

उत्तेजक के रूप में एवं रक्त को पतला करके रक्त परि संचरण में सुधार के लिए उपयुक्त किया जाता है। पूर्ववत अध्ययनों में शोध के उपरांत ये पाया गया कि अदरक शरीर में रक्तचाप और हृदय गति विनियमन में भी सहायता करते हैं। प्रतिरक्षा की दृष्टि से अदरक का सर्वाधिक इस्तेमाल गठिया, अस्थमा, और इरि टेबल बाउल सिंड्रोम (आंतों का रोग) जैसी बीमारियों के कारण होने वाली सूजन को कम करने में किया जाता है।

चुकंदर आयरन से भरपूर होने के साथ-साथ सफेद रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह शरीर में एक उत्कृष्ट डिटॉक्सिफाइंग एजेंट (विशहरण पदार्थ) के रूप में कार्य करता है जो अंगों के लिए लाभकारी है। यह हृदय रोग, कैंसर, आदि जैसी बीमारियों को रोकने में भी मदद करता है। इस सब्जी में पाए जाने वाले रेशे बहुत उच्चकोटि के होते हैं जो पाचन क्रिया को सुदृढ़ बनाने का कार्य करते हैं।

हल्दी भारतीय आहार में प्रयुक्त किया जाने वाला एक महत्वपूर्ण घटक है। यह अपने कई औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। इनमें उपस्थित सक्रिय तत्व करक्यूमिन हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुदृढ़ बनाने में मदद करते हैं। करक्यूमिन खांसी, फ्लू, आदि रोगों के अलावा ब्रॉन्कियल समस्याएं (श्वासनली में होने वाली सूजनकारी बीमारी) जैसे साइनस जो हमारे प्रतिरोधक शक्ति को कम करती हैं से पीड़ित लोगों के खिलाफ लड़ने में मदद करता है। हल्दी में विभिन्न पोषक तत्व जैसे कैल्शियम, पोटेशियम, आयरन, थायमिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, एस्कॉर्बिक एसिड, आदि भी मौजूद होते हैं, जो शरीर के प्रतिरक्षा को बढ़ाने के लिए आवश्यक है।

— शंशांक सिंह, आकांक्षा सिंह, रुद्र प्रताप सिंह व शोनक सिंह

कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान, सुल्तानपुर
गोबिंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पंतनगर
कृषि विज्ञान केंद्र, आजमगढ़
आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय,
कुमारगंज, अयोध्या

खाली जमीन का उपयोग—रसोई वाटिका या लॉन

गाँव और शहरों में बहुत से लोगों के घर के सामने या अगल-बगल काफी जमीन खाली पड़ी रहती है। लोग शाकभाजी बाजार से खरीद कर खाते हैं। ऐसे लोग ऐसी जमीन में शाकभाजी उगाकर लाभ उठा सकते हैं। जो लोग शाकभाजी नहीं उगाना चाहते वह उस जमीन में लॉन बनाकर शुद्ध वातावरण का लाभ उठा सकते हैं। जो लोग शाकभाजी उगाकर रसोई वाटिका बनाना चाहते हैं उन्हें ऐसा करने पर निम्न लाभ होगा:

1. जो लोग सब्जी खरीद कर खाते हैं वो लोग रसोई वाटिका में सब्जी उगाकर सब्जी के खर्च को बचा सकते हैं।

2. बाजार की प्रदूषित सब्जी खाने से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
3. रसोई वाटिका में सब्जी उगाकर साल भर तक सब्जी खाने को मिलती है।

रसोई वाटिका में आने वाली कठिनाइयाँ

1. शहर और गाँव में सभी लोगों के पास घर के सामने या बगल में जमीन नहीं है, अतः रसोई वाटिका कैसे बनायें?
2. जिनके पास जमीन है लेकिन जमीन उपयुक्त नहीं है।
3. सब्जी उगाने की वैज्ञानिक जानकारी का अभाव है।
4. कुछ लोग जानकारी के अभाव में सब्जी के एक ही क्यारी में हर साल वही सब्जी उगाते हैं।

बीज बोने का तरीका

कुछ सब्जियों के बीज सीधे खेत में बोये जाते हैं और कुछ काटकर लगाये जाते हैं। जैसे आलू जो बड़े होते हैं उन्हें काटकर लगाते हैं और छोटे हैं या देशी हैं उनके बीज सीधे क्यारी में लगाते हैं। जब आलू लगा रहे हैं तो ध्यान रहे कि उसके अखुएं ऊपर की ओर हों जो काटकर लगा रहे हैं उनको भी देखो कि कटे हुए टुकड़े में 2 अखुएं हों और उन अखुओं को ऊपर की ओर करके बोयें।

कुछ सब्जियाँ ऐसी हैं जिनकी पौध उगाकर जब 4 से 5 पत्तियाँ पौधों में आ जायें तो उन्हें नर्सरी से उखाड़कर क्यारी में लगाते हैं। लौकी, भिण्डी, लहसुन के बीज सीधे क्यारी में बो दिये जाते हैं।

जिन सब्जियों के पौध उगाकर जब क्यारी में लगाते हैं उन्हें 4"—6" की दूरी पर कतार में लगाना चाहिए। पौध उगाने के लिये नर्सरी में मिट्टी भुरभुरी कर जब मिट्टी नम रहे तो बीज बिखेर दिया जाता है। पौध उखाड़ते समय संभाल कर उखाड़े ताकि जड़ें टूटे न।

पौधों की देखभाल

पौध लगाकर हल्का पानी देना चाहिए इसके बाद हर रोज पानी देना चाहिए। पानी शाम या सुबह देना चाहिए। दिन में पानी देने पर सूरज की रोशनी का प्रभाव नुकसान करता है। पानी इतना ही दें कि पानी पौधों के जड़ तक पहुँच जाये। पौधों के जड़ पर पानी रूकने पर पौधे मर जाते हैं। अगर क्यारी में घास उग आयी है तो उसकी निराई—गुड़ाई कर दें। इससे जमीन भुरभुरी होगी और पौधों की जड़ों तक वायु पहुँचेगी।

पौधों से पौधों की दूरी

सब्जी के पौधे नजदीक नहीं लगाना चाहिए। हर पौधों को समान दूरी पर न लगायें। उदाहरण के लिये टमाटर, फूलगोभी, पत्तगोभी को कम से कम 6"—9" की दूरी पर लगायें। ज्यादा फासला देने पर पैदावार कम होगी। आलू के बीज 3"—4" की दूरी पर लगायें।

विभिन्न ऋतुओं की सब्जियाँ

जनवरी	तरबूज, मूली, चुकन्दर, धनियाँ, लोबिया, भिन्डी, कद्दू, करैला, पॉलक
फरवरी	भिन्डी, बैंगन, चौलाई, करैला, लोबियां,
अप्रैल	भिन्डी, कद्दू, करैला
मई	कोई फसल नहीं है।
जून	लौकी, तरोई, मिर्च, सेम, करैला, टमाटर, मूंगफली।
जुलाई	खरीफ, प्याज, बैंगन, शकरकन्द, गाजर, मक्का, धनिया, पुदीना, शलजम।
अगस्त	मध्यम फूलगोभी, शलजम, गाजर, भिन्डी, टमाटर, मूली, लोबियां।
सितम्बर	टमाटर, पपीता, चुकन्दर, फूल भोगी, आलू, गाजर
नवम्बर	मटर, मूली, शलजम, चुकन्दर, बन्दगोभी, आलू, पालक, चौलाई, प्याज, टमाटर।
दिसम्बर	प्याज, हरी सब्जियाँ, मूली।

आलू

यह सब्जी तो हर देश में हर मौसम में उगाया जाता है। भारत के भी सभी प्रदेशों में उगाया जाता है। इसके खाने वाले भी अलग-अलग देशों में अलग-अलग हैं। जैसे अमेरिका और यूरोप में इसे उबाल कर खाते हैं। भारत में तो इसे उबाल कर, या भूजकर अथवा रसेदार सब्जी बना कर खाते हैं।

बोने का समय सितम्बर-अक्टूबर मैदानी इलाके में। फरवरी-मार्च में पहाड़ों पर

बोने की विधि छोटी और देशी आलू सीधे क्यारी में लगाते हैं परन्तु बड़ी आलू काटकर लगाते हैं। एक टुकड़े में कम से कम दो अखुंआ हों और बड़ी क्यारी में 3" गहरे पर लगाते हैं और दोनों अखुएं ऊपर हों।

आलू की प्रजातियाँ कुफरी लाल, कुफरी नीलिमा, कुफरी गौरव, कुफरी गरिमा, कुफरी चिपसोना आदि।

खाद आलू में देशी कम्पोस्ट या वर्मी कम्पोस्ट का ही प्रयोग करें। एक 5x5 मीटर के प्लाट में 2-3 टन कम्पोस्ट की खाद डालें। आलू खाद ज्यादा लेता है।

कतार से कतार की दूरी और पौधे से पौधे की दूरी आलू की कतार से कतार की दूरी 28"-36" रखे और पौधों से पौधे की दूरी 6" रखे। एक हेक्टेयर में 25000-60,000 पौधे होते हैं।

बीज की मात्रा एक बिस्वा क्षेत्रफल की क्यारी में मध्यम आकार के आलू 30-40 किलो लगेगा।

मिट्टी चढ़ाना

जब पौधे 8-9" के हो जायें तो पौधे की जड़ों के पास कतार से कतार के बीच में बनी नाली से मिट्टी की गोड़ाई कर मिट्टी निकालकर पौधों के जड़ों पर 6" ऊंचा चढ़ा दें। जब पौधे 1 फिट ऊंचे हो जायें तो मिट्टी चढ़ाना बन्द कर दें। ध्यान रहे कि आलू के जड़ खुले में न रह जायें।

सिचाई

मिट्टी चढ़ाने के बाद दो कतारों के बीच नालियां बन जायेगीं। मिट्टी चढ़ाने के 7 वें या 8 वें दिन सिचाई कर दें और आगे हर 8 वें दिन सिचाई करते जायें। जब पत्तियाँ पीली पड़ जायें तो सिचाई बन्द कर देना चाहिए।

रोग एवं कीट

आलू में सबसे ज्यादा तो झुलसा रोग होता। फन्जी साइड डालने के बजाय राख छिड़कें। इसमें किसी कीट के लगने का डर कम रहता है।

मटर

यह दो दाल वाली फसल है परन्तु जो सब्जी के लिए बोई जाती है यह मैदानी इलाकों में सब्जी के रूप में प्रयोग की जाती हैं।

बोने का समय नवम्बर में बोया जाता है और जाड़े भर खाने के लिए उपलब्ध रहता है।

प्रजाति

बीज की मात्रा बोन विला, जवाहर मटर 1 बिस्वा के प्लाट में ढेड़ से 2 किलो बीज लगता है।

खाद

मटर में ज्यादा खाद नहीं दिया जाता। 5x5 वर्ग फिट के क्षेत्रफल में दो टोकरी कम्पोस्ट या वर्मी कम्पोस्ट डालें।

सिचाई

मटर को सिचाई की आवश्यकता नहीं पड़ती है क्योंकि पानी लगने से जड़ों में पानी रुक जाता है जिससे पौध सूख जाती है।

बीज की गहराई

मटर को पंक्तियों में बोयें जिसमें दो कतारों की दूरी 3 फिट और दोहरे पंक्तियों के बीच 6 फिट का फासला होना चाहिए। पंक्तियों में बोते समय बीज 2"-3" से ज्यादा गहराई पर न बोयें।

मटर में रोग

मटर में सूखा रोग ज्यादा लगता है। जिस क्यारी में मटर बोया है उसमें अगले साल मटर न बोकर फूल गोभी या पत्ता गोभी बोयें। मटर को अधिक वर्षा से नुकसान होता है इसलिए प्रयास करें कि वर्षा का पानी

क्यारी में न रूके। अगर मटर की वेल बढ़ गई है तो उसे लकड़ी के सहारे खड़ी कर दें।

— आभा सिंह

नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कुमारगंज,
अयोध्या

अगामी जुलाई से दिसम्बर की कृषि गतिविधियाँ

जुलाई: धान की रोपाई के लिए एक सप्ताहपूर्व खेत की सिंचाई कर दें। रोपाई से पहले 2-3 जुताईयाँ हैरो से करके तथा बाद में पानी भरकर खेत में पडलर एवं टिलर से जुताई करके व पाटा लगाकर मिट्टी को लेहयुक्त एवं समतल बना दें। मध्यम व देर से पकने वाली प्रजातियों की रोपाई माह के प्रथम पखवाड़े तक पूरा कर लेना चाहिए। धान की शीघ्र पकने वाली प्रजातियों की रोपाई जुलाई के दूसरे पखवाड़े तक की जा सकती है। सुगन्धित प्रजातियों की रोपाई माह के अन्त में प्रारम्भ करें। उचित आयु की पौध रोपाई से धान की बेहतर पैदावार होती है। अधिक पैदावार के लिए 20-25 दिन की आयु में पौध का रोपण मुख्य खेत में कर दें। पौध को उखाड़ने के पहले दिन क्यारियों को अच्छी तरह सिंचाई करके पौध रोपण वाले दिन सुबह ही नर्सरी से नव पौधों को अलग कर देना चाहिए। नव पौधों को किसी मुलायम सामग्री से 5-8 से.मी. व्यास वाले सुविधा जनक बंडलों में बांध लेना चाहिए। निकालते समय ध्यान रखें की पौध की जड़ों को कम से कम नुकसान पहुँचे अन्यथा पौधों के बढ़वार व फुटाव पर कुप्रभाव पड़ता है। पंक्ति से पंक्ति की दूरी 20-30 से.मी. एवं पौधे से पौधे की दूरी 15 से.मी. होनी चाहिये। पौध की खेत में रोपाई 3 से.मी. की गहराई पर करते हैं। एक जगह पर 2 से 3 पौधे ही लगायें। देर से रोपाई करने की दशा में अथवा ऊसर भूमि में रोपाई के लिए 15-10 सेंमी. की दूरी पर लगभग 35-40 दिन पुरानी पौध तथा प्रत्येक स्थान पर 3-4 पौध की रोपाई करें। धान की बौनी जातियों के लिये 100-120 कि.ग्रा. नत्रजन, 60 कि.ग्रा. फास्फोरस, 40 कि.ग्रा. पोटाश एवं 25 कि.ग्रा. जिंक सल्फेट प्रति हेक्टेयर की आवश्यकता होती है। बासमती की लम्बी किस्मों में 60 कि.ग्रा. नत्रजन पर्याप्त होती है। सिंगल सुपरफास्फेट, म्यूरैटऑफपोटाश एवं जिंक की पूरी मात्रा आखिरी जुताई के समय देनी चाहिये। पौध अच्छी तरह पकड़ ले तो यूरिया की पहली तिहाई मात्रा रोपाई के पांच दिन बाद समान रूप से छिड़क दें। यूरिया डालने के 24 घण्टे बाद ही पानी दें यदि हरी खाद या गोबर की खाद का प्रयोग किया गया हो तो नत्रजन की मात्रा 20-25 कि.ग्रा. प्रति हेक्टेयर की दर से कम कर देनी

चाहिये। अगर सिंगल सुपरफास्फेट की जगह पर डी.ए.पी. का प्रयोग कर रहे हैं तो यूरिया की मात्रा 50 कि.ग्रा. प्रतिहेक्टेयर कम कर दें। लेकिन ध्यान रहे कि जिंकसल्फेट को कभी भी फास्फोरस वाले उर्वरक के साथ न मिलाएं। धान के खेत में रोपाई के बाद 2-3 सप्ताह तक 5-6 से.मी. खड़ा पानी बरकरार रखना चाहिये। पौध रोपण के समय फूल आने से पहले फल आने की अवस्था 25-30 दिन यह अवस्था रहती है एवं दाना बनने की अवस्था में 5-8 दिन तक यदि इस अवस्था में पानी की कमी हो जाती है तो फसल की उपज में भारी कमी आ जाती है। अगेती फूलगोभी, बैगन एवं हरी मिर्च की रोपाई का उपयुक्त समय है। रोपाई के समय अगेती फूलगोभी में 40 कि.ग्रा. नत्रजन, 60 कि.ग्रा. फास्फोरस व 40 कि.ग्रा. पोटाश तथा बैगन में 50 कि.ग्रा. नत्रजन, 50 कि.ग्रा. फास्फोरस व 50 कि.ग्रा. पोटाश एवं हरी मिर्च में 40 कि.ग्रा. नत्रजन, 40 कि.ग्रा. फास्फोरस 40 कि.ग्रा. पोटाश प्रति हेक्टेयर की दर से प्रयोग करें। अगेती फूलगोभी व हरी मिर्च की रोपाई 45-30 से.मी. एवं बैगन की रोपाई 60-60 से.मी. की दूरी पर करनी चाहिए। रोपित खेतों में जल निकास की उचित व्यवस्था करें। एक हेक्टेयर की रोपाई के लिए 12-15 कि.ग्रा. बीज पर्याप्त होता है। तुरई की बरसाती फसल की रोपाई जुलाई महीने के पहले हफ्ते में 100-50 सेंटी मीटर की दूरी पर करें।

अगस्त: धान में इस समय उर्वरक प्रबंधन महत्वपूर्ण होता है। नत्रजन की बची हुई दो तिहाई मात्रा को दो भागों में सामान रूप में डालें। नत्रजन की पहली एक तिहाई मात्रा कल्ले फूटते समय तथा शेष एक तिहाई मात्रा पुष्पावस्था पर यूरिया खाद के रूप में प्रयोग करना चाहिए। यदि खेत में जिंक की कमी के लक्षण हों राजर्षि संदेश 10 जनवरी-अगस्त 2017 तो 0.5 प्रतिशत जिंक सल्फेट को 0.25 प्रतिशत बुझे हुए चुने के घोल के साथ 2-3 बार छिड़काव 15-20 दिनों के अन्तराल पर करें। धान की पत्ती लपेटक कीट की सुंडी के नियंत्रण के लिए इन्डोसल्फान (35 ई.सी.) दवा की एक लीटर मात्रा 500-600 लीटर पानी में घोलकर प्रति हेक्टेयर की दर से छिड़काव करें। तना छेदक के नियंत्रण के लिए डाईमेकनफास्फामिडान (85 ई.सी.) 590 मी.ली./है. या मोनोक्रोटोफास (36 ई.सी.) 1.5 ली./है. या क्लोरोपारीफास (20 ई.सी.) 2.5 ली./है. 500-700 ली. पानी में घोलकर छिड़काव करें। मक्के में नरमंजरी निकलते समय नत्रजन की सप्लाई के लिए 70-80 कि. यूरिया खाद प्रति हेक्टेयर की दर से प्रयोग करें। मक्का में पत्ती लपेट कीट की रोकथाम के लिए क्लोरोपारीफास 1 मी.ली./लीटर पानी में मिलाकर या इमानेक्टिनबेंजोएट 1 मी.ली./लीटर दवा 4 लीटर पानी में मिलाकर छिड़काव करें। खरीफ दलहनी फसलों में इस माह में नमी की अत्यधिक कमी होने पर फूल झड़ने लगते हैं, इसलिए