

## टिकाऊ विकासात भरडधान्याची भूमिका

डॉ. मृणालिनी तापस

अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

श्री निकेतन आर्ट्स कॉमर्स कॉलेज नागपुर

प्रा. डॉ. अविनाश निकम

अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

पी.एस.जी.वी.पी. मंडळाचे

कला विज्ञान महाविद्यालय, शहादा जिल्हा नंदुरबार

### प्रस्तावना :

भारतीय कृषी संस्कृतीचा अनिवार्य घटक असलेल्या तृणधान्याला जागतिक स्तरावर आता विशेष महत्व प्राप्त झाले आहे. मा.पंतप्रधान श्री नरेन्द्र मोदी यांच्या पुढाकारामुळे 2023 हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष म्हणून घोषित केले आहे. संयुक्त राष्ट्रासमोर भारताने ही संकल्पना मांडली आहे. 72 देशांनी या भरडधान्याची ही संकल्पना मान्य केली. जगात 10 टक्के लोक या भरडधान्याचा उपयोग करतात. त्यापैकी 41 टक्के लोक भारतात भरडधान्य वापरतात. अजुन हे प्रमाण वाढून त्यामध्ये जनजागृती व्हायला हवी. हा त्यामागचा उद्देश आहे. या उपक्रमाच्या माध्यमातून देशांतर्गत तसेच जागतिक पातळीवर भरडधान्याचा वापर वाढविणे हे आपले उद्दिष्ट आहे. भरडधान्याच्या पोषणमूल्याचा विचार करून केंद्र सरकारने भरडधान्याला एप्रिल 2018 मध्ये पोषक तृणधान्याचा अधिकृत दर्जा दिला आहे. आणि पोषण अभियाणात देखील भरडधान्याचा समावेश करण्यात आला, त्यामुळे आपल्याला जागतिक पातळीवर भरडधान्यांना पोषक तृणधान्य म्हणून प्रोत्साहन देण्याची संधी मिळाली. आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष 2023 साजरे करण्याच्या निर्णयामुळे जागतिक पातळीवर या धान्याच्या उत्पादनात वाढ, कार्यक्षम प्रक्रिया तसेच आंतरिक पध्दतीचा उत्तम वापर करून भरडधान्यांना आपल्या जीवनातील मुख्य घटक म्हणून समाविष्ट करण्यासाठी प्रोत्साहन देण्याची उत्तम संधी उपलब्ध करून देईल. भरडधान्याचा जेवणात समावेश करण्यास प्रोत्साहन देण्याच्या दृष्टीने नवीन पाककृती तयार करण्यासाठी केंद्र सरकार लघुउद्योगांना पाठबळ पुरवित आहे. हरितक्रांती होण्याआधी आपल्या भारतात भरडधान्याचा उपयोग मोठ्या प्रमाणात होत होता.

### भरडधान्याचा अर्थ :

भरडधान्यात ज्वारी, बाजरी, राळ, भगर, जव, नाचणी, कोदो, सावा यांचा समावेश होतो. प्राचीन काळी या धान्याचा मोठ्या प्रमाणात वापर होत असे. हरितक्रांती नंतर गव्हाचे व तांदळाचे प्रमाण वाढले तसेच त्यापासून मोठ्या प्रमाणात रोग वाढू लागले. त्याचप्रमाणे मधुमेह तर खूपच मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. जर या भरडधान्याचा उपयोग आहारामध्ये करता आला तर जमिनीचा कस वाढेल उत्पादन मोठ्या प्रमाणात वाढेल शेतकऱ्यांची गरीबी नष्ट होईल व लोकांचे आरोग्यसुध्दा चांगले राहणार आहे आणि हळुहळु आपल्या मुलांचे आरोग्य चांगले राहिल्यास कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीचा विकास घडून येईल. त्यामुळे अर्थव्यवस्थेचा विकास होईल.

### कुपोषणाच्या समस्या :

भारतातील कुपोषण समस्या व पोषणमुल्य सुधारण्यासाठी भरडधान्याचा आहारात वापर वाढविणे व त्यांच्या उपयुक्ततेबाबत समाजात जनजागृती करणे अत्यंत महत्वाचे आहे. त्यासाठी विविध उपक्रमांचे आयोजन केले जात आहे. त्यात प्रात्याक्षिके, कार्यशाळा, पीकसंग्रहालय, लागवड पध्दती, पोषक तृणधान्याबाबत मार्गदर्शन

आहार तज्ञांशी संवाद यासारख्या उपक्रमांचा समावेश केला आहे. शाळामध्ये निबंध, चित्रकला स्पर्धेचे आयोजन केले जात आहे. महिला बचत गटासाठी पाककला स्पर्धा, पथनाटय इत्यादी माध्यमातून प्रचार व प्रसिध्दी केली जात आहे. नवीन पिढीच्या व लहान मुलांच्या आवडीचे पदार्थ जसे की, ब्रेड, बिस्कीट, केक, इडली, डोसा, चकली इत्यादी पदार्थ पौष्टिक तृणधान्यावर प्रक्रिया करून बनविता येतात. असे पदार्थ बनवून त्यांचा आहारात समावेश वाढविणे आवश्यक आहे. त्यास तृणधान्य वर्षाच्या निमित्ताने मदत होईल. भारताने 2023 हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्ष म्हणून साजरे करण्याचे उचललेले पाऊल हे भारताच्या नव्हे तर संपूर्ण जगाच्या पोषण आणि आरोग्याच्या दृष्टिने अत्यंत आवश्यक आहे. खरे तर तृणधान्य/भरडधान्य हे भारतीयांचे पूर्वापार चालत आलेले मुख्य अन्न होय. त्यात बाजरी, नाचणी, वरई, राजगिरा, राळा, कोंदु, कांग यांचा समावेश होतो. भरडधान्य हे शरीरातील आम्लता कमी करणारे असून ग्लूटेन विरहित अत्यंत पोषक व पचनास सुलभ आहे. भरडधान्य रक्तातील साखर संतुलित राखण्याचे कार्य करतात. आहारातील यांच्या वापरामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. चेतातंतूचे कार्य अधिक सक्षम बनवतात तसेच कॅल्शियम, आयर्न, झिंक फास्फरस, मॅग्नेशियम पोटॅशियम इत्यादी महत्वाचे घटक द्रव्य मिळतात. तृणधान्याच्या नियमित सेवनाने लठ्ठपणा हृदयविकार, मधुमेह, मोठ्या आतड्यांचा कर्करोग होण्याचा धोका कमी असतो. हे धान्य रोग होण्यापासून बचाव करतेच परंतु रोग झाल्यानंतरही शरीराची झीज भरून काढण्याचे काम करते. शेतक-यांसाठी ही तृणधान्ये मोलाची आहे. तृणधान्याची पिके अत्यंत कमी कालावधीत घेतली जातात. त्यामुळे शेतक-यांच्या उत्पन्नात भर पडण्यास मदत होते. ही पिके घेण्यासाठी कमी साधनसामुग्रीची आवश्यकता भासते. त्यामुळे फारसा खर्च येत नाही. तसेच बदलत्या हवामानाचा तृणधान्य पिकावर फारसा काही परिणाम होत नाही. त्यामुळे शेतक-यांचे नुकसान होत नाही. या पिकांमुळे जमिनीची हानी होत नाही। कोणतेही तृणधान्य कमी पाण्यावर येत असल्याने बिल पाणी यांची मोठ्या प्रमाणात बचत होत असते. पर्यायाने प्रदुषण होत नाही.

### पौष्टिक तृणधान्याचे महत्व :

जागतिकीकरणाच्या नावाखाली ही धान्ये हद्दपार झाली आणि अधिक माधुर्य जडत्व वाढविणारी धान्ये स्वीकारली गेली. बदलत्या आहारविहार शैलीमुळे कधी काळी रोजचा आहार असणारी ज्वारीची भाकरी आज कधी कधी खाऊ लागली आहे. बदलत्या काळानुसार आणि आहार बदलाने आज संपूर्ण जग स्थुलता, प्रमेह, मधुमेह अतिसंसर्गजन्य व्याधींनी ग्रस्त आहे. व्यायामाचा अभाव, बैठे काम, डोक्याला असलेल्या काळज्या, चिंता, असंतुलित आहार या सगळ्या कारणांनी शरीरातला मेद वाढीला लागतो आणि वेगवेगळे आजार होतात. त्यामुळे श्री धान्यातून हे रोग बरे होऊ शकतात. श्री धान्याचे महत्व तेव्हापासून वाढीस लागले. उपयोगिता, जनस्वास्थ्य, धान्याची उत्पादकता, विक्री, निर्यात, उपलब्धता या दृष्टिने उचललेले हे पाऊल निश्चितच अभिनंदनीय आहे. श्री म्हणजे लक्ष्मी, धान्याला लक्ष्मी असे संबोधले आहे. या धान्याचे आयुर्वेदात अनन्यसाधारण महत्व आहे.

### आरोग्यासाठी आहाराचे नियम :

आहारात दाणे, तेलबिया, साखर, स्निग्ध पदार्थ व तेल यांचा वापर आहारात कमी प्रमाणात असावा व फळांचे प्रमाण हे त्यापेक्षा जास्त असावयास हवे. भरडधान्याचे प्रमाण हे सर्वाधिक असावयास हवे. बदलत्या काळात लोकांच्या आहार विहाराच्या सवयी बदलल्या आहे. बाजारू अन्नसेवनाची सवय जडू लागली आहे. आज

अनेकजण या सवयीने ग्रासलेले दिसतात. फास्टफूडच्या नावाखाली पोटात ढकलले जाणारे खाद्यघटक त्यांच्या पचनसंस्था व पर्यायाने आरोग्यावर अनेक प्रकारे घाला घालतात. चुकीच्या अन्नग्रहणामुळे बाधित लोक आयुष्यभर निरनिराळ्या समस्यांना सामोरे जातांना दिसतात. म्हणूनच आता पुन्हा एकदा मातीतल्या अन्नघटकांकडे लोकांची नजर वळली असून आपल्या भागात पिकणा-या धान्यापासून आणि आपल्या खाद्यसंस्कृतिने सांगितलेल्या कृतीनुसार रांधलेल्या स्वयंपाकाचे सेवन करणारा एक मोठा वर्ग बघायला मिळत आहे. आयुष्यभर औषधाच्या सहाय्याने जगायचे नसेल तर आज याखेरीज दुसरा पर्यायच राहिलेला नाही आधीच निसत्व कमी दर्जाचे भेसळयुक्त खाद्य घटक मिळत असल्यामुळे आरोग्यावर खूप परिणाम होत आहे. म्हणून आहाराचे नियम पाळले पाहिजे. त्याचप्रमाणे पौष्टीक अन्नाचा समावेश करणे योग्य आहे.

### भरडधान्य वापरण्यामागचा उद्देश :

- 1) भरडधान्याबद्दल जागृकता वाढविणे 2) भरडधान्याची शाश्वत लागवड व वापर करण्याचे फायदे लक्षात घेणे. 3) भरडधान्याला प्रतिष्ठा मिळणे व त्याच्या लागवडीसाठी प्रोत्साहन मिळणे. 4) भरडधान्य लागवड करण्यासाठी त्यांच्या किमतीत वाढ होणे आवश्यक आहे.

