

महात्मा गांधी यांचे आहारविषयक विचार

स्मिता गोविंद कोळेकर सहाय्यक प्राध्यापक गृहशास्त्र विभाग, कमला कॉलेज, कोल्हापूर

म. गांधीजींचा जन्म 2 ऑक्टोबर 1869 रोजी पोरबंदर येथे एका काढेवाडी कुटूंबात झाला. त्यांचे वडील करमचंद्र ऊर्फ कबा धार्मिक वृत्तीचे होते. ते राजकोटच्या दरबारी दिवाण होते. तर आई पुतळाबाई धार्मिक व सत्प्रवृत्त होत्या. त्या नेहमी अनेक व्रतवैकल्ये करत सुर्यदर्शनाशिवाय अन्नग्रहण न करण्याचा न करण्याचा या मारुलीचा नियम होता.

गांधीजींना बालपण सर्वसामान्य मुलाप्रमाणे गेले लहानपणी ते फार भित्रे होते. त्यांचे संगोपन करण्यासाठी रंभा नावाची एक स्त्री सेविका ठेवण्यात आली होती ती त्यांना भुतारवेताच्या गोष्टी सांगत असे. त्यामुळे ते मनामधी भित्ते ने घर केले असल्यामुळे रात्रभर त्यांना जागुन काढाव्या लागत. त्यानंतर भिती कशी घालवायची त्यावर रंभानी उपाय शिकवला तो म्हणजे रामनाम घेणे हा होय.

स्वतःची गोष्ट साध्य करण्यासाठी उपोषण हे महत्वाचे शास्त्र त्यांचेकडे होते. सत्याग्रहासाठी सलग 21 दिवस त्यांनी उपोषण केले होते. गांधीजी नेहमी म्हणत असत की आपल्यासमोर अहिंसा, सत्याग्रह आणि उपोषण या तीन गोष्टी येतात. अहिंसा ही बलवानाचे शास्त्र आहे. सत्य आणि अहिंसेचे पुजारी होते. त्यांनी जगाला अहिंसेचा मंत्र दिला. या अहिंसेच्याच बळावर भारताला स्वातंत्र्य मिळवून देणारे गांधीजी आजही लोकांच्या मनात जिवंत आहेत. चांगल्या बदल व विचार सुरुवात स्वतःपासूनच करा.

पृथ्वी आपल्या प्रत्येकाची गरज भागवू शकते. तर ती कोणा एकाच नाही. असे त्यांनी त्यांच्या सत्याचे प्रयोग या पुस्तकात नमुद केले आहे. त्यांनी नुसते विचार मांडले नाही तर ते स्वतः अंगिकारले त्यांचे माझे सत्याचे प्रयोग हे त्यांनी प्रथम स्वतःवर केले. असा हाडामासाचा माणुस या भुतलावर होऊन गेला. गांधी नावाची हाडामासांची व्यक्ती अस्तित्वात होती. यावर नवीन पिढीला विश्वासच बसणार नाही असे त्यांचे व्यक्तीमत्व उठावदार व अभ्यासू वैचारिक आत्मविश्वास त्यांच्यामध्ये होता.

खाण्यातून काय मिळतं? या प्रश्नाचं आपण उत्तर देणार आनंद, सुख, समाधान, पण अन्न एवढ्यासाठीच खायाचं असतं की? जिभेचं चोचले पुरवण्यासाठी अन्न खाल्लं गेलं तर त्यातून आनंद हा तात्पूरता मिळतो पण सोबत वेगवेगळ्या आरोग्यविषयक समस्या आणि स्थूलता यासारखे प्रश्न निर्माण होतात. आरोग्यविषयक समस्या सोडवण्यासाठी, वाढलेले वजन कमी करण्यासाठी मग डॉक्टर, आहार तज्ज्ञ यांचा सल्ला घ्यावा लागतो. एका विशिष्ट मर्यादेपर्यंत औषध आजार बरे करण्यास फायदेशीर ठरतात. जीवनशैली सुधारणं हाच पर्याय महत्वाचा असतो. जीवनशैलीत आहार आणि व्यायाम या दोन गोष्टी खुप महत्वाच्या आहेत.

शाकाहारी भोजन केल्याने मन सात्विक होते

शारीरिक दुर्बलता घालविण्यासाठी डाळभाताचा आहार उपयोगी नाही. यासाठी आपण मांसाहारच केला पाहिजे असे एका मित्राने सांगितल्यावरून त्यांनी मांसाहारास सुरुवात केली आणि त्यासाठी लागणारे पैसे उभे करण्याकरीता त्यांनी घरातील सोन्याचे कडे तोडून त्यातील तुकडा विकला हे सर्व करीत असताना त्यांचे सात्विक अंतर्मन त्यांना स्वस्थ बसू देत नव्हते. लहानपणी रामायण महाभारतातील नितीपर कथांच्या श्रवणाने त्यांचे मन सात्विक बनले होते.

लंडनला शिकायला जाण्याआधी गांधीजींनी त्यांची आई पुतळीबाई आणि काका बेचारजी स्वामी यांना वचन दिले होते की ते मांस, बाई व बाटली (दारू) यांच्यापासून दुर राहिन. अशी शपथ घेतल्यावर त्यांना परदेशगमनास परवानगी दिली. धर्मावरील श्रद्धा व आईला दिलेले वचन या दोन गोष्टी प्रभावाने ते इंग्लंडमध्ये राहूनही निष्कलंक राहिले.

डाळ आणि भात –

साधं जेवण किंवा एकदम साधा आहार हे नेहमी त्यांचे तत्व होते. डाळीतून प्रोटीन आणि कार्बोहायड्रेट मिळतात त्यामुळे त्यांना नुसती डाळ, वरण खायला देखील आवडत असे.

दही आणि ताक

म. गांधीजींना दही ताक खुप आवडत होते. ताक आणि दह्यामुळे पचन खुप चांगलं होते. याशिवाय शरीरातील दाह कमी करण्यासाठी मदत होते. त्यामुळे ते दैनंदिन आहारात ताक घेत असतं.

बदमाचं दुध:

स्वतःसाठी बदाम दुध बनविणे आणि पिणे हा महात्मा गांधींच्या रूटीनचा एक भाग होता.

बदामाचा शिरा :

बापुंना गोड पदार्थांमध्ये बदामाचा शिरा आणि सुका मेवा खुप आवडायचा.

दुधी भोपळा :

दुधी भोपळ्यात खुप पोषक तत्व असल्यामुळे ते उकडून खायला आवडायचा.

बीट आणि वांग :

म. गांधीजींचा कायमचा सात्विक आहारावर भर होता. तामसी आहार किंवा राग वाढवणाऱ्या अन्नपदार्थांपासून ते कायमच दुर राहिले. त्यांच्या आहारात कायम हिरव्या भाज्यांचे प्रमाण जास्त होतं. उकडलेल्या भाज्यांमध्ये मीठ न घालता ते खायचे वांग आणि बीट उकडून ते नेहमी खायचे.

रक्तदाबासाठी कच्चा लसूण ते खात असत. कांदा व लसूण या विषयाची पुर्वग्रह त्यांच्या वासाने दुषित आहे. पण लसूण तर गरिबांसाठी कस्तु आहे असे त्यांचे मत होते.

जेवणात मसाल्याचा वापर बंद :

मसाल्याचा वापर करणे सोडून दिले. उकडलेल्या भाज्या हा त्यांच्या जेवणात प्रमुख घटक असे. तुम्ही जे खात तेच तुम्ही बनता. एकूण 17 वेळा उपोषण केलं होते. इतकी उपोषण करून देखील गांधीजींची तब्येत ठणठणीत होती.

आहार नियम

गांधीजींना अन्नबाबतच मुख्य विचार होता की हे फक्त भुक भागवण्यासाठी नसतं तर माणसाच्या सदसदविवेक बुध्दीला आकार देण्याचं काम अन्न करते. स्वतःवर नियंत्रण ठेवण्याचे कौशल्य अन्न शिकवते. हे खरे आहे की माणूस हवा पाण्याशिवाय राहू शकत नाही पण माणसाला सजगता आणि ऊर्जा ही फक्त अन्नातूनच मिळते. आहार जर सकस असेल तर शरीर व मन निरोगी राहू शकते. शरीराची जी दैनंदिन कामकाज करण्यासाठी जी शक्ती लागते ते अन्नातूनच आपणास योग्य प्रकारे मिळते. कार्य करण्यासाठी अन्नाची गरज असते.

नियम -

- 1) गांधीजींचा अन्नविषयक पहिला नियम खुप खाणे. दिवसातून अनेक वेळा खाणे टाळणे. दिवसभरातून अनेकवेळा खाणे टाळावे. दिवसभरात मध्ये मध्ये अनेकवेळा खाल्याने शरीरात स्टार्च आणि साखर जास्त होते.
- 2) साखर अर्थात रिफाइंड शुगर हा आपल्या आहाराचा मुख्य भाग झाला आहे. प्रक्रियायुक्त साखर आणि त्या साखरेचे पदार्थ खात नसायचे. फळातून मिळणाऱ्या नैसर्गिक साखरेला गांधीजी महत्व देत असत. म्हणूनच गांधीजींच्या रोजच्या आहारात ताजी मोसमी फळं असायची.
- 3) साखरेसोबत मीठाच्या सेवनासंबंधीही गांधीजींचे नियम होते की आहारातून मीठ वजा करून चालणार नाही हे गांधीजींना माहित होतं. पण अती प्रमाणात मीठ खाल्याने होणारे दुष्परिणामही त्यांना माहित होते. म्हणून गांधीजी स्वतःच जेवण तयार करत व त्यात जुजबी मीठ घालायचे. वरून मीठ घेऊन खाणे हे गांधीजींच्या मते धोकादायक होते.
- 4) गांधीजींचा प्रयोगावर विश्वास होता. जगण्याच्या प्रत्येक गोष्टीत त्यांनी प्रयोग केले. अन्नाच्या बाबतीत ही ते प्रयोग करत होते. काय खाणं चांगलं आणि वाईट, वाईटला चांगला पर्याय कोणता हे देखील गांधीजींना त्यांनी केलेल्या प्रयोगातून उमगलं. गांधीजींचा शाकाहारीवरच विश्वास होता. शाकाहारी भोजन करेल ते शांत व संयम वृत्तीचे दिसून येतात. असे त्यांचे प्रयोगांती मत होते.
- 5) अन्नावर खुप प्रक्रीया करून खाणं गांधीजींना मान्य नव्हतं म्हणून गांधीजी भाज्या प्रामुख्याने कच्चा खायचे. कारण कच्चा भाज्या म्हणजे अन्नांचे शुध्दस्वरूप म्हणूनच गांधीजी भाज्या प्रामुख्याने कच्चा खायचे. कारण कच्चा भाज्या म्हणजे अन्नाचं शुध्द स्वरूप ते शिजवून खाताना त्यातील सर्व पोषकमुल्यं निघून जातात. त्यामुळे कच्चा भाज्या, मोड आलेली कडधान्य, हंगामी फळ हे गांधीजींच्या आहारातील मुख्य घटक होते.
- 6) गांधीजी साखरेऐवजी गुळ वापरायचे. पॉलीश तांदुळाऐवजी हातसडीच्या तांदळाचा भात खायचे. गव्हाच्या पिठातला कोंडा, पोषक तत्वं निघून तयार होणाऱ्या मैद्याला गांधीजी आपल्या आहारात स्थान देत नसत.
- 7) गांधीजी दिवसातून केवळ दोन वेळेस जेवायचे सकाळी अकरा वाजता आणि संध्याकाळी सव्वा सहा वाजता सुर्यास्त झाल्यानंतर गांधीजी अन्न सेवन करायचे नाहीत. दोन जेवणाच्या मध्ये ते केवळ पाणी प्यायचे या आहार नियमासोबतच गांधीजी रोज किमान 4 ते 10 कि.मी. पायी चालायचे यामुळेच आपला रक्तदाब ताण हा नियंत्रणात राहिला.

शाकाहारी विषयी गांधीजींचे मत

- 1) शाकाहारी भोजन केल्याने मन सात्विक होते
- 2) शरीरास सकारात्मक ऊर्जा मिळते
- 3) आर्थिक दृष्टीकोनातून फायद्याचे आहे
- 4) सर्व पोषक तत्वे फळे व भाज्यातून मिळतात

5) नेहमी निरोगी राहता येते.

गांधीजींच्या उत्तम आरोग्याचे रहस्य

- 1) शाकाहारी आहार, नियमित व्यायाम हे त्याच्या उत्तम आरोग्याचे गुपीत होते.
- 2) रोज अर्धा लीटर बकरीचे दुध, बदामाचे दुध हे त्याचे रूटीन होते.
- 3) रोज 18 किलो मिटर पायी चालणे हे त्याचे नित्य नियमात बसवत होते.
- 4) लंडनला गेल्यानंतर रोज संध्याकाळी 8 मैल झोपण्यापूर्वी 30-40 मिनिटे चालायचे.
- 5) लहानपणी आईचे दुध पिल्यावर आयुष्यभर गाई, म्हशीचे दुध पिण्याची आवश्यकता नाही. यावर त्यांचा दृढ विश्वास होता.
- 6) पोटाची उष्णता शमविण्यासाठी ते ओल्या मातीच्या पट्ट्या पोटावर बांधत असत.
- 7) रोगाची उत्पत्ती मन व मेंदूतून होते. सकारात्मक विचार रोग प्रतिकार शक्ती वाढवतो. मानसिक स्थिती मजबूत करण्यासाठी योगाचा अवलंब करणे गरजेचे आहे. असे त्यांचे म्हणणे होते. त्यामुळे त्यांचे शरीर स्वच्छ, शांत आणि निरोगी राहिले.

निष्कर्ष :

मां. गांधीजी यांच्या आहार विषयक शाकाहारी आहाराला जास्त महत्व दिले आणि आयुष्यभर शाकाहारी राहिले आणि शरीरासाठी कशाची गरज आहे हे त्यांनी योग्य प्रकारे अभ्यास करून नेहमी दैनंदिन जीवनात उपयोगात आणले. प्रथम स्वतःमध्ये बदल घडवून आणले व दुसऱ्या पुढे आदर्श दाखवून दिला.

मा. गांधी नेहमी सत्य हेच परमेश्वर मानून नेहमी सत्यवादी राहिले त्यांनी स्वतः अनेक चांगले व योग्य प्रकारचे विचार मांडले व प्रथम आपल्यापासून आचरणात आणले त्याचे विचार आजच्या पिढीला खुप महत्वाचे प्रेरणादायक आहेत. बदलत्या काळानुसार सुसंगत असल्याचे दिसून येते.

संदर्भ सुची :

- 1) शिक्षणातील थोर विचारवंत प्राचार्य रा. तु. भगत
- 2) सत्याचे प्रयोग अथवा आत्मकथा मो. क. गांधी
- 3) महात्मा गांधी यांचे विचार maharashtratimes.com>news