

समस्या जटिल है  
समाधान सरल है

गंदगी  
छोड़ो

संकल्प से सिद्धि

पूर्ण उपयोगिता चुनौती का  
मुकाबला करना



सितंबर, 2017 में प्रकाशित

**ग्रामीण आधाभूत संस्थान केन्द्र (सि आर आई)**

राष्ट्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज (एन आई आर डी एवं पी आर)

राजेन्द्रनगर, हैदराबाद - 500 030

[www.nird.org.in](http://www.nird.org.in)

## प्रस्तावना

अपशिष्ट कॉफी जटिल समस्या है। लेकिन, समाधान सरल है। यह सरल है यदि आप और मैं अपशिष्ट को बिना सोचे समझे फेंकना बंद कर दें; यदि आप और मैं साधारणतः हमारी जीवनशैली को नया रूप दें और यदि आप और मैं अन्य दस लोगों को स्वच्छ नागरिक बनने के लिए प्रभावित कर दें। इस छोटी सी हथेली जैसी किताब का हर पन्ना गंदगी छोड़ने का एक क्रियाशील विचार लाता है। सुझाव सभी-को ज्ञात हैं, शायद अनूटे अमेरिकी उच्चारण में, कोई यह कह सकता है, 'मुझे ये सब चीजें पता है।

यहाँ पर हमारा उद्देश्य जागरूकता पैदा करना नहीं है, बल्कि लोगों को कार्रवाई के लिए प्रेरित करना है। अपशिष्ट प्रबंधन पर सी आर आई, एन आई आर डी एवं पी आर के 'अभ्यास करने के लिए जागरूकता' की श्रृंखला में यह दूसरा कार्य है। बातें करना काम करने जैसा नहीं है। चलो प्रदर्शन करते हैं।

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

भोजन को बर्बाद करना बंद करेंगे -  
घर पर, रेस्तरां में, बुफे डिनर में - और हमेशा।

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

खरीददारी के लिए स्वयं कपड़े की थैली ले जाए,  
तथा उपयोग - कर फेंकने वाले कैरी बैग का  
उपयोग ना करें।

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

यात्रा पर पैक की गई पानी की बोतलें खरीदने के  
बजाय अपनी पूनः उपयोग वाली पानी की  
बोतलें ही ले जाएं।

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

रसोई के कचरे से गृह-खाद तैयार करने का कार्य करेंगे,  
और लगभग 50% कचरे को कम करने के लिए  
गर्व महसूस करेंगे, अन्यथा ग्राम पंचायत या  
नगरपालिका को यह कार्य संभालना पड़ेगा।

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

कूड़े को पंचायत या नगरपालिका के कचरा संग्रहण पद्धति को सौंपने से पहले घरेलू स्तर पर ही कचरे को (गीला, सूखा और हानिकारक के रूप में) अलग - अलग कर दें।

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

सड़क के किनारे स्थित भोजन स्टॉल का समर्थन करना  
बंद करें जिससे कूड़े का ढेर लग जाता है  
और निकासी व्यवस्था में कूड़ा अवरुद्ध का  
कारण बन जाता है।

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

स्नान करते समय प्रवाह को कम करें  
(अथवा शॉवर हेड का उपयोग करें), और कमरे से  
बाहर निकलते समय बिजली, पंखा एवं  
एयर-कंडीशनर को बंद करने के प्रति वचनबद्ध रहें।

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

प्लास्टिक और अन्य पुनः उपयोग लायी जाने वाली योग्य वस्तुओं को रीसाइकलर्स/रद्दी छांटनेवालों को देने पर ध्यान दे। दूध का कवर, रेस्तरा के अल्यूमिनियम फॉयल, तेल के रिफिल कवर इत्यादि को रीसाइक्लिंग के लिए देने से पहले धोने पर ध्यान दें।

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

उत्तेजना में खरीददारी करना बंद करें,  
और वस्तुओं की सूची के साथ दुकान में  
जाए (नकारें / कम करें)

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

पुनः उपयोग की भावना को बढ़ावा दे तथा  
रीसाईक्लिंग के लिए पुनः उपयोग को भेजने हेतु  
स्वयं जिम्मेदारी लें  
(पुनः उपयोग / रिसाईकिल)

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

खुदरा विक्रेताओं को आपके लिए उनके परिसर में एक ड्रॉप बाक्स रखने के लिए राजी करें ताकि पिछली बार दुकानदार द्वारा दिया गया प्लास्टिक कैरी बैग उसमें डाल सके - निश्चित रूप से, हर प्रकार की सब्जियों के लिए अलग-अलग प्लास्टिक कैरी बैगों में पैक करने के लिए कहे ताकि उन्हें बिल बनाने में आसानी हो।

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

एक सार्वजनिक स्थान में 'वार्षिक यार्ड बिक्री' का आयोजन करें, जहाँ पर ऐसी वस्तुयें जिन्हें आप फेंकना चाहते हैं, उन्हें प्रदर्शित किया जा सके ताकि जिन्हे इसकी जरूरत है वे उन्हें मुफ्त में; या बहुत कम दाम में ले जाए।

यह  
संभव है

यदि.....

# आप और मैं

यदि आप और मैं स्वच्छ नागरिक रहेंगे  
तो दस अन्य लोगों को स्वच्छ  
नागरिक बना सकते हैं।

एस डी जी 12: रोकथाम, कमी, रीसाइक्लिंग और पुनः उपयोग के माध्यम से अपशिष्ट उत्पन्न को काफी हद तक कम करता है और प्रकृति के अनुरूप जीवन शैली को अपनाता है।



एन आई आर डी एवं पी आर

आओ पर्यावरण का नव निर्माण करें - न कि डंप यार्डों का  
आओ अपनी जीवन शैली को नया रूप दे - न कि लैंडफिलिंग को

संकल्प से सिद्धि

गंदगी  
छोड़ो



ग्रामीण आधारभूत संरचना केन्द्र  
राष्ट्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज संस्थान (एन आई आर डी एवं पी आर)  
राजेन्द्रनगर, हैदराबाद - 500 030  
[www.nird.org.in](http://www.nird.org.in)

