मार्च 2025

ग्रीष्म अवकाश

सीखने और निखरने का अवसर

मन की बात

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का सम्बोधन

सूची क्रम

01 प्रधानमंत्री का सन्देश 1

02 मुख्य आलेख

2.1 **मातृभूमि के गीत :** विदेशों में जीवित भारतीय परम्पराएँ 26

03 संक्षेप में

3.1 **@MYभारत :** ग्रीष्मकालीन अवकाश कैलेंडर 16

3.2 **जल संरक्षण की मिसाल :** गडग जिले के लोगों की अनुकरणीय पहल 22

3.3 **खेलो इंडिया पैरा गेम्स 2025 :** प्रतिभा और साहस का उत्सव 24

3.4 **विरासत का संरक्षण, आरोग्यता का प्रसार :** महाद्वीपों में फैला भारत का प्रभाव 30

3.5 **फूलों के छिपे हुए ख़ज़ाने** 34

04 लेख/साक्षात्कार

4.1 **उद्देश्यपूर्ण छुट्टियाँ :** सीखने, समझने और आगे बढ़ने का अवसर - शांतनु मिश्रा 18

4.2 **टेक्सटाइल वेस्ट :** मिथक, सच्चाई और भविष्य के अवसर - ऐन रनल 32

05 प्रतिक्रियाएँ 37

प्रधानमंत्री का सन्देश

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार

आज बहुत पावन दिन पर मुझे आपसे 'मन की बात' करने का अवसर मिला है। आज चैत्र माह के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि है। **आज से चैत्र नवरात्र की शुरुआत हो रही है। आज से भारतीय नववर्ष का भी आरम्भ हो रहा है। इस बार विक्रम सम्वत् 2082 (दो हजार बयासी) शुरू हो रहा है।** इस समय मेरे सामने आपकी ढेर सारी चिट्ठियाँ रखी हुई हैं। कोई बिहार से हैं, कोई बंगाल से, कोई तमिलनाडु से हैं, कोई गुजरात से हैं। इनमें बड़े रोचक तरीके से लोगों ने

अपने मन की बातें लिखकर भेजी हैं। कई सारी चिट्ठियों में शुभकामनाएँ भी हैं, बधाई संदेश भी हैं। लेकिन आज मेरा मन करता है, कुछ संदेशों को आपको सुनाऊँ -

प्रधानमंत्री **(कन्नड़ भाषा में)** - सभी को उगादि उत्सव की शुभकामनाएँ (हिन्दी अनुवाद)

अगला संदेश है -

प्रधानमंत्री **(तेलुगु भाषा में)** - सभी को उगादि उत्सव की शुभकामनाएँ (हिन्दी अनुवाद)

अब एक और चिट्ठी में लिखा है -

प्रधानमंत्री **(कोंकणी भाषा में)** - संसार पाड़वा की शुभकामनाएँ (हिन्दी अनुवाद)

अगले संदेश में लिखा गया है -

प्रधानमंत्री **(मराठी भाषा में)** - गुड़ी पाड़वा के अवसर पर हार्दिक शुभेच्छाएँ

(हिन्दी अनुवाद)

हमारे एक साथी ने लिखा है -

प्रधानमंत्री **(मलयालम भाषा में)** - सभी को विषु पर्व की शुभकामनाएँ (हिन्दी अनुवाद)

एक और संदेश है -

प्रधानमंत्री **(तमिल भाषा में)** - सभी को नववर्ष **(पुथांडु)** की शुभकामनाएँ (हिन्दी अनुवाद)

साथियो, आप ये तो समझ गए होंगे कि अलग-अलग भाषाओं में भेजे गए संदेश हैं। लेकिन क्या, आप इसकी वजह जानते हैं ? यही तो वो खास बात है, जो आज मुझे आपसे साझा करनी है। हमारे देश के अलग-अलग राज्यों में आज और अगले कुछ दिनों में नववर्ष शुरू हो रहे हैं और ये सभी संदेश नववर्ष और विभिन्न पर्वों की बधाइयों के हैं। इसीलिए मुझे अलग-अलग भाषाओं में लोगों ने शुभकामनाएँ भेजी हैं।

साथियो, आज कर्नाटका में, आंध्र प्रदेश, तेलंगना में उगादि का पर्व बहुत

धूमधाम से मनाया जा रहा है। आज ही महाराष्ट्र में गुड़ी पड़वा मनाया जा रहा है। विविधता भरे हमारे देश में, अलग-अलग राज्यों में अगले कुछ दिन में असम में 'रोंगाली बिहू', बंगाल में 'पोइला बोइशाख', कश्मीर में 'नवरेह' का उत्सव मनाया जाएगा। इसी तरह, 13 से 15 अप्रैल के बीच देश के अलग-अलग हिस्सों में त्योहारों की जबरदस्त धूम दिखेगी। इसे लेकर भी उत्साह का माहौल है और ईद का त्योहार तो आ ही रहा है। यानी ये पूरा महीना त्योहारों का है, पर्वों का है। मैं देश के लोगों को इन त्योहारों की बहुत-बहुत बधाई देता हूँ। हमारे ये त्योहार भले ही अलग-अलग क्षेत्रों में हों लेकिन ये दिखाते हैं कि भारत की विविधता में भी कैसे एकता पिरोई हुई है। इस एकता की भावना को हमें निरंतर मजबूत करते चलना है।

साथियो, जब परीक्षाएँ आती हैं, तो युवा साथियों के साथ मैं 'परीक्षा पे चर्चा' करता हूँ। अब परीक्षाएँ हो चुकी हैं। बहुत सारे स्कूलों में तो दोबारा class शुरू होने की तैयारी हो रही है। इसके बाद गर्मी की छुट्टियों का समय भी आने वाला है। साल के इस समय का बच्चों को बहुत इंतजार रहता है। मुझे तो अपने बचपन के दिन याद आ गए हैं, जब मैं और मेरे दोस्त दिनभर कुछ-ना-कुछ उत्पात मचाते रहते थे। लेकिन साथ ही हम कुछ constructive

भी करते थे, सीखते भी थे। **गर्मियों के दिन बड़े होते हैं, इसमें बच्चों के पास करने को बहुत कुछ होता है। यह समय किसी नई hobby को अपनाने के साथ ही अपने हुनर को और तराशने का भी है। आज बच्चों के लिए ऐसे platform की कमी नहीं, जहाँ वे काफी कुछ सीख सकते हैं।** जैसे कोई संस्था technology camp चला रही हो, तो बच्चे वहाँ App बनाने के साथ ही open-source software के बारे में जान सकते हैं। अगर कहीं पर्यावरण की बात हो, theatre की बात हो, या leadership की बात हो, ऐसे भिन्न-भिन्न विषय के course होते रहते हैं, तो, उससे भी जुड़ सकते हैं। ऐसे कई स्कूल हैं जो speech या तो drama सिखाते हैं। ये बच्चों को बहुत काम आते हैं। इन सबके अलावा आपके पास इन छुट्टियों में कई जगह चल रहे volunteer activities, सेवा कार्यों से भी जुड़ने का अवसर है। ऐसे कार्यक्रमों को लेकर मेरा एक विशेष आग्रह है। **अगर कोई संगठन, कोई स्कूल या सामाजिक संस्थाएँ, या तो फिर science centre ऐसी summer activities करवा रहे हों, तो इसे #MyHolidays के साथ जरूर share करें। इससे देश-भर के बच्चे और उनके माता-पिता को इनके बारे में आसानी से जानकारी मिल सकेगी।**

मेरे युवा साथियो, मैं आज आपसे MY-Bharat के उस खास calendar की भी चर्चा करना चाहूँगा, जिसे इस summer vacation के लिए तैयार किया गया है। इस calendar की एक copy अभी मेरे सामने रखी हुई है। मैं इस calendar से कुछ अनूठे प्रयासों को साझा करना चाहता हूँ। जैसे MY-Bharat के study tour में आप ये जान

सकते हैं कि हमारे 'जन औषधि केंद्र' कैसे काम करते हैं। आप Vibrant Village अभियान का हिस्सा बनकर सीमावर्ती गाँवों में एक अनोखा अनुभव ले सकते हैं। इसके साथ ही वहाँ culture और sports activities का हिस्सा जरूर बन सकते हैं। वहीं आम्बेडकर जयंती पर पदयात्रा में भागीदारी कर आप संविधान के मूल्यों को लेकर जागरुकता भी फैला सकते हैं। **बच्चों और उनके माता-पिता से भी मेरा विशेष आग्रह है कि वे छुट्टियों के अनुभवों को #HolidayMemories के साथ जरूर साझा करें। मैं आपके अनुभवों को आगे आने वाली 'मन की बात' में शामिल करने का प्रयास करूँगा।**

मेरे प्यारे देशवासियो, गर्मी का मौसम शुरू होते ही शहर-शहर, गाँव-गाँव, पानी बचाने की तैयारियाँ भी शुरू हो जाती हैं। **अनेक राज्यों में water harvesting से जुड़े कामों ने, जल संरक्षण से जुड़े कामों ने नई तेज़ी पकड़ी है। जलशक्ति मंत्रालय और अलग-अलग स्वयंसेवी संस्थाएँ इस दिशा में काम कर रही हैं। देश में हजारों कृत्रिम तालाब, check dam, borewell recharge, community soak pit का निर्माण हो रहा है। हर साल की तरह इस बार भी 'Catch The Rain' अभियान के लिए कमर कस ली गई है। ये अभियान भी सरकार का नहीं, बल्कि समाज का है, जनता-जनार्दन का है।** जल संरक्षण से ज्यादा-से-ज्यादा लोगों को जोड़ने के लिए जल संचय जन-भागीदारी अभियान भी चलाया जा रहा है। प्रयास यही है कि जो प्राकृतिक संसाधन हमें मिले हैं, उसे हमें अगली पीढ़ी तक सही सलामत पहुँचाना है।

साथियो, बारिश की बूँदों को संरक्षित

करके हम बहुत सारा पानी बर्बाद होने से बचा सकते हैं। पिछले कुछ सालों में इस अभियान के तहत देश के कई हिस्सों में जल संरक्षण के अभूतपूर्व कार्य हुए हैं। मैं आपको एक दिलचस्प आंकड़ा देता हूँ। **पिछले 7-8 साल में नए बने tank, pond और अन्य water recharge structure से 11 billion cubic meter, उससे भी ज्यादा पानी का संरक्षण हुआ है।** अब आप सोचेंगे कि 11 billion cubic meter पानी कितना पानी होता है ?

साथियो, भाखड़ा नांगल बांध में जो पानी जमा होता है, उसकी तस्वीरें तो आपने ज़रूर देखी होगी। ये पानी गोविंद सागर झील का निर्माण करता है। इस झील की लम्बाई ही 90 किलोमीटर से ज्यादा है। इस झील में भी 9-10 billion cubic meter से ज्यादा पानी संरक्षित नहीं हो सकता है। सिर्फ 9-10 billion cubic meter! और देशवासियों ने अपने छोटे-छोटे प्रयास से, देश के अलग-अलग हिस्सों में 11 billion cubic meter पानी के संरक्षण का इंतजाम कर दिया है - है ना ये शानदार प्रयास!

साथियो, इस दिशा में कर्नाटका के गडग जिले के लोगों ने भी मिसाल कायम की है। कुछ साल पहले यहाँ के दो गाँवों की झीलें पूरी तरह सूख गईं। एक समय ऐसा भी आया जब वहाँ पशुओं के पीने के लिए भी पानी नहीं बचा। धीरे-धीरे झील घास-फूस और झाड़ियों से भर गई। लेकिन गाँव के कुछ लोगों ने झील को पुनर्जीवित करने का फैसला किया और काम में जुट गए। और कहते हैं ना, 'जहाँ चाह-वहाँ राह', गाँव के लोगों के प्रयास देखकर आस-पास की सामाजिक संस्थाएँ भी उनसे जुड़ गईं। सब लोगों ने मिलकर कचरा और कीचड़ साफ किया और कुछ समय बाद झील वाली जगह बिल्कुल साफ हो गई। अब लोगों को इंतजार है बारिश के मौसम का। वाकई, ये 'Catch The Rain' अभियान का शानदार उदाहरण है।

साथियो, आप भी सामुदायिक स्तर पर ऐसे प्रयासों से जुड़ सकते हैं। इस जन-आंदोलन को आगे बढ़ाने के लिए आप अभी से योजना ज़रूर बनाइये और आपको एक और बात याद रखनी है - हो सके तो गर्मियों में अपने घर के आगे मटके में ठंडा जल ज़रूर रखिए। घर की छत पर या बरामदे में भी पक्षियों के लिए पानी रखिए। देखिएगा ये पुण्य कार्य करके आपको कितना अच्छा लगेगा।

साथियो, 'मन की बात' में अब

जो मुश्किलों को हराए, वही असली खिलाड़ी कहलाए।

बात हौसलों के उड़ान की ! चुनौतियों के बावजूद जज्बा दिखाने की ! कुछ ही दिन पहले सम्पन्न हुए Khelo India Para Games में एक बार फिर खिलाड़ियों ने अपनी लगन और प्रतिभा से सबको हैरान कर दिया। इस बार पहले से ज्यादा खिलाड़ियों ने इन खेलों में हिस्सा लिया। इससे पता चलता है कि Para Sports कितना popular हो रहा है। मैं Khelo India Para Games में हिस्सा लेने वाले सभी खिलाड़ियों को उनके शानदार प्रयासों के लिए बधाई देता हूँ। हरियाणा, तमिलनाडु और यूपी के खिलाड़ियों को पहला, दूसरा और तीसरा स्थान हासिल करने के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ। इन खेलों के दौरान हमारे दिव्यांग खिलाड़ियों ने 18 राष्ट्रीय record भी बनाए, जिनमें से 12 तो हमारी महिला खिलाड़ियों के नाम रहे। **इस बार के Khelo India Para Games में Gold Medal जीतने वाले arm wrestler जॉबी मैथ्यू ने मुझे चिट्ठी लिखी है। मैं उनके पत्र के कुछ हिस्से को पढ़कर सुनाना चाहता हूँ। उन्होंने लिखा है-**

"Medal जीतना बहुत खास होता है, लेकिन हमारा संघर्ष सिर्फ podium पर खड़े होने तक सीमित नहीं है। हम हर रोज एक लड़ाई लड़ते हैं। जीवन कई तरीके से हमारी परीक्षा लेता है, बहुत कम लोग हमारे संघर्ष को समझ पाते हैं। इसके बावजूद हम साहस के साथ आगे बढ़ते हैं। हम अपने सपनों को पूरा करने में जुटते हैं। हमें ये विश्वास रहता है कि हम किसी से कम नहीं हैं।"

वाह! जॉबी मैथ्यू आपने कमाल लिखा है, अद्भुत लिखा है। इस पत्र के लिए मैं आपका आभार व्यक्त करता हूँ।

मैं जॉबी मैथ्यू और हमारे सभी दिव्यांग साथियों से कहना चाहता हूँ कि आपके प्रयास हमारे लिए बहुत बड़ी प्रेरणा है।

साथियो, दिल्ली में एक और भव्य आयोजन ने लोगों को बहुत प्रेरणा दी है, जोश से भर दिया है। **एक innovative idea के रूप में पहली बार Fit India Carnival का आयोजन किया गया। इसमें अलग-अलग क्षेत्रों के करीब 25 हजार लोगों ने हिस्सा लिया। इन सभी का एक ही लक्ष्य था - Fit रहना और Fitness को लेकर जागरुकता फैलाना।** इस आयोजन में शामिल लोगों को उनके स्वास्थ्य के साथ-साथ पोषण से जुड़ी जानकारियाँ भी मिलीं। मेरा आग्रह है कि आप अपने क्षेत्रों में भी इस तरह के carnival का आयोजन करें। इस पहल में MY-Bharat आपके लिए बहुत मददगार बन सकता है।

साथियो, हमारे स्वदेशी खेल अब Popular Culture के रूप में घुल-मिल रहे हैं। **मशहूर Rapper Hanumankind को तो आप सभी जानते ही होंगे। आजकल उनका नया Song "Run It Up" काफी Famous हो रहा है। इसमें कलारिपयट्टू, गतका और थांग-टा जैसी हमारी पारम्परिक Martial Arts को शामिल किया गया है। मैं Hanumankind (हनुमान काइन्ड) को बधाई देता हूँ कि उनके प्रयास से हमारी पारम्परिक Martial Arts के बारे में दुनिया के लोग जान पा रहे हैं।**

मेरे प्यारे देशवासियो, हर महीने मुझे MyGov और NaMo App पर आपके ढेरों संदेश मिलते हैं। कई संदेश मेरे मन को छू लेते हैं, तो कुछ गर्व से भर देते हैं। कई बार तो इन संदेशों में हमारी संस्कृति और परम्पराओं के बारे में अनोखी जानकारी मिलती है। इस बार जिस संदेश ने मेरा ध्यान खींचा, उसे मैं आपसे साझा करना चाहता हूँ। **वाराणसी के अथर्व कपूर, मुंबई के आर्यश लीखा और अत्रेय मान ने मेरी हाल की Mauritius यात्रा पर अपनी भावनाएँ लिखकर भेजी हैं। उन्होंने लिखा है इस यात्रा के दौरान गीत गवई की Performance से उन्हें बहुत आनंद आया।** पूर्वी उत्तर प्रदेश और बिहार से आए बहुत सारे पत्रों में मुझे ऐसी ही भावुकता देखने को मिली है। Mauritius में गीत गवई की शानदार performance के दौरान मैंने वहाँ जो महसूस किया वो वाकई अद्भुत है।

साथियो, जब हम जड़ से जुड़े रहते हैं तो कितना ही बड़ा तूफान आए, - तूफान हमें उखाड़ नहीं पाता। आप कल्पना करिए, करीब 200 साल पहले भारत से कई लोग गिरमिटिया मजदूर के रूप में Mauritius गए थे। किसी को नहीं पता था कि आगे क्या होगा। लेकिन समय के साथ वे वहाँ रच-बस गए। Mauritius में उन्होंने अपनी एक बड़ी पहचान बनाई। उन्होंने अपनी विरासत को सहेज कर रखा और जड़ों से जुड़े रहे। Mauritius ऐसा अकेला उदाहरण नहीं है। पिछले साल जब मैं Guyana गया था तो वहाँ की चौताल Performance ने मुझे बहुत प्रभावित किया था।

साथियो, अब मैं आपको एक audio सुनाता हूँ।

आप ज़रूर सोच रहे होंगे कि ये तो हमारे देश के किसी हिस्से की बात है। लेकिन आपको यह जानकर हैरानी होगी कि इसका सम्बंध फ़िजी से है। यह फ़िजी का बहुत ही लोकप्रिय 'फगवा चौताल' है। ये गीत और संगीत हर किसी में जोश भर देता है। मैं आपको एक और audio सुनाता हूँ।

यह audio सूरीनाम का 'चौताल' है। इस कार्यक्रम को टीवी पर देख रहे देशवासी, सूरीनाम के राष्ट्रपति और मेरे मित्र चान संतोखी जी को इसका आनंद लेते हुए देख सकते हैं। बैठक और गानों की यह परम्परा Trinidad and Tobago में भी खूब लोकप्रिय है। इन सभी देशों में लोग रामायण खूब पढ़ते हैं। यहाँ फगवा बहुत लोकप्रिय है और सभी भारतीय पर्व-त्योहार पूरे उत्साह के साथ मनाए जाते हैं। उनके कई गाने भोजपुरी, अवधी या मिश्रित भाषा में होते हैं, कभी-कभार ब्रज और मैथिली का भी उपयोग होता है। इन देशों में हमारी परम्पराओं को सहेजने वाले सभी लोग सराहना के पात्र हैं।

साथियो, दुनिया में ऐसे कई संगठन भी हैं, जो वर्षों से भारतीय संस्कृति को संरक्षित करने का कार्य कर रहे हैं। ऐसा ही एक संगठन है - 'Singapore Indian Fine Arts Society'. भारतीय नृत्य, संगीत और संस्कृति को संरक्षित करने में जुटे इस संगठन ने अपने गौरवशाली 75 साल पूरे किए हैं। इस अवसर से जुड़े कार्यक्रम में सिंगापुर के राष्ट्रपति श्रीमान थर्मन शनमुगरत्नम जी Guest of Honour थे। उन्होंने इस organization के प्रयासों की खूब सराहना की। मैं इस टीम को अपनी

