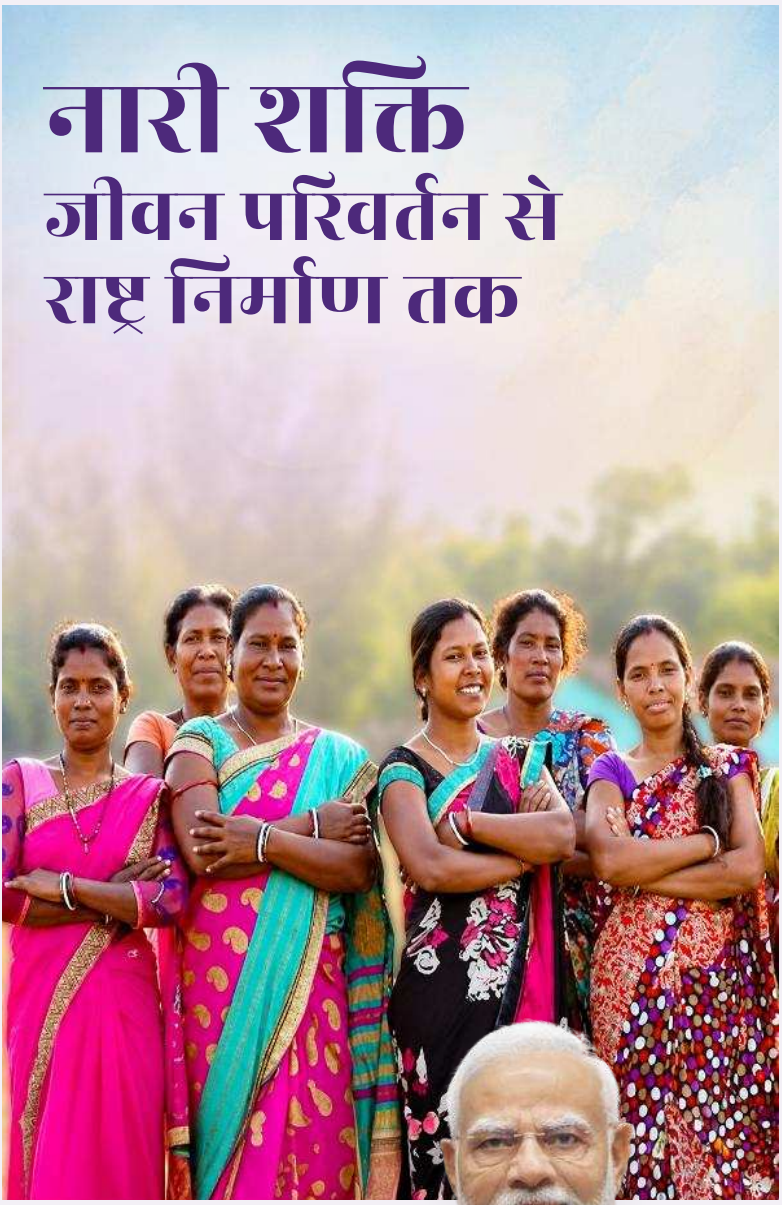
# मन की बात

# नारी शक्ति
## जीवन परिवर्तन से राष्ट्र निर्माण तक





प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का सम्बोधन

# प्रधानमंत्री का संदेश



# सूची क्रम

## मुख्य आलेख




32 **मोढेरा** : भारत का पहला सौर-ऊर्जा संचालित ग्राम



38 **जन-भागीदारी का व्यापक प्रभाव** : युवा और स्वच्छता की भावना



48 **सपनों का मैदान** : पंजाब के चैम्पियंस को आकार देते राजिंदर सिंह 'सीनियर'



52 **खट्टे से मिठास** : आँवला और ओडीओपी से प्रतापगढ़ की महिलाओं का सशक्तीकरण




56 **पोषण की जड़ें** : पोषण माह में पारम्परिक व्यंजन और सामुदायिक उद्यान



62 **स्मार्ट पोषण** : तकनीक और परम्परा मिलकर मिटा रहे हैं कुपोषण



66 **आशाओं का 'अनूप वन'** : दुख को ही बना लिया प्रकृति संरक्षण का हथियार

# संक्षेप में




26 **भारत के सीमावर्ती इलाक़ों में डिजिटल जनगणना** : माणा और बागोरी के स्वर



36 **भूली-बिसरी विरासत की खोज** : ग्रामीण भारत में ज़मीनी पुरातत्त्व



42 **असम का लौटता गौरव** : हाथियों और पिग्मी हॉग की घर वापसी



70 **फ़्रा फिकानेट** : थाईलैंड में भगवान गणेश का उत्सव


# लेख


22 **2016 की सर्जिकल स्ट्राइक** : वो दिन जब भारत ने जवाबी कार्रवाई का तरीक़ा बदल डाला –डॉ अजय कुमार



28 **अशोक सिंघल जी** : एक निष्काम कर्मयोगी –दत्तात्रेय होसबाले



44 **ड्रग्स के ख़िलाफ़ सशक्त आवाज़ स्वयं युवाओं की है** : भारत का युवा बन रहा परिवर्तन का स्वर –सुनील पालीवाल

74 प्रतिक्रियाएँ

# मेरे प्यारे देशवासियो
# नमस्कार

'मन की बात' के सितम्बर माह में फिर से एक बार आपको मिलने का अवसर मिल रहा है। मैं देश के सभी लोगों का स्वागत करता हूँ। 'मन की बात' में हम देशवासियों के सकारात्मक प्रयासों को मंच देते हैं। देश की उपलब्धियों की बात करते हैं। **भारत की ऐसी ही एक बड़ी ऐतिहासिक उपलब्धि को एक दिन बाद 10 साल होने जा रहे हैं। ये उपलब्धि है 'Surgical Strike' की। दस वर्ष पहले 28-29 सितम्बर, 2016 को भारतीय सेना ने पाकिस्तान में आतंकी ठिकानों पर Surgical Strike की थी।** LOC के उस पार जाकर हमारे वीर जवानों ने जिस तरह आतंकवाद के खिलाफ कार्रवाई की थी, वो देख दुनिया हैरान थी। Surgical Strike ने डंके की चोट पर पूरी दुनिया के सामने भारत की आतंकवाद विरोधी नीति का एक नया उदाहरण प्रस्तुत किया था। आतंकवादी हमलों के कारण भारत ने लम्बे समय तक, जो दर्द झेला था, 'Surgical Strike' उस कष्ट के खिलाफ हमारी निर्णायक प्रतिक्रिया थी। **बीते एक दशक में, बालाकोट की**



*प्रधानमंत्री मोदी ने पंजाब के आदमपुर एयर बेस का दौरा किया (2025)*




**Air Strike से लेकर 'Operation सिंदूर' तक भारत ने बार-बार ये स्पष्ट संदेश दिया है कि अगर आतंकवादी भारत पर आँख उठायेंगे, तो उसका करारा जवाब दिया जाएगा।**

साथियो, आतंकवादी हमलों ने भारत को लम्बे समय तक चोट पहुँचाई है। एक समय था जब भारत में Serial Blast होना बहुत सामान्य बात हो गई थी। सितम्बर के इस महीने में यानि 13 सितम्बर, 2008 को दिल्ली में हुए Serial Blast में अनेक निर्दोष लोग मारे गए थे। इसके कुछ सप्ताह बाद ही मुम्बई में 26/11 का इतना बड़ा हमला हुआ था।

साथियो, पहले भी हर आतंकी हमले के बाद पाकिस्तान पर कार्रवाई की माँग होती थी, लेकिन, उस पर उतना ध्यान नहीं दिया जाता था। समय बीतने का इंतजार किया जाता था। अब आज का भारत आतंकवाद के खिलाफ Zero-tolerance Policy लेकर चल रहा है, और हम, इसके नतीजे भी देख रहे हैं।

साथियो, इस साल 9/11 के आतंकी हमले को भी 25 वर्ष हुए हैं। अमेरिका के World Trade Centre में जिन निर्दोष लोगों ने अपना जीवन खोया था, उनमें अमेरिका के बाद सबसे ज्यादा लोग भारत के थे। मुझे याद है, 2014 में PM बनने के बाद जब मैं अमेरिका गया था, तो New York में मैं इन निर्दोष नागरिकों को अपनी श्रद्धांजली देने पहुँच गया था। और आज फिर एक बार मैं भारत के करोड़ों नागरिकों की ओर से पीड़ित परिवारों के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त करता हूँ।

**मेरे प्यारे देशवासियो, इन दिनों देश की एक बहुत बड़ी तस्वीर तैयार हो रही है। इस तस्वीर में आप भी हैं, आपका परिवार भी है, आपके अड़ोस-पड़ोस के लोग भी हैं। मैं बात कर रहा हूँ, भारत की जनगणना की। देश के**

**सभी राज्यों और केंद्र-शासित प्रदेशों में इसका पहला चरण लगभग पूरा हो चुका है।** 32 करोड़ से अधिक परिवारों की जानकारी दर्ज की जा चुकी है। इन दिनों लद्दाख, हिमाचल प्रदेश, जम्मू-कश्मीर और उत्तराखंड के दुर्गम और बर्फीले इलाकों में भी ये काम चल रहा है। वहाँ से कई प्रेरक अनुभव हमारे सामने आए हैं। उत्तराखंड में जनगणना की शुरुआत चमोली के माणा गाँव से हुई। माणा को देश का पहला गाँव कहा जाता है। माणा में सबसे पहले 83 साल की पूर्णिमा रावत जी से इसकी शुरुआत हुई। उत्तरकाशी के बगोरी गाँव में Homestay चलाने वाले हरदेव सिंह राणा जी ने Digital माध्यम से अपनी जानकारी स्वयं दर्ज की।

साथियो, जनगणना हम सबका राष्ट्रीय दायित्व है। मैंने 15 अगस्त को भी देशवासियों से आग्रह किया था कि इसके लिए अपना समय जरूर निकालें। जनगणना के लिए अपनी जानकारी स्वयं दर्ज करने की ये सुविधा बहुत आसान है। आप अपने Mobile से ही अपनी और अपने परिवार की जानकारी दर्ज करा सकते हैं। ये सुविधा हिन्दी सहित 16 भाषाओं में उपलब्ध है। साथियो, इसके लिए आपको जनगणना के Online Portal पर जाना होता है। ये Portal है se.census.gov.in इस Portal पर जाकर आप अपने Mobile Number से Login कीजिए, अपना स्थान दर्ज कीजिए, अपने परिवार से जुड़ी जानकारी भरिए, और उसे Submit कर दीजिए। इस पूरी प्रक्रिया में करीब 15 से 20 मिनट का समय लगता है। इसके लिए आपको कोई Document भी Upload नहीं करना है। जानकारी Submit करने के बाद आपको एक विशेष ID मिलेगी। जब गणनाकर्मी आपके घर आएँ, तो आप उन्हें ये ID बता सकते हैं। आपके द्वारा दी गई जानकारी की पुष्टि होने के बाद वो जनगणना का हिस्सा बन जाएगी।



**साथियो, अब तक Mobile से 2 करोड़ 60 लाख से ज्यादा लोग जनगणना पोर्टल पर अपनी जानकारी भर चुके हैं, स्व-गणना कर चुके हैं।** आपका भी इसमें थोड़ा सा समय खर्च होगा, लेकिन देश के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि आपकी सही जानकारी, आपके परिवार की सही जानकारी, देश के भविष्य की सही तस्वीर तैयार करने में मदद करती है।

**मेरे प्यारे देशवासियो, आज 27 सितम्बर की ये तारीख एक विशेष कारण से और भी विशेष हो गई है। आज एक ऐसे महानुभाव की 100वीं जन्मजयंती है जिन्होंने संस्कृति, समाज और राष्ट्र के लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया था। मैं बात कर रहा हूँ, 'विश्व हिन्दू परिषद' के पूर्व अंतरराष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष श्रद्धेय स्वर्गीय अशोक सिंघल जी की।** 27 सितम्बर 1926 को आज के ही दिन आगरा में उनका जन्म हुआ था। उन्होंने समाज में रहकर तपस्वियों जैसा जीवन जिया। उन्होंने रामजन्मभूमि आंदोलन को जो दिशा दी, जो ऊर्जा दी, आज उसी का परिणाम है कि हम अयोध्या में भव्य मंदिर को साक्षात देख रहे हैं। मेरा तो बहुत बड़ा सौभाग्य रहा है। मैंने, न केवल उनके उस जीवन को करीब से देखा, बल्कि, मुझे उनके साथ इस



*स्वर्गीय अशोक सिंघल जी*

मिशन से जुड़ने का भी अवसर मिला। जब मैं राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा के अनुष्ठान में शामिल हो रहा था तब भी मुझे बार-बार अशोक जी की याद आना बहुत स्वाभाविक था।

साथियो, अशोक जी के बारे में ऐसी कितनी ही बातें हैं, जिनकी उतनी चर्चा नहीं होती। राम मंदिर आंदोलन के साथ ही उन्होंने सामाजिक भेदभाव और विषमता के खिलाफ भी एक बड़ी लड़ाई लड़ी थी। उनका जन्म एक बेहद समृद्ध परिवार में हुआ था। उनके पिता एक सिविल सेवा अधिकारी थे। उनके भाई-बहनों में भी अधिकांश लोग बड़े-बड़े पदों पर रहे। वे खुद भी IIT BHU से ग्रेजुएट थे। लेकिन, इस सबके बावजूद उन्होंने समाज और संस्कृति के लिए अपना जीवन समर्पित

किया। यही महान लोगों की पहचान होती है। आज मैं उनकी जन्म शताब्दी के अवसर पर उनके करोड़ों प्रशंसकों की ओर से उन्हें नमन करता हूँ। मेरी तरफ से भावपूर्ण श्रद्धांजलि देता हूँ।

**मेरे प्यारे देशवासियो, इस साल की शुरुआत हमने स्वाभिमान के एक महापर्व के साथ की थी। ये पर्व था "सोमनाथ स्वाभिमान पर्व" आज से एक हजार साल पहले, 1026 में मोहम्मद गजनी ने पहली बार सोमनाथ मंदिर को विध्वंस किया था।** लेकिन, जो लोग सोमनाथ को तोड़कर भारत की पहचान मिटाने आए थे, आज, उनका कोई वजूद भी नहीं है, और सोमनाथ मंदिर, पूरी भव्यता के साथ विशाल समुद्र के किनारे भारत को अमरता का आशीर्वाद दे रहा है। इसीलिए हमने पूरे गर्व के साथ इस साल 'सोमनाथ स्वाभिमान पर्व' मनाया।

साथियो, ये चर्चा मैं आज 'मन की बात' में फिर से क्यों कर रहा हूँ – इसकी भी एक खास वजह है। 1026 ईसवी में जब गजनी द्वारा सोमनाथ विध्वंस हुआ था। उसी साल गुजरात के ही मोढेरा में प्रसिद्ध सूर्य मंदिर पर भी हमला हुआ था, उसे तोड़ा गया था। यानि मोढेरा मंदिर विध्वंस को भी इस साल एक हजार साल हुए हैं, जबकि उस समय, इस मंदिर को बने सिर्फ एक ही साल हुआ था। 1025 में इस मंदिर का निर्माण राजा भीमदेव ने कराया था।

साथियो, आप उस कालखंड के बारे में सोचिए जब इतना बड़ा आक्रमण हुआ हो, सोमनाथ मंदिर जैसा आस्था का

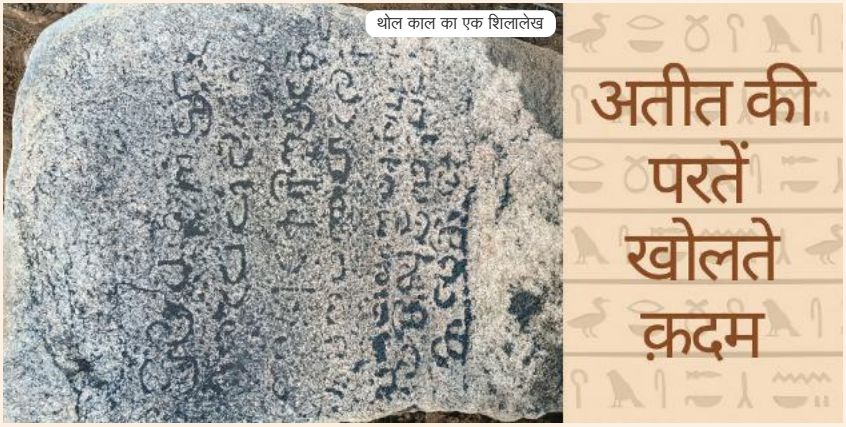


*मोढेरा सूर्य मंदिर, गुजरात*

इतना बड़ा केंद्र खंडित किया गया हो और कई जगहों पर भी हमले हुए हों तो किसी भी समाज या शासन का मनोबल टूट सकता था। लेकिन, राजा भीमदेव प्रथम ने न केवल गजनी का मुकाबला किया था बल्कि, कुछ ही समय में मोढेरा सूर्यमंदिर का पुनर्निर्माण भी करवा दिया। इसी जीवटता के कारण सोमनाथ मंदिर का भी बार-बार विध्वंस के बावजूद पुनर्निर्माण होता रहा।

साथियो, मोढेरा सूर्य मंदिर पर भी बाद के कालखंड में हमले रुके नहीं। बाद में अलाउद्दीन खिलजी ने एक बार फिर वास्तुकला के इस भव्य मंदिर को तोड़ दिया था, लेकिन साथियो, हम भारत के लोग सूर्य की उपासना केवल वास्तु और मंदिरों के जरिए ही नहीं करते, हमारी सूर्य उपासना, उसका एक अर्थ ये भी होता है प्रकाश, ऊर्जा, विज्ञान और निरंतरता की प्रेरणा। इसीलिए, **मोढेरा भी आज ना केवल सूर्य मंदिर के लिए जाना जाता है, बल्कि गुजरात का ये गाँव देश का प्रथम सूर्य ग्राम, solar village विलिज बन चुका है, मोढेरा आज पूरी तरह सौर ऊर्जा से चलता है, और उसने देश के सामने sustainability का एक उदाहरण प्रस्तुत किया है।** मोढेरा में पर्यटकों के लिए कई आकर्षण और सुविधाओं की शुरुआत भी हुई है। जनवरी में मकर सक्रांति के बाद वहाँ मोढेरा नृत्य महोत्सव का आयोजन भी होता है। इसमें भारत के सांस्कृतिक और शास्त्रीय नृत्यों की अद्भुत प्रस्तुति होती है। मैं चाहूँगा, आप सब भी एक बार मोढेरा अवश्य जाएँ और भारत की इस गौरवशाली विरासत के दर्शन करें।

**साथियो, अतीत से हमारा जुड़ाव आज भी बहुत जीवंत है। इसके पीछे उन लोगों का समर्पण और परिश्रम है, जो इसे और गहरा बना रहे हैं।** तमिलनाडु में तिरुचिरापल्ली के मनप्पारई








में ऐसा ही एक अनूठा प्रयास हो रहा है। एक college में Department of Tamil Studies से जुड़े ए. सेल्वाराजू जी इसे आगे बढ़ा रहे हैं। एक lecture के दौरान उन्हें अपने एक student से कुछ प्राचीन प्रतिमाओं की जानकारी मिली थी। इस विषय पर चर्चा के बाद उन्होंने field visit का plan बनाया। इस visit के दौरान उन्हें अलग-अलग जगहों पर कई प्रतिमाएँ मिलीं और प्राचीन मंदिर मिले। अतीत से जुडने का यह एक रोचक प्रयास है। इस प्रकार हम अपनी विरासत को और बेहतर तरीके से जान सकते हैं। देश के दूसरे हिस्सों में भी ऐसे प्रयास किए जा सकते हैं। ये हमें अपने इतिहास को करीब से देखने और समझने का अवसर देते हैं।

**मेरे प्यारे देशवासियो, कुछ ही दिनों बाद 2 October है - पूज्य बापू की जयंती का दिन। बापू ने हमें जीवन के बहुत से मंत्र दिए हैं। स्वच्छता भी उनमें से एक है।** हम अक्सर अपने आसपास स्वच्छता से जुड़े अनेक प्रयासों को देखते हैं। ये प्रयास बहुत प्रेरक और उत्साह बढ़ाने वाले हैं। Social Media पर भी ऐसी तस्वीरें, ऐसे वीडियो, ऐसी reels बार-बार हमारा ध्यान खींचती हैं। हाल के दिनों में मैंने ऐसे कई प्रयास देखे हैं। कहीं मध्य प्रदेश में कुछ नौजवान नदी की सफाई का काम कर रहे हैं। उनके छोटे से प्रयास में पूरा समाज जुड़ रहा है। ऐसे ही, आंध्र प्रदेश में, युवा, पुरानी बावड़ियों और कुओं की सफाई कर रहे हैं। इससे हमारी पुरानी धरोहरों, उसे फिर से सँवारने का काम हो रहा है। मुम्बई में कुछ युवा समुद्र तटों को साफ रखने की पहल कर रहे हैं। हर हफ्ते किसी-न-किसी beach पर सैकड़ों युवा-साथी इकट्ठा हो रहे हैं, स्वच्छता से सेवा कर रहे हैं। यहाँ दिल्ली में बच्चे और युवा, लोगों को कचरा अलग-अलग रखने और




अपने आसपास सफाई रखने के लिए जागरूक कर रहे हैं। पश्चिम बंगाल में युवा छात्रों और स्थानीय लोगों के साथ मिलकर picnic स्थलों पर बाजारों की सफाई कर रहे हैं।

साथियो, इन सभी प्रयासों में एक बात बहुत सहजता से दिखाई देती है। कहीं शुरुआत एक व्यक्ति ने की, फिर उसके साथ कुछ और लोग आ गए, कारवां बढ़ता गया – यही तो जनभागीदारी है। बापू के प्रति हमारी सबसे सुंदर श्रद्धांजलि भी स्वच्छता ही है।

**मेरे प्यारे देशवासियो, हम पर्यावरण की रक्षा करते हैं, तो हम केवल पेड़–पौधों या जीव–जंतुओं को ही नहीं बचाते, हम उस पूरी जीवन- व्यवस्था को मजबूत करते हैं।** देश के अलग-अलग हिस्सों में हो रहे कुछ प्रयास इस भावना को बहुत सुंदर तरीके से सामने ला रहे हैं।

साथियो, असम में सोनाई रुपाई Wildlife Sanctuary है। एक समय था जब यहाँ हाथियों का बसेरा हुआ करता था, लेकिन, धीरे-धीरे जंगल की जमीन पर इंसानी दखल बढ़ता गया, जिससे, हाथियों ने इस इलाके से दूरी बना ली। तीन साल पहले इस जमीन को अतिक्रमण से मुक्त कराया गया और अब, इसके अद्भुत परिणाम सामने आए हैं। हाथी यहाँ फिर लौट आए हैं। जिस इलाके में बरसों से उनकी चहल-पहल नहीं थी, आज वहाँ फिर हाथियों के झुंड दिखाई दे रहे हैं।

साथियो, असम में ही एक और सुंदर प्रयास हुआ है। ये प्रयास एक बहुत छोटे से जीव, Pygmy Hog को बचाने का है। एक समय इसके अस्तित्व पर संकट मंडराने लगा था, तब केवल 6 Pygmy Hog के साथ एक Conservation Program शुरू किया गया, उन्हें फिर

जंगलों में बसाया गया। उनके रहने के लिए Grasslands को भी संवारा गया। आज इस Program की वजह से Pygmy Hog की संख्या 190 से ज्यादा हो चुकी है।

साथियो, प्रकृति के साथ हमारा रिश्ता सिर्फ उसे सहेजने तक सीमित नहीं है। कई बार हम प्रकृति को सम्भालते हैं, तो वही प्रकृति, हमारे जीवन का सहारा बन जाती है। पश्चिम बंगाल के सुंदरबन में कुछ महिलाएँ इसी रिश्ते की प्रेरक मिसाल पेश कर रही हैं। झारखाली की ये महिलाएँ Mangrove के जंगल तैयार कर रही हैं। इनमें से ज्यादातर वो महिलाएँ हैं, जिनके पति की टाइगर Attack में जान चली गई थी। पति को खोने के बाद उन्हें सुंदरबन से ही आजीविका का सहारा मिला। उनके द्वारा लगाए गए Mangrove आज गाँवों के लिए एक प्राकृतिक सुरक्षा-कवच बन रहे हैं और इन्हें लगाकर, इन महिलाओं की कमाई भी हो रही है। साथियो, हम पर्यावरण को सहेजें, प्रकृति के संतुलन का सम्मान करें और उसकी विविधता को सुरक्षित रखें। हमारा हर ऐसा प्रयास भविष्य की पीढ़ियों के प्रति हमारी जिम्मेदारी है।

**मेरे प्यारे देशवासियो, हाल ही में देश के लाखों युवाओं ने नशे के विरुद्ध, drugs के खिलाफ, एक बहुत महत्त्वपूर्ण संकल्प लिया है। युवाओं ने खुद भी नशे से दूर रहने की प्रतिज्ञा ली है और इस संदेश को दूसरों तक पहुँचाने की जिम्मेदारी भी ली है - ये सब हो रहा है 'नशा मुक्त युवा अभियान' के तहत।** ये अभियान 100 सप्ताह तक चलेगा। इसमें MY Bharat के Volunteers शामिल हैं। NSS से जुड़े हमारे युवा भी इसका हिस्सा है,






School-College और विश्वविद्यालय भी साथ आए हैं, और अनेक सामाजिक और आध्यात्मिक संस्थाएँ भी इससे जुड़ी हैं। पिछले कुछ दिनों में ही देशभर में हजारों संकल्प समारोह और जागरुकता के कार्यक्रम हुए हैं।

साथियो, इस अभियान में एक बात मुझे विशेष रूप से अच्छी लगी 'नशा मुक्ति का संदेश'। हमारे युवा खुद अपनी भाषा में, अपने तरीके से इस संदेश को आगे बढ़ा रहे हैं। मैंने 'मन की बात' में भी युवा साथियों से आग्रह किया था कि वे अपनी Creativity के माध्यम से इस अभियान से जुड़ें और मुझे खुशी है कि हजारों युवा इस आह्वान पर आगे आए हैं। MY Bharat पर Anthem, Slogan Writing और नुक्कड़ नाटक जैसी अलग-अलग प्रतियोगिताएँ हुई हैं। इसी तरह, Social Media पर हमारे युवा '# नशा मुक्त युवा' के साथ अपना Creative Content साझा कर रहे हैं, यानि, संदेश भी युवाओं का है, माध्यम भी युवाओं का है और इसे आगे ले जाने की ऊर्जा भी युवाओं की ही है। आने वाले दिनों में इस अभियान के तहत Health Check-Up और ध्यान शिविर जैसी गतिविधियाँ भी होंगी।

साथियो, जल्द ही, हमारे अनेक पर्व और त्योहार भी आने वाले हैं। इस बार त्योहारों की खुशियों के बीच हम अपने आसपास भी नजर डालें। अगर कोई युवा किसी गलत आदत की ओर बढ़ रहा है, तो उससे बात करें। अगर कोई नशे से बाहर निकलने की कोशिश कर रहा है, तो उसका साथ दें। नशा मुक्त युवा विकसित भारत के इस संकल्प को हम सब मिलकर आगे बढ़ाएँ।

**मेरे प्यारे देशवासियो, लाल किले से मैंने इस बार sports के लिए talent hunt अभियान का ऐलान किया है।**

**भारत लगातार बेहतरीन प्रदर्शन करता रहे, इसके लिए गाँव और कस्बों तक पहुँचकर sporting talent को खोजना जरूरी है। वहीं, कई ऐसे लोग भी हैं जिन्होंने इसी काम के लिए खुद को समर्पित कर दिया है।** उनका एक ही passion होता है talent को खोजना और उन्हें तराशना। हमारे पंजाब में यही काम राजिंदर सिंह जी कर रहे हैं। राजिंदर सिंह जी ऐसे एक व्यक्ति हैं जिनके नाम में Senior भी जुड़ा हुआ है। वे 1980 के Olympic में hockey में Gold Medal जीतने वाली team का हिस्सा थे। 1982 के World Cup में छाए रहे थे। 2001 में भारत ने पहली बार Men's Junior World Cup का खिताब जीता था। वहीं, 2003 में देश ने Senior Asia Cup title पर कब्जा किया था। इन दोनों ही tournament में वे coach की भूमिका में थे। अब वे Round Glass Hockey Academy के जरिए अपने passion को आगे ले जा रहे हैं। उनके प्रयासों से गाँवों में नई hockey astro-turf बिछाई जा रही है। राजिंदर जी का focus एकदम clear है। ऐसे गाँवों में बच्चों की पहचान करना, जहाँ बेहतरीन coaching की सुविधाएँ कम हैं। ऐसे प्रयासों से कई खिलाड़ी भारत के junior और senior level पर अपनी जगह बना रहे हैं। राजिंदर सिंह जी के इस समर्पण की जितनी भी सराहना की जाए वो कम है।

**मेरे प्यारे देशवासियो, आँवला हम सभी के लिए बहुत जाना-पहचाना है। ज्यादातर घरों में इससे बने आचार और मुरब्बे का प्रयोग होता है। बहुत से लोग आँवले का juice पसंद करते हैं और सर्दियों में च्यवनप्राश हमारी दिनचर्या का अहम हिस्सा बन जाता है।** हमारे बड़े-बुजुर्ग तो पीढ़ियों से आँवले के गुणों के बारे में बताते आए हैं।






*सावित्री फुले महिला आजीविका स्वयं सहायता समूह, देवगढ़ कमासिन गाँव, प्रतापगढ़, यूपी*

साथियो, यही आँवला आज उत्तर प्रदेश के प्रतापगढ़ में नई संभावनाओं का माध्यम बन रहा है। प्रतापगढ़ और आँवले का रिश्ता बहुत पुराना है। पीढ़ियों से यहाँ के किसान आँवले की खेती कर रहे हैं। आँवले ने प्रतापगढ़ को एक मजबूत पहचान दी है और अब यही पुरानी पहचान यहाँ के किसानों और महिलाओं के लिए नए अवसर लेकर आ रही है। One District One Product यानी ODOP के माध्यम से यहाँ आँवले से जुड़े स्थानीय उद्यमों को बढ़ावा मिला है। आज प्रतापगढ़ में आँवला processing से जुड़ी करीब 100 unit काम कर रही हैं, और इसमें self help groups से जुड़ी महिलाएँ भी बड़ी भूमिका निभा रही हैं। ऐसा ही एक समूह है – देवगढ़ कमासी गाँव का। सावित्री फुले self help group इससे जुड़ी महिलाएँ आँवले से candy, मुरब्बा और juice बना रही हैं। ODOP के तहत नए बाजारों तक पहुँच बढ़ने से उनकी आय में भी बढ़ोत्तरी हुई है। इसी तरह एक गाँव में विंध्यवासिनी Self Help Group है। इस group की महिलाएँ आँवले का आचार, digestive powder ऐसी कई चीजें तैयार कर रही हैं। इन महिलाओं को processing के लिए machinery मिली, loan की सुविधा मिली। स्थानीय व्यापार मेले से जुड़ने का अवसर भी मिला और देखते-ही-देखते उनकी आय काफी बढ़ गई।

साथियो, हमारे देश के हर क्षेत्र में ऐसी कोई-ना-कोई विशेषता जरूर है। कहीं कोई खास फल है, कहीं कोई पारम्परिक कला है, तो कहीं कोई अनोखा हुनर है।

One District One Product इन्हीं विशेषताओं को आगे बढ़ाने का अभियान है। हमारा प्रयास यही होना चाहिए कि हमारे गाँव और छोटे शहरों की ये पहचान सिर्फ स्थानीय बाजार तक सीमित ना रहे। वे देश और दूसरे हिस्सों तक पहुँचे और दुनिया के बाजारों तक भी पहुँचे। इससे Vocal for Local अभियान को भी बल मिलता है। ये देश को आत्मनिर्भर बनाने की भी प्रेरणा देता है। आने वाले त्योहारों में भी हमें Vocal for Local वाले मंत्र को तो कभी भी भूलना नहीं है।

**मेरे प्यारे देशवासियो, सितम्बर का ये महीना कुपोषण से लड़ाई को समर्पित है। पोषण माह में अलग-अलग क्षेत्रों से जुड़े लोग और संस्थाएँ इस नेक कार्य के लिए एक साथ आती हैं।** कुपोषण से मुकाबला करने के लिए इस साल कई सराहनीय पहल की गई हैं। छतीसगढ़ ने 'हर घर मुनगा-घर-घर मुनगा' यह अभियान शुरू किया है। इसमें लोगों को पौष्टिक मुनगा यानि मोरिंगा को अपने खान-पान में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। गुजरात ने भी वांगी स्पर्धा यानि millets से बने व्यंजनों का competition शुरू किया है। इस पहल के जरिए सस्ते और पौष्टिक स्थानीय खान-पान को बढ़ावा दिया जा रहा है। अब तक दो लाख से ज्यादा लोग इस प्रतियोगिता में हिस्सा ले चुके हैं। महाराष्ट्र भी इस दिशा में सराहनीय प्रयास कर रहा है। वहाँ teachers, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और बच्चों के माता-पिता जागरूकता अभियान से जुड़ रहे हैं। मिजोरम में भी, इस साल लोगों ने साथ मिलकर पोषण वाटिकाओं की देखभाल के लिए एक अभियान शुरू किया है। यह मिजो समाज के 'तलो–मड़–यना' की परम्परा के अनुरूप है। इसका अर्थ है 'निस्वार्थ






सेवा और दूसरों की मदद में हमेशा आगे रहना'। ऐसे प्रयास बेहद सराहनीय हैं। मुझे आँगनवाड़ी केंद्रों से जुड़े उन सभी लोगों पर भी गर्व है जो इस तरह की पहल का हिस्सा रहे हैं। ये आँगनवाड़ी केंद्र अब 'पोषण tracker' से digitally जुड़ गए हैं। करीब 9 करोड़ लाभार्थी इसमें registered हो चुके हैं। इससे बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं की बेहतर देखभाल संभव हुई है। हमें कुपोषण के खिलाफ इस लड़ाई को इसी तरह आगे लेकर जाना है। हमें हमारे समाज को कुपोषण से पूरी तरफ मुक्त करना है।

**साथियो, हम सबने इस महीने पूरी श्रद्धा और उत्साह के साथ गणेश उत्सव मनाया है। देशभर में पूरे भक्तिभाव से गणपति बाप्पा का स्वागत किया गया।** यह पावन अवसर पूरे वातावरण को उमंग और उल्लास से भर देता है।

साथियो, विघ्नहर्ता भगवान श्री गणेश ज्ञान, बुद्धि और शुभ कार्यों के आरंभ के प्रतीक हैं। उनके प्रति अगाध श्रद्धा सिर्फ भारत में ही नहीं है, जैसे, श्रीमान पंथौन थीरखानोन जी, उन्हीं की बात ले लीजिए, वे वैसे तो Thailand के हैं। यहाँ भगवान श्री गणेश की पूजा 'फ्रा फिकानेत' के रूप में की जाती है। और जब वे 19 वर्ष के थे, तब उनके पिता ने उन्हें भगवान श्री गणेश की एक फोटो भेंट की थी। यहीं से उनमें अद्भुत भक्ति जागृत हुई। वे भगवान श्री गणेश से जुड़ी परम्पराओं के अध्ययन में चार दशक से भी अधिक समय बिता चुके हैं। उन्होंने भारत और नेपाल सहित एशिया के कई देशों की यात्रा की है। महाराष्ट्र से उनका विशेष लगाव रहा है। अष्टविनायक परम्परा के बारे में जानने के बाद वे कई बार यहाँ आ चुके हैं। उनके प्रयासों से Thailand के श्रद्धालुओं के बीच भी अष्टविनायक

यात्रा लोकप्रिय हो चुकी है। वर्ष 2002 में उन्होंने उत्तरी Thailand के चियांग माई में गणेश हिमाल म्यूजियम की स्थापना की। आज इसमें 10 हजार से अधिक गणेश प्रतिमाएँ हैं। म्यूजियम में उन भक्तों के लिए अष्टविनायक की प्रतिमाएँ भी मौजूद हैं, जो भारत नहीं आ सकते। यहाँ हर रविवार सुबह करीब 10 बजे गणेश जी की पूजा-अर्चना की जाती है। गणपति से जुड़े विशेष अवसरों पर भी अनुष्ठान होते हैं। यह बताता है कि भारत की आस्था, कला और सांस्कृतिक परम्पराएँ दूसरे देशों में भी कैसे लोकप्रिय हो रही हैं। मेरी कामना है, गणपति बप्पा का आशीर्वाद सभी पर हमेशा बना रहे।

साथियो, 'मन की बात' के हर episode के बाद मुझे अनेक विषयों पर आपके संदेश मिलते रहते हैं। आप इसी तरह, प्रेरणा से भरी गाथाएँ भेजते रहिए। जब आप अपने आस-पास हो रहे ऐसे प्रयासों की सराहना करते हैं, तो उनका उत्साह और बढ़ जाता है। 'मन की बात' के माध्यम से उनके में बारे जानकार देश के दूसरे हिस्सों के लोग भी प्रेरित होते हैं। ये यात्रा इसी तरह आपके सहयोग से निरंतर आगे बढ़ती रहे। आने वाले त्योहारों को, आप, अपने परिजनों और दोस्तों के साथ पूरे आनंद और उल्लास से मनाएँ। मैं आप सभी को एक बार फिर शुभकामनाएँ देता हूँ।

बहुत-बहुत धन्यवाद।

नमस्कार।

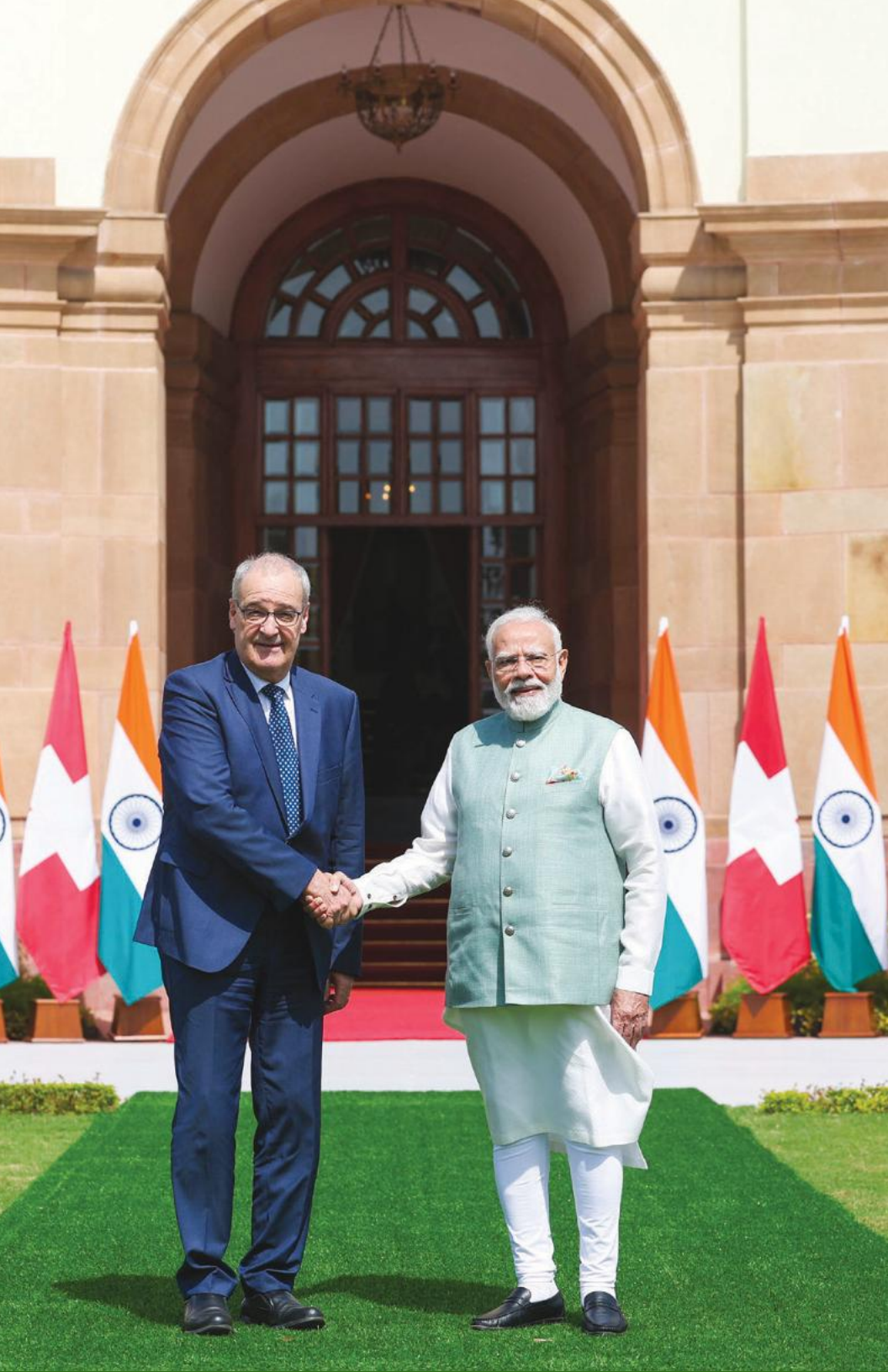
'मन की बात' सुनने के लिए QR कोड स्कैन करें।



# मन की बात

प्रधानमंत्री द्वारा विशेष उल्लेख







**डॉ अजय कुमार**
चेयरमैन यूपीएससी तथा पूर्व रक्षा सचिव

# 2016 की सर्जिकल स्ट्राइक

## वो दिन जब भारत ने जवाबी कार्रवाई का तरीक़ा बदल डाला

2016 की 28-29 सितम्बर की रात, भारतीय सेना के विशेष बलों की टुकड़ियों ने नियंत्रण रेखा पार करके, पाकिस्तानी कब्ज़े वाले कश्मीर में आतंकवादी ठिकानों पर धावा बोल दिया। इस कार्रवाई में उन आतंकवादी गिरोहों को निशाना बनाया गया जो जम्मू-कश्मीर में घुसपैठ करने की तैयारी में थे। ग्यारह दिन पहले ही 18 सितम्बर को चार आतंकवादियों ने उरी स्थित सेना के ब्रिगेड मुख्यालय पर हमला किया था जिसमें 18 सैनिक शहीद हो गए थे। यह कई वर्षों में किसी भारतीय सैन्य प्रतिष्ठान पर हुए सबसे घातक हमलों में से एक था।

इसके बाद जो हुआ, वह महज़ जवाबी कार्रवाई के लिए किया गया हमला नहीं बल्कि सीमा पार आतंकवाद के ख़िलाफ़ भारत की जवाबी कार्रवाई का एक निर्णायक मोड़ था।

2016 की सर्जिकल स्ट्राइक, सिर्फ़ एक सामरिक सैन्य अभियान के रूप में नहीं अपितु भारत की सैन्य रणनीति में एक महत्त्वपूर्ण बदलाव के रूप में समझी जानी चाहिए। इस कार्रवाई के दूरगामी परिणाम आज भी भारत की सुरक्षा नीति और सामरिक दृष्टिकोण को प्रभावित करते हैं।

भारत कई दशकों से नियंत्रण रेखा पर संयम बरतता आ रहा था। भारतीय सुरक्षा बलों ने समय-समय पर आतंकवादियों या घुसपैठियों से मुठभेड़ के दौरान पीछा करते हुए नियंत्रण रेखा के पार कुछ दूरी तक ही कार्रवाई की थी। लेकिन पिछली सरकारें, नियंत्रण रेखा के पार, पूर्व नियोजित सैन्य अभियान छेड़ने और इसे सार्वजनिक रूप

से स्वीकार करने से बचती रहीं। सीमा पार सैन्य अभियान, तत्काल मुठभेड़ की स्थिति में नहीं बल्कि हमले की घटना के बाद सुनियोजित तरीके से अंजाम दिए जाते हैं।

2016 का यह अभियान पारम्परिक सीमा-पार हमले से इसलिए भिन्न था क्योंकि इसमें जटिलता, सटीकता और संयम का अजीब समन्वय था। विशेष बलों की टुकड़ियों ने रात के अंधेरे में, हिंसक और अपरिचित भूभाग में कार्रवाई की। उन्होंने ऐसे ठिकानों को निशाना बनाया जो गुप्त और सुरक्षित थे। इस पूरे अभियान में ग़लती की कहीं कोई गुंजाइश नहीं थी।

इस अभियान का व्यूह कुछ इस तरह से रचा गया कि दुश्मन को अधिक से अधिक चौंकाया जाए और भारतीय सैनिकों का जोखिम कम से कम रहे। निर्धारित उद्देश्य पूरा करने के बाद सभी सैनिक टुकड़ियाँ लौट आईं। भारतीय सेना के अनुसार इस कार्रवाई में आतंकवादियों और उनका साथ देने वालों को भारी नुकसान पहुँचा। अत्यधिक संवेदनशील और कड़ी निगरानी वाली नियंत्रण रेखा के पार, इस जोखिमपूर्ण अभियान में अपने सैनिकों को कोई नुकसान पहुँचाए बिना सैन्य उद्देश्य हासिल करना केवल व्यक्तिगत साहस का प्रमाण नहीं था, बल्कि एक सुनियोजित रणनीति, कठोर प्रशिक्षण, सटीक खुफ़िया जानकारी और अभियान के दौरान अनुशासन का परिणाम था।

फिर भी, इस अभियान को केवल व्यक्तिगत वीरता की कहानी तक सीमित करना, इसका वास्तविक महत्त्व कम करना होगा। हालाँकि इस अभियान में प्रदर्शित वीरता असली थी और देश उसके लिए कृतज्ञ भी है, पर इसके पीछे व्यापक और गहरी कहानी संस्थागत क्षमता की है। सर्जिकल स्ट्राइक ने, भारतीय विशेष बलों की परिपक्वता, खुफ़िया सूचनाओं के साथ बढ़ता समन्वय तथा राजनीतिक और सैन्य नेतृत्व की वो क्षमता प्रदर्शित की जिसके बल पर एक स्पष्ट उद्देश्य के साथ उच्च जोखिम वाले अभियान का व्यूह रचा जा सकता था, उसे मंजूरी मिल सकती थी, उस पर नज़र रखी जा सकती थी और ध्येय प्राप्त करने पर उसे समाप्त किया जा सकता था।

दुश्मन को चौंकाना, युद्ध का एक पारम्परिक सिद्धांत है। वर्ष 2016 के अभियान में इसका बड़े प्रभावी ढंग से इस्तेमाल हुआ और इसका सामरिक महत्त्व देखने को मिला। हमले का निशाना और चुने गए समय ने दुश्मन को चौंका दिया और इस कार्रवाई का निर्णय भी अपने आप में रणनीतिक स्तर पर

अप्रत्याशित था। भारत ने पहले के उन तौर-तरीकों से हटकर क़दम उठाया जिसके तहत अब तक सीमा पार से होने वाले हमले सहन किए जाते थे, नियंत्रण रेखा पर पारम्परिक तरीकों से जवाब दिया जाता था अथवा मुख्य रूप से गुप्त कार्रवाइयों और कूटनीतिक दबाव पर निर्भर रहा जाता था। इसके बजाय, भारत ने एक सुनियोजित और संतुलित सैन्य कार्रवाई करने तथा उसके बारे में सार्वजनिक रूप से जानकारी देने का विकल्प चुना।

दुश्मन को सामरिक और रणनीतिक स्तर पर चौंकाने का एक और लाभ भी था। अभियान को केवल विशिष्ट आतंकवादी ठिकाने तक सीमित रखकर और कार्रवाई समाप्त होने की तत्काल जानकारी देकर, भारत ने आतंकवाद-विरोधी कार्रवाई को व्यापक सैन्य टकराव से अलग रखने का प्रयास किया। इसका संदेश, प्रतिरोध और नियंत्रण– दोनों से जुड़ा था। भारत ने दिखा दिया कि उसमें जवाब देने की इच्छाशक्ति है और साथ ही यह संकेत भी दिया कि उसका उद्देश्य संघर्ष को अनिश्चितकाल तक बढ़ाना नहीं अपितु एक सीमित और नियंत्रित जवाबी कार्रवाई था।

वर्ष 2016 के अभियान का रणनीतिक महत्त्व, बाद की घटनाओं के साथ और अधिक स्पष्ट होता गया। फ़रवरी 2019 में पुलवामा आतंकवादी हमले के बाद की गई बालाकोट हवाई कार्रवाई ने इस नज़रिए का विस्तार किया। भारत ने दिखा दिया कि उसकी जवाबी कार्रवाई केवल नियंत्रण रेखा के आसपास ही सीमित रहना ज़रूरी नहीं है। वर्ष 2025 में ऑपरेशन सिन्दूर में यही धारणा और विकसित रूप में सामने आई जिसमें पाकिस्तान और पाकिस्तान के कब्ज़े वाले कश्मीर में आतंकवादी ढांचों को निशाना बनाकर सटीक हमले किए गए। इन सभी घटनाओं को एक साथ देखा जाए तो स्पष्ट है कि वर्ष 2016 के अभियान के बाद, भारत की जवाबी कार्रवाई करने के तौर-तरीकों में व्यापक विस्तार हुआ है। अब यह साफ़ हो चुका है कि केवल आतंकवादी ढांचे की भौगोलिक स्थिति, भारत की जवाबी कार्रवाई की सीमाएँ निर्धारित नहीं करती।

प्रतिरोध के संदर्भ में भी इसके निहितार्थ उतने ही महत्त्वपूर्ण हैं। सर्जिकल स्ट्राइक से न तो सीमा पार आतंकवाद की मूल चुनौती समाप्त हो सकी और न ही ऐसा कर पाना सम्भव था। लेकिन उनसे जुड़े रणनीतिक समीकरण बदल गए। इन कार्रवाइयों ने दिखा दिया कि घुसपैठ का साथ देने या उसमें मदद करने की क़ीमत, तात्कालिक युद्धक्षेत्र

तक सीमित नहीं रहेगी। साथ ही, भारत ने कूटनीतिक विरोध दर्ज कराने और पूर्ण युद्ध छेड़ने के बीच जवाबी कार्रवाई के अनेक अतिरिक्त विकल्प विकसित कर लिए थे।

ऐसे विकल्पों का रणनीतिक महत्त्व इसी में है कि कार्रवाई न होने और किसी बड़ी सैन्य कार्रवाई को अंजाम देने के बीच, पर्याप्त समय मिल जाता है।

सैन्य अभियान भारत की जवाबी कार्रवाई का केवल एक हिस्सा था। इसके साथ की गई कूटनीतिक तैयारियाँ और दिए गए रणनीतिक संकेत भी उतने ही महत्त्वपूर्ण थे। भारत बार-बार कहता रहा था कि पाकिस्तान जनवरी 2004 में दिए गए उस वचन का पालन नहीं कर रहा जिसमें उसने कहा था कि वह भारत के ख़िलाफ़ हमलों में अपनी धरती का इस्तेमाल नहीं होने देगा।

अभियान के बाद, सैन्य संचालन महानिदेशक (DGMO) ने पाकिस्तान के डीजीएमओ से सीधे बात की, जबकि विदेश सचिव ने कई देशों के राजनयिकों को भारत की इस कार्रवाई के बारे में बताया। सैन्य संचालन महानिदेशक और विदेश मंत्रालय के संयुक्त सार्वजनिक वक्तव्य में इन हमलों को एक सीमित आतंकवाद-विरोधी अभियान बताया गया, जो विशिष्ट खुफ़िया सूचनाओं पर आधारित था जो पहले ही पूरा कर लिया गया था। इस वक्तव्य से, भारत के दृढ़ संकल्प और संयम, दोनों का संदेश देने में मदद मिली। यही नहीं, पाकिस्तान पर भी यह कूटनीतिक उत्तरादायित्व डाला गया कि वह अपनी धरती पर मौजूद आतंकवादी ढांचों के ख़िलाफ़ कार्रवाई करे। इस घटनाक्रम ने दिखा दिया कि सैन्य कार्रवाई का रणनीतिक प्रभाव तब और भी प्रभावशाली होता है जब उनसे स्पष्ट कूटनीतिक संदेश जाए और तनाव नियंत्रित रखने के सुनियोजित प्रयास किए जाएँ।

वर्ष 2016 के अभियान की सबसे महत्त्वपूर्ण देन यह है कि भारत ने रणनीतिक संयम ही नहीं बनाए रखा अपितु उसकी नई परिभाषा भी प्रस्तुत की। अब संयम का अर्थ जवाबी कार्रवाई से बचना नहीं बल्कि यह तय करने की क्षमता थी कि जवाब कब, कहाँ, कितने व्यापक स्तर पर और किस उद्देश्य से दिया जाए। सर्जिकल स्ट्राइक ने दिखा दिया कि प्रतिरोधक क्षमता, केवल अत्यधिक सैन्य शक्ति इस्तेमाल करने पर ही नहीं बल्कि इस भरोसे पर भी निर्भर करती है कि आवश्यकता पड़ने पर उस शक्ति का चुनिंदा, सटीक और स्पष्ट राजनीतिक उद्देश्य से इस्तेमाल किया जा सकता है।

# भारत के सीमावर्ती इलाक़ों में डिजिटल जनगणना

*"अब तक 2 करोड़ 60 लाख से अधिक लोग मोबाइल की मदद से, जनगणना पोर्टल पर अपनी जानकारी दर्ज कर स्व-गणना (सैल्फ-ऐन्यूमरेशन) की प्रक्रिया पूरी कर चुके हैं। इसमें आपका थोड़ा-सा समय तो लगेगा, लेकिन यह राष्ट्र के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि आपके और आपके परिवार के बारे में सटीक जानकारी, देश के भविष्य की एक स्पष्ट तस्वीर तैयार करने में सहायक होती है।"*

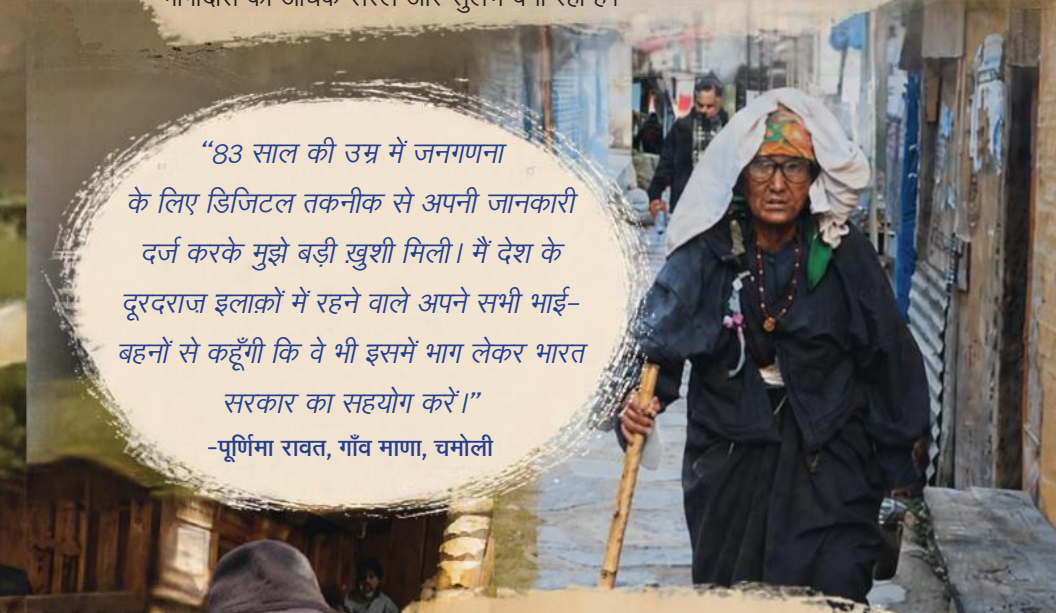
-प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, 'मन की बात'



किसी भी राष्ट्र का भविष्य उसके लोगों की सटीक जानकारी और उनकी परिस्थितियों की सही समझ पर आधारित होता है। भारत की जनगणना एक महत्त्वपूर्ण राष्ट्रीय प्रक्रिया है, जिससे देशभर के परिवारों, समुदायों और विभिन्न क्षेत्रों की विविधता दर्ज करके यह समझ विकसित की जाती है। माननीय प्रधानमंत्री ने अपने 'मन की बात' में यही बात रेखांकित करते हुए बताया कि नवीनतम जनगणना में, आम जनता की उल्लेखनीय भागीदारी देखने को मिल रही है और इसमें डिजिटल तकनीक की सुविधा महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।

# माणा और बागोरी के स्वर

हिमालय की बर्फ़ से ढकी ऊँची चोटियों से लेकर देश के सुदूरवर्ती गाँवों तक भारत की जनगणना, हर परिवार को राष्ट्र की सामूहिक तस्वीर में शामिल कर रही है। इस परिवर्तन की दो प्रेरणादायी झलक उत्तराखंड में देखने को मिली। चमोली ज़िले का माणा गाँव जो देश का प्रथम गाँव भी कहलाता है, वहाँ जनगणना की प्रक्रिया 83 वर्षीय श्रीमती पूर्णिमा रावत से शुरू हुई। इस महत्त्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य में उनकी सहभागिता, हर पीढ़ी को शामिल करने का महत्त्व दर्शाती है। वहीं, उत्तरकाशी ज़िले के बागोरी गाँव में होमस्टे संचालक श्री हरदेव सिंह राणा ने डिजिटल माध्यम से अपनी जानकारी दर्ज की। उनके इन प्रयासों से पता चलता है कि जनगणना के काम में तकनीक किस प्रकार लोगों की भागीदारी को अधिक सरल और सुलभ बना रही है।



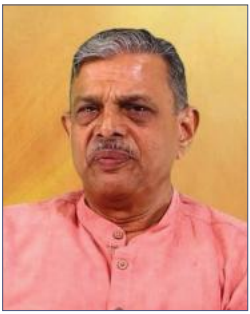
*"83 साल की उम्र में जनगणना के लिए डिजिटल तकनीक से अपनी जानकारी दर्ज करके मुझे बड़ी ख़ुशी मिली। मैं देश के दूरदराज़ इलाक़ों में रहने वाले अपने सभी भाई-बहनों से कहूँगी कि वे भी इसमें भाग लेकर भारत सरकार का सहयोग करें।"*

**-पूर्णिमा रावत, गाँव माणा, चमोली**



*"अगस्त के अंतिम सप्ताह में जनगणना की टीम मेरे गाँव आई थी। टीम की मदद से मैंने डिजिटल माध्यम से स्व-गणना का काम पूरा किया। उन्होंने मुझसे आवश्यक जानकारी ली। यह मेरे लिए एक अच्छा अनुभव रहा।"*

***-हरदेव सिंह राणा, गाँव बागोरी, उत्तरकाशी***



**दत्तात्रेय होसबाले**
सरकार्यवाह, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ

# अशोक सिंघल जी

## एक निष्काम कर्मयोगी

भारत के लिए यह राष्ट्र-निर्माण का एक महत्त्वपूर्ण काल है। आज पूरा देश नए आत्मविश्वास के साथ नए भारत के निर्माण का संकल्प ले रहा है। भारत आत्महीनता की भावना से निकलकर आत्मगौरव की ओर अग्रसर है और एक नई चेतना आ रही है। यह परिवर्तन भारत का पुनरुत्थान कहा जा सकता है।

भारत की चेतना जगाने और समाज में आत्मविश्वास का संचार करने के लिए अथक प्रयास करने वाले महान व्यक्तित्वों में पूजनीय अशोक सिंघल जी का नाम अग्रणी पंक्ति में आता है। समाज ने उनके प्रति श्रद्धा व्यक्त करने के लिए उन्हें अनेक उपाधियों से विभूषित किया। फिर भी, यदि अशोक जी के व्यक्तित्व को एक शब्द में अभिव्यक्त करना हो, तो उन्हें *कर्मयोगी* कहा जाएगा। उन्होंने बड़े ही निस्वार्थ भाव से कर्त्तव्यों का निर्वहन किया। किसी भी कार्य में सफलता मिलने पर उसका श्रेय वे स्वयं न लेकर ईश्वर को समर्पित करते और सफलता की बदौलत मिली ख्याति से सदा निर्लिप्त रहते थे। यश और प्रतिष्ठा के शिखर पर पहुँचने के बाद भी उन्होंने कभी प्रसिद्धि की इच्छा नहीं रखी।

**राष्ट्र सेवा में समर्पित प्रतिभा**

अशोक जी असाधारण प्रतिभा के धनी और एक कुशाग्र विद्यार्थी थे। लेकिन उन्होंने अपने बुद्धिबल का उपयोग व्यक्तिगत उन्नति के लिए न करके, राष्ट्र उत्थान में लगाया।

उनका जन्म एक प्रतिष्ठित और सम्पन्न परिवार में हुआ था। उनके एक भाई भारतीय पुलिस सेवा (IPS) में कार्यरत रहे और उत्तर प्रदेश के पुलिस महानिदेशक (DGP) के पद तक पहुँचे, जबकि उनके अन्य भाइयों ने सफल व्यवसायी और उद्योगपति के रूप में पहचान बनाई। अशोक जी ने स्वयं काशी हिन्दू विश्वविद्यालय (BHU) से

धातुकर्म अभियांत्रिकी (Metallurgical Engineering) की शिक्षा प्राप्त की थी। एक सफल व्यवसायिक जीवन जीने के अनेक अवसर उन्हें उपलब्ध थे, किंतु उन्होंने पूरा जीवन राष्ट्रसेवा के लिए समर्पित करने का मार्ग चुना।

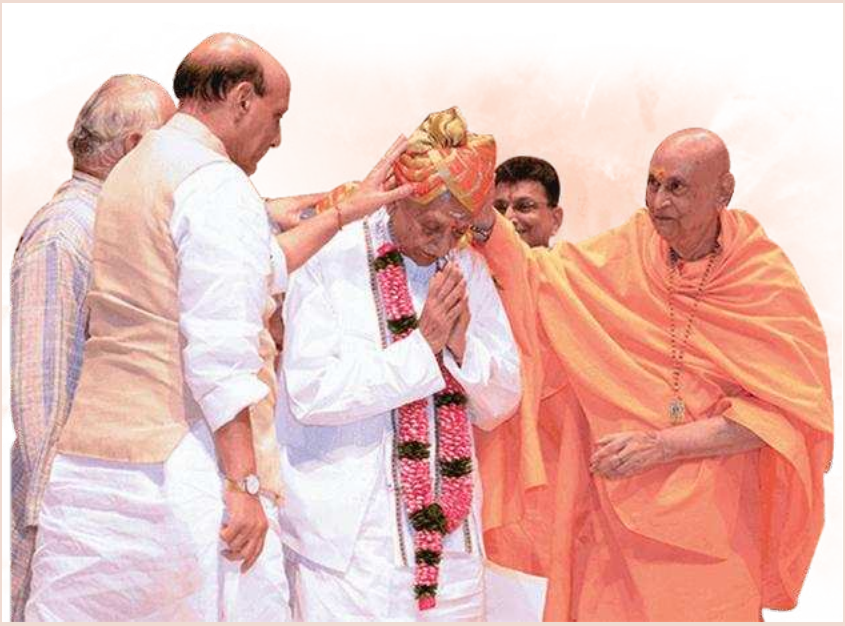
**संघ के संस्कारों से गढ़ा व्यक्तित्व**

अशोक जी अपने छात्र जीवन के दौरान राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सम्पर्क में आए। जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में उन्हें परम आदरणीय प्रो. राजेन्द्र सिंह 'रज्जू भैया' का मार्गदर्शन प्राप्त करने का सौभाग्य मिला। परम आदरणीय भाऊराव देवरस जी ने एक कुशल शिल्पकार की भाँति उनका व्यक्तित्व गढ़ा और निखारा। इसके साथ ही उन्हें पूज्य गुरुजी का मार्गदर्शन भी निरंतर मिलता रहा।

इन्हीं महान विभूतियों के मार्गदर्शन का प्रभाव, अशोक जी के समर्पण, कर्मठता, दृढ़ संकल्प, प्रबंधन कौशल, संगठन क्षमता और दूरदर्शिता में दिखाई देता था। अभियांत्रिकी की शिक्षा पूर्ण करते ही वे संघ के प्रचारक बन गए। उन्हें जो भी दायित्व सौंपा जाता, वे उसका निर्वहन पूरी निष्ठा, समर्पण और परिश्रम से करते थे। मानो वे उसी दायित्व के निर्वहन के लिए बने हों।

**रामजन्म भूमि आंदोलन और अशोक जी**

राम जन्मभूमि आंदोलन, आधुनिक भारत के सबसे व्यापक सामाजिक-धार्मिक आंदोलनों में से एक था। इस आंदोलन ने, 1980 के दशक से लेकर वर्ष 2019 में सर्वोच्च न्यायालय के ऐतिहासिक निर्णय और उसके बाद राम





मंदिर के निर्माण तक, अनेक महत्त्वपूर्ण चरणों से होते हुए अपनी यात्रा पूरी की। इस पूरे आंदोलन में अशोक जी ने अत्यंत महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। विषम परिस्थितियों में भी अशोक जी की अटूट आस्था और दृढ़ विश्वास कार्यकर्ताओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बने रहे।

उनका दृढ विश्वास था किः

"यह रामजी का काम है। निश्चित ही रामजी स्वयं इसे पूर्ण करेंगे।"

मंदिर तो उनके जीवन काल में पूरा नहीं हो सका किंतु जिस आंदोलन को उन्होंने दशकों तक दिशा, संगठन और ऊर्जा दी थी, वह उनके निधन के पश्चात अपनी चरम परिणति तक पहुँचा।

**केवल रामजन्म भूमि तक सीमित नहीं**

अशोक जी की पहचान भले ही राम जन्मभूमि आंदोलन के प्रमुख नेताओं में से एक के रूप में हुई किंतु उनका कार्यक्षेत्र इससे कहीं अधिक व्यापक था। रामसेतु की रक्षा, अमरनाथ यात्रा, गौवंश संरक्षण एवं गौ-अनुसंधान, सामाजिक समरसता तथा विभिन्न सामाजिक और राष्ट्रीय मुद्दों पर जन-जागरण जैसे अनेक क्षेत्रों में उनकी पहल और मार्गदर्शन उल्लेखनीय रहे। अशोक जी एक प्रशिक्षित धातुकर्म विज्ञानी थे पर उन्हें समाज की प्रकृति, उसकी क्षमताओं और चुनौतियों की भी गहरी समझ थी। उनकी कार्यशैली में वैज्ञानिक दृष्टिकोण, संगठनात्मक क्षमता, आध्यात्मिक चेतना





और राष्ट्रीय बोध का अद्भुत समन्वय दिखाई देता था।

**एक दूरदर्शी कर्मयोगी**

अशोक जी के व्यक्तित्व की सबसे बड़ी विशेषता यह थी कि वे एक लक्ष्य प्राप्त कर लेने के बाद कभी रुकते नहीं थे। एक लक्ष्य की पूर्ति होते ही वे अगले लक्ष्य की ओर बढ़ जाते। समाज के समक्ष उपस्थित प्रत्येक चुनौती वे स्वीकार करते और उसके समाधान के लिए समाज को संगठित करने में अपने को पूर्णतः समर्पित कर देते थे। उनके लिए संगठन साधन, समाज साध्य और राष्ट्रसेवा जीवन का उद्देश्य थे। उन्होंने व्यक्तिगत जीवन की सम्भावनाओं का त्याग कर राष्ट्रसेवा का मार्ग चुना। उन्हें यश और ख्याति मिली लेकिन वे सदा इनसे निर्लिप्त रहे। उन्होंने अगुआई की पर कभी श्रेय लेने की इच्छा नहीं रखी। उन्होंने संघर्ष तो किया, किंतु कभी निजी स्वार्थ या व्यक्तिगत लाभ के लिए नहीं।

इसीलिए अशोक सिंघल जी का जीवन केवल एक व्यक्ति की जीवनगाथा न होकर, समर्पण, साधना, संगठन और कर्मयोग का एक प्रेरणादायी अध्याय है। जिन महापुरुषों की तपस्या, त्याग और अथक प्रयासों ने भारत के वर्तमान पुनरुत्थान में योगदान दिया, उनमें अशोक जी का स्थान अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। उन्होंने अपना पूरा जीवन समाज का आत्मविश्वास जगाने, सामाजिक समरसता बढ़ाने और राष्ट्रीय चेतना सुदृढ़ करने में समर्पित कर दिया। इसलिए उन्हें केवल राम जन्मभूमि आंदोलन के महान नेता के रूप में देखना उनके व्यक्तित्व की व्यापकता को सीमित करना होगा। वास्तव में वे एक कर्मयोगी थे, एक ऐसे कर्मयोगी जिनका जीवन आगामी पीढ़ियों को निरंतर प्रेरित करता रहेगा।

# मोढेरा

## भारत का पहला सौर-ऊर्जा संचालित ग्राम



एक हज़ार वर्ष पूर्व सन् 1026 में, महमूद ग़ज़नी की सेना ने गुजरात के मंदिरों पर आक्रमण किया था। सोमनाथ मंदिर पर हमला हुआ और उसी वर्ष मोढेरा पर भी हमला करके सूर्य मंदिर नष्ट कर दिया गया। इस सूर्य मंदिर का निर्माण राजा भीमदेव ने केवल एक वर्ष पहले ही करवाया था। लेकिन बात यहीं समाप्त नहीं हुई। राजा भीमदेव ने कुछ ही समय में मंदिर को फिर से खड़ा करके इस हमले का जवाब दिया। यह वही अदम्य साहस और दृढ़ संकल्प था जिसके बल पर हर विनाश के बाद सोमनाथ मंदिर का भी फिर से निर्माण किया जाता रहा था।

