CAG

Citizen consumer and civic Action Group

Citizen consumer and civic Action Group
New #246 (Old #277B),
TTK Road (J.J. Road), Alwarpet,
Chennai, Tamil Nadu 600018
India
+91-44-2466 0387
+91-44-2499 4458
Email: helpdesk@cag.org.in

Find us on CAG Chennai

CAG

Citizen consumer and civic Action Group

நிலையான வாழ்க்கை முறையை நாம் ஏற்க வேண்டும்! ஏன்? எப்படி?

படிப்படியான வழிகாட்டி

CAG

Citizen consumer and civic Action Group

நிலையான வாழ்க்கை முறையை நாம் ஏற்க வேண்டும்! ஏன்? எப்படி?

படிப்படியான வழிகாட்டி

எழுதியவர் :
ஆகாங்ஷா திவாரி (ஆராய்ச்சியாளர், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் காலநிலை செயல்பாடு, சி.ஏ.ஜி

வடிவமைப்புக்கு உதவியவர்:
திரு நிரஜ் பட்

மதிப்பாய்வு செய்தவர்கள்:
திரு வம்சி சங்கர் கபிலவை மற்றும்
திருமதி எஸ். சரோஜா

திருத்தி இறுதி செய்தவர்கள்:
திருமதி பத்மாவதி சுப்பிரமணியம் மற்றும்
திருமதி பெனடிக்டா ஐசக்

ஜனவரி **2022** இல் வெளியிடப்பட்டது

Copyright: All content in this report is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license (CC-BY-NC-SA 4.0.)

நிலையான வாழ்க்கை முறையை நாம் ஏற்க வேண்டும்! ஏன்? எப்படி?
(படிப்படியான வழிகாட்டி)

Citizen consumer and civic Action Group (CAG)

மே 2020

எழுதியவர் ஆகாங்ஷா திவாரி (ஆராய்ச்சியாளர், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் காலநிலை செயல்பாடு, சி.ஏ.ஜி)

வடிவமைப்புக்கு உதவியவர் : திரு நிரஜ் பட்
மதிப்பாய்வு செய்தவர்கள் : திரு வம்சி சங்கர் கபிலவை மற்றும் திருமதி .எஸ். சரோஜா
திருத்தி இறுதி செய்தவர்கள் : திருமதி பத்மாவதி சுப்பிரமணியம் மற்றும் திருமதி பெனடிக்டா ஐசக்

நிலையான வாழ்க்கை முறை: இது ஏன் முக்கியமானது?

1950-களில் இருந்து, தொழில்மயமாக்கல் மற்றும் மனித மக்கள் தொகை வளர்ச்சி ஆகியவை மிகவும் அபரிமிதமான வளர்ச்சி அடைந்து வருகின்றன, அவற்றுடன் நமது தேவைகளும் அதிகரித்து வருகிறது. புதுப்பிக்கத்தக்க மற்றும் புதுப்பிக்க முடியாத இரு வகையான இயற்கை வளங்களையும் அதிகமாக நுகர்வதன் மூலமாக இந்த தேவைகள் யாவும் பூர்த்தி செய்யப்படுகிறது. கலாச்சார ரீதியாக, நமது இந்திய சமுதாயம் நிலையான வாழ்க்கை முறைகளை பின்பற்றி வருகிறது - குறைவாக பயன்படுத்துதல், பழுது நீக்கம் செய்து பயன்படுத்துதல், மீண்டும் பயன்படுத்துதல், மறுசுழற்சி செய்தல், பொருட்களை தேவையின்றி பயன்படுத்த மறுத்தல் - என இப்படி பல்வேறு செயல்களை, பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஓம்புதல் என்கின்ற கோட்பாட்டை மையமாகக் கொண்டு பல தசாப்தங்களாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள். எனினும், பல ஆண்டுகளாக, மேற்கத்திய உலகின் தாக்கத்தினாலும், நமது நாடு உலகமயமாக்கல் மற்றும் தாராளமயமாக்கல் கொள்கையை ஏற்றதன் காரணமாகவும், அத்துடன் தொழில்நுட்ப மற்றும் விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் கற்பனை செய்ய முடியாத வளர்ச்சியும் நுகர்வோரின் நடத்தையில் மிகப்பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளது. அதன் விளைவாக கடந்த காலங்களில் ஆடம்பரங்களாக பார்க்கப்பட்ட அனைத்தும் இப்போது அத்தியாவசியங்களாக மாறியுள்ளன. இது அளவுக்கு அதிகமாக நுகரும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தியதோடு, நமது பூமியின் வளங்கள் மீது அளவுக்கு அதிகமான பாரத்தையும் அழுத்தத்தையும் ஏற்படுத்தி உள்ளது. மகாத்மா காந்தி அவர்கள் கூறியது போல், “பூமி ஒவ்வொரு மனிதனின் தேவைகளையும் திருப்திப்படுத்த போதுமானவற்றை வழங்குகிறது, ஆனால் ஒவ்வொரு மனிதனின் பேராசையையும் திருப்திப்படுத்த அது வழங்குவதில்லை”. காடுகளை அழித்தல், சுரங்கப் பணிகள் மற்றும் இயற்கை வளங்களை அதிகமாக பயன்படுத்துதல் போன்ற பல்வேறு மனிதனின் செயல்களின் காரணமாக உலக வெப்பமயமாதல் மற்றும் பருவநிலை மாற்றம் ஆகியவை ஏற்பட்டுள்ளது. உலகெங்கும் உள்ள சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர்கள் இது குறித்து மிகுந்த கவலையை வெளிப்படுத்தியதோடு இதனை எப்படி சமாளிப்பது என்றும் விவாதித்து வருகின்றனர்.

நிலையான வாழ்வு என்கின்ற கோட்பாடு, 1980களில் ‘ஒரு பொதுவான எதிர்காலம்’ என்ற ப்ரண்ட்லாண்டுக் குழுவின் அறிக்கையில் உருவான நிலையான வளர்ச்சி என்ற விளக்கத்தில் இருந்து உருவானதாகும்.[1]

---

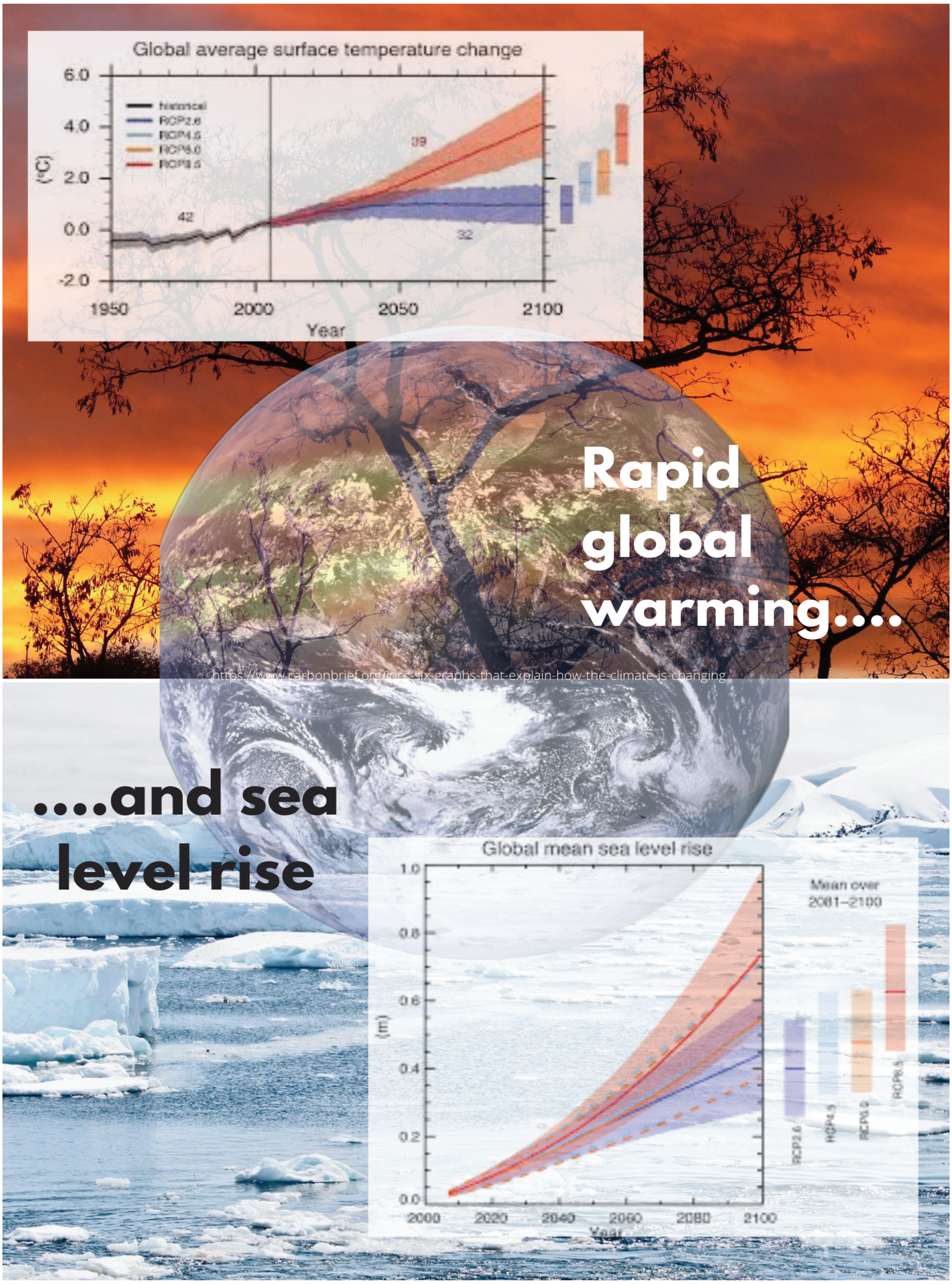
[1] சுற்றுச்சூழல் மற்றும் வளர்ச்சி குறித்த உலகக் குழுவின் அறிக்கை: நமது பொதுவான எதிர்காலம்

அதனைத்தொடர்ந்து, 2015 ஆம் ஆண்டில் ஐக்கிய நாடுகள் சபை 2030 ஆம் ஆண்டில் இதை அடைய வேண்டும் என்ற நோக்குடன் நிலையான வளர்ச்சிக்கான இலக்குகள் என்றழைக்கப்படும் - பருவநிலை மாற்றத்தை சமாளிக்கவும் சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்கவும் செயல்படுத்த வேண்டிய அவசியத்திற்கான ஒரு உலகளாவிய அழைப்பினை விடுத்தது. பொருளாதாரம் மற்றும் சுற்றுச்சூழலின் நீண்டகால ஸ்திரத்தன்மை தான் இதன் ஒட்டுமொத்த இலக்காகும், முடிவுகள் எடுக்கும் செயல்முறைகள் அனைத்திலும் பொருளாதார, சுற்றுச்சூழல், மற்றும் சமுதாயக் கவலைகள் ஆகியவற்றை ஒன்றிணைப்பதன் மூலமாகவும் அதை அங்கீகரிப்பதன் மூலமாகவும்தான் இதனை செயல்படுத்த முடியும்.[2]

ஒரு நிலையான வாழ்க்கை முறையை வாழ்வதுதான் பசுமை இல்ல வாயுக்கள் வெளியிடப்படுவதை குறைப்பதற்கு முக்கியமாகும். ஒரு சிலர் தங்களது வாழ்க்கை முறையில் சிறிதளவு ஆனால் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவதன் மூலமாக ஒரு நிலையான வாழ்க்கையை வாழும் முறைக்கு தங்களை மாற்றிக் கொண்டுள்ளனர், இருந்தாலும் தங்களது வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் செய்ய வேண்டிய இன்னும் கோடிக்கணக்கான மக்கள் இருக்கின்றனர். இந்தக் கட்டுரை அதன் வாசகர்கள் நிலையான வாழ்க்கை நடைமுறைகள் குறித்து தெரிந்து கொள்ளவும், ஆராயவும் அவற்றுக்கு தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளவும், அத்துடன் இயற்கையை விரும்புவதற்கும் அதன் வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களை பாதுகாக்கவும் அவர்களை ஊக்கப்படுத்துகிறது.

---

[2] நிலையான வளர்ச்சி என்கின்ற கோட்பாடு: விளக்கம் மற்றும் அடிப்படைக் கொள்கைகள்



வரைபடம் 1: மாறிவரும் பருவநிலையின் உலகளாவிய தாக்கம்[3]

