

मकै महिमा

केही वर्षअघिसम्म “खाए मकै, नखाए भोकै” भन्ने पाल्पाको झडेवा बगालेवासीहरु हिजोआज “मकै त कुखुराले समेत खान छाडेको” बताउँछन्।

तुलसी गौतम

डाँडाको वस्ती, दुई-चार डोका मकै हुने पाखोबारी, साहूको घरमा खनजोत गर्दा ज्यालामा पनि मकै। पहिले मकै मात्र खानुपर्दा वाक्क पाल्पाको झडेवा बगालेमा अहिले सडक आएको र गाडीबाट चामलका बोरा झर्न थालेको छ। चामल किन्ने पैसा अरब, मलेशिया या बटुबलतिरबाट आउँछ। मकै त कुखुराले समेत खान छाडेको भन्ने बगालेवासीको भनाइले मकैलाई हेला गरेको प्रष्टै झल्कन्छ, सँगसँगै नेपालीले यो गुनिलो अन्नको महत्व बुझ्न नसकेको पनि स्पष्ट हुन्छ।



शहरबजारमा मधुमेहका रोगीलाई चामलको भातको साटो मकैको च्याँखला खानुपर्ने भएको छ। चामलमा भन्दा मकैमा कम कार्बोहाइड्रेड र ग्लुकोज तथा बढी प्रोटीन, क्याल्सियम, मिनेरल, फस्फोरस हुने कुरा बुझ्न शहरियाले मधुमेहको रोगी नै हुनुपर्‍यो। क्याल्सियमले हाड र दाँत मजबुत बनाउनुका साथै मुटुको चाल ठीक राख्न मद्दत गर्दछ। प्रोटीनले शरीरको विकास र मिनेरलले जीवन क्रियालाई संयमित र सन्तुलित राख्न योगदान गर्दछ। पोषणतत्वका आधारमा चामल भन्दा मकै निकै गुनिलो छ (हे. तालिका)। यही कारण, विश्वभर मकै नै बढी उत्पादन गरिन्छ। विश्वमा करीब १६ करोड हेक्टर जमीनमा ८२ करोड टन मकै उत्पादन हुन्छ। मकैपछि मात्र आउँछन्— गहुँ ६८ करोड टन र धान ६७.८ करोड टन। सबैभन्दा बढी मकै फलाउने पहिलो चार देशमा क्रमशः अमेरिका, चीन, ब्राजिल र भारत पर्दछन्।

नेपालमा मकै

नेपालको मध्य पहाडी भेगको प्रमुख खाद्यान्न वाली मकै नै भए पनि गाउँघरमा मोटर चलन थालेपछि चामलको हैकम बढेको हो। किसानहरूले मकैमा जाँगर देखाउन छाडेका छन्। गाउँमा साँझ-बिहान पाक्ने मकैको च्याँखला वा ढिंडो राजमार्गका होटलमा रातोभालेसँग मात्र चल्ने परिकार हुनपुगेको छ। भौगोलिक क्षेत्रअनुसार नेपालको पहाडमा ७० प्रतिशत, तराईमा २० प्रतिशत र २९०० मिटर उचाइसम्मका उच्च पहाडी भेगमा १० प्रतिशत मकै खेती हुन्छ। कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयका अनुसार, आर्थिक वर्ष २०६६/६७ मा ८ लाख ७५ हजार ४०० हेक्टरमा मकै खेती गरिएको र १९ लाख ३० हजार ६७० टन उत्पादन भएको थियो।

नेपालीहरूले खान छाडे पनि भारत र अर्जेन्टिनाबाट करोडौं रुपैयाँको मकै नेपाल भित्रिने गर्छ। आव २०६६/६७ मा मात्र रु.१२ करोड १८ लाख बराबरको मकैको बीउ र इण्डे रु.१ अर्ब ३१ करोडको मकै भित्रिएको थियो। नेपालले मकैको तेल र ब्राण्डेड उत्पादनहरू पनि आयात गर्छ। आयातको यो स्तरले नेपालमै मकै उत्पादन र प्रशोधनलाई विविधीकरण गर्न आवश्यक भएको जनाउँछ। नेपालीको खानपान शैलीमा सुधार नहुँदा मकै हेपिएको हो। विदेशमा जस्तै नेपाली ब्राण्डमा प्रशोधन गर्ने हो भने मकैको बजार सुनिश्चित छ। लगानीकर्ताले यो अवसर छोपे किसानहरूले व्यावसायिक मकै खेती गर्नेछन्।

मकै र चामल			
पोषक तत्व (ग्राममा)	पहेलो मकै पीठो	च्यौल्ला	चामल
कार्बोहाइड्रेट	७३.७	७४.४	७५.४
प्रोटीन	८.२	८.०	६.५
मिनरल (खनिज)	१.२	१.१	०.६
फ्याट (चिन्लो)	३.८	३.४	०.४
क्याल्सियम (मि.ग्राम)	२०	१७	१०
फस्फोरस (मि.ग्राम)	२५६	२२३	१६०

स्रोत: खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको पुस्तिका, नेपाली खाद्य पदार्थमा पाइने पोषक तत्वहरू बाट ।

नेपालको २० जिल्लामा मकै र गहुँको खेती बढाउन अन्तर्राष्ट्रिय संस्था सिमितले किसानहरूलाई समूह-सहकारीमार्फत सहयोग गरेको छ। मकैको राम्रो बीउ उत्पादन गरी उत्पादकत्व बढाउन जिल्ला जिल्लामा सरकारी प्रयास पनि जारी छ। यति हुँदाहुँदै पनि उन्नत मकैको बीउले कुल क्षेत्रफलको १० प्रतिशत हाराहारी मात्र ढाकेको बाली विकास निर्देशनालयका कार्यक्रम निर्देशक डा. सुरोजकुमार पोखरेल बताउँछन्।

अहिले देउती, रामपुर कम्पोजिट, मनकामना-३ लगायतका मकैका जातहरू किसानले रुचाएका छन्। एक पटक लगाएको उन्नत मकैको बीउ तीन-तीन वर्षमा फेरुपर्छ। उन्नत बीउले स्थानीय मकैको तुलनामा दोब्बर उत्पादन दिन्छ। तर किसानहरू बीउ फेर्न हतपत तयार हुँदैनन्। पाल्पा खस्यौलीकी राधा नेपालले यस वर्ष समूहमा ४८ क्वीन्टल मकै बीउ उत्पादन गराएकी थिइन्, तर १३ क्वीन्टल मात्र बिक्रयो। यो सिजनमा नबिकेको बीउ अर्को वर्ष काम लाग्दैन, खाने भाउमा बिक्री गर्दा घाटा हुन्छ।

नेपालमा एकातिर डेढ अर्ब रुपैयाँ भन्दा बढीको मकै आयात हुने र अर्कातिर उत्पादन बढाउने उन्नत बीउ नबिकने अवस्था छ। किसानले समयमा सही सूचना नपाउनु र प्रशोधन सुविधाको अभाव हुनु यसको प्रमुख कारण हो। कहाँ कति उत्पादन हुन्छ, कुन बीउ चाहिन्छ, त्यसको सूचना दिने र संकलन गर्ने काम भरपर्दो छैन। यसको संस्थागत दायित्व कृषि मन्त्रालयको हो। मकैको बीउ उत्पादन, बजार व्यवस्थापन र प्रशोधन गरी बच्चादेखि बूढासम्मका लागि थरीथरीका पौष्टिक परिकार बनाउनेतिर लाग्ने हो भने रोजगारी, खाद्य सुरक्षा, उत्पादन र आयात प्रतिस्थापन एकैसाथ हुन्छ।

प्रकाशित मिति: १६-३१ बैशाख २०६९

प्रतिक्रियाको लागि letters@himalmedia.com मा पठाउनुस् ।