



# हिमकथा

मानव-प्रकृति के अंतरंग रिश्ते

वॉल्युम 3, अंक 1  
वसंत, 2022





Nawang Tankha  
21

## संपादकीय

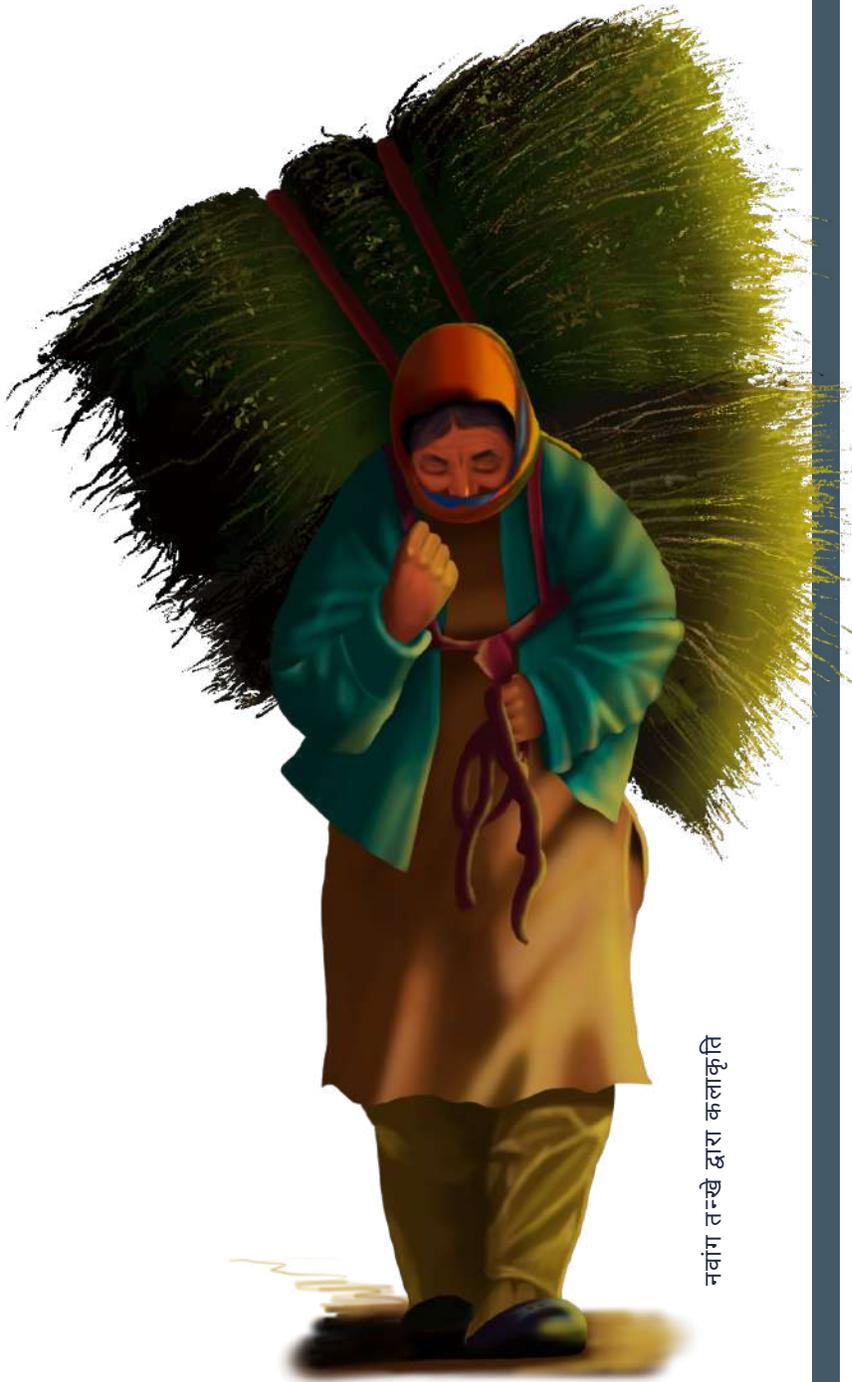
केवल परिवर्तन ही स्थायी है। तेज हो या धीमा, अपने जीवनकाल में हम अपने और अपने आसपास बदलाव देख रहे हैं। यहां सुदूर हिमालय की घाटियों में, जहां कुछ दशक पहले तक जीवन मानव-चालित था, टेक्नोलॉजी, सूचना और बढ़ती कनेक्टिविटी, जीवन के तरीकों को बदल रही है। पहाड़ी जीवन का एक प्रमुख पहलू जो बहुत अधिक प्रभावित है, वह है खेती-बाड़ी जो कि हिमकथा के इस अंक का विषय है।

ट्रांस हिमालयी परिदृश्य में कई समुदायों के लिए आय का प्राथमिक स्रोत खेती-बाड़ी है, जो पिछले 2-3 दशकों में काफी विकसित हुई है। पारंपरिक प्रथाओं, फसलों, ज्ञान, औजारों को धीरे-धीरे आधुनिक तकनीकों, नकदी फसलों, नवीनतम सूचना और बिजली से चलने वाले उपकरणों से बदला जा रहा है। श्रम और खाद प्रदान करने वाले पशुधन को भी मशीनों और रासायनिक खाद से बदला जा रहा है। घटते

पशुओं और चारे की जरूरत के कारण चारागाहों पर निर्भरता में भी बदलाव देखने को मिल रहे हैं। किसान अब 4200 मीटर पर ठंडे रेगिस्तान में मशरूम उगाने, नवीनतम मौसम और सरकारी योजनाओं से अपडेट रहने, अपने उत्पादों को ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर बेचने, खेती के स्थायी तरीकों को अपनाने और बहुत कुछ करने में सक्षम हो गए हैं। इस अंक के माध्यम से, हमने मानव और खेती-बाड़ी के बीच इन बदलते संबंधों को उजागर करने की कोशिश की है और एक युवा किसान बनाम एक किसान जिसने अपना पूरा जीवन खेतों में बिताया है, उनके लिए इस बदलाव का क्या अर्थ है।

आशा है कि आपको लाहौल-स्पीति और किन्नौर की इन अद्भुत कहानियाँ को पढ़ने में मज़ा आया होगा।

**दीपशिखा शर्मा**  
**नेचर कंजर्वेशन फाउंडेशन**



नवांग तन्खे द्वारा कलाकृति

## इस पत्रिका में:

खेती-बाड़ी में परिवर्तन: हिमाचल की  
लाहौल घाटी से एक कहानी

PAGE 01

स्पीती घाटी में खेती-बाड़ी के तरीके

PAGE 03

मेरी खेती की यादें

PAGE 08

लाहौल स्पीति में कृषि का बदलता  
स्वरूप

PAGE 10

स्पीति में मशरूम की खेती

PAGE 12

कृषि जीवन की यादें

PAGE 16

शाल्कर में सेब की खेती को पुनरजीवित  
करना

PAGE 18

स्पीति में पारंपरिक खेती - एक चित्र  
कथा

PAGE 21

लाहौल-स्पीति और किन्नौर 2021 में  
अनाज और सब्जियों की कीमतें

PAGE 26

यंग एक्सप्लोरर्स

PAGE 27

खेती से परे-लाहौल में खेत-आधारित  
व्यवसाय

PAGE 29

# खेती-बाड़ी में परिवर्तन: हिमाचल की लाहौल घाटी से एक कहानी

छेरिंग गाजी द्वारा लिखित

मैं गुमरंग से हूँ - हिमाचल की लाहौल घाटी का एक छोटा सा गाँव। यहाँ करीब 22 घर-परिवार हैं और हमारा मुख्य काम है खेती-बाड़ी। मैं 17 से अधिक वर्षों से खेती कर रहा हूँ और इन वर्षों में खेती से जुड़ी कई चीज़ें बदली हैं जैसे कि आहार, जीविका, खेती करने के तरीके, और संसाधनों का उपयोग। यहाँ का समुदाय खेती, पशुपालन, तथा कृषि पशुचारण कई अरसो से करता आ रहा है पर पिछले दशकों में इनमें काफी बदलाव आए हैं। खेती-बाड़ी के संपूर्ण तरीके में कई परिवर्तन हुए हैं।

मुझे याद है मैं जब छोटा था, तब हम याक या बैलों की मदद से खेत जोतते थे। इस तरह के पारम्परिक तरीकों में कम से कम दो व्यक्ति एवं दो याक लगते थे, परन्तु अब मशीनों के कारण यही काम एक व्यक्ति भी कर सकता है। करीब 30-40 साल पहले हम लोग कठु/कथु, जौ, काला मटर, लाहौल में उगाते थे जो हमारी आवश्यकताओं के लिये पर्याप्त था। परन्तु वर्तमान आर्थिक परिवेश में सेब, हरा मटर, और आलू जैसे नकदी फसलें उगाकर भी जीविका अर्जन करना

मुश्किल होता जा रहा है। अब हम केवल खेती पर निर्भर नहीं रह सकते। मौसम और रोगों से भी जुझने की शक्ति फसलों में कम होती जा रही है।

लाहौल में ऐसे कई गाँव हैं जो ग्लेसियर के पानी अथवा बरफ पिघलने से बने प्राकृतिक स्रोत के पानी पर निर्भर हैं। लोग ग्लेसियर के पिघलने का इंतज़ार करते हैं और उस पानी को इकट्ठा कर के अपनी रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में उपयोग करते हैं। पुराने समय में जब पानी बहुतायात में था हम हाथ से ही मिट्टी खोदकर नहरे-नाले बना लेते थे और खेतों तक पानी पहुँचाते थे। ऐसे हाथ से बने नालों को कुल कहा जाता है और हम इनके द्वारा सींचाई भी करते थे और इसी पानी का घरों में भी इस्तेमाल करते थे। परन्तु मौसम के बदलाव के कारण और बढ़ती ज़रूरतों के कारण ग्लेसियर का पानी अब कम पड़ने लगा है। कभी-कभी तो हमें पम्प द्वारा भी नदी से पानी खींचना पड़ता है। ड्रिप और स्प्रेन्कलर के कारण सींचाई के लिये एवं रोज़मर्रा के उपयोग के लिये पानी अब आसानी से मिलने लगा है पर प्राकृतिक स्रोत सूखने लगे हैं और हमारे कुलों में भी अब कम पानी



फोटो साभार: छेरिंग गाजी



फोटो साभार: छेरिंग गाजी

रहता है। ड्रिप और स्प्रीन्कलर कम पानी का उपयोग तो करते है पर मैंने पाया कि पौधों को बार-बार सींचने की आवश्यकता होती है (सप्ताह में 2-3 बार) क्योंकि पानी मिट्टी की निचले स्तर तक नहीं पहुँचता।

सालों पहले, हर परिवार के पास मवेशी हुआ करते थे जो खेतों के लिए अच्छे खाद का ज़रिया भी थे। बहुत से परिवारों ने अब अपने मवेशी बेच दिये है। अब गांव में गाय-बैल मुश्किल से नज़र आते है। इस कारण अब खाद भी कम है और खेतों की उपज भी। नकदी फसलें जैसे हरा मटर, पत्तागोभी, और बाहर की फसलें जैसे ब्रॉकोली जो आजकल बहुत से किसान उगा रहे हैं, इन्हें ज़्यादा देखभाल की आवश्यकता होती है जिसके कारन लोग युरिया का उपयोग करने लगे हैं। इस प्रकार के खाद खेतों को नुकसान पहुँचाते हैं। अत्याधिक उपयोग से मिट्टी की संरचना पर असर पडता है व कीटों का प्रकोप भी बढ़ जाता है। कई बार तो इसका असर आसपास के खेतों पर भी पड़ता है जहाँ ऑर्गेनिक खेती की जा रही हो।

मैं आशा करता हूँ कि हमारा समुदाय इन परिवर्तनों को और गहराई से समझे और भविष्य की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए ऐसे समाधान खोजे जो नुकसान ना पहुँचाएँ।



## छेरिंग गाजी

छेरिंग गाजी लाहौल, हिमाचल प्रदेश के गुमरंग गाँव से हैं। वे 17 से भी अधिक वर्षों से खेती कर रहे हैं। गाजी अपने खेत में हरा मटर, आलू व जौ उगाते हैं।



# स्पीती घाटी की खेती-बाड़ी के तरीके

लोबजंग तांदुप द्वारा लिखित

**ने योतना छुक्पो सम, नोर योतना मक  
जिनके पास जौ है वो अमीर है, पैसेवाले नहीं**

- स्पिति घाटी की लोकोक्ति (अज्ञात)

बचपन से ही मुझे यह जानने की बहुत उत्सुकता थी कि स्पिति घाटी में खेती-बाड़ी कैसे की जाती है - यहाँ पर हम कौनसी पारम्परिक फसलें उगाते हैं और एक ठंडे रेगिस्तान में उनकी देखभाल कैसे करते हैं? स्पिति में रहने वाले दूसरे युवाओं की तरह मैं भी छुट्टियों में फसल की कटाई के समय मेरे परिवार की मदद किया करता था, परन्तु मैंने कभी भी पूरे एक फसल चक्र में खेत में काम नहीं किया था। पिछले साल, पैन्डेमिक के कारण जब मैं घर वापस आया तो मुझे एहसास हुआ कि मैं खेती को नज़दीकी से देख भी सकता हूँ और सीख भी सकता हूँ। मैंने अपने परिवार के साथ मिलकर बहुत कुछ किया जैसे - बरफ़ से ढके खेत में राख छिड़कना जिससे बरफ पिघल जाए और वह जोतने के लिए तैयार हो जाए, सूखी पड़ी नहरों को साफ करना, जुताई में मदद करना, हरे मटरों को पौधों से तोड़ना, बिक्री के लिये बोरे तैयार करना, घास की कटाई

करना, खेत की ज़मीन को समतल बनाना आदि। मैं स्पिति घाटी में कृषि के इतिहास के बारे में भी जानना चाहता था और मेरे परिवार के बुजुर्गों ने मुझे कुछ दिलचस्प बातें सुनाई।

बरसों पहले यहाँ के लोग काले मटर और जौ उगाते थे। वे जौ से या तो साम्पा (आटा) बनाते थे या अरक (पारम्पिक मदिरा)। वे इस जौ और मटर का चांगथांग के व्यापारियों के साथ लेनदेन भी करते थे, जिसके बदले में उन्हें लेना (पश्मीना) और खुल्लु (याक का ऊन) मिलता था। पर 1960 से घाटी में बदलाव आने लगे। लोग यहाँ नकदी फसलों की खेती करने लगे जैसे कि हरे मटर और आलू। यह इसलिये हुआ क्योंकि बेहतर रास्तों के कारण घाटी में बाहर का व्यवसाय बढ़ गया। अब जौ और काला मटर बहुत कम मात्रा में केवल अपनी आवश्यकताओं के लिये ही उगाया जाता है।

स्पिती घाटी में खेती केवल 5-6 महीनों के लिए ही की जाती है। यह समय सभी किसानों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। यद्यपि बोने का काम अप्रैल के महीने में शुरू होता है, पर उससे बहुत पहले से ही तैयारियाँ शुरू हो जाती हैं। शीत काल में बीजों को या तो खरीदा जाता है या फिर तैयार कर लिया जाता है। अप्रैल के मध्य में जब बरफ पिघलना शुरू होती है तो किसान खेत को जोतना और बीजों को बोना शुरू करते हैं। इस काम के लिये वे अपने श्रेष्ठ संसाधनों का उपयोग करते हैं जैसे की सबसे अच्छे याक या फिर 'ड्ज़ो' का जोड़ा और हाथों से बीज बोते हैं। आजकल लोग ट्रैक्टर, जोतने की मशीन या फिर टिलर का भी उपयोग करते हैं। खेत जोतना 2 लोगों का काम है पर कभी-कभी पूरा परिवार ही इस काम में लग जाता है। स्पिती घाटी में हमारा परिवार, रिश्तेदार व दोस्त हमारी सबसे बड़ी संपत्ति है। खेती करना एक सामुदायिक दायित्व है। सब लोग एक दूसरे की मदद करते हैं और कई बार तो एक खेत में 3-4 परिवार साथ मिलकर काम करते हैं।

यह परम्परा अनोखी है और उन किसानों की बहुत मदद करती है जिनके पास खुद के याक रखने की क्षमता नहीं है। वे खांग-छेन (ज़मींदार) परिवारों के साथ मिलकर खेतों में काम करते हैं, उनके याकों से अपना खेत जोतते हैं और बदले में उनके खेतों में मजदूरी करते हैं। याक खेती में बहुत मददगार सिद्ध होते हैं परन्तु हर किसी की उन्हें खरीदने की क्षमता नहीं होती। यह व्यवस्था प्रभावपूर्ण है क्योंकि यह खांग-छेन (बड़े ज़मींदार) और खांग-छुंग (छोटे किसान) के बीच एक रिश्ता कायम करते हैं जो दोनों के लिये लाभदायक है।

कभी-कभी खांग-छेन परिवार अपनी खेतों का छोटा सा हिस्सा खांग-छुंग परिवार को कुछ सालों के लिये किराए पर दे देते हैं। ऐसा ज़रूरी नहीं है कि खांग-छुंग परिवार इसके बदले उन्हें पैसे दे पर वे खांग-छेन परिवार के यहाँ इस मदद के बदले काम कर सकते हैं जैसे खेत जोतना या फिर कटाई के समय मदद करना। स्पिती में इस प्रकार के लेन-देन को 'शे' कहा जाता है।



लोग, वन्य जीव और प्रकृति का आपस में रिश्ता यहाँ केवल संसाधन के रूप में नहीं है। ये रिश्ता यहाँ की संस्कृति और रिति रिवाज़ों से भी गहराई से जुड़ा हुआ है। जैसे कि स्पिति में रहने वाले अनेक परिवार अपने खेतों के नाम रखते हैं। यह नाम ना केवल खेतों को ढूँढ़ने में काम आते हैं बल्कि उनका एक विशेषता बयान करते हैं। छुप-झा (पानी का पक्षी) उन खेतों को कहा जाता है जिनका दमकला या क्रेन पक्षी जैसा आकार होता है, ति-रिक उन खेतों को कहा जाता है जो जौ से बनी एक स्थानीय मिठाई के समान दिखते हैं। दोग्या-मा उन खेतों को कहा जाता है जहाँ बहुत से कंकड़-पत्थर हो। पानी की नहरों के नीचे वाले खेतों को युर-योक कहा जाता है और फे-काक (आधा) उन खेतों को कहा जाता है जो खांग-छुंग परिवार को खांग-छेन परिवार से पैतृक संपत्ति की भागिदारी के बाद मिले होते हैं।

ऐसे कई खेती-किसानी के गीत हैं जो यहाँ के लोग खेती करते हुए गुनगुनाते हैं। बल्कि किसान हर कदम से जुड़ी अनोखी धुन गुनगुनाते हैं। इन गीतों में खेती और मौसम से संबंधित बातें कही जाती हैं, और देवी-देवताओं की अराधनाएँ होती हैं जिससे कि फसल अच्छी हो। "ओम मनी पद्मे हुंग" - पवित्र बौद्ध स्तुति को भी खेत जोतते समय बार-बार दोहराया जाता है जो किसान की अपने याक और इज़ों के प्रति आदर और कृतज्ञता दर्शाता है। "लासो-हो" का जाप खुशी के समय किया जाता है, विशेषकर उस समय जब जानवर थकान महसूस कर रहे हों, मौसम कठिन हो और खेत में उत्साह बढ़ाने की आवश्यकता हो।

जोतने का काम खत्म होते ही किसान पहले अंकुर की प्रतीक्षा करते हैं, जिसके बाद सींचाई का काम शुरू होता है। इसे युर्मा कहा जाता है और ये बीज बोने के 40 दिनों के बाद शुरू होता है। यहाँ पानी बहुमूल्य है, और स्थानीय तरीके से इसका भाग बटवारा किया जाता है जिसे 'छु-रे' कहा जाता है और जो सिर्फ गाँव की औरतें ही करती हैं। औरतों के एक समूह को इस बात की ज़िम्मेदारी दी जाती है कि वे एक कालचक्र में सही समय पर, बराबरी का पानी का बटवारा कर सकें और सभी परिवारों को पहुँचाएँ। खांग-छेन परिवारों को

सबसे ज़्यादा पानी मिलता है, उन्हें चु-रे का काम भी सबसे अधिक मिलता है। पानी का बटवारा कैसे हो, इस बात का निर्णय भी अधिकतर वे ही लेते हैं क्योंकि वे इन ज़मीनों के प्राचीन काल से मालिक रहे हैं एवं कर देते आएँ हैं। क्योंकि यहाँ वर्षा बहुत कम होती है, सींचाई बहुत ही कठिन काम है। सभी औरतें इस समय पानी देने में व्यस्त हो जाती हैं और यह कार्य 2 महीने तक चलता है।

निचले सतहों में बसे गाँवों में (काज़ा, ताबो, रंगरिक, पिन) मटर की फसल जून तक तैयार हो जाती है और उपर के गाँवों में (देमुल, कोमिक, लांगज़ा, हिकिम,



फोटो साभार: लोबज़ंग तादुप

किबेर, चिचम) अगस्त तक। इन फसलों को फिर दिल्ली और आसपास के प्रदेशों में भेजा और बेचा जाता है। स्पिती घाटी की उपज को सबसे अच्छा माना जाता है क्योंकि यहाँ के किसान नुकसान पहुँचाने वाले कीटनाशक, वीडिसाइड आदि का उपयोग नहीं करते। वे केवल प्राकृतिक खाद का प्रयोग करते हैं। स्पिती घाटी के मटर का स्वाद बहुत मीठा होता है और उसका कारण है यहाँ के लोगो का खेती करने का तरीका और उनकी कड़ी मेहनत। कठिन परिस्थितियों के बावजूद वे सीमित संसाधन होते हुए भी वे हार नहीं मानते।



मटर और जौ उगाने का तरीका थोड़ा अलग है। हरा मटर यहाँ के लोगों के रोज़गार का प्रमुख साधन है पर उसे उगाने में किसान को ज़्यादा मेहनत लगती है और उसमें पानी भी अधिक लगता है। जौ यहाँ की पारम्परिक फसल है जिसे उगाना भी मटर से आसान है और यहाँ के मौसम के हिसाब से भी जौ कीटों और सूखे से बचने की प्रतिरोधी क्षमता भी बेहतर रखता है। जौ और काले मटर कि कटाई अगस्त-सितम्बर में हरे मटर की कटाई के बाद की जा सकती है। बाकी बचे घास को इकट्ठा कर मवेशियों को सर्दियों में खिलाया जाता है। ज़्यादातर स्पिती परिवार अपने खेतों के पास एक समतल ज़मीन रखते हैं जिसे उल-तक कहा जाता है जहाँ पर जौ (खु-युक) और घास को अलग-अलग किया जाता है, और आटा बनाया जाता है। अनाज को पारम्परिक गोदामों में रखा जाता है जिन्हें भांग कहते हैं।

खेती करना स्पिती घाटी के लोगो के लिए केवल रोज़गार का साधन नहीं है बल्कि जीवन जीने का एक तरीका है। हमारी पारम्पराएँ, रिति-रिवाज़, स्थानीय आचार-विचार सभी कुछ किसानों से जुड़ी हैं। यहाँ कहे जाने वाली बहुत सी लोककियाँ (पेरा) भी इसी बात को दर्शाती हैं। मैं उनमें से कुछ बता रहा हूँ जो परिवार के बड़े-बिजुर्गों को मैंने कहते हुए सुना है:

