

भरडधान्याचे मानवी जीवनातील आहाराचे महत्व

मुरलीधर बापुराव गवळी

श्री निकेतन आर्ट्स कॉमर्स कॉलेज, नागपूर

Email - mgawali1972@gmail.com

भ्रमणध्वनी : 9763977028

शोधनिबंधाचा सारांश :

पूर्वीच्या काळात आपल्या देशातच नव्हे तर संपूर्ण विश्वामध्ये भरडधान्याचे फार मोठ्या प्रमाणात उत्पादन घेतल्या जात होते. भरडधान्य हे मानवी जीवन आहारामधील पौष्टिक असे खाद्यान्न असून मानवी जीवनाला निरोगी आयुष्याची संजीवनी प्रदान करणारे होते. बदलत्या परिस्थिती आणि जीवनमानानुसार भौतिक आणि जागतिकीकरणाच्या या युगामध्ये माणसांच्या जीवनमानात विविध प्रकाराचा बदल झाल्याचे आपल्याला दिसून येतो. मानवी अहारामध्ये सुद्धा अलिकडच्या काळात खूप मोठा बदल झाला. फास्ट फूड किंवा जंक फूड हे अलिकडच्या काळातील मानवी जीवनाचे खाद्य झाले. रासायनिक खते आणि किटकनाशके यांचा अतिरेकी प्रमाणात वापर केल्यामुळे मानवाला निरोगी आयुष्य जगणे कठीण झाले आहे. पूर्वीच्या काळी वापरण्यात येणाऱ्या भरडधान्यामध्ये मानवी आहारातील पोषक असे जीवनसत्व आहेत. हे संशोधन दृष्ट्या सिद्ध झाले आहे. शासनाने सुद्धा मानवाने आपल्या आहारात भरडधान्याचा वापर केला पाहिजे म्हणून शासन स्तरावर विविध उपक्रम राबविल्या जात आहे. तसेच २०२३ हे वर्ष आपल्या देशातच नव्हे तर आंतरराष्ट्रीय स्तरावर 'भरडधान्य वर्ष' म्हणून साजरे करून समाजामध्ये जनजागृती झाली पाहिजे. अशा प्रकारचा शासनाने निर्णय घेतला. मानवी जीवनाला निरोगी आयुष्य प्रदान करणारे भरडधान्य मानवी आहारातील एक खाद्यान्न म्हणून मानवी सवय झाली पाहिजे. यासाठी शासन, समाज, विविध संस्थेच्या माध्यमातून जनजागृती होणे गरजेचे आहे.

मानवाला जीवन जगण्यासाठी अन्नाची आवश्यकता आहे. 'शरीर धड तर मन धड' या उक्ती प्रमाणे मानवी मनाला जसे विचारांचे खादय हवे आहे तसे मानवी शरीराला समतोल आहाराची आवश्यकता आहे. मानवाला आपले निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी अलिकडच्या कालखंडामध्ये काय खावे आणि काय प्यावे ? यावर चिंतन करण्याची खरी गरज निर्माण झाली आहे. सध्याच्या या भौतिक युगामध्ये जीवनसत्व युक्त पौष्टिक आहार मानवाला मिळत नाही त्यामुळे मानवी जीवनात विविध आजारांचे प्रमाण वाढत चालले आहे. कारण आजच्या या काळात मानवाच्या संकुचित आणि स्वार्थी प्रवृत्तीमुळे तसेच आधुनिक काळामध्ये रासायनिक खताचा अतिरेकी वापर केल्यामुळे मानवाला निरोगी आयुष्य जगणे आजच्या काळात कठीण झाले आहे.

पूर्वीच्या काळात सेंद्रिय खतांच्या आधारे अन्नधान्य पिकविल्या जात होती त्यामुळे मानवाला जीवनसत्व युक्त समतोल आहार मिळत होता त्याचा परिणाम म्हणजे माणूस निरोगी आयुष्य जगत असून त्यांच्या आयुष्यमानात सुद्धा भर पडली होती परंतु अलिकडच्या भौतिक युगामध्ये मानवाच्या आयुष्यमानात कमतरता दिसून येत असून विविध प्रकारचे आजार निर्माण झाले आहेत. मानवी जीवन जगण्याच्या संदर्भातील हा अत्यंत चिंतनशील प्रश्न

