



**स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे  
स्मृती**

**मिलेटस् प्रदर्शन**

**३० डिसेंबर २०२३**

**विषय : जादू भरडधान्यांची !**

**सुरुवातम्**

**शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# मिलेट म्हणजे नेमकं काय ?

मिलेट्स हे आकाराने लहान बीज असलेल्या काही गवतवर्गीय धान्यांसाठी वापरलेलं इंग्रजी नांव आहे. भारतात पूर्वापार वापरात असलेली ज्वारी, बाजरी, नाचणी, भगर, राळे, इ. धान्ये म्हणजेच 'मिलेट' होत. पूर्वीच्या काळी उखळ आणि मुसळ वापरून या धान्यांवरील साल भरडून काढले जात असे, आणि गरजेनुसार जात्यावर दळून याचे पीठ केले जात असे, म्हणून या धान्याला 'भरडधान्य' असं म्हटले जाते. मिलेट हे केवळ एक धान्य नसून, अनेक भरडधान्यांचा समावेश असलेला एक धान्य गट आहे.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**

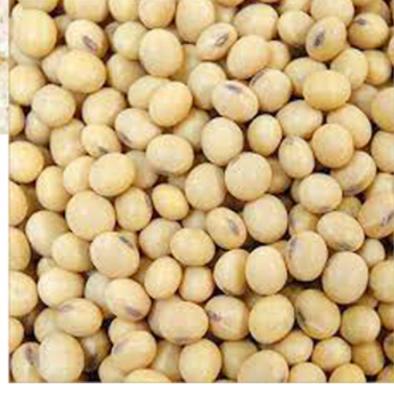
LANGUAGE	NAME
ENGLISH	MILLET
HINDI	बाजरा
KANNADA	सिरीधान्य
TAMIL	कृिणैण
TELUGU	चिरुधान्यालु
MARATHI	बाजरी
PUNJABI	घानते
SPANISH	mijo
GERMAN	Hirse



# जशी असेल बोलीभाषा तसे असेल मिलिटचे नांव !

जगाच्या अनेक भागांमध्ये भरडधान्य हे स्थानिक पीक असल्याने, त्या त्या ठिकाणी वेगवेगळ्या स्थानिक नावाने त्यांना ओळखले जाते. भारत हा खंडप्राय देश असल्याने वेगवेगळ्या राज्यात मिलेटला वेगवेगळी नावे आहेत. जसे की; बाजरीला इंग्रजीत 'पर्ल मिलेट', कन्नडमध्ये 'सज्जे', तमीळमध्ये 'कंबू', पंजाबमध्ये 'बाजरे दा सिट्टा' तर राजस्थान व महाराष्ट्रात याला बाजरी म्हणतात. अंदाजे सोळा प्रमुख प्रकारची भरडधान्ये भारतात पिकवली आणि निर्यात केली जातात.

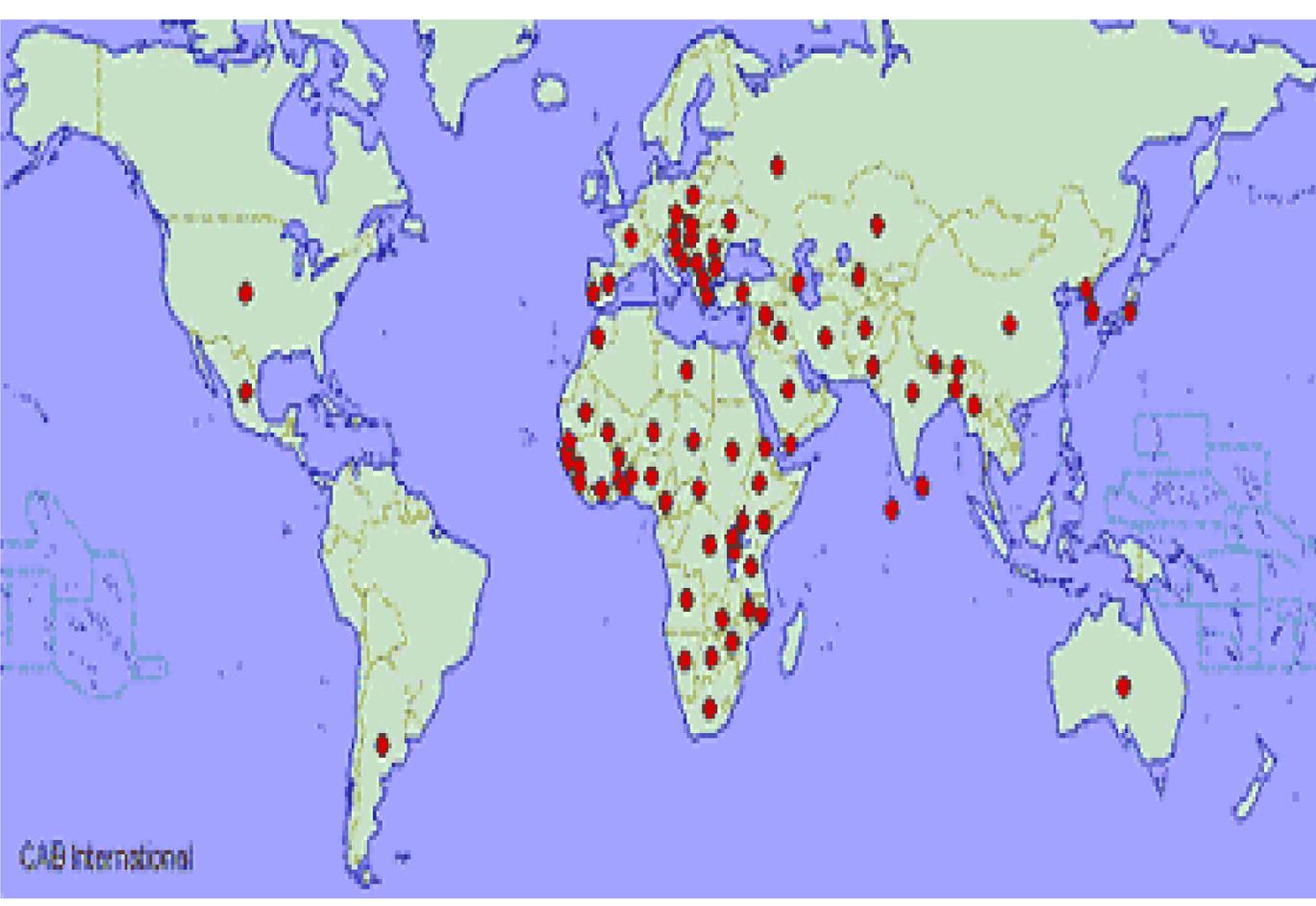
**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# गहू, तांदूळ, सोयाबीन.. ही मिलेट नाहीत ?

होय. गहू, तांदूळ, मका, मूग, सोयाबीन ही गवतवर्गीय धान्ये असूनही यांचा मिलेटमध्ये समावेश होत नाही. कारण आकाराने ही धान्ये मोठी असतात, यांच्यातील पोषणमूल्य ज्वारी, बाजरी, नाचणी इ.पेक्षा खूप कमी असते. हरित क्रांतीनंतर बियाणांमध्ये संकरितीकरण झाल्याने, गहू तांदूळाच्या नवीन जाती पुढे आल्या. धान्यांचा आकार वाढला. उत्पादन वाढले, मात्र पोषणमूल्य कमी झाले. सुदैवाने, भरडधान्यांमध्ये फारसे संकरितीकरण न झाल्याने ती सुरक्षित राहिली. आज त्यांना मिलेट ही ओळख मिळाली.

**शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



## मिलेट लागवडीत घट

# असण्याची जागतिक कारणे

जगातील अनेक भागांमध्ये मिलेटला 'गरीब माणसांचे अन्न' मानले जाते. यामुळे बाजारात सहजपणे ते उपलब्ध होत नाहीत. मिलेट्सची एक विशिष्ट चव व पोत आहे, जी अनेकांना आवडत नाही. तांदूळ व गव्हापेक्षा भरडधान्य शिजवणे अधिक कठीण आहे. अनेकांना मिलेट्सच्या फायद्यांविषयी माहिती नसते. काही देशातील सरकारी धोरण तांदूळ व गव्हाच्या लागवडीलाच अधिक अनुकूल आहेत. शिवाय मिलेटवर प्रक्रिया आणि विपणनासाठी पायाभूत सुविधांचा अनेक देशात अभाव आहे.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



## मिलेटचे नेमके प्रकार किती ?

ज्या मिलेट्सचा दाणा आकाराने मोठा असतो त्यांना मेजर मिलेट्स म्हणतात. उदा - ज्वारी, नाचणी, नाचणी, इ. ज्या मिलेट्सचा दाणा छोटा असतो त्यांना मायनर मिलेट्स म्हणतात. उदा - भगर, वरई, राळा, सावा, कोदो, बर्टी ब्राउन टॉप इ. तसेच; काही धान्ये मिलेट माहित नाहीत, मात्र गुणधर्म मिलेटसारखेच असल्याने त्यांना स्यूडो मिलेट म्हणतात. उदा : राजगिरा, टेफ फोनिओ, सिकीया. याशिवाय; मिलेट्सचे पॉझिटिव्ह मिलेट्स, न्यूट्रल मिलेट्स आणि निगेटिव्ह मिलेट्स असेही तीन प्रकार पडतात.

**शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# फास्टफूड जगाचे सुपरफूड भरडधान्य !

मिलेट्स हे एक अत्यंत पौष्टिक अन्न आहे; जे प्रथिने, फायबर, जीवनसत्त्वे, खनिजे, क्षार, अँटिऑक्सिडंट्स आणि आवश्यक फॅटी अॅसिड्स यासारख्या अद्भुत पोषकतत्वांनी नैसर्गिकपणे भरलेले आहे. मानवी शरीराचे सामान्य कार्य सुरळीत ठेवण्यासाठी आवश्यक असलेले सर्व पोषक घटक एकत्रितपणे मिलेटमध्ये असतात. कोणत्याही निमिष्ठांशिवाय, हवामान बदलाच्या परिस्थितीत तग धरून येणारी ही भरडधान्ये, अन्न आणि पोषण सुरक्षा साध्य करण्यासाठी वरदानच ठरतात. यामुळे मिलेट्स सुपरफूड होतात.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



## भारतीय मिलेट्स

### 'कु' धान्य की 'श्री' धान्य ?

'कु' म्हणजे वाईट, निकृष्ट धान्य ! ५००० वर्षे प्राचीन आयुर्वेदात मिलेटला कुधान्य म्हटलंय. कारण मिलेटमध्ये फायबर प्रचूर मात्रेत असल्याने कित्येकांना त्याची चव आवडत नाही. तसेच, मिलेटमध्ये भरपूर पोषकांश असूनही ते मिळविण्यासाठी एखाद्या स्निग्ध पदार्थासोबत खावे लागते. उदा : ज्वारी वा बाजरीची भाकरी तेल, तूप, तिळ, लोणी किंवा जवस, शेंगदाणा चटणी अशा एखाद्या तेलयुक्त पदार्थासोबत खावे लागते. तसे केल्यास, मिलेट अत्याधिक पौष्टिक होते, आणि तेच कुधान्य बहुत्तम 'श्री' धान्य बनते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

**WHY MILLET?**

The crop is drought resistant; millets are easily available and easy to store

Millet is high in protein, vitamin B, iron, calcium and phytochemicals

Gluten-free, rich in antioxidants and easy to digest

Lowers the risk of cardiovascular diseases

Brings down the incidence of colon cancer, constipation and gastro-intestinal complications

**NUTRITIONAL VALUE OF MILLET (per 100g)**

Calories   119	Protein   3.5gm
Fat   1.0gm	Calcium   3.0mg
Carbs   23.7gm	

**Sorghum (Cholam)**

- Improves metabolism
- Crop is also grown for hay and fodder
- Is resistant to drought and heat

**Kodo millet (Varagu)**

- Rich in polyphenols, an antioxidant compound and fibre
- Good for diabetes

**Pearl millet (Cumbu)**

- Widely grown variety of millet
- Helps in minimising type 2 diabetes

**Barnyard millet (Kudiraivali)**

- High in fibre, calcium and phosphorous
- Has low glycemic index and helps in type 2 diabetes

**Little millet (Samai)**

- High in iron content
- Beneficial in diabetes and stomach-related diseases

**MILLET VS RICE**

- Rice contains 130 calories (per 100g) as against 119 calories in millet
- Rice is high in carbohydrates (28.7g) than millet (23.7g)
- Millet has a high calcium content (3mg) than rice (1mg)

**Foxtail millet (Thinai)**

- Mostly grown in east Asia
- Controls blood sugar and cholesterol

**Finger millet (Ragi)**

- Popular in south India
- Rich in calcium, protein and iron
- Has anti-oxidant and anti-diabetic properties

**Proso millet (Pani varagu)**

- Extensively cultivated in India, Nepal, Russia, Ukraine and Turkey
- Is fit for dry-land and no-till farming

**दीर्घायु**

# भरडधान्यांचे गुणधर्म एक नसून, अनेक कर्म !

बहुतांश भरडधान्य ही स्वभावाने प्रायः उष्ण, कोरडे, तुरट, लघु गुणधर्माची असल्याने ती पचायला हलकी असतात. मात्र ते वात वाढवितात. पित्ताला न वाढवता, कफाला उत्तमपणे कमी करतात. शरीरातील मलाचे व मूत्राचे प्रमाण कमी करून चरबीचे लेखन करतात. ही धान्ये अत्यंत पौष्टिक, फायटोकेमिकल्स युक्त, ग्लूटेनमुक्त, बहुतांश आम्ल निर्माण न करणारी आणि अॅलर्जीविरहित असतात. विशेषतः गरोदर आणि स्तनदा माता, मुले आणि ज्येष्ठांच्या आहार पोषणाच्या गरजाही मिलेट्समुळे भागवता येऊ शकतात.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



## नको ते ग्लूटेन नको ते गहू तांदूळ

ग्लूटेन म्हणजे काही ठरावीक धान्यांमध्ये आढळणाऱ्या प्रथिनांचा समूह असून, ते गहू, जव, मका, तांदूळसारख्या पदार्थांमध्ये असते. ग्लूटेन अन्नाला लवचिकता, संरचना आणि ओलावा देऊन त्याचा आकार टिकवून ठेवण्यास मदत करते. मात्र ग्लूटेन गरम झाल्यावर त्यातला चिकटपणा जास्त वाढतो. परिणामी आरोग्याला नुकसान पोहचतं. विशेषतः प्रोसेस्ड फूडमध्ये जसे की; ब्रेड, पिझ्झा, पास्ता, नूडल्स, बर्गर, पेस्ट्री, सोया सॉस, बीअर, चिप्स, काही मिक्स मसाले यामध्ये ग्लूटेन असतं.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# ग्लूटेनयुक्त अन्नाचा वापर करी आजारांचा मार्ग सुकर !

ग्लूटेन काही लोकांसाठी सुरक्षित असले, तरी अनेकांना तो आरोग्याचे प्रश्न निर्माण करतो. संशोधनानुसार गव्हामधील ग्लूटेनमुळे पोटातील कोशिकांमध्ये प्रतिकूल क्रिया निर्माण होऊन, ग्लूटेनची अॅलर्जी निर्माण होते. त्यामुळे बद्धकोष्ठता, गॅसेस, अॅसिडिटी, अम्लपित्त यासारखे पोटाचे त्रास सुरुवातीला होतात. ग्लूटेनच्या (विशेषतः गव्हाच्या) दीर्घकाळ सेवनाने इन्सुलिन रेजिस्टन्स तयार होऊन मधुमेह, कॅन्सर, थायरॉईड, पीसीओडी अशा अनेक हॉर्मोन्सच्या आजारांची पायाभरणी होते.

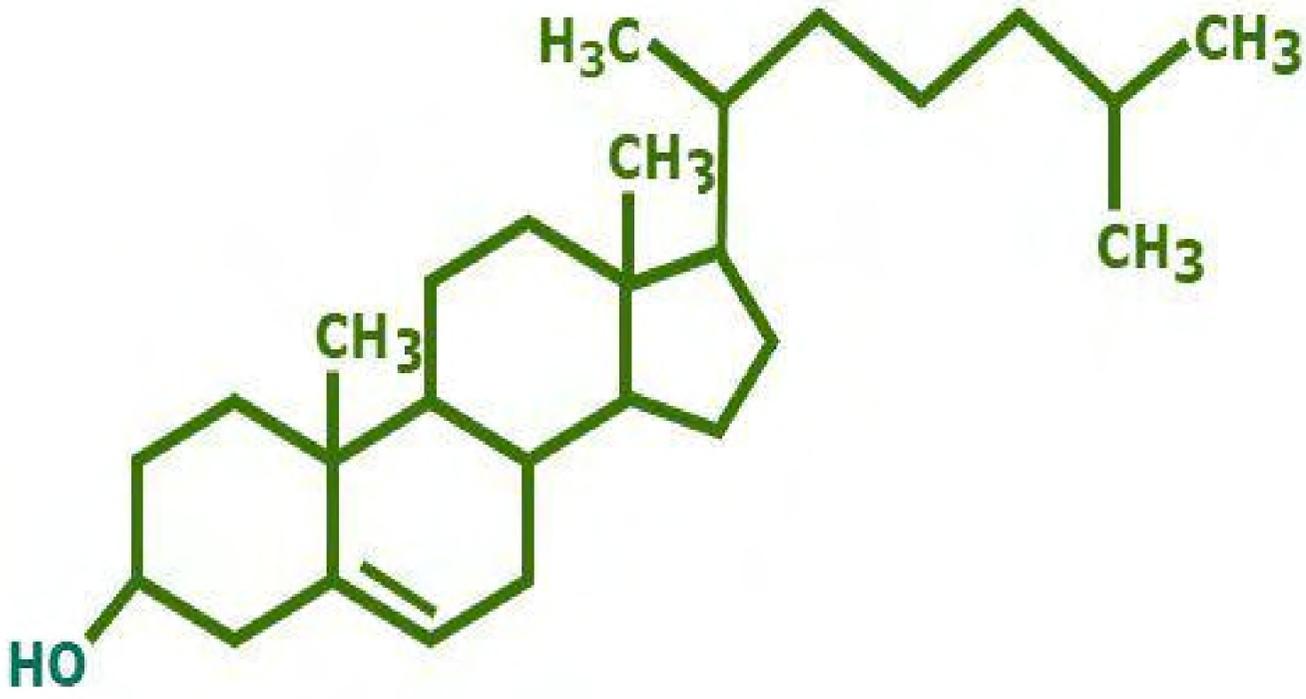
शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



## गहू वाईटच असतो का ?

हरित क्रांतीनंतर भारतात अनेक पिकांमध्ये जनुकीय बदल करून संकरितिकरण झाले. पिकांच्या क्रांतीपूर्वी '2 DNA' असलेले गहू आपण खात होतो, ज्यामध्ये ग्लूटेन कमी होते. आता आपल्याकडे '6 DNA' असलेले गहू आहेत, ज्यामध्ये सर्वाधिक ग्लूटेन आहे. यामुळेच ग्लूटेन-संवेदनशीलता निर्माण होऊन मधुमेह वेगाने वाढतो आहे. म्हणून, सरसकट गहू वाईट न म्हणता, जुन्या वाणाचे (चिकटपणा कमी असलेला खपली गहू) गहू खाल्ल्यास नुकसान होत नाही.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



## नियमित भरडधान्य वापर करा ! कोलेस्ट्रॉल भीतीमुक्त व्हा!!

कोलेस्ट्रॉल हा एक मेणासारखा चिकट पदार्थ (चरबी) आहे, जो जास्त साखरेचा वापर, ग्लूटेनयुक्त पॅक केलेले व प्रक्रिया केलेले पदार्थ, रिफाईंड तेल यांनी वाढतो. त्यामुळे रक्तवाहिन्या आकुंचन पावून हार्टअॅटॅकचा धोका संभवतो. शरीरातील लाल रक्तपेशींच्या विकासासाठी महत्त्वाचे असलेले, मिलेटमधील लोह व तांबे ही खनिजे शरीराचे रक्ताभिसरण सुधारण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. रोज ३५ ते ५० ग्रॅम भरड धान्य सेवन केल्यास वाईट कोलेस्ट्रॉल तयार होत नाही असं हार्वर्ड इन्स्टिट्यूटचे संशोधन सांगते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



## ज्वारीचं लेबल झालं ग्लोबल !

ज्वारी थंड, गोड, रक्ताचे प्रसादन करणारी, पित्तशामक असून पचवायला अत्यंत हलकी असते. शिजलेल्या ज्वारीतील प्रथिने इतर तृणधान्य प्रथिनांपेक्षा पचण्यास हलकी असतात. रक्तातील साखर कमी करणे, तहान कमी करणे, चरबी कमी करणे असे गुण असल्यामुळे ज्वारी मधुमेहात अत्यंत उपयुक्त ठरते. ज्वारीमध्ये खूप जास्त प्रमाणात व्हिटॅमिन बी असल्याचे मधुमेही व्यक्तींमधील हातापायाचा दाह होणे, सतत पायांना मुंग्या येणे अशी लक्षणे कमी होतात. म्हणून ज्वारीची मागणी जगात वाढली आहे.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



## आपली नाचणी प्रौष्टिक नाचणी !

नाचणी चवीला तुरट, कडू असून पचायला खूप हलकी असते. नाचणीमध्ये अमिनो ॲसिड, फायबर हे जास्त प्रमाणात असते. नाचणीची भाकरी खाल्ल्याने पोट पटकन भरते आणि अतिरिक्त खाणे पोटात जात नाही. त्यामुळे वजन झरझर कमी होण्यास मदत मिळते. नाचणीतील प्रथिने ही सल्फर समृद्ध अमीनो ॲसिड सामग्रीमुळे अद्वितीय आहेत. यात उत्कृष्ट माल्टिंग गुणधर्म आहेत आणि ते दुग्धजन्य पदार्थ म्हणून वापरण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर फायदेशीर आहेत. नाचणी हा कॅल्शियमचा सर्वात मोठा स्रोत आहे.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



## भगरीसोबतचा उपवास देई आरोग्याचा सहवास

आपल्या पारंपरिक खाद्यामध्ये उपवासाचे खाद्य म्हणून भगर किंवा वरई परिचित आहे. भगर धान्यात स्निग्ध पदार्थ, तंतुमय पदार्थ, खनिज व लोह या मूलद्रव्यांचे प्रमाण गहू आणि भात पिकापेक्षा चांगले आहे. वरईमध्ये 'व्हिटॅमिन बी ३' भरपूर असल्याने कुपोषणजन्य व्याधीपासून बचाव होऊ शकतो. भगर खाल्ल्याने बद्धकोष्ठतेचा त्रास असेल तर तो दूर होतो. गॅसेस होत नाहीत. शंभर ग्रॅम भगरीतून १८.५ मिलिग्रॅम लोह मिळते. विशेषतः शाकाहारी लोकांसाठी भगर हा लोहाचा सर्वोत्तम स्रोत आहे.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



## भरडधान्यांचं नियमित खानपान डायबिटीज रिव्हर्सलचं रामबाण!

ज्या धान्यामध्ये फायबर जास्त असतं, त्या धान्यामध्ये असणारी साखर रक्तात हळूहळू उतरते. यामुळे रक्तातली साखर एकदम वाढत नाही. गहू आणि तांदळाच्या तुलनेत ज्वारी, बाजरी, नाचणी किंवा सगळ्याच मिलेट्समध्ये खूप मोठ्या प्रमाणात प्रोटीन व फायबर आहेत. सगळ्या भरडधान्यांचा 'ग्लायसेमिक इंडेक्स' गहू व तांदळापेक्षा कमी, ३८ ते ५५ च्या दरम्यान आहे. शुगरचा एकदम स्पाईक येत नाही. मिलेट्समध्ये विटामिन बी चे सगळे प्रकार मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे, मधूमेहाचे दुष्परिणाम टाळले जातात.

**शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# तृणधान्याची जुनी वहीवाट कॅन्सरमुक्तीची नवी प्रहाट!

कॅन्सर होण्याची असंख्य कारणांपैकी संकरित बियाणे व संकरित धान्यांचा वापर हे प्रमुख कारण आहे. धवल क्रांतीनंतर गहू तांदूळ व इतर अन्नधान्यांच्या अनेक संकरित जाती निर्माण झाल्या असल्या तरी, सुदैवाने मिलेटमध्ये अजून संकरितीकरण झाले नाही. शिवाय मिलेट्सच्या शेतीसाठी अत्यल्प प्रमाणात रासायनिक खते व पेस्टिसाइड्सची गरज भासते. शिवाय मिलेटमध्ये इतर धान्यांच्या तुलनेत भरपूर अँक्सिडंट असल्याने कॅन्सरविरोधी उत्तम प्रतिकारशक्ती निर्माण होते.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



## नको ते फास्टफूड नको ते वंध्यत्व

वंध्यत्वाच्या अनेक कारणांपैकी अपरिपक्व स्त्री व पुरुष बीज असणे हे प्रमुख कारण सध्या आढळून येते. जसं धान्यांमध्ये संकरितिकरण झाल्याने जनुकीय स्थिती बदलली, धान्याचा आकार वाढला मात्र पोषणमूल्य कमी झाले; अगदी तसेच बदल संकरित धान्य खाल्ल्याने मनुष्यामध्ये होत आहेत. औषधोपचार आणि तंत्रज्ञानाने अनेक गोष्टी मिळत असल्या तरी उत्तम स्त्री बीज व पुरुष बीज निर्मिती भरडधान्यांमुळेच निर्माण होऊ शकते. शिवाय भरडधान्यांमध्ये असलेले सूक्ष्म जीवनसत्त्व दर्जेदार बीज निर्मितीसाठी सहाय्यभूत ठरते.

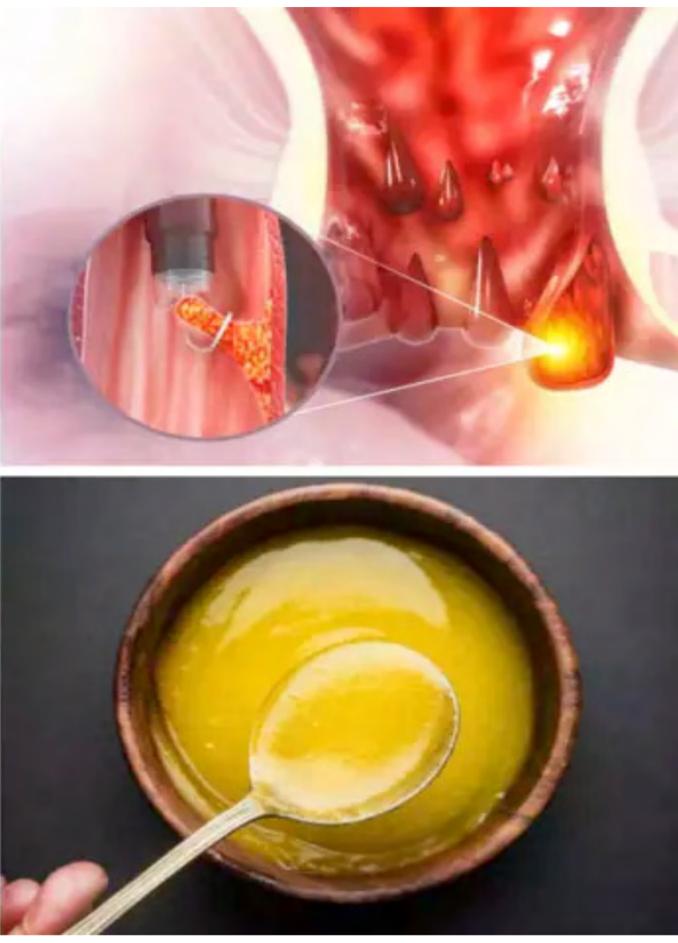
**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# सांधेवाताचा कडेकोट मिलेट हाच अँटीडोट

सांधेवात किंवा आमवात हा एक ऑटोइम्यून आजार असून, ज्याला औषध रूपाने कुठलाही ठोस उपाय नाही. या आजाराला एकापेक्षा जास्त सांध्यांमध्ये सूज येणं, तीव्र सांधेदुखी, सांध्याची झीज होणं आणि सांध्याचे वेडेवाकडे होणं, अशी लक्षणे दिसून येतात. हा आजार थंड, पचायला जड, स्निग्ध व चिकट अन्नपदार्थांनी वाढतो, आणि रुक्ष, उष्ण, पचायला हलक्या अन्नपदार्थांनी कमी होतो. भरडधान्यांत असलेली सर्व गुणधर्म सांधेवात कमी करण्यासाठी अप्रतिम आहेत..

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# जीर्ण बद्धकोष्ठता तृणधान्य हेच औषध !

भरडधान्यामध्ये भरपूर प्रमाणात फायबर असतात. फायबरमध्ये पाणी शोषून घेऊन फुगण्याची क्षमता असते, ज्यामुळे अन्न आतड्यात हळू हळू पुढे सरकते. यामुळे पचनाचा कालावधी वाढतो. पर्यायाने आतड्याची दाहकता कमी होते आणि शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर फेकण्यास मदत होते. ही धान्ये आपल्या पचनसंस्थेतील उपयुक्त जिवाणूंसाठी प्रोबायोटिक खाद्य म्हणून कार्य करतात. ही धान्ये आपल्या मोठ्या आतड्यात ओलावा निर्माण करतात. यामुळे बद्धकोष्ठता होण्यापासून आपली सुटका होते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# गर्भावस्थेच्या सोबती भरडधान्यांचा महारथी

गर्भावस्थेच्या नऊ महिन्यांच्या काळात स्त्रीला कॅल्शियम आणि आयर्नची (लोह) सर्वाधिक आवश्यकता असते. भरडधान्यांमध्ये ते भरपूर असते. त्यामुळे स्त्रियांच्या शरीरात हिमोग्लोबिन बनण्यास उत्तम मदत होते. वाढलेल्या हिमोग्लोबिनमुळे जर स्त्रीला प्रसुतीच्या वेळी रक्तस्राव झाला तर, तो ही भरून निघतो. भरडधान्यांमध्ये भरपूर अँटि-ऑक्सिडंट व जीवनसत्वे असतात. बाळात निर्माण होऊ शकणारे जन्मजात दोष कमी होतात. मिलेटमधील तंतुमय पदार्थांमुळे गर्भावस्थेत बद्धकोष्ठता टाळता येते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

## NUTRITIONAL BENEFITS OF MILLETS

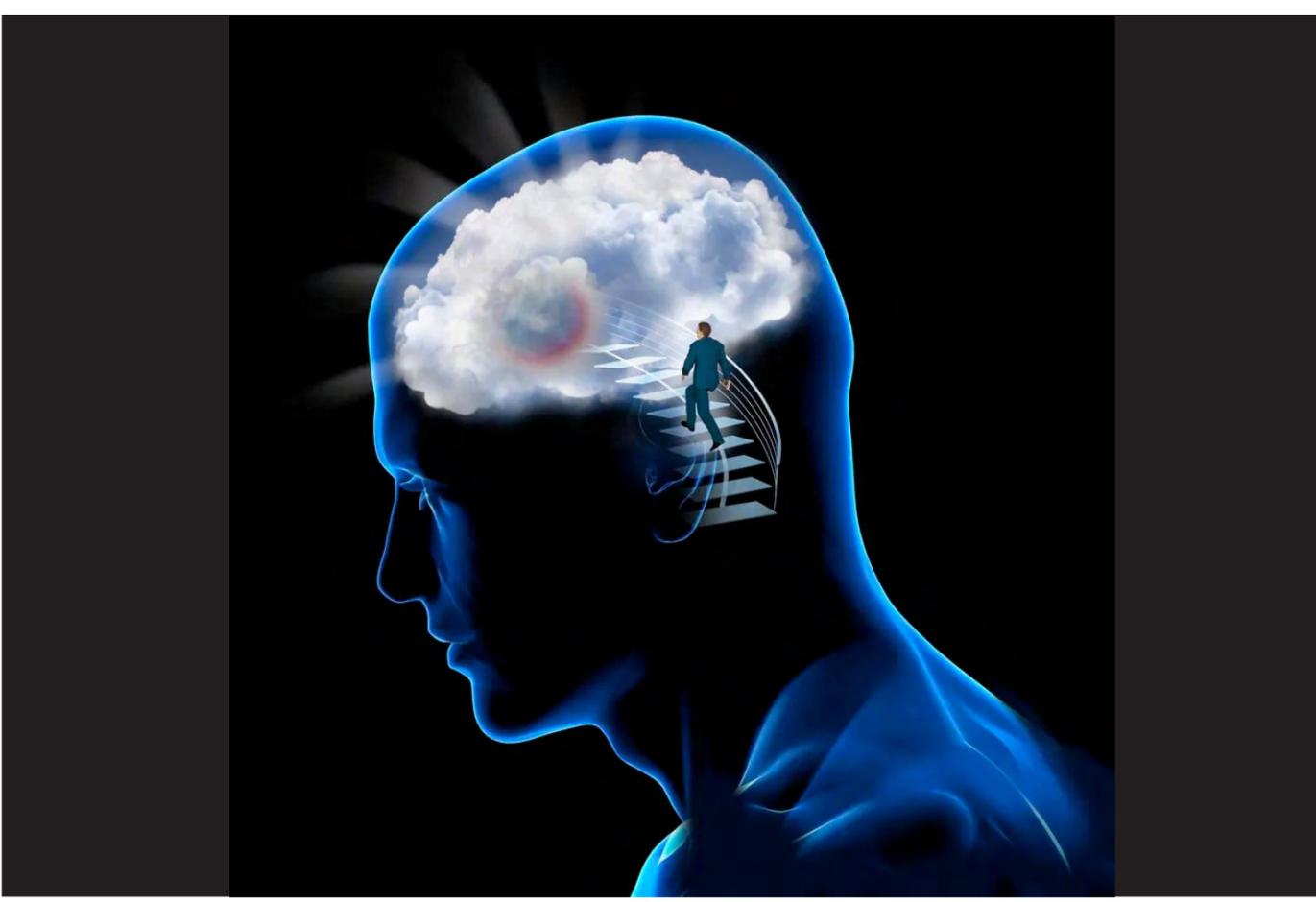
# ENERGY



## व्यायाम आणि मिलेटवर्ग फिटनेसचा नवा सद्मार्ग

फिटनेस म्हटलं सगळ्यात जास्त आठवतात ते प्रोटीन्स. फिटनेससाठी घेण्यात येणारे वेगवेगळे प्रोटीन्स सप्लीमेंट हे गहू वा डाळी वा मांसाहारापासून निर्मित असतात. त्यांना पचवण्यासाठी वेगळे प्रयत्न करावे लागतात. मिलेटमधील प्रोटीन्स हे कुठल्याही सप्लीमेंटपेक्षा अधिक प्रमाणात असतात, आणि ते पचायलाही सहज असतात. बाजरी आणि राळ्यातून मिळणारे प्रोटीन हे सर्वोत्तम प्रोटीन्स म्हणून गणले गेले आहे. शिवाय फिटनेससाठी लागणारे मायक्रो आणि मॅक्रो असे दोन्ही यूट्रीयंट्स मिलेटमध्ये भरपूर आहेत.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# भरडधान्यांचा नित्य गजर करी मनःस्वास्थाचा जागर

'अन्नात् भवति भूतानि...' या सूत्रानुसार आहाराचा आणि मनाचा अत्यंत जवळचा संबंध आहे. अन्नात मनाला पोषण देण्याची शक्ती असते. आपण काय खातो त्याप्रमाणे मनावर संस्कार होतात. सत्त्वगुण हा मनःस्वास्थासाठी पोषक असल्याने सात्त्विक अन्नाचे सेवन केले पाहिजे. बहुतांश भरडधान्य ही सत्त्वगुणाची आहेत. सोबत तुपाचे सेवन केल्यास भरडधान्ये मनाला ऊर्जा, बळ देतात. शरीर व मनात जडपणा, आळस निर्माण व्हायला मज्जावं करतात. रज व तमगुणविरहित असलेले भरडधान्य मनाला प्रसन्न ठेवतात

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



## मिलेटचा अतिरेक लावेल परंपरेला ब्रेक

मिलेट पौष्टिक आणि पचायला हलकी असली तरी याच्या अतिरेकाने शरीराच्या आतड्यातील पाणी, स्निग्धांश ही धान्ये स्वतःकडे ओढून घेतात. लघवीचे प्रमाण कमी होते. ज्यांची शरीरे कृश आहेत, ते अधिक बारिक होतात. ज्यांची साखर अचानक कमी किंवा जास्त होत असते, त्यांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच मिलेट खावीत. सरसकट मिलेट आहारावर विसंबून न होता, सुरुवातीला ३० ते ४०% मिलेटचा जेवणात समावेश करावा. भारत सरकारच्या मानकनान्वये १ दिवसात केवळ १०० ग्राम मिलेट खावीत.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



## शास्त्रानुनियम आहाराचे भरडधान्य खाण्याचे !

बहुतांश सर्व भरडधान्ये स्वभावाने कोरडी, रुक्ष, तुरट, चवींची आहेत. नियमित वापराने शरीरात वात नावाचे तत्त्व वाढत जाते. मिलेट खाऊन झाल्यावर तहान खूप लागते. जर पाणी भरपूर पिले तर पचन बिघडून त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे रोजच्या जेवणात मिलेटसोबत काही स्निग्ध पदार्थ असणे आवश्यक आहे. जसे की ज्वारीच्या किंवा बाजरीच्या भाकरीसोबत तेल, तूप, लोणी लावून खाण्याची किंवा शेंगदाणा, जवस यांची चटणी खायची पद्धत होती. मिलेटचा पूर्ण फायदा मिळविण्यासाठी नियमित अभ्यंग करावे,

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# मिलेट्स आणि तेल साधे आरोग्याचा समतोल

'२५ मिली / ६० किलो / २४ तास' ह्या सूत्रानुसार एका ६० किलो वजनाच्या माणसाला, दर २४ तासात, २५ मिली तेल अथवा तुपाची सामान्य गरज असते. प्रत्येक मनुष्याने आपल्या वजनानुसार तेल खाण्याचे गणित वरीलप्रमाणे ठरवावे. इथे तेल याचा अर्थ एकदाही गरम न केलेले कच्चे तेल होय. (तळलेले वा तडका नव्हे). सर्व भरडधान्य गुणधर्मने कोरडी असल्या कारणाने, योग्य मात्रेत कच्च्या तेलासोबत केलेला संयोग हा उत्कृष्ट आरोग्यदायी बनतो. म्हणून तेल खाल्ले पाहिजे व तेलकट बंद केले पाहिजे.

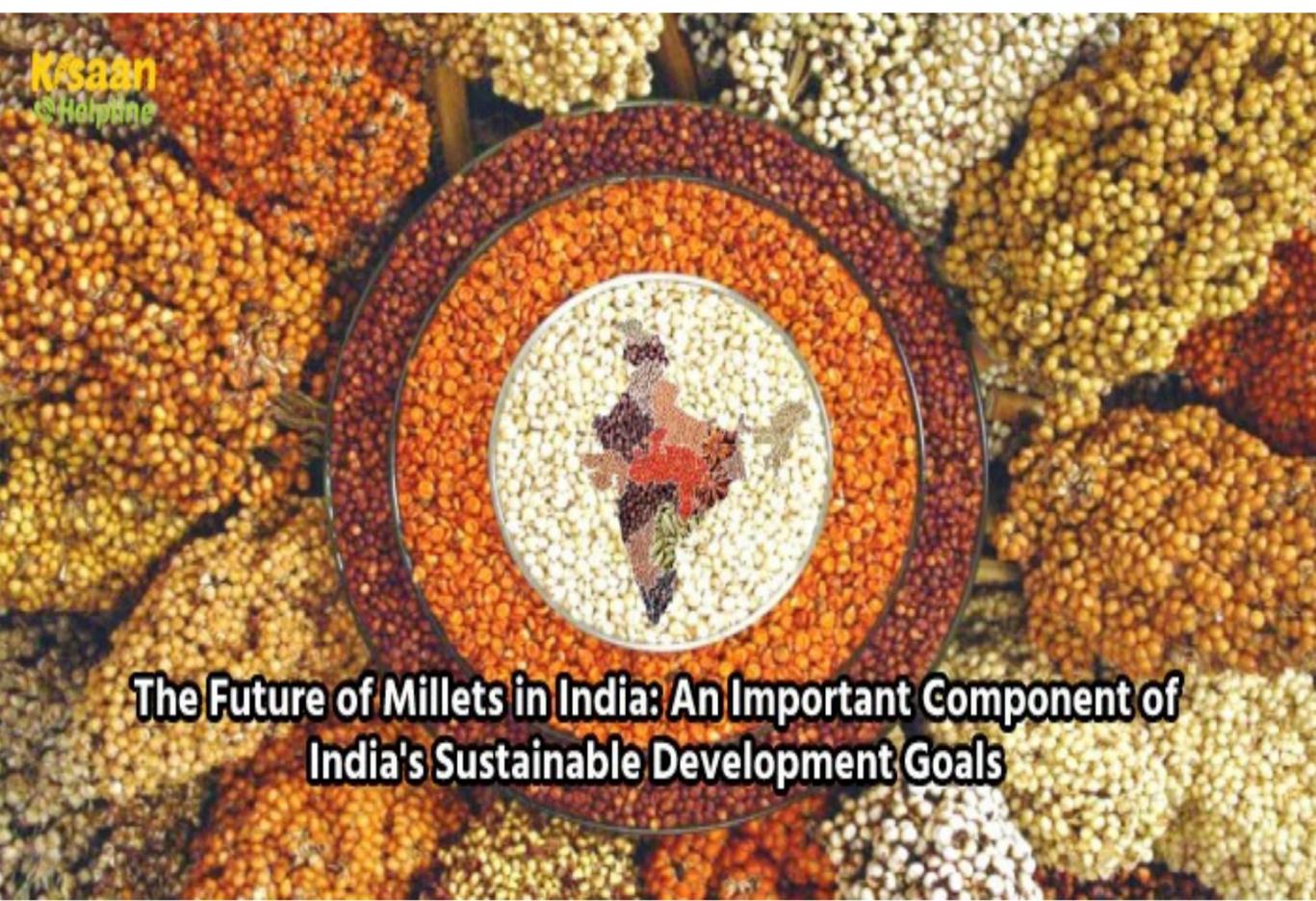
शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# मिलेट्सची शेती शेतकऱ्यांची प्रगती

आज शेतीचे बियाणे, रासायनिक खते खूप महाग होत आहेत. मिलेट्सला यातली कोणतीही गोष्ट लागत नाही. मिलेट्स कुठल्याही साध्या जमिनीत येतात. मिलेटची पिके केवळ तीन ते साडेतीन महिन्यात येतात. मिलेटवर फारशी कीड पडत नाही. त्यामुळे कीटक- नाशकांच्या फवारण्या कराव्या लागत नाहीत. भारतामध्ये ६६% जमीन कोरडवाहू आहे. पावसाचे होणारे कमी प्रमाण, लागवडीचा कमी खर्च आणि मिलेटची मागणी हे शेतकऱ्यांच्या पथ्यावर पडून शेतीचे आणि शेतकऱ्यांचे भवितव्य उज्वल होऊ शकते.

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



# मिलेटचे भविष्य उज्ज्वल भविष्य

आज आपण मिलेट खायचं की नाही, हा आपल्यासमोर पर्याय उपलब्ध आहे. पण काही वर्षांनंतर हे सक्तीचे होणार आहे. सध्या 'ऑर्गॅनिक' या गोष्टीला खूप महत्त्व आलंय. ऑर्गॅनिक खाल्लं पाहिजे, खत नसलेलं खाल्लं पाहिजे, कीटकनाशक नसलेलं खाल्लं पाहिजे इत्यादी. जर आपल्या खाण्यामध्ये मिलेट्स असतील तर आपोआपच ऑर्गॅनिक फूड आपण खायला लागलो, हे लक्षात येईल. शिवाय मिलेटची होणारी प्रसिद्धी आणि वाढणारे भाव, येणाऱ्या काळात मिलेटचे भविष्य दर्शवितात.

**शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**



## जुनं ते सोनं भारतीय संस्कृतीचं देणं

भारतात जेव्हा भरडधान्यांचा वास होता, तेव्हा आजारपण कमी होती, शेतीचा खर्च कमी होता, पर्यावरणाच्या समतोल संतुलित होता, शेतकऱ्यांची आर्थिक गणितं चांगली होती. काळाच्या ओघात जेव्हा ही पिके बाजूला गेली, तेव्हा सगळ्या गोष्टी बदलत गेल्या. मात्र उशिरा का होइना, तो काळ पुन्हा आपल्याला खुणावतोय. मिलेट हे केवळ अन्न नसून आपलं आरोग्य, अर्थकारण, पर्यावरण आणि मातीसोबतची आपली संस्कृती आहे. आपणच या संस्कृतीचे वारस आहोत. ती जपणे आपलेच कर्तव्य आहे.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

# दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही!

## सेवा

- ◆ दर्जेदार आयुर्वेद उपचार
- ◆ स्पाईन रिहॅबिलिटेशन सेंटर
- ◆ मेडिकल योगा क्लिनिक
- ◆ मानसशास्त्रीय समुपदेशन
- ◆ स्थूलता निवारण केंद्र
- ◆ पंचकर्म केंद्र

## उपक्रम

- ◆ स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे  
स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला  
(वार्षिक)
- ◆ आरोग्य प्रदर्शन
- ◆ दीर्घायु स्मरणिका
- ◆ अष्टांग योग कार्यशाळा
- ◆ मधुमेह मुक्ती कार्यशाळा
- ◆ लैंगिकता प्रशिक्षण कार्यशाळा
- ◆ ताण-तणाव नियोजन वर्ग
- ◆ डॉक्टर मला शंभर वर्षे जगायचंय

संपर्क :

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

पीपल्स हायस्कूल रोड,

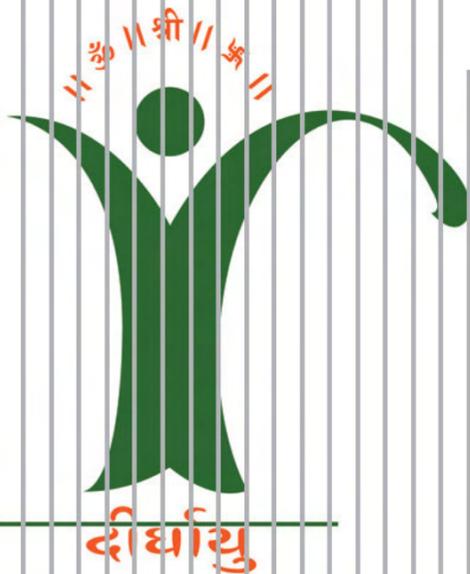
रेल्वे स्टेशन जवळ, गोकुळ नगर, नांदेड

रजि. नं. : F - 0024356 (NND)

इमेल : dirghayusevapratishthan@gmail.com

वेबसाईट : <https://dirghayusevapratishthan.in>

फोन नंबर : 9423267492 / 9764573999



शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



# हार्दिक धन्यवाद! अधिक माहितीसाठी

[www.dirghayusevapratishtan.in](http://www.dirghayusevapratishtan.in)

किंवा

दीर्घायु परिवार या Whatsapp गटात सामील होण्यासाठी  
9763096324 क्रमांकावर संदेश पाठवा.

**दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान**

सर्वांगीण आरोग्यासाठी सर्वार्थानं कार्य करणारी सेवाभावी संस्था.

**विनामूल्य सेवेसाठी संपर्क :**

९४२३२६७४९२, ९७६४५७३९९९

**शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!**