



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2023; 9(1): 235-237

© 2023 IJHS

www.homesciencejournal.com

Received: 13-01-2023

Accepted: 18-02-2023

डॉ० प्रीतम कुमारी

गृह विज्ञान विभाग, राजकीय
महाविद्यालय, भूपतवाला हरिद्वार,
उत्तराखण्ड, भारत

कौणी : भारत का परम्परागत आरोग्य प्रदाता आहार है

डॉ० प्रीतम कुमारी

सारांश

वर्ष 2023 को संयुक्त राष्ट्रसंघ द्वारा मोटे अनाजों का वर्ष घोषित किये जाने के कारण वैश्विक चेतना का ध्यान परम्परागत खाद्यानों की ओर गया है। आज बाजारवाद की दौड़ में सारे खाद्य उत्पाद प्रायः गेहूँ-चावल के खाद्य उत्पादों से भरे पड़े हैं और गेहूँ-चावल वर्तमान में स्वास्थ्य की अपेक्षा व्यापार की दृष्टि से उगाया जा रहा है। जिसके अन्तर्गत केवल रासायनिक उर्वरकों और दवाओं का ही अन्धाधुंध उपयोग नहीं हुआ बल्कि जेनेटिकली मोडीफाइड करके अधिक गेहूँ चावल उगाकर अधिक पैसा कमाने की प्रवृत्ति ने मनुष्य शरीर के लिए इन खाद्यानों को हानिकारता के स्तर तक पहुंचा दिया है। ऐसी स्थिति में भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी का ध्यान परम्परागत उन खाद्य पदार्थों की तरफ गया है, जिनकी जैविक संरचना में कोई फेर बदल नहीं किया गया है और जो अभी भी मानव स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित है। प्रस्तुत शोध अध्ययन का विषय कौणी एक ऐसा ही खाद्यान्न है जो मोटे अनाज के रूप में अपनी पौष्टिकता और गुणवत्ता के लिए विख्यात रहा है। यह जिन कारणों से मुख्य खाद्य श्रृंखला से उपेक्षित हुआ और जिन उपायों से इसको प्रतिष्ठित किया जा सकता है, प्रस्तुत शोध अध्ययन में इस पर प्रकाश डाला गया है।

कूटशब्द : भारत का परम्परागत आरोग्य प्रदाता सर्व सुलभ आहार है कौणी जो वैश्वीकरण के दौर में जनमानस से विस्मृत होता जा रहा है।

प्रस्तावना

कौणी भात एवं भूजा-च्यूड़ा के रूप में प्राचीन काल से भारतीय खाद्य श्रृंखला का एक महत्वपूर्ण अंग रहा है। भारतीय संस्कृति और परम्पराओं में कौणी को पवित्र आहार के रूप में मान्यता प्राप्त है। नए अन्न के उपयोग की शुरुआत धार्मिक अनुष्ठानों के साथ करने की पूरे भारतवर्ष में परम्परा है। उत्तराखण्ड में यहां नए अन्न की बालियों से जहां एक तरफ भूमियाल और क्षेत्रपाल देवता की प्रतिष्ठा की जाती है, वहीं नये अन्न के खाद्य-पकवान पहले पितरों को अर्पित किये जाते हैं। नए अनाज की बालियों खिड़की और दरवाजे के दोनों तरफ गणेश और नारायण के निमित्त गोबर में चिपकाकर रोपी जाती हैं और धान और कौणी की कुछ बालियों को आग में भूज कर और फिर कूटकर उसका दाना निकाला जाता है। भुजे हुए कौणी के दानों को प्रसाद रूप में देवताओं को अर्पितकर आपस में प्रसन्नता के साथ नए अनाज की पूजा सम्पन्न की जाती है।

यह परम्परा समृद्ध रूप में उत्तराखण्ड के ग्रामीण अंचलों में आज भी विद्यमान है, जबकि इसी किस्म के अनुष्ठान नए अनाजों से बिहार में भी सम्पन्न होते हैं। बिहार के कई जिलों में मकर संक्रांति के दिन लोग कौणी का भूजा-च्यूड़ा खाते हैं, जो धान का भूजा-च्यूड़ा नहीं खा सकते हैं, वे लोग जो कई बीमारियों से ग्रस्त होते हैं जैसे मधुमेह, मोटापा आदि कौणी भूजा-च्यूड़ा दूध-मलाई, तिलकुट गुड़, दही के साथ खाते हैं और उपहार के रूप में एक स्थान से दूसरे स्थान पर अपने नाते-रिश्तेदार को भेजते हैं।

कौणी सम्पूर्ण भारत वर्ष में उगायी जाती है लेकिन जब से सिंचाई की प्रचुरता बड़ी है, तबसे कौणी उपेक्षित हो गया है। फिर भी सम्पूर्ण भारत वर्ष, दक्षिण अमेरिका आदि विश्व के अधिकांश कृषि योग्य भूमि पर कौणी की खेती संभव है। भारत के अलावा विश्व के कई देशों में अब भी न्यून या अधिक मात्रा में कौणी की खेती की जा रही है।

कौणी को अंग्रेजी में फॉक्सटेल मिलेट, इटालियन मिलेट, संस्कृत में कंगनी, प्रियंगू, हिंदी में कंगनी, काकून, मराठी में कांग, काऊन है। बंगाली में काऊन, काकनी, चीन में इसे चीनी बाजरा भी कहते हैं। इसे मोटा अनाज भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम *Setaria Italica* है तथा *Posceae* परिवार का पौधा है।

कौणी में पौष्टिक तथा खनिज लवण प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह बीटा कैरोटीन का भी प्रमुख स्रोत है।

Corresponding Author:

डॉ० प्रीतम कुमारी

गृह विज्ञान विभाग, राजकीय
महाविद्यालय, भूपतवाला हरिद्वार,
उत्तराखण्ड, भारत

इसमें Alkaloids, Phenolics, Flavonoids तथा Tannins के अलावा Starch 57.57 मिलीग्राम/ग्राम कार्बोहाइड्रेट 67.68 मिलीग्राम/ग्राम, प्रोटीन 13.81 प्रतिशत, वसा 4.0 प्रतिशत, फाईबर 35.2 प्रतिशत, कैल्सियम 3.0 मिलीग्राम/ग्राम, फास्फोरस 8.0 मिलीग्राम/ग्राम, आयरन 2.8 मिलीग्राम/ग्राम पाया जाता है।

इस सब पौष्टिक गुणवत्ता के साथ-साथ कौणी का अनाज Low Glucimic भी होता है। एड्स रोगियों को कौणी से निर्मित भोजन दिया जाता है जो स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। यह गुल्कोज की मात्रा 70 प्रतिशत तक कम कर देता है। FAO (फॉरेस्ट एग्रीकल्चर ऑर्गनाइजेशन) 1970 की रिपोर्ट तथा अन्य कई वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार कौणी बसा, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट के अतिरिक्त कुछ अमीनो अम्ल जैसे TRY, PTO, PHAN 103 मिलीग्राम Lysin 233 मिलीग्राम, Mathionin 296 मिलीग्राम, Phenylalanine 708 मिलीग्राम Thereonine 2328 मिलीग्राम, Valine 728 मिलीग्राम और Leucine 1764 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम तक पाये जाते हैं। इस पौष्टिकता के साथ-साथ कौणी एक Nonglutinous होने के कारण आज विश्व भर में कई खाद्य उद्योग में एक प्रमुख अवयव है।

कौणी घास प्रजाति का पौधा है जो 6 से 7 फीट तक ऊंचा होता है, इसको आषाढ़ के महीने में बो कर भादों में फसल तैयार हो जाती है। कौणी के बालों को काटने के बाद उनको कुछ दिनों के लिए घर में एक जगह पर इकट्ठा करके रखते हैं, जहां इनकी बालियां आपस में नमी-गर्मी पाकर पाकर बालों से दाने अलग हो जाते हैं। तब सीजी हुई कौणी की बालियों का मंडाई की जाती है। इसको व्यक्ति धान की तरह पैरों से मांडकर अथवा बैलों से दाएं कर कौणी के भूसे और दाने को अलग कर लेते हैं। फिर उसे अच्छी तरह सुखाकर, फटककर, साफ करके अनाज की कोठार या बर्तन में भरा जाता है।

उपयोग

कौणी मुख्यतः चावल के विकल्प रूप में भारत में प्रयुक्त होती रही है। कौणी का भात यद्यपि कूटने के बाद सांवा जैसा होता है, लेकिन सांवा और कौणी के भारत में मुख्य अन्तर यह है कि कौणी का भात हल्के पीला रंग लिए होता है, जबकि सांवा का भात हल्के सफेद रंग का होता है। कौणी की विशेषता यह है कि इसका भूजा-च्यूड़ा भात से अधिक स्वादिष्ट होता है। कौणी भात को बनाने के लिए अनेक विधियों का उपयोग किया जाता है, इसे मीठा और नमकीन दोनों प्रकार से बनाकर खाया जाता है। कुछ इसे दूध में पकाकर खीर बनाकर खाते हैं, तो कुछ लोग छाछ (मट्ठा) में पकाकर नमकीन या मीठा बनाकर खाते हैं। जिसे बिहार में मठजौड़ और उत्तराखण्ड में छच्छेड़ा कहते हैं। कुछ लोग दलिया के साथ सभी सब्जी मिक्स कर पका कर खाते हैं। कौणी के भूजा-च्यूड़ा को दूध और दही के साथ, चीनी और गुड़ के साथ खाते हैं।

बाजार से बाहर होने का कारण

कौणी का खाद्य से बाहर होने का मुख्य कारण निम्नवत है। कौणी का बाली के अलावा शेष पौधा अन्य खाद्यान्न की तरह पशु चारा के रूप में प्रयुक्त नहीं होता, इसलिए सुखने पर कौणी का पौधा और तना पूरा ही अनुपयुक्त अपशिष्ट हो जाता है। जिसको जलाने या सड़ने की प्रतीक्षा करने के अलावा निस्तारण का दूसरा रास्ता नहीं है।

कौणी के प्रचलन के बाहर होने का दूसरा कारण इसकी फसल के एक-एक बाल को तोड़ने में और इकट्ठा करने में श्रम व समय अधिक लगता है।

कौणी के प्रचलन से बाहर होने का तीसरा प्रमुख कारण है कि इसकी खेती में नवीन अनुसंधान एवं वैज्ञानिक तकनीकी उपयोग का कोई भी प्रयास नहीं हुआ है। फलस्वरूप इसे बोने-काटने, मांडने, कूटने और इसके पकवान बनाने में एक स्थिरता व जड़ता व्याप्त है, जोकि कौणी के विकास में सबसे बड़ी बाधा है।

कौणी के दानों से भूसा अलग करना और उसे ओखली में कूटकर खाने के लिए तैयार करना प्रायः बहुत ही श्रमसाध्य कार्य है। बहुत बारीक बीज होने के कारण ओखल कूटने में बहुत अधिक सावधानी की आवश्यकता होती है। परम्पराओं से प्रशिक्षित और कूटने वाली दक्ष महिलाओं की जरूरत होती है। पुरुष प्रायः परम्परा से इस कार्य से विरत रहे हैं। वर्तमान समय में खेती मशीनों से होने लगी है। कुटाई-पिसाई का सारा काम ही मशीनों से होता है। घर से ओखल गायब हो गया है। यदि कोई कौणी उगाए भी तो कौणी कूटने की समस्या उत्पन्न हो जाती है। इसलिए भी लोगों ने कौणी बोना बंद कर दिया है।

कौणी के नित्य प्रयोग से लुप्त होने का पांचवां कारण एक यह है कि कौणी के ऊपर से छिलका उतारने के बाद बहुत जल्दी इसकी पौष्टिकता दुष्प्रभावित होने लगती है। प्रायः देखा गया है कि कूटने के 3 दिन के अन्दर यदि कौणी के भात का उपयोग नहीं किया गया तो कौणी पर बैक्टीरियल इनफेक्शन होने लगता है, जिससे प्रायः इसमें कीड़े-झुरियां पैदा होनी शुरू हो जाती हैं और बहुत तेजी से कीड़े उत्पन्न होकर लाखों की संख्या में अंडे देकर पूरे खाद्यान्न को खराब कर देता है। यही कौणी की मुख्य समस्या है, जिसके कारण आम आदमी लम्बे समय तक इसको घर में रखकर उपयोग नहीं कर पाता। बस जितना कूटा उसी दिन पका लिया तो उपयोग में आ जाएगा, बाद में इसके स्वाद और गुणवत्ता में तेजी से गिरावट आ जाती है।

वर्तमान में कौणी की संदर्भितता

कौणी की पोषकता एवं मेडिकल प्रॉपर्टी अधिक है, जिस कारण वर्तमान में मधुमेह के रोगी, समस्त प्रकार के उदर विकार के रोगी, मोटापा से पीड़ित, प्रदर के रोगियों के लिए कौणी एक औषधीय आहार है। समस्त उदर विकार के रोगों में कौणी वरदान है, जिस कारण आज स्थिति यह है कि बाजार में बासमती चावल जहां 60 रु0 किलोग्राम बिक रहा है, वहीं कुटी हुई कौणी (चावल) 260 किलोग्राम तक बिक रहा है। कौणी की फसल असिंचित भूमि पर आसानी से उग जाती है। इसमें बहुत गुड़ाई की जरूरत नहीं पड़ती, इसलिए यह बहुत कम श्रम में आसानी से उत्पन्न हो जाती है। केवल सुगा पक्षी, लंगूर और बंदर ही इस फसल को हानि पहुंचाता है।

इसकी हरी पत्तियां जानवर चाव से खाती हैं, जबकि सूखी पत्तियां किसी भी उपयोग में नहीं आती हैं। इस प्रकार अगर कौणी का व्यवसायिक उत्पादन किया जाए तो यह बाजार में अच्छा लाभप्रद व्यवसाय का रूप ग्रहण कर सकता है। आवश्यकता कौणी के क्षेत्र में नई अनुसंधान और अनुप्रयोग की भी है, जिससे कौणी की खेती दानों से भूसा उतारने और कूटे हुए अनाजों को एयरटाइट कर ऐसी पैकिंग की जरूरत है जो कि कम से कम 3 महीने तक खराब नहीं हो सके। कौणी के पैकिंग की आकर्षक पैकिंग तथा दूध-अखबार की तरह होम डिलीवरी किये जाने की भी आवश्यकता है।

कौणी एक आरोग्य प्रदाता पोषक एवं पौष्टिक आहार

वैश्वीकरण और बाजारवाद के इस दौर में गेहूं-चावल से बने उत्पाद औपनिवेशिक शासन काल से ही मुख्य खाद्यान्न के रूप में प्रयुक्त होने लगे थे। क्योंकि इनके स्वाद गुणवत्ता व रंग-रूप के कारण बाजार में ग्राहकों की यह प्रमुख पसंद थी, जिस कारण कौणी बाजार से ही नहीं बल्कि आहार श्रृंखला से भी विलुप्त होने लगी। अन्य अनाजों की अपेक्षा कौणी से निर्मित प0 कवान में प्रोटीन की मात्रा 11.49 की जगहा 12.67 तथा वसा 6.53 अपेक्षाकृत कम 4.70 तथा कुल खनिल लवण 1.06 की अपेक्षाकृत अधिक 1.43 तक पाए जाते हैं। वर्तमान में गेहूं मुख्य अनाज के रूप में प्रचलित होने के कारण गेहूं में पाए जाने वाला ग्लूटिन उदर सम्बन्धी विकारों का प्रमुख कारण बनता जा रहा है। भारत में 2022 में पेट कैंसर के रोगियों की संख्या लगभग 35 लाख होने का अनुमान लगाया गया था। इसी स्थिति को देखते हुए कौणी में जो पोषक

तत्व पाए जाते हैं वह उदर विकारों में बहुत लाभप्रद हैं। इसीलिए वर्तमान में भारत के लोकप्रिय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के आह्वान पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने वर्ष 2023 को मोटे अनाज का वर्ष घोषित किया है। इसके अन्तर्गत विश्व स्तर पर मोटे अनाजों की आवश्यकता का पुनर्अभिमुखीकरण कर दुनियां में मोटे अनाजों के प्रति जन अभिरुचि उत्पन्न करना है। मोटे अनाजों के प्रति जागरूकता का प्रसार करना तथा स्वयं के उपयोग में भी मोटे अनाजों को अनिवार्य रूप से सम्मिलित करना जागरूकता कार्यक्रम का एक प्रमुख अंग है। कौंणी की आरोग्यता और पौष्टिकता से हमारा समाज परिचित हो जाए, तो निश्चित रूप से यह ग्रीनफूड अभिजात्य वर्ग की थाली का हिस्सा बनेगा।

निष्कर्ष और सुझाव

प्रस्तुत शोध अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि स्वस्थ एवं पौष्टिक आहार हेतु परम्परागत रूप से खाद्य पदार्थों का भोजन में उपयोग होना चाहिए, जिससे मनुष्य की रोग प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि हो सके तथा मनुष्य को बिना दुष्प्रभाव के पौष्टिकता प्रदान कर सके। इस दिशा में कौंणी बहुत महत्वपूर्ण आहार है। कौंणी को और अधिक लोकप्रिय बनाने के लिए इसके भोजन के उपयोग की परम्परागत पद्धति में और अधिक शोध अनुसंधान करने की आवश्यकता है, ताकि इसके स्वाद और गुण में वृद्धि होसके तथा अधिक से अधिक लोकग्राह्यता बढ़ सके। कौंणी के उत्पादन पैकेजिंग और मार्केटिंग के लिए भी आधारभूत संरचना स्थापित करने की आवश्यकता है तथा मोटे अनाज की भोजन में अनिवार्यता को भी स्थापित करने की आवश्यकता है।

सन्दर्भ

1. Houyuan Lu, *et al.* Earliest domestication of common millet (*Panicum miliaceum*) in East Asia extended to 10,000 years ago, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, our analytical results of both phytoliths and biomolecular components have established that the earliest cereal remains stored in the Cishan Neolithic sites, during ca. 10,300–8,700 cal yr BP, are not foxtail millet, but only common millet. After 8,700 cal yr BP, the grain crops gradually contained 0.4–2.8% foxtail millet, 2009.
2. Stevens CJ, Murphy C, Roberts R, et al. Between China and South Asia: A Middle Asian corridor of crop dispersal and agricultural innovation in the Bronze Age. The Holocene. 2016;26(10):1541-1555. Bibcode:2016Holoc..26.1541S. doi:10.1177/0959683616650268. ISSN 0959-6836. PMC 5125436. PMID 27942165.
3. Weber, Steve. Rice or millets: early farming strategies in prehistoric central Thailand. Archaeological and Anthropological Sciences. 2010;2(2):79-88. DOI: 10.1007/s12520-010-0030-3. S2CID 140535295.
4. *Setaria italica*. Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 7 January 2014.
5. Sheahan CM. Plant guide for foxtail millet (*Setaria italica*) (PDF). USDA-Natural Resources Conservation Service, Cape May Plant Materials Center. Retrieved 9 May 2017.
6. Zohary Daniel, Hopf, Maria, eds. Domestication of Plants in the Old World (3rd ed.). Oxford University Press. 2000, 86-88. ISBN 978-0198503569.
7. राजेन्द्र डोभाल, निदेशक यू कास्ट उत्तराखण्ड के लेख और व्याख्यान।