Website Link: mib.gov.in

2023 अंतरराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष

मन की बात

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का सम्बोधन

सूची क्रम

01 प्रधानमंत्री का संदेश 1

02 प्रधानमंत्री द्वारा विशेष उल्लेख 15

2.1 **अमृत सरोवर :** जल विरासत का संरक्षण 16

2.1.1 **मिशन 'अमृत सरोवर' सँवारेगा हमारा आज और कल** पद्मश्री पुरस्कार विजेताओं का साक्षात्कार 24

2.2 **समग्र पोषण अभियान:** जन-भागीदारी से हो रहा भारत कुपोषण-मुक्त 26

2.2.1 **संतुलित आहार और पोषण** गीता फोगाट का साक्षात्कार 31

2.3 **मिलेट्स: भारत का हम्बल सूपरफूड** देश में स्वस्थ फूड हैबिट्स का प्रणेता 34

2.3.1 **बाजरा भाकरी खाएँ, सुस्ती दूर भगाएँ** रुजुता दिवेकर का लेख 40

2.3.2 **पर्यावरण व स्वास्थ्य के लिए गुणकारी मिलेट्स** जयवीर राव का साक्षात्कार 42

2.4 **भारत के डिजिटल रूपांतरण से युग परिवर्तन** 44

2.4.1 **भारतीय उद्योगों पर डिजिटल इंडिया का प्रभाव** चंद्रजीत बनर्जी का लेख 54

2.4.2 **डिजिटल क्रांति से बन रहा आत्मनिर्भर भारत** दीप कालरा का साक्षात्कार 56

2.4.3 **डिजिटल इंडिया से हो रहा ग्रामीण भारत का सशक्तिकरण :** निवृति राय का लेख 58

2.5 **स्वराज** भारत के स्वतंत्रता संग्राम की समग्र गाथा 60

2.5.1 **युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत साबित होगा 'स्वराज'** शेखर कपूर का लेख 62

2.5.2 **'स्वराज' से जुड़ने पर है गर्व** ऋषिता भट्ट का साक्षात्कार 64

03 प्रतिक्रियाएँ 67

प्रधानमंत्री का संदेश

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार। अगस्त के इस महीने में, आप सभी के पत्रों, संदेशों और काईस ने, मेरे कार्यालय को तिरंगामय कर दिया है। मुझे ऐसा शायद ही कोई पत्र मिला हो, जिस पर तिरंगा न हो, या तिरंगे और आज़ादी से जुड़ी बात न हो। बच्चों ने, युवा साथियों ने तो अमृत महोत्सव पर खूब सुंदर-सुंदर चित्र, और कलाकारी भी बनाकर भेजी है। **आज़ादी के इस महीने में हमारे पूरे देश में, हर शहर, हर गाँव में, अमृत महोत्सव की अमृतधारा बह रही है। अमृत महोत्सव और स्वतंत्रता दिवस के इस विशेष अवसर पर हमने देश की सामूहिक शक्ति के दर्शन किए हैं। एक चेतना की अनुभूति हुई है। इतना बड़ा देश, इतनी विविधताएँ, लेकिन जब बात तिरंगा फहराने की आई, तो हर कोई, एक ही भावना में बहता दिखाई दिया। तिरंगे के गौरव के प्रथम प्रहरी बनकर, लोग, खुद आगे आए।** हमने स्वच्छता अभियान और वैक्सिनेशन अभियान में भी देश की स्पिरिट को देखा था। अमृत महोत्सव में हमें फिर देशभक्ति का वैसा ही जज़्बा देखने को मिल रहा है। हमारे सैनिकों ने ऊँची-ऊँची पहाड़ की चोटियों पर, देश की सीमाओं पर, और बीच समंदर में तिरंगा फहराया। लोगों ने तिरंगा अभियान के लिए अलग-अलग इनोवेटिव आइडियाज़ भी निकाले। जैसे युवा साथी, कृष्णील अनिल जी ने, अनिल जी एक पज़ल आर्टिस्ट हैं और उन्होंने रिकॉर्ड समय में खूबसूरत तिरंगा मोज़ैक आर्ट तैयार की है। कर्नाटक के कोलार में, लोगों ने 630 फीट लम्बा और 205 फीट चौड़ा तिरंगा पकड़कर अनूठा दृश्य प्रस्तुत किया। असम में सरकारी कर्मियों ने दिघालीपुखुरी वार मेमोरियल में तिरंगा फहराने के लिए अपने हाथों से 20 फीट का तिरंगा बनाया। इसी तरह, इंदौर में लोगों ने ह्यूमन चेन के ज़रिए भारत का नक्शा बनाया। चंडीगढ़ में, युवाओं ने, विशाल ह्यूमन तिरंगा बनाया। ये दोनों ही प्रयास गिनीज़ रिकॉर्ड में भी दर्ज किए गए हैं। इस सबके बीच, हिमाचल प्रदेश की गंगोट पंचायत से एक

बड़ा प्रेरणादायी उदाहरण भी देखने को मिला। यहाँ पंचायत में स्वतंत्रता दिवस के कार्यक्रम में प्रवासी मज़दूरों के बच्चों को मुख्य अतिथि के रूप में शामिल किया गया।

साथियो, अमृत महोत्सव के ये रंग, केवल भारत में ही नहीं, बल्कि, दुनिया के दूसरे देशों में भी देखने को मिले। बोत्स्वाना में वहाँ के रहने वाले स्थानीय सिंगर्स ने भारत की आज़ादी के 75 साल मनाने के लिए देशभक्ति के 75 गीत गाए। इसमें और भी खास बात ये है, कि ये 75 गीत हिन्दी, पंजाबी, गुजराती, बांग्ला, असमिया, तमिल, तेलुगु, कन्नड़ और संस्कृत जैसी भाषाओं में गाये गए। इसी तरह, नामीबिया ने भारत-नामीबिया के सांस्कृतिक-पारम्परिक संबंधों पर विशेष स्टैम्प जारी किया है।

साथियो, मैं और एक ख़ुशी की बात बताना चाहता हूँ। अभी कुछ दिन पहले, मुझे, भारत सरकार के सूचना और प्रसारण मंत्रालय के कार्यक्रम में जाने का अवसर मिला। वहाँ उन्होंने 'स्वराज' दूरदर्शन के सीरियल की स्क्रीनिंग रखी थी। मुझे, उसके प्रीमियर पर जाने का मौका मिला। ये आज़ादी के आंदोलन में हिस्सा लेने वाले अनसुने

नायक-नायिकाओं के प्रयासों से देश की युवा-पीढ़ी को परिचित कराने की एक बेहतरीन पहल है। दूरदर्शन पर, हर रविवार रात 9 बजे, इसका प्रसारण होता है और मुझे बताया गया कि 75 सप्ताह तक चलने वाला है। **मेरा आग्रह है कि आप समय निकालकर इसे खुद भी देखें और अपने घर के बच्चों को भी ज़रूर दिखाएँ और स्कूल-कॉलेज के लोग तो इसको रिकॉर्डिंग करके जब सोमवार को स्कूल-कॉलेज खुलते हैं तो विशेष कार्यक्रम की रचना भी कर सकते हैं, ताकि आज़ादी के जन्म के इन महानायकों के प्रति, हमारे देश में, एक नई जागरूकता पैदा होगी।** आज़ादी का अमृत महोत्सव अगले साल यानी अगस्त 2023 तक चलेगा। देश के लिए, स्वतंत्रता सेनानियों के लिए, जो लेखन-आयोजन आदि हम कर रहे थे, हमें उन्हें और आगे बढ़ाना है।

मेरे प्यारे देशवासियो, हमारे पूर्वजों का ज्ञान, हमारे पूर्वजों की दूर-दृष्टि और हमारे पूर्वजों का एकात्मचिंतन, आज भी कितना महत्वपूर्ण है; जब उसकी गहराई में जाते हैं तो हम आश्चर्य से भर जाते हैं। हज़ारों साल पुराना हमारा ऋग्वेद। ऋग्वेद में कहा गया है:-

ओमान-मापो मानुषीः अमृक्तम् धात्
तोकाय तनयाय शं योः।
यूयं हिष्ठा भिषजो मातृतमा विश्वस्य
स्थातुः जगतो जनित्रीः।।

अर्थात् - हे जल, आप मानवता के परम मित्र हैं। आप, जीवनदायिनी हैं, आप से ही अन्न उत्पन्न होता है, और आप से ही हमारी संतानों का हित होता है। आप, हमें सुरक्षा प्रदान करने वाले हैं और सभी बुराइयों से दूर रखते हैं। आप, सबसे उत्तम औषधि हैं, और आप ही, इस ब्रह्मांड के पालनहार हैं।

सोचिए, हमारी संस्कृति में हज़ारों वर्ष पहले जल और जल संरक्षण का महत्व समझाया गया है। जब ये ज्ञान, हम, आज के संदर्भ में देखते हैं, तो रोमांचित हो उठते हैं, लेकिन, जब इसी ज्ञान को देश, अपने सामर्थ्य के

रूप में स्वीकारता है तो उनकी ताकत अनेक गुना बढ़ जाती है। आपको याद होगा, 'मन की बात' में ही, चार महीने पहले मैंने अमृत सरोवर की बात की थी। उसके बाद अलग-अलग जिलों में स्थानीय प्रशासन जुटा, स्वयं-सेवी संस्थाएँ जुटीं और स्थानीय लोग जुटे, देखते-ही-देखते, अमृत सरोवर का निर्माण एक जन-आंदोलन बन गया है। जब देश के लिए कुछ करने की भावना हो, अपने कर्त्तव्यों का एहसास हो, आने वाली पीढ़ियों की चिंता हो, तो सामर्थ्य भी जुड़ता है, और संकल्प, नेक बन जाता है। मुझे तेलंगाना के वारंगल के एक शानदार प्रयास की जानकारी मिली है। यहाँ एक नई ग्राम पंचायत का गठन हुआ है जिसका नाम है 'मांगत्या-वाल्या थांडा'। यह गाँव फ़ॉरेस्ट एरिया के करीब है। यहाँ के गाँव के पास ही एक ऐसा स्थान था जहाँ मॉनसून के दौरान काफ़ी पानी इकट्ठा हो जाता था। गाँव वालों की पहल पर अब इस स्थान को अमृत सरोवर अभियान के तहत विकसित किया जा रहा है। इस बार मॉनसून के दौरान हुई बारिश में ये सरोवर पानी से लबालब भर गया है।

मैं मध्य प्रदेश के मंडला में मोचा ग्राम पंचायत में बने अमृत सरोवर के बारे में भी आपको बताना चाहता हूँ। ये अमृत सरोवर कान्हा राष्ट्रीय उद्यान के पास बना है और इसने इस इलाके की सुंदरता को और बढ़ा दिया है। उत्तर प्रदेश के ललितपुर में, नवनिर्मित शहीद भगत सिंह अमृत सरोवर भी लोगों को काफ़ी आकर्षित कर रहा है। यहाँ की निवाड़ी ग्राम पंचायत में बना ये सरोवर 4 एकड़ में फैला हुआ है। सरोवर के किनारे हुआ वृक्षारोपण इसकी शोभा को बढ़ा रहा है। सरोवर के पास लगे 35 फीट ऊँचे तिरंगे को देखने के लिए भी दूर-दूर से लोग आ रहे हैं। अमृत सरोवर का ये अभियान कर्नाटक में भी ज़ोरों पर चल रहा है। यहाँ के बागलकोट जिले के 'बिल्केरूर' गाँव में लोगों ने बहुत सुंदर अमृत सरोवर बनाया है। दरअसल इस क्षेत्र में, पहाड़ से निकले पानी की वजह से लोगों को बहुत मुश्किल होती थी, किसानों और उनकी फ़सलों को भी नुकसान पहुँचता था। अमृत सरोवर बनाने के लिए गाँव के लोग, सारा पानी चैनेलाइज़ करके एक तरफ ले आए। इससे इलाके में बाढ़ की समस्या भी दूर हो गई। अमृत सरोवर अभियान

अमृत सरोवर

जल संरक्षण के लिए एक जन आंदोलन

हमारी आज की अनेक समस्याओं का समाधान तो करता ही है, हमारी आने वाली पीढ़ियों के लिए भी उतना ही आवश्यक है। इस अभियान के तहत, कई जगहों पर, पुराने जलाशयों का भी कायाकल्प किया जा रहा है। अमृत सरोवर का उपयोग, पशुओं की प्यास बुझाने के साथ ही, खेती-किसानी के लिए भी हो रहा है। इन तालाबों की वजह से आसपास के क्षेत्रों का ग्राउंड वॉटर लेवल बढ़ा है। वहीं इनके चारों ओर हरियाली भी बढ़ रही है। इतना ही नहीं, कई जगह लोग अमृत सरोवर में मछली पालन की तैयारियों में भी जुटे हैं। **मेरा, आप सभी से और ख़ासकर मेरे युवा साथियों से आग्रह है कि आप अमृत सरोवर अभियान में बढ़-चढ़कर के हिस्सा लें और जल संचय और जल-संरक्षण के इन प्रयासों को पूरी की पूरी ताकत दें, उसको आगे बढ़ाएँ।**

मेरे प्यारे देशवासियो,

असम के बोंगाईगाँव में एक दिलचस्प परियोजना चलाई जा रही है - प्रोजेक्ट सम्पूर्णा इस प्रोजेक्ट का मकसद है कुपोषण के ख़िलाफ़ लड़ाई और इस लड़ाई का तरीका भी बहुत यूनिक है। इसके तहत, किसी आँगनवाड़ी केंद्र के एक स्वस्थ बच्चे की माँ, एक कुपोषित बच्चे की माँ से हर सप्ताह मिलती है और पोषण से संबंधित सारी जानकारियों पर चर्चा करती है। यानी, एक माँ, दूसरी माँ की मित्र बन, उसकी मदद करती है, उसे सीख देती है। इस प्रोजेक्ट की मदद से, इस क्षेत्र में, एक साल में, 90 प्रतिशत से ज़्यादा बच्चों में कुपोषण दूर हुआ है। आप कल्पना कर सकते हैं, क्या कुपोषण दूर करने में गीत-संगीत और भजन का भी इस्तेमाल हो सकता है? मध्य प्रदेश के दतिया जिले में "मेरा बच्चा अभियान"! इस "मेरा बच्चा अभियान" में इसका सफलतापूर्वक प्रयोग किया गया। इसके तहत, जिले में भजन-कीर्तन आयोजित हुए, जिसमें पोषण गुरु कहलाने वाले शिक्षकों को बुलाया गया। एक मटका कार्यक्रम भी हुआ, इसमें महिलाएँ, आँगनवाड़ी केंद्र के लिए मुट्ठी भर अनाज लेकर आती

हैं और इसी अनाज से शनिवार को 'बालभोज' का आयोजन होता है। इससे आँगनवाड़ी केंद्रों में बच्चों की उपस्थिति बढ़ने के साथ ही कुपोषण भी कम हुआ है। कुपोषण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए एक यूनिक अभियान झारखंड में भी चल रहा है। झारखंड के गिरिडीह में साँप-सीढ़ी का एक गेम तैयार किया गया है। खेल-खेल में बच्चे, अच्छी और ख़राब आदतों के बारे में सीखते हैं।

साथियो, कुपोषण से जुड़े इतने सारे अभिनव प्रयोगों के बारे में, मैं आपको इसीलिए बता रहा हूँ, क्योंकि हम सब को भी, आने वाले महीने में, इस अभियान से जुड़ना है। सितम्बर का महीना त्योहारों के साथ-साथ पोषण से जुड़े बड़े अभियान को भी समर्पित है। हम हर साल 1 से 30 सितम्बर के बीच पोषण माह मनाते हैं। कुपोषण के खिलाफ़ पूरे देश में अनेक क्रिएटिव और डायवर्स एफ़र्ट्स किए जा रहे हैं। टेक्नोलॉजी का बेहतर इस्तेमाल और जन-भागीदारी भी, पोषण अभियान का महत्वपूर्ण हिस्सा बना है। देश में लाखों आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को मोबाइल डिवाइसेज़ देने से लेकर आँगनवाड़ी सेवाओं की पहुँच को मॉनीटर करने के लिए पोषण देकर भी लॉन्च किया गया है। सभी एसपिरेशनल डिस्ट्रिक्ट्स और नार्थ ईस्ट के राज्यों में 14 से 18 साल की बेटियों को भी, पोषण अभियान के दायरे में लाया गया है।

कुपोषण की समस्या का निराकरण इन कदमों तक ही सीमित नहीं है- इस लड़ाई में, दूसरी कई और पहल की भी अहम भूमिका है। उदाहरण के तौर पर, जल जीवन मिशन को ही लें, तो भारत को कुपोषणमुक्त कराने में इस मिशन का भी बहुत बड़ा असर होने वाला है। कुपोषण की चुनौतियों से निपटने में, सामाजिक जागरूकता से जुड़े प्रयास, महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मैं आप सभी से आग्रह करूँगा, कि आप, आने वाले पोषण माह में, कुपोषण या मालन्यूट्रीशन को, दूर करने के प्रयासों में, हिस्सा ज़रूर लें।

माइटी मिलेट्स

पोषण का पावरहाउस

मेरे प्यारे देशवासियो,

चेन्नई से श्रीदेवी वरदराजन जी ने मुझे एक रिमाइंडर भेजा है। उन्होंने MyGov पर अपनी बात कुछ इस प्रकार से लिखी है - नए साल के आने में अब 5 महीने से भी कम समय बचा है, और हम सब जानते हैं कि आने वाला साल इंटरनेशनल ईयर ऑफ़ मिलेट्स के तौर पर मनाया जाएगा। उन्होंने मुझे देश का एक मिलेट मैप भी भेजा है। साथ ही पूछा है कि क्या आप 'मन की बात' में, आने वाले एपिसोड में इस पर चर्चा कर सकते हैं? मुझे, अपने देशवासियों में इस तरह के जज़्बे को देखकर बहुत ही आनंद की अनुभूति होती है। आपको याद होगा कि यूनाइटेड नेशन्स ने एक प्रस्ताव पारित कर वर्ष 2023 को इंटरनेशनल ईयर ऑफ़ मिलेट्स घोषित किया है। आपको ये जानकर भी बहुत ख़ुशी होगी कि भारत के इस प्रस्ताव को 70 से ज़्यादा देशों का समर्थन मिला था। आज, दुनिया भर में, इसी मोटे अनाज का, मिलेट्स का, क्रेज़ बढ़ता जा रहा है। साथियो, जब मैं मोटे अनाज की बात करता हूँ तो मेरे एक प्रयास को भी आज आपको शेयर करना चाहता हूँ। पिछले कुछ समय से भारत में कोई भी जब विदेशी मेहमान आते हैं, राष्ट्राध्यक्ष भारत आते हैं, तो मेरी कोशिश रहती है कि भोजन में भारत के मिलेट्स यानी हमारे मोटे अनाज से बनी हुई डिशेज़ बनवाऊँ और अनुभव यह आया है, इन महानुभावों को, ये डिशेज़, बहुत पसंद आती हैं, और हमारे मोटे अनाज के संबंध में, मिलेट्स के संबंध में, काफ़ी कुछ जानकारियाँ एकत्र करने का वो प्रयास भी करते हैं। मिलेट्स, मोटे अनाज, प्राचीन काल से ही हमारे एग्रीकल्चर, कल्चर और सिविलाइज़ेशन का हिस्सा रहे हैं। हमारे वेदों में मिलेट्स का उल्लेख मिलता है, और इसी तरह, पुराणनुरू और तोल्काप्पियम में भी, इसके बारे में, बताया गया है। आप, देश के किसी भी हिस्से में जाएँ, आपको, वहाँ लोगों के खान-पान में,

अलग-अलग तरह के मिलेट्स ज़रूर देखने को मिलेंगे। हमारी संस्कृति की ही तरह, मिलेट्स में भी, बहुत विविधताएँ पाई जाती हैं। ज्वार, बाजरा, रागी, साँवा, कंगनी, चीना, कोदो, कुटकी, कुट्टू, ये सब मिलेट्स ही तो हैं। **भारत, विश्व में, मिलेट्स का सबसे बड़ा उत्पादक देश है, इसलिए इस पहल को सफल बनाने की बड़ी ज़िम्मेदारी भी हम भारतवासियों के कंधे पर ही है। हम सबको मिलकर इसे जन-आंदोलन बनाना है, और देश के लोगों में मिलेट्स के प्रति जागरूकता भी बढ़ानी है। और साथियो, आप तो भली-भाँति जानते हैं, मिलेट्स, किसानों के लिए भी फायदेमंद हैं और वो भी ख़ास करके छोटे किसानों को। दरअसल, बहुत ही कम समय में फ़सल तैयार हो जाती है, और इसमें, ज़्यादा पानी की आवश्यकता भी नहीं होती है।** हमारे छोटे किसानों के लिए तो मिलेट्स विशेष रूप से लाभकारी है। मिलेट्स के भूसे को बेहतरीन चारा भी माना जाता है। आजकल, युवा-पीढ़ी, हेल्दी लिविंग और ईटिंग को लेकर बहुत फ़ोकस्ड है। इस हिसाब से भी देखें तो, मिलेट्स में, भरपूर प्रोटीन, फ़ाइबर और मिनरल्स मौजूद होते हैं। कई लोग तो इसे, सुपरफूड भी बोलते हैं। मिलेट्स से एक नहीं, अनेक लाभ हैं। ओबेसिटी को कम करने के साथ ही डायबिटीज़, हायपरटेंशन और हार्ट रिलेटेड डिसीज़ेज़ के ख़तरे को भी कम करते हैं। इसके साथ ही ये पेट और लीवर की बीमारियों से बचाव में भी मददगार हैं। थोड़ी देर पहले ही हमने कुपोषण के बारे में बात की है। कुपोषण से लड़ने में भी मिलेट्स काफ़ी लाभदायक हैं, क्योंकि, ये, प्रोटीन के साथ-साथ एनर्जी से भी भरे होते हैं। देश में आज मिलेट्स को बढ़ावा देने के लिए काफ़ी कुछ किया जा रहा है। इससे जुड़ी रिसर्च और इनोवेशन पर फ़ोकस करने के साथ ही एफ़पीओज़ को प्रोत्साहित किया जा रहा है, ताकि, उत्पादन बढ़ाया जा सके। मेरा, अपने किसान भाई-बहनों से, यही आग्रह है कि, मिलेट्स, यानी

मोटे अनाज को, अधिक-से-अधिक अपनाएँ और इसका फायदा उठाएँ। मुझे ये देखकर काफ़ी अच्छा लगता है कि आज कई ऐसे स्टार्टअप्स उभर रहे हैं, जो मिलेट्स पर काम कर रहे हैं। इनमें से कुछ मिलेट कुकीज़ बना रहे हैं, तो कुछ, मिलेट पैनकेक्स और डोसा भी बना रहे हैं। वहीं कुछ ऐसे हैं, जो, मिलेट एनर्जी बार्स, और मिलेट ब्रेकफ़ास्ट तैयार कर रहे हैं। **मैं इस क्षेत्र में काम करने वाले सभी लोगों को बहुत-बहुत शुभकामनाएँ देता हूँ। त्योहारों के इस मौसम में हम लोग अधिकतर पकवानों में भी मिलेट्स का उपयोग करते हैं। आप अपने घरों में बने ऐसे पकवानों की तस्वीरें सोशल मीडिया पर ज़रूर शेयर करें, ताकि लोगों के बीच मिलेट्स को लेकर जागरूकता बढ़ाने में मदद मिले।**

मेरे प्यारे देशवासियो, अभी कुछ दिन पहले, मैंने, अरुणाचल प्रदेश के सियांग जिले में जोरसिंग गाँव की एक ख़बर देखी। ये ख़बर एक ऐसे बदलाव के बारे में थी, जिसका इंतजार इस गाँव के लोगों को, कई वर्षों से था। दरअसल, जोरसिंग गाँव में इसी महीने, स्वतंत्रता दिवस के दिन से 4जी इंटरनेट की सेवाएँ शुरू हो गई हैं। जैसे, पहले कभी गाँव में बिजली पहुँचने पर लोग ख़ुश होते थे, अब, नए भारत में वैसी ही ख़ुशी, 4जी पहुँचने पर होती है। अरुणाचल और नार्थ ईस्ट के दूर-सुदूर इलाकों में 4जी के तौर पर एक नया सूर्योदय हुआ है, इंटरनेट कनेक्टिविटी एक नया सवेरा लेकर आई है। जो सुविधाएँ कभी सिर्फ बड़े शहरों में होती थीं, वो डिजिटल इंडिया ने गाँव-गाँव में पहुँचा दी हैं। इस वजह से देश में नए डिजिटल आंत्रप्रेन्योर पैदा हो रहे हैं। राजस्थान

के अजमेर जिले के सेठा सिंह रावत जी 'दर्जी ऑनलाइन' 'ई-स्टोर' चलाते हैं। आप सोचेंगे ये क्या काम हुआ, दर्जी ऑनलाइन!! दरअसल, सेठा सिंह रावत कोविड के पहले टेलरिंग का काम करते थे। कोविड आया, तो रावत जी ने इस चुनौती को मुश्किल नहीं, बल्कि अवसर के रूप में लिया। उन्होंने, 'कॉमन सर्विस सेंटर' यानी सीएससी ई-स्टोर ज्वाइन किया, और ऑनलाइन कामकाज शुरू किया। उन्होंने देखा कि ग्राहक, बड़ी संख्या में, मास्क का आर्डर दे रहे हैं। उन्होंने कुछ महिलाओं को काम पर रखा और मास्क बनवाने लगे। इसके बाद उन्होंने 'दर्जी ऑनलाइन' नाम से अपना ऑनलाइन स्टोर शुरू कर दिया जिसमें और भी कई तरह से कपड़े वो बनाकर बेचने लगे। आज डिजिटल इंडिया की ताकत से सेठा सिंह जी का काम इतना बढ़ चुका है, कि अब उन्हें पूरे देश से आर्डर मिलते हैं। सैकड़ों महिलाओं को उन्होंने अपने यहाँ रोज़गार दे रखा है। डिजिटल इंडिया ने यूपी के उन्नाव में रहने वाले ओम प्रकाश सिंह जी को भी डिजिटल आंत्रप्रेन्योर बना दिया है। उन्होंने अपने गाँव में एक हज़ार से ज़्यादा ब्रॉडबैंड कनेक्शन स्थापित किए हैं। ओम प्रकाश जी ने अपने कॉमन सर्विस सेंटर के आसपास, निशुल्क वाईफ़ाई ज़ोन का भी निर्माण किया है, जिससे, ज़रूरतमंद लोगों की बहुत मदद हो रही है। ओम प्रकाश जी का काम अब इतना बढ़ गया है कि उन्होंने 20 से ज़्यादा लोगों को नौकरी पर रख लिया है। ये लोग, गाँवों के स्कूल, अस्पताल, तहसील ऑफ़िस और आँगनवाड़ी केंद्रों तक ब्रॉडबैंड कनेक्शन पहुँचा रहे हैं और इससे रोज़गार भी प्राप्त कर रहे हैं। कॉमन सर्विस सेंटर की तरह ही गवर्नमेंट ई-मार्केट प्लेस यानी जेम पोर्टल पर भी ऐसी कितनी सक्सेस स्टोरीज़ देखने को मिल रही हैं।

साथियो, मुझे गाँवों से ऐसे कितने ही संदेश मिलते हैं, जो इंटरनेट की वजह से आए बदलावों को मुझसे साझा करते हैं। इंटरनेट ने हमारे युवा साथियों की पढ़ाई और सीखने के तरीकों को ही बदल दिया है। जैसे कि यूपी की गुड़िया सिंह जब उन्नाव के अमोइया गाँव में अपनी ससुराल आईं, तो उन्हें अपनी पढ़ाई की चिंता हुई। लेकिन, भारतनेट ने उनकी इस चिंता का समाधान कर दिया। गुड़िया ने इंटरनेट के ज़रिए अपनी पढ़ाई को आगे बढ़ाया, और अपना ग्रेजुएशन भी पूरा किया। **गाँव-गाँव में ऐसे कितने ही जीवन, डिजिटल इंडिया अभियान से नई शक्ति पा रहे हैं। आप मुझे, गाँवों के डिजिटल आंत्रप्रेन्योर्स के बारे में, ज़्यादा-से-ज़्यादा लिखकर भेजें, और उनकी सक्सेस स्टोरीज़ को सोशल मीडिया पर भी ज़रूर साझा करें।**

मेरे प्यारे देशवासियो, कुछ समय पहले, मुझे, हिमाचल प्रदेश से 'मन की बात' के एक श्रोता रमेश जी का पत्र मिला। रमेश जी ने अपने पत्र में पहाड़ों की कई खूबियों का ज़िक्र किया है। उन्होंने लिखा, कि, पहाड़ों पर बस्तियाँ भले ही दूर-दूर बसती हों, लेकिन, लोगों के दिल, एक-दूसरे के, बहुत नज़दीक होते हैं। वाकई, पहाड़ों पर रहने वाले लोगों के जीवन से हम बहुत कुछ सीख सकते हैं। पहाड़ों की जीवनशैली और संस्कृति से हमें पहला पाठ तो यही मिलता है कि हम परिस्थितियों के दबाव में ना आएँ तो आसानी से उन पर विजय भी प्राप्त कर सकते हैं, और दूसरा, हम कैसे स्थानीय संसाधनों से आत्मनिर्भर बन सकते हैं। जिस पहली सीख का ज़िक्र मैंने किया, उसका एक सुंदर चित्र इन दिनों स्पीति क्षेत्र में देखने को मिल रहा है। स्पीति एक जनजातीय क्षेत्र है। यहाँ, इन दिनों, मटर तोड़ने का काम चलता है। पहाड़ी खेतों पर ये एक मेहनत भरा और मुश्किल काम होता है। लेकिन यहाँ, गाँव की महिलाएँ इकट्ठा होकर, एक साथ मिलकर, एक-दूसरे के खेतों से मटर तोड़ती हैं। इस काम के साथ-साथ महिलाएँ स्थानीय गीत 'छपरा माझी छपरा' ये भी गाती हैं। यानी यहाँ आपसी सहयोग भी लोक-परम्परा का एक हिस्सा है। स्पीति में स्थानीय संसाधनों के सदुपयोग का भी बेहतरीन उदाहरण मिलता है। स्पीति में किसान जो गाय पालते हैं, उनके

गोबर को सुखाकर बोरियों में भर लेते हैं। जब सर्दियाँ आती हैं, तो इन बोरियों को गाय के रहने की जगह में, जिसे यहाँ खुड़ कहते हैं, उसमें बिछा दिया जाता है। बर्फबारी के बीच, ये बोरियाँ, गायों को, ठंड से सुरक्षा देती हैं। सर्दियाँ जाने के बाद, यही गोबर, खेतों में खाद के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। यानी, पशुओं के वेस्ट से ही उनकी सुरक्षा भी, और खेतों के लिए खाद भी। खेती की लागत भी कम, और खेत में उपज भी ज़्यादा। इसीलिए तो ये क्षेत्र, इन दिनों, प्राकृतिक खेती के लिए भी एक प्रेरणा बन रहा है।

साथियो, इसी तरह के कई सराहनीय प्रयास, हमारे एक और पहाड़ी राज्य, उत्तराखंड में भी देखने को मिल रहे हैं। उत्तराखंड में कई प्रकार की औषधि और वनस्पतियाँ पाई जाती हैं। जो हमारे सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं। उन्हीं में से एक फल है - बेडू। इसे, हिमालयन फ़िग के नाम से भी जाना जाता है। इस फल में, खनिज और विटामिन भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। लोग, फल के रूप में तो इसका सेवन करते ही हैं, साथ ही कई बीमारियों के इलाज में भी इसका उपयोग होता है। इस फल की इन्हीं खूबियों को देखते हुए अब बेडू के जूस, इससे बने जैम, चटनी, अचार और इन्हें सुखाकर तैयार किए गए ड्राई फ्रूट को बाज़ार में उतारा गया है। पिथौरागढ़ प्रशासन की पहल और स्थानीय लोगों के सहयोग से, बेडू को बाज़ार तक अलग-अलग रूपों में पहुँचाने में सफलता मिली है। बेडू को पहाड़ी अंजीर के नाम से ब्रांडिंग करके ऑनलाइन मार्केट में भी उतारा गया है। इससे किसानों को आय का नया स्रोत तो मिला ही है, साथ ही बेडू के औषधीय गुणों का फ़ायदा दूर-दूर तक पहुँचने लगा है।

मेरे प्यारे देशवासियो, 'मन की बात' में आज शुरुआत में हमने आज़ादी के अमृत महोत्सव के बारे में बात की है। स्वतंत्रता दिवस के महान पर्व के साथ-साथ आने वाले दिनों में और भी कई पर्व आने वाले हैं। अभी कुछ दिन बाद ही भगवान गणेश की

आराधना का पर्व गणेश चतुर्थी है। गणेश चतुर्थी, यानी गणपति बप्पा के आशीर्वाद का पर्व। गणेश चतुर्थी के पहले ओणम का पर्व भी शुरू हो रहा है। विशेष रूप से केरला में ओणम शांति और समृद्धि की भावना के साथ मनाया जाएगा। 30 अगस्त को हरतालिका तीज भी है। ओडिशा में 1 सितंबर को नुआखाई का पर्व भी मनाया जाएगा। नुआखाई का मतलब ही होता है, नया खाना, यानी, ये भी, दूसरे कई पर्वों की तरह ही, हमारी, कृषि परम्परा से जुड़ा त्योहार है। इसी बीच, जैन समाज का संवत्सरी पर्व भी होगा। **हमारे ये सभी पर्व, हमारी सांस्कृतिक समृद्धि और जीवंतता के पर्याय हैं। मैं, आप सभी को, इन त्योहारों और विशेष अवसरों के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ। इन पर्वों के साथ-साथ, कल 29 अगस्त को, मेजर ध्यानचंद जी की जन्मजयंती पर राष्ट्रीय खेल दिवस भी मनाया जाएगा। हमारे युवा खिलाड़ी वैश्विक मंचों पर हमारे तिरंगे की शान बढ़ाते रहें, यही हमारी ध्यानचंद जी के प्रति श्रद्धांजलि होगी। देश के लिए हम सभी मिलकर ऐसे ही काम करते रहें, देश का मान बढ़ाते रहें, इसी कामना के साथ मैं अपनी बात समाप्त करता हूँ। अगले माह, एक बार फ़िर आपसे 'मन की बात' होगी।**

बहुत-बहुत धन्यवाद।

पर्वतीय जीवनशैली
आत्मनिर्भरता की मिसाल

मन की बात

प्रधानमंत्री द्वारा विशेष उल्लेख

अमृत सरोवर
जल विरासत का संरक्षण

“हमारी संस्कृति में हज़ारों वर्ष पहले जल और जल-संरक्षण का महत्व समझाया गया है। जब ये ज्ञान, हम, आज के संदर्भ में देखते हैं, तो रोमांचित हो उठते हैं, लेकिन, जब इसी ज्ञान को देश, अपने सामर्थ्य के रूप में स्वीकारता है तो उसकी ताकत अनेक गुना बढ़ जाती है।”

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

ओमान-मापो मानुषीः अमृक्तम् धात्
तोकाय तनयाय शं योः।
यूयं हिष्ठा भिषजो मातृतमा विश्वस्य
स्थातुः जगतो जनित्रीः।।
(ऋग्वेद)

हे जल, आप मानवता के परम मित्र हैं। आप, जीवनदायिनी हैं, आप से ही अन्न उत्पन्न होता है, और आप से ही हमारी संतानों का हित होता है। आप, हमें सुरक्षा प्रदान करने वाले हैं और सभी बुराइयों से दूर रखते हैं। आप, सबसे उत्तम औषधि हैं, और आप ही, इस ब्रह्मांड के पालनहार हैं।

भारतीय संस्कृति और समाज में जल का हमेशा से ही विशेष महत्व रहा है। हमारे प्राचीन शास्त्रों में जल को आदिकालीन आध्यात्मिक प्रतीक के रूप में देखा गया है। *छांदोग्य उपनिषद्* में पानी को ‘अमृत’ बताया गया है और *अथर्ववेद* में पानी का एक ऐसे पदार्थ के रूप में वर्णन है जो हमारा कल्याण सुनिश्चित करता है, हमारे सभी रोगों को ठीक करता है, और हमारे सुख की वृद्धि करता है। सभी ब्रह्मांडीय रचनाओं के आधार ‘पंचमहाभूत’ के पाँच घटक तत्त्वों में जल भी एक विशेष घटक है।

हमारे पूर्वज सतत् भविष्य के लिए जल और जल-संरक्षण के महत्व के बारे में अच्छी तरह जानते थे। हड़प्पा सभ्यता के महान स्नानागार, गुजरात में रानी की वाव, तमिलनाडु में कल्लनई बाँध, और देश में विभिन्न बावड़ियों तथा झीलों जैसे प्राचीन वास्तुशिल्प चमत्कार उनकी दूरदर्शिता के प्रमाण हैं। हालाँकि, जैसे-जैसे दुनिया तेज़ी से प्रगति कर रही है, जल संकट एक दुःख़द वास्तविकता बन गया है। लगातार बढ़ती आबादी के कारण जलवायु परिवर्तन के साथ-साथ मॉनसून में देरी, पानी की बर्बादी, जल संसाधनों का प्रदूषण, और जल संरक्षण के प्रति जागरूकता की कमी के कारण भूजल स्तर ख़तरनाक सीमा तक गिर गया है।

भारत इससे अछूता नहीं है और इसलिए पानी की कमी देश के लिए चिंता का एक विषय है। सरकार ने देश में जल संकट को टालने और पानी की उपलब्धता तथा संरक्षण सुनिश्चित करने के लिए ‘हर घर नल से जल’, ‘जल शक्ति अभियान’ और ‘कैच द रेन’ जैसी कई पहल की हैं। आज जब देश ‘अमृत काल’ की ओर बढ़ रहा है, सरकार यह सुनिश्चित करने में कार्यरत है कि हमारे पूर्वजों द्वारा विरासत में झीलों और तालाबों के रूप में जो हमें ख़ज़ाने मिले हैं, उन्हें पुनर्जीवित करके भारत को पानी की प्रचुरता वाला देश बनाया जा सके। राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस (24 अप्रैल, 2022) के अवसर पर, प्रधानमंत्री ने ‘मिशन अमृत सरोवर’ का शुभारम्भ किया। इसका उद्देश्य ‘आज़ादी का अमृत महोत्सव’ के अंतर्गत देश के प्रत्येक ज़िले में 75 जल निकायों की पहचान करना और उनका कायाकल्प करना है। प्रत्येक अमृत सरोवर का क्षेत्रफल लगभग एक एकड़ और उसकी

“प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने कार्यकाल में कई योजनाएँ लागू की हैं, जिनका असर ज़मीनी-स्तर पर देखा जा सकता है। ‘मिशन अमृत सरोवर’ से गाँवों की बंजर भूमि को पानी मिलेगा और धरती फिर से फलने-फूलने लगेगी। अमृत सरोवर से गाँव आत्मनिर्भर होंगे और देश भी।”

-पद्मश्री श्याम सुंदर पालीवाल
राजसमंद, राजस्थान

“हमारे अमृत सरोवर का उल्लेख करने के लिए हम प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आभारी हैं। इस प्रशंसा से आने वाले समय में क्षेत्र में पर्यटन का उदय होगा और ग्रामीणों को कमाई के नए-नए ज़रिए मिलेंगे।”

-अब्दुल जमील ख़ान
निवासी, मोचा, मंडला ज़िला, म.प्र.

अमृत सरोवर

भविष्य के लिए जल संरक्षण

- देशभर में 88,636 स्थलों की पहचान की गई
- कुल चिन्हित स्थलों में से 49,562 स्थलों पर काम शुरू
- 21,912 स्थलों पर कार्य पूर्ण

जल धारण क्षमता 10,000 घन मीटर निर्धारित की गई है।

अमृत सरोवर मिशन को छह मंत्रालयों/विभागों - ग्रामीण विकास विभाग, भूमि संसाधन विभाग, पेयजल और स्वच्छता विभाग, जल संसाधन विभाग, पंचायती राज मंत्रालय, और पर्यावरण, वन तथा जलवायु परिवर्तन मंत्रालय की सक्रिय भागीदारी से देशभर में ऑल-ऑफ़-गवर्नमेंट अप्रोच के साथ शुरू किया गया है। प्रत्येक ज़िले में 75 अमृत सरोवर विकसित करने का लक्ष्य राज्यों और ज़िलों के माध्यम से किया जा रहा है। इसके लिए विभिन्न योजनाओं जैसे मनरेगा, पंद्रहवाँ वित्त आयोग अनुदान, प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना, उप-योजनाओं जैसे वाटरशेड जलसंभर विकास घटक और हर खेत को पानी योजना, और साथ ही राज्यों की अपनी योजनाओं पर फिर से ध्यान केंद्रित किया जा रहा है।

अमृत सरोवर मिशन, 'जन भागीदारी से जन-आंदोलन' के प्रधानमंत्री के मंत्र का पालन करते हुए, निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए नागरिकों को प्रेरित करने और गैर-सरकारी संसाधनों को जुटाने के लिए प्रोत्साहित करता है। अतीत में, देश ने लोगों की भागीदारी की ताकत के कई उदाहरण देखे हैं, चाहे वह 'स्वच्छ भारत अभियान' हो या 'कोविड टीकाकरण अभियान'। इस प्रकार, पुराने जल निकायों के पुनरुद्धार और संरक्षण में आम नागरिकों की सक्रिय भागीदारी, अमृत सरोवर मिशन के केंद्र बिंदुओं में से एक है। मिशन की शुरुआत के चार महीने बाद आज यह एक जन-आंदोलन में परिवर्तित हो चुका है। स्थानीय स्वतंत्रता सेनानियों तथा उनके परिवारों, शहीदों के परिवार के सदस्यों, पद्म पुरस्कार विजेताओं, और नागरिकों को इन नए अमृत सरोवरों के निर्माण के सभी चरणों में भागीदार बनाया जा रहा है।

> "जिस तरह से प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने निवाड़ी की तारीफ़ पूरे देश के सामने की है, इससे हर वो व्यक्ति जिसने शहीद भगत सिंह अमृत सरोवर के निर्माण में काम किया है वो काफ़ी गौरवान्वित और उल्लासपूर्ण है।"
>
> **-हरदास चरहार**
>
> निवासी, निवाड़ी ग्राम, ललितपुर, उ.प्र.

देश के विभिन्न हिस्सों से लोग अपने-अपने इलाके में अमृत सरोवर बनाने में योगदान दे रहे हैं।

प्रशासन द्वारा समुदायों के सहयोग से विकसित किए गए ये अमृत सरोवर न केवल घरेलू उपयोग और खेती के लिए पानी का संरक्षण करेंगे, बल्कि जानवरों की प्यास बुझाने में भी अहम भूमिका निभाएँगे। ऐसे सरोवरों के विकास से अंततः भूजल-स्तर में वृद्धि होगी और आसपास के क्षेत्रों में बेहतर और स्वस्थ वनस्पतियों का विकास होगा। इन नव-विकसित अमृत सरोवरों में से कुछ का उपयोग स्थानीय लोग मछली पकड़ने के स्थल के रूप में भी कर रहे हैं।

अमृत सरोवर मिशन जलवायु परिवर्तन और घटते प्राकृतिक संसाधनों के प्रभाव से जूझ रही दुनिया में हमारे भविष्य को सुरक्षित करने का एक प्रयास है। मिशन के तहत ये पुनर्जीवित जल निकाय जल संकट से संबंधित सबसे बड़ी चुनौतियों के समाधान का वादा करते हैं। ज़मीनी स्तर इस मिशन में शामिल लोगों की ताकत और उत्साह के साथ, वह दिन दूर नहीं जब हर गाँव, हर ज़िला सुंदर अमृत सरोवरों का गौरवशाली संरक्षक होगा।

मिशन अमृत सरोवर पर विशेष रिपोर्ट देखने के लिए QR कोड स्कैन करें।

प्रधानमंत्री का आह्वान

"मेरा आप सभी से, और ख़ासकर मेरे युवा साथियों से, आग्रह है कि आप अमृत सरोवर अभियान में बढ़-चढ़कर के हिस्सा लें और जल संचय और जल-संरक्षण के इन प्रयासों को पूरी ताकत दें, उसको आगे बढ़ाएँ।"

जनांदोलन का प्रतीक है मांगत्या-वाल्या थांडा का अमृत सरोवर

जब प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अप्रैल 2022 में पहली बार 'मिशन अमृत सरोवर' का उल्लेख किया, तो इससे तेलंगाना राज्य के वारंगल स्थित पर्वतगिरी मंडल की ग्राम पंचायत मांगत्या-वाल्या थांडा के लोग ख़ासा प्रेरित हुए।

जंगल के क़रीब बसे इस गाँव के पास एक ऐसी जगह थी जहाँ हर मॉनसून में बारिश का पानी इकट्ठा हो जाया करता था। गाँव के निवासियों ने यह बात ग्राम सभा के सामने रखी और निर्णय लिया गया कि वहाँ एक अमृत सरोवर बनाया जाए। प्रधानमंत्री के सपने और गाँव वालों की इच्छा के अनुरूप मंडल परिषद ने मनरेगा के तहत 9 लाख, 98 हज़ार रुपए इस परियोजना के लिए मंज़ूर किए।

*दूरदर्शन की टीम ने पर्वतगिरि के मंडल परिषद् विकास अधिकारी, **श्री संतोष कुमार** से क्षेत्र में बने इस नए अमृत सरोवर के बारे में बात की।*

उन्होंने कहा, "जब से अमृत सरोवर बना है, बोरवेलों में पानी का स्तर भी बढ़ने लगा है। सरोवर का पानी न सिर्फ़ सिंचाई का, बल्कि मवेशियों और जंगली जानवरों की प्यास बुझाने का काम भी कर रहा है।" अमृत सरोवर के भविष्य की योजना के बारे में बात करते हुए उन्होंने बताया के आने वाले समय में अमृत सरोवर को मत्स्यपालन के लिए भी उपयोग में लाया जाएगा।

आज, यह अमृत सरोवर एक उदाहरण है कि जब लोग किसी एक उद्देश्य के लिए साथ आते हैं तो बदलाव होना निश्चित है।

छवि केवल संदर्भ के लिए

गाँव में समृद्धि लाती कर्नाटक की बिल्केरूर झील

'मिशन अमृत सरोवर' के अंतर्गत झीलों को पुनर्जीवित और संरक्षित करने के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दृष्टि से प्रेरित होकर, कर्नाटक के बिल्केरूर ग्राम पंचायत ने बिल्केरूर झील निर्मित की है। गाँव के निवासी, ग्राम पंचायत के अध्यक्ष, और विकास अधिकारी के सहयोग से पुनर्जीवित हुए इस सरोवर की लगत 28 लाख रुपए है।

बिल्केरूर ग्राम पंचायत के अध्यक्ष ने दूरदर्शन टीम से वार्तालाप किया।

श्री कमलेश गौड़ा ने बताया कि, "बिल्केरूर झील का पुनर्विकास गाँव के लोगों की कड़ी मेहनत से सम्पूर्ण हो पाया है। केंद्रीय योजना से उपलब्ध हुए रुपयों के उपयोग से यह परियोजना पूरी की गई। अब जब हमने बिल्केरूर झील को सफलतापूर्वक पुनर्जीवित कर लिया है, हमें उम्मीद है के गाँव में जल्द ही विकास और समृद्धि भी आएगी।"

बिल्केरूर ग्राम पंचायत के निवासी, **श्री बसवराज पाटिल** ने बिलकेरूर झील से क्षेत्र में हो रहे बदलावों के बारे में बात करते हुए कहा, "झील से अब हमारे मवेशियों को पानी मिल रहा है। साथ ही किसान अपने खेतों की सिंचाई भी ठीक से कर पा रहे हैं।" प्रधानमंत्री द्वारा बिल्केरूर झील की सराहना करने के पश्चात् यह झील अब न सिर्फ़ राज्य बल्कि पूरे देश में आकर्षण का केंद्र बन गई है।

शहीद भगत सिंह अमृत सरोवर बना स्थानीय लोगों के रोज़गार व गर्व का स्रोत

'आज़ादी का अमृत महोत्सव' के अंतर्गत 'मिशन अमृत सरोवर' अभियान शुरू किया गया है। मकसद देश के प्राचीन जल स्रोतों का संरक्षण और जीर्णोद्धार करना है। इस सिलसिले में, उत्तर प्रदेश के ललितपुर ज़िले में स्थित गाँव निवाड़ी में शहीद भगत सिंह अमृत सरोवर का निर्माण किया गया है। चार एकड़ की भूमि में बने इस अमृत सरोवर के किनारों पर लगे वृक्ष इसकी ख़ूबसूरती को और बढ़ाते हैं। साथ ही यहाँ लहरा रहे 35 फ़ीट ऊँचे तिरंगे को देखने आज दूर-दूर से लोग आ रहे हैं।

दूरदर्शन की टीम ने निवाड़ी ग्राम के हितधारकों से बात की।

ग्राम निवासी एवं मनरेगा कामगार **श्री रामेश्वर पुरोहित** ने कहा, "शहीद भगत सिंह अमृत सरोवर ने हमें शहरों में पलायन करने की जगह अपने ही गाँव में रोज़गार दिलाया है। आने वाले समय में जब इसके सौंदर्यीकरण का काम शुरू होगा, तब हमें फिर रोज़गार मिलेगा और हम उस पैसे का उपयोग अपने बच्चों के लिए कर पाएँगे।" गाँव की स्वयं सहायता समूह की सदस्य, **श्रीमती प्रभा चढ़ार** ने बताया कि अमृत सरोवर के निर्माण कार्य में गाँव की महिलाओं ने भी योगदान दिया है एवं अपने परिवार के लिए आजीविका अर्जित की है।

निवाड़ी ग्राम के प्रधान, **श्री राजीव बाजपाई** ने कहा, "अमृत सरोवर का निर्माण एक ऐसा कदम है जो पहले किसी ने नहीं सोचा था। इस परियोजना से क्षेत्र में कई लोगों को रोज़गार मिला है।" उन्होंने यह भी बताया के जिस दिन 35 फ़ीट ऊँचे तिरंगे का ध्वजारोहण किया गया था, तब गाँव के लोगों के साथ-साथ हर उस मज़दूर को भी बुलाया गया था जिसने इस सरोवर को बनाने में मेहनत की थी। उस दिन लोगों का उत्साह और गर्व दोनों देखने योग्य था। अमृत सरोवर के लिए भविष्य की योजना के बारे में बताते हुए श्री बाजपाई ने कहा, "आगे होने वाले सौंदर्यीकरण से न सिर्फ़ किसानों को अपनी फ़सलों के लिए पानी मिलेगा, बल्कि वो दिन दूर नहीं जब शहीद भगत सिंह अमृत सरोवर लोगों के लिए पर्यटक आकर्षण बनेगा।"

मोचा का अमृत सरोवर बढ़ा रहा है क्षेत्र की ख़ूबसूरती

मध्य प्रदेश के कान्हा राष्ट्रीय उद्यान के पास स्थित मोचा ग्राम पंचायत ने जल संरक्षण की अनूठी मिसाल पेश करते हुए एक शानदार सरोवर का निर्माण किया है। पहले से ही ख़ूबसूरत और हरे-भरे मंडला ज़िले की प्राकृतिक सुंदरता, इस नवनिर्मित अमृत सरोवर से और बढ़ गई है।

करीब 24 लाख 95 हज़ार रुपयों की लागत से निर्मित यह अमृत सरोवर कान्हा राष्ट्रीय उद्यान के खटिया गेट के पास स्थित है। लोगों की भागीदारी से अप्रैल में इस सरोवर पर काम शुरू हुआ था। आज, यह अमृत सरोवर न सिर्फ़ राष्ट्रीय उद्यान में रह रहे वन्य प्राणियों की प्यास बुझा रहा है, बल्कि क्षेत्र के जल संकट को कम करने का काम भी कर रहा है।

दूरदर्शन की टीम ने मंडला ज़िले के निवासियों से इस विषय में बात की।

ज़िला निवासी **श्री थान सिंह** ने कहा कि कान्हा राष्ट्रीय उद्यान के आसपास के क्षेत्र के लोगों के लिए यह अमृत सरोवर ख़ुशियाँ लेकर आया है। आज, इस नवनिर्मित झील के कारण, किसानों के पास अपने खेतों की सिंचाई के लिए पानी आसानी से उपलब्ध है।

प्रधानमंत्री द्वारा इस नवनिर्मित अमृत सरोवर की सुंदरता का वर्णन सुन, आज मंडला ज़िले के लोग अति उत्साहित हैं। **श्री अब्दुल जमील ख़ान**, जो इसी इलाके के रहने वाले हैं और पर्यटन क्षेत्र से जुड़े हुए हैं उन्होंने कहा, "हमारे अमृत सरोवर के बारे में उल्लेख करने के लिए हम प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आभारी हैं। इस प्रशंसा से आने वाले समय में क्षेत्र में पर्यटन का उदय होगा और ग्रामीणों को कमाई के नए-नए ज़रिए मिलेंगे।"

मिशन 'अमृत सरोवर' सँवारेगा हमारा आज और कल

जल संरक्षण की इस अनूठी पहल पर दूरदर्शन द्वारा पद्मश्री पुरस्कार विजेताओं का साक्षात्कार

"देश की आज़ादी के 75 वर्ष पूरे होने पर भारत सरकार ने दूरदर्शी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में अमृत सरोवर जैसी अद्भुत पहल की है। अगर हम ग्लोबल वार्मिंग जैसी समस्या का समाधान चाहते हैं, तो हमें यह सुनिश्चित करना होगा के भारत में प्रचुर मात्रा में पानी उपलब्ध हो। हर ज़िले और गाँव में पर्याप्त जल, पर्यावरण-संबंधी समस्याओं के समाधान की गारंटी देगा। आज अमृत महोत्सव के जश्न में ज़रूरी है की सभी भारतीय साथ आएँ और 'मिशन अमृत सरोवर' को सफल बनाएँ।"

-पद्मश्री महेश शर्मा, झबुआ, मध्य प्रदेश

"प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने कार्यकाल में कई योजनाएँ लागू की हैं, जिनका असर ज़मीनी-स्तर पर देखा जा सकता है। उनकी अनेकों स्कीम देश के गाँवों को ध्यान में रख कर बनाई गई हैं, जिनके कारण ग्रामीण इलाकों में रोज़गार के अवसरों में वृद्धि देखी गई है। अद्वितीय पहलों के इस सिलसिले में प्रधानमंत्री ने हाल ही में 'मिशन अमृत सरोवर' की शुरुआत भी की है। हमारी संस्कृति में जल को अमृत माना गया है। अगर देश के तालाब और झीलें पुनर्जीवित किए जाएँगे तो पानी एक ही जगह पर एकत्रित होगा। इससे गाँवों की बंजर भूमि को पानी मिलेगा और धरती फिर से फलने-फूलने लगेगी। इससे बेहतर पुण्य का काम क्या हो सकता है? पानी की प्रचुरता से गाँव में उद्योग बढ़ेंगे और लोगों को रोज़गार मिलेगा। शहरों की तरफ़ हो रहे पलायन में भी कमी आएगी और शहरों में बढ़ रही आबादी की समस्या का भी समाधान होगा। अमृत सरोवर से गाँव आत्मनिर्भर होंगे और देश भी।"

-पद्मश्री श्याम सुंदर पालीवाल, राजसमंद, राजस्थान

"आज़ादी का अमृत महोत्सव मनाने के लिए प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने अप्रैल 2022 में मिशन अमृत महोत्सव की शुरुआत की। तब से लेकर आज तक केंद्रीय सरकार, राज्य सरकारें, पंचायत, स्वयं-सेवी संगठन और नागरिकों ने इस मिशन में कई सरहानीय प्रयास किए हैं। हाल ही में अपने 'मन की बात' सम्बोधन में प्रधानमंत्री ने मिशन अमृत सरोवर के तहत कई गाँवों में लिखी जा रही सफलता की कुछ कहानियाँ देश के सामने रखीं। नए बने इन अमृत सरोवरों के कारण अब न सिर्फ़ जल संरक्षण हो रहा है, बल्कि भू-जल का स्तर भी बढ़ रहा है। इससे आने वाले समय में किसानों की उत्पादकता और आय में वृद्धि होगी। आज जब देश आज़ादी के 75 साल का जश्न मना रहा है, ज़रूरी है कि हम सारे नागरिक जल संरक्षण पर ध्यान दें और सुनिश्चित करें कि पानी की हर बूँद वापिस भूमि तक पहुँचे। अमृत सरोवर जैसी पहल और इसमें जन-भागीदारी से आने वाले समय में हर सूखाग्रस्त गाँव फिर फलने-फूलने लगेगा। इसका उदाहरण हम आज उन गाँवों में देख सकते हैं जहाँ अमृत सरोवर बन कर तैयार हो चुके हैं। मिशन अमृत सरोवर सिर्फ़ हमारा आज ही नहीं, हमारा कल भी बेहतर बनाएगा।"

-पद्मश्री पवार पोपटराव भागूजी, अहमदनगर, महाराष्ट्र

समग्र पोषण अभियान

जन-भागीदारी से हो रहा भारत कुपोषण-मुक्त

“सितंबर का महीना त्योहारों के साथ-साथ पोषण से जुड़े-बड़े अभियान को भी समर्पित है। हम हर साल 1 से 30 सितम्बर के बीच पोषण माह मनाते हैं। कुपोषण के खिलाफ़ पूरे देश में अनेक क्रिएटिव और डाइवर्स एफ़र्ट्स किए जा रहे हैं। टेक्नोलॉजी का बेहतर इस्तेमाल और जन-भागीदारी भी पोषण अभियान का महत्वपूर्ण हिस्सा बना है।”

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

“सबसे पहले तो मैं प्रधानमंत्री जी को धन्यवाद करना चाहती हूँ की उन्होंने इतनी बड़ी मुहिम को अपने ‘मन की बात’ के माध्यम से इतने बड़े मंच पर रखा। जब हम देश में कुपोषण के बारे में बात करेंगे, लोगों को इसके प्रति जागरूक करेंगे और हम सब मिलकर इसके बारे में बच्चों और पेरेंट्स को समझाएँगे तो मुझे पूरी उम्मीद है की आने वाले समय में कुपोषण ख़त्म हो जाएगा।”

-गीता फोगाट
पहलवान, कॉमनवेल्थ गेम्स
गोल्ड मेडलिस्ट

भारत विश्व के सबसे अधिक युवा जनसंख्या वाले देशों में से एक है और दुनिया की ‘4 वर्ष से कम’ आबादी के लगभग 20 प्रतिशत के साथ, भारत सर्वाधिक बाल जनसंख्या वाला देश है। जब ये बच्चे देश की श्रम-शक्ति का हिस्सा बनेंगे, अपनी तीव्र आर्थिक प्रगति के लिए भारत को इस जनसांख्यिकीय लाभांश का फ़ायदा मिलेगा। नए भारत के सपने को साकार करने के लिए यह सर्वोपरि है कि ये बच्चे स्वस्थ और विचारों से सम्पन्न हों।

यथा अन्नम् तथा मनम्

मानसिक और बौद्धिक विकास का सीधा संबंध हमारे खाने की गुणवत्ता से है। उचित पोषाहार बच्चों को उनकी अधिकतम क्षमता प्राप्त करने और उपयोग करने में बड़ी भूमिका निभाते हैं। देश का स्वास्थ्य निश्चित रूप से उसके शिशुओं, बच्चों, किशोरियों, गर्भवती महिलाओं तथा स्तनपान कराने वाली माताओं के स्वास्थ्य और सकुशलता पर निर्भर करता है। उनके लिए पर्याप्त और पौष्टिक आहार सुनिश्चित करने से ही ऐसे स्वस्थ और कर्मठ वयस्कों का विकास हो सकेगा जो देश के अमूल्य आर्थिक तथा सामाजिक बदलाव में योगदान कर सकें।

महिलाओं और बच्चों के समग्र विकास को सुनिश्चित करने तथा ‘कुपोषण-मुक्त भारत’ के निर्माण के लिए प्रधानमंत्री का ‘समग्र पोषण अभियान’ मार्च 2018 में प्रारम्भ किया गया। इसका उद्देश्य 6 साल से छोटे बच्चों, किशोरियों, गर्भवती महिलाओं तथा स्तन-पान कराने वाली माताओं के, समय-बद्ध और चरण-बद्ध तरीके से, समेकित तथा परिणाम-केंद्रित दृष्टिकोण अपनाते हुए, समग्र विकास को सुनिश्चित करना है।

महिला और बाल विकास मंत्रालय इस अभियान का नेतृत्व कर रहा है। सूचना और संचार प्रौद्योगिकी, विभिन्न कार्यक्रमों के समेकित एवं सामुदायिक प्रोत्साहन, व्यवहार में परिवर्तन, जन-आंदोलन, क्षमता-निर्माण, प्रोत्साहन, पुरस्कार तथा नवाचार इस अभियान के विविध घटक हैं जिनके ज़रिए कुपोषण को समाप्त किया जा रहा है। मौजूदा कार्यक्रमों को गति देने के अलावा, यह फ्लैगशिप कार्यक्रम नीतिगत विकल्पों को एक नया रूप दे रहा है। साथ ही, देश में कुपोषण समाप्त करने के साझा उद्देश्य के लिए विभिन्न मंत्रालयों और विभागों के बीच घनिष्ठ समन्वय सुनिश्चित कर रहा है। स्वच्छ भारत अभियान, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, मिशन इंद्रधनुष और जल जीवन मिशन जैसे कार्यक्रमों को समेकित कर यह अभियान सभी के लिए आवश्यक पोषण सुनिश्चित कर रहा है।

पोषण का कार्यान्वयन समेकित बाल विकास सेवाएँ (आईसीडीएस) योजना के माध्यम से किया गया है। इसमें देशभर के आँगनवाड़ी केंद्रों, आशा कार्यकर्ताओं, सहायक और ऑग्ज़िलरी नर्स मिडवाइव्ज़ (एएनएम) के द्वारा अधिकतर कार्यों को समन्वित

किया जाता है। इन तीन प्रभावशाली समूहों के सहयोग से बच्चे के जन्म के शुरुआती 1,000 दिनों के भीतर कई कार्यक्रम प्रभावी रूप से माँ-बच्चे तक पहुँचाए जा रहे हैं। जच्चा-बच्चा की प्रसव से लेकर प्रसव उपरांत देखभाल, चेकअप, टीकाकरण तथा स्वास्थ्य, पोषण, साफ़-सफ़ाई, बीमारियों की रोकथाम और परिवार नियोजन से जुड़े मुद्दों पर सामूहिक सलाह/जानकारी भी उपलब्ध कराई जा रही है। 'टेक होम राशन' और 'हॉट कुक्ड मील' सेवाएँ क्रमशः 42 लाख तथा 1.17 करोड़ लाभार्थियों को उपलब्ध कराई गई हैं।

इतना ही नहीं, आँगनवाड़ी केंद्रों को स्मार्टफ़ोन्स और ग्रोथ मॉनिटरिंग डिवाइसेज़ के साथ डिजिटल रूप से सशक्त बनाया जा रहा है ताकि वे बच्चों में स्टंटिंग, वेस्टिंग और कम वज़न के प्रसार का रियल-टाइम डेटा पोषण ट्रैकर ऐप के माध्यम से प्रदान कर सकें। इस ऐप के माध्यम से 2.8 करोड़ से अधिक गर्भवती महिलाओं और स्तन-पान कराने वाली माताओं को योजना के तहत नामांकित किया गया है। इसके अलावा, आईसीडीएस-सीएएस (कॉमन ऐप्लीकेशन सॉफ़्टवेयर) और ई-आईएलए (इंक्रीमेंटल लर्निंग अप्रोच) जैसी सॉफ़्टवेयर प्रौद्योगिकियों का उपयोग निगरानी, त्वरित निवारक कार्रवाई, प्रभावी सेवा वितरण और गतिशील नीति नियोजन के लिए किया जा रहा है।

विचारों के आदान-प्रदान, तकनीकी सहायता तथा अन्य भागीदारों के साझेदारी और जन-भागीदारी के ज़रिए पोषण के प्रति कारगर व्यावहारिक परिवर्तन की प्रवृत्ति को बढ़ावा दिया जा रहा है।

लोगों को सुपोषण के तौर-तरीके अपनाने के लिए प्रेरित करने में 'पोषण पखवाड़े' और 'पोषण माह' महत्वपूर्ण आयोजन हैं। प्रधानमंत्री ने 'मन की बात' के 92वें प्रसारण में कुपोषण दूर करने के लिए लोगों द्वारा अपनाए

> "प्रधानमंत्री मोदी जी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में हमारे दतिया ज़िले के 'मेरा बच्चा' अभियान को शामिल किया यह हमारे लिए बहुत सम्मान की बात है। हम कल्पना भी नहीं कर सकते हैं कि हमारे कार्यक्रम का नाम इतने बड़े स्तर तक पहुँच सकता है। हम प्रधानमंत्री जी को आश्वासन देते हैं की हम ऐसी निरंतरता से ही काम करते रहेंगे।"
>
> **-प्रतिभा पाठक**
>
> आँगनवाड़ी कार्यकर्त्री, दतिया

जा रहे नए-नए और दिलचस्प तौर-तरीकों का उल्लेख किया, जिसमें उन्होंने आँगनवाड़ी केंद्रों में माताओं की साप्ताहिक बैठकें, पोषण के बारे में जानकारी देने वाले साँप-सीढ़ी के खेल और पोषण गुरुओं के साथ भजन-कीर्तन के बारे में बताया।

अनेक राज्यों ने भी सुपोषण का संदेश कारगर तरीकों से पहुँचाने का प्रयास किया है। उदाहरण के तौर पर, छत्तीसगढ़ में रक्षाबंधन, कमर छठ और पोला उत्सवों को पोषण समारोह के तौर पर मनाया जा रहा है। असम में 'नोतून दौरा कोइना आदोरनिन' के अवसर पर नव-विवाहित जोड़ों को मातृत्व तथा गर्भावस्था से पहले की स्थितियों के बारे में परामर्श दिया जाता है। उत्तर प्रदेश में 'सुपोषण स्वास्थ्य मेला' और देशभर में हो रहे अन्य प्रयासों जैसे 'सास-बहू सम्मेलन', 'अन्नप्राशन संस्कार' तथा 'गोद भराई' के अवसरों पर पोषण की जानकारी दी जा रही है। राज्य, ज़िला, ब्लॉक और गाँवों के स्तरों पर स्कूलों में पोषण के बारे में चर्चाएँ, न्यूट्री-गार्डन पहल के माध्यम से स्कूल परिसर या आँगनवाड़ी केंद्रों के आसपास पौष्टिक सब्ज़ियों के बीजारोपण जैसे आयोजन भी किए जा रहे हैं। साथ ही, 'एनीमिया मुक्त भारत' और 'होम-बेस्ड केयर फॉर यंग चाइल्ड' (एचबीवाईसी) कार्यक्रमों से सुपोषण के तौर-तरीकों के बारे में जागरूकता बढ़ी है।

ये सामूहिक प्रयास पोषण अभियान के समग्र लक्ष्यों को, सभी लोगों को शामिल करते हुए, तेज़ी से और सुनियोजित तरीके से हासिल करने में मदद कर रहे हैं और भारत एक सुपोषित देश बन रहा है।

पोषण माह पर विशेष रिपोर्ट देखने के लिए QR कोड स्कैन करें।

पोषण के 5 सूत्र

शुरुआती सुनहरे 1000 दिन

बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास पहले 1000 दिनों में तेजी से होता है। इस दौरान माँ और बच्चे को सही पोषण और खास देखभाल की ज़रूरत होती है।

एनीमिया की रोकथाम

अनीमिया की जाँच सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए महत्वपूर्ण है। महिलाओं, किशोरियों और बच्चों को आयरन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

डायरिया का प्रबंधन

दस्त से बचने के लिए माताओं को छह महीने तक के बच्चों को विशेष रूप से स्तनपान कराना चाहिए। दस्त से पीड़ित बच्चों को ओआरएस और ज़िंक देना चाहिए।

स्वच्छता और साफ़ सफ़ाई

स्वच्छ पानी का सेवन, हमेशा शौचालय का उपयोग करना और अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करना जैसे साबुन से हाथ धोना आवश्यक है।

पौष्टिक आहार

सभी उम्र के लोग, 6 महीने के बच्चे भी, पर्याप्त मात्रा में तरह-तरह का पौष्टिक आहार अवश्य लें।

गीता फोगाट

पहलवान, कॉमनवेल्थ गेम्स गोल्ड मेडलिस्ट

*संतुलित आहार और समुचित पोषण के बारे में दूरदर्शन द्वारा **गीता फोगाट** का साक्षात्कार।*

"सबसे पहले तो मैं प्रधानमंत्री जी को धन्यवाद करना चाहती हूँ की उन्होंने इस मुहिम को अपने 'मन की बात' के माध्यम से इतने बड़े मंच पर रखा। जब हम देश में कुपोषण के बारे में बात करेंगे, लोगों को इसके प्रति जागरूक करेंगे और हम सब मिलकर इसके बारे में बच्चों और पैरेंट्स को समझाएँगे तो मुझे पूरी उम्मीद है की आने वाले समय में कुपोषण ख़त्म हो जाएगा।

संतुलित आहार सिर्फ़ कुपोषण से पीड़ित लोगों के लिए ही नहीं बल्कि हर वर्ग के लिए है। यह सभी के लिए मायने रखता है ख़ासकर के बच्चों के लिए। मेरा भी बेटा है और लोग मुझे भी पूछते हैं की बच्चों को क्या खिलाना और पिलाना चाहिए। मैं सभी पैरेंट्स को यही कहना चाहती हूँ की अपने बच्चों के साथ-साथ खुद भी हम ऐसी आदतें डालें की बाहर का खाना काम खाएँ, बच्चों को दूध, दही, घी, सलाद, सब्ज़ियों का खाना यानी की पूर्ण पौष्टिक आहार दें। जब तक बच्चा एक साल का है तब तक उसको माँ का दूध पिलाना चाहिए, फिर धीरे-धीरे घर के अनाज से बना हुआ खाना बच्चे को देना चाहिए। जब प्रधानमंत्री ने कुपोषण के ख़िलाफ़ मुहिम छेड़ी है तो हम सबको कुपोषण दूर करने के लिए एकजुट होना चाहिए।

मैं एक एथलीट हूँ और अगर मुझे कुपोषण से लड़ना है तो मेरे ख़याल में हम जितना खेलेंगे, जितना पसीना निकालेंगे, हमें भूख भी उतनी ही लगेगी और भूख लगेगी तो हमें आहार भी उतना ही चाहिए होगा और आहार संतुलित होगा तो कुपोषण नाम की बीमारी अपने आप ख़त्म हो जाएगी।"

पोषण पर गीता फोगाट के विचार जानने के लिए QR कोड स्कैन करें।

'प्रोजेक्ट संपूर्ण' के साथ बोंगाईगाँव की कुपोषण के ख़िलाफ़ जंग

असम के बोंगाईगाँव ज़िला प्रशासन द्वारा शुरू की गई एक विशेष पहल ने कई लोगों का ध्यान आकर्षित किया है। सितम्बर 2020 में शुरू हुए 'प्रोजेक्ट सम्पूर्ण' का उद्देश्य कुपोषण से लड़ना है। इस परियोजना के तहत 2,416 बच्चों की पहचान की गई और उन्हें सही सहयोग दिए जाने के बाद, एक वर्ष में 90 प्रतिशत से अधिक बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार आया। कुपोषण से पीड़ित बच्चों की माताओं को सलाह देने के लिए इस परियोजना ने 'बडी मदर' (एक स्वस्थ बच्चे की माता) को शामिल करने का एक अनूठा तरीका अपनाया। बच्चे के विकास, स्वस्थ भोजन की आदतों और बच्चे की देखभाल करने के अन्य तरीकों पर चर्चा करने के लिए 'बडी मदर' सप्ताह में एक बार दूसरी माँ के पास जाती है। माताओं को सलाह देने के लिए कार्यकर्त्रियाँ भी इस परियोजना में शामिल हैं।

हमारी दूरदर्शन टीम ने अधिक जानने के लिए इस परियोजना के हिताधारकों से बात की।

कुपोषण से पीड़ित बच्चे की माता, **दीपिका राय** ने बताया, "मुझे 'प्रोजेक्ट सम्पूर्ण' के माध्यम से अपार समर्थन मिला। आँगनवाड़ी कार्यकर्त्रियाँ और 'बडी मदर' हर हफ़्ते मुझसे और मेरे बेटे से मिलने आती थीं और मेरे बच्चे का वज़न और ऊँचाई नापती थीं। बडी मदर ने मुझे मेरे बेटे की देखभाल के लिए कुछ सलाह दी जिससे मेरे बच्चे के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद मिली।"

आँगनवाड़ी कार्यकर्त्री **सुजाला सरकार** ने बताया, "तीन महीने तक हम आँगनवाड़ी कार्यकर्त्रियाँ और बडी मदर्स चयनित बच्चों की लम्बाई और वज़न नापती थीं। ज़िला प्रशासन और समाज कल्याण विभाग द्वारा उन्हें हर सप्ताह दूध और अंडे सहित पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराया जाता था। हमने माताओं को पौष्टिक खाद्य पदार्थ खाने का भी सुझाव दिया जो आसानी से उपलब्ध हैं और बहुत महँगे नहीं हैं। इस प्रक्रिया ने परिणाम दिखाए और बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार होने लगा।"

'बडी मदर' **सुनीति दास सिंघ** ने भी अपना अनुभव साझा किया, "मैं 'सम्पूर्ण योजना' की 2020 की एक 'बडी मदर' हूँ। आँगनवाड़ी कार्यकर्त्री ने हमें बताया कि मेरे बच्चे के विपरीत, दीपिका का बच्चा स्वस्थ नहीं था। इसलिए ज़िला प्रशासन और समाज कल्याण विभाग द्वारा प्रदान किए गए समर्थन के बाद मैं दीपिका को उनके बच्चे का सही तरह से ध्यान रखने की सलाह देती थी। इससे दीपिका को बहुत मदद मिली और उनका बच्चा बहुत जल्द स्वस्थ हो गया।"

अनोखे अभियानों से सुपोषित हो रहे हैं दतिया के बच्चे

मध्य प्रदेश के दतिया ज़िले के आँगनवाड़ी केंद्रों में भारत को सुपोषित बनाने के लिए तरह-तरह के प्रमुख कार्यक्रम जैसे **'मेरा बच्चा अभियान'** और **पोषण मटका** कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। पोषण अभियान में दतिया को एक्सिलेंस अवॉर्ड भी मिला है और इस अभियान को सरकार की योजनाओं के साथ-साथ जन-भागीदारी से चलाया जा रहा है।

हमारी दूरदर्शन की टीम ने दतिया ज़िले की अधिकारी और आँगनवाड़ी कार्यकर्त्रियों से बात की।

अरविंद उपाध्याय, महिला बाल विकास के अधिकारी, ने बताया, "पोषण मटका अभियान के अंतर्गत जन-भागीदारी के माध्यम से हम हर महिला को प्रोत्साहित करते हैं की वह एक मुट्ठी अनाज लेकर आए। इस अनाज से आँगनवाड़ी कार्यकर्ता अलग-अलग रेसिपी बनाकर हर शनिवार को 'बाल भोज' का आयोजन करते हैं। हम

प्रधानमंत्री का बहुत धन्यवाद करना चाहते हैं और यह निवेदन करना चाहते हैं की उनका आशीर्वाद इसी तरह हमारे साथ रहे ताकि हम यूँ ही प्रयास करते रहें और हमारे दतिया का नाम उज्ज्वल बना रहे।"

'मेरा बच्चा' अभियान के माध्यम से दतिया आँगनवाड़ी कार्यकर्त्रियाँ कुपोषण को दूर कर रही हैं और भजन-कीर्तन के उपयोग से न्यूट्रीशन गुरुओं की सहायता से महिला और बाल विकास के लिए कार्य कर रही हैं। दतिया ज़िले की आँगनवाड़ी कार्यकर्त्री, **प्रतिभा पाठक**, कहती हैं कि, "'मेरा बच्चा' अभियान में हम सभी लोगों ने मेहनत और लगन से काम किया है। कुपोषण को मिटाने के लिए इसी उत्साह और निरंतरता के साथ कार्य करते रहेंगे ऐसा आश्वासन हम अपने प्रधानमंत्री को देते हैं।"

आँगनवाड़ी कार्यकर्त्री **प्रीति नामदेव** भी बताती हैं, "'मेरा बच्चा अभियान' सितम्बर 2019 से चलाया गया और जिस दिन कलेक्टर द्वारा हम लोगों को निर्देश दिए गए, उस दिन से हम लोगों ने अधिक प्रयास किए की हमारा भारत सुपोषित भारत बन जाए।" आँगनवाड़ी कार्यकर्त्री **विमला योगी** भी अभिव्यक्त करती हैं, "मैं प्रधानमंत्री का आभार व्यक्त करना चाहती हूँ की उन्होंने दतिया का नाम इतने गर्व से लिया। हम दतियावासी, समस्त कार्यकर्त्रियाँ और हमारी महिला बाल विकास की टीम बहुत ही हर्ष से, उत्सव से, और अपने दिल से काम कर रहे हैं और आगे भी करते रहेंगे।"

मिलेट्स: भारत का हम्बल सूपरफ़ूड

देश में स्वस्थ फ़ूड हैबिट्स का प्रणेता

“आजकल, युवा-पीढ़ी हेल्दी लिविंग और ईटिंग को लेकर बहुत फ़ोकस्ड है। इस हिसाब से भी देखें, तो मिलेट्स में भरपूर प्रोटीन, फ़ाईबर और मिनरल्स मौजूद होते हैं। कई लोग तो इसे सूपरफ़ूड भी बोलते हैं। मुझे ये देखकर काफ़ी अच्छा लगता है कि आज कई ऐसे स्टार्टअप्स उभर रहे हैं, जो मिलेट्स पर काम कर रहे हैं। मैं इस क्षेत्र में काम करने वाले सभी लोगों को बहुत-बहुत शुभकामनाएँ देता हूँ।”

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

“मुझे खुशी है कि संयुक्त राष्ट्र ने 2023 को अंतरराष्ट्रीय कदन्न वर्ष घोषित किया है और 70 से अधिक देशों ने हमारे प्रधानमंत्री के प्रयास का समर्थन किया है। चूँकि हमारा देश दुनिया में सबसे बड़ा मिलेट उत्पादक है, हमारी ज़िम्मेदारी है कि हम अपने मिलेट्स को वैश्विक उत्पाद बनाने के लिए प्रयास करें।

जयवीर राव
सीइओ, पिकल स्टोरी

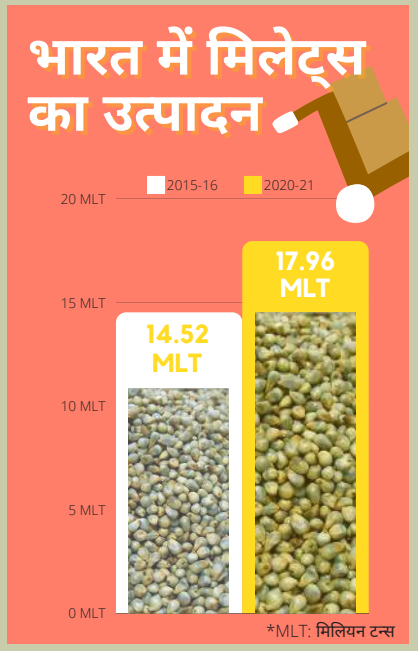
कौटिल्य का *अर्थशास्त्र*, *यजुर्वेद*, *विष्णु पुराण*, *तोल्काप्पियम*, संगम साहित्य, और 15वीं सदी की कन्नड़ कविता *रागी थंदीरा*- क्या आप जानते हैं कि विभिन्न कालखंडों में रचित इन विविध भारतीय रचनाओं में साझा तत्त्व कौन-सा है? वह है, कदन्न, यानी मिलेट्स! उक्त सभी ग्रंथों में इस अनाज का उल्लेख किसी-न-किसी रूप में किया गया है। वैसे भारतीय उपमहाद्वीप में मिलेट्स की उपस्थिति के यही अकेले साक्ष्य नहीं हैं। गुजरात के भावनगर ज़िले के ओरियो तिम्बो के उत्खनन में मिले 2000-1500 ई.पू. के अवशेषों में 77 प्रतिशत बीज मिलेट्स के ही थे।

हरित क्रांति के साथ धान और गेहूँ की अधिक उपज वाली किस्में (हाई यील्डिंग वैराइटीज़) आईं और ये सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पी.डी.एस.) में प्रवेश के साथ अधिक सुलभ हो गए। इस कारण सदियों पुराने मिलेट्स पृष्ठभूमि में चले गए। परिणाम, जिसे मुख्य भोजन होना चाहिए था, वही कदन्न हाशिये पर चला गया। हालाँकि, अब स्थिति कुछ बदलती हुई मालूम पड़ रही है। लम्बे समय तक “ग़रीब आदमी का भोजन” कहे जाने वाले मिलेट्स अब सुपरमार्केट्स और दुनिया भर के रसोईघरों में अपनी जगह बना रहे हैं।

बदलती जीवनशैली के चलते लोग खाने-पीने की स्वास्थ्यवर्धक आदतें अपना रहे हैं, जिसके चलते मिलेट्स में पुनः रुचि जगी है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि भारत सरकार ने जल, भूमि, खाद्य सुरक्षा, और किसानों की आजीविका पर बढ़ते तनाव को पहचाना और पोषक-तत्त्वों से भरपूर मिलेट्स, और उससे जुड़े कृषि उद्योग को बढ़ावा देने के लिए, 2018 को राष्ट्रीय कदन्न वर्ष घोषित किया। तत्पश्चात्, संयुक्त राष्ट्र आम सभा में 70 देशों द्वारा भारत के प्रस्ताव का सहयोग मिला और अब विश्व 2023 को अंतरराष्ट्रीय कदन्न वर्ष के रूप में मनाने जा रहा है।

प्रश्न यह है कि मिलेट्स आज उपभोक्ताओं, किसानों, और समूची दुनिया के सूत्रधार कैसे बन गए? दरअसल, इस बेहद पौष्टिक अनाज को अपेक्षाकृत कम और निम्न उर्वरक क्षमता वाली ज़मीनों पर उर्वरक और कीटनाशकों के बिना उगाया जा सकता है। प्रोटीन की अधिक मात्रा और बेहतर अमीनो प्रोफ़ाइल के साथ-साथ, इनमें आयरन, ज़िंक, कैल्शियम, और फ़ॉस्फ़ोरस जैसे खनिज होते हैं, जो कदन्न को पौष्टिकता में गेहूँ और चावल से बेहतर बनाते हैं।

पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने वाले



इन मिलेट्स को अब पीडीएस के दायरे में ले आया गया है और सरकार के पोषण अभियान के अंतर्गत ये अनाज अब मिड-डे मील का भी हिस्सा हैं। बच्चों में कुपोषण से लड़ने के लिए मिलेट्स एक गेमचेंजर साबित हो सकते हैं क्योंकि वे पोषण की कमी के ख़िलाफ़ एक ढाल के रूप में कार्य करते हैं। मिलेट्स ग्लुटेन फ़्री और फ़ाइबर व ऐंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होते हैं। साथ ही, इनका ग्लाईसेमिक इंडेक्स कम होता है। परिणामस्वरूप, कदन्न जीवनशैली से जुड़ी स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं से लड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

उपभोक्ताओं के लिए फ़ायदेमंद होने के साथ-साथ, कदन्न किसानों के लिए भी लाभकारी हैं। ये किसी भी जलवायु में उगाए जा सकते हैं और इन पर तेज़ रोशनी का विपरीत असर नहीं पड़ता। इनका कार्बन और वॉटर फ़ुटप्रिंट बेहद कम होता है और ये बहुत कम या बिना किसी बाहरी इनपुट के कम उपजाऊ मृदा में भी उग जाते हैं। अपने छोटे कृषि चक्र के कारण, मिलेट्स केवल 65 दिनों में बीज से तैयार फ़सल तक का सफर तय कर लेते हैं। ये बहु-फ़सल (इंटरक्रॉपिंग) और एकीकृत फ़सल प्रणाली के लिए भी श्रेष्ठ फ़सलें हैं। जलवायु परिवर्तन के बढ़ते खतरों को देखते हुए, कदन्न की फ़सलों को उगाना संसाधनहीन छोटे और सीमांत किसानों के लिए एक कुशल जोखिम प्रबंधन रणनीति साबित हो सकती है।

भारत मिलेट्स के उत्पादन में विश्व में अग्रणी है और यहाँ इनकी कई किस्मों की खेती की जाती है- बाजरा, रागी, रामदाना, कुट्टू, साँवा, कंगनी, कोदो, ज्वार, और चेना। 'मोटे अनाज' के स्थान पर बाजरा को 'पोषक-अनाज' के रूप में अधिसूचित करने के सरकार के हस्तक्षेप ने भी इन कम कीमत वाले, पोषक तत्त्वों से भरपूर अनाजों को खाद्य बाज़ार में फिर से स्थापित करने में मदद की है। मिलेट्स और उनके प्रसंस्करण से बनने वाले उत्पाद, स्वास्थ्यवर्धक विकल्पों को तलाश रहे युवाओं के बीच बेहद लोकप्रिय हैं।

डॉ. महालिंगम गोविंदराज ने 'धनशक्ति' नामक दुनिया की पहली बायोफ़ोर्टिफ़ाइड बाजरा की किस्म विकसित करने के लिए वर्ल्ड फूड प्राइज़ फ़ाउंडेशन द्वारा घोषित फ़ील्ड रिसर्च एंड ऐप्लीकेशन के लिए नॉर्मन ई. बोरलॉग पुरस्कार जीता है। 'धनशक्ति' आम बाजरे की तुलना में अधिक पौष्टिक होता है।

इस फ़सल की अपार सम्भावनाओं को देखते हुए, सरकार घरेलू एवं अंतरराष्ट्रीय माँग को और बढ़ाने तथा इस सूपरफ़ूड की पौष्टिक गुणवत्ता के बारे में जनता को जागरूक करने हेतु विभिन्न उपाय कर रही है। कदन्न के उत्पादन और निर्यात को बढ़ावा देने के लिए, वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमण ने फरवरी 2022 में अपने बजट भाषण में, घरेलू और वैश्विक बाज़ारों में मिलेट्स के उत्पादों के मूल्यवर्धन और ब्रांडिंग के लिए सहायता की घोषणा की। मिलेट्स को बढ़ावा देने के लिए इन्हें राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन (एनएफएसएम) के तहत लाया गया है और एमएसपी पर इनकी निर्धारित खरीद की जा रही है।

सम्भावित उत्पादों के निर्यात को बढ़ावा देने और न्यूट्री-सीरियल्स की सप्लाई-चेन की बाधाओं को दूर करने के लिए, कृषि एवं प्रसंस्कृत उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (एपीडा) ने न्यूट्री-सीरियल्स एक्सपोर्ट प्रमोशन फ़ोरम की स्थापना की है, जिसमें कदन्न निर्यात भी शामिल है। साथ ही, यह प्राधिकरण निर्यात के अवसरों के बारे में परिचित कराने हेतु मिलेट्स स्टार्ट-अप्स के लिए संवेदीकरण कार्यक्रम भी आयोजित करता है। मिलेट वैल्यू चेन के अंतर्गत 500 से अधिक स्टार्ट-अप्स कार्यरत हैं जबकि इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ मिलेट्स रिसर्च (आईआईएमआर) ने आरकेवीवाई-रफ़्तार के अंतर्गत 250 स्टार्टअप्स को प्रश्रय दिया है। वित्त मंत्री ने हाल में स्टार्ट-अप्स के लिए 'मिलेट चैलेंज' की घोषणा भी की, जिसके अंतर्गत मिलेट वैल्यू चेन से संबंधित अभिनव उपायों से जुड़े डिज़ाइन और विकास के लिए विजेताओं को एक करोड़ रुपयों की आर्थिक मदद की घोषणा की गई है।

वैश्विक स्तर पर मिलेट्स के अग्रणी निर्यातक के तौर पर भारत इन अनाजों से जुड़े ज्ञान और उसके लाभों को बढ़ावा देने के लिए भी कदम उठा रहा है। इसमें सेंटर फ़ॉर एक्सिलेंस की स्थापना, राष्ट्रीय खाद्यान्न सुरक्षा अधिनियम में न्यूट्री-सीरियल्स सन्निवेष, और विभिन्न राज्यों में मिलेट्स मिशन का गठन शामिल हैं। साथ ही, भारतीय कदन्न को

प्रोत्साहन देने के लिए मिलेट क्लस्टर्स की पहचान; किसानों, किसान उत्पादक संगठनों (एफ़पीओ), निर्यातकों, समितियों, तथा अन्य हितधारकों को समेकित करने के लिए एक मंच का निर्माण; शोध एवं अनुसंधान; तथा नए सम्भावित अंतरराष्ट्रीय बाज़ार तलाशने के लिए भी प्रयास किए जा रहे हैं।

प्रधानमंत्री स्वयं कदन्न को बढ़ावा देने और सर्वांगीण स्वास्थ्य विकास को विश्व भर में पहुँचाने पर ज़ोर दे रहे हैं। हालिया 'मन की बात' के सम्बोधन में उन्होंने साझा किया कि वह सुनिश्चित करते हैं कि भारत के दौरे पर आए विदेशी प्रतिनिधियों को मिलेट्स से बने व्यंजन परोसे जाएँ। उन्होंने बताया, "और अनुभव यह आया है (कि) इन महानुभावों को ये डिशेज़ बहुत पसंद आती हैं और हमारे मिलेट्स के संबंध में काफ़ी कुछ जानकारियाँ एकत्र करने का वो प्रयास भी करते हैं।"

अंतरराष्ट्रीय कदन्न वर्ष के मद्देनज़र भारत सरकार ने 'सात सूत्र' विकसित किए हैं-उत्पादन/उत्पादकता में वृद्धि, पोषण एवं स्वास्थ्य लाभ, मूल्यवर्धन, प्रसंस्करण एवं विधि विकास, उद्यमिता/स्टार्टअप/समेकित विकास, ब्रांडिंग, लेबलिंग और प्रमोशन, अंतरराष्ट्रीय आउटरीच, और कदन्न को मुख्यधारा में लाने हेतु नीतिगत हस्तक्षेप सहित जागरूकता निर्माण। मिलेट्स की खोई प्रतिष्ठा वापस दिलाकर देश को खाद्यान्न, पोषण, एवं अर्थव्यवस्था में आत्मनिर्भर बनाया जा सकेगा। यह चमत्कारिक अनाज एक ऐसी खाद्य क्रांति लाने की क्षमता रखता है जिसमें उत्पादकों और उपभोक्ताओं दोनों का लाभ सुनिश्चित है।

प्रधानमंत्री का आह्वान

"भारत, विश्व में, मिलेट्स का सबसे बड़ा उत्पादक देश है, इसलिए इस पहल को सफ़ल बनाने की बड़ी ज़िम्मेदारी भी हम भारतवासियों के कंधे पर ही है। हम सबको मिलकर इसे जन-आंदोलन बनाना है, और देश के लोगों में मिलेट्स के प्रति जागरूकता भी बढ़ानी है।

त्योहारों के इस मौसम में हम लोग अधिकतर पकवानों में भी मिलेट्स का उपयोग करते हैं। आप अपने घरों में बने ऐसे पकवानों की तस्वीरें सोशल मीडिया पर ज़रूर शेयर करें, ताकि लोगों के बीच मिलेट्स को लेकर जागरूकता बढ़ाने में मदद मिले।"

एसएचजी, एफ़पीओ - भारत की मिलेट क्रांति के प्रमुख खिलाड़ी

2021 में, 'आत्मनिर्भर नारीशक्ति से संवाद' के दौरान, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रुद्रपुर स्थित शक्ति सहायता समूह की महिला सदस्यों से बातचीत की थी। शक्ति सहायता समूह एक एसएचजी है जिनकी बेकरी में बाजरे बिस्कुट बनाए जाते हैं। इसके परिणामस्वरूप समूह के प्रत्येक सदस्य को प्रति माह 7,500 रुपयों की आमदनी होती है।

जैसे-जैसे मिलेट्स की माँग बाज़ार में बढ़ रही है, देश में एसएचजी इस अवसर को पहचान रहे हैं। रागी कुकीज़, बाजरा बिस्कुट, ज्वार पफ़, और बाजरा हलवा, खीर, उपमा और दोसा जैसे पारम्परिक व्यंजन इन दिनों उपभोक्ताओं के बीच काफ़ी लोकप्रिय हैं। और देशभर में कई एसएचजी इन उत्पादों की तैयारी और विपणन में शामिल हैं।

ओडिशा मिलेट्स मिशन के तहत, महिलाओं को प्रसंस्करण, मूल्य संवर्धन, और विपणन में भूमिका निभाने के साथ-साथ कटाई के बाद के संचालन और बीज प्रबंधन की अपनी पारम्परिक भूमिका को बनाए रखने का काम सौंपा जा रहा है।

फ़ार्मर-प्रोड्यूसर ऑर्गेनाइज़ेशन (एफ़पीओ) भी देश में मिलेट क्रांति लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। 'हलचलित महिला किसान' उत्पादक कम्पनी एक महिला केंद्रित एफ़पीओ है। मिलेट आटा, सेव, केक जैसे मूल्यवर्धित उत्पादों को बेचने के अलावा, संगठन कदन्न उत्पादकता में सुधार और बाज़ार से संबंधित इनपुट और सेवाओं तक पहुँच प्रदान करने के लिए महिला किसानों के लिए कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम भी आयोजित करता है। ऐसा ही एक अन्य संगठन, कर्नाटक स्थित कोप्पल मिलेट्स इन पौष्टिक अनोजों से पापड़, इडली रवा, नूडल्स और कुकीज़ जैसे लोकप्रिय उत्पाद बेच रहा है।

एफ़पीओ तकनीकी सहायता के लिए मिलेट स्टार्टअप्स, राज्य कृषि विश्वविद्यालयों और इसके केवीके से भी जुड़ रहे हैं। किसानों और उनके संगठनों को एक व्यावसायिक इकाई में बदलने के लिए, भारतीय कदन्न अनुसंधान संस्थान (आईआईएमआर) एफ़पीओ को मिलेट्स के प्रसंस्करण और मूल्यवर्धन के लिए प्रशिक्षण दे रहा है एवं अपने कच्चे और मूल्यवर्धित उत्पादों को बेचने के लिए बाज़ारों से जुड़ रहा है। एफ़पीओ को ई-मार्केटिंग चैनलों से जोड़ने के लिए आईआईएमआर द्वारा भी प्रयास किए जा रहे हैं।

बाजरा भाकरी खाएँ, सुस्ती दूर भगाएँ

रुजुता दिवेकर
पोषण एवं व्यायाम विज्ञान विशेषज्ञ

हम जानते हैं कि मिलेट्स में फ़ाइबर, अमीनो एसिड्स, विटामिन बी, खनिज, आदि कितनी प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं। परंतु हम में से अधिकांश लोगों को यह नहीं पता कि उसे अपने दैनिक भोजन में कैसे शामिल किया जाए। इसलिए हम नचनी चिप्स या मल्टीग्रेन ब्रेड खाकर गुज़ारा करते हैं, यह जाने बिना कि यह उत्पाद प्रसंस्कृत विधि से बनाए जाते हैं। तो क्या ऐसा कोई तरीका है कि जिससे हम बिना पारिस्थितिकी अपव्यय के, मिलेट्स के सभी पौष्टिक तत्त्व प्राप्त कर सकें? बेशक़, ऐसा तरीका है, और यह बेहद जानी-मानी विधि है। अपने मिलेट को भाकरी/रोटला का रूप दें और उसे सब्ज़ी, दाल, या चटनी के साथ खाएँ।

मैं जानती हूँ कि रोटला बनाना कठिन है क्योंकि बनाते समय यह अक्सर टूटती है। लेकिन मैं एक किचन सीक्रेट साझा करना चाहती हूँ कि उन्हें बिना तोड़े कैसे रोल किया जाए। आटा गूँथते समय उसमें गुनगुना पानी डालें और फिर उसे तवे पर डालने से पहले हाथों से दबाएँ। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि मिलेट्स चावल और गेहूँ की रोटी का विकल्प नहीं हैं और हमें इनका सेवन ज़ारी रखना चाहिए।

मिलेट्स का सेवन क्यूँ करें?

सस्ते और उगाने में आसान होने के साथ-साथ ये कई विटामिन, खनिज और फ़ाइबर के समृद्ध स्रोत हैं। जैसेः

- मिलेट्स में पाया जाने वाला विटामिन-बी का एक प्रकार - नियासिन, जो ऊर्जा प्रवाह, धमनियों के स्वास्थ्य और पाचन तंत्र को सुचारु रखता है। यदि आपको फूड इंटॉलरेंस की समस्या है, यह बेहद लाभकारी रहेगा।
- मिलेट्स में पाए जाने वाले मैग्नीशियम, ज़िंक, और फ़ाइबर रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को काबू में रखने के बेहतरीन स्रोत हैं, विशेषकर पीसीओडी और मधुमेह के मामलों में।
- फ़ॉलिक एसिड आयरन को अवशोषित करने में मदद करता है, एवं त्वचा, स्वास्थ्य, और प्रजनन क्षमता को बेहतर बनाता है।

सर्वोत्तम परिणामों हेतु :

- बेतरतीब ढंग से (मल्टीग्रेन ब्रेड की तरह) मिलेट्स को नहीं मिलाना चाहिए, और एक बार में एक ही अनाज खाना चाहिए।
- भोजन गुड़ और घी के साथ समाप्त किया जा सकता है।
- चटनी को खाने में शामिल किया जा सकता है।

मौसम के अनुसार मिलेट्स का सेवन इस प्रकार करें:

1. बाजरा और मकई सर्दियों के लिए है - उसे गुड़ और घी के साथ लें।
2. ज्वार गर्मियों के लिए बेहतर होता है - उसके साथ चटनी का सेवन अच्छा रहेगा।
3. रागी पूरे साल भर प्रयुक्त हो सकता है, बल्कि उसका दोसा, लड्डू, आदि भी बनता है। बाजरे का बना लड्डू भी बेहतरीन होता है, और बाल झड़ने की समस्या में लाभकारी रहता है।

पारम्परिक खाद्य पदार्थों से दूर जाने से उनकी खेती कम हो जाती है, जिसका मिट्टी के स्वास्थ्य और पारिस्थितिकी पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जिससे न केवल हमारा स्वास्थ्य बल्कि हमारा पूरा भविष्य ख़तरे में पड़ जाता है। हमें मिलेट्स को अपनी थालियों में वापस लाना चाहिए!

पर्यावरण व स्वास्थ्य के लिए गुणकारी मिलेट्स

जयवीर राव
सीइओ, द पिकल स्टोरी

*मिलेट्स के फ़ायदों के बारे में दूरदर्शन द्वारा **श्री जयवीर राव** का साक्षात्कार।*

भारत मिलेट्स का सबसे बड़ा उत्पादक है। ये फ़सलें हमारी संस्कृति में सदियों से हैं। हमारे पुराणों और वेदों में इनका उल्लेख है। मुझे ख़ुशी है कि संयुक्त राष्ट्र ने 2023 को अंतरराष्ट्रीय कदन्न वर्ष घोषित किया है और 70 से अधिक देशों ने हमारे प्रधानमंत्री के प्रयास का समर्थन किया है।

जहाँ तक फ़ायदों की बात है, मिलेट्स पर्यावरण और स्वास्थ्य दोनों के लिए गुणकारी हैं। जब आप मिलेट्स उगाते हैं, तो आपको कम मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है, और एक वर्ष में अधिक फ़सलें प्राप्त होती हैं। धान की तुलना में इन्हें उगाना आसान होता है। इन्हें किसी भी प्रकार की मिट्टी पर उगाया जा सकता है।

मिलेट्स को उगाने के लिए कम पानी की आवश्यकता होती है, जिसका अर्थ है कम बिजली और संसाधनों का उपयोग, जो इन फ़सलों को किसानों के लिए अत्यधिक लाभदायक बनाते हैं।

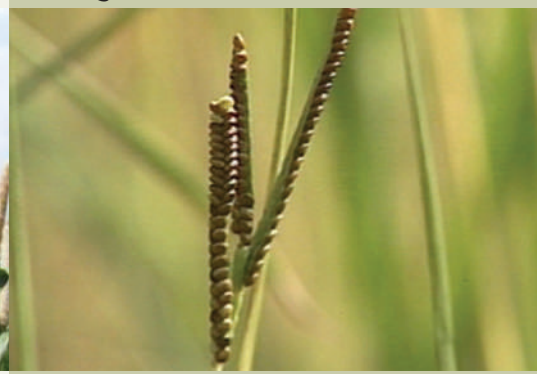
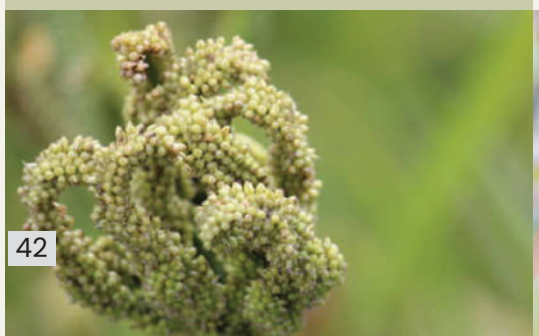
यहाँ तक कि मिलेट्स से प्राप्त होने वाले कचरे या भूसे का उपयोग मवेशियों के चारे के रूप में किया जाता है, जिसमें अत्यधिक फ़ाइबर और खनिज होते हैं। मिलेट्स के भूसे के बायोमास से एथेनॉल के उत्पादन की भी सम्भावना है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से, मिलेट्स मधुमेह से लड़ने में मदद करते हैं, उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं, और यकृत एवं हृदय की कई बीमारियों के लिए फ़ायदेमंद होते हैं।

चूँकि हमारा देश दुनिया में सबसे बड़ा मिलेट उत्पादक है, इसलिए यह हमारी ज़िम्मेदारी है कि हम अपने मिलेट्स को वैश्विक उत्पाद बनाने के लिए प्रयास करें। द पिकल स्टोरी अब इसमें शामिल हो गया है और मिलेट्स को बढ़ावा देने का प्रयास कर रहा है। हम आमतौर पर अचार और पाउडर बनाते हैं, जिनमें से अधिकांश पीढ़ियों से चली आ रही रेसिपीज़ हैं। दो साल पहले, हमने सोचा कि हमें अपने उत्पादों में मिलेट्स को भी शामिल करने चाहिए और कुछ पैतृक व्यंजन जो मिलेट्स का उपयोग करके तैयार किए जाते हैं बाज़ार में उतारना चाहिए।

तेलंगाना में मिलेट्स बहुतायत में उगाए जाते हैं। तो, हमने सोचा कि क्यूँ न मिलेट्स का उपयोग करके स्वस्थ स्नैक्स बना कर द पिकल स्टोरी की कहानी को और अधिक शक्तिशाली बनाया जाए। मिलेट-आधारित उत्पाद कई तरह के हो सकते हैं, इनकी कोई सीमा नहीं है। हम वर्तमान में राज्य में उगाए जाने वाले कई प्रकार के मिलेट्स से मसाला मिश्रण और मुरुक्कु बना रहे हैं। हम अन्य मिलेट-आधारित उत्पादों को भी बाज़ार में लाने की योजना बना रहे हैं, जो हमारे उपभोक्ताओं के नाश्ते, दोपहर और रात के खाने का नियमित हिस्सा बन सकते हैं।

मिलेट्स को लेकर धीरे-धीरे उपभोक्ताओं में जागरूकता बढ़ रही है। मिलेट्स को बढ़ावा देने हेतु जब हम अपने उत्पादों के मुफ़्त सैम्पल्स देते हैं, लोग हमारे पास यह कहते हुए वापस आते हैं कि वे इन उत्पादों को ख़रीदना चाहते हैं। मिलेट्स स्ट्रीट फ़ूड के रूप में भी लोकप्रिय हो रहे हैं। मिलेट्स के सेवन के सभी स्वास्थ्य लाभों को ध्यान में रखते हुए, मैं यही कहूँगा कि 'स्वस्थ रहें, सुखी रहें'।

भारत के डिजिटल रूपांतरण से युग परिवर्तन

“अरुणाचल और नार्थ ईस्ट के दूर-सुदूर इलाकों में 4जी के तौर पर एक नया सूर्योदय हुआ है, इंटरनेट कनेक्टिविटी एक नया सवेरा लेकर आई है। जो सुविधाएँ कभी सिर्फ बड़े शहरों में होती थीं, वो डिजिटल इंडिया ने गाँव-गाँव में पहुँचा दी हैं।”

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

“गाँव में मुफ़्त इंटरनेट वास्तव में एक सपना था, जो आज हकीकत में बदल गया है। मैं प्रधानमंत्री को ‘डिजिटल इंडिया’ का विस्तार करने और भारतनेट जैसी पहल लाने के लिए धन्यवाद देता हूँ।”

-ओम प्रकाश सिंह
डिजिटल उद्यमी, उ. प्र.

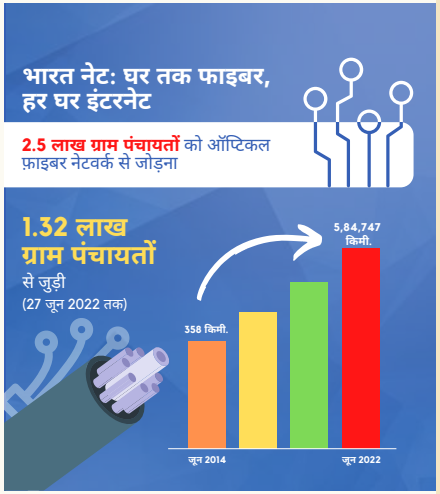
15 जुलाई, 2015 को माननीय प्रधानमंत्री ने ‘डिजिटल इंडिया’ अभियान का विधिवत शुभारम्भ किया। इसका उद्देश्य भारत को एक सशक्त डिजिटल समाज और ज्ञान-केंद्रित अर्थव्यवस्था बनाना था। इस मुहिम ने देश का डिजिटल रूपांतरण कर दिया। इस महत्वाकांक्षी योजना के प्रारम्भ के समय देश में केवल 19 प्रतिशत लोग इंटरनेट से जुड़े थे और केवल 15 प्रतिशत के पास मोबाइल फ़ोन की सुविधा थी। आज ‘डिजिटल इंडिया’ की सफलता ने करोड़ों लोगों के सपने साकार कर दिए हैं।

आज के समय में, रोटी, कपड़ा और मकान की तरह इंटरनेट भी देश की एक अनिवार्य आवश्यकता, तथा सामाजिक और आर्थिक अवसरों के विस्तार का साधन बन गया है। देश में इस समय एक अरब से ज़्यादा फ़ोन उपयोग में लाए जा रहे हैं जिनमें 60 करोड़ से ज़्यादा स्मार्टफ़ोन हैं। भारत में डेटा का मूल्य विश्व भर में न्यूनतम है और उपभोक्ताओं को अपने मोबाइलों पर असीमित बैंडविड्थ उपलब्ध है। परिणामस्वरूप, बैंकिंग, शिक्षा, कृषि और निर्माण जैसे विविधतापूर्ण क्षेत्रों में डिजिटल साक्षरता तेज़ी से बढ़ी है और भारत के डिजिटल पारिस्थितिकी तंत्र में बदलाव आया है।

इस आवश्यकता को समझते हुए, विभिन्न सरकारी प्रयासों के तहत भारत

डिजिटल रूपांतरण की राह पर आगे बढ़ रहा है और भारत के लोगों की नए-नए डिजिटल प्लेटफॉर्मों पर पहुँच निरंतर बढ़ती जा रही है।

‘डिजिटल इंडिया’ कार्यक्रम के अंतर्गत तीन प्रमुख क्षेत्रों पर ज़ोर दिया गया है। ये हैं: प्रत्येक नागरिक के लिए एक मुख्य उपयोगिता के रूप में डिजिटल बुनियादी ढाँचा, ऑन-डिमांड गवर्नेंस और सेवाएँ, और नागरिकों का डिजिटल सशक्तिकरण। यह कार्यक्रम समय के साथ मज़बूत हुआ है और आज विभिन्न क्षेत्रों में बड़े पैमाने पर वृद्धि हासिल करने में सहायता कर रहा है। सरकार की अन्य योजनाओं, जैसे ‘मेक इन इंडिया’, ‘स्टार्टअप इंडिया’, ‘स्टैंडअप इंडिया’ आदि के साथ ताल-मेल से और डिजीलॉकर्स, ई-हॉस्पिटल्स, ई-पाठशाला और भीम-यूपीआई जैसे नवाचारों की मदद से, ‘डिजिटल इंडिया’ देश भर में विकास का वाहक बन गया है।



इंटरनेट और ‘डिजिटल इंडिया’ से देश के कोने-कोने में बदलाव की बयार आ गई है। ग्रामीण परिदृश्य में इनकी जड़ें फ़ैलने के कारण आज ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षा, कृषि, वित्तीय, और रोज़गार के क्षेत्रों में महत्वपूर्ण डिजिटलीकरण हुआ है। सरकार ने भारतनेट जैसे कार्यक्रमों के ज़रिए करीब ढाई लाख ग्राम पंचायतों को टेली-मेडिसन, टेली-एजुकेशन, ई-हेल्थ जैसी ई-गवर्नेंस सेवाओं से जोड़ दिया है। इन सेवाओं के अंतर्गत ग्रामीण क्षेत्रों में स्थानीय रोज़गार मुहैया कराने और सामाजिक-आर्थिक प्रगति पर विशेष ध्यान रखा गया है। डिजिटल क्षेत्र में जानकारी बढ़ाने के लिए सरकार ने ‘प्रधानमंत्री ग्रामीण डिजिटल साक्षरता अभियान’ चलाया है जिसका लक्ष्य छह करोड़ ग्रामीणों को डिजिटल साक्षरता सुलभ कराना है।

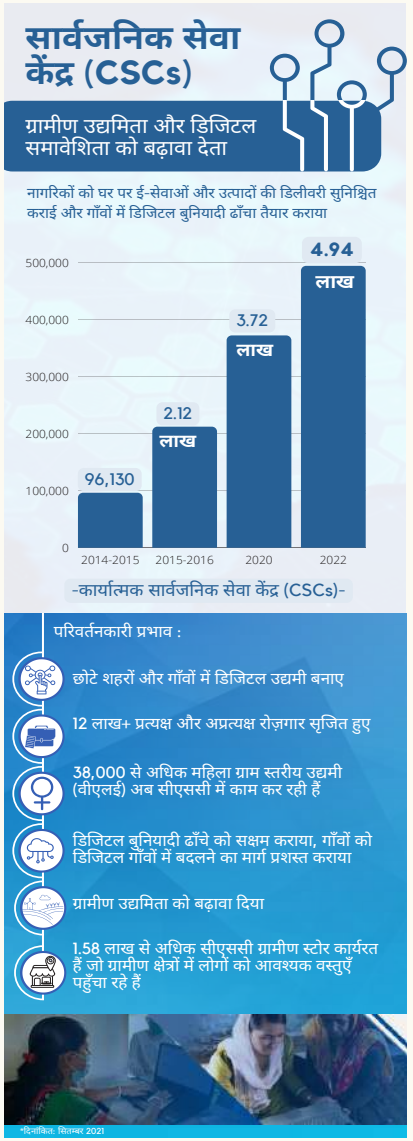
"'डिजिटल इंडिया' ने लोगों के लिए सब कुछ बहुत सुविधाजनक बना दिया है। मैं अपने व्यक्तिगत अनुभव से कह सकता हूँ कि अगर चाहो तो कुछ भी असम्भव नहीं है। मैं प्रधानमंत्री का भी आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने हज़ारों परिवारों को अपनी आजीविका कमाने में सक्षम बनाया है।"

-सेठा सिंह रावत जी
दर्जी ऑनलाइन, संस्थापक

ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल सेवाओं की बढ़ती स्वीकृति का यूपीआई (यूनिफ़ाइड पेमेंट्स इंटरफ़ेस) एक सफल उदहारण है। डिजिटल इंडिया अभियान के तहत 2016 में यूपीआई की शुरुआत हुई थी और उसी वर्ष इस माध्यम से करीब 10 अरब रुपयों का लेनदेन हुआ था। ग्रामीण क्षेत्रों में उच्च गुणवत्ता की इंटरनेट सुविधाएँ बढ़ाने की सरकार की मुहिम के परिणामस्वरूप, गाँवों में यूपीआई के ज़रिए डिजिटल कारोबार में तेज़ वृद्धि हुई है।

गाँवों में डिजिटलीकरण के प्रसार का एक अन्य महत्वपूर्ण घटक कॉमन सर्विस सेंटर्स (सीएससी) है। इन केंद्रों में, एक ही स्थान पर ई-गवर्नेंस, शिक्षा, स्वास्थ्य, मनोरंजन के क्षेत्रों में उच्च गुणवत्ता के वीडियो, वॉइस और डेटा प्रारूपों में विभिन्न निजी सेवाएँ उपलब्ध होती हैं। लोगों को एक ही स्थान पर अनेक डिजिटल सुविधाएँ देने वाले इस उद्यम-मॉडल से ग्रामीण क्षेत्रों में क्रांतिकारी परिवर्तन हो रहे हैं।

प्रधानमंत्री ने अपने हालिया 'मन की बात' सम्बोधन में ऐसे अनेक व्यक्तियों की सफलता की कहानियाँ साझा कीं जिन्होंने डिजिटल इंडिया के नवयुग में उच्च गुणवत्ता के इंटरनेट की मदद से



नई मंज़िलें हासिल की हैं। इन गाथाओं में सेठा सिंह रावत की 'दर्जी ऑनलाइन' शुरू करने की प्रेरणास्पद पहल, गुड़िया सिंह की डिजिटल शिक्षा का उदाहरण, ओम प्रकाश सिंह के डिजिटल उद्यमी होने की कथा, और 4जी कनेक्टिविटी के साथ जोरसिंग गाँव की प्रगति-गाथा भी शामिल हैं। ये कथाएँ बताती हैं कि कैसे डिजिटल इंडिया अभियान से 'डिजिटल गाँव' बनाने में मदद मिली है और (शहरी) 'इंडिया' और (ग्रामीण) 'भारत' के बीच अंतर समाप्त हो गया है। यह भारत के उस सपने को साकार करने की दिशा में किया गया प्रयास है जब देश के सभी लोगों को टेक्नोलॉजी सुलभ होगी और वे इसका समुचित इस्तेमाल कर सकेंगे।

इस तरह डिजिटलीकरण पिछले कुछ वर्षों से देश के महत्वपूर्ण रुझानों में से एक हो गया है। इस क्षेत्र में तीव्र प्रगति से भारत डिजिटल तथा प्रौद्योगिकीय नवाचारों वाले अग्रणी देशों में शामिल हो गया है। इस प्रगति से ख़ासतौर पर देश के ग्रामीण जनों और युवाओं की ऊर्जा को सही दिशा मिली है।

डिजिटल क्षेत्र में यह उत्कृष्टता प्रधानमंत्री की दूरदृष्टि का परिणाम है। उन्होंने कहा था, "मेरे लिए आईटी + आईटी = आईटी है।" इसकी व्याख्या करते हुए उन्होंने बताया, "इंडियन टैलेंट + इन्फ़ॉर्मेशन टेक्नोलॉजी = इंडिया टुमॉरो (भारतीय प्रतिभा और सूचना प्रौद्योगिकी के मेल से ही कल के भारत का निर्माण होगा)।

प्रधानमंत्री का आह्वान

"गाँव-गाँव में ऐसे कितने ही जीवन 'डिजिटल इंडिया' अभियान से नई शक्ति पा रहे हैं। आप मुझे गाँवों के डिजिटल एम्पावरमेंट के बारे में ज़्यादा-से-ज़्यादा लिख कर भेजिए और उनकी सक्सेस स्टोरीज़ को सोशल मीडिया पर भी ज़रूर साझा करें।"

नया भारत, डिजिटल भारत

भारत में 2013 से अब तक बड़े पैमाने पर डिजिटलीकरण हुआ है। एक झलक

51 करोड़ से बढ़ कर अगस्त 2022 में **1.34 अरब यूनीक बायोमेट्रिक डिजिटल पहचान** (आधार) धारक

स्रोत: आधार डैशबोर्ड (uidai.gov.in)

2021 में 5.58 करोड़ से बढ़ कर **1.2 अरब बैंक खाते आधार से जुड़े**

स्रोत: आधार डैशबोर्ड (uidai.gov.in)

ई-सेवाएँ प्रदान करने वाला **कार्यात्मक सामान्य सेवा केंद्र 63,000 से बढ़ कर 4,63,705 हुए** (फरवरी 2022 तक)

स्रोत: MeitY

दैनिक ई-सरकारी लेनदेन 65 लाख से बढ़ कर 26 करोड़ हुए (2022 तक)

स्रोत: आर बी आई

23.87 करोड़ से बढ़ कर जनवरी 2022 में **70 करोड़ से अधिक इंटरनेट उपयोगकर्ता**

स्रोत: इंटरनेट एंड मोबाइल एसोसिएशन ऑफ इंडिया (IAMAI)

सोशल मीडिया उपयोगकर्ता जनवरी 2022 में 9 करोड़ से बढ़ कर **46.7 करोड़** हुए

स्रोत: ईवाई फिक्की रिपोर्ट, मार्च 2022

2022 में **मोबाइल कनेक्शन 86.702 करोड़ से बढ़ कर 1.14 अरब हुए**

स्रोत: भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई)

ऑनलाइन लेनदेन के उपयोगकर्ता (डिजिटल वॉलेट, नेट बैंकिंग, क्रेडिट या डेबिट कार्ड) 2.5 अरब से बढ़ कर 74.22 अरब हुए (2021 तक)

स्रोत: MeitY

ओम प्रकाश सिंह का 'डिजिटल उद्यमी' बनने का सफ़र

*दूरदर्शन की हमारी टीम ने **श्री ओम प्रकाश सिंह** से उनके इस व्यावसायिक सफ़र के बारे में विस्तृत बातचीत की।*

"मैंने अपने गाँव (उन्नाव, उ.प्र.) में एक डिजिटल साक्षरता अभियान के माध्यम से 'डिजिटल इंडिया' के साथ अपनी शुरुआत की, जिसमें हमने लगभग 1,000 छात्रों के लिए कम्प्यूटर प्रशिक्षण शुरू किया। 'डिजिटल इंडिया' के अंतर्गत हमें दिल्ली में एक सेमिनार में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया, जहाँ हमने भारतनेट के बारे में सीखा और जाना कि कैसे इंटरनेट हर गाँव के हर घर तक स्थापित किए गए ऑप्टिकल फ़ाइबर के माध्यम से पहुँचाया जा सकता है। फिर हमने सीएससी के साथ मिलकर भारतनेट के उपयोग को बढ़ाने के लिए हमने एक ONT स्थापित किया और चार ब्रॉडबैंड कनेक्शंस के साथ शुरुआत की, जो इंटरनेट को स्कूलों, अस्पतालों, तहसील कार्यालयों, आँगनवाड़ी केंद्रों, और ग्राम पंचायत जैसे गाँव के महत्वपूर्ण स्थानों पर ले गया। इस हाई-स्पीड कनेक्टिविटी के माध्यम से, छात्र महामारी के दौरान कुशलता से अपनी कक्षाएँ लेने में सक्षम रहे और उनका प्रदर्शन भी बेहतर हुआ। साथ ही, कनेक्शंस की संख्या में वृद्धि हुई, अधिक-से-अधिक लोग इस पहल से जुड़े, और राजस्व भी उत्पन्न हुआ।

जो आर्थिक रूप से अक्षम हैं, उनके लिए हमने अपने सीएससी के आसपास एक मुफ़्त वाईफ़ाई हॉटस्पॉट ज़ोन भी बनाया है। छात्र अक्सर अपने ऑनलाइन असाइनमेंट को पूरा करने और ई-सेवाओं का लाभ उठाने के लिए केंद्र के आसपास इकट्ठा होते हैं। गाँव में मुफ़्त इंटरनेट वास्तव में एक सपना था, जो आज हकीकत में बदल गया है।

शुरुआती दौर में तो यह केवल दो लोगों की एक टीम थी, जिसमें मैं और मेरी पत्नी शामिल थे। चार कनेक्शंस से शुरुआत कर, आज डिजिटल इंडिया के माध्यम से गाँव में 1,200 से अधिक कनेक्शंस हो गए हैं। हमारे साथ जुड़े 20-30 से अधिक लोग ऐसे हाई-स्पीड इंटरनेट का उपयोग करते हैं जिसकी कल्पना केवल बड़े शहरों में की जा जाती थी। और इसके लिए, मैं हमारे प्रधानमंत्री को 'डिजिटल इंडिया' का विस्तार करने और भारतनेट जैसी पहल लाने के लिए धन्यवाद देता हूँ, जो वास्तव में हमारे डिजिटल इंडिया की नींव है।"

'दर्जी ऑनलाइन' : डिजिटल इंडिया की सफलता का सच्चा प्रमाण

'डिजिटल इंडिया' देश में नए, उभरते डिजिटल उद्यमियों को बढ़ावा दे रहा है। यह उन्हें अपने व्यापारों के क्षितिज का विस्तार करने और अधिकतम लाभ उठाने के लिए एक मंच प्रदान कर रहा है। ऐसी ही एक सफलता की कहानी राजस्थान के अजमेर ज़िले के सेठा सिंह रावत की है। पेशे से दर्ज़ी, सेठा जी आज दर्जी ऑनलाइन नामक ई-स्टोर के गौरवशाली मालिक हैं। महामारी के बाद, सेठा जी ने डिजिटल स्पेस में उद्यम करने की तैयारी की। ऐसा करने के लिए उन्होंने सीएससी ग्रामीण ई-स्टोर के साथ हाथ मिलाया और ग्राहकों द्वारा मास्क की बढ़ती माँग को पूरा करने के लिए कुछ महिलाओं को भी इस काम में शामिल किया। उन्हें यह अंदाज़ा नहीं था कि 'डिजिटल इंडिया' की मदद से यह छोटी-सी शुरुआत देशभर में उनके सिले हुए कपड़ों की ऑनलाइन बिक्री में सफल होगी, और आज सैकड़ों महिलाओं को रोज़गार देकर एक सफल कारोबारी उद्यम में तब्दील हो जाएगी।

दूरदर्शन की हमारी टीम के साथ एक साक्षात्कार में, ***सेठा सिंह रावत जी*** *ने कई बातें साझा कीं।*

"कोविड समय के दौरान, हमने दर्जी ऑनलाइन नामक एक वेबसाइट शुरू की। पाँच लोगों की एक टीम सीएससी ग्रामीण ई-स्टोर (एक सरकारी ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म) के साथ जुड़ी, ताकि महामारी के बाद हमारे व्यावसायिक आधार का विस्तार किया जा सके। आज सीएससी ई-स्टोर के माध्यम से हमें न केवल देशभर से ऑर्डर मिलते हैं, बल्कि हमारे साथ 100 से अधिक लोगों को रोज़गार मिल रहा है और अगले तीन वर्षों में 500 नए लोगों को शामिल करने का लक्ष्य है। ऐसी है 'डिजिटल इंडिया' की ताकत और परिमाण। हमने केवल मास्क और किट के उत्पादन के लिए दर्जी ऑनलाइन शुरू किया था, लेकिन आज हम अपने कपड़ा उद्योग से टी-शर्ट्स, लैपटॉप बैग्स, और अन्य कई वस्तुओं का कारोबार करते हैं।

'डिजिटल इंडिया' ने लोगों के लिए सब कुछ बहुत सुविधाजनक बना दिया है। आज, भारत के किसी भी शहर या गाँव में बैठा कोई भी व्यक्ति सीएससी ग्रामीण ई-स्टोर पर अपना ऑर्डर दे सकता है, और जैसे ही यह संदेश हम तक पहुँचता है हम सुनिश्चित करते हैं कि हम दर्जी ऑनलाइन उत्पादों को उनके घर तक पहुँचाएँ। इस सीएससी ई-स्टोर की विशिष्ट गुणवत्ता यह है कि इसे विशेषतः ग्रामीण ग्राहकों के लिए भी बनाया गया है। यह अन्य ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म के तरह नहीं है जो केवल शहरों और चुनिंदा क्षेत्रों तक सीमित है। हमारे वर्चुअल लर्निंग वातावरण (वीएलई) के माध्यम से, सीएससी से जुड़े छोटे ग्रामीण व्यवसाय आज भारत के कोने-कोने तक पहुँच सकते हैं।

मैं भारत के युवाओं से सीएससी के साथ जुड़ने की अपील करता हूँ। मैं अपने व्यक्तिगत अनुभव से कह सकता हूँ कि अगर चाहो तो कुछ भी असम्भव नहीं है। मैं पहले एक कपड़ा कारख़ाने में काम करता था, जहाँ मैं प्रति माह 10-15 हज़ार रुपए कमाता था, और आज मेरे व्यवसाय का वार्षिक कारोबार 2 करोड़ रुपयों से अधिक है। हम बहुत आभारी हैं कि हमने सही कॉल लिया, और सीएससी और 'डिजिटल इंडिया' की मदद से एक अच्छा जीवनयापन करने में सक्षम हैं। मैं युवाओं से अपने सपनों को भी आगे बढ़ाने और डिजिटल उद्यमी बनने की राह पर चलने का आग्रह करता हूँ।

5 लाख वी.एल.ई. की ओर से, मैं हमारे सीएससी के एम.डी. **श्री दिनेश त्यागी** को हमारे सपनों को हकीकत में बदलने के लिए धन्यवाद देना चाहता हूँ। हमें यह मंच देने के लिए, मैं प्रधानमंत्री का भी आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने हज़ारों परिवारों को अपनी आजीविका कमाने में सक्षम बनाया है।"

सेठा सिंह रावत दर्जी ऑनलाइन उत्पादों के साथ

अरुणाचल के एक नए अध्याय की शुरुआत, 4G के साथ

'डिजिटल इंडिया' के लॉन्च के बाद देश ने निरंतर विकास और सफलता के किस्से सुने हैं। सरकार ने विशेष रूप से प्रत्येक भारतीय के जीवन को बदलने के लिए 'डिजिटल इंडिया' पहल को देश के भीतरी इलाकों और ग्रामीण क्षेत्रों में ले जाने पर ध्यान केंद्रित किया है। और भारत का उत्तर पूर्व इस विकास की लहर से अछूता नहीं है। अरुणाचल प्रदेश के सियांग ज़िले के जोरसिंग गाँव में 4जी इंटरनेट सेवाएँ पहुँच चुकी हैं जो अपने साथ उम्मीद की नई किरण और अनेक अवसर लेकर आई हैं। जो सुविधाएँ कभी बड़े शहरों में ही मिलती थीं, वे आज 'डिजिटल इंडिया' के ज़रिए हर गाँव में पहुँच रही हैं।

*सियांग ज़िले के उपायुक्त **अतुल तायेंग** ने हमारी दूरदर्शन टीम से बात की और अपने विचार साझा किए।*

"मुझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि जोरसिंग गाँव, जो कि ज़िले का एक सुदूर गाँव है, इस साल 15 अगस्त को आज़ादी के अमृत महोत्सव के दौरान 4जी नेटवर्क कनेक्टिविटी से जुड़ गया। ग्रामवासी बेहद खुश हैं क्योंकि अब उनके पास हाई-स्पीड इंटरनेट है। 4जी नेटवर्क टॉवर लगाने से पहले ग्रामीणों को काफ़ी दिक़्क़तों का सामना करना पड़ता था। 4जी नेटवर्क की स्थापना के साथ, बहुत कुछ आसान हो गया है। इसने हमें, यानी प्रशासन को, डिजिटल मोड के माध्यम से समाज कल्याण योजनाओं को ग्रामीणों तक पहुँचाने में सक्षम बनाया है। छात्र अब ऑनलाइन कक्षाओं में शामिल हो सकते हैं, और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि ग्रामीण इंटरनेट के माध्यम से सभी प्रकार की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। मैं जोरसिंग गाँव और सियांग ज़िले के लोगों की ओर से भारत सरकार और राज्य सरकार को अरुणाचल प्रदेश के दूरदराज़ के इलाकों में भी ऐसी सुविधाएँ प्रदान करने और लोगों के जीवन को आसान बनाने के लिए हृदय से धन्यवाद और आभार व्यक्त करता हूँ।"

अरुणाचल प्रदेश में डिजिटल इंडिया की सफलता की कहानी देखने के लिए QR कोड स्कैन करें।

डिजिटल इंडिया ने संपन्न किया गुड़िया सिंह का शिक्षा का लक्ष्य

'डिजिटल इंडिया' का प्रभाव सभी उद्योगों और क्षेत्रों में व्यापक है। ग्रामीण भारत में इंटरनेट के आगमन ने कई लोगों, विशेषकर युवा पीढ़ी के जीवन को बदल दिया है। चाहे वो ऑनलाइन शिक्षा तक पहुँच को आसान बनाना हो या सिर्फ़ एक क्लिक से दुनिया के विभिन्न पहलुओं के बारे में जानकारी प्राप्त करना, इंटरनेट ने वास्तव में लोगों के अध्ययन, सीखने और उनके जीवन जीने के तरीके में क्रांति ला दी है।

ऐसी ही एक प्रेरक कहानी है उत्तर प्रदेश की **गुड़िया सिंह** की। जब गुड़िया शादी के बाद उन्नाव के अमोइया गाँव में अपने ससुराल आईं, तो वह अपनी पढ़ाई को जारी रखना चाहती थीं और इस कारण चिंतित थीं। पर उन्होंने हार नहीं मानी। भारतनेट का उपयोग करते हुए इंटरनेट के माध्यम से गुड़िया ने न केवल अपनी पढ़ाई को आगे बढ़ाया, बल्कि उन्नाव के एक छोटे से गाँव में बैठकर स्नातक की पढ़ाई भी पूरी की और अपने परिवार को गौरवान्वित किया। यह 'डिजिटल इंडिया' की असली ताकत है, जो लोगों को बड़ा सोचने और अपने सपनों को डिजिटल रूप से और अधिक आसानी से हासिल करने के लिए प्रेरित कर रही है।

गुड़िया सिंह ने हमारी दूरदर्शन टीम के साथ एक साक्षात्कार में प्रधानमंत्री का आभार व्यक्त किया।

"'मन की बात' में मेरी कहानी का उल्लेख करने के लिए मैं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी का तहेदिल से धन्यवाद करती हूँ। इतने बड़े मंच पर पहचान पाना मेरे पूरे गाँव और मेरे परिवार के लिए गर्व का क्षण है। मुझे पूरे देश के लोगों से अंतहीन प्रशंसा और प्रेरणा मिल रही है, इसके लिए प्रधानमंत्री को धन्यवाद।"

भारतीय उद्योगों पर डिजिटल इंडिया का प्रभाव

चंद्रजीत बनर्जी
महानिदेशक, भारतीय उद्योग परिसंघ

प्रधानमंत्री द्वारा शुरू किए गए 'डिजिटल इंडिया' मिशन से देश के विकास, आधुनिकीकरण और सामाजिक-आर्थिक प्रगति का स्वरूप ही बदल गया है। इस मिशन के ज़रिए सरकार ने लोगों तक उनकी ज़रूरत की चीज़ें पहुँचाने का तरीका ही बदल दिया है और भारतीय उद्योग-जगत के लिए अनेक अवसर सुलभ कर दिए हैं। डिजिटल इंडिया अभियान को आगे बढ़ाने में निजी क्षेत्र के साथ भागीदारी परस्पर सहयोग और बेहतर परिणाम पाने का अनुकरणीय मॉडल है।

देश के डिजिटल रूपांतरण से न केवल आर्थिक गतिविधियों में वृद्धि हुई है, बल्कि उत्पादकता को भी बढ़ावा मिल रहा है। देश का कोना-कोना अब डिजिटल रूप से जुड़ गया है जिससे ज्ञान और सूचनाओं का प्रसार आसान हो गया है और वाणिज्यिक लेन-देन के लिए बाज़ार का विस्तार हुआ है। डिजिटल क्षेत्र में लाखों लोगों को प्रत्यक्ष रोज़गार मिला है और अप्रत्यक्ष रूप से सभी उत्पादों और सेवाओं के लिए बाज़ार का विस्तार हुआ है, जिन्हें अब डिजिटल माध्यमों के ज़रिए उपभोक्ताओं तक पहुँचाया जा सकता है।

अनुमान है कि डिजिटल इंडिया की वजह से भारत का सकल राष्ट्रीय उत्पाद 2025 में एक ट्रिलियन डॉलर तक हो जाएगा। राष्ट्रीय आय, रोज़गार, आर्थिक वृद्धि दर, औद्योगिक उत्पादन, और अंतरराष्ट्रीय व्यापार जैसे प्रमुख संकेतकों में अच्छी वृद्धि होगी।

डिजिटलीकरण ने आम आदमी को टेक्नोलॉजी का प्रयोग सिखा कर उसे सशक्त बनाया है। हर क्षेत्र में कामकाज के तरीकों में बुनियादी बदलाव आए हैं और टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल वह मूल कारक है जो बैंकिंग, स्वास्थ्य-सेवाओं, शिक्षा, कृषि, उत्पादों के निर्माण, और ख़ुदरा बिक्री जैसे प्रमुख क्षेत्रों में ज़बरदस्त बदलाव लाया है। संचार की दृष्टि से स्मार्ट और कनेक्टेड उपकरणों और विभिन्न कार्यों में इस्तेमाल होने वाले कुशल ऐप्लिकेशंस में भारी वृद्धि हुई है। डिजिटल इंडिया मिशन के

अंतर्गत देश के सभी हिस्सों में तेज़ी से ब्रॉडबैंड सुविधाओं के विस्तार से यह सब सम्भव हुआ है।

चाहे स्टार्टअप्स की मदद से लोगों को बेहतर डिजिटल सुविधाएँ पहुँचाना हो या फिर भविष्यमुखी डिजिटल भुगतान का मूलभूत ढाँचा विकसित करना हो, भारत ने इन सभी क्षेत्रों में अद्भुत प्रगति की है। डिजिटल भुगतान पारिस्थितिकी तंत्र की उन्नति डिजिटल इंडिया का एक महत्वपूर्ण घटक है जिसके परिणामस्वरूप वित्तीय क्षेत्र और समग्र रूप से अर्थव्यवस्था में दक्षता, पारदर्शिता और गुणवत्ता बढ़ी है। भारत में डिजिटल कारोबार में भारी वृद्धि हुई है। 2017-18 में यह 2,071 करोड़ रुपयों का था जो 2021-22 में 8,840 करोड़ रुपए हो गया और 2026 तक 10 ट्रिलियन डॉलर हो जाने का अनुमान है।

दूसरी ओर, डिजिटल बुनियादी ढाँचे से जुड़े स्टार्टअप्स भारत को वैश्विक ज्ञान तथा सूचना केंद्र के रूप में सशक्त कर रहे हैं। स्टार्टअप्स द्वारा विकसित नवाचारों से रोज़गार बढ़ाने और भारत के डिजिटल कायाकल्प में मदद मिल रही है।

भारत सरकार के डिजिटल इंडिया को आगे बढ़ाने के नए-नए प्रयासों से देश के हर नागरिक की डिजिटल सेवाओं और मूलभूत सुविधाओं तक पहुँच बढ़ रही है। इस कार्यक्रम को और सशक्त बनाने के लिए भारत सरकार ने भारतनेट, जनधन-आधार-मोबाइल, प्रधानमंत्री ग्रामीण साक्षरता अभियान जैसे अनेक नवाचारों को आगे बढ़ाया है। इन नवाचारों का उद्देश्य भारत के नागरिकों को और अधिक डिजिटल ज्ञान प्रदान करना है। ये नवाचार लोगों के बीच डिजिटल सुविधाओं की उपलब्धता के अंतर को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

भारत की डिजिटल यात्रा अभी शुरू हुई है। उम्मीद है कि भारतीय तकनीकी उद्योग कृषि, शिक्षा, वित्तीय सेवाएँ, ख़ुदरा कारोबार और स्वास्थ्य-सेवाओं जैसे क्षेत्रों में आर्टिफ़ीशियल इंटेलिजेंस, मशीन लर्निंग, ब्लॉकचेन, डेटा एनालिटिक्स जैसी आधुनिक प्रौद्योगिकियाँ इस्तेमाल किए जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएँगे और डिजिटल इंडिया कार्यक्रम को और भी सशक्त बनाएँगे।

भारत को विश्व की सबसे तेज़ी से आगे बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में शामिल होने का लाभ मिला है और डिजिटल इंडिया अभियान के अंतर्गत, भारत में नए डिजिटल युग में वैश्विक नेतृत्व प्रदान करने की पूरी क्षमता है।

डिजिटल क्रांति से बन रहा आत्मनिर्भर भारत

दीप कालरा
फाउंडर चेयरमैन, मेक माई ट्रिप

*भारत की डिजिटल क्रांति के विभिन्न क्षेत्रों पर प्रभाव पर **श्री दीप कालरा** का दूरदर्शन को साक्षात्कार।*

देश के दूरदराज़ और सबसे वंचित व्यक्तियों एवं समुदायों तक- प्रधानमंत्री का 'डिजिटल इंडिया' का विज़न लाखों-करोड़ों लोगों का जीवन बदल रहा है। निश्चित रूप से यह कहा जा सकता है कि भारत इस समय 'डिजिटल क्रांति' के दौर में है जो देश का डिजिटल परिदृश्य बदल रही है।

इस क्रांति के महत्व को पूरी तरह समझने के लिए हमें एक दशक पहले के भारत पर एक नज़र डालनी होगी जब देशभर में मात्र 13 करोड़ लोग इंटरनेट का इस्तेमाल कर रहे थे। इनमें से ज़्यादातर लोग निजी कम्प्यूटरों का इस्तेमाल कर रहे थे। इस समय 70 करोड़ लोग इंटरनेट का इस्तेमाल कर रहे हैं। यह पाँच गुना विशाल वृद्धि है और भारत आज विश्व की दूसरी सबसे बड़ी इंटरनेट अर्थव्यवस्था है। इसका दूसरा पहलू ई-कॉमर्स खरीदारों की संख्या है जो एक दशक पूर्व मात्र एक करोड़ थी, और अब 35 गुना बढ़ कर 35 करोड़ हो चुकी है। इस तरह भारत अब विश्व की तीसरी सबसे बड़ी ई-कॉमर्स अर्थव्यवस्था भी है। यह वाकई एक क्रांति है!

इस वृद्धि का एक उल्लेखनीय पक्ष यह भी है कि इस समय भारत के 70 करोड़ इंटरनेट उपभोगकर्ताओं में से आधे लोग देश के दूर-दराज़ के इलाकों और ग्रामीण क्षेत्रों से हैं, ख़ासकर के टियर 3, टियर 4, और टियर 5 शहरों से। यह सरकार के अथक प्रयासों के कारण देशभर में 4जी कनेक्टिविटी उपलब्ध होने से सम्भव हुआ है। इस तरह, 'डिजिटल इंडिया' देश में डिजिटल क्रांति का आधार बन गया है।

देशभर में 3 बुनियादी घटकों के साथ, सरकार ने, डिजिटल इंडिया के माध्यम से, कुशल निजी-सरकारी भागीदारी को बढ़ावा दिया है। सर्वप्रथम, देश के लगभग हर कोने में 4जी नेटवर्क उपलब्ध करा दिया गया और अब 5जी के आ जाने से इसका और भी विस्तार होगा। दूसरा, यूपीआई ने भारत में भुगतानों का स्वरूप ही बदल दिया है जिससे ऑनलाइन लेनदेन आसान और सुरक्षित हो गया है। तीसरी, और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि 'जैम' (JAM - जन-धन, आधार, मोबाइल) के संयोग ने इलेक्ट्रॉनिक आधार पर पहचान सुनिश्चित करना, जाली पहचान के आधार पर चोरी/धोखाधड़ी को रोकने और वित्तीय

समावेशन की राह सुनिश्चित कर दी है। इन तीन बुनियादी बातों ने नागरिकों का डिजिटल सशक्तीकरण किया है, देशभर में ई-कॉमर्स को सम्भव बनाया है, और निजी क्षेत्र को सक्षम बनाया है कि वह इन डिजिटल आधार पर सशक्त ग्राहकों को अपने उत्पाद और सेवाएँ दिलचस्प तथा सुव्यवस्थित तरीके से बेच सके।

भ्रष्टाचार दूर करने और रोज़गार उपलब्ध कराने में 'डिजिटल इंडिया' की निर्णायक भूमिका रही है। उल्लेखनीय है कि जब भारत में आईटी क्रांति शुरू हुई थी तो के शीर्ष 20-30 शहरों में बड़े-बड़े कम्पनियों की स्थापना की गई थी और वहाँ रोज़गार उपलब्ध हुआ था। लेकिन डिजिटल क्रांति पूरे देश में फैल गई है और सरकार ने इलेक्ट्रॉनिक रूप से विभिन्न सरकारी सेवाएँ प्रदान करने वाले केंद्र (कॉमन सर्विस सेंटर-सीएससी) खोले हैं। ये केंद्र स्थानीय लोगों द्वारा ही खोले गए हैं और यहाँ स्थानीय लोगों को ही रोज़गार दिया जा रहा है। तेज़ रफ़्तार वाली संचार-प्रणाली अब सभी जगह उपलब्ध है और डिजिटल क्रांति की वजह से फल-फूल रहे विभिन्न क्षेत्रों में युवाओं के लिए रोज़गार के अवसर बढ़े हैं। डिजिटलीकरण की वजह से अनेक छोटे कारोबारी और डिजिटल उद्यमी आगे बढ़ रहे हैं।

'डिजिटल इंडिया' का असर अनेक क्षेत्रों में देखा जा सकता है। शिक्षा और मनोरंजन से लेकर ई-कॉमर्स और बैंकिंग तक, सभी क्षेत्रों में डिजिटल क्रांति ने बदलाव ला दिए हैं। 'मेक माई ट्रिप' का तो जन्म ही पर्यटन उद्योग के ऑनलाइन कारोबार के रूप में ही हुआ है। इस उद्यम ने विविध तरीकों से 'डिजिटल इंडिया' की सम्भावनाओं का उपयोग किया है।

कोविड महामारी के काल में सरकार के कुछ अत्यंत महत्वपूर्ण डिजिटल प्रयासों की सफलता देखी जा सकी। भारत के सबसे बड़ा और सर्वाधिक सफल कोविड संक्रमणों का पता लगाने वाले ऐप 'आरोग्य सेतु' के विश्व भर में करीब 5 करोड़ डाउनलोड किए गए। इसी तरह, सभी को ऑनलाइन सुलभ, सरकार के 'कोविन' पोर्टल ने देश में टीकाकरण अभियान की तस्वीर ही बदल दी।

कोविड-काल में प्रधानमंत्री के मंत्र 'आपदा में अवसर' को सभी उद्योगों, क्षेत्रों और कारोबारों सहित पूरे राष्ट्र ने अपनाया।

साथ ही, सरकार के इलेक्ट्रॉनिक खरीद पोर्टल (ई-पोर्टल), GeM जैसे नवाचारों की असाधारण सफलता तथा पूरी आर्थिक प्रणाली ऑनलाइन और ट्रैकेबल बनाने वाले जीएसटी जैसे उपायों के परिणामस्वरूप, भारत अब डिजिटल क्रांति का अधिकतम लाभ उठाने की स्थिति में आ गया है।

'डिजिटल इंडिया' की ज़बरदस्त प्रगति से न केवल अर्थव्यवस्था सँवर रही है, बल्कि विश्व भर में भारत की छवि भी बदल रही है। पहले भारत को प्रगति की राह देख रही विकासशील अर्थव्यवस्था माना जाता था, लेकिन अब उसे व्यापक इंटरनेट बाज़ार के नेता के रूप में देखा जाने लगा है। टेक्नोलॉजी और डिजिटलीकरण की प्रगति के साथ-साथ, भारत विश्व की स्टार्टअप राजधानी के रूप में उभरा है। भारत में डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म के लिए ज़रूरी सभी घटक, जैसे ज्ञान, रचनात्मकता और नवाचार मौजूद हैं, इसलिए यह प्लेटफ़ॉर्म भारत को निश्चय ही विश्व का अग्रणी देश बनाने की दिशा में आगे ले जाएगा।

डिजिटल इंडिया पर श्री दीप कालरा के विचारों के बारे में अधिक जानने के लिए QR कोड स्कैन करें।

डिजिटल इंडिया से हो रहा ग्रामीण भारत का सशक्तिकरण

निवृति राय
कंट्री हेड, इंटेल इंडिया

प्रौद्योगिकी का उद्देश्य लोगों के जीवन और आजीविका में सुधार लाना है और भारत जैसे विकासशील राष्ट्र में यह एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' की 92वीं कड़ी में, भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्ष पूरे होने का उल्लेख करते हुए डिजिटलीकरण पर चर्चा की और बताया कि इससे किस प्रकार समूचे भारत में लोगों के जीवन में सुधार हो रहा है।

भारत के स्मार्टफ़ोन और दूरसंचार कनेक्टिविटी के तेज़ी से प्रसार करने और दुनिया में सबसे कम डेटा टैरिफ़ वाले देशों में से एक होने के साथ-साथ, अब यहाँ लगभग 700 मिलियन सक्रिय इंटरनेट उपयोगकर्ता हैं, जिनमें से आधे से अधिक ग्रामीण क्षेत्रों में हैं। इससे कई प्रकार की नवीन उपभोक्ता सेवाओं (व्यवसाय -से-उपभोक्ता, व्यवसाय-से-व्यवसाय, सरकार-से-नागरिक) में अचानक वृद्धि हुई है, जिसका उपभोक्ताओं पर काफ़ी असर पड़ा है। इससे देश में वायरलेस डेटा खपत में भी वृद्धि हुई है जो विश्व में सर्वाधिक है। भारत में औसत इंटरनेट डेटा उपयोग 2018 में 1.24 GB प्रति माह से बढ़कर 2022 में 17 GB हो गया, जिसका श्रेय ई-कॉमर्स, ऑनलाइन मनोरंजन, दूरस्थ शिक्षा, सोशल मीडिया आदि को जाता है।

हम बड़ी मात्रा में डेटा उत्पन्न कर रहे हैं और उपभोग कर रहे हैं जो दैनिक रूप से घातीय दर से बढ़ रहे हैं। उपयोगकर्ता को बेहतर सेवाओं के साथ-साथ जीवन को बदलने वाले समाधान प्रदान करने के लिए इस डेटा को स्थानांतरित, संग्रहित और संसाधित करने की आवश्यकता है। यह बढ़ी हुई कम्प्यूटिंग क्षमता, एज-टू-क्लाउड इंफ्रास्ट्रक्चर, नेटवर्क कनेक्टिविटी और डेटा स्टोरेज की महत्वपूर्ण आवश्यकता पर ध्यान केंद्रित करता है। यह बदले में स्वदेशी नवाचारों के लिए एक अवसर प्रदान करता है जो वास्तव में सभी के लिए जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद कर सकता है।

जीवन को बदलने के लिए प्रौद्योगिकी एक शक्तिशाली माध्यम है और डिजिटलीकरण के साथ इसके प्रभाव को स्वास्थ्य, शिक्षा, खुदरा आदि जैसे प्रमुख क्षेत्रों के देखा जा सकता है। उदाहरण के लिए, जब इंटेल ने मौजूदा बिजली लाइनों का उपयोग करके

ग्रामीण ब्रॉडबैंड कनेक्टिविटी के लिए एक पायलट परियोजना को कार्यान्वित किया, तो हमने देखा कि डिजिटल समावेशन और ऑनलाइन सेवाओं की न्यायसंगत पहुँच के लाभ तत्काल प्राप्त हुए। 'WoW' (वायरलेस-ओवर-वायर) नामक इस समाधान को हरियाणा के मुआना गाँव में आरम्भ किया गया था। इस समाधान से पहले, स्थानीय प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, प्रदीप कुमार, रोगी के स्वास्थ्य रिकॉर्ड अपलोड करने के लिए प्रतिदिन 10 किमी का रास्ता तय करके नज़दीक के शहर सफीदों जाया करते थे। अब 100 एमबीपीएस वायरलेस-ओवर-वायर कनेक्टिविटी के साथ, रोगी स्वास्थ्य रिकॉर्ड रियल टाइम में अपडेट किए जाते हैं जिससे कई टीकाकरण अभियान चलाए जा सकते है और विशेषज्ञों के साथ वीडियो परामर्श किया जा सकता है।

टेलीमेडिसिन, डिजिटल स्वास्थ्य रिकॉर्ड, और डेटा एनालिटिक्स की शुरुआत के साथ, स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र को, रोग के जल्द निदान, बेहतर रोगी परिणाम तथा प्रकोप की भविष्यवाणी, सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाएँ जैसे महत्वपूर्ण लाभ मिल सकते हैं जो सुलभता तथा सामर्थ्य की दृष्टि से अनुकूल होने के साथ-साथ नवाचार सक्षम भी हैं।

इसी तरह, ग्रामीण ब्रॉडबैंड कनेक्टिविटी सुलभता, जीवन के हर पहलू में परिवर्तन ला सकती है। युवा, कौशल प्राप्त करने तथा अपनी रोज़गार क्षमता बढ़ाने के लिए ऑनलाइन व्यावसायिक प्रशिक्षण का लाभ उठा सकते हैं। किसान उपज बढ़ाने के लिए प्रौद्योगिकियों से फ़ायदा उठा सकते हैं और ग्रामीण कारीगर तथा छोटे उद्यमी ई-कॉमर्स और फ़ाइनेंसिंग के ज़रिए भारत या विदेश में बड़े बाजारों तक पहुँच बना सकते हैं।

भारत की ग्रामीण अर्थव्यवस्था उसकी नींव है। बैन एंड कम्पनी और सीआईआई की एक रिपोर्ट के अनुसार, यह हमारे 68 प्रतिशत कार्यबल को रोज़गार प्रदान करती है और हमारे सकल घरेलू उत्पाद का लगभग 50 प्रतिशत है। हमारे पास इस पारिस्थितिकी तंत्र के लिए डिजिटल प्रौद्योगिकियों को विकसित करने तथा इस्तेमाल करने और विकास के लिए डिजिटलीकरण की वास्तविक क्षमता प्रदान करने का एक बड़ा अवसर है। हमारे लिए यह एक चुनौती के साथ-साथ अवसर भी है कि प्रत्येक नागरिक तक पहुँचने के लिए डिजिटल बुनियादी ढाँचा उपलब्ध हो, जिससे वह इसका प्रभावी ढंग से उपयोग कर सके। फिर हम देखेंगे कि इस उद्यमी समाज के अकल्पनीय कोनों से नवाचार कैसे उभरेगा। डिजिटल दुनिया में छलांग लगाते हुए हमें डिजिटल सुलभता में भेदभाव से बचने का लक्ष्य रखना चाहिए। हमारी इस महत्वाकांक्षी डिजिटलीकरण यात्रा से, सकल घरेलू उत्पाद को दोगुना करने और एक ट्रिलियन-डॉलर की डिजिटल अर्थव्यवस्था बनने का भारत का लक्ष्य, हर किसी को विकास की दिशा में आगे बढ़ने में सक्षम बनाएगा।

स्वराज

भारत के स्वतंत्रता संग्राम के गौरवशाली इतिहास पर दूरदर्शन ने महाकाव्य डॉक्यू-ड्रामा 'स्वराज: भारत के स्वतंत्रता संग्राम की समग्र गाथा' का 5 अगस्त, 2022 को उद्घाटन किया। आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत भारत में 'स्वराज' की खोज और स्थापना पर तैयार की गई यह ऑनस्क्रीन कथा राष्ट्रीय और अन्तरराष्ट्रीय दर्शकों को एक नए दृष्टिकोण के साथ भारत को समझने में मदद करेगी।

1 भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्ष पूर्ण होने के जश्न में इस धारावाहिक के 75-एपिसोड का प्रसारण 75 सप्ताह की अवधि में किया जाएगा।

2 'स्वराज' स्वतंत्रता के हमारे गुमनाम नायकों की कहानियों को प्रमुखता देगा, वे नायक जो अब तक केवल अपने स्थानीय क्षेत्रों में जाने जाते थे।

3 धारावाहिक की शुरुआत 1498 में वास्को-डि-गामा के भारत में दाख़िले से होती है। रानी अब्बक्का, बख्शी जगबंधु, तिरोत सिंग, सिद्धू मुर्मू और कान्हू मुर्मू, शिवप्पा नायक सहित 550 स्वतंत्रता सेनानियों की कहानियों और योगदानों का इसमें वर्णन होगा ।

4 'स्वराज' का उद्देश्य भारत के गौरवशाली अतीत के बारे में जागरूकता फैलाना और जनता को, विशेषकर युवाओं को, प्रेरित करना है।

5 इस धारावाहिक के निर्माण में गहन प्रामाणिक शोध और वास्तविक विषयों का उपयोग हुआ है और 'स्वराज सलाहकार समिति' द्वारा हमारे स्वतंत्रता संग्राम की इन कहानियों को जीवंत करने के लिए देश के कई कोनों से जानकारी और अभिलेख एकत्रित किए गए हैं।

6 'स्वराज' का प्रसारण 14 अगस्त, 2022 से डीडी नेशनल पर हर रविवार रात 9:00 बजे से रात 10:00 बजे तक किया जा रहा है। मंगलवार, गुरुवार और शनिवार को पुन: प्रसारण हो रहा है और ऑडियो संस्करण शनिवार को सुबह 11:00 बजे ऑल इंडिया रेडियो नेटवर्क पर प्रसारित होता है।

7 देश में विस्तृत पहुँच के लिए यह धारावाहिक कई क्षेत्रीय भाषाओं में उपलब्ध है। 20 अगस्त, 2022 से दूरदर्शन के क्षेत्रीय चैनलों पर हिंदी और अंग्रेजी के अलावा तमिल, तेलुगु, कन्नड़, मलयालम, मराठी, गुजराती, उड़िया, बांग्ला और असमिया में उपलब्ध है।

युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत साबित होगा 'स्वराज'

शेखर कपूर
फिल्म निर्माता एवं
अध्यक्ष, एफटीआईआई

'आज़ादी का अमृत महोत्सव' के अंतर्गत देशभर के लोग हमारे महान स्वतंत्रता सेनानियों के बलिदान और बहादुरी की कहानियों को याद करने और मनाने के लिए एकजुट हो रहे हैं और इसी कड़ी में, भारत का लोक सेवा प्रसारक दूरदर्शन हम सभी के लिए एक अनूठी पेशकश लाया है।

हाल ही में, दूरदर्शन ने भारत के स्वतंत्रता संग्राम के गौरवशाली इतिहास का सम्मान में *स्वराज: भारत के स्वतंत्रता संग्राम की समग्र गाथा* नामक एक महाकाव्य डॉक्यू-ड्रामा शृंखला शुरू की है। आज जब राष्ट्र भारत की आज़ादी के 75 साल का जश्न माना रहा है, यह 75-एपिसोड का धारावाहिक हमारे देश के स्वतंत्रता संग्राम के गुमनाम नायकों की वीरतापूर्ण कहानियों को हम सब के समक्ष लेकर आया है। 14 अगस्त, 2022 से प्रसारित हो रहा यह धारावाहिक 75 सप्ताहों तक चलेगा। इसका साप्ताहिक प्रसारण हिंदी, अंग्रेज़ी, और नौ अन्य क्षेत्रीय भाषाओं में किया जा रहा है।

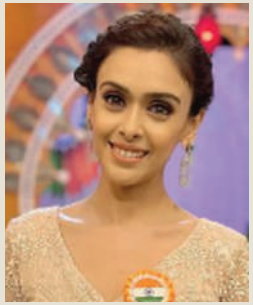
यह शृंखला बेहद ख़ास है क्योंकि इसमें स्वतंत्रता संग्राम के उन गुमनाम नायकों की कहानियों पर प्रकाश डाला गया है जो अब तक केवल अपने स्थानीय क्षेत्रों में प्रतीक के रूप में जाने जाते थे। इन कहानियों को राष्ट्रीय मुख्यधारा में लाने के उद्देश्य से *स्वराज* के रूप में यह नेक प्रयास शुरू किया गया है। यह धारावाहिक निश्चित रूप से युवा और भविष्य की पीढ़ियों के लिए एक सूचनात्मक यात्रा होगी क्योंकि उन्हें हर एपिसोड के साथ ऐसे साहसी नायकों के इतिहास और कहानियों के बारे में अधिक से अधिक जानने को मिलेगा।

यह धारावाहिक 'स्वराज' के लिए भारत के संघर्ष के इतिहास को ऑडियो-विज़ुअल माध्यम से पुन: प्रस्तुत करता है। यह शृंखला 1498 में वास्को-डी-गामा के भारत में प्रवेश की यात्रा के साथ शुरू होती है। जैसे-जैसे शृंखला आगे बढ़ेगी, यह ऐसे 550 स्वतंत्रता सेनानियों की कहानियों और योगदानों को चित्रित करेगी, जिन्होंने देश

की स्वतंत्रता के लिए बहादुरी से लड़ाई लड़ी, जिनमें से कुछ हैं रानी अब्बक्का, बख्शी जगबंधु, तिरोत सिंग, सिद्धो और कान्हू मुर्मू, शिवप्पा नायक, और कान्होजी आंग्रे।

इन महानायकों से जुड़ी तस्वीरें, फ़िल्में, मौखिक इतिहास, व्यक्तिगत संस्मरण, आत्मकथाएँ, और बहुभाषी क्षेत्रीय साहित्य सार्वजनिक चेतना से काफ़ी हद तक अनुपस्थित हैं। धारावाहिक के निर्माण में गहन प्रामाणिक शोध और वास्तविक सामग्री का प्रयोग किया गया है। *स्वराज* सलाहकार समिति द्वारा इन कहानियों को पर्दे पर जीवंत करने के लिए देश के कोने-कोने से जानकारी और दस्तावेज़ एकत्र किए गए हैं।

प्रधानमंत्री ने अपने हालिया 'मन की बात' में युवाओं को *स्वराज* से जुड़ने और भारत के गौरवशाली इतिहास के बारे में जानने के लिए प्रोत्साहित किया। अपने मासिक सम्बोधन में इस शृंखला के बारे में उनका बात करना वाकई में सराहनीय है। मुझे विश्वास है कि यह प्रतिष्ठित धारावाहिक हर भारतीय के दिल को गर्व से भरते हुए एक राष्ट्रीय आंदोलन में बदल जाएगा। 'मन की बात' की तरह, यह शृंखला निश्चित रूप से लोगों, विशेषकर युवाओं के बीच चर्चा का विषय होगी, और सभी को हमारे पूर्वजों के सपनों के भारत के निर्माण में भाग लेने के लिए प्रेरित करेगी।



ऋषिता भट्ट
अभिनेत्री

*स्वराज का हिस्सा बनने के अनुभव के बारे में दूरदर्शन द्वारा **ऋषिता भट्ट** का साक्षात्कार*

"मैं *स्वराज* का हिस्सा बनकर काफ़ी उत्साहित हूँ। यह मेरे लिए बहुत ही ख़ास अनुभव रहा है। *स्वराज* का लक्ष्य हमारे पूर्वजों के संघर्षों को प्रकाश में लाना है, जिन्होंने पुर्तगाली आक्रमण के बाद से 1947 तक राष्ट्र की स्वतंत्रता के लिए अपने प्राणों की आहुति दी। इस ऐतिहासिक और देशभक्तिपूर्ण कार्यक्रम का हिस्सा बनना बहुत गर्व की बात है।

कई प्रेरणास्रोत रहे हैं जिन्होंने स्वतंत्रता की लड़ाई में महिला सशक्तिकरण की ज़िम्मेदारी उठाई है। ऐसी ही एक दूरदर्शी थीं रानी लक्ष्मीबाई। उनके आदर्श, साहस, और ताकत के मूल्य पीढ़ियों से चले आ रहे हैं। वह एक विशेष स्वतंत्रता सेनानी थीं, अपनी तरह की एक, जिन्होंने इतने लोगों को इतना प्रेरित किया कि यह कहना गलत नहीं होगा कि उनका प्रतिबिम्ब आज हर बहादुर और साहसी लड़की में देखा जा सकता है। और इसलिए, मैंने इस धारावाहिक का हिस्सा बनने का फ़ैसला किया ताकि आज के युवाओं को *स्वराज* के माध्यम से उस समय की समर्थ और सशक्त महिलाओं से परिचित कराया जा सके।

ऑडियो-विज़ुअल माध्यमों का हम पर लम्बे समय तक प्रभाव रहता है। जब भी हम 'रामायण' या 'महाभारत' जैसे ऐतिहासिक कार्यक्रम देखते हैं, तो हम कल्पना करते हैं और दृश्यों से भी अधिक संयोजित होते हैं। इसलिए, जैसा कि प्रधानमंत्री ने युवाओं और स्कूली बच्चों से *स्वराज* में रुचि लेने की अपील की है, मैं भी युवा पीढ़ी से इसे देखने और इससे प्रेरणा लेने का आग्रह करती हूँ, ताकि हमारे देश का इतिहास पीढ़ियों तक जाना जाए।"

'स्वराज': आज़ादी के गुमनाम नायकों की अनोखी गाथा

प्रधानमंत्री ने हालिया 'मन की बात' में श्रोताओं से आग्रह किया कि वे दूरदर्शन पर प्रसारित होने वाले कार्यक्रम स्वराज को आवश्य देखें। हमारी दूरदर्शन टीम ने इस संदर्भ में कुछ दर्शकों से बात की।

"दूरदर्शन पर प्रसारित होने वाला कार्यक्रम *स्वराज* जो भारत के आज़ादी के नायकों, ख़ासकर गुमनाम नायकों के बारे में हमें जानकारी देता है, उसको मैं अपने पूरे परिवार के साथ देखता हूँ। यह एक अनूठा धारावाहिक है क्योंकि इसमें ऐसी कई कहानियाँ सुनाई गई हैं जिनके बारे में हमें पता नहीं था।"

-जीतेन्द्र कुमार

"मैंने इस बार प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के 'मन की बात' कार्यक्रम में उनकी अपील सुनी कि हमें *स्वराज* सीरियल, जो दूरदर्शन पर प्रसारित हो रहा है, उसे देखना चाहिए। यह कार्यक्रम हम सभी को अपने परिवार के साथ अवश्य देखना चाहिए। इसमें हमारे गौरवशाली इतिहास के बारे में, जिसमें हमारी स्वतंत्रता के लिए हमारे पूर्वजों ने इतना संघर्ष किया, बलिदान दिया, उसकी जानकारी मिलेगी – इतनी महत्वपूर्ण जानकारी जो हमारी आने वाली पीढ़ियाँ जानकार गौरवान्वित महसूस करेंगी।"

-शिल्पी रस्तोगी

"*स्वराज* सीरियल को स्कूल के सिलेबस में शामिल किया जाना चाहिए क्योंकि सीरियल में हम जो कहानियाँ देख रहे हैं, उनके बारे में पहले सुना ही नहीं गया। यह आवश्यक है कि हम अपने इतिहास और गुमनाम नायकों के बारे में भी जानें।"

-प्रेरणा पाल

"दूरदर्शन पर प्रसारित होने वाले नए *स्वराज* धारावाहिक में भारत के स्वतंत्रता संग्राम में शामिल अनसुने क्रांतिकारियों और घटनाओं को दिखाया गया है जो पहले केवल क्षेत्रीय दर्शकों तक ही सीमित थीं। इसके माध्यम से दुनिया भर के लोग उनके बारे में जान सकेंगे, ख़ासकर युवा जिन्हें बहादुर नायकों के बारे में पता होना चाहिए।"

-अभिषेक कुमार

मन की बात

प्रतिक्रियाएँ

Setha Singh Rawat
3d ·

प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेंद्र दास मोदी जी ने *मन की बात* में * अजमेर जिले के *सेठासिंह रावत द्वारा संचालित *दर्जी ऑनलाइन* का जिक्र करते हुए फोटो और वीडियो भी मन की बात कार्यक्रम प्रसारण के माध्यम से दिखाएं गये!

Anurag Thakur
@anuragthakur

भारत की आज़ादी की 75 वीं वर्षगाँठ के अवसर पर देशवासी #AzadiKaAmritMahotsav पूरे हर्षोल्लास के साथ मना रहे हैं।

#MannKiBaat में प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी द्वारा मेरे संसदीय क्षेत्र में कांगड़ा जिले की गंगोट पंचायत के उल्लेख ने समूचे क्षेत्र को उत्साह से भर दिया है।

Translate Tweet

4:26 PM · Aug 28, 2022 · Twitter for iPhone

Smriti Z Irani
@smritiirani

सितंबर माह को हम "पोषण माह" के रूप में मनाते हैं, जहाँ कुपोषण की समस्या को दूर करने के लिए जागरूकता अभियान, जन-भागीदारी से विभिन्न कार्यक्रमों, आदि का संचालन किया जाता है।

#MannKiBaat में देशवासियों से पोषण माह में हिस्सा लेने हेतु आह्वान करने के लिए PM @narendramodi जी का आभार।

Translate Tweet

5:14 PM · Aug 28, 2022 · Twitter for iPhone

K.Annamalai
@annamalai_k

In the 92nd edition of the Mann Ki Baat, our Honourable Prime Minister Thiru @narendramodi avargal thanked Smt. Sridevi Varadarajan avargal from Chennai for sending the millet map of our country on the occasion of 2023 to be celebrated as the International year of Millets.

3:53 PM · Aug 28, 2022 · Twitter for iPhone

OM Prakash Singh
4d ·

मन की बात में मोदी जी द्वारा नाम लेने और कार्य की सराहना की जाने पर मै, और अपने...

मन की बात में मोदी जी द्वारा नाम लेने और कार्य की सराहना की जाने पर मै, और अपने परिवार की तरफ से बहुत बहुत आभारी हु साथ में न्यूज़ प्लेका jisane मेरी बात को वहां तक पहुंचाया

Himanta Biswa Sarma
@himantabiswa

Honoured that the exemplary work being done by Bongaigaon Dist Admin in eradicating malnutrition among children has been appreciated by Hon PM Shri @narendramodi Ji in today's #MannKiBaat session.

We all must unite to ensure 'nutrition for all' in upcoming Poshan Mah in Sept'22.

PMO India

17:00 · 28 Aug 22 · Twitter for iPhone

Manohar Lal
@mlkhattar

मुझे बताते हुए प्रसन्नता हो रही है कि,

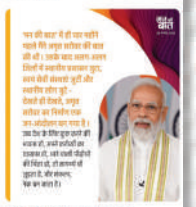
पीएम श्री @narendramodi जी के नेतृत्व में हरियाणा ने जल के महत्व को समझा, उसे प्राथमिकता दी।

जिसके फलस्वरूप हमने इस 15 अगस्त तक तय लक्ष्य से अधिक 557 अमृत सरोवर बनाए हैं।

जबकि इस समय सीमा में 418 अमृत सरोवर बनाए जाने थे।

#MannKiBaat

Translate Tweet



12:15 · 28 Aug 22 · Twitter Web App

Dr Jitendra Singh
@DrJitendraSingh

PM Sh @narendramodi urges everyone to watch 'Swaraj' serial on Doordarshan.

It is great initiative to acquaint the younger generation of the country with the efforts of unsung heroes who took part in the freedom movement. #MannKiBaat

11:41 AM · Aug 28, 2022 · Twitter for iPhone

Meenakashi Lekhi
@M_Lekhi

Colours of Amrit Mahotsav were not only witnessed in India but in other countries as well. In Botswana, local singers sang 75 patriotic songs to celebrate India's 75 years of independence: PM @narendramodi Ji

#MannKiBaat

11:54 AM · Aug 28, 2022 · Twitter for iPad

Keshav Prasad Maurya
@kpmaurya1

मन की बात' में ही चार महीने पहले मैंने अमृत महोत्सव की बात की थी।

उसके बाद अलग-अलग जिलों में स्थानीय प्रशासन जुटा, स्वयं सेवी संस्थाएं और स्थानीय लोग जुटे, देखते ही देखते अमृत सरोवर का निर्माण एक जन-आंदोलन बन गया है।

- माO प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी

#MannKiBaat

Translate Tweet

14:33 · 28 Aug 22 · Twitter for Android

Pralhad Joshi
@JoshiPralhad

#Swaraj programme is a programme wherein stories of Freedom Fighters are aired. This programme will be aired for 75 Sunday's on @DDNational at 9 PM. Please watch it and make your children get to know about Untold Stories about Freedom Fighters. #MannKiBaat

14:31 · 28 Aug 22 · Twitter for Android

Prashant Parameswaran · 3rd
Managing Director at Tata Consumer Soulfull Private Ltd
3d

Excited to see all the initiatives converging in the run up to 2023 International Year of Millets .

Honorable PM Modi further emphasizing on millets in ' Mann Ki Baat' and urging for millets to become more mainstream with all its benefits. FM Nirmala Sitharaman was at a millet conclave in Raichur promoting the same as well over the weekend.

At Tata Consumer Soulfull we continue to stay focused on making millets relevant for the 21st century and being a part of this Millet Revolution.

#nutrition #millets #healthandwellness

https://lnkd.in/g28yQTSd

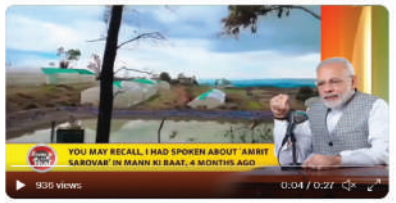
PM Modi urges citizens to take part in efforts to eradicate malnutrition
livemint.com

Dr. Ramesh Pokhriyal Nishank
@DrRPNishank

मन की बात में हीं 4 महीने पहले मैने अमृत सरोवर की बात की थी। उसके बाद अलग अलग जिलों में स्थानीय प्रशासन जुटा, स्वयंसेवी संस्थायें जुटी, और स्थानीय लोग जुटे। देखते ही देखते अमृत सरोवर का निर्माण एक जन आंदोलन बन गया: प्रधानमंत्री @narendramodi जी

#AmritMahotsav #MannKiBaat

Translate Tweet



3:08 PM · Aug 28, 2022 · Twitter for Android

Dharmendra Pradhan
@dpradhanbjp

The #MannKiBaat programme is a social revolution that has a significant impact on nation-building.Pleased to see my tribal brothers & sisters from Hatapada village in Malkangiri listening to PM @narendramodi ji's address.

The Nuakhai greetings from Hon. PM made it more special.

3:54 PM · Aug 28, 2022 · Twitter for iPhone

K Surendran
@surendranbjp

I thank Prime Minister Shri @narendramodi Ji for wishing a Happy Onam to all the Malayalees across the world in his monthly Mann Ki Baat program today. Onam symbolises peace and prosperity. We are glad to welcome Shri Modi ji to Kerala on September 2 during this festive season.

4:32 PM · Aug 28, 2022 · Twitter for iPhone

Shivraj Singh Chouhan
@ChouhanShivraj

मा.प्रधानमंत्री श्री @narendramodi जी के प्रेरणादायी नेतृत्व का ही यह सुफल है कि विदेशी धरती पर रहते हुए भी भारतवासी देश की सेवा व गौरव को अक्षुण्ण बनाये रखने के लिए सतत कर्मशील हैं। #MannKiBaat

Translate Tweet

PMO India @PMOIndia · Aug 28
The celebration of Amrit Mahotsav were seen not only in India, but also in other countries of the world. #MannKiBaat

1:46 PM · Aug 28, 2022 · Twitter Web App

Narendra Singh Tomar
@nstomar

United Nations ने एक प्रस्ताव पारित कर वर्ष 2023 को International Year of Millets घोषित किया है।

आपको ये जानकर भी बहुत खुशी होगी कि भारत के इस प्रस्ताव को 70 से ज्यादा देशों का समर्थन मिला था।

आज, दुनिया भर में, इसी मोटे अनाज का, Millets का, Craze बढ़ता जा रहा है।

#MannKiBaat

Translate Tweet

11:34 · 28 Aug 22 · Twitter for Android

RajyavardhanRathore
@Ra_THORe

आज़ादी के आंदोलन में हिस्सा लेने वाले अनसुने नायक-नायिकाओं की कहानी है 'स्वराज'।

दूरदर्शन पर हर रविवार 'स्वराज' का रात 9 बजे प्रसारण होगा जो 75 सप्ताह तक चलने वाला है।

मेरा आग्रह है कि आप इसे खुद भी देखें और अपने बच्चों को भी जरूर दिखाएं।
-PM श्री नरेंद्र मोदी
#MannKiBaat

Translate Tweet

11:39 · 28 Aug 22 · Twitter for Android

Yogi Adityanath
@myogiadityanath

आदरणीय PM श्री @narendramodi जी ने आज @mannkibaat में उ.प्र. के ललितपुर स्थित निवारी ग्राम पंचायत के लोगों द्वारा 04 एकड़ में निर्मित शहीद भगत सिंह अमृत सरोवर की सराहना की है।

जल संरक्षण हेतु पूरे प्रदेश में अभियान चलाकर सरोवरों का निर्माण हो रहा है।

आभार प्रधानमंत्री जी!

Translate Tweet

12:56 PM · Aug 28, 2022 · Twitter Web App

Arvind Dharmapuri @Arvindharmapuri · Aug 30
ప్రధాని నోట మన ఒరుగల్లు 'మంగ్త్య వాల్యా' తండా ముచ్చట!

ప్రజా భాగస్వామ్యంతో 'అమృత్ సరోవర్' ఉద్యమం!

PM Sh @narendramodi, in #MannKiBaat, lauded the success story of #JanBhagidari, scripted by 'Mangtya-Valya Tanda' (hamlet in #Telangana) in taking forward #AmritSarovar movement

4 34 168

Dr.L.Murugan
@Murugan_MoS

Listening to Hon'ble Prime Minister Shri. @narendramodi Ji's inspirational words in #MannKiBaat 92nd edition with PIB, DDK, AIR, and CBC officials in #Jammu.

#PMonAIR

PMO India and 8 others

11:35 AM · Aug 28, 2022 · Twitter for Android

Ritesh Tiwari
@iamRiteshTiwari

Today in his #MannKiBaat address, Hon'ble @PMOIndia Shri @narendramodi Ji, spoke about the collective might of the country.

He mentioned how construction of Amrit Sarovars has become a mass movement and also applauded the Digital India initiative.

Narendra Modi @narendramodi · Aug 28
Sharing this month's #MannKiBaat. Do tune in! twitter.com/i/broadcasts/1...

4:10 PM · Aug 28, 2022 · Twitter for iPhone

'मन की बात' में पीएम मोदी ने देशवासियों को किया संबोधित

देश में बह रही अमृत महोत्सव की अमृत धारा

एजेंसी ▸▸ नई दिल्ली

पीएम नरेंद्र मोदी रविवार को अपने रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' के जरिए देशवासियों को संबोधित किया। यह 92वां एपिसोड था। पीएम मोदी ने कहा कि देश में अमृत महोत्सव को काफी हर्षोल्लास के साथ मनाया जा रहा है। देश की जनता ने तिरंगा यात्रा को भी सफल बनाया है। इस समय देश में अमृत महोत्सव की अमृत धारा बह रही है। देशभक्ति का जज्बा देखने को मिल रहा है। बात देश पर आई तो सभी लोग एकजुट हो गए। पीएम मोदी ने आगामी गणेश चतुर्थी, ओणम जैसे त्योहारों की भी शुभकामनाएं दीं।

अमृत सरोवर का किया जिक्र

› युवाओं ने पढ़ाई का तरीका बदला

हमारे युवा साथियों को पढ़ाई और सीखने के तरीकों को ही बदल दिया है। आप मुझे गांवों के डिजिटल आंत्रप्रेन्योर के बारे में ज्यादा-से-ज्यादा लिखकर भेजें और उनकी सक्सेस स्टोरी को सोशल मीडिया पर भी जरूर साझा करें।

मोटे अनाज के प्रति जागरूकता बढ़ाएं

पीएम मोदी ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र ने एक प्रस्ताव पारित करके 2023 को इंटरनेशनल ईयर ऑफ मिलेट्स घोषित किया है। यह जानकर भी बहुत खुशी होगी कि भारत के इस प्रस्ताव को 70 से ज्यादा देशों का समर्थन मिला था। उन्होंने कहा कि आज दुनिया भर में मोटे अनाज का क्रेज बढ़ रहा है। सबको मिलकर इसे जन आंदोलन बनाना है और देश के लोगों में मोटे अनाज के प्रति जागरूकता बढ़ानी है।

90 फीसदी से अधिक बच्चों में कुपोषण नहीं

पीएम मोदी ने कहा कि असम के बोंगाई गांव में दिलचस्प परियोजना चलाई जा रही है। इसका नाम प्रोजेक्ट संपूर्णा है। इस प्रोजेक्ट का मकसद कुपोषण के खिलाफ लड़ाई है। इसके तहत आंगनवाड़ी केंद्र खोले गए हैं। इस पहल से एक साल में 90 फीसदी से अधिक बच्चों में कुपोषण दूर हुआ है।

पीएम ने बेडू को स्वास्थ्य के लिए संजीवनी बताया

अमर उजाला ब्यूरो

मन की बात कार्यक्रम में किया पहाड़ी अंजीर कहे जाने वाले फल का जिक्र

पीएम नरेंद्र मोदी की मन की बात

बेडू से तैयार किए गए उत्पाद।

भावी पीढ़ी की चिंता हो तो सामर्थ्य भी आ जाता है : प्रधानमंत्री

स्वराज सीरियल देखें

பெருமிதம்!

● குக்கிராமங்களிலும் இணைய வசதி
● 'மன் கீ பாத்' நிகழ்ச்சியில் மோடி பேச்சு

I-Day showed collective might of the nation: PM

New Delhi (UNI)

Prime Minister Narendra Modi on Sunday praised the countrymen for their participation in 'Har Ghar Tiranga' campaign, saying that the Independence Day this year showed the collective might of the nation.

During his monthly radio programme 'Mann Ki Baat', the Prime Minister appreciated the zeal and patriotic fervour witnessed during the campaign and said that colors of Amrit Mahotsava were witnesses in other countries as well.

"In our entire country, in every city, every village, the nectar of Amrit Mahotsav is flowing. On this special occasion of Amrit Mahotsav and Independence Day, we have seen the collective might of the country. There has been a sense of realisation. Such a big country, so many diversities, but when it came to hoisting the tricolor, everyone seemed to flow in the same spirit," he said.

We had also seen the spirit of the country in the cleanliness campaign and the vaccination campaign, we are getting to witness the same spirit of patriotism again in the Amrit Mahotsav, he added.

The Prime Minister said that our soldiers hoisted the tricolor on the peaks of high mountains, on the borders of the country, and in the middle of the sea. People also came up with different innovative ideas for the tricolor campaign, he said.

Giving examples, the Prime Minister said that in Kolar of Karnataka, people presented a unique sight by holding the tricolor that was 630 feet long and 205 feet wide.

"In Assam, government employees created a 20-feet tricolor with their own hands to hoist at the Dighalipukhuri War memorial. Similarly, people in Indore made the map of India through a human chain. In Chandigarh, the youth made a giant human tricolor," he added.

Modi said that the colors of the Amrit Mahotsav were seen not only in India, but also in other countries.

"Local singers living in Botswana sang 75 patriotic songs to celebrate 75 years of India's independence. What is more special in this is that these 75 songs were sung in languages like Hindi, Punjabi, Gujarati, Bangla, Assamese, Tamil, Telugu, Kannada and Sanskrit. Similarly, in Namibia, a special stamp has been released on the Indo-Namibian cultural-traditional relations," he added.

The Prime Minister also urged citizens to watch 'Swaraj' serial on Doordarshan.

"This is a great initiative to acquaint the younger generation of the country with the efforts of unsung heroes and heroines who took part in the freedom movement. It is telecast every Sunday at 9 pm on Doordarshan. And I was told that is going to continue for 75 weeks. I urge you to take time out to watch it yourself and do show it to the children," he said.

He said that people from schools colleges can also record the telecast and compose a special program in schools and colleges, so that a new awakening will arise in our country about these great heroes of the birth of Freedom.

मन की बातः पहले गांव में बिजली आने पर लोग खुश होते थे, अब 4जी आने पर होते हैं: मोदी

नई दिल्ली | प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आकाशवाणी पर "मन की बात' कार्यक्रम के 92वें एपिसोड के जरिए देश को संबोधित किया। मोदी ने कहा कि देश के गांव-गांव तक डिजिटल इंडिया की वजह से सुविधाएं पहुंच रही हैं। जैसे पहले गांव में बिजली पहुंचने पर लोग खुश होते थे, अब नए भारत में वैसी खुशी 4जी के पहुंचने पर होती है। इंटरनेट ने हमारे युवा साथियों के तरीकों को ही बदल दिया है। डिजिटल इंडिया देश को जोड़ रहा है। प्रधानमंत्री ने आजादी का अमृत महोत्सव और आगामी त्योहारों का भी जिक्र किया। मोदी ने दूरदर्शन पर प्रसारित हो रहे स्वराज सीरियल देखने की अपील भी की।

વડાપ્રધાને હર ઘર ત્રિરંગા ચળવળ સફળ બનાવવા બદલ લોકોની પ્રશંસા કરી

લોકો કુપોષણ સામે જનઆંદોલન શરૂ કરે : PM મોદીની મન કી બાત

આસામના બોંગાઈ ગામમાં સંપૂર્ણા પ્રોજેક્ટ હેઠળ કુપોષણ સામે લડાઈ ચાલે છે

। નવી દિલ્હી ।

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ પોતાના માસિક રેડિયો કાર્યક્રમ મન કી બાતના ૯૨મા એપિસોડમાં દેશને સંબોધન કર્યું હતું અને આ દરમિયાન હર ઘર ત્રિરંગા ચળવળને સફળ બનાવવા માટે દેશવાસીઓની પ્રશંસા [illegible] મારફત તેમણે દેશવાસીઓને બાળકોમાં રહેલા કુપોષણને દૂર કરવા માટેની ચળવળમાં જોડાવા વિનંતી કરી હતી. વડાપ્રધાને જણાવ્યું હતું કે

આસામના બોંગાઈ ગામમાં એક દિલચસ્પ પ્રોજેક્ટ ચાલી રહ્યો છે તેનું નામ પ્રોજેક્ટ સંપૂર્ણા છે. આ પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ કુપોષણ સામેની લડાઈ છે. તેના હેઠળ આંગણવાડી કેન્દ્રમાં સ્વસ્થ બાળકની માતા કોઈ કુપોષિત બાળકની માતાને એક સપ્તાહમાં એકવાર મળે છે. આ પહેલના કારણે એક જ વર્ષમાં ૯૦ ટકાથી વધારે બાળકોમાં કુપોષણ દૂર થયું હતું. તેની સાથોસાથ કુપોષણ પ્રત્યે જાગરૂકતા વધારવા માટે ઝારખંડમાં એક અભિયાન ચલાવવામાં આવે છે. [illegible] સાપ-સીડીની એક રમત તૈયાર કરવામાં આવી છે. આ રમત રમતા રમતા બાળકો સારી અને ખરાબ બાબતો અંગે ઘણું શિક્ષણ મેળવે છે.

હર ઘર ત્રિરંગામાં સમગ્ર દેશ દેશપ્રેમમાં રંગાયો : મોદી

વડાપ્રધાને જણાવ્યું હતું કે આઝાદીના અમૃત મહોત્સવ અને સ્વાતંત્ર્તા [illegible] આ દરમિયાન આપણને એક ચેતનાની અનુભૂતિ થઇ હતી. આટલી વિવિધતા હોવા છતાં પણ ત્રિરંગો ફરકાવવાની વાત આવી તે પછી સૌ કોઇ એક જ ભાવનામાં રંગાયેલા દેખાયા હતા. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ જણાવ્યું હતું કે દૂરદર્શન પર દર રવિવારે રાત્રે નવ કલાકે સ્વરાજ સિરિયલનું પ્રસારણ થાય છે. લોકોએ તેને જોવી જોઈએ.

मन की बातः डिजिटल इंडिया ने देश को शक्ति दी, नए उद्यमी बने : मोदी

नई दिल्ली, एजेंसी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि पूर्वोत्तर भारत के दूर-दराज के इलाकों में 4जी सेवा से नया सूर्योदय हुआ है। डिजिटल इंडिया ने देश को शक्ति दी है और नए उद्यमी बनाए हैं। मोदी ने रविवार को 'मन की बात' की 92वीं कड़ी में देशवासियों से अपने विचार साझा किए।

उन्होंने कहा कि पहले गांवों में बिजली पहुंचने पर लोग खुश होते थे, लेकिन नए भारत में अब गांवों में वैसी खुशी इंटरनेट की 4जी सेवाएं पहुंचने में होती है। मोदी ने पिछले दिनों अरुणाचल प्रदेश के सियांग जिले में जोरसिंग गांव में 4जी [illegible]

यूपी के दो डिजिटल उद्यमियों की कहानी सुनाई

1 प्रधानमंत्री ने कहा कि उन्नाव में रहने वाले ओम प्रकाश सिंह ने कॉमन सर्विस सेंटर की स्थापना की। वहां इतना काम बढ़ गया है कि उनके यहां 20 से ज्यादा लोग नौकरी कर रहे हैं।

2 उन्नाव की ही गुड़िया सिंह के बारे में बताया कि कैसे ससुराल में उसने भारतनेट की मदद से पढ़ाई से जुड़ी किताबों का समाधान किया। ऐसी सफल कहानियां साझा की जानी चाहिए।

मोदी ने की यूपी के 'योगीराज' की तारीफ

लखनऊ। उत्तर प्रदेश के नागरिक न सिर्फ सरकार की ओर से चल रही योजनाओं का लाभ उठा रहे हैं, बल्कि इन सुविधाओं के जरिए वो दूसरों की भी मदद कर पा रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को रेडियो प्रोग्राम 'मन की बात' में ऐसे ही लोगों की मिसाल देते हुए मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की प्रदेश के अंतिम व्यक्ति तक सरकार की योजनाएं पहुंचाने की मुहिम की तारीफ की। [illegible]

येणारे २०२३ हे 'आंतरराष्ट्रीय बाजरी वर्ष' म्हणून घोषित : पंतप्रधान मोदी

• 'मन की बात' द्वारे जनतेशी संवाद

दिल्ली : पंतप्रधान नरेंद्र मोदी [illegible]

Fight against malnutrition should be mass movement: PM

HT Correspondent

NEW DELHI: India's fight against malnutrition has to be a mass movement, and strong efforts have to be made to eradicate nutritional deficiencies from the country, Prime Minister Narendra Modi said in his monthly radio broadcast on Sunday.

"The month of September is dedicated to festivals as well as a big campaign related to nutrition. We celebrate the poshan maah (nutrition month) every year from the 1st to the 30th September," Modi said in the 92nd episode of Mann ki Baat. "Many creative and diverse efforts are being made all over the country against malnutrition."

Better use of technology and public participation has become an important part of the nutrition campaign, the Prime Minister said, listing some of the initiatives being undertaken by the government, from providing mobile devices to millions of anganwadi (day care) workers to launching a poshan tracker to monitor the accessibility of anganwadi services.

"In all the aspirational districts and the states in the north-east, 14- to 18-year-old daughters have also been brought under the purview of the Poshan Abhiyaan," he said. "The solution to malnutrition is not limited just to these steps. Other initiatives also play an important role."

MODI SAID BETTER TECH USE, PUBLIC PARTICIPATION HAVE BECOME AN IMPORTANT PART OF THE NUTRITION CAMPAIGN

The Poshan Abhiyaan was launched in March 2018 in Rajasthan's Jhunjhunu to address nutritional deficiencies among adolescent girls, pregnant women, lactating mothers, infants and children up to six years of age. The campaign seeks to reduce stunting, undernutrition, anaemia and low birth weight in children.

Modi shared examples of how community interventions are being carried out to eradicate malnutrition. He referred to Project Sampoorna, which is being run in Bongai village of Assam to fight against malnutrition. "Under this project, the mother of a healthy child from an anganwadi centre meets the mother of a malnourished child every week and discusses all the nutrition-related information," Modi said. "With the help of this project, in this region, in one year, malnutrition was eradicated in over 90% children."

Modi cited example of Amrit Sarovar campaign and said it has begun to take shape as people from Warangal in Telangana, Mandla in MP, and Lalitpur in UP, among other places, have created infrastructure to conserve water.

मन की बात | गांव-गांव में डिजिटल इंडिया ने पहुंचाई सुविधाएं

डिजिटल इंडिया ने देश को नई शक्ति दी : मोदी

नई दिल्ली ■ एजेंसी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को कहा कि इंटरनेट कनेक्टिविटी से जो सुविधाएं कभी सिर्फ बड़े शहरों में होती थी डिजिटल इंडिया ने वह गांव-गांव में पहुंचा दी हैं और इससे देश में नए डिजिटल उद्यम पैदा हो रहे है।

श्री मोदी ने अपने मासिक रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' के 92 संस्करण में रविवार को कहा कि अभी कुछ दिन पहले, मैंने, अरुणाचल प्रदेश के सियांग जिले में जोरसिंग गाँव की एक खबर देखी। ये खबर एक ऐसे बदलाव के बारे में थी, जिसका इंतजार, इस गांव के लोगों को, कई वर्षों से था। दरअसल, जोरसिंग गांव में इसी महीने, स्वतन्त्रता दिवस के दिन से 4जी इंटरनेट की सेवाएँ शुरू हो गई हैं।

जैसे, पहले कभी गांव में बिजली पहुँचने पर लोग खुश होते थे, अब, नए भारत में वैसी ही खुशी, 4जी पहुँचने पर होती है। अरुणाचल और नार्थ ईस्ट के दूर-सुदूर इलाकों में 4जी के तौर पर एक नया सूर्योदय हुआ है। इंटरनेट कनेक्टिविटी एक नया सवेरा लेकर आई है। जो सुविधाएं कभी सिर्फ बड़े शहरों में होती थी, वो डिजिटल इंडिया ने गांव-गांव में पहुंचा दी है। इस वजह से देश में नए डिजिटल उद्यम पैदा हो रहे है। उन्होंने कहा कि राजस्थान के अजमेर जिले के सेठा सिंह रावत जी 'दर्जी ऑनलाइन' 'ई स्टोर' चलाते हैं। दरअसल, सेठा सिंह रावत कोविड के पहले टेलर का काम करते थे। कोविड आया, तो रावत जी ने इस चुनौती को मुश्किल नहीं, बल्कि अवसर के रूप में लिया। उन्होंने ऑनलाइन कामकाज शुरू किया।

इंदौर में ह्यूमन चेन और दतिया के अनोखे काम की तारीफ की

प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने मध्य प्रदेश के तीन ऐसे उदाहरण बताए जिन्होंने देश में अनोखा काम किया है। पीएम मोदी ने इंदौर की ह्यूमन चेन, मंडला में अमृत सरोवर और दतिया के मेरा बच्चा अभियान की दिल से तारीफ की।

Mann Ki Baat: PM urges people to join campaign against malnutrition

HARIKISHAN SHARMA
NEW DELHI, AUGUST 28

Prime Minister Narendra Modi

PRIME MINISTER Narendra Modi on Sunday urged people to take part in the efforts to eradicate malnutrition in September, which is observed as a "Poshan Maah" every year. [illegible]

रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' के 92वें संस्करण में प्रधानमंत्री ने जनता से किया आह्वान

मोटे अनाज को अपनाएं, सेहत और किसानी के लिए अधिक फायदेमंदः प्रधानमंत्री

[illegible]

■ मोटे अनाज के लिए अनुसंधान और नवाचार जारी
■ मोटे अनाज का सबसे बड़ा उत्पादक देश बन गया है भारत
■ किसानों की आय और देश के राजस्व में होगी बढ़ोतरी
■ मुहिम की सफलता पर 70 देशों के बीच भारत का लिया जाएगा नाम

एमपी की जनता ने फिर दिया मोदी का साथ

पहाड़ों में रहने वालों से सीख सकते हैं बहुत कुछ

दूरदर्शन के स्वराज धारावाहिक को देखने सुझाव

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମନ୍ କି ବାତ୍

ଆଜାଦୀ କା ଅମୃତ ମହୋତ୍ସବ ଓ ହର ଘର ତ୍ରିରଙ୍ଗା ଅଭିଯାନର ସଫଳତାକୁ ପ୍ରଶଂସା

■ ଓଡ଼ିଶାର ନୂଆଖାଇ ପର୍ବ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ କଲେ
■ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରସାରିତ ସ୍ୱରାଜ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବାକୁ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ

[illegible]

प्रधानमंत्री ने जल संरक्षण, कुपोषण को लेकर जागरूकता पर दिया जोर, इंटरनैट विस्तार को किया रेखांकित

● मन की बात : तिरंगा अभियान में भी लोगों में देशभक्ति की 'अमृत धारा' नजर आई, दूरदर्शन पर प्रसारित धारावाहिक 'स्वराज' का जिक्र किया

अमृत सरोवर का निर्माण जन-आंदोलन बना

पोषण माह में कुपोषण को दूर करने के प्रयासों में जरूर हिस्सा लें

[illegible]

Adopt millets as preferred crop choice: PM to farmers

Refers To The Coarse Grains As 'Superfood' In His Radio Speech

Times News Network

New Delhi: With India gearing up with a host of activities to bring millets on the global food map, Prime Minister Narendra Modi on Sunday urged farmers to adopt these nutritious coarse grains as their preferred choice of crops and [illegible]

'Creation of ponds a mass movement now'

Under the government's Amrit Sarovar scheme to create and rejuvenate water bodies, 21,536 large ponds have so far been constructed across the country. According to government data, 88,255 sites have been identified for developing such water bodies and work has started at 49,290 sites. PM Narendra Modi on Sunday spoke about this flagship scheme in his monthly radio address, Mann ki Baat, and shared how it has become a "mass movement". He said the local administration got active in different districts and [illegible]

କୁପୋଷଣ, ଜଳ ସଂରକ୍ଷଣ ଉପରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମନ୍ କୀ ବାତ୍

[illegible]

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांची देशवासी तसेच शेतकऱ्यांना साद

कुपोषणाविरुद्ध अस्त्र भरड धान्यांचे

तिरंग्यामुळे एकतेची भावना

'कुपोषण और जल संरक्षण के लिए सामाजिक जागरूकता जरूरी'

नई दिल्ली, 28 अगस्त (भाषा)।

मन की बात कार्यक्रम में प्रधानमंत्री ने कहा, तिरंगा अभियान में लोगों में देशभक्ति की 'अमृत धारा' नजर आई जो सुविधाएं कभी बड़े शहरों में हुआ करती थीं, 'डिजिटल इंडिया' ने उन्हें गांव-गांव में पहुंचाया।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮਹਾਂਉਤਸਵ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਵਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰਾ : ਮੋਦੀ

உலகம் முழுவதும் மக்களிடம் அதிக ஆர்வம்

சிறு தானிய உற்பத்தியை அதிகரிக்க வேண்டும்

• 'மனதின் குரல்' நிகழ்ச்சியில் விவசாயிகளுக்கு பிரதமர் மோடி வேண்டுகோள்

PM Modi makes a pitch for 'superfood' millets

Tells Farmers To Opt For Millets As Crop Choice

'Amrit Sarovar now a mass movement'

MANN KI BAAT

PM Modi urges citizens to watch serial 'Swaraj' on freedom struggle

'FIGHT AGAINST MALNUTRITION'

'WILL EXCEL IN ENERGY SECTOR'

PM GREETS PEOPLE ON 418 YEARS OF PARKASH PURAB OF GURU GRANTH SAHIB

'Creation of ponds a mass movement now'

Under the government's Amrit Sarovar scheme to create and rejuvenate water bodies, 21,536 large ponds have so far been constructed across the country. According to government data, 88,255 sites have been identified for developing such water bodies and work has started at 49,290 sites. PM Narendra Modi on Sunday spoke about this flagship scheme in his monthly radio address, Mann ki Baat, and shared how it has become a "mass movement". He said the local administration got active in different districts and voluntary organisations and locals came together for construction of Amrit Sarovars. The PM referred to some of the newly-built or rejuvenated ponds in Telangana, MP, Karnataka and UP. TNN

THE TIMES OF INDIA

PM Modi mentions Unnao's 'Digital Man' in 'Mann ki Baat'

NEWS18.COM

PM Modi's Mann ki Baat: September Not Just Month of Festivals But Also to Monitor Nutrition, Says PM

DNA

Mann Ki Baat: PM Modi urges citizens to watch serial 'Swaraj' on freedom struggle

ZEENEWS

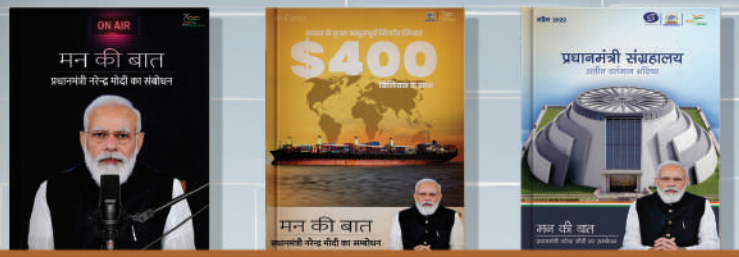
PM Modi Mann Ki Baat: इंदौर में ह्यूमन चेन और मंडला के अमृत सरोवर के बारे में बोले पीएम मोदी

आज तक

PM Modi Mann Ki Baat: मन की बात में पीएम मोदी ने मिलेट्स को बताया 'सुपरफूड', देखें क्या कहा

दैनिक जागरण

Mann Ki Baat : क्या है पहाड़ का उत्पाद बेड़ू, जिसका पीएम मोदी ने मन की बात में किया जिक्र



मन की बात

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

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार