

स्वदेशी संकल्प दौड़



राष्ट्रीय युवा दिवस (12 जनवरी 2026)

दौड़ में शामिल हों। स्वदेशी भावना का उत्सव मनाएं।
स्वदेशी संकल्प के वादे को अपनाएं!

भूमिका

भारत के नवजागरण के इतिहास में युवाओं की शक्ति, उनकी चेतना और उनके स्वाभिमान का महत्त्व सदैव सर्वोपरि रहा है। आज जब देश आत्मनिर्भर भारत के संकल्प के साथ आगे बढ़ रहा है, तब यह आवश्यक हो जाता है कि देश का प्रत्येक नागरिक विशेषकर युवा अपने भीतर निहित सामर्थ्य को पहचानें और राष्ट्रहित में उसे समर्पित करें। “स्वदेशी संकल्प दौड़” इसी भावना का एक जीवंत प्रतीक है, जो केवल एक दौड़ नहीं, बल्कि विचारों की यात्रा, जागरूकता का प्रदर्शन और राष्ट्रनिर्माण की दिशा में एक सामूहिक पहल है।

यह दौड़ स्वामी विवेकानन्द जी के तेजस्वी विचारों से प्रेरित है, जो हमें शक्ति, साहस, अनुशासन और ‘अपने आप पर विश्वास’ करना सिखाते हैं। उनकी जयंती और राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर शुरू हुआ यह कार्यक्रम आज एक व्यापक जन-आंदोलन का रूप ले चुका है, जहाँ हजारों युवा, विद्यार्थी, शिक्षक, स्वयंसेवी और समाज के विभिन्न वर्ग एक साथ मिलकर स्वदेशी और स्वावलम्बन का संदेश दे रहे हैं।

“स्वदेशी” केवल आर्थिक नीति नहीं, बल्कि एक मानसिकता है। अपने देश, अपनी मिट्टी, अपने श्रमिक, अपने उत्पाद और अपनी क्षमताओं पर विश्वास का संकल्प। यह दौड़ इस संकल्प को घर-घर तक पहुंचाने का माध्यम रही है। इसमें भाग लेने वाला प्रत्येक युवक और युवती अपने भीतर यह भावना जगाता है कि जब हम अपने देश को अपनाते हैं, तब देश स्वयं हमें आगे बढ़ाता है।

इस पुस्तिका का उद्देश्य स्वदेशी संकल्प दौड़ की पृष्ठभूमि, उसके स्वभाव, उसके संदेश और उसकी यात्रा को शब्दों में संजोना है, ताकि आने वाली पीढ़ियाँ और आयोजक यह समझ सकें कि किस प्रकार एक सरल-सा प्रयास पूरे समाज में नई चेतना का संचार कर सकता है। इसमें उन भावनाओं, अनुभवों और प्रेरक घटनाओं का भी समावेश है जिन्होंने इस दौड़ को एक विशिष्ट स्थान दिलाया है।

आशा है कि यह पुस्तिका पाठकों को न केवल स्वदेशी आंदोलन के महत्व को समझने में सहायता करेगी, बल्कि उन्हें प्रेरित भी करेगी कि वे स्वयं भी इस संकल्प का एक सक्रिय हिस्सा बनें। जब युवा जागते हैं, तब राष्ट्र प्रगति करता है, और यह दौड़ उसी जागृति का सशक्त प्रतीक है।

स्वदेशी संकल्प दौड़ - स्वदेशी, स्वाभिमान और स्वावलम्बन की ओर।

अनुक्रम – अध्याय योजना

अध्याय	अध्याय का नाम	पृष्ठ क्रमांक
1	स्वदेशी संकल्प दौड़ कार्यक्रम	01
2	स्वदेशी संकल्प संकल्प सभा	03
3	स्वामी विवेकानंद जी का परिचय	06
4	स्वदेशी का परिचय	08
5	स्वावलंबी भारत अभियान - MYSBA का परिचय	10
6	स्वामी विवेकानंद जी के 100 प्रेरक उद्धरण	11
7	स्वदेशी संकल्प दौड़ के लिए नारे	14
8	दौड़ और सभा के लिए भाषण के मुख्य बिंदु एवं विचार	15
9	क्या करें और क्या न करें	18
10	स्वदेशी संकल्प दौड़ - कार्यक्रम प्रवाह	19
11	स्वदेशी संकल्प सभा- कार्यक्रम प्रवाह	21
12	टी-शर्ट, कैप व अन्य प्रचार सामग्री कहाँ से खरीदें?	23
13	प्रतिभागी के लिए: प्रमाण पत्र कैसे डाउनलोड करें	24
14	स्वदेशी प्रतिज्ञा / संकल्प	25
15	स्वदेशी पॉडकास्ट सुने – MySBA	26

अध्याय 1 स्वदेशी संकल्प दौड़ कार्यक्रम



“नए भारत का संकल्प – स्वदेशी व स्वावलंबन”

1. कार्यक्रम प्रस्तावना

जय स्वदेशी ! स्वामी विवेकानंद जयंती हर वर्ष **12 जनवरी** को मनाई जाती है और इसी दिन पूरे भारत में राष्ट्रीय युवा दिवस (**NATIONAL YOUTH DAY**) भी मनाया जाता है। इस वर्ष हम उनकी 164वीं जयंती मना रहे हैं। भारत सरकार ने वर्ष 1984 में **स्वामी विवेकानंद की जयंती** को राष्ट्रीय युवा दिवस घोषित किया था। इसका मुख्य कारण यह था कि विवेकानंद के विचार, दर्शन और जीवन आदर्श देश के युवाओं को प्रेरित करने की क्षमता रखते हैं। उन्होंने युवा शक्ति को राष्ट्र-निर्माण का सबसे बड़ा स्तंभ माना था और कहा था - “युवा वह शक्ति है जो असंभव को संभव में बदल सकती है।”

रन फॉर स्वदेशी (स्वदेशी संकल्प दौड़) युवाओं को ध्यान में रखकर एक प्रेरक कार्यक्रम श्रृंखला है, जिसका उद्देश्य स्वदेशी मूल्यों, राष्ट्रीय गौरव और स्वामी विवेकानंद की शाश्वत शिक्षाओं का प्रसार करना है। यह आयोजन छात्रों, युवा समूहों और समुदाय को फिटनेस, जागरूकता तथा आत्मनिर्भर भारत के संकल्प के साथ स्वामी विवेकानंद जयंती मनाने हेतु जोड़ता है। इसका मुख्य उद्देश्य युवा पीढ़ी को भारतीय उत्पाद अपनाने, स्थानीय उद्यमिता को प्रोत्साहन देने और आत्मनिर्भर भारत की भावना को सुदृढ़ करने के लिए प्रेरित करना है।

यह कार्यक्रम हर प्रतिभागी में ऊर्जा, अनुशासन और राष्ट्रहित का बोध जगाता है। दौड़ का उद्देश्य है-
"देश को अपनाओ, स्वदेशी अपनाओ; आत्मनिर्भर भारत की ओर कदम बढ़ाओ।"

2. आयोजन के मुख्य घटक

- यह आयोजन खुले मैदान या सार्वजनिक मार्गों पर किया जा सकता है (2 किमी / 3 किमी / 5 किमी)।
- फिटनेस ट्रेनर द्वारा वार्म-अप सत्र करवाया जा सकता है।
- स्वदेशी, स्वरोजगार और न्यू इंडिया में युवाओं की भूमिका पर संक्षिप्त प्रेरक संबोधन किया जा सकता है।
- दौड़ की शुरुआत प्रेरणादायी नारों या शपथ के साथ की जा सकती है।
- प्रतिभागियों को MYSBA पर रजिस्ट्रेशन कर प्रमाणपत्र दिए जा सकते हैं।
- जागरूकता बढ़ाने हेतु कार्यक्रम की फोटोग्राफी एवं मीडिया कवरेज की जा सकती है।
- विकल्प के रूप में प्रतिभागियों के लिए MYSBA से स्वदेशी थीम वाली टी-शर्ट और कैप भी न्यूनतम शुल्क पर मंगवाई जा सकती हैं।

3. कार्यक्रम का उद्देश्य

1. स्वदेशी जागरूकता बढ़ाना और भारतीय उत्पादों को समर्थन देना

इस दौड़ का मुख्य उद्देश्य प्रतिभागियों को दैनिक जीवन में स्वदेशी की महत्ता समझने के लिए प्रेरित करना है।

2. स्वामी विवेकानंद जी की शिक्षाओं से विद्यार्थियों में प्रेरणा जागृत करना

कार्यक्रम में स्वामी विवेकानंद जी की शिक्षाओं से प्रेरित मोटिवेशनल वार्ता और संदेश शामिल हैं, जो शक्ति, आत्मविश्वास, आत्म-अनुशासन और देशभक्ति जैसे मूल्यों को सुदृढ़ करते हैं।

3. फिटनेस, अनुशासन और टीमवर्क की संस्कृति का निर्माण

दौड़ में सक्रिय भागीदारी के माध्यम से छात्र और युवा स्वास्थ्यप्रद आदतें, शारीरिक स्फूर्ति और मानसिक दृढ़ता विकसित करते हैं।

