

रजिस्ट्रेशन नं. सा. 3360

नोंदणी ता. २६/०४/२०००



भारतोली जनता को - ओ. क्रेडिट सोसायटी. लि.



'समुत्कर्ष भवन' परशुराम नगर, शास्त्री रोड, स्वामिनारायण मंदीर सामे, भारतोली
दुरभाष: (०२५२२) २६६०१३ E-mail: bjanta2000@gmail.com

“श्री” अन्न महोत्सव

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

G20
भारत 2023 INDIA
वसुधैव कुटुम्बकम्
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE



INTERNATIONAL YEAR OF
MILLETS
2023

INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS-2023



रजिस्ट्रेशन नं. सा. २२६०

नोंधणी ता. २६/०४/२०००



भारतोजेता को - ओ. क्रेडिट सोसायटी. लि.



'समुत्कर्ष भवन' परशुराम नगर, शास्त्री रोड, स्वामिनारायण मंदीर सामे, भारतोजेता
दुरभाष: (०२५२२) २६६०१३ E-mail: bjanta2000@gmail.com

“श्री”
अण्ण महोत्सव

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

G20
भारत 2023
वसुधैव कुटुम्बकम्
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE



INTERNATIONAL YEAR OF
MILLETS
2023



સ્થાપક પ્રમુખશ્રી
સ્વ. પ્રબોધચંદ્ર ધીરજરામ નાયક
બારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.
તા. ૧૫/૦૬/૨૦૦૦ થી તા. ૦૯/૧૦/૨૦૨૨ સુધી

બારડોલી જનતા કો - ઓ. ક્રેડિટ સો. લિ.
કર્મચારી ગણ



બારડોલી જનતા કો - ઓ. ક્રેડિટ સો. લિ.
વ્યવસ્થાપક કમિટી (સને ૨૦૨૦-૨૦૨૫)





બારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

‘સમુદય ભવન’ પરશુરામ નગર, શાસ્ત્રી રોડ, સ્વામિનારાયણ મંદીર સામે, બારડોલી
દુરભાષ: (૦૨૬૨૨) ૨૯૯૦૧૩ E-mail: bjanta2000@gmail.com



મિલેટ વિશેષાંક



“આંતરરાષ્ટ્રીય પોષક અનાજ વર્ષ - 2023” ના ઉદ્ઘાટન સમારોહ દરમિયાન પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીનો સંદેશ



“હું ‘આંતરરાષ્ટ્રીય પોષક અનાજ વર્ષ 2023’ શરૂ કરવા બદલ સંયુક્ત રાષ્ટ્ર (UNO) અને ખાદ્ય અને કૃષિ સંગઠન (FAO)ને અભિનંદન આપવાની સાથે વિવિધ સભ્ય રાષ્ટ્રોની પણ પ્રશંસા કરું છું, જેમણે પોષક અનાજનું આંતરરાષ્ટ્રીય વર્ષ મનાવવા માટે અમારા પ્રસ્તાવને ટેકો આપ્યો. પોષક અનાજનો મનુષ્ય દ્વારા ઉગાડવામાં આવતા પ્રારંભિક પાકમાંનો ગૌરવપૂર્ણ ઇતિહાસ છે. તે ભૂતકાળમાં ખોરાકનો એક મહત્વપૂર્ણ સ્રોત રહ્યો છે. પરંતુ સમયની જરૂરિયાત એ છે કે તેને ભવિષ્ય માટે ખોરાકની પસંદગી બનાવવી।

આ સદીની મોટી મહામારી અને ત્યાર બાદ સર્જાયેલી સંઘર્ષની પરિસ્થિતિ દર્શાવે છે કે ખાદ્ય સુરક્ષા હજુ પણ આ ગ્રહ માટે ચિંતાનો વિષય છે. જળવાયુ પરિવર્તનથી ખોરાકની ઉપલબ્ધતા પર પણ અસર પડી શકે છે. આવા સમયે, પોષક અનાજને લગતી વૈશ્વિક ચળવળ એક મહત્વપૂર્ણ પગલું છે, કારણ કે તે ઉગાડવામાં સરળ, આબોહવાની રીતે સ્થિતિસ્થાપક અને દુષ્કાળ પ્રતિરોધક છે.

પોષક અનાજ ગ્રાહક, ખેડૂત અને આબોહવા માટે મહત્વના છે. તે ગ્રાહકો માટે સંતુલિત પોષણનો સમૃદ્ધ સ્રોત છે. તે ખેડૂતો અને આપણાં પર્યાવરણને લાભ આપે છે, કારણ કે તેને ઓછા પાણીની જરૂર હોય છે અને ખેતીની કુદરતી રીતો સાથે સુસંગત છે. જમીન પર અને આપણા ભોજનમાં વિવિધતાની જરૂર છે. જો ખેતી મોનોકલ્ચર બની જાય, તો તે આપણાં અને આપણી જમીનોનાં સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે. કૃષિ અને આહારની વિવિધતા વધારવા માટે પોષક અનાજ એક સારો માર્ગ છે.

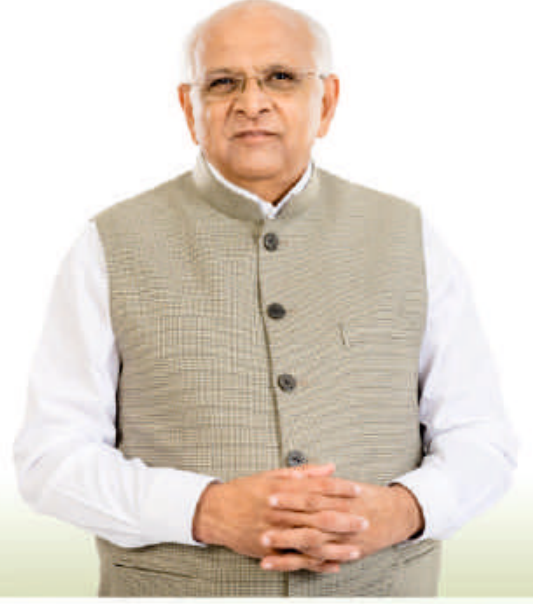
“મિલેટ માઇન્ડફુલનેસ” સર્જવા માટે જાગૃતિ લાવવી એ આ ચળવળનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. સંસ્થાઓ અને વ્યક્તિઓ બંને જબરદસ્ત પ્રભાવ પાડી શકે છે. જ્યારે સંસ્થાકીય તંત્ર પોષક અનાજનાં ઉત્પાદનને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે અને નીતિગત પહેલ દ્વારા તેને નફાકારક બનાવી શકે છે, ત્યારે વ્યક્તિઓ પોષક અનાજને તેમના આહારનો એક ભાગ બનાવીને આરોગ્ય પ્રત્યે સલામ અને ગ્રહ-મૈત્રીપૂર્ણ પસંદગીઓ કરી શકે છે.

હું સકારાત્મક છું, કે વર્ષ 2023 સુરક્ષિત, ટકાઉ અને તંદુરસ્ત ભવિષ્યની દિશામાં એક જન આંદોલન શરૂ કરશે.”

શુભેચ્છા સંદેશ



ભૂપેન્દ્ર પટેલ મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત રાજ્ય



આપણી પાવન પરંપરામાં આરોગ્યપ્રદ અન્નનો મહિમા રહ્યો છે. જેમાં જાડા ધાન્યનું મહત્વ વિશેષ રહ્યું છે. ધર્મ, સંસ્કૃતિ અને વાતાવરણને અનુકૂળ અન્નનો ઉપયોગ થાય તેનું પણ ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું છે. આપણા યશસ્વી વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ કરેલ વ્યાપક પ્રયાસોને કારણે "INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS-2023" ની ઉજવણીમાં ભારતે પહેલ કરી છે અને વિશ્વના ઘણા દેશો સામેલ થયા છે.

કોઈપણ રાજ્ય કે દેશના વિકાસમાં સહકારી ક્ષેત્રનો ફાળો વિશેષ હોય છે. સમાજના નાના વર્ગો માટે એક તાંતણે બંધાઈ સ્વ સાથે સર્વનો વિકાસ કરવાનું પ્લેટફોર્મ એટલે સહકારી ક્ષેત્ર. માત્ર આર્થિક બાબતોને બદલે સામાજિક દાયિત્વનું વહન પણ સહકારી ક્ષેત્ર થકી કરવામાં આવે છે. નાના વર્ગના લોકોને પગભર થવા માટે સહકારી ક્ષેત્ર ઉત્તમ ઉદાહરણ છે.

બારડોલી જનતા કો-ઓ. ક્રેડિટ સોસાયટી લિ., દ્વારા તા. ૨૨ એપ્રિલ, ૨૦૨૩ના રોજ "શ્રી" અન્ન મહોત્સવનું આયોજન આવકાર્ય છે. આ અવસરે પ્રકાશિત થનાર "મિલેટ વિશેષાંક"ની સફળતા માટે શુભેચ્છા પાઠવું છું.

પ્રતિ,
શ્રી નિરંજનભાઈ એમ. મિસ્ત્રી, પ્રમુખશ્રી
બારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.
'સમુદ્કર્ષ ભવન' પરશુરામ નગર, શાસ્ત્રી રોડ,
સ્વામિનારાયણ મંદીર સામે, બારડોલી
E-mail: bjanta2000@gmail.com

તા. ૧૯-૦૪-૨૦૨૩

આપનો,

ભૂપેન્દ્ર પટેલ



શુભેચ્છા સંદેશ

શ્રી ઘનશ્યામભાઈ અમીન

ચેરમેનશ્રી: ગુજરાત સ્ટેટ કો-ઓપ. ક્રેડિટ સોસાયટીઝ ફેડરેશન લી.



સ્નેહી શ્રી,
નિરંજન માનાજી મિસ્ત્રી

બારડોલી જનતા કો.ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી દ્વારા **INTERNATIONAL YEAR OF THE MILLETS - 2023** ની ઉજવણી પ્રસંગે તા. ૨૨/૦૪/૨૦૨૩ ના રોજ જે સમારોહ રાખેલ છે તે જાણી આનંદની લાગણી અનુભવુ છું.

આપની ક્રેડિટ સોસાયટી ૨૩ વર્ષ પૂર્ણ કરી પ્રગતિના વશસ્વી સોપાનો સર કરતા રૂ. ૧૩૪ કરોડથી પણ વધુનો બિઝનેસ સાથે રૂ. ૮૨ કરોડ થાપણો, ૫૨ કરોડ જેટલું ધિરાણ સાથે રૂ. ૩ કરોડ ઉપરાંતનો નફો કરી સભાસદોને સહાયક યોજનાઓ થકી મદદરૂપ થઈ પ્રસશંનીય કામગીરી કરી રહેલ છે. જે માટે તમોને તથા તમારા સમગ્ર બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટર્સને અભિનંદન પાઠવુ છું

૨૦૨૩ ના વર્ષ દેશના માન. વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ વિશ્વને પરંપરાગત બરછટ અનાજનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગી કરી સ્વસ્થ જીવન જીવવાનો સંદેશ આપી તેઓની આગેવાની હેઠળ ભારત સરકારે **INTERNATIONAL YEAR OF THE MILLETS** તરીકે ઉજવવા અભિયાન હાથ ધરેલ છે. ત્યારે બારડોલી જનતા કો.ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ. આ અભિયાનમાં સહભાગી થઈ સભાસદોને અવગત કરાવી લોકોમાં જાગૃતિ લાવવા માટે જે સમારોહ યોજેલ છે જે અન્ય સહકારી સંસ્થાઓ માટે પ્રેરણારૂપ બની રહેશે તેવો મને વિશ્વાસ છે.

આ પ્રસંગે જે માહિતીસભર વિશેષાંક તૈયાર કરી રહેલ છે તે સર્વ સભાસદો અને જન કલ્યાણ માટે ઉપયોગી બની રહે તેવી શુભકામના સહ સમારોહની સફળતા માટે શુભેચ્છા પાઠવુ છું

આપનો સહકારી

ઘનશ્યામભાઈ અમીન

ચેરમેન

ગુજરાત સ્ટેટ કો-ઓપ.

ક્રેડિટ સોસાયટીઝ ફેડરેશન લી.



Surat District Co-operative Union
સુરત જિલ્લા સહકારી સંઘ, સુરત (બારડોલી)



શુભેચ્છા સંદેશ

શ્રી ભીખાભાઈ ઝવેરભાઈ પટેલ

ચેરમેનશ્રી: સુરત જિલ્લા સહકારી સંઘ, સુરત (બારડોલી)



સ્નેહીશ્રી,

શ્રી નિરંજનભાઈ માનાજી મિસ્ત્રી

પ્રમુખશ્રી: બારડોલી જનતા કો-ઓપ.ક્રેડિટ લિ. બારડોલી

વિશ્વના ૨૦ શક્તિશાળી દેશોના સંગઠન એવા G-20 સમૂહની પ્રેસીડેન્સી હાલના વર્ષમાં ભારતને મળેલ છે જે આપણા સૌ ભારતીયો માટે ગૌરવ સમાન છે. ભારતના યશસ્વી વડાપ્રધાન માનનીય શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના નેતૃત્વમાં ભારતે લોક કલ્યાણ માટે હંમેશા ||વસુદેવ કુટુંબમા|| ની ભાવના સાથે વિશ્વનું માર્ગ દર્શન કર્યું છે. જે અંતર્ગત વડાપ્રધાન શ્રી એ જગતને પરંપરાગત જાડું અનાજ/બરછટ અનાજ (MILLETS) નો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરીને સ્વસ્થ જીવન જીવવાનો સંદેશો આપ્યો છે. તેમજ તેમાંથી મળતા પોષકતત્ત્વો વિશે વિશ્વને જાગૃત કર્યા છે. ભારત સરકારે આંતરરાષ્ટ્રીય બરછટ અનાજ વર્ષ (INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS) માટેના પ્રસ્તાવને રજુ કર્યો, જેને વિશ્વના ૭૨ દેશો દ્વારા સ્વીકારવામાં આવતા UNO દ્વારા ૨૦૨૩ ને "INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS" વર્ષ તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યું. વિશ્વએ થોગથી લઈને, પર્યાવરણ પરિવર્તન અને મિલેટ્સ સુધીની ભારતની પહેલને સ્વીકારી છે. આ G-20 અને મિલેટ્સની વૈશ્વિક ઇવેન્ટની ઉજવણીમાં આપણી સહકારી પ્રવૃત્તિ દ્વારા આમૂલ પરિવર્તન લાવી સહ ભાગીદારી સુનિશ્ચિત થાય એ આપણા સૌ માટે ખુબજ આવશ્યક છે.

ભારતના યશસ્વી વડાપ્રધાન માનનીય શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ જન હિતાર્થે ઉપાડેલા આ સેવાયજ્ઞમાં સહભાગી થવા માટે આપણી બારડોલી જનતા કો-ઓપ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ. દ્વારા તા. ૨૨/૦૪/૨૦૨૩ ને શનિવારના રોજ એક કાર્યક્રમ રાખીને મિલેટ્સ અંગે જનજાગૃતિ માટે જે પહેલ કરવામાં આવી છે જે ખૂબ જ સરાહનીય છે. આ ઇવેન્ટની ઉજવણી અતર્ગત મિલેટ્સ વિશે સભાસદો ને વિસ્તૃત જાણકારી મળે તે માટે આપની સંસ્થા એ "મિલેટ વિશેષાંક" તૈયાર કરવાની જે પહેલ કરી છે તે માટે ખુબ ખુબ શુભેચ્છા તેમજ આ કાર્યક્રમના ભોજન સમારોહમાં પણ મિલેટ્સ માંથી બનાવેલી અવનવી વાનગીઓ જ પિરસવાનો એક અનોખો પ્રયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે જે બદલ ખુબ ખુબ અભિનંદન.

આપનો સહકારી

શ્રી ભીખાભાઈ ઝવેરભાઈ પટેલ

ચેરમેન

સુરત જિલ્લા સહકારી સંઘ,
સુરત (બારડોલી)



(માજી ડેપ્યુટી સ્પીકર, ગુજરાત વિધાનસભા)
સુરત જીલ્લા સહકારી દૂધ ઉત્પાદક સંઘ લીમીટેડ, સુરત



શુભેચ્છા સંદેશ

માનસિંહ કે. પટેલ

પ્રમુખ (સુમુલ ડેરી, સુરત)

સ્નેહી શ્રી,

નિરંજન માનાજી મિસ્ત્રી



આપની સંસ્થા મિલેટ વિશેષાંક તૈયાર કરી રહી છે તે માટે આપશ્રીને અને સંસ્થાના તમામ પદાધિકારીઓને મારા ખુબ ખુબ અભિનંદન....

ભારતે વર્ષ ૨૦૧૮ ને રાષ્ટ્રીય વર્ષ તરીકે ઉજવ્યું. આપણા આદરણીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીજીએ જગતને પરંપરાગત બરછટ અનાજનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરી સ્વસ્થ જીવન માટેનો સંદેશ આપ્યો. તેમણે સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘને ૨૦૨૩ના વર્ષને વર્ષ ૨૦૨૩ની આંતરરાષ્ટ્રીય બરછટ અનાજ વર્ષ તરીકે ઉજવવા પ્રસ્તાવ મોકલ્યો. સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘે આ પ્રસ્તાવ સ્વીકારી ૨૦૨૩ના વર્ષને આંતરરાષ્ટ્રીય બરછટ અનાજ વર્ષ તરીકે ઉજવવાનું નક્કી કર્યું. જાડાં ધાન્ય અનેક ઘણાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને અનેક પોષક તત્વોથી ભરપૂર છે.

વર્ષો પહેલાં આપણા ભોજનમાં બાજરી, જુવાર, મકાઈ, નાગલી, બંટી વગેરેનો ભરપૂર ઉપયોગ થતો. બંટી માંથી બનતી ઘેંસ સવારે નાસ્તામાં તો બપોરે બાજરીના રોટલા, આમ પરંપરાગત જાડાં અનાજનો ઉપયોગ આપણા ભોજનમાં હતાં, પરંતુ ત્યારબાદ આપણી ખાનપાનની રીતોમાં બદલાવ આવ્યો. ઘઉં અને ચોખાનો ઉપયોગ વધતો ગયો એમાંય છેલ્લા દસકાઓમાં તો મેંદા માંથી બનતી વાનગીઓ, ફાસ્ટફૂડ ખાવાની ટેવો શહેરી વિસ્તારોમાં ખૂબ વધી. પરિણામે લોકોના આરોગ્યના ઘણા પ્રશ્નો ઊભા થયા છે. મેંદાયુક્ત ખોરાકનું પ્રમાણ વધતાં કોલેસ્ટ્રોલ અને હૃદરોગ, બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીશ જેવા રોગોનું પ્રમાણ વધ્યું છે.

જાડા ધાન્યો એટલે કે બરછટ અનાજ જેમાં બાજરી, જુવાર, મકાઈ, નાગલી, બંટી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે જે પોષક તત્વોથી ભરપૂર છે ઘણાં ખરાં અનાજમાં ફાઈબર, કેલ્શિયમ, પ્રોટીન અને અન્ય જરૂરી તત્વો અને વિટામીનોથી ભરપૂર છે. આ અનાજમાં રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશકોનો ઉપયોગ કરવો પડતો નથી. એ રીતે પણ વધુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે.

ઘણા સંઘર્ષ છતાં ભારતમાં કુપોષણ હજુ પણ એક મોટી સમસ્યા છે. કેન્દ્ર સરકાર આ સમસ્યાના નિદાન પર દાયાકાઓથી ખર્ચ કરી રહી છે. પરંતુ હજુ પણ તેનું સમાધાન જોવા મળી રહ્યું નથી.

સંયુક્ત રાષ્ટ્ર મહાસભાએ વર્ષ-૨૦૨૩ને વિશ્વભરના ૭૦થી વધુ દેશોના સમર્થન સાથે આંતરરાષ્ટ્રીય મિલેટ વર્ષ જાહેર કર્યું હતું. હાલમાં દેશની ફૂડ બાસ્કેટમાં સ્વદેશી અનાજનો હિસ્સો માત્ર ૫ કે ૬ ટકા છે. મિલેટ મિશનને કારણે દેશના ૨.૫ કરોડ નાના અને સીમાંત ખેડૂતોને લાભ મળવાની અપેક્ષા છે, કારણ કે, આ મિશનને કારણે તેનું ઉત્પાદન વધશે. મિલેટના આ વર્ગમાં ૨૫ પ્રકારના ધાન્યનો સમાવેશ થાય છે આ ધાન્ય હાલ લુપ્ત થવાના આરે છે જે હવે આદરણીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીની દીર્ઘદૃષ્ટિથી ફરીથી જીવંત થશે.

|| જય સહકાર ||

આપનો સહકારી

માનસિંહ કે. પટેલ

પ્રમુખ

(સુમુલ ડેરી, સુરત)



દી વરાછા કો-ઓ.બેંક લિ.



શુભેચ્છા સંદેશ

શ્રી કાનજીભાઈ ભાલાળા

ચેરમેનશ્રી: બોર્ડ ઓફ મેનેજમેન્ટ, દી વરાછા કો-ઓ.બેંક લિ.

સ્નેહીશ્રી,

શ્રી નિરંજનભાઈ માનાજી મિસ્ત્રી

પ્રમુખશ્રી: બારડોલી જનતા કો-ઓપ.ક્રેડિટ લિ. બારડોલી



બાજરો અને જુવારનો રોટલો એ કચ્છ-સૌરાષ્ટ્રની ઓળખ છે.

થોડા દિવસ પહેલાં સુપરસ્ટાર અમિતાભ બચ્ચને અઠવાડિયામાં ત્રણ વાર બાજરાના રોટલા ખાવાનો સંકલ્પ કર્યો. ત્યારે સમાચાર જાણી સૌરાષ્ટ્રના ગામડાના પાદરમાં ઓટલે બેઠેલા દાદા પ્રતિભાવ આપતા મૂંઝેલા હાથ ફેરવતા બોલ્યા “ એલા... આપણે તો સાત પેઢીથી બાજરો ખાઈએ છીએ તો ક્યારેય પેપરમાં ન આવ્યું?” વાત સાચી છે બાજરો અને જુવાર તથા મકાઈના રોટલા એ કચ્છ સૌરાષ્ટ્રની ઓળખ છે. કાઠીયાવાડી ભાષામાં બાજરાનો રોટલો અને રીંગણનું શાક કે રીંગણનો ઓળો લોકો મિષ્ટાન કરતા પણ વધુ મોજથી જમે છે. પણ આ વાત એટલા માટે બહાર આવી કારણ કે યુનોએ વર્ષ ૨૦૨૩ને આંતરરાષ્ટ્રીય મિલેટ વર્ષ ઉજવવા નક્કી કરેલ છે. મિલેટ એટલે જાડુ ધાન (બરછટ અનાજ) આ જાડા ધાનમાં બાજરો, જુવાર, રાગી અને નાગલી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પરંતુ તેમાં બાજરો કે બાજરી તે જાડા ધાનમાં મુખ્ય છે. આરોગ્યને લાભ કર્તા પણ છે અને ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ પણ છે. એટલે બાજરો જુવાર જેવા બરછટ ધાન તરફ લોકો આગળ આવે અને અને જાગૃત આવે તેવા હેતુથી આ ૨૦૨૩ ના વર્ષને આંતરરાષ્ટ્રીય મિલેટ વર્ષ ઉજવવા નક્કી કરેલ છે.

૨૦૨૩નું વર્ષ ભારત માટે ખૂબ મહત્વનું છે. કારણકે G-20 દેશોની આગેવાની ભારત પાસે છે અને ભારતના કહેવાથી જ ફૂડ અને એગ્રી ઓર્ગેનાઈઝેશન (FAO) ના પ્રસ્તાવથી મિલેટ વર્ષ ઘોષિત કરાયું છે. ત્યારે વિશ્વભરમાં બાજરા વગેરેનું મહત્વ સમજાશે અને લોકો બાજરો જુવાર ખાતા થશે જે આરોગ્ય માટે શ્રેષ્ઠ છે. ઉપરાંત આવું જાડુ ધાન પકવતા લોકોને તેનો સારો ભાવ મળશે, ઉત્પાદન વધશે. જે ખાસ ભારતના અર્થતંત્રને પણ ફાયદો થશે.

હરિયાણી ક્રાંતિ પહેલા ગામડાના લોકો પાસે ઘઉં-ચોખા ઉપલબ્ધ ન હતા. ખાસ કરી સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છના લોકો જુવાર અને બાજરો જ ખાવામાં ઉપયોગ કરતા હતા. દુષ્કાળના સમયે કામ આવે તે માટે જમીનમાં ખાડો ખોદી જુવાર કે બાજરો દાટવામાં (કોઠાર) આવતા અને દુષ્કાળના સમયે કંઈ અનાજ ન પાકે ત્યારે લોકો આ બાજરો અને જુવાર કે મકાઈ કાઠીને ખાતા હતા. સાત દાયકા પહેલા જાતે ઘંટીમાં બાજરો દળી લોકો રોટલા બનાવી ખાતા હતા. શાક ન બને ત્યારે બાજરાનો રોટલો અને ડુંગળીનો દડો અને છાશ. બપોરે ખેતરને શેઠે ખેડૂત અને મજુરો સાથે બેસી બપોરા કરતા હતા.

હમણાં સુધી ગામડાઓમાં 50% ઘરે સાંજે કઠી અને બાજરાના રોટલાની વાણું નિયમિત થતી હતી. દરરોજ ખાવા છતાં તે એટલી જ મીઠાશ હતી.તેવી તાકાત બાજરાના રોટલામાં છે.પરંતુ ઘઉં અને ચોખા આવતા બાજરાનો વપરાશ ઘટતો ગયો છે.પરંતુ તમામ પ્રકારની શક્તિ અને પાચનમાં શ્રેષ્ઠ એવા બાજરાનો ખોરાક જ શ્રેષ્ઠ છે તેવી વાતો અને મહત્વની જાણકારી લોકો સુધી પહોંચાડવા માટેની આ તક છે.

બાજરા અને જુવારનું સૌથી વધુ ઉત્પાદન ભારતમાં થાય છે અને વધુ ખાનારાની સંખ્યા પણ ભારતમાં થાય છે.ગુજરાત,હરિયાણા અને રાજસ્થાન વગેરે રાજ્યોમાં આજે પણ જુવાર-બાજરી સારા પ્રમાણમાં ખવાય છે.જો કે સમગ્ર ભારતમાં ખાસ કરી ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં સ્થાનિક ઉત્પાદન થતા જાડા ધાન્યો વધુ ઉપયોગ થાય છે.રાજસ્થાનમાં મકાઈનો ઉપયોગ થાય છે.તો કચ્છ-સૌરાષ્ટ્રમાં બાજરો....વળી દક્ષિણ ગુજરાતના ગામડાઓમાં ‘નાગલી’ લોકો નો રોજિંદો ખોરાક છે.



દી વરાછા કો-ઓ.બેંક લિ.



શુભેચ્છા સંદેશ

શિયાળો આવે એટલે શાક માર્કેટમાં ઓળાના રીંગણા દેખાય એટલે બાજરાનો રોટલો સાંભરે....ભરેલા રીંગણા, રીંગણાનો ઓળો કે રીંગણાનું સરસ શાક હોય સાથે માખણ નાખેલો ગરમ ગરમ બાજરાનો રોટલો સાથે દહીં, લીલી ડુંગળી, ગોળ અને ભરેલા મરચા ઉપર લોકો તૂટી પડે તો સમજવું કે તે કાઠિયાવાડી હશે. એટલું પ્રિય ખાણું છે. એનો સ્વાદ શબ્દોમાં વર્ણવી શકાય તેમ નથી. બાજરાના રોટલા બનતા હોય તો શ્રીજ ઘરે સોડમ આવે છે....તાવડી જેટલો મોટો રોટલો હોય અને રોટલો બનાવનારની આંગણી કે વેટલા ની છાપ રોટલા ઉપર પડેલી છે. કઈ મહિલાએ રોટલો બનાવ્યો છે. તેની ઓળખ પણ થઈ શકતી હોય છે. બાજરાનો રોટલો ઘડવો(બનાવવો) તે કળા છે. અત્યારે બધી બહેનોને બાજરાનો રોટલો બનાવતા આવડતું નથી. ગામડામાં પણ બાજરાનો રોટલો ઘણી બહેનો બનાવી શકતી નથી. ત્યારે શહેરમાં બાજરાનો રોટલો બનાવનાર બહેનો શોધવી પડે છે. ગામડામાં મોટી થયેલી અને ૪૦ કે ૫૦ વર્ષની ઉંમરની બહેનો જે હાલ શહેરોમાં રહે છે. તે તમામ બહેનો આજે પણ સોડમ ભરેલા બાજરાના રોટલા ઘડી શકે છે. ખાસ કરી સુરત રહેતા સૌરાષ્ટ્રવાસીઓ આજે પણ બાજરા-જુવારના નિયમિત ખાય છે. દરરોજ વાળુમાં બાજરાના રોટલા અને દૂધનો ઉપયોગ કરનારા પરિવારો ઘણા છે. સાંજે ઘડેલો રોટલો સવારે દહીંમાં ચોળી (ચૂરમૂ બનાવી) ખાવાની મજા જ કંઈક ઓર છે!! બાજરા અને જુવાર એ બરછટ ધાન છે એટલે લોટને બરાબર મસળવો પડે....પછી તે લોટને હાથમાં લઈ બે હાથે ટીપવો પડે અને સાથે તે એક સરખો ગોળ-તાવડીના આકાર જેટલો કરવો પડે ત્યારે ઘબ દઈ તાવડીમાં મૂકે ત્યારે બહાર બેઠેલા ને પણ બબર પડે કે રોડલે તાવડીમાં ગયો છે. આવી તો ઘણી વાતો હવે ઇતિહાસ બની ગઈ છે. પરંતુ આવા જાડા અનાજ એ આરોગ્ય માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. તેનું મહત્ત્વ લોકો સુધી પહોંચાડવાનો હવે સમય છે.

માત્ર, કાઠિયાવાડી ઠાળા ઉપર જ બાજરાનો રોટલો મળે તેવું હવે નથી. ફાર્મસ્ટાર હોટલોએ તેમના મેનુ લિસ્ટમાં બાજરાની વાનગીઓ ઉમેરવી પડે તેમ છે. દરેક મોટા શહેરોમાં હવે બાજરીની ખીચડી અને ઉત્તમ રેસ્ટોરાના મેનુમાં આવી ગયા છે. બાજરી, જવ, રાગી અને જુવાર જેવા બરછટ અનાજને આંતરરાષ્ટ્રિય સ્તરે લોકપ્રિય બનાવવા માટે ભારત સરકારે પણ વિશેષ યોજનાઓ ઘડી છે. એટલું જ નહીં દેશની દરેક યુનિવર્સિટીને પણ આ દિશામાં જાગૃતિ લાવવા નિર્દેશ અપાયા છે. સંસદની કેન્ઝીનમાં પણ બરછટ ધાન્યની વાનગીઓ પીરસવામાં આવશે. નેશનલ હાઈવે ની ઘણી હોટલોમાં બાજરાનું ચુરમૂ કે લાડુનો ટેસ્ટ કરવા જેવો છે. રાગી વોલનટ લાડુ, શાહી બાજરાની ટીકી, રાગી ઢોસા, રાગી મટરકા શોરણા જેવી વાનગીઓ પણ આ.ઈ.ટી.સી.ની ખાસ કેન્ઝીનમાં ડેવલપ કરવામાં આવી છે.

કચ્છ-સૌરાષ્ટ્રની સંસ્કૃતિ કૃષિ પ્રધાન હોવાના કારણે દૂધ, દહીં, છાશ, ઘી, માખણ, જુવાર અને બાજરાનો મહિમા વિશેષ જોવા મળે છે. સૌરાષ્ટ્રની ઘરા ઉપર પાકતા બાજરીની મુખ્ય બે જાત છે. મોટા દાણાવાળો (દેશી) બાજરો અને ઝીણા દાણાવાળી (હાઈબ્રીડ) બાજરી. સૌરાષ્ટ્રમાં ખારાપાટ વિસ્તારનો બાજરો સૌથી વધુ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. પંચાળ, ઘેડ, બાબાપુરી, રાજુલા પંથક, મંગલપુર અને ઉના વિસ્તારનો બાજરો આજે પણ વખણાય છે. આખા વિશ્વમાં ૧૩૦ થી વધુ દેશોમાં બાજરી-જુવારનો પાક લેવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં પણ ૭૦ લાખ હેક્ટર જમીનમાં બાજરીનું વાવેતર થાય છે. જે વિવિધ જાતની બાજરી ઉગાડવામાં આવે છે. નવ થી દસ પ્રકારની બાજરીનું ઉત્પાદન આવે છે. ભારતના કૃષિ નિષ્ણાંતોને ૩૦૦થી વધુ સુધારેલી જાતો વિકસાવી છે.

બાજરીને આયુર્વેદમાં 'વજ્રવ' કહે છે. બાફેલી બાજરી, બાજરાના રોટલા કે કાચી બાજરીમાં ભરપુર શક્તિ છે. આયુર્વેદ જાણકારો અને તબીબો પણ ડાયાબિટીસના દર્દીઓને ઘઉં-ભાતને બદલે બાજરો ખાવાની સલાહ આપે છે. પાચનતંત્રને સાચું રાખવવામાં અને બળવર્ધક માટે બાજરો વધુ યોગ્ય છે. તે વાતની સાબિતી ની જરૂર નથી. બાજરીમાંથી હળદર મરી અને નિમક નાખેલા ઘીમાં ઘીમા નાખે પકાવેલા ટેબર(સરમીયા) સાથે દૂધ કે છાશ લેવાથી ખૂબ સાચું પોષણ મળે છે.

આપનો સહકારી

શ્રી કાનજીભાઈ ભાલાળા

ચેરમેન

બોર્ડ ઓફ મેનેજમેન્ટ, દી વરાછા કો-ઓ.બેંક લિ.



ધી સુરત ડિસ્ટ્રિક્ટ કો. ઓ. બેંક લી.



શુભેચ્છા સંદેશ

નરેશભાઈ પટેલ

ચેરમેનશ્રી: ધી સુરત ડિસ્ટ્રિક્ટ કો. ઓ. બેંક લી.



સ્નેહી શ્રી,

નિરંજન માનાજી મિસ્ત્રી

આપણી ભારતીય ઋષિ પરંપરામાં આરોગ્યપદ ખોરાકનો મહિમા છે. ખોરાકને પણ ધર્મ અને સંસ્કૃતિ સાથે જોડીને ખોરાકની મહત્તા વધારવામાં આવી છે. વર્ષો પહેલા આપણી યાજ્ઞીમા અનાજની વૈવિધ્ય સભર વાનગીઓ પીરસાતી, દરેક ઋતુ મુજબ ઉજવાતા તહેવારની એક ચોક્કસ વાનગી સાથે જોડી માનવના સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્યનો પ્યાલ રાખવામાં આવતો હતો. ઉત્તરાણમાં તલની વાનગી, શીતળા સાતમના તહેવારે દહીં અને બાજરીને ખાંડીને બનાવવામાં આવતો ઠૂંબરો તો શરદ પૂર્ણિમાએ દૂધ પૌઆ. તેની પાછળનો હેતુ આરોગ્ય સાથે જોડાયેલો હતો.

પરંતુ, બરછટ અનાજ અને લો કેલેરી તૃણ અનાજનો આછો ઉપયોગ તેમજ અનાજના ભૌતિક અને કહેવાતા સુધારાએ લોકોની ફાસ્ટફૂડ પ્રત્યેની રુચી અને પશ્ચિમના લોકોની રહેણી કહેણીનું આંધળું અનુકરણ થતા આપણા પરંપરાગત ખોરાક અને પરિણામે પોષણ અને તંદુરસ્તીને બદલે અનેક રોગોને આમંત્રણ આપ્યું છે. સ્થૂળતા / હૃદયરોગ અને ડાયાબીટીસ જેવા રોગો પડકારરૂપ બન્યા છે. શારિરીક શ્રમને બદલે ઊંઠાડુ જીવન શૈલીથી લોકોના સ્વાસ્થ્યમાં ઘટાડો થયો છે.

પ્રાચીન કાળમાં અનાજમાં બાજરી, જુવાર, મકાઈ, નાગલી, બંટી વગેરેનો ભરપુર ઉપયોગ થયો હતો. બંટીમાંથી બનતી ઈંસ નાસ્તામાં તો બપોરે બાજરીના રોટલા, આમ પરંપરાગત જાડાં અનાજનો ઉપયોગ આપણા ભોજનમાં થતો. પરિણામ સ્વરૂપ આવા અનાજનું વાવેતર વિસ્તાર અને ઉત્પાદન પણ વધારે હતું. આજના બદલાતા યુગમાં ઘઉં અને ચોખાનો ઉપયોગ વધતો ગયો એમાંય છેલ્લા દસકાઓમાં તો મેંદા માંથી બનતી વાનગીઓ, ફાસ્ટફૂડ ખાવાની ટેવો શહેરી વિસ્તારોમાં ખૂબ વધી રહી છે. પરિણામે લોકોમાં આરોગ્યના ઘણા પ્રશ્નો ઉભા થાય છે. નાની ઉંમરમાં જ અતિશય મેદસ્વિતા નો ભોગ બનેલા બાળકો આપણને જોવા મળે છે. મેંદા યુક્ત ખોરાકનું પ્રમાણ વધતા કોલેસ્ટ્રોલ અને હૃદય રોગ બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબીટીસ જેવા રોગોનું પ્રમાણ વધ્યું છે.

જ્યારે જાડા ધાન્ય એટલે કે બરછટ અનાજ જે પોષક તત્વોથી ભરપૂર છે ઘણાંપરા અનાજમાં ફાઈબર, કેલ્શિયમ પ્રોટિન અને અન્ય જરૂરી તત્વો અને વિટામીનોથી ભરપૂર હોવા છતા તેની અવગણના થવા પામી છે. વળી આ અનાજનું ઉત્પાદન તમામ પ્રકારની જમીન અને મધ્યમસર વરસાદમાં થઈ શકે છે. આ અનાજમાં રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશકોનો ઉપયોગ કરવો પડતો નથી. એ રીતે પણ વધુ સ્વાસ્થ્ય પ્રદ છે.

લોક કલ્યાણ માટે ભારતે હંમેશા વિશ્વનું માર્ગ દર્શન કર્યું છે. આપણા વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ જગતને પરંપરાગત બરછટ અનાજનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરી સ્વસ્થ જીવન માટેનો સંદેશ આપ્યો છે. તેમણે સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘ ને ૨૦૨૩ની આંતરરાષ્ટ્રીય બરછટ અનાજનો ખોરાક તરીકે બરછટ અનાજ વર્ષ (International year of millets) તરીકે ઉજવવા પ્રસ્તાવ મોકલ્યો. (UN 2023 year of millets) અને સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘે આ પ્રસ્તાવ સ્વીકારી ૨૦૨૩ના વર્ષને આંતરરાષ્ટ્રીય બરછટ અનાજ વર્ષ તરીકે ઉજવવાનું નક્કી કર્યું છે ભારતના કૃષિમંત્રાલયે સાંસદ પરિસરમાં ખાદ્ય ઉત્સવનું આયોજન કરી બરછટ અનાજની વાનગીઓનો સ્વાદ માણી ભારતીઓને જાડાં ધાન્યનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરી આરોગ્ય પ્રદ જીવન માટેનો સંદેશ આપ્યો છે તો આવો આપણે સૌ ફરીથી બરછટ અનાજના ઉપયોગથી સ્વસ્થ ભારતનું નિર્માણ કરીએ.



ધી સુરત ડિસ્ટ્રિક્ટ કો. ઓ. બેંક લી.



શુભેચ્છા સંદેશ

G-20 Samit નો મુખ્ય હેતુ વિવિધ દેશોના નાગરિકો વચ્ચે જોડાણ વધે અને Civic Engagement દ્વારા સસહભાગીદારી સુનિશ્ચિત થાય તેવો હોય આપણો દેશ જ્યારે આ ઝળે ઇવેન્ટસની અજમાની કરી રહ્યો હોય ત્યારે આપણે સૌને તેનું ગૌરવ થવું જોઈએ. ઇન્ટરનેશનલ ચર ઓફ મિલેટ્સના માધ્યમથી ભારતીય અન્ન અને આપણી પરંપરાગત ખાવાની પ્રણાલી આધુનિક યુગમાં પણ કેટલીક પ્રસ્તુત હતી તે હવે વિશ્વ પણ જાણે અને ભારતીય પરંપરાનું વહન કરતી થાય તેવી અભ્યર્થના સાથે સૌના સ્વાસ્થ્યની કામના.

આપનો સહકારી

નરેશભાઈ પટેલ

ચેરમેન

ધી સુરત ડિસ્ટ્રિક્ટ કો. ઓ. બેંક લી.



सत्यमेव जयते



શુભેચ્છા સંદેશ

દુવિન એમ પટેલ

જિલ્લા રજિસ્ટ્રાર: સહકારી મંડળીઓ, સુરત



પ્રતિ શ્રી,

પ્રમુખ/સભાસદો/મંત્રીશ્રી,

બારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ. તા.બારડોલી જી.સુરત

આપણા દેશના વડાપ્રધાનશ્રી માન. નરેન્દ્રભાઈ મોદી સાહેબના સુચનથી સંયુક્ત રાષ્ટ્ર દ્વારા સને ૨૦૨૩ વર્ષને “International Year Of Millets” તરીકે જાહેર કર્યું છે. તેમજ વિશ્વના G-20 શક્તિશાળી દેશોના સંગઠન એવા -૨૦ સમુહની પ્રેસીડેન્સી ભારત દેશને મળી છે. જે આપણા સૌ માટે ગર્વ સમાન છે. આમ આ બંન્ને વૈશ્વિક ઈવેન્ટ્સની સિવિક એન્ગેજમેન્ટ વધે અને તેમાં સહકારી પ્રવૃત્તિની પણ સહભાગીદારીતા વધે તેના ભાગ રૂપે બારડોલી જનતા કો ઓપરેટીવ ક્રેડિટ સોસાયટી લી. બારડોલી દ્વારા પરંપરાગત બરછટ અનાજનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ વધે અને માણસનું જીવન સ્વસ્થ બને લોકોની સુખાકારી વધે, તેવા આશયથી સને ૨૦૨૩ના વર્ષને “International Year of Millets” તરીકે ઉજવણીમાં સહભાગી થવાના કાર્યક્રમ તા. ૨૨/૦૪/૨૦૨૩ના કેદારેશ્વર મંદિર ખાતે યોજવામાં આવેલ છે.

આમ, માણસ નિરોગી બની રહે, તેવા વિશ્વ માનવ કલ્યાણના ભાગરૂપે યોજવામાં આવેલ આ કાર્યક્રમ થકી આપણા ભારત દેશની પ્રાચીન ભાવના “વસુધૈવ કુટુંબકમ” સાર્થક થઈ રહી છે. આમ આપની સંસ્થા દ્વારા તા. ૨૨/૪/૨૦૨૩ના રોજ તેમને આ આયોજનને સફળ બનાવવા બદલ તેમજ સહકારી પ્રવૃત્તિ દ્વારા દેશને સમૃદ્ધ બનાવવા માટે આપની સંસ્થા મહત્વનો ભાગ ભજવે તેવી અંતઃકરણથી શુભેચ્છાઓ....

“વિના સહકાર નહિ ઉદાર”

દુવિન એમ પટેલ

જિલ્લા રજિસ્ટ્રાર:
સહકારી મંડળીઓ, સુરત



“વિના સહકાર નહીં ઉદ્યાર”



શુભેચ્છા સંદેશ

શ્રી જયકૃષણ જે. શાહ

નિવૃત્ત સંયુક્ત રજીસ્ટ્રાર, સહકારી મંડળીઓ



સ્નેહી શ્રી,

નિવૃત્ત માનાજી મિસ્ત્રી

GROUP OF 20 નું ફોરમ દુનિયાના ૧૯ દેશો, યુરોપિયન યુનિયન અને નવ આંમંત્રિત દેશોનું બનેલું છે. આ ફોરમ દુનિયામાં આર્થિક સહકાર માટેનું પ્રીમિયમ ફોરમ છે. આપણા દેશને પહેલી ડિસેમ્બર થી ૩૦ નવેમ્બર ૨૦૨૩ સુધી આ ફોરમનું અધ્યક્ષપદ પ્રાપ્ત થયું છે. આ ફોરમની સ્થાપના ૧૯૯૯માં કરવામાં આવી હતી તેમાં ટ્રેડ, સસ્ટેનેબલ ડેવલપમેન્ટ, હેલ્થ, એગ્રીકલ્ચર, એર્નજી, પર્યાવરણ, કયામેટ રેન્જ અને એન્ટી ક્રપ્શન જેવી જુદી જુદી બાબતોનો સમાવેશ છે.

આ ફોરમ સાથે જે દેશો સંકળાયેલા છે તે વિશ્વનો ૮૫ % જીડીપી, ૭૫ % વ્યવસાય અને ૨/૩ વસ્તીનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. આ ફોરમના ૨૦૨૨નું અધ્યક્ષપદ ઈડોનેશિયાને હતું અને ૨૦૨૪ નું અધ્યક્ષપદ ધ્રાવિલને પ્રાપ્ત થનાર છે.

આપણા રાજ્યમાં ગાંધીનગર, સુરત અને કર્ણાટક રણમાં આ ફોરમ અંતર્ગત કાર્યક્રમો થયા છે અને બીજા કાર્યક્રમો થનાર છે. આ ફોરમના ચીફ કોર્ડિનેટ તરીકે શ્રી હર્ષવર્ધન શીંગલા ફરજ બજાવી રહ્યા છે. બધા દેશો સાથેના વડાઓની સમિતિ ૯ અને ૧૦ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૩ ના રોજ દિલ્હી ખાતે યોજનાર છે. જેમાં આપણા વડાપ્રધાન અધ્યક્ષપદ સંભાળશે. આપણે જાણીએ છે એ પ્રમાણે ૨૦૨૩ નું વર્ષ “આંતરરાષ્ટ્રીય મિલેટ વર” તરીકે પણ ઉજવાઈ રહ્યું છે. યુનાઈટેડ નેશન્સનો ૨૦૩૦નો એજન્ડા એવો છે કે, વિશ્વમાં કોઈ ભૂખનું ના રહે, દરેકનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે, વિશ્વનો ઈકોનોમિક ગ્રોથ થાય, વિશ્વના લોકો સારું જીવન જીવી શકે.

આ ધાન્યમાં જુવાર, રાગી, બાજરી, સામો, ચેણો, નાગલી, બાવટો, ગજરો, ફુરી, કોદારી, કંગ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આપણને એવું થાય કે વિશ્વમાં શા માટે મિલેટ એટલે કે આપણી તળપટી ભાષામાં જેને જાડા ધાન્ય કહીએ છીએ એને આટલું મહત્ત્વ કેમ આપવામાં આવી રહ્યું છે. થોડાક કારણો બેઠાં છે તો આ ધાન્ય પર્યાવરણ માટે ખૂબ ખૂબ ઉપયોગી છે, તે ગમે તે જમીન પર ઊગી શકે છે, જંતુનાશક દવાઓની જરૂર પડતી નથી, કોઈ જીવાત કે જંતુ નાશ કરી શકતું નથી, જાળવણી ખર્ચ ખૂબ ઓછો આવે છે, જમીનની ગુણવત્તાને વિપરીત અસર નથી થતી, શરીર માટે તો ખૂબ સારું જ છે કારણ કે તે ગુટન ફ્રી છે અને ડાયાબિટીસ અને કોલેસ્ટ્રોલમાં રાહત આપે છે. આ ઉપરાંત આ ધાન્ય ઉગાડવા માટે કોઈ સાધનની પણ જરૂર પડતી નથી.

આપણને એવું થાય કે આ બાબત હમણાંની છે પણ એવું નથી આપણા પૌરાણિક ગ્રંથો જેવા કે યજુર્વેદ, કૌટિલ્યનું અર્થશાસ્ત્ર, અભિજ્ઞાનશાકુંતલ જેવા ગ્રંથોમાં તેનો ઉલ્લેખ જેવા મળે છે. મિલેટ માટે નાફેડ અને એગ્રીકલ્ચર અને ફાર્માસિ વેલ્ફેર ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા એમ.ઓ.યુ કરવામાં આવેલા છે ખાસ કરીને વેલ્યુ એડિસન, સ્ટાર્ટ અપ માર્કેટીંગ, મિલેટ બેઝ પ્રોડક્ટ, તે માટેના વેન્ડિંગ મશીન વગેરેને આ એમઓયુ દ્વારા આવરી લેવામાં આવ્યા છે અને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.

ભારત સરકાર દ્વારા જુદા જુદા કાર્યક્રમો કરવામાં આવ્યા છે અને કરવામાં આવી રહ્યા છે. જેમાં મેગા ફુડ ઈવેન્ટની સ્પર્ધામાં ટેગલાઈન અને લોગો કોમ્પિટિશન, ન્યુટ્રી સિસ્ટિવલ્સ દ્વારા ન્યુટ્રીશન, મિલેટ રેસીપી કોન્ટેસ્ટ, કિવઝ અને તેની ડાયેટ ને લગતા સ્લોગન, જે મિલેટ એમ્બેસેડર્સ છે એમના વિડિયોઝ અન્નદેવો ભવની સ્ટોરી- ડોક્યુમેન્ટરી, સ્ટાર્ટ અપ, સ્ટેન્ડિ અને મિલેટને લગતા સોંગ નો સમાવેશ થાય છે.



“વિના સહકાર નહીં ઉધ્ધાર”



શુભેચ્છા સંદેશ

આપણને એવું થાય કે સહકારી સંસ્થા અથવા તો શરાફી સહકારી મંડળી આ બાબતે શું કરી શકે.તો થોડીક બાબતો આપણે વિચારીએ,

મિલેટ વિશે સૌ પ્રથમ તો દરેક સહકારી મંડળીએ પોતાના સભાસદોમાં પ્રચાર પ્રસાર કરવો જોઈએ અને કંઈ નહીં તો અઠવાડિયાનો એક દિવસ એવો પસંદ કરવો જોઈએ કે જે દિવસે આ ધાન્યમાંથી બનાવેલી વસ્તુ જ આપણે ઉપયોગ કરીએ.આ ઉપરાંત શરાફી મંડળીઓ વકતૃત્વ સ્પર્ધા,નિબંધ સ્પર્ધા,ચિત્ર સ્પર્ધા નું આયોજન કરી શકે.મંડળીમાં જુદી જુદી મીટીંગોનું આયોજન કરવામાં આવે છે તેમાં પણ બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટર્સ એટલે કે વ્યવસ્થાપક કમિટી અને વાર્ષિક સાધારણ સભા તો દરેક મંડળીમાં ચોખ્ખી હોય છે તો તે દરમિયાન ફક્ત મીલેટમાં થી બનેલી વસ્તુઓ જ કમિટી સભ્યોને અને સભાસદોને પીરસીએ.

ભારતના યશસ્વી વડાપ્રધાન માનનીય શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના નેતૃત્વમાં જયારે આપણા પરંપરાગત મીલેટનો ઉપયોગ કરીને તેનો પ્રચાર પ્રસાર કરવાનો છે ત્યારે,બારડોલી જનતા કોઓપરેટીવ ક્રેડિટ સોસાયટી દ્વારા આ સેવાયજ્ઞમાં સહભાગી થવા માટે તારીખ ૨૨ એપ્રિલના રોજ જે આયોજન કરેલ છે તેમાં મીલેટ વિશે જાણકારી પણ આપવામાં આવનાર છે.આ સંસ્થા કે લોકોપયોગી સેવાઓમાં હંમેશા મોખરાનું સ્થાન ધરાવે છે તે સભાસદોની જાણકારી માટે મીલેટ વિશેષાંક પ્રસિદ્ધ કરનાર છે તેને સભાસદો ચોકકસ પણે સ્વીકારશે અને ઉપયોગ કરશે એવી પણ અપેક્ષા રાખું છું.

રાજ્યની દરેક સહકારી મંડળી જે આ દિશામાં ખુબ સારુ અને ઉપયોગી કામ કરશે તો આંતરરાષ્ટ્રીય મિલેટીયરને સફળતા મળશે અને દેશના નાગરિક તરીકે અને સહકારી પ્રતિનિધિ તરીકે આપણે સહભાગી બન્યાની આપણને અનુભૂતિ થશે.

ચાલો આપણે સૌ બારડોલી જનતા કો ઓપરેટીવ ક્રેડિટ સોસાયટી લિ. દ્વારા જે સેવા ચણ શરુ કર્યો છે તેમાં સહભાગી થઈએ અને તેને સંપૂર્ણ સફળતા મળે તેવો સહકાર આપીએ, આભાર.

આપનો સહકારી

શ્રી જયકૃષ્ણ જે. શાહ

નિવૃત્ત સંચુકત રજીસ્ટ્રાર,
સહકારી મંડળીઓ



સુરત જીલ્લા કો-ઓપ.
ક્રેડિટ સોસાયટીઝ ફેડરેશન લી.



શુભેચ્છા સંદેશ

જીવરાજભાઈ ગોઘાણી

ચેરમેનશ્રી: સુરત જીલ્લા કો-ઓપ. ક્રેડિટ સોસાયટીઝ ફેડરેશન લી.



પ્રતિશ્રી,

ચેરમેનશ્રી, બારડોલી જનતા કો-ઓપરેટીવ ક્રેડિટ સોસાયટી લિમિટેડ સુરત.

મિલેટ એટલે જાડુ ધાન (બરછટ અનાજ). આ જાડા ધાનમાં બાજરો, જુવાર, રાગી અને નાગલી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પરંતુ તેમા બાજરો કે બાજરી જાડા ધાનમાં મુખ્ય છે. આરોગ્યને લાભ કર્તા પણ છે અને ખાવામાં પણ સ્વાદિષ્ટ છે. એટલે બાજરો જુવાર જેવા બરછટ ધાન તરફ લોકો આગળ આવે અને જાગૃતિ આવે એવા હોતુથી આ ૨૦૨૩ના વર્ષને આંતરરાષ્ટ્રીય મિલેટ વર્ષ ઘોષિત કરેલ છે. ૨૦૨૩નું વર્ષ ભારત માટે ખૂબ મહત્વનું છે. કારણ કે જી-૨૦ દેશોની આગેવાની ભારત પાસે છે અને ભારતના કહેવાથી જ ફૂડ અને એગ્રી ઓર્ગેનાઈઝેશન (FAO) ના પ્રસ્તાવથી મિલેટ વર્ષ ઘોષિત કરાયું છે ત્યારે વિશ્વભરમાં બાજરા વગેરેનું મહત્વ સમજાવે અને લોકો બાજરો જુવાર ખાતા થશે જે આયોગ્ય માટે શ્રેષ્ઠ છે.

ભારતના યશસ્વી વડાપ્રધાન માનનીય શ્રી નરેન્દ્ર ભાઈ મોદીએ જગતને પરંપરગત અનાજનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરી સ્વસ્થ જીવન જીવવાનો સંદેશ આપ્યો છે. તેમજ ભારત સરકારે આંતરરાષ્ટ્રીય બરછટ અનાજ વર્ષ-૨૦૨૩ માટેના પ્રસ્તાવને પ્રયોજીત કર્યો છે. જેને ૭૨ દેશો દ્વારા સ્વીકારવામાં આવ્યો છે અને UNOએ વર્ષ ૨૦૨૩ને **INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS - 2023** તરીકે જાહેર કર્યું છે જેની ઉજવણીમાં આપની મંડળી બારડોલી જનતા કો-ઓપરેટીવ ક્રેડિટ સોસાયટી લિમિટેડ દ્વારા ભારતના યશસ્વી વડાપ્રધાનશ્રી ઉપાડેલ આ સેવા યજ્ઞમાં સહભાગી થવાના છો અને આપની સંસ્થાના ૭૫૦૦ સભાસદોને મિલેટસ કિટનું વિનામૂલ્યે વિતરણ કરવાનું જે આયોજન કરવામાં આવ્યું છે તે ખરેખર પશંસનીય પાત્ર છે જેનાથી હું હર્ષની લાગણી અનુભવી રહ્યો છું તેમજ આપની સંસ્થાના તમામ સહકારી આગેવાનો અને આયોજકોને માર હાર્દિક અભિનંદન પાઠવું છું.

આપનો સહકારી

જીવરાજભાઈ ગોઘાણી

ચેરમેનશ્રી
સુરત જીલ્લા કો-ઓપ.
ક્રેડિટ સોસાયટીઝ ફેડરેશન લી.



શુભેચ્છા સંદેશ

Dr. Raxa S. Bhatt (B.A.M.S.)

- NUTRITION AND DIETETICS IN AYURVED (NIA, JAIPUR)
- TRAINING ON AYURVEDIC METHOD OF COOKING (NIA, JAIPUR)
- PRIMARY HEALTH THROUGH KITCHEN SPICES AND LOCAL PLANTS (NIA, JAIPUR)
- AUTHOR OF THE BOOK (વાનગીઓ, વેદિક, દ્રષ્ટિકોણ અને આયુર્વેદ એક સંપૂર્ણ જીવનશૈલી)



આયુર્વેદ નાં પ્રસિદ્ધ ગ્રંથ ચરકસંહિતામાં ખોરાકનું મહત્વ દર્શાવતો ખૂબજ સુંદર શ્લોક લખવામાં આવ્યો છે.

પ્રાણાઃ પ્રાણમૃતામન્નમન્ન લોકોઽભિઘાવત્તિ ।

વર્ણપ્રસાદઃ સૌસ્વર્યે જીવિતં પ્રતિમા સુખમ્ । ।

તુષ્ટિઃ પુષ્ટિર્બલં મેઘા સર્વમન્ને પ્રતિષ્ઠિતમ્ ।

(ચરક સંહિતા સુ.સ્થા.અ.૨૭/૩૪૭/૪૮)

અર્થાત્ અન્ન-ખોરાકમાં સૌના પ્રાણ, વર્ણની પ્રસન્નતા, ઉત્તમ સ્વચ્છ, દીઘાર્જુ, પ્રતિભા, સુખ, આરોગ્ય, સંતોષ, બળ, મેઘા (સમૃદ્ધિ બુદ્ધિ) એ બધુજ પ્રતિષ્ઠિત છે.

જેવું અન્ન તેવું મન. આયુર્વેદમાં શરીરની સાથે મન, આત્મા અને ઈન્દ્રિયના સંયોજનનું પણ એટલું જ મહત્વ બતાવવામાં આવ્યું છે.

સ્વસ્થ્યસ્ય સ્વાસ્થ્ય રક્ષણમ્ ।

આતુરસ્ય વિકાર પ્રશમનં ચ । ।

એટલે કે સ્વસ્થ વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવું એ આયુર્વેદનું પહેલું પ્રયોજન છે. બરછટ ધાન્ય એટલે કે મિલેટ્સની અંદર નાગલી, બાજરી, જુવાર, કોદરી, કોદરો, સામો, કાંગ, રાજગરો, બંટી, કુકુ જેવા નાના દાણાનાં ધાન્યોનો સમાવેશ થાય છે. આ ધાન્યો ખૂબ જ પૌષ્ટિક, દૈનિક જરૂરિયાત માટે જરૂરી એવા માઈક્રોન્યુટ્રિઅન્ટ્સથી ભરપુર અને લો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ વાળા હોય છે. જે જલ્દીથી પચી જાય છે અને સુગરને ધીરે ધીરે છોડે છે જેથી ડાયાબિટીસમાં ખુબ ઉપયોગી છે અને વ્હડ પ્રેશર, મેદસ્વીપણું, કોલેસ્ટ્રોલ, થાઈરોઈડ જેવી વ્યાધિઓમાં પણ ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

પ્રોટીન, ડાયેટરી ફાઈબર, વિટામિન્સ જેવા કે B, B2, B3, B6, મિનરલ્સ જેવા કે આયર્ન, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ, પોટેશિયમ ભરપૂર માત્રામાં ધરાવે છે. બાળકોના ચોગ્ય વિકાસ માટે આહારમાં એનો ઉપયોગ વધારવો ખુબ જ જરૂરી છે. જેથી તેમને ગ્રોથ, હાડકાંની મજબૂતાઈ તેમજ માનસિક વિકાસ પણ ખુબ સારી રીતે થાય અને ભવિષ્યમાં બિમારીઓ આવવાની શક્યતા ઓછી થઈ જાય છે. એટલે જ મિલેટ્સ આયુર્વેદિક ભોજન પદ્ધતિમાં ખૂબ અગત્યનું સ્થાન ધરાવે છે.

મિલેટ્સની સાથે પ્રકૃતિ પ્રમાણે અન્ય દ્રવ્યો ઉમેરીને બાળકો માટે, વૃદ્ધો માટે, લાઈફ સ્ટાઈલને લીધે થયેલા રોગોને કાબુમાં રાખવા માટે, વાળ, ચામડી, આંખનાં ચોગ્ય રક્ષણ તેમજ દીર્ઘ આયુષ્ય માટે ખૂબ જ ઉત્તમ ખોરાકનું આયોજન કરી શકાય છે.

આધુનિક સિસ્ટમ પ્રમાણે DNA ટેસ્ટીંગમાં 208 એવા PHYNOTYPES મળ્યા છે જે સીધા ભોજન- ખોરાકની સાથે સંબંધ ધરાવે છે એટલે આપણે ચોગ્ય આહાર પદ્ધતિના આયોજનથી આનુવંશિક બિમારીઓને પણ કાબુમાં લઈ શકીએ.

અત્યારના ટ્રેન્ડ પ્રમાણે સ્વાદ, રંગથી ભરપૂર અને સેડી ટુ ઈટ પ્રકારના ભોજન તેમજ મોડર્ન ફૂડથી ટેવાયેલા લોકોને ચોગ્ય માર્ગદર્શન કરી એજ પ્રકારના પણ હાનિકારક દ્રવ્યો વગરના અને પૌષ્ટિક ભોજનનું આયોજન થાય એ પ્રકારની વ્યવસ્થા ઉભી કરવાની ખૂબ જ જરૂર છે.

Dr. Raxa S. Bhatt
(B.A.M.S.)



ભારતોલી જનતા કો-ઓ.કેડિટ સોસાયટી લિ.



સંદેશ



નિરંજન માનાજી મિસ્ત્રી
પ્રમુખ



મનિષભાઈ સી. પટેલ
ઉપપ્રમુખ

સૌને વંદન,

ભારતને તાજેતરમાં ૧ ડિસેમ્બર ૨૦૨૨ થી નવેમ્બર ૨૦૨૩ સુધી G20 નું પ્રમુખ પદ મળ્યું છે. જે આપણા માટે ગૌરવની વાત છે. G20 એ વિશ્વનાં ટોચના ૧૯ દેશ અને યુરોપિયન દેશોનું બનેલું સંગઠન છે. આ G20 નું સંમેલન ભારતમાં વર્ષ દરમિયાન કુલ ૨૪૯ જેટલી બેઠકો સાથે સમગ્ર દેશના વિભિન્ન શહેરો માં યોજાનાર છે. જેમાં ઉપરોક્ત દેશોમાંથી ઘણા પ્રતિનિધિઓ ભારતમાં આવી રહ્યા છે આ પ્રતિનિધીઓને આપણાં દેશની સંસ્કૃતિ, રીતભાત અને આપણા દેશની ઉત્પાદ વિશે માહિતગાર કરવાના છે. G20 નું સંગઠન વિશ્વની ૮૫% ગ્રોસ વર્લ્ડ પ્રોડક્ટ અને વિશ્વના ૮૦% વેપાર ઉપર પ્રભવ્ય ધરાવતા હોવાથી વડાપ્રધાનશ્રીએ વિદેશી પ્રતિનિધીઓ સામે ભારતના ખેડૂતો, ઉત્પાદકો અને છેવટે દેશના લાભાર્થી આપણા ઉત્પાદનું માર્કેટીંગ થાય તેવા પ્રયાસો આદર્યા છે.

ભારતના ચશરવી વડાપ્રધાન મા.શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના નેતૃત્વમાં ભારતને લોક કલ્યાણ માટે હંમેશા વિશ્વનું માર્ગ દર્શન કર્યું છે. વડાપ્રધાનશ્રીએ જગતને પરંપરાગત બરછટ અનાજનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરી સ્વસ્થ જીવન જીવવાનો સંદેશો આપ્યો છે. મિલેટસ એટલે જાડું ધાન (બરછટ અનાજ). આ જાડા ધાનમાં બાજરો, જુવાર, રાગી, નાગલી અને જવ વિગેરેનો સમાવેસ થાય છે. આ મિલેટ આરોગ્ય માટે લાભકર્તા છે અને ખાવામાં પણ સ્વાદિષ્ટ છે. આ મહત્વની માહિતી લોકો સુધી પહોંચડવા માટે મા.વડાપ્રધાનશ્રીની આગેવાનીમાં ભારત સરકારે આંતર રાષ્ટ્રીય બરછટ અનાજ વર્ષ (INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS) માટેનાં પ્રસ્તાવને પ્રાયોજીત કર્યો હતો જેને ૭૨ દેશો દ્વારા સ્વીકારવામાં આવતા રોમ ખાતે સંયુક્ત રાષ્ટ્ર દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૩ ને INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS જાહેર કર્યું છે. આ સાથે વિશ્વએ યોગથી લઈ મિલેટ સુધીની ભારતની પહેલને સ્વીકારી છે. આ જાહેરાત ભારત સરકાર માટે "INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS-2023" ની ઉજવણીમાં મોખરે રહેવા માટે નિમિત્ત બની છે વડાપ્રધાનશ્રીએ પણ "INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS-2023" ને લોકોની ચળવળ બનાવવાની સાથે સાથે ભારતને જાડા ધાન્ય માટે વૈશ્વિક હબ તરીકે સ્થાન આપવાનું વિઝન શેર કર્યું છે. વળી આ વર્ષે G20 નું પ્રતિનિધિત્વ પણ ભારત કરી રહ્યું છે અને મિલેટસનું ઉત્પાદન વધે તેવા પ્રયત્નો કરી ખેડૂતોની આવક વધારવાનું વડાપ્રધાનશ્રીનું સ્વપ્ન પૂર્ણ કરવાનું છે. આ ધાન્યનાં ઉત્પાદન માટે વધુ પાણી કે ખાતરની જરૂર નથી પડતી, જેથી ઉત્પાદનની કોસ્ટ પણ ઓછી આવે છે. વળી આ અનાજ સરકાર ટેકાનાં લઘુત્તમ ટેકાના ભાવે સીધી ખરીદી કરશે. જેથી વેચાણનો પણ પ્રશ્ન રહેતો નથી. આ ચળવળને વેગીલી બનાવવા માટે ભારતોલી જનતા કો-ઓ.કેડિટ સોસાયટી લિ પરિવારનો એક પ્રયાસ છે. આ માટે સંસ્થા તરફથી સભાસદોને આ મિલેટસનાં લોટની કીટ, મિલેટસ વિશે સંપૂર્ણ માહિતી દર્શાવતી પુસ્તિકાનું પણ વિતરણ કરવામાં આવશે. પુસ્તિકામાં મિલેટસમાંથી બનતી વાનગીની રેસીપી પણ દર્શાવામાં આવશે.

તો આવો આપણે સૌ સાથે મળી મા. વડાપ્રધાનશ્રીનાં આ મહા સેવાયક્ષમાં સહયોગી થઈ આંતરરાષ્ટ્રી મિલેટ વર્ષ-૨૦૨૩ની ઉજવણી દ્વારા વધુ સુરક્ષિત, ટકાઉ અને સ્વસ્થ ભવિષ્ય માટે આ જન આંદોલનને વેગ આપી સ્વસ્થ અને આરોગ્યપ્રદ ભારતનું નિર્માણ કરીએ.

જય સહકાર

નિરંજન માનાજી મિસ્ત્રી
પ્રમુખ

ભારતોલી જનતા કો-ઓ.કેડિટ સોસાયટી લિ.

મનિષભાઈ સી. પટેલ
ઉપપ્રમુખ

ભારતોલી જનતા કો-ઓ.કેડિટ સોસાયટી લિ.



ભારતોલી જનતા કો-ઓ.કેડિટ સોસાયટી લિ.



સંદેશ

જગદીશ એચ. પટેલ

માનદમંત્રી: ભારતોલી જનતા કો-ઓ.કેડિટ સોસાયટી લિ.



સહકારી મિત્રો, ખેડુતમિત્રો

ભારતનાં ચશસ્વી વડાપ્રધાન અને “ગુજરાતનાં પનોતા પુત્ર” મા. શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીનાં પ્રચારોથી સંચુકત રાષ્ટ્ર સંઘે વર્ષ ૨૦૨૩ ને “આંતર રાષ્ટ્રીય પોષક અનાજ વર્ષ ૨૦૨૩” જાહેર કર્યું છે. અને આજ વર્ષે ભારતને G20 નું પ્રમુખપદ પણ મળ્યું છે. G20 નું સંમેલન ભારતમાં વર્ષ દરમિયાન ૨૪૯ જેટલી બેઠકો સમગ્ર દેશમાં જુદા જુદા શહેરોમાં યોજનાર છે. જેમાં આ સમુહનાં દેશોમાંથી તેમનાં પ્રતિનિધીઓ ભારત આવી રહ્યા છે. ત્યાર G20 નાં સમુહની અધ્યક્ષતા કરી રહેલાં ભારતે પોતાના મૂળભુત ધાન્યનાં મહત્ત્વને સમજી વિશ્વમાં તેની માંગ વધે તે માટે કોઈ પણ પડકારને અવસરમાં બદલનાર આપણા શ્રેષ્ઠ માર્કેટિંગ મેનેજમેન્ટ ગુરૂ મા. શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ ખેડુતો, ઉત્પાદકો અને દેશનાં હિતમાં, દેશનાં વિકાસાર્થે ભારતમાં ઉત્પાદિત આરોગ્ય માટે શ્રેષ્ઠ ધાન્યો જેવા કે બાજરી, જુવાર, રાગી(નાગલી), જવ, મકાઈ વિગેરે માટે ભારતને વૈશ્વિક હબ તરીકે સ્થાન આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

હું પોતે એક ખેડુત છું. પહેલા આપણા વડવાઓ આવા જાડા ધાન્યનો જ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતા હતા. ત્યારે તેમને નખમાં પણ રોગ ન હતો. આજે લોકોએ ઘઉં અને મેંદામાંથી બનતી ફાસ્ટફુડની વાનગીઓ ખાઈને અનેક રોગોને આમંત્રણ આપ્યું છે. અને પોતાની આર્થિક પરિસ્થિતિ દવાખાને અને હોસ્પિટલોમાં જઈને ખોરવી નાંખી છે. ઘઉં એ આપણા દેશનું મૂળભુત ધાન્ય નથી.

કોરોનાકાળ બાદ આપણી જાણમાં સર્જાયેલ વિકટ પરિસ્થિતિ બનાવે છે કે અત્યારનું ખાનપાન ખાસ કરીને નવી પેઢીનું આ વિશ્વ માટે ચિંતાનો વિષય છે. આપણે આ વર્ષે પણ જોયું છે કે ગમે ત્યારે માવહું આવે, તાપ પડે, ઠંડી પડે તેવા સંજોગોમાં વધુમાં વધુ મિલેટ્સનો ઉપયોગ એ જ આજનાં સમયની તાતી જરૂરિયાત છે.

વળી, બરછટ અનાજનાં ઉત્પાદનની વાત કરીએ તો એક ખેડુત તરીકે હું ટુંકમાં એટલું ચોકકસ કહીશ કે બરછટ અનાજનું ઉત્પાદન આપણી જમીનની ફળદ્રુપતા માટે સારી નિશાની છે. તે દુષ્કાળ પ્રતિરોધક, ઓછા પાણીની જરૂર, જમીનની નબળી સ્થિતિમાં પણ અને અણધાર્યા હવામાનવાળા વિસ્તારોમાં પણ સારો પાક મેળવી શકાય છે, અને ખેડુતો વૈવિધ્યપૂર્ણ પાક લઈ શકે છે. ટુંકમાં ઓછા ખર્ચે વધુ પાક મેળવી શકાય છે.

આમ તો ભારત બરછટ અનાજનો સૌથી મોટો ઉત્પાદક દેશ છે. ભારત વાર્ષિક ૧૫ મિલીયન મેટ્રિક ટન બરછટ અનાજનો બીજો સૌથી મોટો નિકાસકાર દેશ છે. મારા મંતવ્ય મુજબ ઉત્પાદનમાં કોઈ મુશ્કેલી ન હોય, સરકાર આ બરછટ અનાજ લઘુત્તમ ટેકાનાં ભાવે ખરીદવાની બાંહેધરી આપતી હોય, લોકોનાં આરોગ્યમાં સુધારો થતો હોય તો આ બરછટ અનાજનું ઉત્પાદન વધારી, લોકોને આ ધાન્યનાં ઉપયોગ, ફાયદાની જાણકારી આપી આરોગ્યપ્રદ અને સ્વસ્થ સમાજમાં નિર્માણની જે વાત આપણા ચશસ્વી વડાપ્રધાનશ્રીએ કરી તેને ભારતોલી જનતા કો.ઓ કેડિટ સો લિ. નાં માનદમંત્રી તરીકે સંપૂર્ણ સમર્થન કરું છું. અને હા મિત્રો “International Year of Millets 2023” અંતર્ગત ચોજવામાં આવેલ આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનાર તમામ સભાસદો, મારા ખેડુત મિત્રોને જાડા ધાન્યનો ઉપયોગ કરી આરોગ્યને સ્વસ્થ રાખતા આ માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીનાં સેવાયજ્ઞમાં જોડાઈએ અને વિશ્વનાં તમામ લોકોને આમંત્રીત કરીએ.

જય જવાન જય કિસાન
જય સહકાર.

આપનો સહકારી
જગદીશ એચ પટેલ
માનદમંત્રી
ભારતોલી જનતા કો-ઓ.કેડિટ
સોસાયટી લિ.



બારડોલી જનતા કો-ઓ.કેડિટ સોસાયટી લિ.



સંદેશ



નિલેશભાઈ જી. ગુપ્તા
સહમંત્રી



મહેન્દ્રસિંહ એચ. ચૌહાણ
કાર્યક્રમ સહઈન્યાર્જ

સભાસદ મિત્રો

બારડોલી પ્રદેશની અગ્રણી ક્રેડિટ સોસાયટી એટલે બારડોલી જનતા કો - ઓપરેટિવ ક્રેડિટ સોસાયટી લિ. આ સંસ્થા વર્ષોથી અભિનવ પ્રયોગો કરતી આવી છે. તે પૈકીનો આ એક અભિનવ પ્રયોગ છે " શ્રી " અન્ન મહોત્સવ એટલે કે આપણા પરંપરાગત જાડા અનાજનો ઉપયોગ.

આજના બદલાતા યુગમાં આપણી ખાનપાનની રીતોમાં ઘણો બદલાવ આવ્યો છે. ઘઉં અને ચોખાનો ઉપયોગ વધતો ગયો એમાંય છેલ્લા દસકાઓમાં તો મેંદામાંથી બનતી વાનગીઓ ફાસ્ટ ફુડ ખાવાની ટેવો શહેરી વિસ્તારોમાં ખૂબ વધી પરિમાણે લોકોના આરોગ્યના ઘણા પ્રશ્નો ઉભા થયા છે. નાની ઉંમરમાં જ અતિશય મેદસ્વિતાનો ભોગ બનેલા બાળકો આપણને જોવા મળે છે. મેંદા ચુકત ખોરાક નું પ્રમાણ વધતાં કોલેસ્ટ્રોલ અને હૃદય રોગ, વલડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ જેવા રોગોનું પ્રમાણ વધ્યું છે.

ભારતનાં તેજસ્વી, ઓજસ્વી, તપસ્વી અને યશસ્વી પ્રધાનમંત્રી તથા ગુજરાતના પનોતા પુત્ર, આદરણીય માનનીય શ્રી નરેન્દ્ર મોદી ના પ્રયત્નોથી યુનાઈટેડ નેશન્સ આ વર્ષને ઈન્ટરનેશનલ યર ઓફ મિલેટ્સ - ૨૦૨૩ તરીકે ઉજવી રહ્યું છે. દરેક સ્તરે આ અંગેના કાર્યક્રમો થઈ રહ્યા છે. ત્યારે આપણે પણ આજે " શ્રી " અન્ન મહોત્સવ ઉજવી રહ્યા છે. આજે આપણે કાર્યક્રમ બાદ ભોજનમાં પણ મીલેટ્સમાંથી બનેલી બધી વાનગીઓનો સ્વાદ માણીશું.

અત્યારે ઉલ્લખનીય છે કે બારડોલી જનતા કો - ઓપરેટિવ ક્રેડિટ સોસાયટી લિ. પેહેલીથી જ કંઈક નવું, કંઈક ઈનોવેટિવ કરતી રહી છે, આપણે ગુજરાતમાં દરેક સહકારી સંસ્થાઓને આજે નવો વિચાર આપવા જઈ રહ્યા છે. બારડોલી જનતા કો - ઓપરેટિવ ક્રેડિટ સોસાયટી લિ. ના દરેક સભાસદને આપણે જુવાર, બાજરી, નાગલી(રાગી), જવ(ઓટ્સ) ની એક કીટ આપીશું તથા સાથે જ આ મીલેટ્સમાંથી બનાવતી વાનગીઓની રેસીપી તથા ગુણધર્મોની માહિતી આપતી પુસ્તિકા પણ આપીશું. જેનાથી આપણો સભાસદ તેમના રોજીદા ખોરાકમાં મીલેટ્સનો સમાવેશ કરે જેથી કરીને તંદુરસ્ત અને આરોગ્ય પ્રદ જીવન નિર્વાહ કરે.

કોરોનાં મહામારીએ આપણને શીખવી દીધું છે કે બીજું ગમે તે ચાલશે પણ રોગ પ્રતિકારક શક્તિ(ઈમ્યુનિટી) તો જોઈએ જ. આપણા વડવાઓમાં આ શક્તિ સહજ હતી કારણ કે તેમના રોજીદા ખોરાકમાં મીલેટ્સનો ભરપૂર માત્રામાં ઉપયોગ થતો હતો. સૌને મારી વિનંતી કે આપણે પણ આપણા રોજીદા ખોરાકમાં મીલેટ્સનો ઉપયોગ વધારીએ અને તંદુરસ્ત જીવન જીવીએ અને તંદુરસ્ત સમાજનું નિર્માણ કરીએ.

આપનો સહકારી

આપનો સહકારી

નિલેશભાઈ જી. ગુપ્તા

મહેન્દ્રસિંહ એચ. ચૌહાણ

સહમંત્રી

કાર્યક્રમ સહઈન્યાર્જ

બારડોલી જનતા કો-ઓ.કેડિટ

બારડોલી જનતા કો-ઓ.કેડિટ

સોસાયટી લિ.

સોસાયટી લિ.



ભારતીય જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.



સંદેશ

દિનેશચંદ્ર ડી. પ્રજાપતિ

મેનેજર: ભારતીય જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પ્રતિ શ્રી,

સભાસદ મિત્રો, સહકારી મિત્રો, ખેડૂત મિત્રો, વેપારી મિત્રો



તાજેતરમાં સમગ્ર વિશ્વમાં લોકો G20 અને મિલેટ્સ વિષે વાત કરી રહ્યા છે આ માટે ભારતમાં પણ મિલેટ્સને પ્રોત્સાહનો મળે તે માટે વિવિધ સ્પર્ધાઓ અને આયજનો થઈ રહ્યા છે. ભારતીય જનતા કો.ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ. આ અંતર્ગત " શ્રી " અન્ન મહોત્સવ ઉજવી રહી છે. G20 અને મિલેટ્સના મહત્વ વિષે સંસ્થાના સભાસદોને વિસ્તૃત માહિતી મળી રહે તેવો એક પ્રયાસ સંસ્થાએ કર્યા છે.

G20 વિષે સૌ પ્રથમ વાત કરીએ તો G20 એ વિશ્વના સર્વશ્રેષ્ઠ અર્થવ્યવસ્થા ધરાવતા શક્તિશાળી દેશોનું સંગઠન છે. જે દરેક સ્તરે વૈશ્વિક નાણાકીય તેમજ કરવ્હી વ્યવસ્થા અને વેપારક્ષેત્રમાં પોતાની મહત્તી ભુમિકા ભજવે છે. વિશ્વના કુલ જીડીપીનો ૮૫% હિસ્સો આ દેશોમાંથી આવે છે. વિશ્વની વસ્તીની કુલ ૬૬% વસ્તી આ G20 નાં દેશોમાં સમાવેલી છે. વિશ્વનાં કુલ વેપારનાં ૭૫% થી વધુ વેપાર પણ આ જ સંગઠનનાં દેશોમાંથી થાય છે. આના પરથી અનુમાન લગાવી શકાય કે આ સંગઠનનું મહત્ત્વ કેટલું છે.

આપણા માટે આ ચર્ચા એટલા માટે અગત્યની છે કે ૨૦૨૩ નું G20 નું પ્રમુખ પદ ભારત પાસે વડાપ્રધાનનાં રૂપમાં પ્રજાપતિ નેતૃત્વ હોવાને લીધે મળ્યું છે. ભારતમાં યોજાય રહેલ આ G20 સંમેલનની મુખ્ય થીમ "વસુદૈવ કુટુંબકમ" ની ભાવના પર આધારીત છે. આ સંમેલનનો મોટો "વન અર્થ, વન ફેમલી, વન ફ્યુચર" છે જેનો સીધો અર્થ થાય છે. પૃથ્વી એક છે અને તેમાં વસનાર સૌ એક કુટુંબ છે આપણા સૌનું એક ભવિષ્ય છે G20 નાં લોગોમાં મોર, કમળ અને તેની સાત પાંખડીઓ છે. જે પૃથ્વી અને સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં રહેલા સર્વ જીવનમાં પરસ્પર જોડાણની પૃષ્ઠિ કરે છે. આ લોગોનાં અનાવરણ સમયે આપણા વડાપ્રધાનશ્રીએ પોતાની આગવી શૈલીમાં કહ્યું કે G20 નાં લોગોમાં રહેલું કમળનું પ્રતિક સાંપ્રત સમયમાં આશાનું પ્રતિનિધીત્વ કરે છે. તો કમળની સાત પાંખડીઓ સંગીતનાં સાત સુરોની ભાવાનાની અભિવ્યક્તિનું પણ પ્રતિક છે. બસ આજ કથળ G20 નાં લોગોમાં સ્પષ્ટ ઉભરી આવે છે. ટુકમાં વડાપ્રધાનશ્રી કહેવા માંગે છે કે ભારતે ક્યારેય કોઈપણ પ્રજા કે એના પ્રદેશ ઉપર આક્રમણ કર્યું નથી. બસ આજ વાતનો સંદેશ ભારત પોતાનાં G20 ના પ્રમુખપદ હેઠળ પહોચાડવા માંગે છે.

આમ તો G20 ની શરૂઆત સને ૧૯૯૯ માં એશિયામાં ઉભા થયેલા આર્થિક સંકટ બાદ નાણામંત્રીઓ તથા કેન્દ્રિય બેંકોનાં ગર્વનરો ની બેઠકથી થઈ હતી. આ સંગઠનની સ્થાપના વખતે આર્થિક તથા નાણાકીય નિતીગત મુદ્દા ઓ પર વિસ્તૃત ચર્ચાઓ કરી હતી. G20 ની સ્થાપના આ દેશોના ફાયદા માટે સ્થિર અને વૈશ્વિક આર્થિક વિકાસ કરવાના હેતુ થી એકબીજાને સહયોગ આપવાના આશય સાથે કરવામાં આવી હતી. G20 સંગઠનમાં સમાવિષ્ટ દેશોની વાત કરીએ તો તેમાં ૧) આર્જેન્ટિના ૨) ઓસ્ટ્રીલીયા ૩) બ્રાઝીલ ૪) કેનેડા ૫) ભારત ૬) ફ્રાન્સ ૭) જર્મની ૮) ઈન્ડોનેશિયા ૯) ઈટલી ૧૦) જાપાન ૧૧) મેક્સિકો ૧૨) રશિયા ૧૩) સાઉદી અરબ ૧૪) દક્ષિણ કોરિયા ૧૫) તુર્કી ૧૬) યુ.કે ૧૭) અમેરિકા ૧૮) ચીન ૧૯) દક્ષિણ આફ્રિકા અને ૨૦) યુરોપિયન યુનિયનનાં અધ્યક્ષનો સમાવેશ થાય છે. કેન્દ્રિય બેંક અને આ દેશોનાં નાણામંત્રીઓ આ આ સંમેલન માં ભાગ લે છે.

આપણને પ્રથમ દ્રષ્ટિએ એવો પણ વિચાર આવે કે G20 ની તાકાત કેટલી? તેમની પાસે કેવી સત્તા છે? તો મારા મંતવ્ય મુજબ જો કોઈ મહત્ત્વના પ્રશ્નો ની રજુઆત સરકારશ્રીને કરવાની હોય તો વ્યક્તિગત કરતાં સમુહનું મહત્ત્વ વધી જાય છે. દા.ત. કોઈ વેપારી પોતે પોતાના પ્રશ્નોની રજુઆત જાતે કરે અને ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ મારફતે કરે તેમાં રજુઆતની



સંદેશ

અસરકારકતા માં ઘણો તફાવત હોય છે. તેવી જ રીતે આપણે એક સહકારી મંડળી તરીકે પોતાન પ્રમ્નોની રજુઆત ડાયરેક્ટ કરે તેના કરતા જિલ્લા સંઘ, જિલ્લા ફેડરેશન, સ્ટેટ ફેડરેશન કે સહકાર ભારતી મારફત સમુહમાં કરવામાં આવે તો રજુઆતની અસર અલગ જ હોય છે તેવી જ રીતે આપણા દેશની કોઈપણ સમસ્યા હોય આંતરરાષ્ટ્રીય લેવલે તેની રજુઆત કરવાની હોય તો ભારત પોતે કરે અને આ G20 નાં સંમેલનમાં એજન્ડામાં લઈ કરે તો તેની રજુઆતની અસરકારકતામાં ઘણો ફેર હોય છે. આવા સંગઠનો થકી આપણે દેશની વિવિધ સમસ્યા ઓનુ સમાધાન વડાપ્રધાનશ્રીનાં નેતૃત્વ હેઠળ કરી શક્યા છીએ. “ એક લાકડીને તો કોઈપણ તોડી શકે પરંતુ લાકડીના ભારાને તોડવું મુશ્કેલ છે” તેજ રીતે “ઝાઝા હાથ રળિયામણા”.

આ વાત થઈ G20 અને તેની તાકાતની પરંતુ આ વર્ષે G20 નું પ્રમુખપદ ભારતને મળવા ઉપરાંત પ્રધાન સેવક શ્રી મા. નરેન્દ્રભાઈ મોદીનાં નેતૃત્વમાં ભારત સરકારે મોકલેલ પ્રસ્તાવને સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘે મંજુર કરતાં વર્ષ ૨૦૨૩ને **INTER NATIONAL YEAR OF MILLETS-2023** જાહેર કર્યું છે તેની જાહેરાત પ્રધાન સેવકે કરતાં જ મિલેટસના ફાયદા, ઉપયોગ, ખેતી વિગેરેની જાણકારી નવી પેઢીને મળવા લાગી આજે ફક્ત કાઠીયાવાડી હોટલજ નહી પરંતુ મોટા મોટા રેસ્ટોરન્ટ અને ફાર્માસ્ટર હોટલમાં પણ મિલેટસ ટોસા મિલેટસ, મિલેટસ કબાબ, શીરો, વિગેરે વાનગીઓ લઈને આવ્યા છે. આખી દુનિયા આ તબક્કે જ્યારે મિલેટસ નો ઉપયોગ કરી રહી છે. ત્યારે આપણે સૌ આ ધાન્યનાં પુનરાગનનાં સાક્ષી બની રહ્યા છે કે જે વર્ષોથી ઉપયોગમાં લેવાતા જ પણ આપણે સૌ લગભગ ભુલી જ ગયા હતા આપણાં સનાતન ધર્મ સાહિત્ય મુજબ પોષક અનાજ વધુ પ્રમાણમાં સાત્વિક, ઓછા પ્રમાણમાં રાજસિક અને જુજ પ્રમાણમાં તામસિક ગુણો ધરાવે છે જે સમાજમાં શાંતિ જાળવવામાં પણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે આપણા ઉપવાસનાં દિવસોમાં ઉપયોગી રાજગરો, સામો વિગેરે જેવા ધાન્યો આપણુ પોષક અનાજ સાથેનું મજબુત જોડાણ દર્શાવે છે. તેમાં ચોખાની સરખામણી એ કેલ્શિયમ, આર્યન, પાચક રેસાઓ, લીટા કેરોટીન અને અન્ય સુક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો ૩૦ થી ૩૦૦% સુધી હોય છે આ અનાજને “પોષક અનાજ” તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ડાયાબીટીસ અને વધુ વજનવાળા લોકો માટે મિલેટસ ઉત્તમ આહાર છે.

૧૯૬૦ પછી જ્યારે હરિત ક્રાંતિની શરૂઆત થઈ ત્યારે ઘઉં અને ચોખાનો એટલો પ્રચાર થયો કે દેશભરનાં ખેડુતોનો એક મોટો વર્ગ મિલેટસની ખેતી તરફથી ડાઈવર્ટ થયો અને ઘઉં અને ડાંગર વાવવાનું શરૂ કર્યું. વળી આ ખેતી માટે સરકારશ્રી તરફથી સબસીડી પણ આપવા માંડી અને ઘણા ખેડુતો મિલેટસની ખેતીની જગ્યા એ ઘઉં, ડાંગર અને શેરડીની ખેતી કરવા લાગ્યા પણ લોકોના સ્વાસ્થ્ય અને જમીનની ફળદ્રુપતા વિગેરેથી ચિંતિત પ્રધાન સેવકશ્રીના પ્રયત્નોથી લોકો મિલેટસ વિશે જાગૃત થવા માંડ્યા છે. મિલેટસની અવનવી વાનગીઓ બાબતે ચર્ચા થવા લાગી છે. મિલેટસ સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણું સાચું છે. એવું ન હોય તો ભારત સરકાર મિલેટસને લઈ આવા અથાગ પ્રયત્નો ના કરત. પરંતુ દાયકાઓથી આપણી થાળીમાં કબજે જમાવી બેઠેલ ઘઉં ચોખાનાં સ્થાને મિલેટસ દરેકે દરેક નાગરિકોની થાળીમાં પોતાનું સ્થાન ફરી સ્થાપિત કરે તે બાબતે આપણે પણ પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે. ભારડોલી જનતા કો.ઓ ક્રેડિટ સો લિ. દ્વારા ઉજવવામાં આવી રહેલ “ શ્રી ” અન્ન મહોત્સવ આનો જ એક ભાગ છે.

આભાર

આપનો સહકારી

દિનેશચંદ્ર ડી. પ્રજાપતિ

મેનેજર

ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ
સોસાયટી લિ.

ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક અનાજ એટલે કે બરછટ ધાન્ય એટલે કે શ્રી ધાન્ય એટલે કે મિલેટસ

સમાચારમાં શા માટે ?

સંયુક્ત રાષ્ટ્રની ખાદ્ય અને કૃષિ સંસ્થા (FAO)એ 2023ને આંતરરાષ્ટ્રીય મિલેટ વર્ષ તરીકે જાહેર કર્યું છે. ભારતે 2018ને રાષ્ટ્રીય મિલેટ વર્ષ તરીકે જાહેર કરેલ હતું. બરછટ ધાન્યનાં ઉચ્ચ પોષક મૂલ્યોને કારણે વિશ્વભરમાં તેની લોકપ્રિયતા વધી રહી છે.

પોષક અનાજ (શ્રી ધાન્ય / હલકાં ધાન્ય / બરછટ ધાન્ય / મિલેટસ) શું છે ?

પોષક અનાજ પ્રાગૈતિહાસિક એટલે કે સૌથી પ્રાચીન યુગથી ઉગાડવામાં આવતાં અનાજ છે. જે ખાસ પોષક ગુણો અને વિશેષ કૃષિ લાક્ષણિકતાઓ ધરાવે છે (દુષ્કાળ-પ્રતિરોધક અને અર્ધ-શુષ્ક પ્રદેશો માટે યોગ્ય). દરેક પોષક અનાજ વિવિધ પોષક તત્વો જેવા કે કેલ્શિયમ, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, આયર્ન, મેગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ અને ફોસ્ફરસ વગેરે ધરાવતાં હોય છે. તદુપરાંત તેઓ ફોલિક એસિડ, વિટામિન B6, β-કેરોટીન અને પુષ્કળ પ્રમાણમાં નિયાસિન જેવા વિટામિન્સ પણ ધરાવે છે.

બરછટ ધાન્યનાં ઉત્પાદનમાં ભારત

60 વર્ષ પહેલાં, ખેતી કરેલા અનાજના 40% હિસ્સો (યોખા અને ઘઉંથી વધારે) બરછટ ધાન્યનો રહેતો હતો. ભારત વિશ્વભરમાં બરછટ ધાન્યનું સૌથી મોટો ઉત્પાદક દેશ છે. ભારત વાર્ષિક 15 મિલિયન મે. ટન બરછટ ધાન્યનું ઉત્પાદન કરે છે. રાજસ્થાનમાં બરછટ ધાન્યનો સૌથી વધુ વાવેતર વિસ્તાર (31.3 %) છે. ભારત બરછટ ધાન્યનો બીજો સૌથી મોટો નિકાસકાર દેશ છે.

શા માટે બરછટ ધાન્યને મહત્વપૂર્ણ “પોષક અનાજ” ગણવામાં આવે છે ?

આબોહવા સ્થિતિસ્થાપક : દુષ્કાળ-પ્રતિરોધક, ઓછા પાણીની જરૂર અને જમીનની નબળી સ્થિતિમાં પણ વિકાસ કરી શકે છે. તેથી તે અણધાર્યા હવામાનવાળા અને પાણીની અછત ધરાવતાં વિસ્તારોનો યોગ્ય ખાદ્ય પાક છે.

પોષક તત્વોથી ભરપૂર : તે ફાઇબર, પ્રોટીન, વિટામિન્સ અને ખનિજોનો સારો સ્ત્રોત છે.

ગ્લુટેન મુક્ત : તે કુદરતી રીતે ગ્લુટેનમુક્ત હોવાથી સેલિયાક રોગ અથવા ગ્લુટેન અસહિષ્ણુતા ધરાવતા લોકો માટે યોગ્ય ખોરાક છે.

સ્વીકાર્ય : તે વિવિધ પ્રકારની જમીન અને આબોહવામાં ઉગાડી શકાય છે. તેથી ખેડૂતો માટે વૈવિધ્યસભર પાક વિકલ્પ બને છે.

ટકાઉ : તે ઘણીવાર પરંપરાગત ખેતી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને ઉગાડવામાં આવે છે, જે પદ્ધતિઓ આધુનિક ખેતી પદ્ધતિઓ કરતાં વધુ ટકાઉ અને પર્યાવરણને અનુકૂળ છે.

ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

મિલેટસ - એક અજાયબ ધાન્ય (વન્ડર ગ્રેઈન)

મિલેટસ - ચમત્કારિક ધાન્ય :

વિશ્વમાં ભારત મિલેટસના ઉત્પાદનમાં મોટો ઉત્પાદક દેશ છે, જે વિશ્વના કુલ વપરાશના 40 % થી વધુ ઉત્પાદન કરે છે. ભારતના સૂકી ખેતી વિસ્તારોમાં તેની ખેતી થાય છે, જે કુલ ગ્રામ્યલોકોના અંદાજે 50 % લોકોને આજીવિકા પુરી પાડે છે, તેમજ અંદાજે 60 % પશુઓ તેના ઉપર નભે છે. મિલેટસ એ ધાન્યોમાં અજોડ છે. મિલેટસમાં નાના ઘણા ધરાવતાં તુણ વર્ગના છોડનો સમાવેશ થાય છે. ઘણાના કદને આધારે બે વર્ગ પાડવામાં આવ્યા છે.

1) મુખ્ય મિલેટસ - જુવાર, બાજરી

2) ગૌણ મિલેટસ - નાગલી, કાંગ, બંટી, કોદરા, ચીણો અને વરી

કોઠો-1 : વિશ્વના મિલેટ ઉત્પાદનમાં ભારતનું સ્થાન

ક્રમ	પ્રથમ દસ દેશોના નામ	ઉત્પાદન (ટન)
1	ભારત	1,09,10,000
2	નાઇજીરીયા	50,00,000
3	નાઈજર	29,55,000
4	ચીન	16,20,000
5	માલી	11,52,331
6	બુરકીના ફાસો	11,09,000
7	સુદાન	10,90,000
8	ઇથોપિયા	8,07,056
9	ચાડ	5,82,000
10	સેનેગાલ	5,72,155
	વિશ્વ	2,98,70,058

સ્ત્રોત : વર્લ્ડ એટલાસ (2020)

કોઠો-2 : ભારતમાં ગૌણ(નાના) મિલેટસનો વિસ્તાર, ઉત્પાદન અને ઉત્પાદકતા

વર્ષ	વિસ્તાર ('000 હેક્ટરમાં)	ઉત્પાદન ('000 ટનમાં)	ઉત્પાદકતા (કિ.ગ્રા./હેક્ટર)
1950 - 51	4605	1750	380
1960 - 61	4955	1909	385
1970 - 71	4783	1988	416
1980 - 81	3976	1574	396
1990 - 91	2447	1190	486
2000 - 01	1424	587	412
2010 - 11	800	442	553
2017 - 18	546	439	804

સ્ત્રોત : કૃષિ અને ખેડૂત કલ્યાણ મંત્રાલય, ભારત સરકાર.

કોઠો-3 : ભારતમાં રાજ્ય દીઠ ગૌણ(નાના) મિલેટસનો વિસ્તાર, ઉત્પાદન અને ઉત્પાદકતા

રાજ્ય	વિસ્તાર ('000 હેક્ટરમાં)	ઉત્પાદન ('000 ટનમાં)	ઉત્પાદકતા (કિ.ગ્રા./હેક્ટર)
આંધ્રપ્રદેશ	21.00	16.00	762
અરુણાચલ	26.77	27.30	1020
આસામ	5.23	3.06	584
બિહાર	4.40	3.31	752
છત્તીસગઢ	89.47	21.13	236
ગુજરાત	13.00	15.73	1210
હિમા. પ્રદેશ	4.10	3.31	807
જે. & કે.	6.19	3.08	497
કર્ણાટક	34.00	26.01	765
કેરાલા	0.02	0.02	719
મધ્ય પ્રદેશ	148.00	144.00	973
મહારાષ્ટ્ર	42.00	20.83	496
મેઘાલય	2.92	2.78	951
નાગાલેંડ	10.52	11.70	1112
ઓરિસ્સા	29.18	14.94	512
પુડુચેરી	0.07	0.19	2783
રાજસ્થાન	10.48	7.34	701
સિક્કિમ	2.47	2.55	1031
તામિલનાડુ	25.26	31.28	1238
ત્રિપુરા	0.49	0.39	783
ઉત્તર પ્રદેશ	9.00	5.85	650
ઉત્તરાખંડ	59.00	76.00	1288
પ. બંગાળ	2.70	2.20	815
ભારત	546.27	438.99	804

સ્ત્રોત : કૃષિ અને ખેડૂત કલ્યાણ મંત્રાલય, ભારત સરકાર.

(1) મિલેટસ-ભવિષ્યના આહાર તરીકે :

મિલેટસ સૂકી પરિસ્થિતિમાં અને નબળી જમીનમાં સારી રીતે થઈ શકે છે અને તેને ઓછા ઘનપુટસની જરૂર પડે છે. શેરડી અને કેળ જેવા પાક કરતાં મિલેટસને ઘણા ઓછા પિયતની જરૂર પડે છે. જે કોઠા-4 ઉપરથી જણાય છે. આમ પિયત અને વીજળીના વપરાશ માટે જે-તે રાજ્ય ઉપર ઓછો ભાર પડે છે. મિલેટસ વિવિધ પરિસ્થિતિવાળા વિસ્તારોમાં અને ફક્ત 15 સે.મી. થી ઓછી ઉંડી જમીનમાં પણ થઈ શકે છે. તેની વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે ફળદ્રુપ જમીન હોવી જરૂરી નથી. તેથી સૂકા વિસ્તારો માટે તેની ભારે માંગ છે. અન્ય ધાન્યોની સરખામણીએ મિલેટસ ઊંચી પ્રોષણ ગુણવત્તા ધરાવતા હોઈ ડેકકન, મધ્ય ભારત અને પશ્ચિમ ભારતના રાજ્યો જેવા કે ગુજરાત અને રાજસ્થાન સહિતના વિસ્તારોના ગરીબો અને ખેડૂતો તેનો મુખ્ય ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. ખોરાક અને ઘાસચારા એમ બંને હેતુથી ઉપયોગી હોઈ આર્થિક દૃષ્ટિએ તેનો મિશ્ર પાક પદ્ધતિમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

બારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

મિલેટ્સ - એક અજાયબ ધાન્ય (વન્ડર ગ્રેઈન)

કોઠો-4 : વિવિધ પાકો માટે વરસાદની જરૂરિયાત

ક્રમ	પાકનું નામ	વરસાદની જરૂરિયાત(મી.મી.)
1	શેરડી, કેળ	2000 - 2200
2	ડાંગર	1200 - 1300
3	કપાસ	600 - 650
5	મકાઈ	500 - 550
6	મગફળી	450 - 500
7	જુવાર	400 - 500
8	બાજરી, રાગી	350 - 400
9	કઠોળ, તલ	300 - 350

(2) મિલેટ્સ - પોષણ માટેનું સંગ્રહ ઘર :

મિલેટ્સને પોષક અનાજ (ન્યુટ્રિ-સીરીયલ્સ) કહેવામાં આવે છે. કારણકે તે અત્યંત પૌષ્ટિક, ગ્લુટેનમુક્ત, એસિડ ઉત્પન્ન ન કરતો અને સહેલાઈથી પચે તેવો ખોરાક છે. લાંબા સમયે ધીરે ધીરે ગ્લુકોઝ છૂટો પાડતું હોઈ તેનો ગ્લાયસેમિક આંક નીચો છે, જેથી તેને ખોરાકમાં લેવાથી ડાયાબીટીસનું જોખમ ઘટે છે. વધુમાં મિલેટ્સ એ આયર્ન, કેલ્શિયમ, ઝિંક, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ અને પોટેશિયમ વગેરે ખનીજતત્વોનો ઊંચો સ્ત્રોત છે. ડાંગર અને ઘઉંની સરખામણીએ મિલેટ્સ પોષણ પરિમાણોની દ્રષ્ટિએ ઘણા આગળ પડતા છે. નાગલી ચોખાની સરખામણીએ 30 ગણું જ્યારે અન્ય મિલેટ્સ ઓછામાં ઓછું બે ગણું કેલ્શિયમ ધરાવે છે. આયર્નની દ્રષ્ટિએ બંદી અને બાજરી સમૃદ્ધ છે. મિલેટ્સ પુરતા પ્રમાણમાં ખાધ રેસા, વિટામિનો, કોલિક એસિડ અને ઊંચા પ્રમાણમાં લેસિથિન ધરાવે છે જે ચેતાતંત્રને સક્ષમ બનાવવામાં ઉપયોગી છે.

શરીરને જરૂરી બીટા કેરોટીન કે જે ગોળી કે કેપ્સ્યુલ રૂપે ઔષધિ તરીકે લેવાય છે, તે મિલેટ્સમાં પુરતા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ છે જે ચોખામાં નથી. મિલેટ્સ પોલીફીનોલ્સ, ટેનિન્સ, ફાયટોસ્ટેરોલ્સ જેવા ફાયટોકેમિકલ્સ અને એન્ટિઓક્સિડન્ટથી સમૃદ્ધ છે. જો કે તે કેટલાક પોષક વિરોધી ઘટકો ધરાવે છે જેને પ્રોસેસિંગ માવજતથી ઘટાડી શકાય છે. આમ જોતાં મિલેટ ચોખા કરતાં શ્રેષ્ઠ હોવાથી તેનો નિયમિત રીતે ખોરાકમાં વપરાશ કરવામાં આવે, તો મોટાભાગના લોકોમાં થતા કુપોષણને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકાય.

આદિવાસીઓ પરંપરાગત રીતે મિલેટ્સનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. હાલમાં મિલેટ આધારીત તૈયારીમાં વાપરી શકાય તેવી રેડી-ટુ-ચુઝ કે સીધી ખાવામાં લેવાય તેવી રેડી-ટુ-ઇટ બનાવટો બજારમાં ઉપલબ્ધ નથી. તાજેતરમાં મિલેટ તરફ ધ્યાન દોરી તેની મૂલ્યવર્ધિત બનાવટો તૈયાર કરવાના પ્રયાસો હાથ ધરવામાં આવેલ છે. ભારતની ખેતીમાં ખાધ પાકોની સરખામણીએ મિલેટ્સની સ્થિતિ નિમ્ન સ્તરે છે તેમ છતાં વિભાગીય કે ઘરગથ્થુ સ્તરે અન્નની સલામતીની દ્રષ્ટિએ તેનું મહત્વ રહેલું છે.



(3) સૌથી ઉતરતી કક્ષાની જમીનમાં મિલેટ્સ ઉગાડી શકાય : મોટાભાગના મિલેટ્સ ઓછી ફળદ્રુપ જમીનોમાં, કેટલાક એસિડિક તથા કેટલાક ક્ષારીય જમીનોમાં ઉગાડી શકાય છે. બાજરી જેવા મિલેટ રાજસ્થાનની રેતાળ જમીનમાં, ડાંગ ક્ષારીય જમીનમાં તેમજ જ્યાં ડાંગર જેવા પાક લઇ શકાતા નથી તેવી સમસ્યારૂપ જમીનમાં સામો ઉગાડી શકાય છે. ખાસ કરીને ભારતના ગરીબ ખેડૂતો સૂકા વિસ્તારોમાં આવી નબળી જમીનની માલિકી ધરાવે છે. કૃષિ અને અન્નની સલામતી જાળવી રાખવા માટે આવી જમીનોમાં મિલેટ્સનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પશ્ચિમ આફ્રિકાની સાહેલિયન જમીનની સ્થિતિમાં ઉગતાં મિલેટ્સ આફ્રિકાના 74 % મિલેટ્સનું ઉત્પાદન મેળવે છે, જે વૈશ્વિક મિલેટ ઉત્પાદનના 28 % જેટલું છે. આમ 500 મિ.મી જેટલો સરેરાશ વરસાદ ધરાવતા વિસ્તારોમાં તથા રેતાળ અને સ્ટેજ એસિડિક જમીનોમાં પણ મિલેટ્સ સખત પાક તરીકે ટકવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. તેથી કેક્કન અને રાજસ્થાન જેવા પ્રદેશોમાં દુષ્કાળ જેવી પરિસ્થિતિમાં પણ મિલેટ્સ આહાર માટે દાણા અને પશુઓ માટે ઘાસચારો પેદા કરી શકે છે.

(4) મિલેટ્સ માટે રાસાયણિક ખાતરોની જરૂરિયાત નથી.

શુષ્ક પરિસ્થિતિવાળી જમીનોમાં તે રાસાયણિક ખાતરો વિના સારી રીતે ઉગી શકે છે. એટલે જ મોટા ભાગના મિલેટ્સ ઉગાડતા ખેડૂતો છાણિયુ ખાતર વાપરીને મિલેટ્સનું વાવેતર કરે છે. તાજેતરના વર્ષોમાં મિલેટ્સના વાવેતરમાં પોતાના વાડામાં બનાવેલ વર્મિકમ્પોસ્ટ, જૈવિક ખાતર, પંચગવ્ય, અમૃતપાની જેવા વૃદ્ધિવર્ધકોના ઉપયોગ કરતા થયા છે. આમ ખેડૂતો પર્યાવરણ-મિત્ર પદ્ધતિઓ અપનાવી મિલેટ્સનું ઉત્પાદન લેતા થયા છે.

(5) મિલેટ્સ મોટેભાગે જીવાતમુક્ત છે.

પરંપરાગત રીતે દેશી પદ્ધતિથી તેની દેશી જાતોનું વાવેતર કરતાં મોટાભાગના મિલેટ્સ (જેવા કે ડાંગ) જીવાતમુક્ત છે એટલે કે જંતુનાશકોની વધુ જરૂર પડતી નથી. તેના સંગ્રહની સ્થિતિમાં પણ ડાંગ જેવા મિલેટને ધૂમકરની જરૂર પડતી નથી. પરંતુ તે જંતુ વિરોધી એજન્ટ તરીકે કાર્ય કરે છે. એટલે મગ જેવા જલ્દીથી સડી જતા કઠોળના સંગ્રહ માટે વપરાય છે.

(6) મિલેટ્સ એક પાક નહિ પરંતુ પાક પદ્ધતિ છે.

મોટાભાગના મિલેટ્સ પરંપરાગત પદ્ધતિ વડે ઉગાડવામાં આવે છે નહીં કે એક પાક તરીકે. મોટાભાગના મિલેટના ખેતરો સ્વાભાવિક રીતે જૈવ વૈવિધ્યતા ધરાવે છે. દેશમાં પરંપરાગત રીતે મિલેટ્સની ખેતી થાય છે. 6 થી 20 જેટલા પાકો એક જ સમયે એક જ જમીન ઉપર વાવવામાં આવે છે. તેનો લાંબો ઇતિહાસ જોતાં તે ગોંધપાત્ર સાંસ્કૃતિક મૂલ્ય ધરાવે છે.

ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક ધાન્યો (મિલેટસ) - ભવિષ્યનું અદભૂત અનાજ

સંયુક્ત રાષ્ટ્ર મહાસભાના 75માં સત્ર દરમિયાન માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્ર મોદીજીના માર્ગદર્શન હેઠળ ભારત સરકાર દ્વારા મુકાયેલ પ્રસ્તાવને 72 દેશોનું સમર્થન મળતા વર્ષ 2023 ને આંતરરાષ્ટ્રીય પોષક અનાજ વર્ષ જાહેર કરવામાં આવ્યું. જે આપણા સૌ માટે ગર્વની વાત છે.

પૂરી દુનિયા આ તબક્કે જયારે પોષક અનાજનો ઉપયોગ શીખી રહી છે, ત્યારે આપણે સૌ આ ધાન્યોના પુનરાગમનના સાક્ષી બની રહ્યા છીએ કે જે વર્ષોથી ઉપયોગમાં લેવાતા જ, પણ આપણે સૌ લગભગ વિસરી ગયા હતા. આપણા સનાતન ધર્મ સાહિત્ય મુજબ, પોષક અનાજ વધુ પ્રમાણમાં સાલ્વિક, ઓછા પ્રમાણમાં રાજસિક અને જુજ પ્રમાણમાં તામસિક ગુણો ધરાવે છે. જે સમાજમાં શાંતિ જાળવવામાં પણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આપણા ઉપવાસના દિવસોમાં ઉપયોગી રાજગરો, સામો વગેરે જેવા ધાન્યો આપણું પોષક અનાજ સાથેનું મજબૂત જોડાણ દર્શાવે છે.

આંતરરાષ્ટ્રીય પોષક અનાજ વર્ષ તરીકે ઉજવવાના કારણો :

આ ઉજવણી ભારતને ખાદ્ય અને પોષણ સુરક્ષા પ્રાપ્ત કરવા તરફ દોરશે. ઉપરાંત ભારતના પોષક અનાજને આંતરરાષ્ટ્રીય ઓળખાણ મળશે અને ભારત પોષક અનાજનું વૈશ્વિક હબ બનશે. પોષક અનાજ મોટા ભાગે ઓર્ગેનિક તેમજ ખેતી કરવામાં સહેલા અને ઉચ્ચ પોષણમુલ્ય ધરાવતા હોઈ 'સ્માર્ટફૂડ' તરીકે ઓળખાય છે.

સમગ્ર વિશ્વ એક એવા તબક્કામાં પ્રવેશી રહ્યું છે, જ્યાં વાતાવરણ પરિવર્તનની સાથે બદલાતી ભોજન વ્યવસ્થામાં પોષક અનાજના ઉપયોગનું વલણ પણ વધી રહ્યું છે. પોષક અનાજો વિષે જાગૃકતા લાવી લોક ચળવળ દ્વારા તેના ઉત્પાદન અને ઉપયોગમાં વધારો કરવો એ જ આ ઉજવણીનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. (Raising awareness to create 'Millet Mindfulness' is an essence of this celebration.)



પોષક અનાજ વર્ષ દ્વારા આપણને એવા ધાન્યો તરફ દ્રષ્ટી કરવાની તક મળશે કે જે વૈશ્વિક પોષણ, ખાદ્ય સુરક્ષા અને મજબૂત અર્થતંત્ર બનાવવા, તેમજ વાતાવરણ પરિવર્તનને રોકવા સક્ષમ છે. પોષક અનાજ મુખ્યત્વે આફ્રિકન અને એશિયન દેશોમાં થાય છે. તેઓ બદલાતા વાતાવરણ અને પાણીની ઓછી ઉપલબ્ધતા જેવા પરિબલો સામે ટકીને આપણને ટકાઉ વિકાસ અને ખાદ્ય સુરક્ષામાં મદદ કરી શકે છે. જુવાર અને બાજરી તેના પ્રચલિત ઉદાહરણો છે.



પાક	ઉત્પાદન (લાખ ટન)
જુવાર	47
બાજરી	108
નાગલી / રાગી	19
હલકા ધાન્યો	3.5
કુલ પોષક અનાજ	173

મહિલો સૌત | નેશનલ કોન્ફરન્સ ઓન બીક કમ્પેઈન, 2022

ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક ધાન્યો (મિલેટ્સ) - ભવિષ્યનું અદભૂત અનાજ



બાજરી (Pearl Millet)

બાજરીને એક સુપર ફૂડ કહી શકાય. તે કોલેસ્ટ્રોલ અને સુગરને ઘટાડે છે. વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, કબજાયાત દુર કરે છે અને અર્નિટ્રાને અટકાવે છે. પ્રોટીનનો વનસ્પતિ આધારિત શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત છે. ઉપરાંત એન્ટીઑક્સિડન્ટથી ભરપૂર છે અને લોલેતલ્પની ઉલાપથી થતા એનીમિયાના ઉપચારમાં ઉપયોગી છે.

રાગી / નાગલી (Finger Millet)

રાગી કે નાગલી એ પાચક રેસાઓથી ભરપૂર હોય છે, જે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલનું નિયંત્રણ કરે છે. આ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ હાર્ટ એટેક લાવી શકે છે. પાચ્ય રેસાઓ આ કોલેસ્ટ્રોલને શરીરના લોહીમાં પહોંચતા પહેલા જ શોષી લે છે અને કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ જાળવી રાખે છે.



કાંગ (Foxtail Millet)

કાંગ વિટામીન B-12નો વાનસ્પતિક સ્ત્રોત છે. જે હૃદયને સ્વસ્થ રાખવા, ચેતાતંત્રને કાર્યક્ષમ રાખવા તેમજ ત્વચા અને વાળના વિકાસ માટે ખુબ જ જરૂરી છે. કાંગ ગ્લાયસેમિક નિયંત્રણમાં સુધારો તથા ઇન્સ્યુલીન અને કોલેસ્ટ્રોલમાં ઘટાડો કરી શકે છે.



જુવાર (Sorghum)

જુવાર ગ્લુટેનમુક્ત હોય છે. તે પાચક રેસાઓ, એન્ટીઑક્સિડન્ટ, પ્રોટીન અને જરૂરી મિનરલ્સનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે ઉત્તમ ખોરાક છે. હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે. બીજા અનાજની સાપેક્ષમાં જુવારની સંગ્રહશક્તિ વધારે હોય છે.



કોદરા (Kodo Millet)

કુદરતી રીતે પાચક રેસાઓથી ભરપૂર હોવાથી આ ઘરછટ ધાન્ય કબજાયાત, ગેસ થવો, પેટનું ફૂલવું અને પેટમાં ખેંચાણ આવવી જેવી સમસ્યાઓને ઘટાડે છે. તે મેગ્નેશિયમનો સારો સ્ત્રોત છે. જે હૃદયના સારા સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખે છે અને બ્લડ-પ્રેશરને ઘટાડે છે.



ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક ઘાણ્યો (મિલેટસ) - ભવિષ્યનું અદભૂત અનાજ

ચેનો (Proso Millet)

ચેનાનો જો માનવ ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેના અનેક ફાયદાઓ છે. તેમાં ભરપૂર માત્રામાં મિનરલ્સ, પાચક રેસાઓ, પોલિકીનોલ્સ, વિટામિન્સ અને પ્રોટીન હોય છે. તે ગ્લુટેનમુક્ત હોય છે. તેમાં લેસીથીનનું ઉચ્ચ પ્રમાણ હોય છે, જે ચેતાતંત્રને મદદરૂપ છે.



બંટી (Barnyard Millet)

ઓછી કેલેરી, પાચક રેસાઓથી ભરપૂર, ઓછો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ, ગ્લુટેનમુક્ત, આયર્નથી ભરપૂર



વરી (Little Millet)

ભરપૂર માત્રામાં મેગ્નેશિયમ ધરાવે છે, જે હૃદયના સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં મદદ કરે છે. નીચાસીનથી ભરપૂર હોય છે, જે કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડે છે. તદુપરાંત ફોસ્ફરસ પણ ધરાવે છે, જે વજન ઘટાડવા, સ્નાયુઓને ઠીક કરવામાં ઉપયોગી છે, તથા સખત પરિશ્રમ પછી શારીરિક ઉર્જા જાળવવામાં મદદરૂપ છે. શરીરને ઝેરમુક્ત (Detoxify) કરવામાં કુરી ઉપયોગી છે.



કુકુ (Buck Wheat)

હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય સુધારે, પાચનશક્તિ વધારે, વજન નિયંત્રણ કરે તથા લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ ઘટાડે.



રાજગરો (Amaranthus)

ગેલિક અને વેનીલિક એસિડ જેવા એન્ટીઑક્સિડન્ટોથી સમૃદ્ધ છે, જે શરીરને હાનીકારક તત્વો સામે લડવામાં મદદ કરે છે. જેથી હૃદયરોગના જોખમથી લઇને વધુ ઉંમર દેખાવાના લક્ષણો સુધીમાં ઘટાડો થાય છે.



ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક ધાન્યો (મિલેટ્સ) - ભવિષ્યનું અદભૂત અનાજ

પોષક અનાજના ફાયદા

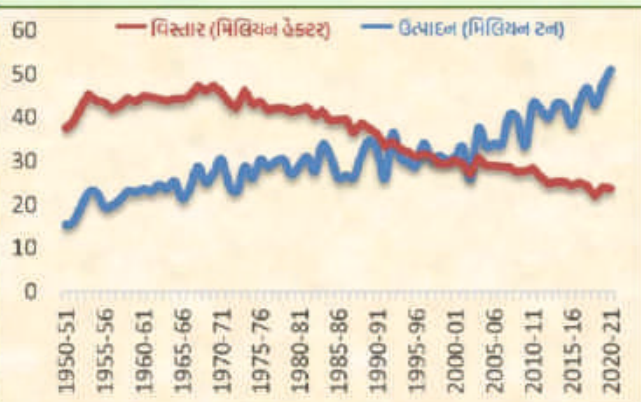
ચોખાની સરખામણીએ તેમાં કેલ્શિયમ, આયર્ન, પાચક રેસાઓ, બીટા કેરોટીન અને અન્ય સુક્ષ્મ પોષકતત્વો 30 થી 300 % વધુ હોય છે. તેથી આ ધાન્યોને ન્યુટ્રી-સીરીઅલ્સ (પોષક અનાજ) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ઉપરાંત વિટામિન-બી, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ, જસત પણ હોય છે. તેઓ ગ્લુટેનમુક્ત તથા ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ પણ ઓછો હોવાથી ઘઉંની એલર્જી ધરાવતા, ડાયાબિટીસના દર્દીઓ અને વધુ વજનથી પીડાતા લોકો માટે યોગ્ય આહાર છે. તેમાં રહેલા ફીનોલીક એસીડ, ફ્લેવોનોઈડ્સ તથા ટેનીન માનવ સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે.



પોષક અનાજનું ઉત્પાદન

ભારત 170 લાખ ટન કરતાં વધુ ઉત્પાદન કરે છે (એશિયાના 80% અને વૈશ્વિક ઉત્પાદનના 20%). ભારત દુનિયાના પોષક અનાજના ટોચના 5 નિકાસકારોમાં સામેલ છે. વિશ્વમાં પોષક અનાજની નિકાસ 2020ના 40 કરોડ ડોલરથી વધીને 2021માં 47 કરોડ ડોલર સુધી પહોંચી છે. જયારે ભારતે 2021-22માં અંદાજે 6.5 કરોડ ડોલરના પોષક અનાજની નિકાસ કરી, જે 2020-21માં અંદાજે 6 કરોડ ડોલરની હતી.

➤ ભારતમાં વિસ્તાર અને ઉત્પાદન



*સ્ત્રોત : Agricultural Statistics at a Glance 2021



પોષક અનાજ વાતાવરણીય બદલાવ, પર્યાવરણીય તાણ, નુકસાનકાર જંતુઓ અને બીમારીઓ સામે ટકી રહેવા સક્ષમ છે, જે તેમને બદલાતી દુનિયાના ભૂખમરા સામે લડવાનો ટકાઉ ખોરાક બનાવે છે. પોષક અનાજ ઓછા પાણી અને સંસાધનોમાં પણ પાકતા હોવાથી, તેઓ બદલાતા વાતાવરણને રોકીને એક સંતુલિત ખાદ્ય પ્રણાલી સ્થાપવાનો ઉત્તમ વિકલ્પ છે.

તેઓ આયર્ન, ફોલેટ, કેલ્શિયમ, ઝીંક, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ, કોપર, વિટામીન અને એન્ટી-ઓક્સીડેન્ટનું ઉચું પ્રમાણ ધરાવે છે. પોષક અનાજમાં રહેલા પાચક રેસાઓ બાળકની યોગ્ય વૃદ્ધિ અને સંતુલીત વિકાસ માટે જરૂરી છે. તેના ઉપયોગથી પુખ્ત વયના લોકોમાં ડાયાબિટીસ તથા હૃદયરોગની બીમારીને ઘટાડવાના પરીક્ષણો થઈ ચુક્યા છે તથા રક્તવાહીનીના રોગોને રોકવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે.

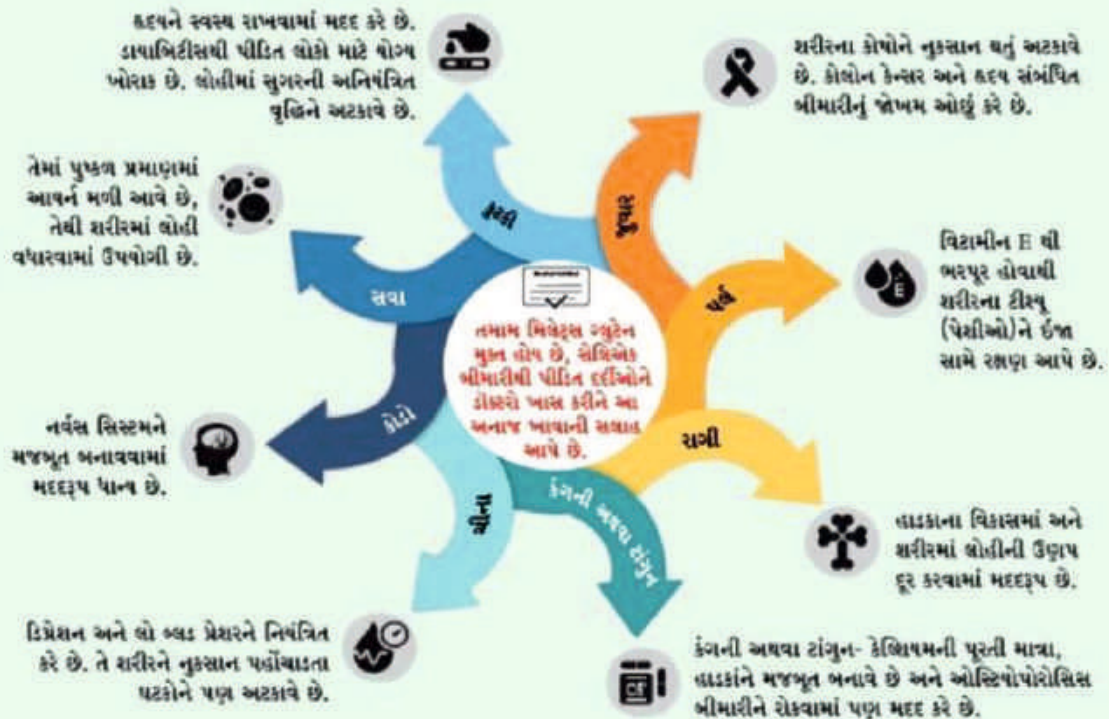
ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

આંતરરાષ્ટ્રીય પોષક અનાજ વર્ષ-૨૦૨૩ : એક ઝલક

ગુજરાતમાં પોષક અનાજનો વિસ્તાર, ઉત્પાદન અને ઉત્પાદકતા (2010-11 થી 2020-21)				ભારત દ્વારા પોષક અનાજની નિકાસ				
વર્ષ	વિસ્તાર (’000 હે.)	ઉત્પાદન (’000 ટન)	ઉત્પાદકતા (કિગ્રા/હે.)	તૃણધાન્યો	2020-21		2021-22	
					જથ્થો (મે. ટન)	કિંમત (કરોડ)	જથ્થો (મે. ટન)	કિંમત (કરોડ)
2010-11	1,052.0	1,246.3	1,184.6	બાજરી	58,407	131.16	64,467	149.12
2011-12	1,076.0	1,446.3	1,344.1					
2012-13	739.0	1,208.0	1,634.6	જુવાર	42,339	130.83	50,473	150.51
2013-14	874.0	1,439.6	1,647.1					
2014-15	656.0	1,013.9	1,545.5	રાગી	25,408	56.97	23,264	52.02
2015-16	533.0	960.7	1,802.4					
2016-17	578.0	1,136.0	1,965.3	અન્ય હલકા ધાન્યો.	18,037	106.17	15,974	103.41
2017-18	513.0	1,116.2	2,175.8					
2018-19	480.4	1,000.1	2,081.8	સ્ત્રોત : DGCIS				
2019-20	496.1	990.6	1,996.7					
2020-21	520.4	1,091.9	2,098.1					

સ્ત્રોત : Commodities.cmie.com (2020-21)

મિલેટ્સ આ રીતે શરીરને મજબૂત બનાવે છે



ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

આંતરરાષ્ટ્રીય પોષક અનાજ વર્ષ-૨૦૨૩ : એક ઝલક

વિવિધ પોષક અનાજના પોષક મૂલ્ય (પ્રતિ 100 ગ્રામ દીઠ)

પોષક અનાજ	કેલરી (કિ.કે)	પ્રોટીન (ગ્રામ)	ફાઇબર (ગ્રામ)	કાર્બોહાઇડ્રેટ (ગ્રામ)	ચરબી (ગ્રામ)	કેલ્શિયમ (મિ. ગ્રામ)	ઝિંક (મિ. ગ્રામ)	લોહતત્વ (મિ. ગ્રામ)
બાજરી	347	10.9	11.5	61.8	5.4	27.0	2.8	6.4
જુવાર	334	9.9	10.2	67.6	17	27.6	1.9	3.9
નાગલી	320	7.2	11.2	66.8	1.9	36.4	2.5	4.6
કાંગ	331	12.3	10.5	60.9	4.3	31.0	2.4	2.8
સામો	307	10.2	12.6	65.5	2.2	20.0	3.3	5.0
ચીના	341	12.5	11.2	70.4	1.1	15.0	1.4	0.8
કોદરા	333	10.5	11.2	68.2	2.0	28.3	1.9	3.2

પોષક અનાજના અદ્યતન ગુણધર્મો :

- C4 પ્લાન્ટ, ઓછી પાણીની જરૂરીયાત
- વ્યાપક પાકની અવધિ સાથે લાક્ષણિક સુકી જમીનનો પાક
- આબોહવા પરિવર્તન માટે સ્થિતિસ્થાપક અને આડસ્મિક પાક તરીકેનો આદર્શ પાક
- ભવિષ્યના ટકાઉ પાક તરીકે ખોરાક, ઘાસચારો, ઉર્જા અને પોષણ સુરક્ષાનો સ્ત્રોત
- ઉચ્ચ ફાઇબર અને ખનીજો, વીટામીન્સ, એન્ટીઓક્સિડન્ટના ઉચ્ચ જથ્થાને કારણે તે ન્યુટ્રીસિટિવલ (પોષક અનાજ) તરીકે ઓળખાય છે.
- સમૃદ્ધ આરોગ્ય લાભો ધરાવે છે.
- તદ્ઉપરાંત હવે રેડી-ટુ-ફૂડ (RTC) / રેડી-ટુ-ફ્રીડ (RTF) ફોર્મમાં પ્રક્રિયા કરવા માટેની તકનીક ઉપલબ્ધ છે.

વર્ષ 2023 અંતર્ગત સરકારશ્રી દ્વારા આ દિશામાં થનાર કાર્યો :

પોષક અનાજના પ્રચાર માટે સરકારે અનેક પગલાં લીધા છે. સ્થાનિક અને વૈશ્વિક માંગ ઉભી કરવા અને લોકોને પોષણયુક્ત ખોરાક પૂરો પાડવા માટે, પોષક અનાજનું રાષ્ટ્રીય વર્ષ 2018 માં ઉજવવામાં આવ્યું હતું. પોષક અનાજના પોષક મૂલ્યને ધ્યાનમાં રાખીને, સરકારે એપ્રિલ, 2018માં તૃણધાન્યોને પોષક અનાજ તરીકે પણ સૂચિત કર્યું હતું અને પોષણ મિશન અભિયાન હેઠળ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. જે દરમિયાન તૃણધાન્યોના વેલ્યુ ચેઇનમાં 500 થી વધુ સ્ટાર્ટઅપ્સ કામ કરતા થયા.

ભારત સરકારે આંતરરાષ્ટ્રીય પોષક અનાજ વર્ષ (IYoM)- 2023 ની ભવ્ય ઉજવણી માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કર્યું છે. International Year of Millets (IYoM)-2023 ના એક્શન પ્લાનમાં ઉત્પાદન, વપરાશ, નિકાસ, બ્રાન્ડિંગ વગેરે વધારવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું છે. તૃણધાન્યોના પ્રચાર માટે સરકારે Production Linked Incentive Scheme (PLI) યોજના પણ શરૂ કરી છે.

સરકારે IYoM-2023 ના ભાગરૂપે 'સાત સૂત્રો' (થીમ્સ) વિકસાવ્યા છે, જે માટે સંબંધિત અલગ અલગ મંત્રાલય/વિભાગોને કામગીરી સોંપવામાં આવી છે.

- 1) ઉત્પાદન / ઉત્પાદકતામાં વૃદ્ધિ - કૃષિ મંત્રાલય
- 2) પોષણ અને આરોગ્ય લાભો - આરોગ્ય મંત્રાલય
- 3) પ્રક્રિયા, મૂલ્યવર્ધન અને રેસીપી વિકાસ - ફૂડ પ્રોસેસિંગ અને પ્રવાસન મંત્રાલય
- 4) ઉદ્યોગસાહસિકતા / સ્ટાર્ટઅપ / સામૂહિક વિકાસ - વાણિજ્ય અને કૃષિ મંત્રાલય
- 5) બ્રાન્ડિંગ, લેબલિંગ અને પ્રમોશન - તમામ મંત્રાલયો
- 6) આંતરરાષ્ટ્રીય આઉટરીચ સહિત જાગૃતિ નિર્માણ - વાણિજ્ય અને વિદેશ મંત્રાલય
- 7) મુખ્ય પ્રવાહ માટે નીતિ નિર્ધારણ - ખાદ્ય અને જાહેર વિતરણ વિભાગ અને કૃષિ મંત્રાલય

ભારતમાં પોષક અનાજનો વિસ્તાર, ઉત્પાદન અને ઉત્પાદકતા (2010-11 થી 2020-21)

વર્ષ	વિસ્તાર ('000 હે.)	ઉત્પાદન ('000 ટન)	ઉત્પાદકતા (કિગ્રા/હે)
2010-11	19,080.10	19,972.50	1,046.77
2011-12	16,996.40	18,653.90	1,096.46
2012-13	15,396.90	16,033.60	1,041.35
2013-14	15,480.00	17,240.70	1,111.41
2014-15	15,277.10	17,076.30	1,117.77
2015-16	14,993.70	14,517.40	968.23
2016-17	14,718.10	16,124.80	1,095.58
2017-18	14,245.70	16,436.40	1,153.78
2018-19	12,543.00	13,711.20	1,093.14
2019-20	13,829.40	17,260.60	1,248.11
2020-21	13,633.40	18,020.60	1,321.79

સ્ત્રોત : Commodities.cmle.com (2020-21)

મિલેટમાં પ્રોસેસિંગ અને મૂલ્યવર્ધન



મિશ્ર મિલેટ સેવ



રાગી ચકરી



જુવારના વડા

બેકરીની બનાવટ : સામાન્ય રીતે બેકરી ઉધોગમાં ગ્લુટેનની ઉંચી માત્રાને કારણે ઘઉંના લોટનો ઉપયોગ વિવિધ મૂલ્યવર્ધિત બનાવટોમાં થાય છે. બિસ્કિટ અને મફીન્સ બનાવવા માટે કાંગ અને રાગીના લોટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જ્યારે કેક બનાવવા માટે બંટીને વધુ પસંદ કરવામાં આવે છે. બેકરી ઉધોગમાં સફેદ રાગી, લાલ કે કથ્થાઈ રાગી કરતા વધુ અનુકૂળ છે.



મિલેટ મિશ્ર બિસ્કિટ



બાજરી બિસ્કીટ



બ્રેડ



ડોનટ્સ

આથાની બનાવટો : આથા દ્વારા ઉત્પાદિત ખાદ્ય જેવાકે ઈડલી અને ઢોંસા ભારતના ઘણા ભાગોમાં અતિ લોકપ્રિય વાનગીઓ છે. મિલેટના ઈડલી અને ઢોંસા તૈયાર કરવા માટે મિલેટ અને અડદને મિશ્રિત કરી લોટ તૈયાર કરી લોટને રાત્રે આથો લાવવા માટે રાખવામાં આવે છે. ત્યારબાદ આથેલા મિશ્રણને બાફવામાં આવે છે અને ઈડલી તથા ઢોંસા તૈયાર કરવામાં આવે છે.



રાગી ઢોંસા

મિલેટની માલ્ટ બનાવટો : સામાન્ય રીતે મિલેટના માલ્ટનો ઉપયોગ નાના બાળકોના ખોરાક તરીકે થાય છે. માલ્ટિંગ દ્વારા વિવિધ ખનિજ પોષકતત્વો, ફૂડફેટ, વિટામિન-બી તેમજ અન્ય જરૂરી પોષકતત્વોની જંવ ઉપલબ્ધતામાં વધારો કરી શકાય છે.

બાફેલા (Parboiling) મિલેટના ઉત્પાદનો : સામાન્ય રીતે બાફવાની (Parboiling) પ્રક્રિયાનો મુખ્યત્વે ચોખામાં ઉપયોગ થાય છે. મિલેટને બાફતી વખતે અનાજનું બાલ આવરણ દૂર થતાં અનાજના પોષક સંયોજનો સચવાય છે, જે કાયદાકારક છે. કોદરામાં પારબોઇલિંગથી તેની મીલીંગ ગુણવત્તામાં સુધારો થાય છે. પારબોઇલિંગ મિલેટને ચોખાની જેમજ ખાદ્ય ઉત્પાદનો તૈયાર કરવામાં વાપરી શકાય છે.



મિક્સ પુલાવ



સામા ખીર/પાસથાન

મિલેટની ઘાણી (પોપીંગ) : સામાન્ય રીતે જુવાર અને રાગીમાં ઘાણી માટેની વિશેષ જાતો છે અને તેમાંથી ઘાણી જેવી મૂલ્યવર્ધિત બનાવટ બનાવી શકાય છે. પાકેલા ઘાણાને શેકીને ઘાણી તૈયાર કરવામાં આવે છે. મિલેટની ઘાણી એ કાયેટરી ફાઇબર (પાયક રેસા) અને શર્કરાનો સારો સ્ત્રોત છે. ઘાણી લાંબા સમય સુધી બગડતી ન હોય, નાસ્તા તરીકે સીધી ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે અથવા ખોરાકની વિવિધ બનાવટોમાં પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. ઉછરતા બાળકો અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે ઘાણીને સ્વાદિષ્ટ અને પોષણયુક્ત સંતુલિત ખોરાક ગણવામાં આવે છે.



જુવારની ઘાણી



પોંક

જુવારનો પોંક (હુટ્ટા જુવાર) : સામાન્ય રીતે પોંક માટે જુવારની દુધિયા ઘાણાની અવસ્થાએ શેકીને જુવારનો પોંક તૈયાર કરવામાં આવે છે. જુવારમાંથી બનાવેલો પોંક સ્વાદિષ્ટ હોવાથી શહેરો અને આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રે તેની માંગ દિન-પ્રતિદિન વધી રહી છે.

માનવ શરીરને ભરપૂર પોષકતત્વો આપતું હલકુ ધાન્ય એટલે -નાગલી

વનપ્રદેશ ડાંગ જિલ્લાની નાગલી બધા જ રાજ્યોમાં વખણાય છે. ડાંગ જિલ્લાના આદિવાસીઓનો મુખ્ય ખોરાક નાગલીનો રોટલો અને અડદની દાળ છે. આ અનાજ ઘઉં કરતા 100 ગણુ શક્તિશાળી છે, ડાયાબિટીસ અને ત્રિદોષના દરેક રોગોનો જડમૂળથી સફાયો કરે છે. ડાંગમાં વરસાદી ખેતી પર નિર્ભર ગરીબ આદિવાસી ખેડૂતો માત્ર ચોમાસા દરમિયાન નાગલીની ખેતી કરતા હોય છે. નાગલી પોષક તત્વોથી ભરપૂર તૃણ ધાન્ય પાક છે.

સ્વાસ્થ્યવર્ધક નાગલી :

ડાંગ અને વલસાડ જિલ્લાઓની મહિલાઓ મંડળી બનાવી ગૃહઉદ્યોગ તરીકે નાગલીની પાપડી, બિસ્કીટ વગેરે તૈયાર કરી તેનું વેચાણ કરે છે. નાગલીના દાણા નાના અને લાલ રંગના હોય છે. તેના દાણામાં બારીક ખાંચો કે ઘોબો હોય છે. નાગલી શરીરને રુક્ષ કરે છે અને મળને બાંધે છે. નાગલી કુપોષણ, ડીજનરેટિવ રોગો અને અકાળે વૃદ્ધત્વ અટકાવવામાં મદદ કરી શકે છે. નાગલી બ્લડ પ્રેશર, ચક્રુત વિકાર, અસ્થમા અને હૃદયની નબળાઈ ધરાવતા વ્યક્તિઓ માટે ફાયદાકારક સાબિત થયેલ છે.

વજન ઓછું કરવા માટે :

નાગલીમાં ચોખા, ઘઉં અને મકાઈ કરતાં ચરબીનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું હોય છે. આથી વજન ઘટાડવા માંગતા લોકો માટેનો શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે. તેમાં ટ્રીપ્ટોફેન નામનો એમિનો એસિડ હોય છે જે ભૂખને ઓછી કરીને વજનને નિયંત્રણમાં રાખે છે. નાગલી ધીમેથી પચે છે અને તેમાં રહેલા રેસાનાં કારણે ભૂખની તૃપ્તિનો અહેસાસ થઈ જવાથી વધુ કેલરીવાળો અને વધુ ખોરાક લઈ શકાતો નથી.

હાડકા મજબૂત કરવા :

નાગલીમાં કેલ્શિયમ (300-350 મિ.ગ્રા./100 ગ્રામ દાણા) તત્વ ભરપૂર પ્રમાણમાં હોવાથી નાના બાળકો અને વૃદ્ધો માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. નાગલી નાના બાળકોના હાડકાનાં વિકાસમાં તેમજ હાડકાની નબળાઈવાળા પુખ્તવયનાં લોકો માટે આશીર્વાદરૂપ છે. આમ રોજીંદા આહારમાં નાગલીનું નિયમિત સેવન કરવાથી ઓસ્ટિયોપોરોસીસની શક્યતા ઓછી થાય છે અને હાડકા ભાંગવાનું જોખમ પણ ઓછું થાય છે. જે લોકોને દૂધની એલર્જી છે તેમના માટે નાગલી એક પૂરક સ્ત્રોત છે.

ડાયાબીટીસના નિયંત્રણ માટે :

નાગલીનાં દાણામાં રેસાનું પ્રમાણ (3.6 ગ્રામ/100 ગ્રામ દાણા) સારું છે. નાગલીનો ગ્લાયસેમીક ઈન્ડેક્સ ખૂબ જ ઓછો હોવાના કારણે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘટાડી ઈન્સ્યુલીનની કાર્યક્ષમતા વધારે છે. આમ લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ જાળવી રાખે છે. નાગલીમાં રહેલ ફાયટોકેમીકલ્સ પાચનક્રિયા ધીમી કરે છે. આમ નાગલી એ ડાયાબીટીસ અને મેદસ્પિતાવાળા દર્દીઓ માટે આશીર્વાદ સમાન છે. ચોખા અને ઘઉં કરતાં નાગલી આધારિત ખોરાક લેવાથી ડાયાબીટીસનાં દર્દીઓને ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

બ્લડ કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ નીચું રાખે :

નાગલીમાં રહેલ એમીનો એસિડ જેવા કે લેક્ટીન અને મીથીઓનાઈન લીવરમાં વધારાની ચરબી દૂર કરે છે તથા થેરોનાઈન નામનો એમિનો એસિડ લીવરમાં ચરબી બનતી અટકાવી, બ્લડ કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ નીચું રાખે છે. આમ નાગલી મનુષ્યનાં શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલ વધવા દેતું ન હોવાથી હૃદયરોગનાં દર્દીઓ માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

લોહીની ઉણપ ઓછી કરે :

નાગલીમાં કેલ્શિયમ અને આયર્નનું પ્રમાણ અન્ય ધાન્યપાક કરતાં વિપુલ પ્રમાણમાં હોવાથી હિમોગ્લોબીનની ઉણપ અને હાડકાંની નબળાઈવાળા લોકો માટે આશીર્વાદરૂપ છે. નાગલી એ શરીરમાં લોહી વધારનાર છે, જેનું રોજીંદા આહારમાં નિયમિત સેવન કરવાથી એનીમિયા સામે પ્રતિકારતા મળે છે. નાગલીનો બેબીફૂડ તરીકે ઉપયોગ થઈ શકે છે.

થાક દૂર કરવા (રીલેક્સેશન) માટે :

નાગલીમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં પોષકતત્વો હોવાથી તેનું નિયમિત સેવન કરવાથી ઘણા બધા રોગો સામે પ્રતિકારકશક્તિ મળે છે, થાક ઓછો લાગે છે તેમજ માનસિક ચિંતા, તાણ અને ઈન્સોમ્નીયાને પણ ઘટાડે છે. વળી નાગલી માર્બગ્રેનનો દુઃખાવો દૂર કરવા માટે પણ ઉપયોગી છે.

નાગલીમાં રહેલ પ્રોટીન / એમીનો એસિડ :

નાગલીમાં ટ્રીપ્ટોફેન, થેરોનાઈન, વેલાઈન અને આઈસોલ્યુસાઈન જેવા એમિનો એસિડ હોય છે. આઈસોલ્યુસાઈન સ્નાયુઓના દુઃખાવા અને સાંધાના દર્દોમાં, લોહી બનાવવા, હાડકાંની મજબૂતાઈ તથા ચર્મરોગ માટે ઉપયોગી છે. થેલાઈન એમિનો એસિડ ચયાપચયની ક્રિયા સુધારવા માટે, સ્નાયુઓના બંધારણ માટે શરીરના કોષો સુધારવા માટે ઉપયોગી છે. આ ઉપરાંત એમિનો એસિડ શરીરમાં નાઈટ્રોજનનું પ્રમાણ જાળવી રાખે છે. નાગલીમાં રહેલ મીથીઓનાઈન મોટાભાગના અન્ય ધાન્ય પાકોમાં હોતો નથી, જે શરીરની જુદી-જુદી ક્રિયાઓમાં ઉપયોગી છે તથા વધારાની ચરબી દૂર કરે છે અને સક્કર પૂરો પાડે છે. ગ્લુટામીનોનનાં ઉત્પાદન માટે સક્કર ઉપયોગી છે, જે શરીર માટે કુદરતી એન્ટીઓકસીડન્ટ છે.

નાગલીની વિવિધતા, મૂલ્યવૃદ્ધિ અને પર્યાવરણીય લાભોને સમયસર પ્રોત્સાહન આપવાની જરૂરીયાત છે. જેના દ્વારા ગ્રાહકો, ઉત્પાદકો, વેલ્યુ ચેઇન એક્ટર્સ અને નિર્ણય લેનારાઓ હલકા ધાન્યથી આકર્ષાઈને ખાદ્ય ક્ષેત્રનાં જોડાણને સુધારી શકે.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

કાંગની વઘારેલી ખીચડી

જરૂરી સામગ્રી :

- ½ કપ કાંગ
- ¼ કપ મિશ્રિત દાળ (તુવેર અને મગની દાળ સમાન માત્રામાં)
- 2 કપ મિશ્ર શાકભાજી (ગાજર, બટાકા, વટાણા, કેપ્સીકમ)
- 2 ચમચી તેલ
- 1 ટીસ્પૂન જીરું
- 1 ઈંચ તજની લાકડી
- 4 નંગ લવિંગ
- 1 ટીસ્પૂન છીણેલું આદુ
- ½ ચમચી હળદર પાવડર
- એક ચપટી હીંગ
- 2 નંગ સૂકા લાલ મરચા
- 1 ચમચી લાલ મરચું પાવડર
- ½ ચમચી ગરમ મસાલો
- 2 થી 3 ચમચી મગફળી
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- સમારેલી કોથમીર - ગાર્નિશ કરવા



રીત :

- 1) બાજરી અને દાળને ઘોઘને 30 મિનિટ માટે પલાળી રાખો. એ દરમિયાન,
- 2) બધી શાકભાજીને સમારી લો.
- 3) પ્રેશર કૂકરમાં તેલ/ઘી ગરમ કરો. જીરું ઉમેરો અને ચડવા દો.
- 4) પછી તજની લાકડી, લવિંગ, છીણેલું આદુ, હળદર, અને હિંગ મસાલો પાવડર ઉમેરો તેલ છૂટે ત્યાં સુધી ધીમા તાપે બધું જ સાંતળો.
- 5) પછી તેમાં સૂકા લાલ મરચાં અને મગફળી ઉમેરો અને તે ચડે ત્યાં સુધી સાંતળો. સહેજ બ્રાઉન થયા પછી બધા શાકભાજી અને લાલ મરચું પાવડર, મીઠું અને ગરમ મસાલો બધું બરાબર મિક્સ કરો અને થોડીવાર સાંતળો.
- 6) હવે કાંગ બાજરી અને દાળને નીતારી લો અને કૂકરમાં ઉમેરીને ધીમા તાપે ગેસ ઉપર મુકો. 5 થી 6 સીટી વાગ્યા પછી કુકરને ઠંડુ પડવા દો. ત્યારપછી કુકરનું ઢાંકણ ખોલી, ડીશમાં કાઢી તેને ઘી, ધાણાથી સજાવીને અથાણા સાથે પીરસો.

ઇન્સ્ટન્ટ રાગી ઢોસા

જરૂરી સામગ્રી :

- 1 કપ રાગીનો લોટ
- 1 કપ રવો/સોજી/સુજી
- ½ કપ ચોખાનો લોટ
- ½ કપ દહીં
- 1 ઈંચ આદુ (બારીક સમારેલ)
- 1 લીલું મરચું (બારીક સમારેલ)
- મીઠા લીમડાનાં પાન (સમારેલ)
- 2 ચમચી કોથમીર (બારીક સમારેલ)
- 1 ડુંગળી (બારીક સમારેલ)
- 1 ટીસ્પૂન જીરું
- ½ ટીસ્પૂન મરીનો ભૂકો
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- 3½ કપ પાણી
- શેકવા માટે તેલ



રીત :

- 1) સૌપ્રથમ, એક મોટા મિક્સિંગ બાઉલમાં 1 કપ રાગીનો લોટ, 1 કપ રવો અને ½ કપ ચોખાનો લોટ લો.
- 2) તેમાં દહીં, આદુ, મરચું, મીઠા લીમડાનાં પાન, ધાણા, ડુંગળી, જીરું, મરી અને સ્વાદાનુસાર મીઠું ઉમેરો.
- 3) 1½ કપ પાણી ઉમેરીને સારી રીતે મિક્સ કરો જેથી ગઠ્ઠામુક્ત ખીરું બને. 15-20 મિનિટ માટે આ ખીરુંને રહેવા દો.
- 4) ત્યારબાદ બીજું 2 કપ અથવા તો જરૂર મુજબનું પાણી ઉમેરીને સહેલાઈથી પાથરી શકાય તેવું ખીરું તૈયાર કરો.
- 5) હવે કાળજીપૂર્વક ગરમ તવા પર ઢોસાનું ખીરું પાથરો.
- 6) ઉપરથી ½ અથવા 1 ટીસ્પૂન તેલ છાંટવું.
- 7) એકવાર ઢોસા ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય એટલે તેને પલટાવીને બીજી બાજુ પકાવો.
- 8) છેલ્લે ઢોસાને ફોલ્ડ કરો અને તરત જ કુદીનાની ચટણી સાથે ઇન્સ્ટન્ટ રાગી ઢોસા સર્વ કરો.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

જુવાર ઉપમા

જરૂરી સામગ્રી :

- 1 કપ જુવારનો રવો (કરકરો લોટ)
- અડદની દાળ વઘાર માટે
- રાઈના દાણા, સમારેલી ડુંગળી, લીલાં મરચાં, ગાજર, ટામેટા અને મીઠા લીમડાનાં પાન જરૂર મુજબ.



રીત :

- 1 કપ જુવારનો રવો બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે શેકો.
- બીજી કડાઈમાં સરસવના દાણા, અડદની દાળ, ડુંગળી, લીલાં મરચાં, ગાજર, ટામેટા અને મીઠા લીમડાનાં પાન નાંખો.
- 3 કપ પાણીમાં થોડું મીઠું ઉમેરીને ઉકાળો
- શેકેલા જુવારના રવાને ધીમે-ધીમે ઉમેરો
- ધીમા તાપે નરમ થાય ત્યાં સુધી સારી રીતે પકાવો અને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

જુવારના પેડા

જરૂરી સામગ્રી :

- 1 કપ જુવારના ટુકડા
- ¾ કપ ખાંડનો પાઉડર
- ઘી, કાજુ અને બદામ - જરૂર મુજબ.



રીત :

- 1) જુવારના ટુકડાને શેકી લો અને તેને બારીક પાવડરમાં પીસી લો.
- 2) ટુકડાના પાવડરમાં સમાન માત્રામાં ખાંડ ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- 3) ધીમે ધીમે ઘી ઉમેરીને બરાબર મિક્સ કરો.
- 4) મિશ્રણના નાના ગોળા બનાવો.
- 5) કાજુ અથવા બદામથી સજાવો.

ઘઉં રાગી ચોકલેટ ચિપ કૂકી

જરૂરી સામગ્રી :

- 1 કપ ઘઉંનો લોટ
- ½ કપ રાગી/નાગલીનો લોટ
- ¼ ટીસ્પૂન ખાવાનો સોડા
- ½ કપ માખણ (મીઠું ચડાવેલું)
- 5 ચમચી દહીં
- ½ કપ ખાંડ
- 1 ચમચી વેનીલા અર્ક
- ½ કપ ચોકલેટ ચિપ્સ
- 2 ચમચી ટોપરાનું છીણ (વૈકલ્પિક)
- 2 ટેબલસ્પૂન ડેકોરેટિવ ખાંડ (કેક/કેન્ડી સ્ટ્રિંકલ્સ)



રીત :

- 1) ઘઉંની રાગી ચોકલેટ ચિપ્સ કૂકી બનાવવાનું શરૂ કરતા પહેલા ઓવનને 175°C પર ગરમ કરો.
- 2) હૂડ પ્રોસેસરમાં લોટ, નાળીયેર પાવડર, ખાવાનો સોડા અને માખણ ઉમેરીને બરછટ ભૂકો બનાવવો.
- 3) દહીં, વેનીલા અર્ક, ખાંડ અને ચોકલેટ ચિપ્સ ઉમેરો અને કૂકીના કણકને એકસાથે લાવવા માટે હૂડ પ્રોસેસરને ધીમી સ્પીડ પર ચાલુ કરો.
- 4) કૂકીના કણકને ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટથી એક કલાક સુધી રેફ્રિજરેટ કરો.
- 5) કૂકીના કણકને પિચ્કા પેન, ટાર્ટ પેન અથવા પાઈ પેનમાં મુકીને તમારી આંગળીઓ વડે ચપટી કરો.
- 6) ઘઉંની રાગી ચોકલેટ ચિપ કૂકી 22-25 મિનિટ માટે અથવા સોનેરી પોપડા સાથે ઉપરથી થોડી ફુલાય અને હળવા બ્રાઉન રંગની થાય ત્યાં સુધી બેક કરો.
- 7) જો તમને કૂકીની કિનારીઓ થોડી ક્રિસ્પી જોઈતી હોય, તો થોડી વધારાની મિનિટ માટે બેક કરો.
- 8) કૂકીને સ્લાઈસ કરતા પહેલા વાયર રેક પર સેટ કરેલા પેન પર ઠંડુ થવા દો.
- 9) કૂકીઝને સુશોભિત કરવા માટે ચોકલેટ સોસ, ખાંડ અને નાળિયેરના છીણનો ઉપયોગ કરી શકાય.
- 10) આઈસ્ક્રીમ સાથે ચોકલેટ ચિપ્સ કૂકી સર્વ કરો.

બારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

સ્વાદિષ્ટ બાજરા પરોઠા

જરૂરી સામગ્રી

- 1 કપ બાજરીનો લોટ,
- 2 ટેબલસ્પૂન ઘઉંનો લોટ,
- મીઠું સ્વાદાનુસાર,
- બાજરીનો લોટ (વણવા માટે)
- 3 ટીસ્પૂન તેલ (શેકવા માટે)
- લો ફ્રેટ દહીં (પીરસવા માટે)

મિક્સ કરી પૂરણ બનાવવા માટે

- ¾ કપ ભુક્કી કરેલું લો ફ્રેટ પનીર
- ½ કપ ઝીણા સમારેલા મેથીના પાન
- ¾ કપ ઝીણા સમારેલા ટામેટા
- 2 ટીસ્પૂન ઝીણા સમારેલા લીલા મરચાં
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર



રીત:

- 1) મિક્સ કરેલા પૂરણના ૬ સરખા ભાગ પાડી બાજુ પર રાખો.
- 2) એક બાઉલમાં બાજરીનો લોટ, ઘઉંનો લોટ અને મીઠું મેળવી, સારી રીતે મિક્સ કરી, જરૂરી પાણી નાંખી, મસળીને નરમ કણિક બનાવો
- 3) કણિકના ૬ સરખા ભાગ પાડી બાજુ પર રાખો.
- ૪) કણિકના એક ભાગને બાજરીના લોટની મદદથી ૧૨૫મી.મી (૫") વ્યાસના ગોળાકારમાં વણી લો.
- ૫) હવે પૂરણનો એક ભાગ માંથી વણેલા પરોઠા ઉપર અડધો ભાગ પાથરીદો અને રોટીના બાકીના ભાગને વાળી અર્ધગોળાકાર બનાવો.
- ૬) એક નોન-સ્ટીક તવાને ગરમ કરી ૧/૨ ટીસ્પૂન તેલની મદદથી પરાઠાને બન્ને બાજુએથી ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય તે રીતે શેકી લો
- ૭) હવે બાકીના ૫ પરાઠા રીત ક્રમાંક ૪ થી ૬ પ્રમાણે બનાવી લો
- ૮) લો ફ્રેટ દહીં સાથે તરતજ પીરસો.

બાજરીના ટેંબરા

જરૂરી સામગ્રી

- 1½ કપ બાજરીનો લોટ
- ¼ કપ ઘઉંનો લોટ
- ¾ કપ બારીક સમારેલી મેથી
- 2 ટેબલસ્પૂન ખમણેલો ગોળ
- ¼ કપ દહીં
- ½ ટીસ્પૂન આદુની પેસ્ટ
- 1 ટીસ્પૂન મરચાની પેસ્ટ
- 1 ટીસ્પૂન લસણની પેસ્ટ
- ½ ટીસ્પૂન હળદર
- ½ ટીસ્પૂન લાલ મરચાનો પાવડર
- ½ ટીસ્પૂન ઘાણા પાવડર
- 1 ટેબલસ્પૂન તેલ
- મીઠું સ્વાદાનુસાર
- તેલ તળવા માટે



રીત:

- ૧) બાજરીના ટેંબરા બનાવવા માટે, એક નાના બાઉલમાં ગોળ અને દહીં ભેગુ કરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો
- ૨) એક ઉંડા બાઉલમાં ગોળ-દહીં ના મિશ્રણ સાથે તમામ સામગ્રીને ભેગી કરો અને પુરતા પ્રમાણમાં પાણીનો ઉપયોગ કરીને અર્ધ નરમ કણિક તૈયાર કરીલો.
- ૩) કણિકને 40 સમાન ભાગોમાં વહેંચો.
- ૪) દરેક ભાગને હથેળીમાં લઈ ધીમે ધીમે હાથ વડે થાબડતા 1 સે.મી. જાડાઈના અને 25 મી. મી. (1") વ્યાસના ગોળાકાર ટેંબરા તૈયાર કરી લો
- ૫) એક ઉંડા નોન-સ્ટીક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને થોડા ટેંબરાને એક સમયે મધ્યમ ધીમા તાપ પર બંને બાજુથી ગોલ્ડન બ્રાઉન રંગના થાય ત્યાં સુધી તળી લો તે પછી તેને ટીશ્યુ પેપર પર મુકી સુકા થવા દો. તમે એક સમયે 6 થી 7 ટેંબરા તળી શકો છો.
- ૬) બાજરીના ટેંબરાને તરતજ પીરસો અથવા એર-ટાઈટ કન્ટેનરમાં સ્ટોર કરો અને ૨ દિવસની અંદર ખાઈ લો

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

બાજરી મગની દાળની ખીચડી

જરૂરી સામગ્રી

- ½ કપ બાજરી (8 કલાક પલાળી રાખ્યા બાદ નીતારેલી)
- ½ કપ પીળી મગનીદાળ (ઘોઈને નીતારી લીધેલી)
- મીઠું સ્વાદાનુસાર
- 2 ટીસ્પૂન ઘી
- 1 ટીસ્પૂન જીરું
- એક ચપટીભર હાંગ
- ¼ ટીસ્પૂન હળદર

સજાવવા માટે

- કાંદાની ગોળ રીંગ
- કોથમીરની ડાળખી



રીત:

- ૧) પ્રેશર કુકરના વાસણમાં બાજરી, મગની દાળ, મીઠું અને 2 કપ પાણી મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી પ્રેશર કુકરની 4 સીટી સુધી રાંધી લો.
- ૨) કુકરનું ટાંકણ ખોલતા પહેલા તેની વરાળને નીકળી જવા દો.તે પછી ખીચડીને બાજું પર રાખો.
- ૩) વઘાર કરવા માટે, એક નાના નોન-સ્ટીક પેનમાં ઘી ગરમ કરી તેમા જીરું નાંખો.
- ૪) જ્યારે દાળા તતડવા માટે, ત્યારે તેમાં હાંગ અને હળદર મેળવી થોડી સેકંડ સુધી સાંતળી લો.
- ૫) આમ તૈયાર થયેલા વઘારને ખીચડી પર રેડી, સારી રીતે મિક્સ કરી મધ્યમ તાપ પર 2 થી 3 મિનિટ સુધી વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતા રહી રાંધી લો.
- ૬) તરત જ પીરસો.

બાજરીની ખીચડી

જરૂરી સામગ્રી

- ½ કપ બાજરી (8 કલાક પલાળી રાખ્યા બાદ નીતારી લીધેલી)
- ½ પીળી મગની દાળ (ઘોઈને નીતારી લીધેલી)
- મીઠું સ્વાદાનુસાર
- 1 ટેબલસ્પૂન ઘી
- 1 ટીસ્પૂન જીરું
- ½ ટીસ્પૂન હાંગ
- ¼ ટીસ્પૂન હળદર



રીત:

- ૧) એક પ્રેશર કુકરમા બાજરી, મગની દાળ, મીઠું અને 2 કપપાણી મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી લીધા પછી કુકરની 4 સીટી સુધી બાફી લો.
- ૨) કુકરનું ટાંકણ ખોલતા પહેલા તેની વરાળને નીકળી જવા દો.
- ૩) એક ઉંડા નોન-સ્ટીક પેન માં ઘી ગરમ કરી તેમા જીરું મેળવો.
- ૪) જ્યારે દાળા તતડવા માટે, ત્યારે તેમા હાંગ અને હળદર મેળવી મધ્યમ તાપ પર થોડી સેકંડ સુધી સાંતળી લો.
- ૫) મીઠું મેળવી, સારી રીતે મિક્સ કરી મધ્યમ તાપ પર 2 થી 3 મિનિટ સુધી વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતા રહી રાંધી લો.
- ૬) તરત જ પીરસો

બારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

બાજરા આલુની રોટલી

જરૂરી સામગ્રી

- 2 કપ બાજરીનો લોટ
- 3/4 કપ બાફી, છોલેલા મસળેલા બટાકા
- 1/4 કપ ઝીણા સમારેલા કાંદા
- 1/4 કપ ખમણેલું નાળિયેર
- 1/4 કપ ઝીણી સમારેલી કોથમીર
- 2 ટીસ્પૂન આદુ-લીલા મરચાની પેસ્ટ
- 1 ટીસ્પૂન આમચુર
- 1 ટીસ્પૂન ગરમ મસાલો
- મીઠું સ્વાદાનુસાર
- બાજરીનો લોટ વણવા માટે
- ઘી (રાંધવા માટે)



રીત:

- ૧) એક ઉંડા ખુલ્લા બાઉલમા બધી વસ્તુઓ ભેગી કરી તેમા જરૂરી પાણી મેળવી સુવાળી કણિક તૈયાર કરો.
- ૨) આ કણિકના 12 સરખા ભાગ પાડી લો.
- ૩) દરેક ભાગને 150 મી.મી (6") ના ગોળાકારમાં સૂકા બાજરાના લોટની મદદથી વણી લો.
- ૪) એક નોન-સ્ટીક તવાને ગરમ કરી મધ્યમ તાપ પર થોડા ઘી ની મદદથી રોટી બન્ને બાજુએથી ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી શેકી લો.
- ૫) રીત ક્રમાંક 3 અને 4 પ્રમાણે બાકીની 11 રોટીઓ પણ તૈયાર કરો.
- ૬) અથાણાં સાથે તરત જ પીરસો.

પાલક મેથી પુરી

જરૂરી સામગ્રી

- 1/2 કપ સમારેલી પાલક
- 1/4 કપ સમારેલી મેથી
- 1/4 કપ જુવારનો લોટ
- 1/4 કપ બાજરીનો લોટ
- 2 ટીસ્પૂન ઘઉંનો લોટ
- 2 ટીસ્પૂન લો ફેંટ દહીં
- 1 ટીસ્પૂન આદુ-લીલા મરચાની પેસ્ટ
- મીઠું સ્વાદાનુસાર
- ઘઉંનો લોટ વણવા માટે
- ૧ ટીસ્પૂન મગફળીનું તેલ ચોપડવા માટે



રીત:

- ૧) એક ઉંડા ખુલ્લા બાઉલમા બધી સામગ્રી ભેગી કરો અને તેમા પૂરતા ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરીને નરમ કણિક બાંધો.
- ૨) કણિકને 4 સમાન ભાગોમાં વિભાજીત કરો અને કણિકના એક ભાગને લોટનો ઉપયોગ કર્યા વિના લગભગ 200 મી.મી.(8") વ્યાસ ના ગોળાકારમાં વણી લો.
- ૩) 1 3/4" નું નાનું કૂકી કટર અથવા વટી લો અને તેમાંથી 8 નાની પુરીઓ કાપી લો.
- ૪) તેને કાંટા ચમ્મચ વડે પ્રિક કરો.બચેલો લોટ એકત્રિત કરો, ફરી એકવાર ગુંદી લો અને ફરી બીજી પુરી વણી લો. તમન કુલ 44 પુરીઓ મળશે.
- ૫) તેમને પ્રી-હીટેડ ઓવનમાં 180° (360°) પર 30 મિનિટ માટે અથવા પાલક મેથી પુરી ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી બેક કરો. 15 મિનિટ પછી તેને ફિલ્પ કરો.
- ૬) બેકડ પાલક મેથી પુરીની ૧ વધુ બેચ શેકવા માટે સ્ટેપ 5 ને ફરીથી પેસ્ટ કરો.
- ૭) બેકડ પાલક મેથી પુરીને સંપૂર્ણપણે ઠંડી કરો અને જરૂર મુજબ ઉપયોગ કરો અથવા એર-ટાઈટ કન્ટેનરમાં સ્ટોર કરો.

ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

નાગલીની બિસ્કીટ

જરૂરી સામગ્રી

- 1 કિલો નાગલીનો લોટ
- 500 ગ્રામ ઘી
- 500 ગ્રામ ખાંડ દળેલી
- 1 ટીસ્પૂન એમોનિયા
- 1 ટીસ્પૂન સોડા
- દૂધ/પાણી (જરૂર પ્રમાણે)
- 2 ટીસ્પૂન વેનીલા એસેન્સ(ઓટેન્વએસેન્સ)



રીત:

- ૧) નાગલીના લોટને બે વખત ચાળો.
- ૨) ઘી ને હલકા હાથે સાધારણ ફિણો તેમાં ફિણવાનું ચાલુ રાખી થોડી-થોડી દળેલી ખાંડ ઉમેરતાં જઈ છેવટે હલકું અને ચમકીલું મિશ્રણ તૈયાર કરો.
- ૩) તેમાં સોડા, એમોનિયા, વેનીલા એસેન્સ, દૂધ, પાણી ઉમેરી ખરાબર મિશ્ર કરો.
- ૪) તેમાં અગાઉ તૈયાર કરેલ નાગલીના લોટને ખાંડની માફક થોડો-થોડો ઉમેરતા જઈ ખરાબર ફિણો અને છેવટે હળવા હાથે સુંવાળો મુલાચમ કણક બનાવો.
- ૫) કણકને 1/6 થી 1/8 ઈંચ જાડાઈમાં વણી, ડિઝાઈનવાળા વેલણથી ડિઝાઈન પાડો.
- ૬) તેને મનગમતા આકારના બિસ્કીટ કટર વડે કાપી ટ્રે માં આશરે 1/2" ના અંતરે ગોઠવો.
- ૭) તેને 175° સે (350° સે) તાપમાને 10 થી 12 મિનિટ માટે પકાવો.
- ૮) પકાવ્યા બાદ કુલીંગ રેક પર ઠંડી કરી ઉપયોગમાં લો.

બેકરીની વાનગી ઘરગથ્થુ પકાવવાની રીત

દેશી પદ્ધતિ:

તપેલીમાં તળિયું ટંકાય તેટલી રેતી ભરી તેની ઉપર કાઠો મૂકો અને છીંબું ટાંકી તપેલાને વાનગી બનાવવાનું શરૂ કરો તે પહેલાં ગરમ કરવા મૂકો. શેકવાની વાનગી ડીશમાં ગોઠવી તપેલાની અંદર કાંઠા ઉપર મૂકી છીંબું ટાંકી પહેલા કરતા ધીમા તાપે પકાવો. અંદાજે 20 મિનિટમાં વાનગી શેકાઈ જશે.

સૂર્ય કુકર:

સૂર્ય કુકર ડબ્બા સાથે તડકામાં 2 થી 3 કલાક ગરમ થવા માટે મૂકો. શેકવાની વાનગીને ગરમ થયેલા ડબ્બામાં મૂકીને ફરીથી સૂર્ય કુકરમાં 1 કલાક માટે પકાવો.

નાગલીની પાપડી

જરૂરી સામગ્રી

- 1 કિલો નાગલીનો લોટ
- પાપડ ખાર (1 ટીસ્પૂન)
- જીરૂ(અથ કચરું વાટેલું) સ્વાદ મુજબ
- મીઠું (જરૂરિયાત મુજબ)
- 1 ટીસ્પૂન ખસખસ
- 1 ટીસ્પૂન સોડા
- પાણી (જરૂરિયાત મુજબ)



રીત:

- ૧) સૌ પ્રથમ નાગલીને પાણીમાં ડુબાળીને 8 થી 10 કલાક પલાળી રાખો.
- ૨) ત્યારબાદ પાણીમાંથી નીતારીને તેને સાદા કપડામાં 5 થી 6 કલાક બાંધી રાખો.
- ૩) ત્યારબાદ નાગલીને ખરાબર ચોળીને/મસળીને તેને તડકામાં 2 થી 3 કલાક સુકવો. સુકાઈ ગયા બાદ તેને સુપડાથી ખરાબર ઝાટકો જેથી તેના બધી જ ફોતરી નીકળી જાય.
- ૪) ત્યારબાદ તેને દળીને પાપડનો લોટ તૈયાર કરો.
- ૫) સૌ પ્રથમ નાગલીના લોટને ચાળી લો.
- ૬) પાણી ગરમ કરવા મૂકો તેમાં પાપડખાર, જીરૂ, મીઠું, ખસખસના બી, સોડા ઉમેરીને 10 મિનિટ પાણીને ઉકાળો. તેમાં નાગલીના લોટ ઉમેરીને ખરાબર ઝડપથી હલાવો જેથી લોટના ગઠ્ઠા ન બની જાય.
- ૭) ત્યારબાદ કણકના નાના લુવા બનાવીને પાપડની જેમ પાતળા વણો.
- ૮) બે દિવસ સુકાઈ જાય ત્યારબાદ તેનો સંગ્રહ કરવો.

નોંધ:

જો પાપડીને તીખા સ્વાદમાં બનાવી હોય તો લીલા મરચાંને પીસીને સામગ્રી સાથે ઉમેરવી.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

નાન ખટાઈ

જરૂરી સામગ્રી

- 1 કિલો નાગલીનો લોટ
- 600 ગ્રામ ઘી
- 500 ગ્રામ ખાંડ દળેલી
- 1 ટીસ્પૂન એમોનિયા/સોડા/બંને(સરખા ભાગે)
- દૂધ/દહીં/પાણી (જરૂર પ્રમાણે)
- 1 ટીસ્પૂન એલચી(ભૂકો)
- 1 ટીસ્પૂન જાયફળ(ભૂકો)



રીત:

- 1) નાગલીના લોટને બે વખત ચાળો. ઘી ને હલકા હાથે સાધારણ ફિણો તેમાં ફિણવાનું ચાલુ રાખી થોડી-થોડી દળેલી ખાંડ ઉમેરતાં જઈ છેવટે હલકું અને ચમકીલું મિશ્રણ તૈયાર કરો.
- 2) તેમાં સોડા, એમોનિયા, દૂધ, દહીં, પાણી, એલચી-જાયફળનો ભૂકો ઉમેરી ફિણો.
- 3) હવે ખાંડની માફક થોડો-થોડો નાગલીનો લોટ આ મિશ્રણમાં ઉમેરતા જઈ બરાબર ફિણો અને છેવટે હળવા હાથે સુંવાળો મુલાયમ કણક બનાવો કણક વધારે કઠણ કે નરમ હોવો જોઈએ નહીં. જો કણક વધારે કઠણ હોય તેમાં થોડું ઘી ઉમેરી અને જો નરમ હોય તો થોડો નાગલીનો લોટ ઉમેરો.
- 4) કણકના જરૂરિયાત અનુસાર નાના-નાના એક સરખા ટુકડા કરી તેને ગોળ બનાવી, ટ્રે માં એક-એક ઈંચના અંતરે ગોઠવો.
- 5) તેને 160° સે(325° ફે) પર 15 થી 20 મિનિટ માટે પકાવો.
- 6) પકાવ્યા બાદ કુલીંગ રેક પર ઠંડી કરી ઉપયોગમાં લો.

નોંધ:

- 1) જો ઈચ્છા હોય તો નાન ખટાઈ પકવતા પહેલાં તેના પર ચારોળી અથવા પિસ્તાના ટુકડા લગાવો.
- 2) નાન ખટાઈ આખા દેશમાં જાણીતી કન્ફેશનરી વાનગી છે. પરંતુ તેનો દેખાવ અને બંધારણ ઘણા અલગ-અલગ હોય છે. દા.ત. સુંવાળી ઉપરથી નિરાડવાળી, ચપટી અને ખરબચડી સપાટીવાળી, કઠણ અથવા પોલી આ પ્રમાણેના દેખાવ સોડા/એમોનિયા, દૂધ, દહીં, પાણી, ઘી અને ખાંડના પ્રમાણમાં ફેરફાર કરીને મેળવી શકાય. સામાન્ય રીતે એમોનિયાનું પ્રમાણ વધારવાથી નાન ખટાઈ પોલી બને છે. જ્યારે ઘી નું પ્રમાણ વધારવાથી ફરસી અને પોચી બને છે.

નાગલીના લાડુ

જરૂરી સામગ્રી

- 50 ગ્રામ નાગલીનો લોટ
- 50 ગ્રામ સીંગદાણા
- 5 મિ.લી ઘી/તેલ
- 50 ગ્રામ ગોળ



રીત:

- 1) નાગલીના લોટને વરાળથી 20 મિનિટ સુધી રાંધો
- 2) એક કડાઈમાં સીંગદાણા ધીમા તાપે શેકી, ફોટરા કાઢી અધકચરા કશ કરી લો.
- 3) ગોળની ત્રણ તારની ચાસણી તૈયાર કરો.
- 4) તેમાં વરાળથી રાંધેલો નાગલીનો લોટ, સીંગદાણાનો પાઉડર અને તેલ ઉમેરી બરાબર મિશ્ર કરી લો
- 5) આ મિશ્રણના એકસરખા લાડું વાળી લો.

નાગલીનો હલવો

જરૂરી સામગ્રી

- 35 ગ્રામ નાગલીનો લોટ
- 25 ગ્રામ સીંગદાણા
- 50 મિ.લી. પાણી
- 20 ગ્રામ ગોળ
- 15 ગ્રામ પાકું પપૈયું



રીત:

- 1) એક કડાઈમાં સીંગદાણા લઈ ધીમા તાપે શેકી, ફોટરા કાઢી કશ કરી લો
- 2) નાગલીના લોટને શેકી લો
- 3) 25 મિ.લી. પાણી વાપરી ગોળની ચાસણી તૈયાર કરો.
- 4) તેમાં સેકોલો નાગલીનો લોટ અને સીંગદાણાનો પાવડર ઉમેરો
- 5) તેમાં છૂંડેલું પાકું પપૈયું ઉમેરી બરાબર મિશ્ર કરી લો
- 6) ઠંડું પડે પીરસો.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

નાગલીના પુડા

જરૂરી સામગ્રી

- 50 ગ્રામ નાગલીનો લોટ
- 30 ગ્રામ છાશ કે દહીં
- 1 ચમચી મીઠું, આદુની પેસ્ટ
- 30 ગ્રામ ટામેટાની ગ્રેવી
- 1 ચમચી મરી પાઉંડર
- ઘી અથવા તેલ



રીત:

- ૧) નાગલીના લોટમાં દહીં ઉમેરી 2 કલાક રહેવા દો.
- ૨) ત્યારબાદ તેમાં બાકીની સામગ્રી ઉમેરી પાતળું નહિં એવું ખીરૂ બનાવો.
- ૩) નોનસ્ટીક તવી પર સહેજ તેલ લગાવી ખીરૂ પાથરો. બંને બાજુ બદામી રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકો.
- ૪) તેને ટામેટાનો સોસ,દહીં અથવા ઘાણાની ચટણી સાથે પીરસો.

નાગલીના દહીંવડા

જરૂરી સામગ્રી

- 30 ગ્રામ નાગલીનો લોટ
- 20 ગ્રામ દહીં
- 20 ગ્રામ સીંગભૂકો
- 4 ચમચી કોર્નફ્લોર
- 4 ચમચી ઊંડ કમ્સ(ભૂકો)
- 4 ચમચી દાડમના દાણા
- સમારેલા ઘાણા, મીઠું, ગરમ મસાલો, ચપટી સુણ
- 1 ચમચી લાલ મરચું
- ઘાણાની ચટણી, ખજૂરની ચટણી



રીત:

- ૧) નાગલીના લોટમાં થોડું જ પાણી ઉમેરી તેમાં સીંગ ભૂકો, કોર્નફ્લોર ચાર ચમચી, ઊંડ કમ્સ(ભૂકો), મીઠું ઉમેરી સુણ નાખી મિશ્ર કરો.
- ૨) હાથ વડે તેના વડા બનાવી ગરમ તેલમાં તળો.
- ૩) વડાને પાણીમાં નાખી પાંચ મિનિટ પછી કાઢી લો.
- ૪) તેને ડીશમાં ગોઠવી ઉપર દહીં નાખી દાડમના દાણા, ઘાણા, ગરમ મસાલો,લાલ મરચું,ઘાણાની ચટણી, ખજૂરની ચટણી વગેરે નાખી પીરસો.

જુવારમાંથી મૈસુરપાક

જરૂરી સામગ્રી

- 100 ગ્રામ જુવાર
- 100 ગ્રામ ચણાનો લોટ
- 100 ગ્રામ ઘી
- 250 ગ્રામ ખાંડ



રીત:

જુવાર અને ચણાના લોટને ચાળી લો. તેમા થોડું ઘી નુ મોળ આપો ખાંડની ચાસણી લો. (મોળ દીઘેલ લોટનુ મિશ્રણ નાખી દો.) ચાસણી ઘીમા ગેસ પર રાખી તેમાં ઘીમે-ઘીમે હલાવતા રહો. જ્યારે એકસરખુ મિશ્રણ મિક્સ થઈ જાય અને ઘી થોડુ છુટુ પડવા લાગે ત્યારે ઘી લગાવેલી ડીશમાં ટાળી દો. ઠંડુ થાય એ પહેલા ચપ્પુથી પીસ કરીને ખાવાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

જુવારના શક્કરપરા

જરૂરી સામગ્રી

- 50 ગ્રામ જુવારનો લોટ
- 50 ગ્રામ ઘઉંનો લોટ
- 2 ગ્રામ ખાવાના સોડા
- 3 ગ્રામ અજમો
- ઘી (મોણ માટે)
- મીઠું (સ્વાદ અનુસાર)



રીત:

ઉપર આપેલી બધી સામગ્રી સારી રીતે મિશ્ર કરી તેનો પાણીથી લોટ બાંધી લો. ત્યારબાદ જાડી રોટલી બનાવો તેનાથી ત્રિકોણાકારના શક્કરપરાના ટુકડા બનાવી દો તેલમાં ગુલાબી રંગના થાય ત્યાં સુધી તળી તેને નાસ્તાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

જુવારની ખીચડી

જરૂરી સામગ્રી

- 1 કપ જુવાર ખીચડી રવા
- 1 ગ્રામ આદું
- ½ કપ મગની દાળ
- 5 કળી લસણ
- 1 નંગ કાંદા (ડુંગરી)
- મીઠું સ્વાદ મુજબ
- 10 ગ્રામ લીલા મરચા
- 1 નંગ ટામેટા



રીત:

મગની દાળ અને જુવાર રવાની ખીચડી બનાવતા પહેલા 15 મિનિટ અગાઉ પલાળી દો. રાઈ, કઠી પત્તા અને જીરૂનો વઘાર કરી તેમા આદું, લસણ, ડુંગરી, લીલા મરચા ની પેસ્ટ નાંખીને સાંતળો, ત્યારબાદ ટામેટાને ઝીણા સમારીને તેમા નાંખો, હળદર અને મીઠું નાખીને તેમાં પુરતા પ્રમાણ માં પાણીને તેને ઉકળવા દો ત્યારબાદ તેમા પલાળેલી મગની દાળ અને જુવાર ખીચડી રવા નાખીને પકાવો. ત્યારબાદ ગરમ- ગરમ ખીચડી પીરસો.

જુવારના સમોસા

જરૂરી સામગ્રી

- 1 કપ જુવારનો લોટ
- તેલ (તળવા માટે)
- 1 કપ મેદો
- મીઠું (સ્વાદ મુજબ)
- બટેટા, ડુંગળી, લીલા મરચા,
- ઘી (મોણ માટે)
- લીલા વટાણા



રીત:

જુવારનો લોટ અને મેદો મિક્સ કરી તેમા ઘીનું મોણ આપી થોડું મીઠું નાખી લોટ બાંધી લો. બાંધેલા લોટના નાના-નાના લુવા બનાવી તેને રોટીની જેમ વણી ને સમોસા નો આકાર આપો. સમોસાની અંદર ભરવાનો મસાલો બનાવવા માટે બટેટા ને સૌ પ્રથમ બાફી તેમાં, ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, લીલા મરચાની પેસ્ટ, બાફેલા લીલા વટાણા, આદુ લસણ ની પેસ્ટ નાખી સ્વાદ મુજબ મીઠું નાખી તેલમા વઘાર કરી લો સમોસાના આકારમાં બનાવેલી રોટલીમાં આ મસાલો ભરી સમોસાને તેલમાં ગુલાબી રંગના થાય ત્યાં સુધી તળીને ચટણીની સાથે પીરસો

જુવારની કેસરી

જરૂરી સામગ્રી

- 1 કપ જુવાર રવા
- 50 ગ્રામ ઘી
- 250 મી.લી. દૂધ
- કેસર
- સૂકો મેવો
- 150 ગ્રામ ખાંડ



રીત:

જુવારના રવાને ઘી માં સાંતળી લો. (ભૂરા રંગનો થાય ત્યાં સુધી) એક તપેલીમાં દૂધ લઈ તેમા થોડું કેસર નાખી ઉકાળો. ઉકાળેલા દૂધમા જુવાર રવા તથા સૂકો મેવો નાંખીને ખાંડ નાખો. ધીમા ગેસ પર પકાવો. જુવાર કેસરી તૈયાર.

જુવારની બિસ્કિટ

જરૂરી સામગ્રી

- જુવારનો લોટ
- વેજીટેબલ ઘી
- ખાંડ (દળેલી)
- મીઠું (સ્વાદ મુજબ)
- બેકીંગ પાઉડર-૧
- વેનીલા એસેસ



રીત:

સૌ પ્રથમ પ્લેન જગ્યા-પ્લેટફોર્મ અથવા હાર્ડબોર્ડ પર વેજીટેબલ ઘી અને દળેલી ખાંડને એક સાઈડ હલાવો (અડધોકલાક) ત્યારબાદ તેમા વેનીલા એસેસ અને દૂધ પાઉડર મિક્ષ કરો. અને હલાવો પાંચ મીનીટ સુધી હવે તેમા જુવારનો લોટ મિક્સ કરી 5 મીનીટ સુધી એક સાઈડ હલાવો આ મિક્સ કરેલ મિશ્રણ ને કુકીઝ કટમાં નાખીને ઈચ્છા મુજબનો બિસ્કિટનો આકાર આપી ટ્રેમાં મુકો. આ ટ્રેને ઓવન અથવા ભઠ્ઠીમાં 180° ડિગ્રી તાપમાન પર 20 મિનિટ બેક કરો

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

જુવારની ઈડલી

જરૂરી સામગ્રી

- 2 કપ જુવારની સુણ (ઈડલી રવા)
- 1 કપ અડદની દાળ
- મીઠું (સ્વાદ મુજબ)
- દહીં



રીત:

સાંજે અડદની દાળ પલાળી દો. સવારે તેને મિક્સરમાં પીસી દો. તેમા પલાળેલી જુવારની ઈડલી રવામાંથી પાણી નીતારી તેમા મીક્ષ કરો તથા સ્વાદ મુજબ મીઠું મીક્ષ કરો આથો આવવા માટે 6 થી 7 કલાક રાખી મૂકો આથો આવી ગયા બાદ તેને ઈડલીના કુકરમાં ઈડલી બનાવી લો. લીલી ચટણી અથવા સંભાર સાથે પીરસો.

જુવારના વડા

જરૂરી સામગ્રી

- 1 કપ જુવાર
- ¼ કપ બેસન
- તજ, લવીંગનો પાવડર-ચમચી
- 2 ચમચી લીલા મરચા
- 2 ચમચી ડુંગળી અને લીલા ઘાણા
- 2 ચમચી આદુ લસણ પેસ્ટ
- મીઠું (સ્વાદ મુજબ)
- તેલ (તળવા માટે)



રીત:

જુવારને આઠ કલાક પલાળીને ત્યારબાદ તેને બાકીને ઠંડી પડે એટલે મીક્ષરમાં પીસી દો અને તેમાં ઉપર આપેલી સામગ્રી મિક્ષ કરી બરાબર હલાવી દો આ મિશ્રણનું નાની નાની ગોળી બનાવીને તેને થોડું દાબીને ત્યારબાદ તેલમાં તળી લો ગુલાબી રંગના થાય ત્યાં સુધી તળવા. તૈયાર થયેલા જુવારના વડાને ફ્રીઝીંગના ચટણી, સોસ અથવા ટામેટાની ચટણી સાથે પીરસો.

જુવાર-શાકભાજી ટાર્ટ

જરૂરી સામગ્રી

- 40 ગ્રામ જુવારનો લોટ
- 60 ગ્રામ મેદો/ઘઉં
- 5 ગ્રામસુકા ચીસ્ટ
- 5 ગ્રામ ખાંડ
- 30 ગ્રામ માખણ
- 100 મીલી દૂધ
- સ્ટફીંગ માટે
- 50 ગ્રામ દુધી
- 50 ગ્રામ ગાજર
- 50 ગ્રામ કોબી
- 10 ગ્રામ તેલ
- મસાલા (જરૂર મુજબ)
- 10 ગ્રામ કોથમીર
- લસણ/આદુ (વૈકલ્પિક) 5 ગ્રામ



રીત:

- ૧) સૌ પ્રથમ થોડી માત્રામાં દૂધ લઈ તેમાં ડ્રાય ચીસ્ટ અને ખાંડ ઉમેરીને ચીસ્ટ એક્ટિવેટેશન કરો. બરાબર મિક્સ કરો અને 10 મિનિટ માટે બાજુમાં મૂકી દો.
- ૨) સક્રિય ચીસ્ટમાં જુવારનો લોટ, માખણ અને બાકીનું દૂધ ઉમેરો, લોટમાં સરળ રીતે ભેળવો અને લોટને નરમ બનાવવા માટે તેને ઓરડાના તાપમાને 15 મિનિટ સુધી મુકો.
- ૩) હવે સ્ટફીંગ માટે સમગ્ર સામગ્રીને મિક્સ કરી તેનો વઘાર કરો.
- ૪) લોટ લઈ તેને ગોળ બોલ બનાવો. ગોળાકાર અને બાકી રોટલી બનાવો. તૈયાર કરેલી સમગ્રી ને રોટલી પર મુકો અને તેને બીજી રોટલી થી ઢાંકી દો અને તેને બરાબર રોલ કરો.
- ૫) ખાંડ અને દૂધના મિશ્રણથી ટાર્ટને કોટ કરો. આ દરમિયાન ઓવનને 180° પર 15 મિનિટ માટે પ્રી-હિટ કરો.
- ૬) જુવારના ટાર્ટને 180° તાપમાને 30 મિનિટ માટે બેક કરો.
- ૭) તેને ઠંડુ કરો અને લીલી ચટણી અથવા સોસ સાથે સર્વ કરો

બારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

જુવારની મઠરી

જરૂરી સામગ્રી

- 100 ગ્રામ જુવારનો લોટ
- 50 ગ્રામ ઘઉંનો લોટ
- 50 ગ્રામ ઈલાયચી અથવા વરીયાળી
- 50 ગ્રામ ગોળ
- તેલ (તળવા માટે)



રીત:

- ૧) એક મોટા બાઉલમાં, 100 મિલી પાણી લઈ 5 થી 10 મિનિટ સુધી ઉકાળીને ગોળની ચાસણી બનાવવા માટે છીણેલો ગોળ ઉમેરો
- ૨) હવે ગોળની ચાસણીમાં જુવારનો લોટ અને ઘઉંનો લોટ ઉમેરીને સરખી રીતે મિક્સ કરો. તેને ગોળ બોલ બનાવો 4 બોલ્સને ડીપ ફ્રાય કરો. તે દરમિયાન, એક તાવડી લો અને તળવા માટે મધ્યમ આંચ પર તેલ ગરમ કરો.
- ૩) વઘારાનું તેલ ગરમ કરવા માટે જુવારની મઠરીને તેલ શોષક કાગળ ઉપર મુકી દો.
- ૪) પરંપરાગત નાસ્તા તરીકે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

જુવાન મફિન્સ

જરૂરી સામગ્રી

- 60 ગ્રામ જુવારનો લોટ
- 40 ગ્રામ મેદો
- 1 ગ્રામ ખાવાનો સોડા
- 100 ગ્રામ ખાંડ પવડર
- 50 ગ્રામ તેલ
- 50 મિલી દૂધ
- 5 ગ્રામ કોફી પાવડર
- 10 ગ્રામ કોકો પાવડર
- વેનીલા એસેન્સ (જરૂર મુજબ)
- 5 ગ્રામ ચોકો ચિપ્સ
- વિનેગર (જરૂર મુજબ)



રીત:

- ૧) એક બાઉલમાં દૂધ, તેલ, વેનીલા એસેન્સ લઈ તેને સારી રીતે મિક્સ કરો અને પછી તેને બ્લેન્ડરમાં ટ્રન્સફર કરો.
- ૨) તેમાં ખાંડ પાવડર અને ક્રીમ ઉમેરી સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ૩) ઉપરના મિશ્રણમાં જુવારનો લોટ, ખાવાનો સોડા કોકો પાવડર, કોફી પાવડર ઉમેરો અને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ૪) હવે ઉપરના મિશ્રણમાં વિનેગર ઉમેરી તેને સારી રીતે મિક્સ કરો અને બાજુ પર રાખો.
- ૫) રેપિંગ પેપરને મફિંગ મોલ્ડમાં મૂકો અને ઉપરના મોલ્ડમાં એક ચમચી ઉપરનું મિશ્રણ ઉમેરો.
- ૬) ઓવનને 180° પર 15 મિનિટ માટે પ્રિ-હિટ કરો.
- ૭) જુવારના મફિન્સને 180° તાપમાને 30 મિનિટ માટે બેક કરો.
- ૮) બેક કર્યા પછી તેને 10 મિનિટ માટે ઠંડુ કરો.
- ૯) ચા કે કોફી સાથે સર્વ કરો

ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

જુવાનની ભાખરવડી

જરૂરી સામગ્રી

- 50 ગ્રામ જુવારનો લોટ
- 50 ગ્રામ કાળી અડદ દાળ
- 50 ગ્રામ ચણાનો લોટ
- 60 ગ્રામ ઘઉંનો લોટ
- તેલ અને પાણી (જરૂર પ્રમાણે)
- 10 ગ્રામ મરી
- 40 ગ્રામ ખાંડ
- 50 ગ્રામ તલ
- 10 ગ્રામ વરિયાળી
- 25 ગ્રામ જીરુ
- 10 ગ્રામ બદામ
- 10 ગ્રામ વરિયાળી બીજ
- 15 ગ્રામ મીઠુ
- 30 ગ્રામ મરચું પાવડર
- 10 ગ્રામ ખસખસ
- 10 ગ્રામ ચાટ મસાલો



રીત:

- ૧) એક ટપેલી લો અને અને તેમાં માસાલાની સામગ્રીને શેકી લો તેનાથી સરસ સુગંધ આવે છે.
- ૨) ઠંડુ થવા માટે બાજુ પર રાખો, બાકીની અન્ય સામગ્રી ઉમેરો અને તેનો પાવડર બનાવી લો.
- ૩) જરૂરી પાણી અને તેલ સાથે બધો લોટ મિક્સ કરીને જુવારનો લોટ તૈયાર કરો. લોટ એકરૂપ થાય ત્યાં સુધી ભેળવો અને નાના લુવા બનાવો.
- ૪) આ લુવાને ગોળ વણી લો અને તેમાં મસાલાનું મિશ્રણ પાથરો.
- ૫) પિન વ્હીલની જેમ અંદરની તરફ વાળો અને રોલ ને નાના ટુકડા કરો.
- ૬) કઠાઈમાં તેલ ગરમ કરી ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી તળો અને ગરમ કે ઠંડુ સર્વ કરો.

રાગી ચોકલેટ બોલ્સ

જરૂરી સામગ્રી

- 30 ગ્રામ રાગીનો લોટ
- 40 ગ્રામ ડાર્ક ચોકલેટ
- 50 ગ્રામ ઘટ્ટે કચ્છેલુ દૂધ (કન્ડેન્સ મીલ્ક)
- 10 ગ્રામ બદામ પાવડર
- 40 ગ્રામ કોપરાનું છીણ



રીત:

- ૧) એક ટપેલીમાં રાગીનો લોટ અને કોપરાનું છીણ અલગ-અલગ શેકી લો અને બાજુ પર રાખો.
- ૨) ઉપરના મિશ્રણમાં કન્ડેન્સ મિલ્ક ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ૩) મિશ્રણમાંથી અંડાકાર બોલ બનાવો.
- ૪) ચોકલેટને ડબલ સ્ટીમર વડે ઓગાળો અને આ બોલ્સને ચોકલેટમાં ડુબાડો.
- ૫) બોલને સુકવવા માટે ૨૦ મિનિટ ફ્રીજમાં રાખો.
- ૬) હવે રાગીના બોલ સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે.

ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

રાગીની ચકરી

જરૂરી સામગ્રી

- 200 ગ્રામ રાગી નો લોટ
- 100 ગ્રામ ચોખાનો લોટ
- 10 ગ્રામ તલ
- હળદર (જરૂર મુજબ)
- મીઠું (સ્વાદ મુજબ)
- 10 ગ્રામ મરચું
- ½ ટીસ્પૂન અજમો
- પાણી (જરૂર મુજબ)
- તેલ (તળવા માટે)



રીત:

- ૧) એક મિક્સિંગ બાઉલમાં રાગીનો લોટ, ચોખાનો લોટ, એસન, તલ, અજમો, હળદર, મરચું અને મીઠું લો પછી તેને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ૨) સ્મૂદ્ધ લોટ બનાવવા માટે થોડું-થોડું પાણી ઉમેરો.
- ૩) બાંધેલા લોટને સેવ સંચામાં ભરો.
- ૪) એક કપડા પર રાગી બાંધેલા લોટના ત્રણ ચાર રાઉન્ડ તૈયાર કરો.
- ૫) તેલમાં ડીપ ફ્રાય કરો ફ્લિપ કરો અને પરપોટા સંપૂર્ણપણે બંધ ન થાય ત્યાં સુધી મધ્યમ આંચ પર રાંધો. (તમે એક ફાયરનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.)
૬. વઘારાનું તેલ કાઢવા અને ઠંડુ કરવા માટે તેને પેપર નેપકીન ઉપર મૂકો.
૭. આ નાસ્તને સર્વ કરો અથવા હવાચુસ્ત પાત્રમાં સ્ટોર કરો.

રાગીના કીમ બિસ્કીટ

જરૂરી સામગ્રી બિસ્કીટ માટે

- 100 ગ્રામ રાગી
- 10 ગ્રામ ચોકલેટ પાવડર
- 10 ગ્રામ કોકો પાવડર
- 5 ગ્રામ બેકિંગ પાવડર
- 5 મિલી વેનીલા એસેન્સ
- 25 ગ્રામ બટર
- 100 મિલી દૂધ
- 50 ગ્રામ દળેલી ખાંડ

જરૂરી સામગ્રી કીમ માટે

- 10 ગ્રામ બટર
- 10 ગ્રામ કોકો પાવડર
- 10 ગ્રામ ચોકલેટ પાવડર
- 15 ગ્રામ ખાંડ
- વેનીલા એસેન્સ (6/7 ટીપા)



રીત: (બિસ્કીટ માટે)

- ૧) એક બાઉલમાં માપણને ઓગાળી, તેને ૫ મિનિટ માટે ફેંટો તેમા દળેલી ખાંડ ઉમેરો અને તેને કીમી ટેક્સચર થાય ત્યાં સુધી ફેંટો.
 - ૨) બીજા વાસણમાં રાગીનો લોટ, કોકો પાવડર, ચોકલેટ પાવડર અને બેકિંગ પાવડરને ચાળી લો.
 - ૩) હવે આ મિશ્રણને માપણમાં ઉમેરો અને બરાબર મિક્સ કરો.
 - ૪) મિશ્રણમાં દૂધ ઉમેરો તેને બરાબર મિક્સ કરો અને નરમ લોટ તૈયાર કરો
 - ૫) બટર પેપર પર લોટ મૂકો અને તેને રોલ કરો.
 - ૬) બિસ્કીટ કટરની મદદથી લોટને ઈચ્છિત કદમાં કાપો
 - ૭) ઓવનને 180° તાપમાને 15 મિનિટ માટે પ્રિ-હિટ કરો.
 - ૮) લોટને 180° તાપમાને ૫ મિનિટ ઓવનમાં મૂકો
 - ૯) બિસ્કીટને ફ્લિપ કરો અને તેને 180° પર બીજી 5 મિનિટ માટે બેક કરો. તે પછી તેને ઠંડુ થવા દો.
- કીમ માટે**
એક બાઉલમાં માપણ ઓગાળો. કોકો પાવડર, ચોકલેટ પાવડર, પાવડર ખાંડ અને વેનીલા એસેન્સ ઉમેરો. તેને બરાબર મિક્સ કરો. બે બિસ્કીટ વચ્ચે કીમ મૂકો. રાગીના બિસ્કીટ ખાવા માટે તૈયાર છે.

ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

રાગી મફીન્સ

જરૂરી સામગ્રી

- 250 ગ્રામ રાગીનો લોટ
- 15 ગ્રામ મેંદો
- 10 ગ્રામ ચોકલેટ પાવડર
- 10 ગ્રામ કોકો પાવડર
- 5 ગ્રામ બેકિંગ પાવડર
- 5 મિલી વેનિલા એસેન્સ
- 25 ગ્રામ બટર
- 100 ગ્રામ દુધ
- 20 ગ્રામ દળેલી ખાંડ
- ચોકો ચીપ્સ (ગાર્નાશિંગ માટે)



રીત:

- ૧) રાગીનો લોટ, મેંદો, કોકો પાવડર, ચોકલેટ પાવડર, બેકિંગ પાવડર અને ખાંડ ને ચાળી લો.
- ૨) ઓગાળેલું માખણ ઉમેરો. સારી રીતે મિક્સ કરો અને એસેન્સ ઉમેરો.
- ૩) ઘીમે ઘીમે દૂધ ઉમેરો અને બટર તૈયાર કરો.
- ૪) હવે મફીન્સ મોલ્ડને બટરથી ગ્રીસ કરો અને બેટર રેડો.
- ૫) ઉપર ચોકો ચીપ્સ ઉમેરો.
- ૬) ઓવનને 180° ડિગ્રી તાપમાને 15 મિનિટ માટે પ્રી-હિટ કરો.
- ૭) હવે મોલ્ડને ઓવનમાં મૂકો અને તેને 15 મિનિટ માટે બેક કરો.
- ૮) મોલ્ડને ઓવનમાંથી દૂર કરો અને ઠંડુ થવા દો.
- ૯) મોલ્ડમાંથી મફીન્સ ને કાળજીપૂર્વક કાઢો.
- ૧૦) તેને વેનિલા આઈસ્ક્રીમ સાથે સર્વ કરો.

રાગીના નાચોસ

જરૂરી સામગ્રી

- 80 ગ્રામ રાગી
- 25 ગ્રામ ઘઉં નો લોટ
- તેલ (તળવા માટે)
- 5 ગ્રામ તલ
- મીઠું (સ્વાદ અનુસાર)
- ચાટ મસાલો (સ્વાદ અનુસાર)
- દળેલું લાલ મરચું (સ્વાદ અનુસાર)



રીત:

- ૧) રાગીના અને ઘઉંના લોટને ચાળી લો.
- ૨) તેલ, તલ મીઠું, ચાટ મસાલો અને લાલ મરચું પાવડર ઉમેરો.
- ૩) પાણી ઉમેરો અને લોટ તૈયાર કરો.
- ૪) તેને વણી લઈ છરીની મદદથી લોટને ત્રિકોણ આકારમાં કાપો.
- ૫) હવે કટાઈમાં તેલ ગરમ કરો, તેમાં ત્રિકોણ આકારના કાપેલા નાચોસ ઉમેરો અને ડીપ ફ્રાય કરો.
- ૬) તે કન્ચી થઈ જાય પછી તેને કાઢી લો.
- ૭) તેને સાલસા સાથે સર્વ કરો.

ભારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

રાગીનું ખીચુ

જરૂરી સામગ્રી

- 50 ગ્રામ રાગી
- 5 મિલી તેલ
- જીરું (જરૂરિયાત પ્રમાણે)
- અજમો (જરૂરિયાત પ્રમાણે)
- પાપડ ખારો (જરૂરિયાત પ્રમાણે)
- લીલા મરચાં (જરૂરિયાત પ્રમાણે)
- મીઠું (જરૂરિયાત પ્રમાણે)



રીત:

- ૧) એક વાસણમાં પાણી ઉકાળો.
- ૨) પાણીમાં લીલાં મરચાં, જીરું અને અજમો ઉમેરો.
- ૩) ઉકળ્યા પછી પાપડ ખારો ઉમેરો.
- ૪) હવે તેમાં મીઠું અને રાગીનો લોટ ઉમેરીને બરાબર મિક્ષ કરી લો.
- ૫) તેમાં કોઈ ગઢા ન હોવા જોઈએ.
- ૬) 5 થી 10 મિનિટ સુધી પકાવો અને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

મસાલા વેજીટેબલ ખીચડી

જરૂરી સામગ્રી

- 400 ગ્રામ બાજરા
- 100 ગ્રામ મગની દાળ
- 200 ગ્રામ બટાકા
- 50 ગ્રામ ડુંગળી
- 50 ગ્રામ ગાજર
- 10 ગ્રામ લસણ
- 10 ગ્રામ આદુ
- 50 ગ્રામ લીલા વટાણા
- સુકા મસાલાં (જરૂરિયાત પ્રમાણે)
- 30 મિલી ઘી/તેલ
- મીઠું (જરૂરિયાત પ્રમાણે)
- કઠી લીમડો (જરૂરિયાત પ્રમાણે)



રીત:

- ૧) બાજરી અને મગને આખી રાત અથવા વધુમાં વધુ 8 થી 9 કલાક પલાળીરાખો.
- ૨) બાજરી અને મગ દાળને અલગ રીતે પ્રેશરકુક કરો. તેને 8 થી 9 સીટી વગાડો.
- ૩) વટાણા, ગાજર, બટાકાને અલગ-અલગ બ્લાંચ કરો.
- ૪) હવે એક કડાઈમાં ઘી અથવા તેલ ગરમ કરો અને તેમાં જીરું, સૂકું લાલ મરચું, લવિંગ, તમાલપત્ર, તજ, કઠી લીમડો, મરચું, ડુંગળી, લસણ ઉમેરીને 4 થી 5 મિનિટ સાંતળો.
- ૫) હવે બાજરી અને મુંગદાળમાં અવ્ય મૂળભુત મસાલા ઉમેરો અને સ્વાદ વધારવા માટે તેને 10 મિનિટ સુધી ઘીમાં તાપે પકાવો. તેને તમારી પસંદ મુજબ કઠી, દહીં સાથે ગરમાગરમ સર્વ કરો.

બારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

ગ્રીન વેજિટેબલ બાજરી અને ફણગાવેલા મગનું સલાડ જરૂરી સામગ્રી

- 75 ગ્રામ બાજરી
- 30 ગ્રામ ફણગાવેલા મગ
- 30 ગ્રામ ડુંગળી
- 30 ગ્રામ કેપ્સીકમ
- 30 ગ્રામ લીલા વટાણા
- 30 ગ્રામ કેબેજ
- લીલા મરચાં (2 નંગ)
- આદુ (1/2 ઈંચ)
- 30 ગ્રામ ઘાણા
- 15 ગ્રામ લીલું લસણ
- 10 ગ્રામ ખાંડ
- 20 ગ્રામ લીંબુ નો રસ
- 10 ગ્રામ તલ
- 5-5 ગ્રામ સફેદ અંદ પિંક મીઠું (સંચળ)
- 10 ગ્રામ કાળા મરીનો પાઉંડર
- 10 ગ્રામ ચાટ મસાલો
- 35 મિલી તેલ
- 5ઢી લીમડો(જરૂરિયાત પ્રમાણે)



રીત:

- ૧) એક મોટા બાઉલમાં બાજરીને ઘોઈ લો અને તેમાં ૨ થી ૩ વખત પાણી ઉમેરો.
- ૨) નવશેકું પાણી ઉમેરો અને આખી રાત પલાળી રાખો (૮ થી ૧૦ કલાક).
- ૩) ત્વરિત ઉપયોગ માટે બાજરીને હસેકા પાણીમાં ૪ થી ૬ કલાક પલાળી રાખો.
- ૪) મગને એક રાત પલાળી રાખો(૮ થી ૧૦ કલાક) હવે તેને કપડામાં પલાળીને રાખો અને ફણગાવી લો.
- ૫) પાણી કાઢી લો અને પ્રેશર કૂકરમાં બાજરી નાખો. સ્વાદાનુસાર મીઠું ઉમેરો ૨ ૧/૨ કપ પાણી મિક્સ કરો.
- ૬) ઢાંકી દો અને મધ્યમ તાપ પર ૭ થી ૮ સીટી વગાડી સુધી પકાવો.
- ૭) પ્રેશર ઓછું થાય એટલે ઢાંકણ ખોલો સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ૮) એક નોન-સ્ટીક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો,લસણ ઉમેરો અને ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- ૯) ડુંગળી ઉમેરો અને ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી મિક્સ કરો.
- ૧૦) કેપ્સિકમ,કોબીજને ૧ થી ૨ મિનિટ ઘીમા તાપે સાંતળો. તાજા લીલા વટાણા,લીલા મરચાં ઉમેરો અને ૩ મિનિટ સાંતળો.તેમાં આદુની પેસ્ટ,સ્વાદાનુસાર મીઠું, ખાંડ સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ૧૧) ઘાણાજીરું,મીઠું,ચાટ મસાલો,કાળા મરી પાઉંડર ઉમેરો.
- ૧૨) રાંધેલી બાજરી ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ૧૩) ગેસ પરથી નીચે ઉતારી લીંબુનો રસ ઉમેરો,થોડું તેલ અને તલ છાંટો.
- ૧૪) સર્વિંગ બાઉલમાં કોબીના વિવિધ પાન ગોઠવો, તેની ઉપર સલાડ ઉમેરો અને શેકેલા સફેદ તલ છાંટીને સવે કરો.

બાજરા એનર્જી બાર જરૂરી સામગ્રી

- 150 ગ્રામ તલ
- 200 ગ્રામ બાજરીનો લોટ
- 300 ગ્રામ ગોળ
- 20 ગ્રામ દૂધનો પાઉંડર
- 10 ગ્રામ પોવા
- 30 ગ્રામ મગફળી
- 50 ગ્રામ ઘી
- બદામ (જરૂરિયાત પ્રમાણે)



રીત:

- ૧) એક તપેલી લો અને ઘીથી આંચ પર તલ ઉમેરો અને સતત હલાવતા રહો અને તેને ૪ મિનિટ સુધી સૂકવી લો અને ઠંડા થવા દો.
- ૨) એ જ તવા પર ઘી ઉમેરો અને બાજરીનો લોટ ઉમેરો અને ઘી લોટમાંથી અલગ ન થાય ત્યાં સુધી તેને ૧૦ મિનિટ સુધી શેકી લો.
- ૩) એક પ્લેટને ઘીથી ગ્રીસ કરો.
- ૪) કટાઈમાં ઘી ઉમેરી ગરમ થવા દો.
- ૫) સારી ગુણવત્તાનો ગોળ ઉમેરો અને જ્યાં સુધી તે રુંવાટીવાળો અને હલકો અને ફીણવાળો ન બને ત્યાં સુધી તેને ઓગાળી લો.તલ અને ઈલાઈચી પીસીને ઉમેરો. બરાબર હલાવો.
- ૬) હવે તેમાં લોટ અને ડ્રાયફ્રૂટ્સ ઉમેરો અને આંચને ખૂબ ઓછી રાખીને સારી રીતે મિક્સ કરો.

પોષક અનાજની અવનવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

બાજરી હલવો

જરૂરી સામગ્રી

- 125 ગ્રામ બાજરીનો લોટ
- 125 ગ્રામ ખાંડ
- 80 ગ્રામ ઘી
- 15 ગ્રામ કાજુ અને બદામ



રીત:

- ૧) બાજરીનો હલવો બનાવવા માટે, સૌ પ્રથમ બાજરીનો લોટ લો.
- ૨) એક પેન ગરમ કરો તેમાં ઘી ગરમ ઉમેરો.
- ૩) બાજરીનો લોટ ઉમેરો, સતત હલાવતા રહો અને બરાબર શેકો.
- ૪) તેમાંથી થોડી સુંગઘ આવશે, અને લોટમાંથી ઘી અલગ થઈ જાય, તે લોટ બરાબર શેકાઈ ગયાની નિશાની છે.
- ૫) 1¼ કપ પાણી ઉમેરો. ગેસને મધ્યમ આંચ પર રાખો.
- ૬) ½ કપ ખાંડ ઉમેરો, સારી રીતે મિક્સ કરી શેકી લો.
- ૭) હલવો ઘટ્ટ થઈ જાય એટલે તેમાં કાજુ અને બદામ ઉમેરીને બરાબર મિક્સ કરી લો અને બાઉલમાં સર્વ કરો.

બાજરીનાં ઢોસા

જરૂરી સામગ્રી

- 125 ગ્રામ બાજરીનો લોટ
- 5 ગ્રામ આદુ
- 10 ગ્રામ ગાજર
- 10 મિલી તેલ
- 5 ગ્રામ લસણ
- કોથમીર (જરૂર મુજબ)
- 5 ગ્રામ લીલા મરચાં
- મીઠું (જરૂર મુજબ)



રીત:

- ૧) એક મોટું વાસણ લો. તેમાં બાજરીનો લોટ અને પાણી ઉમેરો.
- ૨) બધા ઘડકો ઉમેરો અને ૫ મિનિટ રહેવા દો.
- ૩) એક તપેલી લો અને ઢોસા માટે વધુ ખીરું રહેવા દો.
- ૪) ૨ મિનિટ ગરમ પેનમાં તેલ મુકી તૈયાર કરેલ ખીરામાંથી ઢોસા ઉતારો.
- ૫) દહીં અને ટામેટાંની ચટણી સર્વ કરો.

જુવાર સ્ટફ્ડ પરાઠાં

જરૂરી સામગ્રી બેઝ માટે

- 100 ગ્રામ જુવારનો લોટ
- 10 ગ્રામ ઘી
- પાણી (જરૂરિયાત મુજબ)

જરૂરી સામગ્રી ભરવા માટે

- 15 ગ્રામ ડુંગળી ઝીણી સમારેલી
- 15 ગ્રામ ગાજર છીણેલું
- 15 ગ્રામ કોબી છીણેલી
- 15 ગ્રામ કેપસીકમ ઝીણી સમારેલી
- 15 ગ્રામ ચાટ મસાલા
- 15 ગ્રામ મકાઈ
- 25 ગ્રામ પનીર છીણેલું
- 15 ગ્રામ ચીઝ છીણેલું
- 15 ગ્રામ કોથમીર ઝીણી સમારેલી
- 2.5 ગ્રામ ચીલી ફ્લેક્સ
- 15 ગ્રામ ઢાળા મરી



રીત:

- ૧) પાણી ઉકાળો અને તેમાં ઘી મીઠું ઉમેરો.
- ૨) જ્યારે તે ઉકળે ત્યારે તેમાં જુવારનો લોટ ઉમેરો અને લોટ રાંધવામાં આવે અને ઠંડો ન થાય ત્યાં સુધી તેને ચમચા વડે બરાબર મિક્સ કરતા રહો.
- ૩) તેમાંથી લોટ બાંધો અને ૨૦ મિનિટ માટે રાખો.
- ૪) ભરવા માટે તમામ ઘટકોને મિક્સ કરો. મસાલા ઉમેરો અને બાજુ પર રાખો.
- ૫) લોટને ફરીથી ભેળવો અને બે પાતળી રોટલી વાળી લો.
- ૬) એક રોટલીમાં મિશ્રણને સરખી રીતે ફેલાવો અને બીજી ચપ્પાથી ઢાંકી દો.
- ૭) નવા પર શેલો ફાય કરો અને દહીં અથવા ચટણી સાથે ગરમ-ગરમ સર્વ કરો.



રજીસ્ટ્રેશન નં. સા. ૩૩૯૦

નોંધણી તા. ૨૬/૦૪/૨૦૦૦

બારડોલી જનતા કો - ઓ. ક્રેડિટ સોસાયટી. લિ.

'સમુક્ષ્મ ભવન' પરશુરામ નગર, શાસ્ત્રી રોડ, સ્વામિનારાયણ મંદીર સામે, બારડોલી
ફુરમાપ: (૦૨૬૨૨) ૨૯૯૦૧૩ E-mail: bjanta2000@gmail.com

બારડોલી જનતા કો-ઓ.ક્રેડિટ સોસાયટી લિ. તા.૨૬/૦૮/૨૦૦૦નાં રોજ મધ્યમ અને સામાન્ય વર્ગનાં માણસોને મદદરૂપ થવાની ભાવના સાથે, કોઈ પણ જ્ઞાતી કે જુથના વર્ચસ્વ વગર સ્થાપવમાં આવી હતી મંડળીના પ્રથમ વર્ષે ૨૯૪૦ સભાસદો, ૩૦.૫૫ લાખ શેર ભંડોળ અને ૮૬ લાખ ધિરાણ સાથે શરૂ થયેલી સંસ્થા આજે ૭૪૬૮ સભાસદો, ૧.૫૯ કરોડ શેર ભંડોળ, ૮૨ કરોડ થાપણ અને ૫૨ કરોડ ધિરાણ મળી કુલ ૧૩૪ કરોડનો બિઝનેસ કરતી સંસ્થા બની છે. વર્ષ ૨૦૧૯-૨૦નાં વર્ગ માટે સંસ્થાને સુરત જિલ્લામાં શ્રેષ્ઠ કામગીરી માટે પ્રથમ ક્રમાંક પણ મળ્યો છે. અને મંડળીને શરૂઆતથી આજદિન સુધી ઓડિંગ વર્ગ "આ" પ્રાપ્ત થયેલ છે. સંસ્થાના કસરચુક્ત વહીવટીના કારણે સંસ્થાએ ટુંકા સમયમાં મુદિત પેલેસમાં ૯૦૦ ચોરસફુટ જેટલી જગ્યા ખરીદી હતી. વધતી જતી કામગીરી અને મંડળીનાં વિકાસને ધ્યાનમાં લઈ બારડોલીનાં હાર્ટ સમા સ્વામિનારાયણ મંદિર સામે, શાસ્ત્રી રોડ ઉપર જમીન ખરીદી આજનું અદ્યતન મકાનની સુવિધા સભાસદો ને ભેટ આપી છે.

સંસ્થા સભાસદોનાં હિતમાં સતત નાવિન્ય સભર કાર્યક્રમો કરતી આવી છે. હંમેશા કંઈક નવું કરવાની ખેવના રાખતુ સંસ્થાનું કરોબારી મંડળ સતત છેવાડાનાં માનવીની ચિંતા કરતુ હોય છે. સભાસદોનાં ધોરણ ૧૦, ૧૨, ગ્રેજ્યુએટ, પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટમાં સોથી વધુ ગુણો લાવનારા તેજસ્વી બાળકોનાં વધુ અભ્યાસાર્થે પ્રેરીત કરવા તેમનાં સન્માનની પ્રવૃતિ પણ કરતી આવી છે, ઉપરાંત ઉચ્ચ અભ્યાસ કે વિદેશમાં અભ્યાસ માટે જનાર સભાસદોનાં વિદ્યાર્થીઓ માટે રૂપિયા ૨૫ લાખ જેટલી એજ્યુકેશન લોનની સુવિધા ફક્ત ૮ ટકાના વ્યાજબી દરે ઉપલબ્ધ છે સંસ્થાના દરેક સભાસદોનો રૂપિયા ૫ લાખનો અકસ્માત વિમો છે. કોઈ પણ સભાસદનું કોઈપણ કારણસર મૃત્યુ થાય તો તેમનાં વારસદારને તાત્કાલિક રૂપિયા ૧૧૦૦૦/- ની સહાય ચુકવવામાં આવે છે.

સહકારનો સાતમો સિદ્ધાંત સામાજિક ઉત્તરદાયિત્વનો છે. માનવ જરૂરીયાતને કેન્દ્રમાં રાખીને બારડોલી જનતા કો-ઓ. ક્રેડિટ સોસાયટી લિ. વિશિષ્ટરૂપે સંપોષિત ભાગીદાર બની છે. આપણી સંસ્થાએ સમાજના ઉત્તરદાયિત્વની રૂએ સરદાર હોસ્પિટલ, સ્મશાન ગૃહ, શાળા, કોલેજો, બારડોલી સત્યાગ્રહ હોસ્પિટલ વગેરે ના વિકાસમાં પણ યથાશક્તિ યોગદાન આપ્યું છે. આપણા વિસ્તારમાં પણ વૃક્ષારોપણ, આદિવાસી વિસ્તારોમાં મફત દવાનું વિતરણ, મેડિકલ કેમ્પમાં આંખનું મફત ઓપરેશન તથા મફત ચશ્માનું વિતરણ તથા આપણા વિસ્તારની જનતા માટે પ્રોટેબલ ડેડબોડી ફીઝર સ્કુલમાં ફુલર, અનાથ બાળકોની શિક્ષણ કેળવણી અને વૈદકિય ખર્ચ માટે કામ કરતાં ટ્રસ્ટો તથા અનાથ બાળકોને રહેવા માટે સંસ્થાએ યથા યોગ્ય સહાય કરી છે ઉપરાંત NRI દ્વારા સહાય અપાવી પોતાની સામાજિક જવાબદારી અદા કરી છે. સંસ્થા જે સિદ્ધાંતો અને મુલ્યોનું પાલન કરે છે તે માત્ર બિઝનેસ જાળવી રાખવા માટે નહીં પરંતુ નાત જાતનાં ભેદભાવ વિના કે અન્ય કોઈ જાતનાં ભેદભાવ વગર સામાજિક એકતા સર્જવામાં મદદરૂપ થવા માટે છે.



भारत 2023 INDIA

वसुधैव कुटुम्बकम्

ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE



रजुस्ट्रेशन नं. सा. 3360

नोंधणी ता. २६/०४/२०००

બારડોલી જનતા કો - ઓ. ક્રેડિટ સોસાયટી. લિ.

ક્રમ	નામ	હોદ્દો	ગામનું નામ
૧	શ્રી નિરંજન માનાજી મિસ્ત્રી	પ્રમુખશ્રી	બારડોલી
૨	શ્રી મનિષભાઈ છોટુભાઈ પટેલ	ઉપપ્રમુખશ્રી	ઈસરોલી
૩	શ્રી જગદીશભાઈ હિરાભાઈ પટેલ	માનદ્મંત્રીશ્રી	બારડોલી
૪	શ્રી નિલેશકુમાર ગીરધારીલાલ ગુપ્તા	સહમંત્રીશ્રી	બારડોલી
૫	શ્રી હરકાંતભાઈ નટવરભાઈ પારેખ	ક. સભ્યશ્રી	બારડોલી
૬	શ્રી ડા. મહેન્દ્રભાઈ હીરજીભાઈ ચૌધરી	ક. સભ્યશ્રી	બારડોલી
૭	શ્રી મહેન્દ્રસિંહ હઠેસિંહ ચૌહાણ	ક. સભ્યશ્રી	બારડોલી
૮	શ્રી મુકુંદભાઈ જગુભાઈ પટેલ	ક. સભ્યશ્રી	મોતા
૯	શ્રી વિમલભાઈ કેશવભાઈ પટેલ	ક. સભ્યશ્રી	ખરવાસા
૧૦	શ્રી ભાવેશકુમાર પ્રેમજીભાઈ પટેલ	ક. સભ્યશ્રી	બારડોલી
૧૧	શ્રીમતિ અમિષાબેન મેહુલભાઈ પટેલ	ક. સભ્યશ્રી	બારડોલી
૧૨	શ્રી નિલેશકુમાર પ્રહલાદભાઈ પટેલ (ગામી)	ક. સભ્યશ્રી	બારડોલી
૧૩	શ્રી આનંદભાઈ સન્મુખભાઈ ટેલર	ક. સભ્યશ્રી	વાંકાનેર
૧૪	શ્રી હર્ષદભાઈ ભુલાભાઈ પટેલ	ક. સભ્યશ્રી	અસ્તાન
૧૫	શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ નાનજીભાઈ પટેલ	ક. સભ્યશ્રી	બારડોલી
૧૬	શ્રીમતી ફાલ્ગુનીબેન જયેશભાઈ પટેલ	ક. સભ્યશ્રી	ધામડોદ-લુંભા
૧૭	શ્રી દિનેશચંદ્ર ઘનસુખભાઈ પ્રજાપતિ	મેનેજરશ્રી	બારડોલી

‘સમુક્ષ્મ ભવન’ પરશુરામ નગર, શાસ્ત્રી રોડ, સ્વામિનારાયણ મંદીર સામે, બારડોલી
દુરભાષ: (૦૨૬૨૨) ૨૯૯૦૧૩ E-mail: bjanta2000@gmail.com