अखिल विश्व गायत्री परिवार

युवा प्रकोष्ठ

गायत्रीतीर्थ शान्तिकुञ्ज

कुछ सोचें !

**हमारे आज के निर्णय ही
कल की पृथ्वी का भविष्य तय करेंगे।**

> “प्रकृति हमें कुछ नहीं देती,
> वह तो हमें उधार देती है।”

वर्तमान स्थिति

वायु प्रदूषण

हर साल लाखों लोग प्रदूषित हवा की वजह से बीमार हो रहे हैं।

जल संकट

दुनिया की लगभग 2 अरब आबादी स्वच्छ पेयजल के लिए संघर्ष कर रही हैं।

वनों की कटाई

हर वर्ष करोड़ों पेड़ काटे जा रहे हैं, जिससे ऑक्सीजन और वन्यजीव प्रभावित हो रहे हैं।

प्लास्टिक प्रदूषण

हर साल 80 लाख टन से अधिक प्लास्टिक समुद्रों में पहुँच रहा हैं।

हम क्या कर सकते हैं?

- पेड़ लगाएं, पर्यावरण बचाएं।
- जल बचाएं, जीवन बचाएं।
- पुनः उपयोग करें, कचरा कम करें।
- कम वाहन चलाएं, प्रदुषण घटाएं।
- जागरूक बनें, दूसरों को जागरूक करें।

आओं मिलकर एक स्वच्छ, हरित और सुरक्षित भविष्य का निर्माण करें !

पृथ्वी हमारी माँ है।

हमारा इकलौंता घर है।

जिसका अस्तित्व दाव पर लगा है।

धरती का
आँचल हरे-भरे
वन हैं।

GLOBE HISTORY

हमारा ग्रह, हमारी जिम्मेदारी

1940

2011

5,400

एकड़ जंगल

प्रति घंटे नष्ट

किए जा रहे हैं।

आओ, मिलकर जंगल बचाएँ – भविष्य सुरक्षित बनाएँ

हमारा
अस्तित्व
सहजीवन
पर
आधारित
है ।

1.5 से 2.5°C तापमान बढ़ने पर 25% वनस्पति एवं प्राणी जगत की प्रजातियाँ लुप्त हो जाएँगी!

पृथ्वी के तापमान में हो रही बढ़ोतरी के कारण 130 वनस्पति और जीव जन्तुओं की प्रजातियाँ हर घंटे नष्ट हो रही है।

उन जीव-जंतुओं में शामिल हैं:

- बाघ
- हाथी
- सिंह
- घड़ियाल
- गिद्ध
- ग्रेट इंडियन बस्टर्ड (महराज)
- गंगा डॉल्फिन (सुस)
- हिम तेंदुआ
- रेड पांडा (लाल पांडा)
- भारतीय मोर

आओ, पृथ्वी को बचाएँ – भविष्य को संवारें।

जल ही जीवन है।

नदियों के जीवन पर संकट है

तथा उन्हें प्रदूषण निगल रहा है।

जल है तो
कल हैं

नदियाँ बचाएंगे,
भविष्य बचाएंगे

प्रकृति का रखें
हम ध्यान

स्वच्छ जल,
स्वस्थ कल

आओ मिलकर संकल्प लें – नदियों को स्वच्छ और जीवनदायिनी बनाएं।

कीटनाशकों एवं रासायनिक खादों के अंधाधुंध प्रयोग से

मिट्टी मर रही है, जल जहरीला
एवं हवा प्रदूषित हो रही है।

मिट्टी की उर्वरता कम हो रही है

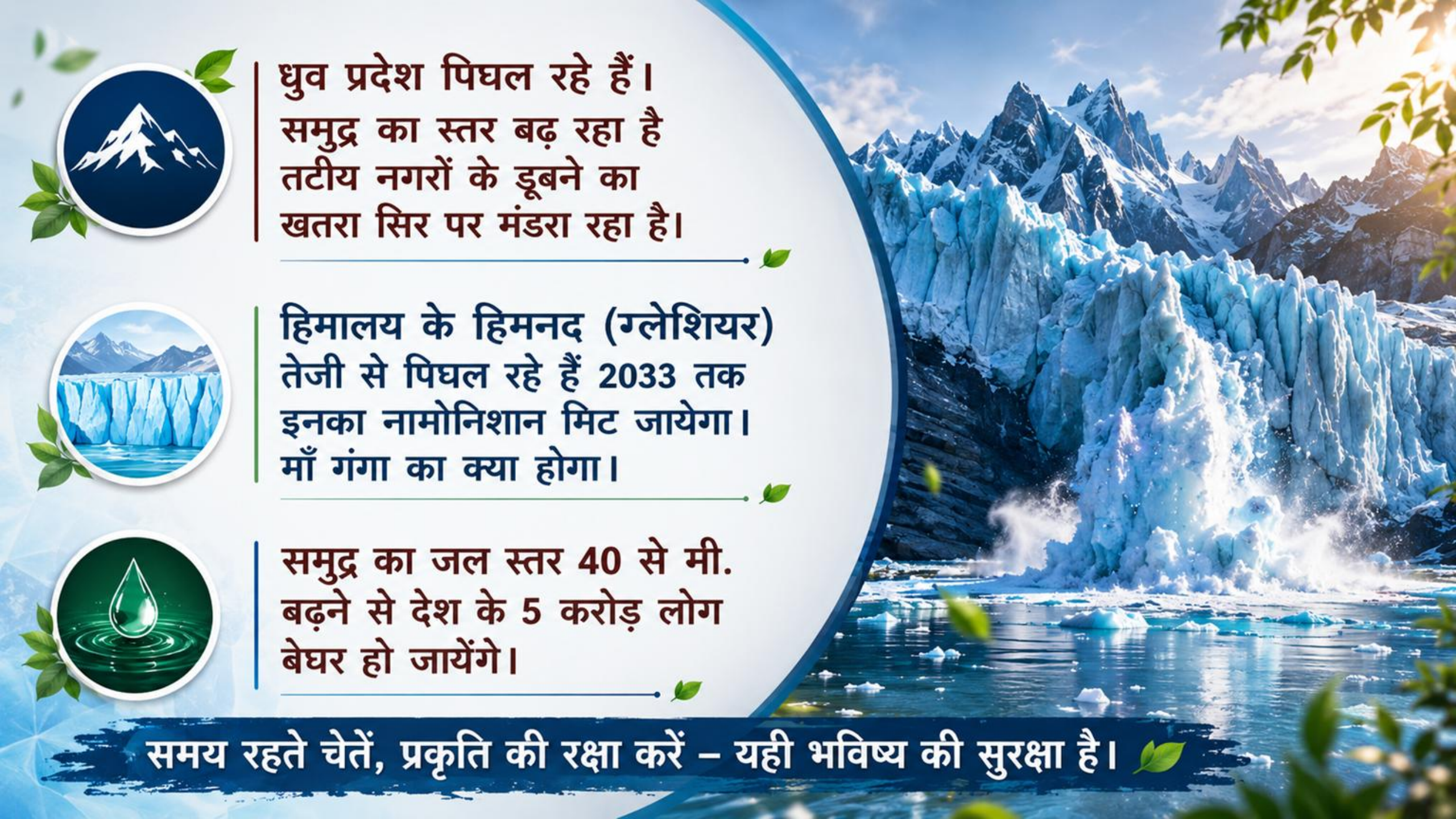
जल स्रोत प्रदूषित हो रहे हैं

हवा की गुणवत्ता दिन-प्रतिदिन घट रही है

मानव स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव बढ़ रहे हैं

पर्यावरण संतुलन खतरे में है

आइए, प्रकृति को बचाएं
हरित भविष्य की ओर बढ़ें।

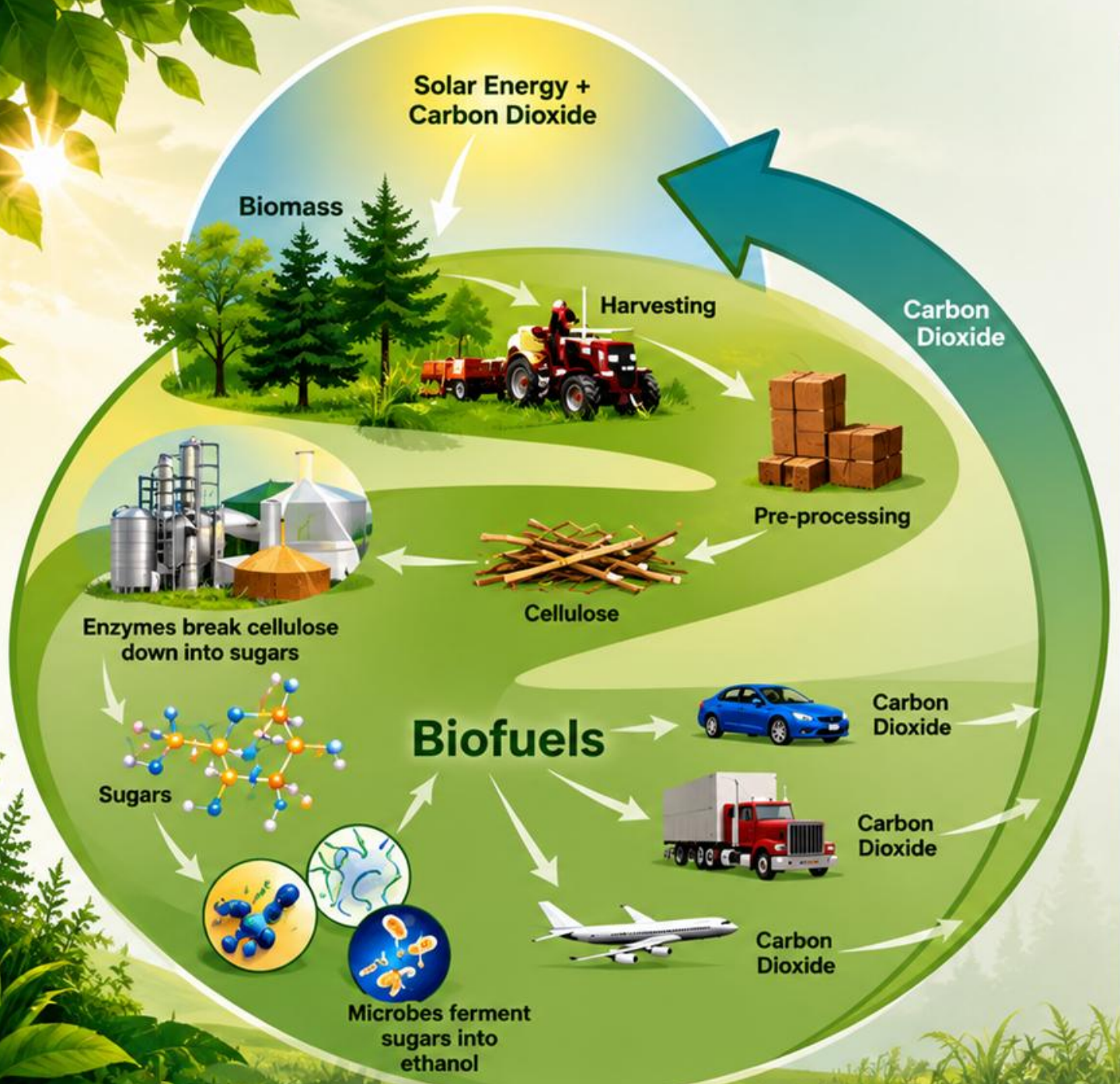


ध्रुव प्रदेश पिघल रहे हैं।
समुद्र का स्तर बढ़ रहा है
तटीय नगरों के डूबने का
खतरा सिर पर मंडरा रहा है।

हिमालय के हिमनद (ग्लेशियर)
तेजी से पिघल रहे हैं 2033 तक
इनका नामोनिशान मिट जायेगा।
माँ गंगा का क्या होगा।

समुद्र का जल स्तर 40 से मी.
बढ़ने से देश के 5 करोड़ लोग
बेघर हो जायेंगे।

समय रहते चेतें, प्रकृति की रक्षा करें – यही भविष्य की सुरक्षा है।



मौसम चक्र में **परिवर्तन** हो रहा है अति बारिश, अनावृष्टि, तूफान, सुनामी, भूकम्प, ज्वालामुखी की भीषण त्रासदी बार–बार आ रही है।

प्रदूषण एवं ग्लोबल वार्मिंग से मानव अस्तित्व पर संकट आ गया हैं।

कब तक देखते रहेंगे माँ की ऐसी दुर्दशा

1.5 से 2.5°C तापमान बढ़ने पर
25% वनस्पति एवं प्राणी जगत
की प्रजातियाँ लुप्त हो जाएँगी!

इन जीव-जन्तुओं में शामिल हैं:

बाघ

हाथी

सिंह

घड़ियाल

गिद्ध

ग्रेट इंडियन बस्टार्ड (महाराज)

गंगा डॉफिन (सुंस)

हिम तेंदुआ

रेड पांजा (लाल पांडा)

भारतीय मोर

आओ, पृष्वी को बचाएँ — भविष्य को संवारें!

समस्यायें अनेक समाधान एक

“आओ हम खुशहाली बोदें
फिर से इसी जहान में”

हमारे साथ छीजी जाती ज़िंदगियाँ

बाघ

हाथी

शेर

घड़ियाल

गिद्ध

गौरैया

मोर

तोता

सूसु

प्रकृति का संरक्षण ही भविष्य की सुरक्षा है – आइए, एक बेहतर कल के लिए आज ही कदम बढ़ाएँ।

पर्यावरण संरक्षण का
महाअभियान

आज का छोटा प्रयास,
कल का सुरक्षित भविष्य

पर्यावरण संरक्षण का महाअभियान

आओ मिलकर धरती को हरा-भरा बनाएं

वृक्ष लगाएं
धरती को हरियाली दें

जल बचाएं
जीवन को सुरक्षित करें

प्रदूषण घटाएं
पर्यावरण को स्वच्छ बनाएं

प्रकृति से प्रेम करें
आने वाली पीढ़ियों के लिए बेहतर कल दें

“ स्वस्थ पर्यावरण, स्वस्थ जीवन
स्वच्छ पर्यावरण, स्वच्छ जीवन” ”

वृक्ष
गंगा
अभियान

स्वस्थ पर्यावरण
स्वच्छ जीवन

गुरुदेवगाँव से श्रन्मपांण पर्यावरण तक

वृहद वृक्षारोपण मास

गुरु पूर्णिमा पर सार्थक श्रद्धांजलि

इस गुरु पूर्णिमा पर दें एक ऐसी गुरु दक्षिणा
जो धरती तक संस्कार का सपर्श दिलाये

एक वृक्ष माता जी के नाम

गायत्री तीर्थ
शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

अखिल विश्व
गायत्री परिवार

शांतिकुंज
हरिद्वार

9258360962 | youthcell@awgp.org | गायत्री तीर्थ शान्तिकुंज, हरिद्वार | YouTube shantikunjvideo | www.awgp.org

लक्ष्य

सम्पूर्ण देश में एक करोड़ वृक्षों का रोपण एवं पुत्र/मित्र बनाकर उनका पालन।

प्रत्येक जिले में पर्यावरण आंदोलन के अंतर्गत
श्रीराम स्मृति उपवन
की स्थापना करना।

वर्तमान स्थिति (चुनौतियाँ)

वायु प्रदूषण
स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव

जल संकट
पीने के पानी की कमी

वनों की कटाई
प्राकृतिक संतुलन बिगड़ रहा है

प्लास्टिक प्रदूषण
धरती और जल को हानि

जलवायु परिवर्तन
भविष्य असुरक्षित हो रहा है

आइए! मिलकर एक स्वच्छ, हरित और सुरक्षित भविष्य का निर्माण करें।

एक वृक्ष – एक संकल्प, एक पीढ़ी – एक परिवर्तन।

WELCOME TO SHRIRAM SMRITI UPVAN

*****

D.S.V.V. HARIDWAR

KRANTI KI JALTI LAL MASAL

उपवन के प्रकार

- **श्रीराम स्मृति उपवन**
  (शहर–नगर के सार्बजनिक स्थलों के लिये)
- **श्रीराम स्मृति वन / पर्वत**
  (शहर–नगर से दूर व गाँवों की परती / खाली भूमि व पहाड़ियों के लिये)
- **श्रीराम वाटिका**
  (घर व फार्म हाउस आदि निजी स्तर के लिये)

आओ, हरियाली बढ़ाएँ – भविष्य को सुरक्षित बनाएँ

श्रीराम स्मृति उपवन

Herbal Garden

(स्वास्थ्य, पर्यावरण और
स्वावलंबन की त्रिवेणी)

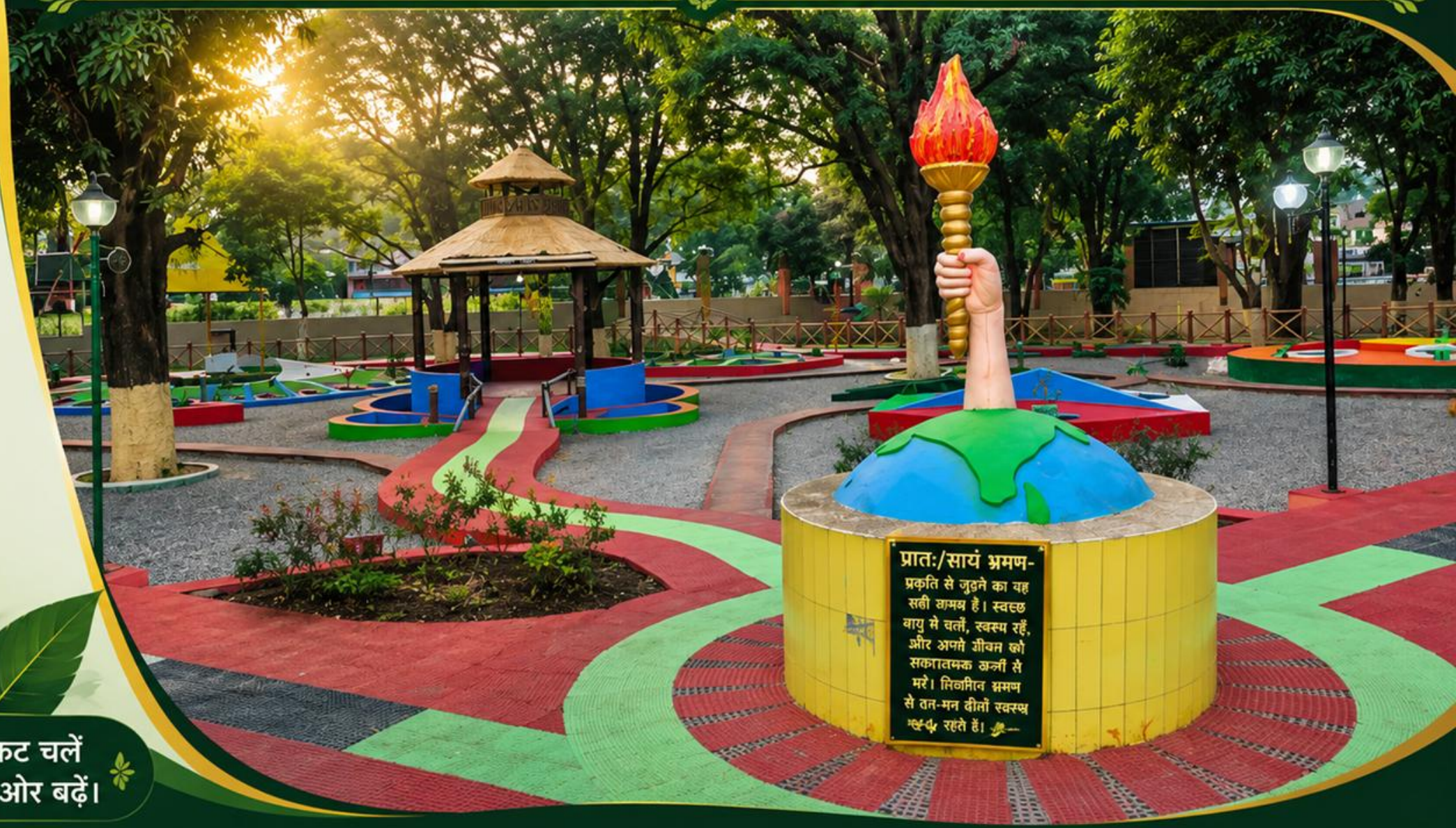
स्वास्थ्य

पर्यावरण

स्वावलंबन

प्रातः / सायं भ्रमण हेतु आदर्श स्थल

- स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन
- प्रकृति के संग सुंदर जीवन
- परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय
- योग, ध्यान और सकारात्मक सोच
- स्वच्छ पर्यावरण, हरित भविष्य



आइए, प्रकृति के निकट चलें
और स्वस्थ जीवन की ओर बढ़ें।

तनाव/भागदौड़
भरी ज़िन्दगी में
फुरसत भरी
सुबह-शाम
प्रकृति के साथ बिताया हर पल
मन को शांति, तन को ऊर्जा और
जीवन को नई दिशा देता है।
फुरसत का समय
प्रकृति के नाम,
स्वस्थ जीवन
हमारा
अधिकार!
प्रकृति से जुड़ें, खुशहाल जीवन चुनें!
मानसिक शांति
तनाव और
चिंता से मुक्ति
स्वस्थ शरीर
ताज़ी हवा और
प्रकृति से ऊर्जा
परिवार के साथ समय
रिश्तों में मधुरता
और अपनापन
प्रकृति का आनंद
सुंदर वातावरण से
मन को सुकून
पर्यावरण संरक्षण
हर छोटा कदम
भविष्य के लिए बड़ा परिवर्तन
"प्रकृति के साथ हर फुरसत का पल, जीवन को बनाता है सफ़ल और सरल।"

एक पंथ दो काज –
भ्रमण और चिकित्सा

प्राकूतिक पथ पर चलना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।
यह शरीर, मन और आत्मा तीनों को स्वस्थ बनाता है।

- नियमित चलना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी
- हृदय को रखे स्वस्थ और सक्रिय
- तनाव कम करे, मन को शांति दे
- रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाए

प्राकूतिक पथ की विशेषताएं

कंकड़ पथ
पैरों की मालिश करता है, रक्त संचार को बढ़ाता है।

हरे मैट टाइल
एक्यूप्रेशर प्रभाव से शरीर को मिलती है राहत।

लाल मैट टाइल
दबाव विंदुओं को सक्रिय कर स्वास्थ्य को सुधारें।

प्राकूतिक पथ के लाभ

- पैरों के दवाब विंदूओं को सक्रिय करे
- जोड़ों के दर्द में राहत दिलाए
- मानसिक शांति और स्फूर्ति दे
- समग्र स्वास्थ्य में सुधार लाए

प्राकूतिक पथ पर चलें – स्वस्थ रहें, निरोग रहें, प्रसन्न रहें।

जीवंत देवताओं का प्रत्यक्ष सानिध्य (देव वृक्ष)

हमारे उपवन में लगाए गए पवित्र देव वृक्ष – प्रकृति, संस्कृति और आध्यात्म का अद्भुत संगम!

राशि वाटिका

वर्तमान स्थिति:
राशियों के अनुसार पवित्र वृक्ष लगाए गए हैं। ये वृक्ष सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करते हैं और जीवन में संतुलन बनाए रखते हैं।

वास्तुमण्डल

वर्तमान स्थिति:
वास्तु के अनुसार विभिन्न दिशाओं में पवित्र वृक्ष स्थापित हैं।
ये वृक्ष वातावरण को शुद्ध एवं संतुलित करते हैं।

नवग्रह वाटिका

वर्तमान स्थिति:
नवग्रहों से संबंधित पवित्र वृक्ष लगाए गए हैं।
इनकी उपस्थिति से ग्रहों की शांति और समृद्धि प्राप्त होती हैं।

लक्षत्र वाटिका

वर्तमान स्थिति:
27 नक्षत्रों के अनुसार पवित्र वृक्ष लगाए गए हैं।
ये वृक्ष स्वास्थ्य, शांति और आध्यात्मिक उन्नति में सहायक हैं।

ऋषि वाटिका

वर्तमान स्थिति:
महान ऋषियों के नाम पर पवित्र वृक्ष लगाए गए हैं।
इन वृक्षों की ऊर्जा ज्ञान, शांति और तप की प्रेरणा देती हैं।

वटवृक्ष वाटिका

वर्तमान स्थिति:
वटवृक्ष और अन्य दीर्घायु वृक्षों का रोपण किया गया हैं।
ये वृक्ष छाया, ऑक्सीजन और दीर्घायु का प्रतीक हैं।

आइए! हम सब मिलकर एक पवित्र, हरा-भरा और आध्यात्मिक पर्यावरण का निर्माण करें!

आरोग्यदायिनी औषधियों से मुलाकात

हमारे आसपास उपलब्ध औषधीय पौधों को पहचानें, संरक्षित करें और अपनाएँ।

औषधीय उद्यान – आर्बजनिक स्थल पर

सार्वजनिक स्थानों पर औषधीय पौधों का रोपण –
स्वस्थ समाज, स्वच्छ पर्यावरण

औषधीय क्यारी – विद्यालय / कार्यालय परिसर में

विद्यालय / कार्यालय परिसर में औषधीय क्यारी –
ज्ञान के साथ स्वास्थ्य की भी पहचान

प्रकृति की औषधियाँ – जीवन की अमृत धारा

प्रकृति की ओर उठते कदम

प्रकृति के साथ मिलकर
स्वास्थ्य, स्वावलंबन और आत्मनिर्भरता की ओर

भगवती प्राकृतिक आहार केन्द्र

स्वस्थ जीवन | प्राकृतिक पोषण | स्वावलंबन | समुदाय सेवा

जगाये अन्तस की ऊर्जा
– पिरामिड ध्यान केन्द्र

ध्यान करें,
ऊर्जा जगायें,
जीवन
सुधारें।

- मन की शांति, तन की ताजगी
- एकाग्रता बढ़े, सकारात्मकता जगे
- तनाव कम हो, स्वास्थ्य बेहतर हो
- नियमित ध्यान से जीवन में संतुलन

ध्यान अपनायें, ऊर्जा जगायें, स्वस्थ व संतुलित जीवन पायें।

चलते–चलते अपने रिश्ते नातेदारों को दावत

- पक्षियों को **दाना-पानी दें**
- उनके लिए **आक्षय बनाएं**
- प्रकृति से जुड़ें **जीवन को संवारें**
- छोटा प्रयास, **बड़ा बदलाव**

पक्षी आहार गृह

पक्षियों का पेट भरें, प्रकृति को समृद्ध करें।

- पानी और दाना की यावस्था
- पक्षियों का जीवन सुरक्षित
- पर्यावरग संतुलित
- मानवता और संवेदना का प्रतीक

प्रकृति की सेवा ही सच्ची मानव सेवा है।

उपहार में पहला सुख निरोगी काया

तनदुरुस्ती और हजार नियामक

स्वच्छमन, स्वस्थ शरीर और सम्य समाज की ओर बढ़ते कदम।

स्वास्थ्य ही है सबसे बड़ा धन

- मानसिक शांति में वृद्धि
- रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत
- हृदय को स्वस्थ रखे
- ऊर्जा और स्फूर्ति में वृद्धि
- एकाग्रता और सकारात्मकता बढ़े
- स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ समाज, स्वस्थ राष्ट्र

स्वास्थ्य अपनाएँ, पर्यावरण बचाएँ, जीवन को बेहतर बनाएँ।

श्रीराम स्मृति वन / पर्वत

एक संकल्प – हरित भविष्य की ओर

तब की स्थिति

- पौधों की संख्या : बहुत कम
- हरियाली : लगभग न के बराबर
- मिट्टी : बंजर और कटाव की स्थिति
- जल संरक्षण : पर्याप्त नहीं

अब की स्थिति

- पौधों की संख्या : हजारों
- हरियाली : घनी और बढ़ती हुई
- मिट्टी : उपजाऊ, हरित आवरण में सुधार
- जल संरक्षण : बेहतर, वर्षा जल का संरक्षण

हमारा उद्देश्य

पर्यावरण संरक्षण
हरित आवरण बढ़ाकर प्रकृति का संतुलन बनाए रखना।

जल संरक्षण
वर्षा जल संरक्षण से जल संकट को दूर करना।

भविष्य सुरक्षित
आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वच्छ और सुंदर पर्यावरण।

सामूहिक भागीदारी
जन-जन के सहयोग से एक हरित और स्वच्छ भारत।

जीवन में हरियाली
हर पेड़, एक जीवन – प्रकृति के प्रति कृतज्ञता।

आइए! आज ही एक पेड़ लगाएं, श्रीराम स्मृति वन को हराभरा बनाएं।

श्रीराम स्मृति वन / पर्वत

हरियाली की ओर कदम, प्रकृति के संग जीवन का व्रतमू

वन निर्माण – सामूहिक सहभागिता

पर्वतों पर पौधारोपण कर तैयार किया हरित स्वप्न।

हरित पर्वत – हमारा संकल्प

छोटे पौधे, बड़ा लक्ष्य – हरित भविष्य की ओर अग्रसर।

पौधारोपण – जन सहभागिता

हम सबका एक ही नारा – हर घर, हर आँगन पे पेड़ हमारा।

पर्यावरण शिक्षा – जागरूकता और प्रेरणा

शिक्षा से जागरूकता, जागरूकता से संरक्षण, संरक्षण से समृद्धि।

आओ, मिलकर बनाएं हरित भारत – स्वच्छ पर्यावरण, समृद्ध भविष्य।

हमारा संकल्प – हरित भविष्य

- ऋषियों की प्राचीन अरण्य संस्कृति को **पुनर्जीवित** करने का प्रयास
- हरितिमा संवर्धन, **भू और जल** संरक्षण की **हरी–भरी** पहल
- **जैव विविधता** संरक्षण का सार्थक प्रयास
- अपनों की पुण्य स्मृति और सुनहरे क्षणों को स्थाई बनाऐं – **"स्मृति वृक्ष लगायें"**
- चढ़ायें **हरी चुनर** करें धरती का श्रृंगार

वायु शुद्धि
स्वस्थ जीवन के लिए शुद्ध वायु

जल संरक्षण
वर्षा जल को रोके, भविष्य को संजोए

जलवायु संतुलन
तापमान नियंत्रण कर धरती को बचाए

जीवों का संरक्षण
पक्षियों और जीव-जंतुओं को मिले सुरक्षित आश्रय

सामाजिक सौहार्द
साथ मिलकर बनाएं हरित और सुंदर भारत

आइए! मिलकर धरती को हरित बनाएं, आने वाली पीढ़ियों के लिए सुंदर भविष्य संजोएं।

श्रीराम वाटिका

स्वस्थ परिवार, स्वावलंबी परिवार, सशक्त राष्ट्र

छोटी-सी वाटिका, बड़े फायदे अनेक

प्रत्येक घर के लिये यह बहुत ही उपयोगी प्रकल्प है। इसके माध्यम से प्रत्येक घर, जहां वाटिका हेतु भूमि न भी हो, वहां भी गमलों में युगऋषि के स्वप्न को साकार कर मसाला वाटिका, गमलों में स्वास्थ्य वर्धक जड़ी बूटियों, तुलसी, दिव्य वृक्ष वास्तु मंण्डल, शाक सब्जियों आदि लगाएँ, जिससे परिवार को **स्वास्थ्य, स्वावलंबन व सकारात्मक ऊर्जा** प्राप्त हो।

घटक

मसाला वाटिका

स्वास्थ्य रक्षक औषधियां

शाक सब्जियां

तुलसी वाटिका

उपलब्धियां

- स्वास्थ्य संवर्धन
- सकारात्मक ऊर्जा
- श्रम का सदुपयोग
- धन की बचत
- राष्ट्र सेवा

आज की छोटी शुकआत, कल का स्वस्थ और समृद्ध भविष्य

बाल वाटिका

बाल संस्कार शाला के बच्ची के द्वारा

आँगन, छत अथवा बालकनी में
एक छोटा स्थान (जैसे **5 फुट × 5 फुट**)
निश्चित कर लगभग **50 पौधों** को
नर्सरी बैग में तैयार करना और
उनका संरक्षण करना।

स्वस्थ पौधे
स्वस्थ भविष्य

इस पहल के लाभ

- **हरित वातावरण** — प्रकृति से जुड़ाव बढ़ाता है।
- **स्वच्छ वायु** — शुद्ध ऑक्सीजन प्रदान करती है।
- **मानसिक विकास** — ध्यान, धैर्य और जिम्मेदारी की भावना।
- **स्वस्थ जीवन** — औषधीय एवं आहारिक लाभ।
- **पर्यावरण संरक्षण** — जलवायु परिवर्तन से बचाव में सहायक।

छोटा प्रयास, बड़ा परिवर्तन – हर बच्चा बने प्रकृति का संरक्षक !

वास्तु को अनुकूल
बनाएं सकारात्मक
ऊर्जा बढ़ाएं ।

वास्तु वाटिका स्वरुप
उत्तर
वायव्य
ईशान
इमली
शीतलता प्रदान करने वाला वृक्ष
बेल
धार्मिक एवं औषधीय महत्व
आंवला
रोग प्रतिरोधक क्षमता वर्धक फल
पश्चिम
पीपल
प्राणवायु देने वाला पवित्र वृक्ष
तुलसी
स्वास्थ्यवर्धक एवं पवित्र पौधा
बरगद
दीर्घायु एवं स्थायित्व देने वाला
पूर्व
कचनार
औषधीय गुणों से भरपूर वृक्ष
गुलर
पक्षियों के लिए उपयोगी एवं पवित्र
अनार
स्वास्थ्यवर्धक फल, समृद्धि का प्रतीक
नैऋत्य
दक्षिण
आग्नेय
वास्तु के अनुसार वृक्षों का चयन करें, प्रकृति के साथ समरस जीवन जीयें।

सर्वौषधि – महौषधि तुलसी का सान्निध्य पायें

“आँगन बने वृंदावन”

तुलसी के पौधे के अद्भुत लाभ

- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक
- श्वसन तंत्र को शुद्ध करें, साँस संबंधी रोगों में लाभदायक
- मन को शांति दे, तनाव और चिंता घटाए
- वातावरण को शुद्ध करे, आँक्सीजन का प्राकृतिक स्रोत
- पर्यावरण संरक्षण में सहयोगी, हर आँगन को हराभरा बनायें

तुलसी लगाएँ, स्वास्थ्य पायें – आँगन को वृंदावन बनायें

एक प्रयास धन्यवाद

वृक्ष गंगा अभियान

आइए, प्रकृति से जुड़ें, हरित भविष्य की ओर कदम बढ़ाएं
एक पेड़ लगाएं – एक जीवन बचाएं

युवा प्रकोष्ठ, शांतिकुंज, हरिद्वार

फ़ोन:
+91-9258360962

वेबसाइट:
youth.awgp.org

ईमेल:
youthcell@awgp.org

युवा शक्ति
हरित भविष्य

प्रकृति की रक्षा,
मानवता की सेवा