उत्तराखंड के पोषक मोटे अनाजो का उपयोग करेगा कुपोषण को दूर

कृषि कुंभ (दिसंबर, 2022),
खण्ड 02 भाग 07, पृष्ठ संख्या 43–46

उत्तराखंड के पोषक मोटे अनाजो का उपयोग करेगा कुपोषण को दूर

अजय कुमार[1] व अरुण भट्ट[2]

[1]वानिकी महाविद्यालय, वी0च0सिं0ग0 उत्तराखंड औद्यानिकी एवं वानिकी विश्वविद्यालय, रानीचौरी, टिहरी गढवाल, उत्तराखंड

[2]सह आचार्य, डिपार्टमेंट ऑफ बायोटेक्नोलॉजी, गोविन्द बल्लभ पंत इंस्टिट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग, एंड टेक्नोलॉजी, घुरदौड़ी, पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखंड भारत।

पिछले कुछ वर्षो में आर्थिक प्रगति के बावजूद कुपोषण भारत में एक समस्या बना हुआ है। वैश्विक भूख सूचकांक (ग्लोबल हंगर इंडेक्स)-2017 के अनुसार भारत 119 देशो में 100 वे स्थान पर है जो की एक गंभीर चिंता का विषय है। कुपोषण को कम करने के लिए खाद्य व पोषण सुरक्षा बहुत महत्वपूर्ण है। धान और गेंहू पर पोषण के लिए निर्भरता हमारी खाद्य सुरक्षा को खतरे में डालता है। धान और गेंहू को प्राथमिकता दिए जाने की वजह से कौनी और चीना का उत्पादन तो उत्तराखंड से लुप्त होता जा रहा है जबकि मंडुआ का रकबा 2006–07 में 10746 हे. की तुलना में 2016–17 में 9212 हे. हो गया है। इन फसलो के उत्पादन के घटने से एक बड़ी आबादी को कुपोषण का सामना करना पड़ रहा है। आज के समय में जहाँ अनाज की पर्याप्त उपलब्धता है वंही सही पोषण न मिल पाना एक चुनौती है। इसी चुनौती से निपटने और देश में उगाई जाने वाली कदन्न फसलो (पोषक मोटे अनाजो) को अंतर्राष्ट्रीय पहचान दिलाने के लिए 2023 में अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष मनाये जाने के भारत सरकार के प्रस्ताव को संयक्त राष्ट्र संघ द्वारा स्वीकृति दी गई है। इससे विश्व में पोषक अनाजो के प्रति जागरूकता बढ़ेगी ओर नई पीढ़ी भी पोषक अनाजो को अपने भोजन में शामिल करेंगी।

उत्तराखंड में कुपोषण की स्थिति

कुपोषण का मुख्य कारण भोजन व भोजन में पोषक तत्वों की कमी है। कुपोषण से सबसे ज्यादा महिलाये, बच्चे व युवा प्रभावित होते है. लडकियों व महिलाओ में खून की कमी (अनेमिया), बच्चो में नाटापन (सटनिंग), निर्बलता (व्यसटिग), कम वजन जबकि युवाओ में अधिक वजन मुख्य लक्षण है। रास्ट्रीय पारिवारिक स्वास्थ सर्वे के अनुसार वर्ष 2005–06 की तुलना में उत्तराखंड में अनीमिया, बच्चो में नाटापन और कम वजन की स्थिति में 2015–16 में थोडा सुधार हुआ है जबकि बच्चो में निर्बलता और युवाओ के अधिक वजन की समस्या 2005–06 की तुलना में 2015–16 में बढ़ी है (तालिका १)।

तालिका (१): उत्तराखंड में कुपोषित महिलाये व बच्चो की स्थिति

कुपोषण	200506- (%)	2015-16 (%)	वृद्धि / कमी
खून की कमी (anemia)	69.2	59.8	-9.4
नाटापन (stunting)	39.6	33.5	-6.1
निर्बलता(waisting)	18.2	19.5	1.3
कम वजन(Underweight)	31.7	26.6	-5.1
अधिक वजन (overweight)	11.4	17.7	6.3

स्रोत :Nutrition atlas

खाद्य सुरक्षा को प्रभावित करने वाले कारक

खाद्य सुरक्षा सुखा, प्रतिव्यक्ति कम आय, गरीबी, खाद्य पदार्थो की अनुपलब्धता, बीमारी, बदलता मौसम, पीने के पानी की कमी और महिलाओ व जनजातीय समूहों में पोषण को लेकर जानकारी का आभाव से मुख्यतः प्रभावित होती है।

कुपोषण को दूर करने में पोषक अनोजो का महत्त्व

पोषक अनाजो का कुपोषण को दूर करने में एक बड़ा योगदान हो सकता है। इन अनाजो में अधिक मात्रा में रेशा, कैल्शियम, आयरन और फॉस्फोरस पाया जाता है(तालिका 2)। इसमें गेंहू व धान की तुलना में अधिक मात्र में प्रोटीन व रेशा पाया जाता है। इनमें खनिज तत्व भी प्रचुरता में होते हैं जिससे कुपोषण की समस्या दूर होती है। यह पोषक अनाज आज के समय में जीवन शैली से जुडी बीमारियों जैसे मधुमेह, ह्रदय रोग, थायरोइड, पेट से सम्बंधित बीमारियों व मोटापे से निपटने में सक्षम है पोषक अनाजो के आटे में ग्लूटन नहीं होता है अतः इसके उपयोग से पेट की समस्या नहीं होती है। यह अनाज पेट में धीरे धीरे पचते है जिसकी वजह से खून में तेजी से सुगर नहीं बढ़ती है इसलिए आजकल डॉक्टर मधुमेह के रोगियों को चावल की जगह झंगोरे के चावल खाने की सलाह दे रहे है। पोषक अनाजो के उपयोग से न सिर्फ खाद्य और पोषण सुरक्षा सुनिश्चित होगी बल्कि गेहूं व् चावल पर निर्भरता भी कम होगी। अतः स्वस्थ जीवन के लिए इन पोषक अनाजो को अपने दैनिक भोजन में शामिल करने की जरुरत है.

पोषक अनाज उगाने से किसानो को लाभ

किसानो के लिए भी इन फसलो का उत्पादन लाभप्रद है क्योकि जहाँ एक किलो मंडुए या झंगोरे को उगाने में जहाँ 650–1000लीटर पानी की आवश्कता होती है वहीं एक किलो चावल उगाने में 5000लीटर पानी लगता है अतः पर्यावरण को संरक्षित करने में भी इनकी अहम् भूमिका हो सकती है। इनका उत्पादन मुख्यतः वर्षा आधारित क्षेत्रो में किया जाता है जबकि सिंचित क्षेत्रो में भी इनकी अधिक उपज कम लागत में ली जा सकती है। वर्षा आधारित क्षेत्रो में चारे की समस्या रहती है और यह फसले पौष्टिक पशु चारा मुहैया करने में सक्षम है मोटे अनाजो में सूखे को सहने की क्षमता धान और गेंहू की तुलना में अधिक होती है।

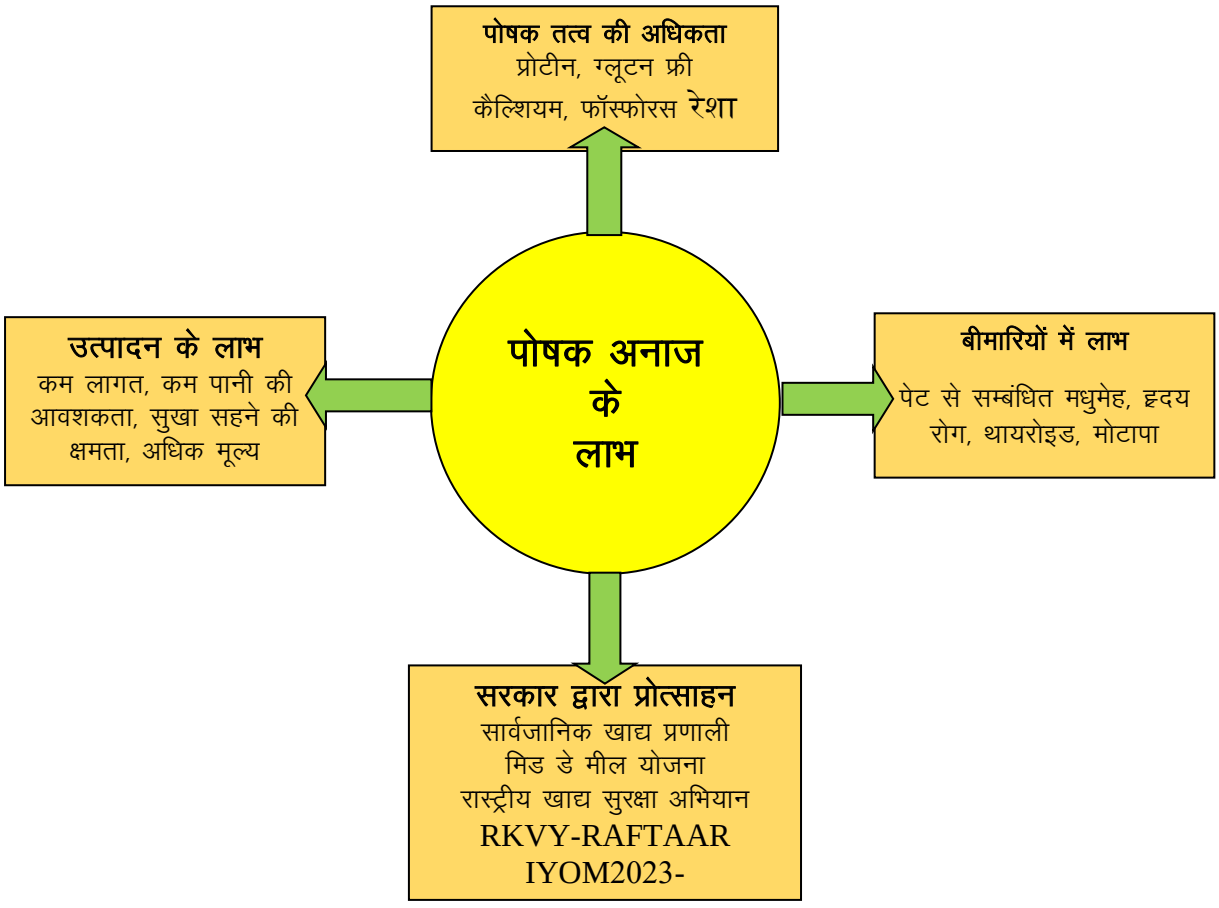
तालिका 2 : उत्तराखंड में पाए जाने वाले मोटे अनाज (पोषक अनाज) में चावल व गेंहू की तुलना में पोषक तत्वों की मात्रा

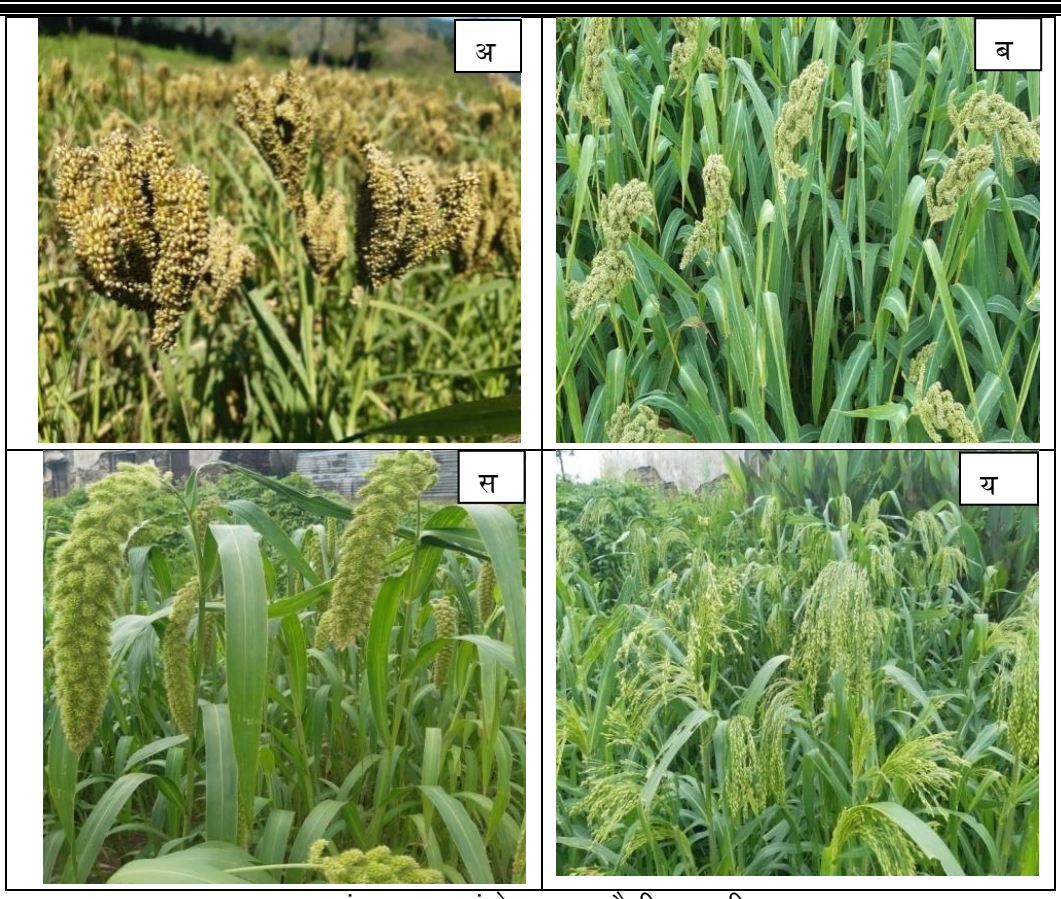
पोषक अनाज	प्रोटीन	रेशा	Ca	P	Fe	Mg	Na	K	Cu	Mn	Zn	थाईमिन	राइबोफ्लेबिन	नियासिन
	(g/100g)		(mg/100g)											
मंडुआ (Finger Millet)	7.3	3.6	344	283	3.9	137	11	408	0.47	5.49	2.3	0.42	0.19	1.1
चीना (Proso millet)	12.5	2.2	8	206	2.9	114	5	195	0.8	1.6	1.7	0.41	2.8	4.5
कौणी (Foxtail millet)	12.3	8	31	290	2.8	143	1.3	364	0.59	1.16	3.51	0.59	0.11	3.2
झंगोरा (Barnyard Millet)	11.6	14.7	22	280	18.6	82	-	-	0.6	0.96	3	0.33	0.1	4.2
चवल (Rice)	6.8	0.2	10	160	0.5	32	6	130	0.25	1.1	1.2	0.41	0.0149	1.62
गेंहू (Wheat)	11.8	1.2	41	306	3.9	120	3	363	0.9	13.3	1	0.41	5.46	5.5

पोषक अनाज के उत्पादन को बढ़ावा देने से पानी की कमी और बढ़ते तापमान के कारण खाद्यान उत्पादन पर मंडराते संकट को दूर किया जा सकता हैं पोषक अनाज के उत्पादन करने से विविधता पूर्ण खेती को बढ़ावा मिलेगा, जिससे मिट्टी की उर्वरता बढ़ेगी साथ ही रासायनिक उर्वरकों व कीटनाशकों के इस्तेमाल में कमी आएगी। भारत सरकार द्वारा मंडुए के उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य रु. 3578/- कुंतल घोषित किया है जो की धान के न्यूनतम समर्थन मूल्य रु. 2040/- कुंतल की तुलना काफी अधिक है अतः छोटे एवं सीमांत किसानो की लिए भी इनका उत्पादन करना लाभकारी है।

पोषक अनाजो को बढ़ावा देने के लिये केंद्र सरकार व उत्तराखंड सरकार के प्रयास

पोषण, पारिस्थिकी व पर्यावरण के लिए लाभकारी होने की वजह से केंद्र व राज्य सरकारे इसके उपयोग व उत्पादन को प्रोत्साहित कर रही है। राज्य सरकारे सार्वजानिक खाद्य प्रणाली व मिड-डे मील में पोषक अनाजो को शामिल कर रही है जो बच्चो व महिलाओ के स्वास्थ के लिए लाभकारी होगा। राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन के तहत पोषक अनाज उप–मिशन के माध्यम से मोटे अनाज के उत्पादन को बढ़ावा दिया जा रहा है। केंद्र सरकार ने मोटा अनाज की खेती के लिए प्रेरित करने के लिए साल 2018 मोटा अनाज वर्ष के रूप में मनाया था जबकि उत्तराखंड सरकार ने मंडुए, झंगोरे व अन्य पोषक अनाजो के उत्पादन और मांग को बढ़ावा देने के लिए अंतर्राष्ट्रीय मिलेट महोत्सव दिसम्बर–2021में मनाया। सरकार आर्गेनिक मंडुआ व झंगोरे को डेनमार्क व यूरोप के बाजार में निर्यात करने पर भी काम कर रही है। उत्तराखंड सरकार मंडुआ, झंगोरा, कौणी, चौलाई, कुट्टू आदि फसल किसानो से सीधे खरीदने की भी योजना चला रही है जिससे किसानो को इन फसलो का सही मूल्य मिल सके।





अः मंडुआ, **बः** झंगोरा, **सः** कौणी, **यः** चीना

यदि भारत को पोषक खाद्य पदार्थों की बढ़ती मांग से निपटना है तो वर्षा आधारित क्षेत्रो में दूसरी हरित क्रांति जरूरी है। यह तभी संभव है जब कृषि शोध और मूल्य नीति मोटे अनाजों को केंद्र में रख कर बने।भारत सरकार, उत्तराखंड सरकार व किसानो के प्रयासों से मंडुआ, झंगोरा, कौणी व चीना का उत्पादन व उपयोग बढेगा. इन पौष्टिक अनाजो को बढ़ावा देने व भोजन में शामिल करने से कुपोषण, जैव विविधता व जलवायु परिवर्तन की चुनौतियों से लड़ने में भी सहायक सिद्ध होंगी।

***