



लेमन ग्रास (नींबू घास) भारतीय घरों में उगाई जाती है। इसे लेमन ग्रास/चायना ग्रास/भारतीय नींबू घास/मालाबार घास, कोचीन घास भी कहते हैं। इसका वैज्ञानिक नाम सिम्बेपोगोन पलवसुओसस है। यह मूल रूप से भारत तथा अन्य गरम देशों का पौधा है। यह लगातार उगने वाला और हमेशा हरा रहने वाला पौधा है। लेमन ग्रास को दक्षिण-पूर्व एशिया के बाहर कोई नहीं जनता था, लेकिन आज विश्व के कई हिस्सों में इसे उगाया जाता है। कुछ इसे हर्ब कहते हैं और कुछ लोग ग्रास (घास) कहते हैं। इसकी पत्तियां चाय में डालने हेतु उपयोग में लेते हैं। पत्तियों में एक मधुर तीक्ष्ण गंध होती है जो चाय में डालकर उबलकर पीने से ताजगी के साथ साथ सर्दी से भी राहत देती है। इसकी खेती केरल, तमिलनाडु, कर्नाटक, असम, पश्चिम बंगाल, उत्तर प्रदेश एवं राजस्थान राज्यों में हो रही है।

लेमन ग्रास अथवा नींबू घास का महत्व उसकी सुगंधित पत्तियों के कारण है। पत्तियों से वाष्प आसवन के द्वारा तेल प्राप्त होता है। जिसका उपयोग कॉस्मेटिक्स, सौंदर्य प्रसाधन, साबुन, कीटनाशक एवं दवाओं में होता है। इस तेल का मुख्य घटक सिट्राल (80–60) प्रतिशत होता है।

जलवायु: नींबू घास उष्ण एवं उपोष्ण दोनों प्रकार की जलवायु में सुचारु रूप से होती है। समान रूप से वितरीत 250 से 300 मिमी वर्षा इसके लिए उपयुक्त होती है। परन्तु वर्षा वाले क्षेत्रों में भी अतपकीप अच्छी होती है। यह प्रमुख रूप से वर्षा पर आधारित असंचित दशा में उगाई जाती है।

भूमि: यह घास सभी प्रकार की मृदा में होती है। परन्तु जल लग्नता यह सहन नहीं कर सकती है। अतः अच्छे जल निकास वाली भूमि का चयन करना आवश्यक होता है। दोमट मृदा इसकी खेती के लिए बहुत उपयोगी होती है। ढालान वाले क्षेत्रों जहां पर मृदाक्षरण अधिक होता है। वहां पर इसकी रोपाई करने से मृदाक्षरण रुक जाता है। यह 6.5 पीएच तक उगाई जा सकती है। यह पहाड़ों की ढलानों के बंजर क्षेत्र में उगाई जा सकती है। जहां पर अन्य फसलों नहीं उगाई जा



बीज की मात्रा व बुआई का तरीका-

ग्रीष्म ऋतु के लिए 18 से 20 किलोग्राम प्रति हेक्टेयर तथा खरीफ के लिए 10 से 12 किलोग्राम प्रति हेक्टेयर बीज की आवश्यकता होती है।, संकर किस्मों के लिए 5 किग्रा प्रति हेक्टर की बीज दर पर्याप्त होती है। भिंडी के बीज सीधे खेत में ही बोये जाते हैं। बीज बोने से पहले खेत को तैयार करने के लिये 2–3 बार जुताई करनी चाहिए। वर्षाकालीन भिंडी के लिए कतार से कतार दूरी 40–45 सेमी एवं कतारों में पौधे की बीच 25–30 सेमी का अंतर रखना उचित रहता है। ग्रीष्मकालीन भिंडी की बुवाई कतारों में करनी चाहिए। कतार से कतार की दूरी 25–30 सेमी एवं कतार में पौधे से पौधे के मध्य दूरी 15–20 सेमी रखनी चाहिए। बीज की 2 से 3 सेमी गहरी बुवाई करनी चाहिए। बुवाई के पूर्व भिंडी के बीजों को 3 ग्राम मेन्कोजेब या कार्बेन्डाजिम/किलो बीज की दर से उपचारित करना चाहिए।

बुआई समय

ग्रीष्मकालीन भिंडी की बुवाई फरवरी–मार्च में तथा वर्षाकालीन भिंडी की बुवाई जून–जुलाई में

लेमन ग्रास की खेती



सकती हैं।
उन्नत किस्में: सिमप लखनऊ के द्वारा प्रगति व प्रमान दो किस्में विकसित तथा ओ.डी–16, ओडक्ली अरनाकुलम केरल विकसित की है।

बीज की मात्रा: एक हेक्टर में रोपाई करने हेतु नर्सरी (पौध) तैयार करने हेतु सीमप की अनुशंसा के आधार पर 4 से 5 किग्रा बीज की आवश्यकता होती है। नर्सरी में पौध तैयार कर रोपाई की जाती है।

नर्सरी तैयार करना: अच्छी फसल के लिए एक अच्छी तरह तैयार नर्सरी में इसे बोया जाता है। मानसून की शुरुआत में अप्रैल–मई में लेमन ग्रास की नर्सरी तैयार की जाती है। क्यारियां तैयार करके बीज बोना चाहिए। और मिट्टी की एक पतली परत के साथ कवर किया जाता है 10 किलोग्राम के लिए प्रति हेक्टेयर सीडिलिंग्स प्लांटिंग के लिए पर्याप्त है। बीज 5–6 दिनों में उत्पन्न हो जाता है और जब बीज 60 दिन पुरानी हो जाती है तब रोपाई के लिए तैयार हो जाती है। 60 दिन तक नर्सरी में तैयार करके रोपाई करते हैं।

रोपाई समय: जुलाई के प्रथम सप्ताह में रोपाई करें। सिंचित दशा में रोपाई फरवरी मार्च में करें।

रोपाई की दूरी व विधि: कतारों में 50 से अंतर 75 सेन्टीमीटर का अंतर तथा 30 से 40 सेन्टीमीटर पौधे के बीच अंतर रखें। 5 से 8 सेन्टीमीटर गहराई तक रोपे तथा अच्छी तरह दबाएं। अधिक गहराई पर लगने से जड़े सड़ जाती है। रोपने के तुरन्त बाद वर्षा न हो तो सिंचाई करें।

निंदाई: निराई और गुड़ाई बहुत महत्वपूर्ण है

इससे उपज और मिट्टी की गुणवत्ता प्रभावित होती है। प्रारंभिक अवस्था में यदि खरपतवार हो तो निंदाई करना आवश्यक होता है। आमतौर पर एक वर्ष में दो से तीन निराई–गुड़ाई करना आवश्यक है।

सिंचाई: इस को सिंचाई की आवश्यकता नहीं है। परन्तु अधिक उत्पादन लेने के लिए शुष्क ऋतुओं में सिंचाई करना आवश्यक है। प्रत्येक कटाई के बाद एक सिंचाई अवश्य करें। फसल को सतह से 10 से 15 सेंटीमीटर ऊपर काटा जाता है। ग्रीष्म काल में 15 दिन के अंतर से सिंचाई करें।

उर्वरक: लेमन ग्रास को कीट और रोग संक्रमण प्रभावित पाया गया है। यह सफेद रंग का होता है और उसके शरीर पर काले धब्बे हैं। यह स्टेम में उबाऊ और शूट पर खिले लेमन ग्रास पर हमला करता है। हमले का पहला लक्षण है मुख्य पत्तियों का सूखना, इसके बाद पूरा शूट मर जाता है। यह घास उपज में एक महत्वपूर्ण कमी के परिणामस्वरूप होता है। गंभीर गम्भीर के मामले में नीम का काढ़ा गौमूत्र के साथ मिलाकर छिड़काव किया जाता है। इसकी फसल उर्वरक के बिना भी ली जा सकती है। परन्तु अधिक लाभ लेने हेतु इसमें पोटाश की संपूर्ण मात्रा देना आवश्यक है। रोपण के पहले खेत तैयार करते समय नत्रजन की आधी मात्रा तथा स्फुर व पोटाश की संपूर्ण मात्रा देना चाहिए। इसे एक बार पहली कटाई के लगभग 1 माह पहले तथा दूसरी कटाई के बाद दिया जाता है।

कटाई: पहली कटाई 3 महीने बाद की जाती है। इसके बाद 2 से ढाई माह में कटाई की जाती



है। मृदा के उपजाऊपन तथा उर्वरक की मात्रा के आधार पर कटाई की संख्या बढ़ जाती है। उसके बाद में प्रत्येक वर्ष में 4 कटाई की जाती है, जो 5 वर्षों तक की जाती है। असिंचित दशा में ग्रीष्मकाल में कटाई नहीं ली जा सकती है।
उपज: हरी घास का उपयोग तेल निकालने में होता है। पत्ती तना व पुष्प क्रम में तेल पाया जाता है। अतः पूरा ऊपरी भाग आसवन के लिए उपयोगी होता है। लगभग 10 से 25 टन प्रति हेक्टेयर हरीघास पैदा होती है। जिससे 60 से 80 किलो मिलता है। घास के ताजा वजन के आधार पर 0.35% तेल उपलब्ध होता है।

लेमनग्रास खेती से लाभ

- औषधीय पौधों की खेती कम जगह होने के कारण बाजार में इनकी कीमत अधिक है। लाभ अधिक होता है।
- जिन किसानों के पास कम जमीन है वह औषधीय फसलों की खेती करके अन्य फसलों की खेती के तुलना मे अधिक लाभ कमा सकते है।
- औषधीय पौधों में खरपतवार एवं कीटों का प्रकोप कम रहता है।
- इससे कम से कम पांच साल तक मुनाफा लिया जा सकता है।
- इसे देखरेख की जरूरत कम होती है, जिसके कारण कम लागत आती है।

सेहत के लिए फायदेमंद

- लेमनग्रास एंटीऑक्सीडेंट, एंटीइंफ्लामेंटरी और एंटीसेप्टिक गुणों से भरपूर होती है, जो कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं से आपको बचाए रखने में मददगार होती है। वहीं दिमाग तेज करने के लिए भी यह बेहतरीन है।
- शरीर के विभिन्न हिस्सों में होने वाले दर्द को समाप्त करने के लिए लेमनग्रास की चाय पीना काफी लाभकारी हो सकता है। खासतौर से सिरदर्द और जोड़ों के दर्द में यह बेहद फायदेमंद है।
- पेट से संबंधित समस्याएं जैसे पेट दर्द, गैस, पेट फूलना, कब्ज, अपच, जी मिचलाना या उल्टी आना जैसी समस्याओं में भी यह असरकार औषधि है। इसके अलावा यह पेट में होने वाली एंठन में भी फायदेमंद है।
- आयरन से भरपूर होने के कारण लेमनग्रास का उपयोग एनीमिया के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। इसके नियमित सेवन से शरीर में आयरन की कमी को पूरा किया जा सकता है।
- मानसिक समस्याओं में तो यह फायदेमंद है ही, शरीर के आंतरिक भागों की सफाई में मदद करती है। इतना ही नहीं कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से लड़ने में भी लेमनग्रास बेहद मददगार है।
- इसके तेल का प्रयोग, सौंदर्य प्रसाधन सामग्री साबुन और अन्य डीटरजेंट्स के रूप में किया जाता है। इसके साथ साथ अक्सर चाय में सुगंध के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है।
- लेमन ग्रास का प्रयोग कई तरह की बीमारियों जैसे सिर दर्द, पेट दर्द आदि के इलाज के लिए करते हैं। इसमें कुछ ऐसे गुण भी होते हैं, जो मुँहासे ठीक करने में लाभदायक हैं। यह ब्लड प्रेशर भी कम करता है। कैरीबियाई लोग इसे स्वीटरश या फीवर ग्रास भी कहते हैं।

पोषण प्रबंधन

भिंडी की बुवाई के दो सप्ताह पूर्व 250–300 फ़िटल सड़ा हुआ गोबर खाद मिट्टी में अच्छी तरह मिला देना चाहिए। प्रमुख तत्वों में नत्रजन, स्फुर एवं पोटाश क्रमशः 60 कि.ग्रा., 30 कि.ग्रा. एवं 50 कि.ग्रा. प्रति हेक्टर की दर से मिट्टी में देना चाहिए। नत्रजन की आधी मात्रा स्फुर एवं पोटाश की पूरी मात्रा बुवाई के पूर्व भूमि में देना चाहिए। नत्रजन की शेष मात्रा दो भागों में 30–40 दिनों के अंतराल पर देना चाहिए।

जल प्रबंधन

यदि भूमि में पर्याप्त नमी न हो तो बुवाई के पूर्व एक सिंचाई करनी चाहिए। गर्मी के मौसम में प्रत्येक पांच से सात दिन के अंतराल पर सिंचाई आवश्यक होती है। बरसात में आवश्यकतानुसार सिंचाई करनी चाहिए तथा अतिवृष्टि के समय उचित जल निकास होना चाहिए।

फल की तुड़ाई एवं उपज

किस्म की गुणवत्ता के अनुसार 45–60 दिनों में फलों की तुड़ाई प्रारंभ की जाती है एवं 4 से 5 दिनों के अंतराल पर नियमित तुड़ाई की जानी चाहिए। ग्रीष्मकालीन भिंडी फसल में उत्पादन 60–70 फ़िटल प्रति हेक्टर तक होता है।



की जाती है। यदि भिंडी की फसल लगातार लेनी है तो तीन सप्ताह के अंतराल पर फरवरी से जुलाई के मध्य अलग–अलग खेतों में भिंडी की बुवाई की जा सकती है।

निंदाई-गुड़ाई

नियमित निंदाई–गुड़ाई कर खेत को

खरपतवार मुक्त रखना चाहिए। बोने के 15–20 दिन बाद प्रथम निंदाई–गुड़ाई करना जरूरी रहता है। खरपतवार नियंत्रण हेतु रसायनिक कीटनाशकों का भी प्रयोग किया जा सकता है। खरपतवारनाशी फ्लूक्लोरोलिन के 1.0 कि.ग्रा. सक्रिय तत्व मात्रा को प्रति हेक्टेयर की दर से पर्याप्त नम खेत में बीज बोने के पूर्व मिलाने से प्रभावी खरपतवार नियंत्रण किया जा सकता है।

सिंचाई– सिंचाई मार्च में 10–12 दिन, अप्रैल में 7–8 दिन और मई–जून में 4–5 दिन के अन्तर पर करें।

बीज एवं बीजोपचार

ग्रीष्मकालीन फसल हेतु 18–20 किग्रा बीज एक हेक्टर बुवाई के लिए पर्याप्त होता है जबकि वर्षाकालीन फसल में अधिक बढ़वार की कारण 12–15 किग्रा बीज प्रति हेक्टर उपयोग करना चाहिए। ग्रीष्मकालीन भिंडी के बीजों को बुवाई के पूर्व 12–24 घंटे तक पानी में डुबाकर रखने से अच्छा अंकुरण होता है। बुवाई के पूर्व भिंडी के बीजों को 3 ग्राम थायरम या कार्बेन्डाजिम प्रति किलो बीज दर से उपचारित करना चाहिए। संकर किस्मों के लिए 5 किग्रा प्रति हेक्टर बीज पर्याप्त होता है। ग्रीष्मकालीन भिंडी की बुवाई कतारों में करनी चाहिए। कतार से कतार की दूरी 25–30 सेमी एवं कतार में पौधे की मध्य दूरी 15–20 सेमी रखनी चाहिए। वर्षाकालीन भिंडी के लिए कतार से कतार दूरी 40–45 सेमी एवं कतारों में पौधे की बीच 25–30 सेमी का अंतर रखें।

