

## "मिलेट द सिल्वर बुलेट टू फिक्स हेल्थ एंड इकोलॉजी" के ऊपर द मिलेट मैन के साथ एक चर्चा

कोलकाता, 10 अप्रैल, 2022: स्विचऑन फाउंडेशन ने अपने कृषि पोषण-संवेदी अभियान के एक हिस्से के रूप में आज एक इवनिंग टॉक शो का आयोजन किया। शो के बाद बाजरा को बढ़ावा देने के लिए भारत के मिलेट मैन डॉ खादर वाली के साथ "मैजिक मिलेट्स -"डिस्कवर ए डिजीज फ्री लाइफ" के ऊपर एक चर्चा का आयोजन किया गया।

बाजरा पारंपरिक रूप से मनुष्यों द्वारा खाए जाने वाले पहले अनाज में से एक माना जाता है। यह कार्यक्रम स्विचऑन फाउंडेशन द्वारा बाजरा के पोषण गुणों को संप्रेषित करने और भारतीय आहार में उनके उपयोग को लोकप्रिय बनाने का एक प्रयास था।

62 साल के डॉ खादर वल्ली ने एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में एक आकर्षक नौकरी से इस्तीफा देने के बाद एक स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए अपना जीवन समर्पित कर दिया है। कर्नाटक में मैसूर के पास, डॉ खादर ने भोजन के रूप में दवा के माध्यम से खुद को एक चिकित्सक के रूप में बदल दिया है। अपने शोध और अभ्यास के माध्यम से उन्होंने दिखाया है कि बाजरा कैंसर सहित लगभग हर संभावित बीमारी को ठीक कर सकता है।

इस अवसर डॉ खादर ने कहा, "मानव जाति को एक आर्थिक मॉडल से आगे बढ़ना है, जो एक उपभोग संस्कृति है, एक पारिस्थितिक मॉडल जो एक संरक्षण संस्कृति है"। उन्होंने आगे कहा, "जब खाना गलत होता है, तो दवा किसी काम की नहीं होती। जब खाना सही हो तो दवा की कोई जरूरत नहीं होती।"

इस कार्यक्रम को अलका जालान फाउंडेशन का समर्थन प्राप्त था और इसमें राज्य के कई प्रमुख गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लिया, जिनमें शामिल थे - जर्मन दूतावास से श्री मैनफ्रेड ऑस्टर, डॉ एम वी राव (आईएएस) एसीएस, पंचायत और ग्रामीण विकास विभाग, श्री एस सुरेश कुमार (आईएएस) एसीएस, विद्युत विभाग और डब्ल्यूबीटीसी से श्री रंजनवीर सिंह कपूर (आईएएस)।

टॉक शो के दौरान डॉ खादर ने कई तरीकों पर प्रकाश डाला जहां विभिन्न खुराकों में विभिन्न प्रकार के बाजरा का उपयोग किया जा सकता है ताकि अधिकांश बीमारियों को ठीक किया जा सके। बाजरा प्रसवोत्तर और पाचन स्वास्थ्य के लिए उपचार भोजन के रूप में कार्य करता है। बाजरा अत्यधिक पौष्टिक और शारीरिक कमजोरी और पेट की बीमारियों जैसे अल्सर और अपच के इलाज में फायदेमंद होता है। बाजरा पाचन में सहायता करता है, भूख में सुधार लाता है, और रक्त की कमी में सुधार लाता है; बाजरा स्तनपान को भी बढ़ाता है, पेट में सामंजस्य स्थापित करता है और नींद को ठीक करता है। बाजरा विशेष रूप से बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती और प्रसवोत्तर महिलाओं के साथ-साथ बीमार लोगों के लिए भी उपयुक्त है।

डॉ. खादर विभिन्न प्रकार के बाजरा को किण्वित दलिया के रूप में निर्धारित करते हैं जिसे विभिन्न प्रकार की पुरानी - क्रॉनिक बीमारियों और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के उपचार के लिए विशिष्ट काढ़े के साथ

लिया जाता है। शरीर की अतिरिक्त गर्मी को कम करने के लिए, डॉ. खादर लगभग 3 महीने तक मेथी, बरमूडा घास और पोंगामिया काढ़े में से प्रत्येक को एक सप्ताह तक पीने की सलाह देते हैं।

कई स्वास्थ्य लाभों के अलावा, बाजरा भारतीय कृषि के भविष्य के लिए अच्छा है। आईसीएआर (भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद) के अनुसार, बाजरा सूखा सहिष्णु और जलवायु परिवर्तन के प्रतिरोधी हैं।

स्विचऑन फाउंडेशन के प्रबंध निदेशक विनय जाजू ने कहा, "बाजरा स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है और सम्पूर्ण बाजरे के आहार पर स्विच करने से मुझे बहुत फायदा हुआ है। लेकिन एक पर्यावरणविद् के रूप में भी यह जलवायु परिवर्तन के लिए सबसे आशाजनक समाधान है, क्योंकि इसमें चावल और गेहूं की तुलना में कम पानी की आवश्यकता होती है, जो उन्हें छोटे किसानों के लिए उपयुक्त बनाता है। बढ़ती आबादी और सीमित जल संसाधनों के साथ, जलवायु संकट के कारण भोजन की कमी और कृषि आपदा से बचने के लिए बाजरा को बढ़ावा देना अंतिम उपाय के रूप में देखा जाना चाहिए। यह सुनिश्चित करते हुए कि हमारे किसानों की आजीविका भी सुरक्षित है।"

भारत सरकार के एक प्रस्ताव के बाद संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 2023 को अंतर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष घोषित किया है। इस साल की शुरुआत में, वित्त मंत्री निर्मला सीतारमन ने केंद्रीय बजट 2022-23 में भारतीय बाजरा की ब्रांडिंग के लिए नीतिगत प्रोत्साहन का प्रस्ताव रखा था। इस आयोजन को अगले साल तक नेक काम में सहयोग देने के प्रयास के रूप में देखा जा रहा है।

इस कार्यक्रम के विशेषज्ञों ने कहा, "नीतिगत प्रोत्साहन सही दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है क्योंकि बाजरा की खरीद चावल या गेहूं के समान उत्साह के साथ की जानी चाहिए।" उन्होंने आगे कहा कि राज्य के कुछ हिस्सों में बाजरा उगाया जाता है और कई समुदायों की संस्कृति और आहार का हिस्सा है और हर साल उत्पादन में वृद्धि के साथ, अभी भी बहुत कुछ करने की जरूरत है।

कार्यक्रम में उपस्थित लोगों ने कहा, "किसी भी कृषि प्रधान अर्थव्यवस्था के शुष्क क्षेत्र में एकसमान पोषण और स्वास्थ्य आवश्यकताओं, जलवायु परिवर्तन के शमन और अनुकूलन, छोटे होल्डर और मार्जिनलाइस्ड किसानों की गरीबी में, बाजरा वास्तव में चांदी की गोली है जो एसडीजी की वैश्विक चुनौतियों में एक साथ योगदान करने में मदद कर सकता है।"