DHRUV RATHEE ACADEMY

FREE PUBLIC GUIDE
ACADEMY.DHRUVRATHEE.COM/HOME

INDIA · 2026

The Fabric Scorecard

कपड़ों के 28 materials को पर्यावरण पर असर के हिसाब से 10 में से स्कोर: हर एक की असली कीमत क्या है, और भारत में वह कितनी आसानी से मिलता है।

“सोचिए, अगर 3 करोड़ लोग अचानक अपने कपड़े खरीदने की आदतें बदल दें। रोज़मर्रा के छोटे फ़ैसले पूरे देश के स्तर पर बहुत बड़ा असर पैदा कर सकते हैं। यह PDF उसी बदलाव की एक कोशिश है।

यह आपकी ultimate guide है यह तय करने के लिए कि कौन से fabric हमारे ग्रह और पर्यावरण के लिए सबसे अच्छे हैं, और ज़्यादातर मामलों में आपकी त्वचा के लिए भी। इस पर मैंने बीते सालों में personally बहुत समय लगाकर research की है।

आज मेरे लगभग सारे कपड़े 100% natural fibres के हैं, और मेरे सारे कपड़े 4 दराज़ों में आ जाते हैं। मैं कपड़ों के बारे में आम इंसान से बहुत कम सोचता हूँ। यह पर्यावरण के लिए भी जीत है और आपके अपने सुकून के लिए भी।

इस guide को खुद इस्तेमाल कीजिए, और इस PDF को WhatsApp पर अपने दोस्तों और परिवार को खुलकर forward कीजिए, ताकि अच्छे असर की एक chain बने।

और जो लोग यह सब पहली बार पढ़ रहे हैं, वे YouTube पर मेरी बनाई Fast Fashion वाली video ज़रूर देखें। YouTube पर search कीजिए Dhruv Rathee Fast Fashion।”

Dhruv Rathee

Index

The Fabric Scorecard 01

Dhruv Rathee की ओर से 02

6 आसान नियम 04

पूरा Scorecard 05

पौधों से बने fibre 06

Recycled और animal fibre 07

बीच के फ़ैब्रिक 08

Plastic वाले कपड़े 09

Microplastics 10

भारत में कहाँ से खरीदें 11

Action Card 12

Academy की ओर से 13

हर fabric को 10 में से स्कोर दिया गया है, जहाँ 10 सबसे अच्छा है। पूरी guide पढ़िए, या सीधे उस page पर जाइए जिसकी आपको ज़रूरत है।

6 आसान नियम

इस guide का हर स्कोर मानता है कि आप पहले ये नियम अपनाएँगे। आगे आने वाला कोई भी material उस कपड़े को नहीं बचा सकता जिसे आप 5 बार पहनकर फेंक देते हैं।

1 हर कपड़ा कम से कम 30 बार पहनिए

असर हर बार पहनने के हिसाब से गिना जाता है, कपड़े के हिसाब से नहीं। यह एक आदत इस guide की हर fibre choice से ज़्यादा मायने रखती है।

2 एक ही fibre लीजिए, mix नहीं

शुद्ध cotton और शुद्ध polyester दोनों recycle हो सकते हैं। Poly-cotton को अलग नहीं किया जा सकता। कुछ stretch कपड़ों को elastane सच में चाहिए, लेकिन ज़्यादातर shirt और jeans को नहीं।

3 पहले secondhand देखिए

इस्तेमाल किए हुए कपड़े से कोई नया production असर नहीं होता। यह आपकी सबसे बड़ी बचत है, और सस्ती भी।

4 ठंडे पानी में, पूरी मशीन भरकर धोइए

कपड़े की ज़िंदगी भर की ज़्यादातर energy उसे खरीदने के बाद खर्च होती है, पहले नहीं। हवा में सुखाइए।

5 फेंकने से पहले मरम्मत कीजिए

सिली हुई hem, नई zip, नया sole। हर एक थोड़े से पैसों में कई साल खरीद लेता है।

6 विज्ञापन नहीं, कपड़े का tag पढ़िए

“Eco”, “natural”, “bamboo” और “vegan” सिर्फ़ marketing के शब्द हैं। Composition वाला label एक कानूनी घोषणा है।

अगर 5 बार पहना

5

उस shirt को बनाने की पूरी कीमत सिर्फ़ 5 बार पहनने पर बँटती है। Fast fashion का यही default है।

अगर 30 बार पहना

6×

कम असर, हर बार पहनने पर। वही shirt, बस ज़्यादा समय तक आपके पास।

अगर 200 बार पहना

40×

कम असर। Fabric बदलकर भी इतना फ़र्क़ नहीं पड़ता जितना सिर्फ़ कपड़े को लंबा चलाने से पड़ता है।

हर स्कोर में क्या-क्या गिना गया है

7 AXES, WEIGHTED OVER A GARMENT'S FULL LIFE

- **पानी** — सिंचाई और processing का पानी
- **ज़मीन** — पैदावार, pesticide, मिट्टी की सेहत
- **Chemistry** — Solvents और mill का गंदा पानी
- **Carbon** — कच्चे माल से रंगाई तक
- **उम्र** — Fibre कितनी बार पहना जाता है
- **Microfibre** — हर धुलाई में निकलने वाला plastic
- **अंत में क्या** — मिट्टी में मिलेगा या कभी नहीं

10 सबसे अच्छा, 0 सबसे खराब

यहाँ कोई fibre perfect नहीं है और कोई पूरी तरह बेकार भी नहीं। लापरवाही से खरीदा 9.5 भी 2 बार पहनकर बेकार है, और आपके पास पहले से मौजूद 2.0 को 10 साल पहनना कोई गलती नहीं। भारत में बिकने वाले packaged कपड़ों पर fibre composition लिखना कानूनन ज़रूरी है, तो अगर दुकानदार mix न बताए, तो समझ जाइए।

पूरा Scorecard

सभी 28 materials, सबसे अच्छे से सबसे खराब तक।

SCORE	MATERIAL	IN INDIA	ONE-LINE VERDICT
9.5	**Hemp** CANNABIS SATIVA, INDUSTRIAL	✕ मुश्किल	न के बराबर पानी, कोई pesticide नहीं, मिट्टी को बेहतर बनाता है
9	**Linen** FLAX	✓ आसान	बारिश के पानी पर उगता है, दशकों तक चलता है
8.5	**Ramie** CHINA GRASS	✕ मुश्किल	Linen जैसा ही, बस processing ज़्यादा लगती है
8.5	**Khadi** HAND-SPUN, HAND-WOVEN COTTON	✓ आसान	मशीन की energy लगभग शून्य, गाँवों को रोज़गार
8.5	**Recycled cotton** POST-INDUSTRIAL / POST-CONSUMER	मध्यम	खेती पूरी तरह बच जाती है; रेशे छोटे होते हैं
8.5	**Recycled wool** SHODDY YARN	✓ आसान	भारत यह बरसों से बड़े स्तर पर करता आया है
8	**Jute** GOLDEN FIBRE	✓ आसान	लगभग कहीं भी उगता है, कपड़ों के लिए थोड़ा मोटा
7.5	**Lyocell / TENCEL** CLOSED-LOOP WOOD PULP	मध्यम	99% solvent recover होता है; पूरी तरह natural नहीं
7	**Organic cotton** GOTS CERTIFIED	✓ आसान	कोई synthetic pesticide नहीं, पर पानी फिर भी ज़्यादा
7	**Alpaca** SOUTH AMERICAN CAMELID	✕ मुश्किल	कम असर वाला जानवर, भारत में लगभग नहीं मिलता
6.5	**Wool** EXTENSIVE / REGENERATIVE	मध्यम	Methane और ज़मीन का असर, पर दशकों चलता है
6.5	**Eri silk** AHIMSA / PEACE SILK	मध्यम	कीड़ा मारा नहीं जाता; असम में बनता है
6	**Pashmina** CHANGTHANGI GOAT, LADAKH	मध्यम	बहुत कम मात्रा, नाज़ुक चरागाह, नक़ल बहुत बिकती है
5.5	**Mulberry silk** BOMBYX MORI	✓ आसान	ज़मीन कम लगती है, पर पानी और energy ज़्यादा
5.5	**Modal** CERTIFIED BEECH PULP	मध्यम	Viscose से बेहतर, फिर भी chemical ज़्यादा
4	**Conventional cotton** BT / HYBRID	✓ आसान	एक shirt में 2,700 litre पानी, pesticide बहुत
4	**Leather, veg-tanned** BARK TANNED	मध्यम	Cattle का असर, पर 20 साल की उम्र
4	**Recycled polyester** RPET FROM BOTTLES	✓ आसान	सबसे अच्छा plastic, पर microfibre फिर भी छोड़ता है
3	**Viscose / rayon** CONVENTIONAL, LIVA-TYPE	✓ आसान	जंगलों का risk और carbon-disulfide वाली process
3	**Bamboo fabric** = BAMBOO VISCOSE	✓ आसान	Natural बताकर बिकता है, असल में chemical rayon है
3	**Cashmere** CHANGRA / MONGOLIAN GOAT	मध्यम	ज़्यादा चराई से चरागाह रेगिस्तान बन रहे हैं
2.5	**Leather, chrome-tanned** STANDARD COMMERCIAL	✓ आसान	Chromium का गंदा पानी और cattle का असर
2	**Polyester** VIRGIN PET	✓ आसान	Fossil fuel से बनता है, हमेशा microfibre छोड़ता है
1.5	**Nylon / polyamide** PA6, PA66	✓ आसान	बनाने में nitrous oxide निकलती है
1.5	**Poly-cotton blend** PC 65/35 ETC.	✓ आसान	दोनों के नुकसान, और recycle भी नहीं होता
1	**Acrylic** PAN	✓ आसान	धुलाई में सबसे ज़्यादा microfibre छोड़ता है
1	**Elastane / spandex** LYCRA, SPANDEX	✓ आसान	2% भी पूरे कपड़े की recycling खत्म कर देता है
0.5	**PVC 'vegan leather'** POLYVINYL CHLORIDE	✓ आसान	Plasticisers और dioxins, 2 साल में खत्म

8.0–10
बेझिझक खरीदिए

6.0–7.9
CERTIFICATE देखकर

4.0–5.9
लंबा चलाइए

2.0–3.9
कभी-कभार

0–1.9
मजबूरी में ही

पौधों से बने fibre

एक ही पैटर्न

यहाँ का हर fibre एक तेज़ी से बढ़ने वाला पौधा है जो सिंचाई की जगह बारिश पर जीता है और बिना ज़्यादा spray के उगता है। बस यही एक बात इन्हें cotton से अलग करती है।

9.5 Hemp
CANNABIS SATIVA

Cotton के मुकाबले करीब चौथाई पानी, कोई pesticide नहीं, और मिट्टी को पोषण लौटाता है। Cotton से 2 से 3 गुना ज़्यादा fibre प्रति hectare देता है, और हर धुलाई के साथ घिसने की जगह और मुलायम होता जाता है।

भारत में उपलब्धता

✕ मुश्किल

सिर्फ़ licence पर खेती। पहले उत्तराखंड, फिर उत्तर प्रदेश। supply बहुत कम, ज़्यादातर online।

Rs 600-1,500 / metre

9 Linen
FLAX

बारिश के पानी पर उगता है, spray लगभग नहीं, और पौधे का पूरा हिस्सा काम आता है। दशकों चलता है और पूरी तरह मिट्टी में मिल जाता है। बस सिलवटें पड़ती हैं, और वह पसंद की बात है।

भारत में उपलब्धता

✓ आसान

हर जगह बिकता है, पर भारत में flax लगभग नहीं उगता। धागा Europe से आता है, बुनाई यहाँ होती है।

Rs 350-1,200 / metre

8.5 Khadi
HAND-SPUN, HAND-WOVEN COTTON

वही cotton fibre, बस हाथ से काता और बुना हुआ। इससे mill की बिजली, boiler और processing का ज़्यादातर पानी बच जाता है। भारत की गर्मी में mill cotton से बेहतर साँस भी लेता है।

भारत में उपलब्धता

✓ आसान

Khadi Gramodyog Bhavan और राज्यों के emporium। KVIC का Khadi Mark देखिए।

Rs 150-500 / metre

8.5 Ramie
CHINA GRASS

Linen जैसा ही profile, ताकत और भी ज़्यादा और bacteria से खुद लड़ता है। दिक्कत सिर्फ़ degumming की है: तने से धागा बनाने में असली chemistry और मेहनत लगती है, इसलिए यह कम मिलता है।

भारत में उपलब्धता

✕ मुश्किल

North East में उगता है, पर शुद्ध ramie दुकानों तक कम पहुँचता है। ज़्यादातर handloom में mix होता है।

Rs 400-900 / metre

8 Jute
THE GOLDEN FIBRE

सिर्फ़ बारिश पर लगभग कहीं भी उग जाता है, बढ़ते हुए काफ़ी carbon सोखता है, और अंत में पूरी तरह मिट्टी में मिल जाता है। भारत दुनिया का सबसे बड़ा उत्पादक है। कपड़ों के लिए थोड़ा मोटा है, इसलिए bags और jackets में दिखता है।

भारत में उपलब्धता

✓ आसान

हर जगह, और सस्ता। West Bengal, Bihar और Assam। कपड़ों वाले jute blends बढ़ रहे हैं।

Rs 60-200 / metre

ईमानदार सच

सबसे अच्छे fibre भारत में सबसे मुश्किल से मिलते हैं। Hemp licence में बँधा है और cotton से 6 से 8 गुना महँगा है। Khadi इसका अपवाद है, और इसीलिए खास है: 8.5 का स्कोर, हर राज्य में उपलब्ध, और कीमत आम cotton के करीब।

Recycled और animal fibre

8.5 Recycled cotton
POST-INDUSTRIAL AND POST-CONSUMER

खेती पूरी तरह बच जाती है, और cotton का लगभग सारा नुकसान खेती में ही होता है। रेशे छोटे निकलते हैं, इसलिए इसे अक्सर नए fibre के साथ मिलाना पड़ता है।

भारत में उपलब्धता

मध्यम

Haryana का पानीपत दुनिया के सबसे बड़े textile recycling केंद्रों में से है।

Rs 120-350 / metre

8.5 Recycled wool
SHODDY YARN

पुराने ऊनी कपड़ों को तोड़कर फिर से काता जाता है। न नई चराई, न नई methane, न कच्ची ऊन की धुलाई। भारत यह दशकों से चुपचाप बड़े स्तर पर करता आया है।

भारत में उपलब्धता

✓ आसान

पानीपत के कंबल और shawl। अब भारतीय outerwear brands भी इस्तेमाल कर रहे हैं।

Rs 200-600 / metre

7.5 Lyocell
TENCEL, BIRLA EXCEL

लकड़ी का pulp एक ऐसे solvent में घोला जाता है जो करीब 99% recover होकर दोबारा काम आता है। मुलायम, सुंदर drape, मिट्टी में मिल जाता है। यह regenerated है, natural नहीं, और उतना ही अच्छा है जितना उसके पीछे का जंगल।

भारत में उपलब्धता

मध्यम

Birla Excel भारत में बनता है, TENCEL बाहर से आता है। Shirting और innerwear में तेज़ी से बढ़ रहा है।

Rs 300-800 / metre

7 Organic cotton
GOTS CERTIFIED

कोई synthetic pesticide या खाद नहीं, मिट्टी बेहतर, और किसान के परिवार के लिए कहीं सुरक्षित फ़सल। पानी फिर भी ज़्यादा लगता है, और पैदावार कम होने से ज़मीन ज़्यादा। बारिश वाला organic करीब 8 पर, सिंचाई वाला 6 के करीब।

भारत में उपलब्धता

✓ आसान

दुनिया का करीब आधा organic cotton भारत उगाता है, पर ज़्यादातर export हो जाता है।

Rs 200-600 / metre

6.5 Wool
EXTENSIVE OR REGENERATIVE GRAZING

Methane और ज़मीन असली कीमत हैं। उसके सामने: दशकों की उम्र, कभी-कभार धुलाई, भीगकर भी गर्म, और मिट्टी में मिल जाती है। हर बार पहनने का असर सच में कम है। Intensive farms में यह 5 पर आ जाता है।

भारत में उपलब्धता

मध्यम

भारतीय ऊन ज़्यादातर carpet quality की है। कपड़ों वाली wool ज़्यादातर imported merino है।

Rs 500-1,800 / metre

6.5 Eri silk
AHIMSA OR PEACE SILK

रेशम निकालने से पहले कीड़ा cocoon छोड़कर उड़ जाता है, कुछ भी उबाला नहीं जाता। North East में अरंडी के पत्तों पर बहुत कम लागत में पलता है। Mulberry silk से ज़्यादा गर्म और matte।

भारत में उपलब्धता

मध्यम

असम और मेघालय, North East emporiums और online।

Rs 800-2,500 / metre

6 Pashmina
CHANGTHANGI GOAT, LADAKH

बहुत कम मात्रा, हाथ से निकाली जाती है, और असली shawl अपने मालिक से ज़्यादा जीती है। Risk है Changthang के चरागाह का, जो नाज़ुक है और चराई के दबाव में है।

भारत में उपलब्धता

मध्यम

सिर्फ़ GI-tag वाली Kashmir Pashmina। Rs 5,000 से नीचे वाली pashmina नहीं होती।

Rs 8,000-40,000 a shawl

Certificate ही असली चीज़ है

इस category में certificate ही product है। बिना certificate वाला "organic" cotton, lyocell या pashmina असल में महँगे दाम वाला आम माल ही है। GOTS, Silk Mark, Woolmark और नाम वाला GI cluster ही दोनों में फ़र्क़ बताते हैं।

बीच के फ़ैब्रिक

सबसे बड़ा धोखा

Viscose, modal और bamboo, भारत में natural, eco या plant-based बताकर सबसे ज़्यादा बिकने वाले तीन कपड़े हैं। तीनों chemically regenerated हैं, और जिस पौधे से शुरू हुए वह उनके असर के बारे में कुछ नहीं बताता।

5.5 Mulberry silk — BOMBYX MORI

ज़मीन बहुत कम लगती है और पूरी तरह मिट्टी में मिल जाता है, पर reeling में पानी और energy बहुत लगती है और pupa cocoon में ही मारा जाता है। हाँ, silk साड़ी पीढ़ियों तक चलती है, और यह बहुत मायने रखता है।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

Karnataka, Tamil Nadu, West Bengal। Silk Mark से polyester की नक़ल पकड़ी जाती है।

Rs 600-3,000 / metre

5.5 Modal — CERTIFIED BEECH PULP

Viscose का मुलायम भाई, जो अच्छे producer से आए तो recover किए chemicals से बनता है। बिना certificate वाला modal असल में अच्छे नाम वाला viscose ही है।

भारत में उपलब्धता: मध्यम

भारतीय innerwear और loungewear में आम। Lenzing Modal ही premium के लायक है।

Rs 250-600 / metre

4 Conventional cotton — BT AND HYBRID

एक t-shirt में करीब 2,700 litre पानी। Cotton दुनिया की करीब 2.5% खेती की ज़मीन पर उगता है पर insecticide का कहीं बड़ा हिस्सा लेता है। हाँ, यह मिट्टी में मिल जाता है, और भारत का ज़्यादातर हिस्सा यही पहनता है।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

हर जगह, हर दाम पर। Plastic से पूरी तरह बचने का सबसे सस्ता तरीका।

Rs 80-250 / metre

4 Leather, veg-tanned — BARK TANNED

Cattle का पूरा असर साथ आता है, जो भारी है। उसके सामने: छाल से tanning में chromium का गंदा पानी नहीं बनता, और अच्छे जूते 15 से 20 साल चलते हैं, जो यहाँ लगभग कोई और नहीं करता।

भारत में उपलब्धता: मध्यम

Tamil Nadu और Kanpur की छोटी tanneries। नाम लेकर माँगना पड़ता है।

Rs 2,500-9,000 a pair

3 Viscose — RAYON, CONVENTIONAL

लकड़ी का pulp carbon disulfide में घोलकर बनता है, जो mill के मज़दूरों के लिए खतरनाक solvent है और अक्सर बिना treatment के बहा दिया जाता है। पुराने और endangered जंगलों की कटाई से भी जुड़ा है।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

Surat इसका केंद्र है। ज़्यादातर सस्ती printed kurti, साड़ी और dress material में यही है।

Rs 70-220 / metre

3 Bamboo fabric — = BAMBOO VISCOSE

Bamboo का पौधा शानदार है। Bamboo का कपड़ा लगभग हमेशा viscose है: तना उसी कड़वी chemistry में घोला जाता है और पौधे की कोई खूबी बच नहीं पाती।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

भारत में eco product बताकर खूब बिकता है। हर bamboo label को viscose ही मानिए।

Rs 200-500 / metre

3 Cashmere — CHANGRA AND MONGOLIAN GOAT

हर बकरी साल में बस कुछ सौ gram देती है, इसलिए demand ने झुंड कई गुना बढ़ा दिए। बकरियाँ घास जड़ से उखाड़ती हैं, और ज़्यादा चराई ने Mongolia के चरागाहों को रेगिस्तान बनाना शुरू कर दिया है।

भारत में उपलब्धता: मध्यम

थोड़ी Ladakhi और Himachali supply है। दुकानों की ज़्यादातर cashmere imported या नकली है।

Rs 6,000-30,000 a piece

2.5 Leather, chrome-tanned — STANDARD COMMERCIAL

Cattle का असर, ऊपर से chromium salts वाली tanning। जहाँ गंदे पानी का treatment कमज़ोर है, वहाँ वह chromium भूजल तक पहुँचता है। दुनिया का करीब 85% leather इसी तरह बनता है।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

भारतीय जूतों और bags का default। Kanpur और Ambur के गंदे पानी का मुद्दा पुराना है।

Rs 800-4,000 a pair

Plastic वाले कपड़े

भारत की सच्चाई

Polyester यहाँ luxury की नहीं, मजबूरी की बात है। यह बाज़ार का सबसे सस्ता कपड़ा है, और बहुत से घरों के लिए यही एकमात्र affordable option है। Man-made fibre अब भारतीय अलमारियों में cotton से आगे निकल चुका है।

4 Recycled polyester
RPET FROM BOTTLES

Plastics में सबसे अच्छा। नया fossil fuel नहीं लगता और bottles landfill से बचती हैं, और rain jacket या running shirt के लिए यही सही choice है। पर microfibre यह भी उतना ही छोड़ता है, और bottle से कपड़ा बनना one-way रास्ता है, loop नहीं।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

भारतीय activewear में आम। सिर्फ़ दावा नहीं, GRS certificate माँगिए।

Rs 120-350 / metre

2 Polyester
VIRGIN PET

Crude oil और gas से बनता है, और आज दुनिया के आधे से ज़्यादा fibre यही है। हर धुलाई में plastic छोड़ता है, और फेंकी हुई polyester shirt खरीदने वाले से सदियों ज़्यादा जीती है।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

सस्ते भारतीय कपड़ों का default fabric।

Rs 40-120 / metre

1.5 Nylon
POLYAMIDE, PA6 AND PA66

Polyester की हर बुराई, ऊपर से बनाने में nitrous oxide निकलती है, जो carbon dioxide से करीब 273 गुना ज़्यादा गर्मी बढ़ाने वाली gas है। बेहद मज़बूत है, बस यही एक बचाव है।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

साड़ियाँ, lining, sportswear, swimwear, छाते।

Rs 90-300 / metre

1.5 Poly-cotton blend
PC 65/35 AND SIMILAR

दोनों माँ-बाप की बुराइयाँ। Cotton का पानी और pesticide, polyester का fossil fuel और microfibre, और ऐसा mix जिसे कोई recycler अलग नहीं कर सकता।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

School uniform, office shirt, चादरें। शहरी भारत का सबसे ज़्यादा पहना जाने वाला कपड़ा।

Rs 60-180 / metre

1 Acrylic
POLYACRYLONITRILE

घरेलू धुलाई में मापा गया सबसे भारी microfibre छोड़ने वाला कपड़ा, एक ही load में polyester से कई गुना ज़्यादा। जल्दी rowen निकलते हैं और जल्दी फेंका जाता है।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

लगभग सारे सस्ते भारतीय sweater, मफ़लर और "ऊनी" कपड़े।

Rs 100-300 / metre

1 Elastane
SPANDEX, LYCRA

कुछ कपड़ों को यह सच में चाहिए। मोज़े, अंडरवियर, swimwear और activewear बिना stretch के चलते ही नहीं, और इसका कोई realistic रास्ता नहीं है। दिक्कत उन कपड़ों में है जिन्हें कभी ज़रूरत ही नहीं थी: shirt, jeans, चादरें। 2% भी हो तो कपड़ा recycle नहीं हो सकता।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

मोज़ों और activewear में मजबूरी। Shirting और jeans में ज़्यादातर बेवजह।

adds Rs 20-60 / metre

0.5 PVC 'vegan leather'
POLYVINYL CHLORIDE

इस scorecard का सबसे निचला पायदान। Phthalates से मुलायम बनाया जाता है, बनाते या जलाते समय dioxins छोड़ता है, और करीब 2 साल में चटककर खत्म हो जाता है। यहाँ vegan का मतलब बस plastic है।

भारत में उपलब्धता: ✓ आसान

सस्ते bags, belt, jacket और जूते। PU थोड़ा ज़्यादा चलता है, पर है वह भी plastic।

Rs 150-400 / metre

भारत के FIBRE USE का
52%
अब man-made fibre है, cotton करीब 41% पर है।

FIBRES हर धुलाई में
700k
एक 6 किलो acrylic load से lab टेस्ट में निकले।

CO_2 के मुकाबले
273×
गर्मी बढ़ाती है nylon बनाने में निकली nitrous oxide।

Microplastics

Plastic microfibre किसी भी घरेलू या municipal filter के लिए बहुत छोटा है। धुलाई के पानी से निकला तो हमेशा के लिए निकल गया, इसलिए इसे शुरुआत में ही रोकना अकेला उपाय है।

किन चीज़ों से बढ़ता है

- **Fleece और रोएँदार कपड़े।** ढीले रेशे ही टूटते हैं। चिकने, कसे हुए synthetics बहुत कम छोड़ते हैं।
- **गर्म पानी और लंबे cycle।** गर्मी और मशीन में घुमाई, दोनों से रेशे ज़्यादा निकलते हैं।
- **आधी खाली मशीन।** कम कपड़े यानी ज़्यादा हिलना और हर कपड़े पर ज़्यादा रगड़।
- **पहली कुछ धुलाइयाँ।** नए synthetic कपड़े नए में ही सबसे ज़्यादा छोड़ते हैं।
- **Tumble dryer।** Energy के ऊपर, यह रेशे सीधे हवा में छोड़ता है।

किन चीज़ों से सच में घटता है

- **Synthetics कम धोइए।** हवा लगाइए। ज़्यादातर synthetic कपड़े ज़रूरत से कहीं ज़्यादा धोए जाते हैं।
- **ठंडा पानी, छोटा cycle, भरी मशीन।** मुफ़्त है, और बिजली का bill भी घटाता है।
- **हवा में सुखाइए।** भारत की default आदत। Dryer आने के बाद भी इसे मत छोड़िए।
- **Filter bag या drum filter** आपके मौजूदा synthetics के लिए, अच्छा-खासा हिस्सा पकड़ लेता है।
- **नए synthetics कम खरीदिए।** जहाँ सच में choice हो, वहाँ ले लीजिए। इतना असर और किसी चीज़ का नहीं।

रेशा असल में जाता कहाँ है

01
धुलाई
Drum की रगड़ से कपड़े की सतह के ढीले रेशे टूटते हैं।

02
नाली
रेशे पानी के साथ बह जाते हैं। घर का कोई filter इन्हें नहीं रोकता।

03
नदी
Treatment कुछ रोकता है। बाकी खुले पानी तक पहुँचता है।

04
Food chain
मछली, नमक और पीने के पानी, सबमें microplastic मिल चुका है।

05
वापस आप तक
इंसानी खून, फेफड़ों और placenta में मिला है। यह जाता नहीं।

3 फ़ायदे जो भारत के पास पहले से हैं AND IS QUIETLY LOSING

हवा में सुखाना आम है
Tumble dryer कपड़े की ज़िंदगी की सबसे बड़ी energy लागतों में से है, और रेशे दोबारा हवा में छोड़ता है। भारतीय घर इसे यूँ ही छोड़ देते हैं, और कोशिश किए बिना ही बड़ा हिस्सा बचा लेते हैं।

मरम्मत अब भी सस्ती है
दर्ज़ी, मोची और रफ़ू वाला ज़्यादातर भारतीय शहरों में पैदल दूरी पर हैं, नए कपड़े के मुकाबले मामूली दाम पर। अमीर दुनिया यह पूरी तरह खो चुकी है। यह भारत की सबसे कीमती sustainability ताकत है।

कपड़े आगे बढ़ते हैं
कपड़े यहाँ कूड़े में जाने की जगह परिवार और आस-पड़ोस में आगे बढ़ते हैं। भारत बाहर से पुराने कपड़ों की resale पर भी रोक रखता है, इसलिए यहाँ की secondhand supply सच में देसी और circular है।

भारत में कहाँ से खरीदें

जिन marks का मतलब है

GOTS	हरा tag जिस पर छोटी सफ़ेद shirt और licence number होता है। Organic का अकेला दावा जो पैसे के लायक है: यह खेत से लेकर हर अगले step तक लागू होता है।
Khadi Mark	KVIC का tag, अक्सर चरखे के साथ। पक्का करता है कि कपड़ा सच में हाथ से काता और बुना गया है, mill का माल khadi बनाकर नहीं बेचा जा रहा।
India Handloom	हाथ से बुने कपड़े का registered सरकारी mark, number के साथ। India Handloom, Handloom Mark का ज़्यादा सख़्त, grade वाला रूप है।
Silk Mark	Central Silk Board का छोटा tag जिस पर number वाला hologram लगा होता है। Polyester को silk बताकर बेचने वालों को पकड़ने का सबसे तेज़ तरीका।
Woolmark	ऊन के धागे की मशहूर घूमती गाँठ। सादा Woolmark मतलब पूरी नई wool। Woolmark Blend और Wool Blend मतलब उससे कम।
GRS	Global Recycled Standard, हमेशा certify करने वाली संस्था और number के साथ। rPET समेत recycled content के दावों की जाँच करता है।
GI tag	बताता है कि कपड़ा असल में किस cluster से आया है: Chanderi, Maheshwari, Kanjeevaram, Pochampally, Kota Doria, Muga, Kashmir Pashmina वगैरह।

जिन शब्दों का मतलब नहीं है

Bamboo	लगभग हमेशा viscose। यह शब्द कच्चा माल बताता है, वह process नहीं जो असली मुद्दा है।
Vegan leather	ज़्यादातर PVC या PU। Vegan जानवरों से जुड़ा दावा है, पर्यावरण से जुड़ा नहीं।
Eco, green, conscious	बिना किसी नियम के marketing शब्द। न कोई standard, न audit, न मतलब।
Natural fibre	Viscose और modal भी पौधों से ही शुरू होते हैं। यह chemistry या पानी के बारे में कुछ नहीं कहता।
100% pure	Pure क्या? Composition का प्रतिशत ही अकेला वाक्य है जो दुकानदार को बाँधता है।
Pashmina under Rs 5,000	असली Ladakhi pashmina इस दाम पर बन ही नहीं सकती। वह viscose या acrylic है।

असली कीमत क्या है

INDICATIVE 2026 RETAIL, PER METRE

FABRIC	PER METRE	VS COTTON	इस दाम में क्या मिलता है
Polyester	Rs 40–120	0.5×	भारत का सबसे सस्ता कपड़ा, और बाकी सबके लिए सबसे महँगा
Conventional cotton	Rs 80–250	1×	Baseline। मिट्टी में मिल जाता है, पानी ज़्यादा, हर जगह मिलता है
Khadi	Rs 150–500	1.5–2×	दोगुने से कम दाम में 4.5 point ऊँचा स्कोर
Organic cotton	Rs 200–600	2–2.5×	वही feel, बिना pesticide, किसान के लिए सुरक्षित फ़सल
Lyocell	Rs 300–800	3–4×	Viscose वाला drape, उसके पीछे की chemistry के बिना
Linen	Rs 350–1,200	4–5×	20+ साल की उम्र, और भारतीय गर्मियों का सबसे अच्छा कपड़ा
Hemp	Rs 600–1,500	6–8×	पूरे card का सबसे ऊँचा स्कोर, ऐसे दाम पर जो अभी सबके बस का नहीं

सरकारी दुकानें

हर बड़े शहर में Khadi Gramodyog Bhavan और राज्यों के emporium। Khadi, handloom cotton, wool और North East silk के लिए देश की सबसे अच्छी value।

सीधे cluster से

सीधा जाने पर असली कपड़ा असली दाम पर मिलता है: cotton-silk के लिए Chanderi और Maheshwar, tussar और linen के लिए Bhagalpur, muga और eri के लिए Sualkuchi, doria के लिए Kota।

Online और छोटे brands

Hemp और certified organic cotton ज़्यादातर online, छोटे labels के पास मिलते हैं। Premium देने से पहले उनसे certificate number ज़रूर माँगिए।

Action Card

कपड़े के हिसाब से क्या खरीदें

रोज़ की t-shirt	Organic cotton, या सादा cotton जो सालों चले
Shirt या kurta	Linen, khadi या handloom cotton
साड़ी	Handloom cotton, eri silk या कोई GI-tag वाली बुनाई
गर्मियों के कपड़े	Linen और khadi। भारतीय गर्मी में इनका कोई मुकाबला नहीं
सर्दियों के कपड़े	असली wool या recycled wool, acrylic कभी नहीं
Activewear	Recycled polyester। अपनाइए, बस कम धोइए
बरसाती	Recycled polyester या nylon। एक बार लीजिए, 10 साल चलाइए
Jeans	Cotton, जितना कम elastane मिले उतना अच्छा
अंडरवियर	Organic cotton या lyocell
Bags और जूते	Veg-tanned leather, canvas या jute। PVC कभी नहीं
चादरें	100% cotton। Default poly-cotton होता है, इसलिए पूछिए
बच्चों के कपड़े	Cotton या khadi। बच्चे बड़े हो जाते हैं, आगे बढ़ा दीजिए

5 second का tag check

1. **पहले composition tag ढूँढिए,** दाम बाद में देखिए।
2. **हो सके तो एक ही fibre।** दो या ज़्यादा का मतलब अक्सर यह कभी recycle नहीं होगा।
3. **Elastane?** मोज़ों और activewear में ठीक है, उन्हें stretch चाहिए। Shirt, jeans और चादरों में टालने लायक है, उन्हें नहीं चाहिए।
4. **Acrylic या ऊनी?** दोनों एक शब्द नहीं हैं। देखिए लिखा क्या है।
5. **Certificate number माँगिए** अगर आप organic या recycled का premium दे रहे हैं।
6. **और असली सवाल:** क्या मैं इसे 30 बार पहनूँगा?

जब कपड़ा पुराना हो जाए

मरम्मत
Hem, zip, सिलाई या sole, नए कपड़े के मुकाबले मामूली खर्च में सालों जुड़ जाते हैं।

आगे बढ़ाइए
परिवार, staff, पड़ोसी, कोई resale app। किसी और का पहनना भी गिनती में है।

नया काम दीजिए
Cotton से पोंछा, patchwork या रज़ाई की भराई बन जाती है।

Recycle सबसे आखिर में
सिर्फ़ एक fibre वाले कपड़े। इसीलिए नियम 2 इतना मायने रखता है।

अगर एक ही चीज़ बदलनी हो

जहाँ आसानी से हो सके, एक ही fibre वाले कपड़े चुनिए, और जो plastic आपके पास पहले से है उसे फेंकिए मत। चलती हुई polyester shirt फेंककर नई cotton लेना चीज़ें बेहतर नहीं, और खराब करता है। पहले उसे पूरा घिस लीजिए।

SOURCES AND METHOD

Scores are a weighted read of published life-cycle assessment literature across the seven axes on page 04. Drawn from peer-reviewed comparative LCAs of cotton, polyester, viscose and lyocell; Napper & Thompson and later microfibre shedding studies; Textile Exchange fibre data; the India Ministry of Textiles National Household Survey 2024; KVIC, Central Silk Board and Textiles Committee certification schemes; and NDPS Act state hemp licensing. Prices are indicative mid-2026 Indian retail and vary by city, weave and seller. This guide is free to share.

यह guide आपकी अलमारी बदल सकती है, एक नई skill आपकी ज़िंदगी

यह guide Dhruv Rathee Academy की ओर से है, जहाँ लाखों students आसान भाषा में काम की skills सीखते हैं। अगर इससे मदद मिली हो, तो आगे का रास्ता यह रहा।

LIVE

The AI Masterclass

एक live online masterclass जिसमें Dhruv सिखाते हैं कि AI को अपनी रोज़ की ज़िंदगी, पढ़ाई और काम में असल में इस्तेमाल कैसे करें। Beginner friendly, आसान भाषा में, और किसी technical background की ज़रूरत नहीं। 1 लाख से ज़्यादा students अब तक जुड़ चुके हैं।

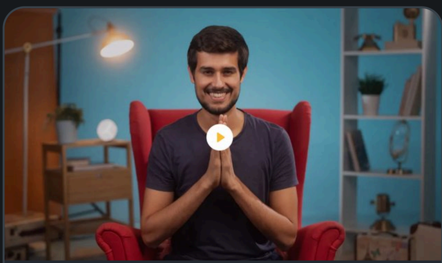
10 लाख+
Academy में कुल enrolments

1 लाख+
सिर्फ़ AI Masterclass के students

Academy से और भी

YouTube Blueprint

Zero से YouTube channel बनाना सीखिए, उस team से जिसने दुनिया के सबसे बड़े channels में से एक बनाया है।



Master Time Management

वे systems जिनसे Dhruv एक channel, एक company और अपनी ज़िंदगी, तीनों बिना थके चलाते हैं।

100 Careers Ebook

100 ऐसे careers जो आपको किसी ने नहीं बताए। वे क्या हैं, कैसे परखें, और शुरू करने में कितना खर्च आता है।

ACADEMY.DHRUVRATHEE.COM/HOME