

अध्याय 6

मंडुआ के मूल्यवर्धित उत्पाद पारंपरिक अन्न से आधुनिक पोषण तक की यात्रा

डॉ. अर्पिता शर्मा कांडपाल

सहायक प्राध्यापिका, कृषि संचार विभाग, गोविन्द बल्लभ पन्त
कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पंतनगर

उत्तराखण्ड की पर्वतीय धरती पर सदियों से उगाए जाने वाले पारंपरिक अन्नों में मंडुआ (रागी) एक प्रमुख स्थान रखता है। यह मोटा अनाज न केवल कठिन भौगोलिक परिस्थितियों में आसानी से उगाया जा सकता है, बल्कि यह पोषण तत्वों से भी भरपूर होता है। पहले जहाँ मंडुआ को गरीबों का अनाज समझा जाता था, वहीं आज इसकी पोषकता और स्वास्थ्य लाभों के कारण यह आधुनिक खाद्य प्रणाली में सुपरफूड के रूप में अपनी पहचान बना चुका है। उत्तराखण्ड जैसे पहाड़ी राज्य में मंडुआ का उत्पादन किसानों की आजीविका का मजबूत आधार बनता जा रहा है।

आज मंडुआ से बनाए जा रहे मूल्यवर्धित उत्पाद जैसे मंडुआ बिस्किट, मंडुआ आटा, मंडुआ लड्डू, मंडुआ कुकीज़, मंडुआ पास्ता, मंडुआ नूडल्स आदि न केवल स्थानीय बाजारों में बल्कि शहरी उपभोक्ताओं के बीच भी लोकप्रियता प्राप्त कर रहे हैं। मंडुआ आधारित उत्पादों की यह यात्रा पारंपरिक खानपान से निकलकर आधुनिक पोषण आधारित आहार की ओर बढ़ती हुई दिखाई देती है। इस बदलाव ने न केवल मंडुआ को नया बाज़ार दिया है, बल्कि उत्तराखण्ड के किसानों, महिलाओं और स्वयं सहायता समूहों के लिए आयवर्द्धन और उद्यमिता के नए द्वार भी खोले हैं।

उत्तराखण्ड की जैविक खेती, शुद्ध वातावरण और परंपरागत ज्ञान को यदि सही तकनीकी सहयोग और विपणन सुविधाएं मिलें, तो मंडुआ जैसे अन्नों से राज्य की अर्थव्यवस्था और पोषण सुरक्षा दोनों को सशक्त किया जा सकता है। इस आलेख में मंडुआ की इसी समृद्ध यात्रा पर प्रकाश डाला जाएगा।

मंडुआ के मूल्यवर्धित उत्पाद – पारंपरिक अन्न से आधुनिक पोषण तक की यात्रा

उत्तराखण्ड की पर्वतीय धरती पर सदियों से उगाए जाने वाले पारंपरिक अन्न में मंडुआ (रागी) एक प्रमुख स्थान रखता है। यह मोटा अनाज न केवल कठिन भौगोलिक परिस्थितियों में आसानी से उगाया जा सकता है, बल्कि यह पोषण तत्वों से भी भरपूर होता है। पहले जहाँ मंडुआ को गरीबों का अनाज समझा जाता था, वहीं आज इसकी पोषकता और स्वास्थ्य लाभों के कारण यह आधुनिक खाद्य प्रणाली में सुपरफूड के रूप में अपनी पहचान बना चुका है। उत्तराखण्ड जैसे पहाड़ी राज्य में मंडुआ का उत्पादन किसानों की आजीविका का मजबूत आधार बनता जा रहा है।

आज मंडुआ से बनाए जा रहे मूल्यवर्धित उत्पाद जैसे मंडुआ बिस्किट, मंडुआ आटा, मंडुआ लड्डू, मंडुआ कुकीज़, मंडुआ पास्ता, मंडुआ नूडल्स आदि न केवल स्थानीय बाजारों में बल्कि शहरी उपभोक्ताओं के बीच भी लोकप्रियता प्राप्त कर रहे हैं। मंडुआ आधारित उत्पादों की यह यात्रा पारंपरिक खानपान से निकलकर आधुनिक पोषण आधारित आहार की ओर बढ़ती हुई दिखाई देती है। इस बदलाव ने न केवल मंडुआ को नया बाज़ार दिया है, बल्कि उत्तराखण्ड के किसानों, महिलाओं और स्वयं सहायता समूहों के लिए आयवर्द्धन और उद्यमिता के नए द्वार भी खोले हैं।

मंडुआ (जिसे रागी या नाचनी भी कहा जाता है) उत्तराखंड जैसे पर्वतीय क्षेत्रों में पारंपरिक रूप से उगाया जाने वाला मोटा अनाज है, जो आजकल सुपरफूड के रूप में लोकप्रिय हो रहा है। यह अनाज न केवल पोषण से भरपूर होता है, बल्कि इसके कई औषधीय गुण भी हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

🌿 मंडुआ खाने के प्रमुख फायदे:

1. हड्डियों को मजबूत बनाए: मंडुआ कैल्शियम का बहुत अच्छा स्रोत है। यह बच्चों की हड्डियों के विकास और वृद्ध लोगों में ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में सहायक होता है। इसमें दूध से भी अधिक कैल्शियम पाया जाता है।

2. मधुमेह (डायबिटीज़) में लाभकारी: मंडुआ का ग्लाइसेमिक इंडेक्स बहुत कम होता है, जिससे यह ब्लड शुगर को धीरे-धीरे बढ़ाता है। इसलिए यह डायबिटीज़ रोगियों के लिए आदर्श अनाज है।

3. पाचन तंत्र के लिए उत्तम: इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो पाचन को सुधारती है और कब्ज की समस्या को दूर करती है। यह पेट को लंबे समय तक भरा रखता है, जिससे अधिक खाने की आदत नहीं बनती।

4. वजन घटाने में सहायक: मंडुआ में फैट कम होता है और यह भूख को नियंत्रित करता है। इसलिए वजन कम करने के इच्छुक लोगों के लिए यह एक उत्तम विकल्प है।

5. एनीमिया से बचाव: मंडुआ में आयरन की मात्रा अधिक होती है, जो हीमोग्लोबिन बढ़ाने में सहायक होती है। यह खून की कमी (एनीमिया) से पीड़ित लोगों के लिए लाभकारी है।

6. मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी: मंडुआ में अमीनो एसिड्स होते हैं जो शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को संतुलित करते हैं, जिससे तनाव कम होता है और नींद अच्छी आती है।

मंडुआ खाने के प्रमुख लाभ:

मंडुआ में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, आयरन, फाइबर, प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। इसका नियमित सेवन हड्डियों को मजबूत बनाता है और बच्चों व वृद्धों के लिए विशेष रूप से लाभकारी होता है। कैल्शियम की प्रचुरता के कारण यह ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचाने में सहायक है। इसके अतिरिक्त, मंडुआ में पाया जाने वाला कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट धीरे-धीरे पचता है, जिससे यह डायबिटीज़ के रोगियों के लिए एक उपयुक्त आहार है क्योंकि यह रक्त में शुगर के स्तर को तेजी से नहीं बढ़ने देता।

मंडुआ में उच्च मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो पाचन को बेहतर बनाता है, कब्ज की समस्या को दूर करता है, और वजन नियंत्रित रखने में सहायता करता है। इसके अलावा, इसमें उपस्थित अमीनो एसिड, विशेषकर मेथियोनिन, त्वचा और बालों के स्वास्थ्य

के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। मंडुआ ग्लूटेन-फ्री होता है, जिससे यह सीलिएक डिजीज और ग्लूटेन एलर्जी से पीड़ित लोगों के लिए भी एक आदर्श अनाज है।

मंडुआ की औषधीय महत्ता:

आयुर्वेद में मंडुआ को शीतल, पौष्टिक, और बलवर्धक माना गया है। यह शरीर में वात और पित्त दोष को संतुलित करने में मदद करता है। यह मधुमेह नियंत्रण, रक्तचाप नियमन, एनीमिया से राहत, तथा हृदय स्वास्थ्य सुधारने के लिए उपयोगी है। गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए भी मंडुआ अत्यंत पोषक होता है, क्योंकि इसमें उच्च स्तर का आयरन और फोलिक एसिड पाया जाता है जो रक्त की कमी को दूर करने में सहायक है।

मंडुआ का नियमित सेवन मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी माना गया है। यह तनाव कम करने में मदद करता है और मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। साथ ही, इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करते हैं।

मंडुआ के उत्पाद कैसे बनाएं – पारंपरिक अन्न से आधुनिक उत्पादों तक

1. मंडुआ का आटा

मंडुआ को साफ़ कर अच्छी तरह सुखा लिया जाता है। इसके बाद इसे चक्की या ग्राइंडर में पीसकर महीन पाउडर (आटा) बनाया जाता है। यह आटा रोटी, पराठा, चीला, हलवा आदि बनाने के लिए उपयोग किया जाता है।

2. मंडुआ कुकीज़

मंडुआ आटे में देशी घी/तेल, गुड़ या ब्राउन शुगर, दूध, बेकिंग पाउडर और थोड़ा-सा गेहूं का आटा मिलाकर सख्त आटा गूंथा जाता है। मनचाहे आकार की कुकीज़ बनाकर ओवन में बेक किया जाता है। ये कुकीज़ बच्चों और स्वास्थ्य के प्रति सजग लोगों के बीच लोकप्रिय हैं।

3. मंडुआ पापड़ी और नमकीन सैक्स

मंडुआ आटे में मसाले, नमक और थोड़ा चावल या बेसन का आटा मिलाकर पापड़ी या नमकीन सेव बनाए जाते हैं। इन्हें डीप फ्राई कर या ओवन में बेक कर तैयार किया जाता है। यह एक कुरकुरा व हेल्दी सैक होता है।

4. मंडुआ लड्डू

भुने हुए मंडुआ आटे में घी, गुड़ या खोपरा पाउडर व सूखे मेवे मिलाकर लड्डू बनाए जाते हैं। यह पारंपरिक मिठाई पोषण से भरपूर होती है और विशेषकर बच्चों व महिलाओं के लिए लाभकारी है।

5. मंडुआ बिस्किट और केक

बाजार में मंडुआ आधारित बिस्किट और केक भी बहुत लोकप्रिय हो रहे हैं। मंडुआ आटे के साथ मैदा या सूजी, अंडा/बिना अंडा विकल्प, शुगर, बेकिंग पाउडर मिलाकर केक का मिश्रण तैयार कर ओवन में बेक किया जाता है। बिस्किट की प्रक्रिया भी इसी तरह होती है।

6. मंडुआ पास्ता और नूडल्स

आज मंडुआ से हेल्दी पास्ता और नूडल्स बनाए जा रहे हैं। मंडुआ आटे में सूजी या अन्य मिलेट्स मिलाकर आटा तैयार किया जाता है और मोल्ड्स की मदद से पास्ता व नूडल्स का आकार दिया जाता है। इन्हें हल्की भाप में पकाया या सुखाया जाता है और फिर पैक कर बेचा जाता है।

7. मंडुआ हलवा और खीर

मंडुआ आटे को घी में भूनकर उसमें दूध और शक्कर मिलाकर स्वादिष्ट हलवा या खीर तैयार की जाती है। यह पारंपरिक व्यंजन पर्वों और त्योहारों में उपयोग होता है।

8. मंडुआ सिकंजी ड्रिंक

मंडुआ आटे को भूनकर उसमें कोको, शक्कर या गुड़, और दूध मिलाकर एक इंस्टेंट हेल्दी ड्रिंक बनाया जा सकता है। यह विशेष रूप से बच्चों, वृद्धों और एथलीट्स के लिए उपयोगी है।

9. मंडुआ दलिया

मंडुआ को दरदरा पीसकर दलिया की तरह बनाया जाता है। इसे सब्जियों के साथ मिलाकर उबालकर नाश्ते के रूप में खाया जाता है।

10. मंडुआ लस्सी

मंडुआ लस्सी एक पारंपरिक पेय का स्वास्थ्यवर्धक रूप है। इसे बनाने के लिए पहले मंडुआ का आटा भूनकर पानी में घोला जाता है और हल्की आँच पर पकाया जाता है। जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए, तब इसमें मट्ठा (छाछ) मिलाया जाता है और स्वाद अनुसार नमक या भुना जीरा डाला जाता है। यह लस्सी गर्मियों में ठंडक पहुंचाती है और पाचन क्रिया को बेहतर बनाती है। बच्चों, वृद्धों और स्वास्थ्य के प्रति सजग लोगों के लिए यह एक बढ़िया विकल्प है।

11. मंडुआ बर्फी

मंडुआ बर्फी एक स्वादिष्ट मिठाई है जो खास अवसरों या त्योहारों पर बनाई जाती है। इसे बनाने के लिए मंडुआ आटे को धीमी आँच पर देसी घी में भूनते हैं। जब इसका रंग सुनहरा हो जाए, तब इसमें गुड़ की चाशनी या कंडेन्सड मिल्क (घन दूध) और नारियल पाउडर मिलाया जाता है। इस मिश्रण को थाली में फैला दिया जाता है और ऊपर से सूखे मेवे डाले जाते हैं। ठंडा होने पर इसे काटकर बर्फी का आकार दिया जाता है। यह मिठाई पौष्टिकता और स्वाद से भरपूर होती है।

12. मंडुआ शिकंजी ड्रिंक /

गर्मियों के लिए मंडुआ से हेल्दी ड्रिंक भी तैयार की जाती है। भुने हुए मंडुआ आटे को पानी में घोलकर उसमें नींबू रस, काला नमक, पुदीना और थोड़ी सी मिश्री या शहद मिलाया जाता है। यह पेय शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ आयरन और फाइबर भी प्रदान करता है।

13. मंडुआ स्मूदी

फ्रूट्स और दूध के साथ मंडुआ को मिलाकर स्वादिष्ट और पौष्टिक स्मूदी भी तैयार की जा सकती है। इसके लिए पका हुआ मंडुआ पेस्ट या आटा, केला, दही, शहद और थोड़ा सा वेनिला मिलाकर ब्लेंड किया जाता है। यह हेल्दी ब्रेकफास्ट ड्रिंक के रूप में उत्तम विकल्प है।

14. मंडुआ खीर/मंडुआ पायसम

मंडुआ आटे या दरदरे मंडुआ से स्वादिष्ट खीर बनाई जाती है। इसमें दूध, गुड़ या शक्कर और इलायची मिलाई जाती है। यह

पारंपरिक मिठाई अब शुद्धता और पोषण के कारण शहरी क्षेत्रों में भी लोकप्रिय हो रही है।

मंडुआ (रागी) के उपयोग और प्रोत्साहन हेतु सरकारी योजनाएँ

मंडुआ (रागी) जैसे पोषक अनाजों को बढ़ावा देने के लिए भारत सरकार एवं राज्य सरकारें विशेष योजनाएँ चला रही हैं, ताकि किसानों को आर्थिक लाभ मिले और पोषण सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। उत्तराखण्ड जैसे पहाड़ी राज्यों में मंडुआ की खेती पारंपरिक रूप से की जाती रही है, जिसे अब आधुनिक दृष्टिकोण से बढ़ावा देने हेतु अनेक योजनाएँ लागू की गई हैं।

1. पोषक अनाज मिशन:

भारत सरकार ने वर्ष 2018 को 'मिलेट्स ईयर' और वर्ष 2023 को 'अंतरराष्ट्रीय मिलेट वर्ष' (International Year of Millets) घोषित किया, जिसके अंतर्गत मंडुआ सहित अन्य मिलेट्स को राष्ट्रीय स्तर पर प्रोत्साहन मिला। इस मिशन के तहत किसानों को गुणवत्ता वाले बीज, प्रशिक्षण, तकनीकी मार्गदर्शन, उपकरण और विपणन सहायता दी जाती है।

2. प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना:

मंडुआ की खेती वर्षा पर आधारित होती है, इसलिए सूक्ष्म सिंचाई साधनों को बढ़ावा देने हेतु यह योजना उपयोगी है। इस योजना के अंतर्गत ड्रिप और स्प्रींकलर जैसी तकनीकों पर अनुदान दिया जाता है, जिससे कम पानी में अधिक उत्पादन संभव हो सके।

3. एकीकृत पोषक अनाज विकास योजना:

यह योजना विशेष रूप से छोटे किसानों को ध्यान में रखकर बनाई गई है, जिसमें मंडुआ जैसे मोटे अनाजों के बीज, उर्वरक, कीटनाशक, प्रशिक्षण और विपणन की संपूर्ण सहायता प्रदान की जाती है।

4. उत्तराखण्ड सरकार की मंडुआ प्रोत्साहन योजना:

उत्तराखण्ड सरकार मंडुआ के उत्पादन, प्रसंस्करण एवं विपणन को प्रोत्साहित करने के लिए स्थानीय स्तर पर मंडुआ खरीद के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य (MSP) तय करती है। साथ ही,

स्थानीय उत्पादों से बने मूल्यवर्धित उत्पादों की ब्रांडिंग और विपणन हेतु महिला समूहों को प्रोत्साहित किया जा रहा है।

5. राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन:

इस मिशन के अंतर्गत मंडुआ जैसे मोटे अनाजों को पोषण सुरक्षा की दृष्टि से महत्व दिया गया है। किसानों को उन्नत बीज, उत्पादन तकनीक, जैविक खेती, भंडारण एवं विपणन के लिए सहायता दी जाती है।

6. एफपीओ सहायता योजना:

किसानों के समूह बनाकर किसान उत्पादक संगठन (FPO) के माध्यम से मंडुआ के उत्पादन, प्रसंस्करण और विपणन में सामूहिक प्रयास को बढ़ावा दिया जाता है। सरकार एफपीओ के गठन, पंजीकरण, प्रशिक्षण और वित्तीय सहायता के लिए विशेष योजनाएं चला रही है।

7. पीएमएफएमई योजना:

इस योजना के तहत मंडुआ आधारित सूक्ष्म प्रसंस्करण इकाइयों को ऋण, अनुदान और प्रशिक्षण दिया जाता है। व्यक्तिगत उद्यमियों, स्व-सहायता समूहों और एफपीओ को मंडुआ से जुड़े मूल्यवर्धित उत्पाद बनाने के लिए सहायता दी जाती है।

8. प्रधानमंत्री कृषि समृद्धि योजना:

इस योजना के तहत मंडुआ जैसे अन्न के प्रसंस्करण एवं विपणन हेतु खाद्य प्रसंस्करण क्लस्टर बनाए जाते हैं। इसमें उद्योग स्थापना के लिए जमीन, मशीनरी, भंडारण, कोल्ड चेन आदि के लिए अनुदान दिया जाता है।

मंडुआ (रागी) के मूल्यवर्धित उत्पादों का उद्यम कैसे शुरू करें

मंडुआ, जिसे रागी या नाचनी भी कहा जाता है, एक अत्यंत पौष्टिक मोटा अनाज है जिसे उत्तराखंड और अन्य पहाड़ी क्षेत्रों में पारंपरिक रूप से उगाया जाता है। आज के दौर में स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता के कारण मंडुआ से बने मूल्यवर्धित उत्पादों की माँग लगातार बढ़ रही है। यदि कोई उद्यमी मंडुआ से जुड़े खाद्य उत्पादों का व्यवसाय शुरू करना चाहता है, तो यह एक लाभदायक और स्थायी उद्यम साबित हो सकता है।

1. बाज़ार अनुसंधान और योजना बनाना

उद्यम शुरू करने से पहले सबसे ज़रूरी होता है बाज़ार का अध्ययन। यह जानें कि आपके क्षेत्र में मंडुआ से बने किस प्रकार के उत्पादों की माँग है—जैसे मंडुआ बिस्किट, आटा, कुकीज़, लड्डू, नूडल्स, मंडुआ चाय, बार्फी, मंडुआ लस्सी आदि। किस आयु वर्ग या समूह में इनकी खपत अधिक है—बच्चे, बुजुर्ग, डायबिटिक मरीज, फिटनेस प्रेमी इत्यादि। इसके आधार पर आप अपने उत्पाद का चयन करें।

2. कच्चे माल की उपलब्धता सुनिश्चित करें

मंडुआ का आटा और दाने आपके मुख्य कच्चे माल होंगे। इसके लिए आप स्थानीय किसानों, स्वयं सहायता समूहों या मंडियों से अनुबंध कर सकते हैं। यदि आप स्वयं मंडुआ की खेती करना चाहते हैं तो यह अतिरिक्त लाभदायक हो सकता है।

3. आवश्यक मशीनरी और इकाई स्थापना

मूल्यवर्धित उत्पादों के निर्माण के लिए आपको आटा चक्की, मिक्सिंग यूनिट, कुकीज़ बनाने की मशीन, ड्रायर, पैकेजिंग मशीन आदि की आवश्यकता हो सकती है। छोटे स्तर पर कार्य शुरू करने के लिए आप घरेलू उपकरणों से भी शुरुआत कर सकते हैं और जैसे-जैसे माँग बढ़े, उपकरणों में निवेश बढ़ा सकते हैं।

4. पंजीकरण और लाइसेंस

उद्यम को कानूनी रूप से शुरू करने के लिए निम्नलिखित पंजीकरण और अनुमतियाँ आवश्यक हैं:

- एफएसएसआई लाइसेंस (खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण)
- उद्योग आधार/UDYAM रजिस्ट्रेशन
- जीएसटी रजिस्ट्रेशन
- स्थानीय नगर निगम या ग्राम पंचायत से ट्रेड लाइसेंस

5. उत्पाद विकास और परीक्षण

आपको अपने उत्पादों को आकर्षक, स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक बनाना होगा। इसके लिए आप खाद्य विज्ञान विशेषज्ञों की मदद ले सकते हैं या कृषि विश्वविद्यालयों में चल रहे खाद्य प्रसंस्करण प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भाग ले सकते हैं। विभिन्न प्रकार

के मंडुआ उत्पादों जैसे बिस्किट, लड्डू, बाफ़ी, सेवई, डोसा मिक्स आदि का निर्माण करके उनका स्वाद परीक्षण करें।

6. ब्रांडिंग और पैकेजिंग

आज के प्रतिस्पर्धी बाजार में केवल अच्छा उत्पाद बनाना काफी नहीं होता, उसकी पैकेजिंग और ब्रांडिंग भी आकर्षक होनी चाहिए। आप अपने ब्रांड का नाम ऐसा रखें जो स्थानीयता और सेहत दोनों का संदेश दे, जैसे – “हिल मंडुआ”, “पर्वतीय पोषण”, “रागी रसोई” आदि। पैकेजिंग में उत्पाद की विशेषताएं, पोषण मूल्य और उपयोग विधि अवश्य लिखें।

7. विपणन और बिक्री

आप अपने उत्पादों की बिक्री निम्नलिखित तरीकों से कर सकते हैं:

- **स्थानीय हाट-बाज़ार**, किसान मेले, कृषि प्रदर्शनियों में स्टॉल लगाकर
- **स्व-सहायता समूहों** के माध्यम से
- **ऑनलाइन प्लेटफॉर्म** जैसे Amazon, Flipkart, GeM Portal आदि पर विक्रेता बनकर
- **स्थानीय किराना दुकानों, आयुर्वेदिक स्टोर और हेल्थ फूड स्टोर्स** में उत्पाद सप्लाई करके
- **सोशल मीडिया** और WhatsApp बिजनेस के ज़रिए प्रचार-प्रसार करके

8. प्रशिक्षण और सरकारी सहायता

सरकार विभिन्न योजनाओं जैसे PMFME (प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्यम योजना), एनआरएलएम (राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन), उत्तराखंड मिलेट मिशन आदि के अंतर्गत उद्यमियों को प्रशिक्षण, अनुदान और ऋण सहायता देती है। आप कृषि विज्ञान केंद्र, राज्य कृषि विश्वविद्यालय, महिला विकास निगम या जिला उद्योग केंद्र से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

निष्कर्ष

मंडुआ जैसे पारंपरिक मोटे अनाज को मूल्यवर्धित उत्पादों के रूप में विकसित करना आज के समय में न केवल पोषण की

दृष्टि से आवश्यक है, बल्कि यह आजीविका के नए अवसर भी प्रदान करता है। उत्तराखंड जैसे पहाड़ी राज्य में जहां मंडुआ की परंपरागत खेती पहले से होती रही है, वहां इसके प्रसंस्करण, पैकेजिंग और विपणन के माध्यम से स्थानीय समुदाय, विशेषकर महिलाओं और युवाओं के लिए स्वरोज़गार और उद्यमिता की अपार संभावनाएं हैं। मंडुआ से तैयार बिस्किट, लड्डू, बर्फी, लस्सी जैसे स्वादिष्ट और पौष्टिक उत्पाद न केवल स्थानीय बाजारों में बल्कि राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी लोकप्रियता पा रहे हैं। यदि सही प्रशिक्षण, सरकारी सहायता और तकनीकी जानकारी के साथ यह व्यवसाय शुरू किया जाए, तो यह न केवल आर्थिक विकास का साधन बन सकता है, बल्कि पारंपरिक कृषि और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सशक्त करने का माध्यम भी बन सकता है। इस प्रकार, मंडुआ के मूल्यवर्धन की यह यात्रा पारंपरिक अन्न से आधुनिक पोषण और आत्मनिर्भरता की ओर एक सशक्त कदम है।