UNITED ARAB EMIRATES
MINISTRY OF ENERGY & INFRASTRUCTURE

Save to Sustain
National Conservation Campaign

घर मे काम करने वालों के लिए सस्टेनेबल (स्थायी) दिशानिर्देश

परिचय

संबंधित संघीय और राज्य अधिकृत संस्थाओं के साथ सहयोगात्मक संबंध से, ऊर्जा और इंफ्रास्ट्रक्चर मंत्रालय (Ministry of Energy and Infrastructure) राष्ट्रीय ऊर्जा और जल मांग प्रबंधन कार्यक्रम (National Energy and Water Demand Side Management Program) की देखरेख करता है यह ऊर्जा और जल मांग प्रबंधन कार्यक्रम की देखरेख करनेवाली राष्ट्रीय टीमों द्वारा किया जाता है, जिसमें जागरूकता और संरक्षण के लिए तकनीकी समिति भी शामिल है। समिति का लक्ष्य ऊर्जा और पानी की बचत को लेकर विभिन्न समुदायों, जिनमें घरेलू कर्मचारी भी शामिल हैं, की जागरूकता बढ़ाना और उनके व्यवहार में बदलाव लाना है। इसलिए, यह दिशानिर्देश रीक्रूटमेंट और ट्रेनिंग सेंटरों, घरेलू कर्मचारियों और घर के मालिकों के लिए तैयार किया गया है, ताकि उन्हें ऐसे दैनिक व्यवहार और क्रियाओं के बारे में शिक्षित किया जा सके जो प्राकृतिक संसाधनों को बचाने और घरेलू आय को बढ़ाने में मदद करें।

उद्देश्य

घर में काम करने वालों को घरेलू कार्यों में ऊर्जा और पानी की बचत से जुडे व्यवहार सिखाकर प्रशिक्षित करने से ऊर्जा और पानी की खपत कम होती है। इससे मासिक बिल घटाकर घरेलू आय को बचाया जा सकता है। यह देश के संसाधनों को बचाने में मदद करता है और ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को कम करता है, जो जलवायु परिवर्तन के प्रभावों का मुख्य कारण है। यह ऊर्जा और जल के लिए राष्ट्रीय ऊर्जा और जल मांग प्रबंधन कार्यक्रम और राष्ट्रीय संरक्षण अभियान "सेव टू सस्टेन" के उद्देश्यों का भी समर्थन करता है, जिसका लक्ष्य सस्टेनेबल व्यवहार को जीवनशैली का हिस्सा बनाना है।

वैज्ञानिक शब्द

सस्टेनेबिलिटी	वर्तमान की जरूरतों को इस तरह पूरा करना कि भविष्य की पीढ़ियों की आवश्यकताओं पर कोई असर न पड़े। इसका मतलब है पर्यावरण, अर्थव्यवस्था और समाज के बीच संतुलन बनाए रखना, जिससे संसाधनों की सुरक्षा हो और मानव कल्याण लंबे समय तक सुनिश्चित किया जा सके।
नवीकरणीय ऊर्जा	सूरज, हवा, पानी और बायोमास जैसी प्राकृतिक और स्थायी स्रोतों से प्राप्त ऊर्जा, जो हमेशा उपलब्ध होती है और उपयोग से समाप्त नहीं होती। इससे जीवाश्म ईंधनों की तुलना में कम कार्बन उत्सर्जन होता है और पर्यावरण पर कम असर पड़ता है।
स्वच्छ ऊर्जा	ऐसी ऊर्जा जो बिना प्रदूषकों या हानिकारक कार्बन उत्सर्जन से उत्पन्न होती है, जैसे सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा और जलविद्युत ऊर्जा। यह पर्यावरण पर होने वाले नकारात्मक प्रभावों को कम करने और स्थिरता/सस्टेनेबिलिटी हासिल करने के लिए उपयोग की जाती है।
सोलर पैनल	ऐसे उपकरण जो फोटोवोल्टाइक प्रभाव के आधार पर फोटोवोल्टाइक सेल्स का उपयोग करके सूर्य की रोशनी को सीधे बिजली में बदलते हैं। इनका उपयोग स्वच्छ और स्थायी विधि से बिजली उत्पन्न करने के लिए नवीकरणीय ऊर्जा के स्रोत के रूप मे किया जाता है।
पानी छिड़काव	एक मैन्युअल या स्वचालित सिंचाई प्रणाली, जो सिंचाई में पानी की खपत को कम करने में मदद करती है।
इको-वॉश मोड	कम तापमान पर कपड़े धोने की विधि, जो ऊर्जा की खपत कम करने में मदद करती है।
फ़िल्टर	एयर कंडीशनिंग सिस्टम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा, जो धूल, गंदगी, पराग और एलर्जेंस जैसे कणों को हटाकर यूनिट में प्रवेश करने वाली हवा को शुद्ध करता है।
गीली घास	मिट्टी की सतह पर बिछाई गई गिरी हुई पत्तियों या अन्य जैविक सामग्री की परत, जो सिंचाई के पानी के वाष्पीकरण को कम करने में मदद करती है।

