

डॉ. विश्वास तिवारी

देश के ज्यादातर हिस्सों में ठंड का प्रकोप शुरू हो चुका है सर्दियों का यह मौसम सेहत के लिए कई मामलों में चुनौतीपूर्ण माना जाता है। इस मौसम का सबसे ज्यादा प्रकोप बुजुर्गों और नवजात शिशुओं को उठाना पड़ता है। सर्दी के महीनों में त्योंहार और शादियों का मौज मस्ती भरा समय होता है। इस समय लोगों के खान पान में भी बढ़ोत्तरी होती है और मिठे के साथ-साथ तेल से भरपूर मसालेदार भोजन में ज्यादा स्वाद आता है । ऐसे में लोगों का मोटापा भी बढ़ता है और अपच की शिकायत भी होती है।

इस मौसम में शरीर के कई अंगों पर दुष्प्रभाव हो सकता है। ऐसे में जो लोग पहले से बीमार रहते है उन्हें विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी जाती है।

दिल के मरीज पर ठंड का मौसम जोखिम भरा हो सकता है। कम तापमान के कारण रक्त वाहिकाएं संकीर्ण होने लगती है। ठंड के मौसम में लोग पानी पीना भी कम कर देते है, जिससे खून भी गाढ़ा होने लगता है। जब गाढ़ा खून सिकुड़ी हुई वाहिकाओं में से जाएगा तो दिल का दौरा पड़ने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। जिन लोगों को पहले से ही उच्च रक्तचाप की बीमारी है, उन्हें इस मौसम में विशेष बचाव की आवश्यकता होती है। सर्दियों में रक्त वाहिकाओं के सिकुड़न होने से रक्त प्रवाह भी कम होने की संभावना रहती है जिससे रक्त पंप करने के लिए अधिक दबाव पड़ता है और खून का थक्का जमने का जोखिम भी रहता है। इसलिए सर्दियों में लकवा मारने के मामले अधिक होते है खासकर ब्लड प्रेशर और डायबटीज के मरीजों में। सर्दी के मौसम में श्वसन तंत्र की दिक्कते भी बढ़ जाती है और अस्थमा अटैक का खतरा बढ़ जाता है। ठंड के

सर्दी में रखे अपनी सेहत का ख्याल तो नहीं होंगे परेशान



इन दिनों आपको ग्रेहू के साथ-साथ मक्का, बाजरा और रागी जैसे गर्म अनाज शामिल करने चाहिए। इनमें पोषक तत्व अच्छी मात्रा में होते है इस दौरान आपको हरी पतेदार सब्जियां जैसे साग, मैथी, पालक, लाल भाजी जैसी आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर सब्जियों को अपने भोजन में शामिल करना चाहिए। यह हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। बीज को खाने से कैल्शियम, हैल्दी फैट्स और अन्य पोषक तत्व भी प्रचुन मात्रा में मिलते है। कोशिश करें की अलसी और तिल का सेवन जरूर करें। अलसी हमारे खून को पतला करती है। गुड़, लहसून और हल्दी हमारे शरीर को गर्म रखती है, इसलिए इनका सेवन भी नियमित किया जा सकता है।

जाती है। ठंडा तापमान शरीर में तनाव बढ़ता है जिसके प्रतिक्रिया रूवरूप शरीर की ऊर्जा को बढ़ावा देने के लिए स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल जारी करता है ये हार्मोन इंसुलिन उत्पादन को कम करते है परिणाम स्वरूप खून में शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। ब्लड शुगर बढ़ने की स्थिति में किडनी,

लिवर, हार्ट जैसे आंतरिक अंगों को समस्या बढ़ सकती है। सर्दी के दिनों में निमोनिया जैसी बीमारियों के मामले भी ज्यादा आते है।

इस मौसम में बुजुर्गों में हाइपोथर्मिया यानि शरीर के तापमान कम होने का खतरा भी बना रहता है। लापरवाही बरतने पर यह

प्रियंका सौरभ

चाहे हमें सर्दी पसंद हो या न हो, ठंड का मौसम आ रहा है और फरवरी तक रहेगा। जिस तरह हम गर्मियों के महीनों में रहने की कोशिश करते हैं, उसी तरह हमें सर्दियों के महीनों में भी गर्म रहने के लिए वही सावधानियाँ बरतनी चाहिए। अपने प्रियजनों, खासतौर पर अपने बच्चों को इस कठोर मौसम से बचाना बहुत जरूरी है। सर्दी से बचाने के लिए बच्चों को घरों में ही रखना विकल्प नहीं है क्योंकि संक्रमण और एलर्जी आपके घर में घुसने का रास्ता ढूँढ़ लेंगे, तो अपने बच्चों को ठंड के मौसम में सुरक्षित रखने के तरीके क्या हो सकते हैं?

1. गर्म रहें : यह आपको बुनियादी लग सकता है, लेकिन गर्म रहना जरूरी है। बच्चों को टोपी, स्कार्फ और दस्ताने के साथ गर्म, वाटरप्रूफ कोट पहनना चाहिए। बच्चे वयस्कों की तुलना में तेज़ी से शरीर की गर्मी खो देते हैं। इसलिए, सुनिश्चित करें कि बच्चा हर 30 से 40 मिनट में घर के अंदर ब्रेक ले रहा है।

2. सर्दियों में अपने बच्चों को कैसे कपड़े पहनाएँ: शिशुओं और छोटे बच्चों वाले माता-पिता को चाहिए, बच्चों की जरूरतों के हिसाब से सर्दियों के कपड़ों को एडजस्ट करें। शिशुओं और छोटे बच्चों को कपड़ों की एक और परत पहनाएँ क्योंकि वयस्क भी उन्हीं परिस्थितियों में कपड़े पहनेंगे। ठंड के संपर्क में कम से कम रहें। शिशुओं और छोटे बच्चों में वयस्कों की तरह ठंड सहन करने की क्षमता नहीं होती है। सुनिश्चित करें कि बच्चा बाहर काम समय बिताए सर्दियों के सामान पहनने की कोशिश करें। गर्म जूते, दस्ताने या स्कार्फ और टोपी पहनना न भूलें जो आपके बच्चों और शिशुओं की सेहत के लिए बहुत बड़ा बदलाव लाते हैं। घर का फर्श भी बहुत ठंडा होता है, मोज़े पहनने के बाद भी, बच्चों के लिए घर पर जूते रखना बेहतर होता है। फ़ॉर्स्टनिप और फ़ॉर्स्टवाइट के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। सुनिश्चित करें कि दस्ताने सूखे और गर्म हों और नाक बहुत लाल न हो।

3. सर्दियों में फ्लू और जुखाम से बचने का एक आसान तरीका : यह एक आम मिथक है कि ठंड के मौसम में जुकाम होती है, लेकिन ऐसा नहीं है। फ्लू मुख्य रूप से वायरस के कारण होता है। जब बच्चे स्कूल में होते हैं और नज़्दीकी संपर्क में होते हैं, तो वायरस फैलने की आशंका और भी ज्यादा होती है, आमतौर पर श्वसन बूंदों और बाम के जरिए। फ्लू संक्रमण में श्वसन रोग ज्यादा आम है। फ्लू के टीके (खासकर छोटे बच्चों के लिए) के लिए सभी सामान्य सावधानियों का पालन करके खुद को सुरक्षित रखें।

सर्दी और फ्लू से बचने के लिए बच्चों को ये करने के लिए कहें :

साबुन और पानी का इस्तेमाल करें। अक्सर, हाथ धोने से कीटाणुओं का प्रसार कम होता है। खांसने, छींकने, खिलौने शेयर करने और खाने से पहले नियमित रूप से अपने हाथ धोएँ। बच्चे को अपना मुंह ढकने के लिए कहें। कोहनी मोड़कर छींकने या खांसने से भी कीटाणुओं के प्रसार को रोकने में मदद मिलती है। अप टू टेट टीकाकरण। फ्लू के टीके (छह महीने से बड़े बच्चों के लिए) सहित हमेशा अपने टीके अपडेट करें।

4. अपने बच्चे को हाइड्रेटेड रखें :

समस्या जानलेवा भी हो सकती है।

जहरूत से ज्यादा ठंड में गठिया रोगियों को जोड़ में तेज दर्द, सूजन और जकड़न महसूस होने लगती है और हड्डी की पुरानी चोट में भी दर्द महसूस हो सकता है।

आयुर्वेद में बताया गया है कि जब भी मौसम में परिवर्तन होता है तो हमें अपने खानपान में भी उसी के अनुसार बदलाव कर लेना चाहिए। यही कारण है कि प्रकृति भी हमें मौसम के अनुसार ही फल, सब्जियां और अनाज प्रदान करती है। सर्दियों के मौसम में हमें शरीर को गर्म रखने वाले और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले भोजन का सेवन करना चाहिए। इन दिनों आपको गेहूं के साथ-साथ मक्का, बाजरा और रागी जैसे गर्म अनाज शामिल करने चाहिए। इनमें पोषक तत्व अच्छी मात्रा में होते है इस दौरान आपको हरी पतेदार सब्जियां जैसे साग, मैथी, पालक, लाल भाजी जैसी आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर सब्जियों को अपने भोजन में शामिल करना चाहिए। यह हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। बीज को खाने से कैल्शियम, हैल्दी फैट्स और अन्य पोषक तत्व भी प्रचुन मात्रा में मिलते है। कोशिश करें की अलसी और तिल का सेवन जरूर करें। अलसी हमारे खून को पतला करती है। गुड़, लहसुन और हल्दी हमारे शरीर को गर्म रखती है, इसलिए इनका सेवन भी नियमित किया जा सकता है। जड़ वाली सब्जियां जैसे गाजर, चुकंदर और शलजम, आयरन और फाइबर का अच्छा स्रोत है। इसे अपने भोजन में जरूर शामिल करें। शरीर को गर्म रखने के लिए जायफल, दालचीनी, लौंग, पपरिका जैसे गर्म मसाले को शामिल करें।

ठंड के मौसम में ऐसे करें नौनिहालों की देखभाल



अगर आप ठंडी और शुष्क हवा में खेलते हैं, तो आप आसानी से तरल पदार्थ लेना भूल सकते हैं। भले ही आपको पसीना न आए, लेकिन आपको निर्जलीकरण का खतरा होगा। बच्चों को खेलने से पहले, खेलने के दौरान और खेलने के बाद खूब पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों को वयस्कों की तुलना में ठंडे तापमान में निर्जलीकरण का अधिक खतरा होता है। बच्चे को बहुत सारे गर्म तरल पदार्थ जैसे गर्म पानी, गर्म हल्दी वाला दूध, कॉफी और चाय आदि पिलाएँ।

5. सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें- हालाँकि सर्दियों में यह अजीब लग सकता है, लेकिन आपको घर के अंदर खेलते समय सनस्क्रीन लगाना होगा। बर्फ के टुकड़े आपके चेहरे पर सूरज की रोशनी को परावर्तित करते हैं। चेहरे को सनस्क्रीन से ढैंकें और अपने होठों पर सनस्क्रीन के साथ थोड़ा लिप बाम लगाएँ (भले ही बाहर बादल छाए हों)।

6. स्वस्थ पोषण को बढ़ावा देता है: सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा स्वस्थ भोजन खाए। उनके आहार में सभी आवश्यक विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट शामिल करें, जो शरीर की रक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए आवश्यक हैं। अपने बच्चे को विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थ जैसे संतरे, टमाटर, खरबूजे, पापीटा और हरी पतेदार सब्जियों और पानीयुक्त खाद्य पदार्थ जैसे प्याज, ब्रोकली, फूलगोभी, पुदीना, अदरक आदि संपर्क में होते हैं, तो वायरस फैलने की आशंका और भी ज्यादा होती है, आमतौर पर श्वसन बूंदों और बाम के जरिए। फ्लू संक्रमण में श्वसन रोग ज्यादा आम है। फ्लू के टीके (खासकर छोटे बच्चों के लिए) के लिए सभी सामान्य सावधानियों का पालन करके खुद को सुरक्षित रखें।

सर्दी और फ्लू से बचने के लिए बच्चों को ये करने के लिए कहें :

साबुन और पानी का इस्तेमाल करें। अक्सर, हाथ धोने से कीटाणुओं का प्रसार कम होता है। खांसने, छींकने, खिलौने शेयर करने और खाने से पहले नियमित रूप से अपने हाथ धोएँ। बच्चे को अपना मुंह ढकने के लिए कहें। कोहनी मोड़कर छींकने या खांसने से भी कीटाणुओं के प्रसार को रोकने में मदद मिलती है। अप टू टेट टीकाकरण। फ्लू के टीके (छह महीने से बड़े बच्चों के लिए) सहित हमेशा अपने टीके अपडेट करें।

8. बच्चों को पार्क में मौज-मस्ती करने के लिए प्रोत्साहित करें: सर्दियों के धूप वाले दिनों में, अपने बच्चे को नज़्दीकी पार्क में ले जाएँ ताकि उन्हें गर्मी

काजू, अंजीर, पिस्ता, बादाम और अखरोट जैसे नट्स का नियमित सेवन करें। इनमें हैल्दी फैट्स, कैलोरी और पोषक तत्व होते है। दोपहर के भोजन में छाछ के बजाए सर्दियों में दही का सेवन करें। इसमें प्रोबायोटिक होता है जो आपकी पाचन प्रक्रिया को सुधारता है।

रात के वक्त खाने से पहले वेंजेटबल सूप का सेवन करें। सर्दी-जुखाम होने पर एक कटोरी गर्म सूप बहुत राहत देता है। मौसमी सब्जियों को मिलाकर बनाया गया पौष्टिक सूप आपकी प्रतिरोधक क्षमता का विकास करता है। रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीने से यह आपके शरीर को गर्म रखने के अलावा आपकी इम्युनिटी भी बढ़ाता है और सर्दी-जुकाम जैसी मौसमी बीमारियों से दूर रखता है।

सर्दियों में होने वाले संक्रमण से बचने के लिए साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। सूर्योदय के बाद ही घर से बाहर निकले और कम से कम तीन परतों में कपड़े पहने। पांव में मोजे और सिर और कान को ढक कर रखें। ऊनी कपड़ों का इस्तेमाल करें। हो सके तो गर्म पानी का सेवन करें। दिन भर रजाई में घुसकर न बैठे। बाहर निकले और नियमित व्यायाम करें और किसी व्यक्ति को सर्दी, खांसी या बुखार है तो उससे दूरी बनाकर रखे और मुंह ढक कर ही बात करें। उच्च रक्तचाप और मधुमेह के मरीज खून की जांच करवा ले और हर हफ्ते ब्लड प्रेशर और शुगर नपवाते रहे। योग करने से गले का संक्रमण होने की संभावनाएं कम हो जाती है। नियमित 20 मिनट धूप में जरूर बैठे। सेल्फ मेडिकेशन से बचे और कोई भी दवा या नुस्खा अजमाने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें। अपनी त्वचा को मॉइस्चराइज करें और स्वस्थ आहार का सेवन करें। अगर आप यह सावधानियां बरतेंगे तो सर्दियों का मजा ले पाएंगे।

पृथ्वी के सभी घटकों का संरक्षण राष्ट्रीय कर्तव्य

हृदयनारायण दैक्षित

वायु प्रदूषण से राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली व राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र के लोग हलकान हैं। दिल्ली के आसपास सांस लेना कठिन है। हवा विषाक्त हो गई है। एक्जुआईड अपने उच्चतम स्तर पर है। जहरीली वायु उत्तर प्रदेश के बड़े हिस्से में प्रभाव डाल रही है। अजरबैजान की राजधानी बाकू में पर्यावरण को लेकर सीओपी 29 सम्मेलन चल रहा है। वहां पर्यावरणविदों ने दिल्ली के वायु गुणवत्ता सूचकांक पर गंभीर चर्चा की है। सरकार ने भी नए निर्माण रोकने, गैर बीएस6 डीजल बसों पर रोक जैसे कठोर कदम उठाए हैं। लेकिन आगे की राह कठिन है। अभी और कड़े निर्णयों की आवश्यकता है।

हम सब पृथ्वी पुत्र हैं। पृथ्वी ही पालती है। यही पोषण करती हैं। दूषित पर्यावरण से पृथ्वी का अस्तित्व संकट में है। वायु प्राण हैं। प्राण नहीं तो जीवन भी नहीं। सारी दुनिया का ताप बढ़ रहा है। रामकथा के अनुसार श्रीराम का जन्म पृथ्वी को निशचिर विहीन और पृथ्वी का का कष्ट दूर करने के लिए हुआ था। रामचरितमानस में तुलसीदास ने लिखा है, “अतिशय देख धरम की हानी परम सभीत धरा अकुलानी-धर्म को ग्लानि को बढ़ते देख कर पृथ्वी भयग्रस्त हुई और देवताओं के पास जा पहुंची। उसने देवों को अपना दुख सुनाया-निज संताप सुनाइस रोई-पृथ्वी ने रोते हुए अपना कष्ट बताया। शंकर जी ने पार्वती जी को बताया कि वहां बहुत देवता थे। मैं भी उनमे से एक था-तेहि समाज गिरजा मैं रहेऊ। रामचरितमानस के अनुसार आकाशवाणी हुई, “हे धरती धैर्य रखो। मैं स्वयं सूर्य वंश में आऊंगा और तुमको भार मुक्त करूँगा।” पृथ्वी भारतीय परंपरा में माता हैं। हम सबका आश्रय हैं। पृथ्वी को भार मुक्त करने के लिए परम सत्ता मनुष्य बनती है।

पर्यावरण संरक्षण वैज्ञानिकों के सामने भी चुनौती है। कहा जा रहा है कि पृथ्वी के प्राकृतिक घटक अत्यवस्थित हो गए हैं। अंतरराष्ट्रीय पृथ्वी दिवस हर साल आता है। इस महत्वपूर्ण दिवस पर कई संकल्प लिए गए। हिन्दुत्व की जीवन शैली में पर्यावरण संरक्षण अन्तर्निहित है। भारत के प्राचीन काल में ही पृथ्वी के प्रति संवेदनशील प्रीति और श्रद्धा थी। वैदिक पूर्वजों ने जल को माताएं कहा था। उन्होंने पृथ्वी को माता और आकाश को पिता बताया था। ऋग्वेद में जल को बहुवचन रूप में माताएं कहा गया है। यूनानी दार्शनिक थेल्स ने जल को आदि तत्व बताया है। प्रकृति के 5 महाभूतों में जल एक महत्वपूर्ण महाभूत है।

वायु प्रतिष्ठित देवता हैं ही। पूर्वजों ने वायु को अनेकशः नमस्कार किया है। वायु को शुद्ध बनाए रखना व्रत है। वायु मनुष्य शरीर में प्रवाहित है। वैदिक साहित्य में जल को अतिरिक्त आदर दिया जाता रहा है। वैदिक समाज में जल वृष्टि के कई देवता हैं। ऋग्वेद (1.164) में कहते हैं, “सत्कर्मों से समुद्र का जल ऊपर जाता है। वाणी जल को कंकन देती है। पर्जन्य वर्षा लाते हैं। भूमि आनंद मग्न होती हैं।” यहाँ मुख्य बात है कि सत्कर्मों के कारण समुद्र का जल ऊपर जाता है। सत्कर्मों से ही वायु शुद्ध रहती है। ऋषि वायु से स्तुति करते हैं कि, आप सुखद आशीष देते हुए प्रवाहमान



रहें। सत्कर्म महत्वपूर्ण हैं। ऐसे कर्म सांस्कृतिक कर्तव्य हैं।

वर्षा पर्जन्य की कृपा हैं। पर्जन्य देव पृथ्वी, जल, वायु, नदी, वनस्पतियों और सभी प्राणियों के संरक्षण से प्रसन्न होते हैं। वैदिक देवता प्रकृति की महत्वपूर्ण शक्तियां हैं। उन्हें कई विभागों में विभाजित किया जा सकता है। पहला द्युस्थानीय देवता हैं। द्यौ का ही एक रूप वरुण हैं। द्युस्थानीय देवताओं में द्यौ सबसे प्राचीन बताए गए हैं। आर्यों की ग्रीक शाखा के लोग ‘ज्योस’ या ‘जिअस’ के रूप में इस देवता की उपासना करते थे। द्यौ का प्रकट रूप हैं आकाश। ऋषि राहुगण गौतम द्यौ को सबके पिता कहते हैं। इसी तरह वैदिक देवताओं का दूसरा विभाग है अंतरिक्ष स्थानीय देवता। ऋग्वेद के प्रतिष्ठित देवता इन्द्र इसी श्रेणी में आते हैं। इन्द्र मेघों में अवरुद्ध जल को मुक्त करते हैं। जल प्रवाह वर्षा द्वारा पृथ्वी की ओर आता है। मातरिस्वा, अपानपात आदि अंतरिक्ष स्थानीय देवता हैं। इनमें रूद्र मुख्य हैं। ऋग्वेद के एक मंत्र में रूद्र शिव को त्रयम्बक कहा गया है।

देवताओं के तीसरे वर्ग को पृथ्वी स्थानीय देवता कहा गया है। इस देव तंत्र में सोम अतिप्रतिष्ठित देवता हैं। ऋग्वेद के नौवें मण्डल के अधिकांश सूक्तों के देवता सोम हैं। सोम को सर्वश्रेष्ठ पेय बताया गया है और सर्वश्रेष्ठ औषधि भी। इसी श्रेणी में अग्नि देव भी आते हैं। ऋग्वेद में अग्नि सर्वशक्तिमान बताए गए हैं। बृहस्पति भी पृथ्वी स्थानीय देवता हैं। पृथ्वी भी पृथ्वी स्थानीय देवता हैं। नदियां भी देवता हैं। पूर्वजों के हृदय में पृथ्वी के प्रति माता का भाव है।

अथर्ववेद का पृथ्वी सूक्त अंतर्राष्ट्रीय स्तर की कविता है। कहते हैं कि यहाँ भिन्न भिन्न विचारधाराओं वाले लोग रहते हैं। माता पृथ्वी सबका पोषण करती हैं। दुनिया के तमाम विद्वानों ने पृथ्वी सूक्त की प्रशंसा की है। उत्तर वैदिक काल और महाकाव्यों में भी पृथ्वी की स्तुति है। महाभारत के एक प्रसंग में श्रीकृष्ण पृथ्वी की उपासना करते हैं। वे पृथ्वी से ही पुछते हैं कि आप किस तरह की उपासना से प्रसन्न हो रही हैं। स्वयं पृथ्वी ने उत्तर दिया कि “तुम प्रति दिन निविडियों और निराश्रित पशुओं के लिए कहीं भी अन्न डाल दिया करो। मैं इसी में

प्रसन्न होती हूँ।”

पृथ्वी संकट चुनौतीपूर्ण है। वैज्ञानिकों के अनुसार पृथ्वी का अस्तित्व संकट में है। उत्तरी ध्रुव और दक्षिणी ध्रुव में हमेशा बर्फ जमी रहती है। वह बर्फ पिघल रही है। पृथ्वी के एक भूखंड में खनिज, तेल और गैस भारी मात्रा में हैं। खनिज सम्पदा और गैस पाने के लिए तमाम देश लालायित रहते हैं। लेकिन वे पृथ्वी के अस्तित्व को बचाने की चिंता नहीं करते। अधिक बर्फ पिघलने से समुद्र का स्तर ऊपर जाएगा। दुनिया खतरे में होगी। अंधाधुंध औद्योगिक विकास समस्या है। नगरीकरण सुनियोजित योजना के अनुसार नहीं है। अनियोजित नगरीकरण से पर्यावरण का संकट बढ़ा है और जल, वायु प्रदूषण भी।

हिन्दू अनुभूति के अनुसार पृथ्वी, जल, वायु, नदी, वनस्पति और सभी प्राणियों के संरक्षण से देवता प्रसन्न होते हैं। संयुक्त राष्ट्र के नेतृत्व में मिस्स के शर्म अल शेख, इसके पहले स्कॉटलैण्ड के ग्लासगो में भी सम्मेलन हुए थे। ब्राजील के रिओ डी जेनेरिओ नगर में पहला पृथ्वी सम्मेलन हुआ था। लेकिन अब तक के सारे आयोजन बेनतीजा रहे हैं। पृथ्वी माता व्यथित भयग्रस्त है। भूकम्प इसी के परिणाम हैं।

उपनिषद के ऋषियों ने वायु को प्रत्यक्ष ब्रह्म कहा है। यूनानी दार्शनिक अतक्सीमनस ने वायु को सृष्टि का आदि तत्व बताया है। उपनिषदों में रैक्र ने राजा जानश्रुति को वायु की महत्ता बताई है लेकिन वायु विषाक्त और व्यथित हैं। यह बेचैनी तूफानों में प्रकट होती है। जल अशांत हैं। अतिवृष्टि अनावृष्टि इसी का परिणाम हैं। एक वैदिक मंत्र में स्तुति है, “पृथ्वी शांत हों। अंतरिक्ष शांत हों। जल शांत हों। वनस्पतियां औषधियां शांत हों। शांति हमें शांति दें।” हिन्दू जीवन स्वाभाविक ही पर्यावरण प्रेमी है। पृथ्वी के सभी घटकों का संरक्षण राष्ट्रीय कर्तव्य है। गीता में श्रीकृष्ण ने अर्जुन को बताया, “अन्न से प्राणी हैं। अन्न वर्षा से होता है। वर्षा यज्ञ से होती है और यज्ञ सत्कर्मों से होता है।” यह साधारण सत्य नहीं है। इसमें सत्कर्म की महत्ता है। भारतीय संस्कृति का अधिष्ठान सत्कर्म हैं। सत्कर्मों का प्रसाद शुद्ध वायु है।