दिलीप भाटिया

जल ही जीवन है

बचपन से हमें याद दिलाती थी दादी नानी।
जितनी आवश्यकता हो, उतना ही खर्च करो पानी।।
बड़े बूढ़ों की बात हमने कभी नहीं मानी।
पीने के पानी के लिए आज भी हो रही है परेशानी।।
तालाबों, कुओं, नदियों में कम हो गया है पानी।
इंसान की आंखों में भी अब नजर नहीं आता पानी।।
पराए होते जा रहे, अपनों की आखों में भी नहीं पानी।
अपने बने हुए परायों की आखों में दिखता है पानी।।
नदियों में हम हैं डाल रहे हमारा कूड़ा कचरा।
जल प्रदूषण गंभीर चुनौती है वर्तमान का खतरा।।
पर्यावरण प्रबंधन का आई.एस.ओ. 14001 करिए प्राप्त।
पर्यावरण संरक्षण के लिए उपाय करिए पर्याप्त।।
ईंधन ऊर्जा के साथ पानी की करिए बचत।
कम करनी होगी प्रति व्यक्ति पानी की खपत।।
प्रति व्यक्ति सौ लीटर प्रतिदिन पानी खर्च होता।
पांच लीटर पानी बचाकर भी प्यासों पर अहसान होगा।।
बाथरूम किचन के वेस्ट पानी का करिए सदुपयोग।
गार्डन सफाई में उपयोग कर कम कीजिए दुरूपयोग।।
खुले नल, रिसते, बहते, लीक होते पानी पर रहे ध्यान।
पानी की बचत से होगा तरसते लोगों पर एहसान।।
सागर के खारे पानी के निर्लवणीकरण के लिए लगाएं संयंत्र।
समुद्र के पानी को पीने योग्य बनाने के लिए सीखें मंत्र।।
जल चेतना की क्रांति लाएं यही करें सभी संकल्प।
जल है तो कल है पानी का नहीं है कोई विकल्प।।

संपर्क सूत्र :
श्री दिलीप भाटिया, 372/201, न्यू मार्केट, रावतभाटा 323307 (राजस्थान)
[मो. : 09461591498;
ई-मेल : dileepkailash@gmail.com]

कल्पना चावला

प्रोटीन से मिलेगी शक्ति

अगर कमजोर हो रही हो मांसपेशियाँ,
या घट रही हो रोग-निरोधी क्षमता।
तो आहार में आप लेते रहें प्रोटीन।
तब ही हम और आप रहेंगे,
तन और मन से भरपूर स्वस्थ।
अगर प्रोटीन की हो गई हो,
हमारे शरीर में अत्यधिक कमी।
तो फूल सकते हैं हाथ-पांव,
साथ ही कमी हो सकती है खून की।
अगर प्रोटीन का हुआ अभाव,
तो जल्दी भरता नहीं है कोई घाव।
अगर इन सबसे हो बचना,
तो प्रतिदिन प्रोटीन का भी रखें ध्यान।
कोशिकाओं की निर्माण प्रक्रिया,
रुक जाती है इसके अभाव में।
अतः स्वास्थ्य का रखकर ध्यान,
प्रतिदिन लिया करें प्रोटीन आहार।
अगर बच्चों को नहीं मिलता प्रोटीन,
तो बच्चों को होता है क्वाशरकोर रोग।
इसके कारण बच्चों को भी होती हैं समस्याएँ,
अतः बच्चों में भी रखें प्रोटीन का ध्यान।

संपर्क सूत्र :
श्रीमती कल्पना चावला, साइंस क्लब, 496/सी. आर. पी. एफ. रेलवे कालोनी, समस्तीपुर टाउन 848101 (बिहार)
[मो. : 09931245762, 09304110730, 09234489445]