



# इंदिरा किसान मितान

इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय

कृषि विज्ञान केन्द्र, अंजोरा, दुर्ग



भा.कृ.अनु.प  
ICAR

अंक - 3

अक्टूबर-दिसम्बर, 2013

वर्ष - 1

संपादक मंडल

संरक्षक

डॉ. एस. के. पाटिल  
मान. कुलपति  
इं.गा.कृ.वि.रायपुर

मार्ग दर्शक

डॉ. जे.एस.उरकुरकर  
निदेशक विस्तार सेवाएं  
इं.गा.कृ.वि.रायपुर

प्रेरणास्रोत

डॉ. अनुपम मिश्रा  
आंचलिक परियोजना निदेशक  
जोन-7, (भा.कृ.  
अनु.परि.) जबलपुर

प्रधान संपादक

डॉ. एन.एस. वर्मा  
कार्यक्रम समन्वयक

संपादक

डॉ. (श्रीमती) कर्मणा पांडे  
तकनीकी सहायक

सह संपादक

डॉ. एस. के. थापक  
श्री यू.के.पटेल  
श्री रोशन साहू  
कु. हेमलता  
श्रीमती सीनिया खलखी  
श्री सचिन कुमार



## कृषि विज्ञान केन्द्र अंजोरा दुर्ग द्वारा पाटन में वृहद किसान मेला का आयोजन



कृषि विज्ञान केन्द्र अंजोरा दुर्ग द्वारा विकासखण्ड पाटन में राष्ट्रीय कृषि विकास योजनानर्गत वृहद किसान मेला का आयोजन दिनांक 19.9.2013 को देवांगन भवन पाटन में किया गया जिसमें विभिन्न विभागों के किसानोपयोगी स्टॉल लगाकर कृषकों को कृषि के नवीनतम तकनीकों की जानकारी दी गई। केन्द्र के कार्यक्रम समन्वयक डॉ. एल.एस. वर्मा ने किसान मेला की प्रासंगिकता एवं इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय रायपुर द्वारा कृषि के नवीनतम तकनीक की जानकारी हेतु प्रक्षेत्र प्रदर्शनों एवं अभिगम पंक्ति प्रदर्शनों को अधिकाधिक विधि पूर्वक लगाने की बात कही जिससे किसानों को अच्छे परिणामों की जानकारी हो सके। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि माननीय श्री विजय बघेल, संसदीय सचिव, गृह, जेल एवं सहकारिता थे। श्री श्याम बैस, अध्यक्ष बीज एवं कृषि विकास निगम लिमिटेड छ.ग. ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। कार्यक्रम में अति विशिष्ट अतिथि श्री मनहर आडिल, सदस्य प्रबंध मंडल इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय रायपुर थे एवं विशिष्ट अतिथि के रूप में श्री अजय बघेल सदस्य जिला पंचायत एवं डॉ. एल.एन. वर्मा पूर्व निर्देशक राष्ट्रीय जैव विकास कारपोरेशन (भारत सरकार) थे। इस मेला में क्षेत्र के 1500 से अधिक किसानों ने भाग लिया।

## केन्द्र में अधिकारियों का भ्रमण

कृषि विज्ञान केन्द्र अंजोरा में आंचलिक परियोजना निदेशालय जोन -7 जबलपुर के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. ए.पी. द्विवेदी ने दिनांक 5.9.2013 को भ्रमण किया। डॉ. द्विवेदी ने सर्वप्रथम केन्द्र के समस्त स्टाफ से परिचय प्राप्त करते हुए तकनीकी स्टाफ की मीटिंग ली एवं विभिन्न विषय वस्तु विषेषज्ञों एवं तकनीकी सहायकों से उनके विषय के चल रहे कार्यक्रम एवं प्रस्तावित कार्यक्रम के संबंध में जानकारी हासिल कर उन्हें उपयोगी दिशानिर्देश दिए। उन्होंने कृषि विज्ञान केन्द्र की वेबसाइट का निरीक्षण किया तत्पश्चात केन्द्र के फार्म का भ्रमण कर प्रक्षेत्र में हुए सुधार पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए फार्म को और बेहतर बनाने हेतु उपयोगी सुझाव दिये। इस अवसर पर कार्यक्रम समन्वयक डॉ. एल.एस. वर्मा एवं समस्त स्टाफ भी उपस्थित थे। माह जुलाई में डॉ. आर.के. नायक सहायक प्राध्यापक (फार्म मशीनरी) एवं डॉ. अनुप सिंह सहायक प्राध्यापक (मृदा विज्ञान) एवं माह सितम्बर में इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय के वरिष्ठ पौध रोग वैज्ञानिक डॉ. वी.पी. वर्मा ने केन्द्र में भ्रमण किया



डॉ. ए.पी. द्विवेदी का केन्द्र के प्रक्षेत्र में भ्रमण

डॉ. वी.पी. वर्मा का प्रक्षेत्र में भ्रमण

## इंदिरा किसान मितान कृषि विज्ञान केन्द्र अंजोरा दुर्ग (छ.ग.)

### खरीफ फसलों में उर्वरक की अनुशंसित मात्रा

फसल	नत्रजन, किग्रा/हे.	स्फुर किग्रा/हे.	पोटाश किग्रा/हे.	गंधक किग्रा/हे.
गेहूँ अर्धसिंचित	60	30	20	
गेहूँ सिंचित	100-120	60	40	
चना	20	40	20	20
तिवड़ा	20	40	20	20
मसूर	25	40	20	20
सरसों सिंचित	100	80	40	20
सूरजमुखी संकर	60	90	60	20
सामान्य	50	60	40	20
<b>अलसी</b>				
सिंचित	60	30	30	20
असिंचित	40	20	20	20
<b>कुसुम</b>				
सिंचित	90	40	30	20
असिंचित	60	30	30	20
<b>गन्ना</b>				
शरदकालीन	300	80	60	
बसंतकालीन	250	70	60	
आलू	150	100	100	

### उर्वरकों के उपयोग के सुझाव

- 1. उर्वरकों की उक्त मात्रा को फसल, चना, मसूर एवं तिवड़ा में उर्वरकों की पूरी मात्रा बुआई के समय, एवं बुआई कतार में करनी चाहिए।
- 2. गेहूँ एवं गन्ना में फास्फोरस एवं पोटाश उर्वरकों की पूरी मात्रा बुआई के समय देवें तथा नत्रजन उर्वरक की शेष 25 प्रतिशत मात्रा को दो या तीन भागों में बांट कर देवें।
- 3. सरसों, सूरजमुखी, अलसी कुसुम में स्फुर, पोटाश एवं नत्रजन उर्वरकों की 50 प्रतिशत मात्रा बुआई के समय तथा शेष 50 प्रतिशत मात्रा को दो भागों में सिंचाई के लिए समय देवें।

### चना उत्पादन के उन्नत तकनीक

चना रबी मौसम की प्रमुख दलहनी फसल है। प्रदेश में देशी, काबूली और गुलाबी चना की फसल को सफलतापूर्वक हमारे किसान भाई उगाते हैं। इसकी औसत उपज 1247 कि.ग्रा. प्रति हेक्टेयर है। चने की खेती मुख्यतः काली मिट्टी में की जाती है। चने में प्रोटीन तथा विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होती है। चने की खेती एकल के साथ साथ गेहूँ, सरसों, जौ, एवं अलसी के साथ मिलाकर की जाती है।

चना उत्पादन की उपयुक्त उन्नत तकनीक निम्नानुसार है :-

**भूमि की तैयारी :-** खरीफ की फसल ली गई है वहाँ पर फसल की कटाई के तुरंत बाद दो से तीन बार हल चलाकर भूमि की तैयारी करना चाहिए।

**चने की बुवाई का समय :-** सामान्यतः चने की बुवाई का समय 15 अक्टूबर से 15 नवम्बर तक होता है सिंचित खेती के लिए नवम्बर अंत तक बुवाई कर सकते हैं।

**बुवाई की विधि :-** कतार से कतार की दूरी 30 सें.मी. तथा पौधे से पौधे की दूरी 10 सेमी. रखकर वांछित पौध संख्या रखना चाहिए

**उन्नत किस्में :-**

क्र.	किस्म का नाम	पकने की अवधि दिन	उपज कुल हेक्टेयर	विशेषताएँ
1.	जे.जी.74	110-115	18-20	उकठा अवरोधी
2.	जवाहर 16	112-115	18-20	उकठा अवरोधी
3.	जे.जी. 315	115-120	12-16	उकठा अवरोधी
4.	उज्जैन 21	105-120	12-16	वर्षा आधारित क्षेत्रों के लिए उपयुक्त
5.	जवाहर गुलाबी चना 1	120-125	14-16	भुनने के लिए उपयुक्त
6.	काक 2 काबूली चना	110-120	15-16	बड़ा दाना उकठा अवरोधी
7.	जे.जी.के. 1	125-130	15-18	बड़ा दाना उकठा अवरोधी
8.	विजय एवं विशाल	110-120	15-18	बड़ा दाना उकठा अवरोधी
9.	वैभव	110-115	15-20	उकठा अवरोधी
10.	जवाहर चना 74	110-115	15-20	उकठा अवरोधी

**बीज उपचार :-** बीज को बुवाई से पहले फंफूद नाशक दवा से अवश्य उपचार करें। बाविस्टिन, साँफ सुपर, नामक दवा में से कोई एक 2-3 ग्राम दवा प्रति किलो बीज के साथ मिलाकर बीजोपचार करें और इसके बाद राईजोबियम कल्चर, व ट्राईकोडर्मा विरडी नामक जैव उर्वरक फंफूदनाशक एक किलोग्राम बीज में 5-6 ग्राम मिलाकर ही बीजोपचार करें।

**बीज की मात्रा (कि.ग्रा./हेक्ट.) :-** 75-80 (समय से), 100 (देर से/उत्तरा)।

**खाद की मात्रा प्रति हेक्टेर :-** नत्रजन-20, स्फुर-40, पोटाश-20, गंधक-20।

**सिंचाई के लिए फसल की क्रांतिक अवस्थाएँ :-** शाखाएँ बनते समय, फूल बनने के पूर्व तथा बीज भरते समय।

**प्रमुख कीट एवं नियंत्रण :-** चना इल्ली - प्रारंभ में मोनो क्रोटोफास 36 ई.सी. एक लीटर प्रति हेक्टेयर का छिड़काव करें। समय पर बुवाई करें। गर्मी में गहरी चुलाई करें। एन. पी.व्ही 250, एल.ई. का छिड़काव करें।

**प्रमुख रोग एवं नियंत्रण -** कॉलर रॉट रोग- चना की जे.जी-11, जे.जी- 315, जे.जी- 74, रोग सहनशील किस्मों का उपयोग करें। फसल बदल कर बोए।

**उपज (क्वि./हेक्टे):-** 8-10 (असिंचित), 18-20 (सिंचित)

### विभिन्न सब्जियों में लगने वाले रोग, मुख्य लक्षण एवं नियंत्रण के उपाय

क्र.	फसल	रोग	लक्षण	नियंत्रण के उपाय
1.	बैंगन	फोमोप्सिस अंगमारी	पत्तों एवं तनों पर मटमैले, भूरे गोलाकार धब्बे, पत्तों का पीला पड़ना तथा फलों पर धब्बे एवं सड़न	गर्म पानी (52से) से बीजोपचार (30 मिनट) या बाविस्टिन से बीजोपचार (2 ग्रा./कि.ग्रा. बीज) एवं 10 दिनों के अंतराल पर (1 ग्रा./ली.) की दर से 2 से 3 बार छिड़काव करें।
2.	टमाटर	अंगेती अंगमारी	पत्तों, तनों एवं फलों पर काले भूरे रंग के धब्बे	कवच (2ग्रा./ली.) या इन्डोफिल एम. 45 (2ग्रा./ली.) का छिड़काव 10 दिनों के अंदर 3-4 बार करें।
		पर्ण कुंचन	रोगग्रस्त पौधों की पत्तियाँ सिकुड़ जाती हैं, बढ़वार रुक जाती है, तथा फूल व फल कम लगते हैं।	रोग विस्तारक कीट का नियंत्रक, मैटासिस्टाक अथवा रोगर अथवा नुवाक्रान अथवा मोनोसील (1.5 मि.ली./ली.) के छिड़काव द्वारा करें।
3.	फूलगोभी	आर्द्रगलन	पौधशाला में पौधों के मिट्टी की सतह के पास से गलना।	ब्लूकॉपर (3ग्रा./ली.) या कैप्टान (2 ग्रा./ली.) के घोल से सिंचाई करें।
4.	भिण्डी	पीत शिरामोजेक	पत्तियों का सिकुड़ना शिराओं का चमकीला पीला पड़ना।	रोग प्रतिरोधी किस्में अर्का अनामिका, अर्का अभय, एवं परभनी क्रांती लगायें।
5.	मटर	पाउडरी मिलड्यू	फूल तथा फल लगने के समय पौधों के निचली पत्तियों पर सफेद पाउडर जैसी फंफूद का दिखाई पड़ना जो धीरे धीरे फैल कर पूरी पत्तियों को ढक लेती है।	सलफेक्स (2ग्रा./ली.) या बाविस्टिन (1 ग्रा./ली.) या कैराथेन (1 ग्रा./ली.) का छिड़काव लक्षण दिखाई देते ही करें।

विगत तीन माह की गतिविधियां एवं प्रस्तावित गतिविधियां

कृषक व ग्रामीण महिलाओं एवं युवाओं के लिए प्रशिक्षण

	विगत तीन माह की गतिविधियाँ			आगामी तीन माह की गतिविधियाँ		
	संख्या	अवधि	प्रशिक्षणार्थी	संख्या	अवधि	प्रशिक्षणार्थी
फसल उत्पादन	06	06	275	04	04	120
पौध रोग	04	04	143	03	03	90
उद्यानिकी	03	03	76	04	04	100
मृदा विज्ञान	03	03	81	03	03	90
गृह विज्ञान	02	02	43	03	03	90



कृषक प्रशिक्षण



महिला कृषक प्रशिक्षण



अग्रिम पंक्ति प्रदर्शन

अग्रिम पंक्ति प्रदर्शन कार्यक्रम

विगत तीन माह की गतिविधियाँ

फसल	लाभान्वित	क्षेत्रफल/हे.
श्री विधि द्वारा धान उत्पादन की तकनीक का प्रदर्शन	08	4.0
फफूंदनाशक द्वारा धान के आभासीय कंडवा रोग का प्रबंधन	12	4.8
धान फसल पर जैव उर्वरकों के उपयोग	12	4.8
बैंगन उन्नत किस्म काशीतारु की उत्पादकता में वृद्धि	04	1.6

प्रक्षेत्र परीक्षण कार्यक्रम

विगत तीन माह की गतिविधियाँ

फसल	लाभान्वित	क्षेत्रफल/हे.
रोपित धान में हरी खाद के प्रभाव का आंकलन	04	0.8 हे.
धान में समन्वित कीट प्रबंधन की आंकलन	05	2.0 हे.
टमाटर में पॉलीटनल तकनीक द्वारा नर्सरी प्रबंधन	04	0.8 हे.
मिट्टी परीक्षण परिणाम के आधार पर उर्वरकों के उपयोग कर		
धान फसल में अधिकतम उत्पादन का आंकलन	04	0.8 हे.



प्रक्षेत्र परीक्षण कार्यक्रम

प्रस्तावित अग्रिम पंक्ति प्रदर्शन कार्यक्रम

आगामी तीन माह की गतिविधियाँ

फसल	लाभान्वित	क्षेत्रफल/हे.
गेहूँ की उन्नत किस्मों का प्रदर्शन	10	4.0
एन.पी.वी. उपयोग द्वारा चने की इल्ली का प्रबंधन	12	4.8
चना फसल में जैव उर्वरकों का उपयोग	12	4.8
टमाटर में पॉलीटनल तकनीक द्वारा नर्सरी प्रबंधन	04	0.8
मशरूम उत्पादन तकनीक	04	-
प्याज के संग्रहण हेतु उन्नत तकनीक का प्रदर्शन	03	03

प्रस्तावित प्रक्षेत्र परीक्षण कार्यक्रम

आगामी तीन माह की गतिविधियाँ

फसल	लाभान्वित	क्षेत्रफल/हे.
चने में खरपतवार प्रबंधन	04	0.8 हे.
चने में कॉलर रॉट रोग का आंकलन	04	1.6
कद्दूवर्गीय सब्जियों में इथरेल हार्मोन्स का उपयोग	04	1.6
मिट्टी परीक्षण परिणाम के आधार पर उर्वरकों के उपयोग कर		
गेहूँ फसल में अधिकतम उत्पादन का आंकलन	04	0.8
कुपोषित पूर्वशालेय बालकों में दैनिक आहार में प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थों के प्रयोग का आंकलन	04	-
आयरन कमी से ग्रस्त किशोर बालिकाओं के आहार में		
आयरनयुक्त आहार के प्रयोग के प्रभाव का आंकलन	04	-

प्रायोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम

नेशनल फर्टिलाइजर्स लिमिटेड के द्वारा कृषि विज्ञान केन्द्र दुर्ग में एक दिवसीय प्रशिक्षण -

नेशनल फर्टिलाइजर्स लिमिटेड के द्वारा कृषि विज्ञान केन्द्र दुर्ग में दिनांक 28.9.2013 को एक दिवसीय कृषक प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि केन्द्र के कार्यक्रम समन्वयक डॉ. एल. एस. वर्मा थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता केन्द्र के वैज्ञानिक डॉ. एस. के. थापक ने की। कार्यक्रम का संयोजन सहायक प्रबंधक एन.एफ.एल. श्री विजयवर्गीय ने किया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में 45 कृषकों ने भाग लिया जिसमें मुख्य तौर पर उर्वरक का समन्वित उपयोग एवं मृदा परीक्षण के महत्व को रेखांकित किया गया।

केन्द्र में माह जुलाई से खरीफ पूर्व किसान संगवारी प्रशिक्षण का आयोजन किया गया जिसमें 19 प्रशिक्षण में 690 किसान संगवारी लाभान्वित हुये।



N.F.L. प्रायोजित प्रशिक्षण



किसान संगवारी प्रशिक्षण

### फसलोत्पादन

- धान कटाई के उपरान्त उसे भली-भांति सूखाकर मिजाई करें।
- तिवड़ा की उन्नत प्रजातियों जैसे- प्रतीक, रतन, महातिवड़ा का उपयोग करें।
- गन्ने की शीतकालिन फसल की बुवाई करें।
- दलहनी फसलों के बीजों को बुवाई पूर्व कवकनाशी धायरम या साॅफ सुपर (2.5ग्रा/कि.ग्रा बीज) से पहले उपचारित करें फिर राइजोबियम जीवाणु कल्चर 5-10 ग्राम प्रति किग्रा बीज की दर से उपचारित कर बोना चाहिए।

### पौध संरक्षण

- धान में भूरा माहो नियंत्रण हेतु इमिडाक्लोप्रिड 17.8 एस.एल. की 50 मि.ली. दवा/रे. की दर से छिड़काव करें।
- धान में झुलसा रोग आने की अवस्था में टेबुकोनाजोल नामक दवा की 300 मि.ली. मात्रा/रे की दर से छिड़काव करें।
- धान में पर्णच्छद विगलन आने की स्थिति में प्रोपिक्लोनाजोल 200 मिली./एकड़ की दर से छिड़काव करें।
- उद्यानिकी फसलों तथा अन्य फसलों की बुवाई पूर्व दीमक प्रकोपित क्षेत्रों में भूमि का उपचार क्लोरोपायरीफास 1.5 प्रतिशत चूर्ण 8-10 कि./एकड़ की दर से मिट्टी में मिलावें।
- सब्जियों के बीजों को बुवाई पूर्व मेटालेक्सिल नामक दवा की 1.5 ग्राम मात्रा/कि. बीज के हिसाब से बीजोपचार करें।
- दलहनी फसलों की बुवाई पूर्व ट्राईकोडर्मा की 6 ग्राम मात्रा/कि. बीज के हिसाब से उपचारित करें।

### उद्यानिकी

- प्रवर्धित पौधों में मूलवृत्त से निकलने वाली शाखाओं को निकालते रहें।
- नवीन रोपित उद्यान में गैप फिलिंग करें।
- वर्षाकालीन सब्जियों की तुड़ाई करें।
- गुलाब में कुंतन कार्य करें एवं बोर्डो पेस्ट लगाएं।
- शरद ऋतु के मौसमी पुष्पों को क्याशियों में लगाएं।

### मृदा विज्ञान

- दलहनी फसलो के बीज को राइजोबियम कल्चर 5-10 ग्राम प्रति कि.ग्रा. बीज की दर से उपचारित कर बुवाई करें।
- अनाज वाली फसल में एजोटोबैक्टर कल्चर से उपचारित करें।
- पी.एस.बी. कल्चर से अनाज एवं दलहनी दोनों फसलों को उपचारित कर बुवाई करें।
- स्पूर एवं पोटाश उर्वरकों की अनुशंसित मात्रा को बीज बुवाई के समय दें।

### फसलोत्पादन

- रबी मौसम की फसलों की बुवाई इस माह में पूर्ण कर लें।
- चना, मसूर, मटर, सरसों आदि फसलों में निंदा नियंत्रक हेतु बुवाई के तीन दिन के अन्दर पेन्डिमेथालिन दवा (30ई.सी.) 750 मि.मी. से 1 लीटर सक्रिय तत्व (दवा की मात्रा 2.5/3लीटर) प्रति हेक्टेयर की दर से छिड़काव करें।
- बोनी से 15 से 20 दिन बाद सकरी पत्तीवाले स्वरूपतवार अधिक होने पर क्युजेलोफॉप इथाइल नामक दवा का 40-50 मि.सी. सक्रिय तत्व (दवा की मात्रा 800 मि.ली. से 1 लीटर) प्रति हेक्टेयर की दर से छिड़काव करें।

- गन्ने की कतारों के मध्य अन्तर्वर्ती फसलें जैसे- आलू, प्याज जैसे फसलों को लगाया जा सकता है।

- धान कटाई के उपरान्त संचित नमी का उपयोग हेतु जीरो सिड ड्रिल द्वारा रबी फसलों की बुवाई करें।

### पौध संरक्षण

- गेंहूँ की बुवाई पूर्व बीजों को कार्बाक्सिन (मीटवैक्स) + थायमस की 2 ग्राम मात्रा/कि. बीज के हिसाब से उपचारित करें।
- आलू टमाटर में अंगेती अंगमारी की रोकथाम हेतु मेन्कोजेब या कोई भी ताम्रयुक्त दवा की 3 ग्राम मात्रा/ली. पानी के हिसाब से छिड़काव करें।

### उद्यानिकी

- टमाटर, बैंगन, मिर्च, प्याज, लहसून् आदि सब्जियों में निंदा नियंत्रण हेतु पेन्डीमिथालिन (30 ई.सी.) दवा 750 मि.ली. से 1 लीटर सक्रिय तत्व (दवा की मात्रा 2.5-3 लीटर) प्रति हे. की दर से बुवाई के 3 दिन तक छिड़काव करें।
- आम में सिंचाई रोक दें एवं कीटनाशक दवाओं का छिड़काव करें।
- मध्य नवम्बर तक आलू लगाने का कार्य आवश्यक रूप से सम्पन्न करें तथा मिट्टी चढ़ाये।
- शीत कालीन सब्जियों की पौधशाला तैयार करें एवं तैयार पौधों को खेत में रोपित करें।
- शीत कालीन मौसमी पुष्पों में निंदाई, गुड़ाई सिंचाई एवं पोषण प्रबंधन करें, तथा गुलाब में कुंतन कार्य करें।

### मृदा विज्ञान

- आलू में निंदाई, गुड़ाई कर नत्रजन की अंतिम मात्रा डालकर मिट्टी चढ़ाने का कार्य करें।

### फसलोत्पादन

- इस माह में गेंहूँ की बुवाई पूर्ण करें। तथा बुवाई के 20 से 25 दिन बाद (किरिटि जइ व्यवस्था) सिंचाई करें।
- गेंहूँ की विलम्ब/देरी से बुवाई की दशा में बीज की मात्रा से 20 से 25 किग्रा/हेक्टेयर की दर से बढ़ा दें। इस माह में बुवाई हेतु जी. डब्ल्यू-173, लोक-1, अरुणा आदि किस्मों का चयन करें।

### पौध संरक्षण

- आम में स्थानवर्ण रोग आने पर साफ सुपर की 2 ग्राम मात्रा/ली. पानी के हिसाब से छिड़काव करें।
- मिर्च में बुर्डा मुर्डा रोग की रोकथाम हेतु मिथाइल डेटान 1 मि.ली./ली. पानी के हिसाब से छिड़काव करें।

### उद्यानिकी

- नवीन रोपित उद्यान पौधों को अधिक ठण्ड से बचाने का उपाय करें।
- आलू में मिट्टी चढ़ाए एवं उर्वरक प्रबंधन करें।
- शीतकालीन मौसमी पुष्पों में सिंचाई एवं उर्वरक प्रबंधन करें तथा इटोलिया में स्टेकिंग करें।
- मृदा विज्ञान**
- गेंहूँ में नत्रजन उर्वरक की शेष मात्रा कूड में दे एवं सिंचाई करें।
- चने में खुलाई का कार्य करें।

## सर्दियों में सामान्य भोजन

- सर्दियों में हमें ज्यादा एनर्जी की जरूरत होती है इसलिए ऐसी चीज खानी चाहिए जो शरीर को गर्म रखने के साथ साथ हमारे इन्धुन सिस्टम को भी अच्छा रखें। इस मौसम में प्रोटीन व फाइबर से भरपूर भोजन लेनी चाहिए।
- प्रोटीनयुक्त खाना जैसे बादाम अखरोट काजू पिस्ता शरीर को देर तक गर्म रखते है। दिन में कुल मिलाकर 7-8 लिरी ले सकते है। बादाम बिना भिजोए खाएं। इन्हे लेने के बाद ज्यादा देर तक भूख नही लगती और संतुष्टि का अहसास होता है। इससे सर्दियों में मोटापे से बचेंगे। दालें भी प्रोटीन का अच्छा स्रोत है।
- खाने में फल और सब्जियों की मात्रा ज्यादा हो। गाजर मूली टमाटर जैसी सब्जियाँ लेनी चाहिए जिनमें रेटिऑक्सिडेंट्स होते है जो शरीर से टॉक्सिंस को बाहर निकालने में मदद करते है। शीन येलो रेड और पर्पल कलर के फल भी रेटिऑक्सिडेंट्स से भरपूर होते है। विटामिन ए और विटामिन सी इनमें खूब होता है।
- तिल से बनी चीजों में ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है जिसमें ऐसे फैट होते है जो शरीर को गर्मी देते है लेकिन मोटापा नही बढ़ाते।
- सर्दियों में डीहाइड्रेशन की समस्या भी हो सकती है इसलिए पानी भरपूर पीते रहें।

### प्रेषक :

कार्यक्रम समन्वयक  
कृषि विज्ञान केन्द्र,  
अंजोरा, दुर्ग

### बुक-पोस्ट

सेवा में,  
श्री/श्रीमती/डॉ. ....

इंदिरा किसान मिशन की सदस्यता शुल्क 30/- रुपये वार्षिक कार्यालय में जमा करें।