### पोषणविषयक पध्दतशीर व परिणामकारक आव्हाने :

पोषणविषयक पध्दतशीर व परिणामकारक आव्हाने निश्चित करून ती सोडविण्याची नीती आयोग, जागतिक अन्न कार्यक्रम घेण्याची इच्छा आहे. ही भागीदारी भरड धान्यांना मुख्य प्रवाहात आणण्यावर लक्ष केंद्रीत करेल. जमिनीत तीच ती जादा पाणी लागणारी पिके घ्यायला शेतक-यांना प्रोत्साहन दिले पाहिजे. हरितक्रांतीमुळे देशाच्या अन्नधान्य उत्पादनात बरीच वाढ झाली. त्यामुळे शेतकरी पारंपारीक पिकापेक्षा नगदी पिकांकडे अधिक वळू लागला. गेल्या काही वर्षांपासून जागतिक हवामान पालटाचा फटका शेतक-यांना मोठ्या प्रमाणात बसत आहे. आधुनिक जीवनशैलीच्या नावाखाली अनेकांच्या आहारांच्या सवयीत बदल झाला आहे. जागतिक उत्पादनाच्या 41 टक्के उत्पादन भारतात होते. आहारातील महत्व जाणून घेऊन दैनंदिन आहारामध्ये वापर होणे अत्यंत आवश्यक आहे. यासाठी जनसामान्यांच्या मनावर विविध स्तरांमधून या धान्याचे लाभ बिंबविणे आवश्यक आहे.

### भरडधान्याची वैशिष्ट्ये :

1. ही पिके अल्प पावसाच्या परिस्थितीत कोरडवाहू भागात वाढतात.
2. या धान्या पासून अलर्जीचा धोका नाही
3. या पिकांमध्ये रासायनिक खते आणि कीटकनाशके यांचा वापर अल्प प्रमाणात होतो.
4. पर्यायाने ह्या उत्पादनासाठी लागणारा खर्च कमी होऊन उत्पादनात वाढ होते.
5. ही भरडधान्य पचायला हलकी असतात.
6. भूमीतील नत्राचे प्रमाण वाढून भूमीचा पोत सुधारतो
7. ही धान्ये पक्षांचे आवडते खाद्य आहे त्यामुळे जैवविविधता वाढते.

### भरडधान्याची बाजारपेठ :

भरडधान्याला श्री धान्य असे म्हणतात. या धान्याची बाजारपेठ मुक्त राहिली तर मागणी पुरवठ्याच्या

सिध्दांताप्रमाणे उत्पादन वाढून उत्पादकांना योग्य भाव मिळेल. नागरी समाजानेही आहारात या धान्याचा वापर कायम आणि भरपूर ठेवला पाहिजे. त्याकरिता कुटूंबांच्या आहारांच्या सवयी बदलाव्या लागतील. जाहिरातीतले पदार्थ वर्ज्य करावे लागतील. पुढची पिढी सशक्त करण्यासाठी तसेच श्री धान्याची बाजारपेठ भक्कम करण्यासाठी हे महत्वाचे आहे की, त्याचा वापर मोठ्या प्रमाणात होणे काळाची गरज आहे. बदलत्या काळात खाद्यपदार्थ श्रेणीमध्ये मोडणा-या न्यूडल्स, पास्ता, न्याहरीसाठी सिरिल्स, बिस्कीटे, कूकीज, मधल्या वेळी खाण्यायोग्य तयार पदार्थ मिठाई यासारख्या “रेडी टु इट व रेडी टु सर्व्ह” श्रेणीत भरडधान्याचा वापर वाढत आहे. पोषणमूल्यवर्धित उत्पादनाच्या निर्यातीला प्रोत्साहन देण्यासाठी अर्थसंकल्पात उल्लेख केल्याप्रमाणे केंद्र सरकारने भरडधान्य संशोधन संस्था हैदराबाद, भरडधान्य पोषण संस्था हैदराबाद, अन्न तंत्रज्ञान संस्था म्हैसूर यांच्या सहयोगाने पंचवार्षिक धोरणात्मक योजना सुरू केली आहे. भारतातून संयुक्त अरब, अमिरात, नेपाळ, सौदी अरेबिया, लिबिया, ओमान, इजिप्त, येमेन, ब्रिटन आणि अमेरिका, इंडोनेशिया, बेल्जियम, जपान, जर्मनी, मेक्सिको, इटली, ब्राझील, नेदरलॅंड या प्रमुख देशांमध्ये भरडधान्ये निर्यात होतात. या भरडधान्यामुळे मुख्य धन्यापेक्षाही अधिक परकीय चलन मिळायला पाहिजे. यासाठी प्रयत्नशील राहणे आवश्यक आहे.

#### निष्कर्ष :

- मिलेटसमध्ये नायसिन भरपूर असल्यामुळे आपल्या शरीरातील एन्झाईमचे कार्य उत्तम होते.
- त्यात अँटीआक्सिडंट्स असल्याने कित्येक आजारापासून शरीराला संरक्षण मिळते.
- मिलेटसमध्ये जटिल कार्बोदके असल्याने ते पचण्यासाठी वेळ लागतो म्हणून शरीरातील साखरेचे प्रमाण कमी राहते.
- मिलेटसमधून द्राव्य व अद्राव्य तंतू आपण ग्रहण करतो. ज्याला आपण प्रीबायोटिक म्हणतो जे शरीरातील चांगल्या बॅक्टेरियाला सहाय्य करतात.
- मिलेट्स पोट आतडी स्वच्छ ठेवण्यासाठीही मदत करतात
- हे चांगले कोलोस्ट्रॉल वाढवितात व वाईट कोलोस्ट्रॉल कमी करतात एकाच धान्याकडून उत्तम गुणवत्तेचे पोषण मिळत असतांना त्याचा प्रसार व प्रचार करणे अतिशय आवश्यक आहे.

#### सारांश :

आज केवळ भारतातच नाही तर जागतिक पातळीवर आजाराचे प्रमाण वाढलेले आहे. हृदयविकार, कर्करोग, हाडांची ठिसूळता, मधूमेह अशा आजारांनी तर जागतिक आरोग्य परिषदेला भयग्रस्त केले आहे. अशा परिस्थितीत सर्व श्री धान्याचा वापर केला तर या सर्वरोगांपासून शरीराला संरक्षण मिळेल.

#### संदर्भग्रंथ :

- गुणकारी मिलेटस-अभिज्ञ सगदेव व उत्तरा सगदेव.-तरुण भारत वर्धापण दिन विशेष 2023
- शेतीपूरक व्यवसाय व उद्योगधंद्याच्या रोजगाराच्या संधी- पवन लड्डा - तरुण भारत वर्धापण दिन विशेष 2023
- अन्न हे पूर्णब्रम्ह- क्षमा आशिष धर्मपूरीवार - तरुण भारत वर्धापण दिन विशेष 2023

- अन्नक्षेत्रात व्हिएनआयटीची समिधा - प्रमोद पडोळे, सचिन मांडवगणे - तरूण भारत वर्धापण दिन विशेष 2023.
- तृणधान्याचा वापर ठरेल आरोग्यास हितकारक - प्राची श्रीकांत पालकर-तरूण भारत वर्धापण दिन विशेष 2023
- भरडधान्याच्या उपपदार्थावर हवा भर - प्रा अशोक ढगे - तरूण भारत वर्धापण दिन विशेष 2023
- पौष्टिक तृणधान्य एक गरज- संगीता माने - तरूण भारत वर्धापण दिन विशेष 2023
- भरडधान्य काळाची गरज-विजया कुळकर्णी - तरूण भारत वर्धापण दिन विशेष 2023
- तृणधान्य - सुधारित पोषण आरोग्य आणि शाश्वत अन्नप्रणाली - सचिन अडसूळ - तरूण भारत वर्धापण दिन विशेष 2023
- आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष 2023 – डॉ. अपर्णा – youtube video
- <https://kisanraj.com>
- <https://sanatanprabhat.org>
- <https://www.esakal.com>
- <https://jaaglyabharat.com>
- <https://pentimes.co.in>
- <https://mahamilets.org>