स्वच्छ भारत अभियान का लक्ष्य भारतीय शहरों, छोटे कस्बों और ग्रामीण क्षेत्रों की गलियों, सड़कों और ढाँचों को साफ–सुथरा रखना है। विश्व पर्यावरण दिवस 2018 – प्लास्टिक प्रदूषण से जंग के अन्तर्गत, हैण्डप्रिन्ट कार्य स्वच्छ भारत के प्रयास में एक योगदान हैं।

Swachh Bharat Abhiyan is a campaign in India that aims to clean up the streets, roads and infrastructure of India's cities, smaller towns, and rural areas. The Handprint actions to Beat Plastic Pollution as part of World Environment Day 2018 contribute towards a Swachh Bharat.

CEE

Centre for Environment Education

Thaltej Tekra, Ahmedabad 380054
Phone: 91-79-26858002 to 05
Fax: 91-79-26858010
E-mail: cee@ceeindia.org
Website : www.ceeindia.org

Founded as a Centre of Excellence of the Ministry of Environment, Forest and Climate Change, Government of India

प्लास्टिक के जिम्मेदारीपूर्ण उपयोग के लिए

कम प्रयोग करें, पुनः प्रयोग करें, पुनःचक्रण करें

Towards Responsible Use of Plastics

Reduce, Reuse, Recycle

CEE

Centre for Environment Education, India

प्लास्टिक के जिम्मेदारीपूर्ण उपयोग के लिए

कम प्रयोग करें, पुनः प्रयोग करें, पुनःचक्रण करें

मेरी हैण्डप्रिन्ट गतिविधियाँ

Towards Responsible Use of Plastics

Reduce, Reuse, Recycle

My Handprint Activities

HAND PRINT
Action Towards Sustainability

हैण्डप्रिन्ट गतिविधियाँ पर्यावरण और टिकाऊ विकास के लिए हमारे व्यवहार को दर्शाता है और व्यक्तिगत कार्यवाहियों का मापन करता है। लोगों की दिनचर्या वैश्विक स्तर पर हमारे पर्यावरण पर सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव डालती हैं। सकारात्मक गतिविधियाँ टिकाऊपन के तीन महत्वपूर्ण स्तम्भों पर्यावरण, समाज और अर्थ जगत पर अपना प्रभाव डालती हैं और हमारे ग्रह पर जीवन की वर्तमान व भविष्य की परिस्थितियों में सुधार लाती हैं।

हैण्डप्रिन्ट, व्यक्तिगत टिकाऊ गतिविधियों का विश्लेषण करने और आसपास के अन्य लोगों तक पहुँचने में मदद करता है। यह दर्शाता है कि हम अपने पड़ोसियों और आसपास के समुदाय के साथ अपने परिवार और घर में किस दैनिक व्यवहार को अपनाते है। इसके अतिरिक्त यह हमारे घर, स्कूल, विश्वविद्यालय और कार्यक्षेत्र, गाँव, कस्बों या शहरों में हमारे जीवनशैली से जुड़े हुए चुनावों पर नजर रखता है साथ ही हमारे ग्रह पर हम किस तरह का प्रभाव (अच्छा या बुरा) डाल रहे हैं को मापने में मदद करता है।

HAND PRINT
Action Towards Sustainability

The Handprint is a measure of an individual's action which supports measurable change of behaviour towards environment and sustainable development. Everyday actions of individuals add up and have a global influence, both positive and negative. Positive actions impact on the three aspects of sustainability: environment, society and economy and improve the conditions for life on our planet today and in the future.

The Handprint helps analyzing personal sustainable action, and to reach out to others around us. It asks which daily behaviours we follow for ourselves, in our family and household, with our neighbours and the surrounding community. Also, it looks at our lifestyle choices in our home, school, university and working space; in our village, town or city, and helps to take stock how we impact our home planet, for better or for worst.

