Journal
Of the
Oriental Institute
M.S. University of Baroda
ISSN: 0030-5324
UGC CARE Group 1

महात्मा गांधी का स्वास्थ्य चिंतन

डा. शुभा सिन्हा
एसोसिएट प्रोफेसर
श्यामा प्रसाद मुखर्जी महाविद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय

डा. श्रीकांत पांडेय
दिल्ली कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड कॉमर्स, दिल्ली विश्वविद्यालय

सारांश

महात्मा गांधी की स्वास्थ्य सम्बन्धी अवधारणा पारंपरिक चिकित्सकीय दृष्टिकोण से कहीं व्यापक थी, जो केवल रोग की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं थी। उनके लिए स्वास्थ्य का अर्थ शरीर, मन और आत्मा के बीच एक समन्वित सामंजस्य की अवस्था था, जिसे सादगी, आत्म-अनुशासन और नैतिक आचरण के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। यह शोध-पत्र गांधी के स्वास्थ्य दर्शन का विश्लेषण करता है, जिसमें उनके प्राकृतिक जीवन, स्वच्छता, शाकाहार और आध्यात्मिक संतुलन पर बल को प्रमुखता दी गई है। साथ ही, यह समकालीन युग में–जहाँ जीवनशैली-जनित रोग, पर्यावरणीय असंतुलन और आधुनिक चिकित्सा पर अत्यधिक निर्भरता बढ़ती जा रही है–गांधी के विचारों की प्रासंगिकता का मूल्यांकन भी करता है।

गांधी जी कहते थे,"शरीर को अपना नही मानना चाहिए। यह शरीर ईश्वर का है। ईश्वर ने यह तुझे थोड़े समय के लिए स्वस्थ और निरोग रखने के लिए तथा सेवा में लगाने के लिए दिया है। इसलिए तुम लोग इस के ट्रस्टी हो , मालिक नहीं। ट्रस्टी रक्षक को बहुत सावधानी रखनी चाहिए। सौंपी हुई संपत्ति का उसे अच्छे से अच्छा उपयोग करना है। इसलिए शरीर के बारे में चिंता तो नहीं करनी चाहिए परंतु यथासंभव संभाल अवश्य करनी चाहिए। ईश्वर की जब इच्छा होगी, तब वह इसे वापस ले लेगा।" स्वास्थ्य और शिक्षा को लेकर महात्मा गांधी के विचार इतने स्पष्ट और कठोर थे कि उसे पचा पाना किसी कमजोर या दोहरे चरित्र वाले व्यक्ति के लिए संभव नहीं है।

हिंद स्वराज में गांधी जी ने डॉक्टर , वकील आदि पर जो टिप्पणियां की हैं, वह हो सकता है व्यवहारिक ना लगे लेकिन इन टिप्पणियों के पीछे की भावनाओं को समझने की जरूरत है। वे लिखते हैं, " हिंदुस्तान को रेलो, वकीलों और डॉक्टरों ने कंगाल बना दिया है। यह एक ऐसी हालत है कि अगर हम समय पर नहीं चेतेंगे तो चारों ओर से घिरकर बर्बाद हो जाएंगे।" गांधीजी आगे कहते हैं," अस्पताल पाप की जड़ है। उनकी बदौलत लोग शरीर का जतन कम करते हैं और और अनीति को बढ़ाते हैं।" हम डॉक्टर क्यों बनते हैं, यह भी सोचने की बात है। उसका सच्चा कारण तो आबरू दार बन्ना और पैसा कमाने का धंधा करने की इच्छा है। इसमें परोपकार की बात नहीं है। पूरे देश में डॉक्टरों ने जो अपना साम्राज्य फैलाया है, उसमें देश के नागरिकों के स्वास्थ्य की चिंता कहां है? डॉक्टरों की संस्था और संख्या जैसे-जैसे बढ़ रही है रोग और रोगियों की संख्या भी वैसे ही बढ़ती जा रही है।

" देश में कहां है स्वास्थ्य की नीति?" फर्जी और गलत दवाओं को बाजार में बेचा जा रहा है, जिस की सिफारिशें डॉक्टर करते हैं और कमीशन खाते हैं। रोगियों के उल्टे सीधे ऑपरेशन किए जा रहे हैं। "निजी क्लीनिक" और "नर्सिंग होम" के गोरखधंधे जोरों पर हैं। और शायद ही कोई नामी डॉक्टर ऐसा हो जिसकी निजी क्लीनिक नहीं है। यह डॉक्टर काले धंधे करते हैं और काले रुपया कमा रहे हैं।आम नागरिक इसके शिकार हो रहे हैं। हद तो यह है कि बहला-फुसलाकर या अगवा कर आम नागरिकों की किडनी या शरीर के दूसरे जरूरी अंग निकालकर बेचे जा रहे हैं।

आज देश में स्वास्थ्य की जो स्थिति है उस पर यदि नजर डालें तो पता लगेगा कि हमने स्वास्थ्य के नाम पर जितने भी जरूरी उपाय किए हैं सब बेकार साबित हुए। आज कहीं भी, किसी भी अस्पताल में दयनीय हालत में चिकित्सा और दवा के लिए भटकते मरीजों को देखा जा सकता है। संक्रामक रोगों के मरीजों को अस्पताल के बाहर खुले में रहना पड़ता है। ऐसे मरीज भी देखे जा जो चिकित्सक की झलक पाने के लिए घंटो लाइन में लगे रहते हैं। यानी इन 50 वर्षों में आधुनिक चिकित्सा पद्धति ने जो तरक्की की कीर्तिमान स्थापित किए हैं वह आदमी की पहुंच से बाहर है।

आज से 50 साल पहले किश्वा स्थिति पर नजर डालें अंग्रेजों ने भारत में स्वास्थ्य के विकास के लिए सन 1943 में स्वास्थ सर्वेक्षण और विकास समिति(भोर समिति) का गठन किया था। इस समिति ने

ISSN: 0030-5324
UGC CARE Group 1

स्वास्थ्य सेवाओं के विकेंद्रीकरण की जोरदार वकालत की थी। आजादी के बाद सरकार के सामने अर्थव्यवस्था का निर्माण करने की जिम्मेवारी थी पश्चिमी देशों के तर्ज पर भारत ने भी औद्योगिकीकरणका रास्ता अपनाया। प्राथमिकता क्षेत्रों को दी गई जिसमें औद्योगिकीकरण को मदद मिले, अतः स्वास्थ्य विषय उपेक्षित ही रहा।

आजाद भारत में पहला प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र आजादी के पूरे 5 साल के बाद खुला। 1950 के दशक के आखिर तक अस्पतालों और स्वास्थ्य कर्मियों की संख्या में काफी बढ़ोतरी हो गई। लेकिन इनमें से 81% सुविधाएं शहरों में बड़ी। मलेरिया, हैजा ,टाइफाइड जैसे रोग जो महामारी के रूप में गिने जाते थे अब और भयावह हो गए हैं।

सन 1960 और 70 के बीच का दशक जन आंदोलनों का और हलचल का दशक था। इस दौरान राजनीतिक अस्थिरता भी थी । सरकार की असंगत नीतियों का परिणाम दिखने लगा था। अमीर और अमीर तथा गरीब और गरीब हो रहे थे। मतलब लोगों में असंतोष घर कर रहा था। संघर्ष की स्थिति भी बन रही थी। सरकार ही मानने लगी थी कि चिकित्सक गांव में सहर्ष काम नहीं करना चाहते। पांचवी पंचवर्षीय योजना का मसविदा भी यह मानने लगा था कि चिकित्सा शिक्षा में बुनियादी परिवर्तन होना चाहिए।डॉक्टर श्रीवास्तव की अध्यक्षता में एक समिति भी बनी जिसने निष्कर्ष दिया कि "चिकित्सा कर्मियों के प्रशिक्षण पर किए गए खर्च और प्रभावशाली नतीजों के बावजूद भारतीय लोगों का स्वास्थ्य संतोषजनक नहीं है।" समिति ने स्वास्थ्य को एक व्यक्तिगत जिम्मेवारी मानकर कहा कि' स्वास्थ्य शिक्षा की सेहत का मार्ग है।'

1980 से 90 का दशक विदेशी पूंजी के विकास का दशक माना जा सकता है। विकास के भुलावे में हमारी सरकार विदेशी कर्ज पर निर्भर होती चली गई। महंगी विदेशी तकनीक के लिए विदेशी बैंकों से कर्ज लिया जाता रहा मसलन आम जनता की मेहनत की कमाई का पैसा विदेशी कर्ज का ब्याज उतारने में ही खपने लगा ।

1990 में विश्व बैंक ने स्वास्थ्य पर एक निर्देशिका प्रकाशित की जिसका शीर्षक था ‘ इन्वेस्टिंग इन हेल्थ’। इस निर्देशिका में उनके लिए सुझाव दिए गए हैं जिन्होंने विश्व बैंक और अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष से कर लिए हैं। जाहिर है कर्जदार देश को फंड- बैंक के इशारे पर स्वास्थ्य और शिक्षा जैसी बुनियादी मामलों में बजट कटौती करनी पड़ रही है। अब तो समस्त के क्षेत्र को मुनाफे की दुकान में तब्दील करने के प्रयास हो रहे हैं।

गांधीजी स्वास्थ्य को प्रत्येक व्यक्ति का “ जरूरी हक” मानते थे। वह कहते थे ‘ स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन’ मानव जाति का पहला नियम है। यह एक स्वतः सत्य है। शरीर के बीच अपरिहार्य संबंध है। यदि हमारा मन स्वस्थ होगा तब हम सभी प्रकार की हिंसा का त्याग कर देंगे और स्वास्थ्य के नियमों का पालन करते हुए अपने शरीर को भी स्वस्थ रख सकेंगे।

विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में हुए विलक्षण विकास को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। हमारे देश में चिकित्सा विज्ञान ने उल्लेखनीय तरक्की की है, मगर यह तरक्की बेतुकी, और संतुलित वह आसान तरीकों से हुई है । औसत : स्वास्थ्य सूचकांक में सुधार को लेकर ज्यादा उत्साहित होने का कोई कारण नहीं दिखता क्योंकि यह उपलब्धियां वास्तव में देश के कुछ क्षेत्रों में हुई प्रगति के ही परिणाम है। केरल, गोवा, तमिल नाडु जैसे राज्यों की स्थिति निश्चित ही अन्य राज्यों से बेहतर है। विश्लेषण करने पर साफ़ पता चल रहा है कि 80% का लाभ मिल रहा है। स्वास्थ्य बजट का प्रमुख भाग भोसरी अस्पतालों और शोध केंद्रों में साज सज्जा,कर्मचारियों के वेतन आदि में ही कब जाता है। मसलन प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं सदैव उपेक्षित रहती है।

आज हमारे देश में रिकार्ड खाद्य उत्पादन होता है। भारत में खाद्य उत्पादन का आंकड़ा 11 करोड़ टन का है।हमारे पास साढ़े तीन करोड़ टन अनाज बफर स्टॉक के रूप में हैं। निश्चित रूप में इस उपलब्धि का असर भारत के लोगों के सेहत पर पड़ रहा है लेकिन भुखमरी और अनाज के अभाव में आत्महत्या करने वाले ग्रामीणों की खबरें भी अखबारों की सुर्खियों में हैं।

कई बीमारियों के बारे में जान लिया गया था कि उन पर काबू पा लिया गया है, लेकिन वे फिर से सर उठा रही है। जल, हवा और मिट्टी में तेजी से घुलता जहर जीवन के लिए खतरा बन रहा है। विकास की चमक में जीवन की गुणवत्ता घट रही है। अनेक घातक और नए रोग लाइलाज है और चिकित्सा वैज्ञानिकों के लिए भी पहेली है । भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद के आंकड़ों के अनुसार भारत में लगभग 50 लाख से भी ज्यादा लोग जानलेवा कैंसर से ग्रस्त हैं तथा हर साल 24 लाख से भी ज्यादा लोग कैंसर के शिकार हो रहे हैं। तंबाकू के बढ़ते प्रचलन अनेक जानलेवा लोगों के प्रसार को सुगम बना दिया है। एड्स, हेपिटाइटिस बी, डेंगू, मलेरिया आदि की घातक जातियां चुनौती की तरह है।

बढ़ती महंगाई और गरीबी ने इधर ऐसा गठजोड़ स्थापित कर लिया है कि लोग खुदकुशी करने को मजबूर हैं। कंप्यूटरीकरण एवं निजी करण ने जहां खास किस्म के नौकरियों के द्वार खुले हैं, वही बड़े पैमाने पर श्रमिकों को रोजगार से बेदखल होना पड़ा है। भारत जैसा बड़ा मानव संसाधन वाला देश अपने मानव संसाधन की इतनी उपेक्षा करेगा तो उसका कैसा विकास होगा यह समझा जा सकता है।

इसमें शक नहीं है कि चिकित्सा तकनीक में क्रांतिकारी परिवर्तन हुए हैं लेकिन यह तकनीक भारत की आम आदमी की पहुंच से कोसों दूर है। अपोलो अस्पताल निश्चित ही भारत के गौरव हैं लेकिन आम मरीज वहां जाने की जुर्रत भी नहीं कर सकता है लेकिन आम आदमी का खर्च स्वयं नहीं उठा सकता । रोग निदान की अत्याधुनिक तकनीक से रोग होने से पहले ही रोगी को सतर्क किया जा सकता है लेकिन आम आदमी इस तकनीक का खर्च स्वयं नहीं उठा सकता।

आज दुनिया भर में तेजी से हो रहे आर्थिक, राजनैतिक व सांस्कृतिक बदलाव का मानव स्वास्थ्य पर काफी प्रभाव पड़ रहा है। इस चमत्कारिक परिवर्तन से जहां कुछ देशों में कुछ खास लोगों की समृद्धि का दरवाजा खुला है तो बड़े पैमाने पर लोगों को गरीब बनाने की प्रक्रिया भी बढ़ी है। एक और जहां और समानता तथा लोगों में असुरक्षा की भावना बढ़ी है तो पूंजी, वस्तु और लोगों के बीच अजीब भागम भाग भी मची है । विकास की इस पृष्ठभूमि में 21वीं सदी की ओर भागती दुनिया के समक्ष अनेक लाइलाज और पुराने, फिर से लौटे जानलेवा रोगों से लड़ने की चुनौतियां भी हैं, जो अब एक

विश्व समस्या बन चुकी है विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जारी विश्व स्वास्थ्य रिपोर्ट 1993 की ओक बातें दुनिया में स्वास्थ्य की स्थिति व इसकी राजनीति को स्पष्ट करने के लिए पर्याप्त है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के पूर्व महानिदेशक डॉ हिरोशी नाकजीमा ने एक रिपोर्ट में माना था कि आज स्वास्थ्य के क्षेत्र में तकनीकी विश्व विकास के अनेक कीर्ति मानो के बावजूद विभिन्न जानलेवा रोगों के चंगुल में फंस गए हैं। दुनिया का कोई भी अमीर या गरीब देश इस संकट से परे नहीं है। विगत वर्ष को एक करोड़ 70 लाख लोग असमय मौत के मुंह में समा गए। रिपोर्ट में यह चिंता व्यक्त की गई कि दुनिया के अनेक देशों ने अपने स्वास्थ्य बजट में कटौती की है जिससे बीमारियां और ज्यादा गंभीर हुई है। मलेरिया और टीबी तो पुनः ज्यादा घातक बन कर लौटते हैं। एचआईवी एड्स के अलावा नए और इससे भी ज्यादा खतरनाक रोग जैसे इबोला, रक्त ज्वार ,हेपेटाइटिस तथा विभिन्न प्रकार के कैंसर का प्रभाव बढ़ा है। देश और दुनिया के स्तर पर जनसंख्या वृद्धि, विस्थापन, तेजी से शहरीकरण और पर्यावरण के ह्रास द्वारा आदि सेबी लोगों का संक्रमण तेज हुआ है। घटिया स्तर की जीवन शैली, अप्राकृतिक तथा बहू यौन संबंध, फास्ट फूड ,डिब्बाबंद भोजन, शीतल पर आदि घातक रोगों के जनक बने हैं ।

बीमारियों के बढ़ने और जटिल होने की चिंता को उजागर करती यह रिपोर्ट बताती है कि मच्छरों व कीटों से होने वाले रोगों में सबसे बदतर रोग मलेरिया आज भी प्रतिवर्ष 50 करोड लोग को अपनी गिरफ्त में ले रहा है। जिसमें से 20 लाख लोगों की मृत्यु हो जाती है। श्वशन तंत्र के नूतन संक्रमण से प्रतिवर्ष 40 लाख बच्चे मर रहे हैं। टी बी 30 लाख लोगों को मौत का ग्रास बना रहा है। दूषित पेयजल से होने वाले संक्रमण में दस्त, हैजा आज भी दुनिया के लिए समस्या है। दूषित पानी पीकर प्रतिवर्ष 30 लाख लोग तो दस्त रोग से ही मर रहे हैं।

21वीं सदी के आरंभ में सर्वाधिक घातक रोग एड्स या एचआईवी संक्रमण बेहद चर्चित है।विश्व स्वास्थ संगठन के अनुसार अब तक 3 करोड़ लोग एड्ज़ एचआई के चपेट में है। इसमें से 40 लाख तो मौत के मुंह में समा चुके हैं। एड्ज़ की तरह हेपिटाइटिस बी अब दुनिया की समस्या बनने लगा है

रिपोर्ट के अनुसार दुनिया में 34 करोड़ लोग हेपटाइटिस वी तथा 10 करोड़ लोग हेपटाइटिस सी संक्रमण के दायरे में हैं। इनमें से एक चौथाई की तत्काल मृत्यु हो सकती है।

नई आर्थिक नीतियों के दुनिया में प्रभावी होने के कारण मजबूत होती केंद्रित बाजार व्यवस्था से गरीबी बढ़ रही है, इसे विश्व स्वास्थ्य संगठन भी स्वीकार करता है। सैकड़ों करोड़ लोग गरीबी के कारण अनेक जानलेवा बीमारियों के साए में जीने को मजबूर है। दुनिया की कुल आबादी का पांचवा हिस्सा गरीबी रेखा से नीचे जीवन बसर कर रहा है। कुल जनसंख्या के एक तिहाई बच्चे कुपोषित हैं ।आधे से ज्यादा आबादी तो अत्यंत जरूरी दवाइयां भी नहीं खरीद पाती। केंद्रित व्यवस्था ने लाखों-करोड़ों लोगों को जीविकोपार्जन के लिए शहरों की ओर जाने को बाध्य कर दिया है। मसलन ज्यादा लोगों को तंग व गंदी बस्तियों में किसी तरह से जीवन बसर करना पड़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य रिपोर्ट का अनुमान है कि अगले एक दशक में अफ्रीका एशिया और लातिनी अमेरिका के विकास के क्षेत्रों में जो कि सर्वाधिक जैव विविधता वाला क्षेत्र है, लगभग 90% आबादी वृद्धि की संभावना । यहां मलेरिया, डेंगू, पीला ज्वार आदि घातक रोगों के फैलने की संभावना तो है ही, जन स्वास्थ्य व्यवस्था के चरमराने से , पहले खत्म हो चुके रोगों के पुनः उत्पन्न होने का खतरा ज्यादा है।

रिपोर्ट कहती है कि अंतरराष्ट्रीय स्तर के खाने योग्य पदार्थों के व्यापार ने भी घातक बीमारियों को फैलाने में अहम भूमिका निभाई है। मांस का अंतरराष्ट्रीय व्यापार, खाद्य पदार्थों का भंडार तथा खान-पान की बिगड़ी शैली से अनेक रोगों के फैलने की पुष्टि हुई है।

इन तथ्यों के बाद मैं फिर गांधी जी पर लौटती हूं । गांधी जी ने 1948 में अपनी आखिरी वसीयत लिखी। उन्होंने लिखा कि," हिंदुस्तान को आजादी मिल जाने के कारण मौजूदा स्वरूप वाली कांग्रेस का काम खत्म हुआ। शहरों और कस्बों से भिन्न उसके सात लाख गांव की दृष्टि से हिंदुस्तान की सामाजिक, नैतिक और आर्थिक आजादी प्राप्त करना अभी बाकी है। और ऐसे ही दूसरे कारणों से अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी को तोड़कर ' लोक सेवा संघ' के रूप में प्रकट होना चाहिए।"

अपनी वसीयत में गांधीजी ने छठे बिंदु के रूप में गांव वालों की सफाई और तंदुरुस्ती की तालीम और उनकी बीमारी व रोगों को रोकने के लिए सारे उपाय काम में लाने पर बल दिया। उन्होंने कई संघ

की स्थापना का सुझाव भी दिया था। गांधी जी ने अपने 18 रचनात्मक कार्यक्रमों में भी स्वास्थ्य का महत्व दिया और कहा कि आरोग्य के नियमों की शिक्षा देश का एक प्रमुख कार्य होना चाहिए। गांधी जी ने तो 'स्वास्थ्य' से भी ज्यादा 'सफाई' को महत्व दिया। वे कहते थे आरोग्य के नियमों की शिक्षा को अलग से गिराने की क्या जरूरत है? इसको गांव की सफाई में ही शामिल किया जा सकता था, मगर मुझे रचनात्मक काम के अलग-अलग हिस्सों को एक दूसरे मैं मिलाना नहीं था। सिर्फ गांव की सफाई का जिक्र करने से उसमें तंदुरुस्ती के नियमों की तालीम का जिक्र नहीं आता। अपने शरीर की हिफाजत करना और तंदुरुस्ती के नियमों को जानना एक अलग ही विषय है।

स्वास्थ के बारे में गांधीजी की धारणा एकदम साक्षी। वे कहते थे कि" मनुष्य जाति के लिए साधारणतः स्वास्थ का पहला नियम है कि मन चंगा तो शरीर भी चंगा है। हीरो शरीर में निर्विकार मन का वास होता है, यह एक स्वयंसिद्ध सच्चाई है। मन और शरीर के बीच अटूट संबंध है। यदि हमारे मन निर्विकार यानी निरोग हो, तो वह हर तरह की हिंसा से मुक्त हो जाएं, फिर हमारे हाथों तंदुरुस्ती के नियमों का सहज भाग से पालन होने लगे और किसी तरह की खास कोशिश के बिना ही हमारा शरीर तंदुरुस्त रहने लगे।"

गांधी जी अपने अनुभव से तंदुरुस्ती के कुछ नियम सुझाए थे-(१) हमेशा शुद्ध विचार करो और मन से तमाम गंदे व निकम्मे मेंविचार को निकाल दो।(२)दिन रात आधी से ताजी हवा का सेवन करो।(३) शरीर और मन के काम का संतुलन बनाए रखो।(४) तन कर खड़े रहो, शंकर बैठो और अपने हर काम में साफ-सुथरे रहो।(५) जीने के लिए खाओ न कि खाने के लिए जियो।(६) साफ सफाई का पूरा ध्यान रखो विशेषकर अपने नीच की सफाई की तरह अपने आसपास के वातावरण की सफाई का भी ध्यान रखो।

गांधी जी के "अपने शरीर के प्रति चिंता न करने" का अभिप्राय कतई नहीं है कि हम बीमार हो जाने पर शरीर देखभाल की " चिंता" न करें। गांधी जी कहते थे " बीमार पड़ने से भी बड़ा अपराध बीमारी के प्रति लापरवाही बरतना है।" बीते कल की तुलना में आज बेहतर काम करने की कोशिश की कोई सीमा नहीं है। हमें इस बात की चिंता करनी चाहिए और मालूम करना चाहिए कि हम बीमार क्यों है

अथवा बीमार क्यों पड़े? प्रकृति का नियम सेहत है, बीमारी नहीं। अगर हम बीमार नहीं होना चाहते हैं और यदि हो ही गए तथा ठीक होना चाहते हैं तो हमें प्रकृति के नियम का शोध करना चाहिए और उसका पालन भी करना चाहिए।

स्वास्थ्य के बारे में गांधीजी ने अपनी पत्रिका इंडियन ओपिनियन मे "आरोग्य के विषय में सामान्य ज्ञान" शीर्षक से कुछ प्रकरण सन उन्नीस सौ छह में लिखे थे। तब वे दक्षिण अफ्रीका में थे ।बाद में यह बातें पुस्तक के रूप में भी सामने आई। इस पुस्तक का कई देशी और विदेशी भाषाओं में अनुवाद हुआ। गांधी जी ने स्वयं लिखा कि उन दिनों यूरोप में इस पुस्तक की बहुत मांग हुई। यह पुस्तक पश्चिम में बेहद लोकप्रिय दी हुई। बाद में इस पुस्तक को ' आरोग्य की कुंजी' का नाम दिया गया 1942 में गांधी जी ने जब अपनी ही लिखी इस पुस्तक की प्रस्तावना दोबारा लिखी तो स्वीकार किया मेरे आज के विचार और 1906 के विचार में कोई मौलिक परिवर्तन नहीं हुआ है।

निष्कर्ष रूप में बोले तो गांधीजी पूर्ण स्वास्थ्य की अवधारणा के समर्थक से।" पूर्ण स्वास्थ्य" यानी शारीरिक, मानसिक सामाजिक एवं अध्यात्मिक स्वास्थ्य। अब तो विश्व स्तर पर नियामक संस्था " विश्व स्वास्थ्य संगठन" भी स्वास्थ्य की परिभाषा को स्वीकार कर चुकी है।

गांधीजी करते थे," स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा का वास होता है। इसलिए जिसकी आत्मा के स्वास्थ्य का उन्नयन होता है और वह विकारों से मुक्त होती है उसी सीमा तक शरीर भी उस स्थिति को प्राप्त होने के लिए विकसित हो जाता है। का तात्पर्य नहीं है कि स्वस्थ शरीर को तगड़ा होना चाहिए आत्मा प्राया पतले शरीर में ही निवास करती है एक स्थिति के बाद जो जो आत्मा का विकास होता है, शरीर का मांस घटता जाता है। पूर्णतया स्वस्थ शरीर को ऐसी कोई बीमारी नहीं लग सकती। शुद्ध रक्त में सभी संक्रामक रोगों का प्रतिरोध करने की क्षमता प्रकृत सामर्थ्य होती है। ऐसी सामान्य अवस्था प्राप्त करना वास्तव में काफी कठिन है। अन्यथा मैं इसे प्राप्त कर चुका होता क्योंकि मेरी आत्मा इस बात की साक्षी है कि मैं स्थिति की प्राप्ति के लिए कोई भी कष्ट उठाने के लिए तैयार हूं । मेरे और इस सामान्य अवस्था के बीच कोई बाह्य अवरोध खड़ा नहीं हो सकता।"

ISSN: 0030-5324
UGC CARE Group 1

आज जब दुनिया में रोग, महामारी और स्वास्थ्य के अनेक संकट खड़े हो रहे हैं ऐसे में स्वास्थ्य पर गांधी की चिंतन हमें बेहतर मार्ग दिखा सकती है। इसमें शक नहीं है कि आज दुनिया के लिए मुसीबत बने रोगों में 90% रोग तो जीवन शैली में बिगाड़ की वजह से उत्पन्न हुए हैं।मनुष्य प्राकृतिक जीवन और संयमित जीवनशैली से इन लोगों से बच सकता है। मानव शरीर एक प्राकृतिक व्यवस्था है अतः इसकी बेहतर देखभाल भी प्राकृतिक तरीके से ही संभव है। यदि स्वस्थ माननीय समाज की व्यवस्था चाहते हैं तो गांधी दर्शन का सहारा लीजिए ।

संदर्भ सूची

1. **गांधी, मोहनदास करमचंद. स्वास्थ्य का रहस्य (Key to Health). अहमदाबाद: नवजीवन प्रकाशन, 1948.**

2. **गांधी, मोहनदास करमचंद. सत्य के साथ मेरे प्रयोग (Autobiography: The Story of My Experiments with Truth). अहमदाबाद: नवजीवन प्रकाशन, 1927.**

3. **नंदा, बी. आर. महात्मा गांधी: एक जीवनी. नई दिल्ली: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1958.**

4. **कुमारप्पा, जे. सी. गांधीवादी मार्ग: आर्थिक और सामाजिक न्याय. नई दिल्ली: गांधी पीस फाउंडेशन, 1962.**

5. **पारेख, भीखू. गांधी का राजनीतिक दर्शन: एक आलोचनात्मक अध्ययन. लंदन: पलग्रेव मैकमिलन, 1999.**

6. **प्रसाद, राजेन्द्र. गांधी और उनका युग. नई दिल्ली: राष्ट्रीय प्रकाशन, 1970.**

7. **दत्ता, ए. एन. गांधी और स्वास्थ्य दर्शन. वाराणसी: भारत विद्या प्रकाशन, 1985.**