4. राष्ट्रीय एकता और सामुदायिक भागीदारी को सशक्त बनाना

यह दौड़ छात्रों, युवा क्लबों, NSS/NCC इकाइयों तथा स्थानीय समुदाय के सदस्यों को एक साझा उद्देश्य के लिए एकजुट करती है।

5. युवाओं को नए भारत के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित करना

स्वदेशी के समर्थन में भाग लेकर प्रतिभागियों को राष्ट्र के विकास में सक्रिय योगदान देने, दैनिक जीवन में स्वदेशी सिद्धांतों को अपनाने और नागरिक जिम्मेदारी व सामाजिक नेतृत्व के आदर्श बनकर उभरने के लिए प्रेरित किया जाता है।

4. प्रतिभागी

- विद्यालय, महाविद्यालय और विश्वविद्यालय के छात्र
- युवा क्लब, NSS/NCC यूनिट के छात्र
- आम जनता (स्वदेशी सपोर्टर्स)
- शिक्षक, अभिभावक, सामुदायिक अधिनायक और स्वयंसेवक

5. आयोजक

यह आयोजन किसी भी

- विद्यालय
- महाविद्यालय
- विश्वविद्यालय एवं
- सामाजिक संस्थाओं

द्वारा करवाया जा सकता है | स्वावलंबी भारत अभियान, MYSBA, स्वदेशी जागरण मंच के कार्यकर्ताओं द्वारा सहयोग/ सहभागिता/ सहयोजन किया जा सकता है |

अध्याय 2 स्वदेशी संकल्प संकल्प सभा



“स्वदेशी मेरा स्वाभिमान, मेरा योगदान।”

1. कार्यक्रम प्रस्तावना

स्वदेशी संकल्प दौड़ के साथ-साथ युवा स्वदेशी संकल्प सभा भी विद्यालयों, महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालय में एक सुव्यवस्थित इनडोर प्रेरणात्मक कार्यक्रम के रूप में आयोजित की जाएगी। यह सभा विद्यार्थियों को विचार-विमर्श, सांस्कृतिक प्रस्तुतियों तथा शपथ-ग्रहण जैसी गतिविधियों में सक्रिय रूप से सम्मिलित करने के उद्देश्य से तैयार की गई है। यह कार्यक्रम स्वामी विवेकानन्द जी के उस आदर्श को अभिव्यक्त करता है, जिसमें आत्मनिर्भरता, अनुशासन एवं युवा-सशक्तिकरण पर विशेष बल दिया गया है।

प्रतिभागियों को स्वदेशी सिद्धांतों को अपनाने, भारतीय उत्पादों के समर्थन के महत्व को समझने तथा राष्ट्र-निर्माण की पहल में योगदान देने हेतु प्रेरित किया जाएगा।

कार्यक्रम में दीप-प्रज्वलन, प्रेरणादायक भाषण, देशभक्ति-गीत, लघुनाटिका तथा संवादात्मक सत्र सम्मिलित होंगे, जो विद्यार्थियों को नेतृत्व-कौशल, सामाजिक उत्तरदायित्व तथा राष्ट्रीय गौरव की भावना विकसित करने के लिए एक सशक्त मंच प्रदान करेंगे।

इस सभा के माध्यम से विद्यार्थी न केवल स्वामी विवेकानन्द जयंती का उत्सव मनाएँगे, बल्कि उनकी शिक्षाओं को आत्मसात कर आत्मनिर्भर एवं सांस्कृतिक रूप से गौरवान्वित भारत के निर्माण की दिशा में अग्रसर युवक-युवतियों के नेतृत्व-आधारित आंदोलन को भी आगे बढ़ाएँगे।

2. आयोजन के मुख्य घटक

- दीप-प्रज्वलन एवं स्वामी विवेकानन्द जी को श्रद्धांजलि।
- स्वदेशी, युवा-शक्ति एवं आत्मनिर्भरता विषय पर प्रेरणादायी विचार-विमर्श।
- विद्यार्थियों हेतु स्वदेशी संकल्प-शपथ।
- सांस्कृतिक कार्यक्रम : देशभक्ति-गीत, भाषण एवं लघु-नाटिका।
- संवादात्मक सत्र : “युवा और नवभारत - आपकी भूमिका।”
- समूह-छायाचित्र एवं प्रमाण-पत्र वितरण।

3. कार्यक्रम का उद्देश्य

1. स्वदेशी जागरूकता को बढ़ावा देना एवं भारतीय उत्पादों का समर्थन करना

यह सभा विद्यार्थियों को दैनिक जीवन में स्वदेशी के महत्त्व से अवगत कराने और उन्हें प्रेरित करने के उद्देश्य से आयोजित की जाती है। स्थानीय स्तर पर निर्मित उत्पादों के उपयोग को प्रोत्साहित करते हुए तथा आत्मनिर्भरता पर बल देते हुए, यह कार्यक्रम युवाओं को भारतीय उद्योगों एवं राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था की प्रगति में विचारपूर्ण योगदान देने हेतु प्रेरित करता है।

2. स्वामी विवेकानन्द की शिक्षाओं के माध्यम से विद्यार्थियों को प्रेरित करना

इस कार्यक्रम में स्वामी विवेकानन्द जी के सिद्धांतों पर आधारित प्रेरणादायी भाषण, विचार-विमर्श एवं संवाद शामिल हैं, जो शक्ति, आत्मविश्वास, अनुशासन तथा देशभक्ति पर विशेष बल देते हैं। विद्यार्थियों को व्यक्तिगत विकास, सामाजिक उत्तरदायित्व तथा राष्ट्रीय गौरव की भावना विकसित करने के लिए इन मूल्यों को अपनाने हेतु उत्साहित किया जाता है।

3. नेतृत्व, अनुशासन एवं सक्रिय सहभागिता की संस्कृति विकसित करना

इन सत्रों में सक्रिय सहभागिता के माध्यम से विद्यार्थी नेतृत्व क्षमता, अनुशासन, टीम-भावना तथा प्रभावी संप्रेषण कौशल विकसित करते हैं, जिससे उनके सर्वांगीण व्यक्तित्व-विकास को प्रोत्साहन मिलता है।

4. राष्ट्रीय एकता एवं सामुदायिक सहभागिता को मजबूत करना

यह सभा विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं समुदाय के सदस्यों को एक मंच पर लाती है, जहाँ परस्पर सीखने, सहयोग करने और स्वदेशी व राष्ट्रनिर्माण के आदर्शों के प्रति सामूहिक प्रतिबद्धता विकसित करने का अवसर प्राप्त होता है।

5. युवाओं को नवभारत के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने हेतु प्रेरित करना

यह कार्यक्रम भविष्य के निर्माण में युवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका का स्मरण कराता है। प्रतिभागियों को स्वदेशी मूल्यों को अपनाने, राष्ट्रनिर्माण के प्रयासों में सक्रिय सहभागिता करने तथा नागरिक उत्तरदायित्व, सांस्कृतिक गौरव और सामाजिक नेतृत्व में आदर्श प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

4. प्रतिभागी

- विद्यालय, महाविद्यालय और विश्वविद्यालय के छात्र
- युवा क्लब, NSS/NCC यूनिट के छात्र
- आम जनता (स्वदेशी सपोर्टर्स)
- शिक्षक, अभिभावक, सामुदायिक अधिनायक और स्वयंसेवक

5. आयोजक

यह आयोजन किसी भी

- विद्यालय
- महाविद्यालय
- विश्वविद्यालय एवं
- सामाजिक संस्थाओं

द्वारा करवाया जा सकता है | स्वावलंबी भारत अभियान, MYSBA, स्वदेशी जागरण मंच के कार्यकर्ताओं द्वारा सहयोग/ सहभागिता/ सहयोजन किया जा सकता है |

अध्याय 3 स्वामी विवेकानंद जी का परिचय

भारत के आध्यात्मिक और बौद्धिक इतिहास में **स्वामी विवेकानंद जी** का नाम उस सूर्य की तरह है, जिसकी रोशनी ने विश्व को भारतीय संस्कृति, दर्शन और मानवता के मूल संदेशों से परिचित कराया। वे न केवल एक संत थे, बल्कि एक चिंतक, राष्ट्रनिर्माता, युवा-प्रेरक और आधुनिक भारत के दूत भी थे।



1. प्रारंभिक जीवन : एक बालक से लीडर बनने की यात्रा

स्वामी विवेकानंद जी का जन्म 12 जनवरी 1863 को कलकत्ता में हुआ। उनका वास्तविक नाम नरेंद्रनाथ दत्त था।

उनके पिता विष्णुनाथ दत्त एक प्रगतिशील, तर्कसंगत और अंग्रेज़ी शिक्षा से प्रभावित व्यक्ति थे, वहीं उनकी माता भुवनेश्वरी देवी धार्मिक, संस्कारी और दृढ़ चरित्र वाली थीं।

ये दोनों गुण **“विज्ञान और अध्यात्म”**, उनके व्यक्तित्व में गहराई तक बसे हुए थे।

बचपन से ही वे-

- सत्य की खोज में तीव्र,
- शरीर से मजबूत,
- तर्कशील,
- और अत्यंत आत्मविश्वासी थे।

वे अपने दोस्तों के बीच हमेशा नेतृत्व की भूमिका में रहते थे। संगीत, व्यायाम, तैराकी और पढ़ाई में समान रूप से निपुण थे। उनकी स्मरण शक्ति इतनी अद्भुत थी कि वे घंटों में बड़ी-बड़ी किताबें पढ़कर उनका सार याद कर लेते थे।

2. आध्यात्मिक जिज्ञासा और गुरु-शिष्य संबंध

जैसे-जैसे नरेंद्र बड़े हुए, उनके भीतर एक प्रश्न गूंजता रहा- **“क्या आपने ईश्वर को देखा है?”**

वे यह प्रश्न कई विद्वानों से पूछते, परन्तु किसी से संतोषजनक उत्तर नहीं मिला।

फिर 1881 में उनका मिलन श्री रामकृष्ण परमहंस से हुआ। परमहंस जी ने उनके प्रश्न का उत्तर सरलता से दिया- **“हाँ, मैंने ईश्वर को देखा है, ठीक वैसे ही जैसे मैं तुम्हें देख रहा हूँ।”**

यह उत्तर नरेंद्र की आत्मा को छू गया। यहीं से उनकी आध्यात्मिक यात्रा शुरू हुई और वे धीरे-धीरे **“विवेकानंद”** बन गए।

रामकृष्ण परमहंस ने उनमें भविष्य के नेतृत्व की झलक देखी और उन्हें मानव सेवा का सर्वोच्च महत्व समझाया- **“शिव ज्ञाने जीव सेवा”**-यानी प्रत्येक मनुष्य में ईश्वर का दर्शन।

3. संन्यास और देशव्यापी यात्रा

रामकृष्ण परमहंस के महाप्रयाण के बाद विवेकानंद ने संन्यास ग्रहण किया और पूरे भारत की पदयात्रा पर निकल पड़े।

उन्होंने

- भारत की गरीबी देखी,
- सामाजिक अन्याय महसूस किया,
- लोगों की संघर्षपूर्ण जिंदगी को समझा,
- और युवा पीढ़ी के पतन से दुखी हुए।

इस यात्रा ने यह विश्वास दृढ़ किया कि भारत को बदलने का मार्ग है- शिक्षा, चरित्र, अनुशासन और स्वावलम्बन।

4. स्वामी विवेकानंद का ऐतिहासिक शिकागो भाषण – विश्व सभ्यता के मंच पर भारत का उदय

11 सितंबर 1893 का दिन विश्व इतिहास में सदा स्वर्णाक्षरों में अंकित रहेगा। इसी दिन स्वामी विवेकानंद ने अमेरिका के शिकागो में आयोजित विश्व धर्म संसद (PARLIAMENT OF THE WORLD'S RELIGIONS) में अपने भाषण से न केवल वहाँ उपस्थित विद्वानों को मंत्रमुग्ध किया, बल्कि संपूर्ण विश्व को भारत की सांस्कृतिक गहराई, अध्यात्मिक विरासत और सार्वभौमिक भाईचारे का परिचय करवाया।

स्वामी विवेकानंद ने अपना संबोधन जिस वाक्य से शुरू किया—

“SISTERS AND BROTHERS OF AMERICA...” (अमेरिका की बहनों और भाइयों)

उसी क्षण सभागार पाँच मिनट तक निरंतर तालियों की गड़गड़ाहट से गूँज उठा। यह किसी वक्ता का स्वागत मात्र नहीं था; यह मानवता और प्रेम की उस भावना का सम्मान था, जिसे भारतीय संस्कृति सहस्राब्दियों से संजोए हुए है। विवेकानंद जी के शब्दों में वह आत्मीयता थी जिसने दूरी, भाषा और संस्कृति की दीवारों को पल भर में मिटा दिया।

शिकागो का यह भाषण आज भी युवाओं को प्रेरित करता है कि वे आत्मविश्वास, निष्ठा और निस्वार्थ भावना के साथ विश्व कल्याण में योगदान दें। यह भाषण हमें यह याद दिलाता है कि भारत की शक्ति केवल विज्ञान या अर्थव्यवस्था में नहीं, बल्कि उसके आध्यात्मिक मूल्यों में निहित है—वह मूल्य जो सम्पूर्ण मानवजाति को एक परिवार के रूप में देखने की प्रेरणा देते हैं।

स्वामी विवेकानंद का शिकागो भाषण केवल इतिहास नहीं; यह मानवता का मार्गदर्शन करने वाला प्रकाशस्तंभ है।

अध्याय 4 स्वदेशी का परिचय

1. स्वदेशी क्या है?

स्वदेशी का अर्थ है - अपने देश में बने उत्पादों का उपयोग करना और अपने देश के श्रम, उद्योग, कौशल और संस्कृति को प्राथमिकता देना। यह केवल एक शब्द नहीं, बल्कि एक राष्ट्रीय सोच, आर्थिक दर्शन और सांस्कृतिक चेतना है। स्वदेशी हमें यह सिखाता है कि हम अपने जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति अपने ही देश की क्षमता और संसाधनों से करें, ताकि देश आर्थिक रूप से सशक्त और आत्मनिर्भर बन सके।

स्वदेशी आंदोलन के इतिहास में बाबू गेनू जी को स्वदेशी के प्रथम शहीद के रूप में सदैव स्मरण किया जाएगा। उन्होंने ब्रिटिश शासन द्वारा लाई जा रही विदेशी वस्तुओं का विरोध करते हुए निर्भीकता से उनके ट्रक के सामने खड़े होकर अपने प्राणों का बलिदान दिया। बाबू गेनू जी का यह अमर त्याग स्वदेशी आंदोलन की प्रेरणा-शक्ति है और यह बताता है कि स्वदेशी केवल आर्थिक संघर्ष नहीं था, यह भारत की स्वतंत्रता, स्वाभिमान और सांस्कृतिक अस्मिता का प्रतीक था।

आधुनिक भारत में स्वदेशी की भावना को राष्ट्रव्यापी आंदोलन का रूप देने का श्रेय राष्ट्रऋषि श्रद्धेय दत्तोपंत ठेगड़ी जी को जाता है। उन्होंने स्वदेशी को जन-जन तक पहुँचाने और स्वावलंबन के माध्यम से भारत को आर्थिक रूप से सशक्त बनाने के लिए स्वदेशी जागरण मंच की स्थापना की। उनका मानना था कि भारत की आत्मा उसकी अर्थव्यवस्था, उसके श्रमिक, उसके छोटे उद्योग और उसके स्थानीय उत्पादों में बसती है। इसलिए भारत तभी मजबूत बनेगा जब भारत का नागरिक स्वदेशी को अपने जीवन का हिस्सा बनाएगा।

आज के समय में स्वदेशी का महत्व और भी बढ़ गया है। जब हम स्वदेशी उत्पादों को अपनाते हैं, तब हम न केवल किसी भारतीय परिवार की आय को बढ़ाते हैं, बल्कि अपने देश की अर्थव्यवस्था को आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ाते हैं। यह गाँव, किसान, कारीगर, स्टार्टअप, छोटे उद्योग और युवा उद्यमियों, सभी के लिए उन्नति का मार्ग बनता है।

स्वदेशी हमें यह स्मरण कराता है कि - एक राष्ट्र तभी सशक्त होता है जब उसका नागरिक अपने श्रम, अपने उत्पाद, अपनी संस्कृति और अपनी जड़ों पर गर्व करता है। इसी सोच के साथ स्वदेशी आज एक विकल्प नहीं, बल्कि राष्ट्रधर्म है- भारत की आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक आत्मनिर्भरता का आधार।

स्वदेशी, भारत की आत्मा से जुड़ा हुआ विचार है। यह हमें यह सिखाता है कि-

- हमारे देश में बनने वाली वस्तुएँ
- हमारे किसानों, कारीगरों, उद्योगपतियों और श्रमिकों का परिश्रम
- हमारी संस्कृति और कौशल

इन सबका सम्मान करना ही स्वदेशी है। स्वामी विवेकानंद ने कहा था “जो राष्ट्र अपने पांव पर खड़ा नहीं हो सकता, वह कभी आगे नहीं बढ़ सकता।” स्वदेशी उसी खड़े होने का पहला कदम है।

2. स्वदेशी के मूल तत्व-

- देशी उत्पादों का उपयोग
- स्थानीय उद्योगों को बढ़ावा
- स्वावलम्बन और आत्मनिर्भरता
- रोजगार वृद्धि और आर्थिक सशक्तिकरण
- समाज में समानता और न्याय का भाव

3. क्यों आवश्यक है स्वदेशी?

आज स्वदेशी केवल एक विचार नहीं, बल्कि देश की आर्थिक स्वतंत्रता की नींव है।

1. आर्थिक शक्ति

जब हम अपने देश के उत्पाद खरीदते हैं, तो हमारा पैसा हमारे देश में ही घूमता है। इससे

- उद्योग बढ़ते हैं
- रोजगार बढ़ता है
- देश की अर्थव्यवस्था मजबूत होती है

2. स्थानीय कौशल का सम्मान

भारत हजारों वर्ष पुरानी कला, संस्कृति, विज्ञान और कौशल का केंद्र है। स्वदेशी अपनाने का अर्थ है- हस्तशिल्प से लेकर आधुनिक स्टार्टअप तक सबको समर्थन देना।

3. आत्मनिर्भरता का मार्ग

जो देश आत्मनिर्भर होता है, वही मजबूत होता है।

स्वदेशी हमें निर्भरता से मुक्ति देकर स्वावलम्बन का मार्ग दिखाता है।

4. पर्यावरण संरक्षण

स्थानीय उत्पादों के उपयोग से

- लंबी दूरी का ट्रांसपोर्ट कम होता है
- प्रदूषण कम होता है
- प्राकृतिक संसाधनों का संतुलित उपयोग होता है

5. राष्ट्रभक्ति का भाव

स्वदेशी अपनाना केवल खरीददारी नहीं - यह देश के प्रति प्रेम का कार्य है।

यही विचार स्वदेशी संकल्प दौड़ की जड़ में है।

अध्याय 5 स्वावलंबी भारत अभियान - MYSBA का परिचय



स्वावलंबी भारत अभियान (SBA) लोगों में स्टार्ट-अप, एंटरप्रेन्योरशिप और जॉब वगैरह के बारे में जागरूकता फैलाने की एक पहल है। इसका मुख्य लक्ष्य 2030 तक भारत के हर नागरिक को नौकरी देना और देश को आत्मनिर्भर और स्वतंत्र बनाना है।



MYSBA (WWW.MYSBA.CO.IN) एक समर्पित डिजिटल प्लेटफॉर्म है जो युवाओं, महिलाओं, किसानों और स्टार्टअप्स को एक ही स्थान पर रोजगार, शिक्षा, अवसर और मार्गदर्शन प्रदान करता है।

- डिजिटल पोर्टल
- रोजगार सृजन केंद्र
- देशव्यापी नेटवर्क
- स्थानीय समाधान
- जॉब एंड करियर पोर्टल
- स्वदेशी इ कॉम
- आत्मनिर्भर भारत के लिए ठोस कदम



अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें

MySBA, चुनौतियों और अपने आस-पास के माहौल में बदलाव लाने के बारे में युवाओं की सोच बदलना है। यह उन्हें एंटरप्रेन्योरशिप या किसी और तरीके से अपने लिए चुने गए रास्ते को आकार देने में मदद करेगा जिससे वे अपनी ज़िंदगी में पॉजिटिव बदलाव ला सकें।

अध्याय 6

स्वामी विवेकानंद जी के 100 प्रेरक उद्धरण

- उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए।
- निर्भय बनो-डर जीवन का सबसे बड़ा शत्रु है।
- तुममें असीम शक्ति है; बस उसे जगाने की देर है।
- कमजोरी पाप है; हमेशा मजबूत बनो।
- अपने ऊपर विश्वास करो- यही सफलता का पहला कदम है।
- हृदय में साहस हो तो रास्ते स्वयं बनते हैं।
- विफलता नहीं-प्रयास छोड़ देना असली हार है।
- जहाँ भय है, वहीं पतन है; जहाँ निर्भयता है, वहीं उन्नति है।
- असंभव शब्द केवल कायरों के शब्दकोश में मिलता है।
- अपने भाग्य के निर्माता स्वयं तुम हो।
- जीवन में जो कुछ भी महान है, सब वीरता से मिलता है।
- अपनी समस्याओं से भागो मत-उनका सामना करो।
- सत्य और साहस के बिना कोई भी महान नहीं बन सकता।
- दृढ़ निश्चय ही विजय का मार्ग है।
- जो अपने ऊपर विश्वास करता है, दुनिया उसी पर विश्वास करती है।
- निर्भीकता ही वास्तविक आध्यात्मिकता है।
- आत्मबल ही असली शक्ति है।
- डर को खत्म करना है तो कार्य करना शुरू करो।
- मनुष्य वही है जो कठिनाइयों में मुस्कुराता है।
- कमजोर इच्छाशक्ति वाला कभी आगे नहीं बढ़ सकता।
- साहस-हर महान कार्य की जड़ है।
- सफलता उन्हीं को मिलती है जो अपनी शक्ति पहचानते हैं।
- जो अपने डर पर विजय पा लेता है, वही सच्चा विजेता है।
- दुनिया उन्हीं का सम्मान करती है जो हिम्मत दिखाते हैं।
- चुनौती ही व्यक्ति को मजबूत बनाती है।
- एक विचार लो और उसी पर जीवन लगा दो।
- मेहनत वह शक्ति है जो असंभव को संभव बनाती है।
- आलस्य से बड़ा शत्रु कोई नहीं।
- कार्य ही पूजा है, कर्मयोग ही जीवन का सार है।
- जो जितना अधिक परिश्रम करता है, वह उतना महान बनता है।
- अपने कर्मों में पूर्ण निष्ठा रखो, फल अपने आप मिलेंगे।
- मन एकाग्र हो तो कोई भी लक्ष्य कठिन नहीं।

- सफलता उन्हीं को मिलती है जो निरंतर प्रयास करते हैं।
- जीवन में वही सफल है जो समय को समझता है।
- कर्म ही व्यक्ति को महान बनाता है, जन्म नहीं।
- परिश्रम और विश्वास, सफलता के दो स्तंभ हैं।
- जो आज का काम कल पर छोड़ता है, वह कभी सफल नहीं होता।
- अपना सर्वोत्तम दो, परिणाम की चिंता मत करो।
- बिना कार्य के कोई भी आदर्श जीवन व्यर्थ है।
- दृढ़ संकल्प और अनुशासन विजेता बनाते हैं।
- हर छोटा कार्य भी महानता की ओर कदम है।
- सफलता केवल उन्हीं को मिलती है जो हार नहीं मानते।
- अपने लक्ष्य को जीवन का हिस्सा बना लो।
- जो स्वयं को जीत लेता है, वह दुनिया जीत सकता है।
- प्रयास करते रहो, लक्ष्य स्वयं नजदीक आता जाएगा।
- मन को नियंत्रित करो, जीवन स्वाभाविक रूप से नियंत्रित हो जाएगा।
- काम में लगन जीवन की दिशा बदल देती है।
- अपने लक्ष्य पर अटल रहो, विचलित मत हो।
- परिश्रम से ही चरित्र मजबूत बनता है।
- स्वच्छ मन और स्वच्छ कर्म, दोनों ही महानता के आधार हैं।
- शिक्षा वह है जो चरित्र निर्माण करे।
- ज्ञान तभी सार्थक है जब वह जीवन को बेहतर बनाए।
- सच्ची शिक्षा मनुष्य को निडर बनाती है।
- जिस शिक्षा से मन मजबूत न हो, वह व्यर्थ है।
- आध्यात्मिकता कमजोर लोगों के लिए नहीं, वीरों के लिए है।
- मन को नियंत्रित करना ही सबसे बड़ी शिक्षा है।
- मनुष्य वही है जो अपने चरित्र से पहचाना जाता है।
- सत्य, पवित्रता और निष्ठा, चरित्र के तीन आधार हैं।
- ज्ञान मन को प्रकाश देता है; संस्कृति आत्मा को।
- संघर्ष ही चरित्र की परीक्षा है।
- बिना चरित्र के ज्ञान भी विनाशकारी है।
- आध्यात्मिकता मनुष्य को भीतर से मजबूत बनाती है।
- जो स्वयं को जान लेता है, वह सब जान लेता है।
- मानव सेवा ही सबसे बड़ी साधना है।
- मनुष्य ईश्वर की सर्वोत्तम कृति है, उसका सम्मान करो।
- जीवन को उच्चतम आदर्शों से जोड़ो।

- सत्य का मार्ग कठिन हो सकता है, परंतु श्रेष्ठ है।
- ईमानदार विचार ही महानता का आधार हैं।
- जो मन को जीत लेता है, वह संसार जीत लेता है।
- आध्यात्मिकता का अर्थ है, दूसरों को भी अपने समान समझना।
- स्वार्थ से ऊपर उठना ही सच्ची मानवता है।
- मनुष्य का हृदय जितना पवित्र होगा, जीवन उतना सुंदर बनेगा।
- धर्म वह है जो सेवा सिखाए और प्रेम बढ़ाए।
- आत्मा की शक्ति जगाओ, जीवन प्रकाशित हो जाएगा।
- जो भीतर से जागृत है, उसे कोई रोक नहीं सकता।
- राष्ट्र तभी उठेगा जब उसके युवाओं में ऊर्जा होगी।
- भारत का भविष्य उसके युवाओं पर निर्भर है।
- सेवा ही मनुष्य का सर्वोच्च धर्म है।
- देश के लिए जीने का आनंद ही सबसे बड़ा आनंद है।
- देश को मजबूत बनाओ, पहले स्वयं को मजबूत बनाओ।
- युवा शक्ति ही परिवर्तन की असली शक्ति है।
- भारत को चाहिए, उत्साही, साहसी और कर्मठ युवा।
- राष्ट्रप्रेम केवल भावना नहीं, कर्तव्य है।
- जो देश के लिए जीता है, वही सच्चा महान है।
- भारत एक आध्यात्मिक राष्ट्र है, इसकी आत्मा को समझो।
- स्वदेशी अपनाना राष्ट्रप्रेम का सबसे सरल मार्ग है।
- भारत को उठाना है तो गाँवों को उठाना होगा।
- युवा वह दीपक है जो पूरे समाज को रोशन कर सकता है।
- देश की प्रगति में हर नागरिक की भागीदारी आवश्यक है।
- समाज की सेवा ही सच्चा राष्ट्रधर्म है।
- भारत का उत्थान तभी होगा जब हर हाथ काम करेगा।
- युवा अपने सपनों को राष्ट्र के सपनों से जोड़ें।
- राष्ट्र के लिए योगदान, हर दिन, हर पल।
- भारत को जगाना है, पहले युवाओं को जगाना होगा।
- दूसरों को प्रेरित करो, राष्ट्र स्वयं आगे बढ़ेगा।
- देशभक्ति कर्म से सिद्ध होती है, वाणी से नहीं।
- समाज में बदलाव लाना है तो स्वयं बदलो।
- जहाँ युवा सक्रिय हैं, वहाँ राष्ट्र प्रगतिशील है।
- भारत को महान बनाना है, तो पहले अपने भीतर महानता जगाओ।
- एक संकल्प, एक प्रयास, एक राष्ट्र, भारत माता की जय!