[3]IPCC: பருவநிலை எவ்வாறு மாறி வருகிறது என்பதை விளக்கும் ஆறு வரைபடங்கள்

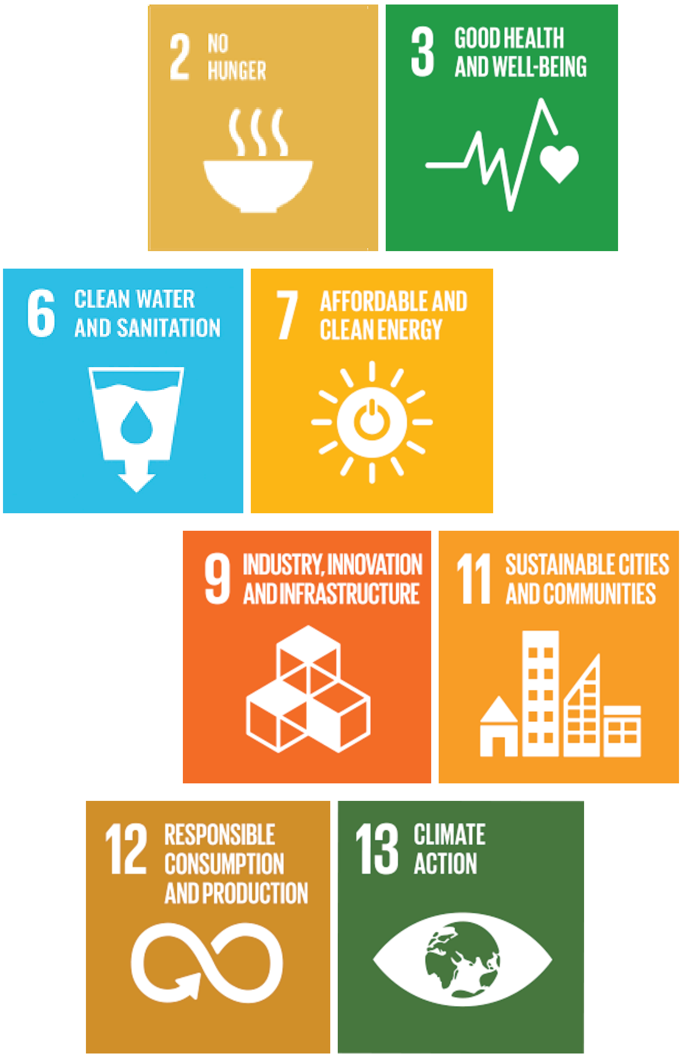
வரைபடம் **2:** கிரேடா துன்பெர்கின் நிலையான வாழ்க்கை முறை.[4]

<u>நிலையான வாழ்விற்கான வழிகாட்டுதல்</u>

நிலையான வாழ்விற்கான வழிகாட்டுதலானது நம்மிடம் உள்ள குறைவான இயற்கை வளங்களின் நம் பயன்பாட்டினை குறைப்பதற்காக குறைவாக பயணம் செய்தல், நிலையான எரிசக்தியைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் தினந்தோறும் தண்ணீரை சேமித்தல் போன்ற தினசரி வாழ்வில் நாம் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளை வலியுறுத்துகிறது. இது நமது பூமியை பசுமையாகவும் பாதுகாப்பான இடமாகவும் மாற்றுவதற்கு நமக்கு உதவும். ஒரு நிலையான வாழ்க்கை முறையை ஏற்பதற்கு இந்த படிப்படியான வழிகாட்டுதலை யார் வேண்டுமானாலும் பின்பற்ற முடியும். இறுதியில், நமது வாழ்வை நிலையானதாக மாற்ற நாம் எடுக்கும் அனைத்து நடவடிக்கைகளும், பின்வரும் நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகளை (SDGs) நமது நாடு அடைவதற்கு உதவும்:

---

[4]"நாம் இந்த அமைப்பிற்கு இடையூறு ஏற்படுத்தும் வகையில் அதை தாக்குகிறோம்": 16-வயதாகும்-பருவநிலை மாற்றம் குறித்த ஆர்வலரான கிரேடா துன்பெர்க்குடன் ஒரு மணிநேரம்



I. தண்ணீரை எப்படி நிலையான வளமாக மாற்றுவது?

7.8 பில்லியன் என்ற எண்ணிக்கையையும் கடந்து வரும் மனித மக்கள்தொகையை கொண்ட நமது பூமியில், நமது அன்றாட பயன்பாட்டிற்கு பயன்படக்கூடிய உலகின் குடிதண்ணீரில் வெறும் 1% மட்டுமே நிலத்திற்கு அடியிலும் மேற்பரப்பிலும் காணப்படுகிறது. உலக வனவிலங்கு நிதியத்தின் (WWF) அறிக்கையின்படி, “உலகெங்கும் 1.1 பில்லியன் மக்களுக்கு சுத்தமான தண்ணீர் கிடைப்பதில்லை, மேலும் மொத்தம் 2.7 பில்லியன் மக்கள் வருடத்தின் ஒரு மாதத்திற்காவது தண்ணீர் கிடைக்காமல் துன்பப்படுகின்றனர். உலகில் உள்ள 2.4 பில்லியன் மக்களுக்கு போதுமான சுத்த-சுகாதார வசதியின்மையும் ஒரு பெரிய பிரச்சனை ஆகும்.அவர்கள் காலரா மற்றும் டைபாய்டு காய்ச்சல், மற்றும் இதர தண்ணீர் மூலமாக பரவும் பாதிப்புகள் போன்ற நோய்களுக்கு

ஆளாகின்றனர். ஒவ்வொரு ஆண்டும் இரண்டு மில்லியன் மக்கள், பெரும்பாலும் குழந்தைகள், வயிற்றுப் போக்கு சம்பந்தமான வியாதிகளால் மட்டுமே இறக்கின்றனர்." [5]

நிதி ஆயோகின் கருத்துப்படி, 2030 ஆம் ஆண்டில் நமது தண்ணீர் தேவை நமக்கு கிடைக்கும். தண்ணீரின் அளவைக் காட்டிலும் அதிகமாக இருக்கும். [6] வீட்டு மற்றும் தொழிற்சாலைப் பயன்பாடுகளுக்கான தண்ணீரின் தேவை அதிகரிப்பதால், நீர் நிலைகள் காலி செய்யப்படுகின்றன. அதிகரிக்கும் வெள்ளம் மற்றும் வறட்சி போன்ற கடினமான வானிலையும் உலக மக்கள் அதிக பாதிப்புக்கு உள்ளாவதற்கு காரணமாக அமைகின்றன. நகர்புறமாக்குதல் குடிப்பதற்கும் சுகாதாரத்திற்கும் தண்ணீர் தேவையை அதிகரிக்கிறது, அதேநேரம் தண்ணீர் போக முடியாத அளவுக்கு நிலப்பகுதியில் கட்டுமானங்களை அதிகரிப்பது காரணமாக நகர்புறங்களில் வெள்ளம் ஏற்படுகிறது. மேலும், குறைந்து வரும் நிலத்தடி நீர் நிலைகளின் காரணமாக ஏற்கனவே பல நகரங்கள் கடும் இன்னலுக்கு ஆளாகியுள்ளன, மற்றும் அதிக நகரங்கள் அதன் பாதிப்புக்கு ஆளாகும் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு வருகின்றன. நமது அதிகரித்துவரும் தண்ணீர்த் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்காக, உள்ளூர் அளவின் தீர்வுகளான மழைநீர் சேமிப்பு, நிலத்தடி நீர் நிலையை அதிகரிக்க உதவும் கிணறுகள் அமைத்தல் மற்றும் பசுமையான நிலப்பகுதிகளை உருவாக்குதல் போன்றவற்றில் நமது பணம் மற்றும் முயற்சிகளை முதலீடு செய்ய வேண்டும், இது நமது நகரங்களை வெள்ள பாதிப்புக்கு உள்ளாக்காமல் காத்திடும். நாம் பின்வரும் செயல்களின் மூலமாக நிலையான நீர் ஆதாரங்களை உருவாக்க முடியும்:

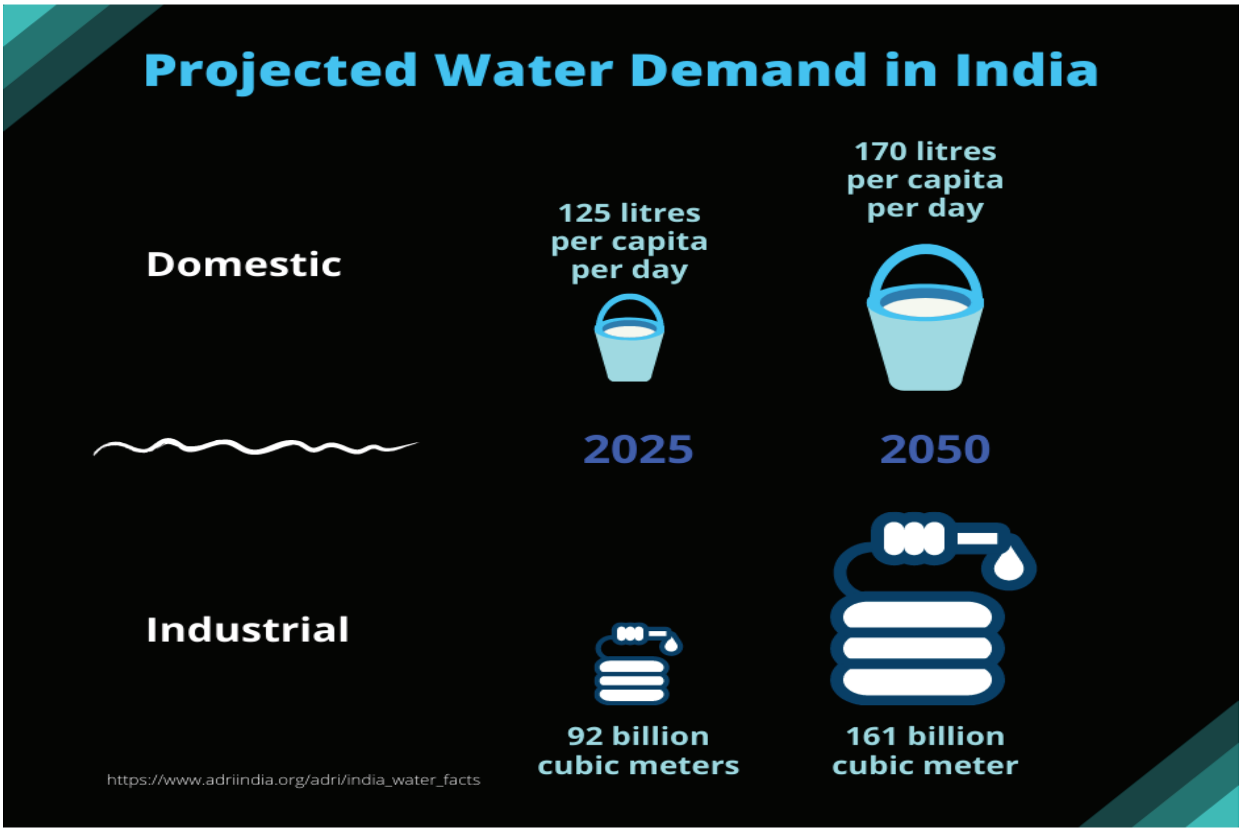
a. தண்ணீரற்ற கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் ஈரத் துணி கொண்டு காரைத் துடைத்தல் போன்ற மாற்று வழிகள் மூலமாக தண்ணீர் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல். உதாரணமாக, ஒரு தண்ணீர் குழாயை பயன்படுத்தி 20 நிமிடங்களுக்கு காரைக் கழுவுவதுடன் ஒப்பிடும்போது ஒரு வாளியில் தண்ணீர் எடுத்து பயன்படுத்துவதில் 57 மடங்கு குறைவான தண்ணீர்தான் செலவாகிறது.[7]
b. குளிக்கும் போது ஷவரைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள். காய்கறிகளை கழுவுதல் போன்ற செயல்களின் போது பயன்படுத்தும் தண்ணீரை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் சேகரித்து அவற்றை கழிப்பறைக்கு, துணிகளை துவைப்பதற்கு, தோட்டத்திற்கு என மீண்டும் பயன்படுத்துங்கள்.

---

[5] WWF, தண்ணீர் பற்றாக்குறை
[6] இந்தியா மோசமான தண்ணீர் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கிறது: நிதி ஆயோக்
[7] கார் கழுவுவதில் தண்ணீரின் பங்கு

c. ஒரு தண்ணீர் மீட்டர் மற்றும் மழைநீர் சேகரிப்பு அமைப்பையும் நிறுவி அதைப் பராமரிப்பது கிராம மற்றும் நகர்ப்புற பகுதிகள் இரண்டிற்கும் பயனுள்ள முறையாக இருக்கும்.
d. துணிகளை துவைப்பதற்கு தேவைப்படும் தண்ணீரின் அளவு வீடுகளின் ஒட்டுமொத்த தண்ணீர் தேவையில் 20% என்பதால், முழு அளவு துணிகள் இருந்தால் மட்டுமே வாஷிங் மெஷினை பயன்படுத்துங்கள். சூரிய ஒளியில் துணியை காய வைத்திடுங்கள் மேலும் துணிகளை துவைப்பதற்கு முன்னால் மேலும் ஒரு சில முறை பயன்படுத்துங்கள்.[8]
e. ரிவர்ஸ் ஆஸ்மாசிஸ் (RO) மற்றும் தண்ணீரை முற்றிலும் வெளியேற்றாமல் பயன்படுத்துதல் (ZLD) போன்ற தொழில்நுட்பங்கள் மூலமாக தண்ணீர் மற்றும் கழிவு நீரை நிர்வகிப்பதற்கு தண்ணீர் பயன்பாட்டு தணிக்கை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
f. ஒரு A4 காகிதத்தை உற்பத்தி செய்ய ஏறக்குறைய 10 லிட்டர் தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது.[9] அதனால், நாம் காகிதத்தின் பயன்பாட்டைக் குறைக்க வேண்டும், காகிதத்தின் இரண்டு பக்கங்களையும் பயன்படுத்த வேண்டும் மேலும் தேவைப்பட்டால் மட்டுமே காகிதத்தில் அச்சிட வேண்டும்.
g. தண்ணீர் கசியக் கூடிய ஒரு குழாய் மூலமாக ஒரு நாளைக்கு 15 லிட்டர்கள் தண்ணீர் வீணாகிறது மேலும் குழாய் இணைப்புகளில் ஏற்படக்கூடிய சிறிய கசிவு ஒரு நாளைக்கு 6 லிட்டர்கள் வரை தண்ணீரை வீணாக்குகிறது.[10] தண்ணீர் வீணாவதைக் குறைப்பதற்கு கசியும் குழாய்கள், ஃபாசெட்டுகள் மற்றும் கழிவறைகளை உடனே சரிசெய்திடுங்கள்.

