काले चावल के बाद अब काले गेहूं की खेती की लहर

काले गेहू की खोज नेशनल एग्री फूड बायोटेक्नोलॉजी इंस्टीट्यूट (एनएबीआई) मोहाली द्वारा २०१० में कि गयी डॉ. मोनिका गर्ग को इसके शोध में 7 साल का समय लग गया इसके बाद इसका पेटेंट करा लिया जा चुका है. एनएबीआई (NABI) द्वारा इस गेंहू का नाम 'नाबी एमजी' (NABI-MG) दिया है. काले, नीले और जमुनी रंग वाले ये गेहूं आम गेहूं से कही गुना ज्यादा पौष्टिक और फ्यादेमंद है. काले गेंहू से मोटापा, तनाव, डायबीटीज, कैंसर, और दिल से जुडी बीमारियों की रोकथाम में मददगार साबित हो रही है।

आम गेहूं में जहां एंथोसाइनिन की मात्रा 5 से 15 पी.पी. एम. होती है, वहीँ काले गेंहू मे 40 से 135 पी.पी.एम. पायी जाती है. एंथोसाइनिन ब्लू बेरी, ब्लैक बेरी जैसे फलों की तरह ही सेहत को लाभ प्रदान करता है. यह हमारे शरीर से फ्री रेडिकल्स निकालकर मोटापा, हार्ट, कैंसर, डायबिटीज, और अन्य बीमारियों की काला गेंहू रोकथाम करता है. इसमें जिंक यानि की लोहें की मात्रा भी अधिक पाई जाती है।

काला गेहूं के सेवन से होने वाले फायदे

तनाव :

आज के दौर में लगभग हर मनुष्य तनाव से ग्रषित है. तनाव से बाहर आने के लिए मनुष्य रोजाना नई –नई दवाईयों का सेवन कर रहा है, जिसका परिणाम यह होता है कि अधिक समय तक लेने से हमारा शरीर इसके अनुकूल हो जाता है और कुछ समय के बाद इन दवाइयों का असर समाप्त होने लगता है तो पीड़ित इन्सान अपना रुझान नई दवायों की तरफ कर देता है, जिसे रोकना अति आवशयक है और इसके लिए काला गेहूं तनाव जैसी इस भयानक बीमारी को समाप्त करने के लिए एक आशा की किरण लेकर आया है. शोध से यह पता चला है की तनाव से पीड़ित मनुष्य इसका प्रयोग करता है तो उसे तनाब से राहत लिती है और इसका सकरात्मक प्रभाव पड़त है.

मोटापा :

शोध में मोटापे को नियत्रित करने में भी काले गेहूं का बहुत ही अच्छा, सकरात्मक और उत्साहजनक परिणाम प्राप्त हुए हैं जो की काले गेहू को और भी ज्यादा लाभकारी साबित करते है.

कैंसर :

कैंसर रोग जिसका अभी तक कोई स्थाई ईलाज उपलब्ध नहीं है पर काला गेहूं में कुछ इसे रोगप्रिरोधक एंजाइम पाए गये है जो को केंसर के प्रति रोग प्रतिरोधक छमता को बढाती है जब इस रोग पर नियंत्रण पाने में दवाएं विफल साबित हो रही हैं इसे समय में इसका सेवन से हमारे शरीर के अंडर इस रोग से लड़ने में प्रति लाभकारी है.

मधुमेह या डायबीटीज:

मधुमेह या डायबीटीज एक ऐसा रोग है जो दुनिया में अपने फैल चुका है, और महंगी दवायों और इलाज के बावजुद भी अभी तक इसका कोई स्थायी ईलाज उपलब्ध नहीं है, रिसर्च में काले गेहूं के प्रयोग से पीड़ित मनुष्य पर सकारात्मक परिणाम सामने आयें हैं.

हृद्य रोग:

पूरी दुनिया की बात करे तो आज के समय में हृदय संबधी रोग अधिक मात्रा में बढ़ रहे है मनुष्य महंगे ईलाज से अपने शरीर को स्वस्थ्य रखने का संघर्ष कर रहा है जो कि लाभ्रद नहीं है. हृदय रोगियों पर किये शोध में काले गेहूं से बहुत सकारातमक परिणाम सामने आयें हैं.

काले रंग की वजह एंथोसाएनिन

डॉ. गर्ग के अनुसार फलों, सब्जियों

और अनाजों के रंग उनमें मौजूद प्लांट पिगमेंट की मात्रा पर निर्भर होते हैं। काले गेहूं में एंथोसाएनिन नाम के पिगमेंट पाया जाता हैद्य एंथोसाएनिन की अधिकता से फलों, सब्जियों, अनाजों का रंग नीला, बैंगनी या काला हो जाता है। एंथोसाएनिन नेचुरल एंटीऑक्सीडेंट होता है। काले गेहूं में आम गेहूं की तुलना में 60 फीसदी ज्यादा जिंक या लोहा पाया जाता है। अन्य में प्रोटीन, स्टार्च और दूसरे पोषक तत्व समान मात्रा में पाए जाते हैं।

काले गेंहू की खेती

काले गेंहू की खेती सामान्य गेहू की तरह ही होती है बस इसमें कुछ बातो का ध्यान रखना होता है जो की निम्न है

काले गेहूं की बुवाई :

बुवाई के समय मृदा में पर्याप्त मात्रा में नमी होनी चाहिए और सही समय पे ही बुवाई करनी चाहिए देर से बुवाई करने पर

उपज में कमी होती है. जितना बुवाई में विलम्ब होता जाता है, काले गेहूं की पैदावार में गिरावट की दर बढ़ती चली जाती है. काले गेंहू को दिसंबर में बुवाई करने पर गेहूं की पैदावार 3 से 4 कु0ए हे0 एवं इसकी जनवरी में बुवाई करने पर 4 से 5 कु0ए हे0 प्रति सप्ताह की दर से घटती है. गेहूं की बुवाई सीडड्रिल से करने पर उर्वरक एवं बीज दोनों की बचत की जा सकती है.

बीज दर एवं बीज शोधन:

पंक्तियों में बुवाई करने पर सामान्य दशा में 100 किलोग्राम तथा मोटा दाना 125 किलोग्राम प्रति हक्टेअर, तथा छिटकाव बुवाई की दशा में सामान्य दाना 125 किलोग्राम मोटा–दाना 150 किलोग्राम प्रति हेक्टेअर की दर से प्रयोग करना चाहिए. बुवाई करने से पहले जमाव प्रतिशत अवश्य देख लेना चाहिए यदि बीज अंकुरण की क्षमता कम हो तो उसी के अनुसार बीज दर बढ़ा लेना चाहिए तथा बीज प्रमाणित न हो तो उसका शोधन अवश्य करें. बीजों का कार्बाक्सिन, एजेटोवैक्टर व पी.एस.वी. से उपचारित कर बुवाई करनी चाहिए.

उर्वरक:

काले गेंहू के खेत की तैयारी करते समय जिंक व यूरिया खेत में डालें तथा डीएपी खाद को ड्रिल से दें. तथा बोते समय 50 किलोग्राम डीएपी, 45 किलोग्राम यूरिया, 20 किलोग्राम म्यूरेट पोटाश तथा 10 किलोग्राम जिंक सल्फेट प्रति एकड़ देंना चाहिए.

सिंचाई:

पहली सिंचाई के समय 60 किलो यूरिया देंन चाहिए. पहली सिंचाई तीन हफ्ते बाद करें. इसके बाद फुटाव के समय, गांठें बनते समय, बालियां निकलने से पहले, दूधिया दशा में और दाना पकते समय सिंचाई करनी लाभदायक होता है.

उपज:

काले गेहूं की उत्पादन सामान्य गेहूं की तरह ही होता है. इसकी उपज 10–12 क्विंटलध बीघा होता है. सामान्य गेहूं का भी औसतन उपज एक बीघा में 10–12 क्विंटल होता है.