसाइकिल को बढ़ावा देना है। साथ ही प्लास्टिक पैकेजिंग कचरे के लिए उत्पादकों की जिम्मेदारी तय करना है, जिससे प्लास्टिक प्रदूषण को कम किया जा सके।
- **उत्पादकों की विस्तृत जिम्मेदारी (EPR):** नियमों के अनुसार प्लास्टिक पैकेजिंग के उत्पादकों को अपने उत्पादों की अंत तक प्रबंधन की जिम्मेदारी लेनी होगी, जिसमें पैकेजिंग से निकले कचरे को एकत्र करना, रिसाइकिल और उचित निपटान शामिल है।



एक कदम स्वच्छता की ओर

2014 में शुरू किए गए **स्वच्छ भारत मिशन** का उद्देश्य पूरे भारत में स्वच्छता और सफाई को बढ़ाना है। **स्वच्छ सर्वेक्षण 2023** के अनुसार, गाजियाबाद को 446 शहरों में **38वाँ** स्थान मिला और एक मिलियन से अधिक आबादी वाले शहरों में **19वाँ** स्थान मिला। यह रैंकिंग कचरा प्रबंधन और स्वच्छता प्रयासों में शहर की प्रगति को दर्शाती है।



क्या आप जानते हैं कि जिन्हें आप अनपढ़ कचरा बीनने वाले समझते हैं, वे वास्तव में आपके कुल कचरे का 20 प्रतिशत तक बीनते हैं और उसे रिसाइकिल करते हैं? यह दर दुनिया में सबसे ज़्यादा है। अगली बार, अपने आसपास कूड़ा-कचरा बीनने वालों को आपका और इस धरती का ख्याल रखने के लिए धन्यवाद कहें।



इंदौर: स्वच्छ शहरों के लिए एक मॉडल



फोटो- स्वच्छ भारत मिशन

मध्य प्रदेश का एक शहर इंदौर लगातार भारत के सबसे स्वच्छ शहरों में शुमार रहा है। इसने कचरा प्रबंधन और समग्र स्वच्छता के लिए पूरा प्रयास कर कई बार प्रतिष्ठित स्वच्छ सर्वेक्षण पुरस्कार जीता है।

इंदौर ने क्या किया:

- **कचरा प्रबंधन:** इंदौर ने एक संपूर्ण कचरा प्रबंधन प्रणाली बनाई जिसमें घरों से अलग-अलग कचरे को उठाना, उसे छांटना और उसका उचित तरीके से प्रसंस्करण करना शामिल है।
- **सार्वजनिक भागीदारी:** शहर ने लोगों को कचरा प्रबंधन के लिए किए जा रहे कार्यों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया, जिससे जागरूकता बढ़ाने और कचरे की प्रति जिम्मेदारी भरा व्यवहार करने को बढ़ावा मिला।
- **अभिनव समाधान:** इंदौर ने कचरा संग्रह के लिए जीपीएस-सक्षम वाहनों और कचरे को उपयोगी उत्पादों में बदलने जैसे नए विचारों का उपयोग किया।
- **नियमों का पालन:** शहर ने कचरा प्रबंधन नियमों का सख्ती से पालन किया। यह सुनिश्चित किया कि हर कोई नियमों का पालन करे और कचरे के निपटान के लिए अपनी निर्धारित जिम्मेदारी को समझे।

इन रणनीतियों को अपनाकर, इंदौर एक स्वच्छ और सस्टेनेबल शहर बन गया है, जो भारत के अन्य शहरों के लिए एक बेहतरीन उदाहरण है।

कचरा अलग करना आसान है!

यह पता लगाने के लिए कि आपका कचरा किस कूड़ेदान में जाना चाहिए, अपने आप से ये सरल प्रश्न पूछें: यदि यह एक प्राकृतिक उत्पाद है जो समय के साथ अपने आप नष्ट (बायोडिग्रेड) हो जाएगा, तो इसे **गीले कचरे** के डिब्बे में डाला जाएगा: यानी **हरा कूड़ेदान**।

यदि यह बैटरी या बिजली से चलता है या काम करने के लिए इसकी आवश्यकता होती है, तो इसे **ई-कचरा श्रेणी** में डाला जाएगा। इसे इकट्ठा करें और अपने क्षेत्र में अधिकृत रीसाइकिलर्स को दें। **सैनिटरी कचरा**, जैसे नैपकिन और डायपर, जो कचरा प्रबंधन कर्मियों के लिए स्वास्थ्य जोखिम पैदा कर सकता है, इसे **लाल कूड़ेदान** में डाला जाएगा।

यदि इसे विशेष देखभाल और प्रबंधन की आवश्यकता है क्योंकि यह विषाक्त है या मानव स्वास्थ्य या पर्यावरण के लिए हानिकारक हो सकता है, तो इसे **विशेष देखभाल कचरे के डिब्बे (काला कूड़ेदान)** में डाला जाएगा।

यदि यह उपरोक्त किसी भी श्रेणी में फिट नहीं बैठता है, तो इसे **सूखे कचरे के डिब्बे (नीला कूड़ेदान)** में डाला जाएगा।

निर्माण से निकलने वाले मलबे का आप क्या करेंगे?

सरकार ने कंस्ट्रक्शन और तोड़फोड़ से निकलने वाले कचरे के लिए नियम लागू किए हैं, जिसके अनुसार इसे किसी विशेष स्थान पर ले जाना और अलग तरीके से संभालना आवश्यक है। प्रदूषण फैलाने वाली धूल के बजाय, निर्माण कार्यों से निकले मलबे से हम फ़र्श, रेत और अन्य निर्माण सामग्री बना सकते हैं।

एक्टिविटी 3: घर पर कचरा लेखा परीक्षा

- **सामग्री इकट्ठा करें:** एक पेन, कागज, और पांच डिब्बे लें जिन पर “सूखा कचरा,” “गीला कचरा,” “विशेष देखभाल कचरा,” “सैनिटरी कचरा,” और “ई-कचरा” लिखा हो। अपने माता-पिता की मदद से इसे घर में एक निर्धारित स्थान पर लगाएं।
- **अपने कचरे का निरीक्षण करें:** एक हफ्ते तक घर में उत्पन्न सभी कचरे को इकट्ठा करें। अपने माता-पिता के साथ मिलकर इसे रोजाना उचित डिब्बों में छांटें। अपने अनुभव को रिकॉर्ड करें और कचरे का हर दिन छांटने के बाद सही निपटान करें
- **अपने क्या देखा!:** सप्ताह के अंत में अपने माता-पिता के साथ बैठकर अपने रिकॉर्ड किए गए अनुभव के अनुसार कचरे की माला का विश्लेषण करें। साथ मिलकर सोचें कि आपका परिवार किन डिब्बों का कचरा कम कर सकता है।

चर्चा करें कि कैसे छोटे-छोटे बदलाव, जैसे कपड़े के थैलों का उपयोग करना, भोजन की बर्बादी को कम करना और घर पर ही कचरे को अलग-अलग करना पर्यावरण को बचाने के लिए मददगार हो सकते हैं।

कचरा (प्लास्टिक की बोतल, रैपर, कांच, धातु, कागज, सब्जी के छिलके, डायपर, पेंट के डिब्बे, आदि)	कचरे की श्रेणी (सूखा, गीला, विशेष देखभाल, सैनिटरी और ई-कचरा)	कुल मात्रा	कुल वजन (किलोग्राम)	बदलने योग्य? (Y/N)	बचा जा सकता है? (Y/N)

अध्याय 4:

प्लास्टिक

आज प्लास्टिक हर जगह है। पैकेजिंग से लेकर बोतलों, बैग जैसी दैनिक उपयोग की वस्तुएं प्लास्टिक से बनी हैं। भारत में, प्लास्टिक की खपत आसमान छू रही है। यह सालाना लगभग 20 मिलियन मीट्रिक टन तक पहुंच गई है। अनुमान है कि एक साल में एक व्यक्ति 15 किलोग्राम प्लास्टिक उपयोग करता है। सिंगल यूज प्लास्टिक का बढ़ना एक महत्वपूर्ण पर्यावरणीय चुनौती बन चुका है। प्लास्टिक कचरे में थैलियां, पन्नियां, स्ट्रॉ और डिस्पोजेबल कटलरी जैसी वस्तुओं की भरमार है, जो भारत की प्लास्टिक खपत का 43 प्रतिशत हैं।

प्लास्टिक की समस्या

प्लास्टिक दुनिया भर में सबसे ज़्यादा इस्तेमाल की जाने वाली सामग्रियों में से एक है। इसका हर साल 300 मिलियन टन से ज़्यादा उत्पादन होता है। सरकार द्वारा 2022 में सिंगल-यूज प्लास्टिक पर प्रतिबंध लगाने के बावजूद भारत को प्लास्टिक प्रदूषण से जुड़ी विचित्र चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। बहुत सारा प्लास्टिक कचरा ऐसा है, जिसे रिसाइकिल करना मुश्किल है और ये कचरे के ढेर से औपचारिक रूप से अलग करने से छूट जाता है। या उनका कम दाम मिलने के कारण कचरा बीनने वाले उसे एकत्र नहीं करते। इसका पर्यावरण पर गंभीर प्रभाव पड़ता है।



प्लास्टिक के प्रकार:

1. **एक बार उपयोग होने वाला प्लास्टिक:** प्लास्टिक बैग, गिलास, चम्मच और स्ट्रॉ जैसी वस्तुएं जिनका एक बार उपयोग कर फेंक दिया जाता है। 2022 में, भारत में 34 लाख टन सिंगल यूज प्लास्टिक उत्पन्न हुआ।
2. **टिकाऊ प्लास्टिक:** खेलौनों, बोतलों और उपकरणों में इस्तेमाल होने वाले ये प्लास्टिक दशकों तक चल सकते हैं, लेकिन इनका भी सावधानीपूर्वक निपटान न किया जाए तो ये हानिकारक बन जाते हैं।
3. **छूटा हुआ प्लास्टिक:** टेड्रपैक, प्लास्टिक लाइनिंग वाले पेपर कप, ग्लिटर, टी बैग जैसी कई परत वाली पैकेजिंग जो अक्सर अपनी जटिल संरचना या छोटे आकार के कारण रिसाइकिल योग्य नहीं होते हैं।

प्लास्टिक प्रदूषण:

एक अनुमान के अनुसार हर साल 8 मिलियन टन प्लास्टिक कचरा हमारे महासागरों में फेंका जाता है, जिससे समुद्री जीवन को काफी नुकसान पहुँचता है। जानवर प्लास्टिक को भोजन समझ कर खा लेते हैं। हर साल प्लास्टिक फंसने के कारण या भूख से एक मिलियन समुद्री जीव मर जाते हैं।

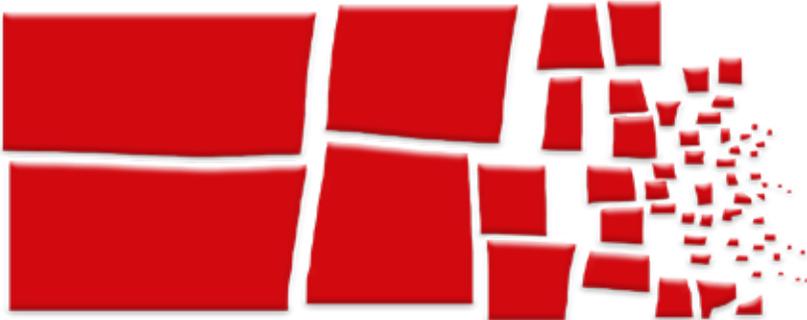
भारत ने प्लास्टिक कचरे को नियंत्रित करने के लिए सख्त नियम लागू किए हैं। **प्लास्टिक कचरा प्रबंधन नियम, 2016** और **प्लास्टिक कचरा प्रबंधन (संशोधन) नियम, 2024**, मुख्य अधिनियम में शामिल हैं:

1. **उत्पादकों की विस्तारित जिम्मेदारी (EPR):** इसका मतलब है कि प्लास्टिक का उत्पादन करने वाली कंपनियाँ अपने द्वारा बनाए गए प्लास्टिक कचरे के प्रबंधन के लिए जिम्मेदार हैं। उन्हें यह सुनिश्चित करना होगा कि उनके द्वारा उत्पन्न प्लास्टिक को ठीक से एकत्र और रिसाइकिल किया जाए।
2. **प्लास्टिक बैग की मोटाई:** प्लास्टिक बैग या पत्रियाँ अब कम से कम 120 माइक्रोन मोटे होने चाहिए, जिससे उन्हें रिसाइकिल करना आसान हो जाता है। पतली पत्रियाँ प्रतिबंधित हैं क्योंकि वे पर्यावरण के लिए ज़्यादा हानिकारक हैं।
3. **सिंगल यूज़ प्लास्टिक पर प्रतिबंध:** प्लास्टिक प्रदूषण को कम करने के लिए स्ट्रॉ, कप और प्लास्टिक कटलरी जैसी कई सिंगल यूज़ प्लास्टिक पर प्रतिबंध लगा दिया गया है। इन वस्तुओं का एक बार उपयोग कर फेंक दिया जाता है, जिससे कचरे की समस्या और बढ़ जाती है।

