134वां संस्करण

मई 2026

मन की बात

ज्ञान भारतम्

भारत की विरासत का संरक्षण

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का सम्बोधन

प्रधानमंत्री का सन्देश

सूची क्रम

मुख्य आलेख

20 **नया भारत, नए रिकॉर्ड** सम्भावनाओं को नई परिभाषा देते खिलाड़ी

28 **रसोई की ठंडक** : गर्मी को मात देती भारत की 'पेय विरासत'

46 **अंतरिक्ष की ओर नजर** : भारत का मूलभूत खगोल विज्ञान अभियान पहुँचा हर कक्षा तक

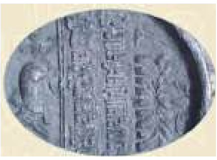
58 **बदलाव का इंतज़ार नहीं** : स्वयं बदलाव बन जाने वाले नायक

62 **एक रुपया, एक सैनिक** : अध्यापक का देशप्रेम बना स्कूल आंदोलन

संक्षेप में

24 भारतीय एथलेटिक्स के लिए ऐतिहासिक उपलब्धि

36 **आम के अनगिनत रूप** : भारत के 'फलों के राजा' की एक सचित्र यात्रा

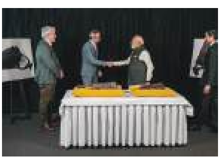


42 ताँबे पर अंकित, सदियों बाद खुली अतीत की परतें

50 **ISAAC**
भारत के एस्ट्रोनॉमी क्लबों का संगम

लेख

32 **भारतीय आमों की पहचान का प्रसार** : बागान की उत्कृष्टता से वैश्विक पसंद बनाने तक
–अभिषेक देव



38 **इतिहास की घर वापसी** : नीदरलैंड ने लौटाए भारत के चोल ताम्रपत्र
–डॉ. सुशान्त कुमार कर

54 **भारत की डॉल्फ़िन एम्बुलेंस** : एक बचाव अभियान जिसने राष्ट्र को अभिभूत किया
– राजीव कुमार मित्तल

67 **प्रतिक्रियाएँ**

मेरे प्यारे देशवासियो
नमस्कार

'मन की बात' में एक बार फिर आपसे जुड़कर मुझे बेहद खुशी हो रही है। **देश के अलग-अलग हिस्सों में हमारे देश के लोग देशहित में, समाजहित में, ऐसी अद्‌भुत चीजें कर रहे हैं और जब उनके विषय में सुनते हैं तो हमें एक नई प्रेरणा मिलती है। आज कार्यक्रम की शुरुआत, मैं athletics में देश की ऐसी ही उपलब्धि से करूँगा।** कुछ दिन पहले ही झारखंड के राँची में National Senior Athletics Federation Competition हुआ। इसमें करीब 800 athletes ने हिस्सा लिया - देशभर से आए थे। इस दौरान चार अलग-अलग event में चार national record टूटे। गुरिंदरवीर सिंह, विशाल टीके, तेजस्विन शंकर, देव मीणा और कुलदीप कुमार। इन साथियों ने अलग-अलग category में नए record बनाए। मैं सबसे पहले तो इन सभी को बहुत-बहुत बधाई देता हूँ।

साथियो, एक event जिसकी देशभर में बहुत चर्चा हो रही है, वह है – 100 meter Race, सौ meter की दौड़। महज दो दिनों के भीतर Men's 100 meter Race में national record तीन बार टूटा। जिन दो athletes ने ये कमाल दिखाया है वे हैं - गुरिंदरवीर सिंह और अनिमेष कुजूर। मैंने सोचा इस बार 'मन की बात' में इन दोनों खिलाड़ियों से बात की जाए।

(PHONE CALL)

प्रधानमंत्री : अनिमेष जी नमस्कार। गुरिन्दर वीर आपको भी नमस्कार, सतश्री अकाल।

कुलदीप कुमार
पोल वॉल्ट NR

देव मीना
पोल वॉल्ट NR

5.45 मीटर
5.45 मीटर पार करने वाले पहले भारतीय

अनिमेष, गुरिन्दरवीर : नमस्कार सर, नमस्कार सर।

प्रधानमंत्री : अच्छा भैया आपने तो बहुत बड़ा achievement किया है। आपकी जोड़ी ने भी बड़ा कमाल किया है। हमने संगीत में तो जुगलबंदी देखी थी, लेकिन चुनौती में अब जुगलबंदी होती है कि एक बार एक चुनौती दे फिर दूसरा उस चुनौती को उठा ले। फिर तीसरी बार कर ले। बड़ा interesting विषय रहा है आपका। मैं चाहता हूँ कि 'मन की बात' के श्रोताओं को पता चले कि आप लोग के विषय में उनको जानकारी हो। आपने जो पराक्रम किया है उसका पता चले।

अनिमेष जी : नमस्ते सर, मेरा नाम अनिमेष कुजूर। मैं 200 मीटर और 400 मीटर का National record holder हूँ and मैं छत्तीसगढ़ से belong करता हूँ सर। And अभी मैं उड़ीसा से खेलता हूँ। मैं last year Asian Medal और World University Games Medal लेकर आया and मैं athletics 2021 से चालू किया जब मैं school से pass out हुआ। मैं सैनिक school अम्बिकापुर से pass out हूँ and मैं पहले football खेला करता था and मेरे parents covid के समय मुझे थोड़ी बहुत छूट देते थे कि तू जाके बाहर दौड़ ले या खेल ले तो जब covid खत्म होने लगा तो मेरे football के जो friends थे उन्होंने मुझे बोला कि state meet होने वाला है जाके तू participate कर and मैं participate किया and मुझे पता नहीं था कि वहाँ से National level का Selection है। मैं वहाँ से National में select हुआ and आज मैं India को represent कर रहा

हूँ Internationally।

प्रधानमंत्री : और गुरिन्दरवीर जी क्या है?

गुरिन्दरवीर : नमस्ते सर, मेरा नाम गुरिन्दरवीर है और मैं Indian Navy में Patty Officer हूँ और मैं India का सबसे तेज sprinter हूँ अभी मैंने 100 मीटर में 10.09 का national record बनाया है। और मैं पहला Indian हूँ जो 10.1 के barrier के नीचे भागा है, और मैं कोशिश कर रहा हूँ कि मैं track और वर्दी में भी अपने देश की सेवा करूँ। मेरे father और grandfather दोनों sports करते थे तो हमारे India का culture है जब भी कोई त्योहार होता है जैसे दिवाली, जैसे नया साल तो हम अपने घर की सफाई करते हैं। तो मैं अपने father की Trophies और Medals की सफाई करता था तो मेरे को वो बहुत अच्छा लगता था, मैं बहुत खुश होता था। तब जब मैं कोई trophy साफ करता था तो मैं पूछता था कि भई ये trophy कहाँ जीती, ये Medal कहाँ जीता, ये photo कब की है, तो फिर मेरे को वो अपनी कहानी सुनाते थे ,कि भई मैं यहाँ खेलने गया, मैंने ये National Medal जीता, मैंने अपनी team को इसमें जिताया। तो फिर मैं भी उनको बोलता था कि भई मैं भी कोई sports करनी है। वो running करने जाते थे morning में, तो मैं उनको बोलने लगा भई मेरे को भी लेकर जाया करो अपने साथ। तो मेरे को लेकर जाने लगे तो उन्होंने जो अपनी game sports में सीखा था तो मेरे को सिखाने लगे। तो मेरा interest बनने लगा। मैंने Usain Bolt का world record टूटता हुआ देखा। तो एक story है ऐसे funny। मैं अभी TV देख रहा था तो मम्मी ने मेरी TV बंद कर दिया कि अभी बेटा पढ़ने का time हो गया, आप पढ़ो। तो मैं कहा भई ठीक है आप मेरे को TV नहीं देखने देते, एक दिन ऐसा आएगा आप मेरे को TV में ढूँढोगे कि देखो वो गुरिन्दर दौड़ रहा है। तो मेरे को भी खुशी होती जब मेरी माँ मेरे को TV पे दौड़ता हुआ देखती है।

प्रधानमंत्री : वाह वाह वाह। बड़ी शानदार बात है भई आपकी तो।

गुरिन्दर वीर : हाँ जी। Middle Class Family है सर, फिर मेरे father वो भी volleyball खेलते थे। घर की problems की वजह से उन्होंने अपनी sports छोड़ दी। उनका जो सपना पूरा करने वाला रह गया। तो उन्होंने मेरे अंदर वो सपना देखा भई मेरा बेटा वो सपना पूरा करेगा तो मैं उनसे बातें करता था, फिर सुनता था मिल्खा सिंह इतनी मेहनत करते थे, मैं उनको बोलता था मैं भी एक दिन आपका सपना पूरा करूँगा। तो बोलते सपना पूरा ऐसे नहीं होता, उसके लिए बहुत hard work करना पड़ता है। मेहनत करनी पड़ती है। मिल्खा सिंह जी खून की उल्टियाँ करते थे, धूप में भागते थे। सारा-सारा दिन training करते थे तो वो चीजें मेरे को inspire करती थीं। मेरे father मेरे को inspire करते थे, कि मैं भागूँगा तो अपने देश के लिए, देश के लिए Medal लाऊँ, जीतूँ। और ये भी था कि

भई जब मैंने event choose किया 100 मीटर तो सभी मेरे को बोलते थे कि भई 100 मत करो, 100 Indians का event नहीं है। Indians की body 100 मीटर के लिए बनी ही नहीं है। तो मैं और मेरे father हमेशा बोलते थे कि अभी गुरिन्दर हमने ये choose किया है, हम इससे पीछे नहीं हटेंगे। जो हमें बोलते हैं कि भई हम नहीं कर सकते हम उसको कर के दिखाएंगे। और तू करके दिखाएगा, मुझे तेरे पे भरोसा है। तो वो भरोसा जब मेरे को मेरे father ने मेरे पर किया तो मैं उस भरोसे को अपनी हिम्मत बनाके मैं चला और मैं आज हर Indian बोलता कि भई Indian Sprint कर ।

प्रधानमंत्री : देखिए आप दोनों ने बहुत बड़ा कमाल किया है, और सिर्फ दो दिनों के भीतर आप दोनों ने तीन बार National Record तोड़ा है। 100 मीटर race में दौड़ना, जैसा गुरिन्दरवीर ने कहा कि लोग कहते हैं कि भारत के लोगों का तो बदन इस काम के लिए है ही नहीं। इतना मुश्किल होते हुए भी आपने काम किया तो ये दोनों से मैं जानना चाहूँगा, और 'मन की बात' के श्रोता भी सुनना चाहेंगे कि कौन सा जज्बा था, क्या जिद थी, क्या सोचा था, और कैसे कर रहे थे? ये कितना मुश्किल होता है?

गुरिन्दरवीर : जी सर, मैं गुरिन्दर, मैं जब starting में सर बहुत struggle था, बहुत बार doubt भी आया कि मैं सही कर रहा हूँ, मैं सही choose किया क्योंकि हर बार आप नहीं जीतते, कभी- कभी आप सीखते हो। जब मैं हारता था, जब मैं सही performance नहीं आती थी, कोई injury आ जाती थी तो मेरे घरवाले मेरे को support करते थे कि भई कोई नहीं एक दिन बुरा चला गया, एक साल बुरा चला गया तो इससे जिंदगी खराब नहीं होती। सपने देखना नहीं छोड़ते। तो मेरे coach ने भी मेरे को ये सिखाया कि अगर तू नहीं करेगा तो कोई और नहीं कर पाएगा। तो ऐसे जब हमारी community हमारे आसपास लोग हमें उत्साहित करते हैं तो हमारा कभी वो motivation नहीं टूटता।

प्रधानमंत्री : अनिमेष जी

अनिमेष : सर, मुझे तो सारे लोग बोलते थे कि जब मैं 2021 में चालू किया athletics तो मुझे बोलते थे कि देख ये नया field है, तू कर पाएगा की नहीं, तो मैं बोला कि अब मैं इस field में घुसा हूँ तो करूँगा ही। मेरे पापा भी हमेशा मुझे बोलते थे कि तू इस field में घुसा है तो कभी पीछे मुड़के देखना मत क्योंकि सोचते तो सभी है की ये करना है, वो करना है but करके बहुत कम ही दिखाते है। तू बस इस field में घुसा है तो इस पे अमल रहना, इस पे आगे बढ़ना है। तेरे को सारी facilities, सब चीज हम support करेंगे, family support, financial support, सब चीज हम लोग करेंगे बस तू मेहनत कर और India को दिखा कि Indians भी भाग सकते हैं क्योंकि ये मुझे भी लोग बोलते थे कि Indians के genes ऐसे नहीं है कि वो Sub 10 या Sub 10.1 के अंदर भाग सकते है या कोई वो sprint कर सकता

है but अभी हम दोनों ने ऐसा prove कि Indians भी कर सकते हैं। ऐसा कोई hard नहीं है हमारे लिए, हम भी सब कुछ कर सकते हैं। तो सर ये सारी चीजें मुझे बहुत motivate करती हैं and जैसे-जैसे हम training कर रहे हैं हम और timing तोड़ रहे हैं अपना and बाकी Indians को भी ये चीज दिख रहा है कि Indians भी कर सकते हैं and हम और करेंगे सर अभी, and अभी हम दोनों का selection commonwealth games के लिए भी हुआ है तो वहाँ upcoming competition में हम और अच्छा परफॉर्म करेंगे।

प्रधानमंत्री : अच्छा देखिये मेरे मन में भी एक कोतूहल है। और लोगो को भी होगा मैंने सुना है कि आप दोनों अच्छे दोस्त भी है आप दोनों ने कुछ ठान रखा था क्या कि तुमने मेरा record तोड़ा तो मैं तेरा record तोड़ दूँ क्या पहले अनिमेष बता दे।

अनिमेष : सर जी पहले record 10.18 का था जो की मेरा ही था and then उसको गुरिंदरवीर भईया ने semi-final में तोड़ दिया 10.17 करके and मैंने फिर से उसको semi-final 2 में 10.15 करके तोड़ दिया तो उस समय जब मेरा semi-final हुआ तो हम दोनों ही खुश थे कि हाँ चलो ठीक है, आज record टूटा and चलो हम दोनों ने तोड़ा ऐसा, क्योंकि उस समय competition में rivalry रहती है but हम दोनों ठान के रखे थे पहले से ही उससे पहले हमलोग Saudi Arabia भी गए थे competition करने के लिए तो वहाँ भी हम दोनों roommates थे तो हम दोनों वहाँ भी बात करते थे कि India के sprinting को आगे लेकर जाना है and हमारे ही हाथों में है वो चीज हम जो करेंगे वही बाकियों को motivate करेगा।

प्रधानमंत्री : गुरिंदरवीर क्या कहना चाहेंगे?

गुरिंदरवीर : हम दोनों ने decide किया था हम दोनों अच्छा भागेंगे। तो कभी भी सर एक-दूसरे को जरूरत होती है तो एक-दूसरे के साथ खड़े होते हैं जैसे अभी record करने से पहले जब मैंने record किया फिर अनिमेश ने किया। तो जब हम warm-up कर रहे थे तो मैं अनिमेष को बता रहा था, अभी अनिमेष वो block सही है उस पे जाके बैठ वहाँ पे stride कर ले हम warm-up यहाँ पे करेंगे, यहाँ पर warm-up सही होगा तो एक दूसरे की help करते है, एक-दूसरे की help करते है तो दूसरा भी improve करता है, हम भी improve करते है। तो दोस्ती भी चाहिए but सर हम ground के बाहर है, competition के बाहर है तो हम दोस्त हैं, जब हम ground में चले जाते है तो एक-दूसरे के competitor हो जाते है। तो यह होता है कि मैं इससे fast भागूँगा, मैं इससे fast भागूँगा।

प्रधानमंत्री : देखिये आप लोगों ने जो स्पर्धा की है न वो देश का मान बढ़ाने के लिए की है, देश को भविष्य में इस जगह पर पहुँचाने के लिए की है और एक positive spirit से की है और मैं मानता हूँ कि आपका ये जो sportsman spirit

है, खेलना भी है, एक-दूसरे को चुनौती भी देना है और फिर आगे निकलने के लिए प्रयास करना है और फिर आगे जाने के लिए एक-दूसरे की मदद करना है ये अद्भुत काम किया है आप लोगों ने मेरी तरफ से आपको बहुत-बहुत बधाई, मेरी बहुत-बहुत शुभकामनाएँ और आप देश का नाम भी रोशन करेंगे मुझे पूरा विश्वास है आप ऐसे ही मेहनत करते रहिये बहुत प्रगति होगी, बहुत-बहुत शुभकामनाएँ मेरी।

गुरिंदरवीर/अनिमेष : शुक्रिया सर, शुक्रिया आपका।

प्रधानमंत्री : बहुत बहुत धन्यवाद।

मेरे प्यारे देशवासियो, इस समय देश के ज्यादातर हिस्सों में बहुत गर्मी पड़ रही है। तेज धूप, गर्म हवाएँ, ऐसे मौसम में अपना ध्यान रखना बहुत जरूरी है। पानी पीते रहिए। धूप में अगर निकलना ही पड़े तो थोड़ा सम्भल कर निकलें। इस दिशा में सरकार की भिन्न-भिन्न departments ने जो guidelines जारी की है वो भी भूलिएगा नहीं।

साथियो, हमारे यहाँ गर्मी से लड़ने का तरीका कई बार रसोई में भी मिलता है। आपने भी देखा होगा जैसे-जैसे गर्मी बढ़ती है, वैसे-वैसे घर की रसोई का स्वाद बदल जाता है, रसोई का प्रकार बदल जाता है। **कहीं मटके का पानी निकल आता है, कहीं दही जमने लगता है, तो कहीं कच्चे आम उबलने लगते हैं - और फिर शुरू होता है देसी पेय का दौर।** देसी पेय से आप भी परिचित हैं, अगर आप उत्तर भारत में जाएँगे तो काफी जगह आपको मिलेगा आम पन्ना, कच्चे आम का स्वाद और गर्मी से राहत भी। पंजाब-हरियाणा जाइए तो लस्सी मिल जाएगी, बड़े गिलास वाली लस्सी। राजस्थान और गुजरात में छाछ, जैसे हर खाने की साथी बन जाती है। और बिहार, झारखंड, पूर्वी उत्तर प्रदेश में सत्तू का शरबत, उसकी तो बात ही क्या है- पेट भी भरे, ताकत भी दे। कोंकण और गोवा में कोकम शरबत, सोल कढ़ी। दक्षिण भारत में पानकम, नीर मोर, सम्बारम और ओडिशा में बेल पना, वो सिर्फ पेय नहीं, भारत के अलग-अलग क्षेत्रों की परम्परा का हिस्सा है। और इसमें 'एक भारत-श्रेष्ठ

भारत के आम

स्वाद, सुगंध और विविधता की पहचान

भारत' की भावना की झलक भी मिलती है। और एक बात जरूर ध्यान रखिएगा, इनमें से ज्यादातर चीजें हमारी अपनी रसोई से निकली हैं, हमारे खेत खलिहान से निकली हैं। कोई बड़ी branding नहीं है| लेकिन पीढ़ियों का अनुभव उनमें समाया हुआ है। आप भी गर्मी के दौरान देसी पेजयलों का खूब आनंद लीजिए।

साथियो, गर्मी आते ही एक और चर्चा हर घर में शुरू हो जाती है और वो है आम। आम, आम चर्चा का विषय होता है, भारत में शायद ही कोई घर होगा जहाँ गर्मियों में आम की बात न होती हो। हर इलाके का अपना आम, अपना स्वाद, अपनी खुशबू। महाराष्ट्र और कोंकण का हापुस, alphonso, गुजरात का केसर, यह तो आमरस की जान है , उत्तर प्रदेश का दशहरी और मेरी काशी का लंगड़ा। वैसे, लंगड़ा आम की एक खास बात होती है – पकने के बाद भी उसका रंग कई बार हरा ही रहता है। बिहार का जर्दालु जिसकी खुशबू दूर से पहचान में आ जाए। चौसा, मालदा – हर नाम के साथ लोगों की यादें जुड़ी हुई हैं। दक्षिण भारत जाइए, तो बंगनपल्ली, तोतापुरी, नीलम, मलगोवा, बंगाल का हिमसागर, ओडिशा और आंध्र प्रदेश का सुवर्णरेखा। यानी, जगह बदलती है, आम का रूप-रंग और उसका स्वाद भी बदल जाता है। और साथियो आम की ये यात्रा, अब गाँव से, global market तक भी पहुँच रही है। आज 'मन की बात' के माध्यम से मैं आम की पैदावार से जुड़े अपने किसान भाई-बहनों की प्रशंसा करूँगा। आप देश की कृषि अर्थव्यवस्था के लिए आम किसान नहीं बहुत विशेष हैं। ऐसे ही छाए रहिए।

साथियो, गर्मी के इन दिनों में, ऐसे तो स्कूलों की छुट्टियाँ होती हैं, लेकिन मैं एक ऐसी class की बात करूँगा, जिसमें आपका admission करने का मन कर जाएगा। साथियो, एक स्थिति की कल्पना कीजिए, एक ऐसा school जहाँ बच्चे भी आते हों, युवा भी और बुजुर्ग भी जहाँ कोई fees ना हो कोई बड़ी building ना हो कोई classroom भी ना हो और सबसे रोचक बात, वहाँ class नदी में लगती हो।

साथियो, ये कोई कहानी नहीं है। ये एक सच्चा प्रयास है। केरलम के आलुवा में, साजी वलाशेरिल जी ऐसा ही एक swimming club चला रहे हैं। अब तक 15 हजार से ज्यादा लोग यहाँ तैरना सीख चुके हैं। साजी जी ने दिव्यांग बच्चों को भी swimming सिखाई है। इस प्रयास के पीछे, एक पीड़ा भी छिपी है। कुछ वर्ष पहले, एक नौका हादसे में कई छात्रों की मृत्यु हो गई थी। उस घटना ने साजी जी को भीतर तक झकझोर दिया। उन्होंने सोचा, अगर बच्चों को तैरना आता होता तो शायद कई जानें बच जातीं – बस यहीं से शुरू हुआ उनका ये अभियान।

साथियो, साजी वलाशेरिल जी का जीवन, हमें एक बहुत बड़ी सीख देता है। सेवा करने के लिए बहुत बड़े साधन जरूरी नहीं होते – ज़रूरी होता है एक अच्छा इरादा और लगातार किया गया प्रयास। इन्हीं के दम पर, हजारों लोगों के जीवन में बदलाव लाया जा सकता है।

मेरे प्यारे देशवासियो, बीते दिनों मुझे Europe के Netherlands जाने का अवसर मिला। वहाँ मैं कई meeting में शामिल हुआ। इसी दौरान एक ऐसा क्षण आया जिसने हर भारतीय को गर्व से भर दिया। Netherlands में आयोजित एक विशेष समारोह में चोला काल की प्राचीन ताम्र पट्टिकाएँ भारत को वापस सौंपी गई। उस कार्यक्रम में Netherlands के प्रधानमंत्री भी मौजूद थे। इन ताम्र पट्टिकाओं को लेकर मुझे देश-विदेश से लगातार संदेश मिल रहे हैं। लोग खुशी जता रहे हैं, गर्व व्यक्त कर रहे हैं। दुनियाभर के तमिल समुदाय में भी इसे लेकर विशेष उत्साह है।

साथियो, इन ताम्र पट्टिकाओं को लेकर लोगों में काफी जिज्ञासा भी है। इसलिए आज मैं इससे जुड़ी कुछ बातें आपसे साझा करना चाहता हूँ। इनमें 21 बड़ी और तीन छोटी ताम्र पट्टिकाएँ हैं। ये मुख्य रूप से राजा राजेंद्र चोला-प्रथम द्वारा अपने पिता राजा राजराजा चोला के एक वचन को पूरा करने से जुड़ी हैं। इनमें आनइमंगलम् गाँव को एक बौद्ध विहार को दान देने का उल्लेख है। इन ताम्र

पट्टिकाओं में चोला वंश की उपलब्धियों का भी वर्णन मिलता है। इनसे पता चलता है कि चोला साम्राज्य की समुद्री शक्ति कितनी मजबूत थी। दक्षिण-पूर्व एशिया के देशों के साथ उनके संबंधों की जानकारी भी इनमें मिलती है।

चोला साम्राज्य के समृद्ध इतिहास और संस्कृति पर हम सभी को बहुत गर्व है। साथियो, हमारी सरकार भारत की ऐसी अमूल्य धरोहरों के संरक्षण के लिए लगातार प्रयास कर रही है। इसी क्रम में 'ज्ञान भारतम् अभियान' के तहत छत्तीसगढ़ के मल्हार में भी एक महत्त्वपूर्ण खोज हुई है। यहाँ तीन दुर्लभ ताम्र पट्टिकाएँ मिली हैं। ये पांडुवंशी राजवंश के महर्षि बालार्जुन के शासनकाल से जुड़ी मानी जा रही हैं। विशेषज्ञ मानते हैं कि ये inscriptions छठी-सातवीं सदी के हैं यानि चौदह-सौ, पंद्रह-सौ साल पुराने ये ताम्र पट्टिकाएँ प्राचीन ब्राह्मी लिपि और पाली भाषा में लिखी गई हैं। इनसे उस समय की शासन-व्यवस्था, धर्म और संस्कृति के बारे में महत्त्वपूर्ण जानकारी मिलती है।

तारों के तले पाठशाला

साथियो, हम भारतीयों में खगोल विज्ञान यानी astronomy को लेकर हमेशा विशेष आकर्षण रहा है। हमारे देश में आज भी सदियों पुरानी observatories मौजूद हैं। यहाँ अद्भुत mathematical discoveries हुई हैं। Navigation हो, पंचांग हो, या हमारे पर्व-त्योहार, इन सबका सम्बंध आकाश और तारों से रहा है। हमारे यहाँ astronomy ने हर पीढ़ी में कौतूहल जगाया है। उसे exploration के लिए प्रेरित किया है और आज के युवाओं में भी इसे लेकर काफी उत्साह दिखाई देता है। आजकल आप भी देखते होंगे, देशभर में astronomy Clubs तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। बड़े शहरों से लेकर छोटे कस्बों तक, स्कूलों से लेकर पार्कों तक इनकी गतिविधियाँ दिखाई देती हैं। मुझे Bangalore Astronomical Society के बारे में जानकारी मिली। यहाँ observational sessions आयोजित किए जाते हैं। इस संस्था ने ग्रामीण क्षेत्रों में astronomy को लोकप्रिय बनाने का

mission भी शुरू किया है। 'खगोल मंडल' नाम की एक टीम ने 30 घंटे का एक बहुत innovative course शुरू किया है।

साथियो, रात में तारों को निहारना अपने-आप में अद्‌भुत अनुभव होता है। Astro Kerala नाम की एक संस्था Night Observation Camps और workshops आयोजित करती है। यहाँ युवा साथी Telescope बनाना और star maps का इस्तेमाल करना सीखते हैं। राजकोट के Big Bang Astronomy Club ने गिर के जंगलों से लेकर कच्छ के रण तक अनेक astronomy events आयोजित किए हैं। 'ज्योतिर्विद्या परिसंस्था' भी astronomy के सबसे पुराने संस्थानों में से एक है। यहाँ observational facilities के साथ-साथ books, library और telescope library की सुविधा भी है। मैं ISAAC (आईसैक) का भी ज़िक्र करना चाहूँगा। यह एक student-led nationwide network है, जो, astronomy और astrophysics clubs को आपस में जोड़ता है।

साथियो, अपनी hobby के लिए समय निकालना और लगातार कुछ नया सीखते रहना बहुत ज़रूरी है। मैं युवाओं से आग्रह करूँगा कि वे किसी astronomy club से जरूर जुड़ें, और इन छुट्टियों में किसी planetarium को भी जरूर देखने जाएँ।

साथियो, 'मन की बात' कार्यक्रम को जो लोग टीवी पर देख रहे हैं, मैं उनसे कहूँगा – एक video ज़रूर देखिएगा। ये video पिछले दिनों बहुत चर्चा में रहा। इसमें कुछ लोग बहुत धैर्य से, बहुत सावधानी से एक गंगा Dolphin को बचाने की कोशिश कर रहे हैं। आपको ये जानकर आश्चर्य होगा, इस पूरे प्रयास में करीब 13 घंटे लगे, और आखिरकार वो dolphin बच गई।

साथियो, इसमें बहुत बड़ी भूमिका रही - भारत की पहली गंगा dolphin

rescue ambulance की। ये घटना उत्तर प्रदेश की है। वहाँ एक गंगा dolphin नहर में फंस गई थी। ऐसे समय में 'नमामि गंगे अभियान' के तहत बनी ये ambulance उसके लिए उम्मीद बनकर पहुँची। फिर बहुत सावधानी से उसे बाहर निकाला गया। उसकी जाँच की गई, उसका इलाज किया गया और उसके बाद उसे सुरक्षित राप्ती नदी में छोड़ दिया गया। एक तरह से कहें, तो एक जीवन फिर अपने घर लौट गया।

साथियो, ये dolphin rescue ambulance बहुत खास है। इसे एक चलते-फिरते अस्पताल की तरह तैयार किया गया है। इसमें Dolphin को सुरक्षित रखने की व्यवस्था है। Oxygen की सुविधा है, विशेष stretcher हैं, बचाव के उपकरण हैं, यानि अगर कोई Dolphin, घायल हो जाए, नहर में फंस जाए या नदी से कट जाए तो तुरंत उसकी मदद की जा सकती है।

साथियो, जब हम गंगा dolphin को बचाते हैं, तो हम सिर्फ एक प्रजाति को नहीं बचाते, हम गंगा की जैव विविधता को बचाते हैं। नदी के पूरे जीवन तंत्र को बचाते हैं और अपनी आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रकृति की एक अमूल्य धरोहर भी बचाते हैं।

मेरे प्यारे देशवासियो, आप में से बहुत लोगों की नदी, तालाब या कुएँ के पानी से जुड़ी यादें ज़रूर होंगी। किसी को तालाब में तैरना याद होगा, किसी को दोस्तों के साथ तालाब किनारे खेलना, किसी को उस मिट्टी की खुशबू याद होगी। बचपन की ऐसी यादें जीवन-भर मन में बसी रहती हैं।

साथियो, ऐसी ही यादों को बचाने की एक प्रेरक गाथा उत्तर प्रदेश के बस्ती जिले से सामने आई है। बस्ती के आकाश गुप्ता अपने गाँव की मनोरमा नदी को देखकर बहुत दुखी होते थे। क्योंकि जिस नदी को उन्होंने बचपन में साफ और जीवंत देखा था। समय के साथ उस नदी में प्लास्टिक जमा होने लगा था। गंदगी बढ़ती चली जा रही थी। श्रीमान आकाश ने तय किया कि शिकायत नहीं करेंगे, एक नई शुरुआत करेंगे। शिकायत नहीं, शुरुआत मंत्र बन गया। उन्होंने अपने दोस्तों को साथ लिया।

कक्षाओं से राष्ट्र सेवा तक

सिर्फ जाल था, फावड़ा था, टोकरी थी और सबसे बड़ी ताकत थी, कुछ बदलने का संकल्प। ये युवा नदी में उतरते थे, जलकुंभी निकालते थे। प्लास्टिक और कचरा बाहर लाते थे। कई बार एक दिन में 50-60 किलो तक कचरा नदी से निकाला गया। धीरे-धीरे मनोरमा नदी का वह हिस्सा फिर से साफ़ दिखने लगा। आसपास के लोगों का ध्यान भी इस काम की तरफ गया। लोगों में स्वच्छता को लेकर जागरूकता बढ़ी।

साथियो, ऐसी ही एक प्रेरक कहानी गोवा से भी सामने आई है। गोवा के बालकृष्ण अइया जी retired teacher हैं। लेकिन समाज के लिए काम करने का उनका उत्साह आज भी वैसा ही है। उन्हें मड्डी-तोलाप इलाके में पानी की समस्या बहुत परेशान करती थी। उन्होंने भी समाधान के लिए काम शुरू किया। बालकृष्ण जी ने pipeline बिछाने के काम में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। इससे कई घरों तक पानी पहुँचा। जिन परिवारों को पानी के लिए रोज संघर्ष करना पड़ता था, उनके लिए यह बहुत बड़ी राहत बनी।

साथियो, पिछले महीने मुझे एक बहुत अच्छा अनुभव हुआ। इसका सम्बंध 'मन की बात' से भी जुड़ा है। इसलिए आज मैं इसकी चर्चा आपसे करना चाहता हूँ। तमिलनाडु के नागरकोइल में मेरी मुलाकात एक टीचर से हुई। करीब तीन दशक पहले भी मैं उनसे मिला था। मैं बात कर रहा हूँ, गिरिजा अम्मा जी की। इस मुलाकात के दौरान कुछ युवा students भी उनके साथ थे।

साथियो, गिरिजा अम्मा जी करीब 15 स्कूल चलाती हैं। इनमें चेन्नई का जयगोपाल गरोडिया हिन्दू विद्यालय बहुत प्रमुख है। उनकी देशभक्ति की भावना हर भारतवासी को प्रेरित करने वाली है। उन्होंने 'मन की बात' से प्रेरणा लेकर देश के अनेक सैनिकों के लिए योगदान का संकल्प लिया। इसके लिए उन्होंने अपने सभी स्कूलों के students को प्रेरित किया। उन्होंने बच्चों से कहा कि वे वीर जवानों के लिए हर दिन एक रुपया योगदान दें। यानी एक साल में हर student की ओर

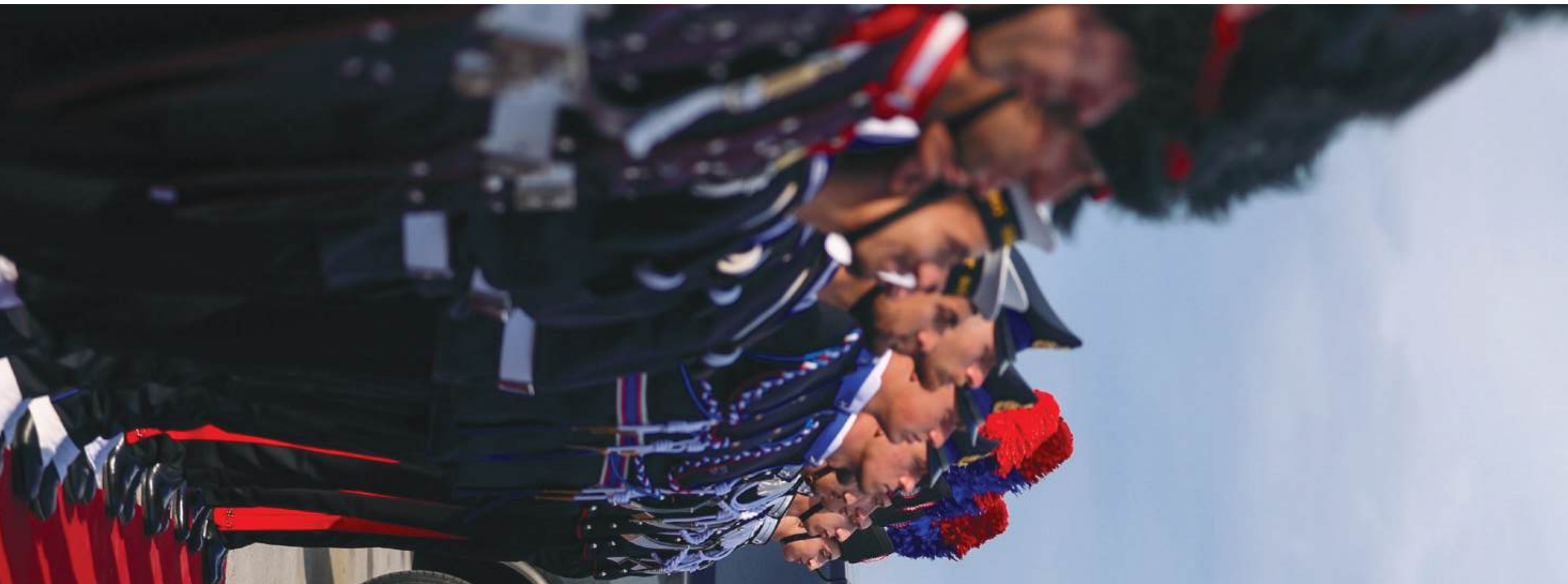
से 365 रुपये जमा हुए। इस छोटे-छोटे योगदान से करीब 40 लाख रुपये इकट्ठा हुए। गिरिजा अम्मा जी ने इस पूरी राशि का चेक मुझे सौंपा। उनसे बातचीत के दौरान मैंने महसूस किया कि माँ भारती के प्रति उनका समर्पण कितना गहरा है। पिछले वर्ष ही चेन्नई के पहले हिन्दू विद्यालय ने अपने 50 वर्ष पूरे किए हैं। देश की शिक्षा और सांस्कृतिक गौरव को आगे बढ़ाने में इस School network की भूमिका बहुत प्रशंसनीय है। मैं इससे जुड़े सभी लोगों को बहुत-बहुत बधाई देता हूँ और उन students की भी विशेष सराहना करता हूँ, जिन्होंने अपने वीर सैनिकों के लिए योगदान दिया।

साथियो, भारत के हर गाँव में, हर शहर में, कुछ-न-कुछ ऐसा हो रहा है जो हमें प्रेरणा देता है। कई बार, इन प्रयासों की ज्यादा चर्चा नहीं होती, लेकिन जब हम इन्हें जानते हैं, तो ये विश्वास और मजबूत होता है कि देश अपने लोगों की शक्ति से आगे बढ़ रहा है। मेरा आपसे आग्रह है, अपने आसपास ऐसे प्रयासों को जरूर देखिए। जो लोग समाज के लिए अच्छा काम कर रहें हैं, उन्हें पहचानिए, उनकी सराहना कीजिए, उनसे सीखिए और हो सके तो खुद भी किसी अच्छे काम से जुड़िए। अगले महीने 'मन की बात' में कुछ और प्रेरक गाथाओं के साथ मैं फिर आपसे जुड़ूँगा। बहुत-बहुत धन्यवाद। नमस्कार।

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

मन की बात

प्रधानमंत्री द्वारा विशेष उल्लेख



नया भारत, नए रिकॉर्ड

सम्भावनाओं को नई परिभाषा देते खिलाड़ी

राँची, झारखंड में 22 से 25 मई तक आयोजित 'नेशनल सीनियर एथलेटिक्स फेडरेशन प्रतियोगिता 2026' भारतीय खिलाड़ियों के लिए एक निर्णायक मोड़ साबित हुई। देश भर से लगभग 800 एथलीटों की भागीदारी वाली इस प्रतियोगिता में कई ऐसे रिकॉर्ड बने जिन्होंने पूरे देश का ध्यान खींचा। जैसा कि माननीय प्रधानमंत्री ने 'मन की बात' में ज़िक्र किया कि चार अलग-अलग प्रतियोगिताओं में चार राष्ट्रीय रिकॉर्ड टूटे, जो भारतीय एथलीटों की शानदार प्रगति को दर्शाते हैं।

गुरिंदरवीर सिंह और अनिमेष कुजूर के बीच जबरदस्त मुकाबला

इस चैम्पियनशिप के सबसे यादगार पलों में पुरुषों की 100 मीटर दौड़ की खूब चर्चा हुई। इस दौड़ में भारतीय स्प्रिंटिंग (कम दूरी की तेज दौड़) में रिकॉर्ड तोड़ने वाले प्रदर्शनों का एक अभूतपूर्व सिलसिला देखने को मिला। इसकी शुरुआत पहले दिन सेमी-फाइनल हीट्स (अंतिम मुकाबले से

पहले होने वाली प्रारम्भिक दौर की दौड़ या प्रतिस्पर्धा) के दौरान हुई। गुरिंदरवीर सिंह ने 10.17 सेकंड का समय लेकर पिछला राष्ट्रीय रिकॉर्ड तोड़ दिया। हैरानी की बात यह है कि उनका यह रिकॉर्ड कुछ ही मिनटों तक कायम रहा। ठीक अगली दौड़ में, अनिमेष कुजूर ने उस रिकॉर्ड का जवाब देते हुए 10.15 सेकंड का नया रिकॉर्ड बनाया।

इसका रोमांचक समापन अगले दिन 100 मीटर के फ़ाइनल में हुआ। कड़ी प्रतिस्पर्धा के बीच, गुरिंदरवीर सिंह ने ऐतिहासिक प्रदर्शन करते हुए 10.09 सेकंड में समापन रेखा (फ़िनिश लाइन) पार की और राष्ट्रीय रिकॉर्ड फिर से अपने नाम कर लिया। ऐसा करके, वह इतिहास के पहले ऐसे भारतीय स्प्रिंटर बन गए जिन्होंने 10.10 सेकंड से कम समय का अवरोध तोड़ा। दो दिनों के भीतर राष्ट्रीय रिकॉर्ड तीन बार टूटा।

स्वस्थ प्रतिस्पर्धा, साझा सफलता

गुरिंदरवीर सिंह और अनिमेष कुजूर की कहानी केवल प्रतिस्पर्धा तक ही सीमित नहीं थी, बल्कि उससे कहीं अधिक थी।

यह दो ऐसे खिलाड़ियों की कहानी थी जो एक–दूसरे को उस मुकाम तक पहुँचने के लिए प्रेरित कर रहे थे जिसे कभी असम्भव माना जाता था।

अपनी इस यात्रा के बारे में बताते हुए अनिमेष कुजूर ने कहा, *"हम दोनों अक्सर कहते थे कि हमें भारतीय स्प्रिंटिंग को आगे ले जाना है और यह हमारे ही हाथों में है; हम जो भी करेंगे, उससे दूसरों को प्रेरणा मिलेगी।"* ट्रैक पर कड़ी प्रतिस्पर्धा के बावजूद, दोनों एथलीट एक–दूसरे का समर्थन करते रहे।

गुरिंदरवीर सिंह ने इस अनोखे जुड़ाव के बारे में कहा, *"जब भी हमें एक–दूसरे की जरूरत होती है, हम एक–दूसरे के साथ खड़े होते हैं।"* अगर हम एक–दूसरे की मदद करते हैं, तो सामने वाला भी बेहतर प्रदर्शन करता है और हम भी। इसलिए दोस्ती भी जरूरी है, लेकिन जब हम मैदान पर उतरते हैं, तो हम एक–दूसरे के प्रतिद्वंद्वी बन जाते हैं।"

देश भर में बने नए रिकॉर्ड

इस चैम्पियनशिप में दूसरे खेलों में भी शानदार प्रदर्शन देखने को मिला। तेजस्विन शंकर 8,000 पॉइंट का आँकड़ा पार करने वाले पहले भारतीय डेकाथलीट बने; उन्होंने 8,057 पॉइंट का शानदार स्कोर हासिल किया। विशाल टी.के भारतीय जमीन पर पुरुषों की 400 मीटर दौड़ 45 सेकंड से कम समय में पूरी करने वाले पहले भारतीय एथलीट बने। उन्होंने 44.98 सेकंड का ऐतिहासिक समय दर्ज किया। पोल वॉल्ट इवेंट में, ट्रेनिंग पार्टनर देव मीना और कुलदीप कुमार, दोनों ने 5.45 मीटर की ऊँचाई पार की और संयुक्त रूप से नेशनल रिकॉर्ड बनाते हुए इस प्रतियोगिता के लिए नया मानक स्थापित किया।

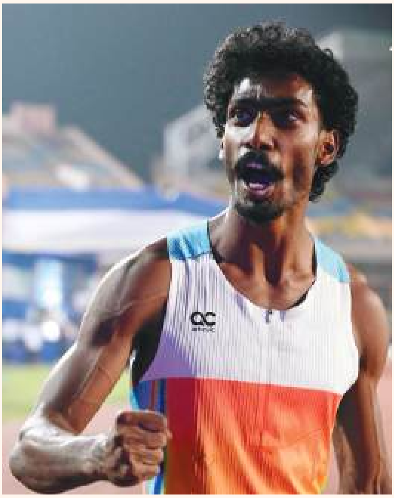
सिर्फ़ रिकॉर्ड ही नहीं बल्कि पुरानी सोच को भी बदला

राँची में मिली ये कामयाबियाँ इसलिए महत्त्वपूर्ण थीं क्योंकि इन्होंने लम्बे समय से चली आ रही धारणाओं को तोड़ा। तेजस्विन शंकर ने इस बदलाव पर बात करते हुए कहा, *"मुझे लगता है कि हम भारतीय एथलेटिक्स के सुनहरे दौर में हैं और मेरे हिसाब से यह सुनहरा दौर 2021 में शुरू हुआ था, जब नीरज चोपड़ा ने ओलम्पिक खेलों में स्वर्ण पदक जीता था।"*

8,000 पॉइंट का आँकड़ा छूना तेजस्विन के लिए एक ऐसा सपना था जिसे वह लम्बे समय से देख रहे थे। *"यह निश्चित रूप से कुछ ऐसा था जिसके बारे में मैं कई सालों से बात कर रहा था, खासकर 2022 से, जब मैंने डेकाथलॉन शुरू किया था। मैं 8,000 पॉइंट तक पहुँचना चाहता था।"*

बेहतरीन प्रदर्शन की कोशिश

विशाल टी.के भारतीय जमीन पर 45 सेकंड से कम समय में दौड़ पूरी करने वाला पहला भारतीय एथलीट बने यह उनके वर्षों की मेहनत का नतीजा था। *"नेशनल रिकॉर्ड बनाना मेरे लिए एक यादगार पल था। मुझे खुशी, गर्व और राहत का मिला-जुला एहसास हुआ क्योंकि मेरी सारी मेहनत, त्याग और लगन आखिरकार रंग लाई।"*



इस कामयाबी को खास बनाने वाली बात पर बोलते हुए उन्होंने कहा, *"यह प्रदर्शन इसलिए खास था क्योंकि मैं अपने रेस प्लान को पूरी तरह से लागू कर पाया और जब सबसे ज्यादा जरूरत थी, तब अपना बेहतरीन प्रदर्शन कर पाया। 45 सेकंड से कम समय लेने वाला पहला भारतीय मैं हूँ, इस कारण यह मेरे पिछले प्रदर्शनों से भी ज्यादा यादगार बन गया है।"*

मानदंडों के नए शिखर

चैम्पियनशिप के सबसे रोमांचक पलों में से एक पुरुषों का पोल वॉल्ट इवेंट था। ट्रेनिंग पार्टनर और प्रतिद्वंद्वी, देव मीणा और कुलदीप कुमार, दोनों ने एक यादगार मुकाबले में 5.45 मीटर की ऊँचाई पार की। इस उपलब्धि पर बात करते हुए देव मीणा ने कहा, *"यह एक रोमांचक और कड़े मुकाबले वाली प्रतियोगिता थी। जब*

हम दोनों ने 5.45 मीटर की ऊँचाई पार की, तो इससे मुझे लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की प्रेरणा मिली। बेहतरीन एथलीटों के साथ मुकाबला करने से प्रतियोगिता का स्तर बेहतर होता है।"

कुलदीप कुमार ने इस पल को एक बड़े मिशन के हिस्से के तौर पर देखा। उन्होंने कहा, *"भारत में पोल वॉल्ट को ऊँचे स्तर पर ले जाना हमारा सपना है। देव और मैं दोनों ही इस दिशा में काम कर रहे हैं। हमें बहुत खुशी हुई जब हम दोनों ने एक ही इवेंट में नेशनल रिकॉर्ड बनाया।"*

उन्होंने इस खेल के लिए मानसिक रूप से सुदृढ़ होने की आवश्यकता पर भी जोर दिया। *"पोल वॉल्ट एक बहुत ही तकनीकी खेल है जिसके लिए सकारात्मक सोच की ज़रूरत होती है। हम हमेशा सकारात्मक सोच के साथ हर कोशिश करने का प्रयास करते हैं, और मन में यह सोचते हैं कि यह हमारी पहली कोशिश में ही सम्भव हो।"*

सहयोग से खेल सुदृढ हुआ

इन कामयाबियों के पीछे भारतीय खेलों के लिए भारत सरकार से मिलने वाले सहयोग का एक बढ़ता हुआ सहायता तंत्र है। खिलाड़ियों को बेहतर बुनियादी ढांचा, कोचिंग और आधुनिक तकनीकी प्रशिक्षण से लगातार फायदा हुआ है।

कुलदीप कुमार ने इस तरक्की को मानते हुए कहा, *"सरकार 'खेलो इंडिया' जैसी योजनाओं की भी सहायता कर रही है, जिनमें अधिक से अधिक लोग हिस्सा लेना चाहते हैं। अगर ऐसा ही चलता रहा, तो आने वाले सालों में भारत में ट्रैक और फील्ड एथलेटिक्स इवेंट्स और भी आगे बढ़ेंगे।"*

राँची में हुआ प्रदर्शन सिर्फ आँकड़ों का हिसाब-किताब करना नहीं था; यह भारत में खेल के प्रति एक नए आत्मविश्वास के पनपने का प्रमाण था। गुरिंदरवीर सिंह, अनिमेष कुजूर, तेजस्विन शंकर, विशाल टी.के, देव मीणा और कुलदीप कुमार जैसे एथलीट जब एशियाई खेलों, कॉमनवेल्थ गेम्स और ओलम्पिक की ओर अपना सफर जारी रखते हैं, तो वे अपने साथ करोड़ों भारतीयों की उम्मीदें भी लेकर चलते हैं। उनकी कामयाबियाँ इस बात की याद दिलाती हैं कि जब प्रतिभा के साथ पक्का इरादा, स्वस्थ प्रतिद्वंद्विता और सही समर्थन मिलता है, तो रुकावटें पार करना कभी असम्भव नहीं लगता। बल्कि वे रुकावटें ही और बड़ी कामयाबी की सीढ़ी बन सकती हैं।

भारतीय एथलेटिक्स के लिए ऐतिहासिक उपलब्धि

"कुछ दिन पहले ही झारखंड के राँची में **National Senior Athletics Federation Competition** हुआ। इसमें करीब 800 **athletes** ने हिस्सा लिया - देशभर से आए थे। इस दौरान चार अलग-अलग **event** में चार **national record** टूटे। गुरिंदरवीर सिंह, विशाल टीके, तेजस्विन शंकर, देव मीणा और कुलदीप कुमार। इन साथियों ने अलग-अलग **category** में नए **record** बनाए। मैं सबसे पहले तो इन सभी को बहुत-बहुत बधाई देता हूँ।

साथियो, एक **event** जिसकी देशभर में बहुत चर्चा हो रही है, वह है – 100 **meter Race**, सौ **meter** की दौड़। महज दो दिनों के भीतर **Men's** 100 **meter Race** में **national record** तीन बार टूटा। जिन दो **athletes** ने ये कमाल दिखाया है वे हैं - गुरिंदरवीर सिंह और अनिमेष कुजूर।"

-प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 'मन की बात' सम्बोधन में

29वीं राष्ट्रीय वरिष्ठ एथलेटिक्स फ़ेडरेशन प्रतियोगिता

गुरिंदरवीर सिंह
पुरुषों की 100 मीटर दौड़ में

विशाल टीके, पुरुषों की 400 मीटर दौड़ में

पोल वॉल्ट में कुलदीप कुमार

अनिमेष कुजूर, पुरुषों की 100 मीटर दौड़ में

डेकाथलॉन में तेजस्विन शंकर

देव मीना पोल वॉल्ट में

रसोई की ठंडक

गर्मी को मात देती भारत की 'पेय विरासत'

गर्मी का मौसम... चिलचिलाती धूप, गर्म हवाएँ और प्यास से सूखता गला! ऐसे में शरीर को ठंडक और राहत की सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है। माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' में देशवासियों को इस भीषण गर्मी से बचने और अपना ध्यान रखने की सलाह दी है। इस मौसम की एक ख़ास बात यह भी है कि जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है, हमारी रसोई का रंग-रूप, महक और स्वाद अपने-आप बदल जाता है। फ्रिज में रखी प्लास्टिक की बोतलों से ज़्यादा मिट्टी के मटके का ठंडा पानी सुकून देने लगता है, घरों में दही जमने लगता है और कच्चे आम उबलने लगते हैं।

यह वह समय है जब भारत के घरों में पारम्परिक 'देसी पेय' का दौर शुरू होता है। ये क्षेत्रीय पेय केवल प्यास नहीं बुझाते बल्कि हमारी सदियों पुरानी स्वास्थ्य से जुड़ी समझ-बूझ और जीवित सांस्कृतिक विरासत को भी दर्शाते हैं।

उत्तर से पश्चिम तक : स्वाद और ताज़गी का सफर

भारत के हर कोने की अपनी एक अलग तासीर है। उत्तर भारत की बात करें तो गर्मियों का मौसम 'आम पन्ना' के बिना अधूरा है। कच्चे आम को उबालकर या भूनकर, उसमें ज़ीरा, पुदीना और काला नमक मिलाकर तैयार किया गया यह पेय गर्मी और लू से बचाने का अचूक नुस्ख़ा है। यह शरीर को तुरंत हाइड्रेट करता है। वहीं अगर आप पंजाब और हरियाणा की तरफ जाएँ तो वहाँ गर्मियों का स्वागत एक बड़े गिलास वाली झागदार 'लस्सी' से होता है।

थोड़ा और पश्चिम की ओर बढ़ें तो राजस्थान और गुजरात के शुष्क और गर्म मौसम में 'छाछ' हर भोजन का अनिवार्य

साथी बन जाती है। भुने हुए ज़ीरे और ताज़े धनिये से सजी छाछ न केवल पेट को ठंडक पहुँचाती है बल्कि गर्मी के कारण सुस्त पड़े पाचन तंत्र को भी दुरुस्त रखती है।

पूरब का पोषण : सत्तू और बेल का जादू

पूर्व की ओर का सफ़र हमें बिहार,

झारखंड और पूर्वी उत्तर प्रदेश ले जाता है जहाँ गर्मी को मात देने का सबसे बड़ा और पारम्परिक हथियार है ‘सत्तू का शरबत’। भुने हुए चने से बना सत्तू केवल एक पेय नहीं है बल्कि एक सम्पूर्ण आहार है। इसे पानी, नींबू, नमक और प्याज़ के साथ घोलकर पिया जाता है। यह पेट को भरता है, शरीर को तुरंत ताक़त देता है और लू के थपेड़ों से बचाता है।

इसी तरह ओडिशा की तपती दोपहरों में ‘बेल पना’ किसी अमृत से कम नहीं है। बेल के फल के गूदे, गुड़ और काली मिर्च से बना यह पारम्परिक पेय पेट के लिए बेहद फायदेमंद और औषधीय गुणों से भरपूर होता है जो शरीर के तापमान को प्राकृतिक रूप से कम करता है।

तटीय और दक्षिण भारत : मसालों और ठंडक का अद्‌भुत संगम

दक्षिण भारत और तटीय क्षेत्रों में गर्मी को मात देने के तरीक़े बेहद अनूठे हैं। कोंकण और गोवा के तटीय इलाकों में ‘कोकम शरबत’ और ‘सोल कढ़ी’ का राज चलता है। कोकम का मनमोहक खट्टा–मीठा स्वाद और नारियल के दूध से बनी सोल कढ़ी तपते शरीर को भीतर से शांत करती है और पित्त दोष को संतुलित करती है।

दक्षिण भारत के राज्यों में पारम्परिक पेय जैसे ‘पानकम’ (गुड़, सोंठ, नींबू और इलायची का पानी), तमिलनाडु का ‘नीर मोर’ (मसालेदार पतली छाछ) और

केरल का 'सम्बारम' न केवल स्वादिष्ट हैं, बल्कि ये इलेक्ट्रोलाइट्स का प्राकृतिक खज़ाना भी हैं। ये पसीने के ज़रिए शरीर से निकले ज़रूरी लवणों (Salts) की तुरंत भरपाई करते हैं।

'एक भारत-श्रेष्ठ भारत' की जीवित भावना

ये देसी पेय पदार्थ केवल गला तर करने के साधन भर नहीं हैं। ये भारत की विविध मगर एकजुट सांस्कृतिक विरासत के प्रतीक हैं। जैसाकि प्रधानमंत्री ने

रेखांकित किया, इन पेयों में 'एक भारत-श्रेष्ठ भारत' की भावना की स्पष्ट झलक मिलती है।

इन पेयों के पीछे कोई बड़ी ब्रांडिंग या कॉर्पोरेट मार्केटिंग नहीं है। ये सीधे हमारे खेत-खलिहानों और दादी-नानी की रसोई से निकले हैं। इनमें पीढ़ियों का अनुभव, आयुर्वेद का विज्ञान और स्वास्थ्य का ज्ञान समाया हुआ है। आधुनिकता की दौड़ में, जहाँ हम अक्सर कृत्रिम और चीनी से भरे कोल्ड ड्रिंक्स की तरफ भागते हैं, हमें अपनी जड़ों की ओर लौटना चाहिए। इस गर्मी, आइए अपनी रसोई से निकली इस 'तरल विरासत' का भरपूर आनंद लें और स्वास्थ्य के साथ-साथ अपनी संस्कृति को भी संजोएं।

अभिषेक देव
अध्यक्ष
कृषि एवं प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (APEDA)

भारतीय आमों की पहचान का प्रसार

बागान की उत्कृष्टता से वैश्विक पसंद बनाने तक

भारत, विश्व में आमों का सबसे बड़ा उत्पादक देश है जहाँ लगभग 2.45 लाख हेक्टेयर भूमि में आम की खेती की जाती है। इसका वार्षिक उत्पादन लगभग 23.62 मिलियन मीट्रिक टन है। 1,200 से अधिक क़िस्मों के अलावा भारत विश्व के उन देशों में भी एक है जहाँ आमों की सबसे समृद्ध जैव-विविधता पाई जाती है। यहाँ अल्फांसो, केसर, बँगनपल्ली, दशहरी, लँगड़ा, चौसा, हिमायत और अम्रपाली से लेकर अनेक क्षेत्र-विशिष्ट तथा जीआई-टैग प्राप्त आमों की क़िस्में पाई जाती हैं जिनका दुनिया भर में नाम है।

भारतीय आमों की विश्व में बढ़ती माँग

देश की कृषि-अनुकूल जलवायु, खेती की वैज्ञानिक पद्धतियाँ तथा कटाई-उपरांत की सुदृढ़ बुनियादी सुविधाएँ होने से, भारतीय आमों को अंतरराष्ट्रीय बाज़ारों में बागबानी के बेहतरीन उत्पाद के रूप में स्थापित हुआ है और विश्वभर में इनकी माँग उल्लेखनीय रूप से बढ़ी है। भारत से अभी 40 से अधिक देशों को आम निर्यात किए जाते हैं जिनमें संयुक्त अरब अमीरात, संयुक्त राज्य अमरीका, यूनाइटेड किंगडम, कुवैत, ओमान, क़तर तथा सऊदी अरब जैसे प्रमुख बाज़ार शामिल हैं। वित्तीय वर्ष 2025-26 के दौरान भारत ने लगभग 32,000 मीट्रिक टन ताज़े आम निर्यात किए जिनका मूल्य लगभग 540 करोड़ अमेरिकी डॉलर था। यह उपलब्धि, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारतीय उत्पादों की बढ़ती स्वीकृति और वैश्विक बाज़ारों में भारतीय आमों की मज़बूत होती पहचान की फिर पुष्टि करती है।

ऑस्ट्रेलिया, भारतीय आमों की बढ़ती वैश्विक माँग का एक उल्लेखनीय उदाहरण है। ऑस्ट्रेलिया को भारतीय आमों का निर्यात कैलेंडर वर्ष 2025 में 51.59 मीट्रिक टन से बढ़कर कैलेंडर वर्ष 2026 में 104 मीट्रिक टन हो गया, जो 100 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि है। यह उल्लेखनीय वृद्धि, ऑस्ट्रेलियाई बाज़ार में भारतीय आमों की बढ़ती स्वीकार्यता के अलावा भारतीय आमों के प्रचार-प्रसार के लिए किए जा रहे सतत प्रयासों की सफलता भी रेखांकित करती है।

(स्रोतः सुविधा संचालक)

अमरीकी बाज़ार में भारतीय आमों की उल्लेखनीय वृद्धि

संयुक्त राज्य अमरीका, भारतीय आमों के सबसे महत्त्वपूर्ण गंतव्यों में से एक है। मौजूदा मौसम में भारतीय आमों का निर्यात कैलैंडर वर्ष 2025 के

2,863.63 मीट्रिक टन से बढ़कर कैलेंडर वर्ष 2026 में 3,023 मीट्रिक टन हो गया। उल्लेखनीय है कि निर्यात सत्र का लगभग एक महीना अभी शेष है जिससे निर्यात मात्रा में और वृद्धि की पर्याप्त सम्भावना है। यह उपलब्धि दर्शाती है कि कृषि एवं प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (APEDA) ने किरणन (इर्रेडिएशन) की सुविधा सुदृढ़ करने, मैंगोनेट (Mango Net) के माध्यम से उत्पाद का पता लगाने (ट्रेसेबिलिटी), नियमों का पालन सरल बनाने तथा निर्यातकों को ताज़े फलों के विश्व के सबसे कीमती बाज़ारों में से एक तक पहुँच प्रदान करने के लिए कितने प्रभावशाली प्रयास किए हैं।

आमों का निर्यात बढ़ाने के लिए APEDA की प्रमुख पहलें

सुव्यवस्थित गुणवत्ता आश्वासन एवं पता लगाने (ट्रेसेबिलिटी) का तंत्र

भारत के आम निर्यात के लिए एक सुव्यवस्थित गुणवत्ता आश्वासन एवं उत्पाद का पता लगाने वाला तंत्र है जो अंतरराष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा एवं पादप स्वच्छता (फ़ाइटोसैनिटरी) आवश्यकताओं का पालन सुनिश्चित करता है। इसके साथ

ही, प्रमुख आयातक देशों की आवश्यकताएँ पूरी करने के लिए हॉट वाटर ट्रीटमैंट (HWT), वेपर हीट ट्रीटमेंट (VHT) तथा इर्रेडिएशन (किरणन) उपचार सुविधाएँ उपलब्ध कराई गई हैं। इन व्यवस्थाओं के माध्यम से भारतीय आम संयुक्त राज्य अमरीका, ऑस्ट्रेलिया, न्यूज़ीलैंड तथा विभिन्न यूरोपीय देशों जैसे प्रमुख वैश्विक बाज़ारों की आयात आवश्यकताएँ सफलतापूर्वक पूरी कर रहे हैं।

निर्यात बढ़ाने सम्बंधी बुनियादी सुविधाओं का विकास

कृषि एवं प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (APEDA) निर्यात सम्बंधी बुनियादी सुविधाओं के विकास एवं आधुनिकीकरण को निरंतर बढ़ावा दे रहा है। इसके अंतर्गत एकीकृत पैकहाउस (Integrated Packhouses), कोल्ड चेन सुविधाओं तथा रीफ़र लॉजिस्टिक प्रणालियों की स्थापना और उन्नयन कर रहा है। ये सुविधाएँ, आयातक देशों की पादप स्वच्छता (फ़ाइटोसैनिटरी) आवश्यकताओं का पालन सुनिश्चित करने के साथ-साथ कटाई-उपरांत होने वाला नुक़सान कम करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, जिससे भारतीय आमों की गुणवत्ता और निर्यात क्षमता बढ़ती है।

आम संवर्द्धन कार्यक्रम 2026ः भारतीय आमों की वैश्विक पहुँच का विस्तार

भारतीय आमों की वैश्विक उपस्थिति और अधिक सुदृढ़ करने तथा निर्यात के नए अवसर पैदा करने के उद्देश्य से, कृषि एवं प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (APEDA) मैंगो प्रोमोशन प्रोग्राम 2026 के तहत दुनिया के 15 से अधिक प्रमुख बाज़ारों में व्यापक प्रचार-प्रसार अभियान चला रहा है। इनमें संयुक्त अरब अमीरात, क़तर, कुवैत, सऊदी अरब, ओमान, यूनाइटिड किंगडम, बेल्जियम, फ्रांस, जर्मनी, संयुक्त राज्य अमरीका, हाँगकाँग, आइसलैंड, चेक गणराज्य, इराक़ तथा ब्रुनेई शामिल हैं।

क्रेता-विक्रेता बैठकें (BSM), आभासी बैठकें (वर्चुअल बीएसएम), आम महोत्सव, स्वाद परीक्षण सत्र तथा लुलु समूह और कॉलरैत समूह जैसी अंतरराष्ट्रीय खुदरा शृंखलाओं के सहयोग से बड़े पैमाने पर संचालित इन-स्टोर प्रचार अभियानों तथा विदेशों में भारतीय मिशनों द्वारा आयोजित जनसम्पर्क कार्यक्रमों के माध्यम से, कृषि एवं प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण भारतीय निर्यातकों और वैश्विक आयातकों, खुदरा विक्रेताओं तथा उपभोक्ताओं के बीच सीधा सम्पर्क करवाता है।

क्षमता निर्माण तथा जागरूकता कार्यक्रम

कृषि एवं प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण अंतरराष्ट्रीय पादप स्वच्छता (फ़ाइटोसैनिटरी) विनियमों, उत्तम कृषि पद्धतियों (Good Agricultural Practices – GAP), अधिकतम अवशेष सीमा (Maximum

Residue Limits – MRLs), निर्यात दस्तावेज़ीकरण तथा विभिन्न बाज़ारों की विशिष्ट आवश्यकताओं से सम्बंधित कार्यशालाओं एवं प्रशिक्षण कार्यक्रमों का नियमित आयोजन करता है। इन कार्यक्रमों में किसानों और निर्यातकों को निरंतर विकसित हो रहे वैश्विक मानकों का पालन करने के लिए आवश्यक वैज्ञानिक एवं तकनीकी जानकारी दी जाती है।

समुद्री मार्ग से निर्यात का प्रोटोकोल

दूर स्थित बाज़ारों तक किफ़ायती परिवहन सुनिश्चित करने तथा निर्यात मात्रा बढ़ाने के उद्देश्य से, आम सहित विभिन्न सम्भावनाशील फलों के लिए समुद्री मार्ग से निर्यात (Sea Shipment) प्रोटोकॉल विकसित करने का कार्य, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (ICAR) के संस्थानों के सहयोग से उन्नत चरण में पहुँच चुका है। यह प्रोटोकॉल विकसित हो जाने से निर्यातक, यूरोप और उत्तरी अमरीका जैसे दूर के बाज़ारों तक अधिक किफ़ायती समुद्री परिवहन के ज़रिए पहुँच बना सकेंगे। साथ ही, परिवहन के दौरान उत्पाद की गुणवत्ता एवं ताज़गी बनाए रखना भी सम्भव होगा। इससे लॉजिस्टिक लागत में उल्लेखनीय कमी आएगी और प्रतिस्पर्धा बढ़ेगी।

नए बाजारों में परीक्षण निर्यात (ट्रायल शिपमेंट) सुगम बनाना तथा क्षेत्रीय एवं जीआई-टैग प्राप्त क़िस्मों को प्रोत्साहन

बाज़ार पहुँच सम्बंधी पहलों के साथ-साथ, निर्यात का विस्तार करने के लिए क्षेत्र-विशिष्ट तथा सर्वश्रेष्ठ आम की क़िस्मों को प्रोत्साहन देने के विशेष प्रयास किए जा रहे हैं। इसका एक महत्त्वपूर्ण उदाहरण इस वर्ष जून में, विशेष रूप से झारखंड के आम्रपाली आम के लिए किया गया प्रचार-प्रसार है। इस पहल ने आम के उभरते उत्पादक क्षेत्रों के किसानों तथा कृषक उत्पादक संगठनों (FPOs) के लिए निर्यात के नए अवसर खोले हैं और देश के विभिन्न उत्पादन क्षेत्रों की निर्यात सम्भावनाएँ प्रदर्शित की हैं।

कृषि एवं प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण भारतीय आमों के लिए किफ़ायती और टिकाऊ समुद्री माल-ढुलाई (Sea Freight) समाधान को ख़ूब बढ़ावा दे रहा है। इसी सिलसिले में बँगनपल्ली आम की एक कमर्शियल खेप 11 जून को बेंगलुरु से सिंगापुर जलमार्ग से भेजी गई।

भारतीय आमों के निर्यात में निरंतर हो रही वृद्धि, भारत के बाग़बानी निर्यात तंत्र की मजबूती तथा कृषि एवं प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण, विभिन्न राज्य सरकारों, अनुसंधान संस्थानों और उद्योग से जुड़े हितधारकों के समन्वित प्रयासों की कामयाबी दर्शाती है।

बढ़ती अंतरराष्ट्रीय माँग, गुणवत्ता सुनिश्चित करने की सुदृढ़ प्रणालियाँ, बुनियादी ढाँचे में विस्तार तथा लक्षित बाज़ार के अनुरूप सम्वर्द्धन पहलों के बल पर, भारतीय आम, प्रीमियम वैश्विक बाज़ारों में अपनी उपस्थिति और अधिक मज़बूत करने की बढ़िया स्थिति में हैं। ये प्रयास न केवल निर्यात से होने वाली आय बढ़ा रहे हैं अपितु किसानों, निर्यातकों तथा व्यापक कृषि क्षेत्र के लिए सतत एवं दीर्घकालिक अवसर भी उपलब्ध करवा रहे हैं। इसी का परिणाम है कि भारतीय आमों की वैश्विक पहचान और विश्वसनीयता निरंतर सुदृढ़ हो रही है तथा भारत की छवि उच्च गुणवत्ता वाले सर्वश्रेष्ठ आमों के एक भरोसेमंद वैश्विक आपूर्तिकर्ता के रूप में भी कहीं अधिक मज़बूत हो रही है।

आम के अनगिनत रूप

भारत के 'फलों के राजा' की एक सचित्र यात्रा

गर्मी का मौसम आते ही देश भर के हर घर में जिस एक फल की सबसे ज्यादा चर्चा होती है, वह है 'फलों का राजा' आम। आम भारत की कृषि और सांस्कृतिक विविधता का सबसे मीठा प्रतीक है। माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' में इस बात का विशेष ज़िक्र किया कि कैसे भारत के हर इलाक़े का अपना एक ख़ास आम है, जिसका अपना रंग, अपना स्वाद और अपनी एक अलग खुशबू है। महाराष्ट्र के हापुस से लेकर उत्तर प्रदेश के दशहरी और काशी के लंगड़ा तक, बिहार के सुगंधित ज़र्दालु से लेकर दक्षिण भारत के तोतापुरी और बंगाल के हिमसागर तक, जगह बदलने के साथ ही आम का रूप और स्वाद भी बदल जाता है। आम की ये अलग-अलग क़िस्में केवल फल नहीं हैं, बल्कि इनके साथ हमारी पीढ़ियों की यादें और परम्पराएँ जुड़ी हुई हैं। आज हमारे किसानों की कड़ी मेहनत से भारत के ये देसी आम गाँवों के बाग़ों से निकलकर ग्लोबल मार्केट तक अपनी मिठास घोल रहे हैं। आइए, तस्वीरों के ज़रिए भारत की इस समृद्ध और मीठी विरासत की एक ख़ूबसूरत यात्रा पर चलते हैं।

भारतीय आम की प्रमुख क़िस्में

हापुस (महाराष्ट्र)

केसर (गुजरात)

दशहरी (उत्तर प्रदेश)

लंगड़ा (उत्तर प्रदेश)

जर्दालु (बिहार)

चौसा (बिहार, उत्तर प्रदेश)

मालदा (पश्चिम बंगाल)

बँगनपल्ली (आंध्र प्रदेश)

तोतापरी (कर्नाटक, आंध्र प्रदेश)

नीलम (आंध्र प्रदेश, तेलंगाना)

हिमसागर (पश्चिम बंगाल)

स्वर्णरेखा (आंध्र प्रदेश)

डॉ.सुशान्त कुमार कर
अधीक्षण पुरातत्त्वविद्
भा. पु. स., चेन्नई मंडल

इतिहास की घर वापसी

नीदरलैंड ने लौटाए भारत के चोल ताम्रपत्र

दक्षिण भारत के अभिलेखीय साक्ष्यों से पता चलता है कि ताम्रपत्र जारी करने की परम्परा, प्रारम्भिक पल्लव शासकों ने शुरू की जिन्हें आरम्भ में प्राकृत और संस्कृत भाषाओं में जारी किया गया और बाद में तमिल भाषा का भी उपयोग होने लगा। इसी परम्परा का अनुसरण करते हुए मदुरै के प्रारम्भिक पंड्या शासकों ने भी 8वीं और 9वीं शताब्दी के बीच ताम्रपत्र जारी किए। किंतु चोल काल में इन अभिलेखों का स्वरूप कहीं अधिक जटिल, अधिक प्रशासनिक और राजनीतिक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण हो गया। चोल साम्राज्य जब एक क्षेत्रीय राज्य से विकसित होकर, अत्यधिक केंद्रीकृत तथा समुद्रपारीय साम्राज्य के रूप में उभरा तो इस विशाल साम्राज्य का स्वरूप ताम्रपत्रों में भी झलकने लगा।

922 ईस्वी में नरेश परांतक-प्रथम द्वारा जारी किए गए उदयेंदिरम् ताम्रपत्र, उपलब्ध चोलकालीन ताम्रपत्रों का सबसे प्राचीन ज्ञात उदाहरण माने जाते हैं। अब तक विभिन्न चोल सम्राटों द्वारा जारी किए गए लगभग 20 ताम्रपत्र अभिलेख सामने आ चुके हैं।

चोल ताम्रपत्र अभिलेखों का स्वरूप और निर्माण-शिल्प

चोल ताम्रपत्र (सिप्पेडु) की, नरेश की मौखिक आज्ञा से स्थायी सार्वजनिक अभिलेख बनने तक की यात्रा एक जटिल प्रशासनिक, तकनीकी और कलात्मक प्रक्रिया थी। इन ताम्रपत्रों का मुख्य उद्देश्य दान में प्राप्त भूमि को विधिवत मान्यता देना, निश्चित राजस्व एवं कर-छूट के साथ नए गाँव बनाना, अथवा धार्मिक दान और अनुदानों का रिकॉर्ड रखना था।

नरेश के समक्ष किसी याचक के औपचारिक रूप से अनुदान या दान की प्रार्थना प्रस्तुत किए जाने के पश्चात यह प्रक्रिया आरम्भ होती थी। नरेश का मौखिक आदेश होने के बाद, राजकीय लिपिक आदेश का मसौदा तैयार करके उसे परिपक्व ताड़-पत्रों पर अंकित करते थे। इसके बाद दरबार के विभिन्न अधिकारी तथा स्थानीय ग्राम सभा, आदेश की विशुद्धता और प्रामाणिकता सुनिश्चित करने के लिए उस मसौदे की सावधानीपूर्वक जाँच करती थी। इनकी स्वीकृति मिलने के बाद ही आदेश का अंतिम प्रारूप, धातु पट्टिकाओं पर उकेरे जाने के लिए

राजकीय धातु शिल्पी को सौंपा जाता था।

निर्धारित आकार की ताँबे की चादर को पीट-पीटकर पतला किया जाता। इनमें किसी प्रकार की धोखाधड़ी या छेड़छाड़ रोकने के लिए, बाएं किनारे पर एक छोटा-सा छेद बना दिया जाता था जिसमें पट्टिकाओं को सुरक्षित रखने के लिए धातु का छल्ला डाला जाता। कुशल शिल्पकार, विषयवस्तु को इन ताम्रपत्रों पर दो भाषाओं में उकेरता था। संस्कृत अंशों के लिए ग्रंथ लिपि तथा तमिल अंशों के लिए तमिल लिपि उपयोग की जाती थी। प्रत्येक पट्टिका के किनारे पर तमिल अंकों में क्रम संख्या भी अंकित की जाती थी।

उत्कीर्ण लेखन को घर्षण से सुरक्षित रखने के लिए प्रत्येक पट्टिका के किनारों पर उभरी हुई चौखट बनाई जाती थी। अंत में सभी पट्टिकाओं को काँस्य के एक बड़े छल्ले में पिरोया जाता था और फिर उस पर चोल राजमुद्रा की भारी मुहर लगाकर स्थायी रूप दिया जाता था। अनुदान के स्वरूपानुसार तैयार ताम्रपत्र, सुरक्षित संरक्षण और अभिलेखीय प्रयोजनों के लिए ग्राम सभाओं (सभा, उरार या नट्टार), मंदिर प्रशासन, विशिष्ट प्राप्तकर्ताओं अथवा व्यक्तिगत लाभार्थियों को सौंप दिए जाते थे।

समकालीन राजवंशों के ताम्रपत्रों की तुलना में चोल ताम्रपत्र अपने प्रशस्ति-वर्णन, प्रशासनिक संरचनाओं, राजस्व सम्बंधी विवरण तथा भौगोलिक सूचनाओं पर असाधारण रूप से अधिक बल देते हैं। ये ताम्रपत्र, इतिहास के समृद्ध आख्यान हैं जिनमें राजाओं के कालानुक्रमिक उत्तराधिकार, दूर-दूर तक संचालित सैन्य अभियानों, बहु-स्तरीय प्रशासनिक व्यवस्थाओं, विविध प्रकार के करों तथा अत्यंत सूक्ष्म भूमि सर्वेक्षणों का विस्तृत विवरण मिलता है।

लीडेन ताम्रपत्रों का ऐतिहासिक महत्त्व

हॉलैंड स्थित लीडेन विश्वविद्यालय संग्रहालय में सदियों से सुरक्षित इस प्रसिद्ध ताम्रपत्र-संग्रह में चोल शासकों द्वारा जारी दो प्रकार के ताम्रपत्र हैं– बड़े लीडेन ताम्रपत्र और छोटे लीडेन ताम्रपत्र जिनकी संख्या क्रमशः 21 और 3 है।

बड़े लीडेन ताम्रपत्र

राजेंद्र-प्रथम के शासनकाल में जारी किए गए बड़े लीडेन ताम्रपत्र उनके पिता

राजाराज प्रथम द्वारा अपने शासन के 21वें वर्ष (सन् 1005 ई.) में दी गई एक मौखिक राजाज्ञा का औपचारिक रूप है। इस राजाज्ञा में अनैमंगलम् ग्राम की आय, नागपट्टिणम् स्थित चूड़ामणिवर्मा विहार नामक एक बौद्ध मठ के पोषण और संचालन के लिए समर्पित की गई थी। इस विहार का निर्माण शैलेंद्र वंश के राजा चूड़ामणिवर्मन ने आरम्भ किया था जो श्रीविजय और कदाह (वर्तमान इंडोनेशिया और मलेशिया) के शासक थे। इसे बाद में उनके पुत्र श्री मारा विजयोत्तुँगवर्मन ने पूरा करवाया।

द्विभाषी राजाज्ञाः

संस्कृत खंडः पाँच ताम्रपत्रों पर ग्रंथ-लिपि में अंकित 111 पंक्तियों में चोल वंश की पौराणिक एवं ऐतिहासिक वंशावली का वर्णन है। इसकी रचना कोट्टैयूर निवासी अनंतनारायण ने की थी जिसे कांचिवयील के एक अधिकारी तिल्लैयलि की निगरानी में सावधानीपूर्वक उत्कीर्ण किया गया था। इस ताम्रपत्र के निष्पादन का उत्तरदायित्व तुवावुरान अनुक्कन नामक व्यक्ति का था जबकि कांचिपुरम् के पाँच शिल्पियों ने प्रशस्ति उत्कीर्ण करने का कार्य किया और प्रथम खंड पर हस्ताक्षर भी अंकित किए। इसमें संलग्न राजकीय काँस्य-मुद्रा पर संस्कृत में निम्नलिखित श्लोक अंकित है –

"इति राजेन्द्र चोलस्य परकेसरिवर्मणः राजराजन्य-मकुट-श्रेणि-रत्नेषु शासनम्।"

जिसका भावार्थ है, "यह परकेश्रीवर्मन राजेन्द्र चोल की वह राजाज्ञा है जो अन्य राजाओं के मुकुटों में जड़ित रत्नों के समान शोभायमान है।"

तमिल खंड : 16 ताम्रपत्रों पर अंकित 332 पंक्ति वाला यह भाग, पट्टण कुर्रम (जो क्षत्रियशिखामणि वलनाडु नामक प्रशासनिक क्षेत्र के अंतर्गत आता था) की विभिन्न सभाओं को सम्बोधित राजकीय प्रशासनिक आदेशों का विस्तृत विवरण है। इसमें केदाह के शासक (किदारत्तरैयन) द्वारा नागपट्टिणम् स्थित बौद्ध विहार के निर्माण का उल्लेख मिलता है। साथ ही, इसमें अनैमंगलम् ग्राम की सीमा निर्धारण का भी विस्तृत अभिलेख है। ग्राम सीमा का निर्धारण स्थानीय सभाओं ने एक हथिनी के साथ गाँव का चक्कर काट कर किया था।

छोटे लेडन ताम्रपत्र

कुलोत्तुंग-प्रथम ने अपने शासन के 20वें वर्ष (सन् 1090 ई.) में तीन छोटे लीडेन ताम्रपत्र जारी किए थे। इनमें उल्लेख है कि राजविद्याधर और अभिमानोत्तुँग श्रीसामंत नामक दो विदेशी दूतों के निवेदन पर चोल सम्राट ने राजेन्द्रचोल पेरुम्पल्ली और राजाराज पेरुम्पल्ली नामक धार्मिक संस्थानों के देय कर माफ़ कर दिए थे। इन संस्थानों का निर्माण चोलकुलवल्लीपट्टिणम् स्थित कदारम् (केदाह) के राजा ने पट्टण कुर्रम प्रशासनिक क्षेत्र में करवाया था। दुर्भाग्यवश, नागपट्टिणम् स्थित ईंटों की

बनी इस प्राचीन बौद्ध संरचना के अवशेष, उन्नीसवीं शताब्दी के उत्तरार्ध में ध्वस्त कर दिए गए।

ऐतिहासिक विशिष्टता

मध्यकालीन भारत और वैश्विक समुद्री व्यापार नेटवर्क के बीच एक अभिलेखीय सेतु के रूप में इन लीडेन ताम्रपत्रों का असाधारण महत्त्व है। यह ताम्रपत्र, स्थानीय कृषि-आधारित प्रशासन को, अंतरराष्ट्रीय कूटनीति और धार्मिक संरक्षण से अत्यंत सहजता से जोड़ते हैं जिससे स्पष्ट होता है कि चोल साम्राज्य, विश्वबंधुत्व वाला शक्ति-सम्पन्न साम्राज्य था। यही नहीं, यह ताम्रपत्र अनेक पीढ़ियों की प्रशासनिक कुशलता का भी अद्वितीय उदाहरण हैं। इनकी परिकल्पना राजाराज-प्रथम के शासनकाल में एक मौखिक राजादेश से हुई, उनके पुत्र राजेंद्र-प्रथम के काल में इन्हें ताम्रपत्रों पर उत्कीर्ण किया गया, और कई दशकों बाद कुलोत्तुंग-प्रथम के शासनकाल में इनमें पूरक विवरण जोड़ा गया।

हॉलैंड की यात्रा और स्वदेश वापसी

यह ताम्रपत्र सम्भवतः सत्रहवीं शताब्दी के उत्तरार्ध में डच ईस्ट इंडिया कम्पनी (VOC) के साथ हालैंड पहुँचे। माना जाता है कि यह नागपट्टणम् में किसी निर्माण कार्य के दौरान मिले थे। उन्नीसवीं शताब्दी तक ये ताम्रपत्र औपचारिक रूप से लीडेन विश्वविद्यालय के अभिलेखागार का हिस्सा बन गए और ऐतिहासिक स्वदेश वापसी तक वहीं सुरक्षित रहे। भारत सरकार और राज्य स्तरीय एजेंसियों के अथक कूटनीतिक प्रयासों के बाद ही इन अमूल्य धरोहरों की ऐतिहासिक स्वदेश वापसी हो सकी है।

ऐसी महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक कलाकृतियों की स्वदेश वापसी, राष्ट्रीय विरासत पुनर्स्थापित करने, औपनिवेशिक राज के घाव भरने और जनस्मृति का गौरव लौटाने के लिए अत्यंत आवश्यक है। यह हमारी सांस्कृतिक कूटनीति की एक ऐतिहासिक और महत्त्वपूर्ण उपलब्धि भी है। सिलसिला आगे बढ़ाते हुए इन अमूल्य ताम्रपत्रों के संरक्षण के भी समन्वित प्रयास किए जाने की आवश्यकता है। दीर्घकाल तक सहेजने के लिए इन्हें ऑक्सीजन-रहित, जलवायु-नियंत्रित काँच के बक्से में संरक्षित और प्रदर्शित किया जाना चाहिए। इनका शैक्षिक प्रभाव अधिकतम करने के लिए यह राजाज्ञा, तमिलनाडु के किसी प्रमुख संग्रहालय या किसी अन्य स्थान पर प्रदर्शित की जा सकती है। साथ ही, डिजिटल इंटरैक्टिव माध्यमों से, विद्यार्थियों और दर्शकों को इसके अत्यंत महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक मूल्य की जानकारी दी जानी चाहिए।

ताँबे पर अंकित, सदियों बाद खुली अतीत की परतें

मल्हार में नई पुरातात्त्विक खोज

'ज्ञान भारतम् मिशन' के अंतर्गत छत्तीसगढ़ के मल्हार में हाल ही में मिली तीन ताँबे की प्लेटों (ताम्रपत्रों) ने देश भर के इतिहासकारों और पुरातत्त्वविदों का ध्यान आकर्षित किया है। यह खोज भारत के प्राचीन इतिहास के बारे में कई दिलचस्प जानकारियाँ प्रदान करती है।

ताँबे की प्लेटें क्यों महत्त्वपूर्ण हैं?

- कागज के व्यापक रूप से उपलब्ध होने से पहले, शाही आदेश, जमीन के अनुदान और आधिकारिक रिकॉर्ड अकसर ताँबे की प्लेटों पर उकेरे जाते थे।

- ताँबा टिकाऊ और ज़ंग-रोधी होता था और इसमें बदलाव करना मुश्किल था, इसलिए यह आधिकारिक दस्तावेजों को सुरक्षित रखने का एक भरोसेमंद माध्यम था।

- पूरे भारत में मिली हजारों ताँबे की प्लेटों पर लिखे लेखों ने इतिहासकारों को राजनीतिक, सामाजिक और आर्थिक इतिहास को फिर से समझने में मदद की है।

मल्हार की खोज खास क्यों है?

- माना जाता है कि ये प्लेटें छठी-सातवीं शताब्दी ईस्वी की हैं।
- इनका सम्बंध पांडुवंशी राजवंश से है, जिसने आज के छत्तीसगढ़ और आस-पास के इलाकों के कुछ हिस्सों पर शासन किया था।
- इन पर लिखे लेख ब्राह्मी लिपि और पाली भाषा में हैं, जो प्राचीन भारतीय समाज को समझने के लिए महत्त्वपूर्ण स्रोत हैं।

मल्हार क्यों महत्त्वपूर्ण है?

- मल्हार छत्तीसगढ़ की सबसे पुरानी निरंतर आबाद बस्तियों में से एक है।
- इस इलाके में हुई पुरातात्त्विक खुदाई में पहले भी अलग-अलग ऐतिहासिक काल के मंदिर, मूर्तियाँ, सिक्के और लेख मिले हैं।
- यह जगह 2000 से ज्यादा वर्षों तक चली सांस्कृतिक निरंतरता की साक्षी है।

ये प्लेटें क्या जानकारी दे सकती हैं?

- प्रशासनिक व्यवस्था और शासन के तरीके।
- जमीन का मालिकाना हक और राजस्व (टैक्स) की व्यवस्था।
- धार्मिक संस्थान और उन्हें मिलने वाला संरक्षण।

अंतरिक्ष की ओर नजर

भारत का मूलभूत खगोल विज्ञान अभियान पहुँचा हर कक्षा तक

देशभर में, मूलभूत खगोल विज्ञान का एक अभियान जोर पकड़ रहा है। इसे शौकिया क्लबों, छात्र स्वयंसेवकों, नागरिकों और वैज्ञानिकों द्वारा आगे बढ़ाया जा रहा है और यह बड़े शहरों से लेकर छोटे कस्बों तक, स्कूलों के प्रांगणों से लेकर राष्ट्रीय उद्यानों तक हर जगह सक्रिय हैं। इसके लिए अलग-अलग क्षेत्र में चार संगठन स्थापित किए गए हैं। ये संगठन आपसी तालमेल से अपने-अपने क्षेत्र में अपने विशिष्ट तरीके से काम कर रहे हैं। यह अभियान राष्ट्रीय घटनाक्रम की गहराई और महत्त्वाकांक्षा को दर्शाता है।

बैंगलोर एस्ट्रोनॉमिकल सोसाइटी (बीएएस) शायद शहरी सीमाओं से परे खगोल विज्ञान के प्रचार-प्रसार का सबसे स्पष्ट उदाहरण है। बेंगलुरु में सड़कों के किनारे और मंदिरों के पास दूरबीन लगाकर खगोल विज्ञान का अवलोकन कराने से शुरू हुआ यह कार्यक्रम अब एक सतत ग्रामीण सहभागिता कार्यक्रम में तब्दील हो चुका है। बीएएस की स्वयंसेवक और न्यासी कीर्ति किरण एम. बताती हैं, *"जब हम उनकी आँखों में खुशी देखते थे, तो हमें बहुत अच्छा लगता था। बाद में हमने दोस्तों और परिवार के माध्यम से गाँवों के स्कूलों से सम्पर्क करना शुरू किया।"*

आज, बीएएस दोपहर से लेकर रात तक चलने वाले

सत्रों का आयोजन करता है। इसमें भूमिका–निर्वाह, 3डी एनाग्लिफ छवियों और व्यावहारिक मॉडल–निर्माण का उपयोग करके स्कूली बच्चों के लिए खगोल भौतिकी को सुलभ बनाया जाता है। इसके परिणाम स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहे हैं; ग्रामीण क्षेत्रों के छात्र विदेशों के विश्वविद्यालयों में भौतिकी और खगोल भौतिकी की पढ़ाई करने के लिए आगे बढ़े हैं। इससे प्रेरित होकर बीएएस के कई पूर्व–छात्र भारतीय खगोल भौतिकी संस्थान जैसे अनुसंधान संस्थानों में शामिल हुए हैं। बीएएस की 2024–25 की वार्षिक रिपोर्ट में श्री श्री रविशंकर विद्या मंदिर में 350 से अधिक छात्रों, डेक्कन स्कूल में 250 छात्रों, कोरतागेरे चाणक्य स्कूल में 200 छात्रों तक पहुँचने वाले आउटरीच सत्रों का उल्लेख है। इतना ही नहीं, भारतीय खगोल भौतिकी संस्थान के ओपन डे में आयोजित गतिविधियों के माध्यम से 3,000 से अधिक लोगों की उपस्थिति रही। खगोल विज्ञान

के आउटरीच को एक संरचित शैक्षणिक आधार प्रदान करने के इस व्यापक प्रयास के अंतर्गत 'खगोल मंडल' नामक एक टीम ने 30 घंटे का एक बहुत ही अभिनव पाठ्यक्रम शुरू किया है।

केरलम में, एस्ट्रो केरल ने इसी लक्ष्य को हासिल करने के लिए एक अलग रास्ता अपनाया है। संगठन का दृष्टिकोण इस सिद्धांत पर आधारित है कि किसी उपकरण का निर्माण करना, उसका उपयोग करने मात्र से कहीं अधिक परिवर्तनकारी होता है। एस्ट्रो केरल के संस्थापक सचिव और विज्ञान पर्यवेक्षक वी एस श्याम कहते हैं, *"दूरबीन से देखना जादुई होता है, लेकिन स्वयं निर्मित दूरबीन से देखना एक अद्भुत अनुभव होता है।"*

वी एस श्याम के अनुसार, प्रतिभागियों को अपने स्वयं के टेलीस्कोप बनाने के लिए आवश्यक वैज्ञानिक गणनाओं में मार्गदर्शन देकर और फिर उन उपकरणों को रात्रि आकाश की ओर निर्देशित करके, यह संगठन उनमें वैज्ञानिक अन्वेषण के प्रति एक गहन स्वामित्व की भावना विकसित करता है। समावेशिता इसका मुख्य उद्देश्य हैः कार्यक्रम में आठ वर्ष के बच्चों से लेकर अस्सी वर्ष के सेवानिवृत्त व्यक्तियों तक सभी आयु वर्ग के प्रतिभागी शामिल होते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में, सभी निर्देश जानबूझकर तकनीकी शब्दावली से मुक्त रखे जाते हैं। केरलम की भौगोलिक स्थिति, इसके पश्चिमी घाट प्रायद्वीपीय भारत के कुछ सबसे अंधेरे आकाश को

बाधा नहीं बल्कि एक संसाधन के रूप में देखा जाता है। इसकी लम्बी तटरेखा शाम के समय पैदल चलकर खगोल विज्ञान के सत्र आयोजित करने में सक्षम बनाती है।

गुजरात में, राजकोट के बिग बैंग एस्ट्रोनॉमी क्लब ने शहरी प्रकाश प्रदूषण की व्यावहारिक चुनौती का समाधान करते हुए प्रतिभागियों को देश के कुछ सबसे दूरस्थ और निर्मल प्राकृतिक स्थलों पर ले जाना शुरू किया है। राजकोट सामुदायिक

विज्ञान केंद्र के परियोजना समन्वयक और क्लब के संयोजक नीलेश आई. राणा, गिर के जंगलों और कच्छ के रण के आकाश की तुलना शहर के आकाश से करते हुए कहते हैं, *"यह आकाश और पाताल के बीच अंतर जैसा है।"* क्लब ने इन स्थानों पर तीस से अधिक खगोलीय उत्सवों का आयोजन किया है। पचास प्रतिशत से अधिक प्रतिभागी हर साल वापस आते हैं। यह आंकड़ा इस बात का प्रमाण है कि क्लब द्वारा प्रदान किया जाने वाला अनुभव कितना गहन है।

इन संस्थानों में सबसे पुराना पुणे का ज्योतिर्विद्या परिसंस्था (जेवीपी) है, जिसकी स्थापना 22 अगस्त, 1944 को हुई थी। उस दिन सोलह प्रख्यात वैज्ञानिक भारत में वैज्ञानिक खगोलीय गणना को पुनर्जीवित करने के लिए एकत्रित हुए थे, क्योंकि ब्रिटिश औपनिवेशिक नीति के कारण खगोल विज्ञान को स्कूली पाठ्यक्रम से हटा दिया गया था। अस्सी साल बाद, यह संगठन अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ वेरिएबल स्टार ऑब्जर्वर्स को लगभग 75,000 तारों का परिवर्तनशील अवलोकन प्रदान करने के साथ-साथ एक एआई-सक्षम रिमोट वेधशाला संचालित करता है और एक अद्वितीय दूरबीन संग्रह चलाता है जो सदस्यों को घर पर उपयोग के लिए उपकरण उधार लेने की सुविधा देता है। जेवीपी के उपाध्यक्ष अनिरुद्ध देशपांडे

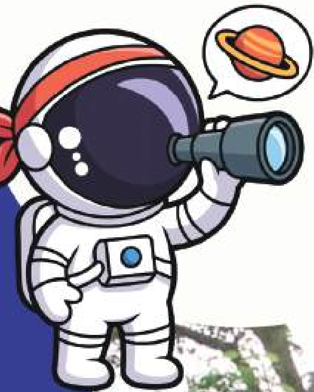
कहते हैं, *"दूरबीन संग्रह का मूल विचार यह है कि आप हमारी पुस्तकों की तरह ही दूरबीन को अपने घर पर प्राप्त कर सकते हैं।"*

भौगोलिक स्थिति, कार्यप्रणाली और व्यापकता में भिन्नता के बावजूद, इन चारों संगठनों को जोड़ने वाली एक साझा मान्यता है कि वैज्ञानिक जिज्ञासा कुछ ही लोगों का विशेषाधिकार नहीं है। चाहे वह बेंगलुरु के पास एक ग्रामीण विद्यालय में शनि के छल्ले पहली बार देखने वाला बच्चा हो, केरलम की एक सेवानिवृत्त शिक्षिका हो जो अपना दूरबीन स्वयं बना रही हो, राजकोट का एक व्यक्ति हो जो कच्छ के रण में आकाशगंगा के नीचे खड़ा होकर पहली बार अंतरिक्ष का अवलोकन कर रहा हो, या पुणे का एक छात्र हो जो उल्कापिंडों के अवलोकन को एक अंतरराष्ट्रीय डेटाबेस में जमा कर रहा हो। रात के समय अंतरिक्ष से यह सामना एक सहज जिज्ञासा को प्रज्वलित करता है। यह एक ऐसा प्रश्न जन्म देता है जो कभी समाप्त नहीं होता। भारत का जमीनी स्तर का खगोल विज्ञान का यह अभियान पूरी तरह से स्वयंसेवा और संस्थागत प्रतिबद्धता पर आधारित है। इस अभियान का लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि यह तथ्य हर कक्षा, हर शहर और अंतरिक्ष का अवलोकन करने के इच्छुक हर युवा मन तक पहुँचे।

ISAAC
भारत के एस्ट्रोनॉमी क्लबों का संगम

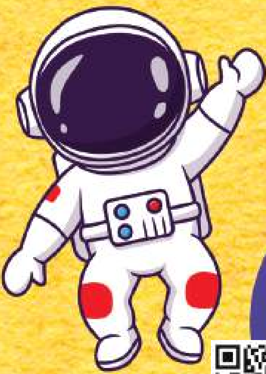
इसकी शुरुआत एक साधारण व्हाट्स ग्रुप और भारत-भर के एस्ट्रोनॉमी क्लबों की एक छोटी सी मेलिंग लिस्ट से हुई थी। आईआईटी खड़गपुर के एस्ट्रोनॉमी क्लब, 'सिंगुलैरिटी' के छात्र दूसरे क्लबों को अपने ऑनलाइन इवेंट्स में आमंत्रित करने की कोशिश कर रहे थे। उस दौरान उन्हें पता चला कि देश भर में कई क्लब अपने-अपने स्तर पर काम कर रहे थे। इसकी सिंगुलैरिटी की संस्थापक टीम का कहना है, "ISAAC उस खाई को पाटने की एक कोशिश थी।"

आज, 'इंडियन सिनर्जी ऑफ़ एस्ट्रोनॉमी एंड एस्ट्रोफिजिक्स क्लब्स' (ISAAC) भारत भर के 60 से ज्यादा छात्रों द्वारा संचालित क्लबों से जुड़ा हुआ है। यह कोई बड़ी संस्था नहीं, बल्कि छात्रों क, छात्रों के लिए और छात्रों द्वारा बनाया गया एक समुदाय है, जिससे इंजीनियरिंग के छात्र, किसी तरह की हॉबी रखने वाले लोग और शोधकर्ता कोई भी जुड़ सकता है।



प्रत्येक सदस्य क्लब, चाहे वह बड़ा हो या छोटा, को अपनी बात रखने का बराबर अवसर मिलता है। ***"जब कोई क्लब ISAAC से जुड़ता है, तो उन्हें हमारे इस समुदाय या क्लब समूह में अपना परिचय देने और दूसरे क्लबों से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यह नहीं देखा जाता कि वह क्लब या संस्था कितनी बड़ी है। हमारा उद्देश्य कोई पदानुक्रम बनाना नहीं, बल्कि मिलकर काम करने के अवसर जुटाना है।"***

पहले से भेजे गए गूगल फॉर्म के साथ हर महीने होने वाली बैठक में पूरी पारदर्शिता के साथ सहयोग देना निश्चित होता है। एक छोटा क्लब भी उतनी ही आसानी से राष्ट्रव्यापी चर्चा का आयोजन कर सकता है, जितना कि ज्यादा सशक्त और संसाधनों वाला कोई बड़ा क्लब। ***"जब लोग जिज्ञासा और एक जैसी सोच से जुड़ते हैं, तो भौगोलिक दूरी उतनी मायने नहीं रखती जैसा हम अक्सर सोचते हैं।"***



को-फ़ाउंडर्स से मिलिए!

प्रांजल सेनगुप्ता

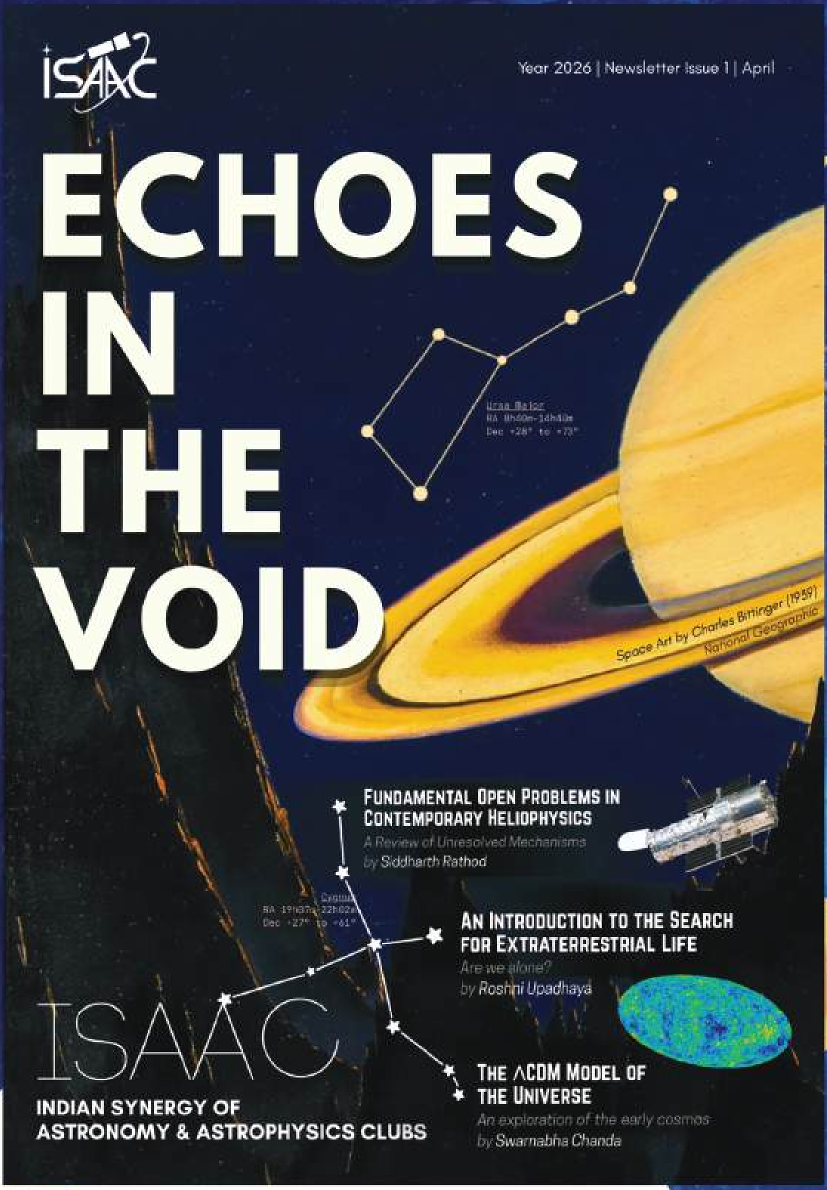
सुस्नात चट्टोपाध्याय

ऋतुराज कुलकर्णी

जमीर मानुर

चार सह-संस्थापकों के अलावा, एक समर्पित कार्यकारी समिति (कोर कमेटी) इसके काम को आगे बढ़ाती है। इसमें विशेष तौर पर सार्थक अरोड़ा (ASTRI, IISc) और साई पावनी वाराणसी (Accretion, साई यूनिवर्सिटी) शामिल हैं, जो क्रमशः न्यूज़लेटर और वेबसाइट टीमों को संचालित करते हैं।

भविष्य में और बेहतर करने के लक्ष्य के साथ, ISAAC गम्भीर 'नागरिक विज्ञान' (सिटिजन साइंस) पर ध्यान केंद्रित कर रहा है। जैसे 'ऑल इंडिया 21cm हॉर्न एंटीना प्रोजेक्ट', 'ऑकल्टेशन टाइमिंग प्रोजेक्ट', 'गीगापिक्सेल प्रोजेक्ट' और दूसरे कई प्रोजेक्ट्स, साथ ही बड़े वैज्ञानिक योजनाओं में डेटा का योगदान देना। इसके अलावा, एक वेबसाइट संसाधन केंद्र (रिसोर्स हब) भी बनाया जा रहा है जिसमें एस्ट्रोनॉमी से जुड़े शैक्षिक संसाधन होंगे, जिससे हर छात्र को अवसर मिल सके।



इंस्टाग्राम : @isaac.astro.india

यदि आप (भारत के किसी कॉलेज या शैक्षणिक संस्थान से सम्बद्ध हों) ISAAC के साथ पंजीकरण करना चाहते हैं, तो इस लिंक के माध्यम से कर सकते हैं: ***https://forms.gle/h5JnMnXr2EoBXzLU7***

ISAAC की मेलिंग सूची से जुड़ने के लिए (व्यक्तिगत रूप से भी), कृपया इस फ़ॉर्म का उपयोग करें: ***https://tally.so/r/RGjYEQ***

भारत की डॉल्फ़िन एम्बुलेंस

एक बचाव अभियान जिसने राष्ट्र को अभिभूत किया

राजीव कुमार मित्तल
महानिदेशक
राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन

गंगा नदी भारत की सभ्यतागत विरासत की प्रतीक ही नहीं, देश की सर्वाधिक महत्त्व की एक पर्यावरणीय सम्पदा भी है। उत्तरी मैदानी क्षेत्र में फैली यह नदी लाखों लोगों का जीवन-यापन करती है और जल व थल के जीव-जंतुओं की समृद्ध विविधता को भी सहारा देती है जो नदी पारिस्थितिकी तंत्र के स्वास्थ्य और टिके रहने के लिए अति आवश्यक है। इस अनोखी प्राकृतिक विरासत के संरक्षण की आवश्यकता को समझते हुए भारत सरकार ने गंगा नदी के पुनउर्द्धार और सतत प्रबंधन के लिए 2014 में 'नमामि गंगे' कार्यक्रम एक प्रमुख पहल के रूप में शुरू किया था। हालाँकि प्रदूषण कम करने और नदी का स्वास्थ्य बहाल करने के महत्त्वपूर्ण प्रयास किए गए किंतु इस कार्यक्रम का यह भी उद्देश्य है कि पुनर्जीवित गंगा वास्तव में जैव विविधता से समृद्ध और उस पर निर्भर अनेक जीव रूपों का अस्तित्व बनाए रखने में सक्षम होनी चाहिए। इनमें भारत की राष्ट्रीय जलीय जीव- गंगा डॉल्फ़िन, एक प्रमुख और संकेतक प्रजाति मानी गई है जिसकी उपस्थिति नदी की पारिस्थितिकीय शुद्धता व संतुलन दर्शाती है। मीठे पानी के कछुओं, ऊदबिलावों, प्रवासी पक्षियों और अनेक प्रकार की मछली प्रजातियों के अलावा डॉल्फ़िन, गंगा नदी का तल अद्भुत जैव विविधता का प्रतिनिधित्व करती है और नदी संरक्षण तथा वन्यजीव संरक्षण के बीच गहरा सम्बंध रेखांकित करती है। इसलिए इन प्रजातियों का संरक्षण केवल एक पर्यावरणीय आवश्यकता ही नहीं अपितु यह सुनिश्चित करने का एक महत्त्वपूर्ण घटक है कि गंगा आगामी पीढ़ियों के लिए एक जीवित, अडिग और जीवन-सहायक पारिस्थितिकी तंत्र के रूप में निरंतर फलती-फूलती रहे।

नदी के पुनउर्द्धार और जैव विविधता संरक्षण की इस पृष्ठभूमि में मई 2026 में उत्तर प्रदेश में आयोजित एक उल्लेखनीय बचाव अभियान दर्शाता है कि किस प्रकार वैज्ञानिक हस्तक्षेप, संस्थागत सहयोग और सामुदायिक भागीदारी एकजुट होकर गंगा की सबसे प्रतिष्ठित प्रजातियों में से एक की रक्षा कर सकते हैं।

3 मई, 2026 की भोर में उत्तर प्रदेश में गोंडा ज़िले के इतई रामपुर गाँव के पास सरयू नहर में तेज़ी से सिकुड़ रहे जलकुंड में फँसी एक गंगा डॉल्फ़िन (Platanista gangetica) को सफलतापूर्वक बचा लिया गया। लगभग तेरह घंटे चले इस अभियान में न केवल एक संकटग्रस्त प्राणी की जान बची अपितु भारत की जलीय वन्यजीव संरक्षण क्षमता में हो रही वृद्धि भी देखी जा सकती है।

टीएसए फाउंडेशन इंडिया (TSAFI) की डॉल्फ़िन बचाव हेल्पलाइन को स्थानीय निवासी श्री प्रेम नाथ और श्री राजा बाबू से सूचना मिलने पर यह बचाव अभियान 2 मई, 2026 को शुरू हुआ। निवासियों ने ख़बर दी कि एक डॉल्फ़िन, नहर के सूखे हिस्से में बने एक अलग-थलग जलकुंड में फँसी है। उनके त्वरित सूचना देने से पता चलता है कि नदी-तटीय वन्यजीवों के संरक्षण के प्रति स्थानीय समुदायों में जागरूकता बढ़ी है।

सूचना मिलते ही TSAFI ने तुरंत उत्तर प्रदेश वन एवं वन्यजीव विभाग, गोंडा मंडल से सम्पर्क किया। स्थिति का त्वरित जायज़ा लेने और आवश्यक स्वीकृति मिलने के बाद, जीवन-रक्षक और स्थानांतरण उपकरणों से सुसज्जित एक विशेष बचाव दल तैनात किया गया। गंगा डॉल्फ़िन की देखभाल और उसे वाहन में लेकर जाने के प्रति अत्यधिक संवेदनशीलता को देखते हुए, इस अभियान के लिए विस्तृत और सावधानीपूर्वक योजना बनाना ज़रूरी था ताकि न केवल जीव का तनाव कम किया जा सके बल्कि बचावकर्मियों की सुरक्षा भी सुनिश्चित हो सके।

बचाव दल देर रात घटनास्थल पहुँचा और फँसी हुई डॉल्फ़िन को किसी प्रकार की परेशानी न हो इसलिए नियंत्रित परिस्थितियों में तैयारियाँ शुरू कीं। भोर से पहले, प्रशिक्षित बचावकर्मी और गोताख़ोर सावधानीपूर्वक उस जीव को एक सुरक्षित घेरे की ओर ले गए और फिर वैज्ञानिक रूप से स्वीकृत प्रोटोकॉल के तहत उसे हाथ से नियंत्रित किया गया ताकि उसके श्वासछिद्र (ब्लोहोल) में किसी तरह की बाधा न आए। इसके बाद डॉल्फ़िन को धीरे-धीरे, विशेष रूप से डिज़ाइन की गई एक स्ट्रेचर पर रखकर, भारत की पहली विशेष गंगा डॉल्फ़िन रैस्क्यू एम्बुलेंस में रख दिया गया।

बचाए गए जीव की पहचान एक वयस्क नर डॉल्फ़िन के रूप में की गई जिसकी लम्बाई लगभग 5 फ़ुट 3 इंच और वज़न 26 किलो 400 ग्राम था। पूरे अभियान के दौरान पशु-चिकित्सकों, शोधकर्ताओं और वन अधिकारियों ने उसके स्वास्थ्य पर निरंतर नज़र रखी तथा ले जाने से पहले उसके महत्त्वपूर्ण जीवन-संकेतक और शारीरिक माप का रिकॉर्ड तैयार किया। इसके बाद डॉल्फ़िन को भारत-नेपाल सीमा के पास राप्ती नदी में छोड़ दिया गया जो डॉल्फ़िन के लिए उपयुक्त रहवास माना जाता है।

इस अभियान की सफलता का एक प्रमुख कारण भारत की पहली समर्पित 'गंगा डॉल्फ़िन रेस्क्यू एम्बुलेंस' की तैनाती थी जिसे 'नमामि गंगे' कार्यक्रम के तहत राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन (NMCG) ने TSA फाउंडेशन इंडिया और उत्तर प्रदेश वन एवं वन्यजीव विभाग के सहयोग से विकसित किया है। यह एम्बुलेंस एक मोबाइल इंटेंसिव-केयर और त्वरित प्रतिक्रिया इकाई के रूप में कार्य करती है और इसमें डॉल्फ़िन के लिए सुरक्षित परिवहन प्रणाली, जलयोजन सुविधाएँ, ऑक्सीजन सहायता, अल्ट्रासोनोग्राफ़ी, जीवन-संकेतक निगरानी उपकरण तथा जलीय स्तनधारियों के लिए विशेष रूप से तैयार अन्य पशु-चिकित्सा सुविधाएँ उपलब्ध हैं। यह सुविधाएँ परिवहन के दौरान जीव का तनाव काफ़ी हद तक कम करती हैं और छोड़े जाने के बाद उसके जीवित रहने की सम्भावना बढ़ जाती है।

इस अभियान से बार-बार सामने आने वाली संरक्षण चुनौती भी उजागर हुई। सिंचाई नहरों में उन नदियों से सीधा पानी आता है जिनमें डॉल्फ़िन निवास करती हैं, और अधिक प्रवाह के समय में ये जीव अनजाने में इन नहरों में प्रवेश कर सकते हैं। नहर के गेट बंद हो जाने या जलस्तर घटने पर डॉल्फ़िन अलग-थलग पड़े जलकुंडों में फँस सकती हैं, जहाँ उन्हें भूख, चोट और मृत्यु का ख़तरा बना रहता है। उनके जीवित रहने के लिए समय पर बचाव अत्यंत आवश्यक है।

भारत के राष्ट्रीय जलीय जीव और नदी स्वास्थ्य के एक महत्त्वपूर्ण संकेतक के रूप में, गंगा डॉल्फ़िन, नदी पुनउर्द्धार प्रयासों की सफलता का एक प्रभावशाली मानक है। हालाँकि हाल के वर्षों में संरक्षण

के क्षेत्र में कुछ उपलब्धियाँ हासिल हुई हैं, फिर भी यह प्रजाति कई प्रकार के ख़तरों का सामना कर रही है, जिनमें आवास का विखंडन, नदी प्रवाह में बदलाव, प्रदूषण, मछली पकड़ने के जाल में फँसना, रेत खनन, नौका यातायात और अचानक कहीं फँस जाना शामिल हैं। अतः इसके संरक्षण के लिए केवल कुदरती रहवास संरक्षण और पारिस्थितिकी तंत्र का पुनउर्द्धार ही नहीं, बल्कि समय पर बचाव और पुनर्वास सम्बंधी हस्तक्षेप भी आवश्यक है। इस संदर्भ में, फँसी हुई डॉल्फ़िन का सफल बचाव विशेष महत्त्व रखता है। विशेष रूप से, यह अभियान पिछले एक दशक में TSA फाउंडेशन इंडिया और उत्तर प्रदेश वन विभाग द्वारा संयुक्त रूप से किए गए 42वें सफल डॉल्फ़िन बचाव के रूप में दर्ज किया गया, जो सरकारी एजेंसियों, वैज्ञानिक संस्थानों, संरक्षण संगठनों और स्थानीय समुदायों के बीच निरंतर सहयोग की प्रभावशीलता दर्शाता है, जिससे इस प्रतिष्ठित प्रजाति की सुरक्षा सुनिश्चित की जा रही है।

इस डॉल्फ़िन की एक छोटे से जलकुंड से लेकर बहती नदी में आज़ाद तैरने तक की तेरह घंटे की यात्रा, केवल बचाए जाने तक की कथा नहीं है, बल्कि हर हाल में टिके रहने, आशा का दामन थामे रखने और सामूहिक उत्तरदायित्व का प्रतीक है। यह दर्शाता है कि संकटग्रस्त प्रजातियों के संरक्षण और क्षतिग्रस्त पारिस्थितिकी तंत्रों के पुनर्स्थापन के व्यापक संघर्ष में हर जीवन महत्त्वपूर्ण है।

दीर्घकाल से गंगा डॉल्फ़िन को, गंगा नदी का प्रहरी माना जाता रहा है; इसका अस्तित्व नदी के स्वास्थ्य का द्योतक है। एक डॉल्फ़िन को बचाकर हम केवल एक जीव का उद्धार नहीं करते, बल्कि हम जीवंत गंगा और उससे पोषित होने वाले जीव-जंतु जगत की रक्षा के लिए अपनी प्रतिबद्धता सुदृढ़ करते हैं। यह बचाव, कई मायनों में 'नमामि गंगे' की वास्तविक भावना अभिव्यक्त करता है—एक ऐसी दृष्टि जो नदियों को केवल स्वच्छ ही नहीं, बल्कि अधिक स्वस्थ, जैव विविधता से समृद्ध और जीवन के हर रूप को पोषित करने में सक्षम करने की है।

बदलाव का इंतज़ार नहीं

स्वयं बदलाव बन जाने वाले नायक

समाज में असली बदलाव अक्सर किसी बड़ी सरकारी योजना या भारी-भरकम संसाधनों से नहीं, बल्कि एक आम इंसान के दृढ़ संकल्प से शुरू होता है। माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' में हमारे सुमदाय के कुछ ऐसे ही असाधारण 'नायकों' का ज़िक्र किया है। ये वे लोग हैं जिन्होंने समाज की समस्याओं को देखकर सिर्फ़ शिकायत नहीं की, बल्कि समाधान का हिस्सा बनने का साहसिक फ़ैसला किया।

केरल की उफनती नदी से लेकर उत्तर प्रदेश के बस्ती ज़िले की प्रदूषित जलधारा और गोवा के पथरीले इलाक़ों तक, इन नायकों ने साबित कर दिया है कि सेवा के लिए केवल एक सच्चे इरादे और निरंतर प्रयास की आवश्यकता होती है। आइए, भारत के उन नायकों की कहानियाँ जानें, जिन्होंने बदलाव का इंतज़ार नहीं किया, बल्कि वे ख़ुद बदलाव बन गए।

साजी वलाशेरिल : पीड़ा से जन्मा 'जीवन बचाने' का महा-अभियान

केरल के आलुवा में पेरियार नदी के किनारे कोई आलीशान इमारत, क्लासरूम या भारी-भरकम फीस वाला स्विमिंग पूल नहीं है। बल्कि यहाँ एक ऐसी 'क्लास' लगती

है जो जीवन बचाना सिखाती है। साजी वलाशेरिल पिछले कई वर्षों से यहाँ लोगों को मुफ़्त में तैरना सिखा रहे हैं। उनके इस निस्वार्थ प्रयास के पीछे एक गहरी पीड़ा छिपी है। 2006 में थट्टेक्कड़ और 2009 में थेक्कडी में हुए दर्दनाक नौका हादसों ने उन्हें भीतर तक झकझोर दिया था, जिनमें कई स्कूली बच्चों और पर्यटकों की जान चली गई थी। तब उन्होंने ठाना कि वे लोगों को डूबने से बचाने के लिए तैराकी सिखाएंगे। आज 15,000 से अधिक लोग उनसे यह हुनर सीख चुके हैं।

सबसे ख़ास बात यह है कि साजी ने दिव्यांग बच्चों को भी नदी की लहरों से लड़ना सिखाया है। वे अपनी इस चुनौती पर बात करते हुए कहते हैं:

"आमतौर पर डर के कारण माता-पिता अपने दिव्यांग बच्चों को बाहर नहीं भेजते। दिव्यांगों को तैरना सिखाना थोड़ा मुश्किल है, लेकिन मैं यह जोखिम उठाने को तैयार हूँ। जब वे तैराक बन जाते हैं,

तो उनमें ग़ज़ब का आत्मविश्वास आ जाता है। विश्व पैरा-स्विमिंग चैम्पियन आसिम मुहम्मद मेरा ही छात्र है, जिसके दोनों हाथ नहीं हैं और एक पैर छोटा है। उसने इसी पेरियार नदी में ट्रेनिंग ली थी। इसके अलावा तीन दृष्टिबाधित बच्चों ने भी पेरियार नदी पार की है। मैं दुनिया को यह दिखाना चाहता हूँ कि कोई भी तैरना सीख सकता है और डूबने से बच सकता है।"

आकाश गुप्ताः 'शिकायत नहीं, शुरुआत' का अटल संकल्प

उत्तर प्रदेश के बस्ती ज़िले के आकाश गुप्ता की कहानी नदियों के प्रति हमारे सोए हुए कर्तव्य को जगाती है। उनके गाँव की मनोरमा नदी, जो कभी उनके बचपन की ख़ूबसूरत यादों का हिस्सा थी, समय के साथ प्लास्टिक और कचरे के ढेर में तब्दील हो गई थी। आकाश और उनके दोस्तों ने किसी को कोसने के बजाय ख़ुद नदी में उतरने का फैसला किया। 'शिकायत नहीं, शुरुआत' के मंत्र के साथ उन्होंने एक मुहिम छेड़ी और लगातार रोज़ाना 50-60 किलो कचरा नदी से निकाला।

आकाश अपने इस संघर्षपूर्ण शुरुआती दिनों को याद करते हुए बताते हैंः

"शुरुआत में हम लोग नंगे हाथों और नंगे पैरों से नदी की सफाई करते थे। नदी में ज़हरीले कीड़े और सांप होते थे। कई बार हमें चोट लग जाती थी क्योंकि लोग शराब की बोतलें नदी में फेंक देते थे, जो टूटकर हमें चुभ जाती थीं। सड़ी हुई जलकुंभी उठाने से शरीर पर रैशेज और खुजली हो जाती थी, कई लोगों को इंफेक्शन भी हुआ। नदी के अंदर हमें 2010 और 2015 की भी प्लास्टिक मिली जो नीचे बैठकर कीचड़ बन गई थी। लेकिन हमने हार नहीं मानी, नदी को साफ करने का हमारा काम आज भी रोज़ाना जारी है।"

बालकृष्ण गणेश अय्याः चट्टानों का सीना चीरकर लाई जलधारा

गोवा के मड्डीतोलोप इलाक़े में पानी की भारी क़िल्लत थी। महिलाओं और बुज़ुर्गों को पानी के लिए मीलों पैदल चलना पड़ता था। इसी इलाक़े के एक सेवानिवृत्त शिक्षक, श्री बालकृष्ण अय्या ने इस समस्या को अपनी व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी मान लिया। उन्होंने अपनी पेंशन का पैसा लगाया, पथरीली और कठोर लेटराइट चट्टानों वाली ज़मीन में खुद खाइयाँ खोदीं और पाइपलाइन बिछाई, जिससे लगभग 25 परिवारों के घरों तक पानी पहुँच सका। कई सालों तक उन्होंने खुद पम्प का संचालन किया और बिजली का ख़र्च उठाया।

बालकृष्ण जी उम्र और समाजसेवा के सम्बंध में बहुत ही स्पष्ट और प्रेरक विचार रखते हैंः

"मेरा मानना था कि सेवानिवृत्ति का अर्थ समाज से दूर हो जाना नहीं है, बल्कि यह समाज की अधिक सार्थक सेवा करने का अवसर है। समाजसेवा न तो आयु पर निर्भर करती है, न पद पर और न ही धन पर। मेरे लिए सबसे बड़ा पुरस्कार कोई सम्मान या प्रसिद्धि नहीं, बल्कि सामान्य लोगों के चेहरों पर दिखाई देने वाली राहत थी। जब उन परिवारों को यह चिंता नहीं रही कि अगली बाल्टी पानी कहाँ से आएगा, तब मुझे लगा कि मेरी सारी मेहनत और मेरा सारा संघर्ष सफल हो गया है।"

साजी वलाशेरिल, आकाश गुप्ता और बालकृष्ण अय्या जैसे 'नायक' हमारे समाज की असली रीढ़ हैं। इनकी कहानियाँ इस बात का प्रमाण हैं कि 'कर्मभूमि' में उतरकर ही बदलाव का सपना साकार किया जाता है। माननीय प्रधानमंत्री के शब्दों में, *"सेवा करने के लिए बहुत बड़े साधन जरूरी नहीं होते – ज़रूरी होता है, एक अच्छा इरादा और लगातार किया गया प्रयास। इन्हीं के दम पर, हज़ारों लोगों के जीवन में बदलाव लाया जा सकता है।"*

इन नायकों ने साबित कर दिया है कि दुनिया को बदलने के लिए किसी का इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं है। अगर हमारे इरादे नेक और मजबूत हैं, तो हम ख़ुद ही वह बदलाव बन सकते हैं।

एक रुपया, एक सैनिक

अध्यापक का देशप्रेम बना स्कूल आंदोलन

ऐसी दुनिया जो प्रायः बड़े कार्यों से प्रभावित होती है, उसमें तमिलनाडु की एक छोटी सी पहल ने दिखा दिया कि राष्ट्र-निर्माण की शुरुआत एक रुपये जैसी छोटी राशि से भी हो सकती है।

जब माननीय प्रधानमंत्री ने मन की बात कार्यक्रम में वरिष्ठ शिक्षाविद् डॉ. जी वी. गिरिजा शेषाद्रि जिन्हें लोग स्नेहपूर्वक 'गिरिजा अम्मा' के नाम से भी जानते हैं, का उल्लेख किया तो उन्होंने देशभर का ध्यान देशभक्ति, सेवा और सामूहिक प्रयास की एक प्रेरणादायी कहानी की ओर आकर्षित किया। एक शिक्षिका की अपने विद्यार्थियों से की गई एक साधारण सी अपील से शुरू हुई यह पहल, आगे चलकर एक ऐसे आंदोलन में बदल गई जिसने हजारों युवाओं को प्रेरित किया और भारतीय सैनिकों के कल्याण के लिए 40 लाख रुपये जुटाए।

एक शिक्षिका, एक उद्देश्य

गिरिजा अम्मा को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के माध्यम से युवा मस्तिष्कों को आकार देते और मार्गदर्शन करते पाँच दशक हो चुके हैं। उनका दृष्टिकोण दो मुख्य मानदंडों द्वारा निर्देशित है: राष्ट्र प्रथम (देश भक्ति) और सर्वशक्तिमान में विश्वास (दैव भक्ति)। गिरिजा अम्मा ने वर्ष 1975

में मात्र सात विद्यार्थियों के साथ शिक्षक यात्रा आरम्भ की थी। अपने गुरु श्री एस. वेदांतम के मार्गदर्शन में उन्होंने विश्व हिन्दू विद्या केंद्र (VHVK) के अंतर्गत चेन्नई में पहले हिन्दू विद्यालय, जयगोपाल गरोड़िया हिन्दूविद्यालय मैट्रिकुलेशन हायर सेकेंडरी स्कूल की स्थापना में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। गिरिजा अम्मा वीएचवीके (VHVK) में महासचिव के पद पर हैं।

आज वही छोटी-सी शुरुआत तमिलनाडु के पंद्रह विद्यालयों में विस्तार पा चुकी है जहाँ लगभग 10,000 विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। इन विद्यालयों को विश्वभर में फैले, अपने एक लाख से अधिक पूर्व विद्यार्थियों का सशक्त और सक्रिय सहयोग भी मिलता है।

गिरिजा अम्मा के लिए शिक्षा का अर्थ केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता तक सीमित नहीं रहा। अपने विद्यार्थियों के साथ शिक्षा की अवधारणा पर चर्चा करते हुए वे प्रायः कहती हैं–*"शिक्षा का अर्थ है – कैसा व्यवहार करना है, कैसे स्वतंत्र रहना है, कैसे अपने देश की रक्षा करनी है, कैसे समाज की सेवा करनी है और कैसे अपने हृदय में यह निश्चय रखना है कि आप विश्व के महानतम राष्ट्रों में से एक के नागरिक हैं।"* यही विचारधारा आज भी विश्व हिन्दू विद्या केंद्र के प्रत्येक संस्थान का दर्शन है।

एक रुपया अभियान

माननीय प्रधानमंत्री के 'मन की बात' कार्यक्रम से प्रेरित होकर गिरिजा अम्मा ने वर्ष 2024 में एक साधारण किंतु प्रभावशाली अभियान शुरु किया। उन्होंने वीएचवीके (VHVK) के सभी विद्यालयों के विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों को भारतीय सैनिकों के कल्याण के लिए

प्रतिदिन एक रुपया दान करने को प्रेरित किया।

यह अभियान जानबूझ कर अत्यंत सरल रखा गया। प्रत्येक बच्चा भले ही वह किसी भी पृष्ठभूमि से हो, इसमें भाग ले सकता था। प्रतिदिन एक रुपये का योगदान वर्ष भर में 365 रुपये बनता है, लेकिन जब हज़ारों लोगों ने मिलकर दिया तो उसका प्रभाव असाधारण बन गया। एक ही वर्ष के भीतर इस अभियान से 40 लाख रुपये जमा हुए।

गिरिजा अम्मा और उनके विद्यार्थियों ने जब यह राशि माननीय प्रधानमंत्री को सौंपी तो यह केवल आर्थिक सहायता नहीं थी। यह राष्ट्र की रक्षा करने वाले सैनिकों के प्रति कृतज्ञता का प्रतीक थी और सामूहिक प्रयास की शक्ति का एक प्रेरणादायक उदाहरण भी। गिरिजा अम्मा कहती हैं, *"बच्चों को राष्ट्र के लिए योगदान देना चाहिए। हर कार्य राष्ट्रहित में होना चाहिए। यदि वे यह बात बचपन में ही सीख लेंगे तो यह भावना जीवन भर साथ रहेगी।"*

सेवा और समर्पण की विरासत

एक रुपये का यह अभियान कोई इकलौता प्रयास नहीं था, यह तो सेवा और समर्पण की एक दीर्घ परम्परा पर आधारित था। जब भी कोई प्राकृतिक आपदा या कठिन परिस्थिति उत्पन्न होती है, वीएचवीके (VHVK) के विद्यार्थी समाज के बीच जाकर राहत कार्यों के लिए धन-संग्रह अभियान चलाते हैं। वर्ष 1999 में हुए करगिल युद्ध के दौरान विद्यार्थियों ने प्रधानमंत्री राहत कोष में 4.3 लाख रुपये का योगदान दिया था। इसके बाद वर्ष 2001 में गुजरात में आए विनाशकारी भूकम्प के समय उन्होंने

राहत कार्यों के लिए 6.25 लाख रुपये एकत्र किए और तत्कालीन प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी को स्वयं यह राशि भेंट की। उस क्षण का स्मरण करते हुए गिरिजा अम्मा बताती हैं कि प्रधानमंत्री यह जानने को उत्सुक थे कि 6 लाख रुपये के अतिरिक्त 25,000 रुपये की राशि कहाँ से आई। तब उन्होंने बताया कि यह उन्हें मिली राष्ट्रीय श्रेष्ठ शिक्षक पुरस्कार की धनराशि थी जो उन्होंने राहत कोष के नाम कर दी थी।

वर्षों से विद्यार्थियों ने सुनामी राहत कार्यों, बाढ़ प्रभावित समुदायों की सहायता, लेह और लद्दाख में आपदा-ग्रस्त विद्यालयों के पुनर्वास तथा अन्य अनेक मानवीय कार्यों के लिए लाखों रुपये का योगदान

दिया है। स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत विद्यार्थियों ने विभिन्न गाँवों में 50 शौचालय और स्नानघर बनवाने में भी योगदान दिया। पीढ़ी–दर–पीढ़ी विद्यार्थियों के लिए सेवा, केवल एक अवसर विशेष पर किया जाने वाला कार्य न होकर, जीवन जीने का उपाय बन चुका है।

एक रुपये शुरू हुआ साझा उत्तरदायित्व का सफ़र

वास्तव में, 'एक रुपया' अभियान की सफलता एकत्र की जाने वाली राशि में नहीं थी। 40 लाख रुपये का योगदान निस्संदेह महत्त्वपूर्ण था किंतु उससे भी बड़ी उपलब्धि वह भावना थी जो इस अभियान ने हजारों विद्यार्थियों के मन में डाली कि हर आयु और हर आर्थिक स्थिति का नागरिक, राष्ट्र निर्माण में योगदान दे सकता है। माननीय प्रधानमंत्री के प्रति आभार व्यक्त करते हुए गिरिजा अम्मा का कहना है, *"मैंने अपने सैनिकों के लिए प्रतिदिन एक रुपया एकत्र करने की पहल जब शुरू की तब सोचा भी नहीं था कि इसकी बदौलत मुझे प्रधानमंत्री से मिलने का अवसर मिलेगा। हमारे प्रधानमंत्री ने मेरे योगदान का उल्लेख किया। यह केवल मेरा नहीं अपितु विद्यालय के सभी विद्यार्थियों, शिक्षकों और ग़ैर–शिक्षण कर्मचारियों का सामूहिक प्रयास है जिन्होंने इस अभियान में भाग लिया। इसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि बच्चे बेझिझक बार–बार राष्ट्र सेवा के लिए प्रेरित होंगे।"*

विश्व हिन्दू विद्या केंद्र की यही सेवा भावना है। जब हज़ारों ऐसे छोटे–छोटे प्रयास एक साथ होते हैं तो उनका असर एक व्यक्ति के प्रयास से कहीं बड़ा होता है। प्रतिदिन एक रूपये का योगदान साधारण न रह कर एक साझा उत्तरदायित्व बन जाता है। एक स्कूल की पहल एक सामूहिक प्रयास में बदल गई और एक शिक्षक के राष्ट्रप्रेम ने हज़ारों युवा भारतीयों को देश की प्रगति में अपनी भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया।

मन की बात

प्रतिक्रियाएँ

कार्रवाई के लिए आह्वान

134वाँ संस्करण

पानी पीते रहिए। धूप में अगर निकलना ही पड़े तो थोड़ा संभल कर निकलें। इस दिशा में सरकार की भिन्न-भिन्न **departments** ने जो **guidelines** जारी की हैं, वो भी भूलिएगा नहीं।

आप भी गर्मी के दौरान देसी पेजयलों का खूब आनंद लीजिए।

मैं युवाओं से आग्रह करूँगा कि वे किसी **astronomy club** से जरूर जुड़ें, और इन छुट्टियों में किसी **planetarium** को भी जरूर देखने जाएं।

मेरा आपसे आग्रह है, अपने आसपास ऐसे प्रयासों को जरूर देखिए। जो लोग समाज के लिए अच्छा काम कर रहें हैं, उन्हें पहचानिए, उनकी सराहना कीजिए, उनसे सीखिए, और हो सके तो खुद भी किसी अच्छे काम से जुड़िए।

Arjun Ram Meghwal @arjunrammeghwal

आज 'मन की बात' में माननीय प्रधानमंत्री @narendramodi जी ने छत्तीसगढ़ के 'मल्हार' में मिले लगभग 1500 साल पुराने ताम्र पत्रों का उल्लेख किया।

इसी प्रकार मोदी जी की पहल पर ही नीदरलैंड्स ने चोला काल की ताम्र पट्टिकायें भारत को सौंपी है। "ज्ञान भारतम" अभियान उनकी ही सोच से सर्जित और संचालित है।

आज का भारत अपनी विरासत से जुड़कर उसे सहेजने के विषय में उन्नत है।

#MannKiBaat

@PMOIndia @MinOfCultureGoI @ASIGoI @mygovindia

Devendra Fadnavis @Dev_Fadnavis

मा. पंतप्रधान नरेंद्र मोदीजी यांनी आज 'मन की बात' कार्यक्रमात भारताची समृद्ध परंपरा आणि स्थानिक उत्पादनांचे महत्त्व अधोरेखित केले. त्यांनी कडक उन्हाळ्यात आरोग्यदायी पेयांचे महत्त्व सांगत कोकण आणि गोव्याची प्रसिद्ध सोलकढ़ी तसेच कोकम सरबत यांची विशेष दखल घेतली. यासह मा. पंतप्रधान मोदीजी यांनी महाराष्ट्र आणि कोकणातील जगप्रसिद्ध हापूस आंब्याचा गावापासून जागतिक बाजारपेठेपर्यंतचा प्रेरणादायी प्रवास अधोरेखित केला.

मा. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी इन्होंने आज 'मन की बात' कार्यक्रम में भारत की समृद्ध परंपराओं और स्थानीय उत्पादों को रेखांकित किया। उन्होंने भीषण गर्मी में स्वास्थ्यवर्धक पेयों के महत्व बताते हुए कोकण और गोवा की प्रसिद्ध सोलकढ़ी एवं कोकम सरबत की विशेष चर्चा की। साथ ही, मा. प्रधानमंत्री मोदी जी इन्होंने महाराष्ट्र और कोकण के विश्वविख्यात हापुस आम की गांव से वैश्विक बाजार तक की प्रेरणादायी यात्रा का उल्लेख किया।

(मन की बात | 31-5-2026)
@narendramodi @mannkibaat
#MannKiBaat #Mango #Alphonso #Konkan

Vishnu Deo Sai @vishnudsai

जब "मन की बात" में गूंजा मल्हार का गौरव, तब गौरवान्वित हुआ पूरा छत्तीसगढ़।

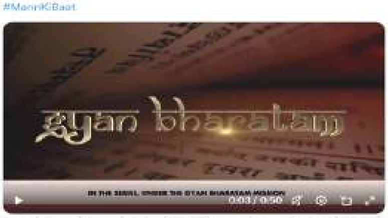
माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा मल्हार से प्राप्त प्राचीन ब्राह्मी लिपि एवं पाली भाषा में लिखी दुर्लभ ताम्र पट्टिकाओं का उल्लेख हमारी समृद्ध ज्ञान परंपरा, सांस्कृतिक वैभव और ऐतिहासिक चेतना को राष्ट्रीय मंच पर नई पहचान देने वाला क्षण है।

ये अमूल्य धरोहर केवल पुरातात्विक महत्व की वस्तुएं नहीं, बल्कि भारत की प्राचीन ज्ञान-संपदा, बौद्धिक विरासत और सांस्कृतिक उत्कर्ष की जीवंत गवाही हैं।

हमारी सुशासन सरकार इस ऐतिहासिक विरासत के संरक्षण, संवर्धन और भावी पीढ़ियों तक इसके गौरवपूर्ण हस्तांतरण के लिए निरंतर प्रतिबद्ध है, ताकि आने वाली पीढ़ियां अपनी जड़ों, इतिहास और सांस्कृतिक अस्मिता से सशक्त रूप से जुड़ी रहें।

@narendramodi

#MannKiBaat



Dr.L.Murugan @DrLMurugan

In today's Mann Ki Baat, our Hon'ble Prime Minister Shri @narendramodi ji highlighted a remarkable achievement from the recently concluded National Senior Athletics Federation competition in Ranchi, Jharkhand. Athletes set four new national records across four categories. Vishal TK's record stands out as a moment of immense pride for Tamil Nadu and all Tamilians. Heartiest congratulations to every athlete who showcased grit and determination on the national stage.

#MannKiBaat

Kirti Vardhan Singh @KVSinghMPGonda

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी ने आज #MannKiBaat कार्यक्रम में मनोरमा नदी का उल्लेख किया। इस नदी का उद्गम मेरे संसदीय क्षेत्र गोंडा से होता है।

मनोरमा नदी, उत्तर प्रदेश के गोंडा जिले में इटियाथोक स्थित तिर्रे ताल से निकलती है और मेरे गृह क्षेत्र मनकापुर से होते हुए बस्ती जिले के लालगंज के पास कुआनो नदी में समाहित हो जाती है। प्रधानमंत्री जी ने मन की बात में बस्ती के युवा आकाश गुप्ता के प्रयासों का जिक्र किया। उत्तर प्रदेश सरकार के सहयोग और आकाश के संकल्प ने मनोरमा नदी को नया जीवन दिया है।

Smriti Z Irani @smritiirani

#MannKiBaat के 134वें संस्करण में माननीय प्रधानमंत्री श्री @NarendraModi जी ने देश के उन प्रेरक नागरिकों के प्रयासों को बताया, जो अपने संकल्प, सेवा और जनभागीदारी से सकारात्मक परिवर्तन की नई मिसाल गढ़ रहे हैं।

बस्ती में मनोरमा नदी के पुनर्जीवन का प्रयास हो, गिरिजा अम्मा जी द्वारा विद्यार्थियों में राष्ट्रभक्ति और सेवा के संस्कारों का संचार हो, या समाजहित में समर्पित अनगिनत नागरिकों की पहल, ये सभी उदाहरण बताते हैं कि परिवर्तन की शुरुआत बड़े संसाधनों से नहीं, बल्कि एक दृढ़ संकल्प और सामूहिक प्रयास से होती है।

ऐसे प्रेरक प्रयास हमें विश्वास दिलाते हैं कि विकसित भारत का निर्माण जनशक्ति, जनभागीदारी और 'राष्ट्र प्रथम' की भावना से ही संभव है।

youtube.com
PM Modi Live | Mann Ki Baat 134th Episode Live Broadcast
In this month's Mann Ki Baat programme, PM Modi spoke about India's...

Yogi Adityanath @myogiadityanath

आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी ने आज @mannkibaat कार्यक्रम में उत्तर प्रदेश में गंगा डॉल्फिन के सफल रेस्क्यू की प्रेरक कहानी साझा की। 13 घंटे के अथक प्रयासों के बाद इस दुर्लभ जलीय जीव को सुरक्षित बचाया गया।

नमामि गंगे अभियान के अंतर्गत अत्याधुनिक सुविधाओं से युक्त भारत की पहली 'Dolphin Rescue Ambulance' की सहायता से डॉल्फिन का उपचार किया गया और उसे राप्ती नदी में सुरक्षित छोड़कर जैव-विविधता संरक्षण और संवेदनशीलता का प्रेरक संदेश दिया गया।

पर्यावरण और जीव संरक्षण के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाती इस प्रेरक पहल को राष्ट्रीय मंच पर स्थान देने हेतु हार्दिक आभार प्रधानमंत्री जी।

Namami Gange
@cleangangamcg

Show translation

एक डॉल्फिन नहर में फंसी थी और तभी पहुंची Dolphin Rescue Ambulance.

नमामि गंगे अभियान की यह एम्बुलेंस कोई साधारण गाड़ी नहीं है। Oxygen, stretcher, बचाव उपकरण, सब कुछ से लैस यह एक चलता-फिरता अस्पताल है। डॉल्फिन को बचाया गया, इलाज हुआ, और उसे सुरक्षित राप्ती नदी में छोड़ा गया।

आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी ने आज #MannKiBaat में कहा कि "जब हम गंगा डॉल्फिन को बचाते हैं, तो हम सिर्फ एक प्रजाति को नहीं बचाते, हम गंगा की जैव विविधता को बचाते हैं।"

आदरणीय प्रधानमंत्री जी का यही मूल मंत्र #NamamiGange की असली ताकत है। क्योंकि नदी सिर्फ जल नहीं, एक जीवन तंत्र है

Nayab Saini
@NayabSainiBJP

Show translation

आज #MannKiBaat कार्यक्रम में माननीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी ने कई महत्वपूर्ण और प्रेरणादायक विषयों पर प्रकाश डाला, जो समाज और राष्ट्र के लिए अत्यंत उपयोगी हैं।

उन्होंने भीषण गर्मी और लू के दौरान स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखने का संदेश दिया। खेल जगत में भारतीय युवाओं की उपलब्धियों का उल्लेख करते हुए Men's 100 Meter Race में राष्ट्रीय रिकॉर्ड बनने पर खिलाड़ियों को बधाई दी। केरल के आलुवा में स्विमिंग क्लब जैसे प्रयासों की सराहना करते हुए युवाओं को खेल और फिटनेस से जुड़ने के लिए प्रेरित किया।

प्रधानमंत्री जी ने नीदरलैंड्स से चोल काल की प्राचीन ताम्र पट्टिकाओं की भारत वापसी को हमारी सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण की दिशा में महत्वपूर्ण उपलब्धि बताया। साथ ही 'ज्ञान भारतम् अभियान' के माध्यम से भारत की प्राचीन ज्ञान परंपरा और भारतीय खगोल विज्ञान की समृद्ध विरासत को नई पीढ़ी तक पहुंचाने पर जोर दिया। इसके अलावा, 'नमामि गंगे अभियान' के तहत डॉल्फिन रेस्क्यू एम्बुलेंस जैसी अभिनव पहल का उल्लेख करते हुए पर्यावरण संरक्षण और जैव विविधता के महत्व को रेखांकित किया।

प्रधानमंत्री जी द्वारा उठाए गए ये सभी विषय समाज, संस्कृति, पर्यावरण, खेल और जनकल्याण से जुड़े हुए हैं तथा हम सभी को जागरूक और प्रेरित करने वाले हैं।

Mohan Charan Majhi
@MohanMOdisha

Show translation

ମାନ୍ୟବର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ @narendramodi ଜୀ, 'ମନ୍ କି ବାତ୍' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଓଡ଼ିଶାର ପାରମ୍ପରିକ [illegible]

[illegible]

Nitin Gadkari
@nitin_gadkari

Show translation

गर्मी आते ही एक और चर्चा हर घर में शुरू हो जाती है और वो है आम। आम, आम चर्चा का विषय होता है, भारत में शायद ही कोई घर होगा जहाँ गर्मियों में आम की बात न होती हो। हर इलाके का अपना आम, अपना स्वाद, अपनी खुशबू।

आज 'मन की बात' के माध्यम से मैं आम की पैदावार से जुड़े अपने किसान भाई-बहनों की प्रशंसा करूंगा। आप देश की कृषि अर्थव्यवस्था के लिए आम किसान नहीं बहुत विशेष हैं।

- प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

#MannKiBaat

Dr. Pramod Sawant
@DrPramodPSawant

The Chola-era Copper Plates brought back from the Netherlands have sparked immense curiosity and renewed interest in India's rich civilizational heritage.

As highlighted by Hon'ble Prime Minister Shri @narendramodi Ji in Mann Ki Baat, these priceless inscriptions are living testimonies of India's glorious past, administrative excellence and cultural legacy. Their return is a matter of national pride and a significant step towards reconnecting future generations with our history.

#MannKiBaat

Prof Rakesh Sinha
@RakeshSinha01

Show translation

"जो लोग समाज के लिए अच्छा काम कर रहे हैं उन्हें पहचानिए उनकी सराहना कीजिए उनसे सीखिए और हो सके तो खुद भी किसी अच्छे काम से जुड़िए।"
माननीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी #MannKiBaat.

Krishan Pal Gurjar
@KPGBJP

Show translation

"मन की बात" केवल एक संवाद नहीं, बल्कि देश की सामूहिक चेतना, जनभागीदारी और राष्ट्रनिर्माण की भावना को मजबूत करने वाला प्रेरणास्रोत है।

मन की बात: राष्ट्रीय खेलों में चार रिकॉर्ड, आदर्श ग्राम का प्रतीक और गर्मी से बचाव पर पीएम ने रखी बात

मन की बात: सांस्कृतिक धरोहर और पर्यावरण संरक्षण पर दिया बल

वन्यजीव संरक्षण

नदियों की सफाई और वन्यजीव संरक्षण जैसे अनेक प्रेरक विषयों पर विस्तार से चर्चा की

भारत की सांस्कृतिक धरोहर के प्रति लोगों का सम्मान बढ़ा: प्रधानमंत्री मोदी

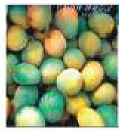
प्रधानमंत्री मोदी ने खिलाड़ियों को दी शुभकामनाएं

मन की बात • प्रधानमंत्री मोदी ने बताए गर्मी से बचने के देसी नुस्खे

बिहार के सत्तू व जर्दालु आम का कोई मुकाबला नहीं; ये ताकत देगा: पीएम

भास्कर न्यूज | नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को 'मन की बात' कार्यक्रम के 134वें एपिसोड में बिहार के खान-पान और वहां के खास फलों का महत्व बताया। भीषण गर्मी के इस मौसम में पीएम ने देशवासियों को बचाव के उपाय बताते हुए बिहार के सत्तू और जर्दालु आम की जमकर तारीफ की। उन्होंने कहा कि बिहार का सत्तू न केवल गर्मी से बचाता है, बल्कि यह शरीर को अद्भुत ताकत भी देता है।



मन की बात में पीएम की खास बातें...

झारखंड के धावकों की तारीफ कर बोले पीएम- ये देश के भविष्य

मन की बात : जालंधर के गुरिंदर व अनिमेष कुजूर से पीएम ने की बात, चार रिकॉर्ड बनने का किया जिक्र

दो दिन में तीन बार टूटा 100 मीटर का रिकॉर्ड...धावकों को सराहा

गुरिंदर वीर सिंह

अनिमेष कुजूर

अब चुनौती में जुगलबंदी हो रही :

अनिमेष को दोस्तों ने प्रेरित किया, गुरिंदर को विरासत में मिला खेल तो बने नौसेना अफसर

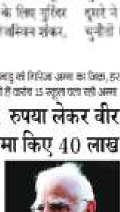
गुरिंदर ने कहा था, एक दिन टीवी पर नजर आऊंगा :

मैं नहीं करता तो कोई और करता :

'मन की बात' : पीएम ने किया तमिलनाडु की निरिजा अम्मा का जिक्र, हर स्टूडेंट्स के लिए प्रेरित करने वाली हैं करीब 15 स्कूल चला रही अम्मा

स्टूडेंट्स से रोज 1 रुपया लेकर वीर जवानों के लिए जमा किए 40 लाख

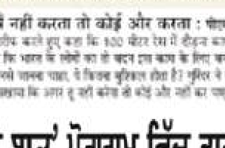
■ अम्मा ने प्रधानमंत्री को सौंपा है 40 लाख रुपए का चेक



ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਐਥਲੀਟਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ

ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖੇਡ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਉਜਵਲ ਬਣਾ ਰਿਹਾ: ਮੋਦੀ

ਖੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' ਦੇ 134ਵੇਂ ਐਪੀਸੋਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

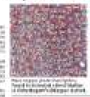


Stay hydrated, take extra care during scorching heat: PM on 'Mann Ki Baat'

In his monthly radio broadcast Mann Ki Baat, he said people should take extra precautions when stepping out in the sun

Modi spotlights historic copper plate discovery

2,000-yr-old inscriptions discovered in Chhattisgarh Malhar



Modi's Mann Ki Baat: AP's juicy Suvarnarekha and Banganapalli

पीएम मोदी ने रिकॉर्ड बनाने वाले धावकों से बातचीत की, 'मन की बात' में केरल की तैराकी पहल का ज़िक्र

■ हालिया 5 देशों की यात्रा के दौरान नीदरलैंड द्वारा लौटाई गई चोल काल की ताम्र पट्टिकाओं का उल्लेख किया

लोगों से पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहने की भी अपील की

मन की बात में प्रधानमंत्री ने साझा की प्रेरक कहानियां

नए भारत को गढ़ रहे हैं प्रेरणादायी प्रयास: मोदी

Heatwaves, water conservation and sports glory mark PM's Mann Ki Baat episode 134

PRESS TRUST OF INDIA

प्रधानमंत्री मोदी की मन की बात' में गूंजी मल्हार की ऐतिहासिक गाथा

ఎండల్లో జాగ్రత్త

'मन की बात' में गर्मी से बचने की अपील, आम की किस्मों पर चर्चा

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को अपने मासिक रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' में लोगों से भीषण गर्मी के दौरान विशेष सावधानी बरतने की अपील की। उन्होंने कहा कि देश के कई हिस्सों में तापमान तेजी से बढ़ रहा है, इसलिए लोगों को पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए और धूप में निकलते समय जरूरी एहतियात बरतने चाहिए। उन्होंने विभिन्न सरकारी विभागों की ओर से जारी दिशा-निर्देशों का पालन करने की भी सलाह दी। गर्मी के मौसम का जिक्र करते हुए प्रधानमंत्री ने फलों के राजा आम की भी चर्चा की। उन्होंने कहा कि इस मौसम में शायद ही कोई घर हो जहां आम की बात न होती हो। उन्होंने देश के विभिन्न हिस्सों में मिलने वाली आम की किस्मों का उल्लेख करते हुए कहा कि हर क्षेत्र के आम की अपनी अलग पहचान और सुगंध होती है। उन्होंने कहा कि महाराष्ट्र का हापुस (अल्फांसो) और गुजरात का केसर आमरस की जान हैं। वहीं उत्तर प्रदेश का दशहरी और मेरठ क्षेत्र का लंगड़ा, बिहार का जर्दालू, चौसा और मालदा जैसे आम लोगों की यादों से जुड़े हुए हैं। दक्षिण भारत में बंगनपल्ली, तोतापुरी, नीलम और मल्गोवा जैसी किस्में मिलती हैं, जबकि पश्चिम बंगाल का हिमसागर और ओडिशा तथा आंध्र प्रदेश का सुवर्णरेखा भी अपनी अलग पहचान रखते हैं। उन्होंने कहा कि जगह बदलने के साथ आम का रंग, रूप और स्वाद भी बदल जाता है। आज भारतीय आम सीमाओं से निकलकर वैश्विक बाजारों तक पहुंच चुके हैं।

> ऐथलेटिक्स चैंपियनशिप और विदेश दौरे का भी किस्सा पीएम ने सुनाया

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी

ऐथलेटिक्स से की कार्यक्रम की शुरुआत: इस बार 'मन की बात' की शुरुआत प्रधानमंत्री ने ऐथलेटिक्स से की। उन्होंने बताया कि हाल ही में झारखंड के रांची में आयोजित नेशनल सीनियर ऐथलेटिक्स फेडरेशन चैंपियनशिप में करीब 800 खिलाड़ियों ने भाग लिया और 4 नेशनल रेकॉर्ड टूटे। नए रेकॉर्ड बनाने वाले खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उन्होंने गुरिंदरवीर सिंह और अनिमेष कुजूर से बातचीत भी की और उनकी सफलता की यात्रा के बारे में जाना। प्रधानमंत्री ने केरल के रानी जलकोटिल की ओर से संचालित एक विशेष स्विमिंग पूल का भी जिक्र किया। उन्होंने बताया कि यहां अब तक 15 हजार से अधिक लोगों को तैराकी सिखा चुके हैं, जिनमें दिव्यांग बच्चे भी शामिल हैं। उन्होंने यह पहल कुछ वर्ष पहले एक नौका दुर्घटना में कई छात्रों की मौत के बाद शुरू की थी। रानी का मानना था कि यदि बच्चों को तैरना आता होता तो शायद कई जानें बचाई जा सकती थीं। मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम के 134वें एपिसोड में बस्ती जिले के आकाश गुप्ता के काम का भी जिक्र किया।

नीदरलैंड्स की यात्रा का भी वाकया बताया

'मन की बात' में प्रधानमंत्री ने अपनी हालिया नीदरलैंड्स यात्रा का भी उल्लेख किया। उन्होंने बताया कि वहां आयोजित एक विशेष समारोह में चोल काल की प्राचीन ताम्रपट्टिकाएं भारत को वापस सौंपी गईं। इस अवसर पर नीदरलैंड्स के प्रधानमंत्री भी मौजूद थे। प्रधानमंत्री ने कहा कि इन ताम्रपट्टिकाओं की वापसी को लेकर उन्हें देश और विदेश से लगातार संदेश मिल रहे हैं। लोगों में खुशी और गर्व का भाव है तथा दुनियाभर के तमिल समुदाय में इसे लेकर विशेष उत्साह देखा जा रहा है। इसके अलावा प्रधानमंत्री ने उत्तर प्रदेश में नहर में फंसी गई गंगा डॉल्फिन को बचाने की घटना को भी सराहनीय प्रयास बताया।

'मन की बात' में बोले पीएम, भारतीय खेलों का उज्ज्वल भविष्य

राष्ट्रीय खेलों में चार रिकार्ड बनना नए व आकांक्षी भारत का प्रतीक

- ऐथलीट्स गुरिंदरवीर सिंह और अनिमेष कुजूर से की बात
- कार्यक्रम में नीदरलैंड्स यात्रा का भी उल्लेख

[illegible]

PM Modi praises record-breaking sprint duel in 'Mann Ki Baat'

New Delhi, May 31 (IANS) In his latest episode of the popular monthly radio programme 'Mann Ki Baat', Prime Minister Narendra Modi highlighted the inspiring performance of two young Indian athletes who have captured the nation's attention with their extraordinary achievements in sprinting.

Addressing the audience on Sunday, the Prime Minister spoke enthusiastically about the thrilling developments in the men's 100-metre race, where the national record was broken three times within just two days.

Prime Minister Modi said, "Friends, one event that is being widely discussed across the country is the 100-metre race. Within a span of just two days, the national record in the men's 100-m race was broken three times. The two athletes who achieved this remarkable feat are Gurindervir Singh and Animesh Kujur."

Describing their back-and-forth competition as a unique sporting spectacle, PM Modi drew an interesting parallel with Indian classical music. "We have witnessed

Jugalbandi in the realm of music, but this particular Jugalbandi is unique: one athlete issues a challenge, the other takes it up, and then the first one raises the bar yet again. It has truly been a fascinating saga," he remarked.

The Prime Minister expressed his admiration for the two athletes and encouraged the entire nation to take inspiration from their dedication and hard work.

He added, "I want the listeners of 'Mann Ki Baat' to learn about you -- to gain insight into your journey and to become aware of the extraordinary prowess you have demonstrated." This spirited rivalry between Gurindervir Singh and Animesh Kujur has generated tremendous excitement in Indian athletics. Their repeated record-breaking performances in such a short period have not only elevated the standards of sprinting in the country but have also become a symbol of healthy competition and relentless pursuit of excellence. Sports enthusiasts believe that such intense contests will help produce world-class athletes who can shine on the global stage.

PM Modi's mention of these young talents in his widely listened-to programme is being seen as a significant morale booster for the Indian sports fraternity.

By shining the spotlight on emerging athletes, the Prime Minister has once again underscored the importance of nurturing sports talent and celebrating every milestone in India's sporting journey.

The episode has generated positive reactions on social media, with many praising the Prime Minister for connecting directly with the aspirations of India's youth.

As Gurindervir Singh and Animesh Kujur continue to push their limits, the entire nation will be watching their future performances with great anticipation.

पीएम मोदी ने मन की बात में गोंडा के डॉल्फिन रेस्क्यू अभियान को सराहा

गोंडा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को मन की बात कार्यक्रम में गोंडा के गंगा डॉल्फिन रेस्क्यू अभियान को सराहा। पीएम ने एक्स पर रेस्क्यू का वीडियो भी साझा किया।

डीएफओ अनुराग प्रियदर्शी ने बताया कि दो मई को बलरामपुर के रेहरा बाजार रेंज अंतर्गत ग्रामसभा ईटई रामपुर में सरयू नहर खंड-चार में एक नर गंगा डॉल्फिन फंस गई थी। नहर में पानी कम होने के कारण आगे नहीं बढ़ पा रही थी। सूचना पर वन विभाग और टर्टल सर्वाइवल एलायंस (टीएसए) की टीम मौके पर पहुंची और रेस्क्यू अभियान शुरू किया। करीब 13 घंटे की लगातार मेहनत के बाद डॉल्फिन को सुरक्षित बाहर निकालकर राप्ती नदी में छोड़ा गया।

नहर में दिखी डॉल्फिन ग्रामीणों में कौतूहल

दो मई को चला था अभियान। अमर उजाला ने प्रकाशित की थी खबर।

डॉल्फिन का वजन 26.4 किलोग्राम और लंबाई 5.3 फीट थी। गोंडा वृत्त के वन संरक्षक डॉ. एम सेम्मारन ने कहा कि प्रधानमंत्री द्वारा मन की बात में इस अभियान का जिक्र किया जाना जिले और वन विभाग के लिए गौरव की बात है। संवाद

વડાપ્રધાને એથલીટ્સ ગુરિંદરવીર સિંહ, અનિમેષ કુજૂર સાથે ફોન પર વાતચીત કરી તેમની કરિયર વિશે જાણ્યું

PM મોદીએ 'મન કી બાત'માં માહિતીસભર વાતો શૅર કરી

ગરમીમાં સ્વાસ્થ્ય જાળવવા પુનઃ અપીલ, છાશ, લસ્સી, આમપન્ના, સત્તુ શરબત જેવા દેશી પીણાંનો ઉલ્લેખ, દરેક પ્રદેશની પોતાની કેરી, પોતાનો સ્વાદ અને પોતાની સોડમ : ગુજરાતની કેસર તો કેરીના રસનો પ્રાણ છે, મન કી બાતના માધ્યમથી હું કેરીની ખેતી સાથે જોડાયેલા આપણા ખેડૂત ભાઈઓ-બહેનોની પ્રશંસા કરું છું, નેધરલેન્ડથી પરત મળેલા તામ્રપત્રોનો ઉલ્લેખ

[illegible]

[illegible]

વડાપ્રધાને કેરીઓની જુદી જુદી જાતો વિશે માહિતી આપી

[illegible]

ડૉલ્ફિન રેસ્ક્યૂ ઓપરેશન [illegible]

'मन की बात'मध्ये झळकले काणकोणचे बाळकृष्ण अय्या

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी साधला संवाद, कार्याची घेतली दखल

"من کی بات" میں وزیر اعظم نے کھیل، ثقافت، ماحولیات اور سماجی خدمات کو سراہا

نوجوان کھلاڑیوں، سماجی کارکنوں اور ساتذہ کی کاوشوں کو خراج تحسین، تاریخی نوادرات کی وطن واپسی کا بھی ذکر

PM Modi highlights India's sporting rise, cultural heritage and grassroots changemakers in 134th Mann Ki Baat

STATESMAN NEWS SERVICE

Mann Ki Baat: PM praises athletes, changemakers

He praised Indian sprinters Gurindervir Singh and Animesh Kujur, lauded mango farmers for reaching global markets, shared story of educator Girija Amma for raising funds for soldiers

'मन की बात' में प्रधानमंत्री मोदी ने की अपील

हीटवेव से रहें सतर्क, अपनाएं आम का पन्ना, छाछ समेत देसी नुस्खे

रिकार्ड बनाने वाले धावकों से बातचीत की

युवा बना रहे रिकॉर्ड, 'मन की बात' में PM मोदी का खास संदेश, एस्ट्रोनॉमी पर भी बोले

"Indians always had special fascination with astronomy": PM Modi highlights rise of youth astronomy clubs

अय्यांनी खडक फोडून आणले पाणी; देशभरात गाजली जिद्दीची कहाणी! 'मन की बात'मध्ये पंतप्रधान मोदी यांच्याकडून कौतुक

PM मोदी की "मन की बात" कार्यक्रम, बोले-देश में एथलीट रिकॉर्ड बना रहे, युवाओं की प्रतिभा अद्भुत

'हीटवेव से रहें सतर्क, अपनाएं आम का पना, छाछ समेत देसी नुस्खे', मन की बात में पीएम मोदी की अपील

'Matter Of National Pride': PM Modi Highlights Return Of Chola-Era Artefact To India During Mann Ki Baat

न्यूज़ 4NATION

पीएम मोदी के मन की बात में बिहार के आम का जिक्र, खिलाड़ियों का भी बढ़ाया उत्साह, गर्मी में सबसे बड़ी अपील

સંદેશ news

Mann Ki Baat: ભીષણ ગરમી પડી રહી છે,દેશી પીણાં પીવો: PM મોદી

THE ECONOMIC TIMES

PM Modi hails Gurindervir's historic 100m national record on Mann Ki Baat

The Tribune

ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ दैनिक ट्रिब्यून

Mann Ki Baat: PM Modi praises athletes, dolphin conservation, traditional summer drinks

United News of India

Brevity Accuracy Speed

Mann Ki Baat: PM Modi celebrates sporting breakthroughs, cultural heritage and citizens driving change

NEWS18 اردو

گرمی میں پانی زیادہ پئیں اور دھوپ میں غیر ضروری باہر نہ نکلیں، من کی بات میں پی ایم مودی کا پیغام

मन की बात

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

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

सत्यम् शिवम् सुन्दरम्

ALL INDIA RADIO NEWS

“

साथियो, हमारी सरकार भारत की ऐसी अमूल्य धरोहरों के संरक्षण के लिए लगातार प्रयास कर रही है। इसी क्रम में ‘ज्ञान भारतम् अभियान’ के तहत छत्तीसगढ़ के मल्हार में भी एक महत्त्वपूर्ण खोज हुई है।

–माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

”

सत्यमेव जयते

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार

के. सं. ब./ हिन्दी/ जून 2026

केंद्रीय संचार ब्यूरो
द्वारा मुद्रित

मै. जेके ऑफसेट ग्राफिक्स, नई दिल्ली द्वारा मुद्रित