[8] இந்தியாவில் தண்ணீர் உண்மைகள்
[9] தண்ணீர் பயன்பாடு குறித்த ஒரு முழுமையான அறிமுகம்
[10] கசிகின்ற குழாய் ஒரு நாளைக்கு 15 லிட்டர் தண்ணீரை வீணாக்குகிறது



வரைபடம் **3:** இந்தியாவில் அதிகரித்து வரும் வீட்டு மற்றும் தொழிற்சாலை தண்ணீர் தேவைகள்.[11]

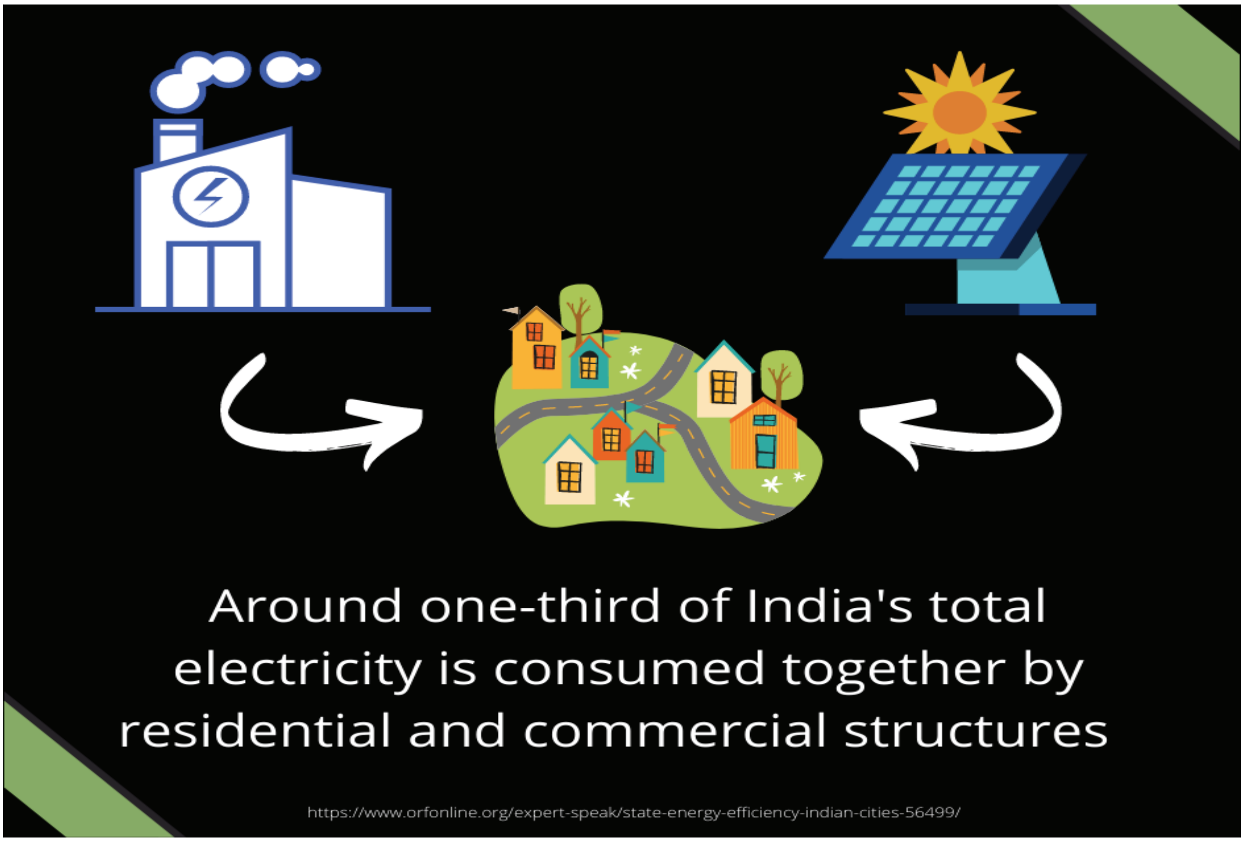
II. நிலையான எரிசக்தியை எப்படி உறுதிசெய்ய முடியும்**?**

இன்று, பூமியில் உள்ள ஏறக்குறைய 1.2 பில்லியன் மக்களுக்கு எரிசக்தி கிடைப்பதில்லை.[12] அதேநேரம், பொருளாதார மற்றும் தொழில்மயமாக்கல் முக்கியமாக வளரும் நாடுகளில் ஏற்படும் இந்த மாற்றங்கள் எரிசக்தி உற்பத்தி மற்றும் விநியோகத்திற்கான தேவைகளை மிகப்பெரிய அளவில் அதிகரிக்க செய்துள்ளது. நிலக்கரி மற்றும் இயற்கை எரிவாயு போன்ற வழக்கமான எரிசக்தி ஆதாரங்கள் இயற்கை வளங்களை அதிகமாக அழித்ததோடு மிகப்பெரிய அளவில் காற்று, தண்ணீர் மற்றும் நில மாசு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகின்றன. இப்போதும்கூட இந்தியா உட்பட உலகின் பல பகுதிகள் தங்களது பெரிய நகரங்கள் மற்றும் நகரங்களுக்கு எரிசக்தி வழங்குவதற்கு நிலக்கரியை நம்பியுள்ளன.[13] நாம்

[11]இந்தியாவில் தண்ணீர் உண்மைகள்
[12]இனம் காணப்பட்டவை: மின்சார வசதியின்றி வாழும் 1.2 பில்லியன் மக்கள்
[13]இந்தியா முழுவதும் உள்ள மின்சாரத் துறை குறித்த ஒரு பார்வை

பின்வரும் வகையில் புதுப்பிக்கத்தக்க எரிசக்தி வளங்களுக்கு மாற வேண்டும். மேலும் எரிசக்தி சேமிப்பு முறையை பின்பற்ற வேண்டும்:

a. மேற்கூரை சூரிய ஒளி மின் தகடுகளை அமைத்தல்.
b. பயன்படுத்தாமல் இருக்கும் போது அனைத்து மின்சார மற்றும் மின்னணு பொருட்களையும் அணைத்து வைப்பதன் மூலமாக மின்சாரத்தை சேமித்தல்.
c. நமது சுற்றுப்புறத்தை காற்றோட்டத்துடன் வைத்திருப்பதற்கு முடிந்தவரை இயற்கையான வெளிச்சம் மற்றும் காற்றினைப் பயன்படுத்துதல். ஏர் கண்டிஷனர் பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல்.
d. டிவி, பிரிட்ஜ் மற்றும் ஏர் கண்டிஷனர் போன்ற மின்னணு சாதனங்களில் நல்ல நட்சத்திர தர மதிப்பீடுகள் கொண்ட தயாரிப்புகளை மட்டுமே பயன்படுத்துதல்.
e. எல்.இ.டி போன்ற மின்சாரத்தை குறைவாக பயன்படுத்தும் மின் விளக்குகளை மட்டுமே வாங்குதல்.



