

मिलेट: हमारे नए जीवन के लिए पुरानी खाद्य क्रांति

श्रीमती शर्मिला ओसवाल
संस्थापक: गुडमॉम बाय 1 आर्गेनिक

इस वर्ष 2023 को भारत सरकार की पहल पर संयुक्त राष्ट्र द्वारा "मिलेट्स का अंतर्राष्ट्रीय वर्ष" घोषित किया गया है। कृषि और किसान कल्याण विभाग का उद्देश्य बड़े पैमाने पर मिलेट की खेती और खपत को बढ़ावा देना और इसे पूरी दुनिया में लाना है। मिलेट्स मानव जाति की प्राचीन फसलें हैं और भारत की कृषि में इसका बहुत महत्व है। सर्वप्रथम खेती की जाने वाली फसलों में मिलेट्स ही थीं। शोध (3,300 से 1300 ईसा पूर्व) के अनुसार, सिंधु-सरस्वती सभ्यता में मिलेट्स (श्री अन्न) का सेवन किया जाता था। मिलेट्स एशिया और अफ्रीका की आधी आबादी द्वारा खाया जाने वाला पारंपरिक अनाज है। दुनिया भर में मिलेट की लगभग 6,000 किस्में हैं। उनमें से कुछ



हैं—सोरघम (ज्वार), पर्ल मिलेट (बाजरा), फिंगर मिलेट (रागी या नचनी), ब्राउन टॉप (सामा), कोडू (आर्क), प्रोसो (चेना/बर), बार्नयार्ड (सनवा), और फॉक्सटेल मिलेट (कोरा)। मिलेट्स स्वास्थ्य के लिए

सबसे अधिक फायदेमंद होते हैं क्योंकि यह ग्लूटेन मुक्त है और पाचन तंत्र के लिए उत्तम होते हैं। साथ ही वे हमें हृदय रोगों से भी बचाते हैं। अन्य अनाजों की तुलना में मिलेट्स उगाना आसान होता है और मिट्टी और वर्षा आधारित फसल की ज्यादा मांग नहीं होती है। मिलेट्स को चावल और गेहूँ के लिए उतना समय और सार-संभाल की आवश्यकता नहीं होती है।

मिलेट लचीले अनाज हैं जो अर्ध-शुष्क वातावरण में पनपते हैं, जिससे वे उन स्थानों के लिए एक आदर्श फसल बन जाते हैं जहाँ जल प्रबंधन एक प्राथमिकता है। इनकी अधिकांश किस्में चावल की तुलना में अधिक प्रोटीन प्रदान करती हैं

<https://doi.org/10.52151/aet2023471.1619>



और चावल व गेहूँ दोनों की तुलना में इनमें लौह तत्व भी अधिक होते हैं। मिलेट खाने के भारत के लंबे इतिहास के बावजूद, 1972-1973 और 2004-2005 के बीच शहरी क्षेत्रों में मिलेट या मिलेट की खपत में 67 प्रतिशत और ग्रामीण क्षेत्रों में 59 प्रतिशत की गिरावट आई है। एक अन्य शोध के अनुसार, ज्वार, बाजरा, मक्का और रागी ने 1983 में भारतीयों की अनाज आवश्यकताओं का 23 प्रतिशत योगदान दिया, लेकिन 2011 में यह सिर्फ 6 प्रतिशत था। श्री अन्न की घटती खपत की प्रवृत्ति को उलटने के लिए, भारत ने मिलेट्स या पोषक अनाज के उत्पादन और खपत को प्रोत्साहित करने के लिए 2018 को श्री अन्न का राष्ट्रीय वर्ष घोषित किया। मिलेट्स का उत्पादन 2015-2016 में 14.52 मिलियन टन से बढ़कर 2020-21 में 17.96 मिलियन टन हो गया। तीन मिलेट-ज्वार, बाजरा और रागी, न्यूट्रल के रूप में जाने जाते हैं, और ब्राउन टॉप, कोडू, प्रोसो, बार्नयार्ड और फॉक्सटेल सकारात्मक मिलेट्स हैं। पाचन तंत्र के लिए अविश्वसनीय रूप से फायदेमंद होने के कारण ये पांच मिलेट अधिक से अधिक लोकप्रिय हो रहे हैं और मधुमेह जैसी पुरानी स्थितियों को ठीक कर सकते हैं। मोटे अनाजों की इतनी अधिक लोकप्रियता पाने के कुछ कारण इस प्रकार हैं:

मिलेट्स (सुपरफूड) खाने के कई स्वास्थ्य लाभ

मिलेट्स प्रोटीन, फाइबर, आवश्यक विटामिन और खनिजों में उच्च होते हैं। वे पोषण के पावरहाउस के रूप में प्रसिद्ध हैं। वे आहार फाइबर, कार्ब्स, प्रोटीन और स्वस्थ वसा जैसे पोषक तत्वों के साथ-साथ कैल्शियम, आयरन, मैंगनीज, जस्ता, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे खनिजों में उच्च होने के कारण प्रतिरक्षा, वजन घटाने और समग्र स्वास्थ्य में सहायता करते हैं। मिलेट्स

फिटनेस और ऊर्जा स्तर के रखरखाव में भी सहायता करता है क्योंकि वे कम कैलोरी सामग्री प्रदान करते हैं। मिलेट्स को अस्थिमा एवं माइग्रेन को कम करने तथा हमारे शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए भी प्रदर्शित किया गया है, जिससे हमारे अंग बेहतर तरीके से काम कर सकें।

मिलेट्स की खपत को बढ़ावा देने के लिए सरकारी नीतियां:

10 अप्रैल, 2008 को मिलेट्स को “न्यूट्री अनाज” के रूप में फिर से ब्रांड किया गया और 2018 को मिलेट्स के राष्ट्रीय वर्ष के रूप में निर्दिष्ट किया गया। 2021 और 2016 के बीच दुनिया भर में मिलेट्स बाजार में 4.5 प्रतिशत की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर (सी.ए.आर.जी.) होने की उम्मीद है। नोडल कृषि मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि केंद्र मंत्रालयों, राज्य सरकारों और भारतीय दूतावासों को 2023 में विभिन्न पहल करने हेतु एक समर्पित महीना अंतर्राष्ट्रीय श्री अन्न वर्ष को बढ़ावा देने और मिलेट्स के फायदों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए आवंटित किया गया है। सरकार ने मिलेट्स के अंतर्राष्ट्रीय वर्ष (आई.वाई.एम.) के शुरु होते ही देश भर में कई मिलेट-केंद्रित प्रचार कार्यक्रम निर्धारित किए हैं, साथ ही यह भी रेखांकित किया है कि मिलेट जी-20 सम्मेलनों का एक महत्वपूर्ण घटक है।

मिलेट्स किसानों को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मिलेट्स (श्री अन्न) खेत में खेती की जाने वाली सबसे सरल फसलों में से एक है। क्योंकि यह एक वर्षा आधारित फसल है, इसमें उतने उर्वरक या उतने ध्यान की आवश्यकता नहीं होती जितनी

गेहूँ और चावल में होती है। मिलेट्स, पोषण के लिए उगाई जाने वाली सबसे पहली फसलों में से एक थीं। श्री अन्न को उगाना और उनकी देखभाल करना आसान है क्योंकि उन्हें बढ़ने के लिए कम समय की आवश्यकता होती है, फसल प्रणालियों की एक विस्तृत श्रृंखला के लिए उपयुक्त होते हैं, और बदलती जलवायु और पर्यावरणीय परिस्थितियों के लिए उत्कृष्ट अनुकूल होते हैं।

श्री अन्न का भविष्य

मिलेट्स(श्री अन्न) कृषि का भविष्य हैं। इनके गुण स्वास्थ्यवर्धक हैं, खेती के लिए अच्छे और किसानों के लिए फायदेमंद हैं, जो इन्हें कृषि के लिए संभावित खेती की फसल बनाते हैं। चूंकि 2007 और 2017 के बीच भारत के भूजल में 61 प्रतिशत की गिरावट आई है। इस प्रकार, यह मिलेट्स को पानी के कम स्तर और उपयुक्त जलवायु आवश्यकताओं के कारण उगाई जाने वाली एक आदर्श फसल बनाता है। नकदी फसल होने की उनकी क्षमता और इससे प्राप्त होने वाले लाभ मिलेट्स को भविष्य में विश्व की खाद्य सुरक्षा होने का खिताब दे सकते हैं। चूंकि मिलेट्स शरीर के साथ-साथ खेती के लिए अद्वितीय गुणों के कारण वापसी कर रहा है, यह अब स्थानीय लोगों के बीच भी जाना जाने लगा है। यह पोषक तत्वों और प्रोटीन में हमेशा बेहतर रहा है और मिलेट्स को फिर से मुख्यधारा की फसल बनाने के लिए सरकार द्वारा कई पहल की गई हैं। अगर फसल को हमारे दैनिक उपभोग में शामिल कर लिया जाए तो संतुलित जीवन प्राप्त किया जा सकता है।

