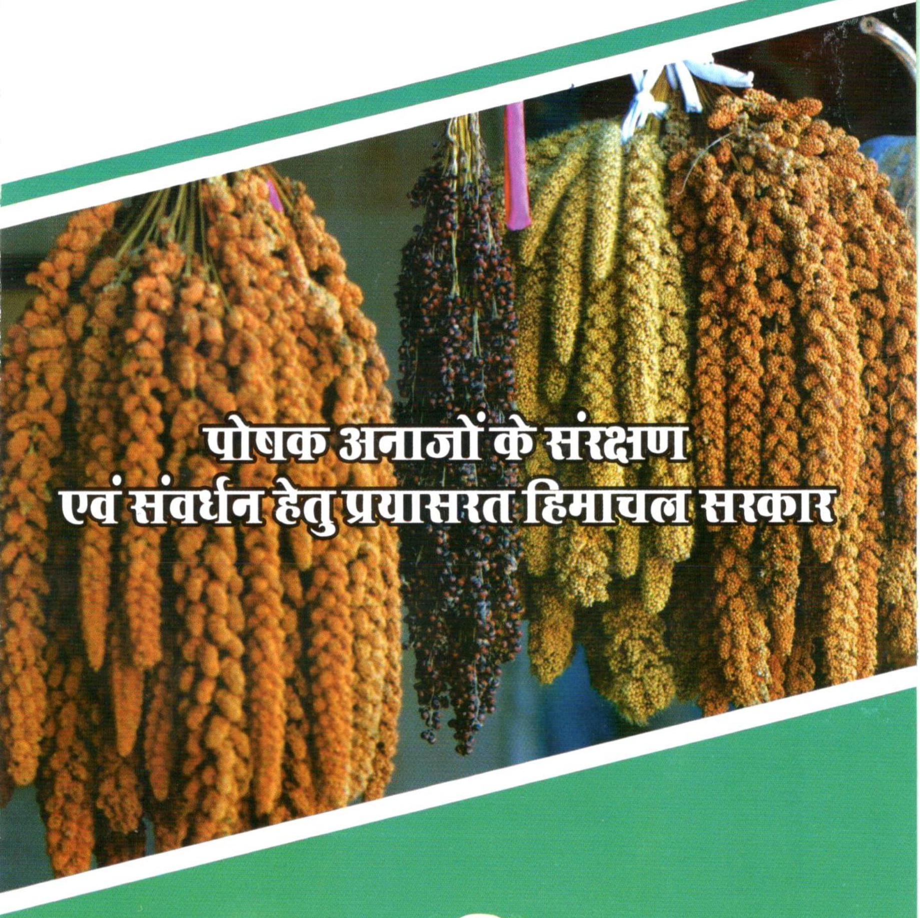
# अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष-2023




## "समृद्ध विरासत, संभावना भरपूर"

**कृषि विभाग (हि.प्र.)**

**राज्य परियोजना कार्यान्वियन इकाई,**

**प्राकृतिक खेती खुशहाल किसान योजना, शिमला-05**

# पोषणयुक्त मोटे अनाज

भारतीय उपमहाद्वीप में पोषक मोटे अनाजों (कोदा, कांगणी, सांवा, चौलाई, कुटकी इत्यादि) का इतिहास 5000 वर्ष से भी पुराना माना जाता है। ये पोषणयुक्त मोटे अनाज हमारे भोजन का केंद्र बिंदु थे लेकिन समय के साथ अन्य अनाजों ने इनका स्थान ले लिया। हालांकि इससे देश की खाद्य सुरक्षा को बल मिला लेकिन पोषण की समस्या बढ़ती चली गई। अन्य अनाजों के उत्पादन पर जलवायु परिवर्तन का असर कम उत्पादन और बढ़ती लागत के रूप में देखा गया, वहीं ये पुराने अनाज जलवायु के अनुकूल हैं और सूखे की स्थिति में भी बिना किसी लागत के साथ उच्च उत्पादन देते हैं। पोषणयुक्त अनाजों के महत्व को समझते हुए संयुक्त राष्ट्र संघ ने वर्ष 2023 को मोटे अनाजों के अंतर्राष्ट्रीय वर्ष के रूप में मनाने का निर्णय लिया है ताकि इन्हें बचाए रखने और आगे बढ़ाने का काम किया जा सके। हिमाचल प्रदेश के लगभग सभी जिलों में इन पोषणयुक्त मोटे अनाजों की खेती की जाती है। प्रदेश सरकार के नेतृत्व में कृषि विभाग भी मोटे अनाजों को बढ़ावा देने की दिशा में कार्ययोजना बनाकर काम कर रहा है।

# हिमाचल के मुख्य पोषक अनाज

## कोदा (Finger Millet)

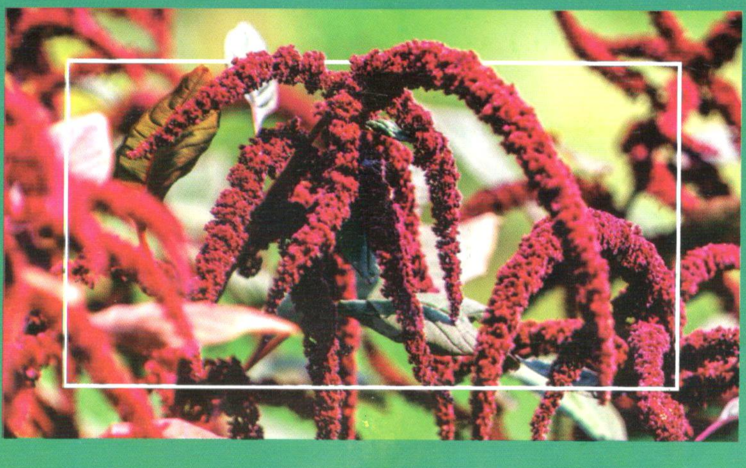
**स्थानीय नाम – कोदरा, रागी, मंडुआ, मण्डल**

यह स्वाद में मीठा, कड़वा और तीखा होता है। यह रक्त को शुद्ध करने, प्रतिरोध शक्ति में सुधार लाने, एनीमिया, मधुमेह, कब्ज से राहत देने और अच्छी नींद आने में मददगार होता है। इसके अलावा कोदा अस्थमा और गुर्दे की समस्याओं, प्रोस्टेट, रक्त कैंसर और आंत, थायराइड, गले, अग्नाशय या यकृत के कैंसर से संबंधित समस्याओं से छुटकारा दिलाने में भी सहायक है। इसमें उच्च पौष्टिक मूल्य होते हैं जो मनुष्य के लिए एक अच्छा भोजन है। इसमें विटामिन और खनिज प्रचुर मात्र में होते हैं जो पाचन तंत्र को सुदृढ़ करते हैं।

## चौलाई (Amaranth)

**स्थानीय नाम – चौलाई, राजगिरि, रामदाना, सलियारा**

चौलाई का प्रयोग हरे पत्तों और बीज के रूप में किया जाता है। यह दांतों के रोग, कंठ की बीमारियों, दस्त, पेचिश, ल्यूकोरिया, घाव, रक्त-विकारों के निदान में लाभदायक है। चौलाई पाचन तंत्र को मजबूत करने का काम करती है। इसमें प्रोटीन, विटामिन ए, बी, सी, आयरन, और कैल्शियम भरपूर मात्रा में मौजूद होते है। इसमें पाया जाने वाला तत्व हमारे पाचन एंजाइमों को सक्रिय बनाता है। इसके अलावा यह हमारे शरीर से विषाक्त पदार्थों को भी बाहर निकालने का काम करती है।



**सांवा (Barnyard Millet)**

**स्थानीय नाम – सौंक, सांवा, जिंगोरा**

यह स्वाद में मीठा होता है। यह थायराइड और अग्नाशय के लिए अच्छा है। सांवा मधुमेह और कब्ज से छुटकारा पाने में मदद करता है क्योंकि इसमें बहुत अधिक फाइबर होता है। यह यकृत, गुर्दे, पित्ताशय की थैली की सफाई एवं अंत: स्त्रावी ग्रंथियों के लिए अच्छा होता है। यह पीलिया को कम करने में मददगार है और अंडाशय तथा गर्भाशय के कैंसर को कम करने में भी सहायक होता है।

**कांगणी (Foxtail Millet)**

**स्थानीय नाम – कांगणी, कौणी**

यह स्वाद में मीठा और कड़वा होता है। इसमें 8% फाइबर के साथ 12% प्रोटीन मौजूद है जो मधुमेह के रोगियों के लिए एक अच्छा भोजन है। यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है। यह एंटीऑक्सिडेंट है। इसमें बहुत अधिक फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम, लोहा, मैंगनीज, मैग्नीशियम, फास्फोरस और विटामिन होते हैं और इसलिए ये बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए अच्छा होता है।

## हिमाचल में पाए जाने वाले अन्य पोषक अनाज

- कुट्टू (Buckwheat)
- कुटकी (Little Millet)
- चीणा (Proso Millet)
- बाजरा (Pearl Millet)
- कोदो (Kodo Millet)

## पोषक अनाजों के संवर्धन हेतु प्रयास

संयुक्त राष्ट्र की ओर से वर्ष 2023 को पोषक अनाजों का अन्तर्राष्ट्रीय वर्ष घोषित किया गया है। इसे देखते हुए हिमाचल प्रदेश सरकार ने 2 सितंबर 2022 को पोषक अनाजों के संवर्धन एवं प्रसार हेतु कृषि विभाग में एक कार्यदल (Working Group) का गठन किया है। इसमें तकनीकी अधिकारियों के साथ पोषक अनाज का उत्पादन कर रहे किसानों को रखा गया है।

## भविष्य की योजना-

- प्रदेश की जलवायु के अनुकूल पोषक अनाजों की जिलावार पहचान व इनके स्थानीय तथा वैज्ञानिक नामों का डेटाबेस तैयार करना
- पोषक अनाजों के उत्पादन एवं इनकी पौष्टिकता पर डेटा सहेजना
- विभिन्न पोषक अनाज पैदा करने वाले प्रमुख इलाकों और कलस्टर की पहचान करना
- पोषक अनाजों की वेल्यू एडिशन हेतु डा. वाइएस परमार औद्यानिकी एवं वानिकी विश्वविद्यालय नौणी, कृषि विश्वविद्यालय पालमपुर तथा राष्ट्रीय पादप अनुवांशिक संसाधन ब्यूरो (NBPGR) द्वारा इजाद तकनीक की सहायता लेना
- पोषक अनाजों के बीजों को इकट्ठा कर इन्हें किसानों में वितरित कर बढ़ाना तथा इसका प्रमाणीकरण करना
- पोषक अनाजों को उगाने के लिए किसानों को प्रोत्साहित करने के लिए प्रसार तकनीकों के साथ मास मीडिया का प्रयोग
- किसान समूह, स्वयं सहायता समूह, महिला मंडलों के बीच पोषक अनाजों के प्रति जागरूकता अभियान चलाना तथा किसान एवं उपभोक्ता को एक साथ जोड़ना ताकि पोषक अनाजों को बेचने की व्यवस्था बेहतर की जा सके

# मोटे अनाजों में पोषक तत्व

(प्रति 100 ग्राम)

| अनाज | प्रोटीन (ग्रा.) | फाइबर (ग्रा.) | खनिज (ग्रा.) | आयरन (मि. ग्रा.) | कैल्शियम (मि. ग्रा.) |
|---|---|---|---|---|---|
| बाजरा | 10.6 | 1.3 | 2.3 | 16.9 | 38 |
| कोदा | 7.3 | 3.6 | 2.7 | 3.9 | 344 |
| कांगणी | 12.3 | 8 | 3.3 | 2.8 | 31 |
| चीणा | 12.5 | 2.2 | 1.9 | 0.8 | 14 |
| कोदो | 8.3 | 9 | 2.6 | 0.5 | 27 |
| कुटकी | 7.7 | 7.6 | 1.5 | 9.3 | 17 |
| सांवा | 11.2 | 10.1 | 4.4 | 15.2 | 11 |

स्त्रोत: भारतीय कदन्न अनुसंधान संस्थान

कृषि विभाग (हि.प्र.)

राज्य परियोजना कार्यान्वियन इकाई, प्राकृतिक खेती खुशहाल किसान योजना, शिमला-05

youtube.com/SPNFHP facebook.com/SPNFHP spnf-hp@gov.in www.spnfhp.nic.in twitter.com/SPNFHP