एवोकाडो का सेवन हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी होता है।पाचन शक्ति को मजबूत करे, वजन घटाने में मददगार, आँखों की रोशनी को बढ़ाता है, एवोकाडो कैंसर के जोखिम से कम करता है।

हृदयाघात, रक्तचाप के लिए रामबाण एवोकेडो फल की पैदावार अब भारत में भी होगी

एवोकैडो की खेती खास तरह के फलों को प्राप्त करने के लिए की जाती है। इसका फल स्वास्थ के लिए अधिक लाभकारी होता है। यह एक विदेशी फल है, जिसका प्रचलन आज कल भारत में भी अधिक देखने को मिल रहा है। यह अधिक पौष्टिक फल है, जिसमे पोटेशियम केले से भी अधिक पाया जाता है। दक्षिण अमेरिका और लेटिन के बहुत से व्यंजनों जैसे :- चिपोतले चिलीस, गुयाकमोले, चोरीज़ों ब्रेकफ़ास्टस और टोमेटिल्लो सूप में एवोकैडो फल का उपयोग अधिक किया जाता है। लेकिन पिछले कुछ वर्षो से भारत में भी इस फल का इस्तेमाल तरह-तरह के व्यंजनों को बनाने के लिए किया जाने लगा है। इन्हे पकवान और डेज़र्ट के उपयोग से पहचान मिली है। इसके फलों में स्वास्थ संबंधित पोषक तत्व ओमेगा -3 फैटी एसिड, एवोकैडो फाइबर, विटामिन ए, बी, सी, ई और पोटेशियम युक्त पोषक तत्व मौजूद होते है, जो हमें तनाव से लड़ने में सहायता प्रदान करते है। दक्षिण मध्य मैक्सिको में इसकी खेती मुख्य रूप से की जाती है, तथा भारत में अब इसे उगाया जाने लगा है।

भारत में एवोकैडो की खेती : भारत में एवोकैडो की खेती बहुत ही कम मात्रा में की जाती है, किन्तु भारत के दक्षिणी इलाके में इसे व्यापारिक रूप से उगाया जाता है। जिन इलाको में एवोकैडो की खेती सबसे अधिक की जाती है, उनमे महाराष्ट्र में कूर्ग, तमिलनाडु की पहाड़ी ढलानों, के साथ-साथ केरल और कर्नाटक के कुछ भाग भी शामिल है। उत्तर भारत में केवल एक ऐसा राज्य है, जहां पर एवोकैडोस की फसल को सफलता पूर्वक उगाया जा रहा है। पूर्वी हिमाचल और सिक्किम राज्य में तक़रीबन 800 से 1600 मीटर की ऊंचाई पर एवोकैडो की खेती की जाती है।

एवोकाडो फल क्या है : एवोकाडो का वैज्ञानिक नाम पर्सिया अमरीकाना है। यह एक तरह का खास फल है। जिसकी सर्वप्रथम उत्पत्ति दक्षिणी मैक्सिको और कोलंबिया शहर में हुई थी। यह बेरी की तरह दिखने वाला बड़े आकार का गूदेदार फल होता है, जिसके अंदर एक बड़ा बीज निकलता है। एवोकाडो का सेवन मानव शरीर के लिए फायदेमंद होता है, एवोकाडो का सेवन हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी होता है।पाचन शक्ति को मजबूत करे, वजन घटाने में मददगार, आँखों की रोशनी को बढ़ाता है, एवोकाडो कैंसर के जोखिम से कम करता है।

एवोकैडो की खेती के लिए भूमि: भारत के ज्यादातर भागो में लाल मिट्टी मौजूद होती है, तथा लाल मिट्टी को उत्पादन के लिहाज़ से अच्छा नहीं माना जाता है। क्योकि लाल मिट्टी में पानी का रुकाव नहीं होता है, जिससे मिट्टी में कम चिकनाई होती है। लेटेराइट मिट्टी में अधिक मात्रा में चिकनाई पायी जाती है, जिस वजह से लेटेराइट भूमि एवोकैडो की खेती के लिए उपयुक्त होती है। पश्चिम बंगाल, उड़ीसा, केरल, तमिलनाडु के कुछ भाग और हरियाणा, पंजाब के ऊपरी भाग में इसकी खेती आसानी से क़र सकते है।

इसके पौधों को 50-60 प्रतिशत नमी की जरूरत होती है। जिस वजह से हरियाणा, पंजाब और उत्तर पूर्वी राज्य व् दक्षिण भारत के पश्चिमी तट से पूर्वी क्षेत्र तक इसकी खेती की जा सकती है। एवोकैडो की अच्छी पैदावार के लिए प्रति वर्ष 100 MM वर्षा की जरूरत होती है, तथा भूमि का पीएच मान 5-6 तक होना चाहिए।

भारत में एवोकैडो की उगाई जाने वाली किस्मे इस प्रकार है:-

फुएर्टे, पिंकर्टन,हैस,पर्पल,पोलक, ग्रीन,राउंड,पेराडेनिया पर्पल हाइब्रिड,ट्रैप,लॉन्ग,फुएरते,

एवोकैडो की कीमत: एवोकैडो की पैदावार उन्नत क़िस्मि, खेत प्रबंधन और पेड़ की उम्र पर निर्भर करती है। सामान्य तौर पर इसका एक पेड़ 200 से 500 फलों की पैदावार दे देता है, तथा 10 से 12 वर्ष पुराने वृक्ष से 300 से 400 फल मिल जाते है। एवोकैडो का बाज़ारी भाव गुणवत्ता के अनुसार 200 से 400 रूपए प्रति किलो होता है, जिससे किसान भाई एवोकैडो की फसल से अधिक मात्रा में मुनाफा कमाते है।

सोशल मीडिया के जरिए शुरू किया नर्सरी का काम

जब से हर्षित एवोकाडो की खेती के बारे में रिसर्च कर रहे हैं, तब से उन्होंने अपने बारे में यूट्यूब और सोशल मीडिया के जरिए दूसरों को भी बताना शुरू किया है। इस तरह सोशल मीडिया पर भी कई लोगों ने उनकी खेती में रुचि दिखाना शुरू किया। हर्षित कहते हैं, 'कई लोगों ने मुझसे पौधों की मांग की, तो कुछ इसकी खेती के बारे में जानने के लिए संपर्क करते हैं। अब तो मैंने इजराइल से फिर से करीब 4000 पौधे मंगवाए हैं, जो मैं देशभर के किसानों को बेचने वाला हूँ।' उनके पास 4000 पौधे की लगभग 90 प्रतिशत तक की बुकिंग हो गई है, जो गुजरात, तमिलनाडु, केरल, महाराष्ट्र सहित कई और राज्यों के किसानों ने ख़रीदे हैं। इस तरह यह नर्सरी भी उनकी कमाई का नया ज़रिया बन गई है। आने वाले समय में हर्षित अपने फार्म में लगे मदर प्लांट्स से भारत में ही नए पौधे बनाने वाले हैं, जिससे वह दूसरे किसानों को कम दाम में पौधे दे सकेंगे। यानी यह कहना गलत नहीं होगा कि हर्षित के इन प्रयासों से आगे आने वाले समय में हमें लोकल एवोकाडो खाने को मिलेंगे, वह भी किफायती दामों में। आप हर्षित या उनकी खेती के बारे में ज्यादा जानने के लिए उन्हें यहाँ संपर्क कर सकते हैं।

यूके से ली डिग्री और भोपाल में शुरू की एवोकाडो की नर्सरी, ताकि देश में सस्ता हो यह विदेशी फल

भोपाल, मध्यप्रदेश के 26 वर्षीय हर्षित गोधा साल 2013 में बीबीए की पढ़ाई के लिए यूके गए थे। फिटनेस के शौक़ीन, हर्षित की हेल्दी प्लेट में हर दिन एवोकाडो (Avocado Farming) रहता ही था और इस तरह यह उनकी डाइट का एक हिस्सा बन चुका था। लेकिन तब हर्षित ने सोचा भी नहीं था कि यह सुपर फ़ूड न सिर्फ उनकी डाइट का हिस्सा है, बल्कि एक दिन उनका काम भी बन जाएगा। बीबीए की पढ़ाई के बाद, हर्षित ने इज़राइल जाकर एवोकाडो उगाना सीखा और आज उन्होंने अपने पांच एकड़ खेत में तकरीबन 1800 एवोकाडो के पौधे उगाए हैं। इतना ही नहीं वह देशभर के किसानों को भी इजराइली एवोकाडो के पौधे बेच रहे हैं और अपने पारिवारिक बिजनेस को छोड़कर आज वह एक किसान बन गए हैं। बात करते हुए वह कहते हैं, 'यह एक सुपरफ़ूड है, जिसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं, लेकिन भारत में तो यह इतने महंगें मिलते हैं कि आम आदमी इसे खरीद भी नहीं पाते। यहां इसे ज्यादा लोग जानते भी नहीं और न ही इसकी खेती होती है।'

कैसे आया खेती (Avocado Farming) से जुड़ने का ख्याल?

एवोकाडो की खेती से जुड़ने के पहले, हर्षित ने इज़राइल जाकर इसे उगाने की बकायदा ट्रेनिंग ली है। दरअसल, हुआ यूं कि एक बार एवोकाडो खाते समय उनकी नज़र इसके पैकेट पर पड़ी, जहां उन्होंने पढ़ा कि इसे इजराइल में उगाया जाता है। तभी उनके मन में यह सवाल आया कि एक गर्म देश होते हुए भी जब इसकी खेती इज़राइल में हो सकती है, तो भारत में क्यों नहीं?

वह बताते हैं, 'मैंने इज़राइल में एवोकाडो की खेती करनेवाले किसानों का पता लगाया और इसके बारे में ज्यादा जानने के लिए कई किसानों से बात भी की। आखिरकार, मैंने एक महीना वहां रहकर खेती की सारी जानकारी लेने का फैसला किया। साल 2017 में मेरे बीबीए का आखिरी सेमेस्टर चल रहा था, तभी मैंने खेती से जुड़ने का मन बना लिया था।' इसके बाद हर्षित ने भारत आकर अपने परिवारवालों को अपने आइडिया के बारे में बताया। उनके पास भोपाल में पारिवारिक ज़मीन भी है, इसलिए उन्हें परिवारवालों का पूरा सहयोग मिला।

कितना आया खर्च?: अब ज़मीन तो उनके पास थी, लेकिन पौधे और मिट्टी तैयार कैसे करें? इसके लिए उन्होंने इजराइल के अपने कुछ दोस्तों की मदद ली, जहाँ से उन्होंने खेती सीखी थी। उन्होंने बताया कि एवोकाडो की सबसे अच्छी किस्म के लिए भारत के दक्षिणी भाग का तापमान सही है। वहीं, भोपाल में लगने वाले पौधे, क्वालिटी में दूसरे नंबर पर हैं। पिछले साल जुलाई में मैंने इजराइल से 1800 पौधे मंगवाए। इन पौधों को करीब एक साल तक एक संतुलित वातावरण में रखना होता है, जिसके बाद अब मैं इन्हें अपने खेत में लगाने वाला हूँ।'इसकी खेती के लिए उन्होंने पांच एकड़ खेत को ड्रिप इरिगेशन के साथ तैयार किया है। एक बार पौधे लगने के बाद, करीब तीन से चार साल बाद इसमें फल आने शुरू हो जाएंगे। उन्होंने इस पूरे सेटअप के लिए 40 लाख रुपये खर्च किए हैं।

बासमती धान की इन 8 किस्मों की खेती करके कमाएं अच्छा मुनाफा, जानें विशेषताएं

पूसा बासमती - 1121 :- यह जल्द पक कर तैयार होने वाली उन्नत किस्म है। -दाने अधिक लंबे तना मजबूत होता है। - अर्द्ध बौनी किस्म है। - 140 से 145 दिन में पक कर तैयार हो जाती है। -पौधे की ऊंचाई 110 से 120 सेंटीमीटर तक हो जाती है। - औसतन पैदावार 45 से 50 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त होती है। खेती खरीफ सीजन में की जाती है। पंजाब, हरियाणा, उत्तराखंड, जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश तथा उत्तर प्रदेश में मुख्य तौर पर खेती की जाती है।

पूसा बासमती - 1 -दाने मध्यम लंबे एवं मजबूत होते हैं। अर्द्ध बौनी किस्म है। -145 से 155 दिन में पक कर तैयार हो जाती है। -पौधे की ऊंचाई 155 सेंटीमीटर तक हो जाती है। +औसतन पैदावार 39 से 42 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त होती है।

खेती पंजाब, हरियाणा, दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश में मुख्य तौर पर की जाती है।

पूसा बासमती-6:- इस किस्म के दाने सुगंधित, एक समान होते हैं। मध्यम बौनी किस्म है।

135 से 145 दिन में पक कर तैयार हो जाती है। पौधे की ऊंचाई 145 सेंटीमीटर तक हो जाती है। औसतन पैदावार 42 से 45 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त होती है। - खेती पंजाब, हरियाणा, पश्चिम बंगाल, दिल्ली उत्तराखंड तथा उत्तर प्रदेश में मुख्य तौर पर की जाती है।

पंजाब बासमती - 2 :-दाने अधिक लंबे नरम तथा पतले होते हैं। 140 दिन में पक कर तैयार हो जाती है। पौधे की ऊंचाई 125 सेंटीमीटर तक हो जाती है। - खेती खरीफ सीजन में की जाती है। - कई मुख्य रोगों के प्रति सहनशील किस्म है। - औसतन पैदावार 32 से 35 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त होती है।

पूसा बासमती-1509:- इस किस्म के दाने अधिक सुगंधित तथा सीधे लंबे होते हैं। 115 से 120 दिन में पक कर तैयार हो जाती है। पौधे की ऊंचाई 90 से 100 सेंटीमीटर तक हो जाती है। प्रत्येक पौधे में 22 से 24 कल्ले तक होते हैं। औसतन पैदावार 55 से 60 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त होती है।

खेती पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, बिहार, हिमाचल प्रदेश, ओडिशा, केरल, तमिलनाडु छत्तीसगढ़ तथा आंध्र प्रदेश में मुख्य तौर पर की जाती है।

पूसा बासमती-1637:- इस किस्म के दाने सुगंधित होते हैं। --अर्द्ध बौनी किस्म है। - 130 से 135 दिन में पक कर तैयार हो जाती है। -प्रत्येक बाली में 70 से 90 दाने तक पाए जाते हैं। --औसतन पैदावार 55 से 60 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त होती है। खेती पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, ओडिशा, आंध्र प्रदेश तथा उत्तराखंड में मुख्य तौर पर की जाती है।

पूसा बासमती-1718:- इस किस्म के दाने लंबे तथा खाने में स्वादिष्ट होते हैं। - 135 से 140 दिन में पक कर तैयार हो जाती है।1000 दानों का वजन 22 से 24 ग्राम तक होता है। -गॉल मिज, ब्लास्ट और जीवाणु पत्ती धब्बा रोग प्रतिरोधी किस्म है। औसतन पैदावार 55 से 60 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त होती है। खेती उत्तरप्रदेश, पंजाब, हरियाणा, छत्तीसगढ़, उत्तराखंड, जम्मू कश्मीर, आंध्रप्रदेश, बिहार तथा तमिलनाडू में मुख्य तौर पर की जाती है।

पूसा बासमती-1728 :- इस किस्म के दाने लंबे, वजनदार तथा सुगंधित होते हैं। 140 से 145 दिन में पक कर तैयार हो जाती है। -दाने की लंबाई पकने के बाद 13.8 एमएम तक हो जाती है।बैक्टीरिया ब्लाइट रोग प्रतिरोधी किस्म है। औसतन पैदावार 52 से 55 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त होती है। खेती पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, बिहार, हिमाचल प्रदेश, ओडिशा, केरल, तमिलनाडु छत्तीसगढ़ तथा आंध्र प्रदेश में मुख्य तौर पर की जाती है।

पूसा बासमती-1637 - इस किस्म के दाने सुगंधित होते हैं। -अर्द्ध बौनी किस्म है। -130 से 135 दिन में पक कर तैयार हो जाती है। प्रत्येक बाली में 70 से 90 दाने तक पाए जाते हैं। +औसतन पैदावार 55 से 60 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त होती है। खेती पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, ओडिशा, आंध्र प्रदेश तथा उत्तराखंड में मुख्य तौर पर की जाती है।

पूसा बासमती-1718 :- इस किस्म के दाने लंबे तथा खाने में स्वादिष्ट होते हैं। 135 से 140 दिन में पक कर तैयार हो जाती है। 1000 दानों का वजन 22 से 24 ग्राम तक होता है। गॉल मिज, ब्लास्ट और जीवाणु पत्ती धब्बा रोग प्रतिरोधी किस्म है।औसतन पैदावार 55 से 60 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त होती है। खेती उत्तर प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, छत्तीसगढ़, उत्तराखंड, जम्मूकश्मीर, आंध्र प्रदेश, बिहार तथा तमिलनाडु में मुख्य तौर पर की जाती है।

पूसा बासमती-1728 :- इस किस्म के दाने लंबे, वजनदार तथा सुगंधित होते हैं। 140 से 145 दिन में की जाती है। खेती पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, बिहार, हिमाचल प्रदेश, ओडिशा, केरल, तमिलनाडु छत्तीसगढ़ तथा आंध्र प्रदेश में मुख्य तौर पर की जाती है।

पूसा बासमती - 1718 * इस किस्म के दाने लंबे तथा खाने में स्वादिष्ट होते हैं। 135 से 140 दिन में पक कर तैयार हो जाती है। 1000 दानों का वजन 22 से 24 ग्राम तक होता है। - गॉल मिज, ब्लास्ट और जीवाणु पत्ती धब्बा रोग प्रतिरोधी किस्म है। औसतन पैदावार 55 से 60 क्विंटल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त होती है। खेती उत्तर प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, छत्तीसगढ़, उत्तराखंड, जम्मूकश्मीर, आंध्र प्रदेश, बिहार तथा तमिलनाडु में मुख्य तौर पर की जाती है।