

## खेसारी दाल सब दालों से ज्यादा पौष्टिक

(\*लीना प्रीति लकड़ा एवं यशवंत कुमार पटेल)

अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़

\* [leenapreeti01@gmail.com](mailto:leenapreeti01@gmail.com)

**भारत** में सदियों से खेसारी की दाल को लेकर भ्रांति फैली हुई है कि इसके सेवन से लकवा (लथाइरिजम) होता है। इसी भ्रांति को संज्ञान में लेते हुए खेसारी को भारत में प्रतिबंधित कर दिया गया। हालांकि हाल ही में हुए एक शोध में सिद्ध हुआ कि लतरी के सेवन से लकवा नहीं होता।



यह सिर्फ भ्रम है। दालों की कमी एवं बढ़ती कीमतों को लेकर देश में हो.हल्ला मचा है। गरीब जनता के भोजन से दाल लुप्त हो जाने पर चिंता जताई जा रही है। लेकिन दुर्भाग्य से आयात को

बढ़ावा देने के अलावा सहज उपलब्ध अन्य विकल्पों पर विचार नहीं किया जा रहा है। दालों की कमी क्यों हुई अधिकांश जनता की पहुंच से दाल के दूर होने का सिलसिला कैसे प्रारंभ हुआ इस पर सोचने एवं चर्चा करने को स्वास्थ्य एवं कृषि विभाग तैयार नहीं है। आखिर क्यों

### खेती करना

लैथिरस सैटिवस सबसे अच्छा बढ़ता है जहां औसत तापमान 10.25 डिग्री सेल्सियस होता है और औसत वर्षा 400.650 मिमी ;16.26 इंच प्रति वर्ष होती है। अन्य फलियों की तरह यह मिट्टी की नाइट्रोजन सामग्री में सुधार करता है। फसल सूखे या बाढ़ से बच सकती है लेकिन नम मिट्टी में सबसे अच्छी बढ़ती है। यह हल्की रेतीली से लेकर दोमट मिट्टी से लेकर भारी मिट्टी और अम्लीय तटस्थ या क्षारीय मिट्टी तक कई प्रकार की मिट्टी को सहन करता है। यह शाह बर्दाश्त नहीं करता है

### सस्ती और जल्दी तैयार होने वाली फसल

खेसारी अन्य दलहनों की तुलना में अपेक्षाकृत सस्ती होती है। यह गरीबों के बजट में आती है। फसल बहुत जल्दी और बिना तामझाम के तैयार भी हो जाती है। भारत के कई पड़ोसी देशों में इस दाल को सरकारी मंजूरी है। यह ईंधन मसाले आदि की बचत में भी भूमिका निभाती है। कारण कि इसमें प्राकृतिक रूप से मसाला और नमक मिला होता है।

### खेसारी दाल की खेती सबके लिये लाभप्रद

लतरी या खेसारी एक वनस्पति है जिससे दाल प्राप्त होती है। खेसारी दाल सब दालों से ज्यादा पौष्टिक सुरक्षित एवं कम कीमत पर मिलने वाली एकमात्र दाल है। दुनिया के अनेक राष्ट्रों में इसकी खेती एवं इसका उपयोग प्राचीनकाल से किया जाता रहा है। दालें वानस्पतिक प्रोटीन का सबसे प्रमुख और आर्थिक स्रोत हैं और शरीर निर्माण प्रोटीन का भी सस्ता स्रोत हैं। लैथिरस सैटिवस पूरी दुनिया में सबसे अधिक इस्तेमाल होने वाली दालों में से एक है। लैथिरस सैटिवस फ़ैबेसी परिवार से संबंधित है। आमतौर पर दाल का सेवन दाल के रूप में किया जाता है। सभी दालें प्रोटीन वसा कार्बोहाइड्रेट और कई खनिजों का समृद्ध स्रोत हैं। साथ ही दालों में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और उच्च फाइबर सामग्री होती है खेसारी दाल का वनस्पति शास्त्र का नाम लेथाइरस सेटाइवस एवं अंग्रेजी का नाम ग्रास पीए मराठी का लाख.लाखोडीए हिन्दीए असमीए बंगलाए बिहारी नाम खेसारी.खेसाड़ा है। पूर्वी उत्तर प्रदेश में इसे लतरी कहते हैं। खेसारी दाल पर प्रतिबन्ध लगा कर इसे कलंकित करने के पूर्व देश दालों का आयात नहीं करता था। सम्पूर्ण देश के नागरिक इसका उपयोग आहार में करके स्वस्थ रहते थे। किसान इसकी खेती सबसे ज्यादा क्षेत्रफल में करके सुखी एवं संपन्न होकर जीवन निर्वाह करता था। छोटे किसान जिनकी खेती वर्षा पर निर्भर करती थी उनके लिए इसकी खेती वरदान जैसी थी।

अब प्रयास यह होना चाहिए कि देश में खेसारी का उत्पादन पूर्व की तरह अधिक से अधिक क्षेत्रफल एवं मात्रा में हो। देश की समस्त जनता आहार में इसका उपयोग अन्य दालों की तरह करके स्वस्थ एवं निरोगी बने। खेसारी दाल में अमीनोएसिडए होमोआरजनीनए नोन प्रोटीनएमीनोएसिडए नाइट्रस आक्साइड इत्यादि पाये जाते हैं। ये तत्व रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के साथ मधुमेह हृदयरोग एवं कैंसर जैसी बीमारियों से रक्षा करने में भी मदद करते हैं। इन बातों को देखते हुए पाठयक्रम में युवा पीढ़ी को इसका उपयोग अन्य दालों की तरह निरुसंकोच होकर करने हेतु शिक्षा दी जानी चाहिए। इससे देश दालों के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनेगा एवं देश का किसान सुखी और संपन्न हो सकेगा।