प्लास्टिक के जिम्मेदारीपूर्ण प्रयोग के लिए हैण्डप्रिन्ट

बहुत थोड़े ही समय में प्लास्टिक से बने हुए उत्पाद हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा बन गये हैं। हमारे कपड़ों में जिन्हें हम पहनते हैं, पेन में जिससे हम लिखते हैं, कुर्सी जिस पर हम बैठते हैं अथवा वो चीजें जिसमें हम अपने खाने की सामग्री को पैक करते हैं उन सभी में प्लास्टिक मौजूद है। प्लास्टिक से निर्मित होने वाले उत्पाद वजन में हल्के, लचीले, मौसमीय बदलावों को झेलने वाले, पारदर्शी और प्रसंस्करण में आसान होते हैं। लेकिन प्लास्टिक के बहुत से दुष्प्रभाव भी होते हैं। ये पर्यावरण में जल्दी अपघटित नहीं होते हैं और इसलिए ये लगातार कचरे के ढेर बनते जा रहे हैं। साथ ही प्राकृतिक पर्यावरण और महासागरों के पारिस्थितिकीय तंत्र, मानव और आर्थिक क्षेत्र पर भी गंभीर प्रभाव डाल रहे हैं।

एक उपभोक्ता के रुप में, प्लास्टिक के उत्पादों का अत्यधिक उपयोग और उनका लापरवाही पूर्ण निस्तारण ही इस समस्या का मूल कारण है। इसलिए यह आवश्यक है कि हम प्लास्टिक उत्पादों का बुद्धिमत्तापूर्ण उपयोग करें। हम अपने कार्य से इस परिस्थिति में सुधार ला सकते हैं। इस पुस्तिका में कुछ आसान हैण्डप्रिन्ट कार्यवाहियाँ दी गयीं हैं जिन्हें हम अपने दैनिक जीवन में अपनाकर प्लास्टिक का जिम्मेदारीपूर्ण उपयोग कर सकते हैं।

Handprint for Responsible Use of Plastics

In a short span of time, products made from plastics have become part of our everyday life. It is present in our clothing, the pen that we write with, the chair that we sit on or the wrapping of the food that we eat. Plastics offer advantages such as lightness, resilience, resistance to corrosion, colour fastness, transparency, and ease of processing. But, plastics also carry a lot of disadvantages. It does not degrade quickly and hence it is filling up our landfills, natural environment and oceans causing serious ecological, human and economic impacts.

As consumers, the overuse of plastics and their careless disposal is the problem. Therefore, it is important to use plastics responsibly. We can make a difference to this situation through our actions. This booklet suggests some easy Handprint actions which each one of us can take in our everyday life and contribute to the responsible use of plastics.
http://www. handprint.in

प्लास्टिक से जुड़े तथ्यः

1. विश्व भर में प्रतिवर्ष 50 हजार करोड़ प्लास्टिक के थैलों का प्रयोग किया जाता है।
2. प्रतिवर्श न्यूनतम 80 लाख टन प्लास्टिक समुद्र में पहुँच जाती है जो प्रति मिनट 1 पूरे भरे कूड़े के ट्रक के बराबर है।
3. हमने पिछले दशक में इतना अधिक प्लास्टिक तैयार किया जितना पूरी पिछली सदी में नहीं हुआ।
4. हमारे द्वारा प्लास्टिक के कुल उपयोग में से 50 प्रतिशत प्लास्टिक केवल एक बार प्रयोग होता है।
5. हम प्रति मिनट 10 लाख प्लास्टिक की बोतलों को खरीदते हैं।
6. हमारे द्वारा पैदा किये जाने वाले कचरे में 10 प्रतिशत हिस्सा प्लास्टिक का होता है।
7. ऐसा अनुमान है कि वर्ष 2050 तक सभी समुद्री पक्षियों में से 99 प्रतिशत पक्षी प्लास्टिक से प्रभावित हो चुके होगें।
8. एक सिन्थेटिक कपड़े को मशीन में धोने से 1900 से भी ज्यादा सूक्ष्म प्लास्टिक के रेशे निकलते हैं।
9. 510 खरब सूक्ष्म प्लास्टिक के कण जो कि हमारी आकाश गंगा में तारों से 500 गुना ज्यादा हैं, हमारे समुद्र और महासागरों को दूशित कर रहे हैं जिससे समुद्री जीव गंभीर खतरे में हैं।
10. वर्ष 2009 की एफ.ए.ओ. (FAO) की रिपोर्ट के अनुमान के अनुसार पूरे विश्व में समुद्र की तह में 6 लाख 40 हजार टन छोड़े हुए मछली के जाल पड़े हैं।
11. प्लास्टिक के कचरे से प्रतिवर्ष 10 लाख तक समुद्री पक्षी, एक लाख समुद्री तक स्तनधारी, समुद्री कछुए और अनगिनत मछलियाँ मर जाती हैं।

