

Coach 8 - The Handprint Shop (100 + Positive Action ideas)

No	Section/Message	
	Air Pollution	वायु प्रदूषण
1	Switch off ignition at red light	लाल बत्ती पर गाड़ी का इंजन अवश्य बंद करें
2	Do not burn waste	कचरे को न जलाएं
3	Use clean cooking fuel like LPG/PNG	भोजन पकाने के लिए स्वच्छ इंधन जैसे एल. पी. जी./पी. एन. जी. का प्रयोग करें
4	Switch to cleaner auto fuels like Compressed Natural Gas (CNG)/Piped Natural Gas (PNG)	गाड़ी के लिए स्वच्छ इंधन जैसे सी. एन. जी./पी. एन. जी. को अपनाएं
5	Buy Bharat Stage III/IV vehicles	भारत स्टेज III/IV मानक वाली गाड़ियां खरीदें
6	Shift to Walking, Cycling, and Public Transport	पैदल चले, साइकिल चलायें और जन परिवहन को अपनाएं
	Biodiversity and Greening	जैवविविधता एवं हरियाली
7	Keep bird baths and bird feeders	पक्षियों के लिए दाना-पानी रखें
8	Have your own kitchen garden	अपने घर में सब्जी का बगीचा या किचन गार्डन लगाएं
9	Use compost for your plants	अपने पौधों के लिए कम्पोस्ट खाद का प्रयोग करें
10	Plant your favourite trees	अपना पसंदीदा पौधा लगायें
11	Gift a sapling	उपहार में पौधें दें

12	Nurture your plants	आपके पौधों की देखभाल करें
13	Do not burn dry leaves. Compost them.	सूखी पत्तियों को न जलाएं। उनसे खाद बनायें।
14	Go camping	कैम्प के लिए जाएँ
15	Visit a national park/wildlife sanctuary	राष्ट्रीय उद्यान/वन्यजीव अभयारण्य भ्रमण के लिए जाएँ
16	Say no to pesticides	कीटनाशकों का उपयोग न करें
	Food Section	खाद्य प्रभाग
17	Eat local produce	स्थानीय उगनी वाली फल/सब्जी खाएं
18	Eat in-season	मौसम अनुसार □□/□□□□□□ खाएं
19	Eat multigrain	आहार में विभिन्न अनाज खाएं
20	Go for home-made refreshments	घर के बने नाश्ते को अपनाएं
21	Eat fresh—say no to packed, tinned, artificially preserved and processed food	ताज़ा खाएं – पैक किये, डिब्बा बंद, कृत्रिम माध्यम से संरक्षित एवं प्रसंस्कृत भोजन को न अपनाएं
22	Eat organic	कीटनाशक एवं कृत्रिम खाद का उपयोग नहीं कर उगाई फसलों का उपभोग करें
	Caring and Sharing	ध्यान रखें व साझा करें
23	Make festivals environment friendly	त्यौहारों को पर्यावरण मित्र

		तरीके से मनाएं
24	Celebrate festivals together	त्यौहारों को मिलजुल कर मनाएं
25	Use flowers and clay oil lamps to decorate homes	अपने घर की सजावट के लिए फूलों तथा मिट्टी के दीयों का प्रयोग करें।
26	Encourage local artisans	स्थानीय कलाकारों को प्रोत्साहित करें
27	Do not dump <i>puja</i> waste in lakes and rivers	पूजा सामग्री को तालाब और नदियों में न डालें
28	Use organic colours	प्राकृतिक और जैविक रंगों का प्रयोग करें
29	Share your toys and books	अपने खिलौने और पुस्तकें साझा करें
30	Make something useful from worn-out cloth	पुराने कपड़ों से कुछ उपयोगी वस्तु तैयार करें
31	Extend the life of a product. Buy <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> products	उत्पाद के प्रयोग की अवधि बढ़ाएं। पूर्व प्रयोग में ली हुई वस्तुओं को खरीदें।
	Cooking Section	खाना बनाना
32	Use right sized utensils for cooking	भोजन बनाने के लिए सही आकार के बर्तन का उपयोग करें
33	Cover while cooking	बर्तन को ढक कर भोजन पकाएं
34	Use a pressure cooker	प्रेसर कूकर का उपयोग करें
35	Use energy efficient cook stoves	ऊर्जा की बचत करने वाले चूल्हा उपयोग लाएं