तथ्य

संयुक्त अरब अमीरात के भौगोलिक स्थान के कारण, देश की जलवायु में कुछ विशेषताएँ हैं, जो सही तरीकों और व्यवहारों को न अपनाने पर सीधे या परोक्ष रूप से बिजली और पानी की खपत बढ़ा सकती हैं।
इन विशेषताओं में शामिल हैं:

उच्च तापमान

उच्च आर्द्रता स्तर

धूल और रेत

पानी की कमी

कम बारिश

संयुक्त अरब अमीरात में बिजली और पानी की मांग का उच्च समय लगभग दोपहर 2 बजे से शाम 6 बजे तक होता है।

घरों में कुल बिजली खपत का लगभग 70% हिस्सा कूलिंग पर होता है, जबकि रोशनी के लिए 10-20% बिजली खर्च होती है।

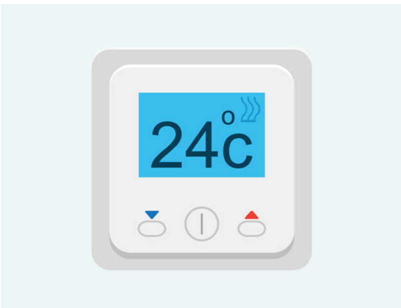
संयुक्त अरब अमीरात प्राकृतिक संसाधनों की कमी को पूरा करने के लिए सोलर और पवन ऊर्जा जैसी स्वच्छ और नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों के अधिक उपयोग की ओर बढ़ रहा है।

अगर सोलर पैनलों की सफाई न की जाए, तो उन पर जमा धूल और गंदगी के कारण उनकी कार्यक्षमता लगभग 70% तक घट सकती है।

शैक्षिक जानकारी

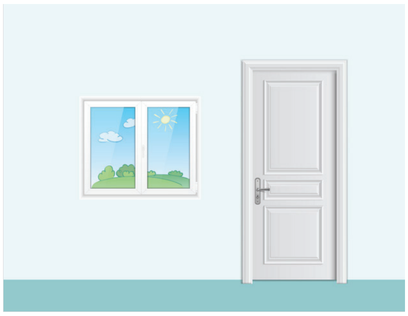
बिजली के उपयोग को तर्कसंगत बनाने के लिए व्यवहार:

कूलिंग और हीटिंग प्रबंधित करना



कूलिंग या हीटींग उपयोग किए जानेवाले कमरों तक ही सीमित रखें, और तापमान को 23-24°C के बीच सेट करें।

एयर कंडीशनिंग यूनिट के फ़िल्टर की नियमित रूप से सफाई करें ताकि उसकी कार्यक्षमता और हवा का प्रवाह अच्छा हो।



सुनिश्चित करें कि गर्मी के महीनों में खिड़की और दरवाजे पूरी तरह बंद हों ताकि एयर कंडीशनिंग सिस्टम बेहतर काम कर सके और ठंडी हवा बाहर न जाए, और सुनिश्चित करें कि ठंडी के मौसम में एयर कंडीशनिंग सिस्टम बंद रखें ताकि बाहर के मौसम का आनंद ले सकें।

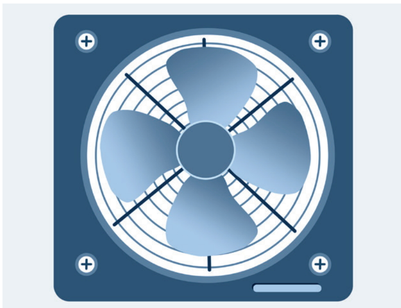
लाइट

जितना हो सके प्राकृतिक रोशनी पर निर्भर रहें और जरूरत न हो तो कमरे की लाइटें बंद कर दें।

रोशनी की कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए लाइटिंग फिक्सचर्स पर धूल-मिट्टी को नियमित रूप से साफ रखें।

विद्युतीय उपकरणों का उपयोग

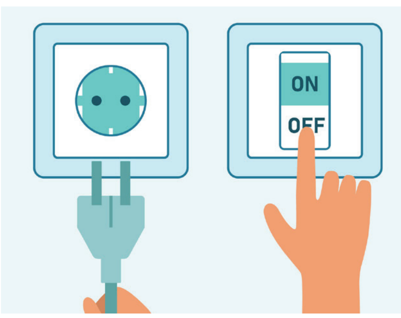
भारी उपकरण जैसे वैक्यूम क्लीनर और वॉशिंग मशीन को पीक समय के बाहर चलाएं और सभी उपकरणों को एक साथ चलाने से बचें, खासतौर पर पीक समय के दौरान।



इन जगहों में जरूरत न पड़ने पर इग्ज़ॉस्ट फैन बंद कर दें:

- खाना बनाने के बाद किचन में।
- नहाने के बाद बाथरूम में।

जगह छोड़ते समय या खाली क्षेत्रों में सभी लाइट्स और अनुपयोगी उपकरण बंद कर दें।

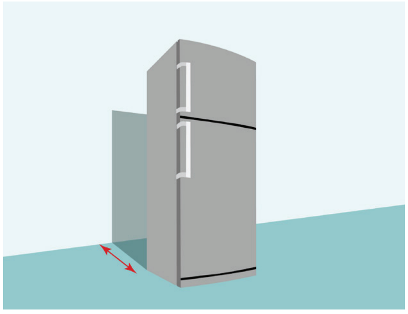


उपयोग के बाद उपकरणों को मेन स्विच से बंद करें और सोते समय उपकरणों को चार्ज न करें।

कपड़े सुखाने के लिए ड्रायर का उपयोग करने के बजाय कपड़ों को बाहर सुखाएं।

अगर ड्रायर का उपयोग कर रहे हैं, तो उसकी कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए और ऊर्जा खपत कम करने के लिए ड्रायर को साफ रखें।

किचन



सुनिश्चित करें की फ्रिज का दरवाजा पूरी तरह से बंद हो, फ्रीजर में बर्फ के जमाव नियमित रूप से हटा दें, जमते रहने के लिए न छोड़ें, और फ्रिज के पीछे हवा आने-जाने के लिए पर्याप्त जगह छोड़ें।

फ्रिज को जरूरत से ज्यादा न भरें या अव्यवस्थित तरीके से न रखें, क्योंकि इससे उसकी कार्यक्षमता और जीवनकाल कम हो सकती है। फ्रिज के दरवाजे की रबर सील की स्थिति को नियमित रूप से जांचें।

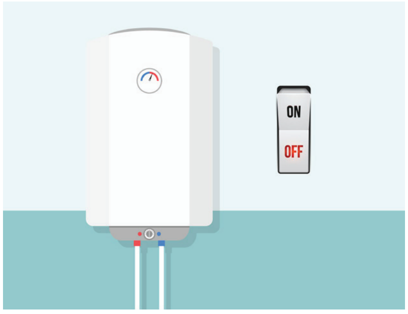
गैस चूल्हे के बर्नर के आकार के अनुसार बर्तन चुनें, ताकि सारी हीटींग सही तरीके से इस्तेमाल हो और ऊर्जा की बर्बादी न हो।

पकाने का समय कम करने और ऊर्जा बचाने के लिए बर्तनों पर अच्छी तरह फिट होने वाले ढक्कन का इस्तेमाल करें।

पानी को बर्तन की बजाय केतली में उबालना बेहतर होता है, क्योंकि इससे कम समय और ऊर्जा लगती है।

