

महात्मा गांधी यांचे आहाराविषयी मौलिक विचार -एक अभ्यास

प्रा.डॉ.सौ.वर्षा यशोधन पाटील, (गृहशास्त्र विभाग प्रमुख) मालती वसंतदादा पाटील कन्या महाविद्यालय,
इस्लामपूर

गोषवारा-

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांना सगळे लोक 'बापू' या नावाने ओळखतात. जेव्हाही आपण महात्मा गांधींचे नाव ऐकतो तेव्हा आपल्याला त्यांनी दिलेली शांती अहिंसा ही शिकवण आठवते. त्यांनी अहिंसेच्या रस्त्यावर चालूनच आपल्या देशासाठी बलिदान दिले. त्यांचे विचार खूप प्रभावी होते. त्यांची विचार दृष्टी भारतच नव्हे तर संपूर्ण जगासाठी प्रासंगिक आहे. सत्य आणि अहिंसा ही गांधीजींच्या विचारांची पायाभूत तत्वे आहेत. त्यांच्या विचारांची प्रासंगिकता आजच्या काळात ही टिकून आहे. अहिंसा आणि सत्य या मूल्यांच्या मार्गाने अनुकरण करत. ते संघर्षात यशस्वी झाले. महात्मा गांधींच्या अनेक प्रेरणादायी विचारापैकी प्रस्तुत शोधनिबंधात आहाराविषयी नैतिक, आर्थिक, वैज्ञानिक व आरोग्याच्या दृष्टीने विचार मांडण्यात आलेले आहेत.

शोध संज्ञा

आहार, आरोग्य, नैतिकता, आर्थिक, वैज्ञानिक.

प्रस्तावना

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांना सगळे लोक 'बापू' या नावाने देखील ओळखतात. जेव्हाही आपण महात्मा गांधींचे नाव ऐकतो तेव्हा आपल्याला त्यांनी दिलेली शांती आणि अहिंसा ही शिकवण आठवते. त्यांनी अहिंसाच्या रस्त्यावर चालून आपल्या देशासाठी बलिदान दिले. त्यांचे विचार खूपच प्रभावी होते. महात्मा गांधी हे केवळ एक व्यक्तिमत्व नव्हते, तर एक विचारांची कल्पना होती. असे विचार जे केवळ भारतातच नव्हे तर आज देखील संपूर्ण जगात प्रभुत्व गाजवत आहेत. त्यांच्या विचारातून अहिंसा आणि सत्य या गोष्टींचे महत्त्व पटते. त्यांनी आपले सामाजिक, आर्थिक, राजकीय, नैतिक विचार मांडले. यातलेच त्यांचे आहाराविषयी आर्थिक, नैतिक, सामाजिक आणि आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून विचार आपण पाहणार आहोत.

उद्देश :-

- १) गांधीजींना आवडणाऱ्या पदार्थांचा अभ्यास करणे .
- २) गांधीजींचे आहाराविषयीचे आर्थिक विचार अभ्यासणे.
- ३) गांधीजींचे आहाराविषयीचे नैतिक विचार अभ्यासणे.
- ४) गांधीजींचे आहाराविषयीचे आरोग्य विषयीचे विचार अभ्यासणे .
- ५) गांधीजींचे स्वच्छता व आरोग्य याविषयीचे विचार अभ्यासणे.

कार्यपद्धती :-दुय्यम साधनसामग्रीचा उपयोग

गांधीजींच्या आई पुतली बाई ह्या अत्यंत धार्मिक होत्या. त्यांची दिनचर्या ही घरी आणि मंदिरात विभागली गेली होती. कुटुंबातील एखादी व्यक्ती आजारी पडली तर त्या नियमितपणे उपवास करून सुश्रुषा रात्रंदिवस सेवा करत असे. मोहनदास म्हणजे गांधीजी वैष्णव कुटुंबात वाढले आणि कठोर धोरणामुळे जैन धर्माचा त्यांच्यावर तीव्र प्रभाव होता. ज्यांचे मुख्य तत्व म्हणजे अहिंसा व जगातील सर्व गोष्टींवर विश्वास ठेवणे. अशा प्रकारे गांधीजींनी नैसर्गिक रित्या अहिंसा, शाकाहार, स्वतःच्या शुद्धीकरणासाठी उपवास आणि विविध पंथांचे अनुसरून करणारे आपसही सहिष्णुता स्वीकारली.

गांधीजींना आवडणारे पदार्थ :-

मिठाच्या सत्याग्रहापासून अनेक चळवळी त्यांनी केल्या. त्यासाठी त्यांना अनेक ठिकाणी दौरे आणि चळवळीसाठी फिरावं लागत होतं. अहिंसेच्या मार्गाने चालणाऱ्या आणि जगाला शांततेचा संदेश देणाऱ्या या राष्ट्रपिता महात्मा गांधीजींचा आहार ही त्यांच्या राहणीमानानुसार आणि पेहेराव्यानुसार सारखाच अगदी साधा होता. त्यांना पेढा, दुधी भोपळा, बीट, वांगे, डाळ, वरण, ताक, बदाम दूध, बदामाचा शिरा असे पदार्थ खूप आवडायचे.

दुधी भोपळ्यात खूप पोषक घटक असतात. त्यामुळे बापू दुधी भोपळा उकडून खायचे .बापूंचा कायमच सात्विक आहारावर भर होता. तामसी आहार किंवा राग वाढवणाऱ्या अन्नपदार्थांपासून ते कायमच दूर राहिले .त्यांच्या आहारात कायम हिरव्या पालेभाज्या चे प्रमाण जास्त होते .उकडलेल्या भाज्यांमध्ये मीठ न घालता ते खायचे. वांग आणि बीट हे उकडून खायचे .साधं जेवण किंवा एकदम साधा आहार नेहमी त्यांचं सत्व होत. डाळीतून प्रोटीन आणि कार्बोहायड्रेट्स मिळतात त्यामुळे फक्त डाळ वरण खायला देखील त्यांना आवडत असे .ताक आणि दह्यामुळे पचन खूप चांगले होते याशिवाय शरीरातील दाह कमी करण्यास मदत होते त्यामुळे त्यांच्या आहारात आवर्जून दही आणि ताकांचा समावेश असे. स्वतःसाठी बदाम दूध बनवणे आणि पिणे हा महात्मा गांधीजींचा रूटीन चा भाग होता .गोड पदार्थांमध्ये पेढ्या इतपतच बदामाचा शिरा देखील त्यांना आवडायचा. तसेच सुकामेवा पण खूप आवडायचा.

गांधीजींचे आहाराविषयी विचार :-

गांधीजींना वरील पदार्थ जरी आवडत असले तरी हळूहळू स्वतःचे राहणीमान आणि खर्चात फरक केला. तसाच त्यांनी स्वतःच्या आहारात देखील केला. त्यांना इंग्रजी पुस्तकातून धर्म ,विज्ञान ,व्यवहार व आरोग्य यांच्या दृष्टिकोनातून आहाराचा विचार केल्याचा दिसू आला. त्यातूनच गांधीजींनी नैतिक, आर्थिक, धार्मिक ,वैज्ञानिक व आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून आहाराविषयी विचार मांडल्याचे दिसून येते . त्यांचा आहार राजनीति आणि नैतिकतेशी जोडलेला होता. त्यांनी लहान असताना इंग्रजांबरोबर लढण्यासाठी शक्ती हवे असेल तर मांसाहार करणे गरजेचे आहे असे त्यांच्या मित्रांनी त्यांच्या मनावर बिंबवले होते .त्यामुळे त्यांनी एकदा बकरीचे मांस खाल्ले. परंतु घरी खोटे बोलणे हे त्यांच्या तत्वात बसत नव्हते. त्यामुळे झोपताना त्यांच्या पोटात बकरीचा आवाज आल्यासारखे भासत होते .पुढे त्यांनी मांसाहार निषिद्ध मानला व शाकाहाराचाच पुरस्कार केला.

मांस प्राशन, मद्यपान व स्त्री समागमन वर्ज्य करण्याची आईजवळ शपथ घेऊन गांधी वयाच्या १८ व्या वर्षी उच्चशिक्षणासाठी इंग्लंडमध्ये गेले. त्यावेळी हॅन्नी सॉल्ट यांचा'शाकाहाराची कैफियत' हा ग्रंथ त्यांच्या वाचनात आला .त्यामुळे त्यांच्या आहारासंबंधी विचाराला तात्विक व नैतिक अधिष्ठान मिळाले. प्रत्येक सचेतन प्राण्याला मानवाप्रमाणेच अनावश्यक दुःख, भीती आणि शोषण यांच्यापासून सुरक्षित असे जीवन जगण्याचा अधिकार आहे. हा नैतिक विचार शाकाहारी विचारसरणीला अनुकरण असून शिकारीसाठी लागणारी नखे आणि पंजे आणि कच्चे मांस पचवण्यासाठी आतड्यांची रचना निसर्गाने हिंस्र पशुप्रमाणे माणसाला दिलेली नाहीत .त्या दृष्टीने शाकाहारी अन्न पचायला हलके व आरोग्यदायी आहे असा विचार त्यावेळी गांधीजींचा पक्का झाला.

आर्थिक दृष्ट्या विचार केला तर एका माणसाला पुरेल असे शाकाहारी जेवण तीन चतुर्थांश एकर जमीन निघू शकते. उलट मांसाहारी भोजनासाठी मानसी दोन एकर जमीन लागते. म्हणून जगातील सर्व लोक शाकाहारी बनले तर वाढत्या लोकसंख्येचा अन्नाचा प्रश्न सुलभतेने सुटू शकेल हा युक्तिवाद गांधीजींना आधी संयुक्तिक वाटला. त्यामुळेच ते लंडनमध्ये शाकाहारी लोकांचा शोध घेऊन त्यांना एकत्र करून त्यांचे मंडळ स्थापन केले. व त्याचे चिटणीस झाले.

गांधीजींच्या मते खाणे पिणे हे चैनीसाठी नाही तर देह धारणेसाठी आहे .ही गोष्ट लक्षात आल्यानंतर आहारामध्ये अंडी व मांसच नव्हे तर दूध देखील त्यांनी वर्ज्य केले .वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून मनुष्याला अन्न शिजवण्याची आवश्यकता नाही तर रानावनातील कंदमुळे फळेच खाऊन राहावे. दूध फक्त आईचे घ्यावे .दात आल्यानंतर त्यांनी चाऊन खाण्यायोग्य आहारच घ्यावा. आरोग्याच्या दृष्टीने गांधीजींनी मिरची मसाल्याचा देखील त्याग सांगितला .व्यावहारिक आणि आर्थिक दृष्ट्या त्यांनी दाखवून दिले की, अन्न आहारच योग्य आहे. तसे गांधीजींनी भोजनगृहात देखील या चारही दृष्टिकोनाच्या लोकांची भेट घेतली. तसेच अन्न आहाराच्या साप्ताहिकेचे सभासद हे झाले. लगेचच थोड्या काळात त्यांची कार्यकारीवर देखील निवड झाली. या सर्वांचा परिणाम म्हणून गांधीजी घरून येणारी मिठाई बंद केली. गांधीजींनी त्यावेळी सुद्धा मीठ आणि साखरेचा वापर शरीरासाठी हानिकारक आहे असे सांगितले व स्वतःच्या आहारात देखील तसाच बदल केला .दूध पूर्ण बंद केल्यानंतर त्यांनी बदाम दूध व भुईमुगाच्या शेंगांच्या दुधाचा वापर आहारात करण्यास सुरुवात केली. त्यांच्या मते लवकर झोपणे व

लवकर उठणे, व्यायाम यावर चांगले स्वास्थ्य अवलंबून असते. दररोज जेवणात पालेभाज्या, फळे ,कडधान्यांचा समावेश करण्याचा संदेश दिला. त्याचबरोबर नित्य व्यायाम करणे. आठवड्यातून एकदा उपवास करणे. मसालेदार पदार्थांचा वापर कमी करणे असा विचार त्यांनी मांडला. दारू व इतर व्यसनाने माणसाची नीतिमत्ता लयास लागते असे सांगितले. गांधीजींचा आहाराविषयी खोल अभ्यास बघून, त्यांचे विचार बघून १९१८मध्ये राष्ट्रीय पोषण संस्थांनी गांधीजींच्याकडून स्वदेशी व भारतात उत्पन्न होणाऱ्या खाद्यपदार्थांची माहिती व सल्ला घेतला.

स्वच्छतेचे महत्व

चांगल्या आरोग्यासाठी जसा आहार महत्त्वाचा आहे तसेच स्वच्छते विषयी देखील विचार मांडले .शरीर आणि मन अस्वच्छ असेल तर परमेश्वर कधीच प्राप्त होणार नाही .मात्र माणसे तना- मनाने स्वच्छ हवी असतील तर त्यांचे शहर आणि परिसरही स्वच्छ हवा. त्यांच्या मते मनुष्य जातीला ज्या अनेक व्याधीने ग्रासले आहे त्यापैकी बहुतेक रोगांना कारण आरोग्य व स्वच्छतेच्या नियमांचे अज्ञान होय. 'निरोगी शरीरात निरोगी मन वास करते 'हा मानव जातीच्या पहिल्या नियमानुसार गांधीजींनी आरोग्य व स्वच्छतेविषयी चार नियम सांगितले.

- अत्यंत शुद्ध विचार मनात आणत जा आणि सर्व रिकामटेकड्या व मलीन विचारांची हकालपट्टी करा.
- रात्रंदिवस स्वच्छ व ताजी हवा घ्या.
- शारीरिक व मानसिक श्रमात समतोल राखा.
- ताट उभे राहा, ताट बसा आणि आपल्या एकूण कामात व्यवस्थित आणि निर्मळ रहा. त्याचबरोबर ही सर्व कामे तुमच्या आंतरिक स्थितीची निदर्शके होऊ द्या.

आपल्या मानव बांधवांच्या सेवेसाठी जगण्याकरता खा. स्वतःच्या स्वाद तृप्तीसाठी खाऊन जगू नका. एवढ्यासाठी तुमचे मन व शरीर यांना सुस्थितीत ठेवण्यासाठी आवश्यक असेल इतकाच तुमचा आहार असावा. मनुष्य जशा प्रकारचा आहार घेतो तसाच होतो .तुमचे पाणी ,अन्न आणि हवा ही सर्व स्वच्छ व शुद्ध असली पाहिजे आणि केवळ स्वतःपुरती स्वच्छता बाळगून तुम्ही समाधान न मानता जी त्रिविध स्वच्छता तुम्हाला स्वतःच्या बाबतीत पाळावीशी वाटेल त्याच त्रिविध स्वच्छतेचा प्रचार आपल्या भोवती सर्वांनी करणे आवश्यक आहे.

समारोप

गांधीजींच्या एकूणच विचारत विकेंद्रित नियोजन, मर्यादित गरजा, श्रमनिष्ठा ,व्रतपालन याला महत्त्व दिसून येते. गांधीजी सत्य ,अहिंसेचे उपासक होते. राजकीय स्वातंत्र्याबरोबर स्वावलंबन ,आर्थिक स्वातंत्र्य आणि श्रमसंस्कार यांनाही त्यांनी महत्त्व दिले .साधी राहणी आणि उच्च विचारसरणी हा त्यांचा मूलमंत्र होता .सत्य ,अहिंसा, करुणा मानवी मूल्ये ,स्वावलंबन अस्पृश्योद्धार, संपूर्ण स्वातंत्र्य, आत्मबल ,नैतिकता म्हणजेच गांधीजींचे विचार असे आपण सारांश स्वरूपात म्हणू शकतो.

संदर्भ ग्रंथ सूची

- १) मोहनदास करमचंद गांधी (2000) –'विधायक कार्यक्रम त्यांचे रहस्य व स्थान', नवजीवन मुद्रणालय अहमदाबाद,ISBN 81-7229-271-6
- २) नलिनी पंडित(2006)-'गांधी,' ग्रंथाली प्रकाशन ,दादर मुंबई 4000218
- ३) मोहनचंद करमचंद गांधी (2006)-' सत्याचे प्रयोग अथवा आत्मकथन ',नवजीवन मुद्रणालय अहमदाबाद,ISBN 81-7229-271-6
- ४) महात्मा गांधी -'स्वराज्याची साधना', श्री दत्ता शिंदे, भारती मुद्रणालय शाहूपुरी चौथी गल्ली कोल्हापूर
- ५) प्रभाकर मंगळवेढेकर (2010)-'गांधी बापू',नवजीवन मुद्रणालय अहमदाबाद, 380014
- ६) महाराष्ट्र टाईम्स- 2 ऑक्टोबर 2020 गांधीजींचे विचार
- ७) लोकमत –20 ऑगस्ट 2021 “गांधीजींचे अनमोल विचार
- ८) WEB DUNIA – रविवार 30 जानेवारी 2022
- ९) <http://www.majhimarathi.com>