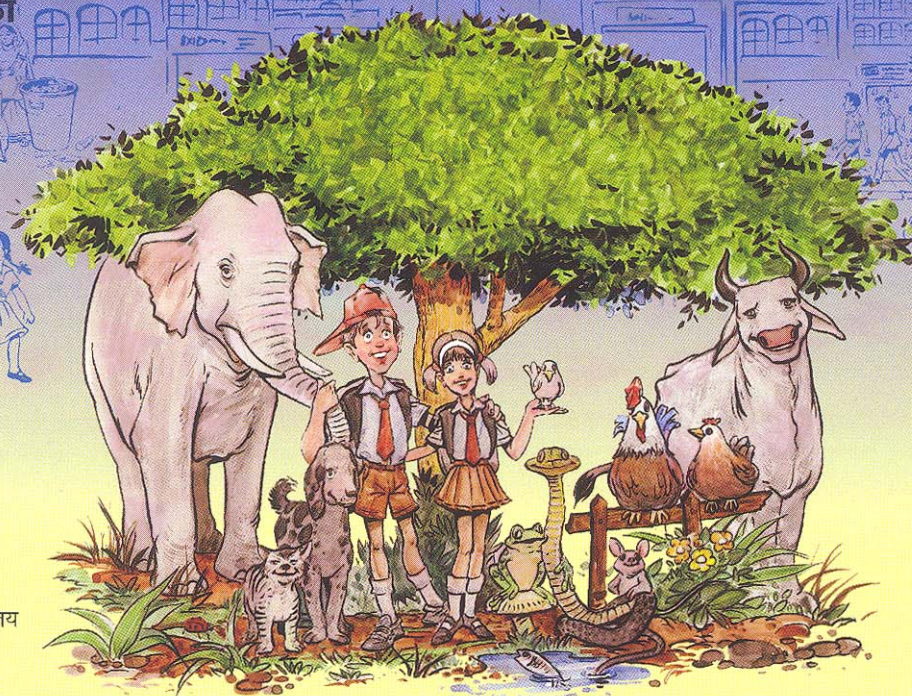


# पर्यावरण संरक्षण में आपका योगदान

सूचना पुस्तिका



राष्ट्रीय प्राकृतिक विज्ञान संग्रहालय  
नई दिल्ली  
पर्यावरण एवं वन मंत्रालय



# पर्यावरण संरक्षण में आपका योगदान

## पर्यावरण क्या है?

हरे-भरे जंगल, बाघ, पक्षी, तितलियाँ, पहाड़ और महासागर ही तो पर्यावरण है। पर्यावरण का विनाश, वनों की कटाई, ओजोन परत का हास, हरित गृह प्रभाव, अवैध शिकार और विलुप्त होता वन्य-जीवन ही तो पर्यावरण है।

हाँ यही पर्यावरण है। इसके अलावा भी बहुत कुछ पर्यावरण में सम्मिलित होता है, उदाहरण के लिए हमारा घर, स्कूल, पड़ोस, शहर, इत्यादि। पर्यावरण को बचाकर रखने या उसकी देखरेख करने का अर्थ मात्र जंगलों को बचाना या प्रदूषण के विरुद्ध मोर्चा लड़ना नहीं है। इसके साथ-साथ हमें उतनी ही तत्परता से अपने स्कूल को साफ-सुथरा रखने, पानी व्यर्थ न बहने देने, कार के बजाए साइकिल अथवा बस में सवारी करने, और अपने आस-पड़ोस को हरा-भरा बनाए रखने के लिए व्यक्तिगत रूप से या समान विचारवाले व्यक्तियों के छोटे-छोटे दल संगठित करके कार्य करना भी जरूरी है। ये छोटी-छोटी बातें पर्यावरण की समस्याओं का अकेले समाधान तो नहीं कर सकतीं पर स्थिति को बेहतर बनाने में सहायक जरूर हो सकती हैं।

आगामी पृष्ठों में आपके विचारों के मंथन के लिए कुछ पर्यावरण संबंधी तथ्य मिलेंगे। ये ऐसी युक्तियाँ हैं जिन्हें आप और आपके मित्र कार्यान्वित कर सकते हैं। ऐसे कई सुझाव भी हैं जिन पर अमल करके आप पृथ्वी के प्राकृतिक संसाधनों को संरक्षित करके पर्यावरण को स्वच्छ बनाने में सहायक हो सकते हैं।

स्वयं किए गए कार्यों की क्षमता को कम मत आँकिए।

आप अंतर ला सकते हैं।

---

राष्ट्रीय प्राकृतिक विज्ञान संग्रहालय, नई दिल्ली, के लिए पर्यावरण शिक्षण केंद्र, अहमदाबाद द्वारा प्रकाशित





# बिजली की बचत

दस साल पहले तक बिजली के जिन उपकरणों को विलास की वस्तुएं माना जाता था, उन्हें आज आवश्यकताओं का दर्जा मिल गया है। इसलिए यह जरूरी है कि उनके उपयोग में बिजली का अपव्यय न हो।



आपको पता है?

उपकरण	समय (१ यूनिट बिजली की खपत के लिए)
पंखा	१६ घंटे ४० मिनट
पानी वाला कूलर	८ घंटे ४० मिनट
वातानुकूलक (डेढ़ टन)	२५ मिनट
फ्रिज (१६५ लिटर)	९.५ घंटे
रेडियो	६६ घंटे ४० मिनट
टीवी	१२ घंटे ३० मिनट
ट्यूबलाइट (४० वाट)	१८ घंटे ३० मिनट
इस्तिरी	२ घंटे २० मिनट

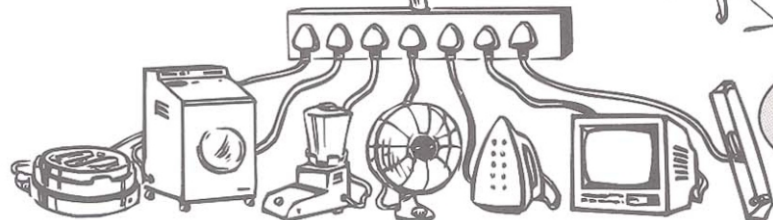
स्रोत : ऊर्जा पत्र, जून-दिसंबर १९९५, जी.ई.डि.ए.

१००० वाट का उपकरण १ घंटा चले, तो १ यूनिट बिजली खर्च होती है।



# आपका योगदान

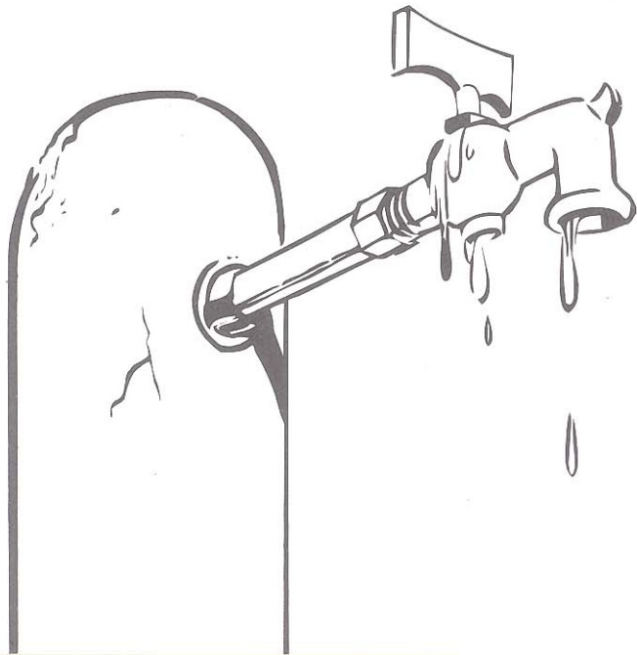
जब जरूरी न हो, तो पंखे, लाइट  
आदि बंद करने की आदत डालिए।  
नहाने का पानी गरम करने के लिए  
गीजर या कोइल की जगह सूरज की गरमी से  
पानी गरम करनेवाले उपकरण का  
उपयोग कीजिए।



बल्बों, ट्यूबलाइटों और फ्रिज के पीछे की  
जाली पर जमी धूल समय-समय पर साफ करते रहो। इससे इन  
उपकरणों की कार्यक्षमता बढ़ेगी।  
प्राकृतिक प्रकाश का अधिकाधिक उपयोग करो।

# जल ही जीवन है

स्वच्छ पेयजल आसानी से उपलब्ध होने से दैनिक क्रियाएं कितनी आसान हो जाती हैं। पर पानी आसानी से मिले, तो उसकी बर्बादी भी अधिक होती है। इसलिए पानी का किफायती उपयोग, उसका सही संचयन एवं संरक्षण महत्व रखता है।



## आपको पता है ?

- संडास की टंकी को हर बार फ्लश करने पर १५ लीटर पानी नाली में बह जाता है।
- पीने, रसोई तैयार करने, नहाने और सफाई के लिए एक व्यक्ति को प्रतिदिन लगभग ७० लीटर पानी चाहिए।
- एक टपकते नल से प्रतिदिन ५० लीटर पानी बर्बाद होता है।
- एक व्यक्ति को नहाने के लिए २० लीटर पानी चाहिए।

# आपका योगदान



- रिसते नल तुरंत ठीक कराओ।
- दांत साफ करते समय अथवा कपड़े धोते समय जरूरत न रहने पर नल बंद रखो।
- जब-जब संभव हो, बरसात का पानी एकत्रित करो।
- संडास में कम क्षमता वाली टंकी लगवाओ।
- दाल-तरकारी खुले नल के पानी से मत धोओ।
- दाल-तरकारी धोने के बाद बचे पानी से पौधे सींचिए। पानी के पुनरुपयोग के अन्य तरीके खोजो और अपनाओ।
- बगीचा बहुत सुबह और देर शाम सींचो। इससे कम पानी वाष्पीकृत होकर बरबाद होगा। पौधों को उतना ही पानी दो जितना आवश्यक हो।
- पीने के लिए गिलास में उतना ही पानी लो जितना जरूरी हो।
- यदि गिलास में पानी बचे, तो उसे गमले में अथवा बगीचे की क्यारी में उड़ेल दो, नाली में नहीं।





# सयाना सफर

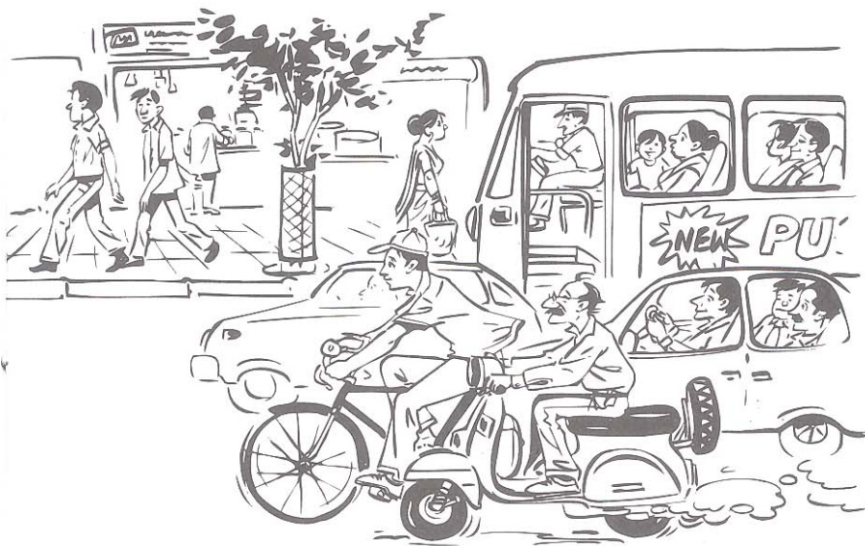
हममें से हरएक ने पेट्रोल और डीजल की आसमान छूती कीमतों का कष्ट भोगा है। वाहनों में खपनेवाले ईंधन की मात्रा घटाकर हम बहुत सारा पैसा बचा सकते हैं और अपूरणीय खनिज ईंधनों का संरक्षण कर सकते हैं। साथ-साथ वायु प्रदूषण भी कम होगा।

## आपको पता है?

- दिल्ली में वाहनों से प्रतिदिन १३०० टन धूल और धुआ निकलता है।
- बस १ लिटर डीजल में ५२ व्यक्तियों को ४ किलोमीटर ले जा सकती है।
- कार १ लिटर पेट्रोल में ५ व्यक्तियों को १५ किलोमीटर ले जा सकती है।
- स्कूटर १ लिटर पेट्रोल में २ व्यक्तियों को ५० किलोमीटर ले जा सकता है।
- और साईकल? वह सबसे अच्छी सवारी है जिससे मनुष्य स्वस्थ बना रहता है।



# आपका योगदान



- गाड़ी की गति नियंत्रित करने के लिए गाड़ी उतनी ही गति से चलाओ जिससे उसे आसानी से नियंत्रित किया जा सके। ब्रेक व त्वरक (एक्सिलरेटर) का उपयोग बहुत ज्यादा मत करो।
- गाड़ी नियमित रूप से सर्विस कराते रहो, ताकि ईंधन की खपत कम-से-कम रहे।
- टायरों का दाब नियमित रूप से जांचते रहो और उसे सही रखो। इससे गाड़ी की क्षमता बढ़ेगी व टायर भी कम घिसेंगे।
- समय-समय पर गाड़ी का प्रदूषण की जाँच करवाते रहो।
- जब-जब संभव हो, पैदल जाओ अथवा साइकल का उपयोग करो। इसका फायदा? क्या तुमने नहीं सुना है, तंदुरुस्ती हजार नियामत है?
- स्कूटर या कार का तभी उपयोग करो जब बस, ट्रेन आदि सार्वजनिक वाहन उपलब्ध न हों, अथवा पैदल या साइकिल से काम न बनता हो। यदि संभव हो तो दो-तीन लोग मिलकर कार का उपयोग करो।
- गाड़ी सीमित गति से चलाओ, इससे ईंधन बचेगा।



# परेशान कर देनेवाला पैकिंग

सुंदर दिखनेवाली बोतलों में बंद और रंग-बिरंगे कागज में लिपटे सामान हमें अधिक आकर्षक लगते हैं। पैकेजिंग में आई इस क्रांति ने हमें अनेक सुविधाएं दी हैं, पर उसका दूसरा पहलू यह है कि सामान लपेटने-बांधने में बड़ी मात्रा में संसाधन इस्तेमाल किए जाते हैं। अनेक प्रकार के पैकेजिंग में इस्तेमाल हुई सामग्री प्राकृतिक रूप से विघटित नहीं होती और इस कारण उनका निपटान समस्या बनता जा रहा है।

## आपको पता है?

- अनावश्यक पैकेजिंग ऊर्जा और संसाधनों का अपव्यय है।
- प्लास्टिक और टेट्रापैक जैसे पैकेजिंग कुदरती प्रक्रियाओं से विघटित नहीं होते।
- कांच और धातु का पुनरुपयोग संभव है और उनका पुनर्चक्रण होना चाहिए।
- कागज, जूट और लकड़ी का भी पुनरुपयोग हो सकता है, और ये प्राकृतिक प्रक्रियाओं से नष्ट भी हो जाते हैं।





# आपका योगदान

पर्यावरण का  
मित्र बनो

- टेट्रापैकों की जगह बोतल-बंद ठंडा पेय खरीदो।
- पुनरुपयोगी बोतलों का इस्तेमाल पर्यावरण को फायदा पहुँचाता है।
- अत्यधिक पैकेजिंग वाली चीजें मत खरीदो। इससे निर्माताओं पर दबाव पड़ेगा और वे पैकेजिंग कम करेंगे।
- चीजें बड़े और किफायती पैकों में खरीदो। उनके खत्म होने पर रीफिल पैक खरीदो। इससे पैसा और पैकेजिंग दोनों बचेगा।
- खरीदारी करते वक्त प्लास्टिक के बैग मत स्वीकारो, सामान लाने-ले जाने के लिए कपड़े या कागज से बने थैलों का इस्तेमाल करो।
- क्या तुमने प्राकृतिक पैकेजिंग देखी है? संतरा या केला। है न बहुत सुरक्षित पैकेजिंग!



