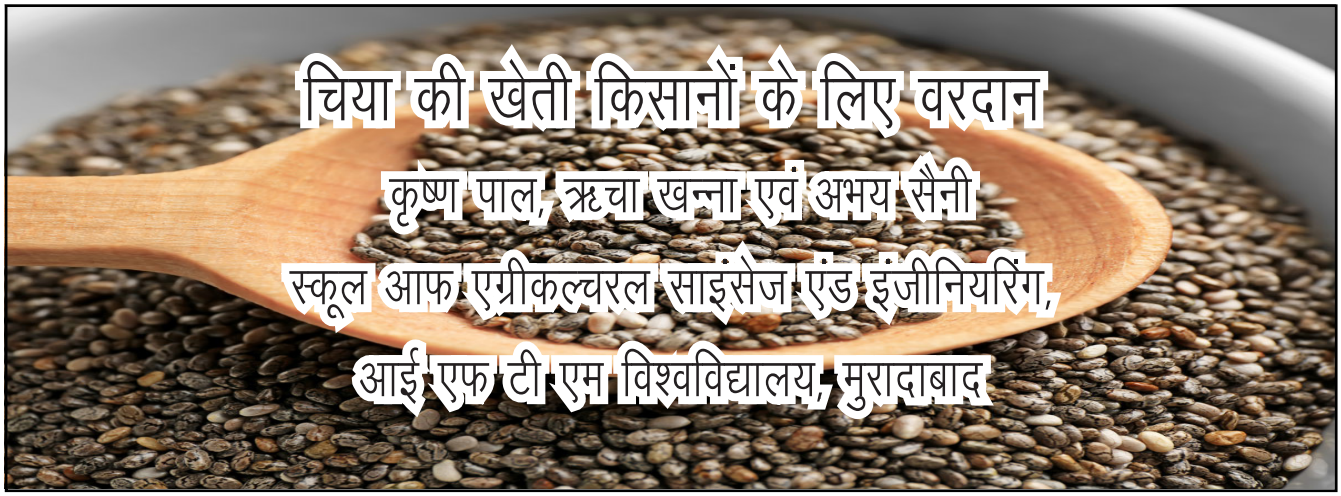

चिया की खेती किसानों के लिए वरदान

कृष्ण पाल, ऋचा खन्ना एवं अभय सैनी
स्कूल आफ एग्रीकल्चरल साइंसेज एंड इंजीनियरिंग,
आई एफ टी एम विश्वविद्यालय, मुरादाबाद

चिया का वैज्ञानिक नाम साल्विया हिस्पानिका है। यह लैमिएसी कुल का पौधा है, इसको मूल रूप से मध्य व दक्षिणी मैक्सिको और ग्वांटेमाला की प्रजाति का माना जाता है। इसकी खेती स्वास्थ्य के प्रति सजग देशों में खूब की जाती है। भारत में चिया की खेती तमिलनाडु, कर्नाटक, गुजरात, पंजाब, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, राजस्थान आदि राज्यों में की जाती है। इसकी खेती से कम लागत में ज्यादा मुनाफा मिलता है, इसलिए किसानों के बीच तेजी से लो. कप्रिय हो रही है।

इसके पौधे से एक विशेष प्रकार की गंध आती है, साथ ही पत्तों पर काटे जैसे बाल होने के कारण पशु इससे दूर रहते हैं और नुकसान नहीं पहुंचाते। इसके अलावा बीमारियां भी नहीं लगती हैं. इसके गुण किसानों को काफी लाभ पहुंचाते हैं।

चिया के बीज देखने में काफी छोटे होते है लेकिन स्वास्थ्य और पौष्टिकता से भरपूर होते है। इसके बीज में 30 से 35 प्रतिशत उच्च गुणवत्ता वाला तेल पाया जाता है, जो कि ओमेगा–3 और ओमेगा–6 फैटी एसिड का अच्छा स्रोत है। यह तेल स्वास्थ्य और हृदय के लिए अति उत्तम पाया गया है। इसके बीज में अधिक मात्रा में प्रोटीन (20–22 प्रतिशत), खाने योग्य रेशा (लगभग 40 प्रतिशत) तथा एंटी ओक्सिडेंट, खनिज लवण (कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम) और विटामिन्स (नियासिन, राइबोफ्लेविन और थायमिन) पाए जाते हैं।

चिया में नियासिन विटामिन की मात्रा मक्का, सोयाबीन और चावल से अधिक होती है। चिया के बीज में दूध की तुलना में 6 गुना अधिक कैल्शियम, ग्यारह गुना अधिक फॉस्फोरस और चार गुना अधिक पोटैशियम पाया गया है। चिया बीज में अपने वजन से 12 गुना अधिक मात्रा में पानी सोखने की क्षमता होती है, जिससे इसे खाद्य उद्योग के लिए अधिक उपयोगी माना जा रहा है।

उपयुक्त जलवायु एवं भूमि

प्रकाश सवेंदी फसल होने के कारण ग्रीष्म ऋतु में चिया के पौधों में पुष्पन और बीज निर्माण बहुत कम होता है। पौधों की बेहतर बढ़वार और अधिक उपज के लिए चिया की फसल की बुवाई वर्षा ऋतु–खरीफ में जून–जुलाई के पश्चात और शरद ऋतु–रबी में अक्टूबर–नवम्बर में करना श्रेष्ठतम पाया गया है। इसकी खेती के लिए मध्यम तापमान की आवश्यकता होती है, अगर ठंड वाले पहाड़ी इलाकों को छोड़ दिया जाए, तो देशभर में इसकी खेती की जा सकती है।

चिया की खेती सभी प्रकार की उपजाऊ और कम उर्वरक भूमिओं में सफलता पूर्वक की जा सकती है, लेकिन इसकी खेती के लिए हल्की भुरभुरी तथा रेतीली मिट्टी उपयुक्त होती है।

बीज दर

चिया की बुवाई की दो विधिया है, अगर छिड़काव विधि से बुवाई करते हैं, तो एक एकड़ जमीन में लगभग एक से डेढ़ किलो बीज लगता है। अगर दूसरी विधि धान की खेती की तरह है, यानी पहले आप नर्सरी में बीज तैयार करते हैं और फिर खेत में रोपाई करते हैं, तो एक एकड़ में आधा किलो बीज से काम चल जाता है। ध्यान दें कि छिड़काव विधि में मेहतन कम लगती है और बीज ज्यादा लगता है, तो वहीं दूसरी विधि में इसका उलटा होता है।

नर्सरी की तैयारी

अच्छी प्रकार से तैयार खेत में वांक्षित

आकार की 15 सेमी उठी हुई क्यारियाँ बना ले। चिया के बीज आकार में छोटे होते है, इसलिए क्यारी की मिट्टी भुरभरी और समतल कर लेना चाहिए। चिया के 100 ग्राम बीज को एक किलों रेत में या सूखी मिट्टी के साथ मिलाकर तैयार क्यारी में एक साथ बोने के उपरांत बा. रीक वर्मी–कम्पोस्ट या मिट्टी से ढक कर हल्की सिंचाई करना चाहिए। बीज को 1.5 सेमी से अधिक गहरा न बोये अन्यथा बीज के जमाव पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। क्यारी में नियमित रूप से हजारे की मदद से हल्की सिंचाई करते रहे जिससे क्यारी की मिट्टी नम बनी रहें।

मुख्य खेत की तैयारी और पौधरोपण

पौध रोपण हेतु खेत की भली भांति साफ सफाई करने पश्चात जुताई कर भुरभुरा और समतल कर लेना चाहिए। खेत की अंतिम जुताई के समय निम्न प्रकार खाद डालनी चाहिए।

केचुवा की खाद/वर्मी कम्पोस्टः यह पौधे के लिए पोषक तत्व प्रदान करता है।

नीम की खलीः यह जमीन में उपस्थिति कीटों को मारता है।

जिप्सम पाउडरः यह जमीन को भुरभुरा रखने में मदद करता है।

ट्राइकोडर्मा फफूंद नाशक पाउडरः यह जमीन में उपस्थिति हानिकारक फफूंद को मारने में उपयोगी होता है। ये सभी खाद और उर्वरक एक साथ खेत में फैलाकर मिट्टी में अच्छी प्रकार मिला देना चाहिए इसके अतिरिक्त सामान्य उर्वरता वाली भूमि के लिए प्रति हेक्टेयर 40:20 :15 NPK का तत्व के रूप में प्रयोग किया जाता है। नत्रजन की मात्रा दो बराबर भागो में बुआई से 30 व 60 दिन के अंतर पर खड़ी फसल में सिंचाई के साथ डालना चाहिए।

अब खेत में 30 सेमी की दूरी पर कतारें बनाकर पौधे से पौधे 5 सेमी की दूरी रखते हुए पौधे रोपना चाहिए। शीत ऋतु–रबी में कतार से कतार 3 सेमी० और पौधे से पौधे के मध्य 20 सेमी० की दूरी रखना चाहिए। क्योकि ठण्ड के मौसम में पौधे की बढ़वार कम होती है। पौध रोपण के तुरंत बाद खेत में हल्की सिंचाई करना अनिवार्य होता है. ताकि पौधे सुगमता से स्थापित हो सके।

सिंचाई

चिया की खेती के लिए सिंचाई की कोई खास आवश्यकता नहीं होती है। बता दें कि इसकी पौध काफी कमजोर होती है, इसलिए जल जमाव की वजह से टूटने का डर बना रहता है। इसके साथ ही खेत में जल निकास की अच्छी व्यवस्था होनी चाहिए।

निराई–गुड़ाई

फसल को खरपतवार प्रकोप से बचाने के लिए खेत में 2 से 3 बार हाथ की मदद से निराई–गुड़ाई करना चाहिए. खेत में खाली स्थानों में पौध रोपण का कार्य भी रोपण के 10 से 15 दिन के अंदर सपन्न कर लेना चाहिए।

फसल की कटाई

फसल तैयार होने में 90 से 120 दिन लगते है. पौध रोपण के 40 से 50 दिन के अन्दर फसल में पुष्पन प्रारंभ हो जाता है. पुष्पन के 25 से 30 दिन में बीज पककर तैयार हो जाते है। फसल पकते समय पौधे और बालियाँ पीली पड़ने लगती है. पकने पर फसल की कटाई–गहाई कर दानों की साफ–सफाई कर उन्हें सुखाकर बाजार में बेच दिया जाता है अथवा बेहतर बाजार भाव की प्रतीक्षा में उपज को भंडारित कर लिया जाता है।

फसल उपज

मौसम और प्रबंधन के आधार पर चिया फसल से प्रति एकड़ 600 से 700 किग्रा० उपज प्राप्त हो जाती है।

निष्कर्ष

ऊपर दिए गए तथ्यों के आधार पर हम यह कह सकते हैं कि चिया ना केवल स्वास्थ्य के लिए अपितु किसानों के लाभ वर्धन के लिए एक अति उपयुक्त फसल है। वर्तमान समय में कोरोना महामारी को देखते हुए हम यह कह सकते हैं कि यह एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार साबित हो सकता है। वर्तमान समय में हमारी बदलती हुई जीवनशैली, जहां हम ज्यादा से ज्यादा फास्ट फूड का उपयोग करते हैं उसके विपरीत प्रभावों को दूर करने में चिया जैसे खाद्य पदार्थ अहम भूमिका निभा सकते हैं।