



हल्दी के औषधीय गुण, लाभ रोग एवं कीट प्रबन्धन

सौरभ सिंह, शुभम गंगवार एवं हिमांशु कुमार गुप्ता
बाँदा कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय,
बाँदा, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: saurbhbuat2014@gmail.com

हल्दी की भूमिगत कंदों, घनकंदों और प्रकंदों के लिए की जाती है। वाणिज्यिक भाषा में इन्हीं कंदों को हल्दी कहा जाता है। किसान भाई इसकी खेती कर अच्छा लाभ कमा सकते हैं इसलिए गाँव किसान भाई अच्छी उपज प्राप्त कर सकेंगे।

हल्दी के फायदे

हल्दी का मुख्य उपयोग मसाले के रूप में किया जाता है। परन्तु यह रंग और औषधि के रूप में भी उपयोग की जाती है। मसाले के रूप में हल्दी खाद्य पदार्थों का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ उनको अपने रंग से आकर्षक भी बनाती है। दवियों के रूप में हल्दी के अनेक उपयोग हैं जैसे शरीर के कटे भाग पर हल्दी का चूर्ण लगाना, सर्दी-जुकाम में दूध के साथ पिलाना, शरीर के जोड़ों के दर्द में तथा पुरानी खांसी में हल्दी का पाक बनाकर खिलाना आदि सफल व आम उपयोग है। आयुर्वेद में हल्दी का उपयोग कई दवाइयों के निर्माण में होता है। रंग के रूप में हल्दी ऊन, रेशम व सूत को रंगने के काम में ली जाती है। धार्मिक उत्सवों व पूजा-पाठ आदि कार्यक्रमों में इसका एक पवित्र वस्तु के रूप में उपयोग होता है।

हल्दी की उत्पत्ति एवं क्षेत्र

हल्दी का वानस्पतिक नाम *क्युक्युमा डोमेस्टिका* है यह जिन्जिबरएसे कुल का पौधा है। इसका उत्पत्ति स्थान दक्षिणी-पूर्वी एशिया है विश्व में इसकी खेती भारत, चीन, जावा, अफ्रीका आदि देशों में मुख्य रूप से की जाती है। लेकिन भारत विश्व का सबसे बड़ा हल्दी उत्पादक देश है। भारत में इसकी खेती आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु, व उड़ीसा में मुख्य रूप से की जाती है। इसके अलावा

केरल, महाराष्ट्र, बिहार, कर्नाटक व उत्तर प्रदेश में की जाती है।

हल्दी के लिए जलवायु एवं भूमि

हल्दी की अच्छी उपज के लिए गर्म व तर जलवायु की आवश्यकता होती है। इसके पौधे हल्की छाया में भी सफलतापूर्वक वृद्धि कर सकते हैं। जिन क्षेत्रों में औसत वार्षिक वर्षा 225 से 250 सेमी० तक होती है वहाँ हल्दी की फसल को बिना सिंचाई के सफलतापूर्वक उगाया जा सकता है। इसकी खेती समुद्र तल से 1500 मीटर ऊँचाई तक की जा सकती है। कुछ जंगली किस्में तो इससे भी अधिक ऊँचाई तक उगती हैं। इसकी सफल खेती के लिए मटियार, दोमट मिट्टी जिसमें जीवांश की प्रचुर मात्रा हो सर्वोत्तम होती है। हल्दी को बलुई-दोमट से भारी मिट्टी तक में सफलतापूर्वक उगाया जा सकता है। इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि भूमि से जल निकास की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।

हल्दी की उन्नत किस्में

CO-1 : हल्दी की इस किस्म को 1982 में कोयम्बतूर (टी०एन०ए०यू०) तमिलनाडु द्वारा विकसित किया गया है। यह शुष्क परिस्थितियों एवं लवणीय भूमि के लिए उपयुक्त किस्म है। इसकी गाँठ का रंग चमकीला नारंगी होता है। यह एक पछेती किस्म है इसकी फसल को तैयार होने में लगभग 285 दिन से अधिक का समय



लगता है। इसकी पैदावार लगभग 5.85 टन प्रति हेक्टेयर है।

कृष्णा : हल्दी की इस किस्म को 1983 में कसब दिगराज (एम०ए०यू०) महाराष्ट्र द्वारा विकसित किया गया है। इसके पौधे लम्बे व स्थूल प्रकन्द होते हैं। इसके अलावा प्रकन्द मक्खी, पूर्ण चित्ती व पर्ण धब्बे की बीमारी के प्रतिरोधी होते हैं। इस किस्म की फसल तैयार होने में 235 दिन से अधिक का समय ले लेती है। इसकी पैदावार लगभग 4 टन प्रति हेक्टेयर है।

बी०एस०आर०-1 : हल्दी की इस किस्म को 1984 में भवानीसागर (टी०एन०ए०यू०) तमिलनाडु द्वारा विकसित किया गया है। यह किस्म जलाक्रांत खेत के लिए उपयुक्त है इसका प्रकन्द चमकीला नारंगी होता है। यह किस्म भी तैयार होने में 285 दिन से अधिक का समय लेती है इसकी पैदावार लगभग 6 टन प्रति हेक्टेयर होती है।

सुगंधम : हल्दी की इस किस्म को 1984 में जगुदान गुजरात द्वारा विकसित किया गया है। इस किस्म का प्रकन्द ललाई युक्त पीला सुगठित लम्बी अंगुलियाँ जिसमें अच्छी सौरभ होती है। इस किस्म की फसल 210 दिन में तैयार हो जाती है इसकी पैदावार लगभग 15 टन प्रति हेक्टेयर (ताजे प्रकन्द) होती है।

सोनिया : हल्दी की इस किस्म को 1989 में ढोली (आर०ए०यू०) बिहार द्वारा विकसित किया गया है। इस किस्म की हल्दी का प्रकन्द पुष्ट (सुघटित) छोटा व लंबा प्रकन्द होता है। यह किस्म पर्ण चित्ती रोग से प्रतिरोधी होती है इसकी फसल लगभग 230 दिन में तैयार हो जाती है इसकी पैदावार लगभग 4.50 से 5 टन प्रति हेक्टेयर होती है।

इन किस्मों के अलावा हल्दी की स्वर्णा, रोमा, सुगुना, सुरोमा, सुदर्शन आदि उन्नत किस्में हैं।

हल्दी के लिए खेत तैयारी

हल्दी की अच्छी उपज के लिए खेत अच्छी प्रकार तैयार होना चाहिए। इसके लिए पहली जुताई मिट्टी पलटने वाले हल से करनी चाहिए और 3 से 4 जुताई देशी हल या कल्टीवेटर से कर मिट्टी को भुरभुरा बना लेना चाहिए। प्रत्येक जुताई के बाद पाटा जरूर लगाए जिससे मिट्टी के

ढेले भी फूट जाएं और जिससे खेत में उचित नमी बनी रहे।

हल्दी के लिए खाद एवं उर्वरक

हल्दी की अच्छी उपज के लिए खाद एवं उर्वरक का प्रयोग का सर्वोत्तम होता है। खेत की अंतिम जुताई के समय 250 से 300 कुंटल प्रति हेक्टेयर की दर से देशी खाद या कम्पोस्ट खाद डालनी चाहिए। जिससे यह खेत की मिट्टी में आसानी से मिल जाए इसके अलावा भूमि की उर्वरा शक्ति व किस्म के अनुसार 30 से 100 किग्रा०



नत्रजन, 30 से 80 किग्रा० फास्फोरस व 60 से 100 किग्रा० पोटेश प्रति हेक्टेयर की दर से दिया जाना उपयुक्त होता है। फास्फोरस की पूरी व पोटेश की आधी मात्रा जुताई के समय भूमि में मिला दे व नाइट्रोजन की पूरी व पोटेश की शेष मात्रा दो भागों में बांटकर खड़ी फसल में पहली किश्त बुवाई के 30 दिन बाद व शेष 60 दिन बाद देनी चाहिए।

हल्दी का बुवाई का समय

जलवायु, किस्म व बीजू-सामग्री के अनुसार हल्दी की बुवाई 15 अप्रैल से 15 जुलाई तक की जा सकती है। वही केरल में 15 अप्रैल से 15 मई तक का समय बुवाई के लिए श्रेष्ठ होता है।

हल्दी बीज एवं बुवाई

हल्दी की फसल बीजों से उगाई जाती है। परन्तु आर्थिक द्रष्टि से ऐसा उपयुक्त नहीं है तथा बीज से उगाये पौधों



से प्रकन्द भी कम बनते हैं। इस लिए बीजू सामग्री के रूप में प्रकन्द ही काम में लिए जाते हैं। पिछली फसल से बचाए गए स्वस्थ, आमतौर पर प्राथमिक, प्रकन्दों का ही बीजों के रूप में प्रयोग किया जाता है। अगर घनकंद बड़े हों तो उनके टुकड़े किये जा सकते हैं। अगर बीजू सामग्री के रूप में द्वितीयक कन्द, जिनको फिंगर्स कहते हैं। अगर इनको काम में ले तो इसको फुटान के लिए गीली मिट्टी व बुरादे से उपचारित कर लेना चाहिए।

हल्दी की बुवाई क्यारियों या मेड़ों पर दोनों तरीकों से की जा सकती है। मेड़ों पर बुवाई सिर्फ अधिक वर्षा तथा भारी मृदा, जिसमें उचित जल निकास न हो, वाले क्षेत्रों क्यारियों में बुवाई 15 • 25 सेमी० की दूरी की कतारों में की जाती है। बुवाई के समय प्रत्येक गाँठ को 4 से 5 सेमी० की गहराई में बोना चाहिए। बोने के बाद लगभग 30 दिन पर गाँठ अंकुरित हो जाती है। सिंचाई भूमि में अंकुरण थोड़ा जल्दी अर्थात् 15 से 20 दिन में ही हो जाता है। बीज की मात्रा बीजू कंदों के आकार पर निर्भर है। सामान्य अवस्था में 2500 किग्रा० कन्द प्रति हेक्टेयर पर्याप्त होता है।

हल्दी की फसल खुदाई :-

हल्दी की अगेती फसल सात माह, मध्यम आठ माह व पछेती दस माह में पककर तैयार हो जाती है। फसल के पकने पर पत्तियां पीली पद जाती है तथा सूख जाती है। इस समय घनकन्द पूर्ण विकसित हो जाते हैं। फसल की कटाई के समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि प्रकन्द न तो कटे, न छिले तथा न तो भूमि में रह पाए। अगर खुदाई करते समय भूमि में उचित नमी न हो तो कुदाली या फावड़े की सहायता से आराम से निकाला जा सकता है। जहाँ पर नमी की कमी हो तो हल्की सिंचाई कर देना चाहिए।

हल्दी की खुदाई के बाद उपज के थोड़े बहुत हिस्से को बीज के लिए या हरे प्रकन्दों के रूप में बाजार में बेचने के लिए बचाकर बाकी हिस्से को उपचारित करके सुखकर हल्दी बनाते हैं। सुखाने से पहले हल्दी की गांठों को उबलना पड़ता है।

हल्दी की उपज :-

सिंचित क्षेत्र में शुद्ध फसल से 150 से 200 कुंटल और असिंचित क्षेत्रों से 60 से 90 कुंटल प्रति हेक्टेयर कच्ची हल्दी प्राप्त होती है। सुखाने के बाद कच्ची हल्दी की यह उपज 15 से 25 % तक कम बैठती है

हल्दी के रोग एवं कीट प्रबन्धन :-

हल्दी के प्रमुख रोग एवं प्रबन्धन

पत्ती चिट्टी रोग: इस बीमारी से ग्रसित पत्तियों के बहरी व भीतरी दोनों ही पटलों पर ललाई-युक्त भूरे धब्बे बन जाते हैं व पत्तियां शीघ्र ही पीली पड़ जाती है। इस बीमारी से पौधे मरते नहीं हैं।

रोकथाम: इस रोग की रोकथाम के लिए बोर्डो मिश्रण, ओरियोर्फीजन (2.5 माइक्रोग्राम/मी०) जाइनेब (0.1



प्रतिशत) के घोल का छिड़काव करना चाहिए।

पत्ती धब्बा रोग: हल्दी की इस बीमारी से पौधे की पत्तियों व कभी-कभी पर्ण छाद पर भी धब्बे बन जाते हैं जो 4 से 5 सेमी० लम्बे व 3 सेमी० चौड़े होते हैं। ये धब्बे आपस में मिलकर अधिक बड़े धब्बे बनाते हुए सारी पत्ती को घेर लेते हैं। इससे पत्तियां सूख जाती है और पूरी फसल जली हुई से दिखाई देती है।

रोकथाम: इस रोग के लक्षण नजर आने से पहले ही अगस्त शुरू में 1.0 प्रतिशत बोर्डो मिश्रण या 2 प्रतिशत केप्टान के छिड़काव से रोका जा सकता है।

निष्कर्ष

हल्दी के फायदे :-

आयुर्वेद व अन्य कई चिकित्सा प्रणालियों में हल्दी को एक रोगनाशक औषधि के रूप में जाना जाता है। इतना ही नहीं इसमें करक्यूमिनोइड्स व अन्य कई शक्तिशाली तत्व पाए जाते हैं।

1. सूजन व लालिमा कम करे हल्दी कई प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों और घरेलू उपचारों में हल्दी को सूजन व लालिमा जैसी त्वचा समस्याओं का इलाज करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। कुछ अध्ययनों के अनुसार हल्दी में करक्यूमिन शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सूजन व लालिमा को कम करने में मदद कर सकते हैं।
2. हल्दी का सेवन करे दर्द को कम हल्दी पर कुछ अध्ययन किए गए जिनमें पाया गया कि हल्दी का सेवन करने से मस्तिष्क शांत होता है और शरीर में होने वाले दर्द भी कम होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार शरीर में कोई चोट लगने पर गर्म दूध में हल्दी डालकर पीना चाहिए।
3. हल्दी रखे लीवर को स्वस्थ हल्दी में कई शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो लीवर को विषाक्त पदार्थों से क्षतिग्रस्त होने से रोकते हैं। नियमित रूप से हल्दी का सेवन करने से लीवर को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है।
4. पाचन बढ़ाने में मदद करे हल्दी जिन लोगों को पेट संबंधी समस्याएं हैं, उनके लिए हल्दी का सेवन करना लाभदायक हो सकता है। हल्दी में कई ऐसे सक्रिय तत्व पाए जाते हैं, जो पेट को स्वस्थ रखते हैं और परिणामस्वरूप पाचन क्रिया में सुधार होता है।
5. अवसाद कम करने में मदद करे हल्दी हल्दी में पाया जाने वाला शक्तिशाली तत्व करक्यूमिन न सिर्फ लीवर व त्वचा को स्वस्थ रखता है इससे मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में भी मदद मिलती है। अधिकतर अध्ययनों में यह भी पाया गया कि उचित मात्रा में हल्दी का सेवन करते रहने से अवसाद जैसी स्थितियों को कुछ हद तक कम किया जा सकता है।

उपरोक्त बताए हल्दी के लाभ पूरी तरह से अध्ययनों पर ही आधारित हैं। हर व्यक्ति के शरीर में हल्दी अलग तरीके से काम कर सकती है। हल्दी की मदद से किसी भी

स्वास्थ्य समस्या का उपचार करने से पहले अपने डॉक्टर से एक बार सलाह अवश्य लें।

हल्दी का उपयोग कैसे करें :-

हल्दी के गुणों को देखते हुए इसके इस्तेमाल भी अनेक हैं, इसे व्यंजनों में रंग, खुशबू और स्वाद को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। हल्दी का इस्तेमाल निम्न तरीके से किया जा सकता है -

1. एक गिलास दूध में एक चम्मच हल्दी डालकर
2. कढ़ी या अन्य सब्जियों में डालकर
3. एक गिलास गर्म पानी में डालकर

हल्दी के साइड इफेक्ट :-

- यदि खाद्य पदार्थों में एक मसाले के रूप में मिलाकर उचित मात्रा में हल्दी का सेवन किया जाए तो इसे स्वास्थ्य की नजर से सुरक्षित माना गया है। हालांकि, सामान्य से अधिक मात्रा में



इसका सेवन करने से स्वास्थ्य पर निम्न विपरीत प्रभाव पड़ सकते हैं

- हल्दी में मौजूद कुछ तत्व ऐसे हैं जिन्हें उचित मात्रा में लेने पर वे स्वास्थ्य को बनाए रखते हैं। इसके विपरीत यदि अधिक मात्रा में सेवन किया जा रहा है, तो यही तत्व पेट में दर्द, सीने में जलन व दस्त जैसी समस्याएं पैदा कर सकते हैं।
- कुछ अध्ययन बताते हैं कि हल्दी का अत्यधिक सेवन करने से यह रक्त को पतला कर सकती है, जिससे ब्लीडिंग व मसूड़ों से खून आना आदि समस्याएं हो सकती हैं।