ये नियम प्लास्टिक प्रदूषण को कम करने, रिसाइकिलिंग को प्रोत्साहित करने और पूरे देश में बेहतर कचरा प्रबंधन को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।

माइक्रोप्लास्टिक:

प्लास्टिक के छोटे-छोटे टुकड़े (5 मिमी से छोटे) बड़ी-बड़ी वस्तुओं, सौंदर्य प्रसाधनों और सिंथेटिक कपड़ों के टूटने से बनते हैं। 90 प्रतिशत से ज़्यादा बोटलबंद पानी में माइक्रोप्लास्टिक पाए जाते हैं और दुनिया के हर कोने में पाए जाते हैं, जिसमें दूरदराज के इलाके भी शामिल हैं। शोध से पता चलता है कि माइक्रोप्लास्टिक मानव शरीर के लगभग हर हिस्से में मौजूद हैं, जिसमें दिमाग, खून, फेफड़े और प्रजनन अंग शामिल हैं।



प्लास्टिक डाउनसाइक्लिंग

सभी तरह के प्लास्टिक को रिसाइकिल नहीं किया जा सकता है, और यह जानना जरूरी है कि किस तरह के प्लास्टिक को रिसाइकिल किया जा सकता है। यहाँ कुछ सामान्य रिसाइकिल करने लायक प्लास्टिक के बारे में समझाया गया है:

- **PET (पॉलीइथिलीन टेरैफ्थेलेट):** पानी की बोतलों और सोडे की बोतलों में पाया जाता है। इस प्लास्टिक को रिसाइकिल करने के लिए हर जगह स्वीकार किया जाता है।
- **HDPE (हाई-डेंसिटी पॉलीइथिलीन):** यह दूध के जग और डिटर्जेंट की बोतलों में पाया जाता है। इसे प्लास्टिक लम्बर जैसे उत्पादों में रिसाइकिल किया जा सकता है।
- **PP (पॉलीप्रोपाइलीन):** खाद्य कंटेनर, बोतल के ढक्कन और स्ट्रॉ में उपयोग किया जाता है। यह रिसाइकिल करने योग्य है, लेकिन सभी जगह इसे स्वीकार नहीं किया जाता है।

कई प्लास्टिक के लिए **डाउनसाइक्लिंग** रिसाइकिलिंग की तुलना में अधिक सटीक शब्द है। इस प्रक्रिया में प्लास्टिक कचरे को पहले की तुलना में कम गुणवत्ता वाले उत्पादों में बदला जाता है, जो अंततः लैंडफिल या पर्यावरण में जाकर मिल जाते हैं। उदाहरण के लिए, प्लास्टिक की बोतलों को पार्क की बेंच या कालीन में डाउनसाइकिल किया जा सकता है, लेकिन इन उत्पादों का जीवनकाल सीमित होता है और जल्द वे स्वयं कचरा बन जाते हैं।

रिसाइकिलिंग या **डाउनसाइकिलिंग** से समस्या को बस कुछ समय के लिए टाला जाता है। इससे प्लास्टिक का कचरा खत्म नहीं होता। प्लास्टिक प्रदूषण से निपटने के लिए, प्लास्टिक का उपयोग न करना, कम करना और फिर से इस्तेमाल करना कहीं ज़्यादा कारगर रणनीति है। सिंगल-यूज़ प्लास्टिक से बचकर और टिकाऊ विकल्प चुनकर, हम प्लास्टिक कचरे और पर्यावरण पर इसके हानिकारक प्रभावों को काफी हद तक कम कर सकते हैं।



वैश्विक प्लास्टिक संधि

प्लास्टिक की समस्या से लड़ने के लिए, दुनिया भर के देश एक वैश्विक प्लास्टिक संधि पर काम कर रहे हैं। यह संधि कई देशों के लिए प्लास्टिक उत्पादन को कम करने, कचरे के प्रबंधन के तरीके में सुधार करने और पर्यावरण के अनुकूल विकल्पों को बढ़ावा देने के लिए नियम बनाएगी। कई देश मिलकर हर साल महासागरों में जाने वाले एक मिलियन टन प्लास्टिक को रोकने और भविष्य में हमारे ग्रह की रक्षा करने की आशा करते हैं।

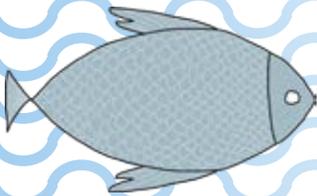
वेस्ट वॉरियर के रूप में आपकी भूमिका: प्लास्टिक के उपयोग को कम करना

हम पर्यावरण के अनुकूल विकल्प चुनकर और सिंगल यूज प्लास्टिक से बचकर प्लास्टिक प्रदूषण को कम कर सकते हैं। प्लास्टिक के उपयोग को कम करने के कुछ सरल तरीके इस प्रकार हैं:

- **बार-बार इस्तेमाल होने वाले थैले:** कपड़े या जूट के बैग का उपयोग करके अरबों प्लास्टिक बैग या पत्रियों के उपयोग को रोका जा सकता है। अकेले भारत में, प्रतिदिन 15,000 टन से अधिक प्लास्टिक बैग का उपयोग किया जाता है।
- **कोई स्ट्रॉ नहीं:** प्लास्टिक स्ट्रॉ का उपयोग न करने से प्लास्टिक कचरे में काफी कमी आ सकती है। अकेले अमेरिका में प्रतिदिन अनुमानित 500 मिलियन स्ट्रॉ का उपयोग किया जाता है। यदि बहुत जरूरी हो, तो स्टील या बांस के स्ट्रॉ का उपयोग कर सकते हैं, जिसे कई बार इस्तेमाल किया जा सकता है।
- **फिर से प्रयोग होने वाली पानी की बोतलें:** नई बोतल खरीदने के बजाय अपनी बोतल को फिर से भरने से दुनिया भर में हर मिनट एक मिलियन से अधिक प्लास्टिक की बोतलों को फेंकने से रोका जा सकता है।
- **एकल-उपयोग वाली वस्तुओं से बचें:** फिर से प्रयोग हो सकने वाले बर्तनों, प्लेटों और कपों या बायोडिग्रेडेबल विकल्पों का चुनाव करें।

मुझे लगता है कि लोग पहले से ज़्यादा प्लास्टिक कचरे में फेंक रहे हैं। हम बहुत सारा प्लास्टिक रिसाइकिल करते हैं, लेकिन कुछ प्लास्टिक रिसाइकिल नहीं किया जा सकता। जैसे चिप्स के पैकेट। हमें इसकी जगह दोबारा इस्तेमाल करने, फिर से भरने लायक पैकेजिंग ढूँढनी होगी। क्या आप जानते हैं, 2050 तक, समुद्र में मछलियों के वजन से ज़्यादा प्लास्टिक हो सकता है?