# बर्बादी बेहिसाब

आलू के चिप्स खा लिए, खाली पैकेट तोड़-मरोड़कर दूर फेंक दो। शैंपू खत्म हो गई? उसकी शीशी कहीं डाल दो। कलम लिखता नहीं है? दूसरा ले आओ। कभी सोचा है कि यह कचरा आखिर जाता कहाँ है? ठोस कचरा महज फेंके जाने से नष्ट नहीं होता, बल्कि किसी दूसरे के आंगन में फिर प्रकट होता है। इसलिए महज अपने घर-आँगन से कचरा निकाल देने को कचरे का समुचित प्रबंधन नहीं समझना चाहिए। नजरों से दूर रहने पर भी कचरे को ख्यालों से दूर नहीं करना चाहिए।

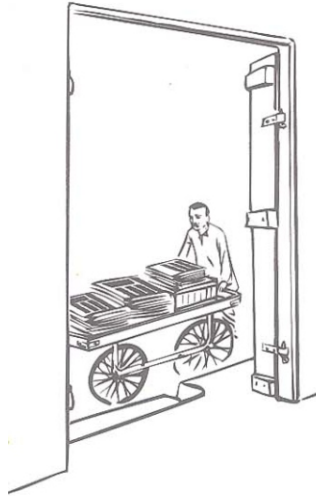
## आपको पता है?

- दिल्ली में प्रति दिन ६,००० टन कचरा पैदा होता है।
- एक औसत घर से प्रतिदिन आधे से एक किलो तक कचरा फेंका जाता है। इसमें मुख्यतः बचाकुचा खाना, कांच, प्लास्टिक आदि रहता है। केवल खाना ही प्राकृतिक रूप से नष्ट होता है।
- खाने की चीजें खुले में फेंकने से मक्खियाँ, तिलचट्टे और चूहे आकर्षित होते हैं। ये तरह-तरह की बीमारियाँ फैलाते हैं।
- बैटरी सेल और पेंट जैसे रासायनिक कचरे में विषैले पदार्थ होते हैं। जब इन्हें फेंका जाता है, तो ये विषैले पदार्थ जमीन के अंदर रिसकर भू-जल को प्रदूषित करते हैं।
- कचरा चुननेवाले लोग फेंके गए कचरे से उपयोगी चीजें चुनकर उनके पुनर्चक्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



पुनर्चक्रण  
पुनरुपयोग  
समुचित उपयोग  
का महामंत्र  
अपनाओ

# आपका योगदान



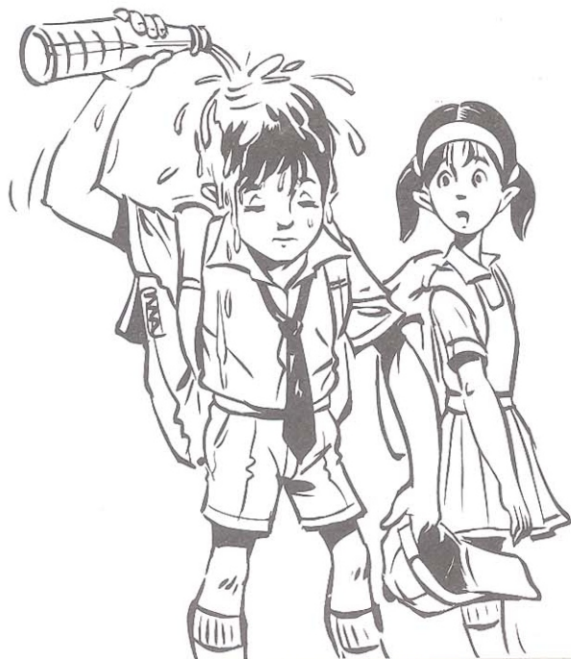
- सार्वजनिक स्थलों पर कचरा मत फेंको।
- पुरानी किताबें, कागज, कपड़े और खिलौने, कांच और प्लास्टिक की वस्तुएं और धातु के पुराने सामान रद्दीवाले को बेचो।
- कागज के दोनों ओर लिखो।
- पुरानी नोटबुक के कोरे पन्ने अलग करके उनसे कामचलाऊ नोटबुक बना सकते हो।
- रसोईघर के जैविक कचरे को खाद में बदलकर अपने बगीचे में इस्तेमाल करो।





# उफ यह गरमी!

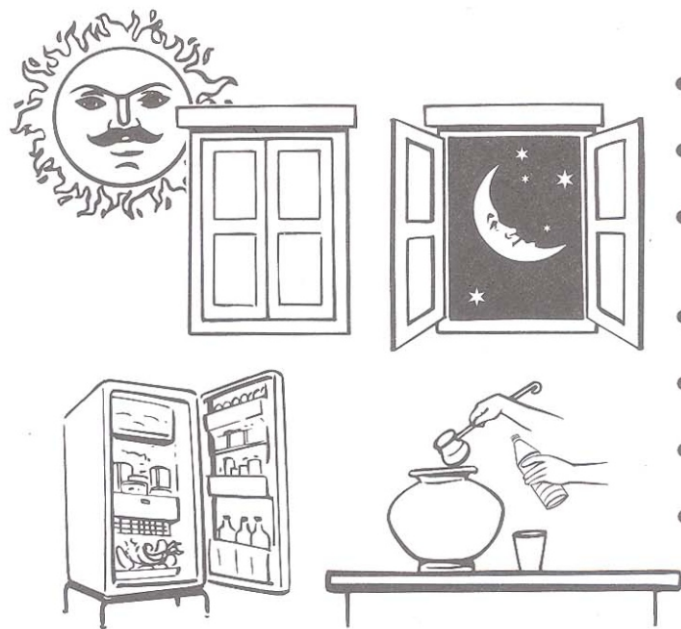
भारत जैसे उष्ण देश में हम अपने आपको गरमी से बचाने में काफी ऊर्जा खर्च करते हैं। कम-से-कम संसाधनों का इस्तेमाल करते हुए गरमी से बचना एक बड़ी चुनौती है।



## आपको पता है?

- घर की छतों से सबसे अधिक गरमी घर में घुसती है। लगभग ५० प्रतिशत गरमी इस रास्ते आती है।
- काँच की खिड़कियाँ गरम हवा को अवशोषित करके उसे बाहर नहीं जाने देती हैं।
- पानी के कूलर अधिक असरकारक तब होते हैं जब उनके सामने हवा के बाहर जाने का मार्ग हो।
- पंखे ठंडक नहीं लाते, वे केवल हवा का संचरण बढ़ाते हैं। जब इससे हमारे शरीर से पसीना सूखता है, तो हमें ठंडक महसूस होती है।

# आपका योगदान



- छत पर बोरियां फैलाकर उन पर पानी छिड़को। इसके लिए रसोईघर में सब्जी आदि धोने के बाद बचे पानी का उपयोग करो।
- छत की फर्श पर चूने की पुताई करवाने से अधिक गरमी परावर्तित होगी और कमरे के भीतर का तापमान लगभग ५ डिग्री कम हो जाएगा।
- गरमियों में नीचे की खिड़कियां बंद और ऊपर की खिड़कियां खुली रखो। इससे कमरों की गरम हवा बाहर जाएगी जो हल्की होने के कारण कमरे के ऊपरी भागों में जमा रहती है।
- गरमियों में खिड़कियों के आगे खस के पर्दे लगाओ। इससे कमरे न केवल ठंडे रहेंगे, अपितु कमरे में भीनी-भीनी खुशबू भी फैलेगी।
- गरमियों में नहाते समय नल से निकलनेवाला गरम पानी मत बहाओ। उसे बाल्टियों में भरकर कुछ देर ठंडा होने के लिए रख छोड़ो।
- मटके, सुराही, घड़े आदि के चारों ओर पतला गीला कपड़ा लपेटकर रखने से पानी जल्दी और अधिक ठंडा होगा।
- फ्रिज में रखने के लिए मटके के पानी का इस्तेमाल करो। इससे बिजली की बचत भी होगी, क्योंकि मटके का पानी पहले ही थोड़ा ठंडा होता है।



# हरा-भरा सपना

हर कोई चाहता है कि वह साफ-सुथरे, हरे-भरे परिवेश में रहे। यह हर नागरिक का अधिकार भी है। हममें से हर एक की यह जिम्मेदारी है कि हम अपने परिवेश को साफ-सुथरा रखें।



## आपको पता है?

- खुले में पड़ा कचरा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- ठहरा हुआ गंदा पानी मच्छरों को बढ़ावा देता है, जो मलेरिया, डेंगू आदि खतरनाक बीमारियां फैलाते हैं।
- पेड़-पौधे भूल और अन्य प्रदूषक तत्व सोखकर परिवेश को स्वच्छ रखते हैं। वे शोर को भी कम करते हैं।
- पेड़ कुदरती वातानुकूलक होते हैं। वे छाया देते हैं और परिवेश को ठंडा रखते हैं।
- अत्यधिक शोर भी एक प्रकार का प्रदूषण है। उससे सिर दर्द हो सकता है। वह मनुष्य को चिड़चिड़ा बना सकता है। शोर के कारण अन्य बीमारियां भी हो सकती हैं।



