

भारतीय नारियल पत्रिका



भारतीय नारियल पत्रिका

भाग XXVII संख्या : 2
जुलाई - सितंबर 2016 कोची-11

परामर्श मंडल :

अध्यक्ष

डा. ए. के सिंह

सदस्य

डा.एस.के.मल्होत्रा

ओम प्रकाश

संपादक मंडल

सदस्य

डा. जी. आर. सिंह

डा.ए.के.नंदी

डा.अल्का गुप्ता

मुख्य संपादक

डा. जी. आर. सिंह

संपादक

एस. बीना

उप संपादक

संगीता टी.एस.

संपादन सहयोगी

विन्दु रानी एन.

डा.सूर्या प्रत्यूष

प्रकाशक :

नारियल विकास बोर्ड

(कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, कृषि, सहकारिता एवं किसान कल्याण विभाग, भारत सरकार)

केरा भवन, कोची - 682 011, भारत

दू. भा. : 0484-2376265, 2377266,

2377267, 2376553.

फैक्स : 91-484-2377902 ग्राम्स : KERABOARD

ई-मेल : kochi.cdb@gov.in, cdbkochi@gmail.com

वेबसाइट : www.coconutboard.gov.in

नारियल कृषि एवं उद्योग के विभिन्न पहलुओं पर आधारित लेख, शोध निवन्ध और पत्र इस पत्रिका में प्रकाशन हेतु आमंत्रित किये जाते हैं। सभी स्वीकृत सामग्रियों को मानदेव दिया जाएगा। इस पत्रिका में प्रकाशित लेखों में प्रकट किए गए विचार लेखकों के अपने हैं और बोर्ड उनके लिए उत्तरदायी नहीं है। शुल्क और पत्र - व्यवहार अध्यक्ष, नारियल विकास बोर्ड, केरा भवन, कोची - 682 011 के नाम पर हों।



नारियल विकास बोर्ड

भारत सरकार ने देश में नारियल खेती एवं उद्योग के समन्वित विकास के लिए स्वायत्त निकाय के रूप में नारियल विकास बोर्ड की स्थापना की। बोर्ड, जो 1981 जनवरी 12 को अस्तित्व में आया, भारत सरकार के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय के प्रशासनिक नियंत्रण में कार्यरत है। इसका मुख्यालय केरल के कोची में है और क्षेत्रीय कार्यालय कर्नाटक के बैंगलूर, तमिलनाडु के चेन्नई, असम के गुवाहाटी और बिहार के पटना में हैं। बोर्ड के पाँचः राज्य केन्द्र भी हैं और ये ओडिशा के भुबनेश्वर, पश्चिम बंगाल के कोलकाता, आँध्र प्रदेश के विजयवाड़ा, महाराष्ट्र के ठाणे एवं संघासित क्षेत्र अंडमान व निकोबार द्वीप समूह के पोर्ट ब्लेयर में स्थित हैं। बोर्ड के प्रदर्शन सह बीज उत्पादन फार्म नेर्यमंगलम (केरल), वेंगिवाड़ा (आँध्र प्रदेश), कॉडगाँव (छत्तीसगढ़), मधेपुरा (बिहार), अभयपुरी (असम), पित्तापल्ली (ओडिशा), मंड्या (कर्नाटक), पालघर (महाराष्ट्र) धली (तमिलनाडु) तथा साउथ हिच्चाचेरा (त्रिपुरा) में हैं। केरल के आलुवा के पास वाष्णकुलम में बोर्ड ने प्रौद्योगिकी विकास केन्द्र की स्थापना की है।

बोर्ड के मुख्य प्रकार्य

□ नारियल उद्योग के विकास हेतु उपाय अपनाना। □ नारियल एवं उसके उत्पादों का विपणन सुधारने हेतु उपायों की सिफारिश करना। □ नारियल खेती एवं उद्योग में लगे लोगों को तकनीकी सलाह देना। □ नारियल एवं उसके उत्पादों के संसाधन के लिए आधुनिक प्रौद्योगिकियाँ अपनाने को प्रोत्साहित करना। □ नारियल एवं उसके उत्पादों को प्रोत्साहन मूलक भाव मिलने हेतु उपाय अपनाना। □ नारियल एवं उसके उत्पादों के आयात और निर्यात नियंत्रित करने हेतु उपायों की सिफारिश करना। □ नारियल एवं उसके उत्पादों के लिए श्रेणी, विनिर्देश एवं मानक निर्धारित करना। □ नारियल का उत्पादन बढ़ाने के लिए उपयुक्त योजनाओं को आर्थिक सहायता देना। □ नारियल एवं उसके उत्पादों के कृषि, प्रौद्योगिकीय, औद्योगिक या आर्थिक अनुसंधानों को सहायता देना, प्रोत्साहन देना, बढ़ावा देना एवं आर्थिक सहायता देना। □ केन्द्रीय सरकार तथा बड़े पैमाने में नारियल की खेती वाले राज्यों की सरकारों से विचार विमर्श करके नारियल का उत्पादन बढ़ाने, प्रजातीय गुणवत्ता और उपज सुधारने के लिए उपयुक्त योजनाओं को वित्तीय सहायता देना तथा इसी उद्देश्य के लिए नारियल कृषकों और नारियल उत्पादों के विनिर्माताओं को पुरस्कार और प्रोत्साहन राशि प्रदान करने के लिए योजनाएं बनाना और नारियल एवं नारियल उत्पादों के विपणन के लिए सुविधाएं उपलब्ध कराना। □ नारियल एवं उसके उत्पादों के उत्पादन, प्रसंस्करण और विपणन संबंधी आँकड़े एकत्रित करना एवं उन्हें प्रकाशित करना। □ नारियल एवं उसके उत्पादों से संबंधित प्रचार कार्य करना एवं पुस्तकें व पत्रिकाएं प्रकाशित करना।

बोर्ड द्वारा 'भारत में नारियल उद्योग के एकीकृत विकास' परियोजना के अधीन कार्यान्वित विकास कार्यक्रम हैं: रोपण सामग्रियों का उत्पादन व विपणन, नारियल के अधीन क्षेत्र विस्तार, उत्पादकता सुधारने के लिए एकीकृत खेती, प्रौद्योगिकी निर्दर्शन, बाजार संवर्धन और सूचना व सूचना प्रौद्योगिकी।

नारियल प्रौद्योगिकी मिशन के अधीन बोर्ड द्वारा कार्यान्वित कार्यक्रम हैं प्राणी कीटों व रोगों से ग्रस्त नारियल बागानों के प्रबंधन के लिए प्रौद्योगिकियों का विकास, निर्दर्शन तथा अंगीकरण, प्रसंस्करण, उत्पाद विविधीकरण, बाजार अनुसंधान व संवर्धन के लिए प्रौद्योगिकियों का विकास और अंगीकरण।

शुल्क

वार्षिक	40 रु.	नारियल विकास बोर्ड द्वारा प्रकाशित तथा
एक प्रति	10 रु.	
आजीवन (30 वर्ष)	1000 रु.	सर्वश्री के.बी.पी.एस, काककनाड, कोची-30 में मुद्रित

राधा मोहन सिंह



कृषि मंत्री
भारत सरकार

24 अगस्त 2016

संदेश

मुझे यह जानकर बड़ी प्रसन्नता हुई कि नारियल विकास बोर्ड विश्व नारियल दिवस 2016 मनाने के इस अवसर पर भारतीय नारियल पत्रिका का विशेषांक निकाल रहा है। यह भी खुशी की बात है कि 2 सितंबर 2016 को विश्व नारियल दिवस समारोह ओडिशा के भुबनेश्वर में मनाया जा रहा है और इस वर्ष का विषय 'कल्पवृक्ष नारियल परिवार की खुशहाली का सहारा' है।

नारियल विश्व का सर्वाधिक उपयोगी पेड़ों में से एक है जो हमें आहार, आसरा और विविध उद्योगों के लिए कच्ची सामग्री प्रदान करता है। मुझे यकीन है कि देश के नारियल किसान अब काफी खुशहाल स्थिति में है क्योंकि नारियल उत्पादों से उन्हें अच्छी-खासी आमदनी प्राप्त हो रही है। भारत नारियल उत्पादन एवं उत्पादकता में विश्व का अग्रणी देश है और नारियल उत्पादों के मूल्यवर्धन और निर्यात में भी आगे बढ़ने का भरपूर प्रयास कर रहा है।

यह भी अत्यंत हर्ष की बात है कि नारियल विकास बोर्ड ने नारियल खेती, नारियल खेती में नवीन पद्धतियाँ, उत्पाद विकास, उत्पाद सुधार, गुणवत्ता सुधार, उत्पाद विविधीकरण, विपणन, निर्यात और कौशल विकास के क्षेत्र में उत्कृष्ट उपलब्धियों को सम्मानित करने के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार योजना कार्यान्वित किया है। राष्ट्रीय पुरस्कार विजेताओं को मेरी हार्दिक बधाइयाँ और विश्व नारियल दिवस समारोह के सफल आयोजन के लिए खूब सारी शुभकामनाएं। मैं इस अवसर पर, भारतीय नारियल पत्रिका का विशेषांक निकालने के लिए नारियल विकास बोर्ड के प्रयासों की सराहना करता हूँ।

राधा मोहन सिंह

कार्यालय: कमरा नं.120, कृषि भवन, नई दिल्ली-110001 दूरभाष:23383370, 23782691 फैक्स:23384129

एस.के.पट्टनायक
सचिव



कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय
कृषि, सहकारिता एवं किसान
कल्याण विभाग



संदेश

31 अगस्त, 2016

यह अत्यंत हर्ष की बात है कि नारियल विकास बोर्ड 2 सितंबर 2016 को ओडिशा के भुबनेश्वर में संपन्न विश्व नारियल दिवस समारोह और राष्ट्रीय पुरस्कार वितरण कार्यक्रम में भारतीय नारियल पत्रिका का विशेषांक निकाल रहे हैं।

भारत में उगाई जाने वाली बागवानी फसलों में नारियल सबसे प्रमुख है। नारियल के उत्पादन और उत्पादकता में भारत विश्व का अग्रणी देश है। नारियल से तरह तरह के मूल्यवर्धित उत्पाद भी बनाए जाते हैं। नारियल के मूल्यवर्धन और निर्यात के क्षेत्र में भी भारत को अग्रणी देश बनाने के लिए हमें एकजुट होकर प्रयास करना चाहिए। हाल में इस फसल से विदेशी मुद्रा के रूप में प्राप्त आय में काफी उछाल आया है, जो 3,500 करोड़ से भी अधिक है।

मुझे उम्मीद है कि इस समारोह के सिलसिले में आयोजित तकनीकी सत्र समूचे देश से एकत्रित होने वाले किसानों को जानकारी प्रदान करने का बेहतरीन मंच ज़रूर साबित होगा। नारियल विकास बोर्ड के राष्ट्रीय पुरस्कार विजेताओं को मेरी हार्दिक शुभकामनाएं और मैं भारतीय नारियल पत्रिका का विशेषांक निकालने के लिए नारियल विकास बोर्ड ने जो प्रयास किया है उसकी सराहना करता हूँ।

एस.के.पट्टनायक

एस.के.पट्टनायक

अध्यक्ष की कलम से



प्रिय नारियल किसानों,

हर वर्ष 2 सितंबर को विश्व नारियल दिवस मनाया जाता है। विश्व नारियल दिवस मनाने का उद्देश्य नारियल फसल की संभावनाओं की ओर पूरी दुनिया का ध्यान केन्द्रित करना और इस क्षेत्र में निवेश को बढ़ावा देना है। इस अवसर पर सभी नारियल उत्पादक देश नारियल की खूबियों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से खुद विभिन्न कार्यक्रम आयोजित करते हैं, जो कि जीविकोपार्जन के लिए अपने ऊपर आश्रित जनमानसों पर अपना हक जमाया है। यह दिवस एशियन एंड पसफिक कोकनट कम्यूनिटी (एपीसीसी) का स्थापना दिवस है, जो युनाइटेड नेशन्स इकोनॉमिक एंड सोशल कमीशन फोर एशिया एंड द पसफिक के तत्त्वावधान में 1969 में स्थापित 18 नारियल उत्पादक देशों का अंतर शासकीय संगठन है। एपीसीसी हर वर्ष विश्व नारियल दिवस के लिए एक थीम (विषय) घोषित करता है और इस वर्ष विश्व नारियल दिवस का थीम है 'कल्पवृक्ष परिवार की खुशहाली का सहारा'।

भारत में, हर वर्ष नारियल विकास बोर्ड विश्व नारियल दिवस के सिलसिले में विविध कार्यक्रम आयोजित करता है। बोर्ड 2 सितंबर 2016 को 18 वें विश्व नारियल दिवस समुचित रूप से मनाने के लिए ओडिशा के भुबनेश्वर में राष्ट्रीय स्तर पर कार्यक्रम आयोजित कर रहे हैं। इस शुभअवसर पर बोर्ड उन महनीय हस्तियों का सम्मान करेंगे जो नारियल उद्योग की प्रगति के लिए व्यक्तिगत तौर पर या एकजुट होकर महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं और इस महान उद्देश्य की पूर्ति के लिए अपनी सेवाएं समर्पित कर रहे हैं। इस सभा में नारियल प्रकाशनों का विमोचन और एक संगोष्ठी भी संपन्न होगी।

हाल के कुछ सालों में हमारे देश में तुड़ाई उपरांत प्रसंस्करण में काफी विकास और नवीन खोज संभव हुए हैं। गत दशक में बोर्ड ने अनुसंधान और विकास के क्षेत्र में जो प्रयास उठाया है उसके फलस्वरूप नारियल के क्षेत्र में उत्पाद विविधीकरण हकीकत बन गया। कई नारियल प्रसंस्करण इकाइयों की स्थापना हुई है। आज परिवार के कल्याण के लिए कई नारियल आधारित खाद्योत्पाद बाज़ार में उपलब्ध हैं। बोर्ड के सतत संवर्धनात्मक अभियानों के फलस्वरूप नारियल उत्पादों की मांग में कई गुना वृद्धि हुई है। यह अत्यंत सराहनीय है कि नारियल के उत्पादन और उत्पादकता में भारत लगातार विश्व का अग्रणी देश बना हुआ है। नारियल तेल और खोपरे के अंतर्राष्ट्रीय और देशीय बाज़ारों के भाव में जो फासला था वह काफी कम हुआ है और कुछ खास अवसरों पर अंतर्राष्ट्रीय भाव देशीय बाज़ार भाव से अधिक होते भी पाया गया है, जो कि 18 वें विश्व नारियल दिवस मनाने के इस अवसर पर नारियल किसानों के लिए खुशखबरी है। इस अवसर पर, आप से मेरा निवेदन है कि स्वास्थ्यपूर्ण जीवन के लिए, खासतौर पर नारियल के कई पौष्टिक गुण उजागर हुए इस अवसर पर आप सभी अपने दैनिक आहार में नारियल और नारियल उत्पाद भी शामिल करें। विश्व नारियल दिवस के सफल आयोजन के लिए आप सभी को मेरी हार्दिक बधाइयाँ।

शुभकामनाओं सहित,


डा.ए.के.सिंह
अध्यक्ष



इस अंक में

नारियल और इसके उत्पादों के स्वास्थ्य लाभ 5

टी.राजमोहन

नारियल तेल: स्वास्थ्य के लिए अमृत 10

डा.डी.एम. वासुदेवन

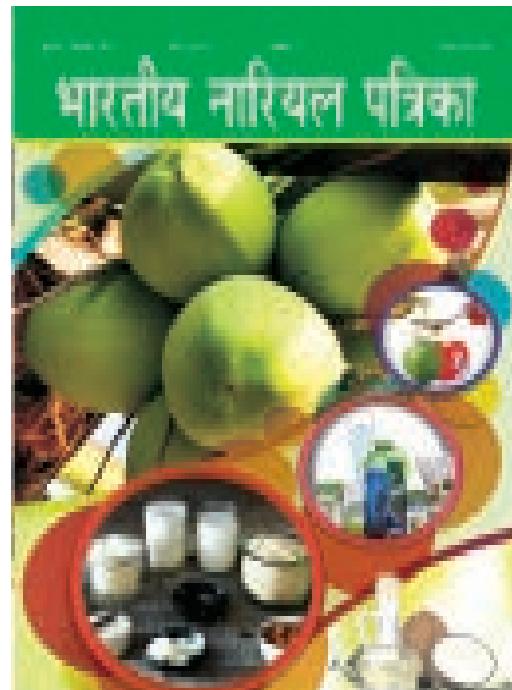
नारियल दूध, माँ के दूध के बाद सर्वोत्तम आहार 15

डाब पानी - कुदरत का डाक्टर 17

रमणी गोपालकृष्णन

नारियल आधारित खेती प्रणाली और कीट एवं रोग प्रबंधन 21

वी. कृष्णकुमार, चंद्रिका मोहन, मेरिन बाबु



नारियल अवशिष्ट पर ढींगरी खुम्बी
(ओइस्टर मशरूम) उगाएं और
अतिरिक्त आमदनी कमाए 30

अल्का गुप्ता, मुरली गोपाल, के.श्रीलता एवं
जॉर्ज वी.थॉमस

नारियल के खाद्योत्पाद 33
अनीटा जोय, आर. जगदीश प्रिया

नारियल बागों में मासिक कार्य 39

समाचार 44

बाज़ार समीक्षा 51

नारियल और इसके उत्पादों के स्वास्थ्य लाभ

टी.राजमोहन

भूतपूर्व प्रोफेसर एवं अध्यक्ष
(सेवानिवृत्त), जैव रसायन विभाग,
केरल विश्वविद्यालय और
निदेशक, नारियल अनुसंधान केन्द्र,
तिरुवनंतपुरम्



नारियल, कोकोस न्यूसिफेरा ताड़ का परिपक्व फल है। प्राचीन काल से ही कई उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में आहार के मुख्य स्रोत के रूप में नारियल की खपत होती आ रही है। नारियल का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा इसका फल है। इसकी गरी, पानी और तेल सभी पौष्टिक तत्त्वों से भरपूर हैं। नारियल गरी जो है नारियल तेल का समुद्ध स्रोत है (40%)। इसकी गरी में मध्यम श्रुंखला वसा अम्ल और अधिक मात्रा में जैवसक्रिय संघटक मौजूद हैं जो बेहतर स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य हैं। नारियल गरी में मौजूद प्रमुख जैवसक्रिय संघटक हैं नारियल प्रोटीन और नारियल रेशा। कैलोरी, विटामिन और खनिज पदार्थों से भरपूर संपूर्ण आहार है नारियल। नारियल गरी में पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, लोहा, तांबा, फॉस्फोरस, सल्फर और क्लोरिन जैसे खनिज पदार्थ और थाइमिन, एसकोर्बिक एसिड, विटामिन

ए और टोकोफेरोल एवं पॉलिफिनॉल जैसे विटामिन भी निहित हैं। कच्ची नारियल गरी में मौजूद इन अवश्य (स्थूल) एवं सूक्ष्म पोषकतत्व इसकी जैवीय गुणों का एक प्रमुख कारण है।

मनुष्य के स्वास्थ्य एवं रोगों पर नारियल का प्रभाव जानने के लिए केरल कृषि विश्वविद्यालय के जैव रसायनिक विभाग ने विस्तृत अध्ययन कार्य चलाया था। इंसान पर किए गए अध्ययन से पता चला कि नारियल गरी की खपत से खून के कोलेस्ट्रॉल स्तर पर काफी लाभकारी असर पड़ता है। नारियल गरी की सामान्य खपत से मधुमेह रोगियों में होने वाले हाइपरग्लाइसेमिया, हाइपरलिपिडी मिया और लिपिड पेरोक्सिडेशन से पूरी तरह राहत मिलती है। चूहों में जेंटामाइसिन से गुदाँ को होने वाले नुकसान और पैरेसिटामोल से उत्पन्न जिगर की विषाक्तता को दूर करने में

नारियल गरी की खपत फायदेमंद पायी गयी। यही नहीं, डाब की गरी आईसोप्रोटेरेनोल (एक प्रकार की दवा) से उत्पन्न मायोकार्डियल इन्फार्क्शन (दिल का दौरा पड़ना) से संरक्षण देने में भी उपयोगी पाया गया। नारियल गरी के लाभदायक गुण मुख्यतः इसमें निहित नारियल प्रोटीन और नारियल रेशे की वजह से हैं।

नारियल गरी प्रोटीन

कच्ची नारियल गरी में 5 प्रतिशत प्रोटीन निहित है। नारियल गरी का प्रोटीन उच्च पौष्टिक गुणों से युक्त बताया गया है। इस पर किए गए अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि नारियल गरी में निहित प्रोटीन का 70-80 प्रतिशत ग्लोबुलिन हैं। पाचन शक्ति और जैविक मूल्यों की दृष्टि से नारियल गरी का ग्लोबुलिन अच्छा प्रोटीन है। नारियल गरी प्रोटीन के एमिनो एसिड

का विश्लेषण करने पर ज्ञात हुआ है कि नारियल गरी प्रोटीन में एल-अर्जिनिन काफी अधिक मात्रा में (17.8 प्रतिशत) निहित है। अध्ययन से पता चला है कि नारियल गरी प्रोटीनों के लाभकारी गुणों का मुख्य कारण इसमें निहित एल-अर्जिनिन है। कोलेस्ट्राल मुक्त और कोलेस्ट्राल युक्त आहार दिए गए चूहों में किए गए अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि नारियल गरी प्रोटीन में कोलेस्ट्राल कम करने का और प्रति ऑक्सीकारक गुण निहित है। जिगर और आंत्र में वसा बनना (लिपोजेनेसिस) कम करने में भी नारियल गरी प्रोटीन सहायक है। दूसरे अध्ययन में पाया गया कि चूहों में आइसोप्रोटेरेनोल देकर जो हृदयाधात उत्पन्न किया गया था उसके उपचार में नारियल गरी के प्रोटीन का हृदय संरक्षक असर फायदमंद निकला। इसका कारण उसमें उच्च मात्रा में निहित एल-अर्जिनिन हो सकता है। अध्ययन से यह सूचना प्राप्त हुई कि नारियल गरी के प्रोटीन में मधुमेह के साथ होने वाले आक्सीकर तनाव को कम करने की क्षमता और महत्वपूर्ण मधुमेहरोधी गुण निहित है। मधुमेही चूहों को आहार के रूप में नारियल गरी प्रोटीन देने से ग्लूकोस स्तर कम हुआ और इनसुलिन का स्तर बढ़ गया। नारियल गरी प्रोटीनों से उपचारित मधुमेही चूहों के जिगर का ग्लाइकोजन स्तर और सीरम के कार्बोहाइड्रेट चयापचयी एंजाइमों की गतिविधियाँ सामान्य स्तर पर वापस लाए जा सके। मधुमेह की स्थिति से जुड़े जलन संबंधी समस्याएं दूर करने में भी नारियल गरी का प्रोटीन सहायक रहा।

नारियल रेशा

वनस्पति आहार में पाए जाने वाले आहारीय रेशे के स्वास्थ्य संबंधी कई फायदे होते हैं। रेशे से समृद्ध आहार के कई स्वास्थ्य लाभ हैं जैसे कि यह कब्ज रोकता है, स्वस्थ वज़न बनाए रखने में मदद देता है और दिल की बीमारी एवं मधुमेह का खतरा कम करता है। कच्ची नारियल गरी में 7 प्रतिशत आहारीय रेशा निहित है। आहारीय रेशा प्रदान करने वाली किसी भी चीज़ से भी अधिक मात्रा में आहारीय रेशा नारियल में मौजूद है। अन्य आहारीय रेशों के सभी



लाभकारी गुण नारियल के आहारीय रेशे में भी हैं। नारियल गरी से अलग किए गए न्यूट्रल डिटर्जेंट फाइबर (चारे के विश्लेषण के लिए प्रयुक्त प्रचलित माप) के संघटन में हेमिसेलुलोस (45.10%), सेलुलोस (43.28%), लिग्निन (8.15%), क्यूटिन (3.28 %) और सिलिका (0.25%) निहित हैं।

नारियल रेशे के बारे में किए गए अध्ययन से पता चला है कि इसमें कोलेस्ट्राल कम करने के गुण हैं। नारियल रेशे के हेमिसेलुलोस संघटक

में कोलेस्ट्राल कम करने की क्षमता (हाइपोकोलेस्ट्रोलेमिक प्रभाव) है। हेमिसेलुलोस से संपुष्ट रेशे खाने से ट्राइग्लिसेराइड और फोस्फोलिपिड बहुत कम हो जाते हैं।

नारियल रेशा आहार के रूप में देकर चूहों पर किए गए अध्ययन से इनके मलोत्सर्जन में अधिक मात्रा में न्यूट्रल स्टेरोल और बाइल एसिड पाया गया है। इसका मतलब यह है कि इससे अपचय में तथा शरीर से कोलेस्ट्राल बाहर निकालने की प्रक्रिया में भी वृद्धि होती है। अध्ययन से यह भी पता चला है कि नारियल रेशा खाने से चूहों में काफी अधिक हाइपोग्लाइसेमिक (खून में ग्लूकोस कम हो जाना) प्रक्रिया प्रकट हुई। निर्वसीकृत नारियल गरी से निकाले गए रेशे से संपुष्ट पोलीसैकराइड फ्रैक्शन का प्रयोग करके हाल में किए गए अध्ययन से मधुमेही चूहों में मधुमेहरोधी, हाइपोलिपिडेमिक (खून में वसा कम हो जाना) और एंटीप्रोक्सिडेटिव प्रभाव प्रकट हुआ है।

नारियल तेल

परिपक्व नारियल की गरी से नारियल तेल निकाला जाता है। उष्णकटिबंधीय देशों में कई पीढ़ियों से सेहतमंद और कुशल जीवन के लिए आहार में आवश्यक वसा का प्राथमिक स्रोत यही प्रदान करता है। केरलवासियों के अधिकांश व्यंजन नारियल तेल में पकाए जाते हैं। यह दूसरे आहारीय तेलों से एकदम भिन्न है क्यों कि इसका उपयोग आहार, चिकित्सा और उद्योग आदि



विविध क्षेत्रों में हो रहा है। इसमें लघु एवं मध्यम श्रुंखलावाले वसा अम्ल निहित हैं जो आसानी से अवशोषित होता है और चयापचय क्रियाओं को तेज़ बनाता है जिससे शरीर से ज्यादा कैलोरी जल जाती है और बहुत कम कैलोरी ही वसा के रूप में शरीर में जमा होती है। नारियल तेल में 92% संतृप्त वसा अम्ल, 6 प्रतिशत एकल असंतृप्त वसा अम्ल (ओलिक एसिड) और 2 प्रतिशत बहुअसंतृप्त वसा अम्ल (लिनोलिक एसिड) निहित है। संतृप्त वसा अम्लों में मुख्यतः लारिक एसिड (48%) है। इसके अतिरिक्त इसमें कैप्रिलिक एसिड (7%), कैप्रिक एसिड (8%), मिरिस्टिक एसिड (17%), पामिटिक एसिड (8%) और स्टियरिक एसिड (4%) भी निहित हैं। इसमें 65% मध्यम श्रुंखलावाले वसा अम्ल, 15% लघु श्रुंखलावाले वसा अम्ल और 12% दीर्घ श्रुंखलावाले वसा अम्ल है।

हालांकि केरल के अधिकांश लोग नियमित रूप से नारियल तेल की खपत

करते आ रहे हैं तो भी ऐसे लोग भी यहाँ हैं जो यह विधास रखते हैं कि नारियल तेल की खपत से खून में कोलेस्ट्राल का स्तर बढ़ता है। हमारे द्वारा किए गए अध्ययन से यह साफ पता चला है कि नारियल तेल पर लगाया गया यह आरोप एकदम बेबुनियाद है। अध्ययन का नतीजा यह दर्शाता है कि नारियल तेल की खपत से न खून का कोलेस्ट्राल बढ़ता है और न ही एचडीएल कोलेस्ट्राल बढ़ता है, किंतु खून में जो एचडीएल कोलेस्ट्राल है वह ज़स्कर बढ़ता है। एचडीएल कोलेस्ट्राल को अच्छा कोलेस्ट्राल माना जाता है क्यों कि यह हृदय धमनियों से कोलेस्ट्राल लेकर जिगर तक पहुंचाता है ताकि यह बाहर निकाला जा सके। विविध अध्ययनों से पता चला है कि खून में अच्छा कोलेस्ट्राल बढ़ने से दिल की बीमारी का खतरा बहुत कम हो जाता है।

इस पर ध्यान देना संगत होगा कि किसी भी आहारीय तेल में संतृप्त, एकल असंतृप्त और बहु असंतृप्त वसा अम्ल अपेक्षित अनुपात में नहीं मौजूद होता है। नारियल तेल में लिनोलिक एसिड (2 प्रतिशत) बहुत कम ही निहित है। चूँकि लिनोलिक एसिड अनिवार्य वसा अम्ल है अतः आहारीय वसा के एकमात्र स्रोत के रूप में नारियल तेल की खपत करने से अनिवार्य वसा अम्ल की कमी उत्पन्न होती है। इसलिए यह उचित होगा कि मात्र एक तेल की खपत करने के

बजाय मिश्रित तेल का उपयोग करें। हमारे अध्ययन से दर्शित हुआ है कि 2:1 अनुपात में नारियल तेल और राइस ब्रान तेल का उपयोग करने वालों में हाइपोकोलेस्ट्रालेमिक और एंटीआक्सिडेंट सुरक्षा उनसे बेहतर होता है जो मात्र सफोला तेल और नारियल तेल की खपत कर रहे हैं। यही नहीं अध्ययन से यह भी दर्शित हुआ है कि नारियल तेल के साथ राइस ब्रान तेल और मछली तेल का उपयोग करने से लिपिड मेटाबोलिस्म, थ्रोम्बोटिक घटक और इन्फ्लमेटरी मार्कर्स पर भी बेहतर असर पड़ता है।

अब यह हमारी आदत बन गई है कि स्वास्थ्य पर ध्यान दिए बगैर जायका, महक आदि के पीछे भागकर हम अपने दैनिक आहार में तली हुई चीज़ों भी शामिल करते हैं। तले हुए आहार आहारीय तेल को उच्च तापमान पर (200 डिग्री सेंटीग्रेड) गरम करके तैयार किया जाता है। जब तलने के लिए तेल और वसा उच्च तापमान पर गरम किया जाता है, काफी अधिक मात्रा में वाष्पशील और गैर वाष्पशील घटक उत्पन्न होते हैं जो तली हुई चीज़ों में अवशोषित होते हैं। तेल गरम करते समय पेरोक्साइड का स्तर और प्रत्येक तेल का कार्बोनाइल मूल्य बढ़ जाता है। उच्च तापमान पर तेल गरम करने से इसका पॉलिमर संघटक और श्यानता (विस्कोसिटी) उच्चतर हो जाते हैं। तेल गरम करके संतृप्त और असंतृप्त दोनों वसाएं खाना शरीर के लिए हानिकारक होता है।

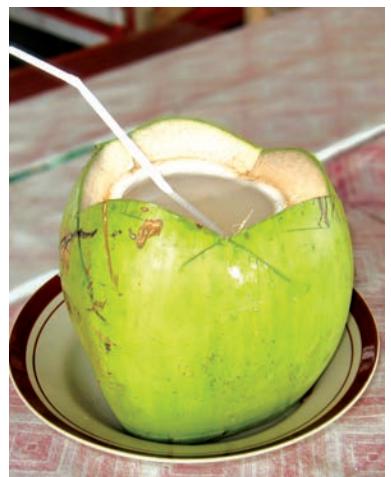
कोलेस्ट्राल निम्नीकरण प्रभाव के कारण आजकल बहु असंतृप्त वसा अम्ल (प्लूफा) से संपुष्ट खाद्य तेलों का व्यापक उपयोग हो रहा है। किंतु ये तेल उच्च तापमान पर बार बार गरम करके उपयोग करना सुरक्षित नहीं है क्योंकि इसका जल्दी लिपिड पेरोक्सिडेशन हो जाता है। अध्ययन से पता चला है कि तेल नहीं गरम करके खाने की तुलना में तेल गरम करके खाने से लिपिड पेरोक्सिडेशन और हाइपरलिपिडमिया बढ़ जाती है। किंतु सूरजमुखी तेल, मूँगफली तेल और सफोला तेल गरम करके खाए चूहों की तुलना में नारियल तेल गरम करके खाए चूहों में इसका असर कम पाया गया। अध्ययनों से ज़ाहिर हुआ है कि ताजा तेलों की तुलना में उच्च तापमान पर बार बार गरम करके आहारीय तेलों की खपत से लिपिड प्रोफाइल, एंटीऑक्सिडेंट स्टाटस और प्लेटलेट की क्रियाओं में भारी बदलाव आ जाता है। यह हानिकारक असर सरसों का तेल और सूरजमुखी तेल गरम करने पर होने की तुलना में नारियल तेल में बहुत कम पाया गया। दूसरे अध्ययन में सूरजमुखी के तेल खाए बूढ़े चूहों की अपेक्षा नारियल तेल खाए बूढ़े चूहों में आक्सीकर तनाव के साथ उम्र बढ़ने की प्रक्रिया कम होती पाई गई। आक्सीकर तनाव से लिपिड पेरोक्सिडेशन बढ़ता है और एंटीऑक्सिडेंट क्षमता कम होती है जिससे कार्डियोवास्कुलर रोग (सीबीडी), जलन, कैंसर और न्यूरोडीजेनरेटिव रोग जैसे विविध प्रकार की रोगावस्था उत्पन्न होती हैं।

कच्ची नारियल गरी से कम तापमान पर नम प्रक्रमण द्वारा भी नारियल तेल निकाला जा सकता है जिसे विर्जिन नारियल तेल कहते हैं। आजकल विर्जिन नारियल तेल अपने जैविक गुणों की वजह से बहुत महत्वपूर्ण बन रहे हैं। नम प्रक्रिया से विर्जिन नारियल तेल निकालने से अधिकांश असाबुनीकरणीय संघटक जैसे पोलीफिनोल, टोकोफेरोल और फाइटोस्टेरोल सलामत रहते हैं। विर्जिन नारियल तेल पर किए गए अध्ययन से साबित हुआ है कि विर्जिन नारियल तेल से अलग किए गए पोलीफिनोल घटक एलडीएल की आक्सीकरण ग्रहणशीलता कम करता है। एलडीएल की बढ़ती आक्सीकारक संशोधन एथेरोस्क्लीरोसिस रोग में मुख्य भूमिका निभा रही है। अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि खोपरा तेल, ओलिव तेल और सूरजमुखी तेल खाए चूहों की तुलना में विर्जिन नारियल तेल खाने से चूहों में लिपिड स्तर कम हुआ, लिपिड चयापचय नियमित हुआ, आक्सीकर तनाव घट गया और खून के थक्के बनने (ब्लड क्लोटिंग) की प्रवणता कम हुई। विर्जिन नारियल तेल का विश्लेषण करने पर कफिइक एसिड, फेरुलिक एसिड, कटेचिन्स और कूमैरिन्स जैसे जैवसक्रिय संघटकों की मौजूदगी का पता चला। हाल में किए गए अध्ययन से पता चला है कि विर्जिन नारियल तेल की खपत से कुल कोलेस्ट्राल एवं एलडीएल कोलेस्ट्राल कम हो गए और अच्छा कोलेस्ट्राल (एचडीएल) एवं एपोप्रोटीन ए1 का उत्पादन बढ़ गया है। इन निरीक्षणों से पता चलता है कि विर्जिन नारियल तेल

की खपत कोलेस्ट्राल का बढ़ना रोकता है। बड़ी संख्या में किए गए अध्ययनों से भी साफ ज़ाहिर हुआ है कि एचडीएल कोलेस्ट्राल का प्लास्मा स्तर और इसका प्रमुख एपोलिपोप्रोटीन ए1(एपोए1) कार्डियोवास्कुलर रोग (सीबीडी) आना रोकता है।

नारियल पानी

नारियल पानी नारियल के अंदर निहित साफ, ताज़गी भरा पेय है। मानवजाति के लिए प्रकृति का वरदान डाब पानी अत्यंत पौष्टिक संपूर्ण पेय है। इसमें जैविक रूप से सक्रिय कई संघटक निहित हैं जैसे कि शर्करा (ग्लूकोस एवं फ्रक्टोस), प्रोटीन (ग्लोबुलिन, एल्बुमिन, ग्लूटेलिन और प्रोलामाइन), एमिनो अम्ल (एल-अर्जिनिन, ग्लूटामेट, ल्यूसिन, एस्पार्टिक एसिड और प्रोलिन), विटामिन (एस्कोर्बिक एसिड और बी-कॉम्प्लेक्स), खनिज पदार्थ (पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, सोडियम, क्लोरिन, सल्फर, फोस्फोरस, आयरन और कोपर) और वृद्धि संवर्धक घटक (साइटोकाइन्स मुख्यतः ज़िएटिन)। मायोकार्डियल इन्फार्क्शन (दिल का



दौरा) उत्पन्न चूहों में किए गए अध्ययन से पता चला है कि डाब पानी में हाइपो-कोलस्ट्रोलिमिक, प्रतिआक्सीकारक, एंटीशोम्बोटिक और हृदय को सुरक्षित रखने की क्षमता है। डाब पानी और स्ट्रेप्टोकिनेस के साथ किए गए तुलनात्मक अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि डाब पानी और स्ट्रेप्टोकिनेस दोनों में समान थ्रोम्बोलिटिक प्रभाव है, जबकि एंटीऑक्सिडेंट प्रभाव डाब पानी में ज्यादा है। डाब पानी और कोलेस्ट्राल कम करने वाली दवा लोवास्टेटिन का प्रयोग करके किए गए अध्ययन से साबित हुआ है कि लोवास्टेटिन के समान डाब पानी भी कोलेस्ट्राल कम कर सकता है।

अध्ययन से सूचना मिली है कि डाब पानी में रक्तचाप कम करने की क्षमता है। हृदय को सुरक्षित रखने और रक्तचाप कम करने की डाब पानी की क्षमता मुख्यतः इसमें निहित एल-अर्जिनिन, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम और विटामिन सी के कारण है। अध्ययन से साफ ज्ञाहिर हुआ है कि कृत्रिम पेयों की तुलना में डाब पानी के कई महत्वपूर्ण लाभकारी गुण हैं। मयोकार्डियल इन्फार्क्शन पर किए गए निरीक्षण में यह दर्शित हुआ है कि डाब पानी में एंटीऑक्सिडेंट, एंटीशोम्बोटिक और हाइपोलिपिडेमिक प्रभाव निहित है। इन लाभकारी प्रभावों की तुलना हम हृदय की सुरक्षा करने वाली दवा कार्बोडिलोल के साथ कर सकते हैं। चूहों को एथनाल दवा देकर किए गए अध्ययन से पता चला कि इसका विषैला प्रभाव कम करने के लिए भी डाब पानी उपयुक्त है। दूसरे अध्ययन से पता चला



है कि डाब पानी में कोलेजन द्वारा उत्पन्न आर्थ्राइटिस रोकने की भी क्षमता है। डाब पानी में CCl_4 , पेरासिटामोल और कैडिमियम जैसे भारी लोहा से उत्पन्न हेपटोटोक्सिटी (जिगर पर होने वाला विषैला असर) से संरक्षण देने की भी हेपटोप्रोटेक्टिव क्षमता है। जेंटामाइसिन, सिस्प्लैटिन और क्रोमियम जैसे एजेंटों के कारण गुर्दे को होने वाले नुकसान से भी डाब पानी संरक्षण देता है। चूहों में HgCl_2 के कारण होने वाले भारी लोहा विषैलापन को रोकने के लिए भी डाब पानी फायदेमंद है। हाल में किए गए अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि ट्यूमर उत्पन्न जानवरों में किए गए निरीक्षण में डाब पानी में ट्यूमररोधी प्रभाव भी निहित है।

परिपक्व नारियल पानी का प्रयोग करके किए गए अध्ययन से सूचित हुआ है कि कोलेस्ट्राल कम करने की क्षमता के साथ इसमें मधुमेहरोधी प्रभाव भी निहित है। कोलेस्ट्राल युक्त आहार दिए गए चूहों पर किए गए परीक्षण से पता चला है कि इनके सीरम और टिश्यू लिपिड पैरामीटरों पर भी परिपक्व नारियल पानी का लाभकारी प्रभाव है।

एलोक्सन उत्पन्न मधुमेह रोगी चूहों में हाइपर ग्लाइसीमिया और आक्सिडेटिव तनाव कम करने के लिए परिपक्व नारियल पानी लाभकर सिद्ध हुआ। यह इस बात का सबूत है कि परिपक्व नारियल पानी में चिकित्सीय गुण निहित है। परिपक्व नारियल पानी का हाइपरग्लाइसिमिक(खून में ग्लूकोस बढ़ना) रोधी प्रभाव की तुलना मधुमेह रोधी विख्यात दवा ग्लाइबेनक्लेमिड के साथ कर सकते हैं। मधुमेह के साथ होने वाले हाइपरलिपिडीमिया कम करने के लिए भी परिपक्व नारियल पानी उपयुक्त पाया गया है। इसके अलावा चूहों में परिपक्व नारियल पानी की खपत से महत्वपूर्ण प्रतिआक्सीकारक और एंटीशोम्बोटिक क्षमता दर्शित हुआ है। यह पाया गया है कि परिपक्व नारियल पानी में निहित एल-अर्जिनिन के कारण ही इसमें मधुमेहरोधी और एंटीशोम्बोटिक गुण हैं। संक्षेप में, ये निरीक्षण साफ दर्शाता है कि हमारा स्वास्थ्य बरकरार रखने और गंभीर बीमारियों से संरक्षण देने के लिए नारियल अत्यंत उपयुक्त आहार है।



नारियल तेल: स्वास्थ्य के लिए अमृत

डा. डी.एम. बासुदेवन

प्राचार्य (संवानिवृत्त), अमृता इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइन्सेस, कोची

यह बताने के लिए कई स्पष्ट प्रमाण प्राप्त हैं कि कोरोनरी हृदय रोग और सीरम कोलेस्ट्राल की उच्च मात्रा का आपसी संबंध है जो अंततः संतृप्त वसा की खपत से जुड़ा हुआ है। आम जनता के बीच ऐसी धारणा उत्पन्न हुई है कि नारियल तेल की खपत से सीरम कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ती है। इस आशंका का मुख्य आधार नारियल तेल में अच्छी मात्रा में निहित संतृप्त वसा अम्ल है। प्रायः सभी लोग यह जानते हैं कि संतृप्त वसा अम्ल रक्त में कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ाते हैं जबकि असंतृप्त वसा अम्ल कोलेस्ट्राल की मात्रा घटाते हैं।

आमतौर पर पाए जाने वाले असंतृप्त वसा अम्ल हैं लिनोलीक अम्ल (मूँगफली में) और लिनोलेनिक अम्ल (सूरजमुखी तेल में)। नारियल तेल के बारे में प्रचलित कुप्रचार के कारण लोग नारियल तेल का उपयोग कम करके इन्हीं तेलों का प्रयोग करने लगे। केरल में गत 50

वर्षों में नारियल तेल की प्रति शीर्ष खपत में एक तिहाई की कमी हुई। लेकिन लोगों में इसी समय हृदय रोग के प्रकोप में तीन गुनी वृद्धि हुई है। नारियल तेल के खिलाफ हो रहे कुप्रचार का पोल खोलने में उक्त बात काफी है। हमें इस पर ज़ोर देना है कि सभी संतृप्त वसाएं खतरनाक नहीं हैं। अब हमें पता चला है कि नारियल तेल में निहित संतृप्त वसा अम्ल मध्यम श्रुंखला वाले हैं। नारियल तेल में निहित लगभग 55% वसा अम्ल लारिक अम्ल (12 कार्बन परमाणु वाला) है और 20% मिरिस्टिक अम्ल (14 कार्बन परमाणु वाला) है।

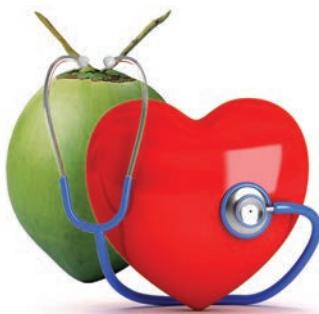
दोनों मध्यम श्रुंखला वाले वसा अम्ल हैं। जबकि हृदय रोग की कारक वसाएं संतृप्त दीर्घ श्रुंखला वाली (जिनकी संरचना में 16 या 18 कार्बन परमाणु होते हैं) हैं।

नारियल तेल और अन्य तेलों में अंतर

संतृप्त वसा अम्ल युक्त अन्य सभी तेलों से नारियल तेल की संरचना में

अंतर है। मध्यम श्रुंखला वाले वसा अम्लों के अन्य दीर्घ श्रुंखला वाले वसा अम्लों की अपेक्षा काफी लाभ होते हैं। नारियल तेल जल्दी पचता है और ऊपरी आंत्र में ही पूरा पच जाता है। इसके लिए पैंक्रियास के रस लाइपेस की ज़रूरत नहीं पड़ती है। इनका वसा अम्लों के रूप में अवशोषण होता है और पोर्टल शिरा से खून के ज़रिए सीधे जिगर तक लिया जाता है। इस प्रकार सीधे जिगर में पहुँचे नारियल तेल का जल्दी ऑक्सीकरण हो जाता है और ऊर्जा बन जाता है। अतः नारियल तेल के वसा अम्ल कोशिकाओं में नहीं जम जाते हैं।

दूसरी ओर, दीर्घ श्रुंखला वाले वसा अम्ल निहित तेलों के कई दोष होते हैं। इन्हें पचने के लिए पैंक्रियास के लाइपेस चाहिए। ये ट्राइग्लिसराइडों के रूप में अवशोषित हो जाते हैं। ये पहले आंत्र की कोशिकाओं से काइलोमाइक्रोन में मिल जाते हैं। तदनंतर ये लिंफ वाहिकाओं में अवशोषित हो जाते हैं जो बाद में रक्त



प्रवाह से पूरे शरीर में पहुँचते हैं और अंत में जिगर में इसका ऑक्सीकरण होता है। रक्त के ज़रिए पूरे शरीर में इनके परिवहन के लिए लिपोप्रोटीन की ज़रूरत है। इन लिपोप्रोटीनों में निहित वसा सभी अवयवों में, हृदय धमनियों में भी जम जाती हैं। इसका मतलब है कि दीर्घ श्रुंखला वसा अम्ल रक्त में वसा की मात्रा बढ़ाते हैं। संक्षेप में कहें तो नारियल तेल ही सबसे जल्दी पचता है, रक्त प्रवाह में नहीं परिसंचरित होता है तथा नहीं जम जाता है।

एथेरोस्क्लीरोसिस

कोरोनरी धमनी रोग ऐसा गंभीर रोग है जिससे हृदय के चारों ओर की एक या अधिक धमनियों का रक्त प्रवाह कम हो जाता है या रुक जाता है। यह दुनिया भर के स्त्रियों व पुरुषों का मुख्य घातक रोग है।

एथेरोस्क्लीरोसिस के प्रारंभ में रक्त धमनी में वसा के एक धब्बे से लगता है। इसमें ज्यादा लिपिड जमने लगता है जिस पर मांसपेशी की कोमल कोशिकाएं आवृत हो जाती हैं और यह रेशेदार प्लैक बन जाता है। इस पर सक्रियत प्लेटलेट आदि भी जम जाने से वाहिकाओं

में श्रोंबोसिस होता है। धीरे धीरे रक्तवाहिकाएं संकुचित हो जाती हैं जिससे रक्त प्रवाह भी कम होता जाता है। इसका नतीजा है हृदय पेशियों को ऑक्सिजन की कम आपूर्ति।

एथेरोस्क्लीरोसिस के खतरे

कई अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि रक्त में सीरम कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ने से हृदय रोग का खतरा भी बढ़ जाता है। कोलेस्ट्राल का स्तर 10% घटने से हृदय धमनी रोग का खतरा 13% घट जाता है। स्वस्थ लोगों में कोलेस्ट्राल की मात्रा 150 से 200 मि.ग्रा./डीएल तक रहती है। कोई अन्य रोग कारक भी हैं तो कोलेस्ट्राल की मात्रा 180 मि.ग्रा./डीएल के नीचे होनी चाहिए। यदि कोलेस्ट्राल की मात्रा 220 मि.ग्रा./डीएल है तो सामान्य खतरे की संभावना है और 240 मि.ग्रा./डीएल से ऊपर है तो चिकित्सा करनी पड़ेगी। रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्राल (बुरा कोलेस्ट्राल) की मात्रा हरिग्ज 130 मि. ग्रा./डीएल के नीचे होनी चाहिए। 130 से 159 मि.ग्रा./डीएल तक सीमारेखा में है; 160 मि.ग्रा./डीएल से ऊपर है तो ज़रूर खतरे की संभावना है। यदि एचडीएल कोलेस्ट्राल (अच्छा कोलेस्ट्राल) की मात्रा 60 मि.ग्रा./डीएल से अधिक है तो हृदय के लिए अच्छा है। लेकिन 40 मि.ग्रा./डीएल से कम है तो ज़रूर खतरे की संभावना बढ़ती है। एचडीएल कोलेस्ट्राल की मात्रा में होने वाली हर 1 मि.ग्रा./डीएल की कमी से हृदय रोग के खतरे में 3% की वृद्धि होती है। यदि

कुल कोलेस्ट्राल या एचडीएल कोलेस्ट्राल का अनुपात 3.5 से अधिक है तो खतरे की संभावना है। वैसे एलडीएल : एचडीएल अनुपात 2.5 से अधिक है तो भी यह खतरनाक है।

उच्च रक्तचाप वालों को एथेरोस्क्लीरोसिस, एथेरोस्क्लीरोसिस से होने वाला हृदय रोग तथा अधरंग होने की संभावना ज्यादा है। मधुमेहरेगियों को भी खतरा बढ़ता है। मधुमेह अच्छी तरह काबू में है तो हृदय धमनी रोग की संभावना भी कम हो जाती है। धूम्रपान एथेरोस्क्लीरोसिस के खतरे को बढ़ाता है अतः हृदय धमनी रोग से मरने वालों की संख्या धूम्रपान करने वालों में ज्यादा है।

एथेरोस्क्लीरोसिस की रोकथाम

शारीरिक रूप से अच्छी तरह मेहनत करनेवालों में हृदय धमनी रोग तथा उच्च रक्तचाप प्रायः कम होते हैं। तेज़ी से चलना, साइकिल सवारी, जोगिंग या मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाने के लिए भार उठाकर करने वाली कसरतें आदि भी हृदय धमनी रोग की संभावना घटाती है। कोलेस्ट्राल घटाने का प्रारंभिक उपचार है आहार का नियंत्रण तथा कसरत। कम कैलोरी वाले आहार की खपत, अधिक कोलेस्ट्राल वाले आहार का वर्जन आदि से कोलेस्ट्राल की मात्रा घट जाती है। रोज़ आहार की कैलोरी के मात्र 25 से 30% तक ही वसा की खपत होनी चाहिए। इस पर भी ध्यान देना होगा कि किस प्रकार की वसाओं की खपत हो रही है। यह अच्छा होगा



कि संतृप्त वसा (नारियल तेल), एकल असंतृप्त वसा (तिल का तेल) और बहुअसंतृप्त वसा (सूरजमुखी तेल) का 1:1:1 अनुपात में प्रयोग करें। एकल असंतृप्त वसा या ओमेगा-3 वसा युक्त आहार से एथेरोस्क्लीरोसिस कम हो जाती है। आहार में रोज़ फल एवं सब्जियाँ लेने से हृदय धमनी रोग का खतरा कम हो जाता है।

नारियल तेल एथेरोस्क्लीरोसिस रोग कारक नहीं है। दुनिया भर में इंसानों और जानवरों में किए गए कई अनुसंधान अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि नारियल तेल पर हृदय रोग कारक का जो लेबल लगाया गया है यह एकदम बेबुनियाद है। इस दिशा में किए गए किसी भी अध्ययन से पता नहीं चला है कि नारियल तेल हृदय रोग कारक है। वास्तव में नारियल तेल एथेरोस्क्लीरोसिस के विषय में उदासीन रहता है।

मनुष्य पर किया गया अध्ययन

ब्लैकबर्न आदि (1989) ने इस दिशा में प्रकाशित साहित्यों की समीक्षा की और इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि नारियल तेल की खपत से न तो कोलेस्ट्राल बढ़ता है और न ही घटता है। कुरुप

जानवरों पर किया गया अध्ययन

होस्टमार्क आदि (1980) ने चूहों को 10% नारियल तेल और 10% सूरजमुखी तेल युक्त आहार देकर दोनों में लिपोप्रोटीन वितरण पर इसके प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन किया। सूरजमुखी तेल की अपेक्षा, नारियल तेल खिलाए चूहों में एलडीएल कोलेस्ट्राल (बुरा कोलेस्ट्राल) में भारी कमी हुई जब कि एचडीएल कोलेस्ट्राल (अच्छा कोलेस्ट्राल) में महत्वपूर्ण वृद्धि हुई। लेकिन नारियल तेल युक्त आहार दिए चूहों की तथा सूरजमुखी तेल युक्त आहार दिए चूहों की (हुआंग व फ्रीशे 1992) की फोस्फोलिपिड संरचना में कोई अंतर नहीं आया था।

ट्रैन्स वसा अम्लों से दूर रहें

बहुअसंतृप्त वसा अम्ल वाले तेल गरम करने पर ट्रैन्स वसा अम्ल (ट्रैन्स विन्यास में डबल बोंड होने से) होने की संभाव्यता है। वैसे वानस्पतिक तेलों के भागिक हाइड्रोजनीकरण से ट्रैन्स वसा अम्ल उत्पन्न होते हैं। ट्रैन्स वसा अम्ल संतृप्त वसा अम्ल से हृदय रोग उत्पन्न करने के मामले में ज्यादा खतरनाक है। ट्रैन्स वसा अम्ल एचडीएल कोलेस्ट्राल (अच्छा कोलेस्ट्राल) घटाते हैं और एलडीएल कोलेस्ट्राल (बुरा कोलेस्ट्राल) बढ़ाते हैं। अतः ट्रैन्स वसा अम्ल प्रति दिन मात्र 2 से 7 ग्रा. तक कम लेने की विशेष अनुशंसा आजकल दी जाती है।

नारियल तेल और शरीर का वज्जन

विकसित देशों में स्वास्थ्य की मुख्य समस्या मोटापा है और भारत में भी यही समस्या होती आ रही है। मोटापे से अस्थियों की संधिशोथ, मधुमेह, हृदय रोग, अधरंग और समयपूर्व मृत्यु होने के खतरे बढ़ते हैं। अक्सर मोटे व्यक्तियों को कम आहार लेने की, विशेषकर वसा की मात्रा घटाने की सलाह दी जाती है। लेकिन होता यह है कि कम आहार से उनकी भूख मिटाती नहीं अतः वे दुःखी हो जाते हैं। धीरे वे डायटिंग समाप्त करते हैं और फिर से मोटे हो जाते हैं।



नारियल तेल की खूबी है कि जब मोटे व्यक्ति मध्यम श्रुंखला वसा अम्ल युक्त नारियल तेल का प्रयोग करें तो उसका वजन धीरे धीरे कुछ महीनों के अंतर ही कम हो जाता है (जेलिव्टर 1980; बाबा 1982; बक व बाबयान 1982)। नारियल तेल से बने आहार से शरीर में वसा का जम जाना कम हो जाता है (पोर्टिलो आदि 1998)। क्लियरी

आदि (1999) के अनुसार नारियल तेल खिलाए पशुओं की अपेक्षा कुसुंभ तेल खिलाए पशुओं में वसा का अधिक जमाव पाया गया था। इसका कारण है कि दीर्घ श्रुंखला वसा जल्दी जमती है जिससे व्यक्ति धीरे धीरे मोटे हो जाते हैं। लेकिन मध्यम श्रुंखलावाले वसा अम्ल का ऊर्जा के लिए उपयोग होता है अतः शरीर में नहीं जमता है।

नारियल तेल और लिपिड ऑक्सीकर तनाव

ऑक्सीकर तनाव से उत्पन्न मुक्त मूलक ही कई गंभीर रोग जैसे हृदय धमनी रोग, जल्दी बूढ़ा होना आदि के कारण हैं। अमृता इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस, कोची में खरगोशों के ऑक्सीकर तनाव तथा लिपिड पेरोक्सिडेशन पर अध्ययन किया गया जिन्हें 6 महीने तक नारियल तेल या सूरजमुखी तेल युक्त आहार खिलाया गया था। नारियल तेल या सूरजमुखी तेल युक्त आहार खिलाए खरगोशों के सीरम लिपिड मूल्य में अधिक अंतर नहीं दिखाई पड़ा। लेकिन कंट्रोल या नारियल तेल खिलाए खरगोशों की अपेक्षा सूरजमुखी तेल खिलाए खरगोशों में लिपिड पेरोक्सिडेशन ज्यादा पाया गया।

हृदय धमनी रोगियों की धमनियों के प्लैक (plaque) की वसा अम्ल की संरचना

अमृता इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसस में हृदय धमनी रोग वाली धमनियों

के प्लैक (plaque) के 71 नमूनों का विश्लेषण किया गया। इनमें से 48 मरीज नारियल तेल का और 23 मरीज सूरजमुखी तेल का नियमित उपयोग करनेवाले थे। इन प्लैकों में निहित वसा अम्ल क्लोरोफॉर्म से निकाला गया तथा इनका एचपीएलसी (high performance liquid chromatography) विश्लेषण किया गया। लेकिन अचरज की बात तो थी कि नारियल तेल का उपयोग करनेवालों और सूरजमुखी तेल का उपयोग करनेवालों के प्लैक के वसा अम्लों की संरचना में कोई अंतर नहीं दिखाई पड़ा। दोनों ग्रूपों में प्लैक में मुख्य रूप से संतृप्त वसा अम्ल थे; पामिटिक अम्ल (कुल लिपिड का 46%) तथा स्टियरिक अम्ल 33% थे। असंतृप्त वसा अम्लों तथा मध्यम श्रुंखला वसा अम्लों का जमाव कम था। नारियल तेल का और सूरजमुखी तेल का उपयोग करने वालों के प्लैक में लारिक अम्ल (नारियल तेल का मुख्य वसा अम्ल) कुल मात्रा का मात्र 3.5% था। इससे यह साबित हो जाता है कि हृदय धमनियों में प्लैक होने में या हृदय रोग होने में नारियल तेल की कोई भूमिका नहीं है।

दुनिया भर में किए गए अन्य अनेक अध्ययनों में प्लैक (plaque) के रासायनिक विश्लेषणों में कभी भी लारिक अम्ल या मिरिस्टिक अम्ल (नारियल तेल की वसाएं) नहीं प्राप्त हुआ (फेल्टन आदि 1994)। मेरा मतलब है कि हृदय धमनी में होने वाले प्लैक कभी भी नारियल तेल की खपत से नहीं होती।

यही नहीं, नारियल तेल लेने वालों और सूरजमुखी तेल लेने वालों के प्लैक में पाए गए वसा अम्लों की समान संरचना थी। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि न तो नारियल तेल से प्लैक नहीं बनता और न ही यह हृदय रोग का कारक है।

नारियल तेल की अन्य खूबियाँ

नारियल तेल की मुख्य वसा लारिक अम्ल ही माँ के दूध की मुख्य वसा है। शरीर, नारियल तेल में निहित लारिक अम्ल से रोगहर मोनोलोरिन त्वचा में बनाता है। यह मोनोलोरिन वाइरस, बैक्टीरिया, प्रोटोज़ोआ आदि से होने वाले रोगों की रोकथाम करता है। चिकित्सकों ने इस पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया है। कैबरा आदि (1978) के अनुसार मध्यम श्रुंखला वसा अम्लों में बैक्टीरिया, यीस्ट, फफूँद और आवरणदार वाइरस आदि कई सूक्ष्माणुओं की रोकथाम करने की

क्षमता है। मध्यम श्रुंखला संतृप्त वसा अम्ल इन जीवों के लिपिड आवरणों का नाश करने से ये मर जाते हैं (आइसेक आदि 1992)।

सामान्य निरीक्षणों से इसका पता चलता है कि नारियल तेल में स्थायित्व गुण है। नारियल तेल सामान्य तापमान में कई महीने रखने पर अन्य तेलों की अपेक्षा जल्दी बासी नहीं हो जाता। यह भी सिद्ध हुआ है कि नारियल तेल का उपयोग करें तो विटामिन ई की कम ज़रूरत पड़ती है।

चिकित्सकों द्वारा नारियल तेल के उपयोग के खिलाफ जो सलाह दी जाती है इसका पुनर्विलोकन करने का समय आ गया है। इस गलत सूचना का आधार है कि दीर्घ श्रुंखला वाले संतृप्त वसा अम्ल कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ाते हैं। नारियल तेल में भी संतृप्त वसा अम्ल

निहित है अतः लोगों ने इसे दीर्घ श्रुंखला वाले संतृप्त वसा अम्ल के बराबर माना। आज यह स्पष्ट साबित हो चुका है कि नारियल तेल में मध्यम श्रुंखला वाले वसा अम्ल निहित हैं। दीर्घ श्रुंखला वाले वसा अम्लों तथा मध्यम श्रुंखला वाले वसा अम्लों के चयापचय में भारी अंतर है। सामान्य मात्रा में नारियल तेल के उपयोग से न तो कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ती है और न ही कम हो जाती है। नारियल तेल की खूबी है कि यह सीरम कोलेस्ट्राल को प्रभावित नहीं करता (उदासीन) है; अन्य तेलों की अपेक्षा अत्यंत कम मुक्त मूलक उत्पादित करता है (लाभकारी); यह जल्दी अवशोषित हो जाता है; इसका जल्दी ऑक्सीकरण होता है और धमनियों में नहीं जमता है (लाभकारी) तथा दोषकारी सूक्ष्मजीवों की रोकथाम करता है।



“मानव इतिहास में कभी भी लारिक तेलों के मूल्य पर ज़ोर देना इतना महत्वपूर्ण नहीं था। मध्यम श्रुंखला वसा अम्ल मात्र लारिक तेलों में पाए जाते हैं। नारियल तेल में निहित मध्यम श्रुंखला वसा अम्ल माँ के दूध की वसाओं के समान हैं और उन्हें वही समान पौष्टिक एवं औषधीय प्रभाव है।”

जॉन जे करारा,
पीएचडी, प्रोफेसर एमेरिटस,
मिशन स्टेट यूनिवर्सिटी, यूएसए

नारियल सभी फलों से पटे

“नारियल न केवल अपने आप ऊर्जा और पोषण प्रदान करता है बल्कि अन्य खाद्य विशेषकर वसा में घुलनशील विटामिनों के अवशोषण को बढ़ावा देने से भी ऊर्जा और पोषण प्रदान करता है। नारियल तेल शरीर को बेहतर कार्यशील बनाता है, उपापचय बेहतर बनाता है, प्रतिरोधिता बेहतर बनाता है और बेहतर रोगमुक्ति दिलाता है।”

नारियल दूध, माँ के दूध के बाद सर्वोत्तम आहार



नारियल की गरी निचोड़ने से उपलब्ध नारियल दूध माँ के दूध के बाद सर्वोत्तम आहार है। कई लोग ऐसे हैं जिनके शरीर में दुग्ध पेयों में मौजूद लैक्टोस निहित नहीं होने के कारण लैक्टोस असहनशील लोग डेरी दूध के बदले में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। ऐसी परिस्थितियों में जब बच्चे को माँ का दूध न मिलता हो या माँ के दूध के साथ दूसरे आहार की भी ज़रूरत होती हो तो गाय के दूध के बदले में नारियल दूध का उपयोग किया जा सकता है। यह वेगन लोगों का पसंदीदा उत्पाद है जिसका उपयोग स्मूथियों, मिल्क शेकों एवं बेकिंग में दुग्ध उत्पाद के बदले में किया जा सकता है।

पौष्टिक पहलुएं

उच्च मात्रा में रेशा निहित: नारियल दूध इने गिने तरल पदार्थों में एक है जिसमें उच्च मात्रा में रेशा निहित होता है। यह मुख्यतः इसलिए है कि नारियल दूध कढ़कस की गई नारियल गरी में और पानी मिलाकर तैयार किया जाता

है। नारियल कढ़कस करते समय उसमें निहित रेशा सही सलामत रहता है और यह पोषण के लिए अत्यंत अनिवार्य है। यह आहार पचने में सहायता करता है और कब्ज को रोकता है। एक कप नारियल दूध में 5 ग्राम रेशा निहित होता है जो 2000 कैलोरी आहार से अपेक्षित 28 ग्राम रेशे का 18 प्रतिशत है।

हृदय संबंधी परेशानियों को रोकने में सहायता करता है: नारियल दूध में निहित मध्यम श्रुंखला वसा अम्ल हृदय धमनियों को तंदुरुस्त रखने के लिए अनिवार्य है। नारियल दूध की नियमित खपत करने वाली फिलिपिनो महिला पर चलाए गए अनुसंधान से उनका लिपिड प्रोफाइल विश्व के विभिन्न भागों के लोगों की तुलना में तंदुरुस्त पाया गया। लिपिड प्रोफाइल हृदय संबंधी स्थिति निर्धारित करने वाला प्रमुख संघटक है। इसके अतिरिक्त नारियल दूध में निहित मध्यम श्रुंखला वसा अम्ल उन तीन प्रकार के जीवाणुओं को मारने में सहायता करता है जो हृदय धमनियों में प्लेक जमने के मुख्य कारक हैं जिसके फलस्वरूप अंततः हृदय रोग उत्पन्न होता है।

सेहतमंद त्वचा और बालः नारियल दूध पौष्टिक तत्वों का खजाना है। ये पौष्टिक तत्व त्वचा और बालों को पोषण देने में और उसे स्वस्थ बनाए रखने में सहायता करते हैं। नारियल तेल में निहित वसा अम्ल कुदरती रोगाणुरोधक है जो त्वचा का रोगसंक्रमण, रुसी, खुजली वाली त्वचा के इलाज में और घाव भरने में मदद करता है। इसके अलावा यह कुदरती नमी प्रदायक के रूप में भी कार्य करता है और त्वचा से बुढ़ापे की निशानियाँ, झुरियाँ, मुहासे मिटाने में सहायता करता है और बालों की चमक बढ़ाता है।

ऑक्सिजन समर्थन-नारियल दूध का पोषण अत्यंत अनिवार्य है क्योंकि इसमें निहित आयरन इलेक्ट्रॉन को माइटोकॉंड्रिया कोशिकाओं में ले जाने, डीएनए संश्लेषण और हीमोग्लोबिन के जरिए शरीर के विविध भागों में ऑक्सिजन परिवहन में मदद करता है। फेफड़ों से शरीर के दूसरे भागों में ऑक्सिजन ले जाने और कोशिकाओं से कार्बन डाई आक्साइड बाहर निकालने में हीमोग्लोबिन मुख्य भूमिका निभाता है। इतना ही नहीं नारियल दूध मांसपेशियों की थकान, अनीमिया और हृदय संबंधी पेरशानियाँ दूर करने में मदद करता है।

तंत्रिका कोशिकाओं को नियमित रखता है- नारियल दूध में मैग्नीशियम उच्च मात्रा में निहित रहने के कारण यह रक्त दाब सामान्य स्तर पर बनाया रखता है। नारियल दूध में निहित कैल्शियम और मैग्नीशियम की मेल से मांसपेशियाँ और तंत्रिकाएं ज्यादा उत्तेजित नहीं हो जाती हैं।

नारियल दूध स्तन केंसर कोशिकाओं की वृद्धि रोकता है

नारियल दूध में किनेटिन राइबोसाइड निहित है जो मल्टिपल माइलोमा की वृद्धि रोकने में सहायक पाया गया है। यह प्रोस्टेट, कोलन, पैराथाइरोइड एडेनोमा, कुछ खास लिफोमा और स्तन केंसर जैसे कई प्रकार के केंसर की वृद्धि रोकने में भी सक्षम माना गया है।

वायरस और संक्रमण से लड़ता है-नारियल दूध में निहित लारिक अम्ल शरीर में मोनोलारिन में परिवर्तित होता है। इस यौगिक में वायरसरोधी और बैक्टीरियारोधी गुण निहित हैं।

खून में शर्करा नियंत्रित रखता है-नारियल दूध में निहित मैग्नीज शरीर में ग्लूकोस की चयापचय क्रिया में मदद करता है ताकि अनुकूलतम स्तर पर



एक अध्ययन से पता चला है कि चूहों में केंसरकारी तत्त्वों से पैदा किया गया स्तन ठ्यूमर मर्कई के तेल आधारित आहार की तुलना में नारियल तेल की खपत से उतना ही कम होते पाया गया जितना कि मेनहेडन मछली तेल से होता है।

हड्डियों को मज्जबूत करता है- भलेही नारियल दूध में डेरी दूध बराबर कैल्शियम निहित नहीं हैं, तो भी इसमें उच्च मात्रा में फोसफोरस निहित होने के कारण यह हड्डियों को मज्जबूत बनाता है।

चयापचय संपन्न हो सके। मैग्नीज आस्टियोपरोसिस, पीएमएस एवं सूजन को रोकने में और विटामिन अवशोषण में मदद करता है।

कोलेस्ट्राल कम करता है-नारियल दूध में निहित मध्यम श्रुंखला संतृप्त वसाएं अच्छा कोलेस्ट्राल एचडीएल बढ़ाती है जबकि डेरी आधारित उत्पाद खराब कोलेस्ट्राल एलडीएल बढ़ाता है। नारियल दूध में निहित वसा शरीर में आसानी से पच जाता है जिससे कुल कोलेस्ट्राल स्तर कम रहता है।



डाब पानी - कुदरत का डाक्टर

रमणी गोपालकृष्णन
भूतपूर्व उप निदेशक, नाविको, कोची-11

डाब पानी पर दूरदर्शन में प्रसारित बोर्ड के विज्ञापन में आलिंपिक खिलाड़ी पी.टी.उषा यह इज्जहार करती है कि उनकी चुस्ती फुर्ती का राज़ डाब पानी है। वे इसकी अंबासड़र भी थी। इस अभियान में ट्रैक की रानी डॉ.पी.टी.उषा का हमारे साथ होना हमारे लिए गर्व की बात है कि उनकी ऊर्जा एवं चुस्ती-फुर्ती के पीछे नारियल का पौष्टिक और तरोताजगी भरा प्रभाव है। उनके ये शब्द दिल को छू गए कि जहाँ एक और नारियल से प्राप्त नियमित कमाई से उनके माता-पीता उनका पालन-पोषण कर रहे थे, दूसरी ओर डाब पानी

सारणी - 1 डाब पानी के संघटक	
संघटक	गुणवत्ता प्रतिशत में
कुल ठोस पदार्थ	4.71
अपचायी शर्करा	0.08
सुक्रोस	1.28
कुल शर्करा	2.08
राख	0.06
अज्ञात जैविक पदार्थ	2.01
सोडियम	15 मि.ग्रा.
पोटेशियम	312 मि.ग्रा.
कैल्शियम	29 मि.ग्रा.
मग्नीशियम	30 मि.ग्रा.
लोहा	0.01 मि.ग्रा.
कोण्ठर	0.04 मि.ग्रा.
फोस्फरस	37 मि.ग्रा.
सल्फर	24 मि.ग्रा.
क्लोरोइड	183 मि.ग्रा.

तंदुरुस्ती एवं कायिक शक्ति बढ़ाने में उनकी मदद की थी। यही उनकी ताकत और सफलता का रहस्य है जिसकी जानकारी वह अगली पीढ़ी के साथ बाँट रही है।

यह केवल पी.टी.उषा का ही अनुभव नहीं है। भारत के कई जानेमाने हस्ती दुनिया के सबसे बेहतरीन पेय डाब पानी के समर्थक हैं और इस पेय को बोतलबंद किया है कुदरत ने।

इस लेख में हमारी सेहत पर डाब पानी के असर का राज़ खुल रहा है।



निस्संदेह डाब से!

- कुदरती और स्फुटिंगदायक • पोटेशियम और अन्य महत्वपूर्ण खनियों से भरपूर
- पुनर्जलदायक एजेन्ट • कोई कृत्रिम परिरक्षक नहीं • बि-वर्षा के विटामिनों और विटामिन सी से युक्त

पी.टी. ऊषा को डाब का पानी पसन्द है। और आपको?

डाब पानी के स्वास्थ्य लाभ-संक्षेप में

डाब पानी जिसे तकनीकी तौर पर तरल धूणपोष कहते हैं, प्रकृति से मानवराशि को प्रदत्त सर्वोत्तम पौष्टिक संपूर्ण पेय है। यह कई औषधीय गुणों से युक्त ताज़गी भरा स्वादिष्ठ पेय है जो मानव शरीर को स्वाभाविक रूप में चुस्त बना रखता है। प्रति 100 ग्राम में 17.4 कैलोरी मूल्य सहित इसका पीएच 4.8 से 5.3 तक बदलता है। प्रति 100 मि.ली. में 2.2 से 3.7 मि.ग्रा.एस्कोर्बिक अम्ल और विटामिन बी ग्रूप की मौजूदगी इस कुदरती पेय का जादुई असर बढ़ाता है। नारियल पानी के खनिज संघटन की वजह से यह स्वास्थ्य तथा पौष्टिक पेय के रूप में परोसा जाता है।

डाब पानी का मुख्य संघटक शर्करा है। डाब बनने के प्रारंभिक महीनों में शर्करा की मात्रा स्थायी रूप से बढ़ती है

और फल पक जाने पर धीरे-धीरे घटने लगती है। प्रारंभिक चरण में, डाब पानी में अपचायी शर्करा अर्थात् ग्लूकोस तथा फ्रक्टोस अधिक मात्रा में निहित रहते हैं और बाद में इसके स्थान पर गैर-अपचायी शर्करा सुक्रोस मौजूद रहता है जो कुल शर्करा के 50 प्रतिशत तक

गए हैं। डाब पानी और मुलायम गरी में मौजूद एमिनो अम्ल, अपचायी शर्करा और खनिज अपने सरलतम रूप में निहित रहने के कारण पाचन तंत्र में ले जाए बगैर मानव शरीर इसका सीधा अवशोषण करता है। डाब पानी और मुलायम गरी की इसी विशेषता के कारण ही यह कार्यात्मक आहार (फंक्शनल फुड) माना जाता है।

यह प्रकृति का सबसे ताज़ा, कम कैलोरीवाला तथा उच्चतम पौष्टिक पेय है और इसे तंदुरुस्ती एवं सक्रियता का पर्याय माना जाता है। इसमें निहित चिकित्सीय गुणों के कारण दुनिया भर स्वास्थ्यवर्धक पेय के रूप में नारियल पानी को व्यापक रूप से स्वीकृति मिली है। यह पेय शरीर का सही तापमान बनाया रखता है, दिल की धड़कन संयमित करता है और हृदय की मांसपेशियाँ मज़बूत करता है। खून में शर्करा की अचानक कमी की इलाज में भी डाब पानी अत्यंत सहायक है। एक गिलास डाब पानी में एक चम्मच ताज़ा नींबू रस मिलाकर लेना हैजा (कॉलेरा) के मरीज़ों के लिए अत्यंत लाभदायक है। परंपरागत घरेलू चिकित्साओं में पीलिया, बदन दर्द, मूत्राशय का पथरी रोग, एक्सीमा, खुजली, पेट का दर्द आदि बीमारियों के लिए डाब पानी के विभिन्न मिश्रण बनाकर दिए जाते हैं।

डाब पानी वाजीकर है। गुर्दा संबंधी बीमारियों की इलाज के लिए यह उत्तम पेय है। नारियल पानी पीने से गुर्दे में उत्पन्न

नारियल पानी में निहित एमिनो अम्ल	(कुल प्रोटीन की %)
एलानिन	2.41
अर्जिनिन	10.75
एस्पार्टिक अम्ल	3.60
सिस्टिन	0.97-1.17
ग्लूटेमिक अम्ल	9.76-14.5
हिस्टिडिन	1.95-2.05
ल्यूसिन	1.95-4.18
लाइसिन	1.95-4.57
प्रोलाइन	1.21-4.12
फिनाइलालानिन	1.23
सेरिन	0.59-0.91
थाइरोसिन	2.83-3.00
स्रोत: प्रडेरा, 1942	

हो जाता है। डाब पानी में निहित मुख्य खनिज हैं पोटेशियम, सोडियम, कैल्शियम, फोस्फोरस, लोहा, कोप्पर, सल्फर तथा मैग्नीशियम। मुख्य एमिनो अम्ल हैं अर्जिनिन, एलानिन, सिस्टिन व सेरिन। (सारणी 1 से 3 में विटामिन बी ग्रूप, खनिज और एमिनो अम्ल संघटन दिए

होने वाले पथरीली जमाव (प्लैक या क्रस्ट) पिघल जाता है। यह भी रिपोर्ट किया गया है कि पेशाब करने में कठिनाई ग्रस्त (स्ट्रेंज्यूरिया) और बार-बार पेशाब करने (पोलीयूरिया) तथा अन्य मूत्र रोगों से पीड़ित मरीज़ों को डाब पानी की खपत से राहत मिल सकती है (प्रो. एच.पी.एम.गुणसेना)। चैनीस जेनरल होस्पिटल और नेशनल किड्नी इंस्टिट्यूट के यूरोलजिस्ट डॉ.ई. मकलालंग ने गुर्दा का पथरी रोग रोकने के लिए रोज़ाना डाब पानी की खपत करने की सिफारिश की है।

नारियल पानी में विटामिन निहित है जो शरीर की सामान्य क्रियाओं के लिए आवश्यक है। इसमें विटामिन सी (एस्कोर्बिक अम्ल), थाइमिन (विटामिन बी 1), राइबोफ्लेविन (विटामिन बी 2), नियासिन (विटामिन बी 3), पेन्टोथेनिक अम्ल (विटामिन बी 5), पाइरिडोक्सिन (विटामिन बी 6), फोलिक अम्ल (विटामिन बी 9) और निकोटिनिक अम्ल (नियासिन) शामिल हैं। ये विटामिन पानी में घुलनशील हैं और कोशीय क्रियाओं के लिए अनिवार्य सहाय्याइम के रूप में अपेक्षित हैं। इसप्रकार डाब पानी का उपयोग जान बचानेवाले टोनिक के रूप में भी होता है।

डाब पानी में उच्च रक्तचाप कम करने की गुणकारी विशेषता निहित है। उच्च रक्तचाप विश्व भर की एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या है। रक्त प्रवाह का बढ़ा हुआ प्रतिरोध और शरीर से सोंडियम निपटने में अनियमितता रक्तचाप बढ़ने का कारण बनता है। शाकाहारी भोजन

नारियल पानी में निहित बी ग्रूप विटामिन	
निकोटेनिक अम्ल	0.64 मैक्रो ग्रा.
पेंटोथेनिक अम्ल	0.52 "
बयोटिन	0.02 "
राइबोफ्लेविन	0.01 "
फोलिक अम्ल	0.003 "
थाइमिन	लेशमात्र
पाइरिडोक्सिन	लेशमात्र
स्रोत: द वेल्थ ऑफ इंडिया (1950)	

रक्तचाप घटाने में लाभकारी हो सकता है। हाल में शाकाहारी भोजन को अधिक महत्व देने लगा है जो उच्च रक्तचाप, उपापचयी सिंडोम आदि रोकने में और



संभवतः कई रोगों का खतरा कम करने में गुणकारी हो सकता है। उच्च रक्तचाप की प्राथमिक अवस्था के मरीज़ों की बीपी पर डाब पानी के प्रभाव के बारे में गुल्लापल्ली द्वारा किए गए क्लिनिकल अध्ययन से साबित हुआ है कि उच्च रक्तचाप का कारण चाहे कुछ भी हो, बीपी की इलाज में डाब पानी का लाभकारी प्रभाव है। डाब पानी में पोटेशियम अधिक मात्र में निहित है जो रक्तवाहिकाएं विकसित होने में मदद करता है और एन्डोथीलियम

(रक्तवाहिकाओं का अस्तर) की क्रियाएं सुधारता है।

नारियल पानी में मौजूद खनिजों में से आधे से भी अधिक हिस्सा पोटेशियम का है। अधिक मात्रा में पोटेशियम और कम मात्रा में सोडियम का अनुकूल संयोजन मौजूद रहने के कारण यह हृदय रोग का नियंत्रण करता है। डाब पानी में संसाधित शर्करा से एकदम भिन्न प्राकृतिक शर्करा और गमक निहित होने के कारण यह कृत्रिम पेयों से बिलकुल अलग होता है। कोलेस्ट्रॉल रहित एवं वसा मुक्त पेय होने के कारण मनुष्य के शरीर तंत्र में यह चमत्कार कर सकता है। राजमोहन ने चूहों पर डाब पानी के औषधीय मूल्यों का अध्ययन किया था। अध्ययन से हृदयाघात के खिलाफ डाब पानी का गुणकारी प्रभाव साबित हुआ। अध्ययन से सीरम में निहित कुल कोलेस्ट्रॉल, वीएलडीएल और एलडीएल की कमी सूचित हुआ है। मुक्त एमिनो अम्ल एल-अर्जिनिन, कोलेस्ट्रॉल कम करने व हृद-धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जम जाना रोकने के ज़रिए हृदय को सुरक्षित रखता है।

डाब पानी का उपयोग माइटोकॉड्रिया की गतिविधियों पर भी लाभकारी प्रभाव डालता है। यह शरीर को तुरंत ही पुनरुज्जीवित करता है और इसलिए इसे खिलाड़ियों व खेलकूद से जुड़े व्यक्तियों के दैनिक आहार का हिस्सा बनाना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। यह हरेक के जीवन को जीवन-शक्ति प्रदान करता है। पेट की समस्याओं से पीड़ित शिशुओं

के लिए डाब पानी लाभदायक है। यह अत्यंत ताजगी भरा, पौष्टिक, ठंडा एवं औषधीय पेय है और प्राणदायक पानी है। डाब पानी इसके ठंडापन एवं रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने की विशेषता के लिए मशहूर है। कुदरती रूप में शरीर में जल की समुचित मात्रा को बनाए रखने तथा ऊर्जा व ताकत बढ़ाने का अत्यंत उपयुक्त रास्ता डाब पानी पीना है। इलेक्ट्रोलाइट तथा पोटेशियम का धनी स्रोत होने के कारण डाब पानी तंत्रिकाओं और मांसपेशियों की उचित क्रियाओं के लिए सहायक है तथा कोशिकाओं के भीतर द्रवीय स्तर नियमित रखता है। सही मायने में यह पेय अमृत समान है।

नारियल पानी तैलाक्त, मीठा पेय है जो हृदय को सुरक्षित रखने वाले घटक जैसे एल-अर्जिनिन, मग्नीशियम, पोटेशियम, विटामिन सी और ग्लोबुलीन का भरपूर स्रोत है। पहले से ही डाब पानी (4 मि.लि./100 मि.ग्रा शरीर भार) से उपचारित रोधगलन(मायोकार्डियल इन्फार्क्शन) रोगावस्था उत्पन्न चूहों में रोगमुक्त चूहों की अपेक्षा कम स्तर का



कोलेस्ट्राल, ट्राइग्लिसराइड तथा फोस्फोलिपिड पाया गया। डाब पानी मायोकार्डियल इन्फार्क्शन के दौरान उत्पन्न होने वाले आक्सीकर तनाव कम करने में भी लाभकारी पाया गया है। माइटोकोण्ड्रिया की गतिविधियों पर डाब पानी का गुणकारी प्रभाव पड़ता है और मायोकार्डियल इन्फार्क्शन के दौरान मुक्त मूलकों से उत्पन्न क्षति से भी यह संरक्षण देता है (अनुराग 2003)।

नारियल पानी में बुढ़ापा रोकने की क्षमता है। डाब पानी में निहित

साइटोकिनिन, जो वनस्पति के बढ़वार में सहायक होर्मोन है, कोशिका विभाजन तथा कोशिकाओं के तुरंत विकास को बढ़ावा देता है। यह भी रिपोर्ट किया गया है कि साइटोकिनिन में कैन्सर की इलाज के लिए उपयुक्त गुणधर्म

निहित है जो चिकित्सा क्षेत्र में नए रहस्यों का खुलासा कर सकता है। डाब पानी आधारित लोशनों का प्रयोग कुदरती सौंदर्य वर्धक तथा त्वचा संरक्षक उत्पादों के रूप में किया जाता है। चेहरा साफ तथा मुलायम रखने तथा गोरेपन के लिए हर दिन डाब पानी से चेहरा धोने का सुझाव दिया जाता है।

इतिहास ने बताया है- 1941-45 के पैसफिक युद्ध के दौरान, घायल सैनिकों को साइफन के ज़रिए फल से सीधे डाब पानी पिलाकर आपातिक प्लास्मा ट्रांसफ्यूशन किया गया है। इसप्रकार इतिहास के पत्रों में ही नहीं हमारे सामने भी उपस्थित हैं पी. टी. उषा, मडोणा जैसी हस्तियाँ जो साबित कर रहे हैं कि डाब प्रकृति का वरदान है। डाब की खपत मनुष्य को चुस्त एवं तंदुरुस्त रखने के साथ साथ शरीर के लिए आवश्यक पोषण भी प्रदान करता है और परिवार में खुशहाली फैलाता है।





नारियल आधारित खेती प्रणाली और कीट एवं रोग प्रबंधन

वी. कृष्णकुमार, चंद्रिका मोहन, मेरिन बाबू
केन्द्रीय रोपण फसल अनुसंधान संस्थान, कायंकुलम

कुदरत ने मानवजाति को एक अनमोल तोहफा प्रदान किया है और वह है नारियल पेड़। एशिया और पसफिक क्षेत्र के ज्यादातर लोगों को नारियल पेड़ जीविकासुरक्षा प्रदान करता है। नारियल पेड़ का कोई भी हिस्सा बेकार नहीं जाता है और इसलिए इसे कल्पवृक्ष कहा जाता है। भारत में लगभग 1.2 करोड़ जनता अपनी जीविका चलाने के लिए नारियल खेती पर निर्भर रहती है। देश में नारियल की खेती मुख्यतः चार दक्षिणी राज्यों याने केरल, कर्नाटक, तमिलनाडु और आंश्र प्रदेश में होती है।

नारियल की सफल खेती करने के लिए हमें कई बातों पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए।

नारियल पेड़ से हमें छह से सात दशकों तक उपज प्राप्त होती है। नारियल एक दीर्घकालीन फसल है, इसलिए नारियल पौध लगाने से लेकर इसके बढ़वार के हरेक चरण पर हमें सावधानी बरतनी चाहिए और पौध लगाने के बाद इसकी देखभाल ठीक-ठाक करते रहना भी चाहिए। बाहर से बड़े दाम देकर पौध खरीदते समय इसकी गुणवत्ता सुनिश्चित करना अत्यंत अनिवार्य है।

गुणवत्तापूर्ण बीजपौधों का रोपण करके वैज्ञानिक खेती तकनीक अपनाकर समय-समय पर देखभाल करते रहने से प्रति पेड़ से 150-200 नारियल तक प्राप्त होता है।

बीजपौध का चयन

बाग में लगाने के लिए लगभग एक साल के बढ़वार वाले बीजपौधों को चुनना चाहिए। जल्दी पत्तियां फूटकर अलग होने वाले नारियल पौध अच्छी गुणवत्ता के होते हैं। रोपण के लिए चुनने वाले पौधों में 6 से 8 पत्ते होने चाहिए और इनके गर्दन का घेरा 10



नारियल पेड़ों के बीच पर्याप्त दूरी छोड़ी गई है



बीजपौधों को नारियल पत्तों से छाया प्रदान किया गया है

सें.मी. होना चाहिए। बीजपौध बढ़ाने के लिए अपने ही बागान के अच्छी पैदावार देने वाले कीट एवं रोगरोधी नारियल पेड़ों से बीजफल एकत्रित करना उचित होता है। जल्दी अंकुरित तंदुरुस्त और अच्छे बढ़वार वाले पौधों को रोपण के लिए चुनना चाहिए। छह महीने तक न उगने वाले, खराब बढ़वार वाले और कीट-रोगप्रकोपित पौधों को नहीं चुनना चाहिए।

पौधों की देखभाल अच्छी तरह से करना चाहिए। इसके कोमल पत्तों की तरफ विशेष ध्यान देते रहना चाहिए। हफ्ते में एक बार इन कोमल पत्तों की जाँच करके यह सुनिश्चित करना चाहिए कि ये बीजपौध कीट एवं रोग प्रकोप का शिकार नहीं हुए हैं। यदि रोगग्रस्त पाया गया हो तो शीघ्र ही इसका नियन्त्रणोपाय अपनाना चाहिए।

पौद का रोपण

बाग में पौध का रोपण करते समय यह सुनिश्चित करें कि इन्हें सूरज की रोशनी पर्याप्त मात्रा में प्राप्त हो रही है। अच्छी बढ़वार और फलोत्पादन के लिए

सूरज की रोशनी पर्याप्त मात्रा में मिलना ज़रूरी है। यदि पौधों के बीच पर्याप्त दूरी नहीं छोड़ेंगे तो पौध बढ़ते समय पत्ते एक दूसरे से टकराने की संभावना है और इन्हें पर्याप्त रोशनी मिलना मुश्किल हो जाता है। जहाँ भी पौधों के बीच पर्याप्त दूरी नहीं छोड़ी गयी है वहाँ नारियल का तना टेढ़ा होकर बढ़ते पाया गया है। नारियल की तुड़ाई करते समय इससे परेशानी होती है। पौधे चाहे कितनी भी अच्छी गुणवत्ता के ही क्यों न हो पर्याप्त पानी, उर्वरक और सूरज की रोशनी के अभाव में पुष्टक्रम निकलने में विलंब होता है। इसलिए पौध लगाते समय पर्याप्त दूरी (7.5×7.5 मीटर) छोड़ने पर विशेष ध्यान देना चाहिए। पर्याप्त दूरी छोड़कर पौध लगाने से बीच की जगह हम अंतराखेती भी कर सकते हैं जिससे अधिक आमदनी प्राप्त होती है।

पौद की देखभाल

नारियल के पौद लगाने के बाद गर्मी के महीनों में नारियल पत्ते गँथकर उससे या किसी अन्य चीज से छाया प्रदान करना ज़रूरी है। पौद को पर्याप्त

पानी देने पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। यदि पानी जमने वाली जगह पर नारियल पौध लगाया जाता हो तो बारिश के समय थालों में लंबे दिनों तक पानी जमे रहने न दें। यदि ऐसा होता तो उससे पौधों की जड़ों को हानि पहुंचती है और मृदा से पोषकतत्व सोख लेने में ये असमर्थ हो जाते हैं। इसलिए ऐसे स्थानों में नारियल के कतारों के बीच नाला बनाकर पर्याप्त जलनिकासी की व्यवस्था करनी चाहिए।

नारियल थालों में उगने वाले खरपतवार बीच बीच में निकालते रहना चाहिए। पानी के साथ बहकर नारियल पौध के गर्दनी भाग में और पर्णकक्षों में जमी मिट्टी सावधानीपूर्वक निकालना भी ज़रूरी है।

उर्वरकों का प्रयोग

नारियल पेड़ मिट्टी से काफी पोषकतत्वों को सेख लेते हैं। किंतु अक्सर यह देखा गया है कि नारियल पेड़ों के लिए ज़रूरी पोषक तत्व उर्वरक के रूप में प्रदान करने में किसान लापरवाह रहते हैं। नारियल पौधों की सही बढ़वार,



नारियल थालों में उर्वरक डाला जाता है। समयपूर्व फूलने एवं फलने और अच्छी पैदावार मिलने के लिए पौध लगाने के पहले साल से ही पर्याप्त उर्वरक देना अनिवार्य है। मिट्टी की जाँच करवाकर तदनुसार पर्याप्त मात्रा में उर्वरक देना अधिक फायदेमंद होता है।

बारिश का मौसम शुरू होने के तुरंत पहले लगाए गए पौधों को तीन महीने बाद उर्वरकों की पहली खुराक देनी चाहिए। फलने लगे नारियल पेड़ों को प्रत्येक वर्ष 500 ग्राम नत्रजन, 320 ग्राम फोसफोरस, 1200 ग्राम पोटैश की आवश्यकता होती है। इसके लिए एक किलोग्राम यूरिया, 1.5 किलोग्राम मसूरीफोस या रोक फोसफेट, 2 किलोग्राम म्यूरियेट ऑफ पोटैश आदि रासायनिक उर्वरक देना होगा। फलने लगे पेड़ों के लिए अनुशंसित उर्वरकों की मात्रा का एक दशमांश पौध लगाने के तीन महीने बाद देना चाहिए।

बाग में लगाने के एक साल बाद के नारियल पौधों को अनुशंसित उर्वरक का एक तिहाई हिस्सा और दो साल हुए पौधों को दो तिहाई हिस्सा और अगले साल उर्वरकों की पूरी मात्रा देनी चाहिए।

उर्वरकों को एकसाथ मिलाया जाता है।

साल में दो बार के हिसाब से उर्वरक डालना चाहिए। नारियल के तने के चारों ओर डेढ़-पौने दो मीटर के घेरे में 10-15 सेंटीमीटर गहराई में थाला बनाना चाहिए। नारियल के तने से आधे मीटर की दूरी छोड़कर उर्वरक डालना चाहिए। इस समय मृदा में नमी होनी चाहिए। उसके बाद मिट्टी डालकर थाला भरना चाहिए। सिंचाई किए जाने वाले बागों में दो से अधिक बारी से उर्वरक देना फायदेमंद होता है।

रासायनिक उर्वरक का प्रयोग करते समय सिफारिश की गई मात्रा में प्रत्येक उर्वरक अलग-अलग खरीदकर उर्वरक का उपयोग करने वाले दिन इसको मिश्रित करके पेड़ों को देना चाहिए। यदि मिट्टी अधिक अम्लीय हो तो रासायनिक उर्वरक डालने के 10 दिन पहले प्रति ताड़ 1 किलोग्राम चूना पेड़ों को देना चाहिए। चूना और रासायनिक उर्वरक एक साथ नहीं डालना चाहिए। यदि मैग्नीशियम के अभाव के कारण नारियल पेड़ पीलेपन का शिकार हो गए हो तो प्रति पेड़ आधा किलोग्राम मैग्नीशियम सल्फेट रासायनिक उर्वरकों के साथ देना चाहिए।

केंचुआ खाद

जैव खाद

नारियल पेड़ों को जैव खाद भी अनिवार्य रूप से देना चाहिए। इसके लिए गोबर खाद, कंपोस्ट खाद और केंचुआ खाद का इस्तेमाल किया जा सकता है। यूड्रिलस केंचुए का उपयोग करके अपने ही बाग के नारियल पत्ते एवं अन्य जैव अवशिष्टों से केंचुआ खाद बनाया जा सकता है। प्रति पेड़ लगभग 25 किलोग्राम जैव खाद का प्रयोग किया जा सकता है।

हरी खाद

यदि पर्याप्त मात्रा में जैव खाद उपलब्ध नहीं हो तो नारियल थालों में दलहन किस्म की हरी खाद फसलें (प्यूरेयिया, कैलापगोनियम, कांटा रहित छुई-मुई, लोबिया) उगाकर ताड़ों को दे सकते हैं। एक थाले में बोने के लिए 100 ग्राम बीज काफी है। मई महीने की शुरूआत में बीज बोकर पौधों में फूल निकलने के समय इसे उखाड़कर नारियल थालों में मिट्टी में मिला सकते हैं। इसप्रकार प्रत्येक पेड़ के लिए 20-25 कि.ग्रा. हरी खाद देने से 250 ग्राम नत्रजन और पोटैश एवं 10 ग्राम फोसफोरस प्राप्त होता है। नारियल बागों में ग्लिरिसिडिया



नारियल थालों में दलहन पौधा
उखड़कर मिलाया गया है

उगाकर भी गुणवत्तापूर्ण हरी खाद प्राप्त कर सकती है। जिन बागों में अंतरा खेती नहीं की जाती है वहाँ नारियल पेड़ों के दो कतारों के बीच तीन कतारों में ग्लिरिसिडिया उगा सकते हैं। साल में तीन बार हरी खाद इकट्ठा की जा सकती है। इस प्रकार से एक सेंट ज़मीन से लगभग 40 कि.ग्रा. खाद एक साल में प्राप्त कर सकते हैं।

नारियल के थालों में और शिखर पर नमक और राख मिलाकर डालना भी अच्छा होता है। इसप्रकार करने से नारियल पेड़ के लिए ज़रूरी पोषकतत्व पोटैश, सोडियम और क्लोरिन कम मात्रा में ही सही, मिल जाता है। पहली बार रासायनिक उर्वरक देते समय थालों में एक कि.ग्रा. नमक और आधा किलो राख डालना उचित है।

जल प्रबंधन

नारियल के बीजपौधों पर सीधे धूप लगने से बचाने के लिए नारियल पत्ते

गूँथकर उससे छाया प्रदान करनी चाहिए। गर्मी के मौसम में वयस्क पेड़ों के शिखर के सूखे या सबसे बाहरी दो तीन नारियल पत्तों को काटकर निकालना चाहिए। छोटे नारियल पेड़ों के थालों में मिट्टी के घड़ों में पानी भरकर रखने से भी मिट्टी को धीरे धीरे पानी मिल जाता है।

नारियल से सालभर पैदावार मिलने की उम्मीद रहती है। इसके लिए पेड़ की अच्छी बढ़वार और बेहतर उपज के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी देना ज़रूरी है। पेड़ के थालों में नमी बरकरार रखने से ही पेड़ की बढ़वार और फल उत्पादन बेहतर तरीके से होता है। लगातार दो हफ्ते तक सूखे की स्थिति बनी रहने से नारियल पौधों के पत्ते मुरझाने लगते हैं और फिर पौद सूखकर पूरी तरह नष्ट हो जाती है। इसलिए नारियल के बीजपौधों पर धूप सीधे नहीं पड़ना चाहिए। वयस्क ताड़ों पर भी सूखे की स्थिति काफी गंभीर नुकसान पहुँचाती है। इससे नारियल के बुताम और अपक्व फल गिरने की

संभावना रहती हैं जिसके कारण 30-45 प्रतिशत तक पैदावार में कमी होती है। यही नहीं सालभर सूखे की स्थिति बने रहने से नारियल को जो नुकसान होता है, उससे छुटकारा पाकर वापस तंदुरुस्त स्थिति में पहुँचने के लिए कम से कम दो-तीन साल लग जाता है। पश्चिम तटीय लंबी, चंद्रकल्प, केरा संकर आदि सूखासहनशील किस्में होने के कारण सूखा प्रवण क्षेत्रों के नारियल बागों में लगाने के लिए अनुशंसित हैं।

नारियल पेड़ काफी ऊँचा तना और बहुत सारे पत्तों वाली दीर्घकालीन फसल है। दूसरे पौधों की अपेक्षा यह लगातार फूलने-फलने वाली फसल है। मिट्टी में पानी की कमी होने से इसकी बढ़वार और पैदावार में विपरीत असर पड़ता है। यदि गर्मी के महीनों में पर्याप्त मात्रा में नारियल बागों की सिंचाई की व्यवस्था करें तो इससे दुगुनी पैदावार मिलती है। एक बार सिंचाई शुरू करने के बाद इसे बंद नहीं करना चाहिए। इससे नारियल



ट्रिप सिंचाई

पेड़ों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। यही नहीं आने वाले सालों में भी सिंचाई की सुविधा पहले से ही सक्षम रखनी चाहिए। सिंचित बागों के पेड़ों पर ज्यादा फलगुच्छे और मादा फूल निकलते हैं। सिंचाई की बजह से बुतामों का गिरना भी कम होता है जिससे अधिक पैदावार मिलती है।

नारियल थालों की सिंचाई के लिए ड्रिपर या माइक्रोस्प्रिंक्लर का उपयोग किया जा सकता है। यदि ड्रिपर का इस्तेमाल किया जा रहा है तो चार ड्रिपर समान दूरी पर चारों ओर से लगाना चाहिए। यदि माइक्रोस्प्रिंक्लर का उपयोग किया जा रहा है तो नारियल पेड़ के थालों में समान दूरी पर तीन स्प्रिंक्लर लगाना चाहिए। नारियल की जड़ें मुख्यतः तने से 0.75 मीटर से 1.25 मीटर तक की दूरी से पानी और पोषकतत्व सोख लेती हैं। इसलिए चारों ओर से एकसमान पानी और खाद अवशोषित करने के लिए नारियल पेड़ के तने से एक मीटर की दूरी पर ड्रिपर/माइक्रोस्प्रिंक्लर लगाना चाहिए।

यदि सूक्ष्म सिंचाई सुविधा के ज़रिए पानी के साथ उर्वरक भी दें तो दोनों का इस्तेमाल सक्षम तरीके से किया जा सकता है। सूक्ष्म सिंचाई के ज़रिए नारियल के जड़ों को पानी और उर्वरक एकसाथ देने की प्रक्रिया को फर्टिगेशन कहा जाता है। नारियल पेड़ को पानी के साथ दो हफ्ते में एक बार उर्वरक देने से पैदावार दुगुनी बढ़ सकती है।

नारियल थालों में और पूरे बाग में नमी बरकरार रखने का सबसे सस्ता तरीका बाग में उपलब्ध जैव वस्तुओं से पलेवा करना है। नारियल के पत्तों को छोटा टुकड़ा करके थालों में आड़ा-तिरछा रखकर तीन चार परत बनायी जा सकती हैं। सड़ा हुआ कयरगूदा 7 से 8 सेंटीमीटर की मोटाई में भी थालों में डाल सकते हैं। बाग में मौजूद खरपतवार उखाड़कर भी थालों में डाला जा सकता है।

बारिश के मौसम में नारियल पेड़ से जो पानी नीचे गिरता है उसके साथ साथ सारे पानी का थाला बनाकर भंडारण करना चाहिए। बारिश के मौसम से पहले थालों में तरह तरह की हरी पत्तियाँ, गोबर और राख भरकर इसे बंद करना चाहिए। नारियल पेड़ के तने से 1.5-2 मीटर तक की दूरी में गोलाकार में 30 सें.मी. की गहराई में चार- पाँच परतों में नारियल का छिलका गाड़कर उसके ऊपर मिट्टी की पतली परत बनाने से भी नमी बरकरार रखी जा सकती है। सबसे नीचे के दो तीन परतों में छिलके का भीतरी भाग ऊपर की ओर करके और सबसे ऊपरी परत में छिलके का भीतरी भाग नीचे की ओर करके छिलका गाड़ना चाहिए। यदि नारियल का छिलका पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध नहीं हो तो छिलके का एक परत भी काफी है जो छिलके का भीतरी भाग नीचे की ओर करके गाड़ना चाहिए।

कीट एवं रोग प्रबंधन

रोग प्रबंधन

कई प्रकार के कीटों और रोगों के प्रकोप से भी नारियल का उत्पादन कम हो जाता है। कीटों एवं रोगों के नियंत्रण में सबसे अहम बात है बाग की सफाई। लाल ताड़ घुन और कलिका विगलन रोग से गंभीर रूप से प्रकोपित नारियल पेड़ों को काटकर जलाना चाहिए। रोगग्रस्त पेड़ों को ज्यों का त्यों रहने देने से इनमें पड़े अंडों से अधिकाधिक लाल ताड़ घुन बाहर निकल सकते हैं और फैफूद की संख्या भी बढ़ने लगती हैं जिससे आसपास के नारियल पेड़ भी कीट एवं रोग प्रकोप के शिकार बन जाते हैं। इसलिए सही समय पर समुचित रोगरोधी उपाय अपनाना अत्यंत ज़रूरी है।

फैफूद के कारण उत्पन्न कलिका विगलन रोग से किसी भी आयु के नारियल पेड़ प्रकोपित हो सकता है। फिर भी छोटी आयु के नारियल पेड़ जल्दी रोग के शिकार हो जाते हैं। रोग



कलिका विगलन रोगग्रस्त नारियल पेड़

का पहला लक्षण यह होता है कि नारियल पेड़ की कोंपल गलकर मुझाने लगती है। बाद में रोग की तीव्रता अधिक होने पर कोंपल सड़कर खींचने से ही पेड़ से अलग हो जाती है और बदबू आने लगती है। रोगकारक फफूँद के बीज मिट्टी में और नारियल पेड़ के शिखर पर एवं पर्ण कक्षों में सुप्त अवस्था में मौजूद होते हैं। बारिश का मौसम शुरू होते ही ये फफूँद सक्रिय हो जाते हैं।

रोग प्रकट होने पर तेज़ धार वाली चाकू से शिखर के गले हिस्सों को काटकर जलाना चाहिए। उसके बाद 10 प्रतिशत गाढ़ा बोर्डो लर्ड लगाने के बाद प्लास्टिक शीट से इसप्रकार ढकना चाहिए कि बारिश का पानी इसके अंदर न जाए किंतु हवा का प्रवाह मिलता रहें। अच्छे अंकुर निकलने के बाद प्लास्टिक शीट हटाना चाहिए। बारिश के पहले और बाद में शिखर की सफाई करना उचित होता है।

कलिका विगलन रोग से बचने के लिए बारिश की शुरूआत में 1.5 मि.ली. अकोमिन 300 मि.ली.पानी में मिलाकर नारियल पेड़ के सबसे कोमल पत्तियों के चारों ओर डालना चाहिए। फफूँदनाशी दवा मैंकोज़ेब 5 ग्राम छोटे छिद्र वाले प्लास्टिक लिफाफों में भरकर प्रत्येक ताड़ के सबसे कोमल नारियल पत्तियों के बीच में और नीचे के पर्णकक्षों में रखने से रोग का फैलाव रोका जा सकता है।

नारियल पेड़ को लगाने वाली दूसरी एक प्रमुख बीमारी है पत्ता सड़न। जड़मुर्झा रोग के शिकार हुए लगभग सभी पेड़ों में यह रोग पाया जाता है। यह फफूँदजन्य रोग है जो पहले अनखुले नारियल पत्तियों पर उत्पन्न होता है। बाद में यह रोग पूरी तरह फैल जाता है और पत्ते सड़ जाते हैं। रोगग्रस्त नारियल पत्तों का अग्रभाग सूखकर तेज़ हवा में उड़ भी जाता है जिससे दूसरे नारियल पेड़ भी रोग का शिकार हो जाता है। नारियल पेड़ की कोंपल और आसपास के एक दो पत्तों का सड़ा हुआ भाग काट निकालकर



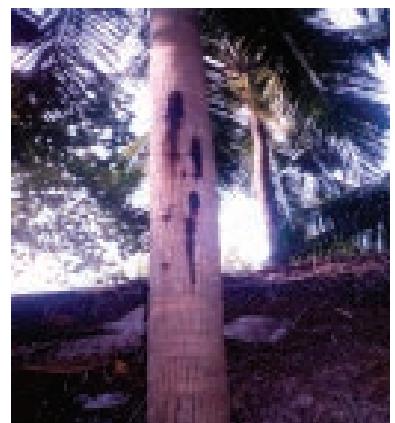
पत्तासड़न रोगग्रस्त नारियल पेड़

जलाना चाहिए। बाद में फफूँदनाशी दवा हेक्साकोनोज़ोल (कॉनटैफ 5 ई) प्रति ताड़ 2 मि.ली. या मैंकोज़ेब/डाइथेन एम 45/इंडोफिल-एम 45 तीन ग्राम 300 मि.ली.पानी में मिलाकर सबसे कोमल पत्तों के मूलभाग पर ऊँडेलना चाहिए। फफूँदों के जैविक नियंत्रण हेतु बसिलस सबटलिस और स्यूटोमोनास फ्लोरेसेंस 50 ग्राम के हिसाब से आधे लीटर पानी में मिलाकर नारियल के कोमल पत्तों के चारों ओर डालना चाहिए। यह

नियंत्रणोपाय साल में दो बार याने बारिश का मौसम शुरू होने से पहले और बाद में करने से पत्ता सड़न रोग से राहत मिलती है।

इस रोग से प्रकोपित नारियल पेड़ के पत्ते जल्दी सूखकर मात्र तीलियाँ रह जाते हैं। ऐसे पेड़ों से बहुत कम पैदावार प्राप्त होती है जो साल में 10 नारियल भी नहीं दे पाता है। ऐसे पेड़ों को काट निकालकर अच्छी किस्म के बीजपौध लगाना बेहतर होता है।

तनास्त्रवण रोगग्रस्त पेड़ों के स्व निकलने वाले भागों को तेज़ चाकू से काट-निकालकर वहाँ 5 मि.ली. कैलिक्सिन 100 मि.ली. पानी में मिलाकर अच्छी तरह लगाना चाहिए। एक दो दिन बाद वहीं कोलतार का लेप लगाएं। 5 मि.ली.कैलिक्सिन 100 मि.ली.पानी में मिलाकर जड़ों से देना भी उचित होता है। ट्राइकोडेर्मा फफूँद को लर्ड के रूप में बनाकर तनास्त्रवण रोग ग्रस्त भागों पर लगाना बेहतरीन इलाज है। यह तरीका अपनाते वक्त रोगग्रस्त भाग



तनास्त्रवण रोगग्रस्त पेड़ के तने से भरे रंग का तरल पदार्थ बाहर निकलते हुए

काटकर निकालना ज़रूरी नहीं है। साल में तीन बार याने कि जनवरी, जून और अक्टूबर महीनों में यह नियंत्रणोपाय अपनाना चाहिए। प्रति ताड़ के लिए 5 कि.ग्रा. नीम खली और ट्राइकोर्डेर्मा मिश्रित करके रासायनिक उर्वरकों की दूसरी मात्रा के साथ देना चाहिए। बारिश के समय थालों में पानी का जमाव रोकने के लिए जलनिकासी की पर्याप्त व्यवस्था करनी चाहिए।

नारियल पेड़ों को प्रकोपित दूसरी बीमारी है जड़मुझा रोग, जो कि घातक



जड़मुझा रोगग्रस्त नारियल पेड़ के पत्तों का पौलापन

नहीं है। फिर भी इस रोग की वजह से नारियल पेड़ की तंदुरुस्ती धीरे धीरे घटकर पेड़ की उत्पादकता कम होती है। यदि रोग की शुरूआत में ही पेड़ की देखभाल अच्छी तरह करें तो उत्पादकता बढ़ते पाया गया है।

पेड़ के लिए नियमित रूप से उर्वरक देना, सिंचाई करना, हरी खाद उगाकर मिट्टी में मिलाना, बाग में उपलब्ध जैव अवशिष्टों को केंचुआ खाद बनाकर पेड़ों को देना, कीट एवं रोग नियंत्रणोपाय

अपनाना जैसी एकीकृत प्रबंधन प्रणालियाँ अपनाकर ताड़ों की देखभाल करने पर जड़मुझा रोगग्रस्त ताड़ों का स्वास्थ्य सुधरकर बेहतर पैदावार मिलने लगती है।

कीट प्रबंधन

नारियल पेड़ पर आक्रमण करने वाले सबसे प्रमुख कीट हैं लाल ताड़ घुन। मुख्यतः पाँच से बीस साल की आयु वाले पेड़ लाल ताड़ घुन के शिकार होते हैं। नारियल पेड़ के तने पर औज़ारों से या किसी अन्य प्रकार से कोई छेद या घाव नहीं लगना चाहिए, अन्यथा लाल ताड़ घुन इन घावों पर अंडा डाल सकता है। नारियल की तुड़ाई करते समय यदि नारियल के पत्ते काट रहे हों तो तने से लगभग डेढ़ मीटर लंबाई में डंठल छोड़ते हुए ही काटना चाहिए।

तने पर पाए जानेवाले छेदों से निकलने वाले गाढ़ा तरल पदार्थ और उससे बाहर निकलते चबे हुए रेशे से लाल ताड़ घुन के आक्रमण का पता चल जाता है। रोगप्रकोप की शुरूआत में ही नियंत्रणोपाय नहीं अपनाएंगे तो गंभीर प्रकोप से नारियल पेड़ का शिखर गिर जाता है। इसप्रकार



लाल ताड़ घुन का जीवनचक्र

गिरे शिखर बाग में पड़े रहने से और रोगप्रकोप से नष्ट हुए पेड़ों का तना उखाड़कर नहीं निकालने से लाल ताड़ घुनों की संख्या में काफी वृद्धि हो जाती है और इसका प्रकोप पूरे बाग में फैल जाता है। अतः शिखर गिरे ऐसे ताड़ों को काटकर ज़रूर निकालना चाहिए। यही नहीं गिरे शिखर को चीरकर टुकड़ा करके आग में जलाना चाहिए ताकि घुन के अंडे और सूँड़ी भी मर जाए। लाल ताड़ घुन से प्रकोपित पेड़ों में सबसे ऊपर के छेद को छोड़कर शेष सभी छेदों को सीमेंट लगाकर बंद करना चाहिए और उसके बाद एक प्रतिशत गाढ़ता में कार्बरिल(एक लीटर पानी में 20 ग्राम कार्बरिल मिलाकर) ऊपरी छेद में एक कीप लगाकर डाल देना चाहिए। इसके बाद वह छेद भी बंद करना चाहिए। लाल ताड़ घुन के नियंत्रणोपाय के रूप में प्रति हेक्टर एक फंदे के हिसाब से पूरे इलाके में फेरोमोन फंदा स्थापित करना भी फायदेमंद होता है।

गैंडा भृंग नारियल पेड़ पर क्षति पहुँचाता है। उसके भृंगक अन्यखुले कोमल पत्ते और पुष्पक्रम को भी छेदता है।



लाल ताड़ घुन से प्रकोपित पेड़



गोंडा भृंग के प्रकोप से नारियल पेड़ के पत्ते “V” आकार में कटे हुए



शिखर के कोमल भाग को छेदकर भृंग अंदर प्रवेश करते हुए



बीजपौध पर भृंग का प्रकोप



गोंडा भृंग के प्रकोप का शिकार हुए नारियल पुष्पक्रम

प्रकोपित पुष्पक्रम सूख जाता है। रोगप्रकोप से बचने के लिए बारिश की शुरुआत से पहले पेड़ के शिखर की सफाई करके कोमल पत्तों के चारों ओर के पर्णकक्षों में तीन-चार नैपथ्यलीन गोलियाँ (12 ग्राम) रखकर रेत से ढकना चाहिए या 200 ग्राम नीम की खली या चालमुगरा पीसकर तुल्य मात्रा में रेत मिलाकर सबसे भीतरी तीन पर्णकक्षों में डालना चाहिए। दिसंबर में एक बार फिर इसे दोहराना चाहिए। भांट पौधा जड़ से उखाड़कर भृंग के प्रजनन स्थानों में डालने से इसकी सूँडी पर नियंत्रण पा सकता है। बाग में मौजूद जीर्णशीर्ण नारियल ताड़ों और अन्य जैव अवशिष्टों को हटाना चाहिए।

गोंडा भृंग के जैविक नियंत्रण हेतु बैकुलोवायरस ऑरिक्टस नामक वायरस का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए वायरस रोग का शिकार बनाए गए भृंगों को प्रति हेक्टर के लिए 10-15 के हिसाब से सायंकाल के दौरान छोड़ा जाता है। रोगप्रस्त भृंग के विसर्जनों से यह वायरस सभी जगह फैल जाता है। यह दूसरे भृंगों और सूँडियों को भी रोग का शिकार बना देता है जिससे भृंग की आबादी बढ़ती नहीं है।

गोंडाभृंग की सूँडी बढ़ने वाले जगहों में मेटाराइज़ियम फँकूद के बीज (250 मिली लीटर फँकूद बीज 750 मिली लीटर पानी में मिलाकर) का छिड़काव करके भी कीट नियंत्रण किया जा सकता

है। फँकूद की वृद्धि चावल, गेहूँ जैसे अनाजों में किया जाता है। फँकूद के 100 ग्राम पैकट की सामग्री एक लीटर पानी में मिलाकर इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। गोबर का गड्ढा/कंपोस्ट गड्ढा अच्छी तरह हिलाकर फँकूद का बीज छिड़काना चाहिए। एक फावड़े से जैव अवशिष्टों के साथ इसे मिलाना चाहिए। 4-5 महीनों में ही सारी सूँडी मर जाती हैं। गड्ढों से गोबर/कंपोस्ट हटाते समय इसका एक हिस्सा गड्ढों में वापस डालना चाहिए। यह नए गोबर के साथ मिश्रित करने से इसमें सूँडियों की वृद्धि नहीं होती है। एक बार फँकूद की वृद्धि वाले माध्यम का छिड़काव करने पर लगभग एक साल तक इसका बीज जीवित रहता है। मेटाराइज़ियम फँकूद केंचुए को कोई नुकसान नहीं पहुँचाता है।

बड़ी संख्या में गोंडाभृंग को आकर्षित करने वाले फेरोमोन फंदा भी बाज़ार में उपलब्ध हैं। इसका उपयोग करके भी गोंडाभृंगों को मार सकता है।

नारियल की नर्सरियों और बाग में लगाए गए छोटे पौधों पर भी गोंडाभृंग का प्रकोप देखा गया है। कभी कभी इसके अंकुर प्रकोप का शिकार होकर सूख जाता है और बाद में इसकी बढ़वार विकृत होते पाया गया है। इसलिए नर्सरी में पलने वाले और बाग में लगाए गए बीजपौधों को गोंडाभृंग के प्रकोप से सुरक्षित रखना चाहिए।

नारियल पेड़ को प्रकोपित करने वाला और एक कीट है पत्ता भक्षी



पत्ताभक्षी इल्ली का जीवन चक्र

इल्ली। इसका प्रकोप गर्मी के महीनों में होता है। यदि प्रकोप अधिक हो तो सबसे बाहरी एक दो नारियल पत्तों को काटकर जलाना चाहिए। ब्राकन



पत्ताभक्षी इल्ली से प्रकोपित नारियल ब्रेविकोर्निस, गोनियोज़स नेफैटिडीस, ब्रैकिमेरिया नोस्टोय आदि नारियल पेड़ के मित्रकीटों को छोड़कर कीट पर नियंत्रण पा सकता है।

यदि बरुथी का प्रकोप पाया गया है तो नीम तेल - लहसुन - साबुन मिश्रण 2 प्रतिशत (1 लीटर पानी में 20 मि.ली. नीम तेल + 20 ग्राम लहसुन पेस्ट + 5 ग्राम साबुन घोलकर) या प्रति लीटर पानी में 4 मि.ली. की दर पर 0.004 प्रतिशत एज़ाडिरेक्टिन युक्त नीम तेल दवा नारियल गुच्छों पर खासतौर पर बुतामों के परिदलपुंज भाग पर और

रोगग्रस्त फलों पर छिड़क दें या एज़ाडिरेक्टिन 5 प्रतिशत युक्त नीम तेल दवा 7.5 मि.ली. की दर पर उतनी ही मात्रा में पानी में मिलाकर जड़ों द्वारा दें।

नारियल पेड़ को प्रकोपित सभी रोगों एवं कीटों के नियंत्रण के लिए किसानों को एकजुट होकर कार्य करने की ज़रूरत है। इससे एक ही समय पर फायदेमंद तरीके से कीटनाशियों का छिड़काव करने और तद्द्वारा खर्च कम करने में सहायता मिलती है। शिखर की सफाई और समय समय पर कीटनाशियों का छिड़काव करने के लिए नारियल विकास बोर्ड के फ्रेंड्स ऑफ कोकनट ट्री कार्यक्रम के अंतर्गत प्रशिक्षित युवाओं की सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं।

फलदायी पेड़ों से बुतामों का गिरना



बरुथी के प्रकोप से ग्रस्त नारियल

स्वाभाविक है, यदि अधिक मात्रा में बुताम गिर जाते हैं तो फलोत्पादन पर इसका बुरा असर पड़ता है। बुताम गिरने के कई कारण हैं। पोटैश, बोरोन जैसे पोषकतत्वों का अभाव, परागण, संकरण प्रक्रिया में होने वाली त्रुटियाँ, दुर्बल डंठल में अधिक संख्या में बुताम मौजूद होना, मिट्टी में पर्याप्त मात्रा में नमी नहीं होना, ज्यादा दिनों तक पानी का जमाव, वायु संचार का अभाव, फूँद रोग, बरुथी का प्रकोप आदि इसके कारण हैं। इनमें से सही कारण पहचान कर इसकी रोकथाम के लिए नियंत्रणोपाय अपनाना चाहिए। बरुथी का प्रकोप हो तो अपक्व फलगुच्छों में 0.1 प्रतिशत कार्बोरिल या 0.5 प्रतिशत नीम के तेल का छिड़काव कर सकते हैं। नारियल बाग में मधुमक्खी पालना परागण प्रक्रिया में सहायक होता है। एक हेक्टर में 3-4 मधुमक्खी बक्सा स्थापित करना चाहिए।

एकल फसल के रूप में नारियल की खेती करने से प्रकृति की संपत्तियों का (ज़मीन, सूरज की रोशनी) का भरपूर उपयोग नहीं हो पाता है। इसलिए नारियल के साथ दूसरी फसलों की मिश्रित एवं अंतरा खेती करना प्राकृतिक संपत्तियों का सही उपयोग करने में और किसानों की आमदनी बढ़ाने में सहायक है। नारियल पेड़ों के बीच समुचित दूरी छोड़े गए नारियल बागों में विविध फसलों की अंतरा खेती कर सकती हैं। इसके अतिरिक्त आमदनी के साथ साथ रोज़गार के अवसर भी बढ़ जाती हैं और नारियल पेड़ की पैदावार भी बढ़ जाती है।

नारियल अवशिष्ट पर ढींगरी खुम्बी (ओइस्टर मशरूम)

उगाएं और अतिरिक्त आमदनी कमाएं

अल्का गुप्ता, मुरली गोपाल, के.श्रीलता एवं जॉर्ज बी.थॉमस

सूक्ष्मजैविकी अनुभाग, फसल उत्पादन विभाग, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, केन्द्रीय रोपण फसल अनुसंधान संस्थान,
कुडलु पी.ओ., कासरगोड, केरल-671124

मशरूम जिसे खुम्बी के नाम से जाना जाता है, विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। क्योंकि ये हमारी सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद हैं। असल में खुम्बी फफूद या कवक की फलन अवस्था है जो सामान्यतः ज़मीन की सतह पर उगती है। मशरूम या खुम्बी अल्पायु के होते हैं लेकिन इनके ज़मीन के नीचे पनप रहा कवकजाल व्यापक और दीर्घायु होता है। वैसे तो खुम्बी प्राकृतिक रूप से जंगलों में पौराणिक काल से पाए जाते हैं लेकिन कुछ खुम्बियों की वाणिज्यिक तौर पर खेती की जाती है।

भारत में तीन प्रकार की खुम्बी जैसे सफेद बटन मशरूम (अगोरिकस बाइस्प्योरस), पुआल खुम्बी (वोल्कोरिएल्ला वोल्कोसिया) और ढींगरी खुम्बी(फ्लूरोटेस जाति) की साधारणतया खेती की जाती है। ये खुम्बी साल भर आसानी से मिल जाती हैं लेकिन एक तरह की खुम्बी केवल बरसात के मौसम में ही पायी जाती है जिसे मौसमी खुम्बी कहती है।

ढींगरी खुम्बी उष्णकटिबंधीय प्रदेशों में 15° सेंटिग्रेड से 31° सेंटिग्रेड तक के तापमान में आसानी से उगाई जा सकती है। इसकी उच्च उत्पादन क्षमता है और खुम्बियों का लंबी अवधि तक भंडारण और उपयोग किया जा सकता है। इसका

आसानी से सुखाकर भंडारण किया जा सकता है। ज्यादातर ढींगरी खुम्बी की खेती के लिए धान-भूसे का प्रयोग किया जाता है। लेकिन केन्द्रीय रोपण फसल अनुसंधान संस्थान ने पर्णवृत्त, नारियल गुच्छ के कचड़े, पर्णक जैसे नारियल उपोत्पादों का उपयोग कर, जो नारियल बाग से उपलब्ध अवशिष्ट हैं, ढींगरी खुम्बी की खेती करने के लिए एक आसान और कम खर्चीली प्रौद्योगिकी विकसित की है।

नारियल अवशिष्ट पर ढींगरी खुम्बी की खेती के चार चरण हैं:

1. स्पान या बीज की तैयारी
2. आधार वस्तु की तैयारी
3. आधार वस्तु में स्पान डालना
4. फसल प्रबंधन

स्पान खुम्बी का शुद्ध संवर्धक या बीज है जो खुम्बी की खेती के लिए बीज सामग्री के रूप में उपयोग किया जाता है। खुम्बी की खेती के लिए बीज सामग्री या स्पान केन्द्रीय रोपण फसल अनुसंधान संस्थान, कृषि विश्वविद्यालयों या विश्वसनीय निजी एजेंसियों से प्राप्त किया जा सकता है। यह 250 ग्राम के पॉली प्रोपिलीन बैग में उपलब्ध है। स्पान प्रवर्धन के लिए आधार वस्तु के रूप में धान, गेहूं, ज्वार या मक्का दानों का उपयोग किया जाता है। दानों को पानी में 30



मशरूम स्पान

मिनट तक पकाया जाता है। उसके बाद उन्हें पानी से निकालकर ठंडा होने के लिए साफ फर्श पर फैलाया जाता है। 20 से 30 ग्राम कैल्शियम कार्बोनेट प्रति किलो दानों की दर पर मिलाकर इस मिश्रण को पॉलिथीन बैग में तीन-चौथाई भाग तक भरकर रुई से कसकर मुँह बंद किया जाता है। फिर इन्हें प्रेशर कुकर में या ऑटोक्लेव में दो घंटे तक 1.02 कि.ग्रा./से.मी.² दबाव में रखा जाता है। इनके ठंडा होने के बाद कौप द्वारा कवक वर्धन (स्पान) की 6-8 मि.मी.की डिस्क को इसमें डालकर 15-20 दिनों के लिए सामान्य तापमान में छोड़ा जाता है। दानों पर सफेद कवकजाल का आवरण बन जाने पर स्पान उपयोग के लिए तैयार हो जाता है। प्रथम बार जो स्पान कवक संवर्धन के लिए प्रयोग किया जाता है उसे मातृ स्पान कहा जाता है, जिससे तीसरी या चौथी पीढ़ी तक आगे स्पान का उत्पादन



स्पानिंग के बाद मशरूम बेड

किया जा सकता है। एक मात्र स्पान बैग से 30 स्पान तैयार किए जा सकते हैं।

आधार वस्तु की तैयारी

आंशिक रूप से सूखे पत्तों या नारियल गुच्छों से उत्पन्न कचड़े को 5 से 7 से.मी. लंबे टुकड़ों में काटकर धूप में सुखाया जाता है। इसके बाद रात भर पानी में भिगोकर अगले दिन सुबह भाप द्वारा उपचारित किया जाता है। कचड़े को एक घंटा उबलते पानी में डुबोकर रखने के बाद पानी को निकाला जाता है ताकि नमी की मात्रा 70 प्रतिशत तक बनाई रखी जा सके। इस कचड़े को एक साधारण और सस्ते ऑटोक्लेव में भाप द्वारा आधे घंटे तक स्टेरिलाइज़ किया जाता है। यह सस्ता ऑटोक्लेव किसान स्वयं 200 लीटर के पेट्रोल ड्रम का उपयोग करके बना सकते हैं। पानी को उबालकर भाप बनाने के लिए नारियल छिलकों का उपयोग ईंधन के तौर पर किया जा सकता है।

आधार वस्तु की बीजाई या स्पानिंग

मशरूम बेड की तैयारी के लिए 60 x 45 सें.मी. आकार एवं 100-150 गेज भार के पॉलीथीन बैग उचित है। वायु संचार के लिए पॉलीथीन बैग में 0.5 सें.मी. के दस छिद्र बनाकर निचला

भाग पटसन धागे से बाँधा जाता है जिससे बेड का निचला भाग वृत्ताकार समतल बन सके। 3 से 3.5 किलो आधार वस्तु पर डालने के लिए 100 ग्राम स्पान का उपयोग किया जाता है। प्रति बैग 5 प्रतिशत (150 ग्राम) की दर पर जीवाणुहीन धान का भूसा मिलाने की भी आवश्यकता है। पॉलीथीन बैग में 5 से.मी. ऊँचाई तक जीवाणुहीन आधार वस्तु भरें और उसके ऊपर धान का भूसा फैलाकर स्पान के एक भाग को फैलाएं। 3.0-3.5 कि.ग्रा. की इस प्रकार चार परतें बनाई जाती हैं और बैग का मुँह पटसन धागे से बाँधा जाता है।

फसल प्रबंधन

स्पानिंग के बाद बैग को स्पान की वृद्धि के लिए मशरूम हाउस में रखा जाता है। नारियल बाग में नारियल की लकड़ी और पत्तों के उपयोग से कम खर्च में मशरूम शालिका (छादक) बनाई जा सकती है। मशरूम बेड रखने के लिए नारियल के तख्ते लगाए जाते हैं और फर्श पर 8 से.मी. तक मोटाई में रेत फैलाई जाती है। पर्याप्त नमी (80-85 प्रतिशत तक) बनाए रखने के लिए दीवारों पर बोरी लगाई जाती है जिसे समय-समय पर गीला किया जाता है। हवा के आने जाने के लिए दीवारों में खिड़की आवश्यक है जिनमें प्लास्टिक जाल लगाना चाहिए जिससे कि कीट अंदर न आ सकें।



निम्न लागत वाली मशरूम शालिका

मशरूम बेड को स्पान वृद्धि के लिए 15-20 दिनों तक मशरूम घर में रखा जाता है। इस दौरान स्पॉन की वृद्धि सफेद कवकजाल के रूप में होती है जो पूरे मशरूम बेड को आवरित कर लेता है। मशरूम घर में 20⁰-28⁰ सेंटिग्रेड ताप और लगभग 85 प्रतिशत नमी होना चाहिए। यदि कोई संदूषण देखने में आए तो बेड को जल्दी ही छोड़ देना चाहिए। स्पानिंग के समय वायु संचार की सारी व्यवस्थाओं को बंद करना अच्छा है। स्पान वृद्धि के बाद पॉलीथीन बैग को काटकर खोल दिया जाता है और इस ठोस मशरूम बेड को लकड़ी के फट्टे पर रख दिया जाता है।

मशरूम बेड खोलने के 24 घंटे के बाद वायुसंचार और प्रकाश के लिए खिड़की खोली जाती है और फुहरे से प्रति दिन दो बार पानी छिड़का जाता है। बेड खोलने के 5-10 दिन के बाद खुम्बी की पहली फसल बाहर निकलकर आती है। खुम्बियों के ऊपर की तरफ खुलने के पहले इसकी कटाई की जानी चाहिए। पानी छिड़कने के पहले सबेरे खुम्बी काटकर लेने के बाद आधार वस्तु की ऊपरी परत को 1 सें.मी. गहराई तक खुरचने से अगली फसल



मशरूम शालिका के अंदर फट्टों पर रखे मशरूम बेड

कम समय में प्राप्त की जा सकती है। प्रत्येक बेड से तीन-चार फसल की कटाई की जा सकती है। फसलों के बीच का अंतराल सामान्यतः 7 से 10 दिन तक रहता है। 1 प्रतिशत यूरिया एवं 1 प्रतिशत सुपर फॉस्फेट (1 ग्राम प्रति 100 मि.ली.पानी में) का मिश्रण छिड़कने से कुछ हद तक अंतराल कम किया जा सकता है। खुम्बी की उपज प्राप्त करने के बाद बचे हुए मशरूम बेड़ का उपयोग कंपोस्ट/वर्षा कंपोस्ट उत्पादन के लिए किया जा सकता है।

ताजा मशरूम को छिद्रित पॉलिथीन बैग में रखना चाहिए और उसी दिन ही बेचना चाहिए नहीं तो प्रशीतक में भंडार

किया जा सकता है (अधिकतम तीन दिन तक)। धूप में सुखाने या गरम वायु अवन में 40° - 50° सेंटिग्रेड में मशीनी विधि से सुखाने से 3-4 महीने तक इनका भंडारण किया जा सकता है। 20-30 मिनट तक गुनगुने पानी में भिगोने से ये अपने असल आकार में आ जाते हैं। फिर इन्हें सूप, सब्जी, कटलेट, कुरमा, अचार आदि तरह तरह के व्यंजन बनाने के लिए इस्तेमाल में लाया जा सकता है।

पौष्टिकता

खुम्बी बहुत अधिक पौष्टिक खाद्य पदार्थ है जिसमें प्रोटीन (20-30 प्रतिशत सूखे भार के आधार पर) और सभी



दींगरी खुम्बी (ओइस्टर मशरूम)

आवश्यक एमिनो अम्ल निहित हैं। इसमें अधिक मात्रा में फॉलिक अम्ल और लोहा पाया जाता है जो शरीर में खून की कमी को पूरा करता है। खुम्बी में विटामिन ए, बी और सी की भी अच्छी



मशरूम बेड के चारों तरफ बाहर निकलती ढींगरी खुम्बी

खासी मात्रा पाई जाती है जो शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली मज्जबूत बनाने में मदद करती है। ये पोटेशियम, फॉस्फोरस और रेशे का भी एक अच्छा स्रोत है। लेकिन इसमें स्टार्च और सोडियम-पोटेशियम अनुपात बहुत कम है एवं कैलोरी भी कम हैं। इससे उच्च रक्तचाप, मोटापा और मधुमेह के रोगी भी इसे 'स्वास्थ्य खाद्य' के रूप में आहार में बेफिक्र सम्मिलित कर सकते हैं।

लाभ

नारियल कचड़े का प्रयोग कर ढींगरी खुम्बी की खेती करने में उत्पादन मूल्य 90 रुपए प्रति कि.ग्रा. से कम आता है जबकि विपणन मूल्य 200 रुपए से 250 रुपए प्रति कि.ग्रा. है जो इसकी लाभदायकता दर्शाता है।

मशरूम कृषि एक सरल तकनीक है जिसे गृहणी महिलाएं, बेरोज़गार युवक इत्यादि भी अपना सकते हैं। वे अपने घर पर अपने नारियल बाँगों से उत्पन्न कचड़े का प्रयोग कर मशरूम की खेती कर सकते हैं। यह न केवल अतिरिक्त आमदनी का स्रोत बन सकता है बल्कि साथ ही साथ पूरे परिवार को पोषकीय सुरक्षा प्रदान कर सकता है।

नारियल के खाद्योत्पाद

अनीटा जोय* एवं आर. जगदीश प्रिया**,

*फुड टेक्नोलॉजिस्ट, **खाद्य प्रसंकरण इंजीनियर, नाविको प्रौद्योगिकी संस्था

नारियल के अनगिनत पर्यावरण अनुकूल उपयोगों के कारण इसे जीवनदायी पेड़ कहा जाता है। घरेलू और औद्योगिक प्रयोजनों के लिए इसका व्यापक उपयोग होता आ रहा है। इस पेड़ का हरेक हिस्सा उपयोगी है और इसलिए इसकी संभावनाओं को नजरंदाज करना नामुम्किन है। इसको स्थायी और भरोसेमंद खाद्य पूर्तिकर्ता के रूप में माना जा सकता है। यह एक आम भारतीय की भोजनचर्या का अभिन्न अंग बन गया है।

संपूर्ण और पौष्टिक खाद्य पदार्थ होने के कारण विश्वभर के अनेकों लोगों के आहार क्रम में नारियल ने अपना स्थान जमाया है। नारियल से तरह तरह के अनगिनत उत्पाद बनाए जा सकते हैं। इन नारियल उत्पादों का आगे और अधिक विकास, मूल्यवर्धन और वाणिज्यीकरण किया जा सकता है।

हालांकि विविध प्रौद्योगिकियों का विकास किया जा रहा है, तो भी विकसित उत्पादों के वाणिज्यिकरण से ही ये अतिरिक्त आय कमाने का ज़रिया बन सकते हैं जिससे कि देश का और यहाँ के किसानों की आर्थिक स्थिति में सुधार हो सकता है।

नारियल से तरह तरह के खाद्य पदार्थ बनाए जा सकते हैं। नारियल की

गरी, नारियल पानी और पुष्पक्रम नारियल से बनते खाद्य पदार्थों का प्रमुख स्रोत है।

नारियल गरी-एक स्थायी आहार स्रोत

नारियल गरी नारियल पेड़ से प्राप्त सबसे प्रमुख आहार स्रोत है। यह ऊर्जा, विटामिन, प्रोटीन, खनिज और रेशे का समृद्ध स्रोत है। आहारीय रेशे से संपुष्ट नारियल गरी पाचन तंत्र को स्वास्थ्यपूर्ण बनाने और विसर्जन प्रणाली सुगम बनाने में सहायक है। नारियल गरी से बनाए जाने वाले कुछ प्रमुख उत्पाद निम्नलिखित हैं:

नारियल तेल

नारियल तेल परिपक्व नारियल से निकाला जाता है। सामान्यतः यह यांत्रिक निष्कर्षण विधि से निकाला जाता है। यह पाया गया है कि नारियल तेल में निहित लारिक अम्ल जैसे कुछ खास वसा अम्लों और इनके संजातों में बैक्टीरिया, योस्ट, फॉकूद और वायरसों



को निष्क्रिय बनाने की क्षमता है और इसलिए यह प्रतिरक्षी तंत्र के लिए गुणकारी है।

डेसिकेट नारियल

नारियल की गरी के भूरे रंग का छिलका निकालकर कद्दुकस करके सुखाकर डेसिकेट नारियल तैयार किया जाता है। ताज़ा परिपक्व नारियल का छिलका और खोपड़ी निकाले जाते हैं। तेज़ धार वाली चाकू से खोपड़ी से गरी निकाली जाती है। सूक्ष्मजीवों की संख्या कम करने के लिए भूरा छिलका निकाली गरी को 20 मिनट तक भाप में ब्लैंच किया जाता है। हैमर मिल या पिन मिल के सहारे गरी को पीसा जाता है। गरम हवा ड्रायर/वाइब्रेटरी कनवेयर बेल्ट में पीसी गई गरी सुखायी जाती है ताकि नमी 3 प्रतिशत तक कम की जा सके।



डेसिकेटड नारियल लंबे समय तक सुरक्षित रहता है और यह ले जाने में भी आसान है। मिठाइयों, बेंकिंग प्रक्रियाओं, पुडिंग और आइसक्रीमों में इसका व्यापक उपयोग होता है। आहार पदार्थों का बनावट आकर्षक बनाने, नारियल का जायका लाने, चटपटे आहार की सजावट करने और कदुकस किए गए कच्चे नारियल के बदले उपयोग करने के लिए डेसिकेटड नारियल का उपयोग किया जाता है।

नारियल दूध

नारियल दूध कुदरती और बहुउपयोगी सामग्री है जिसका एशियाई और भारतीय व्यंजनों में व्यापक उपयोग होता है। यह तेल-पानी का मिश्रण है जो नारियल गरी को निचोड़कर निकाला जाता है। रोटरी बेज कटर का उपयोग करके नारियल गरी को पीसा जाता है और निचोड़कर दूध निकाला जाता है। दूध निकालने के बाद इसमें निहित ठोस पदार्थों को छानकर निकाला जाता है और सूक्ष्म जीवों का नाश करने के लिए पास्च्युरीकरण किया जाता है। नारियल दूध का उपयोग गाय के दूध के बदले किया जा सकता है और

लैक्टोस असहनशील व्यक्ति भी इसका उपयोग कर सकते हैं। कुपोषण से पीड़ित बच्चों के लिए ताज़ा नारियल दूध अत्यंत बढ़िया आहार है। इसमें ताज़ा नारियल से भी अधिक मात्रा में विटामिन ए निहित है और खनिज भी पर्याप्त मात्रा में मौजूद है।

नारियल क्रीम

नारियल क्रीम का उपयोग मुख्यतः वसा के स्रोत के रूप में होता है जो नारियल दूध की तरह ही है किंतु यह नारियल दूध से अधिक गाढ़ा और लेई जैसा होता है। नारियल क्रीम का उत्पादन करते समय पायसीकारक और स्थायीकारक जैसे खाद्य संयोज्यों को मिलाया जाता है। नारियल क्रीम की गाढ़ता वांछित स्तर का बनाने के लिए यह मिश्रण अच्छी तरह से मिलाया जाता है और फिर प्लेट हीट एक्स्चेंजरों में पास्च्युरीकरण (80° से.) किया जाता है और डिब्बों में गरमा गरम भरा जाता है। एक बार खोलने के बाद तकरीबन 6 महीने तक यह खराब नहीं होता है। मछली और मांस व्यंजन, कढ़ियाँ, मिठाइयाँ, डिस्ट, पुडिंग, केक, कुकीज़, जैम, आइसक्रीम आदि बनाने में इसका

ज्यों का त्यों या पानी मिलाके पतला बनाकर उपयोग किया जा सकता है।

स्प्रे ड्राइड नारियल दूध पाउडर

नारियल दूध पाउडर नारियल दूध का निर्जलीकृत रूप है। यह उत्पाद लंबे समय तक सुरक्षित रहता है और इसमें



नारियल दूध का स्वाभाविक महक, संरचना और स्वाद बरकरार रहता है। नाविबो ने सीएफटीआरआई के सहयोग से नारियल दूध के स्प्रे ड्राइंग के लिए प्रौद्योगिकी विकसित की है जो नारियल दूध का महक और संरचना बनाए रखने का सबसे संभावी विधि है।

फ्लेवर्ड नारियल ज्यूस

नाविबो प्रौद्योगिकी संस्था ने फ्लेवर्ड नारियल ज्यूस प्रसंस्करित करने की प्रौद्योगिकी विकसित की है। 9-10 महीने तक पके ताज़ा नारियल फ्लेवर्ड नारियल



दूध के उत्पादन के लिए अधिक उपयुक्त है। ताज़ा नारियल से निकाला जाने वाला दूध गाढ़ा होता है और इसमें वसा संघटक कम होता है। नारियल का ताज़ा पानी भी ज्यूस में मिलाया जाता है ताकि यह पौष्टिक संघटकों से संपुष्ट हो सके। इसका गाढ़ापन उस स्तर का बनाया जाता है कि पीने के लिए तैयार पेय के रूप में इसे स्वीकृति मिल सके। एक नारियल से औसतन 800-1000 मि.ली.फ्लेवर्ड नारियल ज्यूस प्राप्त कर सकता है।

नारियल का आटा

नारियल का आटा नारियल की गरी में मौजूद अधिकतम तेल निकालने



के बाद नारियल गूदा सुखाकर तैयार किया जाने वाला खाद्य श्रेणी का उत्पाद है। यह 30-250 मेश के बीच दानेदार रहता है। नारियल का आटा आहारीय रेशे का समृद्ध स्रोत साबित हुआ है।

नारियल चिप्स

नारियल चिप्स 9-10 महीने आयु के नारियल से तैयार किया जाने वाला तुरंत खाने योग्य उत्पाद है। आंशिक रूप से नमी निकाली गई नारियल गरी का निर्जलीकरण करके यह तैयार किया

जाता है। नारियल गरी से आंशिक रूप से नमी निकालने के लिए शक्कर की चाशनी जैसे ओस्मोटिक माध्यमों का प्रयोग करके ओस्मोटिक निर्जलीकरण किया जाता है। नारियल चिप्स कुरकुरे उत्पाद है जो लैमिनेटेड एल्यूमिनियम पाउचों में पैक करके विपणन किया जा सकता है। यह छह महीने तक खराब नहीं होता है। यह खाने के लिए तैयार रूप में प्राप्त होने के कारण लघु आहार के रूप में कभी भी खाया जा सकता है। ओस्मोटिक मीडियम में वांछित जायके



का एसेंस डालकर विविध जायकों में नारियल चिप्स तैयार किया जा सकता है।

नारियल चंक्स

नारियल चंक्स नारियल गरी का ओस्मोटिक निर्जलीकरण करके तैयार



किया जाने वाला स्वादिष्ठ स्नैक है। मीठा नारियल चंक्स खाने लिए तैयार रूप में प्राप्त होता है। यह चूसकर खाने लायक केंदी जैसा उत्पाद है और भारत की परंपरागत मिठाई आगरा पेठा के समान है।

विर्जिन नारियल तेल

विर्जिन नारियल तेल नारियल तेल का सबसे परिशुद्ध रूप है जो पानी जैसा



रंगबाला है। यह नारियल की ताज़ा और परिपक्व गरी से यांत्रिक या कुदरती साधनों से, गरम करके या बिना गरम करके, रासायनिक परिष्करण, ब्लीचिंग या गंधहरण प्रक्रियाओं के बिना उत्पादित तेल है जिस वजह से तेल की कुदरती गुणों में कोई परिवर्तन नहीं होता है। विर्जिन नारियल तेल में मुख्य रूप से निहित वसा अम्ल लारिक अम्ल(48 प्रतिशत) है। लारिक अम्ल जो शरीर में मोनोलारिन बन जाता है सूक्ष्मजीवरोधी, वायरसरोधी और फँकूदरोधी गुण निहित हैं।

इसके अलावा, नारियल गरी से कई अन्य खाद्य उत्पाद भी तैयार किया जा सकता है जैसे नारियल योगर्ट, नारियल चीस, मार्जिन, मयोनाइस, आइसक्रीम,

पिनाकोलाडा, नारियल सिरप, नारियल जैम, नारियल नूडल आदि।

सेहतमंद पेय-नारियल पानी

नारियल पानी विविध प्रकार के खाद्य उत्पादों का स्रोत है। इसमें 4-6 प्रतिशत शर्करा निहित है। सिरका, स्क्वैश आदि उत्पाद नारियल पानी से बनाए जा सकते हैं।



बोतलबंद नारियल पानी

यदि परिपक्व नारियल पानी सही ढंग से परिरक्षित करके पैक करें तो पीने के लिए तैयार पेय के रूप में इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। यह कार्बनीकृत करके लघु पेय के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

गाढ़ा नारियल पानी

स्प्रे बाध्यण तकनीक से नारियल पानी गाढ़ा बनाया जा सकता है। इसकी गाढ़ता के अनुसार यह उत्पाद 6 से 24



महीने तक खराब नहीं होता है। गाढ़ा नारियल पानी एरेटड और पीने के लिए तैयार बोतलबंद पेय बनाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

नारियल सिरका

सिरका जनरेटर के ज़रिए नारियल पानी से सिरका बनाया जा सकता है। इस विधि में शक्कर से नारियल पानी का संपुष्टीकरण, यीस्ट और मूल सिरका मिलाकर किण्वन और फिर ऑक्सीकरण और अम्लीकरण प्रक्रियाएं शामिल हैं।



अचार उद्योग में परिरक्षक के रूप में और खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र में स्वादवर्धक के रूप में सिरके का व्यापक उपयोग होता है। व्यावसायिक एसेटिक अम्ल से तैयार किए जाने वाले कृत्रिम सिरके की जगह कुदरती रूप से उत्पादित सिरके की निर्यात संभावनाएं काफी अधिक हैं।

नाटा-डि-कोको

नाटा-डि-कोको जैलटिन जैसा उत्पाद है जो परिपक्व नारियल पानी में सेलुलोस उत्पादित करने वाली बैक्टीरिया एसेटोबैक्टर साइलिनियम की क्रिया से प्राप्त होती है। नारियल पानी में निर्धारित

अनुपात में शक्कर और एसेटिक अम्ल मिलाकर जीवाणुओं की वृद्धि के लिए घोल तैयार किया जाता है जिसमें एसेटोबैक्टर साइलिनियम मिलाया जाता है। यह काँच के बोतलों में भरकर पतले कपड़े से ढककर 2-3 हफ्ते तक बिना हिलाए-डुलाए रखा जाता है। इस अवधि के दौरान घोल में सफेद रंग का जैली जैसा उत्पाद बनकर घोल के ऊपर तैरने लगते हैं। यह बाहर निकालकर टुकड़ा किया जाता है और इसमें निहित सारे अम्ल निकालने के लिए साफ पानी में धोया जाता है और जायकेदार चीनी की चाशनी में 12 घंटे तक डुबोकर रखने के बाद ग्लास बोतलों में पैक किया जाता है। यह मीठे फ्रूट सलाद, अचार, फ्रूट कोकटेल, लघु पेय, आइसक्रीम, शरबत और अन्य व्यंजनों में मिलाया जाता है।

नारियल विकास बोर्ड ने प्रयोगशाला परिस्थितियों में नारियल पानी से नाटा-डि-कोको उत्पादित करने के लिए प्रौद्योगिकी विकसित की है। नारियल पानी आधारित पेय, नारियल शीरा, नारियल लेमनेड आदि जैसे अन्य उत्पाद भी नारियल पानी के मूल्यवर्धन से तैयार किए जा सकते हैं।

डाब-कुदरत का अनूठा वरदान

डाब कुदरत का अनमोल तोहफा है। यह कम आयु वाले नारियल (6-8 महीने) से प्राप्त तरल भूषणोष है जो परिशुद्ध, पौष्टिक और संपूर्ण कुदरती पेय है। नारियल की ठोस खोपड़ी में



नारियल गूदे की हल्की परत (8-10 मि.मी.) में कीटाणुमुक्त 200-750 मि.ली. डाब पानी बंद रहता है। इस कुदरती पौष्टिक पेय का प्रसंस्करण करके लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है और फल रसों के साथ मिश्रित करके इसे और अधिक पौष्टिक पेय बनाया जा सकता है।

पैकेटबंद डाब पानी

नारियल विकास बोर्ड ने रक्षा खाद्य अनुसंधान प्रयोगशाला (डीएफआरएल), मैसूर के सहयोग से डाब पानी का परिरक्षण और पाउचों एवं एल्यूमिनियम



कैनों में पैकिंग हेतु प्रौद्योगिकी विकसित की है। पाउचों/एल्यूमिनियम कैनों में पैक किए गए डाब पानी का कुदरती स्वाद अनुकूल परिस्थितियों में तीन महीने तक और प्रशीतित परिस्थितियों में छह महीने तक बरकरार रखने में डीएफआरएल, मैसूर कामयाब हुआ है। यह देशभर के उपभोक्ताओं का पसंदीदा उत्पाद है।

अल्प संसाधित डाब

डाब बहुत जल्दी खराब हो जाता है और गुच्छे से एक बार डाब तोड़ने के बाद जब तक इसका वैज्ञानिक प्रसंस्करण न करें इसकी कुदरती ताजगी प्रशीतित स्थितियों में भी 24 से 36 घंटों के भीतर नष्ट हो जाता है। डाब के बड़े आकार का कारण इसका छिलका है और पूरे डाब का दो तिहाई हिस्सा



छिलके से आवरित है। यदि डाब से छिलके का अधिकांश हिस्सा हटा दें तो इसे संभालना आसान हो जाता है। किंतु आंशिक रूप से छिलका हटाने पर फल भूरे रंग का हो जाता है जिससे फल की आकर्षकता कम हो जाती है।

डाब का स्वाद बरकरार रखने और बदरंग होने से रोकने के लिए डाब के

अल्प संसाधन हेतु प्रौद्योगिकियाँ विकसित की गई हैं। इस प्रक्रिया में छिलका निकाले गए डाब को पाँच मिनट के लिए भूरा रंग होना रोकने वाले घोल में भागिक रूप से डुबोकर रखा जाता है। 10°-12° सें. में प्रशीतित स्थिति में 24 दिनों तक इस उत्पाद का भंडारण संभव है। इस प्रक्रिया के प्रयोग से डाब को दूरस्थ स्थानों में भी ले जाया जा सकता है और अन्य शीतल पेयों के समान ठंडा परोसा जा सकता है। डाब को एकसमान अनुकूलतम आकार का बनाने से प्लास्टिक बक्सों और इंसुलेटेड ठंडे बक्सों में परिवहन और भंडारण आसान बन जाता है।

स्नोबॉल डाब

स्नोबॉल डाब का मतलब है छिलका, खोपड़ी और गरी के भूरे रंगा



का आवरण रहित डाब जिसका आकार गोल और रंग सफेद होता है। स्नोबॉल डाब बनाने के लिए आठ महीने की आयु वाले नारियल सर्वोत्तम हैं। इस अवस्था में इसमें पर्याप्त मात्रा में डाब पानी होता है और गरी भी अत्यंत नरम होती है।

फल रस मिश्रित डाब पानी

नारियल विकास बोर्ड की प्रायोजित परियोजना के अधीन केन्द्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान ने अनार, नीला अंगूर, अनन्त्रास, आम और नींबू के रस का प्रयोग करके फल रस मिश्रित डाब पानी तैयार करने की प्रक्रिया का मानकीकरण किया है। सामान्य तापमान में इन उत्पादों के भंडारण पर किए गए अध्ययन से पता चला है कि ये पेय छह महीने तक खुपत करने योग्य हैं।

नारियल पुष्पक्रम का रस नीरा, छिपा चमत्कारी पेय

नारियल का पुष्पक्रम टैप करने पर उससे प्राप्त विशिष्ट रस को नीरा कहा



जाता है जो शर्करा, अमिनो अम्ल और विटामिनों से समृद्ध है। इसका प्रसंस्करण करके पौष्टिकदार स्वास्थ्यदायक पेय बनाया जा सकता है। नीरा से नारियल शर्करा, नारियल गुड़, नारियल शहद, सिरप और इसप्रकार के कई अन्य मूल्यवर्धित उत्पाद बनाए जा सकते हैं।

केरल कृषि विश्व विद्यालय ने नारियल एकत्रित करने के लिए उपकरण विकसित किया

केरल कृषि विश्व विद्यालय के मण्णुत्ति स्थित कृषि अनुसंधान केंद्र ने नारियल एकत्रित करने में किसानों की सहायता करने के लिए उपाय विकसित किया है। केरल कृषि विश्वविद्यालय द्वारा रूपायित नारियल क्रैडिल नारियल पेड़ के शिखर पर ही नारियल का संग्रहण एवं भंडारण करता है। नारियल क्रैडिल अष्टकोन आकार का संग्रहण टोकरी है, उसपर ब्रैक्ट सहित दो चरखियाँ हैं जिससे क्रैडिल को नारियल पेड़ में लगाया जाता है और प्लास्टिक रस्सी घुमाकर रखने के लिए रॉलर भी है। संग्रहण टोकरी का व्यास 2.5 मीटर और गहराई 75 सेमी है। 50 मि.मी X

50 मि.मी तथा 3.17 मि.मी घने जीआई वयर मेश से बनी टोकरी में 50 नारियल संग्रहित किए जा सकते हैं। टोकरी के द्वार का आकार 50 सेमी X 65 सेमी है जिसमें से नारियल नीचे गिराया जा सकता है। पेड़ पर चढ़नेवाला टोकरी के अंदर इस द्वार के ज़रिए जा सकता है और शिखर की सफाई एवं नारियल का संग्रहण कर सकता है।

पेड़ के शिखर पर दो चरखियों के सहारे एक टोकरी लगाई जाती है। चरखियों पर एक रस्सी जाती है जिससे टोकरी ऊपर नीचे की जा सकती है। टोकरी पेड़ के शिखर से 1.5 मीटर नीचे लगाई जाती है। रस्सी का निचला भाग

उपर्युक्त उत्पादों के अलावा विविध बैकरी उत्पादों एवं चाकलेट, कुकीज़, केक, ब्रेड, जैम, स्कैपैश, कैंडी, पुडिंग, आइसक्रीम, अचार, बर्फी, लड्डु आदि मिष्ठान बनाने में भी नारियल का उपयोग किया जा सकता है। स्वयं सहायता समूह/निजी व्यक्ति सूक्ष्म उद्यम शुरू करने के लिए इनकी संभावनाओं का लाभ उठा सकते हैं।

नाविबो के अधीन प्रौद्योगिकियों का निदर्शन

नारियल के खाद्योत्पाद बनाने की तकनीकी जानकारी बोर्ड के पास उपलब्ध है। नाविबो प्रौद्योगिकी संस्था आर्थिक रूप से व्यवहार्य अधिकांश उत्पादों पर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित कर रही है।

पेड़ के नीचे भाग पर लगे रॉलर से बंधा जाता है। टोकरी जब भर जाती है तो रॉलर चलाकर उसको नीचे लाकर नारियल एकत्रित किए जा सकते हैं। रॉलर से टोकरी फिर ऊपर लगाई भी जा सकती है।

इस उपकरण का मूल्य लगभग 9000 रुपए है। यह कृषि अनुसंधान केंद्र, मण्णुत्ति के अनुसंधान एवं विकास टीम ने विकसित किया है। केंद्र के प्रोफसर एवं अध्यक्ष यू. जयकुमारन ने टीम का नेतृत्व किया और टीम के सदस्य शैला जोसफ, एलता, पीएस प्रेमन, सी. उणिकृष्णन, सिनुराज एवं सी. जे जोसफ हैं। नारियल क्रैडिल के लिए डा. यू. जयकुमारन से 9447530673 पर संपर्क किया जा सकता है।

नारियल बागों में मासिक कार्य

अक्तूबर से दिसंबर तक

अन्धमान व निकोबार द्वीप समूह

अक्तूबर

2 से 3 इंच की गहराई में ताड़ के तने से 2 मी. की दूरी पर थालों में 40 कि.ग्रा. प्रति पेड़ की दर पर सूखा कम्पोस्ट/गोबर या 5 कि.ग्रा. कुकुट खाद जैसे जैव खाद डाल दें। उसे मिट्टी से ढक दें। प्रति हेक्टर 150 पौदों की दर पर, गुणवत्तापूर्ण पौदों का रोपण किया जाए। नई रोपित पौदों के गड्ढों में बारिश का पानी जमने न दें। लौंग, जायफल, दालचीनी, काली मिर्च और केला जैसी बहुवर्षी अंतराफसलें लगाएं। बैकुलोवाइस से उपचारित भूंगों को 15 भूंग प्रति हेक्टर की दर पर छोड़कर गैंडा भूंग पर नियंत्रण पा सकते हैं। यदि तना स्ववण रोग पाया जाए तो रोगबाधित ऊतक को निकालने के बाद घाव पर 5 प्रतिशत कैलिक्सिन लगा दें और गरम कोलतार का लेप लगाएं। यदि कलिका विगलन पाया जाए तो शिखर के सभी रोगबाधित ऊतकों को निकाल दें और 10 प्रतिशत बोर्डो मिश्रण लगाकर उसे पोलीथीन से ढक दें ताकि सामान्य अंकुरण होने तक उसे बारिश के पानी से बचाया जा सके। बागान से खरपतवार निकाल दें।

नवम्बर

तना स्ववण रोग की तलाश करें। रोगग्रस्त पेड़ों के रोगबाधित ऊतक निकालकर वहाँ 5 प्रतिशत कैलिक्सिन लगाएं। यह सूखने पर गरम कोलतार लगाएं। प्रकोपित पेड़ को प्रति पेड़ 100 मि.ली. पानी में 5 मि.ली. की दर पर 5 प्रतिशत कैलिक्सिन तीन महीनों के अंतर से एक वर्ष जड़ों द्वारा दें। बाग में फलीदार फसलें लगाएं। प्रतिवर्ष प्रति पेड़ 5 कि.ग्रा. की दर पर नीमखली का प्रयोग करें। अक्तूबर में उर्वरक नहीं दिया गया है तो उर्वरकों की दूसरी मात्रा यानी प्रति पेड़ 750 ग्राम यूरिया, 1300 ग्राम सिंगल सूपर फोर्सेट तथा 1250 ग्राम म्यूरियेट ऑफ पोटेश डालें।

के अंतर से जून, अक्तूबर एवं जनवरी में जड़ों द्वारा दें। प्रति वर्ष प्रति पेड़ 5 कि.ग्रा. की दर पर नीम की खली, उर्वरकों की दूसरी मात्रा के साथ दें। बारिश के समय पानी बह जाने की व्यवस्था करके और गरमी के समय सिंचाई करके खेत की नमी नियमित रखें। नर्सरी से अनंकुरित बीजफलों और मृत पौधों को निकाल दें।

दिसम्बर

रेतीली और दुम्मट मिट्टी में मिट्टी के टीले बनायें। अन्य प्रकार की मिट्टियों में गुड़ाई या जुताई करें।

आंध्र प्रदेश

अक्तूबर

मुख्य खेत में एक वर्षीय पौद रोपें। उर्वरकों की दूसरी मात्रा यानी प्रति वयस्क पेड़ 750 ग्राम यूरिया, 1300 ग्राम सिंगल सूपर फोर्सेट तथा 1250 ग्राम म्यूरियेट ऑफ पोटेश डालें।

नवम्बर

निचली भूमि में मुख्य खेत में एक वर्षीय पौदों की रोपाई करें। यदि कृष्णशीर्ष इल्लियों का प्रकोप हो तो पौदों के पत्तों के निचले भाग पर 0.2 प्रतिशत डाइक्लोरोस/0.05 प्रतिशत फोसलॉन से छिड़काव करें। वयस्क पेड़ों पर कीट की अवस्था के अनुकूल विशेष परजीवियों को छोड़ दें। लाल ताड़ घुन ग्रस्त पेड़ों पर 1 प्रतिशत कार्बोरिल इंजेक्ट करें। अगर कीट तने से अंदर घुसते हैं तो तने के सारे छेद सिमेंट या प्लास्टर ऑफ पैरिस से बंद करें और इसे जमने दें। गैनोडेर्मा मुझ्हा रोग बाधित पेड़ों से 2 मीटर की दूरी पर 30 से. मी. चौड़ी और



लाल ताड़ घुन से प्रकोपित नारियल पौध

1 मीटर गहरी खाई खोदकर उन्हें स्वस्थ पेड़ों से अलग करें। प्रति पेड़ 100 मि.ली. पानी में 5 मि.ली. की दर पर 5 प्रतिशत कैलिक्सिन तीन महीनों के अंतर से एक वर्ष जड़ों द्वारा दें। बाग में फलीदार फसलें लगाएं। प्रतिवर्ष प्रति पेड़ 5 कि.ग्रा. की दर पर नीमखली का प्रयोग करें। अक्तूबर में उर्वरक नहीं दिया गया है तो उर्वरकों की दूसरी मात्रा यानी प्रति पेड़ 750 ग्राम यूरिया, 1300 ग्राम सिंगल सूपर फोर्सेट तथा 1300 ग्राम म्यूरियेट ऑफ पोटेश डालें।

दिसम्बर

कृष्णशीर्ष इल्लियों से ग्रस्त छोटी पौदों पर पत्तों के निचले भाग पर 0.05% मैलाथियों या फॉसलॉन या 0.02 प्रतिशत डाइक्लोरोस का छिड़काव करें। नाशी जीव की अवस्था के मुताबिक परजीवियों को छोड़ दें जैसे लावें की तीसरी अवस्था में बेथिलिड (गोणियोज्जस नेफेन्टिडिस) और घ्यूपे की प्रारंभिक अवस्था में

चैलसिडि (ब्रेकीमेरिया नोसैटॉइ) को पेड़ों पर छोड़ दें। लार्व की अवस्था में ब्रेकोनिड (ब्रेकन हेबेटर) एवं प्यूपे की अवस्था में इचन्युमोनिड (ज्ञान्योपिम्प्ला पंकटाटा) जैसे परजीव्याभाँ का भी उपयोग किया जा सकता है। सभी अवस्थावाले कीट मौजूद हैं तो सारे परजीव्याभाँ को एकसाथ छोड़ना चाहिए। अगर कीटनाशियों का प्रयोग किया गया है तो छिड़काव के तीन हफ्ते बाद परजीव्याभाँ को छोड़ा जाए।

लाल ताड़ धुन ग्रस्त पेड़ों पर रोकथाम हेतु आवश्यक नियंत्रणोपाय अपनाएं। नारियल बाग में अन्तराफसल के रूप में लोबिया उगाया गया है तो उसकी फसल लें। जमीन पर हल चलायें और उसे परती छोड़ें।

असम

अक्तूबर

यदि सितंबर में उर्वरक नहीं डाला है तो दूसरी मात्रा अभी डाल दें। कलिका विगलन रोग पाए जाने वाले क्षेत्रों में ताड़ों पर एक प्रतिशत बोर्डो मिश्रण का मानसूनोत्तर रोगनिरोधी छिड़काव शुरू कर दें। भांट (किल्योडेंड्रोन इनफोर्चुनेटम) खरपतवार गैंडा भूंग के प्रजनन स्थलों में डालें ताकि उसकी सूंडी तथा अंडा नष्ट कर सके। वर्ष में तीन बार सबसे अंदर के तीन पर्ण कक्षों को 250 ग्रा. चूर्णित चालमुगरा/नीम खली और तुल्य मात्रा में रेत के मिश्रण से भरें या 12 ग्रा./ताड़ की दर पर नैफ्यलीन बॉल रखें तथा उसे मिट्टी से ढक दें। नरसरी से खरपतवार निकाल दें। यदि आवश्यक हो तो नरसरी में सिंचाई करें। यदि तना स्वरण रोग से ग्रस्त हो तो रोगबाधित ऊतकों को निकाल दें और वहाँ 5 प्रतिशत कैलिक्सिन लगाएं और उसके ऊपर कोलतार लगाएं। गुच्छों का झुकाना रोकने के लिए उसे बाँधें या टेक लगाएं।

नवम्बर

गंभीर रूप से गेनोडेर्मा रोग ग्रस्त पेड़ों को हटा दें तथा रोगी पेड़ों से 2 मीटर की दूरी पर 30 से. मी. चौड़ी और 1 मीटर गहरी खाई खोद कर उन्हें अलग करें। 5 प्रतिशत कैलिक्सिन (100 मि.ली. पानी में 5 मि.ली.) जड़ों द्वारा दें और प्रति पेड़ 5 कि. ग्रा. की दर पर नीम की खली डालें। शिखर रोधन रोग ग्रस्त पेड़ों के लिए प्रति पेड़ 50 ग्राम बोरेक्स का प्रयोग वर्ष में दो बार करें।

दिसम्बर

बाग की सिंचाई करें। चुनिंदा मातृवृक्षों से बीजफल एकनित करें और सूखे ठंडे स्थान पर उनका भंडारण करें। चूहे का आक्रमण पाया जाता है तो घरों और



चूहे के आक्रमण से नष्ट हुए फल

आसपास के फसल खेतों (नारियल व अन्य बागवानी बागों सहित) समेत पूरे इलाके में एक सुनियोजित सामूहिक कार्रवाई आयोजित करें। चूहों के खिलाफ जहरीले चारे, चूहेदान आदि का प्रयोग करें। टिन के चादर से बनाया हुआ चूहा कोन धरती से 2 मीटर की ऊँचाई पर तने पर रखने से चूहे का पेड़ पर प्रवेश रोका जा सकता है। समय समय पर पेड़ों के शिखर साफ करें।

बिहार / झारखंड / मध्यप्रदेश / छत्तीसगढ़

अक्तूबर

बागों से खरपतवार निकाल दें। यदि उर्वरक तीन भागों में डाला जा रहा है तो उर्वरकों की दूसरी मात्रा 250 ग्राम यूरिया, 500 ग्राम सिंगल सूपर फोस्फेट और 500 ग्राम म्यूरिएट ऑफ पोटैश प्रति ताड़ की दर से मानसून के बाद डाल दें। ताड़ के 1.8 मीटर के धेरे में बनाए गए थालों में उर्वरक डाल दें और मिट्टी से ढक दें। उर्वरक डालने के बाद सिंचाई करें। सर्दी के मौसम में रोगाक्रमण से बचने के लिए शिखर की सफाई करें। सर्दी के मौसम में ब्लाइटॉक्स 5 ग्राम/लीटर और डाइथेन एम 45 प्रति लीटर 2 ग्रा. की दर से शिखर और गुच्छों पर बारी-बारी से डालें और यह फरवरी तक जारी रखें ताकि द्वितीय रोगाक्रमण से बच सके। अक्तूबर के मध्य में उर्वरक डालने के बाद पलेवा फसल के रूप में नारियल थालों में कुलथी या लोबिए का बीज बोएं। इससे अनुकूल सूक्ष्म जलवाया, नमी संरक्षण और मृदा में नक्जन स्थायीकरण बरकरार रखे जा सकते हैं।

नवम्बर

बाग से सारे खरपतवार निकाल दें। नए रोपित बीजपौधों के गरदनी क्षेत्र से मिट्टी हटा दें। उर्वरकों की पहली मात्रा डालें। जाड़े के प्रभाव से पौधों के संरक्षण के लिए छाया प्रदान करें। दीमकों के प्रकोप की निगरानी करें। यदि पाया जाए तो पीड़ित क्षेत्र से दीमकों की गैलरी हटा दें और 20-25 दिनों के अंतराल में दो बार 0.05 प्रतिशत क्लोरोपाइरिफोस से शराबोर कर दें। बाग की सिंचाई करें। अंतराफसलों के रूप में सब्जियाँ उगाएं।

दिसम्बर

ज़रूरत के मुताबिक सिंचाई करें। नए रोपित पौधों के गड्ढों तथा पेड़ों के थालों को खरपतवार से मुक्त रखें। पौधों के गर्दन भाग से मिट्टी हटायें। पौदों को आवश्यक छाया आदि प्रदान करके कड़के की सर्दी से संरक्षण दें। स्थान विशेष के लिए उपयुक्त किसी भी शीतकालीन सब्जी की खेती करें। सर्दियों के मौसम में होने वाले रोग प्रकोप से बचने के लिए ब्लाइटॉक्स 5 ग्राम प्रति लीटर या डाइथेन एम 45 प्रति लीटर 2 ग्राम की दर से शिखर और गुच्छों में बारी बारी से लगाएं और यह फरवरी तक जारी रखें। दीमक के आक्रमण की जाँच करें और उसकी रोकथाम हेतु 20-25 दिनों के अंतर से दो बार मृदा को 0.05 प्रतिशत क्लोरपैरफॉस से शराबोर कर दें। प्रकोपित तने पर उपर्युक्त रसायन से पुचारा लगाएं। हरे पत्तों तथा अन्य जीवंत भागों को नहीं काटना चाहिए।

कर्नाटक

अक्तूबर

पौदों के रोपण के लिए भूमि तैयार करें। अच्छे-से न बढ़ने वाली पौदों को निकाल दें। उर्वरक की दूसरी मात्रा का प्रयोग करें। सूखे और पुराने शूकीछदों को निकाल कर शिखर को साफ करें। गेंडा भूंग के नियंत्रणोपाय के रूप में भांट नामक खरपतवार उसके प्रजनन स्थल पर डालें ताकि उसकी सूंडी तथा अंडा नष्ट कर सके। वर्ष में तीन बार सबसे अंदर के तीन पर्ण कक्षों को 250 ग्रा. चूर्णित चालमुगरा/नीम खली तथा तुल्य मात्रा में मिट्टी के मिश्रण से भरें या नैफ्थलीन बॉल (12 ग्रा./ताड़) रखें तथा मिट्टी से ढक दें। खाद गड्ढों तथा



भांट

अन्य संभव प्रजनन स्थानों को 0.1 प्रतिशत कार्बोरिल से उपचारित करें जिसे हर तीन महीने में दोहराना होगा। रोगनिरोधी उपाय के रूप में, कलिका विगलन की रोकथाम के लिए बोर्डो मिश्रण का छिड़काव भी बेहतर है।

नवम्बर

बाग में जुताई करें और खरपतवार निकाल दें। यदि सूखे का मौसम रहा तो सिंचाई शुरू करें। यदि अक्तूबर में उर्वरकों की दूसरी मात्रा नहीं डाली हो तो वह डाल दें। पिछले महीनों में शिखर की सफाई नहीं की हो तो अब करें। पिछले महीने बोर्डो मिश्रण नहीं छिड़का है तो वह भी करें।

दिसम्बर

छोटी पौदों की सिंचाई करें। नर्सरी को खरपतवार से मुक्त रखें तथा कम बाढ़ की पौदों को निकाल दें।

यदि बरस्थी का प्रकोप पाया गया है तो नीम तेल - लहसुन - साबुन मिश्रण 2 प्रतिशत (1 लीटर पानी में 20 मि.ली. नीम तेल + 20 ग्राम लहसुन पेस्ट + 5 ग्राम साबुन घोलकर) या प्रति लीटर पानी में 4 मि.ली. की दर पर 0.004 प्रतिशत एज़ाडिरेक्टिन युक्त नीम तेल दवा दूसरे से पाँचवें अपक्व गुच्छों की तरफ खास तौर पर बुतामों के परिदलपुंज भाग पर और रोगप्रस्त फलों पर छिड़क दें या एज़ाडिरेक्टिन 5 प्रतिशत युक्त नीम तेल दवा 7.5 मि.ली. की दर पर उतनी ही मात्रा में पानी में मिलाकर जड़ों द्वारा दें।

दें या एज़ाडिरेक्टिन 5 प्रतिशत युक्त नीम तेल दवा 7.5 मि.ली. की दर पर उतनी ही मात्रा में पानी में मिलाकर जड़ों द्वारा दें।

केरल / लक्ष्मीप

अक्तूबर

तना स्वरण की जाँच करें। यदि तना स्वरण रोग पाएं तो रोगप्रस्त ऊतकों को निकाल दें और वहाँ 5 प्रतिशत कैलिक्सिन लगाएं। जब यह सूखे जाएगा, उस पर गरम कोलतार लगाएं। उर्वरक की दूसरी मात्रा के साथ प्रति वर्ष प्रति ताड़ 5 कि.ग्रा. नीम की खली डालें।

यदि बरस्थी का प्रकोप पाया गया है तो नीम तेल - लहसुन - साबुन मिश्रण 2 प्रतिशत (1 लीटर पानी में 20 मि.ली. नीम तेल + 20 ग्राम लहसुन पेस्ट + 5 ग्राम साबुन घोलकर) या प्रति लीटर पानी में 4



बरस्थी से प्रकोपित नारियल

मि.ली. की दर पर 0.004 प्रतिशत एज़ाडिरेक्टिन युक्त नीम तेल दवा दूसरे से पाँचवें अपक्व गुच्छों की तरफ खास तौर पर बुतामों के परिदलपुंज भाग पर और रोगप्रस्त फलों पर छिड़क दें या एज़ाडिरेक्टिन 5 प्रतिशत युक्त नीम तेल दवा 7.5 मि.ली. की दर पर उतनी ही मात्रा में पानी में मिलाकर जड़ों द्वारा दें।

नवम्बर

छोटी पौदों को खाद दें। पेड़ों के वर्षाकालोत्तर रोग निरोधी छिड़काव शुरू



गेंडा भृंग से प्रकोपित नारियल पते

करें। कम बाढ़ की तथा देर से अंकुरित पौदों को नर्सरी से निकाल दें। नर्सरी को आवश्यक छाया प्रदान करें। बीजफल इकट्ठा करने के लिए मातृवृक्षों का चयन करें। बागों में जहाँ सिंचाई करके सब्जियाँ उगायी जाती हैं, सब्जियों की पौदों की प्रतिरोपाई करें। जड़ (मुर्झा) रोग से प्रकोपित प्रदेशों में पत्ता सड़न रोग को नियंत्रित करने के लिए तर्कुपत्ता और सबसे भीतर के पूरी तरह खुले पत्तों के सड़ हुए भागों को काटकर हटाके हेक्साकोनाज्ञोल (कॉटफ 500) प्रति 300 मि. ली. पानी में 2 मि. ली. की दर पर प्रति पेड़ डालें। कॉपल के नीचे चारों ओर भी 20 ग्रा. फॉरेट 10 जी 200 ग्रा. रेत मिलाकर डालें। यदि बरुथी का प्रकोप पाया गया है तो आवश्यक नियंत्रणोपाय अपनाएं।

दिसम्बर

बीजफल इकट्ठा करने के लिए इस महीने मातृवृक्षों का चयन करें। बागों में पहले ढेर लगाये मिट्टी के टीलों को गिराके समतल करें। मृदा की संरचना को सुधारने हेतु बलुई मृदावाले बागों में पेड़ों के चारों ओर चिकनी मिट्टी तथा

चिकनी मिट्टीवाले बागों में रेत डालें। सिंचाई की नलियों की सफाई करें। पेड़ों के शिखरों की समय-समय पर सफाई करें। नई रोपित तथा छोटी पौदों को छाया प्रदान करें।

गेंडा भृंग तथा लाल ताड़ घुन के आक्रमण के खिलाफ बाहरी 2-3 पत्तों के कक्षों में सेविडॉल 8 जी (25 ग्रा.) तथा महीन रेत (200 ग्रा.) के मिश्रण से भरें। सिंचित बागों में उर्वरकों की अनुशंसित मात्रा का एक चौथाई भाग डालें। यदि बरुथी का प्रकोप पाया गया है तो आवश्यक नियंत्रणोपाय अपनाएं।

महाराष्ट्र / गोवा / गुजरात

अक्तूबर

बागों की जुताई करें तथा पेड़ों की सिंचाई हेतु आवश्यक नालों का निर्माण करें। बलुई मिट्टी में मिट्टी का ढेर लगायें। नर्सरी से अनंकुरित फलों तथा मृत कल्लों को निकाल दें।

नवम्बर

बाग की निराई-गुड़ाई करें। नालों की सफाई करें। पेड़ों पर 1% बोर्डो मिश्रण का छिड़काव करें।

दिसम्बर

75 से. मी. व्यासीय तथा 15 से. मी. गहरे गड़दे खोद कर ज़मींकंद, अरवी आदि रोपें। इन गड़दों के बीच की दूरी 100 से. मी. होनी चाहिए। रोपाई से पूर्व गड़दों में फार्म अवशिष्ट डालकर जला दें। बागों में पहले ही ढेर लगाये गये टीलों को गिरा दें।

उड़ीसा

अक्तूबर

नारियल के थालों में हरी खाद फसलों के बीज बोना शुरू कर दें। नारियल के थालों में हरे पत्ते की खाद मिला दें। मौसमी अंतराफसलों और सब्जियाँ लगाएं/ बोएं। नर्सरी से सारे खरपतवार निकाल दें। यदि रोग-कीटों का आक्रमण पाया जाए तो पौधा संरक्षण के लिए उपयुक्त रासायनिक पदार्थों का प्रयोग करें। शिखर को साफ करें और जैव खाद डाल दें। नारियल तथा अंतराफसलों के लिए उपयुक्त अनुरक्षण उपाय अपनाएं।

नवम्बर

निचले क्षेत्रों में नमी संरक्षण हेतु जुताई करें। धासपात तथा खरपतवार निकालकर जला दें। शीतकालीन सब्जियों की पौदों की प्रतिरोपाई करें।

दिसम्बर

मौसमी अंतरासस्य लगाएं। नारियल व अंतरासस्यों की सिंचाई करें। हरी खाद डालें। कयर गूदा/छिलके से थालों को पलवा करें। कीट/रोग के अनुसार पौधा संरक्षक रसायनों का प्रयोग करें। अगर एरियोफाइड बरुथी का प्रकोप पाया जाता है तो 7.5 मि.ली. की दर पर 5% एज़ाडिरैक्टिन समान मात्रा में पानी में घोलकर जड़ों द्वारा दें। शिखर की सफाई

करें। नारियल व अंतरासस्यों का अनुरक्षण कार्य जारी रखें।

त्रिपुरा

अक्तूबर

पिछले महीने शिखरों की सफाई नहीं की गयी है तो इस महीने करें। पिछले महीने पौधा संरक्षण रसायनों तथा उर्वरकों का प्रयोग नहीं किया गया है तो इस महीने करें।

नवम्बर

अनावश्यक झाड़ियाँ काटकर तथा निराई-गुड़ाई करके पूरे बाग की सफाई करें। सूर्य की तेज़ धूप से बचाने के लिए नये रोपित पौधों को छाया प्रदान करें। नमी संरक्षण हेतु पेड़ों के थालों में सूखे पत्ते तथा नारियल छिलके से पलेवा करें। दीमक की रोकथाम हेतु नर्सरी में प्रकोप की गंभीरता के अनुसार 20-25 दिनों के बीच दो बार 0.05 प्रतिशत क्लोरोपैरिफॉस से शराबोर कर दें। प्रकोपित तने पर उपर्युक्त रसायन से पुचारा लगाएं।

दिसम्बर

पेड़ों की सिंचाई करें। अगले वर्ष के लिए बीजफल एकत्रित करने हेतु मातृवृक्षों का अब चयन करें। नये रोपित पौधों को सूर्य की तेज़ धूप से बचाने हेतु दक्षिण-पश्चिम दिशा में भागिक रूप से छाया प्रदान करें।

पश्चिम बंगाल

अक्तूबर

हरी खाद फसलों को जोतकर मिट्टी में मिला दें। यदि पिछले महीने जैव खाद नहीं डाली है तो 40 कि.ग्रा. सूखा गोबर/सूखा कम्पोस्ट या 20 कि.ग्रा. वर्मी कम्पोस्ट प्रति वर्षस्क ताड़ की दर पर थाले में



नारियल थाले में हरी खाद फसल मिला रहे हैं

पेड़ से 1.5 से 2 मी. की दूरी पर 2-3 इंच गहराई में डाल दें और उसे मिट्टी से ढक दें। बीच की जगहों पर जुताई करें और सर्दी के मौसम में उगाने वाली सब्जियाँ, तिलहन या दलहन फसलों का रोपण करें। खासतौर से बंगाल के उत्तर भाग में शिखर रोधन की जाँच करें। यदि यह पाया जाता है तो बोराक्स 100 ग्राम प्रति ताड़ की दर से डालें। नर्सरी से खरपतवार हाथ से निकाल दें और अवयस्क बीजपौधों को भागिक रूप से छाया देने की व्यवस्था करें। उपयुक्त टेक देकर नए नए लगाए गए बीजपौधों को सहारा दें। गुच्छों का झुक जाना रोकने के लिए उसे अच्छी तरह बाँधें या टेक दें। परिपक्व फलों की तुड़ाई शुरू कर दें। कीटों के आक्रमण या रोग लक्षण की जाँच करें। गेंडा भूंग को भूंग अंकुश से निकाल कर मार डालें। वर्ष में तीन बार 250 ग्राम मरोट्टी/नीमखली चूर्ण 250 ग्राम महीन रेत के साथ मिश्रित करके ऊपर के तीन पर्ण कक्षों को भरें।

या प्रति पेड़ 12 ग्राम नैफथलीन बॉल्स रखकर रेत से ढक दें। ताड़ों में कलिका विगलन की जाँच करें। यदि कलिका विगलन पाया जाय तो रोगग्रस्त भागों को निकाल दें, बोर्डे पेस्ट लगाएं और पोलीथीन

शीट से या प्लास्टिक बकेट से ढक दें। आसपास के ताड़ों/बीजपौधों पर 1.0 प्रतिशत बोर्डे मिश्रण से छिड़काव करें। यदि तना स्ववर्ण पाया जाए तो रोगग्रस्त उत्तरकों को निकाल दें और वहाँ 5 प्रतिशत कैलिक्सिन लगाएं और अगले दिन कोलतार का प्रयोग करें। तीन महीने में एक बार 5 प्रतिशत कैलिक्सिन (5 मि.ली. 100 मि.लीटर पानी में) जड़ों द्वारा पिला दें और उर्वरकों की दूसरी मात्रा के साथ प्रति वर्ष प्रति ताड़ 5 कि.ग्रा. नीम खली का प्रयोग करें।

यदि बरुथी का प्रकोप पाया गया है तो नीम तेल - लहसुन - साबुन मिश्रण 2 प्रतिशत (1 लीटर पानी में 20 मि.ली. नीम तेल + 20 ग्राम लहसुन पेस्ट + 5 ग्राम साबुन घोलकर) या प्रति लीटर पानी में 4 मि.ली. की दर पर 0.004 प्रतिशत एज़ाडिरेक्टिन युक्त नीम तेल दवा दूसरे से पाँचवें अपक्व गुच्छों की तरफ खासतौर पर बुतामों के परिदलपुंज भाग पर और रोगग्रस्त फलों पर छिड़क दें या एज़ाडिरेक्टिन 5 प्रतिशत युक्त नीम तेल दवा 7.5 मि.ली. की दर पर उतनी ही मात्रा में पानी में मिलाकर जड़ों द्वारा दें।

नवम्बर

उर्वरकों की दूसरी मात्रा (अक्तूबर के महीने में उर्वरक नहीं डाले तो) डालें। नर्सरी से कम बाढ़ के तथा देर से अंकुरित पौधों को निकाल दें।

दिसम्बर

फलों की तुड़ाई जारी रखें। खादों पर कीटनाशी का प्रयोग करें। कम बाढ़ के कमज़ोर पौधों को नर्सरी से निकाल दें और नर्सरी को खरपतवार से मुक्त रखें। हफ्ते में एक बार नर्सरी की सिंचाई करें।

राष्ट्रीय पुरस्कार वितरण और विश्व नारियल दिवस

समारोह 2016

नारियल विकास बोर्ड 2 सितंबर 2016 को ओडिशा के भुबनेश्वर में विश्व नारियल दिवस मना रहे हैं और इस अवसर पर राष्ट्रीय पुरस्कार वितरण भी संपन्न होगा। माननीय केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्री राधा मोहन सिंह के करकमलों से पुरस्कार वितरण संपन्न होंगे। नारियल विकास बोर्ड ने नारियल खेती, नारियल खेती में नवीन पद्धतियाँ, उत्पाद विकास, उत्पाद सुधार, गुणवत्ता सुधार, उत्पाद विविधीकरण, विपणन, निर्यात और कौशल विकास के क्षेत्र में उत्कृष्ट उपलब्धियों को सम्मानित करने के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार योजना कार्यान्वित किया है। ओडिशा के माननीय कृषि, मात्स्यकी एवं पशुसंसाधन विकास मंत्री श्री प्रदीप महारथी कार्यक्रम की अध्यक्षता करेंगे। इस वर्ष विश्व नारियल दिवस का विषय है ‘कल्पवृक्ष नारियल परिवार की खुशहाली का सहारा’।

माननीय केन्द्रीय पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), श्री धर्मन्द्र प्रधान, डा.प्रसन्न कुमार पाटसाणी, सांसद, श्री तोटा नरसिंहम, सांसद एवं नाविबो सदस्य, श्री एस.के.पटनायक भाप्रसे, सचिव (कृषि), कृषि, सहकारिता एवं किसान कल्याण विभाग, भारत सरकार और डा.त्रिलोचन



महापात्रा, सचिव, कृ.अ. शि.वि., महानिदेशक, भा.कृ.अ.प., भारत सरकार इस समारोह में सम्माननीय अतिथि होंगे। देश के सभी नारियल उत्पादक राज्यों से तकरीबन 300 नारियल किसान इस कार्यक्रम में भाग लेंगे। कार्यक्रम के सिलसिले में एक प्रदर्शनी भी आयोजित होगी। उद्घाटन सत्र के बाद एक तकनीकी सत्र भी संपन्न होगा जिसमें विषय विशेषज्ञ प्रस्तुति देंगे।

राष्ट्रीय पुरस्कार वितरण में बोर्ड विविध श्रेणियों के अंतर्गत 14 विजेताओं को पुरस्कार से सम्मानित करेंगे।

पुरस्कार विजेताओं के नाम और किस श्रेणी में पुरस्कार प्राप्त हुए हैं इस

संबंधी व्योरे निम्नलिखित हैं:

1. सर्वोत्तम नारियल किसान

राष्ट्रीय: श्री डोमिनिक एम.एम., मण्णुकुशुम्बिल हाउस, आनकामपोयिल डाक, तिरुवंबाटी, कोणिक्कोट जिला, केरल

दक्षिण पश्चिमी क्षेत्र : श्री जेम्स जेकब, कैनटि फार्म, हदिनारु, नंजनगुड-571 302, मैसूर, कर्नाटक

उत्तर और उत्तर पूर्व क्षेत्र: श्री प्रणय कुमार महारथी, डलभानपुर, भानापुर डाक, रेंच मार्गस्थ, ब्लोक निमापारा, पुरी जिला, ओडिशा

2. नारियल प्रसंस्करणकर्ता

पारंपरिक उत्पाद: सर्वश्री अंतियूर कोकनट प्रोड्यूसर सोसाइटी, बालरामपुरम, तिरुवनंतपुरम

गैर पारंपरिक उत्पाद: सर्वश्री विट्टल एग्रो इंडस्ट्रीज, गंजानना चैर्चर्स, साई मंदिर के पास, होसदुर्ग, काज़ंगाड, केरल

3. सर्वोत्तम अनुसंधानकर्ता

उत्पाद विकास: डा.सी.मोहनकुमार, एससीएमएस ईस्टिट्यूट ऑफ बयोसाइंस एंड बयोटेक्नोलॉजी रिसर्च एंड डेवलपमेंट, मैनेजमेंट हाउस, साउथ कलमशेरी, कोची, केरल

मशीनरी/ उपस्कर विकास: डा.यू.जयकुमारन एवं टीम, कृषि अनुसंधान केन्द्र, केरल कृषि विश्वविद्यालय, मण्णूत्ति, तृशूर, केरल

4. सर्वोत्तम मास्टर कारीगर

छोटा पैमाना: श्री एस.जेया क्रूस, 4/88, सिल्वर स्मिथ स्ट्रीट, कन्याकुमारी, तमिलनाडु

बड़ा पैमाना: श्री सुधि कुमार एस., चोति, मंचकुन्नु, वेंकुलम, इडवा डाक,

तिरुवनंतपुरम, केरल

5. नारियल उत्पाद का सर्वोत्तम निर्यातक (बड़ा पैमाना-10 करोड़ रुपए से अधिक): सर्वश्री युनाइटेड कार्बन सोल्यूशन्स प्राइवेट लिमिटेड, एस.एफ.नं.1147/1ए, ए.पी.पुदुर डाक, वट्टमलै गाँव, कंगयम, तमिलनाडु

6. सर्वोत्तम विस्तार कार्यकर्ता: श्री मुरलीधरन तष्ठकरा, पोत्तन्नूर कृष्णकृपा, तष्ठकरा डाक, मावेलिकरा, केरल

7. सर्वोत्तम ताड़ारोहक

एफओसीटी: श्री स्टीफन डी मलंचुट्ट, किष्कक्षेपुत्तन वीटु, परशुवैकल डाक, तिरुवनंतपुरम, केरल

नीरा तकनीशियन: श्री प्रवीन पी, नटयिल पटिज्जाट्टिल, तोट्टुमुखम डाक, मैनागप्पल्ली, केरल

8. सर्वोत्तम नारियल उत्पादक फेडरेशन: केरासुरक्षा फेडरेशन ऑफ कोकनट प्रोड्यूसर्स सोसाइटीस, मारंचेरी डाक, मलप्पुरम, केरल

नारियल विकास बोर्ड में वरिष्ठ अधिकारियों की बैठक संपन्न



बोर्ड के अध्यक्ष डा.ए.के.सिंह वरिष्ठ अधिकारियों की बैठक में सभा को संबोधित करते हुए

नारियल विकास बोर्ड की वरिष्ठ अधिकारियों की बैठक 14 और 15 जुलाई 2016 को बोर्ड के मुख्यालय कोची में संपन्न हुई। बैठक में वित्तीय वर्ष 2015-16 के दौरान विविध राज्यों में हुई बोर्ड की गतिविधियों और वर्ष 2016-17 की कार्य योजना पर चर्चा हुई। बोर्ड के अध्यक्ष डा.ए.के.सिंह ने बैठक की अध्यक्षता की।

डा.जी.आर.सिंह, मुख्य नारियल विकास अधिकारी ने बैठक में गत वित्तीय वर्ष के दौरान संपन्न बोर्ड की मुख्य गतिविधियों और वर्ष 2016-17 के लिए नाविको की कार्य योजना के बारे में सभा को अवगत कराया। डा.ए.के.नंदी, सचिव ने बोर्ड की वित्तीय और प्रशासनिक स्थिति का संक्षिप्त विवरण दिया और सभी इकाई कार्यालयों से अनुरोध किया

कि नारियल कृषक समुदाय की प्रगति के लिए कार्य करते रहें। अधिकारियों ने अपने इकाई कार्यालय से संबंधित उपलब्धियाँ और चालू वर्ष के लक्ष्य पर प्रस्तुति दी। बैठक में मुख्यालय और इकाई कार्यालयों की राजभाषा संबंधी गतिविधियों की समीक्षा भी हुई। बोर्ड के सभी वरिष्ठ अधिकारियों ने बैठक में भाग लिया।

होर्टि संगम 2016

नारियल विकास बोर्ड, क्षेत्रीय कार्यालय, पटना ने हाजिपुर बिहार में 9 से 10 जुलाई 2016 को संपन्न होर्टि संगम 2016 में भाग लिया। कार्यक्रम का आयोजन राष्ट्रीय बागवानी बोर्ड ने नाविबो, आईसीएआर, एनआरसी लिंची और राज्य कृषि विश्वविद्यालयों के सहयोग से किया। श्री राम विलास पास्वान, माननीय केन्द्रीय उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्री ने कार्यक्रम का उद्घाटन किया। माननीय केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्री राधा मोहन सिंह और डा.ए.के.सिंह, अध्यक्ष, नाविबो और डा.आर.सी.श्रीवास्तव, कुलपति, राजेन्द्र कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, समस्तिपुर और अन्य गण्यमान्य व्यक्ति भी इस अवसर पर उपस्थित थे।



होर्टि संगम का उद्घाटन: माननीय केन्द्रीय उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्री श्री राम विलास पास्वान, माननीय केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्री राधा मोहन सिंह और डा.ए.के.सिंह, अध्यक्ष, नाविबो भी चित्र में दर्शित हैं

माननीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री ने अपने अध्यक्षीय भाषण में कहा कि किसानों की समस्याओं का हल करने का एकमात्र उपाय उत्पाद विविधीकरण है। नारियल विकास बोर्ड ने किसानों को वितरित करने के लिए 2500 नारियल बीजपौधों की व्यवस्था की थी और प्रत्येक किसानों को एक-एक बीजपौध बांटा। बैठक के बाद तकनीकी सत्र संपन्न हुआ। कार्यक्रम के सिलसिले में एक प्रदर्शनी भी आयोजित की गई जिसमें विविध सरकारी और गैर सरकारी संगठनों ने भाग लिया। नाविबो ने विविध नारियल आधारित उत्पाद और दस्तकारियाँ प्रदर्शित कीं।

नाविबो अध्यक्ष ने सीएफटीआरआई, मैसूर का दौरा किया

नारियल विकास बोर्ड के अध्यक्ष डा.ए.के.सिंह ने 28 जून 2016 को केन्द्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान, मैसूर का दौरा किया और सीएफटीआरआई के निदेशक के साथ नारियल क्षेत्र में मूल्यवर्धन और सीएफटीआरआई द्वारा प्रस्तावित परियोजनाओं पर चर्चा की। उन्होंने नारियल क्षेत्र में समयबद्ध रूप में उत्पाद विकास की आवश्यकताओं पर भी वैज्ञानिकों के साथ चर्चा की। श्री हेमचंद्रा, उप निदेशक, नाविबो, क्षेत्रीय कार्यालय, बैंगलूर भी बोर्ड के अध्यक्ष के साथ उपस्थित थे।



डा.ए.के.सिंह, अध्यक्ष, नाविबो केन्द्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान के निदेशक और वरिष्ठ अधिकारियों के साथ चर्चा करते हुए

नाविबो के अध्यक्ष ने प्रबीउ फार्म, मंड्या का दौरा किया

बोर्ड के अध्यक्ष डा.ए.के.सिंह ने 27 जून 2016 को प्रबीउ फार्म, मंड्या का दौरा किया। उनके साथ डा. चौदप्पा, निदेशक, सीपीसीआरआई, श्री जोहर खान, बोर्ड सदस्य, डा.जी.आर.सिंह, मुख्य नारियल विकास अधिकारी, डा.टी.आई. मात्युकुट्टी, निदेशक, डा.ए.के.नंदी, सचिव, श्री हेमचंद्रा, उप निदेशक और अन्य पदधारी भी मौजूद थे। अध्यक्ष ने प्रदर्शन सह बीज उत्पादन फार्म, मंड्या की वर्तमान स्थिति का मूल्यांकन किया और वैज्ञानिक प्रबंधन में फार्म में हुई चूक की ओर ध्यान आकर्षित करते हुए इसके निवारण हेतु सुझाव दिए। उन्होंने अधिकारियों



नाविबो अध्यक्ष, डा.ए.के.सिंह और और वरिष्ठ अधिकारीगण प्रबीउ फार्म, मंड्या में को निदेश दिया कि मंड्या फार्म को वैश्विक तौर पर विख्यात निर्दर्शन सह जननद्रव्य इकाई बना दें। मंड्या में यंत्र के सहारे नारियल पेड़ पर चढ़ने का तरीका भी निर्दिशित किया गया।

अध्यक्ष महोदय ने परजीवी प्रजनन प्रयोगशाला का भी दौरा किया और नारियल के संकरण हेतु पराग की तैयारी सहित प्रयोगशाला की गतिविधियों का निर्दर्शन किया। फार्म के परिसर में उन्होंने नारियल बीजपौध का रोपण किया।

नाविबो ने इंफा एड्यूका 2016 में भाग लिया

नारियल विकास बोर्ड ने नई दिल्ली के प्रगति मैदान में 18 से 19 जून 2016 को संपन्न इंफा एड्यूका 2016 में भाग लिया। प्रस्तुत प्रदर्शनी उद्यमियों, विविध केन्द्रीय एवं राज्य सरकारी संगठनों के साथ जुड़े शिक्षा अनुसंधान और विकासात्मक अवसरों के बारे में जानकारी हासिल करने का बेहतरीन मंच था। प्रदर्शनी में भूविज्ञान मंत्रालय, नारियल विकास बोर्ड, भारतीय थल सेना, भारतीय वायु सेना के साथ दिल्ली, उत्तराखण्ड, तमिलनाडु, कर्नाटक, उत्तर प्रदेश, राजस्थान और बिहार से 40 से भी अधिक प्रमुख शिक्षा संस्थानों ने शिक्षा और कौशल विकास के अवसरों का लाभ उठाने के लिए भाग लिया। कालेज, प्रोफेशनल कालेज, माध्यमिक

विद्यालय के कई महत्वाकांक्षी छात्रों ने अपनी भविष्य योजना की तलाश में प्रदर्शनी का दौरा किया।

बोर्ड ने अपने विविध मूल्यवर्धित नारियल उत्पादों, बोर्ड के प्रकाशनों एवं पत्रिकाओं के साथ प्रदर्शनी में भाग लिया। दो दिवसीय मेले में बोर्ड के स्टाल में स्थानीय बिक्रेता ने कई मूल्यवर्धित नारियल उत्पादों की बिक्री सह प्रदर्शनी लगाई थी। छात्रों और आम आगंतुकों को नारियल और नारियल उद्योग से जुड़े अवसरों के बारे में जानकारियाँ प्रदान की गईं। नारियल के



स्टाल का दृश्य

मूल्यवर्धन के अवसरों, नारियल उत्पादों के कुदरती स्वास्थ्य लाभों और खाद्य क्षेत्र में इन उत्पादों के विपणन अवसरों के बारे में नौजवानों को विवरण दिया गया। इस दो दिवसीय मेले में 25000 से अधिक आगंतुकों ने दौरा किया। 19 जून 2016 शाम को मेला समाप्त हुआ।

एग्रि इंटेक्स 2016



एग्रि इंटेक्स 2016 में बोर्ड के स्टाल का दृश्य

नाविबो ने कोडिसिया द्वारा कोयंबत्तूर में 15 से 17 जुलाई 2016 तक आयोजित एग्रि इंटेक्स 2016 में भाग लिया। सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यमों के माननीय केंद्रीय मंत्री श्री कलराज मिश्र ने 15 जुलाई 2016 को मेले का उद्घाटन किया। नाविबो ने प्रदर्शनी में भाग लिया और विभिन्न मूल्य वर्धित उत्पादों का प्रदर्शन किया। मेले में विभिन्न नारियल उत्पादक कंपनियाँ तथा संभाव्य नारियल आधारित उद्यमियों के निर्दर्शन सह बिक्री कोंउटर थे।

फ्लेवर्ड नारियल दूध के निर्माता प्लूवर ट्रोपिक, पोल्लाची सीपीसी, विनायका सीपीसी तथा कोयंबत्तूर सीपीसी ने नारियल

चिप्स, नारियल दूध, गुड़ तथा नारियल शक्कर का निर्दर्शन किया। पालककाट सीपीसी ने नीरा, नीरा बिस्कुट, नीरा शहद, सर्वश्री केराटेक प्राइवेट लि ने विर्जिन नारियल तेल, क्रीम, कैप्सूल तथा नारियल तेल का निर्दर्शन किया। पोल्लाची के बीट्री ने विर्जिन नारियल तेल का निर्दर्शन किया। जूपिटर वुड वर्क्स चेरत्तला ने नारियल लकड़ी और खोपड़ी से बने हस्तशिल्प। शक्ति कोको प्रोडक्ट्स ने डेसिकेटड नारियल, पैकटबंद डाब पानी, नारियल गुड़, विर्जिन नारियल तेल, कैप्सूल आदि का निर्दर्शन किया।

माननीय केंद्रीय मंत्री श्री एम.वैंकय्या नाइडु, श्री गिरिराज सिंह तथा केरल सरकार के वित्त मंत्री डा. टी.एम.थोमस आईसक ने क्यर हाल का और तमिलनाडु सरकार के माननीय कृषि मंत्री श्री आर दुर्विकण्णु और माननीय मुनिसिपल प्रशासन एवं ग्रामीण विकास मंत्री श्री वेलुमणि ने बोर्ड के स्टाल का दौरा किया।

बोर्ड के पदधारियों ने बोर्ड की विभिन्न योजनाओं, नारियल का मूल्यवर्धन, मूल्य वर्धित उत्पाद बनाने के लिए उपकरण आदि पर क्रिए गए पूछताछ का उत्तर दिया। कार्यक्रम के भाग स्वरूप बिज्ञनस टु बिज्ञनस मीट का भी आयोजन किया गया।

‘भारतीय नारियल पत्रिका’ के वार्षिक चंदे का नवीनीकरण

यदि आप ने भारतीय नारियल पत्रिका के वार्षिक चंदे का अब तक नवीनीकरण नहीं करवाया है तो कृपया नवीनीकरण हेतु 40 रु. का मनीऑर्डर या अध्यक्ष, नारियल विकास बोर्ड के नाम बना रेखांकित डिमांड ड्राफ्ट नीचे लिखे पते पर भेजने का कष्ट करें।

अध्यक्ष,

नारियल विकास बोर्ड, केरा भवन, कोची - 682 011.

कृषि लागत एवं मूल्य आयोग ने नारियल विकास बोर्ड का दौरा किया



सीएसीपी प्रतिनिधिगण नाविको पदधारियों एवं अन्य प्रतिनिधियों को साथ बैठक में

प्रो.विजय पॉल शर्मा, अध्यक्ष, कृषि लागत एवं मूल्य आयोग (सीएसीपी) और श्री एस आर जोशी (सलाहकार,सीएसीपी) के न्तर्व्व में सीएसीपी के प्रतिनिधिगण ने नारियल विकास बोर्ड का दौरा किया और 2017 मौसम के लिए पेषण /

तथा नाफेड तथा राज्य कृषि मूल्य बोर्ड के प्रतिनिधिगण ने बैठक में भाग लिया।

भारत सरकार हर वर्ष कृषि लागत एवं मूल्य आयोग(सीएसीपी) की सिफारिशों के आधार पर गोल खोपरे और पेषण खोपरे के न्यूनतम समर्थन भाव घोषित



गोल खोपरे और कच्चे नारियल के न्यूनतम समर्थन भाव निर्धारित करने के लिए भाव संबंधी नीतियों के बारे में डा. जी.आर.सिंह, मुख्य नारियल विकास अधिकारी , नारियल विकास बोर्ड और नारियल क्षेत्र के अन्य लाभभोगियों के साथ परिचर्चा की।

नारियल विकास बोर्ड , कयर बोर्ड, केराफेड, राज्य कृषि विभाग के वरिष्ठ पदधारिण, सीपीसीआरआई के वैज्ञानिक

टीम ने अल मलबार कोकनट प्रोडक्ट्स प्राइवेट लिमिटेड, तुतालूर, तुश्शूर, केरासुरक्षा फेडरेशन ऑफ कोकनट प्रोड्यूसर्स सोसाइटीस, मारंचेरी तथा निर्मल इंडस्ट्रीस, इरिजालकुटा की नारियल प्रसंस्करण इकाइयों का दौरा किया तथा प्रसंस्करण गतिविधियाँ का अवलोकन किया।

सेवानिवृत्ति



श्री एम पी जोसफ नारियल विकास बोर्ड की सेवाओं से मुख्यालय से 31 जुलाई 2016 को अधिवर्षिता प्राप्ति पर सेवानिवृत्त हुए। उन्होंने 1984 में प्रबीउ फार्म, मंडवा में कार्यारंभ किया था और क्षेत्रीय कार्यालय, बैंगलूर में भी काम किया था।

नारियल आधारित बिज्ञनस उद्यमों पर कार्यशाला

भारतीय कृषि अनुसंधान केंद्र - सीपीसीआरआई तथा नारियल विकास बोर्ड कोची संयुक्त रूप से सीपीसीआरआई, कासरगोड में 9-10 सितंबर 2016 तक नारियल आधारित बिज्ञनस उद्यमों पर दो दिवसीय कार्यशाला आयोजित कर रहे हैं।

कार्यशाला के एक सत्र में भारतीय नारियल कृषि अनुसंधान केंद्र - सीपीसीआरआई के एग्रि बिज्ञनस इन्कुबेशन सेंटर की कृषि कारोबार संवर्धन गतिविधियों के भाग स्वरूप बनाए गए कार्यक्रम - ड्रीम बिग कल्प बिज्ञनस योजना प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए चुनी गई नारियल उत्पादक कंपनियों की बिज्ञनस योजनाओं पर प्रस्तुतीकरण होगा।

इस कार्यशाला का लक्ष्य नारियल उत्पादक कंपनियों के लिए उपयुक्त बिज्ञनस नमूनों के विकास को बढ़ावा देना और नारियल उत्पादक कंपनियों के कार्यकर्ताओं /सदस्यों को उद्यमों एवं चुनौतियों की पहचान देने के लिए कार्यशाला आयोजित करना है ताकि वे उपयुक्त विपणन रणनीतियाँ बना सकें।

कार्यशाला में तीन तकनीकी सत्र एवं एक बिज्ञनस टु बिज्ञनस मीट होगा। नवीन बिज्ञनस नमूनों पर सत्र में चुनी गई नारियल उत्पादक कंपनियाँ ड्रीम बिग कल्पा बिज्ञनस योजना प्रतियोगिता केलिए प्रस्तुत अपने बिज्ञनस नमूनों का प्रस्तुतीकरण करेंगी। बिज्ञनस एस्प्रेशन्स

सत्र में नारियल उत्पादक कंपनियों की समस्याएँ, समाधान और बढ़ावा आवश्यक क्षेत्र आदि पर संक्षिप्त प्रस्तुतीकरण होगा। विभिन्न क्षेत्रों से विशेषज्ञ(अनुसंधान, विकास, उद्योग, ऋण एवं विपणन) एन्हासिंग कॉर्पोरेटिवनस विषयक सत्र में इसके सिलसिले में चुने गए मुद्दों पर सभा को संबोधित करेंगे। इसके सिलसिले में कैपको, सीपीसीआरआई तथा नारियल उत्पादक कंपनियों के साथ बिज्ञनस टु बिज्ञनस मीट आयोजित किया जाएगा।

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद द्वारा कृषि संबंधी कारोबारों की उत्प्रेरणा और उद्यमों को बढ़ावा देने के लिए भारतीय कृषि बिज्ञनस इन्कुबेटर्स के नेटवर्क स्थापित किया गया है। भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद में स्थित एग्रि बिज्ञनस इंकुबेशन केंद्र का लक्ष्य संरचित एवं औपचारिक उद्यमिता कार्यक्रम, प्रसंस्करण इकाइयों की स्थापना के लिए प्रौद्योगिकी में रुकाव को हटाना, वित्तीय मार्गदर्शन तथा तकनीकी परामर्श देना आदि है।

एबीसी केंद्र अपने सदस्यों को विर्जिन नारियल तेल, डेसिकेट नारियल, नारियल चिप्स, नारियल शक्कर तथा सक्रियित कार्बन आदि के उत्पादन की सुविधाएँ देता है। संस्था ने अब तक 15 प्रौद्योगिकियों का वाणिज्यिकरण 92 व्यक्तियों को लाइसेंस देकर किया है।

हाल में भारतीय नारियल क्षेत्र में नारियल उत्पादक समितियाँ, फेडरेशन तथा कंपनियाँ आदि के गठन से

संगठनात्मक बदलाव आया है और फलस्वरूप हमारे देश के नारियल किसानों को नए अवसर प्राप्त हुए हैं। क्षेत्र में उभरी नई उमंग को बरकरार रखने के लिए उपयुक्त बिज्ञनस प्रणाली बनाना आवश्यक है। नई गठित नारियल उत्पादक कंपनियों को अपनी बिज्ञनस गतिविधियों को सफल बनाने हेतु सशक्त संगठनात्मक संरचना प्रदान करना समय की माँग है। पूँजी के अलावा, इन कंपनियों को विपणन एवं ग्राहक प्रबंधन के लिए उपाय एवं तकनीक प्रदान करना है। इस परिप्रेक्ष्य में भारतीय कृषि अनुसंधान केंद्र-सीपीसीआरआई, कासरगोड एवं नारियल विकास बोर्ड संयुक्त रूप से दो दिवसीय कार्यशाला आयोजित कर रहे हैं।

नारियल विकास बोर्ड के साथ पंजीकृत नारियल उत्पादक कंपनियों के कार्यकर्ता एवं सदस्य इस कार्यशाला में भाग ले सकते हैं। कार्यशाला के सहभागियों का नामांकन प्रत्येक नारियल उत्पादक कंपनी के अध्यक्ष/सचिव को करना चाहिए। प्रत्येक नारियल उत्पादक कंपनी से अधिकतम चार सदस्य कार्यशाला में भाग ले सकते हैं। जो भाग लेने के लिए इच्छुक हैं, डा.के मुरलीधरन, प्रिंसिपल इंवेस्टिगेटर, एग्रि बिज्ञनस इन्कुबेशन सेंटर, भारतीय कृषि अनुसंधान केंद्र, सीपीसीआरआई, कासरगोड - 671124 मोबाइल - 9446169526, 9037100283, ई मेल- bpdpcr@gmail.com से संपर्क करें।

बाजार समीक्षा

जून 2016

मुख्यांश

- देश के प्रमुख बाजारों में जून 2016 के दौरान पेषण खोपरा और नारियल तेल के भाव में मिश्रित रुख रहा।
- नारियल तेल और खोपरे के अंतर्राष्ट्रीय भाव में पिछले महीने की तुलना में तेज़ी रही।

देश के सभी प्रमुख बाजारों में नारियल, खोपरा और नारियल तेल के भाव में जून 2016 के दौरान घट-बढ़ रहा।

नारियल तेल

कोची बाजार में नारियल तेल का भाव प्रति किंवटल 8,300 रुपए पर खुला जो 5 तारीख तक स्थिर रहा। 6 तारीख को भाव बढ़कर 8400 रुपए हुआ और 13 तक स्थिर रहा और 14 को बढ़कर 8,500 रुपए हुआ। 15 को भाव बढ़कर 8,600 रुपए होने के पश्चात 19 तक स्थिर रहा। 20 को भाव घटकर 8,500 रुपए पर पहुँचा और उसके बाद घटाव का रुख दर्शते हुए प्रति किंवटल 100 रुपए के शुद्ध घाटे के साथ 8,200 रुपए पर बंद हुआ। आलपुष्ठा बाजार में नारियल तेल का भाव 8,200 रुपए पर खुलने के बाद 2 तारीख को बढ़कर 8,300 रुपए हुआ और 20 तारीख तक बढ़ाव का रुख दर्शाते हुए 8,600 रुपए पहुँचा। 21 को भाव घटकर प्रति किंवटल 8,500 रुपए हुआ और महीने के अंत तक घटाव का रुख दर्शाते हुए प्रति किंवटल 100 रुपए के शुद्ध लाभ सहित 8,300 रुपए पर बंद हुआ। कोषिक्कोट बाजार में नारियल तेल का भाव प्रति किंवटल 8,600 रुपए पर खुला जो 13 तक उसी भाव पर स्थिर रहा। 14 को भाव बढ़कर 8,700 रुपए हुआ। किंतु 20 को भाव घटकर 8,600 रुपए हुआ और उसी भाव पर बंद हुआ।

नारियल तेल का मासिक औसतन भाव कोची बाजार में प्रति किंवटल 8,392 रुपए, आलपुष्ठा बाजार में प्रति किंवटल 8,384 रुपए और कोषिक्कोट बाजार में प्रति किंवटल 8,619 रुपए था जो पिछले महीने के भाव की अपेक्षा नाममात्र और पिछले वर्ष इसी महीने के भाव से 30 से 36 प्रतिशत कम था। तमिलनाडु के कंगयम बाजार में नारियल तेल का मासिक भारतीय नारियल पत्रिका

औसतन भाव प्रति किंवटल 7,409 रुपए था जो पिछले महीने के भाव से नाममात्र और पिछले साल इसकी महीने के भाव से 34 प्रतिशत कम था।

पेषण खोपरे

कोची बाजार में एफएक्यू खोपरे का भाव प्रति किंवटल 5,250 रुपए पर खुला जो 5 तारीख तक स्थिर रहा। 6 को भाव बढ़कर 5,450 रुपए हुआ और जून के तीसरे हफ्ते तक थोड़ा बढ़ाव का रुख दर्शाकर 19 को 5,550 रुपए पर पहुँचा। 20 को भाव घटकर 5450 रुपए हुआ जो घटाव का रुख दर्शाते हुए प्रति किंवटल 50 रुपए के शुद्ध लाभ सहित 5300 रुपए पर बंद हुआ।

आलपुष्ठा बाजार में राशि खोपरे का भाव जो प्रति किंवटल 5,200 रुपए पर खुला, 2 तारीख को बढ़कर 5250 रुपए और 6 को 5300 रुपए हुआ। फिर जून के तीसरे हफ्ते तक थोड़ा घटाव का रुख दर्शाते हुए 20 को 5,400 रुपए पर पहुँचा। तत्पश्चात घटाव का रुख दर्शाते हुए बिना कोई लाभ या घाटे के 5,200 रुपए पर बंद हुआ।

कोषिक्कोट बाजार में पेषण खोपरे का भाव जो प्रति किंवटल 5,250 रुपए पर खुला था 3 तारीख को बढ़कर 5,300 रुपए हुआ और 12 तक उसी भाव पर स्थिर रहा। 13 को भाव बढ़कर 5,350 रुपए, 14 को 5,400 रुपए और 15 को 5,450 रुपए होने के पश्चात 17 तारीख तक स्थिर रहा। तत्पश्चात धीरे धीरे घटाव का रुख दर्शाते हुए प्रति किंवटल 50 रुपए के शुद्ध घाटे के साथ 5,200 रुपए पर बंद हुआ। पेषण खोपरे का मासिक औसतन भाव कोची बाजार में प्रति किंवटल 5,408 रुपए, आलपुष्ठा बाजार में प्रति किंवटल 5,288 रुपए और कोषिक्कोट बाजार में प्रति किंवटल 5,312 रुपए रहा जो पिछले महीने के भाव की अपेक्षा नाममात्र और पिछले साल इसी महीने के भाव की तुलना में 33 से 38 प्रतिशत कम था। तमिलनाडु के कंगयम बाजार में पेषण खोपरे का मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 5,150 रुपए

रहा जो पिछले महीने के भाव से नाममात्र और पिछले साल इसी महीने के भाव से 33 प्रतिशत कम था। आंध्र प्रदेश के अंबाजिपेटा बाजार में पेषण खोपरे का मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 4,500 रुपए रहा जो पिछले महीने के भाव से 6 प्रतिशत और पिछले साल इसी महीने के भाव से 42 प्रतिशत कम था।

खाद्य खोपरा

कोषिककोट बाजार में राजापुर खोपरे का मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 7,079 रुपए रहा जो पिछले महीने के भाव से 11 प्रतिशत और पिछले वर्ष इसी महीने के भाव से 46 प्रतिशत कम था।

गोल खोपरा

कोषिककोट बाजार में गोल खोपरे का मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 6,023 रुपए था जो पिछले महीने के भाव से 12 प्रतिशत और पिछले साल इसी महीने के भाव से 48 प्रतिशत कम था।

कर्नाटक के तिप्पुर एपीएमसी बाजार में गोल खोपरे का मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 7,526 रुपए था। यह पिछले महीने के भाव से 5 प्रतिशत और पिछले साल इसी महीने के भाव से 43 प्रतिशत कम था। कर्नाटक के अरसिकेरे एपीएमसी बाजार में गोल खोपरे का मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 7,539 रुपए था जो पिछले महीने से 4 प्रतिशत और पिछले साल इसी महीने के भाव से 36 प्रतिशत कम था। बैंगलूरु एपीएमसी बाजार में गोल खोपरे का मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 10,688 रुपए था जो पिछले महीने से 10 प्रतिशत और पिछले साल इसी महीने के भाव से 29 प्रतिशत कम था।

सूखा नारियल

कोषिककोट बाजार में सूखे नारियल का मासिक औसतन भाव प्रति हजार फल 5,699 रुपए था जो पिछले महीने के भाव से 7 प्रतिशत और पिछले साल इसी महीने के भाव से 46 प्रतिशत कम था।

नारियल

नेढुमंगाड़ बाजार में आंशिक रूप से छिलका निकाले गए नारियल का मासिक औसतन भाव प्रति हजार फल 7,192 रुपए था जो पिछले महीने के भाव से 10 प्रतिशत कम और पिछले साल इसी महीने के भाव से 35 प्रतिशत कम था।

कर्नाटक के अरसिकेरे एपीएमसी बाजार में आंशिक रूप से छिलका निकाले गए नारियल का मासिक औसतन भाव प्रति हजार फल 8,939 रुपए था, जो पिछले महीने के भाव से 3 प्रतिशत अधिक और पिछले साल इसी महीने के भाव से 31 प्रतिशत कम था।

कर्नाटक के बैंगलूरु एपीएमसी बाजार में आंशिक रूप से छिलका निकाले गए नारियल का मासिक औसतन भाव प्रति हजार फल 10,250 रुपए था जो पिछले महीने के भाव से 14 प्रतिशत और पिछले साल इसी महीने के भाव से 40 प्रतिशत कम था। मैंगलूरु एपीएमसी बाजार में आंशिक रूप से छिलका निकाले गए ग्रेड-1 गुणवत्ता के नारियल का मासिक औसतन भाव प्रति हजार फल 14,280 रुपए था, जो पिछले महीने के भाव से 5 प्रतिशत और पिछले साल इसी महीने के भाव से 18 प्रतिशत कम था।

डाब

कर्नाटक के मदुर एपीएमसी बाजार में डाब का मासिक औसतन भाव प्रति हजार फल 10,300 रुपए था जो पिछले महीने के भाव से 3 प्रतिशत कम और पिछले साल इसी महीने के भाव के बराबर रहा।

अंतर्राष्ट्रीय भाव

फिलिप्पीन्स (सीआईएफ रोटरडेम) बाजार में रिपोर्टार्धीन महीने के दौरान नारियल तेल का अंतर्राष्ट्रीय मासिक औसतन भाव प्रति मेट्रिक टन 1455 यूएस \$ था जो पिछले महीने के भाव से नाममात्र और पिछले साल इसी महीने के भाव से 28 प्रतिशत अधिक था। खोपरे का मासिक औसतन भाव प्रति मेट्रिक टन 970 यूएस \$ था जो पिछले महीने के भाव से नाममात्र और पिछले साल इसी महीने के भाव से 15 प्रतिशत अधिक था।

फिलिप्पीन्स में जून 2016 के दौरान नारियल तेल का देशीय भाव प्रति मेट्रिक टन 1449 यूएस \$ और इंडोनेशिया में प्रति मेट्रिक टन 1452 यूएस \$ था। इस महीने पाम तेल, पाम गरी तेल (आरबीडी) और सोयाबीन तेल का अंतर्राष्ट्रीय भाव प्रति मेट्रिक टन क्रमशः 697 यूएस \$, 1237 यूएस \$ और 781 यूएस \$ था।

डेसिकेटड नारियल

फिलिप्पीन्स बाजार में डेसिकेटड नारियल का भाव पहले हफ्ते के दौरान प्रति मेट्रिक टन 2464 यूएस \$, दूसरे हफ्ते के दौरान प्रति मेट्रिक टन 2475 यूएस \$, तीसरे हफ्ते के दौरान प्रति मेट्रिक टन 2524 यूएस \$ और आखिरी हफ्ते के दौरान 2542 यूएस \$ था। इंडोनेशिया बाजार में डेसिकेटड नारियल का भाव प्रति मेट्रिक टन 2050 यूएस \$ पर खुला और तीन हफ्ते तक उसी भाव पर स्थिर रहा और चौथे हफ्ते

जुलाई

जुलाई 2016 के दौरान देश के प्रमुख बाजारों में मिश्रित रुख रहा। मुख्य नारियल उत्पादों का भारत के प्रमुख बाजारों में और अंतर्राष्ट्रीय भाव का रुख निम्न प्रकार है।

नारियल तेल

जुलाई 2016 में कोची, आलप्पुळा तथा कोषिक्कोट बाजारों में समान रुख रहा। जुलाई के पहले तीन हफ्तों में भाव में घटाव का रुख रहा। परंतु अंतिम हफ्ते में भाव बढ़ने लगा। कोची बाजार में नारियल तेल का मासिक औसतन भाव 8160 रुपए, आलप्पुळा बाजार में 8156 रुपए तथा कोषिक्कोट बाजार में 8350 रुपए था। लेकिन तमिलनाडु के

सारणी 1 प्रमुख बाजारों में नारियल तेल का साप्ताहिक औसतन भाव

तारीख	नारियल तेल (रु/किंवटल)			
	कोची	आलप्पुळा	कोषिक्कोट	कंगयम
03.07.2016	8200	8200	8400	7067
10.07.2016	8100	8113	8260	7011
17.07.2016	8150	8150	8233	7100
24.07.2016	8150	8150	8400	7183
31.07.2016	8208	8183	8483	7478
औसत	8160	8156	8350	7183

बढ़कर प्रति मेट्रिक टन 2100 यूएस \$ हुआ। श्रीलंका बाजार में भाव पहले हफ्ते के दौरान प्रति मेट्रिक टन 2141 यूएस \$, दूसरे हफ्ते के दौरान प्रति मेट्रिक टन 2172 यूएस \$, तीसरे हफ्ते के दौरान प्रति मेट्रिक टन 2140 यूएस \$ और आखिरी हफ्ते के दौरान 2137 यूएस \$ था।

जून 2016 के दौरान भारत में डेसिकेटड नारियल का औसतन एफओबी भाव अंतर्राष्ट्रीय भाव और प्रमुख डेसिकेटड नारियल निर्यातक देशों के एफओबी भाव से बहुत कम था। इस महीने के पहले हफ्ते के दौरान यह प्रति मेट्रिक टन 1574 यूएस \$, दूसरे हफ्ते के दौरान प्रति मेट्रिक टन 1562 यूएस \$, तीसरे हफ्ते के दौरान प्रति मेट्रिक टन 1514 यूएस \$ और चौथे हफ्ते के दौरान 1574 यूएस \$ के बराबर था। आखिरी हफ्ते के दौरान औसतन एफओबी प्रति मेट्रिक टन 1556 यूएस \$था।

2016

कंगयम बाजार में भाव के रुख में बहुत उतार- चढ़ाव रहा और मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 7,183 रुपए था। सभी बाजारों में भाव थोड़ा बढ़कर बंद हुआ जो किसानों को आशा प्रदान की। कोची, आलप्पुळा तथा कोषिक्कोट बाजार के भाव पिछले महीने की अपेक्षा 3 प्रतिशत कम और पिछले साल इसी महीने के भाव से 22-28 प्रतिशत कम था।

पेषण खोपरा

पेषण खोपरे का भाव नारियल तेल के भाव के अनुसार बदलता रहा। पहले दो हफ्तों में भाव में घटाव का रुख रहा और तीसरे हफ्ते से धीरे ज़ोर पकड़ने लगा। कोची बाजार में

सारणी 2 प्रमुख बाजारों में पेषण खोपरे का साप्ताहिक औसतन भाव

तारीख	पेषण खोपरा (रु/किंवटल)			
	कोची (एफएक्यू)	आलप्पुळा (राशि खोपरा)	कोषि क्कोट	कंगयम
03.07.2016	5200	5150	5150	4900
10.07.2016	5135	5125	5080	4792
17.07.2016	5250	5150	5100	4900
24.07.2016	5250	5150	5225	4992
31.07.2016	5292	5175	5333	5175
औसत	5237	5152	5188	4960

एफएक्यू खोपरे का मासिक औसतन भाव 5237 रुपए, आलप्पुऱ्णा बाजार में 5152 रुपए तथा कोषिककोट बाजार में 5188 रुपए था। कोची, आलप्पुऱ्णा और कोषिककोट बाजारों में भाव पिछले महीने की अपेक्षा नाममात्र कम और पिछले साल इसी महीने के भाव से 27-30 प्रतिशत कम था।

तमिलनाडु के कंगयम बाजार में भाव के रुख में बहुत उतार- चढ़ाव रहा और मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 4690 रुपए था जो पिछले महीने से नाममात्र कम था।

खाद्य खोपरा

कोषिककोट बाजार में राजापुर खोपरे का भाव महीने भर लगभग स्थिर रहा। भाव प्रति किंवटल 6600 रुपए पर खुला और 22 तक स्थिर रहा। 23 को भाव घटकर 6550 रुपए हुआ। 26 को भाव बढ़कर 6600 रुपए हुआ तथा उसी भाव पर बाजार बंद हुआ। मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 6596 रुपए रहा जो पिछले महीने की तुलना में 7 प्रतिशत कम था।

सारणी 3 प्रमुख बाजारों में खाद्य खोपरे का साप्ताहिक औसतन भाव

तारीख	खाद्य खोपरा
	(रु / किंवटल)
03.07.2016	6600
10.07.2016	6600
17.07.2016	6600
24.07.2016	6592
31.07.2016	6592
औसत	6596

गोल खोपरा

तिप्पूर बाजार में गोल खोपरे के भाव में बहुत उतार- चढ़ाव रहा। मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 7579 रुपए रहा जो पिछले महीने के भाव से नाममात्र अधिक और पिछले वर्ष इसी महीने के भाव से 42 प्रतिशत अधिक था।

सारणी 4 प्रमुख बाजारों में गोल खोपरे का साप्ताहिक औसतन भाव

तारीख	गोल खोपरा (रु / किंवटल)	
	तिप्पूर	अरसिककेरे
03.07.2016	7450	7105
10.07.2016	7438	7023
17.07.2016	7433	7026
24.07.2016	7588	7212
31.07.2016	7735	7328
औसत	7579	7142

कर्नाटक के अरसिककेरे एपीएमसी बाजार में महीने भर भाव में बहुत उतार- चढ़ाव रहा। मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 7142 रुपए था जो पिछले महीने के भाव की तुलना में 5 प्रतिशत कम था।

सूखा नारियल

कोषिककोट बाजार पहले दो हफ्तों के लिए स्थिर हा। पर तीसरे हफ्ते में भाव थोड़ा कम हुआ और फिर महीने भर स्थिर रहा। भाव 5500 रुपए पर खुला और 10 तक स्थिर रहा और घटकर 5400 रुपए हुआ और फिर स्थिर रहा। मासिक औसतन भाव प्रति किंवटल 5426 रुपए रहा जो पिछले महीने के भाव से 4 प्रतिशत कम था।

सारणी 5 प्रमुख बाजारों में सूखे नारियल का साप्ताहिक औसतन भाव

तारीख	खाद्य खोपरा
	(रु / हजार फल)
03.07.2016	5500
10.07.2016	5500
17.07.2016	5400
24.07.2016	5400
31.07.2016	5400
औसत	5425

नारियल

नेटुमंगाड़ बाजार में नारियल का भाव महीने भर प्रति हजार फल 7000 रुपए रहा जो पिछले महीने की तुलना में नाममात्र कम था।

कर्नाटक के अरसिकेरे एपीएमसी बाजार में छिलका निकाले गए नारियल के भाव में बहुत उतार-चढ़ाव रहा। मासिक औसतन भाव प्रति हजार फल 8253 रुपए था।

सारणी 6 प्रमुख बाजारों में नारियल का साप्ताहिक औसतन भाव

तारीख	नारियल (रुपए प्रति हजार फल)		आंशिक रूप से छिलका निकाले गए नारियल (रुपए प्रति हजार फल)	
	नेटुमंगाट	अरसिकेरे	बैंगलूर	मंगलूर (ग्रेड 1)
03.07.2016	7000	6586	9750	13000
10.07.2016	7000	8900	8875	13000
17.07.2016	7000	8600	8750	13000
24.07.2016	7000	7960	7708	13000
31.07.2016	7000	8444	7500	13000
औसत	7000	8253	8281	13000

कर्नाटक के बैंगलूर एपीएमसी बाजार में नारियल के भाव में थोड़ा घटाव का रुख था। मासिक औसतन भाव प्रति हजार फल 8281 रुपए था जो पिछले महीने के भाव से 19 प्रतिशत और पिछले साल इसी महीने के भाव से 50 प्रतिशत कम था।

मैंगलूर एपीएमसी बाजार में भाव 13000 रुपए पर स्थिर रहा। मासिक औसतन भाव प्रति हजार फल 13000 रुपए था, जो पिछले महीने के भाव से 9 प्रतिशत और पिछले साल इसी महीने के भाव से 24 प्रतिशत कम था।

डाब

कर्नाटक के मदुर एपीएमसी बाजार में डाब के भाव में पहले तीन हफ्ते में घटाव का रुख रहा। मदुर एपीएमसी बाजार में डाब का मासिक औसतन भाव प्रति हजार फल 9767 रुपए था जो पिछले महीने के भाव से 5 प्रतिशत और पिछले साल इसी महीने के भाव से 3 प्रतिशत कम था।

सारणी 7 प्रमुख बाजारों में डाब का साप्ताहिक औसतन भाव

तारीख	डाब (रुपये प्रति हजार फल)	
	मदुर	मासिक
03.07.2016	11000	10000
10.07.2016	10167	9500
17.07.2016	9500	9286
24.07.2016	9286	9667
31.07.2016	9667	9767
औसत	9767	9767

अंतर्राष्ट्रीय भाव

नारियल उत्पादों के अंतर्राष्ट्रीय भाव निम्न प्रकार हैं-

नारियल तेल

विभिन्न अंतर्राष्ट्रीय बाजारों में भी नारियल तेल के भाव में उतार-चढ़ाव रहा। भारत में भाव अन्य देशों के भाव की तुलना में अच्छा रहा। नारियल तेल का भाव 1217 यूएस \$ में खुला और 1231 यूएस \$ में बंद हुआ।

सारणी 8 प्रमुख नारियल उत्पादक देशों में नारियल तेल का साप्ताहिक औसतन भाव जुलाई 2016

तारीख	अंतर्राष्ट्रीय भाव (यू.एस. \$ प्रति मेट्रिक टन)		देशी भाव (यू.एस. \$ प्रति मेट्रिक टन)	
	फिलिप्पींस / इंडोनेशिया (सीआई एफ यूरोप)	फिलिप्पींस	इंडोनेशिया	भारत*
01.07.2016	1523	1497	1568	1217
08.07.2016	1482	1495	1373	1209
15.07.2016	1472	1438	1493	1214
22.07.2016	1487	1413	1485	1213
29.07.2016	1475	1439	1471	1231
औसत	1488	1456	1478	1217

*कोची बाजार

खोपरा

प्रमुख खोपरा उत्पादक देशों में महीने भर भाव में उतार-चढ़ाव रहा। भारत में भाव अन्य देशों के भाव की तुलना में अच्छा रहा। श्रीलंका में खोपरे का भाव सभी बाज़ारों से अधिक रहा।

सारणी 9 प्रमुख नारियल उत्पादक देशों में खोपरे का साप्ताहिक औसतन भाव जुलाई 2016

तारीख	देशी भाव (यू एस \$ प्रति मेट्रिक टन)			
	फिलिप्पींस	इंडोनेशिया	श्रीलंका	भारत*
01.07.2016	974	806	--	772
08.07.2016	931	839	1300	766
15.07.2016	932	839	1300	782
22.07.2016	910	788	1008	781
29.07.2016	926	810	1300	794
औसत	935	817	1227	779

*कोची बाज़ार

डेसिकेटड नारियल

भारत में डेसिकेटड नारियल का भाव अंतर्राष्ट्रीय भाव और डेसिकेटड नारियल के प्रमुख निर्यातक देशों के एफओबी भाव की तुलना में अच्छा रहा। भारत में डेसिकेटड नारियल के भाव में बढ़ाव का रुख रहा। फिलिप्पींस में भाव सभी बाज़ारों से अधिक रहा।

सारणी 10 डेसिकेटड नारियल का साप्ताहिक औसतन भाव जुलाई 2016

तारीख	देशी भाव (यू एस \$ प्रति मेट्रिक टन)			
	फिलिप्पींस	इंडोनेशिया	श्रीलंका	भारत
01.07.2016	2497	2125	--	1410
08.07.2016	2475	2125	2177	1417
15.07.2016	2475	2125	2148	1437
22.07.2016	2479	2125	2157	1458
29.07.2016	2479	2120	2110	1530
औसत	2481	2124	2148	1451

छिलका निकाले गए नारियल

फिलिप्पींस बाज़ार में महीने में घटाव का रुख रहा जबकि इंडोनेशिया और श्रीलंका में भाव में मिश्रित रुख रहा। भारत में छिलका निकाले गए नारियल के भाव में बढ़ाव का रुख

“नारियल तेल में निहित लारिक अम्ल से शरीर वही रोग-रोधी बसा अम्ल यौगिक मोनोलारिन बनाता है जोकि बच्चे अपनी माँ के दूध से प्राप्त लारिक अम्ल से बनाते हैं। यह मोनोलारिन नामक मोनोग्लिसरिन वही तत्व है जो नवजातों को वाइरस या बैक्टीरियों या प्रोटोजोआं के संक्रमण से बचाता है। अभी हाल ही तक, इस महत्वपूर्ण गुण को मेडिकल और पोषाहार समुदाय ने काफी हद तक अनदेखा किया था।”



डॉ. मेरी जी. एनिंग, पीएचडी, एफ.ए.सी.एन. निदेशक, पोषण विज्ञान प्रभाग, एनिंग एसोसिएशन इन्क., मेरीलैंड, यू.एस.ए.

रहा। अन्य बाज़ारों की तुलना में श्रीलंका में सबसे कम भाव रहा।

सारणी 11 छिलका निकाले गए नारियल (पानी वाला) का साप्ताहिक औसतन भाव जुलाई 2016

तारीख	देशी भाव (यू एस \$ प्रति मेट्रिक टन)			
	फिलिप्पींस	इंडोनेशिया	श्रीलंका	भारत*
01.07.2016	202	206	--	204
08.07.2016	200	206	190	205
15.07.2016	197	206	190	208
22.07.2016	195	213	175	216
29.07.2016	195	206	190	225
औसत	198	207	186	212

* कोणिक्कोट बाज़ार

नारियल खोपड़ी कोयला

भारत में भाव अन्य देशों के भाव की तुलना में अच्छा रहा। श्रीलंका में खोपरे का भाव सभी बाज़ारों से अधिक रहा।

सारणी 12 नारियल खोपड़ी कोयला का साप्ताहिक औसतन भाव जुलाई 2016

तारीख	देशी भाव (यू एस \$ प्रति मेट्रिक टन)			
	फिलिप्पींस	इंडोनेशिया	श्रीलंका	भारत
01.07.2016	342	368	--	282
08.07.2016	342	368	551	283
15.07.2016	342	368	551	284
22.07.2016	338	370	488	286
29.07.2016	338	370	551	288
औसत	340	369	535	285

नारियल विकास बोर्ड के कार्यालय

मुख्यालय

डा. ए. के सिंह

अध्यक्ष : 0484 2375216

डा. जी. आर. सिंह

मुख्य नारियल विकास अधिकारी : 2375999

डा. ए. के. नन्दी

सचिव : 2377737

डा.टी.आई.मान्युकूटटी

निदेशक : 2375237

कर्णाटक

श्री. हेमचंद्रा

प्रभारी निदेशक,

क्षेत्रीय कार्यालय सह प्रौद्योगिकी केन्द्र
नारियल विकास बोर्ड, हूलिमानु,
बंगरधट्टा रोड

बंगलुरु - 560076.

दू.भा. : 080-26593750, 26593743

फैक्स : 080-26594768

ई-मेइल : coconut_dev@dataone.in
cdbroblr@gmail.com

अन्धमान व निकोबार द्वीप समूह

उप निदेशक, नारियल विकास बोर्ड

मुख्य डाक कार्यालय के पास,

हाउस एम बी सं. 54, गुरुद्वारा लेइन,

पार्ट ब्लैयर-744 101, दक्षिण अन्धमान

अन्धमान व निकोबार द्वीप समूह

दू.भा. : (03192)-233918

ई-मेइल : cdban@rediffmail.com

आंध्र प्रदेश

उप निदेशक

राज्य केन्द्र, नारियल विकास बोर्ड, डो.नं.4-123, राजुला बाजार
रामवरपट्टु डाक, जिला परिषद हाइ स्कूल के पास
विजयवाड़ा-521108, कृष्णा जिला, आंध्र प्रदेश
टेलीफैक्स नं. 0866-2842323/मोबाइल: 09866479650
ई-मेइल: cdbvijap@gmail.com

बाजार विकास सह सूचना केन्द्र, दिल्ली

श्री आर एस सेंगर

सहायक निदेशक, नारियल विकास बोर्ड

बाजार विकास सह सूचना केन्द्र, 120,

हरगोविन्द एनक्लेव, दिल्ली- 110 092,

दू.भा.: 011-22377805, फैक्स : 011-22377806

ई-मेइल : cdbmdic@sify.com; cdbmdic@gmail.com

आंध्र प्रदेश

सहायक निदेशक, प्रदर्शन-सह-बीज उत्पादन फार्म

नारियल विकास बोर्ड, वैरंगवाडा (गाँव) मकान संख्या 688,

तडिकलापुडी (द्वारा), पश्चिम गोदावरी (जिला),

आंध्र प्रदेश - 534 452, दू.भा. : (08812) 212359,

ई-मेइल : dspfmvgda@gmail.com

असम

सहायक निदेशक, प्रदर्शन-सह-बीज उत्पादन फार्म

नारियल विकास बोर्ड, अभ्यपुरी, बोंगांव,

असम - 783 384, टेलि. फैक्स : (03664) 210025

ई-मेइल : cdbdspabhayapuri@gmail.com

बिहार

सहायक निदेशक, प्रदर्शन-सह-बीज उत्पादन फार्म

नारियल विकास बोर्ड, सिंहश्वर (डाक),

मध्यपुरा जिला, बिहार - 852 128. दू.भा. : (06476) 283015.

ई-मेइल : dspfms@gmail.com

नारियल विकास बोर्ड के कार्यालय

मुख्यालय

डा. ए. के सिंह

अध्यक्ष : 0484 2375216

डा. जी. आर. सिंह

मुख्य नारियल विकास अधिकारी : 2375999

डा. ए. के. नन्दी

सचिव : 2377737

डा.टी.आई.मान्युकूटटी

निदेशक : 2375237

नारियल विकास बोर्ड

(कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)

पो.बा.सं. 1021, केरा भवन

कोची - 682 011, केरल, भारत

कार्यालय पीएबीएक्स: 2376265, 2376553,

2377266, 2377267

ग्राम्स : KERABOARD

फैक्स : 91 484 2377902

ई-मेइल : kochi.cdb@gov.in

वेबसाइट : www.coconutboard.gov.in

असम

श्री लुहार ओबेद

निदेशक, क्षेत्रीय कार्यालय

नारियल विकास बोर्ड, उत्तर पर्वी

राज्य कार्यालय/ प्रशिक्षण/प्रौद्योगिकी केन्द्र,

हाउसफेड कामलेश्वर, (छठा तल),

वायरलस बसिष्ठा रोड, लास्ट गेट,

दिसपुर, गुवाहाटी -781 006

दू.भा. : (0361) 2220632,

फैक्स : 0361-2229794

ई-मेइल : cdbassam@gmail.com

क्षेत्रीय कार्यालय

तमिलनाडु

श्रीमती टी. बालासुधाहरि

प्रभारी निदेशक, क्षेत्रीय कार्यालय,

नारियल विकास बोर्ड

प्लॉट सं 14/20, 25 वाँ स्ट्रीट,

तिल्लौं गंगा नगर, नैगनल्लूर,

चेन्नई-600 061

दूर भाष 044- 22673685

फैक्स 044- 22673684

ई-मेइल : cdbroc@gmail.com

बिहार

श्री राजीव भूषण प्रसाद

उप निदेशक, नारियल विकास बोर्ड

क्षेत्रीय कार्यालय, 160-न्यू पाटलीपुत्र

कॉलोनी,

पटना - 800013, बिहार

टेलिफोन: 0612 2272742

ई मेल: cdbpatna@gmail.com

महाराष्ट्र

श्री ई अरावणी

उप निदेशक, राज्य केन्द्र, नारियल विकास बोर्ड

रोड नं - 16, जेड लेइन, वाग्ले एस्टेट,

ठाणे, महाराष्ट्र - 400 604

दू.भा. : (022) 25834566

ई-मेइल : cdbthane@gmail.com

राज्य केन्द्र

ओडिशा

डा. रजतकुमार पाल

उप निदेशक, राज्य केन्द्र, नारियल विकास बोर्ड

पित्तापल्ली, कुमरबस्ता डाक

खुरदा जिला - 752 055, ओडिशा

दू.भा. : 06755-211505

ई-मेइल : cdborissa@gmail.com

पश्चिम बंगाल

श्री खोकन देबनाथ

उप निदेशक, राज्य केन्द्र,

नारियल विकास बोर्ड, बी.जे.-108-सेक्टर-11

साल्ट लेक, कोलकाता - 700 091

दू.भा. : (033) 23599674, फैक्स : 91 33-23599674

ई-मेइल : cdbkolkata@gmail.com

क्षेत्र कार्यालय, तिरुवनंतपुरम

क्षेत्र कार्यालय, नारियल विकास बोर्ड, एग्रिकल्चरल अर्बन हॉलसेल मार्केट

(वैल्ड मार्केट) आनयरा पी.ओ.

तिरुवनंतपुरम - 695 029

दूरभाष, फैक्स : 0471-2741006

ई-मेइल : cdtbvm@yahoo.in

प्रदर्शन-सह-बीज उत्पादन फार्म

कर्णाटक

सहायक निदेशक, प्रदर्शन-सह-बीज उत्पादन फार्म

नारियल विकास बोर्ड, पुरा गाँव, लोकसारा (डाक),

मद्यांजिला, कनोटक-571403 दू.भा.: (08232) 234059

ई-मेइल: dspfarmmandya@gmail.com

कर्तव्य

सहायक निदेशक, प्रदर्शन-सह-बीज उत्पादन फार्म

नारियल विकास बोर्ड, नयमगलम, पिन - 686 693

दू.भा. : (0485) 2554240,

ई-मेइल : cdbnrlm@gmail.com

छत्तीसगढ़

फार्म प्रबंधक, प्रदर्शन-सह-बीज उत्पादन फार्म

नारियल विकास बोर्ड, कोडागांव - 494 226, बस्तर जिला

दू.भा. : (07786) 242443, फैक्स : (07786) 242443

ई-मेइल : cdbkgnt1987@gmail.com

ओडिशा

सहायक निदेशक, प्रदर्शन-सह-बीज उत्पादन फार्म

नारियल विकास बोर्ड, पित्तापल्ली,

कमरबस्ता डाक, खुरदा जिला - 752055,

दू.भा. : (06755) 212505, (06755) 211505

ई-मेइल : cdbdspfarmorissa@gmail.com

महाराष्ट्र

फार्म प्रबंधक

नारियल विकास बोर्ड, प्रबीड फार्म, पालघर,

दापोती गाँव, सतपति डाक, पालघर-401405,

महाराष्ट्र, दू.भा.: 0252 256090

ई-मेइल : dspfarmpalghar@gmail.com

तमिलनाडु

फार्म प्रबंधक, प्रबीड फार्म, नारियल विकास बोर्ड

धली, तिरुमूर्ति नगर डाक,

उदुमलपेट, तमिलनाडु-642112, दू.भा.: (0425) 2290289,

ई-मेइल: dspfarmdhali@gmail.com

त्रिपुरा

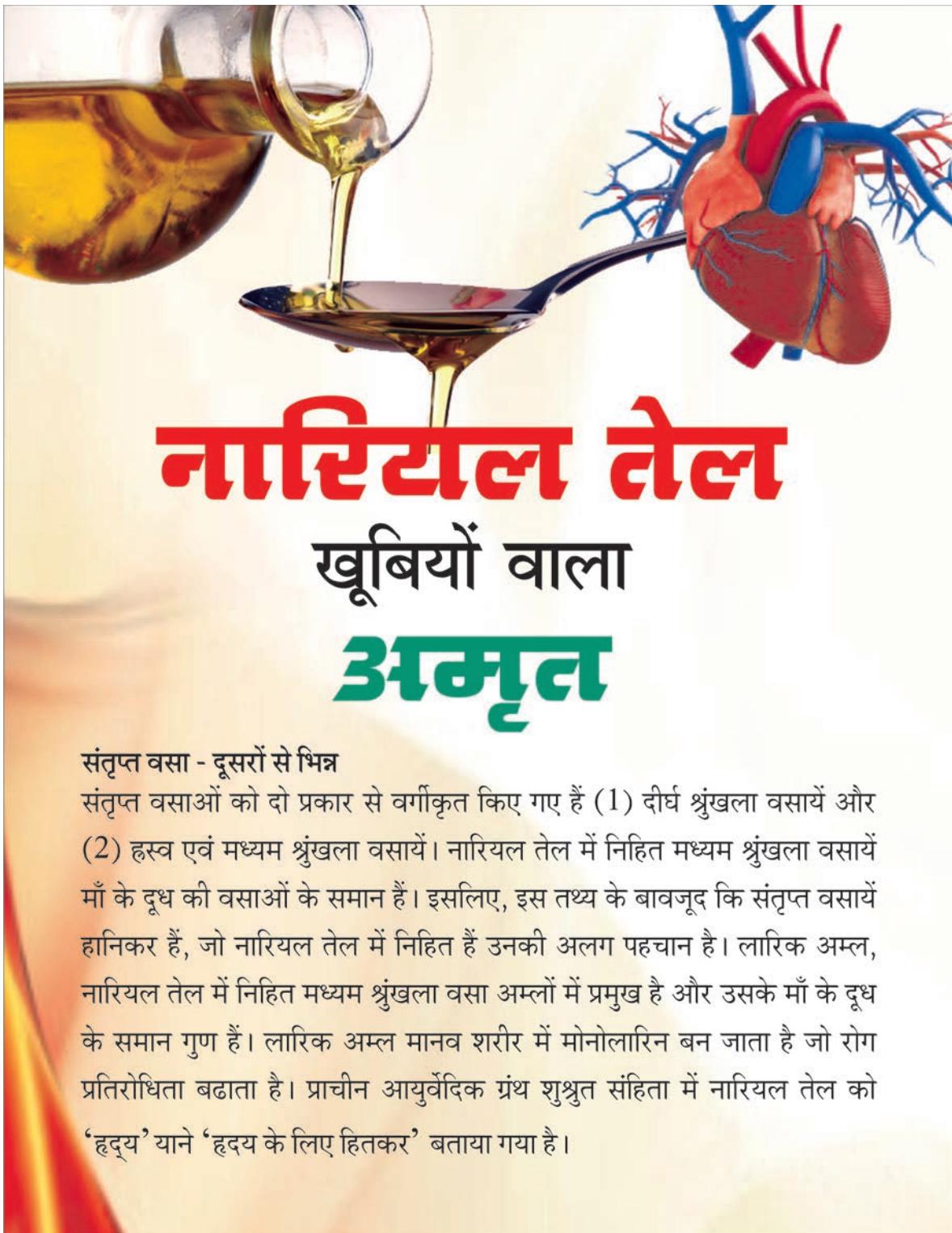
फार्म प्रबंधक, प्रबीड फार्म, नारियल विकास बोर्ड,

हिच्चाचेरा, सकबारी डाक,

जोलाइबारी(मांग), सबरूम, दक्षिण त्रिपुरा

त्रिपुरा-799141

ई-मेइल: dspfarmhichachartripura@gmail.com



नारियल तेल

खूबियों वाला

अनृत

संतृप्त वसा - दूसरों से भिन्न

संतृप्त वसाओं को दो प्रकार से वर्गीकृत किए गए हैं (1) दीर्घ श्रुंखला वसायें और (2) हस्त एवं मध्यम श्रुंखला वसायें। नारियल तेल में निहित मध्यम श्रुंखला वसायें माँ के दूध की वसाओं के समान हैं। इसलिए, इस तथ्य के बावजूद कि संतृप्त वसायें हानिकर हैं, जो नारियल तेल में निहित हैं उनकी अलग पहचान है। लारिक अम्ल, नारियल तेल में निहित मध्यम श्रुंखला वसा अम्लों में प्रमुख है और उसके माँ के दूध के समान गुण हैं। लारिक अम्ल मानव शरीर में मोनोलारिन बन जाता है जो रोग प्रतिरोधिता बढ़ाता है। प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथ शुश्रुत संहिता में नारियल तेल को 'हृदय' याने 'हृदय के लिए हितकर' बताया गया है।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

नारियल विकास बोर्ड (कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय), भारत सरकार, केरा भवन,

एसआरवीएचएस रोड, कोची-682011, भारत

ई मेल: kochi.cdb@gov.in, cdbkochi@gmail.com, वेब: www.coconutboard.nic.in दूरभाष: 0484-2376265, 2377266, 2377267