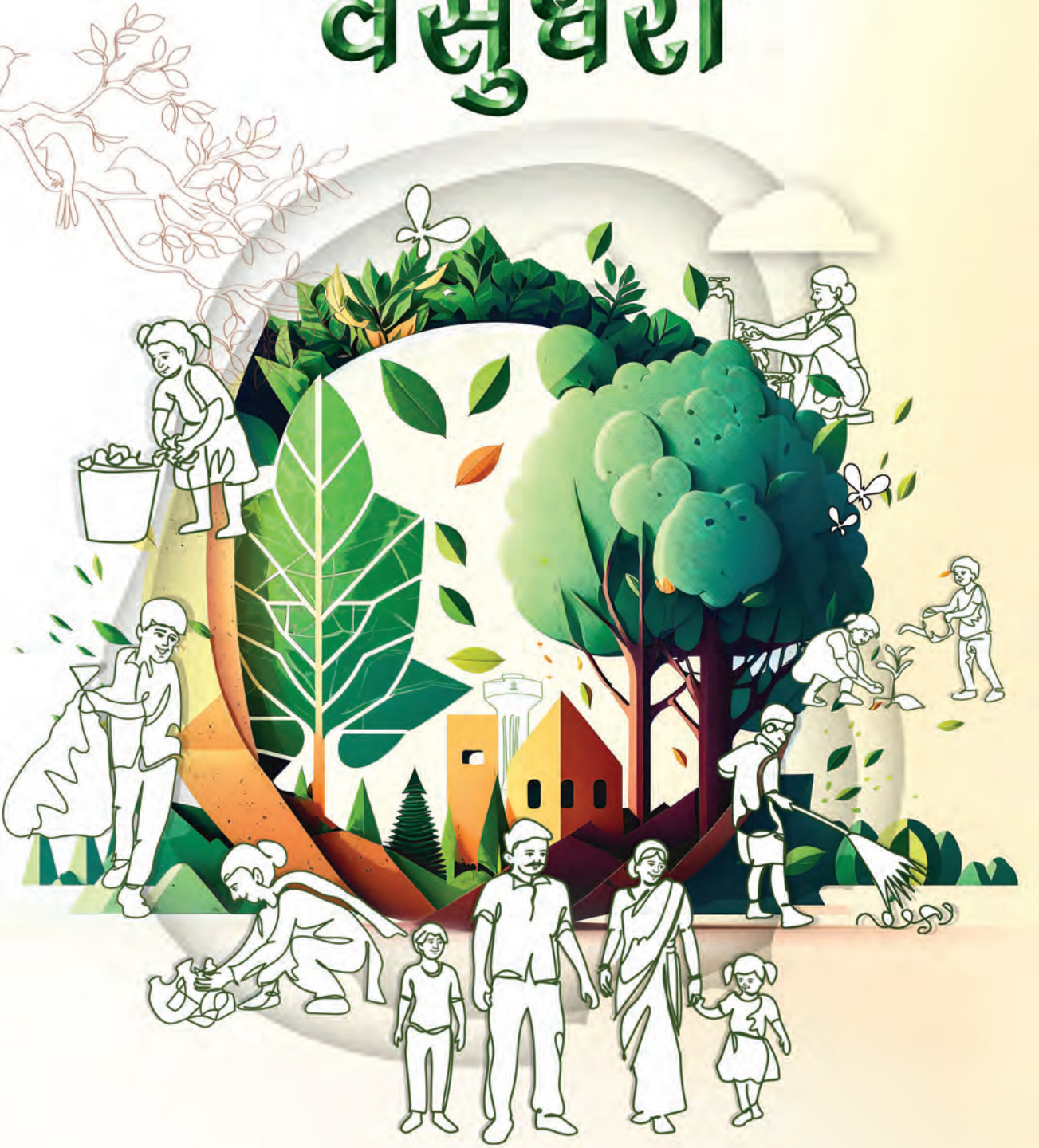


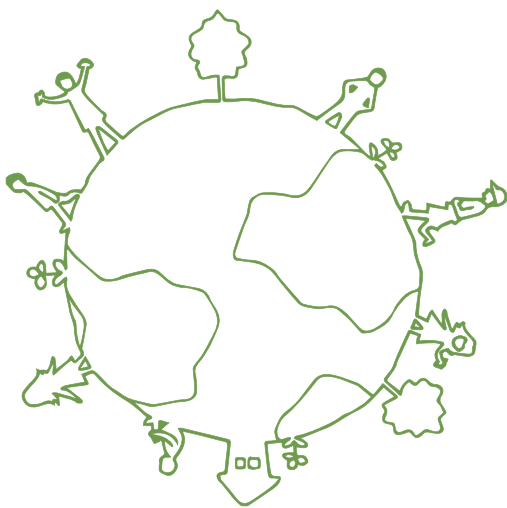
वसुंधरा



पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु
धर्मगुरुओं के लिए संसाधन मार्गदर्शिका



पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु
धर्मगुरुओं के लिए संसाधन मार्गदर्शिका



विषय-सूची

परिचय.....	1
सतत जीवनशैली दर्शाने वाली कहानियाँ.....	7
भगवान कृष्ण ने गोवर्धन पर्वत को उठाया.....	8
भगवान कृष्ण का कालिया नाग से सामना.....	14
भगवान राम द्वारा प्रकृति की शक्ति का उपयोग.....	18
माँ दुर्गा ने महिषासुर को हराया.....	22
हरित कथा करवाने के टिप्स.....	25
अनुलग्नक	30



परिचय

दुनिया में जलवायु में भारी बदलाव देखा जा रहा है, जिसके परिणामस्वरूप प्राकृतिक आपदाओं में बढ़ोतरी हो रही है। इन आपदाओं के परिणाम अक्सर विनाशकारी होते हैं। वैश्वीकृत दुनिया की जटिलताएँ स्थानीय स्तर पर कमजोरियाँ पैदा करती हैं। इससे कुछ लोगों के कार्यों का कई लोगों पर भारी प्रभाव पड़ता है। विश्व बैंक के अनुसार,¹ जलवायु परिवर्तन और असमानता के वैश्विक पैटर्न के बीच एक गहरा जुड़ाव है। जैसे-जैसे जलवायु परिवर्तन के प्रभाव बढ़ते हैं, लाखों कमजोर लोगों को असंख्य घटनाओं, स्वास्थ्य प्रभावों, भोजन, पानी और आजीविका सुरक्षा, प्रवासन और जबरदस्ती विस्थापन, सांस्कृतिक पहचान की हानि और अन्य संबंधित जोखिमों के संदर्भ में असंगत चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इस स्थिति में सबसे कम योगदान देने के बावजूद, हाशिए पर रहने वालों को सबसे अधिक खामियाजा भुगतना पड़ता है।

जलवायु परिवर्तन एक बहुआयामी समस्या है जो विभिन्न कारणों से उत्पन्न होती है, जिनमें जनसंख्या वृद्धि, तेजी से औद्योगीकरण, अत्यधिक खपत, अस्थिर जीवनशैली और भूमि उपयोग में परिवर्तन शामिल हैं। ये कारक सामूहिक रूप से पर्यावरण पर अहम दबाव डालते हैं, जिससे पर्यावरणीय पतन होता है। नतीजतन, यह पतन बहुत बार प्राकृतिक आपदाओं का कारण बनता है, जिसका आजीविका, स्वास्थ्य और संसाधनों की उपलब्धता पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। दुर्भाग्य से, हाशिए पर रहने वाले समुदायों को इनमें से अधिकांश परिणाम भुगतने पड़ते हैं।

हर संकट में बच्चे सबसे अधिक असुरक्षित होते हैं। जलवायु परिवर्तन कोई अपवाद नहीं है। यूनिसेफ के चिल्ड्रेन्स क्लाइमेट रिस्क इंडेक्स (सीसीआरआई) के अनुसार, 1 अरब बच्चे – कुल बच्चों का लगभग आधा – पहले से ही जलवायु परिवर्तन के प्रभावों से पीड़ित होने के अत्यधिक जोखिम में हैं। अगर हम इस संकट से निपटने के लिए तत्काल कार्रवाई नहीं करते, तो अगले तीस वर्षों में बच्चों को और जोखिमों का सामना करना पड़ेगा। जैसे-जैसे प्रभाव तीव्र होंगे, अधिक बच्चों को नुकसान पहुँच सकता है और अधिक संख्या में बच्चों की मृत्यु हो सकती है।

जलवायु परिवर्तन से निपटने की तत्काल आवश्यकता से जूझ रही दुनिया में, शोध से सतत जीवनशैली में परिवर्तन की असाधारण क्षमता का पता चला है। इंटरगवर्नमेंटल पैनल ऑन क्लाइमेट चेंज (आईपीसीसी) के अनुसार, इन परिवर्तनों को लागू करने से 2050 तक वैश्विक उत्सर्जन में 40 से 70 प्रतिशत की भारी कमी आ सकती है।

इस अनिवार्यता को अपनाते हुए, भारत 2030 (पीआईबी 2022) तक अपनी अर्थव्यवस्था की उत्सर्जन तीव्रता को महत्वाकांक्षी 45 प्रतिशत तक कम करने के लिए दृढ़ता से प्रतिबद्ध है।² इस महत्वपूर्ण प्रयास के केंद्र में मिशन LiFE है, जो भारत सरकार की एक परिवर्तनकारी पहल है, जो जलवायु परिवर्तन से निपटने और सक्षम जीवनशैली के माध्यम से एक पर्यावरण के अनुरूप सतत भविष्य को आकार देने की कुंजी रखती है।

1. <https://www.worldbank.org/en/topic/social-dimensions-of-climate-change>

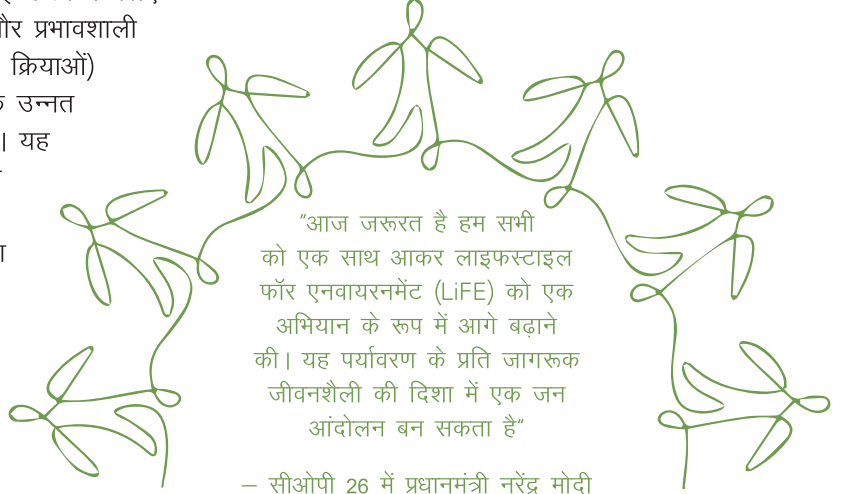
2. <https://pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=1885731>



पर्यावरण पुनर्जनन के लिए जागरूकता बढ़ाना:

मिशन लाइफ़ का परिचय

मिशन लाइफ़स्टाइल फॉर द एनवायरनमेंट (LiFE) का उद्देश्य लोगों को उनके सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मूल्यों के अनुरूप सतत प्रथाओं को अपनाने के लिए प्रेरित करना है। इस मिशन का लक्ष्य कम से कम एक अरब भारतीयों और वैश्विक नागरिकों को पर्यावरण की रक्षा और संरक्षण के लिए अपने दैनिक जीवन में व्यक्तिगत और सामूहिक कार्रवाई करने के लिए प्रोत्साहित करना है। इन सरल और प्रभावशाली पर्यावरण के अनुकूल कार्यों (LiFE क्रियाओं) का अभ्यास करने से लोगों में एक उन्नत पर्यावरणीय चेतना विकसित होगी। यह परिवर्तनकारी बदलाव ग्रह के प्रति गहरी सराहना को बढ़ावा देगा, जिससे लोगों को प्राकृतिक दुनिया के साथ सद्भाव और प्रेम से रहने में सक्षम बनाया जाएगा और फलस्वरूप उन्हें यह एहसास होगा कि हम सभी जुड़े हुए हैं क्योंकि हम एक परिवार हैं।



मिशन LiFE कल्पना करता

है कि प्रचलित ‘उपयोग-और-निपटान’ अर्थव्यवस्था, जो नासमझ और विनाशकारी खपत द्वारा नियंत्रित है, उसकी जगह एक परिपत्र (सर्कुलर) अर्थव्यवस्था हो, जिसे सचेत उपयोग द्वारा परिभाषित किया जाएगा। इस मिशन का उद्देश्य लोगों को अपने दैनिक जीवन में ऐसे सरल कार्य करने के लिए प्रेरित करना है जो दुनिया भर में अपनाए जाने पर जलवायु परिवर्तन को कम करने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं।³

लाइफ़ के प्रमुख उद्देश्य

मिशन LiFE के अनुसार, सभी को एक साथ आने और सामूहिक भागीदारी के साथ लाइफ़स्टाइल फॉर एनवायरनमेंट (LiFE) को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आगे ले जाने की आवश्यकता है। इसमें सरकार, उद्योग और नागरिक समाज की सचेत कार्रवाई शामिल है।

- LiFE लोगों को पर्यावरण के प्रति ऐसी जागरूक जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करता है जो सचेत हो, जानबूझकर और जागरूकता युक्त व्यवहार उपयोग को बढ़ावा देती हो।
- हर दिन अधिक जागरूक विकल्पों को बढ़ावा दिया जाता है।
- कई क्षेत्रों को अधिक टिकाऊ ढंग से संचालित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जैसे मछली पकड़ना, कृषि, पैकेजिंग, तेजी से बढ़ती उपभोक्ता वस्तुओं, आतिथ्य, पर्यटन, फैशन, जल प्रबंधन और ऊर्जा उत्पादन जैसे विविध क्षेत्र।
- नई सरकारी नीति बनाई गई है जो सकारात्मक सामाजिक परिवर्तनों का समर्थन करती है।

3. <https://www.niti.gov.in/life>

लाइफ के प्रमुख उद्देश्य



व्यक्तिगत भागीदारी

एक साथ सभी की
भागीदारी से

लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट
(लाइफ) को एक कैम्पेन की तरह
आगे ले जाना

भारत की स्वतंत्रता के 75वें वर्ष में लॉन्च किए जा रहे मिशन लाइफ को ध्यान में रखते हुए, सात श्रेणियों में 75 अलग-अलग लाइफ क्रियाओं की एक व्यापक और गैर-विस्तृत सूची की पहचान की गई है, जिनमें अधिकांश कार्य हैं:



विशिष्ट और मापने
योग्य



न्यूनतम आपूर्ति-पक्ष निर्भरता
के साथ व्यक्तियों, समुदायों और
संस्थानों द्वारा आसानी से किये
जाने वाले



मौजूदा आर्थिक गतिविधि के लिए
गैर-विघटनकारी, और वास्तव में,
निकट भविष्य में आर्थिक गतिविधि
को बढ़ावा देना

इस मिशन ने 75 संदेशों की एक सूची की पहचान की है जिसे जीवनशैली में बदलाव के लिए लोगों द्वारा अपनाया जा सकता है। इन प्रमुख संदेशों को सात क्षेत्रों में विभाजित किया गया है:⁴

मिशन लाइफ में प्रमुख कार्रवाई योग्य क्षेत्र



ऊर्जा बचत हुई



कचरा कम किया गया



पानी की बचत हुई



सतत भोजन प्रणाली अपनायी गयी



स्वस्थ जीवनशैली अपनायी गयी



सिंगल-यूज प्लास्टिक कम हुआ



ई-वेस्ट कम हुआ

4. विस्तृत संदेश और कार्रवाई बिंदुओं के लिए अनुलग्नक देखें।

धर्मगुरु और पर्यावरण जागरूकता (चेतना)

जलवायु परिवर्तन और पर्यावरणीय स्थिरता के मुद्दे को संबोधित करने, उस पर चर्चा करने तथा प्रेरणादायी संदेशों को प्रसारित करने के लिए विभिन्न अभिनेताओं और हितधारकों के मध्य एक विशेष संबंध बनाने की आवश्यकता है। इस मुद्दे को संबोधित करने और सुधारने के लिए राजनीतिक इच्छाशक्ति के साथ-साथ चिंतन, दृष्टिकोण और व्यवहार में भी उत्कृष्ट बदलाव की अत्यंत जरूरत है। इस पूरे ग्रह पर छाये संकट से निपटने के लिए सुधार भी वैश्विक स्तर पर किए जाने की जरूरत हैं लेकिन उनके परिणाम सीमित हैं इसलिये यह महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति, समुदाय और संस्थान एक साथ आएँ, जलवायु संकट से उबरने के लिये अपने चिंतन, व्यवहार, परम्पराओं व प्रथाओं में बदलाव की शुरुआत करें।

धर्मगुरु समाज में विशेष स्थान रखते हैं। धर्मगुरुओं ने समुदायों में सकारात्मक व्यवहारों को बढ़ावा देने और सकारात्मक संदेशों को पहुंचाने में सदैव ही महत्वपूर्ण भूमिका निभायी हैं। वे समुदायों में अपने मूल, मूल्यों और परम्पराओं को स्थापित करने और प्रसारित करने के साथ-साथ दृष्टिकोण व चिंतन को आकार देने व सूचारू रूप से संचालित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

स्थायी व सतत जीवनशैली को एक सामाजिक आंदोलन बनाने के लिए, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि धर्मगुरु संवाद स्थापित करें जिससे सामुदायिक जुड़ाव स्थापित हो; सकारात्मक मूल्यों में वृद्धि हो; उन्हें बढ़ावा देने के लिए सभी एक साथ आएँ; व्यवहार और दृष्टिकोण में बदलाव आए जिससे जनता के बीच पर्यावरणीय चेतना (जागृति) उत्पन्न हो।

कथा व्यवहार परिवर्तन और चर्चा का एक विशेष माध्यम

कथा क्या हैं?

किसी भी संदेश को पहुंचाने के लिए कहानी सुनाना एक शक्तिशाली व सशक्त माध्यम होता है जो कि हमारी इंद्रियों, भावनाओं और ध्यान को सहज रूप से आकर्षित करता है, जिसका एक स्थायी प्रभाव पड़ता है। कहानियाँ गहन चिंतन, अनुभव व सकारात्मक संदेश देने के साथ ही मनोरंजन का केन्द्र भी होती है जो व्यक्ति को विभिन्न परंपराओं और संस्कृतियों, नए विचारों और अंतर्दृष्टि पर विचार करने, अपरिचित लोगों, स्थानों और स्थितियों के साथ सहानुभूति रखने और सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों को जानने, समझने और स्वीकार करने की प्रेरणा प्रदान करती है।

दुनिया भर में कहानियों को कहने के विभिन्न रूप और माध्यम हैं। 'कथा' कहानी कहने की एक भारतीय शैली है, एक मौखिक परंपरा है, जो भारतीय संस्कृति का एक महत्वपूर्ण अंग है। कथाओं के अनेक रूप हो सकते हैं, कथाएँ ऐतिहासिक, पौराणिक, धार्मिक, लोकसंस्कृति व प्रकृति आधारित हो सकती हैं, जो पीढ़ियों से चली आ रही हैं। अक्सर, मानवीय कार्यों के परिणामों को प्रकट करके मूल्यों व सकारात्मकता को स्थापित करना कथाओं का उद्देश्य होता है।

कहानी कहने की यह मौखिक परंपरा व्यापक रूप से लोकप्रिय है और आज भी लोग कहानियाँ, किस्से और कहावतें सुनने के लिए एकत्र होते हैं। शास्त्रों और पुराणों में अनेक कहानियों का वर्णन किया गया है। इसमें अक्सर पेशेवर कहानीकार शामिल होते हैं जो रोचकता से कहानियाँ साझा करते हैं, जिसके बाद में उसके अर्थ, प्रेरणा, सकारात्मक संदेश और अनुप्रयोग को समझाते हुए टिप्पणी की जाती है।

भारत में अत्यंत विविधता के साथ कहानियां व कथायें कहीं जाती हैं। यह अद्वितीय संस्कृति, स्थानीय लोकसंस्कृति, भाषाओं और श्रोताओं के अनुकूल होती है। जहां कुछ स्थानों पर कथायें सुनाते हैं, वहीं अन्य लोग कठपुतली, मुखौटे, संगीत, वाद्ययंत्र, गीत और नृत्य आदि माध्यमों से भी संदेश प्रसारित किये जाते हैं। ज्ञान व संदेशों को प्रसारित करने के लिये कहानियाँ आम तौर पर पौराणिक कथाओं, महाकाव्यों, शास्त्रों, पुराणों और धर्म ग्रंथों से ली जाती हैं, जो मुख्य रूप से सभी क्षेत्रों में प्रचलित हैं।

यूनिसेफ इंडिया के तकनीकी सहयोग के साथ ग्लोबल इंटरफेथ वॉश एलायंस ने धर्मगुरुओं और कथाकारों (कहानीकारों) के माध्यम से उनकी कथाओं, व्याख्याओं और संदेशों को पर्यावरण के प्रति संवेदनशील बनाने हेतु इस पहल की शुरुआत की है ताकि वैश्विक तपन व जलवायु परिवर्तन के प्रति जनसमुदायों को जागरूकता कर सकारात्मक संदेश प्रसारित करने हेतु पहली संसाधन मार्गदर्शिका प्रकाशित की है।

संसाधन मार्गदर्शिका के उद्देश्य

इस संसाधन मार्गदर्शिका का समग्र उद्देश्य कथाकारों को गीतों और कहानी कहने की सदियों पुरानी मौखिक परंपरा के माध्यम से सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन में शामिल करने के लिए सशक्त बनाना है। इस संसाधन मार्गदर्शिका का उपयोग करके, कथाकार सदियों पुरानी कहानियों की व्याख्याओं और टिप्पणियों को एक पर्यावरणीय लेंस प्रदान कर सकते हैं जिन्हें समुदायों के साथ साझा किया गया है। कहानियों से मुख्य संदेश और सबक देने की क्षमता को कथाकारों ने सदियों से निखारा है, और दुनिया भर में अनगिनत विशेषज्ञों द्वारा इसका सम्मान किया जाता है और इसकी मांग की जाती है। इन कौशलों का उपयोग करके, उनके लिए जटिल दर्शन और गहन विचारों को व्यक्त करना, व्यक्तियों और समुदायों, विशेष रूप से उनके जीवन से संबंधित लोगों के बीच गहरी छाप और स्पष्ट समझ छोड़ना संभव है। इसलिए, कथाएँ विशेष रूप से लोगों को आध्यात्मिक आदर्शों से जोड़ने और व्यक्तिगत और सामाजिक कार्यों की आवश्यकता के साथ संरेखित करने के लिए बहुत शक्तिशाली और परिवर्तनकारी घटनाएँ हैं।

इस संसाधन मार्गदर्शिका में हिंदू पौराणिक कथाओं से दिलचस्प कहानियों का एक संक्षिप्त चयन किया गया है। इस चयन को उन धर्मग्रंथों के संदर्भों के साथ जोड़ा गया है जिन्हें विशेष रूप से जलवायु परिवर्तन से संबंधित महत्वपूर्ण सतत संदेश और सबक प्रदान करने के लिए लिखा और व्याख्या की गयी है। आशा है कि ये संदेश, जब धर्मगुरुओं और कथाकारों द्वारा साझा किए जाएंगे, तो लोगों के दृष्टिकोण और व्यवहार में बदलाव आएगा और वे अधिक सतत जीवनशैली अपनाने की ओर अग्रसर होंगे।

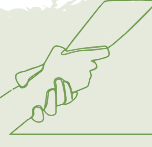
इन आख्यानों की शक्ति का उपयोग करके, धर्मगुरु एक मजबूत राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय जन आंदोलन के निर्माण में योगदान करते हुए, मिशन लाइफ अभियान का प्रभावी ढंग से समर्थन कर सकते हैं।

यह संसाधन गाइड मिशन LIFE के प्रमुख विषयों पर केंद्रित है, जिसमें व्यक्तिगत और सामूहिक कार्रवाई, पारिस्थितिक बहाली और बिना सोचे-समझे उपभोग पर अंकुश लगाने का महत्वपूर्ण महत्व शामिल है। इन विषयों के माध्यम से, धर्मगुरुओं से व्यक्तियों को ऐसी सतत जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करने की अपेक्षा की जाती है जो ग्रह और उसके निवासियों की भलाई को प्राथमिकता देती है।

यह संसाधन मार्गदर्शिका:



- * लोगों को स्थायी जीवनशैली अपनाने हेतु बदलने और प्रेरित करने के लिए राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय जन आंदोलन बनाने के विषय में धर्मगुरुओं को मिशन LiFE की ओर उन्मुख करें।



- * पर्यावरण समर्थक आध्यात्मिक कहानियों के उपयोग के माध्यम से लोगों को अपने कार्यों पर विचार करने के लिए प्रेरित करने और उनकी भलाई के लिए सकारात्मक व्यवहार अपनाने के लिए कथाकारों और धर्मगुरुओं का समर्थन करें।



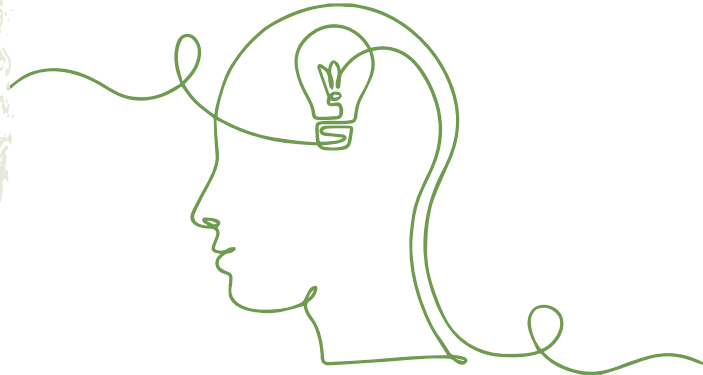
- * लोगों को प्रकृति के साथ अपने रिश्ते को बदलने, सकारात्मक कार्य करने और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक सतत भविष्य बनाने के लिए आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाएं।

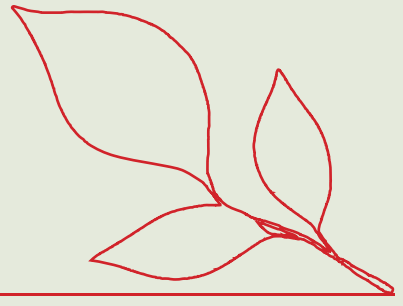


- * कथाकारों और धार्मिक नेताओं को उनके आयोजनों में पर्यावरण संदेश के लिए हरित संदेश और जागरूक जीवनशैली को एकीकृत करने के लिए प्रेरित करें।



- * 'हरित कथा' या हरित कार्यक्रम आयोजित करने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करें, साथ ही कथाकारों के लिए सतत कार्यों की सिफारिश करने के लिए उपयोगी टिप्स प्रदान करें जो कार्यक्रम में प्रतिभागियों द्वारा करना आसान हो – जैसे कि रीसाइक्लिंग के लिए डिब्बे प्रदान करना, सतत सामग्रियों का उपयोग करना और पर्याप्त वॉश सुविधाएं प्रदान करना।





सतत जीवनशैली दर्शाने वाली कहानियां

इस संसाधन मार्गदर्शिका में कुछ कथाओं का चयन किया गया है जिनका उपयोग कथाकारों द्वारा समुदायों को पर्यावरणीय रूप से सतत प्रथाओं को अपनाने के लिए प्रोत्साहित और प्रेरित करने के लिए किया जा सकता है। ये कहानियाँ प्रकृति और मानव कार्यों के बीच घनिष्ठ संबंध को दर्शाती हैं, और मिशन LIFE के उद्देश्यों से निकटता से जुड़ी हुई हैं। कहानियों की व्याख्या और पर्यावरणीय चेतना से जुड़ाव का उद्देश्य वर्तमान जीवनशैली पर प्रतिबिंब को प्रेरित और प्रज्वलित करना है और यह भी बताना है कि इसे बदलने के लिए क्या किया जा सकता है। हालाँकि ये उदाहरण संपूर्ण नहीं हैं, पर आशा है कि ये कहानियाँ व्यक्तियों और समुदायों के लिए शिक्षाओं के बारे में सोचने और ग्रह को बचाने के लिए छोटे सकारात्मक कार्यों के माध्यम से उन्हें अपने दैनिक जीवन में लागू करने के लिए उत्प्रेरक के रूप में काम करेंगी।

इन कहानियों का उपयोग जागरूक जीवन को बढ़ावा देने के लिए कोई भी कर सकता है। ऐसा करने के लिए इन्हे कोई भी विभिन्न माध्यमों में रूपांतरित और अनुवादित कर सकता है।



भगवान कृष्ण ने गोवर्धन पर्वत को उठाया

एक दिन ब्रज नगरी (वृन्दावन) के लोग, जिसमें श्री कृष्ण के पिताजी राजा नन्द भी शामिल थे, देवराज इंद्र (बारिश के देवता) की पूजा करने की तैयारी कर रहे थे। श्री कृष्ण, जो उस समय बालक थे, उन्होंने सवाल उठाया कि सब ऐसा क्यों कर रहे हैं। नन्द महाराज ने श्री कृष्ण को समझाया कि यह पूजा देवराज इंद्र को प्रसन्न करने के लिए की जाती है ताकि वे ब्रज के लोगों पर हर साल उत्कृष्ट वर्षा के जरिये अपनी कृपा बनाये रखें।

बालक श्री कृष्ण अपनी दिव्य शक्तियों के कारण जानते थे की देवराज इंद्र में एक तरह का अभिमान आ गया है। इसलिए वे उन्हें सबक सीखाना चाहते थे। इसके साथ ही श्री कृष्ण ऐसे अभिमान की बजाय भक्तिमय विनम्रता की श्रेष्ठता भी स्थापित करना चाहते थे। श्री कृष्ण ने अपने पिता को कहा कि ब्रज नगरी के लोगों को देवराज इंद्र की जगह गोवर्धन पर्वत की पूजा करनी चाहिए।



श्री कृष्ण ने किसानों को समझाया कि उन्हें बारिश के लिए पूजा या यज्ञ करने की बजाय अपने कर्तव्य एवं कर्म खेतों और मवेशियों की देखभाल करने की तरफ केंद्रित करने चाहिए। इस प्रकार से हम अपने जीवन में अपना प्रमुख कर्तव्य निभा सकते हैं, जो कि पृथ्वी पर स्वर्ग जैसा वातावरण स्थापित करने के लिये जरूरी है। उन्होंने उन्हें यह भी समझाया कि गोवर्धन पर्वत के कारण ही उनकी फसलें व पैदावार बहुत अच्छी होती है तथा गोवर्धन के कारण ही वर्षा भी होती है। श्री कृष्ण की बातों से सभी ग्रामीण प्रभावित हो गए। उन्होंने देवराज इंद्र की पूजा करने की बजाय एक दावत तैयार की और गोवर्धन पर्वत की पूजा की।



इस दावत के दौरान श्री कृष्ण ने अपनी दैवी शक्तियों का उपयोग कर एक विशाल आध्यात्मिक रूप ग्रहण कर लिया जिसने सबको चकित कर दिए। श्री कृष्ण इस क्षण के महत्व को समझते थे। चूँकि ईश्वर समस्त सृष्टि में निवास करते हैं, अतः प्रकृति की पूजा ही ईश्वर की पूजा के समान है। उन्होंने घोषणा की, मैं गोवर्धन हूँ, और बड़े संतोष व आनन्द के साथ भोजन ग्रहण करने के लिए आगे बढ़े।

लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट टिप्पणी

अज्ञानी लोगों को एक भौतिक पर्वत का सम्मान करने का विचार अनुचित लग सकता है, लेकिन यह वह भूमि थी जो ग्रामीणों को उनके जीवन के लिए आवश्यक पोषण प्रदान करती थी। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से, प्रकृति और सृष्टि के सभी पहलू दिव्य व्यक्तित्व से ओत-प्रोत हैं। यह पर्वत वृन्दावन के लोगों के लिए इंद्र की तुलना में कहीं अधिक मायने रखता है और इसलिए उन्होंने अपना प्यार और अपनी भक्ति उस भूमि को दी जिसने उन्हें एक बच्चे की तरह पाला है। भगवान श्री कृष्ण ने लोगों को प्राकृतिक दुनिया के प्रति धन्यवाद, कृतज्ञता और प्रेम की ऐसी ही भावना के साथ जीने के लिए प्रोत्साहित किया।

जिस तरह भगवान कृष्ण ने प्रदर्शित किया कि गोवर्धन पर्वत की पूजा करना भगवान की पूजा के समान ही महत्वपूर्ण है, सभी आध्यात्मिक आस्था परंपराएं इस बात पर जोर देती हैं कि ईश्वर सारी सृष्टि में निवास करते हैं। इस प्रकार, जब हम प्रकृति का सम्मान, सुरक्षा और संरक्षण करने के लिए कार्य करते हैं, हम अपने कार्यों में एक पूजा का भाव ला रहे होते हैं। इस भावना में हम उस प्रकृति को संरक्षित करने, सम्मान देने और पुनर्जीवित करने में मदद करने के महत्व को देख पाते हैं जो निरंतर हमारा साथ देती है। जन्मदिन समारोहों या धार्मिक त्योहारों के अवसर पर पेड़ लगाने की प्रतिज्ञा करना व्यक्तियों और समुदायों के लिए सक्रिय होने और प्रकृति को पुनर्जीवित करने में भाग लेने का एक शानदार तरीका है। हमें किसी भी कीमत पर अपने पर्यावरण की रक्षा करने का लक्ष्य रखना चाहिए।