வரைபடம் **4:** இந்தியாவில் மின்சாரப் பயன்பாடு[14]

---

[14]இந்திய நகரங்களில் மின்சார சேமிப்பின் நிலை

III நிலையான முறையில் எப்படி உற்பத்தி/வாங்குதல் மற்றும் நுகர்வு/பயன்படுத்துதலைச் செய்வது?

ஒரு நிலையான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றிட நகர்ப்புற/உள்ளூர் நிலையில் விவசாய நடைமுறைகளை ஊக்குவித்து உணவுப் பொருட்களை தேவையறிந்து பயன்படுத்துவது அவசியமாகிறது. இந்தியாவில், இருக்கக்கூடிய தண்ணீரில் ஏறக்குறைய 84% விவசாயத்திற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது.[15] அதனால், சிறுதானியங்கள் போன்ற தண்ணீர் குறைவாக தேவைப்படும் பயிர்களை வளர்ப்பது நமது தண்ணீர் பயன்பாட்டை குறிப்பிடும்படியான அளவுக்கு குறைக்கும். இரசாயனங்களைப் பயன்படுத்தி விளைவிக்கப்பட்ட உணவுப் பயிர் நமது ஆரோக்கியம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஆகிய இரண்டுக்குமே ஆபத்தானது. அதனால் அவற்றை நாம் சார்ந்திருப்பதை குறைத்தால் அது நமது மண்ணின் ஆரோக்கியத்தை நீண்ட காலத்திற்கு பாதுகாக்கும்.[16] இவை மட்டுமின்றி, உணவுப்பொருட்களைப் பதப்படுத்துதல், பேக்கிங் செய்தல், பல்வேறு இடங்களுக்கு அனுப்புதல் மற்றும் சேமித்து வைத்தல் ஆகியவை கூட மனித ஆரோக்கியத்தில் குறிப்பிடும்படியான தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதோடு, அந்த உணவு பாக்கெட்டுகளை தூக்கி வீசப்படுவதன் காரணமாக பெரிய சுற்றுச்சூழல் தாக்கங்களும் ஏற்படுகின்றன.[17] உணவு வீணாவதும் ஒரு கவலைக்குரிய பிரச்சனை ஆகும், ஏனெனில் அவை நிலத்தில் கொட்டப்படும் போது அவற்றில் இருந்து பெரிய அளவில் மீத்தேன் மற்றும் CO2 வாயுக்கள் வெளியாகின்றன, மேலும் நிலத்தில் இருந்து நமது தட்டுகளுக்கு உணவைக் கொண்டு வருவதற்காக இதுவரை பயன்படுத்தப்படும் தண்ணீர் முதல் புதைபடிவ எரிபொருள்கள் வரை அனைத்தும் வீணாக்கப்படுகிறது.[18] அதனால், நாம் பின்வரும் அணுகுமுறைகளை முன்னெடுக்க வேண்டும்:

a. மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய துணிப் பைகளை எடுத்துச் செல்லுதல்
b. முடிந்தவரை பேக்கிங் செய்யப்படாத, புதிய உணவுப் பொருட்களை வாங்குதல்.
c. பிளாஸ்டிக்குகள் பயன்பாட்டை தவிர்த்தல்.
d. மறுசுழற்சி செய்யக்கூடிய மற்றும் இயற்கையாகவே மக்கும் தன்மை கொண்ட மூங்கில் உணவு டப்பாக்கள் மற்றும் மூங்கில் ஸ்ட்ராக்கள் ஆகியவற்றையோ அல்லது மீண்டும்

---

[15] இந்தியாவில் தண்ணீர் மற்றும் விவசாயம்
[16] நமது உணவு முறை எப்படி பொது சுகாதாரத்தை பாதிக்கிறது

[17] இந்தியாவில் தண்ணீர் மற்றும் விவசாயம்
[18] உணவு வீணாவதன் சுற்றுச்சூழல் தாக்கம்

பயன்படுத்தக்கூடிய ஸ்டீல் உணவு பாக்ஸ் போன்றவற்றையோ வாங்குங்கள்.

e. பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் அபாயகரமான இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தப்படுவதை தவிர்க்க இயற்கை உணவுப் பொருளை வளருங்கள் / வாங்குங்கள்.

f. உணவு வீணாவதைத் தடுக்க உணவை சிறிய அளவுகளில் சமைத்துப் பயன்படுத்துங்கள். நினைவிருக்கட்டும், உலக அளவில் கோடிக்கணக்கான மக்கள் அன்றாடம் பட்டினியால் உயிரிழக்கின்றனர், மேலும் உலகளாவிய பட்டினி குறியீட்டில் (GHI) 107 நாடுகளில் இந்தியா 94வது இடத்தில் உள்ளது.[19]

g. உணவின் உண்ண முடியாத பகுதிகளை மீண்டும் எருவாக மாற்றி அதனைக் கொண்டு மண்ணின் வளத்தை மேம்படுத்தக்கூடிய ஒரு பொருளாக அதை மாற்ற முடியும்.

வரைபடம் **5:** இந்தியாவில் கழிவு மேலாண்மை[20]

IV. நிலையான முறையில் எப்படி பயணம் செய்வது?

[19] 2020 கடுமையின் அடிப்படையில் உலகளாவிய பட்டினி குறியீடு
[20] இந்தியாவின் கழிவுப் பிரச்சனைக்கு ஒரு அமைப்புரீதியான மாற்றத்தை எப்படி உருவாக்க முடியும்?

மோட்டார் வாகனங்களில் பயன்படுத்தப்படும் எரிபொருள்தான் நகர்புறங்களில் காற்று மாசு ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணமாகும், மேலும் ஒவ்வொரு 8 மரணங்களில் 1 வெளிப்புறங்களில் ஏற்படும் காற்று மாசுடன் தொடர்புடையது என்று 2012 ஆம் ஆண்டில் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) ஒரு அறிக்கை தெரிவிக்கிறது.[21] அதுமட்டுமின்றி "ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏறக்குறைய 3.2 மில்லியன் மரணங்கள் போதுமான உடல் செயல்பாடுகள் இல்லாத காரணத்தால் ஏற்படுகிறது," என்று WHO குறிப்பிட்டுள்ளது.[22] நீரிழிவு நோய், உடல் பருமன், மற்றும் இதய நோய் போன்ற நோய்களுக்கு நமது இன்றைய வாழ்க்கை முறை ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைந்துள்ளது. விமானப் பயணம், கார்கள் டிரக்குகள், பைக்குகள் போன்ற மோட்டார் வாகனங்கள் ஆகியவற்றின் காரணமாக ஏற்படும் மாசு நமது ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லதல்ல சுற்றுச்சூழலுக்கும் நல்லதல்ல. அதேவேளை நடந்து செல்லுதல் மற்றும் மிதிவண்டியைப் பயன்படுத்துதல் ஆகியவை உடல் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துவதோடு சிறந்த சுற்றுச்சூழல் பலன்களையும் தருகிறது.[23] தனிப்பட்ட காரில் பயணம் செய்வதுடன் ஒப்பிடும்போது ஒரு நபர் பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தினால் அதன் மூலமாக CO2 பாதிப்பு 40 மடங்குகள் வரை குறைகிறது. அதனால், நாம் பின்வரும் நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்:

