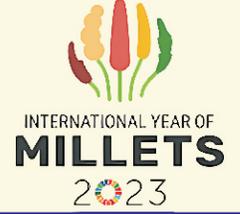




# સુમુલ સેતુ

આંતરરાષ્ટ્રીય મિલેટ્સ વર્ષ-૨૦૨૩



## જી-૨૦ પરિચય

જી-૨૦ એ વિશ્વના ટોચના ૧૯ દેશ અને યુરોપિયનનું બનેલું સંગઠન છે. કે જેની સ્થાપના ૧૯૯૯ માં વૈશ્વિક નાણાકીય બજારને સ્થિર કરવા માટે મુખ્ય અદ્યતન અને ઉભરતી અર્થવ્યવસ્થાઓને એક સાથે લાવવા માટે થઈ હતી. આ સંગઠનના સભ્ય દેશો વિશ્વની ૨/૩ વસ્તી ધરાવે છે. વિશ્વની ૮૫% ગ્રોસ વર્લ્ડ પ્રોડક્ટ (GWP) અને વિશ્વના ૮૦% વેપાર પર પ્રભુત્વ ધરાવે છે. ભારત પણ જી-૨૦ નું સભ્ય દેશ છે. આમ, વિશ્વના આર્થિક ક્ષેત્રે જી-૨૦ ખૂબ જ મહત્વ ધરાવતું સંગઠન છે.

## ઉદ્દેશ્ય

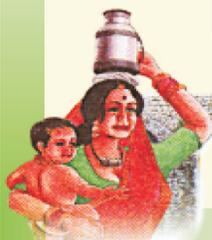
- સમગ્ર વિશ્વમાં વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવું
- આંતરરાષ્ટ્રીય નાણાકીય આર્કિટેક્ચરને મજબૂતીકરણ અને રાષ્ટ્રીય નીતીઓ પર સવાંદની તકો પુરી પાડવી.
- આંતરરાષ્ટ્રીય સહકારને મજબૂત બનાવવું.
- સંગઠનના સભ્યો વચ્ચે ટકાઉ અને સંતુલિત વિકાસ માટે આર્થિક માળખાનું નિર્માણ કરવું.

## સિદ્ધિઓ

- નાણાકીય પ્રણાલીનો દુરપયોગ ઘટાડવા, વૃદ્ધિ માટેની નીતીઓ અંગે મદદરૂપ થાય છે.
- નાણાકીય કટોકટીનો સામનો કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- રાજકોષીય નિતીની પારદર્શિતા અને મનીલેન્ડિંગ અને આંતકવાદના ધિરાણનો સામનો કરવામાં ઉપયોગી છે.
- નાણાકીય વ્યવસ્થાના દુરપયોગ અને કરચોરી સહીતની ગેરકાયદેસર પ્રવૃત્તિઓનો સામનો કરવામાં મદદરૂપ
- વૈશ્વિક અર્થતંત્રના વધુ વિકાસને લગતા મુદાઓ પર સભ્યો વચ્ચે એક સામાન્ય દ્રષ્ટિકોણ વિકસાવવા અને આંતરરાષ્ટ્રીય સહકારમાં નાણાકીય સિસ્ટમને મજબૂત બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

## ભારતની જી-૨૦ પ્રેસીડેન્સી

ભારત ૧ ડિસેમ્બર, ૨૦૨૨ થી ૩૦ નવેમ્બર, ૨૦૨૩ સુધી જી-૨૦ નું પ્રમુખપદ ધરાવે છે. જે આપણા સૌ માટે ગૌરવની વાત છે.