Some plastic facts

1. Every year the world uses 500 billion plastic bags
2. Each year, minimum 8 million tonnes of plastic end up in the oceans, the equivalent of a full garbage truck every minute.
3. In the last decade, we produced more plastic than in the whole last century
4. 50 percent of the plastic we use is single-use or disposable
5. We buy 1 million plastic bottles every minute
6. Plastic makes up 10% of all of the waste we generate
7. According to estimates, 99% of all seabirds will have ingested plastic by 2050.
8. Machine washing a single synthetic garment releases more than 1900 microplastic fibres.
9. As many as 51 trillion microplastic particles — 500 times more than the stars in our galaxy — litter our oceans and seas, seriously threatening marine wildlife.
10. A 2009 FAO report estimated that there are 640,000 tons of abandoned fishing nets on the ocean floor throughout the world.
11. Plastic waste kills up to 1 million sea birds, 100,000 sea mammals, marine turtles and countless fish each year.

कम प्रयोग करें

एक बार इस्तेमाल कर फेंक दिये जाने वाले प्लास्टिक उत्पादों के प्रयोग में कमी लायें।

Reduce

the use of disposable plastic products

1

खाद्य पदार्थों की पैकिंग से उत्पन्न होने वाले अपशिष्ट में कमी लायें।

- घर में बने खाद्य पदार्थों को साथ ले जायें, उन्हें प्लास्टिक में न लपेटें।
- डिब्बाबंद खाद्य सामग्री के उपयोग में कमी लायें।
- डिब्बाबंद खाद्य सामग्री से निकलने वाले अपशिष्ट का निस्तारण उचित ढंग से करें। (नीला कूड़ेदान)

Reduce food package waste

- Carry homemade food and do not wrap it in plastic
- Minimize the consumption of packaged foods
- Dispose off food wrapping in the right bin

2

एक बारे उपयोग कर फेंक दी जाने वाली कप/कटलरी को 'ना' कहें।

- पुनः उपयोग हो सकने वाले कप/कटलरी को अपने साथ रखें, उपयोग के बाद उन्हें धोकर अपने बैग या डेस्क में रखें।

Refuse disposable cups/cutlery

- Carry your own ceramic or metal reusable cup/cutlery; wash after use and store in your own bag or desk.

3

प्लास्टिक के मार्कर पेनों के उपयोग से बचें

अपने विद्यालय में व्हाइट बोर्ड के स्थान पर चॉक बोर्ड को लगवाने का आग्रह करें।

Avoid Plastic Marker Pens

Ask your school to install chalkboards instead of white-boards.

अपना थैला साथ लेकर चलें

- दुकानों से मिलने वाले प्लास्टिक की थैलियों के उपयोग को ना कहें।
- खरीददारी के लिए हमेशा अपना थैला साथ लेकर जायें जिसका उपयोग अलग–अलग अवसरों पर किया जा सके।

Carry your own bags

- Refuse plastic bags from shops.
- Always carry a shopping bag with you which can be used for various purposes.