अध्याय 7 स्वदेशी संकल्प दौड़ के लिए नारे

1. जय स्वदेशी, जय जय स्वदेशी !
2. जब बाजार जाएंगे, सामान स्वदेशी लाएंगे !
3. स्वरोजगार अपनाएं, देश समृद्ध बनाएंगे !
4. लोकल को अपनाओ, भारत को चमकाओ!
5. देशभक्ति की रफ्तार, स्वदेशी के साथ बार-बार!
6. RUN FOR SWADESHI, RUN FOR BHARAT!
7. देश की शान, हमारी जान – स्वदेशी में है असली मान!
8. स्थानीय अपनाओ, भारत को मजबूत बनाओ!
9. गांव शहर की एक पुकार , उद्यमिता और स्वरोजगार !
10. एफपीओ, स्टार्टअप बनाएंगे ! देश का रोजगार बढ़ाएंगे !
11. चाइनीज़ वस्तु छोड़कर, बोलो वंदे मातरम !
12. कौशल विकास, देश का विकास !
13. देश की एक पुकार, स्वरोजगार स्वरोजगार !
14. देश को और आगे बढ़ाएंगे, हम सब स्वदेशी अपनाएंगे !
15. विदेशी वस्तु का हो बहिष्कार, देश की यही गुहार !
16. स्वदेशी अपनाओ, भारत को सशक्त बनाओ !
17. विवेकानन्द की मार्गदर्शिता में, आत्मनिर्भर भारत की ओर अग्रसर !
18. भारतीय उत्पाद ही हमारी शक्ति हैं !
19. युवा शक्ति में स्वदेशी चेतना !
20. देशभक्ति का मार्ग: स्वदेशी अपनाओ !
21. स्वावलंबी बनो, राष्ट्र का गौरव बढ़ाओ !
22. विचारों में विवेकानन्द, कर्मों में स्वदेशी !
23. स्वदेशी अपनाना, युवा सशक्तिकरण को प्रोत्साहित करना !
24. हर उत्पाद भारतीय, हर युवा जागरूक !
25. महान सपने देखो, भारत को उन्नति के शिखर तक पहुँचाओ !
26. भारत की शक्ति, हम सबके हाथ में !

अध्याय 8

दौड़ और सभा के लिए भाषण के मुख्य बिंदु एवं विचार

1. स्वदेशी का महत्व - आत्मनिर्भर भारत की बुनियाद

भारत एक ऐसा देश है जिसकी संस्कृति, संसाधन, कौशल और आध्यात्मिकता स्वयं में पूर्ण हैं। हमारे कारीगरों के हाथों में कला है, किसानों के श्रम में शक्ति है, उद्यमियों के विचारों में नवाचार है और युवाओं के भीतर एक अद्भुत ऊर्जा है। फिर भी लंबे समय तक हम विदेशी वस्तुओं पर निर्भर होते चले गए, जिसके परिणामस्वरूप देश की अर्थव्यवस्था और स्थानीय उद्योगों पर गहरा प्रभाव पड़ा।

इसी पृष्ठभूमि में “स्वदेशी” केवल आर्थिक सुधार का विचार नहीं, बल्कि देश की आत्मा को पुनर्जीवित करने का आंदोलन है। स्वदेशी बताता है कि:

1. हम जो उत्पाद खरीदते हैं, वह किसी भारतीय परिवार के रोजगार से जुड़ा होता है।
2. स्थानीय उद्योगों की मजबूती ही देश की मजबूती होती है।
3. आत्मनिर्भर होना, राष्ट्र की स्वतंत्रता का आधार है।

स्वदेशी का अर्थ है अपनी आवश्यकता का समाधान अपने देश की क्षमता से खोजना। जब युवा इस विचार को अपनाते हैं, तो यह केवल एक क्रांति नहीं बल्कि राष्ट्रीय पुनर्जागरण का प्रारंभ होता है।

स्वामी विवेकानंद ने कहा था-

“कोई राष्ट्र तभी उठ सकता है, जब वह अपने पैरों पर खड़ा होना सीखे।”

स्वदेशी का विचार इसी उठने का मार्ग है। स्वदेशी संकल्प दौड़ में भाग लेने वाला हर युवा इस विराट संदेश को समाज के बीच लेकर जाता है कि देश तभी प्रगति करेगा जब उसका प्रत्येक नागरिक स्वदेशी वस्तुओं को प्राथमिकता देगा।

2. युवा शक्ति - राष्ट्र परिवर्तन का वास्तविक माध्यम

भारत दुनिया का सबसे युवा राष्ट्र है। लगभग 65% जनसंख्या युवाओं की है। यह संख्या सिर्फ गणित नहीं, बल्कि भविष्य की शक्ति का संकेत है।

स्वामी विवेकानंद युवाओं को लेकर अत्यंत आशावादी थे। उनका विश्वास था कि युवा ही राष्ट्र के निर्माता हैं, और यदि युवा जाग जाँएँ तो कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं रहता।

युवा वह ऊर्जा है जिसमें:

- नयी सोच है
- नवाचार की शक्ति है
- बदलाव का साहस है

- और सीमाओं को तोड़ने का जज़्बा है

युवा जब किसी आंदोलन में जुड़ता है, तो वह आंदोलन अकेले एक अभियान नहीं रहता, बल्कि एक राष्ट्रीय शक्ति बन जाता है। स्वदेशी संकल्प दौड़ इसी ऊर्जा का प्रतीक है।

हजारों युवाओं का एक साथ दौड़ना, केवल शारीरिक गतिविधि नहीं बल्कि एकता और उद्देश्य की घोषणा है।

युवाओं के भीतर वह क्षमता है कि:

- वे स्वदेशी उत्पादों का उपयोग बढ़ा सकते हैं
- स्थानीय उद्यमों को प्रोत्साहित कर सकते हैं
- देश की अर्थव्यवस्था में योगदान दे सकते हैं
- और अपने आसपास के समाज को जागरूक कर सकते हैं

राष्ट्रनिर्माण किसी एक व्यक्ति या सरकार का कार्य नहीं- यह युवाओं के सामूहिक प्रयास से ही संभव होता है।

और जब युवा “संकल्प” लेते हैं, तो देश की दिशा और दशा दोनों बदलती है।

3. स्वदेशी संकल्प दौड़ - एकजुटता, अनुशासन और राष्ट्रभावना का प्रतीक

स्वदेशी संकल्प दौड़ केवल कदमों की गति नहीं, बल्कि विचारों की यात्रा है।

यह कार्यक्रम युवाओं के भीतर यह विश्वास जगाता है कि-

“जनभागीदारी ही राष्ट्र निर्माण की सबसे बड़ी शक्ति है।”

इस दौड़ में शामिल हर प्रतिभागी:

- राष्ट्र के प्रति अपना कर्तव्य समझता है
- स्वदेशी के महत्व को अंगीकार करता है
- अनुशासन और स्वास्थ्य को अपनाता है
- और SBA / MYSBA की राष्ट्रवादी भावना को आगे बढ़ाता है

दौड़ से पहले होने वाली संकल्प सभा पूरे वातावरण को सकारात्मक ऊर्जा से भर देती है। हजारों लोगों का एक साथ स्वदेशी मंत्र बोलना, देशभक्ति की ऐसी ध्वनि उत्पन्न करता है जो केवल कानों को नहीं, बल्कि हृदय को भी छू जाती है।

दौड़ का मार्ग जीवन के मार्ग का प्रतीक है-

जहाँ चुनौतियाँ भी आती हैं, थकान भी होती है, लेकिन लक्ष्य की याद सबको आगे बढ़ाती है।

फिनिश लाइन पर पहुँचकर मिलने वाली मुस्कान बताती है कि-

“जो साथ चले, वह साथ बढ़े - और वही राष्ट्र को मजबूत बनाए।”

दौड़ का संदेश प्रत्येक प्रतिभागी को याद दिलाता है कि-

- स्वदेशी सिर्फ एक दिन की बात नहीं
- यह रोजमर्रा की आदत है
- यह देश को आत्मनिर्भर बनाने की कड़ी है
- और यह युवाओं की राष्ट्र के प्रति जिम्मेदारी का प्रमाण है

4. स्वदेशी संकल्प दौड़ एवं स्वदेशी संकल्प सभा

स्वदेशी संकल्प दौड़ और स्वदेशी संकल्प सभा का उद्देश्य केवल एक आयोजन करना नहीं है, बल्कि लोगों के भीतर स्वदेशी भावना को पुनर्जीवित करना और आत्मनिर्भर भारत के निर्माण को जनभागीदारी का आंदोलन बनाना है। इन कार्यक्रमों के माध्यम से यह संदेश दिया जाता है कि स्वदेशी अपनाना केवल आर्थिक निर्णय नहीं, बल्कि राष्ट्रभक्ति और सामाजिक उत्तरदायित्व का प्रतीक है।

स्वदेशी संकल्प दौड़ इस विचार का प्रतीक है कि आत्मनिर्भरता एक यात्रा है- जो प्रत्येक नागरिक के संकल्प, साहस और निरंतर प्रयास से आगे बढ़ती है। यह दौड़ केवल शारीरिक गतिविधि नहीं, बल्कि एक सोच की दौड़ है- परावलंबन से स्वावलंबन की ओर, उपभोक्ता मानसिकता से राष्ट्र-निर्माण की ओर।

वहीं स्वदेशी संकल्प सभा लोगों को जागरूक करती है कि स्वदेशी केवल खरीद-बिक्री का विषय नहीं, बल्कि एक सांस्कृतिक और आर्थिक क्रांति है। सभा में युवाओं, महिलाओं, उद्यमियों और समाज के सभी वर्गों को यह समझाया जाता है कि स्थानीय उद्योग को बढ़ावा देना, छोटे व्यवसायों को सशक्त करना और देशी उत्पादों को प्राथमिकता देना - भारत की आर्थिक मजबूती की नींव है।

यह सभा हर नागरिक को इन तीन संकल्पों के लिए प्रेरित करती है-

- 1) विदेशी निर्भरता कम करना।
- 2) स्थानीय एवं स्वदेशी उत्पादों को प्राथमिकता देना।
- 3) आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में योगदान देना।

इन दोनों कार्यक्रमों का मुख्य संदेश स्पष्ट है-

“स्वदेशी अपनाएँ - भारत को आगे बढ़ाएँ।”

प्रत्येक नागरिक जब इस भाव को अपने दैनिक जीवन में अपनाता है, तभी भारत वास्तव में आत्मनिर्भर, समृद्ध और विश्व नेतृत्व के योग्य बनता है।

अध्याय 9

क्या करें और क्या न करें

क्या करें -

- आरामदायक कपड़े पहनें: दौड़ने के लिए सही स्पोर्ट्सवियर और जूते पहनें।
- अपना पानी साथ रखें: दोबारा इस्तेमाल होने वाली या इको-फ्रेंडली बोतलों का इस्तेमाल करें।
- वॉलंटियर के निर्देशों का पालन करें: सुरक्षा और इवेंट को आसान बनाने के लिए।
- समय के पाबंद और अनुशासित रहें: समय पर पहुँचें और शेड्यूल का पालन करें।
- पॉजिटिविटी बढ़ाएँ: साथी पार्टिसिपेंट्स का हौसला बढ़ाएँ और इवेंट में एनर्जी भरें।
- स्वदेशी प्रोडक्ट्स को सपोर्ट करें: रिक्रेशमेंट और मर्चेन्डाइज़ के लिए लोकल सामान को प्राथमिकता दें।
- स्वामी विवेकानंद की भावना को अपनाएँ: प्रेरित, फोकस्ड और हिम्मती रहें।
- साथी पार्टिसिपेंट्स का हौसला बढ़ाएँ: मोटिवेशन, टीमवर्क और युवा एनर्जी फैलाएँ।

क्या न करें -

- गंदगी न फैलाएँ: रास्ते और जगह को साफ़ रखें। कचरे को ठीक से फेंकें।
- कोई पॉलिटिकल नारे या परेशान करने वाला बर्ताव नहीं: शांति और इज्जत वाला माहौल बनाए रखें।
- बड़े बैग या गैर-ज़रूरी सामान से बचें: सुरक्षा और सुविधा के लिए सिर्फ़ ज़रूरी चीज़ें ही साथ रखें।
- स्मोकिंग, तंबाकू या बैन चीज़ें न खाएँ: सेहत, सुरक्षा और अच्छा माहौल बनाए रखें।
- ट्रैफ़िक या आस-पास के लोगों को परेशान न करें: इवेंट के आस-पास की पब्लिक जगहों और कम्युनिटी की इज्जत करें।
- बिना सही वार्म-अप के न दौड़ें: दौड़ शुरू करने से पहले वार्म-अप करके चोटों से बचें।

विशेष ध्यान रखने योग्य बिंदु

- सभी आवश्यक प्रशासनिक अनुमतियाँ समय पर प्राप्त करें (पुलिस, नगर निगम, शिक्षा विभाग, ट्रैफ़िक विभाग आदि से)
- स्थानीय विभूतियों, जनप्रतिनिधियों एवं वरिष्ठ नागरिकों को विशेष सम्मान दें
- कार्यक्रम स्थल की सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करें (स्वयंसेवक, पुलिस सहयोग, आपातकालीन निकास मार्ग)
- स्वास्थ्य एवं प्राथमिक उपचार की पूर्ण व्यवस्था रखें (फर्स्ट एड बॉक्स, डॉक्टर/नर्स, एम्बुलेंस संपर्क)
- ध्वनि व्यवस्था एवं विद्युत आपूर्ति की वैकल्पिक व्यवस्था रखें
- महिलाओं, बच्चों एवं वरिष्ठ नागरिकों की सुविधा का विशेष ध्यान रखें
- प्रेस, मीडिया एवं सोशल मीडिया कवरेज की पूर्व तैयारी रखें

अध्याय 10
स्वदेशी संकल्प दौड़ - कार्यक्रम प्रवाह
(कुल अवधि: लगभग 1.5 से 2 घंटे)

1) कार्यक्रम स्थल की तैयारी

(कार्यक्रम से 1 घंटा पूर्व)

- पंजीकरण काउंटर की व्यवस्था
- स्वदेशी बैनर / स्टैंडी
- ध्वनि व्यवस्था / माइक / संगीत
- झंडी दिखाने हेतु रिबन
- पीने के पानी की व्यवस्था
- लघु स्वदेशी उत्पाद प्रदर्शनी (वैकल्पिक)
- प्राथमिक उपचार किट एवं स्वयंसेवकों की तैनाती

2) पंजीकरण एवं स्वागत – 15 मिनट

- प्रतिभागियों का पंजीकरण
- कलाई पट्टी / स्टिकर / प्रतिभागी संख्या (वैकल्पिक)
- “स्वदेशी संकल्प” का स्टिकर / बैज वितरण
- मंच संचालक द्वारा सभी का स्वागत

3) कार्यक्रम का शुभारंभ – 10 मिनट

- दीप प्रज्वलन अथवा भारत माता के चित्र पर पुष्प अर्पण
- “वंदे मातरम्” या “राष्ट्रीय गीत” का सामूहिक गान
- MYSBA प्रतिनिधि द्वारा उद्घाटन संबोधन
- स्वदेशी एवं स्वावलंबन पर संक्षिप्त प्रेरणादायक संदेश

4) स्वदेशी प्रतिज्ञा – 3 मिनट

- सभी प्रतिभागी हाथ उठाकर एक स्वर में संकल्प लें:
“मैं स्वदेशी अपनाऊँगा, स्वदेशी बढ़ाऊँगा,
विदेशी निर्भरता कम करूँगा, आत्मनिर्भर भारत बनाऊँगा।” पूरी प्रतिज्ञा आगे के पन्नों में दी गई है।

5) स्वदेशी संकल्प दौड़ का शुभारंभ (झंडी दिखाकर) – 2 मिनट

- मुख्य अतिथि द्वारा झंडी दिखाकर दौड़ की शुरुआत
- पृष्ठभूमि में स्वदेशी गीत अथवा प्रेरणादायक संगीत

6) स्वदेशी संकल्प दौड़ – 15 से 25 मिनट

(दूरी: 1 किमी / 2 किमी / 3 किमी / 5 किमी – जिले के अनुसार)

दौड़ के दौरान गतिविधियाँ:

- स्वयंसेवकों द्वारा स्वदेशी नारे:
 - “देशी अपनाओ — भारत बढ़ाओ!”
 - “स्वदेशी से देश मजबूत!”
 - “स्वदेशी के लिए दौड़ — भारत के लिए दौड़!”
- मोबाइल कैमरा / ड्रोन द्वारा रिकॉर्डिंग
- मार्ग में जगह-जगह जल व्यवस्था

7) समापन सभा – 10 मिनट

- सभी प्रतिभागियों का मंच के सामने पुनः एकत्र होना
- संक्षिप्त स्वदेशी गीत प्रस्तुति
- एक युवा प्रतिभागी द्वारा अनुभव साझा
- कार्यक्रम के उद्देश्य का पुनः संक्षिप्त संदेश

8) मुख्य अतिथि का उद्बोधन – 10 मिनट

मुख्य विषय होंगे:

- स्वदेशी का वास्तविक अर्थ
- विदेशी निर्भरता से उत्पन्न चुनौतियाँ
- राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका
- उद्यमिता एवं आत्मनिर्भरता का महत्व

9) प्रमाण पत्र वितरण – 10 मिनट

- सभी प्रतिभागियों को “स्वदेशी संकल्प दौड़ प्रमाण पत्र” प्रदान
- शीर्ष 10 उत्कृष्ट एवं ऊर्जावान प्रतिभागियों का विशेष सम्मान

10) मीडिया संवाद एवं सामूहिक चित्र – 10 मिनट

- सभी प्रतिभागियों का सामूहिक चित्र
- प्रेस एवं सोशल मीडिया कवरेज
- “हम स्वदेशी के समर्थक हैं” संदेश के साथ वीडियो रिकॉर्डिंग

11) समापन – 2 मिनट

- MYSBA की ओर से धन्यवाद ज्ञापन
- “भारत माता की जय” के उद्घोष के साथ कार्यक्रम का समापन

अध्याय 11
स्वदेशी संकल्प सभा- कार्यक्रम प्रवाह
(कुल अवधि: लगभग 1.5 से 2 घंटे)

1) कार्यक्रम स्थल की तैयारी

(कार्यक्रम से 1 घंटा पूर्व)

- मंच, कुर्सियाँ एवं पंडाल व्यवस्था
- स्वदेशी से संबंधित बैनर / फ्लेक्स / स्टैंडी
- ध्वनि व्यवस्था, माइक, लाइटिंग
- अतिथियों के लिए मंच सज्जा
- पीने के पानी की व्यवस्था
- प्राथमिक उपचार किट
- स्वयंसेवकों की जिम्मेदारी निर्धारण

2) स्वागत – 15 मिनट

- “स्वदेशी समर्थक” स्टिकर / बैज वितरण
- अतिथियों का पारंपरिक स्वागत (तिलक / अंगवस्त्र)
- मंच संचालक द्वारा कार्यक्रम का परिचय

3) कार्यक्रम का शुभारंभ – 10 मिनट

- दीप प्रज्वलन / भारत माता के चित्र पर पुष्प अर्पण
- “वंदे मातरम्” या राष्ट्रगीत
- MYSBA / आयोजन समिति द्वारा स्वागत उद्बोधन
- स्वदेशी आंदोलन एवं सभा के उद्देश्य का परिचय

4) स्वदेशी प्रतिज्ञा – 3 मिनट

- सभी प्रतिभागी हाथ उठाकर एक स्वर में संकल्प लें:
“मैं स्वदेशी अपनाऊँगा, स्वदेशी बढ़ाऊँगा,
विदेशी निर्भरता कम करूँगा, आत्मनिर्भर भारत बनाऊँगा।” पूरी प्रतिज्ञा आगे के पन्नों में दी गई है।

5) स्वदेशी विषयक प्रेरणादायी सत्र – 20 मिनट

मुख्य विषय:

- स्वदेशी का अर्थ एवं उसका इतिहास
- ग्राम, किसान, कारीगर और उद्योग से स्वदेशी का संबंध
- विदेशी निर्भरता से होने वाले आर्थिक नुकसान
- स्वदेशी से रोजगार एवं समृद्धि

वक्ता:

- सामाजिक कार्यकर्ता
- उद्योगपति / उद्यमी
- शिक्षाविद / युवा प्रेरक वक्ता

6) युवा एवं महिला सहभागिता सत्र – 15 मिनट

- 2-3 युवाओं द्वारा स्वदेशी अपनाने के अनुभव
- एक महिला उद्यमी का संघर्ष और सफलता का संदेश
- स्थानीय स्तर पर बने स्वदेशी उत्पादों की जानकारी

7) मुख्य अतिथि का उद्बोधन – 15 मिनट

- मुख्य बिंदु होंगे:
- राष्ट्र निर्माण में स्वदेशी की भूमिका
- युवाओं को आत्मनिर्भर बनने की प्रेरणा
- उद्यमिता, स्टार्टअप और रोजगार के अवसर
- भारत को आर्थिक महाशक्ति बनाने में जनभागीदारी

8) स्वदेशी संकल्प घोषणापत्र का वाचन – 5 मिनट

सभा की ओर से संकल्प पत्र पढ़ा जाएगा, जिसमें यह घोषित किया जाएगा कि:

- हम स्थानीय उत्पादों को प्राथमिकता देंगे
- हर घर में कम से कम एक स्वदेशी आदत अपनाएँगे
- स्वदेशी को जन आंदोलन बनाएँगे

9) सम्मान एवं प्रमाण पत्र वितरण – 10 मिनट

- स्वदेशी क्षेत्र में कार्य कर रहे व्यक्तियों का सम्मान
- स्वयंसेवकों को प्रमाण पत्र
- विशेष योगदान देने वाले युवा / महिलाएँ सम्मानित

10) मीडिया संवाद एवं सामूहिक चित्र – 10 मिनट

- अतिथियों एवं प्रतिभागियों का समूह चित्र
- प्रेस वार्ता
- सोशल मीडिया के लिए
- “मैं स्वदेशी का समर्थन करता/करती हूँ” वीडियो संदेश

11) समापन एवं धन्यवाद ज्ञापन – 5 मिनट

- आयोजन समिति / MYSBA की ओर से धन्यवाद
- भविष्य की स्वदेशी गतिविधियों की घोषणा
- “भारत माता की जय” के नारों के साथ समापन

अध्याय 12

टी-शर्ट, कैप व अन्य प्रचार सामग्री कहाँ से खरीदें?

कहाँ से खरीदें –

सभी प्रतिभागी, वॉलंटियर और समर्थक युवा उद्यमिता यात्रा और स्वदेशी संकल्प अभियान के लिए अधिकृत टी-शर्ट और कैप **QR** कोड स्कैन करके या नीचे दिए गए लिंक से खरीद सकते हैं:

👉 mysba.co.in/SwadeshiSanklap/shop.php

(यह आधिकारिक ऑनलाइन शॉप है, जहाँ से आप सुरक्षित और सीधे मर्चेन्डाइज़ खरीद सकते हैं।)



क्या करें – (DO'S)

- ऑफिशियल लिंक से ही खरीदें: प्रामाणिक और उच्च-गुणवत्ता का उत्पाद पाने के लिए केवल आधिकारिक वेबसाइट का उपयोग करें।
- सही साइज चुनें: ऑर्डर करते समय साइज चार्ट देखकर सही विकल्प चुनें।
- सुरक्षित ऑनलाइन पेमेंट करें: UPI, कार्ड या नेट-बैंकिंग जैसे विश्वसनीय विकल्पों का उपयोग करें।
- डिलीवरी पता सही भरें: गलतियाँ न हों, इसके लिए सटीक पता और मोबाइल नंबर दर्ज करें।
- समय से पहले खरीदें: इवेंट से पहले मर्चेन्डाइज़ प्राप्त कर तैयारी पूरी रखें।

क्या न करें – (DON'TS)

- अमान्य या फ़र्जी वेबसाइटों से न खरीदें: गलत उत्पाद या धोखाधड़ी का खतरा रहता है।
- असुरक्षित कैश-ऑन-डिलीवरी सर्विस न चुनें: केवल अधिकृत पेमेंट विकल्पों का उपयोग करें।
- साइज बिना देखे न चुनें: गलत साइज से एक्सचेंज की समस्या हो सकती है।
- अंतिम समय तक इंतज़ार न करें: देर से ऑर्डर करने पर डिलीवरी लेट हो सकती है।
- फेक डिस्काउंट या सोशल मीडिया लिंक पर भरोसा न करें: केवल आधिकारिक पोर्टल का उपयोग करें।

स्वदेशी को अपनाएँ

यह मर्चेन्डाइज़ पूर्णतः **इंडियन-मेड** है। खरीदते समय आप न केवल एक उत्पाद लेते हैं, बल्कि स्वदेशी कारीगरों, निर्माताओं और छोटे उद्योगों का भी समर्थन करते हैं। यह आपके द्वारा देश की आर्थिक आत्मनिर्भरता में दिया गया एक छोटा लेकिन महत्वपूर्ण योगदान है।

कार्यक्रम का प्रतिनिधित्व

टी-शर्ट और कैप पहनकर प्रतिभागी न केवल अपनी पहचान जताते हैं, बल्कि कार्यक्रम की भावना—**एकता, स्वदेशी भावना और युवा शक्ति** को भी आगे बढ़ाते हैं। इन्हें पहनकर आप इस अभियान के ब्रांड एंबेसडर के रूप में दिखाई देते हैं, जो युवाओं में जागरूकता फैलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

अध्याय 13

प्रतिभागी के लिए: प्रमाण पत्र कैसे डाउनलोड करें

STEP 1 — वेबसाइट खोलें

1. अपने ब्राउज़र में जाएँ: mysba.co.in/SwadeshiSankalp/shop.php (या जिस पेज पर “Download Certificate” लिंक दिया है)।
2. होम पेज पर “Swadeshi Sankalp Daud (Download Certificate)” सेक्शन देखें।

STEP 2 — DOWNLOAD CERTIFICATE बटन चुनें

पेज पर दिखाई देने वाले “Download Certificate” आइकन / बटन पर क्लिक करें (होम पेज में बड़ा बटन या मेन्यू में लिंक)। क्लिक करने पर एक पॉप-अप विंडो खुल सकती है जिसमें आपसे Mobile No. (मोबाइल नंबर) पूछेगा।



STEP 3 — अपना मोबाइल नंबर दर्ज करें

दिए गए फ़ील्ड में वही मोबाइल नंबर दर्ज करें जिससे आपने इवेंट के लिए रजिस्टर किया था। SUBMIT बटन दबाएँ।

नोट: कुछ सिस्टम में OTP वेरिफिकेशन आ सकता है — यदि ऐसा हो तो OTP दर्ज करके पूरा करें।

STEP 4 — प्रमाणपत्र देखें और डाउनलोड करें

1. सही नंबर दर्ज करने पर आपका रिकॉर्ड (यदि मौजूद होगा) सिस्टम में खोज कर दिखेगा और प्रमाणपत्र का प्रीव्यू खुलेगा।
2. प्रीव्यू के ऊपर या नीचे “Download Certificate” बटन होगा — उसपर क्लिक करके PDF / JPG फॉर्मेट में फाइल डाउनलोड कर लें।
3. डाउनलोड के बाद फ़ाइल सुरक्षित स्थान (Downloads फ़ोल्डर) में सेव होगी — आवश्यकतानुसार प्रिंट कर लें।

DOWNLOAD SWADESHI DAUD					
Show 10 entries		Search:			
Sr.No	Date/Time	Name	Mobile No	Email	Action
1	11/1/2025 11:17:29	Homandra Singh Panwar	9351480476	homandersingh6321@gmail.com	Download Certificate
Showing 1 to 1 of 1 entries					
					1 Next

अध्याय 14 स्वदेशी प्रतिज्ञा / संकल्प

परिचय

हर बड़ा परिवर्तन एक छोटी लेकिन दृढ़ प्रतिज्ञा से शुरू होता है। स्वदेशी संकल्प अभियान और युवा उद्यमिता यात्रा में भाग लेने वाले सभी युवाओं, नागरिकों और समर्थकों के लिए यह प्रतिज्ञा **शपथ** एक नैतिक दिशा और प्रेरणा का स्रोत है। इस अध्याय का उद्देश्य यह समझाना है कि यह प्रतिज्ञा क्यों महत्वपूर्ण है, इसका भाव क्या है, और इसे अपनाकर हम समाज व राष्ट्र के विकास में कैसे योगदान दे सकते हैं।

प्रतिज्ञा का महत्व

प्रतिज्ञा शपथ केवल एक औपचारिक वाक्य नहीं है, बल्कि यह एक जिम्मेदारी, संस्कार, और सक्रिय भागीदारी का प्रतीक है। यह शपथ हमें सभ्यता, स्वदेशी सोच, राष्ट्र-निष्ठा और समाज उत्थान की ओर केंद्रित रखती है। एक व्यक्ति की यह प्रतिज्ञा मिलकर एक बड़े सामूहिक संकल्प का रूप लेती है, जो समाज में सकारात्मक बदलाव लाने की वास्तविक शक्ति रखती है।

संकल्प-पत्र

“मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि-

मैं भारत को आर्थिक रूप से सुरक्षित, समृद्ध और स्वावलंबी बनाने के लिए हम संकल्प करते हैं कि अपने घर-परिवार, व्यापार में स्थानीय और स्वदेशी वस्तुओं को प्राथमिकता देंगे। चाइनीज़, तुर्की, अमेरिकी और अन्य विदेशी कंपनियों के उत्पादों के प्रयोग से बचेंगे। स्वदेशी क्रय-विक्रय, स्वदेशी भाषा, वेशभूषा, उत्सव परंपरा आदि पर आग्रह रखेंगे। गुणात्मकपूर्ण रोजगार उद्यमिता से आता है, इसका सब प्रकार से प्रचार-प्रसार करेंगे। “हर घर स्वदेशी.. हर युवा उद्यमी” के विचार को जन-जन तक पहुँचाने के लिए अथक प्रयास करेंगे। विश्व पटल पर भारत की जय-जयकार कराने हेतु सब प्रकार के प्रयास करेंगे।

भारत माता की जय !

पंच स्वदेशी प्रण से प्रारम्भ करें!

1. स्वच्छता: टूथपेस्ट स्वदेशी ही करना, कोलगेट, क्लोजअप आदि विदेशी पेस्ट / मंजन बिल्कुल नहीं करना।
2. नहाना, धोना: लक्स, लिरिल, लाइफबॉय, डिटोल, डव जैसे विदेशी साबुन / शैम्पू नहीं, बल्कि स्थानीय और स्वदेशी साबुन आदि का ही नियमित प्रयोग करना।
3. पहना, कपड़े / जूते: डेनिम, ली या अन्य विदेशी ब्रांड की पेंट कपड़े या बाटा स्पेर्स आदि के जूते नहीं खरीदना। हम विश्व में दूसरे सबसे बड़े कपड़ा व जूते निर्माता देश हैं।
4. खाना पीना: पेप्सी कोला, कोका-कोला सोनीमैन, मैकडोनाल्ड आदि विदेशी पेय व खाद्य पदार्थों का पूरी तरह बहिष्कार कर अपने समृद्ध खादी-पीने की वस्तुओं का ही प्रयोग करें।
5. लिखना, बोलना / व्यवहार: हस्ताक्षर, निमन्त्रण पत्र अपनी मातृभाषा में लिखना, छपाना से स्वदेशी व्यवहार प्रारंभ करना।

अध्याय 15

स्वदेशी पॉडकास्ट सुने – MYSBA

परिचय

स्वदेशी संकल्प कार्यक्रम का उद्देश्य केवल एक आयोजन करना नहीं, बल्कि राष्ट्र के प्रति जागरूकता और आत्मनिर्भरता का एक सामूहिक भाव विकसित करना है। स्वदेशी पॉडकास्ट - स्वदेशी संकल्प दौड़, स्वदेशी संकल्प सभा और जनजागरण गतिविधियों के माध्यम से लोगों को यह समझाने का प्रयास करता है कि स्वदेशी अपनाना केवल आर्थिक निर्णय नहीं, बल्कि राष्ट्रहित में लिया गया सांस्कृतिक और सामाजिक संकल्प है।

इस पूरे अभियान की प्रेरणा स्वामी विवेकानंद जी की महान शिक्षाओं से प्राप्त होती है। विवेकानंद जी यह मानते थे कि किसी भी राष्ट्र की शक्ति उसके लोगों के आत्मविश्वास, श्रम और चरित्र में निहित होती है। वे कहते थे कि भारत का उत्थान स्वयं भारतीयों के हाथों से ही संभव है, जब वे अपने कौशल, अपने कारीगरों, अपने किसानों और अपने उद्यमियों पर विश्वास करना सीखते हैं।

स्वामी विवेकानंद जी का संदेश “उठो, जागो और लक्ष्य प्राप्ति तक रुको नहीं” आज भी भारत के युवाओं के लिए ऊर्जा का स्रोत है। स्वदेशी संकल्प कार्यक्रम इसी संदेश को नए युग की आवश्यकता के अनुरूप आगे बढ़ाता है। इस अभियान का लक्ष्य युवाओं, महिलाओं, उद्यमियों और समाज के हर वर्ग को एकजुट कर स्वदेशी के महत्व को समझाना है कि प्रत्येक स्थानीय उत्पाद के पीछे किसी भारतीय का सपना, उसकी मेहनत और उसकी आजीविका जुड़ी होती है।

कार्यक्रम के दौरान यह भी रेखांकित किया जाता है कि स्वदेशी केवल वस्तुओं का चयन नहीं, बल्कि एक सोच है- एक ऐसी सोच जो आर्थिक स्वतंत्रता, रोजगार सृजन, कौशल विकास और ग्राम-उद्योगों के उत्थान को प्रोत्साहित करती है। यह राष्ट्र के प्रति उस भाव को जागृत करती है जिसमें हर व्यक्ति स्वयं को “उपभोक्ता” से बढ़कर “राष्ट्र-निर्माता” के रूप में देखता है।

स्वदेशी संकल्प इस विश्वास को मजबूत करता है कि जब भारत का नागरिक अपने श्रम, अपने उद्योग, अपने उत्पाद और अपनी सांस्कृतिक जड़ों पर भरोसा करेगा, तभी भारत वास्तविक अर्थों में आत्मनिर्भर बन पाएगा। यही स्वामी विवेकानंद जी के विचारों की सच्ची विरासत है, और यही इस कार्यक्रम का मुख्य आधार।

यह पहल नए भारत की उस राह का प्रतीक है, जहाँ स्वदेशी केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि एक जीवन मूल्य है। यह बुकलेट इसी संकल्प को जनसाधारण तक पहुँचाने का एक माध्यम है, ताकि हर हृदय में स्वदेशी का विचार और हर कर्म में आत्मनिर्भरता का भाव जागृत हो सके।



स्वदेशी संकल्प दौड़



संपर्क करें:-

- 📍 **पता केंद्रीय कार्यालय:** धर्मक्षेत्र, शिव शक्ति मंदिर, बाबू गोनू मार्ग, सेक्टर 8, राम कृष्ण पुरम, नई दिल्ली, दिल्ली 110022
- 📍 **पता MYSBA कार्यालय:** चोयल टावर 1180/28, शालीमार कॉलोनी, आदर्श नगर, अजमेर, राजस्थान 305008

संकलन - आर. एस. चोयल

निदेशक – स्वर्णिम भारत फाउंडेशन
अखिल भारतीय आई.टी. प्रमुख MYSBA



+91 80031 98250



www.mysba.co.in



info@mysba.co.in