- જી-૨૦ નો લોગો ભારતના રાષ્ટ્રધ્વજના વાઈબ્રન્ટ રંગો-કેસરી, સફેદ અને લીલો તેમજ અશોકચંદ્રનાં વાદળી રંગમાંથી પ્રેરણા લે છે. તે ગ્રહ પૃથ્વીને કમળ સાથે જોડે છે, જે ભારતનું રાષ્ટ્રીય ફુલ છે, જે પડકારો વચ્ચે વિકાસને પ્રતિબિંબિત કરે છે. પૃથ્વી જીવન પ્રત્યેના ભારતના ગ્રહ તરફી અભિગમને પ્રતિબિંબિત કરે છે, જે પ્રકૃતિ સાથે સંપૂર્ણ સુમેળમાં છે. જી-૨૦ લોગોની નીચે દેવનાગરી લિપીમાં ભારત લખાયેલ છે.
- ભારતની જી-૨૦ પ્રેસીડેન્સીની થીમ “વસુદૈવ કુટુંબકમ્” અથવા “એક પૃથ્વી એક કુટુંબ એક ભવિષ્ય” જે મહા ઉપનિષદ ના પ્રાચીન સંસ્કૃત પાઠમાંથી લેવામાં આવી છે. અનિવાર્યપણે, થીમ માનવ, પ્રાણી, છોડ અને સુક્ષ્મજીવો અને પૃથ્વી ગ્રહ પર અને વિશાળ બ્રહ્માંડમાં તેમની પરસ્પર જોડાણના મૂલ્યની પુષ્ટિ કરે છે.
- ભારતની જી-૨૦ પ્રેસીડેન્સી અમૃતકાલની શરૂઆતને પણ ચિન્હિત કરે છે. જે ૧૫ ઓગસ્ટ ૨૦૨૨ ના રોજ તેની સ્વતંત્રતાની ૭૫ મી વર્ષગાંઠથી શરૂ થતો ૨૫ વર્ષનો સમયગાળો છે, જે તેની સ્વતંત્રતાની શતાબ્દી સુધી સમૃદ્ધ ભાવી તરફ દોરી જાય છે.
- જી-૨૦ ની લીડરશીપ ભારતને વૈશ્વિક મંચ પર પોતાની પ્રતિષ્ઠા સ્થાપિત કરવા તેમજ નેતૃત્વની એક સુવર્ણ તક પુરી પાડે છે.
- ભારતના માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીની આગેવાની હેઠળ, ભારત સરકારે ઈન્ટરનેશનલ ઈયર ઓફ મિલેટસ (IYM) 2023 માટેના પ્રસ્તાવને પ્રાયોજીત કર્યો હતો જેને સંયુક્ત રાષ્ટ્ર મહાસભા (UNGA) દ્વારા સ્વીકારવામાં આવ્યો હતો. આ ઘોષણા ભારત સરકાર માટે ઈન્ટરનેશનલ ઈયર ઓફ મિલેટસ (IYM) ની ઉજવણીમાં મોખરે રહેવા માટે નિમિત્ત બની છે. ભારતના વડાપ્રધાનશ્રી એ પણ ઈન્ટરનેશનલ ઈયર ઓફ મિલેટસ (IYM) 2023 ને લોકોની ચળવળ બનાવવાની સાથે સાથે ભારતને મિલેટસ માટે વૈશ્વિક હબ તરીકે સ્થાન આપવાનું તેમનું વિઝન શેર કર્યું છે.
- યુનાઈટેડ નેશન્સ જનરલ એસેમ્બલીએ માર્ચ ૨૦૨૧ માં તેના ૭૫ માં સત્રમાં વર્ષ 2023 ને બરછટ જાડા અનાજનું આંતરરાષ્ટ્રીય વર્ષ (IYM 2023) જાહેર કર્યું હતું. સંયુક્ત રાષ્ટ્રના ફુડ એન્ડ એગ્રીકલ્ચર ઓર્ગનાઈઝેશન (FAO) એ અન્ય સંબંધિત હિતધારકો સાથે મળીને વર્ષની ઉજવણી કરવા માટેની મુખ્ય એજન્સી છે.
- સંયુક્ત રાષ્ટ્રએ મિલેટસને વૈશ્વિક હબ તરીકે સ્થાન આપવા માંગે છે. જેમાં બરછટ અનાજ એટલે કે જાડાં ધાન્યનો સામાન્ય પરિચય અને ફાયદાની વાત છે. આવા જાડા ધાન્ય એટલે કે બરછટ અનાજ જેમાં બાજરી, જુવાર, મકાઈ, બંટી વગેરે જેવા સ્વદેશી ગ્લુટેન મૂક્ત અનાજનો સમાવેશ થાય છે.
- બરછટ અનાજ/ધાન્ય પાકો દેશની આત્મનિર્ભરતા વધારવા અને આયાતી અનાજ પર નિર્ભરતા ઘટાડવા માટે એક આદર્શ ઉપાય છે.
- બરછટ અનાજ એટલે કે જાડાં ધાન્યની ખેતી ખોરાક અને ચારા બંને તરીકે કરવામાં આવે છે. લાખો પરિવારો ને ખોરાક/આજીવિકા સુરક્ષા પ્રદાન કરે છે અને ખેતીની આર્થિક કાર્યક્ષમતામાં ફાળો આપે છે. ધાન્ય પાકો આબોહવા પરિવર્તનને ઘટાડવામાં ફાળો આપે છે કારણ કે તે વાતાવરણીય કાર્બન દબાણ CO2 ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે ૫૦ વર્ષ પહેલા લોકોનું સાદુ જીવન, સાદો અને સ્થાનિક ખોરાકના લીધે તંદુરસ્ત અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા હતા. આ સમયે ખોરાકમાં ધાન્ય પાકો પૈકી જુવાર, બાજરી, બાજરી, મકાઈ, બંટી, ચોખા, નાગલી, રાગી જેવા સ્થાનિક ધાન્ય પાકો ઉગાડતા અને તેની વિવિધ વસ્તુઓ બનાવી ખોરાકમાં ઉપયોગ થતો હતો.

વર્ષ ૨૦૨૩ ને આંતરરાષ્ટ્રીય મિલેટસ (જાડા ધાન્ય પાકો) ના વર્ષ તરીકે ઉજવણી કરવામાં આવી રહી છે. ત્યારે આપણે આપણા આવા જાડા ધાન્યનો ખોરાકમાં વધારીએ અને આપણા જ ખેડૂતો ઉગાડતા થાય અને તેઓ આર્થિક રીતે આત્મનિર્ભર બને અને લોકો તંદુરસ્ત રહે તેવા નમ્ર પ્રયાસો રહેલા છે.



## (૧) દેશી બાજરો / બાજરી :-

બાજરો / બાજરી એ ગ્લુટેન ફ્રી છે.૨૦૨૦ માં ૪૧% ના હિસ્સા સાથે ભારત વિશ્વમાં બાજરીમાં સૌથી મોટો ઉત્પાદક દેશ રહેલ છે. બાજરીના રોટલા, રાબ તરીકે ખોરાકમાં લેવામાં આવે છે.

- મેગ્નેશિયમની માત્રા વધુ હોય ઈન્સ્યુલિનનો સારી રીતે ઉપયોગ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે અને સુગર લેવલ કંટ્રોલ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- કેલ્શિયમની માત્રા દૂધ કરતા પણ વધુ હોવાથી હાડકાને મજબૂત કરવામાં મદદરૂપ કરે છે.
- એન્ટી માઈક્રોબીયલ, એન્ટી ઈન્ફ્લામેટરી ગુણો હોવાથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.
- એન્ટી ઓક્સીડેન્ટ અને ફીનોલેકસનું વધુ પ્રમાણ હોવાથી શરીરની ત્વચાની તંદુરસ્તી માટે ખુબ જ ઉપયોગી છે. આ તત્વો પાચનતંત્ર માટે પણ ઉપયોગી છે.
- રેસા (ફાઈબર) નો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે જેનાથી શરીરની અંદર કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખવામાં ખુબ જ મદદરૂપ થાય છે, તેમજ શરીરમાંથી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ બહાર નીકળે છે અને હાર્ટ એટેકની શક્યતા ઘટાડે છે.
- શરીરના સ્નાયુની મજબૂત અને તંદુરસ્તી માટે લાભદાયક છે.
- સારી માત્રામાં સ્ટાર્ચ હોય છે, જેનાથી શરીરને એનર્જી સારા પ્રમાણમાં મળે છે.
- બાજરો/બાજરી ની તાસીર ગરમ હોય દમ, ગાંઠીયો વા, સંધિવા, અસ્થમાની ઊંચાઈમાં લાભદાયક છે.

## (૨) જુવાર :-

- જુવારની તાસીર ઠંડી છે એટલે ગરમીના દિવસોમાં તેમનો ખોરાક વધારે થાય છે.
- પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ, કેલ્શિયમ અને આયર્ન (લોહતત્વ) પુરતા પ્રમાણમાં છે.
- હાડકા અને દાંત મજબૂત રાખવા પુરતુ કેલ્શિયમ છે.
- એન્ટી ઓક્સીડેન્ટ, ગ્લુટેન રહિત (ગ્લુટેન નથી) અને નોન એલર્જિક ખોરાક છે.
- વિટામીન બી-કોમ્પ્લેક્સનો સ્ત્રોત સારો છે.
- શાકાહારી લોકો માટે પ્રોટીનનો સ્ત્રોત પુરતો છે.
- ખાસ પ્રકારના કેન્સર સામે લડવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- જુવારમાં ફાઈબર (રેસા)ની માત્રા વધુ હોય છે જે ડાયાબીટીસ અને હાઈ બ્લડપ્રેશરના દર્દીઓ માટે ખુબ જ અસરકારક સાબિત થાય છે.
- રેસાનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી વજન ઉતારવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- જુવારના રોટલા ખાવાથી લાંબા સમય સુધી ભુખ લાગતી નથી.

## (૩) મકાઈ :-

મકાઈમાં ભરપુર માત્રામાં પોષક તત્વો અને ખનીજ હોય છે. તેમાં વિટામીન-એ, વિટામીન-બી૧,વિટામીન બી-૧૨, વિટામીન-સી, વિટામીન-ઈ હોય છે. આ ઉપરાંત ખનીજ તત્વો કેલ્શિયમ,આયર્ન,ફોસ્ફરસ,પોટેશિયમ, ઝિંક, સોડિયમ, કોપર પુરતી માત્રામાં હોય છે. કોલેસ્ટ્રોલ હોતું નથી. ગ્લુટેન મૂકત છે.

- મકાઈમાં એન્ટી ઓક્સીડેન્ટ અને ફેલવેનોઈડ હોય છે જે કેન્સર અટકાવવામાં ઉપયોગી છે.
- મકાઈ એ ફ્રી રેડિકલ્સથી થતા નુકશાનને બચાવે છે.
- મકાઈ માં ફેર્રીક એસીડ હોય છે જે લીવર, બ્લેસ્ટ કેન્સરના ટ્યુમરને ઓછું કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- આયર્ન ભરપુર માત્રામાં હોવાથી એનિમિયા નિયંત્રણમાં ઉપયોગી છે.
- મકાઈ માં બીટા કેરોટીન હોય છે જે વિટામીન-એ ના ઉત્પાદન માટે મદદ કરે છે. આંખો માટે મદદરૂપ થાય છે. આ ઉપરાંત શરીરની ત્વચાની તંદુરસ્તી માટે ખુબ જ ઉપયોગી છે.
- મકાઈમાં ભરપુર માત્રામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ છે જે શરીરને જરૂરી શક્તિ પુરી પાડે છે. તેમજ ખોરાકમાંથી તાત્કાલીક એનર્જી પ્રાપ્ત થાય છે.
- ડાયાબીટીસના દર્દીઓએ મકાઈનો ખોરાક ન લેવો હિતાવહ છે.



## (૪) રાગી :-

રાગી ને “નાચની” ડે નાગલી તરીકે ઓળખાય છે. ગ્લુટેન મૂકત છે.

- ૧૦૦ ગ્રામ રાગીમાં ૩૪૪ મિ.લી ગ્રામ કેલ્શિયમ મળી રહે છે જેનાથી હાડકા વધુ મજબુત બને છે.
- ચરબીનું પ્રમાણ ખુબ જ ઓછુ છે તેમજ ટ્રીચ ટોફન નામનું એસિડ હોય છે જે ભુખ ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે જેનાથી વજન ઘટાડો શક્ય છે.
- રાગીમાં પોલીફેનોલ અને ફાઈબરનું પ્રમાણ સારી માત્રામાં હોય સુગર લેવલ જળવાઈ રહે છે.
- રાગીમાં આયર્ન સારા પ્રમાણમાં હોય લોહીની ઉણપ તથા એનીમીયાના દર્દીઓ માટે ખુબ ઉપયોગી ખોરાક છે.
- રાગીમાં એમીનો એસીડ સારી માત્રામાં હોય તે લીવરમાં રહેલા વધારાના ખરાબ તત્વોને બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે અને કોલેસ્ટ્રોલની માત્રા નિયંત્રણમાં રાખે છે.
- રાગીમાં વિટામીન-ડી, મીથીઓનીન અને લાઈસીન નામનું તત્વ હોય છે જે ત્વચામાં એજુંગની (ઉંમર વધવાની) પ્રક્રિયાને ધીમું કરવામાં મદદ કરે છે. કરચલીઓ જલદી પડતી નથી.
- રાગીમાં રહેલુ એન્ટી ઓક્સીડન્ટ નામનું તત્વ અને એમીનો એસિડ મગજની કાર્ય પ્રણાલીને સારી બનાવે છે તેનું નિયમિત સેવન કરવાથી ડીપ્રેશન, તણાવ, માથાનો દુખાવો, ઉંઘ ન આવવી જેવી સમસ્યામાંથી છુટકારો મેળવી શકાય છે.

## (૫) ઘઉં :-

રોજીંદા જીવનમાં ઘઉંની અગત્યતા આપણા ગુજરાતમાં ઘણી છે. રોજ સવારે લગભગ દરેક ઘરમાં સૌથી પહેલા ઘઉંનો લોટ બંધાઈ જતો હોય છે. ઘઉંમાં પણ પોષકતત્વો હોય છે જેમકે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીનની સાથે મિનરલ સોલ્ટ્સ, કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, સલ્ફર, સિલિકોન, મેગેનીજ, ઝિંક, આયોડિન, કોપર, વિટામીન ‘બી’ વિટામીન ‘ઈ’ આવેલા છે. પરંતુ ઘઉંમાં જે પ્રોટીન મળે છે તેમાં ગ્લુટેન રહેલુ હોય છે આ ગ્લુટેન શરીર માટે ખૂબ જ હાનિકારક છે. ગ્લુટેનથી ઘણા રોગો થાય છે. ઘઉંમાં કુલ પ્રોટીનના ૭૦% થી ૭૫% ગ્લુટેનનું પ્રમાણ હોય છે જે આરોગ્ય માટે હાનિકારક જણાયેલ છે.

## ગ્લુટેન :-

ગ્લુટેન એ ઘઉંના છોડ અને અન્ય કેટલાક અનાજમાં જોવા મળતુ પ્રોટીન છે. ઘઉંમાં રહેલા કુલ પ્રોટીનના ૭૦ થી ૭૫ ટકા ગ્લુટેન પ્રોટીન છે. મનુષ્યના શરીરમાં રહેલા પાચક રસો ખોરાકને તોડી તેમાંથી શરીરને ઉપયોગી પાચ્ય પ્રોટીન્સ પુરા પાડે છે. પરંતુ આ પાચક રસો દ્વારા ગ્લુટેનને સંપૂર્ણપણે તોડી શકાતુ નથી. આ અપાચ્ય ગ્લુટેન નાના આંતરડામાં તેનો માર્ગ બનાવે છે અને માણસની પ્રકૃતિ અને તેની દિનચર્યાને અનુરૂપ ગ્લુટેનની આડઅસરથી નીચે મુજબના આહાર સંબંધી પ્રશ્નો ઉદ્ભવે છે.

## ગ્લુટેન સંબંધિત થતા રોગો :-

- ઝાડા, કબજિયાત, દુર્ગંધયુક્ત મળ, પેટમાં બળતરા, થાક લાગવો, ઉંઘ ન આવવી, ડીપ્રેશન
- સોરીયાસીસ, વાળ ખરી જવા, ચામડી પર લાલ જખમ, ખંજવાળ આવવી, વજન વધવુ, નબળાઈ, પેટ ફુલી જવુ.
- એનીમીયા, લોહીનું ઓછુ પ્રમાણ, રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થવી
- માથાનો દુઃખાવો
- સાંધા અને સ્નાયુઓમાં દુઃખાવો

(ઈન્ટરનેટ સંદર્ભ વિગતો)

## ઉપસંહાર :-

ઈન્ટરનેશનલ ઈઅર ઓફ મિલેટ્સ-૨૦૨૩ એ આપણા રોજબરોજના આહારમાં બરછટ અનાજ એટલે કે જાડા ધાન્ય ખોરાક આપણી તંદુરસ્તી અને લાંબા આયુષ્ય માટે પાયાના સાબિત થયેલ છે ત્યારે ફરી આ વર્ષે આપણે સૌ સંકલ્પ કરીએ અને આપણા સૌના આરોગ્યની સાથે સાથે આવા ધાન્ય ઉગાડતા ખેડૂતોને પણ વધુ આજીવિકા મળે પ્રોત્સાહન મળે અને વિશ્વકક્ષાનું બજાર આપણા જાડા ધાન્ય પાકોને મળે અને તંદુરસ્ત સમાજના નિર્માણમાં લોકો જાડા ધાન્યનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરે અને ખેડૂતો આ પાકોનું વાવેતર વધારે તે આપણા દેશની વિશ્વ કક્ષાએ પ્રતિષ્ઠા વધે તેવુ “વન અર્થ, વન ફેમીલી, વન ફ્યુચર”

“પૃથ્વી એક છે, એમાં વસનાર સૌ એક કુટુંબ છે અને આપણે સૌનું એક ભવિષ્ય છે.”  
ને જીવનમંત્ર બનાવી સૌ આગળ વધીએ.

