



Farmer FIRST Programme

फार्मर फर्स्ट प्रोग्राम

(Agricultural Extension Division)

(कृषि प्रसार विभाग)

Indian Council of Agricultural Research

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद

मिलेट: आधुनिक जीवनशैली में सस्ता और स्वास्थ्यप्रद विकल्प



फिंगर मिलेट 1. हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

2. रोगाणुरोधी गुण

3. घायल मांसपेशियों को ठीक करता है

पर्ल मिलेट

1. मधुमेह का प्रबंधन

2. लौह से भरपूर

3. कोलेस्ट्रॉल कम करता है

4. अच्छे कार्ब्स

बार्नयार्ड मिलेट

1. कैंसर और गठिया रोगों में लाभकारी

2. फिशर, बवासीर और नासूर का इलाज करता है

3. अल्सर, त्वचा की समस्या को ठीक करता है

4. रक्तचाप को नियंत्रित करता है

कोदो मिलेट

1. रजोनिवृत्ति के बाद उपापचय रोग से पीड़ित महिला के लिए उपयोगी है

2. शक्ति तंत्रिका तंत्र में लाभकारी

3. कब्ज को रोकता है

छोटा मिलेट

1. मधुमेह और पेट संबंधी रोगों में लाभकारी

2. मधुमेह का प्रबंधन

3. एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करें

प्रोसो मिलेट

1. उच्च थायमिन और ऊर्जा।

2. हृदय रोगी के लिए आहार

ब्राउनटॉप मिलेट

1. कब्ज को कम करें

2. शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है

फॉक्सटेल मिलेट

1. रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करता है

2. हृदय स्वास्थ्य के लिए अच्छा है

3. त्वचा और बालों के विकास के लिए अच्छा है

4. तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाता है

मिलेट को बढ़ावा देने के लिए सरकार द्वारा की गई प्रमुख पहल -

- राष्ट्रीय मिलेट वर्ष 2018 में मनाया गया था।
- 2018 में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन के तहत मिलेट उप मिशन का शुभारंभ हुआ था।
- महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा शुरू किए गए पोषण मिशन अभियान के तहत मिलेट शामिल किया गया है।
- 'गहन मिलेट संवर्धन के माध्यम से पोषण सुरक्षा के लिए पहल' योजना के शुभारंभ का उद्देश्य देश में मिलेट उत्पादन को बढ़ाने के लिए एकीकृत तरीके से बेहतर उत्पादन और कटाई के बाद की

प्रौद्योगिकियों का प्रदर्शन करना है। प्रसंस्करण और मूल्य संवर्धन तकनीकों के माध्यम से मिलेट आधारित खाद्य उपज और उत्पादों के लिए उपभोक्ता मांग उत्पन्न करना। गरीब, लघु, सीमांत और आदिवासी किसान समूह इस योजना में लक्षित प्राथमिक लाभार्थी हैं।

- किसानों को मिलेट की खेती के लिए प्रोत्साहित करने के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) में वृद्धि किया गया है।
- किसानों के बीच बीज किट और इनपुट का वितरण, एफपीओ के माध्यम से मूल्य श्रृंखला बढ़ाना और मिलेट विपणन का समर्थन करना।



प्रस्तुतकर्ता :

पी. मूवेन्थन, उत्तम सिंह एवं सुमन सिंह।

प्रकाशक :

डॉ. पी. के. घोष

निदेशक एवं कुलपति

भा.कृ.अनु.प.-राष्ट्रीय जैविक स्ट्रेस प्रबंधन संस्थान

बरौंडा, रायपुर, छत्तीसगढ़- 493225

फोन - 0771-2277333

वेबसाइट - <https://nibsm.icar.gov.in/>



ICAR - National Institute of Biotic Stress Management

भाकृअनुप - राष्ट्रीय जैविक स्ट्रेस प्रबंधन संस्थान

Baronda, Raipur, Chhattisgarh - 493225, Ph. 0771-2277333

बरौंडा, रायपुर, छत्तीसगढ़ - 493225, फो. 0771-2277333

Website : <https://nibsm.icar.gov.in/>



परिचय: आधुनिक जीवनशैली में स्वास्थ्य की प्राथमिकता और सस्ते और पौष्टिक आहार की तलाश ने मिलेट को एक महत्वपूर्ण भोजन विकल्प बना दिया है। मिलेट विभिन्न प्रकारों में उपलब्ध होने वाला एक खाद्य अनाज है, जिसमें अनेक पोषक तत्व और पोषक अम्ल पाए जाते हैं। इसकी उपयोगिता ने इसे स्वास्थ्यप्रद और सस्ते भोजन के रूप में प्रोत्साहित किया है। मिलेट एक प्राकृतिक अनाज है जो विभिन्न प्रजातियों में उगाई जाती है और इसमें फाइबर, प्रोटीन, विटामिन, और खनिज पूर्णता से भरपूर होते हैं। इसका सेवन आहार में विविधता लाने के साथ-साथ स्वास्थ्य सुरक्षित करने में भी सहायक है। इसकी लेसिथिन एमिनो एसिड की उच्चता और मिनरल्स की भरपूरता के कारण, यह विभिन्न बीमारियों से बचाव में मदद कर सकता है।

मिलेट एक सामूहिक शब्द है जो छोटे बीज वाली वार्षिक घासों के एक समूह को दर्शाता है जिनकी खेती अनाज फसलों के रूप में शुष्क क्षेत्रों में सीमांत भूमि में मुख्य रूप से समशीतोष्ण, उपोष्णकटिबंधीय और उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों (छोटे अनाज वाले शुष्क भूमि धान्य) में की जाती है। ऐसा माना जाता है कि यह अनाज एक प्राचीन खाद्यान्न हैं और इन्हें शुरुआती पौधों में से एक बताया गया है और भोजन के लिए इनका वर्चस्व सिंधु सभ्यता से शुरू हुआ था। यह है पारंपरिक रूप से एशियाई और अफ्रीकी महाद्वीप में रहने वाले 59 करोड़ लोग भोजन के लिए इसका उपयोग करते हैं। फसल के ये जलवायु लचीले समूह दुनिया भर के लगभग 131 देशों में उगाए जाते हैं। ज्वार (सोरघम) रागी (फिंगर मिलेट), पर्ल मिलेट, सामा (छोटा मिलेट), वरिगा (प्रोसो मिलेट), कोदो (ब्राउनटॉप मिलेट), सावा (बार्नार्ड मिलेट) और कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट) भारत में उगाए जाने वाले मिलेट के कुछ सामान्य प्रकार हैं। ज्वार, फिंगर मिलेट और पर्ल मिलेट को प्रमुख मिलेट के रूप में जाना जाता है जबकि मिलेट की अन्य स्वदेशी किस्मों को छोटा मिलेट कहा जाता है। इन्हें मोटा अनाज कहा जाता है और ये पोषक तत्वों (जैसे प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और खनिज) से भरपूर होते हैं और इसलिए इन्हें 'पोषक अनाज' या 'सुपर फूड' या 'चमत्कारी अनाज' या अदभुत अनाज भी कहा जाता है।

मिलेट का वैश्विक वितरण:

भारत सबसे अधिक मिलेट का उत्पादक देश (वैश्विक उत्पादन का 20% और एशिया के उत्पादन का 80%) और दुनिया का 5वां सबसे बड़ा निर्यातक देश है। तीन देश अर्थात् भारत, नाइजीरिया और चीन दुनिया के सबसे बड़े मिलेट उत्पादक देश हैं, जो दुनिया के कुल

मिलेट उत्पादन का 55% से अधिक हिस्सा रखते हैं। मिलेट उत्पादन का लगभग 90% अफ्रीका और एशिया के विकासशील देशों से आता है।

अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष 2023

वर्ष 2018 में संयुक्त राष्ट्र में भारत द्वारा अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष 2023 प्रस्तावित किया गया था। जिसे खाद्य और कृषि संगठन (FAO) द्वारा अनुमोदन के बाद संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 5 मार्च 2021 को अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष घोषित किया गया है। अंतर्राष्ट्रीय वर्ष 6 दिसंबर, 2022 को एफएओ मुख्यालय में लॉन्च किया जा रहा है। भारत के इस प्रस्ताव को 72 से अधिक देशों ने समर्थन दिया था। इस अवसर को भारत द्वारा 'जन आंदोलन' बनाने के साथ-साथ भारत को 'मिलेट्स के लिए वैश्विक हब' के रूप में स्थापित करने के प्रयास में देश में कई कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं।

अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष 2023 मनाने का उद्देश्य:

अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष 2023 मनाने का मुख्य उद्देश्य खाद्य सुरक्षा और पोषण में मिलेट के योगदान के बारे में लोगों के बीच जागरूकता फैलाना, मिलेट के सुधार और उत्पादन के लिए अनुसंधान, विकास और विस्तार गतिविधियों में निवेश बढ़ाना और सतत विकास को बढ़ावा देना है। हित धारकों को मिलेट के उत्पादन और गुणवत्ता में सुधार के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

मिलेट का महत्व:

भोजन और चारे के माध्यम से मानव और पशु को पोषण संबंधी लाभ:

- प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और आयरन जैसे खनिजों की उच्च सामग्री के कारण मिलेट गेहूं और चावल जैसे अन्य अनाजों की तुलना में सस्ता और अधिक पौष्टिक होता है।
- बाजरे में कैल्शियम और मैग्नीशियम की मात्रा भी अधिक होती है जो हड्डियों और मांसपेशियों के लिए अच्छा होता है। रागी में सभी अनाजों की तुलना में कैल्शियम का स्तर सबसे अधिक पाया जाता है।
- मिलेट पोषण संबंधी सुरक्षा प्रदान कर सकता है और विशेष रूप से बच्चों और महिलाओं में पोषण संबंधी कमियों से बचा सकता है। मिलेट में उच्च लौह, कैल्शियम और जस्ता सामग्री की उपस्थिति हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाती है और भारत में प्रजनन आयु की महिलाओं और शिशुओं में एनीमिया की कमी को नियंत्रित करती है।

कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स के साथ ग्लूटेन-मुक्त -

मिलेट जीवनशैली और मोटापे और मधुमेह जैसी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को हल करने में मदद कर सकता है क्योंकि वे ग्लूटेन-मुक्त होते हैं। इनमें कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट की सापेक्ष रैंकिंग) होता है जो रक्त शर्करा के स्तर में सुधार करने में मदद करता है।

सीमांत और गरीब किसानों के लिए आय का स्रोत और प्रसंस्करण और विपणन अवसर के माध्यम से युवाओं और विशेष रूप से महिलाओं के लिए रोजगार पैदा करता है।

कृषि संबंधी लाभ:

- मिलेट अत्यधिक जल कुशल और सूखा प्रतिरोधी है। वे अर्सिंचित और यहां तक कि बहुत कम वर्षा की स्थिति में भी बढ़ने में सक्षम हैं।
- मिलेट आम तौर पर छोटी अवधि (धान और गेहूं के 120-150 दिनों की तुलना में 70-100 दिन में) और प्रकाश-असंवेदनशील (फूल आने के लिए एक विशिष्ट फोटो अवधि की आवश्यकता नहीं होती) है।
- मिलेट जलवायु परिवर्तन के प्रति लचीला है, इसमें विविध अनुकूलन (कठोर परिस्थितियाँ) और कई फसल रोगों और कीटों के प्रति प्रतिरोध या सहनशीलता है। वे अपेक्षाकृत खराब मिट्टी पर, प्रतिकूल और शुष्क परिस्थितियों में, न्यूनतम इनपुट के साथ उग सकते हैं।
- अन्य अनाजों की तुलना में, मिलेट में कार्बन फुटप्रिंट (ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन की मात्रा) और जल फुटप्रिंट (जल संसाधन खपत) कम होता है।
- मिलेट में उच्च बायोमास होता है, कटाई के समय हरा रहता है और इसलिए, हरे चारे के रूप में उपयोग किया जाता है।

मिलेट के प्रकार और उनके स्वास्थ्य लाभ:

मिलेट के प्रकार लाभ

सोरघम

1. उपापचय और पाचन तंत्र में सुधार करता है
2. हानिकारक स्त्रुकोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है

छोटा मिलेट

1. मधुमेह और पेट संबंधी रोग में लाभकारी
2. मधुमेह का प्रबंधन
3. एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है