போதை இல்லாத பாரதம் மற்றும் தூதுக்குழு திட்டங்களின் கீழ்

வளர்ந்த இந்தியாவை நோக்கிய ஒரு வலுவான படி

✻ தாதி பிரகாஷ்மணி அவர்களின் புனித நினைவாக ✻



10 கோடி

போதை ஒழிப்பு உறுதிமொழி ஏற்கும்

மாபெரும் திட்டம்

6 – 20 ஆகஸ்ட் 2026

போதைப்பொருள் இல்லாத இந்தியாவிற்கான 10 கோடி தீர்மானங்களில் நான் பங்கேற்பேன்

விழிப்புணர்வுள்ள குடிமக்கள், வலுவான சமூகம்

போதைப் பழக்கத்தை நீக்குவோம், வாழ்க்கையைப் பாதுகாப்போம்

யோக வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழுங்கள்

போதைப்பொருள் இல்லாத இந்தியாவை உருவாக்குவதே எங்கள் தீர்மானம்

இப்போதே QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்து, வரும் 30 வினாடிகளில் உறுதிமொழி அளியுங்கள்.

போதைப்பழக்கத்தின் பக்க விளைவுகள்

கடுமையான உடல்நல பாதிப்புகள்



தோராயமாக ஆண்டுக்கு 3 மில்லியன் இறப்புகள் போதைப்பழக்கம் தொடர்பான காரணங்களால் ஏற்படுகிறது

சமூக மற்றும் குடும்பப் பிரச்சினைகள்



40 -60% குடும்பப் பிரச்சினைகளுக்கு போதைப் பழக்கமே முக்கிய காரணம் ஆகும்

நிதி இழப்பு



வருமானத்தின் 20–30% பகுதி குடிபோதை செலவீனம்

இளைஞர்கள் மீதான பாதிப்பு



15- 30 வயதுக்குட்பட்ட இளைஞர்கள் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றனர்

இன்றே உறுதிமொழி எடுத்து, இந்த மாபெரும் பிரச்சாரத்துடன் குறைந்தபட்சம் 50 பேரையாவது இணைக்கவும்.

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

மருத்துவப் பிரிவு - இராஜயோகக் கல்வி & ஆராய்ச்சி அறக்கட்டளை
மற்றும் பிரஜாபிதா பிரம்மா குமாரிகள் ஈஸ்வரிய விஷ்வ வித்யாலயம்

வாட்ஸ்அப் மூலம் உறுதிமொழி
9414154000

இந்த இயக்கம் சமூக சேவைக்கும், சமூக நலனுக்கும் தன்னை அர்ப்பணித்த தாதி பிரகாஷ்மணி அவர்களுக்கு செலுத்தும் ஒரு பணிவான அஞ்சலியாகும்.

பிரம்மா குமாரிகள்

பிரம்மா குமாரிகள் அமைப்பு பெண்களால் நிர்வகிக்கப்படும் ஒரு அகில உலக ஆன்மீக அமைப்பாகும். இது 110-க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில், நற்பண்புகள் சார்ந்த கல்வி, இராஜ யோக தியானம், சுய ஆளுமை, மன அழுத்த மேலாண்மை, நேர்மறை சிந்தனை மற்றும் போதைப்பழக்க மீட்பு போன்ற சமூக நலத் திட்டங்கள் மூலம் சமூகத்தில் நேர்மறையான மாற்றங்களைக் கொண்டுவர கடந்த 90 ஆண்டுகளாக சேவையாற்றி வருகிறது. ஒவ்வொரு தனி மனிதரையும் அறநெறி மற்றும் சுயசார்பு உடையவர்களாக மாற்றுவதன் மூலம், அமைதியான, ஆரோக்கியமான மற்றும் உறுதியான ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குவதே இந்த அமைப்பின் நோக்கமாகும்.

இந்தியா முழுவதும் உள்ள 5,500-க்கும் மேற்பட்ட சேவை மையங்கள் மூலம், லட்சக்கணக்கான மக்கள் இராஜ யோக தியானம் மற்றும் ஆன்மீகக் கல்வி மூலமாக தொடர்ந்து பயனடைந்து வருகின்றனர்.

தாதி பிரகாஷ்மணி அவர்களின் - ஒரு அறிமுகம்

தாதி பிரகாஷ்மணி அவர்கள், பிரம்மா குமாரிகளின் முன்னாள் தலைமை நிர்வாகியாகவும், உலகப் புகழ்பெற்ற ஆன்மீக வழிகாட்டியாகவும் திகழ்ந்தார். தனது எளிமையான குணம் மற்றும் தாயுள்ளம் கொண்ட அன்பினால் கோடிக்கணக்கான மக்களுக்கு அமைதியையும், நேர்மறை ஆற்றலையும், ஆன்மீக விழிப்புணர்வையும் கொடுத்தார்.

அன்பு, கருணை, சேவை மற்றும் நற்பண்புகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு வாழ்க்கை முறையை கற்றுக் கொடுத்தார், அவர் உலகெங்கிலும் மனித நலன், பெண்கள் மேம்பாடு, சமூக நல்லிணக்கம் மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு குறிப்பிடத்தக்க சேவை ஆற்றினார். அவரது தலைமையின் கீழ், பிரம்மா குமாரிகள் அமைப்பு தனது சேவைகளை தேசிய அளவிலும், சர்வதேச அளவிலும் விரிவுபடுத்தியது.

பொதுமக்களுக்கான அகில இந்திய சேவை திட்டங்கள்

இந்திய அரசின் சமூக நீதி மற்றும் ஊக்கமளித்தல் அமைச்சகத்துடன் **(Ministry of Social Justice and Empowerment)** கடந்த 2023ம் ஆண்டு செய்யப்பட்ட புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் மற்றும் மத்திய உள்துறை அமைச்சகத்தின் போதைப்பொருள் கட்டுப்பாட்டுப் பணியகத்துடன் **(Ministry of Home Affairs - Narcotics Control Bureau)** கடந்த 2024ம் ஆண்டு செய்யப்பட்ட புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தத்தின் அடிப்படையில் போதைப்பொருள் இல்லாத பாரதம் மற்றும் தூதுக்குழு ஆகிய திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்படுகின்றன. நாடு முழுவதும் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி போதைப்பொருள் நுகர்வைத் தடுப்பது மற்றும் இளைஞர்களை நேர்மறையான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிக்க ஊக்குவிப்பது ஆகியவை இந்த இயக்கத்தின் நோக்கங்களாகும்.

போதை இல்லாத இந்தியா - சாதனைகள்

- **30,166 +** பொது விழிப்புணர்வு
- **3.63 கோடி+** மக்களுக்கு செய்தி அளித்தல்
- **3.19 கோடி+** போதை மீட்பு உறுதிமொழிகள்
- **28 மாநிலங்கள் மற்றும் 8 யூனியன் பிரதேசங்கள்**
- **ஆயிரக்கணக்கான பள்ளிகள், கல்லூரிகள், கிராமப் பஞ்சாயத்துகள் மற்றும் சமூக அமைப்புகளை சென்றடைந்துள்ளது**

இந்தப் பிரச்சாரம் தேசிய அளவில் ஒரு மக்கள் இயக்கமாக உருவெடுத்துள்ளது

தீர்வு - இராஜயோக வாழ்க்கை முறை

இராஜயோக தியானப் பயிற்சி ஒருவருக்கு மன அமைதி, சுயக்கட்டுப்பாடு மற்றும் நேர்மறையான சிந்தனையை வழங்குகிறது

- **மன அமைதி மற்றும் ஸ்திரத்தன்மை:** பிரச்சனைகள் கவலைகள் மற்றும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் குறைகிறது
- **நேர்மறையான கண்ணோட்டம்:** பொறாமை, கோபம், வெறுப்பு மீதான வெற்றி
- **இலட்சியத்துடன் கூடிய வாழ்க்கை:** தெளிவான வாழ்க்கைப் பாதையும், உற்சாகமும், திருப்தியும் கிடைக்கிறது
- **சுய சிந்தனை மற்றும் சுய பரிசோதனை:** மன ரீதியான அடிமைத்தன்மையை தவிர்த்து, போதைப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட உதவுகிறது
- **நற்பண்புகள் நிறைந்த வாழ்க்கை வாழ்தல்:** உண்மை, அஹிம்சை, அன்பு, கருணை, ஒத்துழைப்பு மற்றும் ஒழுக்கம் நிறைந்த வாழ்க்கை
- **நல்லவர்களுடன் தொடர்பு மற்றும் நல்ல நட்பு:** நற்சிந்தனைகளை வளர்க்கிறது, நல்ல புத்தகங்களை வாசிக்க உதவுகிறது

இத்திட்டத்தில் எவ்வாறு உதவலாம்?

- **ஒவ்வொருவரும் குறைந்தது 50 பேரை உறுதிமொழி எடுக்க வையுங்கள்**
- **இந்தச் செய்தியை அனைவருக்கும் சொல்லுங்கள்**
  சமூக ஊடகங்கள், கூட்டங்கள், நிகழ்வுகள் மற்றும் கலந்துரையாடல் மூலம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துங்கள்
- **போதைப்பொருள் இல்லாத சமூகத்தை உருவாக்குவதில் உதவுங்கள்**
  இளைஞர்களுக்கு நேர்மறையான வழிகாட்டுதலை அளியுங்கள். குடும்பங்களை ஒன்றிணைத்து சமூக மாற்றத்தைக் கொண்டு வாருங்கள்
- **தாங்களும் இராஜ யோக தியானம் செய்யுங்கள்**

தினமும் 10-20 நிமிடங்கள் இராஜ யோக தியானம் செய்வதன் மூலம் தன்னம்பிக்கையும் மன அமைதியையும் பெறுங்கள்



ஸ்ரீ நரேந்திர மோடி
மாண்புமிகு பாரதப் பிரதமர்

இளைஞர்களே இந்தியாவின் பலம், அவர்களைச் சரியான பாதையில் வழிநடத்துவது நம் பொறுப்பு.

சிறந்த கல்வி, விழிப்புணர்வு மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மூலமாக மட்டுமே நாம் போதைப்பொருள் இல்லாத, வளர்ச்சி பெற்ற இந்தியாவைக் கட்டமைக்க முடியும். இந்தத் தேசிய மக்கள் இயக்கத்தில் நாம் அனைவரும் ஒரு அங்கமாக இருப்போம்.

QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்து, இப்போதே

வெறும் 30 வினாடிகளில் பிரச்சாரத்தில் இணையுங்கள்.

இலக்கு: 10 கோடி உறுதிமொழிகள்

உங்கள் உறுதிமொழி, போதைப்பொருள் இல்லாத இந்தியாவை நோக்கிய ஒரு வலுவான படி.

அருகில் உள்ள கிளை நிலையம்

அமைப்பாளர்

பிரம்மா குமாரிகள்

தொடர்புக்கு: டாக்டர் பனாரசி லால் ஷா, செயலாளர், மருத்துவ பிரிவு
பிரம்மா குமாரிகள், சாந்திவன், அபு ரோடு, ராஜஸ்தான் - 307510
மொபைல்: 9414150000 மின்னஞ்சல்: nmba@bkivv.org

போதைப்பொருள் இல்லாத இந்தியா, ஆரோக்கியமான இந்தியா, வளர்ச்சி பெற்ற இந்தியா என்பதே நமது இலக்கு.