मई 2025

#IDY2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए

योग

स्वास्थ्य के एक दशक का जश्न

मन की बात

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का सम्बोधन

सूची क्रम

01 प्रधानमंत्री का सन्देश — 1

02 मुख्य आलेख

2.1 **ऑपरेशन सिंदूर :** भारतीय शक्ति, संकल्प और संतुलन की कहानी — 20

2.2 **घूमो इंडिया! :** गर्मी की छुट्टियों में — 28

2.3 **अष्टलक्ष्मी महोत्सव से राइजिंग समिट तक :** पूर्वोत्तर की परिवर्तनशील यात्रा पर प्रकाश — 36

2.4 **योग सभी के लिए :** सेहत के दस वर्षों का उत्सव — 48

2.5 **कचरे से खजाने तक :** कागज़ के रीसाइक्लिंग क्षेत्र में क्रांति — 62

2.6 **मधुमक्खी पालन :** एक बढ़ता हुआ आर्थिक अवसर — 72

03 संक्षेप में

3.1 **ऑपरेशन सिंदूर :** स्वदेशी शक्ति का प्रतीक — 26

3.2 **शिल्पित रेशे :** परम्परा और आधुनिकता का संयोजन — 44

3.3 **बदलाव के नायकों की प्रेरणादायक कहानियाँ** — 46

3.4 **कॉरपोरेट बोर्डरूम बनते जा रहे हैं योगशालाएँ** — 52

3.5 **मेरा पेपर वेस्ट :** मैनेजमेंट चेकलिस्ट — 66

3.6 **खेलो इंडिया 2025 :** उभरते सितारे — 68

3.7 **प्रकृति के साथ तालमेल :** बी मित्र मार्ग — 82

04 लेख/साक्षात्कार

4.1 **रक्षा क्षेत्र में भारत की आत्मनिर्भरता :** राष्ट्रीय सुरक्षा की नई परिभाषा
डॉ. समीर वी. कामत — 23

4.2 **गिर शेर :** पुनरुत्थान की कहानी - डॉ. एपी सिंह — 32

4.3 **पूर्वोत्तर का उदय :** पूर्वोत्तर के पास 30 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था की कुंजी!
ज्योतिरादित्य एम. सिंधिया — 40

4.4 **एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग :** वेलनेस की उभरती विश्वव्यापी शक्ति
श्री प्रतापराव जाधव — 54

4.5 **मधुमेह जागरूकता :** छात्रों के पोषण में शुगर बोर्ड की क्रांति - डॉ. संजीव शर्मा — 58

4.6 **मीठी क्रांति :** भारत में फलता-फूलता मधुमक्खी पालन - नारायणन रेंगनाथन — 77

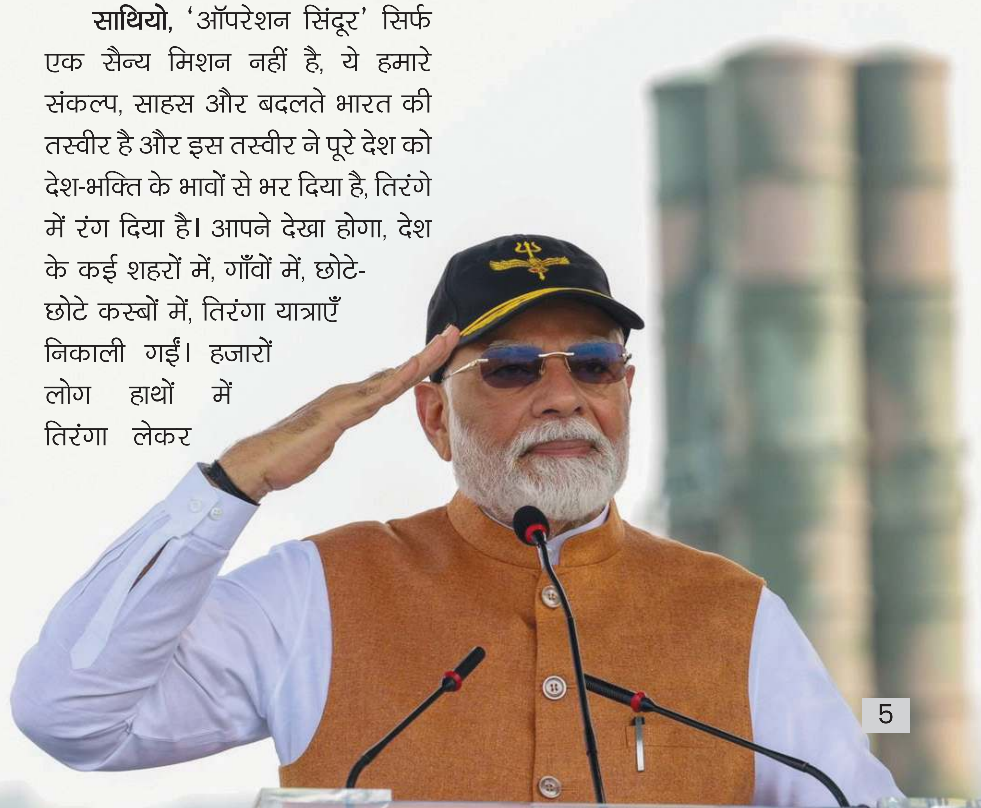
05 प्रतिक्रियाएँ — 84

प्रधानमंत्री का सन्देश

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार

आज पूरा देश आतंकवाद के खिलाफ एकजुट है, आक्रोश से भरा हुआ है, संकल्पबद्ध है। आज हर भारतीय का यही संकल्प है, हमें आतंकवाद को खत्म करना ही है। साथियो, 'ऑपरेशन सिंदूर' के दौरान हमारी सेनाओं ने जो पराक्रम दिखाया है, उसने हर हिन्दुस्तानी का सिर ऊँचा कर दिया है। जिस Precision के साथ, जिस सटीकता के साथ, हमारी सेनाओं ने सीमा पार के आतंकवादी ठिकानों को ध्वस्त किया, वो अद्भुत है। **'ऑपरेशन सिंदूर' ने दुनिया-भर में आतंक के खिलाफ़ लड़ाई को नया विश्वास और उत्साह दिया है।**

साथियो, 'ऑपरेशन सिंदूर' सिर्फ एक सैन्य मिशन नहीं है, ये हमारे संकल्प, साहस और बदलते भारत की तस्वीर है और इस तस्वीर ने पूरे देश को देश-भक्ति के भावों से भर दिया है, तिरंगे में रंग दिया है। आपने देखा होगा, देश के कई शहरों में, गाँवों में, छोटे-छोटे कस्बों में, तिरंगा यात्राएँ निकाली गईं। हजारों लोग हाथों में तिरंगा लेकर देश की सेना, उसके प्रति वंदन-अभिनंदन करने निकल पड़े। कितने ही शहरों में Civil Defense Volunteer बनने के लिए बड़ी संख्या में युवा एकजुट हो गए, और हमने देखा, चंडीगढ़ के Videos तो काफी viral हुए थे। Social media पर कविताएँ लिखी जा रही थीं, संकल्प गीत गाये जा रहे थे। छोटे-छोटे बच्चे Paintings बना रहे थे जिनमें बड़े सन्देश छुपे थे। मैं अभी तीन दिन पहले बीकानेर गया था। वहाँ बच्चों ने मुझे ऐसी ही एक Painting भेंट की थी। 'ऑपरेशन सिंदूर' ने देश के लोगों को इतना प्रभावित किया है कि कई परिवारों ने इसे अपने जीवन का हिस्सा बना



लिया है। बिहार के कटिहार में, यूपी के कुशीनगर में, और भी कई शहरों में, उस दौरान जन्म लेने वाले बच्चों का नाम 'सिंदूर' रखा गया है।

साथियो, हमारे जवानों ने आतंक के अड्डों को तबाह किया, यह उनका अदम्य साहस था और उसमें शामिल थी, भारत में बने हथियारों, उपकरणों और Technology की ताकत। उसमें 'आत्मनिर्भर भारत' का संकल्प भी था। हमारे Engineers, हमारे Technician हर किसी का पसीना इस विजय में शामिल है। इस अभियान के बाद पूरे देश में 'Vocal for Local' को लेकर एक नई ऊर्जा दिख रही है। कई बातें मन को छू जाती हैं। एक माँ-बाप ने कहा – "अब हम अपने बच्चों के लिए सिर्फ भारत में बने खिलौने ही लेंगे। देश-भक्ति की शुरुआत बचपन से होगी।" कुछ परिवारों ने शपथ ली है – "हम अपनी अगली छुट्टियाँ देश के किसी खूबसूरत जगह में ही बिताएँगे।" कई युवाओं ने 'Wed in India' का संकल्प लिया है, वो देश में ही शादी करेंगे। किसी ने ये भी कहा है – "अब जो भी Gift देंगे, वह किसी भारतीय शिल्पकार के हाथों से बना होगा।"

साथियो, यही तो है, भारत की असली ताकत 'जन-मन का जुड़ाव, जन-भागीदारी'। मैं आप सबसे भी आग्रह करता हूँ **आइए, इस अवसर पर एक संकल्प लें - हम अपने जीवन में जहाँ भी सम्भव हो, देश में बनी चीजों को प्राथमिकता देंगे। यह सिर्फ़ आर्थिक आत्मनिर्भरता की बात नहीं है, यह राष्ट्र के निर्माण में भागीदारी का भाव है।** हमारा एक कदम, भारत की प्रगति में बहुत बड़ा योगदान बन सकता है।

साथियो, बस से कहीं आना-जाना कितनी सामान्य बात है। लेकिन मैं आपको एक ऐसे गाँव के बारे में बताना चाहता हूँ, जहाँ पहली बार एक बस पहुँची। इस दिन का वहाँ के लोग वर्षों से इंतजार कर रहे थे। और जब गाँव में पहली बार बस पहुँची तो लोगों ने ढोल-नगाड़े

बजाकर उसका स्वागत किया। बस को देखकर लोगों की खुशी का ठिकाना नहीं था। गाँव में पक्की सड़क थी, लोगों को जरूरत थी, लेकिन पहले कभी यहाँ बस नहीं चल पाई थी। क्यों, क्योंकि ये गाँव माओवादी हिंसा से प्रभावित था। यह जगह है महाराष्ट्र के गढ़चिरौली जिले में, और इस गाँव का नाम है, काटेझरी। काटेझरी में आए इस परिवर्तन को आसपास के पूरे क्षेत्र में महसूस किया जा रहा है। अब यहाँ हालात तेजी से सामान्य हो रहे हैं। माओवाद के खिलाफ सामूहिक लड़ाई से अब ऐसे क्षेत्रों तक भी बुनियादी सुविधाएँ पहुँचने लगी है। गाँव के लोगों का कहना है कि बस के आने से उन लोगों का जीवन बहुत आसान हो जाएगा।

साथियो, 'मन की बात' में हम छत्तीसगढ़ में हुए बस्तर Olympics और माओवाद प्रभावित क्षेत्रों में Science Lab पर चर्चा कर चुके हैं। यहाँ के बच्चों में Science का Passion है। वो Sports में भी कमाल कर रहे हैं। ऐसे प्रयासों से पता चलता है कि इन इलाकों में रहने वाले लोग कितने साहसी होते हैं। इन लोगों ने तमाम चुनौतियों के बीच अपने जीवन को बेहतर बनाने की राह चुनी है। **मुझे यह जानकार भी बहुत खुशी हुई कि 10वीं और 12वीं की परीक्षाओं में दंतेवाड़ा जिले के नतीजे बहुत शानदार रहे हैं।** करीब Ninety Five Percent Result के साथ ये जिला 10वीं के नतीजों में Top पर रहा। वहीं 12वीं की परीक्षा में इस जिले ने छत्तीसगढ़ में छठा स्थान हासिल किया। सोचिए! जिस दंतेवाड़ा में कभी माओवाद चरम पर था, वहाँ आज शिक्षा का परचम लहरा रहा है। ऐसे बदलाव हम सभी को गर्व से भर देते हैं।

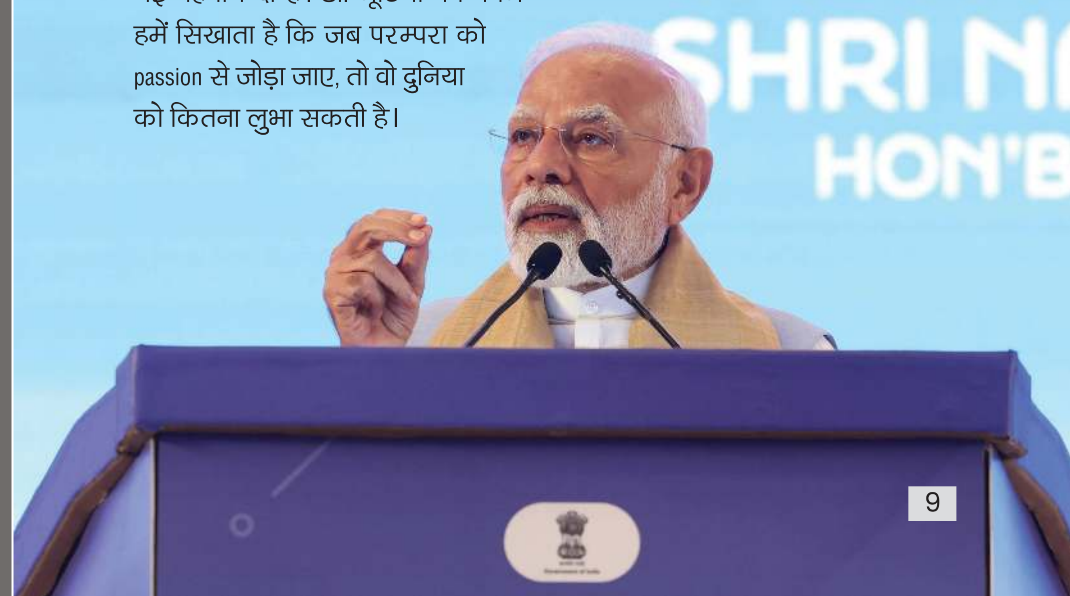
मेरे प्यारे देशवासियो, अब मैं Lions, शेरों से जुड़ी एक बड़ी अच्छी खबर आपको बताना चाहता हूँ। पिछले केवल पाँच वर्षों में गुजरात के गिर में शेरों की आबादी 674 से बढ़कर 891 हो गई है। Six Hundred Seventy Four से Eight Hundred Ninety One! Lion census के बाद सामने आई शेरों की ये संख्या बहुत उत्साहित

करने वाली है। साथियो, आप में से बहुत से लोग यह जानना चाह रहे होंगे कि आखिर ये Animal census होती कैसे है? ये exercise बहुत ही चुनौतीपूर्ण है। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि Lion Census 11 जिलों में, 35 हजार वर्ग किलोमीटर के दायरे में की गई थी। Census के लिए टीमों ने Round the Clock यानी चौबीसों घंटे इन क्षेत्रों की निगरानी की। इस पूरे अभियान में verification और cross verification दोनों किए गए। इससे पूरी बारीकी से शेरों की गिनती का काम पूरा हो सका।

साथियो, Asiatic Lion की आबादी में बढ़ोतरी ये दिखाती है कि जब समाज में ownership का भाव मजबूत होता है, तो कैसे शानदार नतीजे आते हैं। कुछ दशक पहले गिर में हालात बहुत challenging थे। लेकिन वहाँ के लोगों ने मिलकर बदलाव लाने का बीड़ा उठाया। वहाँ latest technology के साथ ही global best practices को भी अपनाया गया। इसी दौरान गुजरात ऐसा पहला राज्य बना, जहाँ बड़े पैमाने पर Forest Officers के पद पर महिलाओं की तैनाती की गई। आज हम जो नतीजे देख रहे हैं, उसमें इन सभी का योगदान है। Wild Life Protection के लिए हमें ऐसे ही हमेशा जागरुक और सतर्क रहना होगा।

मेरे प्यारे देशवासियो, दो-तीन दिन पहले ही, मैं, पहली Rising North East Summit में गया था। उससे पहले हमने North East के सामर्थ्य को समर्पित 'अष्टलक्ष्मी महोत्सव' भी मनाया था। North East की बात ही कुछ और है, वहाँ का सामर्थ्य, वहाँ का talent, वाकई अद्भुत है। मुझे एक दिलचस्प कहानी पता चली है crafted fibers की। Crafted fibers ये सिर्फ एक brand नहीं, सिक्किम की परम्परा, बुनाई की कला, और आज के fashion की सोच - तीनों का सुन्दर संगम है। इसकी शुरुआत की डॉ. चेवांग नोरबू भूटिया ने। पेशे से वो Veterinary Doctor हैं और दिल से सिक्किम की संस्कृति के सच्चे Brand Ambassador. उन्होंने सोचा क्यूँ न बुनाई को एक नया आयाम दिया जाए! और इसी सोच से जन्म हुआ Crafted fibers का। उन्होंने पारम्परिक बुनाई को modern fashion से जोड़ा और इसे बनाया एक Social Enterprise. अब उनके यहाँ केवल कपड़े नहीं बनते, उनके यहाँ ज़िंदगियाँ बुनी जाती हैं। वे local लोगों को skill training देते हैं, उन्हें आत्मनिर्भर बनाते हैं। गाँवों के बुनकर, पशुपालक और self-help groups इन सबको जोड़कर डॉ. भूटिया ने रोजगार के नए रास्ते बनाए हैं। आज, स्थानीय महिलाएँ और कारीगर अपने हुनर से अच्छी कमाई कर रहे हैं। crafted fibers के शॉल, स्टॉल, दस्ताने, मोज़े, सब local handloom से बने होते हैं। इसमें जो ऊन का इस्तेमाल होता है, वो सिक्किम के खरगोशों और भेड़ों से आता है। रंग भी पूरी तरह प्राकृतिक होते हैं - कोई chemical नहीं, सिर्फ प्रकृति की रंगत। डॉ. भूटिया ने सिक्किम की पारम्परिक बुनाई और संस्कृति को एक नई पहचान दी है। डॉ. भूटिया का काम हमें सिखाता है कि जब परम्परा को passion से जोड़ा जाए, तो वो दुनिया को कितना लुभा सकती है।

मेरे प्यारे देशवासियो, आज मैं आपको एक ऐसे शानदार व्यक्ति के बारे में बताना चाहता हूँ जो एक कलाकार भी हैं और जीती-जागती प्रेरणा भी हैं। नाम है - जीवन जोशी, उम्र 65 साल। अब सोचिए, जिनके नाम में ही जीवन हो, वो कितनी जीवंतता से भरे होंगे। जीवन जी उत्तराखंड के हल्द्वानी में रहते हैं। बचपन में पोलियो ने उनके पैरों की ताकत छीन ली थी, लेकिन पोलियो, उनके हौसलों को नहीं छीन पाया। उनके चलने की रफ्तार भले कुछ धीमी हो गई, लेकिन



उनका मन कल्पना की हर उड़ान उड़ता रहा। इसी उड़ान में, जीवन जी ने एक अनोखी कला को जन्म दिया - नाम रखा 'बगेट'। इसमें वो चीड़ के पेड़ों से गिरने वाली सूखी छाल से सुंदर कलाकृतियाँ बनाते हैं। वो छाल, जिसे लोग आमतौर पर बेकार समझते हैं - जीवन जी के हाथों में आते ही धरोहर बन जाती है। उनकी हर रचना में उत्तराखंड की मिट्टी की खुशबू होती है। कभी पहाड़ों के लोक वाद्ययंत्र, तो कभी लगता है जैसे पहाड़ों की आत्मा उस लकड़ी में समा गई हो। जीवन जी का काम सिर्फ कला नहीं, एक साधना है। उन्होंने इस कला में अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया है। जीवन जोशी जैसे कलाकार हमें याद दिलाते हैं कि परिस्थितियाँ चाहे जैसी भी हों, अगर इरादा मजबूत हो, तो नामुमकिन कुछ नहीं। उनका नाम जीवन है और उन्होंने सच में दिखा दिया कि जीवन जीना क्या होता है।

मेरे प्यारे देशवासियो, आज कई ऐसी महिलाएँ हैं, जो खेतों के साथ ही, अब, आसमान की ऊँचाइयों पर काम कर रही हैं। जी हाँ ! आपने सही सुना, अब गाँव की महिलाएँ drone दीदी बनकर drone उड़ा रही हैं और उससे खेती में नई क्रांति ला रही हैं।

साथियो, तेलंगाना के संगारेड्डी जिले में, कुछ समय पहले तक जिन महिलाओं को दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता था, आज वे ही महिलाएँ drone से 50 एकड़ जमीन पर दवा के छिड़काव का काम पूरा कर रही हैं। सुबह तीन घंटे, शाम दो घंटे और काम निपट गया। धूप की तपन नहीं, जहर जैसे chemicals का खतरा नहीं। साथियो, गाँव वालों ने भी इस परिवर्तन को दिल से स्वीकार किया है। अब ये महिलाएँ 'drone operator' नहीं, 'sky warriors' के नाम से जानी जाती हैं। ये महिलाएँ हमें बता रही हैं - बदलाव तब आता है जब तकनीक और संकल्प एक साथ चलते हैं।

मेरे प्यारे देशवासियो, 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' में अब एक महीने से भी कम समय बचा है। ये अवसर याद दिलाता है कि अगर आप अब भी योग से दूर हैं तो अब योग से जुड़ें। योग आपका जीवन जीने का तरीका बदल देगा। साथियो, 21 जून 2015 में 'योग दिवस' की शुरुआत के बाद से ही इसका आकर्षण लगातार बढ़ रहा है। इस बार भी 'योग दिवस' को लेकर दुनिया-भर में लोगों का जोश और उत्साह नजर आ रहा है। अलग-अलग संस्थान अपनी तैयारियाँ साझा कर रहे हैं। बीते वर्षों की तस्वीरों ने बहुत प्रेरित किया है। हमने देखा है अलग-अलग देशों में किसी साल लोगों ने Yoga Chain बनाई, Yoga Ring बनाई। ऐसी बहुत ही तस्वीरें हैं जहाँ एक साथ चार generation मिलकर योग कर रही हैं। बहुत से लोगों ने अपने शहर की iconic places को योग के लिए चुना। आप भी इस बार कुछ interesting तरीके से योग दिवस मनाने के बारे में सोच सकते हैं।

साथियो, आंध्र प्रदेश की सरकार ने YogAndhra अभियान शुरू किया है। इसका उद्देश्य पूरे राज्य में योग संस्कृति को विकसित करना है। इस अभियान के तहत योग करने वाले 10 लाख लोगों का एक pool बनाया जा रहा है। मुझे इस वर्ष विशाखापत्तनम में 'योग दिवस' कार्यक्रम में शामिल होने का अवसर मिलेगा। मुझे ये जानकर अच्छा लगा कि इस बार भी हमारे युवा साथी, देश की विरासत से जुड़ी iconic places पर योग करने वाले हैं। कई युवाओं ने नए रिकार्ड बनाने और Yoga Chain का हिस्सा बनने का संकल्प लिया है। हमारे Corporates भी इसमें पीछे नहीं हैं। कुछ संस्थानों ने office में ही योग अभ्यास के लिए अलग स्थान तय कर दिया है। कुछ start-ups ने अपने यहाँ 'office योग hours' तय कर दिए हैं। ऐसे भी लोग हैं जो गाँवों में जाकर योग सिखाने की तैयारी कर रहे हैं। Health और Fitness को लेकर लोगों की ये जागरूकता मुझे बहुत आनंद देती है।

साथियो, 'योग दिवस' के साथ-साथ आयुर्वेद के क्षेत्र में भी कुछ ऐसा हुआ है, जिसके बारे में जानकर आपको बहुत खुशी होगी। कल ही यानी 24 मई को WHO के Director General और मेरे मित्र, तुलसी भाई की मौजूदगी में एक MoU sign किया गया है। इस agreement के साथ ही International Classification of Health Interventions के तहत एक dedicated traditional medicine module पर काम शुरू हो गया है। इस पहल से, आयुष को पूरी दुनिया में वैज्ञानिक तरीके से अधिक-से-अधिक लोगों तक पहुँचाने में मदद मिलेगी।

साथियो, आपने स्कूलों में blackboard तो देखा होगा, लेकिन अब कुछ स्कूलों में 'sugar board' भी लगाया जा रहा है – blackboard नहीं sugar board ! CBSE की इस अनोखी पहल का उद्देश्य है - बच्चों को उनके sugar intake के प्रति जागरूक करना। कितनी चीनी लेनी चाहिए, और

कितनी चीनी खाई जा रही है - ये जानकर बच्चे खुद से ही healthy विकल्प चुनने लगे हैं। यह एक अनोखा प्रयास है और इसका असर भी बड़ा positive होगा। बचपन से ही स्वस्थ जीवनशैली की आदतें डालने में यह काफी मददगार साबित हो सकता है। कई अभिभावकों ने इसे सराहा है और **मेरा मानना है - ऐसी पहल दफ्तरों, कैन्टीनों और संस्थानों में भी होनी चाहिए आखिरकार, सेहत है तो सब कुछ है। Fit India ही strong India की नींव है।**

मेरे प्यारे देशवासियो, स्वच्छ भारत की बात हो और 'मन की बात' के श्रोता पीछे रहे ऐसा कैसे हो सकता है भला। मुझे पूरा विश्वास है कि आप सब अपने-अपने स्तर पर इस अभियान को मजबूती दे रहे हैं। लेकिन आज मैं आपको एक ऐसी मिसाल के बारे में बताना चाहता हूँ जहाँ स्वच्छता के संकल्प ने पहाड़ जैसी चुनौतियों को भी मात दे दी। आप सोचिए, कोई व्यक्ति बर्फीली पहाड़ियों पर चढ़ाई कर रहा हो, जहाँ साँस लेना मुश्किल हो, कदम-कदम पर जान को खतरा हो और फिर भी वो व्यक्ति वहाँ सफाई में जुटा हो। ऐसा ही कुछ किया है, हमारी ITBP की टीमों के सदस्यों ने। ये टीम, माउंट मकालू जैसे, विश्व की सबसे कठिन चोटी पर चढ़ाई के लिए गई थी। पर साथियो, उन्होंने सिर्फ पर्वतारोहण नहीं किया, उन्होंने अपने लक्ष्य में एक मिशन और जोड़ा 'स्वच्छता' का। चोटी के पास जो कचरा पड़ा था, उन्होंने उसे हटाने का बीड़ा उठाया। आप कल्पना कीजिए, 150 किलो से ज्यादा non-biodegradable waste इस टीम के सदस्य अपने साथ नीचे लाए। इतनी ऊँचाई पर सफाई करना कोई आसान काम नहीं है। लेकिन यह

दिखाता है कि जहाँ संकल्प होता है, वहाँ रास्ते अपने-आप बन जाते हैं।

साथियो, इसी से जुड़ा एक और जरूरी विषय है - Paper waste और recycling। हमारे घरों और दफ्तरों में हर दिन बहुत सारा paper waste निकलता है। शायद, हम इसे सामान्य मानते हैं, लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी, देश के landfill waste का लगभग एक चौथाई हिस्सा कागज़ से जुड़ा होता है। आज ज़रूरत है, हर व्यक्ति इस दिशा में ज़रूर सोचे। मुझे ये जानकर अच्छा लगा कि भारत के कई Start-Ups इस sector में शानदार काम कर रहे हैं। विशाखापत्तनम, गुरुग्राम ऐसे कई शहरों में कई Start-Up paper recycling के innovative तरीके अपना रहे हैं। कोई recycle paper से packaging board बना रहा है, कोई digital तरीकों से newspaper recycling को आसान बना रहा है। जालना जैसे शहरों में कुछ Start-Up 100 percent recycled material से packaging roll और paper core बना रहे हैं। आप ये भी जानकर प्रेरित होंगे, एक टन कागज़ की recycling से 17 पेड़ कटने से बचते हैं और हजारों लीटर पानी की बचत होती है। अब सोचिए, जब पर्वतारोही इतने कठिन हालात में कचरा वापस ला सकते हैं तो हमें भी अपने घर या दफ्तर में पेपर को अलग करके recycling में अपना योगदान जरूर देना चाहिए। जब देश का हर नागरिक ये सोचेगा कि देश के लिए मैं क्या बेहतर कर सकता हूँ, तभी मिलकर, हम बड़ा परिवर्तन ला सकते हैं।

साथियो, बीते दिनों खेलों इंडिया गेम्स की बड़ी धूम रही। खेलों इंडिया के दौरान बिहार के पाँच शहरों ने मेजबानी की थी। वहाँ अलग-अलग category के मैच हुए थे। पूरे भारत से वहाँ पहुँचे athletes

जो खेलेगा, वही खिलेगा

की संख्या पाँच हजार से भी ज्यादा थी। **इन athletes ने बिहार की sporting spirit की, बिहार के लोगों से मिली आत्मीयता की, बड़ी तारीफ की है।**

साथियो, बिहार की धरती बहुत खास है, इस आयोजन में यहाँ कई unique चीजें हुई हैं। खेलों इंडिया यूथ गेम्स का ये पहला आयोजन था, जो Olympic channel के जरिए दुनिया-भर में पहुँचा। पूरे विश्व के लोगों ने हमारे युवा खिलाड़ियों की प्रतिभा को देखा और सराहा। मैं सभी पदक विजेताओं, विशेषकर top के तीन winners - महाराष्ट्र, हरियाणा और राजस्थान को बधाई देता हूँ।

साथियो, इस बार खेलो इंडिया में कुल 26 रिकार्ड बने। Weight Lifting स्पर्धाओं में महाराष्ट्र की अस्मिता धोने, ओडिशा के हर्षवर्धन साहू और उत्तर प्रदेश के तुषार चौधरी के शानदार प्रदर्शन ने सबका दिल जीत लिया। वहीं महाराष्ट्र के साईराज परदेशी ने तो तीन record बना डाले। athletics में उत्तर प्रदेश के कादिर खान और शेख जीशान और राजस्थान के हंसराज ने शानदार प्रदर्शन किया। इस बार बिहार ने भी 36 medals अपने नाम किए। साथियो, जो खेलता है, वही खिलता है। Young Sporting Talent के लिए tournament बहुत मायने रखता है। इस तरह के आयोजन भारतीय खेलों के भविष्य को और सँवारने वाले हैं।

मेरे प्यारे देशवासियो, 20 मई को 'World Bee Day' मनाया गया, यानी एक ऐसा दिन जो हमें याद दिलाता है कि शहद सिर्फ मिठास नहीं, बल्कि सेहत, स्वरोजगार, और आत्मनिर्भरता की मिसाल भी है। पिछले 11 वर्षों में, मधुमक्खी पालन में, भारत में एक sweet revolution हुआ है। आज से 10-11 साल पहले भारत में शहद उत्पादन एक साल में करीब 70-75 हज़ार मीट्रिक टन होता था। आज यह बढ़कर करीब-करीब सवा-लाख मीट्रिक टन के आसपास हो गया है। यानी **शहद उत्पादन में करीब 60% की बढ़ोतरी हुई है। हम Honey Production और export में दुनिया के अग्रणी देशों में**

आ चुके हैं। साथियो, इस positive impact में 'राष्ट्रीय मधुमक्खी पालन' और 'शहद मिशन' की बड़ी भूमिका है। इसके तहत मधुमक्खी पालन से जुड़े हजारों किसानों को Training दी गई, उपकरण दिए गए, और बाजार तक, उनकी सीधी पहुँच बनाई गई।

साथियो, ये बदलाव सिर्फ आंकड़ों में नहीं दिखता, ये गाँव की जमीन पर भी साफ नज़र आता है। छत्तीसगढ़ के कोरिया जिले का एक उदाहरण है, यहाँ आदिवासी किसानों ने 'सोन हनी' नाम से एक शुद्ध जैविक शहद brand बनाया है। आज वह शहद GeM समेत अनेक Online Portal पर बिक रहा है, यानी गाँव की मेहनत, अब, Global हो रही है। इसी तरह उत्तर प्रदेश, गुजरात, जम्मू-कश्मीर, पश्चिम बंगाल और अरुणाचल प्रदेश में हजारों महिलाएँ और युवा अब honey उद्यमी बन चुके हैं। साथियो, और अब शहद की केवल मात्रा नहीं, उसकी शुद्धता पर भी काम हो रहा है। कुछ Start-up अब AI और Digital Technology से शहद की गुणवत्ता को प्रमाणित कर रहे हैं। आप अगली बार जब भी शहद खरीदें तो इन Honey उद्यमियों द्वारा बनाए गए शहद को ज़रूर आजमाएँ, कोशिश करें कि किसी local किसान से, किसी महिला उद्यमी से भी शहद खरीदें। क्योंकि उस हर बूँद में स्वाद ही नहीं, भारत की मेहनत और उम्मीदें घुली होती हैं। शहद की ये मिठास – आत्मनिर्भर भारत का स्वाद है।

साथियो, जब हम शहद से जुड़े देशों के प्रयासों की बात कर रहे हैं, तो मैं आपको एक और पहल के बारे में बताना चाहता हूँ। ये हमें याद दिलाती है कि Honeybees की सुरक्षा सिर्फ पर्यावरण की नहीं, हमारी खेती और future generation की भी जिम्मेदारी है। ये उदाहरण है पुणे शहर का, जहाँ एक Housing society में मधुमक्खियों का एक छत्ता हटाया गया - शायद सुरक्षा के कारण या डर की वजह से। लेकिन इस घटना ने किसी को कुछ सोचने पर मजबूर कर दिया। अमित नाम के एक युवा ने तय किया कि bees को हटाना नहीं, उन्हें बचाना चाहिए। उन्होंने खुद सीखा, मधुमक्खियों पर search की और दूसरों को भी जोड़ना शुरू किया। धीरे-धीरे उन्होंने एक टीम बनाई, जिसे उन्होंने नाम दिया Bee Friends, यानी 'बी-मित्र'। अब ये Bee Friends, मधुमक्खियों के छत्तों को एक जगह से दूसरी जगह सुरक्षित तरीके से transfer करते हैं, ताकि लोगों को खतरा न हो और Honeybees भी ज़िंदा रहें। अमित जी के इस प्रयास का असर भी बड़ा शानदार हुआ है। Honeybees की colonies बच रही हैं। Honey production बढ़ रहा है, और सबसे जरूरी है, लोगों में awareness भी बढ़ रही है। ये पहल हमें सिखाती है कि जब हम प्रकृति के साथ ताल-मेल में काम करते हैं, तो उसका फायदा सबको मिलता है।

मेरे प्यारे देशवासियो, 'मन की बात' के इस episode में इस बार इतना ही, आप इसी तरह देश के लोगों की उपलब्धियों को समाज के लिए उनके प्रयासों को, मुझे भेजते रहिए। 'मन की बात' के अगले episode में फिर मिलेंगे, कई नए विषयों और देशवासियों की नई उपलब्धियों की चर्चा करेंगे। मुझे आपके संदेशों का इंतजार है। आप सबका बहुत-बहुत धन्यवाद, नमस्कार।

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

मन की बात

प्रधानमंत्री द्वारा विशेष उल्लेख

ऑपरेशन सिंदूर

भारतीय शक्ति, संकल्प और संतुलन की कहानी

“साथियो, ‘ऑपरेशन सिंदूर’ सिर्फ एक सैन्य मिशन नहीं है, ये हमारे संकल्प, साहस और बदलते भारत की तस्वीर है और इस तस्वीर ने पूरे देश को देश-भक्ति के भावों से भर दिया है, तिरंगे में रंग दिया है।”

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

“ऑपरेशन सिंदूर एक अनूठी प्रतिक्रिया के रूप में सामने आया और इसने पारम्परिक राष्ट्रीय सुरक्षा सिद्धांतों की परिभाषा को ही बदल दिया। पारम्परिक तरीकों से हटकर, यह अभियान अत्यंत सुनियोजित और सटीक तरीके से आतंकवादियों के ठिकानों को निशाना बनाने पर केंद्रित था, जिसमें अंतरराष्ट्रीय सीमा या एलओसी पार किए बिना शून्य संपार्श्विक क्षति सुनिश्चित की गई।”

-डॉ. समीर वी. कामत
सचिव, डी.डी. (R&D) एवं अध्यक्ष, डीआरडीओ

कभी-कभी इतिहास अपने सबसे अहम पन्ने बेहद ख़ामोशी के साथ लिखता है। लेकिन इतने असरदार अंदाज़ में कि पूरी दुनिया का ध्यान उस ओर खिंच जाता है। ऑपरेशन सिंदूर ऐसा ही एक अध्याय है जहाँ भारत ने न केवल अपनी सैन्य क्षमता का परिचय दिया, बल्कि यह भी संदेश दिया कि यह एक ऐसा राष्ट्र है जो न सिर्फ़ चुनौती का जवाब देना जानता है, बल्कि जवाब देने का तरीक़ा भी ख़ुद तय करता है।

ऑपरेशन सिंदूर एक ऐसे त्रि-सेवा अभियान का नाम है जिसमें थल सेना, वायुसेना और नौसेना तीनों ने एक समन्वित रणनीति के तहत अपने कर्तव्यों को अंजाम दिया। यह केवल एक सैन्य कार्रवाई नहीं थी, बल्कि एक सटीक, योजनाबद्ध और बहु-स्तरीय रणनीतिक प्रयास था, जिसने यह सिद्ध कर दिया कि भारत महज़ प्रतिक्रिया देने वाला देश नहीं है, बल्कि परिस्थितियों को नियंत्रित करने का सामर्थ्य भी रखता है।

भारतीय वायुसेना ने इस ऑपरेशन में अपनी तकनीकी श्रेष्ठता और युद्ध कौशल का भरपूर प्रदर्शन किया। राफेल जैसे अत्याधुनिक लड़ाकू विमान, अत्यधिक सटीक ढंग से लक्ष्य तक पहुँचने वाले हथियारों से लैस होकर निकले और दुश्मन के आतंकी ठिकानों को निशाना बनाया। यह सिर्फ़ एक हमला नहीं था। यह एक स्पष्ट सन्देश था कि भारत हर प्रकार की आक्रामकता का उत्तर देना जानता है।

इस ऑपरेशन के दौरान भारत की वायु रक्षा प्रणाली ने भी अपनी शक्ति का शानदार प्रदर्शन किया। एस-400, बराक-8 और आकाश प्रक्षेपास्त्र प्रणाली जैसे आधुनिक हथियारों ने यह सुनिश्चित किया कि देश की सीमाएँ पूरी तरह सुरक्षित हैं। कोई भी दख़लअंदाज़ी, चाहे वह सीमा पर हो या आकाश में, अब महज़ एक तकनीकी भूल बनकर रह जाएगी और भारत उस पर तत्काल और निर्णायक कार्रवाई करेगा।

ज़मीन पर हमारी थल सेना ने संकल्प, संयम और साहस का परिचय दिया। नियंत्रण रेखा और संवेदनशील क्षेत्रों में तैनाती और निगरानी को जिस मुस्तैदी से अंजाम दिया गया, वह केवल सैन्य अनुशासन नहीं, बल्कि सम्प्रभुता की रक्षा के लिए संकल्प का प्रतीक था। संदेश साफ़ था कि भारत की सीमाओं की ओर बुरी नज़र से देखना भारी पड़ सकता है।

ऑपरेशन सिंदूर में भारतीय नौसेना की भूमिका भी महत्त्वपूर्ण रही। नौसेना ने हिन्द महासागर क्षेत्र में अपनी रणनीतिक तैनाती के ज़रिए दुश्मन की किसी भी समुद्री गतिविधि पर कड़ी निगरानी बनाए रखी। भारत के विमान वाहक पोत, युद्धपोत और पनडुब्बियों ने सुनिश्चित किया कि समुद्र के रास्ते किसी भी प्रकार की घुसपैठ या कार्रवाई की सम्भावना को पूरी तरह रोका जा सके। इसके अलावा नौसेना के समुद्री गश्ती विमानों ने वायु सेना और इंटेलिजेंस एजेंसियों

को त्वरित जानकारी उपलब्ध कराई। ऑपरेशन सिंदूर के दौरान भारतीय नौसेना की सतर्कता और तैयारी ने भारत के समंदरों को भी अभेद्य सुरक्षा-कवच में बदल दिया।

इस पूरे ऑपरेशन में इलेक्ट्रॉनिक वॉरफेयर, AI आधारित निगरानी और स्पेस से प्राप्त डेटा जैसी आधुनिक तकनीकों का इस्तेमाल हुआ। लक्ष्यों की पहचान और उनके निष्क्रियकरण में भारत ने एक नई कार्यशैली दिखाई जो तेज़, संतुलित और सटीक थी।

जहाँ एक ओर सेनाएँ मोर्चे पर थीं, वहीं दूसरी ओर भारत का कूटनीतिक तंत्र भी पूरी मुस्तैदी से सक्रिय था। अमेरिका, फ्रांस, रूस और खाड़ी देशों जैसे वैश्विक साझेदारों को समय रहते यह एहसास हो गया कि भारत की इस कार्रवाई को आत्मरक्षा और आतंकवाद के विरुद्ध एक पुरज़ोर क़दम के रूप में देखा जाना चाहिए है। इसका नतीजा यह हुआ कि न केवल भारत को समर्थन मिला बल्कि सम्भावित विरोध भी बेहद सीमित रह गया।

ऑपरेशन सिंदूर केवल एक सैन्य सफलता नहीं बल्कि इसे भारत के आत्मविश्वास, संयम और सम्प्रभु निर्णय शक्ति के सशक्त प्रतीक के रूप में देखा जाना चाहिए। भारत ने यह स्पष्ट कर दिया कि हम शांति में विश्वास रखते हैं, लेकिन जब बात अपनी ज़मीन, अपने लोगों और अपनी गरिमा की हो, तो हम नियोजित, सीमित और नैतिक तरीक़े से हर आवश्यक क़दम उठाने को तैयार हैं।

ऑपरेशन सिंदूर भारत के बदलते दृष्टिकोण, उन्नत सैन्य ढाँचे और वैश्विक सोच का एक प्रमाण है। इस ऑपरेशन ने यह स्पष्ट कर दिया कि भारत सिर्फ़ दक्षिण एशिया का एक बड़ा देश नहीं है, बल्कि वैश्विक मंच पर एक सशक्त, संतुलित और पूरी तरह सजग निर्णायक शक्ति बन चुका है।

रक्षा क्षेत्र में भारत की आत्मनिर्भरता

राष्ट्रीय सुरक्षा की नई परिभाषा

डॉ. समीर वी. कामत
सचिव, डी.डी. (R&D) एवं अध्यक्ष,
डीआरडीओ

इतिहास में कुछ ऐसे निर्णायक क्षण और घटनाएँ होती हैं जो दृष्टिकोण और धारणाओं को बदल देती हैं और नए आयाम प्रस्तुत करती हैं। भारत के लिए, 22 अप्रैल, 2025 को पहलगाम में निर्दोष पर्यटकों की हत्या की घटना, एक ऐसा ही निर्णायक क्षण बन गई। इस कायरतापूर्ण कृत्य के बाद भारत ने जो संकल्प और प्रतिक्रिया दिखाई, उसने एक नए भारत की छवि प्रस्तुत की - जो आवश्यकता पड़ने पर किसी भी स्तर तक जाने और दोषियों को दंडित करने की क्षमता रखता है। इस प्रतिक्रिया ने न केवल राजनीतिक इच्छाशक्ति, बल्कि हमारे रक्षा बलों की अद्वितीय दक्षता को भी दुनिया के सामने प्रदर्शित किया।

ऑपरेशन सिंदूर एक अनूठी प्रतिक्रिया के रूप में सामने आया और इसने पारम्परिक राष्ट्रीय सुरक्षा सिद्धांतों की परिभाषा को ही बदल दिया। पारम्परिक तरीकों से हटकर, यह अभियान अत्यंत सुनियोजित और सटीक तरीके से आतंकवादियों के ठिकानों को निशाना बनाने पर केंद्रित था, जिसमें अंतरराष्ट्रीय सीमा या एलओसी पार किए बिना शून्य संपार्श्विक क्षति सुनिश्चित की गई। इसके लिए खुफिया जानकारी, निगरानी, लक्ष्य चयन और उपयुक्त हथियार प्रणाली का मिश्रण आवश्यक था ताकि दुश्मन को अपूरणीय क्षति पहुँचाई जा सके। साथ ही, अपने संसाधनों की सुरक्षा और संभावित खतरों को निष्क्रिय करना भी प्राथमिकता रही।

ऐसे परिदृश्य में सैन्य क्षमताओं की जटिलता मुख्य रूप से वायु रक्षा और ड्रोन से लेकर मिसाइलों तक की

हवाई प्रणाली तथा सक्रिय इलेक्ट्रॉनिक युद्ध प्रणाली (EW Systems) पर निर्भर थी, जो पूरे अभियान का केंद्र बिन्दु बनी। स्वदेशी क्षमताएँ रक्षा की पहली पंक्ति के रूप में उभरीं, जिन्होंने न केवल दुश्मन के प्रयासों को पहचान लिया, बल्कि उन्हें सफलतापूर्वक निष्क्रिय भी किया। इसमें एकीकृत काउंटर-यूएएस ग्रिड (Unmanned Aerial Systems) और वायु रक्षा प्रणालियों ने प्रमुख भूमिका निभाई।

सेना, नौसेना और वायु सेना की संयुक्त क्षमताओं से तैयार वायु रक्षा प्रणाली ने अद्वितीय समन्वय का परिचय दिया। इन प्रणालियों ने एक अभेद्य रक्षा कवच तैयार किया और दुश्मन के प्रतिउत्तर के प्रयासों को विफल कर दिया। भारतीय वायु सेना की Integrated Air Command and Control System (IACCS) ने इन सभी तत्वों को एक साथ जोड़कर आधुनिक युद्ध की आवश्यक नेट-सेंट्रिक संचालन क्षमता प्रदान की। DRDO द्वारा विकसित आकाश शॉर्ट रेंज सरफेस टू एयर मिसाइल प्रणाली की सफलता ने भी इसकी विश्वसनीयता को सिद्ध कर दिया।

सीमा पार स्थित लक्ष्यों पर सटीक और घातक हमले मिसाइलों, ब्रह्मोस, विभिन्न ड्रोन और लूटिंग म्यूनिशन्स द्वारा किए गए, जो सभी आत्मनिर्भर भारत की परिकल्पना और प्रयासों का प्रतिफल हैं। इन सभी प्रणालियों के त्रुटिरहित प्रदर्शन और विश्वसनीय संचालन ने सैन्य उद्देश्यों की सिद्धि सुनिश्चित की। दुश्मन के सभी हमले भारत की मज़बूत वायु रक्षा प्रणाली द्वारा रोके गए और ड्रोन जैसे खतरे सफलतापूर्वक निष्क्रिय किए गए।

भारतीय तकनीक जैसे कि लम्बी दूरी तक उड़ने वाले ड्रोन और

सटीक निशाना लगाने वाली प्रणालियों ने इस अभियान को सफल बनाने में प्रमुख भूमिका निभाई। इन हथियार प्रणालियों की सटीकता, घातक क्षमता और विश्वसनीयता ने यह सिद्ध कर दिया कि स्वदेशी रक्षा तकनीक में निवेश करना

रणनीतिक स्वतंत्रता प्राप्त करने का एक सशक्त माध्यम है।

भारतीय रक्षा उद्योग का विकास मार्ग सकारात्मक स्वदेशीकरण और तकनीकी परिपक्वता के लक्ष्यों के अनुरूप है। इसमें निजी उद्यमियों, स्टार्टअप्स, उद्योगों से लेकर सार्वजनिक क्षेत्र की इकाइयों तक सभी हितधारकों का योगदान स्पष्ट रूप से परिलक्षित होता है। सरकारी और निजी क्षेत्र में अनुसंधान एवं विकास (R&D) में बढ़ता निवेश उभरती और विघटनकारी तकनीकों की संभावनाओं का पूर्ण उपयोग करने की दिशा में उपयुक्त समय पर किया गया कदम है। प्रणाली के युद्ध में उपयोग से हमारी तैयारी की समीक्षा करने और प्राथमिकताओं को फिर से तय करने का अवसर मिला है।

ऑपरेशन सिंदूर ने न केवल नेतृत्व द्वारा निर्धारित उद्देश्यों को मजबूती से प्राप्त किया, बल्कि भारत की रक्षा आत्मनिर्भरता की नीतियों और दृष्टिकोण में भी देश का विश्वास और अधिक सुदृढ़ किया। यह पूरी पारिस्थितिकी प्रणाली को बदलने वाला है, जो हमारे माननीय प्रधानमंत्री के आत्मनिर्भर भारत के सपने को साकार करने और सैन्य क्षमताओं को सुदृढ़ करने के साथ-साथ आर्थिक विकास को भी प्रेरित करेगा।

यह 'समग्र राष्ट्र' दृष्टिकोण की भी पुष्टि करता है, जिसमें अकादमिक जगत, अनुसंधान एवं विकास, निजी और सरकारी उद्योग, MSMEs और स्टार्टअप्स सभी की सक्रिय भागीदारी है और यह हमारे विकसित भारत की यात्रा के लिए शुभ संकेत है।

ऑपरेशन सिंदूर

स्वदेशी शक्ति का प्रतीक

'ऑपरेशन सिंदूर' केवल एक सैन्य मिशन नहीं बल्कि भारत की आत्मनिर्भर रक्षा क्षमता का जीवंत प्रमाण बन गया है। इस अभियान में उपयोग किए गए स्वदेशी हथियारों और तकनीकों ने दुनिया को भारत की तकनीकी प्रगति और रणनीतिक सोच से परिचित होने का अवसर दिया है। आइए इन पर एक नज़र डालते हैं।

ब्रह्मोस सुपरसोनिक क्रूज़ मिसाइल

ब्रह्मोस मिसाइल दुनिया की सबसे तेज सुपरसोनिक क्रूज़ मिसाइलों में से एक है। भारत की ओर से ऑपरेशन सिंदूर में इसके प्रभावी उपयोग के साथ ही पूरी दुनिया ने इसकी धमक सुनी। यह ज़मीन, समुद्र और हवा तीनों तरीक़ों से लॉन्च की जा सकती है, जो इसे अत्यधिक बहुमुखी बनाती है। यह मिसाइल राडार की पहुँच से दूर रहने के साथ बेहद तेज़ रफ़्तार से चकमा देते हुए सटीक निशाना लगा सकती है।

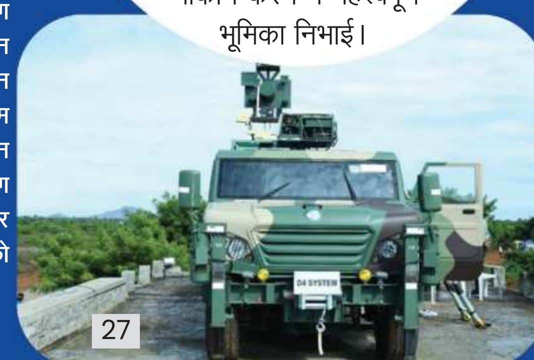
आकाश एयर डिफेंस सिस्टम

आकाश स्वदेशी रूप से विकसित सतह से हवा में मार करने वाली एक मिसाइल प्रणाली है। यह 'रडार-बेस्ड कमांड गाइडेंस' के अंतर्गत दुश्मन के लक्ष्य पर बेहद सटीकता से हमला करता है। इस प्रणाली ने पाकिस्तान के ड्रोन और मिसाइल हमलों को विफल करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। यह सिस्टम 18,000 मीटर की ऊँचाई पर 45 किलोमीटर दूर तक के विमानों पर सटीक निशाना साधने में सक्षम है। इसमें बैलिस्टिक मिसाइल जैसे हवाई लक्ष्यों को बेअसर करने की भी क्षमता है।

डी-4 एंटी-ड्रोन सिस्टम

डी-4 एक मैन-पोर्टेबल एंटी-ड्रोन सिस्टम है जिसे दुश्मन के ड्रोन हमलों को विफल करने के लिए डिजाइन किया गया है। यह सिस्टम जैमिंग की सहायता से दुश्मन के ड्रोन को निष्क्रिय कर देता है। इससे जुड़े राडार, आरएफ़ और सेंसर्स 360 डिग्री के एंगल में काम करते हैं। इस ऑपरेशन में इस प्रणाली ने पाकिस्तान की ओर से झुंड में छोड़े गए ड्रोन को नाकाम करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई।

इसके अलावा इस ऑपरेशन में **ISRO** और **DRDO** की तकनीकी मदद से उपग्रहों से प्राप्त डेटा और **AI** आधारित टार्गेटिंग का उपयोग किया गया जिससे ऑपरेशन की सटीकता और प्रभावशीलता बढ़ी। ड्रोन और मिसाइल तकनीक में समन्वय का काम इनकी वजह से आसान हो जाता है। इन सभी स्वदेशी प्रणालियों के समन्वित उपयोग ने 'ऑपरेशन सिंदूर' को सफल बनाया और भारत की आत्मनिर्भर रक्षा क्षमताओं को वैश्विक स्तर पर प्रदर्शित किया।



“इस अभियान के बाद पूरे देश में ‘Vocal for Local’ को लेकर एक नई ऊर्जा दिख रही है। कई बातें मन को छू जाती हैं। एक माँ-बाप ने कहा – “अब हम अपने बच्चों के लिए सिर्फ भारत में बने खिलौने ही लेंगे। देश-भक्ति की शुरुआत बचपन से होगी।” कुछ परिवारों ने शपथ ली है – “हम अपनी अगली छुट्टियाँ देश के किसी खूबसूरत जगह में ही बिताएँगे।” कई युवाओं ने ‘Wed in India’ का संकल्प लिया है, वो देश में ही शादी करेंगे। किसी ने ये भी कहा है – “अब जो भी Gift देंगे, वह किसी भारतीय शिल्पकार के हाथों से बना होगा।”

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

घूमो इंडिया!

गर्मी की छुट्टियों में

जैसे ही गर्मी का सूरज अपनी ऊँचाई पर पहुँचता है और स्कूलों में छुट्टियाँ शुरू होती हैं, पूरे देश में परिवार अपनी सालाना छुट्टियों की योजना बनाते हैं। इस बार, बाहर जाने की बजाय, संदेश साफ और अर्थपूर्ण है – ‘घूमो इंडिया!’

क्यों घूमो इंडिया?

भारत सिर्फ एक गंतव्य नहीं है, बल्कि सौ देशों की विविधता को समेटे हुए एक जीवित संग्रहालय है – विरासत, परम्परा, प्रकृति और नवाचार का संगम।

बर्फ से ढकी पहाड़ियाँ, सुनहरे रेगिस्तान, घने जंगल, और निर्मल समुद्र तट – भारत एक ऐसा खज़ाना है जिसे केवल देखा नहीं, अनुभव किया जाना चाहिए।

चाहे बनारस के घाट हों, गुजरात के त्योहार, केरल के मसाला बागान, या मेघालय के जीवित रूट ब्रिज – हर राज्य, हर शहर कुछ अलग और अद्भुत पेश करता है।

भारत में घूमना हमें न केवल अपनी जड़ों से जोड़ता है, बल्कि उन लोगों से भी जो अपनी परम्पराओं, व्यंजनों, संगीत, कला और शिल्प के ज़रिए हमारी संस्कृति को जीवित रखते हैं।

‘वोकल फॉर लोकल’ - यात्रा के साथ सहयोग

भारत भर में कारीगर, शिल्पकार, किसान और उद्यमी सदियों पुरानी परम्पराओं को जीवित रखे हुए हैं।

उदाहरण के लिए - पंजाब की फुलकारी कढ़ाई, पूर्वोत्तर भारत के मसाले और अचार, कश्मीर की पश्मीना शॉल, राजस्थान की ब्लू पॉटरी, तमिलनाडु की कांजीवरम साड़ियाँ, और ओडिशा की पट्टचित्र कला – हर क्षेत्र अपनी अनूठी विरासत को प्रस्तुत करता है।

स्थानीय परिवारों द्वारा संचालित होमस्टे में रहना, पारम्परिक भोजनालयों में खाना और सीधे कारीगरों से खरीदारी करना न केवल आपकी यात्रा को समृद्ध बनाता है, बल्कि स्थानीय अर्थव्यवस्थाओं को भी सशक्त बनाता है।

यात्रियों और समुदायों के बीच यह सम्बंध ‘वोकल फॉर लोकल’ पहल का मूल है, जो पारम्परिक आजीविका को समर्थन देता है और आने वाली पीढ़ियों के लिए भारत की विविध परम्पराओं को संरक्षित करता है।

खोजो, अनुभव करो और सशक्त बनाओ

'देखो अपना देश' कार्यक्रम के माध्यम से भारत सरकार कम प्रसिद्ध लेकिन सांस्कृतिक रूप से समृद्ध स्थलों और प्रामाणिक अनुभवों को सामने ला रही है।

यह स्थायी पर्यटन (sustainable tourism) को बढ़ावा देने की पहल है – जो प्रकृति का सम्मान करती है और समुदायों को सहयोग देती है।

यह पहल बच्चों के लिए भी सीखने का सुनहरा अवसर है – विरासत, पर्यावरणीय जिम्मेदारी और आत्मनिर्भरता को समझने का।

परिवार मिलकर किसी पारम्परिक शिल्प को सीखें, किसी स्थानीय गाइड के साथ ट्रेकिंग करें, या स्थानीय व्यंजनों की कुकिंग वर्कशॉप में भाग लें – ये छुट्टियाँ केवल मौज-मस्ती नहीं बल्कि सीख, सहानुभूति और प्रेरणा से भरपूर होती हैं।

गौरव की यात्रा

भारत में घूमना सिर्फ एक यात्रा नहीं, एक भावनात्मक अनुभव है। इसके लिए पासपोर्ट की नहीं, सिर्फ एक जिज्ञासु मन की ज़रूरत है।

आप वापस आते हैं न केवल यादगारों के साथ, बल्कि अनसुनी कहानियों, नए स्वादों, नई भाषाओं और मुस्कानों के साथ – जो जीवन भर आपके साथ रहती हैं।

तो इस गर्मी, एक नई राह पर निकलें।

पाठ्यपुस्तकों में पढ़े भारत को, कहानियों में सुने भारत को खुद जीएँ।

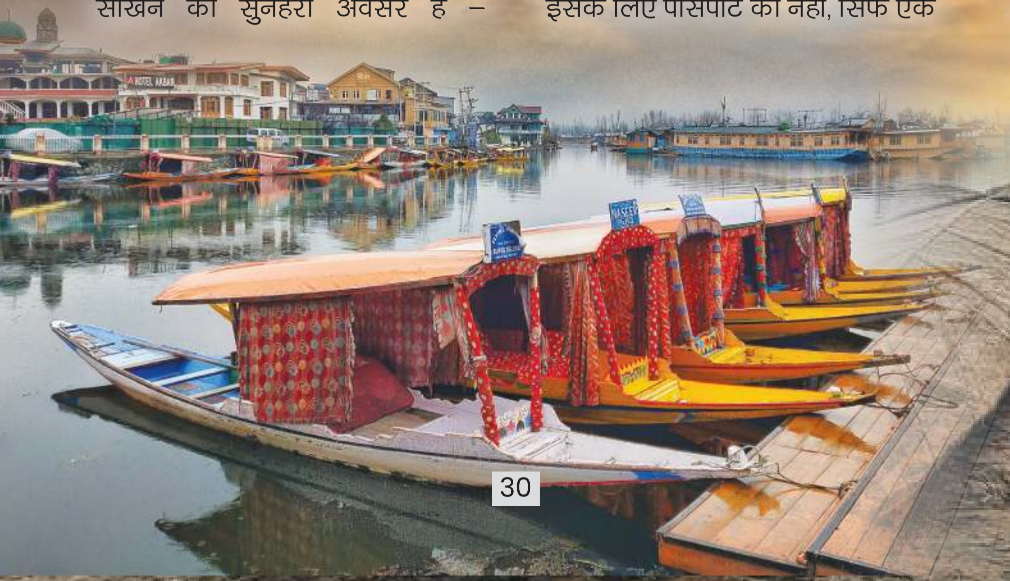
एक नया राज्य घूमें, कोई छिपा ख़ज़ाना खोजें, लोककथाएँ सुनें, नए स्वाद चखें और सिर्फ यादें नहीं, गर्व लेकर लौटें।

आपकी यात्रा, देश का विकास

आपकी छुट्टियाँ सिर्फ आनंद ही नहीं, विकास का कारण भी बन सकती हैं।

क्योंकि जब आप भारत को खोजते हैं, तब आप भारत को सशक्त करते हैं।

इस गर्मी – घूमो इंडिया, गर्व से!



गिर शेर - पुनरुत्थान की कहानी

डॉ. एपी सिंह, आईएफएस
प्रधान मुख्य वन संरक्षक और
वन बल के प्रमुख, गुजरात

गुजरात के गिर परिदृश्य में एशियाई शेरों की आबादी ने एक उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की है, जो 2020 में 674 से बढ़कर 2025 में 891 हो गई है - 217 शेरों (32.20 प्रतिशत) की उल्लेखनीय वृद्धि। यह प्रभावशाली सुधार गुजरात वन विभाग (GFD) द्वारा कार्यान्वित एक बहुआयामी संरक्षण रणनीति का प्रमाण है, जिसे गुजरात सरकार और भारत सरकार का समर्थन प्राप्त है, और स्थानीय समुदायों के गहरे सांस्कृतिक सम्बंध और सक्रिय भागीदारी द्वारा महत्त्वपूर्ण रूप से रेखांकित किया गया है।

इस सफलता को आगे बढ़ाने वाली प्रमुख नीतियों में व्यापक आवास सुधार शामिल हैं, जैसे कि लैंटाना और कैसिया टोरा जैसी आक्रामक विदेशी प्रजातियों को हर साल हटाना। पानी की कमी को एक महत्त्वपूर्ण कारक के रूप में पहचानते हुए, GFD ने वन्यजीवों के लिए साल भर पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए मुख्य रूप से टिकाऊ सौर पम्पों और पवन चक्कियों का उपयोग करते हुए जल बिन्दुओं को रणनीतिक रूप से बढ़ाया। अपरिहार्य मानव-वन्यजीव संघर्ष को प्रबंधित करने के लिए किसानों को सुरक्षात्मक मचान प्रदान करने, त्वरित हस्तक्षेप के लिए पूरी तरह सुसज्जित रैपिड रिस्पांस टीम (RRTs) तैनात करने और पशुधन के नुकसान के लिए समय पर, सुव्यवस्थित मुआवज़ा सुनिश्चित करने जैसे उपायों के माध्यम से प्राथमिकता दी गई है। पशु चिकित्सा देखभाल में हुई प्रगति महत्त्वपूर्ण रही है

GFD ने मौजूदा सुविधाओं को उन्नत किया और पूरे परिदृश्य में नए, अच्छी तरह से सुसज्जित वन्यजीव बचाव केंद्र और शेर अस्पताल स्थापित किए, जिन्हें चार विशेष शेर एम्बुलेंस द्वारा पूरित किया गया। इस प्रयास को भविष्य के लिए तैयार करते हुए, एक अत्याधुनिक गिर वन्यजीव स्वास्थ्य और उपचार केंद्र और वन्यजीवों के लिए एक राष्ट्रीय रेफरल केंद्र का विकास किया जा रहा है। खाद्य शृंखला की नींव को पहचानते हुए, साइट-विशिष्ट सफाई और नियंत्रित रोटेशनल बर्निंग के माध्यम से घास के मैदान की बहाली ने शाकाहारी शिकार की आबादी को बढ़ावा दिया है। मजबूत वायरलेस संचार, व्यापक फायरलाइन निर्माण (1170 किमी) और रणनीतिक रैपिड रिस्पांस टीमों (RRTs) प्लेसमेंट और 100 से अधिक गश्ती वाहनों और बाइकों की तैनाती के माध्यम से सुरक्षा को मजबूत किया गया है। प्रौद्योगिकी को अपनाते हुए, गिर हाई-टेक मॉनिटरिंग यूनिट (2019 में स्थापित) वैज्ञानिक प्रबंधन के लिए रेडियो-टेलीमेट्री, ई-गुजफॉरेस्ट डेटा, माइक्रोचिप्स और स्पीड मॉनिटरिंग सिस्टम जैसे उन्नत उपकरणों का उपयोग करती है।

प्रधानमंत्री द्वारा घोषित ऐतिहासिक प्रोजेक्ट लायन, आवास सुरक्षा, सामुदायिक आजीविका, वैश्विक रोग विशेषज्ञता और समावेशी संरक्षण पर ध्यान केंद्रित करते हुए एक व्यापक ढांचा प्रदान करता है। प्रशासनिक पुनर्गठन ने बेहतर पूर्वी परिदृश्य प्रबंधन के लिए शेत्रुंजी वन्यजीव प्रभाग बनाया। जंगली शिकार आधार को बढ़ाने के प्रयासों में सांभर प्रजनन केंद्र और बर्दा वन्यजीव अभयारण्य में द्वितीयक आवास में व्यवहार्य शिकार आबादी

स्थापित करने के लिए स्थानांतरण शामिल हैं। अंत में, एक बड़े खतरे को कम करते हुए, वन्यजीव गलियारों में लगभग 50,000 खुले कुओं को पैरापेट दीवारों से सुरक्षित किया गया है।

2025 की जनसंख्या के आँकड़े (891) की सटीकता 35,000 वर्ग किलोमीटर के विशाल क्षेत्र में डायरेक्ट बीट वेरिफिकेशन विधि का उपयोग करके सावधानीपूर्वक की गई गणना से उपजी है। परिदृश्य को 8 क्षेत्रों, 32 ज़ोन, 112 उप-क्षेत्रों और 735 नमूना इकाइयों में विभाजित किया गया था, जिनमें से प्रत्येक का सर्वेक्षण जीपीएस, कैमरों और संचार उपकरणों से लैस एक प्रशिक्षित टीम द्वारा किया गया था। महत्त्वपूर्ण रूप से, जीपीएस-सक्षम ट्रैकिंग और जीआईएस स्थानिक विश्लेषण, जिसमें दृश्यों के आस-पास बफर ज़ोन शामिल हैं, ने डुप्लिकेट गणनाओं को सख्ती से समाप्त कर दिया। स्वतंत्र पर्यवेक्षकों, वन्यजीव विशेषज्ञों और एनजीओ स्वयंसेवकों को शामिल करके पारदर्शिता सुनिश्चित की गई, जिसमें 3254 से अधिक कर्मियों ने इस विशाल, वैज्ञानिक रूप से मजबूत अभ्यास में भाग लिया। पहली बार गिर के जंगलों के आसपास के गाँवों के सरपंच और अन्य स्थानीय नेता इस अभ्यास में शामिल हुए। सामुदायिक भागीदारी गिर की सफलता का आधार है। स्थानीय लोग शेरों के साथ सह-अस्तित्व में बहुत गर्व महसूस करते हैं। वन्य प्राणी मित्र (400 से अधिक स्थानीय वन्यजीव स्वयंसेवक) जैसे कार्यक्रम संघर्ष समाधान, बचाव और जागरूकता में महत्त्वपूर्ण अग्रिम पंक्ति सहायता प्रदान करते हैं। इको-गाइड पर्यटकों की जागरूकता को बढ़ावा देते हैं और स्थानीय आय उत्पन्न करते हैं।

गिर संवाद सेतु पहल स्थानीय स्तर पर सामुदायिक मुद्दों को हल करके विश्वास का निर्माण करती है। प्रकृति शिक्षा शिविर युवाओं को संवेदनशील बनाते हैं, जबकि विश्व शेर दिवस में बड़े पैमाने पर भागीदारी (2024 में 18.89 लाख लोगों तक पहुँचना) गहन सामुदायिक लामबंदी को प्रदर्शित करता है। पारम्परिक पारिस्थितिक ज्ञान को शामिल करने से संरक्षण योजना और समृद्ध होती है। 2007 से महिला वन अधिकारियों को शामिल करने से प्रयासों को काफी मजबूती मिली है, सामुदायिक जुड़ाव (विशेष रूप से ग्रामीण महिलाओं के साथ) बढ़ा है, वन्यजीव निगरानी और बचाव में सीधे योगदान दिया है, शिक्षा आउटरीच का नेतृत्व किया है और कानून प्रवर्तन गश्ती को मजबूत किया है।

इस सफलता के बावजूद, दीर्घकालिक स्थिरता के लिए चुनौतियाँ बनी हुई हैं, जिनमें भूमि उपयोग में बदलाव, जंगल की आग, आक्रामक खरपतवार, मानव-वन्यजीव संघर्ष,

सड़कों/रेलवे पर यातायात सम्बंधी खतरे और बीमारी के जोखिम शामिल हैं। जीएफडी अवैध शिकार और आपदाओं के खिलाफ मजबूत सुरक्षा, सक्रिय आवास और संघर्ष प्रबंधन, पारिस्थितिकी विकास पहल (स्वच्छ ऊर्जा, आजीविका सहायता), मजबूत कानून प्रवर्तन (वन्यजीव अपराध प्रकोष्ठ, मुखबिर नेटवर्क), विशेष रणनीति (अनुसंधान, उन्नत पशु चिकित्सा देखभाल), बुनियादी ढाँचे में सुधार (स्पीड ब्रेकर, ट्रेन की गति कम करना) और निरंतर जागरूकता अभियान के माध्यम से इनका समाधान करता है।

हालांकि गिर मॉडल की पूरी तरह से नकल नहीं की जा सकती, लेकिन इसके मूल सिद्धांत - गहन सामुदायिक सहभागिता (वन्य प्रणी मित्र, संवाद सेतु, जन जागरूकता), भूदृश्य-स्तरीय प्रबंधन, उन्नत वैज्ञानिक निगरानी और प्रौद्योगिकी एकीकरण, प्रभावी मानव-वन्यजीव संघर्ष शमन, सक्रिय वन्यजीव स्वास्थ्य सेवा, निरंतर प्रशिक्षण और लक्षित लाभार्थी योजनाएँ (जैसे वेल-सिक्योरिंग) - भारत भर में अन्य लुप्तप्राय प्रजातियों के संरक्षण के लिए अमूल्य, अनुकूलनीय सबक प्रदान करते हैं। गिर की कहानी अटूट समर्पण, वैज्ञानिक अनुप्रयोग, तकनीकी सम्मिलन और सबसे महत्त्वपूर्ण रूप से लोगों और वन्यजीवों के बीच एक शक्तिशाली साझेदारी की कहानी है।

