सर्दियों में पालक की खेती कर लाभांवित हो किसान

डॉ. श्रवण कुमार, डॉ. विकाश कुमार यादव एंव डॉ. देवराज सिंह

[1]सहायक प्राध्यापक, कृषि विज्ञान विभाग,

इनवर्टिस विश्वविद्यालय, बरेली (उ. प्र.)

पालक की खेती का हरी सब्जी फसलों में विशेष महत्व है, देश के लगभग सभी क्षेत्रो में रबी, खरीफ एवं जायद तीनों मौसम में पालक की खेती की जाती है।

देशी तथा विलायती दो प्रकार की पालक विभिन्न क्षेत्रों में उगाई जाती है, देशी पालक की पत्तियाँ चिकनी अंडाकार, छोटी एवं सीधी होती है, जबकि विलायती पालक की पत्तियों के सिरे कटे हुए होते हैं।

देशी पालक में दो किस्में हैं, एक लाल शिरा वाली और दूसरी हरा सिरे वाली, जिसमें हरे सिरे वाली अधिक पंसद की जाती है, विलायती पालक में कटींले बीज वाली एवं गोल बीज वाली किस्में पायी जाती हैंद्य कंटीले बीज वाली किस्में पहाड़ी एवं ठण्डे क्षेत्रों के लिए है, जबकि गोल बीज वाली किस्म मैदानी क्षेत्रों के लिये उपयुक्त है। पालक विटामिन 'ए', प्रोटीन, एस्कार्विक अम्ल, थाइमिन, राइबोफ्लेविन एवं निएसिन का अच्छा स्त्रोत है।

उपयुक्त जलवायु

देशी पालक गर्म एवं ठंडी जलवायु के अनुकूल है, परन्तु गर्म जलवायु में अच्छी पैदावार होती है। पालक में पाले के प्रति सहनशील होती है। विलायती पालक पहाड़ी तथा मैदानी क्षेत्रों में ठण्डे मौसम में सफलतापूर्वक उगाई जा सकती है।

भूमि का चयन

जैविक खाद से परिपूर्ण उपजाऊ दोमट मिट्टी पालक की खेती के लिए उपयुक्त होती है। अम्लीय मृदा में इसकी वृद्धि धीमी हो जाती है। अतैव अच्छी उपज के लिए मृदा का पी एच मान 6.0 से 7.0 के मध्य होना चाहिए।

खेत की तैयारी

बोआई से पहले भूमि की 2 से 3 बार जुताई करके उसको समतल बना लेना चाहिए तथा खेत में जल निकासी का उचित प्रबंध खेत तैयार करते समय ही कर लेना चाहिए, जिससे वर्षा होने पर खेत में जल का जमाव न हो।

उन्नत किस्में

पालक की अधिकतम उपज के लिए अपने क्षेत्र एवं जलवायु के आधार पर किस्मों का चयन करना चाहिए कुछ प्रचलित किस्में इस प्रकार है, जैसे–

आल ग्रीन– इस किस्म के पौधे एक समान हरे, पत्ते मुलायम और पत्ते 15 से 20 दिन के अन्तराल पर कटाई के लिए तैयार हो जाते है तथा 6 से 7 कटाई आसानी से कि जा सकती है। यह एक अधिक उपज देने वाली किस्म है और इसमें सर्दी के दिनों में करीब ढाई महीने बाद बीज व डंठल आते है।

पूसा पालक– यह किस्म स्विसचार्ड के संकरण कराकर विकसित है इसमें एक समान हरे पत्ते आते है और इसमें जल्दी से फुल वाले डंठल बनने कि समस्या नहीं आती है।

पूसा हरित– इस किस्म को पहाड़ी इलाकों में पुरे वर्ष उगाया जा सकता है इसके पौधे ऊपर कि तरफ बढ़ने वाले, ओजस्वी, गहरे हरे रंग के और बड़ी आकार कि पत्ती वाले होते है। इसकी कई बार कटाई कि जा सकती है, इसमें बीज बनाने वाले डंठल देर से निकलते है। इस किस्म को बिभिन्न प्रकार कि जलवायु एवं क्षारीय भूमि में भी आसानी से उगाया जा सकता है।

पूसा ज्योति– यह एक प्रभावी किस्म है। जिसमे काफी संख्या में मुलायम, रसीली तथा बिना रेशे कि हरी पत्तियां आती है, पौधे काफी बढ़ने वाले होते है, जिससे कटाई बहुत कम अन्तराल पर कि जा सकती हैद्य इस किस्म में आल ग्रीन कि अपेक्षा पोटेशियम, कैल्शियम, सोडियम तथा ऐसकर्बिक अम्ल कि मात्रा अधिक पाई जाती है। इस किस्म की कुल 6 से 7 कटाई आसानी से कि जा सकती है।

जोबनेर ग्रीन– इस किस्म के एक समान हरे, बड़े, मोटे, रसीले तथा मुलायम पत्ते आते है। पत्ती पकाने पर आसानी से गल जाती है, इस किस्म को क्षारीय भूमि में भी उगाया जा सकता है।

लाग स्टैंडिंग– इसकी पत्तियां गहरे हरे रंग कि, मोटी व लम्बी होती है

इस किस्म में फुल धीरे–धीरे निकलते है, यह अधिक उपज देने वाली किस्म है। इस किस्म की उत्तर प्रदेश, बिहार एवं उत्तर पूर्वी पर्वतीय क्षेत्रों में उगाने के लिए संस्तुति कि गई हैद्य यह किस्म शुष्क तथा उचाई वाले पर्वतीय क्षेत्रों के लिए उपुयुक्त है।

बनर्जी जाइंट– इसके पत्ते काफी बड़े, मोटे तथा मुलायम होते है। इसके तने और जड़ें भी काफी मुलायम होती है।

पन्त का कम्पोजीटी 1– यह काफी उपजाऊ किस्म है तथा इसकी पत्तियों पर सर्कोस्पोरा पत्ती धब्बा रोग का प्रकोप कम होता है।

हिसार सिलेक्शन 23– इसकी पत्तियां बड़ी, गहरे हरे रंग कि मोटी, रसीली तथा मुलायम होती है। यह एक कम समय में तैयार होने वाली किस्म है। जिसकी पहली कटाई बुवाई के 30 दिन बाद शुरू कि जा सकती है और 6 से 8 कटाई 15 दिन के अंतर से आसानी से कि जा सकती है।

पालक न 51–16– इस किस्म कि पत्तियां हरे रंग कि होती है तथा इसमें बीज के डंठल देर से निकलते हैद्य इसकी पत्तियों कि कटाई कई बार कि जा सकती है।

बीज की मात्रा

पालक की खेती हेतु लगभग 30 किलोग्राम बीज की प्रति हेक्टेयर आवश्यकता होती है, जबकि छिडकाव विधि से 40 से 45 किलोग्राम बीज की आवश्यकता होती है। बुवाई से पहले बीज को बाविस्टिन या कैप्टान की 2 ग्राम मात्रा से प्रति किलोग्राम बीज को उपचारित करें।

बुवाई का समय और विधि

मैदानी क्षेत्रों में देशी पालक की जून प्रथम सप्ताह से नवम्बर अंतिम सप्ताह तक बुवाई करते हैं। विलायती पालक की बुवाई अक्टूबर से दिसम्बर तक करते हैं। पहाड़ी क्षेत्रों में देशी पालक मार्च मध्य से मई के अंत तक बुवाई की जाती है और विलायती पालक के लिए मध्य अगस्त में वुबाई कर देनी चाहिए। इसको छिड़काव विधि या लाइनों में उगया जा सकता है। इसके लिए लाइनों से लाइनों की दुरी 25 से 30 सेंटीमीटर और पौधे से पौधे की दुरी 7 से 10 सेंटीमीटर रखनी चाहिए।

खाद एवं उर्वरक

गोबर की सड़ी हुई खाद 20 टन प्रति हेक्टेयर या 8 टन वर्मी कम्पोश्ट प्रति हेक्टेयर आवश्यकता होती है। खाद की पूरी मात्रा अंतिम जुताई के समय खेत में समान रूप से मिट्टी में मिला देना चाहिए। इसके आलावा 60 किलोग्राम नत्रजन 40 किलोग्राम फास्फोरस तथा 40 किलोग्राम पोटाश प्रति हेक्टेयर की आवश्यकता होती है। नेत्रजन की आधी मात्रा फास्फोरस और पोटाश की पूरी मात्रा अंतिम जुताई के समय खेत में मिट्टी में मिलायें एव नेत्रजन की शेष मात्रा को तीन भागों में बाँटकर प्रत्येक कटाई के बाद फसल में छिड़काव करें, इससे पत्तियों की बढ़वार अच्छी होती है।

सिंचाई प्रबंधन

पालक के बीज अंकुरण के लिए नमी अत्यंत आवश्यक है। नमी की कमी होने पर खेत की जुताई से पूर्व सिंचाई अवश्य करें। बीज अंकुरण के बाद गर्म मौसम में एक सप्ताह के अंतराल पर और शरद मौसम में 10 से 12 दिन पर सिंचाई करते रहना चाहिए।

खरपतवार नियंत्रण

बुवाई के 20 से 25 दिन बाद प्रथम निराई गुड़ाई करनी चाहिएद्य बाकि खरपतवार के अनुसार करनी चाहिएद्य यदि खेत में खरपतवार अधिक हो, तो बुवाई के तुरंत बाद 3.5 पेंडी मेथलिन 30 प्रतिशत का प्रति हेक्टेयर 900 से 1000 लीटर में मिलाकर छिड़काव कर देना चाहिए। जिससे खरपतवार का जमाव ही नही होगा।

रोग एवं कीट रोकथाम

सामान्यतः इसकी फसल में रोगों का प्रभाव कम होता हैद्य यदि होता है तो बीज को उपचारित कर के बोना चाहिए तथा रोकथाम के लिए 0.2 प्रतिशत ब्लाइटाक्स 2 किलोग्राम प्रति हेक्टेयर के हिसाब से हर 15 दिन के अन्तराल पर 2 से 3 छिड़काव करने चाहिए।

पालक में मुख्यतः माहू, बीटल और कैटरपिलर किट फसल को नुकशान पहुचाते है। इनकी रोकथाम के लिए 1 लीटर मैलाथियान को 700 से 800 लीटर पानी में मिलाकर प्रति हेक्टयर छिड़काव करना चाहिए। इसके साथ साथ मिथायल पेराथियान 50 ईसी 1.5 लीटर का 700 से 800 लिटर पानी मे घोल बनाकर प्रति हेक्टेयर छिड़काव करना चाहिए।

फसल कटाई

पालक की प्रथम कटाई बुआई के लगभग 20 से 25 दिन के बाद कर सकते हैं, इसके बाद 10 से 15 दिन के अंतराल पर 6 से 7 कटाई कर सकते हैं।

उपज

उचित देख रेख मे पालक की खेती से लगभग 100 से 125 क्विंटल प्रति हेक्टेयर हरी पालक प्राप्त की जा सकती है तथा 10 से 17 क्विंटल प्रति हेक्टेयर बीज की उपज मिल सकती है।