

ISSN: 2229-4856

Abhisaran

VOL. XV SPECIAL ISSUE APRIL 2016

RELEVANCE OF GANDHIAN THOUGHTS

PART II

Editors

**Dr. Vasant Sanap
Mr. Shailesh Akulwar**

ISSN: 2229-4856

ABHISARAN

VOL. XV

SPECIAL ISSUE

APRIL 2016

Half Yearly Journal

One Day Interdisciplinary International Conference On
Relevance Of Gandhian Thoughts
(7th April, 2016)

PART- 2

Chief Editor

Dr. Vasant Sanap

Principal, Balbhim Arts, Science & Commerce College, Beed

Editor

Mr. Shailesh Akulwar

Co-ordinator, Gandhian Study Centre

Head, Dept. of Public Administration

Balbhim Arts, Science & Commerce College, Beed

Co-editor

Dr. Ravindra Kale

Head, Dept. of Political Science

Balbhim Arts, Science & Commerce College, Beed

M.S.P. MANDAL'S

BALBHIM ARTS, SCIENCE & COMMERCE COLLEGE, BEED-431 122

NAAC Reaccredited 'A' Grade

ISO Certified: 9001-2008



College with Potential for Excellence

Email: mspmbeed@gmail.com

Chief Editor: **Dr. Vasant Sanap**
Editor: **Mr. Shailesh Akulwar**
Co-editors: **Dr. Ravindra Kale**
Dr. Mahadeo Sakhare
Mr. Bhagorao Tate
Dr. Sunita Bhosle

REGULAR EDITORIAL BOARD

Chief Editor: **Dr. Vasant Sanap**
Managing Editor: **Dr. Bharat Sonwane**
Editor: **Dr. Vidyasagar Patangankar**
Executive Editor: **Dr. Babasaheb Kokate**
Associate Editor: **Dr. Pramila Jadhav**
Members: **Mr. Shailesh Akulwar, Mr. Abdulkadar Maniyar,**
Dr. Ravindra Kale, Dr. Rajendra Chauhan,
Dr. Ganesh Mohite

© Principal, Balbhim Arts, Science & Commerce College, Beed-431 122

Type-setting

Seema Gangarde, Parbhani

Cover Designing

Dr. Kalyan Gangarde, Parbhani

Printed by

Dr. Kalyan Gangarde,
New Man Publication
108, Brahma Apartments,
Nr. Dattadham, Parbhani - 431401
Email: nmpublication@gmail.com
www.newmanpublication.com
Mob. 91 9420079975, +91 9730721393

Subscription Rates:

Annual membership (Individual)	Rs. 500/-
Institutional annual membership	Rs. 1,000/-
Life membership (Individual)	Rs. 4,000/-
Life membership (Institutional)	Rs. 5,000/-

Published twice in a year in January and July

DISCLAIMER: Academic facts, views and opinions published by authors in the Journal express solely the opinions of the respective authors. Authors are responsible for their content, citation of sources and the accuracy of their references. The editorial board or Editor in chief cannot be held responsible for any lacks or possible violations of third parties' rights.

Relevance of Gandhian Thoughts

२४. गांधीजीचे वृत्तपत्र आणि सामाजिक चळवळ - भास्कर चोपड । १०३
२५. मराठी साहित्यातील गांधीवादी दृष्टीकोन - प्रा. अ.बी. भावसार । १०७
२६. महात्मा गांधीजींच्या शिक्षणविषयक नवकल्पना
- डॉ. आशा म. धारस्कर-भावसार । १११
२७. महात्मा गांधी आणि ग्रामस्वराज्य - प्रा. डॉ. जी.पी. बोडखे । ११७
२८. महात्मा गांधी यांची विश्वस्तवृत्ती संकल्पना- बोगुलवार अशोक हणमलू । १२०
२९. महात्मा गांधी यांचे आर्थिक व शिक्षण -विषयक विचार- प्रा. बोंडगे संजय । १२४
३०. म. गांधीजींचे सामाजिक आणि आर्थिक विचार- बुद्धेवार सुभाष राजेत्रा । १३०
३१. महात्मा गांधीजींचे नैतिक तत्वज्ञान.- डॉ. चंद्रशेखर गंगाराम बाकेवाड । १३४
३२. महात्मा गांधी यांचे आर्थिक सामाजिक, राजकीयविचार
- प्रा. चाटे नारायण संभाजीराव । १३७
३३. महात्मा गांधींच्या दृष्टीकोणातून बौद्ध धम्मातील सत्य अधिष्ठान
- चाटसे गौतम नाशिकेत । १४०
३४. गांधींच्या विकेंद्रीकरणासंबंधीचा दृष्टीकोण - ग्राम विकास - ग्रामस्वराज्य
- चव्हाण छगन फुला । १४३
३५. गांधीवाद व मुंबईतील कामगार चळवळ
- प्रा. डॉ. राजेश करपे, अशोक कोंडीराम चोरमले । १४७
३६. महात्मा गांधी यांचे आरोग्यावरील विचार- प्रा.देबडे एस.एम. । १५१
३७. राष्ट्रपिता म. गांधीजींचा भारतीय शिक्षण विषयक दृष्टीकोन
- प्रा. लोंखडे आर.जे., प्रा.ए.टी. करपे । १५५
३८. बापूंचे खेड्यासंबंधी विचार आणि सद्यःस्थिती- देशमुख श्रीकांत हणमंतराव । १६३
३९. महात्मा गांधीजींच्या विचारांची प्रस्तुतता, उपयुक्तता
- प्रा. डॉ. देवेंद्र बा. कुलकर्णी । १६६
४०. महात्मा गांधी आणि विश्वशांती -देवयानी वाल्मीक गरड । १७१
४१. म. गांधीजींच्या स्वप्नातील स्वच्छ भारतः सत्य व वास्तव
- प्रा. डॉ. धायगुडे ज्योती सुभाषराव । १७५
४२. महात्मा गांधी यांच्या विचारांचा मराठी साहित्यावर प्रभाव
- डॉ. डिगोळे बालाजी विठ्ठलराव । १८२
४३. महात्मा गांधीजींचे सामाजिक व आर्थिक विचार
- डॉ. दीपक एम. भारती, मेघराज जनार्धन मोरे । १८८
४४. महात्मा गांधी आणि ग्रामस्वराज्य- डॉ. नंदकिशोर मुळे । १९२

महात्मा गांधी यांचे आरोग्यावरील विचार

प्रा.देबडे एस.एम.

देगलूर महाविद्यालय देगलूर.ता.देगलूर जि.नांदेड.

सोने किंवा चांदी नव्हे तर आरोग्य हिच सर्वात मोलाची संपत्ती आहे.- म.गांधी

प्रस्तावना : म.गांधी हे एक आदर्शवादी व अध्यात्मवादी पुरुष होते. प्रामुख्याने ते मानवतावादी होते. कर्म व चिंतन यांचा योग्य समन्वय त्यांनी साधला होता. मं.गांधीजी यांनी आपले विविध विषयावरील मौलिक विचार हरिजन व यंग इंडिया या वर्तमान पत्रातून तसेच त्यांनी लिहलेल्या अनेक ग्रंथातून व्यक्त केले आहेत. म.गांधीजी यांनी लिहलेल्या 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.

म.गांधीजींच्या मते, मानवी जीवनामध्ये सोने किंवा चांदी ही खरी संपत्ती नसून चांगले आरोग्य हिच 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 शरिराची संपूर्ण माहिती असणे आवश्यक आहे. परंतु बरेच जन आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात. पैसा, प्रतिष्ठा, सत्ता इ. गोष्टींच्या तुलनेत आरोग्याला नेहमी दुय्यम मानले जाते जे की चुकीचे आहे. कारण व्यक्तीच्या चांगल्या आरोग्य स्थितीवरच सर्व गोष्टी अवलंबून आहेत. म्हणून आरोग्य चांगले असणे अत्यंत आवश्यक आहे. गांधीजींच्या मते, आरोग्य म्हणजे स्वस्थ मन, स्वस्थ शरीर, स्वस्थ कुटूंब व स्वस्थ पर्यावरण होय. मं.गांधीजींच्या मते, मानवी शरिराची निर्मिती ही प्राचीन तत्ववेत्तांनी सांगितल्याप्रमाणे पंच तत्वानी (पंच महभुतांनी) जसे पृथ्वी, आप, तेज, वायु व आकाश इ. पासून झाली आहे. त्यांच्या मते मानवाचे आरोग्य किंवा मानवी शरिराचे योग्य कार्य किंवा क्रिया उपरोक्त हाच पाच तत्वांचा सुयोग्य आंतरक्रियेवर अवलंबून आहे. त्यामुळे या पाच तत्वांकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे.

म.गांधीजी यांनी भारतामध्ये अनारोग्याची किंवा आजाराची विविध कारणे देखील नमूद केली आहेत. ती कारणे पुढीलप्रमाणे आहेत.

अस्वच्छता :- भारतामध्ये आजारी पडण्याचे सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे स्वच्छतेच्या चुकीच्या पध्दती होय. उघडयावर शौच करणे म्हणजे अनेक आजारांना निमंत्रण देण्यासारखे आहे. ग्रामीण भारतात लोक एकाच ठिकाणी सर्वजण आंघोळ करतात, कपडे धुणे, आणि तेच घाण, अस्वच्छ पाणी पिण्यासाठी वापरतात. त्यामुळे लोकांचे आरोग्य खुपच धोक्यात येते. तसेच विविध धार्मिक स्थळे, पर्यटन स्थळे येथे सुध्दा मोठ्या प्रमाणात अस्वच्छता, घाण पसरवली जाते. गांधीजींच्या मते, भारतीय लोकांनी स्वच्छतेबाबतचे ज्ञान, माहिती व प्रेरणा युरोपीयन लोकांकडून घेतली पाहिजे. त्यांच्या मते, स्वच्छता राखणे हे जसे शासनाचे कर्तव्य आहे तसेच प्रत्येक नागरिकांचे देखील कर्तव्य आहे. त्यासाठी गांधीजीने आपल्या विविध शिबारातून लोकांना स्वच्छतेबाबत ज्ञान, माहिती देवून त्यांच्यामध्ये जनजागृती करण्याचा प्रयत्न केला. त्यांनी स्वच्छता राखण्यासाठी अनेक उपाय सांगितले. त्यातील सर्वात महत्वाचा उपाय म्हणजे स्वच्छता ठेवण्यासाठी प्रत्येकजण भंगी म्हणजे स्वच्छता कर्मचारी झाला पाहिजे. ज्यामुळे सर्व परिसर स्वच्छ राहिल. गांधीजीने स्वतः हा उपाय आपल्या जीवनात आचरणात आणला.

दारु व अंमली पदार्थांचे सेवन :- गांधीजींच्या मते, व्यक्तीचे आरोग्य बिघडण्यासाठी दुसरे महत्वाचे कारण म्हणजे दारु व अंमली पदार्थांचे सेवन होय. दारु व अंमली पदार्थांच्या व्यसन लागण्याची अनेक कारणे गांधीजी सांगतात. जसे श्रीमंत व्यक्तीचे अनुकरण करणे, औषधीमधून घेणे, वाईट सवयी, सहज उपलब्धता, वाईट परिस्थिती इ. गांधीजच्या मते दारु व इतर अंमली पदार्थांच्या सेवनामुळे व्यक्तीची आर्थिक स्थिती बिकट तर होतेच, परंतु त्याच बरोबर त्याचे नैतिक अधःपतन देखील होते. दारु 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 लोकांनासुध्दा आहे. सुरुवातीला धूम्रपान करणे मर्यादीत व खाजगी स्वरूपात केले जात असे परंतु इंग्रजांच्या प्रभावामुळे धूम्रपानाचा प्रसार फार मोठ्या प्रमाणात झाला. गांधीजींच्या मते धूम्रपानाचे मानवी शरिरावर अनेक दुष्परिणाम होतात जसे - दृष्टिहिनता, अपचन, न्हदयविकार इ. त्यामुळे व्यक्तीनी धूम्रपानापासून दुर रहावे असे मत व्यक्त केले.

चहाचे व्यसन :- गांधीजींच्या मते, भारतीय लोकांना चहा, कॉफी यांचे फार व्यसन लागले आहे. परंतु जीवनासाठी चहा, कॉफी हे काही फार आवश्यक बाबी नाहीत. चहा, कॉफी यांच्या अति सेवनामुळे मानवी शरिरावर त्याचे दुष्परिणाम होतात.

त्यामुळे चहा, कॉफी इ. च्या सवयीपासून लोकांनी स्वतःची सुटका करून घेतली पाहिजे.

म.गांधीचे आरोग्यावरील विचार

शुध्द हवा (Pure Air) :- जने मानवो शरीर पंचतत्वानी बनलेले आहे. त्यातील हवा एक आहे. परंतु ती शुध्द असायला हवी. कारण आरोग्य हे शुध्द हवा, पाणी आणि अन्न यावर अवलंबून असते. निसर्ग शुध्द हवा पुरवते. जसे डॉक्टर म्हणतात की, अशुध्द पाण्यापेक्षा अशुध्द हवा ही शरीरावर जास्त परिणाम करते म्हणून जसे माथेरानला हवामान आहे तसे सगळीकडे असायला हवे.

अन्न आणि पाण्याचे महत्व :- 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.

हवेशीर जागेत झोपणे :- (उघडया जागेवर झोपा आणि शुध्द हवा मिळवा)

हवा ही अत्यंत महत्वाची आहे. कारण मनुष्य अनेक दिवस अन्नाशिवाय जगू शकतो, काही वेळ पाणी पिण्याशिवाय राहू शकतो परंतु काही मिनीट हवेशीवाय जगू शकत नाही. त्यामुळे निसर्गाने सर्वत्र सहज उपलब्ध होईल अशी हवेची सोय केली आहे. त्यामुळे स्वच्छ आणि उघडया जागेवर झोपावे व शुध्द हवा मिळवावी.

घाण पाणी आरोग्याला धोकादायक :- आरोग्यासाठी शुध्द पाणी असायला हवे घान आणि वास येणाऱ्या पाण्यापासून अनेक रोग पसरतात. त्यासाठी पिण्यासाठी शुध्द पाण्याची आवश्यक आहे.

अन्नांची वर्गवारी : (Adagorie of Food)- शाकाहारी, मांसाहारी आणि मीश्र अशी तीन भागात अन्नाची वर्गवारी गांधीनी केला आहे. गांधीजींच्या मते शाकाहार हा सर्वात उत्तम, परंतु यात दुध, भाजीपाला, फळे, ई.चा अंतर्भाव असला पाहिजे. वेगवेगळ्या अन्नात, वेगवेगळे जीवनसत्त्वे असतात त्यामुळे आहारत सर्वांचाच अंतर्भाव असला पाहिजे एकंदरीत सकस, शाकाहार असला पाहिजे.

म.गांधीजी यांचे उपचार पध्दतीवरील विचार :- म.गांधीजी नैसर्गिक उपचार पध्दतीचे समर्थक होते. त्यांच्या मते, व्यक्तींना होणाऱ्या विविध आजारावर नैसर्गिक पध्दतीने उपचार केल्यास ऑपरेशन, औषधी इ. टाळता येऊन विविध आजार दुर करता येतात. औषधी वनस्पती, प्रथिने, जिवनसत्त्वे, खनिजे, कार्बादके इ. चा वापर करून त्यांनी स्वतः आपल्या कुटूंबातील सदस्यांचे विविध आजार दुर केले आहेत. तसेच ब्राम्हचर्य, संतुलित आहार, उपवास, व्यायाम, योग, प्रार्थना, निसर्गोपचार इ. मार्गाद्वारे व्यक्तींना आपले शरीर, मन स्वस्थ व निरोगी ठेवता येईल.

सारांश :- आज जागतिक स्तरावर मानवी विकासासाठी आरोग्य हा घटक अत्यंत महत्वाचा मानला जात आहे. परंतु म.गांधीजी यांनी 1942 सालीच आपल्या Key to Health या ग्रंथातून व्यक्तीच्या व पर्यायाने देशाच्या सामाजिक व आर्थिक विकासासाठी आरोग्य हा घटक अत्यंत महत्वाचे असल्याचे प्रतिपादन केले आहे. आजही जगातील विविध देशात आरोग्य विषयक अनेक समस्या विद्यमान आहेत. तसेच आधुनिक जीवनशैलीमुळे देखील लोकांना अनेक आजार जडत आहेत. हे सर्व आरोग्य विषयक प्रश्न सोडविण्यास म.गांधींनी यांचे आरोग्यावरील विचार निश्चितच प्रेरणादायी व मार्गदर्शक ठरतात.

संदर्भ सुची :-

1. डॉ.चव्हाण पंजाब, मूलव्यवस्था : गांधी विचार निर्मल प्रकाशन, नांदेड.
2. मं.गांधी, माझ्या स्वप्नांचा भारत, परधाम प्रकाशन, वर्धा 2010
3. Gandhi M.K. : Key to Health - Navjeevan Publishing House, Ahmadabad - 2010
4. गांधी एम.के., रचनात्मक कार्यक्रम, नवजीवन प्रकाशन मंदीर, अहमदाबाद 2010
5. धर्माधिकारी चंद्रशेखर, गांधीविचार व पर्यावरण, सर्वोदय आश्रम नागपूर 2008
6. माशेलकर रघुनाथ, अखंड प्रेरणा गांधी विचाराची, सकाळ प्रकाशन पुणे.

