

कृषि कुंभ  
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 07, (दिसंबर, 2024)  
पृष्ठ संख्या 89-90



श्री अन्न की खेती से होने वाले लाभ

रूपेश सिंह<sup>1</sup>, हरि ओम वर्मा<sup>1</sup>, लाल बहादुर गौड़<sup>2</sup>,  
सुरेश कुमार कन्नौजिया<sup>1</sup> एवं सुरेन्द्र प्रताप सोनकर<sup>1</sup>

<sup>1</sup>कृषि विज्ञान केंद्र वक्शा, जौनपुर – प्रथम

<sup>2</sup>फसल सोध केंद्र, तिसूही, सोनभद्र, भारत।

Email Id: – ajaysingh6825@gmail.com

श्री अन्न, जिसे सामान्यतः मोटे अनाज के नाम से भी जाना जाता है, भारत की प्राचीनतम खाद्य फसलों में से एक है। इनमें ज्वार, बाजरा, रागी, जौ, कोदो, कुटकी, आदि शामिल हैं। सदियों से, श्री अन्न भारतीय आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं और हमारे पूर्वजों के लिए पोषण का प्रमुख स्रोत थे। हालाँकि, आधुनिक कृषि क्रांति के साथ, इनका उत्पादन और उपभोग धीरे-धीरे कम हो गया है। हाल के वर्षों में, श्री अन्न की महत्ता को फिर से पहचाना जा रहा है, और इसे एक बार फिर से स्वस्थ और टिकाऊ भोजन के रूप में बढ़ावा दिया जा रहा है।



श्री अन्न में उच्च मात्रा में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिज पाए जाते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने, पाचन में सुधार करने, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने और हृदय स्वास्थ्य को

- **फाइबर:** श्री अन्न में उच्च मात्रा में फाइबर होता है, जो पाचन में सहायक होता है, कब्ज को दूर करता है और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है।
- **प्रोटीन:** श्री अन्न में पौधे आधारित प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है, जो शरीर के विकास और मरम्मत के लिए आवश्यक है।
- **विटामिन और खनिज:** श्री अन्न विटामिन और खनिजों जैसे कैल्शियम, आयरन, फोलिक एसिड और मैग्नीशियम से भरपूर होते हैं, जो विभिन्न शारीरिक कार्यों के लिए आवश्यक हैं।
- **रक्त शर्करा नियंत्रण:** श्री अन्न में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिसका अर्थ है कि वे रक्त शर्करा के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाते हैं, जिससे

मधुमेह के रोगियों के लिए लाभकारी होते हैं।

श्री अन्न सूखा प्रतिरोधी और कम पानी की मांग वाली फसलें हैं। इनकी खेती कम लागत वाली होती है और पर्यावरण के लिए भी फायदेमंद होती है। श्री अन्न की खेती को

बढ़ावा देना जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने और किसानों की आय बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।



- **सूखा प्रतिरोधक:** श्री अन्न कम वर्षा वाले क्षेत्रों में भी अच्छी तरह से उग सकते हैं, जिससे वे सूखे के प्रति अधिक प्रतिरोधी होते हैं।
- **पर्यावरण अनुकूल:** श्री अन्न की खेती रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के उपयोग को कम करने में मदद करती है, जिससे पर्यावरण प्रदूषण को कम किया जा सकता है।
- **किसानों की आय:** श्री अन्न की खेती से किसानों की आय बढ़ सकती है, क्योंकि इनकी मांग बढ़ रही है और इनकी कीमतें भी अधिक होती हैं।

श्री अन्न को आहार में शामिल करना आसान है। इनका उपयोग रोटी, पराठा, खिचड़ी, पुलाव,

दलिया, सूप, सलाद आदि बनाने के लिए किया जा सकता है। कई रेस्तरां और होटल भी अब श्री अन्न से बने व्यंजन पेश कर रहे हैं।

- **रोटी और पराठा:** ज्वार, बाजरा और रागी का उपयोग रोटी और पराठा बनाने के लिए किया जा सकता है।
- **खिचड़ी और पुलाव:** श्री अन्न का उपयोग विभिन्न प्रकार की खिचड़ी और पुलाव बनाने के लिए किया जा सकता है।
- **दलिया:** ज्वार, बाजरा और रागी का उपयोग स्वादिष्ट और पौष्टिक दलिया बनाने के लिए किया जा सकता है।
- **सूप और सलाद:** श्री अन्न का उपयोग सूप और सलाद में भी किया जा सकता है।

### निष्कर्ष

श्री अन्न न केवल स्वादिष्ट और पौष्टिक है, बल्कि वे पर्यावरण के लिए भी फायदेमंद हैं। श्री अन्न को अपने आहार में शामिल करके, हम न केवल अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकते हैं, बल्कि एक स्वस्थ और टिकाऊ भविष्य के निर्माण में भी योगदान दे सकते हैं।

