मरूमेघ
किसान ई पत्रिका
www.marumegh.com पर ऑनलाईन उपलब्ध

ISSN : 2456-2904
© marumegh 2023
आलेख प्राप्ति : 09-03-2023
स्वीकरण : 12-03-2023

अच्छे स्वास्थ्य एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में पोषक–औषधीय फसलों की भूमिका

आशुतोष शर्मा, आशुतोष सिंह, अभिषेक कुमार एवं अंशुमान सिंह
रानी लक्ष्मी बाई केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय, झाँसी, उत्तर प्रदेश–284003
संबंधित लेखक ईमेल asinghrajkumar@gmail.com

सारांश :

ऐसी फसलें जिसमें लाभकारी पोषक तत्व प्रचुर मात्र में पाए जाते है तथा हानिकारक तत्व न के बराबर पाए जाते हैं, उन्हें पोषक या पौष्टिक फसलों की श्रेणी में रखा गया है। मोटे अनाज वाली फसलें जैसे–मक्का, रागी, बाजरा, चीना, सावा, काकुन, कोदो इत्यादि को पौष्टिक फसलों की श्रेणी में रखा गया है। इन फसलों में पौष्टिक तत्वों की प्रचुर मात्रा के साथ–साथ जैव–रासायनिक तत्व, खनिज एवं एंटीऑक्सीडेंट की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है। इन फसलों को खानपान में शामिल करने से शरीर को पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। उसके अलावा शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बनी रहती है। विभिन अध्ययनों में पाया गया है कि इन फसलों में घातक रोगों से निजात दिलाने वाले तत्व भी पाए जाते हैं।

परिचय :

पौष्टिक–औषधीय फसलो को न्यूट्रासुटिकल फसल के नाम से भी जाना जाता है । इन फसलों की विशेषता यह होती है कि इन फसलों में पौष्टिक तत्वों की उपलब्धता के साथ–साथ औषधीय गुण रखने वाले जैव–रासायनिक तत्व भी पाए जाते हैं। पौष्टिक–औषधीय पौधे ऐसे खाद्य या खाद्यान उत्पाद होते है जो बीमारियों की रोकथाम एवं चिकत्सकीय लाभ दिलाते हैं। कुछ पोषक फसलें ऐसी होती हैं जिसका प्रसंस्करण करके खाद्य पदार्थ जैसे–सूप, पेय पदार्थ, आटा आदि बनाया जाता है। ऐसे प्रसंस्कृत उत्पाद आमतौर पर पुरानी बीमारियों की रोकथाम करने, स्वास्थ्य में सुधार लाने, उम्र बड़ने की प्रक्रिया को धीमा करने एवं शरीर में रोग प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायता प्रदान करते हैं। खाद्य फसलों के अलावा कुछ जड़ी बूटियों जैसे–अश्वगंधा, सफेद मुसली, सर्पगंधा जैसी सगंधीय फसलें भी पौष्टिक औषधीय फसलों की श्रेणी में आती हैं। इसके अलावा कुछ फल एवं सब्जी वाली फसलें जैसे–जामुन, आंवला, अमरूद, गाजर, चुकंदर, नीबू, सेम सहजन इत्यादि पौष्टिक–औषधीय फसल के रूप में प्रयोग लाई जाती हैं। इसमें से बहुत सी फसलें मौसमी होती हैं, फसलें मौसमी होने के कारण इनकी उपलब्धता हर समय नही हो सकती है। इन मौसमी फसलों का प्रसंस्करण करके इनसे विभिन्न प्रकार के औषधीय पदार्थ, पेय, पाउडर एवं दवाइयां बनाई जाती हैं जोकि बाजार में उपलब्ध हैं। क्षमतावान फसलों में एस्कॉर्बिक अम्ल, कैरोटीन, थायमिन, राइबोफ्लेविन एवं नियासिन जैसे तत्वों की भरपूर मात्रा पायी जाती हैं। इन फसलों को खान–पान में शामिल करने से रक्त प्रवाह से होने वाली समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है और ह्रदय से संबंधित विमारियों से छुटकारा दिलाने में भी सहायक होती है।

क्षमतावान फसलों की श्रेणी में आनेवाली कुछ फसलें ऐसी भी है जिनको खाने से शरीर की सूजन, कोलेस्ट्रॉल एवं कैंसर जैसी घातक समस्याओं पर लगाम लगाया जा सकता है। क्षमतावान फसलों की खेती से ग्रामीण युवाओं को रोजगार का अवसर मिल सकता है। क्षमतावान फसलों से विभिन्न प्रकार पौष्टिक उत्पाद बनाकर इसके व्यापार को बढ़ावा देकर अच्छा मुनाफा कमाया जा सकता है। इसके अलावा गरीब बच्चों व महिलाओं में होने वाली कुपोषण जैसी विकराल समस्या से निजात पाया जा

सकता है।

चित्रः कुछ महत्वपूर्ण पोषक–औषधीय फसलों का एक दृश्य

आदिवासियों में पौष्टिक–औषधीय फसलों की खेती का प्रचलन :

आदिवासी समुदाय जोकि मुख्तः जंगल या संसाधनरहित क्षेत्रों में रहते हैं, उनके यहां की खेती प्रणाली में मौसमी एवं पौष्टिक–औषधीय फसलों का बहुत प्रचलन है। इन पौष्टिक–औषधीय फसलों से अपना जीवनयापन करने के साथ ही इनसे पैसा भी कमाते हैं। यदि हम मोटे अनाज वाली फसलों की बात करे तो आदिवासी समुदाय के लोग मोटे अनाज जैसे–कंगनी, कुट्टू, कोसरा, मडुआ, चेना की भी खेती करते हैं। इन फसलों को बहुत ज्यादा देख–रेख की आवश्यकता नहीं होती है और इन फसलों की खेती में कोइ विशेष लागत भी नही लगती है। इसके अलावा आदिवासी समुदाय के लोग रामदाना, शकरकंद, काकोरा, सहजन, कठिया गेहूं, काला धान, सिंघाड़ा जैसी क्षमतावान फसलों की खेती से अपना जीवनयापन करते हैं।

सरकार द्वारा पौष्टिक–औषधीय फसलों को प्रोत्साहन :

पौष्टिक–औषधीय फसलों एवं मोटे अनाजों की गुणवत्ता को देखते हुए भारत सरकार ने इन फसलों को लोकप्रिय बनाने के लिए तरह–तरह के कदम उठाए हैं जिससे लोगों में जागरूकता बढे और इन फसलों की खेती को बढ़ावा मिले। हाल ही में भारत सरकार के संस्तुति पर वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय कदन्न फसल वर्ष के रूप में मनाया जा रहा है। मोटे अनाज जिसे श्रीअन्न की श्रेणी दी गई उसकी खेती एवं उसके अनाज से बनने वाले उत्पादों को बढ़ावा दिया जा रहा है। कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा किसानों को जागरूक करने के लिए तरह–तरह की परियोजनाएं चलाई जा रही हैं। इन परियोजनाओं के माध्यम से लोगों में मोटे अनाजों की खेती के लिए रुचि बढ़ाने का प्रयास भी किया जा रहा है। इन फसलों की खेती असिंचित एवं कम उपजाऊ जमीन में भी की जा सकती है। ऐसे भू–भाग जहां सिंचाई की सुविधा नहीं होती है, वहां के लिए यह फसलें मील का पत्थर साबित होती है। देश के विभिन्न जलवायु वाले क्षेत्रों में पैदा होने वाली पौष्टिक फसलों एवं मोटे अनाज के साथ–साथ क्षमतावान फसलों की खेती को भी बढ़ावा दिया जा रहा है। पौष्टिक एवं क्षमतावान फसलों को कैसे बढ़ावा दिया जाए इसके लिए वर्ष 2018 से विचार किया जा रहा है। वर्ष 2018 में कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की सलाहकार समिति की एक बैठक में इन फसलों की खेती को बढ़ावा देने के लिए खाका तैयार किया गया था। इसके पूर्व खाद्य सुरक्षा मिशन के अंतर्गत पहले से ही मक्का और जो जैसी फसलों की खेती को प्रोत्साहित किया जा रहा है। कुछ क्षेत्रों में सफलता मिलने के बाद इसके दायरे को बढ़ा दिया गया है। वर्ष 2023 में ज्वार, बाजरा, रागी, कुटकी, कोदो, सावा, कंगनी, चीना, को भी विभिन्न परियोजनाओं में शामिल कर लिया गया है ।कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की सलाहकार समिति की बैठक में पौष्टिक तत्वों से भरपूर इन फसलों की खेती को न्यूनतम समर्थन मूल्य की श्रेणी में भी रखा गया है। इन फसलों की खेती के लिए उत्तम किस्म वाली प्रजातियों के बीज को किसानों तक पहुंचाने के लिए बीजों की आपूर्ति का पुख्ता बंदोबस्त किया गया है।

जलवायु परिवर्तन की स्थिति में टिकाऊ खेती के लिए पौष्टिक–औषधि फसलों की भूमिका :

जलवायु परिवर्तन जैसी स्थिति में असिंचित क्षेत्रों में इन फसलों की खेती सुगमता से की जा रही है। ये फसलें अधिक तापक्रम एवं सूखा जैसी स्थिति से निपटने में शहिष्णु होती हैं इसलिए इन फसलों पर जलवायु परिवर्तन का बहुत ज्यादा असर नहीं पड़ता है। गेहूं व धान की खेती के मुकाबले इन फसलों की खेती में लागत भी कम लगती है और यह फसलें अजैविक एवं जैविक कारकों प्रति शहिष्णु भी होती है। इन इन विशिष्ट गुणों के कारण इन फसलों को क्षमतावान फसलों की श्रेणी में रखा गया है। देश का लगभग आधा भू–भाग असिंचित है और इन क्षेत्रों की खेती वर्षा पर आधारित होती है। इन क्षेत्रों में ये क्षमतावान फसलें मील का पत्थर साबित होगी। देश के ऐसे पर्वती भू–भाग व जनजाति क्षेत्र जो कि असिंचित होते हैं वहां पर इस तरह की परंपरागत खेती सदियों से होती चली आ रही है।

देश के कुछ राज्य जैसे–मध्य प्रदेश, राजस्थान, छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र, कर्नाटक, तमिलनाडु तेलंगाना में ये फसलें क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकती है। यदि पूर्व के आंकड़ों को देखा जाए तो हरित–क्रांति के पहले इन राज्यों में मोटे अनाज वाली फसलों की खेती 3.7 करोड हेक्टेयर जमीन में की जाती थी। बाद में धान एवं गेहूं की खेती के प्रचलन के बाद इन फसलों की खेती का दायरा दिन प्रतिदिन सिकुड़ता गया। अब वर्तमान में इन फसलों की खेती 1.47 करोड़ हेक्टेयर में जमीन होती है।

मोटे एवं पौष्टिक अनाजों के खेती के क्षेत्रफल सिकुड़ने के साथ–साथ इनके खाने का प्रचलन भी कम होता गया। जिसका परिणाम यह है कि कुपोषण जैसी समस्या वैश्विक महामारी बन चुकी है ।पौष्टिक अनाजों की उपलब्धता के अभाव में महिलाओं एवं छोटे बच्चों में विटामिन–ए, प्रोटीन फ़ोलेट, आयरन एवं आयोडीन जैसे पोषक तत्वों की कमी हुई है। इन मोटे व पौष्टिक अनाजों की खेती को प्रोत्साहन देने से कुपोषण जैसी विकराल समस्या पर विराम लगाया जा सकता है। यदि इन पोषक फसलों की खेती को निरंतर बढ़ावा व प्रोत्साहन मिलता रहे तो गरीब व कुपोषित लोगों को पौष्टिक खुराक मिलने लगेगी। देश के कुछ राज्यों में इन पौष्टिक फसलों को राशन वितरण प्रणाली में भी शामिल किया गया है और गरीबों में बांटा भी जाता है।

पौष्टिक व मोटे अनाज की वर्तमान स्थिति एवं भविष्य की संभावनाएं :

पिछले कुछ वर्षों से जलवायु परिवर्तन एवं अधिक तापक्रम के कारण धान एवं गेहूं की खेती प्रभावित हुई है। मोटे अनाज जो कि जलवायु परिवर्तन के लिए शहिष्णु हैं सरकार ने इन फसलों की खेती को बढ़ावा देने के लिए अपना ध्यान केंद्रित किया है और लोगों को इसके लिए जागरूक भी किया जा रहा है। अनियमित मानसून एवं जलवायु परिवर्तन ने वर्ष 2021–22 में खरीफ फसल उत्पादन को प्रभावित किया है। सरकार के विभिन्न प्रकार के प्रयासों से मोटे अनाज की खेती को बल मिला है और इन फसलों का क्षेत्रफल भी बढ़ा है। एक आंकड़े के अनुसार वर्ष 2021 में मोटे अनाजों की खेती का क्षेत्रफल 16.93 मिलियन हेक्टेयर था जो कि वर्ष 2022 में बढ़कर 17.63 मिलियन हेक्टेयर हुआ है। वर्तमान में मोटे अनाजों का उत्पादन 50 मिलियन है, जिसमें बाजरा एवं मक्का का उत्पादन अधिक है। बाजरा एवं मक्का के अलावा अन्य मोटे अनाज वाली फसलों का उत्पादन बढ़ाने का प्रयास किया जा रहा है, जिससे मोट एवं पौष्टिक अनाजों को हर व्यक्ति तक पहुंचाया जा सके।

****