

बेहतर स्वास्थ्य, बेहतर भविष्य के लिए बाजरा को बढ़ावा देना

डॉ. बनिता रीतेश अग्रवाल

गृह अर्थशास्त्र विभाग

वसंतराव नाइक सरकार. कला एवं सामाजिक विज्ञान

Email - bunitaritesh@gmail.com

Millets as a super food

प्रस्तावना :

आज International Year of Millets के चलते हर कहीं मिलेट्स की बात हो रही है। जिसमें मिलेट्स खाने के फायदे और उनके प्रकारों पर गौर किया जा रहा है। लेकिन हमारे भारत में मिलेट्स खाने की परम्परा काफी पुरानी है। जिसका उल्लेख कई जगहों पर अलग-अलग कार्यों के लिए किया गया है। साल 2018 में सबसे FAO द्वारा अनुमोदित किया गया। जिसमें बाद संयुक्त राष्ट्र महासभा ने साल 2023 में International Year of Millets -(YM) के रूप में घोषित कर दिया। इसका नेतृत्व भारत द्वारा इसका समर्थन किया गया

है। मिलेट्स पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। जिनकी खेती शुष्क क्षेत्रों, उष्ण कटिबंधीय एवं उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में की जाती है। भारत में मुख्य रूप से मिलेट्स की रागी, सोरधम, समा, बरिगा, बाजारा की प्रजाति उपलब्ध है।

मिलेट्स का इतिहास :

पुराने समय में मिलेट्स यानी श्री अन्न का बहुत बड़े स्तर पर प्रयोग किया जाता था। यह भोज्य पदार्थ बनाने के साथ अनुष्ठानों में भी उपयोग किए जाते थे। कालिदास ने अभिज्ञान शाकुन्तल में कंगनी नामक मिलेट का उल्लेख किया है। जिसमें ऋषी कण्व को राजा दुष्यंत के महल में शकुन्तला को विदा करते हुए कंगनी डालते हुए बताया गया है कि यह शुभ शगुन की तरह होता है। कौटिल्य द्वारा अर्थशास्त्र में मिलेट्स खाने के कई फायदे बताए गए हैं। इसमें कौटिल्य द्वारा मोटे अनाज की पकाने और श्री अन्न उसके उपयोग करने की सही विधि बताई है।

मिलेट्स के प्रकार (Types of Millets) :

मिलेट्स में आने वाले अनाज दो तरह के होते हैं। इन्हें इनके आकार के हिसाब से दो भागों में बाँटा गया है। पहला बड़े दाने वाले मिलेट्स में ज्वार और बाजरा शामिल है। वहीं दूसरी ओर छोटे दानावाले मिलेट्स में रागी, कोदो, साबा, कुटकी शामिल है। लेकिन इन अनाजों को आज गेहूँ और चावल ने पोहे छोड़ दिया है। हमारे पूर्वजों द्वारा अधिकतर इन्हीं अनाजों का सेवन किया जाता था। जिसके कारण वह हमेशा स्वस्थ रहते थे। इन अनाजों की महत्वता देखते हुए इन्हें दोबारा से भारतीय थाली में लाने की कोशिश की जा रही है।

मिलेट्स का भारत में उत्पादन स्थान :

भारत मिलेट्स का सबसे बड़ा उत्पादक है। एवं दूसरा सबसे बड़ा निर्यातक है। एक रिपोर्ट के अनुसार भारत



के सात राज्य 85 प्रतिशत मिलेट्स का उत्पादन करते हैं। राजस्थान में सबसे ज्यादा शरीर अन्न उगाया जाता है। क्योंकि मिलेट्स की खेती करने के लिए अन्न फैसलों के मुकाबले पानी कम लगता है। कर्नाटक में मिलेट्स का उत्पादन 12.0 प्रतिशत हरियाणा में 14.02 प्रतिशत, महाराष्ट्र में 13.09 प्रतिशत, उत्तर प्रदेश में 12.07 प्रतिशत, हरियाणा में 7.06 प्रतिशत, गुजरात में 6.00 और मध्य प्रदेश में 5.07 प्रतिशत किया जाता है।

क्या आप जानते हैं मिलेट्स में कौन - कौन से अनाज हैं। शामिल इसमें छिपा है अच्छी सेहत का राज, खाएंगे तो रहेंगे फिट।

ज्वार :

मिलेट्स के अन्तर्गत आने वाले ज्वार में प्रचुर मात्रा में फाइबर मौजूद होता है। इसके अलावा मिनरल, प्रोटीन और विटामिन बी काम्प्लेक्स भी इसमें पाया जाता है। ज्वार गैस, ब्लेटिंग कब्ज और डायरिया जैसी समस्याओं से आराम दिलाने में मदद करता है।

राजगिरा :

व्रत के दौरान राजगिरा के आटे का काफी प्रयोग किया जाता है। राजगिरा या रामदाना मिलेट्स में शामिल है। और यह डायजेसन को दुरुस्त करने में काफी मदद गार होता है। इसके साथ ही अन्य बिमारियों राजगिरा का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसमें काफी मात्रा न्यूट्रिएंट्स पाये जाते हैं।

कुटकी :

समां चावल या कुटकी सेहत के लिए काफी लाभकारी होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट प्रापटीज मौजूद होती है। इसके साथ ही अन्य पोषक तत्व हार्ट और लिवर के लिए फायदेमंद होते हैं। कुटकी का सेवन मेटाबॉलिज्म को बेहतर करने में मदद करता है।

कोदो :

मिलेट्स में शामिल कोदों में प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व मौजूद होते हैं। वे नेचुरबायोफूड्स डॉट आर्गेनिक के मुताबिक इस अनाज में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन होता है। और यह फाइबर का भी एक बढ़िया स्रोत है। इसे के बाद काफी देर तक भूख का एहसास नहीं होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट प्रापटीज के साथ फास्फोरस भी काफी मात्रा में होता है।

रागी :

मिलेट के अन्तर्गत आनेवाली रागी सेहत के लिए बेहद लाभकारी होती है। इसके कैल्शियम, प्रोटीन, आयरन और विटामिन भरपूर मात्रा में होते हैं। रागी का सेवन वजन घटाने में कारगर होता है। क्योंकि इसे खाने के बाद काफी देर तक भूख नहीं लगती है। इसमें डायटरी फाइबर की काफी होते हैं।

चीना :

प्रोसो मिलेट या चीनी के कई फायदे होते हैं। ये अनाज मिलेट्स से भरपूर होता है। इसमें काफी डाइटरी फाइबर पाया जाता है। चीना एक ग्लूटेन फ्री अनाज है। इसे खाने से न्यूट्रल हेल्थ सिस्टम को सपोर्ट मिलता है।

कंगनी :

कंगनी मिलेट पोषक तत्वों से भरपूर अनाज है। इसका सेवन ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मददगार हो सकता है। इसके साथ ही इसमें मौजूद तत्व वजन को घटाने में भी मदद करता है। दिल की सेहत को बनाये रखने में

मददगार होता है। इसमें लो ग्लाकेमिक इंडेक्स होता है।

मिलेट्स के फायदे (Benefits of Millets) :

मिलेट्स यानी (मोटे अनाज) खाने के कई फायदे होते हैं -

1. ब्लड शुगर को कम करता है। इसके अलावा ब्लड प्रेशर कंट्रोल करता है।
2. डायरिया, कब्ज, अपच पेट के रोग, अल्सर जैसी समस्याओं से छुटकारा दिलाता है। साथ ही इसमें कैंसर जैसी खतरनाक बिमारियों से लड़ने वाले पोषक तत्व पाये जाते हैं।
3. मिलेट्स अनाजों में फाइबर, पोर्टेशियम, मॅग्नीशियम, आयरन, कैल्शियम, जैसी अनेक तत्व भूपूर मात्रा में पाये जाते हैं। जो हमारे शरीर को मजबूत और हमारे शरीर के आन्तरिक अंगों को स्वस्थ रखते हैं।
4. इस मोटे अनाजों के उपयोग से शरीर का वजन संतुलित रहता है। इसके अलावा इसमें मौजूद ऐंटीऑक्सीडेंट गुण शरीर के अंदर से विषैला पदार्थ को बाहर निकालते हैं।
5. कोरोना के बाद मोटे अनाज इम्युनिटी बूस्टर के रूप में प्रतिशत हुए ही इन्हे सूपर फूड कहा जाने लगा।

मिलेट्स का महत्व :

मानव स्वस्थ की दृष्टि से देखे तो मिलेट्स अत्यंत उपयोगी साबित होते हैं। क्योंकि इन अनाजों में तरह के पोषक तत्व जैसे की कॉपर, आपरन, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट ऐंटीऑक्सीडेंट, विटामिन आदि अधिक मात्रा में मौजूद होते हैं। हम भोजन के रूप में जो भी खाते हैं। वह हमारे पेट में जाने के बाद ग्लूकोस के रूप में परिवर्तित होकर खून में मिल जाता है। जो शुगर का एक रूप होता है। आजकल के दौर में गेहूँ चावल का उपयोग खाने के लिए अधिक मात्रा में किया जाता है। लेकिन इन अनाजों के मुकाबले मिलेट्स शरीर के लिए काफी फायदे मंद और गुणकारी साबित होता है। मिलेट्स शरीर में बढ़नेवाले अधिक ग्लूकोस को कम करता है। ग्लूटेन फ्री होने के कारण यह हमें अनेक तरह के रोगों से बचाता है।

मिलेट्स के प्रति जागरूकता :

मिलेट्स अनाजों में मुख्य रूप से ज्वार और बाजरा शामिल हैं। ज्वार बाजरे का इस्तेमाल आजकल गरीब घरों में अधिकतर किया जाता है। इसी कारण से इसे गरीबों का खाना भी कहा जाता है। लेकिन अब मिलेट्स के प्रति लोगों की जागरूकता बढ़ रही है।

बाजरा सुपरफूड :

बाजरे को मिलेट अक्सर एक सूपर फूड (पोषक तत्वों से भरपूर अनाज) के रूप में देखा जाता है। तथा इसका उत्पादन टिकाऊ कृषि एवं विश्व स्वास्थ्य के दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए किया जाता है। बाजरे से जुड़े बहुआयामी लाभ तथा मुद्दे पोषक सुरक्षा खाद्य सुरक्षा प्रणाली एवं किसानों के कल्याण से संबंधित मुद्दों की संदर्भित करते हैं।

इसके अलावा बाजारों से जुड़ी कई अनुठी विशेषताएँ हैं। जो भारत की विभिन्न कृषि जलावायु परिस्थितियों के अनुकूल हैं और इसे एक प्रमुख फसल के रूप में संदर्भित करती हैं। इन सब कारकों के परिपेक्ष्य में वर्ष 2018 को पहले ही बाजरे के राष्ट्रीय वर्ष (National Year of Millets) के रूप में घोषित किया जा चुका है तथा साथ ही भारत द्वारा वर्ष 2023 को बाजरे का अन्तर्राष्ट्रीय वर्ष को घोषित करने का आह्वान किया गया है।

हालाँकि एक सुपरफूड के रूप में इसके महत्व को स्वीकार करने के बावजूद इसके प्रति एक आम धारणा बनी हुई है कि बाजरे की गरीब व्यक्ति के भोजन (Poor Persons Food) के रूप में देखा जाता है। इसलिए मोटे

अनाज एवं बाजरे जैसे पोषक तत्वों से भरपूर अनाजों को पुनः बढ़ावा देने के साथ उनके उत्पादन एवं खपत पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

“पोषक तत्व न केवल बच्चों के स्वस्थ विकास के लिये महत्वपूर्ण है” बल्कि व्यस्कों में हृदय रोग और मधुमेय के जोखिम को कम करने में सहायक होता है।

ग्लूटेन फ्री एवं ग्लाइसेमिक इंडेक्स की कमी से युक्त बाजरा डायबिटीज / मधुमेय के पिड़ित व्यक्तियों के लिए एक उचित खाद्य पदार्थ है। साथ ही यह हृदय संबंधी बीमारियों और पोषण संबंधी दिमागी बीमारियों से निपटने में मदद कर सकता है।

आर्थिक सुरक्षा :

बाजरे को सूखे, कम उपजाऊ, पहाड़ी, आदिवासी और वर्षा आश्रित क्षेत्रों में उगाया जा सकता है।

- इसके अलावा बाजरा मिट्टी की पोषकता के लिये भी अच्छा होता है तथा इसकी फसल तैयार होने में लगने वाली **समयावधि** एवं **फसल लागत** दोनों ही कम हैं।
- इन विशेषताओं के साथ बाजरे के उत्पादन के लिये कम निवेश की आवश्यकता होती है और इस प्रकार यह किसानों के लिये एक स्थायी आय स्रोत साबित हो सकता है।

बाजरे का नियंत्रित उत्पादन:

- **हरित क्रांति:** हरित क्रांति के समय खाद्य सुरक्षा के लिये गेहूँ और चावल जैसी अधिक उपज वाली किस्मों पर ध्यान केंद्रित किया गया।
 - इस नीति का एक अनपेक्षित परिणाम यह सामने आया कि बाजरे के उत्पादन में धीरे-धीरे गिरावट आने लगी।
 - इसके अलावा गेहूँ और चावल पर **न्यूनतम समर्थन मूल्य** के माध्यम से प्रदान की जाने वाली लागत प्रोत्साहन राशि ने भी बाजरे के उत्पादन को हतोत्साहित किया।

प्रसंस्कृत खाद्य की मांग में वृद्धि :

इन सब के साथ-साथ भारत में अल्ट्रा-प्रोसेस्ड और रेडी-टू-ईट उत्पादों के लिये उपभोक्ता मांग में उछाल देखा गया जिनमें सोडियम, चीनी, ट्रांस-वसा और यहाँ तक कि कुछ **कार्सिनोजन** (Carcinogens- कैंसर उत्पन्न करने वाले तत्व) की उच्च मात्रा विद्यमान होती हैं।

- प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के गहन विपणन के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्रों में प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों जैसे- प्रसंस्कृत चावल व गेहूँ की मांग में भी वृद्धि होती जा रही है।

दोहरा दवाब:

माताओं एवं बच्चों में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के साथ-साथ मधुमेह एवं मोटापे जैसी बीमारियाँ उत्पन्न होने के कारण एक प्रकार का दोहरा दवाब उत्पन्न हो गया है।

भारत सरकार द्वारा उठाए गए कदम :

न्यूनतम समर्थन मूल्य (Minimum Support Price-MSP) में वृद्धि:

भारत सरकार द्वारा बाजरे के MSP में बढ़ोतरी की गई है, जिससे किसान बाजरा उत्पादन के लिये प्रोत्साहित होंगे। इसके अलावा बाजरे की उपज के लिये एक स्थिर बाजार प्रदान करने के लिये भारत सरकार द्वारा **सार्वजनिक वितरण प्रणाली** में बाजरे को भी शामिल किया गया है।

इनपुट सहायता (Input Support):

बाजरे के उत्पादन के लिये भारत सरकार द्वारा किसानों को **बीज किट** (Seed Kits) और इनपुट सहायता के रूप में **किसान उत्पादक संगठनों** (Farmer Producer Organisations) के माध्यम से मूल्य शृंखला का निर्माण और बाजरे के लिये बाजार क्षमता को विकसित करने में मदद की जा रही है।

एकीकृत दृष्टिकोण:

केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा कृषि और पोषण के एकीकृत दृष्टिकोण पर कार्य किया जा रहा है जिसके तहत पोषक तत्व-उद्यानों (Nutri-gardens) की स्थापना करके फसल विविधता और आहार विविधता के बीच अंतर संबद्धता पर शोध को बढ़ावा दिया जा रहा है। इसके अलावा पोषक तत्वों से युक्त अनाज के प्रति उपभोक्ता मांग में वृद्धि के लिये लोगों के दृष्टिकोण/व्यवहार को परिवर्तित करने से संबंधित एक अभियान का संचालन किया जा रहा है।

आगे की राह:

पूर्व धारणा में बदलाव:

बाजरे से संबंधित खपत एवं इसके व्यापार को लेकर जुड़ी सामान्य अवधारणा को परिवर्तित करने के साथ-साथ पोषक तत्वों से भरपूर अनाज के रूप में बाजरे को पुनः एक ब्रांड के तौर पर प्रस्तुत किये जाने की आवश्यकता है। इसके अलावा नागरिक समाज (Civil Society) पोषक युक्त खाद्य पदार्थों को चुनने की दिशा में छोटे-छोटे अभियानों के माध्यम से जन-कल्याण की शुरुआत कर सकते हैं, जो पर्यावरण के लिये हितकर होने के साथ ही राष्ट्र के किसानों की आर्थिक समृद्धि में भी सहायक हो सकते हैं।

गेहूँ और चावल की तर्ज पर बाजरे के लिये MSP:

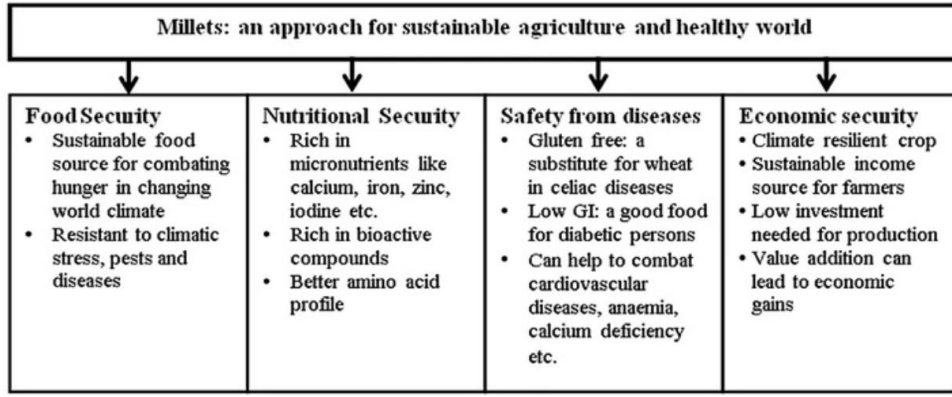
बाजरे के उत्पादन एवं उपभोग को बढ़ावा देने के लिये भारत सरकार गेहूँ और चावल की तर्ज पर बाजरे की फसल के लिये भी पायलट आधार पर MSP प्रदान करने का प्रयास कर सकती है।

मिशन मोड पहल:

भारत सरकार किसानों को भारत के **127 कृषि जलवायु क्षेत्रों** (Agro-Climatic Zones) के लिये उनके स्थानीय फसल पैटर्न को संरेखित करने हेतु प्रोत्साहित कर सकती है और स्थानीय स्थलाकृति एवं प्राकृतिक संसाधनों को ध्यान में रखते हुए बाजरे की खेती को बढ़ावा दे सकती है।

अंतर-मंत्रालयी दृष्टिकोण:

बाजरे को पुनः एक ब्रांड के रूप में स्थापित करने के लिये एक बहु-मंत्रालयी नीति ढाँचे (Multi-ministerial Policy Framework) के निर्माण की आवश्यकता है जिसका उद्देश्य एक आत्मनिर्भर भारत का निर्माण करना हो, साथ ही आत्मनिर्भर भारत और सतत् विकास के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये इसका वैश्विक स्तर पर आह्वान किया जाए।



बाजारा द्वारा बनाये गये व्यंजन :

बाजारों से हम विभिन्न प्रकार के व्यंजन बना सकते हैं। जैसे बाजरा रस्क, बाजरा बेसन लड्डू, बाजरा पकोड़ी, बाजरा और मूंग चीला, बाजरा उपमा, बाजरा रोटी, बाजरा थाली पीठ, बाजरा हलवा, बाजरा खिचड़ी आदि।

निष्कर्ष :

1. आज के समय में हर दूसरा व्यक्ति शारीरिक समस्याओं से जूझ रहा जिसका मुख्य कारण पोषक तत्व की कमी इसलिए स्वस्थ शरीर के लिए मिलेट्स अनाजों का इस्तेमाल करना जरूरी है। प्राचीन काल में लोगो द्वारा ऐसा आहार लिया जाता था, जो सम्पूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर है। मिलेट्स खाने के बहुत सारे फायदे हैं। इस अनाज को उगाना पर्यावरण के लिए भी फायदे मंद होता है। क्योंकि इसे किसी भी प्रकार के उर्वक की आवश्यकता नहीं होती है। जिससे की भूमि उपजाऊ रहती है।
2. मिलेट्स हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद है जिसे हम भुला चुके हैं। और उनकी जगह आटा और मैदे का उपयोग कर रहे हैं। तो अब किस से उन्हें उपयोग करें और अपना स्वास्थ्य अच्छा रखें।
3. जैसा कि भारत सरकार कुपोषण मुक्त भारत और किसानों की आय दोगुना करने के लिए अपने एजेंडे को प्राप्त करने के लिए प्रयास रहा है। वही पोषक तत्वों से युक्त अनाजों (बाजरे) के उत्पादन एवं खपत को बढ़ावा देना सही दिशा में एक नितिगत बदलाव होगा।
4. जैसा कि भारत सरकार कुपोषण मुक्त भारत और किसानों की आय दोगुना करने के लिये अपने एजेंडे को प्राप्त करने के लिये प्रयासरत है, वहीं पोषक तत्वों से युक्त अनाजों (बाजरे) के उत्पादन एवं खपत को बढ़ावा देना सही दिशा में एक नीतिगत बदलाव होगा।

सन्दर्भ सूची :

1. Indian Express Business Line
2. मूल्य वर्धित पौष्टिक धान्य