

No 000119



HALL MARK IN
**QUALITY
PRINTING**

Oxford Printcraft India Pvt. Ltd

THE ONLY COMPLETE PRESS IN THE TOWN
SCINDIA HOUSE, NEW DELHI-1

Phones : 45746, 43375

**KITCHEN GARDEN ASSOCIATION
DELHI (Regd.)**

BIANNUAL REPORT
1967-68 & 1968-69



Office :

, JOR BAGH, NEW DELHI

Tel : 611304

A handwritten signature in blue ink, located in the bottom right corner of the page.

REPORT OF THE ASSOCIATION FROM APRIL 1967 TO MARCH 1969

(Smt. Sarla Bhargava, Hony. Secretary)

Set-up of the Association

The Executive Committee of the Association consist of eleven members under the Presidentship of Smt. Lal Bahadur Shastri who is a source of inspiration to all our members. To further divide the work of the Association there are 30 Conveners who are looking after their own localities, they organise meetings where lectures on Kitchen Gardening is arranged. They also distribute seeds, seedlings, fertilizers and insecticides to the members. They also help in organising food-preservation classes.

Locality-wise meetings for laying out Kitchen Gardens

The office has arranged several meetings during this period to explain the different aspects of Kitchen Gardens in the following areas :—

Daryaganj, Jorbagh, Kidwai Nagar East, Kidwai Nagar West, Rama Krishna Puram, I.I.T. East Patel Nagar, Reading Road, Minto Road, Civil Lines, Pusa, Kalkaji, Panjabi Bagh, Delhi Cantt, Golf Link, Rabindra Nagar, Rajoukri Airforce Station and Vinay Marg.

Outside Delhi

Literature and seeds were sent by V.P.P. to the Members outside Delhi.

Food Preservation and Canning Classes

A course of six lectures with a batch of 30 to 40 women were organised with the help of Food Ministry's van programme in the following localities :—

Daryaganj, Kalkaji, Vinay Marg, East Patel Nagar, Rohtak Road, Jorbagh, New Rajinder Nagar, West Patel Nagar, Civil Lines, South Extension, Viney Nagar, Minto Road, Delhi Cantt, Rajoukri Airforce Station, Reading Road.

Distribution of Seeds, Seedlings and Manures

The Association distributed about 40,000 seedlings, seeds worth Rs 2000/- fertilizers and insecticides worth Rs 750/- to its members from the office, partly obtained from Delhi Administration's Development department and partly from Pusa Institute of Agriculture Research. 125 Trucks of Okhla Manure were booked through our Association and were supplied to our Members at a reasonable time.

Use of Waste land

We try to help the individuals in utilizing the waste land wherever it is easy to cultivate. In Daryaganj about an acre of land was lying vacant in the compound of Dr. Shroff's Eye Hospital. To encourage the institution to convert it into a vegetable garden we got the land tractorised and tried to give them all possible help. The result is that they are having successful crops of maize and wheat besides seasonal vegetables.

Participation with other institutions

(a) *Andhra Mahila Sabha* organised a fete in the month of May, 1967. A stall was put up by the Association to distribute seeds, seedlings and literature. Non-cereal snacks were also sold.

(b) *World Vegetarian Congress*. Our organisation was invited to give demonstration of Non-cereal Vegetarian food with its Nutritious values in the Exhibition put up by the World Vegetarian Congress. Mrs. Pramila Bai Chavan gave a wonderful demonstration of such food and it was appreciated both by foreign and Indian Delegates.

(c) *Delhi State Social Welfare Advisory Board*. Our organisation had also a stall in the fete organised by Delhi State Social Welfare Board. There we had three Sections :—

- (i) Kitchen Gardening: consisting of seeds seedlings insecticides, fertilisers and literature on it.
- (ii) Non-Cereal food.
- (iii) Canning and Food Preservation.

In spite of the fact that we participated in it for the first time and we had a very little time to arrange it, our organisation got the third prize out of 40 organisations.

Dance Recital by Smt. Indrani Rehman

A sum of Rs 5,575 was collected out of which Rs 2,500 were donated to Shri Lal Bahadur Shastri Sewa Niketan Fund.

A course of ten lecturers was organised with the help of Indian Agricultural Institute, Pusa, Dr. B. Chowdhry Chief Vegetable Specialist and Shri Ramesh Chandra, Head of the Horticultural Department and their other colleagues were kind enough to address our members. Dr. Parsai also gave a very useful lecture on Citrus fruits. Mr. Jain from the Office of the Deputy Technical Adviser, Ministry of Food and Agriculture gave demonstration on non-cereal food.

Certificates were given to the participants in the Vegetable Show on 2nd Feb. by our President Smt. Lalita Shastri.

Kitchen Garden Day

2nd October: Birthday of Mahatma Gandhi and Shri Lal Bahadur Shastri is observed every year as Kitchen Garden day by the Association. Seeds, Seedlings and Fertilizers are distributed to the Kitchen Garden lovers on the day.

Participation in the campaign organised by the development department of Delhi Administration. When ever there was a campaign to distribute seeds, seedlings etc. by Delhi Administration. All our conveners helped the department by taking personal interests in it.

General Meetings

Eight general meetings were organised. In some of meetings our Chief Guest were:—

Smt. Nandini Satpathy, Deputy Minister for Information & Broadcasting.

Shri M.S. Gurupadswami, Minister of State in the Ministry of Communication & Parliamentary Affairs.

Smt. Lalita Shastri.

Publications

The Association brought out two publications on Kitchen Gardening. Besides this a brochure was published at the time of Indrani Rehman's Dance recital.

Vegetable Show—1968

The Annual Vegetable Show for 1968 was held on 11th Feb. 1968. The Show was inaugurated by Dr. K. L. Rao, Minister for Irrigation and Power.

The prizes were given by Shri V. K. R. V. Rao, Minister for Transport and Shipping.

Shri Jagjivan Ram, Minister for Food and Agriculture, also visited the Show and gave his kind advice to our members.

There were hundred entries for the Cut-Vegetable, four hundred entries for the Kitchen Gardens and 50 entries each for Food Preservation and Non-cereal section.

Grant from Indian Council of Agricultural Research

A grant of Rs 1,000 was received from the Council for holding this show.

Prize Winners for the 1968 Vegetable Show

Indian Council of Agricultural Research Cups were awarded to the localities for highest developed Kitchen Gardens.

1. Panjabi Bagh.
2. Kidwai Nagar East.
3. Indian Institute of Technology.

Shri Lal Bahadur Shastri Challenge Shield for the best garden raised without the assistance of a Mali was given to

Shri Ram Kuber.

Diwan Singh Prize was given to Smt. Promila Bai Chavan for model multi-purpose farm on a small scale.

Special prizes for enrolling highest number of members were given to :—

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. Smt. Shobha Chutani | Panjabi Bagh. |
| 2. Shri V. P. Sharma | Mehrauli. |
| 3. Smt. Anjna Kumar | Minto Road. |

Number of Prizes were given to individual members for cut-vegetables.

Food Preservation Section

Apple Jam	Smt. Anjana Kumar.
Apple Murabba	Smt. Saroj Nangia
Orange Essence	Smt. Rani Bakshi.
Canned Vegetables	Smt. Saroj Nangia.
Lemon Squash	Smt. Madan.
Tomato Ketchup	Smt. Pushpa Malhotra.
Lemon Peel Chatni	Smt. Gurdeep Chadha.
Lemon Pickels	Smt. Madan.

Non-cereal Section

Cabbage Burfi	Smt. Deshpande.
Milk-kheer prepared out of cabbage.	Smt. P. Kapur.
Chicklwa	Smt. Promila Bai Chavan.

Vegetable Show—1969

Indian Council of Agricultural Research sanctioned a grant of Rs 1,500/- to the Society. Rs 1,000/- for the Vegetables Show and Rs 500/- for the publication of the pamphlet.

The Vegetable Show was held on 2nd February 1969. Smt. Sarojini Mahishi, Deputy Minister in the Prime Minister's Secretariat distributed the Prizes.

Smt. Lalita Shastri presided over the function.

About 500 Gardens were inspected by Judges invited from Delhi Administration, Pusa Institute and Directorate of Extension. 47 Gardens were selected for the Prizes.

Prizes were given to the following :—

I.C.A.R. Running Cups

First Prize	Panjabi Bagh.
Second Prize	Kidwai Nagar West.
Third Prize	Delhi Cantt.

Shri Lal Bahadur Shastri Challenge Shield—awarded to the best Kitchen Garden raised without the help of the Mali to Shri Ram Kuber.

Individual Gardens—Areawise (Central New Delhi)

First Prize	Smt. Rajshree Gurupadswami.
2nd Prize	Smt. Sikri.
2nd Prize (small garden)	Smt. Shanti Meattle

(Delhi Cantt.)

First Prize	Smt. C. Jena.
2nd Prize	Shri Atul Gulati.
2nd Prize	Smt. Kranti Sabarwal.

Kidwai Nagar

First Prize	Smt. Rani Buckshey, Kidwai Nagar West.
First Prize	Shri Bholā Ram, Kidwai Nagar East.
Second Prize	Shri Jai Singh, Kidwai Nagar, East.
Second Prize	Smt. Mandakini Desai, Kidwai Nagar West.
Second Prize	Smt. Row, Kidwai Nagar West.
Third Prize	Smt. Kaur, Kidwai Nagar East.

Pusa

First Prize	Shri Shobha Chand
-------------	-------------------

Srinivaspuri

First Prize	Shri M. R. Sonmotra
-------------	---------------------

Mehrauli Road

First Prize	Smt. Swarn Kanta Dingley.
-------------	---------------------------

Panjabi Bagh

First Prize	Smt. Savitri Kapur.
(Big Garden)	
First Prize	Smt. Shobha Chutani.
(Medium Garden)	
First Prize	Smt. Kaushalya Sharma
(Small Garden)	
Second Prize	Smt. Prakash Kaur.
Second Prize	Smt. Sushila Dewan.
Second Prize	Smt. Sehgal,
Second Prize	Smt. Mehra.

Wellesley Road

Second Prize	Smt. Amrita Shah.
--------------	-------------------

Ferozeshah Road, and Mandi House

Second Prize	Smt. Kanti Bhargava.
Second Prize	Smt. Preamsheel.

Panchkuin Road

Third Prize	Shri Somnath.
	Shri Ramdhir.
	Shri Prem Singh.

