✲ दादी प्रकाशमणि जी की पावन स्मृति में ✲



10 करोड़

नशा मुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान

मैं बनूँगा / बनूँगी नशामुक्त भारत के 10 करोड़ संकल्पों का सहभागी

6 से 20 अगस्त 2026

नशा मुक्त भारत अभियान & मिशन स्पंदन के अन्तर्गत

विकसित भारत की ओर एक सशक्त कदम

जागरूक नागरिक
सशक्त समाज

नशा छोड़ें
जीवन जोड़ें

राजयोग अपनाएँ
स्वस्थ जीवन पाएं

हम सबका संकल्प
नशा मुक्त भारत

अभी QR कोड स्कैन कर प्रतिज्ञा लें

हर व्यक्ति कम से कम **50 लोगों** से प्रतिज्ञा कराएं

www.bkmedicalwing.org
www.brahmakumaris.com/nmba

मेडिकल विंग, राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन
प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़ ईश्वरीय विश्व विद्यालय

WhatsApp द्वारा प्रतिज्ञा
9414154000

ब्रह्माकुमारीज़

ब्रह्माकुमारीज़ एक अंतरराष्ट्रीय आध्यात्मिक एवं सामाजिक संस्था है, जो **110 से अधिक देशों** में मूल्य आधारित शिक्षा, राजयोग ध्यान, व्यक्तित्व विकास, तनाव प्रबंधन, सकारात्मक सोच एवं नशामुक्ति जैसे जनकल्याणकारी कार्यक्रमों के माध्यम से समाज में सकारात्मक परिवर्तन ला रही है। संस्था का उद्देश्य व्यक्ति को आत्म-जागरूक, नैतिक एवं आत्मनिर्भर बनाकर एक शांतिपूर्ण, स्वस्थ और सशक्त समाज का निर्माण करना है।

भारत में इसके **5,500** से अधिक सेवाकेन्द्रों के माध्यम से **लाखों लोग नियमित रूप से राजयोग ध्यान, आध्यात्मिक शिक्षा एवं जीवन प्रबंधन का लाभ प्राप्त कर रहे हैं**। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा युवा सशक्तिकरण, महिला उत्थान, पारिवारिक मूल्यों, स्वास्थ्य जागरूकता, तनावमुक्त जीवनशैली तथा सामाजिक सद्भाव को बढ़ावा देने हेतु विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय पहल संचालित की जाती हैं।

विश्व शांति, मानव मूल्यों एवं सकारात्मक जीवनशैली के प्रसार के साथ-साथ संस्था समाज की समकालीन चुनौतियों के समाधान हेतु भी सक्रिय रूप से कार्य कर रही है। **"नशा मुक्त भारत अभियान"** इसी सेवा भावना का एक महत्वपूर्ण प्रयास है, जिसका उद्देश्य **जन-जागरूकता, आत्मबल, सकारात्मक जीवन मूल्यों एवं राजयोग ध्यान के माध्यम से नशा मुक्त, स्वस्थ एवं विकसित भारत के निर्माण में सहयोग देना है।**

दादी प्रकाशमणि जी – संक्षिप्त परिचय



दादी प्रकाशमणि जी ब्रह्माकुमारीज़ की पूर्व मुख्य प्रशासिका एवं विश्वविख्यात आध्यात्मिक मार्गदर्शक थीं। **अपने सरल व्यक्तित्व, मातृवत स्नेह और प्रेरणादायी नेतृत्व के माध्यम से** उन्होंने लाखों लोगों के जीवन में शांति, सकारात्मकता एवं आध्यात्मिक जागृति का संचार किया।

उन्होंने प्रेम, करुणा, सेवा एवं नैतिक मूल्यों पर आधारित जीवनशैली को बढ़ावा देते हुए विश्वभर में मानव कल्याण, महिला सशक्तिकरण, सामाजिक सद्भाव एवं आध्यात्मिक उत्थान के लिए महत्वपूर्ण योगदान दिया। उनके नेतृत्व में ब्रह्माकुमारीज़ ने राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सेवा गतिविधियों का व्यापक विस्तार किया।

उनकी प्रेरणादायी शिक्षाएँ आज भी असंख्य लोगों को सकारात्मक जीवन जीने तथा समाज एवं राष्ट्र के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को निभाने की प्रेरणा देती हैं। उनकी पावन स्मृति में आयोजित यह अभियान समाज सेवा एवं राष्ट्र निर्माण के प्रति समर्पित एक विनम्र श्रद्धांजलि है।

"सच्ची सेवा वही है जो मनुष्य के जीवन में आशा, शक्ति और परिवर्तन लाए।" — राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

राष्ट्रीय जनआंदोलन

वर्ष 2023 से भारत सरकार के **Ministry of Social Justice and Empowerment** तथा वर्ष 2024 **Ministry of Home Affairs - Narcotics Control Bureau [NCB]** के साथ धारणा पत्र के अंतर्गत **"नशा मुक्त भारत अभियान"** और **"मिशन स्पंदन"** संचालित किये जा रहे हैं। इस अभियान का उद्देश्य देशभर में **नशे के प्रति जागरूकता बढ़ाना, नशे की रोकथाम को सशक्त बनाना तथा युवाओं और समाज को सकारात्मक एवं स्वस्थ जीवनशैली** अपनाने के लिए प्रेरित करना है।