36	Prefer carbon neutral kitchen appliances	रसोई में शून्य कार्बन का उत्सर्जन करने वाले उपकरण अपनाएं
37	Use thick bottomed utensils. They absorb and distribute heat evenly.	मोटे तले वाले बर्तन अपनाएं, यह ऊर्जा का अवशोषण और वितरण सामान रूप से करते हैं
38	Soak before cooking	दाल/अनाज को पकाने से पहले भिगो के रखें
39	Reduce flame when boiling starts	उबाल आने पर आंच धीमी करें
40	A bright, steady blue flame means efficient burning.	नीली उज्ज्वल आंच का मतलब कम ऊर्जा का उपयोग
	Electricity Section	बिजली अनुभाग
41	Switch off	स्विच बंद करें
42	Prefer BEE Star rated products	बी .ई .ई .स्टार रेटिंग वाले उत्पादों को वरीयता दें
43	Run washing machine on full load	वाशिंग मशीन को पूरी भरी होने पर ही चलायें
44	Avoid rinse-hold setting	रिन्स होल्ड सेटिंग पर मशीन न चलाएँ
45	Avoid hot water washing	गरम पानी से कपड़े न धोएं
46	Dry your clothes in sunlight	अपने कपड़े धूप में सुखाएं
47	Choose a solar water heater	सोलर वाटर हीटर को अपनाएं
48	Set your geyser thermostat at 50 °C	गीज़र के थर्मोस्टेट को 50°C पर सेट करें

49	Set the AC at 25 °C	वातानुकूलक को 25°C पर सेट करें
50	Clean AC filters regularly	वातानुकूलक(फिल्टर) को नियमित रूप से साफ़ करें
51	Say "no" to screen savers on your desktops	आपके डेस्कटॉप पर स्क्रीन सेवर को न चलाएँ
52	Ensure refrigerator's rubber door seals and clean and tight	ध्यान रखें कि आपके फ्रिज के दरवाजे की रबर सील स्वच्छ व ठीक से बंद होती हैं
53	Play outdoors	घर के बाहर खेलने जाएँ
54	Use stairs, avoid lift	लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करें
55	Have a last-person out policy in school/office/home to shut down electrical appliances	स्कूल/कार्यालय/घर में बिजली के उपकरणों को बंद करने की जिम्मेदारी आखिर में निकलने वाले व्यक्ति की हैं
	Lighting Section	प्रकाश अनुभाग
56	Use LED bulbs	LED बल्ब का प्रयोग करें
57	When choosing a bulb look for Lumens (brightness) and not Watts	बल्ब चुनते समय वाट्स देखने के बजाय ल्यूमेन्स या रोशनी देखें
58	Replace zero watt bulbs	जीरो वाट बल्ब को बदलें
59	Allow natural light in	प्राकृतिक प्रकाश को अंदर आने दें
60	Use a table lamp for studying	पढ़ाई के लिए टेबल लैंप का प्रयोग करें

61	Clean light bulbs regularly	प्रकाश बल्बों की नियमित सफाई करें
Paper and Printing Section		कागज़ और मुद्रण अनुभाग
62	Print in "draft" mode or "toner saving" mode	प्रिंटआउट "ड्राफ्ट" मोड या "टोनर बचत" मोड में लें
63	Go paperless, stop printing everything	प्रत्येक कार्य का प्रिंटआउट न लें - कागज़मुक्त कार्य करें
65	Say no to fresh paper for rough work	कच्चा कार्य (प्रालेख/रफ़) करने के लिए कोरा कागज़ उपयोग न लें
66	Recycle paper	कागज़ का पुनः चक्रण करें
67	Reduce the font size by 1 point before printing. Save paper.	प्रिंटआउट लेने के पहले फॉण्ट का आकर एक अंक कम रखें - कागज़ बचाएं
68	Use both sides of the paper	कागज़ को दोनों तरफ से उपयोग करें
69	Prefer e-statements	अपने बिलों की कॉपी को ईमेल पर मंगवाएँ
70	Avoid printing transaction slips while using ATM	ए. टी. एम. के प्रयोग के दौरान लेन-देन के ब्योरे की स्लिप का प्रिंट न लें
71	Pass on your textbooks	पाठ्यपुस्तकों को पुनः उपयोग के लिए दें
72	Think before you browse the internet or click an email	इंटरनेट पर सूचना देखने या ईमेल पर क्लिक करने से पहले एक बार अवश्य विचार करें
Plastic Section		प्लास्टिक अनुभाग

73	Carry a cloth bag	खरीदारी का लिए कपड़े का थैला अपने साथ रखें
74	Reuse plastic bags as many times as possible	प्लास्टिक के थैले को जितनी बार संभव हो उतनी बार उपयोग में लाएं
75	Recycle plastics	प्लास्टिक का पुनः चक्रण करें
76	Carry your own water bottle	स्वयं की पानी की बोतल लेकर चलें
77	Do not serve in disposable plates and cups	एक प्रयोग के बाद फेंक दिए जाने वाले प्लेट व कप का इस्तेमाल न करें
78	Leave no plastics behind	अपने पीछे कुछ भी प्लास्टिक न छोड़ें
79	Buy refill packs	पुनः भर सकने वाले पैक ही खरीदें
	Waste Section	कचरा अनुभाग
80	Segregate waste	कचरा स्रोत पर ही अलग/वर्गीकरण करें
81	Compost biodegradable waste	जैवअपघटनीय कचरे को कम्पोस्ट करें
82	Sell recyclable waste	पुनःचक्रण संभव कचरे को बेचें
83	Do not waste food	भोजन बर्बाद न करें
84	Buy only what you need	जिसकी आवश्यकता हो वह ही खरीदें

85	Share food	भोजन मिलबांट कर खाएं
86	Repair your electronics	अपने इलेक्ट्रॉनिक्स के सामान की मरम्मत कराएं
87	Donate what you do not need	आपको जिसकी आवश्यकता न हो उसे दान में दें
88	Dispose eWaste through a recycler	ई कचरे को पुनः चक्रण करने वाले के द्वारा निस्तारित करें
89	Use natural preservatives for grains and pulses	अनाज और दालों को सुरक्षित रखने के प्राकृतिक तरीकें अपनाएं
90	Be a responsible tourist – no plastics, no littering, no food wastage	जिम्मेदार पर्यटक बनें - प्लास्टिक, गन्दगी और भोजन बर्बाद न करें
Water Section		
91	Fix leaking taps	टपकते नलों की मरम्मत करें
92	Turn off the tap while brushing	मंजन करते समय नल बंद रखें
93	Slow the flow	पानी की धर कम करें
94	Buy water efficient taps	पानी को बचाने वाले नल खरीदें
95	Harvest rainwater	वर्षा जल का संग्रहण करें

96	Use leftover water in the water bottle to water plants	पानी की बोतल के बचे पानी से पौधों सींचित करें
97	Say no to hosepipe. Use water from a bucket to clean your car.	गाड़ी को बाल्टी से पानी लेकर धोएं
98	Water your plants in the morning/evening.	पौधों को सुबह या शाम ही पानी दें
99	Pump water in intervals rather than in one go.	पानी को टंकी एक बार में भरने की बजे अन्तराल में भरें
	Green Actions	पर्यावरण मित्र कार्यों
100	Raise awareness about Climate Change	जलवायु परिवर्तन के बारे में जागरूकता लाएं
101	Organize a street play	नुककड़ नाटक आयोजित करें
102	Share good practices	सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा दें
103	Write to the local newspaper about positive actions	स्थानीय समाचार पत्र में सकारात्मक कार्यों के बारे में लिखें
104	Initiate, facilitate and support citizen action	नागरिकों द्वारा लिए जाने वाले कदमों की शुरुआत व संचालन करें तथा सहयोग दें
105	Take initiative to solve local problems	स्थानीय समस्याओं का समाधान करें व कदम उठाएँ
106	Choose a green career	पर्यावरण के क्षेत्र में अपनी जीविका चुनें
107	Be green in your profession	अपने व्यवसाय में पर्यावरण

		हितेषी बनें
108	Make your work place clean and green	आपके कार्यक्षेत्र को स्वच्छ व पर्यावरण मित्र बनायें
109	Discuss about local trees and animals	स्थानीय पेड़ों व जंतुओं के बारे में पता लगाएं
110	Decrease your Footprint, Increase your Handprint	अपना फुटप्रिंट घटायें और अपना हैंडप्रिंट बढ़ाएं
111	Motivate friends to take positive action	अपने मित्रों को सकारात्मक कदम उठाने के लिए प्रेरित करें
112	Discuss Climate Change in your school	आपके स्कूल में जलवायु परिवर्तन के बारे में चर्चा करें