Civil Lines

Smt. Tara Shahzad Bahadur

Terrace Garden

First Prize	Smt. Raj Kumari Sharma
-------------	------------------------

120 prizes were given in cut-vegetables on different varieties of vegetables both usual and unusual :

Non-cereal

Roasted groundnuts	Mrs. C. K. Jerath
Jalebi	Mrs. Joglekar
Green-gram Barphi	Mrs. C. K. Jerath
Sagu Cutlets	Mrs. Sudershan Verma

Food Preservation

Raspberry Jam	1st Prize	Mrs. Saroj Nangia.
Marmalade Orange	2nd Prize	Mrs. Rani Bakshey.
Guava Jelly	3rd Prize	Mrs. Nirmal Vashisht.
Rose Syrup	1st Prize	Mrs. Saroj Nangia.
Vimto	2nd Prize	Mrs. Saroj Nangia.
Chillies Sauce	1st Prize	Mrs. Rani Bakshey.
Apple Chutney	2nd Prize	Mrs. Saroj Nangia.
Brinjal Chutney	3rd Prize	Mrs. Mandakini Desai.
Lemon Pickles	4th Prize	Mrs. C. Raje.
Amla Preserve	1st Prize	Mrs. Mandakini Desai.
Ginger Candy	2nd Prize	Mrs. Saroj Nangia.
Sarso-ka-saag	3rd Prize	Mrs. Rani Bakshey.

Foster Bell & Co Running Cup

Smt. Saroj Nangia got the highest aggregate marks in Food Preservation Section and therefore she was awarded the above cup.

With Best Compliments

from

JOLLY ENGINEERING WORKS
MANUFACTURERS OF HINGES

1/3, ROOP NAGAR, DELHI

FOR DURABILITY, DEPENDABILITY
& SMOOTH RUNNING

SATARA
Cycle Tyres & Tubes

SATARA RUBBER
776, TILAK BAZAR, DELHI - 6
Tele : 268630 & 268186

Uncommon Vegetables for Common Kitchen Gardens

By **Dr. B. CHOUDHURY**
Head of the Division of Horticulture
Indian Agriculture Research Institute

The popularity of some vegetables which are not commonly available in the Indian markets is continuously growing. A group of people in cities like Delhi, Bombay and Calcutta have become quality conscious. Vegetables like Broccoli, Brrichls sprouts Chinese cabbage, celery, Rhubarb and Asparagus are win quality and also make delicious dishes. But the only places where one can get these are on dishes in costly hotels and resturants. These can be fairly easily grown in Kitchen gardens. In fact, quite a number of progressive Kitchen Gardeners of Delhi grow them quite successfully. To help other Kitchen gardeners some hints for growing some of them are given.

Broccoli :— There are two types, heading and sprouting broccoli. The heading type is more or less like cauliflower. The sprouting type is becoming more popular, in fact in parts of U.S.A. it is rapidly replacing cauliflower. It is not only easier to grow but the green varieties have higher nutritive value than cauliflower. It has 3.3 per cent. protein in it as compared to cauliflower which has only 2.6 per cent. Moreover, it is a rich source of vitamins, A1, B1, B2 and C. The seeds are sown during August and early September just like the mid-season cauliflower and the seedlings are transplanted the same way. The harvest normally starts from the beginning of December. Scattered sowing is advisable to get a continuous harvest for about four months.

Brussels Sprouts :— This crop gets its name from the city of Brussels in Belgium, where it has been grown for several hundred years. The sprouts resemble miniature cabbages and are borne

in the axils of the leaves along and around the main stock progressively from bottom upwards. The sprouts are usually cooked and also pickled. They have about 4.4 per cent. protein and are fairly rich in vitamin A and ascorbic acid. The cultural operations are the same as cabbage. It takes about 120 days to form sprouts, so the sowing of the seed should be done early that is, from August to September. The terminal bud or lower leaves are removed to get good early sprouts.

Chinese Cabbage :— It is commonly grown in China, Japan and South East Asian countries. There are two types, heading and non-heading. Chihili and Wong Bok are the heading varieties and Pak choi is non-heading. Good quality Chinese Cabbage can be produced in the kitchen gardens of Delhi. The cultural operations are the same as early cabbage.

Celery :— It ranks only second to lettuce as a salad crop. Its leaf stalks or petioles are eaten as salads, in soups, in sauce, in puree, fried and spiced. The seeds are very small and germinate slowly. The seeds are sown in the nursery by the end of August. The young seedlings need special attention. The seedlings are transplanted in well manured trenches after about 8 weeks. This facilitates in earthing up and blanching. However, this needs lot of labour. The blanching operation is done by wrapping papers around the stalks. This is being discouraged now-a-days as green stalks are more nutritive and can be grown in flat beds in rows 60 cm. apart and 15 cm. within the rows. Earthing up operation is done later when sown in flat beds. Each plant is cut just below the surface with a sharp knife. They are then trimmed and prepared for the table.

Asparagus, Artichoke and Rhubarb :—They are all perennial vegetables and occupy the land for a number of years. They should therefore be located where they will not interfere with the normal tillage operations of other annual crops

The asparagus is for their tender spears. They are considered delicacy in preparation of soup and other vegetable products. It starts yielding after about three years and can give economic yield

for about 10-15 years. The crop is multiplied either by seed or by crown. Those crowns which have good growth and branching should be selected. The rows are spaced at about 1-1/2 to 2 metres and 45 to 60 cm. distance is kept within the rows. The male and female plants are separate. Only male plants should be retained and multiplied by crowns as they yield better. Spears can be harvested in Delhi from early spring to April.

There are two kinds of Artichoke, the Globe and Jerusalem. The flower buds of the former is harvested before they are open and the petals are cooked and eaten. Jerusalem artichoke is cultivated for their oblong tubers, which are rich in carbohydrate insulin. It is therefore of interest to persons suffering from diabetes. Rhubarb is grown for its large thick leaf stalk which are used for sauces and pies. It is sufficiently rich in Vitamin C and contains traces of vitamin A and B₂. It is propagated by divisions of crown. The spacing is kept 1/2 to 1 metre within rows and 1 to 1-1/2 metre between the rows. Harvesting starts from third year onwards. The commercial age of planting is about 5 to 7 years.



With Best Compliments
from

Messrs Sahni & Son

Contractors & Suppliers
(VEGETABLE SEEDS, CONDIMENTS)

15A/50, W.E.A. Karolbagh, New Delhi-5.

For healthy vegetables in your
KITCHEN GARDEN

use

NSC CERTIFIED VEGETABLE SEEDS

AVAILABLE FROM

NATIONAL SEEDS CORPORATION LTD.,
F-44/A, South Extension Part-I, Ring Road,
New Delhi - 49.

&

NATIONAL SEEDS CORPORATION LTD.,
Central Stores & Supply Division, CTO Bldg.,
Pusa, New Delhi - 12.

Vegetables and Their Importance

By S. L. KATYAL

Dy. Agricultural Commissioner (Hort.),
Indian Council of Agricultural Research, New Delhi

Vegetables provide a good source of income to the grower and play an important part in human nutrition. They are quick growing and yield immediate returns to the growers. Their cultivation as such occupies an important place in the agricultural development and economy of the country. As they reduce the demand on cereals, they serve a useful purpose in supplementing our diet with rich and nutritious food. They contain protective elements such as Carbohydrates, vitamins, minerals in our dietary.

Unlike cereals they can be grown by everyone all throughout the year in one form or the other. From a given unit area, vegetables yield three to four times more food as compared to that obtained from cereal crops.

Due to their perishable nature and huge demand in cities, their cultivation is mostly concentrated near the outskirts and suburbs of big cities and towns. Cultivation of vegetables needs special skill, knowledge and hard labour throughout the year. Vegetable growing finds a place with nearly every tiller of the soil.

The area under vegetables is estimated to be 40 lakhs acres or 16 lakhs hectares and this is quite inadequate to meet the minimum requirements of the nation, which is at 10 oz. per head per annum. The production of vegetables works out to be only 20z. per head per annum.

The yield per acre is also very low as compared to that of the developed countries. The soil and climatic conditions in our country are in no way unsuitable for getting the maximum production per acre. Research programmes pertaining to vegetable improvement

and production carried out so far have revealed that with better varieties, correct time of sowing, following improved agro-techniques and tackling the pests and disease problems the right lines, the yield per acre can be easily increased to two or three times.

Successful vegetable growing is the intensive cultivation of vegetable crops that may be planted close together, that mature quickly, are grown successively and that offer large income from the unit area cultivated. As the vegetable gardens are generally located near the local markets where the land is usually of high value, the acreage is small and as such it is necessary for the grower to secure maximum returns from every inch of land. The kitchen gardens in the cities and towns can play an important role in supplementing the production of vegetables.

Successive growing, inter-cropping and relay planting can help to have continuous supply of a great variety of vegetables over as long a season as possible. Specialisation in one crop or a few crops for the growing of vegetables can also be done wherever marketing facilities are available. Proper transport facilities from the field to the market must be ensured before undertaking cultivation of vegetables on a commercial scale. The kitchen gardeners can also help to grow vegetables for their own use as well as for giving the surplus vegetables to their friends and relations.

Cultivation and consumption of vegetables are constantly increasing. There is general appreciation now of the benefits derived from variety and abundance of vegetables in the diet. It is, therefore, evident that the vegetable grower should not only produce vegetables in bulk but also compete in quality, grading and variety of the vegetables grown. Opportunities exist not only for the established growers in this trade but also for the prospective new comers. Many fruit growers, dairy farmers, poultrymen can increase their income by growing vegetables.

Vegetables are protective supplementary foods and are rich sources of vitamins and minerals, which are so important for our health. Most kinds of vegetables contain large quantities of calcium

and phosphorus. Although vitamins are found in small quantities, their effect on our health is indeed great.

Vitamin A is essential for normal growth, reproduction and maintenance of health and vigour. It protects against cold and influenza, helps in improving eyesight and can be had from lettuce, spinach, cabbage, peas, tomatoes, carrots, amaranth leaves and watercress.

Vitamin B-complex promotes the nerve condition and helps in proper functioning of the digestive tract. It is considered essential for promotion of appetite and prevention of beri-beri. Beans are rich source of this vitamin.

Vitamin C promotes general good health and healthy gums, prevents scurvy and keeps the blood vessels in a good condition. Shortage of this vitamin affects the joints, which condition is sometimes mistaken for rheumatism. Raw or boiled vegetables are better sources of vitamin C than fried, as cooking destroys part of this vitamin. It can be obtained from green beans, cabbage, carrot, tomatoes, peas, potatoes, spinach and pepper.

