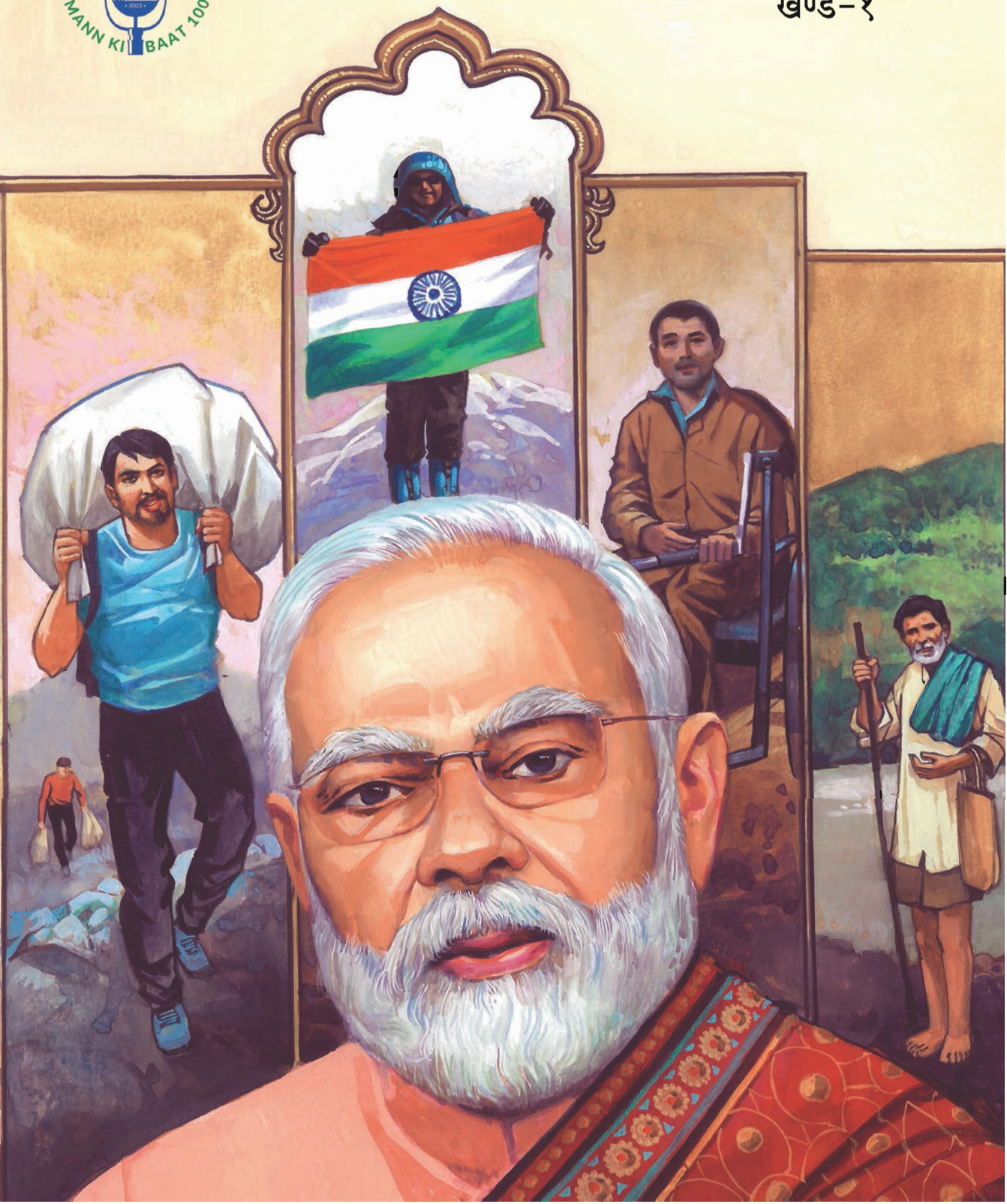
मन की बात

खण्ड–१



मन की बात

खण्ड–१

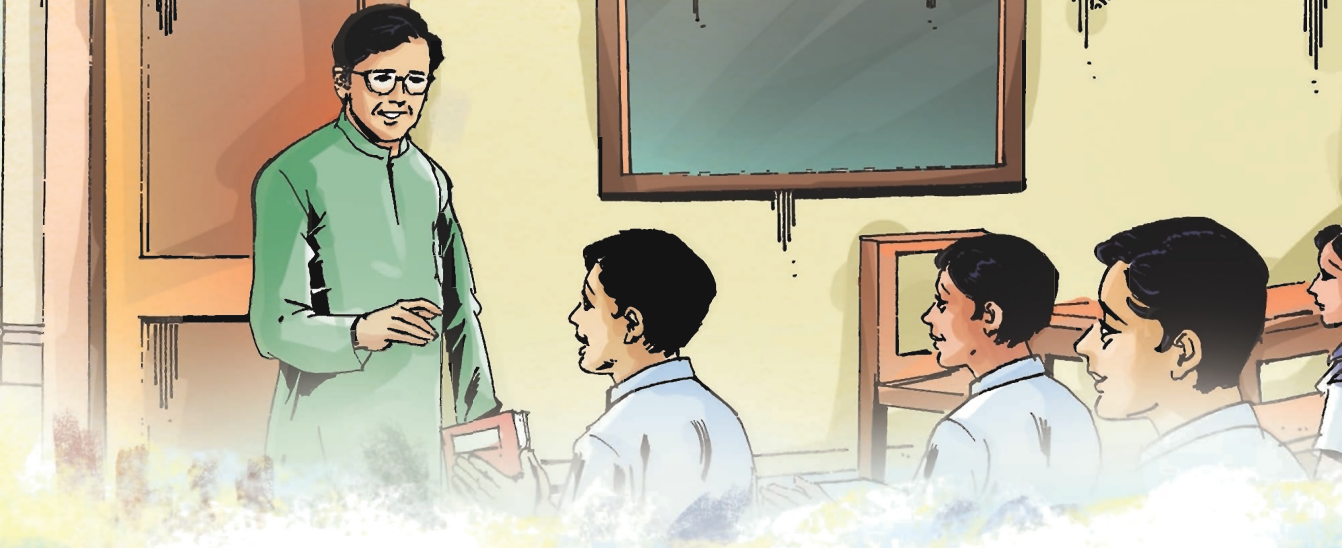
Published by
Amar Chitra Katha Pvt. Ltd

Edition I

ISBN: 978-81-19242-27-6

©Amar Chitra Katha Pvt. Ltd, May 2023

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.



मन की बात

खण्ड–१

The Route to your Roots

When they look back at their formative years, many Indians nostalgically recall the vital part Amar Chitra Katha comics have played in their lives. It was **Amar Chitra Katha** that first gave them a glimpse of their glorious heritage.
Since they were introduced in 1967, there are now over **500 Amar Chitra Katha** titles to choose from. **Over 100 million copies** have been sold worldwide.
Now, Amar Chitra Katha titles are even more widely available in **1000+ bookstores all across India**. If you do not have access to a bookstore near you, you can also buy all the titles through our online store, **www.amarchitrakatha.com**. We provide quick delivery anywhere in the world. To make it easy for you to locate the titles of your choice from our treasure trove of titles, the books are now arranged in six categories.

Epics and Mythology
Best known stories from the Epics and the Puranas

Indian Classics
Enchanting tales from Indian literature

Fables and Humour
Evergreen folktales, legends and tales of wisdom and humour

Bravehearts
Stirring tales of brave men and women of India

Visionaries
Inspiring tales of thinkers, social reformers and nation builders

Contemporary Classics
The best of modern Indian literature

Illustrations and Cover Art: Dilip Kadam

Production: Amar Chitra Katha

AMAR CHITRA KATHA PVT. LTD

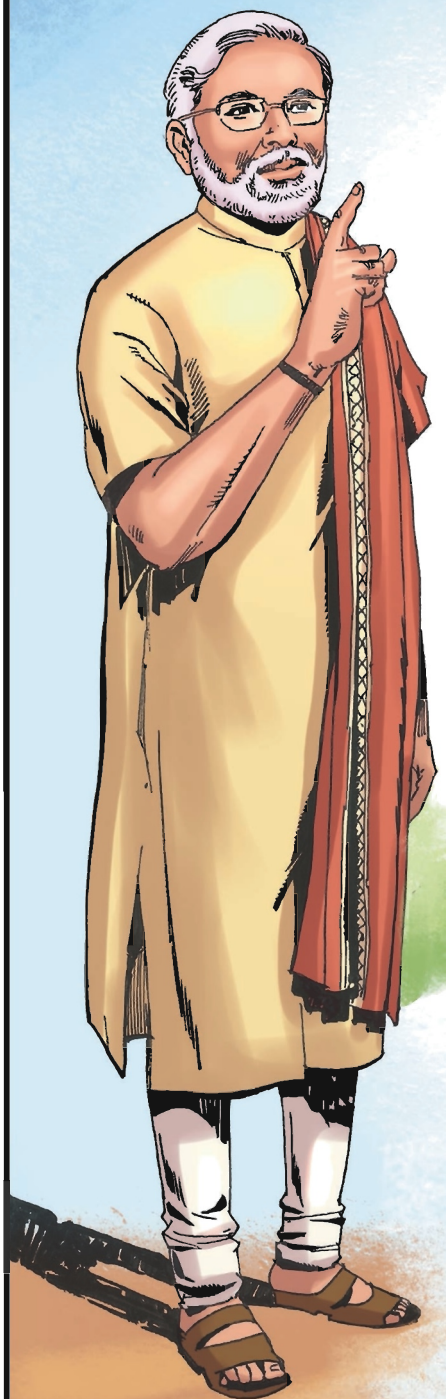
© Amar Chitra Katha Pvt. Ltd, April 2023
Facebook: The Amar Chitra Katha Studio | Instagram: @amarchitrakatha | Twitter: @ACKComics | YouTube: Amar Chitra Katha

Get access to Amar Chitra Katha's digital library on the **ACK Comics App**. Visit **digital.amarchitrakatha.com**

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**.

