Website Link: mib.gov.in

तन और मन

समग्र दृष्टिकोण की शक्ति

मन की बात

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का सम्बोधन

सूची क्रम

01 प्रधानमंत्री का सन्देश 1

02 मुख्य आलेख

2.1 **फिटनेस की ओर भारत की यात्रा :** प्राचीन ज्ञान से आधुनिक पहलों तक 20

03 संक्षेप में

3.1 **भारत 2023 : उपलब्धियाँ एवं परिवर्तन** 18

3.2 **भाषिणी :** भारत में डिजिटल भाषा अंतर को पाटना 32

3.3 **मातृभाषा का जयघोष :** कार्तिक उराँव आदिवासी स्कूल, कुड़ुख पुनरुद्धार का ध्वजवाहक 34

3.4 **शक्ति की विरासत :** सावित्रीबाई फुले और रानी वेलु नाचियार की उल्लेखनीय कहानियाँ 38

3.5 **लोक संलयन :** गुजरात के डायरो में ज्ञान और मनोरंजन का जश्न 40

3.6 **अयोध्या राम मन्दिर :** प्राचीन गौरव का पुनरुत्थान 42

04 लेख

4.1 भ्रांतियों से जागरूकता तक : समग्र मानसिक स्वास्थ्य सेवा की ओर भारत की यात्रा : **डॉ. मनसुख मांडविया** 26

4.2 राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और भारतीय भाषाओं का प्रचार : **प्रो. शैलेन्द्र मोहन** 36

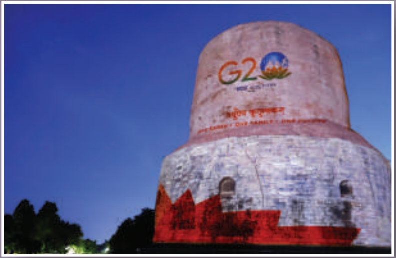
05 प्रतिक्रियाएँ 45

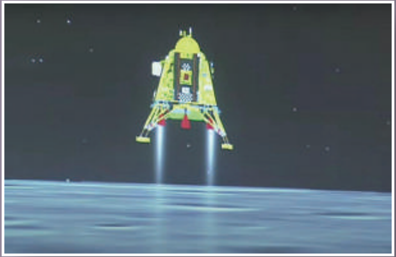
प्रधानमंत्री का सन्देश

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार। ‘मन की बात’ यानी आपके साथ मिलने का एक शुभ अवसर और अपने परिवारजनों के साथ जब मिलते हैं, तो वो कितना सुखद होता है, कितना संतोषदाई होता है। ‘मन की बात’ के द्वारा आपसे मिलकर मैं यही अनुभुति करता हूँ और आज तो हमारी साझा यात्रा का ये 108वाँ एपिसोड है। **हमारे यहाँ 108 अंक का महत्त्व, उसकी पवित्रता, एक गहन अध्ययन का विषय है। माला में 108 मनके, 108 बार जप, 108 दिव्य क्षेत्र, मंदिरों में 108 सीढ़ियाँ, 108 घंटियाँ, 108 का ये अंक असीम आस्था से जुड़ा हुआ है। इसलिए ‘मन की बात’ का 108वाँ एपिसोड मेरे लिए और खास हो गया है। इन 108 एपिसोड में हमने जनभागीदारी के कितने ही उदाहरण देखे हैं, उनसे प्रेरणा पाई है।** अब इस पड़ाव पर पहुँचने के बाद हमें नए सिरे से नई ऊर्जा के साथ और तेज़ गति से बढ़ने का संकल्प लेना है और ये कितना सुखद संयोग है कि कल का सूर्योदय, 2024 का, प्रथम सूर्योदय होगा– हम वर्ष 2024 में प्रवेश कर चुके होंगे। आप सभी को 2024 की बहुत-बहुत शुभकामनाएँ।

साथियो, ‘मन की बात’ सुनने वाले कई लोगों ने मुझे पत्र लिखकर अपने यादगार पल साझा किए हैं। **ये 140 करोड़ भारतीयों की ताकत है कि इस वर्ष हमारे देश ने कई विशेष उपलब्धियाँ हासिल की हैं। इसी साल ‘नारी शक्ति**





वंदन अधिनियम’ पास हुआ, जिसकी प्रतीक्षा बरसों से थी। बहुत सारे लोगों ने पत्र लिखकर भारत के **5वीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था** बनने पर खुशी जाहिर की। अनेक लोगों ने मुझे **G20 समिट** की सफलता याद दिलाई। **साथियो, आज भारत का कोना-कोना, आत्मविश्वास से भरा हुआ है, विकसित भारत की भावना से आत्मनिर्भरता की भावना से ओत-प्रोत है। 2024 में भी हमें इसी भावना और मोमेन्टम को बनाए रखना है।** दिवाली पर रिकॉर्ड कारोबार ने ये साबित किया कि हर भारतीय ‘वोकल फ़ॉर लोकल’ के मंत्र को महत्त्व दे रहा है।

साथियो, आज भी कई लोग मुझे **चंद्रयान-3** की सफलता को लेकर सन्देश भेजते रहे हैं। मुझे विश्वास है कि मेरी तरह आप भी हमारे वैज्ञानिकों और विशेषकर महिला वैज्ञानिकों को लेकर गर्व का अनुभव करते होंगे।

साथियो, जब नाटू-नाटू को ऑस्कर मिला तो पूरा देश खुशी से झूम उठा। ‘द एलिफेंट व्हिस्परर्स’ को सम्मान की बात जब सुनी तो कौन खुश नहीं हुआ। इनके माध्यम से दुनिया ने भारत की क्रिएटिविटी को देखा और पर्यावरण के साथ हमारे जुड़ाव को समझा। इस साल स्पोर्ट्स में भी हमारे एथलीटों ने जबरदस्त प्रदर्शन किया। एशियाई गेम्स **में हमारे खिलाड़ियों ने 107 और एशियाई पैरा गेम्स में 111 मैडल जीते। क्रिकेट वर्ल्ड कप में भारतीय खिलाड़ियों ने अपने प्रदर्शन से सबका दिल जीत लिया। अंडर-19 टी-20 वर्ल्ड कप में हमारी महिला क्रिकेट टीम की जीत बहुत प्रेरित करने वाली है।** कई खेलों में खिलाड़ियों की उपलब्धियों ने देश का नाम बढ़ाया। अब 2024 में पेरिस ओलम्पिक का आयोजन होगा, जिसके लिए पूरा देश अपने खिलाड़ियों का हौसला बढ़ा रहा है।

साथियो, जब भी हमने मिलकर प्रयास किया, हमारे देश की विकास यात्रा पर बहुत सकारात्मक प्रभाव हुआ। हमने

'आजादी का अमृत महोत्सव' और 'मेरी माटी मेरा देश' ऐसे सफल अभियान का अनुभव किया। इसमें करोड़ों लोगों की भागीदारी के हम सब साक्षी हैं। **70 हज़ार अमृत सरोवरों का निर्माण** भी हमारी सामूहिक उपलब्धि है।

साथियो, मेरा ये विश्वास रहा है कि जो देश इनोवेशन को महत्त्व नहीं देता, उसका विकास रुक जाता है। भारत का इनोवेशन हब बनना, इस बात का प्रतीक है कि हम रुकने वाले नहीं हैं। **2015 में हम ग्लोबल इनोवेशन इंडेक्स में 81वें रैंक पर थे– आज हमारी रैंक 40 है। इस वर्ष भारत में फाइल होने वाले पेटेंट्स की संख्या ज्यादा रही है, जिसमें करीब 60 प्रतिशत डोमेस्टिक फंड्स के थे। क्यूएस एशिया यूनिवर्सिटी रैंकिंग में इस बार सबसे अधिक संख्या में भारतीय यूनिवर्सिटी शामिल हुई हैं।** अगर इन उपलब्धियों की लिस्ट बनाना शुरू करें तो ये कभी पूरी ही नहीं होगी। ये तो सिर्फ झलक है, भारत का सामर्थ्य कितना प्रभावी है– हमें देश की इन सफलताओं से देश के लोगों की इन उपलब्धियों से प्रेरणा लेनी है, गर्व करना है, नए संकल्प लेने हैं। मैं एक बार फिर आप सबको 2024 की शुभकामनाएँ देता हूँ।

मेरे परिवारजनो, हमने अभी भारत को लेकर हर तरफ जो आशा और उत्साह है, उसकी चर्चा की, ये आशा और उम्मीद बहुत अच्छी है। **जब भारत विकसित होगा तो इसका सबसे अधिक लाभ युवाओं को ही होगा, लेकिन युवाओं को इसका लाभ तब और ज्यादा मिलेगा, जब वो फिट होंगे।** आजकल हम देखते हैं कि लाइफस्टाइल रिलेटेड डिज़ीज़ के बारे में कितनी बातें होती हैं, यह हम सभी के लिए, खासकर युवाओं के लिए ज्यादा चिंता की बात है। इस 'मन की बात' के लिए मैंने आप सभी

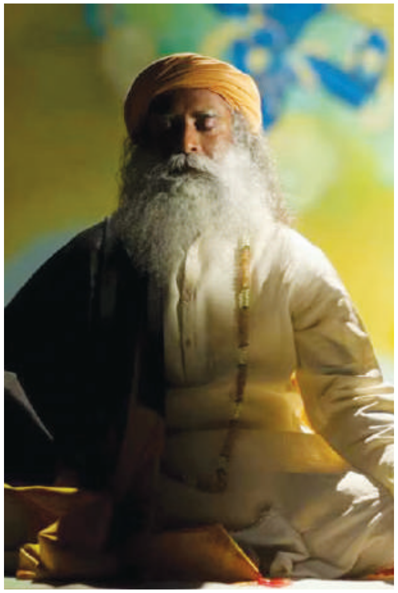
से फिट इंडिया से जुड़े इनपुट भेजने का आग्रह किया था। आप लोगों ने जो रिस्पोंस दिया, उसने मुझे उत्साह से भर दिया है। NaMo एप पर बड़ी संख्या में मुझे स्टार्टअप्स ने भी अपने सुझाव भेजे हैं। उन्होंने अपने कई तरह के अनूठे प्रयासों की चर्चा की है।

साथियो, भारत के प्रयास से 2023 को इंटरनेशनल इयर ऑफ़ मिलेट्स के रूप में मनाया गया। इससे इस क्षेत्र में काम करने वाले स्टार्टअप्स को बहुत सारे अवसर मिले हैं। इनमें लखनऊ से शुरू हुए 'कीरोज फूड्स' प्रयागराज के 'ग्रैंडमा मिलेट्स' और 'न्यूट्रास्यूटिकल रिच ऑर्गेनिक इंडिया' जैसे कई स्टार्टअप्स शामिल हैं। 'अल्पिनो हेल्थ फूड्स' 'अर्बोरियल' और 'कीरोज फ़ूड' से जुड़े युवा हेल्थी फ़ूड के ऑप्शन को लेकर नए-नए इनोवेशन भी कर रहे हैं। बेंगलुरु के 'अनबॉक्स हेल्थ' से जुड़े युवाओं ने ये भी बताया है कि कैसे वे लोगों को उनकी पसंदीदा डाइट चुनने में मदद कर रहे हैं। फ़िज़िकल हेल्थ को लेकर दिलचस्पी जिस तरह से बढ़ रही है, उससे इस क्षेत्र से जुड़े कोचेज़ और ट्रेनर्स की डिमांड भी बढ़ रही है। 'जोगो टेक्नोलॉजीज' जैसे स्टार्टअप्स इस माँग को पूरा करने में मदद कर रहे हैं।

साथियो, आज फिज़िकल हेल्थ और वेल-बीइंग की चर्चा तो खूब होती है, लेकिन इससे जुड़ा एक और बड़ा पहलू है मेंटल हेल्थ का। मुझे यह जानकर बहुत ख़ुशी हुई है कि मुम्बई के 'इन्फ़ी-हील' और 'YourDOST' जैसे स्टार्टअप्स मेंटल हेल्थ और वेल-बीइंग को इम्प्रूव करने के लिए काम कर रहे हैं। इतना ही नहीं, आज इसके लिए आर्टिफीशियल इंटेलिजेंस जैसी टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल भी किया जा रहा है। साथियो, मैं यहाँ कुछ ही स्टार्टअप्स का नाम ले सकता हूँ, क्योंकि लिस्ट बहुत लम्बी है। मैं आप सभी से आग्रह करूँगा कि फिट इंडिया के सपने को साकार करने की दिशा में इनोवेटिव हेल्थ केयर स्टार्टअप्स के बारे में मुझे जरूर लिखते रहें। मैं आपके साथ फिज़िकल और

मेंटल हेल्थ के बारे में बात करने वाले जाने-माने लोगों के अनुभव भी साझा करना चाहता हूँ।

ये पहला मैसेज सद्गुरु जग्गी वासुदेव जी का है। ये फिटनेस, विशेष रूप से फिटनेस ऑफ़ द माइंड, यानी मानसिक स्वास्थ्य को लेकर अपने विचार साझा करेंगे।



सद्गुरु जग्गी वासुदेव को सुनने के लिए QR कोड स्केन करें

इस 'मन की बात' में मन के स्वास्थ्य पर बात करना हमारा सौभाग्य है। Mental illnesses and how we keep our neurological system are very directly related. How alert, static free and disturbance free we keep neurological system will decide how pleasant we feel within ourselves. **What we call as peace, love, joy, blissfulness, agony, depression, ecstasies- all have a chemical and neurological basis. Pharmacology is essentially trying to fix the chemical imbalance within the body by adding chemicals from outside. Mental illnesses are being managed this way but we must realise that taking chemicals from outside in the form of medications is necessary when one is in extreme situation.** Working for an internal mental health situation or working for an equanimous chemistry within ourselves, a chemistry of peacefulness, joyfulness, blissfulness is something that has to be brought into every individual's life into the cultural life of a society and the Nations around the world and the entire humanity. It's very important we understand our mental health, our sanity is a fragile privilege- we must protect it, we must nurture it. For this, there are many levels of practices in the Yogik

system completely internalize processes that people can do as simple practices with which they can bring certain equanimity to their chemistry and certain calmness to their neurological system. The technologies of inner wellbeing are what we call as the Yogik sciences. Let's make it happen.

सामान्य तौर पर सद्गुरु जी ऐसे ही बेहतरीन तरीके से अपनी बातों को सामने रखने के लिए जाने जाते हैं।

आइए, अब हम जानी-मानी क्रिकेट खिलाड़ी हरमनप्रीत कौर जी को सुनते हैं।

हरमनप्रीत कौर को सुनने के लिए QR कोड स्केन करें

नमस्कार। मैं अपने देशवासियों को 'मन की बात' के माध्यम से कुछ कहना चाहती हूँ। माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के फिट इंडिया की पहल ने मुझे अपने फिटनेस मंत्र आप सभी के साथ शेयर करने के लिए प्रोत्साहित किया है। **आप सभी को मेरा पहला सजेशन यही है 'one cannot out-train a bad diet'. इसका अर्थ ये है कि आप कब खाते हो और क्या खाते हो, इसके बारे में आपको बहुत सावधान रहना होगा।** हाल ही में माननीय प्रधानमंत्री मोदी जी ने सभी को बाजरा खाने के लिए इनकरेज किया है, जो कि इम्युनिटी बढ़ाता है और टिकाऊ खेती करने में सहायता करता है और पचाने में भी आसान है। रेगुलर एक्सरसाइज **और 7 घंटे की पूरी नींद बॉडी के लिए बहुत जरूरी है और फिट रहने के लिए मदद करती है। इसके लिए बहुत डिसिप्लिन एंड कंसिस्टेंसी की जरूरत होगी।** जब आपको इसका रिजल्ट मिलने लग जाएगा तो आप डेली खुद ही एक्सरसाइज करना स्टार्ट कर दोगे। मुझे आप सबसे बात करने और अपना फिटनेस मंत्र शेयर करने का अवसर देने के लिए माननीय प्रधानमंत्री जी का बहुत धन्यवाद।

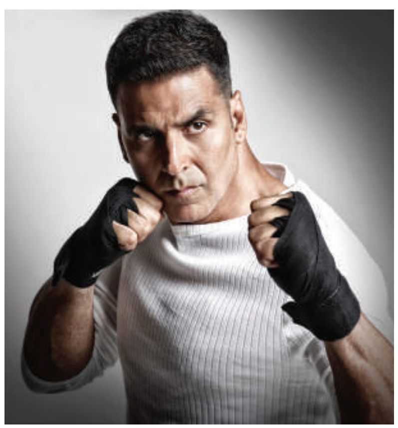
हरमनप्रीत जी जैसी प्रतिभाशाली खिलाड़ी की बातें, निश्चित रूप से आप सभी को प्रेरित करेंगी।

आइए, ग्रैंडमास्टर विश्वनाथन आनंद जी को सुनें। हम सभी जानते हैं कि उनके खेल 'शतरंज' के लिए मेंटल फिटनेस का कितना महत्त्व है।

विश्वनाथन आनंद को सुनने के लिए QR कोड स्केन करें

Namaste, I am Vishwanathan Anand. You have seen me play Chess and very often I am asked, what is your fitness routine? Now Chess requires a lot of focus and patience, so I do the following which keeps me fit and agile. I do yoga two times a week, I do cardio two times a week and two times a week, I focus on flexibility, stretching, weight training and I tend to take one day off per week. All of these are very important for chess. You need to have the stamina to last 6 or 7 hours of intense mental effort, but you also need to be flexible to able to sit comfortably and the ability to regulate your breath to calm down is helpful when you want to focus on some problem, which is usually a Chess game. My fitness tip to all 'Mann Ki Baat' listeners would be to keep calm and focus on the task ahead. **The best fitness tip for me absolutely the most important fitness tip is to get a good night sleep. Do not start sleeping for four and five hours a night, I think seven or eight is a absolute minimum so we should try as hard as possible to get good night sleep, because that is when the next day you are able to get through the day in calm fashion. You don't make impulsive decisions; you are in control of your emotions. For me sleep is the most important fitness tip.**

आइए, अब अक्षय कुमार जी को सुनते हैं।



अक्षय कुमार को सुनने के लिए QR कोड स्केन करें

नमस्कार, मैं हूँ अक्षय कुमार। सबसे पहले तो मैं हमारे आदरणीय प्रधानमंत्री जी का बहुत शुक्रिया करता हूँ कि उनके 'मन की बात' में मुझे भी अपने 'मन की बात' आपको कह पाने का एक छोटा सा मौका मिला। आप लोग जानते हैं कि **मैं फिटनेस के लिए जितना पैशनेट हूँ, उससे भी कई ज्यादा पैशनेट हूँ नेचुरल तरीके से फिट रहने के लिए।** मुझे ना ये फैंसी गेम से ज्यादा पसंद है– बाहर स्विमिंग करना, बैडमिंटन खेलना, सीढ़ियाँ चढ़ना, मुग्दर से कसरत करना, अच्छा हेल्दी खाना, जैसे मेरा यह मानना है कि शुद्ध घी अगर सही मात्रा में खाया जाए तो हमें फायदा करता है, लेकिन मैं देखता हूँ कि बहुत से यंग लड़के-लड़कियाँ इस वजह से घी नहीं खाते कि कहीं वो मोटे ना हो जाएँ। बहुत ज़रूरी है कि हम यह समझें कि क्या हमारी फिटनेस के लिए अच्छा है और क्या बुरा है। डॉक्टर्स की सलाह से आप अपना लाइफस्टाइल बदलो, ना कि किसी फिल्म स्टार की बॉडी देखकर। एक्टर स्क्रीन पर जैसे दिखते हैं, वैसे तो कई बार होते भी नहीं हैं। कई तरह के फ़िल्टर और स्पेशल इफेक्ट्स यूज़ होते हैं और हम उसे देखकर अपने शरीर को बदलने के लिए गलत तरीके, शॉर्टकट का इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं। आजकल इतने सारे लोग स्टेरॉयड लेकर यह सिक्स पैक, आठ पैक इसके लिए चल पड़ते हैं। यार ऐसे शॉर्टकट से बॉडी ऊपर से फूल जाती है, लेकिन अंदर से खोखली रह जाती है। आप लोग याद रखिएगा कि shortcut can cut your life short। आपको शॉर्टकट नहीं long lasting fitness चाहिए। **दोस्तो फिटनेस एक तरह की तपस्या है,** इंस्टेंट कॉफ़ी या दो मिनट का नूडल्स नहीं है। इस नए साल में अपने-आप से वादा करो नो कैमिकल्स, नो शॉर्टकट कसरत, योग, अच्छा खाना, वक्त पर सोना, थोड़ा मेडिटेशन और सबसे जरूरी, जैसे आप दिखते हो ना, उसे ख़ुशी से एक्सेप्ट करो। **आज के बाद फ़िल्टर वाली लाइफ नहीं, फिटर वाली लाइफ जियो।** टेक केयर जय महाकाल।

इस सेक्टर में कई और स्टार्ट-अप्स हैं, इसलिए मैंने सोचा कि एक युवा स्टार्ट-अप फाउंडर से भी चर्चा की जाए, जो इस क्षेत्र में बेहतरीन काम कर रहे हैं।

ऋषभ मल्होत्रा को सुनने के लिए QR कोड स्कैन करें

नमस्कार, मेरा नाम ऋषभ मल्होत्रा है और मैं बेंगलुरु का रहने वाला हूँ। मुझे यह जानकर बेहद ख़ुशी हुई कि 'मन की बात' में फिटनेस पर चर्चा हो रही है। मैं ख़ुद फिटनेस की दुनिया से बिलोंग करता हूँ और बेंगलुरु में हमारा एक स्टार्ट-अप है, जिसका नाम है 'तगड़ा रहो'। हमारा स्टार्टअप भारत के पारम्परिक व्यायाम को आगे लाने के लिए बनाया गया है। **भारत के पारम्परिक व्यायाम में एक बहुत ही अद्भुत व्यायाम है, जो है 'गदा व्यायाम' और हमारा पूरा फोकस गदा और मुग्दर व्यायाम पर ही है। लोगों को जानकर आश्चर्य होता है कि आप गदा से सारी ट्रेनिंग कैसे कर लेते हैं। मैं यह बताना चाहूँगा कि गदा व्यायाम हज़ारों साल पुराना व्यायाम है और ये हज़ारों सालों से भारत में चलता आ रहा है।** आपने इसे छोटे-बड़े अखाड़ों में देखा होगा और हमारे स्टार्टअप के माध्यम से हम इसे एक आधुनिक फॉर्म में वापस लेकर आए हैं। हमें पूरे देश से बहुत प्यार मिला है, बहुत अच्छा रिस्पोंस मिला है। 'मन की बात' के माध्यम से मैं यह बताना चाहूँगा कि इसके अलावा भी भारत में बहुत से ऐसे प्राचीन व्यायाम हैं, हेल्थ और फिटनेस से रिलेटेड विधि हैं, जो हमें अपनानी चाहिए और दुनिया में आगे भी सिखानी चाहिए। मैं फिटनेस की दुनिया से हूँ तो आपको एक पर्सनल टिप देना चाहूँगा। गदा व्यायाम से आप अपना बल, अपनी ताकत, अपना पोस्चर और अपनी ब्रीदिंग को भी ठीक कर सकते हैं, तो गदा व्यायाम को अपनाएँ और इसे आगे बढ़ाएँ। जय हिन्द।

साथियो, हर किसी ने अपने विचार रखे हैं, लेकिन सबका एक ही मंत्र है– 'हेल्थी रहें, फिट रहें'। 2024 की शुरुआत करने के लिए आपके पास अपनी फिटनेस से बड़ा संकल्प और क्या होगा।

प्राचीन प्रतिध्वनि, आधुनिक स्वर

भारत की भाषाई विरासत का पुनरुत्थान

मेरे परिवारजनो, कुछ दिन पहले काशी में एक एक्सपेरिमेंट हुआ था, जिसे मैं 'मन की बात' के श्रोताओं को जरूर बताना चाहता हूँ। **आप जानते हैं कि काशी-तमिल संगमम में हिस्सा लेने के लिए हजारों लोग तमिलनाडु से काशी पहुँचे थे। वहाँ मैंने उन लोगों से संवाद के लिए आर्टिफीशियल इंटेलिजेंस AI टूल भाषिणी का सार्वजनिक रूप से पहली बार उपयोग किया। मैं मंच से हिन्दी में सम्बोधन कर रहा था, लेकिन AI टूल भाषिणी की वजह से वहाँ मौजूद तमिलनाडु के लोगों को मेरा वही सम्बोधन उसी समय तमिल भाषा में सुनाई दे रहा था।** काशी-तमिल संगमम में आए लोग इस प्रयोग से बहुत उत्साहित दिखे। वो दिन दूर नहीं, जब किसी एक भाषा में सम्बोधन हुआ करेगा और जनता रियल टाइम में उसी भाषण को अपनी भाषा में सुना करेगी। ऐसा ही फिल्मों के साथ भी होगा, जब जनता सिनेमा हॉल में AI की मदद से रियल टाइम ट्रांसलेशन सुना करेगी। आप अंदाजा लगा सकते हैं कि जब ये टेक्नोलॉजी हमारे स्कूलों, हमारे अस्पतालों, हमारी अदालतों में व्यापक रूप से इस्तेमाल होने लगेगी, तो कितना बड़ा परिवर्तन आएगा। **मैं आज की युवा-पीढ़ी से आग्रह करूँगा कि रियल टाइम ट्रांसलेशन से जुड़े AI टूल्स को और एक्स्प्लोर करें, उन्हें 100 प्रतिशत फुल प्रूफ बनाएँ।**

साथियो, बदलते हुए समय में हमें अपनी भाषाएँ बचानी भी हैं और उनका सम्वर्द्धन भी करना है। अब मैं आपको झारखंड के एक आदिवासी गाँव के बारे में बताना चाहता हूँ। इस गाँव ने अपने बच्चों को मातृभाषा में शिक्षा देने के लिए एक अनूठी पहल की है। गढ़वा जिले के मंगलो गाँव में बच्चों को कुडुख भाषा में शिक्षा दी जा रही है। इस स्कूल का नाम है, 'कार्तिक उराँव आदिवासी कुडुख स्कूल'। इस स्कूल में 300 आदिवासी बच्चे पढ़ते हैं। कुडुख भाषा, उराँव आदिवासी समुदाय की मातृभाषा है। कुडुख भाषा की अपनी लिपि भी है, जिसे 'तोलंग सिकी' नाम से जाना जाता है। ये भाषा धीरे-धीरे विलुप्त होती जा रही थी, जिसे बचाने के लिए इस समुदाय ने अपनी भाषा में बच्चों को शिक्षा देने का फैसला किया है। इस स्कूल को शुरू करने वाले अरविंद उराँव कहते हैं कि आदिवासी बच्चों को अंग्रेजी भाषा में दिक्कत आती थी, इसलिए उन्होंने गाँव के बच्चों को अपनी मातृभाषा में पढ़ाना शुरू कर दिया। उनके इस प्रयास से बेहतर परिणाम मिलने लगे तो गाँव वाले भी उनके साथ जुड़ गए। **अपनी भाषा में पढ़ाई की वजह से बच्चों के सीखने की गति भी तेज़ हो गई। हमारे देश में कई बच्चे भाषा की मुश्किलों की वजह से पढ़ाई बीच में ही छोड़ देते थे। ऐसी परेशानियों को दूर करने में नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति से भी मदद मिल रही है। हमारा प्रयास है कि भाषा किसी भी बच्चे की शिक्षा और प्रगति में बाधा नहीं बननी चाहिए।**

साथियो, हमारी भारतभूमि को हर कालखंड में देश की विलक्षण बेटियों ने गौरव से भर दिया है। सावित्रीबाई फुले जी और रानी वेलु नाचियार जी देश की ऐसी ही दो विभूतियाँ हैं। उनका व्यक्तित्व ऐसे प्रकाश स्तम्भ की तरह है, जो हर युग में नारी शक्ति को आगे बढ़ाने का मार्ग दिखाता रहेगा। आज से कुछ ही दिनों बाद, 3 जनवरी को हम सभी इन दोनों की जन्म-जयंती मनाएँगे। **सावित्रीबाई फुले जी का नाम आते ही सबसे पहले शिक्षा और समाज सुधार के क्षेत्र में उनका योगदान हमारे सामने आता है। वे हमेशा महिलाओं और वंचितों की शिक्षा के लिए जोरदार तरीके से आवाज़ उठाती रहीं। वे अपने समय से बहुत आगे थीं और उन गलत प्रथाओं के विरोध में हमेशा मुखर रहीं। शिक्षा से समाज के सशक्तीकरण पर उनका गहरा विश्वास था।** महात्मा फुले जी के साथ मिलकर उन्होंने बेटियों के लिए कई स्कूल शुरू किए। उनकी कविताएँ लोगों में जागरूकता बढ़ाने और आत्मविश्वास भरने वाली होती थीं। लोगों से हमेशा उनका यह आग्रह रहा कि वे जरूरत में एक-दूसरे की मदद करें और प्रकृति के साथ भी समरसता से रहें। वे कितनी दयालु थीं, इसे शब्दों में नहीं समेटा जा सकता। जब महाराष्ट्र में अकाल पड़ा तो सावित्रीबाई और महात्मा फुले ने ज़रूरतमंदों की मदद के लिए अपने घरों के दरवाजे खोल दिए। सामाजिक न्याय का ऐसा उदाहरण विरले ही देखने को मिलता है। जब वहाँ प्लेग का भय व्याप्त था तो उन्होंने खुद को लोगों की सेवा में झोंक दिया। इस दौरान वे खुद इस बीमारी की चपेट में आ गईं। मानवता को समर्पित उनका जीवन आज भी हम सभी को प्रेरित कर रहा है।

साथियो, विदेशी शासन के खिलाफ़ संघर्ष करने वाली देश की कई महान विभूतियों में से एक नाम रानी वेलु नाचियार का भी है। तमिलनाडु के मेरे भाई-बहन आज भी उन्हें वीरा मंगई यानी वीर नारी के नाम से याद करते हैं। अंग्रेजों के खिलाफ़ रानी वेलु नाचियार जिस बहादुरी से लड़ीं और जो पराक्रम दिखाया, वो बहुत ही प्रेरित करने वाला है। अंग्रेजों ने शिवगंगा साम्राज्य पर हमले के दौरान उनके पति की हत्या कर दी थी, जो वहाँ के राजा थे। रानी वेलु नाचियार और उनकी बेटी किसी तरह दुश्मनों से बच निकली थीं। वे संगठन बनाने और मारुथु ब्रदर्स यानी अपने कमांडरों के साथ सेना तैयार करने में कई सालों तक जुटी रहीं। उन्होंने पूरी तैयारी के साथ अंग्रेजों के खिलाफ़ युद्ध शुरू किया और बहुत ही हिम्मत और संकल्प-शक्ति के साथ लड़ाई लड़ी। **रानी वेलु नाचियार का नाम उन लोगों में शामिल है, जिन्होंने अपनी सेना में पहली बार ऑल-विमेन ग्रुप बनाया था। मैं इन दोनों वीरांगनाओं को श्रद्धासुमन अर्पित करता हूँ।**

मेरे परिवारजनो, गुजरात में डायरो की परम्परा है। रात भर हज़ारों लोग डायरो में शामिल हो करके मनोरंजन के साथ ज्ञान को अर्जित करते हैं। इस डायरो में लोक संगीत, लोक साहित्य और हास्य की त्रिवेणी, हर किसी के मन को आनंद से भर देती है। इस डायरो के एक प्रसिद्ध कलाकार हैं भाई जगदीश त्रिवेदी जी। हास्य कलाकार के रूप में

भाई जगदीश त्रिवेदी जी ने 30 साल से भी ज्यादा समय से अपना प्रभाव जमा रखा है। हाल ही में भाई जगदीश त्रिवेदी जी का मुझे एक पत्र मिला और साथ में उन्होंने अपनी एक किताब भी भेजी है। किताब का नाम है– सोशल ऑडिट ऑफ़ सोशल सर्विस। ये किताब बड़ी अनूठी है। इसमें हिसाब-किताब है। ये किताब एक तरह की बैलेंस शीट है। पिछले 6 सालों में भाई जगदीश त्रिवेदी जी को किस-किस कार्यक्रम से कितनी आय हुई और वो कहाँ-कहाँ खर्च हुआ, इसका पूरा लेखा-जोखा किताब में है। ये बैलेंस शीट इसलिए अनोखी है, क्योंकि उन्होंने अपनी पूरी आय, एक-एक रुपया समाज के लिए– स्कूल, हॉस्पिटल, लाइब्रेरी, दिव्यांग जनों से जुड़ी संस्थाओं, समाज सेवा में खर्च कर दिया– पूरे 6 साल का हिसाब है। जैसे किताब में एक स्थान पर लिखा है– 2022 में उनको अपने कार्यक्रमों से आय हुई दो करोड़ पैंतीस लाख उन्यासी हज़ार छह सौ चौहत्तर रुपये और उन्होंने स्कूल, हॉस्पिटल, लाइब्रेरी पर खर्च किए दो करोड़ पैंतीस लाख उन्यासी हज़ार छह सौ चौहत्तर रुपये। उन्होंने एक रुपया भी अपने पास नहीं रखा। दरअसल इसके पीछे भी एक दिलचस्प वाकया है। हुआ यूँ कि एक बार भाई जगदीश त्रिवेदी जी ने कहा कि जब 2017 में वो 50 साल के हो जाएँगे तो उसके बाद उनके कार्यक्रमों से होने वाली आय को वो घर नहीं ले जाएँगे, बल्कि समाज पर खर्च करेंगे। 2017 के बाद से अब तक वो लगभग पौने नौ करोड़ रुपये अलग-अलग सामाजिक कार्यों पर खर्च कर चुके हैं। एक हास्य कलाकार अपनी बातों से हर किसी को हँसने के लिए मज़बूर कर देता है, लेकिन वो भीतर कितनी संवेदनाओं को जीता है, ये भाई जगदीश त्रिवेदी जी के जीवन से पता चलता है। आपको ये जानकर हैरानी होगी कि उनके पास PhD की तीन डिग्रियाँ भी हैं। वो 75 किताबें लिख चुके हैं, जिनमें से कई पुस्तकों को सम्मान भी मिला है। उन्हें सामाजिक कार्यों के लिए भी कई पुरस्कारों से सम्मानित किया जा चुका है। मैं भाई जगदीश त्रिवेदी जी को उनके सामाजिक कार्यों के लिए बहुत-बहुत शुभकामनाएँ देता हूँ।

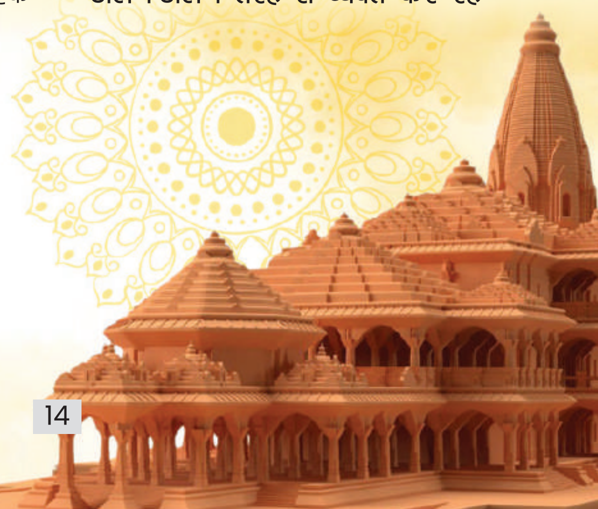
मेरे परिवारजनो, अयोध्या में राम मन्दिर को लेकर पूरे देश में उत्साह है, उमंग है। लोग अपनी भावनाओं को अलग-अलग तरह से व्यक्त कर रहे हैं। आपने देखा होगा, बीते कुछ दिनों में श्रीराम और अयोध्या को लेकर कई सारे नए गीत, नए भजन बनाए गए हैं। बहुत से लोग नई कविताएँ भी लिख रहे हैं। इसमें बड़े-बड़े अनुभवी कलाकार भी हैं तो, नए उभरते युवा साथियों ने भी मन को मोह लेने वाले भजनों की रचना की है। कुछ गीतों और भजनों को तो मैंने भी अपने सोशल मीडिया पर शेयर किया है। ऐसा लगता है कि कला जगत अपनी अनूठी शैली में इस ऐतिहासिक क्षण का सहभागी बन रहा है। मेरे मन में एक बात आ रही है कि क्या हम सभी लोग ऐसी सारी रचनाओं को एक कॉमन हैश टैग के साथ शेयर करें। मेरा आपसे अनुरोध है कि हैशटैग श्रीराम भजन (#shriRamBhajan) के साथ आप अपनी रचनाओं को सोशल मीडिया पर शेयर करें। ये संकलन, भावों का, भक्ति का, ऐसा प्रवाह बनेगा, जिसमें हर कोई राम-मय हो जाएगा।

मेरे प्यारे देशवासियो, आज 'मन की बात' में मेरे साथ बस इतना ही। 2024 अब कुछ ही घंटे दूर है। **भारत की उपलब्धियाँ हर भारतवासी की उपलब्धि है। हमें पंच प्राणों का ध्यान रखते हुए भारत के विकास के लिए निरंतर जुटे रहना है। हम कोई भी काम करें, कोई भी फैसला लें, हमारी सबसे पहली कसौटी यही होनी चाहिए कि इससे देश को क्या मिलेगा, इससे देश का क्या लाभ होगा। राष्ट्र प्रथम– नेशन फर्स्ट, इससे बड़ा कोई मंत्र नहीं। इसी मंत्र पर चलते हुए हम भारतीय, अपने देश को विकसित बनाएँगे, आत्मनिर्भर बनाएँगे।** आप सभी 2024 में सफलताओं की नई ऊँचाई पर पहुँचें, आप सभी स्वस्थ रहें, फिट रहें, खूब आनंद से रहें, मेरी यही प्रार्थना है। 2024 में हम फिर एक बार देश के लोगों की नई उपलब्धियों पर चर्चा करेंगे। बहुत बहुत धन्यवाद।

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

अयोध्या

प्राचीन गौरव का पुनरुत्थान



राष्ट्र प्रथम

मन की बात

प्रधानमंत्री द्वारा विशेष उल्लेख

भारत 2023
उपलब्धियाँ एवं परिवर्तन

'मन की बात' के 108वें एपिसोड में प्रधानमंत्री ने श्रोताओं से 2023 के अपने यादगार पलों को याद करते हुए कई पत्र प्राप्त करने पर प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने इन विशेष उपलब्धियों को हासिल करने के लिए भारत के नागरिकों को बधाई भी दी। आइए एक नज़र डालें।

चंद्रयान 3

चंद्रमा की सतह के दक्षिणी ध्रुव पर चंद्रयान-3 की विजयी लैंडिंग भारत के अंतरिक्ष अन्वेषण में एक और मील का पत्थर साबित हुई। गौरतलब है, मिशन का संचालन प्रतिभाशाली महिला वैज्ञानिकों द्वारा किया गया था, जो भारत के अंतरिक्ष प्रयासों में उनकी महत्त्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित करता है और पारम्परिक रूप से पुरुष-प्रधान क्षेत्र के वर्चस्वों को तोड़ता है।

भारत की G20 अध्यक्षता

भारत ने अपनी G20 अध्यक्षता के तहत विश्व चुनौतियों के सन्दर्भ में वैश्विक सहयोग को बढ़ावा देते हुए कुशल नेतृत्व का प्रदर्शन किया। एक ऐतिहासिक उपलब्धि अफ्रीकी संघ को ब्लॉक के स्थायी सदस्य के रूप में शामिल करना था। यह कई पहली पहलों की अध्यक्षता थी- ग्लोबल बायोफ़्यूल अलायंस, भारत-मध्य पूर्व-यूरोप आर्थिक गलियारा, पहला 'वॉयस ऑफ़ द ग्लोबल साउथ' समिट, स्टार्टअप 20, डिज़ास्टर रिस्क रिडक्शन वर्किंग ग्रुप।

ऑस्कर्स में भारत

भारतीय फिल्मों ने 95वें ऑस्कर पुरस्कार में देश के लिए दो जीत हासिल कर इतिहास रच दिया। एसएस राजामौली की 'RRR' के गाने नाटू-नाटू ने 'बेस्ट ओरिजिनल सॉन्ग' के लिए ऑस्कर जीता और कार्तिकी गोंसाल्वेस की शार्ट डॉक्यूमेंटरी 'द एलिफेंट व्हिस्परर्स' ने भी अपनी श्रेणी में पुरस्कार जीता।

नारी शक्ति वंदन अधिनियम

भारत का नारी शक्ति वंदन अधिनियम, महिला सशक्तीकरण के लिए एक ऐतिहासिक कदम है, जो नीति और कानून निर्माण में महिलाओं की भागीदारी में बड़ी बाधा को दूर करके समावेशी शासन के एक नए युग की शुरुआत करेगा। इसमें लोकसभा और राज्य विधानसभाओं में महिलाओं के लिए 33 प्रतिशत सीटें आरक्षित करने का प्रावधान है।

5वीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था

भारत की अर्थव्यवस्था अब दुनिया की पाँचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है। अनुमान है कि भारत 2030 के आस-पास जापान और जर्मनी को पछाड़कर दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन जाएगा और 2048 तक अमरीका को पीछे छोड़ चीन के बाद दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन जाएगा।

युवा और नवाचार

भारत इनोवेशन हब के रूप में उभर रहा है। हमारी ग्लोबल इनोवेशन इंडेक्स रैंकिंग 81वीं (2015) से 40वें स्थान पर आ गई है। 2023 में पेटेंट फाइलिंग में पर्याप्त वृद्धि देखी गई, जिसमें लगभग 60 प्रतिशत घरेलू स्रोतों से आए। प्रतिष्ठित QS एशिया यूनिवर्सिटी रैंकिंग में रिकॉर्ड संख्या में भारतीय विश्वविद्यालयों ने स्थान हासिल किया।

खेल

भारतीय एथलीट्स ने खेलों में अनुकरणीय कौशल का प्रदर्शन करते हुए एशियाई खेलों में 107 पदक और एशियाई पैरा खेलों में 111 पदक हासिल किए। राष्ट्र ने अंडर-19 टी-20 विश्व कप में हमारी महिला क्रिकेट टीम की जीत के साथ-साथ विभिन्न खेल विधाओं में सराहनीय उपलब्धियों का जश्न मनाया, जिससे भारत की खेल प्रतिष्ठा में वृद्धि हुई।

फिटनेस की ओर भारत की यात्रा
प्राचीन ज्ञान से आधुनिक पहलों तक

"जब भारत विकसित होगा तो इसका सबसे अधिक लाभ युवाओं को ही होगा, लेकिन युवाओं को इसका लाभ तब और ज्यादा मिलेगा, जब वो फिट होंगे। 'हेल्थी रहें, फिट रहें'। 2024 की शुरुआत करने के लिए आपके पास अपनी फिटनेस से बड़ा संकल्प और क्या होगा?"

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

"प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में स्वास्थ्य बुनियादी ढाँचे और कार्यबल विकास में दीर्घकालिक निवेश पर ध्यान स्पष्ट है। सरकार ने देश के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए पिछले एक दशक में कई कदम उठाए हैं। एक दशक पहले की तुलना में सुलभ और किफायती मानसिक स्वास्थ्य देखभाल की समग्र पहुँच और पहुँच में काफी हद तक सुधार हुआ है।"

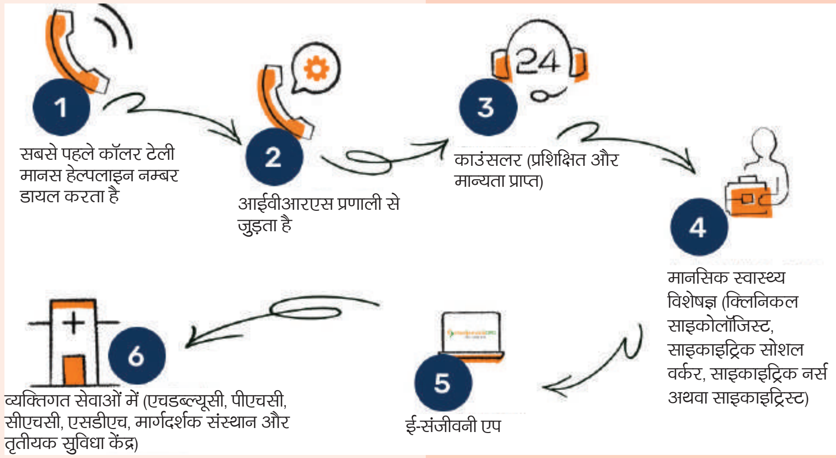
-डॉ. मनसुख मांडविया
केंद्रीय स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्री

यह सर्वविदित है कि फिट रहना किसी व्यक्ति के समग्र कल्याण की कुंजी है। स्वास्थ्य के दो मूलभूत आयाम हैं– शारीरिक फिटनेस और मानसिक फिटनेस। दोनों कारक समान रूप से महत्त्वपूर्ण हैं और एक-दूसरे के बिना किसी का अस्तित्व नहीं रह सकता।

भारत प्राचीन ज्ञान की भूमि है, जो फिटनेस के महत्त्व को पहचानती है। प्राचीन भारत के संतों और विद्वानों ने अन्य बातों के अलावा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के इन दोनों क्षेत्रों में गहराई से अध्ययन किया, योग और ध्यान के अभ्यास को विकसित और प्रतिष्ठित किया। ये भारत में पीढ़ियों से चले आ रहे हैं, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में जैसे-जैसे अधिक संख्या में भारतीय निष्क्रिय जीवन-शैली की ओर बढ़े, आध्यात्मिकता की समृद्ध विरासत को कम महत्त्व दिया गया। ऐसे में मोटापा, स्ट्रोक, हृदय रोग आदि जैसी जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों ने अधिक-से-अधिक भारतीयों को प्रभावित करना शुरू कर दिया।

भारत प्रगति की ओर अग्रसर है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में सरकार शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को शामिल करते हुए समग्र कल्याण के महत्त्व को भली-भाँति पहचान रही है। 'मन की बात' के 108वें एपिसोड में प्रधानमंत्री ने शारीरिक और मानसिक क्षमताओं को फिट और बीमारियों से मुक्त रखने के महत्त्व के बारे में बात की। उन्होंने विशेष रूप से युवाओं से खेलों और योग जैसी अन्य शारीरिक गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने का आह्वान किया। अपने सम्बोधन में प्रधानमंत्री ने जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों पर चिन्ता जताई और इसे 'बड़ी चिन्ता का विषय' बताया। उन्होंने फिट इंडिया आन्दोलन में नागरिकों की अधिक-से-अधिक भागीदारी की भी सराहना की।

फिट इंडिया मूवमेंट अगस्त, 2019 में प्रधानमंत्री द्वारा भारतीयों, विशेष रूप से युवाओं की दैनिक जीवनशैली में शारीरिक और मानसिक फिटनेस की संस्कृति को विकसित करने के मिशन के साथ शुरू किया गया था। फिट इंडिया फ्रीडम रन के लिए इस्तेमाल की गई सरकार की कहावत, 'रनिंग : मानव शरीर की स्वतंत्रता की असल पहचान' भारतीयों को पसंद आई है। 2020, 2021 और 2023 में आयोजित तीन फिट इंडिया फ्रीडम रन में सात करोड़ से अधिक नागरिकों ने भाग लिया। फिट इंडिया अब एक राष्ट्रीय आंदोलन बन गया है। इसका विज़न, ऐसे लोगों का एक फिट समाज बनाना है, जो अपनी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं पर पूर्ण नियंत्रण रखते हों। समृद्धि से परिपूर्ण हमारे सपनों का भारत बनाने के लिए ऐसा समाज सबसे महत्त्वपूर्ण आधार है, जहाँ नागरिक संतुष्ट और स्वस्थ हों।



ऐसा कहना अनुचित नहीं होगा कि भारत अब एक खेल महाशक्ति बनने की राह पर है। देश ने एशियाई खेलों में 107 पदक और एशियाई पैरा खेलों में 111 पदक जीते हैं, जो बाद में भारतीय खेलों में सबसे बड़ा पदक इतिहास बन गया है। खेलो इंडिया जैसी पहल के साथ-साथ भारत सरकार द्वारा विशेष रूप से जमीनी स्तर पर खेल के बुनियादी ढाँचे को विकसित करने की दिशा में भी प्रयास किए गए हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक कल्याण को प्राथमिकता देने की आवश्यकता भी हाल के वर्षों में सबसे आगे आई है। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण के मुद्दे पर गठित स्थायी समिति ने 2023 की रिपोर्ट में माना कि मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित मुद्दे बढ़ रहे हैं। यह विशेष रूप से कोविड के बाद के युग में स्पष्ट हुआ है, जबकि मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017 जैसे कानून का लक्ष्य ऐसी चुनौतियों का समाधान करना है। समिति के अनुसार भारत में प्रति एक लाख लोगों पर केवल 0.75 मनोचिकित्सक हैं। इससे देश में मानसिक स्वास्थ्य सेवा में सुधार की आवश्यकता है।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करने के लिए एक समग्र ढाँचा स्थापित करने के लिए सरकार ने आयुष्मान भारत– एचडब्ल्यूसी योजना के तहत व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल पैकेज के तहत मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को जोड़ा है।

स्वस्थ दिमाग बनाए रखने के महत्त्व को 2022 के केंद्रीय बजट में भी स्थान मिला। वित्तमंत्री निर्मला सीतारमण ने 'राष्ट्रीय टेली मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम' की घोषणा की। इसे 'टेली मानस' भी कहा जाता है, इस कार्यक्रम का उद्देश्य पूरे भारत में गुणवत्तापूर्ण मानसिक स्वास्थ्य परामर्श और देखभाल सेवाओं तक पहुँच में और

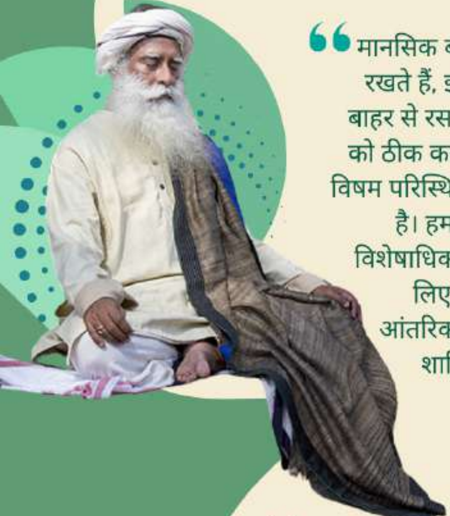
सुधार करना है। अक्टूबर, 2022 में इसकी शुरुआत के बाद से 25 राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों में कम-से-कम 36 ऐसे केंद्र बनाए गए हैं। सरकार ने 716 जिलों में जिला मानसिक स्वास्थ्य मिशन घटक के कार्यान्वयन को मंजूरी दे दी है। सरकार का संकल्प राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य मिशन को जमीनी स्तर तक मज़बूत करना और सुनिश्चित करना है।

योग को अक्सर मन को शरीर से जोड़ने का माध्यम माना जाता है। यह भारत की सबसे महान विरासतों में से एक है, जो उसने दुनिया को दी है। भारत की विरासत को फिर से खोजने के साथ-साथ 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के दर्शन को अपनाते हुए भारत ने योग की अपनी परम्परा को वैश्विक स्तर पर प्रतिष्ठित किया। संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून, 2015 को 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में घोषित किया।

हमेशा जोर देकर कहा गया है– 'स्वास्थ्य ही धन है'। सरकार को इसका एहसास है। उसने भारत को एक समग्र रूप से विकसित और स्वस्थ समाज की नई ऊँचाइयों पर ले जाने के लिए एक योजना बनाई है, जो नागरिकों को अस्तित्व के सबसे सहज अर्थ में लाभान्वित करती है। एक बार जीवनशैली और फिटनेस की यह सुरक्षा हासिल हो गई, तो भारत अभूतपूर्व ऊँचाइयों को छू लेगा।

सर्वांगीण फिटनेस का मंत्र

'मन की बात' के 108वें एपिसोड में फिट रहने की अनिवार्यता पर प्रकाश डाला गया। न केवल शारीरिक रूप से फिट रहने, बल्कि हमारे मानसिक स्वास्थ्य का खयाल रखने पर अपने विचार साझा करते हुए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आध्यात्मिकता, खेल और फ़िल्मों से जुड़े प्रशंसित व्यक्तियों को मंच दिया, जहाँ से वे अपने तन और मन के स्वास्थ्य को लेकर अपने विचार रख सकें।



“मानसिक बीमारियों और हम अपने तंत्रिका तंत्र को कैसे व्यवस्थित रखते हैं, इसका सीधा सम्बन्ध है। फार्माकोलॉजी अनिवार्य रूप से बाहर से रसायनों को जोड़कर शरीर के भीतर रासायनिक असंतुलन को ठीक करने की कोशिश कर रही है। हमें यह समझना चाहिए कि विषम परिस्थितियों में दवा के रूप में बाहर से रसायन लेना आवश्यक है। हमारा मानसिक स्वास्थ्य, हमारी विवेकशीलता एक नाजुक विशेषाधिकार है; हमें इसकी रक्षा और पोषण करना चाहिए। इसके लिए यौगिक प्रणाली में अभ्यास के कई स्तर हैं- पूरी तरह से आंतरिक प्रक्रियाएँ, जिन्हें लोग अपने तंत्रिका तंत्र में एक निश्चित शान्ति लाने के लिए सरल अभ्यास के रूप में कर सकते हैं। आइए इसे होने दें।”

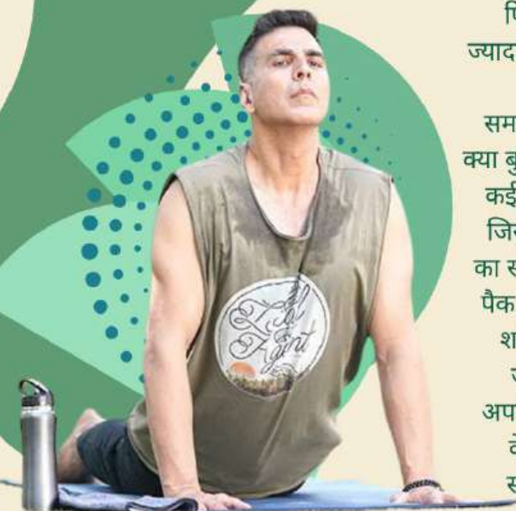
सद्गुरु जग्गी वासुदेव, आध्यात्मिक गुरु

“आप सभी को मेरा पहला सुझाव यह है कि 'खराब आहार से कोई बच नहीं सकता'। इसका मतलब यह है कि आपको इस बात को लेकर बहुत सावधान रहना होगा कि आप कब खाते हैं और क्या खाते हैं। हाल ही में माननीय प्रधानमंत्री मोदी जी ने सभी को बाजरा खाने के लिए प्रोत्साहित किया है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और टिकाऊ खेती में मदद करता है और पचाने में भी आसान है। नियमित व्यायाम और 7 घंटे की पूरी नींद शरीर के लिए बहुत ज़रूरी है और फिट रहने में मदद करती है। इसके लिए बहुत अधिक अनुशासन और निरंतरता की आवश्यकता होगी। जब आपको परिणाम मिलने लगेंगे तो आप खुद रोज़ाना व्यायाम करना शुरू कर देंगे।”

हरमनप्रीत कौर, भारतीय महिला क्रिकेट कप्तान

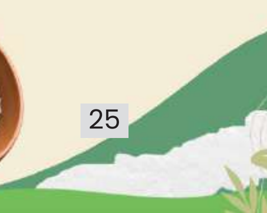
“शतरंज के लिए बहुत अधिक फोकस और धैर्य की आवश्यकता होती है। मैं सप्ताह में दो बार योग करता हूँ, सप्ताह में दो बार कार्डियो करता हूँ, लचीलेपन, स्ट्रेचिंग और सप्ताह में दो बार वज़न प्रशिक्षण पर ध्यान केंद्रित करता हूँ, आमतौर पर प्रति सप्ताह एक दिन की छुट्टी लेता हूँ। ये सभी खेल के लिए ज़रूरी हैं। आपको 6 या 7 घंटे के गहन मानसिक प्रयास के लिए सहनशक्ति की आवश्यकता है, लेकिन आराम से बैठने में सक्षम होने के लिए आपको लचीला होने की भी आवश्यकता है। जब आप किसी समस्या पर ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं तो शांत होने के लिए अपनी साँसों को नियंत्रित करने की क्षमता सहायक होती है। मेरे लिए सबसे अच्छा फिटनेस टिप रात को अच्छी नींद लेना है। मेरा मानना है कि सात या आठ घंटे का आराम बिल्कुल न्यूनतम है ताकि आप शांति से दिन गुजार सकें।”

विश्वनाथन आनंद, भारतीय शतरंज ग्रैंडमास्टर



“हालाँकि मुझे फिटनेस का शौक है, लेकिन मैं प्राकृतिक रूप से फिट रहने को लेकर और भी ज्यादा भावुक हूँ। फैंसी जिम से ज्यादा मुझे जो पसंद है, वह है बाहर तैरना, सीढ़ियाँ चढ़ना, मुग्दर के साथ व्यायाम करना और स्वस्थ भोजन खाना। हमें यह समझना चाहिए कि हमारी फिटनेस के लिए क्या अच्छा है और क्या बुरा। अभिनेता अक्सर पर्दे पर जैसे दिखते हैं, वैसे नहीं होते। कई फिल्टर और स्पेशल इफेक्ट्स का इस्तेमाल किया जाता है, जिसके बाद हम अपने शरीर में बदलाव के लिए गलत शॉर्टकट का सहारा लेते हैं। आजकल बहुत से लोग सिक्स-पैक या आठ-पैक पाने के लिए स्टेरॉयड का उपयोग करते हैं। ऐसे शॉर्टकट से शरीर बाहर से तो फूल जाता है, लेकिन अन्दर से खोखला रह जाता है। फिटनेस एक तरह की तपस्या है। इस नए साल में, अपने-आप से वादा करें- कोई रसायन नहीं, कोई शॉर्टकट नहीं, केवल योग, अच्छा भोजन, समय पर सोना, थोड़ा ध्यान और सबसे महत्त्वपूर्ण बात, आप जिस तरह दिखते हैं, उससे खुश रहेंगे। फ़िल्टर जीवन न जिएँ, फिटर जीवन जिएँ।”

अक्षय कुमार, भारतीय फ़िल्म अभिनेता



भ्रांतियों से जागरूकता तक

समग्र मानसिक स्वास्थ्य सेवा की ओर भारत की यात्रा

डॉ. मनसुख मांडविया
केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' के अपने 108वें एपिसोड में देश में मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के उज्ज्वल भविष्य को आकार देने के लिए शारीरिक और मानसिक कल्याण के महत्त्व पर ज़ोर दिया है। उन्होंने नए नवाचारों और AI के महत्त्व पर भी प्रकाश डाला।

कोविड-19 महामारी ने मानसिक स्वास्थ्य पर बोझ बढ़ा दिया और महामारी के बाद तीसरे वर्ष में मानसिक स्वास्थ्य पर कुप्रभाव की व्यापकता निश्चित तौर पर इस दिशा में पहल की आवश्यकता पर जोर देती है। स्टिग्मा, अस्वीकार्यता और जागरूकता की कमी सहित सामाजिक परिवेश मानसिक स्वास्थ्य के रोगियों के लिए महत्त्वपूर्ण बाधाएँ उत्पन्न करते हैं। अवसाद और तनाव जैसे मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को इलाज़ योग्य बीमारियों के रूप में स्वीकार करना एक अनिवार्यता है। इंफ्रास्ट्रक्चर और प्रशिक्षित मानव संसाधनों में महत्त्वपूर्ण अंतर को पाटना आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य के वैश्विक महत्त्व को पहचानते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसे सतत विकास लक्ष्यों में शामिल किया और मानसिक स्वास्थ्य के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन की विशेष पहल (2019-23) शुरू की। भारत में 1982 में राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू किया गया। इन प्रयासों के बावजूद पूरे देश में मानसिक स्वास्थ्य देखभाल तक पहुँच में एक बड़ा अंतराल है।

चिकित्सा, स्वास्थ्य देखभाल और डिजिटल प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में हाल की प्रगति ने स्वास्थ्य देखभाल में परिवर्तनकारी बदलाव का मार्ग प्रशस्त किया है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में स्वास्थ्य सम्बन्धी इंफ्रास्ट्रक्चर और कार्यबल के विकास में दीर्घकालिक निवेश पर स्पष्ट तौर पर ध्यान दिया गया है।

सरकार ने देश में मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में सुधार के लिए पिछले एक दशक में कई कदम उठाए हैं। एक दशक पहले की तुलना में सुलभ और किफायती मानसिक स्वास्थ्य देखभाल की समग्र पहुँच और उपलब्धि में कई गुना सुधार हुआ है। उदाहरण के लिए, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम देश के 700 से अधिक जिलों में संचालित है।

सभी 22 AIIMS में स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए मनोचिकित्सा के सुस्थापित विभाग हैं। हाल ही में सरकार ने NIMHANS, CIP राँची और LGB संस्थान तेजपुर सहित मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों में डिजिटल अकादमियाँ शुरू की हैं। इन डिजिटल अकादमियों का उद्देश्य चिकित्सा अधिकारियों, मनोवैज्ञानिकों, सामाजिक कार्यकर्ताओं और नर्सों सहित मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मानव संसाधनों में तेज़ी से वृद्धि करना है।

सरकार 2014 में राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य नीति लेकर आई, जो प्रासंगिक और उपयोगी स्थानीय ज्ञान और कार्यप्रणालियों के महत्त्व को स्वीकार करती है। यह प्रकृति में समावेशी है और इसमें एकीकृत भागीदारी, अधिकार और साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोण शामिल हैं। मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017 मानसिक बीमारी वाले व्यक्तियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य देखभाल और सेवाएँ प्रदान करने और मानसिक स्वास्थ्य देखभाल और सेवाओं के वितरण के दौरान व्यक्तियों के अधिकारों की रक्षा, उनकी जागरूकता और सुविधा प्रदान करने के लिए एक प्रगतिशील और अधिकार-आधारित अधिनियम है। यह अधिनियम मानसिक स्वास्थ्य सेवा की उपलब्धता बढ़ाने का मार्ग प्रशस्त करता है और देश में मानसिक बीमारियों से पीड़ित सभी लोगों के लिए आवश्यक सेवाएँ सुनिश्चित करता है। उपचार की कमी को दूर करने के लिए आधारभूत सेवाएँ घर-घर पहुँचाने के लिए राज्यों पर कई दायित्व डाले गए हैं। अब स्वास्थ्य बीमा की सुविधा प्रदान की जा रही है।

व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए मानसिक स्वास्थ्य को अब आयुष्मान भारत की आयुष्मान आरोग्य मन्दिर योजना के तहत 12 पैकेजों में से एक के रूप में शामिल किया गया है।

हाल ही में भारत ने 'नेशनल टेली मेंटल हेल्थ प्रोग्राम' (टेली मानस) लॉन्च किया है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे एक व्यक्ति को 24x7 टोल फ्री मदद पहुँचाना है। यह टेली मानस हेल्पलाइन के प्रभाव और प्रगति का प्रमाण है कि सिस्टम पर परामर्शों की संख्या में लगातार वृद्धि हो रही है और इसके लॉन्च के बाद से 5,80,000 से अधिक कॉल प्राप्त हुई हैं। यह सुविधा 20 भाषाओं में उपलब्ध है, जहाँ आनुपातिक रूप से 18-24 वर्ष के आयु वर्ग में अधिक संख्या में सेवाओं की माँग की जाती है।

निवारक और प्रोत्साहन मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसा क्षेत्र है, जहाँ आयुष के इस्तेमाल की बड़ी गुंजाइश है। हमें जागरूकता बढ़ाने और एक जन आंदोलन खड़ा करने की ज़रूरत है, ताकि लोग स्वस्थ शरीर में रहने वाले स्वस्थ दिमाग के महत्त्व की सराहना करें, इन कार्यक्रमों में भाग लें और इससे जुड़ें, ताकि मानसिक स्वास्थ्य के बारे में भ्रांतियाँ कम हों। मुझे विश्वास है कि उपरोक्त नीतियों और कार्यक्रमों के परिणामस्वरूप लोगों का मानसिक स्वास्थ्य मनोनुकूल होगा, जो विकसित भारत के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अनिवार्य और अपरिहार्य है।

भारतीय परम्पराओं से फिटनेस की प्राप्ति

108वें 'मन की बात' में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के महत्त्व पर ज़ोर दिया। इतना ही नहीं, उन्होंने पूरे देश से ईमानदारी से अपनी जड़ों की ओर वापस लौटने और उन पारम्परिक अभ्यासों की समृद्ध परम्परा का पता लगाने का आग्रह किया, जिनकी जड़ें भारत में हैं। समग्र कल्याण प्राप्त करने के लिए आइए जानते हैं कुछ पारम्परिक फिटनेस प्रथाएँ और उपकरण :

गदा

भारतीय गदा के रूप में भी प्रचलित भारत से उत्पन्न एक पारम्परिक हथियार और प्रशिक्षण उपकरण है। इसमें पत्थर, लोहे या सीमेंट जैसी सामग्रियों से बना एक भारी गोलाकार अग्रभाग एक लम्बे हैंडल से जुड़ा होता है, जो आमतौर पर बाँस या धातु से बना होता है। रुमाली या हस्त प्रचालन जैसी विशिष्ट दोलन तकनीकों में गति उत्पन्न करने और विभिन्न मांसपेशियों, विशेष रूप से पकड़, पीठ, कँधे और कोर को संलग्न करने के लिए विशिष्ट चाप में गदा को घुमाना शामिल है।

मुग्दर

मुग्दर एक पारम्परिक भारतीय फिटनेस उपकरण है, जो गदा के समान है, इसकी विशेषता एक भारी अग्रभाग और एक लम्बा हैंडल है। मूल रूप से लकड़ी से तैयार किए गए, ये उपकरण लोहे या अन्य धातुओं जैसी सामग्रियों से भी बनाए जा सकते हैं। वे बल, सहनशक्ति, समन्वय, संतुलन और लचीलेपन के निर्माण के लिए एक व्यापक उपकरण के रूप में काम करते हैं।

दंड-बैठक (पुश-अप)

दंड-बैठक पारम्परिक भारतीय संस्कृति से उत्पन्न एक शारीरिक व्यायाम को संदर्भित करता है। इसे भारतीय पुश-अप के रूप में भी जाना जाता है। यह एक ऊर्जावान क्रियाकलाप है, जो एक साथ कई मांसपेशियों को प्रभावित करता है। पुश-अप मुख्य रूप से छाती, कँधों और ट्राइसेप को लक्षित करते हैं, दंड-बैठक में अधिक जटिल क्रिया शामिल होती है, जो ऊपरी शरीर, कोर और निचले शरीर की मांसपेशियों को प्रभावित करती है।

योग

योग प्राचीन भारत से उत्पन्न एक समग्र अभ्यास है, जिसमें शारीरिक मुद्राएँ (आसन), साँस नियंत्रण (प्राणायाम) और ध्यान या एकाग्रता तकनीक शामिल हैं। इसका उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देना है। योग के विभिन्न आसन हल्के खिंचाव से लेकर चुनौतीपूर्ण स्थितियों तक होते हैं, जिनका लक्ष्य लचीलापन, शक्ति, संतुलन और तालमेल को बढ़ाना है।

स्टार्टअप **'तगड़ा रहो'** के संस्थापक **ऋषभ मल्होत्रा** ने इस पूर्वावलोकन के लिए प्रधानमंत्री के आह्वान को दोहराया। उन्होंने स्वस्थ शरीर और दिमाग के लिए प्राचीन काल से प्रचलित विधाओं पर अपना ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता के बारे में बात की।

"मुझे यह जानकर बहुत खुशी हुई कि 'मन की बात' में फिटनेस पर चर्चा हो रही है। मैं खुद फिटनेस की दुनिया से जुड़ा हूँ और बेंगलुरु में हमारा 'तगड़ा रहो' नाम से एक स्टार्टअप है। हमारा स्टार्टअप भारत की पारम्परिक एक्सरसाइज को आगे लाने के लिए बनाया गया है। भारत की पारम्परिक एक्सरसाइज में एक बहुत ही अद्‌भुत एक्सरसाइज है, जो है 'गदा' एक्सरसाइज। मैं आपको बताना चाहूँगा कि गदा व्यायाम का अभ्यास भारत में हज़ारों सालों से किया जा रहा है। आपने इसे छोटे-बड़े अखाड़ों में देखा होगा और हम अपने स्टार्टअप के माध्यम से इसे फिर से आधुनिक रूप में लेकर आए हैं। 'मन की बात' के माध्यम से मैं आपको बताना चाहता हूँ कि इसके अलावा भी भारत में स्वास्थ्य और फिटनेस से जुड़ी कई प्राचीन एक्सरसाइज और पद्धतियाँ हैं, जिन्हें हमें अपनाना चाहिए और दुनिया को भी सिखाना चाहिए। मैं फिटनेस की दुनिया से हूँ, इसलिए मैं आपको एक व्यक्तिगत टिप देना चाहूँगा। गदा व्यायाम से आप अपनी ताकत, शक्ति, मुद्रा और यहाँ तक कि अपनी श्वसन प्रणाली में भी सुधार कर सकते हैं।"

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी
(108वीं 'मन की बात' सम्बोधन में)

"भारत के प्रयास से 2023 को इंटरनेशनल ईयर ऑफ़ मिलेट्स के रूप में मनाया गया। इससे इस क्षेत्र में काम करने वाले स्टार्टअप्स को बहुत सारे अवसर मिले हैं। इनमें 'कीरोज फूड्स' (लखनऊ) और 'ग्रैंडमा मिलेट्स' (प्रयागराज) जैसे कई स्टार्टअप्स शामिल हैं। 'एल्पिनो हेल्थ फूड्स', 'अरबोरियल' से जुड़े युवा हेल्दी फूड के ऑप्शन्स को लेकर नए-नए इनोवेशन भी कर रहे हैं। 'अनबॉक्स हेल्थ' (बेंगलुरु) से जुड़े युवा लोगों को उनकी पसंदीदा डाइट चुनने में मदद कर रहे हैं। इस क्षेत्र से जुड़े कोचेज़ और ट्रेनर्स की डिमांड भी बढ़ रही है। 'जोगो टेक्नोलॉज़ीज़' जैसे स्टार्टअप्स इस माँग को पूरा करने में मदद कर रहे हैं। मुम्बई के 'इंफ़ीहील' और 'YourDOST' जैसे स्टार्टअप्स मेंटल हेल्थ और वेल-बीइंग को इम्प्रूव करने के लिए काम कर रहे हैं।"

'मन की बात' के 108वें एपिसोड में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मानसिक और शारीरिक व्यायाम के साथ-साथ संतुलित और स्वस्थ आहार लेने की अनिवार्यता के बारे में बात की। 'मन की बात' में उल्लिखित प्रधानमंत्री के दृष्टिकोण के अनुरूप कई वेलनेस स्टार्टअप्स ने शारीरिक कल्याण के साथ-साथ मानसिक कल्याण हेतु उत्पाद पेश करने के लिए विभिन्न प्रयास किए हैं। आइए सुनते हैं इन स्टार्टअप्स के कुछ संस्थापकों का क्या कहना है।

रविंदर सिंह
संस्थापक, ग्रैंडमा मिलेट्स

"एक एक्शन रिसर्च प्रोजेक्ट के दौरान मुझे छत्तीसगढ़ के आदिवासियों के साथ रहना पड़ा और मैंने देखा कि कैसे उन्होंने प्राकृतिक जीवन शैली अपनाई। शहर, विशेष रूप से प्रयागराज लौटने पर मैंने समुदाय में मधुमेह, कैंसर और हृदय समस्याओं सहित बीमारियों की व्यापकता देखी। मेरी माँ के कैंसर की जानकारी ने यह अहसास दिलाया कि हमारे भोजन में कमी हो सकती है, खासकर उत्पादन में शामिल रासायनिक प्रक्रियाओं के कारण। शुद्ध और स्वस्थ उत्पादों का उत्पादन सुनिश्चित करने के लिए प्रेरित होकर मैंने 2017 में एक उद्योग स्थापित किया। पिछले पाँच वर्षों में मेरी टीम, जिसमें मुख्य रूप से महिलाएँ शामिल हैं, ने देश भर में अपनी उपस्थिति का विस्तार किया है। 2019 में मल्टीग्रेन आटा, नूडल्स, पास्ता और मिलेट-आधारित स्नैक्स को शामिल करके हम अपने उत्पादों में विविधता लाए। हमारा लक्ष्य इन स्वास्थ्यवर्द्धक स्नैक्स को हर घर में प्रमुख बनाना है।"

युवा-नेतृत्व वाले स्टार्टअप शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में ला रहे क्रान्ति

सृष्टि श्रीवास्तव
संस्थापक, इंफ़ीहील

"बहुत छोटी उम्र से ही मैं एंग्ज़ायटी से पीड़ित थी और सोशली बहुत ऑक्वर्ड थी। इससे निपटने के लिए मैंने थेरेपी का सहारा लिया। तब मुझे एहसास हुआ कि अपने लिए सही चिकित्सक ढूँढना कितना कठिन अनुभव है और यह कि टेक्नोलॉजी इस प्रक्रिया को बहुत आसान बना सकती थी। इसके अलावा, मुझे यह भी लगा कि मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सही जानकारी प्राप्त करना भी महत्त्वपूर्ण है। तभी मेरे मन में 'इंफीहील' का विचार आया, यानी जेनेरेटिव AI द्वारा संचालित मनोविज्ञान, एक ऐसा समाधान, जो क्रॉनिक और एक्यूट मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से पीड़ित 100 मिलियन से अधिक भारतीयों के लिए किफायती और सुलभ, दोनों है।"

ऋचा सिंह
सीईओ और सह संस्थापक, योरदोस्त

Your DOST

"पहले परामर्शदाताओं और मनोवैज्ञानिकों तक पहुँच होने के बावजूद कई लोग इस विषय से जुड़े स्टिग्मा के कारण मदद लेने से बचते थे, क्योंकि वे मेंटल वेलनेस को मेंटल इलनेस के बराबर मानते थे। इसी बात ने मुझे इस विषय के बारे में और अधिक जानने के लिए प्रेरित किया। योरदोस्त को आधिकारिक तौर पर शुरू करने से पहले मैंने 7-8 साल तक पृष्ठभूमि पर कुछ काम किया, इस बात पर ध्यान दिया कि परामर्श और मनोविज्ञान कैसे काम करते हैं और लोगों को सहायता माँगते समय किन बाधाओं का सामना करना पड़ता है। आख़िरकार, मैंने प्रौद्योगिकी और मनोविज्ञान के संयोजन के बारे में सोचा, ताकि लोगों को उनके फिंगरटिप्स पर मदद मिल सके। इस तरह से योरदोस्त अस्तित्व में आया, जिससे लोगों को वास्तव में जुड़ने और बिना किसी झिझक के अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए एक सुरक्षित स्थान मिला।"

सचिन साहनी
सह-संस्थापक, कीरोस फूड्स

"जब हमने सुना कि प्रधानमंत्री ने हमारा ज़िक्र किया तो हम सातवें आसमान पर थे। हम भारत के प्रमाणित पहले मधुमेह अनुकूल स्नैक्स ब्रॉंड हैं। अधिकांश लोग अनजान हैं, लेकिन सभी मिलेट्स मधुमेह के अनुकूल हैं। वे शर्करा के स्तर को नहीं बढ़ाते हैं और विटामिन और खनिजों के लिए भी एक स्वस्थ भोजन स्रोत हैं। भारत के प्रयासों से इंटरनेशनल ईयर ऑफ़ मिलेट्स मनाया गया। मुझे लगता है कि मिलेट्स की लोकप्रियता न केवल बढ़ेगी और लोगों को मधुमेह से बचाने वाले निवारक स्वास्थ्य देखभाल के इस कारक से निश्चित रूप से जनता को लाभ होगा। हमने पाया कि लोग केवल स्वस्थ होने के नाम पर खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करेंगे, जब तक कि उनका स्वाद अच्छा न हो। अन्य स्वस्थ खाद्य कम्पनियों के लिए मेरी यही एकमात्र सलाह है।"

भाषिणी

भारत में डिजिटल भाषा अंतर को पाटना

" मैं मंच से हिन्दी में सम्बोधन कर रहा था, लेकिन AI टूल भाषिणी की वजह से वहाँ मौजूद तमिलनाडु के लोगों को मेरा वही सम्बोधन उसी समय तमिल भाषा में सुनाई दे रहा था।"

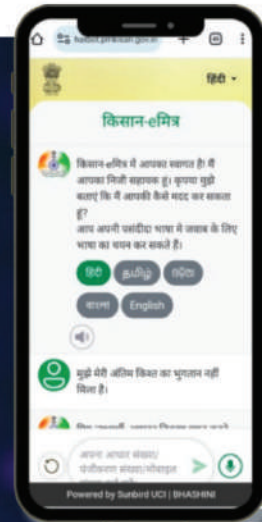
-प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी *('मन की बात' सम्बोधन में)*

2022 में भारत ने भारतीय भाषाओं के लिए AI अनुवादक भाषिणी लॉन्च किया। पीएम मोदी ने एक भाषण में इसका इस्तेमाल हिन्दी से तमिल में लाइव अनुवाद करने के लिए किया, जिससे भाषा की बाधाओं को तोड़ने और ऑनलाइन भारतीय भाषा के उपयोग को सशक्त बनाने की इसकी क्षमता का प्रदर्शन हुआ। इस अग्रणी AI टूल का उद्देश्य विविध भाषाओं को जोड़ना और डिजिटल समावेशन को बढ़ावा देना है।

भाषिणी का प्रभाव

- वास्तविक समय में अनुवाद व्यापक दर्शकों को उनकी पसंदीदा भाषा में जानकारी से जुड़ने में सक्षम बनाता है
- विभिन्न शिक्षार्थियों के लिए शैक्षिक सामग्रियों का अनुवाद करने के लिए सुलभ शिक्षा, विभिन्न क्षेत्रों में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तक पहुँच में सुधार।
- शासन में नागरिक भागीदारी को बढ़ावा देना और स्थानीय लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं को मजबूत करना।
- स्वदेशी भाषाओं और संस्कृतियों का संरक्षण और सराहना, भारत की समृद्ध भाषाई विरासत में योगदान।

BOLO India LIKHO India SUNO India DEKHO India



अमिताभ नाग
सीईओ, भाषिणी

"यह सम्मान की बात है कि पीएम मोदी ने AI भाषिणी का इस्तेमाल किया, अपने 'मन की बात' सम्बोधन में इसका उल्लेख किया और अन्य लोगों से इसका इस्तेमाल करने का आग्रह किया। हमारा चार्टर सभी प्रकार के अनुवाद को 22 भाषाओं में उपलब्ध कराना है। वर्तमान में हम ऑडियो का 12 भाषाओं में और टेक्स्ट का 22 भाषाओं में अनुवाद करते हैं तथा ऑप्टिकल कैरेक्टर रिकग्निशन का लगभग 14 भाषाओं में अनुवाद करते हैं। हम सम्बन्धित भारतीय भाषाओं में डिजिटल भुगतान, बैठकें, सहयोग आदि करके बहुभाषी समाज को सशक्त बनाने की कल्पना करते हैं। हमने किसानों के लिए ऑडियो चैटबॉट के माध्यम से भुगतान सम्बन्धी प्रश्न पूछने और हल करने के लिए किसान ई-मित्र विकसित करने के लिए कृषि मंत्रालय के साथ सहयोग किया है, जिससे लगभग 9 लाख लोगों को लाभ हो सकता है। हमने फ्रिक्शनलेस क्रेडिट के लिए एक पब्लिक टेक प्लेटफॉर्म लॉन्च करने के लिए आरबीआई इनोवेशन हब के साथ भी सहयोग किया है, जहाँ किसान आसानी से दस्तावेजों का ऑनलाइन अनुवाद करके और बैंकों से क्रेडिट प्राप्त करके भुगतान, क्रेडिट और अन्य वित्तीय गतिविधियों में अभिनव समाधान प्राप्त कर सकते हैं।"

मातृभाषा का जयघोष

कार्तिक उराँव आदिवासी स्कूल कुड़ुख पुनरुद्धार का ध्वजवाहक

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ एक ऐसी पहल है, जिसके माध्यम से भारत सरकार लगातार लड़कियों के अधिकारों की हिमायत करती है, उन्हें शिक्षा और स्वास्थ्य के माध्यम से सशक्त बनाती है तथा उनके भविष्य में निवेश करती है, क्योंकि अपनी बेटियों का पोषण करना देश की क्षमता का पोषण करना है। हर लड़की की उन्नति से भारत का उदय हो रहा है। इसी सोच और धीरे-धीरे विलुप्त हो रही कुड़ुख भाषा को पुनर्जीवित करने के सूक्ष्म प्रयासों के बाद, अरविंद उराँव ने झारखंड में गढ़वा जिले के अपने गाँव मंगलो में कार्तिक उराँव आदिवासी कुड़ुख स्कूल की स्थापना की।

2008 में इसकी स्थापना के बाद से 300 आदिवासी छात्र अपनी मातृभाषा के साथ-साथ गणित, अंग्रेजी और हिन्दी सीख रहे हैं। स्कूल लगभग 4,000 वर्ग फुट भूमि पर बनाया गया है, जिसे स्थानीय ग्रामीणों ने सामूहिक रूप से दान दिया था। झारखंड राज्य की राजधानी राँची से लगभग 200 किलोमीटर दूर स्थित कार्तिक उराँव आदिवासी कुड़ुख स्कूल में कक्षा एक से आठवीं तक के छात्रों के लिए कक्षाएँ हैं।

कुड़ुख भाषा को कुरक्स, ओराँव या उराँव के नाम से भी जाना जाता है, यह द्रविड़ परिवार की एक लुप्तप्राय जनजातीय भाषा है और उराँव जनजाति के लोगों द्वारा बोली जाती है, जो झारखंड, छत्तीसगढ़, ओडिशा, पश्चिम बंगाल और असम, बिहार और त्रिपुरा के कुछ हिस्सों में फैले हुए हैं। इसकी अपनी लिपि भी है, जिसे तोलांग सिकि के नाम से जाना जाता है।

कार्तिक उराँव आदिवासी कुड़ुख स्कूल के छात्र अपनी मातृभाषा में सीखने के अनुभव का आनंद लेते हैं। जब चीज़ें उनकी अपनी भाषा में समझाई और सिखाई जाती हैं तो छात्र तेज़ी से सीखते हैं।

जीवंत कुड़ुख से प्रेरित होकर, यह गाँव अपनी लड़कियों के प्रेरक उत्थान का गवाह बन रहा है, जो बदले में अपने समुदाय के भविष्य का पोषण कर रही हैं।

"बार-बार प्रवास के कारण 15-16 साल की उम्र तक औपचारिक शिक्षा न मिल पाने के बावजूद मेरी बहन ने जब शिक्षा की लालसा लेकर मुझसे सम्पर्क किया तो उसने मुझे बहुत प्रेरित किया। उनके दृढ़ संकल्प से प्रभावित होकर मैंने अपने गाँव में एक पहल शुरू करने का फैसला किया। हमारी कुड़ुख भाषा को विलुप्त होते देखना एक और प्रेरणा थी। हमारे ग्रामीण हमारे पीछे एकजुट हो गए। खुले दिल से दान और अटूट समर्थन के साथ हमने अपनी भाषा को पुनर्जीवित करने के लिए स्कूल की स्थापना की। आज प्रधानमंत्री द्वारा इसी तरह की पहल का उल्लेख सुनकर मुझमें और अधिक समर्थन पाने का उत्साह भर गया है और हमारे दिलों में आग पहले से कहीं अधिक तेज़ हो गई है। हाँ, हमें सहायता की आवश्यकता है और सरकार के समर्थन से हम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि शिक्षा के माध्यम से कुड़ुख भाषा का विकास हो।"

अरविंद उराँव, संस्थापक
कार्तिक उराँव आदिवासी कुड़ुख स्कूल

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और भारतीय भाषाओं का प्रचार

प्रो. शैलेन्द्र मोहन
निदेशक, केंद्रीय भारतीय भाषा संस्थान

प्रधानमंत्री ने राष्ट्र के नाम अपने हाल के सम्बोधन में काशी में हुए एक प्रयोग के बारे में चर्चा की। प्रधानमंत्री ने वहाँ हिन्दी में बात की थी। उनकी बात को कई गैर-हिन्दीभाषी दर्शकों ने एक उपकरण के माध्यम से तमिल में सुनने का विकल्प चुना। यह उपकरण उनके द्वारा बोले गए प्रत्येक शब्द का तत्काल तमिल में अनुवाद कर रहा था। प्रधानमंत्री ने इस प्रयोग के माध्यम से यह दर्शाया कि आधुनिक तकनीक अपने सभी नागरिकों को उनकी सम्बन्धित स्थानीय भाषा में संवाद तक पहुँच प्रदान कर सकती है।

प्रधानमंत्री ने एक और अनूठे प्रयास की चर्चा की, जो झारखंड के एक दूरदराज के गाँव में हुआ। वहाँ एक शिक्षक ने एक आदिवासी गाँव के बच्चों को उनकी मातृभाषा, यानी कुड़ुख में पढ़ाने की पहल की।

इससे दो पेचीदा प्रश्न सामने आते हैं– क्या तकनीक भाषा की बाधाओं को दूर कर सकती है और भारत की सभी प्रमुख और छोटी भाषाएँ स्कूल स्तर पर शिक्षा के शेष माध्यमों के बीच कैसे फल-फूल सकती हैं? तकनीक एक संरचना है, एक उपकरण है, जो इस बात में अंतर नहीं करता कि इसे कहाँ लागू किया गया है। एक तकनीक, जो एक भाषा के लिए काम करती है, यदि आवश्यक इनपुट दिए जाएँ तो वह दूसरी भाषा के लिए भी काम कर सकती है। उस भाषा के डिजिटल टेक्स्ट और भाषण का एक विशाल भंडार यानी एक जीवंत डिजिटल लाइब्रेरी के लिए भी काम कर सकती है, जिसे हम डेटासेट कहते हैं। ये इनपुट पाठ्य-पुस्तक, शब्दकोश, शब्दावली, बोली जाने वाली ऑडियो फाइलें, वीडियो फाइलें, समुदाय द्वारा भाषण, कक्षा रिकॉर्डिंग और उनका प्रतिलेखन, इत्यादि कुछ भी हो सकते हैं। ऐसे टेक्स्ट और भाषण डेटा के आगे एनोटेशन और वर्गीकरण से ऐसे डेटासेट का मूल्य संवर्धन हो जाता है, जो तकनीक-निर्माण से जुड़े डेवलपर को किसी भी भाषा में कोई भी तकनीक लाने में मदद करता है।

भाषिणी इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय का एक प्रमुख कार्यक्रम है, जिसे पहले TDIL के नाम से जाना जाता था। कार्यक्रम समुदाय के सदस्यों, भागीदार एजेंसियों, शैक्षणिक संस्थानों आदि की मदद से विभिन्न प्रकार के डेटा विकसित करने पर केंद्रित है। यह एक प्रौद्योगिकी स्टैक भी बनाता है, जिसका उपयोग कोई भी व्यक्ति किसी भी भारतीय भाषा का तकनीकी समर्थन विकसित करने के लिए कर सकता है।

हालाँकि भाषिणी के काम को समुदाय के सदस्यों, मानकीकरण और केंद्रीय भारतीय भाषा संस्थान (CIIL) एवं वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग (CSTT) जैसी विशेषज्ञ एजेंसियों द्वारा ऐसे प्रौद्योगिकी के विकास के लिए आधार बनाने का समर्थन प्राप्त है। शिक्षा मंत्रालय के तहत काम करने वाली CIIL और CSTT जैसी एजेंसियाँ दी गई भाषाओं के विशेषज्ञों के साथ जुड़ती हैं। इसके बाद वे विभिन्न प्रकार के संसाधन तैयार करती हैं, जो इन भाषाओं के लिए विभिन्न प्रकार के मानक विकसित करने में मददगार हैं।

नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी मातृभाषा में प्रारम्भिक शिक्षा पर ज़ोर देती है। केंद्र सरकार ने विभिन्न भारतीय भाषाओं में शैक्षिक सामग्री तैयार करना शुरू कर दिया है। जनगणना रिपोर्ट 2011 के अनुसार, भारत में कुल 121 भारतीय भाषाएँ हैं, जिन्हें कम से कम 10 हज़ार लोग बोलते हैं। इसमें 22 अनुसूचित भाषाएँ शामिल हैं। ये 121 भाषाएँ कुल 270 मातृभाषाओं को कवर करती हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति इस बात पर ज़ोर देती है कि प्रत्येक बच्चे को प्रारम्भिक शिक्षा मातृभाषा में प्रदान की जाए। इसे सुनिश्चित करने के लिए राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के दिशानिर्देश सम्बन्धित राज्य सरकार और जिला प्रशासन को सिफारिशें प्रदान करते हैं। ग्राम पंचायतों को भी गाँवों में इसे सुविधाजनक बनाने में मदद करनी चाहिए, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि भाषा सम्बन्धी कठिनाइयों के कारण बच्चों के स्कूल छोड़ने का मामला सामने न आए।

श्री अरविंद उराँव के गाँव के स्कूल से प्रेरित होकर हम एक ऐसी शिक्षा प्रणाली की कल्पना कर सकते हैं, जो प्रत्येक बच्चे के मन में गुँजायमान हो, अपनी मातृभाषा की परिचित लय से पोषित होकर वह कुछ नई सीख के साथ फले-फूले। भारत भर में लाखों लोगों द्वारा बोली जाने वाली कुड़ुख जैसी भाषाएँ कक्षाओं में जगह पाने की हकदार हैं, उनकी अनूठी संस्कृतियाँ संरक्षित और प्रचारित हों। प्रौद्योगिकी से लैस सरकारी एजेंसियाँ मार्ग प्रशस्त कर रही हैं। वे यह सुनिश्चित करते हुए कि प्रत्येक आवाज़ को अपना कोरस मिले, भारत की भाषाई विरासत को एक समृद्ध प्रणाली के रूप में वर्णित कर रही हैं।

शक्ति की विरासत

सावित्रीबाई फुले और रानी वेलु नाचियार की उल्लेखनीय कहानियाँ

3 जनवरी, 1831 को महाराष्ट्र में जन्मी सावित्रीबाई फुले महिलाओं के उत्थान और सामाजिक सुधारों में अग्रणी व्यक्तित्व थीं।

नौ साल की उम्र में उनकी शादी हो गई और उन्होंने अपने पति ज्योतिराव फुले, जिन्होंने उनकी शिक्षा में मदद की। उनके सहयोग से सावित्रीबाई फुले ने सामाजिक मानदंडों को चुनौती दी।

भारत की पहली महिला शिक्षिका बनने के बाद सावित्रीबाई को विरोध का सामना करना पड़ा, लेकिन 1848 में अपने पति के साथ पुणे में देश का पहला लड़कियों का स्कूल स्थापित किया।

धमकियों के बावजूद, उन्होंने जातिगत बंधनों को तोड़ते हुए 18 स्कूल खोले।

लैंगिक समानता के लिए प्रतिबद्ध, सावित्रीबाई ने बाल विवाह और सती प्रथा के खिलाफ़ वकालत की, महिलाओं के शिक्षा अधिकारों और विधवा पुनर्विवाह के लिए महिला सेवा मंडल की स्थापना की।

उनकी प्रभावशाली विरासत को विश्वविद्यालय अनुदान आयोग द्वारा स्थापित 'सावित्रीबाई ज्योतिराव फुले फ़ेलोशिप' के माध्यम से मान्यता प्राप्त है, जो पाँच वर्षों तक एकल बालिका की शिक्षा और अनुसंधान गतिविधियों का समर्थन करती है।

- समाज सुधारक
- महिला सशक्तीकरण की अग्रदूत
- भारत की पहली महिला शिक्षिका
- *1848 में भारत में प्रथम महिला विद्यालय की स्थापना की*

108वें 'मन की बात' कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भारत के इतिहास को रोशन करने में उनकी भूमिका को पहचानते हुए सावित्रीबाई फुले और रानी वेलु नाचियार जैसी असाधारण महिलाओं की प्रभावशाली विरासत की प्रशंसा की। महिला सशक्तीकरण के प्रति उनके समर्पण और सांस्कृतिक परिदृश्य का उल्लेख किया। महिलाओं के नेतृत्व वाले विकास के महत्त्व को समझते हुए भारतीय महिला स्वतंत्रता सेनानियों और क्रांतिकारियों ने स्वतंत्रता और समानता के प्रति अपनी अटूट प्रतिबद्धता के साथ राष्ट्र को आकार देने में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया। उन्होंने अधिक समावेशी और प्रगतिशील भारत के लिए आधारशिला रखते हुए कई लोगों को प्रेरित किया। इन उल्लेखनीय महिलाओं की विरासतें प्रेरणा का एक शाश्वत स्रोत बनी हुई हैं और भारत की प्रगति और विकास की चल रही यात्रा को प्रभावित करने में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका है।

3 जनवरी, 1730 को रामनाथपुरम में जन्मी रानी वेलु नाचियार, जिन्हें वीरमंगई के नाम से भी जाना जाता है, भारत में ब्रिटिश औपनिवेशिक शासन का विरोध करने वाली पहली रानी थीं।

युद्धकला में प्रशिक्षित और फ्रेंच, अंग्रेजी और उर्दू जैसी भाषाओं में पारंगत, उन्होंने शिवगंगई के राजा से शादी की।

ब्रिटिश सैनिकों और अर्कोट के नवाब के बेटे के हाथों अपने पति की मृत्यु के बाद वह आठ साल तक छिपकर रहीं।

विरोध से निराश होकर नवाब ने वेलु नाचियार और मारुथु बन्धुओं को कुछ शर्तों के तहत शिवगंगा लौटने की अनुमति दे दी।

1780 में वह शासक बनीं और मारुथु बन्धुओं को देश का प्रशासन करने की शक्तियाँ प्रदान कीं।

ब्रिटिश उत्पीड़न के खिलाफ़ लड़ाई में अग्रणी, रानी वेलु नाचियार का 25 दिसम्बर, 1796 को निधन हो गया। उन्होंने भारत के स्वतंत्रता संग्राम में एक महत्वपूर्ण विरासत छोड़ी।

लोक संलयन

गुजरात के डायरो में ज्ञान और मनोरंजन का जश्न

गुजरात में 'डायरो' की परम्परा मनोरंजन और ज्ञान का एक अनूठा मिश्रण प्रदान करते हुए रात भर हज़ारों लोगों को मंत्रमुग्ध कर देती है। यह सांस्कृतिक समारोह लोक संगीत, लोक साहित्य और हास्य की त्रिमूर्ति को सहजता से एकीकृत करता है, जिससे एक ऐसा माहौल बनता है, जो खुशी और सांस्कृतिक समृद्धि से गूँजता है। जैसे ही प्रतिभागी डायरो में शामिल होते हैं, वे खुद को एक समृद्ध अनुभूति में डुबो देते हैं, जहाँ इन तत्वों का ताल-मेल सामुदायिक उत्सव और साझा ज्ञान का स्रोत बन जाता है।

'मन की बात' के 108वें एपिसोड में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गुजरात में डायरो की समृद्ध परम्परा पर प्रकाश डाला, जिसमें उल्लेखनीय कलाकार **जगदीश त्रिवेदी** की चर्चा की गई, जो तीन दशकों से अधिक समय से इस सांस्कृतिक मनोरंजन के जाने-माने व्यक्ति रहे हैं। एक हास्य अभिनेता के रूप में पहचाने जाने वाले, जगदीश त्रिवेदी का स्थायी प्रभाव कॉमेडी से परे है, जो कि सामाजिक विकास में उनके समर्पित योगदान से स्पष्ट है।

प्रधानमंत्री ने विशेष रूप से उनकी पुस्तक, 'सोशल ऑडिट ऑफ़ सोशल सर्विस' का संदर्भ देते हुए उनके अनूठे दृष्टिकोण के लिए जगदीश त्रिवेदी की सराहना की। साहित्य का यह असाधारण अंश एक बैलेंस शीट के रूप में कार्य करता है जो पिछले छह वर्षों में जगदीश त्रिवेदी के कार्यक्रमों से उत्पन्न आय का विस्तारपूर्वक विवरण देता है और पारदर्शी रूप से रेखांकित करता है कि प्रत्येक रुपया कहाँ खर्च किया गया था। विशेष बात यह है कि पूरी आय को विभिन्न सामाजिक कार्यों में समर्पित किया गया है, जैसे कि स्कूल, अस्पताल, पुस्तकालय और दिव्यांग व्यक्तियों का समर्थन करने वाले संस्थान।

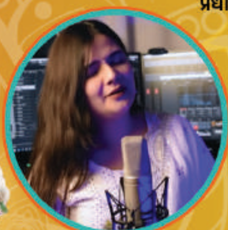
उनके व्यापक कार्य, प्रभावशाली योगदान और उनकी पुस्तक के जटिल विवरणों को स्वयं जगदीश त्रिवेदी से जानें।

"मैं अपनी खुशी और कृतज्ञता व्यक्त करना चाहता हूँ कि हमारे प्रधानमंत्री ने मेरा ज़िक्र 'मन की बात' में किया। जिस सेवा में मैंने खुद को पिछले छह वर्षों से समर्पित किया है, उसके लिए मोदीजी द्वारा मान्यता प्राप्त होना एक अद्भुत सम्मान है। हर साल 12 अक्तूबर को मैं 'सोशल ऑडिट ऑफ सोशल सर्विस' नामक पुस्तक प्रकाशित करता हूँ। पिछले छह वर्षों में मैंने अपने स्टेज शो और कॉमेडी प्रदर्शनों से हुई सारी कमाई स्वास्थ्य और शिक्षा के लिए दान कर दी है। इस पुस्तक में मैं साल के सम्पूर्ण विवरण प्रदान करता हूँ- महीने भर मैंने कितने शो किए, कहाँ प्रदर्शन किया, मैंने कितनी कमाई की और पैसे कहाँ दान किए। इस बहीखाता में कीमोथेरेपी ले रहे मरीज़ों का समर्थन करने और विभिन्न कॉलेजों में पढ़ाई कर रहे छात्रों की फीस भरने जैसे विशिष्ट विवरण शामिल हैं। मैं आशा करता हूँ कि यह पुस्तक दूसरों के लिए प्रेरणा का काम करेगी। प्रधानमंत्री की सराहना मुझे और भी योगदान करने का साहस देती है कि मैं अपनी सेवा को और भी बड़े समर्पण के साथ जारी रखूँ।"

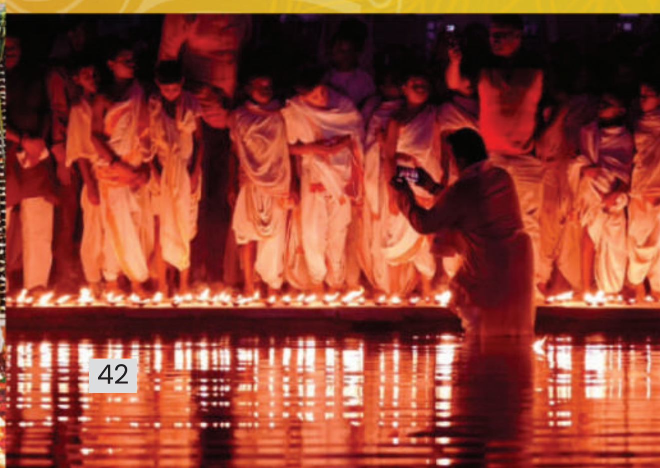
जगदीश त्रिवेदी

अयोध्या राम मन्दिर
प्राचीन गौरव का पुनरुत्थान

22 जनवरी, 2024 को श्रीराम की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा समारोह के साथ एक भव्य राम मन्दिर अपनी पूरी महिमा और भव्यता के साथ जीवंत हो उठा। लगभग आधी सहस्राब्दी के बाद दुनिया भर में एक अरब से अधिक भक्तों की आस्था को अयोध्या में राम मन्दिर के रूप में मूर्त रूप मिला, जिसे श्रीराम का जन्मस्थान माना जाता है। इस ऐतिहासिक अहसास का आनंद लेने के लिए पूरा देश इस आयोजन को मनाने के लिए एक साथ आया है। जनभागीदारी भावना से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आम नागरिकों से भक्ति के इस उत्सव में भाग लेने का आह्वान किया था। 'मन की बात' के 108वें एपिसोड में प्रधानमंत्री ने आम नागरिकों से मन्दिर प्रतिष्ठा की स्मृति में अपनी रचनात्मक कला रचनाओं को साझा करने के लिए हैशटैग श्रीराम भजन का उपयोग करने का आह्वान किया।



प्रधानमंत्री ने ट्विटर पर स्वाति मिश्रा द्वारा गाया गया एक भजन साझा किया। सुनने के लिए स्कैन करें।



सोशल मीडिया के माध्यम से अपना उत्साह दिखाने के अलावा पूरे भारत के नागरिक टूटे हुए चावल से भरे बर्तन लेकर अक्षत कलश यात्रा में एक साथ आए हैं। ये कलश यात्राएँ देश भर में निकाली गईं और विभिन्न राज्यों के मुख्यमंत्रियों ने मार्च में भाग लिया।

राम मन्दिर का निर्माण और प्रतिष्ठा दुनिया भर के लाखों भक्तों के लिए आस्था और महत्त्व का विषय है। 15,000 करोड़ रुपये की विकास परियोजनाओं के साथ-साथ एक तीर्थ के रूप में इसका अभिषेक और रखरखाव अयोध्या धाम की अर्थव्यवस्था को अभूतपूर्व पैमाने पर आगे बढ़ाने और स्थानीय लोगों के जीवन के उत्थान के लिए तैयार है।

स्वच्छ ऊर्जा पर भी फोकस किया गया है। उत्तर प्रदेश नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा विकास प्राधिकरण (यूपीएनईडीए) ने अयोध्या के 42 पार्कों को सौर ऊर्जा से रोशन करने की व्यवस्था की है। टिकाऊ ऊर्जा नेटवर्क के निर्माण के प्रति प्रतिबद्धता प्रदर्शित करते हुए यूपीएनईडीए द्वारा पूरे अयोध्या में 52 स्थानों पर सौर ऊर्जा संचालित पेड़ लगाए गए।

मन की बात

प्रतिक्रियाएँ

Anurag Thakur
@ianuragthakur

फिल्म से लेकर खेल जगत तक, भारतीयों ने सबका दिल जीता।

Oscar में जहा 'Naatu Naatu' और 'The Elephant Whisperers' ने अपना जादू बिखेरा, वही Asian Games, Asian Para-Games से लेकर Cricket में हमारे खिलाड़ियों ने भारत के नए कीर्तिमान भी रचे।

आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

#MannKiBaat

Translate post

12:32 PM · Dec 31, 2023 · **15.6K** Views

Akshay Kumar
@akshaykumar

Thank you @narendramodi Sir for making me a small part of your #MannKiBaat...hope your message of good health for all goes far and wide 🙏

Narendra Modi @narendramodi · 22h
I fully agree with @akshaykumar when he says that there are no shortcuts when it comes to remaining fit. He also stresses on eating well and eating pure to stay fit. #MannKiBaat

6:44 PM · Dec 31, 2023 · **588.4K** Views

Sadhguru
@SadhguruJV

Most timely that the Hon'ble Prime Minister is directing the Nation's focus toward mental health. Taking charge of our mental faculties is one hundred percent our responsibility - not only for ourselves, also for our communities, the society and the Nation. Let's make it happen. -Sg
@narendramodi #MannkiBaat #MentalHealth #InnerEngineering

Narendra Modi @narendramodi · Dec 31, 2023
In his unique style, @SadhguruJV talks about coping with issues concerning mental health. #MannKiBaat

10:23 PM · Dec 31, 2023 · **133.9K** Views

Dharmendra Pradhan
@dpradhanbjp

काशी तमिल संगमम् के दौरान हम सभी ने 'भाषिणी' App की शक्ति को देखा है। AI के इस्तेमाल से 'भाषिणी' real-time में किसी भी भाषा में अनुवाद कर सकती है।

अब वो दिन भी दूर नहीं है जब भारत का यह innovation हमारे स्कूलों, अस्पतालों, अदालतों और सिनेमा घरों में इस्तेमाल होगा। इसीलिए प्रधानमंत्री @narendramodi जी ने युवाओं से AI translation tools को और भी fool-proof बनाने का आग्रह किया है।
#MannKiBaat

Translate post

4:26 PM · Dec 31, 2023 · **9,756** Views

BHASHINI
@_BHASHINI

In the last episode of 2023 'Mann Ki Baat', Hon'ble PM @narendramodi highlighted #BHASHINI, an AI translation tool utilised during the Kashi Tamil Sangamam event that provided real-time translation of Hindi address into Tamil.

@GoI_MeitY @amitabhnag @PMOIndia @narendramodi

12:47 PM · Dec 31, 2023 · **206** Views

Dr. S. Jaishankar
@DrSJaishankar

The year-end #Mannkibaat talk by PM @narendramodi was particularly motivating.

PM rightly stressed that India's achievements are that of every Indian. With Nation First as our guiding mantra and internalizing the Panch Pran, we can advance the quest of an #AtmanirbharBharat.

Narendra Modi @narendramodi · Dec 31, 2023
Join in for a very special episode of #MannKiBaat as we discuss Fit India, superfoods and more! twitter.com/i/broadcasts/1...

4:11 PM · Dec 31, 2023 · **56.5K** Views

Nitin Gadkari
@nitin_gadkari

"मेरे परिवारजनों, हमने अभी भारत को लेकर हर तरफ जो आशा और उत्साह है उसकी चर्चा की - ये आशा और उम्मीद बहुत अच्छी है। जब भारत विकसित होगा तो इसका सबसे अधिक लाभ युवाओं को ही होगा। लेकिन युवाओं को इसका लाभ तब और ज्यादा मिलेगा, जब वो Fit होंगे।"

- प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

#MannKiBaat

Translate post

4:39 PM · Dec 31, 2023 · **35K** Views

Piyush Goyal
@PiyushGoyal

वर्ष 2023 में Millets को मिली विश्वस्तरीय पहचान से, Startups ने भरी नई उड़ान।

@StartupIndia #MannKiBaat

Translate post

12:07 PM · Dec 31, 2023 · **22.4K** Views

Bhupender Yadav
@byadavbjp

India is brimming with self-confidence, imbued with the spirit of a developed India; the spirit of self-reliance.

We have to maintain the same spirit and momentum in 2024 too.

#MannKiBaat

12:35 PM · Dec 31, 2023 · **1,422** Views

keeros.in

22 likes

keeros.in Grateful to all our well wishers & God🙏!
Keeros Superfoods got a shoutout from PM Modi on 'Mann Ki Baat' today! Mentioned as one of the most innovative startups in health foods and millets-based products.

#KeerosSuperfoods #InnovationInHealth
#MannKiBaat

G Kishan Reddy
@kishanreddybjp

It is the strength of 140 crore Indians that our country has achieved many special milestones this year.

Today every corner of India is full of confidence. It is imbued with the spirit of #ViksitBharat and the spirit of self-reliance.

We have to maintain the same spirit and momentum in 2024 also: PM Shri @narendramodi

#MannKiBaat

2:54 PM · Dec 31, 2023 · **2,929** Views

Arjun Ram Meghwal
@arjunrammeghwal

Health Sector से जुड़े ये Startups, Physical Health, Well-Being के साथ ही Mental Health को बेहतर बनाने के प्रयास कर रहे हैं।

#MannKiBaat

12:13 PM · Dec 31, 2023 · **554** Views

Parshottam Rupala @PRupala

गुजरात में डायरा की सुंदर परंपरा है।

एक हास्य कलाकार, अपनी बातों से, हर किसी को हंसने के लिए मजबूर कर देता है। लेकिन वो भीतर, कितनी संवेदनाओं को जीता है, ये भाई जगदीश त्रिवेदी जी के जीवन से पता चलता है।

#MannKiBaat

Translate post

3:32 PM · Dec 31, 2023 · 1,019 Views

Himanta Biswa Sarma @himantabiswa

India becoming an 'innovation hub' is a symbol of the fact that we are not going to stop. - Hon PM Shri @narendramodi Ji

#MannKiBaat

11:55 AM · Dec 31, 2023 · 7,881 Views

Dr. Sudhanshu Trivedi @SudhanshuTrived

"इस वर्ष हमारे देश ने कई विशेष उपलब्धियां हासिल की है। नारी शक्ति वंदन अधिनियम, भारत का पाँचवी बड़ी अर्थव्यस्था बनना, G-20 का सफल आयोजन, आज भारत का कोना-कोना आत्मविश्वास से भरा हुआ है"

मन की बात के 108वे संस्करण में PM श्री @narendramodi जी

Translate post

7:20 PM · Dec 31, 2023 · 14.5K Views

Tejasvi Surya @Tejasvi_Surya

PM Sri @NarendraModi Ji, in his monthly #MannKiBaat address, draws attention to the important subject of mental health.

He highlighted work of Mumbai startups Infi Heal & Your Dost, who are building innovative models on mental health using AI-based tools.

Modi Ji's focus on mental health is sure to provide the needed impetus for those working in the space to do more for the general wellness of people.

#BharatIn2023

1:47 PM · Dec 31, 2023 · 13.8K Views

Vinod Tawde @TawdeVinod

भारत का Innovation Hub बनना, इस बात का प्रतीक है कि हम रुकने वाले नहीं हैं। 2015 में हम ग्लोबल इनोवेशन इंडेक्स में 81वें रैंक पर थे, जबकि आज हमारी रैंक 40 है। इस वर्ष भारत में फाइल होने वाले पेटेंट की संख्या ज्यादा रही है, जिसमें करीब 60% डोमेस्टिक फंड के थे। QS एशिया यूनिवर्सिटी रैंकिंग में इस बार सबसे अधिक संख्या में भारतीय यूनिवर्सिटी शामिल हुई है- प्रधानमंत्री @narendramodi जी

#MannKiBaat

Translate post

2:20 PM · Dec 31, 2023 · 12K Views

K.Annamalai @annamalai_k

Hon PM Thiru @narendramodi avl stressed the importance of maintaining good physical and mental health – a mission envisioned through Fit India as we step into the year 2024. He commended the work of several start-ups which promote the use of millet in daily diets and a few others which promote Indian fitness methods.

We thank our Hon PM for making Isha Yoga founder Sadhguru Jaggi Vasudev, Chess Grandmaster Vishwanathan Anand, Cricketer Hamanpreet Kaur & actor Akshay Kumar share their tips on maintaining sound health through Mann Ki Baat. (3/6)

3:17 PM · Dec 31, 2023 · 12.2K Views

Babita Phogat @BabitaPhogat

राष्ट्रकवि रामधारी सिंह दिनकर जी लिखते हैं-

खेल में तुमको पुलक-उन्मेष होता है
लहर बनने में सलिल को क्लेश होता है।।

माननीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी ने हर तरह की पीड़ा, बाधा और आरोपों को झेलते हुए अडिग रहकर कठोर परिश्रम कर राष्ट्र प्रथम, सबका साथ सबका विकास और विकसित भारत के संकल्पों को आगे रखकर देश को खेत से लेकर खलिहान तक आगे ले जाने की कोशिश में जुटे रहे जिसका नतीजा है की आज भारत हर क्षेत्र में तेजी से आगे बढ़ रहा है।
जय हिंद!!

Translate post

> **Narendra Modi** @narendramodi · Dec 31, 2023
> I fully agree with @akshaykumar when he says that there are no shortcuts when it comes to remaining fit. He also stresses on eating well and eating pure to stay fit. #MannKiBaat

8:36 PM · Dec 31, 2023 · 15.2K Views

Vanathi Srinivasan @VanathiBJP

The name of Rani Velu Nachiyar is also one of the many great personalities of the country who struggled against foreign rule.

My brothers and sisters of Tamil Nadu still remember her by the name of Veera Mangai i.e. brave woman. The bravery with which Rani Velu Nachiyar fought against the British and the bravery she showed is very inspiring.

#MannKiBaat

Narendra Modi

1:56 PM · Dec 31, 2023 · 1,914 Views

Smriti Z Irani @smritiirani

अयोध्या धाम और प्रभु श्री राम से जुड़ी रचनाओं को #ShriRamBhajan हैशटैग के साथ सोशल मीडिया पर साझा करने का PM @narendramodi जी ने आह्वान किया है।
#MannKiBaat

Translate post

2:13 PM · Dec 31, 2023 · 102.6K Views

Yogi Adityanath @myogiadityanath

आदरणीय प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी द्वारा आज @mannkibaat कार्यक्रम में मिलेट्स के क्षेत्र में कार्य कर रहे Keeros Foods, लखनऊ और प्रयागराज के Grand-Maa Millets व Nutraceutical Rich Organic India जैसे Startups का उल्लेख हम सभी के लिए गर्व का विषय है।

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करते मिलेट्स (श्रीअन्न) के उपयोग एवं उससे आर्थिक उन्नयन हेतु आमजन को संबंधित Startups से जुड़ने की प्रेरणा प्राप्त होगी।

आपका आभार प्रधानमंत्री जी।

Alpino Health Foods ✓ Following
17,013 followers
1w

Wholesome Moment
Alpino started with the intent of making India a protein-rich nation. We are the world's first peanut product company that deals in different products made from the best peanuts.

You guys have shown immense love for our products over all these years, and because of that, Alpino is always committed to reaching new heights, and we are glad to announce this news to all of you!

The Honourable Prime Minister Narendra Modi acknowledged our brand name during "Mann Ki Baat" while discussing the Fit India Movement. We couldn't be more proud ❤️

Srishti Srivastava @srishti_creates

When PM Modi talked so openly about mental health.

Woke up to find PM Modi speak about our mental health startup @infiheal on National TV!

Still can't believe it. What a start to 2024!

Proud to be a part of a nation led by such a progressive leader

#MannKiBaat #PMModi

12:48 PM · Jan 2, 2024 · 1,948 Views

YourDOST ✓ Following
45,016 followers
1w

We can't keep calm as our esteemed Prime Minister Narendra Modi Ji has acknowledged our efforts and mission in today's #MannKiBaat.
...see more

> **Puneet Manuja** · 2nd + Follow
> Co-Founder YourDOST | Forbes 30u30 | Ex-McK | Ex-Zynga
> 1w
>
> We couldn't have asked for a better way to start the #NewYear2024 than PM Narendra Modi ji mentioning our name in #MannKiBaat today.
> ...see more

5 comments · 1 repost

Entire country is excited over Ram Mandir: PM

New Delhi: PM Modi, in the 108th edition of his 'Mann Ki Baat' on Sunday, said there was excitement and enthusiasm in the entire country in connection with the Ram mandir as he called it a "historic moment" and urged people to share artistic creations by using a common hashtag, **reports Akhilesh Singh.**

The PM emphasised the special edition as '108', an auspicious number as per Hindu belief, as he mentioned the excitement surrounding the temple and said, "People are expressing their feelings in a multitude of ways." Citing feats that the country attained in 2023, including the passage of Nari Shakti Vandan Adhiniyam, India becoming the fifth largest economy and success at the G20 summit, the PM said every corner of India was brimming with self-confidence, imbued with the spirit of a developed India and the spirit of self-reliance.

▶ 'Think of India first', P 14

Modi highlights 'Vocal for local', Chandrayaan-3

In his Mann Ki Baat radio broadcast, the PM also touches upon women's reservation Bill, better ranking in the Global Innovation Index, and achievements in sports meets and Oscar wins

From space to sport, PM lists India's achievements of year

What PM Modi said

PM: India brimming with confidence, we should maintain the momentum in 2024

PM Lays Stress on Value of Mental Health Among Youth

'Today, every corner of India is brimming with self-confidence... We have to maintain spirit'

PM ने कहा, नेशन फर्स्ट से बड़ा नहीं है कोई मंत्र

'मन की बात' के 108वें एपिसोड में हेल्थ पर दिया जोर

पीएम ने देशवासियों से वोकल फॉर लोकल को प्राथमिकता देने को कहा

'राष्ट्र प्रथम' मानकर ही हरकार्य करना होगा:मोदी

Modi calls for Rambhajan drive on social media

Excitement in country in connection with Ram Mandir: PM

Modi terms 2023 a year of special achievements

आत्मनिर्भरता की भावना से भरा हुआ है देश : मोदी

कहा, 2024 में भी गति बनाए रखनी है

'मन की बात' में फिट इंडिया का संकल्प

मेंटल-फिजिकल हेल्थ पर जोर आनंद ने दी 7 घंटे सोने की राय

ભારત આત્મવિશ્વાસથી છલકાઈ રહ્યું છે, 2024માં પણ આ ગતિ જાળવી રાખવાની છે: નરેન્દ્ર મોદી

୧୦୮ତମ ମନ୍ କୀ ବାତ୍

ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ମନ୍ତ୍ର ଦେଲେ ମୋଦି

मानसिक-शारीरिक आरोग्य तंदुरुस्त ठेवा!

'मन की बात' मधून पंतप्रधानांचा सल्ला : नववर्षाच्याही शुभेच्छा

108 अंक की पवित्रता पर गहन अध्ययन किया जाना चाहिए

नई दिल्ली, जेएनएन। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को मन की बात के 108वें एपिसोड में देश को संबोधित किया। मोदी ने कार्यक्रम में मुख्य रूप से फिट इंडिया अभियान पर चर्चा की। उन्होंने चेस ग्रैंडमास्टर विश्वनाथन आनंद, एक्टर अक्षय कुमार और क्रिकेटर हरमनप्रीत कौर से मेंटल और फिजिकल हेल्थ को टिप्स सुनवाईं। पीएम ने 108वें एपिसोड की शुरुआत 108 अंक के महत्व के बारे में बताते हुए की। उन्होंने कहा कि हमारे यहां 108 अंक का महत्व, उसकी पवित्रता एक गहन अध्ययन का विषय है। 108 बार मंत्र जपा जाता है। मंदिरों में 108 सीढ़ियां होती हैं, इसलिए ये एपिसोड मेरे लिए और खास हो गया है। इसके बाद मोदी ने फिट इंडिया, फिजिकल हेल्थ, मेंटल हेल्थ और न्यूट्रीशन को लेकर लंबी चर्चा की।

आर्टिफिशियल एजेंसी तकनीक से आएगा बड़ा बदलाव: मोदी

'मन की बात' कार्यक्रम में बोले पीएम

કેલેન્ડર વર્ષના છેલ્લા રવિવારે મન કી બાતમાં બોલતાં પીએમએ દેશને શુભેચ્છા પાઠવી

આજે દેશનો ખૂણેખૂણો આત્મવિશ્વાસથી છલકાય છે : PM

૧૦૮નો આંકડો આસ્થા સાથે જોડાયેલો છે તેથી જ મન કી બાતનો ૧૦૮મો એપિસોડ વધુ ખાસ

தன்னம்பிக்கை, உற்சாகம், வேகத்துடன்

2024 புத்தாண்டில் வெற்றியின் புதிய உச்சம் தொட வேண்டும்

பிரதமர் மோடி வலியுறுத்தல்

ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਭਾਰਤ-ਮੋਦੀ

'श्री राम भजन' के साथ अपनी रचनाएं करें साझा

नई दिल्ली (भाषा)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अयोध्या में राम मंदिर को लेकर देश भर में उत्साह का जिक्र करते हुए रविवार को लोगों से आग्रह किया कि वे इससे संबंधित भजन जैसी अपनी रचनाओं को सोशल मीडिया पर हैशटैग 'श्री राम भजन' के साथ साझा करें।

प्रधानमंत्री ने 'मन की बात' कार्यक्रम में लोगों से की अपील

നേട്ടങ്ങൾ എണ്ണിപ്പറഞ്ഞ് മൻ കി ബാത്ത്

രാമക്ഷേത്രം ഹാഷ്ടാഗ്

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ୧୦୮ତମ ମନ କୀ ବାତ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଫିଟନେସ ମନ୍ତ୍ର ସହ ନୂଆବର୍ଷର ଅଭିନନ୍ଦନ

आत्मनिर्भरता की भावना से भरा हुआ है देश : मोदी

'श्री राम भजन' के साथ अपनी रचनाएं करें साझा

'मन की बात' में अक्षय ने साझा किए फिट रहने के गुर

दुनिया ने देखी भारत की रचनात्मकता

సంపూర్ణ ఆత్మవిశ్వాసంతో భారత్

ఆత్మనిర్భర్ వికసిత్ స్ఫూర్తి..

2024లోనూ కొనసాగాలి

మన్ కీ బాత్‌లో ప్రధాని మోదీ 'ఫిట్ ఇండియా' లక్ష్యం కావాలని పిలుపు

जो देश इनोवेशन को महत्व नहीं देता, रुक जाता है उसका विकास : मोदी

मन की बात : पीएम ने कहा-देश आत्मविश्वास, आत्मनिर्भरता की भावना से भरा हुआ, इसे 2024 में भी बनाए रखें

खिलाड़ियों ने भी दिखाया दम

बेटियों ने किया गौरवान्वित

தன்னம்பிக்கை நிறைந்த இந்தியா

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ୨୦୨୩ର ଶେଷ 'ମନ୍ କି ବାତ' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ 'ଏଆଇ ଟୁଲସ' ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ

ശ്രീരാമ ഭജനകൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക: പ്രധാനമന്ത്രി

ന്യൂഡൽഹി● ശ്രീരാമനെക്കുറിച്ചും അയോധ്യ ക്ഷേത്രത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള ഭക്തിഗാനങ്ങളും ഭജനകളും മറ്റും #shriRamBhajan (ശ്രീറാം ഭജൻ) എന്ന ഹാഷ്ടാഗ് ഉൾപ്പെടുത്തി സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദി 'മൻ കീ ബാത്ത്' പ്രഭാഷണത്തിൽ ആഹ്വാനം ചെയ്തു. രാമനെക്കുറിച്ചും അയോധ്യയെക്കുറിച്ചും ഒട്ടേറെ ഭക്തിഗാനങ്ങളാണു കഴിഞ്ഞ ദിവസങ്ങളിൽ പുറത്തുവന്നത്.

ഒട്ടേറെപ്പേർ കവിതകളും എഴുതുന്നുണ്ട്. കലാലോകം ചരിത്രമുഹൂർത്തത്തിനു തനതായ രീതിയിൽ പങ്കുചേരുകയാണെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ৰেডিঅ'ৰ ১০৮সংখ্যক 'মন কী বাত'ত প্ৰধানমন্ত্ৰী নৰেন্দ্ৰ মোদীৰ ঘোষণা

নতুন ভাৰতৰ গতিক কোনেও ৰখাব নোৱাৰিব

২০২৩ বৰ্ষৰ ২৩টা বিশেষ মুহূৰ্তৰ আলোকচিত্ৰ মুকলি প্ৰধানমন্ত্ৰী মোদীৰ

শিৱৰ ছবিৰ সন্মুখত মদ্যপান কৰি উন্মাদনা

વડાપ્રધાને એઆઈ ટૂલ ભાષિણીની પ્રશંસા કરી

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ મન કી બાતમાં કહ્યું કે, વારાણસીમાં 'કાશી-તમિલ સંગમમ'માં ભાગ લેવા માટે તમિલનાડુથી હજારો લોકો આવ્યા હતા. ત્યાં મેં તેમની સાથે સંવાદ માટે આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલિજન્સ ટૂલ 'ભાષિણી'નો જાહેર મંચ પર પહેલી વખત ઉપયોગ કર્યો. હું મંચ પરથી હિન્દી બોલી રહ્યો હતો, પરંતુ એઆઈ ટૂલ ભાષિણીના કારણે ત્યાં હાજર તમિલનાડુના લોકોને મારું એ જ સંબોધન તે જ સમયે તમિલ ભાષામાં સંભળાઈ રહ્યું હતું. આ પહેલો પ્રયોગ હતો. આગામી સમયમાં એઆઈની મદદથી ભાષાઓનું રિયલ ટાઈમ ટ્રાન્સલેશન શક્ય બનશે.

राष्ट्र प्रथम हाच देशाच्या यशाचा मंत्र

पंतप्रधान मोदींचा मन की बातच्या माध्यमातून संवाद

PM MODI'S LAST 'MANN KI BAAT' ADDRESS OF 2023

UPHOLDING INDIA'S UNSTOPPABLE PACE IN 2024!

● PM Modi encourages artistic tributes to Ram Temple in Ayodhya

● Share the works on social media using #SHRIRAMBHAJAN, says Modi

MAJOR HIGHLIGHTS

मन की बात

विकसित भारत को 2024 में भी विकास गति बनाए रखनी है

आत्मनिर्भरता की भावना से भरा है देश

THE TIMES OF INDIA

Mann Ki Baat: PM Modi highlights 'Viksit Bharat', physical & mental health, AI tool, space missions, sports' achievements and others in last episode of 2023

THE HINDU

In 108th episode of Mann Ki Baat, PM Modi reflects on year gone by

NEWS18

Oscar Wins for 'Naatu Naatu', 'The Elephant Whisperers' Find Mention In PM's Mann Ki Baat

ZEENEWS

In Last Mann Ki Baat Of 2023, PM Modi Lauds People's Enthusiasm For Ayodhya Ram Temple

Outlook

PM Modi's Mann Ki Baat Urges Nation To Sustain 'Viksit Bharat' Spirit And Self-Reliance Into 2024

NEWS 24 Think First

'I Urge Youth To Explore AI Tools,' PM Modi In His Final 'Mann Ki Baat' Address Of 2023

भारत की वो बेटियां जिनका योगदान नहीं भूल सकता देश, PM मोदी ने 'मन की बात' में की चर्चा

अयोध्या राम मंदिर पर आपने भी लिखी है गीत-भजन और कविता? यहां शेयर करें, PM मोदी ने की है अपील

'फिटनेस मैगी या कॉफी...' मन की बात में Akshay Kumar ने खोले अपनी फिटनेस के राज; PM Modi भी हुए इंप्रेस

पीएम मोदी ने टीम इंडिया की जमकर की तारीफ, बोले- वर्ल्ड कप 2023 में अपने प्रदर्शन से...

Mann Ki Baat: पीएम मोदी की मन की बात के जरिए हरमनप्रीत कौर-विश्वनाथन आनंद ने दिया फिटनेस का मंत्र, जानें तरीका

'मन की बात' में पीएम मोदी ने की झारखंड के मंगलो गांव की तारीफ, जानें किस खूबी की किया बखान

सत्यम् शिवम् सुन्दरम्

ALL INDIA RADIO NEWS

BHASHINI

सत्यमेव जयते

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार