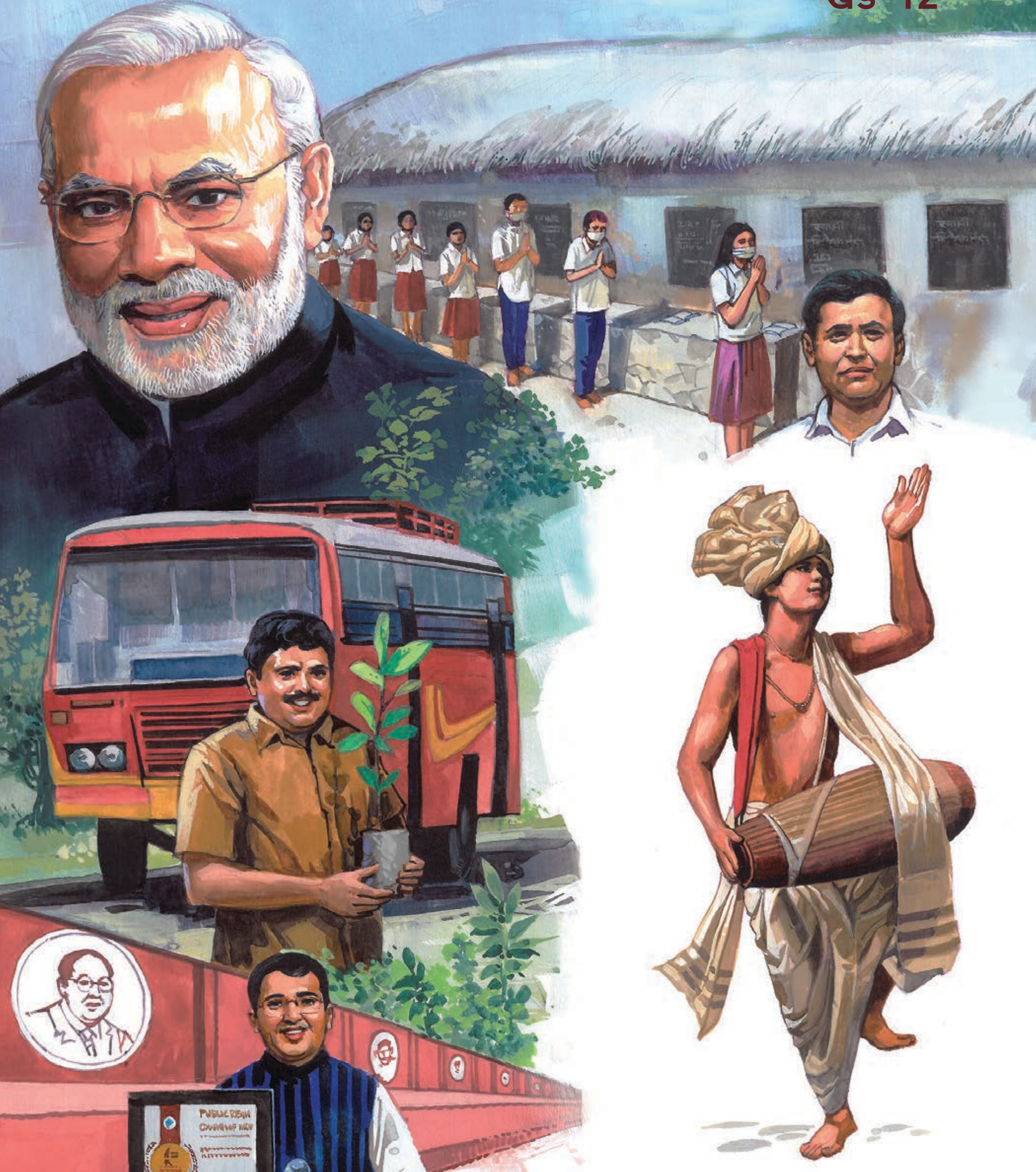
मन की बात

खंड 12



MANN KI BAAT
VOL.12

Authors
Sarda Mohan and Tanushree Banerji

Illustrations and Cover Art
Dilip Kadam

Assistant Artist
Ravindra Mokate

Production
Amar Chitra Katha

Colourists
Prakash Sivan, M.P. Rageeven and Prajeesh V. P.

Layout Artist
Akshay Khadilkar

Published by
Amar Chitra Katha Pvt. Ltd

HINDI

ISBN – 978-93-6127-806-8

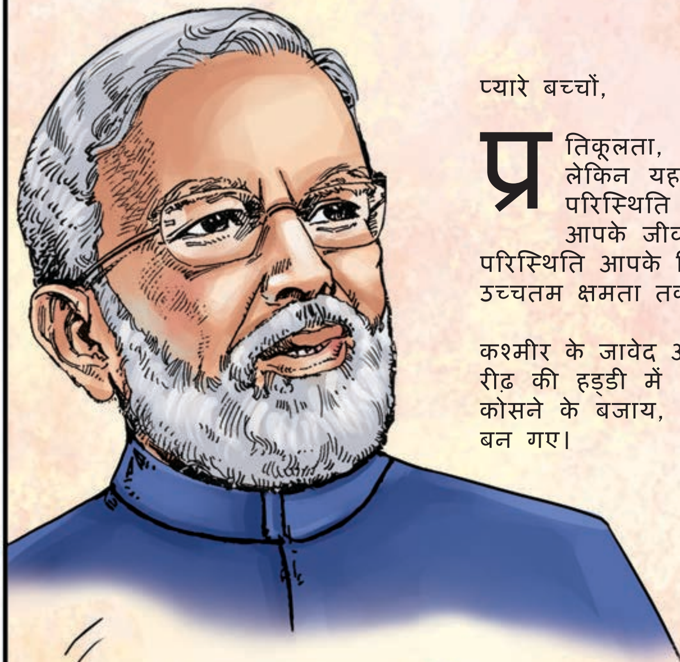
Amar Chitra Katha Pvt. Ltd, March 2024

© Ministry of Culture, Govt of India, March 2024
All rights reserved. This book is sold subject to the condition that the publication may not be reproduced, stored in a retrieval system (including but not limited to computers, disks, external drives, electronic or digital devices, e-readers, websites), or transmitted in any form or by any means (including but not limited to cyclostyling, photocopying, docutech or other reprographic reproductions, mechanical, recording, electronic, digital versions) without the prior written permission of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

You can now get ACK stories as part of your classroom with **ACK Learn**, a unique learning platform that brings these stories to your school with a range of workshops. Find out more at **www.acklearn.com** or write to us at **acklearn@ack-media.com**.

प्यारे बच्चों,

प्रतिकूलता, जीवन का एक अपरिहार्य हिस्सा है। लेकिन यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि विपरीत परिस्थिति नहीं, उसके प्रति आपकी प्रतिक्रिया ही आपके जीवन की दिशा निर्धारित करती है। कठिन परिस्थिति आपके लिए अपने डर पर काबू पाने और अपनी उच्चतम क्षमता तक पहुँचने का मौका होती है।

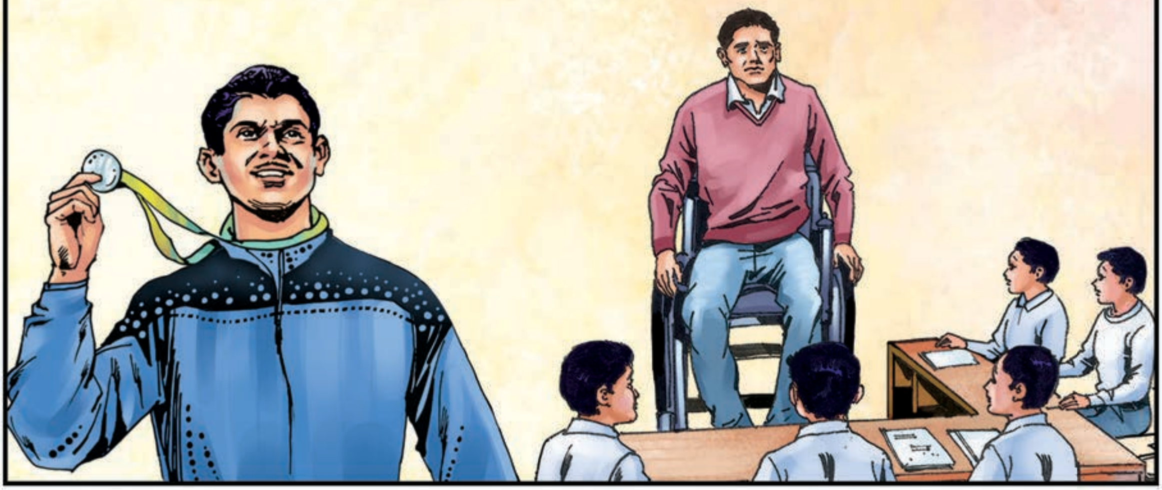


कश्मीर के जावेद अहमद टाक को एक आतंकवादी हमले में रीढ़ की हड्डी में गोली लग गई थी। अपनी किस्मत को कोसने के बजाय, वे दिव्यांग बच्चों की शिक्षा के चैंपियन बन गए।

लंबी कूद के एथलीट मुरली श्रीशंकर ने बीमारी से लड़कर जीत हासिल की।

कुछ करने का जस्बा शायद किसी भी बाधा के सामने सबसे बड़ी ताकत हो सकती है। एक साधारण परिवार से आने वाले एक सुरक्षा गार्ड के बेटे आकाश गोरखा का उदाहरण लें, जो एक विश्व प्रसिद्ध मुक्केबाज बनने की राह पर हैं।

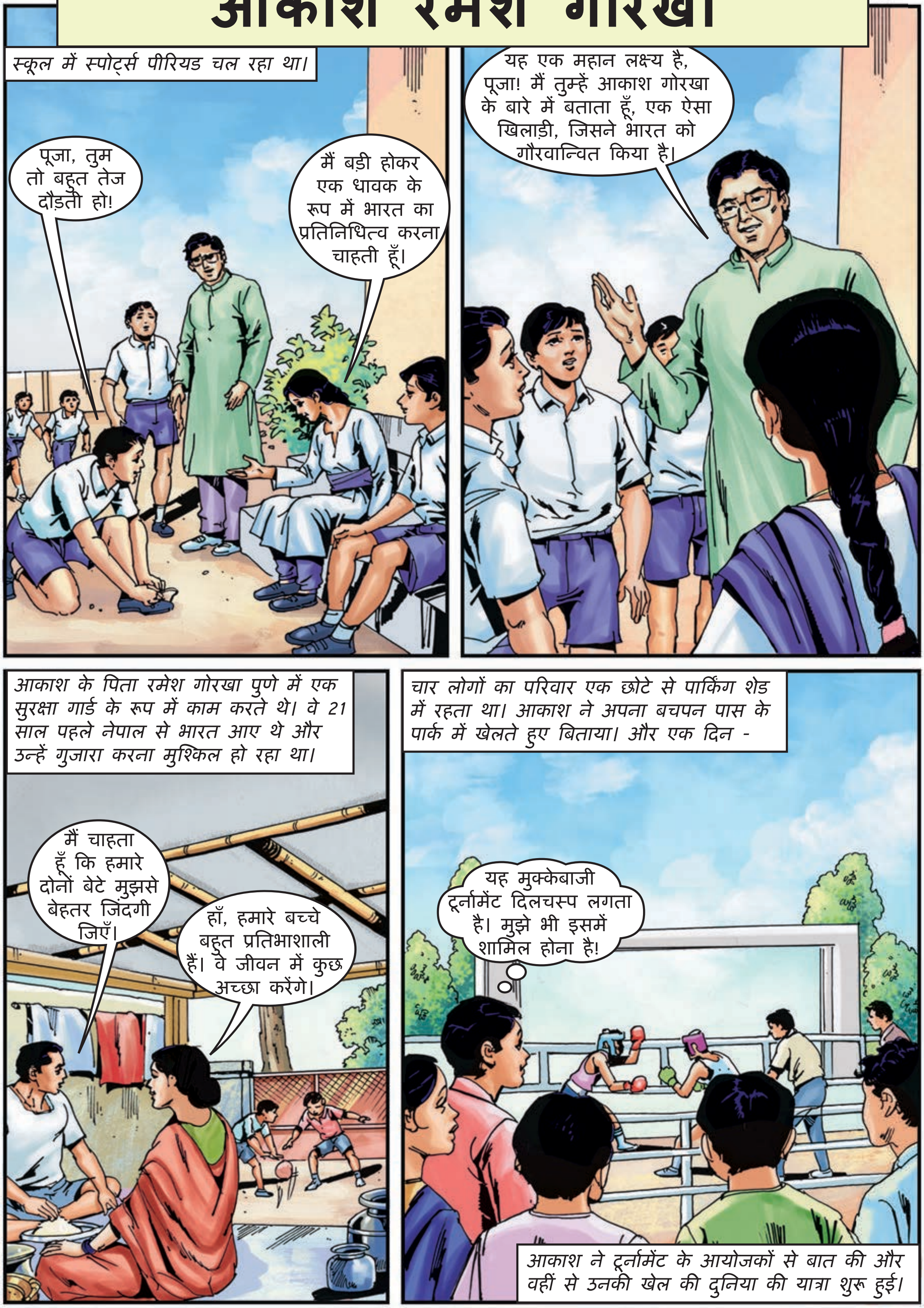
मुझे उम्मीद है कि ये कहानियाँ मानवीय भावना में आपके विश्वास को मजबूत करेंगी और आपको सिखाएँगी कि कभी-कभी चुनौती और अवसर के बीच का अंतर केवल परिप्रेक्ष्य का होता है।



विषय-सूची

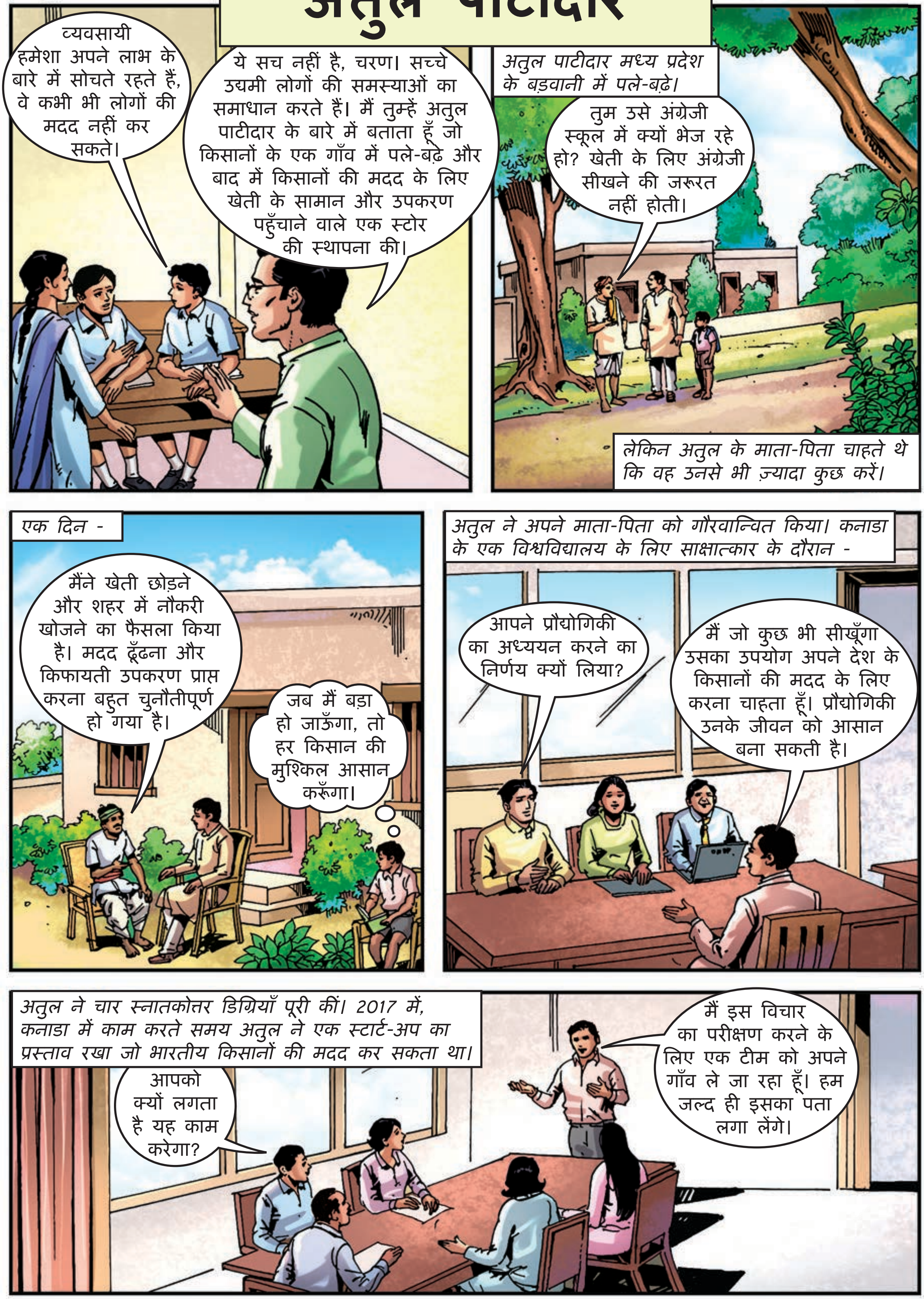
1	आकाश रमेश गोरखा	3
2	अतुल पाटीदार	5
3	डॉ. सपन कुमार पत्रलेख	8
4	जावेद अहमद टाक	11
5	एम. योगनाथन	14
6	मुरली श्रीशंकर	17
7	पुण्यम् पूनकावनम्	20
8	राम कुमार जोशी	23
9	सायखोम सुरचंद्र सिंह	26
10	संतोष सिंह नेगी	28
11	यूथ फ़ॉर परिवर्तन	30

आकाश रमेश गोरखा


स्कूल में स्पोर्ट्स पीरियड चल रहा था।
पूजा, तुम तो बहुत तेज दौड़ती हो!
मैं बड़ी होकर एक धावक के रूप में भारत का प्रतिनिधित्व करना चाहती हूँ।
यह एक महान लक्ष्य है, पूजा! मैं तुम्हें आकाश गोरखा के बारे में बताता हूँ, एक ऐसा खिलाड़ी, जिसने भारत को गौरवान्वित किया है।
आकाश के पिता रमेश गोरखा पुणे में एक सुरक्षा गार्ड के रूप में काम करते थे। वे 21 साल पहले नेपाल से भारत आए थे और उन्हें गुजारा करना मुश्किल हो रहा था।
मैं चाहता हूँ कि हमारे दोनों बेटे मुझसे बेहतर जिंदगी जिएँ।
हाँ, हमारे बच्चे बहुत प्रतिभाशाली हैं। वे जीवन में कुछ अच्छा करेंगे।
चार लोगों का परिवार एक छोटे से पार्किंग शेड में रहता था। आकाश ने अपना बचपन पास के पार्क में खेलते हुए बिताया। और एक दिन -
यह मुक्केबाजी टूर्नामेंट दिलचस्प लगता है। मुझे भी इसमें शामिल होना है!
आकाश ने टूर्नामेंट के आयोजकों से बात की और वहीं से उनकी खेल की दुनिया की यात्रा शुरू हुई।

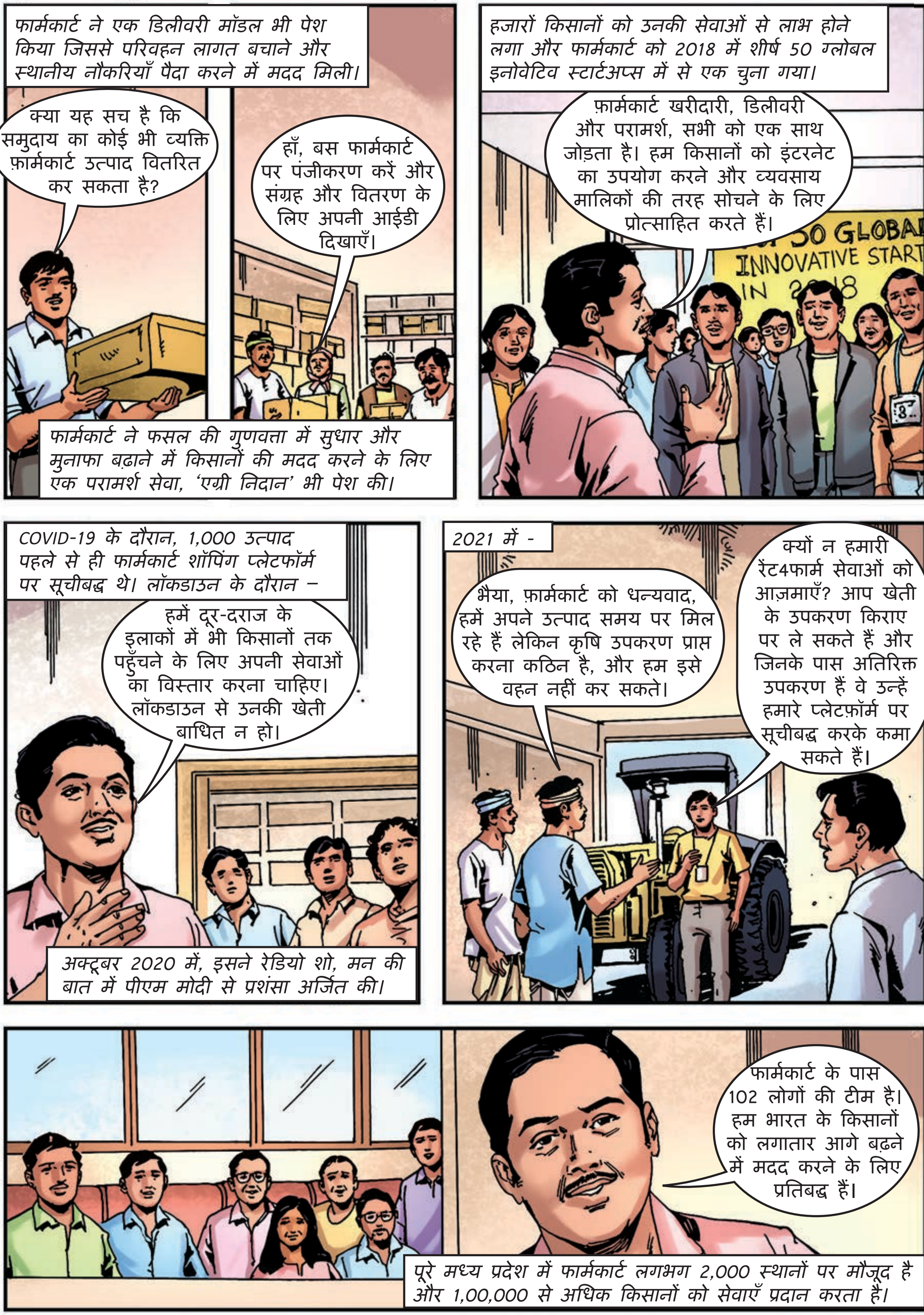
उसी समय, एक बॉक्सिंग कोच, उमेश जगदाले ने आकाश को अपने दोस्तों के साथ अभ्यास करते हुए देखा।
इस लड़के के रिफ़्लेक्स अच्छे हैं। इसमें प्राकृतिक प्रतिभा है।
कोच ने आकाश के माता-पिता से बात की, जो बहुत सहायक थे। उन्होंने 2010 में महाराष्ट्र इंस्टीट्यूट ऑफ गेम्स एंड स्पोर्ट्स में आकाश को प्रशिक्षण देना शुरू किया।
किसी भी खेल में एकाग्रता और अनुशासन की आवश्यकता होती है। उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए तुम्हें कड़ी मेहनत के लिए तैयार रहना चाहिए।
हाँ सर! मैं कोई कसर नहीं रखूँगा।
अपने कोच के मार्गदर्शन में और माता-पिता के समर्थन से, आकाश ने अपनी प्रतिभा को निखारने के लिए कड़ी मेहनत की। जल्दी ही उन्होंने पेशेवर प्रतिस्पर्धाओं में भाग लेना शुरू कर दिया।
उन्होंने 2017 के जूनियर नेशनल में रजत पदक और 2018 की खेलो इंडिया प्रतियोगिता में कांस्य पदक जीता।
पता है पापा, मुझे आर्मी ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट में दाखिला मिल गया है।
यह अद्भुत समाचार है! अब तुम्हें बेहतर सुविधाएँ और प्रशिक्षक भी उपलब्ध होंगे।
बेटे!अब तुम्हें कोई नहीं रोक सकता।
तब से, आकाश ने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय दोनों प्रतियोगिताओं में कई पुरस्कार जीतकर भारत को गौरवान्वित किया है और अब आगे की सफलताओं के लिए प्रशिक्षण ले रहे हैं।
पीएम मोदी ने भी अपने रेडियो शो, मन की बात में आकाश के दृढ़ संकल्प और सफलता की सराहना की।

अतुल पाटीदार

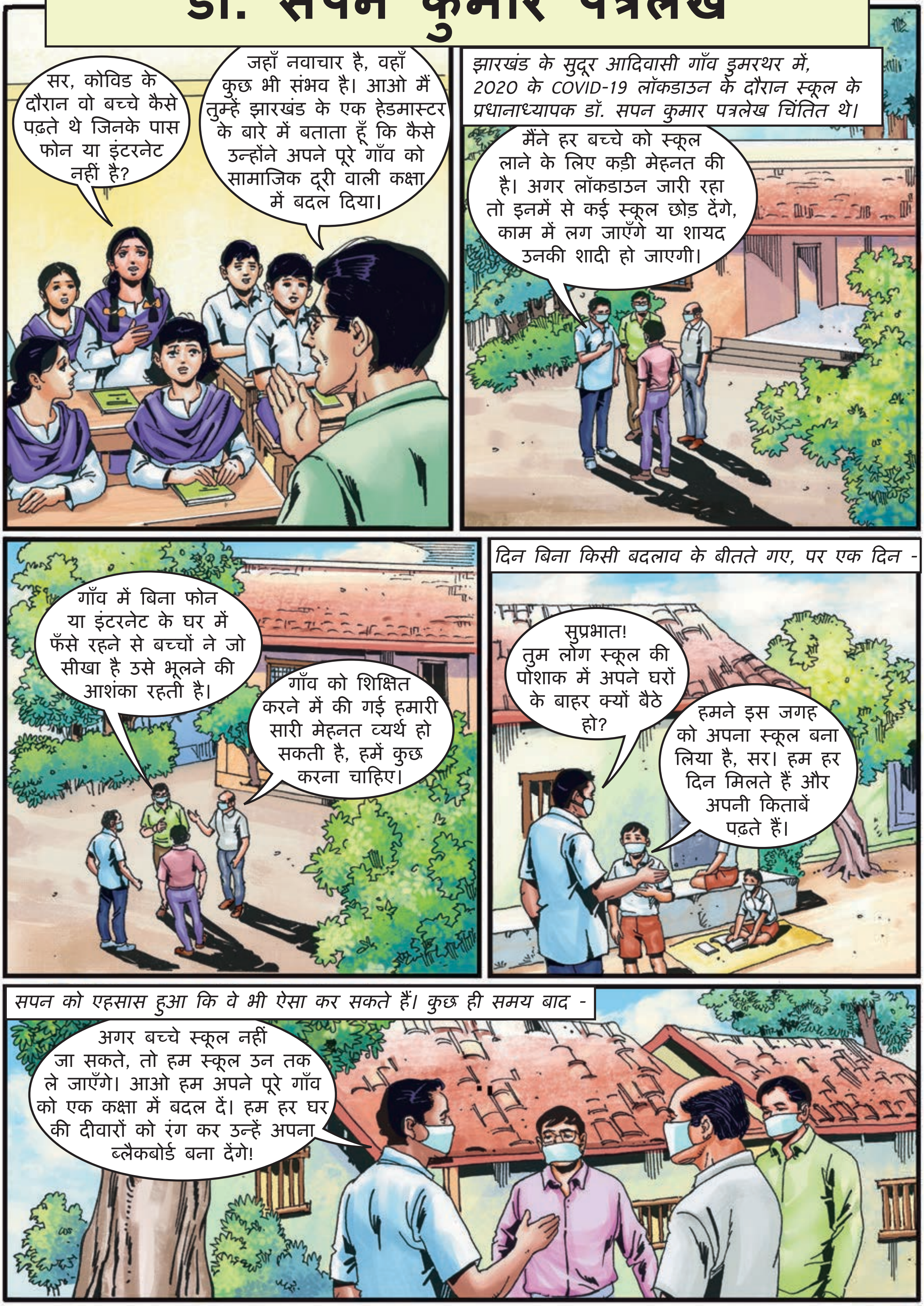


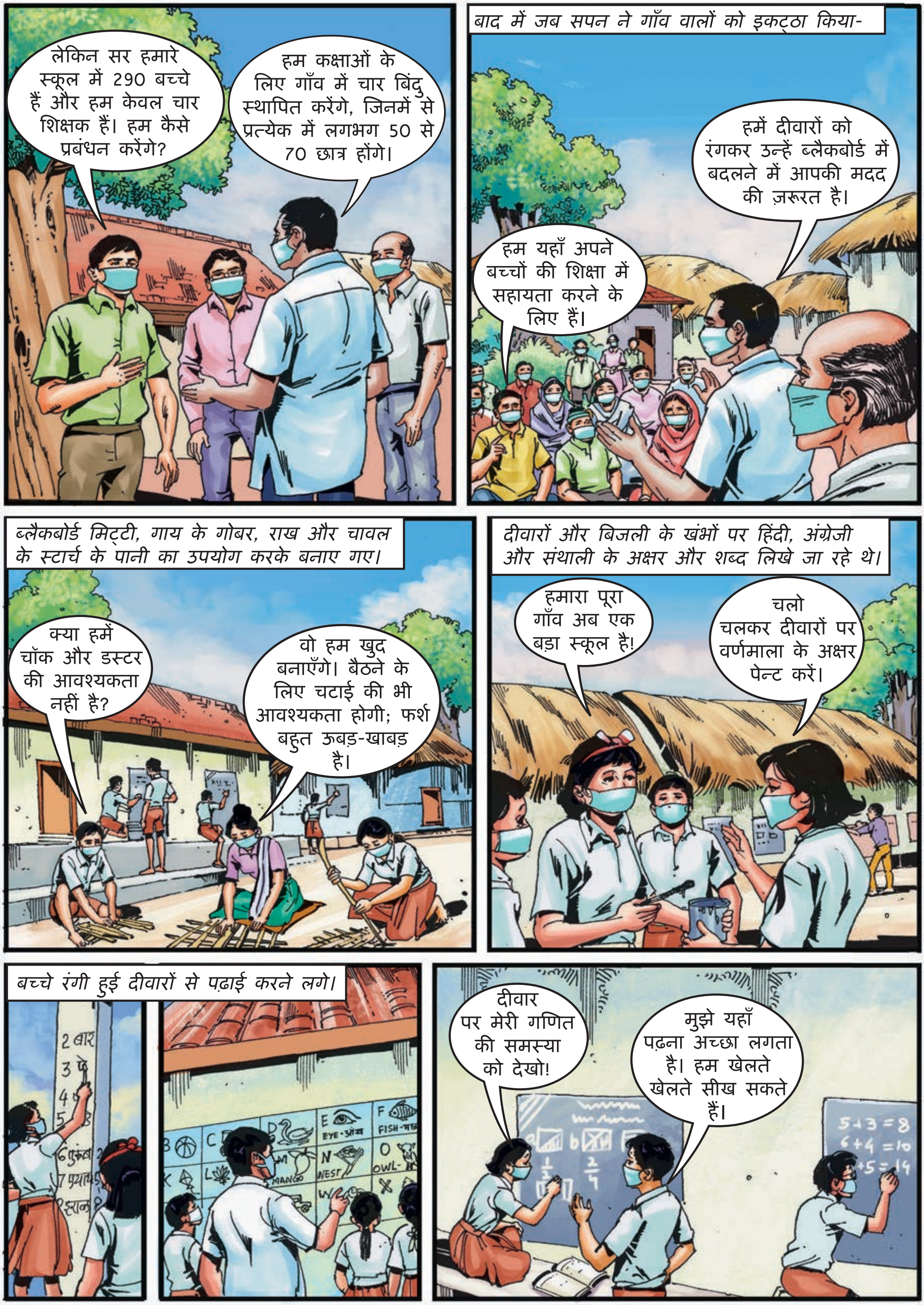
व्यवसायी हमेशा अपने लाभ के बारे में सोचते रहते हैं, वे कभी भी लोगों की मदद नहीं कर सकते।
ये सच नहीं है, चरण। सच्चे उद्यमी लोगों की समस्याओं का समाधान करते हैं। मैं तुम्हें अतुल पाटीदार के बारे में बताता हूँ जो किसानों के एक गाँव में पले-बढ़े और बाद में किसानों की मदद के लिए खेती के सामान और उपकरण पहुँचाने वाले एक स्टोर की स्थापना की।
अतुल पाटीदार मध्य प्रदेश के बड़वानी में पले-बढ़े।
तुम उसे अंग्रेजी स्कूल में क्यों भेज रहे हो? खेती के लिए अंग्रेजी सीखने की जरूरत नहीं होती।
लेकिन अतुल के माता-पिता चाहते थे कि वह उनसे भी ज़्यादा कुछ करें।
एक दिन -
मैंने खेती छोड़ने और शहर में नौकरी खोजने का फैसला किया है। मदद ढूँढना और किफायती उपकरण प्राप्त करना बहुत चुनौतीपूर्ण हो गया है।
जब मैं बड़ा हो जाऊँगा, तो हर किसान की मुश्किल आसान करूँगा।
अतुल ने अपने माता-पिता को गौरवान्वित किया। कनाडा के एक विश्वविद्यालय के लिए साक्षात्कार के दौरान -
आपने प्रौद्योगिकी का अध्ययन करने का निर्णय क्यों लिया?
मैं जो कुछ भी सीखूँगा उसका उपयोग अपने देश के किसानों की मदद के लिए करना चाहता हूँ। प्रौद्योगिकी उनके जीवन को आसान बना सकती है।
अतुल ने चार स्नातकोत्तर डिग्रियाँ पूरी कीं। 2017 में, कनाडा में काम करते समय अतुल ने एक स्टार्ट-अप का प्रस्ताव रखा जो भारतीय किसानों की मदद कर सकता था।
मैं इस विचार का परीक्षण करने के लिए एक टीम को अपने गाँव ले जा रहा हूँ। हम जल्द ही इसका पता लगा लेंगे।
आपको क्यों लगता है यह काम करेगा?

अतुल और उनकी टीम ने बड़वानी में 6,000 किसानों के साथ उनकी चुनौतियों को समझने के लिए समय बिताया ।
हम फार्मकार्ट प्रस्तुत करते हुए उत्साहित हैं। यह एक ऑनलाइन फार्म सुपरस्टोर है जहाँ से आप बीज, उर्वरक कीटनाशक ऑर्डर कर सकते हैं और यहाँ तक कि खेती संबंधी टिप्स भी पा सकते हैं।
अतुल की घोषणा पर उनके गाँव में मिली-जुली प्रतिक्रिया हुई।
हममें से बहुत से लोग प्रौद्योगिकी के बारे में कुछ भी नहीं जानते हैं।
हमारी टीम आपको फ़ार्मकार्ट पर पंजीकरण करने में मदद करेगी। जब आप देख लें कि आपको क्या चाहिए, तो बस उसके बगल के बॉक्स पर टैप करें।
रजिस्ट्रेशन के दौरान -
हमें कैसे पता चलेगा कि आप हमारी जानकारी का दुरुपयोग नहीं करेंगे?
आपको एक विशिष्ट पहचान कोड दिया जाएगा जिसका उपयोग केवल आप ही कर सकते हैं। आपकी सारी जानकारी वहाँ संग्रहीत की जाएगी।
अतुल भाई, हमें अपने उत्पाद कितनी जल्दी मिलेंगे? हमें उन्हें लेने के लिए कहाँ जाना होगा?
आप एक बटन क्लिक करके बहुत आसानी से ऑनलाइन खरीदारी और भुगतान कर सकते हैं। ऑर्डर करने के 36 घंटों के भीतर सभी उत्पाद आपके घर पर पहुँचा दिए जाएँगे।
मुझे अपने खेत के लिए कुछ भी खरीदने के लिए बाज़ार में पूरा दिन नहीं बिताना पड़ता और न ही मुझे ढेर सारी नकदी ले जानी पड़ती है।
हाँ, आप बाजार दर से कम कीमत पर आसानी से और बिना जोखिम के खरीदारी कर सकते हैं।
आस-पास के क्षेत्रों में उच्च माँग को पूरा करने के लिए बड़वानी में पहला फार्मकार्ट डिजिटल स्टोर खोला गया।


फार्मकार्ट ने एक डिलीवरी मॉडल भी पेश किया जिससे परिवहन लागत बचाने और स्थानीय नौकरियाँ पैदा करने में मदद मिली।
क्या यह सच है कि समुदाय का कोई भी व्यक्ति फ़ार्मकार्ट उत्पाद वितरित कर सकता है?
हाँ, बस फार्मकार्ट पर पंजीकरण करें और संग्रह और वितरण के लिए अपनी आईडी दिखाएँ।
फार्मकार्ट ने फसल की गुणवत्ता में सुधार और मुनाफा बढ़ाने में किसानों की मदद करने के लिए एक परामर्श सेवा, 'एग्री निदान' भी पेश की।
हजारों किसानों को उनकी सेवाओं से लाभ होने लगा और फार्मकार्ट को 2018 में शीर्ष 50 ग्लोबल इनोवेटिव स्टार्टअप्स में से एक चुना गया।
फ़ार्मकार्ट खरीदारी, डिलीवरी और परामर्श, सभी को एक साथ जोड़ता है। हम किसानों को इंटरनेट का उपयोग करने और व्यवसाय मालिकों की तरह सोचने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।
INNOVATIVE START
COVID-19 के दौरान, 1,000 उत्पाद पहले से ही फार्मकार्ट शॉपिंग प्लेटफॉर्म पर सूचीबद्ध थे। लॉकडाउन के दौरान –
हमें दूर-दराज के इलाकों में भी किसानों तक पहुँचने के लिए अपनी सेवाओं का विस्तार करना चाहिए। लॉकडाउन से उनकी खेती बाधित न हो।
अक्टूबर 2020 में, इसने रेडियो शो, मन की बात में पीएम मोदी से प्रशंसा अर्जित की।
2021 में -
भैया, फ़ार्मकार्ट को धन्यवाद, हमें अपने उत्पाद समय पर मिल रहे हैं लेकिन कृषि उपकरण प्राप्त करना कठिन है, और हम इसे वहन नहीं कर सकते।
क्यों न हमारी रेंट4फार्म सेवाओं को आज़माएँ? आप खेती के उपकरण किराए पर ले सकते हैं और जिनके पास अतिरिक्त उपकरण हैं वे उन्हें हमारे प्लेटफ़ॉर्म पर सूचीबद्ध करके कमा सकते हैं।
फार्मकार्ट के पास 102 लोगों की टीम है। हम भारत के किसानों को लगातार आगे बढ़ने में मदद करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।
पूरे मध्य प्रदेश में फार्मकार्ट लगभग 2,000 स्थानों पर मौजूद है और 1,00,000 से अधिक किसानों को सेवाएँ प्रदान करता है।

डॉ. सपन कुमार पत्रलेख



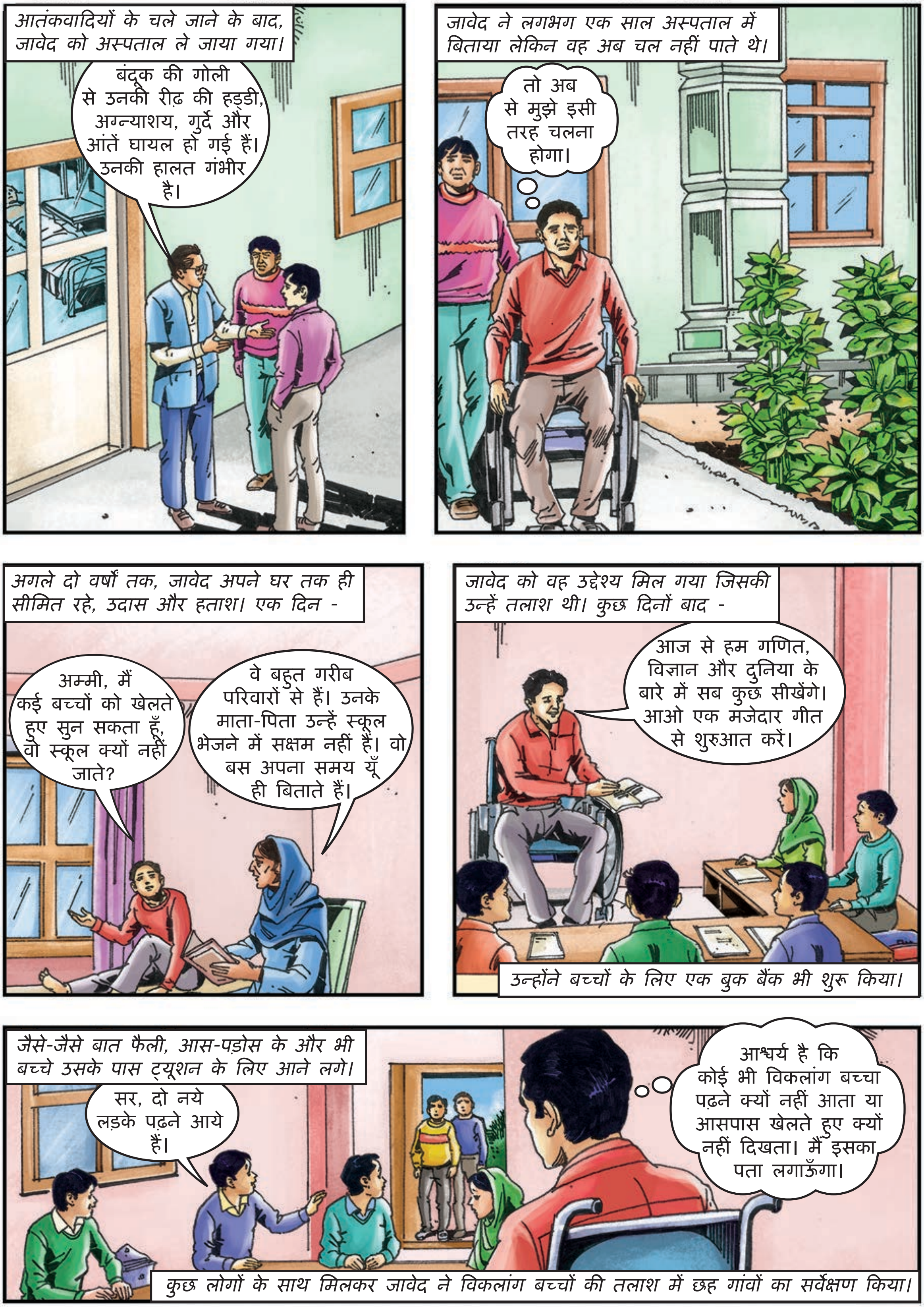

लेकिन सर हमारे स्कूल में 290 बच्चे हैं और हम केवल चार शिक्षक हैं। हम कैसे प्रबंधन करेंगे?
हम कक्षाओं के लिए गाँव में चार बिंदु स्थापित करेंगे, जिनमें से प्रत्येक में लगभग 50 से 70 छात्र होंगे।
बाद में जब सपन ने गाँव वालों को इकट्ठा किया-
हमें दीवारों को रंगकर उन्हें ब्लैकबोर्ड में बदलने में आपकी मदद की ज़रूरत है।
हम यहाँ अपने बच्चों की शिक्षा में सहायता करने के लिए हैं।
ब्लैकबोर्ड मिट्टी, गाय के गोबर, राख और चावल के स्टार्च के पानी का उपयोग करके बनाए गए।
क्या हमें चॉक और डस्टर की आवश्यकता नहीं है?
वो हम खुद बनाएँगे। बैठने के लिए चटाई की भी आवश्यकता होगी; फर्श बहुत ऊबड़-खाबड़ है।
दीवारों और बिजली के खंभों पर हिंदी, अंग्रेजी और संथाली के अक्षर और शब्द लिखे जा रहे थे।
हमारा पूरा गाँव अब एक बड़ा स्कूल है!
चलो चलकर दीवारों पर वर्णमाला के अक्षर पेन्ट करें।
बच्चे रंगी हुई दीवारों से पढ़ाई करने लगे।
दीवार पर मेरी गणित की समस्या को देखो!
मुझे यहाँ पढ़ना अच्छा लगता है। हम खेलते खेलते सीख सकते हैं।
5+3=8
6+4=10

*ग्रामीण बाल देखभाल केंद्र

जावेद अहमद टाक

*बैचलर ऑफ साइंस

^कश्मीर का एक शहर


आतंकवादियों के चले जाने के बाद, जावेद को अस्पताल ले जाया गया।
बंदूक की गोली से उनकी रीढ़ की हड्डी, अग्न्याशय, गुर्दे और आंतें घायल हो गई हैं। उनकी हालत गंभीर है।
जावेद ने लगभग एक साल अस्पताल में बिताया लेकिन वह अब चल नहीं पाते थे।
तो अब से मुझे इसी तरह चलना होगा।
अगले दो वर्षों तक, जावेद अपने घर तक ही सीमित रहे, उदास और हताश। एक दिन -
अम्मी, मैं कई बच्चों को खेलते हुए सुन सकता हूँ, वो स्कूल क्यों नहीं जाते?
वे बहुत गरीब परिवारों से हैं। उनके माता-पिता उन्हें स्कूल भेजने में सक्षम नहीं हैं। वो बस अपना समय यूँ ही बिताते हैं।
जावेद को वह उद्देश्य मिल गया जिसकी उन्हें तलाश थी। कुछ दिनों बाद -
आज से हम गणित, विज्ञान और दुनिया के बारे में सब कुछ सीखेंगे। आओ एक मजेदार गीत से शुरुआत करें।
उन्होंने बच्चों के लिए एक बुक बैंक भी शुरू किया।
जैसे-जैसे बात फैली, आस-पड़ोस के और भी बच्चे उसके पास ट्यूशन के लिए आने लगे।
सर, दो नये लड़के पढ़ने आये हैं।
आश्चर्य है कि कोई भी विकलांग बच्चा पढ़ने क्यों नहीं आता या आसपास खेलते हुए क्यों नहीं दिखता। मैं इसका पता लगाऊँगा।
कुछ लोगों के साथ मिलकर जावेद ने विकलांग बच्चों की तलाश में छह गांवों का सर्वेक्षण किया।

उन्होंने महसूस किया कि विकलांग बच्चे या तो अलग-थलग कर दिए जाते हैं या पूरी तरह उपेक्षित रहते हैं।
आज से मैं अपना सारा ध्यान इन बच्चों पर केंद्रित करूँगा।
अगले कुछ महीनों में उन्होंने कई विकलांग बच्चों के माता-पिता को आश्वस्त किया और उन्हें पढ़ाना शुरू किया।
केवल शिक्षा ही पर्याप्त नहीं है। कई बच्चों के पास सामान्य जीवन जीने के लिए श्रवण यंत्र या व्हीलचेयर जैसे आवश्यक उपकरण नहीं हैं। हमें उनके लिए और भी कुछ करना होगा और उन्हें उनके अधिकारों के बारे में जागरूक करना होगा।
दिव्यांगों की समस्याओं के समाधान के लिए, जावेद ने 2003 में द ह्यूमेनिटी वेलफेयर ऑर्गनाइजेशन हेल्पलाइन नामक एक एनजीओ* शुरू किया।
हमारा संगठन दिव्यांगों को वित्तीय, शैक्षणिक और चिकित्सा सहायता प्रदान करेगा और उन्हें सहायक उपकरण भी देगा। हम उनके अधिकारों के लिए लड़ेंगे और लोगों को अधिक जागरूक बनाने के लिए कार्यक्रम चलाएँगे।
अपने प्रयासों से यह संगठन कश्मीर विश्वविद्यालय में रैंप स्थापित कराने और श्रीनगर में राजभवन को विकलांगों के अनुकूल बनवाने में सफल रहा है।
संगठन ने 2008 में ज़ैबा आपा इंस्टीट्यूट ऑफ इन्क्लूसिव एजुकेशन नामक एक स्कूल भी स्थापित किया। एक दशक से भी अधिक समय के बाद, विभिन्न विकलांगताओं वाले 100 से अधिक बच्चे वहाँ पढ़ते हैं।
जावेद के काम को दुनिया भर से प्रशंसा और मान्यता मिली है। 2020 में, उन्हें समाज में उनके योगदान के लिए प्रतिष्ठित पद्म श्री से सम्मानित किया गया।

*गैर सरकारी संगठन

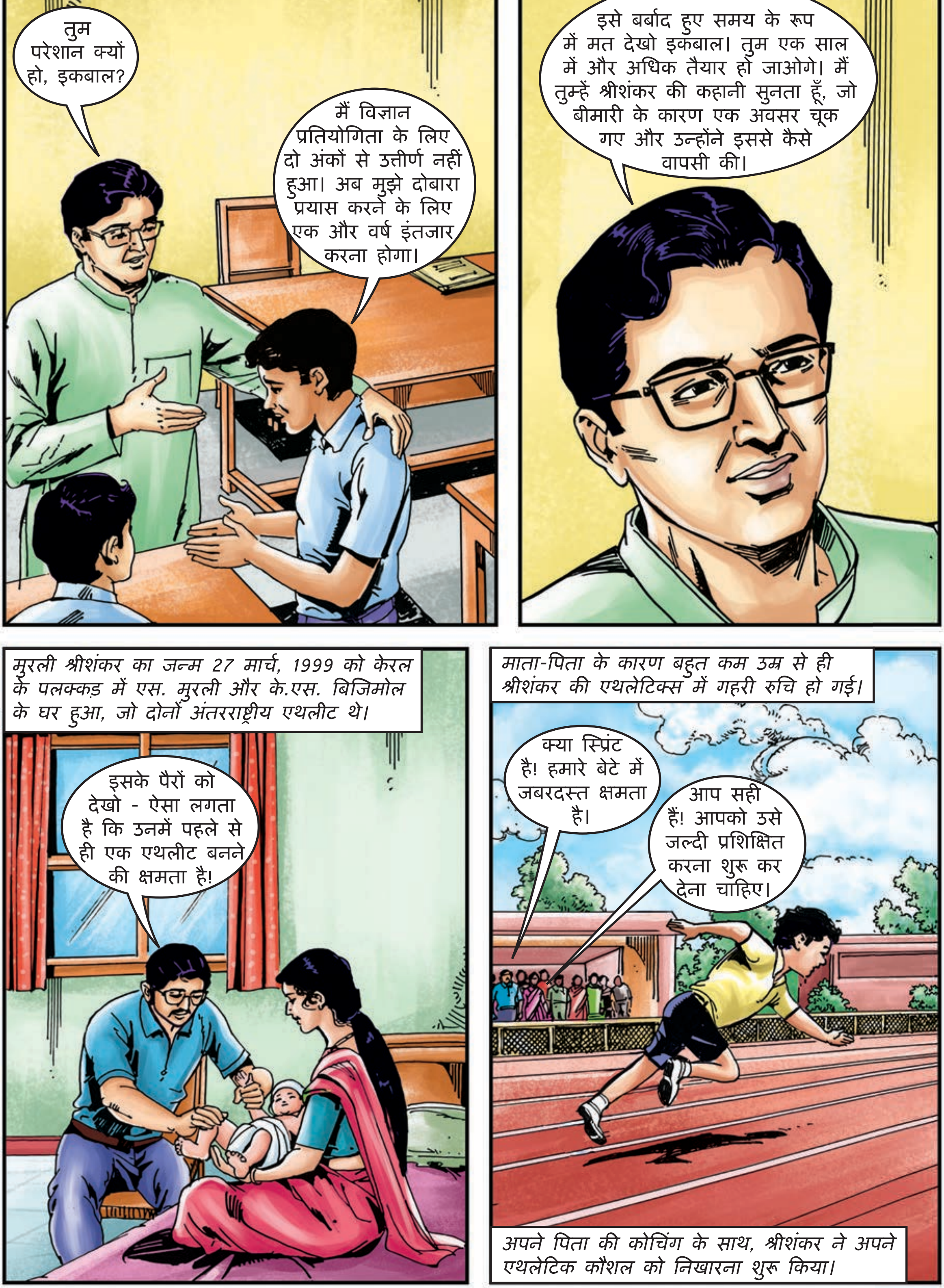
एम. योगनाथन

*तमिलनाडु का जिला जो नीलगिरि पर्वत श्रृंखला के भीतर स्थित है

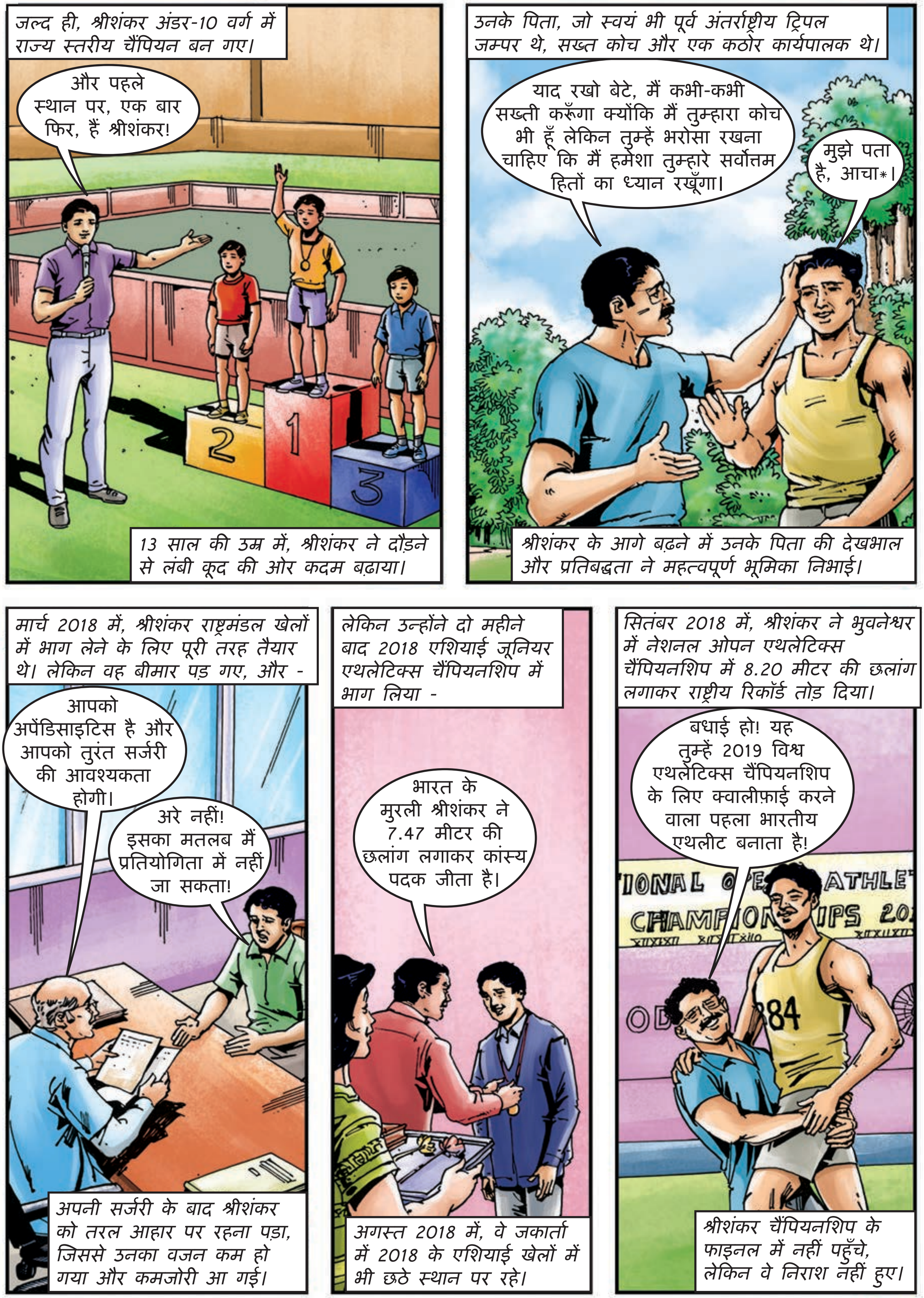
जब मारीमुथु 13 वर्ष के थे-
क्या कर रहे हो?
मैं एक पेड़ लगा रहा हूँ। मैं हमारी पहाड़ियों को हमेशा हरा-भरा रहने में मदद करूँगा।
वह वनीकरण के प्रति समर्पित उनकी आजीवन यात्रा की शुरुआत थी।
मारीमुथु बड़े हुए और कोयंबटूर में तमिलनाडु राज्य परिवहन निगम में बस कंडक्टर की नौकरी करने लगे।
यह पौधा एक उपहार है। कृपया इसे लगाएँ और इसकी अच्छी देखभाल करें।
उनके अधिकांश यात्रियों को उनसे पौधों का उपहार मिला।
जैसे-जैसे साल बीतते गए, मारीमुथु को लगने लगा कि केवल पौधे बाँटना और लगाना ही काफी नहीं है।
मैं चाहता हूँ कि युवा पेड़ लगाएँ और पर्यावरण की परवाह करें। मैं इसे हर सोमवार को कर सकता हूँ, जब मेरा साप्ताहिक अवकाश होता है
जल्द ही -
आप सब लोग एक पौधा लगाए और हम उसका नाम आपके नाम पर रखेंगे। कृपया सुनिश्चित करें कि आप उसे नियमित रूप से पानी दें और अपने भाई-बहन की तरह उसकी देखभाल करें।
वाह! मेरे नाम वाला पेड़! बहुत रोमांचक है।

*तमिल में पर्यावरण-योद्धा

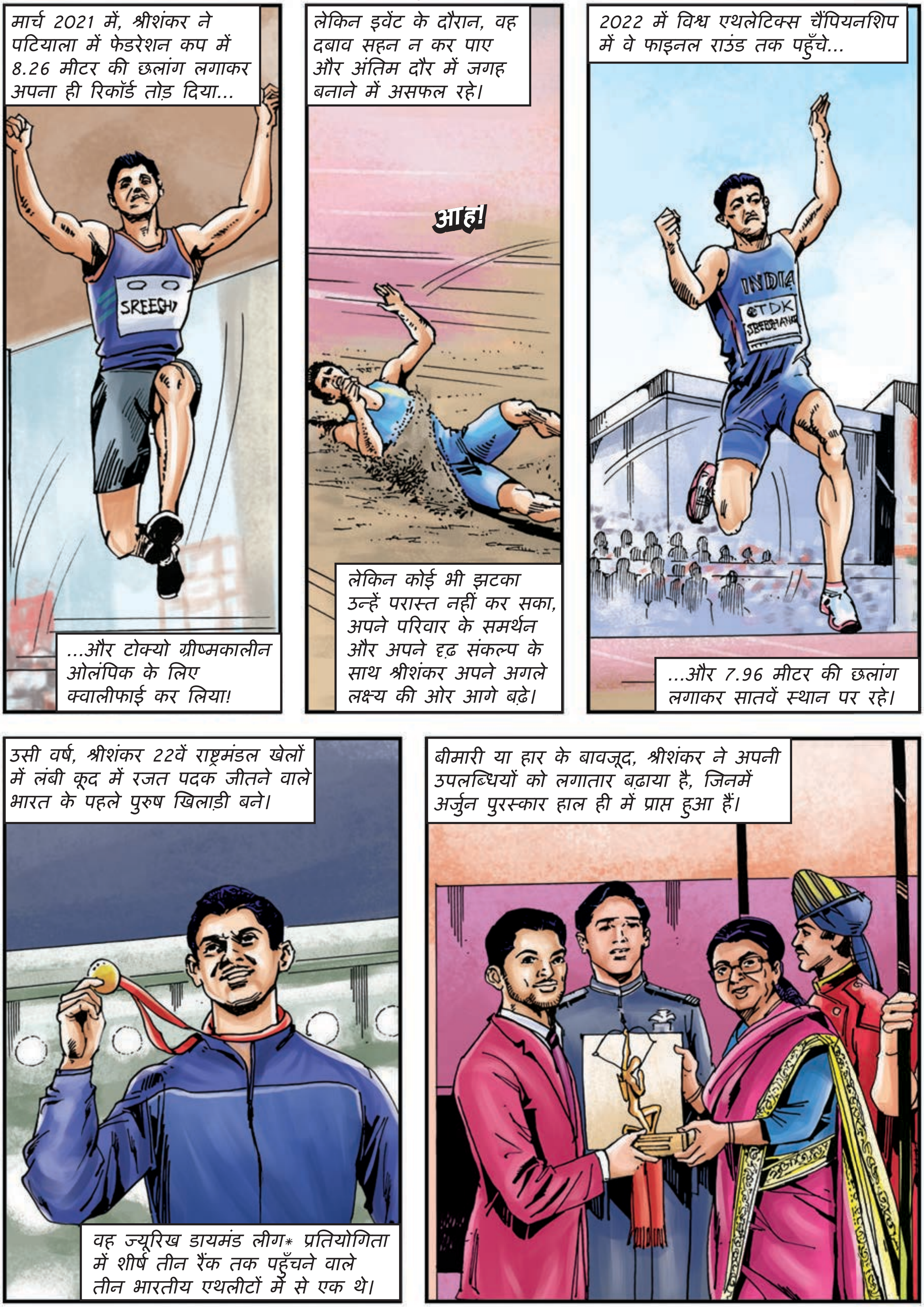
मुरली श्रीशंकर



तुम परेशान क्यों हो, इकबाल?
मैं विज्ञान प्रतियोगिता के लिए दो अंकों से उत्तीर्ण नहीं हुआ। अब मुझे दोबारा प्रयास करने के लिए एक और वर्ष इंतजार करना होगा।
इसे बर्बाद हुए समय के रूप में मत देखो इकबाल। तुम एक साल में और अधिक तैयार हो जाओगे। मैं तुम्हें श्रीशंकर की कहानी सुनता हूँ, जो बीमारी के कारण एक अवसर चूक गए और उन्होंने इससे कैसे वापसी की।
मुरली श्रीशंकर का जन्म 27 मार्च, 1999 को केरल के पलक्कड़ में एस. मुरली और के.एस. बिजिमोल के घर हुआ, जो दोनों अंतरराष्ट्रीय एथलीट थे।
इसके पैरों को देखो - ऐसा लगता है कि उनमें पहले से ही एक एथलीट बनने की क्षमता है!
माता-पिता के कारण बहुत कम उम्र से ही श्रीशंकर की एथलेटिक्स में गहरी रुचि हो गई।
क्या स्प्रिंट है! हमारे बेटे में जबरदस्त क्षमता है।
आप सही हैं! आपको उसे जल्दी प्रशिक्षित करना शुरू कर देना चाहिए।
अपने पिता की कोचिंग के साथ, श्रीशंकर ने अपने एथलेटिक कौशल को निखारना शुरू किया।

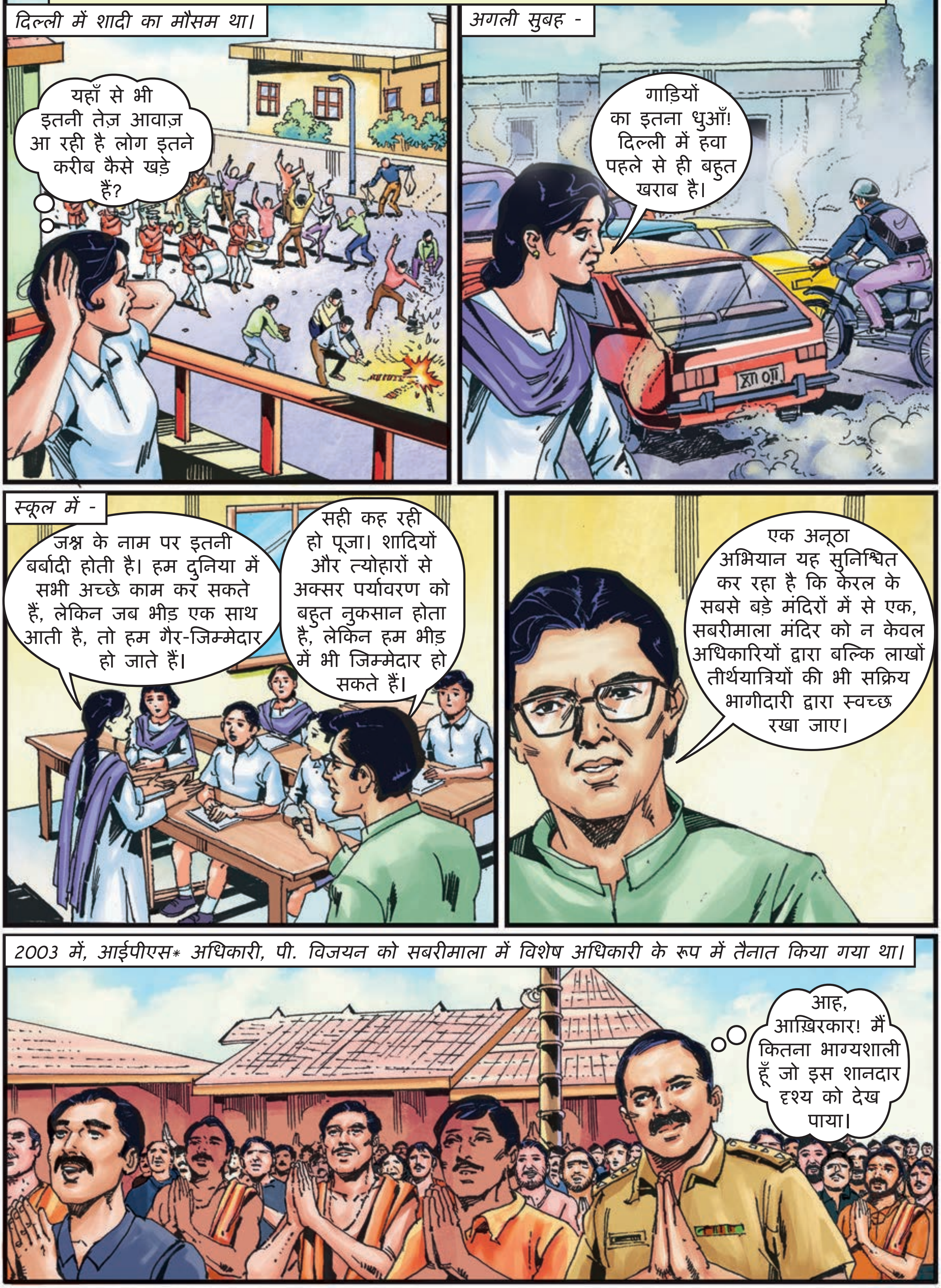

जल्द ही, श्रीशंकर अंडर-10 वर्ग में राज्य स्तरीय चैंपियन बन गए।
और पहले स्थान पर, एक बार फिर, हैं श्रीशंकर!
13 साल की उम्र में, श्रीशंकर ने दौड़ने से लंबी कूद की ओर कदम बढ़ाया।
उनके पिता, जो स्वयं भी पूर्व अंतर्राष्ट्रीय ट्रिपल जम्पर थे, सख्त कोच और एक कठोर कार्यपालक थे।
याद रखो बेटे, मैं कभी-कभी सख्ती करूँगा क्योंकि मैं तुम्हारा कोच भी हूँ लेकिन तुम्हें भरोसा रखना चाहिए कि मैं हमेशा तुम्हारे सर्वोत्तम हितों का ध्यान रखूँगा।
मुझे पता है, आचा*।
श्रीशंकर के आगे बढ़ने में उनके पिता की देखभाल और प्रतिबद्धता ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।
मार्च 2018 में, श्रीशंकर राष्ट्रमंडल खेलों में भाग लेने के लिए पूरी तरह तैयार थे। लेकिन वह बीमार पड़ गए, और -
आपको अपेंडिसाइटिस है और आपको तुरंत सर्जरी की आवश्यकता होगी।
अरे नहीं! इसका मतलब मैं प्रतियोगिता में नहीं जा सकता!
अपनी सर्जरी के बाद श्रीशंकर को तरल आहार पर रहना पड़ा, जिससे उनका वजन कम हो गया और कमजोरी आ गई।
लेकिन उन्होंने दो महीने बाद 2018 एशियाई जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में भाग लिया -
भारत के मुरली श्रीशंकर ने 7.47 मीटर की छलांग लगाकर कांस्य पदक जीता है।
अगस्त 2018 में, वे जकार्ता में 2018 के एशियाई खेलों में भी छठे स्थान पर रहे।
सितंबर 2018 में, श्रीशंकर ने भुवनेश्वर में नेशनल ओपन एथलेटिक्स चैंपियनशिप में 8.20 मीटर की छलांग लगाकर राष्ट्रीय रिकॉर्ड तोड़ दिया।
बधाई हो! यह तुम्हें 2019 विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप के लिए क्वालीफ़ाई करने वाला पहला भारतीय एथलीट बनाता है!
श्रीशंकर चैंपियनशिप के फाइनल में नहीं पहुँचे, लेकिन वे निराश नहीं हुए।

*मलयालम में पिता

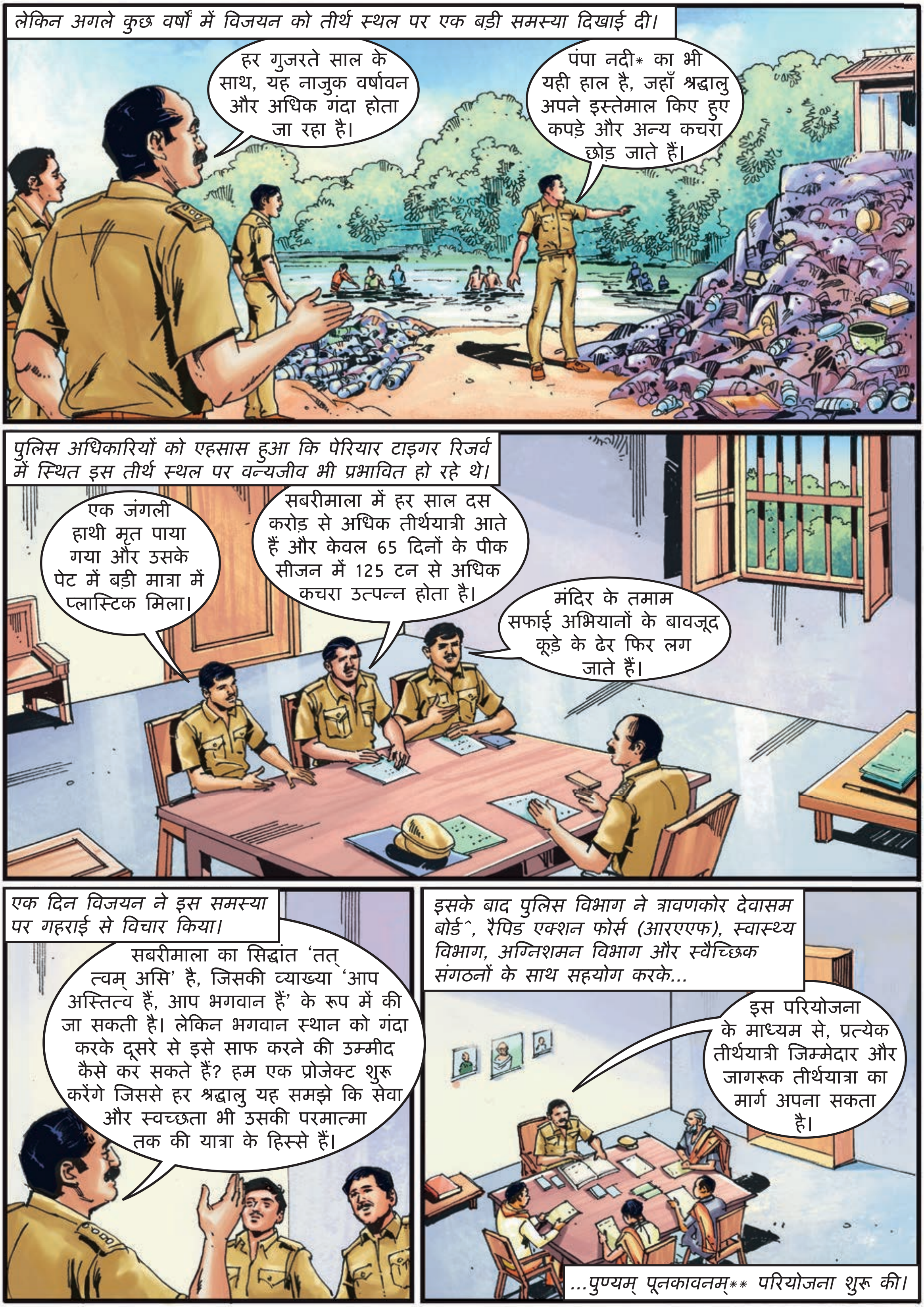


*एक वार्षिक कार्यक्रम जिसमें पंद्रह शीर्ष प्रीमियर आमंत्रण ट्रैक और फील्ड एथलेटिक्स प्रतियोगिताएँ शामिल हैं

पुण्यम् पूनकावनम्

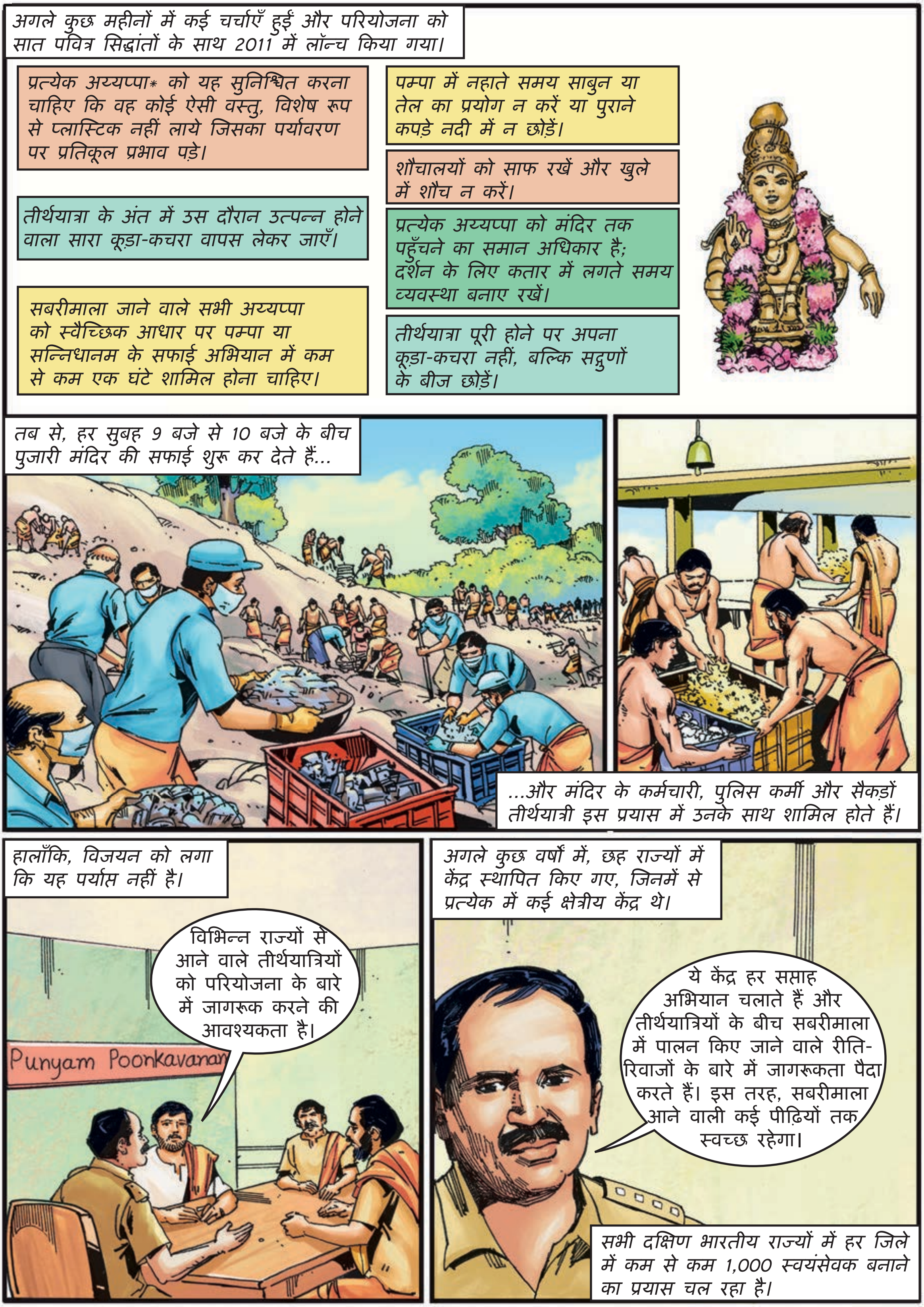


*भारतीय पुलिस सेवा



*सबरीमाला मंदिर पम्पा नदी के तट पर स्थित है
**सबरीमाला के भगवान अयप्पा का दिव्य उपवन

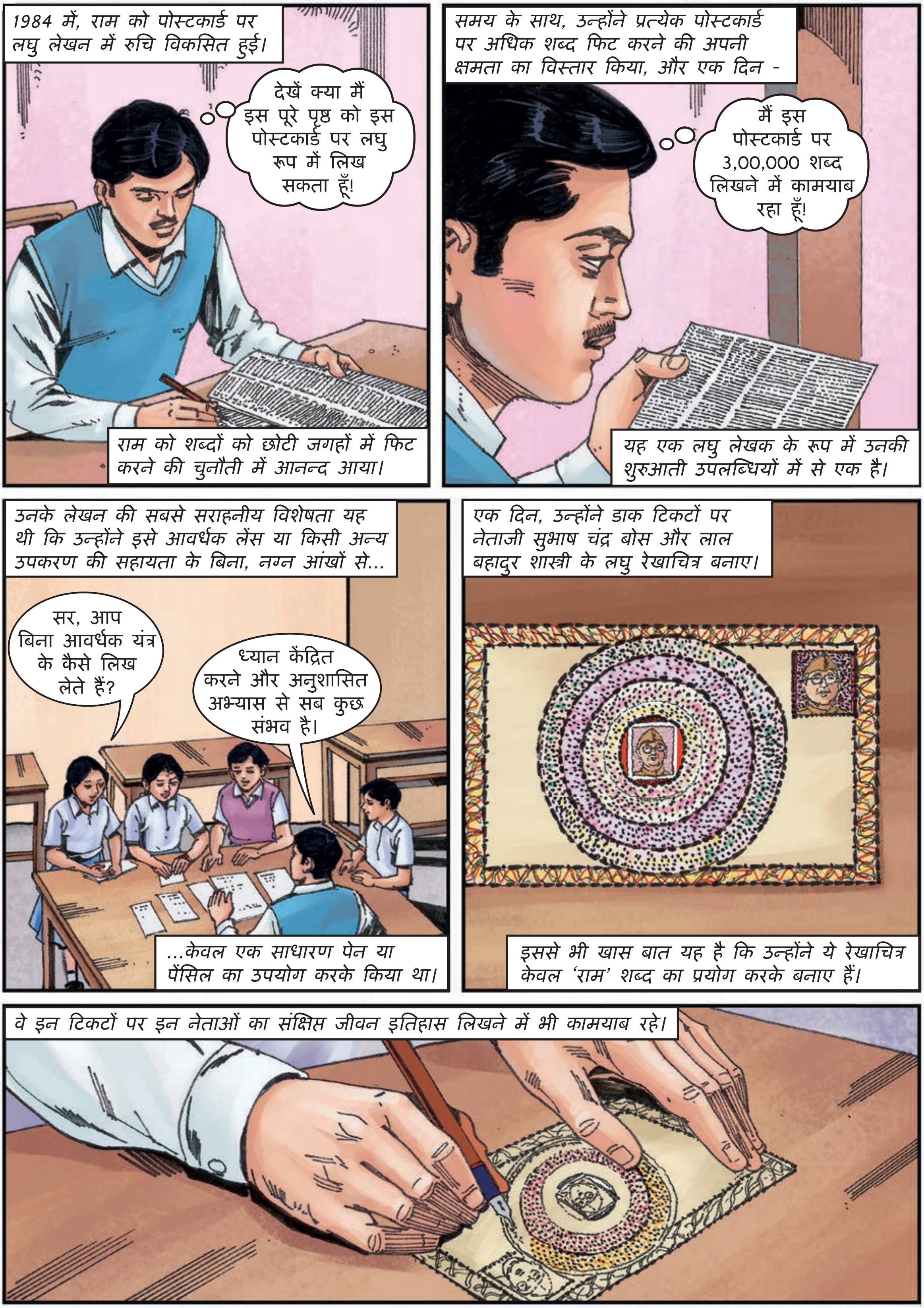
^दक्षिण भारत में लगभग 1,252 मंदिरों का प्रबंधन करने वाली एक स्वायत्त संस्था

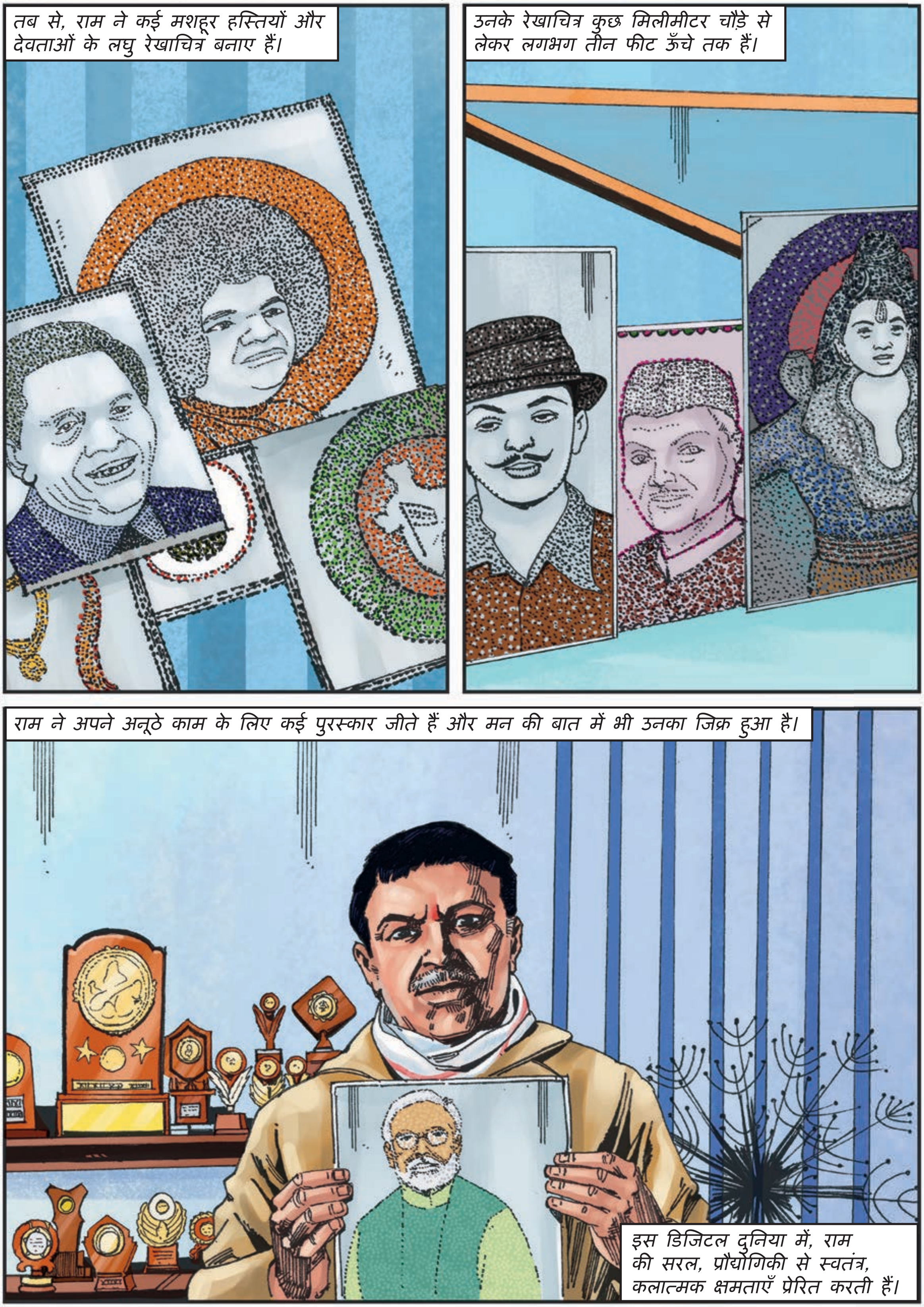


*भक्तों को देवता के नाम से भी बुलाया जाता है।

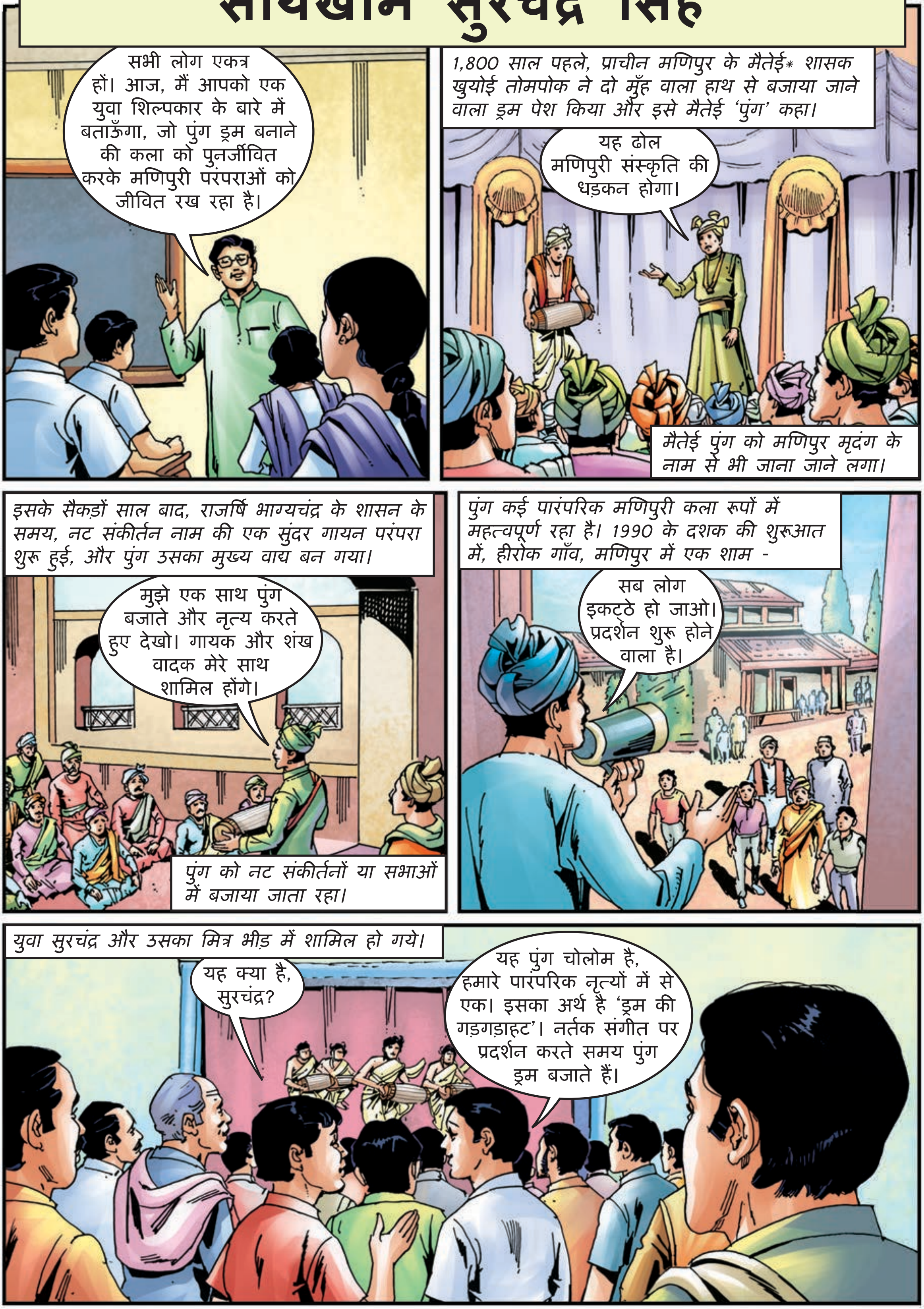
राम कुमार जोशी

*हिमाचल प्रदेश में


1984 में, राम को पोस्टकार्ड पर लघु लेखन में रुचि विकसित हुई।
देखें क्या मैं इस पूरे पृष्ठ को इस पोस्टकार्ड पर लघु रूप में लिख सकता हूँ!
राम को शब्दों को छोटी जगहों में फिट करने की चुनौती में आनन्द आया।
समय के साथ, उन्होंने प्रत्येक पोस्टकार्ड पर अधिक शब्द फिट करने की अपनी क्षमता का विस्तार किया, और एक दिन -
मैं इस पोस्टकार्ड पर 3,00,000 शब्द लिखने में कामयाब रहा हूँ!
यह एक लघु लेखक के रूप में उनकी शुरुआती उपलब्धियों में से एक है।
उनके लेखन की सबसे सराहनीय विशेषता यह थी कि उन्होंने इसे आवर्धक लेंस या किसी अन्य उपकरण की सहायता के बिना, नग्न आंखों से...
सर, आप बिना आवर्धक यंत्र के कैसे लिख लेते हैं?
ध्यान केंद्रित करने और अनुशासित अभ्यास से सब कुछ संभव है।
...केवल एक साधारण पेन या पेंसिल का उपयोग करके किया था।
एक दिन, उन्होंने डाक टिकटों पर नेताजी सुभाष चंद्र बोस और लाल बहादुर शास्त्री के लघु रेखाचित्र बनाए।
इससे भी खास बात यह है कि उन्होंने ये रेखाचित्र केवल 'राम' शब्द का प्रयोग करके बनाए हैं।
वे इन टिकटों पर इन नेताओं का संक्षिप्त जीवन इतिहास लिखने में भी कामयाब रहे।


तब से, राम ने कई मशहूर हस्तियों और देवताओं के लघु रेखाचित्र बनाए हैं।
उनके रेखाचित्र कुछ मिलीमीटर चौड़े से लेकर लगभग तीन फीट ऊँचे तक हैं।
राम ने अपने अनूठे काम के लिए कई पुरस्कार जीते हैं और मन की बात में भी उनका जिक्र हुआ है।
इस डिजिटल दुनिया में, राम की सरल, प्रौद्योगिकी से स्वतंत्र, कलात्मक क्षमताएँ प्रेरित करती हैं।

सायखोम सुरचंद्र सिंह

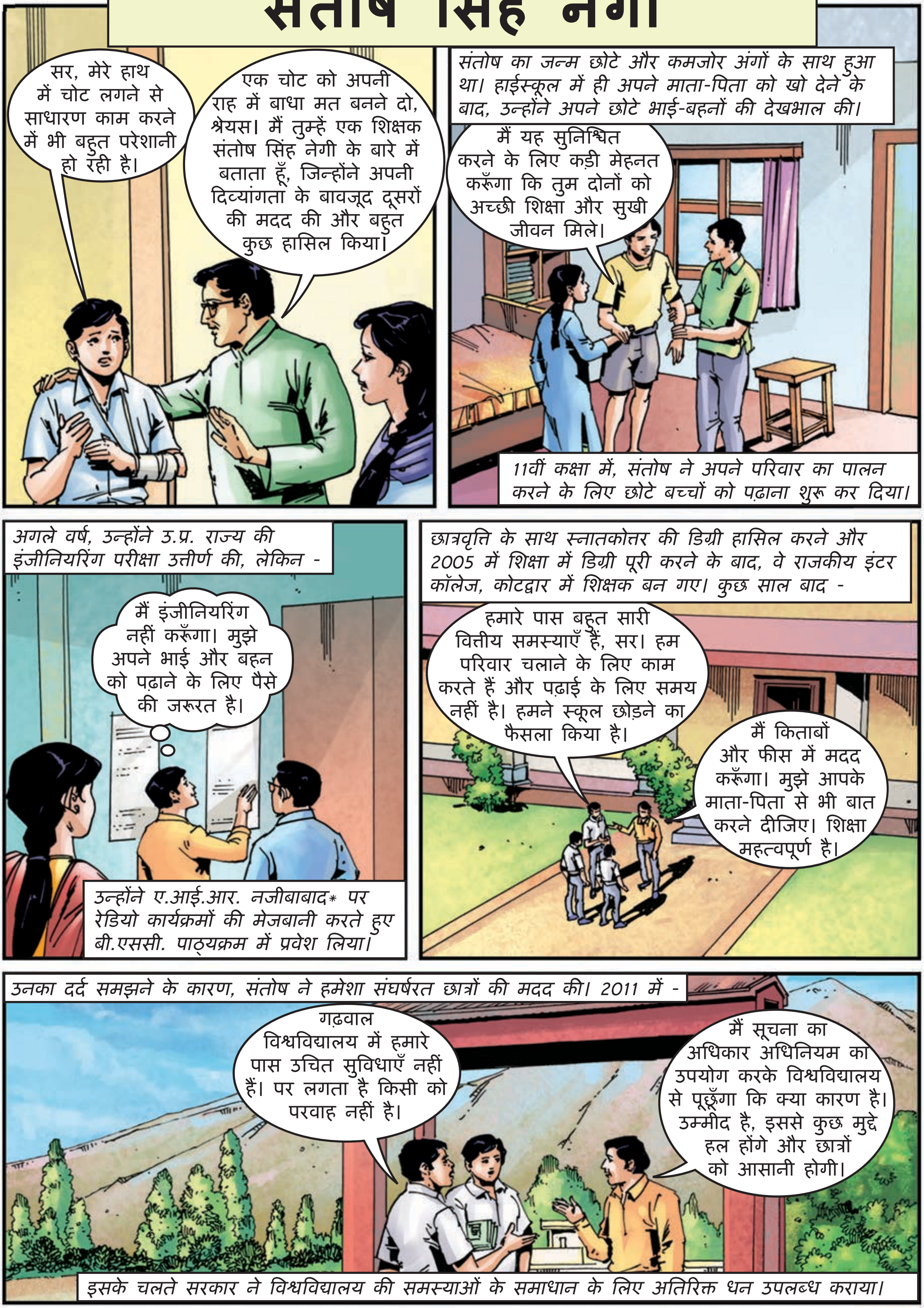


*मणिपुर का मूल निवासी समूह

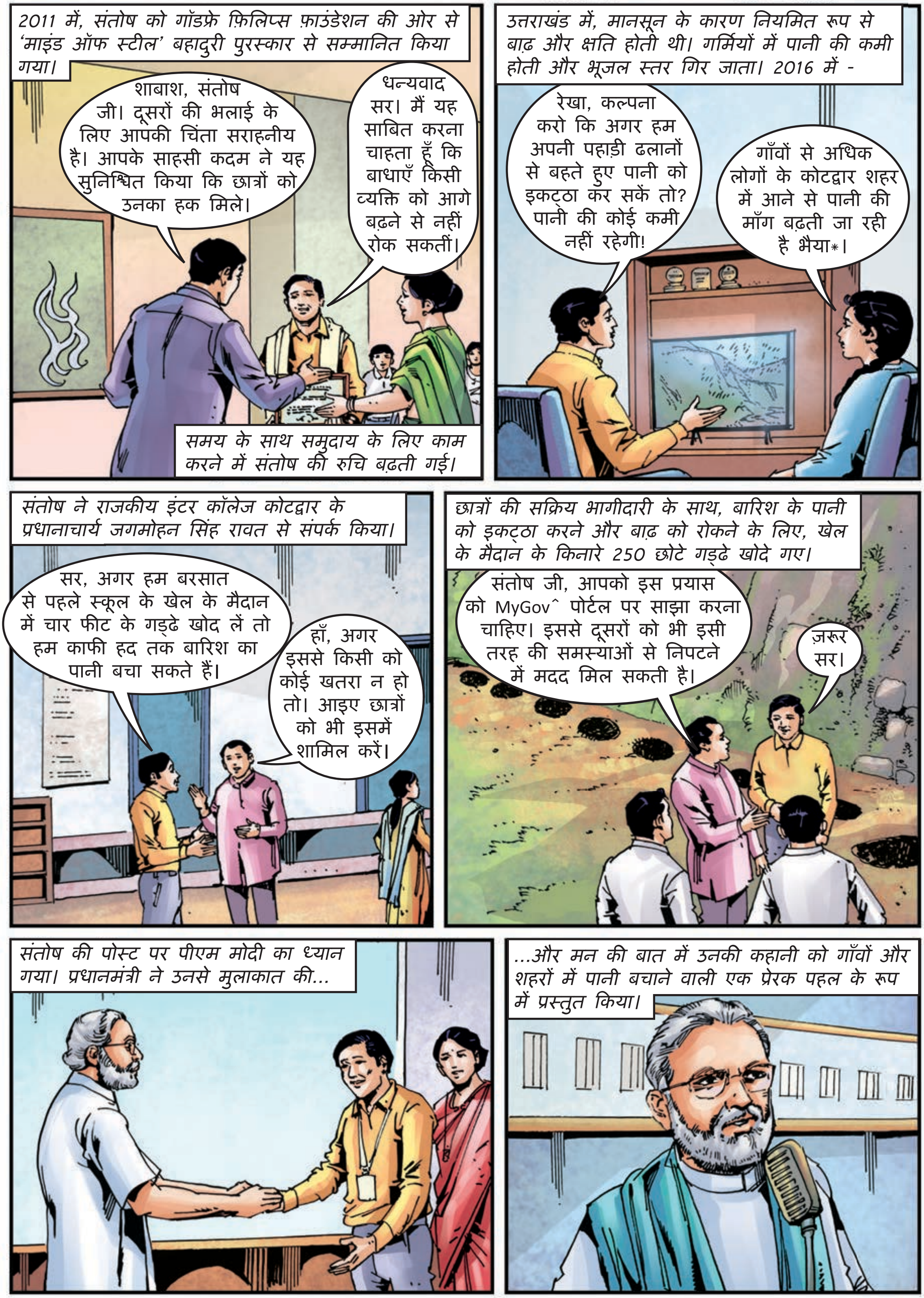
तब -
बहुत पहले, जब राजा का कोई महत्वपूर्ण संदेश होता था तो वे सभी को सचेत करने के लिए इस ड्रम का उपयोग करते थे।
अब यह खुशहाली की धुनों और नृत्यों का ढोल है, ठीक है ना अपा*?
तुम इस बारे में इतना कैसे जानते हैं?
अपा और मेरा बड़ा भाई लंबे समय से ये ड्रम बना रहे हैं। मैं भी एक दिन इन्हें बनाऊँगा।
जैसे-जैसे साल बीतते गए, सुरचंद्र ने मैतेई पुंग बनाने की कला में महारत हासिल कर ली। 2005 में -
हम दिन-रात काम करते हैं, लेकिन कारीगरों की संख्या घट रही है। हमारा भविष्य अनिश्चित है।
हम दूसरों को कला सिखाने के लिए कार्यशालाएँ आयोजित कर सकते हैं। हमें केवल ड्रम बनाना ही नहीं, बल्कि परंपराओं को संरक्षित भी करना है।
सुरचंद्र अपनी कला को बढ़ावा देने के लिए राज्य की राजधानी इंफाल चले गए।
ये ढोल हमारे नृत्यों की आत्मा हैं! हम इन्हें भूलने नहीं दे सकते। क्या आपने कभी कोई पारंपरिक ढोल बनते देखा है?
उन्होंने दूसरों को सिखाते हुए ड्रम बनाना जारी रखा।
2019 में, सायखोम सुरचंद्र सिंह को उस्ताद बिस्मिल्लाह खान युवा पुरस्कार के लिए चुना गया था।
हम मेतेई पुंग के सांस्कृतिक महत्व को पहचानते हैं। आपका काम मूल्यवान है।
यह पुरस्कार सिर्फ मेरे लिए नहीं बल्कि सभी पारंपरिक ड्रम निर्माताओं के लिए है, हम अपनी विरासत को जीवित रखेंगे!
युवा पुरस्कार

*दादा

संतोष सिंह नेगी



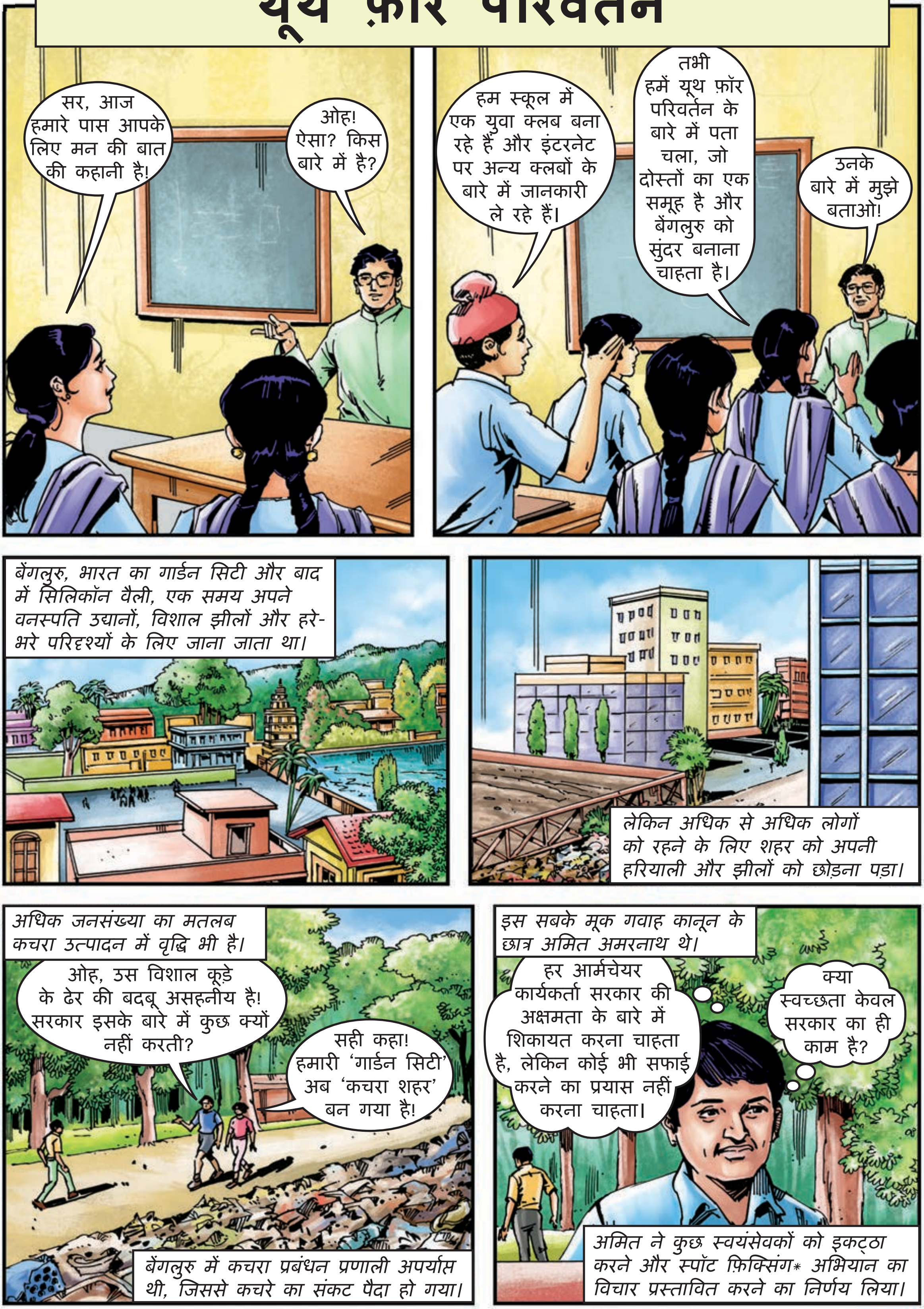
*उत्तर प्रदेश का एक शहर



*भाई, हिंदी में

^सरकार का नागरिक सहभागिता मंच

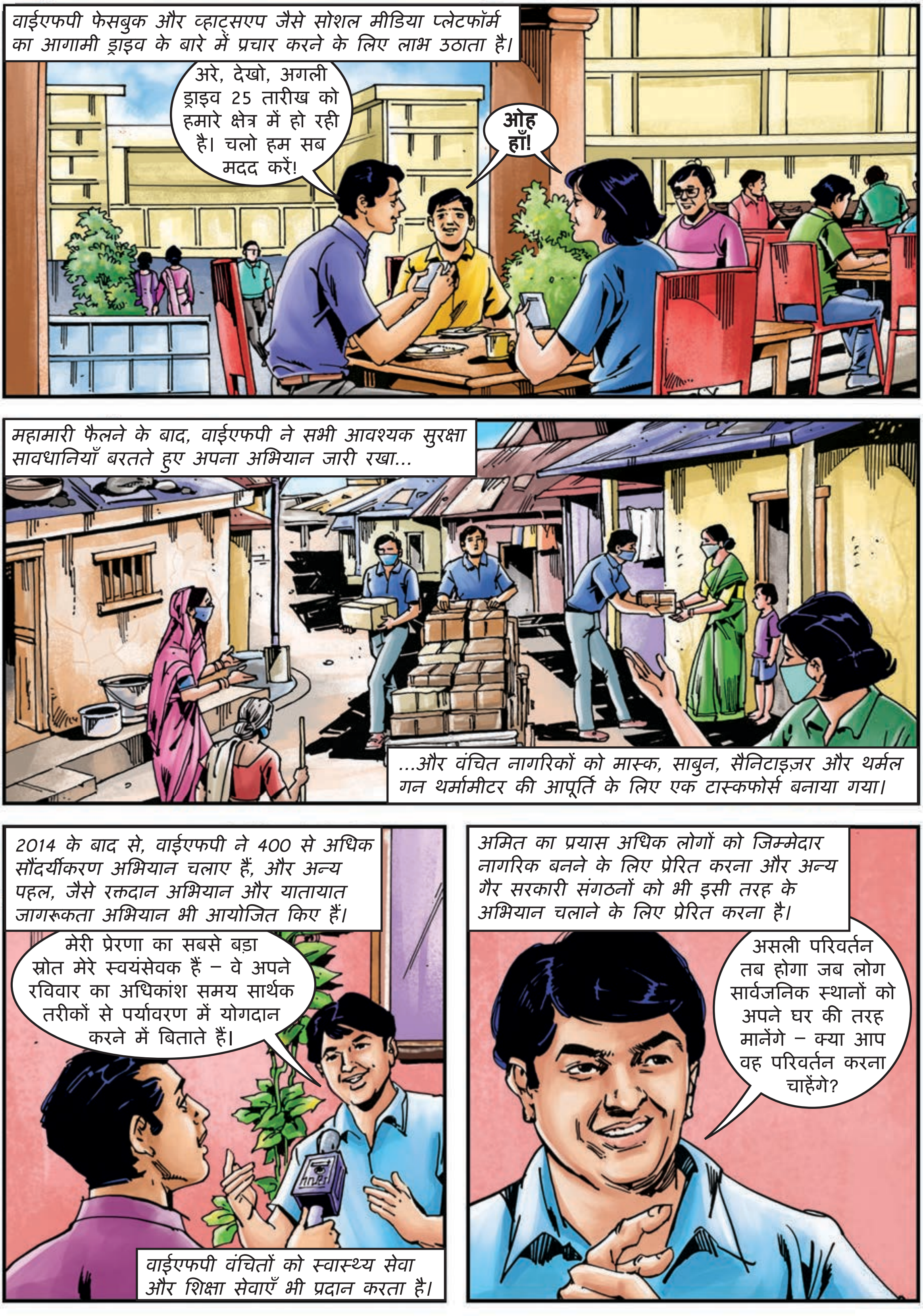
यूथ फ़ॉर परिवर्तन



*शहर के अशुद्ध हिस्सों की पहचान करना, उन्हें साफ करना और फिर उनका सौंदर्यीकरण करना

*दक्षिण और पश्चिम बेंगलुरु में फैला हुआ क्षेत्र

^हिन्दी में, परिवर्तन



वाईएफपी फेसबुक और व्हाट्सएप जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का आगामी ड्राइव के बारे में प्रचार करने के लिए लाभ उठाता है।
अरे, देखो, अगली ड्राइव 25 तारीख को हमारे क्षेत्र में हो रही है। चलो हम सब मदद करें!
ओह हाँ!
महामारी फैलने के बाद, वाईएफपी ने सभी आवश्यक सुरक्षा सावधानियाँ बरतते हुए अपना अभियान जारी रखा...
...और वंचित नागरिकों को मास्क, साबुन, सैनिटाइज़र और थर्मल गन थर्मामीटर की आपूर्ति के लिए एक टास्कफोर्स बनाया गया।
2014 के बाद से, वाईएफपी ने 400 से अधिक सौंदर्यीकरण अभियान चलाए हैं, और अन्य पहल, जैसे रक्तदान अभियान और यातायात जागरूकता अभियान भी आयोजित किए हैं।
मेरी प्रेरणा का सबसे बड़ा स्रोत मेरे स्वयंसेवक हैं – वे अपने रविवार का अधिकांश समय सार्थक तरीकों से पर्यावरण में योगदान करने में बिताते हैं।
वाईएफपी वंचितों को स्वास्थ्य सेवा और शिक्षा सेवाएँ भी प्रदान करता है।
अमित का प्रयास अधिक लोगों को जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए प्रेरित करना और अन्य गैर सरकारी संगठनों को भी इसी तरह के अभियान चलाने के लिए प्रेरित करना है।
असली परिवर्तन तब होगा जब लोग सार्वजनिक स्थानों को अपने घर की तरह मानेंगे – क्या आप वह परिवर्तन करना चाहेंगे?

TOP COMPLANING
START ACTING

मन की बात 100

MANN KI BAAT 100

मन की बात

खंड 12

सीखने के असीमित संसाधनों वाले इस समय में, अधिकांश प्रश्नों के उत्तर आसानी से पाए जा सकते हैं। लेकिन, अधिकांश लोग इस जानकारी का उपयोग अपने आसपास की समस्याओं को हल करने के लिए नहीं करते हैं।

मन की बात का बारहवाँ खंड उन लोगों की कहानियाँ बताता है जो अपने ज्ञान और प्रयासों को परिणामों में बदलने के लिए दृढ़ रहे।

जावेद अहमद टाक, जिन्होंने स्वयं दिव्यांग होने के बाद दिव्यांग बच्चों के लिए एक समावेशी स्कूल शुरू किया, एक शिक्षक संतोष सिंह नेगी, जिन्होंने वर्षा जल संचयन के अपने ज्ञान का उपयोग पानी की कमी के मुद्दों को हल करने और बाढ़ को रोकने के लिए किया, से लेकर एम. योगनाथन तक, जो एक बस कंडक्टर थे, जिन्होंने अपने समय और धन से हजारों पौधे लगाए और पर्यावरण संरक्षण के बारे में कक्षाओं में पढ़ाया, इन लोगों ने अपने अनुभवों और ज्ञान का उपयोग सफल होने और अपने आसपास की दुनिया की मदद करने के लिए किया है।

₹99

www.amarchitrakatha.com
ISBN 978-93-6127-806-8
9 789361 278068