एग्री मैगज़ीन
(कृषि लेखों के लिए अंतरराष्ट्रीय ई-पत्रिका)
वर्ष: 03, अंक: 03 (मार्च, 2026)
www.agrimagazine.in पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री मैगज़ीन, आई. एस. एस. एन.: 3048-8656

टिकाऊ कृषि के लिए नकदी फसल के रूप में सब्जी मटर की संभावनाए

*रेहान अंजुम[1], डॉ. गुलाब चंद यादव[1], शुभम पटेल[1], पियूष प्रताप कुशवाहा[2] एवं अरुणेश कुमार वर्मा[3]
[1]उद्यानिकी (सब्जी विज्ञान) विभाग, बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, विद्या विहार, लखनऊ, भारत
[2]उद्यानिकी (सब्जी विज्ञान) विभाग, बिहार कृषि महाविद्यालय, सबौर, भागलपुर, भारत
[3]उद्यानिकी (सब्जी विज्ञान) विभाग, सरदार वल्लभ भाई पटेल कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मेरठ, भारत
*संवादी लेखक का ईमेल पता: rehananjum00786@gmail.com

मटर (Vegetable pea) एक महत्वपूर्ण दलहनी सब्जी फसल है, जिसका वैज्ञानिक नाम ***Pisum sativum*** है | भारत में इस महत्वपूर्ण फसल मटर को दलहनों की रानी की संज्ञा प्राप्त है। मटर की खेती, हरी फली, साबूत मटर तथा दाल के लिये की जाती है। मटर की हरी फल्लियाँ सब्जी के लिए तथा सूखे दानों का उपयोग दाल और अन्य भोज्य पदार्थ तैयार करने में किया जाता है। यह रबी मौसम की प्रमुख फसल है और भारत में व्यापक रूप से उगाई जाती है| पोषण, बाजार मूल्य, मिट्टी की उर्वरता और पर्यावरणीय संतुलन बनाए रखने के कारण टिकाऊ कृषि के लिए एक अच्छी नकदी फसल बन गई है।

इसकी खेती के लिए दोमट मिटटी और ठंडी जवायु उपयुक्त है जो 10-18°C तापमान पर अच्छी बढ़वार करती हैं| यह कम अवधि (55-110 दिन) में तैयार हो जाती है इसलिए किसान कम समय में अच्छा लाभ प्राप्त कर सकते है| मटर में प्रोटीन, विटामिन जैसे की A, B, C, K और फाइबर भरपूर मात्रा में होता है| यह दक्षिण पश्चिम एशिया की मूल फसल है जिसे व्यवसायिक रूप से उत्तर प्रदेश, बिहार और मध्य प्रदेश में बड़े पैमाने पर उगाया जाता है| इसकी खेती के लिए दोमट मिटटी और ठंडी जवायु उपयुक्त है| इसकी फलिया अधिक मीठी होती है, स्टार्च की मात्रा कम तथा एमिलेज अधिक होता है, प्रोटीन की मात्रा लगभग 33% होती है|

मटर में रेशा भरपूर मात्रा में होता है जो पाचन एवं स्वास्थ के लिए ज़रूरी है| मटर में उर्जा की मात्रा कम होती है जिससे इसको वज़न घटाने वाले आहार में शामिल कर सकते है| मटर कारोतेनोइड वर्णक लुटेनिन का एक पावरहाउस है जो मोतोयाबिंद के जोखिम को कम करने में मदद करता है| मटर में उपलब्ध रेशा पानी में अघुलनशील होता है जो ह्रदय रोग की संभावनाओ को कम करने में मदद करता है और खून की शर्करा की सीमा को भी कण्ट्रोल करता है|

नकदी फसल के रूप में मटर

नकदी फसल एक ऐसी फसल होती है जिसको किसान बाज़ार में बेचकर अधिक आय कमा सकता है| मटर इस दृष्टि से लाभकारी है क्यूंकि:

- ✓ हरी फलियों की बाज़ार में अधिक मांग रहती है
- ✓ कम लागत उच्च मुनाफा
- ✓ ताज़ी सब्जी, प्रसंस्कृत (फ्रोजेन मटर, डिब्बाबंद मटर) और बीज उत्पादन में उपयोग
- ✓ स्थानीय और निर्यात बाज़ार में मांग
- ✓ मटर को बोने के लिए पानी की आवश्कता बहूत कम होती है|
- ✓ मटर की फसल अपने जड़ो में नाइट्रोजन को जमा करती है जिससे की मिटटी की उर्वरता बढती है और अगली फसल के लिए एक खाद के रूप में काम करती है|

हरी मटर की कीमत मौसम के अनुसार 20- प्रति किलो तक मिल सकती है, जिससे किसानो को अच्छा मुनाफा होता है|

टिकाऊ कृषि में मटर की भूमिका

मटर एक प्रमुख दलहनी फसल है जिसकी टिकाऊ कृषि में अधिक भूमिका है जैसे इसको उगाने से मिट्टी की उर्वरता बढ़ती है, क्यूंकि यह नाइट्रोजन स्थरीकरण करती है तथा इसको नत्रजन जनित रासायनिक उर्वरको की आवश्यकता पड़ती है और यह फसल चक्र में विविधता लाकर पर्यावरण को संरक्षित करने में अत्यंत महत्वपूर्ण है| यह कम पानी में अधिक पैदावार देने वाली लहलहाती फसल है| सतत कृषि का उद्देश्य है- उत्पादन बढ़ाना, पर्यावरण की रक्षा करना और संसाधनों का संरच्क्षण करना| इन तीनो के आयामों पर मटर खरी उतरती है| टिकाऊ खेती में यह निम्न प्रकार से उपयोगी है:

1. नाइट्रोजन स्थरीकरण

मटर एक दलहनी फसल है, जिसकी जड़ो में राइजोबियम जीवाणु पाए जाते है | ये जीवाणु वायुमंडली नाइट्रोजन को मिट्टी में स्थिर कर देते है|

- ✓ इससे रासायनिक उर्वरकों की आवश्कता कम होती है |
- ✓ मिट्टी की उर्वरकता बढ़ती है |

2. फसल चक्र में उपयोग

मटर को गेहूं, मक्का या धान के साथ फसल चक्र में शामिल करने से:

- ✓ इससे मिट्टी की संरचना सुधरती है|
- ✓ उत्पादन लगातार बढ़ता है|
- ✓ रोग एवं किट का प्रभाव कम होता है|

3. कम जल की आवश्यकता

- ✓ एक तरफ जहा 21 वी सदी की सबसे बड़ी समस्या जल है| वही दूसरी तरफ अन्य फसलो की तुलना में मटर की खेती में पानी और अन्य संसाधनों की आवश्यकता कम होती है, जिससे इसे पानी की कमी वाले छेत्रों के लिए टिकाऊ बनाता है|

4. जैविक खेती के लिए उपयुक्त

मटर की जैविक खेती आसानी से उगाई जाती है, जिससे कि पर्यवारण पर कम प्रभाव पड़ता है|

5. उत्पादन एवं आय की संभावनाए

- औसत उपज: 75-150 क्विंटल प्रति हेक्टेयर
- बीज उत्पादन में और अधिक लाभ
- प्रोसेसिंग उद्योग से जुड़कर अतिरिक्त आय प्राप्त कर सकते है

यदि किसान आधुनिक तकनीक, उन्नत किस्म, अपनाए तो मटर से प्रति हेक्टेयर अच्छा शुद्ध लाभ प्राप्त किया जा सकता है|

6. आर्थिक स्थिरता

मटर एक गोल्डन क्रॉप (Golden crop) की तरह है जो 4 महीने में अधिक मुनाफा देती है, जिससे की किसानो की आए सुनिश्चित होती है, मटर न केवल मृदा की उपजाऊ के लिए उपयोग की जाती है बल्कि किसानो की आए के लिए भी सुनिश्चित है|

7. फसल चक्र सघनता

कम अवधि की फसल होने के कारण सब्जी की खेती में मुख्य रूप से फसल चक्र में उगायी जाती है जिससे एक वर्ष में एक ही खेत में कई फसले उगाना संभव हो जाता है|

चुनौतिया

- किट एवं रोग (जैसे पाउडरी मिल्डेव, गेरुआ रोग, माहू (Aphids), लीफ माइनर और फली छेदक)
- बाज़ार मूल्य में उतर चड़ाव
- भण्डारण की कमी

निष्कर्ष

मटर की खेती करना एक क्रांतिकारी कदम है, क्योंकि यह एक पोषक, फायदेमंद और पर्यावरण-अनुकूल फसल है। यह प्रोटीन, खनिज तथा विटामिन का एक प्रचुर स्रोत है| यह किसानों को न केवल आर्थिक लाभ देता है, बल्कि पर्यावरण और जमीन की उपजाऊ छमता को बढ़ाता है| शुद्धता को बचाता है। किसानों के लिए मटर को एक संभावित फसल के रूप में अपनाना फायदेमंद और सुरक्षित है। खासकर सीमांत किसानो के लिए जिनके पास खेत कम तथा श्रम शक्ति पर्याप्त तथा बेरोज़गारी के शिकार है|