Vitamin D is necessary for building up bones, preventing rickets and diseases of teeth. It helps in the calcification of bones by proper utilisation of calcium and phosphorus salts. All the green vegetables are particularly rich in this vitamin.

Vitamin E has an important effect on the generative functions and promotes fertility. Green lettuce and other green vegetables are good sources of this vitamin.

Vitamin K shortens blood-clotting time and green leafy vegetables are rich sources of this vitamin.

The vitamins are found in small or large quantities in most natural form in the vegetables.

Leafy vegetables are rich in many minerals such as calcium, iron, potassium and phosphorus. At least ten mineral elements are needed for our growth and development and proper functioning of

the body. Phosphorus can be had from milk, while vegetables can supply calcium and iron. Leafy vegetables like amaranth, fenugreek and spinach are rich in calcium while carrot, bitter gourd, onion and tomato are a good source of iron. Vegetables like onion, lady's finger, summer squash, asparagus supply iodine, which also is needed by human body. Calcium, magnesium and potassium are the most important base elements for neutralising the acid produced in the body.

The bulk of the fibrous framework of leaves, stems and even bulbs, tubers and roots of vegetables yields spongy mass which not only helps satisfy our appetite, but also assists in pushing the food through the digestive canal, thus preventing constipation. Mineral salts, mild acid juices and compounds further help the intestinal activity with their laxative effect.

By and large our people in India live on a vegetarian diet and it is, therefore, necessary that the production of vegetables is increased to meet the demands of the people.

**THE BIGGEST PRIZE
EVER OFFERED—IN THE
EASIEST CONTEST
EVER HELD!**

**WIN
Rs. 3 LAKHS**

**ENTER THE
“GOLD SPOT FAVOURITE OF THE STARS”
CONTEST**

1st Prize—Rs. 50,000/- in cash.

2nd Prize—An Ambassador Mark II Car or Rs. 22,000/- in cash.

3rd Prize—Godrej Refrigerator (30 Prizes)

4th Prize—Merritt Singer Sewing Machine (75 Prizes)

5th Prize—Philips Viking I Transistor Radio (200 Prizes)

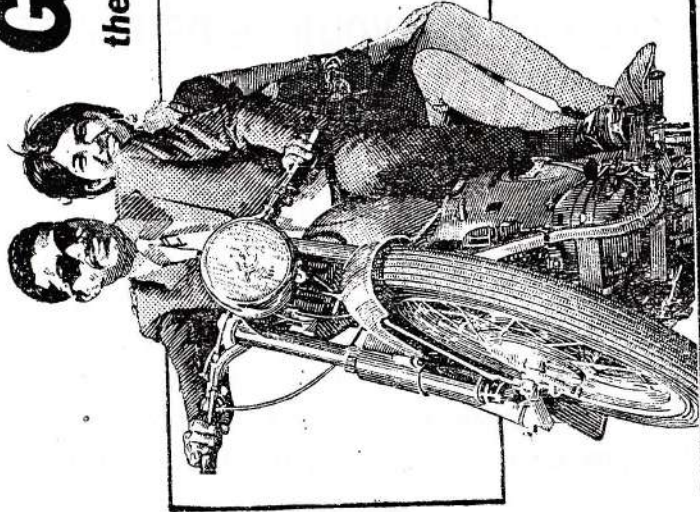
6th Prize—Gold Spot Picnic Ice Box (500 Prizes)

Plus 2,000 Consolation Prizes of a Gold Spot Jug & Tumbler Set.

Go where you want, when you want

Go Rajdoot

the motorcycle for men on the move



Economy

At 4 Paise per mile
RAJDOOT is hard to beat.
This economy with a 9 b.h.p
175 cc engine gives you
power for acceleration and
speed.

Safety

The unique swinging-arm
suspension and the big
wheels ensure perfect
control on curves and
bumps.

Comfort

RAJDOOT shock absorbers
are soft and deep to glide
over the roughest road.

Service

Over 1000 factory trained
mechanics in 280 cities all
over the country guaran-
tee *super service*. Every
Rajdoot owner also gets
a 6 month warranty and
3 free services.

Rajdoot

unmatched in safety and comfort

Escorts Limited

Motorcycle Division : 19/6 Mathura Road, Faridabad (Haryana)

ESCR-4783A-1

Terrace Gardening

Gardening is a very good hobby indeed. To have a kitchen garden in one's own house is a source of pleasure and happiness. A vegetable garden, when properly planned and planted can supply a variety of vegetables for home. A regular supply of fresh vegetables can be obtained every day and a good amount of expenditure on vegetables can thus be saved.

Vegetables play a very important role in providing nutritional diet to the people who are mostly vegetarian. Vegetables are rich sources of various nutrients like Vitamins, minerals, Proteins, carbohydrates and fats. Fresh vegetables are far more superior in providing better nutrients to the body than many of the drugs and vitamin tablets.

Delhi is a fast developing city and the majority of the people in Delhi live in small flats and there is hardly any open space for growing plants. However, vegetables can be grown in small places, flats, terraces and verandahs without any difficulty. This can be done by using wooden boxes, cemented or earthen pots or baskets or any other suitable containers. It is very necessary, that the plants receive the necessary sun lift during their growth. As such, places where sun rays come for at least half a day should be selected for keeping these containers.

Preparation of boxes : Boxes can be easily and cheaply prepared from planks of the packing boxes. The length and width are not very important but it is helpful to go in for uniformity thus making it possible to pack the boxes on the roof or verandah without wasting space. It is suggested that the depth should vary from 6 to 15 inches according to the type of vegetables grown.

Filling of the boxes : The containers should be filled with a mixture of good garden soil, compost and sand in equal proportions.

The mixture may be added in the containers after making provision for good drainage. The soil mixture should not be dry or dusty at the time of sowing. It should be moist but not wet.

Kinds of vegetables : Quite a large number of vegetables can be grown in the boxes or pots. The vegetables like cabbage, cauliflower, tomatoes, brinjals, bhindi, radish, lettuce (salad), mint (podina) can be easily grown in these containers. In case of vegetables like tomatoes, brinjals, cabbage, cauliflowers, seed should be sown first in pots for raising seedlings. The seedlings when few inches tall, may be lifted and transplanted in the boxes or pots. Other vegetables, like radish, spinach and corriander can be sown by seed direct into the containers. Patatoes can also be grown in the wooden boxes on the roof.

V. P. SHARMA,
*Hony. Joint Secretary,
Kitchen Garden Association.*

**ON THIS PAGE
WE COULD HAVE TOLD YOU
ALL ABOUT DELICIOUS
HIMA FOODS...**

...but, on this occasion,
modesty is the best policy.

HINDUSTAN LEVER

Lintas-HLL. PR. 7

KAITLI KAROOR NURSERY

**Specialist in
Vegetable Seedlings
& Flowers
of all seasons**

Prop :

CHET RAM CHOWDHRY
Ansari Road, Amba Talkies,
Sabzi Mandi, Delhi - 7.

WITH BEST WISHES
to
KITCHEN GARDEN ASSOCIATION, DELHI

Connaught Dyeing & Cleaning Co.

(Carpet Cleaning & Floor Polishing)

18, KRISHNA MARKET,
NEW DELHI - 1.

WITH
COMPLIMENTS
FROM

M/s KHEMSONS

(Chemical Manures, Paints & Dopes)

GURDWARA LANE
SOUTH EXTENSION
NEW DELHI

BEST WISHES
for
KITCHEN GARDEN ASSOCIATION, DELHI

"FASHION CENTRE"

(Clotheirs & Sari Specialists)

GOPI NATH BAZAR
NEW DELHI



Shree Ram Kuber receiving Shree Lal Bahadur Shastri challenge Shield from Mrs. Sorojni Mahishi for the best Kitchen Garden without the assistance of Mali.

Vegetable Wealth from N.S.C. Seed

Agricultural development and increased food production in India are problems that concern all those associated with the growth and development of the nation. Recognising the need for increased output per acre, the research efforts in breeding new improved varieties with high yielding potential and other desirable characteristics were co-ordinated in a countrywide approach to the problem. This was first attempted with maize and has been followed by research programmes on *jowar*, *bajra*, wheat and paddy. The advances made in the improvement of cereals and millets are already well known. They have proved very popular because of their high yielding potential and fertilizer responsiveness ; but this is not enough to meet the annual rate of population growth of 2.5 to 3 per cent. which requires a corresponding annual increase of 5 to 6 per cent. in food production to supply the needs of increased population and to allow for improvement in the standard of living. Obviously, the improvement in agriculture, though rather rapid since independence and till the end of last decade has not come up to the level as to be able to cope up with the increase in the population.

In the context of the shortage of cereals particularly rice in the South and wheat in the North during the last few years much has been talked and heard about change in dietary habits. If one sincerely thinks about this he will find that the change in dietary habits can certainly be one of the solutions to our present food problem to a very considerable extent. But merely talking, thinking or even trying to change the dietary habits without considering the other side of the problem will not take us much ahead. We all know that vegetables besides non-vegetarian products, can be a major substitute to cereals in our diet. The crux of this problem, therefore, is to

make vegetables available to everyone who wants it and at a price he can afford to pay for it. This certainly calls for the same research effort and breeding programmes as has been adopted in case of cereals and millets. Much has been done and much more needs to be done in this direction.

The main problem of a vegetable grower is the same as that of a cereal or millet grower, and that is, availability of the good seed. It is needless to mention that hitherto the vegetable seeds available in the country did not come up to the expectation of the grower. This was due to :

- (a) general ignorance on the part of the seed grower as to the proper scientific method of vegetable seeds production.
- (b) lack of proper organization and co-ordination of available resources in improving quality of available varieties.

Not only this, there has been a marked deterioration in the available seed quality, because in the absence of really good seed the poor and ignorant farmer was saving the seed from his vegetable crop by simple selection. The new improved varieties evolved by research could not find adequate place in the market, simply because of lack of proper organization in multiplying them and at the same time maintaining their quality standard.

The breakthrough occurred in 1963. With a view, primarily, to properly utilize the fruits of research in evolving hybrid varieties of maize in particular and to promote quality seed industry in the country in general, the National Seed Corporation was established by the Union Government. Fortunately, some improved varieties of Bhindi, Peas, Tomatoe etc., were added to the Corporation's list very soon and it was only with this beginning that a really organised and sincere effort started to produce good vegetable seeds on the most scientific lines.

In the first instance it was felt that the National Seeds Corporation should act as a foundation seed stock organization in respect of vegetable seed also and supply the same to various State Governments and private agencies for further multiplication and production

of certified seeds. As production of certified seed involved various technical processes, such as roguing, inspection, processing, certification, etc., there was a general reluctance to accept the programme. But this did not discourage the Corporation, similar was the case with hybrid maize also. To overcome this difficulty and to attract the farmer towards certified seed production and use of certified seed only, the National Seeds Corporation pioneered this field also.

The foundation seed production was taken up at the Corporation's foundation seed farms only. The seed crops were got inspected by experts from the Indian Agricultural Research Institute and other research organizations in the field. In the subsequent year that is in 1964-65, a large scale multiplication of Bhindi (Pusa Swani) and Peas (Bonneville) was started on contract with progressive seed growers. In doing so the various field and seed standards were strictly adhered to and thus a very high quality certified seed was produced. Obviously, the farmer today, convinced of the high standard of genetical and varietal purity of NSC certified seed, prefers only the certified seed. The National Seeds Corporation rightly feels the proud privilege of having introduced the quality concept in respect of vegetable seeds, also.

Not only this, the National Seeds Corporation, besides multiplying the improved varieties evolved at various Agricultural Research Institutions, also acclimated certain imported varieties such as Snowball Cauliflower from Holland and Early Badger and other varieties of Peas from U.S.A. to Indian conditions and successfully produced their seeds, maintaining, original standard of genetical and varietal purity with the result that the high prices of these imported varieties particularly that of Snowball Cauliflower were brought down to suit the pockets of all classes of farmers.

Applied Nutrition Programmes

The National Seeds Corporation is helping the country in yet another way. It supplies the vegetable seeds for kitchen gardens, community gardens and school gardens under the Applied Nutrition Programme of the UNICEF. This programme is run on a no-profit no-loss basis. Under this programme special seasonal packets

containing seeds of various vegetables to be grown in that particular season are prepared and distributed throughout the country.

The main idea in emphasising the role of National Seeds Corporation in the development of a quality vegetable seed industry in the country is only to ensure more and more yields in vegetables so as to bring down the prices of vegetables to a level as to suit the common man's pocket. Nevertheless, only then will the role of vegetables as a substitute to cereals in our diets will be fulfilled and the expected relief felt in facing the present food situation.

The President, Secretary and Members of Kitchen Garden Association thanks Indian Council of Agricultural Research for the grant given by them to help the organisation in holding the two vegetable shows and publication.



Smt. Saroj Nagia receiving Foster Bell & Co Cup for the highest aggregate marks in Food preservation Section

KITCHEN GARDEN ASSOCIATION,

Income and Expenditure Account for the

Expenditure	Amount
	Rs.
To Establishment	416.00
„ Printing and Stationery (Including printing of Brochure Rs. 1275/-)	2,076.49
„ Postage, Telegrams and Telephone expenses	276.71
„ General charges	122.82
„ Registration fee	50.00
„ Local conveyance	96.70
„ Rent rates and taxes	1,294.49
„ Donations and contributions	2,600.00
„ Advertisement and Publicity expenses	265.50
„ Audit fee	100.00
„ Dance performance expenses	1,700.00
„ Gifts and presents	619.56
„ Plant distribution expenses	141.00
„ Bank charges	3.00
„ Depreciation on typewriter	45.00
„ Excess of income over expenditure	3,072.73
Total	12,880.00

Auditor's Report :

As per our separate report of even date.

11-K/80, Lajpat Nagar,
New Delhi.
19th June, 1968.

Sd/-.....
President

DELHI (Regd), NEW DELHI

year Ending March, 31st, 1968.

Income	Amount
	Rs.
Grants from Indian Council of Agricultural Research	1,000.00
„ Subscription received including Rs. 400/- against life Membership received from 4 Members	1,232.00
„ Donations received	1,058.00
„ Advertisement Receipts	4,015.00
„ Sale of tickets	5,575.00
Total	12,880.00

Sd/- M/s. R. G. Khanna & Co.
Chartered Accountants,
New Delhi:

Sd/-.....
Secretary

KITCHEN GARDEN ASSOCIATION,

Balance Sheet as on

Liabilities	Amount	Total
	Rs.	Rs.
<i>Capital Fund</i>		
Excess of income over expenditure at the beginning of the year	59.80	
Add: Excess of income over expenditure for the year	3072.73	3132.35
Audit fee payable		100.00
Total		3232.53

Auditor's Report :

As per our separate report of even date.

11-K/80, Lajpat Nagar,
New Delhi.
19th June, 1968.

Sd/-
President

DELHI (Regd.), NEW DELHI

31st March, 1968

Typewriter at cost	Amount	Total
	Rs.	Rs.
Typewriter at cost	600.00	
Less: Depreciation	45.00	555.00
Central Bank of India C/A		2213.75
Cash at bank		43.78
Total		3232.53

Sd/- M/s. R. G. Khanna & Co.,
Chartered Accountants,
New Delhi

Sd/-
Secretary

KITCHEN GARDEN ASSOCIATION,

Income and Expenditure Account for the

DELHI (Regd.), NEW DELHI

Year Ending 31st March, 1969

Expenditure	Amount
To Establishment	Rs. 760.00
„ Printing & Stationery	764.28
„ Postage, Telegrams and Telephone Exp.	412.85
„ Vegetable Show Expenses	878.88
„ Local Conveyance	77.00
„ Meeting Expenses	186.00
„ Donations & Contributions	20.00
„ Audit fee & Legal charges	100.00
„ Seeds and Manure Expenses	151.00
„ Bank charges	23.50
„ Depreciation on :	
Typewriter	83.25
Spraying Machine	22.50
Furniture	68.92
	174.67
Total	3,548.18

Income	Amount
By Grants from Indian Council of Agricultural Research	Rs. 1,500.00
„ Subscription received	444.00
„ Advt. Receipts	570.00
„ Sale of tickets	122.75
„ Misc. Income	22.00
„ Excess of Expenditure over income	889.43
	3,548.18

Auditor's Report :

As per our separate report of even date.

II-K/80, Lajpatnagar,
New Delhi.
6th May, 1969

President

Secretary

M/s. R. G. Khanna & Co.
Chartered Accountants,
New Delhi.

Treasurer

Vote of Thanks

The Secretary thanks all those who have helped in organising the work of the Association especially:—

1. DR. B. CHOWDHRY, Head of the Horticulture Department of Indian Agriculture Research Institute.
2. SHRI B. N. SEHGAL, Vegetable and Fruit Specialist, Delhi Administration Development Department.
3. SHRI M. R. MARWAHA, Project Officer.
4. DR. P. S. PARSAL, Horticulture Specialist, Directorate of Extension.
5. MR. MALIK, Deputy Technical Adviser, Ministry of Food & Agriculture.
6. MR. A. K. VERMA, Demonstration Officer, Community Canning and Preservation Centre.
7. DR. P.A. TOWN, F.A.O. Vegetable Specialist (Seeds).
8. SHRI DEWAN, Foster Bell & Co.
9. MRS. VEENA SAXENA.
10. SMT. LALITA SHASTRI,
11. MRS. LAXMI RAO,
12. MRS. RRROMILA BAI CHAVAN,
13. MRS. TARA SAXENA,

In the end to all the Executive Committee Members, Convenors and members whose help and co-operation was very important, without this it was not possible for me to work successfully.

SARLA BHARGAVA
Hony. Secretary

किचन गार्डन एसोसिएशन दिल्ली का ज्ञान

उद्देश्य और लक्ष्य :

- (क) दिल्ली में किचन गार्डनों को प्रोत्साहन देना ।
- (ख) दिल्ली में चलते हुए विभिन्न किचन गार्डन क्लबों के कार्यों को समन्वित करना ।
- (ग) किचन गार्डनों के लिए बीज, खाद और उपकरण सुविधाओं की व्यवस्था करना ।
- (घ) भाषण, प्रदर्शनी, सिनेमा-शो तथा अन्य प्रदर्शनों की व्यवस्था करना
- (च) अनाज के भिन्न भोज्य पदार्थों का जिनकी समुचित पोषण क्षमता हो, बच्चों तथा गर्भवती माताओं के लिये पोषक खाद्य संतुलित आहार का प्रचार ।
- (छ) समुचित संरक्षण के लिये मोसमी फल तथा सब्जियों को वैज्ञानिक ढंग से डिब्बा बन्दी को प्रोत्साहन देना ।

समिति तथा इसकी शाखाओं द्वारा व्यवस्थित सब्जी बगीचों में अभाव-ग्रस्त स्त्रियों को काम में सामाजिक-आर्थिक कार्यक्रम को विकसित करना ।

- (ज) इसी प्रकार की अन्य संस्थाओं को सहायता देना और प्रत्यक्ष अथवा अन्य संस्थाओं के द्वारा उनकी आयोजनाओं शुरू करना ।
- (झ) भारत की जनता के लिए अधिक अन्न उपजाने तथा किचन गार्डन के महत्व को बताने के लिये पत्रिकाओं तथा विज्ञापितियों को प्रकाशित करना ।

अरबी

अरबी के पत्ते व कन्द दोनों कामों में आते हैं। अरबी नम जलवायु में अच्छी पैदावार देती है। अरबी को मैदानी व पहाड़ी क्षेत्रों में बोया जाता है।

भूमि :—अरबी के लिए हल्की दोमट्ट भूमि में जिसमें पानी का निकास अच्छा अधिक उपयुक्त होती है परन्तु कड़ी भूमि को छोड़कर सभी प्रकार की मिट्टी में हो जाती है।

किस्में :—अधिकांश क्षेत्रों में अरबी की देसी किस्में प्रचलित हैं, पंजाब में अधिक उपज देने वाली अरबी एस-११ और एस-३ किस्में उगायी जाती हैं। एस-११ बड़े कन्द वाली तथा एस-३ छोटे कन्द वाली होती है।

