

अरहर पोषक तत्व तथा आय का अच्छा स्रोत

वीर सिंह¹, वीरेन्द्र सिंह², कमल सिंह² और तेजेन्द्र कुमार¹

¹प्रवक्ता, सस्य विज्ञान विभाग, आर.एस.एम. कॉलेज धमपुर बिजनौर

²प्राध्यापक, कृषि विज्ञान और इंजीनियरिंग स्कूल, आई. एफ.टी.एम. विश्वविद्यालय मुरादाबाद

²सहायक प्राध्यापक, कृषि विज्ञान और इंजीनियरिंग स्कूल, आई. एफ.टी.एम. विश्वविद्यालय मुरादाबाद

¹प्रवक्ता, उद्यान विज्ञान विभाग, आर.एस.एम. कॉलेज धमपुर बिजनौर

Email: sveer635@gmail.com

अरहर दाल, जिसे तुअर दाल भी कहा जाता है, भारतीय रसोई में एक महत्वपूर्ण स्थान रखती है। यह एक प्रमुख खाद्य पदार्थ है जो अनेक उपयोगों के लिए प्रसिद्ध है, चाहे वह दाल-चावल का साथ हो, या फिर विभिन्न व्यंजनों का हिस्सा। अरहर दाल के बारे में हमें पौराणिक और ऐतिहासिक रूप से भी जानकारी मिलती है, और इसके पोषक गुणों ने इसे एक महत्वपूर्ण भोजन संबंधित सामग्री बना दिया है।

परिचय

अरहर दाल में प्रोटीन, फाइबर, फोलेट, आयरन, मैग्नीशियम, और अन्य पोषक तत्व होते हैं। इन सभी तत्वों का संतुलित मात्रा में सेवन हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। प्रोटीन हमारे शरीर के ऊर्जा स्तर को बनाए रखने में मदद करता है, और फाइबर पाचन को सुधारता है और कब्ज को दूर करती है। इसके अलावा, फोलेट गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, जबकि आयरन हेमोग्लोबिन के निर्माण में मदद करता है और मैग्नीशियम हड्डियों और दांतों के स्वास्थ्य को सुधारता है। अरहर दाल का सेवन अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है। यह उच्च रक्तचाप को नियंत्रित कर सकता है, डायबिटीज को कंट्रोल कर सकता है, हृदय स्वास्थ्य को सुधार सकता है, और कैंसर जैसी बीमारियों के खिलाफ रोकथाम प्रदान कर सकता है। इसके अलावा, यह वजन नियंत्रण में मदद करता है और पाचन को सुधारता है।

पोषण संबंधी लाभ

अरहर दाल अनेक पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत होती है, जिनमें प्रमुख रूप से प्रोटीन, फाइबर, फोलेट, आयरन, और मैग्नीशियम शामिल होते हैं। इन तत्वों की मात्रा उच्च होती है, जो शरीर के लिए बहुत ही लाभकारी होती है।

- प्रोटीन:** अरहर दाल में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है, जो मांस, मछली या अन्य प्रोटीन स्रोतों के रूप में न खाने वाले लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण पोषण स्रोत होता है।
- फाइबर:** फाइबर पाचन को सुधारती है, उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करती है, और कब्ज को दूर करने में मदद करती है।
- फोलेट:** फोलेट एक बी-विटामिन है जो गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि यह नवजात शिशु के स्वस्थ विकास के लिए आवश्यक होता है।
- आयरन:** अरहर दाल में अच्छी मात्रा में आयरन होता है, जो हेमोग्लोबिन के निर्माण में मदद करता है और एनीमिया को रोकता है।
- मैग्नीशियम:** यह दाल में मैग्नीशियम भी होता है, जो हड्डियों और दांतों के स्वस्थ विकास के लिए आवश्यक होता है, साथ ही मस्तिष्क की सेहत को भी सुधारता है।

स्वास्थ्य लाभ

- स्वास्थ्य लाभ:** अरहर दाल में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन, और मिनरल्स की अच्छी मात्रा होती है, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती है।
- वजन प्रबंधन:** अरहर दाल का सेवन लंबे समय तक भूख को कम करने में मदद कर सकता है, जिससे आप अधिक खाने से बच सकते हैं।
- डायबिटीज कंट्रोल:** इसमें मौजूद अंतिमाम संख्याओं के कारण, अरहर दाल डायबिटीज को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है और रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रख सकता है।
- पोषण:** अरहर दाल में पोषक तत्वों की अच्छी मात्रा होती है, जैसे कि फोलेट, मैग्नीशियम, और पोटैशियम, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

- **प्रोटीन स्रोत:** अरहर दाल में अच्छी मात्रा में प्रोटीन होता है, जो मांस या दूध उत्पादों के लिए एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- **संतुलित आहार:** अरहर दाल को संतुलित भोजन का हिस्सा बनाए रखना चाहिए, जो एक स्वस्थ जीवनशैली के लिए महत्वपूर्ण होता है।

अरहर खाद्य विधियाँ और प्रियता:

अरहर दाल को अनेक तरीकों से तैयार किया जा सकता है और इसका स्वाद बहुत ही स्वादिष्ट होता है। यह दाल दाल चावल के साथ या रोटी, परांठा, और अन्य अन्व के साथ उपयोग किया जा सकता है। इसे सम्भर, पुलाव, खिचड़ी, और सूप के रूप में भी उपयोग किया जाता है। अरहर दाल के नियमित सेवन से आपको अच्छी स्वास्थ्य और पोषण मिलता है, साथ ही उसका स्वाद भी लब्धि होता है।

- **दाल-चावल:** यह एक सरल और परंपरागत भारतीय व्यंजन है जिसमें अरहर दाल को पकाकर चावल के साथ सर्व किया जाता है। इसे अक्सर गरमा-गरमा घी, जीरा, और मसालों के साथ परोसा जाता है।
- **सम्भर:** अरहर दाल को सम्भर के रूप में भी उपयोग किया जाता है, जो एक प्रसिद्ध दक्षिण भारतीय व्यंजन है। इसमें दाल को टमाटर, तेल, और मसालों के साथ पकाया जाता है, और इसे उत्तम सांभर रेसिपी के साथ दोसा या इडली के साथ परोसा जाता है।
- **पुलाव:** अरहर दाल को चावल के साथ मिलाकर पुलाव बनाया जा सकता है, जिसमें और भी सब्जियाँ और मसाले डाले जा सकते हैं। इसे धनिया पत्तियों से सजाकर परोसा जा सकता है।

ये है खासियत

श्री कृष्णा पाल, ग्राम-भीकमपुर, पोस्ट-चठिया, तहसील-बहेड़ी, जिला-बरेली (उत्तर प्रदेश) के रहने वाले किसान है। यह बताते हैं, की घर पर एक अरहर का पेड़ लगाने से साल भर आपकी थाली में प्रोटीन तथा विटामिन प्रचुर मात्रा में रहती है। अरहर के इस पौधे का तना कुछ मोटा होता है और एक पेड़ में लगभग 50 शाखाएं होती हैं। इन शाखाओं पर फलियों के गुच्छे होते हैं जिनमें अधिक संख्या में फलिया होती हैं। अरहर के इस पौधे में 8 से 10 किलोग्राम दाना निकल आता है। इसका दाना कुछ मोटा, बड़ा और चमकीला होता है। इसकी फलियां 2-3 बार तोड़ी जा सकती हैं। यह अरहर का पेड़ साल में दो बार फली देता है जो किसान बड़े स्तर पर खेती करना चाहते है वह अच्छा मुनाफा कमा सकते हैं। जो लोग बड़े स्तर पर खेती नहीं करना चाहते हैं वे अपने घर पर एक पौधा लगाकर कम से कम अपने परिवार के लिए दाल का उत्पादन आसानी से कर सकते हैं।



- **खिचड़ी:** अरहर दाल और चावल को मिलाकर खिचड़ी बनाई जाती है, जो एक सादा और पोषक व्यंजन है। इसमें अन्य सामग्री जैसे कि घी, तेल, और मसाले भी डाले जा सकते हैं।

- **सूप:** अरहर दाल की सूप भी एक लोकप्रिय विकल्प है, जिसमें दाल को पानी के साथ पकाकर स्वादिष्ट सूप बनाया जाता है। इसमें आलू, टमाटर, और सब्जियों को भी जोड़ा जा सकता है।

इन व्यंजनों के अलावा, अरहर दाल को भुना हुआ और अन्य उपयोगों में भी शामिल किया जाता है, जैसे कि दाल के लड्डू और दाल की रोटी। इन सभी व्यंजनों का स्वाद लाजवाब होता है और अरहर दाल के पोषक गुण भी संजीवनी देते हैं। इसलिए, अरहर दाल हमारे भोजन में एक महत्वपूर्ण अंग है।

उन्नतशील प्रजातियाँ

अच्छी उपज के लिए उपयुक्त प्रजाति का चुनाव तथा उसके शुद्ध व विश्वसनीय बीज की उपलब्धता का सबसे अधिक महत्व है।

- अगेती प्रजातियाँ (135 से 140 दिन): यू.पी.एस. 120, मानक, पूसा-84, पूसा-33, पूसा-992, पन्त ए.-3, टाइप-211
- मध्यम प्रजातियाँ (160 से 200 दिन): मुक्ता, बहार, सागर, सी-11, पूसा-9.
- दीर्घ कालीन प्रजातियाँ (250 से 270 दिन): अमर, नरेन्द्र अरहर-1, नरेन्द्र अरहर-2, पूसा-9, बहार, टाइप-7, टाइप-17, बसन्त।

अरहर दाल की खेती से आय के संबंध में बिंदुओं की सूची है

- **कम लागत में निवेश:** अरहर दाल की खेती में लागत कम होती है जो कि लघु और सीमांत किसानों के लिए एक अच्छा विकल्प

बनता है। बुआई, पानी की संचारण, उर्वरक, और प्रसंस्करण में कम खर्च होता है। साथ ही, बीजों की कीमत भी सस्ती होती है।

- **अच्छी उत्पादकता:** अरहर दाल की खेती से अच्छी उत्पादकता होती है, यह बुआई के समय और भूमि की उपयुक्त धारा, अच्छी बीजाई, समय पर उत्पादन, और उचित उर्वरक का उपयोग करके संभव होता है। उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए किसान उन्नत तकनीक का भी उपयोग कर सकते हैं।
- **बाजार में मांग:** अरहर दाल की मांग बाजार में स्थिर रहती है क्योंकि यह खाद्य और आहार के उत्पादों का मुख्य घटक होता है। यहाँ एक बहुत बड़ा बाजार है जो उत्पादकों को समय पर और सही मूल्य पर उत्पाद को बेचने में मदद करता है।
- **सरकारी सहायता:** सरकार द्वारा अरहर दाल की खेती को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न सहायता कार्यक्रम चलाए जाते हैं। इसमें सब्सिडी, ऋण, और बीमा योजनाएं शामिल होती हैं जो किसानों को लाभ प्रदान करती हैं।
- **बीमा:** प्राकृतिक आपदाओं जैसे कि बाढ़ और सूखा से अरहर दाल की खेती को सुरक्षित रखने के लिए किसान बीमा की योजनाओं का लाभ ले सकते हैं। यह उत्पादन को नुकसान से बचाता है और किसानों को आर्थिक रूप से स्थिरता प्रदान करता है।
- **विविधता:** अरहर दाल की खेती को अन्य खेती उत्पादों के साथ संयुक्त करके विविधता का अनुभव किया जा सकता है। इससे आय का अधिकतम मात्रा मिलता है और किसान निरंतर उत्पादन कर सकता है।
- **निरंतर उत्पादन:** उत्पादन की अधिकतम संभावना के लिए बुआई की समय और उपयुक्त उर्वरक का उपयोग करके निरंतर उत्पादन को सुनिश्चित किया जा सकता है। इससे आय की स्थिरता और वृद्धि होती है। सरकार का प्रयास है कि देश के हर व्यक्ति की थाली में दाल हो और इसके लिए कई स्तरों पर प्रयास भी हो रहे हैं। इसी बीच अगर दाल की एक ऐसी प्रजाति जिससे दाल के उत्पादन को कई गुना बढ़ाया जा सके, और वो प्रजाति अगर अरहर की हो तो ये काफी अच्छी खबर हो सकती है। अरहर की दाल की खपत देश में सबसे ज्यादा है और इस दाल में प्रोटीन की मात्रा भी काफी अधिक होती है।

