वर्ष : 9 • अंक : 35 • जनवरी-मार्च 2023 • ISSN 2347-6605

वाक् सुधा

VAAK SUDHA

(अन्तर्राष्ट्रीय त्रैमासिक शोध पत्रिका)

(International Peer Reviewed Refereed Journal of Multidisciplinary Research)

(A Scholarly Peer Reviewed Journal)

विशेष सूचना :

विचार की प्रतिबद्धता में राष्ट्रहित सर्वोपरि है।

रूपेश कुमार चौहान
स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं सम्पादक
द्वारा 47, ब्लॉक ए-3, गली नं. 5, धर्मपुरा एक्सटेंशन, दिल्ली-43 से प्रकाशित एवं डॉल्फिन प्रिंटोग्राफिक्स, 4ई/7, पाबला बिल्डिंग, झंडेवालान् एक्सटेंशन, नई दिल्ली द्वारा मुद्रित।
दूरभाष संख्या-09555222747, 9267944100, 9555666907
Email: vaaksudha@gmail.com • Website : www.vsirj.com

प्रकाशनार्थ सूचना

* लेखक से अनुरोध है कि शोध-पत्र वॉकमैन चाणक्य 905 या क्रुतिदेव फॉन्ट में वर्ड या पेजमेकर में टाइप (टङ्कण) कराकर शोध-पत्रिका के ई-मेल पर प्रेषित करें।
* शोध-लेख **हिन्दी अथवा संस्कृत भाषा में** न्यूनतम 1500 शब्द एवं अधिकतम 3500 शब्द तक मान्य है तथा इसके साथ लेखक का पद-नाम के साथ स्वयं की फोटो (छवि-चित्र) अत्यन्त अनिवार्य है।
* प्रकाशनार्थ प्राप्त लेख सलाहकार परिषद् एवम् संपादक मण्डल की अनुमति के पश्चात् स्तरीय होने पर ही प्रकाशित होगा।
* लेख में यदि चित्र का प्रयोग हुआ है तो उसे भी अवश्य प्रेषित करें।
* **'वाक् सुधा'** किसी भी तरह के परामर्श का स्वागत करती है, इसलिए अपनी प्रतिक्रिया अवश्य दें।
* यह स्पष्ट किया जाता है कि शोध पत्र में प्रस्तुत तथ्य शोध लेखक के अपने विचार हैं तथा इसमें सलाहकार परिषद् एवं सम्पादक मण्डल के विचारों की उद्भावना स्पष्टत: नहीं है। अत: इसके लिए शोध-लेखक स्वयं उत्तरदायी है।
* शोध-पत्रिका की किसी भी सामग्री को प्रकाशक एवं मुद्रक की जानकारी के बिना अन्यत्र प्रकाशन अनुचित होगा।
* **आगामी अङ्क में प्रकाशनार्थ लेख आमंत्रित हैं। यदि आप लेख टाइप करा कर भेजने में असमर्थ हैं तो हस्तलिखित प्रति पत्रिका में दिये गये पत्र-व्यवहार के पते पर भेज दें।**
* प्रत्येक अङ्क पत्रिका की वेबसाइट पर अध्ययन हेतु उपलब्ध रहता है।
* अपेक्षित आर्थिक सहयोग अथवा अंशदान के लिए हम आपके अत्यंत आभारी रहेंगे।
* **कृपया लेख के साथ अपनी पासपोर्ट साइज की फोटो अवश्य भेजें।**
* **पत्रिका का वितरण नि:शुल्क किया जाता है एवं विशेष अनुदान के लिए किसी पर कोई प्रतिबंध नहीं है। प्रकाशन के लिए कोई भी आवश्यक शुल्क नहीं है।**

*** शोध-पत्र हमारी विशेषज्ञ समीक्षा समिति (Peer Reviewed Committee) के द्वारा द्वि-स्तरीय समीक्षित होकर प्रकाशन हेतु स्वीकृत किया जाता है।**

© सर्वाधिकार सुरक्षित : रूपेश कुमार चौहान

ISSN : 2347-6605

- सभी पद अवैतनिक एवं परिवर्तनीय हैं।
- **'वाक् सुधा'** से संबंधित सभी विवादास्पद मामले केवल दिल्ली न्यायालय के अधीन होंगे।
- सारे भुगतान मनीआर्डर : चेक/ बैंक ड्राफ्ट **'वाक् सुधा'** के नाम से किए जाएं। कृपया दिल्ली से बाहर के चेक में बैंक कमीशन के 35.00 रुपये अतिरिक्त जोड़ें।

विशेष सूचना : शोध पत्रिका में प्रकाशित लेखों में दिए गये तथ्यों और इनसे सम्बन्धित किसी भी विवाद का पूर्ण दायित्व लेखक का होगा, प्रकाशक, सम्पादक, मुद्रक एवं पत्रिका से सम्बन्धित अन्य किसी भी व्यक्ति का नहीं। प्रेषित स्पष्टीकरण अवश्य प्रकाशित किया जायेगा।

सलाहकार परिषद् :

- **डॉ. एम.एस. चौहान**
(निदेशक, राष्ट्रीय डेयरी शोध संस्थान, करनाल, हरियाणा)
- **प्रो. अरविन्द कुमार पाण्डेय**
(पूर्व कुलपति, कामेश्वर सिंह संस्कृत विश्वविद्यालय, दरभंगा)
- **प्रो. मदन मोहन अग्रवाल**
(पूर्व कला संकाय अध्यक्ष, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली)
- **महामहोपाध्याय प्रो. वेद प्रकाश शास्त्री**
(पूर्व उप-कुलपति, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार)
- **प्रो. गिरीश चन्द्र पंत**
(अध्यक्ष, संस्कृत विभाग, जामिया मिल्लिया इस्लामिया, दिल्ली)
- **प्रो. रामनाथ झा**
(संस्कृत एवं प्राच्य विद्या अध्ययन संस्थान, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, दिल्ली)
- **डॉ. राजवीर शर्मा**
(पूर्व प्रोफेसर, राजनीति शास्त्र विभाग, आत्माराम सनातन धर्म कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली)
- **प्रो. शम्स-उल-इस्लाम**
(प्रधानाचार्य, गया कॉलेज, गया, बिहार)
- **प्रो. राम सरेख सिंह**
(पूर्व विभागाध्यक्ष, दर्शनशास्त्र विभाग, मगध विश्वविद्यालय, बोधगया)
- **प्रो. पवन अग्रवाल**
(हिन्दी एवं आधुनिक भाषा विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय)
- **प्रो. मोहम्मद मंसूर आलम**
(अध्यक्ष, उर्दू विभाग, मगध विश्वविद्यालय, बोध गया)
- **प्रो. आभा त्रिवेदी**
(पाश्चात्य इतिहास विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय)
- **प्रो. कमला उपाध्याय**
(विभागाध्यक्षा, संस्कृत, मगध विश्वविद्यालय, बोधगया)
- **प्रो. रसाल सिंह**
(प्रोफेसर, जम्मू केन्द्रीय विश्वविद्यालय, जम्मू)
- **डॉ. सोहनपाल सुमनाक्षर**
(राष्ट्रीय अध्यक्ष, भारतीय दलित साहित्य अकादमी एवं प्रसिद्ध दलित चिंतक)
- **डॉ. विक्रमादित्य राय**
(अध्यक्ष, समाज-शास्त्र विभाग, डी.ए.वी.पी.जी. कॉलेज, (बी. एच.यू.) वाराणसी
- **प्रो. राजेश रंजन**
(पालि विभाग, नालन्दा नव-महाविहार)
- **प्रो. सत्यदेव पोद्दार**
(इतिहास विभाग, त्रिपुरा केन्द्रीय विश्वविद्यालय, त्रिपुरा)
- **प्रो. काशीनाथ जेना**
(राजनीति-शास्त्र विभाग, त्रिपुरा केन्द्रीय विश्वविद्यालय, त्रिपुरा)
- **प्रो. मनीष सिन्हा**
(अध्यक्ष, इतिहास विभाग, मगध विश्वविद्यालय, बोधगया)
- **डॉ. एम. रहमतुल्लाह**
(कंसल्टिंग एडिटर, दूरदर्शन न्यूज, भारत सरकार)

संरक्षक :

प्रो. मदन मोहन अग्रवाल
पूर्व अध्यक्ष एवं संकाय अध्यक्ष,
संस्कृत विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

प्रो. दलवीर सिंह चौहान
पूर्व अध्यक्ष, संस्कृत-विभाग, मगध विश्वविद्यालय, बोध गया, बिहार

प्रो. राजवीर शर्मा
पूर्व उपाचार्य, राजनीति शास्त्र विभाग,
आत्माराम सनातन धर्म महाविद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

Editor
Dr. Rupesh Kumar Chauhan
M.A., M.Phil., Ph.D. (Sanskrit),
M.A. (History)
Mob : 9555222747, 9540468787,
9267944100

Executive Editior
Dr. Pramod Kumar Singh
M.A., Ph.D. (Sanskrit), M.A. (Philosophy)
Gold Medalist
Assistant Professor,
Department of Sanskrit, Maitreyi College,
University of Delhi
Mob : 9717189242

Sub.- Editor
Dr. Rajesh Kumar
M.A., M.Phil., Ph.D. (Sanskrit),
Asst. Prof., Department of Sanskrit
PGDAV College, University of Delhi
Mob. 9555666907, 9891526584

Co- Editor
Abhishek Priyadarshi
M.A., Ph.D. (History),
Asst. Prof., History Department
Satyawati College, University of Delhi
Mob. 9971656921

Legal Advisor :
Arun Kumar Shukla
LL.B., LL.M., D.U.
Mob. : 7011474039, 9650088311

Managing Editor
Thakur Prasad Chaubey
Mob. : 9810636082

Office Addresses :
Head Office (Delhi) :
Dharam Pal
I-11, Usha Kiran Building, Commercial Complex, Azadpur, ***Delhi-****110033*
Mob : 9267944100

Branch Office (Bihar) :
Prof. D.S. Chauhan
C/o Late Bindeshwari Singh, Jaiprakash Nagar, Gewal Bigha,
Gaya-*823001*
Mob. : 9263078395

Branch Office (International) :
• Mrs Kirthee Devi Ramjatton
Impasse Bois Cheri, Bois Cheri Road,
Moka- 80804 Mauritius
Email: kdramjatton@yahoo.com
Contact no.: +230 57882178

Correspondence Address :
B-11/39, MIG Flats, Near DDA Market,
Sector 18, Rohini, Delhi-110089
Mob : 9555222747
www.vsirj.com

Designer :
Kawal Malik, J.D. Computers
Mob. : 9818455819

सम्पादक मंडल :

- **डॉ. वी.के. यादव**
(एसोसिएट प्रोफेसर, वाणिज्य विभाग, महाराजा अग्रसेन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली)
- **डॉ. शाहिद तस्लीम**
(असिस्टेंट प्रोफेसर, उज्बेक भाषा विशेषज्ञ, जामिया मिल्लिया इस्लामिया, दिल्ली)
- **डॉ. कृष्ण लाल**
(सेवानिवृत्त प्रोफेसर, हिन्दी विभाग, अरविन्दो कॉलेज (प्रातः), दिल्ली)
- **डॉ. शंकर नाथ तिवारी**
(असिस्टेंट प्रोफेसर, संस्कृत विभाग, त्रिपुरा केन्द्रीय विश्वविद्यालय, त्रिपुरा)
- **प्रो. गिरिधर गोपाल शर्मा**
(प्रोफेसर, संस्कृत विभाग, पीजीडीएवी महाविद्यालय (प्रातः), दिल्ली)
- **प्रो. दिलीप कुमार झा**
(प्रोफेसर, संस्कृत विभाग, पीजीडीएवी महाविद्यालय (प्रातः), दिल्ली)
- **डॉ. जितेन्द्र कुमार**
(असिस्टेंट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, इतिहास विभाग, अनुग्रह नारायण स्मारक महाविद्यालय, मगध विश्वविद्यालय)
- **डॉ. देवेन्द्र नाथ ओझा**
(असिस्टेंट प्रोफेसर, एमिटी इंस्टीट्यूट फॉर संस्कृत स्टडीज, एण्ड रिसर्च, एमिटी विश्वविद्यालय, उत्तर प्रदेश, नोएडा)
- **डॉ. राजमोहिनी सागर**
(एसोसिएट प्रोफेसर, हिन्दी विभाग, हंसराज महाविद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली)
- **डॉ. वी.के. तोमर**
(एसोसिएट प्रोफेसर, वाणिज्य विभाग, महाराजा अग्रसेन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली)
- **डॉ. चंद्रशेखर पासवान**
(बौद्ध अध्ययन एवं सभ्यता विभाग, गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय, ग्रेटर नोएडा)
- **डॉ. के.के. झा**
(सीनियर लेक्चरर, हिन्दी विभाग, महात्मा गांधी इंस्टीट्यूट, मोका, मॉरिशस)
- **डॉ. सुधीर कुमार सिंह**
(राजनीति विभाग, दयाल सिंह कॉलेज (प्रातः), दिल्ली)
- **प्रो. सुभाष कुमार सिंह**
(प्रोफेसर, संस्कृत विभाग, किरोड़ीमल महाविद्यालय, दिल्ली)
- **प्रो. चन्द्रशेखर राम**
(प्रोफेसर, हिन्दी विभाग, महाराजा अग्रसेन महाविद्यालय, दिल्ली)
- **डॉ. नन्दिनी सहाय**
(समाज-कार्य, एमिटी यूनिवर्सिटी, नोएडा)
- **Mrs. Kirthee Devi Ramjatton**
(Lecturer, Department of Sanskrit, School of Indological Studies, Mahatma Gandhi Institute, Moka - 80808 Mauritius)
- **डॉ. कुमारी शुभ्रा**
(प्रख्यात लेखिका एवं साहित्यकार, दिल्ली)
- **डॉ. लालजी**
(एसोसिएट प्रोफेसर, हिंदी विभाग, जाकिर हुसैन दिल्ली कॉलेज (सांध्य), दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली)

संरक्षक :

प्रो. मदन मोहन अग्रवाल
पूर्व अध्यक्ष एवं संकाय अध्यक्ष,
संस्कृत विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

प्रो. दलवीर सिंह चौहान
पूर्व अध्यक्ष, संस्कृत-विभाग, मगध विश्वविद्यालय, बोध गया, बिहार

प्रो. राजवीर शर्मा
पूर्व उपाचार्य, राजनीति शास्त्र विभाग,
आत्माराम सनातन धर्म महाविद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

अनुक्रमणिका

सम्पादकीय ..... *viii*

रामधारी सिंह 'दिनकर' के काव्य में अभिव्यक्त जीवनमूल्य 1
डॉ. संजीत कुमार गुप्ता

समालोचनात्मक सिद्धांत : एक विमर्श 5
जसराज सिंह

रिपोर्ताज शैली और कुबेरनाथ राय की वर्णनात्मकता 12
सौम्या राय

महावीर प्रसाद द्विवेदी की आलोचना दृष्टि 15
सत्येन्द्र सिंह

केशव के रामचंद्रिका में लोक मंगल 20
अनूप पाण्डेय

आधुनिकता के धरातल पर मीराबाई 23
डॉ. सुषमा चौधरी

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का विकसित भारत की यात्रा में महत्व 27
शुभम कुमार

हिन्दुत्व के आधार पर भविष्य के भारत की कल्पना 35
बलिराम कुमार यादव / अविनाश कुमार पाण्डेय

शैक्षिक परिप्रेक्ष्य में सामाजिक आन्दोलन 39
हेमलता

पूँजीवादी अर्थव्यवस्था के विकास में कृषक श्रम शक्ति और जातीय मिश्रण 44
मोहित

आंचलिक साहित्य में स्त्री 47
मुकेश कुमार

वर्तमान समय के परिप्रेक्ष्य में राजभाषा हिन्दी 50
विष्णु दूबे / डॉ. लक्ष्मण प्रसाद गुप्ता

तेजेन्द्र शर्मा की कहानियों में बाजारवाद और सामाजिक मूल्य 55
रेखा मीना

दिल्ली सल्तनतकालीन मध्य एवं दक्षिण भारतीय राज्य 60
डॉ. रिनी पुंडीर

जाति प्रश्न पर गाँधी-आंबेडकर का विलोमत्व और प्रेमचंद 65
डॉ. संजय कुमार सिंह / तान्या

हिंदी उपन्यासों में अभिव्यक्त ग्रामीण जीवन 73
अखिलेश कुमार

प्रथम पाँच पंचवर्षीय योजनाकाल में पूर्वी उत्तर प्रदेश के औद्योगिक विकास में लघु उद्योगों का योगदान 78
डॉ. राजेश कुमार

हल, हौसले, और हालात की सघन पड़ताल करती कविताएँ 82
डॉ. प्रियदर्शिनी

नास्तिकदर्शने आत्मस्वरूपविमर्शः 90
डॉ. स्वर्णदत्ता आचार्य

श्रीमद्भगवद्गीता में कर्मयोग एवं जीवनदर्शनम् ... 93
विभाकरकुमारदीक्षितः

'निपुन बानी बिमल रैदास की' 96
डॉ. अरविन्द कुमार सम्बल

'ईंधन' उपन्यास में निहित मध्यवर्गीय चेतना 104
शाहीन

स्त्री स्वातंत्र्य और अधिकार बोध का प्रश्न : माधवी 109
शेषधर यादव

समकालीन कविता की मूल्यांकन समस्या एवं आलोचक नंदन किशोर नवल की काव्य दृष्टि 114
अमित राज

दलित कहानी की भाषिक संरचना 119
भगवती

समकालीन बिहार में दलितों की पहचान और राजनीतिक स्थान की तलाश 124
डॉ. लक्ष्मी कुमारी

स्वतंत्र भारत में शेखावतों का विभिन्न क्षेत्रों में योगदान 128
नरेश अभय

अकेलेपन का दंश झेलती मन्नू भंडारी की कहानियों के स्त्री पात्र 133
डॉ. आरती पाण्डेय

फ्रेंच भाषी देश में हिंदी पत्रकारिता का संघर्ष ... 138
सर्वेश तिवारी
डॉ. भीमराव अंबेडकर : एक व्यापक दृष्टिकोण ... 143
भारती
स्त्री स्वायत्तता का महावृत्तांत 148
राजकुमार
भदोही जनपद के कालीन उद्योग में महिलाओं की स्थिति विभिन्न समस्याएँ एवं समाधान (एक संक्षिप्त अध्ययन) 155
प्रो. डॉ. किशोर कुमार / शशि कान्त मौर्य
परसाई के साहित्य में चित्रित समसामयिक सामाजिक जीवन 160
डॉ. ललिता कुमारी
संघर्ष समाधान : सिद्धांत और व्यवहार 164
पूनम यादव
ममता कालिया के साहित्य में स्त्री विमर्श 168
पारुल
भारत-पाकिस्तान सम्बन्ध : शीतयुद्धोत्तर काल .. 172
अशोक कुमार मिश्र
भारतेन्दु हरिश्चंद्र के नाटक 'अंधेर नगरी' में अभिव्यक्त व्यंग्य और हास्य 178
डा. नेहा कुमारी
'भारत-भारती' और राष्ट्रीयता 182
प्रो. तृप्ता
संस्कृत साहित्य में वर्णित पर्यावरण तथा पारिस्थितिकी की अवधारणा 187
डॉ. मधुबाला सिंह
जनसंचार माध्यमों में अनुवाद की भूमिका 190
अमित कुमार
द्वारिका प्रसाद माहेश्वरी के बाल गीतों में अनुशासन और संस्कार 194
डॉ. वेद कला यादव
माँ, प्रकृति और मानवता के विविध रागों की काव्यभूमि : प्रो. प्रेम सिंह 200
डॉ. संजय कुमार सेठ
मीडिया और स्त्री आत्म-छवि 210
कुमारी रंजना
याज्ञवल्क्य-स्मृति के विशेष संदर्भ में धर्मशास्त्र में महिलाओं की स्थिति का एक विश्लेषणात्मक अध्ययन 213
शोभा रानी
विभाजन के आईने में बेदखली 216
डॉ. अभिषेक शुक्ल
आधुनिके सन्दर्भे रामायणीया राजनैतिकी मूल्यावधारणा 226
डॉ. कामेश्वर शुक्लः
लोक पदों की प्रासंगिकता
(कबीर की छाप वाले पद) 231
पूजा गुप्ता
स्त्री-प्रश्नों का सशक्त, चर्चित और गंभीर नाटक : नेपथ्य राग 234
सत्यदेव प्रसाद
1975 में भारत में आपातकाल : इसके भारतीय लोकतंत्र पर प्रभाव 240
देवा राम
मानमेयोदयग्रन्थोक्तदिशा मनसः स्वरूपम् 245
रघु बि राज्
तुलसी कृत रामचरितमानस में माया की अवधारणा 248
डॉ. धनंजय कुमार
प्रभा खेतान के उपन्यास 'छिन्नमस्ता' में चित्रित सामाजिक यथार्थ 253
पूर्णिमा सिंह
अरिकामेडु का पुरातत्त्व 257
डॉ. हंसराज
त्रिलोचन शास्त्री की कविताओं में अभिव्यक्त भारतीय समाज 261
नाजमा हाशमी
ग्रामीण विकास की चुनौतियाँ 266
कनीज फातिमा
वर्तमान शैक्षिक परिदृश्य में श्रीमद्भगवद्गीता के आध्यात्मिक मूल्य : राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के विशेष सन्दर्भ में 271
डॉ. धनञ्जय मणि त्रिपाठी
संत पीपा के काव्य की भाषा 277
डॉ. हवासिंह
संस्कृतसाहित्ये अमरचन्द्रयतेः योगदानम् 282
डॉ. चुमकी साहा

सम्पादकीय

वाक् सुधा के जनवरी-मार्च 2023 अंक का कवर पृष्ठ जी-20 के ''लोगो'' पर ही केंद्रित है। इस सम्मेलन को लेकर समूचा देश उत्साहित है। मुख्य सम्मेलन से पहले कई छोटे-छोटे सम्मेलनों का दौर देश के अलग-अलग शहरों में चल रहा है। जिसमें विदेशी डेलिगेट्स को मोटे अनाज के बने पकवान खाने में परोसे जा रहे हैं। जिससे मोटे अनाज का दुनिया भर में प्रचार-प्रसार हो रहा है। गौरतलब है कि मार्च 2021 में संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा भारत की तरफ से प्रस्तुत एक प्रस्ताव को सर्वसम्मति से स्वीकार किया गया जिसके अंतर्गत वर्ष 2023 को **अंतरराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष** (मोटे अनाज) घोषित किया गया है। इसलिए इस वर्ष को मोटे अनाज का वर्ष दुनिया भर में मनाया जा रहा है। अपने देश में इस खास अवसर का लाभ उठाने के लिए कई तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। जी-20 समूह की बैठकों में मिलेट्स के व्यंजन परोसे जा रहे हैं जिसकी चर्चा कई मंचों पर एवं मन की बात में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी कर चुके हैं। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न देशों में भारत के दूतावास पूरे वर्ष जो भी आयोजन करेंगे उसमें भी इसका प्रचार-प्रसार किया जाएगा।

जानकारों का कहना है कि मोटे अनाज का प्रचलन बढ़ने से जनसामान्य सहित किसानों को लाभ मिलने की बड़ी संभावना है। इससे किसानों की आय सही अर्थों में दोगुनी हो सकती है। महानगरों एवं नगरों में निवास करने वाली नई पीढ़ी को पता ही नहीं है कि मोटा अनाज क्या होता है? वास्तविकता यह है कि मोटा अनाज पोषक तत्वों का भंडार होता है। बीटा-कैरोटीन, नाइयासिन, विटामिन-बी6, फोलिक एसिड, पोटेशियम, मैग्नीशियम, जस्ता आदि से भरपूर इन अनाजों को ''सुपरफूड'' भी कहा जाता है। ज्वार, बाजरा, रागी (मडुआ), मक्का, जौ, कोदो, सामा, सांवा, लघु धान्य या कुटकी, कांगनी और चीना जैसे अनाज मिलेट्स यानी मोटा अनाज होते हैं। जो हमारे स्वास्थ्य के लिए वरदान हैं। मोटा अनाज जैसे बाजरा, रागी आदि हड्डियों के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें भारी मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। दिल के मरीजों को भी इसके सेवन से फायदा होता है। हाई बी.पी. एवं शुगर के मरीजों को भी इससे फायदा होता है। मोटे अनाज में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा काफी कम होती है। इसके खाने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल भी कम होता है।

मोटा अनाज की तासीर गर्म होती है। सर्दियों में इसके सेवन से शरीर को गर्माहट मिलती है। इतना ही नहीं इसकी खेती में चावल के मुकाबले 70 प्रतिशत कम पानी लगता है। इसलिए यह पर्यावरण की दृष्टि से भी उपयुक्त है। इसकी खेती से ग्रीन हाऊस गैसों का कम उत्सर्जन होता है। सूखे और बाढ़ की स्थिति में भी इन फसलों की खेती बहुत ही आसानी से की जा सकती है। जलवायु परिवर्तन और अनियमित बरसात के इस कालखंड में जहां गेहूं और धान की उत्पादकता बुरी तरह प्रभावित हुई है, वहीं इन फसलों की खेती एक आदर्श स्थिति साबित हो सकती है। भारत में दुनिया के 15 प्रतिशत मिलेट्स का उत्पादन किया जाता है, जबकि दुनिया के 40 देशों में इस वर्ग के विभिन्न अनाज का निर्यात भारत से किया जाता है। मोटे अनाज की उपज को घरेलू और वैश्विक बाजार मिल जाने से देश के लघु व सीमांत किसानों की किस्मत बदल सकती है। अंत में एक अपना व्यक्तिगत अनुभव यह कि मैंने अपने खेत में इसकी खेती होते बहुत नजदीक से देखा है। आज से 30 वर्ष पहले मेरे गांव में मडुआ, मक्का की खेती असिंचित क्षेत्रों में होती थी। बोरिंग आ जाने के बाद वहां भी गेहूँ और धान की खेती होने लगी। जो मडुआ उपजता था वह भी बिक नहीं पाता था क्योंकि बाजार की उपलब्धता नहीं थी। इसलिए यह घाटे की खेती हो गई थी। अब लगता है परिदृश्य बदलेगा।

डॉ. राजेश कुमार
उपसम्पादक