



जोबनेर कृषि



अगस्त, 2025

वर्ष : 10

अंक : 8

प्रति अंक मूल्य 25 रुपये

वार्षिक शुल्क : 250 रुपये



प्रसार शिक्षा निदेशालय

श्री कर्ण नरेन्द्र कृषि विश्वविद्यालय

जोबनेर, जिला-जयपुर (राज.) 303 329

जलवायु परिवर्तन के दौर में कृषि अर्थशास्त्र : 2025 की चुनौतियाँ और विकास के अवसर

डॉ. सुभिता कुमावत¹, डॉ. शीला खर्कवाल¹, डॉ. प्रेम सिंह शेखावत¹,
सोनू जैन¹, डॉ. संगीता झाझड़िया²

1 सहायक आचार्य, (कृषि अर्थशास्त्र), श्री कर्ण नरेन्द्र कृषि
विश्वविद्यालय, जोबनेर
2 सहायक आचार्य, (अंग्रेजी), श्री कर्ण नरेन्द्र कृषि
विश्वविद्यालय, जोबनेर

वर्ष 2025 में, कृषि क्षेत्र एक महत्वपूर्ण पड़ाव पर खड़ा है, जहाँ आर्थिक, पर्यावरणीय और तकनीकी शक्तियाँ मिलकर इसे नया आकार दे रही हैं। यह सिर्फ बदलाव का समय नहीं है, बल्कि अभिनव और प्रगति के लिए विशाल अवसरों का द्वार भी खोल रहा है। बढ़ते जलवायु परिवर्तन, बढ़ती जनसंख्या और उपभोक्ताओं की प्राथमिकताओं में बदलाव कृषि उद्योग के लिए एक बड़ी चुनौती पेश कर रही हैं। कृषि उद्योग को बढ़ती खाद्य जरूरतों को लंबे समय तक टिकाऊपन और आर्थिक व्यवहार्यता के साथ संतुलित करना होगा। यह एक जटिल परिदृश्य है जो प्रौद्योगिकी और वैश्विक व्यापार दोनों से चुनौतियाँ और अवसर प्रस्तुत करता है, और यह कृषि अर्थशास्त्र की पारंपरिक सीमाओं को पूरी तरह से नया आकार दे रहा है।

चुनौतियाँ और अवसर

- आर्थिक शक्तियाँ और बाजार की गतिशीलता :** 2025 के अंत तक, कृषि क्षेत्र आर्थिक शक्तियों और बाजार की गतिशीलता के जटिल प्रभाव में होगा, जिसे तकनीकी प्रगति, बदलती उपभोक्ता प्राथमिकताएँ और वैश्विक आर्थिक रुझान नया आकार देंगे। इस तेजी से बदलते माहौल में, तकनीकी उन्नति उत्पादकता और दक्षता के लिए महत्वपूर्ण होगी।
- तकनीकी प्रगति और उत्पादकता में वृद्धि :** कृषि में तकनीकी नवाचार उत्पादन और दक्षता बढ़ा रहा है। जीपीएस-निर्देशित उपकरण, ड्रोन और उपग्रह इमेजरी जैसी सटीक कृषि प्रौद्योगिकियाँ किसानों को खेत के काम को बेहतर बनाने, लागत घटाने और उपज बढ़ाने में मदद करती हैं। ये तकनीकें मिट्टी, नमी और फसल की स्थिति पर सटीक डेटा देती हैं, जिससे संसाधनों का कुशल उपयोग सुनिश्चित होता है। जैव प्रौद्योगिकी, विशेषकर जीएमओ और सीआरआईएसपीआर जैसी जीन संपादन तकनीकें, कृषि को बदल रही हैं। ये तकनीकें फसलों को कीटों, बीमारियों और सूखे जैसे पर्यावरणीय तनावों के प्रति अधिक प्रतिरोधी बनाकर खाद्य सुरक्षा में महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं, खासकर जलवायु परिवर्तन और बढ़ती वैश्विक खाद्य माँग के संदर्भ में। जहाँ तकनीक कृषि की दक्षता बढ़ा रही है, वहीं उपभोक्ताओं की प्राथमिकताएँ मात्रा के बजाय गुणवत्ता, स्थिरता और नैतिक उत्पादन पर केंद्रित हो रही हैं, जिससे कृषि बाजार में नए अवसर और चुनौतियाँ पैदा हो रही हैं।
- उपभोक्ता की बदलती पसंद और बाजार की विकसित होती माँग :** आजकल, उपभोक्ताओं की प्राथमिकताएँ बदल रही हैं, जिससे जैविक, स्थानीय और टिकाऊ खाद्य पदार्थों की माँग बढ़ रही है। वे भोजन के पर्यावरणीय और सामाजिक प्रभावों के प्रति अधिक

जागरूक हो रहे हैं। पादप-आधारित भोजन और लैब-ग्रोन मीट जैसे नए प्रोटीन स्रोत कृषि क्षेत्र में विविधीकरण और नवाचार के नए अवसर पैदा कर रहे हैं।

आजकल, कृषि व्यवसाय उपभोक्ताओं की बढ़ती माँगों को पूरा करने के लिए टिकाऊ तरीकों और आपूर्ति श्रृंखला में अधिक पारदर्शिता पर ध्यान दे रहे हैं। इसी कारण, जैविक और निष्पक्ष व्यापार प्रमाणन महत्वपूर्ण हो रहे हैं, क्योंकि वे ग्राहकों को नैतिक और पर्यावरण के अनुकूल खरीदारी का आश्वासन देते हैं।

- वैश्विक व्यापार और भू-राजनीतिक प्रभाव :** वैश्विक व्यापार कृषि अर्थशास्त्र का एक महत्वपूर्ण पहलू है, जहाँ भू-राजनीतिक तनाव और व्यापार नीतियाँ बाजार पहुँच और प्रतिस्पर्धा पर गहरा असर डालती हैं। व्यापार समझौते और शुल्क कृषि उत्पादों के अंतर्राष्ट्रीय प्रवाह को निर्धारित करते हैं। हाल के विवादों ने वैश्विक आपूर्ति श्रृंखलाओं की कमजोरियों को उजागर किया है, जिसके चलते देश अपनी व्यापार रणनीतियों पर पुनर्विचार कर रहे हैं और नई साझेदारियाँ खोज रहे हैं। कृषि क्षेत्र मुद्रा के उतार-चढ़ाव से भी काफी प्रभावित होता है, मजबूत घरेलू मुद्रा निर्यात महंगा कर सकती है, जबकि कमजोर मुद्रा निर्यात बढ़ाती है पर आयातित इनपुट (जैसे उर्वरक, मशीनरी) की लागत बढ़ा देती है। इन भू-राजनीतिक जटिलताओं के साथ-साथ, उभरते बाजारों में आर्थिक विकास और निवेश के रुझान भी षि के भविष्य को नया आकार दे रहे हैं।
- आर्थिक विकास और निवेश रुझान :** उभरते बाजारों का आर्थिक विकास कृषि के लिए अवसर और चुनौतियाँ दोनों लाता है। बढ़ती आय से उच्च-गुणवत्ता वाले खाद्य उत्पादों की माँग और कृषि निर्यात बढ़ता है, पर साथ ही यह वैश्विक प्रतिस्पर्धा भी तेज करता है, क्योंकि ये अर्थव्यवस्थाएँ अपनी कृषि क्षमताओं में निवेश कर रही हैं। कृषि में विकास और प्रतिस्पर्धा बनाए रखने के लिए अवसरंचना (जैसे सिंचाई, भंडारण, परिवहन) और अनुसंधान एवं विकास में निवेश जरूरी है। सार्वजनिक और निजी दोनों क्षेत्रों के निवेश से उत्पादकता बढ़ेगी, कटाई के बाद के नुकसान कम होंगे, और नई फसल किस्मों व कृषि तकनीकों के नवाचार को बढ़ावा मिलेगा।
- आपूर्ति श्रृंखला लचीलापन और जोखिम प्रबंधन :** कोविड-19 महामारी ने कृषि में आपूर्ति श्रृंखला के लचीलेपन और जोखिम प्रबंधन के महत्व को उजागर किया है। परिवहन बाधाओं से पता चला कि मजबूत आकस्मिक योजना और विविध आपूर्ति स्रोत कितने आवश्यक हैं। अब उद्योग ऐसी लचीली आपूर्ति श्रृंखलाएँ बनाने पर ध्यान केंद्रित कर रहा है जो झटकों को सह सकें और बदलती परिस्थितियों के अनुकूल ढल सकें। फसल बीमा और वायदा अनुबंध जैसी जोखिम प्रबंधन रणनीतियाँ बाजार की अस्थिरता और पर्यावरणीय अनिश्चितताओं के वित्तीय प्रभावों को कम करने में महत्वपूर्ण हैं, जो किसानों को सुरक्षा और वित्तीय स्थिरता प्रदान करती हैं। 2025 में कृषि को आकार देने वाली आर्थिक शक्तियाँ और बाजार की गतिशीलताएँ कई पहलुओं वाली और आपस में जुड़ी हुई हैं। तकनीकी प्रगति, उपभोक्ता प्राथमिकताओं में बदलाव और वैश्विक व्यापार की चुनौतियों का सामना करते हुए, कृषि क्षेत्र विकास और लचीलेपन के लिए तैयार हो सकता है। बुनियादी ढाँचे, नवाचार और जोखिम प्रबंधन में सही निवेश नए अवसर

पैदा करेगा और उद्योग को टिकाऊ बनाएगा।

7. **पर्यावरणीय चुनौतियाँ और जलवायु लचीलापन :** जलवायु परिवर्तन कृषि के लिए बड़ी चुनौती है, जिससे सूखा, बाढ़ और अत्यधिक तापमान फसल व पशुधन को सीधे प्रभावित कर रहे हैं। खाद्य सुरक्षा के लिए जलवायु-अनुकूल खेती अपनाना जरूरी है।

इसके जवाब में, कृषि उद्योग तेजी से टिकाऊ पद्धतियाँ (जैसे संरक्षित जुताई, कवर फसलें, एकीकृत कीट प्रबंधन) अपना रहा है, जो मिट्टी और जैव विविधता को बेहतर बनाने के साथ-साथ कार्बन अवशोषण में भी मदद करती हैं।

पर्यावरणीय चुनौतियों से निपटने में डिजिटल बदलाव महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह कृषि दक्षता बढ़ाता है और जलवायु संबंधी खतरों को कम करता है।

8. **तकनीकी नवाचार और डिजिटल परिवर्तन :** डिजिटल क्रांति कृषि में बड़ा बदलाव ला रही है, जिससे डेटा-आधारित निर्णय आसान हो रहे हैं। बिग डेटा एनालिटिक्स, रिमोट सेंसिंग और इंटरनेट ऑफ थिंग्स उपकरण किसानों को फसल की सेहत, मिट्टी की स्थिति और मौसम की तुरंत जानकारी देते हैं, जिससे उन्हें सही फैसले लेने, संसाधनों का बेहतर उपयोग करने और बर्बादी घटाने में मदद मिलती है।

इसके साथ ही, ब्लॉकचेन तकनीक आपूर्ति श्रृंखला में पारदर्शिता और पता लगाने की क्षमता बढ़ा रही है, खेत से लेकर उपभोक्ता तक खाद्य उत्पादों की अखंडता सुनिश्चित कर रही है।

9. **सामाजिक और जनसांख्यिकीय रुझान :** जनसांख्यिकीय बदलाव कृषि को नया रूप दे रहे हैं। बढ़ती वैश्विक आबादी, खासकर शहरी क्षेत्रों में, विविध और पौष्टिक भोजन की माँग बढ़ा रही है, जिससे शहरी कृषि, वर्टिकल फार्मिंग और नए प्रोटीन स्रोतों (जैसे पादप-आधारित व लैब-ग्रोन मीट) में नवाचार को बढ़ावा मिल रहा है। कृषि में बढ़ती उम्र की आबादी चुनौतियाँ और अवसर दोनों पेश करती है। इसलिए, युवा किसानों को जमीन, वित्तपोषण और प्रशिक्षण में सहायता देना इस क्षेत्र की दीर्घकालिक स्थिरता के लिए महत्वपूर्ण है।

10. **नीति और नियामक परिश्य :** सरकारी नीतियाँ और नियम कृषि क्षेत्र को नया आकार देने में अहम भूमिका निभाते हैं। 2025 में, नीति-निर्माता टिकाऊ कृषि, ग्रामीण विकास और खाद्य सुरक्षा पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। हरित प्रौद्योगिकियों को अपनाने के लिए प्रोत्साहन, जैविक खेती के लिए सब्सिडी, और ग्रामीण बुनियादी ढाँचे में निवेश इस नीतिगत एजेंडे के खास पहलू हैं। हालांकि, नियामक अनुपालन छोटे किसानों के लिए एक चुनौती बना हुआ है, जिससे सुव्यवस्थित प्रक्रियाओं और डिजिटल समाधानों की आवश्यकता बढ़ रही है।

