

‘मन की बात’ में बोले मोदी, सरकार जवाबदेह, जनता को देना चाहिए हिसाब

‘योग दिवस पर तीन पीढ़ियां साथ करें योग’

■ पीटीआई, नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 32वीं बार ‘मन की बात’ कार्यक्रम में देशवासियों को संबोधित करते हुए कहा कि तनावमुक्त जीवन के लिए योग करना चाहिए। योग सिर्फ व्यायाम नहीं है, यह सेहत की गारंटी है। विश्व योग दिवस की वजह से आज दुनिया के लिए 21 जून का दिन खास हो गया है। मोदी ने योग की खूबियों का जिक्र करते हुए ‘सेल्फी विद डॉटर’ की तर्ज पर इस बार 3 पीढ़ियों के साथ योग करने की तस्वीर उन्हें भेजने को कहा है। मोदी ने कहा कि दादा-दादी, माता-पिता और बच्चे एक साथ योग करें और तस्वीरें अपलोड करें। ये तस्वीरें सुनहरे कल की गारंटी होंगी।

रचनात्मक आलोचना लोकतंत्र में जरूरी: मोदी ने कहा कि उनकी सरकार के तीन साल पूरे होने पर सरकार के कामकाज को हर कसौटी पर परखा गया। लोकतंत्र में सरकारें जवाबदेह होती हैं। उनको जनता-जनार्दन को हिसाब देना चाहिए। पीएम ने कहा कि वह उन सभी लोगों का धन्यवाद देते हैं, जिन्होंने समय निकाल करके सरकार के काम की गहराई से विवेचना की। जो कमियां होती हैं अच्छी हो, कम अच्छी हो, बुरी हो, जो भी हो, हमें इससे ही सीखना है और इसी के सहारे आगे बढ़ना है। रचनात्मक आलोचना लोकतंत्र में बेहद जरूरी है।

विश्व पर्यावरण दिवस पर देश के 4 हजार शहरों में हरे और नीले रंग के कूड़ेदान उपलब्ध होंगे। सूखा कचरा नीले कूड़ेदान और गीला कचरा हरे कूड़ेदान में डालें।

स्वच्छता अपनाकर हम गांधी जी के सपने को पूरा कर सकते हैं। वर्सोवा बीच का कायाकल्प करने के लिए एक सज्जन अफरोज शाह को यूनाइटेड नेशंस का पुरस्कार दिया गया



प्रोग्राम ने हर परिवार से जोड़ा

मोदी ने कहा कि ‘मन की बात’ कार्यक्रम को कुछ लोग एकतरफा संवाद मानते हैं, तो कुछ लोग राजनीतिक आधार पर इसकी आलोचना करते हैं, लेकिन मुझे उम्मीद नहीं थी कि दो साल पहले शुरू किए गए इस कार्यक्रम से मैं देश के हर परिवार का हिस्सा बन जाऊंगा। उन्होंने रमजान के पवित्र महीने की मुस्लिम समुदाय को हार्दिक शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि सवा-सौ करोड़ देशवासी गर्व कर सकते हैं कि दुनिया के सभी संप्रदाय भारत में मौजूद हैं।

बारिश में पेड़ लगाना जरूरी

मोदी ने कहा कि वेदों में कहा गया है, ‘माता भूमि: पुत्रो अहम् पृथिव्या:’ अर्थात् जो शुद्धता है, वह हमारी पृथ्वी के कारण है। उन्होंने कहा कि 5 जून को पर्यावरण दिवस पर प्रकृति और पर्यावरण के विश्व अभियान से भारत जुड़े। बारिश के मौसम में वृक्षारोपण को बढ़ावा दें। उन्होंने विनायक दामोदर सावरकर को याद करते हुए कहा, “मैं युवा पीढ़ी से कहूंगा कि अंडमान जाकर सेल्युलर जेल देखें, जहां सावरकर को रखा गया था।”

प्रधानमंत्री ने 'मन की बात' कार्यक्रम में खुशी जताई कि विश्व योग दिवस तीन साल में दुनिया के हर कोने में पहुंच गया

21 जून तक हर रोज योग पर ट्वीट करूंगा : मोदी



नई दिल्ली | एजेसी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में खुशी जताई कि विश्व योग दिवस तीन साल में दुनिया के हर कोने तक पहुंच चुका है और दुनिया को जोड़ने में लगा है। उन्होंने कहा कि 1 जून से 21 जून विश्व योग दिवस तक वह योग की महत्ता को लेकर प्रतिदिन ट्वीट करेंगे। मोदी ने कहा कि जब दुनिया में कुछ ताकतें बिखराव का अभियान छेड़े हुए हैं, ऐसे में शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा को जोड़ने वाला योग अब दुनिया को भी जोड़ने लगा है और ऐसे समय में विश्व को भारत की यह एक बहुत बड़ी देन है।

अभ्यास में जुट जाएं : पूरी दुनिया में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर उत्साह है। विश्व योग दिवस में अभी तीन सप्ताह हैं। उन्होंने आह्वान किया कि इसके अभ्यास में आज से ही जुट जाना चाहिए। उन्होंने लोगों से तीन सप्ताह तक लगातार योग को प्रचारित, प्रसारित करने और लोगों को जोड़ने की अपील की।

रमजान से सफाई तक ये सात खास बातें कहीं

- 1 कल-आज-कल का संयोग**
#InternationalYogaDay, NarendraModiApp या MyGov पर 'कल-आज-कल' थीम के तहत तीन पीढ़ियों के योग के चित्र अपलोड करें।
- 2 वीर सावरकर को याद किया**
नरेंद्र मोदी ने कहा 28 मई को वीर सावरकर जयंती है। सेलुलर जेल को काला पानी क्यों कहते हैं, ये वहां जाने से पता चलता है।
- 3 स्वच्छता के लिए अपील**
स्वच्छता को जनआंदोलन बनाने की अपील की। कहा कचरे को कबाड़ नहीं बल्कि संसाधन मानते हुए इसके नए तरीके विकसित किए जाएं।
- 4 रमजान की बधाई दी**
प्रधानमंत्री ने रमजान की शुरुआत पर देशवासियों को बधाई दी। उन्होंने कामना की कि इससे शांति और सद्भाव की भावना प्रबल होगी।
- 5 गर्मी की तपन महसूस**
इस वर्ष की प्रचंड गर्मी से न केवल आम लोग परेशान हैं बल्कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी इसकी तपन महसूस की है।
- 6 धन्यवाद भी दिया**
हाल ही में मन की बात के लिए किताब निकाली गई। वह राष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति और लोकसभा अध्यक्ष को धन्यवाद देते हैं।
- 7 अफरोज का जिक्र किया**
लोगों को प्रेरित करने के लिए प्रधानमंत्री ने मुंबई के अफरोज शाह की कहानी सुनाई। कहा वह गर्व से एक बात कहना चाहते हैं, मुंबई में गंदा नजर आने वाले वर्सोवा बीच से हजारों टन कूड़ा हटाया गया।



'मन की बात' कार्यक्रम की ऐसे शुरुआत हुई

हाल में जारी किताब के मुताबिक, 2014 में प्रधानमंत्री मोदी कुछ सहयोगियों के साथ बैठे थे। उन्होंने उस दौरान कहा कि वह रेडियो से लोगों से संवाद करना चाहते हैं। इसके बाद ही 'मन की बात' कार्यक्रम शुरू किया गया।



कोलकाता में पत्रकारों से बातचीत के बाद अपनी पुत्री एवं अभिनेत्री कोंकणा सेन के साथ फोटो खिंचवाती फिल्म निर्देशक अर्पणा सेन।

कई रोगों को दूर करता है योग

■ नई दिल्ली।

देश भर के विभिन्न सार्वजनिक पार्कों में पिछले कई दशकों से योग का निशुल्क अभ्यास करवा रहा भारतीय योग संस्थान इस बार 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देश-विदेश में व्यापक स्तर पर कार्यक्रम करेगा। संस्था का मानना है कि योग के प्रति जागरूकता बढ़ने से लोगों की दिनचर्या में सुधार आएगा और इससे लंबे समय में दिनचर्या से जुड़े रोगों को दूर करने में मदद मिलेगी।

भारतीय योग संस्थान के महामंत्री देशराज ने संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किए जाने के मायनों के बारे में कहा, 'निश्चित तौर पर इससे देश-विदेश में योग के प्रचार प्रसार में सहायता मिलेगी। इसके अलावा हमें एक और बात पर भी विचार करना है। आज हमारे जीवन में जो व्यापक स्तर पर बीमारियां फैल रही हैं उसका प्रमुख कारण हमारी खराब दिनचर्या है। लोगों की भोजन की आदतें बदल गईं। लोगों के सोने-जागने की आदतें बदल गईं। निष्क्रियता बढ़ गई। प्रतिस्पर्धा बहुत बढ़ गई। मन पर दबाव बढ़ गया। ये सब चीजें बीमारी का कारण बनती हैं।'

योग के प्रति जागरूकता बढ़ने से दिनचर्या से जुड़े रोगों को काबू करने में मिलेगी मदद : योग विशेषज्ञ

इस बार 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देश-विदेश में व्यापक स्तर पर कार्यक्रम करेगा भारतीय योग संस्थान



उन्होंने कहा कि आप जब योग से जुड़ते हैं तो इन सब बातों का निवारण होता है। आप जल्दी सोने लगेंगे। जल्दी सोएंगे तो जल्दी भोजन भी करेंगे। आपके भीतर सकारात्मकता बढ़ेगी। जिन कारणों से आपके शरीर में रोग आ रहे थे सकारात्मकता बढ़ने से उनका निवारण होगा। फिर रोग कहां आएंगे। देशराज ने कहा कि यह अच्छी बात है कि योग के मामले में सरकार

इतनी बड़ी पहल कर रही है। इससे हम जैसी सामाजिक संस्थाओं को अपने उद्देश्य को आगे बढ़ाने में बहुत मदद मिलती है। उन्होंने कहा कि योग को लोग केवल रोग और दिनचर्या की समस्याओं के निवारण से जोड़ते हैं। किन्तु योग तो जीवन का नजरिया है।

देशराज ने कहा कि एनसीसी के दिल्ली के प्रमुख ने उनके संस्थान को पत्र लिखकर एनसीसी कैडेटों को योग में प्रशिक्षण के लिए एक कार्यक्रम तैयार करने में मदद मांगी है। भारतीय योग संस्थान इसके लिए एनसीसी की पूरी मदद करेगा।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दो साल पहले दिल्ली और पिछले साल चंडीगढ़ में जो मुख्य कार्यक्रम हुआ, उसमें हमारे सैकड़ों साधकों ने हिस्सा लिया और हमारे प्रशिक्षकों ने इस कार्यक्रम के आयोजन में अपनी तरफ से मदद दी। इस साल लखनऊ में होने वाले मुख्य कार्यक्रम के बारे में हमें आधिकारिक रूप से कुछ नहीं कहा गया है, किन्तु लखनऊ के हमारे स्थानीय साधक बड़े पैमाने पर इस कार्यक्रम में भाग लेंगे। भाषा



योग-स्वच्छता पर फोकस हैं मोदी

नई दिल्ली, (वार्ता): प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपनी सरकार के तीन साल के कामकाज का व्यापक स्तर पर आकलन का स्वागत करते हुए आज कहा कि योग, पर्यावरण संरक्षण और स्वच्छता को जन अभियान बनाया जाना चाहिए। सरकार बनने के 36 महीने में मोदी ने मन की बात 32वीं बार की है।

श्री मोदी ने आकाशवाणी पर अपने मासिक कार्यक्रम 'मन की बात' में देशवासियों को संबोधित करते हुए कहा कि लोकतंत्र में शासन को जवाबदेह होना चाहिए और सकारात्मक आलोचनाएं इसे बल देती हैं। उन्होंने कहा कि पिछले महीने से जन-संचार माध्यमों अखबार, टीवी चैनलों और सोशल मीडिया में वर्तमान सरकार के तीन वर्ष का लेखा-जोखा चल रहा है। उन्होंने कहा, 'मैं उन सब लोगों का धन्यवाद करता हूँ, जिन्होंने समय निकाल करके हमारे काम की गहराई से विवेचना की है।

हर कसौटी पर तीन साल के



आलोचना बल देती है : मोदी

पीएम मोदी ने अपनी सरकार के तीन साल पूरे होने पर हो रही प्रतिक्रियाओं का स्वागत करते हुए आज कहा कि लोकतंत्र में शासन को जवाबदेह होना चाहिए और सकारात्मक आलोचनाएं इसे बल देती हैं। श्री मोदी ने आकाशवाणी पर अपने मासिक कार्यक्रम 'मन की बात' में राष्ट्रवासियों को संबोधित करते हुए कहा कि पिछले

महीने से जन संचार माध्यमों अखबार, टीवी चैनलों और सोशल मीडिया में वर्तमान सरकार के तीन वर्ष का लेखा-जोखा चल रहा है। उन्होंने कहा, "मेरा स्पष्ट मानना है कि लोकतंत्र में सरकारों को जवाबदेह होना चाहिए, जनता-जनार्दन को अपने काम का हिसाब देना चाहिए। मैं उन सब लोगों का धन्यवाद करता हूँ, जिन्होंने समय निकाल करके हमारे काम की गहराई से विवेचना की है। कहीं सराहना हुई, कहीं समर्थन आया, कहीं कमियां निकाली गईं, मैं इन सब बातों

का बहुत महत्व समझता हूँ। मैं उन लोगों को भी धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने महत्वपूर्ण प्रतिक्रियाएं दी हैं। प्रधानमंत्री ने कहा कि त्रुटि और कमी उजागर होने पर सुधार करने का अवसर मिलता है और उसी से सीखा तथा आगे बढ़ा जाता है।

कार्यकाल को कसा गया है। समाज के हर तबके के लोगों ने उसका आकलन किया है और लोकतंत्र में यह एक उत्तम प्रक्रिया है।' अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उल्लेख करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि तीन

साल में संसार के हर कोने में योग पहुंच चुका है और दुनिया को जोड़ने में लगा है इसलिए 21 जून तक वह योग की महत्ता को लेकर प्रतिदिन ट्वीट करेंगे। योग के प्रचार-प्रसार को भारत की बड़ी उपलब्धि करार

देते हुए उन्होंने कहा कि जब दुनिया में कुछ ताकतें बिखराव का अभियान छेड़े हुए हैं ऐसे में शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा को जोड़ने वाला योग अब दुनिया को भी जोड़ने लगा है और ऐसे समय में विश्व को भारत की यह एक बहुत बड़ी देन है। उन्होंने लोगों से तीसरे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अपनी तीन पीढ़ियों की एक साथ योग करते हुए फोटो भी ट्विटर पर पोस्ट करने को कहा।

श्री मोदी ने स्वच्छता को जन आंदोलन बनाने का आह्वान करते हुए कहा कि कूड़े-कचरे को कबाड़ नहीं बल्कि संसाधन मानते हुए इसके प्रबंधन के नए तौर-तरीके विकसित किए जाने चाहिए। उन्होंने कहा कि सरकार ने प्रमुख चार हजार शहरों में ठोस और गीले कचरे के लिए अलग-अलग डिब्बा रखने की योजना बनाई है। इसे अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरण दिवस पांच जून से लागू किया जाएगा। ठोस कचरे के लिए हरा डिब्बा रखा जाएगा। उन्होंने उल्लेखनीय साफ-सफाई के लिए मुंबई के वर्सोवा तट और जम्मू कश्मीर के रियासी ब्लाक का जिक्र किया और कहा कि इन दोनों स्थानों ने जनता के सहयोग से स्वच्छता की मिसाल कायम की है।

योग से रोगों को काबू करने में मिलेगी मदद

नई दिल्ली। देश भर के विभिन्न सार्वजनिक पार्कों में पिछले कई दशकों से योग का निशुल्क अभ्यास करवा रहा भारतीय योग संस्थान इस बार 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देश-विदेश में व्यापक स्तर पर कार्यक्रम करेगा। संस्था का मानना है कि योग के प्रति जागरुकता बढ़ने से लोगों की दिनचर्या में सुधार आयेगा और इससे लम्बे समय में दिनचर्या से जुड़े रोगों को दूर करने में मदद मिलेगी।