

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 03 भाग 08, (जनवरी, 2024)
पृष्ठ संख्या 17-19

बुंदेलखण्ड में मोटे अनाजो का महत्व एवं भूमिका



अमर सिंह गौड़¹, दीपक प्रजापति², अजीत जायसवाल³
एवं जगन्नाथ पाठक⁴

मृदा विज्ञान एवं कृषि रसायन विभाग, कृषि महाविद्यालय

^{1, 3} सहायक प्रध्यापक, जननायक चन्द्रशेखर विश्वविद्यालय, बलिया

⁴ प्रध्यापक, बाँदा कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय,
बाँदा, उत्तर प्रदेश-210001, भारत।

Email Id: amarsinghg23@gmail.com

भूमिका:

भारत में अक्सर कृषि के लिए गेहूँ, मक्का और चावल जैसी बड़े दाने वाली फसलों के महत्व को भली-भाँति समझा गया है जबकि छोटे बीज वाली फसलों जैसे ज्वार-बाजरा, रागी, महुआ, कोदो सावन, झगोरा, कंगनी, कुकुम, कोणी, चीणा आदि छोटे अनाज का एक समूह जिसे मिलेट्स या मोटा अनाज के नाम से जाना जाता है और इसके महत्व को वर्षों से अनदेखा करते आ रहे हैं। प्रायः यह देखा गया है कि जब हम मोटे अनाज की फसले उगाते हैं तो उसे हम आमतौर पर छोटी फसलों के रूप में देखते हैं। मोटे अनाज अपने अस्तित्व खो चुके होने के कारण इसे पूरे विश्व में पुरातात्विक खोज अभियान के रूप में देखा जा रहा है। इसकी खेती को करना महत्वपूर्ण और चुनौतीपूर्ण बन गई है जिसे न तो प्राथमिक खाद्य के रूप में उपयोग किया जा रहा न ही इसकी खेती बड़े स्तर पर कर रहे हैं।

परिभाषा:

मिलेट्स या मोटा अनाज छोटे दानो वाली फसलों का एक समूह है जो मुख्यतः उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय जलवायु में खेती के लिए अनुकूल माना जाता है और इसे सीमित स्रोतों के साथ उगाया जा सकता है। यह फसल जलवायु के अनुकूल, कठोर और शुष्क भूमि वाली फसलें हैं जिनका खाद्य एवं पोषण सुरक्षा में मुख्य योगदान है और सतत कृषि और खाद्य सुरक्षा में महत्व रखती है। इन

फसलों में मुख्यतः ज्वार-बाजरा, रागी, महुआ, कोदो, सावन, झगोरा, कंगनी, कुकुम, कोणी, चीणा आदि शामिल हैं। यह फसल एशिया और अफ्रीका के मानव जाति द्वारा उगाई जाने वाली पहले फसलों में आती है, जिसका पुराने जमाने में बड़ा महत्व रहा है। खाद्य की आवश्यकता बढ़ने के साथ-साथ विकासशील सभ्यताओं के कारण इसका उपयोग कम होने से ये अपना अस्तित्व खो चुका है लेकिन पोषण के नजरिये से ये बड़ी महत्वपूर्ण हैं। इसकी खेती प्रायः खरीफ के मौसम में की जाती है। जो कम वर्षा (2-4 महीने) में अपना जीवन चक्र पूरा कर लेती है। हालांकि इसमें कुछ अधिकांश गर्म मौसम में भी संतोषजनक रूप उत्कृष्ट पैदावार देती है। इसी कारण इसकी खेती दुनिया के लाखों लोगों के अर्द्ध शुष्क और शुष्क क्षेत्रों में रहने वालों का मुख्य आहार है।

भारत विश्व में श्रीअन्न की आत्मनिर्भरता बढ़ाने के लिए प्रयासरत है और वर्ष 2019 को मिलेट्स वर्ष के तौर पर मनाया, वही 2023 को भारत ने अन्तराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के तौर पर मनाने के लिए संयुक्त राष्ट्र संघ को प्रस्ताव दिया तदोपरांत 2023 को अन्तराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष मनाया जा रहा है इसी उपलक्ष्य में राजमाता सिन्धिया राजे कृषि विश्वविद्यालय ग्वालियर, मध्यप्रदेश नाबार्ड और इफको के सहयोग से अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष आपके प्रचार-प्रसार के लिए 1 मई से 25 दिसम्बर मिलेट्स स्कूल ऑफ द ईयर का रेडियो कार्यक्रम किया गया था।