कचरा बीनने वाली विद्या ने बताया, "क्या आप जानते हैं कि 2050 तक समुद्र में प्लास्टिक का वजन मछलियों के वजन से भी अधिक हो सकता है।"



एक्टिविटी 4: जासूस बनें, छिपे हुए प्लास्टिक को खोजें!

उद्देश्य: कागज़ के कप में छिपे प्लास्टिक की खोज करना।

आपको क्या चाहिए:

- एक कागज़ का कप
- पानी का एक कटोरा
- एक तौलिया

चरण:

1. **कप को भिगोएँ:** कागज़ के कप को कटोरे में डुबोएँ और कुछ देर प्रतीक्षा करें
2. **बाहरी परत निकालें:** कप की बाहरी परत को अपनी उँगलियों से रगड़ें और कागज़ को हटाने का प्रयास करें। बाहरी परत को नम रखें।
3. **देखें:** एक बार जब कागज़ की परत उतरने लगेगी, तो आपको पारदर्शी प्लास्टिक की परत दिखाई देगी।

निष्कर्ष:

आपने कागज़ के कप में प्लास्टिक की खोज की! छिपे हुए प्लास्टिक कई वस्तुओं में होती हैं, जैसे बबल गम, टी बैग और नॉन-वोवन बैग। जागरूक होने से हमें कचरे को कम करने और पर्यावरण की रक्षा करने में मदद मिलती है।

बोनस एक्टिविटी:

घर पर और भी ऐसी वस्तुएँ ढूँढ़ें जिनमें प्लास्टिक छिपा हो सकता है और उन्हें अपने शिक्षक के साथ साझा करें!



अध्याय 5:

खाद बनाना

खाद बनाना क्या है?

खाद बनाना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। जिस तरह प्रकृति कार्बनिक पदार्थों को विघटित करती है बिल्कुल उसी तरह खाद भी बनता है। यह एक छोटे-इकोसिस्टम की तरह है! जब आप बचा हुआ खाना, पत्तियां और अन्य कार्बनिक पदार्थों को खाद के डिब्बे में डालते हैं, तो बैक्टीरिया, फफूंद और कीड़े जैसे छोटे जीव उन्हें विघटित कर देते हैं। वे पोषक तत्वों से भरपूर मिट्टी बनाते हैं जिसे खाद कहा जाता है।

खाद पौधों के लिए एक **सुपरफूड** है। यह आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है जो पौधों को बढ़ने में मदद करते हैं। यह मिट्टी की संरचना में भी सुधार करता है, जिससे पौधों के लिए पानी और पोषक तत्वों को अवशोषित करना आसान हो जाता है।

बचे हुए खाद्य पदार्थ और कार्बन उत्सर्जन

जब खाने की चीजें लैंडफिल में जाती हैं, तो यह हवा के बिना विघटित हो जाती हैं, जिससे मीथेन नामक हानिकारक ग्रीनहाउस गैस निकलती है। मीथेन वातावरण में गर्मी को बनाये रखने में कार्बन डाइऑक्साइड से लगभग 25 गुणा अधिक शक्तिशाली है। यह जलवायु परिवर्तन करने में प्रमुख योगदानकर्ता है। इसका मतलब यह है कि जब हम भोजन बर्बाद करते हैं, तो हम न केवल पानी, ऊर्जा और भूमि जैसे संसाधनों को बर्बाद कर रहे हैं, बल्कि हम अपने कार्बन उत्सर्जन को भी बढ़ा रहे हैं।

खाद बनाने से, हम लैंडफिल में जाने वाले खाद्य अपशिष्ट की मात्रा को कम करते हैं। इस तरह मीथेन उत्सर्जन को कम करते हैं और जलवायु परिवर्तन से लड़ने में मदद करते हैं।

कभी-कभी मुझे इतना खाना बर्बाद होते हुए दिखता है कि मुझे रोना आता हूँ। एक दिन किसी ने कचरे में 2 रोटियाँ फेंक दी थीं और किसी ने आधा खाया हुआ समोसा फेंक दिया था। अगर यह मेरे घर पर मुझे सम्मानजनक तरीके से दिया जाता तो यह मेरा लंच हो सकता था। क्या आप जानते हैं कि हर साल, दुनिया भर में लगभग **130 करोड़ टन** भोजन बर्बाद हो जाता है? यह मानव उपभोग के लिए उत्पादित सम्पूर्ण भोजन का लगभग एक तिहाई है! भारत में, **प्रति व्यक्ति लगभग 50 किलोग्राम भोजन** सालाना बर्बाद होता है। मतलब पूरे देश में लगभग **680 लाख टन**। उन सभी संसाधनों के बारे में सोचें - पानी, बिजली और भूमि - जो बर्बाद हुए भोजन के उत्पादन में लगे होंगे! अपनी प्लेट में कम खाना लें और जरूरत पड़े तो फिर से लें, लेकिन कृपया उसे बर्बाद न करें।



प्राचीन भारतीय प्रथा:

भारत में खाद बनाने की प्रथा हजारों साल पुरानी है। भारतीय किसान लंबे समय से मिट्टी की उर्वरता में सुधार और फसल की पैदावार बढ़ाने के लिए खाद का उपयोग करते रहे हैं। पारंपरिक भारतीय कृषि में, फसलों के अवशेष, गाय का गोबर और रसोई के कचरे को साधारण गड्डों में डाल खाद बनाया जाता था। 2,000 साल से भी प्राचीन कृषि आधारित संस्कृत ग्रंथ **वृक्षायुर्वेद** में पौधों को पोषण देने के लिए जैविक खाद तैयार करने के तरीकों पर चर्चा की गई है। इससे पता चलता है कि खाद बनाकर स्थायी कचरा प्रबंधन प्राचीन काल से भारतीय खेती का हिस्सा रहा है।

खाद कैसे बनाएँ?

खाद बनाना आसान है और आप इसे अपने घर या अपने अपार्टमेंट से शुरू कर सकते हैं। यहाँ हम आपको बताएंगे कि आप कैसे शुरू कर सकते हैं:

- खाद बनाने का तरीका चुनें:** आप एक साधारण डिब्बे का उपयोग करके एरोबिक खाद (ऑक्सीजन के साथ), वर्मिकंपोस्टिंग (कीड़ों का उपयोग करके), या बोकाशी खाद (जिसमें किण्वन शामिल है) चुन सकते हैं।
- जैविक सामग्री एकत्र करें:** फलों के छिलके, सब्जियों का कचरा और यहाँ तक कि अंडे के छिलके जैसे रसोई के कचरे को इकट्ठा करें। ये आपकी "हरी" चीजें हैं, जो नाइट्रोजन प्रदान करती हैं। आपको सूखे पत्ते, अखबार और कार्डबोर्ड जैसी "भूरी" चीजों की भी आवश्यकता होगी, जो कार्बन प्रदान करती हैं।
- सामग्री मिलाएँ:** संतुलन बनाए रखने के लिए एक के बाद एक हरे और भूरे रंग की सामग्री की परतें लगाएँ। ज्यादा हरी सामग्री आपकी खाद को गीला कर देगा, और अधिक भूरी सामग्री खाद बनने की प्रक्रिया को धीमा कर देगा।
- पलटें और हवा दें:** खाद को नियमित रूप से पलटने से मिश्रण में हवा मिलती है, जिससे अपघटन की प्रक्रिया तेज़ होती है।
- धैर्य रखें:** खाद बनाने में कुछ सप्ताह लग सकते हैं। यह उपयोग की गई सामग्री और परिस्थितियों पर निर्भर करता है, लेकिन अंत में एक दिन आपको पोषक तत्वों से भरपूर खाद अवश्य मिलेगी।



सामुदायिक खाद:

गड्डे में खाद कैसे बनाएं इस पर एक वीडियो देखने के लिए **क्यूआर कोड को स्कैन करें**

बिना किसी या कम लागत के गड्डे में खाद बनाने का तरीका समझने के लिए वीडियो देखें और अपने सामुदायिक पार्क या ग्रीन बेल्ट में गड्डे में खाद बनाने की पहल शुरू करें।

खाद बनाने के फायदे

छोटी जगहों पर भी खाद बनाने से आप बदलाव ला सकते हैं:

- लैंडफिल में जाने वाले कचरे में कमी - हमारे घरेलू कचरे का लगभग 40 से 60 प्रतिशत हिस्सा खाद बनाने योग्य होता है।
- वायु प्रदूषण को कम करें- लैंडफिल में कम कचरा सड़ने का मतलब है कम मीथेन और कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन।
- पोषक तत्वों से भरपूर मिट्टी बनाएँ
- कार्बन डाइऑक्साइड से 25 गुणा ज़्यादा शक्तिशाली ग्रीनहाउस गैस मीथेन उत्सर्जन को कम करके आप जलवायु परिवर्तन से लड़ सकते हैं।

एक्टिविटी 5: अपने परिवार के साथ खाद बनाएँ!

अपने मम्मी-पापा को घर पर ही छोटे स्तर पर खाद बनाना शुरू करने के लिए आमंत्रित करें। यहाँ बताया गया है कि कैसे:

1. **खाद बनाने के बारे में अपने परिवार से बात करें:** खाद बनाने के बारे में आपने जो सीखा है, उसे साझा करें। यह भी बताएं कि यह क्यों जरूरी है। मम्मी पापा को समझाएँ कि कैसे खाने से निकले कचरे को फेंकने के बजाय उससे पोषक तत्वों से भरपूर खाद बनाई जा सकती है।
2. **साथ मिलकर अपना खाद का डिब्बा बनाएँ:** अपने माता-पिता से प्लास्टिक के डिब्बे या बाल्टी जैसा छोटा कंटेनर ढूँढ़ने में मदद करने के लिए कहें। साथ मिलकर अपने घर या बगीचे में इसे रखने की जगह चुनें।
3. **टीम बनाकर सामग्री इकट्ठा करें:** इसे पारिवारिक के साथ करें। सभी को फलों के छिलके, सब्जियों के टुकड़े और कागज़ को फेंकने के बजाय उन्हें एकत्र करने के लिए प्रोत्साहित करें। आप रसोई में एक अलग कंटेनर भी रख सकते हैं जहाँ हर कोई अपना खाद बनाने योग्य कचरा डाल सकता है।
4. **खाद बनाने की दिनचर्या:** अपने माता-पिता के साथ मिलकर खाद को नियमित रूप से पलटें और उसमें नया ग्रीन कचरा डालें। आप सब बारी-बारी से काम कर सकते हैं, जिससे यह एक मज़ेदार पारिवारिक एक्टिविटी बन जाएगी!
5. **अपनी खाद को एक साथ इकट्ठा करें:** जब खाद तैयार हो जाए, तो आप इसे अपने बगीचे या गमलों में लगे पौधों के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं, या पड़ोसियों को भी दे सकते हैं। इस एक्टिविटी में अपने माता-पिता को शामिल करके, आप न केवल खाद बनाएंगे, बल्कि अपने पूरे परिवार को एक हरित जीवन शैली अपनाने में भी मदद करेंगे!

अध्याय 6:

कचरा बीनने वाले-

हमारे रिसाइकिल हीरो

कौन हैं कचरा बीनने वाले?