**ने योतना छुक्पो सम, नोर योतना मक**  
 "जिनके पास जौ है वो अमीर है, पैसेवाले नहीं" | यह जताता है कि यहाँ के लोग खेती को कितना मान देते हैं।

**न्यिमा डॉत ला माता, दोत्पा छुंग ला माता**  
 "ना सूरज की तपन पर निर्भर रहो ना ही अपनी भूख पर" | यह जताता है कि व्यक्ति को हमेशा चुस्त, और चौकस रहना चाहिए जब वह खेत का काम कर रहा हो। जब किसान सुबह निकले तो हर तरह की परेशानी झेलने की क्षमता के साथ निकले क्योंकि किसी चीज़ का भी भरोसा नहीं कर सकते - ना सूरज की गर्माहट का ना ही अपनी भूख का। किसान को हर आपदा के लिए तैयार रहना पड़ता है

**लेय बेटना, से न्योंग**  
 "तुम जितनी मेहनत करोगे, तुम्हारी उपज भी उतनी ही होगी"

**सोइ मे फुंग, न्याल फुंग**  
 "नुकसान तुम्हारे खाने से नहीं, सोने से होगा" यह लोकोक्ति कड़ी मेहनत करने की सलाह देती है।



मैं कोई विशेषज्ञ नहीं हूँ, पर मैं कुछ सुझाव देना चाहता हूँ। ट्रांस हिमालय का प्राकृतिक पारितंत्र बहुत ही नाजुक है। हरे मटर जैसे नकदी फसल भविष्य के लिये ठीक नहीं है। हमें जौ और काले मटर जैसे फसलों के बारे में सोचना चाहिये जो यहाँ के पर्यावरण के अनुकूल हैं। हमें पूरे समुदाय के भविष्य के बारे में सोचना चाहिये, और ऐसी फसलें उगानी चाहिये जो भरण-पोषण भी करे और

प्रकृति को नुकसान भी ना पहुँचाए। सहकारी समितियों, स्थानीय प्रशासन को एक साथ मिलकर इस तरह से काम करना चाहिये कि किसान को अपनी उपज का सही दाम मिल सके। युवाओं को भी यह समझना ज़रूरी है कि आधुनिक मशीनें और किसानी करने के तरीके अच्छे हैं पर हमें अपने पारम्परिक तरीकों को भी नहीं भूलना चाहिये जो बरसों से यहाँ के लोग करते आ रहे हैं।



## लोबज़ंग तांदुप

लोबज़ंग तांदुप स्पिती घाटी के किबर गाँव से हैं। उन्होंने चंडीगढ़ के पंजाब विश्वविद्यालय से भौतिकी व इलेक्ट्रॉनिक्स से बैचलर किया है। वे इस समय एन्ट्रेन्स परिक्षा के लिये पढाई कर रहे हैं। उन्हें फुटबॉल व क्रिकेट खेलना बहुत पसंद है एवं ट्रेकिंग और स्नो स्कीइंग भी बहुत भाता है।

स्पिटियन लोकोक्तियाँ श्री सोनम तंज़िन (तंपा) द्वारा सुनाई गई जो कोवांग, स्पिती से हैं।



## मेरी खेती की यादें

विक्रम सिंह कटोच द्वारा लिखित

मैंने अपना पूरा बचपन लाहौल में गारंग नामक एक छोटे से गांव में बिताया है। बचपन से ही गर्मियों में मैं और मेरी बहन घर के कामों और खेतों में अपनी दादी की मदद करते थे। वह हरे मटर, आलू और गेहूं की खेती करती थी। लाहौल में बिजाई का मौसम मार्च के मध्य से शुरू होता है। लोग पहले खेतों से बर्फ साफ करते हैं और फिर विभिन्न बीजों की बिजाई शुरू करते हैं। हरे मटर और फूलगोभी के बीज सबसे पहले बोए जाते हैं और उसके बाद आलू। यहाँ खेती कई लोगों की एकमात्र आजीविका है और जुताई से पहले, लोग अच्छी फसल की उम्मीद में अपने खेतों, औजारों और बांग (बैल) की प्रार्थना करते हैं। जुताई के बाद, किसान खेतों में पानी की छोटी-छोटी नहरें बनाने के लिए कुदाल का इस्तेमाल करते हैं। हमारी दादी मुझे और मेरी बहन को यह काम करने देती थीं। वह हमें इसे सावधानीपूर्वक और सही तरीके से कैसे करते हैं जाता सिखाती थी और हमारे पीछे पीछे मटर के बीज डालती थी। खेत को बीजों से ढँकने के बाद, वह लंबी सूखी टहनियों का उपयोग करके इसे समतल कर देती थी।

हम बेसब्री से पौध उगाने का इंतजार करते थे। पहला पौधा निकलने में लगभग 30 से 45 दिन का समय लगता था। इस समय खरपतवार को हटाया जाता था

और कुलों के माध्यम से खेत को सींचा जाता था। पारंपरिक फसलों के विपरीत, हरे मटर और फूलगोभी जैसे अधिकांश खेतों को बार-बार पानी देने की आवश्यकता होती है - हर 15-20 दिनों में एक बार। हरे मटर के खेतों में जून के आसपास फूल खिलने लगते हैं और अगस्त तक फसल तैयार हो जाती है। कटाई का मौसम सबसे महत्वपूर्ण होता है और परिवार में हर कोई पके हुए हरे मटर को इकट्ठा करने में मदद करता है। चूंकि लाहौल में मटर के लिए कोई किसान बाजार/सहकारिता नहीं है, हम अक्सर अपनी उपज को निजी डीलरों को कम कीमत पर बेचने के लिए मजबूर होते हैं।

इसी तरह हमारे गांव में आलू भी उगाए जाते हैं। प्रत्येक परिवार सर्दियों के दौरान एक गड्डे में आलू के बोरे रखकर अपना बीज तैयार करता है। जब वसंत आता है, तो बीज को गड्डे से निकाला जाता है और तैयार किया जाता है। आलू के लिए जो क्यारियां बनाई जाती हैं वे हरे मटर की तुलना में अधिक गहरी होती हैं और एक दूसरे से 5 से 6 इंच की दूरी पर रखी जाती हैं। आलू के अधिक और अच्छे उत्पादन को सुनिश्चित करने के लिए बीजों को मिट्टी में गहराई में दबा दिया जाता है। जब अंकुर निकलते हैं, तो खेतों को सींचा जाता है और सितंबर तक फसल लगभग तैयार हो जाती है। पौधों



## विक्रम सिंह कटोच

विक्रम सिंह कटोच लाहौल के गारंग गांव के रहने वाले हैं। उन्हें वन्य जीवन का शौक है और वह अपने गृहनगर के खूबसूरत परिदृश्य की खोज करना पसंद करते हैं। उन्होंने रोहतांग में अटल सुरंग परियोजना के रखरखाव विभाग में 6 साल तक काम किया है - लेह-मनाली रोड में सबसे लंबी राजमार्ग सुरंग। वह एनसीएफ की हिमालयन लैब से जुड़े हैं और सामुदायिक सर्वे और क्षेत्र में काम करने में एनसीएफ की सहायता करते हैं।



फोटो साभार: विक्रम कटोच

को उखाड़ने से कुछ दिन पहले पौधे से पत्तियां हटा दी जाती हैं। यह आलू की त्वचा को मोटा करने में मदद करता है, जिससे वे अधिक लंबे समय तक टिके रहते हैं। अक्टूबर की शुरुआत तक आलू की फसल तैयार हो जाती है और पूरी घाटी अचानक ट्रकों से गुलजार हो जाती है, जहां ट्रक उपज इकट्ठा करते हैं और इसे बाजार में ले जाते हैं। कई बार लाहौल में ट्रक मिलना भी मुश्किल हो जाता है और किसानों को नजदीकी शहर से ट्रकों की व्यवस्था करनी पड़ती है। मेरी दादी के दिनों से खेती बहुत बदल गई है - बढ़ते मशीनीकरण ने निश्चित रूप से श्रम की कमी को पूरा किया है लेकिन कई घर अभी भी अच्छी कीमत पाने के लिए संघर्ष करते हैं।



फोटो साभार: विक्रम कटोच



## लाहौल स्पीति में कृषि का बदलता स्वरूप

विककी द्वारा लिखित

मुझे याद है, सर्दियों का मौसम खत्म होते ही, जब वसंत के मौसम में खेती शुरू होती थी तब खेतों में काम करना बहुत अच्छा लगता था। जिस दिन खेतों को जोतना होता था उस दिन स्कूल से आवश्यक कार्य का बहाना मार कर मैं छुट्टी लेने की कोशिश करता था। जुताई से एक दिन पहले से ही घर में बहुत खुशनुमा माहौल होता था और खेती में इस्तेमाल होने वाला सारा सामान जुटाया जाता था। एक दिन पहले दूसरे गाँव से बैल भी लाए जाते थे और बैलों को हल के लिए तैयार किया जाता था। सब तयारी करने के बाद अगले दिन का इंतज़ार मुझे सोने नहीं देता था। सारी रात, मैं स्कूल से कैसे छुट्टी लूँ, उसके बहाने ही सोचता रहता था।

अगले दिन सबसे पहले मेरे दादा जी हमारे गांव की स्थानीय देवी जोगणी को सत्तू से बनी भेंट चढ़ाते थे। फिर उनका आशीर्वाद और प्रसाद लेकर, खेत में जाने की तयारी करते थे। खेतों में जाने से पहले, शुभ कार्य

किये जाते थे और बैलों के सींगों में फूल लगाए जाते थे। उसके बाद हम बैलों को खेतों की ओर लेकर चल पड़ते थे और मैं भी बैलों को पकड़ता था और मुझे इस में बहुत खुशी मिलती थी। पारंपरिक अनुष्ठान के लिए अम्मा भुने हुए गेहूँ (खा) और छांग (स्थानीय शराब) लाती थी। खेतों में पहुंचते ही हम बैलों को हम 2-2 की टीम में बाँट देते थे और उनके साथ हल को जोड़ देते थे। उसके बाद हम छांग और खा धरती को अर्पित करते हुए पूर्व दिशा की ओर मुड़ कर प्रार्थना करते थे।

मेरा परिवार फिर खेत जोतने के मुश्किल कार्य में लग जाता था जो कुछ दिन तक चलता था। खेत के मुश्किल हिस्सा को, शालू जो की मेरी सबसे प्यारी घोड़ी थी, उससे जुतवाया जाता। दुर्भाग्य से मुझे स्कूल से खेती के लिए कभी छुट्टी नहीं मिलती थी इसलिए जैसे ही सारे अनुष्ठान खतम होते, मुझे तुरंत ही स्कूल को भागना पड़ता था। दोपहर का खाना 12:30 बजे कम्युनिटी

बांटा जाता था। बैलों को किसान सत्तू और छांग से बनाई गयी पिन्नियां खिलते थे जिससे उनको काम करने की शक्ति मिले। खाना खाने के बाद किसान एक घंटे का आराम कर के फिर काम में जुट जाते थे।

शाम को 6 बजे जब किसान चाय और पूरी का मज़्जा ले रहे होते थे, तब हम सब बच्चे भी स्कूल से वापिस आ जाते थे। फिर रात होने तक हम अपने माता पिता के साथ खेतों में उनकी मदद करते थे। अगर अँधेरा होने से पहले काम खत्म हो जाता था तब हम उबड़ खाबड़ खेतों को समतल करते थे। बैलों के पीछे से हल को निकल कर एक बड़ा लकड़ी का फट्टा लगा दिया जाता था और फिर खेतों में उनको चलवाया जाता था। फट्टे पे वज़्ज़न डालने के लिए हम बच्चे काम आते थे। हम एक दुसरे से लड़ाई करते थे उस फट्टे पर बैठने के लिए और दिन खत्म होने तक हम सब मिट्टी में सने होते थे। हमने बच्चपन में काफी मज्जे किये हैं।

"ये हमारे तो कर्म थे  
जिससे हम जुड़ सके अपनी ज़मीन से,  
वर्ना आज के इन दिनों में  
हमें फुर्सत कहाँ है इस मोबाइल फ़ोन से।"

आज के ज़माने में कृषि बहुत बदल गया है। आधुनिक तरीकों और औजारों ने काम को तो बहुत काम कर दिया है पर अब कृषि में पहले जैसा मज़्जा नहीं रहा। पहले जब सारा परिवार और समुदाय एक साथ

मिलकर खेती करते थे, आज कल बस एक ही व्यक्ति काफी है। इस आधुनिकता की वजह से ही पलायन भी मुमकिन हुआ है क्योंकि अब महिलायें अकेली ही बड़ी आसानी से खेत सँभालने में सक्षम हैं। बैलों की जगह पावर टिलर ने ले ली है और अब गांव में बैल दीखते ही नहीं। हमारे लिए कृषि बस एक जीविका का माध्यम ही नहीं था पर एक जरिया था अपनी जमीन, अपने जानवरों और वातावरण से जुड़े रहने का। अब वह जरिया लुप्त होता दिखाई दे रहा है।



फोटो साभार: विक्की



फोटो साभार: विक्की



## विक्की

विक्की लाहौल के मूलिंग गांव के रहने वाले हैं। उन्होंने सरकारी कॉलेज संजौली (शिमला, एच.पी) से भूगोल-शास्त्र का अध्ययन किया। उन्हें पहाड़ी घाटियों की खोज और ट्रेकिंग करना पसंद है। उनका मानना है कि हर पहाड़ अद्वितीय है और उसकी अपनी कहानी होती है।



फोटो साभार: कलजांग लादे



तस्वीर एक ऑनलाइन स्रोत से ली गई है



तस्वीर एक ऑनलाइन स्रोत से ली गई है

## स्पीति में मशरूम की खेती

कलजांग लादे द्वारा लिखित

अधिकांश भारतीय ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हैं, जहां खेती-बाड़ी उनकी आजीविका का प्राथमिक स्रोत है, जो भारत को बड़े पैमाने पर एक कृषि प्रधान देश बनाता है। अपनी भौगोलिक परिस्थितियों और संसाधनों तक पहुंच को देखते हुए विभिन्न क्षेत्रों में खेती बहुत भिन्न होती है। देश भर में जलवायु परिवर्तन के बढ़ते प्रभावों के कारण यह लगातार मुश्किल होता जा रही है। हिमनदों के पिघलने, मौसम के चरम मिजाज और अत्यधिक सूखे और बारिश ने हमारी भेद्यता को और बढ़ा दिया है। किसान जो अपनी आजीविका के लिए पूरी तरह से कृषि पर निर्भर हैं, उन्हें बदलती परिघटनाओं का खामियाजा भुगतना पड़ रहा है और खेती में विविधता लाना महत्वपूर्ण है। मौजूदा कृषि पैटर्न को उपयुक्त रूप से पूरक करने के लिए, इन विकल्पों को समय बचाने वाला, कम श्रमसाध्य होना चाहिए और किसान के लिए अच्छे आर्थिक लाभ भी प्रदान करना चाहिए।

स्पीति की मोनो सांस्कृतिक प्रथाओं को देखते हुए, मैंने महसूस किया कि स्पीति में मशरूम की खेती स्थानीय लोगों के लिए एक व्यवहार्य विकल्प प्रदान करेगी। मशरूम उगाना काफी आसान है और कोई भी इस प्रक्रिया को तब दोहरा सकता है जब वे इससे थोड़ा

परिचित हो जाएं। बिना किसी यांत्रिक उपकरण के मशरूम की खेती साल में 2-3 बार आसानी से की जा सकती है। इसके अलावा, खेती के पैमाने पर कोई बाधा नहीं है। इसे छोटे और बड़े दोनों ही तरह के किसानों के लिए एक व्यवहार्य विकल्प माना जा सकता है। उन्हें बस अपने घरों में एक छोटी सी जगह चाहिए। शुरू से मशरूम की खेती करने में लगभग एक महीने का समय लगता है। सामान्य कृषि फसलों के अलावा, मशरूम आपके भोजन में अतिरिक्त मिठास ला सकता है। यदि उचित देखभाल के साथ किया जाए तो मशरूम सबसे सस्ती फसल है - इस प्रकार, सीमित स्थान और समय के साथ, कोई भी अच्छी उपज प्राप्त कर सकता है। मशरूम बेहद स्वादिष्ट और पौष्टिक होते हैं। यह प्रोटीन, फाइबर और खनिजों से भरा आहार बनाने का एक शानदार तरीका है। इसमें बहुत सारे विटामिन, विशेष रूप से विटामिन डी होते हैं। मशरूम में उपलब्ध पोषक तत्व मधुमेह और अन्य बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए सहायक होते हैं। यह आश्चर्य की बात नहीं है, कि वैश्विक और साथ ही भारतीय आहार में इसकी उपस्थिति बढ़ रही है। यही कारण है कि किसान मशरूम की खेती को अपना रहे हैं।

कई तरह के मशरूम की मांग है, लेकिन स्पीति में हम

सीप मशरूम की खेती करते हैं। इन मशरूम की ताजी और सूखी दोनों किस्में बाजार में बिकती हैं। आपको जो मशरूम सूप मिलता है वह इन्हीं सीप मशरूम से बनता है। हमने सफेद ऑयस्टर मशरूम (प्लुरोटस फ्लोरिडा), गुलाबी ऑयस्टर मशरूम (प्लुरोटस जामोर), किंग ऑयस्टर मशरूम (प्लुरोटस एरिंजि/काबुली ढींगरी), ग्रे ऑयस्टर मशरूम (प्लुरोटससाजोर काजू) और ट्री ऑयस्टर मशरूम (प्लुरोटस ओस्ट्रेटस) की खेती के साथ प्रयोग किया है। यदि आप पहली बार कोशिश कर रहे हैं तो सीप मशरूम खेती के लिए सबसे अच्छी किस्में हैं। ये बहुत पौष्टिक होते हैं और शुरुआत के लिए बहुत कम जगह और पर्यावरण के बदलाव की आवश्यकता होती है। मशरूम को स्पॉन या सबस्ट्रेट के माध्यम से उगाया जा सकता है। स्पॉन कोई भी वाहक सामग्री है जिसमें मशरूम को फैलाने के लिए माइसेलियल की उपज होती है। इसे मशरूम की खेती में एक बीज की तरह माना जा सकता है और यह विभिन्न रूपों में आता है जैसे बुरादा स्पॉन, ग्रेन स्पॉन (घर में उगाई जाने वाली मशरूम की खेती प्रक्रिया के लिए सबसे लोकप्रिय), वुडचिप स्पॉन और स्ट्रॉ स्पॉन। सबस्ट्रेट एक मिट्टी जैसी सामग्री है जो मशरूम को पोषक तत्व, नमी और ऊर्जा प्रदान करती है। यह कार्बनिक पदार्थों में उच्च है जो इसे खेती के लिए आकर्षक बनाता है। मशरूम की विभिन्न प्रजातियों में सबस्ट्रेट की अलग-अलग प्राथमिकताएं होती हैं

इसलिए उन आवश्यकताओं को पूरा करना महत्वपूर्ण है। एक अच्छा सबस्ट्रेट कार्बन से भरा घने लकड़ी जैसा रेशेदार पदार्थ होता है।

मैं रुचि रखने वालों के लिए खेती की प्रक्रिया को संक्षेप में समझाऊंगा। मशरूम की खेती के दो तरीके हैं 1) ऑर्गेनिक स्टरलाइज़ेशन विधि 2) रासायनिक स्टरलाइज़ेशन विधि लेकिन मैं लोगों को ऑर्गेनिक खेती विधि का अनुसरण करने की सलाह दूंगा।

ऑर्गेनिक स्टरलाइज़ेशन विधि में एक बड़े आकार के बर्तन में पानी भरकर उबालने के लिए रख दें। जब पानी उबलने लगे तो उसमें भूसा डालें जो सबस्ट्रेट की भूमिका निभाएगा। स्पीति में, हम सूखी घास के चिप्स डालते हैं जिसे फुंगमा कहते हैं। मिश्रण को लगभग 2 घंटे (मात्रा के आधार पर) उबालने के लिए रख दें। अतिरिक्त पानी निकाल दें, भूसे को (रात भर) सुखाने के लिए एक साफ चटाई पर बिछा दें। जब यह पूरी तरह से सूख जाए, तो आपको सामग्री को स्थानांतरित करने के लिए मजबूत पॉली बैग (14X18 या 16X24 इंच) की आवश्यकता होगी। स्पॉनिंग के लिए, 80 किलोग्राम भूसे के लिए, हमें 1 किलोग्राम स्पॉन (मशरूम के बीज) की आवश्यकता होती है। स्पॉन को भूसे पर छिड़का जा सकता है या मिश्रित किया जा सकता है।



फिर हम पॉलीबैग में कुछ स्पॉन डालते हैं, फिर भूसे की पहली परत (2 इंच) डालते हैं, फिर स्पॉन की एक और परत डालते हैं और अंत में इसे भूसे की अंतिम परत के साथ टॉपिंग करते हैं जब तक कि हम पॉली बैग को पूरा न भर दें। जब यह हो जाए, तो बैगों को इस तरह से बंद कर दें कि यह वायुरुद्ध हो और नमी के प्रवेश की कोई गुंजाइस न हो। बैग बंद होने के बाद, प्रत्येक बैग में लगभग 10-15 छेद करें। इन बैगों को एक अंधेरे खाली कमरे या कोठरी में 25 डिग्री सेल्सियस पर 15-20 दिनों के लिए रखें जब तक कि पूरा बैग सफेद न हो जाए। यदि कोई अन्य रंग गठन है, तो आपको बैग का निपटान करना होगा और फिर से शुरू करना होगा।

बैग को अच्छी नमी वाले साफ कमरे में रखना जरूरी है। हर दूसरे दिन मशरूम बैग की जांच करते रहें और कमरे में नमी बढ़ाने के लिए फर्श पर पानी छिड़कें। एक बार जब यह अंकुरित होने लगे, तो अलग-अलग मशरूम को धीरे से मोड़ें और उपभोग के लिए उन्हें तोड़ लें। रासायनिक स्ट्रलाइज़ेशन प्रक्रिया के लिए, 100 लीटर पानी में 125 मि.ली. फॉर्मेलिन और 10 ग्राम बोवेस्टिन (फफूंदनाशी) मिलाएं। धुले और नम भूसे को फिर इस पानी में 12 घंटे के लिए भिगो दें। उसके बाद, अतिरिक्त पानी निकाल दें और भूसे को सुखाकर पॉलीबैग में स्थानांतरित कर दें। पॉलीबैग को फिर एक डोरी से कसकर बंद कर दें और उगने के लिए छोड़ दें। एक बार जब बैग सफेद होने लगे, तो आप इसमें कुछ और छेद कर दें। मोटे तौर पर, हर 3 इंच पर बैग में एक छेद होना चाहिए। इससे आपको बेहतर उपज प्राप्त करने में मदद मिलेगी। इन छेदों को केवल उन काश्तकारों द्वारा बनाया जाना चाहिए जो कमरे में 90% आर्द्रता बनाए रखने में असमर्थ हैं। यदि कमरे का तापमान 20-22 डिग्री सेल्सियस के बीच है, तो इसे ऊष्मायन के लिए सबसे आदर्श माना जाता है।

एक बार अंकुरित होने के बाद, मशरूम के एक ही बैग को एक साथ काटा जाना चाहिए अन्यथा, दूसरी उपज के लिए तैयार होने में अधिक समय लगेगा। दूसरी कटाई पिछली कटाई के लगभग 7-8 दिनों के बाद की जा सकती है। इस तरह हर बैग आसानी से 3-4 उपज कर सकता है। 3-4 कटाई के बाद, पॉली बैग को हटा दें और अन्य थैलों का उपयोग करके दूसरे बैच के लिए तैयार करें। यदि यह उचित देखभाल के साथ किया जाता है, तो मशरूम 25-30 दिनों में तैयार हो जाएंगे। यदि आप गुलाबी ऑयस्टर मशरूम (प्लुरोटस जामोर) की खेती करने की योजना बना रहे हैं, तो कमरे में थोड़ा अधिक तापमान रखें। इस प्रकार आप स्पीति में जून या जुलाई के महीने में इन मशरूम की खेती कर सकते हैं। अन्य मशरूम की खेती अप्रैल से सितंबर के महीनों के बीच की जा सकती है।

स्पीति में उद्यान विभाग एवं माननीय कृषि मंत्री श्री रामलाल मारकंडा ने



फोटो साभार: कलजांग लादे



फोटो साभार: कलजांग लादे



## कलजांग लादे

कलजांग लादे स्पीति के चिचम गांव की मशरूम कृषक हैं। उन्होंने नौनी विश्वविद्यालय (सोलन) और मशरूम अनुसंधान केंद्र पालमपुर में मशरूम की खेती का प्रशिक्षण प्राप्त किया है। वह 2015 से सक्रिय रूप से मशरूम की खेती कर रहे हैं और पूरे साल 300 बैग मशरूम का उत्पादन करते हैं और स्थानीय होमस्टे, घरों और होटलों में इसकी आपूर्ति करते हैं। स्पीति में बागवानी विभाग के सहयोग से, वह अन्य किसानों को प्रशिक्षित करने और दूरदराज के गांवों में इसके बारे में जागरूकता फैलाने में सक्षम है। सामूहिक रूप से उन्होंने इसके लिए स्पीति में लगभग 500 लोगों को प्रशिक्षित किया है। वह मशरूम की खेती में रुचि रखने वाले किसी भी व्यक्ति की मदद करने को तैयार हैं। वह अपने कॉलिंग/व्हाट्सएप नंबर: 9459758656 पर उपलब्ध है।

मशरूम की खेती के मेरे सफर में मेरी बहुत मदद की। उन्होंने मुझे बीज खरीदने, प्रशिक्षण प्राप्त करने और मशरूम की खेती के बारे में अधिक जागरूकता में मदद की और बाद में स्थानीय किसानों के बीच इसे लोकप्रिय बनाने में मेरी मदद की। स्पीति में बागवानी विभाग के साथ, मैंने जागरूकता फैलाने और स्पॉन(मशरूम के बीज) के बारे में प्रशिक्षण आयोजित करने के लिए कई गांवों का दौरा किया है। हमने लोसर पंचायत, पंगमो, किब्बर पंचायत, पिन वैली, क्विलिंग, लंगजा, कॉमिक का दौरा किया और मशरूम की खेती पर लगभग 500 लोगों को प्रशिक्षित किया है। पुरुषों, महिलाओं, युवाओं और बुजुर्गों ने बहुत रुचि दिखाई और उनमें से कई ने घरेलू स्तर पर खेती करना शुरू कर दिया। जागरूकता के साथ-साथ हम उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए मुफ्त स्पॉन्स (मशरूम के बीज) भी बांटते थे।

हम अब तक ऑयस्टर मशरूम की खेती करते रहे हैं, अगर हमें बीज मिलते हैं तो हम बटन मशरूम को निश्चित रूप से जरूर आजमा सकते हैं। आईसीआर-डीएमआर (मशरूम अनुसंधान निदेशालय), पालमपुर में सेंटर फॉर मशरूम रिसर्च एंड ट्रेनिंग और नौनी (सोलन) में डॉ. वाई एस परमार बागवानी और वानिकी विश्वविद्यालय जैसे संस्थान मशरूम की खेती के लिए व्यापक शोध और प्रशिक्षण कर रहे हैं। हमें प्रत्यक्ष रूप से अंतर्दृष्टि प्राप्त करनी चाहिए और उनकी कार्यशाला में भाग लेना चाहिए। उनका व्यावहारिक प्रशिक्षण बेहद फायदेमंद है। मैं विभाग और उसके अधिकारियों का बहुत-बहुत धन्यवाद करता हूं। मैं स्पीति में मशरूम के विकास के लिए काम करना जारी रखूंगा और मुझे उम्मीद है कि हम भविष्य में इस प्रयास का फल भोग सकेंगे। मेरा सभी किसानों से अनुरोध है कि मशरूम की खेती को सक्रिय रूप से अपनाएं और कोई भी बाधा उत्पन्न होने पर, कृपया किसी भी प्रश्न के लिए मुझसे संपर्क करने में संकोच न करें।



फोटो साभार: कलजांग लादे



## कृषि जीवन की यादें

पृथ्वी सिंह और पनमा ग्यात्सो की बातचीत

मेरा जन्म हांगो (11,500 फीट) में हुआ था जो किन्नौर की हंगरंग घाटी में एक सुदूर गांव है। मेरी उम्र 72 साल है और मैंने अपना जीवन इस गांव में एक कृषि-पशुपालक किसान के रूप में बिताया है। खेती-बाड़ी हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है। जब मैं पुरानी बातें याद करता हूँ तो मुझे एहसास होता है कि मेरी सबसे कीमती यादें खेतों और खाने से जुड़ी हुई हैं। मेरी सबसे पसंदीदा और ज्वलंत बचपन की यादें उस समय की हैं जब चुल्ली (खुबानी) का मौसम आता था। हमारे गांव में एक भी चुल्ली का पेड़ नहीं था, इसलिए हमारे बुजुर्ग पास के लियो गांव में जाते और हमारे लिए चुल्ली लाते। जब वे आते तो गाँव के सभी बच्चे अपने नन्हे हाथों में जितना हो सके चुल्ली हड़पने के लिए सार्वजनिक मैदान पर दौड़ पड़ते। बड़े हमें बेशकीमती चुल्ली तेल बनाने के लिए बीजों को बचाने के लिए कहते थे (750 मि.ली. 2000 रुपये/27 अमेरिकी डॉलर का मिलता है)। सर्दियों की धूप में महिलाएं भी दिन में एक-दूसरे के साथ चुल्ली का आनंद लेने के लिए समय निकालती थीं। चुल्ली का आनन्द लेना एक सांप्रदायिक मामला था।

मेरी अन्य सबसे सुखद यादें फसल के बाद के उत्सवों

और समारोहों की हैं। कुछ साल पहले तक, हांगो सर्दियों में बर्फ गिरने की वजह से बाहर की दुनिया से कट जाता था। इसलिए, हमें गर्मियों के दौरान वास्तव में कड़ी मेहनत करनी पड़ी ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि हमारे पास लम्बी और कठोर सर्दियों से बचने के लिए पर्याप्त अनाज हो। गर्मी के मौसम में भीषण काम के बाद, उत्सव विशेष रूप से मधुर लगते थे। उस समय हमारी फसल जौ, आलू, काले मटर और चीना/ चीज़े (स्थानीय नाम) होती थी। थुकपा (सूप) और सालमा (स्थानीय रोटी) के लिए आटा बनाने के लिए चीना और जौ का उपयोग किया जाता था। उत्सव के दौरान हम विभिन्न व्यंजन जैसे तोलोपा, चुलीपान्टिंग (मीठी खुबानी) बनाते थे। सांप्रदायिक रूप से तैयार करने और खाने से इन व्यंजनों के स्वाद में और भी इजाफा होता था।

जौ, स्थानीय शराब जैसे छाँग और अरक बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता था और आज भी किया जाता है। अब कोई भी चीना नहीं उगाता। बीज भी बहुत मुश्किल से मिलते हैं। यह पूरी तरह से गायब हो गया है। काला मटर और जौ की खेती भी कम हो गई है और मुख्य रूप से इसकी जगह हरे मटर, सेब, फूलगोभी

इत्यादि जैसी नकदी फसलों ने ले ली है। बाहरी दुनिया से जुड़ाव बढ़ने के कारण, गेहूं और चावल, जिनका मेरे समय में बस ज़िक्र होता था, अब मुख्य भोजन बन गए हैं। सलमा, तोलोपा, चुलिपेंटिंग आदि जो सभी आयु वर्ग के पसंदीदा थे, अब शायद ही बनाए जाते हैं। हमारी पीढ़ी के साथ-साथ अधिकांश पारंपरिक व्यंजन भी लुप्त होते जा रहे हैं।



फोटो साभार: पनमा ग्यात्सो

मुझे उम्मीद है कि हम धीरे-धीरे अपनी पारंपरिक फसलों की ओर लौटेंगे, क्योंकि वे हमारी घाटी में सबसे अच्छी तरह से विकसित होती हैं, बेहतर आर्थिक लाभ के लिए खुबानी पर ध्यान केंद्रित किया जा सकता है। इस तरह हम कृषि से सतत विकास सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकते हैं।



सलमा - फोटो साभार: पनमा ग्यात्सो



तस्वीर एक ऑनलाइन स्रोत से ली गई है



पृथ्वी  
सिंह

पृथ्वी सिंह हांगो गांव में किसान हैं। वह वर्तमान में गांव के मुखिया (नंबरदार) भी हैं। इस लेख को उन्होंने अपने पोते पनामा के माध्यम से व्हाट्सएप वॉयस नोट्स के माध्यम से साझा किया है।



पनमा  
ग्यात्सो

पनमा ग्यात्सो हांगो में एक किसान है जो समाज सेवा करते भी हैं। वह वन्यजीव संरक्षण में भी बहुत सक्रिय भूमिका निभाते हैं और वन्य जीवों की वजह से नुकसान होने से उन्होंने कई परिवारों को वन विभाग से मुआवजे लेने में मदद की है।

# शलखर में सेब की खेती को पुनरजीवित करना

कहानी करम सिंह, छेरिंग लोनबो, तशी दोर्जे, इंदर कुमार ग्यालपो, द्वारा, छुनित केसांग और छिमे ल्हामो द्वारा क्युरेट की गयी



हिमाचल प्रदेश में किन्नौर घाटी सेब की खेती के लिए प्रसिद्ध है। ये ऊँची पहाड़ियाँ सर्दियों में अपेक्षित ठंड के मौसम के साथ-साथ सेब की फसलों के लिए आदर्श जलवायु परिस्थितियाँ प्रदान करती हैं। सेब की एक किस्म जिसे मालुस पुमिला के नाम से जाना जाता है, पूरे ऊपरी किन्नौर घाटी में व्यापक रूप से उगाई जाने वाली नकदी फसल है। शलखर गांव विशेष रूप से ऑर्गेनिक सेब उगाने के लिए जाना जाता है जो इसकी मिठास और कुरकुरेपन के लिए बहुत प्रतिष्ठित है। हालाँकि, गाँव में ऑर्गेनिक खेती हमेशा से नहीं की जाती थी। यह बदलाव एक व्यक्ति के जोश और बाद में खेती के बेहतर तरीकों के लिए समुदाय के लचीलेपन से प्रेरित है।

3200 मीटर की ऊंचाई पर स्थित शलखर, स्पीति घाटी शुरू होने से पहले, ऊपरी किन्नौर क्षेत्र के अंतिम गांवों में से एक है। गाँव में 110 से अधिक घर हैं - उनमें से अधिकांश आजीविका के लिए सेब की खेती पर निर्भर हैं। जबकि हिमाचल के अन्य जिलों से उत्पादित सेब जुलाई तक पकते हैं, अधिक ऊंचाई पर उगाए जाने वाले किन्नोरी सेब सितंबर के मध्य में पकने लगते हैं और कभी-कभी नवंबर तक खींच जाते हैं। सर्दियों से ठीक पहले यहां उत्पादित सेबों को थोक में पड़ोसी महानगरों में ले जाया जाता है जहां इसे उच्च दर पर बेचा जाता है। कई सेब उत्पादक क्षेत्रों की तरह, पहले यहां के किसान थोक उत्पादन के लिए रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों का उपयोग करते थे। आपूर्ति बढ़ने के कारण उपयोग हाल के वर्षों में विशेष रूप से अधिक लोकप्रिय हो गया था और रासायनिक छिड़काव साल में दो बार से बढ़कर एक साल में सात बार करने तक हो गया था। किन्नौर में, यह फूलों के मौसम के दौरान शुरू होता था और कटाई तक जारी रहता था। अधिक उपज चाहने वाले किसानों के लिए टेफगोर, मैलाथियान, रोगोर और ड्यूरमेट जैसे कीटनाशकों और, लीथल, कश्चिस्टिन, मैजेस्टिक जैसे कई प्रकार के फंजीसाइड का उपयोग काफी होने लगा था।

शलखर गांव के एक किसान - करम सिंग नेगी को कीटनाशकों के अनियंत्रित उपयोग से बहुत दुखी थे। वह कीटनाशकों के स्वास्थ्य और पर्यावरणीय खतरों के बारे में पूरी तरह जागरूक थे और विकल्प खोजने के लिए दृढ़। उन्होंने धीरे-धीरे अपने बगीचे में हानिकारक कीटनाशकों और अन्य रासायनिक उर्वरकों के उपयोग को कम कर दिया। एक किसान के लिए जिसकी आजीविका पूरी तरह से अपने बाग की उपज पर निर्भर हो, उनके लिए यह एक जोखिम भरा कदम था, लेकिन करम सिंह के लिए,

सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण उनके पूर्वजों द्वारा पीढ़ियों से प्रचलित खेती के प्राकृतिक तरीकों को पुनर्जीवित करना था। ऑर्गेनिक खेती के लिए अपने बाग को परिवर्तित करना आसान नहीं था - इसके लिए धीमी लेकिन स्पष्ट दृष्टिकोण की आवश्यकता थी। उन्होंने भारी रासायनिक निवेश को कम करना शुरू कर दिया और केवल पशु खाद, मानव अपशिष्ट और इसके लिए उपयुक्त अन्य बायोडिग्रेडेबल कचरे का इस्तेमाल किया। शुरुआती कुछ सालों में कोई खास बदलाव नहीं आया और पैदावार कम थी। लेकिन वह उसी दृष्टिकोण के साथ आगे बढ़ते रहे - उनकी जमीन को स्वस्थ होने के लिए समय की जरूरत थी और पौधों को अपने प्राकृतिक संतुलन तक पहुंचने की जरूरत थी।

उनके दृष्टिकोण को सुनकर, परम पावन लोचन टुल्लु रिनपोछे (अत्यधिक श्रद्धेय आध्यात्मिक नेता) ने गाँव के सभी लोगों को उसी मार्ग पर चलने की सलाह दी। रिनपोछे ने दीर्घकालिक पारिस्थितिक क्षति के बारे में करम सिंह की चिंताओं को भी साझा किया। खेती के प्राकृतिक तरीकों को अपनाने से न केवल क्षतिग्रस्त पारिस्थितिकी तंत्र को बहाल किया जाएगा बल्कि छोटे कीड़े और सूक्ष्मजीव भी बचे रहेंगे। गाँव में बाकी सभी को कीटनाशकों और रासायनिक उर्वरकों के उपयोग से बचने के लिए राजी करना चुनौतीपूर्ण था। शालकर गाँव में बड़े जमींदार और सीमांत किसान दोनों शामिल थे। इसके संबंध में ग्रामीणों की एक आंतरिक सामुदायिक बैठक हुई और इसके बारे में विभिन्न राय/प्रतिक्रियाएँ थीं। कुछ लोग इस विचार से सहमत थे जबकि अन्य कम उपज और कम उत्पादकता के बारे में चिंतित थे

जो अंततः उनकी खुद की आजीविका को प्रभावित कर सकता था क्योंकि सेब के बगीचे बहुत सारे कीटों और बीमारियों की दशा में थे। काफी चर्चा के बाद गाँव के सभी लोगों ने एकमत से अपने बागों में रासायनिक उर्वरकों से बचने पर सहमति जताई। ग्रामीणों ने अच्छी फसल के लिए स्थानीय देवताओं से आशीर्वाद लेने के लिए एक धार्मिक समारोह भी आयोजित किया। लोचन रिनपोछे ने शालकर गाँव के सेब के बागों में राख और खाद बिखेर कर और सभी को पारंपरिक कृषि प्रथाओं को पुनर्जीवित करने की सलाह देकर "जिंशाक" समारोह का उद्घाटन किया। पहले 3-4 वर्षों के लिए, शालकर गाँव से सेब की उपज में भारी गिरावट आई। घटती पैदावार के साथ, कई अनिश्चितताएँ थीं - कुछ किसानों को अपने बच्चों की स्कूल फीस का भुगतान करने के लिए भी संघर्ष करना पड़ा। हालाँकि, उनके लचीलेपन का उचित फल तब मिला जब शालकर गाँव के सेब के बाग धीरे-धीरे ठीक हो गए और फिर से मीठे और रसीले सेब देने लगे।

बीतते वर्षों के साथ, ग्रामीणों ने अपने बाग से बेहतर उपज का अनुभव किया और देखा कि उनके गाँव के सेब पड़ोसी किन्नौर गाँवों से अलग हैं। शालकर में ऑर्गेनिक खेतों में उगाए गए सेबों में एक विशिष्ट मीठा, कुरकुरे स्वाद के साथ एक प्राकृतिक मोम जैसा बाहरी भाग होता है, जो बड़े पैमाने पर सेब निर्यात व्यवसाय में शामिल बोली लगाने वालों के बीच भी वरीयता प्राप्त करता है। ग्रामीण ऑर्गेनिक सर्टिफिकेशन की दिशा में काम कर रहे हैं जिससे उन्हें बाजार में उचित पहचान दिलाने में मदद मिलेगी। एक छोटे से हिमालयी गाँव में



ऑर्गेनिक खेती और समुदाय के नेतृत्व में बदलाव की यह कहानी बताती है कि हानिकारक कीटनाशकों के बिना प्राचीन सेब उगाना संभव है।



फोटो साभार: करम सिंह नेगी



फोटो साभार: करम सिंह नेगी



## कहानीकार

यह कहानी किन्नौर के शालकर गांव के करम करम सिंह, छेरिंग लोनबो, तशी दोर्जे और इंदर कुमार ग्यालपो द्वारा सामूहिक रूप से वर्णित की गई है। वे आवेशपूर्ण किसान हैं और अपने बगीचे में ऑर्गेनिक सेब उगाते हैं। वे अपनी इस कहानी के माध्यम से किन्नौर के अन्य सेब उत्पादकों को ऑर्गेनिक खेती अपनाने के लिए प्रेरित करने की उम्मीद रखते हैं।



## छुनित केसांग

छुनित केसांग स्पीति के किब्बर गांव के रहने वाले हैं और वह वर्तमान में एन.सी.एफ. के हाई एल्टीट्यूड प्रोग्राम में काम करते हैं। उन्हें वन्य जीवन और फोटोग्राफी का शौक है। वह लाहौल, स्पीति और किन्नौर क्षेत्रों में संरक्षण चैंपियन बनाने और इन दूरदराज के गांवों से कहानियों को सामने लाने में मदद करने के लिए अक्सर यात्रा करते हैं।

# स्पीति में पारंपरिक खेती - एक चित्र कथा

हिमांशु खगटा द्वारा लिखित

स्पीति के गांवों के आसपास ऊंची चोटियों पर बर्फ पिघलने के बाद मेहनतकश लोग अपनी वार्षिक ग्रीष्मकालीन काम शुरू करते हैं। पशुओं को चराने के लिए घास के मैदान में ले जाया जाता है और लोग अपनी कृषि गतिविधियों में व्यस्त हो जाते हैं। जौ, आलू और हरे मटर की खेती का काम मई के महीने में किया जाता है और फसल अगस्त के अंत में काटी जाती है। उस समय घाटी के अपने बंजर भूरे पहाड़ हरे रंग से छा जाते हैं।





स्पीति में औसत वर्षा बहुत कम होती है। इस क्षेत्र में केवल 170 मि.मी. के लगभग वर्षा होती है। स्थानीय लोग सिंचाई के लिए बारिश पर निर्भर नहीं रह सकते हैं। इसका समाधान सदियों पहले खोजा गया था और आज भी चलन में है। ग्लेशियरों से पिघला हुआ बर्फ का पानी घाटी में बहता है और कूलों (पानी की नालियों) के माध्यम से खेतों में जाता है। इस प्रक्रिया में घंटों मेहनत करनी पड़ती है। ग्रामीण, ज्यादातर महिलाएं, जून के महीने में खेतों को ठीक करना शुरू कर देती हैं, जब खेतों में हरे मटर के पौधों के छोटे तने देखे जा सकते हैं।



पुराने समय में लोग अपने उपयोग के लिए केवल जौ और काले मटर की खेती करते थे, लेकिन वर्ष 1960 में लाहौल और स्पीति जिले के गठन के बाद, हिमाचल प्रदेश सरकार के कृषि विभाग ने हरे मटर, आलू और कई अन्य फसलों की खेती को बढ़ावा देना शुरू किया। हाल के वर्षों में, विभाग सीबकथॉर्न की खेती को बढ़ावा दे रहा है। नारंगी रंग के जामुन स्पीति के आसपास उगाए जाते हैं और विटामिन सी का एक समृद्ध स्रोत हैं।



ऑर्गेनिक खेती की अवधारणा, जो पिछले एक दशक में प्रसिद्ध हो गई है, स्पीति के लिए नई नहीं है। यद्यपि कृषि में कीटनाशकों के उपयोग ने इस क्षेत्र में लोकप्रियता हासिल की है, फिर भी काले मटर और जौ जैसी फसलें अभी भी किसी भी रसायन से मुक्त हैं। तो अगली बार जब आपके पास साम्पा (जौ के आटे से बना स्थानीय स्पीति का दलिया) हो, तो आप इसकी शुद्धता के बारे में निश्चित हो सकते हैं।



स्पीति के हरे मटर बाजार में पहुंचने पर अधिमूल्य पर बेचे जाते हैं लेकिन लोगों को आवागमन की समस्या का सामना करना पड़ता है। फसल को बाजारों तक पहुंचने में काफी देरी होती है।



कई समस्याओं के बावजूद स्पीति के लोग खुशी और गर्व के साथ रहते हैं। आपको अपने अतिथि के रूप में पाकर वे अधिक प्रसन्न होंगे। जब मैं और मेरे दोस्त दूर-दराज़ के गाँवों से हो कर ट्रेकिंग कर रहे थे, तो हमने उनके अद्भुत आतिथ्य के लिए कृतज्ञता के प्रतीक के रूप में उन्हें पैसे देने की कोशिश की। किसी ने इसे स्वीकार नहीं किया और तब भी उन्होंने हमें दुबारा आने के लिए कहा। हमने जल्द ही उन्हें धन्यवाद देने का एक तरीका निकाल लिया। हम उन्हें अलविदा कहकर उनकी जेब में पैसे डालते और भाग जाते !



## हिमांशु खगटा

हिमांशु खगटा शिमला में स्थित एक भारतीय फोटोग्राफर हैं और उन्हें भारतीय हिमालय के पहाड़ी क्षेत्रों में जीवन का प्रलेखन करने के लिए जाना जाता है। उनका काम अक्सर उनके गृहनगर के आसपास के क्षेत्र में रहने वाले लोगों की घटनाओं और सामान्य जीवन के इर्द-गिर्द घूमता है। उनकी दो दीर्घकालिक परियोजनाएं, 'स्पीति में जीवन' और 'शिमला में जीवन', शिमला शहर और स्पीति घाटी में रहने के उनके अनुभवों का वर्णन करती हैं। उनकी तस्वीरों को कई प्रकाशनों में चित्रित किया गया है जिनमें: द न्यूयॉर्क टाइम्स, द इंटरनेशनल हेराल्ड ट्रिब्यून, बीबीसी ट्रैवल। कौंडे नास्ट ट्रैवलर और आउटलुक ट्रैवलर शामिल हैं। अमेज़न पर उनकी किताब लाइफ इन स्पीति देखें: <https://amzn.to/3LiEjr0>

फोटो साभार: हिमांशु खगटा

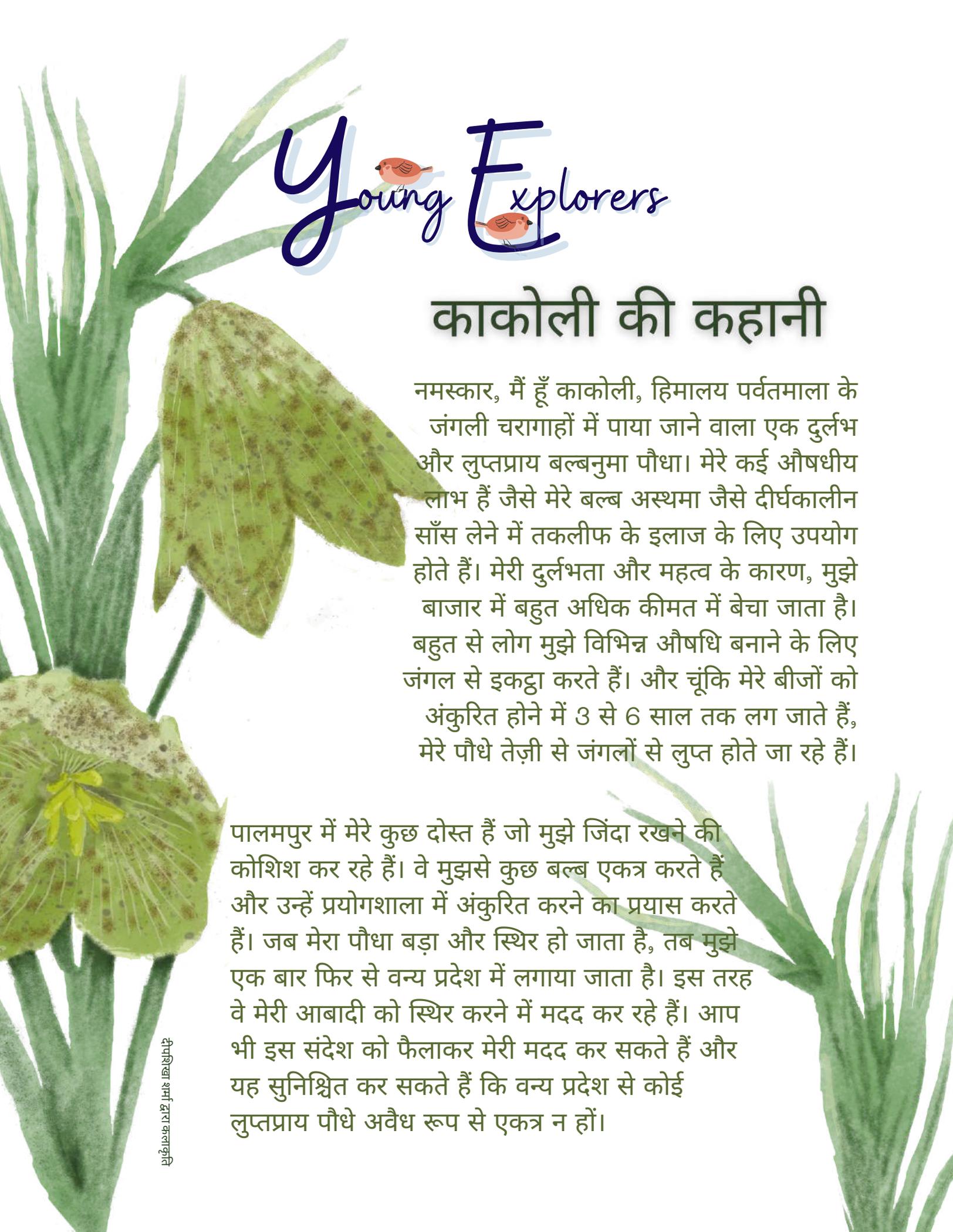
## लाहौल-स्पीति और किन्नौर 2021 में अनाज और सब्जियों की कीमतें

Landscape	Village	Grains & Vegetables			
		Green Pea	Black Pea	Apple	Potato
Spiti	Kibber	Rs 69/kg	Rs 150/kg	Nil	Self Consumption
Spiti	Lossar	Rs 50/kg	Rs 200/kg	Nil	Self Consumption
Spiti	Tabo	Rs 55 - 65/kg	Nil	Rs 1,800 - 1,900/box	Nil
Spiti	Pinvalley	Rs 50 - 65/kg	Rs 200/kg	Nil	Self Consumption
Kinnaur	Nako	Rs 120 - 130/kg	Nil	Rs 1,800 - 2,000/box	Rs 1,500 - 2,000/box
Kinnaur	Leo	Rs 120 - 130/kg	Nil	Rs 1,800 - 2,000/box	Nil
Kinnaur	Shalkar	Rs 70/kg	Nil	Rs 1,900 - 2,100/box	Nil
Lahaul	Keylong	Rs 40-100/kg	Nil	Rs 1,000 - 1,500/box	Rs 900 - 1,000/box
Lahaul	Udaipur	Rs 40-50/kg	Nil	Rs 700 - 1,375/box	Rs 1,000/box

Landscape	Village	Grains & Vegetables			
		Barley	Broccoli	Cauliflower	Apricot
Spiti	Kibber	Rs 42/kg	Nil	Nil	Nil
Spiti	Lossar	Rs 50/kg	Nil	Nil	Nil
Spiti	Tabo	Nil	Nil	Nil	Rs 250 - 400/kg
Spiti	Pinvalley	Self Consumption	Nil	Nil	Nil
Kinnaur	Nako	Self Consumption	Nil	Nil	Rs 350 - 380/kg
Kinnaur	Leo	Nil	Nil	Nil	Rs 400/kg
Kinnaur	Shalkar	Nil	Nil	Nil	Rs 450/kg
Lahaul	Keylong	Nil	Rs 60-200/kg	Rs 15 - 40/kg	Nil
Lahaul	Udaipur	Self Consumption	Rs 70 - 80/kg	Rs 40 - 50/kg	Nil

\*एक बॉक्स लगभग 25kg का है।

# ऊपर सूचीबद्ध कीमतें स्थानीय लोगों द्वारा उद्धृत हैं और आधिकारिक दरों को नहीं दर्शाती हैं।



# Young Explorers

## काकोली की कहानी

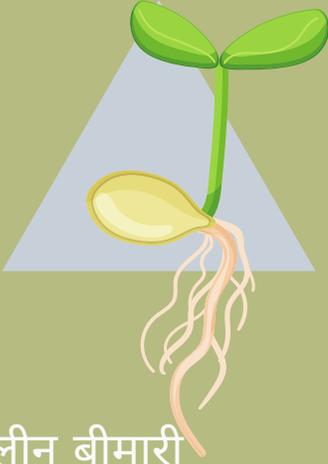
नमस्कार, मैं हूँ काकोली, हिमालय पर्वतमाला के जंगली चरागाहों में पाया जाने वाला एक दुर्लभ और लुप्तप्राय बल्बनुमा पौधा। मेरे कई औषधीय लाभ हैं जैसे मेरे बल्ब अस्थमा जैसे दीर्घकालीन साँस लेने में तकलीफ के इलाज के लिए उपयोग होते हैं। मेरी दुर्लभता और महत्व के कारण, मुझे बाजार में बहुत अधिक कीमत में बेचा जाता है। बहुत से लोग मुझे विभिन्न औषधि बनाने के लिए जंगल से इकट्ठा करते हैं। और चूंकि मेरे बीजों को अंकुरित होने में 3 से 6 साल तक लग जाते हैं, मेरे पौधे तेज़ी से जंगलों से लुप्त होते जा रहे हैं।

पालमपुर में मेरे कुछ दोस्त हैं जो मुझे जिंदा रखने की कोशिश कर रहे हैं। वे मुझसे कुछ बल्ब एकत्र करते हैं और उन्हें प्रयोगशाला में अंकुरित करने का प्रयास करते हैं। जब मेरा पौधा बड़ा और स्थिर हो जाता है, तब मुझे एक बार फिर से वन्य प्रदेश में लगाया जाता है। इस तरह वे मेरी आबादी को स्थिर करने में मदद कर रहे हैं। आप भी इस संदेश को फैलाकर मेरी मदद कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि वन्य प्रदेश से कोई लुप्तप्राय पौधे अवैध रूप से एकत्र न हों।

# मुख्य शब्दः

## लुप्तप्राय प्रजाति

एक लुप्तप्राय प्रजाति वो होती है जिसकी निकट भविष्य में लुप्त होने की बहुत संभावना हो। यह ज्यादातर मानवीय दबावों के कारण हो रहा है।



## अंकुरण

अंकुरण वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक जीव बीज या बीजाणु से बढ़ता है।

## दीर्घकालीन बीमारी

दीर्घकालीन बीमारी एक ऐसी बीमारी है जो बार-बार लौटती है या लंबे समय तक चलती रहती है।



हिमालयी गांवों में युवा पाठकों के लिए डॉ यशवंत सिंह परमार यूनिवर्सिटी ऑफ हॉर्टिकल्चर एंड फॉरेस्ट्री, नौनी (सोलन, हिमाचल प्रदेश) से प्रो. पंकज कुमार द्वारा क्यूरेट की गई जानकारी है। उनका शोध लुप्तप्राय हिमालयी औषधीय पौधों के संरक्षण पर केंद्रित है।



## Activity

- अपने गांव में स्थानीय जंगली पौधों के बारे में पता करें।
- उनका उपयोग किस लिए किया जाता है और वे क्यों महत्वपूर्ण हैं?
- पौधे का चित्र बनाकर हमें हमारे व्हाट्सएप - 7650002777 पर भेजें





## खेती से परे - लाहौल में खेत-आधारित

### व्यवसाय

छिमे ल्हामो का तशी आंगरुप से बातचीत

हिमालय क्षेत्र में खेती में बहुत बदलाव आए है। एक प्रमुख बदलाव है - जीवन के गुज़र-बसर के लिए की जा रही खेती से निकलकर व्यावसायिक खेती करना। किसान अब अधिक आय देने वाली नकदी फसलें लगा रहे हैं व विविध प्रकार की फसलें उगा रहे हैं। बढ़ती कनेक्टिविटी के कारण किसान अब बहुत कुछ जान और सीख भी रहे हैं। उत्पाद किस प्रकार करना, सप्लाइ चैन को किस प्रकार सुनियोजित करना, और उत्पाद की बिक्री किस प्रकार करना, यह सब अब यह ध्यान में रखकर किया जा रहा है कि किसानों से ज़्यादा लाभ कमा सकें। हिमालय की ऊँची पहाड़ियों में बसने वाले आधुनिक किसान अब प्रयोग करने के लिये तैयार है व ऐसी फसलें, फल, पौधे उगाना चाहते है जो अधिक आय दे जैसे - सेब, नकदी फसलें, फूल, विदेशी (एकज़ोटिक) सब्ज़ियाँ आदि। अब खेती करना केवल जीवन संचय का माध्यम ना बनकर एक मुनाफा देने वाला रोज़गार का ज़रिया भी बन गया है जो इससे जुड़े और लोगों के लिये भी लाभदायक सिद्ध हो सकता है। बदलते समय के साथ बदलते इन सफल किसानों की

कहानियाँ उन रुढ़ीवादी बातों को झुठलाती हैं जो यह कहती हैं कि किसानों को लाभ नहीं कमाया जा सकता।

लाहौल, हिमाचल प्रदेश के टिनो टिनो के निवासी तशी आंगरुप भी एक ऐसे ही किसान हैं जो कई चीज़ों में माहिर हैं। वे एक किसान हैं, व्यवसायी हैं, जिन्होंने पारम्परिक फसलों की खेती की है, उनपर प्रयोग किये हैं, और अब तोढ घाटी में विदेशी सब्ज़ियों के उत्पादन को भी आगे बढ़ा रहे हैं। अब वे अपने गाँव में कृषि पर्यटन को लाने का भी प्रयास कर रहे हैं।

तशी की यात्रा 2007 में शुरू हुई जब उन्हें लाहौल में विश्व बैंक के एक प्रोजेक्ट में काम करने का अवसर मिला जिसमें सीबकथॉर्न नर्सरी का प्रचार करने का काम था। बागवानी विभाग के मरुस्थलीय विकास कार्यक्रम के साथ जुड़ने के बाद उन्होंने चिनार के पेड़ की नर्सरी व सीबकथॉर्न नर्सरी के बारे में और भी बहुत कुछ जाना। जैन सींचाई कार्यक्रम के साथ वे पूरे

हिमाचल प्रदेश में घूमे और 11 जिलों में किसानों को किस प्रकार की जा रही है, इस बात का अध्ययन किया। स्थानीय लोगों को उन्होंने यह भी सीखाया कि नर्सरी किस प्रकार बनाई जाती है। 2014 से वे पूरी तरह खेती-बाड़ी से जुड़ गये। तशी ने अपने ही गाँव में पट्टे पर भूमि लेकर जैविक खेती करना प्रारंभ किया। उन्होंने विदेशी सब्जियाँ उगाने का भी निर्णय लिया जो उस समय लाहौल के लिये एक नई बात थी। वे 1000 आलू के बीज (1000 कट्टा) ले आए और उसे उगाना शुरू किया। इसके बाद पत्तागोभी और हरे मटर भी उगाना शुरू किया।

समय के साथ-साथ तशी ने और कई प्रयोग करते हुए विभिन्न नई प्रकार की विदेशी सब्जियाँ उगाई एवं सींचाई और अन्य तकनीकों में बदलाव किए। वे अब 19 प्रकार की विदेशी सब्जियाँ उगाते हैं (ज़्यादातर योरोपियन) जैसे कि ब्रोकोली, आइसबर्ग लेटस, लाल, पीले व हरे लेटस, स्क्वाश (जुगनी), पीले व हरी जुकीनी, सेलेरी, पार्सली, लीक, स्नो पी (मटर), फेनल, योरोपियन गाजर, लाल पत्तागोभी, अनेक प्रकार की जड़ी बूटी, जड़ सब्जियाँ आदि। यही नहीं तशी ने तोड़ घाटी के आसपास के गाँवों में भी जैसे टिन्नो, गैमुर जिस्पा, चीका व सुम्डो में किसानों को इसी प्रकार की सब्जियाँ उगाने की प्रेरणा दी है। किसान अब गैर-मौसमी दिनों में विदेशी सब्जियाँ उगाकर बड़े शहरों में ऊँचें दामों में बेच सकते हैं। तशी अपने समुदाय में काफी लोकप्रिय हो गये हैं। उन्होंने एक नारा सभी को सीखाया - "तेल भरो, खेती करो" जिससे लाहौल के युवा किसान बेहतर तकनीक जैसे पावर टिलर, जेसीबी आदि का उपयोग कर खेती करें। बहुत बार तो उन्होंने अपना पावर टिलर और जेसीबी भी दूसरों को पथरीली भूमि साफ करने के लिये उधार दिया।

तोड़ घाटी, लाहौल के किसान अब पारंपरिक फसल के साथ-साथ बेमौसम मिलने वाली सब्जियाँ भी उगा रहे हैं। अब वे नई तकनीक व मशीनों का भी उपयोग कर रहे हैं जैसे - टिलर, ट्रैक्टर, पावर बिडर, ग्रास कटर, स्प्रे मशीन, स्प्रेन्कलर आदि जिससे की पैदावार बढ़ सकें। पास ही के स्पीती घाटी की तुलना में लाहौल में बरसात



फोटो साभार: तशी आगरुप



फोटो साभार: तशी आगरुप



फोटो साभार: तशी आगरुप

अधिक होती है जो आलू, हरे मटर, हॉप्स, पत्तागोभी व विदेशी सब्जियाँ उगाने के लिये अनुकूल मौसम है। लाहौल के आलू पूरे देश में प्रसिद्ध है और इस इलाके की समृद्धि का एक कारण भी है। कम्पोस्ट बनाना विदेशी सब्जियाँ उगाने के लिये बहुत ज़रूरी है एवं यहाँ के लोग वेर्मिकम्पोस्ट (केंचुआ खाद) करना पसंद करते हैं। लाहौल के लगभग सभी घरों में वेर्मिकम्पोस्ट के लिये एक अलग ढांचा निर्धारित है। तशी स्वयं एक साल में करीबन 1200-1500 टन कम्पोस्ट अपने खेत के लिये तैयार करते हैं। वे कहते हैं, "हम जंगल से सूखी पत्तियाँ, हरी पत्तियाँ, जंगली पत्तियाँ, जुनिपर आदि लाते हैं, और उसके साथ ऑर्गेनिक खाद, मानव अपशिष्ट, व केंचुएँ डालते हैं। प्रत्येक घर में करीब 3-4 बार कम्पोस्ट इकट्ठा हो जाता है और हम उसका खेतों में इस्तेमाल करते हैं।"

समय के साथ स्थानीय निवासी सींचाई के आधुनिक साधन व अन्य तकनीके भी सीख गए हैं जो ज़्यादा आसान है और कार्य-कुशलता बढ़ाते हैं। पहले सींचाई के लिये पानी हर परिवार को बारी-बारी से दीया जाता था। इस कारणवश एक किसान को अपनी बारी के लिए 6 दिन तक इंतज़ार करना पड़ता था। अब बेहतर सींचाई की व्यवस्था के कारण यह परम्परा लगभग

खत्म हो गई है। ग्लेशियर से सीधा पाइप लगाकर, सभी घरों के कच्चा कुल (खेतों की नहरें) में पहुँचाया गया है जिससे अब पानी सभी को एकसाथ मिल रहा है। तशी हर्ष से कहते हैं - "अब सब सींचाई 3-4 घंटों में खत्म कर सकते हैं जो पहले कोई सोच भी नहीं सकता था। अब तो करीबन 90 प्रतिशत लाहौली गांव पाइप व ड्रिप सींचाई तकनीक का उपयोग कर रहे हैं स्प्रींकलर एवं रेन-गन तकनीक का भी उपयोग हो रहा है।"

बेहतर रास्तों के माध्यम से, बेहतर परिवहन के साधनों के कारण, और नई तरह की फसलें जैसे हाइब्रिड बीज व ऑर्गेनिक खाद की मदद से लाहौल के किसान ज़्यादा पैदावार कर पा रहे हैं और ज़्यादा कमा भी पा रहे हैं। सब्जियों की बिक्री से किसान पारम्परिक फसलों की तुलना में 5 गुना ज़्यादा कमा रहे हैं। बड़े शहरों में विदेशी सब्जियों की माँग ज़्यादा है और लाहौल के किसान अब दिल्ली, चंडीगढ़, सूरत, अहमदाबाद आदि शहरों में अपनी उपज बेच पा रहे हैं।

तोढ, तुरत और कीलौंग के किसानों ने मिलकर 101 किसानों का संगठन बनाया है जिससे कि उन्हें स्थानीय सभी परिवारों के लिये बेहतर आय एवं भविष्य सुधारने का मौका मिल सके। यह संगठन किसान मेले



फोटो साभार: तशी आंगरुप



फोटो साभार: तशी आंगरुप

आयोजित करता है, किसानों के लिये ओवर-द-काउंटर संविदा की सुविधा उपलब्ध कराता है, और अनोखे प्रयोग भी करता है जैसे कि "एक गाँव-एक फसल" योजना जिससे एक गाँव के किसान अपने वातावरण के अनुरूप एक ही प्रकार की फसल उगाए और खेती-बाड़ी एक संगठित व्यवसाय की तरह करें। यह संगठन बड़ी होटलों जैसे की ताज होटल के साथ भी काम करेगा जिससे उन्हें सालभर ताज़ी सब्ज़ियाँ पहुँचाई जा सकें।

अटल टनल के निर्माण से भी किसानों को यहाँ बहुत लाभ मिला है। अब यहाँ बहुत से पर्यटक आने लगे हैं जिसे देखते हुए अब किसान खेती व पर्यटन को जोड़ना चाहते हैं। वे कैम्प एवं होम्स्टे खोल रहे हैं जहाँ पर पर्यटकों को बीजों की बुआई, सींचाई, सब्ज़ियाँ कहाँ से खरीदना, ग्रामीण जीवन आदि की अनुभूति करवाई जाती है। तशी का फार्मस्टे भी काफी लोकप्रिय है जो उन्होंने टिन्नो और कीलौंग में खोला है। वे मानते हैं कि ऐसा करने से बाहर के आए लोग भी यहाँ की जीवनशैली अच्छेसे समझने लगते हैं।

तशी जैसे किसान परम्परा के साथ-साथ अधुनिक उपाय भी अपना रहे हैं और यही कारण है कि वे किसानी करते हुए अधिक लाभ कमा पा रहे हैं। हिमालय की गोद में बसने वाले छोटे किसान आपस में इसी तरह से एक-दूसरे की मदद करते हुए अपनी ज़िन्दगी संवार सकते हैं।



## तशी आंगरुप

तशी आंगरुप लाहौल, हिमाचल प्रदेश के टिन्नो ग्राम के निवासी है व एक कृषि उद्यमी हैं। वे अपने खेतों में ऑर्गेनिक विदेशी सब्ज़ियाँ उगाते हैं। वे युवा किसानों को किसानी के बेहतर तरीके भी सीखाते हैं। वे नर्सरी चलाना, अनेक प्रकार की फसलें उगाना, एवं उसे बड़े शहरों में किस प्रकार बेचना, इन बातों की बहुत अच्छी समझ रखते हैं।

फोटो साभार: तशी आंगरुप



# कलाकार



## नवांग तन्खे

नवांग तन्खे काजा में एक स्वतंत्र कलाकार है और इन्होंने हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय से दृश्य कला का अध्ययन किया है। इन्हें तेल के रंगों से चित्रकारी पसंद करना है और इन्होंने अपने कौशल प्रदर्शन के लिए बहुत सारे कला मेले और प्रदर्शनियों में भाग लिया है।

✉ nawangtankhe@gmail.com

☎ +91 9459962433/ +91 8219150327

🌐 @art in Spiti

📷 @art\_in\_spiti

## अनुवादिका: अतुला गुप्ता

अतुला गुप्ता पर्यावरण एवं विज्ञान लेखिका हैं जिनके लेख देश-विदेश की पत्रिकाओं में प्रकाशित हुए हैं। वे विशेषतः लुप्तप्राय वन्यजीवों के बारे में लिखती हैं।

## हमें लिखें

हिमकथा के लिए एक लेख लिखने के लिए या अपनी प्रतिक्रिया, सुझाव या शिकायत साझा करने के लिए, कृपया इस नंबर पर हमसे संपर्क करें:

**Call /WhatsApp: + 91 765 000 2777**

वैकल्पिक रूप से, आप हमें इस पते पर लिख कर सकते हैं:

**Nature Conservation Foundation  
1311 "Amritha", 12th A Main,  
Vijayanagara, Mysore, 570017  
Karnataka**

### टीम क्रेडिट:

संपादक: छिमे ल्हामो, दीपशिखा शर्मा, जेनिस पटेल  
न्यूज़लैटर डिज़ाइन: विंध्य ज्योति  
न्यूज़लैटर लोगो: श्रुंगा श्रीरामा  
अनुवाद: अतुल गुप्ता, बी.आर.डी. अनुवादक  
डिज़ाइन माध्यम: कैनवा प्रो