

















# आज की आवश्यकता

# सब्जी बगीचा

अच्छे स्वास्थ्य के लिए दैनिक आहार में संतुलित पोषण का होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। फल एवं सब्जियाँ इसी संतुलन को बनाए रखने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देते हैं क्योंकि ये विटामिन, खनिज लवण तथा कार्बोज के अच्छे स्रोत होते हैं। फिर भी ये जरुरी हैं कि इन फल एवं सब्जियों की नियमित उपलब्धता बनी रहे। इसके लिए घर के पिछवाड़े में पड़ी जमीन पर खेती करना बहुत ही लाभदायक उपाय है। पोषाहार विशेषज्ञों के अनुसार संतुलित भोजन के लिए एक वयस्क व्यक्ति को प्रतिदिन 85 ग्राम फल और 300 ग्राम साग-सब्जियों का सेवन करना चाहिए। परन्तु हमारे देश में साग-सब्जियों का वर्तमान उत्पादन स्तर प्रतिदिन, प्रतिवर्ष की खपत के हिसाब से मात्र 120 ग्राम है।

## सब्जी बगीचा

- उपलब्ध स्वच्छ जल के साथ सेसाइर एवं स्नानघर से निकले पानी का उपयोग कर घर के पिछवाड़े में उपयोगी साग-सब्जी उगाने की योजना बना सकते हैं।
- एकत्रित अनुपयोगी जल का निष्पादन हो सकते हैं और उससे ही वाले प्रदूषण से भी मुक्ति मिल जाएगी।
- सीमित क्षेत्र में साग-सब्जी उगाने से घरेलू आवश्यकता की पूर्ति भी हो सकती है।
- सब्जी उत्पादन में रासायनिक पदार्थों का उपयोग करने की जरूरत भी नहीं होगी।

अतः यह एक सुविधित पद्धति है तथा उत्पादित साग-सब्जी कीटनाशक दवाईयों से भी मुक्त होगी।

## सब्जी बगीचा के लिए स्थल

सब्जी बगीचा के लिए स्थल घर का पिछवाड़ा ही होता है जिसे हम लोग बाढ़ी



भी कहते हैं। यह सुविधाजनक स्थान होता है क्योंकि परिवार के सदस्य खाली समय में साग-सब्जियों पर ध्यान दे सकते हैं तथा सेसाइर व स्नानघर से निकले पानी आसानी से सब्जी की बगीचा का आकार भूमि की उपलब्धता और व्यक्तियों की संख्या पर निर्भर करता है। चार या पाँच व्यक्ति वाले औसत परिवार के लिए 1/20 एकड़ जमीन पर की गई सब्जी की

खेती पर्यास हो सकती है।

## पौधा लगाने के लिए खेत तैयार करना

सर्वश्रम 30-40 सेमी की गहराई तक कुदालों या हूल की सहायता से जुटाई करें। खेत से पथर, झाड़ियों एवं बेनार के खर-पतवार को हटा दें। खेत में अच्छे ढंग से नियमित 100 कि.ग्राम कूम खाद चारों ओर फैला दें। आवश्यकता के अनुसार 45 सेमी या 60 सेमी की दूरी पर मेड़ या क्यारी बानाएं।

## सब्जी बीज की बुआई और पौधे रोपण

सीधे बुआई की जाने वाली सब्जी जैसे -पिंडी, पालक एवं लिंबिया आदि बुआई की बुआई या बगारी बनाकर की जा सकती है। दो पौधे 30 सेमी की दूरी पर लगाइं। प्याज, पुदीना एवं धनिया को खेत के मेड़ पर आया जा सकता है। प्रतिरोधित फसल, जैसे - टमाटर, बैगन, मिर्च के लिए 25-30 दिनों की बुआई के बाद तथा योजन के लिए 40-45 दिनों के बाद पौधे को नसरी से निकाल दिया जाता है। टमाटर, बैगन और मिर्च को 30-45 सेमी की दूरी पर मेड़ या ऊससे सटाकर रोपाई की जाती है। योजन के लिए मेड़ के दोनों ओर रोपाई की जाती है। रोपण के बाद पौधों की सिंचाई की जाती है।

उसके ऊपर 2 सब्जी बगीचा का मुख्य उद्देश्य अधिकतम लाभ प्राप्त करना है तथा वर्ष भर घेरेलू साग-सब्जी की आवश्यकता की पूर्ति करना है। बगीचा के एक छोर पर बारहाहारी पौधों को आया जाना चाहिए जिससे इनकी छाया अन्य फसलों पर न पड़े तथा अन्य साग-सब्जी फसलों को पौधण दे सकें। बगीचा के चारों ओर तथा आने-जाने के रास्ते का उपयोग विभिन्न अल्पावधि हरी साग-सब्जी जैसे - धनिया, पालक, मिर्च, पुदीना आदि उगाने के लिए किया जा सकता है।

50 ग्राम नीम के फली का पाउडर बनाकर छिड़काव किया जाता है ताकि इसे चीटियों से बचाया जा सके। टमाटर, गोभी, बैगन, मिर्च के लिए 25-30 दिनों की बुआई के बाद तथा योजन के लिए 40-45 दिनों के बाद पौधे को नसरी से निकाल दिया जाता है। टमाटर, बैगन और मिर्च को 30-45 सेमी की दूरी पर मेड़ या ऊससे सटाकर रोपाई की जाती है। योजन के लिए मेड़ के दोनों ओर रोपाई की जाती है। रोपण के बाद पौधों की सिंचाई की जाती है।

वर्षा, शरद और ग्रीष्म की फसलों तालिका में बतलाए अनुसार लेना चाहिए -

## वर्ष भर उगाने के लिए फसल चक्र

खरीफ	ख्री	जायद	खरीफ	ख्री	जायद
पालक	मिर्च	ककड़ी	बैगन	मूँगी	भण्डी
तरोइ	लहसून	छप्पन कढ़	लाबिया	आलू	कढ़ू
टमाटर	मीठी	तरबूज	मूली	प्याज	धनिया
टिण्डा	मटर	टमाटर	प्याज	पालक	करेला
पिंडी	पत्तायेपी	करेला	पिंडी	मूँगी	तरोइ
लौकी	आलू	खेब्ज	धनिया	फूलगोभी	लौकी
फूलगोभी	धनिया	प्याज	पुदीना	पुदीना	पुदीना
मिर्च	बैकला	टिण्डा	केला	केला	केला
ग्वार	बैगन	बैंन	नींबू	नींबू	नींबू
मिर्च	गाजर	पालक	परीता	परीता	परीता



अरहर खरीफ की मुख्य दलहनी फसल है। दलहनी फसलों में चना के बाद अरहर का स्थान है। अरहर अंतर फसल एवं बीच के फसल के रूप में उआई जाती है, अरहर ज्वार, बाजरा, उद्द एवं काचास के साथ बोई जाती है। अन्य फलों की तरह अरहर में भी रोगों का प्रकोप होता है जिनमें से कुछ रोगों के संक्षिप्त विवरण एवं प्रबंधन नीचे दर्शाया गया है।

## उकड़ा रोग (विल्ट)

यह रोग प्यूजैरियम नामक कवक के होता है। इस रोग में पौधा पीला पड़कर सुख जाता है। फसल में फूल एवं फल लगने की अवस्था में एवं बारश के बाद इस रोग का प्रकोप अधिक होता है। रोग ग्रसित पौधों की जड़ें सड़कर गहरे रोग की हो जाती हैं तथा छाल हटाने पर जड़ से लेकर तने तक काले रंग की धारियां पाई जाती हैं। एक ही खेत में कई वर्षों तक अरहर की फसल लेने पर इस रोग की उत्तरा बढ़ती है।

## उकड़ा रोग (विल्ट)

### प्रबंधन -

► जिस खेत में रोग की तीव्रता में कमी की जा सकती है।

► कवक नाशी जैसे बेनोपील 50त + थायरम 50त के मिश्रण का तीन ग्राम प्रति किलो लीज दर से उपचारित करें।

► द्वाकोटेरा 4 ग्राम/किलोग्राम बीज की दर से उपचारित करके बोएं।

► रोग रोधी किसिंग आशा, राजीव लोचन, सी - 11 आदि का उपयोग बुआई हेतु करें।

► अरहर का बाँझ रोग -

यह रोग विशाल जनित है जिसका वाहक एरियोफिड माइट - जो की एक प्रकार का कार्कम जीव है। इस रोग की अधिकता के कारण 75% तक उत्पादन में कमी देखी गयी है। रोग से ग्रासित पौधे पीलापन लिए हुए ज्ञाड़ीनुमा हो जाते हैं। रोग से ग्रासित पौधे पीलापन लिए हुए ज्ञाड़ीनुमा हो जाते हैं। परन्तु इस रोग की बाँझ रोग कहते हैं।

► रोग की अवस्था में रोगी पौधों की अधिकता के कारण रोग के प्रमुख लक्षण हैं। फूल नहीं आने से लगते इसलिए इस रोग को बाँझ रोग कहते हैं।

► फूलगड़न 3 जी., की 3 ग्राम मात्र प्रति किलो बीज की दर से उपचारित करना चाहिए। एवं फूलगड़न की प्रारंभिक अवस्था में कैल्येन (1 मिली.ली. पानी) का छिड़काव रोगावाहक माईंट के रोकथाम में प्रभावी होता है।

## तना अगमारी रोग (स्टेम ब्लाइट)

यह रोग कवक के द्वारा होता है। इसका प्रकोप। दिन से लेकर एक माह के पौधों में दिखाई देता है। शीत्र पकने वाली विस्तों में इस रोग का प्रभाव अपेक्षाकृत अधिक होता है।

► खेतों में जल निकास की उचित व्यवस्था करें।

► जहाँ इस रोग का प्रकोप अधिक होता है वहाँ 3-4 वर्ष तक अरहर की फसल नहीं लेनी चाहिए।

► रोग की प्रारंभिक अवस्था में ताम्रयुक्त कवकनाशी जैसे फायटोलाइन 50त की 2.5 ग्राम मात्र प्रति लीटर पानी की दर से या रिडेमिल एम.जे.डे. 1.5 ग्राम मात्र प्रति लीटर पानी की दर से 10-12 दिन के अन्तराल में छिड़काव करना चाहिए।

► रोगरोधी किसीं जैसे = पूसा-9, एम.ए.-1, एम.ए.-6, बहार, शरद, अमर आदि का चुनाव करना चाहिए।

► खेतों की अवस्था में रोगी पौधों की परित्यों पर परिषक्त होता है। जबकि स्वस्थ पौ







# भाई-बहन का बंधन हर भावना का अनुभव करता है: सुष्मिता

बॉलीवुड एक्ट्रेस सुष्मिता सेन ने सीरिज आर्या में अपने ऑन-स्क्रीन भाई-बहन के रिश्ते के बारे में कहा कि रक्षाबंधन एक उत्सव है, जहां आप इम्प्रेफेक्ट बॉन्ड साझा करते हैं, मुश्किल समय में एक-दूसरे की ताकत बनने का वादा करते हैं। एक-दूसरे का सोर्पोर्ट करने से लेकर सबसे मूर्खतापूर्ण वीजों पर लड़ने तक, भाई-बहन का बंधन हर भावना का अनुभव करता है।

सुष्मिता ने कहा कि सीरिज आर्या में निभाए गए अंकुर भाटिया के साथ भाई-बहन के रिश्ते का ऐसा ही एक जटिल पहलू हमने सीरीज आर्या में देखा। हालांकि, आर्या (सुष्मिता) और संग्राम (अंकुर) के बीच भाई-बहन का अच्छा रिश्ता नहीं है, लेकिन एक-दूसरे के लिए घार और देखभाल अटूट है। इसके बारे में सुष्मिता ने कहा, भाई-बहन के रिश्तों को शब्दों में बयां करना बहुत मुश्किल है। वे लड़ते हैं, वे सुलह करते हैं, वे फिर से लड़ते हैं, यह चलता रहता है जिसका हम सभी आनंद लेते हैं। आर्या और संग्राम के बीच का बंधन ऐसा नहीं है, लेकिन उनके रिश्ते के बारे में मुझे यह पसंद है, वह यह है कि उन्होंने अपने कड़वे रिश्ते को स्वीकार किया है और एक-दूसरे के लिए अपने घार को जाने नहीं दिया है।

रक्षाबंधन का बिल्कुल यही मतलब है। एक उत्सव जहां आप इस इम्प्रेफेक्ट बॉन्ड को अपनाते हैं और मुश्किल समय में एक-दूसरे की ताकत बनने का वादा करते हैं। बता दें कि सीरिज आर्या एक क्राइम-थ्रिलर ड्रामा है, जो राम माधवानी और संदीप मोदी द्वारा सह-निर्मित है, जिन्होंने सीरीज का निर्देशन भी किया है, जबकि विनोद रावत सह-निर्देशक के रूप में कार्यरत हैं।

## क्या जाह्नवी ने गुप्तुप तरीके से की सगाई?

बॉलीवुड एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर फिल्मों से ज्यादा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर सुर्खियों में रहता है। अपने फिल्मी करियर में जाह्नवी का नाम कई लोगों संग जुड़ जाता है। इन दिनों जाह्नवी कपूर शिखर पहाड़िया संग डेंडिंग की खबरों को लेकर छाई हुई है। जाह्नवी और शिखर पहाड़िया अक्सर साथ में टाइम स्पेंड करते हुए नजर आते रहते हैं। हाल ही में जाह्नवी अपने कथित बॉयफ्रेंड संग तिरुपति बालाजी मंदिर दर्शन करने भी पहुंची थीं। वहीं अब खबरें सामने आ रही हैं कि दोनों का रिश्ता एक कदम आगे बढ़ चुका है। दूसरे सल, खबरें वायरल हो रही हैं कि जाह्नवी कपूर ने शिखर पहाड़िया संग गुप्तुप सगाई कर ली है। इस बात की चर्चा तब शुरू हुई जब तिरुपति मंदिर से जाह्नवी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ। इस वीडियो में जाह्नवी पर्फॅल और सिल्वर कलर की साड़ी पहने नजर आ रही थीं। इस दौरान जाह्नवी ने रिंग फिंगर में डायमंड की रिंग भी पहनी हुई थी। वहीं अब खबरें सामने आ रही हैं कि दोनों का रिश्ता एक कदम आगे बढ़ चुका है। दूसरे सल, खबरें वायरल हो रही हैं कि जाह्नवी कपूर ने एक वीडियो सोशल मीडिया पर अंगूठी की पीछे का सच भी सामने आ गया है। पिंकिला की रिपोर्ट के अनुसार एक सोर्स ने जाह्नवी जाह्नवी कपूर अक्सर अपनी मां श्रीदेवी की जयंती पर उन्हें सम्मानित करने के लिए तिरुमाला मंदिर जाती है। लेकिन इस साल वो 13 अगस्त को मंदिर नहीं जा सकी, क्योंकि वो भोपाल में अपनी फिल्म उलझ की शूटिंग कर रही थी। शूटिंग से लौटने के बाद, उन्होंने मंदिर का दौरा जरूर किया। अपनी यात्रा के दौरान उन्होंने अंगूठी समेत अपनी मां के गहने पहने थे। उनकी सगाई की अफवाहें पूरी तरह से बकवास हैं। जाह्नवी कपूर के वर्क फॅट की बात करें तो उनके पास कई प्रोजेक्ट्स की लाइन लाई हुई है। वह जल्द ही राजकुमार राव के साथ 'मिस्टर एंड मिसेस माही' में नजर आएगी। इसके अलावा उनके पास जूनियर एनटीआर के साथ 'देवरा' और अक्षय कुमार के साथ 'बड़े मिया छोटे मिया' भी है।



## रसिका दुग्गल निभाना चाहती है पर्दे पर अमृता प्रीतम का किरदार

रसिका दुग्गल ने अपने दम्पदार अभिनय से अलग पहचान बनाई है। एक्ट्रेस को वेब सीरीज 'मिर्जापुर' से जबरदस्त लोकप्रियता मिली है। हाल ही में रसिका दुग्गल ने सिल्वर स्क्रीन पर कवयित्री-लेखिका अमृता प्रीतम का किरदार निभाने की इच्छा जताई है। रसिका दुग्गल ने कहा, मेरे ख्याल से अमृता प्रीतम का लेखन एक ही सांस में रोमांस और क्रांति की बात करता है। उनके शब्दों में एक उदासी है, एक चाहत है, एक जुनून है, एक शांत गुस्सा है, एक सवाल है और एक कल्पना है जो कभी भी अपने बारे में सवेत नहीं होती है और इसलिए दिल में घर कर जाती है। एक्ट्रेस ने कहा, मैं उनकी कविता से बहुत प्रभावित हुयी हूं और उनकी जीवनियों से बहुत प्रभावित से भी। यहां एक महिला है जिसने अपनी शर्तों पर जीवन जिया-

अपने जोश और जुनून को स्वीकार किया और निढ़र होकर उनका पालन-पोषण किया। यदि उनके बारे में कोई फिल्म बनी तो उन्हें चित्रित करने का अवसर मिलना मेरे लिए एक सप्ने के सच होने जैसा होगा। वर्क फॅट की बात करें तो रसिका दुग्गल जल्द ही दिली क्राइम के तीसरे सीजन में नीति सिंह के रूप में दिखाई देगी। इसके अलावा, वह मिर्जापुर की बहुप्रीक्षित तीसरे सीक्ल में बीना त्रिपाठी के रूप में लौटने के लिए तैयार है। वह लिटिल थॉमस, लॉर्ड कर्जन मेंशन, स्पाइक, फेयरी फोक और कुछ अन्य प्रोजेक्ट्स में भी दिखाई देंगी।



## हिरानी के साथ आमिर की अगली फिल्म दिसंबर 2024 में आयेगी

फिल्म निर्माता राजकुमार हिरानी के साथ अभिनेता आमिर खान की अगली फिल्म क्रिसमस पर रिलीज होगी हालांकि अभी तक इसका नाम नहीं रखा गया है। हाल ही में फिल्म निर्माता राजकुमार हिरानी ने आमिर को एक स्क्रिप्ट सुनाई है, जिसे लेकर वो बेहद उत्साहित हैं। अभी अनुमान लगाया जा रहा है कि ये फिल्म एक डॉक्यूमेंट्री होने वाली है। इसी के साथ आमिर अभिनय में वापसी करने के लिए पूरी तरह तैयार नजर आ रहे हैं। यह अक्षय कुमार की वेलकम 3 के साथ टकराएगी।

इस फिल्म का ग्री-प्रोडक्शन चल रहा है और यह 20 जनवरी, 2024 को फ्लोर पर जाएगी। आमिर खान ने अगली फिल्म के लिए दिसंबर 2024 को तय किया है आमिर खान प्रोडक्शन के ग्रोडक्शन नंबर 16 ने अभी शीर्षक तय नहीं किया है पर कहा जा रहा है कि 20 दिसंबर 2024 क्रिसमस 2024 को ये रिलीज होगी। फिल्म का ग्री-प्रोडक्शन जारी है और फिल्म 20 जनवरी 2024 को फ्लोर पर जाएगी। फिल्म का ग्री-प्रोडक्शन जारी है और फिल्म 20 जनवरी 2024 को फ्लोर पर जाएगी।

## नॉट रमैया वस्ताविया गाने का फुल वर्जन जारी



बॉलीवुड मेगास्टार शाहरुख खान ने हाल ही हिंदी, तमिल और तेलुगु में नॉट रमैया वस्ताविया गाने का फुल वर्जन जारी किया है। गाने पर शाहरुख खान साउथ सुपरस्टार नयनतारा के साथ स्टेज पर धमाल मचाने जरूर आ रही थी। इस गाने में बेहतरीन साइरंड डिजाइन के साथ बूमिंग प्रोडक्शन है। इलेक्ट्रॉनिक, टेक्नो, फिल्म म्यूजिक, ईडीएम, थोड़ा सा लोक और आइटम नंबर्स का मिश्रण नॉट रमैया वस्ताविया फ्लोर पर एक प्लॉट ड्रांस है। शाहरुख खान को एक्ट्रेस नयनतारा और कुछ अन्य बैकअप डांसर्स के साथ प्लॉट पर नाचते हुए देखा जा सकता है। सभी स्वैग, ग्रूव और एटीट्यूड से भरपूर, शाहरुख खान एक परफेक्ट डांस ट्रैक लेकर आए हैं, जो लोगों को जवान के ट्रेलर के लिए और अधिक उत्साहित कर रहा है। बता दें कि । गाना नॉट रमैया वस्ताविया में राज कपूर की लीजेंडरी फिल्म श्री 420 के आइकॉनिक ट्रैक को मॉर्डन टर्च दिया गया है, लेकिन यह अभी भी अपनी खुद की यूनिट है और सिर्फ एक रीमिक्स होने के बजाए, इसका रीमेक पूरी तरह से कुछ और है।



## शाहिद ने पगड़ी पहने कई तरीरों की पोस्ट

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर बॉलीवुड स्टार शाहिद कारूर ने पगड़ी पहने कई तरीरों पर पोस्ट की। प्रथम फोटो में वह तैयार होते नजर आ रहे हैं। दूसरी फोटो में वह पगड़ी ठीक करवा रहे हैं। एक अन्य तरीर में शाहिद पिता पंकज कारूर के साथ पोज देते नजर आ रहे हैं। शाहिद ने ल्लैक कलर का कुर्ता और क्रीम कलर की पगड़ी पहनी हुई है। जबकि, उनके पिता पंकज कपूर ने वाइट शर्ट और पगड़ी के साथ कोट पहना हुआ है। फोटोज को शेयर करते हुए एक ट्रॉफी पहने का फैसला किया है।