ढेर सारी शुभकामनाएँ देता हूँ।

साथियो, 'मन की बात' में हम देशवासियों की उपलब्धियों के साथ ही अक्सर सामाजिक विषयों को भी उठाते हैं। कई बार चुनौतियों पर भी चर्चा होती है। **इस बार 'मन की बात' में, मैं एक ऐसी चुनौती के बारे में बात करना चाहता हूँ, जो सीधे हम सब से जुड़ी हुई है। ये चुनौती है 'textile waste' की।** आप सोच रहे होंगे, ये textile waste क्या नई बला आ खड़ी हुई है? दरअसल, textile waste पूरी दुनिया के लिए नई चिंता की एक बड़ी वजह बन गया है। **आजकल, दुनिया-भर में पुराने कपड़ों को जल्द-से-जल्द हटाकर नए कपड़े लेने का चलन बढ़ रहा है। क्या आपने सोचा है कि जो पुराने कपड़े आप पहनना छोड़ देते हैं, उनका क्या होता है? यही textile waste बन जाता है।** इस विषय में बहुत सारी global research हो रही है। एक research में यह सामने आया है, सिर्फ एक प्रतिशत से भी कम textile waste को नए कपड़ों में recycle किया जाता है - एक प्रतिशत से भी कम! **भारत दुनिया का तीसरा ऐसा देश है, जहाँ सबसे ज्यादा textile waste निकलता है। यानी चुनौती हमारे सामने भी बहुत बड़ी है। लेकिन मुझे खुशी है कि हमारे देश में इस चुनौती से निपटने के लिए कई सराहनीय प्रयास किये जा रहे हैं। कई भारतीय start-ups ने textile recovery facilities पर काम शुरू किया है।** कई ऐसी टीमें हैं, जो कचरा बीनने वाले हमारे भाई-बहनों के सशक्तीकरण के लिए भी काम कर रही हैं। कई युवा-साथी Sustainable Fashion के प्रयासों में जुड़े हैं। **वे पुराने कपड़ों और जूते-चप्पलों को recycle कर जरूरतमंदों तक पहुँचाते हैं। Textile waste से सजावट की चीजें, handbag, stationery और खिलौने जैसी कई वस्तुएँ बनाई जा रही हैं।** कई संस्थाएँ आजकल 'circular fashion brand' को popular बनाने में जुटी हैं। नए-नए rental platform भी खुल रहे हैं, जहाँ designer कपड़े किराए पर मिल जाते हैं। कुछ संस्थाएँ पुराने कपड़े लेकर उसे दोबारा उपयोग करने लायक बनाती हैं और गरीबों तक पहुँचाती हैं।

साथियो, textile waste से निपटने में कुछ शहर भी अपनी नई पहचान बना रहे हैं। **हरियाणा का पानीपत textile recycling के global hub के रूप में उभर रहा है। बेंगलुरू भी Innovative Tech Solutions से अपनी एक अलग पहचान बना रहा है। यहाँ आधे से ज्यादा Textile waste को जमा किया जाता है, जो हमारे दूसरे शहरों के लिए भी एक मिसाल है। इसी प्रकार तमिलनाडु का Tiruppur Waste Water Treatment और renewable energy के माध्यम से textile waste management में जुटा हुआ है।**

मेरे प्यारे देशवासियो, आज fitness के साथ-साथ count का बड़ा role हो गया है। एक दिन में कितने steps चले इसका count, एक दिन में कितनी calories खाईं इसका count, कितनी calories burn की इसका count, इतने सारे counts के बीच, एक और countdown शुरू होने वाला है। **International Yoga Day का countdown। योग दिवस में अब 100 दिन से भी कम समय रह गया है। अगर आपने अपने जीवन में अब तक योग को शामिल नहीं किया है, तो अब जरूर कर लीजिए। अभी देर नहीं हुई है। दस साल पहले 21 जून, 2015 को पहला अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था। अब तो इस दिन ने योग के एक विराट महोत्सव का रूप ले लिया है। मानवता को भारत की ओर से यह एक ऐसा अनमोल उपहार है, जो भविष्य की पीढ़ी के बहुत काम आने वाला है। साल 2025 के योग दिवस की theme रखी गई है, 'Yoga for One Earth One Health'.** यानी हम योग के ज़रिए पूरे विश्व को स्वस्थ बनाने की कामना करते हैं।

साथियो, यह हम सबके लिए गर्व करने वाली बात है कि आज हमारे योग और traditional medicine को लेकर पूरी दुनिया में जिज्ञासा बढ़ रही है। बड़ी संख्या में युवा, योग और आयुर्वेद को wellness का एक बेहतरीन माध्यम मानकर इसे

अपना रहे हैं। अब जैसे South America का देश Chile है। वहाँ आयुर्वेद तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। पिछले साल, मैं Brazil की यात्रा के दौरान Chile के राष्ट्रपति से मिला था। आयुर्वेद की इस popularity को लेकर हमारे बीच काफी चर्चा हुई थी। मुझे Somos India नाम की team के बारे में पता चला है। Spanish में इसका अर्थ है - We are India. यह टीम करीब एक दशक से योग और आयुर्वेद को बढ़ावा देने में जुटी है। उनका focus, treatment के साथ-साथ educational programmes पर भी है। वे आयुर्वेद और योग से सम्बंधित जानकारियों को Spanish language में translate भी करवा रहे हैं। सिर्फ पिछले वर्ष की बात करें, तो उनके अलग-अलग events और courses में करीब 9 हजार लोगों ने हिस्सा लिया था। मैं इस team से जुड़े सभी लोगों को उनके इस प्रयास के लिए बहुत-बहुत बधाई देता हूँ।

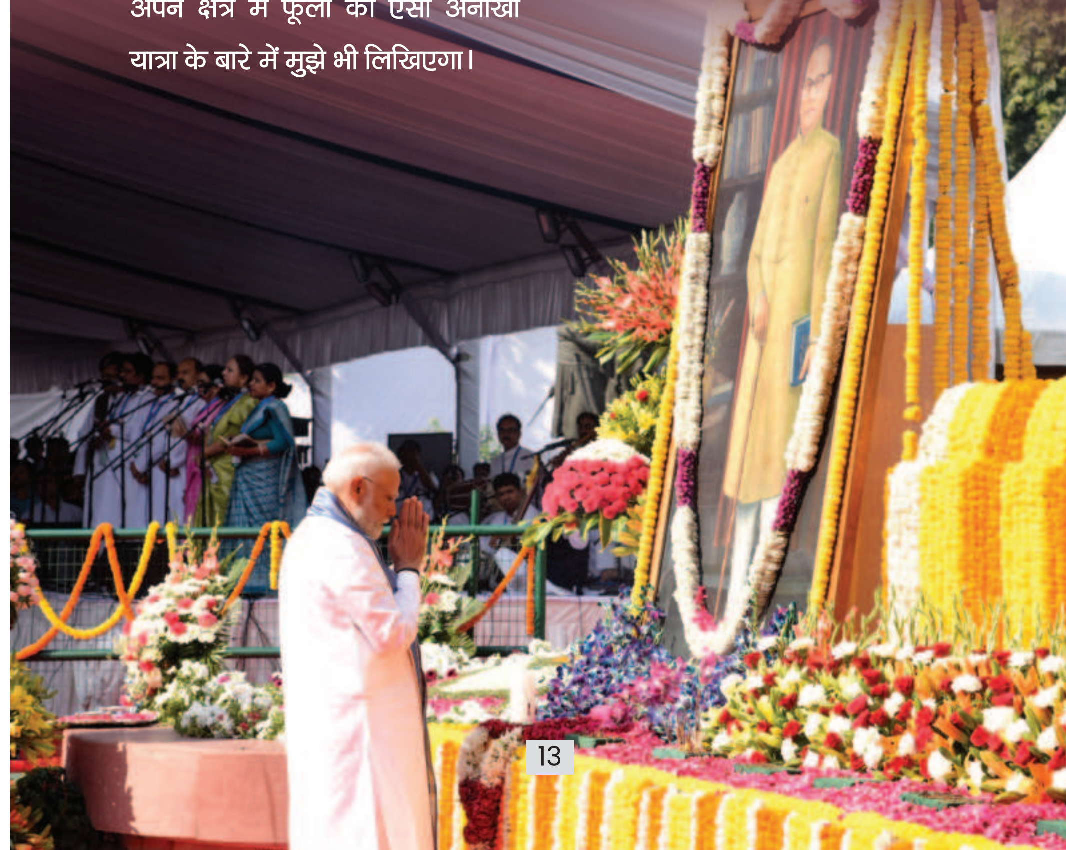
मेरे प्यारे देशवासियो, 'मन की बात' में अब एक चटपटा-सा, और अटपटा सा सवाल! आपने कभी फूलों की यात्रा के बारे में सोचा है! पेड़-पौधों से निकले कुछ फूलों की यात्रा मंदिरों तक होती है। कुछ फूल घर को सुंदर बनाते हैं, कुछ इत्र में घुलकर हर तरफ खुशबू फैलाते हैं। लेकिन आज मैं आपको फूलों की एक और यात्रा के बारे में बताऊँगा। **आपने महुआ के फूलों के बारे में जरूर सुना होगा। हमारे गाँवों और खासकर के आदिवासी समुदाय के लोग इसके महत्त्व के बारे में अच्छी तरह जानते हैं। देश के कई हिस्सों में महुआ के फूलों की यात्रा अब एक नए रास्ते पर निकल पड़ी है। मध्य प्रदेश के छिंदवाड़ा जिले में महुआ के फूल से cookies बनाए जा रहे हैं। राजाखोह गाँव की चार बहनों के प्रयास से ये cookies बहुत लोकप्रिय हो रहे हैं।** इन महिलाओं का जज्बा देखकर एक बड़ी company ने इन्हें factory में काम करने की training दी। इनसे प्रेरित होकर गाँव की कई महिलाएँ इनके साथ जुड़ गई हैं। इनके बनाए महुआ cookies की मांग तेजी से बढ़ रही है। **तेलंगना के आदिलाबाद जिले में भी दो बहनों ने महुआ के फूलों से नया experiment किया है। वो इनसे तरह-तरह के पकवान बनाती हैं, जिन्हें लोग बहुत पसंद करते हैं। उनके पकवानों में आदिवासी संस्कृति की मिठास भी है।**

साथियो, मैं आपको एक और शानदार फूल के बारे में बताना चाहता हूँ

और इसका नाम है 'कृष्ण कमल'। क्या आप गुजरात के एकता नगर में Statue of Unity को देखने गए हैं? Statue of Unity के आस-पास आपको ये कृष्ण कमल बड़ी संख्या में दिखेंगे। ये फूल पर्यटकों का मन मोह लेते हैं। ये कृष्ण कमल एकता नगर के आरोग्य वन, एकता Nursery, विश्व वन और Miyawaki Forest में आकर्षण का केंद्र बन चुके हैं। यहाँ योजनाबद्ध तरीके से लाखों की संख्या में कृष्ण कमल के पौधे लगाए गए हैं। आप भी अपने आस-पास देखेंगे तो आपको फूलों की दिलचस्प यात्राएँ दिखेंगी। **आप अपने क्षेत्र में फूलों की ऐसी अनोखी यात्रा के बारे में मुझे भी लिखिएगा।**

