THE TIMES OF INDIA

# Astronaut Shubhanshu Shukla motivates students to pursue space science

TNN | Jul 31, 2026, 08.20 PM IST

DEHRADUN: Astronaut Group Captain Shubhanshu Shukla on Friday encouraged students to dream big and pursue careers in space science, innovation and research, saying India's youth have the potential to take the country to new heights in global space exploration.

Interacting with students from schools and colleges during a programme at AIIMS Rishikesh, Shukla said, "The youth are the nation's greatest strength. Dream big and work consistently with dedication to turn those dreams into reality."

The Indian Air Force officer and astronaut recounted his journey from a school student to a fighter pilot and, eventually, an astronaut. He said that determination, discipline and a positive mindset can help overcome even the toughest challenges.

Using a video presentation, Shukla explained the rigorous astronaut selection process, training for gravity and microgravity, physical and mental conditioning, mission launch procedures, medical preparedness in space, and the rehabilitation astronauts undergo after returning to Earth.

Sharing his experience of travelling to the International Space Station (ISS), Shukla said science is driven by curiosity, discipline and dedication, and urged students to look beyond conventional career choices and contribute to scientific research and innovation. He also answered questions from students during an interactive session.

AIIMS Rishikesh executive director Prof Meenu Singh described Shukla as "a true national hero" whose achievements had made the country proud.

The event also featured an interaction, moderated by deputy director (administration) Lt Col Gopal Mehra, on leadership, success and overcoming challenges.

Shukla, an Indian Air Force fighter pilot from Lucknow, was selected for ISRO's Gaganyaan programme in 2019. He served as the pilot of the Axiom-4 mission to the ISS, launched on June 25, 2025, and returned to Earth on July 15 after an 18-day mission involving scientific experiments conducted in collaboration with NASA, SpaceX, Axiom Space and ISRO.

NEWS WALLET

# Continuous Hard Work Key to Achieving Goals, Says Astronaut Group Captain Shubhanshu Shukla at AIIMS Rishikesh

--Shalini Verma--

Rishikesh, July 31: Astronaut and Indian Air Force Group Captain Shubhanshu Shukla urged students to dream big and pursue careers in science, innovation, and space research, saying that continuous hard work, determination, and discipline are essential to achieving even the most challenging goals. Addressing students from schools and colleges during an interactive programme at the Main Auditorium of AIIMS Rishikesh, Group Captain Shukla described the youth as the nation's greatest strength and encouraged them to transform their aspirations into reality through consistent effort and dedication. Sharing his journey from a school student to an Indian Air Force fighter pilot and astronaut, he said India's young minds have the potential to take the country to greater heights in global space research. He stressed that curiosity, discipline, and perseverance are the foundations of success in scientific research and exploration. During his presentation, Group Captain Shukla explained the rigorous process of becoming an astronaut, including selection, physical and mental training, gravity and microgravity simulations, medical emergency preparedness, mission launch procedures, healthcare in space, and rehabilitation after returning to Earth. He noted that prolonged stays in space affect muscles, bones, and the body's balance system, making rehabilitation essential for astronauts to regain strength and coordination after landing. Recalling his experience aboard the International Space Station (ISS), he said living and conducting scientific experiments hundreds of kilometres above Earth strengthened his belief that science offers limitless opportunities for those willing to work hard. He encouraged students to think beyond conventional career paths and contribute to India's growing space programme. The session concluded with an interactive question-and-answer segment, during which students from different educational institutions asked him about his training, experiences in space, and the challenges of becoming an astronaut. Welcoming the astronaut, AIIMS Rishikesh Executive Director Prof. Meenu Singh described Group Captain Shukla as a true national hero who has brought pride to the country through his achievements in space. Deputy Director (Administration) Lt. Col. Gopal Mehra conducted a discussion on leadership, success, and overcoming challenges, while Dean Academics Prof. Saurabh Varshney, heads of departments, faculty members, administrative officers, medical and nursing students, and students from various schools and colleges attended the programme. Group Captain Shubhanshu Shukla, born in Lucknow on October 10, 1985, is a distinguished Indian Air Force fighter pilot and test pilot. Selected in 2019 for ISRO's Gaganyaan programme, he served as the pilot of the Axiom-4 mission to the International Space Station, launched on June 25, 2025. He spent 18 days aboard the ISS conducting scientific experiments before returning safely to Earth on July 15, 2025, in a mission jointly supported by ISRO, NASA, SpaceX, and Axiom Space.

The Hawk

# Shubhanshu Shukla Inspires Students At AIIMS Rishikesh Event

- **Continuous Hard Work is Essential to Achieve Goals**
- **Astronaut Group Captain Shubhanshu Shukla inspires students at AIIMS.**

**Rishikesh (The Hawk):** Astronaut Group Captain Shubhanshu Shukla interacted with students during an inspiring programme organised at AIIMS Rishikesh, motivating them to pursue careers in space science, innovation, and other challenging fields. Calling the youth the nation's greatest strength, he said that achieving great goals requires dreaming big and working consistently with dedication to turn these dreams into reality.

Addressing students from various schools and colleges at the institute's Main Auditorium, Group Captain Shukla shared his remarkable journey into space and his experiences as an astronaut. He said that India's youth have the potential to take the country to new heights in global space research. Encouraging students to pursue careers in science and research, he emphasised that even the most difficult goals can be achieved through determination, a positive mindset, and persistent effort.

Group Captain Shukla narrated his inspiring journey from his school days to becoming an Indian Air Force officer and eventually an astronaut. Through a video presentation, he explained the astronaut selection process, training for gravity and microgravity, physical and mental preparation, medical emergency training, mission launch procedures, medical care in space, and the safe return to Earth. He explained that prolonged stays in space affect muscles, bones, and the body's balance system. Therefore, after returning to Earth, astronauts undergo rehabilitation to retrain their muscles and restore balance and coordination.

Sharing his experience of travelling hundreds of kilometres above Earth to the International Space Station (ISS), he said that science is a field driven by curiosity, discipline, and dedication. His experiences inspired students to think beyond conventional boundaries and consider building careers in science and space research. During the interactive session, he also answered questions from students representing different schools and colleges.

Welcoming Group Captain Shubhanshu, Executive Director Prof. Meenu Singh described him as a true national hero. She said that by representing India in space, he has made the entire nation proud. During the programme, Deputy Director (Administration) Lt. Col Gopal Mehra conducted an interactive session with the astronaut, covering topics such as success, leadership, and overcoming challenges. Dean Academics Prof. Saurabh Varshney, heads of many departments, faculty members, administrative officers, medical and nursing students, and students from various schools and colleges were present at the programme.

Group Captain Shubhanshu Shukla is a distinguished Indian Air Force fighter pilot and astronaut. Born on 10 October 1985 in Lucknow, he graduated from the National Defence Academy (NDA) and was commissioned into the fighter stream of the Indian Air Force in June 2006. He later established himself as an accomplished test pilot.

In 2019, he was selected as one of the astronauts for ISRO's prestigious Gaganyaan Programme. On 25 June 2025, he launched as the pilot of the Axiom-4 Mission to the International Space Station (ISS). After spending 18 days aboard the space station conducting scientific experiments and research, he returned safely to Earth on 15 July 2025. The mission was a collaborative effort involving NASA, SpaceX, Axiom Space, and ISRO.

The Pioneer

TRUSTED SINCE 1865

# Youth can take India to zenith of space research: Group captain Shukla

PIONEER NEWS SERVICE ■ Dehradun

Group captain Shubhanshu Shukla known for the 'Gaganyan mission' has said that India's youth have the potential to take the country to new heights in global space research. He was interacting with the students at the All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) Rishikesh on Friday.

Shukla motivated the students to pursue careers in space science, innovation and other challenging fields, he emphasised that even the most difficult goals can be achieved through determination, a positive mind-set and persistent effort.

Sharing his experience of travelling hundreds of kilometres above Earth to the International Space Station (ISS), he said that science is a field driven by curiosity, discipline and dedication. During the interactive session, he also answered questions from students representing different schools and colleges.

Shukla narrated his journey from his school days to becoming an Indian Air Force officer and eventually an astronaut. Through a video presentation, he explained the astronaut selection process, training for gravity and microgravity, physical and mental preparation, medical emergency training, mission launch procedures, medical care in space and the safe return to Earth. He explained that prolonged stays in space affect muscles, bones and the body's balance system. Therefore, after returning to Earth, astronauts undergo rehabilitation to retrain their muscles and restore balance and coordination.

Welcoming Group Captain Shukla, executive director of AIIMS Rishikesh Meenu Singh described him as a true national hero. She said that by representing India in space, he has made the entire nation proud.

उत्तराखंड भास्कर
सच्ची खबर, सच्चा विश्लेषण

एम्स ऋषिकेश के मुख्य ऑडिटोरियम में छात्रों को संबोधित करते हुए ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला।

**इंसेट**

### 1984 के बाद अंतरिक्ष पहुंचने वाले दूसरे भारतीय

ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला वर्ष 2019 में इसरो के गगनयान कार्यक्रम के लिए चयनित अंतरिक्ष यात्रियों में शामिल हुए। 25 जून 2025 को उन्होंने एक्सिओम-4 मिशन के पायलट के रूप में अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (आईएसएस) की उड़ान भरी और 18 दिन तक वहाँ वैज्ञानिक गतिविधियों में भाग लेने के बाद 15 जुलाई 2025 को सुरक्षित पृथ्वी पर लौटे। यह मिशन नासा, स्पेसएक्स, एक्सिओम स्पेस तथा इसरो के सहयोग से संपन्न हुआ था। वर्ष 1984 में राकेश शर्मा के बाद पृथ्वी की कक्षा में पहुंचने वाले वह दूसरे भारतीय बने। यह मिशन भारत की अंतरिक्ष यात्रा के इतिहास में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है।

# बड़े सपनों के लिए निरंतर मेहनत जरूरी : शुभांशु शुक्ला

**एम्स ऋषिकेश में अंतरिक्ष यात्री ने छात्रों से साझा किए अंतरिक्ष सफर के अनुभव, विज्ञान और अनुसंधान के क्षेत्र में आगे बढ़ने का दिया संदेश**

**ऋषिकेश।** भारतीय वायु सेना के ग्रुप कैप्टन एवं अंतरिक्ष यात्री शुभांशु शुक्ला ने एम्स ऋषिकेश में आयोजित एक प्रेरक कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं से संवाद करते हुए कहा कि बड़े लक्ष्य हासिल करने के लिए बड़े सपने देखने के साथ उन्हें पूरा करने के लिए निरंतर मेहनत, अनुशासन और दृढ़ संकल्प जरूरी है। उन्होंने युवाओं को विज्ञान, नवाचार और अंतरिक्ष अनुसंधान के क्षेत्र में करियर बनाने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि भारत के युवा वैश्विक स्तर पर देश का नाम रोशन करने की क्षमता रखते हैं।

उन्होंने अपने स्कूली जीवन से लेकर भारतीय वायु सेना और अंतरिक्ष यात्री बनने तक की यात्रा साझा की। अंतरिक्ष मिशन की चयन प्रक्रिया, प्रशिक्षण, भारहीनता, मेडिकल इमरजेंसी, अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (आईएसएस) में बिताए समय तथा पृथ्वी पर सुरक्षित वापसी के अनुभवों को वीडियो प्रस्तुति के माध्यम से विद्यार्थियों के साथ साझा किया। उन्होंने बताया कि अंतरिक्ष में लंबे समय तक रहने से शरीर में कई जैविक परिवर्तन होते हैं, इसलिए वापसी के बाद विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता पड़ती है। विज्ञान, जिज्ञासा, अनुशासन और समर्पण सफलता की कुंजी है। संवाद सत्र में छात्रों के प्रश्नों के उत्तर देकर उन्होंने सीमाओं से आगे सोचने के लिए प्रेरित किया।

कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला का स्वागत करते हुए उन्हें देश का वास्तविक नायक बताया। उन्होंने कहा कि अंतरिक्ष में भारत का प्रतिनिधित्व कर उन्होंने पूरे देश को गौरवान्वित किया है। इस अवसर पर डीन एकेडमिक प्रो. सौरभ वार्ष्णेय, उप निदेशक (प्रशासन) ले. कर्नल गोपाल मेहरा, विभागाध्यक्ष, फैकल्टी सदस्य, प्रशासनिक अधिकारी, मेडिकल एवं नर्सिंग छात्र-छात्राओं सहित विभिन्न स्कूलों और कॉलेजों के विद्यार्थी उपस्थित रहे।



कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह एवं ले. कर्नल गोपाल मेहरा ने ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला को स्मृति चिन्ह भेंटकर सम्मानित किया।

नवोदय टाइम्स

**विज्ञान** | लक्ष्य प्राप्ति के लिए लगातार मेहनत जरूरी, एम्स ऋषिकेश में आयोजित हुआ कार्यक्रम

# अंतरिक्ष यात्री कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने किया छात्रों को प्रेरित

**■ बोले- चुनौतिपूर्ण करियर और दृढ़ संकल्पता से मिलेगी पहिचान**



अंतरिक्ष यात्री कैप्टन शुभांशु शुक्ला छात्रों को संबोधित करते हुए।

ऋषिकेश, 31 जुलाई (नवोदय टाइम्स): अंतरिक्ष यात्री ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने एम्स ऋषिकेश में आयोजित एक प्रेरक कार्यक्रम में छात्रों से संवाद करते हुए उन्हें अंतरिक्ष विज्ञान, नवाचार और चुनौतीपूर्ण करियर के प्रति प्रेरित किया। उन्होंने युवाओं को देश की सबसे बड़ी शक्ति बताते हुए कहा कि बड़े लक्ष्य हासिल करने के लिए बड़े सपने देखना और उन्हें पूरा करने के लिए निरंतर मेहनत करना आवश्यक है। संस्थान के मुख्य ऑडिटोरियम में आयोजित इस कार्यक्रम में ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने आसपास के विभिन्न स्कूलों और कॉलेजों से आए छात्र-छात्राओं के साथ अपने अंतरिक्ष सफर के अनुभव साझा किए। उन्होंने कहा कि भारत के युवा वैश्विक अंतरिक्ष अनुसंधान में देश को नई ऊंचाइयों तक पहुँचा सकते हैं। उन्होंने छात्रों को विज्ञान एवं अनुसंधान के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि कठिन से कठिन लक्ष्य भी दृढ़ संकल्प, सकारात्मक सोच और निरंतर प्रयास से प्राप्त किए जा सकते हैं। ग्रुप कैप्टन शुक्ला ने अपने स्कूली जीवन से लेकर भारतीय वायु सेना और फिर अंतरिक्ष यात्री बनने तक की प्रेरक यात्रा का विस्तार से वर्णन किया। उन्होंने अंतरिक्ष मिशन के लिए चयन प्रक्रिया, गुरुत्वाकर्षण एवं भारहीनता से जुड़ा प्रशिक्षण, मानसिक एवं शारीरिक तैयारी, मेडिकल इमरजेंसी प्रशिक्षण, मिशन लॉन्च, अंतरिक्ष में चिकित्सा (मेडिसिन इन स्पेस) तथा पृथ्वी पर सुरक्षित वापसी तक के अनुभवों को वीडियो प्रस्तुति के माध्यम से छात्रों के साथ साझा किया।

उन्होंने बताया कि अंतरिक्ष में लंबे समय तक रहने से शरीर की मांसपेशियां और हड्डियां प्रभावित होती हैं तथा शरीर का संतुलन भी बदल जाता है। इसलिए पृथ्वी पर लौटने के बाद मांसपेशियों और शरीर की संतुलन प्रणाली को पुनः प्रशिक्षित करने की आवश्यकता होती है। पृथ्वी से सैकड़ों किलोमीटर ऊपर अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन तक की अपनी यात्रा का अनुभव साझा करते हुए उन्होंने कहा कि विज्ञान जिज्ञासा, अनुशासन और समर्पण का क्षेत्र है।

**ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला भारतीय वायु सेना के वरिष्ठ फाइटर पायलट एवं अंतरिक्ष यात्री हैं**

उनका जन्म 10 अक्टूबर 1985 को लखनऊ में हुआ। एनडीए से पास आउट कैप्टन शुभांशु ने जून 2006 में भारतीय वायु सेना के लड़ाकू विंग में कमीशन प्राप्त किया और बाद में एक अनुभवी टेस्ट पायलट के रूप में अपनी पहचान बनाई। वर्ष 2019 में उन्हें इसरो के महत्वाकांक्षी गगनयान कार्यक्रम के लिए चयनित अंतरिक्ष यात्रियों में शामिल किया गया। 25 जून 2025 को उन्होंने एक्सिओम-4 मिशन के पायलट के रूप में अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (आईएसएस) के लिए उड़ान भरी। 18 दिन तक अंतरिक्ष स्टेशन पर वैज्ञानिक गतिविधियों में भाग लेने के बाद वह 15 जुलाई 2025 को सुरक्षित पृथ्वी पर लौटे। यह मिशन नासा, स्पेसएक्स, एक्सिओम स्पेस तथा इसरो के सहयोग से संपन्न हुआ था। वर्ष 1984 में राकेश शर्मा के बाद पृथ्वी की कक्षा में पहुंचने वाले वह दूसरे भारतीय बने।

अमर उजाला

# शुभांशु ने साझा किए अंतरिक्ष सफर के अनुभव

संवाद न्यूज एजेंसी

**ऋषिकेश।** अंतरिक्ष में भारत का परचम लहराने वाले ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने कहा कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता। यदि लक्ष्य बड़ा है तो सपने भी बड़े होने चाहिए और उन्हें साकार करने के लिए निरंतर मेहनत, अनुशासन और दृढ़ संकल्प जरूरी है।

उन्होंने युवाओं से चुनौतीपूर्ण कॅरिअर चुनने और विज्ञान व अनुसंधान के क्षेत्र में आगे बढ़कर देश का नाम रोशन करने का आह्वान किया।

शुक्रवार को एम्स ऑडिटोरियम में आयोजित संवाद कार्यक्रम का शुभारंभ एम्स निदेशक प्रो. मीनू सिंह और ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने किया। कार्यक्रम में मौजूद विभिन्न स्कूलों के छात्र-छात्राओं के साथ अपने अंतरिक्ष सफर के अनुभव साझा करते हुए उन्होंने कहा कि भारत के युवाओं में असीम संभावनाएं हैं और वही देश को अंतरिक्ष अनुसंधान के क्षेत्र में नई ऊंचाइयों

छात्रों को संबोधित करते अंतरिक्ष यात्री ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला। फोटो : एम्स

## बड़े सपने देखिए, निरंतर मेहनत कीजिए, सफलता खुद रास्ता बनाएगी : कैप्टन शुक्ला

तक पहुंचा सकते हैं।

ग्रुप कैप्टन शुक्ला ने छात्रों को कहा कि अंतरिक्ष में गुरुत्वाकर्षण नहीं होने के कारण शरीर की मांसपेशियां और हड्डियां प्रभावित होती हैं तथा संतुलन प्रणाली भी बदल जाती है। पृथ्वी पर लौटने के बाद शरीर को सामान्य स्थिति में लाने के लिए विशेष प्रशिक्षण और पुनर्वास की आवश्यकता पड़ती है। उन्होंने मेडिकल इमरजेंसी प्रशिक्षण, भारहीनता, मिशन लॉन्च और अंतरिक्ष में वैज्ञानिक गतिविधियों से जुड़े अनुभव भी साझा किए।

हिन्दुस्तान

# दृढ़ संकल्प और मेहनत से अंतरिक्ष तक का सफर संभव : शुभांशु

**ऋषिकेश, संवाददाता।** अंतरिक्ष यात्री ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने भारत के युवा वैज्ञानिक अंतरिक्ष अनुसंधान में देश को नई ऊंचाइयों तक पहुंचा सकते हैं। उन्होंने छात्रों को विज्ञान एवं अनुसंधान के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि कठिन से कठिन लक्ष्य भी दृढ़ संकल्प, सकारात्मक सोच और निरंतर प्रयास से प्राप्त किए जा सकते हैं। यह बात उन्होंने एम्स ऋषिकेश में शुक्रवार को आयोजित एक प्रेरक कार्यक्रम में छात्रों से संवाद करते हुए कही। उन्होंने छात्रों को अंतरिक्ष विज्ञान, नवाचार और चुनौतीपूर्ण करियर के प्रति प्रेरित किया। उन्होंने युवाओं को देश की सबसे बड़ी शक्ति बताते हुए कहा कि बड़े लक्ष्य हासिल करने के लिए बड़े सपने देखना और उन्हें पूरा करने के लिए निरंतर मेहनत करना आवश्यक है। एम्स के मुख्य ऑडिटोरियम में आयोजित कार्यक्रम में ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने आसपास के विभिन्न स्कूलों और कॉलेजों से आए छात्र-छात्राओं के साथ अपने अंतरिक्ष सफर के अनुभव साझा किए। उन्होंने अपने स्कूली जीवन से लेकर भारतीय वायु सेना और फिर अंतरिक्ष यात्री बनने तक की प्रेरक यात्रा का विस्तार से वर्णन किया। उन्होंने अंतरिक्ष मिशन के लिए चयन प्रक्रिया, गुरुत्वाकर्षण एवं भारहीनता में जीवन प्रशिक्षण, मानसिक एवं शारीरिक तैयारी, मेडिकल इमरजेंसी प्रशिक्षण, मिशन लॉन्च, अंतरिक्ष में चिकित्सा तथा पृथ्वी पर सुरक्षित वापसी तक के अनुभवों को बीते दिनों प्रस्तुति के माध्यम से छात्रों के साथ साझा किया। उन्होंने बताया कि अंतरिक्ष में लंबे समय तक रहने से शरीर की मांसपेशियां और हड्डियां प्रभावित होती हैं तथा शरीर का संतुलन भी बदल जाता है। मौके पर डीन एकेडमिक प्रो. सौरभ वार्ष्णेय, डीईए ले. कर्नल गोपाल मेहरा आदि मौजूद रहे।

एम्स ऋषिकेश में शुक्रवार को आयोजित कार्यक्रम में शिरकत करते अंतरिक्ष यात्री कैप्टन शुभांशु शुक्ला और एम्स कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह। • हिन्दुस्तान

## ग्रुप कैप्टन शुभांशु देश के वास्तविक नायक

संवाद कार्यक्रम में एम्स की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला को देश का वास्तविक नायक बताया। उन्होंने कहा कि अंतरिक्ष में भारत का प्रतिनिधित्व कर उन्होंने पूरे देश को गौरवान्वित किया है। उप निदेशक प्रशासन लेफ्टिनेंट कर्नल गोपाल मेहरा ने उनके साथ एक इंटरैक्टिव सत्र का संचालन किया, जिसमें सफलता, नेतृत्व और चुनौतियों से जुड़े विभिन्न विषयों पर चर्चा हुई।

# दैनिक जागरण

## युवा देश की सबसे बड़ी शक्ति, लक्ष्य प्राप्ति को मेहनत जरूरी

जागरण संवाददाता, ऋषिकेश: अंतरिक्ष यात्री ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने एम्स ऋषिकेश में छात्रों से संवाद करते हुए उन्हें अंतरिक्ष विज्ञान, नवाचार और चुनौतीपूर्ण करियर के प्रति प्रेरित किया। उन्होंने युवाओं को देश की सबसे बड़ी शक्ति बताते हुए कहा कि बड़े लक्ष्य हासिल करने के लिए बड़े सपने देखना और उन्हें पूरा करने के लिए लगातार मेहनत करना आवश्यक है।

शुक्रवार को संस्थान के मुख्य आडिटोरियम में आयोजित कार्यक्रम में ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने आसपास क्षेत्र के विभिन्न स्कूलों और कालेजों से आए छात्र-छात्राओं के साथ अपने अंतरिक्ष सफर के अनुभव साझा किए। उन्होंने कहा कि भारत के युवा वैश्विक अंतरिक्ष अनुसंधान में देश को नई ऊंचाइयों तक पहुंचा सकते हैं। छात्रों को विज्ञान एवं अनुसंधान के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि कठिन से कठिन लक्ष्य भी दृढ़ संकल्प, सकारात्मक सोच और निरंतर प्रयास से प्राप्त किए जा सकते हैं। ग्रुप कैप्टन शुक्ला ने



एम्स में युवाओं को संबोधित करते ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला • इंस्स

अपने स्कूली जीवन से लेकर भारतीय वायु सेना और फिर अंतरिक्ष यात्री बनने तक की प्रेरक यात्रा के बारे में बताया।

उन्होंने अंतरिक्ष मिशन के लिए चयन प्रक्रिया, गुरुत्वाकर्षण एवं भारहीनता से जुड़ा प्रशिक्षण, मानसिक एवं शारीरिक तैयारी, मेडिकल इमरजेंसी प्रशिक्षण, मिशन लांच, अंतरिक्ष में चिकित्सा और पृथ्वी पर सुरक्षित वापसी तक के अनुभवों को वीडियो प्रस्तुति के माध्यम से छात्रों के साथ साझा किया।

### विज्ञान जिज्ञासा, अनुशासन और समर्पण का क्षेत्र

ग्रुप कैप्टन शुक्ला ने बताया कि अंतरिक्ष में लंबे समय तक रहने से शरीर की मांसपेशियां और हड्डियां प्रभावित होती हैं और शरीर का संतुलन भी बदल जाता है। पृथ्वी पर लौटने के बाद मांसपेशियों और शरीर की संतुलन प्रणाली को फिर प्रशिक्षित करने की आवश्यकता होती है। विज्ञान जिज्ञासा, अनुशासन और समर्पण का क्षेत्र है। उनके अनुभवों ने छात्रों को सीमाओं से आगे सोचने और विज्ञान एवं अंतरिक्ष अनुसंधान में भविष्य बनाने के लिए प्रेरित किया। एम्स की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने उन्हें देश का वास्तविक नायक बताया। कार्यक्रम में उप निदेशक (प्रशासन) लेफ्टिनेंट कर्नल गोपाल मेहरा, डीन एकेडमिक प्रो. सौरभ वार्ष्णेय आदि मौजूद रहे।

### 2006 में वायु सेना में हुए शामिल

ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला भारतीय वायु सेना के वरिष्ठ फाइटर पायलट एवं अंतरिक्ष यात्री हैं। दस अक्टूबर 1985 को लखनऊ में जन्मे शुभांशु ने जून 2006 में भारतीय वायु सेना के लड़ाकू विंग में कमीशन प्राप्त किया। वर्ष 2019 में उन्हें इसरो के महत्वाकांक्षी गगनयान कार्यक्रम के लिए चयनित अंतरिक्ष यात्रियों में शामिल किया गया। 25 जून 2025 को उन्होंने एक्सिओम-4 मिशन के पायलट के रूप में अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन के लिए उड़ान भरी। 18 दिन तक अंतरिक्ष स्टेशन पर वैज्ञानिक गतिविधियों में भाग लेने के बाद वह 15 जुलाई 2025 को सुरक्षित पृथ्वी पर लौटे।

# प्रधान टाइम्स

## लक्ष्य प्राप्ति के लिए निरंतर मेहनत जरूरी

### अंतरिक्ष यात्री कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने किया छात्रों को प्रेरित, बोले- चुनौतिपूर्ण करियर और दृढ़ संकल्पता से मिलेगी पहिचान

राकेश शर्मा

ऋषिकेश। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान एम्स में अंतरिक्ष यात्री ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने एम्स ऋषिकेश में आयोजित एक प्रेरक कार्यक्रम में छात्रों से संवाद करते हुए उन्हें अंतरिक्ष विज्ञान, नवाचार और चुनौतीपूर्ण करियर के प्रति प्रेरित किया। उन्होंने युवाओं को देश की सबसे बड़ी शक्ति बताते हुए कहा कि बड़े लक्ष्य हासिल करने के लिए बड़े सपने देखना और उन्हें पूरा करने के लिए निरंतर मेहनत करना आवश्यक है संस्थान के मुख्य ऑडिटोरियम में आयोजित इस कार्यक्रम में ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने आसपास के विभिन्न स्कूलों और कॉलेजों से आए छात्र-छात्राओं के साथ अपने अंतरिक्ष सफर के अनुभव साझा किए।

उन्होंने कहा कि भारत के युवा वैश्विक अंतरिक्ष अनुसंधान में देश को नई ऊँचाइयों तक पहुँचा सकते हैं। उन्होंने छात्रों को विज्ञान एवं अनुसंधान के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि कठिन से कठिन लक्ष्य भी दृढ़ संकल्प, सकारात्मक सोच और निरंतर प्रयास से प्राप्त किए जा सकते हैं ग्रुप कैप्टन शुक्ला ने अपने स्कूली जीवन से लेकर भारतीय वायु सेना और फिर अंतरिक्ष यात्री



बनने तक की प्रेरक यात्रा का विस्तार से वर्णन किया। उन्होंने अंतरिक्ष मिशन के लिए चयन प्रक्रिया, गुरुत्वाकर्षण एवं भारहीनता से जुड़े प्रशिक्षण, मानसिक एवं शारीरिक तैयारी, मेडिकल इमरजेंसी प्रशिक्षण, मिशन लॉन्च, अंतरिक्ष में चिकित्सा मेडिसिन इन स्पेस तथा पृथ्वी पर सुरक्षित वापसी तक के अनुभवों को वीडियो प्रस्तुति के माध्यम से छात्रों के साथ साझा किया। उन्होंने बताया कि अंतरिक्ष में लंबे समय तक रहने से शरीर की मांसपेशियाँ और हड्डियाँ प्रभावित होती हैं तथा शरीर का संतुलन भी बदल जाता है। इसलिए पृथ्वी पर लौटने के बाद मांसपेशियों और शरीर की संतुलन प्रणाली को पुनः प्रशिक्षित करने की आवश्यकता होती है पृथ्वी से सैकड़ों किलोमीटर ऊपर अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन तक की अपनी यात्रा का अनुभव साझा करते हुए उन्होंने कहा कि विज्ञान जिज्ञासा, अनुशासन और समर्पण का क्षेत्र है। उनके अनुभवों ने छात्रों को सीमाओं से आगे सोचने तथा विज्ञान एवं अंतरिक्ष अनुसंधान में भविष्य बनाने के लिए प्रेरित किया। संवाद सत्र के दौरान उन्होंने विभिन्न स्कूलों एवं कॉलेजों के छात्र-छात्राओं द्वारा पूछे गए प्रश्नों के उत्तर भी दिए कार्यक्रम में कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला का स्वागत करते हुए उन्हें देश का वास्तविक नायक बताया। उन्होंने कहा कि अंतरिक्ष में भारत का प्रतिनिधित्व कर उन्होंने पूरे देश को गौरवान्वित किया है। कार्यक्रम के दौरान उप निदेशक प्रशासन लेफ्टिनेंट कर्नल गोपाल मेहरा ने उनके साथ एक इंटरैक्टिव सत्र का संचालन किया, जिसमें सफलता, नेतृत्व और चुनौतियों से जुड़े विभिन्न विषयों पर चर्चा हुई। इस अवसर पर डीन एकेडमिक प्रो. सौरभ वार्ष्णेय, डीडीए ले कर्नल गोपाल मेहरा, संस्थान के विभागाध्यक्ष, फैकल्टी सदस्य, प्रशासनिक अधिकारी, मेडिकल एवं नर्सिंग के छात्र-छात्राओं सहित विभिन्न स्कूलों और कॉलेजों के विद्यार्थी उपस्थित रहे।

ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला भारतीय वायु सेना के वरिष्ठ फाइटर पायलट एवं अंतरिक्ष यात्री हैं। उनका जन्म 10 अक्टूबर 1985 को लखनऊ में हुआ। एनडीए से पास आउट कैप्टन शुभांशु ने जून 2006 में भारतीय वायु सेना के लड़ाकू विंग में कमीशन प्राप्त किया और बाद में एक अनुभवी टेस्ट पायलट के रूप में अपनी पहचान बनाई। वर्ष 2019 में उन्हें इसरो के महत्वाकांक्षी गगनयान कार्यक्रम के लिए चयनित अंतरिक्ष यात्रियों में शामिल किया गया। 25 जून 2025 को उन्होंने एक्सिओम-4 मिशन के पायलट के रूप में अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (आईएसएस) के लिए उड़ान भरी। 18 दिन तक अंतरिक्ष स्टेशन पर वैज्ञानिक गतिविधियों में भाग लेने के बाद वह 15 जुलाई 2025 को सुरक्षित पृथ्वी पर लौटे। यह मिशन नासा, स्पेसएक्स, एक्सिओम स्पेस तथा इसरो के सहयोग से संपन्न हुआ था। वर्ष 1984 में राकेश शर्मा के बाद पृथ्वी की कक्षा में पहुँचने वाले वह दूसरे भारतीय बने। यह मिशन भारत की अंतरिक्ष यात्रा के इतिहास में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि माना जाता है।

प्रथम मंच

# लक्ष्य प्राप्ति के लिए निरंतर मेहनत जरूरी

– अंतरिक्ष यात्री कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने किया छात्रों को प्रेरित – बोले- चुनौतिपूर्ण करियर और दृढ़ संकल्पता से मिलेगी पहिचान – एम्स ऋषिकेश में आयोजित हुआ कार्यक्रम