

बाजरा: सुपरफूड

कृषि कुंभ (मार्च, 2023),
खण्ड 02 भाग 10, पृष्ठ संख्या 08-09

बाजरा: सुपरफूड

आशीष कुमार वर्मा¹, अमन वर्मा² एवं रवि वर्मा¹¹शोध छात्र (सस्यविज्ञान), ²शोध छात्र (कृषि प्रसार शिक्षा),
आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, अयोध्या (उ०प्र०) भारत।

Email Id: ashishverma9787@gmail.com

परिचय:

बाजरा को अक्सर सुपरफूड के रूप में संदर्भित किया जाता है और इसके उत्पादन को टिकाऊ कृषि और स्वस्थ दुनिया के दृष्टिकोण के रूप में देखा जा सकता है। बाजरा से जुड़े बहुआयामी लाभ पोषण सुरक्षा, खाद्य प्रणाली सुरक्षा और किसानों के कल्याण से संबंधित मुद्दों का समाधान कर सकते हैं। इसके अलावा, बाजरे से जुड़ी कई अनूठी विशेषताएं उन्हें एक उपयुक्त फसल बनाती हैं जो भारत की विविध कृषि-जलवायु परिस्थितियों के लिए अनुकूल है। इन कारकों का हवाला देते हुए, वर्ष 2018 को पहले ही बाजरा का राष्ट्रीय वर्ष घोषित किया जा चुका है और जिसके बाद आज विश्व 2023 को "अंतर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष" के रूप में मनाया रहा है। हालांकि, एक सुपरफूड के रूप में उनके महत्व को स्वीकार करने के बावजूद, आम धारणा यह है कि बाजरा को तेजी से "गरीब व्यक्ति के भोजन" के रूप में देखा जा रहा है। इसलिए, मोटे अनाजबाजरा को पोषक अनाज के रूप में फिर से ब्रांड करना और उनके उत्पादन और खपत को बढ़ावा देना आवश्यक है।

भारत में बाजरा उत्पादन

भारत में वर्तमान में उगाई जाने वाली तीन प्रमुख बाजरा फसलें ज्वार (ज्वार), बाजरा (मोती बाजरा) और रागी (उंगली बाजरा) हैं। इसके साथ ही, भारत कोदो, कुटकी, छेना और सनवा जैसे "छोटे बाजरा" की जैव-आनुवंशिक रूप से विविध और

स्वदेशी किस्मों की एक समृद्ध सरणी विकसित करता है। प्रमुख उत्पादकों में राजस्थान, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, कर्नाटक, तमिलनाडु, महाराष्ट्र, गुजरात और हरियाणा शामिल हैं।

बाजरा के प्रचार की आवश्यकता:

जलवायु अनुकूल फसल: चूंकि बाजरा जलवायु तनाव, कीटों और बीमारियों के लिए प्रतिरोधी है, यह उन्हें बदलती दुनिया की जलवायु में भूख से निपटने के लिए एक स्थायी खाद्य स्रोत बनाता है। इसके अलावा, बाजरा पानी या इनपुट-गहन नहीं है, जो उन्हें जलवायु परिवर्तन को संबोधित करने और लचीला कृषि-खाद्य प्रणालियों के निर्माण के लिए एक स्थायी रणनीति बनाता है।

पोषण सुरक्षा: बाजरा आहार फाइबर में उच्च हैं, पोषक-अनाज आयरन, फोलेट, कैल्शियम, जिंक, मैग्नीशियम, फास्फोरस, तांबा, विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट सहित पोषक तत्वों का एक पावरहाउस हैं। वे न केवल बच्चों के स्वस्थ विकास और विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं बल्कि वयस्कों में हृदय रोग और मधुमेह के जोखिम को कम करने के लिए भी दिखाए गए हैं। बाजरा, लस मुक्त और कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाला भोजन मधुमेह रोगियों के लिए अच्छा है और हृदय रोगों और पोषण की कमी से निपटने में मदद कर सकता है।

आर्थिक सुरक्षा: बाजरा सूखे, कम उपजाऊ, पहाड़ी, आदिवासी और वर्षा आधारित क्षेत्रों में

उगाया जा सकता है। इसके अलावा, बाजरा मिट्टी के लिए अच्छे होते हैं, खेती के चक्र कम होते हैं और कम लागत वाली खेती की आवश्यकता होती है। इन विशेषताओं को देखते हुए बाजरा के उत्पादन के लिए कम निवेश की आवश्यकता होगी और इस प्रकार यह किसानों के लिए एक स्थायी आय स्रोत साबित हो सकता है।

बाजरा का संयमित उपयोग:

हरित क्रांति: हरित क्रांति के साथ, खाद्य सुरक्षा और गेहूं और चावल की उच्च उपज वाली किस्मों पर ध्यान केंद्रित किया गया था। इस नीति का एक अनपेक्षित परिणाम बाजरा के उत्पादन में क्रमिक गिरावट थी। इसके अलावा, एमएसपी के माध्यम से गेहूं और चावल को प्रदान किए गए लागत प्रोत्साहन ने बाजरा के उत्पादन को हतोत्साहित किया।

प्रसंस्कृत खाद्य की बढ़ी हुई मांग: समानांतर में, भारत ने अल्ट्रा-प्रोसेस्ड और रेडी-टू-ईट उत्पादों की उपभोक्ता मांग में उछाल देखा, जो सोडियम, चीनी, ट्रांस-वसा और यहां तक कि कुछ कार्सिनोजेन्स में उच्च हैं। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के तीव्र विपणन के साथ, यहां तक कि ग्रामीण आबादी भी मिल-प्रसंस्कृत चावल और गेहूं को अधिक आकांक्षी मानने लगी है।

दोहरा बोझ: इसने हमें सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से पीड़ित माताओं और बच्चों के दोहरे बोझ और मधुमेह और मोटापे के आश्चर्यजनक प्रसार के लिए प्रेरित किया है।

सरकार द्वारा उठाए गए कदम:

एमएसपी में वृद्धि: सरकार ने बाजरा के एमएसपी में बढ़ोतरी की है, जो किसानों के लिए एक बड़ी कीमत प्रोत्साहन के रूप में आया है। इसके अलावा, उपज के लिए एक स्थिर बाजार प्रदान करने के लिए, सरकार ने सार्वजनिक वितरण प्रणाली में मोटे अनाज को शामिल किया है।

इनपुट सपोर्ट: सरकार ने किसानों के लिए बीज किट और इनपुट का प्रावधान शुरू किया है, किसान उत्पादक संगठनों के माध्यम से मूल्य श्रृंखला का निर्माण किया है और बाजरा की बिक्री का समर्थन किया है।

एकीकरण दृष्टिकोण: महिला एवं बाल विकास मंत्रालय पोषक-उद्यानों की स्थापना, फसल विविधता और आहार विविधता के बीच अंतर्संबंधों पर अनुसंधान को बढ़ावा देने और पोषक तत्वों के लिए उपभोक्ता मांग उत्पन्न करने के लिए व्यवहार परिवर्तन अभियान चलाकर कृषि और पोषण के चौराहे पर काम कर रहा है।

कथा को बदलना: बाजरा से जुड़ी खपत और व्यापार के दृष्टिकोण के बारे में सामान्य धारणा को बदलने और मोटे अनाज ६ बाजरा को पोषक-अनाज के रूप में फिर से ब्रांड करने की आवश्यकता है। इसके अलावा, नागरिक समाज स्वस्थ खाद्य पदार्थों को चुनने की दिशा में छोटे कदम उठाकर जन आंदोलन शुरू कर सकता है, जो पर्यावरण के लिए अच्छे हैं और हमारे किसानों को आर्थिक समृद्धि लाते हैं। गेहूं और चावल की तर्ज पर एमएसपी: सरकार पायलट आधार पर गेहूं और चावल की तर्ज पर बाजरे को एमएसपी देने की कोशिश कर सकती है (एमएसपी पर खरीद की राज्य गारंटी)।

मिशन मोड पहल: सरकार किसानों को उनके स्थानीय फसल पैटर्न को भारत के विविध 127 कृषि-जलवायु क्षेत्रों में संरेखित करने और स्थानीय स्थलाकृति और प्राकृतिक संसाधनों के साथ बाजरा की खेती को बढ़ावा देने के लिए प्रोत्साहित कर सकती है।

अंतर-मंत्रालयी दृष्टिकोण: एक बहु-मंत्रालयी नीति ढांचे की आवश्यकता है जिसका उद्देश्य एक आत्मनिर्भर भारत का निर्माण करना है और आत्मनिर्भरता और सतत विकास के लिए वैश्विक आह्वान के साथ प्रतिध्वनित होता है।