5

बोतल बंद पानी के उपयोग में कमी लायें।

- यात्रा के समय बार–बार भरी जा सकने वाली पानी की बोतल को अपने साथ लेकर चलें।
- होटल और भोजनालय जहाँ भी जलशोधक संयत्र लगे हैं, बोतल बंद पानी के स्थान पर संयत्र द्वारा शुद्ध किये गए पानी की मांग करें।

Minimize buying bottled water

- Carry your own refillable water bottle while traveling.
- In hotels and restaurants which have a water purifying system in place, ask for regular water and not bottled water.

6

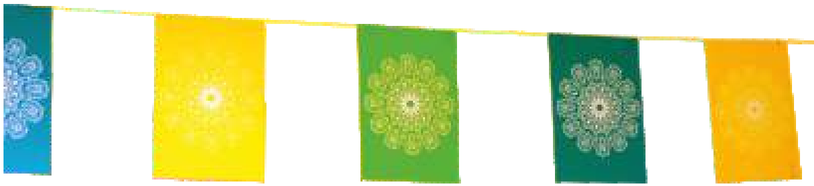
प्लास्टिक लाइन्ड पैड के उपयोग से बचें

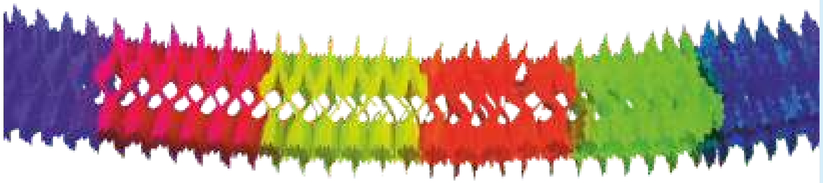
अपघटित हो सकने वाले जैविक कपास के पैड या कपास की तह लगे बुनाई किये पैड का उपयोग करें।

Avoid plastic lined sanitary pads

Use organic disposable cotton pads or cotton layered knitted pads.

7





उत्सव या समारोहों में प्रयुक्त होने वाली सामग्री की बरबादी में कमी लायें

- उत्सव या समारोहों में साज–सज्जा में उपयोग की गयी सामग्री को अगली बार के लिए संभाल कर रखें।
- एक बार इस्तेमाल कर फेंक दी जाने वाली प्लास्टिक की सामग्री के उपयोग से बचें, हमेशा पुनः उपयोग, पुनः चक्रित हो सकने वाले या प्राकृतिक वस्तुओं का ही उपयोग करें।

Reduce waste at parties

- Store decorations after use for your next party.
- Avoid using disposable plastics, use reusable, recyclable or natural material.

थर्मोकोल से बनी हुई प्लेटों के उपयोग से बचें

यदि एक बार इस्तेमाल कर फेंक दी जाने वाली सामग्री को ही उपयोग में लाना आवश्यक हो तो पेड़ों की पत्तियों और छाल से निर्मित प्लेटों/कटोरियों का ही उपयोग करें।

Disposable Plates

When disposable plates are necessary, use bowls and plates made from the leaves and sheaths of trees.

9

प्लास्टिक की परत वाले डायपर के प्रयोग से बचें

यदि आपके परिवार में कोई छोटा बच्चा है तो आप उसके लिए कृत्रिम पदार्थ के स्थान पर कपड़े से बने डायपर के उपयोग का सुझाव दें।

Avoid plastic lined diapers

If there is an infant in your family, suggest that cloth diapers be used instead of synthetic diapers.

10

अपनी दिनचर्या में प्रयुक्त होने वाली वस्तुओं में प्लास्टिक के उपयोग से बचें

प्रोजेक्ट/मॉडल के निर्माण या साज–सज्जा में प्लास्टिक और थर्माकोल के उपयोग से बचें या कमी लायें।

Avoid plastic in your everyday items

Minimize or avoid the use of plastic and thermocol in projects/models and decorations.

