जून 2025

अंधकार से लोकतंत्र तक
जनशक्ति की विजय
संविधान हत्या दिवस

मन की बात

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का सम्बोधन

सूची क्रम

01 प्रधानमंत्री का सन्देश 1

02 मुख्य आलेख

2.1 **सीमाओं से परे :** स्वस्थ और एकजुट दुनिया के लिए योग 22

2.2 **एक उद्देश्य के साथ तीर्थयात्रा :** पवित्र कदम, निस्वार्थ भाव 30

2.3 **भारत की सामाजिक सुरक्षा क्रांति :** 94 करोड़ लोगों के लिए सुरक्षा कवच 38

2.4 **बोडोलैंड का सीईएम कप :** भारत के नक्शे पर एक नया खेल मैदान 52

2.5 **प्रकृति का वस्त्र :** जीआई टैग वाले एरी सिल्क की सतत गाथा 58

2.6 **सेहत और समृद्धि के संरक्षक :** डॉक्टरों और CA's को सलाम! 72

03 संक्षेप में

3.1 **अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 :** धरती की धरोहरों पर योग की दिव्यता 26

3.2 **ट्रेकोमा के लक्षण :** बचाव आवश्यक 46

3.3 **बोडोलैंड में नई शुरुआत** 56

3.4 **उनका नेतृत्व, भारत का उत्थान :** महिलाओं के नेतृत्व में विकास की गाथाएँ 62

3.5 **आध्यात्मिक यात्राएँ :** बौद्ध विरासत की खोज 68

3.6 **भारत के सक्रिय हरित योद्धा** 70

04 लेख/साक्षात्कार

4.1 एक भारत, अनेक तीर्थ, एक आत्मा - डॉ. संध्या पुरेचा 34

4.2 **स्वास्थ्य के क्षेत्र में भारत की जीत :** विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा ट्रेकोमा उन्मूलन की सराहना - डॉ. राधिका टंडन 42

4.3 **आपातकाल :** भारतीय लोकतंत्र पर एक कलंक! - बंडारू दत्तात्रेय 48

4.4 **पवित्र सम्बंध :** भारत और विश्व को जोड़ता बौद्ध धर्म - संदीप आर्य 64

05 प्रतिक्रियाएँ 77

प्रधानमंत्री का सन्देश

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार

'मन की बात' में आप सबका स्वागत है, अभिनंदन है। **आप सब इस समय योग की ऊर्जा और 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' की स्मृतियों से भरे होंगे। इस बार भी 21 जून को देश-दुनिया के करोड़ों लोगों ने 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' में हिस्सा लिया।** आपको याद है, 10 साल पहले इसका प्रारम्भ हुआ। अब 10 साल में ये सिलसिला हर साल पहले से भी ज्यादा भव्य बनता जा रहा है। ये इस बात का भी संकेत है कि ज्यादा से ज्यादा लोग अपने दैनिक जीवन में योग को अपना रहे हैं। **हमने इस बार 'योग दिवस' की कितनी ही आकर्षक तस्वीरें देखी हैं। विशाखापत्तनम के समुद्र तट पर तीन लाख लोगों ने एक साथ योग किया।** विशाखापत्तनम से ही एक और अद्भुत दृश्य सामने आया, दो हजार से ज्यादा आदिवासी छात्रों ने 108 मिनट तक 108 सूर्य नमस्कार किए। सोचिए, कितना अनुशासन, कितना समर्पण रहा होगा। हमारे नौसेना के जहाजों पर भी योग

की भव्य झलक दिखी। **तेलंगाना में तीन हजार दिव्यांग साथियों ने एक साथ योग शिविर में भाग लिया।** उन्होंने दिखाया कि योग किस तरह सशक्तीकरण का माध्यम भी है। दिल्ली के लोगों ने योग को स्वच्छ यमुना के संकल्प से जोड़ा और यमुना तट पर जाकर योग किया। **जम्मू-कश्मीर में चिनाब ब्रिज, जो दुनिया का सबसे ऊँचा रेलवे ब्रिज है, वहाँ भी लोगों ने योग किया। हिमालय की बर्फीली चोटियाँ और ITBP के जवान, वहाँ भी योग दिखा,** साहस और साधना साथ-साथ चले। गुजरात के लोगों ने भी एक नया इतिहास रचा। **वडनगर में 2121 (इक्कीस सौ इक्कीस) लोगों ने एक साथ भुजंगासन किया और नया रिकॉर्ड बना दिया। न्यूयॉर्क, लंदन, टोक्यो, पेरिस, दुनिया के हर बड़े शहर से योग की तस्वीरें आईं** और हर तस्वीर में एक बात खास रही, शांति, स्थिरता और संतुलन। **इस बार की theme भी बहुत विशेष थी, 'Yoga for One Earth, One Health, यानी, 'एक पृथ्वी - एक स्वास्थ्य'। ये सिर्फ एक नारा नहीं है, एक दिशा है जो हमें 'वसुधैव कुटुंबकम्' का अहसास कराती है। मुझे विश्वास है, इस बार के योग दिवस की भव्यता ज्यादा से ज्यादा लोगों को योग को अपनाने के लिए जरूर प्रेरित करेगी।**

मेरे प्यारे देशवासियो, जब कोई तीर्थयात्रा पर निकलता है, तो एक ही भाव सबसे पहले मन में आता है, "चलो, बुलावा आया है"। यही भाव हमारे धार्मिक यात्राओं की आत्मा है। ये **यात्राएँ शरीर के अनुशासन का, मन की शुद्धि का, आपसी प्रेम और भाईचारे का, प्रभु से जुड़ने का माध्यम है।** इनके अलावा, इन यात्राओं का एक और बड़ा पक्ष होता है। **ये धार्मिक यात्राएँ सेवा के अवसरों का एक महाअनुष्ठान भी होती हैं।** जब कोई भी यात्रा होती है तो जितने लोग यात्रा पर जाते हैं उससे ज्यादा लोग तीर्थयात्रियों की सेवा के काम में जुटते हैं। जगह-जगह भंडारे और लंगर लगते हैं। लोग सड़कों के किनारे प्याऊ लगवाते हैं। सेवा-भाव से ही Medical Camp और सुविधाओं की व्यवस्था की जाती है। कितने ही लोग अपने खर्च से तीर्थयात्रियों के लिए धर्मशालाओं की, और, रहने की व्यवस्था करते हैं।

साथियो, लम्बे समय के बाद कैलाश मानसरोवर यात्रा का फिर से शुभारम्भ हुआ है। कैलाश मानसरोवर यानी भगवान शिव का धाम। हिन्दू, बौद्ध, जैन, हर परम्परा में कैलाश को श्रद्धा और भक्ति का केंद्र माना गया है।

साथियो, 3 जुलाई से पवित्र अमरनाथ यात्रा शुरू होने जा रही है और सावन का पवित्र महीना भी कुछ ही दिन दूर है। अभी कुछ दिन पहले हमने भगवान जगन्नाथ जी की रथयात्रा भी देखी है। ओडिशा हो, गुजरात हो, या देश का कोई और कोना, लाखों श्रद्धालु इस यात्रा में शामिल होते हैं। **उत्तर से दक्षिण, पूरब से पश्चिम, ये यात्राएँ 'एक भारत-श्रेष्ठ भारत' के भाव का प्रतिबिंब हैं।** जब हम श्रद्धा भाव से, पूरे समर्पण से और पूरे अनुशासन से अपनी धार्मिक यात्रा सम्पन्न करते हैं तो उसका फल भी मिलता है। **मैं यात्राओं पर जा रहे सभी सौभाग्यशाली श्रद्धालुओं को अपनी शुभकामनाएँ देता हूँ।** जो लोग सेवा भावना से इन यात्राओं को सफल

और सुरक्षित बनाने में जुटे हैं, उन्हें भी साधुवाद देता हूँ।

मेरे प्यारे देशवासियो, अब मैं आपको देश की दो ऐसी उपलब्धियों के बारे में बताना चाहता हूँ, जो आपको गर्व से भर देंगी। **इन उपलब्धियों की चर्चा वैश्विक संस्थाएँ कर रही हैं। WHO यानी 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' और ILO यानी International Labour Organization ने देश की इन उपलब्धियों की भरपूर सराहना की है।** पहली उपलब्धि तो हमारे स्वास्थ्य से जुड़ी है। आप में से बहुत से लोगों ने आँखों की एक बीमारी के बारे में सुना होगा – Trachoma। ये बीमारी Bacteria से फैलती है। एक समय था जब ये बीमारी देश के कई हिस्सों में आम थी। ध्यान नहीं दिया जाए, तो इस बीमारी से धीरे-धीरे आँखों की रोशनी तक चली जाती थी। हमने संकल्प लिया कि Trachoma को जड़ से खत्म करेंगे। और **मुझे आपको ये बताते हुए बहुत खुशी है कि – 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' यानी WHO ने भारत को Trachoma free घोषित कर दिया है। अब भारत Trachoma मुक्त देश बन चुका है।** ये उन लाखों लोगों की मेहनत का फल है, जिन्होंने बिना थके, बिना रुके, इस बीमारी से लड़ाई लड़ी। ये सफलता हमारे health workers की है। 'स्वच्छ भारत अभियान' से भी इसे मिटाने में बड़ी मदद मिली। 'जल जीवन Mission' का भी इस

World Health Organization

सफलता में बड़ा योगदान रहा। आज जब घर-घर नल से साफ पानी पहुँच रहा है, तो ऐसी बीमारियों का खतरा कम हो गया है। 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' WHO ने भी इस बात की सराहना की है कि भारत ने बीमारी से निपटने के साथ-साथ उसके मूल कारणों को भी दूर किया है।

साथियो, आज भारत में ज्यादातर आबादी किसी-न-किसी social protection benefit का फायदा उठा रही है और **अभी हाल ही में International Labour Organization – ILO की बड़ी अहम Report आई है। इस Report में कहा गया है कि भारत की 64% (sixty-four percent) से ज्यादा आबादी को अब कोई-न-कोई Social Protection Benefit जरूर मिल रहा है। सामाजिक सुरक्षा - ये दुनिया की सबसे बड़ी coverage में से एक है। आज देश के लगभग 95 करोड़ (ninety-five crore) लोग किसी-न-किसी social security योजना का लाभ पा रहे हैं,** जबकि, 2015 तक 25 करोड़ से भी कम लोगों तक सरकारी योजनाएँ पहुँच पाती थीं।

International Labour Organization

साथियो, भारत में स्वास्थ्य से लेकर सामाजिक सुरक्षा तक, हर क्षेत्र में देश saturation की भावना से आगे बढ़ रहा है।

ये सामाजिक न्याय की भी उत्तम तस्वीर है। इन सफलताओं ने एक विश्वास जगाया है, कि आने वाला समय और बेहतर होगा, हर कदम पर भारत और भी सशक्त होगा।

मेरे प्यारे देशवासियो, जन-भागीदारी की शक्ति से, बड़े-बड़े संकटों का मुकाबला किया जा सकता है। **मैं आपको एक audio सुनाता हूँ, इस audio में आपको उस संकट की भयावहता का अंदाजा लगेगा। वो संकट कितना बड़ा था, पहले वो सुनिए, समझिए।**

मोरारजी भाई देसाई

[आखिर ये जो ज़ुल्म हुआ दो साल तक, जुल्म तो 5-7 साल से शुरू हो गया था। मगर वो शिखर पर पहुँच गया है दो साल में, जब emergency लोगों पर थोप दी और अमानुषीय बर्ताव लोगों के साथ किया गया। लोगों के स्वतंत्रता के हक छीन लिए गए, अखबारों को कोई स्वतंत्रता न रही। न्यायालय बिल्कुल निर्बल बना दिए गए। और जिस ढंग से एक लाख से ज्यादा लोगों को jail में बंद कर दिये, और फिर अपने मनमानी राज की ओर से होती रही। उसकी मिसाल दुनिया के इतिहास में भी मिलना मुश्किल है]

साथियो, ये आवाज देश के पूर्व प्रधानमंत्री श्रीमान मोरारजी भाई देसाई की है। उन्होंने संक्षेप में, लेकिन बहुत ही स्पष्ट तरीके से Emergency के बारे में बताया। आप कल्पना कर सकते हैं, वो दौर कैसा था! Emergency लगाने वालों ने न सिर्फ हमारे संविधान की हत्या की बल्कि उनका इरादा न्यायपालिका को भी अपना गुलाम बनाए रखने का था। इस दौरान लोगों को बड़े पैमाने पर प्रताड़ित किया गया था। इसके ऐसे अनेक उदाहरण हैं, जिन्हें कभी भी भुलाया नहीं जा सकता। George Fernandez साहब को जंजीरों में बांधा गया था। अनेक लोगों को कठोर यातनाएँ दी गईं। 'मीसा' (MISA) के तहत किसी को भी ऐसे ही गिरफ्तार कर लिया जाता था। Students को भी परेशान किया गया। अभिव्यक्ति की आजादी का भी गला घोंट दिया गया।

साथियो, उस दौर में जो हजारों लोग गिरफ्तार किए गए, उन पर ऐसे ही अमानवीय अत्याचार हुए। लेकिन

ये भारत की जनता का सामर्थ्य है, वो झुकी नहीं, टूटी नहीं और लोकतंत्र के साथ कोई समझौता उसने स्वीकार नहीं किया। आखिरकार, जनता-जनार्दन की जीत हुई – आपातकाल हटा लिया गया और आपातकाल थोपने वाले हार गए। **बाबू जगजीवन राम जी ने इस बारे में बहुत ही सशक्त तरीके से अपनी बातें रखी थीं।**

[बहनों और भाइयो, पिछला चुनाव, चुनाव नहीं था। भारत की जनता का एक महान अभियान था। उस समय की परिस्थितियों को बदल देने का तानाशाही की धारा को मोड़ देने का और भारत में प्रजातंत्र के बुनियाद को मजबूत कर देने का]

अटल जी ने भी तब अपने ही अंदाज में जो कुछ कहा था, वो भी हमें जरूर सुनना चाहिए –

[बहनो और भाइयो, देश में जो कुछ हुआ, उसे केवल चुनाव नहीं कह सकते। एक शांतिपूर्ण क्रांति हुई है। लोकशक्ति की लहर ने लोकतंत्र की हत्या करने वालों को इतिहास के कूड़ेदान में फेंक दिया है]

साथियो, देश पर Emergency थोपे जाने के 50 वर्ष कुछ दिन पहले ही पूरे हुए हैं। हम देशवासियों ने 'संविधान हत्या दिवस' मनाया है। हमें हमेशा उन सभी लोगों को याद करना चाहिए, जिन्होंने Emergency का डटकर मुकाबला किया था। इससे हमें अपने संविधान को सशक्त बनाए रखने के लिए निरंतर सजग रहने की प्रेरणा मिलती है।

मेरे प्यारे देशवासियो, आप एक तस्वीर की कल्पना कीजिए। सुबह की धूप पहाड़ियों को छू रही है, धीरे-धीरे उजाला मैदानों की ओर बढ़ रहा है, और उसी रौशनी के साथ बढ़ रही है फुटबॉल

प्रेमियों की टोली। सीटी बजती है और कुछ ही पलों में मैदान तालियों और नारों से गूंज उठता है। हर Pass, हर Goal के साथ लोगों का उत्साह बढ़ रहा है। आप सोच रहे होंगे कि ये कौन सी ख़ूबसूरत दुनिया है?

साथियो, ये तस्वीर असम के एक प्रमुख क्षेत्र बोडोलैंड की वास्तविकता है। **बोडोलैंड आज अपने एक नए रूप के साथ देश के सामने खड़ा है।** यहाँ के युवाओं में जो ऊर्जा है, जो आत्मविश्वास है, वो फुटबॉल के मैदान में सबसे ज्यादा दिखता है। **बोडो** Territorial Area **में, बोडोलैंड** CEM Cup **का आयोजन हो रहा है। ये सिर्फ एक** Tournament **नहीं है, ये एकता और उम्मीद का उत्सव बन गया है। 3 हज़ार 700 से ज़्यादा टीमें, करीब 70 हज़ार खिलाड़ी, और उनमें भी बड़ी संख्या में हमारी बेटियों की भागीदारी।** ये आँकड़े बोडोलैंड में बड़े बदलाव की गाथा सुना रहे हैं। बोडोलैंड अब देश के खेल नक्शे पर, Sports के map पर, अपनी चमक और बढ़ा रहा है।

साथियो, एक समय था जब संघर्ष ही यहाँ की पहचान थी। तब यहाँ के युवाओं के लिए रास्ते सीमित थे। **लेकिन आज उनकी आँखों में नए सपने हैं और दिलों में आत्मनिर्भरता का हौसला है। यहाँ से निकले फुटबॉल खिलाड़ी अब बड़े स्तर पर अपनी पहचान बना रहे हैं। हालीचरण नारजारी, दुर्गा बोरो, अपूर्वा नारजारी, मनबीर बसुमतारी - ये सिर्फ फुटबॉल खिलाड़ियों के नाम नहीं हैं - ये उस नई पीढ़ी की पहचान हैं जिन्होंने बोडोलैंड को मैदान से राष्ट्रीय मंच तक पहुँचाया।** इनमें से कई ने सीमित संसाधनों में अभ्यास किया, कई ने कठिन परिस्थितियों में अपने रास्ते बनाए, और आज इनका नाम लेकर देश के कितने ही नन्हे बच्चे अपने सपनों की शुरुआत करते हैं।

साथियो, अगर हमें अपने सामर्थ्य का विस्तार करना है तो सबसे पहले हमें अपनी Fitness और Wellbeing पर ध्यान देना होगा। वैसे साथियो, Fitness के लिए, Obesity कम करने के लिए मेरा एक सुझाव आपको याद है ना! खाने में 10% तेल कम करो, मोटापा घटाओ। जब आप Fit होंगे, तो जीवन में और ज्यादा Super Hit होंगे।

मेरे प्यारे देशवासियो, हमारा भारत जिस तरह अपनी क्षेत्रीय, भाषाई और सांस्कृतिक विविधता के लिए जाना जाता है, उसी तरह, कला, शिल्प और कौशल की विविधता भी हमारे देश की एक बड़ी खूबी है। आप जिस क्षेत्र में जाएँगे, वहाँ की कुछ-न-कुछ खास और local चीज के बारे में आपको पता चलेगा। हम अक्सर 'मन की बात' में देश के ऐसे unique products के बारे में बात करते हैं। **ऐसा ही एक** product **है मेघालय का एरी सिल्क** (Eri Silk)**। इसे कुछ दिन पहले ही** GI Tag **मिला है। एरी सिल्क** (Eri Silk) **मेघालय के लिए एक धरोहर की तरह है।** यहाँ की जनजातियों ने, ख़ासकर ख़ासी (Khasi) समाज के लोगों ने पीढ़ियों से इसे सहेजा भी है, और अपने कौशल से समृद्ध भी किया है। इस सिल्क की कई ऐसी ख़ूबियाँ हैं, जो इसे बाकी fabric से अलग बनाती हैं। इसकी सबसे खास बात है इसे बनाने का तरीका, इस सिल्क को जो रेशम के कीड़े बनाते हैं, उसे हासिल करने के लिए कीड़ों को मारा नहीं जाता है, इसलिए इसे, अहिंसा सिल्क भी कहते

हैं। आजकल दुनिया में ऐसे products की demand तेजी से बढ़ रही है, जिनमें हिंसा न हो, और प्रकृति पर उनका कोई दुष्प्रभाव न पड़े, इसलिए, मेघालय का एरी सिल्क (Eri Silk) global market के लिए एक perfect product है। इसकी एक और खास बात है, ये सिल्क (Silk) सर्दी में गरम करता है, और गर्मियों में ठंडक देता है। इसकी ये खूबी इसे ज़्यादातर जगहों के लिए अनुकूल बना देती है। मेघालय की महिलाएँ अब Self Help Group के जरिए अपनी इस धरोहर को और बड़े scale पर आगे बढ़ा रही हैं। मैं मेघालय के लोगों को एरी सिल्क (Eri Silk) को GI Tag मिलने पर बधाई देता हूँ। मैं आप सबसे भी appeal करूंगा, आप भी एरी सिल्क (Eri Silk) से बने कपड़ों को जरूर try करें और हाँ - खादी, handloom, handicraft, Vocal for Local, इन्हें भी आपको हमेशा याद रखना है। ग्राहक भारत में बने product ही खरीदें, और व्यापारी भारत में बने product ही बेचें तो 'आत्मनिर्भर भारत अभियान' को नई ऊर्जा मिलेगी।

