



प्यारे किसान भाइयों - बहनो, प्यारे बच्चो , स्वराज साथियों , संगठन पदाधिकारी, वाग्धारा के समस्त साथियों - जय गुरु !!

वाते पत्रिका के नियमित वाचको एवं गतिविधियों पर चर्चा करने वाले साथियों क्योंकि मैं प्रतिमाह आपके साथ चर्चा मे, किस प्रकार से हम हमारे स्वराज को सुरक्षित रख पाये, चाहे वह भोजन, कृषि, मिट्टी, पानी और पेड़- पौधो का हो या हमारे मवेशियों से लेकर हमारी आने वाली पीढ़ी और विचारो का हो नियमित चर्चा एवं संवाद होता रहता है। इस पत्रिका के माध्यम से भी आप तक चर्चा पहुंचती हैं ।

कई बार ऐसा महसूस होता है कि क्या हम पत्रिका के माध्यम से आप तक इन बातों को पहुंचा पाते हैं या नही पहुंचा पाते हैं, कितना हम हमारी समस्याओं और हमारे उपायों को पत्रिका में बता पाते हैं और जो बाते या चर्चा पत्रिका के माध्यम से पहुंचती हैं वो कितनी सही रूप मे हमारे कार्यों मे सम्मिलित हो पाती हैं, कितना हम उन गतिविधियों को सम्मिलित कर पाते हैं, ये प्रश्न सदैव मुझे स्वयं से ओर स्वराज कार्य कर्ताओं से, प्रत्येक इस पत्रिका के पाठक से पुछने का मन होता रहता हैं, परंतु साथ ही विश्वास भी होता है कि जरूर हम स्वराज के प्रयास को अपने परिवार, फले, गांव और अपने संगठन में लाते होंगे, चर्चा करते होंगे और बात को आगे बढ़ाते होंगे और ये मेरा आग्रह भी है अगर हम सब प्रयास कर पायेंगे तो इस पत्रिका का महत्व और हमारे स्वराज के प्रयास कि मजबूती भी संभव है ।

पत्रिका आप तक पहुंचेगी तब तक मानसून आ चुका होगा वर्षा कि शुरुआत हो जायेगी, कई साथियों की बुवाई भी हो चुकी होगी और कई बुवाई कि तैयारी में होंगे, हमने मुदा स्वराज अभियान के तहत उखेड़ो का निर्माण किया, बीज का संरक्षण किया, बीज का आदान प्रदान किया, उसको लेकर के मैं, मेरी इस चर्चा मे बहुत ज्यादा बाते कहना नही चाहूंगा, परंतु हाँ ये आग्रह जरूर करना चाहूंगा कि हम महसूस करें कि जिस खेत मे उकेड़ा खाद डाला है उसका क्या प्रभाव है, जिस खेत मे नही डाला है उसमे क्या अंतर है यही आंकलन हम दुसरे लोगो तक ले जा पायेंगे और इसको महसूस करेंगे तो हम आगे और मजबूती से कर पायेंगे, जो देशी बीज हम बुवाई करते और स्वयं का बीज करते है, उसकी खेती के खर्च और दुसरे बीज कि खेती के खर्च मे क्या अंतर है, इस प्रकार से हम हमारी कृषि कि अर्थव्यवस्था स्वयं का बजट बनाकर महसूस कर सकते है कि हमारी कृषि कितनी लाभकारी और कितनी बचत हमे दे रही है ।

चुकि: अभी बरसात के साथ हमारे क्षेत्र मे बिजली का गिरना, मवेशियो और बच्चों का पानी मे बहना, ऐसी कई खबरे हमे सुनने मे मिलती हैं और हमे चिंता मे भी डालती हैं कि हम किस प्रकार से सुरक्षा कर सकते है, हमें क्या सुरक्षा करनी चाहिये और क्या हम बचाव कर सकते हैं। जहरीले जानवर-जैसे सांप, नाग हमारे जानवरों को नुकसान पहुंचाते है वो बरसात मे बाहर आ जाते है, तो हमे इन सारे विषयों को ध्यान मे रखते हुये हमारे मवेशियों, हमारे बच्चों का ख्याल करना होगा और उन्हे सुरक्षा प्रदान करनी होगी ।

अंत मे महत्वपूर्ण बात, मैं प्रति वर्ष हर समय मेरा आग्रह होता हैं कि बरसात का तेज बहाव हमारी मिट्टी को बहाकर तो नही ले जा रहा हैं, ये हमे ध्यान मे रखना होगा, बरसात का तेज बहाव हमारी मिट्टी को बहाकर ले जायेगा तो हमारे खेतो मे केवल मात्र पत्थर बचेंगे, हमारा उर्वरक, हमारा खाद, हमारे पोषक तत्व और सब बहकर के चला जायेंगा, तो हमे प्रत्येक किसान को अपने खेत, फले, गांव मे मिट्टी, पानी को उसी जमीन मे उतारना है, उसी मिट्टी को वही बचा के रखना हैं, बरसात के पानी को जितना हम हमारे खेतो मे रोक पाये, जितना हम हमारे नालो मे रोक पाये, वो हमारे लिये महत्वपूर्ण हैं। हमे दौड़ते हुये पानी को चलना सिखाना होगा, चलते हुये पानी को रेंगना सिखाना होगा, रेंगते हुये पानी को बैठना सिखाना होगा और बैठे हुये पानी को भूमी मे समाहित करना सिखाना होगा, उसके लिये हमे मिट्टी की मजबूती के लिए पेड़- पौधो के साथ इसकी सुरक्षा और नियमित सवर्धन और चिंतन मिट्टी, पानी, बीज, पेड़- पौधो पर करने की आवश्यकता हैं तभी हम हमारी प्रकृति को सुरक्षित रख पायेंगे, हमारे प्राकृतिक संसाधनो को बचा पायेंगे ।

आप सब को बरसात कि ऋतू के इस बरसाती उत्सव की अनेकों-अनेक शुभकामनायें, खुब बरसात हो, खुब अनाज पके, खुब उपजे, खुब निपजे और हम सुरक्षित, आनंदित और स्वराजी बने,

जय- गुरु, जय- स्वराज !!!

आपका अपना
जयेश जोशी

“हर घर में हो तुलसी का वास, स्वास्थ्य, संजीवनी और विश्वास”

तुलसी सिर्फ एक पौधा नहीं है। हमारे धर्म में इसे देवी का रूप मानते हैं। आयुर्वेद में इसे महा औषधि कहा जाता है। विज्ञान भी यह मानता है कि तुलसी अपनी न्यूट्रिशनल वैल्यू (पोषण मूल्य) और विशेष औषधीय गुणों के कारण महत्वपूर्ण पौधा है।

तुलसी का वैज्ञानिक नाम ओसीमम बासिलिकम (Ocimum basilicum) है। यह एक जड़ी-बूटी है, जो आमतौर पर यह दक्षिण-पूर्व एशिया में भोजन में खास स्वाद और खुशबू के लिए उपयोग की जाती है।

तुलसी के पौधे को उगाना भी आसान है। इसे बहुत छोटे से गमले में भी उगाया जा सकता है। तुलसी के बीज से पौधा उग सकता है या छोटा पौधा भी लगा सकते हैं। इसे हर रोज थोड़े से पानी की जरूरत होती है।

हमारे पूर्वज तुलसी की चाय और काढ़ा बनाकर पीते रहे हैं। यह सामान्य सर्दी-जुकाम में तुरंत राहत देती है। इससे गले की खराश कम होती है और कफ भी खत्म होता है। इससे पाचन दुरुस्त रहता है। **रोग प्रतिरोधक प्रणाली** मजबूत होती है और तनाव प्रबंधन में भी मदद मिलती है। इसलिए आज करेंगे बात तुलसी की पत्तियों की; साथ ही जानेंगे कि-

- तुलसी की न्यूट्रिशनल वैल्यू (पोषण मूल्य) क्या होती है?
- इससे कौनसी बीमारियां दूर हो सकती हैं?
- क्या यह हमें कैंसर से बचा सकती है?

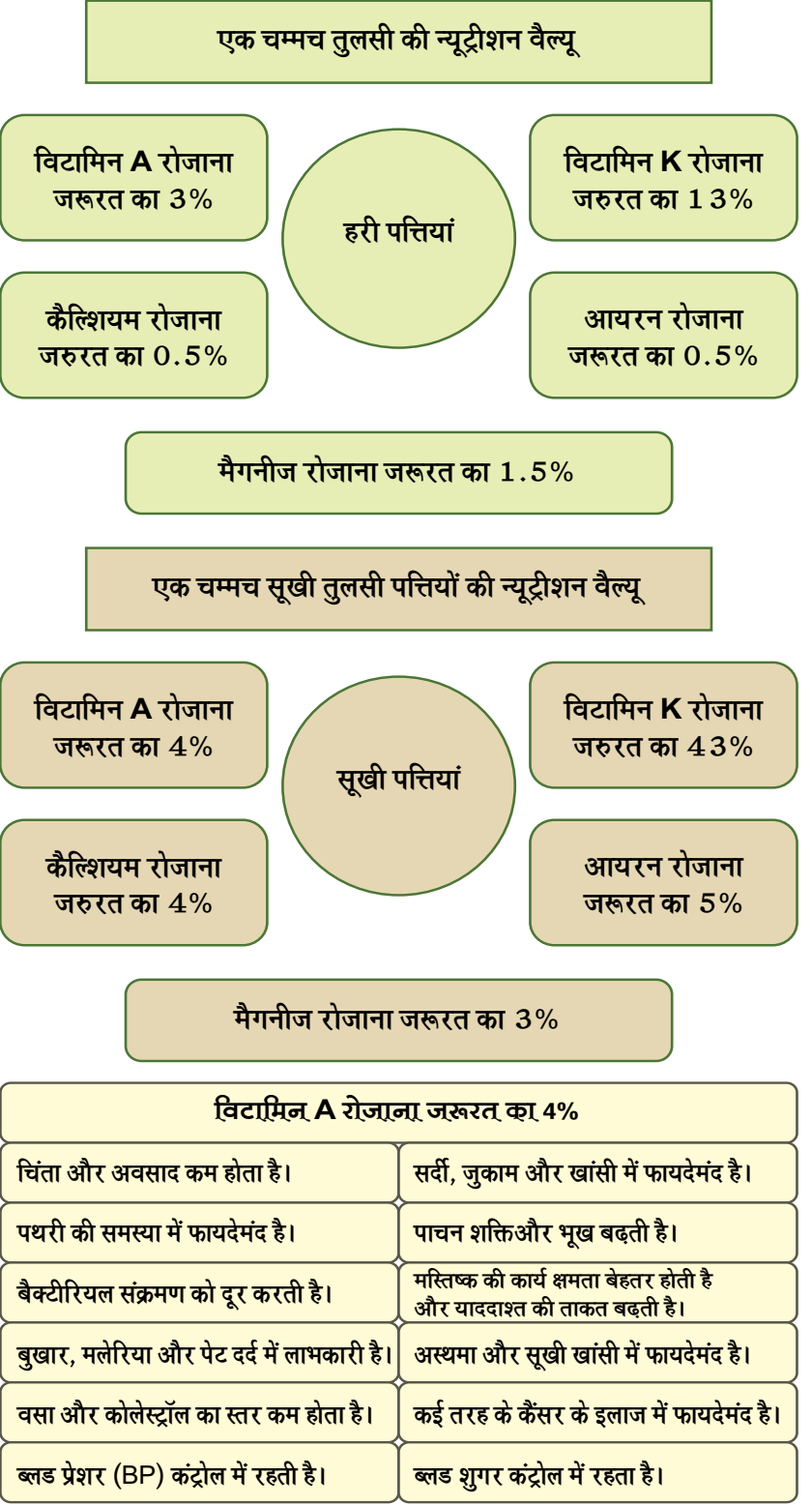
तुलसी की पत्तियों में खास खुशबू और महक होती है। यह एक हरी जड़ी-बूटी है, जो पुदीना कुल का हिस्सा है। भारतीय संस्कृति में जीवित रहने के लिए जरूरी प्रकृति की सभी गुणवान चीजों को देवता का दर्जा दिया जाता है । तुलसी के पौधे को भी देवी का दर्जा प्राप्त है।

तुलसी का पोषण मूल्य - तुलसी की पत्तियों को आमतौर पर एक साथ बहुत अधिक मात्रा में इस्तेमाल नहीं किया जाता है। अगर एक चम्मच हरी पत्तियां लेते हैं तो इसमें पूरी एक कैलोरी भी नहीं मिलती है। इसमें विटामिन K भरपूर मात्रा में होता है। इसके अलावा विटामिन A भी होता है। इसके अलावा इसमें हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण खनिज भी होते हैं ।

तुलसी की खास बात ये है कि इसकी पत्तियों को ताजा और सुखाकर, दोनों तरीकों से इस्तेमाल किया जा सकता है। तुलसी की पत्तियां बेहद गुणकारी – तुलसी की पत्तियां बेहद गुणकारी होती हैं। इनके विशेष गुणों के कारण ही इसे महा औषधि कहा जाता है। अगर इनका प्रतिदिन सेवन किया जाए तो चिंता या बेचैनी कम होती है। हृदय बेहतरीन काम करता है। इसके सेवन से मेमोरी (याददास्त)

पावर भी बढ़ता है। सर्दी-जुकाम होने पर दादी और नानी तुलसी की पत्तियों की बनी चाय या काढ़ा देती थीं। इससे राहत भी मिल जाती थी। ऐसा इसलिए होता था क्योंकि तुलसी की पत्तियां **प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली** होती हैं और किसी भी तरह के

संक्रमण में भी कारगर होती हैं। **कैंसर से बचाती है** : नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में अगस्त, 2016 में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, तुलसी हमें कई तरह के कैंसर से बचा सकती है। तुलसी की पत्तियों के रस में कैंसर रोधी गुण होते हैं। तुलसी कैंसर की





कोशिकाओं को बढ़ने और फैलने से रोकती है। इसके बाद उन्हें नष्ट भी कर देती है।

ब्लड प्रेशर (BP) और कोलेस्ट्रॉल लेवल कंट्रोल में रहता है पारंपरिक चिकित्सा में सदियों से तुलसी की पत्तियों से हृदय रोग या दिल की बीमारी का इलाज किया है। यह उच्च रक्तचाप को कम करने और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बेहतर बनाने में सक्षम है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है – तुलसी की पत्तियों में **आवश्यक तेल या सुगंधित तेल** भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। अगर तुलसी की पत्तियों का नियमित सेवन किया जाए तो ये शरीर को संक्रमण और बीमारियों से लड़ने में मदद करती हैं। सामान्य सर्दी-जुकाम की समस्या में तो इसकी पत्तियां बेहद कारगर हैं। **पाचन सुधरता है** – तुलसी की पत्तियां खाने से हमारे पेट में पाचन एंजाइम अधिक बनते हैं। ये एंजाइम खाने को अच्छे से पचाने में मदद करते हैं, जिससे भोजन आसानी से हजम हो जाता है और पेट की समस्या जैसे एसिडिटी या गैस नहीं होती। जिन लोगों को अक्सर पाचन की समस्या रहती है, उनके लिए तुलसी रामबाण साबित हो सकती है।

सूजन-रोधी – तुलसी की पत्तियों में **सूजन को कम करने** वाले गुण होते हैं। इससे शरीर के किसी भी अंग की सूजन कम की जा सकती है। लंबे समय तक संक्रमण रहने से कई स्थायी बीमारी का जोखिम बढ़ जाता है। अगर प्रतिदिन तुलसी की पत्तियों का सेवन किया जाए तो यह सूजन दूर हो सकती है।

अस्थमा और श्वास संबंधी बीमारियों में फायदेमंद – इसके कफ और वात संतुलन प्रभाव के कारण, यह अस्थमा और पुरानी सांस की बीमारियों, सर्दी और खांसी के उपचार में भी उपयोगी है। साथ ही यह बार-बार हिचकी आने की समस्या से भी निजात दिला सकती है।

अगर आपको पेट खराब या उल्टी आने की समस्या है, तब भी आप तुलसी पर भरोसा कर सकते हैं। यह अपने शांत प्रभाव के कारण गैस एवं पेट की समस्याओं से भी छुटकारा दिलाती है।

जैव विविधता से बढ़ाए खाद्य सुरक्षा एवं बीज प्रबंधन

“हमारी धरोहर हमारी जिम्मेदारी”
“परंपरागत बीज”

“जैव विविधता” खेती का आधार है। हमारे वागड़ क्षेत्र में उपलब्ध सभी प्रकार की फसलों के परंपरागत बीज और स्थानीय पशुधन ही हमारी जैव विविधता है। इस जैव विविधता का खेती के साथ गहरा संबंध होता है। विविधतापूर्ण

फसलों के अभाव में खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित नहीं किया जा सकता । आप सभी अपने आप से एक सवाल पूछे कि क्या हम एक ही प्रकार का भोजन करके स्वस्थ रह सकते हैं? क्या एक ही प्रकार के फल पुरे वर्ष या सीजन तक खा सकते हैं? ऐसा संभव नहीं है? परंतु हमारे वागड़ क्षेत्र में धीरे-धीरे यह स्थिति बन रही है कि हमारा परंपरागत फल और परंपरागत सब्जियां जैसे टीमरू, खाटी भाजी, पोई की भाजी आदि धीरे-धीरे हमारे भोजन की थाली से खत्म होते जा रही है । यदि हम आज भी अपने क्षेत्र की इस अमूल्य जैव विविधता को संरक्षित नहीं रख पाए तो हम पूरी तरह से बाजार पर निर्भर हो जायेंगे और फिर बाजार निर्धारित करेगा कि हम क्या खाए या नही खाए। सोचिये क्या ऐसी स्थिति में हमारी पोषण और खाद्य सुरक्षा सुरक्षित रहेगी ? इसलिए ऐसी परिस्थिति से हमें अपने परिवार को और अपने समुदाय को बचाने के लिए स्थानीय बीज, स्थानीय पशुधन का संरक्षण करना होगा ।

जिस प्रकार जैव विविधता, खेती के लिए जरूरी है तो वही खेती के द्वारा भी हम जैव विविधता को संरक्षित रख सकते हैं। खेती में जैव विविधता के माध्यम से मिट्टी और जल का संरक्षण, मिट्टी की उर्वरता को बनाये रखा जा सकता है। विविधतापूर्ण फसले परागण करने वाले कीट तथा पक्षियों को भी पोषित करती है जो पर्यावरण और हमारे अस्तित्व को बचाए रखने के लिए भी जरूरी है। यह हमारे खेती के उत्पादन को भी बढ़ाने में सहायक होगी।

खेती में जैव विविधता का महत्त्व:- खेती के लिए जैव विविधता, मिट्टी और जल संरक्षण, मिट्टी की उर्वरता और परागण को बढ़ाने का कार्य करती है, जो हम सभी के अस्तित्व के लिए आवश्यक हैं। जैव विविधता, बढ़ते तापमान, सुखा और जल भयव के साथ-साथ विशेष रूप से रोगों, कीटों और परजीवियों के प्रति उनके प्रतिरोध को बढ़ाकर स्थानीय फसलों को बदलते पर्यावरण के अनुकूल बनाने और विकसित करने की क्षमता प्रदान करती है। हमारे पूर्वज खेती में जैव विविधता के महत्त्व को समझते थे और

यह हमारे सामाजिक, सांस्कृतिक और पर्यावरण के प्रति हमारे पीढ़ीगत ज्ञान के महत्त्व को भी दर्शाती है।

खेती जैव विविधता को प्रभावित कर सकती है, यदि किसान हर फसल चक्र में विविधतापूर्ण स्थानीय फसलें जैसे अनाज, दलहन, तिलहन, सब्जियां, फल-फूल और औषधीय फसल की खेती करता है तो वह जैव विविधता को बढ़ावा देने का कार्य करता है। जबकि वही किसान यदि अपने खेत में एकल फसल का उत्पादन करता है या हर वर्ष एक जैसी ही फसलें उगाता है तो वह जैव विविधता को खत्म करने जैसा है इसलिए हमें अपनी फसलों के चयन में सावधानी रखने की आवश्यकता है अगर ऐसा नही करते है तो खेत पर और उसके आस पास के पर्यावरण और जीवों को नुकसान पहुंच सकता है।

मिट्टी के पोषण में वृद्धि: हम सभी जानते है कि मिट्टी में लाखों प्रकार के जीव जैसे केंचुए, सूक्ष्मजीव, चीटीयाँ और मकड़ियाँ होती है जो मिट्टी को पोषित करने के साथ ही मिट्टी को जीवित बनाते है। इससे मिट्टी की वर्षा जल को अवशोषित कर भूमिगत जल को बढ़ाने में भी मदद मिलती है। यदि किसान जहरीले रासायनिक उर्वरक और कीटनाशको का प्रयोग करता है, फसल अवशेषों को खेत में ही जला देता है तो वह मिट्टी में उपस्थित लाखों जीवो को नष्ट करता है, जो उसकी फसलों को लाभ पहुँचाने का कार्य करते है इसलिए किसानो को जहरीले रासायनिक उर्वरक और कीटनाशको का उपयोग नही करना चाहिए ।

जैव विविधता आधारित बीज प्रबंधन का महत्त्व: परिवार या समुदाय स्तर पर परंपरागत बीजो का प्रबंधन केवल फसल उत्पादन बढ़ाने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारी संस्कृति, परंपरागत ज्ञान और पर्यावरण संरक्षण की भी एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। परंपरागत बीजों का उपयोग बदलते पर्यावरण की परिस्थितियों में न केवल खाद्य सुरक्षा को बढ़ाता है, बल्कि एक स्थायी, जलवायु हितेषी स्वराज प्रणाली का निर्माण भी करता है। जो सभी के लिए लाभदायक है । जैव विविधता आधारित बीज प्रबंधन किसानों

को बदलती जलवायु परिस्थितियों से लड़ने में सक्षम बनाता है। हमारे क्षेत्र में उपलब्ध रागी, कुरी, पार्थरिया धान, ज्वार, कोदो, कुटकी जैसी पारंपरिक फसलें कम पानी में भी अच्छी उपज देती हैं। इसी प्रकार “काली कमोद” जैसी फसल अधिक वर्षा होने पर भी बेहतर उत्पादन प्रदान करती है। कई परंपरागत बीजों में विभिन्न रोगों और कीटों से लड़ने की क्षमता अधिक होती है।

उपरोक्त परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए हमारा समुदाय से आग्रह है कि सभी को पारंपरिक खेती पद्धतियों को अपनाना होगा।

- ✓ परिवार स्तर पर अपनी जरूरतों के अनुसार परंपरागत बीजो का संरक्षण करें ।
- ✓ समुदाय स्तर पर बीज उत्सव का आयोजन करें एवं उसमे किसान अपनी पारंपरिक फसलें, फल, फूल और सब्जियों के बीजों का आदान-प्रदान करें। इस प्रकार के आयोजन से न केवल परंपरागत बीजो की उपलब्धता बढ़ेगी बल्कि उन बीजों से संबंधित परंपरागत ज्ञान, खेती की विधियाँ और उपयोग के तरीके भी साझा किए जाए।
- ✓ आगामी खरीफ सीजन को ध्यान में रखते हुए अपने खेत की मिट्टी के लिए उपयुक्त फसलों का चयन करें।
- ✓ स्थानीय बीजो की उपलब्धता परिवार पर सुनिश्चित करे यदि घर पर बीज नहीं है तो फले या गाँव में से किसी किसान से प्राप्त करना सुनिश्चित कर लेवे, जिससे समय पर फसलों की बुवाई की जा सके।
- ✓ जो बीज लगाना है उनकी साफ-सफाई कर ग्रेडिंग कर लेवे। उसके बाद बीजो का अंकुरण परिक्षण करे, यदि 75% से अधिक बीज अंकुरित होते है तभी बीज की बुवाई करे।
- ✓ यदि आपके पास किसी फसल का अतिरिक्त बीज है तो वे अन्य किसानो के साथ बीजो का आदान -प्रदान करे।



