

महात्मा गांधी : शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य
श्रीमती ज्योती तानाजी गावडे, शारीरिक शिक्षण संचालक, कमला कॉलेज, कोल्हापूर.

सारांश :

अवघ्या भारत देशाला व त्याचबरोबर संपूर्ण जगताला अहिंसावादीचे धडे देणारे व सर्वांचे लाडके राष्ट्रपिता मोहनदास करमचंद गांधी यांनी स्वतःच्या आयुष्यात शारीरिक शिक्षण म्हणजे योग, व्यायाम, चालणे व निरोगी आरोग्य या सर्वांना अनन्य साधारण महत्व दिले आहे. प्रत्येक मानवाने आपल्या निरोगी आरोग्यासाठी चालले पाहिजे अशा मताचे गांधीजी होते. त्यांनी त्यांच्या आयुष्यात चालण्याला किती महत्व दिले आहे हे त्यांच्या राजकीय मोहिमेवरून विशेषतः दांडी यात्रेवरून समजते. ते नित्यनियम १८ कि.मी. अंतर चालायचे. त्याचबरोबर ते शाकाहाराचे पुरस्कर्ते होते. त्यांनी त्यांच्या लेखनीतून शाकाहारी जेवणाचे अनेक फायदे सांगितले आहेत. तसेच नैसर्गिकरित्या येणाऱ्या पालेभाज्या, फळभाज्या, अन्नधान्ये व फळांचा समावेश आहारात केल्याने विविध रोगांपासून बचाव होतो, बाजरी, ज्वारी यांची भरड, तृणधान्ये यामुळे शरीरास आवश्यक पोषणद्रव्ये मिळतात असे गांधीजी सांगतात. त्यांनी त्यांच्या लेखनीतून अन्नाच्या सवयी, व्यायाम, योग, चालणे, झोपेसंदर्भातील माहिती, सकारात्मकता इत्यादींची माहिती दिली आहे. एकंदरीत गांधीजी जसे अहिंसावादी, शांतताप्रिय, सत्यवचनी, सामाजिक व शैक्षणिक कार्याचे पुरस्कर्ते होते. तसेच ते आरोग्य, व्यायाम, शारीरिक शिक्षण, आहार या विषयीदेखील जागृत विचारांचे होते.

बिजशब्द - महात्मा गांधी, अहिंसावादी, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य, शाकाहार, आरोग्य, योग, व्यायाम, आहार.

प्रस्तावना :-

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी हे भारताचे असे रत्न आहेत की ज्यांची ख्याती अगदी जगभर आहे आणि म्हणूनच तर दि.२ ऑक्टोबर हा गांधीजींचा जन्मदिवस भारतच नव्हे तर संपूर्ण जगभरात आंतरराष्ट्रीय अहिंसा दिन म्हणून साजरा केला जातो. संपूर्ण भारतभरात अहिंसेचा प्रचार व प्रसार करून ते आमलात आणण्याचे महत्त्वपूर्ण कार्य महात्मा गांधीजींनी केले आहे. महात्मा गांधी हे नाव किंवा व्यक्तिरेखा डोळ्यासमोर आले की, त्यांनी समाजासाठी केलेले सामाजिक कार्य, शैक्षणिक कार्य या बदलच विचार मनात येतो. जसे गांधीजींचे सत्य व अहिंसा बाबत मोठ-मोठे विचार आहेत. तसेच त्यांचे पौष्टिक आहार, तंदुरूस्ती आणि चांगल्या आरोग्यासाठीचे विचारही फार घेण्यासारखे आहेत. त्यांनी शारीरिक शिक्षण, आरोग्य, योगासने, पौष्टिक आहार ह्या मानवी आरोग्यासंबंधी विषयावर आपले चांगले विचार मांडले आहेत. या विषयावरील त्यांची काही पुस्तकेसुद्धा आहेत. त्यापैकी ह्या पुस्तकामध्ये त्यांनी निरोगी आरोग्यासाठीचा कानमंत्र दिला आहे. हे पुस्तक लिहून कित्येक वर्षे उलटून गेली मात्र मध्यंतरी आलेल्या कोरोना परिस्थितीत त्यातील गांधीजींच्या कल्पना आमलात आलेल्या दिसून येतात. गांधीजी नेहमी म्हणायचे सोने, चांदी, हिरे-मोती या सर्वांपेक्षाही मौल्यवान काय असेल तर ते निरोगी आरोग्य आहे आणि ते जपले पाहिजे.

व्याख्या :

१) शारीरिक स्वास्थ्य -

“परिणामकारक आणि उत्तम कार्य करण्याच्या शरीराच्या क्षमतेला शारीरिक स्वास्थ्य असे म्हणतात.”

२) मानसिक स्वास्थ्य -

“मानसिक स्वास्थ्य किंवा आरोग्य म्हणजे अशी स्वास्थ्यस्थिती ज्यामध्ये प्रत्येक व्यक्ती आपल्यातील क्षमता ओळखून दैनंदिन जीवनातील ताण तणावांचा सामना करू शकेल, सुफल व उत्पादनक्षमरित्या कार्यरत राहिल व समाजाप्रति योगदान देवू शकेल.”

महात्मा गांधीजींचे स्वास्थ्यासंदर्भातील धडे :-

१) अन्न सवयी -

महात्मा गांधीजींनी नेहमीच शाकाहारी भोजनाचा, आहाराचा पुरस्कार केला आहे. तसेच स्थानिक ठिकाणी येणाऱ्या ताज्या भाज्या, नैसर्गिक पद्धतींनी पिकवलेली फळे या गोष्टींचा समावेश नियमित आहारात केला जावा असे गांधीजींचे मत होते. जास्त तेल आणि मिठात शिजवलेले अन्न तसेच पिष्टमय पदार्थांच्या अतिप्रमाणात सेवनाने मानवी जीवनशैलीत अनेक आजार उद्भवतात. शाकाहार, प्रमाणात अन्नपदार्थ खाणे, पालेभाज्या खाणे आणि मसाल्यांचे सेवन मर्यादित करणे यामुळे शरीराचे आरोग्य चांगले राहते असा त्यांचा विश्वास होता. गांधीजींनी नेहमीच पॉलिश केलेले तांदूळ व जास्त गव्हाचे पदार्थ खाणे याच्या विरोधात होते. त्यांनी नेहमी बाजरी, ज्वारी यांची भरड व तृणधान्ये यांना पसंती दिली आहे.

२) चालण्याचा नित्यक्रम -

चालणे हा सर्वच वयोगटातील व्यक्तींसाठी अतिशय चांगला व्यायाम मानला जातो. गांधीजी हे अतिशय चालत असत. गांधीजी शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य संदर्भात जागृत होते. ते नित्यनियम सुमारे १८ कि.मी. चालायचे आणि हा त्यांचा नित्यक्रम त्यांनी जवळपास ४० वर्षे अखंडपणे पाळला. गांधींनी त्यांच्या राजकीय मोहिमे दरम्यान म्हणजेच १९१३ ते

१९४८ या ३५ वर्षांत एकूण ७९,००० कि.मी. चालले होते. हे अंतर म्हणजे पृथ्वीला दोनदा वेढा घालण्याइतके आहे. त्यांच्या रोजच्या चालण्याच्या आवडीवरून समजते की, ते व्यायामाला मानवी आयुष्यात किती महत्व द्यायचे.

३) योग आणि व्यायाम -

फार पूर्वीपासून योगासनांना अनन्य साधारण महत्व आहे. शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी योगासने महत्वाचे कार्य बजावतात. महात्मा गांधीजी हे व्यायाम, योग यांना महत्व देणारे होते. ते रोज पहाटे ४ वाजता उठायचे आणि ध्यान, धारणा करायचे. हा त्यांचा नित्यक्रम होता. ते सकाळी आणि संध्याकाळ असे दोनवेळा ध्यान धारणा करायचे. नियमित ध्यान, धारणा केल्याने लक्ष केंद्रित होते, एकाग्रता वाढते व मन शांत होते असा त्यांचा विश्वास होता.

४) उत्तम आरोग्यासाठी पुरेशी झोप व उपवास -

मानवास निरोगी राहण्यासाठी कमीत कमी ६ ते ८ तास शांत झोप आवश्यक असते. महात्मा गांधीजींची झोपेची एक निश्चित अशी व्यवस्था होती आणि ते ४ ते ५ तास झोपायचे. तसेच सुर्योदयाला उठायचे. त्यांचे असे मत होते की, दिवसभराच्या कठोर परिश्रमानंतर पुरेशी विश्रांती घेतल्यास मानवाची रोगप्रतिकारशक्ती सुधारू शकते. याबरोबरच पोटातील आतड्यांनाही थोडी विश्रांती दिली तर त्यांचीही कार्य करण्याची क्षमता वाढू शकते. त्यामुळे जाणून-बुजून काही काळ खाणे टाळणे म्हणजे थोडक्यात एकप्रकारे उपवास करणे महत्वाचे असते. उपवास केल्याने शरीरामधील कधीही न वापरलेल्या चर्बीचा वापर केला जातो. व त्यामुळे संक्रमण दूर राहते आणि पोटातील आतड्यांची हालचाल योग्य होते. परिणामी शरीरातील खराब कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी होण्यास मदत होते. यामुळे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, कमी रक्तदाब, हृदयविकार इत्यादी आजारांवर नियंत्रण ठेवता येते.

५) मानसिक स्वास्थ्यासाठी सकारात्मक विचारांचे आचरण -

सुखी आयुष्य जगण्यासाठी सकारात्मक विचार करणे फार महत्वाचे आहे. मानवाने सकारात्मक विचार केला तर त्याच्या रोजच्या जीवनात बऱ्याचशा गोष्टी सहज होत जातात. एखादी कठीण व अवघड गोष्टदेखील अगदी सहजपणे होवून जाते. म्हणून मानवाने नेहमी सकारात्मक राहिले पाहिजे. या मताचे महात्मा गांधीजी होते. मनाला सकारात्मक विचार करण्याचे प्रशिक्षण देण्यावर गांधीजींचा विश्वास होता. शांत मन प्रत्येक परिस्थिती आणि जीवनातील आव्हानांना सकारात्मक मार्गाने सामोरे जाण्यास मदत करते. तसेच मानसिक आजार दूर करते. सकारात्मक विचार करण्यासाठी योगासने तसेच शारीरिक शिक्षण महत्वाचे कार्य करते. व्यायाम, योगासने यामुळे शारीरिक स्वास्थ्य तर चांगले राहतेच त्याचबरोबर ध्यान धारणेमुळे मन शांत राहते आणि मनातील नकारात्मक विचार दूर होवून सकारात्मक विचार सुरू होतात परिणामी मानवी मनाचे मानसिक आरोग्य चांगले राहते. एकूणच या सर्वांमुळे मानसिक आरोग्य सुधारते आणि मनुष्याचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहते.

निष्कर्ष :

१. वरील प्रबंधातून असे लक्षात येते की, गांधीजींनी त्यांच्या आयुष्यात शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यास महत्व दिले आहे.
२. आपल्या वयाला साजेसा संतुलित आहार घ्यावा, ताजी व हंगामी फळे व भाज्यांचे सेवन करावे.
३. प्रक्रिया केलेल्या प्रत्येक पदार्थाने आपल्या शरीराचे नुकसान होते.
४. आपल्या आयुष्यात व्यायाम, योगासने, ध्यान, धारणा यांना महत्व दिले पाहिजे.
५. नेहमी सकारात्मक राहिल्याने मानसिक शांतता लाभते.

थोडक्यात गांधीजी यांनी भविष्याचे भाकीत त्यांच्या काळात जाणून घेवून ते करू नये यासाठी लिखाण केले आहे.

संदर्भसूची :-

१. marathivishwakosh.org- शारीरिक स्वास्थ्य
२. <https://www.loksatta.com/lokrangmonoviskaar/what-is-mental-health-life>.
३. Key to Health - M. K. Gandhi.
४. Diet and Diet Reform - My Faith in Vegetarianism - M.K.Gandhi.
५. <http://pharomeasy.in/blog/healthy-lifestyle-and-fitness-tips>.
६. A GUIDE TO HEALTH - Mahatma Gandhi.