# आपका योगदान



- अपने मुहल्ले में पेड़ लगाओ व उनकी देखभाल करो। घर की बालकनी या छत पर गमलों में पौधे उगाओ।
- अपने मुहल्ले की दीवारों पर पोस्टर आदि मत चिपकाने दो। सब मुहल्लेवालों के सहयोग से आप इसमें सफल हो सकते हो।
- यदि तुम्हारे घर के पास कोई ऐतिहासिक इमारत हो, तो उसे साफ-सुथरा रखने और टूटने-फूटने से रोकने की विधियां खोजो।
- बरसात के दिनों में सड़कों और नालियों में पानी जमा मत होने दो। गड्ढा छोटा हो, तो उसे मिट्टी अथवा पत्थर डालकर भर दो। बड़े गड्ढों में जमा पानी के ऊपर मिट्टी के तेल का छिड़को।
- अपने मुहल्ले को शोर प्रदूषण से मुक्त रखने के लिए एक मुहिम चलाओ। इसके लिए वाहनों के हार्न न बजाने और घरों में टीवी, रेडियो आदि धीमी आवाज में बजाने के संबंध में लोगों को सचेत करो।
- तुम्हारे मुहल्ले के बाग-बगीचे और मैदान तुम्हारे अपने हैं। इसलिए उनके रख-रखाव की जिम्मेदारी भी तुम्हें ही संभालनी होगी।



# वन्य जीवन यानी क्या?

वन्य जीवन शब्द सुनकर हमारे दिमाग में बीहड़ वनों और शेर, हाथी, तेंदुआ जैसे विकराल प्राणियों की तस्वीर घूमने लगती है। क्या आपको पता है कि आपके मुहल्ले में ही काफी तादाद में वन्यजीवन मौजूद है।



## आपको पता है?

- वन्यजीवन से तात्पर्य उन सब जीव-जंतुओं और पेड़-पौधों से है जिन्हें मनुष्य ने पालतू नहीं बनाया है। इनमें शामिल हैं छिपकली, मकड़ी और चींटी जैसे घर की दीवारों पर रहनेवाले प्राणी और बाग-बगीचों के प्राणी और पैड़-पौधे।
- चोरी से मारे जाने के कारण कई प्रकार के वन्य जीवों का अस्तित्व खतरे में पड़ गया है। बाघ का शिकार उसकी सुंदर खाल के लिए ही नहीं, उसकी हड्डियों, नाखून, चर्बी, दांत आदि के लिए भी होता है। तिब्बत में रहनेवाले चिरु नामक मृग के ऊन से प्रसिद्ध शहतूश शाल बनाई जाती है।

## आपका योगदान

- अपने स्कूल या मुहल्ले की किसी प्रकृति संस्था का सदस्य बनो।
- वन्य जीवों को मारकर बनाई गई चीजें मत खरीदो। दूसरों को भी समझाओ कि उन्हें भी ऐसी चीजें नहीं खरीदनी चाहिए।
- अपने स्कूल में वन्यजीवों का एक बुलेटिन-बोर्ड शुरू करो और उसके लिए अपने मित्रों से वन्य जीवों की समस्या पर लेख लिखवाओ।

## राष्ट्रीय प्राकृतिक विज्ञान संग्रहालय

फिक्की म्यूसियम बिल्डिंग

बारहखंभा मार्ग, नई दिल्ली ११० ००१

टेलिफोन: २३३१४९३२, २३३१९१७३, २३३१७९९२

फैक्स: २३३१४९३२

ईमेल: [sksaraswat@yahoo.co.uk](mailto:sksaraswat@yahoo.co.uk)

## CEE

Centre for Environment Education

पर्यावरण शिक्षण केंद्र

थलतेज टेकरा, अहमदाबाद ३८० ०५४

टेलिफोन: ६८५८००२ से ९ तक

फैक्स: ६८५८०१०

ईमेल: [cee@ceeindia.com](mailto:cee@ceeindia.com)

वेबसाइट: [www.ceeindia.org](http://www.ceeindia.org)