

अदरक का औषधिय महत्व एवं उत्पादन तकनीकी

Medicinal importance of Ginger and Production techniques

एच एम सिंह¹, टी एस मिश्रा² एवं अरविन्द कुमार³
H M Singh¹, T M Mishra² and Arvid Kumar³

लेख के विषय में / Article info

प्राप्त हुआ / Received on : 12/07/2020
स्वीकार हुआ / Accepted on : 27/08/2020
प्रकाशित हुआ / Published on : 07/10/2020

सारांश / Abstract

अदरक में अनेक औषधीय गुण होने के कारण आयुर्वेद में इसे महाऔषधि माना गया है। अदरक के जूस में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर में ताजे रक्त के प्रवाह को बढ़ाते हैं एवं शरीर के अन्दर बीमारियों से लड़ने के लिए प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। आज के इस विश्व महामारी विमारी जैसे कोविड-19 में इसका महत्व और अधिक बढ़ गया है। आयुष मंत्रालय ने शरीर की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने के लिए दिन में कम से कम एक या दो बार अदरक काढ़ा बनाकर पीने का सलाह दिया है। यह गर्म, तीक्ष्ण, भारी, पाक में मधुर, भूख बढ़ाने वाला, पाचक, चरपरा, रुचिकारक, त्रिदोष मुक्त यानी वात, पित्त और कफ नाशक होता है। अदरक में बहुत सारे विटामिन्स के साथ-साथ मैग्नीज और कॉपर भी पाए जाते हैं, जिनकी शरीर को सुचारु रूप से चलाने में अदरक कई सारे गुणों की खान है और इसे विभिन्न तरीकों से उपयोग में लाया जा सकता है, अतः कृषक अदरक की खेती अपने बागानों में भी कर सकते हैं। इस प्रकार बाग से होने वाले आर्थिक लाभ के साथ-साथ अदरक की खेती कर अतिरिक्त लाभ अर्जित किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त अदरक को लाल मिर्च, सब्जियों आदि के साथ मिश्रित फसल के रूप में भी अपनाकर अच्छा लाभ लिया जा सकता है। अदरक का बीज प्रकन्द होता है। अच्छी तरह परिरक्षित प्रकन्द को 2.5–5.0 से.मीटर लम्बाई के 20–25 ग्राम के टुकड़े करके बीज बनाया जाता है।

मुख्य शब्द / Key Words

अदरक, औषधिय महत्व, उत्पादन तकनीकी
Medicinal importance, Production technique

परिचय / INTRODUCTION

अदरक (जिंजीबर ओफिशनेल रोस्क) (कुल रुजिंजिबिरेसिया) का प्रकन्द मुख्यतः मसालों की फसलों में अदरक का महत्वपूर्ण स्थान है इसका उपसोग मसाले के रूप में साग भाजी, चटनी, अचार तथा अन्य विभिन्न प्रकार की भोजन सामग्रियों बनाने में एवं नाना प्रकार की आयुर्वेदिक औषधियाँ बनाने में होता है। आजकल अदरक की खेती का विस्तार बहुत तेजी से हो रहा है क्यों अन्य फसलों की तुलना में अदरक की खेती अधिक लाभप्रद है। इसे सुखा कर सोंठ बनाते हैं। भारत अदरक उत्पादन में विश्व के अग्रणी देशों में से एक है। वर्ष 2015–16 में देश में 160.3 हजार हेक्टेयर क्षेत्रफल से 804.7 हजार टन अदरक का उत्पादन हुआ। कच्चा अदरक और सोंठ का निर्यात प्रतिवर्ष अपने देश से अरब, अमेरिका, कनाडा, ब्रिटेन, मास्को और अन्य देशों को होता है। लगभग कुल उपज का 15 प्रतिशत भारत से निर्यात होता है। जिससे बहुमूल्य विदेशी मुद्रा प्राप्त होती है। भारत के अधिकांश राज्यों में अदरक की खेती की जाती है। वर्ष 2017–18 के आँकड़ों के आधार पर भारत के अलग-अलग राज्यों का उत्पादन व शैयर प्रतिशत निम्न प्रकार के हैं। (तालिका 1)। भारत में अदरक उत्पादन में आसाम राज्य का प्रमुख योगदान है।