पुनः उपयोग

प्लास्टिक के उत्पादों का पुनः उपयोग करें और उनका जीवन काल बढाएं।

Reuse

plastic products to increase their life span

11

पुस्तकों पर प्लास्टिक के कवर न चढ़ायें

- पुस्तकों पर कवर चढ़ाने के लिए कागज या समाचार पत्रों का उपयोग करें।
- उपहारों पर भी प्लास्टीक कवर चढाने से बचें।

Reuse paper

- Use newspapers/old magazines/old calenders to cover books.
- Also use for wrapping gifts.

12

मरम्मत करें

- पुराने खिलौनों की मरम्मत कर उनका जीवनकाल बढ़ायें।
- जिन खिलौनों की मरम्मत न हो पाये उनका उचित ढंग से निस्तारण सुनिश्चित करें।

Repair

- Repair toys and increase their life span instead of buying a new product.
- Ensure proper disposal when they are beyond repair.

एक बार इस्तेमाल कर फेंक दी जाने वाली प्रसाधन सामग्री के उपयोग से बचें

अपने परिवार के सदस्यों को एक बार इस्तेमाल कर फेंक दिये जाने वाले दाढ़ी बनाने के उपकरणों के उपयोग हेतु मना करें।

Avoid disposable toiletries

Ask your family members to avoid using disposable razors

अपने बर्तन साथ लेकर चलें

यदि आप बाहर से खाद्य पदार्थ खरीद रहे हैं तो अपना बर्तन साथ ले जाएं, होटल वाले से खाने की वस्तुएं प्लास्टिक या एल्युमिनियम पन्नी में पैक करने से मना करें।

Carry your own containers

If buying food from outside, take your own containers along instead of asking the restaurant to pack it in plastic or foil containers.

पुराने हो चुके कपड़ों को पुनः उपयोग में लायें

पॉलीएस्टर से बने कपड़ों को फेंकने के बजाए उनसे कुछ अन्य वस्तुएँ बनाने की कोशिश करें, जैसे थैला।

Upcycle clothes

Don't throw clothes with polyester fabrics. Try making other products like bags.

Look for upcycled plastics

Set up collection and recycling bins

Segregate waste at source

Don’t burn plastics

Don’t litter!
Avoid throwing plastics on the street

Don't dispose waste without segregation

पुनः चक्रण

प्लास्टिक अपशिष्ट का पुनः चक्रण करें।

Recycle

plastic waste

पुनःचक्रण कचरा | खतरनाक कचरा | गीला कचरा

कूड़े को पृथक्करित करें और पुनःचक्रण के लिए बिन रखें

- विभिन्न प्रकार के अपशिष्ट को उनके निर्धारित कूड़ेदान में ही फेकें– गीला कचरा (बचा हुआ भोजन, फल/सब्जी के छिलके), पुनःचक्रित हो सकने वाला (प्लास्टिक, कागज, टिन आदि) एवं खतरनाक अपशिष्ट (सेनेटरी पैड्स, बैटरी सेल, अन्य इलेक्ट्रॉनिक चीजें)।

Segregate waste and Set up recycling bins

- Throw wet waste (left over food, fruit peels), recyclable (plastic, paper, tin, etc.) and hazardous (sanitary pads, battery, other electronic items) in separate bins designated for each category of waste.

अलग–अलग संग्रहित करें

प्लास्टिक एवं पुनःचक्रित की जाने वाली वस्तुओं को अलग कर लें।

Collect Separately

Separate plastics from wet waste before disposing of wet waste. Do not carelessly throw them in together.

Notes

अपनी गतिविधियों को रिपोर्ट करने के लिए लॉगइन करें

Report your activity by logging into

http://www.handprint.in/

http://worldenvironmentday.global/en/register-event