

हरित संकल्प

HARIT SANKALP हरित संकल्प

“पर्यावरण संरक्षण: हमारी साझा ज़िम्मेदारी”

"हाउआउरटु दी मंडाल : माडी मांशी त्तिभेदारी"

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

Anniversary Edition

मासिक पत्रिका | Monthly Newsletter

मई 2026 | May 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

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!

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

Environment conservation is not merely a responsibility; it is a shared commitment toward protecting life and securing the future of coming generations. Protecting the environment is not the duty of governments and institutions alone, it requires the active participation and collective efforts of every citizen.

As one of the fastest-growing developing nations, India is steadily moving toward economic and industrial progress. Yet, true development can only be meaningful when it goes hand in hand with environmental sustainability. Growth and environmental protection must progress together to ensure a safe, healthy, and sustainable future for generations to come.

With this vision, *Harit Sankalp* was initiated by Paryavaran Sanrakshan Gatividhi as a monthly E-Newsletter to spread environmental awareness through simple, practical, and meaningful ideas shared by experts from across the world.

We are delighted that with the May 2026 edition, *Harit Sankalp* completes one successful year of its journey in promoting environmental consciousness among readers globally. This achievement has been possible because of the valuable support and encouragement of our esteemed writers, readers, and well-wishers.

Let us continue working together for a greener, cleaner, and more sustainable future.

Dr. Pardeep Kumar, Dr. Suman Mor
Editorial Team, Harit Sankalp
Paryavaran Sanrakshan Gatividhi (PSG), Punjab.
E Mail: myharitpunjab@gmail.com
Contact: 9855666114

भूमि सुपोषण एवं संरक्षण हेतु संकल्प

(सूचना: कृपया ध्यान दें। यह संकल्प एक व्यक्ति ऊंची आवाज में पढ़ेगा।
इस व्यक्ति के द्वारा पढ़ा हुआ संकल्प बाकी उपस्थित सभी भाई- बहन ऊंची आवाज में पीछे दोहराएंगे।)

संकल्प

भारत मेरा देश है। मेरे देश में मेरा स्थान - ग्रामीण या शहरी - कहीं भी हो, भारतीय संस्कृति में अभिप्रेत भूमि के प्रति मातृभाव को धारण करने के लिए मैं सदैव कटिबद्ध हूँ।

धरती माता के प्रति मेरी आदरात्मक भावना मेरी क्रियाओं एवं कर्तव्य पालन से प्रतीत होगी।

भूमि सुपोषण के प्रति मेरा आजीवन योगदान इस प्रकार से होगा :-

1. मिट्टी का क्षरण रोकना;
2. मिट्टी के संवर्धन के उपाय कार्यान्वित करना;
3. रासायनिक खाद, रासायनिक उत्पादन एवं कीटनाशकों का उपयोग नहीं करना;
4. कृषि सिंचाई में पानी का अपव्यय टालना; एवं
5. मेढ़ पर पेड़ लगाना।

इन कर्तव्यों के साथ भूमि सुपोषण के अन्य विकल्प जैसेकि भूमि के लिए हानिकारक पदार्थ उदाहरणार्थ प्लास्टिक, थर्माकोल इत्यादि का न्यूनतम उपयोग करना।

भूमि के लिए हानिकारक पदार्थों का निपटारा सुयोग्य पद्धति से करना। कागज एवं अन्य वस्तुएं जिन्हें बनाने के लिए वृक्ष संहार होता है, उनका अत्यावश्यक हो तो ही उपयोग करना। इन वस्तुओं के पुनः उपयोग के प्रति सचेत रहना एवं वृक्षारोपण गतिविधियों में प्रत्यक्ष रूप से सहभागी होना।

इन सभी विकल्पों का मैं पूरी निष्ठा से पालन करूंगा।

इसी में मेरे राष्ट्र एवं धरती माता का हित सम्मिलित है।

जय हिंद!

वंदे मातरम्!

Sacred Simplicity and Ecological Responsibility: Environmental Ethics in Quakerism



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

Quakerism, formally known as the Religious Society of Friends, offers a nuanced and evolving perspective on environment and nature that bridges spirituality, ethics, and scientific understanding. While early Quaker texts do not explicitly articulate environmental doctrines, their foundational principles, particularly the belief in the “Inner Light,” imply an ethic of respect, restraint, and relational existence that aligns with ecological thinking. This article critically examines Quaker testimonies such as simplicity, peace, and unity, interpreting them through a modern environmental lens. It challenges common misconceptions that Quakerism is either anthropocentric or detached from scientific reasoning, demonstrating instead that its experiential approach to truth harmonizes with ecological science. Drawing upon early writings of George Fox and William Penn, as well as contemporary Quaker scholarship, the article argues that Quakerism promotes a concept of “right relationship” that integrates human, ecological, and spiritual well-being. The study concludes that Quaker ecological thought is not a modern adaptation but a natural evolution of its enduring spiritual framework (Punshon, 2006; Quaker Faith & Practice, 2013).

1. Introduction: Rethinking Nature in Quaker Thought

Quakers are people who belong to the Religious Society of Friends, originally known as simply the Society of Friends, an historically Protestant Christian denomination. Members refer to each other as Friends after John 15:14 in the Bible. Originally, others referred to them as Quakers because the founder of the movement, George Fox, told a judge to "quake before the authority of God" (Friends or Quakers, n.d.).

The perceived divide between religion and environmental science often obscures traditions that inherently integrate both domains. Quakerism challenges this divide by emphasizing direct spiritual experience and ethical living over rigid doctrine. Central to Quaker belief is the concept of the “Inner Light,” understood as the divine presence within all individuals (Fox & Penny, 2015).

While initially articulated in human-centred terms, modern interpretations extend this principle to suggest a broader sacredness embedded within all forms of life. This conceptual shift reframes nature from a passive resource to an active participant in a shared moral and spiritual continuum.

Scholars argue that Quakerism’s experiential epistemology aligns well with scientific inquiry, as both prioritize observation, reflection, and evolving understanding (Dandelion, 2007). Thus, Quaker thought does not oppose science but complements it by providing ethical direction. By reinterpreting early teachings in light of contemporary ecological challenges, Quakerism offers a framework that avoids both anthropocentrism and ecological romanticism, instead advocating a balanced, relational understanding of humanity’s place within nature (Sheeran, 1983).

2. Early Quaker Foundations: Seeds of Ecological Consciousness

Early Quaker leaders such as George Fox and William Penn did not explicitly discuss environmentalism; however, their teachings contain implicit ecological principles rooted in humility, restraint, and reverence for creation. Fox’s journals frequently emphasize spiritual unity and the presence of God in everyday life, encouraging a respectful engagement with the world (Fox & Penny, 2015). Similarly, Penn advocated for moderation and ethical responsibility, values that resonate with contemporary sustainability principles (Penn, 2012).

The 1660 Peace Testimony, presented to Charles II, rejected violence in all forms, establishing a moral framework centred on respect for life (Religious Society of Friends, n.d.). While primarily addressing human conflict, this testimony can be extended to include non-human life, suggesting an early foundation for ecological ethics. Importantly, Quaker testimonies are not static doctrines but evolving expressions of faith in practice, allowing successive generations to reinterpret foundational beliefs in response to new challenges, including environmental crises (Quaker Faith & Practice, 2013).

3. The Testimony of Simplicity: Ecological Restraint

The Quaker testimony of simplicity is often misunderstood as mere asceticism; however, it represents a conscious ethical stance toward material consumption and resource use. Simplicity

encourages individuals to distinguish between needs and excess, promoting a lifestyle that minimizes harm to both society and the environment (Dandelion, 2007). From a scientific perspective, this aligns closely with sustainability principles that emphasize reduced consumption, efficient use of resources, and ecological balance.

Environmental science demonstrates that overconsumption drives biodiversity loss, climate change, and ecosystem degradation (Rockström et al., 2009). Quaker simplicity anticipates these concerns by advocating restraint long before the emergence of modern ecological discourse. Rather than rejecting technological progress, it calls for responsible innovation guided by ethical considerations. This approach aligns with the concept of sustainable development, which seeks to balance human needs with environmental limits (United Nations, 1987).

Thus, Quaker simplicity is not anti-modern but deeply relevant to contemporary ecological challenges. It provides a moral framework that complements scientific understanding, encouraging individuals and communities to adopt lifestyles that are both spiritually meaningful and environmentally sustainable.

4. Unity with Nature: Beyond Anthropocentrism

A common misconception is that Quakerism is inherently anthropocentric due to its emphasis on the Inner Light within individuals. However, contemporary Quaker interpretations challenge this limitation by extending the concept of divine presence beyond humanity. This perspective suggests a form of spiritual biocentrism, recognizing intrinsic value in all forms of life (Sheeran, 1983).

Quaker thought avoids the extremes of both human domination over nature and complete dissolution of human identity within it. Instead, it emphasizes relational existence, where humans are both part of and responsible for the natural world. This balanced view aligns with ecological science, which recognizes humans as integral components of ecosystems and as having unique capacities for reflection and ethical action (Odum & Barrett, 2005).

By framing nature as a partner in a shared existence rather than an object to be exploited or idealized, Quakerism offers a nuanced ecological ethic. This perspective challenges prevailing dualisms between humanity and nature, encouraging a holistic understanding of life that integrates spiritual insight with scientific knowledge (Dandelion, 2007).

5. Scientific Perspective: Ecology and “Right Relationship”

The Quaker concept of “right relationship” provides a powerful framework for understanding ecological interdependence. In scientific terms, ecosystems are networks of interconnected organisms and processes in which the health of each component influences the whole (Odum & Barrett, 2005). Quaker thought mirrors this understanding by emphasizing ethical relationships not only among humans but also with the natural world.

This perspective challenges the misconception that economic systems can operate independently of ecological constraints. As ecological economists argue, human economies are subsystems of the Earth’s biosphere, dependent on its resources and stability (Daly, 1996). Quaker insights align with this view, recognizing that environmental degradation ultimately undermines human well-being.

By integrating ethical reflection with scientific knowledge, Quakerism offers a holistic approach to environmental stewardship. It encourages individuals to consider the broader consequences of their actions, fostering a sense of responsibility that extends beyond immediate human concerns. This alignment between spiritual values and ecological science underscores the relevance of Quaker thought in addressing contemporary environmental challenges.

6. Peace Testimony and Environmental Ethics

The Quaker Peace Testimony is traditionally associated with nonviolence in human relationships; however, its ethical implications extend to environmental concerns. By rejecting all forms of violence, Quakers implicitly advocate for the protection of life in all its forms (Religious Society of Friends, n.d.). This principle can be applied to environmental degradation, which often involves harm to ecosystems and non-human species.

From a scientific perspective, activities such as deforestation, pollution, and climate change can be understood as forms of systemic violence against the environment, disrupting ecological balance and threatening biodiversity (IPCC, 2023). Quaker ethics challenge such practices by promoting a vision of peace that encompasses all relationships, including those with nature.

This expanded understanding of peace aligns with contemporary environmental ethics, which emphasize the interconnectedness of social and ecological systems. By framing environmental harm as a moral issue, Quakerism encourages a deeper level of responsibility and accountability. It calls for actions that not only prevent conflict among humans but also preserve the integrity of the natural world.

7. Addressing Myths and Misconceptions

Several misconceptions persist regarding Quakerism's relationship with nature. One common belief is that early Quakers ignored environmental concerns. While their writings do not explicitly address modern ecological issues, their emphasis on simplicity, humility, and respect for life provides a strong ethical foundation for environmental stewardship (Punshon, 2006).

Another misconception is that spirituality inherently conflicts with scientific reasoning. Quakerism, however, values experiential knowledge and continuous learning, making it compatible with scientific inquiry (Dandelion, 2007). This openness allows Quakers to integrate new scientific insights into their ethical frameworks.

A third myth suggests that environmentalism is a recent addition to Quaker thought. In reality, it represents an evolution of existing testimonies rather than a departure from tradition (Quaker Faith & Practice, 2013). Finally, Quakerism's emphasis on stewardship and relationship challenges the idea that nature must be either dominated or worshipped. By addressing these misconceptions, it becomes clear that Quaker ecological thought is both historically grounded and adaptable to contemporary challenges.

8. Contemporary Quaker Environmental Practice

Modern Quaker communities actively engage in environmental initiatives, reflecting the practical application of their spiritual principles. These efforts include participation in climate justice movements, promotion of sustainable living practices, and ethical investment strategies such as divestment from fossil fuels (Quaker United Nations Office, 2019). Such actions demonstrate the continued relevance of Quaker testimonies in addressing contemporary environmental issues.

Importantly, Quakerism does not impose a uniform approach to environmental activism. Instead, it encourages individual discernment within a communal framework, allowing diverse responses to complex ecological challenges (Dandelion, 2007). This flexibility reflects an understanding that environmental problems require multifaceted solutions.

By integrating spiritual reflection with practical action, Quakers contribute to broader efforts to achieve sustainability and environmental justice. Their approach emphasizes not only the outcomes of environmental policies but also the ethical processes through which they are developed and implemented. This holistic perspective aligns with interdisciplinary approaches in environmental science, which recognize the importance of social, ethical, and ecological dimensions.

9. Conclusion: A Living Ecology of Spirit and Science

Quakerism offers a distinctive and valuable perspective on environmental ethics, integrating spiritual insight with scientific understanding. Its emphasis on the Inner Light, simplicity, peace, and right relationship provides a framework for addressing ecological challenges in a holistic and ethical manner. Rather than viewing nature as separate from humanity, Quaker thought recognizes the interconnectedness of all life, aligning with contemporary ecological science (Odum & Barrett, 2005).

By addressing common misconceptions, this article has demonstrated that Quaker environmentalism is not a modern addition but a natural evolution of its foundational principles. The tradition's openness to new knowledge allows it to incorporate scientific insights while maintaining its spiritual core (Dandelion, 2008).

In an era of global environmental crisis, Quakerism's emphasis on ethical responsibility and relational existence offers a compelling vision for sustainable living. It challenges individuals and communities to reconsider their relationship with nature, fostering a sense of stewardship that is both spiritually meaningful and scientifically informed.

References

- Daly, H. E. (1996). *Beyond growth: The economics of sustainable development*. Beacon Press.
- Dandelion, P. (2007). *An introduction to Quakerism*. Cambridge University Press.
- Fox, G., & Penney, N. (2015). *The Journal of George Fox: Edited from the Mss. by Norman Penney, with an Introd. by T. Edmund Harvey*. Sagwan Press.
- Friends or Quakers — Walnut Creek Friends Church*. (n.d.). Walnut Creek Friends Church. <https://www.wcfriendschurch.org/friends-quakers>
- Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2023). *Climate change 2021: The physical science basis*. Cambridge University Press.
- Odum, E. P., & Barrett, G. W. (2005). *Fundamentals of ecology* (5th ed.). Thomson Brooks/Cole.
- Penn, W. (2012). *Some Fruits of Solitude*. United States: ATTIC BOOKS Limited.
- Punshon, J. (2006). *Portrait in grey: A short history of the Quakers*. Quaker Books.
- Quaker Faith & Practice. (2013). *The book of Christian discipline of the Yearly Meeting of the Religious Society of Friends (Quakers) in Britain*. 5th Edition. SBN-13: 978-1907123559
- Quaker United Nations Office. (2019). *Quaker perspectives on climate change*.
- Religious Society of Friends. (n.d.). *Declaration to Charles II (1660)*. <https://www.quaker.org/legacy/minnfm/peace/index.htm>
- Rockström, J., Steffen, W., Noone, K. et al. (2009). A safe operating space for humanity. *Nature*, 461, 472–475.

Harit Sankalp, E-Newsletter on Environment Conservation, Issue: May- 2026

Sheeran, M. J. (1983). *Beyond Majority Rule: Voteless Decisions in the Religious Society of Friends*. Philadelphia Yearly Meeting of Religious Society of Friends. ISBN-13: 978-0941308045

United Nations. (1987). *Our common future: World Commission on Environment and Development*. Oxford University Press. ISBN: 9780192820808

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> ,Email: drdpsn@gmail.com

हरित संकल्प

Rising Heat and Heatwaves in 2026: A Comprehensive Research-Based Analysis of Health Risks, Environmental Drivers, and Adaptive Strategies



Harpreet Singh Bal (Advocate), Convener INTACH, Jalandhar Chapter, 9888175796

The growing concern around extreme heat and heatwaves in 2026 reflects a broader and well-documented shift in global climate behavior. While it would be scientifically inaccurate to declare with certainty that 2026 will be “the deadliest year due to heat,” there is strong evidence suggesting that rising global temperatures, combined with periodic climate phenomena, are increasing both the frequency and severity of heatwaves worldwide. These developments are closely linked with Global Warming, which continues to alter atmospheric dynamics, ocean temperatures, and regional weather systems in complex ways.

Heatwaves, defined as prolonged periods of excessively high temperatures relative to normal climatic conditions, have evolved from being rare extreme events to more frequent and prolonged hazards. Scientific observations over the past few decades indicate a clear upward trend in both the duration and intensity of heatwaves. This trend is particularly concerning in densely populated and climate-sensitive regions such as South Asia, where even small increases in average temperature can translate into severe human and ecological consequences.

At the physiological level, the human body relies on a delicate thermoregulatory system to maintain internal temperature within a narrow, safe range. This system primarily uses sweating and blood circulation to dissipate excess heat. However, under extreme heat conditions—especially when combined with high humidity—this cooling mechanism becomes less effective. When the body can no longer regulate its temperature, it may lead

to Heat Stroke, a life-threatening condition characterized by a core body temperature exceeding 40°C, central nervous system dysfunction, and potential multi-organ failure.

The health impacts of heatwaves extend far beyond heat stroke. Increasing evidence suggests that prolonged exposure to high temperatures can have serious effects on multiple organ systems. The kidneys are particularly vulnerable due to dehydration and reduced blood flow, which can lead to acute kidney injury. In regions where access to clean drinking water is limited, or among populations engaged in physically demanding outdoor work, the risk becomes significantly higher. Similarly, the liver, which plays a crucial role in metabolic regulation, may also be adversely affected. Severe heat stress has been linked to liver cell damage, inflammation, and in extreme cases, liver failure.

Another serious medical complication associated with extreme heat is rhabdomyolysis, a condition involving the breakdown of muscle tissue that releases harmful proteins into the bloodstream. These proteins can cause kidney damage and further complicate heat-related illnesses. Conditions such as lactic acidosis and thrombocytopenia also emerge in extreme cases, indicating a broader systemic breakdown within the body. These medical realities highlight that heatwaves are not merely environmental events but complex public health emergencies.

Children, the elderly, and individuals with pre-existing health conditions are particularly susceptible to the adverse effects of heat. According to UNICEF, millions of children in Asia and the Pacific are already at high risk due to increasing temperatures. Children have a lower capacity to regulate body temperature compared to adults, and their dependence on caregivers for hydration and protection further increases their vulnerability. Similarly, elderly individuals often have reduced physiological resilience and may suffer from chronic illnesses that exacerbate the effects of heat.

Urban areas present a unique set of challenges due to the “urban heat island” effect, where cities experience significantly higher temperatures than surrounding rural areas. This phenomenon is driven by factors such as concrete infrastructure, limited vegetation, high population density, and anthropogenic heat emissions. In cities, nighttime temperatures often remain elevated, preventing the body from recovering from daytime heat stress. This continuous exposure significantly increases the risk of heat-related illnesses and mortality.

In the Indian context, the situation is particularly critical. India's diverse geography, high population density, and dependence on climate-sensitive sectors such as agriculture make it highly vulnerable to heatwaves. Recent observations indicate a steady rise in average temperatures, along with an increase in the number of heatwave days. Northern, central, and western parts of India are especially prone to extreme heat conditions, with temperatures frequently exceeding 45°C during peak summer months.

The agricultural sector, which employs a significant portion of India's workforce, is deeply affected by rising temperatures. Heat stress can reduce crop yields, affect soil moisture, and disrupt planting cycles. Moreover, farmers and agricultural laborers are directly exposed to extreme heat, increasing their risk of heat-related illnesses. This not only impacts food production but also threatens livelihoods and rural economic stability.

Water scarcity is another critical issue linked to rising temperatures. Heatwaves accelerate evaporation rates, reduce surface water availability, and increase demand for water across sectors. Many regions in India already face water stress, and prolonged heatwaves can exacerbate these conditions, leading to conflicts over water resources and increased migration from rural to urban areas.

From an environmental perspective, extreme heat also affects ecosystems and biodiversity. Forests become more susceptible to wildfires, aquatic ecosystems experience thermal stress, and wildlife faces challenges in accessing water and food. These ecological disruptions can have cascading effects on human societies, particularly those dependent on natural resources.

The role of climate variability, including ocean-atmosphere interactions, adds another layer of complexity. While long-term warming trends are driven by greenhouse gas emissions, short-term variations in ocean temperatures can amplify or modulate heat patterns. This interplay underscores the importance of integrated climate monitoring and forecasting systems.

Governments and public health systems are increasingly recognizing heatwaves as a major risk. In India, heat action plans have been developed in several states and cities, focusing on early warning systems, public awareness campaigns, and emergency response mechanisms. These plans aim to reduce heat-related mortality and improve preparedness at the community level.

Preventive measures play a crucial role in reducing the impact of heatwaves. Staying hydrated is the most fundamental and effective strategy. Adequate intake of water and electrolytes helps maintain body temperature and prevent dehydration. Avoiding outdoor activities during peak heat hours, wearing appropriate clothing, and using cooling methods such as fans and shaded areas can significantly reduce exposure.

Community-level interventions are equally important. Public cooling centers, access to clean drinking water, and awareness campaigns can help protect vulnerable populations. Employers must also take responsibility by ensuring safe working conditions for outdoor laborers, including rest breaks, hydration, and protective measures.

In the long term, addressing the root causes of rising temperatures requires global cooperation and sustainable development strategies. Reducing greenhouse gas emissions, transitioning to renewable energy sources, and promoting climate-resilient infrastructure are essential steps. Urban planning must incorporate green spaces, reflective materials, and sustainable designs to mitigate heat accumulation.

Education and awareness are key components of resilience. People need to understand the risks associated with extreme heat and adopt behavioral changes to protect themselves and their communities. Schools, media, and local institutions can play a vital role in disseminating information and fostering a culture of preparedness.

In conclusion, the rising heat and increasing likelihood of intense heatwaves in 2026 represent a significant and multifaceted challenge. While it is important to avoid alarmist conclusions, the scientific evidence clearly indicates that the risks are real and growing. By combining scientific understanding, effective policy measures, and community participation, it is possible to mitigate the impacts of extreme heat and build a more resilient future.

Jal Sanskriti of Bharat: Preserving Nature Through Tradition



Ms. Aarti Sharma (B.Tech, LLB), Advocate, Punjab & Haryana High court, Chandigarh

Email:adv.aartisharma.chd@gmail.com

For millennia, the civilisation of Bharat developed in intimate dialogue with nature. Rivers were revered as mothers, forests as sacred abodes, mountains as embodiments of divinity, and water as the very essence of life. In a land marked by diverse climatic conditions — from the arid deserts of Rajasthan to the rain-soaked hills of Meghalaya — communities evolved highly sophisticated and sustainable systems for conserving and managing water. These traditional water conservation systems were not merely technological arrangements; they formed an integral part of Bharat's traditional ecological knowledge systems, rooted in collective wisdom, local geography, social responsibility, and spiritual consciousness.

Long before the advent of modern dams and pipelines, Indian communities understood the importance of harvesting rainwater, recharging groundwater, and preserving every drop of water with extraordinary ingenuity. These systems were decentralised, community-driven, environmentally harmonious, and perfectly adapted to local ecological conditions. Today, as the world faces severe water scarcity, climate change, and environmental degradation, these age-old practices of Bharat offer invaluable lessons for sustainable living and resource management.

One of the most remarkable examples of traditional water conservation is found in the desert state of Rajasthan. Despite receiving scanty rainfall, communities here devised ingenious methods to survive and flourish in harsh climatic conditions. The *Johad* system, consisting of small earthen check dams, helped collect and store rainwater while simultaneously recharging groundwater. Villages across Alwar and surrounding regions

depended upon johads for agriculture and drinking water for centuries. Similarly, *Baoris* or stepwells became architectural marvels that combined utility with aesthetics. These deep, intricately designed structures not only stored water but also served as social and cultural gathering spaces. The famous stepwells of Rajasthan and Gujarat stand as enduring symbols of India's water wisdom.

In Gujarat, the *Vav* system of stepwells gained extraordinary prominence. Structures such as the famed *Rani ki Vav* in Patan illustrate how water conservation was seamlessly integrated with art, spirituality, and architecture. These subterranean reservoirs maintained cool temperatures and ensured water availability even during prolonged dry periods. Likewise, in Kutch, communities built *Virda* systems — shallow wells dug near saline regions to collect fresh rainwater floating above saline groundwater.

The Himalayan regions of Himachal Pradesh and Uttarakhand developed their own unique systems suited to mountainous terrains. The *Kuhl* irrigation channels of Himachal Pradesh diverted glacier meltwater and stream water through carefully engineered channels to agricultural fields. Managed collectively by local communities, these channels reflected a deep understanding of water distribution and ecological balance. In Uttarakhand, natural springs called *Naulas* and *Dhara* served as perennial water sources, often protected through sacred traditions and community regulations.

In the northeastern states, traditional water management practices evolved in harmony with dense forests and heavy rainfall. Meghalaya's indigenous communities developed *Bamboo drip irrigation systems*, a marvel of eco-friendly engineering. Water from streams was transported through intricately connected bamboo channels across difficult terrains directly to agricultural fields. This system minimised wastage and demonstrated exceptional efficiency without causing ecological damage.

The floodplains and riverine regions of eastern Bharat also nurtured innovative systems. In Bihar, the ancient *Ahar-Pyne* system represented a sophisticated network of reservoirs and channels designed to harvest floodwater and irrigate fields. This centuries-old technology helped regulate water flow, prevent flooding, and ensure agricultural productivity. Similarly, in West Bengal, ponds and tanks known as *Pukurs* became essential for storing rainwater and maintaining groundwater levels.

Southern India possesses a rich legacy of tank irrigation systems. Tamil Nadu's ancient *Eri* system consisted of interconnected tanks that harvested monsoon rains and ensured equitable distribution of water across villages. These tanks also supported biodiversity, fisheries, and groundwater recharge. The Chola rulers are known to have extensively patronised such systems, understanding the intimate connection between water security and civilisational prosperity. Karnataka's *Kere* tanks and Andhra Pradesh's traditional reservoirs similarly played a crucial role in sustaining agrarian life.

In Maharashtra, communities practised *Bandhara* systems — small check dams built across streams to retain water and recharge aquifers. The region also witnessed widespread use of percolation tanks and village ponds. In the tribal belts of central India, indigenous communities conserved water through forest protection and small earthen embankments that maintained soil moisture and groundwater reserves.

The cold desert regions of Ladakh developed an entirely different approach to water conservation. Here, communities created artificial glaciers and channel systems to store melting snow and ensure water supply during dry months. These ingenious methods reflected an intimate understanding of fragile mountain ecosystems and seasonal water cycles.

Traditional water conservation systems in Bharat were never isolated technical mechanisms; they formed part of a larger ecological worldview. Water bodies were frequently associated with temples, sacred groves, festivals, and community rituals. This cultural and spiritual dimension ensured collective responsibility toward conservation. Lakes, ponds, and wells were considered sacred entities deserving protection and respect. Such traditions fostered environmental ethics that modern societies often struggle to cultivate through laws alone.

These systems also exemplified the principles of decentralisation and community participation. Maintenance of tanks, wells, and canals was usually undertaken collectively by village communities. Water-sharing practices were governed through local customs that promoted equity and sustainability. Unlike many modern systems dependent upon excessive extraction and centralised control, traditional Indian practices emphasised regeneration, moderation, and coexistence with nature.

The ecological significance of these systems extended far beyond water storage. Traditional tanks and ponds supported biodiversity, moderated local climates, prevented soil erosion, and replenished groundwater. Stepwells and reservoirs often became habitats for birds, fish, and other species. Forest conservation practices associated with watersheds protected catchment areas and maintained hydrological balance. Thus, these systems represented a holistic environmental knowledge framework where human survival was inseparable from ecological well-being.

Unfortunately, many of these traditional systems declined during colonial rule and the subsequent emphasis on centralised irrigation models. Urbanisation, neglect, encroachment, and changing lifestyles further contributed to their deterioration. In many regions, traditional tanks and ponds were abandoned or converted for construction activities. Modern groundwater extraction through borewells disrupted age-old water balance systems, leading to alarming depletion of aquifers.

Yet, the relevance of Bharat's traditional water wisdom has only increased in the contemporary world. Today, humanity faces an unprecedented water crisis. Rapid urbanisation, industrial pollution, climate change, shrinking rivers, and excessive groundwater extraction threaten water security across nations. According to global estimates, billions of people may face severe water scarcity in the coming decades. Environmental degradation and unsustainable development patterns have intensified droughts, floods, and ecological imbalance.

In such a scenario, Bharat's traditional water conservation practices provide a powerful model for sustainable living. Their emphasis on rainwater harvesting, groundwater recharge, local participation, ecological sensitivity, and decentralised management aligns perfectly with the principles of environmental sustainability. Reviving ponds, stepwells, tanks, and traditional irrigation systems can significantly strengthen water resilience in both rural and urban areas.

Several successful initiatives in modern India have already demonstrated this potential. The revival of johads in Rajasthan under community leadership transformed drought-prone regions into water-secure areas. Restoration of traditional tanks in South India has improved groundwater levels and agricultural productivity. Across many villages, communities are rediscovering ancient wisdom to combat contemporary crises.

Moreover, these systems embody an alternative philosophy of development — one that respects nature rather than exploiting it recklessly. At a time when the world is searching for climate-resilient solutions, Bharat's traditional ecological knowledge offers timeless guidance. It reminds humanity that sustainability is not merely a technological challenge but also a cultural and ethical responsibility.

The story of Bharat's traditional water conservation systems is therefore not simply a story of the past; it is a living heritage with profound relevance for the future. These practices reveal the scientific brilliance, environmental consciousness, and community spirit that characterised Indian civilisation for centuries. They demonstrate how societies can prosper while remaining in harmony with nature.

As the world confronts worsening water scarcity and environmental decline, the ancient wisdom of Bharat stands as a beacon of hope. Reviving and integrating these traditional systems with modern scientific approaches can help build a more sustainable and resilient future. In every johad, baori, eri, bamboo channel, and village pond lies a timeless lesson: that the preservation of water is ultimately the preservation of life itself.

Analysis of the Potential “Super” El Niño in 2026: Global Thermal Imbalance, and Its Multidimensional Impacts on India



Ms. Yumnam Lata Sundari, Dist. Information Officer, Nony (Manipur), 9402674495

The global climate discourse around the year 2026 has generated significant interest and concern regarding the possibility of a “Super El Niño.” However, it is important to clarify that forecasting a “super” level El Niño for any specific year remains scientifically complex and uncertain. Still, based on current oceanic and atmospheric signals, such a scenario cannot be entirely dismissed. El Niño is essentially a complex ocean–atmosphere phenomenon associated with an abnormal rise in sea surface temperatures in the equatorial Pacific Ocean, which influences weather systems worldwide. When this temperature anomaly exceeds approximately 2°C above average, it is informally termed a “Super El Niño,” as observed in the historical events of 1997–98 and 2015–16.

Scientific institutions such as NOAA and WMO analyze sea surface temperatures (SST), atmospheric pressure, wind patterns, and subsurface ocean heat content to assess the likelihood of El Niño. According to these analyses, the formation and intensity of El Niño depend on multiple interrelated factors, including trade winds (east-to-west winds), thermocline positioning, and ocean current dynamics. When trade winds weaken, warm water from the western Pacific shifts eastward, increasing temperatures in the central and eastern Pacific—this marks the onset of El Niño.

In the context of 2026, it is crucial to understand that the possibility of El Niño does not imply uniform disasters across all regions. In a country like India, its effects are primarily felt through the monsoon system. The Indian monsoon is a complex system dependent on the balance between the Indian Ocean, Arabian Sea, Bay of Bengal, and land-sea temperature contrasts. During El Niño, this balance can be disrupted, weakening monsoon winds and potentially reducing rainfall. However, the impact is not uniform—while some

regions, such as northeastern India, may receive normal or even above-average rainfall, northwestern and central regions may face drought-like conditions.

If a strong El Niño develops in 2026, there is a likelihood of increased heatwave events in India. Rising temperatures are not solely driven by oceanic changes but are further intensified by Global Warming. In recent decades, El Niño years have often coincided with record-breaking global temperatures. In India, the effects are especially pronounced in urban areas due to the “urban heat island” effect, where built environments retain more heat than surrounding rural areas. Under such conditions, heatwaves can become more severe and hazardous, particularly affecting vulnerable populations such as the elderly, children, and outdoor workers.

The agricultural sector is highly sensitive to El Niño impacts. A large portion of India’s population depends on rain-fed agriculture, and reduced monsoon rainfall directly affects crop productivity. Crops such as rice, maize, pulses, and oilseeds rely heavily on rainfall, and deficits can lead to lower yields. Additionally, declining reservoir levels and falling groundwater tables can hinder irrigation, further exacerbating agricultural stress. This situation not only impacts farmers’ incomes but also places pressure on the rural economy and can threaten food security if drought conditions persist.

From a water resource perspective, El Niño presents serious challenges. Reduced rainfall can lower water levels in rivers, lakes, and reservoirs, affecting drinking water availability and hydropower generation. Many Indian cities are already grappling with water scarcity, and events like El Niño can intensify this crisis. In rural areas, water shortages may lead to social tensions and migration.

The Himalayan region also faces important implications. While long-term glacier melting is primarily driven by climate change, elevated temperatures during El Niño can accelerate this process temporarily. This may lead to instability in river flows—causing short-term flooding followed by water shortages. Additionally, rapid snowmelt and temperature fluctuations can increase the risk of landslides, posing a threat to fragile mountain ecosystems.

Historically, El Niño events have contributed to severe humanitarian crises. The Great Famine of 1876–1878 is a notable example, where weak monsoons and drought led to widespread famine in India. Although today’s conditions are vastly different—with

improved forecasting systems, advanced agricultural practices, and stronger disaster management frameworks—such events still highlight the immense power and unpredictability of natural systems.

From a scientific standpoint, the relationship between El Niño and climate change continues to be actively researched. Some studies suggest that global warming may increase the frequency and intensity of El Niño events, while others indicate that this relationship is not yet fully understood. Nevertheless, it is evident that when El Niño and global warming coincide, their combined impacts can be more severe.

In such a scenario, preparedness and adaptation become critically important. Governments must prioritize water management, agricultural planning, and disaster preparedness. Measures such as rainwater harvesting, promotion of drought-resistant crops, and efficient water use should be emphasized. Urban planning should incorporate green spaces and heat mitigation strategies. Additionally, improving the accuracy and accessibility of weather forecasting systems is essential to provide timely warnings.

At the societal level, awareness and community participation play a vital role. People need to understand the importance of water conservation, energy efficiency, and environmental protection. Through education and information dissemination, communities can be better prepared to cope with such challenges.

Ultimately, the possibility of a “Super El Niño” in 2026 should be viewed as a potential risk rather than a guaranteed catastrophe. Scientific research and monitoring systems are continuously advancing, enabling better forecasting and preparedness. It is important to approach this issue with a balanced perspective—neither underestimating the risks nor creating unnecessary panic. In the era of climate change, phenomena like El Niño serve as a reminder of the need to maintain harmony with nature and remain resilient in the face of environmental uncertainties.

Dance In Rain



Dr. Anshu Sharma, Assistant Professor, Chitkara University, Punjab

The melodious music of rain
Enchants our heart and our brain
It's a way of nature's celebration
For its distinct and vast creation
Nature celebrates and feels proud
By thunders and lightning of clouds
Plants and trees dance for hours
Dressed with jewels of flowers
And with diamonds of drops
Along with the lush green crops
And bestow valuable life to man
Since a very long span
Nature accepts this huzza
Showering blessings with cool breeze

All define the amicable nature
In their own manner
Every creature enjoys rains
Farmer with his grains
Worms enjoy musical nights
Birds enjoy their flights
The peacocks dance
Joys of children enhance
The lush green fields
Prosperity is what they yield
Clouds sing with full power

Rivers dances as waves in water
Leaves enchant by swaying
Branches elate by waving

All are filled with cheer
But can we ever hear
Their hue, their plea
To make their senses free
Of fear of losing these charms
Because of those harms
That endanger their entity
And make them crave for man's pity
No doubt those musical nights
Those beautiful flights
Those dance parties of nature
That mania of these creatures
Elates us and enchants us

The nature today wants us
To realize what we owe to it
Just for our own benefit
Nature is our creator
It is the biggest power
It is a vital force
Even with time's horse
Man cannot defeat it
Thinking so is to prepare a pit
Thus, for nature not to be a bane
We need to dance in rain
And drench with responsibility
Toward the nature's ability
To act as a significant boon
Keeping the nature and mankind in tune

About the Poet

Dr. Anshu Sharma is working as an Assistant Professor in Chitkara University, Punjab. She loves to pen down her vivid thoughts and heartfelt emotions in the form of poems. Through her poems she seeks to celebrate delicate balance between love, life and nature.

Mysterious World of Plants: Do Trees and Plants Feel, Think, and Recognize Friends and Enemies?



Urmila Sharma, Environmentalist, 9915367408

Since the beginning of human civilization, trees and plants have been the foundation of life. Food, medicine, shade, fuel, rainfall, environmental balance, and the continuity of life on Earth all depend upon vegetation. Yet for centuries, humans viewed plants merely as passive living objects — organisms rooted in the soil that silently grow without emotion, awareness, or intelligence. Modern science, however, has significantly challenged this belief. Over the last hundred years, numerous studies have suggested that the world of plants is far more complex, sensitive, and active than we once imagined.

Plants are not only alive; they also perceive their surroundings, respond to danger, communicate with one another, display memory-like behavior, and sometimes react in ways that astonish scientists.

Ancient Indian traditions had long regarded plants as conscious living beings. In the Vedas, Upanishads, and Ayurvedic texts, trees were described as sources of life and spiritual energy. The worship of sacred plants such as the peepal tree, banyan tree, tulsi, neem, and bael was not merely religious ritual but also reflected deep respect for the living nature of plants. Indian scientist Jagadish Chandra Bose was among the first researchers to scientifically demonstrate that plants possess sensitivity. He developed instruments capable of recording minute movements and responses in plants.

Through his experiments, Bose showed that plants react to external stimuli such as heat, cold, light, chemicals, and physical injury. He also demonstrated the existence of electrical

signals within plants, suggesting an internal communication system. Although many Western scientists initially doubted his findings, later research confirmed that his work laid the foundation for what is now known as plant neurobiology.

One of the most essential processes in plants is photosynthesis. Using sunlight, water, and carbon dioxide, plants produce food and release oxygen, sustaining nearly all life on Earth. Yet photosynthesis is only one aspect of their remarkable existence.

Plants also display extraordinary adaptability. They recognize the direction of sunlight and orient their leaves accordingly. Sunflowers follow the movement of the sun throughout the day. Climbing vines search for support and wrap around nearby objects. Carnivorous plants detect the touch of insects and instantly close their traps. The sensitive plant, commonly called “touch-me-not,” folds its leaves when touched. These actions are not random mechanical events; they indicate an ability to perceive and respond to environmental changes.

In the twentieth century, American researcher Cleve Backster conducted experiments that shocked the world. Backster was originally a polygraph expert. Polygraph machines are used to measure physiological reactions in humans, such as stress, fear, or emotional excitement. Out of curiosity, Backster connected a plant leaf to a polygraph machine. When water was poured into the plant’s roots, the machine recorded reactions that resembled emotional responses in humans. This led Backster to suspect that plants might somehow “feel” external events.

His most famous experiment involved the thought of burning a plant leaf. According to Backster, the moment he formed the intention to burn the leaf and approached the plant with a lit matchstick, the polygraph recorded a dramatic response. He believed the plant had sensed danger or fear. Later, he repeated the act of lighting a match without any real intention of harming the plant, and this time the machine showed no unusual reaction. Backster concluded that plants might be capable of detecting human intentions.

These claims generated enormous controversy.

Mainstream scientists criticized the experiments, arguing that the results could not be consistently reproduced under controlled scientific conditions. Many suggested that polygraph machines are extremely sensitive and may react to subtle environmental changes such as temperature, humidity, or electrical fluctuations. Therefore, Backster’s conclusions

were never fully accepted as scientific fact. Nevertheless, his experiments raised an important question: are plants merely biological machines, or do they possess some form of sensitivity beyond our current understanding?

This question continues to inspire scientific inquiry today.

Modern science has firmly established that plants communicate with one another. When a plant is attacked by insects, it releases chemical compounds into the air. Nearby plants detect these chemicals and activate their own defense mechanisms. Studies on acacia trees in Africa revealed that when giraffes begin feeding on their leaves, the trees increase the production of tannins, making the leaves bitter and less edible. At the same time, they release airborne chemicals that warn neighboring trees, prompting them to prepare their defenses as well. This behavior resembles a collective security system within forests.

Scientists have also discovered vast underground fungal networks connecting plant roots. These networks, known as mycorrhizal networks, allow plants to exchange nutrients and chemical signals. Researchers often refer to this system as the “Wood Wide Web.” Through this underground communication system, older and larger trees may send nutrients to younger plants. Some studies suggest that trees under attack by disease or insects can send warning signals through these fungal pathways. Such findings indicate that forests are not merely collections of individual trees but interconnected living communities.

The idea of “friends and enemies” among plants is also scientifically fascinating. In agriculture, this is studied through concepts such as symbiosis and competition. Some plants support each other’s growth. For example, basil planted near tomatoes helps repel harmful insects. Marigolds release substances into the soil that reduce pests, which is why farmers often plant them alongside crops. Neem trees are known for their natural antibacterial and insect-repelling properties. On the other hand, certain plants release chemicals that inhibit the growth of nearby vegetation, a phenomenon known as allelopathy. Eucalyptus trees, for instance, often prevent other plants from thriving beneath them because of chemicals released from their leaves and roots.

Research has also revealed memory-like abilities in plants. Scientists observed that some plants alter their responses after repeated exposure to the same stimulus. In one experiment involving the sensitive “touch-me-not” plant, repeated harmless drops caused the plant to stop folding its leaves over time, as if it had “learned” that the stimulus posed no threat.

Remarkably, the plant retained this behavior for days afterward. Such observations suggest that plants may possess primitive forms of biological memory.

The effects of sound and music on plants have also been explored. Some experiments suggest that plants exposed to gentle music grow better, while excessive noise and vibrations may negatively affect development. Although scientific consensus in this area remains limited, it is clear that plants are sensitive to vibrations. Some researchers believe roots may even use subtle vibrations to locate water sources underground.

Plants also possess sophisticated defense systems. Since they cannot run away from danger, they have evolved chemical and physical strategies for protection. Many plants produce toxins to deter herbivores. Others develop thorns or bitter compounds.

Carnivorous plants go even further by trapping and digesting insects for nutrients. These adaptations are the result of millions of years of evolution.

The relationship between humans and plants is not merely biological but also emotional, cultural, and spiritual. Nearly every civilization in history has regarded trees as sacred. In India, the peepal and banyan trees symbolize life and divinity. In Japan, cherry blossoms represent the fleeting beauty of existence. Many African tribal traditions consider forests to possess living spirits. In today's age of environmental crisis, understanding the sensitivity and importance of plants has become more crucial than ever.

Most scientists still do not believe that plants possess consciousness in the same way humans and animals do, since they lack brains and nervous systems. However, it is increasingly evident that plants are highly sophisticated living organisms capable of perceiving and responding to their environment through complex biochemical systems. They can detect light, temperature, moisture, chemicals, touch, vibrations, and even signals from neighboring plants. It is therefore no longer scientifically accurate to regard them as entirely passive or insentient beings.

In an era of climate change, deforestation, and ecological imbalance, understanding the living complexity of plants is not merely a scientific curiosity but a necessity for human survival. Plants absorb carbon dioxide, regulate climate, preserve soil, support rainfall cycles, and provide habitat for countless forms of life. If humanity continues to treat them merely as exploitable resources, the balance of nature will inevitably collapse.

Harit Sankalp, E-Newsletter on Environment Conservation, Issue: May- 2026

For this reason, the need today is not only for planting more trees but also for developing a deeper sense of respect and sensitivity toward plant life. Once we begin to understand that plants are active participants in Earth's living system, our relationship with nature changes fundamentally. Perhaps this is why ancient Indian wisdom accepted thousands of years ago that life exists within every tree and plant. Modern science, slowly but steadily, appears to be moving toward the same realization — that life on Earth is not confined to humans and animals alone, but pulses silently within every green leaf breathing beneath the sun.

हरित संकल्प

वेदों में पर्यावरण के प्रति सजगता : एक अध्ययन



*Prof. Dr. Pankaj Mala Sharma (Retd.), Music Department, Panjab University, Chandigarh
Email Id: Pankajmalasharma@gmail.com*

मानव और प्रकृति का संबंध अत्यंत प्राचीन एवं अभिन्न है। भारतीय संस्कृति ने प्रारंभ से ही प्रकृति को मातृस्वरूप मानकर उसकी उपासना की है। वेद, जो भारतीय ज्ञान परंपरा के मूल स्रोत हैं, उनमें पर्यावरणीय संतुलन एवं संरक्षण का व्यापक वर्णन प्राप्त होता है। वैदिक ऋषियों ने प्रकृति के प्रत्येक घटक— पृथ्वी, जल, वायु, वनस्पति एवं जीव-जंतुओं— को जीवन का आधार माना और उनके संरक्षण को धर्म का अंग बताया। वर्तमान समय में जब वैश्विक स्तर पर पर्यावरणीय संकट निरंतर बढ़ता जा रहा है, तब वैदिक चिंतन मानवता को प्रकृति के साथ संतुलित सह-अस्तित्व की प्रेरणा देता है। प्रस्तुत अध्ययन में वेदों में निहित पर्यावरणीय चेतना का विवेचन वैदिक मंत्रों एवं उनके अर्थ के आधार पर किया गया है।

पर्यावरण की वैदिक अवधारणा

‘पर्यावरण’ शब्द का अर्थ है – वह समस्त प्राकृतिक परिवेश जो जीवों को चारों ओर से घेरे हुए है। वेदों में इसे पंचमहाभूतों— पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश— के रूप में वर्णित किया गया है। वैदिक ऋषियों ने इन तत्वों को जीवन का आधार मानकर इनके संरक्षण पर बल दिया।

अथर्ववेद में पृथ्वी के प्रति आत्मीय भाव व्यक्त करते हुए कहा गया है—

“माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः।” — अथर्ववेद 12.1.12

अर्थ : पृथ्वी हमारी माता है और हम उसके पुत्र हैं।

यह मंत्र मानव और प्रकृति के मध्य पारिवारिक संबंध को स्थापित करता है। इससे स्पष्ट होता है कि वैदिक संस्कृति में पृथ्वी के संरक्षण को नैतिक दायित्व माना गया है।

वेदों में पृथ्वी संरक्षण: वेदों में पृथ्वी को धैर्य, पोषण एवं समृद्धि का आधार बताया गया है। पृथ्वी सूक्त में पृथ्वी की महिमा का वर्णन करते हुए कहा गया है कि वह समस्त जीवों का पालन करती है।

“यस्यां वृक्षा वनस्पत्यो धुवास्तिष्ठन्ति विश्वहा।”— अथर्ववेद 12.1.27

अर्थ : जिस पृथ्वी पर वृक्ष और वनस्पतियाँ स्थिर होकर सम्पूर्ण संसार का पालन करती हैं।

यह मंत्र वृक्षों एवं वनस्पतियों के महत्व को स्पष्ट करता है। वैदिक ऋषियों ने वनों की सुरक्षा और हरित पर्यावरण को जीवन के लिए आवश्यक माना।

जल संरक्षण की भावना

जल को वेदों में जीवन, स्वास्थ्य एवं पवित्रता का स्रोत माना गया है। ऋग्वेद में जल की महिमा का वर्णन करते हुए कहा गया है—

“आपो हि ष्ठा मयोभुवाः।”— ऋग्वेद 10.9.1

अर्थ : हे जल! तुम आनंद और कल्याण प्रदान करने वाले हो।

एक अन्य मंत्र में जल को औषधि कहा गया है—

“अप्सु मे सोमो अब्रवीदन्तर्विश्वानि भेषजा।”— ऋग्वेद 1.23.19

अर्थ : जल में समस्त रोगों को दूर करने वाली औषधियाँ विद्यमान हैं।

इन मंत्रों से स्पष्ट है कि वैदिक संस्कृति में जल संरक्षण एवं जल की शुद्धता को अत्यधिक महत्व दिया गया था।

वायु एवं वातावरण की शुद्धता

वायु को प्राणतत्त्व माना गया है। ऋग्वेद में शुद्ध वायु की कामना करते हुए कहा गया है—

“वात आ वातु भेषजं।”— ऋग्वेद 10.186.1

अर्थ : वायु हमारे लिए औषधि स्वरूप एवं स्वास्थ्यवर्धक बने।

यह मंत्र पर्यावरणीय शुद्धता और स्वच्छ वायु के महत्व को दर्शाता है। आधुनिक युग में वायु प्रदूषण के बढ़ते संकट के संदर्भ में यह वैदिक संदेश अत्यंत प्रासंगिक है।

वन एवं वनस्पति संरक्षण

वेदों में वृक्षों को जीवनदाता माना गया है। वृक्ष केवल फल-फूल ही नहीं देते, बल्कि वर्षा, प्राणवायु तथा पर्यावरण संतुलन बनाए रखने में भी सहायक होते हैं।

ऋग्वेद में कहा गया है—

“वनस्पतिं वन आस्थापयध्वम्।”— ऋग्वेद 10.97

अर्थ : वनस्पतियों की स्थापना और संरक्षण करो।

वैदिक काल में पीपल, वट, तुलसी आदि वृक्षों की पूजा का उद्देश्य उनके संरक्षण को सुनिश्चित करना था। यह भारतीय संस्कृति की पर्यावरणीय चेतना का प्रमाण है।

पशु-पक्षियों के प्रति संवेदना

वेदों में समस्त प्राणियों के प्रति दया एवं सह-अस्तित्व की भावना व्यक्त की गई है। यजुर्वेद में कहा गया है—

“मित्रस्य चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षन्ताम्।”— यजुर्वेद 36.18

अर्थ : समस्त प्राणी एक-दूसरे को मित्रभाव से देखें।

यह मंत्र जैव विविधता एवं जीव संरक्षण की भावना को प्रकट करता है। वैदिक संस्कृति में पशु-पक्षियों की रक्षा को धर्म माना गया है।

यज्ञ और पर्यावरण

वैदिक संस्कृति में यज्ञ का विशेष महत्व था। यज्ञ केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं था, बल्कि पर्यावरण शुद्धि का माध्यम भी माना जाता था। यज्ञ में प्रयुक्त घृत, औषधियाँ एवं वनस्पतियाँ वातावरण को शुद्ध करने वाली मानी गईं।

यजुर्वेद में कहा गया है—

“अग्ने नय सुपथा राये।”— यजुर्वेद 40.16

अर्थ : हे अग्नि! हमें श्रेष्ठ मार्ग की ओर ले चलो।

अग्नि यहाँ ऊर्जा, प्रकाश और शुद्धता का प्रतीक है।

आधुनिक संदर्भ में वैदिक पर्यावरण चेतना

आज विश्व ग्लोबल वार्मिंग, जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण एवं वनों की कटाई जैसी समस्याओं से जूझ रहा है। आधुनिक विज्ञान भी यह स्वीकार करता है कि प्राकृतिक संतुलन बनाए बिना मानव जीवन सुरक्षित नहीं रह सकता।

वेदों में वर्णित पर्यावरणीय सिद्धांत “सतत विकास” की आधुनिक अवधारणा से पूर्णतः मेल खाते हैं। वैदिक ऋषियों ने सीमित उपभोग, प्रकृति संरक्षण तथा समस्त जीवों के कल्याण पर बल दिया। “वसुधैव कुटुम्बकम्” की भावना सम्पूर्ण पृथ्वी को एक परिवार मानती है, जो वैश्विक पर्यावरण संरक्षण की आधारशिला बन सकती है।

निष्कर्ष

वेदों में पर्यावरण संरक्षण की चेतना अत्यंत विकसित एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण से परिपूर्ण है। पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि तथा वनस्पतियों के संरक्षण को मानव का कर्तव्य बताया गया है। वैदिक ऋषियों ने प्रकृति के साथ संतुलित एवं सह-अस्तित्वपूर्ण जीवन शैली अपनाने की प्रेरणा दी।

आज आवश्यकता है कि मानव वेदों की इन शिक्षाओं को व्यवहार में अपनाए और प्राकृतिक संसाधनों का संतुलित उपयोग करे। यदि वैदिक पर्यावरणीय सिद्धांतों को आधुनिक जीवन में लागू किया जाए, तो वर्तमान पर्यावरण संकट का प्रभावी समाधान संभव हो सकता है।

“ऑक्सीजन की पुकार”



डॉ. राजेंद्र सिंह, वरिष्ठ वैज्ञानिक अधिकारी, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़
E mail: rajenderphysics@gmail.com

धरती रोती, वन सूने हैं, कटते जाते पेड़ पुराने हैं।
धुँ से ढका हुआ है गगन, कैसे बचेगा जीवन-उपवन?

हर साँस हमें ये कहती है, प्रकृति अभी भी सहती है।
पर यदि अब भी न जागे हम, सूख जाएँगे जीवन के वन।

एक छोटा पौधा लगाओ तुम, धरती का श्रृंगार बनाओ तुम।
हरियाली से खुशहाली होगी, स्वच्छ हवा फिर मतवाली होगी।

छत पर बगिया, घर में पेड़, यही बनेंगे जीवन का नेड़।
कम करो धुआँ, बचाओ जल, तभी सुरक्षित होगा कल।

नदियाँ स्वच्छ, हवा निर्मल हो, हर आँगन में फिर संबल हो।
पक्षी गाँ मधुर तराने, बच्चे खेलें सपने सजाने।

मत सोचो “मैं अकेला क्या?”, एक दीप बदल दे अंधियारा।
एक पेड़ लाखों साँसें दे, जीवन को फिर से आसें दे।

आओ मिलकर शपथ उठाएँ, धरती को फिर स्वर्ग बनाएँ।
हर दिल में यह संदेश जगे-“पेड़ लगाओ, जीवन बचाओ”,
यही भविष्य का सच्चा राग बने।

वैज्ञानिक सोच से ही सुरक्षित होगी प्रकृति



**डॉ. हर्ष गुलाटी, सहायक प्रोफेसर, प्राणी विज्ञान विभाग
लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, फगवाड़ा, पंजाब**

आज मानव विकास की दौड़ में प्रकृति और पर्यावरण सबसे अधिक प्रभावित हो रहे हैं। जल, जंगल, जमीन और जैव विविधता पर बढ़ते दबाव ने अनेक जीवों और प्राकृतिक संसाधनों को संकट में डाल दिया है। लेकिन केवल प्रदूषण, वनों की कटाई या शहरीकरण ही प्रकृति के लिए खतरा नहीं हैं, बल्कि समाज में फैले अंधविश्वास, मिथक और गलत धारणाएँ भी पर्यावरण संरक्षण में बड़ी बाधा बनते जा रहे हैं। ऐसे समय में प्रकृति को बचाने के लिए वैज्ञानिक सोच अपना अत्यंत आवश्यक हो गया है।

भारत जैसे सांस्कृतिक रूप से समृद्ध देश में प्रकृति से जुड़े अनेक पारंपरिक विश्वास प्रचलित हैं। कुछ परंपराएँ पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देती हैं, जबकि कई मिथक और भ्रांतियाँ वन्यजीवों तथा प्राकृतिक संसाधनों के प्रति भय और नकारात्मकता पैदा करती हैं। परिणामस्वरूप लोग कई जीवों को बिना समझे नुकसान पहुँचाने लगते हैं।

उदाहरण के लिए, उल्लू को अक्सर अशुभ माना जाता है। दीपावली के आसपास कई स्थानों पर अंधविश्वास के कारण उल्लूओं का शिकार किया जाता है। जबकि वैज्ञानिक दृष्टि से उल्लू किसानों का मित्र है क्योंकि यह खेतों में चूहों की संख्या नियंत्रित करता है। इसी प्रकार चमगादड़ों को बीमारी और डर का प्रतीक समझा जाता है, जबकि वे परागण और बीज फैलाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कई पेड़-पौधों का पुनर्जनन चमगादड़ों पर निर्भर करता है।

साँपों को लेकर भी समाज में अनेक भ्रांतियाँ हैं। लोग मानते हैं कि साँप बदला लेते हैं या मनुष्य का पीछा करते हैं। वास्तविकता यह है कि अधिकांश साँप मनुष्य से डरते हैं और केवल आत्मरक्षा में हमला करते हैं। खेतों में चूहों की संख्या नियंत्रित करने में साँपों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। वैज्ञानिक जानकारी के अभाव में लोग अक्सर साँपों को देखते ही मार देते हैं, जिससे पारिस्थितिक संतुलन प्रभावित होता है।

इसी प्रकार wetlands अर्थात आर्द्रभूमियों को लंबे समय तक बेकार भूमि समझा जाता रहा है। कई wetlands को भरकर भवन निर्माण या खेती के लिए उपयोग किया गया। जबकि वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि wetlands जैव विविधता के महत्वपूर्ण केंद्र हैं। ये प्रवासी पक्षियों को आश्रय देते हैं, भूजल स्तर बनाए रखते हैं तथा बाढ़ नियंत्रण में सहायता करते हैं। Sarus Crane जैसे पक्षियों का जीवन wetlands पर निर्भर करता है। wetlands के नष्ट होने से अनेक पक्षियों और जलीय जीवों का अस्तित्व खतरे में पड़ जाता है।

गिद्धों को भी अक्सर गंदगी फैलाने वाला पक्षी समझा जाता है, जबकि वे प्रकृति के सफाईकर्मी हैं। मृत जानवरों को खाकर वे पर्यावरण को स्वच्छ रखने में मदद करते हैं और अनेक बीमारियों के फैलाव को रोकते हैं। गिद्धों की संख्या में कमी आने के बाद कई क्षेत्रों में आवारा कुत्तों की संख्या और रेबीज जैसी समस्याएँ बढ़ीं। यह उदाहरण बताता है कि हर जीव प्रकृति के संतुलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आज आवश्यकता इस बात की है कि समाज में वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित किया जाए। बच्चों और युवाओं को प्रकृति के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए पर्यावरण शिक्षा को मजबूत करना होगा। विद्यालयों, महाविद्यालयों और सामाजिक संगठनों को जागरूकता अभियान चलाने चाहिए ताकि लोग मिथकों और वास्तविक वैज्ञानिक तथ्यों के बीच अंतर समझ सकें।

सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म भी जागरूकता फैलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। यदि सही जानकारी लोगों तक पहुँचेगी, तो वे प्रकृति और वन्यजीवों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएँगे। केवल कानून बनाना पर्याप्त नहीं है, बल्कि लोगों की सोच बदलना भी उतना ही आवश्यक है।

हमें यह समझना होगा कि प्रकृति डरने की नहीं, समझने की चीज़ है। प्रत्येक जीव और प्राकृतिक संसाधन का पारिस्थितिकी तंत्र में अपना विशेष महत्व है। जब तक समाज वैज्ञानिक सोच नहीं अपनाएगा, तब तक पर्यावरण संरक्षण के प्रयास पूरी तरह सफल नहीं हो सकते।

अंततः यही कहा जा सकता है कि प्रकृति को बचाने के लिए अंधविश्वास नहीं, बल्कि ज्ञान, जागरूकता और वैज्ञानिक सोच की आवश्यकता है। यदि हम प्रकृति को समझेंगे, तभी आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षित और संतुलित पर्यावरण छोड़ पाएँगे।

“प्रकृति कभी भय का कारण नहीं होती, हमारी गलत धारणाएँ उसे भय का रूप दे देती हैं।”

Brief Introduction : मैं, डॉ. हर्ष गुलाटी, प्राणी विज्ञान के क्षेत्र से जुड़ा एक शिक्षाविद् एवं पर्यावरण प्रेमी हूँ। वर्तमान में मैं लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, फगवाड़ा, पंजाब में असिस्टेंट प्रोफेसर के रूप में कार्यरत हूँ। साथ ही मैं पर्यावरण संरक्षण गतिविधि, फगवाड़ा के जिला संयोजक के रूप में समाज में पर्यावरण जागरूकता फैलाने हेतु सक्रिय रूप से कार्य कर रहा हूँ। पर्यावरण संरक्षण से जुड़े विभिन्न शोध कार्यों, अभियानों एवं जन-जागरूकता कार्यक्रमों में मेरी सक्रिय भागीदारी रही है।

हरियाली केवल सुंदरता के लिए नहीं, बल्कि हमारे अस्तित्व के लिए भी



डॉ. एन. डी. शर्मा 'देवशाली'

मानव सभ्यता का विकास प्रकृति की गोद में हुआ है। जब मनुष्य ने पहली बार स्थायी जीवन की कल्पना की, तब उसने नदियों के किनारे, जंगलों के आसपास और उपजाऊ भूमि पर अपने आशियाने बनाए। पेड़, पौधे, जल और स्वच्छ हवा मानव जीवन के आधार बने। प्रकृति ने मनुष्य को केवल जीवन ही नहीं दिया, बल्कि उसकी संस्कृति, सभ्यता, अर्थव्यवस्था और स्वास्थ्य को भी आकार दिया। किंतु आधुनिक युग में विकास की अंधी दौड़ ने मनुष्य और प्रकृति के इस संतुलित संबंध को गहराई से प्रभावित किया है। आज शहरों का विस्तार जिस तेजी से हो रहा है, उसने हरियाली को सबसे अधिक नुकसान पहुँचाया है। बढ़ती आबादी, कंक्रीट के जंगल, चौड़ी सड़कें, औद्योगिक विस्तार और अंधाधुंध निर्माण कार्यों ने प्राकृतिक संसाधनों पर अत्यधिक दबाव डाल दिया है। परिणामस्वरूप वायु प्रदूषण, जल संकट, अत्यधिक तापमान, जलवायु परिवर्तन और अनेक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे समय में यह समझना अत्यंत आवश्यक हो गया है कि हरियाली केवल सौंदर्य का प्रतीक नहीं है, बल्कि मानव अस्तित्व की मूल आवश्यकता है।

विश्व स्तर पर हुए अनेक शोध यह स्पष्ट करते हैं कि पृथ्वी का तापमान लगातार बढ़ रहा है और इसके पीछे सबसे बड़ा कारण वनों की कटाई तथा कार्बन उत्सर्जन है। संयुक्त राष्ट्र और विभिन्न पर्यावरणीय संस्थाओं की रिपोर्टें बताती हैं कि यदि आने वाले वर्षों में वृक्षों की संख्या और हरित क्षेत्रों में वृद्धि नहीं हुई, तो जलवायु परिवर्तन के दुष्परिणाम और अधिक गंभीर हो जाएंगे। भारत जैसे विकासशील देशों में यह संकट अधिक गहरा है, क्योंकि यहां तेजी से बढ़ता शहरीकरण पर्यावरणीय संतुलन को प्रभावित कर रहा है। बड़े शहरों में हरित क्षेत्र लगातार कम हो रहे हैं। एक समय था जब शहरों में विशाल बाग-बगीचे, खुले मैदान और वृक्षों से आच्छादित सड़कें सामान्य दृश्य हुआ करती थीं, लेकिन आज उनकी जगह बहुमंजिला इमारतों और व्यावसायिक परिसरों ने ले ली है।

शहरों में हरियाली कम होने का सबसे प्रत्यक्ष प्रभाव तापमान पर दिखाई देता है। वैज्ञानिक इसे 'अर्बन हीट आइलैंड इफेक्ट' कहते हैं। इस स्थिति में शहरों का तापमान आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में कई डिग्री अधिक हो जाता है। इसका मुख्य कारण यह है कि कंक्रीट, डामर और लोहे जैसी निर्माण सामग्री दिनभर सूर्य की गर्मी को अवशोषित करती हैं और रात में धीरे-धीरे उसे वातावरण में छोड़ती रहती हैं। इसके विपरीत पेड़-पौधे वातावरण को ठंडा बनाए रखते हैं। वृक्षों की छाया और उनसे होने वाली वाष्पोत्सर्जन प्रक्रिया तापमान को नियंत्रित करती है। जब शहरों में पेड़ों की संख्या कम होती जाती है, तो गर्मी असहनीय स्तर तक पहुँच जाती है। यही कारण है कि आज देश के अनेक शहरों में गर्मियों के दौरान तापमान लगातार नए रिकॉर्ड बना रहा है।

बढ़ती गर्मी केवल असुविधा का कारण नहीं है, बल्कि यह गंभीर स्वास्थ्य संकट भी उत्पन्न कर रही है। अत्यधिक तापमान के कारण हीट स्ट्रोक, निर्जलीकरण, हृदय रोग और सांस संबंधी समस्याओं के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार वायु प्रदूषण हर वर्ष लाखों लोगों की असमय मृत्यु का कारण बनता है। शहरों में धूल, धुआँ और जहरीली गैसों की मात्रा बढ़ती जा रही है। ऐसे में पेड़-पौधे प्राकृतिक वायु शोधक की भूमिका निभाते हैं। वे कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करके ऑक्सीजन प्रदान करते हैं और वातावरण में मौजूद अनेक हानिकारक तत्वों को कम करते हैं। एक विकसित वृक्ष अपने जीवनकाल में लाखों रुपये के बराबर पर्यावरणीय लाभ देता है। वह केवल ऑक्सीजन ही नहीं देता, बल्कि मिट्टी को सुरक्षित रखता है, पक्षियों और जीवों को आश्रय देता है तथा जल संरक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

हरियाली का महत्व केवल पर्यावरणीय संतुलन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आर्थिक और सामाजिक दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। जिन शहरों में अधिक हरित क्षेत्र होते हैं, वहां लोगों का जीवन स्तर बेहतर माना जाता है। पार्क, बगीचे और वृक्षों से घिरे क्षेत्र लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। आधुनिक जीवन की भागदौड़ और तनावपूर्ण वातावरण में हरित क्षेत्र लोगों को मानसिक शांति प्रदान करते हैं। कई शोध यह साबित कर चुके हैं कि प्राकृतिक वातावरण में समय बिताने से तनाव, अवसाद और चिंता जैसी समस्याओं में कमी आती है। अस्पतालों के आसपास हरियाली होने से मरीजों के स्वास्थ्य में तेजी से सुधार होता है। बच्चों के लिए खुले और हरित क्षेत्र उनके शारीरिक तथा मानसिक विकास में सहायक होते हैं।

आज दुनिया के अनेक विकसित देश अपने शहरों को 'ग्रीन सिटी' बनाने की दिशा में कार्य कर रहे हैं। सिंगापुर इसका सबसे बड़ा उदाहरण है, जहां आधुनिक विकास और हरियाली के बीच अद्भुत संतुलन स्थापित किया गया है। वहां बहुमंजिला इमारतों पर वर्टिकल गार्डन बनाए जाते हैं और शहर के हर हिस्से में वृक्षारोपण को प्राथमिकता दी जाती है। यूरोप के कई देशों में शहरों के विकास की योजना बनाते समय हरित क्षेत्र को अनिवार्य

रूप से शामिल किया जाता है। इसके विपरीत भारत के अनेक शहरों में विकास योजनाओं में हरियाली को पर्याप्त महत्व नहीं दिया जाता। परिणामस्वरूप शहरों की वायु गुणवत्ता लगातार खराब होती जा रही है।

भारत में पारंपरिक रूप से प्रकृति और वृक्षों को पूजनीय माना गया है। भारतीय संस्कृति में पीपल, बरगद, नीम और तुलसी जैसे पौधों को विशेष महत्व दिया गया है। गांवों में लोग पेड़ों को परिवार का सदस्य मानते थे।

किंतु आधुनिक जीवन शैली ने इस भावनात्मक संबंध को कमजोर कर दिया है। आज वृक्षों को विकास में बाधा समझकर काटा जा रहा है। सड़कों के चौड़ीकरण, नई कॉलोनियों और व्यावसायिक परियोजनाओं के नाम पर हजारों पेड़ नष्ट किए जा रहे हैं। दुर्भाग्य की बात यह है कि जितने पेड़ काटे जाते हैं, उतने नए पेड़ लगाए नहीं जाते। कई बार वृक्षारोपण अभियान केवल औपचारिकता बनकर रह जाते हैं। पौधे लगाए तो जाते हैं, लेकिन उनकी देखभाल नहीं होती, जिससे वे कुछ ही समय में नष्ट हो जाते हैं।

यदि वास्तव में शहरों को रहने योग्य बनाना है, तो वृक्षारोपण को केवल सरकारी अभियान नहीं, बल्कि जन आंदोलन बनाना होगा। सरकारों को सख्त नियम बनाने होंगे कि किसी भी नई कॉलोनी, औद्योगिक परियोजना या व्यावसायिक भवन के निर्माण के समय एक निश्चित प्रतिशत भूमि हरित क्षेत्र के लिए आरक्षित हो। निर्माण कंपनियों और बिल्डरों को पर्यावरणीय मानकों का पालन करने के लिए बाध्य किया जाना चाहिए। जिन परियोजनाओं में पर्याप्त हरियाली नहीं हो, उन्हें अनुमति नहीं दी जानी चाहिए। साथ ही, पुराने पेड़ों को बचाने के लिए भी प्रभावी कानूनों की आवश्यकता है।

शहरों में मौजूदा पार्कों और हरित क्षेत्रों की स्थिति सुधारना भी अत्यंत आवश्यक है। अनेक पार्क आज उपेक्षा का शिकार हैं। वहां न पर्याप्त पेड़ हैं और न ही उचित रखरखाव। नगर निगमों और स्थानीय प्रशासन को इन पार्कों को पुनर्जीवित करने के लिए विशेष योजनाएँ बनानी चाहिए। सड़क किनारे वृक्षारोपण, नहरों और रेलवे लाइनों के आसपास हरित पट्टियां विकसित करना तथा खाली सरकारी भूमि पर मिनी फॉरेस्ट तैयार करना प्रभावी कदम हो सकते हैं।

इसी संदर्भ में जापान की प्रसिद्ध 'मियावाकी तकनीक' आज पूरी दुनिया में चर्चा का विषय बनी हुई है। इस तकनीक का विकास जापानी वनस्पति वैज्ञानिक अकीरा मियावाकी ने किया था। इसमें छोटे-छोटे भूखंडों पर विभिन्न स्थानीय प्रजातियों के पौधों को घनत्व के साथ लगाया जाता है। यह तकनीक प्राकृतिक जंगलों की संरचना का अनुसरण करती है, जिससे कुछ ही वर्षों में घना जंगल विकसित हो जाता है। सामान्य वृक्षारोपण की तुलना में मियावाकी जंगल दस गुना तेजी से बढ़ते हैं और अधिक जैव विविधता को समर्थन देते हैं। भारत के कई शहरों में इस तकनीक के सफल प्रयोग हुए हैं। दिल्ली, पुणे, बेंगलुरु और चंडीगढ़ जैसे शहरों में छोटे-छोटे मियावाकी जंगलों ने पर्यावरण सुधार में सकारात्मक परिणाम दिए हैं। यदि प्रत्येक शहर में खाली भूखंडों

पर इस तकनीक से जंगल विकसित किए जाएं, तो तापमान और प्रदूषण दोनों को नियंत्रित किया जा सकता है।

आज आवश्यकता केवल बड़े स्तर पर वृक्षारोपण की नहीं, बल्कि लोगों की जीवन शैली में बदलाव की भी है। नागरिकों को अपने घरों की छतों पर टैरेस गार्डन बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। महानगरों में जगह की कमी के बावजूद लोग अपनी छतों और बालकनियों में पौधे लगाकर हरियाली बढ़ा सकते हैं। आज शहरी खेती और ऑर्गेनिक गार्डनिंग का चलन तेजी से बढ़ रहा है। इससे न केवल पर्यावरण को लाभ होता है, बल्कि लोगों को ताजी और रसायन मुक्त सब्जियां भी प्राप्त होती हैं। इसके अतिरिक्त, वर्षा जल संचयन और घरेलू स्तर पर जल संरक्षण जैसे उपाय भी हरित जीवन शैली का हिस्सा बनने चाहिए।

सामाजिक स्तर पर भी वृक्षों के प्रति संवेदनशीलता विकसित करने की आवश्यकता है। आज जन्मदिन, विवाह और अन्य समारोहों में अत्यधिक खर्च किया जाता है, लेकिन यदि इन अवसरों पर पौधे लगाने की परंपरा विकसित हो जाए, तो समाज में बड़ा परिवर्तन आ सकता है। कई सामाजिक संस्थाएँ अब 'एक व्यक्ति-एक पौधा' अभियान चला रही हैं। यह पहल न केवल पर्यावरण संरक्षण में सहायक है, बल्कि लोगों में प्रकृति के प्रति जिम्मेदारी की भावना भी विकसित करती है।

शिक्षा संस्थानों की भूमिका भी इस दिशा में अत्यंत महत्वपूर्ण है। विद्यार्थियों को वृक्षारोपण, जल संरक्षण और जैव विविधता संरक्षण से जुड़े व्यावहारिक कार्यक्रमों में शामिल किया जाना चाहिए। जब बच्चे बचपन से प्रकृति के महत्व को समझेंगे, तभी भविष्य में एक पर्यावरण-सचेत समाज का निर्माण संभव होगा। कई देशों में स्कूलों के लिए यह अनिवार्य किया गया है कि प्रत्येक विद्यार्थी अपने जीवनकाल में निश्चित संख्या में पौधे लगाए और उनकी देखभाल करे। भारत में भी इस प्रकार की पहल की आवश्यकता है।

हरियाली का संबंध जल संकट से भी गहराई से जुड़ा हुआ है। पेड़ वर्षा को आकर्षित करने और भूजल स्तर बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जहां अधिक वृक्ष होते हैं, वहां वर्षा का पानी जमीन में अधिक मात्रा में समाहित होता है। इसके विपरीत कंक्रीट के बढ़ते विस्तार के कारण वर्षा का पानी सीधे नालों में बह जाता है, जिससे भूजल स्तर लगातार गिरता जा रहा है। यही कारण है कि आज अनेक शहरों में जल संकट गंभीर होता जा रहा है। यदि वृक्षों और हरित क्षेत्रों को बढ़ावा दिया जाए, तो जल संरक्षण में भी उल्लेखनीय सुधार हो सकता है।

हरियाली जैव विविधता की सुरक्षा के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। पेड़ों के कटने से पक्षियों, तितलियों और अनेक छोटे जीवों का प्राकृतिक आवास नष्ट हो रहा है। शहरों में पक्षियों की संख्या लगातार घट रही है। एक

समय जो चिड़ियों की चहचहाहट सुबह का सामान्य दृश्य होती थी, वह अब दुर्लभ होती जा रही है। यदि शहरों में पर्याप्त हरित क्षेत्र होंगे, तभी जैव विविधता सुरक्षित रह सकेगी।

आज पर्यावरण संरक्षण केवल सरकारों या वैज्ञानिकों का विषय नहीं रह गया है। यह प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी है। यदि हम केवल सुविधाओं के पीछे भागते रहे और प्रकृति की उपेक्षा करते रहे, तो आने वाली पीढ़ियों को गंभीर संकटों का सामना करना पड़ेगा। भविष्य में स्वच्छ हवा, शुद्ध पानी और सामान्य तापमान भी विलासिता बन सकते हैं। इसलिए विकास की योजनाओं में पर्यावरणीय संतुलन को सर्वोच्च प्राथमिकता देनी होगी।

यह भी आवश्यक है कि पर्यावरण संरक्षण को राजनीतिक और प्रशासनिक इच्छाशक्ति का हिस्सा बनाया जाए। वृक्षों की कटाई पर सख्त नियंत्रण, प्रदूषण फैलाने वाले उद्योगों पर निगरानी और शहरी नियोजन में हरियाली को अनिवार्य करना समय की मांग है। स्मार्ट सिटी की अवधारणा तभी सफल मानी जाएगी, जब वह पर्यावरण के अनुकूल भी हो। केवल तकनीकी सुविधाओं और चमकदार इमारतों से कोई शहर आधुनिक नहीं बनता, बल्कि वहां रहने वाले लोगों का स्वास्थ्य और जीवन गुणवत्ता ही उसकी वास्तविक पहचान होती है।

आज जब दुनिया जलवायु परिवर्तन के गंभीर संकट से जूझ रही है, तब हरियाली मानवता की सबसे बड़ी आशा बनकर उभर रही है। पेड़ केवल प्रकृति का हिस्सा नहीं हैं, बल्कि वे जीवन के संरक्षक हैं। वे हमें सांस लेने के लिए ऑक्सीजन देते हैं, वातावरण को संतुलित रखते हैं, जल स्रोतों को सुरक्षित करते हैं और पृथ्वी को रहने योग्य बनाए रखते हैं। यदि पेड़ नहीं होंगे, तो मानव सभ्यता का अस्तित्व भी खतरे में पड़ जाएगा।

इसलिए अब समय आ गया है कि हम हरियाली को केवल सजावट या सौंदर्य का माध्यम मानने की भूल न करें। इसे जीवन की मूलभूत आवश्यकता के रूप में स्वीकार करना होगा। प्रत्येक व्यक्ति, प्रत्येक संस्था और प्रत्येक सरकार को यह समझना होगा कि प्रकृति की रक्षा ही मानवता की रक्षा है। यदि हम आज पेड़ लगाएंगे, हरित क्षेत्रों को बचाएंगे और पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार बनेंगे, तभी आने वाली पीढ़ियों को एक सुरक्षित, स्वच्छ और स्वस्थ पृथ्वी दे सकेंगे। हरियाली वास्तव में केवल सुंदरता के लिए नहीं, बल्कि हमारे अस्तित्व, हमारे स्वास्थ्य, हमारी संस्कृति और मानव सभ्यता के भविष्य के लिए अनिवार्य है।

ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲ ਕਰੋ, ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ



ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੌਰ, ਦੂਜੇ ਸਾਲ, ਬੀ. ਟੈਕ. ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ, ਏਅਰੋਨਾਟਿਕਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ, ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਏਅਰੋਨਾਟਿਕਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਕਾਲਜ, ਪਟਿਆਲਾ। ਈਮੇਲ: dhimanprabhjot2005@gmail.com

ਵਾਤਾਵਰਨ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਇੱਕ ਅਨੋਖੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਵਧਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਘਟਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਸਵਾਲ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਕੁਦਰਤ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਲ, ਫੁੱਲ, ਸਾਫ਼ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਸਭ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਅਨਮੋਲ ਦੇਣਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਿੱਸਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਫਾਲਤੂ ਕਚਰਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕਚਰਾ। ਮੈਂ ਉਹ ਕਚਰਾ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਆਪਾਂ ਇਹ ਕਚਰਾ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਵਾਂਗੇ।” ਪਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਅੰਕਲ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਕਿਹਾ, “ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੀ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ!” ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ!” ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਵਾਬ ਮਿਲਿਆ — “ਸਾਡੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਗੰਦਾ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਣਾ!”

ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਲੱਗਿਆ। ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਇੰਨੀ ਛੋਟੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ...? ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ...? ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਦ ਪਹਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ,

ਨਾ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸੋਚੇ ਕਿ “ਮੇਰੇ ਇਕੱਲੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?” ਤਾਂ ਫਿਰ ਬਦਲਾਅ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਹੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ — “ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਪਹਿਲ ਕਰੇ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਰਾਂਗੇ!” ਪਰ ਮੇਰਾ ਸਵਾਲ ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੈ — ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਪਹਿਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ...? ਕੀ ਇਹ ਧਰਤੀ ਸਾਡੀ ਨਹੀਂ...? ਕੀ ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਾਡਾ ਨਹੀਂ...?

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਤਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕੁਦਰਤ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਮੰਗੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਦਿੰਦੀ ਹੈ — ਸਾਫ਼ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਫਲ, ਫੁੱਲ, ਹਰਿਆਵਲੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼। ਪਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ...?

ਸੋਚੋ... ਜੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਗਾਏ, ਤਾਂ ਕੀ ਧਰਤੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਹਰੀ-ਭਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ...? ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁੱਟੀਏ, ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ...? ਜੇ ਅਸੀਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੰਦ ਨਾ ਸੁੱਟੀਏ, ਤਾਂ ਕੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ...?

ਇਨਸਾਨ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ! ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਚੰਦ ‘ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ...? ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘਾਟ ਕਿਸੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਘਾਟ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੋਚ ਦੀ... ਘਾਟ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ। ਬਦਲਾਅ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਪਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪਹਿਲ ਹੀ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਦੀ, ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਪਹਿਲ ਦੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ।

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਆਓ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰੀਏ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਹਿਲ ਖੁਦ ਕਰੀਏ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁੱਖ ਲਗਾਈਏ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ। ਜੇਕਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਬਾਦੀ ਚੱਲਦੀ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਕੁਦਰਤ ਆਪਣਾ ਬਦਲਾ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਲਏਗੀ।

Summer, Beyond Heat



Dolly, Student, PGGCG, Sector 42, Chandigarh

In winter, our concrete jungles feel heavy and silent. But in summer, these same cities begin to look like giant matchboxes stacked endlessly toward the sky, holding heat inside them. It is peak summer in India now. Sunlight spills everywhere as if everyone is quietly carrying a piece of light on their shoulders.

Winter often arrives carrying pollution in its bag. Summer arrives carrying heatwaves. One steals clean air. The other slowly steals comfort, energy, and even safety.

Recently, I stepped out around 4 in the evening. But the sun still felt like it was 2 PM. As I looked outside from the road, people were everywhere, busy doing their daily work as usual. That day, I understood something. We hear yellow alerts and red alerts and take them seriously. But maybe some people do not even have that choice. No matter how harsh the weather is, they still have to step outside. They still have to work. I thought about that for a moment. Then I opened my umbrella and kept walking ahead.

I took an auto and left. As the auto picked up speed, waves of hot air kept hitting my face. The wind did not feel refreshing. It felt hot and heavy. After a while, I asked the auto driver, ‘When do you start work?’

He wiped sweat from his forehead and said, ‘I start at 6 in the morning’.

Before I could think further, my stop had arrived.

By the time I started returning home, darkness had begun to settle outside. I took an auto again. Only one woman was sitting beside me. She looked around fifty. Deep brown eyes. Beautiful in a quiet way.

For a few moments, I simply looked outside. Then I noticed a water bottle peeking out from her bag.

The auto started moving. Soon, she began talking to the driver.

Harit Sankalp, E-Newsletter on Environment Conservation, Issue: May- 2026

She said, 'For two days, drinking water has not been coming regularly. Electricity disappears at night. Even nights do not feel cooler anymore. But what can we do? Work still has to be done.'

“I kept listening.”

That was when I realised something. Rising night temperatures may be one of the quieter parts of extreme heat. After facing heat all day, people need cool nights to recover, to rest, to sleep. Without that recovery, heat does not just stay outside. It enters health, sleep and daily life.

Some can afford cooling devices. Many cannot.

I reached home - my concrete jungle. Walls still holding heat, as if buildings quietly cook the people living inside them.

That night, one thought stayed with me. Feeling cool had quietly become a privilege.

My mind went back to my Himachal home. Even in peak summer, mud houses there carried a different feeling. Cooler. Softer. More in conversation with nature.

I thought about hot nights. About people returning home after carrying heat all day. About homes that hold heat long after sunset.

Maybe building with nature is not an old idea. Maybe it is becoming an important one again.

Happy reading!!

Dolly ,May2026.

ਆਓ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਏ



ਪ੍ਰਤਾਪ 'ਪਾਰਸ' ਗੁਰਦਾਸਪੁਰੀ, 787/10 ਪ੍ਰੇਮ ਨਗਰ,, ਹਰਦੇਛੰਨੀ ਰੋਡ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ, ਫੋਨ 9988811681

ਆਓ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਏ।

ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਝੋਲੀ ਭਰੀਏ।

ਹੱਸੀਏ ਜੇਕਰ ਇਹ ਵੀ ਹੱਸਣ,
ਖਿੜ-ਖਿੜ ਜਾਂਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਵੱਸਣ,
ਮੋਹ ਦਾ ਬਣਕੇ ਮੀਂਹ ਆਓ ਵਰ੍ਹੀਏ--

ਆਓ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਏ।

ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਝੋਲੀ ਭਰੀਏ।

ਚਾਵਾਂ ਦਾ ਭਰ ਪਾਣੀ ਪਾਈਏ,
ਨਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਜਿਤਾਈਏ,
ਰੀਝਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਚੁੰਮਣ ਧਰੀਏ--

ਆਓ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਏ।

ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਝੋਲੀ ਭਰੀਏ।

ਘਰ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਰੱਣਕ ਆਉਂਦੇ,
ਮਹਿਕਾਂ ਮਹਿਕਾਂ ਵੀ ਵਰਤਾਉਂਦੇ,
ਮੁਰਝਾਉਣਾ ਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਜਰੀਏ--
ਆਓ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਏ।
ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਝੋਲੀ ਭਰੀਏ।

ਫੁੱਲ ਇਹ ਜੀਵਨ ਸਦਾ ਸਜਾਵਣ,
ਆਖਰ ਤੱਕ ਇਹ ਸਾਥ ਨਿਭਾਵਣ,
ਕਿਉਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਖਰਚ ਤੋਂ ਡਰੀਏ--
ਆਓ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਏ।
ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਝੋਲੀ ਭਰੀਏ।

ਛੋਟਾ-ਵੱਡਾ ਜਿੱਡਾ ਘਰ ਹੈ,
ਇਕ ਬਗੀਚਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਹੈ,
ਪਾਰਸਾ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰੀਏ--
ਆਓ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਏ।
ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਝੋਲੀ ਭਰੀਏ।

MOTHER EARTH



PARMANKSHI, CLASS III-D, K.B.DAV-SEC 7, CHANDIGARH

The Earth is round like a ball,
It is the best of all.
With blue waters and air so pure,
It is the place where life is sure.



Green and beautiful, standing tall,
Lush Trees give oxygen to all.
We have only one Earth to share,
Let's make a promise to take her care.

ਆਓ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਾਣੀਏ



ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ 'ਭੰਗੂ', ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਵਾਦੀ

ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗ਼ਮੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗ਼ਮੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸਹਿਜ਼ਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗ਼ਮੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਫਿਲਮ ਵਿਚ ਸੁਣਿਆ ਇਕ ਸ਼ੇਅਰ ਚੇਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, “ਖੁਸ਼ੀ ਕੇ ਸਾਥ ਦੁਨੀਆ ਮੇਂ ਹਜ਼ਾਰੋਂ ਗ਼ਮ ਭੀ ਹੋਤੇ ਹੈਂ, ਜਹਾਂ ਬਜ਼ਤੀ ਹੈ ਸ਼ਹਿਨਾਈ ਵਹਾਂ ਮਾਤਮ ਭੀ ਹੋਤੇ ਹੈਂ”

ਬਾਕੀ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੀ ਬਨਿਸਪਤ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਵਿਲੱਖਣ ਦਿਮਾਗ ਸਦਕਾ ਇਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਜਾ ਹਾਸਿਲ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਲਾਡਲਾ ਪੁੱਤਰ ਵੀ ਕਹਿ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ। ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਤਰਜ਼ਮਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਨਘੋਰ ਘਟਾਵਾਂ ਵੇਲੇ ਝੁਮ ਕੇ ਪੈਲਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਮੇਰਾਂ ਦੀ ਕੂ-ਕੂ, ਬਾਗਾਂ ਵਿਚ ਕੂਕਦੀ ਕੋਇਲ, ਦੁੜੰਗੇ ਮਾਰਦੇ ਪਸ਼ੂ, ਚਹਿਕਦੇ ਪੰਛੀ, ਬਹਾਰ ਰੁੱਤੇ ਖਿੜੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ, ਮੀਂਹ ਪੈ ਕੇ ਹਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਬਰ 'ਤੇ ਪਈ ਸੱਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ, ਹਵਾ ਨਾਲ ਮਸਤੀ 'ਚ ਝੁਮਦੇ ਪੇੜ-ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਨਿੱਖਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ! ਤਾਂ ਹੀ ਤੇ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਨੇ ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, “ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ॥ ਤੇਰਾ ਅੰਤ ਨ ਜਾਇ ਲਖਿਆ॥”

ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਰੱਬੀ ਵਰਦਾਨ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਰੱਬ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਦੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕਿਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਯੋਗੀ ਜੀ ਆਪਣੇ ਦੋ ਸ਼ੇਅਰਾਂ ਵਿਚ ਇੰਜ ਲਿਖਦੇ ਹਨ,

1 “ਕਦੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਕਦੇ ਤੂੰ ਗਮ ਦੇਵੇਂ ,ਐ ਖੁਦਾ ਤੇਰਾ ਵੀ ਜੁਆਬ ਨਹੀਂ”

2 “ਕਭੀ ਕਹਿਕਹੇ ਕਭੀ ਸਿਸਕੀਆਂ ਯੂੰ ਹੀ ਦਾਸਤਾਨੇ ਹਯਾਤ ਹੈ,

ਗਮ ਔਰ ਖੁਸ਼ੀ ਕਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਚਲਤਾ ਰਹੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਹੈ”

ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਆਪ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਿਲਣ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਣ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੀ ਨਸੀਬਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਨਸੀਬਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਵਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਂਭ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਸਾਂਭਦਾ ਉਹ ਤਾ-ਉਮਰ ਬਦਨਸੀਬ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਝ ਮਾਣ ਕੇ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਸਹੀ! ਕਿੰਨਾ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਮਾਣੇਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਗ਼ਮੀਆਂ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੁੱਟੇ ਜਾਂ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗ਼ਮੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਅ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਟੁੱਟੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਤਾਂ ਭਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਫੋਕੀ ਹਉਮੈ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਦੈਂਦੀ। ਬਸ ਇਕ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਕਦੀ ਵੀ ਗਵਾਚਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਵੰਡਾਓ, ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। ਏਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਧਰਮ ਹੈ। ਨਿਕਲਿਆ ਵਕਤ ਦੁਬਾਰਾ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਬੀਤੇ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੁਕਮਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੋੜ ਸਕਦਾ। ਗੁੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਚੱਜ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਕਲਾ ਰੂਪੀ ਰੱਬੀ ਦਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਹੀ ਇਕ ਦਾਤ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਮਿਠਾਸ ਭਰਨ ਲਈ ਫੋਕੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੇ, ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕੁਝ ਦੇ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਸੱਲੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਾਣਨਾ ਅਤੇ ਧੂਹਣਾ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ। ਇਕ ਹਾਸੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵੰਡਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਟਾਈਮ ਪਾਸ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸਾਂ ਕਿਹੜਾ ਪੱਖ ਚੁਣਨਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਤਰੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਾਣ ਕੇ ਤਾਂ ਵੇਖੋ, ਕਿੰਨੀ ਹੁਸੀਨ ਹੈ! ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਹਾਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਧਰੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਨਹੀਂ ਸੱਜਦੀਆਂ। ਹਾਸਿਆਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ 'ਚ ਗੁਆਚਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਗ਼ਮਾਂ ਨਾਲ ਯਾਰੀ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਬਦਲਾਓ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨੇਮ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਵਿੰਡਬਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸਾ ਹੀ ਹਰੇਕ ਦਾ ਪੀਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤਿੜਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧ ਰਹੇ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਵਧ ਰਹੀ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਕੁੜੱਤਣ ਸਾਡੀ ਲਾਲਚੀ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੀ ਹੈ। ਅਜੋਕੀ ਅਖੌਤੀ ਤਰੱਕੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੀ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਖਰਾ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ ਅਸੀਂ ਉਸਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰਨ 'ਚ ਹੀ ਭਲਾਈ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਏਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਧਰਮ ਹੈ? ਇਹ ਸੋਚਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣਿਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੇਖ ਕੇ ਵੱਧ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ। ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰੋ। ਖੁਦ ਦੀ ਮਿਹਨਤ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੋਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਲਈ ਬੀਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬੇਮਤਲਬ ਨਾ ਰਿੜਕੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹਾਸਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਗਿਲੇ-ਸ਼ਿਕਵੇ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਭੁੱਲ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸਿਰਓਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਸਾਰਥਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁੱਖਾਂ ਤੇ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਕਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਘਰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਰਾਤ ਬਗੈਰ ਦਿਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਇਵੇਂ ਹੀ ਦੁੱਖ ਬਗੈਰ ਸੁੱਖ ਦੀ ਕਦਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਭੇਦ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਉਹ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪਰਵਾਨ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਇੰਜ ਹੈ। 'ਸੁਖ ਦੁਖ ਦੋਨੋ ਸਮ ਕਰਿ ਜਾਨੈ ਅਉਰੁ ਮਾਨੁ ਅਪਮਾਨਾ'। ਹਰਖ ਸੋਗ ਤੇ ਰਹੈ ਅਤੀਤਾ ਤਿਨਿ ਜਗਿ ਤਤੁ ਪਛਾਨਾ। ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਮਾਹਵਾਕ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਇਕ ਸਮਾਨ ਸਮਝ ਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਇਕ ਜਸ਼ਨ ਵਾਂਗ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਛੇ ਵੱਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਮਕੇ ਬੁਥਿਆਂ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਸਵਾਹ ਤੇ ਖੇਹ ਵੰਡਣੀਆਂ ਨੇ! ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੰਡੀ ਵੀ ਕਿਧਰੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਹਾਸੇ ਬੀਜੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਖਿੜਨਗੇ। ਇਕ ਪਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰ ਪਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹਿੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਪਲ ਗੁਆਚਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਕ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, 'ਖੂਹ ਵਗਦਿਆਂ ਦੇ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਿਲਦਿਆਂ ਦੇ' ਖੂਹ ਵਕਤ ਦੀ ਧੂੜ ਵਿਚ ਗੁੰਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਖਲੋਤੇ ਖੂਹਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਬਦਬੋਝ ਮਾਰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਵਗਦੇ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਸਮਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਖੁਸ਼ਬੁਆਂ ਦੌਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਿੱਕੀਆਂ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ। ਸੇ ਦੋਸਤੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ-ਇਕ ਹੁਸੀਨ ਪਲ ਸਾਂਭਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਾਸਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰਮਾਇਆ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਸੁਝਵਾਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਬਸੂਰਤ ਲਾਈਨਾਂ ਹਨ,

“ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਏ, ਦੀਵਾ-ਦੀਵਾ ਬਾਲੀਏ ਦੀਵਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਏ।”

ग्रीष्म ऋतु में संतुलित आहार और स्वस्थ जीवनशैली



प्रदीप गोयल, विभाग संगठन मंत्री, सेवा भारती, पंजाब

ग्रीष्म ऋतु का आगमन होते ही वातावरण में गर्मी बढ़ने लगती है। मई और जून के महीने विशेष रूप से अधिक गर्म होते हैं, जिनका प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। इस मौसम में शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखने के लिए संतुलित एवं शीतल आहार का सेवन अत्यंत आवश्यक होता है। यदि हम अपने भोजन और दिनचर्या में थोड़े परिवर्तन करें, तो गर्मी से होने वाली अनेक समस्याओं से बच सकते हैं।

गर्मी के मौसम में शरीर में पानी की कमी जल्दी हो जाती है। इसलिए ऐसे फलों का सेवन करना चाहिए जिनमें जल की मात्रा अधिक हो। तरबूज, खरबूजा, खीरा, बेल, अंगूर, अनार, संतरा और आम जैसे फल शरीर को ठंडक प्रदान करते हैं तथा शरीर को हाइड्रेटेड बनाए रखते हैं। ये फल न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि शरीर को आवश्यक विटामिन और खनिज भी प्रदान करते हैं।

इस मौसम में तरल पदार्थों का सेवन भी अत्यंत लाभकारी होता है। छाछ, नारियल पानी, नींबू पानी और ताजे फलों के रस शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ गर्मी से राहत प्रदान करते हैं। ये पेय पदार्थ शरीर में पानी की कमी को दूर करते हैं और पाचन क्रिया को भी बेहतर बनाते हैं।

हरी और हल्की सब्जियों का सेवन गर्मियों में विशेष लाभकारी माना जाता है। करेला, परवल, ककड़ी और खीरा जैसी सब्जियां शरीर को ठंडा रखने में सहायता करती हैं। इसके अतिरिक्त सतू, दूध और खीर जैसे शीतल पदार्थ भी शरीर को ऊर्जा और शीतलता प्रदान करते हैं।

स्वास्थ्य की दृष्टि से अंकुरित अनाज का सेवन भी अत्यंत लाभकारी है। अंकुरित अनाज स्वास्थ्यवर्धक होने के साथ-साथ स्वादिष्ट भी होते हैं। अंकुरित सलाद, ब्राउन ब्रेड के साथ अंकुरित सैंडविच अथवा पास्ता आदि के रूप में इन्हें भोजन में सम्मिलित किया जा सकता है।

अंकुरित करने हेतु चना, मूंग, गेहूं, मोठ, सोयाबीन, मूंगफली, मक्का, तिल एवं अन्य दालों तथा बीजों को कुछ समय पानी में भिगोया जाता है। इन्हें हल्का पकाकर अथवा कच्चा भी सेवन किया जा सकता है। प्रातःकाल अंकुरित अनाज का सेवन विशेष लाभकारी माना जाता है।

अंकुरित अनाज में विटामिन, प्रोटीन, मिनरल्स, फाइबर, फास्फोरस, आयरन एवं मैग्नीशियम प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। स्प्राउट्स का नियमित सेवन न केवल वजन नियंत्रित रखने में सहायक है, बल्कि मधुमेह जैसी अनेक बीमारियों से बचाव में भी उपयोगी माना जाता है।

गर्मी के मौसम में तले-भुने और अत्यधिक मसालेदार भोजन से बचना चाहिए, क्योंकि यह शरीर में गर्मी बढ़ाते हैं और पाचन संबंधी समस्याएं उत्पन्न कर सकते हैं। बासी भोजन का सेवन भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। अधिक घी और तेल वाले भोजन का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए।

स्वस्थ जीवनशैली के लिए केवल अच्छा भोजन ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उचित दिनचर्या भी आवश्यक है। प्रातःकाल जल्दी उठना, हल्का व्यायाम करना, पर्याप्त पानी पीना और स्वच्छता बनाए रखना अत्यंत लाभकारी होता है। अधिक समय तक तेज धूप में रहने से बचना चाहिए तथा आवश्यकता अनुसार ठंडी और स्वच्छ जगह पर रहना चाहिए।

अंततः कहा जा सकता है कि यदि हम ग्रीष्म ऋतु में संतुलित आहार और स्वस्थ दिनचर्या अपनाएं, तो न केवल स्वयं स्वस्थ रह सकते हैं बल्कि अपने परिवार और समाज को भी स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बना सकते हैं। स्वस्थ शरीर ही सुखी जीवन का आधार है।

आइए, आज से ही अंकुरित अनाज को अपने दैनिक आहार का हिस्सा बनाएं। स्वयं स्वस्थ रहें और स्वस्थ भारत के निर्माण में अपना योगदान दें।

प्रदीप

प्रिय पेड़



पूनम शर्मा, जेआरएफ, चितकारा यूनिवर्सिटी, पंजाब।

प्रिय पेड़

जीवन की ठंडी छाया तुम से,
फूल हैं तुमसे, फल भी तुमसे,
किसी के घर के बर्तन तुम से,
किसी के चूल्हे जलते तुमसे,
किसी के घर में रौनक तुमसे,
किसी बचपन की यादें तुमसे,
किसी की सिसकी सुनी है तुमने,
किसी की हँसी सुनी है तुमने,
किसी गाँव की शोभा तुमसे,
किसी जीवन की शाम है तुमसे,
जीवन का हर सफर है तुमसे,
साँसे तुम से अंत भी तुमसे।

Heat Wave



Baljinder Kaur (Dietitian) email: bkaur040@gmail.com

Heatwave is a prolonged period of excessive hot weather when temperature remains abnormally high for 4-5 days continuously as compared to average temperature of an area, region etc.

According to the Meteorological Standards-“ The maximum temperature of a place which is usually high levels compared to normal temperatures, the condition persists for at least two or more consecutive days”

In Plains

- Heatwave- = or >40 degree Celsius
- Severe Heatwave- = or >47 degree Celsius

In Hilly Areas

- Heatwave- >30 degree Celsius

These heatwaves can cause deleterious affects on human health, compromising of the water resources and causing an imbalance in the overall environmental harmony. The major causes of such events are lack of awareness, misuse of paper, water, wood and energy resources, climate change, deforestation etc.

Effects of such disruptions are very much visible and experienced by the population nowadays.

For Example:

A recent occurrence, a major fire recently broke out in the Kasauli- Kandaghat region of SOLAN in Himachal Pradesh during the last week of MAY 2026. The fire spread rapidly across dry forest areas, lands and nearby adjoining hills due to intense heatwave conditions.

Around 10 hectares of forest land were affected in the Kasauli region.

This destruction was limited by a joint operation conducted by ground teams, local residents and the Indian Air Force.

Effects of Heatwave on

1. Humans
2. Environment
3. Economy

Humans-

- Disturbance in Gastrointestinal tract
- Dehydration,
- Denaturation of enzymes, amino acids (40-60 degree Celsius)
- Loss of consciousness
- Brain-Fogg
- Blood pressure variations
- Stroke

Environmental -

- Reduction in soil moisture
- Drying of rivers and lakes
- Loss of vegetations
- Air pollution
- Increased Global warming
- Decrease in ground water level

Economy -

- Raised electricity bills
- Power shortage causing industrial loss
- Limits human working capacity

Others -

- Death of livestock
- Reduced overall productivity

Management

1. Increased awareness about the effects of a balanced environment on a human health.

2. Avoid the exploitation of renewable and non-renewable components of environment.
3. Limit the misuse of paper, plastics at medical, educational or industrial levels
4. Rain water harvesting practices should be encouraged
5. Avoid wastage of water
6. Plantation of trees, try to plant in earthen pots in place of plastic pots.
7. Incorporate centralised cooling systems as a replacement to conventional air conditioners
8. Build or renovate houses with ecofriendly flooring (e.g . Kaavi flooring from Kerala) instead of marble flooring.
9. It is suggested to increase the practice of electrical cremation in order to preserve the woods used in traditional cremation practices.

Conclusion

It's our both Civic and moral duty to take care of our Mother Nature and to return the same amount of love and care towards our environment, that we have been bestowed with. As they already say that “ Precaution is better than Cure” thus saving our environmental resources will only lead to us and our future generation also the livestocks to lead a healthier life. Plantation of trees , water harvesting, reduced exploitation of woods, paper, energy resources etc can be our first step towards growth and limiting of heatwave conditions.

WORLD FORESTRY DAY: FORESTS FOR A SUSTAINABLE FUTURE



*Ms. Sunita Kumari, ENO to PSG & Assistant Professor,
Dept. of Environment Studies, PGGCG, Sector 42, Chandigarh, Email Id: aryasunita@yahoo.in*

World Forestry Day, also known as the International Day of Forests, is celebrated annually on 21st March to highlight the vital role of forests in sustaining life on Earth. Declared by the United Nations General Assembly in 2012, this day emphasizes the urgent need for forest conservation and sustainable management to combat global environmental challenges.

Theme and Global Relevance

Each year, World Forestry Day is celebrated with a specific theme focusing on current environmental challenges. Themes often revolve around sustainable forest management, biodiversity, and climate resilience. These themes emphasize the global need to protect forests amid rising deforestation, urbanization, and industrial expansion.

Theme of 2026: “Forests and Food”

The theme for **International Day of Forests 2026** — “**Forests and Food**” — highlights the deep connection between forests, food security, nutrition, and livelihoods. Forests are not only ecological assets but also a vital source of fruits, nuts, seeds, mushrooms, honey, medicinal plants and fuelwood for billions of people worldwide. They support agriculture by maintaining soil fertility, regulating water cycles, conserving biodiversity, and stabilizing the climate.

- **Indian Government Initiatives for Forest Conservation**

While India is moving towards increasing its green cover, challenges such as deforestation, land degradation, and climate change continue to pose significant threats. India has undertaken several progressive initiatives to enhance forest cover and promote sustainable forestry:

1. **Ek Ped Maa Ke Naam Campaign (2024):** This campaign encourages individuals to plant trees in honor of Mother Earth, promoting environmental responsibility and sustainable lifestyles.
2. **Nagar Van Yojana (2020):** Focused on developing urban forests, this initiative enhances green spaces in cities, improves air quality, and promotes community participation.
3. **National Afforestation Programme (2000):** Promotes afforestation and reforestation practices to combat land degradation
4. **Joint Forest Management (1990):** A collaborative approach involving local communities in forest protection and sustainable resource management.
5. **Van Mahotsav (since 1950):** Initiated by K. M. Munshi, this annual tree plantation festival encourages mass participation in greening efforts across the country. Regular mass plantation campaigns are organized during Van Mahotsav and monsoon seasons to increase green cover. Native and indigenous species are prioritized to maintain ecological balance and biodiversity.
6. **Forest Conservation Act (1980, amended 1988):** Regulates diversion of forest land and prevents misuse for commercial purposes.
7. **National Forest Policy (1988):** Targets 33% forest cover in plains and 60% in hilly regions
8. **Social Forestry (1968):** Promotes tree plantation on community and non-forest lands also **Sustainable Forest Management** such as selective logging, reduced-impact logging, and certification systems further ensure responsible use of forest resources.

• **ROLE OF INDIVIDUALS IN FOREST CONSERVATION**

Forests are vital for ecological balance, climate regulation, biodiversity conservation, and human survival. While governments frame policies and enact laws, the real success of forest conservation depends on the active participation of individuals. Collective responsibility at every level ensures long-term sustainability. Individuals can reduce pressure on forests by:

- Minimizing the use of paper and wood products.
- Choosing recycled and eco-certified products.

- Avoiding items linked to illegal logging or deforestation.
- Planting native tree species and nurturing them is one of the most direct contributions and must be followed by **regular care and monitoring** to ensure survival.
- Purchasing products certified by sustainable forestry standards.
- Supporting local and indigenous forest-based livelihoods.
- Simple responsible actions for preventing Forest Fires such as avoiding littering, not discarding burning materials, and reporting fire incidents can prevent large-scale destruction.
- **Chandigarh – Major Urban Forestry Initiatives**

Chandigarh, popularly known as “*The City Beautiful,*” is widely recognized for its planned urban design and extensive green spaces. Beyond architecture and infrastructure, the city represents a successful model of urban forestry integrated with sustainable development. The Department of Forests and Wildlife, Chandigarh and the Department of Environment, Chandigarh have played a crucial role in enhancing forest cover and promoting environmental stewardship in the Union Territory. Chandigarh consistently maintains one of the highest per capita green cover ratios among Indian cities, reflecting its strong commitment to ecological planning.

1. Urban Forestry Practices: Chandigarh demonstrates advanced urban forestry practices such as:

- Avenue plantation and roadside greenery
- Development of urban forests (Nagar Vans)
- Maintenance of green buffers and ecological corridors
- Use of scientific planning for species selection and plantation

2. The Trees for LiFE Campaign (2024)

The Trees for LiFE Campaign (2024) aligns with the national movement Mission LiFE (Lifestyle for Environment). This initiative strengthened citizen engagement in environmental responsibility and increased awareness about native species and their ecological importance.

Also Promote sustainable lifestyles through active public participation, Encourage citizens to plant and nurture trees and create awareness about climate change and biodiversity conservation.

Key Features:

- Distribution of free saplings to residents.
- Plantation drives in residential areas, schools, colleges, and government institutions.
- Digital tracking and geo-tagging of planted trees for monitoring survival rates.
- Involvement of RWAs (Resident Welfare Associations) and youth volunteers.

3. Paudh Mela (since 2014)

A unique initiative promoting tree plantation through distribution and sale of saplings, Public awareness on gardening , sustainability and participation of schools, colleges, NGOs, and resident welfare associations.

The Paudh Mela (Plant Fair) in Chandigarh, organized by the Department of Forests & Wildlife, was initiated as part of the Greening Chandigarh Action Plan, with records showing it as an established annual event by Chandigarh Administration. It is traditionally held at the Parking Place of Lake Sports Complex, Chandigarh in the month of July..

4. Van Mahotsav Celebrations

Mass plantation drives conducted annually with active community involvement, contributing significantly to increasing green cover by the dept. of Forests and Wildlife. Van Mahotsav is celebrated in Chandigarh annually during the first week of July to coincide with the monsoon, focusing on massive tree plantation drives to boost the city's green cover. In 2025, the Chandigarh Administration launched a major drive to plant over 1 lakh saplings across 253 locations, including initiatives like "[Ek Ped Maa Ke Naam](#)".

Key Highlights of Van Mahotsav in Chandigarh (2025):

Massive Plantation: The 2025 campaign kicked off at Rajindra Park, Sector 1, led by the UT Administrator, targeting over 1 lakh saplings to maintain the city's high green cover (over 51%).

Key Initiatives taken during massive plantation:

- **Ek Ped Maa Ke Naam:** A dedicated theme encouraging citizens to plant trees in honor of their mothers.
- **Van Vibhag Aapke Dwar:** The Forest Department brought saplings directly to local communities for easier access.
- **Gap Plantation:** Focus on filling empty spaces in existing green areas.

World Forestry Day reminds us that forests are not merely a collection of trees but the lifeline of our planet. They regulate climate, conserve biodiversity, prevent soil erosion, support livelihoods, and sustain ecological balance. In the face of climate change and rapid urbanization, protecting and restoring forests is no longer a choice but a global responsibility. Each one of us can contribute

Harit Sankalp, E-Newsletter on Environment Conservation, Issue: May- 2026

through mindful consumption, tree plantation, and promoting sustainable practices. Let us pledge to nurture, protect, and expand our green cover so that future generations inherit a healthier, greener, and more resilient Earth.

हरित संकल्प

Comforts of Modern Life and Their Impact on Human Health & Environment



*Dr. Pardeep Kumar, Convenor, Paryavaran Sanrakshan Gatividhi-Punjab,
E Mail Id: Sharmaashupk@gmail.com*

Living in Extreme Heat: A Human-Made Crisis

India is witnessing scorching heat waves like never before. Many Indian cities are regularly appearing among the hottest cities in the world. Rising temperatures, heat strokes, water shortages, and increasing electricity demand have become part of daily life. Families naturally try to protect themselves through air conditioners, coolers, vehicles, electronic gadgets, and modern housing systems. These comforts provide relief and safety, but excessive and uncontrolled use is also contributing to environmental damage.

The harsh truth is that many of these conditions are man-made. Rapid urbanization, cutting of trees, concrete structures, excessive fuel consumption, and growing dependence on machines have increased global warming. The result is hotter summers, polluted air, and unhealthy lifestyles.

Impact of Modern Comforts on Human Health

Modern comforts have improved life in many ways, but they have also created several health concerns:

1. Air Conditioners and Health

Continuous exposure to air conditioners may cause:

- Respiratory problems
- Dry skin and dehydration
- Sudden cold and cough issues
- Reduced natural heat tolerance
- Weak immunity due to constant artificial cooling

Improperly maintained ACs may also spread dust, fungus, and bacteria.

2. Gadgets and Screen Dependency

Excessive use of electronic gadgets leads to:

- Eye strain
- Mental stress
- Lack of physical activity
- Sleep disorders

3. Vehicle Dependency

Overuse of vehicles contributes to:

- Air pollution
- Heat generation in cities
- Reduced physical fitness
- Stress and noise pollution

4. Concrete Buildings and Urban Heat

Modern concrete houses absorb and trap heat, increasing indoor temperatures and forcing people to use more cooling devices.

Environmental Impact of Human Comforts

- Air conditioners consume huge amounts of electricity and release heat outside.
- Fossil-fuel-based electricity generation increases carbon emissions.
- Vehicles release harmful gases and increase urban temperatures.
- Electronic waste and plastic waste damage ecosystems.
- Cutting trees removes natural cooling systems.

As temperatures rise, the use of cooling systems also increases, creating a harmful cycle of heat and energy consumption.

Responsible Use of Air Conditioners

Air conditioners are becoming necessary during extreme Indian summers, especially for children, elderly people, and patients. The goal should not be to avoid ACs completely, but to use them wisely and responsibly.

Ideal AC Settings

- Maintain AC temperature between 24°C and 26°C.
- Every 1°C lower temperature increases electricity consumption significantly.
- Use ceiling fans along with ACs for better cooling.
- Use “Eco Mode” or “Energy Saving Mode.”

Smart AC Usage Habits

- Switch off AC when leaving the room.
- Keep doors and windows closed while AC is running.
- Clean AC filters regularly for efficient performance.
- Service AC units before summer begins.
- Use timers during night sleep instead of continuous operation.

Energy-Efficient Choices

- Prefer inverter ACs.
- Choose 5-star energy-rated appliances.
- Install solar panels wherever possible to support electricity needs.

Natural Ways to Keep Houses Cool

1. Cool Roof Techniques

- Paint roofs white or use reflective coatings.
- Use clay tiles or heat-resistant materials.
- Install rooftop gardens or green roofs.

2. Improve Ventilation

- Allow cross ventilation through opposite windows.
- Use ventilators near ceilings.
- Keep windows open during early morning and night.

3. Use Curtains and Shades

- Use thick curtains or bamboo blinds.
- Plant creepers and trees near windows for natural shade.

4. Traditional Indian Cooling Methods

Our ancestors used several sustainable methods:

- Earthen pots for cool water
- Courtyard-based house designs
- Mud walls and lime plaster
- Khus curtains with water sprinkling

These methods naturally reduced indoor temperatures without electricity.

5. Reduce Indoor Heat

- Switch off unnecessary lights and appliances.
- Use LED bulbs that emit less heat.
- Avoid cooking during peak afternoon heat when possible.

Guidelines for Vehicles to Reduce AC Usage

Vehicles contribute heavily to fuel consumption and urban heat. Small changes can reduce dependence on vehicle air conditioning.

Smart Practices

- Park vehicles under shade or trees.
- Use windshield sunshades.
- Open windows briefly before starting AC.
- Avoid unnecessary idling with AC on.
- Prefer light colour vehicles

Vehicle Maintenance

- Maintain proper tyre pressure.
- Regularly service engines and AC systems.
- Keep windows slightly ventilated during moderate weather.

Eco-Friendly Transportation

- Use public transport whenever possible.
- Encourage carpooling.
- Walk or cycle for short distances.
- Shift gradually toward electric vehicles powered by renewable energy.

Motivation for Natural and Sustainable Living

Modern comforts should support life, not damage nature. Human beings lived comfortably for centuries using natural systems before excessive dependence on machines began.

Nature itself provides the best cooling solutions:

- Trees reduce temperatures naturally.
- Water bodies cool surrounding areas.
- Properly designed homes need less artificial cooling.

If every family plants trees, saves electricity, reduces fuel consumption, and adopts energy-efficient practices, the collective impact can be enormous. Environmental protection is not sacrifice, it is smart survival for future generations.

Simple Daily Techniques for Sustainable Comfort

- Drink more water and stay hydrated naturally.
- Wear light-colored cotton clothes.
- Use fans before turning on ACs.
- Spend time in naturally ventilated spaces.
- Increase greenery around homes, schools, and offices.
- Harvest rainwater to support plants and cooling.

Even small habits can reduce electricity demand and protect the environment.

Conclusion

Extreme heat conditions in India are becoming a major challenge for humanity. Air conditioners, gadgets, modern houses, and vehicles are necessary for comfort and safety during such harsh summers. However, uncontrolled use of these comforts is also increasing pollution, energy consumption, and global warming. The real solution lies in balancing comfort with sustainability. By using energy wisely, designing eco-friendly homes, reducing unnecessary cooling, and returning to natural methods wherever possible, society can protect both human health and the environment.

The future depends not only on technology, but also on responsible living and respect for nature.



मेरा हरित घर मेरी जिम्मेवारी



मेरा हर्बल गार्डन

घर में औषधीय उद्यान

निरोगी रहेगी काया, स्वस्थ रहेगी संतान



गिलोय (*Tinospora cordifolia*)

- उपयोग: 1. घी के साथ गिलोय का सेवन करने से वात रोग नष्ट होता है।
2. शहद के साथ गिलोय तना का सेवन करने से कफ की शिकायत दूर होती है।



अश्वगंधा (*Withania somnifera*)

- उपयोग: 1. अश्वगंधा की जड़ का 1-3 ग्राम चूर्ण 1 ग्राम शहद व दूध के साथ लेने से दुर्बलता में लाभ मिलता है।
2. अश्वगंधा चूर्ण 3-3 ग्राम सुबह-शाम गर्म दूध के साथ लेने से दिल व दिमाग की कमजोरी में लाभ मिलता है।



गुड़मार *Gymnema sylvestre*

- उपयोग: 1. बुखार और खांसी में जड़ का काढ़ा दिन में दो बार 3 से 5 दिनों तक लेने से आराम मिलता है।
2. मधुमेह में गुड़मार की सूखी पत्ती का चूर्ण आधा चम्मच रोज तीन महीने तक पानी के साथ लेने से लाभ करता है।

आओ! आयुर्वेद अपनायें।

स्वस्थ शरीर, मन, बुद्धि पायें और आयु बढ़ायें।



मेरा हरित घर
मेरी जिम्मेवारी



जल संरक्षण



1. समझदारी से खरीददारी करें।
एक सामान्य जींस बनाने में
10,000 लीटर पानी लगता है।
जो एक इंसान 10 साल में
पीता है।

2. आर.ओ. के पानी का पुनः उपयोग करें।
आर.ओ. प्रतिदिन 60 लीटर पानी
और प्रति वर्ष 21,600 लीटर पानी
बर्बाद करता है।



3. ऐ.सी. के पानी का पुनः उपयोग करें।
एक एयर कंडीशनर **AC** कमरे की नमी
के आधार पर औसतन प्रति घंटा 1 से 2
लीटर और पूरी रात (लगभग 8-10 घंटे)
चलने पर 10 से 20 लीटर तक पानी पैदा
करता है।



समाधान - आर.ओ./ऐ.सी. से निकले फालतू पानी
को आप पोछा लगाने, टॉयलेट फ्लश करने, पौधों को
पानी देने या कूलर में इस्तेमाल करके बर्बाद
होने से बचा सकते हैं।

हर बूंद कीमती है





KHETI VIRASAT MISSION (KVM) HEAT WAVE ADVISORY



Stay Safe, Stay Hydrated, Stay Healthy
For Field Staff, Village Travel & Farm Visits – Punjab

1. COVER HEAD, FOREHEAD & NECK

Always cover these parts with thick cotton cloth / gamcha / parna / safa.

- ✓ Cover head fully
- ✓ Cloth across forehead
- ✓ Cloth over back of neck
- ✓ Light colour, breathable
- ✓ Slightly damp cloth gives extra cooling

Protects from heat, sunstroke, headache, dizziness & weakness

Avoid synthetic cloth, tight wrap & dark colours

2. WORK TIME SCHEDULE

BEST WORKING HOURS

EARLY MORNING
5:30 AM – 10:30 AM

EVENING
5:00 PM – 7:30 PM

AVOID OUTDOOR WORK

11:00 AM – 4:30 PM

MOST DANGEROUS HEAT PERIOD

PREFER DURING PEAK HOURS (11:00 AM – 4:30 PM)

Indoor meetings

Phone calls & coordination

Planning, reporting, data work

Rest & hydration

3. STAY HYDRATED

2-3 litres water ORS / Electral Lemon water / Shikanji Chaach / Lassi Coconut water

DRINK BEFORE THIRST COMES
Do not wait until thirsty.

4. SAFE TRAVEL

BY TWO-WHEELER

- ✓ Wear full sleeve cotton clothes
- ✓ Head & neck cover
- ✓ Sunglasses if possible
- Stop every 30-40 minutes in shade
- Drink water regularly

BY CAR

- ✓ Keep water bottles
- ✓ Use AC / ventilation moderately
- ✓ Do not sit in parked closed vehicle

WEAR FULL SLEEVES WHILE RIDING – PROTECTS FROM HOT, HARSH WIND & SUN

5. EAT LIGHT, STAY FIT

EAT

- Fruits (watermelon, cucumber, melon, banana)
- Curd, chaach, lassi
- Moong dal, light roti, vegetables

AVOID

- Heavy oily food
- Excess tea / coffee
- Empty stomach travel
- Alcohol / intoxicants

6. WARNING SIGNS OF HEAT STRESS / HEAT STROKE

- Headache
- Dizziness
- Nausea
- Fast heartbeat
- Weakness
- Muscle cramps
- Excess sweating suddenly stopping
- Confusion
- Very hot body
- Fainting tendency

IMMEDIATE ACTION

Move to shade

Give water / ORS slowly

Wet cloth on head, neck, armpits, wrists

Loosen clothes

Inform team leader

Seek medical help if severe

7. TEAM LEADERS MUST

Avoid sending staff alone to remote areas in peak heat

Maintain regular phone check-in

Re-plan schedules as per temperature

Prefer cluster meetings

Ensure water availability

Team safety is everyone's responsibility.

8. FARMER MEETINGS & PROGRAMMES

Morning or evening only

Under tree shade / hall / indoor area

Keep water arrangement

Short, focused & meaningful

9. SPIRIT OF SERVICE WITH WISDOM

Nature itself slows down at noon in summer.

Service must be disciplined, intelligent and life-respecting.

“ NO FIELD ACTIVITY IS MORE VALUABLE THAN THE LIFE AND HEALTH OF A KVM WORKER. ”

Cover Head, Forehead & Neck

Carry Water Always

Avoid Noon Sun

Wear Full Sleeves

Rest in Shade

Stay Safe, Stay Strong

Protect yourself first – so you can continue serving farmers, soil and society.



मेरा हरित घर मेरी जिम्मेवारी



क्या आप जानते हैं, हरित घर किसे कहते हैं ?



1. घरेलू बगीची हो

2. घर का पानी घर में

3. गीला-सूखा कचरा अलग-अलग हो

4. इको ब्रिक्स बनाकर प्लास्टिक मुक्त घर हो

5. पशु पक्षियों के लिए दाना पानी की व्यवस्था हो

6. सोलर पैनल लगा हो

प्रकृति रक्षति रक्षितः

अर्थ-जो प्रकृति की रक्षा करता है,
प्रकृति उसकी रक्षा करती है अर्थात् उसे जीवन देती है।

START SAVING WATER AT YOUR HOME WITH 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

Anniversary Edition

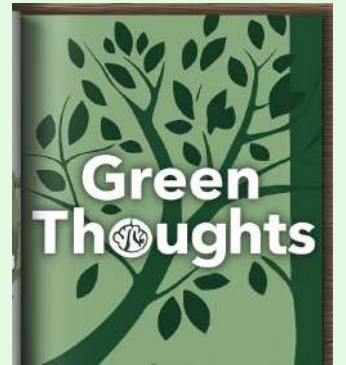
मासिक पत्रिका | Monthly Newsletter

मई 2026 | May 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

