एग्री आर्टिकल्स
(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)
वर्ष: 04, अंक: 05 (सितंबर-अक्टूबर, 2024)
www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

मोटे अनाज का वर्तमान परिपेक्षः महत्व एवं उपयोगिता

(*अनिल कुमार पाल[1] एवं अभिषेक यादव[2])
[1]विषय वस्तु विशेषज्ञ (मृदा विज्ञान), कृषि विज्ञान केन्द्र, बलिया, उत्तर प्रदेश
[2]विषय वस्तु विशेषज्ञ (कीट/सूत्रकृमि विज्ञान), कृषि विज्ञान केन्द्र, बलिया, उत्तर प्रदेश
(आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश)
*संवादी लेखक का ईमेल पता: anilkumarpal500@gmail.com

भारत में अक्सर कृषि के लिए गेहूं मक्का और चावल जैसे बड़े दाने वाले फसलों के महत्व को भलि–भाँति समझा जाता है, जबकि छोटे बीज वाली फसलों के एक छोटे समूह जिसे मिलेटस या मोटा अनाज के नाम से जाना जाता है। जब मोटे अनाज की फसलों को प्रारम्भिक खेती में शामिल किया जाता है, तब उन्हे आम तौर पर छोटी फसलों के रूप में देखा जाता है, जो कृषि में निम्न भूमिका निभाते है यद्यपि मोटे अनाज की फसलों को पूरे विश्व में पुरातात्विक खोज अभियानों में अक्सर देखा जाता है, फिर भी वे ना तो कभी बड़ी संख्या में पाये जाते है, और न ही प्राथमिक खादय स्रोत की तरह इस्तेमाल होते है।

मिलेट्स या मोटे अनाज फसलों का एक समूह है जो मुख्यतः उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय जलवायु में खेती के लिए अनुकूल होते है तथा सीमित स्रोतो के साथ उगाये जा सकते है, ऐ फसले जलवायु के अनुकूल कठोर और शुष्क भूमि वाले फसले है, जो खाद्य और पोषण सुरक्षा में महत्वपूर्ण योगदान देती है। आम तौर पर ये वर्षा आधारित फसले है, जो कम वर्ष वाले क्षेत्रों में उगाई जा सकती है और सतत कृषि और खाद्य सुरक्षा में बहुत अधिक महत्व रखती है, इन फसलों में मुख्यता ज्वार, बाजरा, रागी, मडूआ, कोदो सावां, झंगोरा, कँगनी, ककुम, कौणी एवं चीणा आदि शामिल है।

यह फसले एशिया और अफ्रीका में मानव जाति द्वारा उगाई जाने वाली पहली फसलों में से एक थी, जो बाद में विकासशील सभ्यताओं के लिए महत्वपूर्ण खाद्य स्रातो के रूप में दुनिया भर में फैल गई। ये सभी फसले पोषक तत्वों से भरपूर होती है, और अपना जीवन चक्र 2 से 4 महिने में पूरा करती है सभी मोटे अनाज वाली फसले अधिकतर खरीफ मौसम की फसले है, जो मानसून की अवधि में अपना जीवन चक्र पूरा करती है, हालांकि उनमे से अधिकांश गर्म मौसम में भी संतोष जनक रूप से उत्कृष्ट पैदावार देने के लिए जानी जाती है। इस तथ्य के बावजूद की ये फसले दुनिया के अर्द्ध शुष्क और शुष्क क्षेत्रों में रहने वाले लाखों लोगों के आहार में मुख्य है, इन फसलों को कभी–कभी अकाल फसलों के रूप में संदर्भित किया जाता है, क्योंकि वे एक मात्र ऐसी फसले है जो अकाल की स्थिति में पैदावार सूनिश्चित करती है। फसलों को कभी–कभी अनाथ फसली भी कहा जाता है क्योंकि बाजार में उनकी मांग कम होने तथा अन्य फसलों की तुलना में कम अर्जित लाभ होने के कारण वे खेती के लिए अंतिम विकल्प है।

आजादी के बाद जब देश में खाद्यान्न की बहुत अधिक कमी थी, उस समय मोटे अनाज देश का मुख्य भोजन थे, हरित क्रान्ति आने के बाद देश खाद्यान्न के मामले में आत्मनिर्भर तो हो गया किन्तु इसके साथ ही मोटे अनाज के उत्पादन में कमी भी देखी जाने लगी, सत्र 1960 तक मोटे अनाज देश

के प्रमुख भोजन में से एक थें जिसके बाद उनकी जगह गेहूँ और चावल ने ले ली गेहूँ तथा चावल में अधिक मात्रा में ऊर्जा/कैलोरी होती है किन्तु पौष्टिकता के सन्दर्भ में मोटे अनाज उनमें काफी आगे रहते है।

विभिन्न मोटे अनाजों में मौजूद पोषक तत्व

क्रमांक	फसल का नाम	प्रोटीन (ग्रा)	कार्बोहाइडेटस (ग्रा)	वसा (ग्रा)	फाइबर (ग्रा)	कैल्शियम (मिग्रा)	फास्फोरस (मिग्रा)
1	ज्वार	10.4	72.6	1.9	1.6	25	222
2	बाजरा	11.6	67.5	5.0	1.2	42	296
3	रागी/मडुआ	7.3	72.0	1.3	3.6	344	283
4	झंगोंरा	11.6	74.3	5.8	14.7	14	121
5	चीणा	12.5	70.4	1.1	2.2	14	206
6	कौणी/कंगनी	12.3	60.9	4.3	8.0	31	290

स्रोत– राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद

सारांश

मोटे अनाजों में प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व होने के बावजूद इनका उपभोग बहुत कम मात्रा में होता जाता रहा है, जिसका मुख्य कारण हरित क्रान्ति के बाद गेहूँ एवं चावल के उत्पादन में तीव्र वृद्धि हुई परन्तु वर्तमान समय में जैसे–जैसे मोटें अनाजों में पाये जाने वाले पोषक तत्वों उनके उपयोग से दूर होने वाली बीमारियों तथा अन्य लाभों के बारे में समाज अवगत होते जा रहा है वैसे ही इन अनाजों की मांग राष्ट्रीय वैश्विक बाजारों में बढ़ रही है। प्रातः देखा गया है कि जैविक विधि से उगाये गये मोटें अनाजों तथा उनके मूल्य वर्धित उत्पादों का मूल्य बाजारों में काफी अधिक होता है, जहाँ शापिंग मॉल तथा ऑन लाइन वेवसाइट के माध्यम से बेचे जाने वाले मोटे अनाज के उत्पादों की कीमत 100–250 रुपये प्रति किलोग्राम तक होती है वहीं ग्रामिण क्षेत्रों में खासकर पहाड़ी क्षेत्रों के किसानों को मोटे अनाज की कीमत 10–25 रुपये प्रति किलोग्राम तक ही प्राप्त हो पाती है, जिसका मुख्य कारण बाजार की उपलब्धता न होना शामिल है अतः मोटे अनाजों की खेती को प्रोत्साहित करने उनके अन्तर्गत क्षेत्रफल को बढाने तथा राष्ट्रीय एवं वैश्विक बाजरों में इनकी मांग की पूर्ति के लिए जरूरत है, कि इन अनाजों के विक्रय तथा मूल्य संवर्धन के विषय में ग्रामीण क्षेत्रों के कृषिको को जागरूक किया जाय तथा इनसें जुड़ी हुई तकनीक को उन तक पहुँचाया जाय।