

हरित संकल्प

HARIT SANKALP हरित संकल्प

“पर्यावरण संरक्षण: हमारी साझा ज़िम्मेदारी”

"हाउटावरट्ट दी मंडाल : माडी मांशी लिंभेदारी"

“अवसर की प्रतीक्षा में मत बैठो | आज का अवसर ही सर्वोत्तम है |”
मासिक पत्रिका | Monthly Newsletter

मार्च 2026 | March 2026

विशेषांक : जलवायु परिवर्तन और हमारे प्रयास

Website: psgpunjab.org



"हर छोटा बदलाव बड़ी कामयाबी का हिस्सा होता है"

SAVE EARTH JOIN THE GREEN MOVEMENT

<p>Support Renewable Energy</p> <p>Invest in renewable energy sources such as solar panels or support policies that promote renewable energy development.</p>	<p>Plant more Trees</p> <p>Plant trees in your yard or community, support local parks and green spaces, and participate in tree-planting initiatives.</p>
<p>Conserve Water</p> <p>Fix leaks, take shorter showers, install water-saving devices like low-flow toilets and showerheads, and collect rainwater for outdoor use.</p>	<p>Conserve Energy</p> <p>Turn off lights and electronic devices when not in use, use energy-efficient appliances, and consider installing energy-saving light bulbs.</p>
<p>Reduce, Reuse, Recycle</p> <p>Practice proper waste management by reducing waste, reusing items whenever possible, and recycling materials such as paper, plastic, glass, and metal.</p>	<p>Eat sustainably</p> <p>Reduce meat consumption, support local and organic food producers, and minimize food waste by meal planning and composting.</p>
<p>Advocate for Change</p> <p>Stay informed about environmental issues, support organizations working for sustainability, and advocate for policies that address climate change and</p>	<p>Use Sustainable Transportation</p> <p>Walk, bike, or use public transportation whenever possible to reduce carbon emissions from</p>



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

Add a little bit of body text

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!

Shivani, PSG, Punjab



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

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

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

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

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

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

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

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!

Caring for Creation: How Judaism Guides Our Relationship with Nature



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

Judaism is one of the world's oldest monotheistic traditions. It offers a nuanced and ethically grounded perspective on the natural world. Jewish teachings provide explicit guidance on human responsibilities toward nature and the environment. These teachings, embedded in sacred texts such as the Torah, Talmud, and later rabbinic commentaries, are not only spiritually significant but also increasingly relevant to modern environmental science and sustainability efforts. This article explores the relationship between environment and nature in Judaism, highlighting how ancient Jewish teachings offer a sophisticated ethical framework that aligns closely with modern ecological science. Drawing upon foundational texts such as the Book of Genesis, Leviticus, Deuteronomy, and rabbinic interpretations in the Talmud, the study examines principles including stewardship of creation, *Bal Tashchit* (the prohibition against needless destruction), *Shmita* (the sabbatical year), and *tza'ar ba'alei chayim* (the prevention of animal suffering). The article challenges common misconceptions that Judaism promotes unchecked human dominion over nature, instead demonstrating that Jewish thought emphasizes responsibility, balance, and sustainability. By integrating theological insight with contemporary scientific perspectives on biodiversity, soil regeneration, and ecological interdependence, the article argues that Judaism provides a timeless and practical model for environmental ethics. Ultimately, Jewish environmental teachings reveal a covenantal relationship between humanity and the natural world grounded in moral accountability and ecological awareness.

Introduction

Environmental crises such as climate change, biodiversity loss, and resource depletion have prompted renewed interest in religious and ethical traditions that address humanity's relationship with nature. Judaism, with its ancient legal, moral, and spiritual texts, offers a deeply rooted

environmental ethic that is often overlooked or misunderstood. Common assumptions portray biblical religion as endorsing human domination over nature; however, Jewish teachings present a far more balanced and responsible vision. From the creation narratives in the Torah to the detailed ethical discussions of the Talmud, Judaism consistently frames the natural world as purposeful, ordered, and worthy of respect.

This article explores how Jewish thought understands nature not as a disposable resource, but as a trust placed in human hands. It examines key principles such as stewardship, restraint, compassion toward animals, and sustainable land use, while addressing myths that separate religious belief from scientific reasoning. By integrating ancient Jewish teachings with modern ecological science, the article demonstrates that Judaism anticipates many contemporary environmental concerns, including sustainability, conservation, and ecological interdependence. In doing so, it presents Judaism as a living ethical tradition capable of contributing meaningful insights to present-day environmental discourse and responsible planetary care.

Creation and Divine Order

At the foundation of Jewish environmental thought is the **creation narrative in Genesis**. The Torah describes God's act of creation as orderly and purposeful: light and darkness, land and sea, plants and animals, culminating in humankind (Genesis 1:1–31). Humans are depicted as stewards (Hebrew: *shomrei*) of creation, entrusted with maintaining the balance and integrity of the natural world. The concept of stewardship is key; it implies responsibility, accountability, and sustainable management, rather than dominion in the exploitative sense often misunderstood in popular discourse.

Modern science echoes this principle. Ecological systems function optimally when species and resources are maintained in balance, and human interference is regulated. Jewish texts anticipate this awareness, framing nature as a dynamic system to be respected, observed, and preserved.

The Principle of Bal Tashchit: Avoiding Waste

One of the most important ethical injunctions in Judaism regarding the environment is **Bal Tashchit**, or “do not destroy needlessly” (Deuteronomy 20:19–20). Originally applied in the context of warfare to prohibit the destruction of fruit trees, the principle has been broadened by rabbinic scholars to encompass all forms of environmental degradation, including overconsumption, pollution, and waste. Bal Tashchit embodies the modern scientific understanding of sustainability: finite resources require careful, judicious use to preserve ecological balance.

For instance, the Talmud (Shabbat 67b) emphasizes the careful use of firewood and other resources, anticipating contemporary concerns about deforestation and energy conservation. Jewish law encourages recycling, energy efficiency, and mindful consumption, ideas that resonate with today's climate-conscious policies.

Respect for Animal Life

Judaism also places a strong ethical emphasis on the treatment of animals. The Torah prohibits cruelty and mandates compassion in animal husbandry (Exodus 23:5, Deuteronomy 22:6–7). The Talmud expands on this, teaching that causing unnecessary suffering to animals (*tza'ar ba'alei chayim*) is forbidden. These directives align with modern ethology and animal welfare science, which highlight the cognitive, emotional, and social capacities of non-human species.

Agricultural and Ecological Practices

Ancient Jewish law integrates environmental awareness into agriculture. The Torah mandates **sabbatical years (*Shmita*)**, where land is left to rest every seven years (Leviticus 25:4–7), and **leaving the corners of fields for the poor (*Pe'ah*)** (Leviticus 19:9–10). These practices serve multiple purposes: soil regeneration, biodiversity protection, and social equity. From a scientific perspective, the sabbatical cycle aligns with soil science and agroecology, promoting long-term fertility and ecosystem resilience.

Water, Air, and Environmental Health

Judaism recognizes the sacredness of natural elements essential for life, such as water, air, and soil. Levitical laws stress hygiene, waste management, and water preservation, reflecting a proto-ecological awareness. Modern research shows that water scarcity, pollution, and soil degradation are central global challenges, demonstrating that ancient Jewish guidelines had both moral and practical foresight.

Challenging Misconceptions

A common misconception is that Judaism prioritizes human needs over environmental concerns. While humans are indeed seen as caretakers of creation, the texts insist on balance. Stewardship is not domination; it is a covenantal responsibility. Jewish thought emphasizes interconnectedness: harming nature is ultimately self-harm, a concept supported by ecological science, which shows the interdependence of species, habitats, and human health.

Another myth is that religious environmental ethics are incompatible with science. On the contrary, Jewish texts and modern ecological principles converge on key points: sustainability, waste reduction, species protection, and ecosystem preservation. Judaism provides ethical motivation, while science offers tools and understanding, together forming a comprehensive approach to environmental stewardship.

Contemporary Implications

In contemporary Jewish communities, these principles inspire practical action. Synagogues and Jewish organizations increasingly engage in eco-friendly initiatives such as renewable energy projects, sustainable kosher food practices, and environmental education programs. Jewish environmentalism, often termed “**eco-Kashrut**” or “**green Judaism**”, integrates ritual, ethics, and ecology, bridging ancient wisdom with modern science.

The lessons from Judaism encourage a holistic approach: nature is sacred, humans are responsible, and sustainability is both a moral and practical imperative. By recognizing the divine

order and ethical limits in resource use, Judaism offers timeless guidance that resonates strongly in the face of climate change, biodiversity loss, and ecological crises.

Conclusion

Judaism presents a coherent and enduring vision of environmental responsibility rooted in covenant, restraint, and reverence for creation. Far from endorsing unchecked human control over nature, Jewish teachings consistently frame humanity as a steward entrusted with preserving the integrity of the earth. Foundational texts such as the Torah establish the world as inherently good and purposeful, while rabbinic discussions in the Talmud expand ethical obligations toward animals, land, and natural resources. Principles such as *Bal Tashchit*, *Shmita*, and *tza'ar ba'alei chayim* reflect a moral structure that discourages waste, promotes ecological balance, and safeguards the well-being of living creatures.

When examined through a scientific lens, these teachings resonate strongly with contemporary ecological understanding. Sustainable land practices, biodiversity protection, and responsible resource management are not modern inventions but are embedded within Jewish law and tradition. By correcting misconceptions about dominion and highlighting the tradition's emphasis on accountability and interdependence, Judaism emerges as a powerful contributor to global environmental ethics.

Ultimately, Jewish environmental thought affirms that caring for nature is not optional but a covenantal duty. Protecting the earth becomes an expression of spiritual integrity, ethical maturity, and shared responsibility for the future of life on our planet.

References from Jewish Texts

1. **Genesis 1–2** – Creation narrative and human stewardship.
2. **Deuteronomy 20:19–20** – *Bal Tashchit*: prohibition against unnecessary destruction.
3. **Exodus 23:5; Deuteronomy 22:6–7** – Compassion toward animals.
4. **Leviticus 25:4–7** – *Shmita*, the sabbatical year for land rest.
5. **Leviticus 19:9–10** – *Pe'ah*, leaving field corners for the poor and for ecological benefit.
6. **Talmud Shabbat 67b** – Ethical resource use and avoidance of waste.
7. **Talmud Bava Metzia 32b** – Prohibition of causing suffering to animals (*tza'ar ba'alei chayim*).



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.

Eco-Awareness in Action: Water, Trees, and Clean Energy Together — A Tricity Perspective



*N K Jhingan, Secretary, The Environment Society of India, Chandigarh,
Celebrating Golden Jubilee of the ESI. Email: nkjhingan81@gmail.com*

The Tricity region—Chandigarh, Panchkula, Mohali, Zirakpur, and the surrounding areas—has long been admired for its planned infrastructure, greenery, and relatively high quality of life. Designed as one of India’s most organized urban clusters, Chandigarh in particular stands as a model of urban planning. However, rapid urbanization, increasing population, and changing lifestyles are now placing immense pressure on the region’s natural resources. In this context, eco-awareness must move beyond discussion and translate into meaningful, collective action. Three key pillars—water conservation, tree plantation, and clean energy—offer a practical and interconnected pathway to sustainability in the Tricity.

Water scarcity is emerging as a serious concern in the region. While Chandigarh and Panchkula still manage relatively stable water supplies, Mohali and Zirakpur are increasingly witnessing declining groundwater levels due to excessive extraction and inadequate recharge. Tube wells are being drilled deeper each year, and the dependency on groundwater continues to rise. Seasonal shortages and unequal distribution further aggravate the issue.

A particularly significant development in Chandigarh is that a number of tubewells are being shut down—either because groundwater is no longer available at viable depths or as a precautionary step to prevent further depletion. While this may seem alarming, it also presents an opportunity for innovative water management. The land and infrastructure around these defunct or decommissioned tubewells can be effectively converted into localized rainwater harvesting and groundwater recharge systems.

By redesigning these sites into recharge wells or percolation pits, rainwater from nearby roads, parks, and rooftops can be directed into the ground, helping replenish aquifers. These decentralized systems can play a crucial role in restoring groundwater levels across sectors. With proper planning, each closed tubewell site can become a micro water conservation hub,

contributing to long-term sustainability. This approach not only utilizes existing public land efficiently but also reduces the burden on stormwater drainage systems during heavy rains.

A growing yet often overlooked contributor to water stress in urban households is the excessive use of Reverse Osmosis (RO) water purifiers. While RO systems are essential in areas with highly contaminated or saline water, their indiscriminate use—even where water quality is already within safe limits—leads to significant wastage. For every litre of purified water, an RO system may waste two to three litres, which is usually discharged into drains. In a region like the Tricity, where thousands of households use RO systems daily, this results in an enormous loss of potable water.

Beyond wastage, there are also concerns regarding health. RO systems remove not only harmful contaminants but also essential minerals such as calcium and magnesium, which are beneficial for human health. Long-term consumption of demineralized water may have adverse effects if not compensated through diet. Therefore, it is important for residents to assess water quality before installing RO systems and to opt for alternatives such as UV or UF purifiers where appropriate.

Simple measures can reduce RO-related wastage. The reject water can be collected and reused for cleaning, gardening, or flushing. Housing societies and RWAs can also create awareness about responsible water purification practices and encourage periodic testing of water quality.

Eco-awareness in water conservation must begin at the household level. Residents can adopt simple yet effective practices such as fixing leaking taps, using low-flow fixtures, and reusing greywater for gardening. However, the real impact can be seen when communities act together. Rainwater harvesting systems in residential societies, schools, and commercial buildings can significantly reduce dependence on groundwater. Chandigarh, with its well-planned sectors, has the potential to become a model city for rainwater harvesting if systems are effectively implemented and maintained.

Revival of local water bodies is equally important. Sukhna Lake, the pride of Chandigarh, has faced issues of siltation and fluctuating water levels over the years. Protecting such water bodies and ensuring their ecological balance is not just the responsibility of authorities but of every citizen. Similarly, seasonal choes (natural streams) in Panchkula and surrounding areas must be preserved and rejuvenated to maintain natural drainage and groundwater recharge.

Trees form the second pillar of environmental sustainability and have always been a defining feature of the Tricity. Chandigarh's green belts, tree-lined avenues, and numerous parks contribute to its identity as "The City Beautiful." However, increasing construction activities in Mohali and Zirakpur are leading to the loss of green cover at an alarming rate.

Tree plantation drives are frequently organized, but their success depends on long-term care and community involvement. Planting native species such as neem, peepal, banyan, and amaltas can enhance biodiversity and ensure better survival rates. Schools, Resident Welfare Associations

(RWAs), and local organizations can play a vital role by adopting parks, maintaining saplings, and promoting awareness.

Urban forestry initiatives can be particularly beneficial for the Tricity. Developing mini-forests in unused government land, along highways, and in institutional campuses can help combat rising temperatures and air pollution. With air quality becoming a growing concern, especially during winter months due to stubble burning in nearby regions, increasing green cover is no longer optional—it is essential for public health.

The third pillar, clean energy, is gradually gaining momentum in the Tricity but still requires widespread adoption. With abundant sunlight available throughout the year, solar energy offers immense potential. Chandigarh has taken commendable steps by promoting rooftop solar installations in government buildings and residential sectors. However, greater participation from private households and commercial establishments is needed.

In Mohali and Zirakpur, where new housing societies are rapidly developing, integrating solar panels and energy-efficient designs at the construction stage can yield long-term benefits. Solar street lighting, electric vehicle charging stations, and the use of LED lighting can collectively reduce the region's carbon footprint.

Public transport and non-motorized mobility also play a crucial role in clean energy adoption. Expanding and improving public transport systems, promoting cycling tracks, and encouraging carpooling can significantly reduce vehicular emissions. Chandigarh's relatively wide roads and sectoral planning offer a unique advantage for implementing such measures effectively.

What makes these three pillars—water, trees, and clean energy—especially powerful is their interconnected nature. Trees help in groundwater recharge and improve air quality. Adequate water supports vegetation and urban greenery. Clean energy reduces pollution, thereby protecting both water bodies and plant life. In a region like the Tricity, where urban and semi-urban areas coexist, this interconnected approach can create a balanced and sustainable ecosystem.

Community participation is the cornerstone of success. Resident Welfare Associations, educational institutions, and local NGOs can act as change-makers by organizing awareness campaigns, plantation drives, and sustainability workshops. Events such as World Environment Day, Earth Day, and local eco-campaigns can be utilized to engage citizens and inspire action.

Traditional ecological practices, once common in the region, can also be revived. Older homes often had systems for rainwater collection, shaded courtyards, and natural ventilation—features that modern constructions tend to overlook. Combining such traditional wisdom with modern technology can lead to more sustainable and cost-effective solutions.

The role of youth in the Tricity is particularly significant. With a large student population and access to quality education, young people can lead the way in adopting eco-friendly practices

and influencing their communities. Eco-clubs in schools and colleges, social media campaigns, and volunteer initiatives can amplify the message of sustainability.

Despite the challenges, the Tricity has a strong foundation to build upon. Its planned layout, existing green cover, and relatively aware population provide a unique opportunity to become a model for sustainable urban living in India. However, this requires a shift from passive awareness to active participation.

In conclusion, eco-awareness in action is not just an environmental necessity but a civic responsibility for the residents of Chandigarh, Panchkula, Mohali, Zirakpur, and surrounding areas. By focusing on water conservation, tree plantation, and clean energy together—while also adopting innovative solutions such as converting closed tubewell sites into rainwater harvesting and recharge systems and ensuring responsible use of RO purifiers—the Tricity can effectively tackle its environmental challenges and secure a healthier, greener future. Every drop of water saved, every tree planted, and every unit of clean energy used brings us one step closer to sustainability.

The Tricity has always been known for its beauty and planning—now is the time to ensure that it is also known for its commitment to the environment. The future depends on the actions we take today.

N K JHINGAN, SECRETARY, THE ENVIRONMENT SOCIETY OF INDIA, CHANDIGARH

Celebrating Golden Jubilee of the ESI.

Bio-Sketch N K Jhingan

Env. N.K. Jhingan is an internationally renowned environmentalist, social activist, and Secretary of The Environment Society of India, Chandigarh. He is also serving as Secretary of the Consumers Association, Chandigarh, where he actively promotes awareness about consumer rights under the Consumer Protection Act and assists in resolving consumer issues.

With nearly four decades of distinguished service as an Economic Officer/Investigator in the Government of India, he has made significant contributions to labour welfare, socio-economic development, and implementation of public-oriented schemes. He has been closely associated with various ministries, including Science & Technology, Environment & Forests, and Social Welfare, contributing to policy awareness and grassroots outreach.

A visionary organizer and motivator, Env. Jhingan has led numerous environmental initiatives such as waste management campaigns, eradication of plastic, and “Beat Plastic Pollution” rallies in collaboration with Forest & Environment Departments and Pollution Control Committees of Chandigarh and other regions. He has organized eco-awareness drives, cleanliness campaigns, blood donation camps, and public health programmes across the Tricity.

Recipient of several prestigious honours, including the APJ Abdul Kalam Award, he is widely respected for his unwavering commitment to environmental sustainability, consumer welfare, and community empowerment.

Water Conservation in the Light of Vedic Wisdom



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

Water is the essence of life. In the Indian knowledge tradition, especially in the Vedas, water is not merely a physical resource but a sacred and life-sustaining element. It is revered as “Āpaḥ” and regarded as divine. In today’s world, where water scarcity has become a global concern, the Vedic perspective on water conservation offers deep insight and timeless guidance. The Rigveda highlights the nourishing and life-giving nature of water in the mantra:

“Āpo hi ṣṭhā mayobhuvāḥ tā na ūrje dadhātana” (Rigveda 10.9.1)

This means that water is the source of joy and energy, sustaining all forms of life. It emphasizes that water is fundamental to existence and well-being.

“आपो हि ष्टा मयोभुवाः ता न ऊर्जे दधातन।” (ऋग्वेद 10.9.1)

अर्थात् जल आनंददायक और ऊर्जा प्रदान करने वाला है। यह मंत्र जल के पोषणकारी स्वरूप को उजागर करता है। जल केवल प्यास बुझाने का साधन नहीं, बल्कि सम्पूर्ण जीवन-चक्र का आधार है।

Similarly, the Yajurveda gives a direct ethical instruction:

“Mā āpo himsīḥ” (Yajurveda 6.22)

which translates to “Do not harm water.” This simple yet profound statement reflects an early ecological consciousness, urging humans to protect water from misuse and pollution.

“मा आपो हिंसीः।” (यजुर्वेद 6.22)

अर्थात् जल को हानि मत पहुँचाओ। यह वाक्य आधुनिक ‘Save Water’ अभियान का मूल सिद्धांत प्रतीत होता है। वेदों ने हजारों वर्ष पूर्व ही यह चेतावनी दे दी थी कि जल का दुरुपयोग और प्रदूषण मानव जीवन के लिए घातक होगा।

The Atharvaveda further describes water as a source of healing:

“Āpaḥ pṛṇīta bheṣajam”

meaning “Water is a healing medicine.” This highlights the role of clean water in maintaining health and curing diseases, reinforcing the importance of preserving its purity.

“आपः पृणीत भेषजम्।” (अथर्ववेद)

अर्थात् जल रोगों का नाश करने वाला है। इससे स्पष्ट होता है कि शुद्ध जल स्वास्थ्य और जीवन के लिए अनिवार्य है।

In the Vedic worldview, rivers, rain, and water bodies are part of a cosmic order. Maintaining harmony with nature is considered essential for sustaining life. Any imbalance caused by human negligence leads to natural disturbances such as droughts, floods, and environmental degradation.

In the modern age, rapid industrialization, urbanization, and population growth have led to the overexploitation and contamination of water resources. Groundwater levels are declining, rivers are becoming polluted, and access to clean drinking water is increasingly limited. These challenges make the Vedic teachings more relevant than ever.

Water conservation today involves practical steps such as rainwater harvesting, reducing wastage, protecting water bodies, and spreading awareness. These measures align closely with the ethical and ecological principles found in the Vedas.

In conclusion, the Vedas present water as sacred, life-giving, and indispensable. Conserving water is not only an environmental necessity but also a moral and spiritual responsibility. By embracing the wisdom of the Vedas, humanity can move towards a more sustainable and harmonious way of living.

“Water is life”

is not just a slogan-it is a timeless Vedic truth.

The Silent Cry of the river Ganga



Dr. Geet Mehra, Deputy Registrar, Email Id: geetkv0807@gmail.com

At dawn in Varanasi, the river glows gold. Priests chant softly, diyas float like trembling stars, and the faithful step into the water believing they are entering something eternal. For millions, the Ganga is not just a river — she is a mother, a purifier, a living goddess. Yet beneath the shimmer of devotion lies a troubling truth: the river that has carried civilization for millions of years now carries an unbearable burden of pollution.

The Indian government has launched large-scale initiatives like the Namami Gange Programme, aiming to clean and rejuvenate the river through sewage treatment plants, river-surface cleaning, and biodiversity conservation. Civil society groups and volunteers organize clean-up drives across cities like Haridwar and Prayagraj. Yet policy alone cannot purify a river. The transformation must begin in everyday choices.

**Saving the Ganga is not merely an environmental duty —
It is a cultural and moral responsibility.**

A River Reflects Its People:

The Ganga has witnessed empires rise and fall. She has carried ashes, prayers, songs, and tears. Today, she carries plastic and poison — but she also carries hope.

The same hands that pollute can restore. The same faith that gathers millions on her banks can inspire collective responsibility. If devotion evolves into protection, the river may yet return to the clarity

To cleanse the Ganga is not to perform a miracle. It is to remember that sacredness demands stewardship.

And perhaps one morning in Varanasi, when the sun rises again, the river will glow not only with faith — but with renewal.

Towards a Cleaner, Greener Chandigarh: A Collective Mission



Jasmanpreet Singh, Senior Deputy Mayor, Chandigarh, Email Id: jasmanlaws@gmail.com

It is with a strong sense of responsibility and optimism that we have launched the “Har Ghar, Har Dwar Swachhta Ki Dastak” campaign under Swachh Survekshan 2026-27. This initiative represents a renewed commitment by the Municipal Corporation Chandigarh to further enhance the standards of cleanliness, sustainability, and civic responsibility across our city.

Chandigarh has always been recognized as one of India’s most well-planned and environmentally conscious cities. However, the challenges of urbanization and waste management require us to continuously evolve and adopt more efficient, citizen-driven approaches.

Strengthening Awareness at the Grassroots Level

The core objective of this campaign is to ensure that awareness regarding cleanliness and waste management reaches every household. Through structured door-to-door engagement, our teams are interacting directly with residents to promote scientific waste management practices. Citizens are being sensitized about:

- The importance of waste segregation at source
- Reduction in waste generation
- Adoption of sustainable lifestyle practices

This direct interaction model is aimed at creating long-term behavioral change rather than short-term compliance.

Waste Segregation: A Fundamental Priority

Segregation of waste at source remains the most critical step in efficient waste management. The Municipal Corporation is actively encouraging residents to adopt a four-bin system for separating wet, dry, sanitary, and domestic hazardous waste. Such practices not only improve waste processing efficiency but also significantly reduce the environmental impact of mixed waste disposal.

Advancing the Zero-Waste Vision

Our long-term vision is to transform Chandigarh into a zero-waste city. To achieve this, we are promoting several key initiatives:

- Home Composting: Encouraging households to convert organic waste into compost
- Zero-Waste Events: Advocating minimal waste generation during social and public gatherings
- Clean Market Practices: Engaging shopkeepers and vendors to maintain hygienic commercial spaces

Harit Sankalp, E-Newsletter on Environment, Issue: March- 2026

We are also working towards the establishment of a “Zero Waste Food Street”, which will serve as a model for sustainable urban practices.

Swachh Sawari

Promoting Reuse and Social Responsibility: Under the Swachh Sawari initiative, citizens are encouraged to donate reusable items such as clothes, books, toys, and electronic goods. These items are collected from households free of cost, refurbished, and redistributed through One Rupee Stores.

This initiative aligns with the principles of Reduce, Reuse, and Recycle (3-R) and ensures that usable resources are not wasted while also supporting the needs of underprivileged sections of society.

Respectful Disposal of Religious Items: Understanding the cultural values of our citizens, a dedicated service has been introduced for the respectful (maryada) disposal of religious items such as idols and portraits. This ensures environmentally responsible practices while maintaining traditional sentiments.

Infrastructure Development and Future Targets for the Session 2026-27

The Municipal Corporation has set clear and time-bound targets to strengthen waste management systems in the city. These include:

- Achieving 100% segregation and processing of waste
- Complete remediation of legacy waste at dumping sites such as Daddumajra
- Implementation of advanced waste processing technologies
- Development of infrastructure for handling all categories of waste

Efforts are also underway to transform former dumping grounds into productive and community-friendly spaces.

The Role of Citizens

No initiative can succeed without the active participation of citizens. Cleanliness is not solely the responsibility of municipal authorities; it is a shared civic duty. I urge all organizations to support our initiative through awareness and residents of Chandigarh to:

- Follow waste segregation practices diligently
- Reduce unnecessary waste generation
- Participate in community cleanliness initiatives
- Encourage others to adopt sustainable habits

A Shared Commitment

Chandigarh’s strength lies in its people. With collective effort, discipline, and awareness, we can set new benchmarks in urban cleanliness and sustainability.

“Let us work together to ensure that Chandigarh continues to be a model city:- Clean, Green, and Forward-looking”.

The “Har Ghar, Har Dwar Swachhta Ki Dastak” campaign is not just a program; it is a step towards building a sustainable future for generations to come.

Together, let us commit ourselves to making Chandigarh a truly zero-waste city.

प्रकृति से प्रज्ञा: Rediscovering Traditional Ecological Wisdom in Modern Times



Aadya Sharma, B.A 2nd-year student, PGGCG, Sector 42, Chandigarh

E Mail id: aadya.works01@gmail.com

“माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः”

"Mātā bhūmiḥ putro'ham pṛthivyāḥ"

— *The Earth is my mother, and I am her child.*

This ancient Indian expression is not merely poetic; it reflects a civilizational ethos where nature was not seen as a resource, but as a relationship.

Today, as the world grapples with climate change, water scarcity, and ecological imbalance, we find ourselves searching for sustainable solutions. Yet, perhaps the answers lie not in the future, but in the wisdom of our past — in what we call *Traditional Ecological Knowledge (TEK)*.

Traditional Ecological Knowledge refers to the cumulative body of knowledge, practices, and beliefs developed by indigenous and local communities through generations of interaction with their natural surroundings. It is not documented in textbooks, but lived through culture, rituals, and everyday practices. It is adaptive, location-specific, and deeply respectful of nature's limits.

In India, this knowledge system has always been intricately woven into the social and cultural fabric. The idea of coexistence with nature was not taught as a concept; it was practiced as a way of life. Villages functioned as self-sustaining ecosystems, where every resource was used

mindfully and replenished responsibly.

One of the most profound examples of this wisdom is seen in traditional water conservation systems. In arid regions like Rajasthan, communities built *baolis* (stepwells) and *johads* to harvest rainwater. These structures were not just architectural feats but reflections of a deep understanding of local geography and climate patterns. Water was considered sacred — not to be wasted, but to be preserved with reverence. Even today, these systems offer viable solutions to modern water crises. Similarly, Indian agricultural practices were inherently sustainable. Techniques such as *crop rotation*, *mixed cropping*, and the *use of natural fertilizers* like cow dung ensured soil fertility without degrading the land. Farmers relied on ecological indicators — the direction of winds, the behavior of birds, the flowering of certain trees — to predict weather changes. This intuitive science, passed down orally, often proved remarkably accurate.

Forests, too, were protected not by law, but by belief. The concept of sacred groves — patches of forest preserved in the name of deities — ensured biodiversity conservation for centuries. Cutting trees or harming wildlife in these areas was considered a moral and spiritual violation. In many tribal traditions, trees like peepal and neem were worshipped, not out of superstition, but as a means of protection and respect. Traditional ecological knowledge also emphasized **conscious consumption** — a lesson modern society urgently needs. The principle of consume only as much as needed governed daily life.

Waste was minimal, as most materials were biodegradable and reused creatively. There was an inherent understanding that nature's resources are finite and must be shared across generations.

However, with rapid urbanization, industrialization, and the growing disconnect from rural roots, much of this wisdom is fading. Modern lifestyles, driven by convenience and consumerism, often overlook the ecological consequences of excessive consumption. Traditional practices are sometimes dismissed as outdated, without recognizing the sustainability embedded within them.

This loss is not merely cultural — it is ecological. As we abandon these time-tested systems, we also lose the balance they maintained. The result is visible in depleting water tables, polluted air, loss of biodiversity, and increasing climate vulnerability.

In this context, it becomes essential to bridge the gap between traditional wisdom and modern science. The goal is not to romanticize the past, but to integrate its insights into contemporary solutions. Policies on water management, agriculture, and conservation can greatly benefit from local knowledge systems. Educational institutions must also play a role in reviving

awareness about these traditions among the youth.

Encouragingly, there are examples where communities are rediscovering and reviving traditional practices. From restoring johads in villages to promoting organic farming and protecting sacred groves, these initiatives demonstrate that sustainable living is not an abstract ideal, but a practical possibility.

Traditional ecological knowledge ultimately teaches us a simple yet powerful truth: *sustainability is not a new invention; it is an ancient inheritance*. It reminds us that development should not come at the cost of destruction, and that progress must be aligned with preservation.

As we move forward in an era of environmental uncertainty, perhaps it is time to pause and reflect. To listen not only to data and technology, but also to the quiet wisdom of traditions that have stood the test of time.

Because sometimes, the most advanced solutions are rooted in the oldest truths.

"वृक्षो रक्षति रक्षितः"

(Vriksho Rakshati Rakshitah") means

If we protect trees, they will protect us.

And in that mutual protection lies the future of our planet...!

World Water Day: A Scientific and Human Perspective on Water Crisis, Conservation, and a Sustainable Future



Dr. N. D. Sharma 'Devshali', IPRO (Rtd.), Punjab Govt., (9815123698)

World Water Day is observed every year on March 22, and it is not merely a formal occasion but a global initiative dedicated to raising awareness about water—the most fundamental resource for human existence. Water is the foundation of life on Earth, yet paradoxically, it is becoming one of the most critical challenges faced by humanity today. The purpose of World Water Day is not only to highlight the importance of water but also to encourage collective efforts toward its conservation, sustainable management, and equitable distribution. It compels us to rethink our relationship with water and to consider how we can preserve it for future generations.

Approximately 71 percent of the Earth's surface is covered with water, but about 97 percent of this is found in oceans and is saline, making it unsuitable for direct human consumption. Of the remaining 3 percent of freshwater, a significant portion is locked in glaciers, ice caps, and deep underground reserves, limiting its accessibility. As a result, the amount of water readily available for human use is extremely limited. This limited resource is under increasing pressure due to rapid population growth, urbanization, industrialization, and unsustainable exploitation. Various reports by international organizations indicate that if current trends continue, the global water crisis will become even more severe in the coming decades.

The issue of water scarcity is not only about the quantity of water but also about its quality and distribution. In many regions, water may be available but is contaminated and unsafe for consumption. Industrial waste, chemical fertilizers, pesticides, and domestic sewage are polluting rivers, lakes, and groundwater sources. This contamination leads to waterborne diseases such as

diarrhea, cholera, and typhoid, which remain major public health concerns, especially in developing countries. According to global health data, millions of people are affected each year by diseases caused by unsafe drinking water.

A significant aspect of the water crisis is the depletion of groundwater. Agriculture, which forms the backbone of many economies including India, relies heavily on groundwater resources. Excessive use of tube wells and borewells has led to a rapid decline in groundwater levels. In several regions, water tables have dropped to alarming depths, making water extraction both difficult and expensive. This not only affects agricultural productivity but also impacts rural livelihoods and overall socio-economic stability.

Climate change further complicates the issue of water availability. Rising global temperatures are altering rainfall patterns, leading to extreme weather conditions such as floods in some areas and droughts in others. Glaciers are melting at an accelerated rate, which may initially increase water flow but will ultimately lead to long-term water shortages. Thus, climate change is affecting both the availability and sustainability of water resources worldwide.

World Water Day draws attention to these challenges while also emphasizing the need for effective solutions. One of the most crucial steps toward water conservation is the responsible and efficient use of water. Simple changes in daily habits, such as turning off taps when not in use, reusing water where possible, and adopting rainwater harvesting systems, can make a significant difference. Rainwater harvesting is a highly effective method that allows the collection and storage of rainwater for future use while also helping to recharge groundwater levels.

In the agricultural sector, adopting modern irrigation techniques is essential for water conservation. Traditional irrigation methods often result in significant water wastage. In contrast, techniques such as drip irrigation and sprinkler systems ensure efficient water usage and improve crop productivity. Additionally, practices like crop rotation and the cultivation of less water-intensive crops can contribute to sustainable water management.

The industrial sector also has a vital role to play in water conservation. Industries must adopt water recycling and wastewater treatment systems to minimize wastage and pollution. Concepts such as “zero liquid discharge” represent important steps toward sustainable industrial practices, ensuring that water used in industrial processes is treated and reused rather than released as waste.

Governments play a crucial role in managing water resources effectively. Through strong policies, regulations, and initiatives, they can ensure the protection and sustainable use of water. Efforts such as river rejuvenation, restoration of lakes and ponds, and improvement of urban water management systems are essential. Public awareness campaigns are equally important, as meaningful change can only occur when individuals understand the importance of conserving water.

Traditional water conservation practices, particularly in countries like India, offer valuable insights. Ancient systems such as stepwells, ponds, and tanks were designed not only for water storage but also for groundwater recharge. Reviving and integrating these traditional methods with modern technology can provide sustainable solutions to current water challenges.

Water also has deep social and economic significance. Scarcity of water affects not only health and agriculture but can also lead to social inequalities and conflicts. In many regions, disputes over water resources are becoming increasingly common. Therefore, ensuring fair and equitable distribution of water is essential for maintaining social harmony and stability.

Education and awareness are key components in addressing the water crisis. Schools and educational institutions should incorporate water conservation into their curriculum, fostering a sense of responsibility among young individuals. Media and community organizations also have an important role in spreading awareness and encouraging collective action.

Ultimately, World Water Day reminds us that water is not just a resource but the essence of life, which must be used with care and responsibility. It provides an opportunity for reflection on our daily habits and our role in preserving this vital resource. If we fail to act now, the consequences of water scarcity will become even more severe, affecting all aspects of human life.

Therefore, it is essential to transform water conservation into a global movement. Every individual, community, and nation must actively participate in this effort. Only then can we envision a future where clean and sufficient water is accessible to all, and the continuity of life on Earth is sustained. The message “Water is life” is not merely a slogan but a profound truth that must guide our actions for a sustainable and secure future.

National Song, Dirty Streets: What Patriotism Forgot to Include



Dolly, Student, PGGCG, Sector 42, Chandigarh

E Mail id: dolma208ed@gmail.com

Just last week, I was walking past a bus stop when a moving bus crossed me. Suddenly, someone inside leaned out and spat—right onto a woman who was quietly waiting for her bus. I stood there, shocked. Why did this happen? What kind of mindset allows this? As I reflected on that moment, I realized it wasn't a one-off incident. We see this pattern everywhere—people standing in queues so close you can feel their breath, or a flood of horns blaring just five seconds into a green light. So why is this topic—the lack of basic civic sense—missing from today's media headlines?

Civic sense is not just about dustbins, traffic lights, or public cleanliness. It is the invisible code of respect we carry for people we may never meet and places we do not own. It is the unspoken **understanding that cities are not maintained by governments alone but by the daily choices of ordinary citizens**. Civic sense is, at its core, the art of living together without stepping on each other's rights.

According to the **India Today – Gross Domestic Behaviour Survey (2025)**, there's a huge gap between what Indians say and what they actually do. While 85% say fare evasion is wrong, Indian Railways still saw 36 million people travel without tickets in 2023–24, leading to fines worth ₹2,231 crore. Even more shocking, 61% openly admit they're ready to pay bribes, and 52% justify

using cash to dodge taxes. Civic sense, clearly, is not just missing—it's being silently bypassed in everyday life.

Some things become so common in our surroundings that our mind stops questioning them. Civic sense is one of those things—present everywhere, ignored just as often. We see small acts of irresponsibility daily, but we accept them as '**Normal**'. That's where the real problem begins—not with what's missing in society, but with what we stop noticing altogether.

I still remember one woman from my school days—the cleaning lady who arrived early every morning, sweeping and dusting all the classrooms before anyone came in. She did it quietly, without complaint. But every evening, she would return to the same messy rooms and softly sigh, “Uff, these kids.” Why is cleaning up after ourselves considered “small” or “someone else's job”? **If children grow up thinking like this, can we expect them to respect sanitation workers or take responsibility for public spaces as adults?** Is changing public behaviour really that complicated—or are we just unwilling to start?

Why don't media headlines talk about the need to teach civic sense to children—or re-teach it to adults? Why do we underestimate the **power of accountability**? Every time we see dirty buses, dirty public toilets or broken public transport, we quickly blame the system. But then we casually throw more trash at the same spot. Who really uses these public spaces every day? It's not government officials—it's us. Yet we act like outsiders. Avoiding responsibility and playing the blame game has become the easiest job in the world.

With Independence Day just around the corner, I've been wondering—**what exactly is patriotism?** Is it just waving a flag, singing the national anthem, or watching a parade? If so, then why do so many people destroy public property during riots or protests? Why do we forget that public spaces are paid for by taxpayers—including us? Why do people throw trash in dark corners and forget they're damaging their own country?

True patriotism, to me, means love—not just for the land, but for the people, the rules, the roads, the workers, and the public property we all share. It means asking questions, respecting every religion, everyone privacy, every traffic rule, and every clean footpath. And if someone goes against all of that, **can they still call themselves patriotic? I leave that question to you.**

Happy Reading!!

पर्यावरण संरक्षण में युवाओं की भूमिका



डॉ. राजेंद्र सिंह, वरिष्ठ वैज्ञानिक अधिकारी, सीआईएल/एसएआईएफ,
पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़, ईमेल: rajenderphysics@gmail.com

आज की दुनिया अभूतपूर्व तकनीकी और औद्योगिक प्रगति के युग में है, परंतु इसी प्रगति ने मानव और प्रकृति के बीच असंतुलन भी पैदा कर दिया है। वनों की कटाई, प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन, ग्लेशियरों का पिघलना, और प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दोहन अब गंभीर वैश्विक समस्या बन चुकी है। ऐसी स्थिति में पर्यावरण संरक्षण केवल सरकार या वैज्ञानिकों का दायित्व नहीं, बल्कि यह हर नागरिक की जिम्मेदारी है। विशेषकर युवा वर्ग वह शक्ति है जिसमें परिवर्तन लाने की क्षमता और इच्छाशक्ति दोनों निहित हैं। युवाओं का योगदान न केवल वर्तमान के लिए, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के भविष्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

युवाओं की जागरूकता और जिम्मेदारी

आज के युवा पहले की पीढ़ियों की तुलना में अधिक शिक्षित, जागरूक और वैज्ञानिक सोच वाले हैं। वे जानते हैं कि स्वच्छ पर्यावरण ही स्वस्थ जीवन की बुनियाद है। विद्यालयों और विश्वविद्यालयों में चल रहे “इको क्लब”, “ग्रीन कैम्पेन”, “स्वच्छता मिशन”, “नो-प्लास्टिक जोन” जैसी गतिविधियाँ इस बात का प्रमाण हैं कि युवा वर्ग पर्यावरण के प्रति संवेदनशील हो चुका है।

युवा न केवल अपने घरों या कॉलेज परिसरों में, बल्कि अपने समुदायों में भी पर्यावरणीय चेतना फैला रहे हैं। वे समझ चुके हैं कि अगर अभी कदम नहीं उठाया गया, तो आने वाला समय मानव अस्तित्व के लिए गंभीर खतरा बन सकता है।

सामाजिक भागीदारी और जनजागरूकता में युवाओं की भूमिका

युवाओं की सबसे बड़ी शक्ति उनकी ऊर्जा और सामूहिक भावना है। वे समाज में बदलाव लाने के लिए आंदोलन खड़ा कर सकते हैं। आज अनेक युवा स्वयंसेवी संगठन (NGOs) और सरकारी योजनाओं से जुड़कर वृक्षारोपण, जल संरक्षण, नदियों की सफाई, और कचरा प्रबंधन जैसे कार्यों में भाग ले रहे हैं।

उदाहरण के तौर पर, कई विश्वविद्यालयों में छात्र स्वयं “क्लीन कैम्पस ड्राइव” या “ग्रीन वीक” का आयोजन करते हैं, जिसमें प्लास्टिक मुक्त वातावरण और ऊर्जा बचत को बढ़ावा दिया जाता है। कुछ युवा ग्रामीण क्षेत्रों में जाकर स्थानीय लोगों को पर्यावरणीय शिक्षा देते हैं, वर्षा जल संचयन और जैविक खेती के लाभ समझाते हैं। इस प्रकार, युवाओं ने समाज में एक नई दिशा दी है कि पर्यावरण संरक्षण केवल भाषण का विषय नहीं, बल्कि जीवन का हिस्सा होना चाहिए।

डिजिटल युग में युवाओं की भूमिका

आज का युवा डिजिटल दुनिया में जीता है, और यही उसकी सबसे बड़ी ताकत है। सोशल मीडिया के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण से जुड़ी मुहिमें अब वैश्विक आंदोलन बन चुकी हैं।

“#SaveEarth”, “#CleanIndia”, “#BeatPlasticPollution”

जैसे हैशटैग युवाओं के ही प्रयासों से लोकप्रिय हुए हैं। कई युवा ब्लॉगर, यूट्यूबर और सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर अपने प्लेटफॉर्म पर पर्यावरण संबंधी जानकारी साझा करते हैं, जिससे लाखों लोग प्रेरित होते हैं। इस प्रकार डिजिटल जागरूकता अब जन-जागरूकता में परिवर्तित हो रही है। यह दर्शाता है कि युवा पीढ़ी केवल उपभोक्ता नहीं, बल्कि परिवर्तन की वाहक भी है।

शिक्षा, अनुसंधान और नवाचार में योगदान

पर्यावरण संरक्षण केवल भावना से नहीं, बल्कि विज्ञान और तकनीकी समझ से भी जुड़ा है। वर्तमान युवा वर्ग अनुसंधान और नवाचार के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। कई युवा शोधकर्ता ऐसे समाधान विकसित कर रहे हैं जो पर्यावरण के अनुकूल हों - जैसे जैव-अपघटनीय (biodegradable) उत्पाद, सौर ऊर्जा आधारित उपकरण, या अपशिष्ट पदार्थों से उपयोगी सामग्री तैयार करना।

कुछ युवा स्टार्टअप्स ने तो ई-कचरे के पुनर्चक्रण (E-waste Recycling) और अपशिष्ट जल शोधन (Wastewater Treatment) में नई तकनीकें विकसित की हैं। यह दर्शाता है कि आज की पीढ़ी पर्यावरण संरक्षण को केवल सामाजिक सेवा नहीं, बल्कि वैज्ञानिक नवाचार और उद्यमिता का अवसर भी मान रही है।

युवाओं की ऊर्जा ही भविष्य की आशा है

युवा वर्ग में उत्साह, रचनात्मकता और नई सोच का संगम होता है। यदि प्रत्येक युवा प्रतिवर्ष केवल एक पेड़ लगाए, अपने क्षेत्र को स्वच्छ रखे, और दूसरों को प्रेरित करे, तो भारत ही नहीं, पूरा विश्व हरित क्रांति का साक्षी बन सकता है।

युवा अपने व्यवहार में छोटे परिवर्तन लाकर बड़ा अंतर पैदा कर सकते हैं-जैसे प्लास्टिक का त्याग, साइकिल या सार्वजनिक परिवहन का उपयोग, पानी की बचत, और अपशिष्ट का सही निपटान।

निष्कर्ष

पर्यावरण संरक्षण केवल एक जिम्मेदारी नहीं, बल्कि यह मानवता के अस्तित्व से जुड़ा हुआ नैतिक कर्तव्य है। युवा पीढ़ी के पास न केवल ऊर्जा है बल्कि भविष्य को दिशा देने की क्षमता भी है। अगर युवा वर्ग एकजुट होकर पर्यावरण के प्रति जागरूक और सक्रिय हो जाए, तो पृथ्वी फिर से हरियाली और संतुलन से भर सकती है।

“पर्यावरण की रक्षा कोई विकल्प नहीं,

हमारी जिम्मेदारी है-

और इस जिम्मेदारी की सबसे मजबूत आवाज़ आज का जागरूक युवा है”

पंडित का पर्यावरण बचाने में हो सकता है अहम योगदान



एलआर बुडानिया (सामाजिक पर्यावरणविद्, चंडीगढ़, <https://Facebook.com/LRBudaniya>)

सबसे पहले मेरा पंडित का अर्थ जो भी धार्मिक क्रियाकांड करता है जैसे :- मंदिर का पुजारी, मस्जिद का मौलाना, चर्च का फादर, गुरुद्वारे का पाठी। समाज में हम जन्म से लेकर मरने तक पंडित के अनुसार चलते हैं अपवाद 1 - 2 % को छोड़ दें तब और अगर जैसे पंडित कहता है यह सामग्री बहते पानी में डाल देना तो सभी लोग डालते हैं जिससे नदी नालों का हाल आपके सामने है । मैं एक दो उदाहरण दूंगा सभी लिखना बड़ा हो जायेगा ।

सिख धर्म में बाबा नानक ने लंगर की प्रथा चलाई जो आज पूरी दुनिया में चल रही है जिसकी तारीफ जितनी की जाए उतनी ही कम है या यह कह सकता हूँ मेरे पास शब्द कम हैं। लेकिन बाबा नानक ने बाणी में बोला है "पवन गुरु, पानी पिता, माता धरत महत्त" इस पर अगर लंगर की तरह काम हो जाए जो कितना बड़ा संदेश है तो बहुत बड़ा बदलाव हो सकता है जो आज समय की जरूरत है।

हिन्दू धर्म में तो कण कण में ही भगवान बताया है पेड़, नदी, पहाड़, इसलिए बचाना जरूरी है।

इस्लाम में तो हरियाली का इतना बड़ा महत्व है कि हरे रंग को ही शुभ माना जाता है। इसी तरह ईसाई धर्म तो सबसे प्रेम को इबादत बताता है चाहे प्रकृति हो या इंसान।

सार यह है सभी धर्मों के पुरोहित किसी भी तरह की पूजा में जो खर्च करवाते हैं उसमें एक निश्चित मात्रा पर्यावरण पर भी खर्च करवाना शुरू करें तो बड़ा बदलाव हो सकता है जैसे हर कंपनी को CSR फंड खर्च करना पड़ता है।



नव वर्ष रमजान और ईद, बसंत का मौसम पेड़ लगाने का सबसे अच्छा समय इसका उपयोग करो खुशियां मनाओ मेरी बात को कोई भी भाई अपनी भाषा में अनुवाद (ट्रांसलेट) कर सकता है और ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाए यह भी पर्यावरण का काम होगा।

#LRBudaniya

(Social Environmentalist)

9815777815

Facebook.com/LRBudaniya

पर्यावरण संरक्षण पर युवाओं को निभानी होगी अहम भूमिका



डॉ. प्रदीपकुमार, संयोजक - जनसंवाद, पर्यावरण संरक्षण गतिविधि, पंजाब ईमेल: myharitpunjab@gmail.com

चंडीगढ़, 16 मार्च।

पंजाब विश्वविद्यालय के युवा कल्याण विभाग द्वारा पर्यावरण संरक्षण गतिविधि, चंडीगढ़ के सहयोग से “युवाओं में सामाजिक जिम्मेदारी एवं पर्यावरण नैतिकता को बढ़ावा” विषय पर एक दिवसीय सेमिनार-कम-वर्कशॉप का आयोजन राजीव गांधी कॉलेज भवन ऑडिटोरियम में किया गया।

कार्यक्रम की शुरुआत ‘जलांजलि’ कार्यक्रम से हुई, जो पर्यावरण संरक्षण को समर्पित था तथा पंजाब के प्रसिद्ध पर्यावरण प्रेमी और समाजसेवी भगत पूरन सिंह की स्मृति को समर्पित रहा। इसके बाद पर्यावरण गीत के माध्यम से युवाओं और उपस्थित जनसमूह को प्रकृति संरक्षण के लिए प्रेरित किया गया।

पंजाब यूनिवर्सिटी की आयोजन समिति ने मुख्य अतिथि प्रो. हरमोहीन्दर सिंह बेदी (कुलपति, सेंट्रल यूनिवर्सिटी ऑफ हिमाचल प्रदेश), श्रीमती प्रोफेसर गुरनाम बेदी, श्री परवीन कुमार (संयोजक, पर्यावरण संरक्षण गतिविधि, पंजाब), प्रोफेसर राकेश शारदा, प्रोफेसर तोमर, प्रोफेसर नमिता, तथा अन्य अतिथियों का स्वागत किया। प्रो. हरमोहीन्दर सिंह बेदी ने बताया कि हमारे प्राचीन वेदों और उपनिषदों में मानवता को पर्यावरण संरक्षण का मार्ग दिखाया गया है। उन्होंने ऋग्वेद में वर्णित

कुछ महत्वपूर्ण मंत्रों का उल्लेख करते हुए उनके अर्थ और वर्तमान समय में पर्यावरण संरक्षण के संदर्भ में उनकी प्रासंगिकता को स्पष्ट किया। साथ ही, उन्होंने पर्यावरण सुधार के लिए आवश्यक कदमों पर भी प्रकाश डाला।

अपने संबोधन में श्री परवीन कुमार ने युवाओं से पर्यावरण संरक्षण के लिए आगे आने और इसे जन-आंदोलन बनाने का आह्वान किया। अपने संबोधन में श्री परवीन कुमार ने युवाओं से पर्यावरण संरक्षण के लिए आगे आने और इसे जन-आंदोलन बनाने का आह्वान किया। उन्होंने 5J's—जल, जंतु, जमीन और जंगल के संरक्षण के महत्व पर विशेष जोर देते हुए युवाओं को सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया।

इस अवसर पर पंजाब कृषि विश्वविद्यालय के प्रोफेसर डॉ. राकेश शारदा ने जल की प्रत्येक बूंद के महत्व पर प्रकाश डालते हुए पंजाब में तेजी से गिरते भूजल स्तर पर चिंता व्यक्त की तथा भूजल स्तर बढ़ाने के उपाय बताए।

कार्यक्रम के दौरान डॉ. प्रदीप कुमार ने गीले कचरे का प्रबंधन (Wet Waste Management) विषय पर कार्यशाला आयोजित की, जिसमें घरों और होटलों में गीले कचरे से इको-फ्रेंडली एंजाइम बनाने की विधि सिखाई गई।



पूर्व छात्र डॉ रीना चड्ढा, जनरल मैनेजर आईपीसीए टीम द्वारा प्रस्तुत नुक्कड़ नाटक के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया, जबकि पर्यावरण खेल ने युवाओं को जागरूक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस दौरान पर्यावरण से जुड़े पोस्टर, इको-फ्रेंडली एवं पुनर्चक्रित उत्पादों की प्रदर्शनी भी लगाई गई। पर्यावरण संरक्षण गतिविधि चंडीगढ़ की टीम के स्वयंसेवकों द्वारा विभिन्न स्टॉलों के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण से संबंधित उत्पादों और परियोजनाओं का प्रदर्शन किया गया।

पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ के पर्यावरण अध्ययन विभाग के विद्यार्थियों ने डॉ. सुमन मोर के मार्गदर्शन में “पर्यावरण खेल” आयोजित किए तथा “पर्यावरण पाठशाला” का सेल्फी प्वाइंट स्थापित किया।

कार्यक्रम में पीजीजीसीजी सेक्टर-42, चंडीगढ़ के पर्यावरण प्रेमी दंपति सुश्री सुनीता कुमारी और श्री सुरेन्द्र कुमार ने विद्यार्थियों की टीम के साथ मिलकर कचरे से तैयार विभिन्न उपयोगी उत्पादों का प्रदर्शन किया। वहीं, पोस्ट ग्रेजुएट गवर्नमेंट कॉलेज, सेक्टर-11 की डॉ. शाखा शारदा और उनकी टीम ने विविध गतिविधियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

जीएमएसएसएस सेक्टर-37डी की व्याख्याता एवं इको क्लब प्रभारी सुश्री सीमा अरविंद चौधरी ने बताया कि विद्यालय और घर में रसोई के कचरे से विभिन्न प्रकार की जैविक खाद कैसे तैयार की जा सकती है। उन्होंने बताया कि यह खाद फलदार पेड़ों और किचन गार्डन के लिए अत्यंत उपयोगी है तथा रासायनिक पदार्थों से मुक्त उच्च गुणवत्ता वाली फसल प्राप्त करने में सहायक है।

जीएमएसएसएस सेक्टर-33 की टीम, जिसमें सुश्री अंजू महान, डॉ. परवीन शर्मा और श्री कंचन चौधरी शामिल थे, ने विद्यालय परिसर में उगाए गए हर्बल एवं अन्य पौधों का प्रदर्शन किया तथा प्रतिभागियों को घरों और कार्यालयों में गमलों में पौधे उगाने के लिए प्रेरित किया।

कार्यक्रम के दौरान श्री सोनू और श्री मनोज कुमार ने पर्यावरण गीत, शांति मंत्र और कल्याण मंत्र प्रस्तुत कर उपस्थित लोगों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक किया।

पर्यावरणविद् श्री प्रभुनाथ शाही, श्री केशव जी और उनकी टीम ने “पर्यावरण वन” की अवधारणा प्रस्तुत की, जो पौधों को रोगों से बचाने और उनकी देखभाल में सहायक है। श्री राकेश कुमार के डिजिटल मीडिया कंटेंट निर्माण के योगदान की भी सराहना की गई।

कार्यक्रम में श्री अशोक कुमार ने “वायु मित्र” नामक अपने पेटेंट उत्पाद का प्रदर्शन किया, जो प्रदूषण नियंत्रण के लिए एक व्यावहारिक एयर प्यूरीफायर समाधान है। इस पहल ने युवाओं को प्रदूषण नियंत्रण के क्षेत्र में स्टार्टअप शुरू करने के लिए प्रेरित किया।

इस अवसर पर विभिन्न जिलों से आए पर्यावरण प्रेमियों ने विशेषज्ञों द्वारा दिए गए सुझावों और लाइव कार्यशालाओं से लाभ उठाया।

कार्यक्रम के आरंभ में डीन एलुमनाई रिलेशंस, पी.यू. चंडीगढ़ की प्रो. लतिका शर्मा ने अतिथियों, प्रतिभागियों तथा आयोजन टीम का हार्दिक स्वागत किया और धन्यवाद ज्ञापित किया। यह कार्यक्रम प्रो. सुमन मोर, डॉ. रोहिणी शर्मा, डॉ. अंजू गोयल तथा युवा कल्याण निदेशक डॉ. सुखविंदर सिंह ऋषि के सहयोग से सफलतापूर्वक आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के समापन पर युवा कल्याण निदेशक डॉ. सुखविंदर सिंह ऋषि ने इसके सफल आयोजन के लिए डीन एलुमनाई वेलफेयर प्रो. लतिका शर्मा, डॉ. अंजू गोयल (एसोसिएट प्रोफेसर, सांख्यिकी विभाग), प्रो. सुमन मोर (पर्यावरण अध्ययन विभाग) तथा डॉ. रोहिणी शर्मा (कंप्यूटर साइंस विभाग) की महत्वपूर्ण भूमिका की सराहना की।

यह आयोजन पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाने में अत्यंत महत्वपूर्ण सिद्ध हुआ। इस अवसर पर सभी प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र भी वितरित किए गए। प्रतिभागियों द्वारा सेमिनार की विषय-वस्तु एवं विशेषज्ञों के प्रस्तुतिकरण पर सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त हुई, जिसे पीएसजी टीम के लिए एक उत्साहवर्धक उपलब्धि माना गया।

औषधियों में विराजमान नवदुर्गा



प्रदीप गोयल, विभाग संगठन मंत्री, सेवा भारती, पंजाब

ऐसी मान्यता है कि, ब्रह्माजी के दुर्गा कवच में वर्णित नवदुर्गा नौ विशिष्ट औषधियों में विराजमान हैं।

- (1) प्रथम शैलपुत्री (हरड़) : कई प्रकार के रोगों में काम आने वाली औषधि हरड़ हिमावती है जो देवी शैलपुत्री का ही एक रूप है। यह आयुर्वेद की प्रधान औषधि है। यह पथया, हरीतिका, अमृता, हेमवती, कायस्थ, चेतकी और श्रेयसी सात प्रकार की होती है।
- (2) ब्रह्मचारिणी (ब्राह्मी): आयु व याददाश्त बढ़ाकर, रक्तविकारों को दूर कर स्वर को मधुर बनाती है। इसलिए इसे सरस्वती भी कहा जाता है।
- (3) चंद्रघंटा (चंदूसूर): यह एक ऐसा पौधा है जो धनिए के समान है। यह औषधि मोटापा दूर करने में लाभप्रद है इसलिए इसे चर्महंती भी कहते हैं।
- (4) कूष्मांडा (पेठा): इस औषधि से पेठा मिठाई बनती है। इसलिए इस रूप को पेठा कहते हैं। इसे कुम्हड़ा भी कहते हैं जो रक्त विकार दूर कर पेट को साफ करने में सहायक है। मानसिक रोगों में यह अमृत समान है।
- (5) स्कंदमाता (अलसी): देवी स्कंदमाता औषधि के रूप में अलसी में विद्यमान हैं। यह वात, पित्त व कफ रोगों की नाशक औषधि है।
- (6) कात्यायनी (मोड़या): देवी कात्यायनी को आयुर्वेद में कई नामों से जाना जाता है जैसे अम्बा, अम्बालिका व अम्बिका। इसके अलावा इन्हें मोड़या भी कहते हैं। यह औषधि कफ, पित्त व गले के रोगों का नाश करती है।
- (7) कालरात्रि (नागदौन): यह देवी नागदौन औषधि के रूप में जानी जाती हैं। यह सभी प्रकार के रोगों में लाभकारी और मन एवं मस्तिष्क के विकारों को दूर करने वाली औषधि है।
- (8) महागौरी (तुलसी): सात प्रकार की होती है सफेद तुलसी, काली तुलसी, मरुता, दवना, कुढेरक, अर्जक और षटपत्र। ये रक्त को साफ कर हृदय रोगों का नाश करती है।
- (9) सिद्धिदात्री (शतावरी): दुर्गा का नौवां रूप सिद्धिदात्री है जिसे नारायणी शतावरी कहते हैं। यह बल, बुद्धि एवं विवेक के लिए उपयोगी है।

जागरूकता से बदलाव तक: शिक्षक बनेंगे जल आंदोलन के अगुआ



डॉ. प्रदीप कुमार, संयोजक-जनसंवाद, पर्यावरण संरक्षण गतिविधि, पंजाब,
ईमेल: myharitpunjab@gmail.com

विश्व जल दिवस 2026 की पूर्व संध्या पर मॉडर्न वेज़ मॉडल स्कूल, सेक्टर 29, चंडीगढ़ में "जल और लैंगिक समानता" विषय पर एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में जल संरक्षण, कृषि तथा नीतिगत निर्माण में महिलाओं की भागीदारी के महत्व पर विशेष बल दिया गया। वक्ताओं ने कहा कि जल प्रबंधन में महिलाओं की सक्रिय भूमिका घर से लेकर समाज तक अत्यंत महत्वपूर्ण है।

संयोजक पर्यावरण संरक्षण गतिविधि, चंडीगढ़ ने गिरते जल स्तर, पेयजल की कमी तथा जलजनित बीमारियों पर चिंता व्यक्त करते हुए उनके कारणों और समाधान पर विस्तार से चर्चा की।

विद्यालय के प्रधानाचार्य अभियंता गिरिश सचदेवा ने मुख्य वक्ता का स्वागत किया। नए शैक्षणिक सत्र से पूर्व आयोजित इस संगोष्ठी में विद्यालय के समस्त स्टाफ ने भाग लिया।

शिक्षकों को प्रेरित किया गया कि वे विद्यार्थियों के माध्यम से समाज में जल संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाएं, ताकि यह संदेश व्यापक स्तर तक पहुंचे।

कार्यक्रम का समापन जल संरक्षण के प्रति सामूहिक जिम्मेदारी निभाने तथा आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षित, सतत और समान भविष्य निर्माण के संकल्प के साथ हुआ।

आपसे निवेदन करता हूँ—

आइए, मिलकर जल बचाएँ , और भविष्य संवारेँ

कहते हैं:

‘जल है तो कल है, वरना सब कुछ मरुस्थल है।’

पानी की हर बूंद पवित्र है... और अनमोल भी।

लेकिन क्या हम सच में इसकी कीमत समझ रहे हैं?

या फिर हम इंतज़ार कर रहे हैं उस दिन का... जब नल खुले और पानी ना आए?

सोचिए...

अगर आने वाली पीढ़ियाँ पानी की तलाश में भटकती रहें,

तो क्या हम खुद को माफ़ कर पाएंगे?

अब वक्त है जागने का...

अब वक्त है समझने का...

आइए,

आज से ही एक प्रण लें—

हर बूंद की कद्र करेंगे,

पानी को व्यर्थ नहीं बहाएंगे,

और जल संरक्षण को अपनी आदत बनाएंगे।

क्योंकि याद रखिए...

आज बचाया हुआ पानी, कल की ज़िंदगी है।

तो दोस्तों...

सोच बदलिए, आदत बदलिए...

और

जल बचाइए।

हरियाली की ओर कदम: छात्रों ने सीड बॉल्स बनाकर सीखा



मोहाली की प्रोग्रेसिव इंडियन रिसर्च एंड डेवलपमेंट एसोसिएशन द्वारा 12 मार्च 2026 को “सीड्स ऑफ चेंज: ग्रोइंग ग्रीन विद सीड बॉल्स” विषय पर एक कार्यशाला का आयोजन पीएम श्री गवर्नमेंट हाई स्कूल, देसू माजरा, खरड़, जिला एस.ए.एस. नगर (पंजाब) में किया गया।

यह कार्यक्रम पर्यावरण शिक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत पंजाब स्टेट काउंसिल ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी (स्टेट नोडल एजेंसी) तथा पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से आयोजित किया गया।

इस कार्यशाला का उद्देश्य विद्यार्थियों में पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा उन्हें प्रकृति संरक्षण के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम में विद्यालय के 130 विद्यार्थियों और 10 शिक्षकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

कार्यक्रम के दौरान डॉ. प्रदीप कुमार, ने विद्यार्थियों को सीड बॉल्स की अवधारणा से परिचित कराया। उन्होंने बताया कि यह बीज रोपण की एक सरल और प्रभावी विधि है, जिसके माध्यम से बड़े स्तर पर पौधारोपण किया जा सकता है।

विद्यार्थियों ने स्वयं सीड बॉल्स तैयार किए और जाना कि इन्हें वृक्षारोपण अभियान में कैसे उपयोग किया जा सकता है। इस हैंड्स-ऑन गतिविधि ने विद्यार्थियों में विशेष उत्साह पैदा किया।



विद्यालय की प्रिंसिपल सुश्री कुशविंदर कौर, ईको क्लब समन्वयक सुश्री परमिंदर कौर तथा उपस्थित शिक्षकों ने इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार की गतिविधियाँ विद्यार्थियों को व्यावहारिक रूप से सतत विकास और पर्यावरण संरक्षण को समझने का अवसर प्रदान करती हैं।

कार्यक्रम का समापन डॉ. ऋतु शर्मा, अध्यक्ष - प्रोग्रेसिव इंडियन रिसर्च एंड डेवलपमेंट एसोसिएशन, मोहाली द्वारा किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने अधिक से अधिक पेड़ लगाने और पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाने का संकल्प भी लिया।

जीवामृत:

उगती हरियाली, जुड़ते दिल और एक सशक्त कम्युनिटी की कहानी



संकेत सूरतवाला, व्यवसायी, सूरत, गुजरात, ई-मेल आईडी: sanketsuratwala@gmail.com

सूरत से शुरू हुई एक छोटी पहल, आज बन चुकी है सैकड़ों गार्डनर्स का परिवार

“जीवामृत” केवल एक नाम नहीं, बल्कि एक भावना है—प्रकृति से जुड़ने की, एक-दूसरे का साथ देने की और मिलकर आगे बढ़ने की। आज यह एक ऐसी कम्युनिटी बन चुकी है, जहां लोग न केवल गार्डनिंग करते हैं, बल्कि एक-दूसरे को प्रेरित करते हैं, सिखाते हैं और हर छोटे-बड़े प्रयास की सराहना करते हैं।



इस पहल की शुरुआत कुछ लोगों के एक साथ आकर गार्डनिंग करने से हुई थी। शुरुआत में यह एक छोटा सा समूह था, जहां सदस्य अपने अनुभव साझा करते थे, एक-दूसरे की मदद करते थे और पौधारोपण के लिए प्रेरित करते थे। धीरे-धीरे यह जुड़ाव मजबूत होता गया और समय के साथ यह एक सशक्त और संगठित कम्युनिटी का रूप लेता गया।



साल 2020 में आई कोरोना महामारी ने पूरे विश्व के साथ-साथ सूरत के लोगों के जीवन को भी प्रभावित किया। लॉकडाउन के दौरान रोजमर्रा की चीजों के साथ-साथ गार्डनिंग से जुड़ी आवश्यक सामग्री भी आसानी से उपलब्ध नहीं हो पा रही थी। खासकर खाद, बीज और पौधों जैसी जरूरी चीजों की कमी ने गार्डनर्स के सामने एक बड़ी चुनौती खड़ी कर दी थी।

इसी समय Subhash Palekar जी के “जीवामृत” के बारे में जागरूकता बढ़ रही थी। इसके सकारात्मक परिणामों ने कई लोगों को प्रेरित किया, लेकिन इसे हर बार उपलब्ध कर पाना आसान नहीं था। गौमाता का गोबर और गौमूत्र इकट्ठा करना हर किसी के लिए संभव नहीं था और घर पर इसे बनाना भी कई लोगों के लिए व्यावहारिक नहीं था।

इन परिस्थितियों को देखते हुए, समूह के एक सदस्य की गौशाला और जमीन का उपयोग करते हुए सामूहिक रूप से जीवामृत तैयार करना शुरू किया गया। यह पहल न केवल एक समस्या का समाधान बनी, बल्कि इस कम्युनिटी की पहचान भी बन गई। यहीं से “जीवामृत” नाम ने एक दिशा और उद्देश्य प्राप्त किया।

आज “जीवामृत” में सूरत और उसके आसपास के क्षेत्रों से लगभग 400-450 सक्रिय सदस्य जुड़े हुए हैं। यह केवल एक समूह नहीं, बल्कि अनुभव, ज्ञान और सहयोग का एक जीवंत नेटवर्क है।

इस कम्युनिटी की सबसे बड़ी खासियत है—आपसी सहयोग, सम्मान और सीखने की भावना। जब भी सदस्य आपस में मिलते हैं, तो वे केवल बातचीत तक सीमित नहीं रहते, बल्कि

सक्रिय रूप से एक-दूसरे के साथ जुड़ते हैं। वे पौधों की कटिंग्स साझा करते हैं, अतिरिक्त उगाए हुए पौधे एक-दूसरे को देते हैं और अपने प्रयोगों व अनुभवों को खुलकर साझा करते हैं।

इस प्रक्रिया में हर सदस्य को सीखने और सिखाने का अवसर मिलता है। जो सदस्य नए होते हैं, उन्हें अनुभवी लोगों से मार्गदर्शन मिलता है, और जो अनुभवी होते हैं, उन्हें अपने ज्ञान को साझा करने का संतोष मिलता है। यह एक ऐसा वातावरण बनाता है, जहां हर व्यक्ति को आगे बढ़ने के लिए प्रेरणा मिलती है।



इसके अलावा, “जीवामृत” में समय-समय पर शैक्षणिक सत्र आयोजित किए जाते हैं। इन सत्रों का उद्देश्य है गार्डनिंग को सरल, व्यावहारिक और सभी के लिए सुलभ बनाना। इन सत्रों में गार्डनिंग की मूलभूत तकनीकों से लेकर उन्नत तरीकों तक की जानकारी दी जाती है। सदस्य अपनी समस्याएं रखते हैं और सामूहिक रूप से उनके समाधान खोजे जाते हैं।

इस कम्युनिटी में विभिन्न क्षेत्रों के अनुभवी और विशेषज्ञ सदस्य जुड़े हुए हैं—जैसे सब्जी उत्पादन, फल उत्पादन, एडेनियम, बोनसाई, गुलाब और हाइड्रोपोनिक्स। ये सभी सदस्य न केवल अपने ज्ञान से दूसरों की मदद करते हैं, बल्कि नए प्रयोगों और तकनीकों को भी प्रोत्साहित करते हैं।

हम Krishi Vigyan Kendra (KVK) से भी जुड़े हुए हैं, जहां से हमें अर्बन गार्डनिंग के लिए वैज्ञानिक मार्गदर्शन और नई जानकारियां मिलती हैं। यह सहयोग इस कम्युनिटी को और अधिक मजबूत और ज्ञानसमृद्ध बनाता है।

इसके साथ ही, “जीवामृत” स्थानीय किसानों के साथ भी एक महत्वपूर्ण कड़ी का काम करता है। किसान अपने जैविक उत्पाद—जैसे घन जीवामृत, कम्पोस्ट और अन्य प्राकृतिक

सामग्री-सीधे इस कम्युनिटी के माध्यम से साझा और बेच सकते हैं। इससे किसानों को उचित मूल्य मिलता है और गार्डनर्स को अच्छी गुणवत्ता की सामग्री आसानी से मिल जाती है।

समय-समय पर गार्डन विज़िट और जैविक खेतों के दौर भी आयोजित किए जाते हैं। इन गतिविधियों से सदस्यों को व्यावहारिक अनुभव मिलता है और वे एक-दूसरे के काम को देखकर नई प्रेरणा प्राप्त करते हैं। यह अनुभव गार्डनिंग को केवल एक शौक नहीं, बल्कि एक सीखने की सतत प्रक्रिया बना देता है।

आज के समय में अर्बन गार्डनिंग का महत्व बहुत अधिक बढ़ गया है। यह न केवल हमें ताजा और रसायन-मुक्त भोजन प्रदान करता है, बल्कि मानसिक शांति और संतुलन भी देता है। अपने हाथों से उगाई गई सब्जियां और फल हमें आत्मनिर्भरता का अनुभव कराते हैं और प्रकृति से हमारा संबंध मजबूत करते हैं।

“जीवामृत” इसी सोच को आगे बढ़ाने का एक प्रयास है। यह केवल पौधे उगाने की बात नहीं करता, बल्कि लोगों को जोड़ने, सहयोग बढ़ाने और एक सकारात्मक जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा देता है।

भविष्य में हमारी यही आकांक्षा है कि यह पहल और अधिक लोगों तक पहुंचे। हम चाहते हैं कि हर घर, हर बालकनी और हर छत हरियाली से भर जाए। लोग अपने भोजन का एक हिस्सा खुद उगाएं, प्रकृति के करीब आएं और एक स्वस्थ जीवन जिएं।

“उगाएं अपना खाना, जिएं स्वस्थ जीवन” – यही है जीवामृत का संदेश

धन्यवाद

– जीवामृत परिवार

जीवन का आधार प्रेम



हर्षमाला, बीएसएनएल, चंडीगढ़, ईमेल: hvpooja@gmail.com

वो एक सत्ता जिसे पुकारता है कोई भगवन कोई ईश्वर,

उसकी रचना ये सृष्टि है केवल प्रेम पर निर्भर।

जो उसके इस आधार को समझ पाता है,

वही सही मायने में जीवन को आनंदपूर्ण जी जाता है।

कहते हैं उस ब्रह्म का अस्तित्व था सदा से,

फिर उसी के भीतर प्रेम से हुआ ये ब्रह्माण्ड उजागर।

अपने ही निर्गुण स्वभाव से सदगुण पैदा किया,

फिर इस सृष्टि का निर्माण करके बस गया वो हर कण कण के भीतर।

संदेश यही गूंजता है सृष्टि के रोम रोम में,

प्रेम के कारण ही अति सुन्दरमय है संसार ये सारा,

जब जब जिसने स्वार्थ के लिए नफरत का बीज है बोया,

ध्वस्त हो गया उसका अभिमान, नाश हो गया अपनी ही नफरत में वो बेचारा।

गौर से देखें तो रिश्तों में भी वही रिश्ता सही मायने में रिश्ता कहलाता है,

जहां दोनों तरफ से समर्पण भरा प्रेम नज़र आता है।

प्रेम वो प्यारा बंधन है जिसमें दूसरा आपको बांधता नहीं,

प्रेम में तो खुद इंसान दूसरे के साथ अपनी मर्जी से बंध जाता है।

पर इस प्रेम को समझ पाना हर किसी के बस की बात नहीं,

वो जो सहज है सृष्टि की धारा के संग, उसी के पास है राज़ यही,

कि जैसे प्रेम से उपजी है ब्रह्म से सृष्टि ये सारी,

उसी तरह मिली है मातृभूमि पर मनुष्य देह में हमें ज़िंदगी हमारी।

संसार के सारे जोड़े उसी प्रेम के बंधन में बंधे हैं,

जिस प्रेम ने हमें जीवन में इतने सुनहरे पल दिए हैं।

आप दोनों को मेरी ओर से केवल ये संदेश है,

प्रेम से सहेजना इस रिश्ते को ये रिश्ता सभी रिश्तों में विशेष है।

एक दूजे की मुस्कान का ध्यान रखना,

खुशी हो चाहे ग़म, जीवन का हर स्वाद इक दूजे का हाथ थामे थामे चखना।

प्रेम में वो ताकत है जो हर मुश्किल का हल दे सकता है,

एक दूजे के प्रति समर्पण और ईश्वर में विश्वास बनाये रखना।

इसी के साथ अपनी वाणी को मैं विराम देती हूँ,

आपकी प्यारी जोड़ी की खुशहाल ज़िंदगी की आप दोनों को मुबारकबाद देती हूँ

जब से हुए हैं प्रकृति से अलग

ऋग्वित, कक्षा-7, ऋग् इंटरनेशनल स्कूल, लुधियाना,
संपर्क: richarigs@gmail.com

जब से हुए हैं प्रकृति से अलग

कर ली है मानव ने शांति अपनी भंग

पेड़ों की छाया थी

चिड़ियों की चहचहाहट थी सुबह शाम आंगन में।

बच्चों की खेल-खिलाहट थी आंगन में ॥

अब बस फ्लैट नुमा 12 मंजली इमारत है ।

क्योंकि

प्रकृति से हमने बना ली दूरी है

अब तो है बस शुगर बीपी और हड्डियों की बीमारी

क्योंकि गुड़ की जगह चीनी , फल की जगह चॉकलेट , हवा की जगह ली ऐ.सी ने है।

और क्या बताएं घर की छत से सूर्य कभी देखा नहीं छुट्टियों में सनराइज प्वाइंट देखने जाते हैं।

क्योंकि हमने प्रकृति से बना ली दूरी है।

हरी सब्जी दाल अनाज नई जनरेशन को नहीं भाता है।

पिज़्ज़ा बर्गर चाऊमीन मोमोज ने जीभ पर काला जादू डाला है।

नतीजतन, हस्पताल में मरीजों का बोलबाला है।

क्योंकि प्रकृति से हमने बना ली दूरी है।

ਮੈਂ ਇਕ ਰੁੱਖ ਹਾਂ



ਪ੍ਰਤਾਪ" ਪਾਰਸ" ਗੁਰਦਾਸਪੁਰੀ, ਪ੍ਰੇਮ ਨਗਰ, ਹਰਦੇਛੰਨੀ ਰੋਡ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ, Email: paraspartap1972@gmail.com, ਫੋਨ 9988811681

ਮੈਂ ਇਕ ਰੁੱਖ ਹਾਂ

ਘੇਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਛਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਾਲੇ ਸਰਦ ਹਾਵਾਵਾਂ।
ਫਿਰ ਵੀ ਬੰਦਾ ਕੱਟਦਾ ਜਾਵੇ ਮੇਰੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ, ਸਾਖਾਵਾਂ।
ਧੁੱਪਾਂ-ਤਪਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਸੜਿਆ ਮੇਰੇ ਹੇਠ ਆ ਬਹਿੰਦਾ,
ਕਦੀ-ਕਦੀ ਤਾਂ ਵਿਚ ਕਲਾਵੇ ਲੈ ਕੇ ਦੁੱਖ ਵੀ ਕਹਿੰਦਾ,
ਪਿੰਡੇ ਉੱਤੇ ਸੇਕ ਮੈਂ ਸਹਿ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਥ ਨਿਭਾਵਾਂ।

ਘੇਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਛਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ---

ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਪੰਛੀ ਆ ਕੇ ਘਰ ਨੇ ਬਹੁਤ ਬਣਾਉਂਦੇ
ਆਪਣੇ ਬੇਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹਿਕੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਤਾਉਂਦੇ,
ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਲਈ ਰਹਿਮ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਚਾਹਵਾਂ-

ਘੇਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਛਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ---

ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਇਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਹੈ ਹੜ੍ਹ ਨੇ ਘੇਰਾ ਪਾਉਂਦੇ,
ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਢਾਰਸ ਬਣ ਕੇ ਰੁੱਖ ਹੀ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੇ,
ਮੈਂ ਹੀ ਇਹਦੀਆਂ ਰਾਹ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਸਭ ਬਚਾਵਾਂ

ਘੇਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਛਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ---

ਜੇਕਰ ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਇਹ ਬੰਦਾ ਏਦਾਂ ਰਿਹਾ ਮੁਕਾਉਂਦਾ,
ਵਿਚ ਚਿਖਾ ਦੇ ਵੇਖਾਂਗੇ ਫਿਰ ਇਹਨੂੰ ਕੋਣ ਜਲਾਉਂਦਾ,
ਲਾਸ਼ ਇਹਦੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਵੇਖੀ ਇੱਲਾਂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਕਾਵਾਂ-

ਘੇਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਛਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ---

ਮੈਂ ਇਕ ਰੁੱਖ ਹਾਂ ਤਰਲੇ ਪਾਉਂਦਾ ਇੰਝ ਨਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾੜੇ,
ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਤੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰੇ,
ਮੁਕਦਾ ਜਾਂਦਾ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮੈਂ 'ਪਾਰਸ' ਦਰਦ ਸੁਣਾਵਾਂ --

ਘੇਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਛਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ---

ਗੀਤ (ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਈਏ)



ਮਲਕੀਤ ਮਾਹੀ. ਘਰ 576. ਸਿਲਵਰ ਇਨਕਲੇਵ ਸੈਕਟਰ 125 ਖਰੜ (ਮੋਹਾਲੀ) 9417082829. Re.punjab.gov@gmail.com

ਆਓ ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਈਏ.....

ਹਰੀ ਭਰੀ ਹਰਿਆਲੀ ਹਰ ਪਾਸੇ ਸੋਹਣੀ ਲੱਗਦੀ.

ਮਨ ਮਸਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਠੰਡੀ ਜਿਹੀ ਪੈਣ ਵੱਗਦੀ...

ਵਾਹ ਨੀ ਕੁਦਰਤੇ ਤੇਰੇ ਬਲਿਹਾਰੇ ਜਾਈਏ....

ਆਓ ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਈਏ..

ਮਮਤਾ ਦੇ ਨਿੱਘ ਜਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਵਾਂ...

ਏਨਾ ਦੀ ਛੱਤਰ ਛਾਇਆ ਚ ਉੱਡ ਪੁਡ ਜਾਣ ਬੁਲਾਵਾਂ..

ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਆਬੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਹਿਕਾਈਏ....

ਆਓ ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਈਏ.....

ਪੈਣ ਪਾਣੀ ਨੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਣਮੁੱਲੇ ਹਿੱਸੇ.

ਘਾਣ ਨਾ ਕਰੀਏ ਕਿਧਰੇ ਲੋਭ ਲਾਲਚਾਂ ਪਿੱਛੇ.

ਮਹਾਂ ਅਭਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਓ ਕੁਝ ਤਿੱਲ ਫੁੱਲ ਪਾਈਏ..

ਆਓ ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਈਏ.....

ਸੰਧਲੀ ਰੁੱਤਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਜਦ ਆਉਣ ਬਹਾਰਾਂ.

ਰੂਹਾਂ ਨਸ਼ਿ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕੇਰਾਂ ਵੇਖ ਨਜ਼ਾਰਾ.

ਚਿੱਤ ਕਰਦਾ ਮਾਹੀ ਮਲਕੀਤ ਕਿਧਰੇ ਅੰਬਰੀ ਉੱਡ ਜਾਈਏ.. ਆਓ ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਈਏ.....

ਸੁਹਾਣੀ ਰੁੱਤੇ ਵੱਧ ਚੜ ਕੇ ਬੂਟੇ ਲਾਈਏ.....



वैज्ञानिक नाम : मोरस अल्बा

(*Morus alba*)

अंग्रेजी नाम : मलबरी

उपयोगी भाग : फल

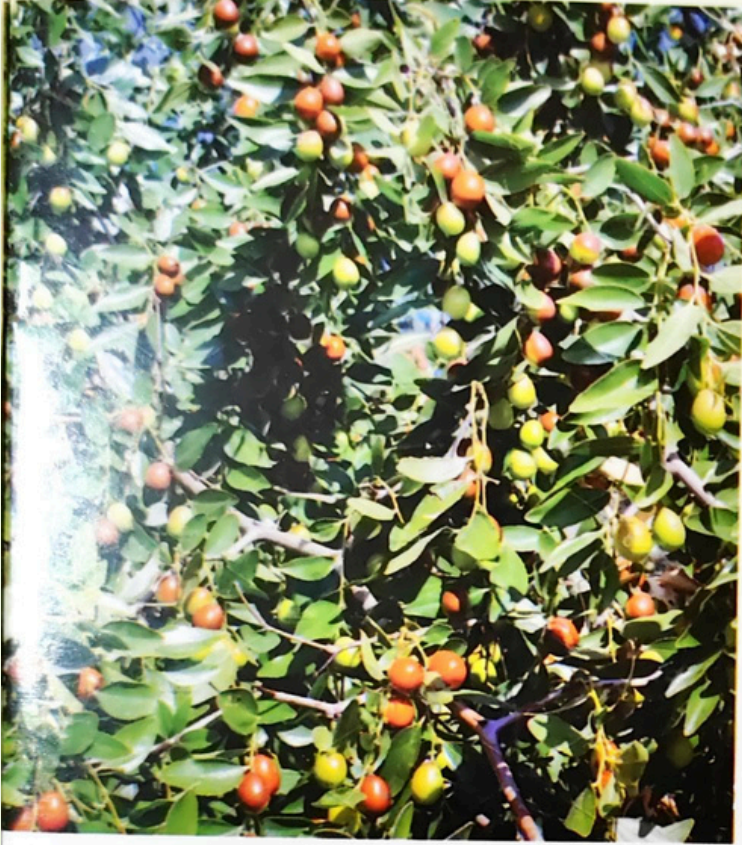
स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान : शहतूत 10–20 मी. तक की ऊँचाई वाला एक मध्यम ऊँचाई वाला वृक्ष है, जोकि लगभग समस्त भारतवर्ष में उगता है। इसके पत्ते पशुओं के लिये बेहतरीन चारा है। उत्तरी भारत में यह सर्दियों में पत्ते झाड़ देता है तो भरपूर धूप आने देता है। उधर, गर्मियों में बेहतरीन छाया देता है। मार्च/अप्रैल में पकने वाले इसके फल खाए जाते हैं। टहनियों से टोकरी बनाई जाती है। पत्तों पर रेशम का कीट पाला जाता है। इसकी लकड़ी भी उत्तम प्रकार की होती है।

औषधीय प्रयोग :

- शहतूत के फलों में भरपूर मात्रा में कार्बोहाईड्रेट्स, रेशा, लोहा, पोटेश, विटामिन 'ए', विटामिन 'सी', विटामिन 'के' व विटामिन 'ई' पाई जाती है।
- फलों में मौजूद विटामिन 'सी' जहाँ शरीर की आरोग्य शक्ति बढ़ाती है वहीं विटामिन 'ई' शरीर को स्वतन्त्र कारकों (फ्री रेडिकल्स) से बचाती है।
- शहतूत की काली किस्म के फलों में हाल ही में रैस्वैराटोल नामक रसायन का पता चला है। यह रसायन दिल को भरपूर स्वास्थ्य प्रदान करता है। यह एंटीएजिंग का काम भी करता है।
- फल में कैंसर रोधी पदार्थ भी पाये गये हैं।
- फलों का सेवन पेट को पूरी तरह से साफ करता है तथा महीनों पुरानी गन्दगी बाहर फेंकता है।
- पेशाब की जलन, दाँत एवं मसूड़ों की समस्या, चर्म संक्रमण व पेट के कीड़ों को बाहर फेंकने में शहतूत के फलों का सेवन काफी फायदेमंद होता है।
- इसके फलों का सेवन शरीर को शीतलता प्रदान करता है।
- शहतूत के फलों का सेवन शरीर की आरोग्य शक्ति को बढ़ाता है।
- शहतूत का फल लोहे का बेहतरीन स्रोत होने के चलते रक्तअल्पता (अनीमिया) में बहुत गुणकारी है।
- इसके फलों का सेवन लीवर व गुर्दों से जहरीले तत्व निकाल कर उन्हें स्वस्थ बनाता है।



बेरी/बेर



वैज्ञानिक नाम : जिजीफस माऊरीसियाना
(*Ziziphus mauritiana*)

अंग्रेजी नाम : इंडियन जुजूबे

उपयोगी भाग : फल व पत्ते

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान : बेर सख्त प्रकृति का मध्यम आकार का सदाहरित कांटेदार वृक्ष है जो कि शुष्क क्षेत्रों में बखूबी उगता है। भेड़ व बकरी के लिए इसके पत्ते पसंदीदा चारा है। इसकी लकड़ी काफी नर्म व लचीली होती है। इसलिये बैलों के 'जोवे' भी इसकी लकड़ी के बनाये जाते हैं। लकड़ी बैलों की गर्दन को ज्यादा दर्द नहीं पहुँचाती।

औषधीय प्रयोग :

- बेर का फल भोजन भी है और दवा भी। जहाँ यह कार्बोहाईड्रेट्स, पोटैश, विटामिन 'सी', विटामिन 'बी-6' का बेहतरीन स्रोत है वहीं इसमें शून्य कोलैस्ट्रॉल पाई जाती है।
- विटामिन 'सी' में धनी होने के कारण यह शरीर की आरोग्य क्षमता भी बढ़ाता है।
- बेर के फल में 'स्टीवियोसाइड्स' पाये जाते हैं जो कि अच्छी नींद आने में सहायता करता है।
- ताजे पत्तों को पीसकर लेई को सिर पर लगाने से बाल झड़ने बंद हो जाते हैं।
- रक्त विकार, ज्यादा प्यास लगने, बुखार व जलन संवेदना में बेर के फलों का सेवन काफी आराम देता है।
- छाती की दर्द व उल्टी आने की संवेदना में बेर के फल रामबाण का काम करते हैं।
- फल लैग्जेटिव यानी रेचक का काम करते हैं। अतः यह पेट की आंतों को स्वस्थ एवं सुरक्षित रखते हैं।
- शरीर को रोगों से दूर रखकर इसके फल आरोग्य शक्ति बढ़ाते हैं।





पर्यावरण संरक्षण गतिविधि

चंडीगढ़, पंजाब



Department of Youth Welfare, Department of Alumni Relations, Girls Hostel No.1, Department of Environment Studies, Panjab University, Chandigarh

jointly organize
One day seminar cum workshop on

“ENHANCING SOCIAL RESPONSIBILITY AND ENVIRONMENTAL ETHICS AMONG YOUTH”

ON MARCH 16, 2026, TIME: 2:30 P.M. ONWARDS
Venue: Rajiv Gandhi College Bhawan Auditorium

Chief Patron
PROF. RENU VIG
Hon'ble Vice Chancellor
Panjab University, Chandigarh



Chief Guest
PROF. HARMOHINDER SINGH BEDI
Chancellor, Central University
of Himachal Pradesh



Patron
PROF. Y. P. VERMA
Registrar
Panjab University, Chandigarh



Register on <https://forms.gle/Wa1dpKP3ntcOdyFYA>
Participants will be awarded certificates

Organized by

Shri. Sukhjinder Singh
Director
Department of Youth
Welfare, P.U.
Chandigarh

Prof. Latika Sharma
Dean of Alumni
Relations, P.U.
Chandigarh

Dr. Anju Goyal
Associate Professor
Dept. of Statistics
Warden, GH-I, P.U.
Chandigarh

Prof. Suman Mor
Dept. Environment
Studies, P.U.
Chandigarh

Paryavaran Paathshala

Enhancing Social Responsibility & Environmental Ethics Among Youth

Building a Greener Future



Save Water



Plant Trees



Polythene Free Earth

Come Join Us for Training Program

What you'll experience:

- Sustainable Living Practices
- Eco-friendly Product Stalls led by Youth
- Green Business Solutions ,Hands-on Demonstration
- Paryavaran Fun Games, Nukkad Natak

Important

Certificates on Attending the Seminar



Registration :

Scan QR Code/Google Link

March 16, 2026 | 3.00 PM-6.00 PM

Note : Please Bring Your Own Water Bottle and Note Pad

**Rajiv Gandhi College Bhawan Auditorium,
Panjab University, Chandigarh**



जल संरक्षण का महत्व बताया

■ जल और लैंगिक समानता विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया
हरिद्वीगि न्यूज़ **▶▶▶** धक्कला

विश्व जल दिवस की पूर्व संज्ञा पर मॉडर्न जेज मॉडल स्कूल, सेक्टर 29, चंडीगढ़ में "जल और लैंगिक समानता" विषय पर एक संगोष्ठी का आयोजन किया। कार्यक्रम में जल संरक्षण, कृषि तथा नैतिकता निर्माण में महिलाओं को भागीदारी के महत्व पर विशेष बल दिया गया। वक्ताओं ने कहा कि जल प्रबंधन में



जल संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाएं: सचदेवा
विद्यार्थ्य के प्रकृत्याध्य अभियंता किरिण सचदेवा ने मुख्य वक्ता का स्वागत किया। वह शैक्षिक स्तर से पूर्व आरंभित जल संरक्षण में विद्यार्थ्य के उत्कृष्ट स्तरक के आम किया। शिक्षक को प्रेरित किया गया कि वे विद्यार्थियों के कार्यक्रम से समाज में



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



START SAVING WATER AT YOUR HOME WITH

Dated:07-09-2025

6 SIMPLE HABITS

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



1 Use a bucket when washing vehicles

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



2 Turn off taps when not in use

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



3 Use toilets wisely

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



4 Collect rainwater

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



5 Shorten shower time

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



6 Use efficient garden sprinklers

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

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

By: Harmanjot Kaur (M.A Sociology)

College: PGGCG-12 Chandigarh

हरित संकल्प



त्रिभाषीय पत्रिका

मासिक पत्रिका | Monthly Newsletter

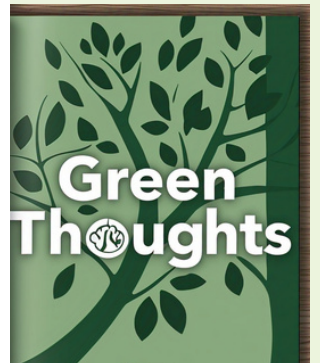
मार्च 2026 | March 2026

“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

