



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 05, अंक: 04 (जुलाई-अगस्त, 2025)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

मिलेट्स (श्री अन्न) की खेती और उनके पोषण लाभ

*प्रेम कटारिया¹, रमनदीप कौर² एवं विद्या रैगर³

¹युवा पेशेवर-I (वाइ. पी.- I), भा.कृ.अनू.प.- केंद्रीय शुष्क बागवानी संस्थान, बीकानेर, राजस्थान

²युवा पेशेवर- II (वाइ. पी.- II), भा.कृ.अनू.प.- केंद्रीय शुष्क बागवानी संस्थान, बीकानेर, राजस्थान

³एम.एस.सी. छात्रा, स्वामी केशवानंद राजस्थान कृषि विश्वविद्यालय, बीकानेर, राजस्थान

*संवादी लेखक का ईमेल पता: premkataria823@gmail.com

मोटे अनाज, जिन्हें अब 'श्री अन्न' के नाम से सम्मानित किया गया है, भारत की पारंपरिक कृषि और आहार संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं। आधुनिक समय में जहाँ जलवायु परिवर्तन, पोषण की कमी और रसायनयुक्त खेती जैसी चुनौतियाँ बढ़ रही हैं, वहीं मिलेट्स जैसे अनाज स्वास्थ्य, पर्यावरण और किसानों की आय – तीनों के लिए लाभकारी सिद्ध हो रहे हैं। भारत सरकार ने वर्ष 2023 को 'अंतर्राष्ट्रीय श्री अन्न वर्ष' (International Year of Millets) के रूप में घोषित कर इन्हें वैश्विक स्तर पर पहचान दिलाई। इस लेख में हम श्री अन्न की खेती, उनके प्रकार, पोषण मूल्य, लाभ, चुनौतियाँ और भविष्य की संभावनाओं पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

मिलेट्स (श्री अन्न) क्या हैं?

मिलेट्स (Millet) वे छोटे आकार के मोटे अनाज हैं जो सूखा सहनशील, कम लागत में उगाए जा सकने वाले और पोषण से भरपूर होते हैं। इन्हें विभिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे:

श्री अन्न की खेती: एक जलवायु-अनुकूल विकल्प

अनाज का नाम	स्थानीय नाम
बाजरा	Pearl Millet
ज्वार	Sorghum
रागी (नाचनी)	Finger Millet
कोदो	Kodo Millet
सांवा	Little Millet
कंगनी	Foxtail Millet
चोलाई (अमरंथ)	Amaranth
कुटकी	Barnyard Millet
प्रोसो	Proso Millet

अनुकूल जलवायु

- मिलेट्स कम वर्षा वाले, शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में आसानी से उगाए जा सकते हैं।
- इन्हें 300 से 600 मिमी वर्षा की आवश्यकता होती है।
- रेतीली, मध्यम दोमट, और पथरीली भूमि में भी अच्छी उपज देते हैं।

खेती की लागत

- अन्य अनाजों की तुलना में श्री अन्न की खेती लागत बहुत कम होती है।
- कम उर्वरक, कम पानी, और कम कीटनाशक की आवश्यकता।

उगाने का समय और चक्र

- अधिकांश मिलेट्स खरीफ मौसम (जुलाई-सितंबर) में बोए जाते हैं।
- 90 से 120 दिनों में फसल तैयार हो जाती है।

प्रमुख राज्यों में श्री अन्न की खेती

राज्य	प्रमुख मिलेट्स फसलें
राजस्थान	बाजरा, ज्वार
महाराष्ट्र	ज्वार, रागी
कर्नाटक	रागी, कोदो, कंगनी
तमिलनाडु	रागी, सांवा, कंगनी
उत्तर प्रदेश	कोदो, कुटकी, बाजरा
मध्य प्रदेश	कोदो, कुटकी, ज्वार
छत्तीसगढ़	सांवा, कोदो, कंगनी

श्री अन्न के पोषण लाभ

मिलेट्स को “सुपर फूड” कहा जाता है, क्योंकि इनमें उच्च मात्रा में फाइबर, आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन और एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं।

पोषण तुलनात्मक तालिका (प्रति 100 ग्राम)

पोषक तत्व	चावल	गेहूं	बाजरा	ज्वार	रागी
प्रोटीन (ग्राम)	6.8	11.8	10.6	10.4	7.3
फाइबर (ग्राम)	0.2	1.2	1.3	1.6	3.6
कैल्शियम (मि.ग्राम)	10	30	42	25	344
आयरन (मि.ग्राम)	0.7	3.5	8.0	4.1	3.9

स्वास्थ्य लाभ

- मधुमेह नियंत्रण: कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स के कारण शुगर नियंत्रित रहता है।
- हृदय रोगों से सुरक्षा: उच्च फाइबर से कोलेस्ट्रॉल कम होता है।
- हड्डियाँ मजबूत: रागी में उच्च कैल्शियम होता है।
- पाचन में सुधार: प्राकृतिक फाइबर पाचन तंत्र को मजबूत करता है।
- ग्लूटेन फ्री विकल्प: सीलिएक रोगियों के लिए उपयुक्त।

श्री अन्न और सतत कृषि**जल की बचत**

- मिलेट्स की खेती में धान की तुलना में 70-80% कम पानी लगता है।

मृदा स्वास्थ्य में सुधार

- जैविक पदार्थों की वृद्धि और मिट्टी की उर्वरता में योगदान।

कीट-रोग प्रतिरोधक क्षमता

- अन्य फसलों की तुलना में मिलेट्स पर कीटों और रोगों का प्रभाव कम होता है।

बाज़ार और मूल्य वर्धन**प्रसंस्करण उद्योग में संभावनाएँ**

- मिलेट बिस्किट, पास्ता, फ्लेक्स, पापड़, नूडल्स जैसे उत्पादों की मांग बढ़ रही है।

- फूड स्टार्टअप्स और ऑर्गेनिक ब्रांड्स मिलेट आधारित उत्पाद लॉन्च कर रहे हैं।

निर्यात की संभावना

- संयुक्त राज्य अमेरिका, यूरोप और खाड़ी देशों में श्री अन्न की माँग तेजी से बढ़ रही है।

सरकार द्वारा मिलेट्स को बढ़ावा

राष्ट्रीय मिलेट मिशन

- छोटे किसानों को प्रोत्साहन
- बीज वितरण और प्रसंस्करण इकाइयों की स्थापना

PM POSHAN योजना (मिड-डे मील में मिलेट्स)

- स्कूलों में पोषण के लिए रागी, बाजरा जैसी फसलों को शामिल किया जा रहा है।

2023 – अंतरराष्ट्रीय श्री अन्न वर्ष

- वैश्विक मंच पर भारत द्वारा मिलेट्स को पहचान दिलाने की पहल।

श्री अन्न की खेती से जुड़े प्रमुख मुद्दे

समस्या	विवरण
➤ सीमित उपज	- धान-गेहूं की तुलना में उत्पादन कम है।
➤ प्रसंस्करण की कमी	- गाँवों में प्रोसेसिंग यूनिट्स की अनुपलब्धता।
➤ बाजार की जानकारी	- किसानों को उचित मूल्य नहीं मिल पाता।
➤ उपभोक्ता जागरूकता	- आम जनता में मिलेट्स के लाभों की जानकारी कम है।

समाधान और सुझाव

- तकनीकी सहायता: आधुनिक कृषि तकनीकों का उपयोग करें।
- प्रशिक्षण कार्यक्रम: किसानों को जागरूक किया जाए।
- डिजिटल प्लेटफॉर्म: मिलेट उत्पादों के लिए ई-कॉमर्स पोर्टल।
- मूल्य समर्थन: बाजरा व अन्य मोटे अनाजों पर न्यूनतम समर्थन मूल्य (MSP) लागू हो।
- उपभोक्ता जागरूकता: स्वास्थ्य लाभ को प्रचारित किया जाए।

श्री अन्न और जलवायु परिवर्तन: अनुकूलन की कुंजी

- बढ़ते वैश्विक तापमान, अनियमित मानसून और सूखे की स्थिति में श्री अन्न फसलें सबसे टिकाऊ विकल्प हैं।
- अन्य फसलों की अपेक्षा कम जल, कम उर्वरक, और कम कीटनाशक की आवश्यकता होती है।
- यह फसलें कार्बन फुटप्रिंट कम करने में सहायक हैं।

श्री अन्न आधारित भोजन की विविधता

प्रकार	उपयोग
ब्रेकफास्ट	रागी इडली, बाजरा उपमा, कोदो पोहा
दोपहर/रात्रि	बाजरे की रोटी, ज्वार भाकरी, रागी डोसा
स्नैक्स	मिलेट कुकीज़, प्रोसो खाखरा, अमरंथ नमकीन
मिठाइयाँ	रागी हलवा, बाजरे का लड्डू, सांवा खीर

इस प्रकार मिलेट्स को दैनिक आहार का हिस्सा बनाकर पोषण को सरलता से बढ़ाया जा सकता है।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मिलेट्स की स्थिति

- अफ्रीका, चीन और मध्य एशिया के देशों में भी मिलेट्स की खेती होती है।
- भारत विश्व का सबसे बड़ा मिलेट उत्पादक देश है।
- FAO (Food and Agriculture Organization) और UN मिलेट्स को भविष्य का भोजन मानते हैं।

स्कूल और आँगनवाड़ी में मिलेट्स का समावेश

- मिड-डे मील में बाजरा, कोदो, रागी जैसे अनाज को शामिल किया जा रहा है।
- इससे बच्चों में एनिमिया, कुपोषण, और कैल्शियम की कमी को दूर किया जा सकता है।

किसान उत्पादक संगठन (FPOs) और मिलेट्स

- देशभर में मिलेट उगाने वाले किसानों के **FPO बनाए जा रहे हैं**।
- ये संगठन बीज, उत्पादन, प्रसंस्करण और विपणन में सहयोग करते हैं।
- इससे किसानों को बेहतर मूल्य, प्रशिक्षण और बाज़ार तक सीधी पहुँच मिलती है।

महिलाओं की भूमिका मिलेट्स उत्पादन में

- छोटे और सीमांत खेतों की महिलाएँ परंपरागत रूप से मिलेट्स उगाती आ रही हैं।
- इनकी उद्यमशीलता, प्रसंस्करण और विपणन में सक्रिय भागीदारी देखी जा रही है।
- मिलेट्स आधारित स्वयं सहायता समूह (SHGs) ग्रामीण महिला सशक्तिकरण में महत्वपूर्ण हैं।

मीडिया, प्रचार और जनजागरण की भूमिका

- सोशल मीडिया, टेलीविजन, रेडियो और प्रिंट मीडिया में मिलेट्स पर आधारित स्वास्थ्य संदेश, रेसिपी और जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं।
- आयुर्वेद और योग केंद्रों में भी श्री अन्न को विशेष स्थान मिल रहा है।

नवाचार और अनुसंधान की दिशा

- ICAR, IIMR, CIMMYT जैसे संस्थान श्री अन्न पर अनुसंधान कर रहे हैं।
- मिलेट्स की उच्च उत्पादकता किस्में, रोग प्रतिरोधक वैरायटी, और प्रोसेसिंग तकनीक विकसित की जा रही है।
- स्टार्टअप्स द्वारा **Ready-to-Eat** मिलेट उत्पादों का नवाचार भी बढ़ रहा है।

निष्कर्ष

मिलेट्स या श्री अन्न न केवल कृषि की स्थिरता, बल्कि स्वास्थ्य, पोषण और पर्यावरण के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। इनकी खेती कम लागत, कम पानी और अधिक पोषण का उत्कृष्ट उदाहरण है। यदि इन्हें सही बाजार, प्रोसेसिंग और नीति समर्थन मिले तो ये फसलें देश के लाखों किसानों के लिए आर्थिक समृद्धि और पोषण सुरक्षा का आधार बन सकती हैं।