REVIEW OF RESEARCH
ISSN: 2249-894X
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)
UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514
VOLUME - 8 | ISSUE - 9 | JUNE - 2019

महात्मा गांधी के दृष्टिकोण में पेयजल गुणवत्ता, जल प्रबंधन एवं जल चिकित्सा

आरसी प्रसाद झा
अनुसंधान सहयोगी (मनोविज्ञान), भारतीय मानवविज्ञान सर्वेक्षण, पश्चिमी क्षेत्रीय केन्द्र,
प्रतापनगर, उदयपुर(राज.)

प्रस्तावना :

वर्तमान अध्ध्यन का उद्येश्य है कि पेयजल गुणवत्ता, जल प्रबंधन एवं जल चिकित्सा के संबंध में महात्मा गॉधी के विचार को जाना जाए। इस अध्ययन में गांधीजी के कथनानुसार, स्वच्छ (अनुपलब्ध होने पर उबाल कर व छान कर) पेयजल स्वयं, रिश्तेदार व अतिथि सहित सब को पिलायें। जल प्रबंधन के बारे में गांधी का कहना है कि पानी की एक छोटी सी बूंद सागर का रूप है। घरेलू, खेती, मवेशी सहित सभी कार्य में जल प्रयोग करने हेतु कुंआ, तालाब, नदी व अपने घर में बने जलाशय (टैंक) आदि से किया जा सकता है। गांधी जी ने बारिश या अन्य स्रोत से मिले जल के संरक्षण व भविष्य में संजोने के लिए बताया और जलस्रोत को नष्ट नहीं करने के लिए कहा। जल वितरण को लेकर गांधीजी का कहना है कि ग्रामीण–शहरी, हिंदू–मुस्लिम, शूद्र–हरिजन, आदि समुदायों में भेदभाव न होकर समान रूप से जलापूर्ति हो या नहीं तो प्राथमिक व वास्तविक आवश्यकता का अंकन कर जलापूर्ति हो। गांधीजी के अनुसार, जल चिकित्सा प्राकृतिक धरोहरों से निर्मित, घरेलू, निःशुल्क व बिना किसी हानि के समुचित जलोपयोग से संबंधित चिकित्सा है। जल चिकित्सा में स्नान (जैसे–सूर्य स्नान, कूल्हे स्नान, कटिस्नान,, घर्षण स्नान, चद्दर स्नान, शरीर पर बर्फ घिसने, आदि), ठंडा जल, गर्म जल, पानी पीने, भाप व बर्फ से कई बीमारी, जैसे–बुखार, कब्जियत, अजीर्ण, आलसीपन, घमोरी, पित्ती, आमवात, खुजली, खसरा, चेचक, बुखार, अनिद्रा, निमोनिया, टाइफाइड, सन्निपात, रक्त की मंद गति, सूजन, कान के दर्द, बिच्छु के काटे डंक, सर्दी, कंपकंपी, पसीना लाने, गठिया, अतियौन/कामुक भोगी, अतिवजनी, ठंढें पांव, टूटते पांव, बलगम, गला की बीमारी, अनियमित हृदय धड़कन, अनियमित/कम/पीलापन पेशाव, चेचक, खांसी, अस्थमा, कमजोरी, आदि मिटाता है। साथ ही, इससे मन और आत्मा का इलाज होता है; शारीरिक स्वच्छता, ताजगी, उर्जा और स्फूर्ति लाता है; शारीरिक अंग के गैर–हिटिंग को कम करता है और तंत्रिका तंत्र को शांत/सुचारू बनाता है।

मुख्य शब्द : गांधी, गुणवत्ता, चिकित्सा, पानी, पेयजल, प्रबंधन

महात्मा गांधी (अर्थात् गांधीजी) ने स्वलिखित पुस्तकों व आलेखों में पानी (जल) के बारे में बताया है। इसी प्रकार, उन्होंने व्यक्तिगत स्तर पर भी कई लोगों को व्यक्तिगत रूप से, पत्र के माध्यम से, स्वयं प्राकृतिकि चिकित्सा के माध्यम से उपचार कर जल के महत्व के बारे में बताया। इसके अलावा, महात्मा गांधी इसका उत्तर व्यक्तिगत रूप से जिज्ञासु व्यक्ति को उत्तर लिखकर, मौखिक रूप से कहकर, हरिजन, नवजीवन, यंग इंडिया, आदि में उन प्रश्नों व उत्तरों को प्रकाशित कर इन मुद्दों के बारे में बताया। गांधीजी के स्वलिखित पुस्तक व उनके मूल रूप की अनुवादित पुस्तक में भी जल

चिकित्सा, जल प्रबंधन एवं पेयजल की गुणवत्ता का उल्लेख है। अतः इस शोध आलेख के माध्यम से महात्मा गांधी के दृष्टिकोण में पेयजल गुणवत्ता, जल प्रबंधन एवं जल चिकित्सा संबंधी दृष्टिकोण को जानने का प्रयास है।

पेयजल गुणवत्ता

महात्मा गांधी का कहना था कि पानी और हवा सभी को मिलना चाहिए (गांधी, 1968अ)। महात्मा गांधी के अनुसार, व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए पॉच पोंड स्वच्छ पेय जल चाहिए। उन्होंने पेय व स्वच्छ जल के लिए रंग व स्वाद के आधार पर चयन के लिए मना किया है (गांधी, 1976स)। गांधी (1928) ने बताया है कि व्यक्ति को मीठापन और रंग के आधार पर पानी नहीं चुनकर शुद्धता और ताजा गुण के आधार पर पीने योग्य पानी का चयन करना चाहिए। गांधी (गांधी, 1968अ; गांधी, 1976स) का कहना था कि व्यक्ति अपने स्वयं व परिजनों के लिए शुद्ध पानी की व्यवस्था करने की कोशिश करें। उनके अनुसार, कुंआ, तालाब, बड़ी नदी, आदि के पानी स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है (गांधीजी, 1948; गांधीजी, 1954)। महात्मा गांधी के अनुसार, किसी भी व्यक्ति को प्यास बुझाने के लिए गंदे पानी पीने के लिए बाध्य नहीं किया जाना चाहिए (गांधी, 1976स)। उन्होंने यह भी बताया कि व्यक्ति जब घर से बाहर निकले तो अपने घर का पानी साथ लेकर निकले क्योंकि बाहर का पानी कभी–कभी नुकसान करता है। मिट्टी के घड़े का ठंढा पानी पीने के प्रयोग में लिया जा सकता है। यदि पानी को उबाल कर व छान कर पीया जाए तो व्यक्ति के लिए उतना नुकसान नहीं करता है (गांधीजी, 1954)। गांधी (1967ब) ने उल्लेख किया है कि पानी यदि सही नहीं है तो उबाल कर पीने के लायक बनाया जा सकता है। उनके अनुसार, उबलता पानी से यह तात्पर्य नहीं लगाना चाहिए कि बहुत सारी भाप निकलता हो। ऐसे उबलते पानी को ठंडा होने से पहले पीना भी नहीं चाहिए। एक स्थान पर गांधी (1976ब) ने बताया कि हमें दूसरों द्वारा उल्टी जहर वाले पानी के बजाय शुद्ध और स्वास्थ्यवर्द्धक पानी पीना चाहिए। गांधी (1959) ऋतु के अनुकूल ठंढा जल लेते थे। महात्मा गांधी ने उपवास में सोडा, खट्टी नींबू व लवण (नमक) के मिश्रित जल व बिना कुछ मिलाए हुए केवल जल लेने के लिए बताया है (गांधी, 1968अ; गांधी, 1968स; गांधी, 1959; बोस, 1950)। अर्थात् उन्होंने आवश्यकता व श्रद्धा के अनुसार उपवास में जल पीने व जल नहीं पीने के लिए लोगों को स्वतंत्र छोड़ा है। व्यक्ति को फलों के रस से अधिक कीमती पीनेवाला जल है (गांधी, अतिथ्य) क्योंकि यह प्रकृति का निःशुल्क उपहार है जो बिना भोजन किए हुए भी जीवित रह सकता है। जल आंतरिक शक्ति देने में सहायक है। इसीलिए यह आंतरिक शक्ति और उर्जा तब निर्भर करता है जब वह कैसा पानी पेट में गया, इस पर निर्भर करता है। गांधी (1967ब) ने बताया है कि यह हमारे दयनीय सोच व दुःख का विषय है कि धर्म के आधार पर आपस में लोग चाय–पानी करवाने में भी अलग से व्यवस्था करवाने के पक्षधर हैं। गांधी ने बताया कि प्यास से किसी का गला सूख रहा हो तो उसे इंसान के नाते अवश्य जल पिलायें (गांधी, 1967स; गांधी, अतिथ्य), चाहे वह आपका शत्रु ही क्यों न हो । गांधी (1967ब) स्वयं घायलों और मरीजों को जल पिलाते थे। अतः महात्मा गांधी के दृष्टिकोण में प्यासे को बिना किसी उम्मीद व वैर के पानी पीने के लिए कहें और उन्होंने इसके लिए हमेशा पानी उपलब्ध रखने के लिए बताया।

जल प्रबंधन

महात्मा गांधी का कहना था कि कि भगवान ने पानी सब के लिए भेजा है इसीलिए इसके उपभोग पर सभी की स्वतंत्रता होनी चाहिए (प्रभु एवं राव, 1966; बोस, 1950)। भारत के पास पर्याप्त उपजाउ भूमि है, पर्याप्त पानी है और कोई कमी नहीं है। अतः भारतीयों को आत्मनिर्भर बनने के लिए समुचित उपयोग और शिक्षित सुनिश्चित करने की आवश्यकता है (गांधी, 1968अ)। महात्मा गांधी के अनुसार, कुंआ, तालाब, बड़ी नदी, आदि का पानी हमारे यहां उपलब्ध है (गांधी, 1954)। अतः ऐसे पानी को अन्य कार्यों (बर्तन व कपड़ा धुलने, स्नान करने, सिंचाई हेतु, शौचालय एवं अन्य कार्य व साफ–सफाई हेतु) में प्रयोग किया जा सकता है। महात्मा गांधी का कहना था कि पानी की एक छोटी सी बूंद सागर का रूप है (गांधी, 1968अ)। अतः पानी कीमती व बहुमूल्य है। माइकल (2004) ने अपने पुस्तक में गांधी जी के कथन के आधार पर जल संबंधी गंभीर मुद्दों और संघर्षों को उठाया है।

गांधीजी के दृष्टिकोण में जल का एक–एक बिंदु महत्वपूर्ण है। आज शुद्ध पानी, अच्छी पृथ्वी, ताजी हवा हमारे लिए अज्ञात है। इसके लिए हमें प्रकृति से प्रेम करना होगा (प्रभु एवं राव, 1966)। महात्मा गांधी का मानना था कि साफ पानी की आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए खुद के पास कुंआ, टैंक, आदि होना चाहिए और इसे संरक्षित किए जाने चाहिए। महात्मा गांधी का कहना था कि पूजा–पाठ के विसर्जित सामान को नदी के जल में प्रवाह करने के स्थान पर अलग पानी में डालना चाहिए। यह पानी पीने के अलावा अन्य कार्य में प्रयोग किया जा सकता है (गांधी, 1976अ)। गांधी (1968स) ने पानी बचाने के लिए कहा था और बचत का तरीका उपवास, आदि में बिना पानी ग्रहण किए हुए रहने के लिए बताया था। महात्म गांधी ने एक बार लोगों को बताया कि 'मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि आप अपनी स्वच्छता और अपनी जल–आपूर्ति की देखभाल करें' (गांधी, 1976अ)।

गांधी (1968ब) का कहना था कि उनके यात्रा के समय दक्षिणी अफ्रीका में पानी की कमी थी और भूमिगत जल की आपूर्ति भी यहॉ कम थी। वहॉ भरपूर बारिश के बावजूद पानी की कमी रहती थी। आज भी दक्षिणी अफ्रीका में बड़ी नदियॉ कम हैं अतः नदियों के पानी हर जगह नहीं पहुंच सकते हैं। यहॉ पर खेती के लिए भी पानी के अतिरिक्त स्रोत की तलाश करनी होती है। अतः इससे अभिप्रेरित होकर गांधीजी ने एक बार प्रश्न उठाया कि कुंए में पानी की सतह को किस प्रकार उपर लाई जा सकती है। अतः ऐसे प्रासंगिक समस्याओं का हल निश्चित रूप से खोजा जाना चाहिए (बंग, 2006)। उन्होंने कहा कि हर घर के लोग वर्षा जल को कब्जा कर जलाशय बना सकते हैं। इसके निराकरण के लिए उन्होंने फॉग जल के उपयोग पर भी सुझाव दिया (गांधी, 1976अ)। संभवतः उस समय महात्मा गांधी ने भारत में जल की विकट स्थिति की कल्पना भी नहीं किया होगा। लेकिन, महात्मा गांधी के कथन को यहॉ पर आत्मसात करने की आवश्यकता है व इस दृष्टिकोण से प्रत्येक भारतीय को वर्षा जल संरक्षण हेतु जलाशय बनाने की आवश्यकता है।

गांधी (1968अ) के अनुसार, शहर के निवासियों और गांवों के बीच भोजन, पेय, कपड़े और रहने के लिए मानक में समानता होना चाहिए। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह ग्रामीण क्षेत्र से हो या शहरी पृष्ठभूमि से हों। कपड़े, खाद्य पदार्थ, आवास, रोशनी, पानी, आदि लोगों की मूलभूत आवश्यकतायें हैं। गांधीजी के अनुसार, हमें अपने गांवों के लिए बेहतर सड़क, बेहतर स्वच्छता और बेहतर पेयजल आपूर्ति की आवश्यकता है। गांधी (1968ब) ने अपने लेखनी के माध्यम से उल्लेख किया है कि शहर से दूर (अर्थात गॉव या गैर–आबाद क्षेत्र) जहॉ लोगों को बसाया जाता है वे जगह गंदे स्थानों की श्रेणी में आते हैं जहां पानी की आपूर्ति नहीं होती है, प्रकाश की कोई व्यवस्था नहीं होती है और न ही सेनेटरी की कोई सुविधा होती है। अतः महात्मा गांधी का कहना है कि सुविधा के दृष्टिकोण से शहरी लोग भाग्यशाली (पर्याप्त जलापूर्ति मिलने की सुविधा सहित) हैं वहीं ग्रामीण इन मूलभूत सुविधाओं के नहीं मिलने से पिछड़ेपन के शिकार होते हैं। महात्मा गांधी ने अपना अनुभव व्यक्त किया और बताया कि ग्रामीण व्यक्ति मुख्यतः खेती पर निर्भर हैं। एक बार उन्होंने लगभग सौ गांवों में पानी से लगभग 9 लाख की फसल को नुकसान होते देखा था। अतः पानी की समस्या ने इन ग्रामीणों को दयनीय स्थिति में ला दिया (गांधी, 1976अ)। अतः उनके अनुसार, किसानों को सिंचाई हेतु जल उपलब्ध कराना चाहिए। गांधी (1968बी) ने दक्षिणी अफ्रीका में देखा कि एक व्यक्ति 1100 एकड़ का जमीन खरीदा, पेड़ लगाया और आवास की व्यवस्था किया और पानी की आपूर्ति हेतु दो कुंआ की व्यवस्था किया। अतः गांधी जी का कहना था कि ग्रामीण क्षेत्र में निवास कराने के लिए अर्थात गैर–आबाद क्षेत्र में निवासित कराने के लिए उस क्षेत्र में आवास, खेती के लिए जमीन और जल आपूर्ति सुनिश्चित कराया जाना चाहिए। गांधी जी का कहना था कि प्रत्येक गांव में एक थिएटर, स्कूल, पब्लिक हॉल, कुंआ और टैंक होना चाहिए और प्रत्येक गांव में स्वच्छ आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए उनका अपना वाटरवर्क्स हो (गांधी, 1967अ; बोस, 1950)। गांधी (1976अ) ने उल्लेख किया है कि अकाल के समय मवेशियों के लिए उचित जलापूर्ति सुनिश्चित करने के उपाय किये जायें। अतः गांधीजी का मूल मुद्दा मवेशियों के लिए पेयजल की व्यवस्था कराना था। बोस (1950) ने गांधी के बारे में लिखा है कि हमें उन ग्रामीणों के साथ अपनी पहचान बनानी चाहिए, जो अपनी पीठ के बल गर्म सूरज के नीचे पिसते हैं और देखते हैं कि हम उस कुंड का पानी कैसे पीना चाहेंगे, जिसमें ग्रामीण स्नान करते हैं, अपन कपड़े और बर्तन धोते हैं और जिसमें उनके मवेशी पीते हैं और वे स्वयं पीते हैं (गांधी, 1967अ)। गांधी (1968स) ने बताया है कि शहर और ग्राम निवासियों के बीच खाने–पीने, कपड़ां, वस्त्र, खाद्य सामग्री, आवास, प्रकाश, पानी, जीवन की आवश्यकताओं और रहन–सहन को लेकर भेद–भाव न होकर एक मानक निर्धारित कर स्थिति को

देखते हुए समानता होनी चाहिए। गांधीजी का सपना था कि ग्रामीणों को जल आपूर्ति हेतु सर्वप्रथम प्राथमिकता मिले। गांधीजी ने एक बार बताया था कि उन्होंने अहमदाबाद के कुछ हिस्सों में कई वर्षों के दौरान पानी संबंधी कठिनाइयॉ देखा (गांधी, 1976अ)। अतः गांधीजी का यह कथन यह इंगित करता है कि आज से लगभग 80–90 वर्ष पूर्व महानगरों में जल संकट प्रारंभ हो गया था वहीं ग्रामीण जलाभाव में जीवन गुजार रहे थे। जबकि ग्रामीणों की आवश्यकता को देखते हुए इन्हें अधिक पानी देने की आवश्यकता थी। गांधीजी भावी पीढी को आनेवाले समय में जल संकट को लेकर सतर्कता बरतने के लिए कहे। गांधीजी कहते थे कि अब से हमें पानी को सुरक्षित करने का प्रयास करना चाहिए। जल उपलब्धता की सुनिश्चितता स्थानीय नेताओं व अधिकारियों का भी कार्य है। स्थानीय पार्षद लोगों के सेवक हैं और हम सबको उनसे पानी उपललब्ध कराने को लेकर सवाल करने का अधिकार है। यदि पार्षद अपनी जिम्मेदारियों का सही ढंग से निर्वहन करने में विफल रहते हैं तो उन्हें इस्तीफा देना चाहिए (गांधी, 1976अ)।

महात्मा गांधी ने कहा था कि जल निकासी और पंपिंग स्टेशन के लिए एक योजना शुरू की जानी चाहिए, लेकिन इसके लिए पर्याप्त पानी जरूरी है। जल कार्य योजना को पंच व नगरपालिका को आगे आना होगा (गांधी, 1976अ)। गांधी (1976अ) जी ने एक बार एक व्यक्ति को सुझाव दिया कि 'मैं आपको तब पसंद करूॅगा जब आप शुद्ध पानी की आपूर्ति सुनिश्चित करें जो कि आपके बीच में रह रहे हैं, उन्हें शुद्ध पानी दें और जल निकासी के लिए रास्ता बनायें।' गांधीजी ने शहर (कार्पोरेट जीवन के उदाहरण के माध्यम से) और ग्रामीण (नंदी हिल्स नामक पहाड़ी गॉव) क्षेत्र का तुलना किया और पाया कि शहरी लोगों को पानी स्वच्छ, साफ और मीठे मिलते हैं जबकि पहाड़ी गॉव के लोगों को पीने के पानी की टंकी अलग थे (गांधी, 1976अ)। प्रभु और राव (1966) ने गांधीजी के बारे में बताया है कि ग्रामीण लोग अस्वच्छ (मानक से इतर पानी) पानी से स्नान करते हैं, बर्तन धुलते हैं, उनके मवेशी पीते हैं और वे स्वयं भी पीते हैं। क्या ऐसे पानी पीने के लिए कोई पसंद करेगा ?, शायद नहीं। महात्मा गांधी का यह मानना था कि जल आपूर्ति, समान जल वितरण व जल संबंधी मुद्दे का समाधान स्थानीय राजनेता व स्थानीय प्रशासन दूर करें नहीं तो उन्हें नैतिक रूप से इस्तीफा देना चाहिए (गांधी, 1976अ)।

गांधीजी ने शहर और गांव की दूरी को कम करने के लिए कर (टेक्स) की बात कहे (गांधी, 1968अ)। उनका यह भी मानना था कि यदि कर (जल सुविधा हेतु) लिया जाता है तो करदाता को उसी अनुसार उन्हें लाभ भी दिया जाए। ऐसा नहीं होने पर करदाता नाराज हो सकते हैं। गांधी (1968ब) ने एक बार दक्षिणी अफ्रीका में देखा कि सड़कों पर पानी फेकने की मनाही है। वहॉ के स्थानीय निवासी सभी अपशिष्ट जल को बाल्टियों में इकट्ठा कर पेड़ों में पानी देते थे और अपशिष्ट को खेत में खाद के रूप में प्रयोग करते थे। उस समय दक्षिणी अफ्रीका में इसे पालन नहीं करने पर सजा के प्रावधान थे। अतः महात्मा गांधी के अनुभव यहां यह इंगित करते हैं कि खराब जल को भी नहीं फेंकना चाहिए व पुराने/अनुपयोगी पानी संग्रह कर पेड़/खेत/अन्य प्रयोजन में इसका पुनः प्रयोग कर सकते हैं। अतः गांधीजी के अनुसार, इसे लोगों द्वारा नहीं मानने पर सरकार को सख्त होना चाहिए।

गांधी (1976अ) ने एक बार देखा कि गरीब लोगों को धुलाई और पीने के लिए आवश्यकतानुकूल जल (शुद्ध जल सहित) उपलब्ध नहीं कराया जाता है। महात्मा गांधी ने श्रमिक के लिए धुलने संबंधी कार्य हेतु आवश्यकतानुकूल जल व शुद्ध पेयजल सुनिश्चित करने के लिए बताया। महात्मा गांधी ने श्रमिकों के लिए जल की आपूर्ति पर विशेश रूप से कई बार जोर देकर कहा था। अतः ऐसे श्रमिकों (मजदूरों) के कॉलोनी में सड़क पर रोशनी की व्यवस्था होने, पानी की आपूर्ति होने, रहने के लिए आवास होने, आदि के पक्षधर थे (गांधी, 1968ब)। महात्मा गांधी का कहना था कि गरीब और अमीर दोनों को शुद्ध जल की आपूर्ति सुनिश्चित किया जाए (गांधी, 1976अ)। महात्मा गांधी ने एक बार कहा था कि जहां पानी की आवश्यकतानुकूल आपूर्ति है वहां गरीबों को स्वच्छ पानी दी जानी चाहिए (गांधी, 1976अ)। अतः महात्मा गांधी अमीरी और गरीबी व आर्थिक विषमता से परे समान रूप से जल वितरण के पक्ष में थे।

महात्मा गांधी का कहना था कि जल को लेकर कोई छूआछूत व भेदभाव नहीं होना चाहिए, न तो हिंदू और न ही मुस्लिम जल (पेय जल सहित) को लेकर भेदभाव करें बल्कि जल के लिए हर एक को आग्रह करना चाहिए (गांधी, 1968अ)। गांधी (1967ब) ने अपनी लेखनी में यह उद्धृत किया है कि जिस प्रकार प्रकृति हमसे बिना किसी भेदभाव का सांस चलाने के लिए हवा व चलने के लिए धरती सबको दिए तो हमें धार्मिक कट्टरता

व रूढिवादिता के कारण नल से उपलब्ध पानी में भी भेदभाव क्यों करना ? महात्मा गांधी ने धर्म के आधार पर पानी के नाम पर झूठी धारणा को छोड़ने के लिए बताया (गांधी, 1976अ)। हरिजनों द्वारा आम कुंओं के उपयोग के लिए रूढिवादी विचार आज भी जारी है (गांधी, 1976स)। उन्होंने यह भी कहा कि हम शूद्रों व उच्च जाति द्वारा बिना किसी भेदभाव व संकोच किए हुए एक दूसरे को पानी स्वीकार करना चाहिए। पानी स्वीकार कर लेने से या एक दूसरे का प्रयोग कर लेने से कोई भ्रष्ट या छूआछूत का शिकार नहीं होता है (गांधी, 1968ब)। गांधी (1967ब) ने स्पष्ट रूप से बताया है कि हिंदु हरिजन के प्रति समान भाव रखें और अपने बच्चों के लिए अच्छी प्रारंभिक शिक्षा और शुद्ध पानी मुहैया कराये। उनके अनुसार, एक ओर पानी के लिए त्राहि–त्राहि हैं वहीं दूसरी ओर धर्म व जाति के आधार पानी लेने से रोका जाता है। अतः अछूतों से दूर रहने के लिए अलग से कुंए खुदवाने व इसके प्रयोग के स्थान पर हमें अछूतों के हाथों से पानी लेना चाहिए। यदि कुंए अलग–अलग नहीं होंगे तो सभी लोग एक साथ पानी का प्रयोग करेंगे (गांधी, 1976स)। क्योंकि शहर व गॉव में सभी जाति व धर्म के लोग हैं इसीलिए सार्वजनिक कुंए के माध्यम से जल वितरण होने से किसी भी प्रकार की भेदभाव न होकर समान वितरण व उपयोग की ओर अग्रसर होंगे।

महात्मा गांधी का कहना था कि पानी की आपूर्ति प्रयाप्त मात्रा में होनी चाहिए ताकि खेती अच्छी तरह से लोग कर सकें व फसलें उगा सकें। उन्होंने राष्ट्रीय दृष्टिकोण व विकास में भी जल आपूर्ति व प्रबंधन के महत्व को सही बताया (गांधी, 1976अ)। गांधी के दृष्टिकोण में प्रत्येक घर में ऐसे टैंक (भूमिगत जल संग्रहण पात्र सहित) होनी चाहिए और इसका उपयोग सार्वजनिक सब्जी उद्यान की खेती के लिए भी किया जाना चाहिए।

महात्मा गांधी के अनुसार, स्नान और धुलाई के लिए अलग से टैंक हो औरं पीने के पानी की आपूर्ति करनेवाले टैंक अलग हो। उन्होंने कहा कि अपने आसपास के खुले नालों को गर्मियों की बारिश में खोल दिया जाना चाहिए। महात्मा गांधी बारिश के पानी को संजोने के पक्ष में थे ताकि इन पानियों को दोबारा प्रयोग में लिया जा सके। इन टंकियों को प्रवाहित करने के लिए उपयोग किए जानेवाले स्नान के पानी को नियोजित किया जा सकता है। ऐसे टैंकों का निर्माण जानकार लोगों (महात्मा गांधी के अनुसार, सैन्य ठेकेदार इसके लिए योग्य) से कराया जा सकता है (गांधी, 1976अ)। गांधी (2011) ने बताया है कि नदियों के निकट बांध की जिधर आवश्यकता हो उधर पानी ले जाना चाहिए तभी यह पानी जमीन को उपजाउ बनाएगा नहीं तो इधर–उधर का पानी जमा होने से पानी जहरीला बन जाएगा। गांधी (1967स) ने जल के स्रोतों को कभी भी नष्ट नहीं करने के लिए बताया। गांधी (1967ब) ने बताया है कि पानी को कभी बेर्बाद नहीं करना चाहिए। पानी यदि सही नहीं है तो इस पानी से बर्तन, आदि धोया जा सकता है।

जल चिकित्सा

महात्मा गांधी का कहना था कि आरोग्य का अर्थ है कि जिसका शरीर तंदूरूस्त है, ब्याधि रहित है, शरीर सामान्य रूप से कार्य करता है, बिना थकान के 10–12 मील चल सकता है, मेहनत–मजदूरी कर सकता हो, खाया हुआ खाना पचा सकता हो, इंद्रिय व मन स्वस्थ हो। आज की दवा व्यापार के लिए है और यह मंहगी है। दवा मनुष्य शरीर को नुकसान भी करती है। दवा ऐसी होनी चाहिए कि करोड़ों गरीब हिंदुस्तानियों के लिए फायदा मिले। मैं सिर्फ वैसे ही इलाज के प्रचार की कोशिश करता हूँ जो कि मिट्टी, पानी, धूप, हवा और आकाश के इस्तेमाल किया जा सके। .....यानी उन्हें मन, शरीर और उसके आस–पास के वातावरण की सफाई का उपदेश देता हूँ।

महात्मा गांधी के अनुसार, व्यक्ति का भोजन, पानी और हवा का साफ मिलना, व्यक्तिगत व परिवेश की सफाई लोगों के स्वास्थ्य को निर्धारित करती है, यदि इसमें त्रुटि है तो हम सब संक्रमित व रोगग्रस्त होंगे (प्रभु एवं राव, 1966)। गांधीजी (1949) ने कहा था कि पॉच महाभूतों का सही उपयोग जरूरत के अनुसार प्रयोग नहीं होने से बीमारी होती है। महात्मा गांधी का कहना था कि व्यक्ति को बीमारी करने में पानी का भी योगदान है। इसके लिए व्यक्ति कूड़े–कचरे को साफ करे, गड्ढे को भरे, गंदे पानी को निकाले, गीले स्थानों को सूखा बनाए, नालियों में मच्छरों को नष्ट करने के लिए उपाय करे। उन्होंने बरसात के दलदल पानी को हटाने के लिए कहा क्योंकि यह कई बीमारियों को जन्म देती है (गांधी, 1976अ)। अतः महात्मा गांधी का कहना था कि गंदे पानी का नष्ट व निकासी व्यक्ति को रोग को नहीं पनपने देता है। गांधीजी का कहना था कि वायु, पानी और अनाज

यदि प्रदूषित है तो यह हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है। उन्होंने खराब वायु और खराब पानी को भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक बताया। गांधीजी के शब्दों में, 'हमलोग पानी के लिए बहुत लापरवाह हैं। यदि हमलोग हवा, पानी और भोजन के बारे में पर्याप्त रूप से सावधान रहें तो प्लेग कभी भी नहीं होगा। महात्मा गांधी के अनुसार, कुछ लोग नदी को दूषित करते हैं जिससे आम लोगों को टाइफाइड, हैजा और पेचिश जैसी बीमारी होती है। उन्होंने यह भी कहा कि कुछ लोगों द्वारा नदी को दूषित किए जाने वाले को एक बार यह अवश्य समझना चाहिए कि जिसे वह दूषित कर रहे हैं उसे कोई पीता भी होगा। कुछ लोग धार्मिक पूजापाठ के नाम पर फूल, यार्न, दही, रंगीन स्टार्च, चावल, आदि नदी में फेंकते हैं जिसका पानी लाखों लोग विश्वास से पीते हैं कि वे पवित्र जल पी रहे हैं। लेकिन, यह जल भी दूषित ही है (गांधी, 1976अ) और देरसवेर यह पानी बीमारी का कारण बनेगा।

गांधी, (1959) ने एक आलेख में उल्लेख किया है कि गांधी सुवह 3.30 में उठते थे, टहलते थे, मालिश करते/करवाते थे, स्नान करते थे, शहद मिला हुआ गर्म पानी पीते थे, आवश्यकता पड़ने पर एनीमा करते/करवाते थे। अतः महात्मा गांधी के स्वस्थ रहने का रहस्य शुद्व पेयजल प्रयोग, नियमित समय पर स्नान के साथ–साथ उनकी नियमित दिनचर्या और निश्चित समय का अनुपालन था। महात्मा गांधी केवल गर्म पानी और गर्म पानी में शहद सहित के उपयोग पर स्वास्थ्य के लिए सही बताते थे। गांधी, (1976अ) ने विभिन्न बीमारियों के उपचार में गर्म पानी का प्रयोग बताया।

गांधीजी (1949) के सामने एक बार 30 रोगी आए जिसमें 5–6 लोगों का लगभग एक ही प्रकार से व थोड़ा बहुत परिवर्तन कर सब का उपचार किया जिसमें रामनाम का जप, सूर्य स्नान, बदन को जोड़ से रगड़ना या घिसना, कटिस्नान, दूध, छाछ, फल, फलों का रस और पीने के लिए साफ और ताजा पानी था। गांधी (1977) जब स्वयं रोगी का इलाज करते थे तब वे धूप स्नान, घर्षण और हिप स्नान एवं दूध, छाछ, फल, फलों के रस, पीने के लिए साफ और ताजा पानी के माध्यम से कई रोगों का उपचार करते थे। प्रभु एवं राव (1966) ने बताया है कि महात्मा गांधी स्वयं रोगियों को विभिन्न घरेलू उपचार (जैसे–खानपान व जल प्रयोग में परिवर्तन, आदि) से रोगी को ठीक करते थे व इससे रोगी ठीक भी होते थे।

गांधीजी (1949) का कहना था कि पंचमहाभूतों की मदद से व्यक्ति अपने आप को अच्छी कर सकता है। पंचमहाभूतों की मदद लेकर व्यक्ति को संतोष मिलता है यानी वह मिट्टी, हवा, पानी, सूरज की रोशनी और आकाश का सहज, साफ और व्यवस्थित तरीके से इस्तेमाल करेगा उसे संतोष मिलेगा। स्नान से रोग मिटता है और साथ ही मन और आत्मा का इलाज भी होता है (गांधीजी, 1949)। गांधीजी (1949) का कहना था कि जिस चीज का मनुष्य पुतला बना है, उसी में व्यक्ति अपना इलाज ढूंढे। व्यक्ति का पुतला पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और वायु से बना है। अतः व्यक्ति को उन 5 तत्वों में से जिसमें इलाज मिले उसे अपना ले। गांधी (1968ब) का मानना था कि जल उपचार, उपवास व आहार में परिवर्तन से सभी प्रकार की बीमारियों का उपचार संभव है। गांधी (1968स) के अनुसार, सबसे साफ हवा, सबसे साफ पानी, सबसे सरल भोजन और सबसे साफ सोच व्यक्ति की सफलता की सीढी है। इसीलिए कहा जाता है कि सादा वह है जिसका जीवन सरल और सोच उच्च हो। महात्मा गांधी ने कहा कि पवन, पानी, पृथ्वी, प्रकाश और आकाश पंचभूत तत्व हैं जिससे शरीर बना है व शरीर की मशीन इसी अनुसार चलती है। महात्मा गांधी का कहना था कि व्यक्ति की स्वास्थ्य की कई कुंजियॉ उनके पास मौजूद है और स्वस्थ रहने के लिए ये सभी उनके लिए आवश्यक है। लेकिन, एक चीज जो सबसे ज्यादा जरूरी है वह है अन्य सभी से उपर ब्रह्मचर्य, शुद्ध हवा, शुद्ध पानी और पौष्टिक भोजन। निश्चत रूप से ये स्वास्थ्य में योगदान करते हैं। शुद्ध हवा, शुद्ध पानी और पौष्टिक भोजन के साथ–साथ शुद्ध विचारों के बिना हमारी जीवन शक्ति का संरक्षण असंभव है। इसके बिना हम स्वच्छ जीवन और स्वस्थ जीवन की कल्पना नहीं कर सकते हैं (गांधी, 1928)। मनुष्य को जिन पांच तत्वों से उनका शरीर बना है–अर्थात पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश और वायु। उनमें से ही अपने इलाज की खोज करनी चाहिए और उन्हीं तक सीमित रखकर संतोष करना चाहिए। अन्न और जल का भी त्याग केवल समर्पण का प्रारंभ है। पृथ्वी, वायु, जल, तेज और आकाश से जो भी लाभ उठाया जा सकता है, उनके लिए सबसे सादा और सरल उपाय काम में आएगा (गांधीजी, 1957)। महात्मा गांधी के अनुसार, पंचतत्व सिद्धांत व प्राकृतिक चिकित्सा के प्रयोग से लोगों को डॉक्टरों और वैद्यों का दरवाजा नहीं खटखटाना होता है (गांधीजी, 1948)। गांधी (1928) के अनुसार, जल उपचार शारीरिक

अंग के गैर–हिटिंग को कम करता है और तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। पश्चिम के लोग ताजी हवा, स्वच्छ पानी और स्वच्छ परिवेश का मूल्य जानते हैं इसीलिए वे स्वस्थ रहते हैं (गांधी, 1976अ)।

उपचार के दृष्टिकोण से व्यक्ति की लंबाई व 30–36 इंच गहराई के अनुसार टब में ठंढे पानी से स्नान करनी चाहिए। यदि ठंढे पानी के टब में 5–30 मिनट तक रखा जाए और स्नान किया जाए तो इससे बुखार उतर जाता है (गांधीजी, 1948)। ठंडे पानी से स्नान के लिए बर्फ या मिट्टी के घड़ा के पानी को ठंढा करने के लिए प्रयोग में लिया जा सकता है। गांधी (1928) के अनुसार, उपचार के दृष्टिकोण से ठंडे जल से स्नान लाभकारी है। गांधी (1928) ने बताया है कि जब भी व्यक्ति को यौन भोग (कामुक इच्छा) की लालसा महसूस हो तो उन्हें ठंडे पानी में स्नान करायें ताकि जुनून की गर्मी शांत हो सके। गांधी (1928) ने उल्लेख किया है कि कूल्हे स्नान से भी लोगों को स्वास्थ्य लाभ मिलता है। इसमें व्यक्ति अपने पैरों के साथ ठंडे पानी से भरे टब में बैठतें हैं और व्यक्ति को तुरंत ठंडा लगने लग जाता है। इस स्नान में व्यक्ति को कुछ मिनट ही बैठना होता है नहीं तो ठंडे लगने का खतरा रहता है। गांधीजी (1949) ने एक व्यक्ति को एक पत्र में जवाब भी लिखा कि शरीर की तंदूरूस्ती के लिए कटिस्नान और सूर्य स्नान लेना चाहिए।

इसी प्रकार, टब को ढक कर जल्दी–जल्दी पंखा करने से भी पानी को ठंढा किया जा सकता है। महात्मा गांधी जब मृत्युशैया पर सोए थे तब उन्हें पूरे शरीर पर बर्फ घिसने से आराम मिला था (गांधी, 1954)। अतः बर्फ भी गर्मी को दूर करने व बीमार को ठीक करने का उपचार है। महात्मा गांधी का कहना था कि भूखे पेट स्नान करने से कब्जियत की शिकायत नहीं रहती है और इससे ग्रसित बीमार लोगों को स्नान करने के आधा घंटा के बाद थोड़ा बहुत टहलना चाहिए। गांधीजी का कहना था कि नियमित व समय पर स्नान करने से अजीर्ण नहीं रहता है व शरीर में स्फूर्ति आती है (गांधीजी, 1954)। महात्मा गांधी का कहना है कि घर्षण स्नान से गुप्तिन्द्रियों सहित अन्य अंगों की साफ–सफाई आसानी से हो जाती है जो कि गंदगी दूर होने से बीमारी को पनपने नहीं देती है। एक बार गांधीजी बताए कि चद्दर स्नान से घमोरी, पित्ती, आमवात, खुजली, खसरा, चेचक, बुखार, अनिद्रा/नींदाभाव (नींद नहीं आना), निमोनिया, टाइफाइड व सन्निपात जैसे बीमारी दूर होती है। महात्म गांधी का कहना था कि रक्त की गति मंद पड़ गई हो या पांव टूटते हों तब बर्फ घिसकर इसके प्रयोग से लाभ मिलता है। बर्फ का उपचार गर्मी में करना सही है। महात्मा गांधी के अनुसार, गरम पानी व भाप दवा का कार्य करता है। उन्होंने गरम पानी को जंतुनाशक बताया है। इसीलिए आयोडिन के स्थान पर गरम पानी के उपचार का काम माना जा सकता है, जैसे कि– सूजन वाले भाग पर गरम पानी की पट्टी से लाभ मिलता है (गांधीजी, 1948)। इसी प्रकार, कान के दर्द में गर्म पानी की हल्की पिचकारी लगाने से दर्द कम हो जाता है। महात्मा गांधी ने कहा है कि बिच्छु के काटने पर डंक वाले भाग पर गरम पानी रखने से ऐसे व्यक्ति को कुछ आराम मिलता है। महात्मा गांधी के अनुसार, अचानक सर्दी लगने व कंपकंपी होने पर भांप देने से या चारों ओर गर्म पानी की बोतल/थैली/बर्तन ढककर रखने से या कंबल में ढक कर रखने से यह समस्या कुछ पल में दूर हो जाता है। उन्होंने बीमार व्यक्ति को पसीना लाने, गठिया के रोगी व वजन बढे हुए व्यक्ति के उपचार के लिए भाप को सर्वोत्तम बताया। पांव ठंढे हो गए हों या या टूटते हों, के उपचार में घुटने तक सहन करने के लायक गरम पानी और राई की भुक्की मिश्रित कर उस में पैर रखने से ठीक हो जाता है। बलगम व गला दुखने की स्थिति में केतली के नली से भाप लेकर इसे ठीक किया जा सकता है (गांधीजी, 1948)।

गांधी (1976अ) ने बताया है कि पेय के रूप में पानगम (ठंडे पानी, गुड़, चूने के रस और साबुदाने के बीज से निर्मित) को प्रयोग में लिया जा सकता है इससे उर्जा और शरीर को ठंडा रखता है। छाछ पीना भी शरीर के लिए लाभदायक है।

महात्मा गांधी का मानना था कि कि हृदय की धड़कनें गायब होने पर चार पाउंड पानी पीना चाहिए। इससे हृदय की धड़कनें सुचारू रूप से चलने लगती हैं। व्यक्ति यदि पानी भरपूर पीये तो उसे किसी भी प्रकार की कठिनाई नहीं होगी (गांधी, 1959)। गांधी (1959) ने एक बार रात में 4 औंस पानी पीने से मूत्रत्याग किया था। इसी प्रकार, गांधीजी का कहना था कि व्यक्ति यदि पानी पीये तो पेशाव नियमित होगा। गांधीजी का कहना था कि चेचक के लिए कोई उपचार नहीं है। यह गंदगी से पैदा होनेवाली बीमारी है। अतः चेचक को दूर करने के लिए स्वच्छता व जल उपचार ही एकमात्र उपाय है। अतः ऐसे मरीजों को शुद्ध पानी प्रचुर मात्रा में मिलना चाहिए (गांधी, 1976स)। गांधी (1968ब) ने एक बार 70 वर्ष के व्यक्ति को खांसी और अस्थमा की बीमारी के उपचार में आहार नियम और जल चिकित्सा से ठीक किया।

निष्कर्ष

महात्मा गांधी का कहना है कि स्वच्छता के आधार पर पेयजल का चुनाव होना चाहिए। अपेय व अस्वच्छ जल को उबाल कर व छान कर पीना चाहिए। धर्म, जाति व छोटे–बड़े से परे सभी प्यासे को जल पिलायें। जल प्रबंधन के बारे में महात्मा गांधी का कहना था कि पानी की एक छोटी सी बूंद सागर का रूप है। अतः यह कीमती है व इसका संग्रहण कुंआ, तालाब, बड़ी नदी, आदि से किया जा सकता है। अतः पानी रखने के लिए प्रत्येक घर में जलाशय (टैंक) हो जिसे बर्तन व कपड़ा धुलने, स्नान करने, सिंचाई में, शौचालय हेतु, साफ–सफाई एवं अन्य कार्य में प्रयोग हो सके। बारिश या अन्य स्रोत से मिले जल का संरक्षण भविष्य में रखने के बारे में गांधी जी ने बताया। गांधी ने जल के स्रोतों का कभी भी नष्ट नहीं करने और जल को कभी भी बेर्बाद नहीं करने के लिए कहे। जल वितरण को लेकर गांधीजी का कहना था कि ग्रामीण–शहरी, हिंदू–मुस्लिम, शूद्र–हरिजन, आदि समुदाय में भेदभाव न होकर समान रूप से, प्राथमिकता व वास्तविक आवश्यकता का अंकन कर जल आपूर्ति हो। महत्मा गांधी के अनुसार, जल चिकित्सा घरेलू, निःशुल्क व बिना हानि किए जानेवाली चिकित्सा है। सूर्य स्नान, कूल्हे स्नान, कटिस्नान, शरीर पर बर्फ घिसने, घर्षण स्नान, चद्दर स्नान से बुखार, कब्जियत, अजीर्ण, आलसीपन, घमोरी, पित्ती, आमवात, खुजली, खसरा, चेचक, बुखार, अनिद्रा, निमोनिया, टाइफाइड, सन्निपात, रक्त की मंद गति, कमजोरी, आदि रोग मिटाता है और साथ ही मन और आत्मा का इलाज होता है। इससे शारीरिक ताकत, स्वच्छता, ताजगी, उर्जा और स्फूर्ति मिलती है। ठंडा जल, गरम पानी, भाप के उपचार व पानी पीने से सूजन, कान के दर्द, बिच्छु के काटने पर डंक का समाधान, अचानक सर्दी लगने, कंपकंपी लगने, पसीना लाने, गठिया के रोगी, यौन भोग (कामुक इच्छा) की लालसा को कम करने, अतिवजनी, पांव ठंढे हों, पांव टूटते हों, बलगम, गला दुखने संबंधी बीमारी, हृदय की धड़कनों को सामान्य करने, पेशाव का अनियमित, कम या पीलापन आना, चेचक, खांसी, अस्थमा आदि बीमारी के उपचार के साथ–साथ शारीरिक अंग के गैर–हिटिंग को कम करता है और तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

गांधी, एम.के. (अतिथ्य). माई नन–वायोलेंस. अहमदाबाद : नवजीवन पब्लिशिंग हाउस (पृष्ठ सं.–195, 253, 380)।

गांधी, एम.के. (1928). सेल्फ रेस्ट्रेंट वी. सेल्फ इनडलजेंस. अहमदाबाद : नवजीवन पब्लिशिंग हाउस (पृष्ठ सं.–6, 47, 53, 58, 60, 248)।

गांधी, एम.के. (1954). नेचर क्योर. अहमदाबाद : नवजीवन मुद्रणालय (पृष्ठ सं.–3, 9, 11, 12, 13, 14, 14–15, 15, 15–16, 16, 20, 22, 23, 25–26, 26, 28, 30, 38, 41, 42, 43, 60, 66)।

गांधी, एम.के. (1967, अ). पोलिटिकल एंड नेशनल लाइफ एंड एफेयर्स (वाल्यूम–1). अहमदाबाद : नवजीवन मुद्रणालय (पृष्ठ सं.–72, 126)।

गांधी, एम.के. (1967, ब). पोलिटिकल एंड नेशनल लाइफ एंड एफेयर्स (वाल्यूम–2). अहमदाबाद : नवजीवन मुद्रणालय (पृष्ठ सं.–64, 146–147, 170, 289, 290, 313)।

गांधी, एम.के. (1967, स). पोलिटिकल एंड नेशनल लाइफ एंड एफेयर्स (वाल्यूम–3). अहमदाबाद : नवजीवन मुद्रणालय (पृष्ठ सं.–286, 295)।

गांधी, एम.के. (1968, अ). द सेलेक्टेड वर्क्स ऑफ महात्मा गांधी : द भ्वॉइस ऑफ ट्रूथ (वाल्यूम–5). अहमदाबाद नवजीवन पब्लिशिंग हाउस (पृष्ठ सं.–77, 151, 262, 271–272, 279, 281, 282, 377)।

गांधी, एम.के. (1968, ब). सत्याग्रह इन साउथ अफ्रीका : द सेलेक्टेड वर्क्स ऑफ महात्मा गांधी (वाल्यूम–2). अहमदाबाद : नवजीवन पब्लिशिंग हाउस (पृष्ठ सं.–14, 38, 219, 223, 231, 265)।

गांधी, एम.के. (1968, स). सेलेक्टेड लेटर्स ऑफ महात्मा गांधी : द सलेक्टेड वर्क्स ऑफ महात्मा गांधी (वाल्यूम–4). अहमदाबाद : नवजीवन पब्लिशिंग हाउस (पृष्ठ सं.–106, 166, 231, 380)।

गांधी, एम.के. (1976, अ). सोशल सर्विस, वर्क एंड रिफोर्म (वाल्यूम–1). अहमदाबाद : नवजीवन पब्लिशिंग हाउस (पृष्ठ सं.–51, 70 ,73, 80, 82, 84, 89, 96–97, 100, 102, 105, 108, 108–109, 109, 111, 111–112, 116, 125, 164, 236, 337)।

गांधी, एम.के. (1976, ब). सोशल सर्विस, वर्क एंड रिफोर्म (वाल्यूम–2). अहमदाबाद : नवजीवन पब्लिशिंग हाउस (पृष्ठ सं.–281, 369, 385)।

गांधी, एम.के. (1976, स). सोशल सर्विस, वर्क एंड रिफोर्म (वाल्यूम–3). अहमदाबाद : नवजीवन पब्लिशिंग हाउस (पृष्ठ सं.–13, 427, 449, 513)।

गांधी, एम.के. (1977). प्रेयर. अहमदाबाद : नवजीवन पब्लिशिंग हाउस (पृष्ठ संख्या–200)।

गांधीजी (1933). स्वेच्छा से स्वीकार की हुई गरीबी. अहमदाबाद : नवजीवन प्रकाशन मंदिर (पृष्ठ सं.–17–18)।

गांधीजी (1948). आरोग्य की कुंजी. अहमदाबाद : नवजीवन मुद्रणालय (पृष्ठ सं.–6, 30–34)।

गांधीजी (1949). रामनाम. अहमदाबाद : नवजीवन मुद्रणालय (पृष्ठ संख्या–2, 25, 31, 32, 37, 39, 42, 45, 69)।

गांधीजी (1954). कुदरती उपचार. अहमदाबाद : नवजीवन प्रकाशन. अहमदाबाद : नवजीवन प्रकाशन (पृष्ठ सं. –23–24, 12–16, 42)।

गांधीजी (1957). सत्य ही ईश्वर है. नवजीवन मुद्रणालय, अहमदाबाद (अध्याय–32 'प्राकृतिक चिकित्सा', पृष्ठ संख्या–99–101)।

गांधी, मनुबेन (1959). द माइरेकल ऑफ कलकत्ता. अहमदाबाद : नवजीवन पब्लिशिंग हाउस (पृष्ठ सं.–24, 58, 61, 68, 69, 70, 74)।

गांधी, मो.क. (2011). सर्वोदय. नई दिल्लीः सस्ता साहित्य मंडल (पृष्ठ संख्या–28)।

प्रभु, आर.के. एवं राव, यू.आर. (1966). द माइंड ऑफ महात्मा गांधी : इनसाइक्लोपिडिया ऑफ गॉधी'ज थाउट्स. अहमदाबाद : नवजीवन मुद्रणालय (पृष्ठ सं.–332, 452, 469, 488, 588)।

बंग, अभय (2006). सेवाग्राम टू शोधग्राम. मुम्बई : सर्वोदय मंडल (पृष्ठ सं.–41)।

बोस, निर्मल कुमार (1950). सेलेक्शन्स फ्रोम गांधी (इनसाइक्लोपिडिया ऑफ गांधी'ज थाउट्स). अहमदाबाद : नवजीवन मुद्रणालय (पृष्ठ सं.–50–51, 94, 130, 250)।

माइकल, एन. नेगलर (2004). द सर्च फोर ए नन–वावोलेंट फ्यूचर : ए प्रोमिस ऑफ पीस फोर आवरसेल्व्स, ऑवर फेमिजिल, एंड ऑवर वर्ल्ड. कैलीफोर्निया : इनर अेशियन पब्लिशिंग (चेप्टर–8 : फाइटिंग फायर विथ वाटर, पृष्ठ सं.–220–255)।

LBP PUBLICATION