

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांचे ग्रामस्वच्छता व ग्रामआरोग्याबाबत विचार

प्रा. डॉ. प्रल्हाद दत्तराव भोपे

सहयोगी प्राध्यापक व मराठी विभागप्रमुख

म. शि. प्र. मंडळाचे

श्री शिवाजी महाविद्यालय, परभणी.

प्रस्तावना

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज हे युगदृष्टे पुरुष होते. एकूण संत परंपरेत क्रांतिकारी देशभक्त, साहित्यिक, सर्वधर्म समन्वयक समाज शिक्षक, प्रवचनकार, कीर्तनकार, शिक्षणतज्ञ, आध्यात्म जाणकार, तत्त्वज्ञ विचारवंत व जनसामान्याची कैवारी असे बहुआयामी व्यक्तिमत्त्व या महाराष्ट्र भूमीत आधुनिक कालखंडात होऊन गेले. जनसेवा हीच ईश्वरसेवा मानणारे तुकडोजी महाराज यांनी ग्राम जीवनाचा ग्राम उन्नतीचा मूलमंत्र ज्या ग्रंथामध्ये सांगितला तो ग्रंथ म्हणजे 'ग्रामगीता' होय. त्यांनी या ग्रंथातून देशातील ग्राम संस्कृतीचे नितळ रूप आपल्यासमोर मांडले. गावाची गावकर्यांनी केलेली दुरावस्था, सद्यस्थिती व ग्राम स्वराज्य निर्माण होण्यासाठी करावयाची कार्ये ग्रामगीता सांगते. सध्या शासन राबित असलेल्या ग्राम विकासाच्या योजना याचे प्रतिबिंब 'ग्रामगीता' ग्रंथामध्ये आपणास पाहावयास मिळते.

ग्रामविकासाबाबत राष्ट्रसंतांची भूमिका आदर्श प्रचारकाची असून त्यासाठी त्यांनी पुढे आणलेले साधने म्हणजे, ग्राम स्वच्छता, ग्राम आरोग्य, सामुदायिक ध्यान, सामुदायिक प्रार्थना, श्रमदान, भजन, सुसंघटित पातळीवर आचारसंहितेचे कार्यान्वयन आणि या सर्वांना पायाभूत असलेली 'सर्वत्र सुखिनः स्नतु' ही विश्वव्यापी प्रज्ञा, करुणा ही गुणसूत्रे होत. भारतातील बहुसंख्य जनता खेडेगावात राहत आहे. तेव्हा भारताची उन्नती व्हायची असेल तर या खेडेगावांची सर्वांगीण सुधारणा झाली पाहिजे. सध्या अज्ञान, दारिद्र्य, भोळ्या समजुती वगैरेनी गावातील जनता ग्रासली गेली आहे. तिच्या जीवनातील हरेक बाबीविषयी योग्य विचार तिच्या पुढे मांडून 'उद्धरेदात्मनात्मानम्' या रीतीने तिला स्वतःचा उद्धार करण्यास प्रवृत्त करावे हा उद्देश महाराजांचा हा ग्रंथ लिहिण्यात आहे. प्रस्तुत ग्रंथामधील पंचकातील ग्राम स्वच्छता व ग्राम आरोग्य या बाबतीतील विचारच प्रस्तुत शोधनिबंधात मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

शोध निबंधाची उद्दिष्टे

1. ग्रामगीतेतील ग्राम स्वच्छतेबाबत विचारांचा परामर्श घेणे.
2. संत तुकडोजी महाराजांनी ग्रामगीतेतून व त्यांच्या भजनातून मांडलेले ग्राम आरोग्याबाबतचे विचार स्पष्ट करणे.

शोध निबंधाचे गृहीतके

1. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी मराठी व हिंदी भाषेत पद्य व गद्य साहित्य विपुल प्रमाणात लिहिलेले आहे.
2. त्यांचे साहित्य व्यक्ती-समाज -ग्राम -राष्ट्र- विश्व विकासाचे स्वप्न पाहणारे आहे.

परिकल्पना

1. राष्ट्रसंतानी त्यांच्या साहित्यातून ग्राम स्वच्छता व ग्राम आरोग्याबाबत विचार मांडलेले आहेत.

संशोधनाची कार्यापध्दती

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांच्या साहित्यातील ग्राम स्वच्छता व ग्राम आरोग्य विचार यांचा अभ्यास करावयाचा असल्यामुळे आशय विश्लेषण पद्धतीचा वापर या शोधनिबंधासाठी केलेला आहे. प्रस्तुत लेखकाचे प्रकाशित साहित्य या दुय्यम स्रोतांच्या आधारे तसेच संदर्भग्रंथ , नियतकालिके व माहितीचा मायाजालावरील साहित्याचा वापर करण्यात आलेला आहे.

