

## महात्मा गांधी यांचे आरोग्यावरील विचार

अश्विनी राजेंद्र मोरे. आम्रपाली सुनील सोनवणे. प्रांजली सुनील मोरे, अँग्रिकल्चरल डेव्हलपमेंट ट्रस्ट  
शारदाबाई पवार महिला कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, शारदानगर.

**प्रस्तावना :-** महात्मा गांधी हे एक आदर्शवादी व अध्यात्मवादी पुरुष होते. प्रामुख्याने ते मानवतावादी होते कर्म व चिंतन यांचा योग्य समन्वय त्यांनी साधला होता. महात्मा गांधीजी यांनी आपले विविध विषयावरील मौलिक विचार हरिजन व यंग इंडिया या वर्तमानपत्रातून तसेच त्यांनी लिहिलेल्या अनेक ग्रंथांतून व्यक्त केले आहेत. महात्मा गांधीजी यांनी लिहिलेल्या अनेक ग्रंथापैकी 1942 साली प्रकाशित झालेले आरोग्याची गुरुकिल्ली (keys of Health) हे पुस्तक सर्वात लोकप्रिय पुस्तक असून या पुस्तकात त्यांनी आरोग्याचा महत्त्वावर प्रकाश टाकणारे आपले विचार व्यक्त केले आहेत.

महात्मा गांधीजींच्या मते मानवी जीवनामध्ये सोने किंवा चांदी ही खरी संपत्ती नसून चांगले आरोग्य हीच खरी संपत्ती आहे. कारण व्यक्तीचे आरोग्य चांगले असेल तरच व्यक्ती आपल्या क्षमतांचा योग्य वापर करून स्वतःचा व पर्यायाने देशाच्या विकासात हातभार लावू शकतो. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीला आपल्या आरोग्याची म्हणजेच शरीराची संपूर्ण माहिती असणे आवश्यक आहे. परंतु बरेच जण आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात. पैसा, प्रतिष्ठा, सत्ता इत्यादी गोष्टींच्या तुलनेत आरोग्याला नेहमी दुय्यम मानले जाते. जे की चुकीचे आहे. कारण व्यक्तीच्या चांगल्या आरोग्य स्थितीवरच सर्व गोष्टी अवलंबून आहेत. म्हणूनच आरोग्य चांगले असणे अत्यंत आवश्यक आहे. गांधीजींच्या मते, आरोग्य म्हणजे स्वस्थ मन, स्वस्थ शरीर, कुटुंब व स्वस्थ पर्यावरण होय. महात्मा गांधीजींच्या मते, मानवी शरीराची निर्मिती ही प्राचीन तत्त्ववेत्तांनी सांगितल्याप्रमाणे पंचतत्वांनी (पंचमहाभूतांनी) जसे पृथ्वी, आप, तेज, वायू व आकाश इत्यादी पासून झाली आहे. त्यांच्या मते मानवाचे आरोग्य किंवा मानवी शरीराचे योग्य कार्य किंवा क्रिया उपरोक्त हाच पाच तत्वांचा सुयोग्य आंतरक्रियेवर अवलंबून आहे. त्यामुळे या पाच तत्वांकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे.

**मुख्य शब्द:- सोने किंवा चांदी नव्हे तर आरोग्य हीच सर्वात मोलाची संपत्ती आहे. -महात्मा गांधी**

**उद्दिष्टे:-** पायाभूत सेवा व कर्मचारी दोन्ही दृष्टीने दुय्यम पातळीवर रुग्णालय सेवा सुधारणे.

आरोग्य विषयक सेवा लोकांपर्यंत जास्तीत जास्त पोहोचवणे आरोग्य विषयक शिबिरे भरवणे.

**•महात्मा गांधीजी यांनी भारतामध्ये अनारोग्याची किंवा आजाराची विविध कारणे देखील नमूद केली आहेत ती कारणे पुढील प्रमाणे आहेत. अस्वच्छता:-** भारतामध्ये आजारी पडण्याचे सर्वात महत्त्वाचे कारण म्हणजे स्वच्छतेच्या चुकीच्या पद्धती होय. उघड्यावर सौच करणे म्हणजेच अनेक आजारांना निमंत्रण देण्यासारखे आहे. ग्रामीण भारतात लोक एकाच ठिकाणी सर्वजण अंधोळ करतात. कपडे धुणे, आणि तेचघाण अस्वच्छ पाणी पिण्यासाठी वापरतात. त्यामुळे लोकांचे आरोग्य खूपच धोक्यात येते तसेच विविध धार्मिक स्थळे पर्यटन स्थळे येथे सुद्धा मोठ्या प्रमाणात अस्वच्छता घाण पसरवली जाते. गांधीजींच्या मते भारतीय लोकांनी स्वच्छतेबाबतचे ज्ञान माहिती व प्रेरणा युरोपियन लोकांकडून घेतली पाहिजे. त्यांच्या मते स्वच्छता राखणे हे जसे शासनाचे कर्तव्य आहे. तसेच प्रत्येक नागरिकाचे देखील कर्तव्य आहे त्यासाठी गांधीजींनी आपल्या विविध शिबिरातून लोकांना स्वच्छतेबाबत ज्ञान माहिती देऊन त्यांच्यामध्ये जनजागृती करण्याचा प्रयत्न केला. त्यांनी स्वच्छता राखण्यासाठी अनेक उपाय सांगितले. त्यातील सर्वात महत्त्वाचा उपाय म्हणजे स्वच्छता ठेवण्यासाठी प्रत्येक जण भंगी म्हणजे स्वच्छता कर्मचारी झाला पाहिजे. ज्यामुळे सर्व परिसर स्वच्छ राहिल गांधीजींनी स्वतः हा उपाय आपल्या जीवनात आचरणात आणला.

**दारूवअंमली पदार्थांचे सेवन:-** गांधीजींच्या मते, व्यक्तीचे आरोग्य बिघडण्यासाठी दुसरे महत्त्वाचे कारण म्हणजे दारू व अंमली पदार्थांचे सेवन होय. दारू व अंमली पदार्थांच्या व्यसन लागण्याची अनेक कारणे गांधीजी सांगतात. जसे, श्रीमंत व्यक्तीचे अनुकरण करणे, औषधी मधून घेणे, वाईट सवयी, सहज उपलब्धता, वाईट परिस्थिती इत्यादी. गांधीजींच्या मते, दारू व इतर अंमली पदार्थांच्या सेवनामुळे व्यक्तीची आर्थिक स्थिती बिकट तर होतेच, परंतु त्याचबरोबर नैतिक अधःपतन देखील होते. दारू व अंमली पदार्थांच्या सेवनाच्या आहारी गेलेल्या व्यक्ती आपले चांगले आरोग्य तसेच सर्व नातेसंबंध गमावून बसतो आणि शेवटी तो गुन्हेगारी प्रवृत्तीचा बनून समाजाला तापदायी बनतो.

**धूम्रपान:-** गांधीजींच्या मते, बिडी, सिगारेट ओढण्याचा धोका तरुणा बरोबरच वयोवृद्ध लोकांना सुद्धा आहे. सुरुवातीला धूम्रपान करणे मर्यादित व खाजगी स्वरूपात केले जात असे परंतु इंग्रजांच्या प्रभावामुळे धूम्रपानाचा प्रसार फार मोठ्या

प्रमाणात झाला. गांधीजींच्या मते धूम्रपानाचे मानवी शरीरावर अनेक दुष्परिणाम होतात जसे दृष्टिहीनता,अपचन,हृदयविकार इत्यादी.त्यामुळे व्यक्तींनी धूम्रपानापासून दूर राहावे असे मत व्यक्त केले.

**चहाचेव्यसन:-** गांधीजींच्या मते, भारतीय लोकांना चहा,कॉफी यांचे फार व्यसन लागले आहे. परंतु जीवनासाठी चहा,कॉफी हे काही फार आवश्यक बाबी नाहीत. चहा, कॉफी यांच्या अतिसेवनामुळे मानवी शरीरावर त्याचे दुष्परिणाम होतात.त्यामुळे चहा,कॉफी इत्यादींच्या सवयीपासून लोकांनी स्वतःची सुटका करून घेतली पाहिजे.

• **महात्मा गांधीजी यांचे आरोग्यावरील विचार:-**

**शुद्धहवा:-** जसे मानवी शरीर पंचतत्वांनी बनलेले आहे.त्यातील हवा एक आहे.परंतु तीशुद्ध असायला हवी.कारण आरोग्य हे शुद्ध हवा,पाणी आणि अन्न यावर अवलंबून असते.निसर्ग शुद्ध हवा पुरवते .जसे डॉक्टर म्हणतात की,अशुद्ध पाण्यापेक्षा अशुद्ध हवा ही शरीरावर जास्त परिणाम करते म्हणून जसे माथेरानला हवामान आहे तसे सगळीकडे असायला हवे.

**अन्नआणिपाण्याचेमहत्व:-** अन्नाचे धान्य आणि पाणी हे मुख्य प्रकार आहेत.आपण सामान्यपणे अन्न आणि पाण्याकडे दुर्लक्ष करतो.जर आपण याकडे लक्ष दिले तर आपणाला कोणताही आजार होऊ शकत नाही.

**हवेशीरजागतझोपणे:-**हवा ही अत्यंत महत्त्वाचे आहे. कारण मनुष्य अनेक दिवस अन्नाशिवाय जगू शकतो,काही वेळ पाणी पिण्याशिवाय राहू शकतो परंतु काही मिनिट हवे शिवाय जगू शकत नाही.त्यामुळे निसर्गाने सर्वत्र सहज उपलब्ध होईल अशी हवेची सोय केली आहे.त्यामुळे स्वच्छ आणि उघड्या जागेवर झोपावे व शुद्ध हवा मिळवावी.

**घाणपाणी आरोग्याला धोकादायक-**आरोग्यासाठी शुद्ध पाणी असायला हवे घाण आणि वास येणाऱ्या पाण्यापासून अनेक रोग पसरतात.त्यासाठी पिण्यासाठी शुद्ध पाण्याची आवश्यकता आहे.

**अन्नाचीवर्गवारी-**शाकाहारी,मांसाहारी आणि मिश्र अशी तीन भागात अन्नाची वर्गवारी गांधींनी केली आहे.गांधींच्या मते,शाकाहार हा सर्वात उत्तम,परंतु या दूध,भाजीपाला,फळे इत्यादींचा.अंतर्भाव असला पाहिजे.वेगवेगळ्या अन्नात वेगवेगळी जीवनसत्त्वे असतात.त्यामुळे आहारात सर्वांचाच अंतर्भाव असला पाहिजे एकंदरीत सकस शाकाहार असला पाहिजे.

• **महात्मा गांधीजी यांचे उपचार पद्धतीवरील विचार:-** महात्मा गांधीजी नैसर्गिक उपचार पद्धतीचे समर्थक होते.त्यांच्या मते,व्यक्तींना होणाऱ्या विविध आजारावर नैसर्गिक पद्धतीने उपचार केल्यास ऑपरेशन,औषधी इत्यादी.टाळता येऊन विविध आजार दूर करता येतात.औषधी वनस्पती,प्रथिने,जीवनसत्त्वे ,खनिजेइत्यादींचा.वापर करून त्यांनी स्वतः आपल्या कुटुंबातील सदस्यांचे विविध आजार दूर केले आहेत.तसेच ब्राह्मचर्य,संतुलित आहार,उपवास,व्यायाम,योग,प्रार्थना,निसर्गोपचार इत्यादी.मार्गाद्वारे व्यक्तींना आपले शरीर,मन,स्वस्थ व निरोगी ठेवता येईल.

**सारांश:-** आज जागतिक स्तरावर मानवी विकासासाठी आरोग्य हा घटक अत्यंत महत्त्वाचा मानला जात आहे.परंतु महात्मा गांधीजी यांनी 1942 सालीच आपल्या (Keyto Health) या ग्रंथातून व्यक्तीच्या व पर्यायाने देशाच्या सामाजिक व आर्थिक विकासासाठी आरोग्य हा घटक अत्यंत महत्त्वाचे असल्याचे प्रतिपादन केले आहे.आजही जगातील विविध देशात आरोग्य विषयक अनेक समस्या विद्यमान आहेत.तसेच आधुनिक जीवनशैलीमुळे देखील लोकांना अनेक आजार जडत आहेत.हेसर्व आरोग्य विषयक प्रश्न सोडवण्यासाठी महात्मा गांधींनी त्यांचे आरोग्य वरील विचार निश्चितच प्रेरणादायी व मार्गदर्शक ठरतात.

**संदर्भसूची:-**

- 1) डॉ चव्हाण पंजाब मूल्यव्यवस्था : गांधी विचार, निर्मल प्रकाशन
- 2) महात्मा गांधी माझ्या स्वप्नांचा भारत: परधाम प्रकाशन
- 3) माशेलकर रघुनाथ, अखंड प्रेरणा गांधी विचारांची: सकाळ प्रकाशन पुणे
- 4) गांधी एम. के. रचनात्मक प्रकाशन मंदिर,अहमदाबाद 2010
- 5) धर्माधिकारी चंद्रशेखर, गांधी विचार व पर्यावरण, सर्वोदय आश्रम नागपूर 2008
- 6) Gandhi M. k: Key to Health- Navjeevanpublishing House Ahmadabad-2010