



मीलेट खाएँ, इम्यूनिटी बढ़ायें



मीलेट उपयोगी जानकारी  
Jockey



**मीलेट विषयक मुफ्त संक्षिप्त  
जानकारी पुस्तिका**

**प्रकाशक : साबु ट्रेड प्राइवेट लिमिटेड**

मीलेट छोटे-बीज वाली खाद्य घास का एक बहुत ही विविध समूह है, जो दुनिया भर में व्यापक रूप से मानव भोजन के लिए एक छोटा, गोल साबुत अनाज के रूप में उगाया जाता है। मीलेट अंग्रेजी शब्द है जिसका हिन्दी में सामान्य अर्थ बाजरा होता है। इसी श्रेणी में जौ, ज्वार, कोदो, कंगनी, भगर, रागी भी आते हैं, जिसे अंग्रेजी में अलग अलग नामों के मीलेट बोलते हैं, जैसे बाजरा को पर्ल मीलेट, भगर को लिटिल मीलेट, रागी को फिंगर मीलेट आदि। भारत में प्राचीन समय से भगर (मोरधन), कोदरा, कंगनी, झंगोरा, रागी, ज्वार, बाजरा आदि मीलेट मोटे अनाज के नाम से मानव भोजन के साथ पशुधन और पक्षी फीड के लिए भी किया जाता है। इस फसल को इसकी उत्पादकता और शुष्क, उच्च तापमान वाली परिस्थितियों में भी उगने के कारण पसंद किया जाता है। सामान्यतः यह भ्रांति है कि कुछ मीलेट का प्रयोग केवल व्रत में ही किया जाता है लेकिन ऐसा नहीं है, यह एक प्रचुर फाइबर तथा मिनरल-विटामिन युक्त खाद्य है जिसका उपयोग





हमें नियमित रूप से नीरोगी और स्वस्थ रखने के लिए किया जा सकता है। पुराने समय से लोग इसका विविध तरीकों से सेवन करते आ रहे हैं।

भारत के मीलेट मैन 'डॉ. खादर वली, मैसूर' ने सकारात्मक अनाज (Positive grains) जिसमें रोगों को दूर करने की अद्भूत medicinal properties हैं की पहचान कर पाँच प्रकार के मीलेट का विशेष रूप से चयन किया है जिसे उन्होंने संयुक्त रूप से सिरिधान्य मीलेट Siridhanya Millet नाम दिया। उन्होंने लाखों व्यक्तियों की असाध्य बीमारियाँ सिर्फ सिरिधान्य मीलेट को बदल बदल कर उचित आहार और पथ्य से ठीक कर दी। उनका कहना है कि मुख्य रूप से पाँच प्रकार के सिरिधान्य मीलेट हमें बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। हिन्दी में संकलित उनकी जानकारी इस लिंक से आप डाउनलोड कर सकते हैं। <https://sabuji.com/SiridhanyaHindi.pdf>

### सावधानी :

अत्यधिक पौष्टिक और प्राकृतिक होने के कारण छिलका उतरे मीलेट में कीड़े बहुत जल्दी लग जाते हैं, इसकी सेल्फ लाइफ छः महीने की ही है, अतः पैकेट खोलने के बाद यदि कुछ दिनों में इसे प्रयोग करना हो तो एयरटाइट कन्टेनर में किसी ठंडी जगह रखें। अच्छी धूप में कुछ देर सूखा लेने से पकाने पर अच्छे परिणाम मिलते हैं।

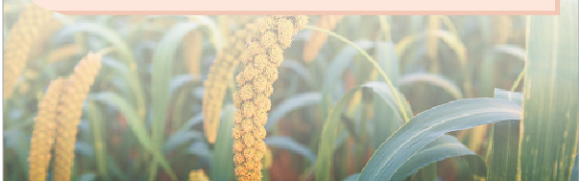
साथ ही जनसामान्य को इन धान्यों की भारतीय भाषा के नामों और गुणवत्ता की

पहचान न होने के कारण लोभी प्रवृत्ति के लोग महंगी वैरायटी की बोल कर सस्ती हल्की वैरायटी ग्राहक को दे देते हैं यह ध्यान रखने योग्य है कि हर वैरायटी की मीलेट की अपनी गुणवत्ता होती है और उसके सेवन के अलग अलग विशेष लाभ होते हैं।

उदाहरण स्वरूप भगर (मोरधन) और कोदरा मीलेट (कम दाम) का रंग एक जैसा ही है, दोनों की साइज छोटी बड़ी होती है, ग्राहक नहीं जानने पर कोदरा को मोटी मोरधन बोल कर बेच देते हैं, सेवन करने पर ग्राहक को कोदरा के लाभ मिलते हैं, मोरधन के नहीं।

साबु ट्रेड प्राइवेट लिमिटेड, सेलम के कुकरीजॉकी® ब्रांड में फसल से सीधा आधुनिकतम मशीनों में विश्वसनीय तरीके से कंकड मिट्टी छान कर, ऊपरी कड़े छिलके उतार कर, शुद्ध प्राकृतिक रूप में निम्नलिखित पांच प्रकार के पाजिटिव मीलेट 500 ग्राम की कन्ज्युमर पैकिंग में वर्तमान में बाजार में उपलब्ध हैं:

1. कोदो मीलेट – कोदरा
2. बार्नयार्ड मीलेट – झंगोरा
3. लिटिल मीलेट – कुटकी, मोरधन, भगर
4. फिंगर मीलेट – रागी
5. फॉक्सटेल मीलेट – कंगनी





## पाजिटिव मीलेट के मुख्य फायदे -

1. एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर
2. रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है ।
3. कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है ।
4. ग्लूटेन मुक्त आहार ।
5. कार्डियोवास्कुलर सिस्टम को स्वस्थ रखता है ।
6. मधुमेह के खतरे को कम करता है ।
7. रक्त में ग्लूकोज की सामान्य धीमी गति को बनाए रखता है ।
8. हमारे शरीर से अपशिष्ट और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है ।
9. प्रतिदिन इस्तेमाल करने योग्य एक गुणकारी खाद्य ।

करीब एक कप (पका हुआ करीब 175 ग्राम) पाजिटिव मीलेट के सेवन से एक मानव शरीर को अनुमानतः 207 कैलोरी, 41 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 2.2 ग्राम तंतु, 6 ग्राम प्रोटीन, 1.7 ग्राम फेट और औसत दैनिक आवश्यकता का करीब 25% फास्फोरस, 19% मैगनीशियम, 8% फलेट और 6% आयरन प्राप्त होता है, जो अन्य सामान्य अनाज या सामान्य ज्वार, बाजरा से मिलने वाले पोषाहार से बहुत ज्यादा है ।

**सर्वोत्तम तथा शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए मीलेट उपयोग की विशेष विधि-**

साबु के उपरोक्त पांच मीलेट में से किसी



एक पाज़िटिव मीलेट की 1 कटोरी मीलेट को अच्छी तरह धोकर करीब 6 से 8 कटोरी पानी में भीगो कर एक बर्तन में 7 से 8 घंटे के लिए रख दें। उसके बाद उसी पानी में, नमक या किसी अन्य मसाले के बिना, मंदी आंच में करीब 15 से 20 मिनट अच्छी तरह उबालें। उबलने के बाद नीचे उतारकर ठंडा होने दें। कुछ ठंडा होने के बाद उबले हुए मीलेट को किसी मिट्टी के पात्र में निकाल कर उसका मुंह एक साफ सूती कपड़े से ढंक बांध कर 6 से 8 घंटे के लिए रख दें ताकि तैयार खाद्य अत्यधिक गुणकारी हो जाए, क्योंकि इस प्रकार यह प्रोबायोटिक हो जाता है और इसे तेज गर्म किये बिना सेवन करने पर गट माईक्रोबायोम शरीर में ब्लड शुगर को कन्ट्रोल करना, कालेस्ट्रॉल और कैलोरी को बैलेंस करना, आवश्यक विटामिन और हार्मोन्स को तैयार करना तेजी से प्रारम्भ कर देते हैं। आप अपने स्वाद अनुसार इसमें सेंधा नमक, पिसे मसाले, हरी मिर्च, अदरक आदि की छोंक अलग से तैयार कर जोड़ सकते हैं या इसे छाछ, दही, अचार, हरी मिर्ची, प्याज आदि मिलाकर अपने स्वाद अनुसार खा सकते हैं। लेकिन यह देखा गया है कि पूर्ण



लाभ के लिए आपको इसे बिना वापिस गर्म किए लेना चाहिये। इस प्रकार सेवन करने से 1 से 3 महीने में शरीर की अनेकों गंभीर बीमारियों में लाभ होते हुए पाया गया है।

शोध में यह पाया गया है कि उपरोक्त वर्णित तरीके से साबु ट्रेड के कुकरी जॉकी पॉजिटिव मिलेट्स की पांच वैरायटी में से प्रत्येक को दो दो दिन में बदल बदल कर उपयोग में लेने से शरीर की हर प्रकार की विटामिन और मिनरल्स की कमी पूरी हो जाती है, बाहरी दवाइयों की आवश्यकता धीरे धीरे कम होने लगती है, शरीर फुर्तीला और स्वस्थ महसूस करता है, थकावट, आलस्य जैसे आधुनिक जीवन शैली के रोग अपने आप कम होते जाते हैं। पांच से सात दिन के सेवन में ही प्रभाव मालूम पड़ने लगता है।

मनोनुकूल स्वास्थ्य लाभ करने के बाद अपने प्रतिदिन के भोजन में कम से कम एक समय कुकरी जॉकी मीलैट की वैरायटी बदल बदल कर सात से आठ घंटे भिगो कर सामान्य पसंदीदा व्यंजन पका कर खा सकते हैं। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। साबु ट्रेड के यूट्यूब चैनल पर जा कर आप मीलैट से बनने वाले अनेक प्रकार के सुस्वादु भारतीय और अंतर्राष्ट्रीय पकवान बनाने की विधियां सीख सकते हैं। चैनल देखने के लिये आपके मोबाइल, लैपटाप आदि पर निम्न लिंक टाइप करें।

<https://www.youtube.com/c/SABUTRADE> या यूट्यूब पर SABUTRADE चैनल सर्च कर जा सकते हैं।

## 1. कोदो मीलेट-कोदरा (कोदरा, वरागु, कोडु, अर्का)



मधुमेहरोधी,  
उच्च रक्तचाप रोधी,  
वजन प्रबंधन में  
मदद करता है,  
कोलेस्ट्रॉल में कमी

- ग्लूटेन मुक्त
- पचाने में आसान
- विटामिन से भरपूर
- खनिज से भरपूर
- आहार फाइबर से भरपूर
- फाइट-रसायन से भरपूर
- घुटने और जोड़ों के दर्द को कम करता है।
- आधुनिक जीवन शैली की बीमारियों की घटना को रोकता है।
- महिलाओं में मासिक धर्म को नियमित करने में मदद करता है।
- प्रतिदिन इस्तेमाल करने योग्य एक गुणकारी खाद्य।

## 2. बार्नयार्ड मीलेट-झंगोरा

(झंगोरा, सनवा, खिरा, कुथिरिवोली, कोडिसामा)



वजन घटाने  
के लिए फायदेमंद,  
बेहेतर एंटीऑक्सीडेंट  
प्रोफाइल



- ग्लूटेन मुक्त
- कैल्शियम और फास्फोरस का समृद्ध स्रोत
- सभी आधुनिक जीवन शैली रोगों के लिए प्राकृतिक उपचार
- समृद्ध फाइबर तृप्ति बनाए रखने में मदद करता है।
- प्रतिदिन इस्तेमाल करने योग्य एक गुणकारी खाद्य

### 3. लिटिल मीलेट-कुटकी, मोरधन, भगर (कुटकी, सावा, समाई, गजरो)



मधुमेह विरोधी,  
उच्च रक्तचाप विरोधी,  
कोलेस्ट्रॉल में कमी,  
वजन घटाने में मदद  
करता है

- प्राचीन स्वस्थ अनाज
- आहारिय तन्तु
- बी-विटामिन और खनिज पदार्थ का स्रोत
- ग्लूटेन मुक्त
- एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर
- पोंगल या खीर के लिये फायदेमंद
- प्रतिदिन इस्तेमाल करने योग्य एक गुणकारी खाद्य

### 4. फिंगर मीलेट-रागी

(रागी, मंडिया, केलवारागु, मंडिका)

वजन घटाने के लिए फायदेमंद, कैल्शियम  
और फास्फोरस का स्रोत

- ग्लूटेन मुक्त
- एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर
- सीलिएक रोग से पीड़ित लोगों के लिए पोषण का अच्छा स्रोत
- सभी आधुनिक जीवन शैली रोगों के लिए प्राकृतिक उपचार
- समृद्ध फाइबर तृप्ति बनाए रखने में मदद करता है।
- प्रोटीन, खनिज और विटामिन से भरपूर।
- प्रतिदिन इस्तेमाल करने योग्य एक गुणकारी खाद्य।



## 5. फॉक्सटेल मीलेट-कंगनी

(कंगनी, काकुम, तेनाई, राला)



आहार फाइबर से भरपूर,  
आयरन और कॉपर  
से भरपूर और कोलेस्ट्रॉल  
को कम करता है।

- सभी आधुनिक जीवन शैली रोगों के लिए प्राकृतिक उपचार
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।
- खनिज और विटामिन से भरपूर
- ग्लूटेन मुक्त
- एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर
- प्रतिदिन इस्तेमाल करने योग्य एक गुणकारी खाद्य



भारत सरकार ने साथ ही UNO ने भी मीलेट की खेती, उत्पादन और उपयोग को प्रोत्साहन देने के लिये 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मीलेट वर्ष घोषित किया है। उसी कड़ी में साबु ट्रेड ने मीलेट के उपयोग को प्रचलित करने हेतु यह पुस्तिका जनसाधारण को मीलेट के बारे में विशेष जानकारीयां देने हेतु प्रकाशित की है, जिससे हर व्यक्ति इसकी उपयोगिता जान कर मीलेट द्वारा स्वस्थ और नीरोगी रह सके।

यह पुस्तिका मुफ्त है, अपने किराना विक्रेता से पैकेट खरीदते समय मांगें। न मिलने पर हमारे निम्न पते पर अपना पता लिखा टिकट लगा लिफाफा भेजें, हम आपको भेजेंगे। हम इसकी pdf प्रति भी शीघ्र ही अपने website पर अपलोड कर जन जन को उपलब्ध कराने का प्रयास करेंगे। आपको हमारा यह छोटा सा प्रयास कैसा लगा, अवश्य बतायें।





कोदो मीलेट कोदरा



बार्नयार्ड मीलेट जंगोरा



लिटिल मीलेट कुटकी,  
मोरधन, भगर



फॉक्सटेल मीलेट कंगनी



फिंगर मीलेट रागी

### हमारे अन्य श्रेष्ठ उत्पाद :

- ▶ सच्चासाबु एगमार्क साबुदाना
- ▶ चक्र एगमार्क साबुदाना
- ▶ सच्चासाबु साबु पापड़
- ▶ अल्पाहार एगमार्क हल्दी पाउडर
- ▶ सच्चामोती पोहा
- ▶ अल्पाहार पोहा
- ▶ कुकरी जॉकी इडली रेडी मिक्स
- ▶ सच्चामोती एगमार्क साबुदाना
- ▶ शिवज्योति प्रिमियम साबुदाना
- ▶ सच्चासाबु साबु जीरा पापड़
- ▶ अल्पाहार नारियल पाउडर
- ▶ कुकरी जॉकी खमन ढोकला

## SABU TRADE PRIVATE LIMITED

88, Sitaram Street Near Jalaram Bapa Temple,  
Jagireddypatty SALEM 636302, Tamilnadu

Email : [sabutrade@sabuindia.com](mailto:sabutrade@sabuindia.com)

Website : [www.sabuindia.com](http://www.sabuindia.com) | [www.sabuonline.com](http://www.sabuonline.com)