मेरे प्यारे देशवासियो, Women-led Development का मंत्र भारत का नया भविष्य गढ़ने के लिए तैयार है। हमारी माताएँ, बहनें, बेटियाँ आज सिर्फ अपने लिए ही नहीं, बल्कि पूरे समाज के लिए नई दिशा बना रही हैं। आप तेलंगाना के भद्राचलम की महिलाओं की सफलता के बारे में जानेंगे तो आपको भी अच्छा लगेगा। ये महिलाएँ कभी खेतों में मजदूरी करती थीं। रोज़ी रोटी के लिए दिन-भर मेहनत करती थीं। आज वही महिलाएँ, millets, श्रीअन्न से biscuit बना रही हैं। 'भद्राद्री मिलेट मैजिक' नाम से ये बिस्किट हैदराबाद से लंदन तक जा रहे हैं। भद्राचलम की इन महिलाओं ने Self Help Group से जुड़कर ट्रेनिंग ली।

साथियो, इन महिलाओं ने एक और सराहनीय काम किया है। इन्होंने 'गिरी सैनिटरी पैड्स' बनाना शुरू किया। सिर्फ तीन महीने में 40,000 पैड्स तैयार किए और उन्हें स्कूलों और आसपास के ऑफिसों में पहुँचाया - वो भी बहुत ही सस्ती कीमत पर।

साथियो, कर्नाटका के कलबुर्गी की महिलाओं की उपलब्धि भी बेहतरीन है। इन्होंने ज्वार की रोटी को एक ब्रांड बना दिया है। इन्होंने जो कॉपरेटिव बनाई है, उसमें हर रोज तीन हजार से ज्यादा रोटियाँ बन रही हैं। इन रोटियों की खुशबू अब सिर्फ गाँव तक सीमित नहीं है। बेंगलुरु में Special Counter खुल चुका है। Online Food Platforms पर order आ रहे हैं। कलबुर्गी की रोटी अब बड़े शहरों के किचन तक पहुँच रही है। इसका बहुत शानदार असर इन महिलाओं पर पड़ा है, उनकी आय बढ़ रही है।

साथियो, अलग-अलग राज्यों की इन गाथाओं में अलग-अलग चेहरे हैं। लेकिन उनकी चमक एक जैसी है। ये चमक है आत्मविश्वास की, आत्मनिर्भरता की। ऐसा ही एक चेहरा है, मध्यप्रदेश की सुमा उइके, सुमा जी का प्रयास बहुत सराहनीय है। उन्होंने बालाघाट ज़िले के कटंगी ब्लॉक में, Self Help Group से जुड़कर मशरूम की खेती और पशुपालन की training ली। इससे उन्हें आत्मनिर्भरता की राह मिल गई। सुमा उइके की आय बढ़ी तो उन्होंने अपने काम का विस्तार भी किया। छोटे से प्रयास से शुरू हुआ ये सफर अब 'दीदी कैंटीन' और 'Thermal Therapy Centre' तक पहुँच चुका है। देश के कोने-कोने में ऐसी ही अनगिनत महिलाएँ, अपना और देश का भाग्य बदल रही हैं।

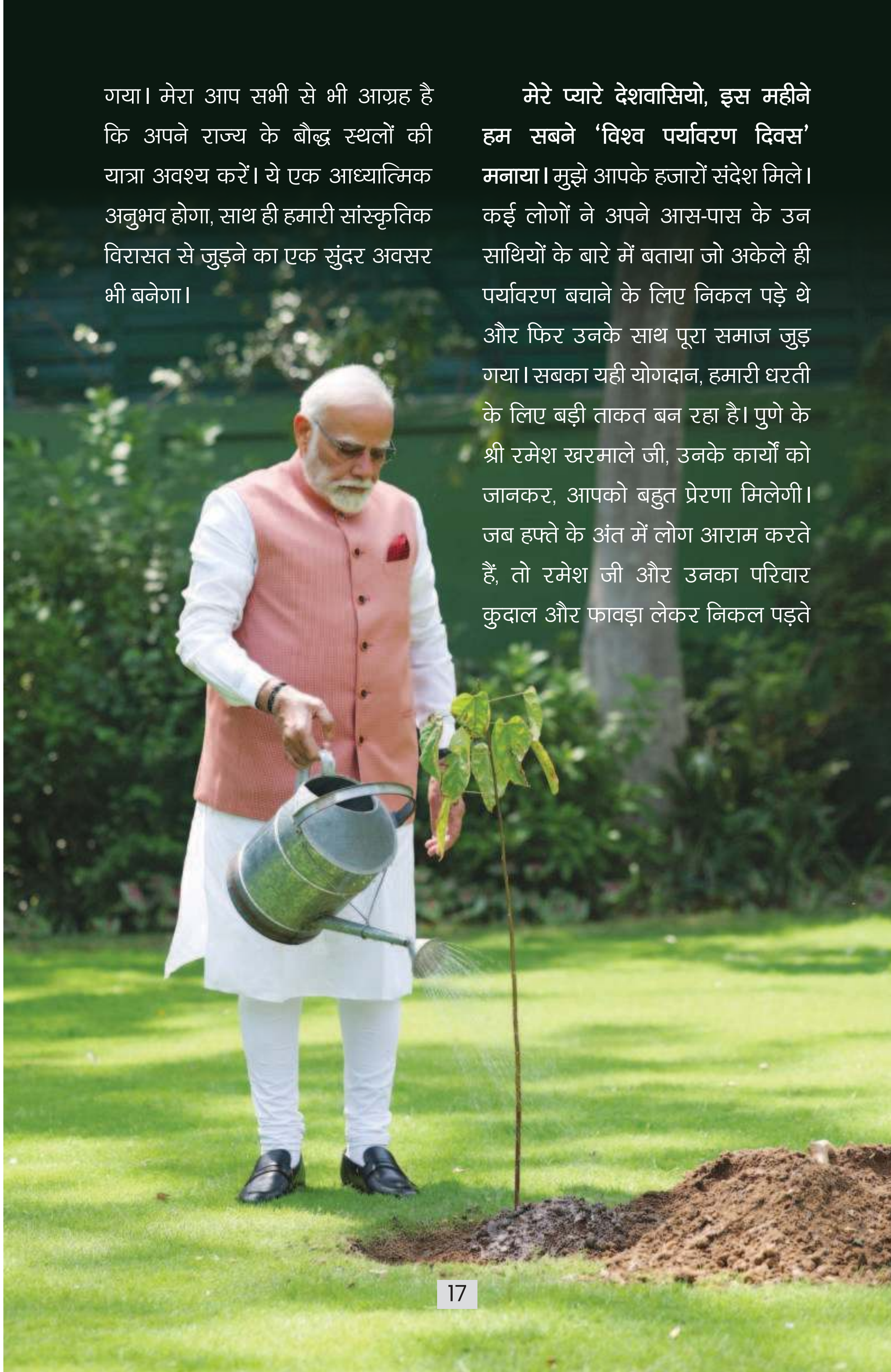
मेरे प्यारे देशवासियो, पिछले दिनों मुझे वियतनाम के बहुत से लोगों ने विभिन्न माध्यमों से अपने संदेश भेजे। इन संदेशों की हर पंक्ति में श्रद्धा थी, आत्मीयता थी। उनकी भावनाएँ मन को छूने वाली थीं। **वो लोग भगवान बुद्ध के पवित्र अवशेषों 'Relics' के दर्शन कराने**

के लिए भारत के प्रति अपना आभार प्रकट कर रहे थे। उनके शब्दों में जो भाव थे, वो किसी औपचारिक धन्यवाद से बढ़कर थे।

साथियो, मूल रूप से भगवान बुद्ध के इन पवित्र अवशेषों की खोज आंध्र प्रदेश में पालनाडू जिले के नागार्जुनकोंडा में हुई थी। इस जगह का बौद्ध धर्म से गहरा नाता रहा है। कहा जाता है कि कभी इस स्थान पर श्रीलंका और चीन सहित दूर–दूर के लोग आते थे।

साथियो, पिछले महीने भगवान बुद्ध के इन पवित्र अवशेषों को भारत से वियतनाम ले जाया गया था। वहाँ के 9 अलग–अलग स्थानों पर इन्हें जनता के दर्शन के लिए रखा गया। भारत की ये पहल एक तरह से वियतनाम के लिए राष्ट्रीय उत्सव बन गई। आप कल्पना कर सकते हैं, करीब 10 करोड़ लोगों की आबादी वाले वियतनाम में डेढ़ करोड़ से ज्यादा लोगों ने भगवान बुद्ध के पवित्र अवशेषों के दर्शन किए । Social media पर जो तस्वीरें और video मैंने देखे, उन्होंने ये एहसास कराया कि श्रद्धा की कोई सीमा नहीं होती। बारिश हो, तेज धूप हो, लोग घंटों कतारों में खड़े रहे। बच्चे, बुजुर्ग, दिव्यांगजन सभी भाव-विभोर थे। वियतनाम के राष्ट्रपति, उप-प्रधानमंत्री, वरिष्ठ मंत्री, हर कोई नत-मस्तक था। इस यात्रा के प्रति वहाँ के लोगों में सम्मान का भाव इतना गहरा था कि वियतनाम सरकार ने इसे 12 दिन के लिए और आगे बढ़ाने का आग्रह किया था और इसे भारत ने सहर्ष स्वीकार कर लिया।

साथियो, भगवान बुद्ध के विचारों में वो शक्ति है, जो देशों, संस्कृतियों और लोगों को एक सूत्र में बांधती है। इससे पहले भगवान बुद्ध के पवित्र अवशेष थाईलैंड और मंगोलिया ले जाए गए थे, और वहाँ भी श्रद्धा का यही भाव देखा



गया। मेरा आप सभी से भी आग्रह है कि अपने राज्य के बौद्ध स्थलों की यात्रा अवश्य करें। ये एक आध्यात्मिक अनुभव होगा, साथ ही हमारी सांस्कृतिक विरासत से जुड़ने का एक सुंदर अवसर भी बनेगा।

मेरे प्यारे देशवासियो, इस महीने हम सबने 'विश्व पर्यावरण दिवस' मनाया। मुझे आपके हजारों संदेश मिले। कई लोगों ने अपने आस-पास के उन साथियों के बारे में बताया जो अकेले ही पर्यावरण बचाने के लिए निकल पड़े थे और फिर उनके साथ पूरा समाज जुड़ गया। सबका यही योगदान, हमारी धरती के लिए बड़ी ताकत बन रहा है। पुणे के श्री रमेश खरमाले जी, उनके कार्यों को जानकर, आपको बहुत प्रेरणा मिलेगी। जब हफ्ते के अंत में लोग आराम करते हैं, तो रमेश जी और उनका परिवार कुदाल और फावड़ा लेकर निकल पड़ते

हैं। जानते हैं कहाँ? जुन्नर की पहाड़ियों की ओर। धूप हो या ऊंची चढ़ाई, उनके कदम रुकते नहीं। वो झाड़ियाँ साफ करते हैं, पानी रोकने के लिए trench खोदते हैं और बीज बोते हैं। उन्होंने सिर्फ दो महीनों में 70 trench बना डाले। रमेश जी ने कई सारे छोटे तालाब बनाए हैं, सैकड़ों पेड़ लगाए हैं। वो एक Oxygen Park भी बनवा रहे हैं। नतीजा ये हुआ कि यहाँ अब पक्षी लौटने लगे हैं, वन्य जीवन को नई सांसें मिल रही हैं।

साथियो, पर्यावरण के लिए एक और सुंदर पहल देखने को मिली है, गुजरात के अहमदाबाद शहर में। यहाँ नगर निगम ने 'Mission for Million Trees' अभियान शुरू किया है। लक्ष्य है - लाखों पेड़ लगाना। इस अभियान की एक खास बात है 'सिंदूर वन'। यह वन Operation Sindoor के वीरों को समर्पित है। सिंदूर के पौधे उन बहादुरों की याद में लगाए जा रहे हैं, जिन्होंने देश के लिए सब कुछ समर्पित कर दिया। यहाँ एक और अभियान को नई गति दी जा रही है 'एक पेड़ माँ के नाम'। इस अभियान के तहत देश में करोड़ों पेड़ लगाए जा चुके हैं। आप भी अपने आपके गाँव या शहर में चल रहे ऐसे अभियान में जरूर हिस्सा लीजिए। पेड़ लगाइए, पानी बचाइए, धरती की सेवा कीजिए, क्योंकि जब हम प्रकृति को बचाते हैं, तो असल में हम अपनी आने वाली पीढ़ियों को सुरक्षित करते हैं।

साथियो, महाराष्ट्र के एक गाँव ने भी बड़ी शानदार मिसाल पेश की है। छत्रपति संभाजी नगर ज़िले की ग्राम पंचायत है 'पाटोदा'। ये Carbon Neutral गाँव पंचायत है। इस गाँव में कोई अपने घर के बाहर कचरा नहीं फेंकता। हर घर से कचरा इकट्ठा करने की पूरी व्यवस्था है। यहाँ गंदे पानी का Treatment भी होता है। बिना साफ किए कोई पानी नदी में नहीं जाता। यहाँ उपलों से अंतिम संस्कार होता है और उस राख से दिवंगत के नाम पर पौधा लगाया जाता है। इस गाँव में साफ-सफाई भी देखते ही बनती है। छोटी-छोटी आदतें जब सामूहिक संकल्प बन जाती हैं, तो बड़ा बदलाव तय हो जाता है।

मेरे प्यारे साथियो, इस समय सबकी निगाहें International Space Centre पर भी हैं। भारत ने एक नया इतिहास रचा है। मेरी कल Group Captain शुभांशु शुक्ला से बात भी हुई है। आपने भी शुभांशु से मेरी बातचीत को जरूर सुना होगा। अभी, शुभांशु को कुछ और दिन International Space Centre रहना है। हम इस Mission के बारे में और बातें करेंगे, लेकिन, 'मन की बात' के अगले Episode में।

अब समय है, इस Episode में आपसे विदा लेने का। लेकिन साथियो, जाते-जाते मैं आपको एक खास दिन की याद दिलाना चाहता हूँ। **1 जुलाई, परसों यानी 1 जुलाई को हम दो बेहद महत्वपूर्ण Professions का सम्मान करते हैं, Doctors और CA। ये दोनों ही समाज के ऐसे स्तम्भ हैं, जो हमारी जिंदगी को बेहतर बनाते हैं। Doctor हमारे स्वास्थ्य के रक्षक हैं और CA (Chartered Accountant) आर्थिक जीवन के मार्गदर्शक हैं। मेरी सभी Doctors और Chartered Accountants को ढेर सारी शुभकामनाएँ।**

साथियो, आपके सुझावों का मुझे हमेशा इंतज़ार रहता है। 'मन की बात' का अगला Episode आपके इन्हीं सुझावों से और समृद्ध होगा। फिर मुलाकात होगी, नई बातों के साथ, नई प्रेरणाओं के साथ, देशवासियों की नई उपलब्धियों के साथ। बहुत-बहुत धन्यवाद, नमस्कार।

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

मन की बात

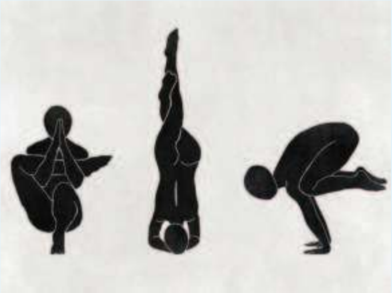
प्रधानमंत्री द्वारा विशेष उल्लेख

सीमाओं से परे

स्वस्थ और एकजुट दुनिया के लिए योग

“सब इस समय योग की ऊर्जा और ‘अंतरराष्ट्रीय योग दिवस’ की स्मृतियों से भरे होंगे। इस बार भी 21 जून को देश-दुनिया के करोड़ों लोगों ने ‘अंतरराष्ट्रीय योग दिवस’ में हिस्सा लिया। आपको याद है, 10 साल पहले इसका प्रारम्भ हुआ। अब 10 साल में ये सिलसिला हर साल पहले से भी ज्यादा भव्य बनता जा रहा है। ये इस बात का भी संकेत है कि ज्यादा से ज्यादा लोग अपने दैनिक जीवन में योग को अपना रहे हैं।”

- प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी
(‘मन की बात’ सम्बोधन में)



21 जून 2025 को जब सूरज की पहली किरणें धरती पर पड़ीं, तो दुनिया भर में एक अद्भुत लहर दौड़ गई। योग की लहर। हर साल की तरह इस बार भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस ने लोगों को तन, मन और आत्मा के स्तर पर जोड़ने का काम किया। लेकिन इस बार कुछ ख़ास था। इस बार योग ने सीमाओं को पार कर लिया, भौगोलिक नहीं, बल्कि वैचारिक और सांस्कृतिक सीमाएँ। इसी भावना को समर्पित थी इस वर्ष की थीम: एक पृथ्वी - एक स्वास्थ्य के लिए योग।

दुनिया के कोने-कोने में जब लोग योग के लिए चटाई बिछाकर एक साथ बैठे, तो यह सिर्फ़ अभ्यास नहीं था, बल्कि एक साझा संदेश था। शांति, स्वास्थ्य और सौहार्द का संदेश। इस दिन योग ने शरीर के साथ-साथ विचारों को भी लचीला करने की कोशिश की और लोगों को यह एहसास दिलाया कि हम भले ही अलग-अलग भाषाओं, रंगों और सीमाओं से बँधे हों, लेकिन भीतर से सब एक जैसे हैं, स्वस्थ, शांत और सजग जीवन की तलाश में।

भारत में ऐतिहासिक रिकॉर्ड

भारत ने इस अवसर को केवल सांकेतिक आयोजन तक सीमित नहीं रखा, बल्कि इसे एक जन आंदोलन में बदल दिया। 21 जून 2025 को पूरे देश में कुल 13.04 लाख योग कार्यक्रम आयोजित किए गए। यह न सिर्फ़ एक आंकड़ा है, बल्कि इस बात का सुबूत है कि योग अब भारत की आत्मा बन चुका है।

विशाखापत्तनम में हुआ आयोजन तो इतिहास के पन्नों में दर्ज हो गया। यहाँ 3.02 लाख लोगों ने एक ही स्थान पर एक साथ योग करके Guinness World Record बना डाला। यह आध्यात्मिक एकता का एक विशाल दृश्य था।

इसी शहर में, एक दिन पहले यानी 20 जून को, एक और शानदार उपलब्धि जुड़ी। जब 22,122 आदिवासी छात्रों ने एक साथ सूर्य नमस्कार किया, तो न केवल एक नया गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड बना, बल्कि यह संदेश भी गया कि योग अब गाँवों, जंगलों और पहाड़ों से लेकर महानगरों तक हर दिल में धड़कता है।

सीमाओं के पार, दिलों के पास

भारत के बाहर भी योग का जोश कुछ कम नहीं था। 191 देशों में करीब 2000 योग कार्यक्रम आयोजित किए गए, जो लगभग 1300 स्थानों पर फैले हुए थे। किसी भी विचार या संस्कृति को इतने व्यापक स्तर पर अपनाया जाना, अपने आप में एक सांस्कृतिक करिश्मा है।

चाहे वो न्यूयॉर्क की गलियाँ हों या टोक्यो के गार्डन, केन्या के गाँव हों या ऑस्ट्रेलिया के समुद्री किनारे, हर जगह लोगों ने योग के लिए चटाई बिछाई, गहरी साँसें लीं और अपने अंतर्मन से जुड़ने की कोशिश की। यह आंतरिक शांति की तलाश में निकला एक वैश्विक कारवां था।

योग: एक साझा धरोहर

योग किसी धर्म, जाति या मज़हब की जागीर नहीं, बल्कि पूरी इंसानियत की साझा विरासत है। यह हमें सिखाता है कि कैसे अपने भीतर झाँककर सुकून और संतुलन स्थापित किया जा सकता है।