हमारे देश में श्री अन्न या मोटे अनाज जैसे ज्वार, बाजरा, कोदो, कुटकी की खेती आदिकाल से की जा रही है। यजुर्वेद जैसे ग्रन्थो अथवा सिन्धु सभ्यता के अवशेषो जैसे अन्य जगहो पर श्री अथवा मोटे अनाज का प्रमाण मिलता है।

हमारा सौभाग्य है कि प्रधानमंत्री जी का नेतृत्व मिला जिसने दुनिया में भारत के गौरव को

प्रचारित कराया है आज मोदी जी की पहल पर 21 जून को दुनिया योग कर रही है। उनके अनुरोध वर्ष 2018 के प्रस्ताव के आधार पर आज 2023 को सभी लोग अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष मना रहे हैं। इसका उद्देश्य सारी दुनिया को मोटे अनाज में पोषक तत्वों के महत्व, के लाभ,

उत्पादन और पर्यावरण संरक्षण के लाभों से परिचित कराना है। इसी क्रम में राजमाता सिन्धिया राजे कृषि विश्वविद्यालय द्वारा प्रदेश में श्री अन्न के उत्पाद, खपत और संरक्षण हेतु प्रचार-प्रसार के कार्य किये जा रहे हैं। श्री अन्न और मोटे अनाज के संवर्धन और प्रबंधन के लिए मोदी जी द्वारा ऐतिहासिक कार्य किये जा रहे हैं। मिलेट्स संवर्धन के लिए राष्ट्रीय स्तर पर बहुत अधिक प्रयोजनाए चलायी जा रही हैं। देश के 19 जिलों को एक जिला एक उत्पाद के अभियान से जोड़कर कार्य किया जा रखा है। प्रोडक्ट्स मार्केटिंग (आनाज से विभिन्न प्रकार के सामग्री बनाकर प्रोत्साहित किया जा रहा है) कृषि को आर्गेनिक खेती से जोड़ कर उत्पादन को प्रोत्साहित किया जा रहा है। जिससे अधिक उत्पादन किया जा सके। प्रशिक्षण, संगोष्ठी और कृषि साहित्य के माध्यम से किसानों को जागरूक किया जा रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय वर्ष खरीफ 2023 के अंतर्गत सभी कृषि विज्ञान केन्द्रों पर मोटे अनाज के फसल संग्रहालय के आयोजन कर उत्पादन के वैज्ञानिक तरीकों को बताया जा रहा है। भारतीय परम्परा में श्री शब्द समूह का प्रतीक और लक्ष्मी जी का पर्यायवाची माना जाता है जो साफ रूप से बताता है कि मोटे आनाज को शामिल करने

से घर और जीवन में समृद्धि होती है। श्री अन्न यह केवल खेती और खाने तक ही सीमित नहीं है यह छोटे किसानों की समृद्धि का द्वार तो है ही देश के करोड़ों लोगों के पोषण का आधार भी है। मोटे अनाज के इन्ही चमत्कारी गुणों को देखते हुए हमारे यशस्वी वैश्विक नेता श्री नरेन्द्र मोदी जी ने मोटे आनाज से श्री अन्न पॉपुलर वर्ष मिलेट्स के अंतर्गत 18-19 जून



को नई दिल्ली में प्रस्तुत कर दुनिया भर से लोगों को भोजन और खेती का आधार बनाने के लिए वैश्विक आंदोलन का शंखनाद किया गया है और अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष 2023 के उपलक्ष्य में मिलेट्स के उत्पादन, प्रसंस्करण और विपणन, उपयोग के लिए देश भर के वैज्ञानिकों को

जोड़कर कार्य करने की जो पहल की गई है वह देश भर में मिलेट्स के उत्पादन और उत्पादकता के लिये मील का पत्थर साबित होगा। मिलेट्स स्कूल ऑफ द इयर कार्यक्रम हिंदी भाषी सभी राज्यों के किसान, व्यापारियों और कृषि छात्रों के विकास और उद्यमिता के लिए अत्यंत लाभकारी होगा।

विश्वविद्यालय के प्रयास से श्री अन्न अथवा मोटे अनाज के उत्पादन विवरण और उपयोग हेतु जन जागरूकता को करने में कर रहे हैं। श्री अन्न अथवा मोटे अनाज के भारतीय परम्परा के पुनर्जागरण का भारत के प्रत्येक नागरिक का परम् कर्तव्य है। क्योंकि मोटे आनाज उगाने के लिए किसी प्रकार की रासायनिक खाद और कीटनाशक की जरूरत नहीं होती है। यह प्राकृतिक रूप से उगाये जाते हैं। इससे मानव स्वास्थ्य को रासायनिक खाद के नुकसान से बचाव होता है। इसकी खेती में बहुत हद तक धन की बचत होती है। मोटे आनाज की खेती भारतीय जलवायु खास कर बुदेलखण्ड के प्राकृतिक वातावरण के लिए पूरी तरह से उपयुक्त है। कम उपजाऊ जमीन और सिंचाई की सुविधा न होने के साथ-साथ बढ़ते हुए जलवायु में तापमान के अनुरूप इसकी खेती की जा सकती है।

इस तरह कृषि पर जलवायु परिवर्तन से होने वाली क्षति और हानियों से भी मोटे आनाज की खेती की सुरक्षा करती है इसलिये श्री अन्न जैसे फसलों की क्लाइमेट स्मार्ट एग्रीकल्चर माना गया है। इन फसलों द्वारा कार्बन उत्सर्जन भी कम होता है तथा पानी भी कम लगता है। पोषकतत्व के मामले में मोटे अनाज सुपर फूड है। इसमें पोषक तत्व गेहूँ, चावल जैसे मोटे अनाज से 15-20 गुना अधिक होती है। लौह तत्व की मात्रा अधिक होने के कारण बढ़ते बच्चे और महिलाओं में एनिमिया की बीमारी के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। बदलती जीवनशैली के कारण जो मोटापा, तनाव, पाचन क्षमता में भी कमी होती है उच्च रक्त ताप, एनिमिया और डायबिटीज जैसे बड़ी बीमारियों से अधिक आबादी पीडित है जो मोटे आनाज के सेवन से खतरा कम होता है।

आयरन की बात की जाय तो 0.2% से 6.4% तक पाया जाता है। वहीं फोलिकएसिड 15% से 39% तक पाया जाता है। मोटे अनाजों में प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व होने के बावजूद इसका उपयोग बहुत कम मात्रा में किया जा रहा है। अगर हम अपने रोजाना भोजन में उपयोग में लायें तो इसे खिचड़ी, रोटी, उपमा, इडली, डोसा, लड्डू, कुकीज आदि के रूप में सेवन कर सकते हैं।

वर्तमान समय में जैसे-जैसे मोटे अनाज में पाये जाने वाले पोषक तत्वों और उनके उपयोग से दूर होने वाली बीमारियों तथा अन्य लाभों के बारे में समाज अवगत होता जा रहा है वैसे ही इन अनाजों की माँग राष्ट्रीय तथा विश्व स्तर पर बढ़ रही है। प्रायः देखा गया है कि जैव विधि से उगने वाले मोटे अनाजों का

मोटे अनाज	प्रोटीन (ग्राम)	कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	वसा (ग्राम)	फाइबर (ग्राम)	कैल्शियम (मिलीग्राम)	फास्फोरस (मिलीग्राम)	उर्जा (किलोजूल)
ज्वार	10.4	72.6	1.9	1.6	25	222	1456
बाजरा	11.6	67.5	5.0	1.2	42	296	1396
रागी/महुआ	7.3	72.0	1.3	3.6	344	283	1314
चीणा	12.5	70.3	1.1	2.2	14	206	307
इंगोरा	11.6	74.4	5.8	14.7	14	121	330
कोणी/कंगनी	12.3	5.8	4.3	8.0	31	200	391

स्वस्थ जीवन और प्रसन्न मन के लिये मोटे अनाज का सेवन ही सबसे प्रभावी माना गया है। जहाँ एक ओर जीवनशैली जनित रोग नियंत्रित होता है वहीं प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, जिंक, फाइबर जैसे शरीर के लिये और लामदायक पोषक तत्व मिलते हैं। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। मेरा अनुमान है कि सदी की सबसे बड़ी त्रासदी का यह सबक है कि हमें अपने रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाना चाहिए, यह कहना उचित होगा कि श्री अन्न का सेवन पोषण सुरक्षा युक्त हो जीवन हो सकता है पौष्टिक के संदर्भ में बात करें तो मोटे आनाज इससे काफी आगे रहता है।

मूल्य बाजारों में काफी अधिक है जहाँ शॉपिंग मॉल तथा अन्य ऑनलाइन मार्केट में इसका मूल्य 100-120रु/किग्रा तक है वही ग्रामीण क्षेत्रों में इसका मूल्य 10-15रु/किग्रा है जिसका कारण किसानों में जानकारी का अभाव तथा विचौलिये हैं जो ग्रामीण इलाके तथा पहाड़ी क्षेत्रों से इसे सस्ते मूल्य पर खरीदते हैं और बड़े बाजारों में बेंच कर अच्छा मुनाफा कमाते हैं। अतः मोटे अनाजों की खेती को प्रोत्साहित करने के लिए प्रदेश सरकार तथा केन्द्र सरकार की योजना के अंतर्गत लाना चाहिये और किसानों को उचित तकनीकी और बाजार की सुविधा मुहैया कराना चाहिये।