बुवाई व तैयारी :—अच्छे तैयार किये हुये खेत में अरबी को टुकड़ों में बोया जाता है, मैदानों में फरवरी मार्च में तथा वर्षा से पहले मई, जून में बोयी जाती है तथा पहाड़ी क्षेत्र में अप्रैल मई में बोयी जाती है। बीज की बुवाई तेज वर्षा से पहले कर देनी चाहिये। बोये जाने वाले कन्द का भार दो-तीन औंस से अधिक नहीं होना चाहिए। अरबी को डेढ़ से दो फुट के फासले पर कूड़ों में बोना चाहिए। गर्मियों में बोई अरबी की तुरन्त सिंचाई करनी चाहिये। इसके बाद सात से दस दिन के अन्तर से सिंचाई करते रहना चाहिए।

एक एकड़ भूमि के लिए ४ से ५ क्विण्टल बीज की आवश्यकता पड़ती है।

खाद :—अरबी अधिक खाद चाहने वाली फसल है। इसके लिये ४० से ५० कि. ग्रा. नेत्रजन प्रति एकड़ की आवश्यकता होती है। इस प्रकार १००० वर्ग फीट में २ से ४ क्व. सड़ी गोबर, कम्पोस्ट की खाद या सलेज डाला जाय।

खुदाई :—अरबी की खुदाई सितम्बर के आरम्भ से दिसम्बर के अन्त तक की जाती है, जबकि पौधा सूख जाता है या पत्तियां पीली पड़ कर मुरझा जाये। अरबी की ८० क्विण्टल से १०० क्विण्टल पैदावार प्रति एकड़ मिल जाती है।

श्री बन्नीनाथ सहगल, फल एवं सब्जी विशेषज्ञ

श्री महेन्द्र कुमार मिश्र, प्रसार अधिकारी (कृषि) विकास विभाग,

दिल्ली प्रशासन, दिल्ली।

हल्दी

हल्दी का प्रयोग एक महत्वपूर्ण मसाले के रूप में प्रत्येक भारतीय घर में किया जाता है। प्रचीन काल में इसका प्रयोग वस्त्र रंगने के लिये भी होता है। शरीर में दर्द और चोट के लिये दवा के रूप में भी इसका प्रयोग किया जाता है। इसकी सभी प्रदेशों में विशेषकर मद्रास, आन्ध्र, बम्बई, बंगाल और उड़ीसा में खेती की जाती है।

मिट्टी और जलवायु :—इसके लिये गर्म, तर जलवायु की आवश्यकता होती है। इसकी खेती समुद्र तल से लगभग ४००० फुट की ऊँचाई तक होती है।

इसकी खेती के लिये उपजाऊ रेतीली, मटियार, मध्यकाली अच्छे जल निकास वाली भूमि अच्छी रहती है।

खेत की तैयारी :—खेत की ५-६ बार जुताई करके जमीन तैयार कर ली जाती है। बोने के लिये १-१½ इंच लम्बी गांठें जिनमें एक अंकुवा हो बोने के काम में लाई जाती है। बोने से पहले गांठों को भूसे के नीचे दबाकर अंकुरित कर लेना चाहिए बुवाई ६ इंच से १५ इंच की दूरी पर जमीन में ३ इंच की गहराई में की जाती है। बीज की १५ से २० मन की गांठों की मात्रा प्रति एकड़ काफी होती है।

बुवाई का समय :—बुवाई मध्य अप्रैल से अगस्त तक की जाती है।

किस्म :—हल्दी की किस्में स्थानीय नामों से जानी जाती है। मालावार और कोचीन की हल्दी बड़ी और पटना की हल्दी अपने गहरे रंग के लिये प्रसिद्ध है। लोखण्डी नामक हल्दी की गांठें सख्त चमकीली होती हैं, जिनसे रंग निकाला जाता है। हल्दी की मुलायम, हल्के रंग की गांठों को मसाले के रूप में काम लिया जाता है।

सिंचाई :—सिंचाई आवश्यकतानुसार की जाती है।

खुदाई और गांठों की रच्चाई :—दिसम्बर-फरवरी में पौधों की पत्तियां पीली पड़ने पर जनवरी से अप्रैल तक खुदाई की जाती है। बीज की गांठ बनाने के लिए फसल को एक महीने बाद तक खोदा जाता है। गांठें जमीन से निकाल कर मिट्टी या लोहे के बर्तन में पानी में डुबाकर भट्टी पर चढ़ा दिया जाता है। बर्तन को पत्तियों या टाट से ढक दिया जाता है। पानी को लगभग एक घण्टे तक उबालते हैं। इसके बाद गांठों को निकाल कर १०-१५ दिन तक धूप में सुखाते हैं।

पैदावार :—हल्दी की शुद्ध फसल की पैदावार ३० से ३५ क्विण्टल तक प्रति एकड़ मिल जाती है।

श्री बन्नीनाथ सहगल, फल एवं सब्जी विशेषज्ञ
श्री महेन्द्र कुमार श्रिम, प्रसार अधिकारी (कृषि) विभाग,
दिल्ली प्रशासन, दिल्ली।

आलू

गत वर्षों से आलू की नयी जातियों के आविष्कार पर पैदावार बढ़ने से खाद्य समस्या हल करने में काफी प्रोत्साहन मिला है।

आलू किस्मों के अनुसार मैदानी क्षेत्रों में समुद्र तल से ७००० फुट की ऊँचाई के क्षेत्र तक सुगमता से पैदा किया जा सकता है। मैदानी भागों में आलू की एक वर्ष में दो फसलें, पहली सितम्बर-अक्टूबर तथा दूसरी जनवरी में ली जाती है। पहाड़ी क्षेत्रों में फसल दिसम्बर जनवरी में बोई जाती है।

किस्में :—आलू की अधिक उपज देने वाली किस्में, कुफरी सिन्दूरी (सी १४०), कुफरी चमत्कार, कुफरी तथा चन्द्रमुखी (२७०८), अपट्टेडेट ए-१ मिलट्री स्पैशल आदि प्रमुख हैं।

भूमि व खेत की तैयारियां :—आलू के लिये अच्छी दोमट भूमि, जिसमें पानी के निकास का अच्छा प्रबन्ध हो अधिक उपयुक्त होती है, परन्तु हल्की दोमट भूमि भी अच्छी होती है। जिसमें खाद की मात्रा काफी हो। यह कड़ी भूमि में अच्छी पैदावार नहीं देता।

खेत को अच्छी प्रकार तीन चार बार जुताई करके सलेज व कम्पोस्ट को मिलाकर मिट्टी भुरभुरी कर लेनी चाहिए।

बुवाई :—आलू की बुवाई के अनुसार मैदानी क्षेत्रों में कूडों में तथा पहाड़ी क्षेत्रों में मेंडों पर की जाती है। तैयार खेत में १८ इंच के फासले पर खाद देकर कूडों में बुवाई ६ इंच के फासले पर कर दी जाती है और बीज को मिट्टी से ढक दिया जाता है। मेंडों पर भी बुवाई १८ इंच के फासले पर ८-९ इंच की दूरी पर की जाती है। आलू को पूरा या काटकर दोनों प्रकार बोया जाता है। मैदानी क्षेत्रों में सितम्बर में पूरा आलू बोया जाता है तथा जनवरी में काटकर।

खाद :—आलू बहुत खाद चाहने वाली फसल है और इसके लिए ४० से ५० किलोग्राम नैत्रजन ३० से ४० किलोग्राम फास्फोरस और ५० से ७० किलोग्राम पोटाश की आवश्यकता प्रति एकड़ होती है। इस खाद की ७५ प्रतिशत मात्रा आलू को बोते समय देनी चाहिये तथा शेष २५ प्रतिशत मात्रा आलुओं पर मिट्टी चढ़ाते समय देनी चाहिए। इस प्रकार १००० वर्ग फीट के लिए ५-८ किलोग्राम अमोनियम सहकर या कै. अ. न. ५-६ कि. ग्रा. सुपरफास्फेट तथा २ कि. पोटाश डालना चाहिए। १००० वर्ग गज भूमि के लिए २० से २५ किलोग्राम आलू के बीज की आवश्यकता होती है।

आलुओं पर मिट्टी चढ़ाने का कार्य विशेष महत्व का है, जब आलू उग आये और पहला पानी लगा दें तो पौधे मिट्टी चढ़ाने योग्य हो जाते हैं, मिट्टी चढ़ाने का कार्य बुवाई के ३०-४५ दिन के अन्दर अवश्य हो जाना चाहिये।

सिंचाई : आलू की पहली सिंचाई जब की जाये जब कम से कम ८० प्रतिशत आलू उग आये तथा इसके बाद आलुओं पर मिट्टी चढ़ाकर सात से दस दिन के अन्तर से सिंचाई करते रहना चाहिये।

रोग व कीट :—आलू की फसल को अगेती व पछेती अंगमारी के रोग और कीटाणु रोग काफी नुकसान पहुँचाते हैं, इसलिए पौधे जब उगकर ६ से ८ इंच के हो जायें तो कापर पन्जी साइड का छिड़काव किया जाये। इससे लिये बोड़ों मिक्चर या व्लाइटोक्स का प्रयोग किया जाये। आलू को रोगों से बचाने के लिये, आलू के बीज को थायीयूरिया घोल भिगोकर बोना चाहिए। इसके अतिरिक्त पौधे को काटने वाले कीड़ों से बचाने के हेतु ५ प्रतिशत की बी. एच. सी. का बुरकाव किया जाना चाहिए।

उपज व खुदाई :—जब आलू का पौधा पीले रंग का हो जाये तो उस समय आलू खुदायी के लिए तैयार हो जाता है। आलू की फसल बुवाई के अनुसार पैदावार देती है। अगेती फसल ४०-५० क्विण्टल तथा ८० से १०० क्विण्टल पैदावार प्रति एकड़ मिल जाती है।

श्री बन्नीनाथ सहगल, फल एवं सब्जी विशेषज्ञ
श्री महेन्द्र कुमार श्रिम, प्रसार अधिकारी (कृषि) विकास विभाग,
दिल्ली प्रशासन, दिल्ली।

अदरक

भारत अदरक का सबसे बड़ा उत्पादन केन्द्र है। हरे सूखे अदरक को खाने के लिये प्रयोग करते हैं। इसका अचार, चटनी, थोड़ी मात्रा में अदरक को सुखाकर सोंठ

बनाने के लिये प्रयोग होता है। इसकी खेती उष्ण-उपोष्ण कटिबन्धीय प्रदेशों में की जाती है। यहां सभी प्रदेशों में और विशेषकर केरल, मैसूर, मद्रास, बंगाल, बम्बई और बिहार में इसकी खेती की जाती है।

