



पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी आकाशवाणीवरून "मन की बात"द्वारे साधलेल्या संवादाचा मराठी अनुवाद (26 मार्च 2017)

Posted On: 26 MAR 2017 2:21PM by PIB Mumbai

नवी दिल्ली, 26 मार्च, 2017

माझ्या प्रिय देशवासियांनो, आपणा सर्वांना नमस्कार. देशाच्या बहुतेक भागात बरीच कुटुंब आपल्या मुलांच्या परीक्षेत व्यस्त असतील. ज्यांच्या परीक्षा झाल्या आहेत, तिथे थोडे तणावमुक्त वातावरण असेल आणि ज्यांच्या परीक्षा अजूनही सुरू आहेत, त्या घरांमध्ये थोडा-फार तणाव असेलच, असेल. पण यावेळी मी हेच सांगेन, की मागच्या वेळी मी 'मन की बात' मधून विद्यार्थ्यांना जे सांगितले होते, ते पुन्हा एका. परीक्षेच्या वेळी त्या गोष्टी नक्कीच आपल्याला उपयोगी पडतील.

आज २६ मार्च आहे. २६ मार्च हा बांगलादेशाचा स्वातंत्र्यदिन आहे. अन्यायाविरुद्ध एक ऐतिहासिक लढाई, वंग-बंधुंच्या नेतृत्वात बांगलादेशातील जनतेचा अभूतपूर्व विजय. आजच्या या महत्त्वपूर्ण दिवशी, मी बांगलादेशातील नागरिक बंधु-भागीनींना स्वातंत्र्य दिनाच्या अनेक-अनेक शुभेच्छा देतो आणि अशी इच्छा करतो की, बांगलादेशाची प्रगती व्हावी, विकास व्हावा, बांगलादेशवासियांना मी विश्वास देतो, की भारत, बांगलादेशाचा एक समर्थ सहकारी आहे. एक चांगला मित्र आहे आणि आम्ही खांद्याला खांदा लावून या संपूर्ण विभागात शांतता, सुरक्षा आणि विकासात आपला सहभाग देत राहू.

आम्हा सर्वांना या गोष्टीचा अभिमान आहे की, रविंद्रनाथ टागोर, त्यांच्या आठवणी हा आपला एक सामायिक वारसा आहे. बांगलादेशाचे राष्ट्रगीत ही देखील गुरुदेव रविंद्रनाथ टागोर यांची रचना आहे. गुरुदेव टागोरांच्याबाबतीत एक रोचक गोष्ट अशीही आहे की, १९१३ मध्ये नोबेल पुरस्कार मिळवणारे ते पहिले अशियाई व्यक्ती नव्हते, तर इंग्रजांनी त्यांना 'नॉईटहुड' हा किताबही दिला होता. जेव्हा १९१९मध्ये जालियनवाला बागेत इंग्रजांनी नागरिकांची मोठ्या प्रमाणात निर्धुण हत्या केली, तेव्हा रविंद्रनाथ टागोर त्या महापुरुषांपैकी होते, ज्यांनी या घटनेविरुद्ध आपला आवाज बुलंद केला होता. हा तोच कालखंड होता, जेव्हा १२ वर्ष वयाच्या एका मुलाच्या मनावर या घटनेचा विलक्षण परिणाम झाला होता. किशोरावस्थेत शेतात, मळ्यात हसणाऱ्या, बागडणाऱ्या त्या मुलाला जालियनवाला बागेतील नृशंस नरसंहाराने, जीवनाची एक नवी प्रेरणा दिली होती. १९१९ मध्ये १२ वर्ष वयाचा तो बालक भगत, म्हणजेच आपल्या सर्वांचे लाडके, आपल्या सर्वांचे प्रेरणास्थान शहीद भगतसिंग. आजपासून तीन दिवसांपूर्वी २३ मार्च या तारखेला भगतसिंगजी, त्यांचे सहकारी सुखदेव आणि राजगुरु यांना इंग्रजांनी फासावर चढवले होते आणि २३ मार्चच्या त्या घटनेबद्दल आपण सारे जाणतो. भगतसिंग, सुखदेव आणि राजगुरु यांच्या चेहेऱ्यावर त्यावेळी भारत मातेच्या सेवेचे समाधान होते, मरणाचे भय नव्हते. आयुष्याच्या सार्या स्वप्नांचा त्यांनी भारत मातेच्या स्वातंत्र्यासाठी त्याग केला होता. हे तीन वीर आजही आपल्यासाठी प्रेरणास्थान आहेत. भगतसिंग, सुखदेव आणि राजगुरु यांच्या बलिदानाच्या गाथेला शब्दांचे अलंकार अपुरे पडतील. सारे ब्रिटीश साम्राज्य या तिघांना घाबरत असे, ते तुरुंगात होते, फाशी होणार हे निश्चित होते, तरीही या तिघांचे काय करायचे ह्याची चिंता इंग्रजांना सतावत असे आणि म्हणूनच २४ मार्च ही फाशीची तारीख ठरलेली असताना, २३ मार्च रोजी त्यांना फासावर चढवले गेले. लपून-छपून हे करण्यात आले, उघडपणे करणे अशक्य होते आणि नंतर त्यांचे मृतदेह, आज आपण ज्याला पंजाब प्रांत म्हणून ओळखतो, तिथे आणून गुप्तपणे दहन करण्यात आले. काही दिवसांपूर्वी त्या जागी जाण्याची संधी मला मिळाली, त्या भूमीत विशिष्ट स्पंदने आहेत असा मला अनुभव आला आणि देशातल्या तरुणांना मी सांगेन की, जेव्हा संधी मिळेल, जेव्हा पंजाबला जाल, तेव्हा भगतसिंग, सुखदेव, राजगुरु, भगतसिंग यांच्या मातोश्री आणि बटुकेश्वर दत्त यांच्या समाधीस्थळी आपण अवश्य जा.

हा तोच काळ होता, जेव्हा स्वातंत्र्याची आस, त्याची तीव्रता, त्याचा व्याप वाढतच चालला होता. एकीकडे भगतसिंग, सुखदेव, राजगुरु यांच्यासारख्या वीरांनी सशस्त्र क्रांतीसाठी युवकांना प्रेरणा दिली होती. तर आजपासून बरोबर शंबर वर्षांपूर्वी १० एप्रिल १९१७, महात्मा गांधीजींनी चंपारण्य सत्याग्रह केला होता. चंपारण्य सत्याग्रहाचे हे शताब्दी वर्ष आहे. भारतीय स्वातंत्र्यलढ्यात, गांधी विचार, गांधी शैली यांचे प्रकट रूप चंपारण्य सत्याग्रहाच्यावेळी पहायला मिळाले. स्वातंत्र्यलढ्याच्या संपूर्ण प्रवासात हे एक महत्त्वाचे वळण होते, विशेषतः संघर्षाच्या पद्धतीच्या नजरेतून. हाच तो काळ होता, चंपारण्य सत्याग्रह, खेडा सत्याग्रह, अहमदाबाद इथल्या मिल कामगारांचा संप आणि या सर्वात महात्मा गांधीजींचे विचार तसेच कार्यशैली यांचा खोलवर परिणाम झाल्याचे दिसून येते. १९१५ साली गांधीजी परदेशातून परत आले आणि १९१७ साली बिहारमधल्या एका छोट्या गावात जाऊन त्यांनी देशाला नवी प्रेरणा दिली. आज आपल्या मनात गांधीजींची जी प्रतिमा आहे, त्या प्रतिमेच्या आधारे आपण चंपारण्य सत्याग्रहाचे मूल्यांकन करू शकत नाही. कल्पना करा एक व्यक्ती १९१५ साली भारतात परत येते आणि केवळ दोन वर्षांचा कार्यकाळ. देश त्यांना ओळखत नव्हता, त्यांचा प्रभावही नव्हता, ही तर केवळ सुरुवात होती. त्यावेळी त्यांना किती कष्ट सोसावे लागले असतील, किती परिश्रम घ्यावे लागले असतील, याची आपण कल्पना करू शकतो. चंपारण्य सत्याग्रह म्हणजे अशी घटना होती ज्यात महात्मा गांधीजींचे संघटन कौशल्य, महात्मा गांधीजींची भारतीय समाजाची नाडी ओळखण्याची शक्ती, महात्मा गांधीजींचे आपल्या वागण्यातून ब्रिटीश राजवटीविरुद्ध गरीबातल्या गरीब, अशिक्षित व्यक्तीला संघर्ष करण्यासाठी संघटित करणे, प्रेरित करणे, लढण्यासाठी मैदानात आणणे, हे सारे अद्भुत शक्तीचे दर्शन घडवते आणि म्हणूनच अशा रूपात आपल्याला महात्मा गांधीजींच्या विराटतेचा अनुभव येतो. पण शंबर वर्षांपूर्वीच्या गांधीजींबद्दल आपण विचार करू लागलो, त्या चंपारण्य सत्याग्रह करणाऱ्या गांधीजींबद्दल, तर आपल्या असे लक्षात येईल की, सार्वजनिक जीवनाची सुरुवात करणाऱ्या कुणाही व्यक्तीसाठी चंपारण्य सत्याग्रह हा एक निश्चित अभ्यासाचा विषय आहे. सार्वजनिक जीवनाचा कसा आरंभ करावा? स्वतः किती कष्ट करावे लागतात? आणि गांधीजींनी हे कसे केले होते? हे आपण त्यांच्याकडून शिकू शकतो आणि तो काळ असा होता की ज्या ज्या मोठ्या नेत्यांची नावे आपण ऐकतो, गांधीजींनी, त्यावेळी राजेंद्रबाबू असोत, की आचार्य कृपलानी सर्वांना खेड्यात पाठवले होते. लोकांमध्ये मिसळून, लोक जे काम करत आहेत, त्याला स्वातंत्र्याच्या रंगात कसे रंगवता येईल? हे शिकवले. आणि इंग्रज हे ओळखू शकले नाहीत की गांधीजींच्या कामाची पद्धत काय आहे? संघर्षही होत होता आणि नव-निर्मितीही होत होती. दोन्ही एकाच वेळी सुरू होते. जणू गांधीजींनी ह्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू केल्या होत्या. एक बाजू होती संघर्ष आणि दुसरी निर्मिती. एकीकडे कारावास पत्करायचा आणि दुसरीकडे रचनात्मक कार्यात स्वतःला झोकून घ्यायचे. एक विलक्षण समतोल गांधीजींच्या कार्यशैलीत होता. सत्याग्रह म्हणजे काय? असहमती म्हणजे काय? इतक्या मोठ्या राजवटीपुढे असहकार म्हणजे काय? एक पूर्णतः नवा अनुभव गांधीजींनी शब्दातून नव्हे, तर एका यशस्वी प्रयोगातून सिद्ध करून दाखवला होता.

आज ज्यावेळी देश चंपारण्य सत्याग्रहाची शताब्दी साजरी करत आहे, त्यावेळी भारतातल्या सामान्य माणसाची शक्ती किती अपार आहे? या अपार शक्तीला स्वातंत्र्य आंदोलनाप्रमाणे स्वराज्याकडून सुराज्याकडे या प्रवासासाठी वापरतानाच, सव्वाशे कोटी देशवासियांच्या संकल्पाची शक्ती, परिश्रमाची पराकाष्ठा, 'स्वजन हिताय - स्वजन सुखाय' हा मूलमंत्र घेऊन, देशासाठी, समाजासाठी, काहीतरी करून दाखवण्याचा निरंतर प्रयत्नच, स्वातंत्र्यासाठी प्राणांची आहुति देणाऱ्या महापुरुषांच्या स्वप्नांना साकार करेल.

आज आपण २१व्या शतकात जगत आहोत. अशा वेळी कोण भारतीय असा असेल बरे, जो भारताला बदलू इच्छित नाही? देशात होत असलेल्या बदलांचा भागीदार होऊ इच्छित नाही? सव्वाशे कोटी देशवासियांची बदल घडवण्याची इच्छा, बदल घडवण्याचा प्रयत्न, यामुळेच तर नव्या भारताचा, न्यू इंडियाचा पाया घातला जाणार आहे. न्यू इंडिया हा काही सरकारी कार्यक्रम नाही किंवा कोणत्याही राजकीय पक्षाचा जाहीरनामा नाही. न्यू इंडिया हे सव्वाशे कोटी देशवासियांना केलेले आवाहन आहे. सव्वाशे कोटी भारतीय मिळून भव्य भारताची उभारणी कशी करता येईल? हा त्या मागचा भाव आहे, उद्देश आहे. सव्वाशे कोटी देशवासियांच्या मनातली एक आशा आहे, एक उत्साह आहे, एक संकल्प आहे, एक इच्छा आहे.

माझ्या प्रिय देशवासियांनो, जर आपण आपल्या वैयक्तीक आयुष्यातून बाजूला होऊन, संवेदनापूर्ण नजरेने समाजाकडे आपल्या आजूबाजूला काय घडतेय? हे जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला, तर लक्षावधी लोक निःस्वार्थ भावनेने, त्यांच्या व्यक्तिगत जबाबदारीच्या पलिकडे जाऊन, समाजासाठी, शोषितांसाठी, पिडीतांसाठी, गरीबांसाठी काही-ना-काही करताना दिसतात, हे पाहून आपण आश्चर्यचकित होतो. एखाद्या मूक सेवकाप्रमाणे जणू तपस्या करावी, साधना करावी, त्याप्रमाणे काम करतात. अनेक जण असे असतात जे नेहमी रुग्णालयात जातात, रुग्णांची सेवा करतात, अनेक जण असे असतात जे गरज लागताच रक्तदानासाठी धावून जातात. अनेक जण भुकेल्या लोकांच्या पोटाची चिंता करतात. आपला देश बहुतरा वसुंधरा आहे. जनसेवा म्हणजेच प्रभुसेवा हे आमच्या नसांमध्ये भिनले आहे. जर आपण त्याकडे सामुहिक रूपात पाहिले, संघटित रूपात पाहिले तर ही केवढी महान शक्ती आहे. जेव्हा न्यू इंडियाचा मुद्रा निघेल तेव्हा त्यावर टीका होईल, वेगळ्या नजरेने त्याकडे बघितले जाईल, हे साहजिकच आहे आणि लोकशाहीत ते आवश्यकही आहे. पण ही गोष्ट खरी आहे की सव्वाशे कोटी देशवासीयांनी जर संकल्प केला आणि संकल्प सिद्ध करण्यासाठी मार्ग तयार करायचा असे ठरवले, एका मागून एक पावले उचलली, तर न्यू इंडिया सव्वाशे कोटी देशवासियांचे स्वप्न आपल्या डोळ्यांसमोर साकार होऊ शकेल. प्रत्येक गोष्ट सरकारी अंदाजपत्रकातूनच झाली पहिले, सरकारी प्रकल्पातूनच झाली पाहिले, सरकारच्या पैशानेच झाली पाहिले असे नाही. जर प्रत्येक नागरिकाने संकल्प केला की, मी वाहतुकीच्या नियमांचे पालन करेन, जर प्रत्येक नागरिकाने ठरवले की माझ्या जबाबदारीच्या प्रमाणिकपणे पार पाडेन, जर प्रत्येक नागरिकाने ठरवले की, आठवड्यातून एक दिवस मी पेट्रोल-डिझेल वापरणार नाही, दिसायला गोष्टी तशा लहान दिसतात. आपण बघाल, या देशाचे, न्यू इंडियाचे स्वप्न, सव्वाशे कोटी देशवासी पहात आहेत, ते आपल्या डोळ्यांसमोर पूर्ण होईल. सांगण्याचे तात्पर्य हे की, प्रत्येक नागरिकाने आपल्या नागरिक धर्माचे पालन करावे, कर्तव्याचे पालन करावे. हीच 'न्यू इंडियाची' चांगली सुरुवात ठरेल.

या २०२२ भारतीय स्वातंत्र्याला ७५ वर्ष पूर्ण होत आहेत. भगतसिंग, सुखदेव, राजगुरु यांचे स्मरण करू या, चंपारण्य सत्याग्रहाचे स्मरण करू या. स्वराज्य ते सुराज्य या प्रवासात आपले जीवन शिस्तबद्ध रितीने, संकल्पपूर्वक आपण का बरे जोडू नये? या! मी आपल्याला आमंत्रण देतो.

माझ्या प्रिय देशवासियांनो, मी आज आपले आभार व्यक्त करू इच्छितो. गेल्या काही दिवसात आपल्या देशात असे एक वातावरण तयार झाले आहे की डिजिटल पेमेंट, डिजिटल आंदोलन यात लोक मोठ्या प्रमाणात सहभागी झाले. रोख रक्कम न वापरता देवाण-घेवाण कशी करता येते? या बद्दल कुतूहल वाढले आहे. गरीबातला गरीबही शिकण्याचा प्रयत्न करतो आहे. हळूहळू रोकड-रहित व्यवहारांकडे वळत आहेत.

विमुद्रीकरणानंतर डिजिटल पेमेंटच्या वेगवेगळ्या प्रकारात वाढ झाल्याचे पहायला मिळाले. ‘भीम अॅप’ सुरु होऊन फक्त दोन-अडीच महिनेच झाले आहेत, पण आतापर्यंत जवळजवळ दीड कोटी लोकांनी ते डाऊनलोड केले आहे.

माझ्या प्रिय देशवासियांनो, काळा पैसा आणि भ्रष्टाचार याविरुद्धची लढाई आपल्याला पुढे न्यायची आहे. सव्वाशे कोटी देशवासी या एका वर्षात अडीच हजार कोटी डिजिटल देवाण-घेवाण करण्याचा संकल्प करतील का? आम्ही अर्थसंकल्पात घोषणा केली आहे. सव्वाशे कोटी देशवासियांसाठी हे काम जर त्यांनी मनावर घेतले तर, एक वर्ष वाट पहायची गरज नाही. सहा महिन्यात हे काम होऊ शकेल. अडीच हजार कोटी डिजिटल व्यवहार, आपण शाबेते फी भरणार असू तर रोखीत न भरता, डिजिटल पद्धतीने भरू. रेल्वे प्रवासात, विमान प्रवासात डिजिटल पेमेंट करू. औषधे खरेदी करताना डिजिटल पेमेंट करू. आपण स्वस्त धान्य दुकान चालवत असाल तर, डिजिटल व्यवस्था उपयोगात आणू. रोजच्या जीवनात हे आपण करू शकतो. आपल्याला कल्पना नसेल पण या माध्यमातून आपण देशाची फार मोठी सेवा करू शकता. काळा पैसा, भ्रष्टाचार याविरुद्ध सुरु असलेल्या लढाईत आपण शूर सैनिक बनू शकता. गेल्या काही दिवसात लोक शिक्षणासाठी, लोक-जागृतीसाठी अनेक डिजिडन मेळाव्यांचे आयोजन करण्यात आले. देशभरात १०० कार्यक्रम करण्याचा संकल्प आहे. ८०-८५ कार्यक्रम झाले आहेत. त्यात बक्षीस योजना सुद्धा होती. जवळजवळ साडेबारा लाख लोकांना भाग्यवान ग्राहक योजनेत बक्षीस मिळाले आहे. ७० हजार व्यापार्यांनी त्यांच्यासाठी असलेले बक्षिस मिळवले आहे. प्रत्येकाने हे काम पुढे नेण्याचा संकल्पही केला आहे. १४ एप्रिल बाबासाहेब आंबेडकर यांची जयंती आहे आणि फार आधी उरल्याप्रमाणे १४ एप्रिल रोजी ह्या डिजि मेळाव्याची सांगता होईल. शंभर दिवस पूर्ण झाल्याच्या निमित्ताने शेवटी एक मोठा कार्यक्रम होणार आहे. मोठ्या सोडतीची त्यात व्यवस्था आहे. मला विश्वास आहे की बाबासाहेब आंबेडकर जयंतीसाठी जितके दिवस अजून आपल्या हातात आहेत, त्यात आपण भीम अॅपचा प्रचार करू. रोख रक्कम कमी कशी वापरता येईल, नोटांचा वापर कमी कसा करता येईल, यासाठी आपण सहभागी होऊ या.

माझ्या प्रिय देशवासियांनो, मला हे सांगताना आनंद होतो की प्रत्येक वेळी जेव्हा ‘मन की बात’साठी मी जनतेकडून सूचना मागवतो, तेव्हा अनेक वेगवेगळ्या प्रकारच्या सूचना येतात, पण मी बघितले आहे की स्वच्छता याविषयी प्रत्येक वेळी सूचना असतातच. डेह्राडूनच्या गायत्री नावाच्या इयत्ता अकरावीत शिकणाऱ्या मुलीने दूरध्वनीवर बोलल्यानंतर एक संदेश पाठवला आहे.

मला देहरादूनमधून एका गायत्री नावाच्या मुलीने जी अकरावीची विद्यार्थिनी आहे, फोन करून एक संदेश पाठवला - त्यात ती म्हणते..

“आदरणीय पंतप्रधान, माझा नमस्कार, सर्व प्रथम मी तुमचे अभिनंदन करते की, आपण या निवडणुकांमध्ये मोठ्या मतांनी विजय प्राप्त केला. मी आपल्याला माझ्या मनातील गोष्ट सांगू इच्छिते. मला असे म्हणायचे आहे की, लोकांना स्वतःला स्वच्छतेची आवश्यकता समजायला हवी. मी रोज त्या नदीवरून जाते जिथे बहुतेक लोक मोठ्या प्रमाणात कचरा टाकून नदीला दुषित करतात. ही नदी ‘रिस्पना’ पुलाच्या तिथून वाहून येत, माझ्या घरापर्यंतही येते. या नदीसाठी आम्ही विविध वस्त्यांमध्ये जाऊन जनजागृती रॅली काढली, लोकांशी चर्चाही केली. परंतु त्याचा काहीही फायदा झाला नाही. मला असे म्हणायचे आहे की, आपण एखादा समुह किंवा न्युज पेपरच्या माध्यमातून या गोष्टीला उजेडात आणावे. धन्यवाद!”

हे बघा बंधु-भगिनींनो, अकरावीत शिकणाऱ्या मुलीला किती त्रास होतो आहे. नदीत केर-कचरा पाहून तिला किती राग येतो आहे. मी हे एक चांगले लक्षण मानतो. मला हेच तर हवे आहे, सव्वाशे कोटी देशवासियांच्या मनात घाणीविषयी तिरस्कार निर्माण व्हायला हवा. एकदा राग निर्माण झाला, त्याबद्दल रोष निर्माण झाला की, आपण अस्वच्छतेविरुद्ध काही-ना-काही करू. आणि हे चांगले आहे की गायत्री स्वतः तिचा राग व्यक्त करते आहे. मला सूचना पाठवते आहे, पण त्याचवेळी तिने स्वतः खूप प्रयत्न केले हे ही ती सांगते आहे, पण यश मिळाले नाही. जेव्हापासून स्वच्छता आंदोलनाला सुरुवात झाली आहे, लोकांमध्ये जागरूकता आली आहे. प्रत्येक जण सकारात्मकरीतीने यात जोडला गेला आहे. आता या मोहीमेने एका आंदोलनाचे रूप घेतले आहे. अस्वच्छतेविषयी तिरस्कार वाढतो आहे. जागृती व्हावी, सक्रीय सहभाग वाढावा, याला एक वेगळेच महत्त्व आहे. पण स्वच्छता ही गोष्ट चळवळीपेक्षा सवयीशी अधिक संबंधीत आहे. ही चळवळ सवयी बदलण्याची चळवळ आहे. स्वच्छतेची सवय निर्माण करण्यासाठी ही चळवळ आहे. हे आंदोलन सामुहिक रूपात होऊ शकते. काम कठीण आहे, पण करायचे आहे. मला विश्वास वाटतो की, देशाची नवी पिढी, मुले, विद्यार्थी, युवक यांच्यात जी भावना जागृत झाली आहे, ती स्वतः चांगल्या परिणामांचे संकेत देणारी आहे. आज ‘मन की बात’मधून गायत्रीने सांगितलेली व्यथा जे ऐकत आहेत, त्या सार्या देशवासियांना मी सांगेन की गायत्रीचा संदेश हा आपल्या प्रत्येकाचा संदेश व्हायला हवा.

माझ्या प्रिय देशवासियांनो, जेव्हापासून मी हा ‘मन की बात’ कार्यक्रम करतो आहे, मला सुरुवातीपासूनच एका विषयावर खूप लोकांनी सूचना पाठवल्या. अनेक जणांनी चिंता व्यक्त केली तो विषय म्हणजे अन्नाची नासाडी. आपल्याला हे माहीत आहे की घरी किंवा सामूहिक भोजन समारंभात आपण गरजेपेक्षा जास्त अन्न वाढून घेतो. ज्या गोष्टी समोर दिसतील त्या सर्व ताटात घेतो. पण ते सगळेच पदार्थ आपण खात नाही. जितके प्लेटमध्ये वाढून घेतो, त्याच्या अर्ध अन्न सुद्धा आपण पोटात घालत नाही. ते तसेच टाकून निघून जातो. आपण कधी विचार केला आहे का, की हे खरकटे अन्न जे आपण टाकून देतो, त्यात आपण किती नासाडी करतो. कधी असा विचार केला आहे का की, हे असे खरकटे टाकले नाही, अन्न वाया घालवले नाही तर किती गरीबांचे पोट त्यात भरू शकते. हा असा विषय नाही जो समजावून द्यावा लागेल. आपल्या घरी जेव्हा आई मुलाला अन्न वाढते तेव्हा ती म्हणते की मुला, जेवढे हवे आहे, तेवढेच घे. काही-ना-काही प्रयत्न होतच असतात. पण याबद्दल असणारी उदासिनता एक समाजद्रोह आहे. गरीबांवर हा अन्याय आहे. दुसरा मुद्दा असा की बचत झाली, तर कुटूंबाचा आर्थिक फायदा होईल. समाजासाठी विचार केला तर नक्कीच एक चांगली बाब आहे. पण हा विषय असा आहे की ज्यात कुटूंबाची फायदा आहे. याविषयी मला जास्त काही बोलायचे नाही, पण जागरूकता वाढायला हवी असे मला वाटते. असे काही युवक मला माहीत आहेत जे अशा प्रकारची मोहीम चालवतात. त्यांनी मोबाइल अॅप तयार केले आहे. जिथे असे अन्न वाया जाते किंवा उरते तिथे ते इतर लोकांना बोलावून घेतात आणि त्या अन्नाचा सदुपयोग करतात. आमच्या देशातील युवक अशी मेहनत करत आहेत. हिन्दुस्तानातल्या प्रत्येक राज्यात असे लोक आपल्याला आढळतील. त्यांचे जीवनही आपल्याला प्रेरणा देते, की अन्न वाया घालवू नका, जेवढे हवे आहे तेवढेच अन्न वाढून घ्या.

बघा बदल होण्यासाठी मार्ग असतातच. जे लोक आरोग्याच्या बाबतीत जागरूक असतात ते नेहमी सांगतात की पोट थोडे रिकामे ठेवा. ताटेही थोडे रिकामे ठेवा. आता आरोग्याचा विषय निघालाच आहे, तर 7 एप्रिल या दिवशी ‘जागतिक आरोग्य दिन’ आहे. संयुक्त राष्ट्रांनी २०३० पर्यंत ‘युनिवर्सल हेल्थ कव्हरज’, म्हणजे ‘सर्वाना आरोग्य’ हे ध्येय निश्चित केले आहे. यावेळी संयुक्त राष्ट्रांनी 7 एप्रिल या जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त डिप्रेशन म्हणजे उदासिनता यावर लक्ष केंद्रीत केले. उदासिनता हीच यावेळची संकल्पना आहे. आपणही हा विषय जाणता, पण शाब्दिक अर्थ घ्यायचा झाला तर काही जण त्याला विषाद, शक्तीपात असेही म्हणतात. एका अंदाजानुसार जगभरात 35 कोटीपेक्षा अधिक लोक या आजाराने, मानसिक विकाराने पिडीत आहेत. समस्या ही आहे की, आपल्या आजूबाजूला ही गोष्ट आपल्याला माहीत नसते आणि यावर बोलणे आपण टाळतो. जो स्वतः या आजाराने त्रस्त आहे, तो सुद्धा काही बोलत नाही, कारण त्याला काहीसा संकोच वाटत असतो.

मी देशवासियांना सांगेन, उदासिनता असाध्य विकार नाही. एक मानसशास्त्रीय वातावरण निर्माण करावे लागते आणि मग उपचारांना सुरुवात होते. त्याचा पहिला मंत्र आहे उदासिनता दाबून टाकण्याऐवजी प्रगट व्हा, मोकळे व्हा. आपल्या सहकाऱ्यांना, मित्रांना, आई-वडीलांना, भावांना, शिक्षकांना मोकळेपणाने सांगा, तुम्हाला काय होतेय ते. कधी कधी एकटेपणाचा त्रास हॉस्टेलमध्ये राहणाऱ्या विद्यार्थ्यांना अधिक होतो. आपल्या देशाचे हे भाग्य म्हणावे लागेल की आपण एकत्र कुटुंब पद्धतीत वाढलो, मोठे कुटुंब असते, सारे मिळून मिसळून राहतात. त्यामुळे उदासिनता येण्याची शक्यता नष्ट होते. पण तरीही मी आई-वडिलांना सांगू इच्छितो की, घरात तुमचा मुलगा, मुलगी किंवा कुटुंबातील अन्य कोणी सदस्य, पूर्वी सगळ्यांबरोबर जेवायला बसत असे पण आता तो म्हणतो, नको, मी नंतर जेवेन. तो जेवणाच्या टेबलापाशी येत नाही. घरातले सगळे लोक जेव्हा बाहेर जायला निघतात तेव्हा तो म्हणतो की मी नाही येणार आज. त्याला एकटे राहायला आवडते. तो असे का करतो याकडे आपले लक्ष गेले आहे का कधी? उदासिनतेच्या दिशेने हे पहिले पाऊल आहे हे आपण ओळखा. जर तो सार्या परिवाराबरोबर राहणे टाळत असेल, एकटाच कोपर्यात जात असेल तर हे होणार नाही, याकडे जाणीवपूर्वक लक्ष द्या. ज्यांच्याबरोबर तो मोकळेपणाने वागतो अशा लोकांच्या संगतीत तो राहील हे पहा. हास्यविनोद करून, त्याला व्यक्त होण्यासाठी प्रेरित करा. त्याच्या मनात कुठे गाठ बसली आहे ती मोकळी करा. हा उत्तम उपाय आहे. उदासिनता, मानसिक आणि शारीरिक आजारांचे कारण ठरू शकते. ज्याप्रमाणे मधुमेह सर्व रोगांना आमंत्रण देतो त्याप्रमाणे लढव्याच्या, साहस करण्याच्या, निर्णय घेण्याच्या क्षमतेवर उदासिनता हळा करते आणि या क्षमता नष्ट करते. पणच मित्र, तुमचा परिवार, तुमचे वातावरण हे सगळे तुम्हाला उदासिनता येण्यापासून दूर ठेवू शकतात. आपण उदास झाला असाल तर त्या मनोवृत्तीमधून तुम्हाला बाहेरही काढू शकतात. अजून एक उपाय आहे. जर आपल्या जवळच्या माणसांजवळ आपण मोकळे होऊ शकत नसाल तर, एक काम करा, आजूबाजूला जिथे सेवा-भावाने मदतीचे काम चालते, अशा ठिकाणी जा. मदत करा. मन लावून मदत करा. त्यांची सुखे, दुःखे वाढून घ्या. तुम्ही बघाल, तुमच्या मनातले दुःख आपोआप नष्ट होईल. त्यांच दुःख समजून घेण्याचा आपण जर सेवा-भावाने प्रयत्न केलात, तर आपल्या मनात एक नवीन आत्मविश्वास निर्माण होईल. इतरांशी जुळवून घेतल्याने, कुणाची तरी सेवा केल्याने आणि निस्वार्थ भावनेने सेवा केल्याने मनावरचा ताण सहज हलका होतो.

तसे पाहिले तर योग हा सुद्धा मन निरोगी ठेवण्याचा चांगला मार्ग आहे. तणावापासून मुक्ती, दबावापासून मुक्ती, प्रसन्न चित्त यासाठी योगसाधनेचा खूप उपयोग होतो. २१ जून हा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस आहे. तिसरे वर्ष आहे. आपणही आत्तापासून तयारी करा आणि लाखोंच्या संख्येत सामूहिक योग उत्सव साजरा करा. योग दिनाबद्दल आपल्याला काही सूचना करायच्या असतील, तर आपण माझ्या मोबाइल ॲप्लिकेशनच्या माध्यमातून माझ्यापर्यंत पोचवा, मार्गदर्शन करा. योग याविषयी आपण गीत, कविता तयार करू शकता, असे करायला हवे, जेणेकरून हा विषय लोकांपर्यंत सहज पोहचू शकेल.

माता आणि भगिनींशी आज मी मुद्दाम बोलू इच्छितो. कारण आज आरोग्याची चर्चा खूप झाली, त्याबद्दलच जास्त बोलले गेले. तर गेल्या काही दिवसात भारत सरकारने एक महत्वाचा निर्णय घेतला आहे. आपल्या देशात काम करणाऱ्या महिलांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. ही निश्चितच स्वागतार्ह बाब आहे. पण महिलांवर काही विशेष जबाबदाऱ्या सुद्धा असतात. कुटुंबाची जबाबदारी ती सांभाळते, घराच्या आर्थिक जबाबदारीतही तिचा हात असतो. यामुळे कधीकधी नवजात अर्भकावर अन्याय होतो. भारत सरकारने याबद्दल एक महत्वाचा निर्णय घेतला आहे. नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना प्रसूतीच्या वेळी, गरोदरपणाच्या काळात मातृत्व रजा, जी याआधी १२ आठवडे मिळत असे, ती आता २६ आठवडे दिली जाईल. याबाबतीत जगात दोन किंवा तीनच देश आपल्या पुढे आहेत. भारताने एक महत्वाचा निर्णय आपल्या या भगिनींसाठी घेतला आहे. त्याचा मूळ उद्देश त्या नवजात बाळाची देखभाल व्हावी, जो या भारताचा भावी नागरिक आहे. शिशु अवस्थेत त्याची नीट काळजी घेतली गेली, त्याला मातेचे प्रेम मिळाले, तर उद्या हीच बालके देशाचे वैभव ठरतील. यामुळे मातांचे आरोग्यही चांगले राहील आणि म्हणून या महत्त्वपूर्ण निर्णयाचा फायदा जवळजवळ १८ लाख महिलांना होईल.

माझ्या प्रिय देशवासियांनो, ५ एप्रिल रोजी रामनवमीचा पवित्र दिवस आहे. ९ एप्रिल रोजी महावीर जयंती आहे. १४ एप्रिल रोजी बाबासाहेब आंबेडकरांची जयंती आहे. या सर्व महापुरुषांच्या जीवनापासून आपल्याला प्रेरणा मिळत राहो, न्यू इंडियासाठी संकल्प करण्याची शक्ती मिळो. दोन दिवसानंतर चैत्र शुद्ध प्रतिपदा आहे, वर्ष प्रतिपदा, नव संवत्सर, या नवीन वर्षाच्या आपल्याला शुभेच्छा. वसंत ऋतुनंतर पीक तयार व्हायला सुरुवात आणि शेतकऱ्याला त्याच्या मेहनतीचे फळ हाती येण्याची वेळ आहे. आपल्या देशाच्या वेगवेगळ्या भागात नववर्षाचे स्वागत वेगवेगळ्या पद्धतीने केले जाते. महाराष्ट्रात गुढीपाडवा, आंध्र आणि कर्नाटकात उगादी, सिन्धी चैती-चान्द, कश्मीरी नवरेह, अवध प्रांतात संवत्सर पूजा, बिहारमधल्या मिथिला प्रांतात जुड-शीतल, मगध प्रांतात सतुवानी असे नवीन वर्षाचे स्वागत केले जाते. भारत हा अगणित विविधतेने नटलेला देश आहे. आपणा सर्वांना या नववर्षाच्या माझ्याकडून अनेक अनेक शुभेच्छा.

अनेक अनेक धन्यवाद.