यह अभियान केवल **नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूकता तक सीमित नहीं है**, बल्कि लोगों को **नशा मुक्त जीवन के लिए व्यावहारिक मार्गदर्शन, आत्म-सशक्तिकरण एवं जीवन मूल्यों** से जोड़ने का भी प्रयास करता है। अभियान के अंतर्गत विद्यालयों, महाविद्यालयों, ग्राम पंचायतों, जेलों, औद्योगिक संस्थानों तथा विभिन्न सामाजिक संगठनों के माध्यम से व्यापक जन-जागरूकता कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं।

अभियान का उद्देश्य • नशा मुक्त एवं स्वस्थ समाज का निर्माण • युवाओं को सकारात्मक दिशा एवं जीवन मूल्य प्रदान करना • राजयोग अभ्यास द्वारा आंतरिक सशक्तिकरण • विकसित, सुरक्षित एवं जागरूक भारत की दिशा में योगदान

नशे के दुष्प्रभाव

स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव



प्रति वर्ष लगभग
30 लाख मृत्यु
नशे से संबंधित कारणों से होती हैं

परिवार एवं समाज में तनाव



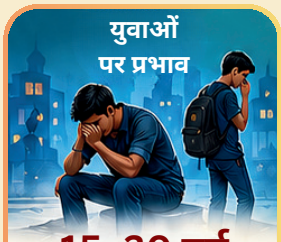
40–60%
पारिवारिक विवादों में नशा प्रमुख कारण

आर्थिक नुकसान



आय का
20–30%
हिस्सा नशे में व्यय

युवाओं पर प्रभाव



15–30 वर्ष
आयु वर्ग सबसे अधिक प्रभावित

स्रोत: WHO, Government of India एवं विभिन्न शोध अध्ययन

समाधान – राजयोग जीवन शैली

राजयोग अभ्यास व्यक्ति को मानसिक संतुलन, आत्म-नियंत्रण एवं सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है।

मन की शांति एवं स्थिरता
राजयोग मन को शांत, सकारात्मक और स्थिर बनाता है, जिससे तनाव और चिंता कम होती है।

आत्म-नियंत्रण एवं आत्म-सशक्तिकरण
यह आंतरिक शक्ति, विवेक और आत्म-नियंत्रण को बढ़ाता है, जिससे नकारात्मक प्रवृत्तियों पर विजय मिलती है।

नशामुक्ति में सहायक
राजयोग मानसिक निर्भरता को कम करता है और नशा छोड़ने की दृढ़ इच्छा शक्ति प्रदान करता है।

सकारात्मक दृष्टिकोण एवं भावनात्मक संतुलन
यह ईर्ष्या, क्रोध, भय, तनाव जैसी नकारात्मक भावनाओं को कम करके प्रेम, करुणा और धैर्य को बढ़ाता है।

आत्मिक जागरूकता एवं लक्ष्यपरक जीवन
स्वयं की पहचान और जीवन के उद्देश्य की स्पष्टता से जीवन में दिशा, प्रेरणा और संतुष्टि मिलती है।

स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन शैली
राजयोग नियमित अभ्यास से शारीरिक ऊर्जा, अच्छी नींद, रिश्तों में मधुरता और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

यह अभियान राष्ट्रीय स्तर पर जन-आंदोलन का रूप ले चुका है!

समाधान – राजयोग का अभ्यास कैसे करें?

प्रतिदिन 10–20 मिनट राजयोग ध्यान करें
सुबह या शाम शांत समय में आरामदायक आसन पर बैठें, आँखें बंद करें और गहरी सांस लेते हुए मन को शांत करें।

स्व-चिंतन और आत्म-संवाद (Self Talk)
अपने आपसे सकारात्मक बातें करें –
"मैं शांत हूँ, मैं सक्षम हूँ, मैं नशा मुक्त, स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी रहा/रही हूँ।"

मूल्य आधारित जीवन अपनाएँ
सत्य, अहिंसा, प्रेम, करुणा, सहयोग और अनुशासन जैसे मूल्यों को अपने विचारों और व्यवहार में लाएँ।

सत्संग एवं सकारात्मक संगति
अच्छे साहित्य का अध्ययन करें, सत्संग में शामिल हों और सकारात्मक लोगों की संगति में समय बिताएँ।

लक्ष्य निर्धारित करें और नियमित अभ्यास करें
स्वस्थ जीवन, नशामुक्ति और समाज सेवा जैसे लक्ष्यों को निर्धारित करें और नियमित अभ्यास से उन्हें प्राप्त करें।

नशा मुक्त भारत अभियान: संक्षिप्त उपलब्धियाँ

लगभग तीन वर्षों में "नशा मुक्त भारत अभियान" के अंतर्गत 30,166 जन-जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनके माध्यम से 3.63 करोड़ से अधिक नागरिकों तक संदेश पहुँचा तथा 3.19 करोड़ से अधिक लोगों ने नशामुक्ति की प्रतिज्ञा ली। अभियान 28 राज्यों एवं 5 केंद्रशासित प्रदेशों के शहरों, कस्बों, गाँवों और शैक्षणिक संस्थानों तक सफलतापूर्वक पहुँचा, जिससे नशामुक्त एवं स्वस्थ जीवनशैली के प्रति व्यापक जन-जागरूकता का वातावरण निर्मित हुआ।

- **3.63 करोड़** लोग संकल्पित
- **55,965** बंदियों तक संदेश
- **36** नशामुक्ति रथ संचालित

प्रेरक संदेश



"नशा मानव समाज के लिए एक अभिशाप है। यह व्यक्ति के स्वास्थ्य, परिवार और समाज को नष्ट करता है। हमें मिलकर नशे के खिलाफ जागरूकता फैलानी होगी और युवाओं को एक सकारात्मक दिशा देनी होगी। आध्यात्मिक ज्ञान ही वह शक्ति है, जो मनुष्य को आत्मबल प्रदान करता है और नशे जैसी बुराइयों से मुक्त कर सकता है। आइए, हम सब मिलकर नशा मुक्त, स्वस्थ और सुखी भारत के निर्माण का संकल्प लें।"

श्रीमती द्रौपदी मुर्मु
माननीय राष्ट्रपति, भारत गणराज्य



"व्यसनों से स्थायी मुक्ति का आधार आंतरिक जागृति और आत्मबल है। अपने वास्तविक स्वरूप—शांत, पवित्र और शक्तिशाली आत्मा —का अनुभव व्यक्ति को सही निर्णय लेने की शक्ति देता है। राजयोगी जीवनशैली स्वस्थ, मूल्यनिष्ठ एवं व्यसनमुक्त जीवन की प्रेरणा देती है। आइए, स्वयं श्रेष्ठ जीवन का उदाहरण बनें और नशामुक्त भारत के निर्माण में अपना योगदान दें।"

राजयोगिनी बी.के. मोहिनी दीदी
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़



"हमारे युवा भारत की सबसे बड़ी शक्ति हैं। उन्हें सही दिशा, आत्मबल और सकारात्मक जीवन मूल्यों से जोड़ना हम सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है। स्वस्थ जीवनशैली, जनभागीदारी, मूल्यनिष्ठ शिक्षा और आध्यात्मिक जागरूकता के माध्यम से ही हम नशामुक्त एवं विकसित भारत का निर्माण कर सकते हैं। आइए, हम सब इस राष्ट्रीय जनआंदोलन का हिस्सा बनें।"

श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री, भारत सरकार



"नशामुक्त भारत अभियान एक सशक्त जन आंदोलन है, जो देश के उज्जवल भविष्य की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। नशा व्यक्ति, परिवार और समाज — तीनों को प्रभावित करता है। इस अभियान के माध्यम से जन-जागरूकता, रोकथाम और पुनर्वास को बढ़ावा दिया जा रहा है। मैं सभी नागरिकों से आग्रह करता हूँ कि वे सक्रिय भागीदारी निभाकर नशामुक्त भारत के निर्माण में सहयोग दें।"

डॉ. वीरेंद्र कुमार
केंद्रीय मंत्री, सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार



नशा मुक्त भारत
एक स्वस्थ, सशक्त
और समृद्ध भारत की
आधारशिला है।

स्थानीय सेवा केन्द्र

आप कैसे जुड़ सकते हैं?

- प्रतिदिन 10-20 मिनट राजयोग ध्यान करें
- कम से कम 50 लोगों को प्रेरित करें
- जन-जन तक संदेश पहुंचाना
- नशा मुक्त समाज के निर्माण में सहयोग देना

आयोजक

ब्रह्माकुमारीज़

संपर्क: डॉ. बनारसी लाल साह, सचिव, मेडिकल विंग
ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन, आबू रोड, राजस्थान - 307510
मोबाइल : 9414154000 ईमेल: nmba@bkivv.org

आपकी संस्था कैसे सहयोग कर सकती है ?

विद्यालय / महाविद्यालय / सरकारी विभाग / अस्पताल / कारखाना

✓ प्रतिज्ञा कार्यक्रम आयोजित करें
✓ विद्यार्थियों / कर्मचारियों को अभियान से जोड़ें

सामाजिक संस्थाएँ

✓ स्थानीय स्तर पर अभियान चलाएँ ✓ युवाओं को जोड़ें

अभी QR स्कैन करें एवं प्रतिज्ञा लें

केवल 30 सेकंड में
अभियान का हिस्सा बनें

लक्ष्य: 10 करोड़ प्रतिज्ञाएँ

आपकी प्रतिज्ञा, नशामुक्त भारत की
ओर एक सशक्त कदम।

नशा छोड़ें, जीवन जोड़ें। राजयोग अपनाएँ, स्वस्थ भारत बनाएँ।