अष्टलक्ष्मी महोत्सव से राइजिंग समिट तक

पूर्वोत्तर की परिवर्तनशील यात्रा पर प्रकाश

“मेरे प्यारे देशवासियो, अभी दो दिन पहले, मैं पहले Rising North East Summit में गया था। उससे पहले, हमने North East की ताकत को समर्पित ‘अष्टलक्ष्मी महोत्सव’ भी मनाया। North East में कुछ असाधारण है, इसकी ताकत, इसका हुनर, वाकई अद्भुत है।”

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

पूर्वोत्तर भारत अपनी अनोखी लय पर नृत्य करता है– यह केवल एक क्षेत्र नहीं, बल्कि आठ विशिष्ट दुनियाओं का जीवंत संगम है। असम के मानसूनी चाय बागान, मिज़ोरम की समुद्री लहरों जैसी नीली-हरी पहाड़ियाँ, मणिपुर की झीलों में झलकते प्राचीन मार्शल आर्ट्स, नगालैंड के योद्धा नृत्य जो उत्सव स्थलों को झूमने पर मजबूर कर देते हैं – ये सभी मिलकर एक अनोखी संस्कृति की कहानी कहते हैं। यहाँ दादियाँ आज भी सृष्टि की गाथाएँ गाती हैं, तो युवा कलाकार उन्हें दीवारों पर ग्रैफिटी के रूप में फिर से गढ़ते हैं।

बाँस की ज़ाइलोफोन से लेकर इलेक्ट्रिक गिटार तक की धुनें यहाँ की हवा में गूँजती हैं और वातावरण में बाँस के अचार व ताजे सुपारी के पत्तों की खुशबू तैरती है।

नई दिल्ली ने हाल ही में दो ऐतिहासिक आयोजन देखे, जो भारत की सांस्कृतिक संरक्षण और आर्थिक परिवर्तन की दोहरी प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं– अष्टलक्ष्मी महोत्सव (6-8 दिसंबर, 2024) और राइजिंग नॉर्थ ईस्ट इन्वेस्टर्स समिट (23-24 मई, 2025)। ये आयोजन दिखाते हैं कि भारत कैसे अपनी आध्यात्मिक जड़ों का सम्मान करते हुए सतत विकास की दिशा में भी तेजी से बढ़ रहा है।

दिव्य आधार: अष्टलक्ष्मी महोत्सव 2024

दिल्ली के भारत मंडपम में आयोजित पहला अष्टलक्ष्मी महोत्सव पूर्वोत्तर भारत की सांस्कृतिक कूटनीति में एक ऐतिहासिक कदम साबित हुआ। इसका उद्देश्य था आठ पूर्वोत्तर राज्यों– असम, अरुणाचल प्रदेश, मेघालय, मणिपुर, नागालैंड, मिज़ोरम, त्रिपुरा और सिक्किम – की समृद्ध विविधता और सौन्दर्य का प्रदर्शन करना।

ये राज्य देवी लक्ष्मी के आठ स्वरूपों का प्रतिनिधित्व करते हैं: समृद्धि, वैभव, पवित्रता, धन, ज्ञान, कर्तव्य, कृषि, और पशुपालन।

तीन दिवसीय इस समारोह में 15,000 से अधिक श्रद्धालुओं और 200 से अधिक कलाकारों ने महादेवी लक्ष्मी के आठ स्वरूपों का उत्सव मनाया। उद्घाटन समारोह में भारत की सांस्कृतिक निरंतरता पर एक भव्य मल्टीमीडिया प्रस्तुति हुई, जिसके बाद देशभर से आए 108 पुरोहितों ने वैदिक अनुष्ठान संपन्न किए।

मुख्य आकर्षण:

- 3D मैपिंग शो: प्राचीन ग्रंथों से लेकर आधुनिक मंदिरों तक लक्ष्मी पूजन की यात्रा का चित्रण
- मंदिर वास्तुकला प्रदर्शनी: लक्ष्मी के 25 प्रमुख मंदिरों के स्केल मॉडल

- 'डिजिटल अष्टलक्ष्मी' पहल: मंदिर परम्पराओं के संरक्षण हेतु ब्लॉकचेन तकनीक के उपयोग की पहल
- पारम्परिक वस्त्र और शिल्प कला: 50+ पूर्वोत्तर शिल्पियों द्वारा देवी लक्ष्मी से प्रेरित वस्त्रों की प्रदर्शनी के माध्यम से यह आयोजन एक सांस्कृतिक सेतु बना, जिसने आगामी निवेश शिखर सम्मेलन की पृष्ठभूमि तैयार की।

आर्थिक पुनरुत्थान: राइजिंग नॉर्थ ईस्ट इन्वेस्टर्स समिट 2025

पाँच महीने बाद, वही स्थल आर्थिक कूटनीति का केंद्र बना जब राइजिंग नॉर्थ ईस्ट इन्वेस्टर्स समिट का आयोजन हुआ। इस समिट में 1.25 लाख करोड़ रुपये से अधिक के निवेश वादे हुए, जिनमें से 63 प्रतिशत हरित ऊर्जा और सतत अवसंरचना परियोजनाओं के लिए निर्धारित किए गए।

महत्त्वपूर्ण घोषणाएँ:

- नॉर्थ ईस्ट ग्रिड कनेक्टिविटी प्रोजेक्ट : 28,000 करोड़ रुपये की परियोजना, जिससे क्षेत्र को ASEAN विद्युत बाजार से जोड़ा जाएगा
- बाँस औद्योगिक पार्क : जापानी सहयोग से सम्पूर्ण क्षेत्र में 7 नए पार्क अनुमोदित
- डिजिटल नॉर्थईस्ट 2.0: सिस्को के साथ साझेदारी से सभी राजधानी शहरों में AI नवाचार केंद्र
- ऑर्गेनिक कॉरिडोर: 1,200 किमी की आपूर्ति श्रृंखला जो सिक्किम के खेतों को बांग्लादेश के बाजारों से जोड़ेगी

समिट का 'कल्चरल इकोनॉमी पैवेलियन' विशेष रूप से अष्टलक्ष्मी प्रदर्शनी की प्रतिकृतियों से सुसज्जित था, यह दर्शाते हुए कि आध्यात्मिक पर्यटन आर्थिक वृद्धि का एक सशक्त माध्यम बन सकता है। कुल 14 समझौता ज्ञापन (MoUs) मंदिर पर्यटन सर्किट के विकास हेतु हस्ताक्षरित हुए।

आगे का मार्ग

यह नवोन्मेषी समागम – परम्परा और प्रगति का संगम – पूर्वोत्तर भारत को न केवल ASEAN के लिए प्रवेश द्वार बनाता है, बल्कि भारत की सांस्कृतिक-आर्थिक निरंतरता का जीवंत प्रमाण भी प्रस्तुत करता है। ये दोनों आयोजन उस क्षण के रूप में याद किए जा सकते हैं, जब भारत ने विकास का एक ऐसा सूत्र गढ़ा – जिसमें मंदिर और व्यापार, अध्यात्म और निरंतर विकास के दो पूरक पहलू बन गए।

अष्टलक्ष्मी महोत्सव और राइजिंग नॉर्थ ईस्ट इन्वेस्टर्स समिट ने पूर्वोत्तर के सांस्कृतिक गढ़ से आर्थिक सीमा तक के विकास को उजागर किया है। महोत्सव ने सबसे पहले आध्यात्मिक विरासत और कारीगरी की परम्पराओं को प्रदर्शित किया जबकि शिखर सम्मेलन में सांस्कृतिक पूँजी को ठोस अवसरों में बदल दिया। हरित ऊर्जा, ऑर्गेनिक खेती और आध्यात्मकि पर्यटन में विवेश को आकर्षित किया। इस राजनीतिक जोड़ी ने यह साबित कर दिया कि पूर्वोत्तर का प्राचीन ज्ञान और प्राकृतिक उपहार इसकी आधुनिक विकास यात्रा को बढ़ावा दे रही है जो परम्परा ओर प्रगति का अनोखा मॉडल है।

पूर्वोत्तर का उदय

30 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था की कुंजी!

ज्योतिरादित्य एम. सिंधिया
केंद्रीय मंत्री, संचार मंत्रालय और
पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास मंत्रालय

दुबई के चहल-पहल भरे बाज़ारों में लोग एक अजीबो-ग़रीब चीज़ की तलाश में रहते हैं: त्रिपुरा का गोल्डन क्वीन अनानास। इसकी मिठास मानसून में भीगे पहाड़ों और वर्षों से चली आ रही आदिवासी ज्ञान की याद दिलाती है। ग्यारह साल पहले, किसने सोचा होगा कि भारत के सुदूर इलाके से आया यह फल मध्य पूर्वी देशों की मेज़ों पर परोसा जाएगा? लेकिन यहाँ हम हैं: त्रिपुरा का लगभग 10,000 टन गौरव महाद्वीपों में यात्रा कर रहा है। कहानी सिर्फ़ अनानास की नहीं है। यह एक ऐसे क्षेत्र की कहानी है, जो उभर रहा है और जाग रहा है!

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व की वजह से, पूर्वोत्तर क्षेत्र (NER) जो कभी भारतीय विकास प्रतिमान के कोने में था, अब अपनी परिधि से बाहर निकलकर देश के पूर्वी प्रवेश द्वार के रूप में उभर रहा है। प्राचीन कामरूप के व्यापार मार्गों से, जहाँ अर्थशास्त्र में सुवर्ण हुड्यका (सूर्य के समान लाल सोने के धागे से बना रेशम) की प्रशंसा की गई है, आज के सेमीकंडक्टर फ़ैब से लेकर सिलिकॉन के सपने दिखाने वाले क्षेत्र तक, यह क्षेत्र अपनी किस्मत खुद लिख रहा है। भारत की 30 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनने और 2047 तक विकसित भारत बनने की दिशा में, कुछ ही क्षेत्र इस जागृत दिग्गज की तरह महत्त्वपूर्ण होंगे।

ग्यारह साल पहले, जब श्री नरेन्द्र मोदी जी ने प्रधानमंत्री के रूप में शपथ ली थी, भारत ने गति पकड़ी और पूर्वोत्तर फिर से उभर आया। पीएम ने एक नया दृष्टिकोण प्रदान किया और पूर्वोत्तर को भारत की "अष्टलक्ष्मी" घोषित किया। पदभार ग्रहण करने के पहले कुछ महीनों में, वे पूर्वोत्तर में ज़मीनी स्तर पर थे। उस समय, क्षेत्र के बाहर बहुत कम लोगों ने इस पर ध्यान दिया। और भी कम लोगों ने इसके महत्त्व को समझा। हालांकि, उस यात्रा और उस धरती पर किए गए वादों ने एक दशक लम्बे मिशन की शुरुआत की: पूर्वोत्तर को उपेक्षित कोने से विकास, सुरक्षा और अंतरराष्ट्रीय अवसरों के राष्ट्रीय मोर्चे में बदलना।

वित्तीय प्रतिबद्धता के संदर्भ में, प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में पूर्वोत्तर का परिवर्तन निवेश के ऐतिहासिक स्तरों पर टिका हुआ है। केंद्रीय मंत्रालयों द्वारा 10 प्रतिशत सकल बजटीय सहायता के माध्यम से इस क्षेत्र में 6.2 लाख करोड़ रुपये से अधिक की राशि डाली गई है। अकेले बुनियादी ढांचे में निवेश 5 लाख करोड़ रुपये से अधिक हो गया है। पूर्वोत्तर राज्यों को कर हस्तांतरण कई गुना बढ़कर 5.74 लाख करोड़ रुपये तक पहुँच गया है, जबकि अनुदान सहायता लगभग दोगुनी होकर 5.66 लाख करोड़ रुपये हो गई है। भूपेन हजारिका सेतु, बोगीबील ब्रिज या सिलचर-शिलांग फोर-लेन एक्सप्रेसवे से लेकर पहाड़ी इलाकों में भारत का पहला हाई-स्पीड कॉरिडोर; प्रत्येक परियोजना चुनौतीपूर्ण भौगोलिक क्षेत्रों में जटिल कनेक्टिविटी समाधान प्रदान करने की सरकार की क्षमता का उदाहरण है। मिजोरम में हाल ही में पूरी हुई बैराबी-सैरंगरेल लाइन आइजोल को राष्ट्रीय रेलवे नेटवर्क से जोड़ती है, जो हमें 2027 तक सभी आठ राजधानियों को रेल से जोड़ने के हमारे लक्ष्य के करीब लाती है। रेलवे में 80,000 करोड़ रुपये के निवेश और क्षेत्र में हवाई अड्डों की संख्या 9 से बढ़कर 17 हो जाने के साथ, पूर्वोत्तर 'भूमि से घिरे' माने जाने वाले क्षेत्र से 'भूमि से जुड़े' और भविष्य के लिए तैयार हो गया है।

जबकि बुनियादी ढांचे ने नींव रखी, जो वास्तव में इस परिवर्तन को परिभाषित

करता है, वह आठ राज्यों में नए सिरे से निवेशकों का विश्वास है। यह स्थिर शासन, दूरदर्शी नेतृत्व और पीएम मोदी द्वारा समर्थित सक्षम नीतियों का प्रत्यक्ष परिणाम है। इस आधारभूत बदलाव ने राइजिंग नॉर्थईस्ट इन्वेस्टर्स समिट 2025 के लिए मंच तैयार किया, जिसका उद्घाटन खुद प्रधानमंत्री ने किया। यह पूर्वोत्तर के 4.5 करोड़ नागरिकों के लिए एक निर्णायक मील का पत्थर था और सामूहिक रूप से 140 करोड़ भारतीयों की आकांक्षाओं को प्राप्त करने की दिशा में एक निर्णायक कदम था।

प्रतिक्रिया जबरदस्त रही है। विविध क्षेत्रों में 4.3 लाख करोड़ रुपये से अधिक के निवेश प्रस्ताव प्राप्त हुए: कृषि, कृषि-तकनीक, आतिथ्य, पर्यटन रसद, नवीकरणीय ऊर्जा, खेल और सेवाएँ। जापान और यूरोपीय संघ जैसे रणनीतिक साझेदारों सहित 80 से अधिक देशों ने भाग लिया। भारत के शीर्ष उद्योगपतियों और उद्यमियों के साथ-साथ विदेशी राजदूतों और वैश्विक निवेशकों ने शिखर सम्मेलन में भाग लिया, जिसने पूर्वोत्तर को अपने उद्यमों के लिए अवसर के अगले केंद्र के रूप में वैश्विक मान्यता और विकसित भारत के वादे को रेखांकित किया।

इस गति को और बनाए रखने के लिए, पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास मंत्रालय (MDoNER) ने एकल-खिड़की मंजूरी और निर्बाध निवेशक सहायता प्रदान करने के लिए सभी आठ राज्यों में निवेश प्रोत्साहन एजेंसियों (IPA) की स्थापना की सुविधा प्रदान की है। आठ मुख्यमंत्रियों के नेतृत्व वाली उच्च-स्तरीय टास्क फोर्स प्रत्येक राज्य की विशिष्ट शक्तियों के अनुरूप, विभिन्न क्षेत्रों में क्षेत्रीय रणनीतियों को आगे बढ़ा रही हैं। साथ में, ये प्रमुख पहल और नीतिगत ढाँचे संकेत देते हैं कि पूर्वोत्तर अपनी क्षमता से आगे बढ़ चुका है - यह अब त्वरित आर्थिक उन्नति के लिए तैयार है। ये नीतियाँ और मापनीय पहल पीएम मोदी के त्रि-आयामी सिद्धांत के साथ भी संरेखित हैं: एक्ट ईस्ट, एक्ट फास्ट और एक्ट फर्स्ट।

यह क्षेत्र अब दक्षिण पूर्व एशिया का प्रवेश द्वार और हमारी बड़ी इंडो-पैसिफिक रणनीति के लिए एक महत्त्वपूर्ण आधार बन गया है। अंतरराष्ट्रीय शहरों से अपनी अनूठी भौगोलिक निकटता के कारण, पूर्वोत्तर भारत की आर्थिक कूटनीति और व्यापार एकीकरण के लिए महत्त्वपूर्ण गलियारा है। यहाँ भौगोलिक कविता है जो सब कुछ बदल देती है: जहाँ मुंबई के व्यवसायी को चेन्नई जाने में दो दिन लगते हैं, वहीं गुवाहाटी में उसका समकक्ष अपने कार्यालय की खिड़की से सिंगापुर को लगभग देख सकता है - रूपकात्मक रूप से। गुवाहाटी और अगरतला जैसे शहर भौगोलिक रूप से भारतीय महानगरों की तुलना में दक्षिण-

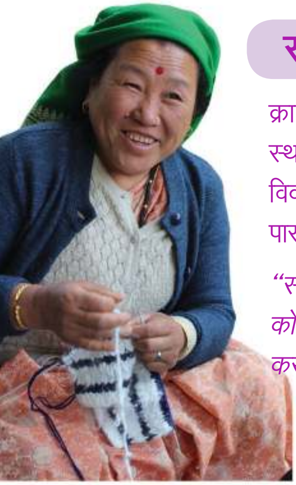
पूर्व एशियाई केंद्रों के अधिक निकट हैं, इसलिए पूर्व की ओर आर्थिक एकीकरण का मामला सम्मोहक हो जाता है। इस बढ़ी हुई कनेक्टिविटी को क्षेत्र के लिए अद्वितीय उच्च-मूल्य वाले उत्पादों के निर्यात का समर्थन करने के लिए उन्नत एयर कार्गो सुविधाओं जैसे विशेष बुनियादी ढाँचे द्वारा सुदृढ़ किया जा रहा है। भारत-म्यांमार-थाईलैंड त्रिपक्षीय राजमार्ग, कलादान मल्टी-मॉडल ट्रांजिट ट्रांसपोर्ट प्रोजेक्ट और सित्तवे पोर्ट के संचालन जैसी परियोजनाएँ इस क्षेत्र को दक्षिण-पूर्व एशिया और उससे आगे के क्षेत्रों से भौतिक, व्यावसायिक और सांस्कृतिक रूप से जोड़ने के लिए एक सुसंगत रणनीति बनाती हैं।

इसी संदर्भ में, DoNER मंत्रालय का राइजिंग नॉर्थईस्ट इन्वेस्टर्स समिट 2025, एक आर्थिक सम्मेलन से रणनीतिक इरादे की घोषणा तक बढ़ रहा है। यह भारत के एक्ट ईस्ट का साहसिक प्रस्ताव है, और हमारे निवेशकों को पहले कार्य करने और तेजी से कार्य करने के लिए आमंत्रित करता है। जैसे-जैसे वैश्विक अर्थव्यवस्था एशिया की ओर बढ़ रही है, इस उभरते हुए क्षेत्र से जुड़ने वालों के लिए एक स्पष्ट प्रथम-प्रवर्तक लाभ है। जैसे-जैसे भारत अपनी स्वतंत्रता की शताब्दी के करीब पहुँच रहा है, पूर्वोत्तर की कहानी राष्ट्रीय आख्यान के लिए तेजी से महत्त्वपूर्ण होती जा रही है। जैसे-जैसे पूर्वोत्तर की आठ राजधानियाँ वैश्विक मूल्य श्रृंखलाओं में एकीकृत होने की तैयारी कर रही हैं और गलियारे प्रशांत की ओर बढ़ रहे हैं, यह क्षेत्र बढ़ रहा है। और इसके साथ ही एक नया भारत भी उभर रहा है।

शिल्पित रेशे

परम्परा और आधुनिकता का संयोजन

डॉ. चेवांग नोरबू भूटिया द्वारा शुरू की गई क्राफ्टेड फाइबर्स सिक्किम स्थित एक पहल है जो राज्य की पारम्परिक बुनाई विरासत को समकालीन फैशन के साथ खूबसूरती से जोड़ती है। स्थानीय शिल्प कौशल की पारम्परिक प्रथा को आधुनिक वस्त्र निर्माण कला में ढालने का प्रयास किया गया है। सांस्कृतिक तकनीकों को संरक्षित करके कारीगरों-विशेष रूप से महिलाओं को सशक्त बनाता है। यह पहल परम्परा, स्थिरता और नवाचार का एक उल्लेखनीय मिश्रण प्रस्तुत करती है। आइए उनकी यात्रा पर एक नज़र डालें-



स्थानीय समुदायों को सशक्त बनाना

क्राफ्टेड फाइबर्स ने सिक्किम के कारीगरों, खास तौर पर महिलाओं के लिए स्थायी आय के अवसर प्रदान करके जीवन को बदल दिया है। कौशल विकास और बाजार तक पहुँच के माध्यम से, इस पहल ने वित्तीय स्वतंत्रता, पारम्परिक तकनीकों का संरक्षण और सामुदायिक गौरव को बढ़ावा दिया है।

"स्थानीय कारीगरों की सफलता गर्व और सांस्कृतिक पहचान की भावना को बढ़ावा देती है, युवा पीढ़ी को पारम्परिक शिल्प जारी रखने के लिए प्रेरित करते हुए हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करती है।"

प्राकृतिक फ़ाइबर्स का चयन

प्राकृतिक फ़ाइबर्स का उपयोग करके उन्हें सिक्किमी बुनाई और शिल्प कौशल की प्राचीन प्रथाओं का सम्मान करने का मौका मिला, जो पीढ़ियों से चली आ रही हैं।

"ऊन, विशेष रूप से, इस क्षेत्र की पारम्परिक आजीविका का एक अभिन्न अंग रहा है, क्योंकि इसे स्थानीय रूप से हिमालयी जलवायु के अनुकूल मजबूत याक और भेड़ की नस्लों से प्राप्त किया जाता है..."

"ऊन की गर्माहट और स्थायित्व लचीलेपन और लोगों और उनके ऊबड़-खाबड़ पहाड़ी परिदृश्य के बीच सामंजस्य का प्रतीक है। इसके अलावा, रेशम, भांग और जैविक कपास जैसे प्राकृतिक रेशे सिक्किम की स्थिरता और पर्यावरण के प्रति जागरूक जीवन के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं।"

चुनौतियाँ और सफलताएँ

उद्यम के निर्माण में अनेक चुनौतियाँ सामने आईं, जिनमें से कुछ हैं, नवाचार करते हुए प्रामाणिकता को बनाए रखने का प्रयास करना, संसाधनों और प्रौद्योगिकी तक सीमित पहुँच का प्रबंधन करना, बाजार का दोहन करना और पारम्परिक, पर्यावरण अनुकूल उत्पादों के बारे में जागरूकता पैदा करना, कारीगरों का समर्थन करना और उचित मुआवजा सुनिश्चित करना।

भविष्य के लिए एक विज़न

क्राफ्टेड फाइबर्स एक ऐसे भविष्य की कल्पना करता है, जहाँ सिक्किम की बुनाई स्थिरता और सांस्कृतिक गौरव में निहित रहते हुए वैश्विक प्रशंसा प्राप्त करे। "कुल मिलाकर, क्राफ्टेड फाइबर्स का उद्देश्य एक लहर जैसा प्रभाव पैदा करना है - व्यक्तियों को सशक्त बनाना, समुदायों को मजबूत करना और सिक्किम के कालातीत शिल्प को आधुनिक तरीके से सतत टिकाऊ तरीके से बढ़ावा देना।"

पहचान में आनन्दित होना

"जब प्रधानमंत्री द्वारा 'मन की बात' के दौरान राष्ट्रीय टेलीविज़न पर हथकरघा क्षेत्र के प्रति मेरे प्रयासों और समर्पण को स्वीकार किया गया, तो मुझे गर्व और मान्यता की अत्यधिक अनुभूति हुई... इस मान्यता ने मुझे एहसास कराया कि हमारे पारम्परिक शिल्प और उनके पीछे के कारीगरों को हमारे देश के उच्चतम स्तरों पर महत्त्व दिया जाता है और उनकी सराहना की जाती है... किसी भी चीज़ से ज्यादा, मुझे और अधिक मेहनत करने की प्रेरणा मिली - यह जानकर कि मेरी यात्रा और अनगिनत कारीगरों के प्रयास सांस्कृतिक गौरव और आर्थिक सशक्तिकरण के एक बड़े आंदोलन में योगदान दे रहे हैं।"

डॉ. चेवांग नोरबू भूटिया

इटैलिक (तिरछे अक्षरों) में लिखी गई सभी बातें डॉ. चेवांग नोरबु भूटिया द्वारा एक साक्षात्कार में कही गई हैं।

बदलाव के नायकों की
प्रेरणादायक कहानियाँ

हर दौर में कुछ लोग ऐसे होते हैं जो अपने जज़्बा और अपनी कर्मठता से समाज को नई दिशा देते हैं। वे अपने छोटे-छोटे प्रयासों से बड़े बदलाव और बड़ी क्रांतिकी नींव रखते हैं। ये लोग हमें यह भरोसा देते हैं कि बदलाव आम नागरिकों के असाधारण संकल्पों से जन्म लेता है।

हम बात कर रहे हैं ऐसे ही कुछ प्रेरणादायक लोगों की, जिन्होंने अपने-अपने क्षेत्रों में एक मिसाल क़ायम की है। हल्द्वानी के जीवन जोशी ने पोलियो से जूझते हुए 'बगेट' नाम की अनोखी लोककला को जन्म दिया है। इसमें वे चीड़ के पेड़ों से गिरने वाली सूखी छाल से सुंदर कलाकृतियाँ बनाते हैं। तेलंगाना की 'ड्रोन दीदियों' ने खेतों की दुनिया में तकनीकी क्रांतिलाने का काम किया है और ITBP के जवानों ने दुनिया की सबसे दुर्गम चोटियों में से एक, माउंट मकालू पर चढ़ते हुए स्वच्छता का परचम लहराया है। इन लोगों ने यह दिखाया है किअगर नीयत सच्ची हो, तो नामुमकिन कुछ भी नहीं।

एक एकड़ ज़मीन पर दवा छिड़कने के लिए जहाँ 100 लीटर दवा-मिश्रित पानी चाहिए होता है, वहीं ड्रोन को सिर्फ 10 लीटर की ज़रूरत होती है। हाथ से दवा छिड़कने से आँखों में जलन जैसी सेहत की दिक्कतें होती हैं, लेकिन ड्रोन से ऐसा खतरा नहीं होता। दवा ठीक से छिड़कने से फसल की पैदावार भी अच्छी होती है।

-अनिता (ड्रोन दीदी), संगारेड्डी, तेलंगाना

मैं चाहता हूँ कि जो कला मेरे पास है, उसे मैं और लोगों तक पहुँचाऊँ, ताकि यह कला जीवित रह सके और रोज़गार के लिए भी एक रास्ता बन सके। पर्यावरण की दृष्टि से भी यह काफी अच्छा है। हमारे सारे प्रोडक्ट इको-फ्रेंडली हैं।

जीवन जोशी, कलाकार, हल्द्वानी, उत्तराखंड

ग्लेशियर्स बहुत तेज़ी के साथ पिघल रहे हैं, इसलिए हमने यह निर्णय लिया कि वहाँ (माउंट मकालू) पर जो भी non-biodegradable चीज़ें हैं, उन्हें हम वापस लेकर आएँ ताकि हम ग्लेशियर्स को अपनी भविष्य की पीढ़ी के लिए सुरक्षित रख सकें। मुझे लगता है कि Uniformed Forces द्वारा इस तरह के जो अभियान संचालित किए जा रहे हैं, इससे आम नागरिक अपने दैनिक जीवन में स्वच्छता के लिए निश्चित रूप से प्रेरित होंगे। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने 'मन की बात' में हमारे इस अभियान की सराहना की, इससे हमारी टीम के सभी सदस्य गौरान्वित महसूस कर रहे हैं।

-अनूप कुमार,
उप सेनानी,
ITBP

योग सभी के लिए

सेहत के दस वर्षों का उत्सव

“साथियो, 21 जून 2015 में ‘योग दिवस’ की शुरुआत के बाद से ही इसका आकर्षण लगातार बढ़ रहा है। इस बार भी ‘योग दिवस’ को लेकर दुनिया-भर में लोगों का जोश और उत्साह नजर आ रहा है।”

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

“आईडीवाई 2025 की थीम– ‘योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ’–भारत की G20 अध्यक्षता के दौरान अपनाई गई समावेशी भावना को दर्शाती है। यह योग की उस मूल भावना को प्रतिध्वनित करती है जो व्यक्तिगत कल्याण, सामाजिक सामंजस्य और वैश्विक पारिस्थितिक स्वास्थ्य को एक सूत्र में बाँधती है।”

–प्रतापराव जाधव
आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण
राज्य मंत्री

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (IDY) के बीज 27 सितंबर 2014 को बोए गए, जब प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा (UNGA) के 69वें सत्र को संबोधित करते हुए एक अंतरराष्ट्रीय योग दिवस अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने योग को भारत की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार बताया, जो मन और शरीर, विचार और कर्म, मनुष्य और प्रकृति के बीच समरसता को दर्शाता है। यह विचार वैश्विक स्तर पर प्रतिध्वनित हुआ और 11 दिसम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया, जिसमें रिकॉर्ड 177 देशों ने इस प्रस्ताव का समर्थन किया।

पहला योग दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया। इस शुभारम्भ अवसर ने दो गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाए: एक सबसे बड़े योग सत्र के लिए जिसमें 35,985 प्रतिभागियों ने भाग लिया, और

दूसरा सबसे अधिक 84 देशों की राष्ट्रीयताओं की भागीदारी के लिए। तब से हर वर्ष इस दिन, दुनिया भर में लाखों लोग एक साथ योगा मैट बिछाकर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाते हैं, जो भारत की प्राचीन स्वास्थ्य परम्परा की वैश्विक मान्यता बन गया है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा प्रस्तुत की गई यह कल्पना आज स्वास्थ्य, शांति और एकता के लिए एक वैश्विक आंदोलन में बदल चुकी है।

हर साल, IDY को एक केंद्रीय विषय (थीम) के साथ मनाया जाता है जो वैश्विक आयोजनों और चर्चाओं का मार्गदर्शन करता है। प्रधानमंत्री मोदी ने अपने ‘मन की बात’ सम्बोधन में 2025 के लिए थीम ‘योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ’ घोषित की, जो व्यक्तिगत स्वास्थ्य और पृथ्वी की सेहत के बीच आपसी सम्बंध को दर्शाती है। यह विषय समग्र जीवनशैली की भावना में निहित है और दर्शाता है कि योग न केवल शरीर और मन को पोषित करता है, बल्कि एक संतुलित और टिकाऊ जीवनशैली की प्रेरणा भी देता है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की एक प्रेरणादायक दशक को चिह्नित करने के लिए, आयुष मंत्रालय ने दस विशिष्ट कार्यक्रमों की एक श्रृंखला तैयार की है, जिनमें शामिल हैं: योग संगम, योग बंधन, योग पार्क, योग समावेश, योग प्रभाव, योग कनेक्ट, हरित योग, योग अनप्लग्ड, योग महाकुम्भ और संयोग। इन कार्यक्रमों में से प्रमुख कार्यक्रम योग संगम है, जबकि अन्य नौ कार्यक्रम इसके लिए वातावरण तैयार करने और उत्साह बढ़ाने के उद्देश्य से आयोजित किए जाएँगे।

योग संगम 21 जून को पूरे देश में 1,00,000 स्थानों पर कॉमन योग प्रोटोकॉल (CYP) आधारित एक भव्य सामूहिक

योग-संगम
Yoga Sangam

योग पार्क
Yoga Park

योग-प्रभाव
Yoga Prabhava

हरित-योग
Harit Yoga

योग-महाकुम्भ
Yoga Maha Kumbh

योग-बन्धन
Yoga Bandhan

योग-समावेश
Yoga Samavesh

योग कनेक्ट
Yoga Connect

योग अनप्लग्ड
Yoga Unplugged

संयोग
Samyoga

योग प्रदर्शन होगा। हालांकि, इसका उद्देश्य केवल योग प्रदर्शन नहीं, बल्कि राष्ट्रीय एकता, स्वास्थ्य और कल्याण, सांस्कृतिक विरासत, जागरूकता और सुलभता जैसे मूल विषयों को भी समाहित करना है।

योग बंधन के अंतर्गत विभिन्न साझेदार देशों के योग अभ्यर्थियों का आदान-प्रदान किया जाएगा।

योग पार्क के अंतर्गत ग्रामीण पंचायतों और शहरी निकायों के पार्कों को स्थानीय प्राधिकरणों के सहयोग से योग के लिए समर्पित पार्कों में बदला जाएगा।

योग समावेश समावेशिता और सुलभता के सिद्धांतों पर आधारित है, जिसमें वरिष्ठ नागरिकों, गर्भवती महिलाओं, बच्चों और विशेष आवश्यकता वाले लोगों की विशिष्ट आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए कार्यक्रम किए जाएँगे।

योग प्रभाव का उद्देश्य IDY के दस वर्षों के प्रभाव का मूल्यांकन और शोध करना है।

योग कनेक्ट एक वैश्विक योग शिखर सम्मेलन है जिसमें विश्व भर के प्रसिद्ध योग विशेषज्ञ भाग लेंगे और योग और कल्याण के क्षेत्र में संवाद और सहयोग को बढ़ावा मिलेगा।

हरित योग में योग को पर्यावरणीय गतिविधियों जैसे वृक्षारोपण और स्वच्छता अभियान से जोड़ा जाएगा।

योग अनप्लग्ड युवाओं को प्रेरित करने के लिए बनाए गए कार्यक्रम हैं जिनमें युवा उत्सव, ऑनलाइन और ऑफलाइन गतिविधियां जैसे ई-पोस्टर प्रतियोगिता, फोटोग्राफी प्रतियोगिता आदि शामिल हैं।

योग महाकुम्भ एक सप्ताह तक चलने वाला उत्सव होगा

जो 10 शहरों में आयोजित होगा और 21 जून को भव्य योग दिवस के साथ संपन्न होगा।

संयोग एक बहु-विषयक मंच है जिसका उद्देश्य पारम्परिक और आधुनिक चिकित्सा के साथ योग के समन्वय को बढ़ावा देना है।

आयुष मंत्रालय के पोर्टल पर 8 करोड़ से अधिक लोगों ने संकल्प लिया है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस एक दूरदर्शी विचार से बढ़कर अब एक शक्तिशाली वैश्विक आंदोलन बन चुका है, जो स्वास्थ्य, समरसता और समग्र कल्याण की दिशा में लाखों लोगों को एकजुट करता है।

'योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ' थीम के साथ 2025 के समारोह न केवल योग की प्राचीन जड़ों को सम्मान देते हैं, बल्कि यह दर्शाते हैं कि व्यक्तिगत और वैश्विक स्वास्थ्य की समकालीन चुनौतियों से निपटने में योग कितनी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

कॉरपोरेट बोर्डरूम बनते जा रहे हैं योगशालाएँ

"कई युवाओं ने रिकॉर्ड बनाने और योग चेन का हिस्सा बनने का संकल्प लिया है। हमारे कॉरपोरेट्स भी इसमें पीछे नहीं हैं। कुछ संस्थानों ने अपने कार्यालयों में योगाभ्यास के लिए अलग स्थान निर्धारित किया है। कुछ स्टार्ट-अप्स ने 'ऑफिस योगा ऑवर्स' शुरू किए हैं। कुछ लोग गाँवों में जाकर योग सिखाने की तैयारी भी कर रहे हैं। लोगों में स्वास्थ्य और फिटनेस के प्रति यह जागरूकता मुझे अत्यंत प्रसन्नता देती है।"

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

अपने 'मन की बात' संबोधन में, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने श्रोताओं से आग्रह किया कि यदि वे अभी तक योग से नहीं जुड़े हैं तो जुड़ें, और कार्यस्थल पर योग अभ्यास के महत्त्व को रेखांकित किया। उन्होंने सराहना की कि कैसे कुछ संस्थान और कंपनियाँ अपने कार्यालयों में योग के लिए अलग स्थान बना रही हैं और कुछ ने योग के लिए विशेष समय निर्धारित किया है। यह दर्शाता है कि स्वास्थ्य और मानसिक सजगता आधुनिक कार्य-संस्कृति का अभिन्न हिस्सा बनती जा रही है, जिससे कर्मचारी न केवल अधिक स्वस्थ रहते हैं बल्कि अधिक प्रसन्न भी होते हैं।

कार्यालयों में योग को शामिल करने के प्रमुख लाभ:

कार्य-सम्बंधी तनाव और चिंता में कमी लाता है

योग शरीर की विश्राम प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है, तनाव हार्मोन को नियंत्रित करता है और मन को शांत करता है, जिससे कार्यस्थल की चुनौतियों का सामना करना आसान होता है।

उत्पादकता में वृद्धि करता है

योग एकाग्रता, मानसिक स्पष्टता और मनोभाव में सुधार लाता है, जिससे कर्मचारी दिन भर ऊर्जावान और कुशल बने रहते हैं।

मुद्रा (पोश्चर) सुधारता है

नियमित स्ट्रेचिंग और सचेत गतियां खराब मुद्रा को सुधारती हैं, कोर मांसपेशियों को मजबूत करती हैं और लंबे समय तक डेस्क पर बैठने से होने वाले पीठ और गर्दन के दर्द को कम करती हैं।

टीम में आपसी सहयोग को बढ़ावा देता है

समूह में योगाभ्यास करने से एकता और साझा अनुभव की भावना बढ़ती है, जिससे टीमों में सहयोग, विश्वास और मनोबल में सुधार होता है।

कार्य और जीवन के बीच संतुलन स्थापित करता है

योग भावनात्मक नियंत्रण और सजगता में सुधार करता है, जिससे कर्मचारी अपने समय, तनाव और निजी ज़िम्मेदारियों का बेहतर प्रबंधन कर पाते हैं।

अनुपस्थिति को कम करता है

स्वस्थ कार्यबल का मतलब है कम बीमार दिन; योग शारीरिक और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देता है, जिससे बर्नआउट और अनुपस्थिति की घटनाएं घटती हैं।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता को प्रोत्साहित करता है

योग आत्म-जागरूकता और सहानुभूति को विकसित करता है, जो कार्यस्थल के आपसी सम्बंधों को सफलतापूर्वक निभाने में सहायक होते हैं।

कॉरपोरेट संस्कृति को कल्याण से जोड़ता है

योग को अपनाना कर्मचारियों के कल्याण के प्रति प्रतिबद्धता का संकेत देता है, जिससे एक स्वस्थ, सकारात्मक और टिकाऊ कार्यस्थल संस्कृति बनती है।

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग
वेलनेस की उभरती विश्वव्यापी शक्ति

प्रतापराव जाधव
आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण
राज्य मंत्री

वर्ष 2014 में आयुष मंत्रालय की स्थापना के साथ ही भारत की पारम्परिक स्वास्थ्य पद्धतियों, विशेष रूप से योग, ने वैश्विक मंच पर अभूतपूर्व पुनरुत्थान देखा है। संयुक्त राष्ट्र महासभा की 69वीं बैठक में भारत के आदरणीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने सितम्बर, 2014 को विश्व भर में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा। इसकी स्वीकृति के अनुरुप ही दिसम्बर, 2014 में वर्षों पुरानी भारतीय परम्परा, संयुक्त राष्ट्र संघ का योग को अपनाना इसे अंतरराष्ट्रीय वेलनेस अभियान का स्वरूप देने की दिशा में एक निर्णायक मोड़ सिद्ध हुआ। भारत की ओर से 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) के रूप में मनाने के प्रस्ताव की इस पहल को रिकार्ड 177 सदस्य देशों का समर्थन मिला, जिसने इसे वैश्विक पहचान दिलाई और पहला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून, 2015 को मनाया गया। बीते दशक में, आईडीवाई ने न केवल योग की स्वीकार्यता बढ़ाई, बल्किइसे अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य कूटनीति और जमीनी स्तर पर जनकल्याण के एक प्रभावी उपकरण में बदल दिया है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस: योग का वैश्वीकरण

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस ने योग को विश्व की मुख्यधारा में लाने में एक केंद्रीय भूमिका निभाई है। वर्ष 2023 के आईडीवाई में 135 देशों की भागीदारी और 23.54 करोड़ से अधिक लोगों की सहभागिता इस बात का प्रत्यक्ष प्रमाण है कि यह आयोजन एक प्रतीकात्मक उत्सव से आगे बढ़कर एक जन-आंदोलन का रूप ले चुका है। 'ओशन रिंग ऑफ योग' और 'योग भारतमाला' जैसी पहलों ने यह दर्शाया कि योग हर भौगोलिक और सामाजिक संदर्भ में अपनाया जा सकता है– यह इसकी सार्वभौमिकता और समावेशिता को सिद्ध करता है।

प्रधानमंत्री ने 'मन की बात' में सही कहा: "यह हम सभी के लिए गर्व की बात है कि आज दुनिया भर में योग और पारम्परिक चिकित्सा के प्रति जिज्ञासा बढ़ रही है। बड़ी संख्या में युवा योग और आयुर्वेद को वेलनेस का एक शानदार माध्यम मानकर अपना रहे हैं।"

विश्वभर में योग और आयुर्वेद की बढ़ती स्वीकार्यता इनकी सार्वभौमिक प्रासंगिकता और आकर्षण को प्रमाणित करती है। प्रधानमंत्री ने अंतरराष्ट्रीय समूहों जैसे Somos India- स्पेनिश में जिसका अर्थ है 'हम भारत हैं'– को भी रेखांकित किया, जो इस वैश्विक आंदोलन में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। यह समर्पित समूह पिछले एक दशक से स्पेनिश भाषी देशों में योग और आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार में जुटा हुआ है। वर्ष 2024 में ही इसने लगभग 9,000 लोगों को विभिन्न आयोजनों और शैक्षिक कार्यक्रमों से जोड़ा, साथ ही स्पेनिश में कई उपयोगी सामग्रियों का अनुवाद भी किया, जो भारत की पारम्परिक स्वास्थ्य पद्धतियों में विश्वस्तर पर बढ़ते विश्वास को दर्शाता है।

दुनिया भर में हर वर्ष विभिन्न संस्कृतियों से सम्बंधित लोगों को आईडीवाई के माध्यम से एक साझा वैश्विक मंच मिलता है, जहाँ वे योग से जुड़ते हैं। यह भारत की सॉफ्ट पावर को मजबूत करता है और योग को एक समावेशी, वैज्ञानिक और साक्ष्य-आधारित अभ्यास के रूप में पुन:परिभाषित करता है।

'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य': एक एकीकृत दृष्टिकोण

आईडीवाई 2025 की थीम– 'योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ'–भारत की G20 अध्यक्षता के दौरान अपनाई गई समावेशी भावना को दर्शाती है। यह योग की उस मूल भावना को प्रतिध्वनित करती है जो व्यक्तिगत कल्याण, सामाजिक

सामंजस्य और वैश्विक पारिस्थितिक स्वास्थ्य को एक सूत्र में बाँधती है। यह दृष्टिकोण इस विचार को पुष्ट करता है कि स्वास्थ्य केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि व्यक्ति, समाज और प्रकृति के बीच संतुलन है। इस समेकित दृष्टिकोण को बढ़ावा देकर, यह थीम निवारक, दवा रहित उपायों के माध्यम से वैश्विक स्वास्थ्य चुनौतियों के समाधान की दिशा में योग की भूमिका को रेखांकित करती है।

योग आंध्र अभियान: व्यवहारिक रूप में समावेशी

'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' के तहत शुरू किया गया योग आंध्र अभियान इस वैश्विक दृष्टिकोण को राज्य स्तर पर लागू करने का एक उत्कृष्ट उदाहरण है। आंध्र प्रदेश में शुरू हुए इस अभियान में युवाओं, ग्रामीण क्षेत्रों और वंचित समुदायों की विशेष भागीदारी सुनिश्चित की गई है। इसमें कॉर्पोरेट सेक्टर की भी भागीदारी रही है।

'मन की बात' के 122वें संस्करण में प्रधानमंत्री ने आंध्र प्रदेश की इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि यह अभियान राज्य में योग को जन-जन तक पहुँचाने का एक सशक्त प्रयास है। इस अभियान का उद्देश्य 10 लाख नियमित योग साधकों का नेटवर्क तैयार करना है, जो भारत के राज्यों को वैश्विक वेलनेस आंदोलन में अग्रणी भूमिका निभाने की प्रेरणा देता है।

योग को जन-जन तक पहुँचाने और हर वर्ग, समुदाय तथा क्षेत्र की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए आयुष मंत्रालय ने योग संगम की परिकल्पना की है– जो आईडीवाई के 10 प्रमुख आयोजनों में से एक है। अब तक 30,000 से अधिक संगठन इस पहल से जुड़ चुके हैं, जिससे देशभर में एक लाख से अधिक स्थानों पर योग गतिविधियाँ संचालित होंगी। यह भारत के इतिहास में सबसे बड़े विकेन्द्रीकृत वेलनेस अभियानों में से एक है, जो यह दर्शाता है कि योग विविध सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश में कितनी सहजता से अपनाया जा सकता है।

पारम्परिक चिकित्सा और आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियों का समन्वय

अब योग को अपने एकाकीपन में नहीं, बल्कि एकीकृत पारम्परिक प्रणाली के रूप में बढ़ावा दिया जा रहा है– जिसमें आयुर्वेद, सिद्ध, यूनानी, होम्योपैथी और

प्राकृतिक चिकित्सा जैसी आयुष पद्धतियाँ सम्मिलित हैं। भारत ने 39 देशों में आयुष सूचना प्रकोष्ठ स्थापित किए हैं और 50 से अधिक देशों के साथ सहयोग को सशक्त किया है। साथ ही, प्रति वर्ष कॉलेजों में 104 सीटें विदेशी विद्यार्थियों को दी जाती हैं ताकि वे भारत में आकर योग, आयुर्वेद व अन्य आयुष पद्धतियों का अध्ययन कर सकें।

इन प्रभावी पहलों ने विश्वव्यापी स्तर पर समेकित स्वास्थ्य के क्षेत्र में शिक्षा, अनुसंधान और चिकित्सा सेवाओं को बढ़ावा दिया है। भारतीय और विदेशी संस्थान अब संयुक्त रूप से ऐसे पाठ्यक्रम भी प्रदान कर रहे हैं जो योग अभ्यास को आयुर्वेदिक आहार और जीवनशैली के साथ जोड़ते हैं– जो समग्र स्वास्थ्य की प्रणाली आधारित दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के साथ सहयोग: योग और आयुष की विश्वव्यापी पहुँच

पारम्परिक चिकित्सा के विश्वव्यापी एकीकरण की दिशा में एक महत्त्वपूर्ण कदम उठाते हुए, 24 मई, 2025 को आयुष मंत्रालय और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के बीच एक ऐतिहासिक समझौता हुआ। इसके तहत विश्व स्वास्थ्य संगठन के International Classification of Health Interventions (ICHI) में एक विशेष पारम्परिक चिकित्सा मॉड्यूल विकसित किया जाएगा। प्रधानमंत्री ने इस पहल को आयुष पद्धतियों को वैज्ञानिक और मानकीकृत रूप में पूरे विश्व में प्रस्तुत करने की दिशा में एक बड़ा प्रयास बताया है। योग को पूरी दुनिया में मिल रही

स्वीकृति ने अब सभी आयुष पद्धतियों को भी अंतरराष्ट्रीय मंच पर स्थापित करने की राह सुगम की है।

'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' का संकल्प

पिछले एक दशक में भारत सरकार ने योग को एक राष्ट्रीय धरोहर की पहचान से आगे बढ़ाते हुए, इसे एक वैश्विक स्वास्थ्य समाधान के रूप में स्थापित किया है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस जैसी ऐतिहासिक पहलों, योग आंध्र अभियान जैसे परिवर्तनकारी अभियानों, और विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसे वैश्विक स्तर के संगठनों के साथ भागीदारी के माध्यम से योग आज परम्परा, विज्ञान और नीति के संगम स्थल पर है। आयुर्वेद और अन्य स्वदेशी प्रणालियों के साथ इसका एकीकरण वैश्विक कल्याण के लिए एक समग्र और सतत रोडमैप प्रस्तुत करता है– जो इस वर्ष की थीम 'योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ' के दृष्टिकोण का वास्तविक प्रतिबिम्ब है। आइए! हम सब मिलकर प्रधानमंत्री के सपनों को योग के माध्यम से साकार कर देश के स्वास्थ्य परिदृश्य को नई ऊँचाईयों तक ले जाएँ!

मधुमेह जागरूकता

छात्रों के पोषण में शुगर बोर्ड की क्रांति

डॉ. संजीव शर्मा
सदस्य सचिव,
राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग

राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग (NCPCR) भारत सरकार के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के तत्वावधान में एक वैधानिक निकाय है, जिसका गठन भारत के संविधान और संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन में निहित बाल अधिकारों की रक्षा के लिए किया गया है। NCPCR देश के बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा और समग्र कल्याण के विभिन्न पहलुओं की निगरानी में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। NCPCR स्वास्थ्य और पोषण के मानकों तक पर्याप्त पहुँच के लिए बच्चों के अधिकारों की रक्षा से जुड़ी नीतियों और प्रक्रियाओं में कार्यरत है।

इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन (IDF) एटलस के अनुसार, 2024 तक 20-79 वर्ष की आयु के अनुमानित 589 मिलियन वयस्क मधुमेह से पीड़ित हैं। आने वाले वर्षों में यह संख्या काफी बढ़ने की उम्मीद है, जो एक बड़ी सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती पेश करेगी। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुमान है कि 18 वर्ष से अधिक आयु के 77 मिलियन भारतीय व्यस्क मधुमेह से पीड़ित हैं और प्री-डायबिटीज वाले लगभग 25 मिलियन व्यक्तियों में मधुमेह विकसित होने का उच्च जोखिम है। यह उभरता हुआ रुझान सभी आयु समूहों में शीघ्र हस्तक्षेप की तत्काल आवश्यकता को रेखांकित करता है।

यह खतरनाक प्रवृत्ति मुख्य रूप से उच्च चीनी खपत से प्रेरित है, जो अक्सर चीनी युक्त स्नैक्स, पेय पदार्थों और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की आसान उपलब्धता से प्रेरित होती है, खासकर स्कूल के माहौल में। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, व्यस्कों और बच्चों दोनों को अपने दैनिक चीनी सेवन को 25 ग्राम (लगभग छह चम्मच) से अधिक नहीं करना चाहिए। उच्च वसा, चीनी और नमक (HFSS) वाले खाद्य पदार्थों का नियमित और अत्यधिक सेवन मोटापे में महत्त्वपूर्ण योगदान देता है, जो टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और अन्य गैर-संचारी रोगों (NCD) के लिए एक प्रमुख जोखिम कारक है। शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा, मोटापे से प्रभावित बच्चों को असुरक्षा की भावना, अवसाद और सामाजिक अलगाव सहित मनोवैज्ञानिक परिणामों का भी अनुभव हो सकता है।

स्कूली शिक्षा के दिनों में बच्चे महत्त्वपूर्ण शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तनों का अनुभव करते हैं। दूसरे शब्दों में, स्कूली आयु अवधि के दौरान अच्छे स्वास्थ्य और स्वस्थ दिमाग की नींव रखी जाती है। बच्चों में बचपन से ही स्वास्थ्य जोखिम को रोकने और देश के बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को सुनिश्चित करने के लिए, NCPCR ने CBSE, ICSE और राज्य शिक्षा बोर्डों को उनके संबद्ध स्कूलों में 'शुगर बोर्ड' स्थापित करने के लिए एक सलाह जारी की है। ये 'शुगर बोर्ड' दृश्य प्रदर्शन हैं जिनका उद्देश्य छात्रों को अत्यधिक चीनी के सेवन के जोखिमों के बारे में शिक्षित करना है। इन बोर्डों पर ज़रूरी जानकारी दर्शाई जानी चाहिए, जिसमें प्रतिदिन चीनी की अनुशंसित मात्रा, आम तौर पर खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों (जैसे जंक फ़ूड, वातित पेय और पैक किए गए जूस आदि जैसे अस्वास्थ्यकर भोजन) में चीनी की मात्रा, उच्च चीनी खपत से जुड़े

स्वास्थ्य जोखिम और स्वस्थ आहार विकल्प शामिल हैं। इसके बाद, CBSE ने हाल ही में अपने सभी संबद्ध स्कूलों को स्कूलों में 'शुगर बोर्ड' स्थापित करने के लिए एक परिपत्र जारी किया है।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने 'मन की बात' में इस पहल की सराहना की है। प्रधानमंत्री के शब्दों ने पूरे भारत के स्कूलों को प्रेरित किया है और उनकी ओर से जोरदार प्रतिक्रिया मिली है।

'शुगर बोर्ड' पहल 'फिट इंडिया' अभियान के बड़े लक्ष्यों से बहुत मेल खाती है क्योंकि स्कूल घर के बाद पहला औपचारिक संस्थान है जहाँ शारीरिक फिटनेस के बारे में सीखते और अभ्यास में लाते हैं। NCPCR की यह अनूठी पहल एक स्वस्थ स्कूली माहौल को बढ़ावा देने और बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण की सुरक्षा में महत्त्वपूर्ण योगदान देगी। यह कदम बच्चों में कम उम्र से ही स्वस्थ जीवनशैली की आदतें डालने, सूचित भोजन विकल्पों को बढ़ावा देने और दीर्घकालिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने में मदद करेगा, जो 'फिट इंडिया' के महत्त्व को रेखांकित करता है।

स्कूलों को 'शुगर बोर्ड' जैसे स्वास्थ्य-केंद्रित शैक्षिक उपकरणों को लागू करने में कई चुनौतियों का सामना

करना पड़ सकता है। इनमें व्यवहार सम्बंधी प्रतिरोध को सम्बोधित करना, स्थापित आहार सम्बंधी आदतों को बदलने में आने वाली कठिनाइयों पर काबू पाना और छात्रों और अभिभावकों दोनों को स्वस्थ विकल्पों के बारे में शिक्षित करना शामिल है। बच्चों के लिए सुरक्षित, पौष्टिक भोजन विकल्प बनाना एक और महत्त्वपूर्ण बाधा है, खासकर जब स्कूल कैंटीन और घर पर स्वस्थ नाश्ते और भोजन की उपलब्धता की बात आती है। अभिभावक-शिक्षक बैठकों जैसी पहलों के माध्यम से निरंतर अनुवर्ती कार्रवाई इन प्रयासों को सुदृढ़ करने और दीर्घकालिक प्रभाव सुनिश्चित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

इन चुनौतियों को कम करने के लिए, यह महत्त्वपूर्ण है कि स्कूल अधिकारी राष्ट्रीय पोषण संस्थान द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अनुसार स्कूलों में 'सुरक्षित और संतुलित आहार' के सेवन को बढ़ावा दें। स्कूल अधिकारी समय-समय पर बच्चों के लिए मेनू तैयार करने में सहायता के लिए पोषण विशेषज्ञों और आहार विशेषज्ञों को नियुक्त कर सकते हैं। स्कूल कैंटीन में अत्यधिक कैलोरी और सोडियम से भरपूर जंक फूड नहीं परोसा जाना चाहिए। उन्हें स्कूल परिसर में वसा, चीनी और नमक (HFSS) की अधिक मात्रा वाले खाद्य पदार्थों की बिक्री को सीमित करने के लिए FSSAI के दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए।

राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग (NCPCR) द्वारा शुगर बोर्ड की पहल भारत में बच्चों के बीच स्वास्थ्य जोखिम को कम करने की दिशा में एक सराहनीय पहला कदम है। इस पहल को राष्ट्रव्यापी रूप से अपनाने और लागू करने से दूरगामी प्रभाव पड़ सकता है और यह 'फिट इंडिया' अभियान में महत्त्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

कचरे से ख़ज़ाने तक

कागज़ के रीसाइक्लिंग क्षेत्र में क्रांति

"विशाखापत्तनम, गुरुग्राम ऐसे कई शहरों में कई Start-Up paper recycling के innovative तरीके अपना रहे हैं। कोई recycle paper से packaging board बना रहा है, कोई digital तरीकों से newspaper recycling को आसान बना रहा है।"

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

भारत में बढ़ती जनसंख्या और बदलती उपभोग प्रवृत्तियों के चलते कागज़ अपशिष्ट प्रबंधन एक गम्भीर पर्यावरणीय समस्या बन चुका है। पैकेजिंग, शिक्षा और मुद्रण सामग्री की बढ़ती माँग के साथ, भारत में पहले से कहीं अधिक कागज़ का कचरा उत्पन्न हो रहा है। हालांकि कागज़ रीसाइकिल करने योग्य होता है, फिर भी इसका एक बड़ा हिस्सा लैंडफिल में चला जाता है। लेकिन इस टाले जा सकने वाले प्रदूषण को प्रभावी अपशिष्ट प्रबंधन के ज़रिए रोका जा सकता है।

कागज़ की बढ़ती खपत और पर्यावरण पर प्रभाव:

भारत प्रतिवर्ष लगभग 1.6 करोड़ टन कागज़ की खपत करता है, और अनुमान है कि यह आंकड़ा 2027 तक 3 करोड़ टन तक पहुँच सकता है। इसके बावजूद, देश की कागज़ पुनर्प्राप्ति दर मात्र 30 प्रतिशत है, जबकि वैश्विक औसत लगभग 58 प्रतिशत है। इसका परिणाम यह होता है कि शहरी लैंडफिल में कागज़ का कचरा लगभग

26 प्रतिशत होता है। यदि इसका उचित तरीके से निस्तारण न किया जाए, तो यह न केवल मूल्यवान लैंडफिल स्थान घेरता है बल्कि मीथेन जैसी ख़तरनाक ग्रीनहाउस गैसें भी उत्पन्न करता है।

इसके अलावा, कच्चे लुगदी से कागज़ बनाना एक अत्यंत संसाधन-प्रधान प्रक्रिया है, जिसमें बड़ी मात्रा में पानी और ऊर्जा की आवश्यकता होती है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने इसे संख्यात्मक रूप में बताया है – "एक टन कागज़ को रीसाइकिल करने से 17 पेड़ काटने से बचाए जा सकते हैं और हजारों लीटर पानी की बचत होती है", जो पर्यावरणीय भार को काफी कम करता है।

पुनर्चक्रण की अक्षम प्रणालियाँ:

भारत का कागज़ उद्योग अब काफी हद तक रीसाइकिल फाइबर पर निर्भर है, जो देश के कागज़ और पेपरबोर्ड उत्पादन का 70-75 प्रतिशत हिस्सा है। इसका मतलब है कि हर साल करीब 2 करोड़ टन कचरे के कागज़ की माँग होती है, लेकिन अकुशल मैन्युअल संग्रह स्रोत पर प्रथक्करण की कमी और कचरे के संदूषण जैसी समस्याएँ माँग और पूर्ति के बीच अंतर पैदा करती है।

जैसा कि प्रधानमंत्री मोदी ने 'मन की बात' में उल्लेख किया, "विशाखापत्तनम, गुरुग्राम ऐसे कई शहरों में कई Start-Up paper recycling के innovative तरीके अपना रहे हैं। कोई

recycle paper से packaging board बना रहा है, कोई digital तरीकों से newspaper recycling को आसान बना रहा है।"

सरकार और उद्योग की पहल:

इन चुनौतियों से निपटने के लिए भारत ने कई पहलें शुरू की हैं जो कागज़ अपशिष्ट प्रबंधन को बेहतर बनाने पर केंद्रित हैं। 2021 में शुरू किया गया मिशन स्वच्छ भारत मिशन-शहरी (SBM-U 2.0) का उद्देश्य अपशिष्ट पृथक्करण में सुधार करना और असंगठित कचरा श्रमिकों को औपचारिक प्रणाली में शामिल करना है।

अनौपचारिक कचरा संग्रहण करने वालों को औपचारिक कचरा संग्रहण प्रणाली में शामिल किया जा रहा है। रीसाइकिल जैसे प्लेटफार्म भी उभर रहे हैं जो रीसाइक्लिंग योग्य कागज़ के संग्रह और व्यापार को सुव्यवस्थित कर रहे हैं। और इस तरह रीसाइक्लिंग में दक्षता को बढ़ा रहे हैं।

सुधार के रास्ते:

भारत में कागज़ अपशिष्ट प्रबंधन को बेहतर बनाने के लिए बहुपक्षीय दृष्टिकोण आवश्यक है। संग्रह और पृथक्करण प्रणालियों को मशीनीकरण और सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से मजबूत किया जाना चाहिए। विस्तारित उत्पादक उत्तरदायित्व (EPR) जैसी नीति पहलें व्यवसायों को उनके उत्पादों को जीवनभर के लिए उत्तरदायी

बनाकर बेहतर प्रबंधन के लिए प्रेरित कर सकती हैं।

सार्वजनिक जागरूकता अभियान भी आवश्यक हैं ताकि घरों और व्यवसायों में कागज़ कचरे को स्रोत पर ही अलग करने के लिए प्रेरित किया जा सके, जिससे रीसाइकिल की गुणवत्ता सुधरे।

विकसित पुनर्चक्रण तकनीकों में निवेश कर, विभिन्न ग्रेड के कागज़ कचरे (यहाँ तक कि संदूषित सामग्री) को भी संसाधित किया जा सकता है। सरकार, उद्योग और नागरिकों के मिलकर किए गए प्रयासों से भारत अपने कागज़ अपशिष्ट प्रबंधन प्रणाली को सुदृढ़ कर सकता है, पर्यावरणीय प्रभावों को कम कर सकता है, और सतत विकास की दिशा में महत्त्वपूर्ण कदम बढ़ा सकता है।

मेरा पेपर वेस्ट मैनेजमेंट चेकलिस्ट

हाँ या **ना** में तुरंत जवाब दें:

क्या आप कागज़ का इस्तेमाल (किसी भी रूप में) सोच-समझकर करते हैं?

*क्या आप इस्तेमाल किए गए कागज़ को सोच-समझकर फेंक देते हैं? अब, अगर ऊपर बताए गए दो सवालों में से किसी एक का आपका जवाब **'नहीं'** है, तो आपको पर्यावरण की भलाई के लिए इसे **'हाँ'** में बदलने की ज़रूरत है। जैसा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' के अपने 122वें एपिसोड में कहा, "हमें भी अपने घरों या दफ्तरों में कागज़ को अलग करके रीसाइक्लिंग में योगदान ज़रूर देना चाहिए। जब देश का हर नागरिक यह सोचेगा कि देश के लिए मैं क्या बेहतर कर सकता हूँ, तभी मिलकर हम बड़ा बदलाव ला सकते हैं।"*

तो, आपके व्यावहारिक उपयोग के लिए कागज़ की खपत और अपशिष्ट प्रबंधन में आपकी मदद करने के लिए यहाँ एक चेकलिस्ट दी गई है:

घर पर

- ☐ जब भी संभव हो मैं डिजिटल बिल और सब्सक्रिप्शन चुनता हूँ।
- ☐ मैं नोट्स, सूचियों और चित्रों के लिए कागज़ के दोनों तरफ़ का उपयोग करता हूँ।
- ☐ मैं समाचार पत्रों और पत्रिकाओं को भंडारण या शिल्प के लिए पुनः उपयोग करता हूँ।
- ☐ मैं घर पर कागज़ के कचरे के लिए एक समर्पित बिन रखता हूँ।
- ☐ मैं कागज़ के कचरे को डालने के लिए निकटतम रीसाइक्लिंग केंद्र का पता लगाता हूँ और उसका उपयोग करता हूँ।
- ☐ मैं रीसाइकिल की गई सामग्रियों से बने कागज़ उत्पाद खरीदता हूँ।
- ☐ मैं अनावश्यक प्रिंटिंग से बचता हूँ और डिजिटल नोट्स या रिमाइंडर का उपयोग करता हूँ।
- ☐ मैं कागज़ के विकल्प के बजाय कपड़े के तौलिये या नैपकिन का उपयोग करता हूँ।

कार्यालय में

- ☐ मैं केवल तभी प्रिंट करता हूँ जब बिल्कुल आवश्यक हो।
- ☐ मैं प्रिंटर को डिफ़ॉल्ट डबल-साइडेड (डुप्लेक्स) मोड पर सेट करता हूँ।
- ☐ मैं भंडारण, सहयोग और संचार के लिए डिजिटल टूल का उपयोग करता हूँ।
- ☐ मैं एक तरफ उपयोग किए गए कागज़ को ड्राफ्ट, नोट्स और आंतरिक संचार के लिए पुनः उपयोग करता/करती हूँ।
- ☐ मैं केवल नामित रीसायक्लिंग बिन में ही कागज का कचरा डालता/डालती हूँ।
- ☐ मैं यह सुनिश्चित करता/करती हूँ कि कागज के रीसायक्लिंग में खाद्य या प्लास्टिक की चीजें न मिलें।
- ☐ मैं अपनी टीम को रीसायक्ल्ड पेपर उपयोग करने और पेपर-लाइट कार्यशैली अपनाने के लिए प्रेरित करता/करती हूँ।
- ☐ मैं कागज का कचरा केवल स्पष्ट रूप से चिह्नित रीसायक्लिंग डिब्बों में डालता/डालती हूँ और उसे अन्य कचरे के साथ नहीं मिलाता/मिलाती।

खेलो इंडिया 2025

उभरते सितारे

“मित्रो, हाल ही में खेलो इंडिया गेम्स बहुत सफल रहे। बिहार के पाँच शहरों ने खेलो इंडिया गेम्स की मेज़बानी की। अलग-अलग वर्गों के मैच वहाँ आयोजित किए गए। पूरे भारत से पाँच हज़ार से अधिक खिलाड़ी वहाँ पहुँचे। मित्रो, बिहार की धरती बहुत विशेष है। इस आयोजन में यहाँ कई अनोखी चीजें देखने को मिलीं। यह खेलो इंडिया यूथ गेम्स का पहला संस्करण था, जो ओलम्पिक चैनल के माध्यम से पूरी दुनिया तक पहुँचा। दुनिया भर के लोगों ने हमारे युवा खिलाड़ियों की प्रतिभा को देखा और सराहा। मैं सभी पदक विजेताओं को बधाई देता हूँ, विशेष रूप से शीर्ष तीन विजेताओं – महाराष्ट्र, हरियाणा और राजस्थान को।”

- प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी

(‘मन की बात’ सम्बोधन में)

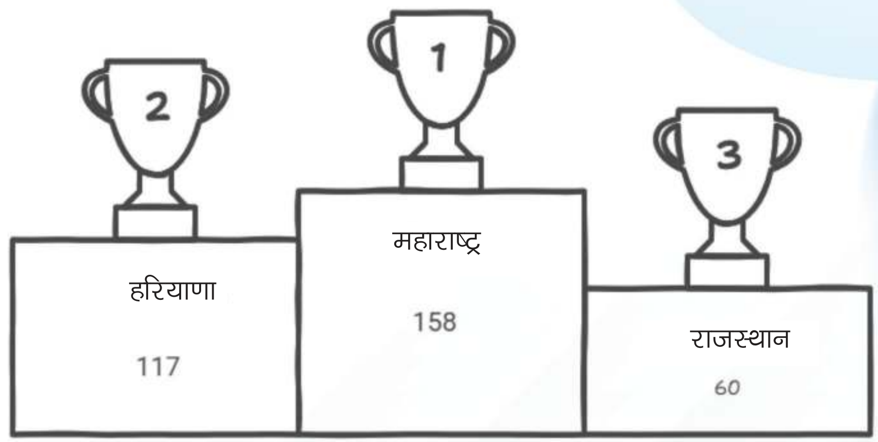
भारत का सबसे बड़ा युवा खेल उत्सव 2025 में इतिहास रचते हुए खेलो इंडिया यूथ गेम्स (केआईवाईजी) के रूप में बिहार में आयोजित हुआ – एक ऐसी भूमि जो अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और ऐतिहासिक महत्व के लिए जानी जाती है। 4 मई से 15 मई तक, पटना, राजगीर, गया, भागलपुर और बेगूसराय सहित नई दिल्ली ने खेलों की मेज़बानी की, जहाँ पूरे देश से आए युवाओं की प्रतिभा और खेल भावना ने शहरों को रोशन कर दिया।

इस खेल महाकुम्भ के सातवें संस्करण में 27 प्रतिस्पर्धात्मक खेल और 1 प्रदर्शन खेल शामिल रहा। पहली बार ई-स्पोर्ट्स को भी शामिल किया गया, जो परम्परा और नवाचार के बीच एक प्रतीकात्मक सेतु बना। यह युवाओं की बदलती रुचियों को मान्यता देने और एथलेटिसिज्म की परिभाषा को डिजिटल क्षेत्र तक विस्तारित करने का प्रयास था।

5,000 से अधिक खिलाड़ियों की भागीदारी के साथ, खेलो इंडिया यूथ गेम्स 2025 उत्कृष्टता और दृढ़ संकल्प का प्रतीक बने। कई रिकॉर्ड टूटे और विभिन्न खेलों में नए कीर्तिमान स्थापित हुए।

गजसिंह, खेलो इंडिया यूथ गेम्स 2025 का शुभंकर, शेर और हाथी का मिश्रण है, जो शक्ति, बुद्धिमत्ता और साहस का प्रतीक है। इसकी हाथी जैसी सूंड बिहार की विरासत के प्रति प्रेम को दर्शाती है, जबकि शेर जैसा शरीर आत्मविश्वास और शक्ति का प्रतीक है।

पदक तालिका



"माननीय प्रधानमंत्री द्वारा 'मन की बात' में मेरा उल्लेख किया जाना मेरे जीवन के सबसे अविस्मरणीय पलों में से एक था। यह केवल एक उपलब्धि नहीं, बल्कि एक बड़ी जिम्मेदारी है। इससे मुझे और मेहनत करने और देश के लिए और अधिक पदक लाने की प्रेरणा मिली है।"

अस्मिता दत्तात्रय धोणे, भारोत्तोलक

"यह मेरे लिए गर्व की बात है कि माननीय प्रधानमंत्री ने अपने 'मन की बात' में मेरा नाम लिया। यह मेरे लिए एक सम्मान है और साथ ही प्रेरणा का स्रोत भी है। मैं देश के युवाओं से कहना चाहता हूँ – उत्कृष्टता की ओर अग्रसर रहें, ध्यान केंद्रित रखें और संकल्प के साथ आगे बढ़ें।"

कादिर खान, एथलीटः

"मैं देश के युवाओं से कहना चाहता हूँ कि पढ़ाई के साथ-साथ खेलों को भी अपनाएँ, क्योंकि आज खेलों में करियर की अच्छी संभावनाएँ हैं और यह राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिला सकते हैं। समर्पण और मेहनत से आप भी आगामी ओलंपिक में पदक जीत सकते हैं। मेरी व्यक्तिगत इच्छा है कि मैं भारत के लिए ओलंपिक में स्वर्ण पदक जीतूँ।"

हर्षवर्धन साहू, भारोत्तोलकः

"मेरे युवा साथियों के लिए मेरा संदेश है – समर्पित रहें, मेहनत के साथ-साथ समझदारी से भी काम करें और प्राकृतिक, संतुलित आहार लें। उतनी ही जरूरी है मानसिक मजबूती, जो किसी भी खिलाड़ी की सफलता में अहम भूमिका निभाती है। मैं आप सभी को प्रेरित करता हूँ कि अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत का प्रतिनिधित्व करें और देश को गौरवान्वित करें।"

हंसराज ध्याल, एथलीटः

"माननीय प्रधानमंत्री के 'मन की बात' में मेरा नाम सुनना एक ऐसा खुशी भरा पल था जिसकी मैंने कल्पना भी नहीं की थी। यह पहचान प्रधानमंत्री जी की खेलों में गहरी रुचि और देश में प्रतिभा को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता को दर्शाती है। मैं उनके इस समर्थन के लिए आभारी हूँ।"

शेख़ जीशान, एथलीटः

"माननीय प्रधानमंत्री द्वारा मेरा नाम 'मन की बात' में लिया जाना मेरे जीवन में एक परिवर्तनकारी क्षण था – जैसे संजीवनी मिल गई हो, जिसने मेरी आत्मा और उत्साह को बहुत ऊँचाई दी। मैं देश के युवाओं से कहना चाहता हूँ – उत्कृष्टता की ओर बढ़ो, पदक के लक्ष्य को साधो, और उच्चतम खेल मंचों पर देश का नाम रोशन करो।"

तुषार चौधरी, भारोत्तोलकः

"इतनी कम उम्र में 'मन की बात' में माननीय प्रधानमंत्री द्वारा सराहना प्राप्त करना मेरे लिए अत्यंत गर्व की बात है। उनके शब्दों ने मुझे गहराई से प्रेरित किया है और मेरे विश्वास को मजबूत किया है कि कड़ी मेहनत, समर्पण और अटूट लगन कभी व्यर्थ नहीं जाते। यह पहचान न केवल मेरी व्यक्तिगत उपलब्धि है, बल्कि उन सभी लोगों के सामूहिक प्रयासों का प्रमाण है जिन्होंने मुझे समर्थन और मार्गदर्शन दिया।"

सैराज राजेश पर्देसी, भारोत्तोलकः

मधुमक्खी पालन
एक बढ़ता हुआ आर्थिक अवसर

“मेरे प्यारे देशवासियो, 20 मई को ‘World Bee Day’ मनाया गया, यानी एक ऐसा दिन जो हमें याद दिलाता है कि शहद सिर्फ मिठास नहीं, बल्कि सेहत, स्वरोजगार, और आत्मनिर्भरता की मिसाल भी है।”

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

शहद दुनिया का सबसे लोकप्रिय प्राकृतिक मीठा पदार्थ है और मधु उत्पादों का वैश्विक व्यापार हर साल करोड़ों डॉलर का होता है। इसके विविध उपयोगों के कारण, शहद की वैश्विक खपत इतनी अधिक है कि आपूर्ति मुश्किल से माँग को पूरा कर पाती है। मधु उत्पादों का उपयोग विभिन्न खाद्य उत्पादों में किया जाता है और ये चिकित्सा, खाद्य प्रसंस्करण, औद्योगिक निर्माण और प्राकृतिक उपचार जैसे कई उद्योगों में व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं। स्वाद और सुगंध के लिए लोकप्रिय शहद बेकिंग, पेय पदार्थों और व्यंजनों की तैयारी में अपनी प्राकृतिक मिठास और रासायनिक गुणों के कारण प्रसंस्कृत शक्कर और अन्य स्वीटनर्स की तुलना में अधिक पसंद किया जाता है।

पिछले कुछ वर्षों में, भारत का मधुमक्खी पालन क्षेत्र एक शांत लेकिन प्रभावशाली बदलाव से गुजरा है, जो ग्रामीण अर्थव्यवस्था का एक उच्च-क्षमता वाला खंड बनकर उभरा है। यह अब आय सृजन, उद्यमिता और सतत कृषि का प्रेरक बन गया है, जिससे आर्थिक आत्मनिर्भरता और जमीनी स्तर पर उद्यम को बढ़ावा मिल रहा है।

एक दशक पहले भारत सालाना लगभग 70,000 से 75,000 मीट्रिक टन शहद का उत्पादन करता था, आज यह आंकड़ा लगभग 1.25 लाख मीट्रिक टन तक पहुँच गया है, जो लगभग 60% की वृद्धि को दर्शाता है और भारत को दुनिया के अग्रणी शहद उत्पादक देशों में शामिल करता है। इस वृद्धि के पीछे नीतिगत समर्थन, बाजार प्रोत्साहन और प्राकृतिक एवं जैविक उत्पादों की बढ़ती वैश्विक माँग है।

एक प्रमुख प्रेरक शक्ति रही है वर्ष 2020 में आत्मनिर्भर भारत अभियान के अंतर्गत शुरू किया गया राष्ट्रीय मधुमक्खी पालन और शहद मिशन (NBHM)। इस मिशन का उद्देश्य भारत के मधुमक्खी पालन क्षेत्र का आधुनिकीकरण करना है, जिसमें प्रशिक्षण, ढाँचागत सुविधाओं में सुधार और सीधा बाजार संपर्क शामिल है। हजारों

“शहद उद्योग स्थिरता का सबसे अच्छा उदाहरण है। शहद उत्पादकों के लिए अच्छा है (आजीविका बनाता है), पर्यावरण के लिए अच्छा है (कृषि उत्पादन बढ़ाता है और जैव-विविधता बनाए रखता है), उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। बहुत कम क्षेत्र इन तीनों मानदंडों को पूरा करते है।”

—नारायणन रेंगनाथन
मुख्य खरीद अधिकारी, डाबर इंडिया लिमिटेड, अध्यक्ष, इंडिया हनी एलायंस

मधुमक्खी पालकों को जागरूकता अभियानों, वैज्ञानिक प्रशिक्षण कार्यक्रमों और आधुनिक उपकरणों के वितरण के माध्यम से जोड़ा गया।

इस आर्थिक योजना में एक महत्त्वपूर्ण उपलब्धि रही 'मधुक्रांति' का शुभारंभ, जो कि राष्ट्रीय मधु बोर्ड (NBB) द्वारा विकसित एक डिजिटल प्लेटफॉर्म है। यह प्लेटफॉर्म मधुमक्खी पालकों और शहद उत्पादकों के ऑनलाइन पंजीकरण को सक्षम बनाता है, जिससे आपूर्ति श्रृंखला में पारदर्शिता सुनिश्चित होती है, मिलावट पर रोक लगती है और भारतीय शहद को एक भरोसेमंद वैश्विक ब्रांड बनाने की दिशा में मदद मिलती है।

मधुमक्खी पालन की विशेषता यह है कि इसका प्रभाव अन्य क्षेत्रों पर भी पड़ता है। मधुमक्खियाँ फलों, सब्जियों, दलहन और तिलहन की फसलों में परागण में मदद करती हैं। इसका अर्थ है कि शहद के अलावा, मधुमक्खी पालन

भारतीय कृषि की उत्पादकता और लाभप्रदता को भी सुदृढ़ बनाता है। छोटे और सीमांत किसानों के लिए यह एक कम निवेश में अधिक लाभ देने वाला आय का अतिरिक्त स्रोत बन गया है।

इसके अतिरिक्त, मधुमक्खी पालन ग्रामीण उद्यमिता को बढ़ावा देने में एक परिवर्तनकारी भूमिका निभा रहा है। छत्तीसगढ़ के आदिवासी जिला कोरिया में किसानों ने 'सोनहनी' नामक जैविक शहद ब्रांड की शुरुआत की, जो अब सरकारी ई-कॉमर्स पोर्टल GeM जैसे राष्ट्रीय ऑनलाइन प्लेटफार्मों पर बिक रहा है, और यह जमीनी उद्यमिता और क्षेत्रीय ब्रांडिंग का एक शानदार उदाहरण है।

इस स्थानीय आर्थिक पारिस्थितिकी तंत्र को सरकार की 'वोकल फॉर लोकल' पहल का समर्थन प्राप्त है। उपभोक्ताओं को सीधे स्थानीय मधुमक्खी पालकों से खरीदने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है, जिससे ग्रामीण आय में वृद्धि होती है और माल की ढुलाई से होने वाला कार्बन उत्सर्जन भी कम होता है। NAFED के हनी कॉर्नर जैसे प्लेटफॉर्म और डिजिटल ई-कॉमर्स के एकीकरण से भारतीय शहद देश और विदेशों में अपनी पहचान बना रहा है।

आज मधुमक्खी पालन कृषि, निर्माण और सेवा क्षेत्रों के संगम पर

खड़ा है। यह उत्पादकता बढ़ाता है, रोजगार सृजित करता है, सतत प्रथाओं को बढ़ावा देता है और निर्यात आय में योगदान देता है। भारत के 5 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनने के लक्ष्य में, मधुपालन जैसे क्षेत्र समावेशी, टिकाऊ और विस्तार योग्य विकास मार्ग प्रदान करते हैं। नवाचार, नीति और उद्यम के माध्यम से मधुमक्खी पालन क्षेत्र को मजबूत करके, भारत ग्रामीण समृद्धि को गति देने और एक मजबूत एवं आत्मनिर्भर अर्थव्यवस्था के निर्माण की दिशा में अग्रसर है।

मीठी क्रांति: भारत में फलता-फूलता मधुमक्खी पालन

नारायणन रेंगनाथन
मुख्य खरीद अधिकारी,
डाबर इंडिया लिमिटेड,
अध्यक्ष, इंडिया हनी एलायंस

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने हाल ही में संपन्न 'मन की बात' में शहद उद्योग और भारत भर में कुछ सफलता की कहानियों के बारे में बात की। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि शहद केवल मिठास के बारे में नहीं है; यह स्वास्थ्य, स्वरोजगार और आत्मनिर्भरता का भी एक उदाहरण है। दुनिया भर के अन्य देशों के विपरीत, भारत में विविध कृषि-जलवायु क्षेत्र हैं, इसलिए भारत में शहद की 300 से अधिक किस्में उत्पादित होती हैं, जिनमें से प्रत्येक अद्वितीय है।

शहद एक व्यवसाय के रूप में

2016 में, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मीठी क्रांति की शुरुआत की, जिसमें उन्होंने कहा कि "शहद की हर बूँद में सिर्फ़ स्वाद ही नहीं बल्कि भारत की मेहनत और उम्मीदें भी समाहित हैं।" इस 2016 के विज़न के नतीजे अब दिखने लगे हैं, पिछले 9-10 सालों में भारत के शहद उत्पादन में 60 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। भारत में शहद की बैलेंस शीट नीचे दी गई है (मीट्रिक टन में)।

निर्यात: पिछले दशक में शहद उद्योग के विकास में सहायक

उपर्युक्त तालिका से यह स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है कि पिछले 10

वर्ष	उत्पादन	निर्यात	घरेलू खपत	निर्यात हिस्सा	घरेलू हिस्सा
2012-13	72,300	25,780	46,520	36%	64%
2017-18	105,000	51,550	53,450	49%	51%
2020-21	125,000	60,000	65,000	48%	52%
2024-25#	125,000	80,000	45,000	64%	36%

* घरेलू खपत में भारत में खपत + भारत में शहद का आरम्भिक/अंतिम स्टॉक + - 2024-25 के लिए अनुमान शामिल हैं

वर्षों में भारतीय शहद उद्योग के विकास में निर्यात ने महत्त्वपूर्ण योगदान दिया है। भारतीय शहद उद्योग में निर्यात का योगदान 2012-13 में 36 प्रतिशत से बढ़कर 2024-25 में 64 प्रतिशत हो गया, जिससे भारतीय अर्थव्यवस्था के लिए महत्त्वपूर्ण विदेशी मुद्रा राजस्व प्राप्त हुआ।

भारत में घरेलू खपत और उपभोक्ताओं की भूमिका: भारतीय शहद उद्योग का भविष्य

कोविड काल के दौरान भारत की घरेलू खपत चरम पर थी और उसके बाद से घरेलू खपत 2012 से पहले के स्तर पर आ गई। भारत में प्रति व्यक्ति शहद की खपत वैश्विक औसत की तुलना में बहुत कम है।

आयुर्वेद और शहद एक-दूसरे के पूरक हैं। शहद एक प्राकृतिक स्वीटनर है जिसके स्वास्थ्य लाभ हैं। कुछ चम्मच चीनी की जगह शहद का इस्तेमाल करने से घरेलू खपत बढ़ेगी, उपभोक्ताओं का स्वास्थ्य बेहतर होगा और स्थिरता भी बनी रहेगी (1 किलो चीनी बनाने के लिए

देश	प्रति व्यक्ति उपभोग	देश	प्रति व्यक्ति उपभोग
मध्य अफ़्रीकी गणराज्य	3500	ईयू	1000
यूक्रेन	1150	यूएसए	600
मोंटेनेग्रो	1099	भारत	32

हमें 2500 लीटर पानी की ज़रूरत होती है)। भारतीय उपभोक्ताओं को भारतीय शहद उद्योग के भविष्य के विकास में अहम भूमिका निभाने की ज़रूरत है।

स्थिरता: शहद पारिस्थितिकी तंत्र का मूल

शहद उद्योग स्थिरता का सबसे अच्छा उदाहरण है। शहद उत्पादकों के लिए अच्छा है (आजीविका बनाता है), पर्यावरण के लिए अच्छा है (कृषि उत्पादन बढ़ाता है और जैव-विविधता बनाए रखता है), उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। बहुत कम क्षेत्र इन तीनों मानदंडों को पूरा करते हैं

मधुमक्खी का सारा उत्पादन उपयोगी है, कुछ भी बर्बाद नहीं होता। मधुमक्खियों से प्राप्त शहद के अलावा, मधुमक्खी का मोम, मधुमक्खी का जहर, रॉयल जेली, प्रोपोलिस और मधुमक्खी पराग का व्यापक रूप से व्यावसायिक उपयोग किया जा सकता है और इनमें पोषण/स्वास्थ्य सम्बंधी

महत्त्व होता है। भारत में, शहद उद्योग के अलावा, अन्य उत्पादों का प्रभावी ढंग से उपयोग या विपणन नहीं किया जाता है। इससे भी महत्त्वपूर्ण बात यह है कि उपरोक्त सभी उत्पादों का उत्पादन मधुमक्खियों को नुकसान पहुँचाए बिना स्थायी रूप से किया जा सकता है।

भारत में शहद उद्योग के लिए संस्थागत समर्थन

पिछले एक दशक में, राष्ट्रीय मधुमक्खी बोर्ड (NBB), राष्ट्रीय बागवानी बोर्ड (NHB), भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI), कृषि और प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (APEDA), और खादी और ग्रामोद्योग आयोग (KVIC) ने वैज्ञानिक मधुमक्खी पालन को बढ़ावा देने, शहद उत्पादन को बढ़ाने, गुणवत्ता सुनिश्चित करने और निर्यात को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विभिन्न पहलों के माध्यम से भारत में मधुमक्खी पालन के विकास में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया है।

इनमें से सबसे परिवर्तनकारी पहलों में से एक राष्ट्रीय मधुमक्खी पालन और शहद मिशन (NBHM) है, जिसे मधुमक्खी पालन के समग्र

विकास को बढ़ावा देने के लिए शुरू किया गया है। इस मिशन ने संरचित प्रशिक्षण प्रदान करके, आधुनिक उपकरण वितरित करके और पूरे भारत में हजारों मधुमक्खी पालकों के लिए सीधे बाजार तक पहुँच को सक्षम करके ग्रामीण समुदायों को सशक्त बनाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

FSSAI ने बेहतर मानकों के साथ शहद की शुद्धता सुनिश्चित की। आज भारत में शहद की प्रामाणिकता और गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए दुनिया भर के अन्य देशों की तुलना में सबसे कड़े और बहुविध गुणवत्ता मानदंड हैं। APEDA ने निर्यात और GI टैगिंग की सुविधा प्रदान की। KVIC के शहद मिशन ने 2.5 लाख मधुमक्खी पालकों को सशक्त बनाया, जिससे सालाना 11,000 नौकरियाँ पैदा हुईं, ग्रामीण आजीविका और पारिस्थितिक लाभ को बढ़ावा मिला।

आत्मनिर्भर भारत: शहद उत्पादक और मुख्य स्रोत उपभोक्ता

ग्रामीण अर्थव्यवस्थाओं को मजबूत करके और उद्यमिता को प्रोत्साहित करके स्थानीय शहद उत्पादकों का समर्थन करना आत्मनिर्भर भारत के दृष्टिकोण के अनुरूप है। जब उपभोक्ता भारतीय शहद खरीदते हैं, तो वे छोटे किसानों, आदिवासी समुदायों और महिला स्वयं सहायता समूहों की आय बढ़ाते हैं। यह देश के भीतर स्थानीय उत्पादन, रोजगार सृजन और मूल्य संवर्धन को बढ़ावा देता है।

प्रकृति के साथ तालमेल बी मित्र मार्ग

"मधुमक्खियों की रक्षा केवल पर्यावरण की रक्षा नहीं है, बल्कि यह हमारी कृषि और आने वाली पीढ़ियों की सुरक्षा भी है।"

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

मधुमक्खियों को अक्सर केवल शहद बनाने वाली जीवों के रूप में देखा जाता है, लेकिन वास्तव में वे हमारे पारिस्थितिकी तंत्र को बनाए रखने में महत्त्वपूर्ण सहयोगी हैं। उनका मनुष्य के साथ सम्बंध केवल मिठास तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारे अस्तित्व और पर्यावरणीय संतुलन से जुड़ा हुआ है।

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने अपने मन की बात कार्यक्रम में मधुमक्खियों की कृषि, जैव विविधता और ग्रामीण आजीविका में महत्त्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। आइए इस जरूरी रिश्ते को समझें और सुनें अपने एक समर्पित बी मित्र की कहानी।

मनुष्य और मधुमक्खियाँ: एक आवश्यक रिश्ता

- **मधुमक्खियाँ = प्रमुख परागणकर्ता**
  फूलों वाले पौधों और फसलों के परागण में मदद करती हैं।
- **हमारी थाली में भोजन**
  फल, मेवे आदि में मधुमक्खियों का सीधा योगदान होता है।
- **प्रकृति के संतुलन की रक्षक**
  जैव विविधता और स्वस्थ पारिस्थितिकी तंत्र को बनाए रखती हैं।

मधुमक्खियों के सामने खतरे

- आवास का नष्ट होना
- कीटनाशकों का उपयोग
- जलवायु परिवर्तन
- एकल फसल खेती (मोनोकल्चर)

तालमेल क्यों जरूरी है

- मजबूत मधुमक्खी जनसंख्या = बेहतर फसल उत्पादन
- जैव विविधता को समर्थन
- खाद्य प्रणालियों की सुरक्षा
- जलवायु अनुकूलता को बढ़ावा

हम कैसे मदद कर सकते हैं

- देशी व मधुमक्खी-मैत्री फूल लगाएँ
- हानिकारक कीटनाशकों से बचें
- जैविक व विविध खेती को अपनाएँ
- शहरी मधुमक्खी पालन को प्रोत्साहन दें
- जागरूकता फैलाएं और समुदायों को शिक्षित करें

"मैं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी का धन्यवाद करता हूँ कि उन्होंने हमारे सफर को मन की बात में स्थान दिया और ऑपरेशन सिंदूर की सफलता पर उन्हें बधाई देता हूँ। हमारी कहानी 2012 में शुरू हुई, जब हमारे भवन में एक मधुमक्खी का छत्ता डर के कारण नष्ट कर दिया गया। उस समय मैं आईटी क्षेत्र में काम करता था, लेकिन इस घटना ने मुझे भीतर तक झकझोर दिया। मुझे यह बात बहुत चुभी–हर कोई शुद्ध शहद चाहता है, लेकिन मधुमक्खियाँ कोई नहीं चाहता। इसी विचार ने मेरी जिंदगी बदल दी। मैंने अपनी नौकरी छोड़ दी और मधुमक्खियों को बचाने का काम शुरू किया। तब से अब तक हमने 17,000 से अधिक छत्तों को बचाया है। 2016 में मैंने 'बी बास्केट' की स्थापना की और आज हम पाँच लोगों की टीम हैं।"

"हर गाँव, तालुका और शहर में एक बी मित्र या मधुपालक होना चाहिए, ताकि जंगली मधुमक्खियाँ मारी न जाएँ, बल्कि उनकी रक्षा हो। जब मधुमक्खियाँ बचेंगी, तब ही कृषि बचेगी–और तब ही हमारा देश भी।"

-बी मित्र अमित, पुणे

मन की बात

प्रतिक्रियाएँ

Bhajanlal Sharma @BhajanlalBjp

माननीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी ने खेलो इंडिया प्रतियोगिता में राजस्थान के हंसराज सहित देश भर के प्रतिभाशाली खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन किया।

#MannKiBaat

Translate post

Dr. Mahendra Singh @bjpdrmahendra

#Live: आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी 'मन की बात' कार्यक्रम के माध्यम देशवासियों से संवाद करते हुए

#MannKiBaat

Translate post

Narendra Modi @narendramodi

Sharing this month's #MannKiBaat. Do tune in!

Dr Mansukh Mandaviya @mansukhmandviya

जो खेलता है, वही खिलता है..

बिहार के खेलों इंडिया यूथ गेम्स में बने अनेकों रिकॉर्ड...

#MannKiBaat

Translate post

Dr. Mukesh Mahaling @MahalingMukesh

'ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ' ପାଇଁ ଏବେ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ମାସରୁ ମଧ୍ୟ କମ ସମୟ ବାକି ଅଛି। ଯଦି ଆପଣ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗ ସହ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ନାହାନ୍ତି ତେବେ ଆଜି ହିଁ ଯୋଡି ହୁଅନ୍ତୁ, ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହେବ - ଯଶସ୍ୱୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ @narendramodi ଜୀ

#MannKiBaat #InternationalDayOfYoga

Translate post

Harsh Sanghavi @sanghaviharsh

Asiatic lions in Gir grew from 674 to 891 in 5 years.

Gujarat is the first state to appoint many women Forest Officers. Such efforts brought today's positive results.

#Gujarat #MannKiBaat

Jyotiraditya M. Scindia @JM_Scindia

"'ऑपरेशन सिंदूर' सिर्फ एक सैन्य मिशन नहीं, बल्कि भारत के साहस, संकल्प और नए आत्मविश्वास की गूंज है। इस मिशन में हमारी सेनाओं ने जो शौर्य दिखाया, उसने पूरे देश का सिर गर्व से ऊँचा कर दिया।" - प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

#MannkiBaat

Translate post

K.Annamalai @annamalai_k

In the 122nd episode of #MannKiBaat, our Hon PM Thiru @narendramodi avl said that the bravery displayed by our armed forces during Operation Sindoor reflects every Indian's resolution to eliminate terrorism and has made every Indian proud. Operation Sindoor has instilled a new sense of confidence worldwide in the fight against terrorism. (1/7)

Kapil Mishra @KapilMishra_IND

जहर जैसे केमिकल का खतरा नहीं, धूप की तपन नहीं..ड्रोन दीदी अब Sky Warriors के नाम से जानी जा रही हैं: प्रधानमंत्री @narendramodi जी
#MannKiBaat

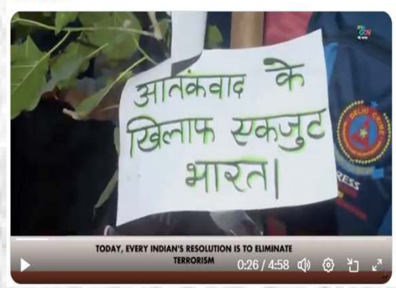
Translate post

Kiren Rijiju @KirenRijiju

#OperationSindoor सिर्फ एक सैन्य मिशन नहीं है, ये हमारे संकल्प, साहस और बदलते भारत की तस्वीर है और इस तस्वीर ने पूरे देश को देश-भक्ति के भावों से भर दिया है, तिरंगे में रंग दिया है: माननीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

#MannKiBaat

Translate post



Manoj Tiwari @ManojTiwariMP

देश की धड़कन, हर दिल की जुबान - मन की बात।

आइए जुड़ें माननीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी के साथ, जब वे साझा करेंगे प्रेरक विचार, देशवासियों से जुड़ी कहानियाँ और भारत की आत्मा की बात।

आज 25 मई 2025, रविवार
सुबह 11 बजे, ज़रूर सुनें #MannKiBaat

विजिट करें: youtube.com/watch?v=EneYnA...

Translate post

Office of Amit Shah @AmitShahOffice

In #MannKiBaat, the PM Shri @narendramodi Ji applauded the ITBP soldiers for summiting the Makalu peak and carrying out a cleanliness drive.

Piyush Goyal @PiyushGoyal

हम अपने जीवन में जहां भी संभव हो, देश में बनी चीज़ों को ही प्राथमिकता देंगे।

#MannKiBaat

Translate post

Pushkar Singh Dhami @pushkardhami

आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी ने "मन की बात" कार्यक्रम में हल्द्वानी के श्री जीवन जोशी जी की बगेट कला का जिक्र किया। जीवन जी ने शारीरिक चुनौतियों को मात देकर "बगेट" कला के माध्यम से उत्तराखंड की लोक-संस्कृति और सृजनशीलता को जो रूप दिया है वह अद्वितीय है।

#MannKiBaat

Translate post

Sambit Patra @sambitswaraj

आज कई ऐसी महिलाएं हैं जो खेतों के साथ ही अब आसमान की ऊंचाइयों पर काम कर रही हैं।

अब गांव की महिलाएं ड्रोन दीदी बनकर drone उड़ा रही हैं और उससे खेती में नई क्रांति ला रही है।

— प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

#MannKiBaat

Translate post

Shankar Chaudhary @ChaudhryShankar

Sweet revolution!

India has become one of the leading countries in the world in honey production and export.

#MannKiBaat

Smriti Z Irani @smritiirani

बदलाव तब आता है जब तकनीक और संकल्प एक साथ चलते हैं।

गांव की महिलाएं अब 'ड्रोन दीदी' बनकर ड्रोन उड़ा रही हैं और खेती में नई क्रांति ला रही हैं। ये महिलाएं अब सिर्फ ड्रोन ऑपरेटर नहीं, बल्कि 'Sky Warriors' के नाम से जानी जाती हैं।

#MannKiBaat

Translate post

Tejasvi Surya @Tejasvi_Surya

India's successful Operation Sindoor has ignited a wave of nationalism — from newborns being named 'Sindoor' to youth pledging to embrace Make in India products and exploring India in there vacations.

Listen in to Modi Ji's words from today's #MannKiBaat.

Pradeep Bhandari(प्रदीप भंडारी) @pradip103

Prime Minister @narendramodi Ji in #MannKiBaat : "Today, the entire nation stands as one—angry, unyielding, and resolute. Every Indian has taken a pledge: terrorism will be crushed, its roots torn out. We will not rest until it is wiped from our soil."

PM Modi delivers the message of a Crushing blow to terrorism!

#OperationSindoor

Sangareddy's drone didis win Modi's praise at Mann Ki Baat

PRATHYUSH NALLELLA AND NARENDER PULLOOR I DC
HYDERABAD, MAY 25

'Drone didis' from Sangareddy who learnt operating drones and are using them to spray pesticides on agricultural fields, received a fulsome praise from Prime Minister Narendra Modi in his Mann Ki Baat on Sunday.

Fifty women from the district were trained in using drones in agriculture under the Centre's pilot project "Namo Drone Didi Scheme". Under this scheme, selected women will be provided pesticide-spraying drones at 80 per cent subsidy. Calling the women "Sky Warriors", the Prime Minister said "these women are proving that change can happen when technology and determination go hand in hand."

"They are completing the pesticide spraying work on 50 acres of land using drones. They work for three hours in the morning and two hours in the evening. There is no heat from the sun, no danger of toxic chemicals", Modi added.

Speaking with *Deccan Chronicle*, Bhavani, a 'drone didi' from Isojipet in Pulkal mandal of Sangareddy district, said: "We underwent a training programme for nine days. From 9 am to 3 pm, we had theory classes. After 3 pm, we had practical sessions."

Kota Janga Reddy of the Sangareddy District Rural Development Office said, "Fiftyseven women from 13 mandals were selected for the Namo Drone Didi Scheme. Drones have been sanctioned for six women under the scheme and they received the subsidies. Collector Valluru Kranthi is coordinating with the Centre government to get subsidies for 12 more members." Sangareddy collector Valluru Kranthi expressed happiness over praise by Prime Minister Modi. "It is a proud moment for the district that the Prime Minister spoke of Sangareddy women."

Women being trained in using drones in agriculture under the Centre's pilot project 'Namo Drone Didi Scheme' in Sangareddy district. — DC

Operation Sindoor reflection of changing India: PM in 'Mann Ki Baat'

New Delhi, (HS) : In his first 'Mann Ki Baat' address soon after Operation Sindoor, Prime Minister Narendra Modi said the operation is a picture of a transforming India, united against terrorism and recognising the significance of 'Atmanirbhar Bharat'.

"Today, the entire nation is united against terrorism, filled with anger but determined. Today, every Indian's resolution is to eliminate terrorism. During Operation Sindoor, the bravery displayed by our armed forces has made every Indian proud. The precision and accuracy with which our armed forces destroyed the terrorist hideouts across the borders is extraordinary," PM Modi said. He said Operation Sindoor has instilled new confidence and enthusiasm in the fight against terrorism, not just in India but worldwide.

"Operation Sindoor is not just a military mission, but an image of our determination, courage and transforming India. This image has filled the entire nation with the colours of patriotic fervour and is painted in the colours of the Tricolour. You must have seen, in many cities, villages and towns, thousands of people come out holding the Tricolour in their hands to honour and salute the country's armed forces. In many cities, a large number of youths gathered to become the civil defence volunteers," said the Prime Minister. PM Modi recalled the videos of Chandigarh youth gathered to volunteer in the armed forces; poems and songs dedicated to the nation, and paintings made by the children to honour Operation Sindoor, which held a deep significance. Stressing that Operation Sindoor has created a "great impact" on the people of the country, PM Modi said, "Many families made it a part of their lives. In Bihar's Katihar and Uttar Pradesh's Kushinagar, and in many other cities also, people have named their newborns 'Sindoor'." Praising the Indian Armed Forces, PM Modi said, "Our soldiers destroyed terror bases - this is their indomitable courage, and it included the power of 'Made in India' weapons, equipment and technology. It also embodies the commitment of an 'Atmanirbhar Bharat'. Our engineers, technicians and everyone's hard work contributed to this victory." "After this campaign, a fresh wave of enthusiasm towards 'Vocal for Local' is being seen across the nation. Certain things may touch the heart - few parents said that they will only buy Made in India toys for their children, which will instil patriotism since their childhood. Some families had pledged that they would spend their next vacation at a beautiful place in the country. Many youths took an oath of 'Wed in India, marrying in India'. Some also pledged to gift people things made from Indian handicrafts," he added. "This is India's true strength - people's emotional connect and participation. I urge you all to come and take a pledge on this occasion, wherever possible in our lives, we will give priority to products made in India. This is not just about economic self-reliance; it is a feeling of contributing towards nation-building. Our one step can become a huge contribution to India's progress," PM Modi said.

He talked about a recent visit to Bikaner where he was gifted paintings made by children.

"In cities like Katihar and Kushinagar, families named their newborns 'Sindoor' in honour of the operation," he said. The PM credited India's home-grown defence capabilities for the mission's success, following the spirit of 'Aatmanirbhar

Continued P-4

मन की बात में प्रधानमंत्री ने ओड़ीशा के भारोत्तोलक की सराहना की

बरहमपुर, 25 मई (भाषा)।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को 'मन की बात' कार्यक्रम में ओड़ीशा के 16 वर्षीय भारोत्तोलक की प्रशंसा की, जिसने हाल में बिहार में संपन्न हुए खेलो इंडिया युवा खेलों 2025 में भारोत्तोलन में दो नए राष्ट्रीय रेकार्ड बनाए।

मोदी ने मासिक रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' की 122वीं कड़ी में कहा, 'भारोत्तोलन प्रतियोगिता में महाराष्ट्र की अस्मिता ढोने, ओड़ीशा के हर्षवर्धन साहू और उत्तर प्रदेश के तुषार चौधरी के शानदार प्रदर्शन ने सभी का दिल जीत लिया।' पटियाला के नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान में ट्रेनिंग कर रहे साहू ने कहा, 'मुझे बहुत हैरानी हुई जब प्रधानमंत्री ने मन की बात कार्यक्रम में खेलो इंडिया के कुछ प्रतिभागियों के साथ मेरा नाम भी लिया।' उन्होंने कहा, 'उनके संबोधन से मेरा हौसला बढ़ा है और आने वाले टूर्नामेंट में मैं और बेहतर करने की कोशिश करूंगा। मैं उनका आभारी हूं।' बरहमपुर कस्बे के हरदाखंडी निवासी हर्षवर्धन ने चार से 15 मई तक बिहार में आयोजित सातवें खेलो इंडिया युवा खेलों की अंडर 18 स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीता और नया रेकार्ड बनाया। हर्षवर्धन ने 49 किग्रा वर्ग में स्नैच में 88 किग्रा और क्लीन एंड जर्क में रेकार्ड 115 किग्रा वजन उठाया जिससे उनका कुल वजन 203 किग्रा रहा।

उन्होंने झारखंड के बाबूलाल हेम्ब्रोम के 202 किग्रा के पिछले रेकार्ड को तोड़ा। खेलो इंडिया में भाग लेने से पहले उन्होंने पेरू के लीमा में आयोजित विश्व युवा चैंपियनशिप में 197 किग्रा (स्नैच 87 किग्रा, क्लीन एंड जर्क 110 किग्रा) उठाकर कांस्य पदक जीता था। हर्षवर्धन मध्यमवर्गीय परिवार से ताल्लुक रखते हैं। एनएसएनआईएस में जाने से पहले वह पुणे स्थित 'आर्मी स्पोर्ट्स इंस्टीट्यूट' (एएसआइ) में ट्रेनिंग ले रहे थे।

PM praises Odisha weightlifter on 'Mann Ki Baat' programme

PRESS TRUST OF INDIA
BERHAMPUR (ODISHA)
MAY 25

Prime Minister Narendra Modi on Sunday praised a 16-year-old weightlifter from Odisha, who set two new national records in weightlifting in the recently concluded Khelo India Youth Games-2025 in Bihar.

"The brilliant performances of Asmita Dhone of Maharashtra, Harshvardhan Sahu of Odisha, and Tushar Chaudhary of Uttar Pradesh in the weightlifting competition won everyone's heart," Modi said in the 122nd edition of his monthly radio address 'Mann Ki Baat' aired on Sunday.

"I was very much surprised when our Prime Minister mentioned my name along with some other Khelo India participants in his Mann Ki Baat address," said Sahu who is now taking training in the Netaji Subhas National Institute of Sports (NSNIS), Patiala.

"I have been encouraged by his address and will try to do better in the coming events and grateful to him," he said.

A resident of Haradakhandi in Berhampur town, Harshvardhan has bagged a gold medal and set new records in the 7th Khelo India Youth Game, (under 18) held at Bihar from May 4 to 15.

In the 49-kg category, Harshvardhan has lifted 88 kg in snatch and record-breaking 115 kg in clean and jerk, totalling 203 kg. He has broken the previous record of 202 kg set by Jharkhand's Babulal Hembrom.

Before participating in Khelo India, he had bagged a bronze medal by lifting 197 kg (snatch 87 kg, clean and jerk 110 kg) in the World Youth Championships held at Lima in Peru.

Harshvardhan belongs to a middle-class family and his father is doing a small business. He was taking training at the Army Sports Institute (ASI) Pune, before shifting to NSNIS.

Young weightlifters in the country, particularly in Odisha will be encouraged as the Prime Minister mentioned the name of the young weightlifting prodigies, including Harshvardhan from the state," said K Ravi Kumar, Arjuna award winner in weightlifting.

Odisha Deputy Chief Minister Pravati Parida, state minister Bibhuti Bhusan Jena and several MLAs of Ganjam district thanked the Prime Minister for taking the name of Harshvardhan in 'Mann Ki Baat'.

"We are very much grateful to the Prime Minister for taking the name of Harshvardhan of Berhampur," said Jena, the state's Commerce and Transport minister.

Berhampur has produced several renowned weightlifters, which brought fame not only for the state but also for the country, said K Anil Kumar, MLA of Berhampur.

PRAISE | PM hails UP Bee Keepers and Athletes in 'Mann ki Baat'

"Love for athletes, honeypreneurs"

UP State Bureau
NEW DELHI/LUCKNOW

In the latest edition of 'Mann Ki Baat', Prime Minister Narendra Modi commended the achievements of Uttar Pradesh's youth, particularly three athletes who broke national records at the Khelo India Youth Games 2025 held in Bihar. Qadir Khan (Bareilly), Sheikh Zeeshan (Varanasi), and Tushar Chaudhary (Bijnor) earned national recognition for their exceptional performances. The PM also lauded UP's significant progress in honey production.

Chief Minister Yogi Adityanath, attending the NDA Chief Ministers' meeting in New Delhi, listened to the program and later posted congratulations to the athletes on 'X'. He credited their discipline and dedication, and emphasized how the 'Khelo India' initiative is gaining strength under the Prime Minister's guidance.

CM Yogi also reiterated the state's success in beekeeping through the 'Madhumaya Abhiyan', citing nearly 60% growth in honey production. He described it as a transformative mission enhancing health, livelihoods, and self-reliance, in alignment with the National Beekeeping and Honey Mission.

Khelo India stars from Bareilly, Varanasi and Bijnor set national records

Highlighting individual performances, Bareilly's Qadir Khan broke the 400m record twice, representing FR Islamia Inter College. Varanasi's Sheikh Zeeshan, son of an auto driver, claimed triple jump gold under challenging circumstances. Bijnor's Tushar Chaudhary, a farmer's son, lifted 289 kg to win in weightlifting's 102 kg category. CM Yogi congratulated each athlete personally.

Self-Reliance on global stage

CM Yogi praised PM Modi's remarks on 'Operation Sindoor' via X, calling it a symbol of India's commitment to end terrorism. He highlighted the role of indigenous defence systems and the unity of 140 crore Indians in supporting national security.

पीएम मोदी ने 'मन की बात' में की सीबीएसई 'शुगर बोर्ड' की तारीफ

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी

स्वस्थ जीवनशैली की आदत जरूरी...

दिल्ली भाजपा प्रदेश मंत्री व दशमेश पब्लिक स्कूल के चेयरमैन बलबीर सिंह ने कहा कि इस पहल से बच्चों के साथ-साथ उनके माता-पिता को भी यह समझने में मदद मिलेगी कि उनके बच्चों की डायट में छुपी हुई चीनी कितनी है और उससे किस प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। अत्यधिक चीनी और मीठे पेय पदार्थों का सेवन केवल खाली कैलोरी है और बच्चों में यह एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता का विषय है। इस पर अभिभावकों को भी ध्यान देने की जरूरत है।

दफ्तरों, कैंटीन और संस्थानों में भी जरूरी...

स्कूलों में हो रहे विकास के बारे में बोलते हुए पीएम मोदी ने कहा कि आपने स्कूलों में ब्लैकबोर्ड तो देखा होगा, लेकिन अब कुछ स्कूलों में शुगर बोर्ड भी लगाया जा रहा है। सीबीएसई की इस अनोखी पहल का मकसद है, बच्चों को उनके शुगर इनटेक के प्रति जागरूक करना है। इसके तहत, कितनी चीनी लेनी चाहिए और कितनी चीनी खाई जा रही है, ये जानकर बच्चे खुद से ही हेल्दी ऑप्शन चुनने लगे हैं।

PM Modi calls on people to join International Yoga Day, praises Andhra govt's YogAndhra Abhiyan

'ऑपरेशन सिंदूर' हे बदलत्या भारताचे चित्र

'मन की बात'मध्ये पंतप्रधानांनी व्यक्त केल्या भावना : लोकांमध्ये देशाभिमान वाढल्याबद्दल समाधान व्यक्त

नवजात बालांचे नाव 'सिंदूर'

अनेक शहरांमध्ये, तरुणांनी नागरी संरक्षणासाठी स्वयंसेवा केली, कविता लिहिल्या, संकल्पाची गाणी गायली आणि मुलांनी मजबूत संदेश देणारी चित्रे काढली, असे मोदी यांनी अलिकडेच बिकानेरला दिलेल्या भेटीचा संदर्भ देत सांगितले. बिकानेरमध्ये पंतप्रधानांना मुलांनी रेखाटलेली चित्रे भेट देण्यात आली होती. कटिहार आणि कुशीनगर सारख्या शहरांमधील कुटुंबांनी 'ऑपरेशन'च्या सन्मानार्थ त्यांच्या नवजात बालकांचे नाव 'सिंदूर' ठेवले याबाबतही पंतप्रधानांनी समाधान व्यक्त केले.

नक्षलवादाचाही उल्लेख

وزیراعظم مودی نے من کی بات میں بستر اور دنتے واڑہ کی ترقی کو سراہا

ماؤنواز متاثرہ علاقوں میں تعلیم و سائنس کی روشنی، دسویں جماعت میں دنتے واڑہ نے ریاست میں سبقت حاصل کی

Op Sindoor reflects a transforming India: Modi in Mann Ki Baat

Op Sindoor reflects India's resolve, courage and patriotism: PM Modi in Mann ki Baat

New Delhi, May 25: Prime Minister Narendra Modi on Sunday said Operation Sindoor is not just a military mission but also reflects India's unwavering resolve, courage and the spirit of a nation in transformation.

Speaking during the 122nd episode of his monthly radio address, Mann ki Baat, the Prime Minister said, Operation Sindoor has united the nation in its stand against terrorism and infused the entire country with a renewed sense of patriotism.

"Today, the whole country is united against terrorism, filled with anger and resolve. Every Indian holds the same determination — that terrorism must be eradicated," he said.

Lauding the valour and precision of the Indian Armed Forces, Modi said, "The precision and accuracy with which our forces destroyed the terrorist hide-

outs across the border is amazing."

He emphasised that the success of the mission has boosted global confidence in India's fight against terrorism.

Highlighting the role of indigenous technology and equipment in the operation, the Prime Minister said the mission showcased the power of Atmanirbhar Bharat.

"This victory bears the imprint of our engineers, technicians, and the strength of Indian-made weapons and systems," he said.

Modi further added that the campaign has sparked a new wave of enthusiasm for the "Vocal for Local" movement.

Citing public responses, he shared how citizens are pledging to support Indian products - from choosing Indian-made toys for their children to vacationing and celebrating weddings within the country.

Modi said, "A parent remarked. We will now buy toys only made in India for our children. Patriotism will start from childhood. Some families have taken a pledge that we will spend our next vacation in some beautiful place in our country".

"Many young persons have taken a pledge to 'Wed in India'... that they would get married in the country itself. Someone also said, "Now whatever gift we will give, it will be made by an Indian artisan," the PM said.

"This is the real strength of India — the connection between people and minds. Public participation is our power," Modi said, urging citizens to prioritise locally made products as a step towards nation-building and economic self-reliance.

"Let us take a pledge — wherever possible in our lives, we will give preference to Indian-made goods. This is not just economic self-reliance; it is our contribution to the country's progress," he added.

୧୨୨ ତମ ମନ କି ବାତ୍ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି

ଅପରେସନ୍ ସିନ୍ଦୂର: ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଭାରତର ଛବି

آپریشن سندور نے دنیا بھر میں دہشت گردی کےخلاف نیا جوش پیدا کیا

آل انڈیا ریڈیو پر 'من کی بات' پروگرام کی 122ویں قسط میں وزیر اعظم نریندر مودی کا اظہار خیال

వారు స్కై వారియర్లు

డ్రోన్లతో వ్యవసాయం చేస్తున్న సంగారెడ్డి జిల్లా ఎస్‌హెచ్‌జీ మహిళలకు ప్రధాని ప్రశంసలు

abp न्यूज़

मन की बात में पीएम मोदी ने की यूपी के युवाओं की तारीफ, खेल के मैदान से शहद उत्पादन तक की सराहना

अमर उजाला

Mann Ki Baat: प्रधानमंत्री मोदी ने 'शुगर बोर्ड' पहल की सराहना की, बोले- बच्चों में बढ़ रही स्वास्थ्य जागरूकता

भारत EXPRESS
सत्य • साहस • समर्पण

Honey production: شہد کی پیداوار میں اضافے سے پی ایم مودی خوش، کہا- ”یہ مٹھاس آتم نربھر بھارت کا ذائقہ ہے“

Business Standard

Mann ki Baat: PM Modi hails role of 'Made in India' tech in Op Sindoor

DECCAN Chronicle

Mann ki Baat: PM Modi lauds Andhra's 'YogAndhraAbhiyan'

ETV بھارت

آپریشن سندور بدلتے ہوئے بھارت کی تصویر ہے: پی ایم مودی - PM MODI MANN KI BAAT

Hindustan Times

Maoism, Yoga Day, Operation Sindoor: What PM Modi talked about in 'Mann Ki Baat'

Jagran

'ऑपरेशन सिंदूर बदलते भारत की तस्वीर', मन की बात कार्यक्रम में बोले PM Modi

mint

In 'Mann Ki Baat', PM Modi mentions Uttarakhand-based artist Jeevan Joshi

NDTV

मन की बात का 122वां एपिसोड: PM मोदी ने छत्तीसगढ़ के दंतेवाड़ा का किया जिक्र, बोले-वहां शिक्षा का लहरा रहा परचम'

THE ECONOMIC TIMES

Mann ki Baat: PM Modi hails 'Made in India' defence power and tech in Operation Sindoor

THE HINDU

Mann ki Baat: Operation Sindoor not just military mission but face of changing India, says PM Modi

मन की बात

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

सत्यमेव जयते

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार