International Journal of History 2022; 4(2): 185-187

INTERNATIONAL JOURNAL OF HISTORY

E-ISSN: 2706-9117
P-ISSN: 2706-9109
www.historyjournal.net
IJH 2022; 4(2): 185-187
Received: 05-07-2022
Accepted: 09-08-2022

पिंकी मीना
सहायक आचार्य, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गंगापुर सिटी, सवाई माधोपुर, राजस्थान, भारत

Corresponding Author:
पिंकी मीना
सहायक आचार्य, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गंगापुर सिटी, सवाई माधोपुर, राजस्थान, भारत

स्वस्थ जीवन की पहली सीढ़ी स्वच्छता : गाँधीय दृष्टिकोण

पिंकी मीना

सारांश
सृष्टि के सर्वोच्च स्तर पर होने के कारण मनुष्य में स्वच्छता का स्तर भी उच्च होना चाहिए। गांधी एक ऐसे व्यवहारिक आदर्शवादी व्यक्ति थे जिन्होंने स्वच्छता में ईश्वर का निवास खोजा। स्वच्छता को आज संकुचित दायरे से आगे ले जाकर नागरिकों के शारीरिक व मानसिक विकास से जोड़ने की आवश्यकता है। गांधी के अनुसार निरोग शरीर में ही निर्विकार मन का वास होता है तथा स्वास्थ्य के साधारण से नियमों का पालन करके हम तंदुरुस्त रह सकते हैं।
गांधी के आश्रम में भी स्वच्छता पर विशेष जोर दिया जाता था वहां गांधी स्वयं संडास सफाई का कार्य करते थे ताकि यह गतिविधि सभी की दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बन सके। गांधी भारतीयों की कम सफाई की आदतों का वर्णन करते हुए रेलवे व तीर्थ स्थानों में फैली गंदगी व बदबूदार वातावरण के बारे में नाराजगी व्यक्त करते हैं। गांधी के अनुसार स्वच्छता व्यक्ति को हर तरफ से आत्मविश्वासी, अनुशासित व स्पष्ट नजरिया वाला इंसान बनाती है। गंदे शौचालयों के इस्तेमाल से हम बीमारियों को न्योता देते हैं जो पैसा व समय दोनों की बर्बादी करते हैं। सफाई के कार्य को उत्कृष्ट मानकर ही उन्होंने मैला ढोने वालों को ष्हरिजनष् से संबोधित किया।

कूटशब्द: गांधी, आश्रम, हरिजन, स्वच्छता

प्रस्तावना
स्वच्छता प्रकृति का मौलिक गुण है। प्रकृति के प्रत्येक जीव को स्वच्छता का बोध होता है। कुत्ते, बिल्ली बैठते समय पूँछ से जमीन को स्वच्छ करते हैं और फिर बैठते हैं। सृष्टि के सर्वोच्च स्तर पर होने के नाते मनुष्य में स्वच्छता का स्तर भी सबसे ऊँचा होना चाहिए। आधुनिक युग में स्वच्छता के इस सर्वोच्च स्तर को प्राप्त करने वाले व्यक्तित्व को ढूँढना है तो हमें गाँधी की ओर देखना होगा। यह वह व्यावहारिक आदर्शवादी व्यक्ति थे जिन्होंने स्वच्छता को इतना महत्व दिया कि स्वच्छता में ईश्वरत्व का निवास खोजा। साथ ही अपने रचनात्मक कार्यों में सफाई को एक महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया। उनके लिए सफाई एक समयबद्ध क्रिया न होकर एक दिन–प्रतिदिन की धार्मिक गतिविधि थी।
आज इस विषय के वैज्ञानिक विवेचन की आवश्यकता है। वर्तमान समय में सफाई का मतलब बड़े संकुचित दायरे में लिया जाता है। घर द्वार की सफाई ही सम्पूर्ण स्वच्छता नहीं होती। हमें घर के साथ–साथ गली, मोहल्ला, शहर, राज्य व अंत में देश को भी स्वच्छ बनाना है क्योंकि स्वच्छता ही स्वास्थ्य की कुंजी है।
किसी भी राष्ट्र के विकास को मापने का उत्तम मानक वहाँ का स्वस्थ समाज होता है। नागरिकों के स्वास्थ्य का सीधा असर उनकी कार्यशक्ति पर पड़ता है व्यक्ति की कार्यशक्ति का सीधा संबंध राष्ट्रीय उत्पादन से है जिस देश की उत्पादन शक्ति मजबूत है, वह वैश्विक स्तर पर विकास के नए–नए मानक गढ़ने में सफल होता रहा है। इसलिए किसी भी राष्ट्र के विकास में वहाँ के नागरिक स्वास्थ्य का बेहतर होना बहुत ही जरूरी है। शायद यही कारण है कि अमेरिका व चीन जैसे राष्ट्र स्वास्थ्य को अहम स्थान देते हैं। किसी भी राष्ट्र के लिए अपने नागरिकों के स्वास्थ्य की रक्षा पहला धर्म होता है।

स्वास्थ्य और स्वच्छता में संबंध
बहुत सी बीमारियों का प्रत्यक्ष संबंध व्यक्ति की साफ–सफाई की आदतों से होता है। डायरिया, टी. बी., पेचिस, मलेरिया जैसी बीमारियां इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है। यह देखा गया है कि हाथों को गंदा रखने की प्रवृत्ति, घरों में टंकियों, मटकों में पानी को भरा रखने की आदत ही मलेरिया, डायरिया जैसी बीमारियों को न्योता देती है।

जिस महात्मा गाँधी के जन्म दिवस पर स्वच्छ भारत अभियान शुरू किया गया वहीं महात्मा स्वास्थ्य का नियम बताते हुए कहते हैं कि ''मनुष्य जाति के लिए साधारणतः स्वास्थ्य का पहला नियम यह है कि मन चंगा तो शरीर भी चंगा है। निरोग शरीर में निर्विकार मन का वास होता है। मन और शरीर के बीच अटूट संबंध है।'' अगर हमारा मन निर्विकार यानी निरोग हो तो वह हर तरह से हिंसामुक्त होगा और स्वास्थ्य के साधारण से नियमों का पालन करे तो बिना किसी खास कोशिश के हमारा शरीर तंदुरूस्त रहेगा।

WHO हो या U.N.O. सभी ने स्वास्थ्य व स्वच्छता संबंधी अपने दिशा निर्देशों में यह स्वीकारा है कि मानसिक विकास और सामाजिक कल्याण में सुधार के साथ–साथ संक्रमण को रोकने के लिए स्वच्छता एवं स्वास्थ्य अत्यंत आवश्यक है। पहली बार गाँधीजी ने स्वच्छता के मसले को दक्षिण अफ्रीका में भारतीय व्यापारियों के अपने–अपने व्यापार के स्थानों को साफ रखने के संबंध में उठाया था। गाँधी भारतीय लोगों की साफ–सफाई कम रखने की आदतों से भी परिचित थे इसलिए अपने 20 वर्षों के प्रवास में उन्होंने साफ–सफाई रखने पर विशेष बल दिया। गाँधीजी का मानना था कि किसी भी इलाके में अधिक भीड़भाड़ गंदगी की प्रमुख वजह होती है इसलिए नगरपालिका को उचित व मूलभूत ढ़ाँचागत सुविधाएँ व स्वच्छ वातावरण उपलब्ध करवाना चाहिए।[1]

गाँधीजी ने गाँव की स्वच्छता के संदर्भ में सार्वजनिक रूप से पहला भाषण 14 फरवरी 1916 में मिशनरी सम्मेलन में दिया। गाँधीजी ने स्कूली उच्च शिक्षा के पाठ्यक्रमों में स्वच्छता को तुरंत शामिल करने की आवश्यकता पर जोर दिया था। गुरूकुल कांगड़ी में 1916 में अपने भाषण में उन्होंने कहा था ''गुरूकुल के बच्चों के लिए स्वच्छता और सफाई के नियमों के ज्ञान के साथ ही उनका पालन करना भी प्रशिक्षण का एक अभिन्न हिस्सा होना चाहिए।''

गाँधीजी के आश्रम उनकी प्रयोगशाला थे। आश्रम में रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक काम करना होता था। ये आश्रम समानता के सिद्धांत पर आधारित थे जहाँ ऊँच–नीच, जात–पांत के लिए कोई स्थान नहीं था। वस्तुतः ये आश्रम वसुधैव कुटुम्बकम के सिद्धांत पर आधारित थे, यहाँ गाँधीजी समेत सभी द्वारा सण्डास सफाई का कार्य स्वयं ही किया जाता था। इस कारण शौचालय सफाई के जिस कार्य को हीन समझा जाता था वह अब सभी के जीवन की गतिविधियों का हिस्सा बन गया। यहाँ शौच के वैज्ञानिक ढंग से निस्तारण को भी सफाई का हिस्सा बनाया गया और मैले को खेतों में उर्वरक की तरह प्रयोग में लाने हेतु भी प्रयोग किये गये।[2] गाँधीजी का मानना था कि भारतीय पश्चिमी देशों से सफाई के तौर तरीकों को सीखें व उनका उसी प्रकार पालन करें। सामुदायिक सफाई गाँधी का सामाजिक बदलाव का तरीका था जो अछूतों के विरूद्ध संरचनात्मक कार्य में बदल गया। गाँधीजी ने ग्रामीण साफ–सफाई व स्वच्छता हेतु पंचायतों की भूमिका को स्वीकार किया।

गाँधीजी कहते थे कि शिक्षा देने हेतु तीन आर का ज्ञान ही पर्याप्त नहीं होता। शिष्टाचार और स्वच्छता तीन आर से पहले अपरिहार्य है। हमारे देश में 2012 में आबादी का 50 प्रतिशत खुले में शौच करता है। गाँधीजी ने स्वच्छता के महत्व को हरिजन में रेखांकित करते हुए लिखा कि साफ–सफाई व स्वच्छता के मामले में तीन आर का कोई महत्व नहीं है।[3] गाँधीजी ने रेल के तीसरी श्रेणी के डिब्बे में जब भारत भ्रमण किया तो वे भारतीय रेलवे की गंदगी से स्तब्ध व भयभीत थे। अपने 1917 को लिखे पत्र में गाँधीजी ने लिखा कि निश्चित रूप से तीसरी श्रेणी के डिब्बे में यात्रा करने वाले लाखों लोगों को जीवन की बुनियादी जरूरतें हासिल करने का अधिकार है क्योंकि इन लाखों लोगों की उपेक्षा करके हम लोगों में स्वच्छता, शालीनता, सादगी की आदत विकसित नहीं कर पायेंगे। आगे गाँधी पत्र में सुझाव देते है कि इस तरह की भयावह व संकट की स्थिति में तो यात्री परिवहन को बंद कर देना ही उचित होगा क्योंकि ये अस्वास्थ्यजनक दशायें व्यक्तियों के स्वास्थ्य व नैतिकता को प्रभावित करती है।

भारतीय रेल की कमोवेश यही स्थिति आज भी है। रेलवे के डिब्बों व शौचालयों की सफाई हेतु कर्मचारी व श्रमिक तो हैं किंतु हम भारतीयों की कूड़ा फैलाने की आदत ऐसी है जिसमें किसी भी व्यक्ति डिब्बे में कचरा फैलाते वक्त शर्म महसूस नहीं करता। शौचालयों का भी भली–भाँति प्रयोग नहीं किया जाता है। तीसरी श्रेणी के शौचालयों की स्थिति तो शोचनीय होती ही है किंतु वातानुकूलित डिब्बों में यात्रा करने वाले पढ़े लिखे लोग अपने बच्चों को शौचालय सीट इस्तेमाल नहीं करवाकर उन्हें बाहर ही शौच करवाते हैं।

गाँधीजी ने धार्मिक स्थलों यथा गया, डाकोर आदि की दयनीय स्थिति व बदबूदार वातावरण के बारे में बताया कि उनकी आत्मा इन जगहों में फैली गंदगी और बदबू के खिलाफ बगावत करती है। गाँधीजी कांग्रेस के प्रत्येक सम्मेलन में सफाई के मामले को उठाते थे व स्वच्छता के प्रति सभी को जागरूक करते। टैगोर के शांति निकेतन में भी गाँधीजी ने शरीरश्रम व साफ–सफाई के महत्व को विद्यार्थियों को समझाया।

यरवदा जेल में गाँधीजी से संबंधित एक घटना उनकी स्वच्छता के प्रति गंभीरता को दर्शाती है। गाँधी सुबह 4:00 बजे प्रार्थना के उपरांत नीबू व शहद का पानी पीते थे। एक सुबह जब पटेल व महादेव देसाई वहीं बापू के पास ही बैठे–बैठे पढ़ रहे थे तो पानी को एक कपड़े से ढ़कने की बात गाँधी ने उनसे कही। बापू ने जब कारण बताया कि पानी में छोटे–छोटे जीव गिर सकते हैं तो सरदार पटेल ने कहा कि ''इस सीमा तक तो कोई भी अहिंसक नहीं बन सकता'' तब गाँधी ने हँसकर इसका महत्त्व बताया और पटेल को कहा कि ''इस सीमा तक अहिंसा तो नहीं पाली जा सकती मगर स्वच्छता तो पाली जा सकती है।''[4]

वस्तुतः गाँधीजी के जीवन में स्वच्छता का महत्त्व सबसे बड़ा था। गाँधीजी के अनुसार स्वच्छता या सफाई व्यक्ति को हर तरह से आत्मविश्वासी अनुशासित और स्पष्ट नजरियेवाला इंसान बनाती है। सफाई व स्व्च्छता गाँधी के दैनिक कार्यों का अभिन्न हिस्सा थी। गाँधीजी शौचालय व रसोईघर को एक समान ही स्वच्छ रखने पर बल देते थे।

''1994 में सेवाग्राम में अपने संबोधन में गाँधीजी ने कहा कि शिक्षा में मन व शरीर की सफाई ही शिक्षा का प्रथम कदम होता है। आसपास के वातावरण को जैसे हम झाड़ू व बाल्टी की मदद से साफ करते हैं उसी प्रकार व्यक्ति के मन की शुद्धि प्रार्थना के माध्यम से होती है। इसलिए प्रत्येक कार्य की शुरूआत प्रार्थना से की जाती है।[5]

आसपास के घर, सार्वजनिक स्थानों और आवागमन के साधनों पर नजर दोड़ाऐं तो पाते हैं कि साफ–सफाई की सबसे उपेक्षित स्थिति इन्हीं स्थलों की देखने को मिलती है। गंदे शौचालयों के इस्तेमाल से हम इनके साथ बीमारियों को भी न्योता देते है और उन्हें भी अपने साथ जोड़ लेते हैं। इलाज के लिए फिर समय व पैसा दोनों की ही बर्बादी करते हैं। स्वच्छता की छोटी सी आदत विकसित करके इन सभी समस्याओं को हल किया जा सकता है। ''यू.एन.ओ, डब्ल्यू.एच.ओ. ने मानव विकास के मुद्दे को भी स्वच्छता से जोड़ा है। यू.एन. द्वारा कहा गया कि सभी लोगों की बिना भेदभाव के वंचित व्यक्तियों, सबसे कमजोर समूहों को प्राथमिकता देते हुए पर्याप्त स्वच्छता सेवाओं तक पहुँच सुनिश्चित की जानी चाहिए। हमारे ग्रामीण क्षेत्र इन सेवाओं से अभी भी अछूते हैं जबकि शहरी क्षेत्र तेजी से शहरीकरण के कारण स्वच्छता संबंधी जरूरतों के लिए संघर्ष कर रहे हैं।''[6] 2013 में यू.एन. के उपमहासचिव द्वारा खुले में शौच को समाप्त करने का आह्वान किया गया। स्वच्छता के सुरक्षित प्रबंधन के साथ ही अपशिष्ट जल उपचार एवं पुनः उपयोग आदि को सतत विकास लक्ष्यों के तहत प्रमुख स्थान दिया गया।

''गाँधीजी के अनुसार सेवा का प्रत्येक कार्य चाहे, वह शौचालय

सफाई का हो, बर्तन मांजने का हो, कपड़े धोने का हो, पवित्र ही होता है। उस कर्म को ठीक से करना ही परमेश्वर की पूजा है।'' इस तरह गाँधी स्वच्छता व सफाई को प्रत्येक व्यक्ति का कार्य बतलाते हैं।[7] वे हाथ से मैला ढ़ोने व किसी एक जाति के लोगों द्वारा ही सफाई करने की प्रथा को समाप्त करना चाहते थे। सफाई के कार्य से बढ़कर दूसरा और कोई कार्य महान नहीं है। इसका उदाहरण हम सेठ घनश्यामदास बिड़ला व गाँधी के प्रकरण से समझ सकते हैं। जब गाँधी सेठजी की उतारी हुई धोती को धो देते हैं जो बिड़ला जी अभी नहाने के समय उतार के आये थे। जब गाँधी धोने के बाद धोती को सुखा रहे थे इतने में सेठ जी आ गये और धोती को छीनते हुए छिड़ककर बोले ये क्या कर रहे है आप? तब गाँधी बड़ी ही सहजता के साथ उत्तर देते हैं कि धोती पर किसी और का पैर पड़ जाता तो वो गंदी हो जाती इसलिए मैं उसे धो लाया। सफाई का कार्य तो वैसे भी सर्वोत्कृष्ट कार्य होता है।

''गाँधी ने भारतीय समाज में सदियों से मौजूद अस्पृश्यता की कुरीति और जातीय प्रथा का विरोध किया। सफाई करने वाले जाति के लोगों को गाँवों से बाहर रखा जाता था। उनकी बस्तियाँ बहुत ही खराब, मलीन व गंदगी से भरी हुई थी। गरीबी व अशिक्षा के कारण ये लोग ऐसी बुरी स्थिति में रहते थे। गाँधीजी उन मलिन बस्तियों में गये और उन्होंने अस्पृश्य समझे जाने वाले लोगों को गले लगाया। गाँधीजी इन लोगों की सामाजिक स्थिति में सुधार करके इन्हें मुख्य धारा में शामिल करना चाहते थे।''[8]

गाँधीजी ने सफाई करने, मैला ढोनें वालों द्वारा किये जाने वाले अमानवीय कार्य, जो बहुत ही बदबूदार, असहनीय वातावरण में किया जाता था, पर बहुत ही कठोर टिप्पणी की। उन्होंने कहा ''हरिजनों में गरीब सफाई करने वाला भंगी समाज के स्तरों पर सबसे निचले पायदान पर खड़ा है किंतु वहीं सबसे महत्वपूर्ण है। यदि वह अपना सफाई का कार्य छोड़ दे तो हमारी समस्त गलियाँ, सड़के, नालियाँ बदबू से व गंदगी से भर जायें। उसकी इस भूमिका के लिए उसका समाज में सम्मान किया जाना चाहिए।''[9] यह भंगी एक माँ की भाँति गंदगी को साफ करने का कार्य करता है तो उसकी भूमिका को भी उतने ही बड़े रूप में समाज में स्वीकृति मिलनी चाहिए जो कार्य एक भंगी दूसरों की गंदगी को साफ करने के लिए करता है यदि उसे समाज के अन्य व्यक्ति भी करने लग जाते तो समाज से मैला ढ़ोने की यह बुराई, अस्पृश्यता का कलंक कब का ही समाप्त हो गया होता। इसलिए ही गाँधी ने सर्वप्रथम अपने आश्रमों में हीन, मलीन, तुच्छ समझें जाने वाले इस कार्य को शामिल किया। सभी आश्रमवासियों द्वारा बारी–बारी से सामुदायिक शौचालय (सण्डास) सफाई का कार्य किया जाता था। ''सण्डास सफाई के इस कार्य की शुरूआत गाँधीजी ने दक्षिण अफ्रीका में अपने प्रवास के दौरान ही कर दी थी और आगे चलकर इस दिनचर्या को उन्होंने व्यक्ति के चरित्र निर्माण से जोड़ दिया। आश्रमवासी हेतु यह गतिविधि उसके जीवन चरित्र के बदलाव की कसौटी थी।[10]

''आज जब देश कोरोना (COVID-19) जैसी वैश्विक महामारी के दौर से गुजर रहा है तो स्वास्थ्य सुविधाओं को बढ़ाना अत्यंत आवश्यक हो जाता है। आज देख सकते हैं कि किस प्रकार एक अज्ञात वायरस (Coron) के खौफ ने हर गली, मोहल्लों में स्वास्थ्य संस्थाओं को सफाई रखने हेतु 'बाध्य' कर दिया है। हर गली मोहल्ले में सोडियम हाइपोक्लोराइड का छिड़काव किया जा रहा है ताकि गली, मोहल्लों के घरों को विषाणुरहित किया जा सके। यह वैश्विक महामारी वायरस के सम्पर्क में आने के बाद हाथों से किसी व्यक्ति, वस्तु, सतह, जगह को छूने से ही दूसरे व्यक्ति में फैल रही है। अतः हम यदि किसी भी विषाणुरहित करने वाले घोल से घर की प्रत्येक जगह, सतह,दरवाजे, कुण्डियाँ, शौचालयों की सीट आदि को पोंछे तो संक्रमण का खतरा बहुत हद तक टाला जा सकता है।''[11] इन्हीं स्वच्छता की आदतों को विकसित करने की सीख गाँधीजी देते थे। उनके आश्रमों में भी इन्हीं स्वच्छता की आदतों की झलक हम पाते हैं। यद्यपि विगत 5 वर्षों में स्वच्छता को लेकर आमजन बहुत जागरूक व सकारात्मक हुआ है। ''स्वच्छ भारत अभियान'' ने जन–जन में संदेश देने व बीमारियों के प्रति लोगों को जागरूक करने का कार्य किया है। कूड़ा–करकट कहीं भी फैंकते समय हाथ खुद व खुद रूकने लगें हैं। इधर–उधर कचरा फैंकने पर लोग टोकते हुए देखे जा सकते हैं। यह सकारात्मक बदलाव का प्रतीक है जिसे तेजी से आगे बढ़ाने की जरूरत है। सरकार के साथ–साथ आमजन की भागीदारी के साथ ही इस प्रकार के अभियान मजबूत होते हैं। इस प्रकार की दृढ़ इच्छा शक्ति के साथ ही हमारी इस समस्या को समाप्त किया जा सकता है तथा गाँधी के स्वच्छ भारत का सपना पूरा किया जा सकता है।

आज सबसे अधिक आवश्यकता है कि हम स्वच्छता की आदतों को विकसित करें। हमारी आँखों को ऐसा अभ्यास होना चाहिए कि गंदगी को देखते ही उसे साफ करने का उपाय सोचें। हम सड़क पर जाते समय कचरे का ढ़ेर देखकर नांक–भौं सिकोड़ने लग जाते हैं और वहाँ से निकलकर आ जाते हैं। यदि हममें से प्रत्येक व्यक्ति कचरे को जहाँ–तहाँ नहीं फेंकने की, थूकने की प्रतिज्ञा ले तो यह स्थिति कभी बने ही नहीं। गाँधी के अनुसार ''कोई भी व्यक्ति जो यहाँ वहाँ थूककर हवा को गंदा करता है कचरे को कहीं भी डाल देता है व जमीन को गंदा करता है वह मानव व प्रकृति दोनों के विरूद्ध पाप करता है।''

वर्तमान समय में जब हमारे सम्मुख ई–कचरा चिकित्सकीय–कचरा जैसी नवीन चुनौतियाँ उत्पन्न हो रही है तथा सफाई को एक विशेष वर्ग व लिंग का कार्य मान लिया गया है ऐसे समय में गाँधीजी के जीवन जीने का तरीका आदर्श बनकर समाज के समक्ष हमेशा उपस्थित रहेगा। यही कारण है भारत सरकार ने स्वच्छता अभियान में गाँधीजी की छवि को ही केन्द्र में रखा है। अतः स्वस्थ जीवन की पहली सीढ़ी चढ़ने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को स्वयं व अपने आस–पास के पर्यावरण को स्वच्छ रखने का कर्त्तव्य निभाना होगा, यह गाँधी के सपनों का भारत बनने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। यही उनको सच्ची श्रद्धांजलि भी होगी।

संदर्भ

1. सुमित्रा गाँधी कुलकर्णी, ''महात्मा गाँधी मेरे पितामह'' किताबघर प्रकाशन, नई दिल्ली, 2009, पेज नं. 97.
2. नारायण देसाई, ''माई गाँधी'' नवजीवन प्रकाशन, अहमदाबाद, 1999, पेज नं. 23.
3. गाँधी वाड्मय–भाग–56, पृष्ठ 91.
4. विवेकानंद तिवारी, ''पर्यावरण, स्वच्छता और गाँधी'', सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन, नई दिल्ली, 2019, पेज नं. 95.
5. ''लर्निंग फ्रॉम गाँधी'' द एनर्जी एण्ड रिसोर्स इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली, 2014, पेज नं. 37.
6. कुरुक्षेत्र, प्रकाशन विभाग, नई दिल्ली, जनवरी 2020, पेज नं. 48.
7. कि.घ. मशरूवाला, ''गाँधी–विचार–दोहन'', नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद, 1964, पेज नं. 145–147.
8. प्रो. बी.एम. शर्मा, डॉ. रामकृष्ण दत्त शर्मा, डॉ. सविता शर्मा, ''गाँधी दर्शन के विविध आयाम'', राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी, जयपुर, 2017, पेज नं. 40–44.
9. विवेकानंद तिवारी, ''पर्यावरण, स्वच्छता और गाँधी'', सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन, नई दिल्ली, 2019, पेज नं. 48.
10. नारायण देसाई ''माई गाँधी'', नवजीवन प्रकाशन, अहमदाबाद, 1999, पेज नं. 24, 25.
11. द हिंदू, ''कोविड–19 इज शोईंग अस द लिंक बिटवीन ह्यून एण्ड प्लेनेट्री हेल्थ'', आर्टि, 22 अप्रेल 2020.
12. ''लर्निंग फ्रॉम गाँधी'' द एनर्जी एण्ड रिसोर्स इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली, 2014, पेज नं. 38.