अदरक का औषधिय महत्व

अदरक में अनेक औषधीय गुण होने के कारण इसका महत्व बढ़ जाता है। अदरक के जूस से सूजन को कम करने की शक्ति अत्यधिक मात्रा में होती है और यह उन लोगों के लिए वरदान की तरह है, जो जोड़ों के दर्द और सूजन से परेशान हैं। एक अध्ययन के मुताबिक जो लोग अदरक के जूस का उपयोग नियमित तौर पर करते हैं उन्हें जोड़ों में सूजन और दर्द पैदा करने वाली बीमारियाँ परेशान

नहीं करती। आपके जोड़ों की समस्या नई हो या कई साल पुरानी— यकीन रखिए कि अदरक का जूस बहुत असरकारी है। अदरक के जूस में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर में ताजे रक्त के प्रवाह को बढ़ाते हैं, क्योंकि इनमें खून को साफ करने का खास गुण होता है। अदरक में कैंसर जैसी भयानक बीमारी से शरीर को बचाए रखने का गुण होता है। यह कैंसर पैदा करने वाले सेल्स को खत्म करता है। एक शोध के हिसाब से अदरक स्तन कैंसर पैदा करने वाले सेल को बढ़ने से रोकता है। अदरक में खून को पतला करने का नायाब गुण होता है और इसी वजह से यह ब्लड प्रेशर जैसी बीमारी में तुरंत लाभ के लिए जाना जाता है। सभी प्रकार के दर्द से राहत देने की इसकी क्षमता इसे बहुत ही खास बनाती है। चाहे आपके दांत में दर्द हो या सिर में— अदरक का जूस बहुत असरकारक है। शोधों के हिसाब से यह माइग्रेन से बचने में भी आपकी भरपूर मदद करता है। अगर आपको पाचन संबंधी कोई भी समस्या है, तो समझ लीजिए कि आपकी यह समस्या अब आपको और परेशान नहीं कर पाएगी। अदरक का जूस आपके पेट में पड़े हुए खाने को निकास द्वार की तरफ धकेलता है। अदरक का यह चमत्कारी गुण आपको न



चित्र 1 : अदरक का पाउडर

¹वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी (बागवानी) राष्ट्रीय बागवानी अनुसंधान एवं विकास प्रतिष्ठान, पटना

²विषय वस्तु विशेषज्ञ (बागवानी) कृषि विज्ञान केन्द्र, बेस्ट कमेंग, डिआंग अरुणाचल प्रदेश

³असिस्टेंट निदेशक बरकतुल्लाह विश्वविद्यालय, भोपाल, म.प्र.

*Corresponding author Email : hmsingh1983@gmail.com

केवल पाचन और गैस बल्कि सभी तरह के पेट दर्द से भी निजात दिलाता है।

अदरक के जूस में गठिया रोग को भी ठीक करने की क्षमता होती है। इसके सूजन को खत्म करने वाले गुण गठिया और थायराईड से ग्रस्त मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद हैं। 10 ग्राम सोंठ 100 मिलीलीटर पानी में उबालकर ठंडा होने पर शहद या शक्कर मिलाकर सेवन करने से गठिया रोग दूर हो जाता है।

अदरक के जूस के नियमित इस्तेमाल से आप कोलेस्ट्रॉल को हमेशा कम बनाए रख सकते हैं। यह रक्त के थक्कों को जमने नहीं देता और खून के प्रवाह को बढ़ाता है और इस प्रकार हृदयाघात की आशंका से आपको बचाए रखता है। अदरक को सर्दी से बचाने में सबसे अधिक कारगर माना जाता है।



चित्र 2: अदरक का जूस

यह सर्दी पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म करने के साथ-साथ सर्दी फिर से आपको परेशान न कर पाए, यह भी पक्का करती है। अगर आप घने और चमकदार बाल चाहते हैं तो अदरक जूस का नियमित उपयोग आपकी अदरक यह इच्छा पूरी कर सकता है। इसे आप पी भी सकते हैं और सीधे सिर की त्वचा



चित्र 3 : कच्चा अदरक

राज्य	उत्पादन (000 टन)	शेयर (प्रतिशत में)
आसाम	167.39	17.53
महाराष्ट्र	140.60	14.72
पश्चिम बंगाल	130.40	13.65
गुजरात	108.25	11.33
केरल	86.27	9.03
मेघालय	66.20	6.93
मिजोरम	60.13	6.30
कर्नाटक	58.39	6.11
नागालैंड	48.65	5.09
उत्तराखण्ड	19.07	2.0
हिमाचल प्रदेश	15.95	1.67
त्रिपुरा	15.74	1.65
तेलंगाना	12.98	1.36
हरियाणा	6.00	0.63
उत्तर प्रदेश	4.17	0.44
मणिपुर	3.84	0.40
तमिलनाडु	2.64	0.28
छत्तीसगढ़	2.36	0.25
आन्ध्र प्रदेश	1.77	0.19
बिहार	0.49	0.05
अन्य	3.80	0.40

पर भी लगा सकते हैं। आपको सिर्फ यह ध्यान रखना है कि आप शुद्ध जूस सिर पर लगाएं जिसमें पानी की मात्रा बिलकुल न हो या न के बराबर हो। यह न केवल आपके बाल स्वस्थ बना देगा बल्कि यह आपको रूसी से भी छुटकारा दिला देगा। अगर आपको त्वचा से जुड़ी हुई किसी भी किस्म की समस्या है तो आप अदरक के जूस को नियमित तौर पर इस्तेमाल करना शुरू कर दीजिए। अदरक के जूस से आप मुहांसों से हमेशा के लिए निजात पा सकते हैं।

अदरक के अन्य लाभ

अदरक के औषधीय महत्व के साथ साथ इसके निम्नलिखित लाभ निम्न प्रकार के हैं।

- 1. बुखार में जलन :** सोंठ, गन्धबाला, पित्तपापड़ा खस, मोथा, लालचंदन इनका काढ़ा ठंडा करके सेवन करने से प्यास के साथ उल्टी, पित्तज्वर तथा जलन आदि ठीक हो जाती है।
- 2. हैजा :** अदरक का 10 ग्राम, आक की जड़ 10 ग्राम, इन दोनों को खरल (कूटकर) इसकी कालीमिर्च के बराबर गोली बना लें। इन गोलीयों को गुनगुने पानी के साथ देने से हैजे में लाभ पहुंचता

है इसी प्रकार अदरक का रस व तुलसी का रस समान भाग लेकर उसमें थोड़ी सी शहद अथवा थोड़ी सा मोर के पंख की भस्म मिलाने से भी हैजे में लाभ पहुंचता है। इन्फ्लुएंजा— 6 मिलीलीटर अदरक रस में, 6 ग्राम शहद मिलाकर दिन में तीन-चार बार सेवन करें।

- 3. सन्निपात ज्वर :** त्रिकुटा, संधानमक और अदरक का रसमिलाकर कुछ दिनों तक सुबह-शाम चटाये।

- 4. सन्निपात :** सन्निपात की दशा में जब शरीर ठंडा पड़ जाए तो इसके रस में थोड़ा लहसुन का रस मिलाकर मालिश करने से गरमाई आ जाती है। वात दर्द, कमर दर्द तथा जांघ और गृध्रसी दर्द : एक चम्मच अदरक के रस में आधा चम्मच घी मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

- 5. मासिक-धर्म का दर्द से होना (कष्टर्तव) :** इस कष्ट में सोंठ और पुराने गुड़ का काढ़ा बनाकर पीना लाभकारी है। ठंडे पानी और खट्टी चीजों से परहेज रखें। प्रदर : 10 ग्राम सोंठ 250 मिलीलीटर पान में डालकर उबालें और शीशी में छानकर रख लें। इसे 3 सप्ताह तक पीएं।

- 6. हाथ-पैर सुन्न हो जाना :** सोंठ और लहसुन की एक-एक गांठ में पानी डालकर पीस लें तथा प्रभावित अंग पर इसका लेप करें। सुबह खाली पेट जरा-सी सोंठ और लहसुन की दो कली प्रतिदिन 10 दिनों तक चबाएं।

- 7. मसूढ़े फूलना (मसूढ़ों की सूजन) :** मसूढ़े फूल जाएं तो तीनग्राम सोंठ को दिन में एक बार पानी के साथ फांके। इससे दांत का दर्द ठीक हो जाता है। यदि दांत में दर्द सर्दी से हो तो अदरक पर नमक डालकर पीड़ित दांतों के नीचे रखें। मसूढ़ों के फूल जाने पर 3 ग्राम सूखा अदरक दिन में 1 बार गर्म पानी के साथ खाएं। इससे रोग में लाभ होता है। अदरक के रस में नमक मिलाकर रोजाना सुबह-शाम मलने से सूजन ठीक होती है।

- 8. प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने के लिए :** आज के इस विश्व महामारी बिमारी जैसे कोविड— 19 में इसका महत्व और अधिक बढ़ गया है आयुष मंत्रालय ने शरीर की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने के लिए दिन में कम से कम एक या दो बार काढ़ा बनाकर पीना चाहिए ऐसा सलाह दिया है इसे बनाने के लिए 200

ग्राम पानी में तुलसी के पत्ते, दालचीनी, काली मिर्च, सूखी अदरक, लोंग और मुनक्का मिलाकर अच्छी तरह धीमी आंच पर उबालकर स्वाद के अनुसार इसमें गुड़ या नीबू का रस मिलाकर पीना चाहिए।

अदरक के गुण :

अदरक में अनेक औषधीय गुण होने के कारण आयुर्वेद में इसे महा औषधि माना गया है। यह गर्म, तीक्ष्ण, भारी, पाक में मधुर, भूख बढ़ाने वाला, पाचक, चरपरा, रुचिकारक, त्रिदोष मुक्त यानी वात, पित्त और कफ नाशक होता है। वैज्ञानिकों के मतानुसार अदरक की रसायनिक संरचना में 80 प्रतिशत भाग जल होता है, जबकि सोंठ में इसकी मात्रा लगभग 10 प्रतिशत होती है। इसके अलावा स्टार्च 53 प्रतिशत, प्रोटीन 12.4 प्रतिशत, रेशा (फाइबर) 7.2 प्रतिशत, राख 6.6 प्रतिशत, तात्विक तेल (इसेन्शियल ऑइल)

1.8 प्रतिशत तथा औथियोरेजिन मुख्य रूप में पाए जाते हैं। सोंठ में प्रोटीन, नाइट्रोजन, अमीनो एसिड्स, स्टार्च, ग्लूकोज, सुक्रोस, फ्रूक्टोस, सुगंधित तेल, ओलियोरेसिन, जिंजीवरीन, रैफ्रीनीस, कैल्शियम, विटामिन बी

तालिका 2 : अदरक की रसायनिक संरचना

तत्व	मात्रा
प्रोटीन	2.30 प्रतिशत
वसा	0.90 प्रतिशत
जल	80.90 प्रतिशत
कार्बोहाइड्रेट	12.30 प्रतिशत
खनिज	1.20 प्रतिशत
कैल्शियम	लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग/100
फास्फोरस	लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग/100
लौह	लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग/100

तालिका 3 : सोंठ की रसायनिक संरचना

तत्व	मात्रा
प्रोटीन	15.40 प्रतिशत
जल	9 प्रतिशत
सूत्र	6.20 प्रतिशत
स्टार्च	5.30 प्रतिशत
कुल भस्म	6.60 प्रतिशत
उड़नशील तेल	2 प्रतिशत



चित्र 4 : सुखा सोंठ

और सी, प्रोटिथीलिट एन्जाइम्स और लोहा भी मिलते हैं। प्रोटिथीलिट एन्जाइम के कारण ही सोंठ कफ हटाने व पाचन संस्थान में विशेष गुणकारी सिद्ध हुई है।

बाहरी स्वरूप :

यह उर्वरा और रेत मिश्रित मिट्टी में पैदा होने वाला गुल्म जाति की वनस्पति का कन्द है, इसके पत्ते बांस के पत्तों से मिलते-जुलते तथा एक या डेढ़ फीट ऊंचे लगते हैं।

हानिकारक प्रभाव :

अदरक की प्रकृति गर्म होने के कारण जिन व्यक्तियों को ग्रीष्म ऋतु में गर्म प्रकृति का भोजन न पचता हो, कुष्ठ, पीलिया, रक्तपित्त, घाव, ज्वर, शरीर से रक्तस्राव की स्थिति, मूत्रकृच्छ, जलन जैसी बीमारियों में इसका सेवन नहीं करना चाहिए। खून की उल्टी होने पर और गर्मी के मौसम में अदरक का सेवन नहीं करना चाहिए और यदि आवश्यकता हो तो कम से कम मात्रा में प्रयोग करना चाहिए।

मात्रा :

अदरक 5 से 10 ग्राम, सोंठ का चूर्ण 1 से 3 ग्राम, रस 5 से 10 से मिलीलीटर, रस और शर्बत 10 से 30 मिलीलीटर। विभिन्न रोगों में अदरक से उपचार। ग्राम मिलाकर पीने से सारे शरीर पर कण्डों की राख मलकर, कम्बल ओढ़कर सो जाने से शीतपित्त रोग तुरन्त दूर हो जाता है। अदरक का रस 5 मिलीलीटर चाटने से शीत पित्त का निवारण होता है।

अदरक की खेती :

अदरक :

अदरक (जिंजीबर ओफिशनेलरोस्क) (कुलरुजिंजिबेरिसेया) का प्रकन्द मुख्यतः मसाले के रूप में उपयोग किया जाता है। भारत अदरक उत्पादन में विश्व के अग्रणी देशों में से एक है। वर्ष 2015-16 में देश में 160.3 हजार हेक्टेयर क्षेत्रफल से 804.7 हजार टन अदरक का उत्पादन हुआ। भारत के अधिकांश

राज्यों में अदरक की खेती की जाती है। जिन में केरल और मेघालय प्रमुख राज्य हैं।

खेती योग्य जलवायु एवं मिट्टी :

अदरक की खेती गर्म और नमीयुक्त जलवायु में अच्छी तरह की जा सकती है। इस की खेती समुद्र तट से 1500 मीटर तक ऊंचाई वाले क्षेत्रों में की जा सकती है। अदरक की खेती वर्षा आधारित और सिंचाई करके भी की जा सकती है। इस फसल की सफल खेती के लिए बुआई से अंकुरण तक मध्यम वर्षा, वृद्धि तक अधिक वर्षा और खुदाई से लगभग 1 महीना पहले शुष्क वातावरण अति आवश्यक है। इसकी खेती बालुई, चिकनी, लाल या लेटेराइट मिट्टी में उत्तम होती है। एक ही खेत में अदरक की फसल को लगातार नहीं बोना चाहिए।

प्रजातियाँ :

भारत में अदरक की खेती के लिए विभिन्न क्षेत्रों के स्थानीय कल्टीवर्स जैसे, मारन, कुरुप्पमपाडी, एरनाड, वारनाडू, हिमाचल और नदिया आदि का उपयोग करते हैं। स्थानीय कल्टीवर्स में रयो-डी-जिनेरियो बहुत लोकप्रिय कल्टिवर है। अदरक की उत्कृष्ट प्रजातियाँ और उनकी प्रमुख विशेषताएं तालिका 1 और 2 में दी गई हैं।

मौसम :

भारत के पश्चिम तट में अदरक की बुआई करने के लिए उत्तम समय मई महीने का प्रथम पखवाड़ा एवं मानसून से पहले की वर्षा होती है। सिंचाई आधारित दशा में फरवरी के मध्य या मार्च के प्रारम्भ में इसकी बुआई की जा सकती है। बुआई से पहले मिट्टी की ऊपरी सतह पर सूखे पत्तों को जलाते हैं जिसके खेत में पहले से मौजूद रोगों में कमी आती है फलस्वरूप उपज अधिक होती है।

खेती हेतु भूमि की तैयारी :

मानसून से पहले वर्षा होने के बाद भूमि को चार या पांच बार अच्छी तरह जोतना चाहिए। लगभग एक मीटर चौड़ी, 15 से मीटर ऊंची और सुविधानुसार लम्बाई की बडों को तैयार करते हैं। दो बडों के बीच लगभग 50 सेमी0 दूरी होनी चाहिए। सिंचाई आधारित फसल के लिए 40 सेमी0 उठी हुई बेड बनाना चाहिए। जिन क्षेत्रों प्रकन्द गलन रोग तथा सूत्रकृमियों की समस्या है वहां पारदर्शी प्लास्टिक शीट जो 40 दिनों तक बडों पर फैला कर मृदा का सौरीकरण करते हैं।

बुआई :

अदरक का बीज प्रकन्द होता है। अच्छी तरह परिरक्षित प्रकन्द को 2.5-5.0 से. मीटर लम्बाई के 20-25 ग्राम के टुकड़े करके बीज बनाया जाता है। बीजों की दर खेती के लिए



चित्र 5 : अदरक की बुआई

अपनाये गए तरीके के अनुसार विभिन्न क्षेत्रों के लिए अलग-अलग होती है। केरल में बीजों की दर 1500 –1800 कि. ग्राम/ हेक्टेयर होती है। बीज प्रकन्द को 30 मिनट तक 0.3 : (3 ग्राम/लीटर पानी) मैन्कोजेब से उपचारित करने के पश्चात 3-4 घंटे छायादार जगह में सुखाकर 20-25 सेमी0 की दूरी पर बोते हैं। पंक्तियों की आपस में बीच की दूरी 20-25 सेमी0 रखना चाहिए। बीज प्रकन्द के टुकड़ों को हल्के गढ़ड़े खोदकर उसमें रखकर तत्पश्चात् खाद (एफ वाई एम) तथा मिट्टी डालकर समान्तर करना चाहिए।

खाद एवं उर्वरक :

बुआई के समय 25-30 टन/हेक्टेयर कीदर से अच्छी तरह अपघटित गोबर खाद या कम्पोस्ट को बड़ों के ऊपर बिखेर कर अथवा बुआई के समय बड़ों में छोटे गढ़ड़े करके उसमें डाल देना चाहिए। बुआई के समय 2 टन/हेक्टेयर की दर से नीम केक का उपयोग करने से प्रकांड गलन रोग तथा सूत्रकृमियों का प्रभाव कम होता है जिससे उपज बढ़ जाती है।

भारतीय मसाला फसल अनुसन्धान संस्थान, कोझिकोड :

अदरक के लिए संस्तुत उर्वरकों की मात्रा 75 कि. ग्राम नाइट्रोजन, 50कि.ग्राम P_2O_5 और 50 कि.ग्राम K_2O /हेक्टेयर है। इन उर्वरकों को विघटित मात्रा में डालना चाहिए। प्रत्येक बार उर्वरक डालने के बाद उसके ऊपर मिट्टी डालना चाहिए। जिनकी कमी वाली मिट्टी 6 कि.ग्राम जिंक/हेक्टेयर (30 कि.ग्राम जिंक सल्फेट/हेक्टेयर) डालने से अच्छी उपज प्राप्त होती है।

झपनी :

मिट्टी के बहाव को भरी वर्षा से बचाने के लिए बड़ों के ऊपर हरे पत्तों अथवा खेतों के अन्य अवशेषों की झपनी करना चाहिए। इससे मिट्टी में जैविक तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है



चित्र 6 : अदरक की अच्छी फसल

और फसल काल के बाकी समय आद्रता बनी रहती है। बुआई के समय 10-12 टन/हेक्टेयर की दर से हरे पत्तों से झपनी करना चाहिए। बुआई से 40 और 90 दिनों के बाद घासपात निकलने और उर्वरक डालने के तुरंत बाद 7.5 टन/हेक्टेयर की दर से दोबारा झपनी करनी चाहिए।

घासपात :

उर्वरक डालने और झपनी करने पहले घासपात को निकल देना चाहिए। घासपात को घनत्व के आधार पर 2-3 बार निकलना चाहिए। पानी के उपयुक्त निकास के लिए नाली बनाना चाहिए ताकि खेतों में पानी जमा न हो सके। बुआई से 40 और 90 दिनों के बाद घासपात निकलने तथा उर्वरकों के डालने के बाद यदि प्रकन्द खुले हुए दिखाई देने लगे तो उनके ऊपर मिट्टी डालकर ढक देना चाहिए ताकि वह अच्छी तरह वृद्धि कर सके।

मिश्रित फसल और फसल चक्र :

अदरक की टेपियोका, रागी, पौड़ी जिंजल्ली, सब्जियों आदि फसलों के साथ फसल चक्र के रूप में खेती कर सकते हैं। कर्नाटक में नारियल, सुपारी, काफी और संतरों के साथ अन्तरु फसल के रूप में अदरक की खेती की जा सकती है। टमाटर, आलू, मिर्च, बैंगन और मूंगफली आदि के साथ अदरक की खेती नहीं करना चाहिए। क्योंकि इन फसलों के पौधे म्लानी रोग के कारक रालस्टोनिया सोलानसीरम के परपोषी होते हैं।

खुदाई :

बुआई के आठ महीने बाद जब पत्ते पीले रंग के होजाये और धीरे-धीरे सूखने लगे तब फसल कटाई के लिए तैयार हो जाती है। पौधों को सावधानीपूर्वक फावड़े या कुदाल की सहायता से उखड़ कर प्रकंदों को जड़ और

मिट्टी से अलग कर लेते हैं। अदरक को सब्जी के रूप में उपयोग करने के लिए उसे छठवें महीने में ही खुदाई करके निकाल लेना चाहिए। प्रकंदों को अच्छी तरह धो कर सूर्य के प्रकाश में कम से कम एक दिन सुखा कर उपयोग करना चाहिए।

सुखा हुआ अदरक प्राप्त करने के लिए बुआई से आठ महीने बाद खुदाई करते हैं प्रकंदों को 6-7 घंटे तक पानी में डूबोकर उसको अच्छी तरह साफ करते हैं। पानी से निकाल कर उसको बांस की लकड़ी (जिसका एक भाग नुकीला होता है) से बाहरी भाग को साफ करते हैं। अत्यधिक साफ करने से तेलों के कोषों को हानि पहुंचाते हैं। अतः प्रकन्द को सावधानीपूर्वक साफ करना चाहिए। छिले हुए प्रकन्द को धोने के बाद एक सप्ताह तक सूर्य के प्रकाश में सुखा लेते हैं। अदरक की उपज, प्रजाति एवं क्षेत्र आधारित होती है जहाँ पर फसल उगाई जाती है।

नमकिला अदरक दूसरों की अपेक्षा कम रेशे वाली होती है। नरम प्रकंदों को अच्छी तरह साफ करके 1 प्रतिशत सिट्रिक एसिड तथा 30 प्रतिशत नमक के घोल में डूबा कर रख देते हैं। चौदह दिन बाद यह उपयोग के लिए तैयार हो जाती है। इसका भण्डारण ठंडी जगह पर करना चाहिए।

भण्डारण :

अच्छा बीज करने के लिए प्रकन्द को छायादार जगहों पर बने गढ़ड़ों में भण्डारण करते हैं। जब फसल 6-8 महीने की हरी अवस्था में हो तो खेत में स्वस्थ पौधों का चयन कर लेते हैं। बीज प्रकन्द को 0.075 प्रतिशत विक्नाल्फोस तथा 0.3 प्रतिशत मैन्कोजेब के घोल में 30 मिनट उपचार करके छायादार जगह में सुखा लेते हैं। बीज प्रकंदों को सुविधानुसार गढ़ड़े बनाकर भंडारण करते हैं। इन गढ़ड़े की दीवारों को गोबर से लेप देते हैं। गढ़ड़ों में एक परत प्रकन्द फिर 2 सेमी0 रेत/बुरादा की परत में रखते हैं। पर्याप्त वायु मिलने के लिए गढ़ड़ों के अन्दर पर्याप्त जगह छोड़ देते हैं। इन गढ़ड़ों को लकड़ी के तख्ते से ढक देते हैं। इन तख्त्तों को हवादार बनाने के लिए इनमें एक या दो छेद करते हैं। बीज प्रकन्द को लगभग 21 दिनों के अन्तराल पर देखना चाहिए मुरझाये या रोग बाधित प्रकन्द को निकाल कर नष्ट कर देना चाहिए। प्रकंदों को मैदान के छायादार जगह में भी गढ़ड़े बनाकर भण्डारण किया जा सकता है। कुछ क्षेत्रों में किसान गलाईकोसमिस पेंटाफाइला (पेनल) की पत्तियों का उपयोग अदरक के बीज प्रकंदों के भण्डारण के लिए करते हैं।

महत्वपूर्ण सूचना :

ऊपर दिये गये औषधिय अथवा चिकित्सकीय उपचार की जानकारी को अपनाने से पूर्व अपने रोग विशेषज्ञों से सलाह व सम्पर्क अवश्य करें।

निष्कर्ष / Conclusion

अदरक में विभिन्न औषधीय गुणों का होना यह दर्शाता है कि ये मानव शरीर में

बीमारी के स्वतन्त्र जीवाणुओं को नष्ट करके स्वास्थ्य की सुरक्षा करते हैं। एन्टीआक्सीडेंट की अपार संभावनाओं व समृद्धता के कारण अदरक का महत्व मानव स्वास्थ्य के लिए और अधिक बढ़ गया है तथा देश के विभिन्न भागों में किये गये परीक्षणों तथा उनसे प्राप्त परिणाम से यह स्पष्ट संदेश मिलता है कि लगातार धान्य फसलों को उगाने से मृदों

में किसी न किसी सूक्ष्म तत्व की कमी होने के कारण फसलों की उपज प्रभावित हो रही है। अतः अदरक वाली फसलों को अपनाकर कृषि में उपज व आय को बढ़ाया जा सकता है जिससे किसानों को अधिक आय प्राप्त होकर वे खुशहाल जीवन व्यतीत कर सकेंगे।

संदर्भ सूची / REFERENCES

कुमार अ, समल चौ एस के, सौरभ की. 2019. फसल उत्पादकता बढ़ाने हेतु संरक्षण खेती। कृषि मञ्जूषा 1 (2): 26-27.
सिंह एच एम, मिश्रा ता श एवं मिश्रा एन के. 2019. प्याज एवं लहसुन का पोषकीय व औषधीय महत्व। कृषि मञ्जूषा 2 (1): 20-22.
सिंह एच एम, मिश्रा टी एस एवं मिश्रा एन के. 2020. सब्जियों के प्रमुख रोग

एव नियंत्रण। कृषि मञ्जूषा 2 (2): 37-42.
स्टॉफ क ज 2018. अदरक से कम लागत में कमाएँ लाखों रूपए। उपलब्ध लिंक : <https://hindi.krishijagran.com/farm-activities/earn-less-from-ginger-millions-of-rupees>

उद्धरण / Citation:

सिंह एच एम, मिश्रा टी एस एवं सिंह अ कु. 2020. अदरक का औषधिय महत्व एवं उत्पादन तकनीकी। कृषि मञ्जूषा 3 (1): 17-22
Basyaal VM, Gupta, A K and Yadav J. 2020. Application of robotics in plant disease management. Krishi Manjusha 3 (1): 17-22