असून यावर चिंतन करून उपाययोजना शोधून काढणे अत्यंत गरजेचे आहे. अक्राळविक्राळ रूप धारण करणाऱ्या मानवी जीवनाशी निगडित असणाऱ्या या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी तसेच मानवाला निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी कोणत्या सकस जीवनसत्व युक्त पौष्टिक आहाराची गरज आहे त्या संदर्भात आपल्या देशातच नव्हे संपूर्ण विश्वांमध्ये संशोधन सुरू आहे मानवाला निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी व त्यांचे आयुष्यमान वाढविण्यासाठी त्यावर काय उपाययोजना करता येईल या दृष्टीने अनेक स्तरांवर प्रयत्न सुरू आहे. भरडधान्य मानवी यशस्वी जीवनातील निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्ली म्हणून त्याचा आहारात वापर करणे गरजेचे झाले आहे.

आजच्या या भौतिक आणि जागतिकीकरणाच्या युगामध्ये मानवी जीवनात आहाराचे महत्व काय आहे ? तो कसा घ्यावा ? आणि कोणता घ्यावा किती घ्यावा ? याविषयी जाणून घेऊन मानवाने आपल्या पोषणात समतोल पोषक युक्त आहार घेतला पाहिजे. भरडधान्य हे मानवी जीवनाच्या निरोगी आयुष्याकरिता आणि अनेक आजारांवर रामबाण औषध म्हणून त्याकडे वैज्ञानिक दृष्ट्या बघितले जात आहे.

आधुनिक युगामध्ये आपल्या देशात झालेल्या हरितक्रांतीमुळे पारंपरिक पध्दतीने करण्यात येणाऱ्या शेतीमध्ये बदल होऊन आधुनिक पध्दतीने शेतकरी शेती करू लागला. पूर्वीच्या काळात शेतामध्ये पिकविल्या जाणाऱ्या ज्वारी, बाजरी, कुटकी, भगर, करडी अशी अनेक भरडधान्ये मागे पडली. आणि नवनवीन अन्नधान्याची पिके शेतकरी घेऊ लागला. आधुनिक जीवनमानाच्या नावाखाली जागतिकीकरणाच्या किंवा फास्ट फुडच्या या युगामध्ये मानवी आहाराच्या सवयीमध्ये कमालीचा कायापालट झाला. पूर्वीच्या काळामध्ये पिकविल्या जाणाऱ्या भरडधान्याचे उत्पन्नातील प्रमाणही कमी झाले. मागील काही वर्षांपासून जागतिक भौगोलिक वातावरणाचा परिणाम सुध्दा पिकांवर झाला आणि त्याचा फटका शेतकऱ्यांना मोठ्या प्रमाणात बसला.

भरडधान्याचे मानवी आहारातील महत्व जाणून घेऊन त्यांचा दैनंदिन आहारामध्ये समावेश होणेही काळाची गरज आहे. मानवी आहारात भरडधान्याचे महत्व काय ? हे सर्वसामान्य लोकांच्या मनापर्यंत विविध उपक्रम, कार्यक्रम, एवढेच नव्हे तर विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासाक्रमातून, शासन स्तरावरून पटवून देणे आवश्यक आहे. भरड धान्य ही अतिशय कमी पावसामध्ये वाढत असून यापासून मानवाला कोणताही धोका होत नाही. रासायनिक खताचा व किटकनाशके याचा वापर भरडधान्यामध्ये कमी प्रमाणात करावा लागतो. त्यामुळे उत्पन्नासाठी कमी खर्च लागून उत्पादनामध्ये प्रचंड प्रमाणात वाढ होते. भरडधान्यामध्ये जीवनसत्व जास्त प्रमाणात असल्यामुळे भरडधान्याला पौष्टिक धान्य म्हणून ओळखली जातात. भरडधान्य पचनासाठी हलकी असतात. भरडधान्यामुळे जमीनीचा पोत सुध्दा सुधारण्यास मदत होते. भरडधान्य ही पशूपक्ष्यांची आवडती खाद्य असल्यामुळे त्यातूनही जैवविविधता वाढण्यास मदत होते. भरडधान्यापासून विविध पदार्थ बनवून बाजारात विकल्या जावू शकतात. विविध प्रकारच्या भरडधान्यामध्ये मानवासाठी लाभदायक ठरणारे पोषक असे गुणधर्म किंवा जीवनसत्व युक्त तत्वे असल्यामुळे आजच्या या काळात भरडधान्याचे महत्व समाजापर्यंत विविध मार्गातून पोहचून त्यांचा वापर आपल्यासाठी किती फायदेशीर आहे याविषयी जनजागृती होणे काळाची गरज आहे.

