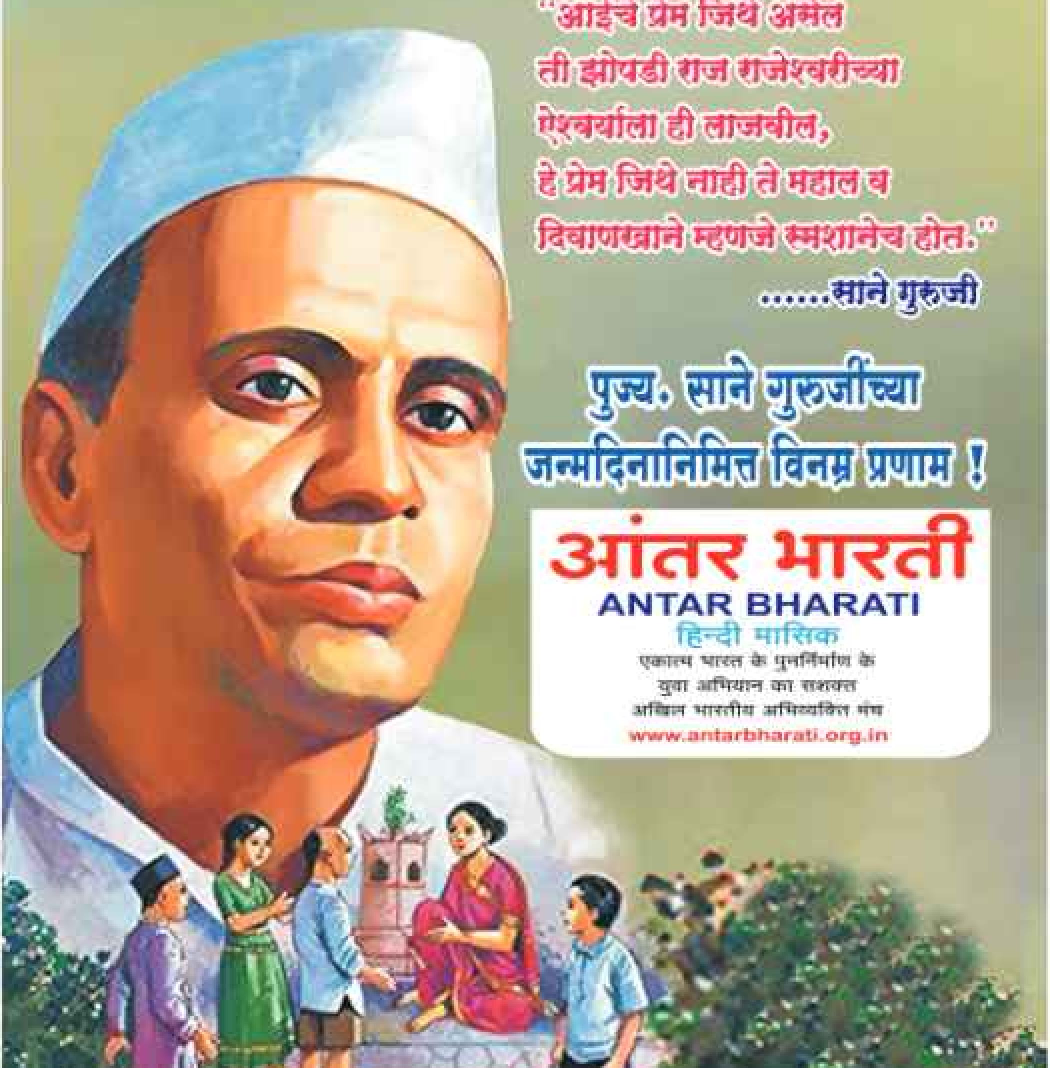
ISSN2321-5372

"आईचे प्रेम जिथे असेल
ती झोपडी राज राजेश्वरीच्या
ऐश्वर्याला ही लाजवील,
हे प्रेम जिथे नाही ते महाल व
दिवाणखाने म्हणजे स्मशानेच होत."

......साने गुरुजी

पुज्य. साने गुरुजींच्या
जन्मदिनानिमित्त विनम्र प्रणाम !



# आंतर भारती

## ANTAR BHARATI

हिन्दी मासिक

एकात्म भारत के पुनर्निर्माण के
युवा अभियान का सशक्त
अखिल भारतीय अभिव्यक्ति मंच

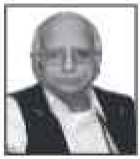
www.antarbharati.org.in

* वर्ष : ६० * अंक १२ * दिसंबर २०२३* १० रुपये * वार्षिक : १०० रुपये * आजीवन : १००० रुपये

# अंबाजोगाई में संपन्न चिंतन शिबिर की कुछ झांकियां

# आंतर भारती

## हिन्दी मासिक पत्रिका




आंतर भारती स्वप्नद्रष्टा
**साने गुरुजी**

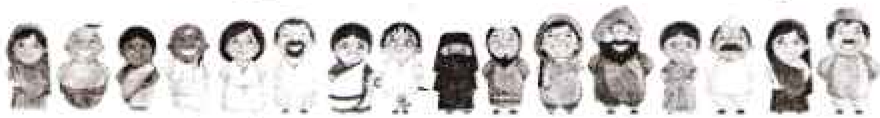
प्रेरक, संवर्ध्दक संपादक
**स्व. यदुनाथ थत्ते**

संस्थाध्यक्ष/ पूर्व संपादक
**स्व. सदाविजय आर्य**



■ कार्यकारी संपादक
**प्राचार्य सुभाष वर्धमान शास्त्री**
सुदीक्षा, ९ इंडस्ट्रीयल इस्टेट
होटगी रोड,
सोलापूर – ४१३००३ (महा.)
मो. ९८९०६११४०१
E-mail : subhashvshastri@gmail.com

■ प्रधान संपादक
**डॉ. सी. जय शंकर बाबु**
अध्यक्ष : हिन्दी विभाग,
पांडिच्चेरी विश्वविद्यालय, कालापेट,
पुदुच्चेरी–६०५०१४
मो. ९४४२०७१४०७
E-mail : editor.antarbharati@gmail.com

**आंतर भारती साने गुरूजी का एक स्वप्न जो असीम युवा शक्ति को सृजनात्मक उपयोगिता हेतु समर्पित, युवाओं की सम्भाव्यता, प्रवीणता, प्रेरणा व विश्वास के नए आयाम प्रदान करती है ।**


विश्वस्त – कोषाध्यक्ष
**डॉ. उमाकांत चनशेट्टी**
मु.पो. बोरामणी ४१३२३८
जि.सोलापूर–४१३००३ (महा)
मो. ९५५२६३७९००

Visit US : antarbharati.org.in

**प्रबंध कार्यालय**
**आन्तर भारती**
साने गुरुजी मार्ग,
औराद शहा. (महा.) ४१३५२२

**संपादक**
ज्योतिराव लढके
**मार्गदर्शक**
**■ डॉ. इरेश स्वामी ■ अमर हबीब ■ पांडुरंग नाडकर्णी ■**
**सहयोगी – मधुश्री आर्य**


प्रकाशित सामग्री से प्रकाशक/संपादक सहमत ही हैं ऐसा न मानें ।

**ANTAR BHARATI :** A dream of Sane Guruji Committed to the constructive utilization of boundless Youth Power, gives new dimensions to the potentiality, Skills, Inspiration & Belief of the youth.


आंतर भारती ( मासिक पत्रिका) प्रकाशक कार्याध्यक्ष, आंतर भारती द्वारा मुद्रक मॅजिक पब्लिकेशंस लातूर के लिए मुद्रित कर आंतर भारती संकुल औरादशहाजानी से प्रकाशित की ।

# आंतर भारती – दिसंबर–२०२३

## इस अंक में


| | | |
|---|---|---|
| १) संपादकीय : साने गुरुजी की १२५ वीं जयंती की तैयारियाँ .... | – | ३ |
| २) वेमना का तत्वज्ञान.... | – | ५ |
| ३) बसव वचन... | – | ६ |
| ४) तिरुवल्लुवर वाणी... | – | ७ |
| ५) इलेक्ट्रॉनिक उपकरण बढ़ाते हैं, स्ट्रोक का खतरा | – | ८ |
| ६) भूमिका | – | ११ |
| ७) आदरणीय साने गुरुजी | – | १३ |
| ८) सिर्फ रौंदने के लिए नहीं है – घास | – | १४ |
| ९) पालकत्व संभालते हुए.... | – | १६ |
| १०) पर्यावरण सुरक्षा के लिए विकास को बढ़ावा देना होगा | – | १७ |
| ११) बोध कथा | – | १९ |
| १२) विचारों का एक पाथेय और प्रेम का.. (विशेष समाचार) | – | २० |
| १३) काव्य भारती | – | २१ |
| १४) राष्ट्र के प्रति एकनिष्ठा | – | २२ |
| १५) ग्राम स्वराज की परिकल्पना और संभावना | – | २३ |

संपादकीय

# साने गुरुजी की १२५वीं जयंती की तैयारियाँ शुरू करें हम..

– –डॉ. सी. जय शंकर बाबु

नवंबर २०२३ में अंबाजोगाई में आंतर भारती के प्रथम चिंतन शिविर के सफल आयोजन के बाद हमें आंतर भारती के स्वप्नद्रष्टा साने गुरुजी की १२५वीं जयंती की तैयारियाँ युद्ध गति से शुरू करने की आवश्यकता है। चिंतन शिविर को इस दृष्टि से पृष्ठभूमि के रूप में हम मान सकते हैं। शिवर की सफलता के लिए अंबोजोगाई की पूरी टीम अभिनंदन के पात्र है। आंतर भारती के समस्त कार्यकर्तागण ने आंतर भारती के कार्याध्यक्ष भाई अमर हबीब के कुशल नेतृत्व में ऐतिहासिक उपलब्धि का आयोजन किया है, निश्चय ही आंतर भारती का राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर अपनी गतिविधियों के विस्तार की चेतना की दृष्टि से इस शिविर को सदा याद किया जाएगा, भविष्य के कार्यक्रमों के लिए निश्चय ही इस सफलता से बड़ा संबल मिलेगा। बड़ी ऊर्जा मिलेगा। इस गंभीर आयोजन से निश्चय ही उत्साह वर्धन हो रहा है।

विगत वर्ष संपादकीय के माध्यम से समस्त आंतर भारती टीम से यह अपेक्षा की गई थी कि हम वे तमाम तैयारियाँ शुरू कर दें जिससे कि २०२४ में साने गुरुजी की १२५वीं जयंती सार्थक रूप से मनाया जाए और उसके अगले वर्ष ही 'आंतर भारती' के भी ६० वर्ष पूरे होने के उत्सव को भी हम मनाएं। क्योंकि साठ वर्ष की निरंतर यात्रा किसी भी संस्था व पत्रिका के लिए बड़ी उपलब्धि है। उत्सवधर्मिता इस सामाजिक आंदोलनों की गतिविधियों में चेतना भरने की दृष्टि से अपेक्षित है। प्रथम चिंतन शिविर इसी दिशा में एक गंभीर प्रयास रहा है।

साने गुरुजी सामयिक सामाजिक चेतना के विराट संत रहे हैं। उनकी विचार–भूमि की चेतना जन–गण–मन तक विस्तारित करने के कार्य में आंतर भारती संस्था तथा 'आंतर भारती' पत्रिका सदा सक्रिय हैं। आगामी दोनों वर्षों में साने गुरुजी के चिंतन, व्यक्तित्व, कृतित्व, अपेक्षाओं के प्रति सार्थक चेतना जगाने की आवश्यकता है। साने गुरुजी द्वारा संकल्पित 'संस्कारवान भारत' के विकास के सपने की पूर्ति की दिशा में हमें आगे बढ़ने की आवश्यकता है। अमर भाई ने जिन सप्तसूत्री कार्यक्रमों का प्रतिपादन किया है, उसके कार्यान्वयन की दृष्टि से तमाम गतिविधियों में तेजी आ रही है। हर माह विश्वस्तों की बैठकें आयोजित हो रही हैं। आगामी दो वर्षों में ऐसे तमाम

समाचार भारती

## पद्मभूषण गोविंदभाई श्राफ स्मृति पुरस्कार अमर हबीब को !
## किसान आत्महत्या : संवेदना नहीं रही ! - अमर हबीब

संभाजी नगर : 'अत्यल्प भूधारक किसान, खेती की अपेक्षा जाति प्राधान्य ऐसी हालत में किसानों की आत्महत्या को लेकर समाज में संवेदना नहीं रही । आत्महत्याओं के सच को लेकर प्रश्न उपस्थित करनेवाले सरकार को इससे कोई वेदना नहीं ।' स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा संशोधन संस्था की ओर से प्रदत ' पद्मभूषण गोविंदभाई श्राफ स्मृति पुरस्कार' प्राप्त ख्याथ किसान आंदोलक राष्ट्रीय आंतर भारती के कार्याध्यक्ष अमर हबीब ने ये शब्द व्यक्त किये । इस अवसर पर संस्थाध्यक्ष सु.भि वराडे तथा निवृत्त प्राचार्या मनोरमा शर्मा उपस्थित थे । इस उत्साह वर्धक पुरस्कार के लिए अमर हबीब ने ऋण व्यक्त किया और कहा आज का–राजकीय वातावरण सात्विक नहीं रहा मात्र स्वार्थ से भरा है । परिवर्तनवादी आंदोलन दुर्बल बना है । सच्चे कार्यकर्ता नहीं बन रहे हैं ।

डॉ. रश्मी बोरीकर ने प्रास्ताविक किया । पी.एस. कुलकर्णी ने अतिथि परिचय कराया । सूत्र संचालन सारंग टाकळकर ने किया **(फोटो कव्हर पृष्ट ४ पर)**

कार्यक्रमों के आयोजन की अपेक्षा है जिससे साने गुरुजी की दृष्टि–चेतना व्यापक हो । भारतीय युवा पीढ़ में नव चेतना का संचार हो । साने गुरुजी के विचारों की प्रासंगिकता पर व्यापक चिंतन का माहौल तैयार हो ।

आगामी दिनों के लिए व्यापक योजनाएँ बनाकर अपनी तमाम कार्य–योजनाएं अवश्य सभी से साझा करने का अनुरोध सभी कार्यकर्ताओं से पिछले वर्ष के संपादकीय के माध्यम से किया गया था। इन संपादकीय पंक्तियों के माध्यम से पुनः अनुरोध है कि आप एक बार वर्ष २०२२ दिसंबर का संपादकीय पुनः एक बार अवश्य पढ़ें और अपनी योजनाएँ सार्वजनिक करें । सभी सभी की योजनाओं में भरपूर योगदान दें।

साने गुरुजी की १२४वें जन्म दिन के अवसर पर शुभकामनाओं सहित... क्रिसमस पर्व तथा आगामी नव वर्ष की अग्रिम शुभकामनाओं सहित...

■ ■ ■

# वेमना का तत्व-चिंतन

## तेलुगु मूल - योगी वेमना

**(देवनागरी लिप्यंतरण, हिंदी अनुवाद एवं व्याख्या - डॉ.सी.जय शंकर बाबु)**

**''तपमु जपमुलेल धात्रिजनुलकेल्ल**
**ओनर शिवुनि जूड उपमगलदु**
**मनसु जेदरनीक मदिलोन जूडरो**
**विश्वदाभिराम विनुरवेम ।''**

तप–जप क्यों, धात्री के सभी जनों के लिए
शिव के दर्शन लिए उपाय है
मन को विचलित न कर हृदय में देखो
विश्वदाभिराम ! सुनरे वेमा !

व्याख्या – जप–तपों की क्या आवश्यकता है, इस धात्रि के सभी जनों को शिव को देखने के लिए उपाय है । निष्ठापूर्वक मन केंद्रित कर हृदय में ध्यान से देखें तो शिव का दर्शन हो जाएगा । वेमना का मानना है जप–तपों की जगह लोग यदि निष्ठापूर्वक अपने मन में झाकेंगे तो उन्हें शिव का दर्शन हो जाएगा । मन को विचलित न होने देने और ध्यान केंद्रित करने में निष्ठा के महत्व पर वेमना बल देते हैं ।

# महात्मा बसवेश्वर वचन

**।। मूळ कन्नड वचन ।।**

**एन्न चितवु अत्तिय हण्णु नोडय्या,**
**विचारि सिदोडेयनु हुरूळिल्लवय्या,**
**प्रपंचिनडबिनल्ली यन्ननोंदु**
**रूप माडि नीविरिसिदिरि कूडल संगम देव ।**

**हिंदी काव्यानुवाद**

मेरा मन एक औदुंबर फल है देखिए
सोचा जाए तो उसमें कुछ नहीं,
विशाल जग में मुझे एक
रूप देकर भेज दिया है कूडल संगमदेव ।

**सारांश**

विश्व के इस विराट जगत में मेरे मन को औदुंबर फल जैसे निरर्थक बनाकर भेजा है, उसका अस्तित्व नगण्य है । उसी रूप के साथ मैं जी रहा हूँ । लेकिन मन चंचल है, परिसरीय बातों का अच्छाबुरा उसपर प्रभाव होता रहता है, अतः बसवेश्वर प्रार्थना करते है, कि सभी को ईश्वर का गुणानुवाद करते रहिना चाहिए ।

**डॉ इरेश सदाशिव स्वामी**
विद्या, १२ ब्रहमचैतन्य नगर,
विजयपुर रस्ता, सोलापूर–४१३००४
भ्रमण : ९३७१०९९५००

# तिरुवल्लुवर वाणी तिरुक्कुरल

## तमिल मूल – संत तिरुवल्लुवर

(देवनागरी लिप्यंतरण, एवं हिंदी हाइकु अनुवाद – डॉ.सी.जय शंकर बाबु)

**प्रथम खंड – अरत्तुपाल (धर्म खंड)**
**तुरवरवियल् (संन्यास–धर्म)**
**अध्याय २७. तवम (तप)**

**उट्रनोय् नौन्रल् उयिर्कुरुकण् शेय्यामै**
**अट्रे तवत्तिर् कुरु । (कुरल – २६१)**

**शांति से कष्ट**
**सहें, जीवों को कष्ट**
**न दें, वो तप ।**

**भावार्थ** – शांतिपूर्वक कष्ट सहना और अन्य जीवों को कष्ट न देना ही तप का अभिलक्षण है । तिरुवल्लुवर मानते हैं कि तप करने वाले किसी भी प्रकार के कष्ट क्यों न हो, शांतिपूर्वक सहना चाहिए और किसी भी जीव को कोई कष्ट नहीं देना चाहिए । यही तपस्या का अभिलक्षण है ।

**तवमुम् तवमुडैयार्कु आगुम् अवम्अदनै**
**अह्दिलार मेरकोळ् वदु । (कुरल – २६२)**

**दिल में तप**
**प्रवृत्ति से तपस्या**
**अन्य तो व्यर्थ ।**

**भावार्थ** – जिनके हृदय में पहले से ही सहज ही तपस्या की प्रवृत्ति होती है, वे ही तप के मार्ग पर चलने योग्य होते हैं । अन्य लोग तपस्या के मार्ग पर चलना ही व्यर्थ है । तिरुवल्लुवर का कहना है **तपस्या की प्रवृत्ति वाले तप करने योग्य हैं, अन्य इस मार्ग में सफल नहीं हो सकते हैं ।**

# इलेक्ट्रॉनिक उपकरण बढ़ाते हैं, स्ट्रोक का खतरा

– डॉ. विपुल गुप्ता

**कम्प्यूटर, मोबाइल, टीवी जैसे उपकरणों ने भले ही हमें अपने मनोरंजन की आसान तजबीजें दे दी हों, लेकिन इनका बेहिसाब इस्तेमाल हमारी जान का दुश्मन साबित हो रहा है। शारीरिक गतिविधियों को पीठ दिखाकर जब हम इन इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों में डूब जाते हैं तो जाहिर है, 'स्ट्रोक' सरीखे जानलेवा संकट की चपेट में भी आ जाते हैं। प्रस्तुत है, इसी विषय पर डॉ. विपुल गुप्ता का यह लेख।–संपादक**

जब से दुनिया कोविड महामारी के घेरे में फंसी है, लोगों में स्ट्रोक बहुत ज्यादा बढ़ गया है।'वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गेनाइजेशन' के अनुसार, चार में से एक व्यक्ति जीवन में कभी–न–कभी स्ट्रोक अटैक का शिकार अवश्य होता है। आज स्ट्रोक का खतरा जितना बुजुर्गों में है उतना ही युवा आबादी में भी है। पहले, स्ट्रोक अधिक उम्र (६० से अधिक उम्र) के लोगों की बीमारी हुआ करती थी, लेकिन पिछले कुछ सालों में युवा आबादीमें स्ट्रोक अटैक के कई मामले देखने को मिले हैं। एक हालिया अध्ययन के अनुसार, हालांकि, पिछले कुछ सालों में स्ट्रोक के मामले कम हुए हैं, लेकिन कम उम्र (२५–४५ साल) के लोगों में स्ट्रोक के मामले बढ़ते नजर आए हैं।

अमेरिका व अन्य विकसित देशों की तुलना में, भारत में स्ट्रोक से ग्रस्त युवा आबादी की संख्या दुगुनी है। स्ट्रोक बीमारी और विकलांगता का सबसे आम और प्रमुख कारण माना जाता है। एक अनुमान के अनुसार, विश्व स्तर पर प्रति ४० सेकेंड में एक व्यक्ति स्ट्रोक से ग्रस्त पाया जाता है और प्रति ४ मिनट में एक व्यक्ति स्ट्रोक के कारण मर जाता है। दरअसल, स्क्रीन (मोबाइल, कम्प्यूटर, टीवी आदि का परदा) का ज्यादा इस्तेमाल स्वास्थ्य के लिए खतरनाक माना जाता है। अब स्ट्रोक को भी इसके साथ जोड़ दिया गया है।

**ज्यादा स्क्रीन से ज्यादा स्ट्रोक**

अमेरिका के हालिया अध्ययन के अनुसार, डिजिटल स्क्रीन के इस्तेमाल का समय हमारे जीवनकाल पर सीधा असर डालता है। इस अध्ययन के अनुसार, एक घंटा डिजिटल स्क्रीन का इस्तेमाल हमारी जिंदगी से २२ मिनट कम कर देता है। स्क्रीन का ज्यादा इस्तेमाल हार्ट अटैक, स्ट्रोक और कैंसर का कारण बन सकता है। ब्रिटेन का एक बड़ा अध्ययन, जो लगभग ४०,००० प्रतिभागियों के साथ किया गया था, यह बताता है कि जो लोग स्क्रीन का

इस्तेमाल दिन में २ घंटे से ज्यादा करते हैं, उनमें स्ट्रोक का खतरा ज्यादा होता है। शारीरिक सक्रियता (हफ्ते के सातों दिन एक घंटे की वॉक) इस असर को कम करती है। यहां तक कि स्क्रीन के ज्यादा इस्तेमाल से कैंसर का खतरा भी बढ़ता है।

स्क्रीन की लत बहुत आसानी से लग जाती है, जिसका कारण उससे जुड़ा मनोरंजन है। लोगों के मस्तिष्क में फैसला लेने और प्रेरणा एवं पुरस्कार के बीच लगातार संतुलन बनता रहता है। समय के साथ, इस संतुलन में प्रेरणा और पुरस्कार आगे निकल जाते हैं, जो व्यक्ति के लिए एक लत का कारण बनता है। जब कोई गतिविधि आनंदमय अनुभव का काम करती है, तो ऐसे में मस्तिष्क में'डोपामाइन' नाम के रसायन की मात्रा बढ़ती है। एक बार जब व्यक्ति स्क्रीन का आदी हो जाता है, तो उसे पसंदीदा खाना, परिवार और छुट्टियों से पहले जैसी खुशी मिल ही नहीं पाती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अब'डोपामाइन' का स्तर केवल तभी बढ़ता है जब व्यक्ति का मस्तिष्क मिल रहे अनुभव से पूरी तरह संतुष्ट हो, जो अब केवल स्क्रीन के साथ ही संभव हो पाता है।

दो घंटों के बाद, स्क्रीन पर बिताया गया हर घंटा स्ट्रोक के खतरे को २० प्रतिशत तक बढ़ाता है, जो युवाओं के बीच स्ट्रोक का एक आम कारण बना हुआ है। स्क्रीन का समय कम कैसे किया जा सकता है? शोधकर्ताओं ने पाया है कि स्क्रीन के इस्तेमाल के दौरान हर २० मिनट में २-५ मिनट की शारीरिक गतिविधि डायबिटीज और मोटापे के खतरे को कम करती है। सोने जा रहे हैं तो नीली लाइट छोड़ने वाले उपकरणों का इस्तेमाल करने से बचें। ये लाइट'मेलाटोनिन' नाम के रसायन को कम करती है। यह रसायन व्यक्ति को सोने में मदद करता है। रात में ऐसे उपकरण इस्तेमाल करने से समय पर नींद नहीं आती, परिणामस्वरूप स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है। अध्ययन का निष्कर्ष यह निकलता है कि २ साल के बच्चों को किसी भी प्रकार की स्क्रीन से पूरी तरह से दूर रखना चाहिए। वहीं १६ से अधिक उम्र के लोगों को दिन में केवल २ घंटों के लिए ही स्क्रीन का इस्तेमाल करना चाहिए। ऐसा करके ही स्ट्रोक के खतरे को कम करना संभव है।

**युवा आबादी में स्ट्रोक का खतरा**

स्ट्रोक के अन्य मुख्य कारणों के अलावा, शारीरिक गतिहीनता भी कम उम्र में स्ट्रोक का कारण बनती है। नियमित रूप से किया गया व्यायाम न सिर्फ समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होता है, बल्कि शरीर को कई बीमारियों से दूर रखता है। स्ट्रोक को बढ़ावा देने वाली अन्य बीमारियों में उच्च रक्तचाप, डायबिटीज और हाई कोलेस्ट्रॉल शामिल है। उच्च-रक्तचाप स्ट्रोक के सबसे बड़े कारणों में से एक है,

जो'इस्केमिक स्ट्रोक' (रक्त-प्रवाह में रुकावट के कारण) और'हेमरेज स्ट्रोक' (मस्तिष्क में ब्लीडिंग) के ५० प्रतिशत मामलों के लिए जिम्मेदार माना जाता है। नियमित कसरत ब्लड प्रेशर को संतुलित करने में मदद करती है, जिसके साथ स्ट्रोक का खतरा ८० प्रतिशत तक कम हो जाता है।

यह तो स्पष्ट है कि डायबिटीज के मरीजों में स्ट्रोक का दुगना खतरा होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि शरीर में ज्यादा शुगर सभी बड़ी रक्त वाहिकाओं को नष्ट कर देती है, जो'इस्केमिक स्ट्रोक' का कारण बनता है। नियमित व्यायाम न सिर्फ शुगर के स्तर को कम करता है, बल्कि उनमें स्ट्रोक के खतरे को भी कम करता है। हाई कोलेस्ट्रॉल भी स्ट्रोक के मुख्य कारणों में गिना जाता है।'खराब कोलेस्ट्रॉल' की अधिक मात्रा धमनियों में परत जमने के खतरे को बढ़ाती है, जो आगे चलकर क्लॉट (थक्के) का कारण बनता है। यह क्लॉट रक्त प्रवाह को बाधित करता है, जो स्ट्रोक का कारण बनता है। कसरत में कमी शरीर के साथ मस्तिष्क पर भी बुरा असर डालती है। नियमित व्यायाम और संतुलित आहार के साथ शरीर में'खराब कोलेस्ट्रॉल' को कम करके'अच्छे कोलेस्ट्रॉल' को बढ़ाया जा सकता है।

**संभव है, स्ट्रोक का इलाज**

समय पर इलाज के साथ, स्ट्रोक के मरीज को ठीक करना संभव है। लगभग ७० प्रतिशत मामलों में इसके लक्षणों को कम या पूरी तरह खत्म किया जा सकता है। सही इलाज में एक मिनट की देरी भी मस्तिष्क की २० लाख कोशिकाओं को नष्ट कर देती है, इसलिए समय पर इलाज कराना आवश्यक है। स्ट्रोक के उचित इलाज के लिए मरीज को अटैक के ६ घंटों के भीतर अस्पताल लाना जरूरी है। इसके बाद लगभग ८० प्रतिशत मामलों में मरीज विकलांगता का शिकार बनते हैं। हालिया प्रगति और इमेजिंग तकनीकों के साथ, अब स्ट्रोक के सफल इलाज के लिए अटैक के पहले २४ घंटे बेहद जरूरी माने जाते हैं। स्ट्रोक का इलाज संभव है और हाल में मनाए गए'विश्व स्ट्रोक दिवस' (२९ अक्तूबर) के साथ हम लोगों तक यही संदेश पहुंचाना चाहते हैं। स्ट्रोक की शुरुआती पहचान इलाज को आसान और परिणामों को बेहतर कर देती है। हम लोगों को स्ट्रोक के लक्षणों की पहचान करने के लिए प्रेरित करते हैं। इसके लक्षणों को फास्ट कहा जाता है, यानी कि उतरा हुआ चेहरा, हाथों में कमजोरी, बोलने में मुश्किल और एंबुलेंस को बुलाने का समय शामिल है। टेक्नोलॉजी और विशेषज्ञता में प्रगति के साथ, मस्तिष्क की रक्त वाहिकाओं को'मिनिमली इनवेसिव न्यूरो-इंटरवेंशन' तकनीक की मदद से फिर से सही किया जा सकता है। **(सप्रेस)**

# भूमिका

– अविनाश पाटिल

विशेष करके पिछले तीन दशकों में पारिवारिक जीवन–पध्दति तीव्रता से बदलती जा रही है । नवीन जीवनमूल्य जड पकड रहे हैं पति–पन्ति की एकदूसरे से अपेक्षा,जीवन संबंधी दृष्टिकोन तथा पारिवारिक भूमिका बदलती जा रही है । उसमें मित्रता जोडीदार का चुनाव, विवाह के अन्दर रुढिपरम्परा, विवाहोपरान्त बदलने वाले नाते, लैंगिकता, पालकत्व इत्यादि अनेक विषयों पर अपने कुछ मत होते हैं । वे सदा दूसरों को भी मान्य हो ऐसा नहीं होता । यह सब ध्यान में रखकर पुरानी तथा आज की जीवनपध्दति का अध्यपान आज के युवक–युवतियों को सजगता से कर उसे नोट करना चाहिए । बदलती परिस्थिति का सामना करने के लिए तथा स्वयं की इच्छापूर्ति के लिए स्वयं नया मार्ग ढूंढना चाहिए । अर्थात यह आवश्यकता सिर्फ शहरों तक सीमित नहीं रही क्योंकि जागतिकीकरण के ध्येय के कारण तीव्रता से बढनेवाले औद्योगिकीकरण तथा शहरीकरण यातायात के तीव्रगति के साधन, बढता शिक्षाप्रसार तथा आधुनिक पध्दति का परिचय कराने वाले पहुंच गए है । ग्रामीण जीवन पध्दति में भी बदलावा आ रहा हैं ।

आकर्षण, मित्रता से प्रारम्भ हुए स्त्री–पुरुष संबंध–प्रेम के कारण जीवनसाथी के रूप में विवाह बंधन में परिवर्तित हो सकते है । परन्तु भिन्नलिंगी व्यक्ति के बारे में अधूरी तथा अनैसर्गिक समझ के कारण उलझन हो जाती है । उसमें विवाह संस्कार तथा वादे करके वैवाहिक जीवन का प्रारम्भ करने के लिए पारंपारिक रूढि प्रथा परम्पराओं के कारण पुरुषप्रधान समाज में स्त्रियों पर सदा अन्याय होते रहते हैं । विवाह में होने वाले जाति, उपजाति, कुल, गोत्र, प्रतिष्ठा, दहेज, सेवा सत्कार, गहने लत्ते, बेंड, कन्यादान, भोजन, पत्रिका, अक्षता, लायटिंग, बरात की विविधता में भारी आर्थिक–शारिरिक–मानसिक विनियोग करके भी असमाधान ही हाथ आता रहता हैं।

ऐसी पार्श्वभूमि पर विवाह क्यों और किसलिए करना ? यहाँ से उसके नकारात्मक तथा सकारात्मक कारणों का विचार, विवाह यशस्वी होने के लिए आवश्यक बातों की समझ, वैवाहिक जोडीदार की चुनावप्रक्रिया में परंम्परा अन्तर्गत दिशाभूल, शोषण, धोखा आदि तथा उससे मानसिककष्ट तथा अत्याचार भोगने पडते हैं, इसकी जानकारी युवक युवतियों को गंभीरता से प्राप्त करना आवश्यक है । इसी कारण हमने महाराष्ट्र की युवा पीढि से प्रबोधन का सुसंवाद आयोजित

करने के लिए प्रयत्नशील है । उसमें सहभागी होकर प्रबोधित होने वाले युवाओं को उनके सफल वैवाहिक जीवन के लिए संकल्पित करने का हमारा प्रयत्न है । उसके लिए जोडीदार के चुनाव के विषय की समझ विकसित करने वाले, जोडीदार का विवेकपूर्ण चुनाव के लिए युवा संकल्प मेला भविष्य में बडे प्रमाण में आयोजित करने का हमारा प्रयत्न रहेगा उसके द्वारा महाविद्यालय के युवक–युवतियों को अपने वैवाहिक जीवन का जोडीदार विवेकपूर्वक चुनने के लिए आधुनिक वैज्ञानिक विचार और बदलती जीवन प्रणाली में कालानुसार मार्गदर्शन मिल सकता हैं । इसी भूमिका के अन्तर्गत महाराष्ट्र अंनिस तथा महाविद्यालयीन प्राध्यापक संगठन की विवेक वाहिनी के संयुक्त प्रयासों से ''जोडीदार के विवेकी चुनाव के लिए महाराष्ट्र व्यापी अभियान'' हम आयोजित कर रहे हैं ।

अभियान के प्रथम चरण में राज्य के सभी विद्यापीठों के शहरों में एक दिवसीय मेले आयोजित करने का तथा दूसरे चरण में जिले का मेला तथा आवश्यकतानुसार कार्यशाला आयोजित करने का समिति का प्रयत्न रहेगा । जैसे निरोगी मानसिक आरोग्य के लिए '' मानसमित्र'' बनाने कार्यक्रम महाराष्ट्र अंनिस की तरफ से आयोजित किया जाएगा । उसी प्रकार विवेकी सहजीवन में सुसंवाद स्थापित करने का प्रयत्न करने वाले सुरक्षा सम्मान, तथा समानता के साथ जोडीदार का विवेकपूर्ण चुनाव तथा अन्तर्जातीय / आन्तरधर्मीय सत्यशोधक विवाह यह अभियान आने वाले दशक में महत्वपूर्ण कार्यक्रम के रूप में समिति आयोजित करने वाली है । विवाह के कगार पर खडे युवक युवतियों को अपने जीवनसाथी के चुनाव के संदर्भ में मन में आई हुई गलत फहमी भ्रम और रूढि, प्रथा, कर्मकांड का संस्कार नकारकर विवेकपूर्वक जोडीदार का चुनाव करने का धैर्य इस अभियान से मिलेगा ऐसी हमें आशा है ।

भाषान्तर : **मधुश्री आर्य**

मो. ६३७७२३७१६०

समाचार भारती

## स्व.डॉ. शिवमंगल सिंह 'सुमन' स्मृति व्याख्यानमाला

उज्जैन : भारतीय ज्ञानपीठ, उज्जैन आयोजित उपर्युक्त २१ वर्षो से चली आ रही व्याख्यानमाला इस वर्ष ५ दिसंबर से ११ दिसंबर तक सद्भावना सभागृह में संपन्न हो रही है । इसमें महाराष्ट्र के विख्यात नाट्य कर्मी, कोलकता के तज्ञ–अनुभवी शिक्षाविद तथा अहमदाबाद की कहानीकार तथा राष्ट्रीय आंतर भारती के अध्यक्ष पांडुरंग नाडकर्णी इ. मान्यवर अपने अमूल्य विचार साझा करेंगे । डॉ.विकास दवे, अमृत महाजन, नर्मदा प्रसाद, डॉ. जगदीशवर चतुर्वेदी, न्यायाधीश जी.डी. पारिख, डॉ. प्रणव भारती आदि व्याख्यान देंगे।

जन्मदिन के उपलक्ष्य में

# आदरणीय साने गुरूजी

--

साने गुरूजी का जन्म दिन २४ दिसंबर। गुरूजी कुछ लोगों को पुरानी पीढि के लगते है, परन्तु कार्पोरेट युवाओं के लिए वे एक ''टाइम मॅनेजमेंट'' के रोल मॉडेल है –

कुल आयु ५१ वर्ष

उसमें से २४ वर्ष शिक्षण में गए

शेष २७ वर्षों में ६ वर्ष ७ महीने जेल में थे।

६७ दिन उपवास में गए, ८ महीने गुप्त थे।

(६ वर्ष ७ महीने + ६७ दिन +८ महीने कुल साठे सात वर्ष होते हैं )

साढे इकत्तीस वर्ष गए।

शेष मिले १९ वर्षों में –

६ वर्ष नौकरी तथा पूरे समय वसतीगृह संभालते। उसमें से अब १३ वर्ष शेष है।

इस व्यक्ति ने क्या क्या किया।

महाराष्ट्र में खूब प्रवास किया।

७ समाचारपत्रों तथा मासिकाओं का संपादन किया। किसानों, मजदूरों के संघर्ष सफल किए। फैजपुर अधिवेशन सफल किया। तथा ये काम करते हुए तथा जेल में इस व्यक्ति ने १०६ पुस्तकें लिखी उसमें १४ उपन्यास पृष्ठों की संख्या १५००० (पंद्रह हजार) से अधिक है। २६ चरित्र

५८३ पृष्ठों का सासाहिक : गमय।

३९१ पृष्ठों का कविता संग्रह।

महिलाओं द्वारा संकलित किए १००० छंद (ओव्या)

७ नाटक

१७ वैचारिक ग्रन्थ,

१८ विभिन्न ग्रन्थों के अनुवाद किए

कहो....

इतना प्रचंड काम करनेवाला यह मनुष्य मॅनेजमेंट गुरू के रूप में युवाओं के लिए (आयडल) आदर्श है या नहीं ?

हिन्दी भाषान्तर : **मधुश्री आर्य**

मो. ६३७७२३७१६०

समाचार भारती

# आंतरभारती स्नेहमिलन आयोजन बैठक

अमरावती : दि. १८ नवंबर २०२३ को अमरावती में संपन्न आंतर भारती स्नेहमिलन आयोजन बैठक में आंतरभारती के कार्याध्यक्ष (राष्ट्रीय) मा. अमर हबीब उपस्थित थे। उनकी उपस्थिति में स्नेहमिलन नियोजन संबंधी चर्चा हुआी। डॉ. पंजाबराव देशमुख की प्रतिमा को भी अभिवादन किया गया। (फोटो कव्हर ४ पर)

# सिर्फ रौंदने के लिए नहीं है - घास

**- संजय सिंह**

घास और मिट्टी का संबंध परस्पर पूरक है, इसलिए हरी घास को धरती का श्रृंगार कहा गया है। घास एक बीज- पत्री हरा पौधा है जिसमें वे सभी वनस्पतियां सम्मिलित की जाती हैं जो गाय, भैंस, बकरी आदि पशुओं के चारे के रूप में काम आती है। हिमालय की तराई, शिवालिक पहाडियों, गंगा-ब्रह्मपुत्र के मैदानों की बाहरी और तलहटी पर उत्तम किस्म की घास पाई जाती है।

हाथी घास, दूब, कुहार आदि को तो घास कहते ही हैं, उसके साथ-साथ गेहूं, धान, मक्का, ज्वार, बाजरा, समा, कोदों, कुटकी, कोक्न, धनिया आदि भी धास-कुल में गिने जाते हैं। इसके अतिरिक्त गन्ना और बांस भी घास के वंशज है।

घास की जड़ों में उपयोगी जीवाणु नाईट्रोजन मिट्टी को उर्वरक बनाती हैं। पथरीली जमीन तथा बंजर जमीन को भी घास उपजाऊ बना सकती है। घास से उत्तम किस्म की कंपोस्ट खाद का निर्माण भी किया जाता है। दूब घास को प्राचीन धर्म ग्रंथों में राष्ट्ररक्षक या भारत की ढाल कहा जाता है क्योंकि मिट्टी के अंदर घास की जड़ों का घना जाल रहता है जो वर्षा जल से मिट्टी के कटाव और बहाव को कम कर देता है। भूमि के ऊपर घनी पत्तियां होने से वायु द्वारा मिट्टी का कटाव भी नहीं होता।

घास पशु-चारा का एक प्रमुख प्राकृतिक स्रोत है। भारत में हजारों किस्म की घास पायी जाती है। सभी घास के पोषण का स्तर यद्यपि अलग-अलग है, पर उचित मात्रा में पशुओं को घास की आवश्यकता होती है। गांव की जरूरत पूरी करने के लिए एक चारागाह या गोचर भूमि होती थीं, जिसमें प्राकृतिक रूप से विभिन्न तरह की घास का उत्पादन होता था जिससे गांव के पशु-चारा की पूर्ति सुनिश्चित होती थी। गोचर भूमि का सीधा संबंध दुग्ध उत्पादन तथा ग्रामीण अर्थ-नीति के साथ जुड़ा था, परंतु आज इस तरह की चारागाह एवं गोचर भूमि पर अवैध कब्जा हो गया है। और नतीजे में समस्त पशु जगत एक तरह से अपने पोषण आहार के संकट से गुजर रहा है। जंगल तथा चारागाह कम होने से कुल घास का उत्पादन भी कम होने के साथ ही पशु आहार की जरूरत पूरी करने के लिए अब खेती करने की आवश्यकता महसूस हो रही है। पशु-चारे के लिए कई तरह की घास का इस्तेमाल होता है, जैसे-हाथी घास, सूडान घास, दूब घास, ज्वार, बाजरा, मक्का, बरसीम, कांटे-विहीन नागफनी भी इसमें शामिल हैं।

पशु-चारा उत्पादन में हर किसान

एवं गांव की आत्मनिर्भर होने के आवश्यकता है तभी हमारी कृषि सार्थक हो सकती है। समग्र ग्रामसेवा में पशु–आहार तथा घास का उत्पादन एवं चारागाह का संरक्षण एक महत्वपूर्ण काम है। जरूरत सिर्फ इस बात की है कि हम जिस प्रजाति की घास की खेती करते हैं उनके बीजों का संरक्षण भी हो। अगर हम बीज संरक्षण करेंगे तो बाजार पर हमारी निर्भरता कम होगी, हाल ही के दिनों में हम लोग बरसीम के बीज एकत्रित कर रहे हैं। बीज हमारा होगा तो हम आत्मनिर्भरता की ओर अग्रसर होंगे। घास के ऊपर ना केवल मनुष्य जगत और पशु, बल्कि पक्षी जगत भी निर्भर है।

खस–घास की उपयोगिता अम्फान तूफान जैसी प्राकृतिक आपदा में साबित हुई थी। नदी किनारे जहां खस–घास था, वहां नदी व बांध का तट नहीं टूटा। खस–घास की जड़ें १०–१५ फीट अंदर तक आसानी से पहुंच जाती है और यह मिट्टी को पकड़ के रखती है। ठंड, गर्म, बरसात सहन कर लेती और बाद में मिट्टी की उर्वरता को बहाने से रोकती है। इसकी जड़ की मजबूती इस बात के छठे हिस्से जितना है अर्थात घास की छः जड़ों की सम्मिलित मजबूती इस्पात के बराबर है। सुगंधित होने के कारण खस–घास कई तरह के प्रसाधन, औषधीय द्रव्य एवं पानी साफ करने के काम में आती है। साथ में ही जड़ ठंडी होने के कारण गरमी से बचाने के लिए परदा बनाकर खिड़की व दीवारों में टंगाया जाता है।

इस घास से चटाई, टोकरी आदि कई तरह की घरेलू उपयोगी वस्तुएं बनाने के साथ बिस्तर, असबाब, सुगंधित द्रव्य, औषधीय तथा प्रसाधन सामग्री आदि का निर्माण भी किया जाता है।

घास माइनस ५ डिग्री सेल्सियस से लेकर ५० डिग्री सेल्सियस तक गर्मी में भी जिंदा रहती है। कई दिनों तक पानी में डूबने के बाद भी कई प्रकार की घास जीवित रहती है। घास धरती को ऑक्सीजन प्रदान करती है, इसलिए पृथ्वी की पारिस्थिति के संतुलन में घास की महत्वपूर्ण भूमिका होने के साथ–साथ धरती का अस्तित्व भी घास के बिना अधूरा है। आज जिस तरह से घास को रासायनिक दवाइयों के प्रयोग एवं आग लगाकर समाप्त किया जा रहा है वह चिंताजनक है। वर्तमान कृषि विज्ञान में भी घास को किसानों की शत्रु के रूप में प्रस्तुत किया गया है और किसानों को यह समझाया जाता है कि घास के होने से खेती फायदेमंद नहीं हो सकती। इसीकी आड़ में घास खत्म करने के लिए खरपतवार नाशकों का बड़ा उद्योग खड़ा हो गया है। और इसके दुष्परिणाम स्वरूप जैव– विविधता, खाद्य सुरक्षा एवं पर्यावरण पर संकट बढ़ गया है।

इस प्रकार दिन–प्रतिदिन घास पर संकट और गहराता जा रहा है। इससे सबसे ज्यादा पशु–जगत प्रभावित हो रहे हैं। मनुष्य

**पृष्ट २१ पर....**

# पालकत्व संभालते हुए....

– यजुर्वेंद्र महाजन

'' पालकत्व'' यह एक सुखद और चाही जाने वाली जिम्मेदारी है । अपने बच्चों का पालन करते हुए जिम्मेदारी, चिन्ता, प्रेम, विश्वास ये सब भावनाऐं अपने आप आ जाती है । अपने बच्चे जब शिक्षण लेते हैं अपने पांवों पर खडे रहते हैं, संसार में जुट जाते है तब एक अलग ही प्रकार के सुख का अनुभव होता है । यह सुख मैंने बहुत ही जल्दी अनुभव किया । कुछ वर्ष पहले एक लडकी प्रकल्प में आई । अत्यन्त दुर्भाग्यपूर्ण घटना में उसकी माता की मृत्यु हो गई तथा पिता को गहरा धक्का लगा । उस समय वह बारहवीं में तथा भाई दसवीं में पढते थे । उन दोनों का पूरा पालकत्व प्रकल्प ने स्वीकारा उसकी पदवी परीक्षा होने से पहले ही उसके रिश्तेदारों ने उसके विवाह की जिद की परन्तु उसे आगे पढने की इच्छा थी । उसके विवाह की जिम्मेवारी मैं स्वयं लेता हूँ पर उसे पढने दो '' ऐसा वचन उसके रिश्तेदारों को दिया । उसके बाद वह ग्रॅज्युएट हुई और स्पर्धा में उत्तीर्ण होकर शासकीय नौकरी में लग गई । उसने पहली तनख्वाह संस्था को दानस्वरूप में दी । उसके बाद उसका विवाह हुआ । मैंने उसका कन्यादान किया । इस प्रकार मुझे अनेक कन्याओं का कन्यादान करने का सौभाग्य मिला ।

एक मेरी लडकी अंधी है । उसका विवाहोत्सव पूरा सम्पन्न हुआ । उसे मामा नहीं है इसलिए उसकी इच्छा थी कि मैं उसके मामा के रूप में उसके विवाह में उपस्थित रहूँ मैं उसके विवाह में उपस्थित रहा ।

एक मेरा लडका कोल्हापूर का है, वह अपने हाथ पांवों की ३० प्रतिशत हलचल कर सकता है । मनोबल में प्रशिक्षण लेते हुए ही सेट परीक्षा में उत्तीर्ण हुआ तथा अब स्पर्धा परीक्षा की तैयारी कर रहा है । उसका विवाह उसके गांव में सम्पन्न हुआ । तथा वह सबका आशीर्वाद लेने के लिए अपनी पत्नी के साथ 'मनोबल' में आया । मैने तथा मानसी ने दोनों का स्वागत किया तथा बहु को उपहार दिया ।

हमारा एक दिव्यांग लडका डिफेन्स सर्विस पुणे में काम करता है । उसका कुछ महीने पहले विवाह हुआ । उसने अपने विवाह पर संस्था को दान दिया। बच्चे बडे होते हैं तथा अपने परिवार के भाईबहनों के लिए योगदान देते हैं यह देख मन भर आता है ।

**'' बडा परिवार, बडी जिम्मेवारिया, बडा आनन्द.....!!**

हिन्दी भाषा अनुवाद : **मधुश्री आर्य**

मो. ६३७७२३७१६०

विशेष आलेख

# पर्यावरण सुरक्षा के लिए विकास को बढ़ावा देना होगा

– **डॉ. सत्यनारायण सिंह** (लेखक रिटायर्ड आई.ए.एस. अधिकारी हैं)

हमारे पर्यावरण की स्थिति प्रदूषण और ग्लोबल वार्मिंग के कारण दिन प्रतिदिन गिरती जा रही है। बेहतर भविष्य के लिए, पर्यावरण की सुरक्षा के लिए विकास को बढ़ावा देना है। पर्यावरण बचाओं, जीवन बचाओं, पृथ्वी बचाओं, धरती को स्वर्ग बनाना है पर्यावरण दिवस मनाना है। इसी उद्देश्य के साथ १९७२ से १०० देश मिलकर प्रतिवर्ष ५ जून को विश्व पर्यावरण दिवस मनाते हैं। वार्षिक कार्यक्रम संयुक्त राष्ट्र के द्वारा घोषित विशेष थीम विषय पर आधारित होता है। पर्यावरण के बारे में जागरूकता और प्रोत्साहन देने हेतु सकारात्मक सार्वजनिक गतिविधियां वार्षिक अभियान का अंग रहती है। सन् २०२० की थीम जैव विविधता का जश्न मनाये दशकों से विलुप्त पौधे व जानवरों की प्रजातियों का बचाना है।

विश्व पर्यावरण दिवस २०२१ की थीम है सब मिलकर फिर से कल्पना करें, फिर से बनायें, फिर से पुनर्स्थापित करें दिवस को मनाने का । ८ देश पर्यावरण के मुद्दो के बारे में आम लोगों को जागरूकता फैलाने के लिए विश्व पर्यावरण दिवस मनाया जाता है। विभिन्न समाज एवं समुदायों के आम लोगों को पर्यावरण सुरक्षा उपायों में सक्रिय एजेन्ट बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है तथा सुरक्षित, स्वच्छ व अधिक समृद्ध भविष्य का आनन्द लेने के लिए, आसपास के परिवेश को सुरक्षित और स्वच्छ बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

पर्यावरण के मुद्दे, भोजन की बरबादी व नुकसान, वनों की कटाई, ग्लोबल वार्मिंग का बढ़ना, इत्यादि को बताने के लिए विश्व पर्यावरण दिवस मनाने की शुरूआत की गयी थी। पर्यावरण संरक्षण के दूसरे तरीकों सहित बाढ़ से बचाने के लिए सौर जलतापक, सौर स्त्रोतों के माध्यम से ऊर्जा उत्पादन, नये जल निकासी तंत्र का विकास, प्रवरल भित्ति को बढ़ावा, मैनग्रोव का जीर्णोध्दार आदि के इस्तेमाल के लिए आम लोगों को बढ़ावा देना, सफलतापूर्वक कार्बन उदासीनता को प्राप्त करना, जंगल प्रबन्धन पर ध्यान देना ग्रीन हाउस गैसों का प्रभाव घटाना, बिजली उत्पादन के लिए हाइड्रो शक्ति का इस्तेमाल, निम्नकृत भूमि पर पेड़ लगाने के द्वारा बायो–ईंधन के उत्पादन को बढ़ावा देनें पर जोर रहा है।

पर्यावरण दिवस के मुख्य स्लोगन है – धरा तो जीवन योग्य बनाना है, धरा को हरा–भरा बनाना है, पर्यावरण को सुरक्षित बनाना है, धरती को स्वर्ण बनाना है, देश को स्वच्छ बनाना है, पेड लगाकर महान बनाना

है, पर्यावरण का महत्व सबकों समझाना है, धरती को प्रदूषणमुक्त बनाना है।

२०२१ के तीन मुख्य संदेश है। अगर हम पर्यावरण का नाश करेंगे तो हमारे पास समाज भी नहीं बचेगा, मानव जीवन खतरे में । हम सब की समझदारी इसमें हैं कि पेड लगायेंगे, पेड बचायेंगे, पर्यावरण सुरक्षा की जिम्मेदारी लेंगे, अपनी दुनिया को साफ और हरा रखेंगे, स्वच्छ शहर, ग्रीन सिटी । विज्ञान का कद इतना नहीं बढ़ाओंगे कि पर्यावरण प्रदूषण करके प्राकृतिक आपदाओं से बच जाओंगे। पर्यावरण प्रदूषण फैलाकर प्राकृतिक आपदाओं से कैसे बच पाओंगे। यह भी स्पष्ट संदेश है कुछ भी नहीं होगा केवल विश्व पर्यावरण दिवस मनाने से, पर्यावरण शुद्ध व स्वच्छ होगा, पेड लगाने से घर से अच्छी दुनिया में कोई जगह नहीं है। पूर्व प्रधानमंत्री श्रीमति इन्दिरा गांधी ने पर्यावरण की बिगड़ती स्थिति एवं उसका विश्व के भविष्य पर प्रभाव विषय पर कहा था, पर्यावरण सुरक्षा की दिशा में यह भारत का प्रारम्भिक कदम हैं, हम प्रतिवर्ष ५ जून को पर्यावरण दिवस मनाते है, उसकी सफलता सुनिश्चित करने के साथ सालभर काम करते हैं । पर्यावरण संरक्षण अधिकतम १९ नवम्बर १९८६ से लागू हुआ, जलवायु, भूमि इन तीनों से सम्बन्धित कारक तथा मानव, पौधे, सूक्ष्म जीव, अन्य जीवित पदार्थ आदि पर्यावरण के अन्तर्गत आते है।

२०२१ की थीम परिस्थिति तंत्र की बहाली मुख्य है तालाब, नदी, पोखर को प्रदूषित नहीं करें, जल का दुरूपयोग नहीं करे तथा इस्तेमाल के बाद बन्द करें, बिजली का अनावश्यक उपयोग को बंद करे। कूड़ा–कचरा को डस्टबिन में फैके और दूसरों को इसके लिए प्रेरित करें, इससे प्रदूषण नहीं होगा। प्लास्टिक और पॉलिथिन का उपयोग बंद करें और उसके बदले कागज के बनें झोले या थेले का प्रयोग करें। पशु–पक्षियों के प्रति दयाभाव रखें, नजदीकी कामों के लिए साईकिल का उपयोग करें।

सम्पूर्ण मानवता का अस्तित्व प्रकृति पर निर्भर है। इसलिए एक स्वस्थ एवं सुरक्षित पर्यावरण के बिना मानव समाज की कल्पना अधूरी है। प्रकृति को बचाने के लिए संकल्प लेना होगा, वर्ष में कम से कम एक पौधा अवश्य लगायें और उसे बचाए तथा पेड–पौधो के संरक्षण में सहयोग करें। घर की बाल्कनी, क्यारी, गमले, बगीचे से पौधे को ध्यान से देखें, उनका पालन पोषण करें, अपने समूह में चिंतन, मनन, विमर्श करें। राष्ट्रपति बाइडन ने आंतरराष्ट्रीय समझोते के समय सही कहा था, कोई भी राष्ट्र अकेले ही जलवायु परिवर्तन की समस्या का समाधान नहीं कर सकता । हर देश को समाधान का हिस्सा बनना होगा, हम एक दूसरे पर निर्भर है। (लेखक का अपना अध्ययन एवं अपने विचार हैं । – वाट्सॅप से साभार )

# बोध कथा

कालीदास को यह अभिमान हो गया कि मैं बहुत बडा ज्ञानी हो गया हूँ। एक बार यात्रा में उन्हें प्यास लगी। उन्होंने देखा कि पास में ही एक बूढी महिला कूंए के पास पानी भर रही है, कालीदास ने कहा 'मां मुझे पानी देगी तो तुझे खूब पुण्य मिलेगा। वृध्द स्त्री ने कहा, मैंने तुझे पहिचाना नहीं, कृपया तू तेरा परिचय दे फिर मैं तुझे पानी दूंगी। फिर कालीदास ने परिचय देना प्रारम्भ किया। कालीदास ने कहा, मैं यात्री हूँ, वृध्दा ने कहा यात्री तो बस दो ही है। एक चांद दूसरा सूर्य जो रात दिन चलते ही रहते हैं।

कालीदास ने कहा मैं अतिथि हूँ, पानी मिलेगा ? वृध्दा ने कहा–अरे अतिथि तो बस दो ही है, एक धन दूसरा यौवन वे चले जाते है। सच बता तू कौन है ? कालीदास ने कहा मैं सहनशील हूँ अब तो पानी मिलेगा ? वृध्दा ने कहा, सहनशील तो सिर्फ दो है एक धरती, एक पेड। धरती जो पुण्यवान लोगों के साथ साथ पापी लोगों का भार लिए हुए है, और पेड जिन्हें पत्थर मारे तो भी मधुर फल ही देते हैं। कालीदास अब निराश हो गए। कालीदास ने कहा मैं जिद्दी हूँ। वृध्दा ने कहा–नहीं तू जिद्दी कैसे ह सकते हो– जिद्दी तो सिर्फ दो हैं एक नाखून और एक बाल कितना ही काटें तो फिर बढ जाते है। कालीदास अब कुछ भी बोलने की मनःस्थिति में नहीं थे। उन्होंने उस स्त्री के पैरों पर सिर रखकर पानी के लिए याचना करने लगे। बूढी ने कहा, उठ बचे, आवाज सुनकर कालीदास ने ऊपर देखा तो उस स्त्री के साथ पर साक्षात सरस्वती देवी खडी थी। कालीदास नतमस्तक थे। सरस्वती देवी ने कालीदास से कहा, शिक्षा से ज्ञान आता है अहंकार नहीं।

विद्या के बल से मिला मान, सम्मान और प्रतिष्ठा को ही तूने सर्वस्व समझ लिया और उसका तुझे अहंकार हो गया। तेरी आंखे खोलना आवश्यक था। कालीदास ने अपनी गलती समझ ली और भरपूर पानी पीकर आगे की यात्रा पर निकले तात्पर्यः विद्वता पर कभी गर्व न करे पढते समय मिला एक सुन्दर लेखः लिखने वाले का आभार

हिन्दी भाषान्तर : **मधुश्री आर्य**
मो. ६३७७२३७१६०

# विचारों का एक पाथेय और प्रेम का एक कटोरा
## चिंतन शिविर: संक्षिप्त रिपोर्ट

– अअअ अअअअअ– (अअअ, अअअअअअअ अअ)

२५/२६/२७ नवंबर को आंतर भारती का तीन दिवसीय राष्ट्रीय चिंतन शिविर 'मानवलोक के रमणीय क्षेत्र अंबाजोगाई में बहुत सुचारु ढंग से संपन्न हुआ। इसमें इस बात पर चर्चा हुई कि वर्तमान परिस्थिति में आंतरभारती को अपना काम कैसे बढ़ाना चाहिए, लेकिन वर्तमान परिस्थिति पर आधारित कुछ विषयों पर बुनियादी चर्चा हुई। इसमें मैंने (अंजलि कुलकर्णी) 'गांधी के विचारों पर प्रस्तुति दी। संजय माचेवार ने श्याम की मां के परिप्रेक्ष्य में साने गुरुजी के विचारों पर बात की।

लोकतंत्र पर लक्ष्मीकांत देशमुख और 'किसान और महिलाएं पर अमर हबीब और डॉ. पांडुरंग नाडकर्णी ने 'शिक्षा विषय पर सांगोपांग व्याख्यान का आयोजन किया।

इस शिविर में संगीता देशमुख ने विभिन्न शाखाओं में चल रहे कार्यों की विस्तत समीक्षा की तथा डॉ. डी एस कोरे सर ने वास्तविक कार्य के संबंध में बहुत व्यावहारिक मार्गदर्शन दिया। इस सत्र की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ उमाकांत चानशेट्टी ने की। उन्होंने भी उपयोगी सुझाव दिये। शिविर के समापन–मूल्यांकन सत्र का संचालन मनीषा रानी आर्य ने संभाला। डॉ. नाडकर्णी ने प्रत्येक सत्र की शुरुआत में आंदोलन के गीत गवाये।

पहले दिन की रात सच्ची घटना पर आधारित फिल्म 'मांझी में जिद्दी मांझी की कहानी बताई गई, जो बाईस साल तक अकेले पहाड़ तोड़ता रहा। अमृत महाजन ने सटीक प्रास्ताविक किया फलतःस फिल्म देखकर एक अलग अनुभव हुआ।

**संवेदनापूर्ण**

अमर हबीब के नेतृत्व में अंबाजोगाई की पूरी टीम ने बहुत ही सुंदर आयोजन किया, बहुत सौहार्द और अपनापन था। मानवलोक के अनिकेत लोहिया और अरुंधति पाटिल समयावकाम के पलों में कैंप में मिलजुल रहे थे, संवाद कर रहे थे और साथ ही खाने में भी साथ दे रहे थे। शिविर के अंतिम चरण में आयोजित काव्य गोष्ठी में कवियों ने कविता पाठ किया। और उसके बाद हुए दम शिरास खेल ने शिविर में अनोखे सौहार्द और चंचलता का एक माहौल बना दिया था। ज्योति शिंदे ने बढ़िया संचालन किया। उल्लेखनीय यह था। इन सबका समापन स्थानीय कार्यकर्ताओं द्वारा घर से लाए गए भोजन से हुआ। सभी लोग हमारे जैसे हर

कार्यकर्ता के लिए, जो बाहर से आए थे, प्रेमपूर्वक स्वादिष्ट डिब्बे लाए और उन्हें एक-दूसरे को उतने ही प्रेम से खिलाया। वहाँ चखने के लिए तरह-तरह के व्यंजनों की दावत थी और उसमें जो भावनात्मक संवेदना थी वह सचमुच अवर्णनीय थी। उसके बाद सबको वहां से निकलने का मन नहीं कर रहा था। दोबारा मिलने का वादा करने के बाद फोटो सेशन ख़त्म हुआ तब हृदय सचमुच संतृप्त हो गया था।

इस शिविर में हमें न केवल विचारों का अविरत धन मिला, बल्कि आपसी प्रेम का कटोरा भी लबालब भर गया था। सही मायने में साने गुरुजी की भावना ओं को तीन दिन तक जीने को मिला।

इसके लिए अंबाजोगाई टीम को बहुत-बहुत धन्यवाद

---

**पृष्ठ १५ से आगे....**

जगत भी अब प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित होने लगा है। खाद्य सुरक्षा के लिए भी घास का जीवित रहना तथा खाद्य-श्रृंखला में संतुलन के लिए भी घास का रहना बहुत ही आवश्यक है। हम घास बिना धरती की कल्पना नहीं कर सकते। इस पर खड़े खतरे का आकलन कर पाना कठीन कार्य है, पर हमे सचेत होने की आवश्यकता है क्योंकि घास का संकट प्रकृति के अस्तित्व का संकट भी है।

**सप्रेस से साभार**

काव्य भारती

# व्यक्तित्व की पहचान

व्यक्ति के पहनावे और व्यवहार से
उसका व्यक्तित्व झलकता है।

हम बातचीत से भी उसके व्यक्तित्व का
अनुमान कर सकते हैं।

हम समझ सकते हैं कि जब हम उन से
बातें करते हैं तो उनकी बातों में
उत्साह दिखता है या निराशा

उनकी बातचीत का केंद्र समस्या होती है
या समाधान

उनकी बातों में स्पष्टता होती है
या कंफ्यूजन

उनकी बातों में उद्विग्नता anxiety
झलकती है या गहराई और ठहराव
दिखता है।

उनकी बातचीत की दिशा
निराशा की ओर होती है
या आशा और उत्साह की ओर

वह बातचीत
सच्चाई के साथ करते हैं,
सहजता और सरलता से करते हैं
या बातों को गोल-गोल घुमाते हैं

जो काम वह कर रहे हैं
उसे वह उत्साह और
लगन से कर रहे हैं
उसमें अपना शत प्रतिशत दे रहे हैं
या जैसे तैसे काम निपटाना है,
केवल इसीलिए कर रहे हैं

वह जो कार्य करते हैं उसे
अपनी पूरी क्षमता और समझ
के साथ करते हैं या सिर्फ
काम चलाऊ तौर पर करते हैं।

( सात्विक वाट्सप ग्रूप से साभार)

# राष्ट्र के प्रति एकनिष्ठा

– ऐतिहासिक दस्तावेज

**स्वातंत्र्य प्राप्ति के बाद काशी हिन्दू विश्वविद्यालय २५ नवंबर को अपना विशेष अधिवेशन करके भारत के उपप्रधानमंत्री सरदार वल्लभभाई पटेल को डॉक्टर ऑफ लॉ (कानून में आचार्य) की उपाधि प्रदान की है । इस अवसर पर सरदार ने जो भाषण दिया , उसमें देश के प्रति उनकी निष्ठा उमड पडती है ।**

भाषण के प्रारंभ में उन्होंने अपने को किसान कहा है और विश्वविद्यालय के उपकुलपति की इस बात का समर्थन किया है कि हमार स्वाधीनता संग्राम के एकमात्र नेता महात्मा गांधी थे। ''मैं इससे अधिक कोई दावा नहीं करता कि मैं उनका आज्ञाकारी सेवक मात्र था।'' इस विनम्रता के साथ सरदार ने बताया है कि हर एक उन्हें गांधीजी का अन्धभक्त कहता था, यद्यपि उन्होंने गांधीजी का अनुसरण इसीलिए किया क्योंकि दोनों के विचार एक–दूसरे से मेल खाते थे। ''लेकिन'', सरदार कहते हैं, ''जब भारत की स्वतन्त्राता के बड़े सवाल पर निर्णय करने का वक्त आया तो हममें मतभेद हुआ। मुझे लगा कि हमें (देश के) विभाजन पर रजामन्द होकर भी आजादी तो ले ही लेनी चाहिए।... गांधीजी को लगा कि वह इस निष्कर्ष से सहमत नहीं हो सकते।'' आज जब देश–विभाजन की चर्चा तात्कालिक प्रश्न नहीं रहा और इसके लिए दोषारोपण या श्रेय–प्रदान केवल इतिहास का विषय हो गया है, सरदार पटेल बड़े ठण्डे ढंग से बताते हैं कि अपनी असहमति के बावजूद गांधीजी ने यही निर्देश किया कि यदि मन कहता हो कि यही निर्णय ठीक है, तो तुम्हें इसी पर जमे रहना चाहिए– और, ''हमने जो निर्णय किया वह राष्ट्र के हित में ही था, यह मेरा पक्का विश्वास है।'' इसमें राष्ट्र–नेता के प्रति वफादारी के साथ– साथ राष्ट्र–निष्ठा की ऐसी पुट है, जिससे हमें सबक लेना चाहिए।

भाषण में आगे सरदार कहते हैं– ''एकता और एकीकरण ही काफी नहीं है। हिन्दुस्तान ने आजादी तो पा ली है, लेकिन आजाद लोगों जैसे कोई चि हिन्दुस्तानियों में जाहिर नहीं होते। इससे मुझे बड़ा विषाद होता है। जरा अपने आस–पास तो देखिए। शांति और सुख कहां है? सारे एशिया में बवन्डर छा रहा है। क्या हम उससे बच सकते हैं? अगर हम उससे बचना चाहते हैं तो ऐसा तभी हो सकता, जब हम छोटी बातों के प्रति अपनी वफादारी छोड़कर राष्ट्र की पुकार के साथ रहें।''

# ग्राम स्वराज की परिकल्पना और संभावना

– डॉ. आरके पालीवाल

ग्राम स्वराज और आदर्श ग्राम पंचायत के स्वरूप और कार्यशैली को समझने के लिए महात्मा गांधी का यह कथन याद रखना चाहिए कि भारत में ज्यों ज्यों ग्राम पंचायतें नष्ट होती गई, त्यों त्यों लोगों के हाथ से स्वराज्य की कुंजी निकलती गई। ग्राम पंचायतों का उद्धार पुस्तकें लिखने से न होगा। यदि गांव के लोग समझ जाएं कि वे अपने अपने गांव की व्यवस्था कैसे कर सकते हैं, तभी यह कहा जा सकेगा कि स्वराज्य की सची कुंजी मिल गई।र इस कथन में गांधी सबसे ज्यादा जोर गांव के लोगों के यह समझने पर देते हैं कि वे अपने गांव की व्यवस्था कैसे करें। महात्मा गांधी ने जिस ग्राम स्वराज की परिकल्पना की थी उसे अब युटोपिया माना जाने लगा है ताकि उसे असंभव कहकर आसानी से दरकिनार किया जा सके।

महात्मा गांधी राजनीति में संत थे और संत भी शत प्रतिशत । सत्या और अहिंसा सहित एकादश व्रतधारी आदर्श व्यक्ति। इसलिए उनकी परिकल्पना चाहे ग्राम स्वराज को लेकर हो या आजादी के आंदोलन के स्वरूप अथवा संपत्तियों के ट्रस्टीशिप को लेकर हो वह आदर्श के सर्वोच संस्कारों पर ही आधारित होती थी। इन परिकल्पनाओं को तभी साकार किया जा सकता है जब देश के अधिकांश नागारिक भी कमोवेश वैसी ही उच्च कोटि के संस्कारी नागरिक हों जैसे गांधी खुद थे और जैसा वे तमाम नागरिकों को बनाना चाहते थे। गांधी चाहते थे कि भारत के गांव में इतनी एकता हो कि वे उसी तरह एक यूनिट की तरह व्यवहार करें जैसे एक संयुक्त परिवार होता है और जैसे एक आश्रम होता है। वे ग्राम स्वराज में सरकार और अपने सहयोगियों की भूमिका उत्प्रेरक और सहायक के रुप में देखते थे जो ग्रामवासियों को जागरूक करके उन्हें ग्राम स्वराज स्थापित करने में सहायता करें । जमीनी हकीकत यह है कि आजादी के बाद किसी सरकार और गांधी के बाद विनोबा और उनके चंद सहयोगियों एवम अनुयायियों को अपवाद स्वरूप छोड़कर अधिकांश गांधीवादियों ने इस दिशा में कोई ठोस जमीनी कार्य नहीं किया। उल्टे आजादी के बाद पिछले पचहत्तर सालों में गांव ग्राम स्वराज की परिकल्पना से लगातार दूर होते चले गए और उस सीमा तक दूर हो गए जहां गांधी के ग्राम स्वराज की परिकल्पना को हकीकत में देखना लगभग असंभव हो गया है। आदिवासी गांवों के अलावा लगभग सभी गांवों में नेताओं ने धर्म और जातियों की इतनी खाई बना दी हैं कि गांव वाले एक यूनिट के रुप में एक साथ

उठते बैठते तक नहीं। ग्राम पंचायत और ग्राम स्वराज किताबों, लेखों और भाषणों में ही सिमट कर रह गए। इस मुद्दे पर गांधीवादी संस्थाएं बुरी तरह फेल हुई हैं। इन संस्थाओं और उनके पदाधिकारियों के महानगर और शहरों में केंद्रित होने से उनका गांवों से कोई जुड़ाव ही नहीं बचा।

जिस तरह की ग्राम पंचायतों की कल्पना गांधी ने की थी उसकी हल्की सी झलक भी गांवों में दिखाई नहीं देती । इसकी सबसे बडी बाधा तो सरकार और विधायिका एवम कार्यपालिका में बैठे उसके प्रतिनिधि और नौकरशाही हैं जो ग्राम पंचायतों को अपने इशारों पर नचाने के लिए तमाम आर्थिक और प्रशासनिक अधिकारो पर अजगर की तरह कुंडली मारकर बैठे गए और अपनी पकड़ को और मजबूत करते जा रहे हैं। दूसरी बाधा ग्राम समाज की सामाजिक, आर्थिक और बौद्धिक विपन्नता और विषमता है। गांव के जो परिवार सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक और बौद्धिक रुप से समृद्ध हैं वे भी खुद को नेताओं और अफसरों की तरह छोटे मोटे देवता से कम नहीं समझते और सरकार के नुमाइंदों के साथ सांठ गांठ कर ऐसा चक्रव्यूह रचते है जिसे भेदना अधिसंख्य ग्रामीण आबादी के लिए असंभव है। जब तक कोई बड़ा जन जागरण अभियान शुरु नहीं होगा तब तक ग्राम स्वराज का सूर्योदय मुश्किल होता जा रहा है।

**समाचार भारती**

# श्यामची आई का प्रदर्शन

उदगीर : हाल ही में प्रदर्शीत श्यामची आई फिल्म विविध सामाजिक संघटनाओं के सक्रिय सहयोग से उदगीर में दिखायी गयी । उदगीर के रसिकों को प्रोत्साहित कर इस फिल्म के प्रति संवेदना जगाने का महत्वपूर्ण कार्य म.रा. साहित्य संस्कृति मंडल सदस्य धनंजय गुडसुरकर ने किया । इसका सारा श्रेय आंतर भारती, संस्कार भारती तथा पतंजलि योग समिति, जिव्हाळा इन सामाजिक संस्थाओं को भी जाता है । साने गुरुजी की प्रतिमा को वंदन तथा 'खरा तो एकचि' गीत गायन भी किया गया । रमेश अंबरखाने, प्राचार्य दत्तात्रय पाटील, शिवाजी आपटे, विश्वनाथ मुडपे, डॉ. संजय कुलकर्णी, राम मोतीपवळे, उषा तोंडचिरकर, विलास पानगावकर, बालाजी मुस्कावाड इ. उपस्थित थे। विशेष बात यह कि इस चित्र के अभिनेता संदीप पाठक भी इस अवसर पर उपस्थित थे ।

# अंबाजोगाई में संपन्न चिंतन शिबिर की कुछ झांकियां

दिसंबर 2023 पंजीकरण 11257/66
डाक पंजीकरण : L2/RNP/OMD/71/2021-23

अंबाजोगाई चिंतन शिविर में आयोजकों के हर सदस्य ने खुद का तथा एक शिबिरार्थी का भोजन साथ में लाकर इसप्रकार आतिथ्य-आनंद लिया।

अमरावती में होने वाले स्नेह मिलन कार्यक्रम की नियोजन-बैठक

टीम आंतर भारती, संभाजी नगर द्वारा अमर हबीब का सत्कार

उदगीर में संपन्न 'श्यामची आई' प्रदर्शन-टीम

गोविंदभाई श्राफ स्मृति पुरस्कार प्राप्त अमर हबीब - कुछ झांकियां