

हमारे गाँव

अक्टूबर - दिसम्बर, 2018, वर्ष 17 : अंक 71

इस अंक में

आईएसओएसएन नं० 0972-7825

प्रधान संरक्षक

डॉ० राजेन्द्र बी० लाल

कुलपति,

I 8 fgfxuckWe Nf'k i kx dxh

, oa foKku fo'ofok | ky;

इलाहाबाद - 211 007



संरक्षक

प्रो० (डॉ०) एस० बी० लाल, प्रति कुलपति

प्रो० (डॉ०) जोनाथन ए० लाल, निदेशक (आई०पी०सी०)

प्रो० (डॉ०) आरिफ ए० ब्राडवे, निदेशक (प्रसार)

प्रो० (डॉ०) शैलेश मारकर, निदेशक (शोध)



सलाहकार मंडल

प्रो० (डॉ०) जोनाथन ए० लाल, निदेशक (आई०पी०सी०),

प्रो० डॉ० आरिफ ए० ब्राडवे, प्रो० डॉ० डी० बी० सिंह,

प्रो० डॉ० प्रमिला गुप्ता, प्रो० डॉ० पी० डब्ल्यू० रामटेके,

प्रो० डॉ० वी० एम० प्रसाद



प्रभागाध्यक्ष एवं मुख्य संपादक

(ई.आर.) सी. जे. वेसली



डिजाइन एवं ले आउट

दीप्ति लाल

क्र०सं०	विषय	पृष्ठ सं०
1.	माननीय कुलपति जी का संदेश	- 03
2.	'सहजन': औषधीय गुणों से भरपूर	- 05
3.	विभिन्न प्रकार के छिलकों के	- 06
4.	प्रतिदिन के आहार में प्रयोग कच्चे	- 07
5.	खीरा उत्पादन की वैज्ञानिक विधि	- 08
6.	पिप्पली एक उत्कृष्ट औषधीय एवं	- 11
7.	नीम्बू घास - लेमन ग्रास के उपयोग	- 12
8.	किसानों के लिये सब्जियों की खेती	- 13
9.	सेहत का खजाना तरबूज के बीज	- 17
10.	घरेलू मसालों का औषधीय महत्त्व	- 18
11.	पपीते का जूस	- 21
12.	मधुमक्खी पालन	- 22
13.	ट्रेलिस एवं मचान विधि द्वारा करेले	- 23
14.	इलाहाबाद क्षेत्र में 'केप एवं करौदा'	- 26
15.	चुकन्दर के फायदे एवं स्वास्थ्य पर	- 28
16.	'चाय-कॉफी' के केमिकल्स के	- 29
17.	Goods and Services Tax (GST)	- 30
18.	सदस्यता फार्म	

लेख, सदस्यता एवं विज्ञापन हेतु निम्न पते पर लिखें या सम्पर्क करें -

विश्वविद्यालय प्रकाशन प्रभाग

सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान

विश्वविद्यालय

इलाहाबाद - 211 007

फोन :- 105321/2684278] 2684284] 2684290

वार्षिक व्यक्तिगत सदस्यता शुल्क रु०. 200/- । संस्था सदस्यता शुल्क 350/- (डाक खर्च अतिरिक्त)

पत्रिका में प्रकाशित समस्त लेख व रचनाओं से प्रकाशक एवं संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। ये लेखके निजी विचार और सुझाव हैं।

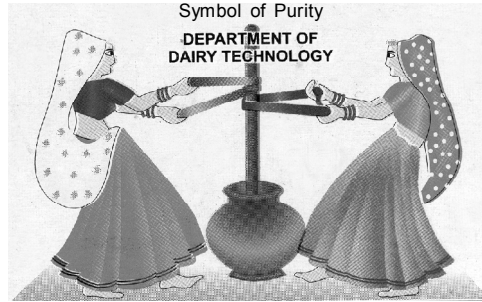
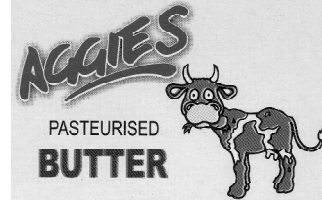
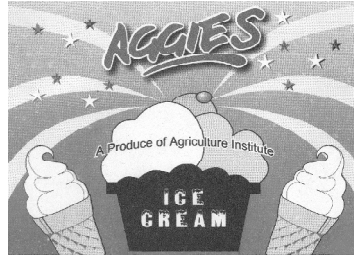
एगीज़

मेवा मन पसन्द

शुद्ध, स्वच्छ, रोगाणु रहित,
उच्च वैज्ञानिक विधि द्वारा
उपचारित



स्टैन्डर्ड दूध
टोन्ड दूध
डबल टोन्ड दूध
सुगन्धित दूध
टेबिल बटर
कुकिंग बटर
पनीर
दही
खोआ
देशी घी
विभिन्न प्रकार की आइस्क्रीम



डेयरी अधीक्षक स्टूडेन्ट्स ट्रेनिंग डेयरी

सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय
इलाहाबाद - २११ ००७ (उ०प्र०) फोन - २६८४६०१

शादी एवं पार्टियों के शुभ अवसर पर सप्ताह की विशेष सुविधा उपलब्ध।



सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय
Sam Higginbottom University of Agriculture,
Technology And Sciences
(U.P. State Act No. 35 of 2016, as passed by the Uttar Pradesh Legislature)
Allahabad - 211 007 U.P. India

मोस्ट. रेव्ह (प्रोफे० डा०) राजेन्द्र बी० लाल, कुलपति
Most. Rev. (Prof. Dr.) Rajendra B. Lal, Vice-Chancellor
Ph.D. Soil Science (Kansas State University, U.S.A.)
Ph.D. Ag. Botany (Kanpur)
PDF Envion. Chem (K.S.U., USA)
FISAC, Gamma Sigma Delta Scholar.

Office : 0532-2684284
Res. : 0532-2684587
Fax : 0532-2684593
E-Mail : vicechancellor@shiats.edu.in



माननीय कुलपति का संदेश

किसान हमारे अन्नदाता है! जाड़ा, गर्मी और बरसान में तरह - तरह की मुसीबतें झेलकर वे फसल उगाते हैं। जाड़े में जब कड़ाके की सर्दी से बचने के लिए हम ब्लोअर के सामने बैठे होते हैं, तब वे अपनी गेहूँ की फसल सींचने के लिए ठण्डे-ठण्डे पानी को खेत के हर हिस्से में पहुंचाने का प्रयास कर रहे होते हैं। फसल में कभी रोग लग जाता है तो कभी आग। सालभर की मेहनत पल भर में बरबाद हो जाती है। आलू, टमाटर जैसी फसल एक साथ प्रचुर मात्रा में पैदा होती है और उस समय उसका वाजिब दाम नहीं मिलता। केन्द्र और राज्य सरकार की कितनी योजनाएं किसानों के हित में चल रही हैं, इसकी जानकारी भी नहीं हो पाती है। इतना सब होते हुए भी किसान अपने खेतों से सोना उगाता रहता है और कभी-कभी खुद की परेशानियों से इतना घिर जाता है कि उसे आत्महत्या तक करनी पड़ती है। किसान ही इस देश के सबसे बड़े वोट बैंक है लेकिन किसानों की समस्या को ठीक से समझने और उन्हें दूर करने का किसी ने भी ईमानदारी से प्रयास नहीं किया है।

स्वतंत्र भारत से पूर्व और स्वतंत्र भारत के पश्चात् एक लम्बी अवधि बीतने के बाद भी भारतीय किसानों की दशा में सिर्फ 19 - 20 का ही अंतर दिखाई देता है। जिन अच्छे किसानों की बात की जाती है, उनकी गिनती उंगलियों पर की जा सकती है। बढ़ती आबादी, औद्योगीकरण एवं नगरीकरण के कारण कृषि योग्य क्षेत्रफल में निरंतर गिरावट आई है। कृषि प्रधान राष्ट्र भारत में लगभग सभी राजनीतिक दलों का कृषि के विकास और किसान के कल्याण के प्रति दुलमुल रवैया ही रहा है। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने किसानों को

भारत की आत्मा कहा था। बावजूद इसके किसानों की समस्याओं पर ओछी राजनीति करने वाले ज्यादा और उनकी समस्याओं की तरफ ध्यान देने वाले कम है।

देश की अर्थव्यवस्था के विकास में किसानों का अहम योगदान है। बावजूद किसानों की समस्याएं कम होने की बजाए दिन व दिन बढ़ी व जटिल हो रही है। कृषि और किसान कल्याण को लेकर जब हम टोस रणनीति की बात करते हैं तो उसमें सबसे पहले 86 प्रतिशत लघु और सीमांत किसानों की बात आती है। जो लगातार हाशिये पर जा रहे है। यदि भारतीय परिदृश्य में कृषि और किसानों का कल्याण सुनिश्चित करना है तो इन्हीं 86 प्रतिशत किसानों को ध्यान में रख कर रणनीति और कार्ययोजना तैयार करनी होगी तभी जमीन पर कुछ अनुकूल परिणाम मिल सकते है।

इस दिशा में सबसे पहले बीज वितरण प्रणाली, सिंचाई सुविधा, वित्तीय सहायता, बाजार व्यवस्था, भंडारण सुविधा जैसे महत्वपूर्ण विषयों को लघु एवं सीमांत जोत को ध्यान में रख कर नीति बनानी होगी। ऐसा इसलिए कि सक्षम किसान तो आवश्यक संसाधनों की व्यवस्था खुद कर सकते हैं, लेकिन इस प्रक्रिया में कमजोर और संसाधन विहीन किसान पीछे छूट जाते है। इस समस्या से मुक्ति पाने के लिए सबसे पहले परंपरागत कृषि उत्पादन की जगह नगदी फसलों को बढ़ावा देना होगा। फसल की प्राथमिकता तैयार करते समय देश दुनिया की जरूरतों के साथ मौजूदा परिस्थितियों में उत्पादन क्षमता पर भी ध्यान केंद्रित करते हुए कार्ययोजना आगे बढ़ानी होगी। कृषि उत्पाद खरीद व्यवस्था को सशक्त और प्रभावी बनाना होगा जो कि किसानों के हितों का पूरा ख्याल रख सके।

पिछले वर्ष किसानों के सरोकार से जुड़ी 11वीं मंत्रिस्तरीय बैठक का आयोजन विश्व व्यापार संगठन द्वारा अर्जेटीना की राजधानी ब्यूनस आयर्स में भारत ने अपना पक्ष मजबूती से रखा था। वर्तमान केंद्र सरकार किसानों की प्रत्येक समस्या के लिए समग्र रूप से प्रयासरत है। इसके लिए वह गोदामों का निर्माण, कोल्ड स्टोरेज, रेफ्रीजरेटर वैन, खाद्य प्रसंस्करण उद्योग, सार्वभौमिक फसल बीमा, विद्युत आपूर्ति, समय पर ऋण और बाजार उपलब्ध कराने की कोशिश में लगी हुई है। कृषि प्रधान देश भारत में खेती किसानों के क्षेत्र में दूरगामी नीति के साथ टोस कदम उठाने की जरूरत है।

भारत की अर्थव्यवस्था में कृषि का स्थान अत्यन्त ही महत्वपूर्ण है। देश के कुल निर्यात व्यापार में कृषि उत्पादित वस्तुओं का प्रतिशत काफी अधिक रहता है। भारत में आवश्यक खाद्यान्न की लगभग सभी पूर्ति कृषि के माध्यम से ही की जाती है। वर्तमान समय में भी एक बहुत बड़ी आबादी को कृषि के माध्यम से रोजगार प्राप्त है। यह ऐसे में बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है, जबकि देश में बेरोजगारी की समस्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है। भारतीय कृषि को 'देश की रीढ़' माना गया है, क्योंकि यही वह उपाय है, जो देश की खुशहाली के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित।



मोस्ट. रेव्ह0 (प्रो0डॉ0) राजेन्द्र बी0 लाल
कुलपति
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय
(कृषक मित्र)

'सहजन' : औषधीय गुणों से भरपूर

शिखा कुमारी

शोध छात्रा, खाद्य एवं पोषण विभाग
इथिलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस
सैम हिग्गिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला0

डॉ0 (मिसेज) रितु दूबे

सहायक प्रवक्ता, खाद्य एवं पोषण विभाग
इथिलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस
सैम हिग्गिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला0

सहजन (मुनगा) के फूल तथा कोमल पत्तों और फली का उपयोग सब्जी बनाने में किया जाता है। सहजन कफ तथा वायु घामक होने से प्वास, खाँसी, जुकाम आदि कफजन्य विकारों तथा आमवात, संधिवात, सूजनयुक्त दर्द आदि वायुरोगों में विशेष फायदेमंद है। यकृत और तिल्ली वृद्धि, मूत्राषय एवं गुर्दे की पथरी, पेट के कृमि, फोड़ा, मोटापा, गंडमाला (कंडमाला), गलगंड (घेघा)। इन सब व्याधियों में इसका सेवन हितकारी है। सहजन में विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। आयुर्वेद के मतानुसार सहजन वीर्यवर्धक तथा हृदय एवं आँखों के लिए हितकर है।

औषधीय प्रयोग :-

सहजन की पत्तियों के 30 मि0ली0 रस में 1 चम्मच षहद मिलाकर रात को सोने से पूर्व 2 माह तक लेने से रतौंधी में होता है। यह प्रयोग सर्दियों में करना हितकर है।

- लौह तत्व की कमी से होने वाली रक्ताल्पता (एनीमिया) और विटामिन 'ए' की कमी से होने वाली अंधत्व में पत्तियों की सब्जी (अल्प मात्रा में) लाभकारी है।
- पत्तों को पानी में पीसकर हलका गर्म करके जोड़ों पर लगाने से वायु की पीड़ा मिटती है।
- सहजन के पत्तों का रस लगाकर सिर धोने से बालों की रूसी में लाभ होता है।

सावधानी :-

- सब्जी के लिए ताजी एवं गूदेवाली फली का ही प्रयोग करें। सूखी, बड़े बीजवाली एवं ज्यादा रेषेवाली फली पेट में अफरा करती है।
- पित्त प्रकृति के लोगों के लिए और पित्तजन्य विकारों में सहजन निषिद्ध है।
- गुर्दे की खराबी में इसका उपयोग नहीं करता है।

हे मेरे पुत्र, यहोवा की शिक्षा से मुंह न मोड़ना,
और जब वह तुझे डांटे, तब तू बुरा ना मानना,
क्योंकि यहोवा जिस से प्रेम रखता है उसको डांटता है,
जैसे कि बाप उस बेटे को जिसे वह अधिक चाहता है।

नीतिवचन 03:11-12

विभिन्न प्रकार के छिलकों के औषधीय गुण

ऋचा सिंह

एम.एस.सी. छात्रा

इथिलिण्ड कॉलेज ऑफ

होम साइंस

डॉ. अल्का गुप्ता

सहायक प्रवक्ता

इथिलिण्ड कॉलेज ऑफ

होम साइंस

शिप्रा सिंह

एम.एस.सी. छात्रा

इथिलिण्ड कॉलेज ऑफ

होम साइंस

प्रतिष्ठा श्रीवास्तव

शोध छात्रा

वार्नर कॉलेज ऑफ डेयरी

प्रौद्योगिकी

सेम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाहाबाद।

फलों एवं सब्जियों में पोषक तत्व होते हैं। वे विभिन्न प्रकार के औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। लेकिन इनके छिलकों में चमत्कारी औषधीय गुण विद्यमान रहते हैं जिन्हें हम अनउपयोग भी समझ कर फेंक देते हैं। ये अनेक प्रकार की बीमारियों से बचाते हैं और निजात भी दिलाते हैं।

नारंगी के छिलके के गुण :- नारंगी के छिलकों को दूध में छानकर नियमित सेवन करने से खून साफ करने के लिए मददगार होता है।

अनार के छिलकों के गुण :-

- अनार के सूखे छिलके को पीसकर एक चम्मच पानी के साथ लेने से मासिक धर्म के दौरान अधिक स्राव की समस्या खत्म हो जाती है।
- बहुत ज्यादा खांसी आने पर भी अनार के छिलकों को मुंह में रख कर चूसने से उसकी तीव्रता चली जाती है।
- बावासीर में अनार का छिलका ले और उसका 4 भाग रसोत और 8 भाग गुड मिलाकर कुट ले इसकी छोटी छोटी गोलियां बना लें इन गोलियों का नियमित कुछ दिन तक सेवन करने से बवासीर से राहत मिलती है।

सेब के छिलकों के गुण :- सेब के छिलके में उच्च रक्तचाप से मुकाबला करने के लिए आवश्यक रासायनिक तत्वों की 6 गुना मात्रा तक मौजूद होती है।

लौकी के छिलके के गुण :- लौकी के छिलके को बारीक पीसकर पानी के साथ पीने से दस्त में लाभ होता है।

तरबूज के छिलके के गुण :- दाद एवं एक्जिमा की शिकायत होने पर तरबूज के छिलके को सुखाकर जलाकर राख बना ले तत्पश्चात् उस रात को कड़ू के तेल में मिलाकर लगाएं दाद एवं एक्जिमा से राहत मिलती है।

इलायची के छिलके के गुण :- चाय में चाय की पत्ती और चीनी के साथ इलायची का छिलका भी डालने से चाय का स्वाद बढ़ जाता है।

नारियल के छिलके के गुण :- दांतों को साफ और चमकीला बनाने के लिए नारियल के छिलके को जलाकर पीसकर मंजन करने से लाभ होता है।

काजू के छिलके के गुण :- तलवा यदि फटा है तो काजू के छिलके से तेल निकाल कर लगाने से आराम मिलता है।

केले के छिलके के गुण :- चोट लगने पर खून निकल रहा हो तो केले का छिलका रगड़ देने से खून का निकलना बंद हो जाता है।

प्रतिदिन के आहार में प्रयोग कच्चे सब्जी और फल का महत्व

पूनम तिवारी

एम.एस.सी. छात्रा

आहार एवं पोषण विभाग, ई.सी.एच.एस.

सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी

एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

डॉ० वरजीनिया पॉल

प्रवक्ता

आहार एवं पोषण विभाग, ई.सी.एच.एस.

सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी

एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

परिचय : अगर आप अच्छी सेहत बनाना चाहते हैं तो अपने भोजन में कच्ची सब्जियों को शामिल कीजिए। कच्ची सब्जियां खाने से सेहत अच्छी होती है। हर रोज न केवल लंच और डिनर में बल्कि ब्रेकफास्ट में भी कच्ची सब्जियों और फलों का सेवन कीजिए। कच्चे फल और सब्जियां भोजन को अच्छे से पचाने में सहायता करते हैं। इसके साथ-साथ कच्ची सब्जियों में जरूरी पोषक तत्व होता है जिससे शरीर को भरपूर मात्रा में पोषण मिलता है। कच्ची सब्जियों में मौजूद पोषक तत्व और रेषे पेट की बीमारियों को दूर कर शरीर को स्वस्थ बनाते हैं।

कच्चे फल-सब्जियों खाने के बड़े फायदे :-

- ◆ कच्ची सब्जियों में मौजूद रेषे पेट में जाकर फैलते हैं जिससे पेट भरा-भरा लगता है।
- ◆ कच्ची सब्जियों में मौजूद एंजाइम शरीर के पाचन शक्ति को मजबूत करता है, जिससे खाना अच्छे से पचता है।
- ◆ कच्ची सब्जियां और फल खाने से पेट भरा-भरा लगता है, जिससे पोटोपा कम किया जा सकता है।
- ◆ कच्ची सब्जियां खाने का पूरक होती है जिससे आप ओवरईटिंग से बच जाते हैं और शरीर में अतिरिक्त वसा नहीं जाती है।
- ◆ कच्ची सब्जियां मसालेदार भोजन को अच्छे से पचाने में सहायता करती है।
- ◆ कच्ची सब्जियों को पकाने के बाद उनके पोषक तत्व समाप्त हो जाते हैं, जबकि कच्ची सब्जियों में सारे पोषक तत्व मौजूद होते हैं।
- ◆ कच्ची सब्जियों में एंटी ऑक्सीडेंट होता है जिससे रक्तचाप की समस्या नहीं होती है।

- ◆ कच्ची सब्जियां और कच्चे फल खाने से कई बीमारियां जैसे - कैंसर, डायबिटीज आदि से बचाव होता है।
- ◆ कच्ची सब्जियों में विटामिन और खनिज मौजूद होता है जिससे शरीर स्वस्थ और मजबूत होता है।
- ◆ कच्ची सब्जियां महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद है। इसे खाने में महिलाओं के मासिक धर्म में समस्या नहीं होती है।

कच्ची सब्जियों को प्रयोग करने के तरीके :-

- ❖ कच्ची सब्जी और फलों को लंच और डिनर में शामिल किया जा सकता है।
- ❖ कच्ची सब्जियों को सलाद के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।
- ❖ सुबह ब्रेकफास्ट के समय कच्चे फलों का सेवन किया जा सकता है। इससे शरीर में दिनभर ऊर्जा बनी रहेगी।
- ❖ कच्ची सब्जी के रूप में पत्तागोभी, प्याज, पालक, मषरूम, हरी मिर्च, हरी मटर, भिमला मिर्च, मूली, खीरा आदि खाने में शामिल कर सकते हैं।
- ❖ विशेषज्ञों के अनुसार खाने में कम से कम एक कच्ची सब्जी का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। इससे कई बीमारियां दूर होती है और शरीर स्वस्थ रहता है।

सलाद के प्रकार :-

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप शाकाहारी है या मांसाहारी। हर एक की पसंद के लिए सलाद मौजूद है। सलाद में सिर्फ टमाटर और खीरा ही नहीं होता हजारों तरह की सामग्री का इस्तेमाल कर सलाद बनाया जाता है।

शेष पृष्ठ सं० 10--पर

खीरा उत्पादन की वैज्ञानिक विधि

प्रहलाद सिंह कंवर
एम.एस.सी. छात्र
उद्यान विभाग
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला0

डॉ० विजय बहादुर
सह-प्रवक्ता
उद्यान विभाग
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला0

खीरा जिसका वैज्ञानिक नाम कुकूमिस सेटाइवस (*Cucumis sativus*) है, इसका उत्पत्ति स्थल भारत माना गया है। खीरा का उपयोग सौन्दर्य प्रसाधनों में किया जाता है। छोटे फलों का उपयोग अचार व बड़े फलों का उपयोग सलाद बनाने एवं सब्जी के रूप में किया जाता है। खीरा कब्ज से मुक्ति दिलाने के साथ ही पेट से जुड़ी हर समस्या में फायदेमंद साबित होता है। इसके अलावा एसिडिटी एवं सीने की जलन में नियमित रूप से खीरा खाना फायदेमंद होता है। खीरे का नियमित सेवन से पेट में होने वाली परेशानियों से छुटकारा मिलता है। जिनको परेशानी होती है, वो दही में खीरे को कसकर उसमें पुदीना, काला नमक, काली मिर्च, जीरा और हींग डालकर रायता बनाकर खाएँ। इससे उन्हें काफी आराम मिलेगा। इसके बीजों के तेल का उपयोग मस्तिष्क व शरीर के लिए बहुत लाभदायक होता है। इसके फलों में जल 96.3 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 2.7 प्रतिशत, प्रोटीन 0.4 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत तथा खनिज पदार्थ 0.4 प्रतिशत व विटामिन बी तथा सी की भी प्रचुर मात्रा पायी जाती है।

खीरा के फलों की तासीर ठंडी होती है, इसलिए गर्मियों पर इसके फलों को नमक तथा मिर्च के साथ खाया जाता है। अतः गर्मियों पर खीरा की भरपुर मांग रहती है व किसानों को इसके उत्पादन करने पर अच्छी आमदनी होती है।

उन्नत किस्में :-

- 1) जापानी लौंग ग्रीन
- 2) बालम खीरा

- 3) पूना खीरा
- 4) स्ट्रेट एट
- 5) पाइनसेट
- 6) पूसा उदय संकर किस्में
- 1) पूसा संयोग
- 2) प्रिया
- 3) मालिनी
- 4) निंजा

जलवायु :- खीरा गर्म जलवायु की फसल है। बीज अंकुरण के लिए 30-35 डि.से. तथा पौधों की वृद्धि के लिये 32-38 डि.ग्री. से तापमान की आवश्यकता होती है। खीरा की फसल पर अधिक वर्षा या बदली छाये रहने से रोगों व कीटों का अधिक प्रकोप होता है।

मृदा तथा भूमि की तैयारी :- खीरा की खेती के लिये अनेक प्रकार की मृदाओं जैसे भारी से हल्की भूमि में किया जा सकता है। खीरा की अच्छी पैदावार के लिये अच्छे जल निकास वाली दोमट एवं बलुई दोमट भूमि उत्तम मानी जाती है। इसकी खेती के लिए भूमि का पी.एच. मान 5.5-6.5 हो व जिसमें पर्याप्त मात्रा में कार्बनिक पदार्थ हो उचित मानी जाती है। खेत 2-3 जुताई से तैयार हो जाता है। जुताई के बाद खेत में पाटा लगाकर क्यारियाँ बना लेनी चाहिये। भारी भूमि की तैयारी के लिये अधिक जुताई की आवश्यकता पड़ती है।

बुआई का समय :- खीरा को मैदानी खेतों में दो बार बोया जा सकता है। ग्रीष्म कालीन फसल की बुवाई फरवरी - मार्च एवं वर्षाकालीन फसल की बुवाई जून

- जुलाई में की जाती है। वर्षाकालीन फसल के लिये बांस या लकड़ी के सहारे चढ़ाने की आवश्यकता होती है। बीज दर :- बीज 3-4 कि.ग्रा./हेक्टेयर की दर से बुवाई करना चाहिये।

बुवाई की विधि :- 0.75 मी. ग 0.75 मी. ग 0.75 मी. (गहरा, लम्बा, चौड़ा) गड्ढा तैयार कर उसमें गोबर की खाद, फास्फोरस तथा पोटाष व नत्रजन की 1/3 मात्रा को मिलाकर भर देना चाहिए व 3-4 बीज प्रति गड्ढा में लगा देना चाहिए व अंकुरण के पश्चात् दो पौधा छोड़कर अन्य को उखाड़ दिया जाता है। दूसरी विधि में इसे उचित दूरी पर नालियां बनाकर उसके दोनों किनारे पर बीजों को लगाया जाता है इस विधि में नालियों की दूरी दुगुनी कर देना चाहिए।

अंतरण :- ग्रीष्मकालीन फसल के लिये 1.0-1.5 मी. पंक्ति से पंक्ति/नाली से नाली व 50-60 से.मी. पौधे से पौधे तथा वर्षाकालीन फसल के लिये 1.5 मी. पंक्ति से पंक्ति व 1.5 मी. पौधे से पौधे दूरी रखना चाहिये।

खाद व उर्वरक :- 250 टन गोबर खाद या कम्पोस्ट/हेक्टेयर, 60 कि.ग्रा. नत्रजन/हेक्टेयर, 40 कि.ग्रा. फॉस्फोरस/हेक्टेयर, 40 कि.ग्रा. पोटाष/हेक्टेयर की आवश्यकता पड़ती है।

खाद व उर्वरक देने का समय :- गोबर की खाद, फॉस्फोरस, पोटाष की पूरी मात्रा खेत की तैयारी के समय तथा नत्रजन तीन भागों में 1/3 बुवाई के समय, 1/3 भाग 4-5 पत्तियां आने पर व अंतिम 1/3 भाग फूल आने पर दिया जाना चाहिए।

सिंचाई तथा जल निकास :- यदि वर्षा नियमित रूप से हो तो वर्षाकालीन मौसम के खीरा को सिंचाई का आवश्यकता नहीं होती व शुष्क मौसम में फसल को 4-5 दिन के अंतराल में सिंचाई की आवश्यकता होती है। खीरे में जलनिकाय आवश्यक है पानी खेत में इकट्ठा होने पर पौधें पीले पड़ जाते हैं और वृद्धि रुक जाती है। खरपतवार नियंत्रण/निदाई-गुड़ाई :- किसी भी फसल की अच्छी पैदावार लेने के लिये खरपतवार का नियंत्रण करना बहुत जरूरी है। खीरा की अच्ची पैदावार लेने के लिये खेत को खरपतवारों से साफ रखना चाहिये। बसंतकालीन फसल में 2-3 एवं वर्षाकालीन फसल में 4-5 बार निदाई-गुड़ाई की आवश्यकता होती है।

पादप वृद्धि नियामक :- खीरा में प्रारंभ में नर फूलों की संख्या अधिक होती है। मादा फूल बाद में आते हैं व इनकी संख्या भी कम होती है, जिससे पैदावार घट जाती है इसलिए मादा फूलों की संख्या बढ़ाने के लिए, 2-4 पत्तियों की अवस्था में एथेल 250 पीपीएम का घोल का छिड़काव से लाभकारी परिणाम प्राप्त होते हैं।

फसल सुरक्षा :- प्रमुख रोग

01. चूर्णिल आसिता :- इस रोग से पत्तियों पर सफेद पाउडर सा बिखरा दिखाई देता है, रोग तेजी से बढ़ता है व दूसरी पत्तियों में दानों तरफ की सतह को चूर्ण जैसे आवरण से ढक लेता है। इसकी रोकथाम के लिये कार्बेन्डाजिम (1 ग्राम/ली. पानी) सल्फेक्स (3 ग्राम/ली. पानी) की दर से छिड़काव करना चाहिये एवं आवश्यकतानुसार दो से तीन छिड़काव 10-15 दिन के अंतराल पर करना चाहिये।

02. उकठा (म्यानि) :- इस रोग का आक्रमण पौधे की किसी अवस्था में हो सकता है। इस रोग के प्रमुख लक्षण पुरानी पत्तियों का मुरझाकर नीचे की ओर लटक जाता है। खेत में पर्याप्त मात्रा में नमी रहते हुये भी पत्तियों के किनारे झुलस जाते हैं और पौधा धीरे-धीरे मर जाता है। इस रोग की रोकथाम के लिये बीजोपचार बाविस्टीन 2.5 ग्राम प्रति किलोग्राम बीज की दर से उपचारित करना चाहिये व फसल चक्र एवं रोग रोधी किस्मों का चुनाव करना चाहिये।

03. मोजेक : यह विशाणुजनित रोग है पत्तियों की धिरायें व अंतः धिरायें पीली पड़ जाती है। पौधे की स्तंभ की अंतः कलिका छोटी हो जाती है। फस छोटे, सफेद व आकार में विकृत से हो जाते हैं। यह एक माहू कीट के द्वारा रोग का फैलाव होता है, रोग ग्रसित बीज के द्वारा भी रोग संचरण होता है। इस रोग की रोकथाम विशाणुओं को षरण देने वाले खरपतवार को नष्ट कर देना चाहिये एवं स्वस्थ बीज का चुनाव करना चाहिये। वाहक कीट के नियंत्रण के लिये मिथाइल ऑक्सीडेमेडान 25 ई.सी. या डायमिथोएट 30 ई.सी. का 750 मि.ली. प्रति हेक्टेयर या इमिडाक्लोरप्रिड 200 एस.एल. का 0.5 मि. ली.पानी में घोलकर 10 से 15 किन के अंतराल पर आवश्यकतानुसार करना चाहिये।

प्रमुख कीट :

01. कहू का लाल भृंग (रेड पम्पकिन बीटल) : पौध कीट लाल रंग का होता है, पौध कीट पत्तियों,

फूलों एवं फलों में छेद करके खते हैं। धुरी की अवस्था में कीट प्रकोप होने पर पत्तियां पूर्ण रूप से चर ली जाती है और केवल डंठल पेश रह जाते हैं जिससे पौधों का विकास रुक जाता है तथा पौधे कमजोर पड़कर सूख जाते हैं। इस कीट की रोकथाम के लिये निंदाई-गुड़ाई कर खेत को साफ रखना चाहिये। फसल कटाई के बाद खेतों का गहरी जुताई करना चाहिये, जिससे जमीन में छिपे हुये कीट तथा अण्डे उपर आकर सूर्य की गर्मी या चिड़ियों द्वारा नष्ट हो जाये। कार्बोफ्यूथ्रान 3 प्रतिषत दानेदार 7 किलो प्रति हेक्टेयर के हिसाब से पौधों के आधार के पास 3 से 4 से.मी. मिट्टी के अनदर उपयोग करें तथा दानेदार कीटनाशक डालने के बाद पानी लगायें। पौढ़ कीटों की संख्या अधिक होने पर डायक्लोरवास 76 ई.सी. 300 मि.ली. प्रति हेक्टेयर की दर से छिड़काव करना चाहिये।

02. फल मक्खी : इस कीट का प्रौढ़ धरेलु मक्खी के बराबर लाल भूरे या पीले भूरे रंग का होता है। मादा कीट कोमल फलों में छेद करके छिलके के भीतर अंडे

देती है। अंडों से इल्लियां निकलती है तथा फलों के गूदे को खाती है, जिससे फल सड़ने लगते हैं। क्षतिग्रस्त फल टेढ़े-मेढ़े हो जाते हैं व कमजोर होकर नीचे गिर जाते हैं। इस कीट के नियंत्रण के लिये सबसे पहले क्षतिग्रस्त तथा नीचे गिरे फलों को नष्ट कर देना चाहियें। खेत में प्रपंची फसल के रूप में मक्का या सनई की फसल लगाना चाहियें। कार्बोरिल घुलनशील पाउडर 50 प्रतिषत एक किलो प्रति हेक्टेयर या थायोडान 0.2 प्रतिषत के हिसाब से छिड़काव करें।

फलों की तुड़ाई :- खीरा के फलों को कच्ची अवस्था में तोड़ लेना चाहिये जिससे बाजार में उनकी अच्छी कीमत मिल सके। जब फल हरे व पूर्ण रूप से विकसित हो जाते हैं तो उन्हें तोड़ लेना चाहिए एवं बाद की तुड़ाई 2-3 दिनों के अंतराल पर की जा सकती है। फलों की तुड़ाई तेजधार वाले औद्यार से करना चाहिये, जिससे कि बेल को किसी तरह से नुकसान न पहुंचे।

उपज :- खीरा की औसत उपज 75-150 किंवाटल प्राप्त होती है।

पृष्ठ सं० 07--का शेष

- ग्रीन सलाद : ग्रीन सलाद को गार्डन सलाद भी कहते हैं। यह मुख्यतः हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे पालक, लेटयूस या पत्ता गोभी, खीरा, ककड़ी और मिर्च आदि से बनता है। ग्रीन सलाद विटामिन बी-12 का अच्छा स्रोत होता है। इससे मूड अच्छा करने वाले सेरोटोनिक और डोपामाइन रसायन मिलते हैं, जिसकी कमी से थकावट और झुंझलाहट होती है।
- वेजिटेबल सलाद : सलाद में जब हरे रंग की सब्जियों के अलावा दूसरे रंगों की सब्जियों जैसे खीरा, मिर्च, टमाटर, मषरूम, प्याज, मूली, गाजर वगैरह का भी इस्तेमाल होता है, तो उसे वेजिटेबल सलाद कहते हैं।
- फ्रूट सलाद : फ्रूट सलाद विभिन्न फलों का मिश्रण होता है। इसे मैसीडोनिया भी कहते हैं। इसमें कई प्रकार के फल होते हैं और इन्हें सिरप के साथ या बिना सिरप के उपयोग किया जाता है। ये पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और सम्पूर्ण सेहत के लिए अच्छे होते हैं।

- डेजर्ट सलाद : डेजर्ट सलाद में सब्जियों का उपयोग नहीं किया जाता है। इसमें विभिन्न तरह के सूखे मेवों का इस्तेमाल होता है। स्ट्राबेरी, लीची, खजूर वगैरह से इसकी ड्रेसिंग की जाती है। अगर आपको मीठा खाने का मन कर रहा है तो आप डेजर्ट सलाद खा सकती हैं।
- स्प्राउटेड सलाद : इसमें मुख्य रूप से अंकुरित मूंग, चना और मोठ का इस्तेमाल होता है। अपनी मनपसंद सब्जियों को मिलाकर आप इसे ज्यादा पौष्टिक और स्वादिष्ट बना सकती हैं। इसमें भरपूर माचा में मिनरल, विटामिन और जरूरी पोषक तत्व होते हैं।

स्रोत :

- ◆ www.onlymyhealth.com/search_gjh/1fct;ksdsOk;nsArticles.html
- ◆ www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/healthy-food/know-the
- ◆ healthindian.com/benefits-of-fruits-and-vegetables-in-hindi

पिप्पली

एक उत्कृष्ट औषधीय एवं मसाला फसल



अनिता केरकेट्टा
शोध छात्रा
उद्यान विभाग
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला0

संजय कुमार मिश्रा
तकनीकी सहायक
उद्यान विभाग
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला0

पिप्पली परिचय :-

तमिल भाशा में पिपली को "आदि मारन्दु" अर्थात प्रथम दवाई या मौलक दवाई कहा जाता है। जो स्वतः ही पिपली को औषधीय महत्ता को दर्शाता है। औषधीय महत्ता के साथ-साथ पिपली एक मसाला भी है तथा औद्योगिक उत्पादों के निर्माण में भी इसे प्रयोग किया जाता है। उदाहरण स्वरूप बीयर के किन्चण (फेमेन्टेशन) हेतु इसका बखूबी उपयोग होता है अंडमान द्वीप समूहों में इसके पत्तों का उपयोग पान की तरह किया जाता है। पिप्पली मूलतः मलेषिया तथा इंडोनेशिया का पौधा है।

रासायनिक संरचना :-

पिप्पली के सूखे फलों में 75 प्रतिशत तक पाइपरीन तथा पिपलार्टिन नामक एल्केलाइड पाये जाते हैं इसके अतिरिक्त इनमें सिसेमिन तथा पिपलास्टिराल भी पाये जाते हैं पिपली की जड़ों में पाइपरिन 0.15-0.18 प्रतिशत पिपलार्टिन (0.13-0.20 प्रतिशत) पाइपरलौगुर्तिनिन (0.2-0.25 प्रतिशत) तथा पाइपर लौगुमाइन (0.02 प्रतिशत) पाये जाते हैं इसमें एक सुगंधीय तेल 0.71 प्रतिशत भी पाया जाता है।

पिप्पली के प्रमुख औषधीय उपयोग :-

पिप्पली के निम्न प्रमुख औषधीय उपयोग इस प्रकार है।

- अस्थमा तथा ब्रोन्काइटिस के उपचार हेतु :- इसमें पिप्पली, काली मिर्च तथा सोठ तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर दिन में तीन बार लेने की सलाह दी जाती है।
- अतिसार एवं दस्त होने की स्थिति में :- दस्त के उपचार हेतु पिप्पली के पाउडर का आधा चम्मच गर्म पानी के साथ लेने से राहत मिलती है।
- थकान तथा यौन कमजोरी के उपचार हेतु :- थकान तथा यौन सम्बन्धी कमजोरी की स्थिति में पिप्पली तथा हरड के पाउडर को गर्म पानी व षहद के साथ मिलाकर सेवन किया जाता है।
- उपचय को प्रोत्साहित करने में प्रभावी :- उपचय अर्थात कोषिकाओं का पुर्ननिर्माण करने में पिप्पली काफी प्रभावी पायी गयी है। प्रति दिन पिप्पली का एक फल एक कप दूध के साथ लेना एक प्रभावी उपचयकारी (एनाबालिक) होता है।
- रिंगवर्म के उपचार हेतु :- विभिन्न साधारण करने वाले रिंग वर्म के उपचार हेतु पिपली का आधा चम्मच पाउडर षहद के साथ 40 दिन तक लेने से राहत मिलती है।



नींबू घास - लेमन ग्रास के उपयोग

सोनिया मौर्या

प्रो० (डॉ०) रमेश चन्द्रा

डॉ० डी० के० थॉम्पकिंसन

शोध छात्रा

डीन

प्रवक्ता

वार्नर कॉलेज ऑफ डेरी टेक्नोलॉजी
सैम हिग्गिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला०

वार्नर कॉलेज ऑफ डेरी टेक्नोलॉजी
सैम हिग्गिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला०

वार्नर कॉलेज ऑफ डेरी टेक्नोलॉजी
सैम हिग्गिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला०

परिचय : नींबू घास (लेमन ग्रास) काफी भारतीय घरों में उगाई जाती है। इसे लेमन ग्रास/चायना ग्रास/भारतीय नींबू घास/मालाबार घास अथवा कोचीन घास भी कहते हैं। इसका वैज्ञानिक नाम सिम्बेपोगोन फ्लक्सुओसस है। यह मूल रूप से भारत तथा अन्य गरम देशों का पौधा है। लगातार उगता रहता है। लंबा होता है और हमेशा हरा रहता है। लेमन ग्रास को दक्षिण-पूर्व एशिया के बाहर कोई नहीं जनता था, लेकिन आज विश्व के कई हिस्सों में इसे उगाया जाता है। कुछ इसे हर्ब कहते हैं और कुछ लोग ग्रास (घास)। लेमन ग्रास, ग्रास और हर्ब दोनों ही है।

इसकी पत्तियां चाय में डालने हेतु उपयोग में लेते हैं। पत्तियों में एक मधुर तीक्ष्ण गंध होती है जो चाय में डालकर उबलकर पीने से ताजगी के साथ साथ सर्दी आदि से भी राहत देती है। इसकी खेती के लिए डूंगरपुर, बांसावाड़ा व प्रतापगढ़ के कुछ हिस्से उपयुक्त हैं। जहाँ यह प्राकृतिक रूप से पैदा होती है। इसकी विधिवत खेती केरल, तमिलनाडु, कर्नाटक, असम, पश्चिम बंगाल, उत्तर प्रदेश एवं राजस्थान राज्यों में हो रही है।
उपयोग :- तेल के लिए विटामिन के निर्माण के लिए शुरू सामग्री है और यह भी जायके में भी इस्तेमाल किया जाता है। सौंदर्य प्रसाधन और इत्र तेल की एक छोटी राशि के रूप में प्रयोग किया जाता है, जैसे साबुन और अन्य डीटरजेंट्स में प्रयोग किया जाता है। यह भी अक्सर चाय सुगंध के लिए इस्तेमाल किया और नहाने के पानी में प्रयोग किया जाता है। यह भी खाद का बहुत अच्छा स्रोत है, यह खाद या जल द्वारा राख के रूप में के बाद भी लागू होता है।

लेमन ग्रास के फायदे : इसे चाय के साथ लेना चाहिए, क्योंकि यह बुखार, कफ और सर्दी में फायदा करता है। इसमें प्रतिऑक्सीकारक और विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है, इसलिए यह शरीर के कुछ मूलभूत तत्वों को संतुलित करता है। ताजे या सूखे दोनों तरह के लेमन ग्रास का प्रयोग किया जा सकता है। इसका तना पत्तेदार प्याज की तरह होता है। जब इसे टुकड़ों में काटा जाता है, तब इसकी खट्टी सुगंध फैलती है। इसका फलेवर नींबू की तरह होता है। लेमन ग्रास की जगह इसकी छाल का भी प्रयोग किया जा सकता है, पर उसकी सुगंध उतनी ताजी नहीं रहती।

इसे करी, सूप तथा कैसरैल्स में इस्तेमाल किया जा सकता है, विशेष कर चिकन तथा समुद्री खाद्य पदार्थों में। इसके नीचे का हिस्सा ही खाने लायक रहता है। इसे महीन पतला काटना चाहिए। फलेवर लाने के लिए इसके पूरे तने को जगह-जगह काट कर डिश में डाल देना चाहिए और सर्व करने से पहले इसे डिश से निकाल कर हटा देना चाहिए। सूखे या पाउडर रूप में भी इसका इस्तेमाल हो सकता है। यदि करी या सूप में इसका प्रयोग लहसुन, धनिया या मिर्च के साथ किया जाए तो स्वाद बहुत अच्छा आता है।

जिस परफ्यूम, साबुन या क्रीम में लेमन ग्रास तेल का प्रयोग होता है, उसके फलेवर से स्फूर्ति आ जाती है। चीन के लोग लेमन ग्रास का प्रयोग कई तरह की बीमारियों जैसे सिर दर्द, पेट दर्द आदि के इलाज के लिए करते हैं। इसमें कुछ ऐसे गुण भी होते हैं, जो मुंहासे ठीक करने में लाभदायक हैं। यह ब्लड प्रेशर भी कम करता है। कैरीबियाई लोग इसे स्वीटरश या फीवर ग्रास भी कहते हैं।



किसानों के लिये सब्जियों की खेती में होने वाली खरपतवार की समस्या व समाधान

डॉ० बालाजी विक्रम
अध्यापन सहायक
उद्यान विभाग
शुआदस, इलाहाबाद

डॉ० विक्रम सिंह
सह - प्रवक्ता
सस्य विभाग
शुआदस, इलाहाबाद

डॉ० दिनेश कुमार
सह - प्रवक्ता
कृषि अर्थशास्त्र एवं कृषि व्यवसाय
प्रबन्धन विभाग, शुआदस, इला०

डॉ० वी० एम० प्रसाद
प्रवक्ता एवं विभागाध्यक्ष
उद्यान विभाग
शुआदस, इलाहाबाद

आज खाद्यान्नों की कमी के कारणों का विश्लेषण करें तो हमें पता चलेगा कि फसलों में विभिन्न नाशकों द्वारा लगभग 1,07,000 करोड़ रुपये के बराबर की वार्षिक हानि होती है। जिसमें अकेले खरपतवारों के कारण 37 प्रतिशत हानि होती है जबकि कीड़ों से 22 प्रतिशत व बीमारियों से 29 प्रतिशत होती है। खरपतवार हमारी भूमि से पानी को भी अवशोषित कर लेते हैं, जिसके कारण जहां 5 सिंचाई की आवश्यकता होती है वहां किसान को ज्यादा पानी देना पड़ता है, इसलिए सतय पर खरपतवार नियंत्रण अत्यंत आवश्यक है।

ऐसे पौधों एवं वनस्पतियां जो अनिच्छित रूप से फसलों में उग जाते हैं खरपतवार कहलाते हैं। खरपतवार फसलों से तीव्र प्रतिस्पर्धा करके भूमि में निहित नमी एवं पोषक तत्वों के अधिकांश भाग को शोषित कर लेते हैं, फलस्वरूप फसल की विकास गति धीमी पड़ जाती है तथा पैदावार कम हो जाती है। खरपतवारों की रोकथाम से न केवल फसलों की पैदावार बढ़ाई जा सकती है, बल्कि उसमें निहित प्रोटीन, तेल की मात्रा एवं फसलों की गुणवत्ता में वृद्धि की जा सकती है।

खरपतवार के मुख्य लक्षण :- ये प्राकृतिक रूप से स्थाई प्रवृत्ति वाले होते हैं। ये एक, दो तथा बहुवर्षीय होते हैं। इनमें स्व पुनर्जीवित होने की क्षमता होती है। इनमें विषम परिस्थितियों में उतर जीवित रहने की वंसागत क्षमता पाई जाती है। इनमें फूल, फल तथा बीज जल्दी

तथा अधिक संख्या में बनते हैं। इनमें परिपक्वता जल्दी आ जाती है। इनके बीज अगर अनुकूल परिस्थिति नहीं प्राप्त करते हैं तब भी काफी लम्बे समय तक स्वस्थ तथा योग्य अवस्था में भूमि में पड़े रहते हैं। यह फसलों की अपेक्षा प्रति पौधा लाखों की तादाद में बीज पैदा करते हैं। खरपतवार बीजों के अतिरिक्त अपने अन्य कायिक भागों से भी वंश वृद्धि करते हैं। जैसे- दूब घास तने से, हिरनखुरी जड़ों से, कांस प्रकंदों द्वारा तथा पत्तियों द्वारा भी कई खरपतवार उग आते हैं। कुछ की जड़ें काफी गहरी जाती हैं और वे अपनी राइजमों में काफी समय तक के लिए भोजन एकत्रित कर लेती हैं। इनके बीजों की बनावट, रंग, आकार सहचर फसलों के समान होता है जैसे प्याज व जंगली प्याज, सरसों तथा सत्यानाशी के बीज आकार-प्रकार में काफी मिलते-जुलते हैं। प्रतिकूल दशाओं में भी जैसे- कम नमी में, बंजर जमीन में, कीटों व रोगों के आक्रमण के बावजूद सब्जी की फसलों की अपेक्षा अच्छी वृद्धि करते हैं। इनके बीज विषम परिस्थितियों में भी अंकुरण क्षमता रखते हैं। इनको नियंत्रित करने के लिए अधिक मजदूर, विशेष उपकरण व रसायन की आवश्यकता होती है जो उत्पादन लागत को कम करती है। सब्जियों में खरपतवार की समस्या :- सब्जी की फसल को अन्य फसलों की अपेक्षा प्रारम्भ में अधिक दुरी पर लगाते हैं जिससे खरपतवार की बढ़वार के लिए अनुकूल वातावरण प्राप्त होता है और वे अधिक वृद्धि

करते हैं। जैसे धान 10 – 15 सेमी., खीरा 1– 2 मी, गेंहू 10 – 20 सेमी., करेला 1.5 – 2 मीटर। सब्जी की फसलों को अधिक उर्वरक की आवश्यकता होती है जो खरपतवारों की वृद्धि को प्रोत्साहित करते हैं। सब्जी में कम मात्रा में परन्तु थोड़े समय बाद ही सिंचाई की आवश्यकता पड़ती है जिससे खरपतवारों के बीज आसानी से अंकुरित हो जाते हैं। सब्जी के पौधों की बढ़वार धीरे होने से खरपतवारों को उगने में सहायता मिलती है। सब्जी में किसान सामान्यतरु अधिक मात्रा में सड़े गोबर खाद का प्रयोग करते हैं ये अंततरु खरपतवार की वृद्धि में सहायक होते हैं। अधिकांश सब्जियाँ प्रारम्भ में धीमी गति से वृद्धि करने वाली होती हैं अतः वे खरपतवारों की वृद्धि के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करती हैं। जब खरपतवारों की संख्या अधिक हो जाती है तो सब्जियाँ उनके साथ प्रतियोगिता नहीं कर पाती हैं।

खरपतवार नियंत्रण :- खरपतवार का उन्मूलन करना असंभव कार्य है क्योंकि इनका विस्तार एक खेत से दूसरे खेत में कई त्रिकोण से होता है जैसे बीज के द्वारा, जो फसल के बीजों में भी उपस्थित हो सकता है। कंदों, प्रकंदों तथा जड़ द्वारा, जो जमीन में काफी गहराई तक जा सकती है अतः हमें खरपतवार नियंत्रण पर ही ध्यान देना चाहिए। यदि फसल में उगने वाले खरपतवारों को समय से नियंत्रित नहीं किया जाये तो हमारी सारी पूंजी व मेहनत बेकार चली जाती है। अतः खरपतवारों को उचित समय पर सफलतापूर्वक तथा लागत को ध्यान में रखते हुए करना चाहिए। अतः निम्नांकित विधियों को अपनाकर खरपतवार को नियंत्रित किया जा सकता है।

निराधी उपाय या बचाव विधि :- इसके अंतर्गत वे सभी विधियाँ सम्मिलित हैं, जिनके द्वारा किसी क्षेत्र में नये खरपतवार के प्रवेश पर रोक लगाई जा सकती है तथा उन्हें होने से रोका जा सकता है।

शुद्ध बीज का प्रयोग करना चाहिए। सड़ी खाद का प्रयोग करना चाहिए। खरपतवार मुक्त पशु चारे का प्रयोग करना चाहिए। खरपतवार से प्रभावित क्षेत्रों में चरने वाले जानवरों को स्वच्छ फसल वाले क्षेत्र में जाने से रोकना चाहिए। हमेशा स्वच्छ उपकरण का उपयोग करना चाहिए। खरपतवार प्रभावित क्षेत्र जमीन की मिटटी या बालू का प्रयोग नहीं करना चाहिए। सिंचाई

नालियों को खरपतवार मुक्त रखना चाहिए। खेत की मेड़ों को भी खरपतवार मुक्त रखना चाहिए।

उन्मूलन :- खरपतवार उन्मूलन में क्षेत्र से खरपतवारों के सभी जीवित अंगों तथा बीजों को पूर्णतया निष्कासित करते हैं। यह विधि आकर्षक होने के साथ-साथ काफी खर्चीली भी है। ऐसे कार्य के लिए ऐसे रसायन का मिट्टी में प्रयोग किया जाता है जिससे सभी खरपतवार प्रभावित हों, परन्तु कई बार यह व्यय भूमि की कीमत से भी अधिक हो जाता है। अतः उन्मूलन के तरीकों को छोड़कर नियंत्रण के तरीकों पर विशेष ध्यान देना लाभप्रद होता है।

नियंत्रण :- खरपतवारों के संक्रमण को उस सीमा तक घटाना जिससे वे सब्जी की फसल के साथ प्रतियोगिता न कर सके तथा फसल उत्पादन पर कोई प्रभाव न पड़ सके एवं लाभप्रद उत्पादन संभव हो।

फसल एवं खरपतवार प्रतियोगिता विधिरु इस विधि का मूल उद्देश्य है ऐसे उपाय किये जाये जिससे खरपतवारों की बढ़वार कम हो तथा फसलों को कम से कम हानि हो। इनमें निम्न बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है:

- (क) खेतों में खरपतवार से प्रतियोगिता रखने वाली फसल उगाना।
- (ख) तेजी से वृद्धि करने वाली किस्मों को लगाना ताकि खरपतवार की बढ़वार को रोक सके तथा उसे स्थान, हवा, पोषक तत्व तथा प्रकाश कम मात्रा में उपलब्ध हों।
- (ग) कम वृद्धि करने वाली सब्जियों के पौधे को आस – पास लगाना तथा बीज की मात्रा प्रति एकड़ बढ़ाकर उपयोग करना।
- (घ) साफ-सुथरे बीज बोना, जिसमें खरपतवार के बीज न हों तथा फसल चक्र अपनाना ताकि खरपतवारों को उगने में कठिनाई हों।

जैविक विधि :- प्राकृतिक शत्रुओं को प्रयोग में लाना ताकि वे फसल के पौधों को नुकसान न पहुंचाए। इस विधि में सामान्यतः कीटों का प्रयोग किया जाता है जो खरपतवारों के फूल तथा फल एवं बीज को खाते हैं तथा फसलों को नुकसान नहीं पहुंचाते।

मृदा सौरीकरण :- इस तकनीक के अंतर्गत विभिन्न मोटाई की पारदर्शी पोलिथाइलिन शीट (50-100 मिलीमाइक्रोन) को समतल नमीयुक्त मिट्टी की ऊपरी

सतह पर फसल की बुआई के पहले मई के महीने में 4-6 सप्ताह तक फैलाकर मिट्टी की उपरी सतह का तापमान बाह्य तापमान की तुलना में 8-120 से. ज्यादा किया जाता है। इससे मिट्टी की उपरी सतह में जमा खरपतवारों की बीजों के अंकुरण होने की शक्ति कम या निष्क्रिय हो जाती है।

रसायनिक विधि : खरपतवारों की वृद्धि को रोकने तथा उनको नष्ट करने के लिए रसायनों का प्रयोग आजकल काफी प्रचलित है तथा इससे न केवल फसल लगाने से पहले बल्कि खड़ी फसल में भी इसका प्रयोग किया जा रहा है। सब्जियों में खरपतवार नियंत्रण मुख्यतः हाथों से किया जाता है, परन्तु इसमें अधिक श्रम की आवश्यकता होती है जिससे उत्पादन लागत में काफी वृद्धि हो जाती है। आजकल शाकनाशी के प्रयोग पर काफी बल दिया जा रहा है पर सब्जियों में रसायनिक खरपतवार नियंत्रण कम पैमाने पर करना चाहिए। इसका कारण यह है कि सब्जियों को हम अपरिचित अवस्था में प्रयोग करते हैं जिससे हानिकारक रसायनों की कुछ मात्रा पौधों में रह जाती है जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है। किसानों को शाकनाशी के प्रयोग में काफी परेशानी भी आती है तथा यह शाकनाशी काफी महंगे है तथा किसानों को इन शाकनाशी की विस्तृत जानकारी भी नहीं होती है।

शाकनाशियों के प्रयोग के लिए आवश्यक पूर्व दशाएं :- शाकनाशियों के संस्तुत मात्रा का ही प्रयोग करना चाहिए। प्रयोग से पहले उन पर लिखे निर्देशों को अच्छी तरह पढ़ लेना चाहिए। शाकनाशी के उपयोग से पहले या बाद में छिड़काव यंत्र को अच्छी तरह धोकर साफ कर लेना चाहिए। रसायनों को निकटवर्ती क्षेत्रों में बहकर जाने से रोकना चाहिए। छिड़काव यंत्र के टैंक तली में रसायन के घोल को बैठने से रोकने के लिए उसे निरंतर हिलाते रहना चाहिए। शाकनाशियों के छिड़काव के दौरान गति नियंत्रित रखनी चाहिए जिससे समूचे क्षेत्र में छिड़काव समान रूप से हो। किसी मनुष्य पर शाकनाशी का कुप्रभाव पडने की दशा में स्थानीय डॉक्टर से तुरंत सम्पर्क करना चाहिए। शाकनाशियों तथा रसायनों का प्रयोग करते समय नाक तथा मुंह को अच्छी तरह ढक लेना चाहिए। शाकनाशी का प्रयोग हवा की दिशा में तथा नोजल के साथ प्रयोग करना चाहिए।

शाकनाशियों का प्रयोग सुबह या शाम के समय करना चाहिए। मिट्टी में प्रयुक्त होने वाले रसायन को छिड़कने के बाद उस पर चलना नहीं चाहिए, क्योंकि रसायन की परत के टूटने का डर रहता है।

खरपतवार नियंत्रण के महत्वपूर्ण पहलू :- फसल उगने से पहले खेत की 2-3 गहरी जुताई करनी चाहिए। हो सके तो मिट्टी पलटने वाले हल से एक जुताई करें। साफ-सुथरे बीज का प्रयोग करना चाहिए, जिसमें खरपतवार के बीज न हो। गर्मियों में खेत की गहरी जुताई तथा जुताई से पूर्व खरपतवार को जला देना चाहिए, जिसमें खरपतवार के बीज नष्ट हो जाएं। अगेती किस्मों को उगाना चाहिए ताकि खरपतवारों को उगने का मौका न मिल सके। तीव्र वृद्धि करना वाले किस्म का प्रयोग करना चाहिए। उर्वरक का प्रयोग पौधों की जड़ों के पास ही करना चाहिए ताकि अधिक से अधिक पोषक तत्व पौधों को प्राप्त हो सकें। सिंचाई का प्रयोग तब करें जब फसलों को जलन हो तथा बहाव सिंचाई न कर थालों या नालियां बनाकर सिंचाई करें। खरपतवारों के नियंत्रण के लिए शाकनाशी रसायनों का प्रयोग परिस्थिति को देखते हुए करें तथा उचित समय पर ही करें, जिससे अधिक से अधिक लाभ हो सके। कार्बनिक मल्व (पलवार) का प्रयोग करें तथा आजकल काली पॉलिथिन मल्व का भी प्रयोग खरपतवार नियंत्रण के लिए हो रहा है।

यांत्रिक विधि :

(क) हाथ से खरपतवार उखाडना : यह विधि व्यावहारिक है तथा इससे खरपतवार नियंत्रण छोटे क्षेत्र पर संभव है, अथवा ऐसे खरपतवारों को निकालना जो कृषि उपकरण के पहुंच से बहार हो।

(ख) मल्विंग का प्रयोग : अधिक दूरी पर लगाई जाने वाली सब्जी में मल्व बिछाकर खरपतवारों को नियंत्रित किया जा सकता है।

(ग) जुताई : फसल के पौध को खेत में लगाने से पहले 2 - 3 गहरी जुताई कर खरपतवारों की बढ़वार को नियंत्रित किया जा सकता है।

(घ) कटाई : खरपतवार में बीज बनने से पहले या फूल आने की अवस्था में इस विधि का प्रयोग किया जा सकता है ताकि खरपतवारों की संख्या को अगले मौसम में नियंत्रित किया जा सके।

(ङ) जलमग्नता : खाली खेतों में पानी भरकर बहुवर्षीय खरपतवारों को नियंत्रित किया जा सकता है।

कृषि विधि : इस विधि में सस्य संवधि पद्धति अपनाकर खरपतवारों को नियंत्रित किया जा सकता है, इनमें ऐसी परिस्थिति पैदा की जाती है जिससे सब्जी में पौधे खरपतवारों की बढ़वार को दबाएँ रखें। इसके अंतर्गत निम्न पद्धतियाँ अपनाई जाती हैं जो निम्न हैं।

फसलों का चयन। अच्छी बीज शैया का निर्माण। उचित फसल चक्र का प्रयोग। गर्मी में खेत को परती रखना। ऐसी सब्जी तथा किस्मों का प्रयोग करना जो अधिक बढ़वार व फैलाव के कारण खरपतवारों को ढक लें। फसल की तीव्र बढ़वार के लिए उचित समय पर रोपण – प्रतिरोपण करना चाहिए।

सब्जियों की फसल को खरपतवार से होने वाली हानि :- खरपतवार, जल, वायु, सूर्य का प्रकाश तथा स्थान के लिए फसल के पौधों से प्रतियोगिता करते हैं तथा बढ़वार को प्रभावित करते हैं। भूमि में उपस्थित पोषक तत्व तथा भूमि में प्रयोग किये गये उर्वरक को खरपतवार ग्रहण करते हैं जिससे फसल पोषक तत्वों का समुचित प्रयोग नहीं कर पाती है। खरपतवारों को नियंत्रित करने के लिए अधिक मजदूर, नये यंत्र तथा रसायनिक दवाओं का प्रयोग करना पड़ता है, ये न केवल उत्पादन लागत को बढ़ाते हैं बल्कि उत्पाद को भी प्रदूषित करते हैं। रसायनिक दवाओं के प्रयोग से उत्पाद की गुणवत्ता पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। खरपतवार हानिकारक कीटों-जीवों आदि को प्रतिकूल तथा अनुकूल परिस्थितियों में आश्रम देते हैं जिससे फसलों में बिमारियों व कीटों का प्रकोप बढ़ जाता है तथा उत्पादन में कमी आती है। खरपतवार युक्त जमीन की कीमत घट जाती है। खरपतवार मानव स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं। खरपतवारों में बड़े तथा

अधिक संख्या में पत्ते निकलते हैं जो सब्जी के पौधों को छाया प्रदान करते हैं जिससे पौधों में प्रकाश संश्लेषण प्रभावित होता है।

शाकनाशियों के इस्तेमाल से पहले अपनाई जाने वाली सावधानियाँ :-

- खेत में स्प्रे करने के लगभग आधा घंटे से पहले तुले हुए शाकनाशियों को पानी में अच्छी तरह मिला लें।
- शाकनाशियों के स्प्रे के लिए प्लैट फैन नोजल का इस्तेमाल करें।
- खरपतवारनाशी का छिड़काव बराबर मात्रा में करें, कहीं कम या ज्यादा न हों।
- रसायनों का प्रयोग हर साल अदल-बदल कर करें।
- तेज हवाओं के चलने पर छिड़काव न करें क्योंकि शाकनाशी हवाओं के साथ उड़कर समीप की अन्य संवेदी फसलों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।
- वर्षा की संभावना होने पर शाकनाशियों का छिड़काव न करें।
- मिश्रित फसलों में रसायनों का चयन फसलों के मुताबिक ही करें।
- खरपतवारनाशी का इस्तेमाल रेत, खाद व मिट्टी में मिलाकर न करें।
- हवाओं के प्रतिकूल रुख की ओर कभी भी छिड़काव न करें।
- शाकनाशियों का इस्तेमाल करते समय रक्षात्मक वस्त्र गम बूट, दस्ताने, धूप का चश्मा, मास्क आदि का इस्तेमाल करें।
- छिड़काव पूरा हो जाने के बाद खाली डिब्बे को या तो जमीन में दबा दें या जला दें।
- छिड़काव करने के बाद अपने हाथ तथा अन्य अंगों के साबुन को अच्छी तरह से धो दें।

हे परमेश्वर, तू मेरा ईश्वर है, मैं तुझे यत्न से ढूँढ़ूँगा; सूखी और निर्जल ऊसर भूमि पर, मेरा मन तेरा व्यासा है, मेरा शरीर तेरा अति अभिलाषी है। इस प्रकार से मैं ने पवित्रस्थान में तुझ पर दृष्टि की, कि तेरी सामर्थ्य और महिमा को देखूँ। क्योंकि तेरी करुणा जीवन से भी उत्तम है, मैं तेरी प्रशंसा करूँगा।

भजन संहिता 63:1-3

स्वैहत का खजाना तरबूज के बीज



अनामिका सिंह
शोध छात्रा
ईथलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस
सैम हिग्गिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाह

डॉ० अल्का गुप्ता
सहायक प्रवक्ता
ईथलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस
सैम हिग्गिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाह

गर्मी के मौसम में मिलने वाला एक विशेष फल है तरबूज।

वैज्ञानिक वर्गीकरण :-

जगत - पादप
गण - कुकुरबिटालीज
कुल - कुकुरबिटेसी
वंश - साइट्रलस
जाति - सी. लेनेटस
वैज्ञानिक नाम - साइट्रलस लैन्टस

यह शरीर को ठंडक पहुँचाता है और पानी की कमी को भी पूरा करता है। इस फल के सेवन से हमारे शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी पूरी होती है। तरबूज फल के साथ ही साथ उसके बीज भी विभिन्न प्रकार की खूबियों से भरे हुये हैं, जिन्हें अज्ञानतावश फेंक दिया जाता है। तरबूज के बीज चिकित्सीय रूप से बहुत फायदेमंद होते हैं।

ये बीज प्रोटीन, लौह तत्व, और जिंक से भरपूर होते हैं। ये बीज पोटैशियम और विटामिन्स के भी अच्छे स्रोत होते हैं। तरबूज के बीज को चबाकर खायें या फिर इसके तेल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

तरबूज के बीज का लाभ :-

1. तरबूज के बीज डायबिटीज के इलाज में भी फायदेमंद होते हैं। इसके सेवन से ब्लड शुगर नियंत्रित रहती हैं।

2. मैग्नीशियम का अच्छा स्रोत होने के कारण भी तरबूज के बीज हृदय की कार्यप्रणाली को सामान्य रखने में भी मदद करते हैं।
3. तरबूज में मौजूद अनसैचुरेटेड फैटी एसिड त्वचा की नमी को बनाये रखते हैं तथा इसके साथ ही इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाया जाता है जो त्वचा की झुर्रियों को दूर करने में मदद करता है।
4. तरबूज के बीज की गिरी को निकालकर खाने से मस्तिष्क की कमजोर नसों को भी ताकत मिलती हैं।
5. गिरी में सौंफ व मिश्री मिलाकर बारीक पीसकर खाने से गर्भस्थ शिशु का भी विकास अच्छा होता है।
6. इसके बीज दाँतों के पायरिया रोग में भी बहुत फायदेमंद होते हैं। इन्हें चबाकर चूसने से बहुत फायदा होता है।
7. इसके बीज रक्त चाप को नियंत्रित करते हैं।
8. तरबूज के बीज कृमिनाशक, शांतिदायक, मूत्रवर्धक व पौष्टिक होते हैं।
9. ये प्रोटीन के भी अच्छे स्रोत होते हैं इनमें आवश्यक तथा अनावश्यक दोनों एमिनो एसिड अच्छी मात्रा में पाया जाता है।
10. तरबूज के बीज मेटाबॉलिक सिस्टम को भी सहायता प्रदान करता है।

शोध पृष्ठ सं० 21--पर

घरेलू मसालों का औषधीय महत्व



अतुल यादव
शोध छात्र
उद्यान विज्ञान विभाग
नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक
विश्वविद्यालय, कुमारगंज, फैजाबाद

डॉ० विमलेश कुमार
प्रवक्ता (सी.बी.जी.)
एग्रीकल्चर पी. जी. कॉलेज
लखनऊ

सूरज मेहरोत्रा
एम.एस.सी. छात्र
पादप विज्ञान विभाग
शुआदस, इला०

संसार की सबसे पुरानी चिकित्सा पद्धति और हमारे देश की संस्कृति आयुर्वेद ने इन मसालों में पाये जाने वाले औषधीय गुणों का पहचाना जो कि मानव कल्याण के लिये केवल भारत में ही नहीं दुनिया के दूसरे देश में भी ऐसे पौधों से स्वास्थ्य लाभ उठा रहे हैं। घरेलू औषधि उपचार के लिए मसाले बनाये गये हैं। इस आधार पर भारतीय चिकित्सा को सर्वसुलभ, सस्ता व प्रतिक्रिया हीन बनाया जा सकता है। यदि मसालों को उपयुक्त मौसम में एकत्र किया जाये, उये सही ढंग से रखा जाये और प्रयोग किया जाये तो आज भी उनका चमत्कारी प्रभाव देखा जा सकता है। आने वाले समय में महाविनाश की सारी तैयारियों के बावजूद विवके का वर्चस्व बना रहेगा एवं अज्ञान, अभाव को दूर कर एक सद्भावनापूर्ण समाज विकसित होगा। परन्तु मन में आशंका रहती है कि वर्तमान जीवन पद्धति चिन्तन की विकृति एवं आधुनिक विकास के चलते क्या मनुष्य इस दशा में रहेगा कि साधनों का सदुपयोग कर सकें। स्वयं को स्वस्थ एवं संतुलित बनाए रख सके ऐसा प्रतीत होता है कि उसकी जीवनी शक्ति चुक सी गई लगती है। मौसम का थोड़ा सा असंतुलन उसे बीमार कर देता है। बाहर से सुझौल व स्वस्थ दिखाई देते हुये भी उसकी जड़े कमजोर प्रतीत होती है। स्वादिष्ट भोजन उपलब्ध होते हुये भी वह खाने की स्थिति में नजर नहीं आता है। इसे आधुनिक जीवन की रीति-नीति कहें या प्रगति की दिशा में भटकना लगता है कि ये वे मजबूत

कंधे नहीं है। जिन पर समाज, राष्ट्र व इक्कीसवीं सदी का बोझ लादकर आगे बढ़ना है।

भारत वर्ष के 84 प्रतिशत लघु एवं सीमान्त जोत वाले कृषकों को कम लागत एवं कम समय से अधिक आय प्राप्ति का स्रोत मसालों की खेती से ही सम्भव है। प्रदेश में मसाला उत्पादन की अभूतपूर्व संभावनायें हैं। इनकी घरेलू मांग की पूर्ति के अतिरिक्त इनके हमारे देश से विभिन्न देशों की बीज मसाला व उनका तेल निर्यात किया जा रहा है। मसालों की गुणवत्ता का अन्तर्राष्ट्रीय बाजार में अधिक महत्व है। मसालों का प्रयोग हमारे शरीर में भोजन में स्वाद उत्पन्न करने के अतिरिक्त विटामिन खनिज लवण एवं एन्जाइम की पूर्ति करता है। मसालों का प्रयोग भोजन के अतिरिक्त विभिन्न औषधियों में भी किया जाता है। कुछ प्रमुख मसालों के औषधीय महत्व का वर्णन करते हुये यहाँ उनके उपयोग भी बताये जा रहे हैं।

1. अजवाय : इसमें उड़नशील सुगन्धित तेल होता है तथा पाया जाने वाला रवेदार पदार्थ स्टिअरोस्टिन कहलाता है यही अजवायन का सत् है। अजीर्ण, अतिसार, आध्मान, उदरशूल, विसूचिका आदि रोगों में इसका प्रयोग किया जाता है। अरण्ड के तेल की गंध इससे दूर की जा सकती है। शुष्क कास-प्लास में इसके बीज का चूर्ण गरम पानी के साथ देते हैं। इसको चबाने से शराब पीने की इच्छा नहीं होती जिससे शराबी की आदत छुड़ायी जा सकती है। अजवायन व पिपरमेन्ट का सत्

व कपूर मिलाकर तैयार तरल पदार्थ बोतल में रख लें। हैजा रोगी को इसकी 3-4 बूंदें बतासे में रखकर कई बार देने से तुरंत लाभ मिलता है।

2. जीरा : इसका प्रयोग वमन, अजीर्ण, अतिसार, आध्मान ज्वर, पथरी, सुजाक व मूत्रावरोध में विशेष रूप से किया जाता है। अतिसार होने पर भूना हुआ चूर्ण दही या मट्ठा के साथ देना चाहिये। ज्वर में यही चूर्ण गुड़ के साथ लेने से भूख बढ़ती है, पेशाब साफ करके दाह को शान्त करता है। जबकि सुजाक में 4 भाग जीरा, खूनखराबा 2 भाग, कलमी शोरा 5 भाग, धनिया 5 भाग तथा गुलाब 2 भाग मिलाकर 2 ग्राम मात्रा आवश्यकतानुसार प्रतिदिन देना चाहिये। प्रसूता स्त्री में दूध बढ़ाता व शोधित करता है। अर्श, स्तन, अण्डकोष तथा उदरशूल में बाहर लेप लगाना लाभदायक है। चर्म रोगों में इसका सिद्ध तेल मलना व क्वाथ से स्नान करना चाहिये।

3. सौंफ : इसका अर्क पाचन विकार में देते हैं। यह सुगन्धित दीपन, पाचन, वातानुलोमक, मूत्र विरंजनीय व दाह प्रशमन है। शीतल जल में इसे पीस कर पीने से शारीरिक ताप व मूत्रदाह शान्त होता है। सूखी खांसी या मुख की दुर्गन्ध दूर करने हेतु चबाते हैं। इसकी पत्तियाँ सुगन्धित मूत्रल व स्वेदजनक है। सिर में धूप लगने पर इसका लेप लगाने से आराम मिलता है। यह प्रमुख रूप से अजीर्ण, आमातिसार, ज्वर, कास श्वास, वृक्क विकार प्लीहा रोग व दृष्टिमांघ रोगों में उपयोगी है।

4. मेंथी : शोध एवं दाह की शांति हेतु पत्तियों का लेप लाभदायक है। इसके बीज अजीर्ण, आमवात व काम शान्ति की कमजोरी में उपयोगी है। रक्तातिसार में बीज भूनकर खिलाते हैं। शरीर में वेदना की दशा में आधा या एक तोला देते हैं। इसका उबटन त्वचा को कोमल बनाता है। गर्भाशय संकोचक व दूध को बढ़ाने के कारण प्रसूता को लड्डू खिलाने से भूख बढ़ती है तथा मल व आर्तव की शुद्धि होती है।

5. हल्दी : इसका प्रयोग कफ विकार, त्वचा रोग, रक्त विकार, यकृत विकार, आतिसार, प्रमेह व विषम ज्वर में उपयोगी है। हल्दी को दूध में उबाल कर गुड़ के साथ पीने से कफ विकार दूर होता है। खॉसी में इसका चूर्ण 1 या 2 माशा शहद या घी के साथ चाटने से आराम मिलता है। चोट, मोच, ऐंठन या कुचले घाव पर चूना

प्याज व पिंसी हल्दी का गाढ़ा घोल हल्का गर्म करके लेप लगाने से पीड़ा दूर होती है। पिंसी हल्दी का उबटन लगाने से त्वचा रोग दूर होते हैं साथ ही शरीर कान्तिमान हो जाता है।

6. मिर्च : यह विशेष रूप से आमवात, शिर, शूल, कटिवात, पार्श्वशूल एवं गृध्रासी में इसका लेप किया जाता है। प्रलाप की दशा में 10 से 15 रत्ती शहद के साथ चाटते हैं। अरुचि व अग्निमाद्य में भी दिया जाता है। यह हैजा होने पर कपूर व हिंग के साथ गोली बनाकर खिलाया जाता है। यह हृदय दौर्बल्य, अवसाद, मूत्राघात, कामोत्तेजना, विशमज्वर, सतत ज्वर तथा सन्निपातज्वर में भी अत्यन्त उपयोगी है। कुत्ता के काट लेने पर सरसों के तेल में पिंसी मिर्च मिलाकर लेप करने से विष को दूर करता व घाव भरता है, साथ ही घाव नहीं पकता है।

7. धनियौ : यह औषधि के रूप में वमन, नेत्ररोग, अतिसार, आमाजीर्ण व अरुचि शूल में अत्यन्त लाभदायक है। नेत्र रोगों में धनियौ के क्वाथ को आँखों में डालते हैं परन्तु इसके पूर्व एरण्ड का तेल डालना चाहिये। इसके शीतकषाय को मिश्री एवं शहद के साथ मिला कर देने से ज्वर, जन्म दाह एवं प्यास शान्त होती है। जोड़ों के दर्द में इसके तेल की मालिश से आराम मिलता है। बच्चों में उदर शूल होने पर इसका तेल बतासा में डालकर दिया जाता है। इसकी हरी पत्तियों की चटनी भोजन के साथ रुचि बढ़ाती है साथ ही दीपन पाचक का भी काम करती है व पित्त का शमन करती है।

8. लहसुन : ठसकी पत्तियों लम्बी, पतली व चपटी होती है। जड़ से पत्तियों के मध्य एक लम्बा डंठल निकलता है जिसमें गुच्छे के रूप में पुष्प आता है। इसकी एक गांठ में कई जवा लगते हैं प्रत्येक को अलग करने पर कुत्ते के नाखून की भाँति प्रतीत होता है। इसमें एक विशेष प्रकार की दुर्गन्ध आती है जिसके कारण इसका तामसिक पदार्थ मानते हुये कुछ लोग नहीं खाते हैं। यह अत्यन्त उपयोगी होने के कारण इसे गरीबों की कस्तूरी भी कहते हैं। इसका उपयोग विशेष रूप से वात, पाचन व फुफ्फुस विकार सहित अन्य व्याधियों में देते हैं। कर्ण शूल व बहरेपन में रसोन के रस को या इससे सिद्ध सरसों तेल को कान में डालते हैं। नियमित सेवन करने वाले को व्यायाम, अधिक पानी पीना,

क्रोध करना धूप में रहना, दूध एवं गुड़ को छोड़ देना चाहिये। यह मन्दाग्नि को दूर करके भूख बढ़ाती है भोजन में रुचि बढ़ती है। आमवात नाशक है। गन्ध के कारण सांप दूर भागते हैं। गठिया में इसकी गरम पुल्टिस बांधना व मुरब्बा खिलाना चाहिये। मूत्रावरोध में भी पुल्टिस बांधने से लाभ मिलता है। इसकी चटनी खाने से पेट में उत्पन्न शूल व गैस से आराम मिलता है। चोट व मोच होने पर इसे पीसकर लेप लगाना चाहिये।

9. अदरक : अदरक का सूखा रूप ही सौंठ है। यह कफनाशक, पाचक, वातनाशक व गंधयुक्त है उदर वायु

को नष्ट करने के कारण उदरशूल एवं हृदयशूल को नष्ट करता है। उर्ष एवं वातहर होने के कारण सभी प्रकार के वातज वेदना, शिरा शूल, वातनाड़ी शूल, दन्तशूल तथा सन्धिवात आदि में लाभ देता है। इसके सेवन से पेट में वायु संचित नहीं होती है। श्वास, गलारोग व प्रमेह कामला में शुण्ठी चूर्ण गुड़ के साथ देते हैं। अदरक के रस को शहद के साथ श्वास कास आदि कब्ज रोगों में दिया जाता है। भोजन से पहले सैंधव लवण के साथ लेने से भूख बढ़ती है। मिचली व वमन में अदरक व प्याज को 1 तोला लेने से लाभ होता है। हृदय व वृक्क के रोगी को नहीं देना चाहिये।

क्र.सं.	मसाले	मुख्य शारीरिक उपयोगिता	प्रयोज्य अंग, मात्रा
1.	लहसुन	ब्लड, कॉलेस्ट्रॉल स्तर कम करता है, वेदनास्थापन, शोथहर, दृष्टि शक्तिवर्धक दीपन, पाचन, कफहर, कफदुर्गन्धहर, शुक्र व आर्तवजनन रसायन, संधानीय	कन्दकस्वरस 3-6 ग्राम
2.	अदरक	वेदनास्थापक, शोथहर, तृप्तिघ्ने, दीपन, पाचन, वातानुलोमन, श्वासहर, आमपाचक, वृष्य, शूलहर, हृददौर्बल्य, श्लीपद में उपयोगी, गृहणी विकार में लाभप्रद	आर्द्रक स्वरस 5-10 मिली, शुण्ठी चूर्ण 1-2 ग्राम
3.	अजवायन	शूलप्रशामन, दीपन, वातानुलोमन, कृमिघ्न, श्वासहर, शुक्रनाशन, स्तन्यनाशन, प्लीहघ्न	फलचूर्ण 1-3 ग्राम, अर्क 20-40 मिली
4.	जीरा	उत्तमदीपन, पाचन, शूलप्रशामन, ग्राही गर्भाशयशोधक, स्तन्यजनन, वृष्य, बलवर्धक, श्वेतप्रदर में लाभप्रद चक्षुश्य, ज्वरघ्न	बीज 3-6 ग्राम
5.	सौंफ	छीपन, पाचन, अनुलोमन, नेत्रदृष्टि, बलवर्धक, उदरशूलप्रशामन, स्तन्यजनन, शुक्रवृष्टिघ्न	फलचूर्ण 3-6 ग्राम
6.	मेंथी	उत्तम अंगमर्दप्रशामन, दीपन पाचन, शूलप्रशामन, कृमिनाशक, ज्वरघ्न, उत्तम स्तन्यजनन, मधुमेह में उत्तम लाभकर	बीज चूर्ण 1-3 ग्राम
7.	हल्दी	कृश्टघ्न, वेदनास्थापक, शोथहर, वर्ण्य, व्रण शोधन रोपण, हिक्का श्वास हर, कृमिघ्न, मूत्रसंग्रहणीय, मूलविरजनीय, मधुमेह में लाभकर स्तन्य शुक्रशोधन, ज्वरघ्न	कन्द स्वरस 10-20 मिली चूर्ण 1-3 ग्राम
8.	मिर्च	ललाप्रसेकजनन, दीपन, पाचन, विशूचिकाहर, गलरोग में लाभकर, डिप्थीरिया व कुत्ता काटने में उपयोगी	फल 30-60 मिलीग्राम
9.	धनियाँ	तृष्णानिग्रहण, रोचन, दीपन, पाचन, ग्राही, कृमिघ्न, कफघ्न, मुख व गले रोगों में लाभकारी, अर्श व छर्दि में लाभप्रद कृमिनाशक, शूलघ्न, ज्वरघ्न	फलचूर्ण 3-6 ग्राम

पपीते का जूस



डॉ० अल्का गुप्ता

सहायक प्रवक्ता

ईथलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला०

पुष्पांजलि मिश्रा

शोध छात्रा

ईथलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला०

डॉ० सुशीला वर्मा

एस. आर. एफ.

ईथलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला०

पपीते के पत्ते का रस सचमुच में किसी चमत्कार से कम नहीं है। पपीते के पत्तों के जूस में विटामिन ए, बी, सी, डी, ई के अलावा कैल्शियम और आयरन बहुत ही अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसके इस्तेमाल से खतरनाक रोग जैसे डेंगू, ब्लड शुगर, कैंसर, दिल की बिमारी और आतों में रहने वाले बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद मिलती है। बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद मिलती है। पपीते के पत्ते बॉडी की इम्यूनिटी को भी बूस्ट करते हैं। पपीते के पत्ते का जूस पीने के फायदे :-

- (1) डेंगू में फायदा :- पपीत के पत्ता डेंगू से लड़ने में बहुत ही ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। यह ब्लड में तेजी के साथ गिर रहे प्लेट्स को फिर से बढ़ाने, खून के थक्के जमने को रोकते हैं। लिवर को डैमेज होने से बचाता है।
- (2) भूख बढ़ाने में मदद :- पपीते के पत्ते की जाय बनाकर पिए, इससे खोई हुई भूख दुबारा से वापिस लौट आती है।

(3) बॉडी की इम्यूनिटी को बढ़ाना :- इन पत्तियों में सर्दी-जुकाम से लड़ने की क्षमता भी बहुत पायी जाती है। यह ब्लड में वाइट सेल्स और प्लेट्स को बढ़ाने में सहायता करते हैं और इम्यूनिटी भी बढ़ाने का कार्य करता है।

(4) ब्लड प्लेट्स बढ़ाने में कारगर :- पपीते के पत्ते का जूस पीने से खून में प्लेट्स की कीम को भी पूरा किया जा सकता है। इसके लिए पपीते के पत्तों का रस रोजाना 02 चम्मच कुछ दिनों तक पीना चाहिए।

(5) पीरियड्स के दर्द में राहत :- पीरियड्स के दर्द से राहत पाने के लिए एक पपीते की पत्ती को इमली, नमक और 01 ग्लास के साथ मिक्स करके उबाल के ठंडा करके पीने से काफी राहत मिलती है।

(6) मलेरिया में लाभकारी :- पपीत के पत्तियों का रस मलेरिया को बढ़ाने से रोकता है। इसका जूस मलेरिया और डेंगू दोनों रोगों में बहुत ही फायदेमंद होता है।

पृष्ठ सं० 17--का शेष

11. तरबूज के बीज हमारी पाचन प्रक्रिया में भी बहुत लाभकारी होता हैं। इसमें उपस्थित फाइबर हमारी पाचन प्रक्रिया को बढ़ा देते हैं।
12. इसके बीज कार्डियोवेस्कुलर रोगों तथा हाइपरटेंशन में भी लाभकारी होते हैं।
13. तरबूज के बीज को पीसकर इसके लेप को सिर पर लगाने से सिरदर्द में काफी आराम मिलता है।
14. तरबूज के बीज मुहांसों में भी लाभकारी होते हैं। इनके बीज को पीस कर उससे निकले तेल को चेहरे पर लगाने से मुहांसों की समस्या में जल्द राहत मिलती है।

15. तरबूज के बीज की गिरी की ठंडई बनाकर रोज सुबह पीने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।
16. तरबूज में लाइकोपिन नामक तत्व पाया जाता है जो हमारी त्वचा को स्वस्थ बनाने में मददगार होता है।
17. ये हमारे शरीर को कैंसर से भी बचाता हैं।
18. यह हमारे शरीर की प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाता है।

तरबूज के बीज विभिन्न प्रकार के गुणों से भरपूर होते हैं हम उनका प्रयोग कच्चे या फिर किसी भी व्यंजन में मिलाकर कर सकते हैं, और उसके गुणों का लाभ ले सकते हैं।

मधुमक्खी पालन

आरती सिंह

सहायक प्रवक्ता

विस्तार शिक्षा और संचार प्रबंधन विभाग

सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी

एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

श्रावती

एम.एस.सी. छात्रा

विस्तार शिक्षा और संचार प्रबंधन विभाग

सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी

एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

इतिहास : भारत में मधुमक्खी पालन का पुराना इतिहास रहा है। षायद पहाड़ की गुफाओं तथा वनों में निवास करने वाले हमारे पूर्व द्वारा चखा गया मीठा भोजन षहद ही था। उन्होंने इस दैवीय उपहार हेतु मधुमक्खियों के छत्ते की खोज की। मधुमक्खी पालन एक कृषि से जुड़ा लघु व्यवसाय है, जिस से षहद एवं मोम प्राप्त होता है। जिसमें कम लागत और अधिक मुनाफ़े, गौर करने वाली बात यह है कि षहद उत्पादन के मामले में भारत पांचवें स्थान पर है, उत्तर प्रदेश, जम्मू-कश्मीर, दक्षिणी राजस्थान, महाराष्ट्र, पंजाब तथा तमिलनाडु में इसको बड़े पैमाने पर संचालित किया जाता है। लोग लाखों रुपये प्रतिवर्ष इस उद्योग से कमा रहे हैं।

षहद के लाभ :-

1. षहद शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।
2. षहद धमनियों और खून की सफाई करता है, गले के संक्रमण में भी लाभदायी है।
3. षहद का एक चम्मच ताजे मक्खन के साथ खाने से बुखार नहीं होता।
4. बच्चों को षहद देने से उनकी याददाप्त बढ़ती है।
5. खांसी, जुकाम, पांचनक्रिया, नेत्रविकार, रक्तचाप और सौंदर्य प्रसाधनों में इसका प्रयोग होता है।

मधुमक्खियों के उत्पाद :- षहद, मोम, रॉयलजेली, पराग, प्रोपलेक्सीन

मधुमक्खियों के षूत्र :- मोमी कीड़ा, ड्रगनुलाई, मकड़ी, गिरगिट, बंदर, भालू आदि

मधु मक्खी के प्रकार :-

रानी मधु मक्खी :- अंडे देने का काम रानी मधुमक्खी ही करती है। इन अंडों की रखवाली का काम अन्य मधुमक्खियां करती हैं।

श्रमिक मधुमक्खियां :- श्रमिक मधुमक्खियां छत्ते में सबसे अधिक संख्या में होती हैं। इनके पेट पर कई समानत रधारियां होती हैं। डंक मारने वाली यही मधुमक्खी होती है। इन मधुमक्खियों की अधिकता पर ही षहद जमा करने की मात्रा निर्भर करती है।

नरम मधुमक्खी :- नरम मधुमक्खी का मरा नीका गर्भाधान करना होता है। इसे और कोई भी काम करना नहीं पड़ता। नरम मधुमक्खी से कुछ बड़ा और रानी से छोटा होता है।

वैज्ञानिक ढंग से मधुमक्खीपालन :- वैज्ञानिक ढंग से मधुमक्खी पालन का कार्य भारत में कई वर्ष पहले शुरु हो चुका है। संसार कई देशों में मधुमक्खियों को आधुनिक ढंग से लकड़ी के बने हुए संदूकों में, जिसे आधुनिक मधुमक्खिका गृह कहते हैं, में पाला जाता है। इस प्रकार से मधुमक्खियों को पालने से अंडे एवं बच्चे वाले छत्तों को हानि नहीं पहुंचती। षहद अलग छत्तों में भरा जाता है और इस षहद को बिना छत्तों को काटे मषीन द्वारा निकाल लिया जाता है। इन खाली छत्तों को वापस मधुमक्खिका गृह में रख दिया जाता है, ताकि मधुमक्खियां इन पर बैठकर फिर से मधु इकट्ठा करना शुरु कर दें।

शेष पृष्ठ सं० 25--पर

ट्रेलिस एवं मचान विधि द्वारा करेले की जैविक खेती



अमृता जाधव
एम.एस.सी. छात्रा
उद्यान विभाग
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला0

डॉ० विजय बहादुर
सह-प्रवक्ता
उद्यान विभाग
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला0

परिचय : करेले की खेती सम्पूर्ण भारत में की जाती है। इसका फल खुरदरी सतहवाला और कड़वा होता है। लेकिन उच्च पोषक तत्वों और औषधीय गुणों से युक्त होने के कारण सब्जी का जन जीवन में बड़ा ही महत्व है। इसका ग्रीष्मकालीन सब्जियों में महत्वपूर्ण स्थान है। करेले में मौजूद पोषक तत्वों और औषधीय गुण : इसमें विटामिन ए, विटामिन बी6, विटामिन सी, विटामिन ई, राइबोफ्लेविन, पैंटोथेनीक एसिड, फोलेट, लाइकोपेन, नियसिन, पोटेशियम, कैल्शियम, आयरन, मैंगनिशियम, फॉस्फोरस, कॉपर, जिंक और पानी पाया जाता है। करेला शरीर में शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करता है, जिससे डायबिटीज में लाभ होता है। करेले के उपयोग से रक्त की सारी अशुद्धियाँ दूर हो जाती हैं और रक्त कोशिकाओं को भी साफ करने में मदद मिलती है।

करेला की खेती के लिये जलवायु : करेला की खेती के लिए आर्द्र जलवायु की जरूरत पड़ती है। करेला के पौधों की खासियत है कि यह अन्य कट्टवर्गीय फसलों की अपेक्षा अधिक शीत सहन कर सकता है, पर अधिक वर्षा से फसल की उपज घट जाती है। करेला की खेती के लिए उत्तर एवं मध्य भारत की जलवायु अधिक अनुकूल मानी गयी है।

भूमि : इसको विभिन्न प्रकार की भूमियों में उगाया जा सकता है। किन्तु उचित जल धारण क्षमता वाली जीवांशयुक्त हलकी दोमट मिट्टी इसकी सफल खेती के लिए उत्तम मानी गई है। जैसे उदासीन पी. एच. मान वाली मृदा इसकी खेती के लिए अच्छी रहती है।

प्रजातियाँ : पूसा 2 मौसमी, कोयम्बूर लॉग, अर्का हरित, कल्याणपुर बारह मासी, हिसार सेलेक्शन, पूसा विशेष, फैजाबादी बारह मासी, पूसा संकर 1

बीज मात्रा : 5-6 किलोग्राम बीज प्रति हेक्टेयर बुवाई के लिए काफी होता है।

बीज को अंकुरित करने के लिए क्या करे ?

बीज को बुवाई से पहले उसको 24 घंटे पानी में भिंका दें और उसको 24 घंटे के बाद बाहर निकाले और उसको राख में लपेट कर या सूती कपड़े में लपेट कर रख दे ताकि अच्छे से अंकुरित हो जाये अगर आपके पास गोबर है, तो आप उसके मदद से भी अंकुरण कर सकते हैं, गोबर से अंकुरित के लिए जंहा आपने गोबर जमा किया है वंहा एक फिट का गद्दा बनाये और उसको उसमें डाल दें 4 दिन बाद उसको निकाल कर उसका अंकुरण चेक करें अगर अंकुरित हो जाये तो उसकी बुवाई कर दे क्योंकि बहुत बार हम आगे बुवाई तो कर देते हैं, लेकिन ठंड के कारण हमारे बीज जल्दी

अंकुरित नहीं हो पाते अगर आप अंकुरित कर लेते हैं तो आपको अच्छा पैसा कमाने से कोई नहीं रोक सकता है आप छोटी सी मात्रा में एक बार ये टिप्स जरूर इस्तेमाल करे जब आपको पूरा संतुष्टि मिल जाये तब बड़ी मात्रा में करें।

बीज बुवाई : एक स्थान पर से 2-3 बीज 2.5-3.0 से. मि. की गहराई पर बोने चाहिए।

बोने का समय : गर्मी में इसकी बुवाई का उचित समय 15 फरवरी से 30 फरवरी तथा वर्षा काल में 15 जुलाई से 30 जुलाई।

बुवाई विधि :

करेले की बुवाई दो प्रकार से की जाती है।

1. सीधे बीज से

2. पौध रोपण विधि से

1. सीधे बीज से : इस विधि में खेत तैयार करने के बाद बीजों को सीधे खेत में बो दिया जाता है।

2. पौध रोपण विधि से : इस विधि में पहले बीजों से पौध तैयार की जाती है और जब बुवाई का उचित समय आता है तो पहले से तैयार पौधों की बुवाई खेत में कर दी जाती है।

जैविक खाद का प्रयोग : करेले की फसल की अच्छी उपज के लिए खेत में खाद, कम्पोस्ट खाद का होना अनिवार्य है। इसके लिए गोबर की अच्छी प्रकार से सड़ी हुई 40-50 क्विंटल खाद साथ में 50 किलोग्राम नीम की खली का मिश्रण कर बुवाई पूर्व समान मात्रा में खेत में बिखेर दें। फसल उगने के 25-30 दिन बाद नीम का काढ़ा गौमूत्र के साथ मिलाकर मिश्रण तैयार कर छिड़काव करना चाहिए। हर 15-20 दिन के अंतराल पर छिड़काव करें।

सिंचाई : करेले की सिंचाई वातावरण, मिट्टी की किस्म आदि पर निर्भर करती है। ग्रीष्म ऋतु में फसल की सिंचाई 3.5 दिन के अंतराल में करनी चाहिए। जबकि वर्षाकाल में सिंचाई वर्षा पर निर्भर करती है।

पौधे की देखभाल : अधिक उपज एवं फसल बेहतर गुणवत्ता के लिए करेले की कतई छटाई बहुत ही आवश्यक है। जैसे करेला में 3-7 गाँठ तक सभी द्वितीय शाखाओं को काट देना चाहिए।

मचान बनाना : इस विधि का प्रयोग वर्षाकाल में किया जाता है। करेले की सब्जियों में सहारा देना अति

आवश्यक है। इसके लिए लोहे की एंगल या बांस की लकड़ी से मचान बनाते हैं। खम्भों के ऊपरी सिरों पर तार बांध कर पौधों को मचान पर चढ़ाया जाता है। सहारा देने के लिए दो खम्भों के बीच की दूरी 2 मीटर रखते हैं लेकिन ऊँचाई फसल के अनुसार अलग-अलग होती है करेला के लिए 4.5 फीट रखते हैं।

ट्रेलिस विधि द्वारा : करेले में आम तौर पर पौधों को सहारा देने या सधाई करने के लिए ट्रेलिस का उपयोग किया जाता है। यह हार्डस्केपिंग (आर्किटेक्चरल स्ट्रक्चर) आमतौर पर बांस, लकड़ी या धातु से बना होता है और इसका उपयोग वर्टिकल गार्डन में भी किया जाता है। कुछ पौधे स्वचालित रूप से खुद को ट्रेलिस के चारों ओर लपेटते हैं, दूसरों को एक निश्चित दिशा में बढ़ने के लिए सधाई करने की आवश्यकता होती है। इसमें कतार के दोनों छोर में खम्भे गाड़ा जाता है, और उनमें क्षितिज के समानान्तर दिशा में नारियल के मोटे रस्सी या तार का तीन से चार परत 45.60 से.मी. की दूरी पर बांधा जाता है। तत्पश्चात् उनमें करेले की लताओं को चढ़ाया जाता है।

मचान और ट्रेलिस विधि से लाभ : मचान और ट्रेलिस विधि से खेती करने से कई लाभ हैं। मचान का प्रयोग सब्जी उत्पादक बेल वाली सब्जियों को उगाने में करते हैं। मचान के माध्यम से किसान 90 प्रतिशत फसल को खराब होने से बचा सकता है। मचान की खेती के रूप में सब्जी उत्पादक करेला जैसी फसलों की खेती की जाती है। बरसात के मौसम में मचान की खेती फल को खराब होने से बचाती है। फसल में यदि कोई रोग लगता है तो मचान के माध्यम से दवा छिड़कने में भी आसानी होती है। ट्रेलिस विधि से कीट नियंत्रण प्रयासों की निगरानी में मदद कर सकती है क्योंकि यह पौधों को मिट्टी से कीड़े, कीड़े और अन्य परजीवी से दूर रखती है। फलों की सरल तुड़ाई में सहायक होता है। खरपतवार नियंत्रण : पौधों के बीच खरपतवार उग जाते हैं उन्हें खेत से हटा देना चाहिए। रोपाई के 10-15 दिन बाद हाथ से निराई-गुड़ाई कर लेनी चाहिए। पहली गुड़ाई के बाद जड़ों के आस-पास मिट्टी चढ़ानी चाहिए।

कीट एवं रोग नियंत्रण : करेले की फसल में निम्न कीट एवं रोगों का प्रकोप होता है जिनका उचित समय पर निवारण करना आवश्यक है।

लाल भृंग कीट : पौधों पर 2 पत्तियाँ निकलने पर इस कीट का प्रकोप शुरू हो जाता है। यह कीट पत्तियों और फलों को खा जाता है। इस कीट की सुंड़ी भूमि के अंदर पौधों की जड़ों को कटती है।

रोकथाम : कम से कम 40-45 दिन पुराना गोमूत्र को ताम्बे के बरतन में रखकर 5 किलोग्राम धतूरे की पत्तियों एवं तने के साथ उबाले। 7.5 लीटर गोमूत्र शेष रहने पर इसे ठंडा करें एवं छान ले मिश्रण तैयार कर 3 लीटर प्रति टंकी पम्प से फसल पर छिड़काव करें।

फल मक्खी : यह मक्खी फलों में प्रवेश कर अण्डे देती है। अण्डों से बाद में सुंड़ी निकलती है वे फल को बेकार कर देती है।

रोकथाम : फल मक्खी की रोकथाम के लिए 40-45 दिन पुराना गोमूत्र को ताम्बे के बरतन में रखकर 5 किलोग्राम धतूरे की पत्तियों एवं तने के साथ उबाले। 7.5 लीटर गोमूत्र शेष रहने पर इसे ठंडा करें एवं छान ले मिश्रण तैयार कर 3 लीटर प्रति टंकी पम्प से फसल पर छिड़काव करें।

सफेद ग्रब : यह करेले के पौधों को काफी नुकसान पहुँचती है। यह मिट्टी के अंदर रहती है और पौधों की जड़ों को खा जाती है जिसके कारण पौधे सुख जाते हैं। रोकथाम : इसकी रोकथाम के लिए नीम की खाद का प्रयोग 5-10 क्विंटल प्रति हेक्टेयर करें।

एन्थेक्नोज : यह रोग कोलेस्ट्रोड्राईकम स्पिसिज के कारण होता है। इस रोग के कारण पत्तियाँ और फलों पर लाल काले धब्बे बन जाते हैं ये धब्बे बाद में आपस में मिल जाते हैं यह रोग बिज से फेलता है।

रोकथाम : बीज के बोने से पूर्व गोमूत्र या नीम का तेल के साथ उपचारित करना चाहिये

फल की तुड़ाई कैसे करे ?

फल को नरम अवस्था में ही तुड़ाई करना चाहिए क्योंकि ज्यादा दिन रखने पर वो हार्ड हो जाते हैं, जिसे बाजार में बहुत काम लोग पसंद करते हैं फसल की तुड़ाई हफ्ते में 2 से तीन बार करना चाहिए वैसे तो बुवाई के 80 से 90 दिन में तुड़ाई के लायक हो जाते हैं।

उपज : इसकी उपज 100-120 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक मिल जाती है।

पृष्ठ सं० 22--का शेष

कैसे बनती है मोम :- षहद के बाद दूसरा मूल्यवान तथा उपयोगी पदार्थ, जो मधुमक्खियों से मिलता है, वह मोम है। ये इससे अपने छत्ते बनाती है। मोम बनाने के लिए मधुमक्खियां पहले षहद खाती हैं, फिर उससे गर्मी पैदाकर अपनी ग्रंथियों द्वारा छोटे - मोम के टुकड़े बाहर निकालती है।

उपयुक्त वातावरण :- फूलों की खेती के साथ यह उद्योग सूरजमुखी, गाजर, मिर्च, सोयाबीन, पॉपीलेनटिलसग्रेम, फल दार पेड़ में से नींबू, कीनू, आवला, पपीता, अमरूद, आम, संतरा, मौसमी, अंगूर, यूकेलिप्टस और गुलमोहर जैसे पेड़ वाले क्षेत्र में मधुमक्खी पालन आसानी से किया जा सकता है।

उपयुक्त समय :- मधुमक्खी पालन के लिए जनवरी से मार्च का समय सबसे उपयुक्त है, लेकिन नवम्बर से फरवरी का समय तो इस व्यवसाय के लिए वरदान है। लागत :- पचास डिब्बे वाली इकाई पर करीब दो लाख रुपये तक का खर्च आता है।

सामग्री :- मधुमक्खी :- पालन के लिए लकड़ी का बॉक्स, मुंह पर ढकने के लिए जाली दार कवर, दस्ताने, चाकू, षहद, रिमूविंग मशीन, षहद इकट्ठा करने के लिए ड्रम।

सावधानी- जहां मधुमक्खियां पाली जाएं, उसके आस पास की जमीन साफ-सुथरी होनी चाहिए। बड़े चींटे, मोम भझी कीड़े, छिपकली, चूहे, गिरगिट तथा भालू मधुमक्खियों के दुश्मन हैं। इनसे बचाव के पूरे इंतजाम होने चाहिए।

अन्य तथ्य :

मधुमक्खियों को 1 किलो षहद इकट्ठा करने के लिए 1 लाख, 95 हजार, 713 किलोमीटर का सफर करना पड़ता है।

1 किलो षहद के लिए मधुमक्खियां 40 लाख, 14 हजार फूलों का रस चूसती हैं। रोजाना मक्खी 25 किलोमीटर का सफर करती है।

इलाहाबाद क्षेत्र में 'केप करौंदा, (मकोय) की खेती की अपार संभावनायें



रवि कुमार सिंह

एम.एस.सी. छात्र

उद्यान विभाग

सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अरूण पाटीदार

एम.एस.सी. छात्र

उद्यान विभाग

सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

डॉ० विजय बहादुर

सहा-प्रवक्ता

उद्यान विभाग

सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

केप करौंदा :- एक नयी नकदी फसल है। विभिन्न देशों में विभिन्न नामों से इसे जाना जाता है जैसे गोल्डन बेरी, इजीषियन बेरी, केप गुजबेरी इत्यादि।

भारत में ग्रामीण क्षेत्रों में करौंदा, मकोय, गुमा, पोहा आदि नामों से जाना जाता है। आज कल किसानों के लिए यह अधिक लाभदायक फसल सिद्ध हो सकती है। कम समय में एक कम लागत में अधिक आय प्राप्त करने का यह अच्छा स्रोत है।

इसका वैज्ञानिक नाम फाइसेलिस पेरुवियाना जो कि सोलेनेसी कुल का फल है। इसका उत्पत्ति स्थान दक्षिण अमेरिका (पेरू) माना जाता है। केप करौंदा एक वर्षीय एवं शाकीय पौधा है। सामान्यतः इसकी ऊँचाई 2 से 3 फिट तक होती है पर कभी-कभी 6 फिट तक भी हो सकती है। इसका फल दिखने में चेरी जैसा होता है जो कि रंग में सुनहरा पीला तथा खाने में खट्टापन लिए हुए होता है। इसका फल छिलके के अन्दर बन्द रहता है। इसके फलों का आकार 1.5 से 2.5 सेमी० तथा सामान्य वजन 4 से 10 ग्राम होता है। इसके एक फल में 100 से 300 बीज होते हैं।

पोशक तत्व से भरपूर :- केप करौंदा फल में प्रचुर मात्रा में पोशक तत्व पाये जाते हैं जो कि मानव स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं। पाये जाने वाले पोशक तत्व तथा उनकी मात्रा निम्नलिखित है -

पोशक तत्व :- केप करौंदा में मुख्यतः विटामिन | 1. 9 ग्रा०, विटामिन B B2 36मिली० माइक्रो ग्रा०, विटामिन B3 0.04 मि० ग्रा०, विटामिनC 11 मि० ग्रा०, कार्बोहाईड्रेट 22.2 कैलोरी, वसा 0.7 ग्रा०, प्रोटीन 1.9 ग्रा० आदि पोशक तत्व प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

उपयोग :- इसका उपयोग कचौड़ी, जैम, आइस्क्रीम आदि बनाने में करते हैं क्योंकि इसमें पेक्टिन की मात्रा अधिक होती है इसकी सहायता से कई रोग रोधक दवाईयाँ बनाई जाती है इसकी पत्तियों का उपयोग अस्थमा, कैंसर, पेट के रोगों के निवारण के लिए किया जाता है। इसमें किटाणुरोधक क्षमता भी होती है केप करौंदा के लिए निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखा जाता है।

मौसम :- यह मुख्य रूप से रबी मौसम का पौधा है जिसे भारत में सभी जगह उगाया जा सकता है इसके लिए सामान्यतः 13से. 18 डिग्री तापमान की आवश्यकता होती है इसके लिए 70 से 80 प्रतिशत आद्रता हानी चाहिए।

मृदा :- यह फसल हर प्रकार की मृदा में उगायी जा सकती है परन्तु इसके लिए उपयुक्त बलुई दोमट मृदा अच्छी मानी जाती है जिसमें उचित जल निकास तथा अधिक उर्वरता हो, मृदा का पी.एच. मान 5.8 से 6.8 होना चाहिए।

उन्नति किस्में—

सहारनपुर लोकल

इलाहाबाद लोकल

फैजाबाद लोकल

उगाने की विधि :- इसे प्रायः बीज द्वारा उगाते हैं। परन्तु इसे उगाने के लिए इसी के वनस्पति भाग (जड़, तना) का उपयोग कर सकते हैं। वनस्पति भागों द्वारा उगाये गये पौधों में अतिषीघ्र फलन होता है। परन्तु यह अधिक दिनों तक स्थायी नहीं रह पाते हैं।

नर्सरी प्रबन्धन :- अगस्त के पहले सप्ताह में सुनिश्चित स्थान को ध्यान में रखकर बीच पैया तैयार करते हैं। बीच पैया के लिए गोबर की खाद को तथा मृदा को अच्छी तरह मिश्रित कर लेते हैं। बीज बोने से पहले बीज को कार्बेन्डाजिम 0.2 ग्रा0 प्रति ली0 की सहायता से संषोधित करते हैं।

मलचिंग :- बीज पैया तैयार होने के बाद एवं बुआई के पश्चात् उसे पॉलीथीन, घास फूस की सहायता से अच्छी तरह से ढक देते हैं ताकि उसमें उचित नमी बरकरार रह सकें।

खेत की तैयारी :- खेत में गोबर की खाद (20 टन प्रतिहेक्टेयर) का मिश्रण करके 2 से तीन बार अच्छी गहरी जोताई करते हैं तत्पश्चात् खेत को विभिन्न छोटे-2 भागों में विभाजित करते हैं जिससे कि उसमें कर्षण क्रियाएं, सिंचाई आसानी से हो सके।

रोपण विधि :- बीज द्वारा नर्सरी में उगाये गये पौधों की ऊंचाई जब 10 से 15 से0 मी0 हो जाती है तब उन्हें दूसरे खेतों में रोपित किया जाता है। पौधो एवं कतारो के बीच की दूरी 0.5 से 1 मी0 तक रख सकते हैं। रोपाई के तुरन्त बाद इसे पानी देने की आवश्यकता होती है।

उर्वरक प्रबन्धन :- केप करौंदा के अधिक उत्पादन के लिए सामान्यतः नाईट्रोजन, फासफोरस, पोटास का अनुपात 100: 80: 80 किग्रा0 प्रति हेक्टेयर होनी चाहिए। फूल आने से तुरन्त पहले तथा बाद में 1 प्रतिषत पोटेथियम क्लोराइड का छिड़काव करते हैं जिससे उसके फल की गुणवत्ता बढ़ जाती है।

पौध वृद्धि नियंत्रक का प्रयोग :- पौधो की वृद्धि के लिए जिबरेलिक एसिड (10,15,20, पी0पी0एम0) तथा नैपथोलिन एसिटिक एसिड (5,10,15 पी0पी0एम0) का पर्णिय छिड़काव 20 दिनों के अन्तराल पर करते हैं। इससे फूल और फलो की गुणवत्ता अधिक बढ़ जाती है।

कर्षण क्रियाएं :- केप करौंदा में निशेचन, निराई गुड़ाई तथा कटाई छटाई आदि कर्षण क्रियाएं करते हैं जिससे पौधों का आकार अच्छा हो सकें पौध रोपण के 30 दिन बाद निराई गुड़ाई एवं नाईट्रोजन उपरिवेशण करें तथा इसके 30 दिन बाद पुन निराई गुड़ाई तथा नाईट्रोजन की बची मात्रा का उपरिवेशण करें।

कीट प्रबंधन - इस फसल को 2 प्रकार के कीट नुकसान पहुंचाते हैं

1- फलों छेंदक

2- सफेद मक्खी (माहू)

रोकथाम :- रोकथाम के लिए 1.5 ग्रा0 सल्फर प्रति ली0 पानी के साथ छिड़काव करें।

रोग प्रबंधन :- केप करौंदा में मुख्यतः चूर्णिल आसिता एवं पत्ती धब्बा रोग प्रभावित करते हैं ।

रोकथाम :- इसके रोकथाम के लिए रिडोमिल एम0 जेड0/ 0.25 प्रतिषत तथा जीनेब या मेनेब / 2.5 ग्राम प्रति ली0 का छिड़काव करते हैं।

फलो की तुड़ाई :- रोपाई के 90 से 100 दिन बाद इसके फल तोडने योग्य हो जाते हैं इसके फलो को पूरा पका हुआ या अधपका हुआ भी तोड़ सकते हैं। प्रायः इसकी तुड़ाई फल को ढकने वाली झिल्ली के सूखने के उपरान्त करते हैं। इसकी तुड़ाई 2 से 3 सप्ताह में करते हैं।

उपज/पैदावार :- इसकी उपज जलवायु कर्षण क्रियाओं पर निर्भर करती है। एक अच्छे पौधों से औसतन 150 से 200 फल प्राप्त हो सकते हैं। इसकी औसतन उपज 45 से 60 किंक्टल प्रति हेक्टेयर होती है।

भण्डारण :- सामान्य अवस्था में छिलके वाले फलों को कमरे के तापमान (25 डिग्री0 से0) पर 30से 45 दिनों तक भण्डारित कर सकते हैं। 2 डिग्री0 से0 तापमान पर हम इसे 4 से 5 महीनों तक रख सकते हैं।

चुकन्दर के फायदे एवं स्वास्थ्य पर प्रभाव



प्रतिभा कुशावाहा
एम.एस.सी. छात्रा
आहार एवं पोषण विभाग, ई.सी.एच.एस.,
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

डॉ० वरजीनिया पॉल
प्रवक्ता

आहार एवं पोषण विभाग, ई.सी.एच.एस.,
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

(1) चुकन्दर के फायदे एवं स्वास्थ्य पर प्रभाव :- चुकन्दर अमारैन्थ परिवार का एक पादप सदस्य है। इस कई रूपों में, जिनमें लाल रंग की जड़ से प्राप्त सब्जी के रूप में उत्पाद के लिये उगाया जाता है। इसके अलावा अन्य उत्पादों में इसके पत्तों को षाक के रूप में प्रयोग करते हैं व इसे षर्करा-स्रोत रूप में भी प्रयोग किया जाता है।

चुकन्दर के फायदे :-

ब्लड शुगर लेवल कम करता है :- चुकन्दर नाइट्रेट्स का एक अच्छा स्रोत है, इसका सेवन किये जाने पर ये नाइट्राइट्स और एक गैस नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल जाता है। ये दोनों तत्व धमनियों को चौड़ा करने और ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करता है। शोधकर्ताओं ने ये भी पाया कि हर रोज 500 ग्राम चुकन्दर खाने से लगभग 06 घंटे में व्यक्ति का ब्लड प्रेशर घट जाता है।

खराब कोलेस्ट्रॉल कम करता है :- चुकन्दर में काफी मात्रा में फाइबर फ्लेवेनॉइड्स और बेटासायनिन होता है। बेटासायनिन एक षक्तिषाली एंटी ऑक्सीडेन्ट है जो कि एलडिएल कोलेस्ट्रॉल का ऑक्सीकरण कम करने में मदद करता है जिसकी वजह से यह धमनियों में नहीं जमता है, व इससे दिल के दौरों का जोखिम कम होता है।

गर्भवती महिलाओं और भ्रूण के लिए फायदेमंद :- चुकन्दर में उच्च मात्रा में फॉलिक एसिड पाया जाता है। यह पोषक तत्व महिलाओं और उनके अजन्मे बच्चों

का मेरूदण्ड बनने में मदद मिलती है। चुकन्दर गर्भवती महिलाओं को अतिरिक्त ऊर्जा देता है।

आस्टियोपरोसिस से बचाव :- चुकन्दर में मिनरल सिलिका मौजूद होता है। इस तत्व की वजह से षरीर कैल्शियम को प्रभावी रूप से इस्तेमाल कर पाता है कैल्शियम हमारे दाँतों और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिये जरूरी होता है। इसलिए दिन में एक ग्लास चुकन्दर का जूस पीने से आप आस्टियोपरोसिस और हड्डियों व दाँतों की दूसरी समस्याओं से बचे रह सकती है।

डायबिटीज पर नियंत्रण :- चुकन्दर को ग्लाइसेमिक इंडेक्स बेजिटेबल कहा जाता है। क्योंकि यह खून में बहुत धीरे-धीरे शुगर रिलीज करती है। इसमें बहुत कम कैलोरी होती है और इसका फैट-फ्री होना भी इसे डायबिटीज के मरीजों के लिए परफेक्ट वेजिटेबल बनाता है।

एनिमिया से लड़ता है :- चुकन्दर में बहुत अधिक आयरन होता है और आयरन की मदद से हीमोग्लोबिन बनता है, जो कि रक्त का ही एक ऐसा हिस्सा होता है जो आक्सीजन और बहुत से पोषक तत्वों को षरीर दूसरे अंगों तक पहुँचाने में मदद करता है। चुकन्दर के यही आयरन तत्व एनिमिया से लड़ने में मदद करते हैं।

थकान दूर करता है :- चुकन्दर एनर्जी को बढ़ाता है। इसके नाइट्रेट तत्व धमनियों का विस्तार करने में मदद करते हैं, जिससे की षरीर के सभी हिस्सों में आक्सीजन ठीक प्रकार से पहुंच पाती है और इससे षरीर में एनर्जी बढ़ती है।

शेष पृष्ठ सं० 29--पर

'चाय-काँफी' के केमिकल्स के घातक दुष्परिणाम'

शिखा कुमारी

शोध छात्रा, खाद्य एवं पोषण विभाग
इथिलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला0

डॉ0 (मिसेज) रितु दूबे

सहायक प्रवक्ता, खाद्य एवं पोषण विभाग
इथिलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी
एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला0

चाय-काँफी जैसे पेय पदार्थ सामाजिक अवसरों पर जैसे शादी-ब्याह, पार्टी आदि पर दैनिक दिनचर्या में हर वर्ग के लोगों के लिए महत्वपूर्ण होता जा रहा है। कई लोग तो अपने दिन की शुरुआत ही चाय-काँफी के साथ करते हैं, लेकिन वे यह नहीं जानते की चाय-काँफी में पाये जाने वाले केमिकल्स कितने हानिकारक हैं। चाय-काँफी में पाये जाने वाले केमिकल्स से निम्नलिखित हानियां होती है :-
1) केफिन :- केफिन से ऊर्जा और कार्यक्षमता में कमी आती है। कैल्शियम, पोटैशियम, सोडियम, मैग्नेशियम आदि खनिजों का नुकसान होता है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है, हृदयाघात हो सकता है। पाचनतंत्र को हानि होती है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है, हृदयाघात हो सकता है। पाचनतंत्र को हानि होती है। कब्ज और बवासीर होती है। विटामिन 'बी' को क्षति पहुँचाता है। रक्तचाप बढ़ाता है। अम्लता बढ़ती है। नींद कम आती है। सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, मानसिक तनाव होते हैं। गुर्दे और यकृत खराब होते हैं। मधुमेह (Diabetes) बढ़ाता है। पुंक्राणुओं को हानि करता है। वीर्य पतला होता है और प्रजनन शक्ति कम होती है। चमड़ी को हानि करता है। गर्भस्थ शिशु के आराम में विक्षेप करता है, जो जन्म के बाद

उसके विकृत व्यवहार का कारण होता है। चाय-काँफी अधिक पीने वाली महिलाओं की गर्भधारण की क्षमता कम होती है।

गर्भवती स्त्री चाय पीती है तो नवजात शिशु जन्म के बाद सोता नहीं है। उत्तेजित और अशांत रहता है, हाथों और घुटनों की चमड़ी खुजलाता रहता है। कभी-कभी ऐसे शिशु जन्म के बाद ठीक तरह से श्वास नहीं ले सकते और मर जाते हैं। संधिवात, जोड़ों का दर्द, गठिया आदि होते हैं।

2) टेनिन :- इससे अजीर्ण, कब्ज, यकृत को हानि होती है। आलस्य, प्रमाद बढ़ता है, चमड़ी को रूक्ष बनाता है।

3) थीन :- इससे खुष्की चढ़ती है, सिर में भारीपन महसूस होता है।

4) सायनोजन :- अनिद्रा, लकवा जैसी भयंकर बीमारियाँ पैदा करता है।

5) एरोमिक ऑयल :- आँतों पर हानिकारक प्रभाव डालता है। अधिक चाय-काँफी पीनेवालों को चक्कर आना, गले के रोग, रक्त की अशुद्धि, दाँतों के राग और मसूड़ों की कमजोरी की तकलीफ होती है।

पृष्ठ सं० 19--का शेष

सेक्सुअल हेल्थ को बढ़ावा :- चुकन्दर में बहुत अधिक मात्रा में एक केमिकल बोरॉन पाया जाता है जोकि हय्मन सेक्स हार्मोन के निर्माण में मददगार होता है।

कैंसर में फायदेमंद :- जिन लोगों को ब्रेस्ट या प्रोस्टेट कैंसर होता है, वा अगर चुकन्दर खाए तो उनके ट्यूमर बढ़ने की गति 12.5% कम हो जाती है।

निश्कर्ष :- चुकन्दर सलाद, सब्जी व जूस के रूप में लिया जाता है यह थकावट को दूर करने, ब्लड शुगर को नियंत्रण करने, खराब कॉलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायता प्रदान करता है।

Goods and services Tax (GST)

(वस्तु एवं चसेवा कर)

खुशाबू केसरवानी

डॉ० एस. महापात्रा

आरती सिंह

एम.एस.सी. छात्रा

सहायक प्रवक्ता

सहायक प्रवक्ता

ईथलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस

ईथलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस

ईथलिण्ड कॉलेज ऑफ होम साइंस

सैम हिग्गिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी

सैम हिग्गिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी

सैम हिग्गिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी

एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला०

एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला०

एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, इला०

वस्तु एवं सेवा कर यह एक प्रकार का अप्रत्यक्ष कर है। जीएसटी बिल लागू हो जाने के बाद से पूरा देश एकाकृत बाजार में तब्दील हो गया है और ज्यादातर अप्रत्यक्ष कर जैसे केंद्रीय उत्पाद शुल्क, मनोरंजन, लॉटरी, विलासिता, सेवा कर जिससे सभी को भारत में एक ही प्रकार का अप्रत्यक्ष कर देना होगा।

जीएसटी भारत में एक जुलाई 2017 को लागू हुआ है। और यह वस्तुओं और सेवाओं दोनों पर लगेगा। दुनिया में लगभग 160 देशों में पहले ही जीएसटी लागू हो चुका है। जीएसटी का मतलब

गुडस :- गुडस यानि वो चीजें हैं जिनका या तो हम प्रयोग कर सकते हैं और या तो उपभोग कर सकते हैं। जिन्हें हम खा पी सकते हैं ये स्पर्शदायी वस्तुयें हैं। जिन्हें में छू सकते हैं देख सकते हैं। जैसे की किताबे, फर्नीचर, प्रिंटर कम्प्यूटर, खाने पीने की चीजें गाड़िया आदि।

सर्विसेस :- सर्विसेस हम किसी तरह की सेवा लेते हैं और उसके बदले में पैसे देते हैं। यह अस्पर्शदायी होती है। जैसे की जब हम रेस्टोरेंट में खाना खाते हैं तब हम सर्विस टैक्स देते हैं तथा किसी चार्टर्ड एकाउंटेंट की सर्विस लेने पर या आर्केटेक्ट से घर बनवाने पर भी हम सर्विस टैक्स देते हैं। यहां होता क्या है कि जो सर्विस

प्रोवाइडर है वह अपनी सर्विस के लिए हमसे पैसे लेते हैं उसी में से सरकार के खाते में सर्विस टैक्स जमा करते हैं।

टैक्स (कर) :- कर दो तरह के होते हैं। प्रत्यक्षकर तथा अप्रत्यक्षकर

प्रत्यक्षकर :- प्रत्यक्षकर का उदाहरण एक नौकरी पेशा व्यक्ति द्वारा सरकार को दिए जाने वाला आमदनी कर है।

अप्रत्यक्ष कर :- अप्रत्यक्ष कर जब हम कोई सामान लेते हैं तो उसमें लिखी एमआरपी के हिसाब से पैसे देते हैं। पर हम अगर ध्यान दे तो एमआरपी के बगल लिखा होता है सभी कर सहित। यानि वस्तु की उस कीमत में कर भी जुड़ा होता है। जो सरकार को जाता है। इसका मतलब इस मामले में भी हम कर अदा करते हैं पर अप्रत्यक्ष तरीके से। इसलिए यह एक प्रकार को अप्रत्यक्ष कर है।

जीएसटी के बारे में कुछ जरूरी बातें :-

भारतीय अव्यवस्था में अप्रत्यक्ष कर में सुधार हेतु जीएसटी का आना एक बहुत बड़ा कदम माना जा रहा है। जीएसटी एक उपभोग आधारित कर है। अर्थात यह कर उस राज्य के द्वारा वसूल किया जाएगा जहां वस्तुओं एवं

सेवाओं का उपभोग किया जाएगा। नाकि उस राज्य द्वारा जहां यह वस्तु एवं सेवाएं निर्मित होगी। जीएसटी के अंतर्गत अलग अलग वस्तुओं एवं सेवाओं पर अलग अलग दर लागू होगी। जीएसटी की दरें निर्धारित की गई है। मूल तौर पर सभी वस्तुओं एवं सेवाओं पर जीरो प्रतिषत, पांच प्रतिषत, बारह प्रतिषत, अट्ठारह प्रतिषत व अट्ठाइस प्रतिषत की दर से जीएसटी लगाई गई है। विशेष रूप से वैभव की वस्तुओं 28 प्रतिषत की दर लागू हुई है। कुछ वस्तुएं ऐसी भी है जो जीएसटी के कार्यक्षेत्र से बाहर रखी गई है। जैसे की कच्चा तेल, पेट्रोल, डीजल, टर्बाइन ईंधन एवं प्राकृतिक गैस आदि सम्मलित है।

ये कर हो गए है गायब
राज्यस्तरीय कर

- वैट
- सेंटल सेल्स टैक्स
- प्रवेश शुल्क
- मनोरंजन कर
- स्टेट.सेस एवं सरचार्ज

केंद्र स्तरीय कर

- ◆ केंद्रीय उत्पाद शुल्क
- ◆ एडीषनल एक्साइज ड्यूटी
- ◆ एडीषनल ड्यूटी ऑफ कस्टम
- ◆ सेंटल सेस एवं सर चार्ज

भारत में कर वसूल करने का अधिकार राज्य सरकार एवं केंद्र सरकार दोनों को है। जीएसटी को तीन भागों में विभाजित किया गया है। स्टेट जीएसटी, सेंटल जीएसटी, इटीग्रेटेड जीएसटी।

जीएसटी के लाभ :- भारत की वर्तमान कर संरचना अत्यन्त जटिल है। राज्य व केंद्र सरकार दोनों के द्वारा कर वसूल जाने की वजह से भारत में अलग अलग प्रकार के कई कर मौजूद है। अलग अलग करों की मौजूदगी के कारण व्यवसायियों को कई दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। वस्तु एवं सेवा कर के आ जाने से इन समस्याओं का काफी हद तक समाधान हो जाएगा। जीएसटी के लागू होने से सरकार एवं साधारण जनता को फायदा हुआ या होगा।

- ❖ व्यवसाय करने में आसानी
- ❖ टैक्स पर टैक्स व्यवस्था की समाप्ति
- ❖ वस्तु एवं सेवाओं के मूल्य में कमी
- ❖ कर के बोझ में कमी
- ❖ कर की चोरी में कमी
- ❖ सरकार की आय में वृद्धि

“कोई भी बदलाव चाहे वह हमारे भले के लिए क्यों न हो कस्टकारी लगता है। शुरु में जीएसटी के वजह से भी समस्याएं आई है या आएंगी। लेकिन आने वाले समय में हमें इसके कई फायदे मिल सकते है। कुल मिलाकर यह उम्मीद की जा सकती है कि जीएसटी के लागू हो जाने से भारत की अर्थव्यवस्था पर एक सकारात्मक बदलाव देखने का मिल सकता है।”

औ तुम इस रीति से प्रार्थना किया करौ;

हे हमारे पिता,

तू जो स्वर्ग में है; तेरा नाम पवित्र माना जाए।

तेरा राज्य आए; तेरी इच्छा जैसी स्वर्ग में पूरी होती है, वैसे पृथ्वी पर भी हो।

हमारी दिन भर की श्रुती आज हमें दे।

और जिस प्रकार हम ने अपने अपराधियों को क्षमा किया है,

वैसे ही तू भी हमारे अपराधों को क्षमा कर।

और हमें परीक्षा में न ला, परन्तु बुझाई से बचा;

क्योंकि राज्य और पराक्रम और महिमा सब तेरे ही है।”

आमीन्!



विश्वविद्यालय प्रकाशन प्रभाग
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय
इलाहाबाद - २११००७

Phone- 0532-2684278

हमार गाँव
सदस्यताफार्म

- 1- uke % -----
2- in % -----
3- foHkx % -----
4- irk % dk; kÿ; -----

fuokl -----

- 5- njiHk'k % ySMYkbu& dk; kÿ; ----- fuokl -----
ekckby-----

- 6- ok'kd I nL; rk 'k'kd dk Hkqrku % fMek.M M'V@pdl u# ----- fnukd -----
c'dl -----

/kujk'k % #i ; snk I Ksek= %0 200@&½
%nfr LFku ij I gh #i ; srhu I Ks i pl ek= %0 350@&½
dk fplg yxk; # ~kq/kV i fcydsk , dkmUV** dsi {k eans A
fu; e&8 n'k'k

- 7- ok'kd I nL; rk vof/k o'k ----- dsfy, A gLrk(kj

fnukd----- uke-----

यहाँ से काटिये

यहाँ से काटिये

नियम एवं शर्तें

- y'kd /; ku n&
1- gek; xlp = d i f=dk dsfy, y'kdoy I jy fgdHk'k % Karuti Dev 011½ ea gh Lohdk; Z fd; s tk; akd
2- y'k iij ea doy , d rjQ Mcy Li d ea Vki v'fok Li'V gLrfyf[kr gh ek; glckd
3- y'k N'kd' muds i fjojla ds fgr ea N'k foKku , oa xg foKku ij vk/Wjr gkus pl'g, A
4- y'k plj ist % kb't 7-25 x 9-50½ I s vf/kd u gk
5- gekj xlp ds I nL; ka ds gh y'k i f=dk ea izdk'kr fd; s tkr gk
6- I nL; rk QkeZ fo'ofok |ky; izdk'ku i Hkx ea mi y'k gk
7- ok'kd I nL; rk grq 'k'kd #i ; s nks I K %0 200@&½ ek= , oa 'I &Fku ds fy, I nL; rk 'k'kd #i ; s rhu I K i pl %0 350@&½ ek= fu/Wjr gk % 0 100@& Mkd [kpZ vrfjDr'V
8- gekj xlp dh I nL; rk vof/k iR; d o'k tuojh I s fnl'Ecj vlr rd glckA
9- fo |k'k; ka }jk i'kr y'k muds I Ecfv'kr foHkx ds foHkx/; {k I s vx'k'kr gsk vko'; d gk
10- y'k dh I Ei w'z ft'eenjkh y'kd dh glckA y'k ds fy, fo'ofok |ky; izdk'ku i Hkx] 'kq/kV i bylgkcln fd I h izdkj mRrjnk; h ugha glckA

* 'k'k.kd I &Fkuka t' s I xBu@fo'ofok |ky; @egf'ok |ky; k@Ldnyka ij y'k'k