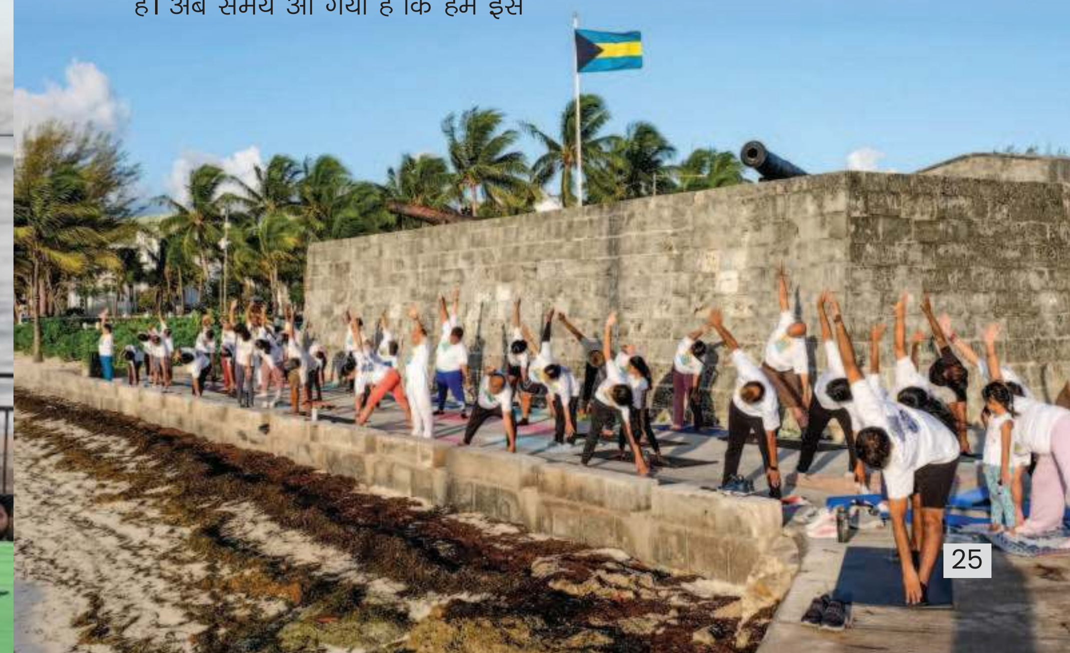
आज की दुनिया में, जहाँ मानसिक तनाव, अकेलापन और अवसाद एक बड़ी

चुनौती बन गए हैं, वहाँ योग सिर्फ़ एक एक्सरसाइज़ नहीं, बल्कि जीने की पद्धति बन चुका है। इसकी सबसे ख़ूबसूरत बात यह है कि इसके लिए न तो किसी मशीन की ज़रूरत है, न किसी भाषा की। इसके लिए सिर्फ़ खुला मन चाहिए।

एक नई शुरुआत

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 की ऐतिहासिक सफलता हमें यह यक़ीन दिलाती है कि योग केवल 'भारत का उपहार' नहीं, बल्कि दुनिया की ज़रूरत है। अब समय आ गया है कि हम इस साधना को अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में शामिल करें। यह न केवल हमें व्यक्तिगत रूप से मज़बूत बनाएगा, बल्कि समाज और दुनिया को भी ज्यादा एकजुट और सेहतमंद बनाएगा।

इस बार योग ने सचमुच साबित कर दिया कि यह सीमाओं में बंधने वाला नहीं है। यह दिलों को जोड़ता है, रूह को छूता है और दुनिया को एकता का एहसास दिलाता है। आइए हम सब इस कारवां का हिस्सा बनें।



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025

धरती की धरोहरों पर योग की दिव्यता

हर वर्ष 21 जून को मनाया जाने वाला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस अब एक वैश्विक सांस्कृतिक उत्सव बन चुका है। तन और मन को संतुलन देने की साधना, यानी योग, आज सीमाओं से परे एक विश्वव्यापी परम्परा बन चुका है। वर्ष 2025 में इस दिन को और भी ख़ास बना दिया भारतीय भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण (GSI) ने, जब उसने देश के लगभग एक दर्जन विशेष भौगोलिक धरोहर स्थलों पर भव्य योग आयोजनों की योजना बनाई। इन आयोजनों का उद्देश्य सिर्फ योगाभ्यास ही नहीं था, बल्कि हमारी भू-वैज्ञानिक विरासत और आध्यात्मिक साधना के संगम को भी प्रदर्शित करना था।

योग भारत द्वारा विश्व को साझा की जा रही एक अनमोल और सतत विरासत है। माननीय प्रधानमंत्री के निरंतर प्रयासों के चलते योग ने भौतिक सीमाओं को पार कर एक वैश्विक आंदोलन का रूप ले लिया है और यह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर गहन रुचि का विषय बन गया है।

– **डॉ. डी. वीरेंद्र हेगड़े**
धर्माधिकारी, श्री क्षेत्र धर्मस्थल एवं माननीय सांसद (राज्यसभा)

प्राचीन खनन नगरी ज़ावर, राजस्थान – 800 ईसा पूर्व से जिंक के लिए प्रसिद्ध यह स्थल भारत की वैज्ञानिक और तकनीकी विरासत का प्रतीक है। यहाँ योग का आयोजन धरती की गहराइयों से मिली धात्विक ऊर्जा और आत्मिक संतुलन का अनोखा संगम बना।

रायोली डायनासोर जीवाश्म पार्क, गुजरात – करोड़ों साल पुरानी धरती की गर्जना को समेटे यह स्थल, जहाँ डायनासोर के अंडों और अवशेषों की खोज हुई, योग के माध्यम से जीवन के गहरे रहस्यों से जुड़ने का प्रतीक बना।

भीमबेटका शैल आश्रय, मध्यप्रदेश – पूर्वजों द्वारा चित्रित दीवारों के बीच योग हुआ तो मानो इतिहास और आत्मा का संवाद हुआ, जहाँ हर आसन एक चित्र की तरह जीवंत होता नज़र आया।

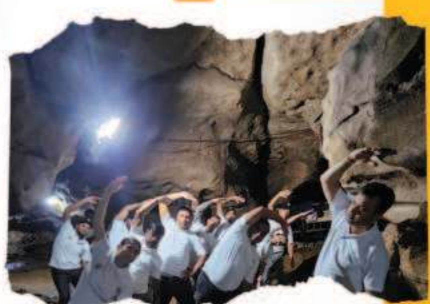
निघोज प्राकृतिक गड्ढे, महाराष्ट्र – कुकड़ी नदी द्वारा तराशे गए इन अद्भुत पत्थरों पर योग, प्रकृति की कलात्मकता और मानव चेतना के संगम का प्रतीक बना।

दूधीनाला, झारखंड – ग्लेशियर और समुद्र के मेल से बने अवशेषों वाले इस स्थल पर योगाभ्यास ने प्रकृति की अनंत परिवर्तनशीलता और मानव की स्थिरता का भावपूर्ण मिलन रचा।

गंगानी नदी घाटी, पश्चिम बंगाल – 'बंगाल का ग्रैंड कैन्यन' कहलाने वाली इस लाल मिट्टी की घाटी में योग, धरती की ऊर्जा से जुड़ने का अनुभव बना।

शिवालिक जीवाश्म उद्यान, हिमाचल प्रदेश – प्राचीन स्तनधारी जीवों के अवशेषों से सजी इस भूमि पर योग, अतीत की स्मृति और वर्तमान की साधना का संगम बना।

सलखन जीवाश्म उद्यान, उत्तर प्रदेश – स्ट्रोमैटोलाइट जैसे प्राचीन जीवाश्मों से सजी इस जगह पर योग, जीवन के आदिकालीन अस्तित्व को नमन करने जैसा था। हर आसन जैसे धरती के करोड़ों साल पुराने इतिहास को स्पर्श कर रहा हो।



अरवाह-लुमशिन्ना गुफा, मेघालय – अद्‌भुत गुफाओं में ध्यान और प्राणायाम के द्वारा धरती की नब्ज़ से जुड़ने की कोशिश।

सेंट थॉमस माउंट चार्नोकाइट, तमिलनाडु – ढाई अरब वर्ष पुराने इस चट्टानी स्थल पर योग, जीवन की जड़ताओं से ऊपर उठने की प्रेरणा बना।

पेनिनसुलर नाइस, लालबाग, कर्नाटक – तीन अरब साल पुराने नाइस पत्थर के ऊपर बैठे साधक, मानो काल के पार जा बैठे हों।

मंगमपेटा बैराइट भंडार, आंध्र प्रदेश – विश्व के सबसे बड़े बैराइट खनिज क्षेत्र में योग ने आंतरिक और बाह्य ऊर्जा के संतुलन की बात कही।

इस विशेष योग दिवस ने यह साबित कर दिया कि जब साधना को धरती की विरासत से जोड़ा जाए तो वह केवल कसरत नहीं बल्कि रूहानियत बन जाती है। ऐसी रूहानियत जो हमें हमारी जड़ों, प्रकृति और आत्मा से जोड़ती है।

एक उद्देश्य के साथ तीर्थयात्रा

पवित्र कदम, निस्वार्थ भाव

“जब कोई तीर्थयात्रा पर निकलता है, तो एक ही भाव सबसे पहले मन में आता है, ‘चलो, बुलावा आया है’। यही भाव हमारी धार्मिक यात्राओं की आत्मा है। ये यात्राएँ शरीर के अनुशासन का, मन की शुद्धि का, आपसी प्रेम और भाईचारे का, प्रभु से जुड़ने का माध्यम है। जब कोई भी यात्रा होती है तो जितने लोग यात्रा पर जाते हैं, उससे ज्यादा लोग तीर्थयात्रियों की सेवा के काम में जुटते हैं। जगह-जगह भंडारे और लंगर लगते हैं, मेडिकल कैंप और अन्य सुविधाओं की व्यवस्था की जाती है।”

- प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी
(‘मन की बात’ सम्बोधन में)

“भारत की तीर्थयात्राएँ केवल पवित्र यात्राएँ नहीं हैं—वे आत्मिक यात्राएँ हैं। वे हमें याद दिलाती हैं कि भले ही हमारे रास्ते देश के अलग-अलग कोनों से शुरू हों, हमारी मंज़िल एक ही है: एक-दूसरे और ईश्वर के साथ गहरा सम्बंध।”

-डॉ. संध्या पुरेचा
अध्यक्ष, संगीत नाटक अकादमी

भारत आध्यात्मिक चेतना में गहराई से निहित है। इस देश में आध्यात्मिक चेतना की अवधारणा प्रचलित है। तीर्थयात्रा लाखों लोगों के दिलों में एक गहरा स्थान रखती है। यह केवल एक पवित्र गंतव्य तक पहुँचने के बारे में नहीं है, बल्कि आंतरिक शांति पाने, दूसरों के साथ मजबूत सम्बंध बनाने और ईश्वर से जुड़ाव की गहरी भावना महसूस करने के बारे में है। यह रोजमर्रा की चिंताओं को पीछे छोड़कर आस्था और भक्ति के साथ चलने का एक मार्ग है।

भौतिक यात्रा से परे, तीर्थयात्रा एक आत्मिक बुलावा है जो हमें याद दिलाता है कि सच्ची श्रद्धा केवल पवित्र स्थान तक पहुँचने में ही नहीं, बल्कि विनम्रता और उद्देश्य के साथ मार्ग पर चलने में भी है।

अनुशासन, भक्ति और आंतरिक परिवर्तन

तीर्थयात्रा एक धार्मिक दायित्व से कहीं बढ़कर है। यह शरीर को मजबूत बनाने, मन के शुद्धिकरण के लिए और आत्मा के लिए एक संयोजन की यात्रा है। यह व्यक्तियों को अपने दैनिक कार्यों से दूर जाने, दिनचर्या से विमुख होकर शांति और पवित्रता के अनुभव में डूब जाने के लिए आमंत्रित करता है। तीर्थयात्रा एकता की प्रेरणा देती है, सहानुभूति को बढ़ावा देती है, और जीवन के महान उद्देश्य पर चिंतन को प्रोत्साहित करती है।

हमारे देश में आध्यात्मिकता रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा है। कैलाश मानसरोवर यात्रा, भगवान जगन्नाथ रथ यात्रा जैसी पावन यात्राएँ, स्वर्ण मंदिर, हेमकुंड साहिब के दर्शन, हजरत निजामुद्दीन दरगाह, अजमेर शरीफ दरगाह, वेलंकन्नी चर्च, बेसिलिका ऑफ बोम ईसा मसीह, बोधगया और सारनाथ सांस्कृतिक समृद्धि और कालातीत परम्परा की सशक्त अभिव्यक्तियाँ हैं।

पूजा के रूप में सेवा

तीर्थयात्रा ईश्वर के सामीप्य प्राप्त करने के स्पष्ट और पवित्र लक्ष्य से की जाती है। फिर भी, इनके इर्द-गिर्द व्याप्त सेवा की भावना इन यात्राओं को सचमुच खास बनाने वाली चीज है। हजारों लोग पहचान या इनाम पाने के लिए नहीं, बल्कि विशुद्ध दया भाव के कारण मदद के लिए आगे आते हैं। उनका मानना है

कि दूसरों की सेवा करके वे परमेश्वर की भी सेवा कर रहे हैं।

स्वयंसेवक निःशुल्क भोजन, स्वच्छ पेयजल, आश्रय और चिकित्सा देखभाल प्रदान करते हैं। वे ऐसा इसलिए नहीं करते, क्योंकि उन्हें करना ही पड़ता है। बल्कि, वे सचमुच ऐसा करना चाहते हैं। सभी रास्तों पर भंडारे और लंगर (सामुदायिक रसोई) अक्सर परिवारों या स्थानीय समूहों द्वारा चुपचाप और निःस्वार्थ भाव से स्थापित किए जाते हैं। सड़क के किनारे प्याऊ (पानी के स्टॉल), निःशुल्क चिकित्सा शिविर, छायादार विश्राम क्षेत्र और यहाँ तक कि मोबाइल चार्जिंग भी केवल देखभाल की भावना से ही दिए जाते हैं। कुछ दे पाने की यही खूबसूरती हर तीर्थयात्रा को मानवता और दिव्यता दोनों का एक शक्तिशाली अनुस्मारक का एक अनमोल उपहार बना देती है।

सेवा: भक्ति का सर्वोच्च रूप

भारतीय संस्कृति में सेवा को पूजा का सर्वोच्च रूप माना जाता है और तीर्थयात्रा को इस भावना का सुंदर प्रतिबिंब माना जाता है। ये पवित्र यात्राएँ अनगिनत अवसर पैदा करती हैं, ताकि लोग भक्ति, विनम्रता और करुणा के साथ सेवा कर सकें।

यह सामूहिक भावना तीर्थयात्राओं को न केवल ईश्वर प्राप्ति का बल्कि मानवता का भी मार्ग बनाती है। यह हर वर्ग के लोगों को एक साथ लाती है, चाहे वे अमीर हों या गरीब, युवा हों या बूढ़े, शहरवासी हों या गाँव वाले। सभी एक ही रास्ते पर चलते हैं, खाना बांटते हैं और एक-दूसरे का साथ देते हैं। इनमें क्षण भर में, सामाजिक सीमाएँ मिट जाती हैं, और परोपकार का सच्चा सार चमक उठता है।

आस्था और मानवता की यात्रा

एक उद्देश्य के साथ तीर्थयात्रा, यह एक खूबसूरत कहावत से कहीं बढ़कर है। यह देश की समृद्ध आध्यात्मिक विरासत और कारसेवा (निःस्वार्थ सेवा) जैसी गहरी जड़ें जमाए हुए आध्यात्मिक परम्परा को दर्शाता है। कई लोगों के लिए, किसी पवित्र स्थान की यात्रा दूसरों की मदद करने, उनकी सेवा करने और जरूरतमंदों का उत्थान करने की यात्रा भी है।

जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते हैं और समाज आधुनिक होता जाता है, इस सार को थामे रखना और भी सार्थक होता जाता है। एक सच्ची तीर्थयात्रा केवल ईश्वर तक पहुँचने के बारे में ही नहीं है, बल्कि दूसरों के प्रति उदारता और निस्वार्थ सेवा के कार्यों के माध्यम से ईश्वर के साथ चलने के बारे में भी है।

एक भारत, अनेक तीर्थ, एक आत्मा

डॉ. संध्या पुरेचा
अध्यक्ष, संगीत नाटक अकादमी

"चलो बुलावा आया है"—यह वाक्यांश केवल यात्रा के आह्वान के रूप में ही नहीं, बल्कि एक दिव्य आह्वान के रूप में भी गूंजता है, जो भारतीय अंतरात्मा को गहराई से झकझोर देता है। भारतीय आध्यात्मिक संदर्भ में, यह भक्त द्वारा एक पवित्र यात्रा पर निकलने के लिए महसूस किए गए अव्यक्त, अक्सर अचानक आह्वान को दर्शाता है। यह किसी योजना, तर्क और बुद्धि से परे है। यह बुलावा बाहरी नहीं, बल्कि आंतरिक है और कृपा के प्रत्युत्तर में आत्मा का उद्वेलन है।

**य य स्थितो भक्तः त त उपस्थितम्।
भावग्राही जनार्दनः सदा दि तिष्ठितः॥**

जहाँ भी भक्त अपनी भक्ति में लीन होता है, वहाँ ईश्वर विद्यमान होता है; प्रभु, जो केवल भावना को अनुभव करते हैं, हृदय में सदा निवास करते हैं। भारत, जो अद्भुत विविधताओं का देश है, अपनी तीर्थयात्राओं में गहन भावनात्मक और आध्यात्मिक एकता पाता है। अमरनाथ की बर्फ से ढकी चोटियों से, जहाँ तीर्थयात्री भगवान शिव के प्राकृतिक रूप से निर्मित हिमलिंग के दर्शन के लिए कठिन भूभाग को पार करते हैं, पुरी में जगन्नाथ रथ यात्रा की लयबद्ध घंटियों और हर्षोल्लासपूर्ण जयकारों तक, प्रत्येक तीर्थयात्रा साझी आस्था और

राष्ट्रीय एकता का एक मार्मिक प्रतीक बन जाती है।

माननीय प्रधानमंत्री ने जोर देकर कहा है कि लम्बे समय के बाद कैलाश मानसरोवर यात्रा का फिर से शुभारम्भ हुआ है। यह केवल एक मार्ग का पुनरुद्धार नहीं है - यह एक सभ्यतागत लय का पुनरुद्धार है। हिन्दू, बौद्ध, जैन, हर परम्परा में कैलाश को श्रद्धा और भक्ति का केंद्र माना गया है। यह केवल एक भौगोलिक गंतव्य नहीं है; यह ब्रह्मांडीय धुरी, मेरु है, जिसके चारों ओर भारतीय आध्यात्मिक ब्रह्मांड घूमता है।

कैलासशिखरं रम्यं सर्वतीर्थविशारदम्। य देवाः सहासुर्याः नित्यं नृत्यं यान्ति च।।

कैलाश धाम सभी तीर्थस्थलों में सबसे पवित्र है, जहाँ देवता भी, ऋषियों के साथ, शाश्वत उत्सव में नृत्य करते हैं। तीर्थयात्राएँ लोगों को दैनिक जीवन की भागदौड़ से मुक्त करके, उन्हें अनुशासन, वैराग्य और भक्ति के वातावरण में लाकर, उन्हें एक उच्च आध्यात्मिक लक्ष्य से जोड़ती हैं। यात्रा के दौरान सहे गए शारीरिक कष्ट दंड नहीं, बल्कि शुद्धीकरण हैं।

**तपसा विते र्गं तपसा विते यशः।
तपसा प्राते सर्वं तपस्तु परमा गतिः।।
(महाभारत)**

तपस्या से स्वर्ग, यश और परम सिद्धि की प्राप्ति होती है; तपस्या ही वास्तव में सर्वोच्च मार्ग है। पथ की धूल, हवा में गुंजायमान मंत्रोच्चार, भंडारों में साझा भोजन, धर्मशाला में आश्रय—ये सब अजनबियों के बीच एक शांत एकजुटता का निर्माण करते हैं। यहाँ सेवा स्वतःस्फूर्त हो जाती है। चाहे वह किसी शिविर में निःशुल्क उपचार प्रदान

करने वाला डॉक्टर हो, या हजारों लोगों को भोजन कराने वाला परिवार, सेवा के कार्य भारतीय तीर्थयात्रा की भावना को परिभाषित करते हैं।

सेवा धर्मः परमः प्रोक्तः सेवया देवताः तुष्टाः। सेवक कृते सर्वं सफलं भवति निश्चितम्।।

सेवा ही सर्वोच्च धर्म है। सेवा से देवता प्रसन्न होते हैं और सेवक के कर्म सच्चे अर्थों में फलदायी होते हैं। ये यात्राएँ सांस्कृतिक सेतु भी बनती हैं। केदारनाथ में एक तमिल भक्त, द्वारका में एक बंगाली तीर्थयात्री, या वैष्णो देवी में एक महाराष्ट्र का वासी—वे केवल प्रार्थना ही नहीं करते; वे क्षेत्रीय रीति-रिवाजों, बोलियों और परम्पराओं से भी जुड़ते हैं। रास्ते में गाए जाने वाले गीत, अग्नि के चारों ओर आदान-प्रदान की जाने वाली कहानियाँ, लोक कलाएँ, भोजन, अनुष्ठान—ये सब साझी विरासत का एक जीवंत संग्रहालय बन जाते हैं।

अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम्। उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुंबकम्।। (महोपनिषद)

यह अपना है, वह पराया है—ऐसी सोच संकीर्ण सोच वालों के लिए है; व्यापक सोच वालों के लिए, पूरा विश्व एक परिवार है। ये तीर्थयात्राएँ जाति, महिला-पुरुष या आर्थिक पृष्ठभूमि तक सीमित नहीं हैं। ये यात्राएँ समतावादी स्थान हैं जहाँ एक संत, एक विद्वान, एक किसान और एक विद्यार्थी एक साथ चलते हैं। इस यात्रा में कोई पदानुक्रम नहीं है—केवल इरादे की ईमानदारी है। मन की बात में प्रधानमंत्री द्वारा इन यात्राओं के बारे में हृदय की गहराइयों से चर्चा करना भारत की अमूर्त विरासत के प्रति सरकार की

मान्यता को पुष्ट करता है। एक स्कॉलर और भारतीय कलाओं के साधक के रूप में, मैं तीर्थयात्रा और प्रदर्शन के बीच एक गहरा सम्बंध देखती हूँ। जिस प्रकार भक्त बाह्य यात्रा के माध्यम से आंतरिक परिवर्तन से गुजरता है, उसी प्रकार एक कलाकार भी साधना के माध्यम से आंतरिक यात्रा करता है।

न हि ज्ञानेन सशं पविमिह विते। तत्त्वं साक्षात्कुते योगयुक्तात्मा।। (भगवद्गीता 4.38)

सच्चे ज्ञान से बढ़कर पवित्र करने वाला कुछ भी नहीं है। जो योग में अनुशासित है, वह इस सत्य को अपने भीतर अनुभव करता है। भारत की तीर्थयात्राएँ केवल पवित्र यात्राएँ नहीं हैं—वे आत्मिक यात्राएँ हैं। वे हमें याद दिलाती हैं कि भले ही हमारे मार्ग देश के विभिन्न कोनों से शुरू हों, हमारी मंजिल एक ही है: एक-दूसरे और ईश्वर के साथ एक गहरा सम्बंध।

एकं सत् विप्राः बधा वदन्ति। (ऋग्वेद 1.164.46)

सत्य एक है, ज्ञानीजन उसे अनेक प्रकार से व्यक्त करते हैं। पर्वत पर गूँजने वाले प्रत्येक मंत्रोच्चार में, रथ पर नगाड़े की प्रत्येक थाप में, प्रेमपूर्वक अर्पित प्रत्येक भोजन में—हम एक अखंड, करुणामय और शाश्वत भारत की धड़कन सुनते हैं।

भारत की सामाजिक सुरक्षा क्रांति

94 करोड़ लोगों के लिए सुरक्षा कवच

"साथियो, आज भारत में ज्यादातर आबादी किसी-न-किसी social protection benefit का फायदा उठा रही है और अभी हाल ही में International Labour Organization – ILO की बड़ी अहम Report आई है। इस Report में कहा गया है कि भारत की 64% (sixty-four percent) से ज्यादा आबादी को अब कोई-न-कोई Social Protection Benefit जरूर मिल रहा है। सामाजिक सुरक्षा - ये दुनिया की सबसे बड़ी coverage में से एक है। आज देश के लगभग 95 करोड़ (ninety-five crore) लोग किसी-न-किसी social security योजना का लाभ पा रहे हैं, जबकि, 2015 तक 25 करोड़ से भी कम लोगों तक सरकारी योजनाएँ पहुँच पाती थीं।"

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

भारत ने सामाजिक सुरक्षा के क्षेत्र में एक उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की है। 2015 में इसकी जनसंख्या का केवल 19 प्रतिशत हिस्सा ही सामाजिक सुरक्षा कवरेज के दायरे में था, जो 2025 में बढ़कर 64.3 प्रतिशत हो गया है। इसका अर्थ है कि अब 94 करोड़ से अधिक लोग कम से कम एक सामाजिक सुरक्षा योजना का लाभ उठा रहे हैं, जो वैश्विक स्तर पर सबसे तेज विस्तारों में से एक है। अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन (ILO) द्वारा मान्यता प्राप्त, यह प्रगति समावेशी विकास और सभी के सम्मान के संदर्भ में भारत की प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

सामाजिक सुरक्षा की समझ

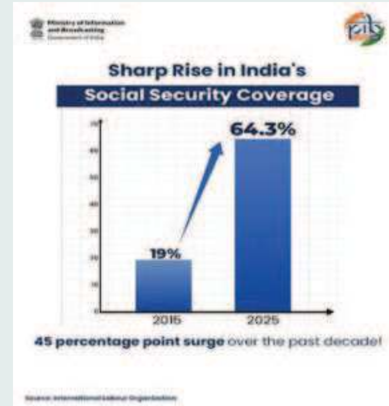
सामाजिक सुरक्षा वृद्धावस्था, बीमारी, बेरोजगारी या विकलांगता जैसी चुनौतियों के दौरान स्वास्थ्य सेवा और आय सहायता तक पहुँच सुनिश्चित करती है। आईएलओ द्वारा परिभाषित यह एक बुनियादी मानव अधिकार है। भारत की प्रणाली में बीमा, पेंशन, खाद्य सुरक्षा और आवास योजनाएँ शामिल हैं, जो केंद्र सरकार और राज्यों के कार्यक्रमों के माध्यम से प्रदान की जाती हैं।

केंद्र सरकार की गरीब-हितैषी पहलों के तहत, भारत के सामाजिक सुरक्षा कवरेज में अभूतपूर्व विस्तार हुआ है, विशेष रूप से असंगठित क्षेत्र के लिए, जिसमें देश के 50 करोड़ श्रमिकों का 90 प्रतिशत हिस्सा शामिल है। सुरक्षा को कारगर बनाने के लिए, 29 जटिल श्रम कानूनों को चार सरलीकृत संहिताओं में समेकित किया गया:

1. वेतन संहिता - न्यूनतम मजदूरी की गारंटी।
2. सामाजिक सुरक्षा संहिता, 2020 - गिग और प्लेटफॉर्म श्रमिकों सहित सभी श्रमिकों को बीमा, पेंशन और मातृत्व लाभ प्रदान करती है।
3. व्यावसायिक सुरक्षा संहिता - कार्यस्थल सुरक्षा सुनिश्चित करती है।
4. औद्योगिक सम्बंध संहिता - श्रमिकों और ट्रेड यूनियनों की सुरक्षा करती है।

प्रमुख सुधारों में शामिल हैं:

- सभी क्षेत्रों के लिए कर्मचारी राज्य बीमा निगम (ESIC) कवरेज का विस्तार 740 जिलों तक किया गया।
- संगठित, असंगठित और स्व-

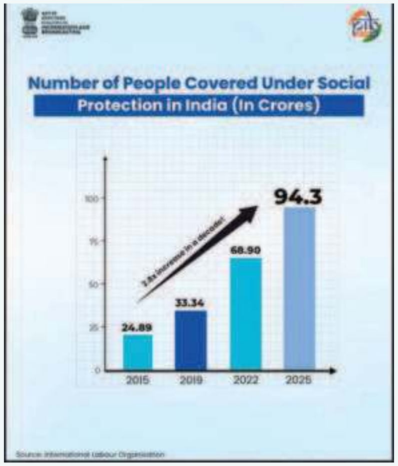


नियोजित श्रमिकों के लिए पेंशन योजनाएँ (EPFO)।
- पोर्टेबिलिटी के लिए सामाजिक सुरक्षा कोष और आधार से जुड़ा यूनिवर्सल अकाउंट नम्बर (UAN)।
- निश्चित अवधि के कर्मचारियों के लिए समान लाभ और खतरनाक कार्य सुरक्षा।

ये उपाय एक समावेशी, अधिकार-आधारित ढांचे को संस्थागत रूप देते हैं, जिससे भारत के कार्यबल को पहले की तुलना में अधिक सशक्त बनाया जा सकेगा।

प्रमुख उपलब्धियाँ

1. सामाजिक सुरक्षा कवरेज 2015 में 19 प्रतिशत से बढ़कर 2025 में 64.3 प्रतिशत हो गया।
2. 94 करोड़ से अधिक लोगों को अब कम से कम एक सामाजिक सुरक्षा लाभ मिलता है।
3. ई-श्रम पोर्टल के अंतर्गत 30.91 करोड़ से अधिक असंगठित श्रमिक पंजीकृत हैं।
4. प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना में 51.06 करोड़ से अधिक लोग नामांकित, प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना में 23.64 करोड़ लोग नामांकित।
5. पीएम श्रम योगी मानधन योजना में 51.35 लाख से अधिक श्रमिक।
6. 3 करोड़ से अधिक महिलाओं को लखपति दीदी के रूप में सशक्त बनाया जाएगा।
7. प्रधानमंत्री आवास योजना के अंतर्गत 4 करोड़ से अधिक मकान आवंटित।



समावेशी विकास के लिए डिजिटल नींव

भारत की डिजिटल क्रांति ने प्रमुख पहलों के माध्यम से अपने सामाजिक सुरक्षा के ढाँचे को मजबूत किया है:

- **आधार:** जून 2025 तक 142 करोड़ से अधिक बायोमेट्रिक आईडी निर्बाध लाभ वितरण को सक्षम बनाती हैं।
- **जन धन योजना:** जून, 2025 तक 55.64 करोड़ बैंक खाते कल्याणकारी योजनाओं से सीधे लाभार्थियों से जुड़े।
- **प्रत्यक्ष लाभ अंतरण (DBT):** मार्च 2023 तक कुल मिलाकर बचत 3.48 लाख करोड़ रुपये तक पहुँच गई है।
- **ई-श्रम पोर्टल:** जून, 2025 तक 30.91 करोड़ अनौपचारिक श्रमिकों (53.77 प्रतिशत महिलाएँ) को पंजीकृत किया गया, जिससे उन्हें लाभ प्राप्त करने के लिए यूनिवर्सल अकाउंट नंबर प्रदान किए जाएँगे।

जीवन बदलने वाली प्रमुख योजनाएँ

1. बीमा और पेंशन

- **प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना (PMSBY):** मई 2025 तक, 51.06 करोड़ ने दुर्घटना बीमा के लिए नामांकन किया।
- **प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना (PMJJBY):** मई 2025 तक, 23.64 करोड़ लोग जीवन बीमा के अंतर्गत कवर हुए।
- **पीएम श्रम योगी मानधन:** मई 2025 तक 51.35 लाख अनौपचारिक श्रमिकों को पेंशन प्राप्त हुई।
- **ईपीएफओ:** 2024-25 में 1.29 करोड़ नए ग्राहक जुड़े, जो औपचारिक रोजगार में वृद्धि को दर्शाता है।
- **प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना:** यह योजना कारीगरों को ऋण, टूलकिट और विपणन सहायता प्रदान करती है, जिसमें जून 2025 तक 23.7 लाख नामांकन और 10 लाख से अधिक टूलकिट वितरित किए जा चुके हैं।

2. महिला एवं परिवार कल्याण

- **लखपति दीदी:** स्वयं सहायता समूहों में 3 करोड़ महिलाओं को प्रतिवर्ष 1 लाख रुपये कमाने के लिए सशक्त बनाना।
- **प्रधानमंत्री आवास योजना:** 4 करोड़ घर बनाए गए; 90 लाख शहरी घर महिलाओं के स्वामित्व में हैं।
- **उज्ज्वला योजना:** 2025 तक 10.33 करोड़ एलपीजी कनेक्शन प्रदान किए गए, जिससे स्वास्थ्य में सुधार हुआ और घर के अंदर प्रदूषण कम हुआ।

3. स्वास्थ्य और खाद्य सुरक्षा

- **आयुष्मान भारत:** जून 2025 तक 41.29 करोड़ स्वास्थ्य कार्ड जारी किए गए, जिनमें 5 लाख रुपये प्रति वर्ष का अस्पताल में भर्ती कवर दिया जाएगा।
- **पीएम गरीब कल्याण अन्न योजना:** दिसम्बर 2024 तक, यह 80.67 करोड़ लोगों तक पहुँच चुकी है, और उन्हें मुफ्त खाद्यान्न उपलब्ध करा रही है।

4. हाशिए पर पड़े समुदाय

- **एडीआईपी योजना:** सहायता और शिविरों के माध्यम से 31.16 लाख दिव्यांगजनों को सहायता प्रदान की गई।
- **स्माइल योजना:** ट्रांसजेंडर व्यक्तियों के लिए आश्रय गृह ("गरिमा गृह") और आजीविका सहायता।

वैश्विक मान्यता और भविष्य के लक्ष्य

आधार से जुड़ी कल्याणकारी गतिविधियों पर नजर रखने सहित भारत के डेटा-आधारित दृष्टिकोण ने वैश्विक स्तर पर एक मानक स्थापित किया है। अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन (ILO) के ILOSTAT डेटाबेस में अब भारत का 2025 का सामाजिक सुरक्षा डेटा शामिल है, जो किसी भी देश के लिए पहली बार है। डेटा पूलिंग के दूसरे चरण के जारी होने के साथ, जल्द ही कवरेज 100 करोड़ को पार कर जाने की उम्मीद है।

सामाजिक सुरक्षा कवरेज में वृद्धि से विशेष रूप से विकसित देशों के साथ सामाजिक सुरक्षा समझौतों (SSAs) को अंतिम रूप देने में, भारत की वैश्विक भागीदारी मजबूत होगी। ये समझौते विदेशों में कार्यरत भारतीय पेशेवरों के लिए सामाजिक सुरक्षा लाभों की पोर्टेबिलिटी सुनिश्चित करेंगे, साथ ही साझेदार देशों को पारस्परिक मान्यता जैसी प्रणालियों के लिए आवश्यक पारदर्शिता प्रदान करेंगे। यह एक विश्वसनीय और मजबूत सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था का प्रदर्शन करके व्यापार और श्रम गतिशीलता वार्ताओं में भारत की स्थिति को और मजबूत करेगा।

निष्कर्ष

एक दशक में 19 प्रतिशत से 64.3 प्रतिशत कवरेज तक भारत की यात्रा नीति, तकनीक और राजनीतिक इच्छाशक्ति की ताकत को दर्शाता है। अनौपचारिक कामगारों, महिलाओं और हाशिए पर पड़े समूहों जैसे कमजोर तबकों को प्राथमिकता देकर, देश ने एक मजबूत सुरक्षा कवच तैयार किया है।

जैसे-जैसे योजनाएँ आगे बढ़ेंगी, भारत "सबका साथ, सबका विकास" के अपने विजन के करीब पहुँचेगा और यह सुनिश्चित करेगा कि कोई भी पीछे न छूटे।

स्वास्थ्य के क्षेत्र में भारत की जीत

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा ट्रेकोमा उन्मूलन की सराहना

डॉ. राधिका टंडन
प्रोफेसर एवं प्रमुख,
डॉ. आर पी नेत्र विज्ञान केंद्र, एम्स

सबसे पहले, मैं मन की बात की दूरदर्शी अवधारणा के लिए अपने दिल की गहराइयों से सराहना करना चाहूँगी। यह अनूठी पहल हमारे माननीय प्रधानमंत्री की व्यक्तिगत उपस्थिति को भौगोलिक, सामाजिक-आर्थिक और जनसांख्यिकीय सीमाओं से परे, हमारे देश के कोने-कोने तक फैलाती है।

यह सम्बोधन ट्रैकोमा नामक एक ऐसे नेत्र रोग पर विजय पाने के बारे में बताता है, जो संक्रामक है। इसके संक्रमण से लोग दृष्टिहीन भी हो सकते हैं। इतना ही नहीं, यह सम्बोधन विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े अनगिनत लोगों और संगठनों के उल्लेखनीय प्रयासों और उपलब्धियों को उजागर करने और उनका जश्न मनाने का एक विशेष अवसर भी प्रदान करता है। यह हमें स्वास्थ्य सेवा कर्मियों, चिकित्सा जगत के पेशेवरों, स्वयंसेवकों, गैर-सरकारी संगठनों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, वित्त पोषण एजेंसियों, सरकारी अधिकारियों, नागरिक प्राधिकारियों, अनुसंधानकर्ताओं और नागरिकों के अमूल्य योगदान को स्वीकार करने का अवसर देता है। निश्चित तौर पर इन सभी ने लोगों के स्वास्थ्य से जुड़ी एक बड़ी चुनौती का सामना करने में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से भूमिका निभाई है। उनके संयुक्त प्रयासों ने देश को इस बीमारी के सफल उन्मूलन की दिशा में आगे बढ़ने में मदद की है।

आईसीएमआर की एक पायलट परियोजना से इस यात्रा की शुरुआत 1950-60 के दशक में हुई। परियोजना के तहत, समस्या की गंभीरता का पता लगाने और इसके प्रसार के जोखिम से जुड़े घटकों, इसके परिणामस्वरूप होने वाली दृष्टिहीनता सम्बंधी जटिलताओं की पहचान करने पर जोर दिया गया। इन शुरुआती प्रयासों ने रंग लाया।

इसने स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा शुरू किए गए राष्ट्रीय ट्रेकोमा नियंत्रण कार्यक्रम के तहत एक रणनीतिक कार्य योजना के विकास में योगदान दिया। इसके बाद, 1970 के दशक में भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के तहत राष्ट्रीय दृष्टिहीनता एवं दृष्टिबाधितता नियंत्रण कार्यक्रम का विकास हुआ। अंततः इस रोग पर विजय प्राप्त हुई, 2017 में इसके नियंत्रण की पुष्टि के लिए आंकड़े उपलब्ध हुए। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा 2020 के दशक में इसके उन्मूलन के प्रमाण पत्र को उचित ठहराने के लिए पर्याप्त साक्ष्य उपलब्ध हुए। यह रणनीतिक विजन, अनुकूलनशीलता, सामूहिक उत्तरदायित्व और स्वास्थ्य सेवा में एक मजबूत समुदाय-केंद्रित दृष्टिकोण का प्रमाण है। यह उस अपार सफलता की गाथा है, जो सामान्य रूप से बड़ी समस्याओं पर विजय पाने की राष्ट्र की

क्षमता और जन स्वास्थ्य में सुधार तथा सभी के लिए नेत्र देखभाल सेवाओं तक समान पहुँच सुनिश्चित करने की अटूट प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

ट्रैकोमा क्या है?

ट्रेकोमा आँखों का एक संक्रामक रोग है। यह रोग क्लैमाइडिया ट्रैकोमैटिस नामक एक प्रकार के जीवाणु के कारण

सुश्री पुण्य सलिला श्रीवास्तव, सचिव, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, ने भारत सरकार की ओर से प्रमाणपत्र प्राप्त किया जो विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के महानिदेशक डॉ. टेड्रोस एडनॉम घेब्रेयसस द्वारा प्रदान किया गया।

सारणी-1 प्रगति के संकेतक और उपलब्धियाँ

संकेतक	1950-1960 के दशक	वर्तमान स्थिति (2020)
भारत में ट्रेकोमा का प्रचलन	स्थानिक राज्यों में >50% (पंजाबः 79.1%, राजस्थानः 74.2%)	अधिकांश क्षेत्रों में <5%; 2017 तक सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या के तौर पर उन्मूलन कर दिया गया।
उच्च-स्थानिक राज्य	पंजाब, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, गुजरात, मध्य प्रदेश, बिहार, जम्मू एवं कश्मीर	केवल अवशिष्ट हॉटस्पॉट; अब सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए खतरा नहीं
राष्ट्रीय कार्यक्रम प्रारम्भ	1963 (शुरुआत में स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय (डीजीएचएस) के तहत डब्ल्यूएचओ और यूनिसेफ के सहयोग से)। 1976 में भारत दुनिया का पहला देश था जिसने राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन शुरू किया। दृष्टिहीनता (एनपीसीबी) को 100% केंद्र प्रायोजित योजना के रूप में आरपी सेंटर एम्स के साथ शीर्ष संस्थान के रूप में स्थापित किया गया था, जिसे बाद में एनएचएम के तहत एकीकृत किया गया और 2017 में इसे राष्ट्रीय दृष्टिहीनता कार्यक्रम के रूप में उन्नत किया गया। राष्ट्रीय अंधेपन और दृष्टि सम्बंधी नुकसान का नियंत्रण के लिए कार्यक्रम (NPCBVI)।	ट्रेकोमा घटक उन्मूलन की घोषणा के बाद के वर्षों में चरणबद्ध तरीके से समाप्त कर दिया गया, जबकि अंधेपन और दृश्य नियंत्रण पर ध्यान केंद्रित किया गया एनपीसीबीवीआई के अंतर्गत हानि गतिविधियाँ विस्तारित और विस्तारित होती हैं।
प्रारम्भिक उपचार रणनीति	सम्पूर्ण सामयिक एंटीबायोटिक कवरेज + सम्पर्क द्वारा उपचार	लक्षित मामले का पता लगाना और सामुदायिक निगरानी
स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर	सीमित ग्रामीण कवरेज; वर्टिकल प्रोग्राम पर निर्भर	सामान्य स्वास्थ्य सेवाओं और प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों के साथ एकीकृत
एंटीबायोटिक उपलब्धता	सरकार द्वारा टेट्रासाइक्लिन मरहम वितरित	व्यापक पहुँच; सेफ (SAFE) रणनीति के तहत एजिथ्रोमाइसिन का उपयोग
डब्ल्यूएचओ का दर्जा	स्थानिक देश	ट्रेकोमा को 2017 में सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में समाप्त कर दिया गया तथा 2024 में प्रमाणित किया गया।

होता है। आँखों से निकलने वाले स्राव के रूप में संक्रामक पदार्थों के सीधे सम्पर्क में आने से यह फैलता है। इससे सक्रिय जीवाणु एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलते हैं, या दूषित हाथों या फोमाइट्स (तौलिये/रूमाल/चेहरे या आँखों को पोंछने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला कोई अन्य कपड़ा) या खराब स्वच्छता/सफाई वाले स्थानों/ परिस्थितियों में मक्खियों के माध्यम से फैलता है। शुरुआत में यह संक्रमण आँखों में लालिमा, चिपचिपा स्राव, जलन और पानी आने के साथ एक प्रकार का कंजंक्टिवाइटिस पैदा करता है और बाद में बार-बार संक्रमण होने या दीर्घकालिक बीमारी के कारण उत्पन्न जटिलताओं के कारण आँख और पलकों के कॉर्निया और कंजंक्टिवल सतह पर निशान पड़

जाते हैं, जिससे पलकें अंदर की ओर मुड़ जाती हैं और एक या दोनों आँखों में अंधापन आ जाता है।

मुख्य पड़ाव और रणनीतियाँ

जब भी कोई बीमारी आबादी के एक बड़े हिस्से को प्रभावित करती है और उसके परिणाम स्वास्थ्य और कल्याण की स्थिति को प्रभावित करते हैं, तो उसे एक सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या माना जाता है। यदि कोई रोग किसी विशेष स्थान पर या किसी विशेष समूह/जनसंख्या/समुदाय में नियमित रूप से मौजूद रहता है, तो उसे स्थानिक रोग माना जाता है जो लगातार मौजूद रहता है। किसी भी समय रोग से प्रभावित लोगों की संख्या को व्यापकता कहा जाता है। इसे कुछ आंकड़ों (सारणी 1) पर गौर करके बेहतर ढंग से समझा जा सकता है।

जन स्वास्थ्य के मोर्चे पर एक व्यापक विजय

ट्रैकोमा का उन्मूलन भारत द्वारा सभी मोर्चों पर की गई प्रगति को दर्शाता है। इस रोग की पहचान, इसके कारणों और जोखिम सम्बंधी घटकों को एक साथ जोड़ने में वैज्ञानिक पद्धति की भूमिका का पता चलता है। सटीक जानकारी प्रदान करने हेतु आंकड़े तैयार करने में सर्वेक्षणों का महत्व, नीतिगत परिवर्तन हेतु पैरवी, रोग नियंत्रण के

उपायों को विकसित करने हेतु प्राप्त की गई जानकारी का व्यवस्थित कार्यान्वयन, और सभी हितधारकों का सामूहिक सहयोग भी इस सफलता की गाथा में अच्छी तरह से दर्शाया गया है। यह वास्तव में एक राष्ट्र के रूप में हमारी प्रगति का प्रमाण है, जिसमें जबरदस्त आर्थिक विकास, बेहतर जीवन स्तर, शिक्षा/निरक्षरता पर नियंत्रण, बेहतर स्वच्छता और साफ-सफाई, स्वच्छ जल आपूर्ति के साथ-साथ पहुँच व वितरण दोनों के संदर्भ में स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं में सुधार, जिसमें स्थानीय रूप से निर्मित किफायती चिकित्सा आपूर्ति भी शामिल है। यह उपलब्धि निस्संदेह दशकों की कड़ी मेहनत का परिणाम है और वर्तमान में विकसित भारत, स्वच्छ भारत, सबका साथ सबका विकास और मेक इन इंडिया जैसी महत्वपूर्ण नीतियों की भूमिका को दर्शाती है। ये नीतियाँ हमें समग्र रूप से स्वास्थ्य में सुधार लाने के हमारे सभी प्रयासों में आगे ले जाती हैं और सभी को हर संभव तरीके से योगदान देने के लिए प्रेरित करके स्वास्थ्य के क्षेत्र से जुड़ी जीवन की गुणवत्ता पर ध्यान केंद्रित करती हैं।

ट्रेकोमा के लक्षण

बचाव आवश्यक

ट्रेकोमा एक जीवाणु संक्रमण है। जो आपकी आँखों को प्रभावित करता है। यह क्लैमाइडिया ट्रैकोमैटिस नामक जीवाणु के कारण होता है। इसे प्राथमिकता वाले उपेक्षित उष्णकटिबंधीय रोगों (NTDs) में से एक माना जाता है। यह गरीब समुदायों को अधिक प्रभावित कर रहे हैं और गरीबी और अस्वस्थता के दुष्परिणामों में योगदान दे रहे हैं।

ट्रेकोमा संक्रमण का प्राथमिक स्रोत संक्रमित व्यक्तियों की आँखों का स्राव है, जो कई रूपों में संक्रमित कर सकता है, जिनमें शामिल हैं:

निकट शारीरिक सम्पर्क, जैसे एक साथ खेलना या बिस्तर साझा करना, विशेष रूप से माताओं और प्रभावित बच्चों के बीच।

तौलिए, रूमाल, तकिए और अन्य व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा करना।

घरेलू मक्खियों द्वारा संक्रमण फैल सकता है।

खांसी और छींक आना।

ट्रेकोमा के संक्रमण को बढ़ावा देने वाले पर्यावरणीय जोखिम कारकों में शामिल हैं:

- खराब स्वच्छता
- अत्यधिक भीड़भाड़ वाला रहन-सहन
- पानी की कमी
- अपर्याप्त शौचालय और स्वच्छता सुविधाएँ

भारत का ट्रेकोमा-मुक्त दर्जा (2024)

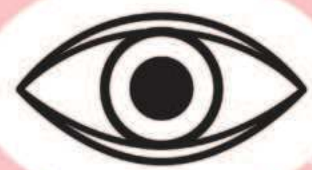
सार्वजनिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि के रूप में, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने भारत को आधिकारिक तौर पर ट्रेकोमा से मुक्त घोषित कर दिया गया है। यह उपलब्धि वर्षों के अनुसंधान के बाद आई है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए स्वस्थ दृष्टि को महत्व देते हुए लाखों लोगों की दृष्टि की रक्षा के लिए सरकार द्वारा किए गए समर्पित प्रयासों पर बल दिया गया। भारत ने इसके तहत राष्ट्रीय दृष्टिहीनता एवं दृष्टिहानि नियंत्रण कार्यक्रम (NPCBVI) जैसे कई महत्वपूर्ण कदम उठाए। इस प्रयास में डब्ल्यूएचओ की सेफ (SAFE) रणनीति महत्वपूर्ण रही है।

उन्मूलन में प्रमुख कारक शामिल हैं:

सर्जिकल उपचार:	रोग के अंधत्वकारी चरण का समाधान करते हुए, जिसे ट्रैकोमैटस ट्राइकियासिस के रूप में जाना जाता है।
एंटीबायोटिक वितरण:	मौजूदा संक्रमणों को दूर करना
चेहरे की सफाई:	संक्रमण को कम करने के लिए स्वच्छता को बढ़ावा देना
पर्यावरण सुधार:	जल एवं स्वच्छता तक पहुँच बढ़ाना।

रोकथाम के उपाय (निरंतर उन्मूलन के लिए अभी भी प्रासंगिक)

यद्यपि इस रोग का उन्मूलन हो चुका है, फिर भी इसके पुनः उभरने से रोकने के लिए स्वच्छता बनाए रखना महत्वपूर्ण है:



चेहरे और हाथों की स्वच्छता - साबुन और साफ पानी से नियमित रूप से धोएँ।

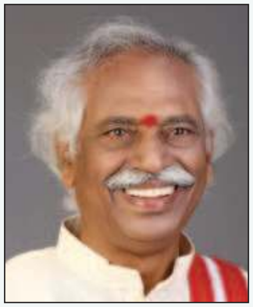
व्यक्तिगत वस्तुओं - तौलिए, रूमाल या आँखों के मेकअप के सामान को साझा करने से बचें।

मक्खियों पर नियंत्रण - उचित अपशिष्ट निपटान और मक्खियों को पनपने से रोकें।

सामुदायिक जागरूकता - प्रारम्भिक लक्षणों और उपचार के बारे में जागरूक करें।

आपातकाल

भारतीय लोकतंत्र पर एक कलंक!



बंडारू दत्तात्रेय

माननीय राज्यपाल, हरियाणा

स्वतंत्र भारत के इतिहास में, 25 जून, 1975 का दिन सबसे काला दिन था, जो आने वाली पीढ़ियों को हमेशा याद रहेगा। आपातकाल का सीधा परिणाम विभिन्न लोकतांत्रिक अधिकारों का निलम्बन था। इस दौरान कई कठोर कानून बनाए गए, जो लोकतांत्रिक मूल्यों के लिए गंभीर खतरा पैदा कर रहे थे। इसने नागरिक स्वतंत्रता पर प्रतिकूल प्रभाव डाला।

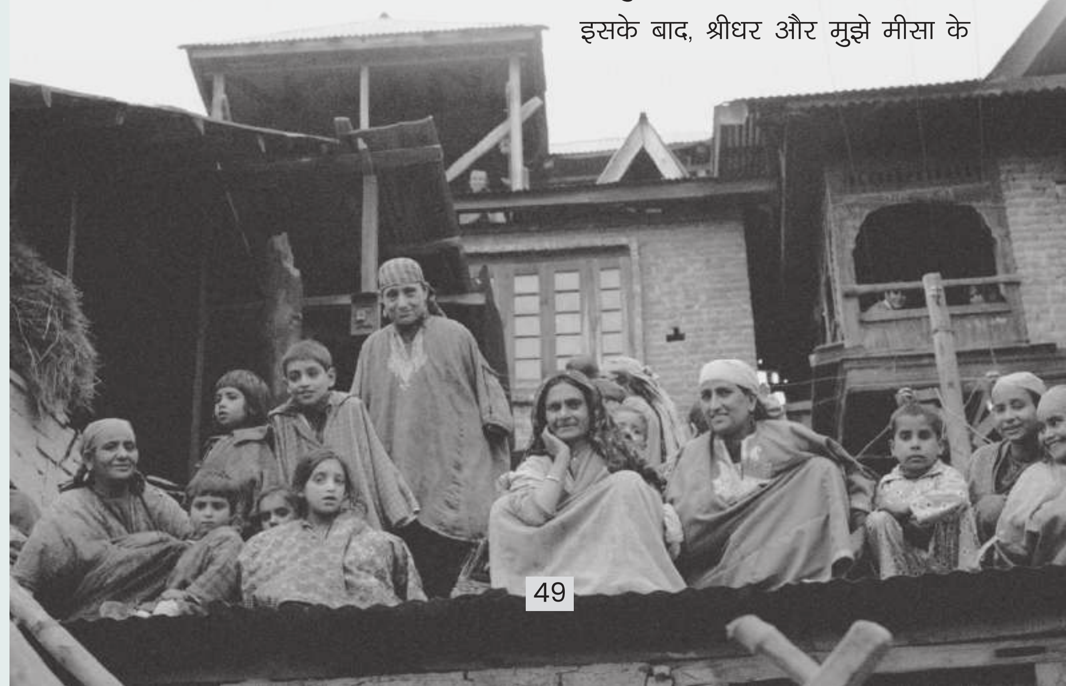
संविधान के अनुच्छेद 36, 37, 38, 39, 40 और 42 में सूचीबद्ध सभी मौलिक अधिकारों को निलम्बित कर दिया गया। भ्रष्टाचार के खिलाफ 'सम्पूर्ण क्रांति' आंदोलन का नेतृत्व कर रहे जयप्रकाश नारायण को 25-26 जून, 1975 की रात को गिरफ्तार कर लिया गया। मोरारजी देसाई, बाबू जगजीवन राम, अटल बिहारी वाजपेयी, लाल कृष्ण आडवाणी, चौधरी चरण सिंह, जॉर्ज फर्नांडीस और चौधरी देवी लाल, सभी शीर्ष नेताओं को मीसा (आंतरिक सुरक्षा व्यवस्था अधिनियम) के तहत गिरफ्तार कर लिया गया।

हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी, जो उस समय राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ-आरएसएस के एक युवा प्रचारक थे, गिरफ्तारी से बचने के लिए भूमिगत हो गए और प्रतिरोध को संगठित करने में मदद की। पत्रकारों, शिक्षाविदों और छात्र नेताओं सहित कई अन्य लोगों को भी हिरासत में लिया गया था। आपातकाल के दौरान मीसा और डीआईआर (भारतीय रक्षा नियम) जैसे निवारक निरोध कानूनों के तहत एक लाख से अधिक लोगों को गिरफ्तार किया गया था। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ पर प्रतिबंध लगा दिया गया था।

हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने जून 2025 के मन की बात कार्यक्रम में संविधान की हत्या की भयावहता को याद करते हुए कहा- 'इमरजेंसी लगाने वालों ने न केवल हमारे संविधान की हत्या की, बल्कि उनका इरादा न्यायपालिका को भी अपना गुलाम बनाए रखने का था। इस दौरान लोगों को बड़े पैमाने पर प्रताड़ित किया गया था। इसके ऐसे कई उदाहरण हैं, जिन्हें कभी भुलाया नहीं जा सकता। जॉर्ज फर्नांडीस साहब को जंजीरों में जकड़ दिया गया था। अनेक लोगों को कठोर यातनाएँ दी गईं।'

उस समय मैं निजामाबाद और आदिलाबाद अंचलों में आरएसएस प्रचारक के रूप में कार्यरत था, जो तत्कालीन आंध्र प्रदेश राज्य और अब तेलंगाना में स्थित हैं। देश भर में आपातकाल के विरुद्ध आंदोलन चलाने के लिए लोक संघर्ष समिति का गठन किया गया था। जल्द ही, मैं भी आपातकाल प्रतिरोध दल का हिस्सा बन गया। हमारा काम साहित्य बाँटना, आपातकाल के विरोध के लिए सत्याग्रही बनाना और आपातकाल का विरोध करने के लिए जेल में बंद नेताओं के परिवारों तक मदद पहुँचाना था। हम यह सब गिरफ्तारी से बचने के लिए कर रहे थे क्योंकि पुलिस हमें गिरफ्तार करने के लिए तैयार थी।

गिरफ्तारी से बचने के लिए, मैं पश्चिमी पोशाक धारण करने लगा। मैंने अपना नाम बदलकर धर्मेंद्र रख लिया और भूमिगत हो गया। मैं वारंगल विभाग प्रमुख श्रीधर जी के साथ आदिलाबाद जिले के बेल्लमपल्ली खनन क्षेत्र में था। हम एक छोटे से होटल में भोजन कर रहे थे। पुलिस ने हमें गिरफ्तार कर लिया। इसके बाद, श्रीधर और मुझे मीसा के



तहत हिरासत में ले लिया गया। श्रीधर को वारंगल जेल भेज दिया गया। मुझे हैदराबाद की चंचलगुडा सेंट्रल जेल में रखा गया।

जब मैं जेल में था तब मेरी मां स्वर्गीय श्रीमती ईश्वरम्मा जी हर हफ्ते फल और खाने-पीने की चीजें लेकर मुझसे मिलने आती थीं। जीवन वाकई कठिन और दर्दनाक था, लेकिन हमने जो भी पल कुर्बान किए, वे लोकतंत्र की खातिर किए थे। मुझे जेल से अपनी रिहाई का बिल्कुल भी यकीन नहीं था। इस बीच, मैंने जेलर रामा राव के साथ अच्छे सम्बंध बनाए। मुझे आज भी याद है कि बंदियों में से एक, एडवोकेट राजा बोस हमारे साथ बैरक में रहते थे। उनकी बदौलत, महान गायक मोहम्मद रफी द्वारा गाया गया प्रतिष्ठित गीत 'सवेरे वाली गाड़ी से चले जाएँगे...' हमारे दिमाग में गूंजता था।

इस बीच, लोकसभा चुनाव की घोषणा हो गई। चुनाव हुए। जब मतगणना का दिन नजदीक आया, तो हम उम्मीद लगाए बैठे थे। जेलर राव के लिए आकाशवाणी सुलभ था। वह हमारे बैरक में आए और हमें बताया कि संजय गांधी पीछे चल रहे हैं । रात के लगभग दो बजे, वे फिर हमारे पास आए और बताया

कि श्रीमती इंदिरा गांधी भी पीछे चल रही हैं। संजय गांधी चुनाव हार गए हैं। बोस एक बार फिर 'सवेरे वाली गाड़ी से चले जाएँगे' गीत के साथ अपने उत्साह के चरम पर थे। इस धुन पर हम सब खुशी से नाचने लगे।

अंततः, जनता पार्टी ने केंद्र में सरकार बनाई। हम जेल से रिहा हुए।

हालाँकि, 1980 में जनता पार्टी लोकसभा चुनाव हार गई। लोकतंत्र में जनता ही असली ताकत होती है। वे किसी को भी तानाशाही करने की इजाजत नहीं देते। मुझे यह जानकर खुशी हो रही है कि 1975 से ही हमारे लोग लोकतांत्रिक मूल्यों की रक्षा के लिए दृढ़ संकल्पित रहे हैं। लोकतंत्र के चारों स्तम्भों - विधायिका, कार्यपालिका, न्यायपालिका और मीडिया - को मजबूत करते रहना हमारा सामूहिक कर्तव्य और जिम्मेदारी है। हमें किसी भी हालत में अपने महान लोकतंत्र से समझौता नहीं करने देना चाहिए।

बोडोलैंड का सीईएम कप

भारत के नक्शे पर एक नया खेल मैदान

"बोडो Territorial Area में, बोडोलैंड CEM Cup का आयोजन हो रहा है। ये सिर्फ एक Tournament नहीं है, ये एकता और उम्मीद का उत्सव बन गया है। 3 हज़ार 700 से ज़्यादा टीमें, करीब 70 हज़ार खिलाड़ी, और उनमें भी बड़ी संख्या में हमारी बेटियों की भागीदारी। ये आँकड़े बोडोलैंड में बड़े बदलाव की गाथा सुना रहे हैं। बोडोलैंड अब देश के खेल नक्शे पर, Sports के map पर, अपनी चमक और बढ़ा रहा है।"

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

खेल न केवल शारीरिक और मानसिक तंदुरुस्ती के लिए महत्वपूर्ण हैं, बल्कि ये समुदायों में एकता, शांति और आशा का भी संचार करते हैं। असम के बोडोलैंड प्रादेशिक क्षेत्र (BTR) में 'बोडोलैंड चीफ एग्ज़ीक्यूटिव मेंबर्स कप (सीईएम-कैम)' फुटबॉल टूर्नामेंट के आयोजन से यह बात साबित हुई है। 14 जून को शुरू हुआ यह टूर्नामेंट बोडोलैंड प्रादेशिक परिषद (BTC) की एक दूरदर्शी पहल थी, जिसका उद्देश्य 'फुटबॉल के माध्यम से शांति तथा एकता' और क्षेत्र में फुटबॉल प्रतिभाओं को निखारने की प्रतिबद्धता है। माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने 123वें मन की बात सम्बोधन में, कैम कप के महत्व को स्वीकार किया। उन्होंने इस टूर्नामेंट को आशा और परिवर्तनशीलता का प्रतीक बताया और इस बात की सराहना की कि कैसे बोडोलैंड में सामाजिक परिवर्तन के लिए इस खेल को एक शक्तिशाली माध्यम के रूप में इस्तेमाल किया जा रहा है। प्रधानमंत्री

ने इस क्षेत्र के फुटबॉल खिलाड़ियों - हलीचरण नारजारी, दुर्गा बोरो, अपूर्णा नारजारी और मनबीर बसुमतारी की भी सराहना की, जिनकी प्रेरक यात्रा ने बोडोलैंड प्रादेशिक परिषद (BTC) में युवा खिलाड़ियों में महत्वाकांक्षा को जागृत किया है। बोडोलैंड का इतिहास संघर्ष से अछूता नहीं है। दशकों से, इस क्षेत्र को खेल उत्कृष्टता के बजाय अशांति के लिए अधिक जाना जाता था। लेकिन अब, यह कहानी बदल रही है। प्रधानमंत्री ने कहा, 'एक समय था जब संघर्ष ही इस जगह की पहचान थी, लेकिन आज वहाँ के लोगों की आँखों में नए सपने हैं और उनके दिलों में आत्मनिर्भरता का साहस है।' जो मैदान कभी खामोश रहते थे, अब जयकारों, सीटियों और खेल की लय से गूंज रहे हैं।

प्रतियोगिता की संरचना बहुस्तरीय थी। इसका आयोजन विभिन्न स्तरों पर किया गया जिनमें ग्राम परिषद विकास समितियाँ (VCDC), बोडोलैंड प्रादेशिक परिषद विधानसभा (BTCLA) निर्वाचन क्षेत्र, ज़िले और परिषद स्तर शामिल हैं, जिससे जमीनी स्तर से लेकर परिषद स्तर तक समावेशी भागीदारी और

पहुँच को बढ़ावा मिला। इस टूर्नामेंट में व्यापक भागीदारी देखी गई, जिसमें बड़ी संख्या में महिला खिलाड़ी भी शामिल थीं। इसने क्षेत्र में फुटबॉल के प्रति बढ़ते उत्साह को उजागर किया। ये घटनाक्रम भारत के पूर्वोत्तर क्षेत्र में एक प्रभावशाली परिवर्तन की ओर इशारा करते हैं, जहाँ फुटबॉल एक खेल से आगे बढ़कर आत्मनिर्भरता, एकता और गौरव का शक्तिशाली प्रतीक बन गया है। सीईएम कप के प्रमुख उद्देश्यों में शामिल हैं 'शांति निर्माण और सामाजिक सामंजस्य' स्थापित करना, जिसमें फुटबॉल एक एकीकृत शक्ति के रूप में कार्य करता है; विविध समुदायों को एक साथ लाता है तथा सामूहिक पहचान की भावना को बढ़ावा देता है; युवा खिलाड़ियों को अपने कौशल का प्रदर्शन करने, प्रतिस्पर्धी अनुभव प्राप्त करने और खेल के उच्च स्तर की आकांक्षा रखने के लिए एक मंच प्रदान करके' युवा जुड़ाव और प्रतिभा विकास करना; टूर्नामेंट के संगठन तथा निष्पादन में स्थानीय समुदायों को शामिल करके और इस तरह निवासियों के बीच स्वामित्व तथा गौरव की भावना उत्पन्न करके 'सामुदायिक जुड़ाव तथा सांस्कृतिक एकीकरण' को बढ़ावा देना; अनुशासन, टीम वर्क तथा दृढ़ता के मूल्यों को स्थापित करने के लिए एक मंच के रूप में कार्य करके स्वस्थ जीवन-शैली को बढ़ावा देकर व्यक्तियों और समुदायों के समग्र विकास में योगदान देना।

बोडोलैंड सीईएम कप एक सांस्कृतिक उत्सव के रूप में उभरा, जिसने क्षेत्र की विविधता का प्रचार किया और विभिन्न समुदायों के बीच आपसी सम्मान को बढ़ावा दिया। इसने लोगों को न केवल दर्शकों या खिलाड़ियों के रूप में, बल्कि सद्भाव और प्रगति के साझा दृष्टिकोण में हितधारकों के रूप में भी एकजुट किया। यह पहल फुटबॉल अकादमियों की स्थापना और डूरंड कप जैसे प्रतिष्ठित राष्ट्रीय टूर्नामेंटों में बोडोलैंड फुटबॉल क्लब की सक्रिय भागीदारी जैसे अन्य प्रयासों की पूरक है। जैसा कि माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा, यह 'एकता और आशा का उत्सव' है, इस प्रकार यह टूर्नामेंट एक परिवर्तनकारी शक्ति के रूप में उभरा है, जो समुदायों का उत्थान करता है, युवाओं को प्रेरित करता है, और बोडोलैंड को भारत के खेल मानचित्र पर गर्व से स्थापित करता है।

बोडोलैंड में नई शुरुआत

कभी अशांति से घिरा बोडोलैंड अब एक प्रेरणादायक खेल-फुटबॉल के लिए राष्ट्र का ध्यान आकर्षित कर रहा है। बोडोलैंड कैम (**CEM**) कप प्रतिभा, एकता और अवसर के उत्सव में बदल गया है, जो हजारों युवा खिलाड़ियों को मैदान में खींच रहा है। जैसा कि माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि फुटबॉल की यह लहर इस क्षेत्र की पहचान में एक शक्तिशाली बदलाव को दर्शाती है। इस लेख में, बोडोलैंड प्रादेशिक क्षेत्र (**BTR**) के चार प्रसिद्ध फुटबॉल खिलाड़ी-हाली चरण नारजारी, दुर्गा बोरो, अपूर्णा नारजारी और मनबीर बसुमतारी बताते हैं कि कैसे बोडोलैंड भारत की खेल गाथा में एक नए अध्याय की शुरुआत कर रहा है।

"कैम कप जैसे टूर्नामेंट पहली चिंगारी की तरह होते हैं। ये गाँवों, कस्बों और स्कूलों में छिपे उन रत्नों को सामने लाते हैं जो अन्यथा नजरअंदाज हो जाते हैं। अच्छी स्काउटिंग, मार्गदर्शन और प्रशिक्षण सहयोग से इन खिलाड़ियों को जिला, राज्य और राष्ट्रीय शिविरों में पहुँचाया जा सकता है। इससे अनुशासन, टीम वर्क और लक्ष्य का भी संचार होता है। मेरा मानना है कि अगर हम इन जमीनी प्रयासों में ईमानदारी से जुटे रहेंगे, तो जल्द ही हम बोडोलैंड के कई खिलाड़ियों को भारत की जर्सी पहने हुए देखेंगे। वह दिन दूर नहीं।"

हाली चरण नारजारी

"मैं माननीय प्रधानमंत्री के शब्दों को भारतीय खेलों में बोडोलैंड के बढ़ते योगदान की एक गौरवपूर्ण स्वीकृति मानता हूँ। देश के खेल मानचित्र पर अपनी चमक बिखेरने का मतलब है कि बोडोलैंड अब पृष्ठभूमि में नहीं है-अब इसे खासकर फुटबॉल में, राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा, एकता और क्षमता के लिए पहचाना जा रहा है।"

दुर्गा बोरो

"बोडोलैंड में फुटबॉल सिर्फ एक खेल नहीं, बल्कि एक जुनून है। वर्षों से, हमारे क्षेत्र ने कई चुनौतियों का सामना किया है, लेकिन फुटबॉल के माध्यम से, हम आशा, दृढ़ता और प्रतिभा की एक नई कहानी कह रहे हैं। अब जब बोडोलैंड का जिक्र होता है, तो यह सिर्फ राजनीति के बारे में नहीं होता बल्कि यह गोल, उत्साह, युवा खिलाड़ियों और एकता के बारे में होता है। यही खेल की ताकत है।"

अपूर्णा नारजारी

"अगर हर साल ऐसे टूर्नामेंट आयोजित किए जाएँ, तो बीटीआर और पूरे असम से अधिक संख्या में खिलाड़ी इसमें भाग लेंगे और बेहतर स्तर पर खेलेंगे। भारत में अब फुटबॉल को अधिक महत्व दिया जा रहा है। खिलाड़ियों को अभ्यास में लगे रहना चाहिए, कड़ी मेहनत करनी चाहिए और दिल से खेलना चाहिए। वे इसमें अपना करियर बना सकते हैं।"

मनबीर बसुमतारी

प्रकृति का वस्त्र

जीआई टैग वाले एरी सिल्क की सतत गाथा

"एरी सिल्क (Eri Silk) मेघालय के लिए एक धरोहर की तरह है। यहाँ की जनजातियों ने, खासकर ख़ासी (Khasi) समाज के लोगों ने पीढ़ियों से इसे सहेजा भी है, और अपने कौशल से समृद्ध भी किया है। इस सिल्क की कई ऐसी खूबियाँ हैं, जो इसे बाकी fabric से अलग बनाती हैं। इसकी सबसे खास बात है इसे बनाने का तरीका, इस सिल्क को जो रेशम के कीड़े बनाते हैं, उसे हासिल करने के लिए कीड़ों को मारा नहीं जाता है, इसलिए इसे, अहिंसा सिल्क भी कहते हैं।"

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

प्रधानमंत्री ने अपने 123वें 'मन की बात' सम्बोधन में ठीक ही कहा है, "हमारा भारत जिस तरह अपनी क्षेत्रीय, भाषाई और सांस्कृतिक विविधता के लिए जाना जाता है उसी तरह, कला, शिल्प और कौशल की विविधता भी हमारे देश की एक बड़ी खूबी है। ऐसी ही एक वस्त्र परम्परा मेघालय के शांत परिदृश्यों से आती है, अर्थात् एरी सिल्क। हाल ही में इसे भौगोलिक संकेत (GI) टैग प्राप्त हुआ है। यह अनूठा रेशम न केवल अपनी कोमलता और टिकाऊपन के लिए, बल्कि अपने मानवीय और टिकाऊ उत्पादन के लिए भी प्रसिद्ध है। 'अहिंसा रेशम' के रूप में जाना जाने वाला एरी रेशम, रेशम के कीड़ों के कोकून से निकलने के बाद ही काटा जाता है, जो इसे पारम्परिक रेशम का एक दयालु विकल्प बनाता है।

एरी सिल्क को क्या खास बनाता है?: रोशनी में चमकने वाले चमकदार रेशमी कपड़ों से भिन्न, एरी का आकर्षण ज्यादा सूक्ष्म है। इसकी बनावट कपास और ऊन के मिश्रण जैसी मुलायम, गर्म

और हवादार है। जलवायु परिवर्तन के प्रति इसके बहुविध गुण इसकी सबसे खास खूबियों में से एक है। यह सर्दियों में गर्मी और गर्मियों में ठंडक प्रदान करता है, जिससे यह साल भर इस्तेमाल किया जा सकता है। टिकाऊपन और सुंदर ड्रेपिंग के परिणामस्वरूप यह आधुनिक फैशन और घरेलू सजावट के लिए भी उपयुक्त है।

संस्कृति में निहित शिल्प: एरी सिल्क बड़े पैमाने पर उत्पादन या मशीनों का उत्पाद नहीं है। इसकी यात्रा मेघालय के मूल निवासियों के घरों से शुरू होती है, जहाँ रेशम के कीड़ों को पालने और सूत कातने का ज्ञान पीढ़ियों से चला आ रहा है। खासी और अन्य आदिवासी समूहों में, रेशम बुनाई एक जीवंत परम्परा है, जो दैनिक जीवन, समारोहों और पहचान में रची-बसी है। कई परिवारों के लिए, यह एक सांस्कृतिक अभिव्यक्ति और आजीविका का स्रोत दोनों है।

प्रकृति प्रेमी और नैतिक: एरी सिल्क का उत्पादन स्वाभाविक रूप से पर्यावरण-अनुकूल है। रेशम के कीड़े अरंडी के पत्तों (एक मजबूत, तेजी से बढ़ने वाला पौधा) पर पलते हैं, जिसके लिए न्यूनतम पर्यावरणीय क्रियाकलाप की आवश्यकता होती है। धागा हाथ से काता जाता है और पौधों, छाल और खनिजों से प्राप्त प्राकृतिक रंगों का उपयोग करके रंगा जाता है। न्यूनतम

प्रभाव वाली प्रक्रिया में बहुत कम पानी और ऊर्जा की खपत होती है और लगभग कोई अपशिष्ट उत्पन्न नहीं होता है। बढ़ते फैशन और सिंथेटिक रेशों के इस युग में, एरी एक धीमा, जागरूक और टिकाऊ विकल्प प्रदान करता है।

जीआई टैग का महत्व: मेघालय के एरी सिल्क को दिया गया जीआई टैग एक बड़ी उपलब्धि है। यह उत्पाद की अनूठी उत्पत्ति, शिल्प कौशल और विरासत मूल्य को मान्यता देता है। साथ ही, पारम्परिक कारीगरों के अधिकारों की रक्षा भी करता है। यह टैग नकल रोकने, बाजार में अपनी पहचान बनाए रखने और स्थानीय बुनकरों को उचित मूल्य दिलाने में मदद करता है। यह शिल्प की प्रामाणिकता से समझौता किए बिना वैश्विक मान्यता की ओर एक कदम है।

मूल्यों से बुना भविष्य: जैसे-जैसे दुनिया भर के उपभोक्ता अपने कपड़ों के पर्यावरणीय और नैतिक प्रभावों के प्रति अधिक जागरूक हो रहे हैं, एरी

सिल्क एक स्थायी विलासिता के रूप में लोकप्रियता हासिल कर रहा है। डिजाइनर न केवल इसकी बनावट के लिए, बल्कि लोगों और धरती के बीच सामंजस्य की कहानी से प्रेरित होकर भी इसे अपना रहे हैं। जैसे-जैसे भारत स्थानीय उद्योगों और कारीगरों को सशक्त बनाने की दिशा में आगे बढ़ रहा है, एरी सिल्क अपनी अनुकूलनशीलता, परम्परा और विचारशील नवाचार का प्रतीक बन रहा है।

पहाड़ियों के एक कोमल धागे से बुना गया, एरी सिल्क सिर्फ़ एक वस्त्र नहीं है। यह करुणा और देखभाल से उपजी एक शांत क्रांति है। यह प्रकृति, विरासत और उन मानवीय हाथों के प्रति एक सद्भावना है, जिन्होंने सदियों से इस कला को जीवित रखा है। हर धागे में, एक शक्तिशाली सत्य यह संदेश देता है कि सुंदरता के लिए जोर आजमाना जरूरी नहीं है।

उनका नेतृत्व, भारत का उत्थान

'मन की बात' के 123वें एपिसोड में, माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भारत की विकास गाथा को आकार देने में आत्मनिर्भर महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि 'महिला-नेतृत्व वाले विकास' का मंत्र भारत का नया भविष्य गढ़ने के लिए तैयार है। हमारी माताएँ, बहनें, बेटियाँ आज सिर्फ अपने लिए ही नहीं, बल्कि पूरे समाज के लिए नई दिशा बना रही हैं। भद्राचलम (तेलंगाना) से लेकर कलबुर्गी (कर्नाटक) तक की महिलाओं के प्रेरक प्रयासों से लेकर मध्य प्रदेश की सुमा उइके तक, ऐसे उदाहरण देश के हर कोने में हो रहे परिवर्तन की भावना को दर्शाते हैं। ये महिलाएँ केवल प्रगति की लाभार्थी ही नहीं हैं, बल्कि वे विकास की संवाहक हैं, जो विकसित भारत के विजन को साकार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं।

"शुरुआत में, हमने सैनिटरी नैपकिन उत्पादन से शुरुआत की, लेकिन बाद में स्वास्थ्यवर्धक, ऑर्गेनिक मोटे आनाज के बिस्कुट बनाने का विकल्प चुना। हमारे बिस्कुट दिल्ली और लंदन में प्रदर्शित किए जा चुके हैं, और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने 'मन की बात' सम्बोधन में हमारे प्रयासों की सराहना की, और हमें बदलाव लाने वाली 'आदिवासी महिलाएँ' कहा। इस मान्यता ने हमारा आत्मविश्वास बढ़ाया है, और आधिकारिक समर्थन के साथ, हमारा लक्ष्य और अधिक उत्पादन करके अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचना है।"

ललिता, भद्राद्री मिलेट मैजिक और गिरि सैनिटरी पैड्स, तेलंगाना

"हमारे मोटे अनाज के बिस्कुट देश भर में आयोजित विभिन्न प्रदर्शनियों और यहाँ तक कि दिल्ली स्थित राष्ट्रपति भवन में भी लोकप्रिय हुए, जहाँ माननीया राष्ट्रपति ने हमारे स्टॉल का दौरा किया और हमें बधाई दी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी अपने 'मन की बात' सम्बोधन में हमारे मोटे अनाज के बिस्कुट की प्रशंसा की। इस अनुभव ने दिखाया है कि दृढ़ संकल्प के साथ महिलाएँ कुछ भी हासिल कर सकती हैं।"

वेंकट लक्ष्मी, भद्राद्री मिलेट मैजिक एंड गिरि सैनिटरी पैड्स, तेलंगाना

महिलाओं के नेतृत्व में विकास की गाथाएँ

"मैं माननीय प्रधानमंत्री जी के 'मन की बात' सम्बोधन में महिलाओं की आत्मनिर्भरता के महत्व पर प्रकाश डालने के लिए उनका हार्दिक आभार व्यक्त करती हूँ। मैं अपनी सभी बहनों को प्रोत्साहित करना चाहती हूँ कि वे एक कदम आगे बढ़ें, आत्मनिर्भर बनें और अपनी पसंद का कोई भी लाभदायक कार्य अपनाकर अपनी आजीविका में सुधार करें।"

सुमा उइके, दीदी कैंटीन और थर्मल थेरेपी सेंटर, मध्य प्रदेश

"वर्तमान में, हमारा लक्ष्य लोगों के घरों तक सीधे ताजा गरमागरम ज्वार की रोटियाँ पहुँचाना है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, हम एक समर्पित मोबाइल एप्लिकेशन के माध्यम से अपनी पहुँच का विस्तार करने की योजना बना रहे हैं। माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा अपने मन की बात सम्बोधन में हमारी कलबुर्गी रोटी का उल्लेख करने से हमारा मनोबल बहुत बढ़ा है और उन्होंने हमें इसे एक अंतरराष्ट्रीय ब्रांड बनाने के लिए प्रेरित किया है।"

ज्योति होसुरकर, कलबुर्गी रोटी, कर्नाटक

पवित्र सम्बंध

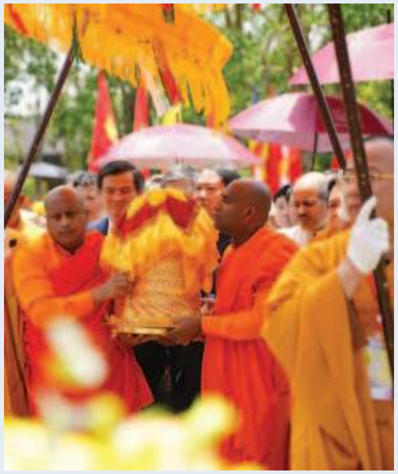
भारत और विश्व को जोड़ता बौद्ध धर्म

संदीप आर्य
भारतीय विदेश सेवा
राजदूत, भारतीय दूतावास, वियतनाम

बौद्ध धर्म के नाते विभिन्न देशों के साथ भारत के मजबूत सम्बंध हैं। ये सम्बंध विभिन्न देशों के साथ महत्वपूर्ण ऐतिहासिक, आध्यात्मिक और जन-जन के बीच सम्बंधों का प्रतिनिधित्व करते हैं। इनसे भारत के विदेशी सम्बंधों को बढ़ावा मिलता है। भगवान बुद्ध द्वारा प्रतिपादित चार आर्य सत्यों और अष्टांगिक मार्ग के अलावा, ये बौद्ध सम्बंध इन देशों की लोककथाओं और किंवदंतियों का हिस्सा हैं, मठों और पैगोडा (मंदिरों) का इतिहास, उनकी कला और संस्कृति, एक या दो सहस्राब्दियों से भी अधिक समय से भारतीय बौद्ध भिक्षुओं और यात्रियों के आवागमन से जुड़े हैं। भारत को अक्सर लोग भगवान बुद्ध की भूमि के रूप में देखते हैं और भारत से प्राप्त पवित्र अवशेष विभिन्न देशों के लोगों के लिए भगवान बुद्ध और भारत के साथ सम्बंध का प्रतीक बन जाते हैं।

वियतनाम बौद्ध संघ और वियतनाम सरकार के अनुरोध पर भारत से पवित्र बुद्ध अवशेषों की प्रदर्शनी 2 मई से 2 जून 2025 तक वियतनाम में आयोजित की गई थी। ये अवशेष भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण द्वारा 1929 में आंध्र प्रदेश के गुंटूर जिले के नागार्जुनकोंडा स्थित एक विशाल स्तूप में पाए गए थे। दिसम्बर 1932 में, इन अवशेषों को महाबोधि सोसाइटी ऑफ इंडिया को सारनाथ में प्रतिष्ठित करने के लिए भेंट किया गया, जो भगवान बुद्ध द्वारा ज्ञान प्राप्ति के बाद दिए गए प्रथम उपदेश स्थल के रूप में व्यापक रूप से पूजनीय है। वियतनाम सरकार, बौद्ध भिक्षुओं और लोगों की अपार रुचि ने भारत और वियतनाम के साथ-साथ विश्व के बीच बौद्ध सम्बंधों के महत्व, शक्ति और गहराई को दर्शाया है।

पवित्र अवशेष 2 मई को भारत सरकार के एक विशेष विमान से वियतनाम लाए गए। उनके साथ केंद्रीय संसदीय एवं अल्पसंख्यक कार्य मंत्री श्री किरेन रिजिजू भी थे। पवित्र अवशेषों को वियतनाम के नौ विभिन्न प्रांतों में प्रतिष्ठित किया गया था, जहाँ लगभग 15.5 मिलियन (1.55 करोड़) भक्तों के



साथ-साथ वियतनाम के राष्ट्रपति, उप-प्रधानमंत्री, मंत्री, प्रांतीय प्रमुख, विदेशी राजदूत और वरिष्ठ अधिकारी भी उनके दर्शन करने आए थे। पवित्र अवशेषों के दर्शन के लिए सुबह से देर रात तक लम्बी कतारों में खड़े, बारिश और गर्मी का सामना करते हुए, बूढ़े और जवान, सभी की भारी भीड़ देखना बहुत ही भावुक कर देने वाला था। जुलूस के दौरान सड़कों पर खड़े लोग पूरे वियतनाम में पवित्र अवशेषों के प्रति अपनी गहरी श्रद्धा व्यक्त कर रहे थे।

लोगों की गहरी रुचि को देखते हुए, वियतनाम सरकार ने प्रदर्शनी को देश के अन्य भागों में ले जाने के लिए 12 अतिरिक्त दिनों के लिए विस्तार का अनुरोध किया, जिसे भारत सरकार ने स्वीकार कर लिया। वियतनाम में भारत से प्राप्त पवित्र अवशेषों की प्रदर्शनी, इस वर्ष 6-8 मई 2025 तक वियतनाम द्वारा आयोजित संयुक्त राष्ट्र वेसाक दिवस के उत्सव के साथ मेल खाती है, जिससे वेसाक दिवस के लिए वियतनाम में उपस्थित अंतरराष्ट्रीय दर्शकों तक पहुँचने में सक्षम हुए। भारत से भगवान बुद्ध के अवशेष पहले थाईलैंड और मंगोलिया पहुँच चुके थे, जहाँ उन्हें स्थानीय लोगों से समान सम्मान प्राप्त हुआ था। इस प्रकार, भगवान बुद्ध के पवित्र अवशेष कई देशों के लोगों के लिए

भारत के साथ एक आध्यात्मिक और मानवीय जुड़ाव बन गए हैं।

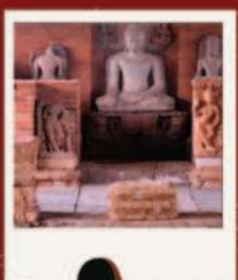
भारत और विश्व के बीच ये बौद्ध सम्बंध दुनिया भर से दसियों हजार बौद्ध तीर्थयात्रियों द्वारा हर साल भारत में पवित्र बौद्ध स्थलों की यात्रा, हजारों विदेशी छात्रों द्वारा भारत के शैक्षणिक संस्थानों में बौद्ध अध्ययन, पाली और सम्बंधित इतिहास, दर्शन आदि के साथ-साथ भारत और अन्य देशों के बौद्ध भिक्षुओं, विद्वानों, शैक्षणिक संस्थानों के बीच आवागमन में परिवर्तित होते हैं। स्कॉलर और शिक्षाविद युद्ध और हिंसा, सामाजिक अशांति या जलवायु परिवर्तन जैसी मौजूदा आज की कुछ वैश्विक चुनौतियों पर भगवान बुद्ध की शिक्षाओं की अमिट छाप को पहचानते हैं। हमारे बौद्ध सम्बंध इन देशों के साथ भारत की मित्रता और सहयोग को मजबूत करते हैं और वसुधैव कुटुम्बकम के संदेश को सशक्त बनाते हैं। भारत में यह मजबूत और जीवंत बौद्ध विरासत भारत के समृद्ध इतिहास का खजाना है जिसकी हम सभी को सराहना करने के साथ ही अनुभव भी करना चाहिए, क्योंकि दुनिया के साथ हमारे सम्बंधों में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है।

आध्यात्मिक यात्राएँ
बौद्ध विरासत की खोज

भारत बौद्ध धर्म की जन्मभूमि है। यह भगवान बुद्ध की यात्रा से जुड़े पवित्र स्थलों से भरा पड़ा है। हम बिहार में बोधगया, नालंदा, राजगीर, उत्तर प्रदेश में सारनाथ, कुशीनगर, श्रावस्ती आदि जैसे लोकप्रिय बौद्ध स्थलों के बारे में जानते होंगे। आइए, कुछ अन्य बौद्ध स्थलों पर भी नजर डालें जो आज भी बुद्ध की विरासत को दर्शाते हैं:

पीतलखोरा, महाराष्ट्र

चंदोरा पहाड़ी पर स्थित पीतलखोरा में दूसरी शताब्दी ईसा पूर्व की 14 शैलकृत गुफाएँ हैं। हालांकि इनका निर्माण हीनयान काल में हुआ था, किंतु इन गुफाओं में छठी शताब्दी ईस्वी के महायान शैली के भित्तिचित्र भी प्रदर्शित हैं।

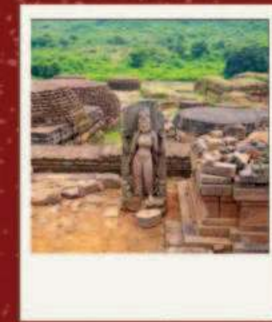


सिरपुर, छत्तीसगढ़

महानदी के तट पर स्थित, सिरपुर में 5वीं से 12वीं शताब्दी के हिन्दू, जैन और बौद्ध धर्म के अवशेष मौजूद हैं। सिरपुर के बुद्ध विहार नालंदा से भी पुराने हैं।

रत्नागिरि-उदयगिरि-ललितगिरि, ओडिशा

ओडिशा के हीरक त्रिभुज, रत्नागिरि-उदयगिरि-ललितगिरि में विशाल स्तूप, 'गूढ़' बुद्ध प्रतिमाएँ, मठ (विहार) और मूर्तियाँ शामिल हैं। इस स्थान पर तांत्रिक बौद्ध धर्म का पालन किया जाता था।

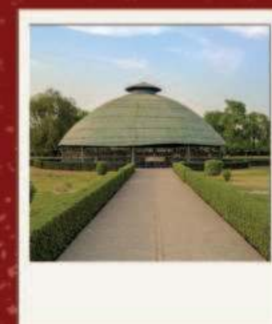


विक्रमशिला, बिहार

नालंदा के समकालीन विक्रमशिला, पाल साम्राज्य के अंतर्गत एक प्रमुख बौद्ध शिक्षा केंद्र के रूप में विकसित हुआ, जिसमें सौ से अधिक शिक्षक और एक हजार से अधिक छात्र रहते थे।

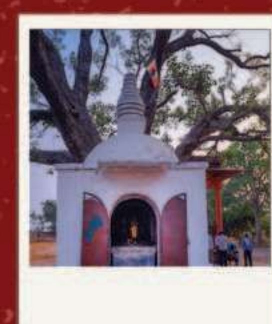
वैशाली, बिहार

383 ईसा पूर्व में, वैशाली में राजा कालाशोक के शासनकाल में द्वितीय बौद्ध संगीति का आयोजन हुआ था। यह वह स्थान है जहाँ बुद्ध ने 483 ईसा पूर्व में अपने देहत्याग से पहले अपना अंतिम उपदेश दिया था, इसलिए इसका विशेष महत्व है।



संकिसा, उत्तर प्रदेश

ऐसा माना जाता है कि यह वह स्थान है जहाँ बुद्ध अपनी मां को शिक्षा देने के बाद स्वर्ग से अवतरित हुए थे। संकिसा, बिसारी देवी मंदिर और खुदाई में मिले अशोक के हाथी स्तम्भ के लिए प्रसिद्ध है।



भारत के सक्रिय हरित योद्धा

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने अपने मन की बात सम्बोधन के 123वें एपिसोड में, कहा, "इस महीने हम सभी ने 'विश्व पर्यावरण दिवस' मनाया। मुझे आपके हजारों संदेश मिले। कई लोगों ने अपने आसपास के उन साथियों के बारे में मुझे बताया जो अकेले ही पर्यावरण बचाने निकल पड़े और फिर उनके साथ पूरा समाज जुड़ गया। सबका यही योगदान हमारी धरती के लिए बड़ी ताकत बन रहा है।"

चाहे वह अहमदाबाद नगर निगम का 'दस लाख वृक्षों का मिशन' अभियान हो, या पुणे के श्री रमेश खरमाले का निर्माणाधीन ऑक्सीजन पार्क हो, या छत्रपति संभाजी नगर जिले की कार्बन न्यूट्रल 'पटोदा' ग्राम पंचायत हो, ये कहानियाँ न केवल पर्यावरण संरक्षण में ठोस बदलाव लाती हैं, बल्कि अन्य नागरिकों को भी हरित योद्धा बनने के लिए प्रेरित करती हैं।

कपिंद्र पेरे पाटिल
उप-सरपंच, आदर्श गाँव,
पाटोदा ग्राम पंचायत कार्यालय

हमने अपना काम 2005 में शुरू किया था। सरकार जो भी योजनाएँ शुरू करती है, हम उनमें हिस्सा लेते हैं। पिछले साल हमने इस गाँव को खुले में शौच मुक्त (ODF) करने के लिए शौचालय बनवाए। पर्यावरण संरक्षण के लिए किए गए हमारे कार्यों के लिए हमें 26 पुरस्कार मिल चुके हैं। पहले हम महाराष्ट्र में प्रसिद्ध थे, लेकिन प्रधानमंत्री मोदी द्वारा मन की बात कार्यक्रम में हमारा जिक्र करने के बाद, पूरा देश हमारे गाँव के बारे में जानता है। अब हमारे गाँव को देखने के लिए लोग भी आ रहे हैं।

हमने शहर की सोसायटियों में लगाने के लिए विशेष रूप से 37 पेड़ (पीपल, नीम, बड़) चुने हैं जो अधिक ऑक्सीजन देते हैं और लम्बे समय तक चलते हैं। हमारी योजना मानसून के आने वाले तीन महीनों में हरित क्षेत्र बढ़ाने और बढ़ते तापमान को संतुलित करने के लिए 40 लाख पेड़ लगाने की है। हम पहलगाम के शहीदों और हमारे देश के वीर रक्षा बलों को समर्पित एक 'सिंदूर वन' भी विकसित कर रहे हैं। हमारे विधायक, नगरपालिका कर्मचारी, युवा और स्वयंसेवक, सभी इस 'एक पेड़ माँ के नाम' पहल में योगदान देने के लिए प्रेरित और शामिल हैं।

देवांग दानी-भार्गव
अध्यक्ष अहमदाबाद नगर निगम
(AMC) स्थायी समिति

रमेश गणपत खरमाले,
पुणे

मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि मेरे जमीनी काम पर प्रधानमंत्री मोदी जी का ध्यान जाएगा। यह सम्मान न केवल हमारे प्रयासों के लिए है, बल्कि पर्यावरण संरक्षण के लिए काम करने वाले हर व्यक्ति के लिए भी है। मैं रक्षा पृष्ठभूमि से हूँ और इससे मुझे शक्ति तथा सकारात्मकता मिली है। यही वह भूमि है जहाँ छत्रपति शिवाजी का जन्म हुआ था। संत तुकाराम का जन्म पुणे में हुआ था। दोनों ने अपने दस्तावेजों में वृक्षारोपण के महत्व का उल्लेख किया है। इससे मुझे पेड़ लगाने और खाईयाँ खोदने की प्रेरणा मिली है।

सेहत और समृद्धि के संरक्षक

डॉक्टरों और CA's को सलाम!

"1 जुलाई, परसों यानी 1 जुलाई को हम दो बेहद महत्वपूर्ण Professions का सम्मान करते हैं, Doctors और CA। ये दोनों ही समाज के ऐसे स्तम्भ हैं, जो हमारी जिंदगी को बेहतर बनाते हैं। Doctor हमारे स्वास्थ्य के रक्षक हैं और CA (Chartered Accountant) आर्थिक जीवन के मार्गदर्शक हैं। मेरी सभी Doctors और Chartered Accountants को ढेर सारी शुभकामनाएँ।"

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

यूं तो 1 जुलाई की तारीख़ बस एक कैलेंडर की तारीख़ लगती है, लेकिन इस तारीख़ के पीछे छिपा है दो ऐसे पेशों का सम्मान, जिनके बिना हमारी ज़िंदगी की तस्वीर अधूरी है। डॉक्टर और चार्टर्ड अकाउंटेंट यानी CA। दोनों ही अपने-अपने क्षेत्र में समाज के वो चुपचाप काम करने वाले सिपाही हैं, जो न किसी मेडल की मांग करते हैं, न तालियों की गूंज का इंतेज़ार करते हैं, लेकिन जब भी ज़रूरत पड़ती है, ये सबसे आगे खड़े नज़र आते हैं।

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने हालिया 'मन की बात' में इन दोनों पेशों को सम्मान देते हुए कहा कि डॉक्टर हमारे स्वास्थ्य के रक्षक हैं और CA हमारी आर्थिक ज़िंदगी के मार्गदर्शक। वाक़ई, अगर गौर से सोचें तो डॉक्टर और सीए, दोनों ही हमारे जीवन के दो ऐसे स्तम्भ हैं, जो हमारी सेहत और समृद्धि की बुनियादों को मज़बूत करते हैं।

डॉक्टर: ज़िंदगी के रखवाले

डॉक्टर हमारे शरीर को ठीक रखने के लिए दिन-रात जुटे रहते हैं। किसी गाँव की छोटी-सी डिस्पेंसरी हो या किसी बड़े शहर का मल्टी-स्पेशलिटी हॉस्पिटल, डॉक्टर हर जगह, हर वक्त मौजूद रहते हैं।

कोविड-19 जैसी वैश्विक महामारी के दौरान हमने देखा कि कैसे डॉक्टरों ने अपनी जान की परवाह किए बिना लोगों की ज़िंदगियाँ बचाईं। वो PPE किट पहनकर घंटों काम करते रहे, कई-कई दिन घर नहीं लौटे, अपनों से दूर रहे, लेकिन अपने फ़र्ज़ से पीछे नहीं हटे। उस वक्त 'फ्रंटलाइन वॉरियर' का ख़िताब अगर किसी ने सच में कमाया, तो वो थे हमारे डॉक्टर।

डॉक्टर की अहमियत सिर्फ़ बीमारी में नहीं होती। वो तो जन्म से लेकर आख़िरी साँस तक हमारे साथ रहते हैं। बच्चों के टीकाकरण से लेकर बुज़ुर्गों की देखभाल तक, वो हमारी ज़िंदगी के हर मोड़ पर हमारे साथ होते हैं।

CA: आर्थिक दिशा दिखाने वाले

अब ज़रा तस्वीर के दूसरे हिस्से

पर नज़र डालते हैं। CA यानी Chartered Accountant। अक्सर लोगों को लगता है कि इनका काम बस टैक्स भरना और बैलेंस शीट बनाना है। लेकिन अस्ल में ये हमारी आर्थिक सेहत के डॉक्टर होते हैं।

एक आम आदमी से लेकर बड़ी-बड़ी कम्पनियों तक, हर किसी को कमाई, ख़र्च, बचत और निवेश की बुनियादी समझ CA ही सिखाता है। अगर डॉक्टर हमें बीमारियों से बचाते हैं तो CA हमें आर्थिक संकटों से सुरक्षित रखते हैं।

देश की अर्थव्यवस्था को पटरी पर बनाए रखने में, बिज़नेस को ईमानदारी से चलाने में और सरकार की योजनाओं को ज़मीन पर लाने में CAs की भूमिका कम नहीं होती। वो देश के टैक्स सिस्टम की रीढ़ होते हैं।

समाज के दो स्तम्भ

यूँ तो डॉक्टर और CA दो बिल्कुल अलग-अलग पेशे हैं। एक शरीर का ख़्याल रखता है, दूसरा सम्पत्ति और पैसे का। लेकिन अगर ध्यान से देखें तो दोनों

का मक़सद एक ही है: हमारी ज़िंदगी को सुरक्षित, स्वस्थ और बेहतर बनाना।

ये वो लोग हैं जो काम के वक्त रिश्ते, त्योहार, छुट्टियाँ भूल जाते हैं। एक मरीज़ को बचाने के लिए ऑपरेशन थिएटर में खड़ा डॉक्टर हो या रात-भर किसी कम्पनी की फाइलें जाँचता CA, दोनों का समर्पण क़ाबिल-ए-तारीफ़ होता है।

इन पेशों से जुड़े लोगों का दिल से सम्मान करना चाहिए। उनकी मेहनत और ईमानदारी की क़द्र करनी चाहिए। सिर्फ़ तारीफ के दो शब्द ही नहीं, बल्कि उन्हें काम करने का अच्छा माहौल देना, उनके वक्त की क़द्र करना और ज़रूरत के वक्त उनके साथ खड़े होना, यही असली सम्मान है।

1 जुलाई सिर्फ़ एक तारीख़ नहीं है। ये उन लाखों डॉक्टरों और CAs को सलाम करने का दिन है, जो हमारी ज़िंदगी को बेहतर बनाने के लिए रोज़ाना मेहनत करते हैं। वो वाक़ई हम सबकी सेहत और समृद्धि के संरक्षक हैं। डॉक्टर का स्टेथोस्कोप और CA का कैलकुलेटर, दोनों ही हमारे मुल्क और हमारे समाज के सीने में मौजूद दिल की धड़कन की तरह हैं।

मन की बात

प्रतिक्रियाएँ

Anand sahu
@AnandsahuIndia

आदरणीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने प्रोत्साहित कर विकसित भारत की आर्थिक महाशक्ति बनने की राह में अनेक प्रकार से विश्व को बतला रहे हैं कि भारत का भविष्य उज्जवल हैं यही मन की बात भारत का भविष्य निर्धारित करेंगे।
#MaanKiBaat
#maankibaat2025
Translate post

Bhajanlal Sharma
@BhajanlalBjp

आज मुख्यमंत्री निवास पर देश के यशस्वी प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी के लोकप्रिय रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' के 123वें संस्करण को सुना।

इस प्रेरणास्पद कार्यक्रम में माननीय प्रधानमंत्री जी ने देश पर थोपे गए आपातकाल के काले अध्याय के दौरान भारत की जनता के राष्ट्रप्रेम और सामर्थ्य की प्रशंसा की। साथ ही उन्होंने योग, धार्मिक तीर्थ यात्रा और श्री जगन्नाथ रथ यात्रा के माध्यम से 'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' की साकार होती अवधारणा पर प्रकाश डाला। इसके अतिरिक्त, देशभर में महिलाओं द्वारा सामाजिक क्षेत्र में निभाई जा रही अग्रणी भूमिका तथा पर्यावरण संरक्षण हेतु पर्यावरण प्रेमियों के सराहनीय प्रयासों की प्रशंसा की।

#MannKiBaat
Translate post

Office of Kiren Rijiju
@RijijuOffice

#बोडोलैंड आज अपने एक नए रूप के साथ देश के सामने खड़ा है। यहां के युवाओं में जो ऊर्जा है, जो आत्मविश्वास है, वो फुटबॉल के मैदान में सबसे ज्यादा दिखता है: माननीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

#MannKiBaat
Translate post

Vinoj P Selvam
@VinojBJP

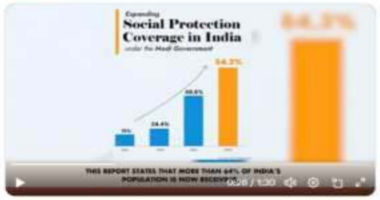
Another knowledge enriching #maankibaat from Shri @narendramodi throwing light on the football talents from Bodoland, to Eri silk from Meghalaya, to the "Mission for Million trees" in Ahmedabad being a dedication to the women who lost their Sindoor in the terrorist attack, to Kearning about Badoda, a small gram panchayat which is teaching us sustainable living ! An inspiring session with karyakarthas of @BJP4TamilNadu Tiruchendur mandal and public gathering to listen to our PM speak. @blsanthosh @NainarBJP

Dr Mansukh Mandaviya
@mansukhmandviya

भारत की बड़ी उपलब्धि...

ILO ने भारत की Social Protection Coverage को बढ़ाया है। भारत की लगभग 95 करोड़ आबादी, किसी ना किसी Social Security योजना का लाभ पा रही है।

#MannKiBaat
Translate post



Dr. Mukesh Mahaling
@MahalingMukesh

ଚଳିତ ବର୍ଷ ଯୋଗଦିବସରେ କୋଟି କୋଟି ଲୋକ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ। ୧୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଯୋଗଦିବସର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ ତାହା ଭବ୍ୟ ଆକାରରେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି।

#MannKiBaat
Translate post

Dr. S. Jaishankar
@DrSJaishankar

In today's #MannKiBaat, PM @narendramodi spoke about the global celebration of International Day of Yoga 2025, and how this day has spread the message of peace, stability and balance across the world, over the last 10 years.

He also highlighted our timeless Buddhist connect with Vietnam and the region, reaffirmed in the millions of devotees paying respects to Buddhist Holy Relics travelling from India to Vietnam.

Do tune in.

Institute of Chartered Accountants of India - ICAI
@theicai

ICAI thanks Hon'ble PM Shri @narendramodi ji for his inspiring words on #CADay2025 during today's #MannKiBaat address. We remain steadfast in our commitment to partner with the Govt. in the journey of nation building guided by our motto of Independence, Integrity & Excellence.

Gajendra Singh Shekhawat
@gssjodhpur

लंबे समय के बाद कैलाश मानसरोवर यात्रा का फिर से शुभारंभ हुआ है। हिन्दू, बौद्ध, जैन, हर परंपरा में कैलाश को श्रद्धा और भक्ति का केंद्र माना गया है।

3 जुलाई से पवित्र अमरनाथ यात्रा शुरू होने जा रही है और सावन का पवित्र महीना भी कुछ ही दिन दूर है।

अभी कुछ दिन पहले हमने भगवान जगन्नाथ जी की रथयात्रा भी देखी है - पीएम @narendramodi

#MannKiBaat
Translate post

Hardeep Singh Puri
@HardeepSPuri

From Virasat to Vikas, from the Ancient to the Future, from the aspirations of the youth, silk which is produced where the silkworms don't die to the horrors of the Emergency, and his interaction with Astronaut Shubhanshu Shukla who's on a historic journey to the ISS, PM @narendramodi Ji spoke in detail to the citizens about a wide variety of subjects in the 123rd edition of #MannKiBaat today.
PM Modi Ji paid tribute to leaders and citizens detained under the draconian MISA which was placed under the 9th Schedule of the Constitution during Emergency, even as unforeseen atrocities were perpetrated and civil liberties ceased to exist.

@PMOIndia @themodistory @modiarchive @NamoApp @mannkibaat @narendramodi_in @PIB_India @isro #ShubhansuShukla @Space_Station #ISSMission #ISS #SamvidhaanHatyaDiwas #SamvidhanHatyaDiwas #Emergency1975

Pushkar Singh Dhami
@pushkardhami

आज देहरादून में आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी के मासिक रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' का 123वां संस्करण सुना। कार्यक्रम में आदरणीय प्रधानमंत्री जी ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की सफलता, देश-विदेश में बने कीर्तिमानों और आपातकाल के दौरान लोकतंत्र की हत्या जैसे काले अध्याय पर अपने विचार साझा किए।

आदरणीय प्रधानमंत्री जी ने यह भी बताया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भारत को ट्रेकोमा मुक्त देश घोषित किया है और अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन (ILO) की रिपोर्ट के अनुसार भारत की 64% आबादी को सरकार की सामाजिक सुरक्षा योजनाओं का लाभ मिल रहा है। यह वास्तव में भारत में मोदी सरकार द्वारा सामाजिक न्याय और समावेशी विकास की दिशा में उठाए गए ठोस कदमों का प्रमाण है।

उन्होंने विश्व पर्यावरण दिवस और प्रकृति संरक्षण के महत्व को रेखांकित करते हुए महिला स्वयं सहायता समूहों द्वारा तैयार हस्तनिर्मित उत्पादों की सराहना की। यह हमारे लिए गर्व का विषय है कि आदरणीय प्रधानमंत्री जी द्वारा लॉन्च किया गया उत्तराखंड के स्थानीय उत्पादों का ब्रांड "हाउस ऑफ हिमालयाज" अब वैश्विक पहचान प्राप्त कर रहा है, जिससे राज्य की मातृशक्ति को आजीविका के नए अवसर मिल रहे हैं।

#MannKiBaat
Translate post

Jagat Prakash Nadda
@JPNadda

A proud milestone for India!
The World Health Organization (WHO) has declared India Trachoma-Free, marking the elimination of a disease that once caused widespread blindness.

This achievement reflects the impact of improved hygiene, sanitation, accessible eye care services, and the tireless efforts of our health workers.

Hon'ble Prime Minister Shri @narendramodi ji also celebrated this milestone in today's #MannKiBaat, highlighting it as a testament to India's public health strength and collective action.

India marches ahead towards a healthier, disease-free future!

#TrachomaFreeIndia #HealthForAll #MannKiBaat

Kunwar Basit Ali
@basitalibjp

#लखनऊ के अटल बिहारी वाजपई कन्वेंशन सेंटर पर आज बड़ी संख्या में उपस्थित उत्तरप्रदेश भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा के वरिष्ठ पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं के साथ देश के यशस्वी प्रधानमंत्री आदरणीय श्री नरेन्द्र मोदी जी के "मन की बात" कार्यक्रम को सुना, प्रधानमंत्री जी की बातों से सदैव हम सबों में एक नयी ऊर्जा का संचार होता है और अपने कार्यों को बेहतर ढंग से करने की प्रेरणा मिलती है।

#MaanKiBaat #lucknow #BJP4ViksitBharat

@narendramodi @AmitShah @JPNadda @rajnathsingh @myogiadityanath @idharampalsingh @Bhupendraupbjp @kpmaurya1 @brajeshpathakup
Translate post

Bhupendra Patel
@Bhupendrapbjp

आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी ने आज #MannKiBaat कार्यक्रम में अहमदाबाद म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के वृक्षारोपण के अभियान की सराहना की, जिससे पर्यावरण संरक्षण के हमारे प्रयासों को अधिक बल और प्रोत्साहन मिला है।

अहमदाबाद में #EkPedMaaKeNaam अभियान अंतर्गत घनिष्ठ वृक्षारोपण के साथ #OperationSindoor में हमारे जवानों के शौर्य की स्मृति में 'सिंदूर वन' का निर्माण किया जा रहा है। पर्यावरण की सुरक्षा और देशप्रेम को एक साथ जोड़ने के यह प्रयास के लिए @AmdavadAMC को अभिनंदन।
Translate post

आपातकाल लगाने वाले न्यायपालिका को भी बनाना चाहते थे गुलाम : मोदी

मन की बात : पीएम ने कहा अत्याचारों से लड़कर लोकतंत्र मजबूत बनाने वालों को हमेशा याद रखें

प्रधानमंत्री ने सुनाई वीडियो क्लिप : प्रमुख नेताओं ने कैसे बयां की थी उस दौर की तस्वीर

आदिवासी, जनता जनार्दन की जीत

शुभांशु के मिशन पर अगले माह करेंगे बात

95 करोड़ लोगों को मिल रहा सामाजिक सुरक्षा योजना का लाभ

Those who fought Emergency should always be remembered: PM Modi

Extends best wishes to devotees going on Yatras

Yoga at Chenab Rail Bridge highlighted by PM in Mann Ki Baat

BK NEWS SERVICE

मन की बात से जनता में होता है ऊर्जा और जागरूकता का संचार: कृष्णपाल गुर्जर

हरिभूमि न्यूज़ ›› फरीदाबाद

फरीदाबाद जिले के सभी 877 बूथों पर सुनी गई, पीएम मोदी की मन की बात

यह लोग उपस्थित रहे

मन की बात | मोदी ने कहा, इंटरनैशनल लेबर ऑर्गनाइजेशन और वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन ने की है भारत की तारीफ

95 करोड़ लोगों को सामाजिक सुरक्षा योजनाओं का लाभः PM

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

स्वास्थ्य से लेकर सामाजिक सुरक्षा तक, भारत आज हर क्षेत्र मे लगातार आगे बढ़ रहा है।

—नरेंद्र मोदी, पीएम

■ 2015 तक 25 करोड़ से कम लोगों तक योजनाएं पहुंचती थी

■ पीएम ने कहा, हर कदम पर भारत और भी सशक्त होगा

कैलाश मानसरोवर यात्रा का किया ज़िक्र

पीएम मोदी ने कहा, धार्मिक यात्राएं भाईचारे का माध्यम

'फिट होंगे, तो सुपर हिट होंगे'

डॉक्टरों और CA का भी ज़िक्र

PM Modi hails India's health, social security milestones in 'Mann Ki Baat'

WHO declares India Trachoma-Free, ILO lauds major social protection coverage

'Emergency imposed to murder Constitution, enslave judiciary'

Vrinda Tulsian

NARENDRA MODI | PRIME MINISTER

...It is the strength of the people of India... they did not bow down, did not break down and did not accept any compromise with democracy

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਯਾਦ : ਮੋਦੀ

'मन की बात' में गूंजी सुमा की कहानी

बनीं नारी शक्ति की मिसाल

'दीदी कैंटीन' बनी महिलाओं की उम्मीद

मन की बात का 123वां एपिसोड

योग की भव्यता बढ़ती जा रही-मोदी

आणीबाणी लादणारे पराभूत

पंतप्रधान मोदी : न्यायपालिकेलाही गुलाम बनवायचे होते

पुण्याच्या रमेश खरमाळे यांचे कौतुक

'मन की बात' में पीएम मोदी का आपातकाल पर प्रहार

लोकतंत्र रक्षक वीरों को दी श्रद्धांजलि

'मन की बात' में पीएम मोदी ने 'सामाजिक सुरक्षा लाभ' का किया जिक्र

मन की बात: पीएम मोदी ने आम से लोगों की खास उपलब्धियों का किया जिक्र

عوامی شرکت سے بڑے بحرانوں کا کیا جا سکتا ہے مقابلہ

وزیراعظم نے ایمرجنسی کا ذکر کیا اور قائدین کے پیغامات پڑھ کر سنائے

64 ശതമാനത്തിലധികവും സാമൂഹിക സുരക്ഷാ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗം: പ്രധാനമന്ത്രി

'Women-led development' paving way for new India: Modi at Mann Ki Baat

PM lauds Meghalaya's Eri silk, highlights indigenous craftsmanship in 'Mann Ki Baat'

SHILLONG, JUN 29

ମନ୍ କୀ ବାତ୍‌ରେ ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ମନେ ପକାଇଲେ ମୋଦୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ,୨୯।୬: ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ରବିବାର ତାଙ୍କ ରେଡିଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମନ୍ କୀ ବାତ୍‌ରେ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଛନ୍ତି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କର ଏହି ମନ୍ କି ବାତରେ ଦେଶରେ ଜାରି ହୋଇଥିବା ଜରୁରିକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ୫୦ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଯେଉଁ ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ଜାରି ହୋଇଥିଲା ତାହା ଭାରତର ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଇତିହାସରେ ସବୁଠାରୁ କଳଙ୍କିତ ଅଧ୍ୟାୟ । ଯେଉଁମାନେ ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ଜାରି କରିଥିଲେ ସେମାନେ ଦେଶର ସମ୍ବିଧାନକୁ ହତ୍ୟା କରିବା ସହିତ ନ୍ୟାୟପାଳିକା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦାସତ୍ୱ କରି ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥିଲେ । ଦେଶରେ ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ଜାରି ହୋଇଥିବା ଦିନ ୧୯୭୫ ଜୁନ୍ ୨୫ ତାରିଖକୁ ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ 'ସମ୍ବିଧାନ ହତ୍ୟା ଦିବସ' ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ଯେଉଁମାନେ ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ଜାରି କରିଥିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆମେ ନିଶ୍ଚିତ ମନେ ରଖିବା ଦରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମର ସମ୍ବିଧାନକୁ

ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଲାଗି ସତର୍କ ରହିବା ବୋଲି ମୋଦୀ କହିଛନ୍ତି । ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବିରୋଧ କରି ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ଗିରଫ ହୋଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅମାନବୀୟ ଅତ୍ୟାଚାର କରାଯାଇଥିଲା । ଶେଷରେ ଜନତା-ଜନାର୍ଦ୍ଦନଙ୍କ ଜୟ ହେଲା,ଜରୁରୀକାଳିନ ପରିସ୍ଥିତି ହଟାଇ ଦିଆଗଲା ଓ ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ଲଗାଇଥିବା ଲୋକେ ହାରିଗଲେ । ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ସମୟରେ ମୋରାର୍ଜୀ ଦେଶାଇ, ଅଟଳ ବିହାରୀ ବାଜପେୟୀ, ଜଗଜ୍ଜୀବନ ରାମ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେବାର ଅଡିଓ ରେକର୍ଡିଂକୁ ମୋଦୀ ତାଙ୍କ ସମ୍ବୋଧନ ସମୟରେ ଶୁଣାଇଥିଲେ ।

ମୋଦୀ ତାଙ୍କର ମନ୍ କୀ ବାତରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗଦିବସ କଥା ମଧ୍ୟ ମନେ ପକାଇଛନ୍ତି । ୧୦ବର୍ଷ ତଳେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ଯୋଗ ଦିବସ ପୂର୍ବବର୍ଷ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଚାଲିଛି । ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗକୁ ଆପଣାଉଛନ୍ତି । ଆମେମାନେ ଏଥର ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ଦିବସର ଅନେକ ବିଭାଜର୍ଷକ ଛବି ଦେଖିଛୁ । ଏଥର ଯୋଗ ଦିବସର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଥିଲା, 'Yoga for One Earth, One Health', ଅର୍ଥାତ୍, 'ଏକ ପୃଥିବୀ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ' । ଯାହା ଆମକୁ 'ବସୁଧୈବ କୁଟୁମ୍ବକମ୍'ର ଅନୁଭୂତି ପ୍ରଦାନ କରୁଛି ।

"Each year Yoga day becomes grander than ever": PM Modi on International Yoga Day celebrations in 'Mann Ki Baat'

New Delhi, June 29 : Prime Minister Narendra Modi on Sunday highlighted the recent celebrations on the International Yoga Day in which lakhs of people participated from all walks of life.

In his address to the nation through the 123rd edition of his monthly radio program 'Mann Ki Baat' PM Modi , he said, "All of you must be filled with the energy of Yoga and memories of International Yoga day. This year too, on June 21, crores of people took part in the international day of Yoga celebrations. It began 10 years ago, over these years, every year this tradition is becoming even more grand than before. This also indicates that more and more people are incorporating yoga in their daily lives."

He spoke about the mesmerising visuals from across the country, including in Visakhapatnam, from where the PM led the largest ever Yoga gathering of three lakh people.

"We saw many mesmerising images of this celebration. In Visakhapatnam, 3 lakh people performed Yoga together on the beach. Another incredible sight from Visakhapatnam was that over 2,000 tribal students performed 108 surya namaskars for 108 minutes. Imagine the discipline needed. A grand display of Yoga was showcased on our naval ships," PM Modi said.

As the golden dawn broke over the spellbinding coastline of Visakhapatnam and the waves of the Bay of Bengal whispered in rhythm, Prime Minister Narendra Modi led the nation and yoga enthusiasts across the world in celebrating the 11th International Day of Yoga on

June 21. The record has officially been recognised by the Guinness Book of World Records.

Talking about the celebrations across the country, he mentioned states like Telangana, Jammu and Kashmir, and others in which people participated enthusiastically, including from the armed forces, tribal students, and divyang people.

"In Telangana, 3,000 divyang friends came together for a yoga camp. They showed how Yoga can be a powerful means of empowerment. Connecting Yoga with the resolve of clean Yamuna, people of Delhi performed Yoga on the river banks. In Jammu and Kashmir, at Chenab bridge, at the world's highest railway bridge. ITBP jawans at Himalayas also performed at the snow-capped peaks, showcasing a blend of courage and spiritual discipline" he said.

"People of Gujarat, in Vadnagar also set a new record, when 2,121 people performed bhujangasanas (Cobra pose) together," he added.

The PM also mentioned international participation, across Indian embassies and otherwise.

"New York, London, Tokyo, Paris, pictures of yoga were from every major place in the world. Every image conveyed a special message of peace, stability and balance. This year's theme was also special, Yoga for one earth, for Health. This is not just a slogan, but a direction that resonates the feeling of Vasudhaiva Kutumbakam," he added.

This year's Yoga day theme was 'one earth, one health', the day, recognised by the United Nations aims to raise awareness worldwide of the many benefits of Yoga. (ANI)

PM Modi lauds Meghalaya's Eri silk, highlights indigenous craftsmanship in 'Mann Ki Baat'

PM shines light on Bhadrachalam, Kalaburgi women in *Maan Ki Baat*

PM hails Kalaburagi's jowar rotti initiative

The Hindu Bureau

KALABURAGI

وزیراعظم نے من کی بات کے 123 ویں قسط میں سماجی تحفظ سے متعلق اعداد و شمار پیش کیے / 95 کروڑ لوگ سماجی تحفظ کی اسکیموں سے مستفید ہو رہے ہیں / مودی

بھارت میں 95 کروڑ لوگ سماجی تحفظ کی اسکیموں سے مستفید ہو رہے ہیں / مودی

(نیوز ڈیسک)

وزیر اعظم نریندر مودی نے من کی بات کے 123 ویں ایپی سوڈ میں انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن (آئی ایل او) کی رپورٹ کو سراہا کہ ہندوستان کی 64 فیصد آبادی کو سماجی تحفظ مل رہا ہے۔ تقریباً 94 کروڑ شہری اب کم از کم ایک سماجی تحفظ کے فوائد کے تحت شامل ہیں۔ پی ایم مودی نے روشنی ڈالی کہ ہندوستان میں 64 فیصد آبادی سماجی تحفظ کی اسکیموں سے مستفید ہو رہی ہے۔ وزیر اعظم نے بتایا کہ 2025 تک یہ

تعداد 25 کروڑ سے کم تھی۔ انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن (آئی ایل او) نے ایک اہم رپورٹ جاری کی ہے جس میں کہا گیا ہے کہ ہندوستان کی 64 فیصد آبادی کو یقینی طور پر سماجی تحفظ مل رہا ہے۔ تقریباً 95 کروڑ لوگ

سماجی تحفظ کی اسکیموں سے مستفید ہو رہے ہیں۔ یہ تعداد 2015 تک 25 کروڑ سے کم تھی۔ اس میں 2015 میں 19 فیصد سے کافی اضافہ ہوا ہے۔ انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن (آئی ایل او) نے ILOSTAT ڈیش بورڈ پر اپنی کامیابی کو شائع کرتے ہوئے ہندوستان کی کوششوں کو تسلیم کیا ہے۔ ہندوستان نے گزشتہ ایک دہائی کے دوران سماجی تحفظ کی کوریج میں 45 فیصد پوائنٹس کا اضافہ دیکھا ہے، جس نے خود کو سماجی تحفظ فراہم کرنے میں عالمی سطح پر دوسرے نمبر پر رکھا ہے۔ آیوشمان بھارت، پردھان منتری غریب/3

حالات و واقعات پر مبنی پروگرام 'من کی بات' کی 123 ویں قسط

ایمرجنسی کا نفاذ: آمریت کی ہار، عدل و انصاف اور عوام کی جیت

ایمرجنسی سے لڑنے والوں، ظلم و زیادتیاں اور سختیاں جھیلنے والوں کو ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے / وزیراعظم مودی

سری نگر/29 جون (مانیٹرنگ)

DD NEWS

Mann Ki Baat: PM Modi Hails 'Women-Led Development'

Devdiscourse

India-Vietnam Cultural Ties Strengthen Through Buddha's Sacred Relics

ETV بھارت

پی ایم مودی نے من کی بات میں کہا کہ یوگا کی شان بڑھ رہی ہے، ایمرجنسی سے لڑنے والوں کو ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے - MANN KI BAAT

FINANCIAL EXPRESS

'Darkest chapter in Indian democracy': PM Modi recalls Emergency in Mann Ki Baat; says citizens' rights were crushed

जनसत्ता

Mann Ki Baat: 'आपातकाल थोपने वाले हार गए...', मन की बात कार्यक्रम में इमरजेंसी का जिक्र कर बोले PM Modi

moneycontrol

95 crore Indians now covered under social security: PM Modi cites ILO report in Mann Ki Baat

THE NEW INDIAN EXPRESS

Bhadrachalam women lauded by PM Modi in 'Mann ki Baat'

NEWS 24 Think First

Mann Ki Baat: PM Modi Hails India's Trachoma-Free Status, GI Tag For Eri Silk; Extends Wishes to Amarnath Yatra Pilgrims

NET Northeast Today

PM Modi Calls Meghalaya's Eri Silk A Symbol Of Sustainable Heritage

पंजाब केसरी

'आपातकाल के दौरान भारत में लोकतंत्र की हत्या हुई थी', 'मन की बात' के 123वें एपिसोड में पीएम मोदी ने इमरजेंसी 1975 का किया जिक्र

THE HINDU

'*Mann Ki Baat*': WHO declares India free of Trachoma, says PM Modi

THE ECONOMIC TIMES

'Mann ki Baat': Be vigilant to protect Constitution, says PM Modi

THEWEEK

PM Modi lauds MP woman's success story in 'Mann Ki Baat' Yadav expresses gratitude

WION

Mann Ki Baat: PM Modi lauds massive global participation in Yoga Day

मन की बात

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

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार