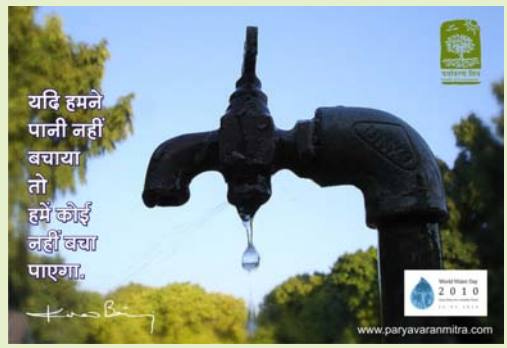
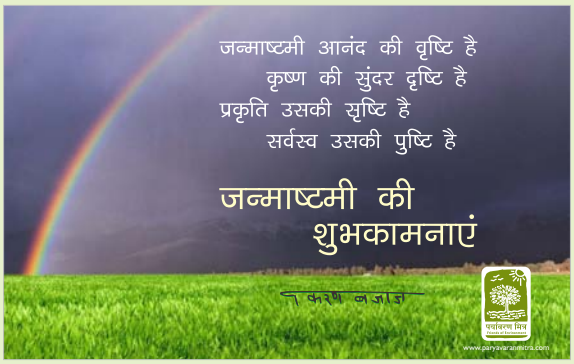
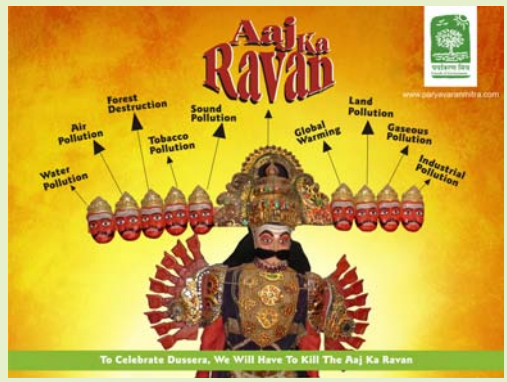
पर्यावरण मित्र
Friends of Environment

Issue#8 October 2010 अंक#८ अक्तूबर, २०१०







Paryavaran Mitra way of wishing

पर्यावरण मित्र द्वारा शुभकामनाएं

INDEX

President's Message..... 03
World Population Day..... 04
World No-Tobacco Day..... 05
World Forestry Day..... 08
Republic Day 60th Anniversary..... 09
Useful Information-Domestic Gas..... 10
Homage to Major Unnikrishnan..... 10
Bio-Farming Training to Farmers..... 11
Training Camp by I.C.T. Project..... 12
Religion & Environment..... 13
Importance of Tree Plantation in Ancient Scriptures..... 14
Paryavaran Mitra Initiatives..... 15
6th Founder's Day Celebrated in Mumbai..... 16
6th Founder's Day Celebrated in Shikohabad..... 21
Turmeric- a medicine..... 22
Awareness Campaigns..... 23
Paryavaran Mitra-Activities & Awareness Campaigns..... 24

विषय सूची

अध्यक्ष का संदेश ०३
विश्व जनसंख्या दिवस..... ०४
विश्व तम्बाकू निषेध दिवस..... ०५
विश्व वानिकी दिवस..... ०८
गणतंत्र दिवस ६०वीं वर्षगांठ..... ०९
उपयोगी जानकारी – घरेलू गैस..... १०
मेजर उन्नीकृष्णन को श्रद्धांजलि..... १०
किसानों के लिए जैविक खेती का प्रशिक्षण ११
आई.सी.टी. प्रोजेक्ट द्वारा प्रशिक्षण शिविर..... १२
धर्म और पर्यावरण १३
प्राचीन ग्रंथों में वृक्षारोपण का महत्व..... १४
पर्यावरण मित्र पहल १५
मुंबई में ६ठा संस्थापक दिवस समारोह..... १६
शिकोहाबाद में ६ठा संस्थापक दिवस समारोह २१
हल्दी – एक औषधि २२
जागरूकता अभियान २३
पर्यावरण मित्र – गतिविधियां और जागरूकता अभियान... २४

Paryavaran Mitra - Introduction

Continuous degradation of the environment has caused large scale damage, deterioration of physical and mental health, global warming, floods, droughts.

In order to make some efforts to minimize these an NGO - Paryavaran Mitra - was constituted as a society on the 24th September 2004. It has it's headquarters at Shikohabad in Uttar Pradesh.

Our Objective :

Our main objective is to prevent air, water, land and sound pollution. So that we offer a better world to live in for our present and future generations.

पर्यावरण मित्र : परिचय

पर्यावरण में हो रही निरंतर गिरावट से बड़ी संख्या में लोगों का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य गिर रहा है, विश्व का तापमान बढ़ रहा है, बाढ़–सूखा आदि का प्रकोप फैल रहा है. इन्हीं कारणों को ध्यान में रखकर ''पर्यावरण मित्र'' का गठन एक गैर सरकारी स्वयंसेवी संस्था के रूप में २४ सितम्बर २००४ को किया गया. इसका मुख्यालय पश्चिमी उत्तर प्रदेश के शिकोहाबाद नगर में है.

हमारा उद्देश्य :

हमारा प्रमुख उद्देश्य वायु, जल, भूमि तथा ध्वनि के प्रदूषण को रोकना है ताकि हम अपनी वर्तमान तथा भावी पीढ़ी को एक बेहतर धरती सौंप सकें.

President's Address

अध्यक्ष का वक्तव्य

Population explosion is a major cause of most of our environmental problems. But no one wants to address this sensitive issue. As a result, India is bursting at the seams with a billion people and a few million being added every year. They all draw on the country's limited resources of food, energy and space. The solution lies in controlling population and learning to employ, reuse and recycle our resources.

As for environmental pollution, there is a sense of indifference amongst us. Many of us believe that they have immunity from the harmful effects of environmental damage. But the reality is that India is already in the ICU, as far as environment is concerned. It will be suicidal if we don't address this issue now before it is too late.

हमारी पर्यावरण संबंधी अधिकतर समस्याओं का मुख्य कारण है अधिक जनसंख्या. परंतु कोई भी इस संवेदनशील मुद्दे को हल नहीं करना चाहता. परिणामस्वरूप अब भारत एक अरब जनसंख्या और कुछ करोड़ लोगों की प्रतिवर्ष वृद्धि के साथ विस्फोटक आकार ले चुका है. ये सभी देश के सीमित साधनों – आहार, ऊर्जा और जगह को बांट रहे हैं. इसका हल जनसंख्या को नियंत्रित करने, साधनों के पुनर्उपयोग और पुनरावर्तित (रीसायकल) करने में है.

प्रदूषण के मामले में हममें उपेक्षा की भावना है. कई लोग मानते हैं कि पर्यावरण के नुकसान का हम पर कोई असर नहीं पड़ता. जबकि सच्चाई यह है कि जहाँ तक पर्यावरण का सवाल है, भारत 'आई. सी. यू.' में पहुँच चुका है. यदि हम अब ध्यान नहीं देंगे तो यह आत्मघातक होगा.

Kiran Bajaj

किरण बजाज

जनसंख्या जब बढ़ती जाती
प्रकृति और बीमारी प्रकोप दिखाती

छोटा परिवार सन्तुलित आहार
यही है सुख समृद्धि का राज

"We Shall All Get Devastated - If Population is not Reduced" World Population Day

11th July, 2010 on the occasion of World Population Day, posters related to 'World Population Day' were exhibited in places like Main Industrial Market, Bhagirath Place and showrooms of Bajaj Dealers & Vendors. This was done to make people aware of messages like 'With increase in population, there will be outbreak of Natural Calamities', 'Small Family – Happy Family', 'We shall all get devastated – If population is not reduced', 'One Family, One Child'. Posters were displayed in Showrooms of Sudarshan & Sons, Tirupati Electricals, Spectrum Light & Electricals, S. S. Kumar Electricals Pvt. Ltd., Apar India Electrical Company.

''खाक में मिल जायेंगे हम –
अगर जनसंख्या हुई न कम''
विश्व जनसंख्या दिवस

दिनांक ११ जुलाई, २०१० को विश्व जनसंख्या दिवस पर नई दिल्ली के मुख्य औद्योगिक बाजार भागीरथ प्लेस में बजाज के डीलर्स एवं वेन्डर्स के शोरुम पर 'विश्व जनसंख्या दिवस' से सम्बन्धित नारे लिखे पोस्टर यथा – 'जनसंख्या जब बढ़ती जाती, प्रकृति बीमारी प्रकोप दिखाती', 'छोटा परिवार सुखी परिवार', 'खाक में मिल जायेंगे हम, अगर जनसंख्या हुई न कम', 'एक संतान सही सोच' आदि लगाकर जागरुकता फैलाने का प्रयास किया गया. विशेषकर बजाज डीलर्स में सुदर्शन एण्ड संस, तिरुपति इलेक्ट्रिकल्स, स्पेक्ट्रम लाइट एण्ड इलेक्ट्रिकल्स, एम. एस. कुमार इलेक्ट्रिकल्स प्रा. लि., अपर इंडिया इलेक्ट्रिकल कम्पनी आदि के शोरुम पर यह पोस्टर चिपकाये गये.

Message on World Population Day :

Mrs. Kiran Bajaj, President, Paryavaran Mitra, conveyed in her message –

"Increase in population is the main cause of the difficulties of our nation. This happens because of lack of knowledge among people. Land mass is depleting and pollution is on the rise.

What needs to be looked at is, in whatever way, every conscious citizen can contribute at his or her level. If we want to see our country in a happier state, we must take the first step towards, "Population Control."

पर्यावरण मित्र बनें

स्वतंत्रता दिवस की पूर्व संध्या पर बजाज घराने की बहू ने कहा

शिकोहाबाद। स्वतंत्रता दिवस की हम 63वीं वर्षगांठ मनाने रहे हैं, हमें पुरातन संस्कृति को साथ लेकर चलना होगा। तभी सच्चे अर्थों में हम स्वतंत्रता के प्रहरी कहलायेंगे। विकास के लिए नयी विचारधारा रखनी नितान्त आवश्यक है। हमें विकास को प्रकृति के विनाश पर नहीं अपनाना चाहिए। हम अब तक प्रकृति का बहुत नाश कर चुके हैं। इस पर अंकुश लगाये बिना स्वतंत्रता व्यर्थ है। आओ स्वतंत्रता के दिन हम पर्यावरण मित्र बनने का संकल्प लें।

हिंद लैम्प्स परिसर स्थित निज निवास कल्पतरु में विचार व्यक्त करती बजाज घराने की बहू किरन बजाज। Photo-DLA

स्वतंत्रता दिवस की पूर्व संध्या पर प्रेसवार्ता में ये विचार व्यक्त करते हुए बजाज घराने की बहू किरन बजाज ने हिंद लैम्प्स परिसर स्थित निज निवास कल्पतरु में दिये। उन्होंने कहा कि अब आजाद सोच की जरूरत है। जनसंख्या की अंधाधुंध तरीके से बढ़ोत्तरी रोकनी होगी। तभी हम सीमित संसाधनों का पर्याप्त मात्रा में उपयोग करने की स्थिति में रह सकेंगे। हमें गांधीवादी लीडरशिप की नितांत जरूरत है। तभी भ्रष्टाचार पर अंकुश लग सकेगा।

विश्व जनसंख्या दिवस पर संदेश:

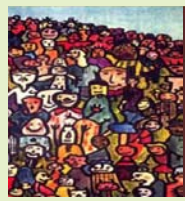
पर्यावरण मित्र की अध्यक्ष श्रीमती किरण बजाज ने अपने संदेश में कहा कि –

''अधिक जनसंख्या ही हमारे देश की मुश्किलों का मुख्य कारण है. आम व्यक्ति में यह जागरुकता न होने के कारण ऐसा हो रहा है.''

जमीन तो कम हो ही रही है और प्रदूषण बढ़ता ही जा रहा है.

देखना यह है कि हममें से प्रत्येक जागरुक नागरिक अपने स्तर पर क्या करें, या करायें. अगर हमारे देश को खुशहाल देखना चाहते हैं तो ''जनसंख्या पर काबू करना'', पहला कदम होना चाहिए.

जनसंख्या कम, वृक्ष अधिक लगाओ
प्रकृति प्रेम और स्वच्छता अपनाओ



अधिक जनसंख्या
अधिक प्रदूषण

World No-Tobacco Day

Paryavaran Mitra and Bajaj Electricals invited Salaam Bombay to jointly observe the World Anti-Tobacco Day on May 31, 2010 at the IMC Auditorium in Mumbai. Salaam Bombay Foundation's mission is to eliminate the threat of tobacco among children and empower them to become confident adults. They have reached over 3 million children since 2002 under this programme.

Shekhar Bajaj, CMD, Bajaj Electricals, welcomed the guests and termed the event as "perhaps the most significant meeting of our lives." Amid loud applause, he sought commitment from each member of Bajaj Electricals to make at least 5 individuals quit the use of tobacco.

President Kiran Bajaj addressing the audience.
श्रोताओं को संबोधित करती अध्यक्ष किरण बजाज.

In her opening remarks, President of Paryavaran Mitra, Kiran Bajaj said, "The poison of tobacco can't be mitigated by observing just one day in a year as No Tobacco Day."

Raising a few candid questions in this context she said, " When it is a common knowledge as to the disastrous effects of tobacco not only on the users but also the family and the loved ones, why should its production be allowed; and if the production

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस

पर्यावरण मित्र और बजाज इलेक्ट्रिकल्स ने मुम्बई के आईएमसी ऑडिटोरियम में ३१ मई २०१० को विश्व गैर–तंबाकू दिवस एकजुट होकर मनाने के लिए सलाम बॉम्बे को आमंत्रित किया. सलाम बॉम्बे फाउंडेशन का लक्ष्य सभी बच्चों के जीवन से तंबाकू का खतरा दूर करना और उनको आत्मविश्वासी वयस्क बनने की योग्यता प्रदान करना है. वे २००२ से अब तक ३० लाख बच्चों तक पहुँच चुके हैं.

बजाज इलेक्ट्रिल्स के सीएमडी, शेखर बजाज ने अतिथियों का स्वागत किया और समारोह को ''शायद मेरे जीवन की सबसे महत्वपूर्ण सभा'' माना. तालियों की गड़गड़ाहट के बीच, उन्होंने बजाज इलेक्ट्रिकल्स के हर सदस्य से कम से कम ५ व्यक्तियों को तंबाकू का सेवन छुड़ाने के लिए प्रेरित करने का वचन लिया.

अपनी शुरूआती टिप्पणी में, पर्यावरण मित्र की अध्यक्ष, किरण बजाज ने कहा,''तंबाकू के जहर को साल में एक दिन गैर तंबाकू दिवस मनाकर खत्म नहीं किया जा सकता.''

इस संदर्भ में कुछ स्पष्ट प्रश्न उठाते हुए उन्होंने कहा,''जब सबको तंबाकू सेवन करने वाले व्यक्ति के साथ–साथ उसके परिवार जनों पर होने वाले दुष्परिणामों के बारे में मालूम है, तो उसके उत्पादन की अनुमति क्यों दी जानी चाहिए; और यदि इसका उत्पादन होता है, तो इसकी खुली बिक्री क्यों की जानी चाहिए.''

अपनी बात खत्म करते हुए उन्होंने 'एक' की ताकत पर ज़ोर दिया और कहा कि हम सभी को टीचर के रूप में, डॉक्टर के रूप में, अभिभावक के

तम्बाकू छोड़ो, जीवन से नाता जोड़ो : डॉ रजनी

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव से लोगों को किया आगाह

हिन्दुस्तान संवाद
शिकोहाबाद

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर नगर को तम्बाकू मुक्त बनाने के उद्देश्य से ज्ञानदीप सीसेकेण्डरी पब्लिक स्कूल, पर्यावरण मित्र, जमनालाल बजाज फाउण्डेशन, ज्ञानदीप सी. सेके पब्लिक स्कूल एवं गायत्री शक्ति पीठ के संयुक्त तत्वावधान में दृश्य श्रव्य माध्यमों से तम्बाकू के खिलाफ हम नामक लघु वृत्त चित्र एवं तम्बाकू छोड़ने के उपायों पर बनी स्लाइड का प्रदर्शन किया गया। जिसमें स्कूल के छात्र,छात्राओं शिक्षकों एवं आसपास के लोगों ने अपनी उपस्थिति दर्ज की एवं स्वंय तथा अपने परिवार को इस जहर से दूर रखने की शपथ ली। इस अवसर पर ज्ञानदीप स्कूल की निदेशिका डा.रजनी यादव ने तम्बाकू की बुराइयों एवं उसके दुष्प्रभावों से उपस्थित लोगों को जगाने की कोशिश की। उन्होंने कहा कि तम्बाकू के सेवन से प्रतिदिन 2500 लोग काल की गाल में चले जाते हैं।

उन्होने कहा कि शराब के स्थान पर हमें पानी का सेवन करना चाहिए इससे न कोई बीमार पड़ता है, न कर्जदार होता है और न उसकी पत्नी विधवा होती है। डा यादव ने किरण बजाज को धन्यवाद देते हुये कहा कि यहाँ से दूर होते हुये भी शिकोहाबाद का दर्द उन्हें सताता रहता है और उनके आदेश पर अच्छे कार्यकर्ता दिन रात तम्बाकू छुड़वाने के लिए प्रयासरत है।

ज्ञानदीप स्कूल की शिक्षिका ने इस अवसर पर अपना दर्द व्यक्त करते हुये कहा कि वह इस जहर के दुष्प्रभावों का सामना कर चुकी है। इस अवसर पर तम्बाकू को छोड़ने के लिए पर्यावरण मित्र संस्था के कार्यकर्ताओं ने पम्फलेट भी बांटा। जिसमें सुझाव गये उपायों को अपनाकर कोई भी तम्बाकू को छोड सकता है। चारों संस्थाओं का यह प्रयास 5 जून तक चलेगा। जिसके अन्तर्गत

तंबाकू विरोधी व्याख्यान में इसके दुष्प्रभावों के बारे में बताया गया। • हिन्दुस्तान

जागरुकता

- पर्यावरण मित्र संस्था ने पम्फलेट बांट तम्बाकू सेवन के खतरे बताए

शिकोहाबाद क्षेत्र के ग्राम टैछापुर, गुढ़ा, नसीरपुर, फतेहपुर कर्खा, समुहा, हरिया सहित अन्य गाँव में दिखाया जायेगा। साथ ही सिरसागंज में भी यह अभियान चलता रहेगा।

पर्यावरण मित्र की तरफ से शहर के मुख्य स्थानों पर तम्बाकू के दुष्प्रभावों को दर्शाने वाले पोस्टर भी लगाये गये जा रहे है। पर्यावरण मित्र व जमनालाल बजाज फाउन्डेशन ने शहर की अन्य संस्थाओं से भी अपील की है वे समाज को इस कोढ़ से मुक्त कराने की दिशा में पर्यावरण मित्र, जमनालाल बजाज फाउन्डेशन एवं सर्वोदय शिक्षा सदन समिति से जुड़कर अपना योगदान दें।

happens, why should its open sale be allowed."

In conclusion, she underlined the power of 'one' and said "We all should start actively addressing the issue at individual levels- as a teacher, a doctor, a parent. And collectively we could bring pressure on the government and others who are perpetuating the menace."

Ajay Pilankar, representing Salaam Bombay Foundation made an audio visual presentation. Their key projects include Super Army, Advocacy Programme, Sports against Tobacco, Art against Tobacco.

Tobacco addiction happens as a result of low self-esteem, lack of will power and inability to deal with peer pressure. The Foundation made a strong view point that tobacco usage is the primary cause of cancer of various body parts. All those present agreed with their contention that considering the all round miseries and death inflicted, the menace has to be dealt with at par with 'terrorism'.

The programme concluded with extensive participation from the floor.

रूप में–व्यक्तिगत स्तर पर मुद्दे पर सक्रियता से विचार करने की जरूरत है. और एकजुट होकर हम सरकार और इस संकट को चिरस्थायी बनाने वाले लोगों पर दबाव डाल सकते हैं.

सलाम बॉम्बे फाउंडेशन का प्रतिनिधित्व करने वाले अजय पिलनकर ने एक ऑडियो विज़ुअल प्रेज़ेन्टेशन प्रस्तुत की. उनकी प्रमुख परियोजनाओं में सुपर आर्मी, एडवोकेसी प्रोग्राम, स्पोर्ट्स एगेन्स्ट टोबैको, आर्ट्स अगेन्स्ट टोबैको शामिल हैं.

सभी को इस बात से अवगत कराया गया कि तंबाकू की लत आत्मबल की कमी, अस्वीकृत करने की योग्यताओं की कमी और समकक्षी दबाव से निपटने की अक्षमता के कारण पड़ती है. इस बात पर खास तौर से ज़ोर दिया गया कि शरीर के विभिन्न अंगों के कैंसर के पीछे तंबाकू का सेवन बहुत बड़ा कारण है. वहाँ उपस्थित सभी लोगों ने यह बात स्वीकार की कि, तंबाकू से जुड़ी समूची समस्याओं और मृत्यु की वजह से, इसके साथ 'आतंकवाद' के स्तर पर निपटना होगा.

लोगों की व्यापक सहभागिता के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ.

Thematic decoration of the event.
समारोह की विषय के मुताबिक सजावट.

CMD Shekhar Bajaj welcoming the guests.
मेहमानों का स्वागत करते सीएमडी शेखर बजाज.

Ajay Pilankar of Salaam Bombay making a presentation.
सलाम बॉम्बे के अजय पिलानकर प्रस्तुतिकरण देते हुए.

The audience listening in rapt attention.
दर्शकगण.

World No-Tobacco Day

31st May 2010, New Delhi - On the occasion of Anti - Tobacco Day, with the purpose of providing information on the dangers and harmful effects of tobacco to the masses, posters were placed at public places by Paryavaran Mitra. People were encouraged to give up the habit of tobacco, gutkha and cigarettes. They were educated about the dangers caused by tobacco and pamphlets were distributed providing suggestions for giving up tobacco.

Amber Nag, R. C. Srivastava, Bhupinder Singh, Girish Kumar and Surjit Singh and others provided active co-operation for making this awareness programme a grand success.

Adverse results caused by Tobacco were publicised through the villages.

तम्बाकू से होने वाले परिणामों को गांवों में घुमाकर कुछ इस तरह प्रदर्शित किया गया.

Harmful Effects of Tobacco :

- Wrinkles on face, weakened body, low immunity levels and fragile bones .
- Brain – Owing to the impact of Nicotine, mental functions slow down and thinking abilities are reduced.
- Eyes – Irritation, lachrymation in the eyes takes place and dark circles are formed under the eyes.
- Cancer of mouth, larynx, lungs, throat, oesophagus, urinary bladder, kidney, nose, cervix may occur.
- In India, 40 percent cases of Cancer are caused by tobacco.
- Bad smell in hair, mouth & clothes.
- Tooth problems – Teeth rot, develop yellowish tint. The gums too, become weak and are damaged due to tobacco and may bleed.
- Nose – Ability to smell gets eroded.
- Hand – The fingers & nails get singed due to cigarettes & dark spots get developed under them.

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस

दिनांक ३१ मई, २०१०, नई दिल्ली. तम्बाकू निषेध दिवस पर पर्यावरण मित्र द्वारा जन सामान्य को तम्बाकू से होने वाले खतरों एवं उसके भयंकर परिणामों को समझाने के उद्देश्य से सार्वजनिक स्थानों पर पोस्टर लगाकर लोगों को तम्बाकू, गुटखा एवं सिगरेट छोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया गया. उन्हें तम्बाकू से होने वाले नुकसान के बारे में समझाया गया साथ ही तम्बाकू छोड़ने हेतु सुझाव सम्बन्धी पम्फलेट का भी वितरण किया गया.

इस जागरुकता कार्यक्रम को सफल बनाने में श्री अम्बर नाग, श्री आर.सी. श्रीवास्तव, श्री भूपिन्दर सिंह, श्री गिरीश कुमार एवं श्री सुरजीत सिंह आदि ने सक्रिय सहयोग दिया.

तम्बाकू से होने वाली बीमारियाँः

- चेहरे पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं, शरीर अशक्त हो जाता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता में बेहद कमी आ जाती है व हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं.
- मस्तिष्क : निकोटीन के प्रभाव के कारण मस्तिष्क का कार्य धीमी गति से चलने लगता है, विचार करने की क्षमता में कमी होने लगती है व चित्त को एकाग्र करने में कठिनाई होती है.
- आँख : आँखों में जलन महसूस होती है, आँखों से पानी आता है, आँखों के नीचे काले दायरे बन जाते हैं.
- मुँह, स्वरयन्त्र, फेफड़े, गला, अन्ननलिका, मूत्राशय, मूत्रपिंड, नाक, पेट, गर्भाशय के मुख का कैन्सर हो जाता है.
- भारत में ४० प्रतिशत कैन्सर तम्बाकू के सेवन से होता है.
- बालों में दुर्गन्ध, मुँह में दुर्गन्ध.
- दाँतो की समस्या : दाँत सड़ जाते हैं, दाँतों पर पीले रंग के दाग पड़ जाते हैं. तम्बाकू के कारण मसूड़े कमजोर, क्षतिग्रस्त होते हैं.
- नाक : सूंघने की क्षमता में कमी आती है.
- हाथ : सिगरेट सेवन करने से हाथों की अंगुलियाँ झुलस कर, उन पर काले धब्बे पड़ जाते हैं.

Initiation of Green Strip on World Forestry Day

Under the joint auspices of Paryavaran Mitra, Narayan College, Shikohabad and Allahabad Bank, a green strip was inaugurated in front of Narayan Colllege.

The vacant piece of land lying opposite Narayan College, was an eyesore for people all around. Hence Paryavaran Mitra, Narayan College and Allahabad Bank jointly decided to convert this useless piece of land into a beautiful green park.

Other than getting soil dumped on the vacant plot, green grass and different types of plants, a hedge was also erected around the park by Paryavaran Mitra. Erection of barbed wire fencing as well as, arrangement for water and cleanliness was made by Narayan College and Allahabad Bank.

On the occasion of the World Forestry Day on 21st March 2010, this park was inaugurated and was named as "Narayan Park".

Dr. J S P Dwivedi addressing the gathering and dignitaries on the dais.
संगोष्ठी में विचार व्यक्त करते डा. जेएसपी द्विवेदी एवं मंचासीन गणमान्य.

Dignitaries and volunteers at the Inauguration of the Park.
नारायण उद्यान के शुभारम्भ में उपस्थित गणमान्य एवं कार्यकर्ता.

Organic Forestry Protection, Shikohabad
जैविक वन संरक्षण, शिकोहाबाद

विश्व वानिकी दिवस के अवसर पर हरित पट्टी का शुभारम्भ

पर्यावरण मित्र, नारायण महाविद्यालय, शिकोहाबाद एवं इलाहाबाद बैंक के संयुक्त तत्वावधान में नारायण महाविद्यालय के सामने एक हरित पट्टी का उद्घाटन किया गया.

शिकोहाबाद के मुख्य द्वार पर बने नारायण महाविद्यालय के सामने पड़ी खाली जमीन पर गंदगी का बसेरा था, जो सबकी आँखों में खटकता था. अतः पर्यावरण मित्र द्वारा नारायण महाविद्यालय व इलाहाबाद बैंक के सहयोग से उस बेकार जगह को सुन्दर पार्क में बदलने का संकल्प लिया गया.

पर्यावरण मित्र द्वारा उस खाली पड़ी जमीन पर मिट्टी डलवाने के उपरान्त हरी घास व विभिन्न प्रजातियों के पौधे एवं पार्क के चारों तरफ बाड़ लगाई गयी. नारायण महाविद्यालय व इलाहाबाद बैंक द्वारा पार्क के चारों तरफ पार्क की सुरक्षा हेतु कटीले तारों की बाड़ लगाई गई और सफाई व पानी का प्रबन्ध किया गया.

२१ मार्च २०१० को विश्व वानिकी दिवस के अवसर पर इस पार्क का उद्घाटन किया गया तथा पार्क का नाम रखा गया "नारायण उद्यान".

Republic Day - 60th Anniversary
National Integration and Goodwill March - School/College contact programs.

Head Masters, Teachers & Directors participating at the Goodwill March.
सद्भावना रैली में शिक्षण संस्थानों के प्राचार्य, शिक्षक व निदेशक.

On 29 January 2010, at Shikohabad, Paryavaran Mitra and various schools of Shikohabad organised a rally from Madhoganj to Narayan College, Shikohabad. The enthusiasm exhibited by the students and teachers, as well as, the head masters was a sight to behold.

On the conclusion of the march, Dr. O. P. Singh, Principal of Paliwal Degree College said that, efforts made by Paryavaran Mitra, to let the common masses understand the problems being faced in using energy in the right direction of nation building, is highly appreciated.

A scene of the Goodwill March.
सद्भावना रैली का एक दृश्य.

गणतन्त्र दिवस–६०वीं वर्षगांठ
राष्ट्रीय एकता एवं सद्भावना पद–यात्रा

शिकोहाबाद में दिनांक २९ जनवरी २०१० को पर्यावरण मित्र, शब्दम् व शिकोहाबाद के विभिन्न स्कूलों के सहयोग से एक भव्य रैली का आयोजन माधौगंज से नारायण कालेज, शिकोहाबाद तक किया गया. इस पद यात्रा में छात्र–छात्राओं और शिक्षक एवं प्राचार्यों का उत्साह देखते ही बनता था.

पद–यात्रा के समापन पर पालीवाल डिग्री कालेज के प्राचार्य डा. ओ.पी. सिंह ने कहा कि वर्तमान पीढ़ी की ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में प्रयोग करने एवं राष्ट्र निर्माण के क्षेत्र में आ रही समस्याओं से आम जनता को अवगत कराने के लिए पर्यावरण मित्र द्वारा किये जा रहे प्रयास प्रशंसनीय है.

Useful Information about LPG (Domestic Gas) Cylinder:

1. While taking delivery of cylinder, the delivery boy must be asked to check the regulator himself.
2. In case of any sort of leakage in a cylinder, the dealer must be immediately contacted.
3. In case a fire breaks out in a cylinder due to any reason, electrical switches in the kitchen should not be switched ON or OFF.
4. The cylinder must be very carefully taken outside.
5. A wet blanket must be wrapped on the mouth of the cylinder.
6. The regulator must be turned OFF before retiring to bed at night.
7. Some people believe that, when a gas cylinder gets exhausted, by laying in flat on the ground, complete gas could be utilized, but that is not correct. By doing so, the residual dirt lying at the bottom of the cylinder is likely to enter the pipe and spoil the Burner.
8. The Burner must always be kept at a height above the cylinder.

रसोई गैस से सम्बन्धित उपयोगी बातें :

१. जब भी सिलेण्डर लें, डिलेवरी बॉय से रेगुलेटर की जाँच करने को कहें.
२. सिलेण्डर में किसी भी प्रकार का रिसाव होने पर तुरन्त डीलर से सम्पर्क करना चाहिए.
३. यदि सिलेण्डर में किसी कारण आग लग जाती है तो रसोई के स्विच को ऑन या ऑफ नहीं करना चाहिए.
४. सिलेण्डर को बडी ही सावधानी से बाहर निकाल देना चाहिए.
५. सिलेण्डर मुँह पर गीला कम्बल डाल देना चाहिए.
६. रात को रेगुलेटर का बटन बन्द करके सोना चाहिए.
७. कुछ लोगों का मानना है कि सिलेण्डर के खत्म होने पर उसे लिटा देने से पूरी गैस का प्रयोग हो जाता है परन्तु ऐसा नहीं है. इससे नीचे बची हुयी गन्दगी पाइप के सहारे आकर चुल्हे को खराब कर सकती है.
८. चुल्हे को हमेशा सिलेण्डर से ऊपर रख कर प्रयोग करना चाहिए.

One touch of nature makes the whole world kin.

- William Shakespeare

Paryavaran Mitra Offered Homage to the Martyrdom of Major Sandeep Unnikrishnan

Paryavaran Mitra paid homage and threw open a garden in the Hind Complex in memory of Major Sandeep Unnikrishnan, the Ashok Chakra (Posthumous) awardee, who, on 27 November 2008, laid down his life while protecting the lives of innocent people during the terrorist attack in Mumbai. The garden was inaugurated by Smt. Dhanlakshmi and Shri K. Unnikrishnan parents of the martyr.

The parents inaugurated the Tree Plantation programme by planting two saplings of Jamun. Shri Hiralal Yadav, who came with Shri K. Unnikrishnan and others planted saplings on this occasion.

Garden dedicated to the memory of Martyr Maj. Unnikrishnan
शहीद मे. उन्नीकृष्णन की स्मृति में उद्यान

मेजर संदिप उन्नीकृष्णन की शहादत को पर्यावरण मित्र की श्रद्धांजलि

पर्यावरण मित्र ने २७ नवम्बर, २००८ में मुम्बई में हुये आतंकवादी हमले में निर्दोष जनता को बचाते हुये अपने प्राण न्यौछावर करने वाले अशोक चक्र सेसम्मानित मेजर संदिप उन्नीकृष्णन को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए हिन्द परिसर में एक उद्यान का निर्माण किया गया. जिसका उद्घाटन २५ सितम्बर, २०१० को उनके माता–पिता श्रीमती धनलक्ष्मी एवं श्री के. उन्नीकृष्णन ने किया.

उन्नीकृष्णन दम्पत्ति ने जामुन के दो पौधे लगाकर वृक्षारोपण कार्यक्रम का प्रारम्भ किया. श्री. के. उन्नीकृष्णन के साथ आये श्री हीरा लाल यादव एवं अन्य लोगों ने भी इस अवसर पर पौधों का रोपण किया.

Bio-Farming Training for Farmers

On the occasion of World Earth Day, Bio-farming Training was provided to the farmers by Paryavaran Mitra at Abbaspur Village on 22nd April 2010 and 25th June 2010 at Village Council in Datai, Etah.

Bio-farming Training Programme was organised, and the Chief Guest was Kedarnath Sachan, a leading guide to the farmers community.

Chief Guest, Sachan began with the narration of an ancient legend. He laid great emphasis on cow-dung and also explained about farming methods practiced in the era of Lord Shree Krishna. Sachan explained in great detail the benefits of farming using dung.

Around 150 farmers participated in the programme.

Apart from this, under the aegis of Paryavaran Mitra and Village Council, Datai, Etah, a Seminar for farmers was organised on 25th June 2010. Agricultural scientists inspired farmers for bio-farming and provided information on newer techniques of farming. They advised them to get the soil of their farms tested before the onset of monsoon and produce crops on the basis of its reports.

Soil Testing Programme

Paryavaran Mitra organised a seminar on testing of the soils of the forest, farms and vegetable growing areas preserved within the Hind Complex. Villagers from nearby villages - Berai, Badhaipura, Dahini, Mewali, Fatehpur Karkha, Bariyar Mau, Bakalpur were encouraged to get the soil of their farms tested too on this occassion.

The farmers, who got the soil of their farms tested were Ramprakash, Mansinh, Anirudhh Singh, Surendra, Ramswarup, Ramniwas, Rahul, Ram Bharosi Lal, Kuldip, Rajendra, Fulan Singh, Kunwar Pal, Pramod, Rajpal Singh, Ramesh Chandra, Jitendra Singh, Ashish Kumar, Mohar Singh and Jay Prakash.

किसानों को जैविक खेती का प्रशिक्षण

२२ अप्रैल २०१० को विश्व पृथ्वी दिवस पर ग्राम अब्बासपुर व २५ जून, २०१० को ग्राम सभा दतई, एटा में पर्यावरण मित्र द्वारा किसानों को जैविक खेती का प्रशिक्षण दिया गया.

अब्बासपुर के किसानों को जैविक कृषि से जोड़ने के प्रयास के अन्तर्गत जैविक खेती प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसके मुख्य अतिथि किसानों के मार्गदर्शक श्री केदारनाथ सचान थे.

मुख्य अतिथि श्री सचान ने वार्ता को पौराणिक कथा से प्रारम्भ किया. उन्होंने गोबर धन पर विशेष बल दिया और भगवान श्रीकृष्ण के समय में हो रही खेती के बारे में बताया. श्री सचान ने गोबर द्वारा खेती करने की उपयोगिता के बारे में विस्तार से समझाया.

१५० की संख्या में किसानों ने कार्यक्रम में हिस्सा लिया.

साथ ही दिनांक २५ जून २०१० को पर्यावरण मित्र व ग्राम सभा दतई, एटा के संयुक्त तत्तवावधान में एक किसान गोष्ठी का आयोजन किया गया. जिसमें एटा जिले के कृषि वैज्ञानिकों ने किसानों को जैविक खेती के लिए प्रेरित किया व उन्हें खेती की नई तकनीक की जानकारी दी. वर्षा ऋतु आने से पूर्व अपने खेतों की मिट्टी परीक्षण जाँच व उसकी रिपोर्ट के आधार पर फसलों की पैदावार करने की सलाह दी.

मिट्टी परीक्षण का आयोजन

पर्यावरण मित्र द्वारा हिन्द परिसर में संरक्षित वनों, खेतों व सब्जी क्षेत्र की भूमि की जाँच कराई गई. साथ ही आस–पास के गाँव बैरई, बढ़ाईपुरा, डाहिनी, मेवली, फतेहपुर कर्खा, बरियार मउ, बाकलपुर में लोगों को प्रोत्साहित कर उनके खेतों की मिट्टी की जाँच कराई गई.

मृदा परीक्षण कराने वाले किसानों में रामप्रकाश, मानसिंह, अनिरुद्ध सिंह, सुरेन्द्र, रामस्वरुप, रामनिवास, राहुल, राम भरोसी लाल, कुलदीप, राजेन्द्र, फूलन सिंह, कुंवर पाल, प्रमोद, राजपाल सिंह, रमेश चन्द्र, जितेन्द्र सिंह, आशीष कुमार, मोहर सिंह, जय प्रकाश प्रमुख हैं.

Organic Farming, Shikohabad
जैविक कृषि (खेती), शिकोहाबाद

Organic Manure Project, Shikohabad
जैविक खाद प्रकल्प, शिकोहाबाद

Biological Nursery, Shikohabad
जैविक नर्सरी, शिकोहाबाद

Focus Group Training Camp initiative by I. C. T. Project and Paryavaran Mitra

Under the joint auspices of I. C. T. (Information and Communication Technologies) Project and Paryavaran Mitra 17th June, 2010, in Shikohabad, a Training Camp was organised. Here, subjects like using Organic and Organism Fertilisers for Soil Health, Protecting Seeds From Toxicity, Adverse Impact of Chemical Medicines and Chemical Fertilisers on Human Body, Using Organic and Organism Fertilisers for Less Investment and Increased Production in Agriculture for Resolving Food Crisis, Elixir-Like Use of Organic and Organism Fertilisers for Maintenance of Soil Health, Soil and Seeds Treatment Using Organic Methods, were discussed. Those present included Development Block-in-Charge, I. C. T.-District-in-Charge, I.C.T.-Divisional in-Charge, I.C.T. - Assistant Project Manager, I.C.T.- Regional Convener, ICT and A. K. Athaiyya, Regional Convener.

A farmer welcoming ICT Divisional in-charge with presentation of Green Urn.
हरित कलश भेंट कर आईसीटी के मण्डल प्रभारी का स्वागत करता एक किसान.

आईसीटी परियोजना एवं पर्यावरण मित्र के सहयोग से फोकस ग्रुप प्रशिक्षण शिविर

दिनांक १७ जून, २०१० को प्रातः ११ बजे से दोपहर ३ बजे तक शिकोहाबाद में 'आईसीटी (तकनीकी के माध्यम से सूचना संचार) परियोजना' एवं पर्यावरण मित्र के संयुक्त तत्वावधान में प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया. जिसमें मृदा स्वास्थ्य एवं बीज को जहरीलेपन से बचाव हेतु जैविक एवं जीवांश ऊर्वरकों का प्रयोग, रासायनिक दवा व रासायनिक ऊर्वरकों का मानव शरीर पर कुप्रभाव, खाद्यान्न समस्या समाधान हेतु कृषि में कम लागत व अधिक उत्पादन हेतु जैविक एवं जीवांश उर्वरकों का प्रयोग, पर्यावरण का मानव जीवन में कुपोषण से बचाव में जीवांश ऊर्वरकों व कृषि तकनीक का पूर्ण सहयोग, मृदा स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए जैविक जीवांश खाद का अमृत पान जैसा प्रयोग, जैविक विधि से भूमि व बीज शोधन क्रिया आदि विषयों पर चर्चा की गर्ल. इसमें विकास खण्ड प्रभारी, आईसीटी, जिला प्रभारी, आईसीटी, मण्डल प्रभारी, आईसीटी, सहायक परियोजना प्रबन्धक, आईसीटी क्षेत्रीय समन्वयक, आईसीटी व ए.के. अथैया, क्षेत्रीय समन्वयक उपस्थित थे.

Organic Vegetable Production, Shikohabad
जैविक सब्जी उत्पादन, शिकोहाबाद

Religion & Environment :
Bhagwat Katha Mahayagya is Incomplete Without Environment Protection

During Bhagwat Katha, environment exhibitions are organised every year by Paryavaran Mitra. Its purpose is to evoke love for nature similar to religious fervour in people. This year an exhibition had been organised during Bhagwat Katha of Bhagwat Bhaskar Shri Krishna Chandraji Shastri 'Thakurji' at Ferozabad (U. P.) and New Delhi.

In this exhibition, various plants like Aloe Vera, Basil, decorative plants, Nob Zia, Cochia, Cycus Palm, Darsina Red and Green etc. were exhibited by Paryavaran Mitra for environment conservation. Besides this, an Environment Conservation Campaign was also done with an intention to connect with the masses. A sale of plants, T-shirts, caps, jute bags and organic fertilisers was conducted.

"Govardhan Mountain, banks of the river Kalindi, environment lover," orator Shri Thakurji emphasised that all this looks enchantingly beautiful, because they are full of vegetation. The legends of Shree Krishna are incomplete with the beauty of the environment." After that, Shri Thakurji visited the Environment Exhibition and put down his thoughts in the Suggestion Book.

Shri Krishna Chand Ji Shastri 'Thakurji' observing the Exhibition at Moti Baug, New Delhi.

मोती बाग, नई दिल्ली में प्रदर्शनी का अवलोकन करते श्रीकृष्ण चन्द्र जी शास्त्री 'ठाकुरजी'.

धर्म और पर्यावरण:
पर्यावरण सरंक्षण बिना अपूर्ण है भागवत् कथा महायज्ञ

पर्यावरण मित्र द्वारा भागवत् कथाओं में पर्यावरण प्रदर्शनी लगाई जाती है. जिसका उद्देश लोगों में धर्म के प्रति आस्था के अनुरुप ही प्रकृति के प्रति प्रेम को जगाना है. इस वर्ष पर्यावरण मित्र द्वारा भागवत् भास्कर श्रीकृष्ण चन्द्र जी शास्त्री 'ठाकुर जी' की भागवत् कथाओं में फिरोजाबाद (उ.प्र.) एवं नई दिल्ली में प्रदर्शनी लगाई गई.

प्रदर्शनी में पर्यावरण मित्र द्वारा पर्यावरण संरक्षण हेतु विभिन्न प्रजातियों के औषधीय पौधे यथा ग्वारपाठा, तुलसी, शोभाकारी पौधे बेला, नौबजिया, कोचिया, साइकस पाम, डरसीना लाल एवं हरा इत्यादि प्रजाति के पौधों को रखा गया. साथ ही पर्यावरण संरक्षण अभियान से आम जन को जोड़ने के लिए इस स्टाल पर लागत मूल्य पर पौधों के साथ-साथ, टी-शर्ट, कैप, जूट बैग एवं जैविक खाद का विक्रय किया गया.

''पर्यावरण प्रेमी कथावाचक श्री ठाकुर जी ने भी अपनी कथा में गोवर्धन पर्वत, कालिन्दी के किनारों का वर्णन करते हुए कहा कि यह सब तभी शोभनीय हैं जब यहाँ वृक्ष हैं. बिना पर्यावरण सौन्दर्य के कृष्ण कथा अधूरी है.'' तत्पश्चात् श्री ठाकुर जी ने भी पर्यावरण प्रदर्शनी का अवलोकन किया एवं सुझाव पुस्तिका में अपने विचार भी लिखे.

What's the use of a fine house if you haven't got a tolerable planet to put it on?

- Henry David Thoreau

Importance of Tree Plantation in Ancient Indian Scriptures

प्राचीन पुराणों में वृक्षारोपण का महत्व

Rigveda is the most ancient treatise of the Indian culture, in which reference of tender leaves of trees while performing any auspicious work has been indicated.

भारतीय संस्कृति की सर्वप्रथम पुस्तक ऋग्वेद है, जिसमें किसी भी मंगल – कृत्य के समय वृक्षों के कोमल पत्तों का स्मरण किया गया है, वह ऋचा निम्नलिखित है–

'काण्डात् काण्डात् प्ररोहन्ती परुषः परुषस्परि' ।

In Yajurveda too, prayers have been offered to vegetation for the benevolence of the people.

यजुर्वेद में प्रजा के कल्याण के लिये वनस्पतिमात्र की स्तुति की गयी है –

'शिवो भव प्रजाभ्यो मानुषीभ्यस्त्वमङ्गिरः'

Shami tree is considered to destroy ill-effects of all inauspicious as well as bad dreams.

शमी वृक्ष समस्त अमंगलोंका नाशक माना गया है तथा दुःस्वप्नोंका नाशक भी –

अमङ्गलानां शमनी दुःस्वप्ननाशिनी ।

It is written in the Matsya Purana that, plantation of one tree is equivalent to giving birth to ten sons.

मत्स्यपुराण में लिखा है कि एक वृक्ष दस पुत्र उत्पन्न करने के बराबर है –

Creation of wells, lake, garden, mandap, water-hut, donation of water and food, plantation of Peepal tree - are considered equivalent to seven sons.

कूपस्तडागमुद्यानं मण्डपं च प्रपा तथा ।
जलदानमन्नदानमश्वत्थारोपणं तथा ।
पुत्रश्चेति च संतानं सप्न वेदविदो विदुः ।

कुआँ, तालाब, बगीचा, मण्डप, प्याऊ, जल और अन्नदान तथा पीपल के वृक्ष का लगाना–ये सात संतान कहलाती है.

Therefore, tree plantation is no less task than pilgrimage or observation of religious fasts.

अतः वृक्षारोपण करना किसी भी तीर्थ, व्रत, उपवास से कम नहीं.

Importance of trees and the significance of feeling them have been vividly described in the Vedas. Besides, the Smritis not only exhorts on tree-plantation, but also prescribe penalty for the destroyer of trees.
References of description of creation of gardens through preservation and protection of trees in groups could be found in the Smritis.
Various legends and stories could be found in eighteen Puranas and six Treatises.

वेदों में वृक्षों की महिमा एवं उनका स्पर्श–माहात्म्य विशेषतः वर्णित है, परंतु स्मृतियों में न केवल वृक्ष लगानेका माहात्म्य है, अपितु वृक्ष नष्ट करने वाले के लिये दण्ड–विधान भी लिखा है.
वृक्षोंको समूहरुप से रक्षित कर बगीचों का रुप देने का पहला वर्णन स्मृतियों में ही मिलता है.
अठारह पुराण, छः शास्त्रों में वृक्षोंकी विभिन्न गाथाएँ उपलब्ध हैं.

Our modern industrial economy takes a mountain covered with trees, lakes, running streams and transforms it into a mountain of junk, garbage, slime pits, and debris.

- Edward Abbey

Free Drinking Water Service by Radha Pyaau.

A Sigh of relief for Thirsty Passengers

On 21st June 2010, "Ganga Dashahara" was organised by 'Paryavaran Mitra' under Radha Pyaau banner on Shikohabad railway platform. Under this programme, for the entire day, cold water and sherbet was distributed to railway passengers. This water-hut is organised for three months every year. While providing drinking water to the passengers, emphasis was also laid on conservation of water.

Passengers heave a sigh of relief drinking sherbet on railway platform.
रेलवे प्लेटफार्म पर शिकंजी पीकर राहत लेते यात्रीगण.

राधाप्याऊ निःशुल्क जल सेवा

प्यासे यात्रियों ने ली चैन की सांस

दिनांक २१ जून २०१०. भयंकर गर्मी में गंगा दशहरा के अवसर पर 'पर्यावरण मित्र' द्वारा शिकोहाबाद रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म पर संस्था द्वारा अप्रैल माह से संचालित राधा प्याऊ के बैनर तले ''गंगा दशहरा'' का आयोजन किया गया. जिसके अन्तर्गत पूरे दिन यात्रियों को ठंडा पानी और शिकंजी का वितरण किया गया. यह प्याऊ प्रतिवर्ष की तरह तीन माह तक चली. पर्यावरण मित्र कार्यकर्ताओं द्वारा यात्रियों को पानी पिलाने के साथ ही पानी बचाने के लिए भी आग्रह किया गया.

Volunteers providing drinking water to a train passenger.
ट्रेन में बैठे प्यासे यात्रियों को पानी पिलाता कार्यकर्ता.

Building Consciousness Towards Environment in the Future Generation

With an intention to enhance consciousness in the minds of the future generation, on the occasion of Shree Krishna Janmashtami, Paryavaran Mitra organised a Poster Competition and Fancy Dress Competition on the theme of "Shree Krishna and Environment".

Children in the form of trees in the Environmental Fancy Dress Competition.
पर्यावरणीय फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता में पेड़ों के रूप में बच्चे.

भावी पीढ़ी में पर्यावरण की चेतना

पर्यावरण मित्र ने भावी पीढ़ी में पर्यावरण की चेतना जगाने के उद्देश से बच्चों के मध्य श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर 'श्रीकृष्ण और पर्यावरण' विषयक पोस्टर प्रतियोगिता एवं पर्यावरणीय फैन्सी ड्रेस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया.

Contestants of Poster Competition with Smt. Bajaj.
श्रीमति बजाज के साथ पोस्टर प्रतियोगिता के प्रतिभागी.

Celebrating
6th FOUNDER'S DAY

6th Founder's Day Celebration Mumbai:

Amidst eco-friendly ambience in sync with the philosophy of Paryavaran Mitra, the 6th Founder's Day was celebrated on 23rd September 2010 with usual enthusiasm and a sense of purpose. The venue: Kamalnayan Bajaj Hall at Bajaj Bhavan in Mumbai. The Theme: "Eco-friendly Homes and Offices".

After the invocation by Sangeeta Salunke, Kiran Bajaj, President of Paryavaran Mitra welcomed the Panelists and the participants. In her preliminary remarks, Smt. Bajaj said, "We are fighting a battle not for someone else but for our own survival. Going Green is not a fashion statement, it is something that we all owe to our planet."

President Kiran Bajaj making an informative presentation on Paryavaran Mitra.

पर्यावरण मित्र पर शिक्षाप्रद प्रस्तुतिकरण पेश करती अध्यक्ष किरण बजाज.

She then made an audio-visual presentation on the genesis and activities of Paryavaran Mitra. The highlights were: Green Movement (Nursery Development, Tree Plantation, Organic Manure, Organic Farming); Water Conservation (Restoration of Reservoir); Awareness Programmes (Wall Paintings, Poster-Poetry-Fancy Dress-Essay Contests, Exhibitions, Rallies etc); Anti-Tobacco Campaign; Cleanliness Drives; Seminars and Debates.

(R-L) Dr. S. R. Kashyap, Kavita Mukhi, Anant Bajaj, Kiran Bajaj, Dr. Ramana Rao, Shirish Deshpande & Mukul Upadhyaya.

(दाएँ से बाएँ) डॉ.एस.आर.कश्यप, कविता मुखी, अनन्त बजाज, किरण बजाज, डॉ.रमणा राव, शिरीष देशपांडे और मुकुल उपाध्याय.

६ठे संस्थापना दिवस के समारोह का आयोजन. मुंबई :

पर्यावरण मित्र के सिद्धान्तों के अनुरूप पर्यावरण–हितैशी वातावरण में २३ सितंबर, २०१० को ६ठा संस्थापना दिवस उसी उत्साह और एक उद्देश्यपूर्ण भावना के साथ मनाया गया. कार्यक्रम स्थल : मुंबई में बजाज भवन का कमलनयन बजाज हॉल. प्रसंग: ''पर्यावरण–हितैशी घर एवं कार्यालय''

संगीता सालुंके द्वारा मंगलाचरण करने के पश्चात, पर्यावरण–मित्र की अध्यक्ष किरण बजाज ने पॅनल केसदस्यों एवं प्रतिभागियों का स्वागत किया. अपने आरंभिक कथन में श्रीमती बजाज ने कहा कि ''हम एक ऐसी लड़ाई लड़ रहे हैं, जो और किसी के लिए नहीं, बल्कि स्वयं हमारे जीवन–यापन के लिए है. 'गोइंग ग्रीन' महज़ कोई फ़ैशन का शब्द नहीं है, बल्कि धरती के प्रति हमारा आभार है.''

उसके पश्चात उन्होंने पर्यावरण–मित्र की उत्पत्ति और उसकी गतिविधियों पर एक श्रव्य–दृश्य (ऑडियो–विज़ुअल) प्रस्तुतिकरण किया. इसकी मुख्य बातें थीं :हरित आंदोलन (नर्सरीयों का विकास, पौधारोपण, जैविक खाद, जैविक खेती); जल संरक्षण (जलाशयों का उद्धार); जागृति कार्यक्रम (वाल पेंटिंग, पोस्टर–पोएट्री–फेंसी ड्रेस–निबंध प्रतियोगिता, प्रदर्शनियां, रैलियां

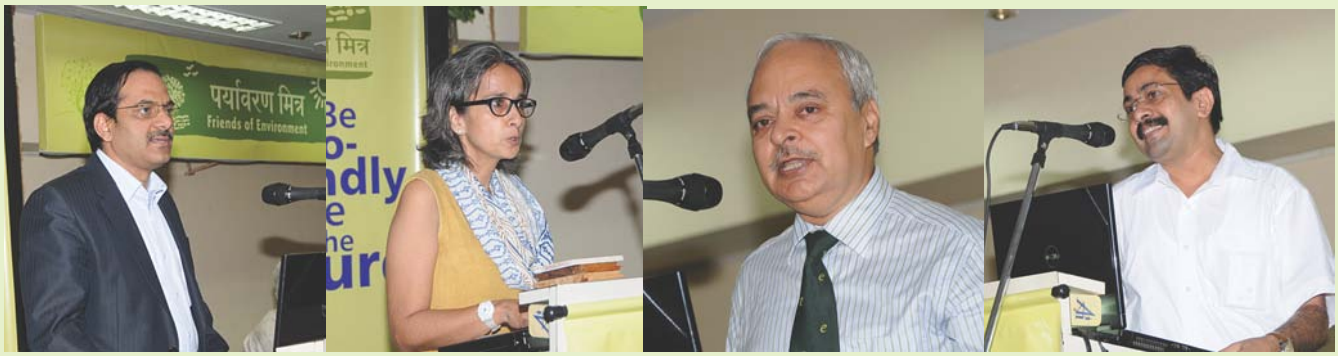
Smt. Bajaj concluded with the observation, "Today, true patriotism could be to save natural resources of our country and protect them from all types of pollution. If we love our family and children, we will definitely do so".

Shirish Deshpande is associated with AB Initio, a Company providing consultancy assistance in various areas of Building Management Systems including Environmental Solution. Through an AV presentation on "Green Homes & Offices" , he averred that our monsoons are severe, winters are extreme, summers are very hot, there is a whole lot of unpredictability in terms of natural calamities. As such, a holistic approach is required to achieve optimum results. Some of the interesting observations that came out of his well-documented presentation were:

आदि); तम्बाकूरोधी अभियान; स्वच्छता अभियान; गोष्ठियां एवं वाद–विवाद.

श्रीमती बजाज ने इस कथन से समापन किया, ''आज, सच्ची देशभक्ति अपने देश के प्राकृतिक संसाधनों को बचाने और उन्हें सभी प्रकार के प्रदूषणों से सुरक्षित रखने में निहित है. अगर हम अपने परिवार और अपने बच्चों से प्यार करते हैं, तो हम ऐसा ज़रूर करेंगे.''

शिरीष देशपांडे एबी इनीशियो नामक कंपनी से जुड़े हैं, जो पर्यावरणीय समाधान सहित भवन प्रबंधन प्रणालियों के विभिन्न क्षेत्रों में परामर्श सहयोग प्रदान करती है. ''ग्रीन होम्स एंड ऑफ़िसेस'' पर एक एवी प्रस्तुति के माध्यम से उन्होंने दावे के साथ कहा कि हमारा मानसून सख्त है, ठंड बड़ी कठोर है और गर्मियां बेहद गरम हैं, इसलिए प्राकृतिक आपदाओं की दृष्टि से यहां बहुत अस्थिरता है. इस प्रकार सबसे बेहतर नतीजे हासिल करने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की ज़रूरत है. उनकी बेहतर दस्तावेज़ी प्रस्तुति से कुछ दिलचस्प पर्यवेक्षण सामने आए, जो निम्नांकित थे :



Presentations by Chief Guest Dr. Ramana Rao, Kavita Mukhi, Dr. S. R. Kashyap and Shirish Deshpande
डॉ. रमणा राव, कविता मुखी, डॉ.एस.आर.कश्यप व शिरीष देशपांडे द्वारा प्रस्तुतिकरण

- Energy consumption in homes can be ascribed to Lighting - 7.12%, Entertainment - 4.22%, Cooling - 44.23%, Heating – 11-03%, Washing Machine – 2.47%, Cooking – 4.90%, Refrigerator – 21.48% and others – 4.49%.
- In order to control the increased loads, the window and split ACs do not have any fresh air intake, which results in bad Indoor Environmental Quality.
- A single 1 Ton Window / split AC unit, operated over-night, would generate about 200 Litres of hot water at 40° C, free.
- The concrete roof when added with extra 1" Polystyrene insulation has shown savings of 16 to 25% with average pay-back of 3 years.

Shirish suggested Modern Technology as the way forward.

- घरों में बिजली के उपयोग के लिए ये इस प्रकार ज़िम्मेदार हो सकते हैं : प्रकाश – ७.१२%, मनोरंजन – ४.२२%, ठंडक – ४४.२३%, गरमी – ११.०३%, वाशिंग मशीन – २.४७%, कुकिंग – ४.९०%, रेफ्रिजरेटर – २१.४८% और अन्य – ४.४९%.
- बढ़े हुए भार को नियंत्रित करने के उद्देश्य से, विंडो एवं स्प्लिट एसी ताज़ा हवा ग्रहण नहीं करते, जिसके फलस्वरूप घर के भीतर पर्यावरण की गुणवत्ता खराब होती है.
- एक अकेली १ टीआर विंडो/स्प्लिट एसी इकाई, जो रातभर काम करती है, वह ४० डिग्री से. पर लगभग २०० लीटर पानी गरम करके दे सकती है, मुफ़्त.
- जब कांक्रीट की छत में अतिरिक्त १ इंच पोलिस्टायरिन इंसुलेशन को जोड़ा जाता है, तो वह ३ साल के औसत पे–बैक सहित १६–२५% तक की बचत दर्शाता है.

Dr. S. R. Kashyap , Senior Manager, Purification Systems, Eureka Forbes Ltd., in his interesting audio-visual presentation on various dimensions of Water Conservation, maintained that "Rain Water Harvesting amounts to Recharging the Earth". He observed that in ancient times, people managed their water needs and revered Water as Holy – Godly. "The challenge in the 21st century lies in developing a new paradigm in which water becomes everybody's business" he said.

He offered Rain water harvesting as a viable proposition for all times to come. Reasons being:

- A natural resource presently wasted
- Prevents ground water depletion
- A good supplement to piped water
- Positive cost benefit ratio
- Relatively pollution free

Through real life success stories, some of which were carried by Doordarshan and BBC on their channels, Dr. Kashyap maintained that Rain water harvesting is a cost effective, practical, and maintainable method for our water-woes.

शिरीष ने आगामी राह के रूप में आधुनिक तकनीक को सुझाया.

डॉ. एस.आर. कश्यप, सीनियर मैनेजर, प्यूरीफ़िकेशन सिस्टम्स, यूरेका फ़ोर्ब्स लि. ने जल संरक्षण पर अपने विभिन्न आयामों पर अपनी दिलचस्प ऑडियो–विज़ुअल प्रस्तुति में निश्चयपूर्वक कहा कि ''वर्षा जल संचयन भूमि को रिचार्ज करने के बराबर ही है.'' उन्होंने कहा कि पुराने ज़माने में लोगों ने अपनी पानी की ज़रूरत का बेहतर प्रबंधन किया था और पानी को पवित्रता–धार्मिकता का आधार देकर उसे सम्मान और श्रद्धा का पात्र बनाया था. उन्होंने कहा कि ''२१वीं सदी की चुनौती एक नई मिसाल बनने में निहित है, जिसमें पानी से हर किसी का सरोकार होगा.''

उन्होंने वर्षा जल संचयन की पेशकश आने वाले समय में एक व्यवहार्य प्रस्ताव के रूप में की, जिससे जुड़े कारण हैं :

- यह एक प्राकृतिक संसाधन है, जो इस समय बेकार है.
- यह भू–जल को खाली होने से रोकता है.
- यह पाइप के पानी का एक अच्छा पूरक है.
- इसमें खर्च में फ़ायदे का सकारात्मक अनुपात होता है.
- यह अपेक्षाकृत प्रदूषण–मुक्त है.

यथार्थ जीवन में कामयाबी की

Anant Bajaj, Executive Director, Bajaj Electricals receiving the Life Member Certificate on behalf of the company from Dr. Ramana Rao.
कंपनी की ओर से डॉ. रमणा राव से लाइफ मेम्बर सर्टिफिकेट प्राप्त करते बजाज इलेक्ट्रिकल्स के एग्ज़िक्यूटिव डायरेक्टर, अनन्त बजाज.

Energy-saving lighting products of Bajaj Electricals on display.
डिसप्ले पर बजाज इलेक्ट्रिकल्स के बिजली बचाने वाले लाइटिंग उत्पाद.

Celebrating 6th FOUNDER'S DAY

Kavita Mukhi is an Eco-Nutritionist, Lymphologist, Naturalist, and Initiator of 'The Farmers' Market'. She pioneered the awareness of organic foods (Conscious Food) in India in 1990. In a conversational style with the audience, she shared her experiences of day-to-day living. She gave valuable tips and the audience welcomed them happily. Some of these guidelines on " Organic Food" are:

Pooja Bajaj proposing a vote of thanks.
धन्यवाद प्रस्ताव पेश करती पूजा बजाज.

- Replace white sugar with organic jaggery.
- Replace refined oil with cold-pressed/ghani oil of any seed.
- Replace refined salt with rock salt and sea salt.
- Replace white rice & refined flour with brown unpolished rice and whole flour.
- Replace junk foods with whole natural organic foods.
- Add millets, spirulina (powder only), flax seed, alfalfa seeds, walnuts, almonds to your diet.
- Drink milk only if you like it and organic if possible.
- Eat fresh seasonal fruits but never after meals.
- Vegetables are the safest and best food for health, demand organic ones.

कहानियां, जिनमें से कुछ को दूरदर्शन और बीबीसी ने अपने चैनलों पर भी दिखाया है, के माध्यम से डॉ. कश्यप ने कहा कि वर्षा जल संचयन हमारे जल संकट के लिए एक किफ़ायती, व्यवहारिक और अनुरक्षणीय उपाय है.

कविता मुखी एक जैव पोषण विशेषज्ञ (ईको–न्यूट्रीशनिस्ट), लिम्फ़ोलॉजिस्ट, प्रकृति वैज्ञानिक (नेचरलिस्ट) और किसान मंडी (द फ़ार्मर्स मार्केट) की प्रवर्तक (इनीशिएटर) हैं. उन्होंने सन् १९९० में भारत में जैव भोजन (कॉन्शियस फूड) के प्रति जागरुकता की अगुवाई की थी. श्रोताओं के साथ एक संवादात्मक शैली में उन्होंने रोज़मर्रा की ज़िंदगी के अपने अनुभव बांटे. उन्होंने मूल्यवान सुझाव दिए और दर्शकों ने उन्हें सहजतापूर्वक अंगीकार किया. ''जैविक भोजन'' पर आधारित दिशा–निर्देशों में से कुछ हैं :

- सफ़ेद शक्कर की जगह जैविक गुड़ अपनाएं.
- रिफ़ाइंड तेल की जगह किसी भी बीज का कोल्ड प्रेस्ड/घानी का तेल अपनाएं.
- रिफ़ाइंड नमक की जगह रॉक साल्ट (सैंधव नमक) एवं समुद्री नमक अपनाएं.
- सफ़ेद चावल और रिफ़ाइंड आटे की जगह बिना पॉलिश किए हुए भूरे चावल व परिपूर्ण आटे को अपनाएं.
- जंक फूड की जगह परिपूर्ण कुदरती जैविक खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करें.

A section of the audience
दर्शकगण

Celebrating 6th FOUNDER'S DAY

- Get sunshine in the morning & evening.
- Be active and be involved with life.
- Remember all illness first originates in the mind.
- Meditate and have faith in the Divine plan.

Dr. M.V. Ramana Rao was the Chief Guest & the Chairman & Managing Director of MIC Electronics Limited. Under his leadership, MIC has done pioneering work in the fields of Light Emitting Diodes (LEDs). In his keynote address on 'LED & Environment' he observed, "In a country like India Lighting consumes around 30% of the power generated. LED Lights offer 50 to 60% energy savings. They are expected to last 12 to 15 years. The maintenance and replacement costs, during the life time of a luminaire are expected to be negligible. In addition to these benefits, LED Lighting is eco-friendly and free from toxic emissions. World wide, LED Lighting is acknowledged as the future of lighting. Though predictions vary, the consensus is that LEDs will achieve 50% penetration into the lighting market by 2020. Further, due to the fact that LEDs are low voltage DC operated devices, they form an excellent fit with solar power for providing lighting in the rural and mountainous areas of the country which currently lack access to grid power, improving the quality of lives in these areas tremendously."

As for rural population, Dr. Rao suggested that "LED Portable Lights with prices ranging from Rs. 1000 to 2000 can be supplied to 12 to 24 crore households with the kerosene subsidy provided by the Government in one year."

A brief Interactive Session followed the presentations.

Due to paucity of time, presentation of Certificates to all the Life Members of Paryavaran Mitra was postponed. However, by way of token, Anant Bajaj, Executive Director, Bajaj Electricals received, on behalf of the Company, the Life Membership certificate at the hands of the Chief Guest Dr Ramana Rao .

The function concluded with a Vote of Thanks by Pooja Bajaj, a Life Member of Paryavaran Mitra.

The event was followed by an exhibition & sale of Organic produce and Bajaj LED products.

- अपनी खुराक में मोटे अनाज, स्पिरुलिना (केवल पावडर), अलसी, गरारी के बीज, अखरोट, बादाम आदि को शामिल करें.
- दूध केवल तभी पीएं, जब ये आपको पसंद हो और यदि संभव हो तो जैविक दूध लें.
- ताज़ा मौसमी फल खाएं, लेकिन भोजन के बाद कभी नहीं.
- सब्ज़ियां सेहत के लिए सुरक्षित और सर्वोत्तम भोजन हैं, इनमें भी जैविक चुनें.
- सुबह और शाम की धूप ग्रहण करें.
- सक्रिय रहें और ज़िंदगी से जुड़ाव बनाए रखें.
- ध्यान रखें की सभी बीमारियां पहले दिमाग से उत्पन्न होती हैं.
- ध्यान करें और परमात्मा तथा उसकी व्यवस्था में आस्था रखें.

इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री एम.वी. रामना राव एमआईसी इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड के चेयरमेन व मैनेजिंग डाइरेक्टर हैं. उनके नेतृत्व में एमआईसी ने लाइट एमिटिंग डायोड्स (एलईडी) के क्षेत्र में अग्रणी कार्य किया है. ''एलईडी एंड पर्यावरण'' पर अपने मुख्य भाषण में उन्होंने कहा कि ''भारत जैसे देश में बनने वाली बिजली का लगभग ३०% उपयोग लाइटिंग में होता है. एलईडी लाइट ५० से ६०% बिजली की बचत करते हैं. उनके १२ से १५ साल तक चलने की अपेक्षा होती है. ल्युमिनेयर के पूरे जीवनकाल के दौरान रख–रखाव और बदलने का खर्च नगण्य होना अपेक्षित है. इन फ़ायदों के अलावा एलईडी लाइटिंग पर्यावरण–हितैशी होती हैं एवं विषैले उत्सर्जन से मुक्त होती है. दुनियाभर में एलईडी लाइटिंग को लाइटिंग के भविष्य के रूप में स्वीकार किया गया है. यद्यपि मतों में थोडी भिन्नता है, पर आम सहमति यह है कि सन् २०२० तक लाइटिंग मार्केट में एलईडी ५०% सहभागिता हासिल कर लेगा. इसके अलावा इस तथ्य के कारण, कि एलईडी कम वोल्टेज पर डीसी से चलने वाले डिवाइस हैं, ये सौर ऊर्जा के लिए बेहद उपयुक्त साबित हुए हैं, ये देश के ऐसे ग्रामीण एवं पहाड़ी इलाकों में उजाला फैलाने के लिए है, जो वर्तमान में ग्रिड पावर से अछूते हैं और ये इन इलाकों में जीवन की गुणवत्ता को उन्नत बना रहे हैं.''

ग्रामीण जनसंख्या के लिए डॉ. राव ने सुझाव दिया कि एलईडी सुवाह्य लाइट्स (एलईडी पोर्टेबल लाइट्स), जिनकी कीमत रु.२००० से रु.१००० तक है, की आपूर्ति १२ करोड़ से २४ करोड़ घरों में की जा सकती है, जो सरकार द्वारा एक साल में उपलब्ध करवाई जाने वाली कैरोसीन परिदान (सब्सिडी) के साथ है.''

इस प्रस्तुतिकरण के बाद एक संक्षिप्त प्रश्नोत्तर सत्र आयोजित हुआ.

समय की कमी के कारण पर्यावरण मित्र के सभी आजीवन सदस्यों को प्रमाण–पत्र देने का कार्यक्रम स्थगित कर दिया गया. बजाज इलेक्ट्रिकल्स के एक्ज़ेक्युटिव डाइरेक्टर श्री अनंत बजाज ने कंपनी की ओर से मुख्य अतिथि डॉ. रामना राव के हाथों से आजीवन सदस्यता प्रमाण–पत्र प्राप्त किया.

कार्यक्रम का समापन पर्यावरण मित्र की एक आजीवन सदस्य पूजा बजाज के धन्यवाद प्रस्ताव से हुआ.

इस कार्यक्रम के बाद जैविक उत्पादों एवं बजाज एलईडी उत्पादों की एक प्रदर्शनी आयोजित की गई.

Celebrating 6th FOUNDER'S DAY

Shikohabad:

Responsibility to Make Green Rests on Young Shoulders

On 23rd September 2010, on occasion of Paryavaran Mitra Founder's Day, 30 children and their teachers from Young Scholars Public School, Lord Krishna Public School, Gardenia Public School and New Gardenia Public School of Shikohabad, surveyed the forestry and vegetable areas within the Hind Complex and vowed to make the Earth greener under the banner "Learn about Our Plants and Bio Heterogeneity".

During the survey, the school children were provided information about different kinds of trees, benefits of forestry and taken on a tour of Chandi Prasad Udyan, Madalasa Jivan Kutir, Kamla Bio Vegetable Area etc. and they were provided information on manure produced with the help of earthworms and dung under Bio Fertiliser Production Project and cultivation of millet.

Domestic safety is as important as environment protection

On 24 September 2010, Paryavaran Mitra celebrated it's 6th Founder's Day by educating women on Domestic Safety.

With an aim to making kitchens safer, women of Hind Complex were educated on the use of domestic gas and safety measures to prevent accidents. Arunkumar Sonwani, the Deputy Manager, Bharat Gas Agency as well as, Bipin Agrawal, Dealer of Bharat Gas, Shikohabad were the chief instructors. Through a Power Point presentation, Arun Kumar explained the women the precautions and safety measures in case of accidents with LPG cylinders.

In this programme, the presence of HiralalJi was highly significant. HiralalJi was promoting tree plantation drive by touring the entire nation on a bicycle. His tour began on 15th July 2010 from Kanyakumari and concluded on 9th October, 2010 in Delhi.

शिकोहाबाद :

हरित धरा बनाने का दायित्व नन्हे कंधों पर

पर्यावरण मित्र, स्थापना दिवस के अवसर पर दिनांक २३ सितम्बर २०१० को शिकोहाबाद के यंग स्कालर्स पब्लिक स्कूल, लार्ड कृष्णा पब्लिक स्कूल, गार्डेनिया पब्लिक स्कूल एवं न्यू गार्डेनिया पब्लिक स्कूल के ३० बच्चों एवं उनके शिक्षकों ने ''अपने पौधे एवं जैव विविधता के बारे में जानो'' शीर्षक के अन्तर्गत हिन्द परिसर स्थित वनों एवं सब्जी क्षेत्र का निरीक्षण किया व अपनी धरा को हरा–भरा करने का संकल्प लिया.

सर्वेक्षण में चण्डी प्रसाद उद्यान, मदालसा जीवन कुटीर, कमला जैविक सब्जी क्षेत्र आदि का भ्रमण कर स्कूली बच्चों को विभिन्न प्रकार के पेड़ों एवं उनकी उपयोगिता, जंगल से होने वाले लाभ आदि के बारे में बताया तथा हिन्द परिसर स्थित जैविक खाद निर्माण प्रकल्प में केंचुआ व गोबर से बनने वाली खाद एवं बाजरे के खेत के बारे में जानकारी दी.

प्रकृति के साथ स्वयं की सुरक्षा भी जरुरी

दिनांक २४ सितम्बर २०१०, पर्यावरण मित्र द्वारा अपना ६वाँ स्थापना दिवस महिलाओं को घरेलू सुरक्षा का पाठ सिखा कर मनाया गया.

रसोई को सुरक्षित बनाने के उद्देश से पर्यावरण मित्र द्वारा हिन्द परिसर की महिलाओं को घरेलू गैस के उपयोग व दुर्घटना से बचाव सम्बधी प्रशिक्षण दिया गया. जिसमें भारत गैस एजेन्सी के डिप्टी मैनेजर श्री अरुण कुमार सोनवानी एवं शिकोहाबाद में भारत गैस के डीलर श्री बिपिन अग्रवाल मुख्य प्रशिक्षक थे. श्री अरुण कुमार ने पावर पॉइन्ट प्रेजेन्टेशन के माध्यम से महिलाओं को लिक्विफाइड पेट्रोलियम गैस के बारे में विभिन्न प्रकार के उदाहरण देकर समझाया एवं दुर्घटना की स्थिती में सावधानी व बचाव के बारे में भी बताया.

इस कार्यक्रम में श्री हीरा लाल जी की गरिमामयी उपस्थिति विशेषकर रही. श्री हीरा लाल जी ने साइकिल से पूरे भारत की यात्रा कर पेड़ लगाने का संकल्प लिया है. उनकी यह यात्रा १५ जुलाई २०१० को कन्याकुमारी से प्रारम्भ हुई है जो कि ९ अक्टूबर, २०१० को दिल्ली में सम्पन्न होगी.

The universe is not required to be in perfect harmony with human ambition.

- Carl Sagan

Medicine : Turmeric

औषधि : हल्दी

Turmeric, a plant is grown during monsoon. It is 60-90 cm in height. Its trunk is smaller and the leaves are bunched. Green and dry - both types of turmeric could be used.

Turmeric is used for making foods, medicines and sweets, besides it is also used to colour cotton cloths and make Kumkum in large quantities.

- Turmeric taken with warm milk provides relief from sore throat as well as cold.
- Gargling with or taking steam with turmeric-mixed in hot water provides relief from cold, cough and sore throat.
- Applying paste of turmeric with Sesame Oil and neem on skin adds glow to skin and also helps skin relieved of acne.
- Brushing teeth with a powder made of burnt turmeric provides great relief in tooth decay.
- Turmeric is anti-cancer.
- Since, turmeric has immunological capability, its consumption helps healing wounds or any breakage of limbs.
- Using turmeric increases appetite and helps digestion of meals.

हल्दी का पौधा बरसाती होता है. यह ६० – ९० सें.मी. ही उँचा होता है. इसका तना छोटा तथा पत्ते गुच्छेदार होते हैं. हरी और सुखी दोनों ही हल्दी प्रयोग में लाई जा सकती है. हल्दी का उपयोग भोजन, दवाई, मिठाई आदि में तो होता ही है – सुती कपड़े रंगने और बड़ी मात्रा में कुंकुम बनाने में इस्तेमाल किया जाता है.

- गले की खराश या जुकाम में गर्म दूध में हल्दी लेने से बहुत फायदा होता है.
- पानी में हल्दी उबालकर कुल्ला करने या भाँप लेने से भी सर्दी, जुकाम और खराश में फायदा होता है.
- त्वचा पर तिल के तेल में हल्दी और नीम का लेप लगाने पर चमक आती है और कील मुहासे साफ होते हैं.
- हल्दी को जलाकर उसका मंजन करने से दातों के रोग में फायदा होता है.
- हल्दी कैंसर विरोधी है.
- हल्दी में रोगप्रतिरोधक शक्ति होने के कारण शरीर में चोट या टूट – फूट हो तो इसके सेवन से जल्दी फायदा होता है.
- हल्दी के सेवन से भूख बढ़ती है और भोजन जल्दी पच जाता है.

Awareness Campaign

जागरूकता अभियान

Gandhi Jayanti was celebrated in association with Central Railways Authorities. A Cleanliness Drive and Awareness campaign was organised at Reay Road Railway Station, Mumbai.

गांधी जयंती समारोह

पर्यावरण मित्र और मध्य रेल प्रशासन द्वारा रे रोड रेल्वे स्टेशन, मुम्बई पर सफाई मुहिम और जागरूकता अभियान.

Say No to Crackers campaign at various important locations–CST, Dadar, Fort, Byculla & Cuffe Parade in Mumbai.

पटाखे न जलाएँ – अभियान मुम्बई के विभिन्न महत्वपूर्ण स्थानों पर–सीएसटी, दादर, फोर्ट, भायखला, कफ परेड में १६ अक्तूबर २००९ को संपन्न.

Children's Day Celebration at BMC School Bandra, Mumbai.

बाल दिवस – बीएमसी स्कूल, बांद्रा मुम्बई.

Children's Day Celebration at a slum area in Mumbai.

मुम्बई के झोपड़पट्टी इलाके में **बाल दिवस समारोह**.

How to plant ?
Nursery training at Reay Road, Mumbai.

पौधारोपण कैसे करें?
– नर्सरी ट्रेनिंग

"Save Electricity"
Awareness Campaign at Dadar Railway Station, Mumbai.

''**बिजली बचाओ अभियान**'' दादर रेल्वे स्टेशन, मुम्बई.

World Environment Day Celebrated in Shikohabad

Dr. Dipali conveying her thoughts.
विचार व्यक्त करतीं डा. दीपाली.

शिकोहाबाद में विश्व पर्यावरण दिवस समारोह

Mr. Manzar Ulwasai sharing his experiences.
अपने अनुभवों को व्यक्त करते श्री मंज़र उलवासै.

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

Organic Farming:
- Organic Manure
- 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 environment days
- Training to Farmers and Students
- Wall writing
- Rallies and Seminars
- Street Plays
- 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
- जैविक खाद
- 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 अंतरराष्ट्रीय पर्यावरण दिवस मनाना
- वाल राइटिंग
- रैलियां और गोष्ठियां
- 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 Parivar welcomes a new Life Member: Asha Joshi, Mumbai & Aman Dhanuka, Kolkata

पर्यावरण मित्र परिवार द्वारा नए आजीवन सदस्य: आशा जोशी मुम्बई व अमन धानुका, कोलकता का स्वागत है.

Managing Committee of Paryavaran Mitra

President: Kiran Bajaj
Secretary: B.N. Gupta
Treasurer: Devraj Singh
Working Committee: Shekhar Bajaj, Mukul Upadhaya, P.K. Dhawan, Dr. Rajni Yadav, Dr. A.K. Ahuja and Asha Joshi
Auditor: Shikhar Sarin

पर्यावरण मित्र संचालक समिति

अध्यक्ष: किरण बजाज
सचिव: बी.एन. गुप्ता
कोषाध्यक्ष: देवराज सिंह
कार्य समिति: शेखर बजाज, मुकुल उपाध्याय, पी.के धवन, डॉ. रजनी यादव, डॉ. ए. के.अहूजा व आशा जोशी

लेखा परीक्षक: शिखर सरीन

For further suggestions and feedback:
Kiran Bajaj, President, Phone (022) 22182139, 22185933,
Fax: (022) 2218 9075, Email: ksb@bajajelectricals.com

For further suggestions and feedback:
Kiran Bajaj, President, Phone (022) 22182139, 22185933,
Fax: (022) 2218 9075, Email: ksb@bajajelectricals.com

Contact

Paryavaran Mitra, Shashikant Pandey, Hind Lamps Parisar,
Shikohabad-205141 Phone: (05676) 238797, 9837885143
E-mail: hindlamps@sify.com

Mumbai Unit: Paryavaran Mitra, Asha Joshi,
Bajaj Electricals Limited, M.G. Road, Mumbai-400001
Phone: (022) 22043733,
E-mail: paryavaran_mitra@bajajelectricals.com

संपर्क

पर्यावरण मित्र, शशिकांत पांडे, हिंद लैम्पस् परिसर, शिकोहाबाद–२०५१४१
फोन : (०५६७६) २३८७९७, ९८३७८८५१४३
ई–मेल : hindlamps@sify.com
मुम्बई युनिट : पर्यावरण मित्र, आशा जोशी, बजाज इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड,
एम.जी.रोड, मुम्बई–४००००१.
ई–मेल : paryavaran_mitra@bajajelectricals.com

Website: www.paryavaranmitra.com