हरित संकल्प

HARIT SANKALP ਹਰਿਤ ਸੰਕਲਪ

“पर्यावरण संरक्षण: हमारी साझा ज़िम्मेदारी”

"ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ : ਸਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ"

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

मासिक पत्रिका | Monthly Newsletter

फ़रवरी 2026 | February 2026

विशेषांक : जलवायु परिवर्तन और हमारे प्रयास

Website:psgpunjab.org

"हर छोटा बदलाव बड़ी कामयाबी का हिस्सा होता है"

SAVE ENERGY, SAVE FUTURE!

Simple Ways to Conserve Energy at Home

ELECTRICITY

Turn off lights & fans when not in use

Use LED bulbs

Unplug devices after charging

COOLING & HEATING

Set AC to 24-26’C

Clean filters

Use fans or natural air

Add a little bit of body text

KITCHEN & APPLIANCES

Use pressure cookers & induction stoves

Close refrigerator door properly

Choose 5-star rated appliances

GO GREEN

Install solar panels

Plant trees around your home

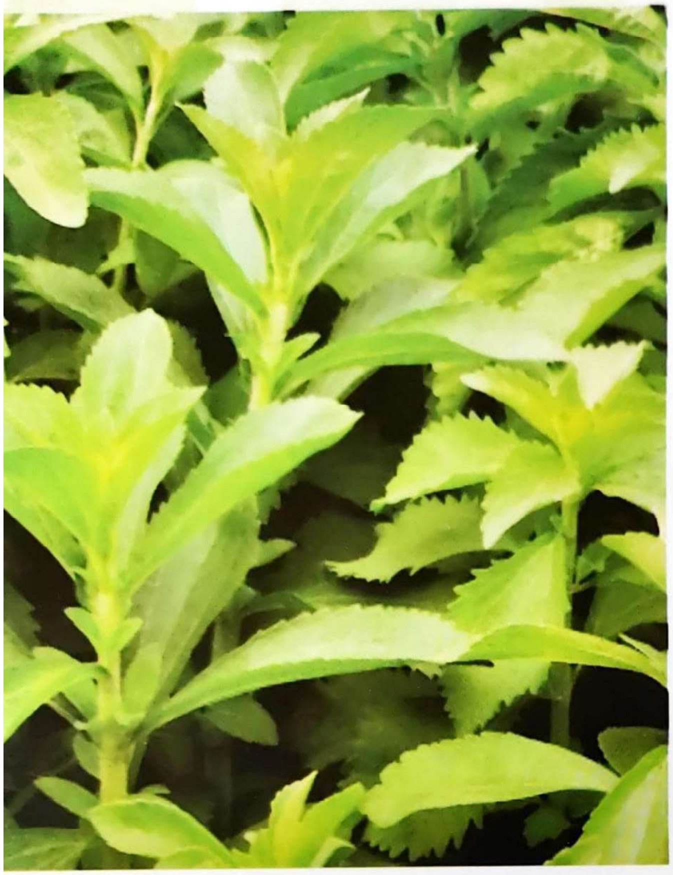
Insulate walls and windows

“Energy Saved is Energy Generated!”

Let’s build a cleaner, brighter tomorrow — starting from home!

Shivani, PSG, Punjab

मधुकरी (स्टीविया)



वैज्ञानिक नाम : स्टीविया रिवाऊडियाना *(Stevia rebaudiana)*

अंग्रेजी नाम : कैंडीलीक, सूंगर लीफ

उपयोगी भाग : पत्ते

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान : स्टीविया मूलतः मध्य पेरूमे्व का पौधा है। इसके पत्तों में आम, शक्कर से लगभग 20–25 गुना अधिक मिठास पाई जाती है। यह एक 60 से 70 सै.मी. ऊँचा, एकवर्षीय, बहुशाश्वीय, झाड़ीनुमा मीठा पौधा होता है। पत्ते आयताकार होते है। सदियों से दक्षिणी अमेरिका देशो, जैसे ब्राजील में स्टीविया पौधे के पत्तियों का प्रयोग प्राकृतिक स्वीट्नर के तौर पे होता आ रहा है। आज स्टीविया पूरे विश्व में पाया जाता है और मीठे के प्राकृतिक विकल्प के तौर पर प्रसिद्ध है। स्टीविया पौधे की खास बात यह है कि इसे घर पर भी उगाया जा सकता है।

औषधीय प्रयोग :

- दरअसल यह चीनी का विकल्प है क्योंकि यह शून्य कैलोरी वाला पौधा है।
- मधुमेह के रोगियों के लिए यह उपयुक्त है क्योंकि यह Pancreas को इन्सुलीन तैयार करने में मदद करता है।
- इसमें एंटी एजिंग यानी बुढ़ापा रोकने के गुण पाये जाते है।
- दाँतों के सड़न को रोकता है।
- उच्च रक्तचाप को रोकता है।

निर्मित औषधियाँ : चाय, काफी, मिठाई एवं च्यवनप्राश में प्रयोग।

सीता अशोक

वैज्ञानिक नाम : सराका इंडिका *(Saraca indica)*

अंग्रेजी नाम : अशोक ट्री

उपयोगी भाग : तने की छाल, बीज व फूल

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान : अशोक हमारा एक पवित्र वृक्ष है क्योंकि इसका नाता सीता माता से जोड़ा जाता है। प्रकृति में यह बहुत कम हो गया है। अब यह कहीं–2 बाग बगीचों की सुदंरता बढ़ाता है। यह 25 से 30 फुट तक ऊँचा, सदाहरित, बहुशाखी, घना व छायादार वृक्ष है। पत्ते लम्बे व नुकीले होते हैं। मार्च, अप्रैल में इस पर संगतरी लाल रंग के फूलों की बहार आती है। फलियां जून/जूलाई में पककर उनमें से बड़े–2 बीज फटकर बाहर आ जाते है।

औषधीय प्रयोग :

- समान मात्रा में अशोक की छाल व ब्राहमी का चूर्ण मिला कर दूध के साथ लेने से बुद्धि वृद्धि होती है।
- सरसों के साथ इसके काढ़े को मुँह व चर्म पर लगाने से कील, मुहाँसे, फोड़ों व फुन्सियों में फायदा होता है।
- 3.4 ग्राम फूलों को पानी में पीसकर पिलाने से रक्त अतिसार में लाभ मिलता है।
- फूल एवं छाल को पानी में भिगोकर रातभर रखने और सुबह पीने से बवासीर में फायदा मिलता है।
- छाल का चूर्ण और मिश्री को दूध के साथ लेने से सफेद प्रदर में लाभ होता है।
- मूत्राशय के संक्रमण (यूरीनरी ट्रैक्ट इंफैक्शन) में छाल का काढ़ा लेने से खूब फायदा होता है।
- 1 से 2 ग्राम बीज को पानी में पीसकर नियमित रूप से लेने से पत्थरी व मूत्र न आने की शिकायत में फायदा मिलता है।

मुख्य उत्पाद : अशोक रिष्ट

Message from the Editors
Harit Sankalp – Monthly E-Newsletter on Environment

Paryavaran (Environment) is a vast and multidimensional subject, encompassing both horizontal and vertical aspects. While most people relate to one or more parts of it, a deeper understanding reveals its true vastness and interconnectedness with every aspect of life.

The responsibility of protecting the environment does not rest solely with the Government, rather it is a shared duty of every individual. As one of the fastest-growing developing nations, our path demands strong economic and industrial growth. However, such progress must never come at the cost of environmental degradation.

In line with this vision, Paryavaran Sanrakshan Group has initiated "Harit Sankalp", a monthly, environment-friendly E-Newsletter. This platform will bring together experts on core environmental issues from both national and international arenas, translating their knowledge into simple, practical insights for the common citizen.

In 2026, the *Five Transformations* have been given renewed importance as a guiding vision for India's future. Focusing on social harmony, family empowerment, environmental protection, self-reliance, and civic duty, they underscore a collective commitment to building a strong, compassionate, and self-reliant nation.

Through this, we aim to bridge the gap between awareness and action, empowering every reader to contribute meaningfully to a sustainable future.

Dr. Pardeep Kumar, Dr. Suman Mor
Editorial Team, Harit Sankalp
E Mail: myharitpunjab@gmail.com

Environmental Ethics in Islam: Stewardship, Balance, and Ecological Responsibility

Dr. Devinder Pal Singh Professor of Religious Studies, Arihanta Institute, San Jose, CA, USA
https://www.arihantainstitute.org/faculty/20433-devinder-pal-singh-phd

Abstract

Environmental crises such as climate change, biodiversity loss, and resource depletion demand ethical frameworks that complement scientific and technological solutions. This article examines Islamic perspectives on the environment and nature. It demonstrates that Islam offers a coherent and integrated ecological ethic rooted in theology, morality, and rational reflection. Drawing upon Qur'anic teachings, Prophetic traditions, and contemporary environmental science, the study challenges common misconceptions that Islam is anthropocentric or indifferent to ecological concerns. Key concepts such as Tawḥīd (unity of existence), Khalīfah (stewardship), Mīzān (balance), and Amānah (trust) are analyzed to show how they establish limits on consumption, emphasize biodiversity protection, and promote responsible resource management. The article further highlights the convergence between Islamic environmental ethics and modern scientific understandings of ecological interdependence and sustainability. By situating environmental responsibility within moral accountability and spiritual awareness, the paper argues that Islamic teachings can meaningfully contribute to contemporary global environmental discourse and sustainable development initiatives.

Introduction

Environmental degradation, climate change, biodiversity loss, and resource depletion have become defining challenges of the modern era. While these crises are often framed as technological or economic problems, they are fundamentally ethical and philosophical in nature. Religious traditions, therefore, have a crucial role in shaping environmental consciousness. Islam, frequently misunderstood as being primarily concerned with ritual observance and human-centred morality, in fact offers a deeply ecological worldview. Rooted in divine unity, moral accountability, and balance, Islamic teachings provide a coherent environmental ethic that aligns strongly with

contemporary scientific understanding. This essay explores the concept of nature in Islam, dispels common misconceptions, and examines how Islamic theology, ethics, and scripture support sustainable and responsible engagement with the natural world.

Nature as Divine Signs (Āyāt) Rather Than Mere Resources

In Islamic theology, nature is not an inert or value-neutral entity. The Qur'an repeatedly refers to natural phenomena as *āyāt* (signs), inviting humans to reflect upon them as manifestations of divine wisdom (Qur'an 2:164). Mountains, rivers, animals, plants, celestial bodies, and climatic systems are presented not as objects for exploitation but as symbols pointing toward a higher order.

This perspective challenges the misconception that Islam promotes an anthropocentric worldview where nature exists solely for human use. Instead, nature has intrinsic value independent of human benefit. Modern ecological science supports this view by demonstrating that ecosystems possess self-regulating complexity and value beyond immediate human utility (Rockström et al., 2009). Thus, Islamic scripture and ecological science converge in rejecting reductionist views of nature.

Tawḥīd and the Unity of Creation

The principle of *Tawḥīd* (Divine Oneness) is the foundation of Islamic belief and extends beyond theology into cosmology and ethics. Since all creation originates from a single divine source, the universe is fundamentally interconnected (Qur'an 6:141). Humans are not separate from nature but part of an integrated whole.

This worldview parallels systems ecology, which emphasizes interdependence among organisms and environments. Environmental harm, from an Islamic perspective, is not merely a technical failure but a spiritual and ethical rupture, disrupting the divinely ordained harmony (*mīzān*) of existence (Qur'an 55:7–9). This understanding counters the myth that religion ignores ecological interconnectedness, when in fact it articulates it in moral and metaphysical terms.

Human Beings as Khalīfah: Stewardship, Not Domination

One of the most cited environmental concepts in Islam is *Khalīfah* (vicegerency or stewardship). The Qur'an states that humans are appointed as caretakers on Earth (Qur'an 2:30). Importantly, this role does not imply unrestricted authority but entrusted responsibility.

This concept corrects the misconception that Islam endorses domination over nature. Islamic stewardship is conditional, accountable, and ethically constrained. Environmental science increasingly emphasizes governance models based on stewardship and responsibility rather than exploitation, particularly in discussions of planetary boundaries and sustainability (Steffen et al., 2015). Islamic ethics anticipated this paradigm by centuries.

Balance (Mīzān) and Ethical Limits on Consumption

Islamic teachings repeatedly emphasize moderation and balance. The Qur'an warns against excess and wastefulness (*isrāf*), stating that those who waste are morally blameworthy (Qur'an 7:31). This applies not only to wealth but also to food, water, and natural resources.

A famous Prophetic tradition reports that even while performing ablution near a flowing river, waste should be avoided (Ibn Mājah, Hadith 425). This ethic directly parallels modern environmental science, which identifies overconsumption as a primary driver of climate change, deforestation, and water scarcity (IPCC, 2023). Islamic teachings thus offer an ethical framework that supports sustainable resource management.

Compassion Toward Animals and Biodiversity

Islam extends moral consideration beyond humans to animals and ecosystems. Numerous Prophetic traditions emphasize kindness to animals and condemn cruelty and neglect (Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Hadith 2363). Animals are described in the Qur'an as communities similar to human societies (Qur'an 6:38).

This challenges the myth that Islamic ethics are exclusively human-centred. Modern conservation biology confirms that biodiversity is essential for ecosystem stability and human survival. Islamic concern for animal welfare aligns with scientific findings that ethical treatment of animals contributes to ecological resilience.

Water, Soil, and Air as Sacred Trusts

Water occupies a central place in Islamic cosmology. The Qur'an declares that all living things are made from water (Qur'an 21:30), a statement remarkably consistent with biological science. Pollution, contamination, and waste of water are, therefore, not only environmental issues but moral violations.

Similarly, clean land and air are emphasized in Islamic hygiene and purity laws. Environmental health science now confirms that air and soil pollution directly affect human health, climate systems, and agricultural sustainability. Islamic reverence for elemental balance reinforces precautionary principles now endorsed in environmental policy.

Science, Knowledge, and Environmental Reflection

Islam encourages observation and study of the natural world. The Qur'an repeatedly invites reflection on natural processes, seasons, and celestial order (Qur'an 3:190–191). Historically, this worldview contributed to the development of astronomy, medicine, agriculture, and natural sciences in classical Islamic civilization.

This undermines the misconception that Islam resists scientific inquiry. Rather, scientific exploration of nature is framed as a form of intellectual worship, strengthening ethical responsibility toward the environment.

Accountability and Environmental Ethics

Islamic ethics are grounded in accountability (*ḥisāb*). Humans are answerable for how they treat both people and the Earth (Surah al-An'am, 6:62). This introduces a long-term moral horizon that complements scientific calls for intergenerational justice and sustainability.

In this framework, environmental degradation is not morally neutral. It constitutes a breach of trust (amānah) (Qur'an 33:72), underscoring the need for ethical environmental governance grounded in responsibility rather than short-term gain.

Conclusion

Islam offers a comprehensive environmental ethic grounded in divine unity, moral accountability, balance, and stewardship. Far from being indifferent to ecological concerns, Islamic teachings anticipate many principles now affirmed by environmental science. By addressing myths that religion is anti-scientific or environmentally disengaged, this essay demonstrates that Islam provides a robust framework for ecological responsibility. In an era of global environmental crisis, Islamic environmental ethics can meaningfully contribute to sustainable futures by integrating spiritual values with scientific understanding.

References

Al-Bukhārī, M. I. (1997). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (M. Muhsin Khan, Trans.). Dar-us-Salam.

Ibn Mājah. (2007). *Sunan Ibn Mājah* (H. A. T. Zubair Ali, Za'Insari, Trans.). Dar-us-Salam.

Intergovernmental Panel on Climate Change. (2023). *AR6 synthesis report: Climate change 2023*. IPCC.

Qur'an. (Trans. A. Yusuf Ali). (2004). *The Holy Qur'an*. Islamic Book Trust.

Rockström, J., Steffen, W., Noone, K., et al. (2009). A safe operating space for humanity. *Nature, 461*(7263), 472–475. https://doi.org/10.1038/461472a

Steffen, W., Richardson, K., Rockström, J., et al. (2015). Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet. *Science, 347*(6223). https://doi.org/10.1126/science.1259855

******

Dr. Devinder Pal Singh, Ph.D., is a teacher-researcher and an author. He specializes in writing on science, religion and the environment. He is currently a Professor of Religious Studies at Arihanta Institute in San Jose, California, USA.

https://www.arihantainstitute.org/faculty/20433-devinder-pal-singh-phd

रोज़ फेस्टिवल 2026 में हरित भविष्य के लिए जागरूकता

डॉ. सुमन मोर, प्रोफेसर, पर्यावरण अध्ययन, पंजाब विश्वविद्यालय,चंडीगढ़

पर्यावरण विभाग ने पर्यावरण संरक्षण गतिविधि एवं पंजाब विश्वविद्यालय के ईको क्लब के सहयोग से रोज़ फेस्टिवल (6–8 फ़रवरी) के दौरान एक समर्पित स्टॉल पर इंटरैक्टिव एवं शैक्षणिक गतिविधियों की श्रृंखला का सफलतापूर्वक आयोजन किया। इस वर्ष की प्रदर्शनी की संकल्पना "पर्यावरण पाठशाला" थी। स्टॉल पर आने वाले प्रतिभागियों को सहभागिता प्रमाण पत्र प्रदान किए गए तथा उन्हें पर्यावरण प्रहरी बनने के लिए पर्यावरण शपथ दिलाई गई।

यह स्टॉल पर्यावरण जागरूकता पर आधारित, तैयार किए गए खेलों के माध्यम से सीखने और मनोरंजन का केंद्र बना रहा:

1. कचरा पृथक्करण खेल – प्रतिभागियों को विभिन्न प्रकार के कचरे के नाम लिखी गेंदें दी गईं, जिन्हें सही डस्टबिन में डालना था। इससे कचरा प्रबंधन की व्यावहारिक समझ विकसित हुई।
2. ग्रीन स्केच (पिक्शनरी) – एक प्रतिभागी कार्बन फुटप्रिंट, बाढ़, कार्बन पृथक्करण जैसे पर्यावरण से जुड़े विषयों का चित्र बनाता था, जबकि अन्य प्रतिभागी उसका अनुमान लगाते थे।
3. डाइस एवं थ्रो क्विज़ – यह एक प्रश्नोत्तरी आधारित सीढ़ी खेल था, जिसमें प्रश्नों की कठिनाई पासे के अंक पर निर्भर करती थी। सही उत्तर देने पर प्रतिभागी आगे बढ़ते थे और जो पहले फिनिश लाइन पार करता था, वही विजेता होता था।
4. नाम अनुमान खेल (डम्ब शरेड्स शैली) – प्रतिभागियों ने अभिनय और संकेतों के माध्यम से अपनी टीम के सदस्य के सिर पर लिखे पर्यावरणीय शब्दों का अनुमान लगाया।

छात्रों ने अपशिष्ट से निर्मित रचनात्मक वस्तुओं का भी प्रदर्शन किया, जिससे आगंतुकों में सततता, पुनर्चक्रण और विभिन्न पर्यावरणीय मुद्दों के प्रति जागरूकता बढ़ी। यह तीन दिवसीय अनुभव सीखने, रचनात्मकता और सहयोग से भरपूर रहा, जिसमें छात्रों और आगंतुकों ने पर्यावरण संरक्षण से जुड़ी गतिविधियों में उत्साहपूर्वक और सार्थक रूप से भाग लिया।

छोटे कदम, जागरूक सोच और सामूहिक प्रयास मिलकर बड़े पर्यावरणीय परिवर्तन ला सकते हैं।

(English Version)

Engaging Minds for a Greener Tomorrow at Rose Festival 2024

The Department of Environment Studies in collaboration with Paryavaran Sanrakshan Gatividhi and the ECO Club of Panjab University, successfully organized a series of interactive and educational activities at a dedicated stall during the Rose Festival (6th–8th February). The concept of this year’s exhibition was Paryavaran Pathshala. After participants visited our stall, we gave them participation certificates and encouraged them to take environment pledge to be environment watchdogs.

The stall became a hub of learning and fun through thoughtfully designed games focused on environmental awareness:

1. Waste Segregation Game – Participants were given balls labelled with different types of waste and asked to throw them into the correct bins, promoting practical understanding of waste management.
2. Green Sketch (Pictionary) – One participant drew environment-related concepts such as carbon footprint, floods, and carbon sequestration, while others guessed the term.
3. Dice & Throw Quiz – A quiz-based ladder game where the difficulty of questions depended on the dice number. Correct answers helped participants move up, and the first to cross the finish line won.
4. Name Guess Game (Dumb Charades style) – Participants guessed environmental terms placed on their teammate's head through acting and explanation.

Students also showcased creative items made from waste, helping sensitize visitors about sustainability, recycling, and various environmental issues.

It has been a wonderful three-day experience of learning, organizing, creativity, and collaboration, where students and visitors alike engaged meaningfully with environmental conservation in a fun and interactive way.

Small actions, informed minds, and collective efforts can lead to big environmental change.

माँ प्रकृति के सान्निध्य में — सौंदर्य, शांति और हमारी जिम्मेदारी

डॉ. गीत मेहरा, उप रजिस्ट्रार, आईकेजीपीटीयू मोहाली कैंपस, जालंधर
ईमेल आईडी: geetkv807@gmail.com

जब हम शहरों के शोर, धुएँ और भागदौड़ से दूर निकलकर प्रकृति की गोद में पहुँचते हैं, तो ऐसा लगता है मानो आत्मा को उसका घर मिल गया हो। हरियाली से ढकी धरती, नीला आकाश, कलकल बहती नदियाँ, पर्वतों की गंभीरता और पंछियों का मधुर संगीत — ये सब मिलकर जीवन का ऐसा संगीत रचते हैं, जिसे सुनकर मन स्वतः ही शांत हो जाता है।

प्रकृति केवल दृश्य सौंदर्य नहीं, बल्कि भावनाओं का भी आश्रय है। पेड़ों की छाँव में बैठना, मिट्टी की सोंधी सुगंध महसूस करना, वर्षा की बूँदों को हथेली पर थामना — ये छोटे-छोटे अनुभव जीवन को गहराई से छूते हैं। यही वह क्षण होते हैं जब हम स्वयं को ब्रह्मांड से जुड़ा हुआ महसूस करते हैं।

हिंदी के महान प्रकृतिप्रेमी कवि सुमित्रानंदन पंत ने प्रकृति के मोहक आकर्षण को इन शब्दों में व्यक्त किया है —

"छोड़ द्रुमों की मृदु छाया, तोड़ प्रकृति से भी माया…"

इन पंक्तियों में प्रकृति के प्रति मनुष्य के गहरे लगाव और उसके सौंदर्य में डूब जाने की अनुभूति झलकती है। परंतु आज वही प्रकृति, जो हमें जीवन देती है, हमारे ही हाथों आहत हो रही है। वनों की अंधाधुंध कटाई, नदियों का प्रदूषण, वायु में जहर घोलता धुआँ, और घटती जैव विविधता — ये सब संकेत हैं कि यदि हमने अभी भी चेतना नहीं दिखाई, तो आने वाली पीढ़ियाँ उस प्राकृतिक सौंदर्य को केवल पुस्तकों में ही देख पाएँगी।

माँ प्रकृति का संरक्षण केवल पर्यावरणीय मुद्दा नहीं, बल्कि अस्तित्व का प्रश्न है। हमें चाहिए कि

अधिक से अधिक वृक्षारोपण करें

जल स्रोतों को प्रदूषित होने से बचाएँ

प्लास्टिक का उपयोग कम करें

वन्यजीवों और प्राकृतिक आवासों की रक्षा करें

जब हम प्रकृति की रक्षा करते हैं, तो वास्तव में हम अपनी ही रक्षा कर रहे होते हैं। क्योंकि हमारा श्वास, हमारा अन्न, हमारा जल — सब उसी की देन है।

अंततः, प्रकृति के निकट होना केवल एक अनुभव नहीं, बल्कि एक साधना है — जो हमें विनम्र बनाती है, संतुलन सिखाती है और जीवन का वास्तविक अर्थ समझाती है।

आइए, माँ प्रकृति की इस अनुपम धरोहर को सहेजें, ताकि उसकी हरियाली, उसकी पवित्रता और उसकी सुंदरता सदा यूँ ही बनी रहे।

....

हरित संकल्प

प्लास्टिक प्रदूषण की मानवीय लागत: कार्रवाई का आह्वान

डॉ. प्रदीप कुमार, सुश्री अनंतिका शर्मा
ईमेल पता: sharmaashupk@gmail.com, मोबाइल: 9855666114

जैसे-जैसे हम अपने दैनिक जीवन में आगे बढ़ते हैं, हमारे चारों ओर मौजूद छोटे-छोटे खलनायकों - एकल-उपयोग प्लास्टिक - को नज़रअंदाज़ करना आसान हो जाता है। हालाँकि, सच्चाई यह है कि ये प्रतीत होने वाले हानिरहित प्लास्टिक हमारे स्वास्थ्य और पर्यावरण पर कहर बरपा रहे हैं।

जैसे ही हम जागते हैं, हम एकल-उपयोग प्लास्टिक के संपर्क में आ जाते हैं। हमारे टूथपेस्ट में मौजूद माइक्रोबीड्स, हमारे नाश्ते के सैंडविच पर प्लास्टिक की परत और दिन भर में हम जो पानी की बोतलें पीते हैं, वे सभी हमारे द्वारा उत्पन्न होने वाले प्लास्टिक कचरे की आश्चर्यजनक मात्रा में योगदान करते हैं।

लेकिन एकल-उपयोग प्लास्टिक वास्तव में हमारे स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है? शुरुआत के लिए, प्लास्टिक का स्पर्श हमारी त्वचा में विषाक्त पदार्थों और रसायनों को स्थानांतरित कर सकता है, जिससे जलन और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, लेकिन इतना ही नहीं। खाने योग्य वस्तुओं में विषाक्त पदार्थ भी एक बड़ी चिंता का विषय है। समुद्री भोजन से लेकर नमक

तक और यहां तक कि हमारे पीने के पानी में भी माइक्रोप्लास्टिक पाए गए हैं। इसका मतलब यह है कि जब भी हम माइक्रोप्लास्टिक से दूषित कुछ खाते या पीते हैं तो हम विषाक्त पदार्थों और रसायनों को ग्रहण कर रहे हैं।

फिर हवा के माध्यम से साँस छोड़ना होता है, जहाँ हम माइक्रोप्लास्टिक को अंदर लेते हैं जो प्लास्टिक की बड़ी वस्तुओं से टूट जाता है। इससे श्वसन संबंधी समस्याएं और यहां तक कि कैंसर भी हो सकता है।

हमारे पर्यावरण पर एकल-उपयोग प्लास्टिक का प्रभाव उतना ही चिंताजनक है। पृथ्वी में पीने के पानी की मात्रा माइक्रोप्लास्टिक से दूषित हो रही है, जो हमारे पीने के पानी की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है। उपजाऊ भूमि माइक्रोप्लास्टिक से प्रदूषित हो रही है, जिससे हमारे फल और सब्जियाँ दूषित हो रही हैं।

तो, हम इस समस्या से निपटने के लिए क्या कर सकते हैं? सबसे पहले, हमें एकल-उपयोग प्लास्टिक के उपयोग को कम करने की आवश्यकता है। हम पुन: प्रयोज्य बैग और पानी की बोतलें लेकर, माइक्रोबीड्स वाले उत्पादों से परहेज करके और न्यूनतम पैकेजिंग वाले उत्पादों का चयन करके ऐसा कर सकते हैं।

हमें अपनी सरकारों और निगमों को एकल-उपयोग प्लास्टिक की समस्या को बनाए रखने में उनकी भूमिका के लिए जवाबदेह बनाने की भी आवश्यकता है। हमें प्लास्टिक उत्पादन और निपटान पर सख्त नियमों के साथ-साथ एकल-उपयोग प्लास्टिक के खतरों के बारे में अधिक शिक्षा और जागरूकता की आवश्यकता है।

अब समय आ गया है कि लोगों को पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य पर एकल-उपयोग प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों के बारे में शिक्षित किया जाए। इसके अलावा, कपड़े के थैले, स्टेनलेस स्टील की पानी की बोतलें और बायोडिग्रेडेबल कटलरी जैसे पर्यावरण-अनुकूल विकल्पों के उपयोग को प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है। पुनर्चक्रण, खाद बनाने और उचित अपशिष्ट प्रबंधन जैसी स्थायी प्रथाओं को बढ़ावा देना; निर्माताओं को उनके उत्पादों से उत्पन्न कचरे की जिम्मेदारी लेने के लिए प्रोत्साहित करना; और कुंभ क्षेत्र सहित सार्वजनिक क्षेत्रों जैसे पार्क, समुद्र तट, मंदिर, सार्वजनिक सभा में प्लास्टिक मुक्त क्षेत्र बनाना भी उतना ही आवश्यक है।

हरित कुम्भ अभियान की पहल:

हरित कुंभ अभियान का उद्देश्य कुंभ मेले की धार्मिक प्रतिष्ठा को बरकरार रखते हुए एकल-उपयोग प्लास्टिक को खत्म करना है। यह पहल पर्यावरण-अनुकूल विकल्पों के उपयोग को बढ़ावा देती है और भक्तों और विक्रेताओं के बीच स्थायी प्रथाओं को प्रोत्साहित करती है। इस पहल का समर्थन करके हम आने वाली पीढ़ियों के लिए बेहतर भविष्य बना सकते हैं।

अब कार्रवाई का समय आ गया है। एकल-उपयोग प्लास्टिक के खिलाफ कार्रवाई करना हमारा, अपने बच्चों का और आने वाली पीढ़ियों का कर्तव्य है। आइए एक ऐसी दुनिया बनाने के लिए मिलकर काम करें जहां प्लास्टिक कचरा अतीत की बात हो।

प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने अपने हालिया 'मन की बात' संबोधन में एकल-उपयोग प्लास्टिक के उपयोग को कम करने की आवश्यकता पर जोर दिया है। उन्होंने इस मुद्दे के बारे में जागरूकता बढ़ाने और इसके खिलाफ जन आंदोलन शुरू करने का आह्वान किया।

इसी के अनुरूप हरित कुम्भ अभियान एक महत्वपूर्ण पहल है। इस अभियान का उद्देश्य कुंभ मेले की धार्मिक पवित्रता को संरक्षित करते हुए एकल-उपयोग प्लास्टिक को खत्म करना है। यह पर्यावरण-अनुकूल विकल्पों के उपयोग को बढ़ावा देता है और भक्तों और विक्रेताओं के बीच स्थायी प्रथाओं को प्रोत्साहित करता है।

इस समस्या के समाधान के लिए हमें मिलकर काम करने की जरूरत है।' हमें अपने दैनिक जीवन में एकल-उपयोग प्लास्टिक का उपयोग कम करना चाहिए और पर्यावरण-अनुकूल विकल्पों को अपनाना चाहिए। हमें अपने आसपास के लोगों के बीच भी इस मुद्दे के बारे में जागरूकता बढ़ानी चाहिए और उन्हें एकल-उपयोग प्लास्टिक के उपयोग को कम करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

आइए हम एक ऐसा भविष्य बनाने के लिए मिलकर काम करें जहां प्लास्टिक कचरा अतीत की बात हो।

शिवरात्रि का पर्यावरण से संबंध

श्री प्रदीप गोयल जी, प्रचारक, सेवा भारती, पंजाब

शिवरात्रि का पर्व प्रकृति और पुरुष के मिलन का उत्सव है। भगवान शिव स्वयं प्रकृति के संरक्षक माने जाते हैं, इसलिए इस दिन का पर्यावरण के साथ गहरा संबंध है।

पर्यावरण शब्द का निर्माण दो शब्दों से मिलकर बना है। "परि" जो हमारे चारों ओर है और "आवरण" जो हमें चारों ओर से घेरे हुए है, अर्थात् पर्यावरण का शाब्दिक अर्थ होता है चारों ओर से घेरे हुए। अर्थात् हमारे चारों ओर का आवरण - वह प्राकृतिक और मानव-निर्मित वातावरण जिसमें हम रहते हैं। इसमें वायु, जल, भूमि, पेड़-पौधे और जीव-जन्तु शामिल हैं। यह जीवन को आधार प्रदान करता है, लेकिन प्रदूषण और अनियंत्रित विकास के कारण खतरे में है।

प्राचीन काल से ही भारतीय संस्कृति में पर्यावरण को विशेष महत्व दिया है। पर्यावरण के अनेक घटकों जैसे वृक्षों को पूज्य मानकर उन्हें पूजा जाता है। वटवृक्ष एवं पीपल के वृक्ष को पवित्र मानकर इनकी पूजा की जाती है। वायु, जल, अग्नि को भी देव मानकर उनकी पूजा की जाती है। समुद्र, गङ्गा, सिंधु, सरस्वती, यमुना, गोदावरी, नर्मदा जैसी नदियों को पवित्र मानकर पूजा की जाती है।

पर्यावरण को हम दो भागों में बाँट सकते हैं - पहला भौतिक पर्यावरण और दूसरा अभौतिक पर्यावरण।

भौतिक पर्यावरण वह है जो हमारे चारों ओर हमारी आँखों के सामने विद्यमान है। जिसे हम अपने हाथों से छूकर देख सकते हैं और इसका आभास भी कर सकते हैं। कहीं पर इसकी सुन्दरता बहुत ही मनमोहक होती है, जिसे आज के समय में पर्यटन स्थल के रूप में निहित किया गया है।

प्रचीन समय में भौतिक पर्यावरण के प्रति लोग सजग रहते थे और इसे सजाने के लिए नित्य तत्पर रहते थे। परन्तु वर्तमान समय में इसके विपरीत हैं लोग, इसे मिटाने की ओर दिन प्रतिदिन तत्पर होते जा रहे

हैं और इसका खूब दोहन कर रहे हैं। सुन्दर वनों को उजाड़ कर वहाँ बड़े बड़े मैदान निकालने में लगे हैं, बड़ी बड़ी चट्टानों को मिटाकर वहाँ पर रास्ते निकालने में लगे हैं। इसकी रक्षा करना हमारा कर्तव्य है।

अभौतिक पर्यावरण वह है जो कि हमें प्रत्यक्ष दिखाई नहीं देता जिसका केवल आभास कर सकते हैं। यह भी हमारे चारों ओर व्याप्त है। यह हमें केवल रीति रिवाज, धर्म, आस्था, विश्वास इत्यादि में दिखाई देता है।

पर्यावरण से हमारी रक्षा तभी होगी जब हम पर्यावरण की रक्षा के लिए तत्पर होंगे। इसके लिए जागरुकता आवश्यक है। ये हम सब का कर्तव्य है कि हम जल और ऊर्जा का संरक्षण करें। प्लास्टिक का उपयोग कम करें और रीसाइक्लिंग को अपनाएँ। अधिक से अधिक पेड़ लगाएँ।

शिवरात्रि का पर्यावरण से संबंध

प्रकृति के रक्षक शिव: भगवान शिव को 'पशुपतिनाथ' कहा जाता है, जो समस्त जीव-जंतुओं के स्वामी हैं। उनका निवास स्थान (कैलाश), उनके आभूषण (सर्प) और उनका वाहन (नंदी) प्रकृति के प्रति उनके प्रेम और सह-अस्तित्व को दर्शाते हैं।

ऋतु परिवर्तन का संकेत: शिवरात्रि का समय उत्तर भारत में सर्दियों के अंत और गर्मियों की शुरुआत का प्रतीक है। यह वह समय होता है जब प्रकृति में महत्वपूर्ण बदलाव आते हैं और गंगा जैसी नदियों में बर्फ पिघलने से जल स्तर बढ़ने लगता है।

विषपान और प्रदूषण: पौराणिक कथाओं के अनुसार, शिव ने संसार को बचाने के लिए हलाहल विष का पान किया था। आज के संदर्भ में, इसे पर्यावरण को प्रदूषण (विष) से मुक्त रखने के संकल्प के रूप में देखा जाता है।

हरित शिवरात्रि' (Green Shivratri) मनाने के तरीके

आज के समय में पर्यावरण की चुनौतियों को देखते हुए 'हरित शिवरात्रि' का विचार अत्यंत प्रासंगिक हो गया है:

वृक्षारोपण: शिवरात्रि के दिन एक पौधा लगाना और उसकी देखभाल करना सच्ची शिव पूजा मानी जाती है। विशेष रूप से बेलपत्र का पौधा लगाना अत्यंत शुभ है।

प्रदूषण रहित पूजा: मिट्टी से बने शिवलिंग की पूजा करें जिन्हें बाद में गमले या बगीचे में विसर्जित किया जा सके। प्राकृतिक फूलों और पत्तियों का उपयोग करें। प्लास्टिक या सिंथेटिक सजावट से बचें।

जल और दूध का संचयन: अभिषेक के लिए सीमित मात्रा में शुद्ध जल और दूध का उपयोग करें। अभिषेक के बाद बचे हुए जल या दूध को नालियों में बहाने के बजाय पौधों में डालना एक बेहतर विकल्प है।

सफाई अभियान: मंदिर और आसपास के क्षेत्रों की सफाई करना 'सेवा' का एक रूप है, जो पर्यावरण को शुद्ध रखने में मदद करता है।

वैज्ञानिक और आध्यात्मिक प्रभाव

ऊर्जा का प्रवाह: वैज्ञानिक दृष्टि से, शिवरात्रि की रात पृथ्वी के उत्तरी गोलार्ध में ऊर्जा का प्रवाह प्राकृतिक रूप से ऊपर की ओर होता है, जो रीढ़ की हड्डी को सीधा रखकर ध्यान करने वालों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है। मंत्रों की शक्ति: माना जाता है कि शिव मंत्रों (जैसे 'ॐ नमः शिवाय') का जाप वातावरण में सकारात्मक कंपन पैदा करता है, जो प्रकृति में शुद्धता लाता है।

महाशिवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाएँ

जल धारा चढ़ाने मात्र से प्रसन्न होने वाले आशुतोष भगवान शिव का यही सन्देश है कि जीवन में जो कुछ भी और जितना भी प्राप्त होता है, उसी में प्रसन्न और सन्तुष्ट रहना सीखें।*

जिस प्रकार भोलेनाथ प्राणी मात्र के कल्याण हेतु विष पीकर देव से महादेव बन गए उसी प्रकार हमें भी समाज में व्याप्त निंदा, अपयश, उपेक्षा और आलोचना रूपी विष को पीकर मानव से महामानव बनना होगा। शिवरात्रि यानी अंधकार में प्रकाश की किरण।

भगवान शिव काम के नहीं अपितु राम के अधीन हैं इसलिए महादेव के जीवन में वासना नहीं उपासना है।

शिव पूर्ण काम हैं, तृप्त काम हैं। सभी कामनाओं, इच्छाओं को नष्ट करने वाले महादेव को कोई लोभ नहीं, बस श्रीराम दर्शन एवं श्रीराम सुमिरन का ही लोभ उन्हें लगा रहता है।

भगवान महादेव का जीवन हम सबको प्रेरणा प्रदान करता है कि अंतर्मुखी रहने वाला साधक ही शांत, प्रसन्नचित्त, परमार्थी, अपेक्षा रहित, क्षमावान और लोक मंगल के शिव संकल्पों को पूर्ण करने की सामर्थ्य रखता है। शिव सत्य हैं, शिव अनादि हैं, शिव अनंत हैं, शिव ब्रह्म हैं, शिव शाश्वत हैं....

तीनों लोकों के स्वामी देवाधिदेव महादेव सबका कल्याण करें। महाशिवरात्रि का पावन पर्व आपके लिए शुभ एवं मंगलमय हो।

हवन-यज्ञ

श्री प्रदीप गोयल जी, प्रचारक, सेवा भारती, पंजाब

हवन-यज्ञ: केवल परंपरा नहीं, एक पूर्ण विज्ञान है। क्या आप जानते हैं कि हमारे ऋषियों-मुनियों द्वारा स्थापित हवन की परम्परा के पीछे का गहरा वैज्ञानिक आधार क्या है? आजकल की भागदौड़ भरे जीवन

और प्रदूषण के बीच, यज्ञ की अग्नि हमारे जीवन को फिर से संतुलित करने की शक्ति रखती है। आईये हवन-यज्ञ के 4 मुख्य वैज्ञानिक लाभ को समझें:

(01). हवा का शुद्धिकरण : हवन में उपयोग की जाने वाली औषधियाँ और आम की लकड़ियाँ जलने पर 'फॉर्मेल्डिहाइड' और अन्य गैसें उत्पन्न करती हैं, जो वातावरण से हानिकारक बैक्टीरिया और कीटाणुओं का नाश करती हैं।

(02). सकारात्मक ऊर्जा का संचार : यज्ञ के दौरान बोले जाने वाले मंत्रों की ध्वनि तरंगें और अग्नि की लपटें वातावरण में एक विशेष कंपन (Vibration) पैदा करती हैं, जो घर से नकारात्मकता को दूर कर सकारात्मक ऊर्जा भर देती हैं।

(03). श्वसन तंत्र के लिए लाभकारी (Healthy Lungs): हवन का धुआं फेफड़ों के लिए एक 'नेचुरल फिल्टर' की तरह काम करता है। इसमें मौजूद जड़ी-बूटियों के गुण सांस के जरिए हमारे रक्त में मिलकर रोगों से लड़ने की शक्ति देते हैं।

(04). मानसिक शांति और तनाव मुक्ति (Stress Relief): हवन की सुगंध और अग्नि को एकाग्र होकर देखने से मस्तिष्क में 'सेरोटोनिन' का स्तर बढ़ता है, जिससे मानसिक तनाव कम होता है और एकाग्रता बढ़ती है।

इसीलिए कहा गया है कि :"यज्ञो वै श्रेष्ठतमं कर्म"

यज्ञ ही संसार का श्रेष्ठतम कर्म है।

प्रदीप

....

हरित संकल्प

सजावट नहीं, सौभाग्य भी लाते हैं ये पौधे

डॉ. एन. डी. शर्मा 'देवशाली',आई. पी. आर. ओ. (सेवानिवृत) पंजाब सरकार

प्रकृति ने हमें जो सबसे अनमोल उपहार दिए हैं, उनमें पेड़-पौधे प्रमुख हैं। ये केवल हरियाली या सजावट का साधन नहीं, बल्कि जीवन ऊर्जा के स्रोत हैं। भारतीय संस्कृति, ज्योतिष और वास्तु शास्त्र में पौधों को विशेष महत्व दिया गया है। माना जाता है कि घर में लगाए गए पौधे न केवल वातावरण को शुद्ध करते हैं, बल्कि वे हमारे मन, विचारों, स्वास्थ्य और भाग्य को भी प्रभावित करते हैं। सही दिशा, सही स्थान और देखभाल के साथ लगाए गए पौधे घर में सुख, शांति, समृद्धि और सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं।

घर का वातावरण हमारी मानसिक स्थिति पर सीधा प्रभाव डालता है। जब घर में हरियाली होती है, तो मन स्वाभाविक रूप से शांत और प्रसन्न रहता है। वैज्ञानिक दृष्टि से भी यह सिद्ध हो चुका है कि पौधे हवा को शुद्ध करते हैं, ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाते हैं और तनाव को कम करते हैं। वहीं आध्यात्मिक दृष्टि से इन्हें सकारात्मक ऊर्जा का वाहक माना गया है।

तुलसी: आध्यात्मिक ऊर्जा और स्वास्थ्य का स्रोत

तुलसी को भारतीय परंपरा में "पवित्रता की देवी" माना गया है। इसे घर के आंगन या बालकनी में लगाना अत्यंत शुभ समझा जाता है। वास्तु के अनुसार इसे उत्तर-पूर्व या पूर्व दिशा में लगाना सर्वोत्तम है। तुलसी नकारात्मक ऊर्जा को दूर करती है और घर में आध्यात्मिक वातावरण बनाती है। प्रतिदिन तुलसी को जल अर्पित करना और दीपक जलाना मानसिक शांति तथा पारिवारिक सौहार्द को बढ़ाता है। आयुर्वेद में तुलसी को रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला और कई रोगों में लाभकारी बताया गया है।

मनी प्लांट: धन और समृद्धि का प्रतीक

मनी प्लांट को वास्तु में आर्थिक उन्नति से जोड़ा गया है। इसे दक्षिण-पूर्व दिशा में लगाना शुभ माना जाता है, क्योंकि यह दिशा धन और अग्नि तत्व से संबंधित है। घर या ऑफिस में इसे रखने से सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है और आर्थिक स्थिरता आती है। इसकी बेल जितनी हरी-भरी और ऊपर की ओर बढ़ती है, उसे उतना ही शुभ संकेत माना जाता है।

जेड प्लांट: स्थिरता और सफलता

जेड प्लांट की मोटी, गोल पत्तियां समृद्धि और निरंतर विकास का प्रतीक मानी जाती हैं। इसे घर के मुख्य द्वार के पास या ऑफिस डेस्क पर रखना लाभकारी होता है। यह व्यापार में उन्नति और नए अवसरों को आकर्षित करने में सहायक माना जाता है। फेंगशुई में भी इसे "लकी प्लांट" कहा गया है।

स्नेक प्लांट: शुद्ध वायु और बेहतर नींद

स्नेक प्लांट आधुनिक जीवनशैली के लिए बेहद उपयोगी है। यह रात में भी ऑक्सीजन छोड़ता है, इसलिए इसे बेडरूम में रखना लाभकारी माना जाता है। यह हवा में मौजूद विषैले तत्वों को कम करता है और नींद की गुणवत्ता सुधारता है। व्यस्त जीवन में यह कम देखभाल में भी आसानी से बढ़ जाता है।

एलोवेरा: सौंदर्य और उपचार का प्रतीक

एलोवेरा को स्वास्थ्य और सौंदर्य का प्रतीक माना जाता है। इसे पूर्व या उत्तर दिशा में रखना शुभ होता है। यह त्वचा और पाचन संबंधी समस्याओं में लाभकारी है। वास्तु के अनुसार एलोवेरा घर की नकारात्मक ऊर्जा को संतुलित करने में सहायक होता है।

गुलाब: प्रेम और सौहार्द का संदेश

गुलाब केवल सुंदरता का प्रतीक नहीं, बल्कि प्रेम और सकारात्मक भावनाओं का भी प्रतिनिधि है। इसकी सुगंध तनाव को कम करती है और मन में कोमलता लाती है। इसे घर के बगीचे या बालकनी में दक्षिण दिशा की ओर लगाना शुभ माना जाता है।

चमेली: पवित्रता और दिव्य कृपा

चमेली की सुगंध मन को तुरंत शांत करती है। इसे भगवान विष्णु और देवी-देवताओं को अर्पित किया जाता है। धार्मिक दृष्टि से यह सौभाग्य और शुद्धता का प्रतीक है। इसकी खुशबू घर के वातावरण को पवित्र और सकारात्मक बनाती है।

नींबू का पौधा: ताजगी और ऊर्जा

नींबू का पौधा घर में ताजगी और उत्साह का संचार करता है। इसकी सुगंध नकारात्मकता को दूर करती है। वास्तु के अनुसार इसे खुले स्थान या बालकनी में लगाना शुभ होता है। यह स्वास्थ्य की दृष्टि से भी उपयोगी है।

अंततः, यह कहना गलत नहीं होगा कि पौधे केवल घर की शोभा नहीं बढ़ाते, बल्कि वे हमारे जीवन में संतुलन, शांति और सौभाग्य भी लाते हैं। यदि हम प्रकृति के इन जीवंत उपहारों को सही स्थान और श्रद्धा के साथ अपनाएं, तो हमारा घर केवल एक भवन नहीं, बल्कि सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर एक सुखद आश्रय बन सकता है।

हरियाली अपनाइए, सौभाग्य जगाइए।

…………………………..

पंच परिवर्तन नागरिक कर्तव्य

मनोज कांडा. पीएसजी पंजाब: ईमेल aolmanojnsr@gmail.com

पर्यावरण (Environment) केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि यह हमारी साझा विरासत है। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 51A (g) में भी स्पष्ट लिखा है कि "प्राकृतिक पर्यावरण की रक्षा करना और उसका संवर्धन करना" प्रत्येक नागरिक का मौलिक कर्तव्य है। यहाँ हमारे प्रमुख नागरिक कर्तव्यों की सूची दी गई है, जिन्हें अपनाकर हम पर्यावरण को सुरक्षित रख सकते हैं:

1. स्वच्छता और कचरा प्रबंधन (Waste Management)

कचरे का पृथक्करण (Segregation): अपने घर के कूड़े को 'गीले' (रसोई का कचरा) और 'सूखे' (प्लास्टिक, कागज) कचरे में अलग-अलग रखें।

सिंगल-यूज़ प्लास्टिक का त्याग: प्लास्टिक की थैलियों की जगह कपड़े या जूट के थैलों का उपयोग करें। प्लास्टिक को गलने में सैकड़ों साल लगते हैं।

इधर-उधर न थूकें: सार्वजनिक स्थानों पर गंदगी न फैलाएं।

2. जल संरक्षण (Water Conservation)

बर्बादी रोकें: ब्रश करते समय या बर्तन धोते समय नल को खुला न छोड़ें। टपकते हुए नलों को तुरंत ठीक करवाएं।

वर्षा जल संचयन (Rainwater Harvesting): यदि संभव हो, तो अपने घर में बारिश के पानी को इकट्ठा करने की व्यवस्था करें।

जल स्रोतों की रक्षा: नदी, तालाब या झीलों में पूजा सामग्री, मूर्तियां या प्लास्टिक न डालें।

3. ऊर्जा की बचत (Energy Conservation)

बिजली बचाएं: जब कमरे में कोई न हो तो पंखे और लाइट बंद कर दें। सामान्य बल्ब की जगह LED का प्रयोग करें।

प्राकृतिक रोशनी: दिन के समय खिड़कियां खुली रखें ताकि सूरज की रोशनी आए और बिजली की जरूरत कम हो।

4. प्रदूषण नियंत्रण (Pollution Control)

वाहनों का कम प्रयोग: छोटी दूरी के लिए साइकिल का प्रयोग करें या पैदल चलें। सार्वजनिक परिवहन (Public Transport) या कारपूलिंग (Carpooling) अपनाएं।

ध्वनि प्रदूषण: शादी-विवाह या त्योहारों में लाउडस्पीकर का प्रयोग सीमित मात्रा में करें और बेवजह हॉर्न न बजाएं।

PUC जांच: अपने वाहन की नियमित प्रदूषण जांच करवाएं।

5. वृक्षारोपण और प्रकृति प्रेम (Planting & Nature Care)

एक पेड़, एक जीवन: हर साल अपने जन्मदिन या किसी विशेष अवसर पर कम से कम एक पौधा जरूर लगाएं और उसे बड़ा होने तक पालें।

जीव-दया: पशु-पक्षियों के प्रति दया भाव रखें। गर्मियों में अपनी छत या बालकनी में पक्षियों के लिए पानी का सकोरा रखें।

एक छोटा संकल्प: हम अक्सर सोचते हैं कि "अकेले मेरे करने से क्या होगा?" लेकिन हकीकत यह है कि बूंद-बूंद से ही सागर भरता है।

हरित संकल्प

पर्यावरण की पुकार

डॉ. अरुण कुमार जिंदल, प्रिंसिपल, श्री सुखमणि नर्सिंग कॉलेज डेरा बस्सी,
ईमेल आईडी: arunkjindal007@gmail.com

अरे ये सब है इंसान की माया,

जिसने पर्यावरण संकट लाया।

अपने को विकसित दिखाता,

धरती माता को खूब सताया।

पेड़-पौधे सब नष्ट कर डाले,

नदियों के भी स्वर सूने हो गए।

अपने स्वार्थ को आगे बढ़ाता,

धरती माता को खूब सताया।

पंचतत्व भी रूठ गए हैं,

जल-वायु सब दूषित हो गए।

हरित संकल्प

इमारत ऊँची बनाता जाता,

धरती माता को खूब सताया।

इमारत ऊँची, सोच है छोटी,

कंक्रीट के जंगल बढ़ते जाएँ।

हरियाली का नाम मिटाकर,

धरती माता को खूब सताया।

अब पर्यावरण की है दुहाई,

सुन ले ओ पेड़ काटने वाले भाई।

धरती रोती, अम्बर चुप है,

कब समझेगा तू सच्चाई?

आओ मिलकर प्रण लें हम,

हर आँगन में पौधा लगाएँ।

पेड़ लगाएँ, देश बचाएँ,

धरती माँ का कर्ज चुकाएँ।

स्वच्छ बनाओ वायु और धरा,

हरियाली फिर से लौटाएँ।

प्रकृति बचेगी तो ही मानवता बचेगी,

यही संदेश डॉ. अरुण कुमार जिंदल सुनाएँ।

…………………………………………..

Waste to Wealth Technology:
Transforming Waste into Sustainable Resources

.

Tanish Garg, Vanshika Goel,
Post Graduate Government College, Sector 11, Chandigarh Class: B.Sc. II
E Mail Id's: tanishgarg0104@gmail.com, vanshikagoel3879@gmail.com

Introduction

Rapid urbanization, industrial expansion, and changing consumption patterns have led to an unprecedented rise in solid waste generation across the globe. Municipal solid waste today comprises organic waste, plastics, construction and demolition debris, industrial residues, and electronic waste. Conventional disposal practices such as landfilling and open dumping not only consume valuable land but also contribute to soil contamination, groundwater pollution, greenhouse gas emissions, and public health risks.

In this context, Waste to Wealth Technology has emerged as a transformative approach that views waste not as a burden, but as a valuable resource. By applying scientific, engineering, and biotechnological processes, waste materials can be converted into energy, fuels, fertilizers, and reusable raw materials. This approach strongly supports the principles of sustainability and the circular economy, where resources are reused, recycled, and reintegrated into the production cycle.

Research Objectives

This research aims to evaluate Waste to Wealth technologies as sustainable solutions for effective resource recovery from municipal, agricultural, industrial, construction, and electronic waste. The study focuses on assessing how scientific and engineering-based waste processing methods can

reduce landfill dependency, minimize environmental pollution, and support circular economy practices.

The specific objectives include analyzing recoverable waste streams, assessing the efficiency and benefits of major waste-to-wealth technologies, examining their role in landfill reduction, and exploring advanced and emerging technologies that enhance sustainability and scalability.

Research Outcomes

The study concludes that waste can be effectively treated as a secondary resource rather than an environmental burden. Scientific waste processing significantly reduces landfill dependence while enabling recovery of energy and valuable materials. Integration of advanced technologies improves operational efficiency and scalability, contributing to economic growth, environmental protection, and sustainable waste management systems.

Key Waste to Wealth Technologies

1.Biogas and Bio-CNG Production

Organic waste such as food waste, agricultural residues, and animal manure is processed through anaerobic digestion to produce biogas. This biogas can be upgraded to Bio-CNG and used as a clean fuel for cooking, electricity generation, and transportation. The by-product, digestate, is a nutrient-rich organic fertilizer that supports sustainable agriculture.

2.Plastic Pyrolysis

Plastic waste is converted into fuel oil, gas, and char through thermal pyrolysis in the absence of oxygen. This technology helps reduce plastic pollution while recovering energy from non-recyclable plastics, significantly lowering environmental damage.

3.Composting and Vermicomposting

Biodegradable waste is decomposed naturally using microorganisms or earthworms to produce high-quality compost. This organic manure improves soil fertility, reduces dependence on chemical fertilizers, and diverts large volumes of waste from landfills.

4.Construction and Demolition (C&D) Waste Recycling

Concrete, bricks, and debris generated from construction activities are crushed and processed into aggregates for road construction and building materials. This reduces the extraction of natural resources and minimizes landfill pressure.

5.Industrial Waste Treatment

Industrial residues such as fly ash and sludge are treated and reused in construction materials or as alternative energy sources. This promotes cleaner production and responsible industrial waste management.

6.E-Waste Recycling

Electronic waste contains valuable metals such as gold, copper, and silver. Advanced recycling techniques recover these metals, reducing the need for mining and preventing hazardous substances from entering the environment.

Future Technologies in Waste to Wealth

Technological innovation is further strengthening the Waste to Wealth sector:

●AI-Based Waste Sorting: Robotic systems powered by artificial intelligence achieve over 95% accuracy in waste segregation, improving recycling efficiency.

●Microbial Fuel Cells: Wastewater-based systems generate electricity using microbial activity, offering decentralized clean energy solutions.

●Plastic-Eating Enzymes: Biotechnological advancements enable enzymes to break down PET plastics into reusable raw materials.

●Hydrothermal Carbonization: Wet organic waste is converted into hydrochar, supporting zero-waste city models.

●Advanced Enzyme Recycling: Proteins and enzymes enable high-purity recycling of plastics into monomers for reuse.

Results and Impact

The implementation of Waste to Wealth technologies delivers measurable environmental and economic benefits:

●One ton of plastic waste can generate approximately 800 liters of fuel oil.

●Organic waste processing yields biogas and manure, supporting clean energy and agriculture.

●Agricultural residues are converted into Bio-CNG and biochar.

●E-waste recycling recovers over 98% of valuable metals through advanced methods.

●Vermicomposting transforms organic waste into nutrient-rich compost.

●C&D waste recycling supports road construction and reduces raw material demand.

●Industrial waste treatment enables fuel substitution and resource recovery.

Statistical Insights

Global waste composition indicates that organic waste dominates (44%), followed by paper (17%) and plastics (12%). This highlights enormous potential for composting, biogas production, and recycling technologies. However, despite this potential, a large portion of waste remains untreated due to infrastructure and awareness gaps.

Challenges in Implementation

Despite its benefits, Waste to Wealth faces several challenges:

●Poor Waste Segregation: Nearly 90% of waste remains mixed, reducing processing efficiency.

●Infrastructure Gaps: Limited treatment plants restrict large-scale implementation.

●High Initial Costs: Waste processing plants require significant capital investment.

●Technological Limitations: Variable waste quality affects operational performance.

●Awareness Deficit: Public participation and behavioral change remain limited.

Addressing these challenges requires coordinated efforts between governments, industries, researchers, and citizens.

Policy Support and Government Initiatives

India has taken progressive steps to promote Waste to Wealth through policy frameworks:

हरित संकल्प

●Waste to Wealth Mission aims to convert 50% of wet waste into biogas, reducing emissions and generating revenue.

●Extended Producer Responsibility (EPR) Rules mandate producer-funded recycling of plastic and e-waste.

●Solid Waste Roads Initiative utilizes municipal waste in highway construction.

●GOBAR-dhan 2.0 supports nationwide Bio-CNG plants and AI-based tracking systems.

These initiatives demonstrate strong policy backing for circular economy models.

Conclusion: Creating Value from Waste

Waste to Wealth Technology represents a paradigm shift in modern waste management. By transforming waste into energy, fuels, fertilizers, and reusable materials, it addresses environmental degradation while generating economic value. These technologies reduce landfill dependence, conserve natural resources, lower greenhouse gas emissions, and promote sustainable livelihoods.

However, technological solutions alone are not sufficient. Public awareness, waste segregation at source, institutional support, and policy enforcement are equally crucial. When citizens actively participate, industries innovate responsibly, and governments provide supportive frameworks, waste can truly become a resource rather than a liability.

In an era of resource scarcity and environmental challenges, adopting Waste to Wealth technologies is not merely an option—it is a necessity. Turning waste into wealth is a collective responsibility and a powerful step toward a cleaner, greener, and more sustainable future.

……………………………………………………

हरित संकल्प

प्रकृति का सच

एडवोकेट मोहिंदर सिंह कथूरिया, पंजाब और हरियाणा उच्च न्यायालय, चंडीगढ़

रवानगी में ही जीवन है यह धरती गाती है,

पिघलती बर्फ़, बदलता मौसम, हर क्षण बात बताती है।

कान खोल कर सुन लो मानव, प्रकृति का सच पहचानो,

जीवन कोई बाँध नहीं है, जो तुम इसे थामो।

दरिया का है धर्म समंदर से मिलते जाना,

रोक सकोगे उसकी गति, ये तुमने कैसे माना ?

तट के आघात सहन कर भी वह बहना नहीं भुलाता,

घाव छुपाकर सीने में वह आगे बढ़ता जाता।

ले शिक्षा इस धारा से, हे मानव, अभिमानी,

नियत बदलती नहीं प्रकृति की, चाहे बदले कहानी।

हरित संकल्प

रूप नहीं, व्यवहार बदलता, तब विनाश का काल,
धुएँ, शोर और लोभ ने बदली धरती की हर चाल।
वन कटते हैं, नदियाँ रोतीं, सूख रहा आकाश,
फिर भी मद में डूबा मानव करता केवल उपहास।
नभ से लेकर धरा तलक, हर कण इसकी छाया में,
प्रकृति के नियमों से बँधा है जग सारा माया में।

समय सभी को ग्रस लेता है, यह शाश्वत सत्य है प्राणी,
पर हमने तो रच दी खुद ही, धरा-विनाश की कहानी।

....

Heatwaves Don’t End at Sunset

Dolly, *PGGCG,Sector 42, chandigarh,* ***dolma208ed@gmail.com***

I often travel in the simplest and cheapest ways. For me, travel is not luxury – it is a small escape. A pause from anxiety. A short window to breathe and observe the world outside my crowded mind.

That morning, I stepped out with a heavy heart. My thoughts were loud, but my words were silent. Sitting quietly in the auto, I stared ahead, lost in questions I couldn’t easily answer.

One thought kept returning: If I were a little more privileged, I would get the HPV vaccine without hesitation. I would even gift it to the women around me.

I wondered how many girls like me are getting married without ever hearing about the HPV vaccine – not because they don’t care, but because it is either unaffordable, inaccessible, or simply not spoken about enough.

As the auto stopped at a traffic signal, my attention shifted outside. A group of women rag pickers were crossing the road, their hands full of discarded plastic and waste collected from the city’s leftovers. Something tightened inside me.

In that moment, I realized how deeply health and environment are connected. We talk about clean roads, pollution, and climate change and yes, they matter. But a healthy environment is not only about green trees and clean air. It is also about whether the women cleaning our waste can access preventive healthcare. It is about whether awareness reaches the margins.

The same society that produces waste also produces silence around vaccines, women's health, and preventive care. I sat there wishing my circle of influence were bigger. I wished I could do something tangible for women like them – women who carry our environmental burden while carrying their own invisible health risks.

After a long day outside, the sky looked different. It was evening. The sunset was slowly spreading across the horizon. Far away, the clouds were completely white, soft like cotton. For a moment, everything felt calm. The world looked peaceful, even if my mind was not. By the time I reached home, it was night. I had dinner with my family and then sat down to read a book. It was winter, and slowly I began to feel sleepy. My eyes grew heavy. I noticed my yawns. I felt relaxed.

Over the last two or three years, I have observed something about myself. Whenever winter comes, my sleep improves. I sleep longer. I do not wake up in the middle of the night. I wake up feeling fresh and satisfied. It may sound like a small or even silly observation, but sometimes small things make a big difference. Because the opposite happens in summer and monsoon.

During hot nights, my heart beats faster. I feel restless. I wake up again and again. Sleep feels broken. And when sleep is broken, the next day feels heavy. That night in winter, lying in my bed, a thought came to me.

In today's world, in the era of climate change and severe heatwaves, good sleep is slowly becoming a luxury. A luxury mostly experienced by people who can afford air conditioners.

Then I started thinking about families who cannot afford AC. How does constant heat affect their health in the long run? If someone does not sleep properly, how will they focus during the day? How will they work efficiently? How will daily wage workers survive extreme heat when even nights offer no relief?

But if everyone installs ACs, what will happen to the environment? More electricity. More emissions. More heat. It feels like a cycle we cannot escape. Should the government one day declare the right to good sleep as a public health right? Is sleep hygiene not an environmental issue too? Have we ever thought that one peaceful night of sleep is also connected to environmental sustainability?

हरित संकल्प

Because heatwaves are not imagination anymore. Every year we see rising temperatures. We hear about daily labourers collapsing under extreme heat. We know this is real. This is not just a personal feeling. It is a global reality.

According to the International Labour Organization, over 70 percent of global workers face heat exposure risks. India alone is estimated to lose around 100 billion dollars due to heat-induced productivity losses. Informal workers such as farmers, construction labourers, street vendors, and delivery personnel are especially vulnerable.

Agriculture is also deeply affected. Studies show that even one degree Celsius rise in temperature can reduce wheat yields by 5.2 percent. So when we hear about daily wage labourers collapsing under extreme heat, it is not just a tragic headline. It is a warning. It is about broken sleep, exhausted bodies, falling productivity, shrinking crops, and growing inequality.

Maybe environmental protection is not only about saving trees and rivers. Maybe it is also about protecting our nights, our sleep, our basic human rest.

What do you think?
Views are personal.
Happy Reading!

……………………………

हरित संकल्प

लोक और पर्यावरण

प्रशांत पोळ

(भाग्यनगर मे आयोजित हो रहे लोकमंथन - २०२४ के अवसर पर प्रकाशित पुस्तक, लोकावलोकन में प्रकाशित लेख)

छत्तीसगढ़ - झारखंड की सीमा पर, झारखंड से मात्र 12 किलोमीटर दूरी पर एक सुंदर सा शहरी गांव है - जशपुर। यहां का भगवान श्रीराम का 'सोग्रा - अघोरी मंदिर' जितना प्रसिद्ध है, उतना ही आशिया का दूसरा बड़ा चर्च, जो कुनकुरी में है, प्रसिद्ध हैं। जशपुर यह साफ, सुथरा, स्वच्छ ऐसा जनजातीय जिला मुख्यालय है। जशपुर के पास से कोतेबिरा ईब नदी बहती है। स्वच्छ, शुद्ध, निर्मल जल से भरपूर..!

कुछ वर्ष पहले जशपुर नगर में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद का ग्रीष्मकालीन श्रमानुभव शिविर लगा था। इस दौरान शिविरार्थी छात्र-छात्राएं स्नान करने इस नदी पर आए। वहां उन्हें एक दृश्य दिखा, जिसके कारण इन शिविरार्थियों का कौतूहल जागृत हुआ।

नदी के किनारे, ढोल - ढमाके लेकर कुछ जनजातीय ग्रामीण, उत्सव जैसा कुछ कर रहे थे। इनमें पुरुष और महिलाएं दोनों शामिल थी। वह ढोल की थाप के साथ कुछ गीत भी गा रहे थे। जब ये छात्र-छात्राएं पास गएं, तो उन्हें दिखा कि उस जनजातीय समूह में, एक प्रौढ़ सा दिखने वाला व्यक्ति और एक महिला लोटे जैसे पात्र में रखा जल, उस नदी में डाल रहे हैं और नदी की पूजा कर रहे हैं।

आश्चर्य से यह सब क्रिया देखने वाले छात्र-छात्राओं के समूह में छत्तीसगढ़ी बोली जानने वाले छात्र भी थे। उन्होंने उन जनजातिय लोगों से पूछा, "आप यह सब क्या कर रहे हैं?"

नदी की पूजा करने वाले उसे बुजुर्ग व्यक्ति ने बड़े प्रसन्न चेहरे से उत्तर दिया, "मेरे बेटे का विवाह होने जा रहा है। इसलिए, हम नदी मां से अनुमति लेने और क्षमा मांगने आए हैं।"

छात्र समझ नहीं सके। उन्होंने फिर पूछा, "भला आपके घर होने वाले विवाह से नदी का क्या वास्ता? उसकी क्यों अनुमति लेना?"

उस बुजुर्ग व्यक्ति को शायद यह प्रश्न ही ठीक से समझ में नहीं आया। 'कुछ भी बेतुका प्रश्न आप पूछ रहे हैं' ऐसा भाव लेकर उसने कहा,

"क्यों नहीं? *हमारे यहां विवाह होने जा रहा है। मंगल प्रसंग है। जात - बिरादरी से अनेक लोग आएंगे। दूर-दूर से आएंगे। पानी के लिए हम सब नदी मां पर ही निर्भर है। इसलिए इस पूरे विवाह प्रसंग मे हम नदी मां का ज्यादा जल प्रयोग करेंगे। तो नदी मां की अनुमति लेनी तो बनती है ना? और ज्यादा जल का प्रयोग होगा इसलिए क्षमा याचना भी। यह हमारी किसी भी मंगल प्रसंग पर निभाने वाली परंपरा का अंग हैं।"*

सुनने वाले छात्र-छात्राएं निःशब्द..!

नदियों का चाहे जैसा दोहन करने वाले, उन्हें प्रदूषित करने वाले, पानी का अपव्यय करने वाले हम लोग। और आज इक्कीसवीं शताब्दी में भी, विनम्रता पूर्वक, अतिरिक्त जल के लिए नदी मां की अनुमति मांगने वाले यह लोग..!

--------- ----------- -----------

संयोग से दूसरा प्रसंग भी जशपुर के पास का ही हैं। उन दिनों वनवासी कल्याण आश्रम के अखिल भारतीय अध्यक्ष जगदेवराम जी उरांव थे। वे छत्तीसगढ़ में कार्यकर्ताओं के साथ जीप में किसी प्रवास पर निकले थे।

चलते-चलते काफी समय हो गया था। मार्च महीने के शुरुआती दिन थे। गर्मी बढ़ रही थी। अतः एक छायादार पेड़ के नीचे जीप रोकी गई। जगदेवराम जी और कार्यकर्ता नीचे उतरे। इतने में एक कार्यकर्ता का ध्यान उस पेड़ पर गया। आम का पेड़ था। भारी संख्या में कच्चे आम पेड़ पर लटक रहे थे। एक कार्यकर्ता ने पास में पड़ी लकड़ी से कुछ आम तोड़े, उन्हें साफ किया और खाने के लिए जगदेवराम जी और अन्य कार्यकर्ताओं को दिए।

कार्यकर्ता वो कच्चे आम खाने लगे। किंतु जगदेवराम जी ने उन्हें खाने से मना किया। कार्यकर्ताओं ने कारण पूछा, कि 'आम के खट्टेपन के कारण तो जगदेवराम जी मना नहीं कर रहे हैं? या वह आम खाते ही नहीं?'

जगदेवराम जी ने बड़े ही सहज भाव से कहा, "आम तो मैं खाता हूं। मुझे अच्छे भी लगते हैं। किंतु अभी नहीं।

"क्यों, अभी क्या हुआ?" कार्यकर्ताओं ने पूछा।

"अभी आखा तीज (अक्षय तृतीया) नहीं हुई है ना। हम लोग आखा तीज से पहले आम नहीं खाते।" जगदेवराम जी का उत्तर।

कार्यकर्ता अचंभित। "आखा तीज का और आम खाने का क्या संबंध?"

जगदेवराम जी फिर बड़े ही सहज भाव से बोलते हैं, "हम लोग मानते हैं कि आखा तीज से पहले आम में गुठली नहीं बनती। बिना गुठली के आम खाएंगे तो नये आम कहां से बनेंगे?"

कार्यकर्ता स्तब्ध..!

सहज रूप से भ्रूण हत्या करने वाला, भ्रूण हत्या को कानूनी जामा पहनाने वाला हमारा समाज। और आम में भी यदि गुठली नहीं बनती है तो उस 'आम के भ्रूण' को खाने से परहेज करने वाला जनजातीय समाज !

'लोक' के रक्त में पर्यावरण हैं..!

----------- ---------- ----------

ऐसे अनेक उदाहरण है। अनगिनत हैं। यह जो जनजातीय समुदाय में 'लोक' बसता है, पर्यावरण यह उनके जीवन दर्शन का, जीवन शैली का ही हिस्सा हैं। इसलिए 'पर्यावरण बचाओ' जैसे नारे इनके समझ में नहीं आ सकते। इनको इसकी आवश्यकता ही नहीं हैं। मात्र मानव ही नहीं, तो सृष्टि के समस्त जीव जंतुओं का निसर्ग पर, प्रकृति पर अधिकार इनको मान्य हैं। इनकी रहन-सहन, इनकी सारी परंपराएं, यह निसर्ग पर, सृष्टि के चक्र पर आधारित है।

यह 'लोक' बिखरा हैं। पूरे देश में अनेक जनजातियों में बसता हैं। उनकी भाषा अलग हैं। खानपान अलग हैं। किंतु जीवन शैली में समानता हैं। परंपराओं में समानता है। कारण, यह सब निसर्ग के साथ तादात्म्य पाने वाले जीवन दर्शन को मानते हैं, जो हम सब का मूलाधार हैं। जल - जंगल - जमीन उनके लिए ईश्वर समान हैं।

यही कारण हैं, कि यह निसर्ग चक्र को बहुत अच्छे से समझते हैं। कई बार हमारा मौसम विभाग, वर्षा का गलत पूर्वानुमान कर बैठता हैं। किंतु यह जो 'लोक' में रहने वाला जनजातीय समूह हैं, इन्हें इन सब बातों का सटीक पूर्वानुमान होता हैं। कौवे अपना घोंसला कहां और कब बनाते हैं, इस पर हमारा 'लोक', वर्षा का सटीक अनुमान लगा लेता है। अगर कौवों ने मई माह में बबुल, सावर जैसे कटीले पेड़ों पर घोंसला बनाया, तो वर्षा कम होगी। किंतु यदि आम, करंज जैसे घने पेड़ों पर घोंसला बनाया, तो उस वर्ष बारिश अच्छी होगी यह निश्चित हैं। अगर घोंसला पेड़ पर पश्चिम दिशा में किया हैं, तो बारिश औसत होगी। यदि पेड़ के सबसे उंचे छोर पर घोंसला बनाया हैं, तो अकाल पड़ता हैं।

ऐसे अनेक सटीक अनुमान, ये सामान्य से दिखने वाले लोग लगाते हैं। इसका कारण हैं, इनकी पूरी जीवन शैली यह निसर्ग से एकरूप हैं। पर्यावरण पूरक हैं।

प्रकृति की इनकी जानकारी अद्‌भुत रहती हैं। प्रख्यात मराठी लेखक, जो वन अधिकारी भी रह चुके हैं, ऐसे मारुति चित्तमपल्ली ने बताया कि, 'जिस वर्ष बारिश नहीं होती, अकाल पड़ता हैं, उस समय, बारिश होने से पहले ही, गर्भवती शेरनी डायसकोरिया के कंद खाकर गर्भपात कर लेती हैं। वर्षा नहीं, तो जंगल में घास नहीं उगेगी। और घास नहीं, तो स्वाभाविकता, तृणभक्षी प्राणी भी नहीं होंगे। इस परिस्थिति में शेरनी के शावकों को अपना भक्ष्य नहीं मिलेगा। खाने के लिए कुछ नहीं मिलेगा। उनकी भुखमरी होगी। यह सब सोच कर, वर्षा आने से पहले ही, जंगल की शेरनी अपना गर्भ गिरा देती हैं। जंगल, प्रकृति से एकाकार हुए लोग, यह देखकर अकाल की सटीक भविष्यवाणी करते हैं, और अपनी अलग व्यवस्था बना लेते हैं।

यह सब अद्‌भुत हैं। विस्मयजनक हैं। प्रकृति के साथ इनकी तद्रुपता, हम सबके कल्पना से भी परे हैं।

यहां 'लोक' का अर्थ मात्र जनजातीय समुदाय के लोग ही नहीं हैं। गांव में रहने वाले, आपके - हमारे शहर में बस्ती बनाकर रहने वाले, सभी लोग इस श्रेणी में आते हैं। इनके जीवन का स्पंदन, प्रकृति के स्पंदन के साथ समकालीन (synchronised) होता हैं। इसलिए इनको 'पर्यावरण' या 'पर्यावरण बचाओ' ऐसे शब्दों का अर्थ ही समझ में नहीं आता। कारण, पर्यावरण के साथ जीना यह तो इनके रोजमर्रा की जीवन पद्धति का अंग हैं। पर्यावरण इनके रक्त में हैं।

इस 'लोक' में रहने वाले अनेकों को मैंने देखा हैं, जो, 'सस्ते मिल रहे हैं इसलिए' प्लास्टिक का स्वीकार नहीं करते हैं।

इस लोक में रहने वाले लोग, अपनी मस्ती में जीते हैं। कृत्रिम चीजों से इन्हें तिरस्कार हैं। आज भी अनेक घरों के आंगन को यह गोबर से लिपते हैं। दीवारों पर चुने की पुताई करते हैं। इन्हें यह नहीं मालूम कि तुलसी का पौधा ऑक्सीजन छोड़ता है, जो मनुष्य प्राणी के लिए अंत्यत आवश्यक हैं। इन्हें यह भी नहीं मालूम कि यह औषधि पौधा हैं, और इससे निकलने वाले तेल में अनेक फाइटोकेमिकल्स होते हैं, जिसमें टैनिन, फ्लेवोनॉयड्स, यूजिनाॅल, कपूर जैसे मानव शरीर के लिए लाभदायक तत्व हैं। इन सब की जानकारी ना होते हुए भी, बड़ी श्रद्धा से, यह पीढ़ी-दर-पीढ़ी घर के आंगन में तुलसी का पौधा लगाते आए हैं, और घर का पर्यावरण, अनजाने में, शुद्ध कर रहे हैं।

इनकी अनेक परंपराएं, पद्धतियां अनोखी होती है, अनमोल होती है। जैसे, मध्य प्रदेश के डिंडोरी जिले में किसान, अरहर (red gram) के साथ धान (rice) भी उगाते हैं। इसके कारण मिट्टी का कटाव नहीं होता हैं। अगली बार, इन फसलों को बदलकर, महुआ और काले चने की फसल लेते हैं। इसके कारण जमीन की उर्वरकता बनी रहती है, बढ़ती हैं।

मिट्टी के गुणधर्म बनाए रखने की, उर्वरकता बढ़ाने की और मिट्टी का कटाव रोकने की, यह अत्यंत प्रभावी पध्दति हैं, जो पूर्णतः प्राकृतिक हैं। लाभदायक खेती करने का यह टिकाऊ (sustainable) मॉडल हैं। मध्य प्रदेश के क्षेत्रीय कृषि कार्यालय का इस ओर ध्यान गया। इसकी जानकारी लेकर 'इंडियन काउंसिल आफ एग्रीकल्चर रिसर्च' (ICAR) ने इस पद्धति को अपने 'नेशनल एग्रीकल्चर टेक्नोलॉजी प्रोजेक्ट' में शामिल किया। इस परियोजना का उद्देश्य, यूरिया पर निर्भरता कम करना हैं।

यह एक छोटा सा उदाहरण हैं। *ऐसी अनेक पद्धतियां, अनेक प्रक्रियाएं, अनेक परंपराएं आज भी 'लोक' में चल रही हैं। टिकाऊ विकास (sustainable development) के यह सब उदाहरण है, जिन्हें बडी मात्रा मे, प्रत्यक्ष धरातल पर उतारना आवश्यक हैं।

---------- ----------- ----------

इस 'लोक' में रहने वाले लोगों के पास परंपरागत ज्ञान का अकूत भंडार हैं। यह लोग प्राकृतिक दवाइयां से लेकर तो सब कुछ जानते हैं।

प्रख्यात समाजसेवी और लेखक पद्मश्री गिरीश प्रभुणे एक अनुभव सुनाते हैं। उनका घुमंतू लोगों में बहुत काम हैं। सांप - नेवले की लड़ाई करवाने वाले, लड़ाने वाले घुमंतू लोगों ने उन्हें बताया, कि वह जहां जाते हैं, वहां सांप के जहर का उपाय ढूंढ निकालते हैं।

नेवले से लड़ाई करने वाले सांप जहरीले भी होते हैं। जहरीले सांप ज्यादा ताकत से, ज्यादा ऊर्जा से और ज्यादा जोश से नेवले पर आक्रमण करते हैं। इसके कारण सांप - नेवले की लड़ाई में रंग भरता हैं, और देखने वाले दर्शक, दो पैसे ज्यादा डालते हैं।

अब सांप यदि जहरीला हैं, तो सपेरे को कभी ना कभी तो काटेगा ही। नेवले को तो अनेकों बार काटेगा। इस जहरीले काट की दवाई, यह लोग जिस पद्धति से ढूंढते हैं, वह बड़ी रोचक होती हैं।

जिस नई जगह पर यह लोग जाते हैं, वहां पहुंचने पर सांप - नेवले की लड़ाई करवाते हैं। लड़ाई लड़ते हुए सांप, नेवले को काटता हैं। नेवले को खुला छोड़ा रहता हैं। ज्यादा काटने पर नेवला सरपट दौड़ लगाता हैं। उस नेवले के पीछे, इन घुमंतू लोगों के कुत्ते भागते हैं। यह कुत्ते नेवले को ट्रैक करते हैं। और कुत्तों के पीछे यह घुमंतू लोग भागते हैं।

भागते-भागते नेवला झाड़ियां ढूंढता है। ढूंढते ढूंढते वह किसी एक वनस्पति की पत्तियां चबा चबाकर खाता हैं। बस, यही है सांप के जहर पर दवाई..! यह घुमंतू लोग उस पौधे को अच्छे से देख कर रखते हैं। उस गांव में, सांप के जहर की दवाई अब उनकी जानकारी में रहती हैं।

यह सब आश्चर्यजनक है। अद्‌भुत है। किसी अनजाने जगह पर, नेवला बराबर जहर को काट देने वाली दवाई का पौधा कैसे ढूंढता हैं, या कल्पना से परे हैं। प्रकृति के साथ एकाकार होने का यह प्रभावी उदाहरण हैं।

-------- ----------- ---------

आज से कुछ दशकों पहले, कोदो - कुटकी यह गरीबों का, जनजातीय लोगों का अनाज समझा जाता था। शहरी क्षेत्र के लोगों का इस अनाज से, उन दिनों दूर-दूर तक वास्ता नहीं था।

किंतु आज ?

वैज्ञानिक परीक्षणों में यह सिद्ध हुआ कि कोदो में फेनोलिक एसिड नाम का यौगिक होता है, जो पेनक्रियाज में एमाईजेल को बढ़ाकर इंसुलिन के निर्माण को प्रोत्साहित करता हैं। शरीर में इंसुलिन की सही मात्रा शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करती हैं, जिससे डायबिटीज की स्थिति में राहत मिलती हैं। पौधों का ग्लिसमिक इंडेक्स बहुत कम होता हैं। कोदो, फाइबर का भी एक अच्छा स्रोत हैं, जो मधुमेह पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद है।

कोदो - कुटकी यह बाजरा (मिलेट) श्रेणी के अनाज हैं। यह मिलेट के सारे प्रकार, पहले 'लोक' का अनाज हुआ करते थे। आज भी हैं। किंतु आज मिलेट खाना यह एक स्टेटस् सिंबल बनता जा रहा हैं। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से, वर्ष 2023 यह अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष के रूप में मनाया गया। 'लोक खाद्य' यह अब उच्च वर्ग का अन्न भी बन रहा हैं।

हमारे पुरखों के पास ज्ञान का अद्भुत भंडार था। गणित, विज्ञान, चिकित्सा शास्त्र, कला के साथ ही शरीर स्वास्थ्य की भी अदभुत जानकारी थी। लोक परंपराओं से यह जानकारी पीढ़ी-दर-पीढ़ी आगे बढ़ती गई। इन लोक परंपराओं के कारण ही ज्ञान का यहां भंडार, कुछ अंशोंमें हम तक पहुंच सका। यह सारा ज्ञान, यह सारी ज्ञान परंपरा, पूर्णतः प्राकृतिक संसाधनों पर आधारित है।

----------- --------- ---------

लोक परंपराओं ने, लोक संस्कृति ने इस टिकाऊ जीवन शैली को, प्राकृतिक जीवन पद्धति को अभी तक बनाए रखा है। किंतु अब समय बदल रहा हैं। 'लोक' के सामने 'पर्यावरण' यह प्रश्न चिन्ह बनकर सामने खड़ा हैं। वनों की अंधाधुंध कटाई हुई हैं। हो रही हैं। प्रकृति के साथ एकाकार होना, एकरूप होना, दिनों दिन कठिन होता जा रहा हैं। जनजातीय समुदाय को जंगलों के सहारे रहना, यह असंभव की श्रेणी में आ रहा हैं। सृष्टि का चक्र भी बिगड़ने लगा हैं।

अर्थात, सरकार ने कुछ अच्छे कानून भी बनाए हैं, जैसे पेसा (PESA - पंचायत एक्सटेंशन टू शेड्यूल्ड एरियाज एक्ट) कानून। पेसा कानून का मुख्य उद्देश्य है, पारंपरिक प्रथाओं के अनुरूप उपयुक्त प्रशासनिक ढांचा विकसित करना। जनजातीय समुदायों की परंपराओं और रीति रिवाजों की रक्षा और संरक्षण करना। जनजातीय आवश्यकताओं के अनुरूप, विशिष्ट शक्तियों के साथ उचित स्तर पर पंचायत को सशक्त बनाना। कुल 10 राज्यों में अनुसूचित जनजातियों का प्राबल्य हैं। इसलिए वहां पेसा कानून उपयुक्त हैं। इनमें से आठ राज्यों ने पेसा कानून लागू किया हैं। किंतु उसका कार्यान्वयन या परिपालन ठीक से नहीं हो पा रहा हैं।

गांव - शहरों में जो 'लोक' बसता हैं, उनके सामने तकनीकी के इस बदलते दौर में अपनी परंपराएं बचाने की चुनौती हैं। इन सब का प्रत्यक्ष परिणाम पर्यावरण पर हो रहा है।

किंतु यह बात तय हैं, की प्रमाणिकता से पर्यावरण की रक्षा, यह 'लोक' ही कर सकेगा। इसलिए इस 'लोक' को सुदृढ़ बनाना, उन्हें बल देना, ताकत देना, उनकी परंपराएं जतन करने में मदद करना, यही समय की आवश्यकता है..!

- प्रशांत पोळ

……………………………………………

गाथा एक पर्यावरण कर्मयोगी की

सुनीता रहेजा, हिसार, हरियाणा

मैं सुनीता रहेजा 63 साल की हूं और शुरू से ही पेड़ पौधों से विशेष लगाव रहा है,हमेशा सोचती थी कि कभी कुछ ऐसा करूंगी जो समाज ओर जीवों के लिए उपयोगी हो।जब अपनी जिम्मेदारियों से फ्री हुई तो सोचा अब सही समय है अपनी इच्छा को अपनी चाहत को पूरा करने का।

फिर अपना पसंदीदा कार्य यानि पर्यावरण को ही चुना क्योंकि तब तक ये एक प्रमुख जरूरत बन चुका था।इस पर काम करने की बहुत जरूरत है बढ़ती हुई आबादी कटते हुए जंगल , कहीं रिहायशी जगह के लिए तो कहीं सड़कों के बिछते जल के लिए मनुष्य ने जंगल काटते जरा देर नहीं लगाई ।ओर परिणाम मिट्टी पानी ओर जल का प्रदूषण।

पर्यावरण मिट्टी पानी ओर जल से बना है और जब ये प्रदूषित हो जायेंगे तो जीवन कैसे संभव होगा।फिर हमने एक संस्था (हरी भरी वसुंधरा)बनाई।.पेड़ लगाने से शुरुआत की ।2015 को।बहुत से पेड़ लगाए जो अब तक लगा रहे हैं 24000 पेड़ लगा चुके हैं जिसमें से 85%जीवित हैं।डेढ़ साल तक लगाए गए पेड़ों को संभालते हैं जब तक वो पशुओं की पहुंच से ऊपर हो जाते हैं,।सबसे पहले ऐसी जगह ढूंढी जाती है जहां बाउंड्रीज बनी हों।ताकि वहां पेड़ों को पशुओं से बचाया जा सके,पानी की भी व्यवस्था हो।अगर पब्लिक प्लेस पर लगाने होते हैं तो ट्री गार्ड्स की व्यवस्था की जाती हैं।लोहे के ट्री गार्ड्स बहुत महंगे बनते हैं और उनको नशा करने वाले निकल कर ले भी जाते हैं, इसलिए इस बार हमनें 350 बांस के ट्री गार्ड्स बनवाए हैं। लोगों का भरपूर आर्थिक योगदान मिला है। हमारी संस्था में 70 लोग हैं लेकिन जो रोज काम करते हैं वो 15 ही हैं। जब लगातार जंगल

काटे जाने लगे तो अर्बन जंगल बनाने का विचार आया ।फिर जहां भी बाउंड्रीज वाली जगह मिली वहां जापानी तकनीक miyanwaki जंगल बनाए हमारी संस्था ने 04 miyanwaki तकनीक से हिसार में जंगल बनाए जो आज बहुत सुंदर दिखते हैं।एक जंगल आकाशवाणी आजाद नगर में दूसरा सेक्टर 33 के बूस्टिंग स्टेशन में ओर तीसरा दूरदर्शन केंद्र हिसार 13 सेक्टर में बनाया।

फिर देख कि प्रदूषण तो वैसा ही है हम पेड़ तो लगा रहे है लेकिन सूखे पत्तों को लोग आग लगा देते हैं जिससे वायु प्रदूषण हो रहा है।फिर हमने पत्तों से ओर सब्जियों के छिलकों से खाद बनानी शुरू की। गड्ढों में बनाई फिर राज्य सभा सांसद डॉ सुभाष चंद्रा जी ने हमें खाद बनाने की मशीन भेंट की।ये हरियाणा की पहली खाद बनाने की मशीन थी ,नगर निगम के लोग देखने आए ।उन्हीं दिनों नगर निगम के कमिश्नर अशोक कुमार गर्ग जी स्थानांतरित होकर आए उन्हें हमारे काम के बारे में पता चला और उन्होंने बहुत सी मशीन खाद बनाने की लगवाई साथ ही हमें वो हर सुविधा दी जो हमें जरूरत थी इस तरह हम निगम का साथ मिलकर सब्जियों के छिलकों ओर सूखे पत्तों से खाद बना कर लोगों को निशुल्क बांटने लगे जो आज तक जारी है।

तत्पश्चात देखा कि नहरें भी प्रदूषित हो रही हैं लोग मंदिरों का सामान धड़ल्ले से नहरों में डाल रहे हैं हमारी संस्था ने इस पर काम करना शुरू किया।बहुत से मंदिरों का सामान हमारे पास आता है।जिसे हम segregate करके अलग अलग तरीके से डीकंपोस करते हैं।फूलों से धूप बनाते हैं।गले हुए फूलों की खाद बनाई जाती है।मंदिर के कपड़ों से मेट्स बनाए जाते हैं।फिर इनको स्वदेशी मेले में स्टॉल लगाकर निशुल्क लोगों को दिया जाता है। ग्रीनबेल्टों को साफ करके वहां सर्दियों के सीजनल फूलों की क्यारियों भी पिछले 3 साल से लगाई जा रही है।इस बार 52 वैरायटी के बीज डाले गए हैं इनकी पौध पूरे शहर में स्कूलों में अस्पतालों में पार्कों में घरों में लगाई जाएगी निशुल्क लोग लेकर जाएंगे।

अब आती है मिट्टी की बारी।सिंगल यूज प्लास्टिक का चलन आज बहुत बढ़ गया है,लोग डिस्पोजेबल इस्तेमाल करने में ओर आसान जीवन जीने के आदि हो गए हैं।ये प्लास्टिक हमारी मिट्टी को पानी को पर्यावरण को ओर साथ ही हमारी सेहत को खराब कर रहा है।4 साल पहले हमने बर्तन बैंक की शुरुआत की थी।50 के सेट से जिसमें थालियां ,गिलास चम्मच चाय के कप शामिल हैं।यह हिसार का पहला बर्तन बैंक था।आज 4 बर्तन बैंक ओर हैं कहीं भी जन्मदिन कीर्तन भंडारा हो या अन्य कोई कार्यक्रम हमारे स्टील के बर्तन लोग निशुल्क ले जाते हैं और फिर धोकर वापिस देते हैं।इस तरह हम मिट्टी पानी ओर हवा की शुद्धता के लिए कार्य करते हैं। हरियाणा सरकार ने 2021 में 100000 रुपए से सम्मानित किया और लोगोंको भी आर्थिक मदद मिलती है।बहुत सी संस्थाएं और नगर निगम सम्मानित कर चुके हैं। हमारी पूरी टीम इसमें मेरे साथ है।

मैं अकेली अपनी टीम के बिना कुछ नहीं।

कुदरत की पुकार

ललिता शर्मा, सेवानिवृत्त शिक्षिका, पर्यावरण प्रेमी, नाहन, हिमाचल प्रदेश

तूफानी बारिश ने चेताया हमें
कटे जंगलो से पैगाम आया हमें
कभी बादल फटे, कहीं धरती हिले
नदियों ने रस्ता बदल समझाया हमें

मरू जल से भर रहे
तरु लगें ज्यों तृण हुए
अधजले से पेड़ अब
मौत के मोसल हुए

ईक गाँव जो उनका बसेरा था

सांझ उनकी, उनका सवेरा था

ऐसा उजड़ा वो पल में, कुछ न बचा

कुदरत ने ऐसे चेताया हमें

प्रकृति का तांडव देख कर

इस पृथ्वी मंच पर

देव गण भी सोच में हैं

संतुलन की सोच कर

कुदरत की हैँ यही पुकार

लौट आओ अब मेरे द्वार

मुझ बिन कैसे जी पाओगे

उत्सव कहाँ मना पाओगे

पुण्य धरा फिर हरी भरी हो

अब सोच बदल की हैँ बार

खुद से करें ईक शुरुआत

वर्षगांठ या जन्मदिवस हो

पौधे का देंगे उपहार

मेरी कलम से ललिता

START SAVING WATER AT YOUR HOME WITH

Dated:07-09-2025

6 SIMPLE HABITS

Small daily habits, when practiced collectively, make a huge difference.

1. Use a bucket when washing vehicles

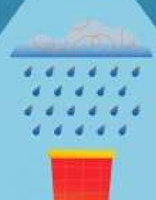
Switch from a continuously flowing water hose to a water-filled bucket when washing your car or bike

2 Turn off taps when not in use

In your daily routine, always turn off taps when not in use, such as when brushing your teeth or washing dishes

3 Use toilets wisely

When using the toilet, use partial flush for urination or light use and full flush only for heavier use.



4 Collect rainwater

Make the habit of collecting rainwater by placing containers outside your house, and use this water to irrigate plants.

5 Shorten shower time

Cutting shower time by even 2 minutes can save dozens of liters daily.

6 Use efficient garden sprinklers

Use sprinklers wisely: water early morning or late evening, adjust settings to avoid overwatering, and maintain the system to prevent leaks.

"Every drop saved at home is a river preserved for tomorrow."

By: Harmanjot Kaur (M.A Sociology)
College: PGGCG-42, Chandigarh

हरित संकल्प

त्रिभाषीय पत्रिका

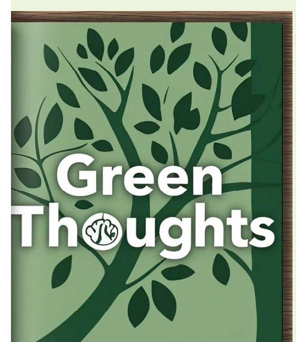
मासिक पत्रिका | Monthly Newsletter

फ़रवरी 2026 | February 2026

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

हर छोटा बदलाव बड़ी कामयाबी का हिस्सा होता है

संपादक: डॉ. प्रदीप कुमार,डॉ. सुमन मोर



Youtube link: https://youtube.com/@haritpunjabbypsgpunjab-y1k

Website: www.psgpunjab.org **E Mail: myharitpunjab@gmail.com**