નૂતન અન્નપૂર્ણા ડૉક્ટર નંદિતા શાહ

ડૉક્ટર નંદિતા શાહ તામિલનાડુ જિલ્લાની નજીક પોન્ડિચેરીના ઓરોવિલ્લે જેવી પ્રાકૃતિક જગ્યા પર રહીને લોકોને સાચા ખોરાક અને સેન્દ્રિય ખેતીનું મહત્ત્વ સમજાવી રહ્યાં છે. તેમનાં સ્વાસ્થ્ય અને આહાર સંબંધિત કામથી પ્રભાવિત થઈને રાષ્ટ્રપતિએ તેમને વર્ષ ૨૦૧૬માં પ્રતિષ્ઠિત એવા નારી શક્તિ પુરસ્કારથી સન્માનિત કર્યાં હતા. આજે તેમનું કામ દુનિયામાં ઘણી જગ્યાએ પ્રચલિત થઈ રહ્યું છે.

latika.suman@sambhaav.com

આજે આપણે જે પણ શાકભાજી, અનાજ કે ફળ ખાઈ રહ્યા છીએ, શું એ આપણા આરોગ્ય માટે લાભદાયક છે? શું સાચા અર્થમાં આપણા શરીરને પોષણ માટે જરૂરી આવશ્યક વિટામિન એમાંથી મળી રહ્યાં છે? જો મળતા હોય તો આપણે બીમાર કેમ પડીએ છીએ? આપણને દવા અને ડૉક્ટરના ઉપચારોની જરૂર કેમ પડે છે? શું આપણે ક્યારેય આ અંગે વિચારીએ છીએ ખરા? જવાબ આવશે ના, કારણ કે આપણે ક્યારેય આ અંગે વિચાર કર્યો નથી. આંખો બંધ કરીને તેનો સ્વીકાર કર્યો છે અને સત્ય પરથી આપણુ ધ્યાન હટાવી લીધું છે, પણ આ દુનિયામાં બધા લોકો એક જેવા નથી હોતા. કેટલાક લોકો આજે પણ પોતાનું કર્તવ્ય સમજીને લોકોની આંખો પર બંધાયેલી પટ્ટી ખોલવા ઇચ્છે છે. તેઓ એ વાત જણાવવા માગે છે કે, આપણા શરીરને દવા નહીં, પણ સાચું પોષણ આપનારા નૈસર્ગિક ખોરાકની જરૂર છે. આવા કર્તવ્યદક્ષ લોકો સાથે વાત કરીને ખોરાક અંગેની સાચી જાણકારી વાચકો સુધી પહોંચાડવાનો પ્રયાસ 'અભિયાને' કર્યો છે.

ડૉક્ટર નંદિતા શાહ તામિલનાડુ જિલ્લાની નજીક પોન્ડિચેરીના ઓરોવિલ્લે જેવી

શરણના ઓર્ગેનિક સ્ટોરનું ઉદ્‌ઘાટન કરતાં મિક્કી મહેતા, ફિટનેસ ગુરુ (ડાબેથી બીજા)

પ્રાકૃતિક જગ્યા પર રહીને લોકોને સાચા ખોરાક અને સેન્દ્રિય ખેતીનું મહત્ત્વ સમજાવી રહ્યાં છે. તેમનાં સ્વાસ્થ્ય અને આહાર સંબંધિત કામથી પ્રભાવિત થઈને રાષ્ટ્રપતિએ તેમને વર્ષ ૨૦૧૬માં પ્રતિષ્ઠિત એવા નારી શક્તિ પુરસ્કારથી સન્માનિત કર્યા હતા. આજે તેમનું કામ દુનિયામાં ઘણી જગ્યાએ પ્રચલિત થઈ રહ્યું છે. ડૉક્ટર નંદિતા ખેડૂતો સાથે મીટિંગનું આયોજન કરે છે, હેલ્થ સાથે જોડાયેલા સવાલો પર વર્કશોપનું આયોજન કરે છે. બીમારીઓને દવા દ્વારા નહીં, પણ યોગ્ય આહાર દ્વારા ઠીક કરી શકાય છે તેનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. તેલ વિના પણ વાનગીઓને સ્વાદિષ્ટ બનાવવાની રીત તેઓ પોતાની વેબસાઇટ પર શીખવાડે છે. તેમણે પોતાના કામની શરૂઆત શરણ નામની સંસ્થા દ્વારા કરી હતી. આ સંસ્થા આજે દુનિયાભરમાં મશહૂર છે. શરણ સંસ્થાના કામની માહિતી મેળવવા માટે 'અભિયાને' ડૉ. નંદિતા શાહનો ઈ-મેઇલ દ્વારા સંપર્ક કર્યો. નંદિતાએ તુરત જ રિપ્લાય આપતાં 'અભિયાન' સાથે પોતાના વિચારો શેઅર કર્યા.

ડૉ. નંદિતા શાહ કેનેડાના મોન્ટ્રિયલનાં ઉપનગરોમાં ઉછરી છે. ત્યાં કેટલાંક વર્ષો વિતાવ્યા બાદ વર્ષ ૧૯૯૯ સુધી તેઓ મુંબઈમાં રહ્યાં. ત્યાર બાદ તેઓ ઓરોવિલ્લે રહેવા ગયાં. આજે પણ તેઓ ત્યાં જ રહે છે. તેમને હંમેશાંથી સ્વાસ્થ્યના વિષયમાં રુચિ હતી. આ જ કારણ હતું કે તેમણે ડૉક્ટર બનવાનો નિર્ણય કર્યો. તેમનાં માતા-પિતા પણ સ્વાસ્થ્યને લઈને હંમેશાંથી સચેત હતાં. તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે નંદિતા હંમેશાં સચેત અને ખપ પૂરતી દવાઓ લઈને ઉછરી. તેમની માતાના પરિવાર તરફથી નાના પણ હોમિયોપેથીના અભ્યાસુ હતા. તેથી જ્યારે પણ નંદિતા બીમાર પડતી, મા હંમેશાં હોમિયોપેથીના ડૉક્ટર પાસે લઈ જતી, જેમાં રાસાયણિક દવાઓ નથી હોતી. આ જ કારણથી નંદિતાએ પણ હોમિયોપેથીનો સહારો લીધો. મેડિકલ કૉલેજ અને અન્ય ડૉક્ટરો સાથે ઇન્ટર્ન કર્યા બાદ તેમણે પોતાનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. તેમણે અનુમાન લગાવ્યું કે ચિકિત્સા માત્ર આપણા શરીરનાં લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવાનું કામ કરે છે, પણ શરીર હંમેશાં સાચું ઇનપુટ આપીએ ત્યારે કામ કરે છે. તેમણે માસાનોબુ ફુકુઓકાની વન સ્ટ્રો રેવ્યુલેશન પુસ્તક વાંચ્યું. આ પુસ્તકથી તેઓ પ્રભાવતિ થયાં અને આ પુસ્તક દ્વારા નંદિતાના જીવનમાં પરિવર્તન આવ્યું. નંદિતા કહે છે, 'માસાનોબુ ફુકુઓકાએ બીજું કંઈ જ નહીં, પણ ખેતી વિશે વાત કરી છે. જંગલ પોતાની રીતે ઊગે છે. તેમને ફર્ટિલાઇઝર કે કીટનાશક જેવા કોઈ પણ બહારી ખાદ્યાન્નની જરૂર નથી પડતી. મેં જ્યારે પુસ્તક વાંચ્યું ત્યારે મેં આ જ અનુભવ્યું, કારણ કે મનુષ્ય માટે મારા વિચાર બિલકુલ સમાન હતા. જ્યારે આપણને ખોરાક આપવામાં આવે છે, જેમાં રાસાયણિક તત્ત્વો છે, તો એ આહાર આપણને મજબૂત બનાવવાને બદલે કમજોર બનાવે છે. એ આહારના નિરંતર ઉપયોગ દ્વારા સમય જતા આપણે બીમાર પડીએ છીએ. ત્યાર બાદ આપણે દવા કે ઍન્ટિબાયોટિક્સ લઈએ છીએ, જે પાંદડાં પર રહેલા કીટનાશક જેવું કામ કરે છે. જેવી રીતે પાકને ફર્ટિલાઇઝર કે કીટનાશક કમજોર બનાવી દે છે, એવી રીતે દવાઓ પણ આપણા શરીરને કમજોર બનાવે છે.'

નંદિતાએ આગળ જણાવ્યું કે, 'હું પુસ્તકથી પ્રભાવિત હતી. તેથી જ્યારે મને ખબર પડી કે ઓરોવિલ્લેમાં ફુકુઓકા સ્ટાઇલમાં ખેતી કરનારું કોઈ છે તો મેં વર્ષ ૧૯૮૦થી ઓરોવિલ્લેની મુલાકાત લેવાનું શરૂ કર્યું. મને ત્યાં બે વાર માસાનોબુ ફુકુઓકાને મળવાનો અવસર પ્રાપ્ત થયો. હું તેમનાથી પ્રભાવિત થઈ અને બીજી પણ એક વાત હતી, જેણે મને પ્રભાવિત કરી હતી. ઓરોવિલ્લે પ્રકૃતિથી ઘણુ નજીક હતું. જ્યારે હું કેનેડામાં હતી ત્યારે મેં કંઈક આવું જ અનુભવ્યું હતું. જ્યારે હું મુંબઈ પરત ફરતી ત્યારે મને પ્રકૃતિની યાદ આવતી અને ઓરોવિલ્લેની પ્રકૃતિ મને ઊંડાણપૂર્વક સ્પર્શી જતી.'

જે પુસ્તકથી નંદિતા આટલી પ્રભાવિત થઈ, એ પુસ્તકમાં માસાનોબુ ફુકુઓકાએ શું લખ્યું છે, તેના પર એક નજર નાખવી જરૂરી છે. અમેરિકન ઍન્વાયરન્મૅન્ટ ઍક્ટિવિસ્ટ વેન્ડેલ બેરીએ પણ માસાનોબુ ફુકુઓકાના પુસ્તકની પ્રશંસા કરી હતી. તેમના મત મુજબ આપણે જીવનનાં વિવિધ અંગોને એકબીજાથી અલગ નથી કરી શકતા. આ વાત ફુકુઓકા

ચિકિત્સા માત્ર આપણા શરીરનાં લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવાનું કામ કરે છે, પણ શરીર હંમેશાં સાચું ઇનપુટ આપીએ ત્યારે કામ કરે છે. કેટલીકવાર દવાઓ પણ આપણા શરીરને કમજોર બનાવે છે

સાનને બહુ વહેલા સમજ આવી ગઈ હતી. અનાજ ઉગાડવાની પદ્ધતિ બદલવા પર આપણી આહાર પદ્ધતિ, સમાજ અને મૂલ્ય પણ બદલાઈ જાય છે. અનાજ ઉગાડવું એ જ માત્ર ખેતીનું અંતિમ ઉદ્દેશ્ય નથી હોતું. મનુષ્યનું એ અનાજને ગ્રહણ કરીને તેને પૂર્ણત્વ પ્રાપ્ત કરાવવું એ ખેતીનું અંતિમ ઉદ્દેશ્ય હોય છે.

માસાનોબુ ફુકુઓકાને વિશ્વાસ હતો કે, એક સ્ટ્રોથી ક્રાંતિ આવશે. જોકે, એક સ્ટ્રો(તણખલું) સામાન્ય અને ઉપેક્ષિત છે, પણ તે ક્રાંતિનું અગ્રદૂત બનશે. તેમની દૃષ્ટિએ એ ક્રાંતિ પૂર્ણ સત્ય હતી. આ સાક્ષાત્કાર તેમને તેમના જીવનમાં ઘટેલી એક ઘટના દ્વારા થયો.

માસાનોબુ ૨૫ વર્ષની ઉંમરે યોકોહોમા કસ્ટમ બ્યુરોના પ્લાન્ટ ઇન્સ્પેક્શન ડિવિઝનમાં કામ કરી રહ્યા હતા. વનસ્પતિના રોગ નિદાનશાસ્ત્ર નામના વિષય પર સંશોધન કરીને તેઓ પ્રયોગશાળામાં પોતાનો દિવસ વિતાવતા. વધારે પડતો શ્રમ કરવાને કારણે તેઓ કેટલીકવાર પ્રયોગશાળામાં બેભાન થઈ જતા. પરિણામે તેમને તીવ્ર સ્વરૂપનો ન્યુમોનિયા થઈ ગયો. પોલીસ હૉસ્પિટલના ઉપરના માળે ન્યુમોથેરેક્સ ઉપચાર ખંડમાં તેમને રાખવામાં આવ્યા. આ એક પ્રાઈવેટ રૂમ હતો. તેથી લોકો દૂરથી ઝાંકીને જતા રહેતા. એ સમયે માસાનોબુને લાગતું કે કોઈકે તેમને ઘરની બહાર નીકળી દીધા છે. નિરાશા અને એકલતાથી તેઓ પરેશાન હતા. મોતના ડરના કારણે તેઓ ભયભીત થઈ ગયા. જ્યારે તેઓ સાજા થઈને હૉસ્પિટલથી બહાર આવ્યા ત્યારે તેમનું મન માનસિક ઉદાસીનતાથી ભરાઈ ગયું હતું. જીવન અને મૃત્યુના સ્વરૂપ બાબત સંદેહ ભરેલા પ્રશ્નોએ તેમને ઘેરી લીધા હતા. તેઓ રાતોની રાતો સુધી ઊંઘતા નહોતા, પણ તેમની માનસિક અવસ્થાને ઠીક કરે એવો કોઈ ઉપાય પણ તેમની પાસે નહોતો.

એક દિવસ ભટકતા ભટકતા થાકને કારણે તેઓ જમીન પર પડી ગયા. તેમણે એક વૃક્ષનો સહારો લીધો. મૂક થઈને બધાં દૃશ્યો જોઈ રહ્યાં હતાં. સૂર્યોદય થઈ રહ્યો હતો. સવારનું ઝાકળ ઘટતું નજરે પડી રહ્યું હતું. એ જ સમયે એક સારસ પક્ષી ત્યાં આવ્યું. તેણે એક જોરદાર ચિત્કાર કર્યો અને ઊડતું ઊડતું દૂર ચાલ્યું ગયું. ક્ષણવારમાં જ માસાનોબુના મનમાં ચાલી રહેલા જીવન અને મૃત્યુના બધા ભ્રમ દૂર થઈ ગયા. નિરાશા ખતમ થઈ. જાણે તેમને કોઈ ગહન વાતનો અનુભવ થયો હોય અને તેમના મોઢામાંથી અકસ્માતે શબ્દ નીકળ્યો - આ દુનિયા શૂન્ય છે. તેમને એ જ સમયે લાગ્યું કે મને હજુ સુધી જ્ઞાન પ્રાપ્ત નથી થયું.

જો આપણે આપણી આહાર પદ્ધતિ પ્રત્યે સચેત રહીશું તો ક્યારેય બીમાર નહીં પડીએ. અયોગ્ય ખોરાક શરીરને બીમારી નોતરે છે

ડૉ. નંદિતા શાહ, સ્થાપક, શરણ સંસ્થા

જે વાતોને તેઓ પકડી બેઠા હતા, તેના અસ્તિત્વની આધારભૂત બધી કલ્પનાઓ અને આપણા અસ્તિત્વની બધી કલ્પનાઓ કેટલી કપોળકલ્પિત છે, એવું તેમણે અનુભવ્યું. તેઓ બેભાનઅવસ્થામાં જ નાચવા લાગ્યા. ઝૂમવા લાગ્યા. પક્ષીઓનો કલરવ સાંભળવા લાગ્યા. સૂર્યને નિહાળવા લાગ્યા. વૃક્ષોનું મધુર સંગીત સંભળાવા લાગ્યું. પૃથ્વી પર જે સ્વર્ગ છે એ આજ છે એવો તેમને આભાસ થયો. નિસર્ગ તેના મૂળ રૂપે પ્રકટ થયું છે એવું તેમણે અનુભવ્યું.

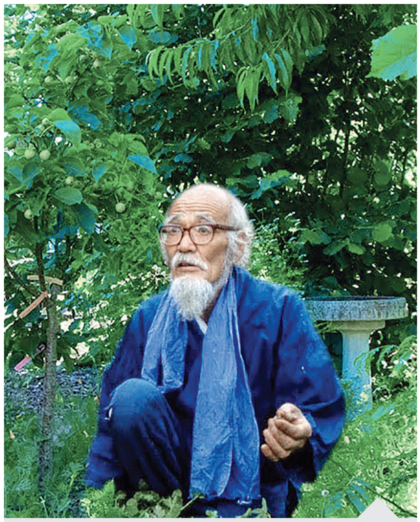
આ અનુભવ બાદ બીજા દિવસે એટલે કે ૧૬ મે ના રોજ તેઓ કામ પર ગયા. તેમણે રાજીનામું આપ્યું. પોતાના સંશોધનમાં વ્યગ્ર આ વૈજ્ઞાનિકનું રાજીનામું જોઈને તેમના પાગલપણાની મજાક ઉડાડવામાં આવી. તેમને વિદાય આપવા વૈજ્ઞાનિકોએ પાર્ટીનું આયોજન કર્યું. માસાનોબુએ સૌને અલવિદા કહેતા ભાષણ કર્યું. તેમણે કહ્યું કે, 'અહીં બંદર પર એક તરફથી જહાજ પરથી ઊતરવાનો ધક્કો છે, તો બીજી તરફ જહાજ મળવાનો ધક્કો છે. એક તરફ જીવન છે એવું તમને લાગે છે તો બીજી તરફ મૃત્યુ છે. મૃત્યુની સંકલ્પનાથી

KALPESH ASTRO SERVICES
M.: +91 88666 50725 M.: +91 99981 17416
World Famous Astrologer

સમયને પરખો... તકને ઝડપો...
Kalpesh D. Upadhyay (B.Sc)
Jyotir-Gyata, Jyotir Bhushan (HNGU)
☑ Astrologer
☑ Numerology
☑ Match Making
☑ Kundli
☑ Vastu Consultant
Complete
Scientific Solutions
"Just Call and Hear From Our Side"
M. : +91 88666 50725
+91 99981 17416
Your life needs positive change...
KALPESH ASTRO SERVICES
321, Aakshar Arcade, Opp. Memnagar Fire Station,
Navrangpura, Ahmedabad-380009. Gujarat, India.
kalpeshupadhyay41@yahoo.in
• www.kalpeshastroservices.com • www. kalpeshastro.com
YouTube : Astrologer kalpesh Upadhyay : KalpeshAstroServices

તમારે બહાર આવવું હોય તો આ તરફ જીવન છે એવો વિચાર તમારે છોડવો પડશે. જીવન અને મૃત્યુ એક જ છે. માસાનોબુના આ ભાષણને કારણે ત્યાં ઉપસ્થિત સૌ કોઈને એ પાગલ લાગવા લાગ્યા. માસાનોબુનું દિમાગ ખરાબ થઈ ગયું છે એવો અહેસાસ તેમના સહકર્મચારીઓને થયો. એ દિવસે ત્યાંથી ઉલ્લાસસભર મન અને જોશભેર પગલે બહાર નીકળનારા માસાનોબુ એકલા જ હતા.

માસાનોબુ ટોકિયો પહોંચ્યા. તેમનો પ્રવાસ એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ચાલતો રહ્યો. તેઓ બધાને સમજાવતા કે વિશ્વની સઘળી ચીજો નિરર્થક અને મૂલ્યહીન હોય છે. દરેક ચીજ આખરે તો શૂન્યમાં જ ભળી જાય છે. આ સત્ય છે, પણ તેમની વાતોને સમજવી સાધારણ વ્યવહારી જીવન જીવવાવાળા લોકોની સમજ બહાર હતી. એક અંગથી તેઓ અતિ સૂક્ષ્મ હતા તો બીજા અંગથી તેઓ આકાશથી પણ વિશાળ હતા. તેથી માસાનોબુ અને લોકો વચ્ચે સંવાદ નહોતો સધાતો. પોતાની વાતોને સમજાવવા માટે તેઓ ભટકતા રહ્યા, પણ લોકો તેમને પાગલ ઠેરવતા. આખરે તેઓ થાકીને પોતાના પિતાની ખેતી સંભાળવા લાગ્યા. તેઓ પહાડ પર એક ઝૂંપડી પર રહેવા લાગ્યા. તેમને લાગ્યું કે જો તેઓ ખેડૂત બન્યા બાદ તેમને થયેલા સાક્ષાત્કારી જીવનનો વસ્તુપાઠ લોકો સમક્ષ મૂકશે તો લોકો સત્ય સ્વીકારશે. લોકોને સ્પષ્ટીકરણ આપવા કરતાં સારું છે કે સૌથી પહેલાં મારે એ માર્ગ પર ચાલવું પડશે. આ નિર્ણય લઈને વર્ષ ૧૯૩૮માં તેમણે પોતાના ડગ ખેતી તરફ માંડ્યા. તેમના આ વર્તનને કારણે તેમના પિતાને દુઃખ થયું. તેમના પિતા માસાનોબુને ફરીથી નોકરી પર જોડાવા માટે આગ્રહ કરવા લાગ્યા, કારણ કે તેમના પિતા ગ્રામપ્રમુખ હતા. આ પ્રકારના ચક્રમ દીકરા સાથે વ્યવહાર રાખવો તેમના પિતા માટે



માસાનોબુ ફુકુઓકા, ખેડૂત અને લેખક

શરમજનક વાત હતી. પિતાના આગ્રહને કારણે માસાનોબુએ કોચી પ્રીફેક્ચર ટેસ્ટિંગ સેન્ટરમાં રોગ અને કીટનાશક વિભાગમાં પ્રમુખ સંશોધકનો પદભાર સ્વીકાર્યો. પરીક્ષણ કેન્દ્રના કૃષિ વિભાગના અધીક્ષક થવા પર માસાનોબુએ આઠ વર્ષ સુધી નૈસર્ગિક ખેતીના સંદર્ભમાં પોતાનું ચિંતન ચાલુ રાખ્યું. એ દિવસોમાં જાપાનમાં માનવીય બુદ્ધિથી નિર્મિત વસ્તુઓ વાપરીને કરવામાં આવતી રાસાયણિક ખેતી વધુ સારી હોવાનો દાવો વૈજ્ઞાનિક કરી રહ્યા હતા. નૈસર્ગિક ખેતી આધુનિક વિજ્ઞાનની સામે ટકી શકશે કે નહીં એ પ્રશ્નએ માસાનોબુને ઘેરી લીધા હતા. તેઓ ફરીથી પોતાના ગામ આવ્યા અને ખેતી કરવા લાગ્યા. લગભગ ત્રીસ વર્ષ ઝૂંપડીમાં રહીને ખેતી કરવામાં વિતાવ્યા. એ સમયે તેમણે પોતાના ગામના લોકો સિવાય અન્ય કોઈની સાથે સંવાદ ન કર્યો.

નૈસર્ગિક ખેતીનો માર્ગ અપનાવીને તેમણે એક રીતે પાગલપન જ કર્યું છે એવો મત એ સમયે બધાનો હતો. વિજ્ઞાનની અવસરવાદી ભાગદોડમાં શરૂ થયેલી પ્રતિક્રિયા એવો અર્થ નીકાળવામાં આવ્યો, પણ ખેતીનો આ પ્રયોગ કરીને માનવજાતિને શૂન્ય જ્ઞાન છે, એવું બતાવવાનો તેમનો પ્રયાસ હતો. વૈજ્ઞાનિકોના પ્રગતિના માર્ગ પર દુનિયા આટલી આગળ વધી રહી છે અને માસાનોબુ દુનિયાની પાછળ છે, એવો પણ અર્થ નીકાળવામાં આવ્યો. છતાં પણ માસાનોબુના મનમાં એ વિશ્વાસ હતો કે જે માર્ગ પર તેઓ ચાલી રહ્યા છે એ જ માર્ગ સમજદારીનો છે, કારણ કે તેમના મત અનુસાર નિસર્ગ તરફ જોવાનો દૃષ્ટિકોણ દરેક યુગમાં બદલાતો રહે છે, પણ નિસર્ગ નથી બદલાતું. યુગ કોઈ પણ હોય, ખેતી વિકાસના ઉદ્‌ગમ સ્રોત એટલે કે નૈસર્ગિક ખેતી હંમેશાં અસ્તિત્વમાં રહે છે. વૈજ્ઞાનિકોને લાગે છે કે તેમને નિસર્ગ વિશે ખબર છે, તેના પર તેમને પૂરો વિશ્વાસ પણ છે. તેઓ ચિકિત્સા કરીને તેનો ઉપયોગ કરવામાં બંધાઈ જાય છે, પણ નિસર્ગનું આકલન કરવું માનવીય બુદ્ધિક્ષમતાની બહાર છે. પોતાના આ વિશ્વાસ પર માસાનોબુ કાયમ હતા.

જમીનની નૈસર્ગિક ફળદ્રુપતાનો અગર અનુભવ લેવો હોય તો પહાડોને જોવા, ત્યાં કોઈ પણ પ્રકારની મહેનત કે ખેડાણ કર્યા વિના ઘણા પ્રકારનાં મહાકાય વૃક્ષ અને છોડ વધી રહ્યાં છે. તેથી નિસર્ગની ફળદ્રુપતા આપણી કલ્પનાથી બહાર છે. માસાનોબુએ આ વાતને ધ્યાનમાં રાખીને જમીનનું ખેડાણ નહીં કરવાના, રાસાયણિક ખાતર કે અન્ય કોઈ કમ્પોસ્ટ કરેલા રસાયણ નહીં વાપરવાના, વનસ્પતિનાશક વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીને નીંદામણને નષ્ટ નહીં કરવાના અને કૃત્રિમ રાસાયણિક પદાર્થો પર નિર્ભર ન રહેવાના – આ પ્રકારની પદ્ધતિ પર આધારિત જે અનાજ, પ્લાન્ટ અને વૃક્ષો પર આ પદ્ધતિ લાગુ થતી રહી, તેને અપનાવીને માસાનોબુએ પોતાનું કામ ચાલુ રાખ્યું. આજે માસાનોબુ આપણી વચ્ચે નથી રહ્યા, (૧૬ મે, ૨૦૦૮) પણ તેમના માર્ગ પર ચાલવાવાળા ખેડૂત માત્ર જાપાન સુધી સીમિત નથી રહ્યા, પણ નૈસર્ગિક ખેતીને અપનાવવાવાળા અનેક દેશોના ખેડૂતોએ સત્યનો સ્વીકાર કર્યો છે.

આજે ભારતમાં સેન્દ્રિય ખેતીનું મહત્ત્વ

નિસર્ગ તરફ જોવાનો દૃષ્ટિકોણ દરેક યુગમાં બદલાતો રહે છે, પણ નિસર્ગ નથી બદલાતું. યુગ કોઈ પણ હોય, ખેતી વિકાસના ઉદ્‌ગમ સ્રોત એટલે કે નૈસર્ગિક ખેતી હંમેશાં અસ્તિત્વમાં રહે છે

સમજાવવા માટે શરણ જેવી સંસ્થાએ પણ પોતાના પ્રયાસ ચાલુ રાખ્યા છે. શરણના સદસ્ય કેપ્ટન જોસેફ પિન્ટો જણાવે છે કે, ‘જ્યારે શરૂઆતના દિવસોમાં હું મુંબઈ આવ્યો ત્યારે અહીં ક્યાંય પણ ઓર્ગેનિક ફૂડ નહોતું મળતું. જ્યારે હું શરણ સંસ્થા સાથે જોડાયો ત્યારે અમે અમારા ઘરની પાસે જુહૂ માર્કેટમાં એક દિવસ ખેડૂતો સાથે વાત કરીને ઓર્ગેનિક ફૂડ માર્કેટ ભરવાનું શરૂ કર્યું. અમે સેન્દ્રિય ખાતરથી ઉગાડવામાં આવેલા પાકનું મહત્ત્વ અને બીમારીથી બચવાનું મહત્ત્વ લોકોને સમજાવવા લાગ્યા. તેને સારી પ્રતિક્રિયા મળવા લાગી. આ કામ એમણે વર્ષ ૨૦૧૭થી શરૂ કર્યું. ત્યાર બાદ અંધેરીમાં એક દુકાન શરૂ કરી. આખા મુંબઈમાંથી લોકો અહીં આવતા હતા. આ ખોરાકથી સૌ શારીરિક બદલાવ અને હેલ્થની સુરક્ષિતતાનો અનુભવ કરવા લાગ્યા. જ્યારે દક્ષિણ મુંબઈના ગ્રાહકોની સંખ્યા વધવા લાગી ત્યારે અમે હમણા જ નાના ચોકની નજીક ગવાલિયા ટંકની સામે શરણની બીજી દુકાન શરૂ કરી. તેનું ઉદ્‌ઘાટન ફિટનેસ ગુરુ મિક્કી મહેતાના હાથે થયું. હમણા જ શરૂ થયેલી આ દુકાનને પણ સારો રિસ્પોન્સ મળી રહ્યો છે. લોકો ઓર્ગેનિક ફૂડ આરોગવા માટે જાગૃત થઈ રહ્યા છે.’

ડો. નંદિતા શાહના મત મુજબ, ‘આજે પણ બે પ્રકારના લોકો જોવા મળે છે. એક પ્રકાર એવો છે જે સમૂહમાં છે, તેઓ સહેજ પણ બદલાવવા નથી માગતા. તેમને એમ લાગે છે કે જો દરેક વ્યક્તિ આ પ્રકારનું ભોજન આરોગી રહ્યું છે તો મારે શું કામ ન આરોગવું જોઈએ, પણ તમને એ વાતનો અહેસાસ નથી કે જે કોઈ રાસાયણિક ખેતી સાથે જોડાયેલું ભોજન આરોગે છે તેઓ બીમાર થઈ રહ્યા છે. પછી તેઓ ઓર્ગેનિક ફૂડની કિંમત પર પ્રશ્ન ઉઠાવે છે. બીજા પ્રકારના લોકો એવા છે જેમને ખબર છે કે રસાયણ હાનિકારક છે, તે કેન્સર, ડાયાબિટીસ, હાઈપોથાઈરોઈડ, સ્તનકેન્સર, મહિલાઓ સાથે જોડાયેલી બીમારીઓ, હોર્મોનલ સમસ્યાઓ વગેરેને રોકવા માટે ઓર્ગેનિક ફૂડ જરૂરી છે. જ્યારે તેઓ આ ફૂડ આરોગવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારે તેમને અહેસાસ થાય છે કે આ ખોરાક સારો છે. શરણને જણાવે છે કે, આ પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ છે અને હવે તેમના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થઈ રહ્યો છે.’

નંદિતા પોતાના મિશનને આગળ વધારવા માટે રોજ તેના પર વિચાર વિમર્શ કરી રહ્યાં છે અને શરણના સંસ્થાપકના રૂપમાં તેઓ નિયમિત રીતે લોકોને સ્વાસ્થ્ય પ્રતિ જાગૃત રહેવા માટે તેમની સાથે વાર્તાલાપ કરે છે. તેમની પાસે ડૉક્ટર, ન્યુટ્રિશનિસ્ટ, ફેસિલિટેટર્સની એક ટીમ છે, જે દરેક પ્રકારના ભોજન પકવવાની કક્ષાઓ અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ રહેવા માટેના વર્ગોનું સંચાલન કરે છે. શરણનું લક્ષ્ય મધુપ્રમેહ, હાઈ બીપી, કિડનીની બીમારી, કૅન્સર અને અન્ય બીમારીઓને સ્વસ્થ જીવન અને ભોજનના માધ્યમથી પોતાની જીવનશૈલી નિશ્ચિત કરીને ઠીક કરવાનું છે. આ કામમાં તેઓ સફળ થઈ રહ્યા છે, કારણ કે તેઓ લોકોને સત્ય દ્વારા સચેત કરવાનું કામ કરી રહ્યા છે. બાકી તો બધું લોકોના હાથમાં છે. નંદિતા કહે છે કે મને પૂરો વિશ્વાસ છે કે જો આપણે આપણી આહાર પદ્ધતિ પ્રત્યે સચેત રહીશું તો ક્યારેય બીમાર નહીં પડીએ.

પણ ભારતમાં હજુ પણ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ખેતીમાં સેન્દ્રિય ખાતરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, કારણ કે આજે પણ ખેડૂત સંકરિત બીજ અને રાસાયણિક ખાતરનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે. જો આપણે સેન્દ્રિય ખેતી માટે જાગૃતતા લાવવી હોય તો તેના માટે શું પ્રયોજન હોવું જોઈએ? આ પ્રશ્ન પર નંદિતાએ સ્પષ્ટ જવાબ આપ્યો કે આપણે કશું કરવાની આવશ્યકતા નથી, કારણ કે જેને બીમાર પડવું છે તેઓ સંકરિત અને રાસાયણિક અનાજનો ઉપયોગ કરશે, પણ જેને નીરોગી રહેવું છે તેઓ ઓર્ગેનિક ફૂડની માગ કરશે. જો માગ વધી તો તેને પૂરી કરવાની જવાબદારી પણ વધશે, કારણ કે આજે એવા કેટલાય ખેડૂતો છે, જેઓ સમજી રહ્યા છે કે સંકરિત બીજ અને રાસાયણિક ખાતર માત્ર આપણુ જ નહીં, પણ જમીનનું આરોગ્ય પણ ખરાબ કરી રહ્યા છે. જમીન જ આપણી સંપત્તિ છે એવું માનવાવાળા કેટલાય ખેડૂત હવે સેન્દ્રિય ખેતી કરવાનું યોગ્ય માની રહ્યા છે. આજે દરેક વ્યક્તિની જવાબદારી છે કે તે પોતાના સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખે. જો તે એવું નહીં કરે તો તેણે દુષ્પરિણામોનો સામનો કરવો પડશે.

વાઈ / આંચકી
સેરેબ્રલ પાલ્સી
ઓટીઝમ
સંપૂર્ણ મટી શકે છે.

E.E.G. / Video E.E.G.
ન્યૂરો-રીહેબીલીટેશન
રાજવી હોસ્પીટલ
ડો. હર્ષુતિ શાહ
સિનિયર ચાઈલ્ડ ન્યુરોલોજીસ્ટ
એમ.ડી. (ગોલ્ડ મેડાલીસ્ટ),
આઈ.પી.ટી.એમ. (ચાઈલ્ડ ન્યૂરો) ટેલઅવીવ, ઈઝરાયેલ,
બી.પી.એન.એ. (લંડન-યુ.કે.)
Care & concern to cure
સરનામું: રૂદ્ર આર્કેડ, ‘બી’ બ્લોક, ત્રીજો માળ, હેલ્મેટ ચાર રસ્તા, ડ્રાઈવ-ઈન રોડ, મેમનગર, અમદાવાદ | ફોન: 079-27490031-32 | rajveehospital@yahoo.co.in
Call: 99798 45732 • www.rajveehospital.com

શરણ સંસ્થાનો ઓર્ગેનિક ફૂડ સ્ટોર

ઓર્ગેનિક ફૂડ મોંઘું છે. તેથી તે અમીરો માટે છે એવી ધારણા કેટલાય લોકોના મનમાં પ્રવર્તી રહી છે. સામાન્ય લોકો પણ તેને ખરીદતા થાય એ માટે શું કરવું જોઈએ? તેની કિંમત ઘટે તે માટે સરકારે કોઈ ધ્યાન આપ્યું છે કે નહીં? નંદિતાનો જવાબ છે કે, સરકાર ખાતર અને કીટનાશક પર સબસિડી આપે છે. જેવી રીતે ઈંડાં, ચોખા, ખાંડ, તેલ વગેરે પર સબસિડી આપે છે. આ બધું આરોગ્ય માટે બહુ ફાયદાકારક નથી, પણ મને લાગે છે કે આ સરકારનો પ્રશ્ન નથી, પણ તેના ઊંડાણ સુધી પહોંચવાની જરૂર છે. લોકો લગ્ન માટે, નવા કપડાં માટે, પ્રવાસ માટે અને લાંબી યાત્રાઓ કરવા માટે બહુ રૂપિયા ખર્ચે છે, પણ ઓર્ગેનિક ફૂડ માટે નથી ખર્ચતા. જો આપણે તેમાં પૈસાની બચત કરીએ છીએ તો આપણે એક વાત સમજી લેવી જોઈએ કે આપણુ સ્વાસ્થ્ય કોઈ પણ બીમારીથી ઓછું ખર્ચાળ છે, કારણ કે જો કોઈને મધુપ્રમેહ થયો તો તેણે જિંદગીભર દવાઓ પર ખર્ચ કરવો પડશે, કારણ કે તે ઓર્ગેનિક ફૂડને આરોગવાને બદલે અન્ય ફૂડ આરોગીને પૈસા બચાવી રહ્યા હતા. જો કોઈને કેન્સર થયું તો આ રીતે પૈસા બચાવવા કેટલું મૂર્ખતાભર્યું ગણાશે! નંદિતા આગળ કહે છે કે, આપણે ભારતીય અપેક્ષા રાખીએ છીએ કે ભોજન સસ્તું હોય અને બાકી બધી ચીજો માટે આપણે ઘણી બધી રકમ ચૂકવવા તૈયાર રહીએ છીએ. આપણે આપણો દૃષ્ટિકોણ બદલી અને ખેડૂતને વધુ વળતર ચૂકવવા માટે તૈયાર રહેવાની આવશ્યકતા છે. જો આપણે ખેડૂતોને આગળ વધવાથી રોકીશું તો ભવિષ્યમાં આપણી પાસે કોઈ ભોજન નહીં હોય. જો આપણે દુનિયા બીમારીથી મુક્ત રહે એમ ઇચ્છીએ છીએ તો બધાએ ઓર્ગેનિક ફૂડ આરોગવાની જરૂર છે. તેના માટે ઓર્ગેનિક ખેતી કરવાવાળા ખેડૂતોને સપોર્ટ કરવો પડશે. આપણે હંમેશાં સરકાર પર નિર્ભર નથી રહેવાનું, પણ દરેક વ્યક્તિએ આત્મનિર્ભર બનવાનું છે. આપણા શરીરને એક શાકાહારીના રૂપમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. આપણા દાંત, શરીર અને પાચક પ્રણાલી વનસ્પતિ આધારિત અનાજ માટે ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે. તેથી આપણે એવો જ ખોરાક ખાવો જોઈએ જે આપણા આરોગ્યને સ્વસ્થ રાખે. તેના માટે શરણ સંસ્થા પ્રયાસ કરી રહી છે. આ પ્રયાસ હવે દરેક વ્યક્તિએ પોતાના આરોગ્ય માટે કરવો જોઈએ જેથી દુનિયામાં વધતી જતી બીમારીઓને રોકવા માટે આપણે સફળ થઈ શકીએ.

માસાનોબુ ફુકુઓકાના મત મુજબ ગ્રાહકોને લાગે છે કે ખેતીને પ્રદૂષિત કરવામાં તેઓ જવાબદાર નથી, પણ તેમને ચમકદાર શાકભાજી અને પૉલિશ કરેલાં ધાન્યો અને ખાદ્યપદાર્થો ખાવાની આદત પડી ગઈ છે, જેના માટે તેઓ રૂપિયા ખર્ચવા માટે તૈયાર હોય છે. તેમને એ ખબર નથી કે નારંગીને સુશોભિત રંગ આપવામાં અને ચમકદાર બનાવવામાં કેટલાં રાસાયણિક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. નંદિતા પણ આ મુદ્દા પર સ્પષ્ટીકરણ આપતાં જણાવે છે કે, 'આજે આપણે પણ જાહેરાત કરવામાં આવતી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, જે હવાબંધ ડબ્બામાં હોય છે અને મોંઘી પણ હોય છે. તે પૌષ્ટિક નથી હોતી છતાં પણ તેનું ઉત્પાદન વધારતા આવ્યા છીએ, કારણ કે આપણને એવું શીખવવામાં આવ્યું છે. હવે આપણે આપણી આ માનસિકતા બદલવાની જરૂરત છે.'

માસાનોબુ કહે છે, નિસર્ગની સેવા કરવાના હેતુથી જ્યારે ખેડૂત ખેતી કરે છે ત્યારે તેને બધું જ પ્રાપ્ત થાય છે. પહેલા એક પવિત્ર કર્મની દૃષ્ટિથી ખેતીને જોવામાં આવતી હતી. એ સમયે ખેડૂતને ખબર નહોતી રહેતી કે હવા ઝડપથી આવશે કે નહીં, વરસાદ પડશે કે નહીં, પણ હું મારું પોતાનું કર્મ કરીશ. હું ખેતીમાં બીજ રોપીશ. જ્યારે તે આનંદદાયક ગીતો ગણગણતાં બીજ રોપતો હતો ત્યારે તેને ખેતીમાં એ જ મળતું, જેની તે અપેક્ષા રાખતો હતો. તેનો ઉદ્દેશ્ય માત્ર રૂપિયા કમાવવાનો જ નહીં, પણ ભૂખ્યાની ભૂખને શાંત કરવાનો પણ રહેતો. આ પ્રકારની ખેતી દ્વારા ઊગેલું અનાજ રોગમુક્ત અને પ્રકૃતિનું સંતુલન બનાવી રાખે છે. તેના માટે વધારે ખાસ કંઈ કરવાની જરૂર નથી. બસ, નિસર્ગની સેવાના ધર્મને નિભાવવાનો છે. માસાનોબુ ફુકુઓકાની વાતોમાં સચ્ચાઈ છે, કારણ કે અન્ન પૂર્ણ બ્રહ્મ છે, જે આપણી ચેતનાને પ્રફુલ્લિત કરે છે. ■

ચમકદાર ફળો વાપરવાના શોખીનોને એ ખબર નથી હોતી કે નારંગીને સુશોભિત રંગ આપવામાં અને ચમકદાર બનાવવામાં કેટલાં રાસાયણિક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે