भारत में मिलेट्स (श्री अन्न) को प्रोत्साहित करने के लिए नवाचार

पलक अरोड़ा, संस्थापक– सतगुरु सुपरफूड्स

ऐसी कौन सी चीज है जो हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, त्वचा और बालों से संबंधित समस्याओं को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है– क्या आप किसी दवा के बारे में सोच रहे हैं? यदि हाँ, तो बिल्कुल नहीं! हम ''मिलेट्स'' नामक सुपरफूड ले रहे हैं।

श्री अन्न या मिलेट्स भारत के प्राचीन सुपरफूड हैं जो अपने अत्यधिक स्वास्थ्य लाभों के कारण आधुनिक दुनिया में लोकप्रियता प्राप्त कर रहे हैं। यह स्वाभाविक रूप से ग्लूटन मुक्त हैं और इनमें विभिन्न जीवनशैली संबंधी विकारों जो अब हमारी आदत बन गई है, को दूर करने की शक्ति है। पिछले कुछ वर्षों में, सरकार ने इन फसलों में क्षमता का एहसास किया है और भारत में मिलेट्स् को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न आशाजनक नवाचारों की शुरुआत की गई है।

मिलेट्स भारत के सबसे प्राचीन ज्ञात पारंपरिक भोजन हैं। ऐतिहासिक फसलें होने के बावजूद, ये अभी भी भारत के मुख्य भोजन नहीं हैं। पिछले अध्ययनों के अनुसार, मिलेट्स में कुपोषण, एनीमिया, टाइप 2 मधुमेह, मोटापा, कुछ प्रकार के कैंसर और पेट की कब्ज को दूर करने की बहुत बड़ी क्षमता है। इनके

जबरदस्त स्वास्थ्य लाभ हैं हालांकि, इनमें मौजूद एंटी–न्यूट्रिएंट्स जैसे टैनिन, फाइटिक एसिड आदि शरीर द्वारा पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा डालते हैं। प्रसंस्करण तकनीक जैसे कि मिलेट्स का छिलका निकालना/भिगोना/अंकुरित करना/माल्टिंग/आदि, इसे पचाना आसान बनाता है और प्रकृति में अधिक जैव–उपलब्ध बनाता है।

मिलेट्स को अपने नियमित आहार का हिस्सा बनाने और इसे वैश्विक स्तर पर ले जाने के लिए मिलेट्स में नवीनता के साथ विभिन्न प्रकार के उत्पाद समय की मांग हैं। मिलेट्स के मूल्य वर्धित उत्पादों में नवाचार जैसे रेडी–टू–कुक उत्पाद, नूडल्स, पास्ता, बेकरी उत्पाद, फ्लेक्स, रेडी–टू–ईट उत्पाद जैसे सुविधाजनक खाद्य पदार्थ लोगों को अपनी जीवन शैली में इस अनाज को अपनाने के लिए परिचित कराने के लिए आ रहे हैं। खाद्य फिल्म, खाद्य कटलरी जिसमें खाद्य चम्मच, खाद्य कुल्हड़, खाद्य प्लेट आदि शामिल हैं, भी मिलेट्स क्षेत्र का मूल्यवर्द्धन कर सकते हैं।

https://doi.org/10.52151/aet2023471.1626

2023 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यूएनजीए) में मिलेट्स के अंतर्राष्ट्रीय वर्ष के रूप में घोषित किया जा रहा है, हाल ही में प्रस्तुत बजट में श्री अन्न पर जोर देते हुए इसकी घरेलू खपत को बढ़ावा देने और मिलेट्स की राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय ब्रांडिंग के प्रयासों का भी वादा किया गया है। इसने यह भी घोषणा की है कि मिलेट्स को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न मंत्रालयों और विभागों को शामिल करते हुए एक पंचवर्षीय योजना तैयार की जाएगी। मिलेट्स को बढ़ावा देने के लिए सरकार द्वारा ऐसे प्रयास वास्तव में आशाजनक हैं।

2023 में मिलेट्स को बढ़ावा देने के लिए केंद्र और राज्य सरकारों ने हाथ मिलाया है। मिलेट्स जागरूकता बढ़ाने के लिए केंद्रीय खेल और युवा मामलों के मंत्रालय ने राज्य के खेल मंत्रालय के साथ कुछ कार्यक्रमों की भी योजना बनाई है जैसे कि खेल के लोगो, पोषण विशेषज्ञों और फिटनेस को शामिल करना। वीडियो संदेश के माध्यम से विशेषज्ञ, प्रमुख पोषण विशेषज्ञ, आहार विशेषज्ञ और अभिजात वर्ग के एथलीटों के साथ मिलेट्स पर वेबिनार आयोजित करना और फिट इंडिया ऐप के माध्यम से प्रचार–प्रसार आदि। विशिष्ट मिलेट्स–केंद्रित गतिविधियाँ जैसे महोत्सव या मेला, खाद्य उत्सव, किसानों का प्रशिक्षण, जागरूकता अभियान, कार्यशालाएँ, सेमिनार कई प्रमुख स्थानों पर होर्डिंग लगाना और प्रचार सामग्री का वितरण आम आदमी के बीच इनकी अच्छाई पर जोर देने के तरीकों का एक हिस्सा है।

मिलेट्स एक छोटी अवधि की फसल हैं, जो उपलब्ध पोषक तत्वों का उपयोग करने में कुशल हैं और खेत की बेहतर स्थिति और इनपुट के अतिरिक्त उपयोग के लिए भी अच्छी प्रतिक्रिया देती हैं, और इनके परिणामस्वरूप तीन गुना तक उपज बढ़

जाती है। सरकार मिलेट्स स्टार्ट–अप नवाचार चुनौतियों का आयोजन करके नवाचारों में धन आवंटित कर रही है जो मिलेट्स क्षेत्र में रचनात्मक सोच और नवीन रणनीतियों पर ध्यान केंद्रित करती है ताकि चिंताओं को दूर किया जा सके और मिलेट्स को दुनिया भर में वैकल्पिक स्टेपल के रूप में स्थापित करने के लिए नई तकनीकों का निर्माण किया जा सके। भारत के कृषि मंत्रालय ने अपने YouGov प्लेटफॉर्म के माध्यम से कई पहलें शुरू की हैं, जिनमें प्रतियोगिता, क्विज आदि शामिल हैं। 500 से अधिक स्टार्टअप मिलेट्स मूल्य श्रृंखला में काम कर रहे हैं, जबकि भारतीय मिलेट्स अनुसंधान संस्थान ने RKVY-RAFTAAR के तहत 250 स्टार्ट–अप को इनक्यूबेट किया है। अंतिम उत्पाद की उपज और गुणवत्ता में सुधार करने के लिए मिलेट्स प्रोसेसर द्वारा नई तकनीकों को अपनाने और उन्नत करने के लिए तेजी आई है।

ये आश्चर्यजनक अनाज गेहूं और चावल की तुलना में कम कार्बन फुटप्रिंट के साथ जलवायु के अनुकूल भी हैं। ये न केवल भविष्य के भोजन के लिए टिकाऊ विकल्प है, बल्कि मिलेट्स पानी के न्यूनतम उपयोग, कीटनाशकों/उर्वरकों का उपयोग न करके, फसल चक्र आदि के द्वारा अतिरिक्त आय स्रोत उत्पन्न करके किसानों का सहयोग(समर्थन) भी करता है।

जब मिलेट्स की बात आती है तो अतीत में बहुत सुधार देखा गया है, लेकिन नवाचार, प्रक्रिया विकास और अनुसंधान एवं विकास के लिए हमेशा गुंजाइश होती है जो क्षेत्र और अर्थव्यवस्था को एक घातीय (गुणात्मक) दर से बढ़ने में मदद करती है।

क्या आप मिलेट्स को अपनी दैनिक खुराक का हिस्सा बनाने के लिए तैयार हैं?