जो लोग दावत के लिए एकत्रित हुए थे, उन्हें देवराज इंद्र के गुस्से का सामना करना पड़ा। उन सभी को दंडित करने के लिए इंद्र ने वृन्दावन की भूमि पर बाढ़ लाने के लिए भयानक बारिश वाले बादलों को भेजा। उन्होंने तबाही के संवर्तक बादलों को बुला उन्हें वृन्दावन पर मूसलाधार बारिश और आंधी लाने का आदेश दिया। इंद्र चाहते थे कि व्यापक बाढ़ से वृन्दावन के निवासियों को पीड़ा हो और उनकी आजीविका गंभीर रूप से प्रभावित हो जाए।

वृन्दावन के भयभीत और असहाय निवासी मदद के लिए श्री कृष्ण के पास पहुंचे। श्री कृष्ण इस पूरी स्थिति को अच्छी तरह समझते थे। उन्होंने वृन्दावन के लोगों की रक्षा के लिए एक ही बार में पूरे गोवर्धन पर्वत को अपनी छोटी उंगली से एक छत्र की तरह उठा लिया। श्री कृष्ण ने पर्वत को पकड़ने में मदद करने के लिए निवासियों को अपनी लाठियां लाने को कहा। इसके बाद सात दिनों तक सभी नागरिक भयानक बारिश के बावजूद पर्वत के नीचे सुरक्षित रहे।

लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट टिप्पणी

जो लोग लाठियों से पर्वत को थामने आ रहे थे, वे किस उद्देश्य से ऐसा कर रहे थे जबकि असल में ईश्वर सर्वशक्तिमान और सर्वशक्तिशाली है? यह दर्शाता है कि सृष्टि को संरक्षित करने के लिए हममें से प्रत्येक को अपनी भूमिका, अपनी सेवा, अपनी प्रतिबद्धता और अपनी कार्रवाई करने के लिए अपनी रूपक छड़ी की आवश्यकता है। हमारे सतत कार्यों को लाठी के रूप में देखा जा सकता है जिससे हमें सामूहिक रूप से जलवायु परिवर्तन के अभिशाप को समाप्त करना है।

पहाड़ को लाक्षणिक रूप से एक दुर्गम समस्या के रूप में भी सोचा जा सकता है, जलवायु परिवर्तन की तरह ये समस्याएं एक भारी वजन की तरह लगती हैं, अगर हम सब एक साथ आते हैं और भगवान की इच्छा के अनुरूप अपना हिस्सा व्यक्तिगत रूप से करते हैं तो सब कुछ संभव है। इस तरह अगर हम सामूहिक और व्यक्तिगत कार्रवाई करते हैं और एक साथ सप्ताहांत में पर्यावरण सेवा करने वाले हरित समूहों के सदस्य बन जाते हैं, तो हम सफल होंगे। हम टिकाऊ और पुनः प्रयोज्य उत्पादों को हमारे सामाजिक समारोहों के एक केंद्रीय भाग के रूप में दूसरों के लिए एक उदाहरण के रूप में रखने का प्रयास कर सकते हैं और उन्हें हमारे साथ जुड़ने में मदद कर सकते हैं।

इन घटनाओं ने इंद्र को चकित कर दिया। श्री कृष्ण दिव्य शक्तियों को महसूस करने के बाद देवराज इंद्र ने तबाही के बादलों को वापिस बुला लिया। आकाश फिर से साफ़ हो गया और वृन्दावन पर तेज़ सूरज चमकने लगा। श्री कृष्ण ने निवासियों को घर लौटने के लिए कहा और गोवर्धन पर्वत को धीरे-धीरे वापिस अपने स्थान पर रख दिया। इसके बाद नंद महाराज, यशोदा और बलराम सहित ब्रज के सभी निवासियों ने श्री कृष्ण की जय-जयकार की और उन्हें खुशी से गले लगा लिया।

ॐ ईशावास्यं इदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥ १ ॥

Ishaavaasyam idam sarvam yatkijcha jagatyaam jagat |
tena tyaktena bhujjithaa maa grudhaha kasyasviddhanam || 1 ||

– Śrī Īsopaniṣad, Mantra 1

अर्थ: इस संसार की सभी वस्तुएँ ईश्वर का निवास स्थान हैं! उनका पालन करना ऐसा है जैसे अपना ध्यान रखना; व्यक्ति को केवल उन्हीं चीजों को स्वीकार करना चाहिए जो उसके लिए आवश्यक हैं, जो उसके हिस्से के रूप में अलग रखी गई हैं, और किसी अन्य चीज को स्वीकार नहीं करना चाहिए जब यह अच्छी तरह से पता हो कि वे किसकी हैं।

व्याख्या: श्री कृष्ण ने प्रदर्शित किया कि गोवर्धन पर्वत की पूजा से सिद्ध होता है कि ईश्वरीय व्यक्तित्व समस्त प्रकृति में विद्यमान है। ऐसा कोई भी जीव नहीं है जिसमें परमात्मा व्याप्त न हो। इसलिए उनकी सभी रचनाएँ दिव्य हैं। हमारी परंपरा हमें भगवान द्वारा बनाए गए सभी तरह के जीवन की रक्षा करने के लिए कहती है। ऐसा करते हुए हम यह सुनिश्चित करते हैं कि आने वाली पीढ़ियाँ भरपूर प्राकृतिक क्षेत्रों से लाभान्वित होंगी जो हमें मानव जाति के पोषण और समर्थन के लिए स्वच्छ पानी, स्वच्छ हवा और प्रचुर मात्रा में भोजन प्रदान करते हैं।

जीवनशैली सन्देश: अगर हम अपने और अपनी आने वाली पीढ़ियों के भविष्य को सुरक्षित करना चाहते हैं तो हमें अपनी प्रतीकात्मक लाटियों के साथ खड़ा होना चाहिए और अपनी दुनिया की देखभाल करनी चाहिए, यह हमारे हाथ में है।

उपस्थास्ते अनमीवा अयक्ष्मा अस्मभ्यं सन्तु पृथिवि प्रसूताः ।

दीर्घं आयुः प्रतिबुध्यमाना वयं तुभ्यं बलिहृतः स्याम ॥

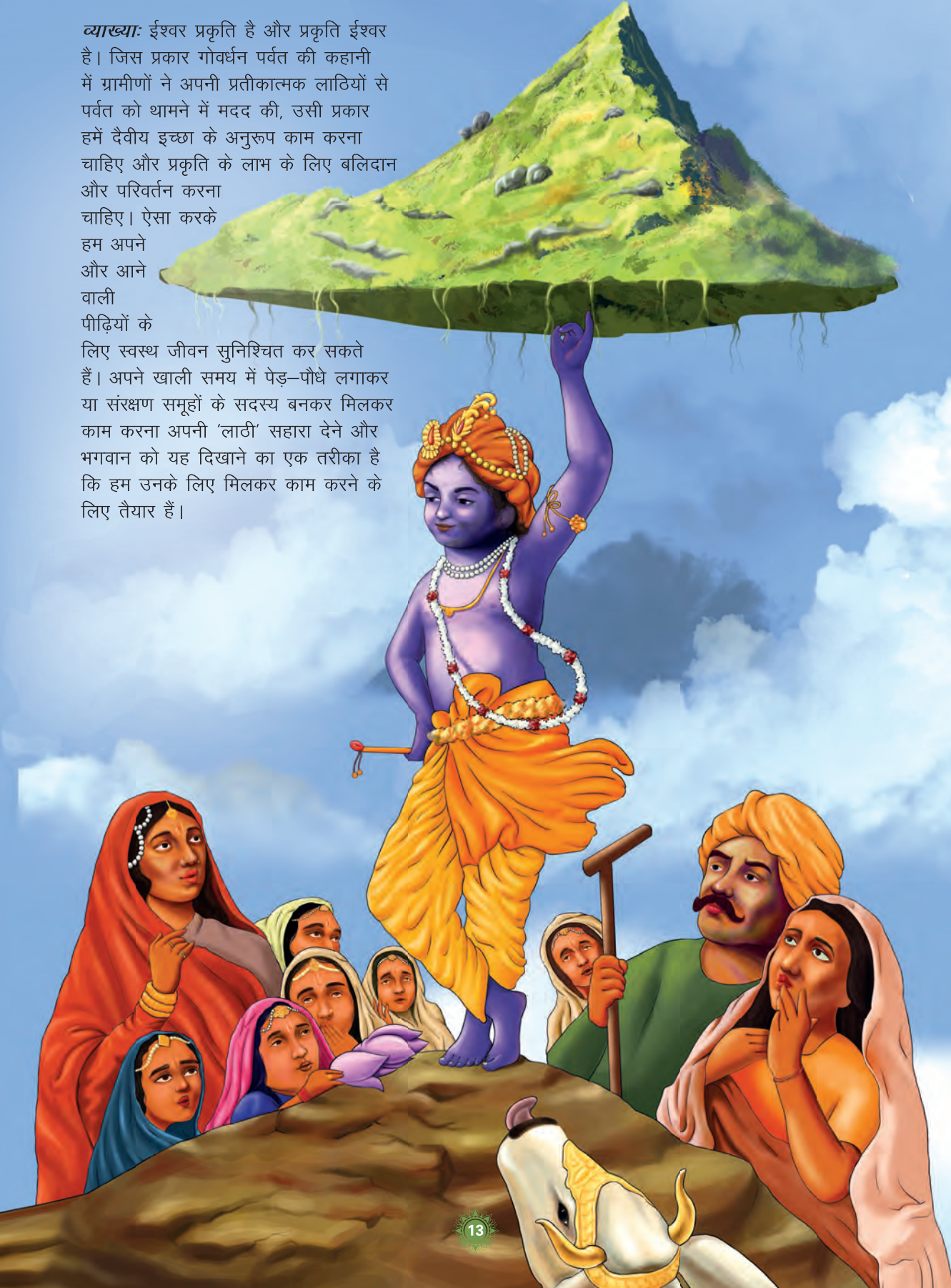
Upsthaastanmivaa ayksmaa asmbhyn sntu prithivi prsutaah
dirghn aayuah prtibudhymaanaa vya tubhyn blihritah syaam

– Atharva Veda 12.1.62

जीवनशैली सन्देश: सारी सृष्टि दिव्य है, हमें हर प्रकार के जीवन की रक्षा करनी है क्योंकि सब में भगवान बसते हैं।

अर्थ: हम चाहते हैं कि हम दीर्घायु हों, हमारे बच्चे भी दीर्घायु और रोग मुक्त हों। हम धरती माता की गोद में पलते रहें। हमारा दीर्घ जीवन हो, बशर्ते हम सतर्क रहें और उसके लिए अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दें।

व्याख्या: ईश्वर प्रकृति है और प्रकृति ईश्वर है। जिस प्रकार गोवर्धन पर्वत की कहानी में ग्रामीणों ने अपनी प्रतीकात्मक लाठियों से पर्वत को थामने में मदद की, उसी प्रकार हमें दैवीय इच्छा के अनुरूप काम करना चाहिए और प्रकृति के लाभ के लिए बलिदान और परिवर्तन करना चाहिए। ऐसा करके हम अपने और आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वस्थ जीवन सुनिश्चित कर सकते हैं। अपने खाली समय में पेड़-पौधे लगाकर या संरक्षण समूहों के सदस्य बनकर मिलकर काम करना अपनी 'लाठी' सहारा देने और भगवान को यह दिखाने का एक तरीका है कि हम उनके लिए मिलकर काम करने के लिए तैयार हैं।



भगवान कृष्ण का कालिया नाग से सामना

कालिया नाम का एक दुष्ट (नाग) यमुना नदी के रमणक द्वीप पर रहता था, लेकिन गरुड़ (भगवान विष्णु का वाहन), एक दिव्य इकाई जिसकी विशेषताएं इंसानों और चीलों से मिलती-जुलती थीं, के डर से द्वीप छोड़कर भाग गया। गरुड़ साँपों को खाते हैं, इसलिए वे कालिया नाग के शत्रु थे। कालिया वृन्दावन में आकर एक झील में छिप गया। उसके कई मुँहों से रिसने वाले जहर ने उसके चारों ओर के पानी को उबाल दिया। इस दूषित पानी के संपर्क में आने वाले हर जीवित प्राणी की मौत हो गयी। नदी की सभी मछलियाँ मर गईं, और यहाँ तक कि नदी के आसपास के पेड़ और घास भी जहर के प्रभाव से मुरझा गए – किनारे पर एक अकेले कदम्ब के पेड़ को छोड़कर, जो उस पर गरुड़ द्वारा छिड़के गए दिव्य अमृत के कारण जीवित रहा।



लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट टिप्पणी

इस कहानी में कालिया नाग नदियों में फैल रहे जहरीले प्रदूषण का एक रूपक है। प्रदूषण के उन स्रोतों को खत्म करने के लिए हम सभी के लिए जरूरी है ऐसे नाग को हरा कर उसे नदी से हटा दिया जाए। आइए हम इस बात का ध्यान रखें कि हम अपने सिंक में जहरीले रसायनों को न डालें और कचरे को विशेष रूप से अपने जल स्रोतों के पास कूड़ेदान में ठीक से फेंक दें। ऐसा करके हम इस प्रदूषण को हमेशा के लिए खत्म कर सकते हैं। यदि हमारे स्थानीय क्षेत्र प्रदूषित हैं तो हमें ऐसे नुकसान को बढ़ाने की बजाय शहरों और जल निकायों के सफाई अभियान में भाग लेना चाहिए।

एक बार, श्री कृष्ण और उनके दोस्त नदी के पास खेल रहे थे और बहुत गर्मी होने के कारण उन सभी को बहुत प्यास लग रही थी। पानी की विषाक्तता से अनजान, श्री कृष्ण के दोस्तों ने नदी का पानी पीया और बेजान होकर गिर पड़े।

श्री कृष्ण को स्वाभाविक रूप से लगा कि उन्हें समस्या का मूल कारण खोजना होगा। वह कदम्ब के पेड़ पर चढ़ गए। उस सुविधाजनक स्थान से, श्री कृष्ण नदी के पानी के बीच में सोते हुए भयानक सांप कालिया को देख सकते थे। श्री कृष्ण ने जोर से शोर करते हुए पानी में छलांग लगा दी। ऐसा कर श्री कृष्ण ने पानी में इतनी अशांति पैदा कर दी कि नदी का पानी तट से सौ गज की दूरी तक फैल गया।

श्री कृष्ण द्वारा अपने सरोवर में किये गए हंगामे से प्रभावित हो कालिया नाग तुरंत इस घुसपैटिए का सामना करने के लिए बाहर आया। जब उसने अपनी आँखों से श्री कृष्ण की सुंदरता को देखा, तो उसकी ईर्ष्या और रोष और बढ़ गया। कालिया नाग ने श्री कृष्ण पर झपट्टा मारते हुए सीधे उनकी छाती पर प्रहार किया और खुद को श्री कृष्ण के शरीर के चारों ओर लपेट लिया।

बिना चेतावनी दिए श्री कृष्ण ने अपनी शरीर को बड़ा करना शुरू कर दिया और एक दम से खुद को सिकोड़ लिया ताकि वह कालिया नाग की घातक कुंडलियों से बच सके। कुंडलियों से बचने के बाद श्री कृष्ण ने कालिया नाग के फन पर छलांग लगा दी और असंभव गति और चपलता के साथ नृत्य करना शुरू कर दिया। उन्होंने पूरे ब्रह्मांड का भार अपने छोटे पैरों में ले लिया था और कालिया नाग को कुचल कर अधमरा कर दिया।

उसी समय, कालिया नाग की कई पत्नियां वहां पहुंची और श्री कृष्ण से अपने पति के जीवन को बचाने के लिए हाथ जोड़कर विनती की। श्री कृष्ण ने उनकी ईमानदारी को पहचाना और दयापूर्वक कालिया नाग को निर्वासित करने का फैसला किया ताकि वे फिर कभी न लौटने के लिए महासागर में चले जाए। कालिया नाग ने यह कहकर याचना की, "मैंने यहाँ यमुना नदी में शरण ली है क्योंकि मैं विशालकाय गरुड़ से डरा हुआ हूँ। वह मेरे जैसे सांपों को खाता है। चूँकि वह आपका वाहन है, मुझे पता है कि वह वृंदावन में रहने वाली किसी भी चीज़ को कभी नहीं मारेगा। यदि मुझे इस जमीन से आगे समुद्र में जाना पड़े, तो वह निश्चय मुझ पर झपट्टा मारकर मुझे मार डालेगा।"

श्री कृष्ण ने कालिया नाग को गरुड़ की चिंता न करने का आश्वासन दिया। "जब वह तुम्हारे सिरों पर मेरे पाँवों के चिन्ह देखेगा, वह तुम्हें अकेला छोड़ देगा।"

श्री कृष्ण ने तब अपने सभी दोस्तों और बछड़ों को छुआ जो नदी के तट पर गतिहीन पड़े थे। उनके हाथ के स्पर्श मात्र से ही उनमें प्राण आ गए। कृष्ण को विजयी देखकर पूरा समूह बहुत खुश हो गया। उन्होंने उन्हें और नदी को इस जहरीली दुर्दशा से बचाने के लिए श्री कृष्ण की जय जयकार की।

लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट टिप्पणी

श्री कृष्ण ने पहचाना कि कालिया नाग की स्थिर उपस्थिति से नदी में प्रदूषण फैल रहा था। इसलिए श्री कृष्ण के लिए कालिया नाग को नदी से भगाना बहुत जरूरी था। कालिया नाग गरुड़ की उपस्थिति के कारण आगे बढ़ने की अपनी अनिच्छा के माध्यम से परिवर्तन के डर को प्रदर्शित करता है। यदि हमें अपनी दुनिया और पर्यावरण में सकारात्मक परिवर्तन करना है तो हमें यह पहचानना होगा कि हम अपने जीवन में कहां प्रदूषण पैदा कर रहे हैं। यह प्रदूषण कालिया नाग का प्रतिनिधित्व है। अपने जीवन में बदलाव न करने पर अंततः हमें भी अपने कर्मों का फल भुगतना पड़ेगा क्योंकि भगवान की दृष्टि हमारे पर भी पड़ेगी।

कोई भी परिवर्तन हमारे लिए एक चुनौती हो सकता है, पर अगर यह समर्पण, सक्रिय और गतिशील कार्यकर्ता बनने की इच्छा के साथ है और हमारी आदतों और हमारी दुनिया को साफ करने के लिए है तो हम लम्बे समय तक अपने और दूसरों के जीवन को बेहतर बना सकते हैं।



आइए हम अपने जीवन में किए जाने वाले सभी सतत और गैर-सतत कार्यों की एक सूची बनाएं और सुधारात्मक कार्रवाई करने के लिए अपने परिवारों और समुदायों के साथ प्रतिज्ञा लें।

जीवनशैली संदेश: जल हमारे जीवन का स्रोत है इसलिए हमें इसे शुद्ध रखना चाहिए।

अप्सु अन्तः अमृतं, अप्सु भेषजं ।

Apsu Antah Amritam, Apsu Bheshajan

– Rigveda 1.23.248

अर्थ: जल में अमृत है, जल में औषधीय गुण हैं, इसलिए जल की शुद्धता और स्वच्छता बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि जल में केवल जीव-जंतुओं का ही नहीं, संपूर्ण मानवता का अस्तित्व निहित है।

व्याख्या: कालिया नाग की उपस्थिति जल स्रोत के जहर का कारण बनी। इसकी वजह से कई जीवित प्राणियों का जीवन खत्म हो गया। कालिया नाग ने पूरे क्षेत्र को दुर्गम बना दिया था। जल अमृत है और जल ही जीवन है। यदि हम इसकी पवित्रता की रक्षा और संरक्षण नहीं करते हैं, तो इसमें कोई संदेह नहीं है कि बहुत से लोगों और अन्य जीवित प्राणियों को बहुत नुकसान और बीमारियाँ होंगी।

जीवनशैली संदेश: आइए हम अपनी नदियों और जलमार्गों को साफ़, निर्मल और स्वच्छ रखें!

शुद्धा न आपस्तन्वे क्षरन्तु।

Shuddha na aapastanve ksharantu

– Atharva Veda, 12.1.30

अर्थ: स्वस्थ जीवन के लिए जल की शुद्धता परम आवश्यक मानी गई है, इसलिए जल में कचरा न बहने दें।

व्याख्या: जैसे श्री कृष्ण और कालिया नाग की कहानी से हम सीखते हैं, हमें अपने कार्यों के प्रति जागरूक होना चाहिए क्योंकि वे जल और हमारे जलमार्गों से हमारे संबंध से संबंधित हैं। हमें अपनी नदियों और जल स्रोतों को स्वस्थ रखने के संबंध में परिवर्तन करने और सकारात्मक व्यवहार बनाने का प्रयास करना चाहिए।



भगवान राम द्वारा प्रकृति की शक्ति का उपयोग

कौशल्या (दशरथ की पहली रानी) और दशरथ (अयोध्या के राजा) के सबसे बड़े पुत्र के रूप में जन्मे राम सर्वोच्च ब्रह्म (अस्तित्व का लौकिक सिद्धांत) और धर्म (कर्तव्य) के अवतार थे। राजकुमार राम चार पुत्रों में सबसे बड़े थे और जब उनके पिता राज्य से सेवानिवृत्त हुए तो उन्हें राजा का ताज पहनाया जाना था; हालाँकि भाग्य की अलग योजनाएँ थीं। भगवान राम की सौतेली माँ, कैकेयी, नापाक प्रभावों के कारण, गुमराह हो गई और स्वार्थी रूप से अपने बेटे भरत, राम के छोटे भाई, को राजा बनाने की इच्छा रखने लगी।

यह इच्छा सामान्य रूप से प्रकट करना कभी संभव नहीं होता; पर राम के पिता दशरथ ने एक बार कैकेयी को अपनी जान बचाने के लिए आभार व्यक्त करते हुए कोई भी दो इच्छाएँ देने का वादा किया था। कैकेयी ने मांग की कि चूंकि राम का राज्याभिषेक होने वाला था, इसलिए उन्हें 14 साल के लिए निर्वासित कर दिया जाए ताकि भरत राजा बने और अयोध्या की भूमि पर शासन करे।



राजा दशरथ एक सदाचारी व्यक्ति थे। उनके लिए जरूरी था वे अपनी पत्नी को दिए गए वचन का सम्मान करें। इसलिए भारी मन से उन्होंने राम के निर्वासन का आदेश दे दिया। राम ने बिना किसी हिचकिचाहट के फरमान स्वीकार कर लिया। “मैं, निश्चित रूप से, पिता की आज्ञा का पालन करता हूँ,” राम ने अपनी सौतेली माँ से कहा। राम ने अपने चरित्र के बड़प्पन का प्रदर्शन करते हुए कहा, “अगर आप ना जाने का आदेश देते तो भी मैं जाता।” इसके बाद राम, सीता और लक्ष्मण अपने 14 साल के वनवास के लिए घने वन में चले गए।

कई वनों में ऋषि मुनि रहते थे और कुछ में राक्षस थे, जो सब कुछ नष्ट कर रहे थे। ये राक्षस कभी-कभी ऋषियों के जीवन को भी बाधित कर रहे थे। जब राम, सीता और लक्ष्मण ने वन में प्रवेश किया, तो सभी ऋषियों ने उनकी दिव्यता और बड़प्पन को देखते हुए उनका स्वागत किया और उन्हें फल और मेवे भेंट किए। उनके लिए विशेष रूप से एक फूस की झोपड़ी बनाई गई थी। इस भेंट से खुश और संतुष्ट राम, लक्ष्मण और सीता ने वहीं रात बिताने का फैसला किया।

इस स्वागत की शांति स्थायी नहीं रही। अचानक एक बहुत ही बदसूरत प्राणी उनके सामने प्रकट हुआ। यह विशाल, उभरी हुई आँखों और एक खुले मुँह के साथ एक राक्षसी रूप था, जिसका पेट भद्दा और बल्बनुमा था। इस राक्षस का नाम 'विराध' था। उसके एक हाथ में त्रिशूल था जिससे वह आक्रमण करता था और पशुओं को उठा ले जाता था। विराध राक्षस ने जंगल में ऋषियों को आतंकित कर उनकी पवित्र प्रथाओं को बाधित किया हुआ था। उसे ब्रह्मा द्वारा एक ऐसा अपराजेय वरदान भी दिया गया था जिससे कोई भी हथियार उसे मार नहीं सकता था।

विराध और राम के बीच युद्ध हुआ, और विराध का शरीर गंभीर रूप से घायल हो गया, फिर भी वह अजेय रहा। उसने दुर्भावनापूर्वक राम और लक्ष्मण को अपनी बांहों में लपेट लिया और जंगल में भाग गया, लेकिन राम और लक्ष्मण ने अचानक उसकी बांहें काट दीं, जिससे विराध जमीन पर गिर गया, लेकिन वह जीवित था! लगातार कोशिशों के बावजूद कोई समाधान नहीं निकला।

अंततः राम और लक्ष्मण ने एक उपाय सोचा और विराध को गड्ढा खोदकर दफना दिया। उन्होंने गड्ढे को विशाल पत्थरों से भर दिया और यह सुनिश्चित किया कि विराध राक्षस कभी गड्ढे से बाहर ना आ सके।

लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट टिप्पणी

इस कहानी में दानव खुद को एक ऐसी द्वेषपूर्ण शक्ति के रूप में प्रस्तुत करता है जिसे हमारे जीवन में हराना उतना ही मुश्किल लग सकता है जितना मुश्किल जलवायु परिवर्तन से संघर्ष करना है। हम अपने नकारात्मक व्यवहारों, या प्रदूषण के स्रोतों को हटाने की कोशिश कर सकते हैं, लेकिन यह हमारी दृढ़ता से संभव होगा। नई चीजों को अपनाने और एक साथ काम करने से हमें पता चलता है कि हम सफल हो सकते हैं और होंगे।

अगर हम अपने पहले प्रयासों के बाद यह विश्वास करते हुए हार मान लेते हैं कि हमने वह सब कुछ किया जो हम कर सकते थे, तो हम सुनिश्चित हो सकते हैं कि हम सफल नहीं होंगे। जिस तरह राम और लक्ष्मण ने प्रदर्शित किया, ऐसा लग सकता है कि हम एक अपराजेय विरोधी के खिलाफ आ गए हैं, लेकिन हमेशा एक समाधान होता है और हमें लड़ते रहना चाहिए। अपने पड़ोस में उन मुद्दों के बारे में सोचना शुरू करें जो अस्थिरता का कारण बनते हैं, एक कारण चुनें और नियमित कार्रवाई करना शुरू करें। दृढ़ता ही कुंजी है!



भगवान राम के जीवन में, जंगल को रहस्य, चुनौतियों और आध्यात्मिक परिवर्तन की एक गहरी जगह के रूप में दिखाया गया है जो स्वाभाविक रूप से संतों और ऋषियों की उपस्थिति को आकर्षित करता है। यह वन के परीक्षणों और प्रकृति की परिवर्तनकारी शक्ति के माध्यम से ही संभव हुआ कि राम विजयी होकर लौटने में सक्षम हुए। यह कहा जा सकता है कि वन के अनुभव ने उनके शासन को सशक्त और सक्षम बनाया, और समानता और धार्मिकता लाने में मदद की, जिनसे 'रामराज्य' के स्वर्ण युग का उदय हुआ।

धरती माँ वह स्कूल या अकादमी है जहाँ हम उच्चतम ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। आज भी कई महत्वपूर्ण और पवित्र मंदिर और आश्रम, चार धाम सहित, जैव विविधता और प्रकृति से समृद्ध प्राचीन क्षेत्रों में हैं। इन आश्रमों ने न केवल शिक्षा के शुरुआती रूपों के रूप में कार्य किया, बल्कि वे परिवारों और बुजुर्गों के लिए मानवीय मूल्यों के साथ अपने समुदायों का पोषण करने और निवासियों को धार्मिक जीवनशैली प्रदान करने के लिए मार्गदर्शक थे। बुद्धि तब प्राप्त की जा सकती है जब हम प्रकृति में हों और प्रकृति से जुड़े हों।

लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट टिप्पणी

प्रकृति की रक्षा हमारा कर्तव्य है। यह हम सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है। जैसा कि राम ने सीता को बचाने और धार्मिकता और सद्भाव को बहाल करने के लिए अथक प्रयास किया, हमें भी विनाशकारी शक्तियों के चंगुल से प्रकृति का संरक्षण और रक्षा करनी चाहिए।

जब हम प्राकृतिक क्षेत्रों का दौरा करके प्रकृति माँ के साथ अधिक अनुभव करना शुरू करते हैं, हम सीखते हैं कि प्रकृति ही 'सब कुछ दे रही है' और यह सब कुछ संरक्षित किया जाना है। हमें अपने युवाओं को प्रकृति संरक्षण से जोड़ने की जरूरत है।

छोटी उम्र से ही प्रकृति से जुड़ने से उसे समझने और उसका पोषण करने में मदद मिलती है। आइए हम अपने बच्चों और युवाओं को यह सीखने के लिए प्रेरित करें। ऐसे करने के लिए बच्चे और युवा सप्ताहांत पर प्रकृति के सक्रिय संरक्षक बन हरित समूहों और संरक्षण पहलों (जैसे पेड़ लगाना) में भाग ले सकते हैं। आइए हम इस रिश्ते को विकसित करने के लिए अपनी छुट्टियों के दौरान प्राकृतिक स्थानों पर जाने का प्रयास करें।



जीवनशैली संदेश: हम सब एक दूसरे पर आश्रित हैं, हम सब जुड़े हुए हैं, हम एक परिवार हैं; इसलिए, हमें भी मिलकर काम करना चाहिए

अयं परो वेति गणना लघुचेतसाम् उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम् ॥

Ayam nijah paroveti ganana laghuchetasam, udaracharitanantu Vasudhaiva Kutumbakam.

— VI-72 in Maha Upanishad which belongs to Samaveda tradition.

अर्थ: केवल अज्ञानी लोग ही सिर्फ अपने बारे में सोचते हैं। महान आचरण और व्यापक विचारों वाले लोगों के लिए सारा विश्व एक परिवार है।

व्याख्या: सभी प्रकार के जीवन की एकता हिंदू धर्म का मूल सिद्धांत है। हम सभी संबंधित, परस्पर जुड़े हुए, अन्योन्याश्रित प्राणी हैं और इसलिए सभी प्रकार के जीवन के प्रति श्रद्धा रखते हैं। अहिंसा हिंदू धर्म का सर्वोपरि आदर्श है।

हम सब एक परिवार हैं। हमारे परिवार में हम एक साथ रहते हैं, हम सभी से प्यार करते हैं, हम एक साथ सब कुछ साझा करते हैं। इसलिए हमें एक साथ सेवा करने की आवश्यकता है। हमें पर्यावरणीय मुद्दों को देख और समझ कर प्रकृति माँ के संरक्षण और बचाव के लिए कार्य करना चाहिए। यदि हम ऐसा नहीं करते हैं, तो प्रकृति माँ पीड़ित होती है, जिससे हमारा मानव परिवार पीड़ित होता है। यह हमारा कर्तव्य है, ठीक उसी तरह जैसे प्रभु राम की जीवनकहानी में वे, सीता और लक्ष्मण लगातार बुराई को दूर करने के लिए नए समाधान खोजने के लिए एक साथ काम कर रहे थे। इसी तरह हमें भी साथ खड़े होना चाहिए, एक साथ काम करना चाहिए और सभी के लाभ और कल्याण के लिए अपने पर्यावरण की रक्षा करनी चाहिए।

मां दुर्गा ने महिषासुर को हराया

महिषासुर एक भैंसे के सिर वाला राजा था। वह भगवान ब्रह्मा का परम भक्त था। महिषासुर की वर्षों की तपस्या के बाद, भगवान ब्रह्मा अंततः उसकी भक्ति से प्रसन्न हुए और उसे एक इच्छा प्रदान की। अपनी शक्ति से वश में, महिषासुर अमरता हासिल करना चाहता था। उसकी इच्छा थी कि ग्रह पर कहीं भी कोई "मनुष्य या जानवर" उसे ना मार पाए।



उसके सपने को पूरा करने के बाद, भगवान ब्रह्मा ने उसे चेतावनी दी कि एक महिला ही उसका अंत करेगी। महिषासुर का मानना था कि दुनिया में ऐसी कोई महिला नहीं है जो उसे नुकसान पहुंचा सके। "अमरता" की शक्ति से चूर महिषासुर ने अपनी सेना के साथ त्रिलोक (पृथ्वी, स्वर्ग और नरक के तीन लोक) पर हमला किया। उसने इंद्रलोक (भगवान इंद्र का राज्य) पर कब्जा करने की भी कोशिश की।

देवताओं ने महिषासुर से युद्ध करने का संकल्प लिया, लेकिन भगवान ब्रह्मा के चमत्कार के कारण कोई भी युद्ध जीतने में सक्षम नहीं था। इसके बाद देवताओं ने भगवान विष्णु से सहायता मांगी। महिषासुर को नष्ट करने की समस्या पर कुछ विचार करने के बाद, भगवान विष्णु ने देवी दुर्गा के रूप में एक महिला रूप धारण करने का फैसला किया।

देवी दुर्गा एक सर्वोच्च शक्ति थीं, ब्रह्मांड की संचालक शक्ति। उन्होंने 15 दिनों की अवधि तक महिषासुर से युद्ध किया। इस दौरान महिषासुर उन्हें धोखा देने के लिए अलग-अलग जानवर बनता रहा। अंत में जब वह भैंस में बदल गया, तो देवी दुर्गा ने उस पर अपने त्रिशूल से वार किया और उसका अंत हो गया।

लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट टिप्पणी

देवी दुर्गा की राक्षस महिषासुर पर विजय हमें सिखाती है कि कैसे हम भी अस्थिर जीवन शैली के कारण दुनिया में फैले अंधेरे को दूर कर सकते हैं।

देवी के प्रति महिषासुर के व्यवहार को अहंकार और लालच के प्रतीक के रूप में देखा जा सकता है, और यह विश्वास कि कोई प्रकृति माँ से बड़ा है। माँ दुर्गा को यहाँ आध्यात्मिक उत्थान शक्ति और माँ प्रकृति के रूप में दिव्य स्त्री का प्रतिनिधित्व करने के लिए देखा जा सकता है।

हम देख सकते हैं कि महिषासुर जिन ताकतों का प्रतिनिधित्व करता है उनसे हमारे समाज में कैसा विनाशकारी प्रभाव पड़ता है। जब हमारे कार्य हमारे पर्यावरणीय आदर्शों से मेल नहीं खाते हैं तो ये नकारात्मक प्रभाव हमारे भीतर व्यक्तिगत रूप से महसूस किए जा सकते हैं। महिषासुर के आकार बदलने को हमारी अंतहीन और अतृप्त इच्छाओं के रूप में भी देखा जा सकता है जो नासमझ उपभोक्तावाद को जन्म



दे सकती हैं। आइए हम अपनी ज़रूरतों को कम करके और केवल उसी चीज़ का उपयोग करके जिसकी हमें आवश्यकता है, जीवन जीने के अधिक सामंजस्यपूर्ण तरीकों की ओर लौटें।

जीवनशैली संदेश: हमें अंदर और बाहर स्वस्थ और सामंजस्यपूर्ण जीवन जीने की आकांक्षा रखनी चाहिए

आयुः सत्वबलारोग्य सुखः प्रीति विवर्धना : ।

रस्याः स्निग्धा : स्थिरा हृद्भ्या आहाराः सात्विक प्रियाः ॥

Aayuah stvblaarogay sukhah priti vivrdhnaa
rsyaaah snigadhaa : sthira hridhyaa aahaaraah saatvik priyaaah.

– Bhagavad Gita Chapter 17 Verse 8

अर्थ: आयु को बढ़ाने वाले, हृदय को बल देने वाले, प्रसन्नता और संतोष देने वाले भोजन, और जीवन को सुखमय बनाने वाले भोजन सत्पुरुषों को प्रिय होते हैं। जीवन, पवित्रता, बल, आरोग्य, हर्ष और प्रफुल्लता (अच्छी भूख) को बढ़ाने वाले, रुचिकर, चिकने और पर्याप्त भोजन सात्विक (शुद्ध) लोगों को प्रिय होते हैं।

व्याख्या: अपनी इच्छाओं को कम करने और महिषासुर के तामसिक गुणों पर काबू पाने के लिए हमें यह देखने की आवश्यकता है कि हम कैसे स्वस्थ और अधिक सामंजस्यपूर्ण जीवन जी सकते हैं। तब हम अपने आप के साथ सद्भाव में रहना शुरू कर सकते हैं। शुद्ध स्वस्थ भोजन करना एक तरीका है जिससे हम अपनी तमस से सत्व की ओर बढ़ने की इच्छा पर काम कर सकते हैं। इससे हमारे जीवन में महिषासुर को हराने में मदद मिलती है।



हरित कथा करवाने के टिप्स

जनता के बीच पर्यावरण के प्रति जागरूकता पैदा करने के प्रयास में, यह जरूरी है कि कथा या कोई भी कार्यक्रम आयोजित करते समय हम हरित कार्यक्रम आयोजित करने के लिए कदम उठाएं।⁵ हरित कार्यक्रम आयोजित करने से जनता और समुदायों को यह पता चल जाएगा कि सतत हरित कार्यक्रम कैसे आयोजित किए जा सकते हैं और उन्हें महत्वपूर्ण बदलाव लाने और उनकी पर्यावरणीय चेतना को बढ़ाने में मदद मिलेगी।

कथाओं को हरित और स्वच्छ बनाने के लिए सरल कदम उठाए जा सकते हैं, जिन्हे आसानी से दोहराया जा सकता है। हर किसी को यह समझने की जरूरत है कि हरित कार्यक्रम आयोजित करना न केवल पर्यावरण के अनुकूल है बल्कि किफायती भी है।



5. यह संसाधन मार्गदर्शिका केवल कथाकारों या हिंदू धर्म तक सीमित नहीं है। इन बिंदुओं का उपयोग कोई भी कर सकता है।

हरित कार्यक्रम आयोजित करने के लिए संकेत



हरित सोचो (Think Green!) डिज़ाइन द्वारा हरित

- * इस मण्डली को कथा में अधिक से अधिक हरित कार्यों में भाग लेने के लिए सक्षम करने के तरीके खोजें और सुनिश्चित करें कि वे जानते हैं कि ये कार्य हरित हैं।
- * उदाहरण के लिए, पुनरावर्तनीय सामग्री से कचरे के पृथक्करण को प्रोत्साहित करने के लिए अत्यधिक दृश्यमान कूड़ेदान उपलब्ध कराना और ऐसा करने के महत्व पर लोगों को संवेदनशील बनाना।



प्लास्टिक में कमी लाना

- * अपनी कथा और भंडारे में प्लास्टिक का प्रयोग बंद करें
- * अपने कथा को पूरी तरह से सिंगल यूज प्लास्टिक मुक्त बनाने का यथासंभव प्रयास करें और प्रतिभागियों को प्लास्टिक के खतरों को समझने के लिए प्रेरित करें।
- * खरीदारी के लिए जाते समय पॉलीथिन की जगह कपड़े के थैले का उपयोग कर झोला आंदोलन में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।



टीम भावना

- * कथा से पहले और बाद में सफाई का आयोजन करके सामूहिक भावना और साझा जिम्मेदारी को प्रोत्साहित करें।
- * प्रतिभागियों को वहाँ अपने कार्बन पदचिह्न को समझने के लिए भी प्रेरित किया जाए, जहाँ पवित्र स्थान को साफ और हरित बताया जा रहा है।



पर्याप्त धुलाई सुनिश्चित करें

- * सभी प्रतिभागियों के लिए स्वच्छ, सुरक्षित और पर्याप्त पेयजल स्टेशनों की उपलब्धता सुनिश्चित करना।
- * विशेष रूप से महिलाओं, बच्चों और विकलांगों के लिए पर्याप्त स्वच्छता सुविधाओं तक पहुंच सुनिश्चित करना।
- * बाथरूम में किसी भी स्वच्छता और मासिक धर्म सामग्री के सुरक्षित निपटान के लिए सुविधाएं प्रदान करें।



हरित दें

- * हरित उपहार और स्मृति चिन्ह जैसे पौधे, या टिकाऊ सामग्री से बने आइटम, या महिलाओं द्वारा चलाए जा रहे स्वयं सहायता समूहों द्वारा बनाए गए।
- * ऐसे उपहारों और इनसे होने वाले लाभों की ओर ध्यान आकर्षित करें क्योंकि ये हमारे घरों और समुदायों में रहने के इन तरीकों को बढ़ावा देने के लिए दिए जाते हैं।



एक पौधा लगाइए

- * हमारी कथाओं या कार्यक्रमों को वृक्षारोपण के साथ समाप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें, यदि यह संभव है और वृक्षारोपण के लिए मौसम अनुकूल है।
- * रोपे गए पौधे के संरक्षण व पोषण का संकल्प लें।

हर कथा को हरित कथा बनाएं

कथा में सतत व्यवहार के संदेशों को जानबूझकर शामिल करना मंडलियों को सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन के लिए प्रेरित करने का एक शक्तिशाली साधन प्रदान करता है। प्रभावशाली संदेश विषयों की तलाश करने वाले आस्था आयोजनों के लिए, निम्नलिखित स्थायी क्रियाएं प्रेरणा के एक मूल्यवान स्रोत के रूप में काम करती हैं। इन कार्यों को कथा या अन्य आयोजनों के ताने-बाने में बुनकर, धर्मगुरु प्रभावी ढंग से अपनी मंडलियों को सतत प्रथाओं को अपनाने और पर्यावरण के प्रति अधिक जागरूक दुनिया में योगदान करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

जरूरी लाइफ सन्देश



माँ गंगा को साफ रखें

- * आइए याद रखें कि गंगा नदी दिव्य देवी का एक अवतार है – एक तैरता हुआ मंदिर। कृपया उसे साफ और स्वच्छ रखें।



पेड़ लगाओ!

- * मित्रों और परिवार को कथा स्मारिका के रूप में या व्यास-गद्दी से आशीर्वाद के रूप में पौधे उपहार में दें;
- * कथा और होली उत्सव की स्मृति में पौधे और फूल लगाएं।



हरित खरीदें

- * जहरीले रासायनिक संस्करणों के बजाय जैविक गैर विषैले घरेलू उत्पाद, साबुन आदि का उपयोग करें;
- * प्लास्टिक की थैलियाँ मॉगने के बजाय खरीदारी करते समय अपना जूट का थैला (झोला) ले जाएँ।



स्थानीय स्तर पर ही सब्जियां खरीदें

- * अपनी कॉलोनी या आसपास के बाजारों में या स्थानीय साप्ताहिक बाजारों में खरीदारी करें।



कूड़ा कम करो

- * प्लास्टिक जैसी गैर-बायोडिग्रेडेबल सामग्री से बनी वस्तुओं के बजाय पुनः प्रयोज्य उत्पादों, जैसे पुनः प्रयोज्य प्लेट और कप का उपयोग करें।



कोई डिटर्जेंट नहीं

- * किसी भी नदी या जलाशय में कपड़े धोते समय डिटर्जेंट का प्रयोग न करें।



कोई प्लास्टिक नहीं

- * गंगा नदी या किसी अन्य नदी में प्रसाद चढ़ाते समय यह सुनिश्चित कर लें कि आपका प्रसाद पूरी तरह से प्राकृतिक और बायोडिग्रेडेबल हो। यदि आपका प्रसाद प्लास्टिक में है तो उसे हटा दें और प्रसाद चढ़ाएं। गंगा पवित्र है, और प्लास्टिक इसे प्रदूषित करेगा और इसके पारिस्थितिकी तंत्र को नष्ट कर देगा।



रीसायकल

- * जितना संभव हो उतना अपशिष्ट कम करें, पुनः उपयोग करें और पुनर्चक्रण करें।



कागज के उत्पादों का पुनः उपयोग करें

- * घर और कार्यस्थल पर, लिफाफे, फोल्डर, फाइलें, पेपर विलप आदि जैसी वस्तुओं का पुनः उपयोग करें।



प्रकृति को फलने-फूलने में मदद करें

- * प्यास लगने पर पक्षियों के पीने के लिए अपनी छत या वरंडा पर एक मिट्टी का बर्तन पानी से भरकर रखें;
- * गौ, गंगा (यमुना), गौरी और हरियाली पर वार्ता से लोगों को प्रेरित करें।



बिजली बचाओ

- * जब आप कमरे से बाहर निकलें तो सभी लाइट और पंखे बंद कर दें और कोशिश करें कि जब जरूरत हो तभी उनका इस्तेमाल करें।



लीकेज ठीक करें

- * बिना देर किए अपने घर में सभी पानी के रिसाव की जाँच करें और उसे ठीक कर कीमती पानी बचाने में मदद करें।



पानी बचाएं

- * जब भी आप पानी का उपयोग नहीं कर रहे हों, चाहे अपने दांतों को ब्रश करते हुए, सब्जियां धोते हुए या अपनी कार धोते हुए, तो नल बंद कर दें।



अपना कचरा अलग करें

- * घर पर कचरा अलग करें; बायोडिग्रेडेबल कचरे को गैर-बायोडिग्रेडेबल कचरे (जैसे प्लास्टिक, रैपर, बोतलें आदि) के साथ न मिलाएं।
- * बचे हुए भोजन को गायों या जानवरों को दिया जा सकता है, और शेष बायोडिग्रेडेबल कचरे को खाद बनाने के लिए रखा जा सकता है।
- * खाद्य अपशिष्ट को कागज, प्लास्टिक या कांच के साथ न मिलाएं, क्योंकि इससे बचे हुए खाद्य पदार्थों को खाने वाले जानवरों को नुकसान पहुंच सकता है और यहां तक कि उनकी मौत भी हो सकती है।



सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें

- * कोशिश करें कि हर हफ्ते कम से कम एक या दो दिन निजी कार या मोटरसाइकिल का इस्तेमाल न करें
- * सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करें, साइकिल की सवारी करें या जितनी बार संभव हो पैदल चलें।



वायु प्रदूषण को कम करने में मदद करें

- * त्योहारों के दौरान आतिशबाजी का प्रयोग न करें! पटाखे बहुत अधिक वायु प्रदूषण पैदा करते हैं और बाल श्रम का उपयोग करके उत्पादित किए जाते हैं।



सार्वजनिक स्थानों का सम्मान करें

- * किसी भी स्मारक या विरासत भवनों पर उत्कीर्णन या पेंट न करें; सार्वजनिक स्थानों को स्वच्छ और हरा-भरा रखें!
- * सड़कों या सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें और दूसरों को भी ऐसा न करने के लिए शिक्षित करें!
- * निजी मोहल्लों में श्रमदान के लिए प्रेरित करें।



कम बर्बाद करो, ज्यादा जियो

- * पूजा या हवन की वस्तुओं को नदी में न फेंके।
- * बायोडिग्रेडेबल सामग्री जैसे कि सामग्री या फूलों को जमीन में पौधों के गमलों में या खाद के ढेर में डालें और सभी कागज और प्लास्टिक को रीसायकल करें।



अनुलग्नक

मिशन लाइफ सन्देश

ऊर्जा बचत	
1	एलईडी बल्ब या ट्यूबलाइट का प्रयोग करें
2	जहां भी संभव हो सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करें
3	जहां भी संभव हो लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां लें
4	लाल बत्ती और रेलवे क्रॉसिंग पर वाहन के इंजन बंद कर दें
5	स्थानीय या छोटे आवागमन के लिए साइकिल का प्रयोग करें
6	उपयोग के बाद सिंचाई पंपों को बंद कर दें
7	पेट्रोल या डीजल वाहनों पर सीएनजी या ईवी वाहन को प्राथमिकता दें
8	मित्रों और सहकर्मियों के साथ कारपूलिंग का उपयोग करें
9	सही गियर में ड्राइव करें। गियर न बदलते समय अपने पैर को क्लच से दूर रखें
10	छतों पर सोलर वाटर या सोलर कुकर हीटर लगाएं
11	उपयोग में न होने पर उपकरणों को प्लग पॉइंट से बंद कर दें
12	खाना पकाने और बिजली की जरूरतों के लिए बायोगैस का प्रयोग करें
13	एयर कंडीशनर का तापमान 24 डिग्री सेल्सियस पर सेट करें
14	अन्य कुकवेयर की तुलना में प्रेशर कुकर को प्राथमिकता दें
15	अपने इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को ऊर्जा-बचत मोड में रखें
16	अक्सर इस्तेमाल होने वाले उपकरणों के लिए स्मार्ट स्विच का इस्तेमाल करें
17	पानी ठंडा करने के लिए सामुदायिक मिट्टी के घड़े स्थापित करें
18	फ्रिज या फ्रीजर को नियमित रूप से डीफ्रॉस्ट करें
19	ट्रेडमिल पर दौड़ने के बजाय बाहर दौड़ें
पानी की बचत	
20	बाजरा जैसी कम पानी वाली फसलों की खेती को अपनाएं
21	अमृत सरोवर योजना के माध्यम से ग्रामीण जल निकायों के पुनर्भरण में भाग लें
22	फसल विविधीकरण का अभ्यास करें। चावल और गेहूं की खेती से दलहन और तिलहन फसल प्रणाली की ओर बढ़ें
23	कुशल जल बचत तकनीकों का उपयोग करें (जैसे कि सूक्ष्म सिंचाई, बंडिंग, खेत तालाब, शून्य जुताई, सीधे बीज वाले चावल, वैकल्पिक गीलापन और सुखाई और अन्य)

24	घर, स्कूल और ऑफिस में रेनवाटर हार्वेस्टिंग इंफ्रास्ट्रक्चर बनाएं
25	जहाँ भी संभव हो, अपशिष्ट पदार्थों से निर्मित ड्रिप सिंचाई प्रणाली का उपयोग करें
26	धुली हुई सब्जियों के पानी का पुनः उपयोग पौधों को पानी देने और अन्य उद्देश्य के लिए करें
27	भारी बर्तनों को धोने से पहले भिगो दें
28	हर बार जब नलों में ताजा पानी आ रहा हो तो अप्रयुक्त भंडारित पानी को फेंके नहीं
29	पौधों, फर्शों या वाहनों में पानी देने के लिए नली के पाइपों के बजाय बाल्टियों का उपयोग करें
30	फलश, नल और वाटरपाइप में लीकेज को ठीक करें
31	नल, और शावरहेड्स, और टॉयलेट फ्लश इकाइयों के लिए जल-कुशल जुड़नार का उपयोग करें
32	पानी की खपत को नियमित रूप से मापने के लिए अपने घर के लिए पानी के मीटर में निवेश करें
33	एसी/आरओ से निकले पानी को बर्तन साफ करने, पौधों को पानी देने और अन्य कामों में दोबारा इस्तेमाल करें
34	एक जल शोधन प्रणाली को प्राथमिकता दें जो कम पानी बर्बाद करे

सिंगल यूज प्लास्टिक में कमी आई

35	शॉपिंग के लिए प्लास्टिक बैग की जगह कपड़े के बैग का इस्तेमाल करें
36	जहाँ भी संभव हो अपनी खुद की पानी की बोतल ले जाएं
37	भंडारण बक्से के रूप में कांच के कंटेनर और पैकेजिंग प्लास्टिक की वस्तुओं का पुनः उपयोग करें
38	शहरों और जल निकायों के सफाई अभियान में भाग लेना और भागीदारी जुटाना
39	सभाओं और कार्यक्रमों के दौरान गैर-प्लास्टिक पर्यावरण के अनुकूल कटलरी का उपयोग करना पसंद करें
40	सक्रिय उपयोग में न होने पर चालू नल बंद कर दें
41	सैनिटरी नैपकिन की जगह मेंस्ट्रुअल कप का इस्तेमाल करें
42	जहाँ भी संभव हो, शुद्ध प्लास्टिक के स्थान पर पुनर्चक्रित प्लास्टिक का उपयोग करें
43	स्टील या रिसाइकिल प्लास्टिक लंच बॉक्स और पानी की बोतलों का उपयोग करें
44	दूध, छाछ आदि के लिए उपयोग किए जाने वाले पैकेजिंग बैग को केवल आंशिक रूप से काटें ताकि प्लास्टिक के टुकड़ों को बायोडिग्रेडेबल कचरे में मिलने से रोका जा सके।
45	बांस के टूथब्रश और नीम की कंघी का चुनाव करें

सतत खाद्य प्रणाली को अपनाया

46	आंगनवाड़ी, मध्याह्न भोजन और पीडी योजना के माध्यम से आहार में बाजरे को शामिल करें
47	घर में खाने के कचरे को कम्पोस्ट करें
48	घरों, स्कूलों और कार्यालयों में किचन गार्डन और टैरेस गार्डन बनाएं
49	गाय के गोबर से जैविक खाद तैयार करें और खेतों में लगाएं
50	स्थानीय रूप से उपलब्ध और मौसमी खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें
51	भोजन की बर्बादी को बचाने के लिए दैनिक भोजन के लिए छोटी प्लेटों का उपयोग करें

कचरा घटा (स्वच्छता क्रियाएं)

52	बायोगैस संयंत्र (गोबरधन के तहत प्रदान) के लिए पशु अपशिष्ट, खाद्य अपशिष्ट और कृषि अपशिष्ट का योगदान करें
53	घरों में सूखे और गीले कचरे को अलग-अलग करने की आदत डालें
54	कंपोस्टिंग, खाद और मल्लिंग के लिए कृषि अवशेष, पशु अपशिष्ट का प्रयोग करें
55	पुराने समाचार पत्रों, पत्रिकाओं को रीसायकल और पुनः उपयोग करें
56	बची हुई और बिना पकी सब्जियां मवेशियों को खिलाएं
57	प्रिंटर को डिफॉल्ट रूप से डबल-साइड प्रिंटिंग पर सेट करें
58	पुराने फर्नीचर की मरम्मत, पुनः उपयोग और पुनर्चक्रण करें
59	पुनर्नवीनीकरण कागज से बने कागज उत्पाद खरीदें
60	पुराने कपड़े और किताबें दान करें
61	जल निकायों और सार्वजनिक स्थानों पर कचरे को न फेंके
62	पालतू जानवरों को सार्वजनिक स्थानों पर शौच न करने दें

स्वस्थ जीवनशैली अपनारें

63	पोषण और तंदुरुस्ती के लिए भोजन और देसी जड़ी-बूटियों और औषधीय पौधों में बाजरा के उपयोग को प्रोत्साहित करें
64	प्राकृतिक या जैविक उत्पादों का सेवन करें
65	सामुदायिक स्तर पर जैव विविधता संरक्षण शुरू करें
66	नीम, तुलसी, गिलोय, पुदीना, करी पत्ता, अश्वगंधा आदि जैसे औषधीय पौधे घर के परिसर में लगाएं
67	प्राकृतिक या जैविक खेती करें
68	प्रदूषण के प्रभाव को कम करने के लिए पेड़ लगाएं
69	जंगली जानवरों की खाल, हाथी और फर से बने उत्पादों और स्मृति चिन्हों को खरीदने से बचें
70	सामुदायिक भोजन और कपड़ा बैंकों और पशु आश्रयों में बनाएं और स्वयंसेवा करें
71	अपने आवासीय क्षेत्र, स्कूल या कार्यालय में ग्रीन क्लब शुरू करें और/या उसमें शामिल हों

ई-वेस्ट कम हुआ

72	उपकरणों को हटाने की बजाय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की मरम्मत करें और उनका उपयोग करें
73	निकटतम ई-रीसाइक्लिंग इकाइयों में गैजेट्स का त्याग करें
74	रिचार्जबल लिथियम सेल का उपयोग करें
75	पेन ड्राइव या हार्ड ड्राइव की बजाय क्लाउड स्टोरेज को प्राथमिकता दें