मेरे प्यारे साथियो, आप मुझे हमेशा की तरह अपने विचार, अनुभव और जानकारियाँ साझा करते रहें, हो सकता है, आपके आस-पास कुछ ऐसा हो रहा हो, जो सामान्य लगे, लेकिन दूसरों के लिए वो विषय बहुत रोचक और नया होगा। अगले महीने हम फिर मिलेंगे और देशवासियों की उन बातों की चर्चा करेंगे जो हमें प्रेरणा से भर देती हैं। आप सबका बहुत-बहुत धन्यवाद, नमस्कार।

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



मन की बात

प्रधानमंत्री द्वारा विशेष उल्लेख

@MYभारत
ग्रीष्मकालीन अवकाश कैलेंडर

"मेरे युवा साथियो, मैं आज आपसे MYभारत के उस खास कैलेंडर की भी चर्चा करना चाहूँगा, जिसे इस समर वैकेशन के लिए तैयार किया गया है। इस कैलेंडर की एक कॉपी अभी मेरे सामने रखी हुई है। मैं इस कैलेंडर से कुछ अनूठे प्रयासों को साझा करना चाहता हूँ।"

– प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ('मन की बात' सम्बोधन में)

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा अपने 120वें 'मन की बात' कार्यक्रम में 'MYभारत' समर वैकेशन कैलेंडर का अनावरण किया गया। यह पहल युवा कार्य और खेल मंत्रालय के अंतर्गत एक दूरदर्शी प्रयास है, जिसका उद्देश्य गर्मी की छुट्टियों को छात्रों के लिए सार्थक व्यस्तता के समय में बदलना है।

यह कैलेंडर शैक्षणिक भ्रमणों से लेकर सांस्कृतिक सहभागिता तक की विविध गतिविधियाँ प्रदान करता है, जिनका उद्देश्य बच्चों और किशोरों में सीखने की प्रवृत्ति, नागरिक उत्तरदायित्व और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देना है।

कैलेंडर की प्रमुख विशेषताएँ

- **विकसित वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम** : मई में, 'विकसित वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम' (100% केंद्र प्रायोजित योजना) के अंतर्गत देश भर के युवा सीमा क्षेत्र में स्थित 600 से अधिक पहाड़ी गाँवों में एकत्रित होंगे। वहाँ वे लीडरशिप वर्कशॉप, सांस्कृतिक गतिविधियों, करियर काउंसलिंग कैम्पों और अन्य ज्ञानवर्धक कार्यक्रमों में भाग लेंगे।
- **जन औषधि केंद्रों का स्टडी टूर** : अनुभवात्मक शिक्षण कार्यक्रम के अंतर्गत, छात्रों को इन सरकारी फार्मेसियों का भ्रमण करने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है ताकि वे इन केंद्रों की कार्यप्रणाली और सस्ती दवाइयों की उपलब्धता में उनकी भूमिका को समझ सकें।
- **आम्बेडकर जयंती पदयात्रा** : अप्रैल में, बच्चों को संविधान और डॉ. भीमराव आम्बेडकर के योगदान के प्रति जागरुकता फैलाने हेतु पैदल मार्च में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

उद्देश्यपूर्ण छुट्टियाँ

सीखने, समझने और आगे बढ़ने का अवसर

शांतनु मिश्रा
सह संस्थापक और कार्यकारी ट्रस्टी,
स्माइल फाउंडेशन

गर्मी की छुट्टियाँ नियमित अकादमिक सत्र की अनुशासित दिनचर्या से विपरीत विश्राम का अवसर प्रदान करती हैं। इस समय का उपयोग केवल आराम करने, खेलने और विस्तारित परिवार के साथ सम्बंध मजबूत करने के लिए ही नहीं, बल्कि सहानुभूति और मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करने, यादगार पल संजोने और जीवन का आनंद उठाने के लिए भी किया जा सकता है।

जहाँ मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना आवश्यक है, वहीं यह भी महत्त्वपूर्ण है कि बच्चे 'लर्निंग लॉस' यानी शैक्षिक स्तर में गिरावट से बचें। अन्यथा, नया सत्र शुरू होने पर पढ़ाई से दोबारा जुड़ना उनके लिए कठिन हो सकता है।

गर्मियों की छुट्टियों का सदुपयोग करने के कुछ पारम्परिक तरीके हो सकते हैं - जैसे कि चचेरे-ममेरे भाई-बहनों और परिवारजनों के साथ समय बिताना, रिश्तेदारों से मिलना, तैराकी सीखना, खेलों में भाग लेना, गायन, कला व शिल्प का अभ्यास करना आदि। प्रकृति का अवलोकन और उसमें रुचि लेना, पेड़ों और पक्षियों के बारे में जानना, तैराकी और साइकिल चलाना सीखना, मित्रों व परिवारजनों के साथ बाहरी गतिविधियाँ करना भी अविस्मरणीय अनुभव बन सकते हैं।

अगर आपको किताबें पढ़ना पसंद है, तो उसे भी जरूर जारी रखें।

आज के तकनीकी युग में हर तरह की जानकारी प्राप्त करना आसान हो गया है। छुट्टियों के दौरान बच्चे किसी ऐसे शौक या विषय पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, जिसे सामान्य दिनों में समय नहीं मिल पाता। चाहे वह हवाई जहाज के इंजन का कार्य जानना हो, जेनरेटिव एआई या कोडिंग सीखना हो, या बैंकिंग व्यवस्था को समझना - कुछ भी हो सकता है।

बिना संदेह, मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही जरूरी है जितना शारीरिक स्वास्थ्य। जब बच्चे बड़े होकर अपनी छुट्टियों को याद करें, तो वह 'मस्त और मस्तीभरे' दिनों के रूप में याद आएँ। वे अपने विचारों को खुले दिल से साझा करें, कल्पनाएँ करें, और परिवार व मित्रों के साथ निर्बाध बातचीत करें। यह विचारों को व्यक्त करने और प्रस्तुत करने का अभ्यास होगा, जो भविष्य में एक बेहतरीन सॉफ्ट स्किल बन जाएगा।

सहानुभूति और उद्देश्य की भावना, एक सकारात्मक, सशक्त और प्रसन्नचित्त व्यक्तित्व के निर्माण में अहम भूमिका निभाती है। इसकी नींव बचपन में ही रखी जाती है। चाहे समाज या पर्यावरण की निःस्वार्थ सेवा करना हो, यह अनुभव अत्यंत समृद्धिदायक हो सकता है।

किसी वृद्धाश्रम में समय बिताना, बुजुर्गों की मदद करना, उनकी

कहानियाँ सुनना और उन्हें आधुनिक कौशल सिखाना अत्यंत आनंददायक अनुभव हो सकता है। ग्रामीण या शहरी क्षेत्रों में स्वच्छता के प्रति जागरूकता फैलाना, सफाई अभियानों में भाग लेना, जल और बिजली संरक्षण के महत्त्व के बारे में लोगों को शिक्षित करना भी सकारात्मक पहलें हैं। इस तरह के कार्य करुणामय व्यक्तित्व और नेतृत्व क्षमता दोनों का विकास करते हैं। साथ ही, बचपन से ही एक बेहतर और दयालु समाज बनाने में योगदान शुरू हो जाता है।

मेरा मानना है कि, 'लर्निंग लॉस' की भरपाई के अलावा, माता-पिता और शिक्षक छुट्टियों के दौरान बच्चों को स्वतंत्र रूप से आनंद लेने, स्वयं को फिर से खोजने और आराम करने का अवसर दें। करुणा और आपसी सम्बंधों का अनुभव करना, एक बड़े उद्देश्य की भावना को महसूस करना, सकारात्मक दृष्टिकोण और आशावाद को पोषित करना - ये सभी शैक्षणिक उपलब्धियों के समान ही महत्त्वपूर्ण हैं।

हालांकि, इस दौरान माता-पिता और शिक्षक बच्चों को बुनियादी वित्तीय साक्षरता सिखाने, छोटे व्यापारिक उपक्रमों की कल्पना करने जैसी

गतिविधियों में मार्गदर्शन कर सकते हैं। स्क्रीन टाइम को कम से कम करना चाहिए, परंतु विश्वभर के मानवता, पर्यावरण, संस्कृति और वैश्विक महत्त्व के विषयों पर आधारित शैक्षणिक डॉक्यूमेंट्रीज़ साथ में देखी जा सकती हैं, ताकि बच्चों का वैश्विक दृष्टिकोण समृद्ध हो।

भारत की पारम्परिक ज्ञान, समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, स्वास्थ्य एवं कल्याण, और ध्यान को भी छुट्टियों की दिनचर्या में स्थान मिलना चाहिए। हमारे बच्चों के हाथों में समाज और राष्ट्र का भविष्य है। इसलिए उनके समग्र दृष्टिकोण और क्षमताओं के निर्माण की दिशा में किए गए प्रयास आने वाले समय में एक स्वस्थ, समृद्ध और प्रसन्नचित्त कल का आधार बनेंगे।

जल संरक्षण की मिसाल

गडग जिले के लोगों की अनुकरणीय पहल

गर्मियों के आते ही देशभर में जल संरक्षण को लेकर तैयारियाँ शुरू हो जाती हैं। कई शहरों और गाँवों में पानी को संरक्षित करने की योजनाएँ तेजी से आगे बढ़ रही हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' की 120वीं कड़ी में जल संरक्षण के महत्त्व पर जोर देते हुए 'कैच द रेन' अभियान का ज़िक्र किया। यह केवल सरकार की नहीं बल्कि पूरे समाज की भागीदारी का अभियान है। इस दिशा में कर्नाटक के गडग जिले के लोगों ने एक प्रेरणादायक मिसाल पेश की है।

कुछ वर्षों पहले गडग जिले के मुन्दरगी ब्लॉक के दो गाँवों, हल्लीकेरे एवं वेंकटपुरा की झीलें पूरी तरह सूख गई थीं। हालात इतने ख़राब हो गए कि इंसानों के साथ-साथ जानवरों को भी पीने का पानी नसीब नहीं हो रहा था। झीलों में पानी की जगह झाड़-झंखाड़ और गंदगी भर गई थी।

गाँव के कुछ लोगों ने इस संकट को चुनौती के रूप में लिया और झीलों को पुनर्जीवित करने का संकल्प लिया। उनकी इस पहल में स्थानीय सामाजिक संगठनों ने भी हाथ बँटाया। सब ने मिलकर झील की सफ़ाई की और जल संरक्षण के लिए व्यापक कदम उठाए। इस अभियान से जुड़े लोगों ने हमारे साथ अपने विचार साझा किए हैं।

इस इलाक़े की झीलें क़रीब 500 साल पुरानी हैं। यहाँ पानी की क़िल्लत आम बात है और यह झील हमेशा से पानी का मुख्य स्रोत रही है। स्थानीय लोग इसे बसवेश्वर झील के नाम से जानते हैं। हाल में हुई मिट्टी हटाने की कोशिशें बहुत फ़ायदेमंद साबित हुई हैं। कहा जाता है कि इस झील का पानी औषधीय गुणों से भरपूर है। इसकी ताज़गी बिल्कुल नारियल पानी जैसी महसूस होती है और ये बदन दर्द जैसी परेशानियों से राहत देता है।

-श्रीदेवी हुळी, हल्लीकेरे गाँव की निवासी

ग्राम सेवा पहल के तहत हम पिछले तीन सालों से गडग जिले में जल संरक्षण पर काम कर रहे हैं। ये काम संकल्प रूरल डेवलपमेंट सोसायटी के साथ मिलकर किया जा रहा है। स्थानीय पंचायतों और गाँव वालों ने भी इस काम में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया है। पानी बचाने का यह काम अगली नस्लों के लिए बेहद ज़रूरी है। अब तक 25 झीलें दोबारा जीवंत की जा चुकी हैं। इस मुहिम की कामयाबी को ख़ुद प्रधानमंत्री ने 'मन की बात' में सराहा, इससे हमारी टीम का हौसला और बढ़ा है। अब हमारा इरादा है कि इस नेक काम को और बेहतर तरीक़े से आगे बढ़ाया जाए।

-सिद्दलिंगेश बी, कार्यक्रम समन्वयक, ग्राम सेवा, एसबीआई फाउंडेशन

खेलो इंडिया पैरा गेम्स 2025
प्रतिभा और साहस का उत्सव

> साथियो, 'मन की बात' में अब बात हौसलों के उड़ान की! चुनौतियों के बावजूद जज्बा दिखाने की! कुछ ही दिन पहले सम्पन्न हुए खेलो इंडिया पैरा गेम्स में एक बार फिर खिलाड़ियों ने अपनी लगन और प्रतिभा से सबको हैरान कर दिया। इस बार पहले से ज्यादा खिलाड़ियों ने इन खेलों में हिस्सा लिया। इससे पता चलता है कि पैरा स्पोर्ट्स कितना पॉपुलर हो रहा है। मैं खेलो इंडिया पैरा गेम्स में हिस्सा लेने वाले सभी खिलाड़ियों को उनके शानदार प्रयासों के लिए बधाई देता हूँ।
>
> - प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी
> ('मन की बात' सम्बोधन में)

खेलो इंडिया पैरा गेम्स की यात्रा भारत में पैरा-स्पोर्ट्स के परिदृश्य को बदलने के विज़न के साथ शुरू हुई थी और इसका दूसरा संस्करण, जो 20 से 27 मार्च 2025 तक नई दिल्ली में आयोजित हुआ, इस दिशा में एक उल्लेखनीय मील का पत्थर साबित हुआ। दिसम्बर 2023 में आयोजित पहले संस्करण के बाद, इन खेलों ने अब और भी व्यापक रूप लिया है।

36 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों से आए 1,300 से अधिक एथलीट्स ने तीन स्थानों पर आयोजित इन खेलों में हिस्सा लिया, जिनमें पैरा तीरंदाजी, पैरा पावरलिफ्टिंग, पैरा शूटिंग, पैरा एथलेटिक्स, पैरा बैडमिंटन और पैरा टेबल टेनिस जैसे विविध खेल शामिल थे।

खेलो इंडिया पैरा गेम्स 2025 की सबसे उल्लेखनीय बातों में से एक थी महिला एथलीट्स की भूमिका। कुल 18 राष्ट्रीय रिकॉर्ड इन खेलों के दौरान टूटे, जिनमें से 12 रिकॉर्ड महिलाओं द्वारा बनाए गए। यह असाधारण उपलब्धि पैरा-स्पोर्ट्स में महिलाओं की भागीदारी और उनकी अपार प्रतिभा को दर्शाती है, और यह दर्शाती है कि वे अब सिर्फ सहभागिता नहीं कर रही हैं, बल्कि उत्कृष्टता की नई मिसालें गढ़ रही हैं।

2025 संस्करण की सफलता पैरा-एथलीट्स के लिए एक आशाजनक भविष्य की ओर इशारा करती है, उन्हें सीमाएँ तोड़ने और नई ऊँचाइयों को छूने के लिए प्रेरित करती है। इसने न केवल प्रतियोगिता के स्तर को ऊँचा किया, बल्कि समावेशिता, प्रतिनिधित्व और विशेष रूप से सक्षम एथलीट्स के लिए समान अवसर के मूल्यों को भी उजागर किया। इन खेलों ने पैरा-स्पोर्ट्स को फलने-फूलने का एक सशक्त मंच प्रदान किया है, जो अब राष्ट्रीय खेल परिदृश्य का एक अभिन्न हिस्सा बनते जा रहे हैं, क्योंकि भारत अपने खेल तंत्र को सुदृढ़ करने और हर क्षमता के खिलाड़ियों को सशक्त बनाने की दिशा में निरंतर अग्रसर है।

"मुझे विश्वास है कि हर कोई खेल सकता है, चाहे वह सक्षम हो या विशेष रूप से सक्षम – इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। मैंने विभिन्न खेल क्षेत्रों में अपने देश के लिए 29 विश्व पदक जीतकर यह साबित किया है। असली मायने जुनून, खेल का ज्ञान और कड़ी मेहनत रखते हैं। इन तीन चीज़ों के साथ, इस दुनिया में कुछ भी असम्भव नहीं है।"

– जॉबी मैथ्यू, आर्म रेसलर

मातृभूमि के गीत

विदेशों में जीवित भारतीय परम्पराएँ

"जब हम जड़ से जुड़े रहते हैं तो कितना ही बड़ा तूफान आए, तूफान हमें उखाड़ नहीं पाता। आप कल्पना करिए, करीब 200 साल पहले भारत से कई लोग गिरमिटिया मजदूर के रूप में मॉरीशस गए थे। किसी को नहीं पता था कि आगे क्या होगा। लेकिन समय के साथ वे वहाँ रच-बस गए। मॉरीशस में उन्होंने अपनी एक बड़ी पहचान बनाई। उन्होंने अपनी विरासत को सहेज कर रखा और जड़ों से जुड़े रहे।"

- प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी
('मन की बात' सम्बोधन में)

भारतीय लोक संगीत, जो देश की सांस्कृतिक और सामाजिक परम्पराओं में गहराई से रचा-बसा है, भारत के विविध क्षेत्रों की समृद्ध विविधता को प्रतिबिम्बित करता है। पीढ़ी-दर-पीढ़ी मौखिक रूप से सम्प्रेषित होते हुए, यह संगीत भारतवासियों के दैनिक जीवन, आध्यात्मिक विश्वासों और सामुदायिक इतिहास को जीवंत करता है।

हाल के दशकों में, भारतीय लोक संगीत ने देश की सीमाओं से परे अपनी पहुँच बनाई है, और अपनी अनोखी लय, कहानियों और भावनात्मक शक्ति के लिए वैश्विक पहचान हासिल की है।

जैसा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने 'मन की बात' सम्बोधन में उल्लेख किया, मॉरीशस, फिजी, सूरीनाम, त्रिनिदाद और टोबैगो जैसे देशों में भारतीय परम्पराएँ जीवित हैं और पूरे उत्साह से मनाई जाती हैं - और यह सब इस प्रकार है:

प्रवासी और सांस्कृतिक उत्सव :

भारतीय लोक संगीत के वैश्विक

प्रसार का एक प्रमुख कारण प्रवासी भारतीय समुदाय हैं। जब भारतीय समुदाय दूसरे देशों में गए, तो वे अपने साथ अपनी सांस्कृतिक परम्पराएँ भी ले गए। प्रधानमंत्री मोदी के अनुसार, "दुनिया में ऐसे कई संगठन भी हैं, जो वर्षों से भारतीय संस्कृति को संरक्षित करने का कार्य कर रहे हैं। ऐसा ही एक संगठन है - 'सिंगापुर इंडियन फाइन आर्टस सोसायटी' भारतीय नृत्य, संगीत और संस्कृति को संरक्षित करने में जुटे इस संगठन ने अपने गौरवशाली 75 साल पूरे किए हैं।"

डिजिटल मीडिया की भूमिका :

डिजिटल मीडिया के आगमन से भारतीय लोक संगीत को वैश्विक मंच मिला है। यूट्यूब, स्पॉटिफ़ाई और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफ़ॉर्म ने स्थानीय लोक कलाकारों को वैश्विक दर्शकों तक पहुँचने का अवसर दिया। उदाहरण के तौर पर, राजस्थान के प्रसिद्ध मांगणियार गायक ममे खान को 'कोक स्टूडियो इंडिया' में प्रस्तुति के बाद अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान मिली। इसी तरह, 'द कुतले खान प्रोजेक्ट' जिसने राजस्थान की लोक धुनों को वैश्विक बीट्स के साथ

मिलाकर 'एडिनबर्ग फ्रिंज फेस्टिवल' और 'ओस्लो वर्ल्ड म्यूज़िक फेस्टिवल' जैसे अंतरराष्ट्रीय मंचों पर प्रस्तुतियाँ दी हैं।

फ्यूज़न : परम्परा और आधुनिकता का संगम :

फ्यूज़न संगीत वैश्विक पहुँच का एक प्रभावी माध्यम बना है। कलाकारों ने पारम्परिक लोक संगीत को रॉक, जैज़ और इलेक्ट्रॉनिक म्यूज़िक जैसी शैलियों के साथ मिलाकर विश्वव्यापी दर्शकों को आकर्षित किया है। 'इंडियन ओशन' बैंड, जिसे भारत में फोक-फ्यूज़न का अग्रदूत माना जाता है, ने लोक गीतों और वाद्ययंत्रों को समकालीन संगीत से मिलाकर 'केनेडी सेंटर', वॉशिंगटन डी.सी. में प्रस्तुति दी है। इसी तरह, रघु दीक्षित, जो कन्नड़ लोक पर आधारित संगीत के लिए जाने जाते हैं, ने बीबीसी के 'लेटर विथ जूल्स हॉलैंड' और 'ग्लास्टनबरी फेस्टिवल' में भी प्रस्तुति दी है।

शैक्षणिक रुचि और अनुसंधान :

शैक्षणिक संस्थानों ने भी भारतीय लोक संगीत को वैश्विक पहचान दिलाने में भूमिका निभाई है। लंदन के SOAS विश्वविद्यालय और यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया, बर्कले जैसे संस्थान एथ्नोम्यूज़िकोलॉजी में कोर्स और अनुसंधान अवसर प्रदान करते हैं, जिनमें अक्सर भारतीय लोक परम्पराओं पर विशेष ध्यान दिया जाता है। ये कार्यक्रम

अंतरसांस्कृतिक सहयोग को प्रेरित करते हैं और गैर-भारतीय संगीतकारों को भारतीय लोक शैली सीखने और प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

अंतरराष्ट्रीय उत्सव और सम्मान :

विश्व के विभिन्न सांस्कृतिक महोत्सवों में भारतीय लोक संगीत का विशेष स्थान बन गया है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के अनुसार, सूरीनाम में 'चौताल', फिजी में 'फगवा चौताल' और मॉरीशस में 'गीत गवई' जैसे उत्सवों में पारम्परिक प्रस्तुतियाँ स्थानीय लोगों को जीवंत अनुभव प्रदान करती हैं। ये मंच भारतीय लोक संगीत की प्रामाणिकता को विभिन्न पृष्ठभूमियों के लोगों तक पहुँचाते हैं, जिससे उनकी जिज्ञासा और प्रशंसा जागती है।

प्रवास, डिजिटल मीडिया, फ्यूज़न संगीत, शैक्षणिक पहलों और अंतरराष्ट्रीय उत्सवों के माध्यम से भारतीय लोक संगीत वैश्विक धरोहर के रूप में उभर कर सामने आया है। भारतीय लोक संगीत ने दुनिया भर के लोगों के दिलों को छुआ है। आत्मिक धुनों और समृद्ध कथावाचन के द्वारा भारतीय लोक संगीत केवल एक सांस्कृतिक धरोहर ही नहीं है बल्कि वैश्विक विरासत का एक अमूल्य हिस्सा है। एक ऐसा सांस्कृतिक रत्न जो भारत का गौरव है और अब पूरी दुनिया का भी।

विरासत का संरक्षण, आरोग्यता का प्रसार महाद्वीपों में फैला भारत का प्रभाव

भारत की सांस्कृतिक विरासत, जिसमें योग, आयुर्वेद, संगीत और नृत्य की गहन विद्या समाहित है, आज भी दुनिया भर के लोगों को प्रेरित कर रही है। दक्षिण अमरीका से लेकर दक्षिण-पूर्व एशिया तक, कई समर्पित संगठन इन प्राचीन परम्पराओं को संरक्षित करने और बढ़ावा देने के मिशन में लगे हुए हैं। प्रधानमंत्री ने 'मन की बात' में इन संगठनों के प्रयासों का उल्लेख किया है।

चिली में, सोमोस इंडिया (Somos India) नामक संस्था की टीम लगभग एक दशक से योग और आयुर्वेद के प्रति जागरुकता फैलाने में निरंतर कार्यरत है, जिससे हजारों लोगों तक यह स्वास्थ्यवर्धक पद्धतियाँ पहुँच रही हैं।

सिंगापुर में, Singapore Indian Fine Arts Society (SIFAS) ने हाल ही में भारतीय शास्त्रीय संगीत, नृत्य और कला के प्रचार में 75 गौरवपूर्ण वर्ष पूरे किए। इस उपलब्धि पर सिंगापुर के राष्ट्रपति श्री थरमन शनमुगरत्नम ने संस्था की भूरि-भूरि प्रशंसा की।

"भारत ने हमारे लिए सब कुछ बदल दिया। इसने हमें न केवल उपचार के साधन दिए, बल्कि एक जीने का तरीका भी दिया। सोमोस इंडिया (Somos India) का स्पेनिश भाषा में मतलब है 'हम भारत हैं'। हमारा मानना है कि भारत केवल एक स्थान ही नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक पद्यति है। यह आत्मा में बसी एक स्मृति है, एक पवित्र लय, जो तब जागती है जब हम गहराई से सुनते हैं।"

- जलील करीना, सह-संस्थापक, सोमोस इंडिया, चिली

"भारत के प्रधानमंत्री द्वारा उल्लेखित किया जाना हमारे लिए हमेशा एक गौरवपूर्ण स्मृति रहेगा। यह केवल एक सम्मान नहीं, बल्कि हमारे लिए एक प्रेरणा है कि हम इस मार्ग पर लगातार काम करते रहें, सेवा करते रहें।"

- पाब्लो सोलोवेरा, सह-संस्थापक, सोमोस इंडिया, चिली

"भारतीय शास्त्रीय संगीत, नृत्य और कला का कार्य आपको स्वयं से वापस जोड़ना है। यह आत्म-खोज की यात्रा है। यह वह यात्रा है जो आपको आंतरिक शांति, सामंजस्य और संतुलन देती है। जो लोग इन कलाओं की दुनिया में प्रवेश करते हैं, वे फिर लौटना नहीं चाहते, क्योंकि उन्हें इस साधना में शांति और जीवन की नवीन ऊर्जा मिलती है।"

- के.वी. राव, अध्यक्ष, SIFAS, सिंगापुर

टेक्सटाइल वेस्ट : मिथक, सच्चाई और भविष्य के अवसर

ऐन रनल
सीईओ और संस्थापक, रिवर्स रिसोर्सेज़

टेक्सटाइल वेस्ट बहुत अधिक चर्चा में है, और यह उचित भी है। माननीय प्रधानमंत्री ने हाल ही में 'मन की बात' में इस चुनौती पर प्रकाश डाला- वैश्विक स्तर पर, एक फीसदी से भी कम टेक्सस्टाइल वेस्ट नए वस्त्रों में रीसाइकल होता है। लेकिन यह आंकड़ा भले ही चौंकाने वाला हो, किन्तु यह कहानी का केवल एक हिस्सा बताता है। वास्तविक समाधान के लिए, हमें इस मुद्दे को देखने के तरीके को पूरी तरह बदलना होगा।

मिथक 1 : एक समस्या यह है कि लोग बहुत सारे कपड़े फेंक देते हैं

यह आम धारणा फैशनेबल और लापरवाह उपभोक्ताओं को दोष देती है। लेकिन भारत सहित कई जगहों पर, कपड़ों का व्यापक रूप से पुन: उपयोग होता है- उन्हें वितरित कर दिया जाता है, कपड़ों की मरम्मत की जाती है, या उन्हें नया रूप दिया जाता है। भारत में सिलाई और अपसाइक्लिंग की समृद्ध संस्कृति है, जहाँ पुरानी साड़ियाँ रजाई बन जाती हैं या कपड़े रचनात्मक रूप से दोबारा बनाए जाते हैं। ये प्रथाएँ आजीविका को बनाए रखती हैं और सुचारू अर्थव्यवस्था का एक जीवंत किन्तु अनजाना हिस्सा हैं। भारत री-डिजाइन और पुनरुपयोग सेवाओं को विस्तार दे सकता है और वैश्विक बाजारों में निर्यात भी कर सकता है, खासकर जब यूरोपीय संघ जैसे देश टिकाऊपन और पुन: उपयोग की नीतियों को बढ़ावा दे रहे हैं। जैसा कि विलियम मैकडॉनों और माइकल ब्रॉन्गार्ट सुझाते हैं, हमारी प्रचुरता की इच्छा समस्या नहीं है- समस्या उन प्रणालियों में है जो हमने बनाई हैं। अगर हम ऐसी अर्थव्यवस्थाएँ खड़ी करें, जिसमें सामग्रियों का मूल्यांकन भी हो, तो प्रचुरता टिकाऊ हो सकती है।

मिथक 2 : कपड़े की रीसाइकलिंग तकनीकी रूप से कठिन है

कई लोग मानते हैं कि डाई किए हुए और रंगीन कपड़ों की रीसाइकलिंग तकनीकी रूप से जटिल है। लेकिन वास्तव में, मैकेनिकल और कैमिकल रीसाइकलिंग के कई समाधान पहले से मौजूद हैं। कमी है तो डाटा आधारित आपूर्ति श्रृंखला की, जो सही कचरे को उचित रीसाइकलिंग से जोड़ती है। भारत में मैकेनिकल रीसाइकलिंग खासकर स्थानीय बाजार के लिए निम्न-स्तर की सामग्री में डाउनसाइक्लिंग- आम है। लेकिन यह बड़े पैमाने पर वैश्विक चक्रीय अर्थव्यवस्था से बाहर रहा है, जहाँ ब्रांड अब उच्च-गुणवत्ता वाले रीसाइकल की हुई कच्चे माल की मांग करते हैं। यह एक संक्रमणकालीन चुनौती है। जैसे-जैसे मिश्रित और निम्नस्तरीय कचरे को संभालने वाली नई तकनीकें उभर रही हैं, उन्हें सही कच्चा माल ढूँढने में कठिनाई होती है, जो अक्सर पहले से ही कम-मूल्य वाले उपयोगों में इस्तमाल हो चुका होता है। उच्च-गुणवत्ता वाली रीसाइकिल सामग्रियों को अपग्रेड करने के लिए ट्रेसेबिलिटी, बुनियादी ढाँचे और बाजार से जोड़ने की आवश्यकता है- जो अभी तक बड़े पैमाने पर मौजूद नहीं हैं। वैश्विक स्तर पर, बड़े पैमाने पर कपड़ा-से-कपड़ा रीसाइकल में निवेश भी सीमित है। विश्वसनीय टेक्सस्टाइल की उपलब्धि और बाजार में मजबूत मांग के बिना, व्यवसाय के मामले कमजोर रहते हैं और निवेशकों का विश्वास कम रहता है।

मिथक 3 : उपभोक्ताओं को बदलाव लाना चाहिए

अक्सर सुझाव दिया जाता है कि नागरिकों को बस बेहतर खरीदारी करनी चाहिए। लेकिन लोग केवल उन प्रणालियों के भीतर ही विकल्प चुन सकते हैं जो उनके लिए उपलब्ध हैं। अभी इस क्षेत्र में बढ़ाने के लिए जागरूकता से अधिक की आवश्यकता है- इसके लिए ऐसी बुनियादी ढाँचे की जरूरत है जो पुन: उपयोग और रीसाइकल को आर्थिक और तार्किक रूप से व्यवहारिक बनाए। हर स्टेक होल्डर, ब्रांड, आपूर्तिकर्ता, रीसाइकल, नीति निर्माता, लॉजिस्टिक्स प्रदाता को दायरे से बाहर डिज़ाइन की गई प्रणाली में काम करना होगा। हमें केवल व्यवहार परिवर्तन की नहीं, बल्कि प्रणाली परिवर्तन की आवश्यकता है।

विस्तृत उत्पादक जिम्मेदारी

यहीं पर भारत जैसे देश कदम उठा सकते हैं। न केवल संग्रह पर ध्यान केंद्रित करके, बल्कि रीसाइकलिंग और पुन: उपयोग के पक्ष पर भी ध्यान देकर, भारत वैश्विक चक्रीय आपूर्ति श्रृंखलाओं के निर्माण में एक सक्रिय भागीदार के रूप में खुद को स्थापित कर सकता है। क्योंकि टेक्सस्टाइल वेस्ट और उसमें निहित संभावनाएँ केवल राष्ट्रीय मुद्दा नहीं है, यह एक वैश्विक अवसर है।

फूलों के छिपे हुए ख़ज़ाने

भारत में फूल अब पारम्परिक उपयोग से परे नई दिशाएँ खोज रहे हैं।

मध्य प्रदेश के छिंदवाड़ा में, एक महिला समूह को महुआ फूलों से कुकीज़ बनाने का प्रशिक्षण दिया गया, जिसे हाल ही में प्रधानमंत्री मोदी ने अपने 'मन की बात' कार्यक्रम में सराहा। इनके नवाचारी उत्पादों ने अब राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बना ली है।

इसी तरह, गुजरात के 'स्टैच्यू ऑफ यूनिटी' के आस-पास कृष्ण कमल के सुंदर फूल भी पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र बन गए हैं।

ये उदाहरण दिखाते हैं कि भारत के पुष्प संसाधन किस प्रकार रचनात्मकता और कौशल विकास के साथ मिलकर नए अवसर पैदा कर रहे हैं।

कृष्ण कमल (Passiflora incarnata/ligularis) एक दुर्लभ पैशनफ्लावर (Passionflower) है, जिसकी जटिल रेखीय संरचना एक दिव्य आभा का आभास कराती है। हिंदू धर्म में इसे भगवान श्रीकृष्ण से जोड़कर पवित्र माना जाता है। यह उष्णकटिबंधीय बेल धूप भरी और अच्छे जल निकास वाली मिट्टी में पनपती है।

स्वाद, उद्यमिता और पर्यटन स्थल

"हम कभी मजदूरी कर पेट पालते थे, लेकिन फिर हमें महुआ फूलों से बिस्किट, लड्डू और कुकीज़ बनाना सिखाया गया। प्रशिक्षण और कठिन परिश्रम के साथ, आज हमारा सहायता समूह ये अनूठे व्यंजन पूरे भारत में भेजता है। जब प्रधानमंत्री मोदी ने 'मन की बात' में हमारे कार्य की सराहना की, तो सब कुछ बदल गया – ऑर्डर आने लगे, और भी महिलाएँ जुड़ने लगीं, और हमारे गांव को नई पहचान मिली। हमारा कार्य पहचाना गया और हमें आत्मबल मिला। पहले हम कच्चे महुआ के फूल बेचते थे, अब पके हुए उत्पाद शहरों तक भेजते हैं। यह सिर्फ आय नहीं है, यह सम्मान है।"

-महुआ सिस्टर्स

मन की बात

प्रतिक्रियाएँ

Anurag Thakur @ianuragthakur

कुछ ही दिन पहले सम्पन्न हुए Khelo India Para Games में एक बार फिर खिलाड़ियों ने अपनी लगन और प्रतिभा से सबको हैरान कर दिया।

इस बार पहले से ज्यादा खिलाड़ियों ने इन खेलों में हिस्सा लिया। इससे पता चलता है कि Para Sports कितना Popular हो रहा है।

मैं Khelo India Para Games में हिस्सा लेने वाले सभी खिलाड़ियों को उनके शानदार प्रयासों के लिए बधाई देता हूं।

#MannKiBaat में आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

Translate post

Bhupendra Patel @Bhupendrapbjp

माननीय मोदी जी के नेतृत्व में देशभर में जन भागीदारी से हो रहे जल संरक्षण के प्रयास सराहनीय है। जल संरक्षण आज के युग की मांग है। आइए, हम सब इस प्रयासों में पूरी ऊर्जा से जुड़ जाए।

#MannKiBaat

Translate post

Narendra Modi @narendramodi · Mar 30

Highlighted the importance of water conservation during the upcoming summer. #MannKiBaat

Shandilya Giriraj Singh @girirajsinghbjp

Subscribe

आजकल पुराने कपड़ों को जल्द बदलने का चलन बढ़ रहा है, लेकिन क्या आपने सोचा है कि ये पुराने कपड़े कहाँ जाते हैं? यही Textile Waste बनता है। इस पर वैश्विक स्तर पर शोध हो रहा है।

मा. पीएम @narendramodi जी का आभार, जिन्होंने #MannKiBaat में इस महत्वपूर्ण विषय को उठाया। Textile Waste Management अगला जन आंदोलन बनेगा, और हम जागरूकता बढ़ाने के लिए मज़बूत कदम उठाएंगे।

Translate post

Rekha Gupta @gupta_rekha

आज माननीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी के 'मन की बात' कार्यक्रम को कालका जी में सांसद श्री @RamvirBidhuri जी व दिल्ली वासियों के संग सुनने का अवसर मिला। यह कार्यक्रम समाज में सकारात्मक परिवर्तन व जनभागीदारी को प्रोत्साहित करने की दिशा में प्रेरणादायक है। #MannKiBaat

Translate post

G Kishan Reddy @kishanreddybjp

In today's #MannKiBaat episode, Hon'ble PM Shri @narendramodi ji recalled his childhood memories during summer vacations.

He encouraged the children to take up exciting activities as hobbies during the holiday season. He calls upon schools, colleges, science centres and other social organisations to share their summer activities with #MyHolidays to enable parents and teachers to know about these opportunities easily.

Gajendra Singh Shekhawat @gssjodhpur

बारिश की बूंदों को संरक्षित करके हम बहुत सारा पानी बर्बाद होने से बचा सकते हैं। पिछले कुछ सालों में इस अभियान के तहत देश के कई हिस्सों में जल संरक्षण के अभूतपूर्व कार्य हुए हैं।

मैं आपको एक दिलचस्प आंकड़ा देता हूं। पिछले 7-8 साल में नए बने tank, pond और अन्य water recharge structure से 11 billion cubic meter उससे भी ज्यादा पानी का संरक्षण हुआ है।

पीएम श्री @narendramodi

Dr. S. Jaishankar @DrSJaishankar

In #MannKiBaat today, PM @narendramodi highlighted how Yoga, Indian traditional medicine and Ayurveda continue to contribute to global health and well - being.

He also spoke about our civilisational connect with Fiji, Mauritius, Guyana, Suriname and Trinidad & Tobago, as well as efforts by Singapore Indian Fine Arts Society to preserve Indian Culture in Singapore.

Do watch.

Narendra Modi @narendramodi · Mar 30

Sharing this month's #MannKiBaat. Do tune in! x.com/i/broadcasts/1...

Ram Feran Pandey @RamFeranPandey

आज देश के यशस्वी प्रधानमंत्री आदरणीय श्री @narendramodi जी के लोकप्रिय 'मन की बात' कार्यक्रम के 120वें संस्करण को सुनकर आत्मसात किया..
मोदी जी ने हमारी मातृभाषाओं का संवर्धन, खेल प्रतिभाओं, वैज्ञानिक नवाचारों, पर्यटन आदि को प्रोत्साहन प्रदान करने के लिए बहुमूल्य विचार प्रकट किए हैं।
#MannKiBaat कार्यक्रम जन-जन को एक सूत्र में पिरोकर राष्ट्र के उत्कर्ष की दिशा में उन्मुख करने का सशक्त माध्यम बना है।
@BJP4India @AmitShah @JPNadda @BJP4UP @myogiadityanath

Translate post

Hardeep Singh Puri @HardeepSPuri

PM @narendramodi जी #MannKiBaat में देशवासियों की उपलब्धियों के साथ ही समाज से जुड़ी चुनौतियों पर भी चर्चा करते हैं।

इसी कड़ी में आज उन्होंने पूरी दुनिया के लिए नई चिंता की एक बड़ी वजह बन गए textile waste पर चर्चा की। textile waste के मामले में दुनिया में तीसरे स्थान पर रहने वाले भारत के हरियाणा राज्य का पानीपत textile recycling के global hub के रूप में उभर रहा है।

बेंगलुरू भी Innovative Tech Solutions से अपनी एक अलग पहचान बना रहा है। Textile waste से सजावट की चीजें, handbag, stationery और खिलौने जैसी कई वस्तुएं बनाई जा रही हैं।

चुनौतियां हैं... तो नए भारत के पास समाधान भी है।।
@PMOIndia @mannkibaat

Translate post

Himanta Biswa Sarma @himantabiswa

On my way to Nagaon, I joined my fellow karyakartas in Nij Demow Namghar, to listen to Adarniya @narendramodi Ji's @mannkibaat

This was a very enlightening episode and I thoroughly enjoyed the bit on Hanumankind - he is top of my playlist these days 😃

#MannKiBaat

Kiren Rijiju @KirenRijiju

बारिश की बूंदों को संरक्षित करके हम बहुत सारा पानी बर्बाद होने से बचा सकते हैं। पिछले कुछ सालों में इस अभियान के तहत देश के कई हिस्सों में जल संरक्षण के अभूतपूर्व कार्य हुए हैं: माननीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

#MannKiBaat

Translate post

Dr Mansukh Mandaviya @mansukhmandviya

क्या है MY Bharat का ख़ास कैलेंडर? स्वयं प्रधानमंत्री श्री @NarendraModi जी से सुनिए...

#MannKiBaat

Translate post

Piyush Goyal @PiyushGoyal

समर वेकेशन के लिए तैयार किए गए #MYBharat के कैलेंडर के अनूठे प्रयास...

#MannKiBaat

Translate post

Rajeev Chandrasekhar 🇮🇳 @RajeevRC_X

ബിജെപി കേരള ഘടകത്തിന്റെ അദ്ധ്യക്ഷനായി ചുമതലയേറ്റതിനെ തുടർന്ന് ഡൽഹിയിലെ മലയാളി സമൂഹം ഒരുക്കിയ അനുമോദന ചടങ്ങിൽ നിന്ന്. അവർക്കൊപ്പം പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദി ജിയുടെ മൻ കി ബാത്ത് ശ്രവിച്ചു.

വേനൽക്കാലത്ത് പുതിയ ഹോബികൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ പ്രധാനമന്ത്രി കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചു. ടെക്സ്റ്റൈൽ മാലിന്യം കുറയ്ക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം സംസാരിച്ചു. ഈ വർഷത്തെ യോഗ ദിനത്തിന്റെ പ്രമേയം "യോഗ ഫോർ വൺ എർത്ത്, വൺ ഹെൽത്ത്" എന്നായിരിക്കുമെന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ചു. വികസിത് വൈബ്രന്റ് വില്ലേജ് പ്രോഗ്രാം," ക്യാച്ച് ദി റെയിൻ," അംബേദ്കർ ജയന്തി പദയാത്ര തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ചും അദ്ദേഹം സംസാരിക്കുകയുണ്ടായി.

Humbled to receive felicitations from the Malayali community in Delhi upon assuming the presidency of @BJP4Keralam. Also joined them in listening to PM @narendramodi Ji's #MannKiBaat.

PM encouraged children to take up new hobbies during summer, discussed the need for reducing textile waste, revealed the Yoga Day 2025 theme as "Yoga for One Earth One Health," and highlighted initiatives such as the Viksit Vibrant Village Programme, "Catch the Rain," and the Ambedkar Jayanti Padyatra.

@BJP4India @JPNadda

Translate post

यह हुनर तराशने का समय...गर्मी की छुट्टियों में कुछ न कुछ नया सीखें

मन की बात : टेक्नोलॉजी, आर्ट, थिएटर से लेकर नेतृत्व कौशल तक पीएम ने तमाम उपाय सुझाए

PM flags concern on textile waste, bats for recycling

NUKESH RANJAN | New Delhi

India is the third country in the world where the maximum textile waste is generated. This means that we also face a huge challenge

Narendra Modi, PM

IN his monthly radio programme 'Man Ki Baat', Prime Minister Narendra Modi on Sunday expressed concerns over the issue of textile waste and the increasing trend of opting for fast fashion as part of his intent to raise awareness about social issues with the people during his address.

The Prime Minister said the textile waste has become a major cause of worry for the whole world. "The trend of getting rid of old clothes as soon as possible and buying new ones is increasing all over the world," he said. "Have you ever thought about what happens to the old clothes that you stop wearing? This becomes textile waste," he added.

Apprising people about the research work being done globally to deal with the textile waste menace, Modi said that only less than one percent of textile waste is recycled into new clothes. "India is the third country in the world where the maximum textile waste is generated. This means that we also face a huge challenge," he said.

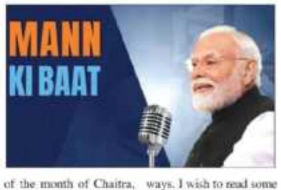
The Prime Minister, however expressed his happiness about the several commendable efforts that are being undertaken in India to deal with this challenge. Underlining that many Indian start-ups have begun working on textile recovery facilities, the PM said, "There are many such teams that are also working for the empowerment of our ragpicker brothers and sisters. Many young friends are involved in the efforts towards sustainable fashion. They recycle old clothes and footwear and distribute them to the needy. Many items like decorative pieces, handbags, stationery and toys are being made from textile waste."

Many organisations are engaged in popularising circular fashion brands these days, he added. Talking about new cloth rental platforms, Modi said designer clothes are available on rent and also applauded the work done in cities like Bengaluru, Tirupur and Panipat.

"Panipat in Haryana is emerging as a global hub for textile recycling. Bengaluru is also creating a distinct identity for itself with innovative tech solutions. More than half of the textile waste is collected here, which is an example for our other cities as well. Similarly, Tirupur in Tamil Nadu is engaged in textile waste management through wastewater treatment and renewable energy," Modi said.

He said said various states are celebrating their traditional new year on Sunday and many others will be celebrating in the coming days. They are a pointer to the spirit of unity pervading India's diversity

PM Modi highlights India's 'unity in diversity' in month of festivals



NEW DELHI, March 30: Prime Minister Narendra Modi, while addressing the nation during his monthly 'Mann ki Baat' program, extended his greetings as the country starts its vibrant month of multiple festivals. The Prime Minister highlighted how such festivals underline the country's unity in diversity.

Extending his greetings for the upcoming festivals, the PM added, "These festivals happen at different parts of the country, but these show how unity is woven in the diversity of India, we must keep strengthening this feeling of unity."

"Today is the Pratipada date of Shukla Paksha of the month of Chaitra, today marks the beginning of Chaitra Navratri, also beginning Indian New Year, Vikram Samvat is starting. I have many of your letters in front of me, some of which are from Bihar, some from Bengal, Tamil Nadu, Gujarat, people have sent their mann ki baat in various ways. I wish to read some of the messages," PM Modi said.

The Prime Minister read the multiple letters in various languages addressed to him wishing him on the occasion of Ugadi, Sansar Padwa, Gudi Padwa, Hindu New year among other festivals.

■ Continued on page 9

हमारे त्यौहार देश की विविधता में एकता को दर्शाते हैं : मोदी

जल संरक्षण कर 'कैच द रेन' अभियान को आगे बढ़ाने पर जोर दिया

मन की बात

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपने मासिक रेडियो कार्यक्रम में देशवासियों को किया संबोधित

रद्दी कपड़ों की रिसाइकल के वैश्विक केंद्र के रूप में उभरा पानीपत

बेकार कपड़ों से बनाई जा रहीं सजावट की चीजें

मन की બાતના ૧૨૦મા એપિસોડ દ્વારા વડાપ્રધાને લોકો સાથે વાતચીત કરી

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ઉનાળાના વેકેશનનો સદુપયોગ અને પાણી બચાવવા વિશે ખાસ સંદેશ આપ્યો

जल संरक्षण में हो सबकी भागीदारी : मोदी

'मन की बात' कार्यक्रम में बोले प्रधानमंत्री

सात-आठ वर्षों में बचाया 1,100 करोड़ क्यूबिक मीटर जल : मोदी

Unity is woven into India's diversity, says PM, cites greetings in different languages

PM hails catch the rain campaign, calls upon people to conserve water

AGENCY
NEW DELHI, MAR 30

As the summer is approaching, Prime Minister Narendra Modi on Sunday called upon people for water conservation, saying, 'In many states, works related to water harvesting and water conservation have gained new momentum.

Addressing the 120th episode of 'Mann ki Baat', the prime minister said, By conserving raindrops, we can save a lot of water from getting wasted. Speaking about the "Catch the Rain" campaign, PM Modi said, "Over the last few years, under this campaign, unprecedented tasks related to water conservation have been undertaken in many parts of the country." "During the last 7-8 years, over 11 billion cubic metres of water have been conserved through newly built tanks, ponds and other water recharge structures." Citing the example of the Bhakra Nangal dam, PM Modi said, "The length of this lake is more than 90 kilometres, and through their tiny efforts, they have managed to conserve 11 billion cubic metres of water in different parts of the country - isn't that a great effort?"

Addressing the students who are set to start a new session in schools, subsequently leading to summer vacations, PM Modi urged them to be productive.

"I especially urge children and their parents as well to share their holiday experiences with #HolidayMemories. I will try to include your experiences in the upcoming 'Mann Ki Baat,'" he said.

PM Modi also mentioned the 'My Bharat' special calendar, which has been prepared by the government for summer vacation.

He highlighted initiatives such as the Viksit Vibrant Village Programme, ELP at Jan Aushadhi Kendras, and the Ambedkar Jayanti Padyatra.

"Today I would also like to discuss with you the special calendar of MY-Bharat, which has been prepared for this summer vacation. I want to share some unique efforts through this calendar," he added.

Over yoga, PM Modi said there are now less than 100 days left for the Yoga Day.

The theme of Yoga Day 2025 has been kept as 'Yoga for One Earth, One Health', that is, we wish to make the whole world healthy through yoga," PM Modi added.

11 billion cubic metres of water saved in eight years, says PM

भोपाल, सोमवार 31 मार्च 2025
haribhoomi.com

देश हरिभूमि 09

मन की बात: टेक्सटाइल कचरा देश के लिए नई चुनौती, प्रधानमंत्री मोदी ने बताया- कैसे भारत बन सकता है सस्टेनेबल फैशन का हब

'வேற்றுமையில் ஒற்றுமை' உணர்வை தொடர்ந்து வலுப்படுத்துங்கள்

மக்களுக்கு பிரதமர் வலியுறுத்தல்

தமிழக விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வாழ்த்து

अब एक नए रास्ते पर निकल पड़ी महुआ के फूलों की यात्रा

भोपाल ■ प्रशासनिक संवाददाता

पीएम मोदी ने किया मन की बात कार्यक्रम में छिंदवाड़ा जिले में महुआ के फूलों से कुकीज बनाने का उल्लेख

प्रधानमंत्री ने प्रदेश की बहनों को किया प्रेरित

खेलो इंडिया पैरा गेम्स: खिलाड़ियों की संख्या में वृद्धि, पीएम मोदी ने की सराहना

بین الاقوامی یوگا دن ایک بہت بڑا تہوار بن گیا ہے

آج پوری دنیا میں ہمارے یوگا اور روایتی ادویات کے بارے میں تجسس بڑھ رہا ہے

نوجوانوں کی ایک بڑی تعداد یوگا اور آیوروید کو صحت مند رہنے کا بہترین ذریعہ سمجھتے ہوئے اپنا رہی ہے

من کی بات پروگرام میں وزیراعظم نے عادل آباد کے لڈو کا تذکرہ کیا

آدی واسی خواتین کی ستائش، آراکو کافی کی بھی تعریف کی

ମନ କି ବାତ — ଭାରତରେ ବିବିଧତା ମଧ୍ୟରେ ଏକତା ରହିଛି

आज तक

'आज से शुरू हो रहा भारतीय नववर्ष', 'मन की बात' के 120वें एपिसोड में PM मोदी ने देशवासियों को दी बधाई

भारत EXPRESS — सत्य • साहस • समर्पण

Mann Ki Baat: मन की बात कार्यक्रम का 120वां एपिसोड प्रसारित, पीएम मोदी ने की जल संरक्षण की अपील

Dainik Bhaskar

PM Modi's 120th 'Mann Ki Baat': PM extends wishes to the nation on Hindu New Year; says India's unity lies in its diversity

हिन्दुस्थान समाचार — Hindusthan Samachar

من کی بات: وزیر اعظم مودی نے 'ٹیکسٹائل ویسٹ' کے چیلنجوں کے بارے میں لوگوں کو آگاہ کیا

The Indian EXPRESS

120th episode of Mann Ki Baat: Languages, regions differ, but festivals show unity in diversity: PM Modi

नईदुनिया

Mann Ki Baat: पीएम नरेन्द्र मोदी ने कहा- छात्र छुट्टियों को बर्बाद न करें, कुछ नया सीखें

NDTV

पीएम मोदी ने 'मन की बात' में किया 'फगवा चौताल' का जिक्र, गिरमिटिया मजदूरों को बताया 'संरक्षक'

THE HINDU

PM Modi pitches for rainwater harvesting, waste recycling

The Statesman

Festivals show how unity is woven into diversity of India, says PM Modi in 'Mann Ki Baat'

ZEE NEWS

'Mann Ki Baat': PM Modi's Special Message For Kids Ahead Of Summer Vacations

मन की बात

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

सत्यमेव जयते

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार