श्रीअन्न हैं जलवायु अनुकूल

मिथलेश कुमार*, कीर्ति रानी, अशोक कुमार मीणा***, नम्रता*** और मोतीलाल मेहरिया*****

"सामान्य तौर पर श्रीअन्न से लोगों को बाजरे का ध्यान आता है। इसका कारण यह है कि बाजरा, श्रीअन्न में सबसे ज्यादा लोकप्रिय है। वास्तव में मोटे दाने वाले अनाज की तुलना में छोटे दाने वाले अनाज (कंगनी, हरी व छोटी कंगनी, कुटकी, कोदो, सांवां एवं चीना) में अधिक पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। श्रीअन्न फसलें जलवायु अनुकूल होती हैं। ये फसलें किसी भी मृदा जैसे-रेतीली, शुष्क अनुपजाऊ इत्यादि एवं इसके साथ-साथ शुष्क और अर्धशुष्क जलवायु में पनपने की क्षमता रखती हैं।"

श्रीअन्न विशेषांक

श्रीअन्न के महत्व को देखते हुए वर्ष 2023 को 'अंतर्राष्ट्रीय श्रीअन्न वर्ष-2023' के रूप में घोषित किया था। इसका उद्देश्य इन अनाजों के स्वास्थ्य लाभों और बदलती जलवायु परिस्थितियों में खेती के लिए इसकी उपयोगिता के बारे में जागरूकता बढ़ाना है। श्रीअन्न उत्पादन में भारत पूरे विश्व में प्रथम स्थान पर है। इन अनाजों के कुल उत्पादन का लगभग 36 प्रतिशत केवल राजस्थान से आता है।

पोषक तत्वों से भरपूर

श्रीअन्न न्यूट्रलग्रेन्स (तटस्थ अनाज) और पॉजिटिव ग्रेन्स (सकारात्मक अनाज) को संयुक्त रूप से श्रीअन्न कहा जाता है।

बाजरे की खेती राजस्थान, गुजरात, पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश में होती है। इसे सूखा क्षेत्रों में उच्च तापमान में भी आसानी से उगाया जाता है। यह प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, फाइबर, थायमिन और नियासिन का अच्छा स्रोत है। इसमें कॉपर, मैग्नीशियम, सेलेनियम, जिंक, फोलिक एसिड और अमीनो अम्ल भी मौजूद हैं। इसके सेवन से शरीर स्वस्थ होता है और हड्डियां मजबूत बनती हैं। इससे रक्त की कमी पूरी होती है। कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है तथा कैंसर की आशंका भी कम होती है और कब्ज की समस्या ठीक होती है। अस्थमा में भी इसके सेवन से राहत मिलती है और मधुमेह का भी स्तर कम होता है।

ज्वार की कई प्रजातियों की खेती अधिकतर पशु के चारे के लिए उगाई जाती हैं। इसे मधुमेह और वजन कम करने के लिए अच्छा अनाज बताया जाता है। इसकी तासीर ठंडी होती है। यह पोषक तत्वों से भरपूर होता है और प्रचुर फाइबर होने के कारण इसके सेवन से कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। यह ग्लूटेनमुक्त अनाज है और आसानी से उपलब्ध हो जाता है।

रागी को मडुआ और नाचनी नाम से भी जाना जाता है। यह राई के दाने की तरह गोल, गहरे भूरे रंग का, चिकना दिखता है। रागी, कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत है। 100 ग्राम रागी से 344 मि.ग्रा. कैल्शियम प्राप्त होता है। इसे 6 से 8 घंटे भिगोने के बाद शिशु के लिए आहार तैयार किया जाता है। कई खनिजों और फाइबर से भरपूर रागी, मधुमेह में भी फायदेमंद अनाज है। यह लिवर और पेट को स्वस्थ रखता है।

बार्नयार्ड को हिंदी में सांवां कहते हैं। यह कम समय में तैयार होने वाली फसल है। 45 से 60 दिनों के अंदर यह काटने के लिए तैयार हो जाती है। प्रोटीन और आयरन की मात्रा सांवां में अन्य अनाजों से ज्यादा होती है। इसके सेवन से रक्त की कमी दूर होती है और शरीर मजबूत बनता है। मधुमेह, हृदय और कैंसर जैसे रोगों में यह लाभकारी अनाज है। इसके सेवन से शरीर के अंदरूनी अंगों को ताकत मिलती है। यह शिशुओं और गर्भवती महिलाओं के लिए भी सुरक्षित अनाज है। इसे भिगोकर अम्बलि, खिचड़ी, डोसा, इडली, उपमा आदि बनाये जा सकते हैं।

इसके महत्व को देखते हुए क्षेत्रीय अनुसंधान केंद्र, कृषि विश्वविद्यालय जोधपुर, राजस्थान ने 'सेंटर ऑफ एक्सीलेंस ऑन मिलेट्स' बनाने का प्रस्ताव रखा था। राज्य सरकार ने इसे बजट में शामिल भी किया है। इस सेंटर का मुख्य उद्देश्य किसानों के लिए उच्च पैदावार वाली गुणवत्तायुक्त किस्मों का विकास करना है। इसके साथ-साथ शुष्क क्षेत्रों के लिए किसानों को उत्पादन और उत्पादों के रखरखाव के लिए कौशल विकास एवं इससे जुड़े प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन करना है। ■

गुणकारी कुटकी

लिटिल मिलेट (कुटकी) को उगाने के लिए न ज्यादा गर्मी और न ज्यादा सर्दी की आवश्यकता होती है। यह प्रोटीन, फाइबर और आयरन का बहुत बढ़िया स्रोत है। कुटकी में प्रोटीन, अमीनो अम्ल, एंटीऑक्सीडेंट्स, मिनरल्स आदि पोषक तत्व होते हैं। उच्च फाइबर से भरपूर यह पाचन तंत्र को बेहतर बनाने और वसा को कम करने तथा कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद करती है। इसके सेवन से मधुमेह को नियंत्रित किया जा सकता है। यह हृदय के लिए भी अच्छा अनाज है। माइग्रेन में इसके सेवन से आराम मिलता है। यह एसिडिटी, अजीर्ण, खट्टी डकार जैसी समस्या से छुटकारा दिलाता है। इसे हार्मोन का संतुलन बनाये रखने के लिए अच्छा माना जाता है।

* एवं ***क्षेत्रीय अनुसंधान केंद्र, कृषि विश्वविद्यालय, जोधपुर (राजस्थान); **भाकृअनुप-एन.बी.पी.जी.आर. क्षेत्रीय केंद्र, जोधपुर (राजस्थान)