ग्रामगीता -

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांची ग्रामगीता महाकाव्याच्या दर्जाची आहे कारण महाकाव्याची सर्व लक्षणे या ग्रंथात दिसतात ग्रामगीतेतील तत्त्वज्ञान वैश्विक स्वरूपाचे आहे तिची विश्वात्मकता विशद करताना प्राध्यापक रघुनाथ कडवे लिहितात, "ग्रामगीता ही जगातील सर्वच देशाला प्रिय होईल कारण ग्रामगीतेत रशियातील टॉलस्टॉय आहे, अरबस्थानातील महंमद पैगंबर आहे. ग्रीक मधील सॉक्रेटिस आहे. रशियातील मार्क्स आहे. ग्रामगीतेत सर्वच धर्माच्या- पंथाच्या महापुरुषांचा समावेश आहे."¹ या ग्रंथामध्ये एकूण ४१ अध्याय असून त्यातील ओवी संख्या ४६७५ एवढी आहे. ग्रंथाची पृष्ठ संख्या ३९५ आहे.

ग्रामशुद्धी

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी ग्रामगीतेमध्ये 'ग्रामशुद्धी' या शीर्षकाचा अध्यायच लिहिला आहे. त्यांनी स्वच्छतेऐवजी ग्रामशुद्धी हा शब्द वापरला आहे. तो शब्द व्यापक अर्थ स्पष्ट करतो. केवळ बाह्य स्वच्छता नव्हे तर अंतर्गत स्वच्छता त्यात निर्दिष्ट आहे. आदर्श गाव हाच राष्ट्राचा पाया आहे. परंतु खेड्यात रस्ते घाणीने भरलेले व सभोवती डबके साचलेले, अरुंद रस्ते, जुनाट घरे त्यात वावरणारी जुण्या वळणाची साधी भोळी माणसे अशी खेड्याची अवस्था संत गाडगेबाबा व राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांनी प्रत्यक्ष पाहिली होती. दारू पिऊन झिंगणारे गावातील कार्यकर्ते काय गावाचा विकास करतील? यावर उपाय म्हणून गावागावात रामधून, गाव स्वच्छ करणे सामुदायिक प्रयत्नतून दिवसभरांच्या कार्याचा हिशोब देणे यामुळे ग्रामशुद्धी झाली आणि म्हणून महाराजांनी ग्रामगीतेतील ग्रामशुद्धी या अध्यायासाठी कर्मयोगी गाडगेबाबा यांची निवड केली.

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज गावाला शरीराची उपमा देऊन त्याला नेहमी स्वच्छ व पवित्र ठेवण्यासाठी सांगतात. स्वच्छतेसाठी रामधूनचे महत्त्व ते अध्यायात पटवून देतात. खेड्याची झालेली दुरावस्था त्याची कारणे व ती दुरावस्था दुरुस्त करण्यासाठी उपाय महाराज सांगतात. गावातील लोक शहराकडे आली व त्यामुळे गावाची दुर्दशा झाली. सर्व लोक आळशी बनले. ग्रामशुद्धी कुणीच करेनात, तेव्हा गावाचे रान झाले. पूर्वी ग्रामसफाईची परंपरा होती. ती सातत्याने चालविली नाही. गावाच्या पुनर्निर्माणासाठी महाराजांनी रामधुनीची परंपरा चालू केली. श्री गुरुदेव सेवा मंडळ संस्थेतून या कार्याची सुरुवात केली. ग्रामशुद्धीची कार्य योजना म्हणजे रामधून आहे. याबाबत महाराज लिहितात,

"मित्रहो ! रामधुन नाही आजची । ही आहे परंपरा
प्रदक्षिणेची ।

प्रदक्षिणेत योजना होती कार्याची । तीच आहे रामधून ॥
मी समजतो गावहि शरीर । त्यांस राखावी नेहमी पवित्र ।
त्यानेच नांदेल सर्वत्र । आनंदी गावी

जैसे आपण स्नान करावे । तैसे गावहि स्वच्छ ठेवित
जावे ।

सर्वची लोकांनी झिजून घ्यावे । श्रेय गावाच्या उन्नतीचे
॥"^२

रामधुन कशी काढावी? काय कार्य करावे? त्यामध्ये कुणी सहभागी व्हावे? हे सविस्तरपणे महाराज सांगतात. ग्रामसफाई पासून निर्माण होणाऱ्या कचऱ्याचा खत

शेतीच्या आरोग्यासाठी निर्माण करावा. कंपोस्ट खत तयार करावा. चर संडासात शौचालयात बसून त्यापासून खत तयार होऊन गावची जमीन सुपीक होईल. ते गावाच्या वैभवाचे दौतक सांगतात.

"सर्वांनी गाव स्वच्छ करावे । तेणे आरोग्य नांदेड बरवे ।

घाण-खतातुनि नवनवे । वैभव येईल उदयासि ॥"^३

रामधुन ही आपण केलेल्या उत्तम कार्याचे प्रदर्शन आहे. ती रामप्रहारी प्रसन्न मनाने, शिस्तीने गुरुदेवाच्या जयघोषाने भजने म्हणत, जागृती करत काढावी. थोर पुरुषांचे फोटो, तोरणे लावून, सडामार्जन करून, रांगोळ्या दारासमोर काढाव्यात. रामधुनीमुळे वातावरण निर्मिती होईल. सहजासहजी नेटके चालणे, बसणे, उठणे कळेल. गावातील घाणेरडी प्रवृत्ती आपोआप निघून जाईल. गावकर्यात ऐक्याची भावना वाढीस लागेल. भेदभाव उरणार नाही. सद्गुण, कला वाढविण्यास मदत होईल म्हणून रामधून ही सहकार्याची बोधशाळा आहे असे रामधुनचे महत्त्व महाराज सांगतात. संत गाडगेबाबा गावातील स्वच्छतेला प्राधान्य देत. त्यांचा आदर्श प्रत्येक गावकर्यांनी ठेवावा म्हणून या अध्यायात गाडगेबाबांचे छायाचित्र व त्यांच्या संदर्भातील ओवी दिलेली आहे.

"गाडगेबाबा वैराग्यमूर्ती । तशीच सेवा मंडळ समिती
मात्र शुद्धीसाठी उत्तमरिती । प्रयत्नशील सर्वदा ॥"^४

भारतीय स्वातंत्र्य चळवळीच्या काळात महात्मा गांधींना भारतीय ग्रामीण लोकांच्या दुर्बलतेची जाणीव होती. त्यांनी हा देश स्वच्छ देश बनविण्याचे स्वप्न पाहिले होते. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज व संत गाडगेबाबांनी ही स्वच्छतेबाबत प्रत्यक्ष कार्य केले. इ.स. २०१४ पासून देशात स्वच्छ भारत अभियान राबविले जाते. तरीही भारतामध्ये आवश्यक तेवढी जागरूकता स्वच्छतेबाबत झालेली दिसून येत नाही. तुकडोजी महाराज स्वच्छतेला आनंद जीवनाचा झरा मानत. स्वच्छतेमुळे केवळ विकारच नाहीशी होतात असे नाही तर त्यासोबत आनंदी विचारांचा विकासही आपल्या मनात होऊ लागतो.

"अतिसुंदर रहाणी आली । साफ गल्ली ही झाली
ना दिसे कुणाची नाली । स्वच्छता घरोघरी फुलली ॥"

राष्ट्रसंत स्वच्छतेबाबत आपल्या युगप्रभात ग्रंथात स्वच्छतेचे व्यापक स्वरूप स्पष्ट करतात, "शौच म्हणजे शुद्धता, स्वच्छता, पवित्रता ही धर्माचे एक मुख्य लक्षणच श्रेष्ठाने सांगून ठेवले आहे आणि त्यात गावाची, घरादाराची, कपड्यालत्यांची, अंतर्बाह्य शरीराची व वाणी-मनाची सुद्धा स्वच्छता त्यांनी सुचवून ठेवली आहे."^५

तुकडोजींनी शरीरशुद्धीसाठी प्रार्थना मन शुद्धीसाठी प्रार्थना ध्यान व ग्रामसूद्धीसाठी ग्रामसफाई नीराम धून अधिक कार्यक्रम सध्या परिस्थितीत भारतातील खेड्यांसाठी कितली उपयोगाचे आहेत व सौंदर्य वाढविणारे आहेत हे भजनातून मांडले. आज स्वच्छता हे महत्वाचे मूल्य ठरते आहे. त्यासाठी रामधूनीची भजने रचली. त्यामधून स्वच्छतेचे संदर्भ महाराज देतात.

"सोड आता धामधूम, निघाली रामधून । चाल गड्या!
बघाया जाऊ रे ॥

झाडून-झुडून, सडा सारवण करून रांगोळ्या भरून, रंग
लावू रे ।" (संस्कार साधना, पान ६८)

"स्वच्छ करूया गाव सगळे, या झणी हो या झणी ॥
घाणही भरली पुरी, सगळ्या घरी सडकेवरी ।

(तुकड्यादास भजन अमृत सागर, मराठी भजन खंड, भजन,
९६७ पान ४२० व ४२१)

गावागावातील अस्वच्छता दूर व्हावी यासाठी भजनातून स्वच्छतेचे पाईक होण्यासाठी महाराज आवाहन करतात. महाराजांनी बाह्य स्वच्छतेबरोबर अंतरिक स्वच्छतेलाही तेवढेच महत्त्व दिलेले होते.

ग्राम आरोग्याबाबत विचार

भारतीय संस्कृतीत मानवाचे आयुष्य एका शतकाचे दर्शविले आहे. त्याचे चार भाग केलेले आहेत. त्यानुसार शरीराच्या अवस्था विशद केलेल्या आहेत. प्रत्येक भाग २५ वर्षांचा ठरविलेला आहे. या चारही अवस्थेत शरीर सुदृढ व उत्तम आरोग्यशील असावे अशी अपेक्षा केलेली आहे. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी काय प्रयत्न करावेत याबाबत ग्रामगीतेत हितोपदेश केलेला आहे. बाळाच्या विकासासाठी माता-पित्याने कोणती पथ्ये पाळावीत याबाबत ग्रामगीतेच्या दुसऱ्या अध्यायात काही सूचना केलेल्या आहेत.

संस्कार दुष्परिणाम कारी। न पडावे आतील गर्भावरी।
म्हणोनि माता-पित्यांनी सदाचारी। सदाचारी राहावे
सद्भावे ॥

न करावे अश्लिल भाषण। न बघावे दृश्य हीन।

न राहावे व्यसनाधीन। दुर्गुणी अन्न न खावे॥

आहार-विहार सात्विक पूर्ण। उत्तम गुणी चिंतन, वाचन।

न एकावे शृंगार गायन। गर्भवतीस घेवोनि ॥

(ग्रामगीता अध्याय दुसरा, ओवी अनुक्रमे ३५, ३६, ३७)

सध्याच्या काळात गर्भवती घरात बसून राहू शकत नाही. तिला घराचे बाहेर दैनिक व्यवहार करावेच लागतात. अनेक स्त्रियांना नोकरी करावी लागते, उद्योगास जावे लागते, मजुरी

करावी लागते. पती सोबत राहून अनेक कामात लक्ष द्यावे लागते. टीव्ही घराघरात असल्यामुळे त्यातील दृश्य दिसतात. त्यातील शृंगारिक गायन एकावे लागते. अशी स्थिती असली तरी गर्भवतीने आपल्या बाळाच्या शारीरिक वाढीसाठी उत्तम संस्कारासाठी स्वतःवर काही बंधने घातली पाहिजेत. जन्म देणाऱ्या बाळाच्या भवितव्याचा विचार तिने केला तर त्याचे संस्कार पोटातील बाळावर होतात. बाळाचा विकास करणे म्हणजे आपल्या गावातील एका घटकाचा विकास करणे हे माता-पित्याने ध्यानात ठेवावे हेच महाराजांना सांगायचे आहे. माता पिता जे सेवन करतात त्याचा प्रभाव बाळाच्या वाढीवर होत असतो म्हणून सात्विक आहार घेणे अत्यावश्यक आहे. छात्रालयातील विद्यार्थ्यांनाही सात्विक- साधे भोजन दिले पाहिजे. आजचे बालक हे उद्याचे नागरिक हे लक्षात ठेवून त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासासाठी सात्विक भोजन देणे अत्यावश्यक आहे. उत्तम आरोग्यासाठी आदर्श दिनचर्या असावी असे ग्रामगीतेत महाराज सांगतात. आपल्या शरीराची उत्तम वाढ व्हावी आणि आपले उत्तम आरोग्य लाभावे यासाठी उत्तम दिनचर्या प्रत्येक ग्रामस्थाची असली पाहिजे यावर महाराजांचा कटाक्ष होता. त्यांच्या आश्रमात दिनचर्या ठरलेली असे आणि आजही दिनचर्या ठरलेलीच असते.

त्याची वैशिष्ट्ये अशी आहेत,

वेळेवरि झोपवावे, जागवावे (अ. २, ५६)

कराया लावावे प्रातःध्यान(अ. २, ५७)

नित्यनियमाने उषःपान। सूर्यनमस्कार आसन।

पोहणे आणि निंबसेवन। आरोग्यदायी जे

सोपे॥(अ. २, ५८)

शीतजले करवावे स्नान। सकाळी रानीवनी गमन।

करवावे नेहमी पठणपाठण। चारित्र्यवंताचे॥ (अ. २, ५९)

राष्ट्रसंतांच्या मते गाव व्हावया निरोगी, सुंदर।

सुधारवावे लागेल एकेक घर। आणि त्याहनि घरात

राहणार।

करावा लागेल आदर्श॥ (अ. २, २२)

व्यक्ती व्हाया आदर्श सम्यक। पाहिजे दिनचर्या सात्विक।

सारे जीवन निरोगी सुरेख। तरीच होईल गावाचे॥

(अ. १४, २३)

उत्तम दिनचर्या असली तर नागरिकांचे उत्तम आरोग्य राहिल त्यामुळे सारे ग्रामस्थ स्वस्त दिसतील ते ग्राम विकास कार्यात सहभागी होऊ शकतील असे महाराज सांगतात. उत्तम आरोग्यासाठी सात्विक भोजन घ्यावे.

भोजन म्हणजे भूमातेचा प्रसाद होय आणि या प्रसाद सेवनाने उत्तम आरोग्य लाभते परंतु हा प्रसाद निवडणे ही प्रत्येक व्यक्तीची आणि कुटुंबाचे काम आहे. अन्न हे वेगवेगळ्या प्रकारचे असते. राजस, तामस व सात्विक भोजनाची प्रकार अनेक हे खरे असले तरीही महाराज म्हणतात त्यात आपली शक्ती पाहूनी सम्यक। पचेल तैसे करावे। (अ.१४.८८) जे अन्न आपण खातो ते पचलेच पाहिजे, अन्न पचन न झाल्यास शारीरिक विकार वाढतात, रोग निर्माण होतात.

खाद्य आणि रोग यांचा संबंध आहे. खाद्य आणि भोग यांचे विशिष्ट नाते आहे. खाद्य आणि संस्कार यांचेही प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष परिणाम आहेत याची जाणीव करून देताना ग्रामगीतेत कोणी खाद्य रोग करी। कोणी खाद्य भोग करी। कोणी खाद्य वाईट संस्कारी। करिते प्राण्या।। (अ.१४,९०) जे लोक सात्विक अन्न सेवन करतात त्यांच्यात सात्विक विचार प्रवर्ततात पण राजस-तामस अन्न सेवन करणाऱ्यात राजस-तामस विचार येतात.

मद्यमांसाहार करितो कोणी विकार बुद्धी वाटे मनमानी। भलतेचि रोग जाती लागून। सांसर्गिक आदी।। (अ.१४,९४) म्हणून मद्यमांसाहार मानवाने टाळाच पाहिजे. जैसे ज्याचे रक्तरसगुण। तैसे त्याचे विचार होती स्फुरण। हे कुणीहि विसरता कामा नये. काही क्रूर दिसतात काही शूर दिसतात काही मंद बुद्धीचे दिसतात तर काही बुद्धिमान दिसतात त्याला एक महत्वाचे कारण म्हणजे आहारच होय.

वंदनीय राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी ग्रामीण भागातील आरोग्याच्या समस्या व गैरसमजुती ग्रामीण सामाजिक जीवन प्रथा परंपरा व अंधश्रद्धा इत्यादी लक्षात घेऊन ग्रामगीतेतून ग्रामीण भागातील मनुष्याच्या सुदृढ आरोग्याचा संदर्भात प्रबोधन केले आहे. 'आरोग्य हीच खरी संपत्ती' या उक्तीप्रमाणे प्रत्येक मनुष्याच्या जीवनात आरोग्याचे महत्त्व आहे. पूर्वी गावांमध्ये मोठ्या प्रमाणात साथीचे आणि संसर्गजन्य आजार होत असल्यामुळे मोठ्या प्रमाणात मनुष्य मृत्युमुखी पडत होते. आज कोरोना सारख्या सांसर्गिक रोगाने संपूर्ण जगास हैरान केले आहे. ग्रामीण भागात शिक्षणाचे प्रमाण कमी असल्यामुळे आणि अंधश्रद्धेचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे आजारावर योग्य प्रकारे उपचार होत नव्हता. अंधश्रद्धेवर विश्वास ठेवून देवी-देवतांचा खूप झाला असे समजून देवदेवतांना प्रसन्न करण्याचे प्रयत्न केल्या जात होते अशा गावची परिस्थिती लक्षात घेऊन वंदनीय राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज म्हणतात देवदेवता किंवा परमेश्वर ही मनुष्याच्या कल्याणासाठी

उद्धारासाठी आहे त्याचा कोप कुणावरही नसतो. देवतांचा कोपकोणावारही नसतो. सर्व लोक परमेश्वराची लेकरे असल्यामुळे परमेश्वर कोणाची छळवणूक करीत नसून आरोग्याची हानी करण्यासाठी आपण स्वतःच जबाबदार व कारणीभूत आहोत हे महाराजांनी पटवून दिलेले आहे.

सर्व लोक लेकरे त्याची। छळना कां करील कोणाची?
कृती आपलीच आपणा जाची। शत्रू आपणचि आपुले।।
(ग्रा.अ.१४, ओवी ७)

आपली कृतीच आपल्याला त्रास देते व आपली शत्रु बनते. आपणच आपल्या आजूबाजूला घाण करतो. त्यातूनच रोग जीवजंतूची निर्मिती होऊन निरनिराळे साथीचे आणि संसर्गजन्य रोग निर्माण होतात. आपली नियमितपणे जीवनशैली नाही. आहार-विहार नाही. हवा पाणी वातावरण शुद्ध नाही. खाण्यापिण्याच्या सवयी नियमित नाही. अशा या अनियमितपणाने शरीरातील ससधातू दूषित होऊन आपण रोगाला बळी पडतो. पूर्वीचे शहाणे लोक म्हणत, 'हॉटेली खाणे मसणा जाणे' आज तर शहराशहरात होटेलात दवाखाने व डॉक्टरबाबत विश्वास वाढलेला आहे.

पन्नास वर्षांपूर्वी महाराजांनी ग्रामगीतेमध्ये लिहून ठेवलेले आहे की, गावा असो वा शहर तेथील जीवनशैली बिघडली म्हणूनच लोक रोगांनी ग्रासलेले आहेत.

गाव असो अथवा शहर। तेथील बिघडले आचार-विचार।
म्हणूनीच रोगराईने बेजार। जाहले सारे जनलोक।।
गाव व्हावया निरोगी, सुंदर। सुधारावे लागेल एक घर।
आणि त्याहूनही घरात राहणार। करावा लागेल आदर्श।।
(ग्रा.अ.१४, ओवी २१, २२)

मित्रहो, मागील वर्षी कोरोना-१९ने संसर्गरोग महामारीने संपूर्ण जग हतबल झाले होते. हे माणसाच्याच चुकीच्या वागणुकीमुळे. जगातील आज अमेरिका, स्पेन इटली सारखी विकसित राष्ट्र कोरोनामुळे अडचणीत आलेले आहेत. मृत्युदर दररोज वाढतोच आहे. भारतामध्ये वेळीच मा.पंतप्रधान नरेंद्र मोदी साहेबांनी लॉकडाऊनची घोषणा केली. प्रशासन व जनतेनेही ती पाळली. म्हणूनच आपण बरेच सावरलो. यानंतरही आपणास सार्वजनिक जीवनात स्वच्छता, शारीरिक अंतराने वागणे कायमच ठेवावे लागणार आहे. खरंच आज राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज असते तर ग्रामगीते सारखा आरोग्यगीता हा ग्रंथ त्यांनी समाजासाठी लिहिला असता, अनेक प्रासंगिक भजने लिहिली असती. या संसर्गजन्य रोगाचे नाव आज जगाला माहीत झाले असले तरी संसर्गजन्य रोग म्हणून त्याचा उल्लेख ग्रामगीतेत त्यांनी केलेला आहे.

मद्यमांसाहार करिती कोणी विकार बुद्धी वाटे मनमानी
भलतेचि रोग जाती लागून सांसर्गिक आदी
(ग्रामगीता अध्याय १४, ओवी ९४)

निसर्गाने आपणास भरपूर अन्नधान्ये, फळे दिलीत परंतु आपण माणसांनी प्राणी जगतासही सोडले नाही. कधीकधी सोशल मीडियावर चीन देशातील व्हिडिओ व फोटो कीटक, कुत्रे, पक्षी, प्राणी, कृमीना माणसे खातानाचे फोटो पाहिले होते व तेव्हा असे वाटले की कितीही क्रूरता व क्रौर्य! कोरोनाचा विषाणू वटवाघुळ या पक्षापासून माणसात संक्रमित झालेला आहे तेव्हा कोरोनाच्या निमित्ताने जगालाच इशारा या निसर्गाने दिलेला आहे असे म्हणता येईल. वेळीच जागे व्हा! नाहीतर मरणाला तयार व्हा! असाच काहीसा इशारा कोरोनाने दिलेला आहे. आपल्या जीवनशैलीमध्ये शिस्त खूप महत्त्वाची आहे. निसर्गाच्या नियमाची केलेल्या मोडतोडीचा परिणाम कोरोना संकट आहे.

प्रातःकालीन उठण्याचे महत्त्व

उशिरा उठणार माणूस आळशी म्हटला जातो. उशिरा उठल्याने अंगी जडपणा, अवयव शिथिलता येते. मलबद्धता वाढते. त्यामुळे रोगाचे निर्मिती होते त्याचा परिणाम कार्यशैलीवर होऊन घरात दुर्भाग्य शिरते. प्रातःकालची आरोग्यदायी हवा सर्व जीवांना मानवणारी असते. ती व्यक्तीत व सृष्टीत सजीवता निर्माण करते. सकाळी फिरल्याने रक्त शुद्ध होऊन व्यक्तीची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. त्या वेळी उत्तम संकल्प केल्यास पूर्ण होतात. म्हणून नियमितपणे प्रातःस्मरण करावे. निसर्गाच्या वातावरणाने उत्साहाने भरावे. सुदृढ आरोग्यासाठी हाच नित्यनियम महाराजांनी सांगितलेला आहे.

सकाळी करावे उषःपान। त्याचे अंतरींद्रियाचे शांतवन।
नंतर करावे शीतजलस्नान। अति प्रसन्न चित्त राहे।।

(ओवी ४९)

सकाळी थंड पाण्याने स्नान करावे. त्यामुळे त्वचेतील शक्ती जागृत होते. तरतरी व उत्साह वाढतो. मेंदूचा भाग थंड राहिला तर बुद्धीचा विकास होतो असा थोरांचा अनुभव आहे. स्नानानंतर प्रार्थना मंदिरात निर्मळ स्थळी उपासना ध्यान करावे. महाराजांनी सकाळच्या उत्तम स्थितीचे वर्णन केलेले आहे. प्रातःकाळी कुणी धावताहेत, चालत आहेत, कोणी योगासने- सूर्यनमस्कार करीत आहेत, गाताहेत, चिंतन करत आहेत. अशा सुंदर वेगवेगळ्या दृश्याची कल्पना महाराजांनी केलेली आहे. घराची, आश्रमाची

मंदिराची, रस्त्याची, गाई-म्हशीच्या गोठ्याची आरशासारखी स्वच्छता ठेवण्यास ते सांगतात.

इ.स.२०१४ पासून भारतामध्ये स्वच्छ भारत अभियान मा. पंतप्रधान नरेंद्रजी मोदी यांनी सुरु केलेले आहे. महात्मा गांधी, संत गाडगेबाबा, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांच्या प्रेरणेनेतूच हे अभियान सुरु आहे. त्यामुळे देशातील गावे, शहरे, नद्या, तळी स्वच्छ व्हायला लागल्या. श्रमप्रतिष्ठा व कार्यसंस्कृती निर्माण व्हायला लागली. समाजामध्ये स्वच्छता हे मूल्य रुजायला लागले. मागील वर्षी कोरोनाकाळात आपण इतर देशांच्या तुलनेत कमी प्रभावित झालेलो आहोत. त्यासाठी स्वच्छतेबाबत आपली जागृतीच कारणीभूत झालेली आहे. स्वच्छता ही सर्वांना आवडते. जिथे स्वच्छता तिथेच आरोग्य नांदू लागते व तेथील लोकांना उदंड आयुष्य लाभते. आहाराच्या पद्धतीबाबत महाराज लिहितात,

भोजन म्हणजे आहार घेणे। तेथे कशाला देवाचे गाणे।
हास्यविनोद कां न करणे। उल्हासास्तव।।(ओवी ७३)

आहार घेताना उल्हास यावा म्हणून हास्यविनोद करावे प्रसन्न चित्ताने आहार घ्यावा. अन्नाची आहुती देणे यास थोर लोक यज्ञ म्हणत. शुद्ध मनाच्या घडणीसाठी सुविचार, शुभचिंतन केल्याने अन्नाबरोबर निर्मळ गुणांचा प्रवेश शरीरात होतो. जेवताना आजूबाजूस पवित्र सात्विक रोगनाशक वातावरण निर्माण करून रांगोळ्या काढून भोजनाची जागा प्रसन्न करावी. हात-पाय स्वच्छ पाण्याने धुऊन स्वच्छ पुसून घ्यावेत. त्यामुळे अग्नी दिपण होते. भोजनापूर्वी सर्वांनी मिळून काम करावेत. जेवणात बसल्यावर गीतापाठ आणि शांतीमंत्र म्हणावा. सर्वांना समर्पण करून आदराने अन्न सेवन करावे. पात्राजवळ घास घेणे व पाणी फिरवणे म्हणजेच अन्न ईश्वरास अर्पण करणे होय. अन्न ईश्वराने निर्माण केल्यामुळे अन्न हे ईश्वरी प्रसाद होईल.

राजस, तामस, सात्विक। भोजनाचे प्रकार अनेक।
त्यात आपली शक्ती पाहूनि सम्यक् पचेल तैसे करावे।।
(ओवी ८८)

आहार कसा घ्यावा? पचायला हलका आपल्या प्रकृतीशी जुळणारे खाद्य घ्यावे. माणसाने काय खावे म्हणजे तो माणसाप्रमाणे शोभेल हाच सज्जनांनी विचार करावयाचा आहे. महाराज म्हणतात,

ज्यासि मनुष्य लाभावे। ऐसे वाटे जीवेभावे।
त्याने सात्विक अन्नची सेवावे। सर्वतोपरी।। (ओवी १०३)

मनुष्यपण प्राप्त होण्यासाठी सर्वतोपरी सात्विक अन्न सेवन करणे याला महाराजांनी महत्त्व दिलेले आहे. सात्विक अन्न सहजतेने सर्वांना प्राप्त होते जे श्रम करून शेतीत पिकविल्या जाते. भाजी, भाकर, भात, पोळी कंद मुळे यामध्ये सत्वांश असते आणि ते आरोग्यवर्धकासाठी आवश्यक असते. तळले, वितले आंबट, खारट, अतिगोड, मसालायुक्त अन्न खाऊ नयेत. महाराज म्हणतात, प्रकृतीच्या विरुद्ध आहार घेणे, खाताना काळवेळाचा विचार न करणे, आंबट तेलकट असे मिश्रआहार हे विषारी आहार आहेत. अशा विषारी आहारामुळे प्रकृती बिघडते. अति जास्त खाण्यामुळे विकृती निर्माण झाली तर त्याला प्रत्यक्ष धन्वंतरीही सुधारू शकत नाही. त्यावर औषधी व संपत्ती खर्च करूनही काही उपयोग होत नाही. नियमित सात्विक अन्नची खावे।साधे, ताजे, भाजीपाले बरवे।

दूध, दही आपल्या परी सेवावे। भोजन करावे औषधचि॥
(ओवी १२६)

तुकडोजी महाराज म्हणतात, मनुष्याच्या भोजनात नियमितपणा असावा व साधे ताजे उत्तम सात्विक अशा पालेभाज्यांचा समावेश आहारात करावा. दूध, दही आपल्यापरीने सेवन करावे. भोजन औषध समजून अल्प व मोजके घ्यावे. गाईचे दूध नित्य सेवन केल्यास प्रकृती सुधारते असे ते म्हणतात. त्यालाच ते कायाकल्प म्हणतात. त्यामुळे शक्ती, चपळता कुशाग्र बुद्धी व चांगले आरोग्य लाभते व मनुष्य दीर्घायुषी होतो.

निष्कर्ष

1. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांचे ग्रामस्वच्छता व ग्राम आरोग्याचे विचार भारत देशाच्या शाश्वत विकासासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहेत.
2. महाराजांनी बाह्य स्वच्छतेबरोबर अंतरिक स्वच्छतेलाही तेवढेच महत्त्व दिलेले होते.

3. राष्ट्रसंतांनी गावाच्या पुनर्निर्माणासाठी रामधूनची संकल्पना मांडली.
4. भारत देशात राबविलेले स्वच्छ भारत अभियान हे ग्रामगीतेतील ग्रामशुद्धी अध्यायाचाच परिपाक होते.
5. आंतर बाह्य स्वच्छतेमुळेच मानवी जीवन सट्ट व निरोगी बनते.
6. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी काय प्रयत्न करावेत याबाबत ग्रामगीतेत महाराज हितोपदेश करतात.
7. आजचे बालक हे उद्याचे नागरिक हे लक्षात ठेवून त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासासाठी सात्विक भोजन देणे अत्यावश्यक आहे.
8. उत्तम आरोग्यासाठी आदर्श दिनचर्या असावी असे ग्रामगीतेत महाराज सांगतात.

संदर्भग्रंथ

1. कडवे रघुनाथ संपादक, श्री गुरुदेव मराठी मासिक पत्रिका, ऑगस्ट २०१२, श्री गुरुदेव प्रकाशन, मोझरी गुरुकुंज आश्रम, पान १८
2. वं. राष्ट्रसंत श्री तुकडोजी महाराज विरचित ग्रामगीता, श्री गुरुदेव ग्रामगीता प्रतिष्ठान, गुरुदेव नगर, गुरुकुंज आश्रम, ता. तिवसा पान १०९
3. तत्रैव, पान १११
4. तत्रैव, पान २२३
5. कडवे रघुनाथ संपादक, राष्ट्रसंत समग्र गद्य वाङ्मय, श्री गुरुदेव गुरुकुंज आश्रम, प्रकाशन दिनांक १५ फेब्रुवारी २०००, पान २८
6. वं. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज विचारदर्शन-संपादक डॉ. एल. एस. तुळणकर
7. बोथे डॉ. राजाराम संपादक, तुकड्यादास भजन अमृत सागर खंड, श्री गुरुदेव प्रकाशन, आखिल भारतीय गुरुदेव सेवाश्रम, गुरुकुंज आश्रम, मोझरी, प्रथम संस्करण ग्रामजयंती २०१४.