

Millet - मोटा अनाज

शुद्ध और श्रेष्ठ खाद्यान



भोजन ही औषधि है, इस बात के जानकार हमारे पूर्वजों ने कुदरत में पाए जाने वाले अनेक प्रकार के पदार्थों को खेती व भोजन में अपनाया था - इनमें खास हैं कोदरा, जिसे मंडल या रागी भी कहते हैं, कौणी, सांवा, चीना, बित्थू, जिसे स्यूल या रामदाना भी कहते हैं, भरेस या ओगल, लाल चावल, तिल, अलसी, जौ, देसी मक्की और कई प्रकार की दालें. अगर हम चाहते हैं कि हमारा शरीर स्वस्थ और निरोगी रहे तो हमें इस अंधी दौड़ से हट कर पीछे जाने और पुराने अनाजों को अपने भोजन का हिस्सा बनाने की ज़रूरत है.

आखिर मोटा अनाज (millet) क्यों ?

- Millet अत्यधिक पोषक और Vitamin B, Calcium, Iron, Potassium, Magnesium, Zinc आदि में समृद्ध है।
- मोटा अनाज ग्लूटेन मुक्त और इसमें कम Glycaemic index (GI) होता है, जो इन्हें मधुमेह, वजन पर नजर रखने वालों, गेहूं के प्रति असहिष्णु लोगों के लिए उपयुक्त बनाता है।
- मोटा अनाज मधुमेह कम करने में मदद करता है और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है।
- Millet में प्रोटीन, खनिज और विटामिन के संदर्भ में चावल और गेहूं से तीन से पांच गुना अधिक पोषण होता है।
- मोटा अनाज starch का बढ़िया स्रोत है, जो इसे उच्च ऊर्जा वाला भोजन बनाता है।
- मोटा अनाज प्रोटीन और फाइबर का उत्कृष्ट स्रोत है।
- Millet के उत्पादन के लिए बहुत कम पानी की आवश्यकता होती है
- Millet शुष्क(arid) और अर्ध-शुष्क(semi-arid) यानि सूखे क्षेत्रों में अच्छी पैदावार देता है और इसमें कीट पतंगे भी ज्यादा नुकसान नहीं करते हैं।
- मोटा अनाज में मौसम में बदलाव और वेमौसमी बारिश को भी झेलने की छमता है।
- Millet कमजोर मिट्टी में भी उग जाता है और अच्छी पैदावार देता है।
- Millet से पशुओं के लिए बहुत अच्छा चारा मिलता है।

हिमाचल प्रदेश में उगने वाले प्रमुख मोटे अनाज (Millets)

कोदरा - रागी- Finger Millet

कोदरे की खेती देश में तमिल नाडू से ले कर जम्मू-काश्मीर तक होती थी. उत्तर भारत में यह अब केवल उत्तराखंड में अधिक उगाया जाता है. इसे मंडल, मंडुआ, नाचनी या रागी भी कहा जाता है. मंडुआ अपनी पौष्टिकता और बीज को कीड़ा न लगने के गुण के कारण जाना जाता है. पुराने लोग इसे अकाल के समय पर खाने के लिए इकठ्ठा कर के रखते थे. इसके बारे में कहावत प्रसिद्ध है 'मंडल राजा, जब खाओ तब ताजा " क्योंकि इसकी रोटी अगर कई महीनों पुरानी भी बनी हो, गर्म करने पर ताजी जैसी लगती है. अनाजों में कोदरा कैल्शियम का सबसे अच्छा स्रोत है. इस कारण से यह बढ़ते बच्चों और महिलाओं के लिए अत्यंत लाभदायक है व बुढ़ापे में हड्डियाँ कमजोर होने की बीमारी में लाभदायक है. कोदरा धीरे-धीरे पचता है जिस कारण से इसे कम मात्रा में खा कर भी भूख मिट जाती है और शुगर के मरीजों में खून का ग्लूकोस भी तुरंत नहीं बढ़ता. इसमें पाए जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट और फाइबर के चलते यह शरीर को निरोगी तथा जवान रखता है और पाचन तंत्र भी ठीक रखता है. रोटी के अलावा कोदरे से चीला, डोसा, नमकीन, चिप्स व पीने के लिए पौष्टिक पेय भी बनता है. मई माह के अंत तक प्रदेश के निचले और मध्य पहाड़ों के इलाकों में इसकी बिजाई करनी चाहिए और कटाई अक्टूबर के महीने में की जाती है. लाइन में बीजने से इसका बीज कम मात्रा में उचित पैदावार देता है.

काऊणी - Foxtail Millet

काऊणी को फॉक्सटेल मिलेट या इटालियन मिलेट भी कहा जाता है क्योंकि इसके सिल्ले का आकार लोमड़ी की पूंछ की तरह होता है. काऊणी आसानी से पचने के साथ-साथ औषधीय गुण भी रखता है - इसमें विटामिन बी वन पाया जाता है जिसके कारण यह दिल के स्वस्थ के लिए, याददाश्त बढ़ाने के लिए, शरीर पर उम्र का असर कम करने में लाभदायक है. इसमें फाइबर उच्च मात्रा में पाया जाता है और इसका भात खाने से शरीर में एकत्रित विषैले पदार्थों या toxin बाहर निकालने में मदद मिलती है. इसमें पाए जाने वाले प्रोटीन के चलते इसके सेवन से बालों एवं त्वचा भी मजबूत तथा चमकदार बनते हैं. इसका भात बनने के अलावा इसका उपयोग चीला, डोसा, ब्रेड, खीर और केक बनाने के लिए किया जा सकता है. बहुत खूबसूरत दिखने वाली इस फसल को मक्की और कोदरे के साथ सहफसल के रूप में लगाया जा सकता है जो इसको चिड़िया का भोजन बनने से बचाता है. मई के अंत में लगाने पर इसकी कटाई अगस्त के महीने में की जा सकती है. इसकी फसल 80 दिनों में तैयार हो जाती है जिस वजह से एक साल में इसकी दो फसलें भी ली जा सकती हैं.

हिमाचल प्रदेश में उगने वाले प्रमुख मोटे अनाज (Millets)

स्वांक - सांवा - Barnyard Millet

स्वांक या सांवा के बारे में प्रचलित कथा के अनुसार जब सुदामा कृष्ण से मिलने गए थे तो साथ में उनके लिए तीन मुट्ठी सांवा के तांडुल एक पोटली में ले कर गए थे. कृष्ण ने तीनों मुट्ठी सांवा खा ली थी. आज भी सांवा के चावल को व्रत के समय खाने के लिए उत्तम आहार माना जाता है. इस अनाज में कैलोरी बहुत कम होती हैं और इसको पचाने के लिए शरीर पर बोझ नहीं पड़ता. सांवा में फाइबर काफी मात्रा में पाया जाता है जिस वजह से इसके सेवन से पाचन ठीक रहता है और पेट में गैस नहीं होती है. सांवा का ग्लायसीमिक इंडेक्स बहुत कम है जिसके कारण इसके लगातार सेवन से खून में शुगर की मात्रा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है. इसमें आयरन या लौह तत्व की मात्रा बहुत अधिक है और इसके लगातार सेवन से एनीमिया या खून की कमी जैसी बीमारी में फायदा हो सकता है. सांवा को भात के रूप के अलावा दलिया, चीला, डोसा, इडली या खिचड़ी के रूप में भी खाया जा सकता है. इसे मई या जून के महीने में बीजा जा सकता है और यह दो महीने में कटाई के लिए तैयार हो जाता है.

रामदाना - बित्थू

रामदाना या बित्थू या स्यूल या सरियारा के नाम से जाना जाने वाला अनाज अनाजों में सबसे अधिक प्रोटीन की मात्रा संजोये हुए है जिसके कारण यह बढ़ते बच्चों के लिए लाभदायक है. दुकानों पर मिलने वाले सफ़ेद रंग के लड्डू इसी के बने होते हैं और व्रत रखने वाले लोग इसकी खीर बना कर खाते हैं. इसमें पाए जाने वाले फायटोकेमिकल एवं फाइबर के कारण यह ब्लड प्लेशर कम करने में मदद करता है और दिल की बीमारी वालों के लिए लाभदायक है. इसमें कैल्शियम, फास्फोरस, मैंगनीज और मैग्नीशियम जैसे खनिज पाए जाते हैं जो इसे हड्डियों की सेहत के लिए बढ़िया भोजन बनाते हैं. यह अकेला अनाज है जिसमें विटामिन सी पाया जाता है - इसमें मौजूद लोह तत्व और विटामिन सी के मेल के कारण इसका लगातार उपयोग एनीमिया या खून की कमी की समस्या से निजात दिला सकता है. हमारे शरीर के अन्दर दिल की बीमारी, शुगर और कई अन्य रोगों की अवस्था में सूजन हो जाती है जिसके चलते शरीर रोगी बना रहता है. रामदाना में पाए जाने वाले तत्व इस सूजन को कम करते हैं और रोग उपचार में मदद करते हैं. रामदाना लगभग छह महीने में तैयार होने वाली फसल है इसलिए इसे मई के महीने के अंत तक बीज लेना चाहिए. इसे खेत के किनारे पर लगाया जा सकता है या खेत के बीच में दाल के साथ लगाया जा सकता है. दाल के साथ लगाने से दाल को सहारा मिल जाता है और रामदाना को नाइट्रोजन की खुराक. लाइन से लगाने पर बीज से बीज की दूरी दस इंच और लाइन से लाइन की दूरी दो फुट रखी जाती है.

चावल और गेहूं के मुकाबले मोटे अनाज (Millets) की ताकत



पोषक तत्व/ फसल	Protein (g)	Fat (g)	Fiber (g)	Minerals (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Calories (kcal)
कोदरा Finger Millet	7.3	1.5	3.6	2.7	3.9	344	336
काऊणी Foxtail Millet	12.3	4	8	3.3	2.8	31	473
स्वांक - सांवा Barnyard Millet	11.2	3.9	10.1	4.4	15.2	11	342
रामदाना - बित्थू	13.5	7	7	1.5	7.6	159	
गेहूं Wheat	11.8	2	1.2	1.5	5.3	10	348
चावल Rice	6.8	2.7	0.2	0.6	0.7	41	362
अलसी	18.27	42	27.32	2.1	5.7	254	534
जौ	9.9	2.3	15.6	0.6	2.5	29	354
Source - Indian Institute of Millets Research (IIMR)					Nutritional value per 100 g		

साथियों इस जानकारी को प्राप्त करने के बाद आशा है की आप इन अनाजों को किसी न किसी प्रकार से अपने रोजमर्रा के भोजन का भाग बनायेंगे और निरोगी जीवन की ओर अपने परिवार को ले जायेंगे. इन अनाजों की खेती के बारे में और जानकारी के लिए और इनके बीज प्राप्त करने के लिए आप हमसे संपर्क कर सकते हैं.

राहुल सक्सेना - 9816025246 नेकराम शर्मा - 9817019281 विमला विश्वप्रेमी - 9805601363