CONSUMED
NOT COSTING THE EARTH

CONSUMED
سودا زیادہ مہنگا نہیں ہے

کرہ ارض پر 7 بلین سے زیادہ لوگ موجود ہیں۔ 'اشیاء' کے لیے ہماری مسلسل بڑھتی ہوئی طلب ہمارے قدرتی مناظر کو نقصان پہنچا رہا ہے، ہمارے سانس لینے والی ہوا کو آلودہ کر رہا ہے، حیاتیاتی تنوع کو متاثر کر رہا ہے اور ہماری آب و ہوا کے بحران کو مزید ابتری کی طرف دھکیل رہا ہے۔

ہم فی الحال استعمال کرو اور پھینک دو پر مبنی معیشت میں رہتے ہیں جہاں ہم جو 'اشیاء' استعمال میں لاتے ہیں وہ ہمارے کاربن فٹ پرنٹ کی اکثریت پر مشتمل ہوتے ہوئے ہمارے محدود وسائل کو اتنی خطرناک حد تک استعمال میں لاتے ہیں جہاں تانبے جیسے اہم مواد ہمارے عرصہ حیات ہی میں ختم ہو جائیں گے۔

جیسا کہ ہم کھپت کی اس آب و ہوا کو چیلنج کرتے ہیں، سرکلر معیشتوں کی حمایت اور (تیزی کے ساتھ) گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج کے نٹ صفر حد تک پہنچنے کی ضرورت کو اجاگر کرتے ہیں تو ایسے میں CONSUMED پوچھتا ہے کہ ہم انفرادی اور اجتماعی دونوں سطحوں پر اس رجحان کا رخ کیسے پلٹ سکتے ہیں۔ کیا کرہ ارض پر زیادہ احتیاط سے آگے بڑھنے کے لیے ہم 'اپنی استعمال میں لانے والی' چیزوں کے انتخاب میں زیادہ ذمہ داری کا مظاہرہ کرسکتے ہیں؟

اپنے کھانے کی چیزوں سے لے کر ہمارے پہننے والے کپڑوں اور ہمارے طرز زندگی اور توانائی کے انتخاب تک CONSUMED ہمیں یہ بتاتا ہے کہ چیزوں کی خریداری کرتے وقت ہمارے کیے گئے فیصلوں کی اہمیت واقعی زیادہ ہے۔

CONSUMED آپ سے یہ مطالبہ کرتا ہے کہ آپ اپنے استعمال کے انتخاب اور استعمال کے اپنے طریقۂ کار کے حوالے سے دریافت کریں اور اس کا مقصد یہ ثابت کرنا ہے کہ ذائقہ، معیار، طرز زندگی یا انتخاب پر سمجھوتہ کیے بغیر استعمال میں کمی، استعمال کے مختلف طریقے اپنا کر اور چیزوں کی ضائع ہونے کی شرح میں کمی کرتے ہوئے آپ موسمیاتی بحران سے نمٹنے میں مدد فراہم کرکے آئندہ نسلوں کے لیے کرہ ارض کو محفوظ بنا سکتے ہیں۔

آئیے مل کر اپنے سیارے کے لیے کام کریں!

CONSUMED
NOT COSTING THE EARTH

CONSUMED سودا زیادہ مہنگا نہیں ہے

کیا آپ جانتے ہیں کہ کچھ اعلیٰ ترین فیشن برانڈز میں ایک سال کے دوران 52 تک مختلف کلیکشنز ہوتے ہیں؟

اسے فاسٹ فیشن کہا جاتا ہے یعنی ایک ایسی تکنیک جو صارفین کو باقاعدگی سے سستے کپڑے خریدنے کی ترغیب دیتی ہے اور اس سے بہت زیادہ مقدار میں فضلہ پیدا ہوتا ہے۔ Ellen MacArthur فاؤنڈیشن کا کہنا ہے کہ 'ہر سیکنڈ میں کپڑوں کے ایک کچرے کے ٹرک کے برابر کوڑا جلا دیا جاتا ہے یا زمین میں دفن کر دیا جاتا ہے۔'

یہ واقعی حیرت انگیز اعداد و شمار ظاہر کرتے ہیں کہ ہمارے موجودہ نظام پائیدار نہیں ہیں۔ تو اسے تیزی سے اپنانے کی بجائے دیر سے کیوں نہ اپنایا جائے؟

پائیدار فیشن چیزوں کو مختلف انداز سے تیار کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ کپڑے اکثر اعلی معیار اور زیادہ پائیدار ہوتے ہیں اور نتیجتاً ان کی قدر و قیمت پیسوں کے لحاظ سے زیادہ ہوتی ہے۔ مینوفیکچرنگ کا عمل زیادہ ماحول دوست ہوتا ہے، کم پانی اور قدرتی یا ری سائیکل شدہ ریشے استعمال کرتے ہیں، ساتھ ہی ساتھ کپڑے بنانے والے ملازمین کے لئے کام کرنے کے بہتر حالات پیدا ہوتے ہیں ۔

آپ کنٹینر کے ساتھ ذیل میں دیئے گئے طریقے سے تعامل کر سکتے ہیں:

استعمال شدہ اور پائیدار فیشن کی نمائش کو دیکھنا:

- Biosunnies ایک ایسی کمپنی ہے جو گندم کے بھوسے سے دھُوپ کے عینک تیار کرتی ہے جو کہ ایک زرعی فضلے کا حاصل ہے۔ وہ مکمل طور پر بایوڈیگریڈیبل ہیں لہذا جب وہ اپنی زندگی کے اختتام تک پہنچ جائیں گے تو وہ کچھ بھی پیچھے نہیں چھوڑیں گے۔
- ماڈلز Scotland کے آس پاس کے مختلف صنعتی اداروں سے دستیاب استعمال شدہ آئٹمز سے ملبوس ہیں۔ نہ صرف استعمال شدہ اشیاء ماحول کی مدد کرتی ہیں بلکہ وہ آپ کے بینک بیلنس میں بھی مدد کرتی ہیں!

تمام فاسٹ فیشن کا نصف سے زیادہ حصہ خریداری کے ایک سال کے اندر ضائع کر دیا جاتا ہے

CONSUMED

NOT COSTING THE EARTH

CONSUMED سودا زیادہ مہنگا نہیں ہے

سب سے زیادہ پائیدار جمپر وہ ہے جو آپ کے پاس پہلے سے موجود ہے۔

نیا خریدنے کے بجائے صرف نو ماہ تک ایک لباس پہننے سے اس کے ماحولیاتی اثرات میں 30-20 % تک کمی آسکتی ہے۔ اس بات کا خیال رکھنا کہ کپڑے مناسب طریقے سے محفوظ کیے گئے ہیں (اور ہاں اس میں فولڈنگ بھی شامل ہے!) اور بٹن یا زپ پر سلائی کرنے کے عمل کو سیکھنا اس ہدف کو حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

تاہم بعض اوقات آپ چیزوں کو تبدیل کرنا چاہتے ہیں یا آپ کو لباس کا ایک مخصوص ٹکڑا خریدنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس معاملے میں آپ درج ذیل باتوں پر غور کر سکتے ہیں:

- سرکلر معیشت میں پہلے سے موجود کسی استعمال شدہ آئٹم کو خریدنے کے امکان پر غور کرنا
- لباس کے کسی آئٹم کی مرمت کرنا تاکہ اسے آپ یا کسی اور کے ساتھ زندگی مل سکے
- ان کمپنیوں پر اپنی تحقیق کرنا جو ماحولیاتی مشن کے علمبردار ہیں

کچھ کمپنیوں کی پالیسیاں ایسی ہوتی ہیں جو ظاہری طور پر پائیدار نظر آتی ہیں لیکن حقیقت میں یہ ٹوٹی ہوئی ٹانگ پر پلاسٹر لگانے کے مترادف ہیں۔ اسے گرین واشنگ کہا جاتا ہے اور اس کی نشاندہی کرنا بہت مشکل ہوسکتا ہے!

آپ کنٹینر کے ساتھ ذیل میں دیئے گئے طریقے سے تعامل کر سکتے ہیں:

- ہماری دیوہیکل قمیض کے سوراخوں میں سے ایک کو درست کرنا۔ ہم نے رنگین دھاگوں کی ایک وسیع رینج فراہم کی ہے تاکہ آپ کو نظر آنے والی اصلاح میں کوئی خطرہ نہ ہو۔ نظر آنے والی مرمت کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے کپڑوں کے مرمت نہیں چھپاتے بلکہ آپ نئے نمونوں اور ساخت کے ذریعے کپڑوں کو منفرد بناتے ہیں۔ ہم یہ دیکھنے کا انتظار نہیں کر سکتے کہ آپ کیا تجویز پیش کرتے ہیں!

کپڑے کمتر مقدار میں اور کم درجہ حرارت پر دھونے سے زیادہ دیر تک چلتے ہیں

CONSUMED

NOT COSTING THE EARTH

CONSUMED سودا زیادہ مہنگا نہیں ہے

کرہ ارض کے آب و ہوا کے مطابق غذا کھانا

جس طرح سے ہم فی الحال اپنی خوراک تیار کرتے ہیں یہ کل عالمی گرین ہاؤس گیس کے اخراج کے ایک چوتھائی حصے کو وجود میں لاتا ہے اور زمین کے سطحی رقبے کا ایک تہائی حصہ استعمال کرتا ہے۔ اگرچہ ہمیں بڑھتی ہوئی آبادی کو کھانا کھلانے کی ضرورت ہے لیکن کاشتکاری کے زیادہ محنت طلب طریقے رہائش گاہوں کی تباہی اور زمین کو نقصان پہنچانے کا باعث بنی ہے۔ مزید برآں، عالمی سطح پر ہم جو خوراک تیار کرتے ہیں اس کا ایک تہائی حصہ بھی نہیں کھایا جاتا بلکہ کھیت سے کھانے کی میز تک جاتے ہوئے کسی کے ذریعے اسے خراب یا پھینک دیا جاتا ہے۔

اخراجات کو کم کرنے کا ایک فوری طریقہ یہ ہے کہ ہمارے کھانے کے میزوں پر گوشت کی مقدار کو کم کیا جائے کیونکہ عام طور پر گوشت (خاص طور پر گائے کا گوشت) اور ڈیری پروڈکٹ میں پھلوں، سبزیوں اور دالوں کی پیداوار کی نسبت کاربن زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔

موسم اور مقام کے لحاظ سے کھانے کا انتخاب کرنا بھی ہمارے لئے سستا اور صحت بخش ہوتا ہے۔ Edinburgh اور Dundee میں بہت سے ایسے مقامی گروپ موجود ہیں جو کمیونٹیز کو مشترکہ ملکیت کے باغات میں اپنا کھانا خود اگانے کی ترغیب دیتے ہیں جو لوگوں کو اپنی خوراک کی ملکیت حاصل کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔

آپ کنٹینر کے ساتھ ذیل میں دیئے گئے طریقے سے تعامل کر سکتے ہیں:

- مقامی تنظیموں جن کے ساتھ آپ خوراک کی پیداوار اور نئی مہارتیں سیکھنے کے لیے کام کر سکتے ہیں ان کی مثالیں تلاش کرنے کے لیے اپنے کچن کے درازوں پر نظر ڈالنا
- ہماری Zero Waste ریسیپی بک میں ایک ترکیب لکھنا
- مختلف فوڈ گروپس کی تیاری میں درکار کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار معلوم کرنے کے لیے پیمانوں کا استعمال کریں
- Scotland میں موسم کے لحاظ سے دستیاب غذاؤں کی معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا موسمی بورڈ چیک کریں

دنیا کی ایک تہائی زمین خوراک کی پیداوار کے لیے استعمال ہوتی ہے

CONSUMED
NOT COSTING THE EARTH

CONSUMED سودا زیادہ مہنگا نہیں ہے

ریسٹوریٹیو فوڈ سسٹم کم لاگت میں ہماری ضرورت کا کھانا تیار کرنے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں۔

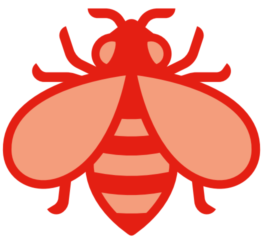
ایک نقطہ نظر یہ ہے کہ کاشتکاری اور ماحول پرستی کا امتزاج بہتر انداز میں نہیں چل سکتا مگر یہ نقطہ نظر درست نہیں ہے! اگرچہ کاشتکاری کے کچھ زیادہ محنت طلب نظاموں نے ہماری مٹی اور پانی کی فراہمی کو خراب کر دیا ہے لیکن خوراک تیار کرنے کے دیگر طریقے بھی موجود ہیں۔

ری جنریٹیو زراعت کے نتیجے میں خراب مٹی کو بہتر بنا کر کاربن اسٹوریج میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ مختلف قسم کی فصلیں لگانے سے غذائی تحفظ کو بہتر بنانے اور موسمی پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ غذا کو تبدیل کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور کسی ایک فصل کی کاشت سے دوری ہماری جنگلی حیات پر مثبت اثرات مرتب کرے گی۔

یہاں تک کہ ہم سیپیوں کو دوبارہ متعارف کروا کر بھی اپنے سمندری ماحول کو بہتر بنا سکتے ہیں جو فلٹریشن اور سمندری کائی کی کاشت کے ذریعے پانی کو صاف کرتے ہیں جو کہ کاربن کو سمندر کے تہہ پر ذخیرہ کرتا ہے - یہ دونوں ایک ری جنریٹیو اور پائیدار خوراک کے ذریعے کا حصہ بن سکتے ہیں!

آپ کنٹینر کے ساتھ ذیل میں دیئے گئے طریقے سے تعامل کر سکتے ہیں:

- مقامی تنظیموں جن کے ساتھ آپ خوراک کی پیداوار اور نئی مہارتیں سیکھنے کے لیے کام کر سکتے ہیں ان کی مثالیں تلاش کرنے کے لیے اپنے کچن کے درازوں پر نظر ڈالنا
- ہماری Zero Waste ریسیپی بک میں ایک ترکیب لکھنا
- مختلف فوڈ گروپس کی تیاری میں درکار کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار معلوم کرنے کے لیے پیمانوں کا استعمال کریں
- Scotland میں موسم کے لحاظ سے دستیاب غذاؤں کی معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا موسمی بورڈ چیک کریں



مختلف فصلیں اگانے سے ہمارے
زَرگُل منتقل کرنے والے حشرات کو
پھلنے پھولنے میں مدد ملتی ہے

CONSUMED
NOT COSTING THE EARTH

CONSUMED سودا زیادہ مہنگا نہیں ہے

سرکلر معیشت ایک ایسا نظام ہے جو ضائع کرنے کے تصور کو سرے سے رد کرتا ہے۔

ہمارے موجودہ نقطہ نظر کے وسائل اشیاء 'پیدا کریں، انہیں استعمال کریں اور پھینک دیں' پر مبنی ہیں۔ اس لینیر ماڈل کا مطلب یہ ہے کہ قیمتی اور محدود وسائل زمین میں دفنا کر ٹھکانے لگانے سے پہلے صرف مختصر وقت کے لئے استعمال کیے جاتے ہیں۔

دوسری طرف ایک سرکلر معیشت ہے جو فطرت میں پائے جانے والے گردشوں سے تحریک پا کر وسائل کو مستقل طور پر دوبارہ استعمال میں لاتا ہے جس میں ضیاع کا شرح کم سے کم ہوتا ہے۔

جب نئی یا استعمال شدہ مصنوعات کو سرکلر معیشت میں ڈال دیا جاتا ہے تو انہیں معمول کے مطابق استعمال کیا جاتا ہے۔ مصنوعات کی اصلاح کرنا اور اسے دوبارہ استعمال میں لانا ممکنہ حد تک ان کی زندگی کو برقرار رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے اور ان کا غیر ضروری استعمال کا راستہ روکتا ہے۔ برطانیہ میں استعمال ہونے والے ہر فون کے لیے درازوں میں چار خالی خانے مختص کیے گئے ہیں جن میں سے بعض صرف ان اپ گریڈز کی خاطر ہیں جن کی خریداری کے بارے میں ہمیں مستقل بنیادوں پر بتایا جاتا ہے۔

جب دوبارہ استعمال ممکن نہ ہو تو مصنوعات کی دوبارہ تجدید یا ان کو ناکارہ بنایا جاسکتا ہے اور ان کے پرزے کسی اور چیز میں استعمال کے لیے ری سائیکل کیے جا سکتے ہیں۔ اس طرح وسائل کہیں نہ کہیں سرکلر معیشت میں رہتے ہیں اور بہت کم ہی ضائع ہو جاتے ہیں۔

آپ کنٹینر کے ساتھ ذیل میں دیئے گئے طریقے سے تعامل کر سکتے ہیں:

- سرکلر اکانومی مشین میں ایک وسیلہ ڈالنا اور اس راستے کا مشاہدہ کرنا جسے وہ اختیار کرلیتا ہے۔ تصور کریں کہ ہر گیند لکڑی یا دھات کی طرح ایک وسیلہ ہے یا ایک جمپر یا کمپیوٹر جیسی مصنوعات ہے۔
- ہمارا عملہ آپ کو آپ کے وسیلے کا اختیار کردہ اگلے مرحلے کا انتخاب کرنے کا موقع فراہم کرے گا۔
- باوجود اس کے کہ وسیلے کو ضائع کرنے کا اختیار ہمیشہ آپ کے پاس موجود ہوتا ہے تو آپ کیوں نہیں چاہیں گے کہ وہ ہمیشہ سسٹم میں باقی رہے!؟

ہم سیاروں کے وسائل میں سے اپنے حصے کا 3 گنا استعمال کرتے ہیں

CONSUMED

NOT COSTING THE EARTH

CONSUMED سودا زیادہ مہنگا نہیں ہے

2020 کے آواخر میں Scotland کی موسمیاتی اسمبلی کو عملی سفارشات دینے کے لئے تشکیل دیا گیا تھا تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ اسکاٹش معاشرہ موسمیاتی ہنگامی صورتحال سے کس طرح بہتر طریقے سے نمٹ سکتا ہے۔ اس اسمبلی کو پورے Scotland میں مختلف پس منظر، نسلوں، عمروں اور موسمیاتی رویوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں کی نمائندگی کے لیے تشکیل دیا گیا تھا۔

سب سے دلچسپ تجاویز میں سے ایک یہ تھی کہ آبادی کو وسائل کی لائبریریوں تک آسان رسائی حاصل ہو جو قرض پر اوزار، کپڑے یا کھلونے فراہم کرتی ہیں۔ Edinburgh ٹول لائبریری 2015 میں کھولی گئی تھی اور مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ برموں جیسے اوزار صرف اپنی زندگی میں اوسطا 10-15 منٹ کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا مقصد غیر ضروری کھپت کو کم کرنا اور ساتھ ہی مہنگی اشیاء تک مساوی رسائی دینا ہے۔ Scotland کے آس پاس کے دیگر کمیونٹیز اب اسی طرح کے اقدامات کر رہی ہیں جن میں Dundee میں کمیونٹی ٹول باکس بھی شامل ہے۔

شاذ و نادر ہی استعمال ہونے والی مصنوعات کے مالک ہونے کے بجائے لائبریری کا استعمال خام وسائل پر تناؤ کو کم کرتا ہے کیونکہ کم مصنوعات بنانے کی ضرورت ہوتی ہے اور سرکلر معیشت میں اچھی طرح سے فٹ بیٹھتا ہے۔

آپ کنٹینر کے ساتھ ذیل میں دیئے گئے طریقے سے تعامل کر سکتے ہیں:

- چھپر میں ان اشیاء کو دیکھنا جو عام طور پر نجی گھروں میں صرف چند منٹوں یا گھنٹوں کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔
- ٹوکنز کا استعمال کرتے ہوئے ہمیں یہ بتائیں کہ آپ اپنے پڑوسیوں اور کمیونٹی کے ارکان کے ساتھ کون سے اوزار شیئر سکتے ہیں۔

2019 میں 92 بلین ٹن مواد کا اخراج عمل میں آیا تھا