1. காற்று மாசு ஏற்படுவதை குறைக்க கார்பூலிங் மற்றும் பேருந்துகள் மற்றும் இரயில்கள் போன்ற பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துதல்.
2. வீட்டில் இருந்து வேலை செய்வது என்ற செயல் கூட நாம் யோசித்துப் பார்க்க வேண்டிய ஒரு முக்கிய விஷயமாகும்.
3. எங்கெல்லாம் முடியுமோ, விமானத்திற்கு பதிலாக பேருந்து அல்லது இரயிலில் பயணம் செய்திடுங்கள்.
4. சிறிய தூரங்களை கடப்பதற்கு நடந்து செல்லுங்கள் அல்லது மிதிவண்டியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

[21] WHO, ஆண்டுதோறும் ஏற்படும் 7 மில்லியன் அகால மரணங்கள் காற்று மாசுடன் தொடர்புடையவை
[22] WHO, ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துதல்
[23] பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவதோடு தொடர்புடைய உடல் செயல்பாடு—வாய்ப்புள்ள பலன்கள் குறித்த மதிப்பாய்வு மற்றும் முன்னுதாரணம்

வரைபடம் **6:** பொதுப் போக்குவரத்துக்கு எதிராக தனிப்பட்ட கார் பயணம்[24]

என்ன செய்யப்பட வேண்டும்?

இந்த பயணத்தை துவங்குவதற்கு, ஒரு நிலையான வாழ்க்கை முறைக்கு எளிதாக மாறுவதற்கு பின்வரும் மூன்று படிநிலைகளை பின்பற்ற முயற்சிக்கவும்:

படிநிலை 1: உங்கள் கார்பன் வெளியீட்டை ஆய்வு செய்யுங்கள்

நமது தனிப்பட்ட கார்பன் வெளியீட்டை கணக்கிடுவதன் மூலமாக நமது தினசரி வாழ்க்கைச் செயல்கள் எந்த அளவுக்கு நிலையற்றதாக உள்ளது என்பதை நாம் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.[25] எந்தவிதமான செலவும் இன்றி ஆன்லைன் முறையில் நமது கார்பன் வெளியீட்டைக் கணக்கிடுவதற்கு உதவி செய்யும், பல்வேறு இணையதளங்கள் உள்ளன:

- நமது அன்றாட செயல்களில் இருந்து GHG வெளியீடுகளை மதிப்பாய்வு செய்யும் ஒரு கருவி.
- ஒரு முறை விமானத்தில் சென்றால் உங்களது கார்பன் வெளியீட்டுத் தெரிந்துகொள்ள ICAO கால்குலேட்டர்.
- ஒரு வினாத்தாள் அடிப்படையிலான வருடாந்திர கார்பன் வெளியீட்டு கால்குலேட்டர்.

[24] பொதுப் போக்குவரத்தின் பயன்கள்
[25] கார்பன் வெளியீட்டு அளவு என்றால் என்ன – விளக்கம்

- ❖ “ஜஸ்ட் ஒன் எர்த்’ வழங்கும் ஒரு கால்குலேட்டர்.
- ❖ மோஸ் எர்த் வழங்கும் எளிமையான கால்குலேட்டர்.
- ❖ தனிநபர்கள் மற்றும் தொழில்களுக்கான ஒரு கால்குலேட்டர்.
- ❖ ‘டாடா பவர்’ வழங்கும் எரிபொருள் சம்பந்தமான கார்பன் வெளியீட்டு கால்குலேட்டர்.
- ❖ நிலையான வாழ்க்கை முறையை வேகப்படுத்தும் ‘சுஸ்லா’ செயலி

படிநிலை 2: மேலும் தகவலைப் பெறுங்கள்

இந்தியாவில் பல மக்கள் நிலையான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவர்களது கதையைக் கேட்டு நீங்களும் அவற்றை எப்படி பின்பற்ற முடியும் என்று பாருங்கள். பின்வரும் வளங்கள் உங்களை ஊக்கப்படுத்தி உங்களை முன்னேற்றப் பாதையில் அழைத்துச் செல்லும்:

- நிலையான ஜூஸ் கடை
- நிலையான ஆடையணிதல்
- நகர்புறங்களில் நிலையான வாழ்வு
- நிலையான மாற்று முறைகள்
- இந்தியாவில் நிலையான சுற்றுலா
- இந்தியாவில் நிலையான ஃபேஷன் பிராண்டுகள்
- நிலையான வாழ்க்கை முறை பழக்கங்கள்
- நிலையான வாழ்க்கை முறை ஆலோசனைகள்
- இந்தியாவில் நிலையான மாதவிடாய் தயாரிப்புகள்
- நிலையான வீடுகள்
- இந்தியாவில் நிலையான மாடித்தோட்ட விவசாயம்

படிநிலை 3: உங்களது இலக்குகளை நிர்ணயித்திடுங்கள், செய்ய வேண்டிய செயல்களின் பட்டியலைத் தயார் செய்யுங்கள்! ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துங்கள்!

உங்களது கார்பன் வெளியீட்டை ஆய்வு செய்த பின், இந்த அறிக்கையில் இருந்து உங்களுக்கு தோன்றும் யோசனைகளைப் பயன்படுத்தி சிறிய இலக்குகளை நிர்ணயித்து அவற்றைச் செயல்படுத்த ஆரம்பித்திடுங்கள். இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது உங்களது விருப்பங்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாக இருக்கும். செய்ய வேண்டிய செயல்களின் பட்டியலைத் தயாரித்து அதை ஒட்டி வைத்திடுங்கள்.

இதனை ஒரு மகிழ்ச்சியான செயலாக மாற்றுவதற்கு, ‘ஆம்’ என்ற பதிலுக்கு 5 மதிப்பெண்ணையும் ‘இல்லை’ என்பதற்கு 0 மதிப்பெண்ணையும் வழங்கி, சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் அந்த

மதிப்பெண்களை மதிப்பாய்வு செய்யுங்கள். மேலும், ஒவ்வொரு வாரத்திற்கும் ஒரு புதிய செய்ய வேண்டிய செயல்களின் பட்டியலைத் தயாரித்திடுங்கள். அதில் மீண்டும் செய்ய வேண்டிய தேவை இல்லாத செயல்களை அகற்றிவிட்டு ஒரு சில புதிய செயல்களை சேருங்கள். மேலும் மீதமுள்ள செயல்களை முந்தைய வாரத்தைப் போலவே அப்படியே வைத்திருங்கள். ஒரு மாதத்தை (4 வாரங்கள்) நிறைவு செய்த பின், உங்களது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரை ஊக்கப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் இந்த மதிப்பெண்ணையும், உங்களது வளர்ச்சியை குறிப்பிடக்கூடிய ஏதாவது சுவாரஸ்யமான படங்கள் மற்றும் வீடியோக்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். முடிந்தால் உங்கள் மதிப்பெண்ணை விட அதிகமாக பெறும்படி அவர்களிடம் சவால் விடுங்கள்!

நீங்கள் பின்வரும் ஆன்லைன் சவால்களிலும் பங்கேற்கலாம்:

- 2020 இல் ஒரு 12 x 12 நிலையான வாழ்க்கை முறை சவாலை முயற்சி செய்து பாருங்கள்: 12 மாதங்களில் 12 சுற்றுச்சூழலியல் சவால்கள்.
- கேத்தின் 14 நாட்கள் சவால்
- பசுமையாக மாறுவதற்கான 7 நாள் சவால்.
- மாதாந்திர சவால்கள்
- 30 நாள் சவால்: ஒரு சுற்றுச் சூழலுக்கு-உகந்த வாழ்க்கை முறையை வாழ்தல்
- தினமும் நிலையான வாழ்வு வாழ்வதற்கான ஒரு கையடக்க செயல் தொகுப்பு

பின்வரும் திட்டங்களைக் கற்றல்:

- நிலையான தலைமைத் திட்டம்
- இளம் இந்திய சவால்

நீங்கள் வெற்றி பெற வாழ்த்துகிறோம்!

வரைபடம் 7: சி.ஏ.ஜி வழங்கும் ஒரு 30 நாட்கள் நிலையான வாழ்வுக்கான சவால் நாட்காட்டி[26]

[26] 30 நாட்கள் நிலையான வாழ்வுக்கான சவால் நாட்காட்டி

கொள்கைகளில் ஒரு மாற்றத்தை நாம் கோரலாம்!

ஐக்கிய நாடுகளின் சுற்றுச்சூழல் திட்டமான (UNEP) புகை வெளியீட்டு இடைவெளி அறிக்கை, 2019 இன் படி, 2020 மற்றும் 2030 ஆம் ஆண்டுகளுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நாம் வெளியிடும் பசுமை இல்ல வாயுவை 7.6% குறைப்பதன் மூலமாக உலகளாவிய வெப்ப அதிகரிப்பின் அளவினை 1.5°C என்ற அளவில் பராமரிக்க முடியும்.[27] இயற்கை வளங்களை நிலையற்ற முறையில் பயன்படுத்துதல் மற்றும் பிளாஸ்டிக் தயாரிப்புகள், ஸ்ட்ராக்கள், சானிட்டரி நாப்கின்கள், மொபைல் ஃபோன்கள், லெதர் காலணிகள் போன்றவற்றை உற்பத்தி மற்றும் அழிப்பதன் காரணமாக காற்று, தண்ணீர் மற்றும் நிலத்தில் விஷமுள்ள மாசு ஏற்படுத்தும் பொருட்களை வெளியேற்றுவதன் காரணமாக சுற்றுச்சூழலை அழித்தல் போன்றவை உலக வெப்பமயமாதல் மற்றும் பருவநிலை மாற்ற அபாயங்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றன. அதனால், நமது கார்பன் வெளியீட்டைக் குறைப்பதற்கு நமது பழக்கங்கள், மனப்பான்மை மற்றும் நடத்தையில் ஒரு மாற்றம் ஏற்படுவது அவசியமாகும்.

நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில எளிய செயல்கள்:

- சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு, நிலையான வாழ்வாதாரங்கள் போன்றவை சம்பந்தமான மனுக்களில் கையொப்பமிடுதல் மற்றும் ட்விட்டர் கணக்கில் மீண்டும் ட்வீட் செய்தல் போன்ற செயல்கள் மூலமாக உள்ளூர் நிறுவனங்கள், சமூக ஊடகம் இயக்கங்களில் இணைந்திடுங்கள் அல்லது ஆதரவளித்திடுங்கள்.
- பருவநிலை மாற்றம் மற்றும் உலக வெப்பமயமாதல் போன்றவற்றின் தாக்கங்கள் எவ்வளவு மோசமானவை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இளைஞர் பாராளுமன்றங்கள் மற்றும் தலைமைத்துவ திட்டங்கள் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டு, உள்ளூர் அல்லது தேசிய அளவில் செயல்படுத்தக்கூடிய தீர்வுகளைப் பற்றி விவாதியுங்கள்.
- நிலையான வாழ்க்கை முறைகளை ஏற்பதற்கு மாணவர்களுக்கு உதவக்கூடிய தலைப்புகளில் பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளில் ஆலோசனை கருத்தரங்குகளுக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- அதிகமாக பயன்படுத்துதல், பல்லுயிர் பாதுகாப்பு மற்றும் கழிவு மேலாண்மை போன்ற பிரச்சினைகள் பற்றியும், இந்த சூழ்நிலையை சமாளிப்பதற்கான எளிமையான தீர்வுகள் பற்றியும், இயற்கை

[27] 1.5°C என்கின்ற பாரிஸ் நகரின் இலக்கினை அடைவதற்கு அடுத்த பத்தாண்டுகளுக்கு ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலகயாவிய காற்று மாசை 7.6 சதவிகிதம் குறைக்க வேண்டும் - UN அறிக்கை

வளங்களை இதன் மூலம் பாதுகாத்தல் பற்றியும் உணவு-மேசை உரையாடல்களை நடத்துதல்.

- வனவிலங்குப் பாதுகாப்பு, பழங்குடியின மக்களின் உரிமைகள் மற்றும் நிலங்களைப் பாதுகாத்தல், GHG மாசுகளை குறைத்தல் மற்றும் பருவநிலை மாற்றம் போன்ற பிரச்சனைகள் சம்பந்தமான ஆர்வம் கொண்ட மற்றும் அதற்கான பணி செய்யும் அரசியல் தலைவருக்கு வாக்களித்தல்.

இந்த பிரச்சனையின் சிக்கலான தன்மையைப் புரிந்து கொண்டு அரசுகளும் மாசு ஏற்படுவதை கட்டுப்படுத்த கடுமையான விதிமுறைகளை உருவாக்கி, புதைபடிவ எரிபொருட்களில் முதலீடு செய்வதை நிறுத்த வேண்டும். பல்லுயிர் வாழ்வு முறையைப் பாதுகாக்க வேண்டும் மற்றும் நிலையான வாழ்க்கை முறையை வாழ சாத்தியமாக்கும் கொள்கைகளை உருவாக்க வேண்டும்.[28&29] நீங்களும் இந்த மாற்றத்தில் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்க வேண்டும்!

---

[28]நிலையான வாழ்க்கை முறையை உருவாக்குவதற்கான ஒரு கட்டமைப்பு
[29]பருவநிலை மாற்ற அபாயம் தெற்காசிய நாடுகளின் ஸ்திரத்தன்மையை அழிக்கிறது