अक्तूबर २०१४ को प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी ने भारत की जनता के लिए कुछ ख़ास पेश किया।

मेरे प्यारे देशवासियों। आज, विजयादशमी के उत्सव के अवसर पर मैं आपके साथ अपने विचार साझा करना चाहता हूं। और मैं आने वाले दिनों में, कम से कम महीने में एक या दो बार, ऐसा करना जारी रखूंगा।



मैं आपको एक कहानी सुनाता हूं जो स्वामी विवेकानंद अक्सर कहा करते थे।

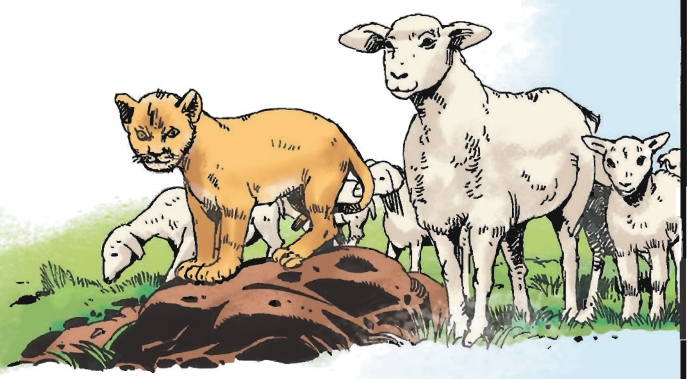
एक बार एक शेरनी अपने दो शावकों (बच्चों) के साथ बाहर निकली तब उसने भेड़ों का एक झुंड देखा। वह भेड़ों का शिकार करने छलांग लगाकर आगे बढ़ी। तब एक शावक उसके साथ दौड़ा जबकि दूसरा पीछे रह गया। जो शावक पीछे रह गया था वह अन्य भेड़ों की माँ को मिल गया और वह अपने मेमनों के साथ उस शावक की देखभाल करने लगी। शावक भेड़ों के साथ बड़ा हुआ, यह सोचकर कि वह भी उनमें से एक है। वह उन्हीं की तरह बोलता, उन्हीं की तरह खाता, दौड़ता-भागता और व्यवहार करता था।

कुछ साल बाद, वह शावक जो अपनी माँ के साथ रह गया था और अब बड़ा हो गया था, उसने अपने भाई को भेड़ों के साथ रहते हुए देखा। उसे अपनी आँखों पर विश्वास नहीं हो रहा था और वह सोच रहा था कि वह शेर भेड़ों की तरह व्यवहार क्यों कर रहा है।

उसने पूछा, " ऐसी क्या बात है? तुम भेड़ों की तरह बात और व्यवहार क्यों कर रहे हो?"

"मैं उनके साथ रहकर बड़ा हुआ हूं," दूसरे शेर ने कहा। "उन्होंने मुझे पाला है इसलिए मेरी सारी आदतें, मेरी भाषा और मेरा व्यवहार उन्हीं जैसा है। "

"मेरे साथ आओ और मैं तुम्हें दिखाऊंगा कि तुम वास्तव में कौन हो," पहले शेर ने कहा।



वह अपने भाई को एक कुएँ के पास ले गया और उसे अपना प्रतिबिंब दिखाया।

"देखो, क्या तुम्हारा चेहरा मेरे जैसा नहीं है? तुम एक शेर हो, भेड़ नहीं। "

वह शेर जो हमेशा अपने आप को भेड़ समझता था, आश्चर्यचकित हो गया। उसने खुद को शेर के रूप में पहचाना। एक नई ताकत और आत्म-सम्मान के साथ उसने अपना सर पीछे किया और एक सच्चे शेर की तरह दहाड लगाई।

इस देश में हम सभी को अपने आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास को पुनः प्राप्त करना चाहिए। हमें अपनी ताकत को पहचानना चाहिए। क्योंकि यदि हम ऐसा करते हैं, तो हम एक प्रगतिशील और समृद्ध राष्ट्र बन जाएंगे।

वर्षों तक प्रधान मंत्री जमीनी स्तर के ऐसे चैंपियन्स की कहानियों को लोगों सामने लाए जो सामान्य नागरिक होने के बावजूद अपने साथियों और साथी प्राणियों का जीवन आसान बनाने के लिए नायकों की तरह काम कर रहे थे।

आज मैं आपको कर्णाटक के दसन्नादोदी गाँव के कामेगौडा के बारे में बताता हूं। एक चरवाहा जिसने अपनी महेनत से १६ तालाब बनाए ताकि गर्मी के महीनों में लोगों और जानवरों को पानी मिल सके।

उन्होंने समाज की भलाई के लिए काम करने वाले कई समूहों में भी जागृति फैलाई ।

पिछले आठ वर्षों में यूथ फॉर परिवर्तन* ने सफाई का काम किया है और बेंगलुरु के ३५० से अधिक विस्तारों को बदल दिया है। आज लगभग १५० लोग हर रविवार को स्वेच्छा से शहर की सफाई करने के लिए उनसे जुड़ते हैं। उनका आदर्श वाक्य है, 'शिकायत करना बंद करो, काम करना शुरू करो'।

प्रधान मंत्री ने अपने श्रोताओं को स्वतंत्रता सेनानियों द्वारा किए गए जबरदस्त बलिदानों के बारे में याद दिलाया।

७५ से अधिक रेलवे स्टेशन स्वतंत्रता संग्राम से जुडे हुए हैं। नेताजी सुभाष चन्द्र बोस झारखंड के गोमोह स्टेशन से भेष बदल कर जर्मनी भाग निकले थे। उत्तर प्रदेश में काकोरी रेलवे स्टेशन पर राम प्रसाद बिस्मिल, अशफाकउल्ला खान और चंद्रशेखर आजाद ने ब्रिटिश खजाना ले जाने वाली ट्रेन को लूटा था।

काकोरी
KAKORI

एक बेहद दिलचस्प एपिसोड में, उन्होंने अपना कर्तव्य इमानदारी से निभा रहे दो कुत्तों की प्रशंसा की।

विशेष सीमांत बल से सोफी

नोर्थर्न कमांड से विदा।

सोफी ने विस्फोटक बनाने में इस्तेमाल होने वाले पदार्थों को सूंघ लिया। विदा ने पाँच बारूदी सुरंगों और एक ग्रेनेड का पता लगाया और इस प्रकार अपनी टुकड़ी के सैनिकों की रक्षा की। यदि आप कुत्ता पालना चाहते हैं तो भारतीय कुत्ता पालें। वे बुध्धिमान, शक्तिशाली और रखरखाव के लिए बहुत आसान हैं।

मन की बात ने १०० एपिसोड पूरे कर लिए हैं। बहुत से लोग इसे सुन रहे हैं और प्रेरणा प्राप्त कर रहे हैं।

*बदलाव

अनुक्रम

१	योगेश सैनी	६
२	इस्माईल खत्री	१०
३	राजू	१३
४	न्गुरंग मीना	१६
५	पोन मरीयप्पन	१९
६	कल्मने कामेगौडा	२१
७	प्रदीप संगवान	२४
८	काम्या कार्तिकेयन	२७
९	अन्वी झंझारुकिया	३०

योगेश सैनी

कक्षा में बहुत ही उत्तेजना फैली हुई थी –

नायर सर ने कहा था की अगली क्लास ख़ास होने वाली है, इकबाल।

ओह, श्रेयस, मैं आशा करता हूं कि यह सचमुच में कुछ मज़ेदार हो, जैसे लीपफ्रॉग या खोखो या...

लेकिन इससे पहले कि इकबाल अपनी सूचि पूरी कर पाता–

गूड मोर्निंग बच्चों।

गूड मोर्निंग सर!

सर, आज हम क्या करने वाले हैं?

मैं आपसे एक सवाल पूछता हूं, श्रेयस। क्या आपने मन की बात के बारे में सुना है?

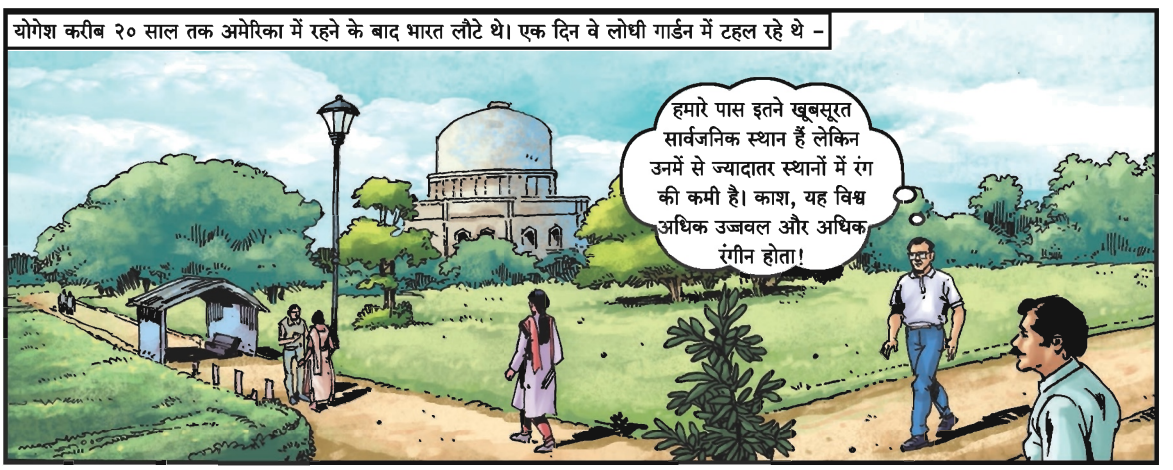
मैंने सुना है सर! यह एक रेडियो कार्यक्रम है जिसमें हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हमसे बात करते हैं और हमें ढेर सारी कहानियाँ सुनाते हैं।

बहुत अच्छा बिद्या। लेकिन वे किस बारे में बात करते हैं?

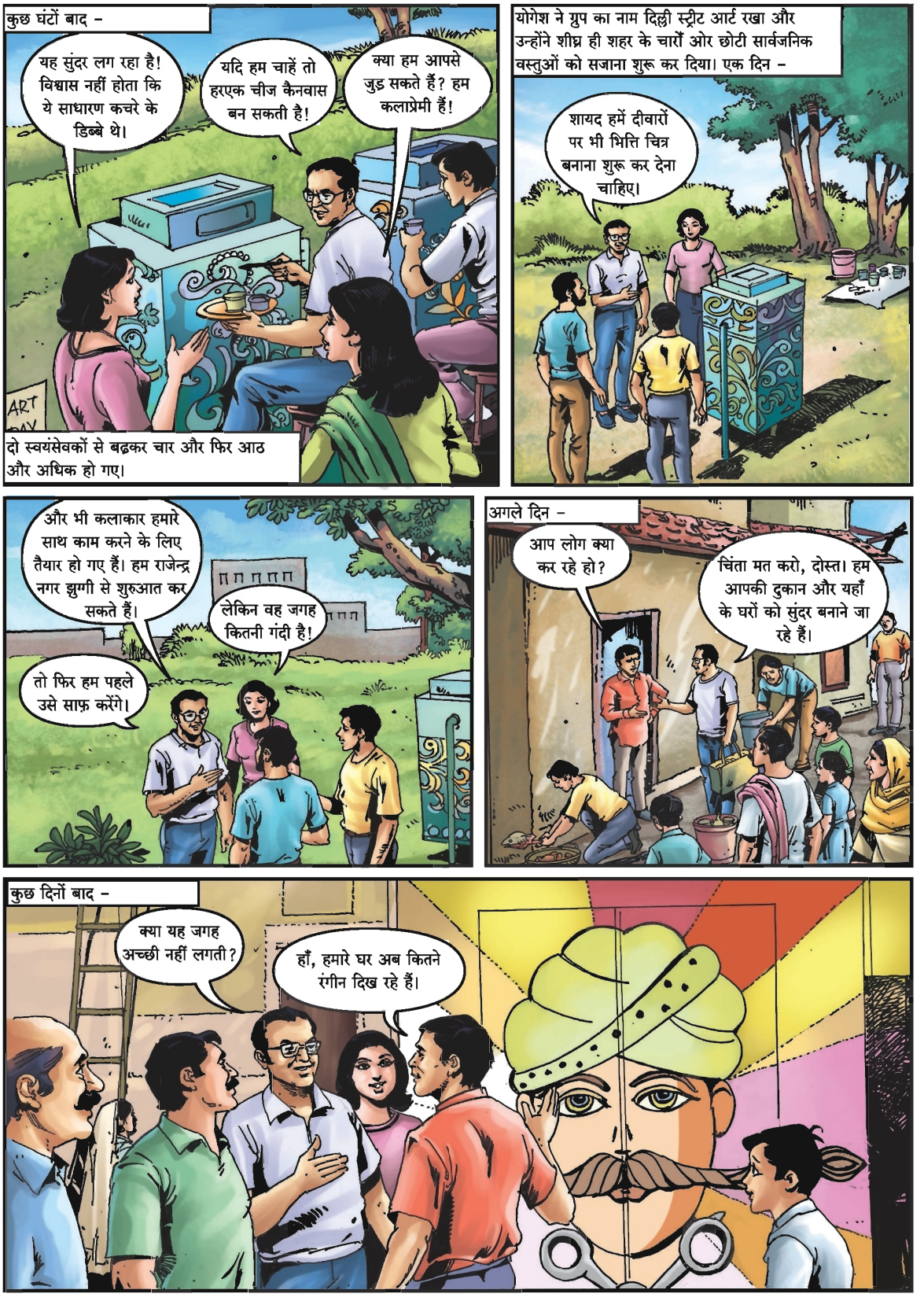
वह भारत के बारे में और भारत में ऐसे लोगों के बारे में बात करते हैं जो अद्भुत कार्य कर रहे हैं।

लक्ष्मी, आपने बिल्कुल सही कहा।

अगले कुछ हफ़्तों के लिए हम मन की बात में बताई गई कहानियों के लिए एक पीरियड समर्पित करेंगे। उन लोगों की कहानियाँ जो बदलाव ला रहे हैं। सब से पहले हम जिस व्यक्ति के बारे में बात करने जा रहे हैं वह हमारे शहर से ही है; इनका नाम है योगेश सैनी।
मैंने उनके बारे में सुना है। हमारे स्कूल के ठीक सामने फ्लाईओवर के नीचे दीवार पर उनकी पेंटिंग्स हैं। मैं हर दिन उन्हें देखती हूं।
सही है, गौरी। वे एक ऐसे कलाकार हैं जो हमारे शहर की सफाई और सौंदर्यीकरण कर रहे हैं। मैं आपको उनकी कहानी बताता हूं।


योगेश करीब २० साल तक अमेरिका में रहने के बाद भारत लौटे थे। एक दिन वे लोधी गार्डन में टहल रहे थे –
हमारे पास इतने खूबसूरत सार्वजनिक स्थान हैं लेकिन उनमें से ज्यादातर स्थानों में रंग की कमी है। काश, यह विश्व अधिक उज्जवल और अधिक रंगीन होता!

रुको... क्यों न मैं ही अपने शहर में रंग भरना शुरू कर दूं। मैं इन कचरे के डिब्बे से शुरुआत कर सकता हूं। अगर मैं एक छोटा सा कार्यक्रम आयोजित करूं, तो अन्य लोग भी मेरे साथ जुड़ सकते हैं।
अगले कुछ दिनों में योगेश को नई दिल्ली नगर निगम से अनुमति मिल गई और उन्होंने एक स्ट्रीट आर्ट सेटरडे का आयोजन किया। लेकिन –
ऐसा लगता है कि यहाँ सिर्फ हम दोनों ही हैं, चलो, शुरू करते हैं।


कुछ घंटों बाद –
यह सुंदर लग रहा है! विश्वास नहीं होता कि ये साधारण कचरे के डिब्बे थे।
यदि हम चाहें तो हरएक चीज कैनवास बन सकती है!
क्या हम आपसे जुड़ सकते हैं? हम कलाप्रेमी हैं!
ART
दो स्वयंसेवकों से बढ़कर चार और फिर आठ और अधिक हो गए।
योगेश ने ग्रुप का नाम दिल्ली स्ट्रीट आर्ट रखा और उन्होंने शीघ्र ही शहर के चारों ओर छोटी सार्वजनिक वस्तुओं को सजाना शुरू कर दिया। एक दिन –
शायद हमें दीवारों पर भी भित्ति चित्र बनाना शुरू कर देना चाहिए।
और भी कलाकार हमारे साथ काम करने के लिए तैयार हो गए हैं। हम राजेन्द्र नगर झुग्गी से शुरुआत कर सकते हैं।
लेकिन वह जगह कितनी गंदी है!
तो फिर हम पहले उसे साफ़ करेंगे।
अगले दिन –
आप लोग क्या कर रहे हो?
चिंता मत करो, दोस्त। हम आपकी दुकान और यहाँ के घरों को सुंदर बनाने जा रहे हैं।
कुछ दिनों बाद –
क्या यह जगह अच्छी नहीं लगती?
हाँ, हमारे घर अब कितने रंगीन दिख रहे हैं।

हर भित्ति चित्र के साथ दिल्ली स्ट्रीट आर्ट शहर में तेजी से लोकप्रिय होता गया।

मैं अगला भित्ति चित्र गांधीजी पर बनाना चाहता हूं।

और उन्होंने ऐसा ही किया। शहर ने योगेश के मार्गदर्शन में बनाए गए 'राष्ट्रपिता' के कुछ उल्लेखनीय चित्र देखे।

एक दिन –

मेरे पास एक जबरदस्त खबर है। एक ग्राहक ने हमें बैंगलोर के एक बड़े स्कूल को सजाने के लिए कहा है।

यह बढ़िया है। जब तक हम वहां हैं, हम कुछ सार्वजनिक दीवारों को भी सजा सकते हैं।

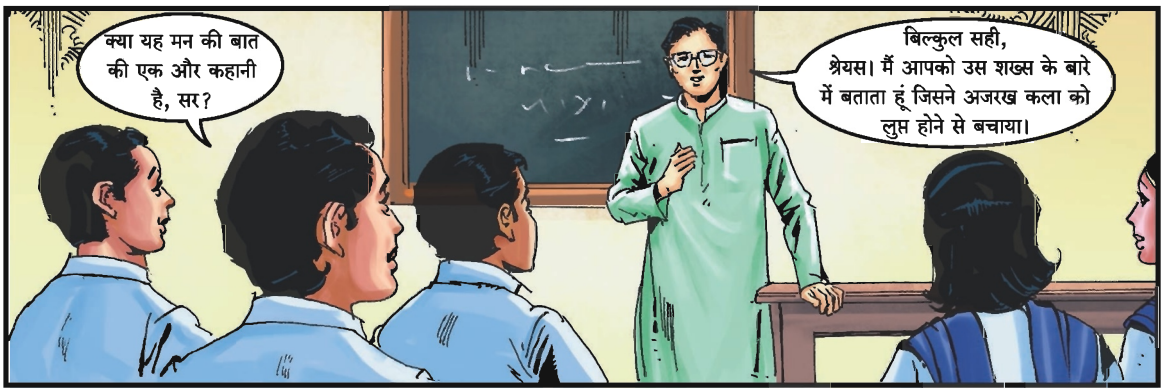
योगेश की टीम को अधिक से अधिक प्रोजेक्ट मिले और समय के साथ टीम बड़ी होती गई। पिछले वर्षों में उन्होंने लगभग २० शहरों में झुग्गियों, जेलों, सड़कों, रेलवे स्टेशनों, स्कूलों और कई अन्य सार्वजनिक और निजी स्थानों को सुशोभित किया है।

मुझे विश्वास नहीं हो रहा है कि हमारी छोटी सी टीम ने इतने सारे शहरों में बदलाव लाया है।

यदि प्रत्येक व्यक्ति शहर के लिए योगदान देता है, तो हमारा पूरा देश बदल सकता है।

इस्माइल खत्री

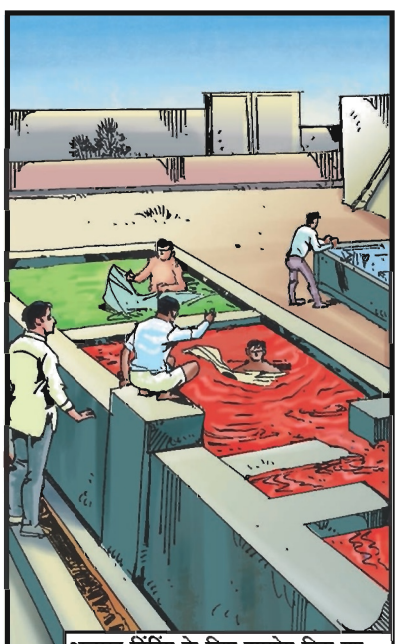
उस दिन शारदा का जन्मदिन था और वह कक्षा के लिए मिठाई का एक छोटा डिब्बा लाई थी।



वह २००१ का वर्ष था। धमडका* के खत्रीओं ने अपने समुदाय के प्रमुख इस्माइल खत्री से संपर्क किया।

इस्माइल जानता था कि उनकी चिंता जायज थी।

समुदाय की अजरख ब्लॉक प्रिंटिंग की पारंपरिक कला प्रचुर मात्रा में स्वच्छ जल संसाधनों पर निर्भर थी।



अजरख प्रिंटिंग के लिए उपयोग किए गए रंगों से लेकर डिजाइन की उचित छपाई तक, पानी बहुत सारे कारकों (फैक्टर्स) को निर्धारित करता है।

*गुजरात में भुज के पास एक गाँव
**२००१ का गुजरात भूकंप

ठीक है, मैं हमारे लिए एक उपयुक्त जगह की तलाश शुरु कर दूंगा।

अपने समुदाय की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए इस्माइल ने भुज के पास एक अच्छी जगह ढूंढ़ ली। बाद में उस गाँव का नाम अजरखपुर रखा गया।
यहाँ हमारी कला निखरेगी।

नई शुरुआत उनके व्यवसाय के लिए लाभदायक रही...

...लेकिन जल्द ही नई समस्याएं पैदा हो गईं।
आज आपके अब्बा कहाँ हैं?
इस्माइल भाई, अब्बा घर पर हैं। कल काम के बाद उन्हें सांस लेने में तकलीफ हो रही थी।

रासायनिक रंगों से कारीगरों को एलर्जी और अस्थमा हो रहा है। हम उन्हें कैसे बदल सकते हैं।

इसका उत्तर प्रकृति में पाया गया। खत्रियों ने इसके स्थान पर प्राकृतिक रंगों के प्रयोग को अपनाया।

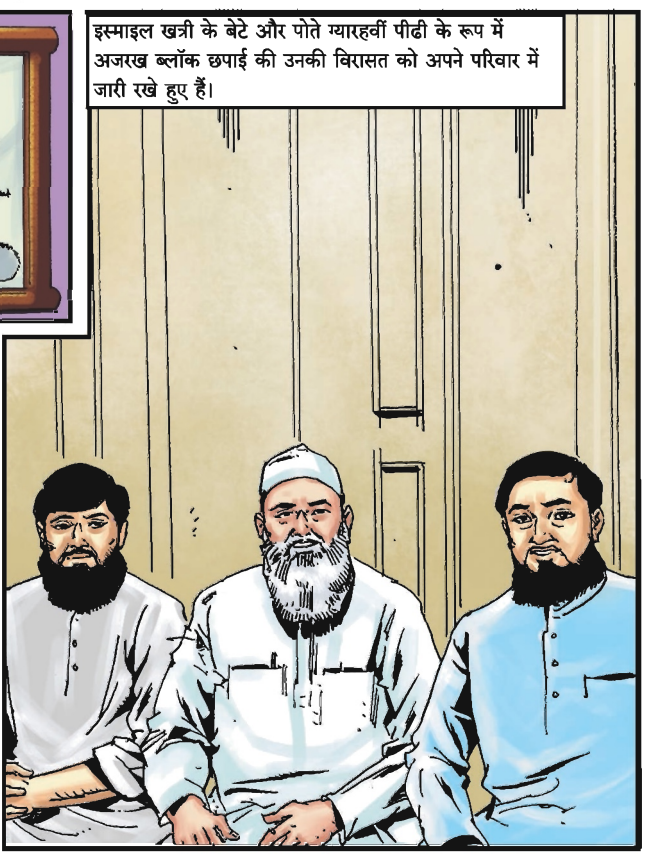
इस प्रकार एक आदमी और उसके समुदाय के प्रयासों से अजरख छपाई के मृतप्राय कला रूप को पुनर्जीवित किया गया।

आज अजरख की काफी मांग है और कारीगर विभिन्न कपडों और आधुनिक शैलियों के साथ प्रयोग कर रहे हैं।

कला के रूप को पुनर्जीवित करने और प्रोत्साहित करने के उनके प्रयासों के लिए इस्माइल खत्री को २००३ में डी मोंटफोर्ट युनिवर्सिटी, लिसेस्टर से डॉक्टरेट की मानद उपाधि से सम्मानित किया गया।

उनके काम को राष्ट्रीय योग्यता प्रमाणपत्र और उत्कृष्टता की यूनेस्को मुहर भी मिली है।

इस्माइल खत्री के बेटे और पोते ग्यारहवीं पीढी के रूप में अजरख ब्लॉक छपाई की उनकी विरासत को अपने परिवार में जारी रखे हुए हैं।



राजू

*पंजाब में एक शहर

निराश और हताश होकर राजू भीख माँगने के लिए मजबूर हो गया।

मेरे भाइयों के अपने परिवार हैं लेकिन मैं उन पर बोझ नहीं बन सकता। मैं अपने आप को जिंदगी के हाथों हराने नहीं दे सकता।

साहब, एक रूपया दे दो।

ये ले ।

राजू हर रोज धांगु रोड पर बैठ कर भीख माँगता था। जल्द ही लोग इस अच्छे स्वभाव वाले युवक को पहचानने लगे और अपनी जेब से भी उदारता दिखाने लगे।

मैं हर रोज कम से कम ५०० से ७०० रूपए कमा रहा हूं। मुझे अपने लिए केवल २०० चाहिए। मैं बाकी रूपए बचाऊंगा और दूसरों की मदद करूँगा।

इस प्रकार राजू की अन्य जरुरतमंदों की मदद करने की यात्रा शुरू हुई।

भाई, मैंने सुना है कि आप हम जैसे गरीब माता-पिता की बेटियों की शादी की व्यवस्था करने में मदद करते हैं। क्या आप हमारी भी मदद करेंगे?

मुझे अपनी जरूरतें बताइए और मैं आपकी बेटी के विवाहित जीवन को अच्छी शुरुआत देने के लिए जो कुछ भी कर सकता हूं, करूँगा।

राजू ने उस परिवार को ११०० रूपए, ५० किलो चावल और एक पंखा दिया।

राजू ने लोगों को न केवल शादियों में मदद की बल्कि कोविड काल में २५०० मास्क भी बांटे –

बिना मास्क के यहाँ वहाँ न घूमें। यहाँ मुझसे एक ले लो। तुम्हें बीमार नहीं पडना चाहिए।

धन्यवाद, राजू!

जब घांगु रोड पर एक पुल क्षतिग्रस्त हो गया तब राजू ने उसे ठीक करवाया।

पुल की मरम्मत में हमारी मदद करने के लिए अपनी बचत से ३०,०००० रुपये देने के लिए हम राजू के आभारी हैं।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने रेडियो कार्यक्रम में राजू के बारे में बात करने के बाद, राजू के पास मुलाकातीओं का तांता बंध गया।

तुम हमारे लिए प्रेरणा हो, राजू।

हमें इतनी सहायता करने के लिए हम हमेशा तुम्हारे आभारी रहेंगे।

हम सब यह कर सकते हैं। बड़े काम करने के लिए केवल थोड़े से प्रयास और थोड़ी सी करुणा की आवश्यकता होती है।

न्गुरंग मीना

मीना शिक्षा और महिला सशक्तिकरण के बारे में बहुत भावुक थीं। इसलिए उन्होंने २०१४ में न्गुरंग लर्निंग इंस्टीट्यूट नाम से एक एनजीओ* शुरू किया।

एनजीओ के माध्यम से उन्होंने कई महिलाओं की मदद की, जिन्हें समाज में जबरन विवाह, बहुविवाह (पोलिगेमी),बाल विवाह और अन्य अनुचित परंपराओं के कारण कठिनाईयों का सामना करना पड़ा था।

*एनजीओ – नॉन-गवर्मेन्टल ऑर्गेनाइजेशन

न्गुरंग मीना

एक बार कोविड-१९ लॉकडाउन के दौरान मीना अपने दोस्त देवांग होसाई से बात कर रही थी।

बच्चों को और अधिक पढ़ने की आदत डालने के लिए यह सही समय है। काश उन तक किताबें पहुंचाने का कोई रास्ता होता, लेकिन हमारे शहर में पुस्तकालय नहीं हैं।

यह बहुत अच्छा विचार है देवांग। लेकिन इस स्थिति में हम क्या कर सकते हैं?

कुछ समय पश्चात –

देवांग क्या तुम्हें आइजोल* में रास्ते के किनारे वाली मिनी लाइब्रेरी याद है?

हाँ, इसके बारे में क्या?

अगर हम वहाँ की तरह स्ट्रीट लाइब्रेरी बनाएं तो कैसा रहेगा? लोग किताबें घर ले जा सकते हैं और दो सप्ताह में वापस कर सकते हैं।

ये तो बहुत खूब है!

इस प्रकार स्व-सहायता पुस्तकालय स्थापित करने का विचार शुरू हुआ।

वह क्या है?

छोटे से बुकशेल्फ जैसा कुछ दिखता है। लेकिन यह सडक के किनारे क्यों है?

क्या हम इसे देखने जा सकते हैं?

लॉकडाउन के अंत तक, वह लाइब्रेरी लोगों के बीच बहुत लोकप्रिय हो गई।

अपने बच्चों को एक साथ मिलकर पढ़ते हुए देखना कितना अच्छा लगता है!

पुस्तकों का संग्रह बहुत अच्छा है। इन किताबों को किसी भी उम्र के लोग पढ़ सकते हैं।

पुस्तकालय का कोई शुल्क या सदस्यता नहीं थी। लोगों से पुस्तक ले जाने के दो सप्ताह के भीतर किताबें वापस करने की अपेक्षा की गई थी।

*मिजोरम की राजधानी, भारत का सबसे शिक्षित शहर

मीना, अगर कोई पुस्तक ले जाता है और वापस नहीं करता है तो क्या होगा?

तो ठीक है। आखिर इसका फायदा उन्हें ही हो रहा है। क्या इसलिए ही हमने यह पहल शुरू नहीं की है?

यह कितना सुंदर विचार है!

मीना और देवांग की इस पहल को कई स्थानीय लोगों की सदभावना से समर्थन मिला है।

मीना, यह मेरे बच्चों की कुछ पुरानी पुस्तकें हैं। मैं इन्हें तुम्हारे पुस्तकालय को दान करना चाहता हूं।

धन्यवाद, सर!

उन्हें पुस्तकालय के लिए और किताबें खरीदने के लिए पैसे और फंड भी मिले हैं।

मीना का मानना है कि पढ़ने की संस्कृति या आदत लोगों में साक्षरता को बढ़ावा देगी और छात्रों को बहेतर करने के लिए प्रोत्साहित करेगी।

मेरे प्रिय अरुणाचल, कृपया इसके बारे में सोचें। केवल सरकार ही नहीं है जिसे हमेशा हमारी देखभाल करनी चाहिए। हमें एक व्यक्ति के नाते, अपने राज्य के नागरिक के नाते, यह जानना चाहिए की हम कहाँ पिछड़ रहे हैं। इसलिए अन्य पर दोषारोपण करने का खेल बंद करें और कुछ करना शुरू करें।

मीना को समग्र राज्य में और अधिक पुस्तकालय बनाने की उम्मीद है, और उनकी यह पहल पूरे देश में कई लोगों को प्रेरणा दे रही है।

पोन मरियप्पन

सुजीत, तुम्हारा नया हेयरकट बहुत स्मार्ट लग रहा है!
हा हा! ये लेटेस्ट स्टाइल है सर।
सुजीत फिल्मस्टार की तरह दिखने की कोशिश कर रहा है, सर!
यदि तुम पोन मरियप्पन की नाई की दूकान पर जाते तो वह तुम्हारे अच्छे बाल काटने के साथ कई किताबें भी देते। प्रधानमंत्री द्वारा रेडियो वार्ता में मरीयप्पन की कहानी सुनाने के बाद वह प्रसिद्ध हो गए हैं।

पोन मरीयप्पन तमिलनाडू के थूथुकुडी कस्बे से तालुक रखते हैं। जब वे कक्षा ८ में थे –
बेटा, मैं चाहता हूं कि तुम परिवार के लिए कमाना शुरू करो। मैं जो कमाता हूं उससे हमारा गुजारा नहीं कर सकते।
मैं वही करूँगा पिताजी। चिंता मत करो।
मुझे अपनी किताबें बहुत पसंद हैं और मैं पढ़ना भी चाहता हूं लेकिन मुझे अप्पा की मदद करनी चाहिए।

पोन मरीयप्पन ने हेयरड्रेसिंग सैलून शुरू किया और अच्छी कमाई करने लगे।
मुझे लगता है की मेरे जीवन में कुछ कमी है। मेरा सैलून केवल एक ऐसी जगह नहीं होनी चाहिए जहां लोग सिर्फ बाल कटवाने आते हैं।

इसलिए, पोन ने अपने सैलून में एक पुस्तकालय बनाया जहाँ हर आयु वर्ग के लिए सभी प्रकार की किताबें थीं।

कन्ना, जब पोन अंकल मेरे बाल काट रहे हों तब इधर-उधर मत भागो।

मैं नहीं भागूँगा। यहाँ पढ़ने के लिए मेरे लिए बहुत सी कहानियों की किताबें हैं।

हाँ, यह सच है। मैं पूरा दिन मरीयप्पन के सैलून में बिता सकता हूं।

एक अतिरिक्त लाभ भी है। यदि आपने जिस पुस्तक को पढ़ा है उस पुस्तक की एक छोटी सी समीक्षा लिख सकते हैं तो मैं आपको आपके अगले हेयरकट में छूट दूंगा।

इससे मैं अधिक से अधिक किताबें पढ़ूंगा!

यही तो मेरी सोच है! मैं चाहता हूं कि ज्यादा से ज्यादा लोग किताबें पढ़ें।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मन की बात में पोन मरीयप्पन का इंटरव्यू लिया था।

मरीयप्पन जी, कौन सी किताब आपको सब से ज्यादा पसंद है?

मेरी सब से पसंदीदा किताब है तिरुक्कुरल*, माननीय प्रधानमंत्री।

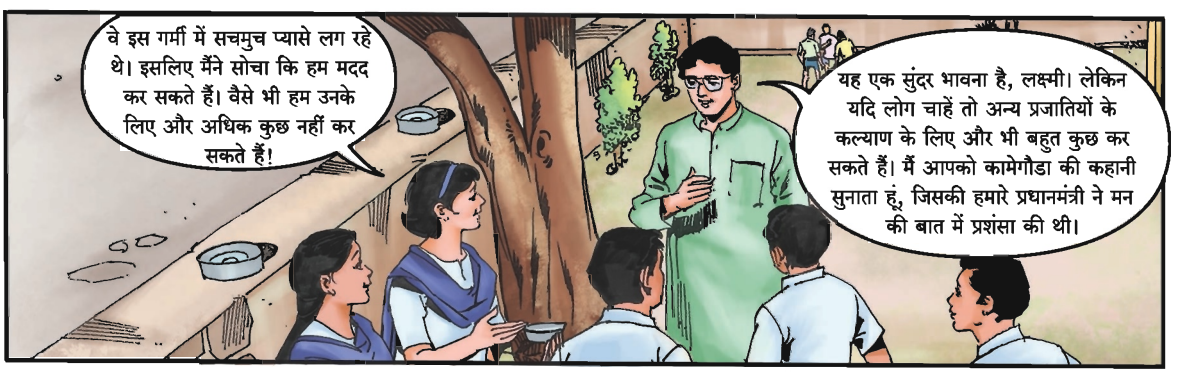
कोई भी बदलाव ला सकता है। आपको केवल अलग तरीके से सोचने और जीवन की चुनौतियों को जीत की स्थिति में बदलने की जरूरत है।

*तिरुवल्लुवर द्वारा लिखित एक तमिल क्लासिक

कल्मने कामेगौडा

स्कूल में अवकाश (रिसेस) का समय था –
तुम क्या कर रही हो, लक्ष्मी?
यह गौरैया के लिए है। बहुत गर्मी है और वे प्यासे होंगे।

पारुल ने भी मदद करने का निर्णय लिया और जल्द ही छात्रों का एक छोटा समूह सब जगह कटोरों में पानी रख रहा था।
यहाँ क्या चल रहा है?
हम पक्षिओं और जानवरों के लिए पानी रख रहे हैं, सर।


वे इस गर्मी में सचमुच प्यासे लग रहे थे। इसलिए मैंने सोचा कि हम मदद कर सकते हैं। वैसे भी हम उनके लिए और अधिक कुछ नहीं कर सकते हैं!
यह एक सुंदर भावना है, लक्ष्मी। लेकिन यदि लोग चाहें तो अन्य प्रजातियों के कल्याण के लिए और भी बहुत कुछ कर सकते हैं। मैं आपको कामेगौडा की कहानी सुनाता हूं, जिसकी हमारे प्रधानमंत्री ने मन की बात में प्रशंसा की थी।

कल्मने कामेगौडा एक चरवाहा था जो कर्णाटक के मांड्या जिले के दसानादोड्डी गाँव में रहता था।
हर्रर्र... हर्रर्र... शांता जल्दी आओ! तुम हमेशा की तरह पिछड रही हो।

वह अपने दिन का अधिकांश समय पास में स्थित कुंदुरु बेट्टा पहाड़ी के आसपास अपनी भेड़ों को चराने में बिताता था। एक दिन–

कितनी गर्मी है और इस पहाड़ी पर पानी की एक बूँद भी नहीं है।

ठीक उसी समय –

तुम बहुत थके हुए लग रहे हो। क्या तुम भी मेरी तरह प्यासे हो? मैं कम से कम अपनी भेड़ों के साथ अपने गाँव वापस जाकर पानी पी सकता हूं। लेकिन तुम बेचारे क्या करोगे?

यह विचार कामेगौडा के मन में कई दिनों तक घूमता रहा –

मैं यहाँ एक बड़ा गड्ढा खोदूँगा और उसमें जानवरों और पक्षिओं के लिए पानी भरूँगा।

लेकिन उसने कितने गड्ढे भरे, फिर भी कुछ ही घंटों में पानी या तो वाष्पित हो जाता था या धरती में चला जाता था।

बहुत सोच-विचार के बाद –

मुझे खेद है कमला। तालाब खोदने के लिए मुझे तुम्हें और तुम्हारी बहनों को बेचना पड़ेगा। यही एकमात्र तरीका है जिससे मैं आपकी और अन्य जानवरों की मदद कर सकता हूं।

जल्द ही उसने पर्याप्त नमी वाली जमीन का एक टुकड़ा चुना और खुदाई शुरू कर दी। लेकिन –

१५ दिन हो गए हैं और मैं अभी भी बहुत गहराई तक नहीं जा सकता। मुझे और भेड़ें बेचनी पड़ेगी और एक जेसीबी किराए पर लेनी पड़ेगी। आगे बढ़ने का यहीं एकमात्र विकल्प है।

कई महीनों की कड़ी महेनत के बाद –

अब मुझे केवल मानसून का इंतजार करना है। यदि वरुण देवता हमें आशिर्वाद दें, तो यह तालाब पानी से भर जाएगा।

और जल्द ही –

मुझे अपनी आँखों पर विश्वास नहीं हो रहा है। पी लो, प्यारे प्राणीओं। यह सब तुम्हारे लिए है।

मवेशी, भेड़, बकरी और यहाँ तक कि जंगली जानवर भी तालाब से पानी पीने लगे।

यह तो केवल शुरुआत थी। अगले ४० वर्षो में कामेगौडाने १६ तालाबों के निर्माण के लिए १५ लाख रुपये खर्च किए जिससे कर्णाटक में वह 'पोंड मैन' के नाम से लोकप्रिय हो गए। एक दिन –

मैं एक रिपोर्टर हूं और मैं आपकी कहानी जानना चाहता हूं। बताओ, इन तालाबों में क्या विशेषता है?

पानी पहाड़ी से नीचे बहता है और तालाबों को भरता है। यदि एक तालाब भर जाता है तो उसका पानी दूसरे में बह जाता है। सभी तालाब आपस में जुड़े हुए हैं और इसलिए वे गर्मियों में भी कभी नहीं सूखते हैं।

तालाबों के निर्माण के साथ-साथ कामेगौडा ने हजारों पेड़ और एक बरगद का उपवन भी लगाया, जिससे पहाड़ी पूरी तरह बदल गई।

अपने जबरदस्त प्रयासों के लिए कामेगौडा को बसवश्री पुरस्कार और कर्णाटक राज्योत्सव पुरस्कार प्रदान किए गए हैं।

मैं पुरस्कार राशि का उपयोग अधिक तालाबों के निर्माण और पेड लगाने के लिए कर सकता हूं।

अक्टूबर २०२२ में ८४ वर्ष की आयु में निधन होने तक कामेगौडा ने तालाबों पर काम करना जारी रखा। मांड्या जैसे एक छोटे गाँव के इस व्यक्ति की कहानी पूरे देशके पर्यावरणविदों के लिए एक प्रेरणा बन गई है।

प्रदीप संगवान

क्लास नायर सर के आने की प्रतीक्षा कर रही थी । इस बीच सुजीत ने एक खेल शुरू किया।

चूक गया, पारुल! मुझे देखो, मेरा निशाना सही है!

हुह! दिखावा!

बच्चों, यहाँ कितना कचरा कर दिया है! हमारी आज की कहानी उन लोगों के बारे में है जो कचरा करते हैं और कचरे को साफ़ करते हैं।

सॉरी सर! मैं साफ़ कर दूंगा।

जब मैं अपनी कहानी समाप्त कर लूँगा तब हर कोई यहाँ सफाई करेगा। अभी के लिए बैठ जाओ।

२००९ में, दोस्तों का एक समूह सूरज ताल* के लिए ट्रेकिंग कर रहा था। पिक्चर पोस्ट कार्ड जैसा सुंदर दृश्य था, लेकिन –

जगह-जगह कचरे के ढेर!

वह शख्स था प्रदीप संगवान, एक पर्वतारोही, जिसे प्रकृति से गहरा लगाव था।

इस ट्रेक पर प्रदीप की मुलाक़ात गद्दी** समुदाय के कुछ लोगों से हुई। उनकी जीवनशैली ने उसे चकित कर दिया।

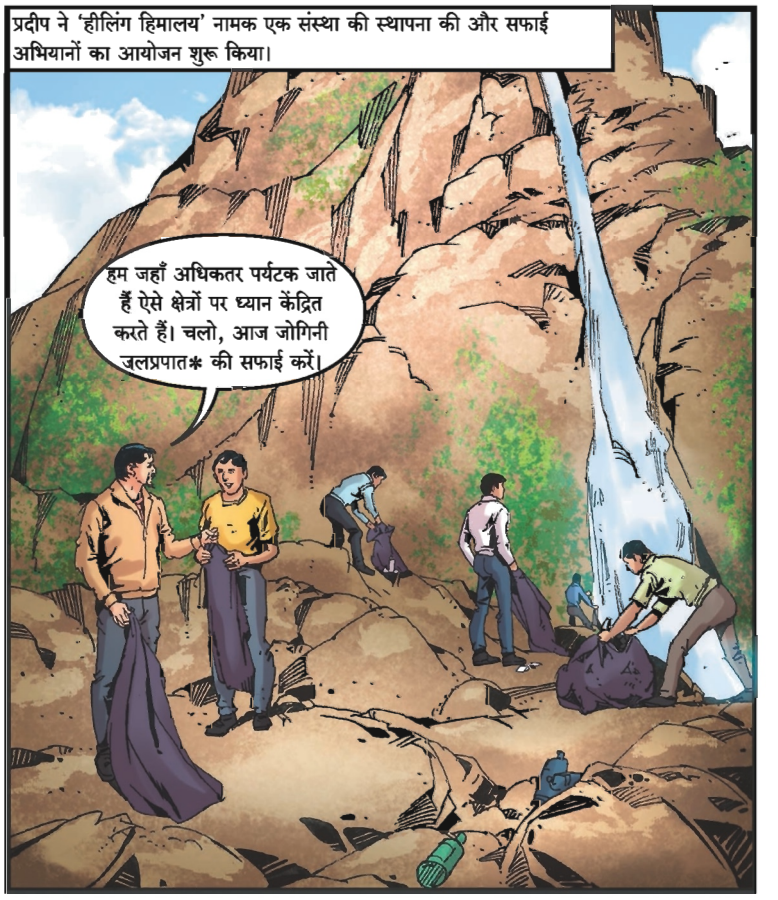
वे प्रकृति के साथ कितने तालमेल से रहते हैं! वे कार्बन फूटप्रिंट छोड़े बिना प्रतिदिन इन पगडंडीयों को पार करते हैं।

*हिमाचल प्रदेश की एक प्रसिद्द झील

**एक अर्ध-देहाती जनजाति, जो मुख्य रूप से हिमाचल प्रदेश और उसके आसपास रहती है।

उसने जो देखा उससे प्रेरित होकर, प्रदीप ने इस मुद्दे पर चर्चा करने के लिए अपने दोस्तों को इकट्ठा किया।

प्रदीप ने 'हीलिंग हिमालय' नामक एक संस्था की स्थापना की और सफाई अभियानों का आयोजन शुरू किया।



*मनाली स्थित प्रसिद्ध जलप्रपात

कभी कभी निराश कर देने वाले दिन हुआ करते थे...

... लेकिन प्रदीप और उनकी टीम ने हार नहीं मानी।

सामुदायिक सहयोग से, उन्होंने हिमालयी क्षेत्र के गाँवों में वेस्ट मेनेजमेंट सेंटर्स अर्थात कचरा प्रबंधन केंद्र स्थापित किए।

प्रदीप की योजना ऐसे और केंद्र स्थापित करने की है।

हीलिंग हिमालय ने अब तक हजारों पेड़ लगाए हैं और लगभग ८,००,००० किलोग्राम नॉन-बायोडिग्रेडेबल कचरे को साफ़ किया है

काम्या कार्तिकेयन

* महाराष्ट्र में मुंबई के पास

काम्या की माँ ने निर्णय लिया की इस छोटी लड़की को पर्वतारोहण का अनुभव कराने का समय आ गया है।

सात साल की आयु में, काम्या ने उत्तराखंड में चन्द्रशिला शिखर पर सफल आरोहण किया था।

काम्या जिसे मिशन साहस कहती हैं वह एक्सप्लोरर्स ग्रैंड स्लैम के नाम से प्रसिद्ध है।

२०२२ तक, काम्या ने सात शिखर में से पांच पर चढ़ाई की है।

माउंट किलिमंजारो,अफ्रीका की सबसे ऊँची चोटी

माउंट एल्ब्रस, यूरोप की सबसे ऊँची चोटी

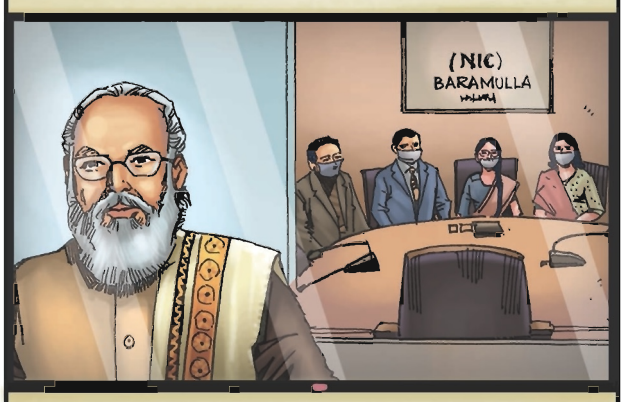
माउंट कोसिस्कुस्को, ऑस्ट्रेलिया की सबसे ऊँची चोटी

माउंट एकोनकागुआ, दक्षिण अमेरिका की सबसे ऊँची चोटी

माउंट डेनाली, उत्तरी अमेरिका की सबसे ऊँची चोटी

वह माउंट एकोनकागुआ पर सफल आरोहण करने वाली सबसे कम उम्र की व्यक्ति है और माउंट एल्ब्रस के शिखर से स्की करने वाली सबसे कम उम्र की व्यक्ति भी है।

पर्वतारोहण में उनकी अदम्य भावना और कई उपलब्धियों के लिए भारत सरकार ने उन्हें प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार से सम्मानित किया।



पहाड़ों के लिए आपसी प्रेम के कारण एक पारिवारिक साहसिक कार्य के रूप में जो शुरू हुआ, वह इतिहास रचने तक गया। काम्या ने सर्वोच्च शिखरों पर विजय प्राप्त करना और नए कीर्तिमान स्थापित करना जारी रखा है।

अन्वी झंझारुकिया

*एक अनुवांशिक विकार, जो विकासात्मक और बौद्धिक देरी का कारण बनता है।

**हृदय की संरचना की समस्याएं, जो शिशु के जन्म से ही मौजूद होती हैं।

जैसे जैसे अन्वी बड़ी होती गई, उसे उन आसान कामों को करने में भी परेशानी होने लगी जो उसकी उम्र के दूसरे बच्चे आसानी से कर सकते थे।

अन्वी, मुझसे बातें करो। तुम बातें करना कब शुरू करोगी?

जब अन्वी १० साल की थी तब उसके माता-पिता ने एक आश्चर्यजनक बात देखी।

क्या तुम वो देख रहे हो?

ओह! अदभूत!

यह तो बहुत बढ़िया विचार है! यह उसके स्वास्थ्य में भी मदद कर सकता है।

देखो वह कितनी लचीली है! अन्वी योग सीख सकती है।

अवनी के अनुरोध पर अन्वी के स्कूल की योग शिक्षिका नम्रता ने उसे प्रशिक्षित करना शुरू किया।

धीरे-धीरे झुको और अपने पैर की उँगलियों को पकड़ो। घुटने सीधे होने चाहिए।

कुछ सप्ताह बाद –

ये कैसा चल रहा है?

कुछ आसन उसके लिए कठिन हैं लेकिन वह हार नहीं मानती।

अन्वी ने प्रतिदिन एक घंटा सुबह और एक घंटा शाम को योग करना शुरू किया। एक दिन –

माँ...

अन्वी ने एक योग प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार जीता है।

मुझे अपनी आँखों पर विश्वास नहीं हो रहा है! मैं बहुत खुश हूं!

अगले तीन वर्षों में अन्वी ने राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में तीन स्वर्ण और दो कांस्य पदक सहित ५१ पदक जीते। दिसम्बर २०२१ में –

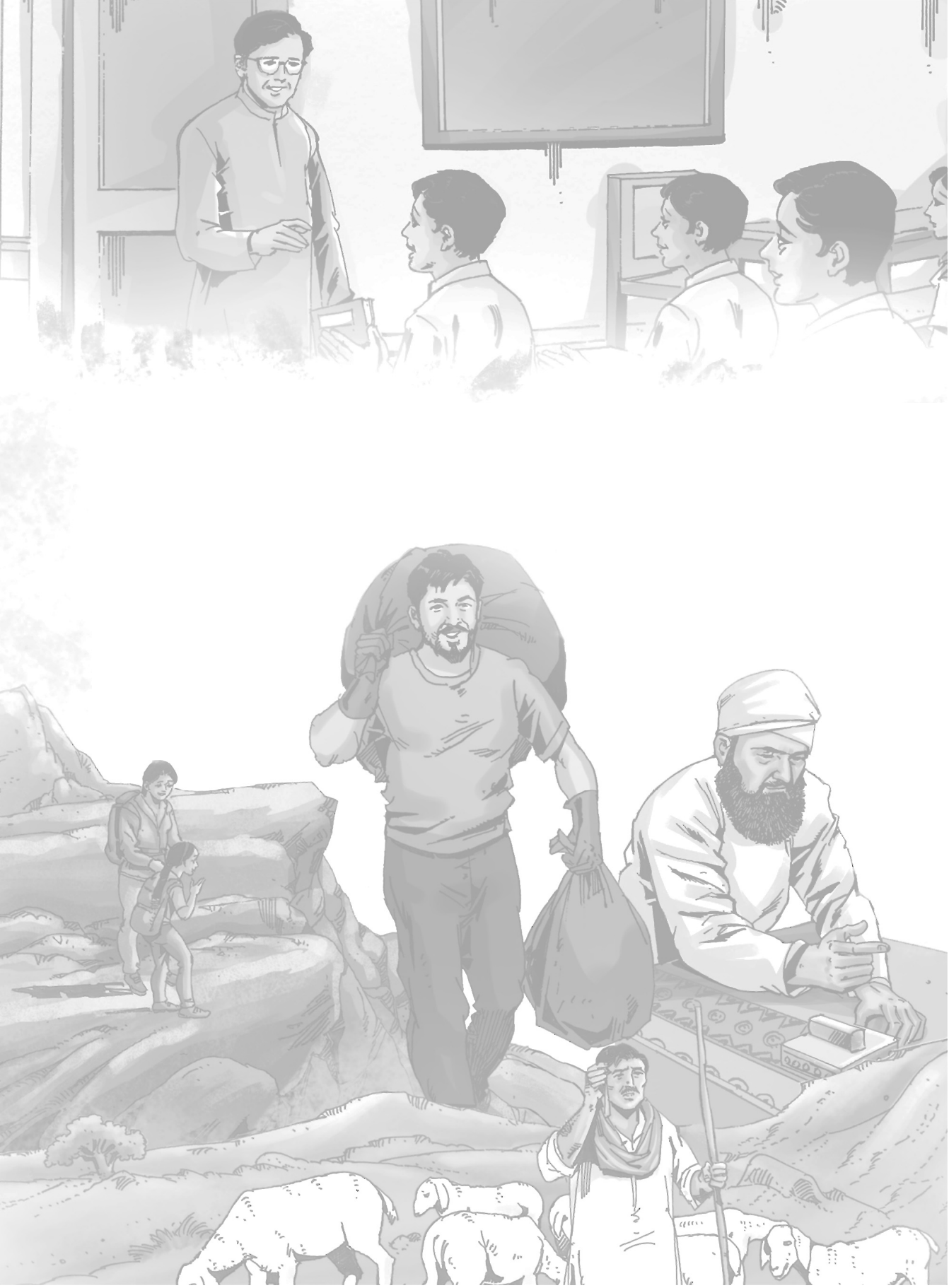
सर्वश्रेष्ठ क्रिएटिव चाइल्ड विद डिसएबिलिटी का राष्ट्रीय पुरस्कार अन्वी झंझारुकिया को प्रदान किया जा रहा है।

जनवरी २०२२ में अन्वी को प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार से सम्मानित किया गया। लेकिन उसका सपना कुछ महीने बाद सच हुआ जब उसे प्रधानमंत्री कार्यालय से फोन आया और उसे मिलने के लिए आमंत्रित किया गया।

आपने भारत को गौरवान्वित किया है। आपका भविष्य बहुत उज्जवल है!

आपकी आभारी हूं।

अन्वी की इच्छा अब खुद प्रधानमंत्री के साथ योगासन करने की है।



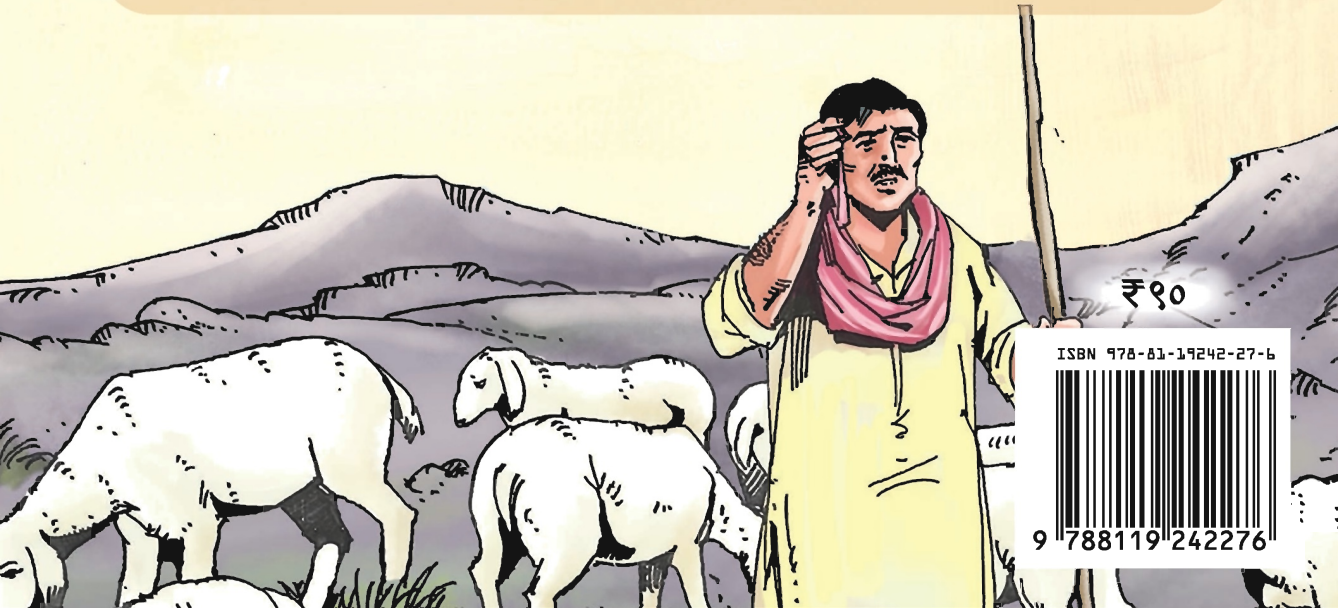
मन की बात

खण्ड–१

जब प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने ३ अक्टूबर २०१४ को अपने मासिक रेडियो कार्यक्रम, 'मन की बात' की शुरुआत की, तो वह एक ऐसा मंच चाहते थे जहां वे लोगों से सीधे जुड़ सकें और उनके दिल के करीब के मुद्दों पर बात कर सकें।

अप्रैल २०२३ में, उन्होंने इस कार्यक्रम के १०० एपिसोड पूरे किए, जिसके माध्यम से उन्होंने भारत के आम नागरिकों द्वारा भारत के लिए किए गए कुछ प्रेरक कार्यों को सामने रखा। उन्होंने व्यक्तियों और संस्थाओं द्वारा उल्लेखनीय उपलब्धियों की भी बात की। वे लोग जिन्होंने विकलांगता, गरीबी और निराशा पर विजय प्राप्त कर महान ऊंचाइयों को छुआ। लोग जो अपने जुनून और दृढ़ विश्वास से उनके आसपास इकट्ठे हुए अन्य लोगों को असंभव लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया।

अमर चित्र कथा संस्कृति मंत्रालय के साथ मन की बात की कहानियों पर आधारित चयन की हुई १२–कॉमिक्स श्रृंखला की प्रथम प्रस्तुति प्रस्तुत करता है।



₹९०

ISBN 978-81-19242-27-6

9 788119 242276