पानी हीटर

पानी हीटर इस्तेमाल न होने पर बंद कर दें और नहाने से पहले उचित समय पर चालू करें।

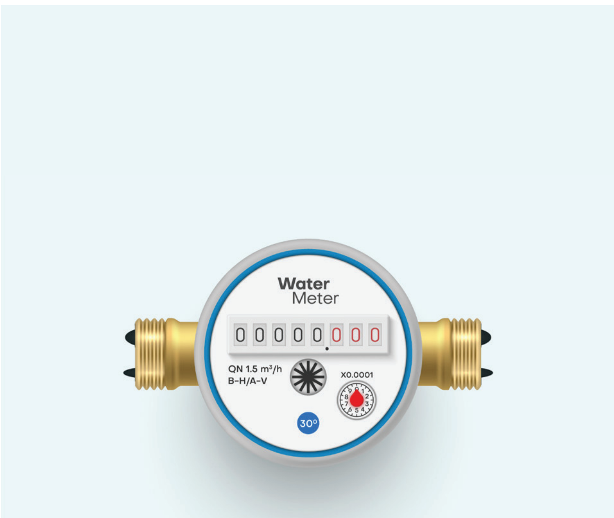


सोलर पैनल

यदि घर में उपलब्ध हों, तो उन्हें हर महीने माइक्रोफाइबर तौलिए से धूल और गंदगी साफ करके साफ रखें।

जल संरक्षण

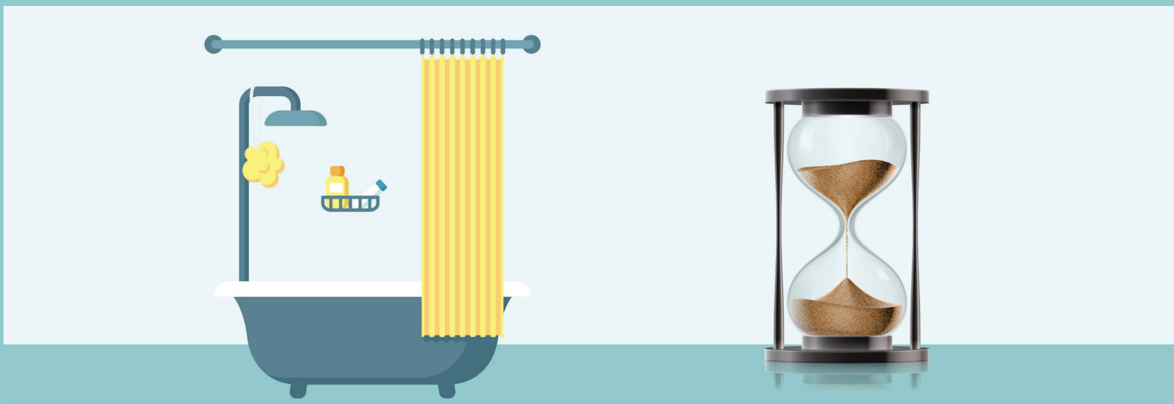
पानी का नल



प्रदर्शन को प्रभावित किए बिना खपत कम करने के लिए जल प्रवाह कंट्रोल सिस्टम का उपयोग करें।

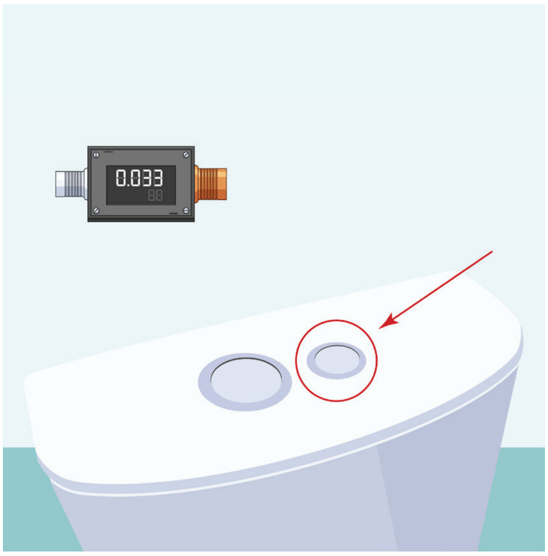
हाथों से बर्तन ढोते समय पानी का नल लगातार चालू न रखें।

नहाते समय



अपने नहाने का समय कम करें; पानी की खपत कम करने के लिए समय मापने के लिए आप टाइमर लगा सकते हैं या बानी बचाने वाले शॉवरहेड का उपयोग कर सकते हैं।

कम-प्रवाह के फ्लश बटन



यदि कम जल प्रवाह वाला फ्लश बटन उपलब्ध नहीं है, तो पुराने टॉयलेट में पानी की खपत कम करने के लिए जल-संरक्षण उपकरण लगाए जा सकते हैं।

फ्लोर की सफाई

घर के फर्श या बाहरी आंगन की सफाई करते समय पानी की बर्बादी रोकने के लिए बाल्टी और सफाई ब्रश का उपयोग करने की सलाह दी जाती है।

वाशिंग मशीन

वॉशिंग मशीन को तभी चलाएं जब कपड़े पूरे भर जाए, क्योंकि इससे वॉशिंग साइकल की संख्या कम होती है, पानी और ऊर्जा की बचत होती है, और मशीन की कार्यक्षमता बेहतर होती है।

अगर उपलब्ध हो, तो पानी और ऊर्जा की खपत कम करने के लिए इको-वॉश मोड चुनें।

लॉन्ड्री डिटर्जेंट खरीदते समय, सुनिश्चित करें कि वह ठंडे पानी में घुलनशील हो।

वॉशिंग मशीन की कार्यक्षमता बनाए रखने के लिए उसे नियमित रूप से साफ करें, ताकि फफूंदी और साबुन के अवशेष हटाए जा सकें।

डिशवाशर

बर्तन हाथ से धोने के बजाय डिशवाशर का उपयोग करें।

अगर उपलब्ध हो, तो पानी और ऊर्जा की खपत कम करने के लिए इको-वॉश मोड चुनें।

कार्यक्षमता सुनिश्चित करने और पानी की खपत कम करने के लिए डिशवाशर में बर्तन पूरे भरने के बाद ही चलाएं।

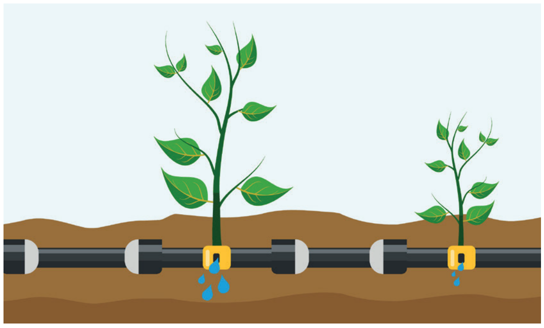
आप पहले बर्तन भिगोकर साफ करें और पोंछ लें, फिर साबुन हटाने के लिए ही नल चालू करें।

फल और सब्जियां साफ करना

सब्जियों और फलों को पानी से भरे बर्तन में धोएं और बाद में उस पानी को पौधों की सिंचाई के लिए इस्तेमाल करें, लेकिन इसमें किसी भी तरह के रसायन या डिटर्जेंट न हों।

आधुनिक सिंचाई तकनीक

सिंचाई के दौरान पानी की बर्बादी कम करने के लिए ड्रिप इरिगेशन सिस्टम या वाटर स्प्रिंकलर जैसी आधुनिक तकनीकों का उपयोग करें।



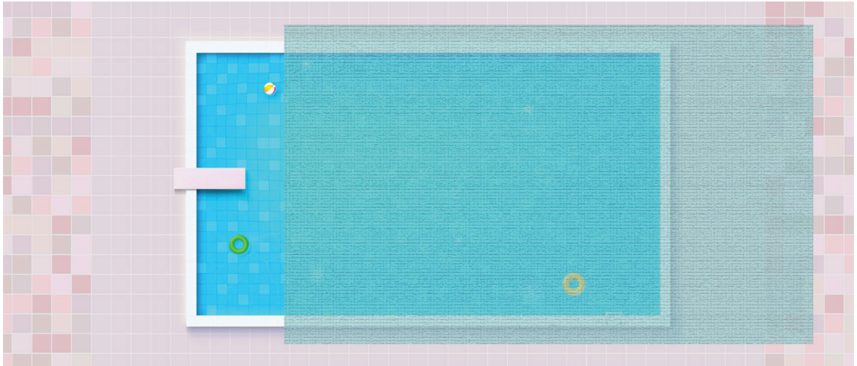
पौधों की सिंचाई

उच्च सूर्य की रोशन के कारण होनेवाले वाष्पीकरण से बचने के लिए पौधों में सुबह-सुबह या सूरज ढलने के बाद पानी डालें।

