

पारम्पारीक अनाज का मानवी जीवन में स्थान

छोटा अनाज (मिलेट)

- कुटकी, सावा, कोदो, रागी/नागली, राला, बाजरा, जवार, यह छोटा अनाज (मिलेट) मनुष्य के सबसे पुराने खाद्य अनाजों में से एक है, जो की प्रथम पोषीक अनाज के रूप में पाया गया है।
- छोटा अनाज, मनुष्य पाषाण युग के दौरान से अपने खाद्य के रूप में उगाता आ रहा है : जो की सबसे पुराना एवं मनुष्य का नियमित प्रमुख खाद्य था।
- यह सात प्रकारके छोटे अनाज को देवधान भी कहाँ जाता है, जो मनुष्य के निर्माण के बाद भगवान ने उसके जीवीका के लिये प्रदान किये थे।
- दुसरी शताब्दी के ईसापूर्व में शांग राजवंश के नेता यहूदी को छोटे अनाज का शासक के रूप में माना जाता था, तथा अपने वैदीक ग्रंथों में तथा पौराणिक कवी कलीदास के अपनी कृती शकुंतला में राला अनाज का संदर्भ दिया है।
- पौराणिक जडों को देखे तो, चिन में इस छोटे अनाज का इतिहास मिलता है, जहाँ यह छोटे अनाज को पवित्र फसल के रूप में माना जाता था।

उतारचढाव वाली कम उर्वरकता वाली मिट्टी में आसानी से अच्छी पैदावार देता है, तथा मौसम से अनुकूलित होकर मनुष्य के पोषण के लिये सबसे महत्वपूर्ण माने जाने वाली मुख्य फसल है।



पारंपारिक अनाज (देवधान)



आदिवासी क्षेत्र और छोटा अनाज का अटूट रिश्ता

भारत देश में दुरदराज के पहाडी और जंगलो में से आदिवासी समूदाय का अनाज यह मुख्य एवं खाद्य है, जो की पहाडों के

छोटे अनाज की विशेषताएँ

- छोटे अनाज में महत्वपूर्ण पोषीक मुल्य पाये जाते है जो की, मनुष्य के पोषण हेतू एवं स्वास्थलाभ के लिये बहोत महत्वपूर्ण है।

- छोटे अनाज की फसले जलवायू परिवर्तन को अनुकूलित होती है, और बदलते मौसम में भी अच्छी पैदावार देती है।
- छोटे अनाज जलसंकट की स्थिती या अधिक बारिश की स्थिती में निम्नस्तरके उर्वरकता वाली मिट्टी में सहजता से अच्छी पैदावार देती है।
- इस फसल को किसी भी प्रकार के रासायनिक खाद देने की आवश्यकता नहीं है।
- इस फसले में किसी भी प्रकारके किट तथा बिमारी से प्रभावित नहीं होती, जिससे किसान को अपेक्षित लाभ मिलता है, तथा बाहरी किटनियंत्रण का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं होती।
- यह फसले वर्षाआधारीत खेती का महत्वपूर्ण विकल्प है, जिसमें जलसिंचाई की आवश्यकता नहीं होती।
- छोटे अनाज के खेती का लागत मुल्य अन्य फसलो से बहोत ही कम होता है।



छोटे अनाज का मजबूत सुरक्षा कवच

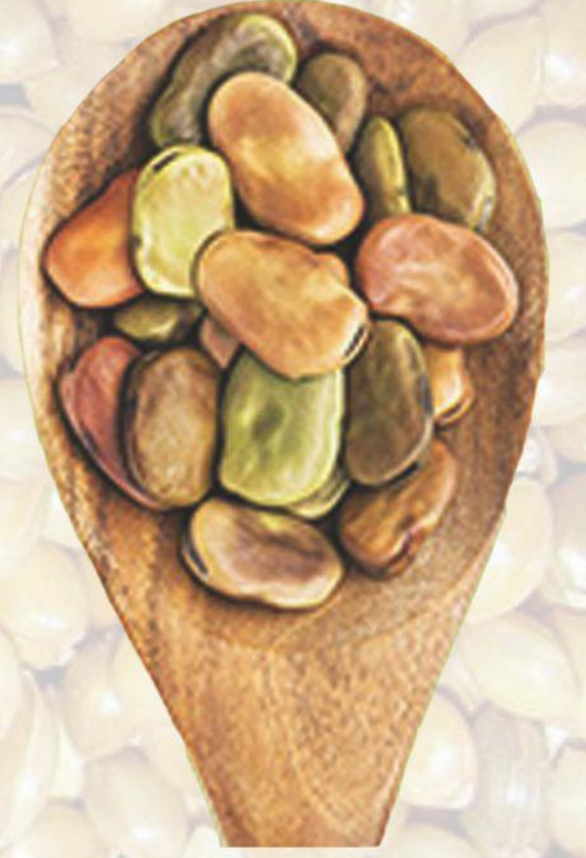
१. खाद्य सुरक्षा

जलवायु परिवर्तन के बदलते मौसम के अनुसार अनुकूलित हो कर सिमांत किसान को स्थायी रूप से पैदावार देकर खाद्य सुरक्षा को मजबूत बनाता है।



२. पोषण सुरक्षा

छोटे अनाज में विभिन्न प्रकार के जीवनसत्व, खनिज पदार्थ एवं सुक्ष्मपोषण तत्वों को पाया जाता है, जिससे मनुष्य के शरीर को सही मात्रा में पोषण मुल्य मिलते है, और कुपोषण, रक्ताल्पता जैसे बिमारीओं से दूर रहता है।



३. स्वास्थ्य सुरक्षा

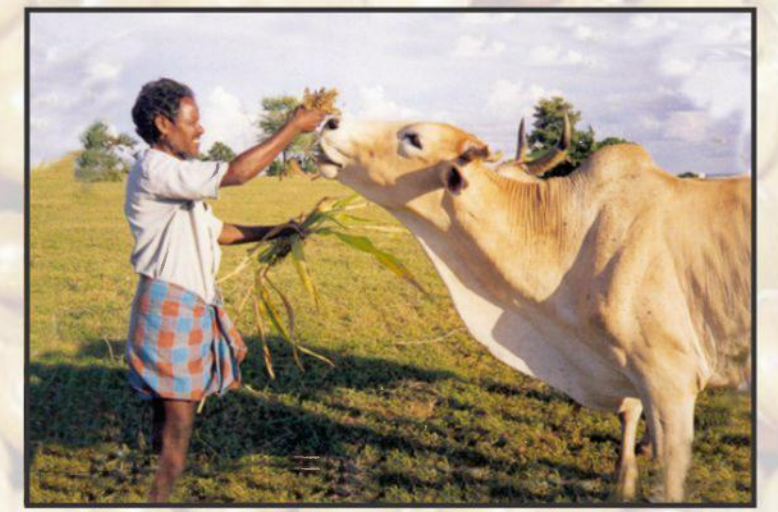
छोटे अनाज का मानवी भोजन में नियमितता से उपयोग करने से कैंसर, दिल का दौरा, कोलेस्टेरॉल का प्रमाण कम होकर प्रतिरक्षा शक्ति बढती है, तथा मधुमेह, बच्चे का अस्थमा, इत्यादी के रोकथाम हेतू महत्वपूर्ण है। इस फसल को किसी भी प्रकारके बाहरी रासायनिक खाद की आवश्यकता



नहीं होती है, जिसके कारण यह अनाज सेहत के लिये हानीकारक नहीं होती।

४. पशु खाद्य सुरक्षा

इस फसल से निकलने वाले घास और फसल के अवशेष का उपयोग पशुओं के चारे के लिये किया जाता है, इस फसल में उच्चमात्रा की कोशिकारस (सेल्युलोज) एवं पोष्टिक तत्वों को पाया जाता है, जिससे पशुओं को चारे के माध्यम से पोषकतत्व मिलते है, और पशुओं के खाद्य की चिंता मिटती है।



५. जिविका सुरक्षा

वर्षाआधारित, निम्नस्तरीय मिट्टी की उर्वरकता वाली जमिन में, यह फसल बिना कोई लागत खर्चों से स्थायी रूप में अच्छी पैदावार देती है, तथा इस फसल के साथ अन्य फसलो को मिश्र खेती



कें रूप में लिया जा सकता है, जिससे सिमांत किसान को स्थायी आजीवीका का अवसर प्राप्त होता है।

६. जलवायु परिवर्तन प्रभाव की सुरक्षा

छोटे फसल के बिज, स्थानीय तथा कठिन होणे के कारण जलवायु परिवर्तन को अनुकूलित होते है, जिससे बदलते मौसम के परिपेक्ष में फसल का नुकसान कम होकर अपेक्षित पैदावर मिलता है।



७. पर्यावरण सुरक्षा

जिस मिट्टी में छोटे अनाज की फसले ली जाती है, उस मिट्टी में नायट्रोजन का प्रमाण बढ़कर मिट्टी की उर्वरकता बढ़ती है, साथ में फसलो की जैवविविधता को बनाये रखती है, जिस जमिन मे यह फसले ली जाती है, वहाँ विभिन्न प्रकारके जंगली सब्जीयाँ एवं अन्य पौधोकी वृद्धि होती है, जो की पर्यावरण का संतुलन बनाए रखती है।



छोटे अनाज का पोषण मुल्य

छोटे अनाज में मनुष्य शरीर के सही संतुलीत विकास के लिये उच्चमात्रा में पोषकतत्व पाये जाते है।

छोटे अनाज का प्रकार	प्रोटीन (ग्रॅम)	कार्बाहायडेट (ग्रॅम)	चरबी (ग्रॅम)	तंतूमय पदार्थ (ग्रॅम)	मिनरल्स (ग्रॅम)	कॅल्शियम (ग्रॅम)	फॉस्फरस (ग्रॅम)
कुटकी	8.7	75.7	5.3	12.0	1.7	17	220
सावा	11.6	74.3	5.8	13.5	4.7	14	121
कोदो	8.3	65.9	1.4	15.0	2.6	27	188
राला	12.3	60.9	4.3	14.0	3.3	31	290
रागी/नागली	7.3	72.0	1.3	18.8	2.7	344	283
बाजरी	11.6	67.5	5.0	16.0	2.3	42	296
जवार	10.4	72.2	1.9	12.0	1.6	25	222

स्रोत : Nutrition value of Indian foods 1991, NIN, Hyderabad, India and ICAR

छोटे अनाज में मनुष्य शरीर को अत्यावश्यक पोषणतत्वों तथा सुक्ष्मपोषण तत्वों का सही मात्रा में प्रमाण के साथ ही कॉपर, फॉस्फरस, मॅगनीज, मॅग्नेशियम जैसे पोषक घटक पाये जाते है।

छोटे अनाज में जीवनसत्व की मात्रा

छोटे अनाज का प्रकार	जीवनसत्व अ (meg/100 g)	जीवनसत्व बी (meg/100 g)	जीवनसत्व क (meg/100 g)	जीवनसत्व बी ५ (meg/100 g)	जीवनसत्व इ (meg/100 g)	फॉलीक अॅसिड (meg/100 g)
कुटकी	0	0	0	0	0	9.0
सावा	0	0	0	0	0	0
कोदो	0	0	0	0	0	23.1
राला	32	00	0.0	0.82	31.0	15.0
रागी/नागली	42	00	0.0	00	22.0	18.3
बाजरी	132	0	0.0	1.09	19.0	45.5
जवार	47	0.21	0.0	1.25	12.0	20.0

स्रोत : Nutrition value of Indian foods 1991, NIN, Hyderabad, India and ICAR

छोटे अनाज के सुक्ष्मपोषक घटक

छोटे अनाज का प्रकार	Ph (mg/100g)	Mg (mg/100g)	Na (mg/100g)	K (mg/100g)	Cu (mg/100g)	Mn (mg/100g)	Mb (mg/100g)	Zn (mg/100g)	Cr (mg/100g)	Su (mg/100g)	CI (mg/100g)
कुटकी	220	133	8.1	129	1.00	0.68	0.016	3.7	0.180	149	13
सावा	280	81	0	0	0.60	0.96	0	3	0.090	0	0
कोदो	188	147	4.6	144	1.60	1.10	0	0.7	0.020	136	11
राला	290	81	4.6	250	1.40	0.60	0.070	2.4	0.030	171	37
रागी/नागली	283	137	11.0	408	0.47	5.49	0.102	2.3	0.028	1560	44
बाजरी	269	137	10.9	307	1.06	1.15	0.069	3.1	0.023	147	39
जवार	222	171	7.3	131	0.46	0.78	0.039	1.6	0.008	54	44

स्रोत : Nutrition value of Indian foods 1991, NIN, Hyderabad, India and ICAR

स्वास्थ्यवर्धक घटक

मधुमेह की जोखीम को कम करता है -

छोटे अनाज के नियमित सेवन से मधुमेह की जोखीम कम होती है, खून के ग्लूकोज को कम करने में मदद करता है, तथा इंसुलीन प्रतिक्रिया में सुधार करता है, इसके अलावा यह अनाज फाईबर, मॅग्नेशियम और विटॅमीन इ. की सामग्री को बढ़ाकर आहार की ग्लाइसेमिक इंडेक्स को कम करके इंसुलिन संवेदनशिलता में सुधार करता है।

मिलेट फॉस्फोरस का एक समृद्ध स्रोत है, जो उर्जा उत्पादन के लिये एक महत्वपूर्ण खनिज है और शरीर की उर्जा भंडार करता है, तथा स्तन कॅन्सर एवं रक्तचाप को नियंत्रित कर दिल की बिमारी को प्रतिरोधी करता है।

इन सभी असाधारण गुणों एवं क्षमताओं के बावजूद हरित क्रांती अवधि के बाद पिछले साठ दशको में छोटे अनाज के उत्पादन का क्षेत्र लगातार घट रहा है और नगद फसल ने इस फसल क्षेत्र पर अपना कब्जा कर लिया है जिसके परिणाम स्वरूप भारत की खाद्य और कृषी प्रणालियों को असाधारण नुकसान का संकेत दे रहे हैं। छोटे अनाज फसल को रणनीति पहल के द्वारा प्रोत्साहित नहीं किया जाता, भविष्य में भारत के कृषी परिदृश्य से छोटा अनाज गायब हो सकता है यह न केवल भारत के खाद्य और कृषी प्रणालियों के लिये नुकसान होगा बल्कि यह सभ्यता और परिस्थितीक आपदा साबीत होगा।



“सबल”



केवल निजी वितरण करने हेतू