निष्कर्ष : 2025 में कृषि क्षेत्र अभूतपूर्व चुनौतियों और अवसरों का सामना करते हुए लचीलेपन और अनुकूलनशीलता का उदाहरण प्रस्तुत करेगा। नवाचार की शक्ति का उपयोग करके, उपभोक्ता और नीतिगत माँगों के साथ तालमेल बिठाकर, और वैश्विक सहयोग को बढ़ावा देकर, इस उद्योग में स्थायी रूप से फलने-फूलने की क्षमता है। जैसे-जैसे आर्थिक शक्तियाँ, तकनीकी प्रगति और पर्यावरणीय विचार एक-दूसरे के साथ जुड़ते जा रहे हैं, कृषि को एक सुरक्षित और न्यायसंगत खाद्य भविष्य के निर्माण में अग्रणी भूमिका निभानी होगी। सही निवेश और

रणनीतियों के साथ, यह साल वैश्विक कृषि अर्थशास्त्र में एक महत्वपूर्ण बदलाव ला सकता है।

बाजरे में खरपतवार प्रबंधन - सफल उत्पादन के लिए एक आवश्यक कदम

राहुल जाखड़¹, डॉ दशरथ प्रसाद², अनिल जाखड़³

¹विद्यावाचस्पति शस्य विज्ञान विभाग, स्वामी केशवानंद राजस्थान

कृषि विश्वविद्यालय बीकानेर (राजस्थान)

²वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष कृषि विज्ञान केंद्र जैसलमेर - 2

(पोकरण, राजस्थान)

³विद्यावाचस्पति शस्य विज्ञान, श्री कर्ण नरेंद्र कृषि विश्वविद्यालय,

जोबनेर, जयपुर (राजस्थान)

भारत में बाजरा (Pearl Millet) एक प्रमुख खाद्यान्न फसल है, जो विशेष रूप से शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में उगाई जाती है। यह फसल कम पानी, गरीब मिट्टी और उच्च तापमान में भी अच्छे परिणाम देती है। लेकिन जैसे-जैसे उत्पादन बढ़ाने की जरूरत होती है, वैसे-वैसे कई प्रकार की चुनौतियाँ भी सामने आती हैं, जिनमें से खरपतवार (Weeds) एक बड़ी समस्या है।

खरपतवार वे अवांछनीय पौधे होते हैं जो मुख्य फसल के साथ उगते हैं और पोषक तत्व, जल, स्थान और सूर्य प्रकाश के लिए फसल से प्रतिस्पर्धा करते हैं। यदि समय पर नियंत्रण न किया जाए, तो ये बाजरे की उपज पर गंभीर प्रभाव डाल सकते हैं।

खरपतवारों का बाजरे पर प्रभाव

- **पोषक तत्वों की प्रतिस्पर्धा** - खरपतवार मिट्टी में उपलब्ध नाइट्रोजन, फॉस्फोरस, पोटैश और अन्य पोषक तत्वों को अवशोषित कर लेते हैं जिससे बाजरे को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता।
- **जल की कमी** - बाजरे के साथ उगने वाले खरपतवार खेत की नमी को तेजी से सोखते हैं, जिससे फसल को सूखे की स्थिति में और कठिनाई होती है।
- **प्रकाश की बाधा** - कुछ खरपतवार तेजी से ऊँचाई पकड़ लेते हैं और बाजरे के पौधों को छाया में रखते हैं जिससे प्रकाश संश्लेषण कम हो जाता है।
- **कीट और रोग फैलाव** - कई खरपतवार कीटों और रोगों के वाहक होते हैं, जिससे फसल में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- **उपज में गिरावट** - वैज्ञानिक शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि खरपतवार की अधिकता से बाजरे की उपज में 30-40 प्रतिशत तक की कमी आ सकती है।

खरपतवार प्रबंधन की विधियाँ

खरपतवार प्रबंधन के लिए निम्नलिखित विधियाँ अपनाई जा सकती हैं

1. कृषि क्रियाओं द्वारा नियंत्रण

(क) खेत की तैयारी

- फसल लगाने से पहले गहरी जुताई करें जिससे पुराने खरपतवारों के बीज नष्ट हो जाएँ।
- 2-3 बार मिट्टी पलटने वाले हल से जुताई करें और खरपतवारों

को खेत से बाहर निकालें।

(ख) समुचित बीज मात्रा और कतार बुआई

- अत्यधिक बीज मात्रा से फसल सघन होती है और खरपतवारों के लिए जगह कम बचती है।
- कतारों में बुआई से निराई-गुड़ाई आसान होती है।

(ग) समय पर सिंचाई और जल निकासी

- अधिक नमी खरपतवारों की वृद्धि को बढ़ाती है, अतः संतुलित जल प्रबंधन आवश्यक है।

2. यांत्रिक विधियाँ

(क) हाथ से निराई

- खरपतवारों को हाथ से उखाड़ना पारंपरिक और प्रभावी तरीका है, लेकिन यह श्रमसाध्य और समय लेने वाला है।

(ख) खरपतवार हटाने वाले यंत्र

- खुरपी या साइकिल वीडर जैसे औजारों से कतारों के बीच खरपतवार हटाए जा सकते हैं।
- पहली निराई बुआई के 15–20 दिन बाद और दूसरी 30–35 दिन पर करनी चाहिए।

3. रसायनिक विधियाँ

- बाजरे में खरपतवार नियंत्रण के लिए कुछ प्रभावी खरपतवारनाशकों का प्रयोग किया जा सकता है। लेकिन इनका चयन और प्रयोग सावधानी से करना चाहिए

(क) पूर्व उदगम (Pre-emergence) खरपतवारनाशी

- Pendimethalin 30 प्रतिशत EC 1.0 लीटर प्रति हेक्टेयर की दर से बुआई के तुरंत बाद, लेकिन अंकुरण से पहले प्रयोग करें।
- छिड़काव के समय मिट्टी में नमी होनी चाहिए।

(ख) पश्चात उदगम (Post-emergence) खरपतवारनाशी

- यदि खेत में द्विबीजपत्री खरपतवार अधिक हों तो 2,4-D Sodium Salt 80% WP को 500 ग्राम प्रति हेक्टेयर की दर से छिड़कें।
- यह छिड़काव बुआई के 20–25 दिन बाद किया जाना चाहिए।

सावधानियाँ

- छिड़काव के समय तेज हवा नहीं होनी चाहिए।
- रसायनों को सही मात्रा और समय पर प्रयोग करें।
- सुरक्षा उपकरण पहनें और छिड़काव के बाद उपकरणों को धोना न भूलें।

5. मिश्रित या एकीत खरपतवार प्रबंधन (Integrated Weed Management - IWM)

- सबसे प्रभावी रणनीति यह है कि उपरोक्त सभी विधियों का संयोजन कर एक एकीत खरपतवार प्रबंधन प्रणाली अपनाई जाए। इसमें समय पर जुताई, कतार बुआई, यांत्रिक निराई और रसायनों का संतुलित प्रयोग शामिल होता है।

खरपतवार प्रबंधन के लाभ

- फसल की उत्पादकता में वृद्धि
- मिट्टी के पोषक तत्वों का संरक्षण
- जल की बचत
- रोग व कीट फैलाव में कमी
- समय और श्रम की बचत
- पर्यावरण संतुलन में मदद

निष्कर्ष

बाजरे की सफल खेती के लिए खरपतवार प्रबंधन अत्यंत आवश्यक है। यदि प्रारंभिक 30–40 दिनों में खरपतवारों को नियंत्रित कर लिया जाए, तो फसल की उपज में उल्लेखनीय वृद्धि हो सकती है। इसके लिए एकीकृत दृष्टिकोण अपनाते हुए समय पर यांत्रिक, रासायनिक और जैविक विधियों का संयोजन करना चाहिए। साथ ही, किसानों को चाहिए कि वे खेतों का नियमित निरीक्षण करें और समय पर खरपतवार नियंत्रण उपायों को अपनाएं।

पपीता एक स्वास्थ्यप्रद फल

डॉ. जितेन्द्र सिंह, मनीषा कुमावत एवं सरोज ओला

पादप व्याधि विभाग, श्री कर्ण नरेन्द्र कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर

पपीता एक पीले रंग का स्वादिष्ट फल है व खाने में स्वादिष्ट होने के साथ-साथ शरीर की कई बीमारियों को भी दूर करता है। पपीता भारत ही नहीं पूरी दुनिया में सबसे अधिक खाने वाले फलों में एक है। यह न केवल स्वादिष्ट और रसीला होता बल्कि बहुत ही स्वास्थ्यप्रद भी है। पपीता एक ऐसा सुपरफूड है, जो पोषक तत्वों और औषधीय गुणों से भरपूर होता है। यह न केवल डाइजेस्टिव सिस्टम को सुधारता है, बल्कि शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाने में भी मदद करता है। इसमें पेपेन नामक एंजाइम, विटामिन ए, विटामिन सी, फाइबर, पोटेशियम, सोडियम, शर्करा, प्रोटीन, बीटा कैरोटिन, लाईकोपीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं, जो हमारी सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। कच्चा पपीता सब्जी के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। जबकि पके हुए पपीते को फल के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसका उपयोग जैश, जेली, जैम बनाने के लिए किया जाता है। इसके सेवन से पाचन तंत्र मजबूत होने के साथ हृदय स्वास्थ्य भी अच्छा बना रहता है। पपीता खाने से वजन नियंत्रण में भी मदद मिलती है। इसमें कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है। पपीता के साथ इसके पत्ते भी गुणों से भरपूर होते हैं। पपीता के पत्तों के फायदे मानव शरीर के लिए किसी औषधि की तरह काम करते हैं। इतने सारे गुणों को देखते हुए पपीता पत्ते लेकर जड़ तक उपयोगी है।

पपीता खाने के फायदे : पपीता पाचन शक्ति के लिए लाभदायक है। यह खाना पचाने में मदद करता है तथा बहुत से रोगों को कम करने की क्षमता भी पपीते में होती है। स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है सौ ग्राम पपीते में 198 कैलोरी, 70 मिलीग्राम आयरन तथा रेसे भी भरपूर मात्रा में उपलब्ध होते हैं।

पाचन स्वस्थ को बढ़ावा : पपीता के पत्ते के जूस पाचन क्रिया को स्वस्थ रखने में भी मददगार होता है। इसमें कार्बोनेट के केमिकल कंपाउंड होते हैं जो पाचन क्रिया में बाधा डालने वाले माइक्रोऑर्गेज्म को खत्म करने का काम करते हैं। इससे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल डिसऑर्डर्स जैसे इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम में राहत पाने में मदद मिल सकती है। पपीता के पत्ते में फाइबर की मात्रा होती है जो पाचन स्वास्थ्य के लिए मददगार साबित हो सकता है।

दिल के लिए फायदेमंद : पपीता विटामिन सी, एंटी ऑक्सीडेंट, फाइबर से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में बेहद कारगर साबित होता है। जो दिल के लिए फायदेमंद होता

है।

शारीरिक वजन को नियंत्रण करने में : यदि वजन कम करना चाहते हैं तो मध्यम आकार के पपीते का सेवन करना प्रारम्भ कर दो। इसमें उपस्थित पपेन नामक एंजाइम पाचन शक्ति को बढ़ा करके आपके वजन को नियंत्रित करता है। पपीते में कोलेस्ट्रॉल और वसा लगभग न के बराबर पाया जाता है। जिससे वजन को कम करने में काफी हद तक मदद मिलती है।

कब्ज में पपीता : पपीते में कई पाचक एंजाइम और फाइबर होते हैं जो पाचन क्रिया में सहायता करके पाचन शक्ति को बढ़ा देते हैं। जिससे वायु विकार और पाचन सम्बन्धित समस्त प्रकार के विकार दूर हो जाते हैं।

त्वचा के लिए पपीता : चेहरे को सुन्दर बनाने के लिए भी इसका उपयोग किया जाता है। पपीते को चेहरे पर लगाने से चेहरे पर मुहांसे नहीं होते तथा यह चेहरे की झाइयों और झुर्रियों को कम करता है।

आंखों की ज्योति के लिए : पपीते में आंखों के लिए जरूरी विटामिन ए की प्रचुर मात्रा होती है। इसमें नीली रोशनी से आंखों का बचाव करने वाला करॉटिनाइड लूटन पाया जाता है। इससे मोतियाबिन्द की कम संभावना होती है और रेटिना को प्रबल बनाता है।

हड्डियों की मजबूती के लिए : हड्डियों में दर्द और कमजोरी का कारण विटामिन की कमी हो सकती है। पपीते में क्योंकि विटामिन भरपूर मात्रा में होती है और इसको खाने से हड्डियों के दर्द में आराम मिलता है।

पीलिया में पपीता : पीलिया नामक बीमारी में जिसको जोईडिन्स भी कहा जाता है। इसका सबसे ज्यादा असर लीवर पर होता है। ऐसे में कच्चे पपीते का सेवन लीवर और जोईडिन्स के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है।

बवासीर में लाभदायक : पपीता खाने से कब्ज दूर होती है और बवासीर कब्जे से ही होता है। पपीता खाने से कब्ज की समस्या खत्म हो जाती है। यह पूरी तरह से पेट को साफ करता है। बवासीर में आराम मिलता है।

तनाव को दूर करने में : पपीता खाने से शरीर में हार्मोंस बदलते हैं और तनाव हुआ गुस्से के समय यह आपके मन को शांत कर देता है।

डिटॉक्सिफिकेशन में : यह शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालकर लीवर और किडनी को साफ रखता है।

इम्यूनिटी बढ़ाने में : इम्यूनिटी बूस्टर—विटामिन सी और एंटी ऑक्सीडेंट्स से भरपूर कच्चा पपीता इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। पपीते के सेवन से शरीर को कई जरूरी तत्वों की पूर्ति हो जाती है। शरीर को विटामिन सी प्रचुर मात्रा में प्राप्त होता है, जो शरीर में श्वेत रुधिर कणिकाओं का निर्माण करने में सहायक होता है। इसमें उपस्थित एंटी ऑक्सीडेंट, प्रोटीन, विटामिन ए और हमारे प्रति रक्षा तंत्र को मजबूत बनाने के लिए आवश्यक है। इससे कई बीमारियां दूर होती हैं।

जोड़ों का दर्द—इसके एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण आर्थराइटिस जैसी समस्याओं में आराम देते हैं।

अस्थमा : पपीता फल उपयोग भी अस्थमा रोग में लाभदायक रहता है।

पपीता के पत्तों का उपयोग :

पपीता के फल और बीज विटामिन, खनिज, आहार, फाइबर, एंजाइम और संभावित एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। हालांकि पपीता के पत्तों के फायदे में सब अहम इस का अविश्वसनीय रूप से पोषक तत्वों से भरपूर होती है।

पपीता के पत्तों में 50 से अधिक विभिन्न पोषक तत्व होते हैं। जिनमें

पानी, कैलोरी, प्रोटीन, रेशे, कैल्शियम, फॉस्फोरस, लौहा, पोटेशियम, फोलेट, नमक, मैग्नीशियम, मैंगनीज और विटामिन (ए, बी 1, सी और ई) शामिल हैं। इसके अलावा पपीता की पत्तियों में मौजूद फाइटोन्यूट्रिएंट्स प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने के लिए एक साथ काम करते हैं और एक सही रक्त प्रवाह (ब्लड सर्कुलेशन) के लिए एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करते हैं।

इन पत्तों के ज्यूस में पपेन और काइमोपैपेन जैसे एंजाइम होते हैं, जो हमें शरीर की कई समस्याओं से सुरक्षित करते हैं। इसका ज्यूस पीने से पाचन—तंत्र मजबूत होता है, सूजन दूर होती है और इम्यूनिटी भी बढ़ती है साथ ही पपीते का पत्तों का ज्यूस शरीर में इन्फेक्शन होने से भी रोकता है।

पपीता के पत्ते के फायदे

पाचन क्रियाओं में फायदेमंद : पपीता के पत्ते के जूस पाचन क्रिया को स्वस्थ रखने में भी मददगार होता है। इसमें कार्पेन के केमिकल कंपाउंड होते हैं जो पाचन क्रिया में बाधा डालने वाले माइक्रोऑर्गेज्म को खत्म करने का काम करते हैं। इससे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल डिस्ऑर्डर्स जैसे इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम में राहत पाने में मदद मिल सकती है। पपीता के पत्ते में फाइबर की मात्रा होती है जो पाचन स्वास्थ्य के लिए मददगार साबित हो सकता है।

त्वचा के लिए फायदेमंद : पपीता के पत्तों के फायदे हमारे शरीर को केवल आन्तरिक रूप से ही नहीं बल्कि बाहरी रूप से भी मिलते हैं, क्योंकि यह आप के चेहरे को हमेशा चमकदार रखने में आपकी मदद कर सकता है। पपीता के पत्ते के जूस से आपकी त्वचा स्वस्थ रह सकती है। इसमें मौजूद विटामिन सी और विटामिन ई आपकी त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से बचाने के साथ-साथ झुर्रियों को भी दूर करने में मदद कर सकते हैं। विटामिन सी आपके कॉलेजन को बनाने में मदद करता है और त्वचा में कसावट लाता है।

कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने में : पपीता के पत्ते का जूस कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके आपके खून का साफ कर सकता है यह आपको लीवर संबंधित रोग के कारण हाइपर्कोलेस्ट्रॉलेमिया से बचाता है। लीवर सोरायसिस से बचाए रखने में मदद कर सकता है।

मधुमेह नियंत्रण में : पपीता के पत्तों के फायदे में सब से पहले आता है इसका डायबिटीज के लिए फायदेमंद होना। डायबिटीज के लिए पपीता का जूस बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसके सेवन से शरीर में ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति अगर रोजाना एक कप पपीता का जूस पीते हैं तो वो काफी हद तक डायबिटीज में होनी वाली समस्याओं को कम कर सकते हैं। पपीता में फ्लेवोनॉयड होते हैं और ये नेचुरल एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मददगार होते हैं, इससे लिपिड लेवल भी कम हो जाता है।

डेंगू में फायदेमंद : डेंगू बुखार को ठीक करने के लिए दवाइयों के साथ पपीता के पत्ते के रस का सेवन करना काफी कारगर माना जाता है। डेंगू संक्रमित एडीज मच्छरों के कारण होने वाली बीमारी है, जिसमें खून में प्लेटलेट्स की संख्या कम हो जाती है। विशेषज्ञों का मानना है कि पपीता के पत्ते का अर्क प्लेटलेट्स को तेजी से बढ़ाने में सहायक हो सकता है। प्लेटलेट्स कम रहने से डेंगू के लक्षण बिगड़ने लगते हैं।

कैंसर सेल्स का बढ़ने से रोकने में : कैंसर के पेशेन्ट्स के लिए पपीते के पत्ते किसी वरदान से कम नहीं है। इसमें कैंसररोधी गुण होते हैं जो कि इम्यूनिटी को बढ़ाने में मदद करते हैं और कैंसर के सेल्स को बनने से

रोकते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार अगर आप जिंदगी भर स्वस्थ रहना चाहते हैं तो इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

पपीता के पत्ते का उपयोग कैसे करें:

पपीता के पत्तों का जूस बनाकर सीधे पी सकते हैं, लेकिन यह स्वाद में कड़वा होने से काफी देर तक मुंह का स्वाद बिगड़ा रह सकता है। अतः इसे पीने के कुछ अन्य तरीके भी निम्न प्रकार हैं—

- ✓ कच्चे पत्ते के रस की कड़वाहट को कम करने के लिए इसमें थोड़ी मिश्री मिला सकते हैं।
- ✓ इसमें चीनी भी डालकर पी सकते हैं।
- ✓ चीनी की जगह पौष्टिक शहद या अन्य स्वीटनर मिला सकते हैं।
- ✓ पपीता का जूस बनाते वक्त उसमें कुछ मीठे फल भी मिला सकते हैं।

ध्यान रहे मधुमेह होने पर पपीता के जूस में मिठास जोड़ने के लिए चीनी की जगह स्वस्थ विकल्प ही चुने और वह भी नियंत्रित मात्रा में। साथ ही बिना कुठ मीठा मिलाएं इसका सेवन करें। अगर बिना कुठ मीठा मिलाएं इसे नहीं पी पा रहे हैं, तो आप धीरे-धीरे पपीता के पत्ते के रस में मीठे की मात्रा को कम करते जाएं। इसके अलावा, अगर एलर्जी की समस्या है, तो इसके सेवन से पहले विशेषज्ञ की राय लें।

कुलथी का पोषक मान, स्वास्थ्य लाभ एवं

मूल्य-संवर्धित उत्पाद

डॉ. प्रियंका जोशी एवं डॉ. नवाब सिंह

कृषि विज्ञान केंद्र, कुम्हेर, भरतपुर (राजस्थान)

कुलथी एक प्रकार का लाल से भूरे रंग का दलहनी बीज है। जिसका आकार गोल होने के साथ-साथ चपटा होता है। कुलथी में पोषक तत्वों की प्रचुरता होने के साथ ही उच्च मात्रा में पोलिफिनॉलस, फ्लेवोनोइड और एन्टीऑक्सीडेंट पाये जाते हैं। जिनमें औषधीय गुण होता है। यह सम्पूर्ण भारत के विभिन्न भागों जैसे उत्तर पूर्व की पहाड़ियों एवं दक्षिण भागों में पाया जाता है। कुलथी, अत्यधिक उच्च तापमान, सूखे व कम पानी वाले स्थानों पर आसानी से उगने में सक्षम है। विश्व के विभिन्न भागों में इसका उपयोग जानवरों को खिलाने के लिए किया जाता है।

कुलथी का पोषक मान :-

कुलथी में उच्च मात्रा में प्रोटीन, विटामिन बी, कैल्शियम, लौह तत्व व मोलिब्डेनम पाया जाता है। इसमें पाये जाने वाले पोलिफिनॉलस की उच्च एन्टीऑक्सीडेंट क्षमता होती है। कुलथी में प्रोटीन 21.73 ग्राम, वसा 0.62 ग्राम, रेशा 7.88 ग्राम, ऊर्जा 329 किलो कैलरी, कैल्शियम 269 मिलिग्राम व लौह तत्व 8.76 मिलिग्राम पाया जाता है। कुलथी में अन्य दलहन की तुलना में कुछ हानिकारक तत्व जैसे हीमोग्लूटेनिनस् व ट्रिपसिन इन्ही बिटरस् की मात्रा अधिक होती है। परन्तु, इसे सही विधि द्वारा संसाधित कर प्रयोग में लाने से इन तत्वों की मात्रा में कमी आ जाती है। कुलथी को उपयोग में लाने से पूर्व भिगोना, उबालना, सेंकना व अंकुरित कर प्रयोग में लाना लाभकारी होता है।

स्वास्थ्य लाभ :-

1. कुलथी एक बहुत ही पौष्टिक, स्वादिष्ट व औषधीय गुणों से भरा दलहनी बीज है।
2. कुलथी कसैला, मूत्रवर्धक होने के साथ एन्टीऑक्सीडेंट युक्त होता है।
3. यह बवासीर, दस्त और नकसीर के उपचार में विशेष रूप से लाभकारी होता है।
4. कुलथी में उपस्थित फिनोल नामक तत्व वजन को कम करने के साथ

ही शरीर में अतिरिक्त वसा को दूर करने में मददगार होता है।

5. कुलथी में विद्यमान रेशा पानी में घुलनशील होता है जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल व रक्त में शर्करा के स्तर को कम करने एवं उच्च रक्त चाप को नियंत्रित करने में सहायक है।
6. कुलथी, महिलाओं में मासिकधर्म चक्र की समस्याओं से निपटने में सहायक है। इसके उपयोग से महावारी की अनियमितता, कम व अत्याधिक रक्त स्त्राव, सफेद निर्वहन में राहत मिलती है। महिलाएँ नियमित रूप से 10 ग्राम कुलथी को कच्चा या साबुत रूप से अंकुरित करके भी उपयोग में ला सकती है।
7. मधुमेह से ग्रसित व्यक्तियों के लिए कुलथी एक फायदेमन्द दलहन है। यह कोशिकाओं में इंसुलिन प्रतिरोधकता को कम करने में मदद करता है।
8. कुलथी में उपस्थित कैल्शियम, फॉस्फोरस, लौह तत्व और एमिनो अम्ल शुक्राणुओं की संख्या बढ़ाने में सहायक है।
9. कुलथी गुर्दे की पथरी को समाप्त/नष्ट करने में सहायक सिद्ध होती है। इसकी प्रकृति मूत्रवर्धक होने के कारण यह पथरी को गलाकर, तोड़कर शरीर से मूत्र के माध्यम से बाहर निकालती है। चार चम्मच कुलथी को 1.5 कप पानी में रातभर भिगोकर, सुबह भूखे पेट पीने से पथरी में राहत मिलती है। फिर इसी कुलथी में 1.5 कप पानी और डालकर दोपहर में अथवा शाम को लेना फायदेमन्द होता है। इसी प्रक्रिया को 2-3 महीने तक लगातार करने से गुर्दे की पथरी को पूर्ण रूप से नष्ट किया जा सकता है।
10. कुलथी प्रोटीन व लौह तत्व का अच्छा स्रोत है। जिससे रक्ताल्पता की समस्या को दूर करने में सहायता मिलती है।
11. बुखार, जुकाम, ब्रोकाइटिस एवं अस्थमा की स्थिति में कुलथी लाभदायक होती है एवं शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।
12. इसके नियमित सेवन से संक्रमण से निजात पाने में मदद मिलती है। यह पाचन तंत्र की अम्लता को नियंत्रित करता है।
13. कुलथी में विद्यमान रेशा कब्ज की स्थिति को दूर कर मल को सहजता से त्यागने में मदद करता है।
14. कुलथी का उपयोग पीलिया व पेप्टिक अल्सर के उपचार में किया जाता है।
15. कुलथी के पाउडर को पानी के साथ मिलाकर पेस्ट लगाने पर त्वचा से फोड़े फुनसी व चकत्ते दूर हो जाते हैं।
16. कुलथी को हींग, सौंठ व काला नमक के साथ उपयोग करने से पेट दर्द में तत्काल राहत मिलती है।
17. कुलथी को पानी में भिगोकर, पीसकर उपयोग करने से पेट फूलने व गैस बनने की समस्या को रोकने में मदद मिलती है।
18. कुलथी के 100 ग्राम पाउडर को छाछ में मिलाकर शरीर के मुख्य भाग जहाँ अतिरिक्त वसा/चर्बी है वहाँ लगाने से एकत्रित वसा को कम किया जा सकता है। इस पेस्ट को उपर की ओर स्ट्रोक देकर मालिश करते हुए उपयोग में लाना चाहिए।

नोट:-

1. कुलथी के नियमित उपयोग करने से अत्याधिक मात्रा में पित्त बनता है।
2. गर्भावस्था के दौरान कुलथी के सेवन को निषेध बताया गया है।
3. तपेदिक से पीड़ित व्यक्ति को कुलथी को अपने भोजन में उपयोग नहीं करना चाहिए।

कुलथी का उपयोग:-

कुलथी का उपयोग दाल, करी, सूप, पेय पदार्थ, चटनी इत्यादि बनाने में किया जाता है। कुलथी का प्रयोग व्यापक रूप से कर्नाटक में पारम्परिक व्यंजन बनाने में किया जाता है। हिमालय क्षेत्र में कुलथी को उपयोग में लाकर 'रस' नामक प्रसिद्ध व्यंजन बनाया जाता है। जो शीतकाल में शरीर को गर्म रखने में सहायक होता है। महाराष्ट्र में इसका उपयोग पिथला, उसल व लड्डू बनाने में

किया जाता है। दक्षिण भारत में इसका उपयोग रसम, नारियल पांजी, कोरमा, डोसा इत्यादि बनाने में किया जाता है। आमतौर पर कुलथी से निर्मित व्यंजन को चावल और रोटी के साथ खाया जाता है।

कुलथी के मूल्य सर्वाधिक उत्पाद:-

कुलथी सेव

सामग्री	मात्रा
कुलथी	40 ग्राम
बेसन	100 ग्राम
नमक	8 ग्राम
अजवाइन पाउडर	4 ग्राम
लाल मिर्च पाउडर	4 ग्राम
काली मिर्च पाउडर	4 ग्राम
लौंग पाउडर	1 ग्राम
हींग	1 चुटकी
तेल	40 मि.ली. (मोयन)
तेल	400 मि.ली. तलने के लिए
पानी	80 मि.ली.

विधि:-

1. कुलथी को मध्यम से धीमी आँच पर कड़ाई में हल्का भूरा होने तक सेकें व इसका पाउडर बना लें।
2. तेल व पानी को जार में डालकर मिक्सी में घुमा ले जिससे कि वह अच्छी तरह से मिलकर दूधिया हो जाए।
3. बेसन में कुलथी पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च पाउडर, लौंग पाउडर, अजवाइन पाउडर, हींग व तेल और पानी का दूधिया घोल डाले एवं अच्छी तरह से मिलाए।
4. इसे सेव बनाने वाली मशीन में भरे व कड़ाई में तेल गरम रखें।
5. तेल गरम होने पर कड़ाई में मशीन को गोल घुमाते हुए सेव निकालें।
6. सेव को मध्यम से धीमी आँच में हल्का भूरा होने तक तले।
7. सेव को कड़ाई से निकालकर अखबार अथवा टिशु पेपर पर रखें जिससे कि अतिरिक्त तेल अवशोषित हो जाए।

कुलथी सूप

सामग्री	मात्रा
कुलथी	100 ग्राम
टमाटर	300 ग्राम
प्याज	100 ग्राम
नमक	15 ग्राम
सफेद मिर्च पाउडर	10 ग्राम
हल्दी	5 चुटकी
मक्खन/तेल	25 मि.ली.
तेज पत्ता	2

विधि:-

1. कुलथी को 5-6 घण्टे के लिए पानी में भिगोएं।
2. भिगी हुई कुलथी में कटा हुआ प्याज, टमाटर, नमक, हल्दी व पानी डालकर 10-15 मिनट के लिए प्रेशर कुकर में पकाएं।
3. इसे मिक्सी में पीस कर छलनी से छान लें।
4. कड़ाई में मक्खन डालें व गरम होने पर तेज पत्ता डालें।
5. पका हुआ कुलथी व सब्जियाँ का पानी कड़ाई में डालें। सफेद मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाए।
6. सूप को 2 मिनट के लिए पकाएं व गरम परोसे।

कुलथी आलू कटलेट :-

सामग्री	मात्रा
कुलथी	100 ग्राम
आलू	200 ग्राम
प्याज	25 ग्राम
हरी मिर्च	2 ग्राम
अमचूर पाउडर	3 ग्राम
गरम मसाला	2 ग्राम
हरा धनिया	10 ग्राम
ब्रेड क्रमस	

विधि:-

1. कुलथी को 5-6 घण्टे के लिए पानी में भिगोएं।
2. कुलथी और आलू को प्रेशर कुकर में उबालें।
3. उबले आलू का छिलका निकालकर अच्छी तरह मसलें।
4. कुलथी में मसला हुआ आलू, बारीक कटा प्याज, हरी मिर्च, हरा धनिया, नमक, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर व गरम मसाला डालें व अच्छी तरह मिलाएं।
5. इस मिश्रण का थोड़ा भाग ले व हाथों से गोल लोया बनाएं व दबाकर कटलेट बना लें।
6. इसी तरह सारे मिश्रण के कटलेट बना लें।
7. मैदा को पानी में मिलाकर घोल बना लें।
8. कटलेट को मैदे के घोल में डालकर निकालें वे ब्रेड क्रमस के चारों ओर लपेट लें।
9. कटलेट को मध्यम से धीमी आँच पर हल्का भूरा होने तक तलें।
10. कटलेट को कड़ाई से निकालकर अखबार पर रखें जिससे अतिरिक्त तेल अवशोषित हो जाए।
11. गरम गरम कटलेट चटनी के साथ परोसें।

कुलथी सूजी चीला

सामग्री	मात्रा
कुलथी	100 ग्राम
सूजी	80 ग्राम
हरी मिर्च	2 ग्राम
जीरा	5 ग्राम
नमक	12 ग्राम
हल्दी	2 ग्राम
पानी	100-120 मि.ली.
तेल	50 मि.ली.
हरा धनिया	कुछ पत्तियां

विधि:-

1. कुलथी को 5-6 घण्टे के लिए पानी में भिगोएं।
2. इसे मिक्सी में बारीक पीस लें।
3. सूजी को 10-15 मिनट के लिए पानी में भिगोएं।
4. पीसी हुई कुलथी के पेस्ट में सूजी, हरी मिर्च, हरा धनिया, जीरा, नमक, हल्दी, हींग व पानी डालकर घोल बना लें।
5. मोटा तवे को गैस पर गरम होने के लिए रखें व तेल की कुछ बूंदें डालें और चारों ओर फैलाएं।
6. एक बड़े चम्मच से घोल को तवे पर डालें व इसे चारों ओर फैलाएं और 1 मिनट के लिए पकाएँ।
7. तेल की कुछ बूंदें डालें और चम्मच की सहायता से हल्का-हल्का दबायें।
8. पलटे की सहायता से इसे पलटें और दूसरी ओर से भी हल्का भूरा होने

तक सेकें।

9. अब इसे गैस से उतारे व गरम-गरम चीला चटनी के साथ परोसें।

कुलथी खिचड़ी

सामग्री मात्रा	
कुलथी	50 ग्राम
चावल	100 ग्राम
प्याज	100 ग्राम
टमाटर	150 ग्राम
हल्दी	3 ग्राम
नमक	10 ग्राम
लाल मिर्च पाउडर	10 ग्राम
तेल	10 ग्राम
हरी मिर्च	1
काली मिर्च	4
लॉग	1
तेज पत्ता	1
हरा धनियां	कुछ पत्तियां

विधि:-

- कुलथी को 5-6 घण्टे के लिए पानी में भिगोये व चावल को आधा घण्टे के लिए भिगोये।
- प्रेषर कुकर को गैस पर रखे व तेल डाले।
- तेल गरम होने पर राई, जीरे का तड़का लगाए।
- तेज पत्ता, काली मिर्च व लॉग डाले।
- इसमें बारीक कटा प्याज डाले व हल्का भूरा होने तक पकाए।
- कटी हुई हरी मिर्च व टमाटर डाले व 1 मिनट तक पकाए।
- अब इसमें हल्दी, नमक, लाल मिर्च पाउडर डालें व पकाये।
- इसमें पानी डाले व उबलने के लिए रखें।
- पानी में उबाल आने पर भिगी हुई कुलथी व चावल डाले व अच्छी तरह मिलाए।
- प्रेषर कुकर को बन्द करे व एक सीटी आने तक पकाए।
- अब इसमें हरे धनिये की पत्तियाँ डाले व गरम-गरम परोसे।

उक्त वर्णित विवरण के आधार पर यह कहा जा सकता है कि कुलथी में पोषक तत्वों की प्रचुरता होने के साथ ही औषधीय गुण होते हैं। परन्तु इसके लाभकारी गुणों की जानकारी के अभाव में आमजन इसका प्रयोग बहुत कम या न के बराबर करते हैं। अतः आमजन द्वारा कुलथी व उससे निर्मित व्यंजनों का अधिक से अधिक उपयोग को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।



डॉ. आर. एन. शर्मा
प्रसार शिक्षा निदेशक

निदेशक की कलम से अगस्त माह में कृषि कार्य

प्रिय किसान भाईयों,

- वातावरण में नमी अधिक होने के कारण रस चूसक कीटों का प्रकोप अधिक होता है। साथ ही विषाणु जनित रोगों का विस्तार भी करते हैं। इनकी रोकथाम हेतु इमिडाक्लोप्रिड 17.5 एस.एल. 300 मि.ली. दवा प्रति हैक्टेयर छिड़काव करें।
- कातरा की छोटी अवस्था की लटें एवं फड़का फसल पर दिखाई देते ही क्यूनॉलफॉस 1.5 प्रतिशत चूर्ण 25 किलोग्राम प्रति हैक्टेयर की दर से प्रातः या सायं भुरकाव करें अथवा क्यूनॉलफॉस 25 ई.सी. 1 लीटर प्रति हैक्टेयर की दर से छिड़काव करें।
- मूंग, चवला एवं मोठ की फसल में फली छेदक लट का प्रकोप दिखाई देने पर डाईमिथोएट 30 ई.सी. 1 मिली. प्रति लीटर या क्यूनॉलफॉस 25 ई.सी. 2 लीटर प्रति हैक्टेयर की दर से फूल व फली आने पर छिड़काव करें।
- मूंग में पीतशिरा मोजेक (विषाणु) रोग का प्रकोप दिखाई देते ही डायमिथोएट 30 ई.सी. का 1 मिली. प्रति लीटर प्रति हैक्टेयर की दर से छिड़काव करें। आवश्यकता हो तो 15 दिन के अन्तर पर फिर से छिड़काव करें।
- गाजर की देशी किस्म जैसे पूसा केसर, पूसा रुधिरा, पूसा मेघाली एवं पीसी-161 की बुवाई करें। इसकी बीज दर 5-6 किलो प्रति हैक्टेयर रखें। कतार से कतार की दूरी 30 सेमी. व पौधों के बीच की दूरी 8-10 सेमी. रखें।
- नींबू के पौधों पर नींबू की तितली का प्रकोप होता है। इसके नियंत्रण हेतु फ्लूवेन्डामाइड 39.2 प्रतिशत ई.सी. एक मिली. प्रति लीटर में घोल बनाकर छिड़काव करें।
- गुलदाउदी, मोगरा चमेली की कलमे लगाई जा सकती हैं। कलमों में शीघ्र फुटान के लिए आई.बी.ए. (इण्डोल ब्यूटाइरिक एसिड) रसायन को 5 ग्राम प्रति लीटर पानी में घोल कर कलमों को आधा मिनट घोल में डुबोकर क्यारियों में लगायें।
- बरसात में पशुओं को मक्खी, मच्छर रहित करने के लिए फिनाईल को उचित मात्रा में मिलाकर नालियों में डालें।

प्रमुख संरक्षक	:	डॉ. बलराज सिंह
संरक्षक	:	डॉ. आर.एन. शर्मा
प्रधान सम्पादक	:	डॉ. सन्तोष देवी सामोता
		डॉ. बी. एल. आसीवाल
		डॉ. बसन्त कुमार भीचर
		डॉ. शीला खड्कवाल
तकनीकी परामर्श	:	डॉ. एम.आर. चौधरी
		डॉ. आर. पी. घासोलिया
		डॉ. डी. के. जाजोरिया
		डॉ. रोशन चौधरी

बुक पोस्ट

डाक
टिकट

पत्रिका सम्बन्धी आप अपने सुझाव, आलेख एवं अन्य कृषि सम्बन्धी नवीनतम जानकारियाँ हमारे मेल jobnerkrishi@sknau.ac.in पर भेजे।

प्रकाशक एवं मुद्रक : निदेशालय, प्रसार शिक्षा, श्री कर्ण नरेन्द्र कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर के लिए अम्बा प्रिन्टर्स, जोबनेर से मुद्रित।