

# कोरोना महामारी एवं गांधी दर्शन – एक विवेचना

## Corona Pandemic and Gandhian Philosophy: A Discussion

Paper Submission: 10/09/2020, Date of Acceptance: 19/09/2020, Date of Publication: 20/09/2020

### सारांश

विश्व अभी कोरोना संकट से गुजर रहा है। विश्वव्यापी आर्थिक संकट और भय का माहौल में हुए लॉकडाउन ने व्यक्ति को अवसाद की ओर अग्रसर कर दिया है। ऐसे में महात्मा गांधी होते तो अपने सिद्धांतों के द्वारा इन समस्याओं का क्या समाधान बताते। दुनिया भर में महामारियां पहले भी आती रही हैं और भारत इसका अपवाद नहीं रहा है। आज से कुछ समय पहले भारत में प्लेग तथा स्पेनिश फ्लू आया था। स्पेनिश फ्लू से गांधी भी संक्रमित हुए थे और इस संक्रमण के दौरान उन्होंने खुद को क्वारंटीन कर आश्रम के लोगों को बचाया था। गांधी महामारियों से निपटने के लिए आरोग्य चिकित्सा, साफ-सफाई, भयमुक्त रहना, साम्प्रदायिक सदभाव बनाए रखने की सलाह देते हैं। इसके अलावा खानपान में परहेज तथा महामारी के बाद उपजी बेरोजगारी की समस्या के समाधान हेतु आत्मनिर्भरता को प्राथमिकता देते हैं। यही नहीं सशक्त तथा आत्मनिर्भर गांव को वह आदर्श गांव की संज्ञा देते हैं। इस प्रकार गांधी अपने सिद्धांतों द्वारा महामारी से उपजी समस्या का निदान प्रस्तुत करते हैं।

The world is witnessing corona pandemic. In the lockdown worldwide economic crisis and fear has led a type of depression for many people. In such a situation, Mahatma Gandhi would have told the solution to these problems through his principles. Pandemics have been occurring all over the world before and India is no exception to this. Gandhi was also infected with Spanish flu and during this infection he had quarantined himself to save the people of his ashram. Gandhi would have recommended healing, hygiene, fear-free living and communal harmony to deal with pandemic. Apart from this, self-reliance is preferred to solve the problem of unemployment arising after the pandemic. Not only this, he would have called for a strong and self-reliant village an ideal village. Thus Gandhi presents a solution to the problem arising out of the pandemic by his principles.



### प्रज्ञा पाण्डेय

पोस्ट डॉक्टरल फेलो  
दर्शनशास्त्र विभाग,  
दिल्ली विश्वविद्यालय,  
नई दिल्ली, दिल्ली, भारत

**मुख्य शब्द** : कोरोना महामारी, गांधी के सिद्धांत, भारत संक्रामक बीमारी स्वास्थ्य।  
Corona Pandemic, Gandhi's Principles, India, Infectious Disease, Health

### प्रस्तावना

आज विश्व कोरोना संकट के दौरान कई प्रकार की समस्याओं से गुजर रहा है। इसमें कोरोना वायरस के साथ मानव अस्तित्व को बनाए रखने, भयमुक्त होने तथा घर के अंदर रहकर भी अवसाद मुक्त होना जैसे विषयों को सम्मिलित किया जा सकता है। साथ ही वैश्विक स्तर पर छापी हुई आर्थिक मंदी ने लोगों के मन में अनिश्चितताओं का एक ऐसा भंवर तैयार किया है जिससे निकलना कठिन है। यही नहीं पर्यावरणीय समस्याओं ने भी मनुष्यों को उस ओर धकेल दिया है जहां से कोई राह नहीं दिखाई दे रही है। इन विकट परिस्थितियों में जहां दुनिया में लॉकडाउन है और संक्रमित व्यक्ति क्वारंटीन होकर केवल अपनों से दूर ही नहीं बल्कि समाज से भी कट रहा है। इस विकट परिस्थिति में यदि युगपुरुष महात्मा गांधी होते तो लोगों की इन समस्याओं का अपने सिद्धांतों के द्वारा तर्कसंगत समाधान प्रस्तुत करते। उन्हें आर्थिक संकट से उबारते, महामारी के डर से निर्भयता पूर्वक निपटने की सलाह देते और अहिंसा तथा अदम्य साहस से समस्याओं को सुलाझने को कहते।

महान विचारक, अर्थशास्त्री तथा समाज सेवक गांधी ने समस्याओं को खत्म करने हेतु न केवल प्रार्थनाएं की बल्कि उसके लिए बड़े आंदोलन किए। उन्होंने मुद्दी भर नमक और सूत कातने से इतिहास बदला दिया। दांडी मार्च की घटना भारतीय स्वतंत्रता संग्राम की उन प्रमुख घटनाओं में से एक है जिसके महत्व को नकारा नहीं जा सकता है। सूत कात कर उन्होंने संकट काल में कई लोगों को आजीविका कमाने को प्रेरित किया। यहीं नहीं उन्होंने स्वतंत्रता आंदोलन में स्त्रियों को चरखे के द्वारा खादी तैयार कर आत्मनिर्भर बनाने का भी प्रयास किया। उन्होंने राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न प्रकार के आंदोलन किए लेकिन वह गांवों को कभी नहीं भूले। उनका मानना था कि स्थानीय स्तर पर कार्यवाही आवश्यक है तथा सुधार हमेशा गांवों से प्रारम्भ करने चाहिए।

### अध्ययन का उद्देश्य

इस पेपर का उद्देश्य है कोरोना संक्रमण के दौरान अवसाद ग्रस्त जन सामान्य को गांधी के सिद्धांतों तथा उनके विचारों से अवगत कराना जिससे वह भयमुक्त होकर न केवल महामारी का सामना करें बल्कि स्वस्थ जीवन व्यतीत करते हुए आत्मनिर्भर बनें। संक्रामक रोग विश्व के लिए कोई नया नाम नहीं है, यह पहले भी आते रहे हैं। सभ्यताओं के विकास के साथ खेती का काम शुरू हुआ। विकास के साथ मानव जनसंख्या घनत्व में विस्फोटक वृद्धि और आगे चलकर नगर-राज्यों के संगठन ने परस्पर संपर्क को बढ़ावा दिया। इसमें घनी आबादी में संख्या वृद्धि करने और फैलने की क्षमता ने कुछ जीवाणुओं और विषाणुओं में घातकपन को बढ़ावा दिया। इस प्रकार भयावह संक्रामक रोग फैले लेकिन मनुष्य के अथक प्रयासों के परिणाम स्वरूप हजारों सालों से इस पर अंकुश लगाया जा सका है। हमारे प्राचीन ग्रंथों में भी महामारियों के बारे में वर्णन किया गया है। आयुर्वेद ग्रंथ चरक संहिता और उसके समकालीन हिपोक्रेटस की चिकित्सा संहिताओं में टीबी को क्रमशः शोशा रोग या राज्यक्षमा और थायसिस कहा गया है। उक्त दोनों ही ग्रंथों में रुक-रुककर आने वाले बुखार का भी जिक्र है जो विभिन्न किस्म के मलेरिया का लक्षण है।

हाल के कुछ दिनों में कोरोना महामारी से लोग डर कर घरों में बंद हैं। सामान्य गतिविधियों में कमी आने के कारण लोगों में अवसाद घर कर रहा है। लेकिन कोरोना पहली महामारी नहीं है जिसने दुनिया में तबाही मचायी है बल्कि इससे पहले भी विश्व ने कई घातक बीमारियों का सामना किया है। इस तरह की खतरनाक बीमारियों में स्पेनिश फ्लू प्रमुख है। 1918 में आयी इस बीमारी से दुनिया भर में 5-10 करोड़ लोगों की मौत हुई थी। लेकिन 1919 में यह बीमारी खत्म हो गयी। इसके अलावा मिश्र में फैले जस्टिनियन प्लेग को इतिहास की दूसरी सबसे घातक महामारी के रूप में माना जाता है। यह बीमारी अगली दो सदी तक बार-बार आती रही इससे पांच करोड़ लोगों की मौत हुई थी।

एचआईवी-एड्स से भी 1981 में 3.5 करोड़ लोग संक्रमित हुए थे। इस बीमारी से लोगों की प्रतिरोधक क्षमता पूरी खत्म हो जाती है और वह किसी भी बीमारी से लड़ नहीं पाते हैं। अभी तक इसकी वैक्सीन नहीं बन

सकी है। साथ ही 14वीं सदी में फैली श्व ब्लैक डेथ महामारी ने केवल यूरोप में दो करोड़ लोगों को मौत की नींद सुला दिया था। एशिया से फैलना शुरू हुई ये बीमारी अक्टूबर 1347 में इटली के मेसीना बंदरगाह तक पहुंच गयी थी। यही नहीं 1855 में फैली श्तीसरी प्लेग महामारी दुनिया के इतिहास की पांचवीं सबसे घातक बीमारी साबित हुई है। ये प्लेग चीन से शुरू हुआ और जल्द ही भारत तथा हांगकांग में पहुंच गया। भारत में इस वायरस के कारण सबसे अधिक मौतें हुईं और इसे लेकर अंग्रेजों को विरोध का सामना भी करना पड़ा। पूरी दुनिया में इससे लगभग 1.5 करोड़ लोगों की मौत हुई।

वर्तमान में कोरोना संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए लोग 'क्वारेन्टीन' शब्द का इस्तेमाल कर रहे हैं। लेकिन गांधी ने इसके लिए 'सूतक' शब्द का प्रयोग किया था। ये 'सूतक' भारतीय परंपरा का एक हिस्सा है। इसी प्रकार नई प्रसूता को प्रसव के बाद कुछ समय तक अलग रखा जाता है। इसके अलावा भारत में मृतक को मुखानि देने वाले व्यक्ति को ऐसे 10 दिनों तक अलग-थलग रहना पड़ता था। इसे सूतक कहा जाता है। कई लोग इसे अंधविश्वास मानते हैं लेकिन कुछ लोग इसका समर्थन कर इसके पीछे के वैज्ञानिक कारण भी बताते हैं।

भारत अभी कोरोना संक्रमण के खतरे का सामना कर रहा है, लेकिन देश में पहले भी कई तरह की घातक बीमारियां आयी हैं जिनका डट कर मुकाबला किया है। भारत को स्वतंत्रता प्राप्त होने के बाद देश में चेचक के बहुत से मामले सामने आए। इस निपटने के लिए 1948 में बीसीजी का टीका बनाया गया। अगले वर्ष बीसीजी का टीकाकरण प्रारम्भ हुआ। 1962 में राष्ट्रीय चेचक उन्मूलन कार्यक्रम प्रारम्भ हुआ तथा भारत 1977 में चेचक मुक्त घोषित हुआ। इसी प्रकार 1994 में भारत ने प्लेग की समस्या का सामना किया तथा आइसोलेशन और बचाव के उपाय से छुटकारा पा सका।

साथ ही भारत में हैजा महामारी के रूप में बार-बार आता रहा है। पहली बार हैजा कलकत्ता में 1817 से 1824 के मध्य फैला था। इस बार में भारतीयों की जान गयी। उसके बाद बीसवीं सदी तथा 1960 में भी हैजा आया। हैजा आखिरी बार 2007 में उड़ीसा में पाया गया था लेकिन अब उस पर भी नियंत्रण हो गया है। इसी प्रकार पोलियो भी एक बीमारी के रूप में सामने आया जिसने बच्चों में विकलांगता की समस्या को जन्म दिया। इससे निपटने के लिए भारत में तीन साल तक के बच्चों को पोलियो ड्रॉप पिलाने का अभियान प्रारम्भ किया गया। बाद में इस समयसीमा को बढ़ाकर पांच साल कर दिया गया। इसके अलावा मलेरिया से निपटने को भारत ने वैक्सीन बनायी। भारत के अलावा कई देशों से मलेरिया की वैक्सीन बना ली है और उस पर ट्रायल चल रहे हैं।

दुनिया भर में पहले विश्वयुद्ध के बाद 1918 में स्पेनिश फ्लू ने तबाही शुरू कर दी थी। भारत में भी लोग स्पेनिश फ्लू के शिकार हुए थे। हमारे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी भी स्पेनिश फ्लू से संक्रमित थे। उस समय महात्मा गांधी 48 वर्ष के थे। फ्लू होने पर उन्हें आराम करने को कहा गया था और उन्होंने लिक्विड डाइट लिया। साथ ही महात्मा गांधी ने संयम का पालन किया तथा एकांतवास

में रहे। इस दौरान उनके आश्रम में रहने वाले सभी लोगों ने महात्मा गांधी के नियमों का पालन किया और सभी लोग स्पेनिश फ्लू से बच गए।

आजकल कोरोना वायरस के संक्रमण से पूरी दुनिया डरी हुई है, इस वायरस ने न केवल लोगों को भयभीत किया है बल्कि उन्हें घरों में बंद कर पंगु भी बना दिया है। गांधी जी ने हमें पहले इस प्रकार के भय को दूर करने के लिए कहा है। उन्होंने भारतीयों से अंग्रेजों के प्रति डर को कम करने के लिए कहा था। साथ ही गांधी जी बीमारों की देखभाल करने पर विशेष ध्यान देते हैं। मरीजों की देखभाल करना उनकी स्वाभाविक प्रवृत्ति थी। उन्होंने बोअर युद्ध, प्रथम विश्व युद्ध, भारत में महामारी के दौरान तथा कुष्ठ रोगियों की देखभाल कर लोगों को सेवा करने हेतु प्रेरित किया। इसी प्रकार कोरोना से बीमार लोगों को शारीरिक तथा चिकित्सकीय देखभाल तथा मानसिक सहयोग की आवश्यकता होती है। गांधी ऐसे अवसरों पर बिना किसी डर के, स्वच्छता, हाथ धोने और मास्क का उपयोग कर तेजी से काम करने की सलाह देते हैं। साथ ही महामारी के माहौल में सदैव भयमुक्त रहे, निडर होना न केवल आपकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है बल्कि मृत्यु से भय को भी समाप्त कर देता है। इसलिए महामारी से लड़ने के लिए व्यक्तिगत साफ-सफाई के साथ भय मुक्त रहें।

कोरोना संकट के दौरान दुनिया भर में तरह-तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। ऐसे में महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि हम एक दूसरे से जुड़े रहें। हमारे जीवन, आजीविका और अर्थव्यवस्था के लिए सभी राष्ट्रों में एकता, एकजुटता और सहयोग आवश्यक है। इसलिए इस समय वसुधैव कुटुम्बकम् की अवधारणा सर्वोपरि है।

गांधीजी ने बोअर युद्ध, प्रथम विश्व युद्ध और भारत में महामारियों के दौरान कुष्ठरोग के शिकार व्यक्तियों की सेवा करते रहे। साथ ही वे कहते हैं डॉक्टर और दवाइयों के खर्च पर निर्भर रहने की अपेक्षा लोगों के लिए आत्मनिर्भर एवं स्वास्थ्य-स्वातंत्र्य प्रदान करने वाली सस्ती और सहज पद्धति बेहतर होती है। गांधी जी इस प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा के समर्थक थे। वे कहते हैं कि "शरीर का भगवान के मंदिर की तरह उपयोग करने के बजाय हम उसका उपयोग विषय-भोगों के साधन की तरह करते हैं और इन विषय-सुखों को बढ़ाने की कोशिश में डॉक्टरों के पास दौड़े में तथा अपने पार्थिव आवास, इस शरीर का, दुरुपयोग करने में लज्जा का अनुभव नहीं करते।"

गांधी जी प्राकृतिक उपचार के साथ व्यक्तिगत साफ-सफाई को भी प्राथमिकता देते थे। वे कहते हैं कि "पश्चिम से हम एक चीज जरूर सीख सकते हैं और वह हमें सीखनी ही चाहिये-वह है शहरों की सफाई का शास्त्र। पश्चिम के लोगों ने सामुदायिक आरोग्य और सफाई का एक शास्त्र ही तैयार कर लिया है, जिससे हमें बहुत कुछ सीखना है। बेशक, सफाई की पश्चिम की पद्धतियों को हम अपनी आवश्यकताओं के अनुसार बदल सकते हैं।" कोरोना संक्रमण के दौरान हल्के लक्षण वाले

मरीजों को साफ-सफाई का ख्याल रखना चाहिए तथा गम्भीर मरीज अस्पताल में जाएं।

भारत में कोरोना संक्रमण के प्रसार में लॉकडाउन के समय शहरों से गांवों की तरफ हुए पलायन ने गांव के महत्व को पुनः उजागर किया। लॉकडाउन से शहरों में उपजी बेरोजगारी और बेकारी ने लोगों को अपने गांवों की ओर लौटने के लिए बाध्य कर दिया। भूख और बेरोजगारी ने उन्हें गांवों की ओर लौटने को मजबूर कर दिया। ऐसे में गांधी के ग्राम-स्वराज ने लोगों को यह सीख दे दी कि गांव के विकास से ही सबका उत्थान है। आज के तकनीकी विकास के बावजूद भी लोगों ने शहरी बेरोजगारी से बचने के लिए गांवों की ओर ही पलायन किया। आत्मनिर्भर ग्राम ही सशक्त भारत की बुनियाद हैं। गांव के विषय गांधी कहते हैं कि "मेरी कल्पना की ग्राम-इकाई मजबूत-से-मजबूत होगी। मेरी कल्पना के गांव में 1000 आदमी रहेंगे। ऐसे गांव को अगर स्वावलम्बन के आधार पर अच्छी तरह संगठित किया जाय, तो वह बहुत कुछ कर सकता है।"

गांधी धर्मों के मध्य होने वाले भेदभावों से व्यथित होते थे। वे कहते थे कि किसी भी संकट के समय सर्वधर्म समभाव आवश्यक है। विकट परिस्थितियों में बिना किसी भेदभाव के लोगों की सेवा करनी चाहिए इससे न केवल आत्मशुद्धि होती है बल्कि समाज का भी उत्थान होता है। कोरोना महामारी ने आज सभी को अकेला कर दिया है। लोग महामारी से बचने के लिए एक दूसरे के संपर्क में आने से बच रहे हैं। इन परिस्थितियों में लोग अवसाद के शिकार हो रहे हैं। ऐसे में गांधी कहते हैं कि अपने आसपास सहिष्णुता बनाएं रखें। रोग को रोकने के लिए पड़ोसी से अच्छे सम्बन्ध बनाएं। सहिष्णुता के विषय में गांधी कहते हैं " मैं ऐसी आशा नहीं करता हूँ कि मेरे सपनों के आदर्श भारत में केवल एक ही धर्म रहेगा, यानी वह संपूर्णतः हिन्दू या ईसाई या मुसलमान बन जायेगा। मैं तो यह चाहता हूँ कि वह पूर्णतः उदार और सहिष्णु बने और सबके सब धर्म साथ-साथ चलते रहें।"

गांधी कहते हैं कि अपने द्वारा की गयी गलतियों को सदैव स्वीकार करो और उसमें सुधार करो। यह बात कोरोना महामारी के विषय में भी लागू होती है। यह महामारी नयी है इसलिए इसके समुचित ज्ञान और उपचार न होने से निर्णय लेने में गलतियां हो सकती हैं। इसलिए गलतियों के बाद इसे स्वीकार करें और सही राह चुनें। गांधी जी ने चोरी-चौरा की में भी गलती को स्वीकार किया था।

वर्तमान में कोरोना संकट ने विश्व स्तर पर जो तबाही मचायी है उसने स्थानीय तत्वों का महत्व बढ़ा दिया है। गांधी ने अर्थव्यवस्था में स्थानीय उत्पादन, स्थानीय उपयोग तथा परस्पर संबद्ध स्थानीय लघु समूह तथा स्थानीय मानवीय प्रारूप पर ध्यान केन्द्रित किया है। समाज में इस व्यवस्था को 'ग्राम स्वराज' कहते थे। गांधी कहते हैं कि " हर एक गांव में गांव की अपनी एक नाटकशाला, पाठशाला और सभाभवन रहेगा। पानी के लिए उसका अपना इन्तजाम होगा-वाटर वकर्स होंगे-जिससे गांव के सभी लोगों को शुद्ध पानी मिला करेगा। कुओं और तालाबों पर गांव का पूरा नियंत्रण

रखकर यह काम किया जा सकता है। बुनियादी तालीम के आखिरी दरजे तक शिक्षा सब के लिए लाजिमी होगी। जहां तक हो सकेगा, गांव के सारे काम सहयोग के आधार पर किए जाएंगे। जात-पांत और क्रमागत अस्पृश्यता के जैसे भेद आज हमारे समाज में पाये जाते हैं, वैसे इस ग्राम-समाज में बिल्कुल नहीं रहेंगे।”

ग्लोबलाइजेशन से दुनिया को लाभ तो हुआ है लेकिन कोरोना महामारी को वैश्वीकरण के कारण ही दुनिया भर में फैलने का अवसर मिला है। इसलिए कोविड महामारी ने अर्थव्यवस्था पर प्रश्नचिह्न लगा दिया है। गांधी एक दूरदर्शी विचारक रहे हैं उन्होंने समस्याओं को समय रहते ही भांप लिया और स्वराज का सिद्धांत प्रतिपादित किया। इसके द्वारा औपनिवेशिक परतंत्रता के साथ-साथ राजनीतिक, आर्थिक, सांस्कृतिक दासता से मुक्ति और आत्मानुशासन का भी समावेश है। गांधी स्वराज के इन पांचों तत्वों की सिद्धि हेतु सत्य तथा अहिंसा का पालन करते हैं। गांधी अहिंसक पद्धति के द्वारा भारत को धीरे-धीरे इस विशालकाय आर्थिक-राजनीतिक व्यवस्था से छोटे-छोटे स्थानीय समूहों की मानवीय व्यवस्था की ओर अग्रसर करते हैं।

गांधी के अनुसार आत्मा, मन और शरीर का संयम ही स्वास्थ्य है। इस स्थिति में व्यक्ति सुव्यस्थित तरीके से काम करता है। गांधी कहते हैं “यह वह आदर्श स्थिति है, जिसमें शरीर स्फूर्तिवान, मन प्रसन्न एवं आत्मा मुदितापूर्ण होती है और दसों इन्द्रियों (पांच कर्मेन्द्रियां, यथा-हाथ, पांव, मुंह, जननेंद्रिय एवं गुदा और पांच ज्ञानेन्द्रियां, यथा-आंख, नाक, कान, जिह्वा एवं त्वचा) और मन (ग्यारहवीं इन्द्रिय) का कार्य-व्यवहार संपूर्ण (सम्यक) रूप से चलता है।”

गांधी कहते हैं कि हमारी उपभोक्तावादी संस्कृति तथा कभी न तृप्त होने वाली इच्छाएं भी बीमारियों का कारण होती हैं। अपनी इन्द्रियों की तृप्ति के लिए हमेशा लालयित रहना अप्राकृतिक है। इस उपभोक्तावादी संस्कृति ने अपने फायदों के लिए तुम्हारा उपभोग किया है। ऐसे में निरोगी काया पाना मुश्किल है इसलिए जीवन में संयम बहुत आवश्यक है। विवेक पूर्ण उपयोग से हम अनुभव करते हैं कि अतिपूर्ण जीवन नहीं बिताने पर भी हम आनंद में रह सकते हैं। आत्मसंयम तथा नियंत्रण से हम न केवल अपनी प्रकृति को संरक्षित करते हैं बल्कि अपनी काया को भी निरोगी बनाते हैं।

गांधी कहते हैं कि ईश्वर भक्ति में बहुत ताकत है। किसी रोगी की ईश्वर में आस्था उसे शीघ्र स्वस्थ होने में सहायक होती है। इसलिए गांधी प्रार्थना पर विशेष बल देते हैं, वे कहते हैं “ईश्वरीय श्रद्धा प्राकृतिक चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण अंग है। वास्तव में, वह शक्ति जो कर सकती। जब मनुष्य में इस अदृश्य शक्ति के प्रति पूर्ण जीवित श्रद्धा पैदा हो जाती है, तब उसके शरीर में भीतर परिवर्तन होता है और वह पूर्ण निरोग एवं पवित्र बन जाता है। इसके लिए गांधी ने ‘रामनाम’ के जाप की सलाह दी है। यहां ‘रामनाम’ मात्र सांकेतिक है, रोगी (व्यक्ति) अपनी श्रद्धानुसार ऊं, खुदा, अल्ला, गॉड किसी भी नाम का जाप कर सकता है।” गांधी महामारी के दौरान

आहार पर विशेष ध्यान देते हैं। उनके अनुसार संकट काल में खानपान में बदलाव आपको कई तरह की मुश्किलों से बचा सकता है। वह आहार के विषय में कहते हैं कि “मनुष्य जैसा आहार करता है वैसा ही वह बनता है—इस कहावत में काफी सत्य है। आहार जितना तामस होगा, शरीर भी उतना ही तामस होगा।”

### निष्कर्ष

कोरोना महामारी के दौरान उत्पन्न हुए वैश्विक संकट ने हमें सोचने पर मजबूर कर दिया है कि हम स्वावलम्बी, आत्मानुशासित तथा आत्मनिर्भर बनें। दूसरे देशों पर निर्भरता ने न केवल हमें आर्थिक रूप से कमजोर किया है बल्कि समस्याओं के चक्रव्यूह में बांध लिया है। ऐसे में आत्मनिर्भर भारत की संकल्पना में गांधी का स्वराज, सत्याग्रह, स्वच्छता के प्रति लगाव, सत्य तथा अहिंसा सहायक सिद्ध होते हैं। निडर होकर, प्राकृतिक उपचार, खानपान में सावधानी तथा ईश्वर में विश्वास हमें किसी भी प्रकार की समस्या से सामना करने की शक्ति प्रदान करता है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. किश्वर मधु, “गांधी ऑन वूमन”, इकोनोमिक एंड पालिटिकल वीकली, वाल्यूम 20, न. 41 (अक्टूबर 12, 1985) पीपी. 1753-1758
2. किश्वर मधु, “गांधी ऑन वूमन”, इकोनोमिक एंड पालिटिकल वीकली, वाल्यूम 20, न. 40 (अक्टूबर 5, 1985) पीपी. 1691-1702
3. लियोनार्ड डेबाली मूकेरजिया, “टू बी प्योर आर नॉट टू बी: गांधी, वूमन एंड दी पार्टीशन ऑफ इंडिया”, फेमिनिस्ट रिव्यू, न. 94 (2010), पीपी. 38-54
4. पटेल सुजाता “कंस्ट्रक्शन एंड रिकंस्ट्रक्शन ऑफ वूमन इन गांधी” इकोनोमिक एंड पालिटिकल वीकली, वाल्यूम 23, न.8 (फरवरी 20, 1988) पीपी 377-387
5. गांधी, मोहनदास करमचन्द. सत्य के प्रयोग अथवा आत्मकथा. दिल्लीरू अमर गुप्ता एंड सन्स. 2013-2014
6. सिंह मनोज कुमार, कुमार, आशुतोष. महात्मा गांधी एक अवलोकन. नई दिल्ली रू के.के. पब्लिकेशन्स, 2007.
7. गांधी, महात्मा. 2010. मेरे सपनों का भारत. दिल्ली रू राजपाल एण्ड सन्ज,
8. नारायण, मिन्नी. 2011. महात्मा गांधी के दार्शनिक विचार. पटना रू नोवेल्टी एंड कम्पनी,
9. जोशी, गोपा. 2011. भारत में स्त्री असमानता. दिल्ली: हिंदी माध्यम कार्यालय निदेशालय, दिल्ली विश्वविद्यालय
10. सिंह, मनोज कुमार, कुमार, आशुतोष. 2007. महात्मा गांधी एक अवलोकन. नई दिल्ली: के.के. पब्लिकेशन्स,
11. परवीन, फौजिया. 2009. गांधी दर्शन में नारी स्वतंत्रता. सागर :विश्वविद्यालय प्रकाशन,
12. सिंह, राजबाला, सिंह, मधुबाला. 2006. भारत में महिलाएं. जयपुर :आविष्कार पब्लिशर्स, डिस्ट्रीब्यूटर्स,
13. सोनी, वेदप्रकाश. (सम्पादन, संकलन, आलेखन) 2010. भारतीय स्वतंत्रता संग्राम ग्रंथमाला, गांधी जीवनरू विविध आयाम. दिल्ली: जनवाणी प्रकाशन प्रा. लि.,
14. त्रिपाठी, सीमा मणि. 2012. गांधी की दृष्टि में नारी समाज. गाजियाबाद :प्रत्यूष पब्लिकेशन्स,