

पद्मश्री नेक राम शर्मा प्रोफाइल

व्यक्तिगत विवरण :-

नाम	- नेक राम शर्मा
पिता का नाम	- स्वर्गीय जालम राम शर्मा
माता का नाम	- स्वर्गीय कमला देवी शर्मा
धर्मपत्नी	- श्रीमती रामकली शर्मा
राष्ट्रीयता	- भारतीय
स्थाई पत्ता	- गांव व डाकघर नांज, तहसील करसोग, जिला मंडी (हि प्र)
फोन नंबर	- +91 98170 -19281
ईमेल	- nekramsharmananj@gmail.com

(मिलेटस) अद्भुत अनाज, जिसे मोटा अनाज के नाम से जाना जाता है। एक समय इस पारम्परिक अनाज को भारतीय या गरीबों का भोजन माना जाता था। हकीकत यह है कि ये केवल अनाज ही नहीं है बल्कि हमारी संस्कृति भी है। आज जौ, तिल, चीणा आदि फसलें किसान इसलिए भी बीजते हैं कि हवन, देव पूजा व सामाजिक- धार्मिक कार्यों में इसकी आवश्यकता पड़ती है, यह इनका सांस्कृतिक महत्व है। अद्भुत अनाज में कोदा, काऊणी, चीणा, बाजरा, सांवा, अलसी, तिल, देशी मूंग व देशी मक्की आदि ऐसे निरोग अनाज की फसलें हैं जिन्हें हमारे पूर्वज सदियों से बीजते, खाते और भंडारण करते आए थे। आज गेहूं, चावल और दाल का इस्तेमाल लगभग सभी घरों में होता है और इन्हें खाने की परंपरा हमारे देश में पिछले कुछ दशकों से है और बिना दवाई के इनका भण्डारण करने पर कुछ ही दिन में खराब हो जाता है जबकि पारम्परिक मोटे अनाज की खासियत यह भी है कि पौष्टिकता के साथ-साथ इसे कई सालों तक बिना दवाई के रखा जा सकता है जिसमें कोदा आदि सौ साल तक भंडारण करने पर भी खराब नहीं होता।

मोटे अनाज को वर्तमान शहरी जीवनशैली के अनुसार स्वस्थ आहार की स्थिति बनाए रखने और स्वास्थ्यवर्धक लाभों के कारण अब यह अमीरों का भोजन बन गया है। मोटे अनाज आवश्यक अमीनो एसिड और प्रोटीन के साथ-साथ विटामिन और खनिज और फाइबर से भरपूर होते हैं। चावल और गेहूं के आटे की तुलना में, मोटे अनाज में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होती है और आहार फाइबर की मात्रा अधिक होती है जो पाचन तंत्र के समुचित कार्य को सुनिश्चित करने में मदद करती है। मोटे अनाज का आहार उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा और हृदय रोगों के खतरे को कम करने में मदद करता है। वे पेट के कैंसर, कोलन कैंसर, स्तन कैंसर और अल्सरेटिव कोलाइटिस जैसी विभिन्न बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। मोटे अनाजों को आमतौर पर शिशुओं के लिए दूध छुड़ाने के भोजन आदि में संसाधित किया जाता है। इनका उपयोग ग्लूकोज और अन्य पेय पदार्थों की तैयारी और अन्य माल्टेड खाद्य उत्पादन में भी किया जाता है। मोटे अनाज के अधिकांश खाद्य उत्पाद जो बाजार में प्रसिद्ध हैं, वे हैं बिस्कुट, मल्टीग्रेन आटा, दलिया, सेवई, आदि। स्वस्थ खाद्य पदार्थ होने के अलावा, चावल, गेहूं और गन्ना जैसी अन्य फसलों के विपरीत, मोटे अनाज का एक अतिरिक्त लाभ भी है। मोटे अनाजों को उगाने के लिए यह काफी हद तक मानसून और सिंचाई या ढेर सारे पानी पर निर्भर नहीं करता, यह अपेक्षाकृत शुष्क मौसम में मजबूती से फलते-फूलते हैं।

एक किसान के घर में पैदा होने के कारण बचपन से पुरानी और नई जीवनशैली को देख रहे हैं कि किस तरह वैश्वीकरण के नाम पर हमारी थाली से मोटा अनाज बाहर हो गया और गेहूं, स्ट्रीट फूड आदि परोसा जा

रहा है। आधुनिकता की दौड़ में आज हम अपनी इस अनमोल विरासत को भूलते जा रहे हैं। ऐसे में यह सद्चिन्तन किया गया कि इस धरोहर कैसे बचाया जाए और पुनः प्रयोग में लाया जाए। इसके लिए अपने स्तर पर पहले अद्भुत अनाज के बीज को सहेजा गया। अब इसे कई गांव में बांटा जा रहा है एवं इसके पौष्टिकता के बारे में भी किसानों को जागरूक किया जा रहा है। मैं उस पीढ़ी से हूँ जिन्होंने पुरानी व पारम्परिक जीवन शैली को देखा है और आधुनिक दौर को भी देख रहे हैं अतः यह मेरी जिम्मेदारी भी बनती है कि नई पीढ़ी को उसकी विरासत से करवाऊँ। उपरोक्त सभी कार्य मैं अपने दिल की इच्छा से कर रहा हूँ व ईश्वरीय कार्य समझ कर कर रहा हूँ एवं जिंदगी भर करता रहूँगा।

मैं नेक राम शर्मा, गांव व डाकघर नांज, तहसील करसोग, जिला मंडी हिमाचल प्रदेश, एक किसान परिवार से संबंध रखता हूँ और विगत 35 वर्षों से कृषि -बागवानी के लिए समर्पित हूँ। मेरे लिए यह बड़े हर्ष की बात है कि मैं एक किसान परिवार से हूँ, खेती व बागवानी मेरा मुख्य व्यवसाय है। प्रारम्भिक शिक्षा गांव नांज के सरकारी स्कूल में हुई और दसवीं की शिक्षा करसोग के राजकीय विद्यालय से की। देश सेवा की लगन में 60 दिन की एसएसबी ट्रेनिंग भी की, लेकिन सेना में भर्ती होना मेरे नसीब में नहीं लिखा था। सरकारी नौकरी की चाह में टाइपिंग कोर्स भी किया लेकिन भाग्य किसान के बेटे से किसानी ही करवाना चाहता था।

अंततः 1990 से अपने आपको पूर्ण रूप से कृषि के प्रति समर्पित कर दिया। डायवर्सिटी कंज़र्वेशन में हिमाचल के कई गांव में शोध कार्य किए। सामाजिक कार्यों में मेरी शुरुआत सन 1992 में साक्षरता अभियान से हुई। नांज पंचायत में निरक्षरों को साक्षर बनाने के साथ-साथ वनों को बचाने की शुरुआत की गई। कुछ ही समय में 200 हेक्टेयर जंगल में सहभागी वन प्रबंधन कार्य शुरू किया गया। जंगल में जहां चारा - पत्ती व घास भारी मात्रा में उपलब्ध हुआ वहीं अपने स्तर पर ही आंवला, दाड़ू, हरड की नर्सरी जन सहभागिता से तैयार करके जंगल में लगाई गई और आज भी यह कार्य निरंतर चल रहा है। करसोग क्षेत्र के कई गांव में यह मुहिम फैल गई है। महादेव, बान, बनौणी करसोग की पांच कमेटियां इसका जीता जागता उदाहरण है।

साक्षरता अभियान के साथ-साथ 1993 के आसपास जैविक खेती की तरफ लोगों को जानकारी देने का कार्य शुरू किया गया। आय वृद्धि के लिए बे मौसमी सब्जियां जैविक विधि से तैयार करने की जानकारी दी गई, जिसमें कृषि विभाग की भी मदद ली गई। आज लगभग सभी किसान जैविक खेती के महत्व को समझ रहे हैं। रासायनिक खादों का प्रयोग कम हो गया है। कीटनाशकों का प्रयोग भी अब बहुत कम हो रहा है। इस दिशा में जागरूकता का कार्य लगातार किया जा रहा है। वर्मी कंपोस्ट खाद कम से कम खर्च में कैसे तैयार की जा सकती है इसके बारे में लोगों को जागरूक किया गया। सैकड़ों किसानों को अर्थ वर्म (केंचुआ) मुफ्त में दिए गए। आज सभी जगह कंपोस्ट खाद तैयार हो रही है और यह प्रयास निरंतर जारी है।

पद्मश्री नेक राम शर्मा

गांव व डाकघर नांज

तहसील करसोग, जिला मंडी

हिमाचल प्रदेश

मोबाइल नंबर 98170 -19281