हिमाचल प्रदेश में उगाये जाने वाले पोषक अनाज

INTERNATIONAL YEAR OF
MILLETS
2023

कृषि विभाग, हिमाचल प्रदेश

HIMACHAL PRADESH DEPARTMENT OF AGRICULTURE
1948

हिमाचल प्रदेश के पोषक अनाज (Millet)

वर्ष 2023 को अन्तराष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष मनाने का निर्णय लिया गया है ताकि पोषक अनाजों, व्यंज़नों व मूल्य वर्धित उत्पादों को विश्व स्तर पर पहचान दी जा सके। इसी दिशा में, हिमाचल प्रदेश सरकार ने भी इस आयोजन को बड़े पैमाने पर मनाने के लिए गतिविधियां शुरू कर दी है। इसके लिए कृषि विभाग द्वारा विभिन्न घटको को शामिल करते हुए एक कार्य योजना तैयार की है इसके अन्तर्गत परम्परागत कृषि विकास योजना/ आत्मा/ भारतीय प्राकृतिक किसान पद्धति व राष्ट्रीय सतत खेती मिशन के तहत संगठित किसान समूहों को इस कार्यक्रम के अन्तर्गत कवर किया जाएगा। इसके अलावा राज्य में पोषक अनाज उगानें के इच्छुक किसानों को भी व्यक्तिगत रूप में प्रोत्साहन दिया जाएगा।

वर्तमान में प्रदेश के दूरदराज़ क्षेत्र के किसानों द्वारा अपने स्वंय के उपयोग के लिए पोषक अनाजों (Millets) को परम्परागत रूप में उगाया जाता है। प्रदेश में इन फसलों को बढ़ावा देने के लिए व किसानों को जागरूक और प्रोत्साहित करने के लिए आवश्यक तकनीकी आदान व बाज़ार लिंकेज़ प्रदान करना आवश्यक है।

हि0 प्र0 के विभिन्न क्षेत्रों में पोषक अनाजों जैसे कोदा, कंगणी, सांवां, चौलाई, कुटकी इत्यादि की व्यापक खेती की क्षमता है । इनकी यह विशेषता है कि यह कम उपजाऊ भूमि के ढलानदार खेतों में भी बिना किसी खाद या उर्वरक और बारानी परिस्थितियों में पैदा होने की क्षमता रखते हैं। यह अनाज इम्युनिटी बूस्टर का काम करते है। इनमें कैल्शियम, आयरन, जिंक, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पोटाशियम, फाइबर, विटामिन–बी–6 मौजूद होते हैं। मधूमेह के रोग में भी यह फायदेमंद होते हैं। इसके अतिरिक्त यह अनाज ग्लूटिन मुक्त होते हैं, इसलिए गेहूं से एलर्जी की समस्या की दशा में इनका उपयोग फायदेमंद होता हैं।

पोषक अनाजों (Millets) का विवरण

प्रचलित नाम रागी (Finger Millet)	किस्में	बीज की दर (किलोग्राम/बीघा)
	हि0 प्र0 में सामान्यत: स्थानीय किस्मों की ही बिजाई की जाती है परन्तु वी. एल.–117, वी. एल. –204 और वी. एल. –115 किस्मों की सिफारिश की जाती है जो शीघ्र तैयार होने व अधिाक उपज देने वाली किस्में है।	1.5
स्थानीय नाम रागी, कोदा, कोदरा, मण्डुआ, मण्डल		**उपज** (किलोग्राम/बीघा) अनाज/ भूंसा/ घास अनाज: 120

प्रचलित नाम सांवां (Barnyard Millet)

स्थानीय नाम सौंक, सांवां, जिंगोरा

किस्में	बीज की दर (किलोग्राम/बीघा)	उपज (किलोग्राम/बीघा) अनाज/ भूंसा/ घास
स्थानीय किस्में	0.7—0.8	अनाज: 96-120 भूंसा/घास: 160-200

प्रचलित नाम कंगणी (Foxtail millet)

स्थानीय नाम कंगणी, कौंणी

किस्में	बीज की दर (किलोग्राम/बीघा)	उपज (किलोग्राम/बीघा) अनाज/ भूंसा/ घास
स्थानीय किस्मों की ही बिजाई की जाती है। कंगनी में एच के सी-8 और एच के सी-9 किस्मों को उगाया जा सकता है।	0.7—0.8	अनाज: 120-144 भूंसा/घास: 160-320

प्रचलित नाम कुटकी (Little Millet)

स्थानीय नाम कुटकी

किस्में	बीज की दर (किलोग्राम/बीघा)	उपज (किलोग्राम/बीघा) अनाज/ भूंसा/ घास
स्थानीय किस्में	0.7—0.8	अनाज: 96-120 भूंसा/घास: 160-200

प्रचलित नाम कोदो मिलेट (Kodo Millet)	किस्में	बीज की दर (किलोग्राम/बीघा)
 स्थानीय नाम कोदो	स्थानीय किस्में	0.8—1.0
		उपज (किलोग्राम/बीघा) अनाज/ भूंसा/ घास
		अनाज: 120−145 भूंसा/घास: 240−320

प्रचलित नाम चीणा (Proso Millet)	किस्में	बीज की दर (किलोग्राम/बीघा)
 स्थानीय नाम चीणा	स्थानीय किस्में	0.8—0.9
		उपज (किलोग्राम/बीघा) अनाज/ भूंसा/ घास
		अनाज: 160−240 भूंसा/घास: 400−480

भूमि व इसकी तैयारी

पोषक अनाजों को विभिन्न प्रकार की भूमियों, दोमट से कम उपजाऊ में उगाया जा सकता है। 2−3 बार हल चलाकर खेत को तैयार किया जाता है। 24 क्विंटल गली−सड़ी गोबर की खाद या 20 कि.ग्रा. घन जीवामृत प्रति बीघा बिजाई से पहले भूमि में मिला दें।

➢ पोषक अनाजों को प्राकृतिक खेती की विधि से तैयार करने की सिफारिश की जाती है, ताकि इसकी गुणवता बनी रहे।

बिजाई का समय

मई का पहला सप्ताह पोषक अनाजों की बिजाई के लिए उपयुक्त समय है। परन्तु मौसम के अनुसार इन्हे मई के तीसरे सप्ताह तक बीजा जा सकता है। निचले क्षेत्रों तथा कम उपजाऊ भूमी में, इनकी बीजाई जून के तीसरे सप्ताह तक की जा सकती है।

बिजाई का ढंग

(1) केरा विधि द्वारा 25 सैं.मी. के अन्तर की कतारों में पोषक अनाजों की बिजाई करें। अंकुरण के तीन सप्ताह बाद आवश्यकता से अधिक पौधों को निकाल दें ताकि पौधों के बीच में 10 सैं.मी. का अन्तर रह जाये।

(2) रोपाई विधि से इनकी बीजाई करने की सिफारिश की जाती है। रोपाई विधि से लगाई गई फसल में निराई व गुडाई करना आसान रहता है व पौधों व कतारों का अन्तर भी सही रहता है। इससे पैदावार अच्छी होती है।

बीज का उपचार

बीजाई से 24 घण्टे पहले बीजामृत से बीज का उपचार करें। उपचार के बाद, छाया में सूखा लें और बीजाई करें।

निराई - गुडाई

दो बार निराई - गुडाई करने से खरपतवार समाप्त हो जाते है। पहली निराई–गुडाई अधिक पौधों को निकालते समय तथा दूसरी निराई–गुडाई मध्य जुलाई में करें।

सिंचाई

पोषक अनाजों में सिंचाई की बहुत कम आवश्यकता होती है। बिजाई के समय मिट्टी में उपयुक्त नमी होनी चाहिये, ताकि अंकुरण अच्छा हो। रोपाई विधि द्वारा लगाई गई फसल में रोपाई के तुरन्त बाद ही सिंचाई करें। इसके अतिरिक्त यदि सिंचाई की सुविधा उपलब्ध है, तो आवश्यकता के अनुसार एक या दो बार सिंचाई करें।

कटाई व गहाई

अक्तूबर के पहले सप्ताह में फसल कटाई के लिए तैयार हो जाती है। पक्की बालियों को काटकर अच्छी तरह से सुखा लें। सूखी बालियों को डंडों से पीटकर या फसल पर बैलों को चलाकर दानों को निकाला जाता है और साफ कर लिया जाता है।

चौलाई (Amaranthus)

स्थानीय नाम: चौलाई, राजगीरी, रामदाना, सलियारा

चौलाई (साग) या स्यूिल (रामदाना) अधिक पौष्टिक फसल है जिसे कम पानी व कम उर्वरक की मात्र से मध्यवर्ती व ऊंचे क्षेत्रों की ढलानदार भूमियों मे उगाया जा सकता है। स्यूिल को भून कर दूध या दहीं में मिलाकर धार्मिक उपवासों के अवसरों पर प्रयोग में लाया जाता है। इसके लगातार प्रयोग करने से भोजन को पौष्टिक बनाया जा सकता है।

हि० प्र० में सामान्यतः स्थानीय किस्मों की ही बिजाई की जाती है परन्तु अन्नपूर्ण, दुर्गा, पी. आर. ए.-9401 तथा सवरना जैसी उन्नत किस्मों के लगाने से अधिक उपज प्राप्त हो सकती है।

भूमि

इसे सभी प्रकार की भूमियों (उदासीन से क्षारीय) में उगाया जाता है और ढलानदार खेतों में पानी का रिसाव अच्छा होना चाहिए। भूमि को हल चलाकर तैयार करना चाहिए और 4 क्विंटल प्रति बीघा देसी खाद या 20 कि० ग्राम घन जीवामृत डालना चाहिए।

बिजाई का समय

इसकी बिजाई जून के आरम्भ से जून के अन्त तक करनी चाहिए। परन्तु यह क्षेत्र की ऊंचाई व मौसम पर लिर्भर करती है। निचले क्षेत्रें में इसे मई के दूसरे या तीसरे सप्ताह में बीज देना चाहिए परन्तु मानसून आने से 15-20 दिन पहले बिजाई कर देनी चाहिए अन्यथा पौधों की बढ़ौतरी ठीक नहीं हो पाती है।

बीज की मात्र एवं बिजाई

2-2.5 कि.ग्रा. बीज प्रति हैक्टेयर पर्याप्त होता है। बिजाई केरा विधि से 2 सै.मी. गहराई में 50 सै.मी. के अन्तर की कतारों में करनी चाहिए और पौधों के बीच 25 सै.मी. का अन्तर होना चाहिए।

निराई -गुडाई

अधिक उपज के लिए दो बार निराई - गुडाई करें।

कटाई

फसल को भूमि के साथ काट लेना चाहिए और खेत में कुछ दिनों के लिए सूखने के लिए छोड़ देना चाहिए। ड़डों से सूखे फल वाले भाग को पीटा जाता है और फिर दानों को सुखाकर साफ कर लिया जाता है।

उपज

64-80 किलोग्राम/बीघा

राजकीय मुद्रणालय, हि०प्र०--2653-कृषि/2023-21-4-2023--21,500 ।