सोलंकी वंश के राजा भीमदेव-प्रथम, साहसी ही नहीं, कला के महान संरक्षक और सभी धर्मों का सम्मान करने वाले थे। उनके वंश ने, गुजरात भर में पत्थरों पर अपनी अमिट छाप छोड़ी है। पाटण स्थित रानी-की-वाव से लेकर तारंगा के जैन मंदिरों तक उनकी स्थापत्य विरासत के अनेक उदाहरण मिलते हैं। मोढेरा का सूर्य मंदिर भी, उस काल की उल्लेखनीय स्थापत्य कृतियों में से एक है। इस मंदिर का नियोजन कुछ इस प्रकार से है कि सूर्य की पहली किरणें भगवान सूर्य की प्रतिमा का स्पर्श करें। हालांकि, समय के थपेड़ों से यह बच नहीं पाया और बाद में आए आक्रमणकारियों ने इसे पुनः क्षतिग्रस्त किया। फिर भी, इसका काफ़ी हिस्सा सुरक्षित बचा रहा जिसमें सोलंकी काल की भव्यता देखी जा सकती है। आज यह मंदिर, भारतीय पुरातत्त्व सर्वेक्षण (ASI) विभाग का एक संरक्षित ऐतिहासिक स्मारक है।

सूर्य देव के सम्मान में निर्मित कोई मंदिर, केवल एक ऐतिहासिक स्मारक बना रह सकता था। लेकिन मोढेरा ने, सूर्य को केवल ऊर्जा का स्रोत ही नहीं बने रहने दिया बल्कि उसका उपयोग करने का मार्ग चुना। भारत में सूर्य उपासना का अर्थ कभी भी केवल स्थापत्य कला तक सीमित नहीं रहा है। यह प्रकाश, ऊर्जा, विज्ञान और निरंतर अग्रसर रहने की 'इच्छाशक्ति' का प्रतीक है। बस इसी विचार को मोढेरा अब वास्तविकता में बदलने की दिशा में क़दम बढ़ाने वाला था।

पहला क़दम 19 मार्च, 2020 को बढ़ा जब नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय ने एक स्पष्ट लक्ष्य के साथ योजना शुरू की। इसका उद्देश्य, सूर्य मंदिर के इस गाँव के प्रत्येक घर की घरेलू और कृषि सम्बंधी बिजली की आवश्यकताएँ, पूरी तरह सौर ऊर्जा से पूरी करना था। इस प्रकार, मोढेरा को एक ऐसे आदर्श गाँव के रूप में विकसित किया जाना था जिसकी ऊर्जा आवश्यकताएँ पूरी तरह सूर्य की शक्ति से पूरी की जाएँ। इसके अंतर्गत भूमि पर 6 मेगावॉट क्षमता का सौर ऊर्जा संयंत्र और 15 मेगावॉट की बैटरी भंडारण प्रणाली बनाई जानी थी जिसमें उत्पादित सौर-ऊर्जा एकत्र की जा सके। इसमें, घरों की छतों पर 1 किलोवॉट क्षमता की 1,297 और सरकारी भवनों की छतों पर 305 किलोवॉट की सौर ऊर्जा प्रणालियाँ, स्मार्ट मीटर और सौर इलेक्ट्रिक वाहनों के लिए सौर-ऊर्जा संचालित चार्जिंग स्टेशन बनाए जाने थे। इस परियोजना के लिए लगभग 76 करोड़ 66 लाख रुपये का निवेश निर्धारित किया गया जिसे केंद्र सरकार और गुजरात सरकार के बीच समान रूप से साझा किया जाना था। इस सारे निर्माण की ज़िम्मेदारी गुजरात पॉवर कॉरपोरेशन को सौंपी गई।

बैटरी भंडारण इस परियोजना का सबसे महत्त्वपूर्ण हिस्सा था। सौर पैनल, धूप उपलब्ध होने के दौरान ही बिजली पैदा करते हैं, जबकि गाँव को अँधेरा होने के बाद भी बिजली की आवश्यकता होती है। सौर ऊर्जा संयंत्र, घरों की छतों पर





*बिपिन के. पटेल*

लगे सौर पैनल और बैटरियाँ एक-दूसरे से जुड़े होने के कारण मोढेरा में रात के समय भी बिजली की आपूर्ति सुनिश्चित की जा सकती थी। प्रधानमंत्री ने 9 अक्तूबर 2022 को मोढेरा को भारत का पहला चौबीस घंटे सौर ऊर्जा संचालित गाँव घोषित किया। इस परियोजना में भूमि पर स्थापित सौर ऊर्जा संयंत्र के साथ-साथ घरों और सरकारी भवनों पर 1,300 से अधिक सौर ऊर्जा प्रणालियाँ स्थापित की गईं जिन्हें बैटरी भंडारण प्रणाली से जोड़ा गया था। इस प्रकार सूर्य मंदिर से प्रेरित होकर मोढेरा एक 'सौर ग्राम' के रूप में विकसित हुआ और गुजरात के मेहसाणा ज़िले के इस छोटे-से गाँव ने विश्व के ऊर्जा मानचित्र पर अपनी विशिष्ट पहचान बना ली।

मोढेरा के निवासी, बिजली के उपभोक्ता ही नहीं अपितु उसके उत्पादक भी बन गए। प्रत्येक परिवार अपनी आवश्यकतानुसार सौर ऊर्जा से उत्पन्न बिजली का उपयोग करने के बाद बची अतिरिक्त बिजली को विद्युत ग्रिड में भेज सकता है। इससे बिजली का बिल कम और परिवार की आमदनी बढ़ जाती है।

गाँव के निवासी बिपिन के. पटेल जिनके घर की छत पर पहली सौर ऊर्जा प्रणाली लगाई गई थी उनका इस ठोस और प्रत्यक्ष परिवर्तन के बारे में कहना है-

*"गाँव में सबसे पहले मेरे घर पर सौर ऊर्जा प्रणाली लगाई गई थी और इसे लगवाने का मुझे बहुत लाभ मिला है। अब हम बिना किसी चिंता के एसी, फ्रिज, घर की घंटी और अन्य सभी विद्युत उपकरणों का उपयोग कर सकते हैं। पहले हमारा बिजली का बिल 1,200 से 1,500 रुपये तक आता था, लेकिन अब बिजली का बिल नहीं आता और हमारे बैंक खाते में पैसे भी जमा होते रहते हैं।"*

जहाँ पहले हर महीने बिजली का बिल घरेलू बजट पर लगातार बोझ बना रहता था, वहीं अब परिवारों को बिल की बजाय बचत का लाभ मिल रहा है। बिपिन बताते





हैं, "मेरे बैंक खाते में जो पैसे जमा होते हैं, उनसे हम अपने बच्चों की पढ़ाई-लिखाई और स्कूल की फीस भी भर सकते हैं।" पूरे गाँव में प्रत्येक घर पर 1 किलोवॉट क्षमता की सौर ऊर्जा प्रणाली लगाई गई है। इससे होने वाली आर्थिक बचत ने मोढेरा के लोगों का दैनिक जीवन बदल दिया है और परिवार बच्चों की शिक्षा जैसी महत्त्वपूर्ण आवश्यकताओं पर अधिक ख़र्च कर पाते हैं।

बिजली की विश्वसनीय आपूर्ति के अभाव में बच्चों की पढ़ाई विशेषकर बालिकाओं की शिक्षा पर असर पड़ता था। अब स्थिर ऊर्जा आपूर्ति और चौबीसों घंटे निर्बाध बिजली उपलब्ध होने से जहाँ "बिजली कभी नहीं जाती" और बिजली के ख़र्च में होने वाली बचत से बच्चों के शिक्षा ख़र्च में मदद मिलती है वहीं मोढेरा गाँव स्वच्छ ऊर्जा की मिसाल बन गया है।

मोढेरा में प्राचीन विरासत और आधुनिक तकनीक का अद्‌भुत संगम हुआ है। सौर ऊर्जा कार्यक्रम के दौरान ही सूर्य मंदिर में प्रोजेक्शन मैपिंग शुरू की गई ताकि पर्यटक मंदिर का गौरवशाली इतिहास देख सकें। आज मोढेरा पूरी तरह सौर ऊर्जा से संचालित है। पर्यटकों के लिए यहाँ नए आकर्षण और आधुनिक सुविधाएँ भी विकसित की गई हैं। प्रत्येक वर्ष जनवरी में, मकर संक्रांति के बाद, मोढेरा नृत्य महोत्सव का आयोजन होता है। इस दौरान मंदिर परिसर शास्त्रीय नृत्य की मनमोहक प्रस्तुतियों से जीवंत हो उठता है। हर भारतीय को अपने जीवन में कम-से-कम एक बार यह ऐतिहासिक स्थल देखने अवश्य आना चाहिए।

मोढेरा ने अपनी ऐतिहासिक यात्रा का चक्र पूर्ण कर लिया है। सूर्य देव को समर्पित यह मंदिर, जो इतिहास में कई बार क्षतिग्रस्त हुआ पर फिर भी लोगों की स्मृतियों और आस्था में सदैव जीवित रहा। आज इसी मंदिर की प्रेरणा से विकसित मोढेरा न केवल स्वच्छ ऊर्जा का उत्पादन कर उसे विद्युत ग्रिड में भेज रहा है, बल्कि पूरे देश के सामने सतत विकास और पर्यावरण संरक्षण का एक अनुकरणीय उदाहरण भी प्रस्तुत कर रहा है।

# भूली-बिसरी विरासत की खोज

## ग्रामीण भारत में ज़मीनी पुरातत्त्व



भारत का अतीत केवल किताबों में ही दर्ज नहीं है, बल्कि यह हमारे गाँवों, खेतों और पुरानी इमारतों के अवशेषों में भी जीवंत है। तमिलनाडु के तिरुचिरापल्ली ज़िले के मनप्पारई में ऐसी ही एक अनूठी पहल देखने को मिल रही है, जहाँ शिक्षक और छात्र मिलकर अपने स्थानीय इतिहास को ज़मीन से खोजकर निकाल रहे हैं।

छात्र-संचालित पुरातात्त्विक सर्वेक्षण कार्य, मनप्पारई के एक कॉलेज में 'तमिल अध्ययन विभाग' के प्रोफेसर ए. सेल्वाराजू के मार्गदर्शन में चल रहा है। यह पहल दिखाती है कि अगर शिक्षा को कक्षा की चारदीवारी से बाहर निकालकर व्यावहारिक खोज से जोड़ दिया जाए तो भारत की छिपी हुई ऐतिहासिक सम्पदाओं को सामने लाया जा सकता है।

प्रोफेसर सेल्वाराजू की यह यात्रा उनके अपने गाँव 'थाजुगई पथरपेट्टई' के इतिहास और वहाँ मिले चोल काल के एक शिलालेख की उत्सुकता से शुरू हुई थी। आज यह एक बड़े मिशन का रूप ले चुकी है:



**प्रोफेसर ए. सेल्वाराजू**
तमिल अध्ययन विभाग

"जब मैं कक्षा में संगम साहित्य और उसमें वर्णित सांस्कृतिक अवशेषों के बारे में पढ़ा रहा था, तो मैंने छात्रों को प्रेरित किया कि वे पता लगाएँ कि क्या उनके इलाकों में भी 2000 साल पुराने ऐसे कोई अवशेष मौजूद हैं। मेरी इस सलाह के बाद छात्रों ने अपने-अपने क्षेत्रों में शिलालेखों, जैन बिस्तरों (**Jain beds**), वीर प्रस्तर (**Hero stones**) और प्राचीन मूर्तियों को खोजना शुरू किया और मेरी जानकारी में लाना शुरू कर दिया।"

इस व्यावहारिक खोज का सबसे बड़ा परिणाम यह हुआ कि किताबी ज्ञान एक जीवंत अनुभव में बदल गया। कीलापझुवांजी क्षेत्र में प्रथम वर्ष के एक छात्र द्वारा दी गई जानकारी पर जब टीम ने फील्ड सर्वे किया, तो उन्हें एक ही योद्धा के तीन वीर प्रस्तर और वट्टेलुट्टू लिपि में लिखा एक शिलालेख मिला।





"हम अकेले नहीं जाते। हम अपने छात्रों को साथ ले जाते हैं और उन्हें स्थलों की सफाई करने, शिलालेखों का दस्तावेज़ीकरण करने और जानकारी दर्ज करने जैसी गतिविधियों में शामिल करते हैं। छात्रों ने वट्टेलुट्टू लिपि को किताबों में पढ़ा था, लेकिन जब उन्होंने इसे सीधे पत्थर पर उकेरा हुआ देखा, तो उनका अनुभव बिल्कुल अलग और उत्साह से भरा था।"

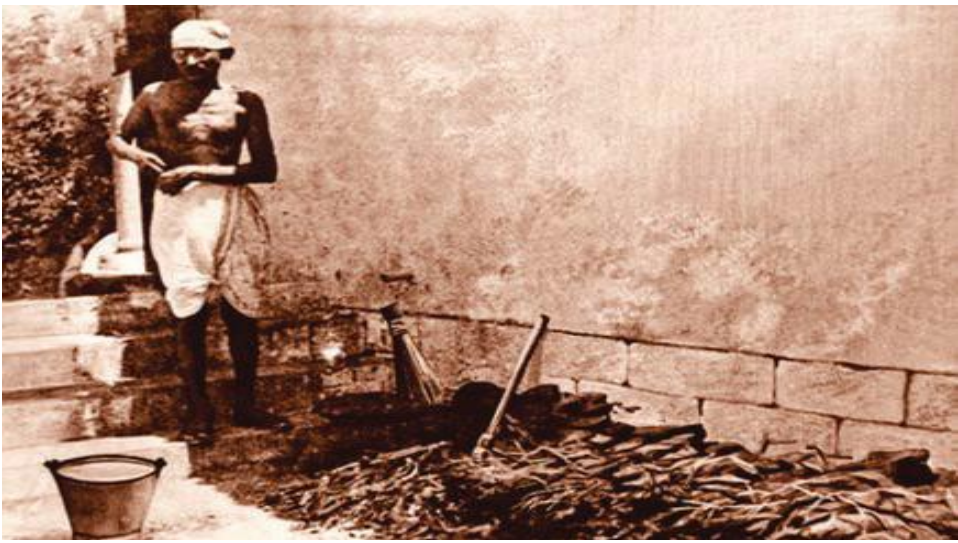
**प्रोफेसर सेल्वाराजू इसे केवल अपनी सफलता नहीं, बल्कि छात्रों की सामूहिक उपलब्धि मानते हैं। उनका मानना है कि इस मॉडल को पूरे देश में लागू किया जाना चाहिए।**

"अगर भारत भर के हर छोटे गाँव में ऐतिहासिक अवशेषों के दस्तावेज़ीकरण में छात्रों को शामिल किया जाए, तो यह एक विशाल ऐतिहासिक ख़ज़ाने की खोज का कारण बन सकता है और कई महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक स्रोतों को प्रकाश में लाने में मदद कर सकता है।"



# जन–भागीदारी का व्यापक प्रभाव

## युवा और स्वच्छता की भावना



स्वच्छता का अर्थ केवल कूड़ा–कचरा ही नहीं है अपितु इससे यह भी पता चलता है कि समाज अपने आसपास के वातावरण के प्रति कितना सजग और ज़िम्मेदार है। भारत में तो इसका विशेष महत्त्व है क्योंकि महात्मा गाँधी ने अपने विचारों और शिक्षाओं के माध्यम से स्वच्छता को व्यक्तिगत एवं सार्वजनिक जीवन का एक अनिवार्य पहलू माना था। देश में हर साल जब 2 अक्तूबर को गाँधी जयंती की तैयारियाँ शुरू होती हैं तो स्वच्छता का संदेश एक बार फिर प्रासंगिक हो उठता है और नागरिकों को स्वच्छ एवं स्वस्थ पर्यावरण बनाने में योगदान के लिए प्रेरित करता है।

अपने 'मन की बात' सम्बोधन में माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने इस बात को रेखांकित किया कि देश भर में युवा स्वच्छता सम्बंधी प्रेरणादायी पहल कर रहे हैं। मध्य प्रदेश के नदी तट और मुम्बई के समुद्र तट से लेकर आंध्र प्रदेश के ऐतिहासिक कुओं तथा दिल्ली और पश्चिम बंगाल के सार्वजनिक स्थलों तक किए गए यह प्रयास दर्शाते हैं कि व्यक्तिगत पहल किस प्रकार समुदायों को एकजुट कर सकती है। प्रधानमंत्री ने निरंतर जन–भागीदारी के ऐसे प्रेरणादायक उदाहरणों की अपने 'मन की बात' में सराहना की और देशभर के अधिकाधिक लोगों को स्वच्छ एवं हरित भारत के निर्माण में एकजुट होकर योगदान देने को प्रोत्साहित किया। इन पहलों के केंद्र में जन–भागीदारी यानी अधिक से अधिक लोगों का

शामिल होना है जिससे स्वच्छता केवल प्रशासनिक ज़िम्मेदारी तक सीमित न रहकर, एक सामूहिक सामाजिक आंदोलन में बदल जाती है।

**सरकारी पहल से जन-आंदोलन तक**

2 अक्तूबर 2014 को शुरू किए गए *स्वच्छ भारत मिशन* ने स्वच्छता को राष्ट्रीय प्राथमिकता बना दिया। पिछले वर्षों में यह मिशन, केवल स्वच्छता सम्बंधी बुनियादी ढाँचे के विकास तक सीमित न रहकर कचरा प्रबंधन, व्यवहार में परिवर्तन और नागरिकों की निरंतर भागीदारी जैसे व्यापक पहलुओं को समाहित करते हुए विकसित हुआ है। इसके ग्रामीण और शहरी घटक, गाँवों तथा शहरों की स्वच्छता सम्बंधी विशिष्ट आवश्यकताएँ पूरी करने के अलावा आसपास का वातावरण स्वच्छ बनाए रखने की साझा ज़िम्मेदारी को भी बढ़ावा देते हैं। इस यात्रा का एक महत्त्वपूर्ण पड़ाव, वर्ष 2017 में शुरु किया गया वार्षिक 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान रहा। गाँधी जयंती से पहले आयोजित किया जाने वाला यह अभियान नागरिकों, संस्थानों और सरकारी निकायों को स्वैच्छिक स्वच्छता गतिविधियाँ चलाने का एक मंच प्रदान करता है। इसमें 'श्रमदान' यानी स्वेच्छा से सेवा पर बल दिया जाता है कि हर एक नागरिक जनकल्याण में योगदान दे सकता है। यह अभियान यह भी दर्शाता है कि स्वच्छता केवल कभी-कभार की जाने वाली गतिविधि न रहकर हम सब की साझा ज़िम्मेदारी है।

**युवाः स्थायी परिवर्तन के प्रेरक**

जन-भागीदारी को सशक्त बनाने में युवाओं की महत्त्वपूर्ण भूमिका को ध्यान में रखते हुए, स्वच्छता ही सेवा (SHS) 2026 के अंतर्गत 'स्वच्छता में सहभाग; स्वच्छ



भारत, विकसित भारत' विषय के माध्यम से, युवाओं की सक्रिय भागीदारी और सामूहिक ज़िम्मेदारी पर विशेष बल दिया गया है। 'स्वच्छ पाठशाला – स्वच्छता के लिए युवा' पहल के तहत, कक्षा 6 से 12 तक के विद्यार्थियों को स्वच्छता ज्ञान यात्राओं में भाग लेने को प्रोत्साहित किया जाता है। इन यात्राओं के दौरान विद्यार्थी, स्वच्छता एवं अपशिष्ट प्रबंधन से जुड़ी सुविधाएँ देखने जाते हैं और कचरे के उचित निपटान का महत्त्व समझते हैं। विद्यालयों को स्वच्छता, जल संरक्षण, हाथ धोने की आदत, मासिक धर्म सम्बंधी स्वच्छता तथा सुरक्षित पेयजल जैसे विषयों पर चर्चाएँ आयोजित करने को भी प्रोत्साहित किया जाता है। शैक्षणिक संस्थानों के अलावा, युवा स्वच्छता रैलियों, सार्वजनिक रूप से लिए गए संकल्पों, कचरे को चार श्रेणियों में विभाजित करने के प्रति जागरूकता अभियान, घरेलू कम्पोस्टिंग तथा एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक का उपयोग कम करने जैसी समुदाय-आधारित गतिविधियों में योगदान दे सकते हैं। यह अभियान, शिक्षा और व्यावहारिक गतिविधियाँ आपस में जोड़कर, ऐसे पर्यावरण-सचेत नागरिक तैयार करने का प्रयास करता है जो अपने परिवारों और समुदायों को भी सतत जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित कर सकें। ऐसी भागीदारी ही जन-भागीदारी का उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करती है और दर्शाती है कि युवाओं का नेतृत्व तथा सामूहिक ज़िम्मेदारी किस प्रकार स्वच्छ भारत, विकसित भारत का संकल्प आगे बढ़ाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

**अधिक स्वच्छ, हरित भारत के लिए सामुदायिक प्रयास**

स्वच्छता ही सेवा-2026 के तहत 'स्वच्छ पर्व, हरित पर्व' पहल सहित समुदाय-आधारित पर्यावरण-हितैषी गतिविधियाँ, सांस्कृतिक अभिव्यक्ति और पर्यावरण के प्रति जागरूकता को आपस में जोड़ने का एक और अवसर प्रदान करती हैं। स्थानीय कारीगर, रेज़िडेंट वेलफ़ेयर एसोसिएशंस (निवासी कल्याण संघ), शैक्षणिक संस्थान और सामुदायिक समूहों को शामिल करके ये गतिविधियाँ आपसी सहयोग के अलावा स्थानीय स्तर पर विकसित समाधानों को भी बढ़ावा दे सकती हैं। इसका व्यापक संदेश यही है कि जन-भागीदारी केवल प्रचलित तरीक़ों तक






सीमित न रहकर, पर्यावरण संरक्षण के नए विचारों, साझेदारियों और कार्यप्रणालियों को भी प्रेरित करे। जब समुदाय नवाचार करने और अपने अनुभव साझा करने के लिए सशक्त किए जाते हैं तो जन-भागीदारी न केवल सामूहिक प्रयासों का माध्यम बनती है, बल्कि एक सतत एवं पर्यावरण-अनुकूल भारत के निर्माण की दिशा में रचनात्मक समाधान खोजने का मंच भी बन जाती है।

**कर्म से बापू को श्रद्धांजलि**

स्वच्छता अभियान की वास्तविक सफलता का आकलन इस आधार पर नहीं होता कि किसी एक विशेष दिन कितने लोगों ने इसमें भाग लिया, बल्कि इस बात से होना चाहिए कि वे अपने दैनिक जीवन में किस हद तक स्वच्छता सम्बंधी आदतें अपनाते हैं। गाँधी जयंती इस प्रतिबद्धता को दोहराने और यह समझने का अवसर देती है कि सार्थक परिवर्तन की शुरुआत अक्सर कार्य करने के एक छोटे-से संकल्प से होती है। 'मन की बात' में युवाओं के नेतृत्व वाली जिन पहलों का उल्लेख हुआ वे दर्शाती हैं कि किसी प्रयास का प्रभाव उसकी शुरुआत करने वाले व्यक्ति की उम्र, स्थान या प्रयास के स्तर पर निर्भर नहीं करता। एक व्यक्ति पूरे समूह को प्रेरित कर सकता है, एक समूह अपने मोहल्ले को संगठित कर सकता है और अनेक मोहल्ले मिलकर देशव्यापी आंदोलन में योगदान दे सकते हैं।

आख़िरकार जन-भागीदारी यह समझने और स्वीकार करने का नाम है कि स्वच्छ भारत का निर्माण किसी एक संस्था या व्यक्ति के प्रयासों से अकेले नहीं किया जा सकता। इसके लिए ऐसे जागरूक नागरिकों की आवश्यकता है जो स्वच्छता के प्रति संवेदनशील हों, ऐसे समुदायों की ज़रूरत है जो सक्रिय रूप से भागीदारी निभाएँ, और ऐसे युवाओं की आवश्यकता है जो स्वयं उदाहरण प्रस्तुत करते हुए दूसरों का नेतृत्व करने के लिए तत्पर हों। स्वच्छ किया गया प्रत्येक नदी तट, पुनर्जीवित किया गया प्रत्येक कुआँ, कूड़ा-मुक्त बनाया गया प्रत्येक समुद्र तट और स्वच्छता के प्रति ज़िम्मेदारी निभाने वाला प्रत्येक परिवार इस सामूहिक प्रयास में अपना योगदान देता है। जब व्यक्तिगत प्रयास दूसरों को भी आगे बढ़कर कार्य करने के लिए प्रेरित करते हैं, तब उनका व्यापक प्रभाव एक स्थायी शक्ति का रूप लेता है, जो स्वच्छ भारत के संकल्प को साकार करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

# असम का लौटता गौरव

## हाथियों और पिग्मी हॉग की घर वापसी

हम पर्यावरण की रक्षा करते हुए, उस पूरे पारिस्थितिकी तंत्र को नवजीवन देते हैं, जिस पर हमारी पृथ्वी का भविष्य टिका है। प्रकृति की खुद को संवारने की अद्भुत क्षमता का सबसे जीवंत उदाहरण पूर्वोत्तर राज्य असम में देखने को मिल रहा है। ये प्रयास साबित करते हैं कि अगर मानवीय दख़ल कम किया जाए और सही दिशा में काम हो, तो अपने प्राकृतिक आवास से दूर हो चुके या विलुप्ति की कगार पर पहुँच चुके वन्यजीव सफलतापूर्वक वापसी कर सकते हैं।



असम का सोनाई रुपाई वन्यजीव अभयारंय कभी जंगली हाथियों का एक सुरक्षित और प्राकृतिक बसेरा हुआ करता था। लेकिन समय के साथ जंगल की ज़मीन पर मानवीय अतिक्रमण बढ़ता गया और हाथियों ने अपने इस पारम्परिक इलाक़े से दूरी बना ली। यह एक चिंताजनक स्थिति थी, लेकिन तीन साल पहले एक सकारात्मक क़दम उठाया गया। इस वन भूमि को अतिक्रमण से मुक्त कराया गया, जिससे आज अद्‌भुत परिणाम सामने आ रहे हैं। जिन इलाक़ों में हाथियों की चहल-पहल ख़त्म हो गई थी, आज वहाँ फिर से उनके बड़े झुंड स्वतंत्र रूप से विचरण करते नज़र आने लगे हैं।



इसके साथ-साथ असम में एक छोटे और दुर्लभ जीव के संरक्षण की कहानी भी उतनी ही प्रेरणादायक है। यह कहानी 'पिग्मी हॉग' (**Pygmy Hog**) की है। एक समय ऐसा आ गया था जब इस नन्हे जीव के अस्तित्व पर संकट मंडराने लगा था। स्थिति की गम्भीरता को देखते हुए मात्र 6 पिग्मी हॉग के साथ एक संरक्षण कार्यक्रम की शुरुआत की गई।



इसके तहत सुरक्षित माहौल में इनकी संख्या बढ़ाने पर ज़ोर दिया गया और जंगलों में इनके प्राकृतिक आवास, घास के मैदानों को भी संवारा गया। आज इन प्रयासों का नतीजा है कि पिग्मी हॉग की आबादी 190 के आंकड़े को पार कर चुकी है।

**असम के ये दोनों उदाहरण यह बताते हैं कि प्रकृति हमेशा अपनी रिकवरी का रास्ता खोज लेती है, बस उसे हमारा थोड़ा सा सहयोग चाहिए।**



**सुनील पालीवाल**
सचिव, युवा मामले विभाग, युवा मामले एवं खेल मंत्रालय

# ड्रग्स के ख़िलाफ़ सशक्त आवाज़ स्वयं युवाओं की है

## भारत का युवा बन रहा परिवर्तन का स्वर

एक किशोर को उसके मित्र की जन्मदिन की पार्टी में कोई नशीला पदार्थ यह कहकर दिया जाता है कि "बस एक बार आज़मा कर देख।" "सिर्फ़ एक बार, बस इतना सा!" उसके आसपास ऐसा कोई नहीं है जो नशे का सौदागर हो या कोई अपराधी। वहाँ तो बस एक दोस्त है जो रोमांच या किसी नए अनुभव के नाम पर मुस्कुराते हुए उसे कुछ दे रहा है।

अधिकांश मामलों में नशे की लत कुछ इसी तरह शुरू होती है– अपना जीवन बरबाद करने के इरादे से नहीं अपितु उस नन्हीं सी भावना के वशीभूत होकर जिसमें जिज्ञासा, साथियों का दबाव, ऊब या तनाव, या सिर्फ़ दूसरों के बीच स्वीकार किए जाने और उनसे घुल-मिल जाने की इच्छा होती है।

ऐसा क्षण शायद ही कभी माता-पिता, शिक्षक या किसी पुलिस अधिकारी की उपस्थिति में आता हो। यह तो किसी ऐसे परिचित और सामान्य परिवेश में चुपचाप आता है जहाँ सब कुछ सामान्य लगता है।

ड्रग्स से बचने की चेतावनी कभी दीवार पर लगे पोस्टर से, किसी सभागार में दिए गए भाषण में, अथवा किसी फ़िल्म के शुरू होने से पहले या मध्यांतर के दौरान दिखाए जाने वाले जनहित संदेश के रूप में वर्षों से युवाओं तक पहुँचती रही है। युवा इन संदेशों को सुनते हैं, सहमत भी होते हैं, और बस आगे बढ़ जाते हैं। उन्हें नशे के दुष्परिणाम बताना कोई चुनौती नहीं है क्योंकि उनमें से अधिकांश पहले ही इनके बारे में जानते हैं। असली चुनौती तो उन्हें उस सम्भावित परिस्थिति का सामना करने के लिए तैयार करना है, जब नशे का प्रलोभन बिना किसी आहट के उनके जीवन में दस्तक देता है।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने, देश के 80वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर अपने सम्बोधन में ड्रग्स के दुरुपयोग को एक गम्भीर राष्ट्रीय संकट के रूप में रेखांकित करते हुए आह्वान किया कि इसके विरुद्ध 100 सप्ताह का देशव्यापी जन-जागरण अभियान चलाया जाए। वर्ष 2047 तक भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने का लक्ष्य हासिल करने में नशामुक्त युवाओं की भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए, माननीय प्रधानमंत्री ने अगस्त एवं सितम्बर 2026 के अपने 'मन की बात' में भी इसका महत्त्व पुनः रेखांकित किया।

'विकसित भारत के लिए नशामुक्त युवा अभियान' में ऐसी पीढ़ी की परिकल्पना की गई है जो न केवल नशीले पदार्थ नकारे, बल्कि नशे के ख़िलाफ़ अपने तथा समूचे राष्ट्र के संकल्प का भी नेतृत्व करे। इस अभियान का प्रमुख उद्देश्य नशे की शुरुआत होने से पहले ही ड्रग्स का दुरुपयोग रोकना है। भारत के युवाओं को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने और सही विकल्प चुनने में सक्षम करने के लिए, उन्हें आत्मविश्वास, विपरीत परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता तथा जीवनोपयोगी हुनर से सशक्त करना है। देशभर के विभिन्न स्थानों पर 100 सप्ताह तक व्यापक जन-जागरण अभियान चलाया जा रहा है। इसके अंतर्गत हर महीने, साप्ताहिक विषय निर्धारित किए जाते हैं जिनमें नशामुक्ति को एक समग्र दृष्टिकोण के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। इसका उद्देश्य, नशे की समस्या के विभिन्न पहलुओं को समझते हुए उसकी रोकथाम, जन-जागरूकता और प्रभावी समाधान की दिशा में समन्वित प्रयास करना है।

रोकथाम, संरक्षण, पुनर्वास और नेतृत्व के सिद्धांतों से प्रेरित यह अभियान, हर महीने चार चरणों– सीखना, अनुभव लेना, सामुदायिक सहभागिता और जश्न के माध्यम से आगे बढ़ता है। हर महीना बीतने के साथ यह अभियान और अधिक ऊर्जा, उत्साह तथा जनभागीदारी से सशक्त होता जाता है। आज नशामुक्ति की शपथ लेने वाला युवा, कल अपने साथियों का मार्गदर्शक बनता है और आगे चलकर इस मुहिम का एक सशक्त ध्वजवाहक बन जाता है। यही वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से यह जन-आंदोलन निरंतर विस्तार पाता है और अंततः ऐसी जनचेतना का रूप ले लेता है जिसे बनाए रखने के लिए किसी अलग अभियान की आवश्यकता नहीं रह जाती।

पहले महीने का विषय 'मेरा स्वास्थ्य, मेरा गौरव' निर्धारित किया गया। इसके तहत हर सप्ताह अलग-अलग गतिविधियाँ आयोजित की गईं जिनमें संकल्प समारोह, स्वास्थ्य जाँच शिविर, स्वास्थ्य जागरूकता पदयात्राएँ तथा अंत में युवा मेला शामिल हैं। इस अभियान के ज़मीनी स्तर के प्रमुख दूत, माय भारत (MY Bharat) और राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) के स्वैच्छिक कार्यकर्ता हैं। वे राष्ट्रीय मंचों से इस अभियान का संदेश महाविद्यालयों, विश्वविद्यालय परिसरों, गाँव, मोहल्लों और युवा समूहों तक पहुँचा रहे हैं। शैक्षणिक संस्थानों,



*हरियाणा में 'विकसित भारत के लिए नशा-मुक्त युवा' की शपथ लेते युवा*

सामुदायिक संगठनों तथा आध्यात्मिक संस्थाओं के साथ मिलकर वे शपथ ग्रहण एवं नारों, संकल्प चक्रों, नुक्कड़ नाटकों, रचनात्मक प्रतियोगिताओं, स्वास्थ्य शिविरों, विषय-आधारित पदयात्राओं, खेलकूद और फिटनेस सम्बंधी गतिविधियों के ज़रिए युवाओं को संगठित और जागरूक कर रहे हैं। इस अभियान की सबसे बड़ी ताक़त, सहकर्मियों की सहभागिता और पारस्परिक प्रभाव में निहित है, जहाँ युवा समान विषयों पर एक-दूसरे से संवाद करते हैं, अपनी भाषा में और अपनी रचनात्मकता के माध्यम से विचार साझा करते हैं तथा साझा ज़िम्मेदारी के साथ आगे बढ़ते हैं। इस प्रकार, वे नशामुक्ति को केवल सरकारी पहल तक सीमित न रखकर एक जन-आंदोलन का रूप दे रहे हैं, जहाँ प्रत्येक स्वैच्छिक कार्यकर्ता एक ऐसे मित्र की भूमिका निभाता है, जो दूसरों की बात ध्यान से सुनता है और स्वयं आगे बढ़कर मार्गदर्शक की आवाज़ बनता है।

शैक्षणिक संस्थानों, सार्वजनिक सभागारों और आध्यात्मिक संगठनों जैसे पारम्परिक स्थलों के अलावा यह अभियान उन जगहों तक भी पहुँचा है जहाँ प्रायः जागरूकता अभियान नहीं पहुँच पाते। इनमें युवा छात्रावास, खेल स्टेडियम, जनजातीय आवासीय विद्यालय, यहाँ तक कि विस्थापित परिवारों के शिविर भी शामिल हैं। पहले चार सप्ताह के दौरान हुई लगभग 18,000 गतिविधियों में 39 लाख से अधिक लोगों ने भाग लिया। पहले सप्ताह में आयोजित संकल्प समारोह में, लगभग 22 लाख युवा शामिल हुए जिससे पता चलता है कि युवा केवल यह संदेश ग्रहण ही नहीं कर रहे, बल्कि इसे अपनाकर इसके प्रसार में भूमिका भी निभा रहे हैं।

सोशल मीडिया ने संकल्प की प्रत्येक स्थानीय पहल को राष्ट्रीय संवाद का रूप दे दिया है। देश के युवाओं के प्रति माननीय प्रधानमंत्री के आह्वान के जवाब में वे #नशामुक्तयुवा (#NashaMuktYuva) के साझा मंच के अंतर्गत रील्स, लघु वीडियो, गीत और नारे अपलोड कर रहे हैं। यही नहीं, युवा इनमें क्षेत्रीय भाषाओं में उपशीर्षक भी जोड़ते रहते हैं। #नशामुक्तयुवा के साथ #मेरास्वास्थ्यमेरागर्व (#MeraSwasthyaMeraGarv) और माय भारत (MY Bharat) तथा राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) के आधिकारिक सोशल मीडिया हैंडल टैग करके, वे इनकी एकीकृत डिजिटल पहचान बना कर रहे हैं।

#नशामुक्तयुवा (#NashaMukt Yuva) के प्रति लोगों की प्रतिक्रिया उल्लेखनीय रही है और इसकी सफलता इसके आँकड़ों में स्पष्ट देखी जा सकती है।




*नई दिल्ली में माय-भारत के वॉलंटियर्स 'वॉक फॉर नशामुक्त युवा' में हिस्सा लेते हुए*



*वाराणसी में माय-भारत यूथ कन्वेंशन में नुक्कड़ नाटक का मंचन*

विभिन्न सोशल मीडिया मंचों पर अभियान से सम्बंधित पोस्टों को कुल 509 करोड़ से अधिक व्यूज़ मिले। केवल 27–28 सितम्बर को ही लगभग 2,090 'उल्लेखों' के माध्यम से प्रतिदिन की सम्भावित पहुँच 60.8 करोड़ तक रही। सहयोगी संगठनों ने पहले तीन सप्ताह में 5,362 स्थानों पर कार्यक्रम आयोजित किए जिनमें लगभग 18 लाख लोगों ने भाग लिया। इस डिजिटल गति के साथ-साथ रचनात्मक गतिविधियाँ भी निरंतर आगे बढ़ी हैं। माय भारत (MY Bharat) मंच पर आयोजित राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में कुल 28,708 प्रविष्टियाँ मिलीं जिनमें 24,509 निबंध, 3,296 नारे, 484 लोकगीत और 419 नुक्कड़ नाटक शामिल हैं। विशेष उल्लेखनीय बात यह है कि इन आँकड़ों में से प्रत्येक के पीछे एक युवा है, जिसने अपनी भाषा और अपने अनूठे अंदाज़ में अपनी आवाज़ बुलंद करने का संकल्प लिया है।

'विकसित भारत के लिए नशामुक्त युवा अभियान' की शुरुआत इस प्रश्न के साथ हुई थी कि क्या एक क्षण में लिया गया संकल्प, जीवनभर का आचरण बन सकता है? अभियान के पहले महीने में ही सिद्ध हो गया है कि एक क्षण में किया गया वादा भी, सेवा की स्थायी आदत बन सकता है। यह यात्रा लम्बी है और आगे की राह इससे भी अधिक महत्त्वाकांक्षी है। अभियान का वास्तविक अर्थ और उद्देश्य इसी में निहित है। इसकी सफलता का आकलन शपथों की संख्या से नहीं बल्कि उन ज़िंदगियों से किया जाएगा जिन्हें सही दिशा मिली; उन मित्रताओं से होगा जो फिर से जोड़ी गईं; और उन समुदायों से जिन्हें सशक्त किया गया। इसकी सफलता का वास्तविक मापदंड कहीं अधिक सूक्ष्म और गहरा होगा– वह किशोर जिसने जन्मदिन की उस पार्टी में नशा लेने से इनकार कर दिया क्योंकि उसका एक मित्र उसके साथ खड़ा था; वह परिवार जिसने ख़तरे के शुरुआती संकेतों को समय रहते पहचान लिया; और वह युवा स्वैच्छिक कार्यकर्ता जिसने किसी व्यक्ति को उचित उपचार प्राप्त करने में मदद दी। जब लाखों लोग किसी उद्देश्य के लिए एकजुट होते हैं तो राष्ट्र का स्वरूप बदल जाता है। यही 'विकसित भारत के लिए नशामुक्त युवा अभियान' का संकल्प और वादा है– भारत के युवा अब बदलाव के केवल दर्शक नहीं, बल्कि नशामुक्त युवा और माननीय प्रधानमंत्री की परिकल्पना के अनुरूप विकसित भारत के निर्माण की आवाज़ बन चुके हैं।

# सपनों का मैदान

## पंजाब के चैम्पियंस को आकार देते राजिंदर सिंह 'सीनियर'



भारतीय खेल इतिहास में हॉकी का एक विशेष स्थान है। देश की ओलम्पिक जीत और दिग्गज खिलाड़ियों ने इसे राष्ट्रीय गौरव का स्रोत बना दिया है। हालांकि, इस विरासत को बनाए रखने के लिए युवा प्रतिभाओं की खोज करने, गुणवत्तापूर्ण कोचिंग प्रदान करने और गाँवों तथा छोटे शहरों में बच्चों के लिए अवसर पैदा करने की आवश्यकता है। कोच इस यात्रा में कौशल, अनुशासन और आत्मविश्वास का पोषण करते हुए महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पंजाब में, हॉकी ओलम्पियन राजिंदर सिंह 'सीनियर' इस मिशन के लिए अपना अनुभव समर्पित कर रहे हैं, जिससे गाँव के मैदानों को भविष्य के चैम्पियनों के लिए लॉन्चपैड में बदलने में मदद मिल रही है।

**ओलम्पिक स्वर्ण से लेकर उत्कृष्ट कोचिंग तक**

अर्जुन और द्रोणाचार्य पुरस्कार विजेता राजिंदर सिंह 'सीनियर' 1980 के ओलम्पिक खेलों में भारत की स्वर्ण पदक विजेता हॉकी टीम का हिस्सा थे। उन्होंने 1982 के विश्व कप सहित प्रमुख अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में देश का शानदार प्रतिनिधित्व किया था। उनके खेल करियर के बाद भी उनका योगदान जारी रहा। जैसा कि माननीय प्रधानमंत्री ने 'मन

की बात' में याद किया है, राजिंदर सिंह ने कोचिंग की भूमिका निभाई थी जब भारत ने 2001 में अपना पहला पुरुष जूनियर विश्व कप और 2003 में सीनियर एशिया कप जीता था।

अपनी शुरुआती यात्रा पर विचार करते हुए राजिंदर सिंह कहते हैं, *"मैं अपने भाई से प्रेरित था जो हॉकी और फुटबॉल खेलता था। मैंने बचपन में बहुत मेहनत की। हम दिल से हॉकी खेलते थे।"* खेलने के बाद, उन्होंने पेशेवर कोचिंग की और नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (NSNIS), पटियाला में भारतीय खेल प्राधिकरण के साथ काम किया। विश्वविद्यालय, राज्य, जूनियर और वरिष्ठ टीमों के साथ उनके अनुभव ने उनके विश्वास को मजबूत किया कि खेल उत्कृष्टता प्रतिभा की जल्दी पहचान करने और उसे लगातार पोषित करने से शुरू होती है।

**सपनों का मैदानः हॉकी को गाँवों में ले जाना**

एस्ट्रो-टर्फ सुविधाओं, योग्य कोचों और प्रतिस्पर्धी अवसरों तक पहुँच प्रतिभाशाली बच्चों को भौगोलिक और वित्तीय बाधाओं को दूर करने में मदद कर सकती है। एक गैर-लाभकारी संगठन राउंडग्लास फाउंडेशन के साथ अपने काम के माध्यम से, राजिंदर सिंह पंजाब के गाँवों और जिलों में बच्चों को संरचित प्रशिक्षण देने में मदद कर रहे हैं। फाउंडेशन की गतिविधियों को साझा करते हुए, वह कहते हैं, ₹लगभग 60 केंद्र हैं, जिनमें से 40 जमीनी स्तर के केंद्र हैं, जो लगभग 40 योग्य कोचों की एक टीम द्वारा समर्थित हैं, और लगभग 3000 बच्चे सुबह और शाम दोनों पाली में दैनिक आधार पर खेल गतिविधियों में भाग लेते हैं। हमारे 7-8 खिलाड़ी पहले ही अंतरराष्ट्रीय स्तर



पर प्रतिनिधित्व कर चुके हैं। यह पहल होनहार खिलाड़ियों को प्रगति में मदद करने के लिए विकास कार्यक्रमों के साथ जमीनी स्तर के प्रशिक्षण को जोड़ती है। समय-समय पर प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं और चयनित खिलाड़ियों को उच्च प्रदर्शन प्रशिक्षण के लिए फाउंडेशन की युवा अकादमी में भेजा जाता है।

**मैदान से परे एथलीट का सम्पूर्ण निखार**

राजिंदर सिंह के लिए, हॉकी कौशल सिखाने से कहीं अधिक चैम्पियन तैयार करने का महत्त्व है। युवा एथलीटों को पोषण सम्बंधी मार्गदर्शन, शारीरिक कंडीशनिंग, कल्याण सहायता और निरंतर प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है। कोच और विशेषज्ञ प्रगति का आकलन करने और व्यक्तिगत जरूरतों को पूरा करने के लिए मिलकर काम करते हैं। वित्तीय सहायता समान रूप से निर्णायक हो सकती है। राजिंदर सिंह ने गुरसेवक सिंह को ग्रामीण स्तर पर पहचानी जाने वाली प्रतिभा के उदाहरण के रूप में उद्धृत किया। अपनी यात्रा को याद करते हुए, उन्होंने उल्लेख किया, *"हम उसे 4 साल पहले एक गाँव से लाए थे। वह एक मजदूर के रूप में काम करता था। हमने उसे छात्रवृत्ति दी और प्रशिक्षित किया। हाल ही में, विजेता जूनियर एशिया कप 2026 टीम के हिस्से के रूप में, उसने हम सभी को गौरवान्वित किया है।"* सिंह का मानना है कि एक अकादमी को एक युवा खिलाड़ी की परिस्थितियों और भविष्य पर भी विचार करना चाहिए। जैसा कि वह कहते हैं, *"बच्चों को प्रशिक्षित करते समय, हम उनके करियर, उनके भविष्य, उनकी पृष्ठभूमि और वे कहाँ से आते हैं, इस पर भी ध्यान देते हैं। यह दृष्टिकोण मैदान पर प्रदर्शन के साथ-साथ एथलीट के दीर्घकालिक विकास को भी नज़र में रखता है।"*

**काबू में चुनौतियाँ, अवसरों का विस्तार**

जमीनी स्तर पर हॉकी से राष्ट्रीय टीम तक की यात्रा वित्तीय और पेशेवर चुनौतियाँ





लाती है। प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को बनाए रखने और उन्हें विशिष्ट स्तर तक आगे बढ़ने में मदद करने के लिए मजबूत समर्थन प्रणाली और स्थायी अवसरों की आवश्यकता होती है। राजिंदर सिंह पंजाब में लड़कियों के लिए अवसरों का विस्तार करने की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हैं, जिसका उद्देश्य उनकी भागीदारी और विकास को प्रोत्साहित करना है। उनका दृष्टिकोण एक ऐसा वातावरण बनाना है जहाँ प्रतिभाशाली बच्चे, चाहे वे किसी भी पृष्ठभूमि के हों, आत्मविश्वास और महत्त्वाकांक्षा के साथ हॉकी खेल सकें।

**पहचान और भविष्य के लिए एक संदेश**

'मन की बात' में माननीय प्रधानमंत्री ने गाँवों में प्रतिभाओं की पहचान करने और उन्हें पोषित करने के लिए राजिंदर सिंह सीनियर की प्रतिबद्धता की प्रशंसा की। इस स्वीकृति को गहराई से सार्थक बताते हुए, उन्होंने कहा, *"यह मेरे लिए किसी पुरस्कार से कम नहीं है। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी की इस प्रशंसा के बाद, अब मैं और मेरी पूरी टीम अधिक दृढ़ संकल्प, तेज गति और बड़ी जिम्मेदारी के साथ काम करेंगे।"* ओलम्पिक स्वर्ण पदक विजेता से जमीनी स्तर के मेंटर तक की उनकी यात्रा दर्शाती है कि चैम्पियन निरंतर प्रयास, पहुँच और मार्गदर्शन के माध्यम से आकार लेते हैं। बच्चों को कोचिंग, सुविधाओं और आगे का रास्ता खोजने में मदद करके, वह पंजाब के गाँव के मैदानों को सम्भावनाओं के स्थानों में बदल रहे हैं, जहाँ भारतीय हॉकी चैम्पियनों की अगली पीढ़ी सपने देखना, प्रशिक्षण लेना और सफल होना शुरू कर सकती है।

# खट्टे से मिठास

## आँवला और ओडीओपी से प्रतापगढ़ की महिलाओं का सशक्तीकरण




उत्तर प्रदेश के प्रतापगढ़ की उपजाऊ भूमि पीढ़ियों से आँवले के लिए जानी जाती रही है। आधुनिक प्रसंस्करण मशीनों की गूँज गाँवों तक पहुँचने से बहुत पहले, उत्तर प्रदेश के प्रतापगढ़ की पहचान आँवले की चमकीली हरी पत्तियों में बसी थी। स्थानीय किसान आँवले की खेती करते थे, लेकिन इस भरपूर फसल का आर्थिक लाभ उनकी पहुँच से बाहर ही रहा। परिवार और ग्रामीण मजदूर कच्चे आँवले को मामूली मुनाफे पर बेचने के लिए अथक परिश्रम करते थे। उनकी आजीविका केवल मौसमी खेती के अनिश्चय पर पर टिकी हुई थी। लेकिन आज, जिले में एक मूक औद्योगिक क्रांति चल रही है। सरकार की **'एक जिला, एक उत्पाद' (ओडीओपी)** पहल और महिला स्वयं सहायता समूहों की सामूहिक शक्ति से प्रेरित होकर, प्रतापगढ़ का यह विशिष्ट फल सामान्य जीवन-यापन से लेकर मिठास की समृद्धि तक की एक महत्त्वपूर्ण यात्रा को गति दे रहा है।

अपने 138वें 'मन की बात' सम्बोधन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि 'एक जिला एक उत्पाद' योजना ने आँवला व्यापार से जुड़े स्थानीय उद्यमियों को काफी बढ़ावा दिया है। लगभग 100 प्रसंस्करण इकाइयाँ अब कार्यरत हैं और स्वयं सहायता समूहों में शामिल महिलाएँ इस सफलता में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। कच्चे उत्पाद बेचने से हटकर



*सुषमा देवी, सचिव, सावित्री फुले महिला आजीविका एसएचजी*

मुरब्बे, मिठाइयाँ, जूस और पाचक जैसे मूल्यवर्धित उत्पादों के निर्माण की ओर रुख करके स्थानीय महिलाएँ खुद अपनी नियति तय कर रही हैं।

देवगढ़ कामासिन गाँव में **सावित्री फुले महिला आजीविका स्वयं सहायता समूह** इस आंदोलन के केंद्र में है। अपनी साधारण शुरुआत को याद करते हुए, सचिव **सुषमा देवी** ने बताया कि कैसे समूह की यात्रा आर्थिक मंदी के बीच शुरू हुई थी। उन्होंने कहा, *"इससे पहले हम सिर्फ घर के काम करते थे। अब जब हमने अपना काम शुरू किया है, तो हमें अच्छी आमदनी हो रही है।"* प्रशिक्षण समाप्त होने के बाद आए बदलाव को याद करते हुए सुषमा ने बताया, *"तब हमारे मन में यह विचार आया कि हमें अपने उत्पाद बनाने चाहिए, उन्हें खुद बेचना चाहिए और बिक्री से अपनी आमदनी अर्जित करनी चाहिए।"*

इसी भावना को दोहराते हुए, अध्यक्ष **कमलेश कुमारी** ने बताया कि महामारी के कारण लगे लॉकडाउन के बाद जब बाहर के काम ठप हो गए, तब 2022 में इस समूह का गठन कैसे हुआः *"जब लॉकडाउन में सारा काम रुक गया, तब हमने 2022 में सामूहिक कार्य शुरू किया। हमने गाँवों में समूह बनाए और उसके बाद आँवला का काम शुरू किया।"* कमलेश ने यह भी बताया कि कैसे इस सामूहिक संगठन ने शुरुआती विपणन सम्बंधी चुनौतियों पर काबू पाया, और समझाया, *"सर, हम उत्पाद मिलकर बनाते थे। सामान तो बन जाता था, लेकिन उसे बेचना मुश्किल था।"*

यह बदलाव तब आया जब स्थानीय उत्पादन के अलावा, बाजार तक पहुँच ही अंतिम उत्प्रेरक बन गई। सरकारी पहलों और ओडीओपी ढाँचे के माध्यम से,



*कमलेश कुमारी, अध्यक्ष, सावित्री फुले महिला आजीविका एसएचजी*




इन स्वयं सहायता समूहों को स्थानीय प्रदर्शनियों, ब्लॉक स्तर के स्टालों, विकास भवन कार्यक्रमों और प्रयागराज तक फैले व्यापक क्षेत्रीय बाजारों में अपने उत्पादों को प्रदर्शित करने और बेचने के अवसर प्राप्त हुए। व्यापार मेलों में स्टॉल लगाने से उन्हें विविध उपभोक्ता समूहों के सम्पर्क में आने का अवसर मिला, जिससे ब्रांड की पहचान बढ़ी और मजबूत व्यावसायिक मांग सुनिश्चित हुई।

उत्तर की ओर भंगवा, सदर प्रतापगढ़ में, **विंध्यवासिनी स्वयं सहायता समूह** संस्थागत समर्थन और आधुनिक प्रौद्योगिकी की अपार शक्ति का प्रदर्शन करता है। अध्यक्ष **नीतू मिश्रा** ने बताया कि सरकारी मशीनरी मिलने से उनके दैनिक कामकाज में पूरी तरह से बदलाव आ गया है। उन्होंने कहा, *"पहले जूस बनाने जैसे कामों में बहुत समय लगता था, लेकिन मशीन मिलने के बाद काम बहुत आसान हो गया है। पहले ये काम घंटों में होते थे, अब थोड़ा जल्दी होने लगे हैं। और हमें थोड़ा आराम भी मिलने लगा है।"*

उच्च मानकों को बनाए रखने के लिए श्रम विभाजन की अपनी सावधानीपूर्वक प्रक्रिया का विस्तार से वर्णन करते हुए, जैसे कि घर के बने शुद्ध सरसों के तेल से बिना उबले आँवले का अचार और चीनी रहित मिठाइयाँ बनाना, नीतू ने अपने सहयोगात्मक कार्यप्रवाह



*नीतू मिश्रा, अध्यक्ष, विंध्यवासिनी स्वयं सहायता समूह*



पर जोर दिया: *"हमारे समूह की महिलाएँ दैनिक कार्यों को इस तरह से विभाजित करती हैं कि जब वे आती हैं, तो कुछ लोग आँवले को काटने आदि का काम करती हैं, कुछ पैकेजिंग में होती हैं, और हम कुछ मार्केटिंग का काम करती हैं। इस प्रकार हम सभी मिलकर काम करते हैं।"*

सरकार द्वारा समर्थित व्यापार मेलों, ब्लॉक प्रदर्शनियों और प्रयागराज तक फैले बाजारों के माध्यम से, इन महिलाओं ने प्रतापगढ़ के आँवले को वैश्विक पहचान दिलाई है। इन प्रयासों का सामूहिक प्रभाव स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। जो परिवार कभी दिहाड़ी मजदूरी पर जीवन यापन करते थे, अब वे लाभ में बराबर के हिस्सेदार हैं, स्थायित्व परिवार आया है और उनके जीवन स्तर में उल्लेखनीय सुधार हुआ है।

नीतू मिश्रा ग्रामीण उद्यमियों को सलाह देती हैं कि प्रतापगढ़ की तरह आँवला को अपनाकर क्षेत्र की मुख्य विशेषता को पहचानना समुदायों को वैश्विक ख्याति और आर्थिक स्वतंत्रता प्राप्त करने में सहायक होता है। वे कहती हैं, *"जो लोग ओडीओपी के तहत काम करना चाहते हैं, यदि वे ऐसा करना चाहते हैं, तो सबसे पहले उन्हें अपने शहर के उत्पाद की अच्छी तरह पहचान करनी होगी ताकि इससे हमें और अधिक प्रसिद्धि मिल सके।"*

यह कहना बिलकुल सही होगा कि प्रतापगढ़ की महिलाओं ने अपनी फसल को आत्मनिर्भरता और अटूट सफलता का सशक्त उदाहरण बना दिया है। स्थानीय परम्परा को आधुनिक बाजार के अवसरों से जोड़कर, ओडीओपी योजना ने न केवल प्रतापगढ़ के विशिष्ट फल को समृद्धि का प्रतीक बना दिया है, बल्कि आत्मनिर्भर भारत की राष्ट्रीय भावना और *'वोकल फॉर लोकल'* जैसे नारों को भी गहराई से मजबूत किया है।

# पोषण की जड़ें

## पोषण माह में पारम्परिक व्यंजन और सामुदायिक उद्यान




हर सितम्बर में, भारत के विशाल परिदृश्य में, राष्ट्रव्यापी **पोषण अभियान** के तहत एक मूलभूत परिवर्तन होता है। यह महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के तहत एक प्रमुख मिशन है, जिसे बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पोषण सम्बंधी परिणामों में सुधार के लिए 2018 में शुरू किया गया था। कुपोषण के खिलाफ अभियान के लिए समर्पित, **पोषण माह** का वार्षिक आयोजन समुदायों, जमीनी स्तर के कार्यकर्ताओं और परिवारों को एक स्वस्थ कल के लिए सामूहिक संकल्प में एक साथ लाता है।

यह महज एक सरकारी पहल से परे, एक राष्ट्रव्यापी आंदोलन के रूप में विकसित हुआ है, जहाँ प्राचीन पाक परम्पराएँ, स्वदेशी साग और समुदाय द्वारा संचालित किचन गार्डन भविष्य को पोषित करने के लिए एकजुट होते हैं। छत्तीसगढ़ के हरे-भरे परिदृश्य से लेकर गुजरात की हलचल भरी रेसिपी प्रतियोगिताओं, मिजोरम के शैक्षिक स्थानों और महाराष्ट्र की उत्साही रैलियों तक, स्थानीय ज्ञान स्थायी कल्याण का मार्ग प्रशस्त कर रहा है।

छत्तीसगढ़ में इस आंदोलन के केंद्र में प्रेरक 'हर घर मुनगा-घर मुनगा' अभियान है, जो अविश्वसनीय, पोषक तत्वों से भरपूर मोरिंगा को बढ़ावा देता है, जिसे स्थानीय रूप से मुगा पेड़



*अपर्णा शर्मा, पर्यवेक्षक एकीकृत बाल विकास परियोजना, अकलतारा*



*अंजू यादव*

के नाम से जाना जाता है। जांजगीर-चांपा और अकलतरा परियोजना जैसे जिलों में, आँगनवाड़ी पर्यवेक्षक और कार्यकर्ता सीधे ग्रामीण परिवारों में पौधे वितरित कर रहे हैं। इन विशेष आउटरीच प्रयासों के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए, अकलतारा में एकीकृत बाल विकास परियोजना की पर्यवेक्षक अपर्णा शर्मा ने बताया:

*"आज महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा 'हर घर मुनगा, घर घर मुनगा' अभियान के तहत एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में ग्रामीण महिलाओं को मुनगा के पेड़ बांटे गए और उन्हें अपने घरों में जाकर मुनगा के पेड़ लगाने की सलाह दी गई ताकि उन्हें मुनगा का लाभ मिल सके। इसके फूल, पत्ते और छाल सभी खाने योग्य हैं। इसका उपयोग दवा के रूप में भी किया जाता है।"*

इस अद्भुत पेड़ की बहुआयामी उपयोगिता के बारे में बताते हुए, स्थानीय निवासी अंजू यादव ने साझा किया कि यह अभियान उनके दैनिक जीवन के साथ कितनी गहराई से प्रतिध्वनित हुआ है:

*"हम चाहते हैं कि हर घर में मुनगा लगाया जाए और उसका विटामिन लाभ मिले। फल को सब्जी भी बनाया जाता है*





*उषा मुंडपर*



*कृष्णा बाई*

*और मुनगा की छाल को भी पाउडर बनाया जाता है।"*

एक अन्य स्थानीय ग्रामीण, उषा मुंडपर ने खुशी से इस बात पर प्रकाश डाला कि कैसे सामुदायिक आउटरीच ने स्थानीय स्वास्थ्य जागरूकता को बदल दिया है। उन्होंने कहा कि पर्यवेक्षक दीदी के द्वारा इसके गुणों के बारे में बताने के बाद, उन्होंने रक्त की कमी के मुद्दों को पूरी तरह से दूर कर लिया और अपने परिवार और आसपास के वातावरण में संदेश फैलाने की कसम खाई। इस तरह के जमीनी-



*गायत्री महंत*



*तन्वी पटेल, इंचार्ज प्रोग्राम ऑफिसर आईसीडीएस तापी*

स्तर पर जुड़ाव के माध्यम से, गायत्री महंत और कृष्णा बाई जैसे ग्रामीणों ने परिवार के स्वास्थ्य और प्राकृतिक चिकित्सा के स्तंभ के रूप में मुनगा के पत्तों, फलों और फूलों के वितरण को अपनाया है।

पश्चिम में गुजरात की ओर बढ़ते हुए, जनभागीदारी की भावना उत्साहपूर्ण पाक समारोहों और सावधानीपूर्वक बाल-निगरानी प्रणालियों के माध्यम से जीवंत हो उठती है। तापी जिले में आईसीडीएस की प्रभारी कार्यक्रम अधिकारी, तन्वी पटेल ने पाया कि 1,055 आँगनवाड़ियों में सक्रिय सामुदायिक समर्थन के माध्यम से, कार्यक्रम माता-पिता को गर्म पका हुआ



*अंबिका जायसवाल, कार्यक्रम अधिकारी महिसागर*




*त्रिगर वैभव, लाभार्थी*

भोजन, बचपन की शिक्षा और समग्र पोषण के बारे में सक्रिय रूप से शिक्षित कर रहे हैं। इस बीच, महिसागर जिले में, कार्यक्रम अधिकारी अम्बिका जायसवाल बताती हैं कि कैसे आँगनवाड़ी केंद्र यह सुनिश्चित करते हैं कि गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं, किशोरियों और बच्चों को समय पर टेक-होम राशन (टीएचआर) और पोषण किट मिले। पारम्परिक अनाज को बढ़ावा देने पर जोर देते हुए, जायसवाल ने कहाः

*"माननीय प्रधानमंत्री के शब्दों से प्रेरणा लेते हुए हमारे जिले के सभी आँगनवाड़ी केंद्रों में हम आँगनवाड़ी के सभी लाभार्थियों के लिए श्री अन्न योजना में रागी, बाजरा, ज्वार जैसे स्थानीय मोटे अनाज के उपयोग को बढ़ावा दे रहे हैं।"*

इस पहल को राज्यव्यापी 'वंगी स्पर्धा' (व्यंजन प्रतियोगिताओं) में खूबसूरती से प्रतिबिम्बित किया गया है, जहाँ नागरिक रचनात्मक रूप से बाजरा और टीएचआर वस्तुओं से स्थानीय व्यंजन तैयार करते हैं। लुनावाड़ा की निवासी त्रिगर वैभव, जो नियमित रूप से अपनी स्थानीय आँगनवाड़ी से पोषण की आपूर्ति और मार्गदर्शन प्राप्त करती हैं, अपने अनुभव साझा करती हैंः

उन्होंने कहा, *"हर महीने मुझे आँगनवाड़ी में चना, दाल और तेल का एक पैकेट मिलता है। मैं वह सब कुछ खाती हूँ जो अच्छा होता है। मैं चने की सब्जी खाती हूँ, मैं सिरा, उपमा आदि बनाती हूँ।*



*वंगी स्पर्धा (व्यंजन प्रतियोगिताएं)*




*मोदी जी ने मोरिंगा और हरी सब्जियों की उस रेसिपी को खाने की बात कही थी। आँगनवाड़ी में यह बहुत अच्छी तरह से सिखाया जाता है।"*

इसके अलावा, पूर्व में मिजोरम में, 'पोषण वाटिका' या पोषक उद्यानों के माध्यम से आत्मनिर्भरता विकसित करने पर ध्यान केंद्रित किया गया है, जो 'तालो-मैड-याना' के पारम्परिक मिजो लोकाचार के साथ खूबसूरती से संरेखित होते हैं - जो निस्वार्थ सेवा और सामुदायिक देखभाल का प्रतीक है। आवासीय परिदृश्य और स्कूल परिसर के भीतर स्थापित, ये उद्यान पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों, फलों और यहाँ तक कि औषधीय पौधों की निरंतर, ताजा आपूर्ति प्रदान करते हैं। छात्रों के लिए ये स्थान जीवित प्रयोगशालाओं के रूप में काम करते हैं जहाँ वे वनस्पति विज्ञान, पारिस्थितिकी, पादप शरीर विज्ञान और पारम्परिक वनस्पतियों के समृद्ध ऐतिहासिक महत्त्व में सीखने का अनुभव प्राप्त करते हैं। बच्चों को जैव विविधता संरक्षण और पौधों की खेती के बारे में सिखाकर, पोषण वाटिका जीवन की शुरुआत में ही पोषण सम्बंधी जागरूकता के बीज बोते हैं।

इस बीच, महाराष्ट्र ने हड़ताली समुदाय के नेतृत्व वाली लामबंदी के माध्यम से जन जागरूकता बढ़ाई है। वर्धा में 'सेवा संकल्प अभियान' के तहत, 1,627 आँगनवाड़ी केंद्रों में एक साथ एक अभिनव 'मशाल रैली' निकाला गया, जिससे हर घर में स्वास्थ्य, बाल विकास और महिला सशक्तीकरण का एक शक्तिशाली संदेश गया। विविध क्षेत्रीय और जनजातीय प्रयासों पर प्रकाश डालते हुए, ठाणे में जिला कार्यक्रम अधिकारी शोभा शेलार ने इन राज्यव्यापी कार्यक्रमों के व्यापक प्रभाव पर अपना दृष्टिकोण साझा किया:



*शोभा शेलार, जिला कार्यक्रम अधिकारी, ठाणे*

*"आज भिवंडी-2, यह आईसीडीएस (एकीकृत बाल विकास सेवाएँ) की एक परियोजना है, जिसके तहत एक कार्यक्रम चलाया गया था। यह चल रहे पोषण माह के तहत आयोजित किया गया था। यह पोषण माह के दौरान किए जाने वाले विभिन्न कार्यक्रमों को एकीकृत किया है।"*

शेलार ने स्थानीय आउटरीच की सराहना की, यह देखते हुए कि कैसे आदिवासी क्षेत्रों ने किशोरों के स्वास्थ्य की वकालत करने के लिए पारम्परिक पेसा-क्षेत्र (PESA-area) के लोक नृत्यों, पोषण गीतों और स्थानीय पाक प्रस्तुतियों को एकीकृत किया, साथ ही यह भी सुनिश्चित किया कि स्थानीय श्रमिकों और सहायकों के समर्पित प्रयास सबसे हाशिए के लाभार्थियों तक सफलतापूर्वक पहुँचें।

अंततः, पोषण माह का राष्ट्रव्यापी अनुपालन यह साबित करता है कि कुपोषण से निपटने के लिए केवल नैदानिक हस्तक्षेप से कहीं अधिक की आवश्यकता है, इसके लिए हमारी स्थानीय खाद्य परम्पराओं की वापसी की आवश्यकता है। छत्तीसगढ़ में घर के पिछले हिस्से में मौजूद मुनगा के पेड़ों, गुजरात में मोटे अनाज के व्यंजनों, मिजोरम में स्कूल न्यूट्री-गार्डन और महाराष्ट्र में उत्साही सामुदायिक रैलियों को अपनाकर, भारत प्राचीन पोषण सम्बंधी ज्ञान को एक स्वस्थ, आत्मनिर्भर और अच्छी तरह से पोषित राष्ट्र के लिए एक आधुनिक रोडमैप में बदल रहा है।



# स्मार्ट पोषण

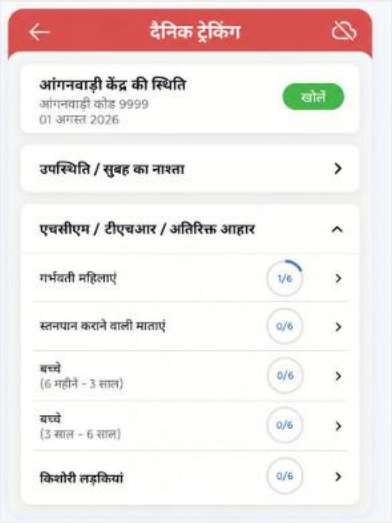
## तकनीक और परम्परा मिलकर मिटा रहे हैं कुपोषण




एक सशक्त और समृद्ध राष्ट्र के निर्माण की पहली सीढ़ी उसका स्वस्थ और सुपोषित समाज होता है। इसी महत्त्वपूर्ण लक्ष्य को साधने के लिए भारत में हर साल सितम्बर का महीना 'पोषण माह' के रूप में पूरे उत्साह और जन-भागीदारी के साथ मनाया जाता है। भारत ने कुपोषण को जड़ से ख़त्म करने के लिए एक अनूठी, वैज्ञानिक और कारगर रणनीति अपनाई है, जिसमें एक ओर हम अपनी जड़ों, पारम्परिक ज्ञान और स्थानीय खान-पान की ओर वापस लौट रहे हैं, वहीं दूसरी ओर 'पोषण ट्रैकर' जैसी आधुनिक डिजिटल तकनीक से अपनी व्यवस्था को सशक्त बना रहे हैं। देश के अलग-अलग हिस्सों में जन-आंदोलन और स्मार्ट तकनीक का यह संगम कुपोषण को हराने में मील का पत्थर साबित हो रहा है।

**परम्पराओं और स्थानीय ज्ञान की वापसी**

भारत की भौगोलिक और सांस्कृतिक विविधता इसकी सबसे बड़ी ताक़त है। कुपोषण




से निपटने के लिए विभिन्न राज्यों ने अपनी स्थानीय ख़ूबियों के अनुसार इस अभियान को अपनाया है। छत्तीसगढ़ का 'हर घर मुनगा-घर-घर मुनगा' अभियान इसका एक उत्कृष्ट उदाहरण है। इसमें लोगों को खनिजों, विटामिन्स और औषधीय गुणों से भरपूर 'मुनगा' (मोरिंगा) को अपने दैनिक आहार में शामिल करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। मोरिंगा को पोषण का पावरहाउस माना जाता है, जो बच्चों और महिलाओं में ख़ून की कमी (एनीमिया) को दूर करने में बेहद कारगर है।

इसी तरह गुजरात में सस्ते, सुलभ और अत्यधिक पौष्टिक स्थानीय अनाजों को बढ़ावा देने के लिए 'वांगी स्पर्धा' (पारम्परिक व्यंजनों की प्रतियोगिता) का आयोजन किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता में अब तक दो लाख से अधिक लोग हिस्सा ले चुके हैं। 'श्रीअन्न' हमारी भारतीय थाली का अभिन्न अंग रहे हैं और ऐसी प्रतियोगिताएँ न केवल स्वाद, बल्कि सेहत के ख़ज़ाने को फिर से घर-घर पहुँचा रही हैं।

महाराष्ट्र में भी कुपोषण के ख़िलाफ़ एक मज़बूत सामाजिक गठबंधन देखने को मिल रहा है। वहाँ शिक्षक, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और बच्चों के माता-पिता






सबसे महत्त्वपूर्ण और प्रथम पंक्ति की भूमिका हमारी आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की है। आज इन कार्यकर्ताओं के सेवाभाव को 'पोषण ट्रैकर' के रूप में तकनीक का एक बेहद मज़बूत और स्मार्ट हथियार मिल गया है। इस सिंगल डिजिटल प्लेटफॉर्म ने देश भर के लाखों आँगनवाड़ी केंद्रों के काम करने के तरीके को पूरी तरह से आधुनिक और पारदर्शी बना दिया है।

आज देश के आँगनवाड़ी केंद्र इस




मिलकर ज़मीनी स्तर पर जागरूकता अभियान चला रहे हैं। मिज़ोरम में भी लोगों ने सामुदायिक रूप से एकजुट होकर 'पोषण वाटिकाओं' को सहेजने का एक बेहतरीन अभियान शुरू किया है। पूर्वोत्तर का यह प्रयास मिज़ो समाज की महान और ऐतिहासिक परम्परा 'तलो–मड़–यना' के पूरी तरह अनुरूप है, जिसका अर्थ है– "निस्वार्थ सेवा और दूसरों की मदद के लिए हमेशा आगे रहना।"

**डिजिटल सशक्तीकरणः 'पोषण ट्रैकर' की क्रांति**

कुपोषण से इस लम्बी लड़ाई में ज़मीनी स्तर पर

ट्रैकर से डिजिटल रूप से पूरी तरह जुड़ चुके हैं और इस पर करीब 9 करोड़ लाभार्थी पंजीकृत हो चुके हैं। यह तकनीक केवल डेटा जमा करने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक जीवन-रक्षक टूल है। पहले जहाँ हर बच्चे के विकास की सटीक जानकारी जुटाना एक बड़ी चुनौती थी, वहीं अब इस ट्रैकर के ज़रिए बच्चों की लम्बाई और वज़न, गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य और स्तनपान कराने वाली माताओं के पोषण स्तर की रियल-टाइम मॉनिटरिंग सम्भव हो पाई है। इससे यह सुनिश्चित हो रहा है कि सरकार की पोषण योजना का लाभ बिना किसी लीकेज के सीधे अंतिम लाभार्थी तक पहुँच रहा है।




पोषण माह की ये सभी पहलें इस बात का स्पष्ट प्रमाण हैं कि कुपोषण जैसी गहरी और जटिल चुनौती को केवल सरकारी तंत्र के सहारे हल नहीं किया जा सकता। इसके लिए सामाजिक चेतना और प्रशासनिक दक्षता के सटीक तालमेल की आवश्यकता होती है। 'तलो–मड़–यना' जैसी हमारी सांस्कृतिक विरासत और स्थानीय ज्ञान समाज को निस्वार्थ भाव से जोड़ रहा है, तो 'पोषण ट्रैकर' जैसी 21वीं सदी की तकनीक इस सेवा को हर घर तक सटीक रूप से पहुँचा रही है। 'स्मार्ट पोषण' का यह राष्ट्रीय मॉडल इस बात की गारंटी है कि कुपोषण के ख़िलाफ़ भारत की यह जंग जल्द ही एक निर्णायक जीत में बदलेगी और हम एक स्वस्थ तथा कुपोषण-मुक्त भारत के निर्माण का संकल्प पूरा कर सकेंगे।

# आशाओं का 'अनूप वन'

## दुख को ही बना लिया प्रकृति संरक्षण का हथियार



प्रकृति के साथ मनुष्य का रिश्ता बेहद गहरा और बहुआयामी है। कभी-कभी प्रकृति कड़ी परीक्षा लेती है, लेकिन यही प्रकृति विपदा के समय जीवन का सबसे बड़ा सहारा भी बन जाती है। पश्चिम बंगाल के विश्व प्रसिद्ध सुंदरबन इलाक़े में प्रकृति और मनुष्य के इसी जटिल, लेकिन बेहद प्रेरक रिश्ते की एक अनोखी कहानी आकार ले रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हाल ही में 'मन की बात' कार्यक्रम में झारखाली गाँव की उन अदम्य साहसी महिलाओं का विशेष रूप से उल्लेख किया है, जिन्होंने अपने जीवन के सबसे बड़े दुख को पर्यावरण संरक्षण और अपने गाँव की सुरक्षा का सबसे बड़ा हथियार बना लिया है। ये वो महिलाएँ हैं, जिन्हें दुर्भाग्यवश 'टाइगर विडोज़' (Tiger Widows) कहा जाता है।

सुंदरबन दुनिया का सबसे बड़ा मैंग्रोव वन क्षेत्र है, जहाँ के निवासी अपनी आजीविका के लिए मुख्य रूप से मछली, केकड़े पकड़ने और शहद इकट्ठा करने पर निर्भर हैं। इस दौरान उनका सामना अक्सर ख़तरनाक रॉयल बंगाल टाइगर से हो जाता है। झारखाली की कई महिलाओं ने इसी मानव-वन्यजीव संघर्ष में अपने पतियों को खो दिया। लेकिन इन महिलाओं ने हार मानने के बजाय उसी प्रकृति की शरण ली और मैंग्रोव के जंगल तैयार

करने का बीड़ा उठाया। आज उनके द्वारा लगाए गए ये पेड़ न केवल उनके लिए आजीविका का साधन बन रहे हैं, बल्कि पूरे गाँव के लिए एक अभेद्य 'प्राकृतिक सुरक्षा-कवच' का काम कर रहे हैं।

**संघर्ष से सशक्तीकरण तक की दास्तान**

अपने पति को खोने के बाद इन महिलाओं के लिए जीवन का संघर्ष बहुत कठिन हो गया था। झारखाली की रहने वाली साबित्री मंडल उस मुश्किल दौर और आज की अपनी भूमिका को याद करते हुए बताती हैं:

*"मेरे पति मछली पकड़ने गए थे, तब एक बाघ ने उन्हें अपना शिकार बना लिया। मैंने बहुत कष्ट झेले हैं। जब मेरे दोनों बेटे बहुत छोटे थे, तब मैंने बड़ी मुश्किल से उनकी परवरिश की। अब हम*



*साबित्री मंडल*

*महिलाएँ तटबंधों के किनारे पेड़ लगाती हैं। दूसरी महिलाएँ भी मेरे साथ हैं। हम सब मिलकर सुंदरी और कई अन्य क़िस्मों के पेड़ लगा रहे हैं।"*

इन महिलाओं की कहानी सिर्फ आजीविका कमाने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह अपने गाँव को जलवायु परिवर्तन, मिट्टी के कटाव और प्राकृतिक





*शिबानी मिस्त्री*

आपदाओं से बचाने का एक बहुत बड़ा सामूहिक मिशन है। शिबानी मिस्त्री भी इसी दर्द और पर्यावरण के प्रति अपने संकल्प को साझा करते हुए कहती हैं:

*"सुंदरबन के जंगल में बाघ के हमले में मेरे पति की मौत हो गई थी। अपने बच्चों की परवरिश करने में मुझे बहुत मुश्किलों का सामना करना पड़ा। अब नदी के कटाव को रोकने के लिए हम पेड़ लगाते हैं। हमारे जैसी और भी कई महिलाएँ हैं। इन पेड़ों को लगाने के बाद हमें बहुत अच्छा और सुकून भरा एहसास होता है।"*

**मैंग्रोवः सुंदरबन की रक्षक दीवार**

सुंदरबन के तटीय इलाक़ों में समुद्री तूफान, चक्रवात और नदी के कटाव का ख़तरा हमेशा बना रहता है। ऐसे में सुंदरी और मैंग्रोव के अन्य पेड़ अपनी मज़बूत जड़ों से मिट्टी को बांधे रखते हैं और तूफानी लहरों के वेग को कम करते हैं। यह इन महिलाओं की मेहनत ही है जो मिट्टी को कटने से बचा रही है। इस सामूहिक प्रयास की ताक़त के बारे में फूलमती मंडल गर्व के साथ कहती हैं:





*फूलमती मंडल*

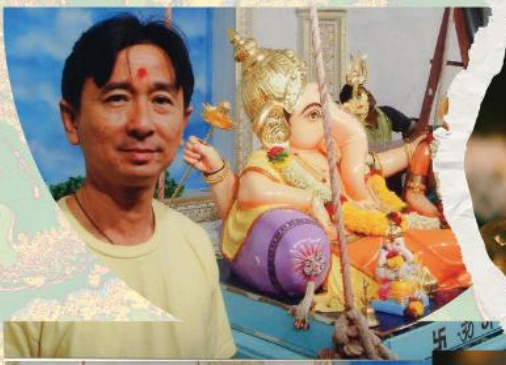
*"मेरे पति को भी एक बाघ ने मार दिया था। मैंने बड़ी मुश्किल से अपने बच्चों को पाला है। अब हम सब महिलाएँ एकजुट होकर नदी के किनारों पर पेड़ लगाती हैं। हम एक-दूसरे का हाथ बंटाते हुए काम करती हैं और अपने तटबंधों की रक्षा करती हैं।"*

झारखाली की इन साहसी महिलाओं ने साबित कर दिया है कि इंसान का हौसला किसी भी त्रासदी से बड़ा होता है। जिन जंगलों ने उनसे उनका सुहाग छीन लिया, आज वे उन्हीं जंगलों को आबाद कर रही हैं। वे न केवल अपने परिवारों का पेट पाल रही हैं, बल्कि अपनी आने वाली पीढ़ियों के लिए एक सुरक्षित पर्यावरण का निर्माण भी कर रही हैं। झारखाली की महिलाओं का यह प्रयास भविष्य की पीढ़ियों के प्रति हमारी ज़िम्मेदारी का सबसे जीवंत और प्रेरणादायक रूप है।



# फ्रा फिकानेट

उनचास साल पहले थाईलैंड में अपने पिता द्वारा उपहार में दी गई भगवान गणेश की एक छोटी सी छवि ने युवा पंडारा थीरकानोंड के मन में एक सवाल पैदा कर दिया: इस देवता के पास हाथी का सिर क्यों था? यही जिज्ञासा ज्ञान, भक्ति और संस्कृति की आजीवन खोज में विकसित हुई।













# थाईलैंड में भगवान गणेश का उत्सव




इंटरनेट से पहले के युग में जब जानकारी दुर्लभ थी, उन्होंने भगवान गणेश के इतिहास, कला, किंवदंतियों और प्रतीकवाद का प्रत्यक्ष अध्ययन करने के लिए पूरे भारत में बड़े पैमाने पर यात्रा की। विभिन्न क्षेत्रों से पवित्र छवियों को एकत्र करते हुए, उन्होंने पाया कि प्रत्येक में अद्वितीय कहानियाँ और संदेश थे। उनके लिए भगवान गणेश के बड़े कान एक कालातीत सबक प्रदान करते हैं: जो सार्थक है उसे सुनें और जो अनावश्यक है उसे छोड़ दें।

उनकी यात्रा ने उन्हें महाराष्ट्र के 'अष्टविनायक', भगवान गणेश के आठ पवित्र मंदिरों से परिचित कराया। जीवंत परम्पराओं से प्रेरित होकर उन्होंने 2007 में थाई भक्तों के लिए एक तीर्थयात्रा का आयोजन किया। मीडिया कवरेज ने परम्परा को लोकप्रिय बनाने में मदद की, जिसने अधिक थाई तीर्थयात्रियों को यात्रा करने के लिए प्रेरित किया।



श्री पंडारा का बढ़ता हुआ संग्रह शुरू में उनके घर पर ही रहा, जहाँ आगंतुक भगवान गणेश के बारे में जानने के लिए एकत्र हुए। जैसे-जैसे उनकी संख्या बढ़ती गई, उन्होंने 2002 में चियांग माई में 'गणेश हिमाल संग्रहालय' की स्थापना की, जिससे ज्ञान को संरक्षित करने और विचारों के आदान-प्रदान के लिए एक समर्पित स्थान तैयार हुआ।

आज संग्रहालय में 10,000 से अधिक गणेश मूर्तियाँ हैं, जिनमें भारत आने में असमर्थ भक्तों के लिए अष्टविनायक रूपों का प्रतिनिधित्व भी शामिल है। थाईलैंड में, भगवान गणेश, जिन्हें 'फ्रा फिकानेट' के नाम से जाना जाता है, पारम्परिक रूप से कला और प्रदर्शन कलाओं से जुड़े रहे हैं। संग्रहालय भारत के साथ सांस्कृतिक सम्बंधों को मजबूत करते हुए इस विरासत का जश्न मनाता है।






*"जब हम भगवान गणेश की प्रतिमा और प्रतीकात्मक मूर्तिकला को अधिक गहराई से देखते हैं, तो हमें पता चलता है कि वह केवल पूजा के लिए बनाई गई एक पवित्र छवि से कहीं अधिक हैं। उनके रूप के हर हिस्से में प्रतीकात्मक अर्थ निहित हैं और वो शिक्षा प्रदान करते हैं जिसे हमारे दैनिक जीवन में लागू किया जा सकता है।"*

-पंडारा थीराकानोंड, थाईलैंड में स्थित
'गणेश हिमाल संग्रहालय' के संस्थापक


JSW
Inspire

# मन की बात

प्रतिक्रियाएँ



# कार्रवाई के लिए आह्वान

---

## 138वाँ संस्करण

---

जनगणना के लिए अपनी जानकारी स्वयं दर्ज करने की ये सुविधा बहुत आसान है... इस **Portal [se.census.gov.in]** पर जाकर आप अपने **Mobile Number** से **Login** कीजिए, अपना स्थान दर्ज कीजिए, अपने परिवार से जुड़ी जानकारी भरिए, और उसे **Submit** कर दीजिए।

अगर कोई युवा किसी गलत आदत की ओर बढ़ रहा है, तो उससे बात करें। अगर कोई नशे से बाहर निकलने की कोशिश कर रहा है, तो उसका साथ दें। नशा मुक्त युवा विकसित भारत के इस संकल्प को हम सब मिलकर आगे बढ़ाएँ।

मैं चाहूँगा, आप सब भी एक बार मोढेरा अवश्य जाएँ और भारत की इस गौरवशाली विरासत के दर्शन करें।

आने वाले त्योहारों में भी हमें **Vocal for Local** वाले मंत्र को तो कभी भी भूलना नहीं है।

हम पर्यावरण को सहेजें, प्रकृति के संतुलन का सम्मान करें, और, उसकी विविधता को सुरक्षित रखें।

**Bhajanlal Sharma**
@BhajanlalBjp

Show translation

सर्जिकल स्ट्राइक से लेके की नोट पर पूरी दुनिया के सामने भारत की आतंकवाद विरोधी नीति का एक नया उदाहरण प्रस्तुत किया था।

आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

#MannKiBaat

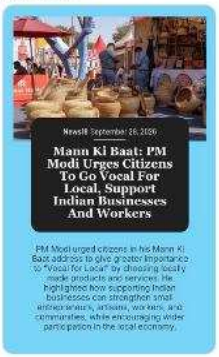



**Giriraj Singh**
@girirajsinghbjp

Mann Ki Baat: PM Modi Urges Citizens To Go Vocal For Local, Support Indian Businesses And Workers

news18.com/video/breakin...

via NaMo App




**Dr Jitendra Singh**
@DrJitendraSingh

India has made it clear that terrorism will be met with a strong and decisive response.

-PM Sh @narendramodi

#MannKiBaat




**Hardeep Singh Puri**
@HardeepSPuri

When PM Sh @narendramodi Ji highlighted the achievements of hockey legend Rajinder Singh Senior Ji in the 138th edition of #MannKiBaat today, I was reminded of what Indian hockey means to me and to others of my generation.

I first understood hockey when I was eight years old, studying at a German school. I still remember feeling crestfallen when my teacher told me we had lost the Olympic gold in Rome in 1960, which we reclaimed in Tokyo in 1964.
Then came the long wait. Twenty years later, in Moscow in 1980, the gold came home again.

Hearing Rajinder Singh Senior, one of the heroes of that historic victory, being remembered today brought those memories vividly back. A member of the 1980 Olympic gold-winning team, he belonged to a generation that kept our love for hockey alive. He later coached the teams that won India's first Men's Junior World Cup in 2001 and the Senior Asia Cup in 2003.

What is especially inspiring is that his contribution did not end with those victories. Through the RoundGlass Hockey Academy, he continues to discover talent in our villages, create access to better facilities and nurture the next generation.

From winning for India to building India's hockey future, Rajinder Singh Senior continues to serve the sport, at a time when our sporting ecosystem has evolved to encourage and enable young champions to perform at the highest levels on the global stage.

@PMOIndia @mannkibaat @themodistory @modiarchive @narendramodi_in @PIB_India #MannKiBaat @kheloindia @YASMinistry @pspbmedia @TheHockeyIndia




**Harsh Malhotra**
@hdmalhotra

Interacted with the Sri Lankan delegation and introduced and encouraged them to listen to #MannKiBaat, the Hon'ble Prime Minister Shri @narendramodi Ji's monthly radio programme.

Mann Ki Baat is a unique platform through which the Prime Minister connects directly with citizens every month, sharing stories of Bharat's achievements, traditions, diversity and aspirations from every corner, reflecting the Unity in Diversity.

#Unityindiversity #India #SriLanka #VIksitBharat

Dr. Laxmikant Bajpai
@LKBajpaiBJP

Show translation

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के 'मन की बात' कार्यक्रम में 'One District One Product' के माध्यम से स्थानीय उत्पादों और हुनर को वैश्विक पहचान दिलाने का संदेश आत्मनिर्भर भारत के संकल्प को और मजबूत करता है।

लोकल से ग्लोबल की ओर—यही है विकसित और आत्मनिर्भर भारत की नई दिशा।

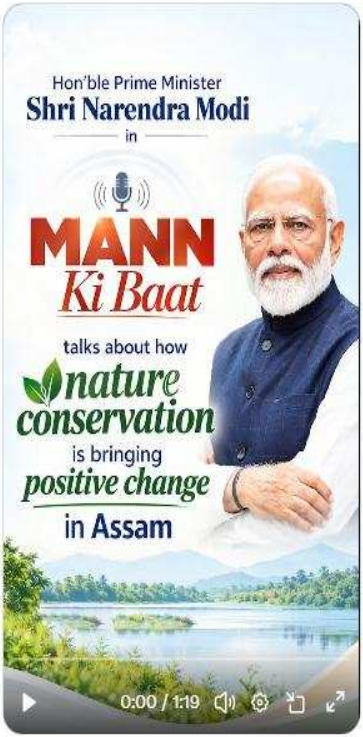
#MannKiBaat #VocalForLocal #ODOP




MDoNER India
@MDoNER_India

During the Mann Ki Baat radio address, Hon'ble Prime Minister Shri @narendramodi underscored how in Assam, nature conservation efforts have restored elephants to their former habitats and achieved significant success in protecting endangered species like the Pygmy Hog.

#MDoNERIndia #MannKiBaat #Assam




Kaushik Rai
@iKaushikRai

A matter of immense pride for Assam that Adarniya Shri @narendramodi Ji highlighted our wildlife conservation efforts in today's 138th episode of #MannKiBaat.

Under the visionary leadership of HCM Dr. @himantabiswa Dangoriya, Assam's efforts from the conservation of the endangered Pygmy Hog to freeing Sonai-Rupai Wildlife Sanctuary from encroachment are strengthening our commitment to protecting nature and wildlife.

Grateful to Hon'ble Prime Minister for highlighting Assam's conservation journey before the nation in Mann Ki Baat.




Dr Mohan Yadav
@DrMohanYadav51

Show translation

मध्यप्रदेश में कुल नौजवान नदी की सफाई का काम कर रहे हैं। उनके इस छोटे से प्रयास में पूरा समाज जुड़ रहा है।

- आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

#MannKiBaat



**Shivraj Singh Chouhan**
@ChouhanShivraj

Show translation

प्रतापगढ़ का मशहूर आंवला किसानों और स्वयं-सहायता समूहों में काम करने वाली महिलाओं के लिए नए अवसर पैदा कर रहा है।

आज प्रतापगढ़ में आंवला processing से जुड़ी करीब 100 units काम कर रही हैं और इसमें Self Help Groups की जुड़ी महिलाएं भी बड़ी भूमिका निभा रही हैं।

- आदरणीय प्रधानमंत्री श्री #NarendraModi जी

#MannKiBaat




**Yogi Adityanath**
@myogiadityanath

Show translation

आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी ने आज @mannkibaat कार्यक्रम में सभी देशवासियों से 'भारत की जनगणना' में सक्रिय सहभागिता का आह्वान किया है।

जनगणना केवल आंकड़ों का संकलन नहीं, राष्ट्र के भविष्य की योजनाओं और नीतियों का महत्वपूर्ण आधार है। आप सभी से आग्रह है कि विश्व के इस सबसे बड़े प्रशासनिक एवं सांख्यिकीय महाअभियान में सहभागी बनें।

आइए, अपने इस राष्ट्रीय दायित्व का निर्वहन करते हुए 'विकसित, सशक्त एवं समृद्ध भारत' के निर्माण में अपना अमूल्य योगदान दें।




**Dr. Virendra Kumar**
@DrVirendrakumar3

Show translation

माननीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में श्रद्धेय अशोक सिंघल जी की तीसरी 100वीं जन्म जयंती पर स्मरण किया।

प्रधानमंत्री जी ने कहा कि अशोक जी ने अपना संपूर्ण जीवन भारतीय संस्कृति और सनातन परंपराओं के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए समर्पित कर दिया। उनका विराट व्यक्तित्व, अदम्य समर्पण और अतुलनीय कृतित्व देशवासियों को सदैव प्रेरणा देता रहेगा।

#MannKiBaat




**Nayab Saini**
@NayabSainiBJP

Show translation

आज #MannKiBaat में माननीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी ने देशहित, संस्कृति और जनभागीदारी से जुड़े अनेक प्रेरक विषयों पर राष्ट्र के प्रति हमारे दायित्वों और सामूहिक प्रयासों की महत्ता पर प्रकाश डाला।

#SurgicalStrike की दृढ़ता, जनगणना में भागीदारी, श्रद्धेय अशोक सिंघल जी का योगदान, सोमनाथ और मोढेरा की गौरवशाली विरासत, स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, नशा-मुक्त भारत, खेल प्रतिभाओं, महिला सशक्तिकरण, स्थानीय उत्पादों और पोषण जैसे विषयों के माध्यम से देश की विविध शक्ति और संभावनाओं पर चर्चा की।

विरासत का सम्मान, प्रकृति की रक्षा, प्रतिभाओं को अवसर और समाज की भागीदारी यही सामूहिक प्रयास #ViksitBharat की दिशा को और मजबूत करते हैं।

**Vishnu Deo Sai**
@vishnudsai

Show translation

आदरणीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा 'मन की बात' कार्यक्रम के 130वें एपिसोड में छत्तीसगढ़ के 'हर घर सुनगा-घर-घर सुनगा' अभियान का उल्लेख प्रदेश के जनभागीदारी और सेवाभाव की राष्ट्रीय पटल पर पहचान देने वाला क्षण है।

हमारी सुशासन सरकार कुपोषण एवं एनीमिया के उन्मूलन तथा प्रदेशवासियों के पोषण स्तर में सुधार के लिए पूरी प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही है।

आइए, जनभागीदारी के इस संकल्प को और व्यापक बनाएं तथा 'स्वस्थ, सुपोषित एवं सशक्त छत्तीसगढ़' के निर्माण में सहभागी बनें।

@narendramodi

#MannKiBaat




**Pushkar Singh Dhami**
@pushkardhami

Show translation

आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @NarendraModi जी ने 'मन की बात' में चमोली के माणा गांव से उत्तराखंड में जनगणना की शुरुआत और 83 वर्षीय श्रीमती पूर्णिमा रावत जी का उल्लेख किया। वहीं, उत्तरकाशी के बागोरी गांव में होमस्टे संचालित करने वाले श्री हरदेव सिंह राणा जी द्वारा डिजिटल माध्यम से स्वयं अपनी जानकारी दर्ज करने का भी उल्लेख किया।

#MannKiBaat



# ‘मन की बात’ में पीएम मोदी ने छत्तीसगढ़ के ‘हर घर मुनगा’ अभियान को सराहा

अब तक कुल 30 राज्य 29 स्टार्ट 831 सुरगुजा के पोषी वन निवासी





## मन की बात • भारत ने आतंक के खिलाफ मिसाल पेश की

# 10 साल पहले सर्जिकल स्ट्राइक से पूरी दुनिया हो गई थी हैरानः मोदी

भास्कर न्यूज | नई दिल्ली

पीएम नरेंद्र मोदी ने 'मन की बात' में 2016 की सर्जिकल स्ट्राइक को याद किया। मोदी ने कहा कि भारत ने आतंकवाद के खिलाफ दृढ़ नीति को पूरी मजबूती से सामने किया है। 28-29 सितंबर 2016 को भारतीय सेना द्वारा पीओके में आतंकी ठिकानों पर की गई सर्जिकल स्ट्राइक के 10 साल पूरे हो रहे हैं। वीर सैनिकों ने एलओसी पार कर कार्रवाई की थी, उससे पूरा विश्व हैरान रह गया था।



**जनगणना में 32 करोड़ से अधिक परिवारों का डेटा दर्ज किया गया**

मोदी ने जनगणना 2027 के पहले चरण (मकान सूचीकरण) की जानकारी देते हुए कहा कि 32 करोड़ से अधिक परिवारों का डेटा दर्ज हो चुका है। देश की इस पहली डिजिटल जनगणना में सेल्फ-न्यूमरेशन और एप का उपयोग किया जा रहा है।

**• वोकल फॉर लोकल को न भूलें:** पीएम ने त्योहारों को देखते हुए लोगों से स्थानीय उत्पादों की खरीदारी की अपील की। कहा कि वोकल फॉर लोकल को भूलना नहीं है। 'एक जिला, एक उत्पाद' का जिक्र किया।

## मन की बात में बोले प्रधानमंत्री मोदी

# बापू के प्रति स्वच्छता सबसे सुंदर श्रद्धांजलि

### कुछ नौजवानों द्वारा नदी की सफाई का जिक्र किया

**नई दिल्ली,** 27 सितम्बर (एजेंसियां)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के प्रति स्वच्छता को सबसे सुंदर श्रद्धांजलि बताते हुए इस दिशा में आम लोगों द्वारा किए गए कुछ अद्भुत प्रयासों की तारीफ की है। श्री मोदी ने रविवार को अपने मासिक रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' में कहा, 'बापू ने हमें जीवन के बहुत से मंत्र दिए हैं। स्वच्छता भी उनमें से एक है। हम अक्सर अपने आसपास स्वच्छता से जुड़े अनेक प्रयासों को देखते हैं। ये प्रयास बहुत प्रेरक और उत्साह बढ़ाने वाले हैं।' प्रधानमंत्री ने सोशल मीडिया पर आ रहे ऐसे प्रयासों के वीडियो का उल्लेख करते हुए कहा, 'हाल के दिनों में मैंने ऐसे कई प्रयास देखे हैं। इन सभी प्रयासों में एक बात बहुत सहजता से दिखाई देती है। कहीं शुरुआत एक व्यक्ति ने की, फिर उसके साथ कुछ और लोग आ गए, कारवां बढ़ता गया – यही तो जनभागीदारी है।



## मुनगे से पोषण की बेहतरीन पहल 'मन की बात' में प्रधानमंत्री मोदी ने छत्तीसगढ़ के 'हर घर मुनगा' अभियान का किया उल्लेख




# Amla, Moringa drive rural empowerment, nutrition push: PM Modi in 'Mann Ki Baat'

New Delhi,27/9(PIB): Prime Minister Narendra Modi, in his 'Mann Ki Baat' address on Sunday, highlighted the growing economic and nutritional significance of Amla and Moringa, underscoring how traditional produce is creating new livelihoods while strengthening the fight against malnutrition.Amla, long valued in Indian households for pickles, murabba, juice and as a key ingredient in Chyawanprash during winters, is now opening fresh avenues for farmers and women entrepreneurs, he said.The deep-rooted connection between Pratapgarh in Uttar Pradesh and Amla has been further strengthened through the One District One Product (ODOP) initiative. Nearly 100 local units in the district are engaged in Amla processing, with self-help groups of women playing a central role, PM Modi told citizens through his popular programme.One such group, the 'Savitri Phule Self Help Group' in Devgarh Kanwai village, produces Amla candy, murabba and juice, he said, and further informed, "expanded market access has significantly raised the income of its members.Similarly, the Vindhyavasini Self Help Group makes Amla pickle and digestive powder. These women received processing machinery, access to loans and opportunities to participate in local trade fairs, resulting in a marked rise in their earnings." The Prime Minister stressed that every region of India possesses unique fruits, traditional arts or special skills.The ODOP campaign aims to take these beyond local markets to other parts of the country and even global markets. This, he said, reinforces the Vocal for Local movement and supports the goal of a self-reliant India.He urged citizens to keep the spirit of Vocal for Local alive during the upcoming festive season.On the nutrition front, September has been marked by multiple efforts to combat malnutrition, PM Modi said.In Chhattisgarh, he informed, the 'Har Ghar Munga' campaign is encouraging families to include nutritious Moringa (locally called Munga) in their daily diet.Gujarat has organised 'Vangi Spardha', a competition featuring dishes made from millets and other local nutritious ingredients, drawing participation from over two lakh people, PM Modi shared the information.Maharashtra is witnessing growing local involvement in similar nutrition-focused drives, while Mizoram has launched a collective campaign for the care and maintenance of Poshan Vatikas (nutrition gardens), he said.Those initiatives, the Prime Minister noted, complement five digital strengthening of Anganwadi centres, which now have nearly nine crore beneficiaries registered, enabling better care for children, pregnant women and lactating mothers.He called for sustained efforts to make the country completely free from malnutrition by promoting affordable, locally grown superfoods such as Amla and Moringa.

# 'मन की बात' : पीएम मोदी ने सर्जिकल स्ट्राइक को किया याद, जनगणना को बताया राष्ट्रीय जिम्मेदारी

हाइलाइट्स

**नई दिल्ली।** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को 'मन की बात' के 128वें एपिसोड में देशवासियों को संबोधित किया। कार्यक्रम में पीएम मोदी ने सर्जिकल स्ट्राइक, चारकोट एयर फ्रिडम और ऑपरेशन सिंदूर का जिक्र करते हुए आतंकवाद के खिलाफ भारत के रुख की बात की। उन्होंने 9/11 आतंकी हमले की 25वीं बरसी और 2008 के मुंबई हमले को भी याद किया।128वां एपिसोड 27 सितंबर को सुबह 11 बजे प्रसारित हुआ।

**सर्जिकल स्ट्राइक के 10 साल पूरे होने पर पीएम मोदी ने किया जिक्र**



पीएम मोदी ने 28-29 सितंबर 2016 को हुई सर्जिकल स्ट्राइक का जिक्र किया। उन्होंने कहा कि उरी समय भारतीय सेना के वीर जवानों ने पाकिस्तान के पार जाकर आतंकवाद के खिलाफ कार्रवाई की थी। प्रधानमंत्री ने इसे आतंकवादी हमलों के कारण गहरा हुआ नया घाव भी देने वाला बताया। उन्होंने कहा कि सिलसिलेवार प्रतिक्रिया के तौर पर बाद किया हमलोंने पाकिस्तान एयर स्ट्राइक और ऑपरेशन सिंदूर को भी उल्लेख किया। पीएम मोदी ने कहा कि भारत ने बार-बार अपना रुख स्पष्ट किया है कि आतंकवाद के खिलाफ देश की नीति स्पष्ट है और आज भारत जैसे रोकटोक की नीति पर आगे बढ़ रहा है।

**26/11 मुंबई हमले और 9/11 का भी जिक्र**

मन की बात में प्रधानमंत्री ने 2004 के मुंबई आतंकी हमले को भी याद किया। इसके साथ ही उन्होंने अमेरिका में हुए 9/11 हमले के 25 साल पूरे होने का उल्लेख किया। पीएम मोदी ने कहा कि भारत ने आतंकवाद के खिलाफ देश की नीति स्पष्ट है और आज भारत जैसे रोकटोक की नीति पर आगे बढ़ रहा है।

**26/11 मुंबई हमले और 9/11 का भी जिक्र**

मन की बात में प्रधानमंत्री ने 2004 के मुंबई आतंकी हमले को भी याद किया। इसके साथ ही उन्होंने अमेरिका में हुए 9/11 हमले के 25 साल पूरे होने का उल्लेख किया।

पीएम मोदी ने खादी ट्रेड फेयर हमले में जान गंवाने वाले लोगों को श्रद्धांजलि दी और पीड़ित परिवारों के प्रति संवेदना व्यक्त की।

**जनगणना को बताया राष्ट्रीय जिम्मेदारी**

128वें एपिसोड में जनगणना का भी खुद मुख्य रूप। इससे पहले भी प्रधानमंत्री ने जनगणना को लेकर लोगों को भागीदारी पर जोर दिया है। प्रधानमंत्री कार्यालय की ओर से जारी ब्रीफ की चाहत सामग्री में डिलगन्स 2027 को डिजिटल प्रक्रिया के रूप में बताया गया है और लोगों से इसमें सक्रिय भागीदारी के आग्रह की गई है।

पीएम मोदी ने विजय दिवंगत परिषद के पूर्व अंतरराष्ट्रीय अध्यक्ष और राम जन्मभूमि आंदोलन से जुड़े प्रमुख नेता अशोक सिंघल को भी याद किया। उन्होंने कहा कि अशोक सिंघल का जन्म 27 सितंबर 1926 को आगरा में हुआ था और उनकी जन्म शताब्दी के अवसर पर उन्हें श्रद्धांजलि दी।

# पीएम बोले- आतंकियों को करारा जवाब देंगे

## सर्जिकल स्ट्राइक ने दुनिया को भारत की नीति दिखाई, मन की बात में ऑपरेशन सिंदूर का भी जिक्र



# मन की बात में पीएम मोदी की अपील 'जनगणना हम सबका राष्ट्रीय दायित्व'



# ہندوستان دہشت گردی کو برداشت نہیں کرے گا' مردم شماری میں شرکت کی اپیل

## نوجوانوں کو منشیات سے دور رکھنے کی مہم کا تذکرہ۔ مودی کا ''من کی بات'' پروگرام سے خطاب

# मुनगे से पोषण की बेहतरीन पहल: 'मन की बात' में प्रधानमंत्री मोदी ने छत्तीसगढ़ के 'हर घर मुनगा' अभियान का किया उल्लेख

# प्रदेशभर में अब तक कुल 10 लाख 29 हजार मुनगा के पौधे का वितरण

■ स्थानीय स्तर पर सहज उपलब्ध संसाधनों और जनभागीदारी को जोड़ने वाली इस पहल की सराहना की।

रायपुर/नवभारत। कुपोषण के खिलाफ छत्तीसगढ़ की एक स्थानीय पहल अब राष्ट्रीय मंच तक पहुंच गई है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को अपने लोकप्रिय रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' में छत्तीसगढ़ के 'हर घर मुनगा-घर घर मुनगा' अभियान का उल्लेख किया। प्रधानमंत्री ने पोषण की चुनौती से निपटने के लिए स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों और जनभागीदारी को जोड़ने वाली इस पहल की सराहना की।

छत्तीसगढ़ में सितंबर माह को पोषण के प्रति जनजागरूकता बढ़ाने के लिए विशेष रूप से इसीलिए चिन्हित किया जा रहा है। इसी कड़ी में मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने 12 सितंबर को 'हर घर मुनगा-घर घर पुनगा' अभियान को शुरुआत की थी। अभियान का उद्देश्य मुनगा के पौधे को घर-घर पहुंचाने के साथ उसके पोषण संबंधी लाभों के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देना है।

मुनगा या सहजन छत्तीसगढ़ के स्थानीय स्तर पर सहज उपलब्ध है। पोषक तत्वों से भरपूर मुनगा स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। विटामिन ए, सी, कैल्शियम, आयरन और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व के साथ ही औषधीय गुणों से युक्त है। मुनगा को अपने भोजन में शामिल करने की पहल बेहतरीन है। मुनगे के पेड़ को पेड़ तेजी से बढ़ता है और अपेक्षकृत कम देखभाल की जरूरत होती है।

'हर घर मुनगा, घर-घर मुनगा' अभियान के तहत प्रदेशभर में विभिन्न आंगनबाड़ी केन्द्रों, स्कूलों एवं जनसामान्य के घरों के लिए व्यापक तौर पर मुनगे के पौधे का वितरण किया गया है, जिसके अंतर्गत प्रदेशभर में अब तक कुल 10 लाख 29 हजार 831 मुनगा के पौधे का वितरण का लक्ष्य गया है। जिलों में क्रमशः बलरा जिले में 25,244, कांकेर जिले में 43,071, दंतेवाड़ा में 7,056, कवर्धा में 21,224, बीजापुर में 39222, कबीरधाम में 15699, सुकमा में 4,835, बेमेतरा में 19575, बालोद में 50933, बिलासपुर में 43754, कोरिया में 19022, मनेन्द्रगढ़-चिरमिरी-भरतपुर में 11939, सूरजपुर में 64599, बलरामपुर में 27107, जशपुर जिले में 1,62271 पौधे लगाए गए है। इसी प्रकार रायपुर जिले में 23948, महासमुंद में 6420, धमतरी में 48833, गरियाबंद में 28398, गरियाबंद में 10527, दुर्ग में 42474, राजनांदगांव जिले में 3480, मोहला-मानपुर-अंबागढ़ चौकी में 21991, खैरागढ़-छुईखदान-गंडई में 39222, कबीरधाम में 75776, केवेलारा में 19575, बालोद में 50933, बिलासपुर में 43754, कोरिया में 19022, में 43007, जांजगीर-चापा में 57653, सक्ती में 6425, कोरबा में 1,01,002, रायगढ़ में 41,776, सारंगढ़-बिलाईगढ़ में 9,824, मुंगेली जिले में 6,518 पौधे लगाए गए है। इस पहल को खास बात यह है कि इसमें किसी महंगे या बाहरी संसाधन के बजाय स्थानीय स्तर पर आसानी से उपलब्ध पौधे को पोषण अभियान का माध्यम बनाया गया है।

# *Mangrove plantation providing livelihoods to women in Sundarbans: Modi in 'Mann Ki Baat'*

AGENCIES
*New Delhi, 27 September*

During the 138th episode of his monthly 'Mann Ki Baat' address on Sunday, Prime Minister Narendra Modi spoke about how women who have lost their husbands to tiger attacks in West Bengal's Sundarbans, have found a renewed strength to lead lives by planting and nurturing mangrove trees in the forest.

Noting that our relationship with nature is not limited to protecting or preserving it, PM Modi said: "Many times when we care for nature, it also becomes a source of support and strength for our lives."

"In Sundarbans of West Bengal, some women are setting an inspiring example of a special bond with nature. These women from Jharkhali are growing and restoring Mangrove forests. Most of these are women whose husbands lost their lives in tiger attacks," he mentioned.

The Prime Minister mentioned that after losing their husbands, the Sundarbans became a source of livelihood and support for the women.

"The mangroves planted by these women are also becoming a livelihood," he added.

Further, PM Modi urged citizens to make efforts towards protecting the environment, safeguarding its rich diversity and respecting the balance of nature.



"Every such effort we make is our responsibility towards our future generations," he asserted.

Further, PM Modi also highlighted cleanliness initiatives being undertaken by young people and communities across the country during his address, saying such efforts were in keeping with Mahatma Gandhi's emphasis on cleanliness.

With 2 October, the birth anniversary of Mahatma Gandhi, approaching, PM Modi recalled Gandhi's message on cleanliness and called for greater public participation in keeping the surroundings clean.

"My dear countrymen, 2nd October is just a few days away. It is the birth anniversary of our revered Bapu. Bapu gave us many mantras for life. Cleanliness is one of them. We often see many efforts related to cleanliness around us. These efforts are very inspiring and encouraging. On social media, too, such pictures, videos, and reels repeatedly draw our attention, in recent days, I have seen many such efforts," PM Modi said.

Emphasising the importance of collective participation, the Prime Minister said individual initiatives could inspire wider community involvement.

# ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ: ಮೋದಿ

# PM praises Mizoram's community nutrition gardens in *Mann Ki Baat*

CORRESPONDENT

AIZAWL, Sept 27: Prime Minister Narendra Modi on Sunday highlighted Mizoram's community-led nutrition garden initiative at Anganwadi centres, linking the programme to the Mizo tradition of "tlawmngaihna", or selfless service to the community.

Speaking in the 138th episode of his monthly radio programme *Mann Ki Baat*, broadcast on the last Sunday of every month, Modi referred to the initiative as an example of community participation in improving nutrition and supporting local people.

He particularly appreciated the Anganwadi workers involved in maintaining the nutrition gardens, saying their work reflected the spirit of serving others without seeking personal benefit.

The Prime Minister also spoke about the use of technology to strengthen Anganwadi services across the country. He said Anganwadi centres were being connected through the Poshan Tracker, with around nine crore beneficiaries registered on the platform.

The reference to Mizoram marked Modi's third mention of the State in *Mann Ki Baat*. He had earlier spoken about former Lok Sabha member CL Ruala and the 'Save Chite Lui' campaign in an episode broadcast on June 26, 2022.

# Mann Ki Baat: PM Modi Underscores Terror Response, Heritage, Environment and Rural Growth




# 'मन की बात' में बालाकोट से लेकर ऑपरेशन सिंदूर तक का जिक

# निर्णायक जवाब था सर्जिकल स्ट्राइक




# PM Modi spotlights Assam's wildlife conservation efforts in 'Mann Ki Baat'



# 'মন কী বাত'ত অসমৰ সংৰক্ষণ প্ৰচেষ্টাক প্ৰশংসা মোদীৰ



# पीएम मोदी की 'मन की बात' में छाईं माणा की बुजुर्ग पूर्णिमा

## पीएम ने जनगणना के राष्ट्रीय दायित्व का किया जिक्र

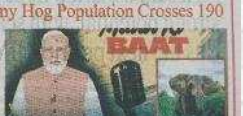
प्रयोग सेमवाल



# प्रधानमन्त्री मोदीको 'मन की बात': जनगणना राष्ट्रिय दायित्व, आतंकवादमा चुनौती दिनेलाई भारतले कड़ा जवाफ दिने

# PM Modi Highlights Assam's Wildlife Conservation Success in 138th 'Mann Ki Baat'

## Elephants Return to Sonai-Rupai wildlife sanctuary, Pygmy Hog Population Crosses 190



अमर उजाला

चमोली: पीएम मोदी की 'मन की बात' में छाई माणा की 83 वर्षीय बुजुर्ग पूर्णिमा देवी, जनगणना को लेकर किया जिक्र

ANI NEWS

PM Modi highlights Modhera's 1,000-year journey from temple legacy to India's first 24x7 solar village in 'Mann Ki Baat'

The Assam Tribune NEWS

From elephants to pygmy hogs, PM hails Assam conservation in Mann Ki Baat

दिव्य हिमाचल

देवभूमि का सर्वाधिक लोकप्रिय मीडिया

आतंकवाद बर्दाश्त नहीं करेगा भारत, 'मन की बात' में बोले पीएम मोदी, आतंकियों को देंगे करारा जवाब

এই সময়

ঝড়খালির বাঘ-বিধবাদের কুর্নিশ মোদীর, মন কি বাত-এ বার্তা

ETV بھارت

من کی بات پروگرام: سرجیکل اسٹرائیک سے آپریشن سندور تک، مختلف موضوعات پر وزیراعظم کا اظہار خیال

Hindustan Times

'Surgical strike a decisive answer to terror attacks': PM Narendra Modi marks 10 years of 2016 operation

IBC24

PM Modi Mann Ki Baat: 'मन की बात' कार्यक्रम में PM Modi ने किया छत्तीसगढ़ का जिक्र, बताया 'हर घर मुनगा' अभियान के बारे में, पोषण पर दिया जोर

Mathrubhumi ENGLISH

Mann Ki Baat: PM Modi urges citizens to spend 15 minutes on census, 2.6 crore already register

NEWS 18 اردو

PM Modi Mann Ki Baat: ఇది ఫలం కాదు సూపర్ ఫుడ్.. పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించడంలో ఉసిరి బలమైనది మన్ కీ బాత్‌తో మోదీ

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ

ಜನಗಣತಿ| ಸ್ವಯಂ ಗಣತಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ: ಮನದ ಮಾತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಕರೆ

THE NEW INDIAN EXPRESS

Tamil professor, students win PM's praise in 'Mann Ki Baat'

# मन की बात

के सभी संस्करणों को पढ़ने के लिए
QR कोड को स्कैन करें।




आपकी प्रतिक्रिया और सुझाव हमारे लिए महत्त्वपूर्ण हैं! हमें इस ईमेल एड्रेस पर लिखें : mkb-mib@gov.in

पश्चिम बंगाल के सुंदरबन में कुछ महिलाएं इसी रिश्ते की प्रेरक मिसाल पेश कर रही हैं। झारखाली की ये महिलाएं मैंग्रोव के जंगल तैयार कर रही हैं। इनमें से ज्यादातर वो महिलाएं हैं, जिनके पति की टाइगर अटैक में जान चली गई थी। पति को खोने के बाद उन्हें सुंदरबन से ही आजीविका का सहारा मिला। उनके द्वारा लगाए गए मैंग्रोव आज गाँवों के लिए एक प्राकृतिक सुरक्षा-कवच बन रहे हैं, और इन्हें लगाकर, इन महिलाओं की कमाई भी हो रही है।

**– माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी**

सत्यमेव जयते

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार