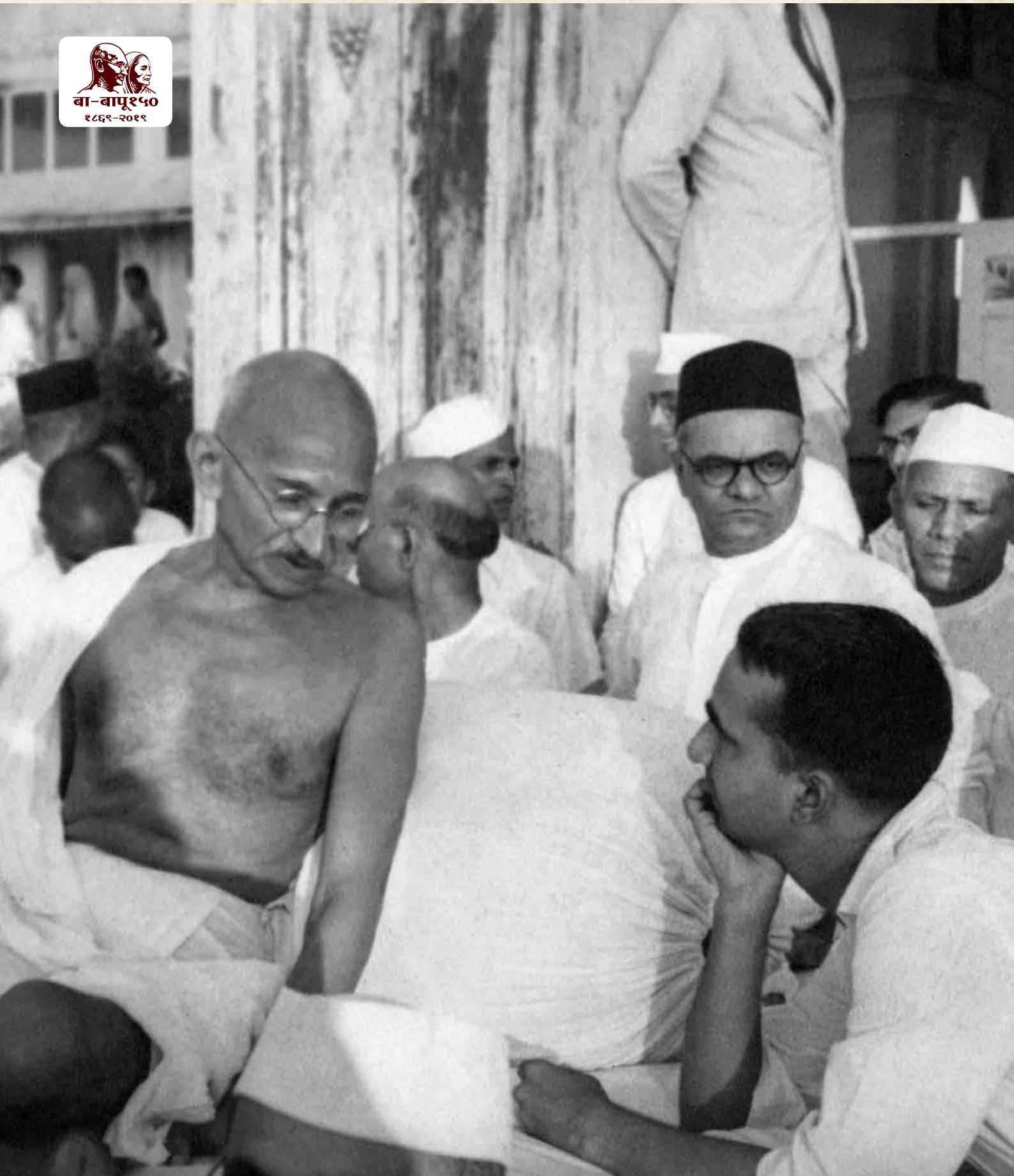




गांधी रिसर्च
फाउण्डेशन

एपोज गांधीजी की

गांधी रिसर्च फाउण्डेशन, जलगांव की सयुक्तांक पत्रिका; जून-जुलाई, २०२०



खोज गाँधीजी की



सत्य व अहिंसाप्रक विचारों को समर्पित

वर्ष-२, अंक ५-६ □ जून-जुलाई, २०२०

शुद्ध हृदय से निकला हुआ वचन कभी निष्फल नहीं होता।

— महात्मा गाँधी

| | |
|---|-------|
| इस अंक में- | पृष्ठ |
| संपादकीय | |
| आत्मकथा, प्रकरण-१५, धार्मिक मन्थन | १ |
| Naturopathy: A Way Towards Healthy Living | ३ |
| कोरोना से पायी सीख | ५ |
| फाउण्डेशन की गतिविधियां | ९-१३ |

| संस्थापक | प्रेरक |
|--|----------------------------------|
| स्व. डॉ. भवरलालजी जैन | स्व. न्या. चंद्रशेखर धर्माधिकारी |
| प्रबंध संपादक | संपादक |
| अशोक जैन | अश्विन झाला |
| संपादकीय मंडल | कला एवं अक्षर-सज्जा |
| डॉ. श्रीप्रकाश पाण्डेय, भुजंगराव बोबडे | भूषण मोहरीर |

संपादकीय कार्यालय

गाँधी रिसर्च फाउण्डेशन,
गाँधी तीर्थ, जैन हिल्स, पोस्ट बॉक्स संख्या 118, जलगाँव – 425 001.
दूरभाष : 0257-2260011/22, 2264801/03, मोबाइल: 9404955272;
वेबसाइट : www.gandhifoundation.net;
ई-मेल : info@gandhifoundation.net, CIN No.: U73200MH2007NPL169807

.....

गाँधी रिसर्च फाउण्डेशन (स्वामित्व) के लिए खोज गाँधीजी की यह मासिक पत्रिका मुद्रक, प्रकाशक अशोक भवरलाल जैन, संचालक, गाँधी रिसर्च फाउण्डेशन ने आनंद पब्लिकेशन्स, ९०६/१, मुसली फाटा, ता. धरणगाँव, जि. जलगाँव-४२५१०३, महाराष्ट्र से मुद्रित करके गाँधी रिसर्च फाउण्डेशन, गाँधी तीर्थ, जैन हिल्स, पोस्ट बॉक्स नं. ११८, जलगाँव-४२५००९, महाराष्ट्र से प्रकाशित किया। संपादक – अश्विन भामाभाई झाला*

(*पी.आर.बी. कायदे के अनुसार संपादकीय जिम्मेदारी इनकी है।)

.....

मुख्यपृष्ठ छायाचित्र: महात्मा गाँधी, प्रार्थना सभा के दौरान, रूंगटा हाउस, बॉम्बे, सितम्बर १९४४।

संपादकीय...

सादा जीवन – एक शाश्वत मंत्र

सादगी एक ऐसा नियम है जिसके सहारे हम अपने वैयक्तिक तथा सामाजिक जीवन की बहुत-सी समस्याओं को सहज ही हल कर सकते हैं। या यूं कहे की समस्या निर्माण न होने की प्रक्रिया का रामबाण इलाज है। सादगी के द्वारा अपना बहुत-सा समय, धन खर्च होनेवाली शक्तियाँ बचा सकते हैं और उनका अपने उत्कर्ष के लिए सदुपयोग कर सकते हैं। इसलिए हमारे पूर्वजों ने जीवन के बाह्य विभाग को कम महत्व दिया है। सादगी से जीवन बिताने के लिए कहा है ताकि हम अपनी शक्ति व्यर्थ नष्ट न कर उसका सदुपयोग अच्छे कार्यों में कर सकें। ऋषियों का जीवन इसी सत्य का प्रतीक था और किसी भी महान पथ का संधान करने वाले महापुरुष को सादगी का मार्ग ही अपनाना पड़ता है। यह बात हम मोहनदास करमचंद गाँधी के जीवन में सहजता से देख सकते हैं। एक शाश्वत सूत्र है

"Live simply so that other may simply live"

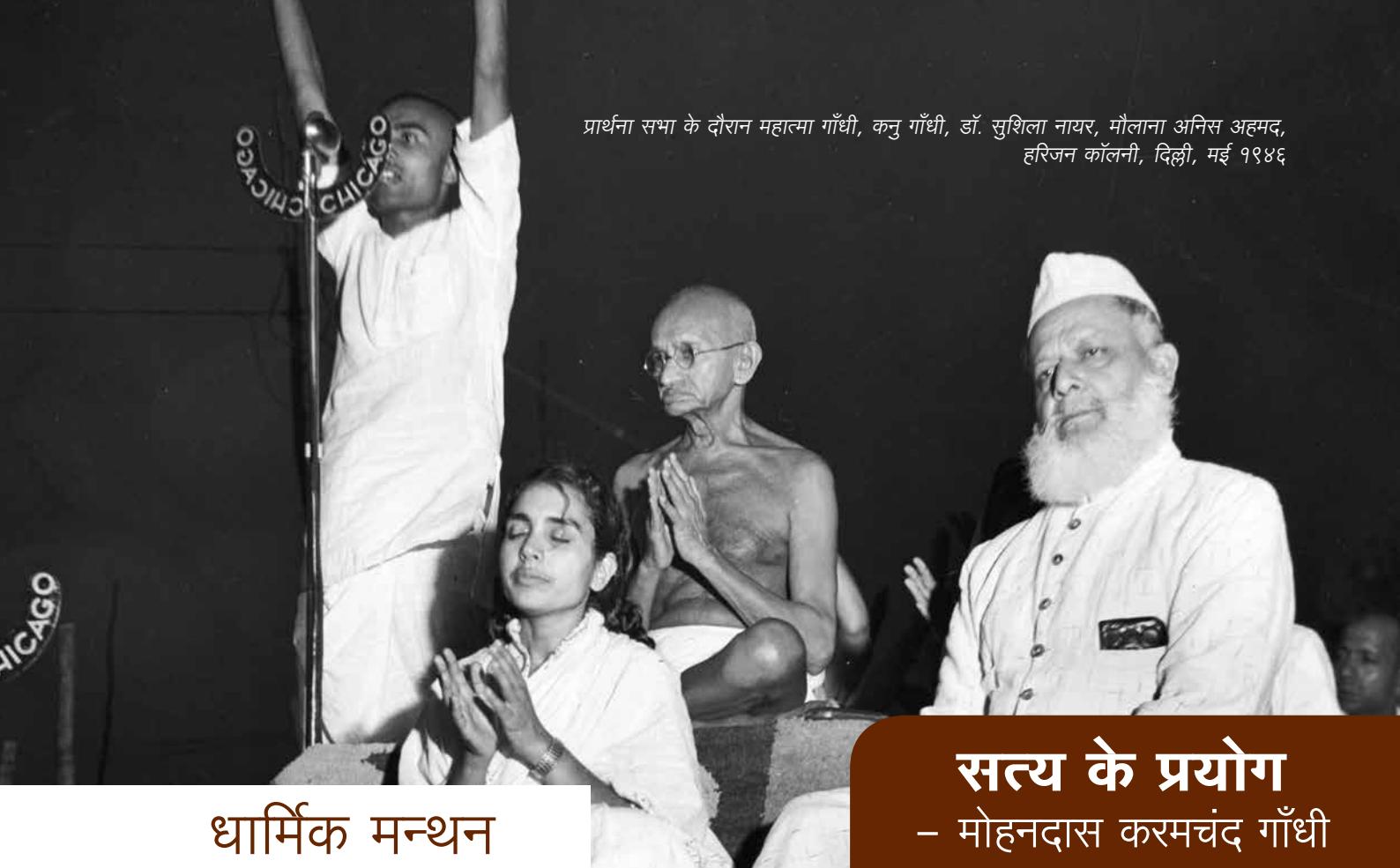
सादगी और सरलता हमारे वैयक्तिक जीवन और सामाजिक जीवन के पहलू में कई मूल्यों के निर्माण में कारणभूत बनते हैं। यह एक ऐसा मंत्र है जो हमारे व्यक्तिगत, सामाजिक, पर्यावरणीय, आर्थिक, और वैश्विक समस्याओं का शाश्वत उपाय है। यह एक नियम हमें समानता, भाईचारा, वैश्विकबंधुत्व या यूं कहे वसुदेव कुटुंबकम की भावना को फलीभूत करता है। इससे विपरीत होता है तो असमानता निर्माण होती है और असमानता कई समस्याओं की जननी है। गाँधीजी इसे हिंसा कहते हैं। यह कई तरह की दूरियों का निर्माण करती है और विश्व जो एक सुंदर ग्रह है इसे हम बदसूरत और बदला लेने की भावना वाला बना देते हैं। नतीजा यह आता है कि मुझे जीना है तो दूसरों पर नियंत्रण लेने की वृत्ति निर्माण होती है। और आखिरकार यह बात आती है कि मुझे शांति से रहना है तो अन्य पर राज करना, डराना, हुक्म चलाना, बैर रखना और जरूरत पड़े तो किसी भी तरह के हथियारों से हमला कर इसे डरा कर रखने की बात जन्म लेती है। यह हर एक स्तर पर लागू होती है जैसे व्यक्तिगत, सामाजिक, और राष्ट्रीय। यही वजह है कि आज ऐसे विभिन्न स्तरों पर कई तरह की सरहदें निर्माण हो गई हैं। हम यह भूल जाते हैं कि "सबके भले में मेरा भला है।" दूसरों की खुशी में ही मेरी खुशी है, मैं अकेला आगे बढ़ते हुए खुश नहीं रह सकता। इस बात पर गौर करने की आवश्यकता है, और यह सादगी आधारित जीवन से संभव होता है। इसी तत्व को मोहनदास गाँधी अपने जीवन के दौरान आचरण के माध्यम से बताते रहे हैं। शाश्वत जीवनशैली का यही मूल आधार है।

कोरोना महामारी की वजह से खोज गाँधीजी का यह अंक जून और जुलाई दो महिनों के संयुक्तांक प्रस्तुत कर रहे हैं। इस अंक में गाँधीजी की आत्मकथा से अगला प्रकरण, डॉ. उल्लास जाजू द्वारा लिखित लेख 'कोरोना से पाई सिख' का अगला भाग, गाँधी रिसर्च फाउण्डेशन द्वारा कार्यरत शोध विभाग की समन्वयक डॉ. योगीता चौधरी का प्राकृतिक उपचार आधारित जीवन पर लेख तथा फाउण्डेशन की गतिविधियां प्रस्तुत कर रहे हैं।

धन्यवाद,

AB24q.
(अश्विन झाला)

प्रार्थना सभा के दौरान महात्मा गांधी, कनु गांधी, डॉ. सुशिला नायर, मौलाना अनिस अहमद,
हरिजन कॉलनी, दिल्ली, मई १९४६



धार्मिक मन्थन

‘खोज गांधीजी की’ के प्रत्येक अंक में महात्मा गांधी द्वारा लिखे ‘सत्य के प्रयोग अथवा आत्मकथा’ से एक लेख धारावाहिक रूप में दिया जा रहा है। इसके पीछे उद्देश्य यह है कि जनमानस महात्मा गांधी की आत्मकथा से उन्हीं के शब्दों में परिचित हो सके। एक मुकदमे के सिलसिले से गांधीजी दक्षिण अफ्रीका गए थे, उस दौरान कई धर्मों का प्रभाव उन पर पड़ा। और कई धार्मिक लोगों के संपर्क में भी आए। उससे जुड़ी गाथा को आत्मकथा के भाग २ से प्रकरण १५ हमारे पाठकों के लिए प्रस्तुत कर रहे हैं।

- संपादक

अब फिर ईसाई मित्रों के साथ अपने सम्पर्क पर विचार करने का समय आया है।

मेरे भविष्य के बारे में मि. बेकर की चिन्ता बढ़ती जा रही थी। वे मुझे वेलिंग्टन कन्वेन्शन में ले गये। प्रोटेस्टेण्ट ईसाइयों में कुछ वर्षों के अन्तर से धर्म-जागृति अर्थात् आत्मशुद्धि के लिए विशेष प्रयत्न किये जाते हैं। इसे धर्म की पुनःप्रतिष्ठा अथवा धर्म के पुनरुद्धार का नाम दे

सकते हैं। ऐसा एक सम्मेलन वेलिंग्टन में था। उसके सभापति वहाँ के प्रसिद्ध धर्मनिष्ठ पादरी रेवरेण्ट एण्ड मरे थे। मि. बेकर को यह आशा थी कि इस सम्मेलन में होनेवाली जागृति, वहाँ आनेवाले लोगों के धार्मिक उत्साह और उनकी शुद्धता की मेरे हृदय पर ऐसी गहरी छाप पड़ेगी कि मैं ईसाई बने बिना न रह सकूँगा।

फिर मि. बेकर का अन्तिम आधार था प्रार्थना की शक्ति। प्रार्थना में उन्हें खूब श्रद्धा थी। उनका विश्वास था कि अन्तःकरणपूर्वक की गयी प्रार्थना को ईश्वर सुनता ही है। प्रार्थना से ही मूलर (एक प्रसिद्ध श्रद्धालु ईसाई) जैसे व्यक्ति अपना व्यवहार चलाते हैं, इसके दृष्टान्त भी वे मुझे सुनाते रहते थे। प्रार्थना की महिमा के विषय में मैंने उनकी सारी बातें तटस्थ भाव से सुनीं। मैंने उससे कहा कि यदि ईसाई बनने का अन्तर्नाद मेरे भीतर उठा, तो उसे स्वीकार करने में कोई भी वस्तु मेरे लिए बाधक न हो सकेगी। अन्तर्नाद के वश होना तो मैं इसके कई वर्ष पहले सीख चुका था। उसके वश होने में मुझे आनन्द आता था। उसके विरुद्ध जाना मेरे लिए कठिन और दुःखद था।

हम वेलिंग्टन गये। मुझे ‘साँवले साथी’ को साथ में रखना मि. बेकर के लिए भारी पड़ गया। मेरे कारण उन्हें कई बार अड़चनें उठानी पड़ती

सत्य के प्रयोग – मोहनदास करमचंद गांधी

थीं। रास्ते में हमें पड़ाव करना था, क्योंकि मि. बेकर का संघ रविवार को यात्रा न करता था और बीच में रविवार पड़ता था। मार्ग में और स्टेशन पर पहले तो मुझे प्रवेश देने से ही इनकार किया गया, और झक-झक के बाद जब प्रवेश मिला प्रवेश मिला तो होटल के मालिक ने भोजन – गृह में भोजन कराने से इनकार कर दिया। पर मि. बेकर यों आसानी से झुकनेवाले नहीं थे। वे होटल में ठहरनेवाले के हक पर डटे रहे। लेकिन मैं उनकी कठिनाइयों को समझ सका था। वेलिंग्टन में भी मैं उनके साथ ही ठहरा था। वहाँ भी उन्हें छोटी-छोटी अड़चनों का सामना करना पड़ता था। अपने सद्भाव में वे उन्हें छिपाने का प्रयत्न करते थे, फिर भी मैं उन्हें देख ही लेता था।

सम्मेलन में श्रद्धालु ईसाइयों का मिलाप हुआ। उनकी श्रद्धा को देखकर मैं प्रसन्न हुआ। मैं मि. मरे से मिला। मैंने देखा कि कई लोग मेरे लिए प्रार्थना कर रहे हैं। उनके कई भजन मुझे बहुत मीठे मालूम हुए।

सम्मेलन तीन दिन चला। मैं सम्मेलन में आनेवालों की धार्मिकता को समझ सका, उनकी सराहना कर सका। पर मुझे अपने विश्वास में – अपने धर्म में – परिवर्तन करने का कारण न मिला। मुझे यह प्रतीत न हुई कि

ईसाई बनकर ही मैं स्वर्ग जा सकता हूँ अथवा मोक्ष पा सकता हूँ। जब यह बात मैंने अपने भले ईसाई मित्रों से कही तो उनको चोट तो पहुँची, पर मैं लाचार था।

मेरी कठिनाइयाँ गहरी थीं। ''एक ईसामसीह ही ईश्वर के पुत्र हैं। उन्हें जो मानता है वह तर जाता है'' – यह बात मेरे गले उत्तरती न थी। यदि ईश्वर के पुत्र हो सकते हैं, तो हम सब उसके पुत्र हैं। यदि ईसा ईश्वर-तुल्य हैं, ईश्वर ही हैं, तो मनुष्य-मात्र ईश्वर के समान है; ईश्वर बन सकता है। ईसा की मृत्यु से और उनके रक्त से संसार के पाप धूलते हैं, इसे अक्षरणः सच मानने के लिए बुद्धि तैयार नहीं होती थी। रूपक के रूप में उसमें सत्य चाहे हो। इसके अतिरिक्त, ईसाइयों का यह विश्वास है कि मनुष्य के ही आत्मा हैं, दूसरे जीवों के नहीं, और देह के नाश के साथ उनका संपूर्ण नाश हो जाता है, जब कि मेरा विश्वास इसके विरुद्ध था। मैं ईसाको एक त्यागी, महात्मा, दैवी शिक्षक के रूप में स्वीकार कर सकता था, पर उन्हें अद्वितीय पुरुष के रूप में स्वीकार करना मेरे लिए शक्य न था। ईसा की मृत्यु से संसार को एक महान उदाहरण प्राप्त हुआ। पर उनकी मृत्यु में कोई गूढ़ चमत्कारपूर्ण प्रभाव था, इसे मेरा हृदय स्वीकार नहीं कर सकता था। ईसाइयों के पवित्र जीवन में मुझे ऐसी कोई चीज नहीं मिली, जो अन्त धर्मालम्बियों के जीवन में न मिली हो। उनमें होनेवाले परिवर्तनों जैसे ही परिवर्तन मैंने दूसरों के जीवन में भी होते देख थे। सिद्धान्त की दृष्टि से ईसाई सिद्धान्तों में मुझे कोई अलौकिकता नहीं दिखाई पड़ी। त्याग की दृष्टि से हिन्दू धर्मालम्बियों का त्याग मुझे ऊँचा मालूम हुआ। मैं ईसाई धर्म को सम्पूर्ण अथवा सर्वोपरि धर्म के रूप में स्वीकार न कर सका।

अपना यह हृदय मंथन मैंने अवसर आने पर ईसाई मित्रों के सामने रखा। उसका कोई संतोषजनक उत्तर वे मुझे नहीं दे सके।

पर जिस तरह मैं ईसाई धर्म को स्वीकार न कर सका, उसी तरह हिन्दू धर्म की सम्पूर्णता के विषय में अथवा उसकी सर्वोपरिता के विषय भी मैं उस समय निश्चय न कर सका। हिन्दू धर्म की त्रुटियाँ मेरी आँखों के सामने तैरा करती थीं। यदि अस्पृश्यता हिन्दू धर्म का अंग है, तो वह सड़ा हुआ और बाद मैं जुड़ा हुआ अंग जान पड़ा। अनेक सम्प्रदायों की, अनेक जात-पांतों की हस्ती को मैं समझ न सका। अकेले वेदों

के ईश्वर-प्रणीत होने का अर्थ क्या है? यदि वेद ईश्वर-प्रणीत हैं, तो बाइबल और कुरान क्यों नहीं?

जिस तरह ईसाई मित्र मुझे प्रभावित करने के लिए प्रयत्नशील थे, उसी तरह मुसलमान मित्र भी प्रयत्न करते रहते थे। अब्दुल्ला सेठ मुझे इस्लाम का अध्ययन करने के लिए ललचा रहे थे। उसकी खूबियों की चर्चा तो वे करते ही रहते थे।

मैंने अपनी कठिनाइयाँ रायचन्दभाई के सामने रखीं। हिन्दुस्तान के दूसरे धर्मशास्त्रियों के साथ भी पत्र-व्यवहार शुरू किया। उनकी ओर से उत्तर भी मिले। रायचन्दभाई के पत्र से मुझे बड़ी शांति मिली। उन्होंने मुझे धीरज रखने और हिन्दू धर्म का गहरा अध्ययन करने की सलाह दी। उनके एक वाक्य का भावार्थ यह था: ''निष्पक्ष भाव से विचार करते हुए मुझे यह प्रतीति हुई है कि हिन्दू धर्म में जो सूक्ष्म और गूढ़ विचार हैं, आत्मा का निरीक्षण है, दया है, वह दूसरे धर्मों में नहीं है।''

मैंने सेल का कुरान खरीदा और पढ़ना शुरू किया। कुछ दूसरी इस्लामी पुस्तकें भी प्राप्त की। विलायत में ईसाई मित्रों से पत्र-व्यवहार शुरू किया। उनमें से एक ने एडवर्ड मेटलैण्ड से मेरा परिचय कराया। उनके साथ मेरा पत्र-व्यवहार चलता रहा। उन्होंने एना किंसफर्ड के साथ मिलकर 'परफेक्ट वे' (उत्तम मार्ग) नामक पुस्तक लिखी थी। वह मुझे पढ़ने के लिए

भेजी। उसमें प्रचलित ईसाई धर्म का खण्डन था। उन्होंने मेरे नाम 'बाइबल का नया अर्थ' नामक पुस्तक भी भेजी। ये पुस्तकें मुझे पसन्द आयीं। इसमें हिन्दू मत की पुष्टि हुई। टॉलस्टॉय की 'वैकुण्ठ मेरे हृदय में है' नामक पुस्तक ने मुझे अभिभूत कर लिया। मुझपर उसकी बहुत गहरी छाप पड़ी। इस पुस्तक की स्वतंत्र विचार-शैली, इसकी प्रौढ़ नीति और इसके सत्य के सम्मुख मि. कोट्स द्वारा दी गयीं सब पुस्तकें मुझे शुष्क प्रतीत हुईं।

इस प्रकार मेरा अध्ययन मुझे ऐसी दिशा में ले गया, जो ईसाई मित्रों की इच्छा के विपरित थी। एडवर्ड मेटलैण्ड के साथ मेरा पत्र-व्यवहार काफी लबे समय तक चला। कवि (रायचन्दभाई) के साथ तो अन्त तक बना रहा। उन्होंने कई पुस्तकें मेरे लिए भेजीं। मैं उन्हें भी पढ़ गया। उनमें 'पंचीकरण', 'मणिरत्नमाला', योगासिष्ठ का 'मुमुक्षु प्रकरण', हरिभद्रसूरि का 'षड्दर्शन-सम्मुच्य' इत्यादि पुस्तकें थीं।

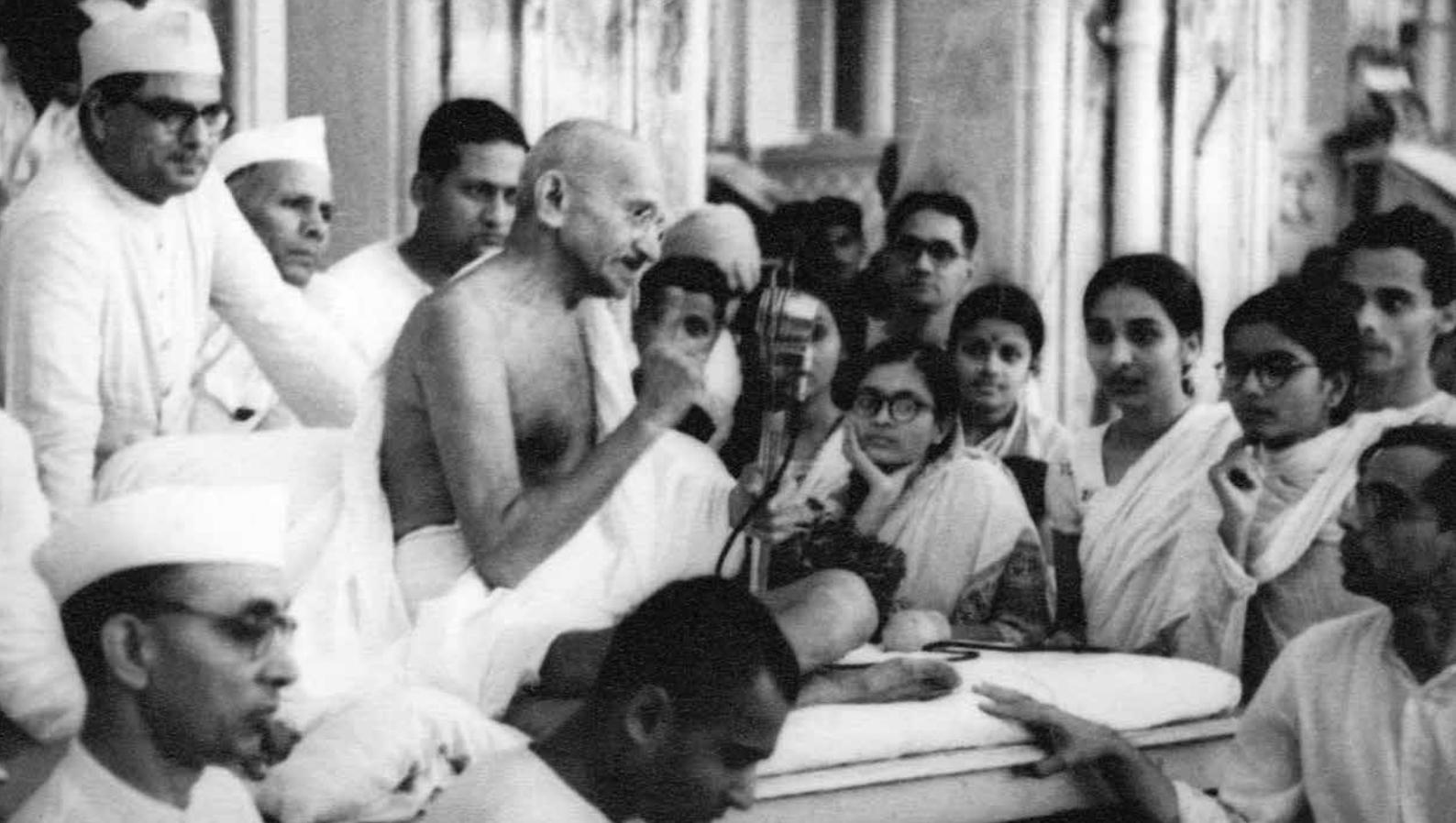
इस प्रकार यद्यपि मैंने ईसाई मित्रों की धारणा से भिन्न मार्ग पकड़ लिया था, फिर भी उनके समागमने मुझमें जो धर्म-जिज्ञासा जाग्रत की, उसके लिए तो मैं उनका सदा के लिए ऋणी बन गया। अपना यह सम्बन्ध मुझे हमेशा याद रहेगा। ऐसे मधुर और पवित्र सम्बन्ध भविष्य में बढ़ते ही गये, घटे नहीं।

— 'सत्य के प्रयोग अथवा आत्मकथा' से साभार,
पृष्ठ क्र. १२२-१२५, क्रमशः

◆◆◆



गांधी तीर्थ परिसर में स्थित गांधीजी का पुतला



Mahatma Gandhi at a public prayer meeting in front of Rungta House, Bombay, September 1944. Front: Pyarelal Nayar and Kanu Gandhi; 3rd right: Manu Gandhi; 7th right: Abha Gandhi.

NATUROPATHY: A WAY TOWARDS HEALTHY LIVING

As we all are aware about the novel strain of COVID-19 and the virus has now spread to almost all over the countries and territories across the globe, and was characterized as a pandemic by the World Health Organization (WHO) on 11 March 2020. Reported symptoms include fever, cough, fatigue, pneumonia, headache, diarrhea, hemoptysis, and dyspnea. Preventive measures such as masks, hand hygiene practices, avoidance of public contact, case detection, contact tracing, and quarantines have been discussed as ways to reduce transmission. To date, no specific antiviral treatment has proven effective; hence, infected people primarily rely on symptomatic treatment and supportive care.¹

A healthy immune system is the most important weapon against the viral infections.² and natural lifestyle is a best way to boost your immune system. Enhancing the body's natural defence system (immunity) plays an important role in maintaining optimum health. It will be good to take preventive measures which boost our immunity in these times.³

Mahatma Gandhi's health determinants dictated him to adopt nature cure and recommend to all others as it emphasizes self-responsibility and provides self-reliance. Any chronicle on the system of nature cure in India will be incomplete without noting the contribution of Mahatma Gandhi to society in general and to Indian naturopathy in particular. He was a staunch practitioner of naturopathy all through his life. There were scores of instances where

he experimented with the system on himself, his family members and ultimately on the public who followed him in letter and spirit.³ Before taking the pathway of naturopathy, it is important to know what is nature cure or naturopathy and how it works in preventing and curing diseases.

Naturopathy is a rational and evidence based system of medicine imparting treatments with natural elements based on the Theory of Vitality, Theory of Toxemia, Theory of Self Healing Capacity of the body and the principles of healthy living. It is a distinct type of primary care medicine that blends age-old healing traditions with scientific advances and current research. It is guided by a unique set of principles that recognize the body's innate healing capacity, emphasize disease prevention, and encourage individual responsibility to obtain optimal health. It lays more importance on the preventive aspect of health care rather than curative one. This is one of the reasons that Naturopathy system is gaining popularity day by day.⁴

Naturopathy states that violation of nature's law is a main root cause which result in imbalance of bodily mechanism and ultimately production of diseases. Ten principles of naturopathy given below are helpful to live a healthy life.

1. Body heals itself.
2. Main cause of disease is enervation.
3. Deposit of metabolic end-products in the body is disease.



Kasturba and Mahatma Gandhi and Sardar Vallabhbhai Patel, while visiting epidemic-stricken villages in Gujarat, 1940.

4. Acute disease is a remedial process-itself a cure.
5. Food is a building material, does not increase vitality.
6. Fasting provides an opportunity to the body to heal itself.
7. Germs do no cause the disease but are found in the diseased conditions.
8. Exercise or physical activity keeps the balance between nutrition and drainage.
9. External treatments whether natural, allopathic, ayurvedic or homeopathic- give only relief, do not cure.
10. Patient's own will to get well; determination and faith are necessary things for nature cure treatment.

Once the disease production occurs in body the only way is return to nature, by the regulation of lifestyle that is eating, drinking, breathing, bathing, dressing, working, resting, thinking, the moral life, sexual and social activities, etc. establishing them on a normal and natural basis.

Naturopathy emphasize on the modification of lifestyle that is following of proper daily regimen.

There are some nature cure modalities given below, which boost our bodily natural mechanism and keep us healthy.

Fasting Therapy: Fasting is an effective treatment for removing the disorders of mind and body and is a process of providing rest to digestive system. The vital energy which digests the food is wholly engaged in the process of elimination during fasting. Mahatma Gandhi himself was a practitioner of fasting he fast for many time some for health and of course sometime due to politics.

A genuine fast cleanses the body, mind and soul. It crucifies the flesh and to that extent sets the soul free.

- M. K. Gandhi

Diet Therapy: Naturopathy diet is generally based on three effects eliminative (Liquids-Lemon water, Citric juices, Tender Coconut water, Vegetable soups, Butter milk, Wheat grass juice etc.), soothing (Fruits, Salads, Boiled or Steamed Vegetables, Sprouts, and Vegetables etc.) and constructive (Wholesome flour, Unpolished rice, little pulses, Sprouts, Curd etc.). This three type of diet help to eliminate toxins and purify body, improves health and render it immune to disease.

Gandhiji's introduction to nature cure began with his conviction in vegetarianism. For him, vegetarianism is in spiritual harmony with the rest of Nature. He insisted that man didn't have to kill to eat. Vegetarian food is the healthiest, most economical, makes efficient use of land and fosters values of non-violence and humanitarianism.

Mud therapy: It dilutes and absorbs the toxic substances of body and ultimately eliminates them from body. Gandhiji also used to take mud packs for getting rid of his constipation.

Hydrotherapy: It is an ancient method of treatment used mainly for preserving health, relieving the inner congestion and curing different types of diseases.

Massage therapy: It is a scientific and systemic manipulation of the tissues and organs of the body, aims at improving the blood circulation and also at strengthening muscles and bodily organs.

Sun Bath: There are some evidence which shows that sun bath helps to improve body's immune system.

Air therapy: Fresh air, an important part of Naturopathy is most essential for good health. The advantage of air therapy is achieved by taking air bath in the morning daily for at least 20 minutes.

Sleep and prayer: Naturopathy suggests the proper sleep and regular prayer as a part of healthy life. Body's circadian system and sleep exert a regulatory influence on immune function on the other hand prayer affect our mental and spiritual plane of well being.

Yoga: Along with this treatment modalities based on "Panchmahabhutas" Indian Naturopathy also includes Yoga to maintain the health of an individual. Physical exercises and regular practice of Yoga boosts immunity, improves digestive functions, and improves mental and emotional well being.

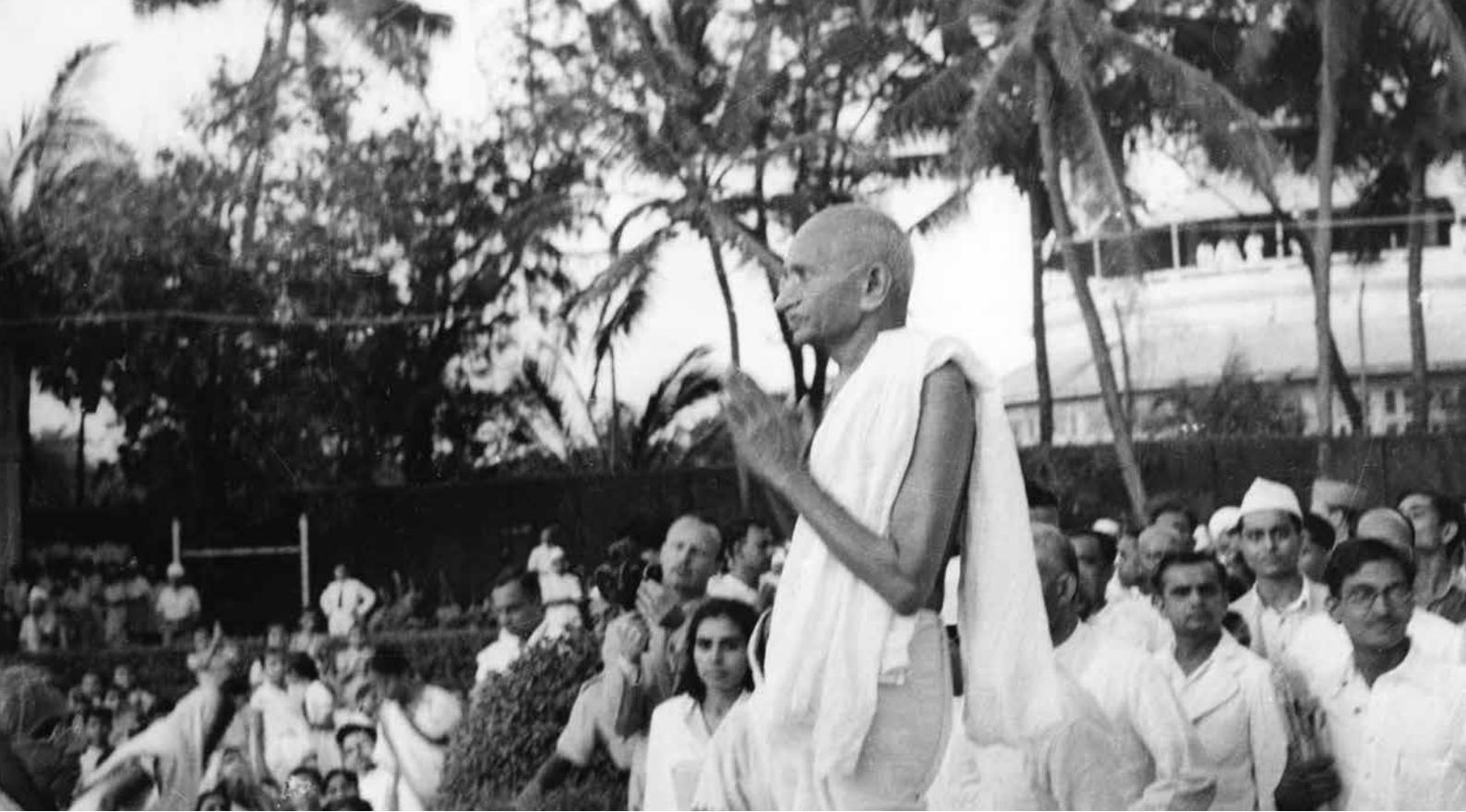
These all above mentioned tools of naturopathy helps to keep us healthy not just by curing disease but by preventing disease production. It guides us towards the health path which is the need of today's era to live a healthy life.

References:

1. Adhikari SP, Meng S, Wu YJ, Mao YP, Ye RX, Wang QZ, Sun C, Sylvia S, Rozelle S, Raat H, Zhou H. Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. Infectious diseases of poverty. 2020 Dec;9(1):1-2;
2. Jayawardena R, Sooriyaarachchi P, Chourakis M, Jeewandara C, Ranasinghe P. Enhancing immunity in viral infections, with special emphasis on COVID-19: A review. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews. 2020 Apr 16;
3. Satyalakshmi K. Mahatma Gandhi and Nature Cure. The Indian journal of medical research. 2019 Jan;149(Suppl 1):S69;
4. Fleming SA, Gutknecht NC. Naturopathy and the primary care practice. Primary Care: Clinics in Office Practice. 2010 Mar 1;37(1):119-36;

- Dr. Yogita Chaudhary
Research Coordinator,
Gandhi Research Foundation, Jalgaon





प्रार्थना सभा में उपस्थित लोगों का अभिवादन करते महात्मा गांधी, १९४४

कोरोना से पायी सीख

डॉ. उल्हास जाजू, वर्धा स्थित महात्मा गांधी इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइन्सेज (MGIMS) में मेडिसिन विभाग में निदेशक प्रोफेसर है। पेशे से चिकित्सक डॉ. जाजू अपने छात्रों को सामाजिक समझ के आधार पर समुदाय के लिए डॉक्टर होने की सही अवधारणा सिखाते हैं। वह समुदाय के लिए कार्य करने के जुनून को भी प्रज्ञविलित करते हैं और समता आधारित समाज को साकार करने में विश्वास रखते हैं। गाँवों के स्वास्थ्य और उत्थान में गांधी विचार आधारित मूल्यों के प्रति उनकी प्रतिबद्धता सेवग्राम के आसपास स्थित गाँवों में सफल क्रियान्वयन से स्पष्ट होती हैं। कोरोना महामारी के दौर से सारा विश्व गुजर रहा है तब कोरोना हमारे लिए क्या सीख देता है, इस विषय पर डॉ. जाजू ने विस्तृत रूप से लेख लिखा है। यह लेख आज के दौर में हमें बहुआयामी दृष्टिकोण से समझने लायक बन रहा है। 'खोज गांधीजी की' के अगले कुछ अंकों में हम इसे शृंखला के रूप में प्रस्तुत कर रहे हैं।

- संपादक

मनुष्य की निस्बत ड मुश्किल यह है कि उसे स्वतंत्र बुद्धि होती है। इस स्वतंत्र बुद्धि का यदि योग्य दिशा में उपयोग किया जाय तो वह ज्ञान पूर्वक कुदरत की इकाइयों में अधिक सहयोग निर्माण कर सकेगा। इसके विपरीत यदि उटपटांग रीति से स्वतंत्र बुद्धि का उपयोग किया जाए तो वह कुदरत की व्यवस्था में काफी खलबली मचा कर अंत में नष्ट हो जाएगा। बुद्धि के दुरुपयोग से मनुष्य की प्रवृत्ति विकृत हो जाती है और मनुष्य अपने पड़ोसी

पर प्रेम करने का शाश्वत धर्म छोड़कर स्वार्थ और लिप्सा में लिप्स हो जाता है। यहीं अंत में जाकर दुनिया की चीजों पर अपनी मिल्कियत स्थापन करने की प्रवृत्ति में परिवर्तित हो जाती है।

सारांशत: मनुष्य यदि कुदरत के नियमों को स्वीकार करें और उत्तरोत्तर ऊंचे दर्जे तक पहुंचने का मन बना ले, साथ में संयम और अनुशासन मानने के लिए तैयार हो तो स्थाई विकास की मंजिल पार कर सकता है।

आधुनिक मानव समाज इकोनामी ऑफ इंटरप्राइजेस की हृद से ऊपर उठा नजर नहीं आता। शक्ति के नियम में अटका पड़ा है। आसुरी सभ्यता से मानवीय सभ्यता के मुकाम तक पहुंचनेके लिए प्रेम के नियम को आचरण में उतारना होगा।

जहाँ समूह इकट्ठा रहता है वहाँ शासन आना ही होगा। आज भारतवर्ष में प्रतिनिधि लोकतंत्र (रिप्रेजेंटेटिव डेमोक्रेसी) है। बहुमत के आधार पर प्रतिनिधि चुने जाते हैं। पार्टी पॉलिटिक्स की रचना में पार्टी के नेताओं का, जो इने गिने ही होते हैं, सर्वाधिकार होता है। अतः आज का प्रतिनिधि लोकतंत्र हुक्मशाही (अथॉरिटेरियन) व्यवस्था का पड़ोसी है। निसर्ग से एकरूपता पाने के लिए हमें चाहिए सहभागी लोकतंत्र (पार्टिसिपेटरी डेमोक्रेसी) जिसे विनोबाजी ने स्वराज्य शास्त्र नामक पुस्तक में सर्वायतन कहा है। समाज की सबसे विकेंद्रित इकाई-गाँव-से इसकी प्रतिष्ठापना होनी होगी। इसी इकाई से इकॉनमी ऑफ सर्विस की ओर कदम बढ़ाने होंगे।

गाँव स्तर के सहभागी लोकतंत्रमें ग्राम सभा (हर घर से एक पुरुष और एक स्त्री)

सर्वोपरि होगी, ग्राम पंचायत नहीं। चुनाव नहीं होंगे, सर्वानुमति से निर्णय लेने का दंडक होगा। गाँव से संबंधित सभी निर्णय लेने का अंतिम अधिकार ग्रामसभा का होगा। ग्राम सभा के पास उसका अपना ग्राम कोष होगा। गाँव के परिसर के जंगल, जमीन, जल का अधिकार गाँव के पास होगा। गाँव का कर्मचारी वृद्ध ग्राम सभा से वेतन पाएगा। ग्राम स्वावलंबन से ग्राम सशक्तिकरण आकार लेगा।

सारांश में गाँधी विनोबा जयप्रकाश के सपने का ग्राम स्वराज होगा। ऐसे स्वतंत्र गाँव की इकाई के संगठन से (फेडरेशन) देश स्तर तक शासन रचनाकार लेगी। गाँधी ने सुझाए ओसियानिक सर्कल की शासन रचना।

सर्वानुमति से निर्णय लेने का दंडक परस्परावलंबी श्रमजीवी समाज को एक माला में पिरोएगा।

उपरोक्त सारा विचार दिवास्वप्न (दिन के प्रकाश में खुली आंखों से देखा जाय ऐसा सपना) या यूटोपिया लगता है।

ग्राम स्वराज का यह सपना गढ़चिरोली जिले के मेंडा (लेखा) आदिवासी गाँव ने व्यवहार्य करके दिखाया है।

मुंबई दिल्ली में हमारी सरकार, हमारे गाँव में हम ही सरकार की मुनादी वह दे रहा है।

अपने परिसर के जंगल पर ग्राम सभा ने अपना अधिकार साबित किया है।

यह सपना विनोबाजी ने देखा था। भूदान आंदोलन का आरोहण ग्रामदान में हुआ। ग्रामदान कानून भी बना। अतः राजनीतिक इच्छाशक्ति हो तो गाँव समाज उत्क्रांत समाज व्यवस्था की ओर कदम बढ़ा सकता है।

यह लंबी लड़ाई है। पर यदि विश्वास के साथ होगी और दिशा योग्य है तो आरंभ कहां से होगा?

गाँव की इकाई से ही होगा। कृषि संस्कृति से ही होगा। श्रमजीवी समाज से ही होगा। समता, बंधुता और स्वतंत्रता के सामाजिक मूल्य, श्रमजीवी समाज से ही उभरेंगे। श्रमजीवी समाज अपने स्वावलंबन के लिए लक्ष्मी की आराधना करेगा, तो समता मूल्य साथ साथ ही प्रतिष्ठापित होगा। श्रमजीवी समाज परस्परावलंबन के सिवा जी नहीं सकता इसलिए बंधुता के मूल्य रुज़ेंगे। सर्वानुमति से निर्णय लेने की आचार संहिता (? दंडक) शासन को सहभागी बनाएगी और व्यक्तिगत स्वातंत्र्य खिलेगा, स्वैराचार को नकल लगेगी।

कदम क्या हो सकते हैं?

1) आज लाचारी से खेती करने वाला किसान उसे बुद्धिपूर्वक करे और अगले कदम में भक्ति पूर्वक। बुद्धिपूर्वक खेती करने का

मतलब है निसर्ग के नियमों का अभ्यास कर खेती करें। खेती का विज्ञान समझे। खेती में समस्तरीय बांध डालकर मिट्टी और वर्षा का पानी रोकें। खेती सजीव होने के लिए तननाशक, रासायनिक दवाइयां, रासायनिक खाद, संकरित बीजों का उपयोग न करें। अपने पर्यावरण की सुरक्षा के लिए खेत के चारों ओर बड़े वृक्षों की दीवार खड़ी करें। कचरा न जलाते हुए उसका अच्छा खाद (धन) बनाकर धरती को वापस दे। गोबर और गोमूत्र को सेंद्रीय खेती के लिए पूरा उपयोग में लाइं।

खेती भक्ति पूर्वक करने का मतलब है – निसर्ग खेती, सातत्यपूर्ण खेती की राह चलें। धरती माता से पाए प्रसाद में समाधान मानें।

2) बाजार के लिए खेती न करें। फसल नियोजन से (क्रॉप प्लैनिंग) से जैव विविधता (बायो डायवर्सिटी) हो। स्वावलंबन के लिए खेती करें। धरती माता जितने प्रकार का प्रसाद दे सकती है उसे अपनी खेती में बोएं। मोनोकल्चर अर्थात् एक ही तरह की पैदावार का संग्रह टाले। बाजार मुक्ति अपने आप सधेगी और लफंगे रूपए की आवश्यकता उतनी ही कम होगी। सात्विक, स्वावलंबन, सादगी के जीवन को गति मिलेगी।

कपास से कपड़े का स्वावलंबन, तिलहन से तेल स्वावलंबन, गन्ने से गुड़ का स्वावलंबन, सब्जी-फल यह सब साधा जा सका है। बाजार



एक सार्वजनिक प्रार्थना सभा में महात्मा गाँधी, और साथ में डॉ. सुशीला नायर १९४४।

मुक्ति के कदम बढ़ते हैं। सेंट्रिय उपज पोषक आहार देगी और शरीरश्रम की जोड़ से शरीर धर्म भी निभाया जा सकेगा। वृक्षों से पर्यावरण संतुलन की ओर कदम बढ़ेगे। स्वावलंबन से सशक्तिकरण होगा अर्थात् एंपावरमेंट उभरेगी।

३) किसानी जिंदगी में सहयोग, विशेषता श्रम सहयोग अवश्यंभावी है। परस्परावलंबन से रिश्ते उभरेंगे। सृजन की सामूहिकता श्रमजीवी समूह को स्वरूप ही बनाएगी।

४) अपने परिसर के जंगल का हक मांगा जा सकता है।

५) सहभागी संस्कृति निर्माण के लिए सत्ता विसर्जन जरूरी है। ग्राम सभा के संगठन और सर्वानुमति से निर्णय लेने की आचार संहिता से इच्छित साध्य होता हमने मेंढा गाँव में अनुभव किया है।

६) समाज मन उत्कांत हो जाए तो ग्रामदान विचार को समझकर, ग्रामदान कानून अंतर्गत ग्राम सभा संगठन की राह टटोली जा सकती है।

कोरोना से पायी सीख - २

जीवाणु का संक्रमण कहां हुआ है? शहरों में, जहां देश-विदेश से या बाहर से प्रवासी आए हैं। मांसाहार के शौक से जन्मी यह विपत्ति है। देहातों में पाई गई इक्का-दुक्का केस स्थानीय रहने वालों से नहीं बल्कि बाहर से आए व्यक्तियों के कारण संक्रमण से हुई है।

शहर और देहात में भारत का विभाजन क्यों हुआ? बुद्धिजीवी बसे शहर में। लोभ ने शहर बनाएं। श्रमजीवी बचे रहे देहात में।

समाज को सुचारू रूप से चलाने के लिए शासन निर्मिती हुई। बुद्धिजीवीयोंने शासन सत्ता हड्डप ली। भलाई (Benevolence) का रूप रचा। श्रमजीवी समाज सत्ताधारी को विश्वस्त समझ कर सो गया। राजदंड ने सुचारू नियमन के लिए कानून रचे। सभी लोग समान हैं पर कुछ लोग दुसरोंसे अधिक समान हैं (All men are equal but some men are more equal than others) कि समाज रचना ने आकार लिया।

मनुष्य को जीने के लिए अनाज, फल, सब्जी, दलहन, तिलहन आदि लगते हैं, जो नैसर्गिक संसाधनों पर (जल, जंगल, जमीन, जानवर) श्रम करके पैदा होते हैं। मनुष्य के जीवन का वह आधार है। धरती माता ने दिए

इस प्रसाद को हमारी संस्कृति में 'लक्ष्मी' कहा है। हम उसे देवता मानते हैं। वास्तविकतः मानव शरीर श्रम का ही यह रूप है। श्रमजीवी वह अनंतनाग है जिस पर पृथ्वी स्थिर है। मनुष्य जीवन श्रमजीवी के पराक्रम से फलता फूलता है। श्रमजीवी के प्रति मानव समाज ने कृतज्ञता रखनी चाहिए।

निर्सा संग्रह करने नहीं देता। वस्तुरूप (प्रसाद) में यह नष्ट होने (पेरिशेबल) वाला है। यह प्रसाद ज्यादा समय संग्रहित नहीं कर सकते। लक्ष्मी घर घर में बाटी जा सकती है।

बुद्धिजीवी सत्ताधारी वर्ग कष्ट से बचना चाहता था। उसने ऐसी समाज रचना रची जहां लक्ष्मी संग्रहित की जा सके। बार्टर सिस्टम से (लेबर करेंसी) वस्तुरूप पाने की जगह वस्तुओं के विनियम के साधन के रूप में रूपया अवतरित हुआ। जो संग्रहित किया जा सकता था। धीरे-धीरे वस्तुओं की बाजार में कीमत लेबर करंसी (कितने श्रम लगे हैं उस अनुपात में) ना होकर मांग और उपलब्धता के आधार पर होने लगी। मांग कृत्रिम कृतियों से बढ़ाई भी जा सकती है। उपभोग की वस्तु की कीमत तय करने का अधिकार उत्पादक के हाथ से निकल कर रूपया संग्रहित करनेवाले बुद्धिजीवियों के आधिकार्य में होना शुरू हुआ।

रूपया संग्रहित कर पाए इसलिए 'सबै भूमि गोपाल की' के संस्कृतिमें सुचारू नियोजन के नाम पर व्यक्तिगत मालीकीयत का कानून बुद्धिजीवी सत्ताधारियोंने गढ़ा। नैसर्गिक संसाधन (जमीन) अब रूपयों में खरीदी जा सकती थी। कानून की सुरक्षा के लिए राजदंड आया। राजदंड भलाई के लिबास में बलवान होते गया। बिना शरीरश्रम (कष्ट) के रूपया अब बाजार में कमाया जा सकता था। श्रम मूल्य आधारित अर्थव्यवस्था ने 'लफंगे रूपए' (इति विनोबा) कि सत्ता के सामने घुटने टेक दिए। पूँजीवादी सत्ता का जन्म हुआ। 'लक्ष्मी' देवता थी, अब उसका आसुरी रूप प्रकट हुआ।

यदि आसुरी सत्ता को परास्त करना हो तो असुर को परास्त करना होगा। असुर है मलफंगाफ रूपया। उसका राज है बाजार में। वह इस श्रमजीवी को भौतिक विकास का लॉलीपॉप दिखाता है। बाजार की मांग को प्रोत्साहन देता है। बाजार लफंगे रूपए की सहायता से श्रमजीवी के शोषण का साधन है, उसे परावलंबन की तरफ ढकेलने वाला,

लाचार बनाने वाला है इसे समझ में उतारना होगा। उसमें हम बहने जाएं इसके प्रति सजग होना होगा। श्रमजीवी को बाजार से मुंह मोड़ना होगा।

बाजार मुक्ति याने लफंगे रूपए पर का परावलंबन कम करना। अपने कृषि की मदद से अधिकाधिक स्वावलंबन की ओर मुड़ना। जीवनावश्यक वस्तुओं के आदान-प्रदान से समाज जीवन में विविधता और प्रचुरता के बीज बोना। लक्ष्मी के प्रसाद को शिरोधार्य मानकर सादगी की जिंदगी में समाधान मानना। परस्पर सहयोग से कष्टप्रद जीवन को सुसङ्घट्य बनाना। नष्ट किए पर्यावरण को अपने अपने क्षेत्र में संजोना। परस्पर मित्र भावना से सहभागी जीवन शैली (सहभागी शासन, सहभागी शिक्षण आदि) की टोह लेना। शनै शनै कांचन मुक्ति की ओर कदम बढ़ाना। सगुन निराकार समाज की आराधना करना। ग्राम स्वराज्य की ओर कदम बढ़ाना।

बुद्धिजीवी, श्रमजीवी जीवन का सम्मान करते हुए, उसे आचरण में लाए तो उन्हें अपने पल्लू में समा लेना होगा।

'शक्ति के नियम' की उपेक्षा करके 'प्रेम के नियम' की स्थापना करनी होगी। गाँधी ने रस्किन की पुस्तक 'अन टू धीस लास्ट - सर्वोदय' से पायी सीख किसान का जीवन सबसे मंगलमय जीवन है इसे अनुभूति पर उतारना होगा।

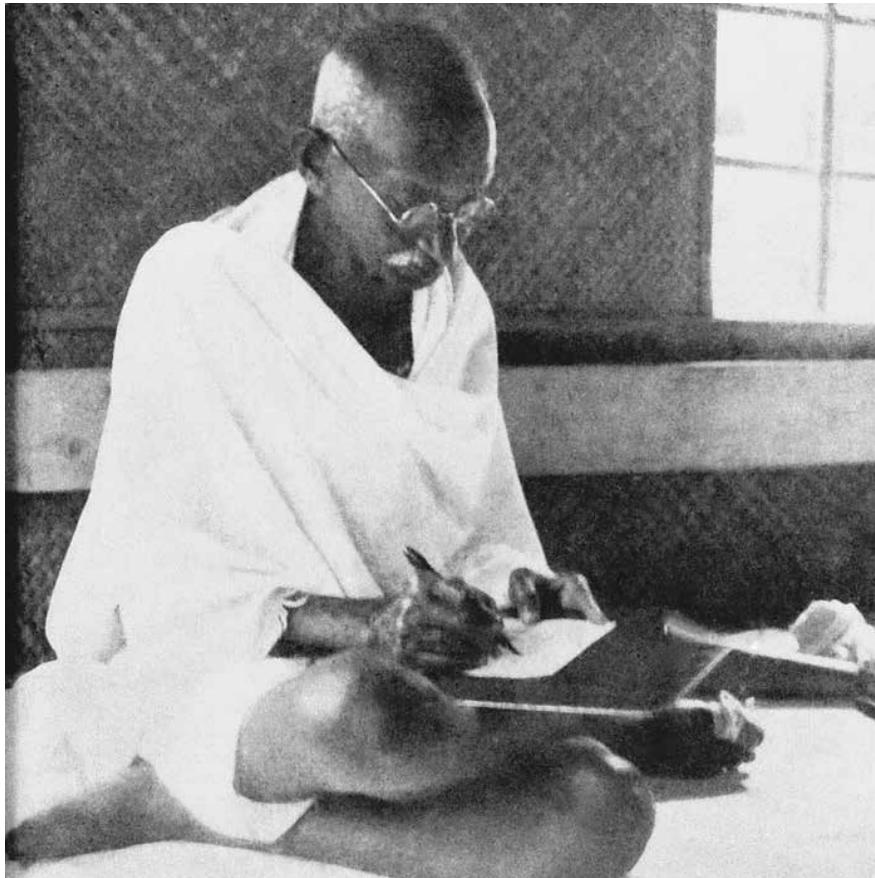
स्वावलंबन के लिए खेती यह पहला मुकाम होगा।

सर्वानुमति से निर्णय लेने की आचार संहिता यह दूसरा मुकाम।

समाज निष्ठा यह तीसरा मुकाम।

कोरोना से पायी सीख - ३

शहरों में मजदूरी के लिए आकर बसे गरीब देहातीयोंपर लॉक डाउन के कारण आपत्ति छाई है। रोज कमा कर पेट भरनेवाले पेट कैसे भरें? जो बेघर है या सड़क के किनारे रहते हैं, कहां रहे? इनमें अपने घरों तक वापस लौटने की भीड़ नजर आयी। शासन की ओर से भोजन और रहने की व्यवस्था खड़ी होने को समय लगना था। रेलवे बस बंद होने के कारण पैदल निकल पड़ना बुद्धिग्राह्य ही मानना चाहिए।



महात्मा गांधी, नौआखली के दौरे पर, १९४७

देहातों से शहरों में मजदूरी के लिए आए व्यक्तियों के पेट भरने का साधन अपने देहात में ही उपलब्ध होता, तो वे शहर नहीं आते और परावलंबी जीवन जीने के लिए मजबूर नहीं होते। पश्चिमी सभ्यता की चकाचौंध के आकर्षण से रुपया पाने (बाजार में रुपया ही बोलता है) शहरों में आते हैं। देहात में कृषि आधारित और ग्रामोद्योग आधारित जीवन से आज की बाजार व्यवस्था में लगने वाला पैसा नहीं निकल पाता इसलिए भी नई पीढ़ी घर की खेती न करते हुए नौकरी की खोज में या मजदूरी पाने बाहर निकलती है। नौकरी तो शहंशाह याने सधन बुद्धिजीवी वर्ग उड़ा ले जाता है। मजदूरी की शाश्वती नहीं होती, छोटी-मोटी नौकरी भी परमानेट नहीं होती। मिनिमम वेजेस यानी न्यूनतम मजदूरी मिलेगी इसका भरोसा नहीं। साल भर काम मिलेगा इसकी शास्त्री नहीं। भूखा क्या न करता, भिक्षा के टुकड़ों में ही समाधान मान लेता है। बेरोजगारी के बदले वह कम मजदूरी स्वीकारने लाचार हो जाता है। ऐसे ही अमानविय (सब ह्यूमन सबसिस्टेंस) जीने वाले लाखों व्यक्ति झोपड़पट्टी में पनाह ढूँढ़ते हैं, कितने ही रास्ते से लगे फुटपाथ पर सोते हैं।

देहातों में बचे रहे श्रमजीवी खुद की खेती से और मजदूरी से उदरनिवार्ह निकालने का प्रयत्न करते हैं। उनके पास इसके सिवा कोई चारा नहीं होता। बाजार से पैसा पाएंगे इस आशा से खेतमें कपास, सोयाबीन, गन्ना जैसी नकदी फसल की बुवाई करते हैं। अनाज, फल, सब्जी आदि लगाने के लिए पर्याप्त जमीन नहीं बचती। इकोनॉमिकल लैंडहोलिंग के किसान भी मर्यादित ही हैं। कैश क्रॉप की बाजार में कीमत नहीं मिलती। शासन निर्देशित स्पोर्ट प्राइस स्पोर्टिंग नहीं होती। खेती का धंधा घाटे का ही साबित होता है। अधिक उपज लेने से ज्यादा पैसा बाजार में मिल सकेगा यह मृगजल ही साबित होता है, कारण अपनी उपज की बाजार में कीमत किसान के हाथ नहीं होती। बल्कि ज्यादा उपज के मोहर्में संकरित बीज, रासायनिक खाद, दवाइयों की ओर वह मुड़ते हैं जो बाजार से नगद रुपया गिनकर लानी पड़ती है। इस तरह अधिक कीमत वाली खेती (हाय कैपिटल कॉस्ट एग्रीकल्चर) से कर्ज बाजारी होते हैं। रासायनिक खेती से जमीन की उर्वरकता घटती ही चली जाती है।

बहुतांश किसानों को बरसाती खेती (रेनफेड एग्रीकल्चर) पर जीना पड़ता है,

इसलिए खरीफ की फसल ही ले पाते हैं। रबी फसल के लिए सिंचन व्यवस्था नहीं होती। नगदी फसल (Cash Crop) के भूल भुलैया में स्वावलंबन के लिए खेती (जीवन आवश्यक सारी फसलें, जैव विविधता के साथ जो धरती माता दे सकती है उसे पाकर विविधता को समृद्धि मानना) का आयाम ही नजरअंदाज हो जाता है।

कैश क्रॉप के हर चश्मे (ऐनक) ने धोखा देने के बाद (कैश क्रॉप बेभाव बेचना पड़ने पर) पेट भरने के लिए लगाने वाला अनाज तथा अन्य आवश्यकताएं बाजार से खरीदनी पड़ती है। किसान दोनों छोरों से मारा जाता है। चक्की के दो पाठों में पिसा जाता है।

किसान परिवार की युवा पीढ़ी किसानी का कष्टमय जीवन जीने देहात में रहना नहीं चाहती। नौकरी मिलती नहीं। कोई भी ग्रामोद्योग बाजार में टिकता नहीं। शिक्षा से स्वावलंबन सधता नहीं। शिक्षित बेरोजगारी की समस्या हल नहीं हो सकती। ग्रामउद्योग को शासनाधार नहीं। बाजार पर्याप्त श्रम मूल्य देता नहीं। दूसरी ओर बड़ी मशीनें श्रम शक्ति के शोषण से ही उद्योगपति को मुनाफा मिला देती है

हल कैसे निकलेगा ?

कृषि आधारित जीनेवाले सारे श्रमजीवी कृषि से स्वावलंबन पा सके, मानवीय जीवन जी सके ऐसी अर्थव्यवस्था हम नहीं अपनाएंगे तब तक कोई भी हल मृगजल ही साबित होगा।

भारत की बहुतांश जनता श्रमजीवी है, देहातों में बसती है। उनके न्यूनतम आवश्यकता अन्न-वस्त्र-निवास है।

आवश्यकताओं के लिए वे स्वावलंबी बन जाए तो भूखमरी, बेरोजगारी पर हल निकल सकता है।

'स्वावलंबन के लिए खेती' करने वाले किसान और श्रमजीवी वर्ग को पूरक अर्थव्यवस्था कैसी होनी चाहिए ?

गांधी की ओर मोड़ना होगा।

-डॉ. उल्हास जाझू
महात्मा गांधी इन्स्टिट्यूट ऑफ
मेडिकल साइंसेज, वधा
क्रमशः

◆◆◆



फाउण्डेशन की गतिविधियां

सामाजिक दूरियों का पालन करते हुए सामाजिक विकास में सहभागी बने ग्राम जन – संवाद साधते फाउण्डेशन के कार्यकर्ता रूपेश शिंदे तथा सुधीर पाटील

गाँव में स्थानीय समिति की रचना का आरंभ

बा-बा॒पू १५० ग्राम विकास कार्यक्रम के अंतर्गत जीवन के महत्वपूर्ण विषय जैसे – आरोग्य, जल, खेती, स्वच्छता, शिक्षा तथा जीवन उन्नति विषयों के कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है। गाँव से अधिकाधिक सहभाग तथा शाश्वत नतीजे प्राप्त करने हेतु गाँव स्तर पर एक समिति का गठन करना आवश्यक है। इसी विषय को कार्यान्वयित करने के लिए गाँवों में कार्यरत स्थानीय कार्यकर्ताओं के साथ बैठक आयोजित कर विस्तृत चर्चा की गई। इस बैठक में लोकशाही, समानता, पारदर्शिता के माध्यम से गाँव के विभिन्न समूह सम्मिलित हुए। विषयों को न्याय दे सके ऐसी समिति स्थापन करने के उद्देश्य से गाँव में विचार-विमर्श की प्रक्रिया का आरंभ किया गया।

इस प्रक्रिया में मूल रूप से ग्राम सभा के द्वारा विभिन्न समूह जैसे महिला स्वयं सहायता समूह, अनुभवी गृहिणी, युवक, युवतियाँ, पुरुष बचत गुट, प्रयोगशील किसान, गाँव में कार्यरत आध्यात्मिक मंडल, बाजार समिति आदी समूहों को इस प्रक्रिया में सम्मिलित कर गाँव में सकारात्मक ऊर्जा निर्माण कर सकते हैं।

उपरोक्त विषय के संदर्भ में ३ जून २०२० के दिन चोपडा तहसील के बोरअजंटी, गौर्यापाडा, खार्यापाडा इन गाँवों से इस संकल्पना का आरंभ किया गया। ९ और १० जून २०२० के दिन जलगाँव तहसील के रामदेववाडी, जळके, वसंतवाडी, दापोरा इन गाँवों में बैठक की गई। एरंडोल तहसील के खर्ची बुद्रुक, खर्ची खुर्द और रखंजा बुद्रुक गाँवों में भी बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में गाँव के प्रमुख मान्यवर तथा पदाधिकारी उपस्थित थे। करोना महामारी के अंतर्गत सभी नियमों का पालन करते हुए इस बैठकों को अंजाम दिया गया।

फाउण्डेशन की ओर से इस बैठक में मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए रूपेश शिंदे, सुधीर पाटील, सागर चौधरी, चंद्रकांत चौधरी, विक्रम अस्वार और लखीबंद जी ने अपना योगदान दिया।

◆◆◆



सामाजिक विकास की आकृति तय करने के संदर्भ में गाँव के प्रमुख लोगों के साथ संवाद



पहले

श्रम संस्कार शिविर के उद्घाटन कार्य में उपस्थित रहकर युवाओं का मनोबल बढ़ाते हुए डॉ. अनिल काकोडकर, तुषार गाँधी तथा राधाबहन भट्ट

युवा और श्रम से साकार हुआ जल

युवाओं को परिश्रम के साथ जोड़ना और गाँव के लिए आवश्यक जल स्रोत का निर्माण करना यह एक चुनौती भरा कार्य बन गया है। क्योंकि हर एक गाँव में युवा तो होते हैं किंतु सामूहिक कार्य के लिए इनका योगदान मुश्किल से मिलता है। अगर हम युवाओं को श्रम कार्य के साथ जोड़ने में सफल होते हैं तो हम नए भविष्य का निर्माण कर सकते हैं। इस संदर्भ में फाउण्डेशन हर साल श्रम संस्कार शिविर का आयोजन करता है ताकि युवाओं को श्रम के साथ जोड़कर उनका महत्व समझा सके।

जनवरी २०२० में जलगाँव जिला के चोपड़ा तहसील के बोरअंजंटी गाँव में कुछ ऐसा हुआ की आज पर्यावरण निखर गया,

खेत-खलियाने लहराने लगे, गाँव खुशहाल हो गया। और यह सभी श्रम संस्कार शिविर की बदौलत संभव हुआ है। जी हाँ!!! बोरअंजंटी के पास आज अपना पानी है। वह भी श्रम के माध्यम से साकार किया है।

फाउण्डेशन के कार्यकर्ता, पीजी डिप्लोमा के छात्र तथा गाँवजनों की कड़ी मेहनत रंग लाई। हमारे पाठकों को याद होगा की जनवरी २०२० में फाउण्डेशन के चैअरमेन तथा संचालक मंडल के सदस्यों द्वारा बोरअंजंटी गाँव में श्रम संस्कार शिविर का उद्घाटन किया गया था। आयोजित श्रम संस्कार शिविर में करीब २५ लोग जुड़े थे और मिट्टी से भरा पड़ा छोटे से बाँध को ठीक करने का बीड़ा उठाया।

युवाओं के हाथ लगे, पसीना बहा और बाँध को गहरा बनाया गया। करीब ६० क्यूबिक मीटर के इलाके में जल संरक्षण करने की क्षमता का निर्माण किया गया।

इस श्रम संस्कार शिविर में फाउण्डेशन के पी. जी. डिप्लोमा के छात्र, स्थानीय लोग, वन विभाग के अधिकारी तथा आसपास के क्षेत्र के युवाएं सम्मिलित हुए। उपस्थित सभी लोगों ने अपनी चेतना के द्वारा इस मुश्किल कार्य को संभव किया।

इस कार्य में फाउण्डेशन के सुधीर पाटील, सागर चौधरी तथा चंद्रकांत चौधरी ने महत्वपूर्ण भूमिका अदा की।

◆◆◆

अभी



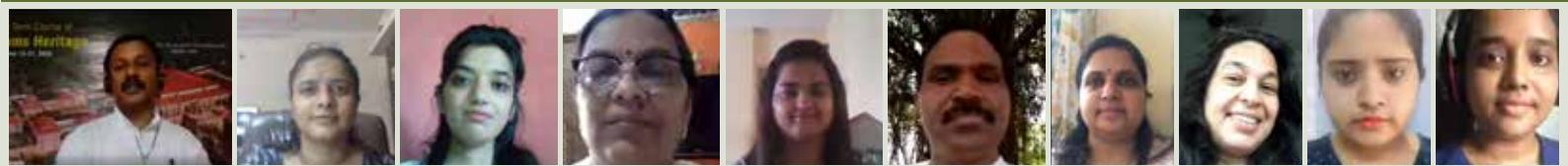
जल जीवन का निर्माण करने वाला अनमोल तत्व है, जल संसाधनों को बचाना, जीवन को बचाना है। – बोरअंजंटी के बाँध का मनोरम दृश्य

7-Day Online Short Term Course of Museums Heritage

June 15-21, 2020



Gandhi Research Foundation
Jalgaon, India.



'वस्तुसंग्रहालयों की विरासत' और वस्तु संग्रहालय व्यवस्थापन इन विषयों पर ऑन-लाइन कोर्स कार्यान्वित

संग्रहालय एक ऐसा संस्थान है जो समाज की सेवा और विकास के लिए जनसामान्य के लिए खोला जाता है। और इसमें मानव और पर्यावरण की विरासतों के संरक्षण के लिए उनका संग्रह, शोध, प्रचार या प्रदर्शन किया जाता है। जिसका उपयोग शिक्षा, अध्ययन और मनोरंजन के लिए होता है।

अंतर्राष्ट्रीय संग्रहालय परिषद के अनुसार संग्रहालय में ऐसी अनेक चीजें सुरक्षित रखी जाती हैं जो मानव सभ्यता की याद दिलाती है, संग्रहालय में रखी वस्तु हमारी सांस्कृतिक धरोहर तथा प्रकृति को प्रदर्शित करती है इसिलिये फाउण्डेशन ने यह निर्णय लिया कि इसके बारे में एक 'वस्तुसंग्रहालयों की विरासत' विषय का चयन करेंगे एवं जन सामान्य को संग्रहालय विशेषज्ञों से मिलने का, संग्रहालयों की चुनौतियों से अवगत कराने के लिए स्रोत सामग्री विकसित करेंगे। आज के इस कोविड-१९ के दौर में ऑनलाइन में कई सारे विषयों के कोर्स/क्लासेस से लिए जा रहे हैं। लेकिन 'संग्रहालयशास्त्र' के बारे में कोई कोर्स उपलब्ध नहीं था। ऐसे समय में फाउण्डेशन के संग्रहालय अभिक्षक पद पर कार्यरत भुजंगराव बोबडे जिन्होंने १३ साल इस क्षेत्र में अपना योगदान दिया है तथा इसी विषयपर २ एनसायक्लोपिडिया के साथ २० संशोधन ग्रंथों का लेखन किया है। ऐसे साधन व्यक्ति का छात्र, संशोधक एवं समाज को उपयोग हो यह भी फाउण्डेशन का उद्देश्य रहा है।

उपरोक्त उद्देश्य से फाउण्डेशन द्वारा आयोजित इस सात दिवसीय कोर्स में महाराष्ट्र, गुजरात, गोवा, मध्य प्रदेश, छत्तिसगढ़, बिहार, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, दिल्ली, जम्मू काश्मीर, उत्तराखण्ड, ओरिसा, आसाम, मेघालय, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, तेलंगाणा, तमिलनाडू इ. भारत के १८ विभिन्न राज्यों से तथा भारत के बाहर ऑक्सफर्ड युनिवर्सिटी से, ऐसे कुल मिलाकर २९७ सदस्य सामिल हुए थे।

इस कोर्स के सफलतापूर्वक आयोजन के बाद १ से ७ जुलाई तक 'वस्तुसंग्रहालय व्यवस्थापन' इस कोर्स का आयोजन किया गया। तथा २१ से ३० जुलाई २०२० के दौरान 'भारतीय कला एवं स्थापत्य की विरासत' नामक कोर्स का भी आयोजन किया जा रहा है। पंजीकरण हेतु भुजंगराव बोबडे (संपर्क क्रमांक ९४०४९५५२२६) को संपर्क करें।



कोर्स के बारे में कुछ सहभागियों की प्रतिक्रिया

This course not only gave an outline of the museums, its origins, history, the laws and rules governing museums, how to start a museum, conservation and preservation of artefacts but also gave details of top museums of the world and almost all museums of India with special focus on Maharashtra.

Mrityunjay Bose
Deccan Herald, Mumbai



Thanks for all valuable and knowledgeable information in the course. Method of Presentation was excellent and the views of the speaker were praise worthy. Gandhi Research Foundation museum successfully conducted this course. Thanks a lot to all of you for being such a part of this excellent course.

Madhav Singh
Member, International Council of Museums (ICOM)



संग्रहालय के विस्तृत जानकारी को संक्षेप में सरल माध्यम से बताने का प्रयास आने वाले समय में इतिहास, संस्कृति, सभ्यता, पुरातत्व के प्रति युवाओं में अवश्य रुचि पैदा करेगी। संग्रहालय से संबंधित अधिनियमों को भी समझाया गया जो की अति महत्वपूर्ण हैं। देश की सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण, संवर्धन, पुनर्गठन को सरल रूप में बताया गया तथा सरल भाषा में आयोजित किया गया। आशा है गाँधी रिसर्च फाउण्डेशन आगे भी ऐसी कार्यशालाओं का आयोजन करेता रहेगा।

डॉ अर्चना डिमरी,
कन्या गुरुकुल महाविद्यालय, देहरादून



चालीस हजार खादी के मास्क की बिक्री

इस महामारी के दौर में कई तरह के नियमों का पालन करना अत्यंत आवश्यक है। आकस्मिक रूप से आई हुई इस आपदा ने हमारे जीवन को अस्तव्यस्त कर दिया है। ऐसे दौर में विश्व आरोग्य संगठन तथा भारत सरकार द्वारा जारी निर्देशिका के तहत सभी को अपनी रक्षा के लिए सावधानी बरतनी होगी। और उनके लिए मास्क पहनना पहली सुरक्षा जैसा हो गया है। नतीजा बाजार में मास्क की कमी महसूस हो गई, या अच्छे मास्क मिलना मुश्किल हो गया। जब मास्क हमारे जीवन का हिस्सा बन ही गया है तो इसे स्वीकृत कर अच्छी गुणवत्ता वाले मास्क लोगों तक पहुँचने चाहिए इस संकल्प से फाउण्डेशन ने खादी मास्क बनाने की दिशा में पहल आरंभ की। फाउण्डेशन के अपने ही खादी विभाग में विशेष तरह से कपड़े का निर्माण किया गया और निर्देशिका के तहत स्वच्छ, किफायती, टिकाऊ मास्क तैयार किए गए। पिछले कुछ महीनों में करीब चालीस हजार से अधिक मास्क भारत के विभिन्न जगहों

पर पहुँचाए गए हैं। एक अर्थ में यह स्थानीय से वैश्विक की दिशा में आत्मनिर्भर भारत का निर्माण है।

खादी के मास्क की विशेषताएँ:

- विशेष तरह के मास्क डबल लेआर तथा ट्रिपल लेआर में उपलब्ध हैं।
- यह मास्क सांस लेने के लिए आरामदायक, पुनः इस्तेमाल होने वाले, धुलने योग्य तथा बायोडिग्रेडेबल हैं।
- आपके चेहरे के अनुकूल इसे लगाने के लिए वेलक्रो और विशेष इलेस्टिक तार दिए गए हैं।
- विभिन्न आकार तथा मॉडेल में उपलब्ध हैं।

आपकी आवश्यकता अनुसार इसे आर्डर कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें।

नितीन चोपड़ा - ९४२३८८९८२४, ०२५७-२२६४८०३
info@gandhifoundation.net

Full nose, mouth and chin covered, Double layered, Reusable - Face Masks

1. Face Mask (Elastic attached for closure)



Size: 7.5in x 4in
(Open: 7.5in x 7in)
Colour: White

Retail Price
₹20
per piece
(Incl. GST)

2. Face Mask (Elastic attached for closure)



Also available with
filter paper pocket
Size: 6.5in x 4.5in
(Open: 6.5in x 9in)
Colour:
White and various colours

Retail Price
₹20
per piece
(Incl. GST)

3. Face Mask with Neck Band (Velcro attached for closure)



Size: 12.5in x 6in
(Open: 21.5in x 6in)
Colour:
White and
various colours

Retail Price
₹75
per piece
(Incl. GST)

4. Full Face Mask- Compact (Velcro attached for closure)



Also available with
filter paper pocket
Size: 13in x 11.5in
(Open: 26in x 11.5in)
Colour: White

Retail Price
₹70
per piece
(Incl. GST)

OPTIMIZE YOUR STRESS TO MAXIMIZE YOUR STRENGTH!!



STRESS MANAGEMENT

Understanding and managing stress in personal and professional situations

June 22 - 27, 2020



Gandhi Research Foundation

Gandhi Teerth, Jain Hills, Jalgaon, (Maharashtra) India
Ph. +91 257-2264803, +91 9422776936;
Email: academics@gandhifoundation.net



तनाव प्रबंधन ऑन-लाइन पाठ्यक्रम

जीवन के कई कदम पर हमें संघर्ष में ऐसे उलझ जाते हैं कि खुद को तनावग्रस्त पाते हैं। वर्तमान समय में ऐसी कोई व्यक्ति नहीं होगी जो तनाव को महसूस न करती हो। किसी भी रूप में यह हमारे जीवन के साथ जुड़ा हुआ है ही। या यूं कहे तनाव लगभग विकास का पर्याय बन गया है। वैवाहिक संबंध टूटने, भविष्य की चिंता, और व्यावसायिक जीवन में तनाव यह एक चेतावनी रूप से बढ़ रहा है। किंतु इसे योग्य रूप से प्रबंध करते हैं तो यह हमारे लिए अधिक नुकसानदायक नहीं बनता है। जीवन में तनाव के लिए अनुकूलित समाधान प्रदान करने के लिए गाँधी रिसर्च फाउण्डेशन द्वारा तनाव प्रबंधन पर छह दिवसीय ऑन-लाइन पाठ्यक्रम का आयोजन किया।

२२ से २७ जून, २०२० के दौरान आयोजित इस पाठ्यक्रम में भारत के सात राज्यों के साथ दक्षिण अफ्रीका के प्रशिक्षु भी शामिल थे। पाठ्यक्रम की प्रस्तुति एक विशेष श्रृंखला के माध्यम से प्रस्तुत की गई। इसमें तनाव की समग्र समझ, कारणों और हम इसे नियंत्रण में लाने के लिए क्या कर सकते हैं, का समावेश किया गया। इस पाठ्यक्रम

में मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए डॉ. कल्याणी नागुलकर, एसोसिएट प्रोफेसर, डॉ. यू. पी. मेडिकल कॉलेज जलगाँव। डॉ. वी. आर. सुब्रमण्यम, वरिष्ठ वैज्ञानिक, जैन इरिशेशन सिस्टम्स, जलगाँव। डॉ. जॉन चेल्लदूरै, शिक्षा विभाग के डीन, गाँधी रिसर्च फाउण्डेशन तथा इस पाठ्यक्रम के समन्वयक अधिवन झाला, संपादक तथा रिसर्च एसोसिएट, गाँधी रिसर्च फाउण्डेशन द्वारा प्रशिक्षण प्रदान किया गया।

विशेषत: इस पाठ्यक्रम में व्यक्तिगत और व्यावसायिक दोनों स्थितियों में तनाव की घटनाओं को प्रभावी ढंग से संभालना, जिसमें संज्ञानात्मक और दैहिक दोनों प्रकार के डी-तनाव अभ्यास शामिल है। इस पाठ्यक्रम में सम्मिलित प्रतिभागियों ने यह टिप्पणी की कि पेशेवरों और युवाओं को यह प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। आने वाले समय में इस पाठ्यक्रम की अगली श्रृंखला प्रस्तुत की जाएगी। इस पाठ्यक्रम में पंजीकरण हेतु फाउण्डेशन कार्यालय का संपर्क करें।



पाठकों के अभिमत

'खोज गाँधीजी की' पत्रिका पर हमें पाठकों के अभिमत हमेशा प्राप्त होते रहते हैं। प्रस्तुत है पिछले अंक के लिए प्राप्त कुछ पाठकों के अभिमत।

- संपादक

I am grateful for the May 2020 issue of Khoj Gandhiji Ki. I really appreciate that even in present difficult time, Gandhi Research Foundation is able to keep issuing the very interesting journal.

with regards,

Y. P. Anand
New Delhi

आपकी पत्रिका 'खोज गाँधीजी की' लगातार मिल रही है। पत्रिका से गाँधी रिसर्च फाउण्डेशन की गतिविधियों की जानकारी मिलती है। फाउण्डेशन देशव्यापी जैसा कार्य कर रहा है उसकी जितनी भी प्रशंसा की जाय कम है। आज के संदर्भ में जहां 'मार मिट जाओ' का नारा बुलंद है वहाँ आप 'जियो और जीनो दो' का दीपक निर्भयता और सजगता से बचा ही नहीं रखे हैं बल्कि आने वाली पीढ़ी को बता भी रहे हैं। आपका यह प्रयास हमें भविष्य के प्रति आशान्वित करता है।

संभव हो तो वर्तमान समय में देश-विदेश के गाँधी के जानकारों, सहयोगियों, अन्वेषकों के लेख, संस्मरण आदि भी प्रकाशित करें। पत्रिका और पठनीय तथा खूबसूरत हो जायेगी।

महेश लोधा



चित्र शृंखला - ०५

महात्मा को नमन

महात्मा गाँधी से जुड़े विभिन्न पहलुओं की खोज में प्रस्तुत विशेष शृंखला 'गाँधी-दर्शन' का आरंभ



महात्मा गाँधी का पार्थिव शरीर अंतिम संस्कार के लिए राजघाट की ओर ले जाते हुए, दिल्ली

“यद्यपि आज बापू का शरीर नहीं रहा तथापि उनके शब्द
और उपदेश अमर हैं। हमें निःसंशय
होकर उनका अनुकरण करना चाहिए।
...हमसे बोलने, हमें धीरज बँधाने,
हमें बढ़ावा देने और हमारी रहनुमाई
करने के लिए महात्मा गाँधी आज
हमारे बीच जिंदा नहीं है। मगर क्या
उन्होंने अकसर हम से यह नहीं कहा
कि शरीर अस्थायी है और एक न एक
दिन उसका नाश अवश्य होता है, और सिर्फ आत्मा ही
अमर है और उसका कभी नाश नहीं होता।”



- राजेन्द्र प्रसाद

(एक अमेरिकी महिला साहित्यकार। उनको १९३८ को नोबेल पुरस्कार
प्रदान किया गया।)

Printed Matter

IF UNDELIVERED PLEASE RETURN TO:

Gandhi Research Foundation
Gandhi Teerth, Jain Hills, Jalgaon - 425001 (M.S.) India; Tel: +91-257-2264801