



# पर्यावरण मित्र

Friends of Environment



Issue#10 January 2013

अंक#१० जनवरी, २०१३

विशेषांक

जैविक खेती

Organic  
Farming

Special





## INDEX

### Organic Farming

President's Message .....	03
Paryavaran Mitra experimented on One Beegha Organic Plot .....	04
One Beegha Organic Farming Plot Project ....	05
Felicitation of those practicing Organic Farming .....	06 - 07

### Farmers' Market

Farmers' Market - Mumbai .....	08 - 09
Organic Farming, Organic Manure, Organic Grains, Organic Taste .....	10

### Organic Tree Plantation

Tree Plantation 2012 .....	11
Awareness in School children through forest visit .....	12

### Important Days

Kiran Bajaj's speech on World No Tobacco Day ..	13 - 15
Health Check-up Camp organized under World Tobacco Week .....	15
Holding a rally on World No Tobacco Day - Shikohabad .....	16
Students of Young Scholars exhibited the ill-effects of Tobacco through Posters .....	16
Drawing Competition on World Earth Day ...	17
World Environment Day .....	17
8th Paryavaran Mitra Founder's Day .....	18
Environment Common Minimum Program ..	19

### Miscellany

Mumbai Marathon & Delhi Marathon .....	20
Solar Energy fest - Mumbai .....	21
Discussion with Environmental Organisations and Environment Lovers .....	22
Garlic - A medicine .....	23

### Paryavaran Mitra

Paryavaran Mitra - Activities, Awareness Campaigns & Contacts .....	24
---	----

## विषय सूची

### जैविक खेती

अध्यक्ष का संदेश .....	०३
पर्यावरण मित्र का एक बीघा जैविक जमीन पर प्रयोग .....	०४
एक बीघा जैविक खेती परियोजना .....	०५
जैविक खेती अपनाने वालों का सम्मान .....	०६ - ०७

### कृषि मेला

फार्मर्स मार्केट - मुंबई .....	०८ - ०९
जैविक खेती, जैविक खाद, जैविक अनाज, जैविक स्वाद ...	१०

### जैविक वृक्षारोपण

वृक्षारोपण २०१२ .....	११
वन दर्शन के माध्यम से स्कूली बच्चों में जागरूकता अभियान .....	१२

### विशेष दिवस

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर किरण बजाज का भाषण ....	१३ - १५
विश्व तम्बाकू समाह के अन्तर्गत स्वास्थ्य जाँच शिविर का आयोजन .....	१५
विश्व तम्बाकू दिवस पर रैली का आयोजन - शिकोहाबाद .	१६
यंग स्कॉलर्स के छात्र-छात्राओं द्वारा तम्बाकू से होने वाले दुष्प्रभावों का पोस्टरों के माध्यम से प्रदर्शन .....	१६
विश्व पृथ्वी दिवस पर चित्रकला प्रतियोगिता .....	१७
विश्व पर्यावरण दिवस .....	१७
८वां पर्यावरण मित्र स्थापना दिवस .....	१८
पर्यावरण सामान्य न्यूनतम कार्यक्रम .....	१९

### विविधा

मुम्बई मैराथन एवं दिल्ली मैराथन .....	२०
सौर ऊर्जा उत्सव - मुंबई .....	२१
पर्यावरण संस्थाओं एवं पर्यावरण प्रेमियों के साथ विचार विमर्श .....	२२
लहसुन - एक औषधि .....	२३

### पर्यावरण मित्र

पर्यावरण मित्र - गतिविधियाँ, जागरूकता अभियान और सम्पर्क .....	२४
---	----

#### For suggestions and information Contact:

Kiran Bajaj - President, Phone : 022-22182139, 22185933,  
Fax : 022-22189075, E-Mail: ksb@bajajelectricals.com  
Shashikant Pandey : Mob.: 09897595419.  
Phone : 05676-234018, Fax : 05676-234018, 234300.

#### अतिरिक्त सुझाव व जानकारी के लिए :

किरण बजाज - अध्यक्ष, फोन : ०२२-२२१८२१३९, २२१८५९३३  
फैक्स : ०२२-२२१८९०७५, ई-मेल : ksb@bajajelectricals.com  
शशिकान्त पाण्डेय : मो. : ०९८९७५९५४१९,  
फोन : ०५६७६-२३४०१८, फैक्स : ०५६७६-२३४०१८, २३४३००.

## President's Address

## अध्यक्ष का वक्तव्य

**A**griculture is the backbone of India. Over 60% of large farmlands that yield essential crops for the country's survival are being treated with chemical fertilisers and pesticides. As a result, the top soil and water is getting highly polluted, leading to crops that are harmful to health. The health of the nation is at serious risk.

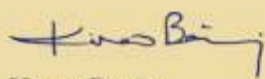
It is common knowledge that the Green Revolution in Punjab played havoc with its land, water and surrounding air. The use of obnoxious pesticides is still common in many parts of the country. While we all face the impact of pesticide laden food, we also need to contribute to preserving our environment and add value to our planet by protecting the eco system in our own way. This is our duty to Mother Earth, our nation and a responsibility towards humanity.

Paryavaran Mitra launched an experimental project in Uttar Pradesh, in the small town of Shikohabad. This involved working around the barren land near the factory of Hind Lamps. In less than eight years, this unproductive land was transformed into a fertile paradise. Organic seeds, soil and organic fertilisers were used to create this little miracle in the middle of nowhere! The essence of our experiment was to establish the fact that we do not need harmful fertilisers to facilitate nature's growth.

We involved farmers in our project and created an awareness amongst them regarding the benefits of organic farming. The seeds of change have been sown.

Land around us can be saved from effective organic farming. This is no longer a myth but a proven reality. Organic farming is the future if we want to save ourselves from ill effects of the food we eat. Our experiments have left me convinced that organic farming is a collective responsibility of the government, the corporate sector as well as NGOs.

Corporate Social Responsibility should not remain a phrase in textbooks anymore.

  
Kiran Bajaj

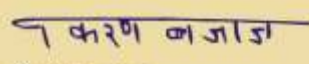
**भा**रत कृषि प्रधान देश है। हमारी ६० प्रतिशत से अधिक खेती वाली जमीन में मानक से अधिक रासायनिक खाद एवं कीटनाशक डाला जा रहा है। परिणामस्वरूप धरती की ऊपरी सतह एवं भूजल प्रदूषित हो रहा है। जिसके कारण अन्न भी जहरीला हो गया है। देशवासियों का स्वास्थ्य और जीवन संकट में है।

यह सभी को मालूम है कि पंजाब में हरित क्रान्ति के दुष्प्रभाव से वहां का हवा, मिट्टी, पानी एवं अन्न विषैला एवं खराब हो गया है। पर्यावरण, जीवधारी के स्वास्थ्य और उनके अस्तित्व को बनाए रखने के लिए यह जरूरी है कि प्रत्येक नागरिक कुछ आवश्यक कार्य करें। यह मातृभूमि-सेवा, प्रकृति-प्रेम, राष्ट्र-प्रेम और मानवता दर्शाता है।

पर्यावरण मित्र ने इस समस्या के हल के लिए एक छोटा प्रयोग किया है। उत्तर प्रदेश के शिकोहाबाद (जनपद फिरोजाबाद) एवं कोसी कलां स्थित हिन्दू लैम्प्स कारखाने में विगत आठ वर्षों में खाद, बीज, मिट्टी, पानी से लेकर जैव कीटनाशक का प्रयोग कर यह कार्य करके दिखाया है कि किस प्रकार अनुपयोगी-अनुपजाऊ जमीन को उपजाऊ एवं जहर-मुक्त बना सकते हैं। हमारे कहने का तात्पर्य यह है कि प्राकृतिक संसाधनों का सदुपयोग हो एवं उन्हें विषैला न बनने दिया जाये। इसके अतिरिक्त इस प्रयोग एवं तरीके से आसपास के किसानों को अवगत कराकर उन्हें भी प्रशिक्षित कर जैविक खेती की एक बीघा योजना की तरफ मोड़ रहे हैं।

हमने अपने प्रयोगों से अनुभव किया कि हर दृष्टि से जैविक खेती आवश्यक है। इसे अपनाने से प्राकृतिक संसाधनों की रक्षा होगी एवं जीवधारियों का स्वास्थ्य भी सुधरेगा। यह कार्य सरकारी, गैर-सरकारी और कारपोरेट संस्थान अपने-अपने स्तर पर करें। इससे बहुत सारी खाली जमीन का उपयोग होगा। बंजर एवं अनुपयोगी-अनुपजाऊ जमीन की उपयोगिता बढ़ेगी तथा सभी का स्वास्थ्य सुधरेगा।

पर्यावरण मित्र की अपील है कि सरकारी-गैरसरकारी और कारपोरेट संस्थान भी अपने यहां अनुपयोगी, कंकरीली, पथरीली भूमि पर कारपोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (CSR) के अंतर्गत मिट्टी, पानी एवं अन्न को सही करने के लिए जैविक खेती का कार्य कर सकते हैं। क्योंकि हमारा मानना है कि कारपोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (CSR) के अंतर्गत वास्तविक कार्य होने चाहिए, न कि सिर्फ किताबी।

  
किरण बजाज

## Paryavaran Mitra experimented on One Beegha Organic Plot

After doing organic farming on different plots of Hind premises located in Kosi in Mathura and Shikohabad under Ferozabad district, Paryavaran Mitra has started the work of training farmers in villages. In the year 2012, before planting the Kharif crops, the organization started the Gram Kisan Jaivik Jagarukata Abhiyan in the villages near Shikohabad. In the course of this campaign, they confer with the farmers and apprise them about organic farming. They arrange meetings between specialists and the farmers, where they tell the farmers about the essentials of organic farming and its benefits and discuss in detail as to how to go about it. They also answer the farmers' queries.



Dr. K. N. Dubey, Horticulturist, enlightening the farmers about organic farming in village Madanpur. (R-L) Shashikant, Pushpendra Sharma, Pramod Narayan Pandey and Gaurav.

गाँव मदनपुर में किसानों को जैविक जागरूकता अभियान खेती के बारे में जानकारी देते उद्यान विशेषज्ञ डॉ. के.एन. दुबे, दाँये से शशिकान्त, पुष्पेन्द्र शर्मा, प्रमोद नारायण पाण्डेय और गौरव.

In the year 2012, before planting the Kharif crops, a Paryavaran Mitra team enlightened the villagers of four villages: Dudhrail Kheda, Lakhnai, Kesari and Jalalpur, falling under Madanpur Development Block of Shikohabad and told them to resort to organic farming on one beegha plots. Before planting the rain crops, 12 farmers agreed to go for organic farming on their one beegha plots.

From time to time, the farmers are taken around the organic manure plants and organic farming that is being practiced on the Hind premises, where they are given information about the methods of making manure by the Vermi and Nadeb methods by specialists.

## पर्यावरण मित्र का एक बीघा जैविक जमीन पर प्रयोग

पर्यावरण मित्र ने फिरोजाबाद जिला के शिकोहाबाद एवं मथुरा में कोसी स्थित हिन्द परिसर के भूभागों पर जैविक खेती करने के बाद गांवों में किसानों को प्रशिक्षित करने का काम प्रारम्भ किया है। संस्था ने वर्ष २०१२ में खरीफ फसल लगाने के पूर्व शिकोहाबाद के आस-पास के गांवों में ग्राम किसान जैविक जागरूकता अभियान की शुरुआत की। इस अभियान में किसानों के साथ मिल बैठकर उनके साथ बातचीत कर जैविक खेती के बारे में बताते हैं। किसानों के साथ विशेषज्ञों की मीटिंग कर उन्हें जैविक खेती के गुर एवं लाभ के साथ-साथ इसे कैसे करें, इस पर विस्तार से चर्चा करते हैं एवं उनके सवालों का उत्तर देते हैं।



Agriculturist Pushpendra Sharma explaining the methods of making organic manure to the farmers.

किसानों को जैविक खाद निर्माण की विधि बताते कृषि विशेषज्ञ पुष्पेन्द्र शर्मा.

वर्ष २०१२ में खरीफ फसल लगाने के पूर्व शिकोहाबाद के मदनपुर विकास खण्ड के चार गांवों—दूधरई खेडा, लखनई, केसरी एवं जलालपुर में पर्यावरण मित्र की टीम ने ग्रामीणों को जागरूक कर उनसे एक बीघा खेत में जैविक खेती करने को कहा। बरसाती फसल लगाने के पूर्व १२ किसान अपनी एक बीघा जमीन पर जैविक खेती करने के लिये तैयार हुए।

संस्था द्वारा समय-समय पर किसानों को हिन्द परिसर में की जा रही जैविक खेती एवं जैविक खाद प्रकल्पों का भ्रमण कराया जाता है, जहाँ किसानों को विशेषज्ञों द्वारा वर्मी एवं नाडेप विधि से खाद बनाने के तरीकों की जानकारी दी जाती है।

## “One Beegha Organic Farming Plot” project

Under their ‘Gram Kisan Jaivik Jagarukta Abhiyan’, ‘Paryavaran Mitra’ has, by making the farmers aware about organic farming, given shape to their project of doing cultivation on their respective one beegha plots. From the beginning, the institution has believed that to keep air, water and soil pure, organic farming is the only way. Hence, the farmers were imparted training about farming on one beegha plots. First of all, the selected farmers were given information about making organic manure and pesticides and methods of farming at Hind Parisar. The crop area was shown. Proven organic seed was exhibited. Thereafter, the farmers were advised to get the soil of their fields tested. The Institute sent its workers to the village and collected soil samples from the fields of the selected farmers. They educated the farmers about what kind of soil should be collected for testing and how.

## एक बीघा जैविक खेती परियोजना

पर्यावरण मित्र ने किसानों को अपने ‘ग्राम किसान जैविक जागरुकता अभियान’ के अन्तर्गत जैविक खेती के बारे में जागरुक कर उनके एक बीघा जमीन पर खेती करने के अपनी योजना को मूर्त रूप दिया. संस्था का प्रारम्भ से ही मानना है कि हवा, पानी, मिट्टी को शुद्ध रखने के लिये जैविक खेती ही एकमात्र रास्ता है. अतः किसानों को एक बीघा खेती करने का प्रशिक्षण दिया गया. सबसे पहले चयनित किसानों को हिन्द परिसर स्थित जैविक खाद एवं कीटनाशक बनाने एवं खेती करने के तरीके के बारे में जानकारी दी गई. फसलों का क्षेत्र अवलोकन कराया गया. प्रमाणित जैविक बीज का प्रदर्शन किया गया. फिर किसानों को अपने खेत की मिट्टी जाँच कराने की सलाह दी गई. संस्था ने अपने कार्यकर्ताओं को गांव भेजकर चयनित किसानों के खेत की मिट्टी के नमूने लिए. किसानों को मिट्टी जांच के लिए कैसे और किस प्रकार की मिट्टी लेनी चाहिए इसके तरीके बताए.



Srinath, Lakhnai  
श्रीनाथ, लखनई



Sanjeev Kumar, Lakhnai  
संजीव कुमार, लखनई



Brijesh Kumar, Dudhrail Khara  
बृजेश कुमार, दुधरई खेड़ा



Devidas, Jalalpur  
देवीदास, जलालपुर

The farmers participated in this procedure with great enthusiasm. Paryavaran Mitra got the soil of the farmers' fields tested at subsidized prices and told them about the deficiencies in their fields and the corresponding remedies.

Before planting the crops, an area of one beegha each was organised for 12 farmers and on every farmer's premises, a plant for Nadeep or Earthworm manure was constructed. The institution included only those farmers in the One Beegha Organic Farming Project, who had cattle.

After the preparation of the fields, the Organic Seed Organisation took the farmers under their wings and gave them technical advice. Their crops were continuously supervised and problems, if any, were attended to and solved.



Deewan Singh, Dudhrail Khara  
दीवान सिंह, दुधरई खेड़ा



Amir Singh, Jalalpur  
अमीर सिंह, जलालपुर

किसानों ने इस प्रक्रिया में बड़-चढ़कर हिस्सा लिया. पर्यावरण मित्र ने किसानों को अनुदानित मूल्य पर उनके खेत की मिट्टी की जांच कराई एवं उनके खेतों में कमी एवं उसके निदान के बारे में बताया.

फसल लगाने के पूर्व १२

किसानों के यहां एक बीघा क्षेत्र की तैयारी कराई गई एवं प्रत्येक किसान के यहाँ नाडेप या केंचुआ खाद के प्रकल्प बनवाए गए. संस्था ने उन्हीं किसानों को एक बीघा जैविक खेती परियोजना में सम्मिलित किया जिनके पास पशु हैं.

खेत की तैयारी के बाद किसानों को जैविक बीज संस्था ने अपनी देखरेख में लगवाया एवं उनको तकनीकी सलाह दी. निरन्तर उनकी फसलों का अवलोकन एवं किसी समस्या पर ध्यान देकर उसका निदान किया.

## Felicitation of those practicing Organic Farming

On the occasion of their 8th Founder's Day, Paryavaran Mitra organized two programmes viz. Jaivik Kisan Goshthi and Jaivik Kisan Samman.

Kiran Bajaj, President, Paryavaran Mitra, Dr. O. P. Singh, District Revenue Officer Baljit Singh, R. D. Bagla, Deputy Agriculture Director, and Commanding Officer of 5 UP N.C.C. Battalion N. K. Tewariya, felicitated farmers Girendra Singh, Pravin Kumar, Narendra Singh and Shrinath of village Lakhnai; Devidas and Amir Singh of village Jalalpur; Diwan Singh, Brajesh Kumar and Ramkishan of village Dudhrail Kheda; & Dilip Kumar, Jagdish Kumar and Sanjiv Kumar of village Keasari for farming under the Ek Beegha Jaivik Kheti Abhiyan (One Beegha Organic Farming Campaign/Project) being run by the organization, by presenting them Angavastra, sweets and Basil plant.

While welcoming the guests, Kiran Bajaj explained in detail the Common Minimum Programme being run for making the earth pollution-free and told guests present there that this earth belonged to everyone and hence, all should join hands in trying to protect it.

Dr Singh recited the ghazal written by Prof. Nandalal Pathak "Nabh rahe neela, dhara dhani rahe, sans le sakne mein aasani rahe" (May the sky remain blue, may the earth remain green, may it be easy to breathe...). Dr. Singh said that by resorting to organic farming, the farmers can protect themselves against a host of diseases.

Throwing light on the aspects of organic farming and soil preservation, Dr. Kushwaha said that

## जैविक खेती करने वालों का सम्मान

पर्यावरण मित्र ने अपने आठवें स्थापना दिवस के अवसर पर जैविक किसान गोष्ठी एवं जैविक किसान सम्मान कार्यक्रम का आयोजन किया।

पर्यावरण मित्र की अध्यक्ष किरण बजाज, डॉ. ओ. पी. सिंह, जिला लगान अधिकारी बलजीत सिंह, आर. डी. बागला, उप-कृषि निदेशक, ५ यू पी एन सी सी बटालियन के कमांडिंग ऑफीसर एन. के. तेवतिया ने संस्था द्वारा चलाए जा रहे एक बीघा जैविक खेती अभियान के अन्तर्गत खेती कर रहे ग्राम लखनई के किसान गिरेन्द्र सिंह, प्रवीण कुमार, नरेन्द्र सिंह, श्रीनाथ, ग्राम जलालपुर के देवीदास, अमीर सिंह, ग्राम दुधरई खेड़ा के दीवान सिंह, ब्रजेश कुमार, रामकिशन, केसरी के दिलीप कुमार, जगदीश कुमार एवं संजीव कुमार को अंगवस्त्र, मिष्ठान्न एवं तुलसी का पौधा देकर सम्मानित किया गया।



N. K. Tewariya presenting a Basil plant to a farmer, who practices organic farming under the Ek Beegha Jaivik Kheti Pariyojana.

एक बीघा जैविक खेती परियोजना के अन्तर्गत खेती करने वाले किसान को पुरस्कार स्वरूप तुलसी का पौधा देते एन.के. तेवतिया।



Baljit Singh enlightening the farmers about Organic Farming. On the dais - from left - Dr. R. A. Kushwaha, Dr. O.P. Singh, Kiran Bajaj, Dr. N. K. Vagla & N. K. Tewariya.

किसानों को जैविक खेती के बारे में जानकारी देते बलजीत सिंह. बांये से-डॉ. आर.ए. कुशवाहा, डॉ. ओ.पी. सिंह, किरण बजाज, डॉ. एन.के. बागला, एन.के. तेवतिया।

किरण बजाज ने अतिथियों का स्वागत करते हुए धरती को प्रदूषण मुक्त करने के लिए चलाए जा रहे सामान्य न्यूनतम कार्यक्रम का विस्तृत रूप से वर्णन किया एवं उपस्थित जन से अनुरोध किया कि यह धरती हम सबकी है, अतः इसे बचाने के लिए सभी को मिलकर प्रयास करना होगा।

प्रो. नन्दलाल पाठक रचित गजल "नभ रहे नीला, धरा धानी रहे, सांस ले सकने में आसानी रहे" का पाठ कर किसानों एवं छात्रों का ध्यान पर्यावरण संरक्षण के लिए आकर्षित किया। डॉ. सिंह ने कहा कि जैविक खेती करके किसान तमाम प्रकार की बीमारियों से अपने आप को बचा सकते हैं।

डॉ. आर. ए. कुशवाहा ने जैविक खेती, एवं भूमि संरक्षण के पहलुओं पर प्रकाश डालते हुए कहा कि वह खेती जिसमें किसी प्रकार का रासायनिक खाद एवं कीटनाशक नहीं डाला जाता, वह भूमि उर्वर

when no chemical manure and pesticide are used for cultivation, the soil remains fertile and the grains produced are pure. He informed the farmers that these can benefit by cultivating herbs like basil, marigold (genda), amla etc.

Talking about the construction of nurseries, special guest speaker the District Horticulture Officer Baljit Singh said that the farmers can themselves make nurseries on their plots, for which the District Horticulture Department would render help. Singh termed the making of nurseries for plants bearing fruits, flowers and vegetables as advantageous. Singh promised help to the farmers for making nurseries by the organic method.

Enlightening about the benefits of organic farming and manures, special guest R. D. Vagla, Deputy Agriculture Director, said that the future belonged to organic farming. He informed about the methods of making Nadeb manure, Earthworm manure and Vermiwash and their benefits for organic farming. He said that in the present situation, even the government was determined for its expansion. He called the 'Ek Beegha Jaivik Kheti' being run by Paryavaran Mitra important for preservation of environment.

Special guest speaker, Commanding Officer of 5th UP N. C. C. Battalion N. K. Tewariya said our universe will be in line with our vision. We will have to start organic farming on a small scale and gradually give it a bigger dimension.

रहती है एवं उससे उत्पादित अन्न शुद्ध होता है. उन्होंने किसानों को यह भी बताया कि तुलसी, गेंदा, आंवला आदि जड़ी बूटी की खेती कर लाभ ले सकते हैं.

विशिष्ट अतिथि वक्ता जिला उद्यान अधिकारी बलजीत सिंह ने पौधशालाओं के निर्माण के बारे में कहा कि नर्सरी स्वयं किसान अपने यहां बना सकते हैं जिसमें जिला उद्यान विभाग सहायता करेगा. बलजीत सिंह ने फल, फूल एवं सब्जी वाले पौधों की नर्सरी लगाने को लाभकारी बताया. बलजीत सिंह ने जैविक विधि से नर्सरी लगाने के लिए किसानों को सहयोग का आश्वासन दिया.

विशिष्ट अतिथि आर. डी. बागला, उप कृषि निदेशक ने जैविक खेती एवं खाद के लाभ के बारे में जानकारी देते हुए कहा कि आने वाला समय जैविक खेती का है. जैविक खेती के लिये नाडेप खाद केंचुआ खाद एवं वर्मीवाश बनाने के तरीकों एवं इसके लाभ के बारे में बताया. उन्होंने कहा कि सरकार भी वर्तमान स्थिति में इसके प्रसार के लिये संकल्पित है. उन्होंने पर्यावरण मित्र द्वारा चलाए जा रहे. एक 'बीघा जैविक खेती' परियोजना को पर्यावरण संरक्षण के लिए महत्वपूर्ण बताया.

विशिष्ट अतिथि वक्ता ५ यू.पी. एन. सी. सी. बटालियन के कमांडिंग ऑफीसर एन. के. तेवतिया ने कहा कि जैसी दृष्टि-वैसी सृष्टि होगी. हम सभी को जैविक खेती का प्रारम्भ छोटे स्तर पर करते हुए इसे बड़ा रूप देना होगा.



Kiran Bajaj, Dr. O. P. Singh, N. K. Tewariya with the felicitated farmers.

सम्मानित किसानों के साथ किरण बजाज, डॉ. ओ.पी.सिंह और एन.के. तेवतिया.

## Farmers' Market - Mumbai

In order to encourage organic products and to apprise the society about their benefits, Paryavaran Mitra ensured their participation in the Farmers' Markets organized by Kavita Mukhi at different locations in Mumbai. In this market, exhibition-cum-sale is organized by farmers or their groups, who produce organic products. There by the farmers or their groups can directly reach the consumers. In this market, we, not only sell our organic products but also impart information about the methods of their production and their advantages.

In the Farmers' Market, various organic products were exhibited on our stalls viz. wheat, different types of pulses, bajra, mustard, als (linseed), potato, black and yellow mustard, mustard oil, til (sesame), and variety of pickles (mango, amla, garlic etc.).

The consumers showed interest in buying different types of organic products as also in knowing about them. They bought products and ordered more as well.



Praful Phadke and Minal Pabhrekar in a farmer's attire at Farmers' Market, Mumbai.  
प्रफुल्ल फडके और मीनल पाभ्रेकर किसान के वेश में मुंबई के फार्मर्स मार्केट में.



President Kiran Bajaj with Pt. Chakrapaniji & volunteers at Farmers' Market, Mumbai.  
अध्यक्ष किरण बजाज और पं. चक्रपानीजी, मुंबई फार्मर्स मार्केट में सहयोगियों के साथ.

## फार्मर्स मार्केट - मुंबई

जैविक उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए एवं समाज को जैविक उत्पादों से होने वाले लाभ से अवगत कराने के लिए पर्यावरण मित्र ने सुश्री कविता मुखी द्वारा मुम्बई के विभिन्न स्थानों पर आयोजित होने वाले फार्मर्स मार्केट में अपनी प्रतिभागिता सुनिश्चित की. इस मेले में जैविक उत्पादन कर रहे किसान अथवा उनके समूह द्वारा बिक्री एवं प्रदर्शनी लगायी जाती है, जहां किसान अथवा उनके समूह सीधे उपभोक्ताओं तक पहुँच सकते हैं. इस मेले में अपने स्टॉल पर हम न सिर्फ जैविक उत्पादों की बिक्री करते हैं बल्कि उनके उत्पादन के तरीके, लाभ के बारे में जानकारी देते हैं.

मुम्बई के फार्मर्स मार्केट में हमारे स्टॉल पर विभिन्न जैविक उत्पाद: गेहूँ, विभिन्न प्रकार की दालें, बाजरा, राई, अलसी, आलू, काली-पीली सरसों, सरसों का तेल, तिल, विभिन्न प्रकार के अचार (आम, आँवला, लहसुन आदि), प्रदर्शित किए गये.

उपभोक्ताओं ने विभिन्न प्रकार के जैविक उत्पादों को खरीदने एवं जानने में रुचि दिखाते हुए खरीदारी की एवं बुकिंग की.



## Farmers' Market - Mumbai

## फार्मर्स मार्केट - मुंबई



Rachana Narvekar explaining benefits of Organic products at Farmers' Market, Mumbai.



मुंबई के फार्मर्स मार्केट में जैविक उत्पादों के बारे में जानकारी देते हुई रचना नार्वेकर.



Prof. Nandalal Pathak writing his views on the display and the stall of Paryavaran Mitra.

प्रो. नंदलाल पाठक पर्यावरण मित्र के स्टॉल प्रदर्शन पर अपने विचार लिखते हुए.



Sudeeptha Vyas (New Zealand) visited the stall. Praful Phadke presenting Paryavaran Mitra cap to her.

सुदिप्ता व्यास (न्यूजीलैंड) ने स्टॉल का दौरा किया. प्रफुल्ल फडके पर्यावरण मित्र की टोपी उन्हें प्रदान करते हुए.

[www.paryavaranmitra.org](http://www.paryavaranmitra.org)

## Organic Farming, Organic Manure, Organic Grains, Organic Taste

On 2nd October 2012, on the occasion of Gandhi Jayanti, an exhibition was organized by Paryavaran Mitra near Narayan College with the aim of creating awareness about Organic Farming, Organic Manure, Organic Grains, Organic Seeds, Fruits and Flowering plants.

By arranging such fairs in the city for the last two years on the occasion of Gandhi Jayanti, Paryavaran Mitra tries to give the message that Gandhi's India is the India of villages and that, in order to keep their earth, water and health in good condition, the farmers should renounce chemicals while safeguarding the local cattle and resources, they should adopt organic farming.

This fair organized by Paryavaran Mitra, was attended by college-going students, farmers, professors, businessmen etc. The visitors gathered information about plants, methods of preparing organic manures and doing organic farming.

About 1000 people attended the exhibition and bought vegetables, plants, grains, manures etc. People advised that such fairs should always be organized in the city, whereby awareness will keep rising.

## जैविक खेती, जैविक खाद, जैविक अनाज, जैविक स्वाद

दिनांक २ अक्टूबर, २०१२ को गाँधी जयन्ती के अवसर पर नारायण कालेज के पास पर्यावरण मित्र द्वारा जैविक जागरूकता के उद्देश्य से जैविक खेती, जैविक खाद, जैविक बीज, जैविक अनाज, फल, फूल के पौधों की प्रदर्शनी का आयोजन किया गया।

पर्यावरण मित्र विगत दो वर्षों से गाँधी जयन्ती के अवसर पर नगर में ऐसे मेले का आयोजन कर यह संदेश देना चाहती है कि गाँधी का भारत गाँव

का भारत है और ग्रामीण कृषक बन्धु अपनी धरती, जल और अपने स्वास्थ्य को सही रखने के लिए रसायन को त्यागें और स्थानीय पशु धन और संसाधन को बचाते हुए जैविक खेती अपनाएं।

पर्यावरण मित्र द्वारा आयोजित इस मेले में अधिकाधिक रूप से कॉलेज में पढ़ने वाले छात्र, कृषक बन्धु, प्रोफेसर, व्यवसायी आए। लोगों ने पौधों से लेकर जैविक खाद बनाने के तरीके, खेती किस प्रकार की जाए, उसके तरीके के बारे में जानकारी प्राप्त की।

लगभग १००० लोगों ने प्रदर्शनी का अवलोकन किया एवं सब्जी से लेकर पौधे, अनाज, खाद की खरीदारी की। लोगों ने सुझाव दिया कि नगर में ऐसे मेलों का आयोजन निरंतर होते रहना चाहिए जिससे निरन्तर जागरूकता बढ़ती रहेगी।



Paryavaran Mitra co-ordinator Shashikant giving information about organic seeds to Chief Development Officer Suresh Chandra Rathore; also seen is Agriculturist Pushpendra Sharma.

मुख्य विकास अधिकारी सुरेश चन्द्र राठौर को जैविक बीज के बारे में जानकारी देते पर्यावरण मित्र समन्वयक शशिकान्त, साथ में कृषि विशेषज्ञ पुष्पेन्द्र शर्मा।



Young students watching the Gandhi Jayanti Exhibition. प्रदर्शनी का अवलोकन करते युवा-छात्र.

## Tree Plantation 2012

This year, under their Tree Plantation Campaign from July to September, Paryavaran Mitra conducted large scale tree plantation activities, under which 345 plants in different parts of Hind Premises were planted: 131 in Gayatri Peeth Ashram, Katena Harsha; 91 in Dalvir Singh Inter College, 60 in Sant Janu Baba Memorial Degree and Inter College; 20 plants were planted in Hind Premises, Kosi. Also, under the 'Ek Beegha Pariyojana', 121 plants were planted on the farmers' plots and 47 plants were planted on the plots of other farmers.

Paryavaran Mitra has established a Forest Nursery,

wherein saplings for big trees like Sheesham (Indian Rosewood), Neem, Mango, Karanj (Indian Beech), Jackfruit, Putranjiva (Putranjiva Roxburghii), Bakayan (White Cedar), Kachnar (Orchid), Khair (Catechu), Nimbu (Lemon), Karonda (Cranberry) etc. have been grown. Tree plantation by farmers and on public places is done from this very nursery.

So far, this year, 800 plants have already been planted. These plants are looked after. Tree Plantation by the organisation is undertaken only where there is a guarantee of safety and watering.

## NCC Camp



Kiran Bajaj watering the plant.

पौधे में पानी देती किरण बजाज.



Kiran Bajaj with N. C. C. Cadets.

एन. सी. सी. कैडेट्स के साथ किरण बजाज.

## वृक्षारोपण २०१२

इस वर्ष पर्यावरण मित्र ने अपने वृक्षारोपण अभियान के तहत जुलाई से लेकर सितम्बर तक वृहद वृक्षारोपण की गतिविधियां संचालित कीं जिसके अन्तर्गत हिन्द परिसर के विभिन्न भागों में ३४५ पौधे, गायत्री शक्ति पीठ आश्रम, कटेना हर्षा में १३१, दलवीर सिंह इण्टर कालेज में ९१, संत जनु बाबा स्मारक डिग्री एवं इण्टर कालेज में ६०, हिन्द परिसर, कोसी में २० पौधे लगाए गए. साथ ही 'एक बीघा परियोजना' के अन्तर्गत किसानों के यहाँ १२१ पौधे तथा अन्य ग्रामीणों के यहाँ ४७ पौधे लगाए गए हैं.

पर्यावरण मित्र ने वन नर्सरी स्थापित की है जिसमें बड़े वृक्ष, जैसे शीशम, नीम, आम, कज्ज, कटहल, पुत्रंजीवा, बकायन, कचनार, खैर, नीबू, करोंदा इत्यादि की पौध तैयार की गयी है. इस पौधशाला से ही कृषकों एवं सार्वजनिक स्थानों पर वृक्षारोपण किया जाता है.

इस वर्ष अब तक कुल ८०० पौधों का रोपण किया जा चुका है. इन पौधों की निरंतर देख-भाल की जाती है. संस्था द्वारा वहीं वृक्षारोपण किया जाता है जहाँ सुरक्षा एवं पौधों को पानी देने की गारंटी दी जाती है.

## Awareness for School children through forest visit

From time to time, students of schools and colleges are taken by the institution on visits to the forests and fields, developed in Hind Premises, with a view to giving them information under Environmental Awareness.

The students are educated about the guna-dharma (chemistry) and uses of the trees by the Agriculturist Pushpendra Sharma and Horticulturist Pramod Narayan Pandey, appointed by the institution. Also, the children are told as to how organic farming is being done by the institution on the vacant and unused land belonging to the industrial institution. The students are taken by the institution, even to the Organic Manure Plant, being built by the Nadev and Vermi Compost method, where they are given detailed information by specialists about the making of manure by the afore-mentioned method. This year, the activities of the institution have already been witnessed by 2000 students of 25 schools and colleges.

## वन दर्शन के माध्यम से स्कूली बच्चों में जागरूकता

संस्था द्वारा विद्यालय-महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं को पर्यावरणीय जागरूकता के अन्तर्गत जानकारी देने के लिए समय-समय पर हिन्द परिसर में विकसित वनों एवं खेती का भ्रमण कराया जाता है।

संस्था द्वारा नियुक्त कृषि विशेषज्ञ पुष्पेन्द्र शर्मा एवं उद्यान विशेषज्ञ प्रमोद नारायण पाण्डेय द्वारा छात्र-छात्राओं को पेड़ों के गुण-धर्म की जानकारी एवं उनके प्रयोग के बारे में बताया जाता है। साथ ही बच्चों को जानकारी दी जाती है कि किस प्रकार संस्था द्वारा अपने प्रयासों से औद्योगिक संस्थान की खाली बेकार पड़ी भूमि पर जैविक विधि से खेती की जा रही है। विद्यार्थियों को संस्था द्वारा नाडेप एवं वर्मी कम्पोस्ट विधि से तैयार की जा रही जैविक खाद प्रकल्प का भी भ्रमण कराया जाता है जहाँ उन्हें उपरोक्त विधि से खाद तैयार किए जाने के तरीकों की विस्तृत जानकारी विशेषज्ञों के माध्यम से दी जाती है। इस वर्ष २५ विद्यालय एवं महाविद्यालयों के लगभग २००० विद्यार्थियों द्वारा संस्था के कार्यकलापों को देखा जा चुका है।



School students with the Forest Specialist P. N. Pandey and Agriculturist Pushpendra Sharma.

स्कूली छात्र-छात्राएं, साथ में वन विशेषज्ञ पी.एन. पाण्डेय व कृषि विशेषज्ञ पुष्पेन्द्र शर्मा।

## Kiran Bajaj's speech on World No Tobacco Day

Nowadays, children and youth say that this is their life and they can live the way they want to do whatever they want to; they have all rights over it. Even educated and wise children and youth fall prey to bad habits and thereby, cause harm to themselves, their families and the environment.

The World No Tobacco Day is observed on 31st May. Just by observing it as an Awareness Day, the poison of tobacco cannot be eradicated from the society. Today the time has come to think deeply as to why is the poison of tobacco flourishing; where are its roots; and what are the society, family and organizations doing to root it out.

Everybody knows how harmful tobacco is for health. Lacs of people get afflicted by serious diseases due to its use and die untimely deaths. Just think what hardships their families have to endure in their absence.

Lacs of people, suffering from cancers of lung, throat and mouth, come from distant places, to Mumbai's hospitals, with their life's savings; but what they get are unlimited sorrow, pain and death. They lose both money and life. It becomes difficult to see their suffering and pain. Even if they get cured, they face misery and deformity.

The people who smoke cigarette, bidi, not only suffer themselves, but they spoil the health of people around them as also of their family members too. These days, even small children suffer from asthma, allergies, diseases of the lung, throat etc. It is not their fault. The very air is polluted, which harms their delicate bodies a great deal. When a father smokes a cigarette, double the quantity of smoke that he inhales, enters his son's lungs.

The question arises as to if tobacco, cigarette etc. are so bad, why should they be produced at all; and even if they get produced why should they be sold so openly? The government as also the tobacco-growers and cigarette-gutkha companies are busy earning money; then why are we selling our brains?

If children form certain habits during their childhood, they cannot get rid of the same later on. Therefore, children need good company, good habits, healthy atmosphere and food. If a child is physically and mentally weak, what will he be able to do in future? He is bound to become a burden for himself, his family and the country too. Think! If the children of our society will be weak, what will happen to the country?



## विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर किरण बजाज का भाषण

आजकल बच्चे और नौजवान कहते हैं कि ये हमारा जीवन है हम, जैसे चाहें जी सकते हैं; हम जो चाहे करेंगे, इस पर हमारा अधिकार है. पढ़े लिखे बुद्धिमान बच्चे व नौजवान भी गलत आदतों का शिकार होकर अपना, अपने परिवार और पर्यावरण तीनों का नुकसान करते हैं.

३१ मई को विश्व तम्बाकू निषेध दिवस मनाया जाता है. एक चेतना दिवस के रूप में उसे मना लेने भर से

तम्बाकू का विष समाज से नहीं हट सकता. आज गहराई से यह सोचने का समय आ गया है कि इस तम्बाकू के विष की बेल क्यों फल-फूल रही है, इसकी जड़ें कहाँ हैं, और समाज, परिवार और संस्थाएं इन जड़ों को उखाड़ने के लिए क्या कर रहे हैं?

सब जानते हैं कि तम्बाकू स्वास्थ्य के लिए कितना नुकसानदायक है. लाखों लोग इसके सेवन से गम्भीर रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं, और अकाल मौत के मुँह में चले जाते हैं. जरा सोचिए कि उनके पीछे उनका परिवार किन विकट परिस्थितियों से गुजरता है.

मुंबई के अस्पतालों में लाखों लोग फेफड़े, गला और मुँह के कैंसर से पीड़ित अपनी जमा पूंजी लेकर दूर-दूर से आते हैं. पर उनके हाथ लगते हैं अपार दुःख, तकलीफें और मृत्यु. पैसा भी जाता है और जीवन भी. उनकी वेदना देखी नहीं जाती. अगर ऑपरेशन आदि से ठीक भी हो जाते हैं तो मुख की आकृति आदि विकृत हो जाती है.

जो लोग सिगरेट, बीड़ी आदि का सेवन करते हैं वह स्वयं तो तकलीफ पाते ही हैं, साथ ही अपने आस-पास एवं परिवार के लोगों का स्वास्थ्य भी खराब करते हैं. आजकल छोटे-छोटे बच्चे दमा, एलर्जी, फेफड़ों, गले की बीमारियों आदि से ग्रस्त हैं. उनका कोई दोष नहीं है, हवा ही दूषित है और सांस तो सबको लेनी ही पड़ती है जो उनके नाजुक शरीर को अत्यधिक नुकसान पहुंचाती है. जब पिता एक सिगरेट पीता है तो बेटे के फेफड़े में धुँआं दुगुनी मात्रा में होकर जाता है.

प्रश्न यह उठता है कि जब तम्बाकू, सिगरेट आदि इतना खराब है, तो इसका उत्पादन क्यों हो? और उत्पादन हो भी जाये तो इस तरह खुलकर इसकी बिक्री क्यों हो? सरकार पैसे जोड़ने में लगी है, तम्बाकू पैदा करने वाले और सिगरेट-गुटखा कम्पनियाँ कमाने में लगी हैं तो हम अपनी बुद्धि क्यों बेच रहे हैं?

बच्चों को बचपन से जो आदत लग गई फिर वे उसे नहीं छोड़ सकते. इस कारण बच्चों को अच्छे संग, अच्छी आदतें, स्वस्थ वातावरण और खान-पान की आवश्यकता है. अगर बच्चा शारीरिक और मानसिक रूप से कमजोर होगा तो आगे क्या कर सकेगा? अपने लिए, परिवार के लिए और देश के लिए सिर्फ बोझ ही तो होगा! सोचिए, हमारे समाज के बच्चे कमजोर होंगे तो हमारे देश का क्या होगा?

Today, the need is that in every school, college, organization and family should come together and build up pressure for prohibiting tobacco. It should not be possible to sell tobacco in public places, nor should anybody be able to smoke a cigarette etc. and it should just NOT be available to children below 18 years. Further, in places of religion and education, necessary strict measures must be taken.

If the government does not listen, then the guardians, teachers, gurus, doctors and educated ones should mount strong opposition and stop sale of tobacco in shops. Na rahega baans, na bajegi bansuri.

Intoxicants such as, liquor, tobacco and bad company have misguided the children and youth of this country. They have become insensitive and cruel because of bad habits and this is the reason why crime is on the upswing in this country. Kids need money for bad things and lack of money gives rise to stories of greed, theft, lie, dacoity, rape, murder etc. !

All of us think that this is such a big country and there are so many difficulties and problems; what can we do alone? we should understand that one spark can cause a fire in a jungle; one earthen lamp can eradicate pitch darkness; a drop can become an ocean; one Gandhi can bring freedom to a country; one Buddha can bring about a non-violent revolution; one Abraham Lincoln can emancipate the blacks from years of slavery. Examples abound.

Our children need fruits, vegetables, milk, grains, dry fruits etc. i.e. they need nutritious food and not liquor, tobacco, fast food and cold drink. They should get good company, good upbringing, love, and knowledge with ease. They should have the facility of music and sports. We will have to collaborate with the society and the government to bring about that kind of a system.

The western countries have started recognizing their mistakes. 'Smoking' has been prohibited at public places. A law is coming up in New Zealand prohibiting cigarette smoking in most places. These days, smokers are looked down upon in foreign countries.

It is fine to copy good things. From foreigners, we will have to learn their hard work, dedication, discipline, patriotism etc.

Gandhiji had said that until we become disciplined, we will remain slaves. Freedom means responsibility and not unruliness and arrogance.

आज आवश्यकता है - प्रत्येक स्कूल, कॉलेज, संस्था, परिवार आदि मिलकर सरकार पर तम्बाकू निषेध को लेकर दबाव बनाएं. सार्वजनिक स्थानों पर तम्बाकू न बेचा जा सके, न ही सिगरेट आदि कोई पी सके. और १८ साल से नीचे के बच्चों को यह किसी भी तरह उपलब्ध न हो. साथ ही धार्मिक एवं शिक्षा स्थलों पर तो सख्त कड़ाई होनी ही चाहिए.

अगर सरकार नहीं सुने तो अभिभावकों, शिक्षकों, गुरुजनों, डॉक्टरों और सुधीजनों को कड़ा विरोध कर दुकानों से तम्बाकू की बिक्री रोकनी चाहिए. न रहेगा बाँस, न बजेगी बाँसुरी.

नशीली चीजों, शराब और तम्बाकू एवं गलत संग ने देश के बच्चों और युवाओं को भटका दिया है. बुरी आदतों की वजह से वे असंवेदनशील और क्रूर भी हो गये हैं और यही कारण है कि देश में इतने अपराध बढ़ रहे हैं. गलत चीजों के सेवन के लिए बच्चों को पैसे चाहिए और पैसे की कमी से शुरू होती है लालच, चोरी, झूठ, डकैती, बलात्कार, कत्ल आदि की कहानियाँ!

हममें से सभी यही सोचते हैं कि इतना बड़ा देश, इतनी सारी परेशनियाँ-समस्याएँ, हम अकेले क्या कर सकते हैं? एक चिनगारी जंगल में आग लगा सकती है एक दिया घनघोर अंधकार दूर कर सकता है, एक बूंद मोती बन सकती है, एक गांधी देश को आजादी दिला सकता है, एक बुद्ध अहिंसा की क्रान्ति ला सकता है, एक अब्राहम लिंकन अश्वेतों को वर्षों की गुलामी से छुटकारा दिला सकता है, उदाहरण तो बहुत हैं.

हमारे बच्चों को शराब, तम्बाकू, फास्ट फूड और कोल्ड ड्रिंक नहीं बल्कि फल, दूध, सब्जी, अनाज, मेवा अर्थात् पौष्टिक भोजन चाहिये. उन्हें अच्छा संग, संस्कार, प्यार और ज्ञान की सुविधा मिले, उन्हें संगीत और खेलने की सुविधा मिले, ऐसी व्यवस्था हमें, समाज और सरकार को मिलकर करनी होगी.

पश्चिमी देश अपनी गलतियाँ पहचानने लगे हैं. 'स्मोकिंग' को सार्वजनिक स्थानों पर निषेध कर दिया गया है. न्यूजीलैंड में कहीं भी सिगरेट न पीने का विधान बनाया जा रहा है. आजकल विदेशों में धूम्रपान करने वालों को नीची और हेय दृष्टि से देखा जाता है.

अच्छी चीजों की नकल करना अच्छी बात है. हमें विदेशियों से उनकी मेहनत, लगन, अनुशासन, उनके देशप्रेम आदि को सीखना होगा न कि उनकी गलत बातें.

गांधीजी ने कहा था कि जब तक हम अनुशासनप्रिय नहीं होंगे, हम परतन्त्र ही हैं. स्वतन्त्रता के मायने जिम्मेदारी है, न कि उच्छृंखलता और उद्दंडता.

Each one of us will have to think as to what can we do. At the very least, we should try to save someone's life around us from going waste. If you are a doctor then while giving medicines, help your patient in getting rid of his bad habits too. If you are a teacher, then make your students cognizant of bad habits and as parents, we should never allow our children to fall into bad company.

If we harm air, water, trees, vegetation and earth, how can we be healthy? Nature has been given to us for good use and not for destroying and polluting it.

Smoking pollutes the air; which pollutes the water; water then pollutes the earth and the earth, in turn, pollutes the vegetation. Polluting the environment is religious, social, moral and environmental crime. Modern life is very complex anyways and to top it, we have badly polluted our environment. In addition, there is the curse of tobacco. We are digging our graves. So, we have to think as to what can each of us do in keeping with our individual abilities. And whatever we are capable of doing, we should do that and not just sit idly. Let us join hands and face this critical state of affairs. Let us protect the present and future generations because pure air means long life.

हमें और हम में से प्रत्येक व्यक्ति को यह विचार करना है कि हम क्या कर सकते हैं? कम से कम हम – हमारे इर्द-गिर्द किसी का जीवन बर्बाद होने से बचा लें अगर आप डॉक्टर हैं तो दवा के साथ उसकी गलत आदतों को भी छुड़ा दें। अगर शिक्षक हैं तो गलत आदतों से सचेत करें और अगर हम पिता हैं तो उसे गलत संग में कभी न जाने दें।

जब हम हवा, पानी, पेड़ों, वनस्पतियों और भूमि को नुकसान पहुँचायेंगे तो हमारा जीवन स्वस्थ कैसे होगा? प्रकृति हमें उपयोग के लिए मिली है, उसे बर्बाद और दूषित करने के लिए नहीं।

धूम्रपान से हवा दूषित होती है, हवा से पानी और पानी से भूमि और भूमि से वनस्पति। तो पर्यावरण को दूषित करना धार्मिक, सामाजिक, नैतिक और पर्यावरणीय अपराध है। आधुनिक जीवन तो वैसे ही बहुत ही जटिल है और हमने अपना पर्यावरण बहुत दूषित कर लिया है। ऊपर से यह तम्बाकू की मार। हम अपनी कब्र खुद ही खोद रहे हैं। तो सोचना यह है कि हममें से प्रत्येक अपनी क्षमता के अनुसार क्या कर सकता है? और हम जो कुछ कर सकते हैं वह करें, हाथ पर हाथ रख कर न बैठें। हाथ से हाथ मिलाकर इस विकट परिस्थिति का सामना करें। वर्तमान और भावी पीढ़ी की रक्षा करें, क्योंकि शुद्ध वायु – अधिक आयु।

## Health Check-up Camp organized under World Tobacco Week

At the initiative of senior doctor Dr. Ajay Kumar Ahuja, the Chairperson of the Core Committee of Freedom from Tobacco Campaign, a Health Check-up Camp was organized in the hall of Young Scholars' Academy under the joint auspices of Paryavaran Mitra, Young Scholars' Academy and Kalpataru, in which people were checked up by two specialists. Specialists Dr. Sanjay and another doctor said that use of tobacco is bad in all ways. Not only does it cause a loss of health, it also causes loss of money.

A leaflet of the Health Camp was distributed in Shikohabad through newspapers.

## विश्व तम्बाकू सप्ताह के अन्तर्गत स्वास्थ्य जाँच शिविर का आयोजन

तम्बाकू मुक्ति अभियान कोर कमेटी के अध्यक्ष एवं वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. अजय कुमार आहुजा की पहल पर पर्यावरण मित्र, यंग स्कॉलर्स एकेडमी एवं कल्पतरु के संयुक्त तत्वावधान में यंग स्कॉलर्स एकेडमी सभागार में स्वास्थ्य जाँच शिविर का आयोजन किया

गया जिसमें आगरा के दो विशेषज्ञों द्वारा व्यक्तियों की जाँच की गयी। आगरा से पधारे विशेषज्ञ डॉ. संजय एवं अन्य चिकित्सक ने कहा कि तम्बाकू का सेवन हर हाल में बुरा है। इससे स्वास्थ्य की हानि तो होती ही है, धन की भी बहुत बड़ी हानि है।

स्वास्थ्य शिविर का पत्रक अखबार के माध्यम से शिकोहाबाद में वितरित किया गया।



Rajesh Gupta, Chairperson of Kalpataru Social Organisation felicitating the Cancer Specialist Dr. Sanjay. Also seen are the Programme Convener Dr. Ajay Kumar Ahuja & Shashikant.

कैंसर चिकित्सक डॉ. संजय का सम्मान करते कल्पतरु सामाजिक संगठन के अध्यक्ष राजेश गुप्ता साथ में कार्यक्रम के संयोजक डॉ. अजय कुमार आहुजा एवं शशिकान्त।

## विशेष दिवस Important Days

### Holding a Rally on World No Tobacco Day - Shikohabad

### विश्व तम्बाकू दिवस पर रैली का आयोजन - शिकोहाबाद



Paryavaran Mitra co-ordinator Shashikant walking in the rally with a Tobacco slogan on his back.

रैली में अपनी पीठ पर स्लोगन लगाकर चलते पर्यावरण मित्र समन्वयक शशिकान्त.



Dr. Ajay Kumar Ahuja walking in the rally with a slogan.

रैली में स्लोगन लेकर चलते डॉ. अजय कुमार अहुजा.

### Students of Young Scholars exhibited the ill-effects of Tobacco through posters

### यंग स्कॉलर्स के छात्र-छात्राओं ने तम्बाकू से होने वाले दुष्प्रभावों को पोस्टरों के माध्यम से प्रदर्शित किया

Under the Freedom from Tobacco Campaign, the students of Young Scholars' Academy held an exhibition of posters about the ill-effects of tobacco and their remedies, in the Young Scholars' Hall, which was seen and appreciated by many people.

यंग स्कॉलर्स एकेडमी के छात्र-छात्राओं ने तम्बाकू मुक्ति अभियान के अन्तर्गत यंग स्कालर्स सभागार में तम्बाकू से होने वाले दुष्परिणाम एवं उसके निदान के बारे में जागरूक करने के लिए पोस्टर की प्रदर्शनी लगायी जिसे लोगों ने देखा और सराहा.



## Organising a Drawing Competition on World Earth Day on the subject - How to Save the Earth

On the occasion of World Earth Day (22nd April, 2012), Paryavaran Mitra held a Drawing Competition on the subject "How to Save the Earth" in the Young Scholars' Academy. 60 students from class 7 to 12 took part in this competition.

The purpose of this competition has been to develop a new thought among the students and to make them aware about the problems associated with the earth and their remedies. The students enthusiastically took part in the Drawing Competition and used their brushes dipped in colours to paint messages on the posters on the subject of how to save the earth.

The Fine Arts Teacher of Young Scholars' Academy made a valuable contribution in this organization.

Students getting special positions in the Drawing Competition were awarded prizes and Certificates.



## विश्व पृथ्वी दिवस पर 'पृथ्वी को कैसे बचाएँ' विषय पर चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन

पर्यावरण मित्र ने यंग स्कॉलर्स एकेडमी में विश्व पृथ्वी दिवस (२२ अप्रैल, २०१२) के अवसर पर 'पृथ्वी को कैसे बचाएँ' विषय पर चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता में कक्षा ७ से लेकर १२ वीं तक के ६० विद्यार्थियों ने भाग लिया।

इस प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में नयी सोच विकसित करना एवं पृथ्वी से जुड़ी समस्याओं एवं उनके निदान के बारे में जागरूक करना है। विद्यार्थियों ने उत्साह के साथ चित्रकला प्रतियोगिता में भाग लिया एवं पृथ्वी को कैसे बचाएँ इसके बारे में पोस्टरों पर अपने तूलिकाओं से रंग सहित संदेश दिए।

यंग स्कॉलर्स एकेडमी की ललितकला की शिक्षिका का आयोजन में महत्वपूर्ण योगदान रहा।

चित्रकला प्रतियोगिता में विशिष्ट स्थान पाने वाले छात्रों को पर्यावरण मित्र की ओर से पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र दिए गए।

## Inauguration of the Green Strip on World Environment Day



Guests planting trees during the inauguration ceremony for the Green Strip.

हरित पट्टि का उद्घाटन समारोह में वृक्षारोपण करते अतिथिगण।

## विश्व पर्यावरण दिवस पर हरित पट्टि का उद्घाटन



Present in the inauguration ceremony for the Green Strip: Dr. Umashankar Sharma, Principal of Narayan College; Dr. Ajay Kumar Ahuja, Dr. Rajni Yadav and Dr. R. K. Kushwaha.

हरित पट्टि का उद्घाटन समारोह में उपस्थित नारायण महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. उमाशंकर शर्मा, डॉ. अजय कुमार आहुजा, डॉ. रजनी यादव, डॉ. आर.के. कुशवाहा।

## 8th Paryavaran Mitra Founder's Day

**24**th September, 2012, the 8th PM Founder's Day event was held at the IMC Hall, Mumbai. The event started off with the message for Paryavaran Mitra Day from Kiran Bajaj, President, Paryavaran Mitra. This included an emphasis to revisit the basics & rethink on our attitude towards the initiative.

The message from Kiran Bajaj read "I am now keen if we can now extend our CMP outside of the work environment, in your building complex, local school and colleges, society or a wider community. There is plenty of opportunity to reach out to other people. It is surely time we did something for our society and nation. Itna to kare."

Bajaj Electricals under the guidance of Paryavaran Mitra can enforce a Common Minimum Programme (CMP). Some of the easy tips on how to make a big difference to reduce pollution are on the following page:



## ८वां पर्यावरण मित्र स्थापना दिवस

**२४** सितम्बर २०१२ को आईएमसी सभागृह, मुम्बई में ८वां पर्यावरण मित्र स्थापना दिवस का आयोजन किया गया. समारोह की शुरुआत पर्यावरण मित्र की अध्यक्ष किरण बजाज के पर्यावरण मित्र दिवस के लिए संदेश के साथ हुई. इसमें अपनी जड़ों की तरफ जाने और इस पहल के प्रति हमारे स्वयं के बारे में दुबारा सोचने के बारे में जोर डाला गया था.

किरण बजाज के संदेश में कहा गया था कि, 'मेरी इच्छा है कि हम अपना सीएमपी को कार्य के वातावरण से बाहर, आपके भवन परिसर में, स्थानीय स्कूलों और कॉलेजों, समाज और एक विस्तृत समुदाय तक विस्तारित करें. अन्य लोगों तक पहुंच पाने के बहुत से अवसर हैं. समय आ गया है कि हम अपने समाज, अपने देश के लिए कुछ करें. इतना तो करें.'

पर्यावरण मित्र के दिशानिर्देश के अन्तर्गत बजाज इलेक्ट्रिकल्स को एक सामान्य न्यूनतम कार्यक्रम (कॉमन मिनिमम प्रोग्राम-सीएमपी) लागू करे. कुछ आसान उपाय आगे दिये गये हैं, जिन्हें अपना कर प्रदूषण में कमी लाकर एक बड़ा परिवर्तन लाया जा सकता है:



Audience engaged in watching presentation on Common Minimum Programme (CMP).

दर्शक गण सामान्य न्यूनतम कार्यक्रम (सीएमपी) का प्रस्तुतिकरण देखते हुए.

# Environment Common Minimum Program for every Indian

## प्रत्येक भारतीय के लिए एक पर्यावरण सामान्य न्यूनतम कार्यक्रम

### Reduce Land Pollution

#### L1. Waste Management

- Use wet kitchen waste for composting.

#### L2. Stationery

- Try to use recyclable/recycled paper/bag/stationery.

#### L3. Harmful Chemicals

- Never dispose harmful chemicals i.e. battery, mercury, medical waste directly in the land.

#### L4. Do not spit

#### L5. Plant Trees

#### L6. Grow organic, Eat Organic and Live Organic.



### जमीन के प्रदूषण को कम करना

#### एल१. कूड़ा प्रबंधन

- रसोई के कचरे का उपयोग खाद बनाने में करें

#### एल२. स्टेशनरी

- रीसायकल किये जा सकने वाले/रीसायकल किये हुए कागज/थैले/स्टेशनरी का उपयोग करने की कोशिश करें

#### एल३. नुकसानदेह रसायन

- नुकसानदेह रसायनों, जैसे बैटरी, पारा, चिकित्सीय कचरा कभी भी सीधे जमीन में न डालें

#### एल४. थूकें नहीं

#### एल५. पेड़ लगायें

#### एल६. ऑर्गेनिक फसल उगायें, खायें और ऑर्गेनिक रहें

### Reduce Water Pollution

W1. Repair/replace leaky pipes/taps immediately. Check for faulty washers.

W2. Save every drop where ever you can.

W3. If possible install rain water harvesting in your building.

W4. Do not pollute water bodies – seas, rivers, ponds, etc.



### जल प्रदूषण को कम करें

डब्ल्यू१. रिसने वाले पाइपों/नलों की तत्काल मरम्मत करायें, बदलें. खराब वॉशर्स की जांच करें.

डब्ल्यू२. जहां तक हो सके, पानी की हर एक बूंद बचायें.

डब्ल्यू३. यदि संभव हो तो अपनी बिल्डिंग में वर्षा जल को संचयन करें.

डब्ल्यू४. जल के खजाने-समुद्र, नदी, तालाबों को प्रदूषित न करें.

### Reduce Air Pollution

A1. PUC (Pollution Under Control) check is mandatory. Please carry this out every six months.

A2. Smoking and Tobacco should be totally banned.

#### A3. Transport

- Walk. Cycle. Use Rickshaws for short distances.
- Use public transport or Carpools

#### A4. Energy Saving

- Use energy saving products and service them regularly
- Plug off/switch off from mains when not in use.

#### A5. Cleanliness and Hygiene

- Regular dusting and mopping to avoid settling of dust
- Use only ISO approved cleaning chemicals
- Use certified eco pest control
- Keep windows open for fresh air



### वायु प्रदूषण कम करें

ए १. पीयूसी (पॉल्यूशन अंडर कंट्रोल) जांच अनिवार्य है. कृपया हर ६ महीने पर यह जांच जरूर करायें

ए २. धूम्रपान व तम्बाकू पर पूर्ण प्रतिबंध लगाना चाहिए

#### ए ३. परिवहन

- पैदल चलें, साइकल चलायें. छोटी दूरी के लिए रिक्शा का प्रयोग करें.
- सार्वजनिक वाहनों का उपयोग करें या कारपूल करें

#### ए ४. ऊर्जा की बचत

- ऊर्जा बचाने वाले उत्पादों का प्रयोग करें और नियमित रूप से उनकी सर्विसिंग करायें
- जब प्रयोग में न हों तो मेन से प्लग ऑफ/स्विच ऑफ कर दें.

#### ए ५. स्वच्छता व साफ सफाई

- धूल जमने से बचाने के लिए नियमित रूप से झाड़ू-पोंछ करें
- सफाई के लिए सिर्फ आईएसओ से मान्यता प्राप्त रसायनों का ही प्रयोग करें
- प्रमाणित ईको फ्रेंडली कीटनाशकों का प्रयोग करें
- ताजी हवा आने देने के लिए खिड़कियां खुली रखें.

### Reduce Noise Pollution

N1. Say no to fire crackers/gun firing during any events

N2. Discourage use of loudspeakers in public for any occasion

N3. Keep the volume of your radio/television within your earshot only

#### N4. Mobile phones/telephone etiquette

- Mobile phones to be on silent/vibrate mode as far as possible
- Avoid cross talk/long conversations/noise

N5. Do not HONK unless it is an emergency or a necessity



### ध्वनि प्रदूषण कम करें

एन १. किसी भी अवसर पर पटाखों/बंदूक से फायरिंग करने से मना कर दें

एन २. किसी भी अवसर पर सार्वजनिक रूप से लाउडस्पीकों के उपयोग को हतोत्साहित करें

एन ३. अपने रेडियो/टेलीविजन का वॉल्यूम अपने कानों तक पहुंचने तक ही सीमित रखें.

#### एन ४. मोबाइल फोन/टेलीफोन शिष्टाचार

- जहां तक संभव हो मोबाइल फोन को साइलेंट/वाइब्रेट मोड में रखें
- क्रॉस टॉक/ लम्बे समय तक बातचीत/शोर से बचें

एन ५. जब तक कोई इमर्जेंसी न हो या जरूरी न हो, हॉर्न न बजायें

If you believe in a clean environment, don't be scared of raising your voice against pollution. Our small voices and efforts together can bring a revolution.

यदि आप स्वच्छ पर्यावरण में आस्था रखते हैं तो प्रदूषण के खिलाफ अपनी आवाज उठाने से डरें नहीं. हमारे अलग अलग आवाज़ें और प्रयास मिलकर क्रांति ला सकती है.

## Mumbai Marathon: 10 Years Old & Running Strong

It was the time of the year again, when the Maximum City burst on to the roads to celebrate the spirit of running. The 10th edition of the Standard Chartered Mumbai Marathon on 20th January, 2013 saw the Team Bajaj run for a noble cause of environment protection for the NGO "Paryavarana Mitra". Members of their family also participated in this mega event. There were 79 participants in Dream Run category and 21 in Half Marathon category, 13 participants being first time marathon runners. Praveen Kumar from Mumbai Branch completed the Half Marathon race within in 1 hour 50 mins.

Participants pose for a group photo.



President Kiran Bajaj and Shekhar Bajaj, CMD Bajaj Electricals leading the participants.

प्रतिभागियों का नेतृत्व करते हुए प्रेसिडेंट किरण बजाज व शेखर बजाज, सीएमडी बजाज इलेक्ट्रिकल्स



समूह फोटो के लिए खड़े प्रतिभागी.

## लगातार १० वर्षों से दौड़ जारी है: मुम्बई मैराथन

मुम्बई में ओस में भीगी फिर वो भोर आ गई थी जब लोगों का हुजूम दौड़ की भावना के साथ सड़क पर निकल आया था. २० जनवरी, २०१३ को स्टैंडर्ड चार्टर्ड मुम्बई मैराथन के १०वें संस्करण ने टीम बजाज को एनजीओ 'पर्यावरण मित्र' के लिए पर्यावरण संरक्षण के लिए दौड़ लगाते देखा. इस बड़े अवसर पर उनके परिजनो ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया. ड्रीम रन श्रेणी में ७९ प्रतिभागी थे और हाफ मैराथन श्रेणी में २१. १३ प्रतिभागी पहली बार मैराथन में हिस्सा ले रहे थे. मुम्बई शाखा के प्रवीण कुमार ने १ घंटा ५० मिनट में हाफ मैराथन रेस पूरी की.

## The Great Delhi Marathon

Over 110 members of Team Bajaj from Delhi, Noida, Regional & E&P (North) offices ran with great enthusiasm and fervour in support of the NGO- 'Paryavarana Mitra' in the Great Delhi Run as part of the Airtel Half Marathon held at Delhi on Sunday, 30th September 2012. More than 30,000 people took part in the event.

रविवार, ३० सितंबर २०१२ को दिल्ली में आयोजित एयरटेल हाफ मैराथन के हिस्से के रूप में द ग्रेट दिल्ली रन में एनजीओ - 'पर्यावरण मित्र' के समर्थन में टीम बजाज के दिल्ली, नोयडा, रीजनल व ई एंड पी (उत्तर) कार्यालयों के ११० से अधिक सदस्यों ने पूरे उत्साह के साथ हिस्सा लिया. इस आयोजन में ३०,००० से अधिक लोगों ने भाग लिया था.



Participants holding Paryavarana Mitra banners and placards in the Great Delhi Marathon. ग्रेट दिल्ली मैराथन में पर्यावरण मित्र बैनर्स व प्लेकार्ड पकड़े हुए प्रतिभागी.

## Solar energy fest kicks off at Bhavan's College, Mumbai

The real power struggle is played out in homes that are deprived of consistent or any electricity. In the global context, it's a power struggle between man and nature. Sustainability campaigners have long called for new approaches to consumption and living. A few of these were up for display at the first edition of a solar energy festival, called Sun Plugged: Green Karbon Solar Festival at Bhavans College, Mumbai.

The Festival provided a perfect platform for Bajaj Electricals along with Paryavaran Mitra, to display range of futuristic and environment friendly products to the young impressionable visitors. The Bajaj Stall at the festival showcased a range of products from 5star-rated fans and water heaters to LED lights and applications that run without harming the environment. Paryavaran Mitra, dedicated to environmental causes displayed a range of organic products and created awareness about saving and caring for the environment. Bajaj Electricals also lit up this three-day Art-meets-Environment-meets-Technology festival with Bajaj Solar lighting, which harness solar power and reduce carbon emissions harmful to earth.

## भवन्स कॉलेज, मुंबई में सौर ऊर्जा उत्सव

पावर की असली जद्दोजहद उन घरों में लगातार जारी रहती है जो बिजली के सतत या किसी भी स्रोत के अभाव से जूझते हैं. अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर देखें तो यह मानव और प्रकृति के बीच ताकत की लड़ाई है. संपोषणीयता के पैरोकार लम्बे समय से उपभोग व जीवन पर नये नज़रिये अपनाने की वकालत कर रहे हैं. मुंबई के भवन्स कॉलेज में आयोजित 'सन प्लग्ड: ग्रीन कार्बन सोलर फेस्टिवल' नामक एक सौर ऊर्जा उत्सव के पहले संस्करण में इनमें से कुछ की बानगी दिखाई गई.

पर्यावरण मित्र के साथ बजाज इलेक्ट्रिकल्स के लिए यह उत्सव एक



Praful Phadke dressed as 'Sun God', holding Bajaj solar lantern, in Green Karbon Solar Festival, Mumbai.

ग्रीन कार्बन सोलर फेस्टिवल, मुंबई में बजाज सोलर लालटेन पकड़े हुए 'सूर्य देवता' के रूप में प्रफुल्ल फड़के.

ऐसा बेहतरीन मंच साबित हुआ जहां वे युवा दर्शकों के सामने फ्यूचरिस्टिक व पर्यावरण मैत्री उत्पादों का प्रदर्शन कर सकें. उत्सव में लगे बजाज स्टॉल ने 4 तारांकित पंखों और वॉटर हीटर्स से एलईडी लाइटों और उन उपकरणों को प्रदर्शित किया जो पर्यावरण को हानि पहुंचाये बिना काम करते हैं. पर्यावरण के सरोकारों के प्रति कटिबद्ध पर्यावरण मित्र ने कई ऑर्गेनिक उत्पादों का प्रदर्शन किया और पर्यावरण की सुरक्षा व देखभाल के प्रति चेतना भी जगाई. बजाज इलेक्ट्रिकल्स ने बजाज सोलर लाइटिंग से, जो सूरज से रोशनी लेता है और पृथ्वी के लिए हानिकारक कार्बन के छोड़ने को कम करता है,

तीन दिनों तक चले इस आर्ट-मीट्स-एन्वायर्नमेंट-मीट्स-टेक्नॉलजी उत्सव को प्रकाशित भी रखा.



President Kiran Bajaj with volunteers and 'Sun God' at the Paryavaran Mitra stall.

पर्यावरण मित्र स्टाल पर स्वयंसेवियों व 'सूर्य देवता' के साथ प्रसिडेंट किरन बजाज.

पर्यावरण संस्थाओं एवं पर्यावरण  
प्रेमियों के साथ विचार विमर्श

The Peace Institute on their own initiative, made contact with Paryavaran Mitra and laid the foundation for this dialogue.

पीस इंस्टीट्यूट ने स्वयं पर्यावरण मित्र से सम्पर्क कर इस संवाद की आधारशिला रखी.

## 22

## GARLIC - A medicine

**G**arlic is a perennial bulb. There are 6-35 small cloves in the bulb. Garlic has a more pungent smell than onion or similar items. Medium type mold with good water drainage is good for its cultivation. It takes 4-5 months to ripen up, which is more as compared to onions.

### Uses of Garlic:

For fragrance in food and for medical treatment:

Garlic has a pride of place in Indian kitchens. It is used for seasoning or as a spice.

It is also used as a homely medicine for different types of ailments and physical problems.

Garlic catalyses the digestive action and kills the worm-cough and is a vayunashak. It has a significant role in respect of rib pain and in joining broken bones.

If used with honey, garlic cures tuberculosis, spinal pain, skin disease and lung disorders.

In case of asthma, gout, barrenness and impotence, garlic oil or its juice is inhaled.

Smelling garlic juice brings relief to children suffering from whooping cough. Application of its juice brings relief in case of 'baltod'.

Garlic cloves, ground and slightly warmed in sesame oil, when poured into the ears, cure ear pain.

Garlic controls the blood sugar level in diabetic patients. Hence for effective cure, one should take garlic everyday.

Garlic is effective in controlling cholesterol and high blood pressure.

Garlic oil is used for effective control of insects.



## लहसुन - एक औषधि

**ल**हसुन एक बारहमासी कन्द है। कन्द में ६-३५ छोटी-छोटी कलियां लगती हैं। लहसुन में प्याज या इससे मिलती जुलती चीजों से ज्यादा तीखी गंध होती है। इसकी खेती के लिए अच्छे जल निकास वाली मध्यम किस्म की दोमट मिट्टी बढ़िया रहती है। प्याज के मुकाबले इसे पकने में ज्यादा समय ४-५ महीने लगते हैं।

### लहसुन के उपयोग:

भोजन में सुवास के लिए तथा चिकित्सा में;

भारतीय रसोई में लहसुन का महत्वपूर्ण स्थान है। विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में इसका तथा इससे बने पाउडर का छौंक, तड़का या मसाले के रूप में इस्तेमाल होता है।

इसे कई प्रकार के रोगों और शारीरिक शिकायतों में घरेलू दवा के तौर पर उपयोग किया जाता है। लहसुन पाचन क्रिया को तेज करता है एवं कृमि-कफ एवं वायुनाशक है। पसलियों के दर्द एवं टूटी हड्डियों को जोड़ने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है।

लहसुन का शहद के साथ इस्तेमाल करने से तपेदिक, रीढ़ दर्द, गला रोग, चर्मरोग एवं फेफड़ों का विकार दूर हो जाता है।

अस्थमा, गठिया, बांझपन और

नपुंसकता में लहसुन तेल या इसके रस के अंतःश्वसन का प्रयोग किया जाता है।

बच्चों को कुकुरखांसी होने पर इसका रस सुघाने से आराम मिलता है। बालतोड़ होने पर इसका रस लगाने से आराम मिलता है।

कान में दर्द होने पर लहसुन की कलियां कूटकर तिल के तेल में कुनकुना कर कान में डालने से दर्द दूर हो जाता है।

लहसुन मधुमेह रोगियों में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है। इसलिए प्रभावी उपाय करने के लिए हर रोज लहसुन लेना चाहिए।

लहसुन कोलेस्ट्रॉल एवं उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में प्रभावी है।

कीटों के प्रभावी नियंत्रण के लिए लहसुन तेल का इस्तेमाल किया जाता है।



# पर्यावरण मित्र

## Friends of Environment



### Green Movement:

- Tree Plantation
- Development of small forests
- Green Belts
- Nursery Development - Indoor/Outdoor

### Organic Farming:

- Soil Testing
- Organic Manure and pesticides
- Organic Kitchen Garden
- Organic Agriculture
- Organic Fruit & Medicinal Plants

### Water Conservation:

- Rain Water Harvesting
- Water Purification
- ETP in factories
- Revival of ponds and water bodies

### Cleanliness Drives Training:

- To farmers and students
- Discussion & Interactions with School & College Students, Farmers and Doctors

### Awareness Programme:

- Celebration of the important international environment days
- Wall writing
- Rallies and Seminars
- Street Plays and Drawing & Painting Contests
- Campaign against plastic, tobacco, noise pollution
- Exchange of information & Projects with other NGO's

### हरित आंदोलन:

- वृक्षारोपण
- लघु वनों का विकास
- ग्रीन बेल्ट
- नर्सरी का विकास-घर के अंदर/बाहर

### जैविक खेती:

- मिट्टी परिक्षण
- जैविक खाद एवं कीटनाशक
- जैविक किचन गार्डन
- जैविक कृषि
- जैविक फल एवं औषधि पौधे

### जल संरक्षण:

- वर्षा जल संचयन
- जल शुद्धिकरण
- कारखानों में ईटीपी
- तालाबों और जलाशयों का पुनरुद्धार

### स्वच्छता अभियान प्रशिक्षण:

- किसानों और विद्यार्थियों को प्रशिक्षण
- स्कूल और कॉलेज विद्यार्थियों, किसानों एवं डॉक्टरों से चर्चा एवं बातचीत

### जागरूकता कार्यक्रम:

- महत्वपूर्ण विश्व पर्यावरण दिवस मनाना
- वाल राइटिंग
- रैलियाँ और गोष्ठियाँ
- नुक्कड़ नाटक तथा चित्रकला प्रतियोगिताएं
- प्लास्टिक, तम्बाकू, ध्वनि प्रदूषण के विरुद्ध अभियान
- अन्य गैर-सरकारी संगठनों के साथ परियोजनाएं और सूचनाओं का आदान-प्रदान

## Paryavaran Mitra Managing Committee:

<b>President</b>	: Kiran Bajaj
<b>Secretary</b>	: Mangesh Patil
<b>Treasurer</b>	: Praful Phadke, Srikant Pandey
<b>Executive Committee</b>	: Shekhar Bajaj, Mukul Upadhyaya, Asha Joshi, Peter D'souza, Dr. Omprakash Singh, Dr. A.K. Ahuja, Dr. Rajni Yadav, Mukesh Manikanchan, Hari Om Sharma, Manmohan Singh, Raj Kishor Singh, Abhay Dixit.
<b>Auditor</b>	: Shikhar Sarin

## पर्यावरण मित्र संचालक समिति:

<b>अध्यक्ष</b>	: किरण बजाज
<b>सचिव</b>	: मंगेश पाटील
<b>कोषाध्यक्ष</b>	: प्रफुल फडके, श्रीकांत पाण्डेय
<b>कार्यसमिति सदस्य</b>	: शेखर बजाज, मुकुल उपाध्याय, आशा जोशी, पीटर डिसोजा, डॉ. ओमप्रकाश सिंह, डॉ. ए.के. आहूजा, डॉ. रजनी यादव, मुकेश मनिक्चन, हरीओम शर्मा, मनमोहन सिंह, राजकिशोर सिंह, अभय दिक्षित
<b>लेखापरीक्षक</b>	: शिखर सरीन

### Contact :-

**Mumbai** : Kiran Bajaj - President, Asha Joshi and Praful Phadke  
Bajaj Electricals Ltd., 701, 9th Floor, Rustomjee Aspiree, Bhanu Shankar Yagnik Marg, Sion, Mumbai - 400 022. Ph.: 24064200  
Mob.: 09821124658, 09920949434  
E-Mail: Paryavaran.mitra@bajajelectricals.com  
Website: www.paryavaranmitra.org

**Shikohabad** : Shashikant Pandey, Abhishek Srivastav,  
Hind Lamps Ltd., Shikohabad, Dist : Firozabad, 205141  
Mob.: 09897595419, 9837700137  
Phone No.: 05676-234018, FAX - 05676-234018, 234300.  
E-Mail: pmhoskb@gmail.com, pmhoskb@yahoo.com

### सम्पर्क :

**मुम्बई** : किरण बजाज - अध्यक्ष, आशा जोशी, प्रफुल फडके,  
बजाज इलेक्ट्रिकल्स लि., ७०१, ९ माला, रुस्तमजी अस्पार्यरी,  
भानुशंकर याज्ञिक मार्ग, सायन, मुम्बई : ४०००२२. टै: २४०६४२००  
मो.: ०९८२११२४६५८, ०९९२०९४९४३४  
ई-मेल : Paryavaran.mitra@bajajelectricals.com  
वेब साइट : www.paryavaranmitra.org

**शिकोहाबाद** : शशिकान्त पाण्डेय, अभिषेक श्रीवास्तव,  
हिन्द लैम्प्स लि. शिकोहाबाद, जिला : फिरोजाबाद, २०५१४१  
मो.: ०९८९७५९५४९९, ९८३७७००९३७  
फोन नं.: ०५६७६-२३४०१८, फैक्स : ०५६७६-२३४०१८, २३४३००.  
ई-मेल : pmhoskb@gmail.com, pmhoskb@yahoo.com