Krishi Kumbh
Online E-Magazine
Www.KrishiKumbh.Com

कृषि कुंभ

E-ISSN: 2582-9769

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 03, (अगस्त, 2025)
पृष्ठ संख्या 79–82

ड्रमस्टिकः स्वास्थ्य लाभ, पोषण, उपयोग, व्यंजनों, किस्मों और आधुनिक खेती।

डॉ पंकज मईडा, डॉ राजेश आरवे एवं डॉ देवेंद्र कुमार इनवती

1केएनके कॉलेज ऑफ हॉर्टिकल्चर, मंडसौर,
राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय,
ग्वालियर– 474002, मध्य प्रदेश, भारत।

Email Id: –maidapankaj12524@gmail.com

महत्व और उपयोगः

ड्रमस्टिक दक्षिण भारतीय घरों में सबसे लोकप्रिय सब्जियों में से एक है। फल, पत्तियों और फूलों का उपयोग पाक तैयारी में किया जाता है। अपरिपक्व फलों को टुकड़ों में काट दिया जाता है और कई पाक व्यंजनों में उपयोग किया जाता है। पौधे की जड़ों का उपयोग मसाला अचार के लिए किया जाता है। यह अपने निविदा फलों के लिए अलग और आकर्षक स्वाद के लिए अत्यधिक मूल्यवान है। वे प्रोटीन, खनिज और विटामिन के समृद्ध स्रोत हैं। बीजों में एक तेल होता है जिसे बेन या बेहेन तेल कहा जाता है जो रोशनी, साबुन उद्योग के लिए बहुत अधिक उपयोग किया जाता है और स्नेहक घड़ियों, कंप्यूटर, नाजुक मशीनरी आदि के लिए अत्यधिक कीमत है।

यह इत्र और हेयर ड्रेसिंग के निर्माण में खाद्य और उपयोगी है। तेल निष्कर्षण के बाद शेष प्रेस केक सैपोनिन में अधिक है, खाद्य नहीं, लेकिन खाद के रूप में उपयोग किया जाता है। ऑइलकेक एक पानी कोगुलेंट है और उपयोग किए जाने वाले पानी को शुद्ध करने के लिए उपयोग किया जाता है। इसका उपयोग एल्यूमीनियम सल्फेट जैसे पानी को शुद्ध करने वाले रसायनों के लिए कार्बनिक विकल्प के रूप में किया जाता है। लकड़ी की पैदावार नीली डाई और मोटे फाइबर होती है। पौधे का उपयोग गठिया के उपचार के लिए और हृदय और प्रसार उत्तेजक के रूप में किया जाता है।

प्रति 100 ग्राम ड्रमस्टिक का पोषण मूल्य			
ऊर्जा	64 kcal	कैल्शियम	185 मिलीग्राम
कार्बोहाइड्रेट	8.28 ग्राम	लोहा	4.00 मिलीग्राम
आहार फाइबर	2.0 ग्राम	मैग्नीशियम	147 मिलीग्राम
वसा	1.40 ग्राम	मैंगनीज	0.36 मिलीग्राम
विटामिन ए	378 µg	फास्फोरस	112 मिलीग्राम
थियामिन (बी 1)	0.257 मिलीग्राम	पोटेशियम	337 मिलीग्राम
राइबोफ्लेविन (बी 2)	0.660 मिलीग्राम	सोडियम	9 मिलीग्राम
नियासिन (बी 3)	2.220 मिलीग्राम	जस्ता	0.6 मिलीग्राम
पैंटोथेनिक एसिड (बी 5)	0.125 मिलीग्राम		

स्वास्थ्य लाभ

1. हड्डी को मजबूत करता है

ड्रमस्टिक आवश्यक खनिज कैल्शियम, आयरन और फास्फोरस का एक अविश्वसनीय स्रोत है, जो बढ़ते बच्चों में हड्डियों को मजबूत करता है। आहार में ड्रमस्टिक का नियमित जोड़ भी पुराने लोगों में हड्डी के घनत्व को बहाल करता है और ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षणों को कम करता है। ड्रमस्टिक के

शक्तिशाली विरोधी भड़काऊ गुण गठिया जैसी स्थितियों के इलाज में फायदेमंद होते हैं और मामूली हड्डी के फ्रैक्चर को भी ठीक करते हैं।

2. प्रतिरक्षा प्रणाली में वृद्धि

विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट पर उच्च, ड्रमस्टिक आम सर्दी, फ्लू से निपटने और कई सामान्य संक्रमणों को बंद करने में मदद करता है। ड्रमस्टिक के विरोधी भड़काऊ और एंटी–बैक्टीरियल गुण अस्थमा, खांसी, घरघराहट और अन्य श्वसन समस्याओं के लक्षणों को कम करने में सहायता करते हैं। आम खांसी और अन्य बीमारियों से त्वरित राहत के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने और खाड़ी में बीमारियों को रखने के लिए ड्रमस्टिक सूप को याद करते हैं।

3. आंत स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

ड्रमस्टिक थियामिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन और विटामिन बी 12 जैसे आवश्यक बी विटामिन की समृद्धि के साथ आशीर्वाद देता है, पाचन रस के स्राव को उत्तेजित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और पाचन तंत्र के चिकनी कामकाज में मदद करता है। यह कार्ब्स, प्रोटीन और वसा को सरल रूपों में तोड़ने में मदद करके पाचन प्रक्रिया को भी सहायता करता है। इसके अलावा, ड्रमस्टिक में फाइबर की नउचजममद मात्रा आंत्र आंदोलन को नियमित करती है और आंत के स्वास्थ्य को बनाए रखती है।

4. कैंसर का जोखिम कम करता है

अपने भोजन योजना के लिए ड्रमस्टिक का नियमित जोड़ एंटीऑक्सिडेंट प्रोफाइल को बढ़ावा देने का एक शानदार तरीका है। विटामिन ए, सी, बीटा–कैरोटीन और नियाजिमिसिन की बहुतायत कैंसर कोशिकाओं के गठन को दबाने में मदद करती है। इसके अलावा, समृद्ध एंटीऑक्सिडेंट प्रोफाइल मुक्त कणों को मैला करता है और कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव क्षति को औसत करता है।

5. संक्रमण का झगड़ा

ड्रमस्टिक के शक्तिशाली एंटी–फंगल, एंटी–बैक्टीरियल और एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण ई। कोलाई, साल्मोनेला और राइजोपस के कारण होने वाले संक्रमणों से जूझने में कुशल हैं। ड्रमस्टिक का बेहतर एंटी–बैक्टीरियल प्रोफाइल गले, छाती और त्वचा के संक्रमण को रोकने में फायदेमंद है। ड्रमस्टिक में quercetin में शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट होता है जो तपेदिक के इलाज में कुशल होता है। इसके अलावा, यह कवक त्वचा की बीमारी के इलाज में भी मूल्यवान है।

6. मधुमेह को नियंत्रित करता है

ड्रमस्टिक स्वाभाविक रूप से कैलोरी में कम होते हैं और आवश्यक खनिजों, विटामिन और फाइबर के साथ ढेर हो जाते हैं, जिससे रक्त शर्करा के स्पाइक्स को काफी नीचे लाने में मदद मिलती है। कई अध्ययनों से पता चलता है कि मोरिंगा में प्लांट यौगिक आइसोथियोसाइनेट्स वजन कम करने, ग्लूकोज सहिष्णुता में सुधार और रक्त शर्करा के स्तर को विनियमित करने में प्रभावी हैं।

व्यंजन

ड्रमस्टिक सूप या सिजान की फली सूपः

ड्रमस्टिक सूप एक सुगंधित और पौष्टिक खुशी है जो आपके पेट को आराम दे

सकती है और ऊर्जा के स्तर को बढ़ा सकती है।

ड्रमस्टिक मसालाः

मसालेदार और टेंगी ड्रमस्टिक मसाला करी की जड़ें आंध्र प्रदेश से हैं। सुगंधित करी

गर्म चावल के साथ अच्छी तरह से जाती है।

महत्वपूर्ण किस्में:

जाफेन:–

इसे श्रीलंका से पेश किया गया है। तमिलनाडु, केरला और कर्नाटक के तटीय पथ के लिए अत्यधिक अनुकूल है। यह लंबी फली (60–90 सेमी) और अच्छे स्वाद के नरम मांस के साथ होता है। इस प्रकार से 500 फली/पेड़/वर्ष होता है।

2. कुडुमियनमलाई 1 (किमी –1):

यह बीज के माध्यम से प्रचारित स्थानीय वार्षिक प्रकार से चयन है। पौधे बौने हैं, फली छोटी और मोटी हैं। संयंत्र रोपण के 6 महीने बाद असर करता है। प्रत्येक फसल के बाद, पौधों को 1 मीटर की ऊंचाई पर ट्रंक को काटकर 2–3 साल के लिए रैटून किया जा सकता हैय ताजा रोपण को 3 साल बाद लिया जा सकता है। औसत उपज 400–500 फल/पेड़।

3. पीकेएम–1:

हॉर्टिकल्चरल कॉलेज एंड रिसर्च इंस्टीट्यूट, पेरियाकुलम में विकसित हुआ। पौधे 4 से 6 मीटर की ऊंचाई बढ़ाते हैं और रोपण के बाद 160–170 दिनों में फूल के पास आते हैं। प्रत्येक पेड़ औसतन 200–250 फली/वर्ष पर होता है। फली 60–75 सेमी लंबी 6.0 सेमी गर्थ और 150 ग्राम वजन के साथ है। वे 70% खाद्य भाग वाले बहुत ही गदब हैं। फसल पूरी होने के बाद हर साल, पेड़ों को सितंबर के दौरान जमीनी स्तर से लगभग एक मीटर तक वापस जाना पड़ता है और तीन साल की अवधि में तीन रैटून फसलों को लिया जा सकता है।

4. जीकेवीके–1:

यह यूएएस, बैंगलोर द्वारा जारी किया गया था। पौधे बौने हैं, 1.5 मीटर की ऊंचाई तक बढ़ते हैं, 250–300 पौधों/वर्ष का उत्पादन करते हैं। लंबाई फली 35 सेमी है। यह किस्म उच्च घनत्व रोपण के लिए उपयुक्त है।

5. जीकेवीके –2:

यह यूएएस, बैंगलोर द्वारा जारी किया गया था। पौधे बौने हैं और 300– 400 फली/वर्ष का उत्पादन करते हैं।

6. जीकेवीके 3:

पौधे बौने हैं, काले मिश्रित हरे रंग के साथ फली त्रिकोणीय, उच्च घनत्व रोपण के लिए उपयुक्त 250–300 फल/पौधे का उत्पादन करते हैं।

7. धनराज:

इसे यूएएस, धरवाड द्वारा जारी किया गया था। बौना, रोपण के दो साल के बाद 250–300 फल/वर्ष। प्रत्येक फली की बुवाई के 9–10 वें महीने से उपज देना शुरू कर देता है, जो लंबाई में 35–40 सेमी मापता है।

जलवायु

यह एक उष्णकटिबंधीय पौधा है। हालांकि, यह उपोष्णकटिबंधीय जलवायु में भी बढ़ रहा है। यह मुख्य रूप से सूखे और शुष्क ट्रैक की एक फसल है जहां यह उच्च पैदावार के साथ अच्छा प्रदर्शन करने के लिए पाया गया है। इष्टतम तापमान 25–35^{0}C है। यह ठंढ, पानी के लॉगगिनिग के लिए अतिसंवेदनशील है।

मिट्टी

यह कठोर क्ले को छोड़कर लगभग सभी प्रकार की मिट्टी बढ़ता है। हालांकि चूना युक्त रेतीले दोमट मिट्टी इसकी खेती के लिए सबसे उपयुक्त है। तटीय क्षेत्रों में देखी जाने वाली फसल कमोबेश रेतीली मिट्टी तक ही सीमित है।

प्रचार

बारहमासी प्रकारों को अंग कटिंग द्वारा प्रचारित किया जाता है। 1–1.5 मीटर लंबाई और

चयनित पेड़ों से प्राप्त 15– 16 सेमी परिधि का अंग कटिंग तमिलनाडु में जून–अक्टूबर के दौरान सीटू में लगाया जाता है। वार्षिक प्रकार बीजों द्वारा प्रचारित किए जाते हैं। बौना प्रकार 500 ग्राम बीज और 928 संख्याओं को रोपण करना, जबकि लम्बे प्रकारों के लिए, 100 ग्राम बीज और 392 अंग/हेक्टेयर की आवश्यकता होती है।

रोपण

अंग की कटिंग को बारहमासी प्रकारों के लिए पांच मीटर की दूरी पर 60 X 60 X 60 सेमी के अच्छी तरह से तैयार गड्ढों में लगाया जाता है। वार्षिक प्रकार के गड्ढों के लिए 45 X 45 X 45 सेमी को 2.0 X 2.5 मी या 3.25 रिक्ति के साथ खोदा जाता है। गड्ढे शीर्ष मिट्टी और 120 किलोग्राम एफवाईएम के मिश्रण से भरे हुए हैं। बीजों को या तो तैयार गड्ढों में सीटू में बोया जा सकता है या पीई बैग में रोपाई को बढ़ाने के बाद प्रत्यारोपित किया जा सकता है। पीई बैग 15 सेमी लंबाई और 4 सेमी चौड़ाई का आकार हो सकता है। बोने के बाद एक महीने में रोपण के लिए रोपाई तैयार होती है। 75 से 100 पौधों की अतिरिक्त संख्या को रोपण के एक महीने के बाद अंतराल के लिए अलग से पीई बैग में उठाया जाना है।

खाद डालना

प्रति हेक्टेयर 25 टन एफवाईएम जोड़ें। एनपीके/गड्ढे की 45:15:30 ग्राम की उर्वरक खुराक बोने के 3 महीने बाद लागू की जा सकती है। 6 महीने के बाद 45 ग्राम एन/गड्ढे लागू करें जब फसल असर होती है। एफवाईएम के साथ अनुसूची से ऊपर की फसलों के लिए सिफारिश की जाती है।

देखभाल के बाद

जब अंकुर 75 सेमी ऊंचाई तक पहुंच जाता है, तो शूट की युक्तियों को साइड शूट को प्रोत्साहित करने के लिए बंद कर दिया जाता है। पौधों को भारी हवाओं के संपर्क में आने के लिए, पतले शाखाओं को क्षतिग्रस्त होने के लिए उत्तरदायी किया जाता है और जोड़ों पर आसानी से तोड़ दिया जाता है, खासकर जब पूरी तरह से फलों के साथ लोड किया जाता है। ऐसी स्थितियों में, ट्री ट्रक के चारों ओर 30–45 सीएम की ऊंचाई तक का निर्माण किया जाता है। युवा वृक्षारोपण में काउपिया या भेंडी या ग्राउंड नट जैसी अंतर फसलों की खेती तब तक की जा सकती है जब तक कि मोरिंगा पौधे घने नहीं हो जाते और चौराहे को कवर करते हैं।

सिंचाई

आम तौर पर ड्रमस्टिक को बहुत अधिक सिंचाई की आवश्यकता नहीं होती है और यह एक सूखा सहिष्णु फसल है। बुवाई से पहले गड्ढों में सिंचाई दी जाती है और बुवाई के बाद तीसरे दिन पर। अंकुरण तक नमी के तनाव से बचने के लिए। बाद में, मिट्टी के प्रकार के अनुसार 10 से 15 दिनों में एक बार सिंचाई की जाती है। कोई पानी का ठहराव नहीं होना चाहिए। जब मिट्टी सूखी या गीली होती है तो फूलों की बूंद होगी। इसलिए इष्टतम नमी को बनाए रखा जाना चाहिए।

कटाई और उपज

बुवाई के बाद वार्षिक ड्रमस्टिक प्रकार छह महीने में फसल के लिए आते हैं, जबकि बारहमासी प्रकारों को अंग की कटिंग के माध्यम से प्रचारित करने के लिए 8–9 महीने लगते हैं। पर्याप्त खाद्य परिपक्वता के फलों काटा जाता है। फूल फूलने के बाद 60 दिनों में फसल के लिए तैयार हैं। फसल की अवधि 2–3 महीनों के लिए फैली हुई है और प्रत्येक संयंत्र वार्षिक प्रकारों में 200–250 फलों को सहन करता है। बारहमासी प्रकारों में, उपज आम तौर पर कम (80–90 फल/पौधे/वर्ष) हो, जो कि असर के पहले दो वर्ष में होगी। फिर यह 4 वें और 5 वें वर्ष में लगभग 500–600 फल/प्लांट/वर्ष तक बढ़ जाता है और फली को मुख्य रूप से मार्च–जून में काटा जाता है। सितंबर से अक्टूबर में एक दूसरी फसल काटा जा सकता है। रैटून वाली फसलें नई शूटिंग विकसित करेंगी और छह महीने के बाद असर शुरू कर देंगी। प्रत्येक और हर चूहे में पौधों को खाद और उर्वरकों के साथ आपूर्ति की जाती है। बारहमासी प्रकारों के पेड़ों को लगभग 12–15 वर्षों तक बनाए रखा जाता है।