



# मरुमेघ

## किसान ई पत्रिका

[www.marumegh.com](http://www.marumegh.com) पर ऑनलाईन उपलब्ध



ISSN : 2456-2904  
© marumegh 2023

आलेख प्राप्ति : 09-03-2023

स्वीकरण : 12-03-2023

### क्षमतावान फसलों की खेती का बढ़ता महत्व

आशुतोष सिंह, अंशुमान सिंह, आशुतोष शर्मा एवं अभिषेक कुमार  
रानी लक्ष्मी बाई केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय, झाँसी, उत्तर प्रदेश-284003

संबंधित लेखक ईमेल [asinghraj कुमार@gmail.com](mailto:asinghraj कुमार@gmail.com)

#### सारांश

ऐसी फसलें जो पोषक एवं औषधीय गुणों से भरपूर होती हैं, क्षमतावान फसलें कहलाती हैं। इन फसलों के बारे में तकनीकी जानकारी न होने के कारण सीमित क्षेत्रों में ही इनकी खेती की जा रही है। अध्ययन में यह पता चला है कि सामान्य फसलों की तुलना में इन फसलों में अधिक पौष्टिक तत्व एवं जैव-रासायनिक यौगिक पाए जाते हैं। यह फसलें शरीर को पोषण देने के साथ-साथ शरीर में होने वाले रोग एवं बीमारियों से लड़ने की क्षमता रखती हैं और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखती हैं। इन फसलों की खेती आदिवासी समुदाय के लोगों द्वारा बहुत पहले से की जा रही है। क्षमतावान फसलें मुख्यतः जंगली फसलें होती हैं जिनकी खेती सामान्य तौर पर लोग न के बराबर करते हैं। कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय भारत सरकार द्वारा इन फसलों को बढ़ावा देने के लिए तरह-तरह की अखिल भारतीय समन्वित परियोजनाएं चलाई जा रही हैं, ताकि यह फसल खेती प्रणाली के मुख्य धारा में आ सके।

#### 1. परिचय

क्षमतावान फसलें जो कि खेती के लिए प्रचलन में हैं या जिनकी खेती सीमित क्षेत्रों में होती है, इन फसलों को सीमित उपयोग में लाई जाने वाली फसलें भी कहते हैं। कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा इन फसलों को बढ़ावा देने के लिए भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद के विभिन्न शोध संस्थानों एवं कृषि विश्वविद्यालयों में तरह-तरह की परियोजनाओं के माध्यम से किसानों को क्षमतावान फसलों की खेती के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। इन फसलों की प्रजातियों को उन्नतशील बनाने के लिए अनुसंधान भी किए जा रहे हैं। क्षमतावान फसलों की कुछ प्रजातियों के उन्नतशील बीज भी तैयार किए जा चुके हैं। यदि हम क्षमतावान फसलों की बात करें तो क्षमतावान फसलों की श्रेणी में बाकला, बथुआ, किनोवा, पंखिया सेम, खेक्शा, कुलथी, बोदी, ककोरा, रामदाना इत्यादि आते हैं। इन फसलों की विशेषता यह होती है कि यह फसलें कम समय में तैयार हो जाती हैं। इन फसलों में रोग व बीमारियों के लगने की संभावनाएं भी कम होती हैं। इन फसलों को कम से कम लागत में तैयार किया जा सकता है। बाजार में इन फसलों के अच्छे दाम मिलते हैं। देश के कई कृषि विश्वविद्यालयों के द्वारा इन फसलों की खेती को बढ़ावा देने के लिए अग्रिम पंक्ति प्रदर्शन के माध्यम से ग्रामीण किसानों का चयन करके तथा उनको उन्नतशील बीज उपलब्ध कराकर इनकी खेती के लिए बढ़ावा दिया जा रहा है। हाल ही में बिरसा कृषि विश्वविद्यालय, रांची-झारखंड, इंदिरा गांधी कृषि

विश्वविद्यालय, रायपुर—छत्तीसगढ़, नरेंद्र देव कृषि विश्वविद्यालय, अयोध्या—उत्तर प्रदेश, रानी लक्ष्मी बाई केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय, झांसी—उत्तर प्रदेश व अन्य कृषि विश्वविद्यालयों द्वारा अखिल भारतीय क्षमतावान फसल कृषि समन्वयन परियोजना के अंतर्गत शोध प्रक्षेत्रों एवं किसानों के यहां इन फसलों की खेती का प्रदर्शन किया जा रहा है। इन क्षमतावान फसलों को ग्रामीण क्षेत्रों एवं आदिवासी समुदाय के लोगों को पोषण सुरक्षा एवं उनकी आय बढ़ाने के लिए कृषि संस्थानों द्वारा निरंतर प्रयास किया जा रहा है। आदिवासी क्षेत्रों में क्षमतावान फसलें जैसे—रामदाना, चिया, कुडू, भंगजीर, किनोवा, पंखिया सेम, आदि के बीज को उपलब्ध कराकर उनकी खेती के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है, जिससे लोगों को रोजगार सृजन एवं आय में वृद्धि के साथ-साथ पोषण सुरक्षा में मजबूती मिलेगी।

## 2. क्षमता वाली फसलें

क्षमतावान फसलों की श्रेणी में बहुत सी फसलें आती हैं। क्षमतावान फसलें जो कि पोषण एवं औषधि गुण से भरपूर होती हैं इनकी खेती कम लागत में आसानी से की जा सकती है। क्षमतावान फसलों का विवरण नीचे दिया गया है:—

**2.1. रामदाना:** रामदाना क्षमतावान फसलों में से एक है जिसे राजगिरा के नाम से भी जाना जाता है। इसके दानों को खाने से अधिक ऊर्जा मिलती है इसलिए इसे व्रत में खाया जाता है। रामदाना के दानों से लड्डू, खीर, आटा एवं अन्य कई प्रकार के व्यंजन बनाए जाते हैं। रामदाना की खेती असिंचित या कम



चित्र-2.1: रामदाना का पौधा एवं बीज

सिंचाई वाले क्षेत्रों में की जा सकती है।

अन्य फसलों की तुलना में इसकी खेती में

बहुत कम लागत लगती है। रामदाना एक पौष्टिक फसल होती है इसके दाने प्रोटीन, विटामिन-सी, विटामिन-ई, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम एवं एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। रामदाने को नियमित खानपान में शामिल करने से हड्डियों को मजबूती मिलती है तथा हड्डियों एवं जोड़ों की बीमारी नहीं होती है। इसमें दूध से दो गुना ज्यादा कैल्शियम पाया जाता है।

**2.2. कुडू:** कुडू गर्मियों के मौसम में उगाया जाने वाला अनाज वर्गीय पौधा है, जो कि पौष्टिक एवं औषधीय तत्वों से भरपूर होता है। कुडू में आमतौर पर आयरन, प्रोटीन, विटामिन, अमीनो अम्ल एवं कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। कुडू के आटे से कई प्रकार के व्यंजन बनाए जाते हैं। इसके सेवन से ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है तथा शरीर में खड़ा खराब कोलेस्ट्रॉल नहीं बनता है। इसके आटे



चित्र-2.2: कुडू का पौधा एवं बीज

का सेवन मुख्य तौर पर व्रत में किया जाता है। व्रत के समय कुट्टू के आटे के सेवन से शरीर में दिनभर ऊर्जा बनी रहती है। इसके सेवन से कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

**2.3. बाकला:** बाकला फली वाली क्षमतावान फसलों की श्रेणी में आता है। इसकी खेती ठंड के समय में की जाती है। बाकला में विटामिन-ए, विटामिन-सी, विटामिन-के, विटामिन-बी6, फोलिक अम्ल, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, सिलिकॉन, कॉपर, पोटैशियम एवं बीटा-कैरोटीन जैसे पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। बाकला में पाए जाने वाले पोषक तत्व उत्तम स्वास्थ्य के लिहाज से काफी अच्छे होते हैं।



चित्र-2.3: बाकला का पौधा, फली एवं बीज

**2.4. चिया:** चिया को सुपर फूड के श्रेणी में रखा गया है। इसका बीज काले रंग का होता है जिसमें कई तरह के पोषक तत्व एवं औषधि गुण पाए जाते हैं। चिया के बीज का स्वाद अखरोट जैसा होता है। चिया के बीज में ऊर्जा कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, रेसा, विटामिन-सी, विटामिन-ए, विटामिन-बी3, कैल्शियम, फास्फोरस, सोडियम, पोटेशियम, विटामिन-बी2, सेलेनियम, जस्ता, मैग्नीज और तांबा पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।



चित्र-2.4: चिया का पौधा एवं बीज

**2.5. भंगजीर:** भंगजीर एक ऐसी क्षमतावान फसल है जिसमें 630 किलो कैलोरी ऊर्जा पाई जाती है जो कि सामान फसलों की तुलना में बहुत अधिक होती है। इसके अलावा भंगजीर में प्रोटीन 18.5 ग्राम, बसा 52 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट 22.8%, कैल्शियम 249.9 मिग्रा, मैग्निशियम 261.7 मिग्रा, जिंक 4.22 मिग्रा, कॉपर 0.20 मिग्रा की



चित्र-2.5: भंगजीर का पौधा एवं बीज

मात्रा प्रति 100 ग्राम में पाई जाती है। भंगजीर के बीज से तेल भी निकाला जाता है जो कि त्वचा की ऊपरी मरी हुई कोशिकाओं को निकालकर त्वचा को सुंदर बनाती है। भंगजीर में एंटीऑक्सीडेंट गुण भी पाया जाता है जो कि त्वचा को फ्री-रेडिकल से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करता है।

**2.6. पंखिया सेम:** पंखिया सेम सामान्य सेम से देखने में अलग प्रकार की लगती है। इसे हरी सब्जी के रूप में प्रायः खाया जाता है। इसमें जैव-रासायनिक यौगिक एवं एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसमें खनिज तत्व जैसे-कॉपर, आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, प्रोटीन एवं कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। पंखिया सेम में पाया जानेवाला पोषक तत्व उत्तम स्वास्थ्य के लिए गुणकारी होते हैं। इसका उपयोग सर्दियों में वजन कम करने में, शरीर के सूजन को कम करने में एवं शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में बहुत ही कारगर होता है।



चित्र-2.6: पंखिया सेम का पौधा एवं फली

**2.7. ककोरा:** ककोरा एक जंगली पौधा है। ककोरा बेल के रूप में पेड़ पर चढ़कर फलता है। मल्टीविटामिन वाली क्षमतावान फसलों में से ककोरा प्रमुख है। इसकी खेती कुछ सालों से व्यवसायिक रूप से की जा रही है। ककोरा में कई प्रकार के पोषक तत्व एवं एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। ककोरा में एस्कॉर्बिक अम्ल, कैरोटीन, थायमिन, राइबोफ्लेविन एवं नियासिन जैसे तत्वों की भरपूर मात्रा पायी जाती है। हरे ककोरे के सेवन से रक्त प्रवाह से होने वाली समस्याओं से छुटकारा मिलता है। यह हृदय से संबंधित विमारियों से छुटकारा दिलाने में भी सहायक होती है। बरसात के मौसम में मिलने वाली यह सब्जी मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होती है। विटामिन-ए की प्रचुर मात्रा पाए जाने के कारण यह आंख की रोशनी बढ़ाने में भी कामयाब होती है।



चित्र-2.7: ककोरा का पौधा एवं बीज

**2.8. किनोवा:** बथुआ की तरह दिखने वाली यह क्षमतावान फसल भी पोषक एवं खनिज तत्वों से भरपूर होती है। इसकी खेती ठंड के मौसम में की जाती है। किनोवा को भी सुपर फूड के श्रेणी में रखा गया है। इस फसल की खेती सूखे या असिंचित क्षेत्र में सुगमता से की जा सकती है। किनोवा में अन्य अनाज फसलों



चित्र-2.8: किनोवा का पौधा एवं बीज

की तुलना में अधिक प्रोटीन, अमीनो अम्ल, विटामिन-बी, विटामिन-ई फोलिक अम्ल, आयरन, फाइबर, मैग्नीशियम तथा वसा पाई जाती है। कीनोवा को नियमित रूप से खानपान में सामिल करने से शरीर के वजन को भी कम किया जा सकता है। इसके अलावा किनोवा के सेवन से शरीर के सूजन, कोलेस्ट्रॉल एवं कैंसर जैसी घातक समस्याओं पर लगाम लगाया जा सकता है।

### 3. क्षमतावान फसलों से भविष्य की संभावनाएं

बढ़ने भाग-दौड़ एवं अनियमित दिनचर्या के कारण लोगों के स्वास्थ्य में उतार-चढ़ाव देखने को मिलता है। यदि क्षमतावान फसलों को नियमित रूप से खानपान में शामिल किया जाए तो बहुत से स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से निपटा जा सकता है। क्षमतावान फसलों की खेती से नए रोजगार के अवसर एवं आय के साधन बनाए जा सकते हैं। अतः क्षमतावान फसलों की खेती से ग्रामीण युवाओं को रोजगार का अवसर मिल सकता है। क्षमतावान फसलों से विभिन्न प्रकार पौष्टिक उत्पाद बनाकर इसके व्यापार को बढ़ावा देकर अच्छा मुनाफा कमाया जा सकता है। इसके अलावा गरीब बच्चों व महिलाओं में होने वाली कुपोषण जैसी विकराल समस्या से निजात पाया जा सकता है। क्षमतावान फसलों की खेती को बढ़ावा देने से ग्रामीण व बेरोजगार लोगों के भविष्य एवं स्वास्थ्य को संवारा जा सकता है।

\*\*\*\*\*