हरित संकल्प

हर छोटा बदलाव बड़ी कामयाबी का हिस्सा होता है

“अवसर की प्रतीक्षा में मत बैठो ।
आज का अवसर ही सर्वोत्तम है ।”

मासिक पत्रिका: जून, 2025

पर्यावरण संरक्षण
ECOमित्रम्

“पर्यावरण की भारतीय वैज्ञानिक अवधारणा एकमात्र समाधान”

श्री प्रवीण कुमार

राज्य संयोजक, पीएसजी-पंजाब

संपर्क: 9779914328, pkumar01972@gmail.com

सन् 1901 में लंदन में रायल सोसायटी में एक सार्वजनिक प्रदर्शन में भारतीय वैज्ञानिक जगदीश चन्द्र बसु जी ने अपने नए क्रेस्कोग्राफ का उपयोग करके दिखाया और सिद्ध किया कि पौधे का कोई हिस्सा जहर के घोल के सम्पर्क में आता है तो वह उससे दूर जाने के लिए हिलता है। पौधों में भी जानवरों और मनुष्यों की तरह जीवन होता है। पौधों में भी भावनायें, उत्तेजनायें होती हैं।

जापानी वैज्ञानिक डॉ. मासारू इमोटो ने अपने शोध के माध्यम से पाया कि पानी के अणु हमारे विचारों, शब्दों और भावनाओं से प्रभावित होते हैं । यदि हम पानी की तरफ प्यार से देखते हैं तो उसमें सकारात्मक परिवर्तन आते हैं और यदि घूरकर तो नकारात्मक । पानी भी बुद्धिमान है, उसमें भी स्मृति है। संपूर्ण सृष्टि जिस चेतना से अनुप्राणित है पानी भी उसी चेतना से अनुप्राणित है।

भक्त नामदेव रोटी खा रहे थे। एक कुत्ता आया और उनकी थाली में से एक रोटी उठाकर भाग गया । लोगों ने देखा कि भक्त जी, घी का कटोरा लेकर कुत्ते के पीछे भाग रहे हैं और कह रहे हैं कि प्रभु! रोटी सूखी मत खाना, थोड़ा घी भी लगाते जाना। भक्त जी ने 72बार भगवान के दर्शन किये । उनकी दृष्टि थी - कण कण में भगवान है ।

जैसी दृष्टि, वैसी सृष्टि। पर्यावरण के प्रति नजरिया बदलेगा तो नज़ारे भी बदल जाएंगे।

पर्यावरण को लेकर विश्व की सभी चिंताओं का समाधान भारतीय विचार में है। आवश्यकता है कि भारतीय विचार के वैज्ञानिक दृष्टिकोण का प्रचार प्रसार किया जाये। पर्यावरण के सभी घटकों के प्रति कृतज्ञता (thankfulness) का भाव विकसित हो जाने से आचरण भी पर्यावरण अनुकूल हो जायेगा । पर्यावरण अनुकूल आदतें अर्थात् पर्यावरण पोषक जीवनशैली ही एकमात्र समाधान है।

सामाजिक चेतना के बिना किसी भी तरह का परिवर्तन असंभव है। जनक्रांति के लिए सामाजिक चेतना का जागृत होना आवश्यक है और यह तभी संभव हो सकता है जब समाज के प्रत्येक व्यक्ति को उसके उत्तरदायित्व का ज्ञान हो। सामाजिक चेतना किसी भी आंदोलन का आधार है। पर्यावरण संरक्षण को एक सामाजिक आंदोलन का रूप देने के लिए प्रत्येक व्यक्ति में चेतना का संचार करना पड़ेगा, ताकि वह प्रकृति तथा स्वयं को एक समान जाने। प्रकृति के जितने भी घटक हैं, जितने भी रूप है उन सबको अपने समान समझे। जो समाज समय के अनुरूप स्वयं को परिवर्तित नहीं करता, वर्तमान की आवश्यकताओं के प्रति सचेत नहीं रहता वह समाप्त हो जाता है। समाज को यह सोचना ही होगा कि जीवित रहने के लिए, श्वास लेने के लिए और अपने अस्तित्व को बचाए रखने के लिए हमें सर्वप्रथम पर्यावरण की रक्षा करनी होगी अन्यथा किसी भी प्रकार के विनाश के लिए तैयार रहना होगा।

प्रवीण कुमार

प्रांत संयोजक

पर्यावरण संरक्षण गतिविधि

पंजाब

9779914328

🙏🙏🙏

डिजिटल प्रदूषण: एक अदृश्य खतरा, एक बढ़ता संकट

प्रो. विजय कुमार
कुलपति, सीएलडीयू, सिरसा, हरियाणा
संपर्क: 9888754193, nanovijay1@gmail.com

वातावरण हमारे जीवन का आधार है, जो न केवल हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि आध्यात्मिक प्रगति में भी सहायक होता है। जिस परिवेश में हम रहते हैं, वही हमारी सोच, आचरण और जीवन की दिशा तय करता है। यदि हमें दीर्घकालिक रूप से स्वस्थ और संतुलित जीवन जीना है, तो पर्यावरण की रक्षा हमारी प्राथमिकता होनी चाहिए।

आधुनिक तकनीक ने हमें प्रकृति संरक्षण के असंख्य उपाय सिखाए हैं, लेकिन विडंबना यह है कि अपने स्वार्थ और असंवेदनशीलता के कारण हम स्वयं ही इसे नुकसान पहुँचाने से पीछे नहीं हटते। अब समय आ गया है कि हम केवल जागरूकता तक सीमित न रहें, बल्कि अपने कार्यों से यह साबित करें कि हम वास्तव में अपने वातावरण और भविष्य की चिंता करते हैं। प्रदूषण की रोकथाम के लिए किए गए प्रयासों को हम डिजिटल माध्यम से आगे प्रसारित करते हैं। इसने जागरूकता को बढ़ावा दिया और लोगों को प्रेरित भी किया, लेकिन कहीं न कहीं इसने एक अदृश्य संकट-**डिजिटल प्रदूषण** को भी आमंत्रित कर दिया। यह एक ऐसा खतरा है, जिसे हम महसूस नहीं कर सकते, लेकिन यह धीरे-धीरे हमारे पर्यावरण को नुकसान पहुँचा रहा है।

क्या है डिजिटल प्रदूषण?

हम डिजिटल दुनिया को अक्सर "ग्रीन" मानते हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि **डिजिटल गतिविधियाँ ऊर्जा की खपत करती हैं और प्रदूषण उत्पन्न करती हैं**। चाहे वह इंटरनेट का उपयोग हो, क्लाउड स्टोरेज हो, ईमेल भेजना हो या वीडियो स्ट्रीमिंग—हर डिजिटल कार्य कार्बन उत्सर्जन का कारण बनता है। आइए समझते हैं कि **डिजिटल प्रदूषण** कैसे उत्पन्न होता है।

- ऊर्जा-गहन डेटा सेंटर: एक अदृश्य दानव-डिजिटल सेवाएँ विशाल डेटा केंद्रों पर निर्भर करती हैं, जो वैश्विक बिजली का 2-3% उपभोग करते हैं। अकेला एक डेटा सेंटर एक छोटे शहर जितनी बिजली की खपत कर सकता है। भारत में 2025 तक डेटा सेंटर की ऊर्जा खपत 5 गीगावॉट से अधिक होने की संभावना है, जिससे जीवाश्म ईंधनों पर निर्भरता बढ़ेगी।

- ई-वेस्ट संकट: जहरीला कचरा- प्रत्येक वर्ष विश्वभर में 50 मिलियन टन ई-कचरा उत्पन्न होता है, लेकिन केवल 20% ही सही तरीके से रीसायकल होता है। भारत तीसरा सबसे बड़ा ई-कचरा उत्पादक है, जहाँ 1.6 मिलियन टन ई-कचरा प्रतिवर्ष उत्पन्न होता है। इलेक्ट्रॉनिक्स में मौजूद लेड, मरकरी, और कैडमियम जैसे जहरीले पदार्थ पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।
- इंटरनेट और कार्बन फुटप्रिंट- डिजिटल गतिविधियों (ईमेल, HD वीडियो स्ट्रीमिंग आदि) से कार्बन उत्सर्जन तेजी से बढ़ रहा है– एक ईमेल भेजने से 4 ग्राम CO_2 उत्सर्जित होता है। एक घंटे की HD वीडियो स्ट्रीमिंग से 400 ग्राम CO_2 उत्पन्न होता है। वैश्विक स्तर पर, डिजिटल तकनीक से 3.7% कार्बन उत्सर्जन होता है, जो एविएशन इंडस्ट्री के बराबर है। यदि डिजिटल उपभोग की यही दर जारी रही, तो इसका कार्बन फुटप्रिंट 2030 तक दोगुना हो सकता है।
- डिजिटल उपकरणों का प्रभाव- स्मार्टफोन, लैपटॉप और अन्य डिजिटल उपकरणों का उत्पादन भी पर्यावरण पर भारी प्रभाव डालता है– एक स्मार्टफोन बनाने के लिए 12,000 लीटर पानी और 50-80 किग्रा CO_2 उत्सर्जन होता है। लिथियम, कोबाल्ट और निकेल जैसी दुर्लभ धातुओं का खनन वनों की कटाई, जल प्रदूषण और प्राकृतिक आवासों के विनाश का कारण बनता है।
- AI और स्ट्रीमिंग की छिपी लागत- 10 घंटे Netflix देखने से उतना CO_2 उत्सर्जित होता है जितना कि 4 किमी पेट्रोल कार चलाने से। AI आधारित सेवाएँ, जैसे ChatGPT और मशीन लर्निंग मॉडल, अत्यधिक ऊर्जा खपत करते हैं। एक AI मॉडल को प्रशिक्षित करने से उतना CO_2 उत्सर्जित होता है जितना पाँच कारें अपने पूरे जीवनकाल में करती हैं।

हम डिजिटल प्रदूषण को कैसे कम कर सकते हैं?

छोटे-छोटे प्रयास डिजिटल प्रदूषण को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं–

1. अनावश्यक ईमेल न भेजें

- भारत में 900 मिलियन से अधिक इंटरनेट उपयोगकर्ता हैं। यदि हर व्यक्ति एक ईमेल कम भेजे, तो प्रतिदिन 3,600 टन CO_2 की बचत होगी, जो 16 मिलियन पेड़ लगाने के बराबर है।
- 1000 पुराने ईमेल डिलीट करने से उतनी ऊर्जा बच सकती है, जिससे 1 लाख घरों को एक दिन के लिए बिजली दी जा सके।

2. अनावश्यक टैब्स बंद करें

- 10+ टैब खुले होने से CPU की खपत 20-30% तक बढ़ जाती है।
- यदि 100 मिलियन भारतीय लैपटॉप उपयोगकर्ता केवल अनावश्यक टैब बंद करें, तो यह 50,000 कारों को सड़कों से हटाने के बराबर CO_2 उत्सर्जन कम कर सकता है।

3. वीडियो स्ट्रीमिंग कम करें

- एक घंटे का 1080p वीडियो देखने से 400 ग्राम CO_2 उत्पन्न होता है, जबकि 720p पर देखने से 25% ऊर्जा बचाई जा सकती है।
- WiFi पर संगीत स्ट्रीमिंग से प्रति घंटे 50 ग्राम CO_2 उत्पन्न होता है—डाउनलोड कर ऑफलाइन सुनने से ऊर्जा की बचत होगी।

4. नए उपकरण खरीदने की बजाय पुराने का सही उपयोग करें

- स्मार्टफोन का जीवनकाल एक वर्ष बढ़ाने से उसका कार्बन फुटप्रिंट 30% तक कम किया जा सकता है।
- प्रोटेक्टिव केस, नियमित अपडेट और ओवरचार्जिंग से बचकर डिवाइस की लाइफ बढ़ाई जा सकती है।

5. गूगल सर्च का सही उपयोग करें

- एक गूगल सर्च 0.2 ग्राम CO_2 उत्पन्न करता है।
- सीधा वेबसाइट का URL टाइप करने से 50% डेटा प्रोसेसिंग कम की जा सकती है।

6. अपने उपकरणों का कुशलतापूर्वक उपयोग करें

- WiFi को 24/7 चालू रखने से सालाना 50 किग्रा CO_2 उत्सर्जित होता है।
- 4G के बजाय WiFi का उपयोग करने से ऊर्जा की खपत 50% तक कम हो सकती है।
- चार्जर को प्लग से हटाने से 5-10% तक बिजली बचाई जा सकती है।
- स्क्रीन ब्राइटनेस 30-50% कम करने से बैटरी लाइफ बढ़ती है और 20% ऊर्जा बचती है।

निष्कर्ष: क्या हम मशीन को नियंत्रित करेंगे या मशीन हमें?

आज का समय सिर्फ जागरूकता से क्रियान्वयन की ओर बढ़ने का है। छोटे-छोटे बदलाव, जैसे अनावश्यक डेटा स्टोरेज कम करना, बिजली की बचत करना, और स्मार्ट डिजिटल आदतें अपनाना, हमारी धरती को बचाने में बड़ा योगदान दे सकते हैं।

"या तो आप मशीन को नियंत्रित करें, या मशीन आपको नियंत्रित करेगी।"

अब चुनाव आपका है–क्या आप डिजिटल प्रदूषण को बढ़ने देंगे, या इसे कम करने में अपनी भूमिका निभाएँगे?

प्रो. विजय कुमार

"पर्यावरण रक्षा संकल्प: हर क्षेत्र, हर कदम"

अभी नहीं जागे तो तो कल बहुत देर हो जाएगी -पंजाब से प्रकृति की पुकार

डॉ. प्रदीप कुमार
सदस्य (पीएसजी-पंजाब), पर्यावरणविद्
संपर्क: 9855666114, sharmaashupk@gmail.com

विश्व पर्यावरण दिवस (5 जून) से पूर्व स्वयंसेवी संगठनों द्वारा नागरिकों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश देने हेतु एक विशेष जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इस वर्ष का प्रमुख उद्देश्य है – 'मिट्टी को बचाना, कचरे को कम करना और हरियाली को बढ़ाना'।

मिट्टी बचेगी, तभी हरियाली टिकेगी; नदियों, कुओं, बोरवेल व नहरों का पीने योग्य जल भी प्रदूषण से बचाया जा सकेगा और तभी जीवन मुस्कराएगा। इसके अतिरिक्त, कचरा प्रबंधन को लेकर जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से स्कूलों, कॉलोनियों, औद्योगिक क्षेत्रों और व्यावसायिक संस्थानों में कार्यशालाओं का आयोजन भी किया जा रहा है, ताकि नागरिकों, उद्यमियों और कर्मचारियों को सही तरीके से कचरे के पृथक्करण व निपटान की जानकारी दी जा सके।

अब वह समय आ गया है जब हमें उम्र, धर्म, जाति, राजनीतिक विचारधारा, संस्कृति या किसी भी भिन्नता से ऊपर उठकर पर्यावरण की रक्षा और संरक्षण के लिए एकजुट होना होगा। यदि आज हम नहीं जागे, तो आने वाली पीढ़ियाँ हमें कभी माफ़ नहीं करेंगी। यह केवल प्रकृति का नहीं, हमारे अस्तित्व का प्रश्न है – इसलिए अब साथ आना ज़रूरी है, नहीं तो भविष्य हमें कठोरता से आंक़ेगा।

मिट्टी की रक्षा: क्योंकि यह जीवन की नींव है

आज सबसे बड़ा खतरा मिट्टी के प्रदूषण से है, जो सीधे तौर पर हमारे जल स्रोतों और हरित पट्टियों (Green Belts) को नुकसान पहुंचाता है। गीला कचरा, प्लास्टिक और जहरीले रसायन जब खुली जमीन पर डाले जाते हैं, तो वे मिट्टी की उर्वरता खत्म कर देते हैं और भूजल को भी प्रदूषित करते हैं।मिट्टी में ही हम खाना उगाते हैं। लेकिन जब हम कचरा—जैसे प्लास्टिक, पेंट, बैटरी, या रसायन—सीधे जमीन पर फेंकते हैं, तो: मिट्टी की उर्वरता खत्म हो जाती है, पौधे नहीं उगते, और ये ज़हर जमीन के नीचे जाकर पानी को भी गंदा कर देता है। यह न केवल पर्यावरण की सेहत के लिए जरूरी है, बल्कि मानव जीवन की गुणवत्ता और आने वाली पीढ़ियों के जल-संसाधनों की रक्षा के लिए भी अत्यंत आवश्यक है।"

"मिट्टी, जल स्रोतों की सुरक्षा के लिए आम नागरिक किन उपायों को अपना सकते हैं?

- कचरा खुले में न फेंकें, पुराना तेल या बैटरी ज़मीन पर न बहाएं, प्लास्टिक से बचें या उसे सही से पुनर्चक्रण(रिसायकल) में डालें।
- जल स्रोतों को औद्योगिक और घरेलू अपशिष्ट मिलाकर प्रदूषित न करें। यह हमारी जिम्मेदारी और कर्तव्य है कि किसी भी स्थिति में इन जल स्रोतों की रक्षा की जाए। स्वच्छ जल केवल एक संसाधन नहीं, बल्कि जीवन का आधार है – इसे संरक्षित रखना हम सभी का नैतिक दायित्व है।

विशेषज्ञों के अनुसार, "यदि हम समय रहते नहीं चेते, तो आने वाली पीढ़ियों को पीने का साफ पानी और उगाने लायक मिट्टी भी नहीं मिलेगी।"

कचरा प्रबंधन: समाधान हमारे हाथ में है

नगरपालिका ने अपील की है कि लोग अपने घरों में ही गीले और सूखे कचरे को अलग करें।

- गीला कचरा (जैसे सब्जियों के छिलके, बचा हुआ खाना) से जैविक खाद बनाई जा सकती है।

- सूखा कचरा (जैसे प्लास्टिक, कागज, धातु) को पुनर्चक्रण कर उपयोगी वस्तुएं बनाई जा सकती हैं।

गीला और सूखा कचरा अलग क्यों करें?

गीला कचरा (सब्जी के छिलके, बचा खाना, चाय की पत्ती) सूखा कचरा (प्लास्टिक, कागज, बोतलें, पुराने खिलौने), जब हम दोनों को मिलाकर फेंकते हैं, तो कुछ भी पुनर्चक्रण नहीं हो पाता। जब हम उन्हें अलग रखते हैं, तो गीले कचरे से खाद (compost) बनती है जो पौधों के लिए बहुत अच्छी होती है। सूखा कचरा फैक्टरी में दोबारा इस्तेमाल हो सकता है। गीले कचरे से उपयोगी एंजाइम तैयार किए जा सकते हैं, जिन्हें घरेलू उपयोग में लाया जा सकता है।

जिम्मेदार नागरिक कचरा प्रबंधन के लिए क्या कर सकते हैं?

अपने घर में दो कूड़ेदान रखें - एक गीले कचरे के लिए, एक सूखे के लिए। छत पर या बगीचा में खुद खाद बनाएं । मोहल्लों और संस्थानों में स्वच्छता अभियान और जागरूकता कार्यक्रमों में भाग लें। दूसरों को भी कचरा प्रबंधन के लिए प्रेरित करें।

हरियाली बढ़ाएं: पेड़ लगाना सिर्फ अभियान नहीं, आदत बने

इस पर्यावरण दिवस पर "एक परिवार, एक पेड़" मुहिम शुरू की जा रही है। हर परिवार को अपने घर के आसपास या छत पर कम से कम एक पौधा लगाने और उसकी देखभाल करने की शपथ दिलाई जाएगी।

पेड़-पौधों के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण :

- पेड़-पौधे: हवा को साफ करते हैं, गर्मी कम करते हैं , पक्षियों और कीड़ों का घर बनते हैं।

हरियाली कैसे बढ़ाएं : घर के सामने या छत पर कम से कम एक पौधा लगाएं, बच्चों को पौधों की देखभाल सिखाएं, बर्थडे या त्योहार पर गिफ्ट में पौधे दें।

जनता से निवेदन: अभी नहीं संभले तो कल पछताना पड़ेगा ।

शहरवासियों से निवेदन की जाती है, कचरा खुले में न फेंकें, सूखा और गीला कचरा अलग करें, रासायनिक अपशिष्ट को सीधे जमीन या नालियों में न डालें, अपने आस-पास की सफाई करें।

घर का कचरा कैसे उपयोगी बन सकता है?

कचरा	क्या बना सकते हैं?
सब्जी के छिलके	खाद (पर्यावरणीय उपयोग के लिए उपयोगी एंजाइम)
पुराने कपड़े	झाड़ने का कपड़ा
अखबार	उपहार लपेटने का कागज
प्लास्टिक बोतलें	पौधों के गमले

घर में 'पुन: उपयोग' कॉर्नर बनाएं, जहां पुरानी चीजों को नया रूप दें, कम से कम एक पेड़ लगाएं और उसे पालें। आज केवल मिट्टी, जल और हरियाली ही नहीं, बल्कि हमारे प्राकृतिक संसाधन, वनस्पति संपदा, और ऊर्जा स्रोत भी तेजी से संकट में हैं। ऐसे में यह हमारी सामूहिक जिम्मेदारी बनती है कि हम संसाधनों का संरक्षण करें और अपने व्यवहार में आवश्यक बदलाव लाएँ।

- बिजली की बर्बादी रोकें – उपयोग न होने पर लाइटें और अन्य उपकरण तुरंत बंद करें।
- पानी का अपव्यय न करें – टपकते नलों को तुरंत ठीक करवाएँ और पानी का सीमित व विवेकपूर्ण उपयोग करें।
- वाहनों का इंजन बंद करें – ट्रैफिक सिग्नल पर वाहन बंद रखने की आदत डालें, जिससे ध्वनि व वायु प्रदूषण कम हो और ईंधन की बचत हो।

आने वाले समय में हमें सामूहिक रूप से हरित अभियान की ओर बढ़ना होगा: उदाहरण : हरित परिसर,हरित अस्पताल, हरित आवास । हर व्यक्ति को चाहिए कि वह अपने आस-पास हरियाली को बढ़ावा दे, संसाधनों के अपव्यय को रोके और पर्यावरण अनुकूल आदतों को अपनाए। हर एक छोटा प्रयास, एक बड़ा परिवर्तन ला सकता है। अगर हम आज नहीं बदले, तो भविष्य हमें माफ़ नहीं करेगा।

हरित संकल्प

पर्यावरण संरक्षण गतिविधि (पीएसजी-पंजाब)

संपादक: डॉ. सुमन मोर, डॉ. प्रदीप कुमार