मिट्टी में नमी बनाए रखने और सिंचाई के पानी के वाष्पीकरण को कम करने के लिए पौधों के आसपास गिरी हुई पत्तियाँ और मल्च बिछाएं।

वाष्पीकरण कम करने के लिए स्विमिंग पूल धक दें

पानी का तापमान बनाए रखने के लिए ऊर्जा-बचत कवर का उपयोग करें, जिससे ऊर्जा और पानी दोनों की बचत होती है।



कार वाशिंग

कार धोते समय पानी की बाल्टी और स्पंज का उपयोग करें और होज़ का इस्तेमाल न करें।

पालतू जानवर

पालतू जानवरों को नहलाने के लिए बाथटब की बजाय बाहर के उन जगहों में उन्हें नहलाएं, जिन्हें सिंचाई की जरूरत होती है।

खराबी रिपोर्ट करना

नलों, वाल्वों और पानी की होज़ में किसी भी तरह के रिसाव की नियमित जांच करें। अगर आपको कोई लीकेज दिखता है, पानी को बाल्टी में जमा करें और घर के मालिक को इसकी सूचना दें।

अगर दीवारों पर पानी का रिसाव देखते हैं, तो घर के मालिक को सूचित करें।

ऐयर कंडीशनिंग फ़िल्टर की जांच करते रहें और जब जरूरत पड़े तो घर के मालिक से इसे साफ करवाने के लिए कहें, या मेंटेनेंस टीम को कहें।

सिंचाई प्रणाली की नियमित देखभाल करें ताकि यह बिना किसी रिसाव या पानी की बर्बादी के कृषि क्षेत्र में प्रभावी रूप से काम करे। अगर कोई खराबी मिलती है, तो घर के मालिक को सूचित करें।

घर के मालिक को समय-समय पर मुख्य पानी बंद करने वाले वाल्व की नियमित जांच करनी चाहिए।

बारिश के पानी को एक कंटेनर में इकट्ठा करें ताकि इसे बाद में पौधों के लिए इस्तेमाल किया जा सके।

भविष्य की पीढ़ियों के लिए जागरूकता फैलाना

Eco runner

Estidama Craft

DoE EnergiX

महत्वपूर्ण कार्यक्रम:

कार्यक्रम	तारीख	संक्षिप्त विवरण
Earth Hour	हर साल मार्च के आखिरी शनिवार को मनाया जाता है।	दुनिया भर में लोगों और संस्थानों से अनुरोध किया जाता है कि वे अपने देश के स्थानीय समयानुसार रात 8:30 से 9:30 बजे तक एक घंटे के लिए गैर-ज़रूरी लाइटें बंद करें।
Peak Hour	1 जुलाई	इस पहल के तहत संयुक्त अरब अमीरात में स्थानीय समयानुसार दोपहर 2:30 से 3:30 बजे तक निवासियों को गैर-ज़रूरी बिजली उपकरण बंद करने के लिए कहा जाता है।

सभी प्रतिभागियों को हमारी ओर से धन्यवाद:

UNITED ARAB EMIRATES
MINISTRY OF HUMAN RESOURCES
& EMIRATISATION

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الموارد البشرية
والتوطين

دائرة الطاقة
DEPARTMENT OF ENERGY

هيئة كهرباء ومياه دبي
Dubai Electricity & Water Authority

حكومة الشارقة
هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة
Government of Sharjah
Electricity, Water & Gas Authority

EtihadWE
الاتحاد للماء والكهرباء

رشّد لتدوم
الحملة الوطنية للترشيد

Save to Sustain
National Conservation Campaign

www.ncc.moei.gov.ae

UNITED ARAB EMIRATES
MINISTRY OF ENERGY & INFRASTRUCTURE