भरडधान्याचा महत्वाचा गुणधर्म म्हणजे ही आकाराने बारीक व गोलाकार असल्यामुळे जशीच्या तशी आपल्याला खाण्यासाठी वापरता येतात. या धान्यावरील साल, टरफल किंवा त्यावरील कवच काढून उखळ, मुसळ किंवा जात्यावर भरडल्या जात होते. त्यामुळे या धान्याला 'भरडधान्य' असे संबोधिल्या जात होते. पूर्वीच्या काळी बहुतेक शेतकरी आपल्या शेतामध्ये खाण्यासाठी ही धान्ये विशेषत्वाने शेतीमध्ये पिकविल्या जात होती.

भरडधान्यास अलिकडच्या काळात 'श्रीअन्न' म्हणून ओळखल्या जाते. ज्वारी किंवा बाजरी ही भरडधान्यातील आकाराने मोठी असलेली धान्य आहेत तर नाचणी, वरी, राळा, कार्दो, बर्ती, प्रोसो, भगर ही आकाराने लहान असलेली धान्य आहेत म्हणून त्यांना बारीक धान्य म्हणतात.

भरडधान्य हे आशिया आणि आफ्रिका खंडातील अर्ध-उष्ण कटिबंधातील महत्वाची पिके आहेत. उच्च-तापमानाच्या प्रतिकूल परिस्थितीत त्याची उत्पादकता आणि कमी कालखंडात वाढणारी ही पिके फायदेशीर ठरत आहेत. आपल्या देशातच नव्हे तर जगातल्या अनेक भागामध्ये स्थानिक पिके म्हणून मोठ्या प्रमाणात घेतली जातात. भरडधान्याचा इतिहास जर बघितला तर ७००० वर्षांपासून ही पिके मनुष्यप्राण्यांच्या आहारातील मुख्य पिक म्हणून शेतकरी आपल्या शेतात पिकवित होती. भरडधान्य ही उबदार हवामानातील तृणधान्य असल्यामुळे दुष्काळ, रोग आणि प्रतिकूल परिस्थितीमध्ये अत्यंत फायदेशीर असतात. महत्वाचे म्हणजे जास्ती जास्त प्रमाणात त्यामध्ये पोषक घटक असतात.

पूर्वीच्या कालखंडामध्ये आपल्या देशामधून ही भरडधान्ये विदेशात निर्यात केली जात होती. तर काही भरडधान्ये ही विदेशातूनही आपल्या देशात आणली जात होती. हा भरडधान्याचा पूर्वीच्या इतिहास लक्षात घेता मानवी जीवन आहारातील भरडधान्याचे स्थान किती महत्वाचे आणि उपयुक्ततेचे होते हे त्यांच्या आयाती-निर्याती करून आपल्या लक्षात येते.

भारतीय भरडधान्य संशोधन संस्था (ICAR-IMAR) ही हैद्राबाद येथील ज्वारी आणि इतर भरडधान्यावरील मूलभूत आणि धोरणात्मक संशोधन करणारी कृषीविषयक संशोधन संस्था आहे. भारतीय कृषी संशोधन परिषदेच्या (ICAR) अंतर्गत ही संस्था कार्यरत असून भरडधान्याचे प्रजनन, सुधारणा, पॅथालॉजी आणि मूल्यवर्धन यावर ही संस्था कृषी संशोधन कार्य करीत असते. या संस्थेची स्थापना १९५८ मध्ये प्रथम करण्यात आली. त्यानंतर २०१४ मध्ये ही संस्था भारतीय कृषी संशोधन परिषद किंवा भारतीय भरडधान्य संशोधन संस्था म्हणून श्रेणी सुधारित करण्यात आली आहे.

भरडधान्याच्या उत्पादनासाठी कमी पाणी लागते आणि हलक्या दर्जाच्या जमीनीतही वाढतात. कमी मेहनत आणि कमी कालखंडात भरडधान्याचे पिक घेता येते. यासाठी रसायनिक खतांची किंवा किटकनाशकांची गरज आहे. हे पिके पर्यावरणपूरक कमी खर्चामध्ये जास्त नफा मिळवून देणारे असून सर्वात महत्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे भरडधान्याचा आपल्या सेवनात वापर केल्याने अनेक आजार आपोआप बरे होत असतात.

भरडधान्याच्या संदर्भात भारत सरकारचे असे मत आहे की, देशाच्या पोषक सुरक्षेमध्ये योगदान देण्याची फार मोठी क्षमता भरडधान्यात आहे. म्हणून भरडधान्ये हे पौष्टिक तत्वाचे भांडार- असून वातावरणाला अनुकूल अशी पौष्टिक गुणधर्म देखील भरडधान्यामध्ये दिसून येतात. आपल्या देशातील शेतकऱ्यांनी भरडधान्याचे महत्व लक्षात घेता इतर नगदी पिकांच्या मागे न लागता पूर्वीच्या काळी पारंपारिक पध्दतीने पिकवल्या जाणाऱ्या पिकांच्या संदर्भात प्रचंड प्रमाणात वाढ करून देश सुजलाम सुफलाम केला पाहिजे. फास्टफुड किंवा जंक फूडच्या युगातील पदार्थांच्या आहारी न जाता भरडधान्याला आपला आहार करून मानवी जीवनाचे आरोग्य धोक्यात येणार नाही याकडे आवर्जून लक्ष घातले पाहिजे. भरडधान्याचे महत्वाचे तत्व म्हणजे या धान्यावर कोणत्याही विशेष प्रकारची प्रक्रिया करण्याची गरज नाही. गहु किंवा तांदुळ या धान्याच्या प्रमाणात कितीतरी जास्त प्रमाणात भरडधान्यामध्ये खनिज, कॅल्शियम आणि प्रथिने असल्याचे राष्ट्रीय पोषण संस्थेने प्रयोगाद्वारा सिध्द केले आहे. कुपोषणाचे मूळ

मातांच्या कुपोषणात असल्याचे वैद्यकीय संशोधनानी सिध्द केलेल आहे. महिलांमध्ये रक्तातील लाल पेशीची कमतरता असल्याने त्यांच्या मध्ये अशक्तपणा येतो तो दूर करण्याची क्षमता भरडधान्यात आहे. हे संशोधनदृष्ट्या सिध्द झाले असून सुध्दा जास्तीत जास्त पोषकतत्व असणाऱ्या भरडधान्याकडे दुर्लक्ष केल्या जाते ही चिंतनशील अशी बाब आहे म्हणून बालक किंवा महिलेचेच आरोग्य नव्हे तर सध्याच्या दुर्लक्षित शेती व्यवस्थेवरही एक रामबाण उपाय म्हणून भरडधान्य हा सकस पर्याय आहे.

वातावरणातील बदल निसर्गाचा लहरीपणा, कोरडवाहू शेती बी-बियाणे आणि रासायनिक खतांचा अतिरिक्त खर्च हे सर्व लक्षात घेता भरडधान्ये ही यावर उपाय म्हणून जास्तीत जास्त प्रमाणात उत्पादित केली पाहिजे. आजच्या या आधुनिक युगामध्ये आधुनिक कृषी संसाधनाचा वापर करून उत्पादन घेतल्या जात आहेत आणि मानवी जीवनाच्या विनाशकारी असे विषारी पिकांची निर्मिती होत आहे. त्यामुळे अनेक आजार निर्माण झाली आहेत. ही पॉलीशड धान्य मानवी जीवन जगनाची धान्ये झाली आहेत. परंतु मानवी जीवनाची अस्सल भरण पोषण करणारी ही भरडधान्य आजच्या परिस्थितीत तितकीच महत्वाची आहेत. या पॉलीशड धान्यावर भरडधान्य ही संजीवनी ठरत आहे. त्यामुळे या भरडधान्याला मानवी जीवनात महत्वाचे स्थान प्राप्त व्हावे यासाठी आपल्या देशात नव्हे तर जागतिक सतरावर त्यांचा वापर वाढला पाहिजे यासाठी सरकारने कृषी विषयक संस्थानी, शिक्षक संस्थानी, शेतकऱ्यांनी पुढकार घेऊन सार्वत्रिक दृष्टीने कार्य करण्याची गरज आहे.

मानवी आहारातील भरडधान्याचे महत्व आणि उपयोगिता लक्षात घेता आपल्या भारत सरकारने २०२३ हे वर्ष कृषी क्षेत्रासाठी 'भरडधान्य वर्ष' म्हणून घोषित केले आहे. शेतकऱ्यांनी आपल्या शेतामध्ये भरडधान्यात येणाऱ्या ज्वारी, बाजरी, राजगिरा, कोद्रो, नाचणी, भगर, कुडकी, यासारख्या धान्यांचा समावेश करावा. कारण या धान्यांमध्ये कर्बोदके असल्यामुळे मानवांच्या आरोग्यासाठी पोषक असून कमी पाण्यात याची लागवड केली जाते. एवढेच नव्हे तर उष्ण व कोरडवाहू जमिनीत या पिकांची मोठ्या प्रमाणात लागवड केली जाते. त्यामुळे शेतकऱ्यांना चांगला नफा मिळून कुटूंबाची अन्नधान्याची गरज सुध्दा भागवू शकेल यासाठी शेतकऱ्यांनी भरडधान्याचे उत्पादन आपल्या शेतामध्ये घेण्यासाठी प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

संयुक्त राष्ट्राकडून '२०२३' हे आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष म्हणून जाहीर करण्यात आले आहे. विविध भरडधान्यातील विविध आजारबरे होण्याचे गुणधर्म असल्यामुळे भरडधान्य हे एक प्रकारे मानवी निरोगी जीवनासाठी पोषक तत्वांचे आगरच आहे. मानवाला उर्जा आणि पोषण देणारी ही भरडधान्य मानवी जीवनाच्या निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्लीच आहे. या दृष्टीने आपल्या देशाने तसेच संयुक्त राष्ट्रसंघाने २०२३ हे वर्ष भरडधान्य वर्ष म्हणून साजरा करण्याचा घेतलेला निर्णय हा मानवी जीवनाच्या कल्याणाचा आहे. मानवी जीवनाला संजीवनी प्रदान करण्याचा आहे. परंतु तो घेतलेला निर्णय केवळ मानवी मनाच्या विचारातून शरीराच्या आचरणात आणण्याची खरी गरज आहे तरच भरडधान्य हे या काळावर मानवी जीवनाला निरोगी आयुष्याचं संजीवनी देणारे रामबाण औषध ठरू शकेल असा आशावाद या संशोधनामागे आहे.

निष्कर्ष :-

भरडधान्यामध्ये सकस जीवनसत्वयुक्त समतोल पोषक आहार असल्यामुळे मानवाला निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी व आयुष्य वाढविण्यासाठी अत्यंत महत्वाचे असून ती काळाची गरज सुध्दा आहे. हे संशोधनदृष्ट्या ही सिध्द झालेले आहे. म्हणून भरडधान्याला मानवी जीवनातील आहारामध्ये महत्वाचे स्थान प्राप्त होणे गरजेचे आहे.

मानवाला उर्जा आणि पोषण देणारी ही भरडधान्य मानवी जीवनाच्या निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्लीच आहे.

संदर्भग्रंथ सूची :

- मानवी हक्क सद्यास्थिती आणि आव्हाने – प्रशांत पब्लिकेशन्स
- भरडधान्य शेती आणि वितरणासाठी प्रोत्साहन देण्याच्या दृष्टीने सुधारण्याची वेळ : पीयूष गोयल
- भरडधान्य – विकिपीडिया
- Kisanraj.com
- सनातन प्रभात 22Aug. 2022 श्री नीलेश पाटील, जळगाव
- भरडधान्य निरोगी आयुष्याची चमत्कारी गुरुकिल्ली : प्रविण डोंगर दिवे, उपसंपादक, विभागीय माहिती कार्यालय, कोकण विभाग, नवी, मुंबई
- भरडधान्ये : पोषक तत्वांचे आगर डॉ. रश्मी बंगाळे, गणेश चवरे,.19 sep 2021
- पौष्टिक तृणधान्याचे आहारातील महत्व – लोकमत 18 Feb 2023
- सुदृढ राहण्यासाठी अत्यावश्यक भरडधान्ये – Millets in Marathi 4th Nove. 2022