कचरा बीनने वाले हमारे घरों से हर रोज निकलने वाले कचरे के प्रबंधन के लिए बहुत महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं। एक अनुमान के अनुसार देश में 15 से 40 लाख कचरा बीनने वाले हैं, और वे लगभग 20 प्रतिशत कचरे को रिसाइकिल करने में मदद करते हैं। वे कचरे से रिसाइकिल होने योग्य सामग्री एकत्र करते हैं और छांटते हैं, जिससे हमारे शहरों को स्वच्छ रखने में मदद मिलती है। उनकी निम्नलिखित भूमिकाएं हैं:

- **रिसाइकिल योग्य सामग्री एकत्र करना:** वे कागज, प्लास्टिक, धातु और कांच जैसी मूल्यवान चीजें निकालने के लिए कचरे को छांटते हैं।
- **कचरे को कम करना:** इन सामग्रियों को रिसाइकिल करके, वे लैंडफिल में जाने वाले कचरे की मात्रा को कम करने में मदद करते हैं। एक अनुमान के मुताबिक वे भारत में 80 प्रतिशत तक प्लास्टिक कचरे को एकत्र कर सकते हैं।
- **शहर को साफ रखना:** उनके काम से शहर स्वच्छ और पर्यावरण साफ रखने में मदद मिलती है। साथ ही कचरा प्रबंधन कुशलता से होता है।

नमस्ते (नेशनल एक्शन फॉर मैकेनाइज्ड सैनिटेशन इकोसिस्टम) योजना उनकी कड़ी मेहनत को मान्यता है और इसमें उनके काम को बेहतर बनाने का लक्ष्य है। यह कचरा बीनने वालों को प्रशिक्षण और सहायता प्रदान करती है, जिससे उन्हें अपनी ज़रूरत की सेवाएँ मिल पाती हैं।

काम करने की परिस्थितियाँ: भारत में कचरा बीनने वाले अक्सर सुरक्षा के कम संसाधनों के साथ खतरनाक परिस्थितियों में काम करते हैं। वे लैंडफिल या सड़कों पर काम करते हैं, जहाँ उन्हें ज़हरीले और खतरनाक पदार्थों से निपटना होता है।

हमारी चुनौतियों को समझें

"कल्पना कीजिए कि आप कचरे से भरी जगह पर काम कर रहे हैं। जैसे कि नुकीली चीजों और दुर्गंध के बीच। कचरा बीनने वालों की यही रोज़मर्रा की सच्चाई है। हम सिर्फ़ पेट भरने के लिए चोट लगने और हानिकारक पदार्थों के संपर्क में आने का जोखिम उठाते हैं। यह कठिन काम है, लेकिन हमें अपने काम पर गर्व है। हम कीमती चीजों को रिसाइकिल कर आपके शहरों को साफ़ रखने में मदद करते हैं। असल में, हम आपके कचरे का 20 प्रतिशत रिसाइकिल करते हैं, जो दुनिया में सर्वाधिक दर है।

बहुत से लोग यह सोचकर कि हम गंदे हैं और उन्हें बीमारियाँ दे सकते हैं, हमें हीन भावना से देखते हैं।

लेकिन जरा सोचें: क्या कचरा कभी साफ़ होता है? अगर आप अपने कचरे को ठीक से अलग नहीं करते हैं, तो यह हमारे हाथों में आएगा। हम ही हैं जो इसे छांटते हैं, रिसाइकिल करने योग्य सामग्रियों को ढूँढते हैं और उन्हें लैंडफिल में जाने से रोकते हैं।

हमें आपके सहयोग की ज़रूरत है। हमें उचित सुरक्षा उपकरण, स्वास्थ्य सेवा तक पहुँच और हमारे काम के लिए मान्यता की ज़रूरत है। हमारे बिना, आपके शहर और भी ज़्यादा प्रदूषित हो जाएँगे। इसलिए कृपया, हमारे महत्व को समझें और हमारे साथ सम्मान से पेश आएँ।"

क्या आप जानते हैं कि पहले लोग हाथ से मानव मल उठाने के लिए मजबूर थे? इन्हें कचरा बीनने वाले नहीं बल्कि हाथ से मैला ढोने वाले या मैनुअल स्कैवेंजर कहते थे।



मैनुअल स्कैवेंजिंग

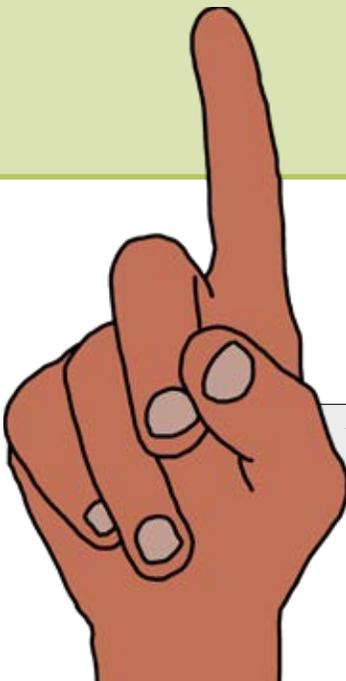
मैनुअल स्कैवेंजिंग सूखे शौचालयों, खुली नालियों और सीवरों से मल को हाथ से साफ करने की प्रथा है। यह काम अक्सर बिना किसी सुरक्षा उपायों और उपकरणों के किया जाता है, जिससे यह स्वास्थ्य के लिए खतरनाक और अपमानजनक होता है।

भारत में, मैनुअल स्कैवेंजर के रूप में रोजगार निषेध और उनके पुनर्वास अधिनियम, 2013 के तहत मैनुअल स्कैवेंजिंग पर प्रतिबंध लगा दिया गया है। इसके निम्नलिखित कारण हैं:

- **स्वास्थ्य जोखिम:** मानव मल को उठाने से सफाईकर्मियों को बीमारियों और गंभीर संक्रमणों का खतरा होता है।
- **मानव गरिमा:** इस प्रथा को अमानवीय माना जाता है और यह सामाजिक भेदभाव को दर्शाता है।

ऐसे सरल तरीके हैं जिनसे आप मेरे जैसे लोगों की सहायता कर सकते हैं:

- **मानव गरिमा:** इस प्रथा को अमानवीय माना जाता है और यह सामाजिक भेदभाव को दर्शाता है।
 - **अपना कचरा अलग करें:** कृपया अपने कचरे को रिसाइकिल योग्य, खाद बनाने लायक और खतरनाक कचरे में बाँट लें। इससे मेरा काम सुरक्षित हो जाता है और मैं टूटे हुए कांच या सीरिंज जैसी खतरनाक वस्तुओं से चोटिल होने से बच सकती हूँ।
 - **जागरूक करें:** आपको शायद इसका एहसास न हो, लेकिन हमारा काम सड़कों को साफ रखता है और पर्यावरण की सुरक्षा में मदद करता है। आप दूसरों को हमारे योगदान के बारे में बताकर और बेहतर कामकाजी परिस्थितियों की वकालत करके मदद कर सकते हैं।
 - **पानी और पनाह:** गर्मी के दिनों में हम अक्सर पानी के बिना, बहुत चलते हैं, जब कोई हमें पानी देता है या थोड़ी देर के लिए छाया में आराम करने देता है तो यह हमारे लिए बहुत मायने रखता है।
 - **गर्म कपड़े दान करें:** सर्दियों के दौरान, हममें से कई लोगों के लिए ठंड असहनीय हो जाती है। कंबल या गर्म कपड़े दान करने से हमें काम करते समय गर्म रहने में मदद मिलेगी।
 - **सुरक्षा उपकरण:** यदि आप कर सकते हैं, तो हमें दस्ताने, मास्क और जूते उपलब्ध कराने की व्यवस्था करें। यह हमें हर दिन कचरे को छांटते समय खतरों से बचाएगा।
 - **स्थानीय कार्यक्रमों का समर्थन करें:** सरकार और कई गैर सरकारी संगठन हमें स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा और सुरक्षा देने का प्रयास करते हैं। आप इन कार्यक्रमों में स्वयंसेवक बन सकते हैं। दान कर सकते हैं या जागरूकता बढ़ा सकते हैं।
- आपके छोटे-छोटे काम हमारे जीवन पर बड़ा असर डाल सकते हैं।



वेस्टपिकर विद्या
कहती हैं

कहानी: लापरवाही का नतीजा- एक सच्ची कहानी

गाजियाबाद की एक कॉलोनी में अमित पूरी लगन से कचरा इकट्ठा करता था। वह महीने में लगभग 12,000 रुपये कमाता था और मुश्किल से अपने चार सदस्यों के परिवार का भरण-पोषण करता था। एक दिन कचरे को छांटते समय, अमित का हाथ एक संक्रमित सिरिंज से कट गया। इससे उसे कुछ समय के लिए छुट्टी लेनी पड़ी।

चूंकि अमित कचरा नहीं उठा पाया, इसलिए कॉलोनी में कचरा जमा हो गया। एक समय साफ-सुथरी रहने वाली सड़कें बदबूदार कचरे के ढेर में बदल गईं। इस बढ़ते हुए ढेर से कीटों का जन्म हुआ और पूरे मोहल्ले में असहनीय गंध फैल गयी।

अमित के काम न कर पाने के कारण, उसके परिवार का खर्च चलना मुश्किल हो गया। उन्हें अपने खर्च में काफी कटौती करनी पड़ी, अपने बच्चों की ट्यूशन हटानी पड़ी। उन्हें अक्सर दिन में सिर्फ़ एक बार खाना खाकर गुजारा करना पड़ा। अपने सीमित संसाधनों में घर चलाने के लिए एक साधारण भोजन को साझा करना पड़ा।

गंदे परिवेश से जल्द ही कई परिवार बीमार पड़ गए। इससे सभी को एहसास हुआ कि उनकी कॉलोनी को स्वच्छ और स्वस्थ रखने के लिए अमित का काम कितना महत्वपूर्ण था।

इस कहानी ने सावधानीपूर्वक कचरा निपटान के महत्व और कचरा बीनने वालों, कचरा इकट्ठा करने वालों और सफाई कर्मचारियों के साथ सम्मान से पेश आने और उनका सहयोग करने की जरूरत पर प्रकाश डाला।

निष्कर्ष

वेस्ट वॉरियर बनें!

इस गाइडबुक में हमने कचरा प्रबंधन के महत्व और हमारे पर्यावरण पर इसके प्रभाव के बारे में जाना। हमने कचरे में कमी, कचरे को अलग करना, खाद बनाना, वायु प्रदूषण और कचरा बीनने वालों के महत्वपूर्ण काम जैसे विषयों पर चर्चा की है।

सबसे महत्वपूर्ण बात है कि आप जैसे युवा बहुत बड़ा बदलाव ला सकते हैं! अपने दैनिक जीवन में छोटी-छोटी ज़िम्मेदारी उठाकर, आप सभी के लिए धरती को स्वच्छ, स्वस्थ बनाने में मदद कर सकते हैं। साथ मिलकर, हम वह बदलाव ला सकते हैं जो हम देखना चाहते हैं!

मुख्य बातें:

- **रिफ्यूज, रिड्यूस, रीयूज़, रीपरपज और रिसाइकिल** : इसके पीछे विचार यह है कि हम 3R सिद्धांत को जानें और अपने जीवन में उसे शामिल करें तथा स्थायी रूप से कचरा प्रबंधन के लिए इसे 5R तक ले जाएँ।
- **उचित तरीके से कचरा छंटाई**: कचरे को सही तरीके से छाँटने से अधिक रिसाइकिलिंग और लैंडफिल कचरे में कमी लाने में मदद मिलती है।
- **खाद बनाना**: जैविक अपशिष्ट से खाद बनाने से पोषक तत्वों से भरपूर मिट्टी बनती है और ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन कम हो सकता है।
- **वायु प्रदूषण**: वायु प्रदूषण एक गंभीर समस्या है जो अनुचित कचरा प्रबंधन से और भी बढ़ती है।
- **कचरा बीनने वाले**: ये गुमनाम नायक कचरा प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और हमारे सहयोग के हकदार हैं।

वेस्ट वॉरियर बनें!

अब काम करने का समय आ गया है! आइए वेस्ट वॉरियर बनने का संकल्प लें और अपने पर्यावरण पर सकारात्मक प्रभाव डालें। हम समझदारी से चुनाव करके कचरे को कम कर सकते हैं। जब भी संभव हो वस्तुओं का पुनः उपयोग करें और उन चीजों को रिसाइकिल कर सकते हैं जिन्हें दोबारा उपयोग किया जा सकता है।

साथ मिलकर काम करने से, हम अपने और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्वच्छ, स्वस्थ और स्थिर भविष्य बना सकते हैं। आइये हम वह बदलाव स्वयं करें जो हम विश्व में देखना चाहते हैं!

अतिरिक्त संसाधन:

अतिरिक्त संसाधनों के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें :

- अकीला गर्ल - वायु प्रदूषण पर एक कॉमिक बुक
- दबंग गर्ल - सिंगल यूज़ प्लास्टिक पर एक कॉमिक बुक
- क्लाइमेट जस्टिस लीग - जलवायु परिवर्तन पर एक कॉमिक बुक



शब्दावली:

बायोडिग्रेडेबल: ऐसा कचरा जिसे जीवों द्वारा विघटित किया जा सकता है, जैसे कि खाद्य पदार्थ, बगीचे और किचन का कचरा।

कार्बन फुटप्रिंट: कार्बन डाइऑक्साइड सहित ग्रीनहाउस गैसों की कुल मात्रा, जो आप अपनी दैनिक गतिविधियों से पैदा करते हैं।

जलवायु परिवर्तन: पृथ्वी की जलवायु में दीर्घकालिक परिवर्तन, जो मुख्य रूप से ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन में वृद्धि के कारण होता है।

खाद: कार्बनिक पदार्थों के विघटन से बनी पोषक तत्वों से भरपूर मिट्टी ।

सूखा कचरा: गैर-बायोडिग्रेडेबल, रिसाइकिल योग्य या अकार्बनिक कचरा । उदाहरण: कागज, कार्डबोर्ड, प्लास्टिक उत्पाद, धातु, कांच और लकड़ी शामिल हैं ।

ई-कचरा: इलेक्ट्रॉनिक कचरा, जैसे कि कंप्यूटर, लैपटॉप, फोन, टेलीविजन, प्रिंटर और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण ।

उत्पादक की विस्तारित जिम्मेदारी (EPR): एक नीति जिसके तहत उत्पादों के निर्माताओं और आयातकों को अपने उत्पादों की अंत तक प्रबंधन की जिम्मेदारी लेनी होती है, जिसमें संग्रह, रिसाइकिल और निपटान शामिल है ।

ग्रीनहाउस गैस: एक गैस जो वायुमंडल में गर्मी को बांधकर रखती है, और जलवायु परिवर्तन में योगदान देती है ।

विशेष देखभाल कचरा: ऐसा कचरा जो मानव स्वास्थ्य या पर्यावरण के लिए हानिकारक हो सकता है, जैसे बैटरी, रसायन कंटेनर, नुकीली वस्तुएं, सीएफएल बल्ब आदि ।

निष्क्रिय कचरा: वह कचरा जो विघटित नहीं होता है लेकिन वायु प्रदूषण का कारण बन सकता है और लैंडफिल में जगह घेरता है । उदाहरण: निर्माण से निकली धूल, मलबा, ईंटें, कंक्रीट और टाइलें ।

लैंडफिल: कचरे के निपटान के लिए एक बड़ा निर्धारित क्षेत्र ।

माइक्रोप्लास्टिक: प्लास्टिक के छोटे टुकड़े (5 मिमी से छोटे) जो सभी जीवों को नुकसान पहुंचा सकते हैं और पर्यावरण को प्रदूषित कर सकते हैं ।

जैविक कचरा: बायोडिग्रेडेबल या खाद बनाने योग्य कचरा, जैसे खाद्य पदार्थ, बगीचे का कचरा और कागज ।

रिसाइकिल: कचरे से निकले ठोस पदार्थों को नए उत्पादों में बदलने की प्रक्रिया ।

रिड्यूस: कम संसाधनों का उपयोग करना और कम कचरा उत्पन्न करना ।

रीयूज: किसी वस्तु का उसके मूल उद्देश्य या किसी नए उद्देश्य के लिए पुनः उपयोग करना ।

सिंगल यूज प्लास्टिक: प्लास्टिक की वस्तुएँ जिन्हें केवल एक बार उपयोग करने के लिए डिज़ाइन किया गया है और फिर फेंक दिया जाता है, जैसे पत्रियां, स्ट्रॉ और कटलरी ।

सतत विकास: ऐसा विकास जो भविष्य की पीढ़ियों को अपनी ज़रूरतों से समझौता किए बिना वर्तमान की ज़रूरतों को पूरा करता है ।

वेस्ट अनुक्रम: एक प्रणाली जो कचरा प्रबंधन के तरीकों को प्राथमिकता देती है, जिसका उद्देश्य कचरा उत्पादन को कम करना और लैंडफिल में डालने की बजाए रिसाइकिल करना है ।

कचरे का छंटाई: उचित तरीके से नष्ट करना या रिसाइकिल के लिए कचरे को अलग-अलग श्रेणियों में बांटना ।

कचरा बिनने वाले: अनौपचारिक रूप से कचरा छांटकर कचरे से रिसाइकिल योग्य सामग्री निकालते हैं ।

गीला कचरा: बायोडिग्रेडेबल या खाद बनाने योग्य जैविक कचरा, जैसे खाद्य पदार्थ, सब्जी और फलों के छिलके, और बगीचे का कचरा ।



चिंतन के बारे में

चिंतन हमारी धरती को साफ और जीवन को स्वस्थ बनाने के लिए कचरे का सही प्रबंधन और प्रदूषण को कम करने का काम करता है। हम संसाधनों के जिम्मेदार उपयोग में विश्वास करते हैं और कचरे को कम करने, वायु प्रदूषण से निपटने और जलवायु परिवर्तन के समाधान पर ध्यान केंद्रित करते हैं। हमारा काम कमजोर वर्गों जैसे कचरा बीनने वालों, महिलाओं और बच्चों की मदद करता है, ताकि वे बेहतर जीवन जी सकें। 20 से अधिक वर्षों के अनुभव के साथ, चिंतन पारंपरिक भारतीय तरीकों और वैज्ञानिक समाधानों को मिलाकर जागरूकता बढ़ाने, बदलाव लाने और आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वस्थ पर्यावरण सुनिश्चित करने का प्रयास करता है।

यदि आप चिंतन में सेवाभाव से (वॉलेंटियर) कार्य करना चाहते हैं, तो संपर्क करें:

चिंतन एनवायरनमेंटल रिसर्च एण्ड एक्शन ग्रुप
238 सिद्धार्थ एन्क्लेव, नई दिल्ली — 110014
दूरभाष: +91 11 46574172
Email: info@chintan-india.org
Website: www.chintan-india.org

गाइडबुक के बारे में

अपने ग्रह को बचाने के लिए खुद को सशक्त बनाइए! यह गाइडबुक कचरे और उसके आपके जीवन से जुड़े प्रभावों—जैसे वायु प्रदूषण, स्वास्थ्य, या जलवायु परिवर्तन—को समझने का एक व्यापक और मजेदार जरिया है। इन मुद्दों को समझकर, आप कई अन्य समस्याओं का समाधान ढूंढ सकते हैं और बदलाव लाने की दिशा में अपना पहला कदम उठा सकते हैं।



**chintan**
environmental research and action group

Harish & Bina Shah
Foundation

