

**SHODH SAMAGAM**

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)

**पोषण संबंधी चुनौतियों के लिए मोटे अनाज**

सुदीप कुमावत, Ph.D., सांख्यिकी अधिकारी,

लोकेन्द्र शर्मा, सहायक निदेशक

शासन सचिवालय जयपुर, राजस्थान, भारत

**ORIGINAL ARTICLE****Authors**

सुदीप कुमावत, Ph.D.

लोकेन्द्र शर्मा

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 17/07/2023

Revised on : -----

Accepted on : 25/07/2023

Plagiarism : 02% on 18/07/2023

**Plagiarism Checker X - Report**

Originality Assessment

Overall Similarity: **2%**

Date: Jul 18, 2023

Statistics: 54 words Plagiarized / 2979 Total words

Remarks: Low similarity detected, check with your supervisor if changes are required.

**शोध सार**

मोटे अनाजों में प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व होने के बावजूद इनका उपभोग बहुत कम मात्रा में किया जाता है जिसका मुख्य कारण हरित क्रांति के बाद गेहूं एवं चावल के उत्पादन में तीव्र वृद्धि होने से इन्होंने आम आदमी के उपभोग, स्वाद व आदतों में अपनी विशिष्ट जगह बना ली है। आज देश में मोटे अनाजों का उत्पादन बढ़ाने के लिए पहले इनकी लोकप्रियता व उपयोगिता बढ़ाने के लिए विस्तृत कार्य योजना बनाकर अमल में लायी जाने की महती आवश्यकता है। इस दिशा में प्रयास करते हुए मोटे अनाजों में पाये जाने वाले पोषक तत्वों, उनके उपयोग से दूर होने वाली बीमारियों तथा अन्य लाभों के बारे में आम-जन को अवगत करवाया जाना आवश्यक है। अतः मोटे अनाजों के उत्पादन की तरफ ध्यान देकर समाज में पोषण, संवर्धन, पर्यावरण के अनुकूल कृषि और बेहतर लाभ अर्जन के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

**मुख्य शब्द**

मोटे अनाज, पोषण, पर्यावरण अनुकूल एवं उत्पादन, कुपोषण, स्वास्थ्य.

श्री अन्न (मोटा अनाज) को वैश्विक आहार बनाने का जो संकल्प भारत ने आजादी के अमृतकाल में लिया है, उस संकल्प सिद्धि के अभियान में दुनिया के कई देश भारत के सहयात्री बन चुके हैं। श्री अन्न अब केवल खेती तक ही सीमित नहीं रह गया है, बल्कि इससे गांव से लेकर शहर और गरीब से अमीर भी निरंतर जुड़ रहे हैं। यह देश के छोटे किसानों की समृद्धि का द्वार तो है ही, साथ में देश के करोड़ों लोगों के पोषण का कर्णधार भी है। यह कम पानी में ज्यादा फसल पैदावार और रसायनिक खाद मुक्त खेती का बड़ा आधार है। श्री अन्न जलवायु परिवर्तन की चुनौतियों से निपटने में भी मददगार है।

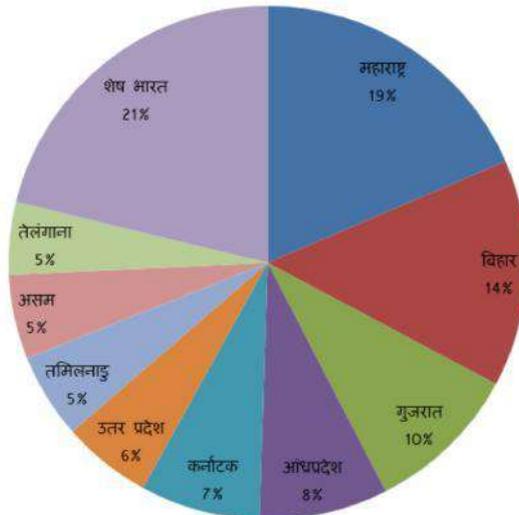
संपूर्ण विश्व की खाद्य सुरक्षा और स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए मोटे अनाज के लिए वैश्विक स्तर पर जन-आंदोलन खड़ा किया जाना आवश्यक हो गया है। हम सब जानते हैं कि गेहूँ और चावल के उत्पादन की प्रतिस्पर्धा ने मृदा की उर्वरकता संबंधी विसंगतियाँ तो पैदा की ही हैं, इनके अधिक सेवन से पूरी दुनिया को स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना भी करना पड़ रहा है। इस दिशा में मोटे अनाजों का उत्पादन बढ़ाना और इनके अधिकाधिक उपयोग को प्रोत्साहित करना एक ठोस और कारगर कदम साबित हो सकता है। आज सभी देश-वासियों को अपनी आहार आदतों में मोटे अनाज के इस्तेमाल को अनिवार्य रूप से शामिल करना चाहिए। यह स्वाद और सेहत हर दृष्टि से सर्वश्रेष्ठ है।

मोटे अनाजों को उच्च पोषण वाले सरस्ते व सुलभ अनाज के रूप में जाना जाता है जो जलवायु के अनुकूल है और संयुक्त राष्ट्र के सतत् विकास लक्ष्यों (एसडीजी) के अनुरूप है। एसडीजी लक्ष्य 2 में समाज के सभी वर्गों विशेषकर कमजोर परिस्थितियों में रहने वाले लोगों तक पर्याप्त पौष्टिक भोजन की उपलब्धता सुनिश्चित करना, सतत् कृषि को बढ़ावा, पर्यावरण सुरक्षा के साथ कृषि उत्पादकता व आमदनी में वृद्धि करते हुए भुखमरी एवं कुपोषण को मूल से समाप्त करना है। एसडीजी लक्ष्य 3 में स्वस्थ जीवन सुनिश्चित करते हुए समाज में आरोग्य व कल्याण को बढ़ावा देना है। मोटे अनाजों का देश में उत्पादन, उपभोग व निर्यात बढ़ाकर वैश्विक स्तर पर एसडीजी के लक्ष्यों को प्राप्त किया जा सकता है। मिलेट्स के उत्पादन को प्राथमिकता देना एक प्रभावी विकल्प है, जिसके दूरगामी सकारात्मक परिणाम हमारी आहार पद्धतियों, पोषणता व पर्यावरण पर पड़ेंगे।

## कुपोषण की स्थिति

कुपोषण भारत की गंभीरतम समस्याओं में से एक है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 की रिपोर्ट के अनुसार देश में कुपोषण संबंधित आंकड़े काफी चिंताजनक हैं। देश भर में लगभग 33.23 लाख बच्चे कुपोषित हैं। इनमें से आधे से ज्यादा लगभग 17.76 लाख बच्चे गंभीर रूप से कुपोषित और 15.46 लाख बच्चे अल्प कुपोषित हैं। महाराष्ट्र में कुपोषित बच्चों की संख्या 6.16 लाख दर्ज की गई है, इसमें 4.58 लाख बच्चे गंभीर रूप से कुपोषित हैं, और 1.57 लाख बच्चे अल्प-कुपोषित हैं। बिहार में 4.75 लाख बच्चे कुपोषित हैं, जबकि गुजरात में 3.20 लाख बच्चे कुपोषण की चपेट में हैं। दूसरे राज्यों के हालात भी ठीक नहीं हैं, जैसे आंध्र प्रदेश में 2.67 लाख बच्चे, कर्नाटक में 2.49 लाख बच्चे, उत्तर प्रदेश में 1.86 लाख बच्चे, तमिलनाडु में 1.78 लाख बच्चे, असम में 1.76 लाख बच्चे और तेलंगाना में 1.52 लाख बच्चे कुपोषण के शिकार हैं। गंभीर रूप से कुपोषित बच्चे सबसे ज्यादा झारखंड, महाराष्ट्र, बिहार और गुजरात में हैं। बच्चों को सही मात्रा में पोषण नहीं मिलने से उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, और किसी भी गंभीर बीमारी होने पर उनके मृत्यु की संभावना कई गुना ज्यादा बढ़ जाती है। कुपोषण की वजह से बच्चे बौनेपन के शिकार हो रहे हैं।

### कुपोषित बच्चों का प्रतिशत



कुल कुपोषित बच्चों का आधे से भी ज्यादा प्रतिशत महाराष्ट्र, बिहार, गुजरात और आंध्रप्रदेश में पाया गया है। इस संदर्भ में भारत में मिलेट्स की जागरूकता को लेकर चलाया जा रहा अभियान बच्चों के अलावा बड़ों में भी आयरन और जिंक सहित अन्य पौषक तत्वों की पूर्ति करके कुपोषण की समस्या को दूर करने में बड़ी भूमिका निभा सकता है। गर्भवती महिलाओं में जिंक व आयरन की कमी होने से मां के साथ ही नवजात का स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है, जोकि कभी-कभी जानलेवा भी साबित हो जाता है। जनआंदोलन के रूप में मोटे अनाजों का उपयोग सुनिश्चित करने की आवश्यकता है। केन्द्र सरकार द्वारा राष्ट्रीय पोषण अभियान के अंतर्गत सितंबर 2023 में पोषण माह मनाया जाएगा। कुपोषण की समस्या से निजात पाने के लिए राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी योजनाओं को क्रियान्वित किया जा रहा है।

## स्वास्थ्य-वर्धक आहार

किसी समय में ज्वार, बाजरा व रागी आमजन का मुख्य भोजन हुआ करता था तथा गेहूँ-चावल न के बराबर उपयोग किया जाता था। भारत में मोटे अनाजों का समृद्ध सांस्कृतिक इतिहास रहा है, जोकि लंबे समय तक गरीबों के लिए पोषण का महत्वपूर्ण स्रोत रहा है। हमारे यहां ऐसे कई रीति-रिवाज और अनुष्ठान हैं जिनके दौरान मोटे अनाजों का उपयोग अनिवार्य होता था। यह हमारे पूर्वजों द्वारा मोटे अनाजों के अनुभव किए गए स्वास्थ्य लाभों के कारण हो सकता है जिसे उन्होंने बाद में इसे रीति-रिवाजों में शामिल कर लिया। उदाहरण के रूप में, गोवर्धन के दिन अन्नकूट के रूप में मोटे अनाजों का उपयोग, बिहार और झारखंड में उपवास शुरू करने से पूर्व बाजरा या मडुआ रोटियाँ खाना, फसलों की बुआई और कटाई के दौरान महिलाओं द्वारा गाए जाने वाले गीतों में इनका उपयोग करना इत्यादि सम्मिलित हैं।

मोटे अनाजों में पौष्टिकता की वजह से पिछली पीढ़ी की औसत उम्र, स्वास्थ्य और कार्य क्षमता में वृद्धि स्पष्ट नजर आती है। किंतु परिस्थितियों के चलते, कृषि उत्पादन में देशभर में आए बदलाव ने गेहूँ-चावल को हमारा प्रमुख खाद्यान्न बना दिया और मोटे अनाज की खेती धीरे-धीरे कम होती चली गई। अत्यधिक उत्पादन प्राप्त करने की चाहत में किसानों द्वारा प्रचुरता से रासायनिक खाद और कीटनाशकों का अंधाधुंध उपयोग किया गया, जिससे उत्पादन तो बढ़ा, लेकिन इसके कई दुष्परिणाम हमारे सामने आए। इस परिवर्तन के दीर्घकालीन परिणामों में पोषण स्तर में गिरावट, डायबिटीज, बीपी, मोटापा, हाइपरटेंशन, कैंसर जैसी कई बीमारियां सामने आयीं हैं। देश की बड़ी आबादी के लिए खाद्यान्न की कमी को पूरा करना पिछले दशकों में हमारी प्राथमिकता रही होगी, किंतु आज हम खाद्यान्न उत्पादन में आत्मनिर्भर बन गये हैं। खाद्य सुरक्षा का तात्पर्य सिर्फ लोगों की भूख मिटाना ही नहीं है, अपितु इसके साथ पर्याप्त पोषण भी उपलब्ध कराना है। मोटे अनाज में पर्याप्त मात्रा में पोषकता विद्यमान रहती है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन और अन्य आवश्यक खनिज पदार्थ भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं।

रागी में कैल्शियम की भरपूर मात्रा पायी जाती है। इसमें चावल की तुलना में 33 गुना व गेहूँ की तुलना में 9 गुना अधिक कैल्शियम पाया जाता है जो हड्डियों की मजबूती व डायबिटीज के मरीजों के लिए स्वास्थ्य की द्रष्टि से बेहद उपयोगी है। बाजरा मानव जीवन के लिए अनमोल उपहार है इसमें चावल की तुलना में 132 गुना, गेहूँ की तुलना में 2 गुना अधिक विटामिन ए (कैरोटीन), 11.6 ग्राम प्रोटीन, 5.4 ग्राम वसा, 61.8 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 8 मिलीग्राम आयरन व 363 कि. कैलोरी ऊर्जा की मात्रा होती है। विटामिन ए आँखों की सेहत के लिए अच्छी मानी गयी है जबकि चावल में इसकी मात्रा शून्य होती है। जिन लड़कियों व महिलाओं में आयरन की कमी पायी जाती है उनके लिए चना, सावां एवं बाजरा आयरन की द्रष्टि से बेहद उपयोगी साबित हो सकता है।

मोटे अनाजों को मधुमेह, उच्च रक्तचाप, पाचन संबंधी विकार आदि जीवनशैली से जुड़ी कई बीमारियों के समाधान के रूप में देखा जा रहा है। मोटे अनाज आधारित आहार लेने से मधुमेह दूर होने, हृदय रोग से पीड़ित बच्चों को लाभ होने जैसी कई प्रेरणादायक कहानियां हैं, जिनमें लोगों ने इनके विलक्षण गुणों को महसूस किया है।

जब तक आम-जन की भोजन-थाली में मोटे अनाज को शामिल नहीं किया जायेगा, तब तक पौष्टिकता के मोर्चे पर हम कमजोर ही रहेंगे। मोटे अनाज के उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए सबसे पहले हमें इसके उपयोग

को बढ़ावा देने के बारे में गंभीरता से सोचने की आवश्यकता है, केवल व्यवसाय की दृष्टि से ही नहीं अपितु स्वास्थ्य और सशक्त भारत के निर्माण के लिए भी मोटे अनाजों को बढ़ावा देने का अभियान चलाया जाना अति आवश्यक है। सभ्यता के मूल में अगर देखा जाये तो मोटे अनाज ही हमारे मुख्य आहार रहें हैं। कम लागत में उत्पादन, उपज का सरल टिकाऊ भंडारण और निर्यात से अन्नदाता किसान की खुशहाली का तो मार्ग प्रशस्त होगा ही, साथ ही पोषण स्तर में वृद्धि से स्वस्थ और सशक्त भारत का निर्माण संभव होगा।

### वर्तमान आवश्यकता मोटा अनाज

आज वैश्विक स्तर पर बदलती जलवायु और पानी की कमी विकट चुनौतियां बनकर उभरी है। हमें इन परिस्थितियों में भविष्य के ऐसे खाद्यान्न तय करने होंगे, जिसमें पोषण की गुणवत्ता विद्यमान हो तथा बदलती जलवायु में भी फसल उत्पादन पर विपरीत प्रभाव ना हो। यह चिंता सिर्फ हमारे देश की ही नहीं है, अपितु सार्वभौमिक है। इसी के चलते भारत ने वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष घोषित करने का प्रस्ताव दिया था, जिसका विश्व के 72 देशों द्वारा समर्थन किया गया तथा परिणामस्वरूप संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष घोषित किया गया।

मोटे अनाजों को उच्च पोषण, जलवायु के अनुकूल, किसानों की आय बढ़ाने एवं विश्व में खाद्य व पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने की क्षमताओं के कारण अत्याधिक महत्व दिया जाना चाहिए। मोटे अनाजों की तरफ सम्पूर्ण विश्व का ध्यान आकर्षित करने के उद्देश्य से सरकार द्वारा संसद में भोज एवं जी-20 की मेजबानी में भोज्य सामग्री के रूप में इन्हें उपलब्ध करवाया जा रहा है।

आज भारत में 80 करोड़ लोगों को राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन के अन्तर्गत राशन उपलब्ध कराया जा रहा है। अगर इस योजना में मोटे अनाजों की हिस्सेदारी बढ़ायी जाये तो जन-जन के शरीर में आवश्यक पोषक तत्व आसानी से पहुंचाये जा सकते हैं। मिड-डे मील जैसी योजनाओं में भी मोटे अनाजों के इस्तेमाल से बच्चों में पौष्टिकता के स्तर में बढ़ोतरी होगी। इस दृष्टि से वर्ष 2021 से केंद्रीय अनाज पूल में इनकी खरीद का लक्ष्य बढ़ाया गया है। व्यावसायिक दृष्टि से देखा जाए, तो मक्का के विभिन्न उत्पाद बाजार में उपलब्ध हैं। अब ज्वार, बाजरे और रागी को उपयोग में लिया जाए, तो इनके नूडल्स, बिस्किट और मल्टीग्रेन आटा जैसे उत्पाद व्यावसायिक व रोजगार की दृष्टि से भी उपयोगी और प्रभावी होंगे।

### वैश्विक परिदृश्य और भारत

व्यक्ति और समुदाय के स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण घटक पोषण है क्योंकि देश के नागरिकों की तंदुरुस्ती को एक आर्थिक संपत्ति माना जाता है और यह देश के विकास का एक महत्वपूर्ण संकेतक है। मोटे अनाजों की पोषकता को देखते हुए अप्रैल 2018 में केंद्रीय कृषि मंत्रालय द्वारा इसे पोषक-अनाज के रूप में अधिसूचित किया गया है। पोषक अनाज को बढ़ावा देने और मांग सृजन के लिए 2018 को राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष के रूप में मनाया गया था। सरकार द्वारा मोटे अनाजों की बिक्री हेतु स्थिर बाजार उपलब्ध करवाने के साथ ही उपज का न्यूनतम समर्थन मूल्य बढ़ाया गया है जो किसानों को उनकी फसल का पहले से अधिक मूल्य प्रदान करता है।

भारत सरकार अंतरराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष 2023 को एक जनआंदोलन का स्वरूप दे रही है, ताकि भारतीय मोटे अनाजों, व्यंजनों और उसके मूल्यवर्धित उत्पादों को स्वीकार्यता मिले सके। अब मोटे अनाज की घरेलू और वैश्विक मांग बढ़ाने के साथ ही जलवायु अनुकूल पोषक अनाजों के उत्पादन, खपत, निर्यात, ब्रांडिंग आदि को बढ़ाने के लिए कार्य योजना तैयार कर उसे लागू करने की दिशा में प्रयास करने की जरूरत है। मोटा अनाज एक स्वदेशी सुपरफूड है, जो कि आज के समय की अपरिहार्य आवश्यकता है।

आज दुनिया भर में करीब 131 देशों में मोटे अनाजों का उत्पादन होता है। भारत में मिलेट्स का उत्पादन एशिया का 80 प्रतिशत और वैश्विक उत्पादन का 20 प्रतिशत है। भारत में मोटे अनाज का खरीफ की फसल के अन्तर्गत 70.53 प्रतिशत उत्पादन होता है। अतः खरीफ की फसल मोटे अनाज की मुख्य फसल है, जो ज्यादातर

वर्षा आधारित परिस्थितियों में पैदा की जाती है, जिसमें अन्य फसलों की तुलना में कम पानी एवं कृषि आदानों की आवश्यकता पड़ती है। भारत में वर्ष 2021-22 में मोटे अनाज का कुल उत्पादन 50.9 मिलियन टन रहा है। जिसमें से कर्नाटक राज्य ने 14.34 प्रतिशत उत्पादन कर देश में मोटा अनाज उत्पादन करने में प्रथम स्थान प्राप्त किया है। अन्य राज्यों राजस्थान 13.89 प्रतिशत एवं महाराष्ट्र 5.84 प्रतिशत उत्पादन प्राप्त करने में सफल रहे हैं।

## मिलेट्स उत्पादन को बढ़ावा

हरित क्रांति के आने के बाद देश खाद्यान्न के उत्पादन में आत्मनिर्भर तो हो गया किन्तु इसके साथ ही मोटे अनाज के उत्पादन में कमी आने लगी और लोगों का मुख्य आहार मोटे अनाजों की जगह गेहूँ व चावल होने लगा। अधिक उत्पादन की चाहत में कीटनाशकों का अत्याधिक इस्तेमाल होने से पर्यावरण को अपूरणीय क्षति पहुंची है। इससे पशु-पक्षियों को भी अत्याधिक नुकसान पहुंच रहा है। अतः मोटे अनाजों के उत्पादन की तरफ ध्यान देकर पोषण, संवर्धन, पर्यावरण के अनुकूल कृषि और बेहतर लाभ अर्जन के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

ज्वार, बाजरा, रागी जैसे मोटे अनाज के उत्पादन में राजस्थान, कर्नाटक, महाराष्ट्र, उत्तरप्रदेश, हरियाणा राज्यों की बड़ी भूमिका है। इनके उत्पादन को लेकर देश में अब नई समझ विकसित हो रही है। देश के जिलों में जहां पर मिलेट्स का उत्पादन सर्वाधिक होता है वहां पर एक जिला एक उत्पाद अभियान के तहत जिले में उत्पाद का चयन कर, उत्पादन को बढ़ावा देने, निर्यात क्षमता विकसित करने तथा उपभोग को व्यवहार में लाने के लिए केन्द्र व राज्य सरकारों द्वारा विशेष अभियान चलाया जा रहा है।

राजस्थान में मिलेट्स की खेती व इसके उपयोग को बढ़ावा देने के लिए राजस्थान मिलेट्स प्रोत्साहन मिशन शुरू किया गया है। इस मिशन के तहत किसानों को बाजरा बीज मिनिक्टेस का वितरण किया जा रहा है, साथ ही राज्य में बाजरा, ज्वार व अन्य मिलेट्स का घरेलू उपभोग बढ़ाने के लिए मिड डे मिल, इंदिरा रसोई व महिला बाल विकास विभाग की योजनाओं में मोटे अनाजों व इनसे निर्मित उत्पादों को प्रायोगिक रूप में सम्मिलित किया गया है। कर्नाटक एवं ओडिसा राज्यों में कुपोषण को समाप्त करने के लिए मोटे अनाजों को विभिन्न योजनाओं में शामिल किया गया है। सरकार द्वारा मोटे अनाजों के उत्पादन को बढ़ावा देने, किसानों की आय सुनिश्चित करने तथा जोखिम कम करने की दृष्टि से विभिन्न फसलों के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारित किया जाता है। वर्ष 2014-15 से 2023-24 तक मोटे अनाजों में ज्वार, बाजरा व रागी के न्यूनतम समर्थन मूल्य में क्रमशः 2.1 प्रतिशत, 2 प्रतिशत व 2.5 प्रतिशत की मूल्य वृद्धि की गई है।

## निष्कर्ष

मोटे अनाजों में प्रचूर मात्रा में पोषक तत्व होने के बावजूद इनका उपभोग बहुत कम मात्रा में किया जाता है जिसका मुख्य कारण हरित क्रांति के बाद गेहूँ एवं चावल के उत्पादन में तीव्र वृद्धि होने से इन्होंने आम आदमी के उपभोग, स्वाद व आदतों में अपनी विशिष्ट जगह बना ली है। आज देश में मोटे अनाजों का उत्पादन बढ़ाने के लिए पहले इसके उपभोग व उपयोग के लिए विस्तृत कार्य योजना बनाकर अमल में लायी जाने की आवश्यकता है। इस दिशा में कार्य करते हुए मोटे अनाजों में पाये जाने वाले पोषक तत्वों, उनके उपयोग से दूर होने वाली बीमारियों तथा अन्य लाभों के बारे में आम-जन को अवगत करवाया जा रहा है। धीरे-धीरे इन अनाजों की मांग देश तथा विदेशों के बाजारों में बढ़ती जा रही है।

देश में मोटे अनाजों के उपभोग के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए बच्चों को बचपन से ही विद्यालयों में मिड-डे मिल योजना व आंगनबाड़ी केन्द्रों के माध्यम से पोषाहार का अनिवार्य रूप से वितरण सुनिश्चित करने, साथ ही खाद्य सुरक्षा योजना के अन्तर्गत मोटे अनाजों का वितरण किया जाना चाहिए। इससे महिलाओं व बच्चों में पोषक तत्वों यथा: प्रोटीन, कैल्शियम व आयरन की उपलब्धता सुनिश्चित की जा सकेगी। मोटे अनाजों की लोकप्रियता के माध्यम से आमजन के स्वास्थ्य संवर्धन, बीमारियों की रोकथाम और कुपोषण और गैर-संक्रामक बीमारियों के प्रसार को कम करने में हमें मदद मिल सकेगी।

किसी समय में हमारे भोजन में 40 प्रतिशत से ज्यादा भागीदारी मोटे अनाजों की थी। ये हमारे शरीर के लिए जरूरी तत्वों की आपूर्ति तो करते ही हैं, साथ ही इनके स्थानीय होने और वहां की पारिस्थितिकी के अनुकूल होना भी विशेष महत्व रखता है। बीच में लंबे समय तक मोटे अनाज ने अपना स्थान खो दिया था, लेकिन पिछले कुछ समय में भारत ही नहीं, दुनिया भर में इसे लेकर जागरूकता नजर आई है। जिस भारत में कभी मोटे अनाजों को प्राथमिकता दी जाती थी, आज वहां ही इसकी उपेक्षा हुई है, परन्तु हालात अब धीरे-धीरे बदल रहे हैं।

मोटे अनाजों की खेती को प्रोत्साहित करने, इनके अन्तर्गत क्षेत्रफल को बढ़ाने तथा वैश्विक बाजारों में इनकी मांग की आपूर्ति करने की आवश्यकता है। इन अनाजों के विक्रय तथा मूल्यसंवर्धन के विषय में ग्रामीण क्षेत्रों में कृषकों को जागरूक करने के साथ इनसे जुड़ी हुई तकनीकों को उन तक पहुंचाया जाना चाहिए। मोटे अनाजों से निर्मित खाद्य सामग्री बनाने के लिए युवा उधमियों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए तथा इस दिशा में सकारात्मक प्रयास करते हुए खाद्य प्रसंस्करण इकाईयां स्थापित करने के लिए विशेष पैकेज उपलब्ध करवाकर इनकी उपयोगिता को बढ़ाया जा सकता है।

### संदर्भ सूची

1. कृषि मंत्रालय, भारत सरकार।
2. रिपोर्ट राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS)-5, भारत सरकार।
3. आर्थिक समीक्षा, वर्ष 2022-23, भारत सरकार।
4. आर्थिक समीक्षा, वर्ष 2022-23, राजस्थान सरकार।
5. दैनिक समाचार पत्र: दैनिक भास्कर, राजस्थान पत्रिका।

\*\*\*\*\*