मिट्टी और जलवायु :—अदरक की खेती समुद्र तल से लगभग पांच हजार फुट की ऊँचाई तक की जाती है। इसके लिये १०० इंच से ५० इंच तक वर्षा होनी आवश्यक है। छायादार स्थानों में यह अच्छा होता है। यद्यपि खुले खेतों में भी इसकी खेती की जाती है।

अदरक के लिये अधिक उपजाऊ व अच्छे जल निकास वाली भुरभुरी दोमट्ट मिट्टी अच्छी रहती है। सिंचित क्षेत्रों में काली दोमट्ट मिट्टी में भी अदरक अच्छी पैदावार देता है।

किस्में :—खेतों में तो एक ही प्रकार की अदरक होती है, परन्तु आकार और रंग के अनुसार इसके भेद होते हैं। अदरक की किस्म व्यापारिक तौर पर पैदा होने के स्थान के नाम या दलान के बन्दरगाह के नाम से पुकारा जाता है।

भूमि की तैयारी, खाद व बुवाई :—पांच छः जुताई करके खेत तैयार कर लिया जाता है। आखिरी जुताई के साथ १०० से १५० क्विण्टल सड़ी गोबर की खाद, कम्पोस्ट या स्लेज प्रति एकड़ डालनी चाहिए। इस प्रकार १००० वर्ग फीट में २ से ४ क्विण्टल गोबर की खाद या सलेज डालना चाहिए।

अदरक की गांठ के कम से कम एक अंकुर वाले एक या डेढ़ इंच लम्बे रोग रहित टुकड़े बीज के रूप में बोये जाते हैं। इनको जमीन में २ इंच की गहराई पर एक दूसरे से ६ इंच से १२ इंच के फासले पर लगाया जाता है। एक एकड़ के लिए आठ से बारह मन अदरक की गांठें काफी होती हैं तथा १००० वर्ग फीट के लिए १०-१२ कि. ग्रा. बीज की आवश्यकता होती है। इसकी बुवाई दक्षिण में मई, जून में तथा उत्तर में कुछ पहले की जाती है। सिंचित खेत में बुवाई के तुरन्त बाद पानी दे दिया जाता है। वर्षा पर निर्भर खेतों को पत्तियों आदि से ढक दिया जाता है। अदरक के साथ-साथ मक्का, ज्वार, आदि की फसल लेनी अच्छी रहती है। फसल उगने पर तीन चार बार हाथ से निराई की जाती है और जड़ों पर दो बार मिट्टी चड़ाई जाती है।

सिंचाई :—सिंचित खेतों में आवश्यकतानुसार ४ से १० दिन के भीतर से पानी देते रहना चाहिये।

खुदाई :—ग्राम तौर पर नवम्बर के बाद जब पौधे पीले पड़ जाते हैं और सूखने लगता है तो फसल खुदाई के लिये तैयार होती है। यदि हरी अदरक की गांठें लेनी हों तो खुदाई पहले की जाती है। यदि फसल कम बढ़े या बाजार में अदरक की मांग कम हो तो एक साल तक अदरक खेत में ही छोड़ी जा सकती है।

पैदावार :—हरी अदरक की पैदावार ५०-६० क्विण्टल तक प्रति एकड़ होती है।

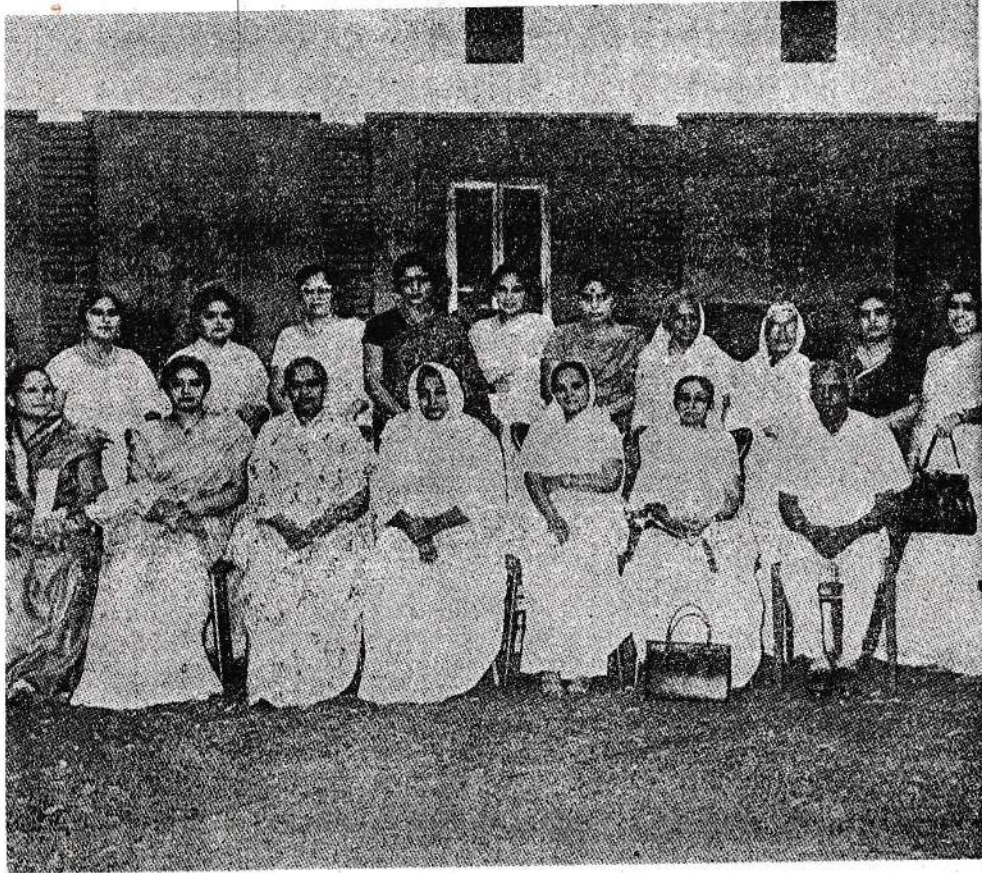
बीज रखना :—अच्छे अदरक की गांठें छायादार स्थानों में गड्ढा खोदकर रखते हैं। इस गड्ढे में ऊपर से हवा पहुँचाने के लिये जगह खाली रहने देते हैं। फिर गड्ढे को लकड़ी के तख्तों से ढककर मिट्टी डाल दी जाती है। कुछ स्थानों में विशेषकर बढ़िया किस्म के अदरक की गांठों का ढेर एक ठण्डे, नम और हवादार कमरे में फैले हुए सूखे रेत या राख पर फैला देते हैं। बीज को बीच-बीच में देखते रहना चाहिए, और खराब गांठें निकाल देनी चाहिए।

श्री बद्रीनाथ सहगल, फल एवं सब्जी विशेषज्ञ
श्री महेन्द्र कुमार मिश्र, प्रसार अधिकारी (कृषि) विकास विभाग,
दिल्ली प्रशासन, दिल्ली।

फलों व सब्जियों के परिरक्षण और गेहूँ व चावल रहित पदार्थों के उपयोग पर कोर्स

उपरोक्त विषय पर संस्था १२ दिन के कोर्स भिन्न-भिन्न स्थानों पर करने का आयोजन कर रही है। ये कोर्स जहाँ भी कम से कम २० बहिनें तैयार होंगी वहाँ शुरू करा दिया जायेगा। इसकी फीस ५ रु. पूरे कोर्स की होगी और Certificate भी दिये जायेंगे। जो भी बहिनें इस कोर्स की करने की इच्छुक हों वे आफिस में या तो टेलीफोन करके सूचित करें या पत्र द्वारा।

किचन गार्डन ऐसोसिएशन की कार्य कारिणी सभा के कुछ सदस्य व संयोजिकाएं प्रधान के साथ ।



कुर्सी पर (बांये से दांये) श्रीमती शान्ती मिश्रा, श्रीमती तारा सहजाद बहादुर, श्रीमती लक्ष्मी राघो, श्रीमती ललिता शास्त्री, श्रीमती तारा सक्सेना, श्रीमती सरला भागव, श्री बी. पी. शर्मा,
(खड़े) श्रीमती बीना सक्सेना, श्रीमती स्वाराज मदन, श्रीमती शोभा छुटानी, श्रीमती शान्ता कुमार, श्रीमती अंजना कुमार, श्रीमती सी. जेना, श्रीमती रानी बक्सी और अन्य.

किचिन गार्डन में कम्पोस्ट का महत्व व उस की विधि

हमारे किचिन गार्डन में खाद के महत्व को तो हर भाई, बहन जानते होंगे । खाद ही पेड़ों की जान है, जैसे इन्सान खुराक के बिना जीवित रहना असम्भव है, उसी प्रकार पेड़-पौदों का खाद के बिना ! खाद कई प्रकार की होती है—गोबर की खाद, ओखला, केमिकल, हरी खाद, कम्पोस्ट आदि । यह सब अपना-अपना अलग-अलग महत्व रखती हैं । खासकर केमिकल खाद आप हर फसल में एक मात्रा में नहीं डाल सकते, इनकी अलग-अलग मात्रा व अलग-अलग टाइम होता है । किस फसल को कौन सी खाद डालनी चाहिये । इसके लिये काफ़ी सावधानी इस्तेमाल करनी पड़ती है । वरना यह काफ़ी नुकसान पहुँचाती है ।

कम्पोस्ट खाद एक ऐसी खाद है जो कि थोड़े से पैसे व थोड़ी सी सावधानी से तैयार की जा सकती है, और यह पौदों को हर प्रकार से लाभ पहुँचाती है, दूसरा यह अपना असर काफ़ी समय तक जमीन में बनाये रखती है ।

कई भाई व बहनें इसका प्रयोग करते होंगे । अगर इसकी कुछ उपयोगी बातें ध्यान में रखकर इस को तैयार करें तो यह खाद और भी लाभदायक बन जाती है ।

(१) जमीन का चुनाव—सबसे पहले आप अपने किचिन गार्डन में ऐसी जमीन का चुनाव करें जो कि ब्रेकार पड़ी हो या इस्तेमाल में न आती हो या जिसमें आप की कोई फसल अच्छी न होतो हो, ऐसी जमीन का चुनाव कर लें ।

(२) खाद बनाने का तरीका—आप स्थान के अनुसार गड्ढे की लम्बाई चौड़ाई लें । अगर आप के पास जमीन काफ़ी है तो ३ फुट चौड़ा ५ फुट लम्बा व ३ फुट गहरा गड्ढा खोद लें । मगर गड्ढे की गहराई एक तरफ से ३ फुट व दूसरी तरफ से ३½ फुट होनी अति आवश्यक है, ताकि बरसात का पानी उसमें रुकने न पाये इस लिये कम्पोस्ट के गड्ढे को हमेशा तिरछा बनाया जाता है ।

(३) भरने का तरीका—अब आपका गड्ढा तैयार है, उसको अब आप भरना शुरू करें । घर का जो कूड़ा हो सब इस गड्ढे में डलवाती जायें (सब्जी का छिलका,

ग्रण्डे व मांस की हड्डियां, घास और जो भी बेकार के पत्ते आदि, आपके बगीचे में गिरे हों सब इस गड्ढे में डलवायें। मतलब यह है कि बिना किसी संकोच के जो कूड़ा आप को नजर आये इसमें डलवायें मगर इस बात का ध्यान रहे कि इस का ढेर न बनने पाये। लेयर वाइज डलवायें।

जब एक लेयर पूरी हो जावे, तो ऊपर आप गोबर का घोल बनाकर इस प्रकार डालें कि उसकी ३ इंच की एक लेयर बन जायें इस के ऊपर दूसरी लेयर शुरू करें।

कम से कम ८ इंच कूड़े की लेयर होनी चाहिये ! इस प्रकार गड्ढे को भरते जायें। जब गड्ढा भर जावे तो ऊपर से गोबर व राख में B.S.C. १०% मिलाकर आखिरी सतह को बन्द कर दें। फिर २ किलोग्राम सुपरफासफेट उसके ऊपर छिड़क दें, गड्ढे को गोबर और मिट्टी से लिपवा दें। हाँ एक बात का ध्यान अवश्य रखें कि गड्ढे को कम से कम १५ इंच जमीन की सतह से ऊँचा बन्द करवायें ताकि बरसाती पानी इस पर रुक ना सके।

इस प्रकार यह खाद कोई ४-५ महीने में तैयार हो जाती है अगर यह गड्ढा बरसात के पहले बन्द कर दिया जाये तो यह ३ महीने में तैयार हो जाती है। वरना ४-५ महीने लग जाते हैं। अगर कोई इसको जल्दी प्रयोग में लाना चाहे तो इस को आवश्यकता के अनुसार निकाल कर एक दूसरे गड्ढे में डाल कर अच्छी प्रकार मिला कर इस को कुछ रोज बाद इस्तेमाल में लायें। मगर फिर भी कम से कम गड्ढा २ १/२ या ३ मास तो बन्द रहना ही चाहिये।

गड्ढे को पूरा बन्द करने के बाद आप इसके चारों तरफ कोई भी बेल वाली फसल लगा दें। जैसे घिया, तोरी, कोला, सीताफल आदि। जिससे आप देखेंगे कि आप के बगीचे की शोभा को "चार चाँद" लग जाते हैं। एक बेकार पड़ी जमीन आप ने वह उपयोगी इस्तेमाल किया है कि इस के कारण से आप के किचिन गार्डन में बहार आ गई है। क्योंकि आप ने कूड़ा बेकार सड़कों पर न फेंक कर उसको ऐसा उपयोगी बना दिया है कि जिससे आप दुबारा उसी से फल व सब्जियों की एक अच्छी मात्रा आप अपने किचिन गार्डन से प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार ५" × ७" गड्ढे से आप अन्दाजन २ या २ १/२ मन खाद तैयार कर सकते हैं। जो कि आपके किचिन गार्डन को काफी होगा।

अगर आप एक बड़ा गड्ढा ना खोद सकें तो बेशक अपनी जमीन के अनुसार छोटे-छोटे दो गड्ढे खोद लें (मगर गड्ढों की गहराई में हमेशा ३ फुट का फर्क रखें।) एक भर जाने पर आप दूसरा शुरू करें। इस प्रकार आप कम्पोस्ट खाद सारा साल अपने किचिन गार्डन में इस्तेमाल कर सकते हैं।

कम्पोस्ट खाद से लाभ—यह जमीन को उपजाऊ बनाता है। ऐसी जमीन जिसमें यह खाद डाली जाती है, उसमें आलू, मूंगफली, गाजर, मूली, प्याज, लहसन, अरबी आदि बहुत अच्छे होते हैं। इस खाद का असर जमीन में अधिक समय तक बना रहता है, इसको क्यारी तैयार करते समय डालना चाहिये। अगर हम केमिकल खाद का प्रयोग करें तो उसका असर कुछ समय के बाद खत्म हो जाता है। केमिकल खाद कई प्रकार की होती है। इसको हमें हर फसल के अनुसार डालनी पड़ती है। यहाँ तक कि एक ही फसल में २-३ बार डालनी पड़ती है। पहले क्यारी तैयार करते समय, दूसरे जब आपकी फसल १ या १ १/२ मास की हो जाये, तीसरे जब फूल आने लगे। क्योंकि इनमें कुछ खादें ऐसी होती हैं जो हर समय नहीं डाली जाती। इन को डालते समय बड़ी सावधानी रखनी पड़ती है। खाद डालने के बाद तुरन्त पानी लगा देना चाहिये। (खाद व पानी हमेशा शाम के वक्त ही लगायें।)

कम्पोस्ट को हम केवल क्यारी तैयार करते वक्त हर फसल के अनुसार डाल देते हैं। फिर इस की आवश्यकता नहीं पड़ती। अन्त में कम्पोस्ट का यह सबसे बड़ा लाभ है कि थोड़े से पैसों से व थोड़ी सी मेहनत व सावधानी से आप को आने वाले मौसम की हर फसल के लिये खाद तैयार मिलती है।

श्रीमती सनी बक्सी
संयोजिका, किदवई नगर क्षेत्र

शाक वाटिकाओं व बेलदार सब्जियों का महत्व

भारत एक कृषि प्रधान देश होते हुए भी अनेक वर्षों से खाद्यान्न की कमी का सामना करता आ रहा है। प्रत्येक अच्छी सरकार अपने नागरिकों को सर्व सम्पन्न देखना चाहती है तथा उनकी पूर्ति के लिए अनेक सुविधाएँ प्रदान करती है। खाद्य सामग्री की पूर्ति के लिए भारत सरकार लाखों करोड़ों टन खाद्यान्न प्रति वर्ष विदेशों से मगाता रहा। स्वतन्त्र भारत में एक वरिष्ठ जन प्रिय नेता उभरा, जिसका प्रमुख नारा था "जय जवान जय किसान" जवान देश की सुख, समृद्धि, शान्ति का रक्षक है तो किसान सुख समृद्धि तथा शान्ति का दाता। खाद्य समस्या के हल के लिए उसने जन साधारण से निवेदन किया कि "हमें अपने पैरों पर खड़ा होना है। हप्ते में एक बार प्रत्येक नागरिक को वृत रखना चाहिए, अधिकतर दिनचर्या को अन्न के अतिरिक्त साग, सब्जी पर निर्भर करना चाहिए, साग, सब्जी अन्न के उत्पादन के लिए नये-नये प्रयोगों को कार्य रूप देना चाहिए। अगर हमने इन बातों पर अमल किया तो पूर्ण विश्वास से कहा जा सकता है कि भारत एक दिन खाद्य समस्या को हल अवश्य कर लेगा और अपने पैरों पर खड़ा होगा" यह केवल निवेदन ही नहीं था जन साधारण को एक नही प्रेरणी थी। देखते ही देखते काफ़ी संख्या में नर नास्त्रियों ने हप्ते में एक वृत प्रारम्भ कर दिया तथा भोज्य सामग्री में साग, सब्जियाँ को बढ़ा दिया। फल-स्वरूप अन्य भोज्य सामग्री के साथ-साथ साग, सब्जियों के उत्पादन में भी बहुत अधिक बढ़ावा मिला।

"उगाइये-उगाइये"

कमपरिश्रम, ज्यादा उत्पादन तथा अधिक लाभ के लिए। वह क्या? 'बेलों वाली सब्जियाँ'

ये सब्जियाँ साधारण तरीकों से कम मेहनत में बोई जाती हैं। तथा उत्पादन ज्यादा होता है।

अगर आपके पास थोड़ी जगह है, आपका पक्का फर्श है, पानी की कमी है, धूप कम आती है तो भी आप अपने परिवार के लिए बेलों वाली सब्जियाँ उगा सकते हैं। कम जगह के लिए:—२ फुट लम्बाई, २ फुट चौड़ाई में ३ या ४ फुट गहरा गड्ढा

खोदो। गड्ढा खोदकर एक या दो सप्ताह छोड़दो। इसके बाद १/४ भाग सड़े गोबर या पत्तों की खाद या टैंक वाली खाद में १/३ भाग मिट्टी मिलाकर गड्ढे को बन्द कर दें। उसमें पानी का छिड़काव करदो। खाली मिट्टी में तरावट होनी चाहिए और १/४ भाग गड्ढा खाली रहना चाहिए। उस गड्ढे में ३ या ४ बीज चोभ कर बोदो। बीज बोने की गहराई १ इंच होनी चाहिए। अगर आपका पक्का फर्श है तो बड़ी पटी या ड्रम में बीज बोईये। बीज वाली जगह पर हमेशा तरावट रखिये। बीज उगने पर उसे अच्छी तरह पानी २ या ३ दिन के बाद देते रहो। १५ या २० दिन बाद उसकी गुड़ाई करके २ या ३ दिन हवा लगने दें। तत्पश्चात उसमें पानी भर दें। पौधे को कमजोर समझने पर और खाद डालनी चाहिए। पौधे को गोबर या टैंक वाली खाद देनी आवश्यक है।

"करेला"

करेला स्वास्थ्य के लिये बहुत अच्छा है। करेला खाने से पेट की सफाई रहती है। पेट की हर बीमारी के लिये फायदेमन्द है, पित्त को मारता है। शक्कर की बीमारी वालों के लिए बहुत अच्छा है। छोटा करेला अग्राही फरवरी के आखरी सप्ताह से मार्च तक बोया जाता है।

गमियों में इसकी बेल जमीन पर रहनी चाहिए। बरसात में बेल को किसी चीज के ऊपर चढ़ा देने पर फल देती रहेगी।

"बड़ा करेला"

जून से जुलाई तक बोया जाता है। गड्ढे के अन्दर एक या दो पौधे होने चाहिए। इसकी बेल को ऊपर चढ़ाईये। इसको ओस और पाले से बचा सकें तो ये आपको फरवरी तक फल देती रहेगी। ओस से बचाने के लिये सुबह और शाम के समय इस पर पानी का छिड़काव आवश्यक है। अगर ये ओस के समय इस पर किसी हरे पौधे पर बेल है तो भी अच्छा रहेगा और सारी बेल पर छिड़काव करते रहना चाहिए।

"लौकी" (घिया)

लौकी अग्राही फरवरी आखरी सप्ताह से मार्च तक बोईये तथा इसकी बेल को जमीन पर रखिये। इसको उगाने के लिये गड्ढे के अन्दर एक या दो बीज लगाइये।

“लौकी” (बरसाती)

लौकी बरसाती जुलाई में बोई जाती है। इसकी बेल को किसी चीज के ऊपर चढ़ाइये। अगर जमीन पर है तो ऐसे स्थान पर रखिये जहाँ पानी न रुकता हो। इसको भी पहले की भाँति गड्ढे में लगाइये।

“तोरी”

तोरी अग्राही मार्च में बोई जाती है। बेल का फैलाव कम होता है और फल अधिक देती है। इसकी बेल ऊपर होनी चाहिए।

“तोरी” (बरसाती)

तोरी बरसाती जुलाई में बोई जाती है। इसकी बेल को पानी कम देना चाहिए ज्यादा पानी से बहुत फैलती है और फल देर में देती है।

“सेम बिलायती”

सेम अग्राही फरवरी में बोई जाती है। इसकी बेल को ऊपर रहना अति आवश्यक है।

“सेम”

१. बिलायती सेम।
२. देसी सेम।
३. ब्राउन सेम।

इन तीनों तरह की सेमों को जून में बोईये। इनकी भी बेलों को किसी चाज पर चढ़ाना अति आवश्यक है।

“चर्चण्डा”

चर्चण्डा को जुलाई या अगस्त में बोईये। एक या दो फुट गहरी गुड़ाई करके खाद मिलाकर एक या दो बीज एक इंच गहराई में बोईये। इसकी भी बेल को ऊपर चढ़ाना अति आवश्यक है।

“टिंडा”

टिंडा-एक या दो फुट की गुड़ाई करके एक या दो बीज दो फुट के क्षेत्र में बोईये। इसकी बेल जमीन पर रखना आवश्यक है।

एम. आर. सन्मोत्रा
संयोजक, श्रीनिवास पुरी, क्षेत्र
नई दिल्ली-२४

सब्जियां जिनके बीज सीधे जमीन में बोये जाते हैं।

क्रम संख्या	सब्जियों के नाम	बीज डालने का समय
१.	मेथी	१५ सितम्बर से
२.	खीरा	गर्मी के लिये जनवरी, फरवरी में बरसात के लिये जून, जुलाई में
३.	ककड़ी	” ”
४.	गवार की फली	गर्मी के लिये फरवरी, मार्च में बरसात के लिये जून, जुलाई में
५.	गाजर	१५ अगस्त से लेकर सुरु दिसम्बर तक
६.	करेला	गर्मी में जनवरी से मार्च तक बरसात में जून से जुलाई तक
७.	आलू	१५ सितम्बर से १५ जनवरी तक
८.	सेम	जुलाई अगस्त
९.	लौकी	गर्मी के लिये जनवरी, फरवरी में बरसात के लिये जून, जुलाई
१०.	तोरई	” ”
११.	लौभिया	गर्मी के लिये फरवरी, मार्च में बरसात के लिये जून जुलाई
१२.	मूली देसी	अगस्त से डालनी शुरु करदें।
१३.	मटर	अक्टूबर से लेकर १५ नवम्बर तक
१४.	भिंडी	गर्मी की फरवरी, मार्च में बरसात की जून, जुलाई में
१५.	मूली विलायती	सितम्बर से
१६.	फास बीन	जुलाई से सितम्बर तक
१७.	खरबूजा	नवम्बर से मार्च तक
१८.	कद्दू	गर्मी का, जनवरी से मार्च तक बरसात का जून, जुलाई में
१९.	सरसों	सितम्बर से नवम्बर तक

सब्जियाँ जिनकी पौध बनाकर लगाई जाती हैं ।

क्रम संख्या	सब्जियों के नाम	बीज डालने का समय	पौध लगाने का समय
१.	फूल गोभी	अग्राही फसल मई से जून तक अर्धरितु फसल जुलाई से अगस्त पिछाई फसल सितम्बर से अक्टूबर तक	४ से ५ हफ्ते की जब हो जाय "
२.	पत्ता गोभी (बन्द)	अग्राही फसल अगस्त सितम्बर में पिछाई सितम्बर अक्टूबर में	"
३.	गांठ गोभी	अगस्त के अन्त से लेकर नवम्बर तक	"
४.	दुमाटर	जून, जुलाई और नवम्बर	जब पौध करीब ७.५ सेन्टीमीटर हो जाय
५.	बैंगन	जून, नवम्बर और मार्च माह में	जुलाई, जनवरी अप्रैल
६.	प्याज	रवी फसल बीच अक्टूबर से नवम्बर के अन्त तक बसन्त की फसल मार्च से जून तक	जनवरी "
७.	तुकन्दर	बीच अगस्त से लेकर शुरु दिसम्बर तक	"
८.	मिर्च	अप्रैल, मई	जब पौध ४ से ८ हफ्ते की हो जाय
९.	शलगम देशी	जुलाई के अन्त से लेकर सितम्बर तक	"
१०.	सलाद	सितम्बर, अक्टूबर	जब पौध ४ से ५ हफ्ते की हो जाय
११.	शलगम विलायती	सितम्बर से लेकर नवम्बर तक	"
१२.	लहसन	सितम्बर से नवम्बर तक,	"

“फलों एवं सब्जियों के परिरक्षण के कुछ पहलू”

लेखिका :—कुमारी शीला वर्मा, c/o कु. मनोरमा श्रीवास्तव एडवोकेट,
नेलसन स्केअर, नागपूर (महाराष्ट्र)

आजकल अनाज के अभाव को देखते हुये यह अत्यन्त आवश्यक हो जाता है कि हम अपने भोजन में कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों का समावेश करें जिनसे हमारे शरीर की दैनिक कैलोरी की आवश्यकता पूर्ण हो, हमारी शारीरिक-शक्ति की वृद्धि हो एवं जिनसे अनाज (विशेषकर गेहूँ और चावल) का कम से कम प्रयोग हो। अनाज का कम उपयोग केवल फल व सब्जियों का सेवन करने से ही हो सकता है। प्राचीन काल में ही हमारे भोजन में फल एवं सब्जियों का उपयोग होता था क्योंकि इससे हमारे शरीर को कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन एवं लवण प्राप्त होते थे परन्तु फल और सब्जियाँ एक मौसम विशेष में ही पैदा होती हैं एवं कुछ ही समय तक सस्ती एवं बहुतायत से मिलती हैं। अतएव इन फलों व सब्जियों को मौसम के बाद खाने के लिये उनका परिरक्षण करना अत्यन्त आवश्यक हो जाता है। 'परिरक्षण' का अर्थ होता है—फलों और सब्जियों को भिन्न भिन्न पदार्थों में परिवर्तित करके कुछ महीनों तक खाने योग्य सुरक्षित रखना जिससे उन्हें आवश्यकता पड़ने पर खा सकें।

फलों एवं सब्जियों के लाभ निम्नलिखित हैं :—

१. परिरक्षित फलों एवं सब्जियों को मौसम के बाद भी खा सकते हैं।
२. परिरक्षित फलों एवं सब्जियों को एक स्थान से दूसरे स्थान भेजने में सरलता होती है।
३. भिन्न भिन्न परिरक्षित चीजें खाने के समय खा सकते हैं।

फलों एवं सब्जियों से निम्नलिखित परिरक्षित पदार्थ बनाये जा सकते हैं।

- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| १. शरबत। | ८. साँस। |
| २. जैम। | ९. फलों का बटर। |
| ३. जैली। | १०. फलों का चीज़। |
| ४. मार्मलेड। | ११. फलों एवं सब्जियों को बोतलों एवं |

५. चटनी ।
६. अचार ।
७. कंचप ।

डिब्बों में बन्द करना ।

१२. फलों एवं सब्जियों का सुखाना—
धूप द्वारा या मशीन द्वारा ।

कभी कभी फलों एवं सब्जियों से निर्मित पदार्थों में खराबी आ जाती है । परिरक्षित पदार्थों को खराब होने से बचाने के लिये यह आवश्यक है कि उनके परिरक्षण में पूर्ण स्वच्छता रहे एवं उन्हें समुचित विधि से बनाया जावे । तभी परिरक्षित पदार्थों को महिनों एवं सालों तक सुरक्षित रख सकते हैं ।

फलों एवं सब्जियों को कुछ कीटाणु खराब करते हैं । उनके नाम इस प्रकार हैं :—(अ) बैक्टीरिया (ब) खमीर (स) फफूंद । लेकिन प्रत्येक प्रकार के बैक्टीरिया, खमीर एवं फफूंद हानिकारक नहीं होते । इनमें से कुछ का प्रयोग लाभदायक कार्यों में भी होता है । जैसे :—दूध से दही बनाने के लिये बैक्टीरिया की आवश्यकता होती है । डबलरोटी आदि के निर्माण में खमीर का उपयोग होता है । पेनीसिलीन का निर्माण एक फफूंद से होता है । यदि सेब, आलू, बैंगन काटकर रख दिये जावें तो उनके रंग में परिवर्तन हो जाता है । यह “इन्जाइम” नामक एक विशिष्ट पदार्थ के कारण होता है जो प्राकृतिक फलों एवं सब्जियों में पाया जाता है ।

परिरक्षित फलों एवं सब्जियों से निर्मित पदार्थों को सुरक्षित रखने के लिये कुछ पदार्थों का उपयोग होता है जिन्हें ‘परिरक्षी-पदार्थ’ कहते हैं । ये निम्नलिखित हैं ।—

- (१) पोटेशियम मेटा बाई सल्फाइड (POTASSIUM META BAI SULPHITE)
- (२) सोडियम बेनजोएट (SODIUM BENZOATE)
- (३) साइट्रिक एसिड (CITRIC ACID)
- (४) ग्लेशियल एसिटिक एसिड (GLACIAL ACETIC ACID)

इन परिरक्षी पदार्थों का उपयोग एक निश्चित मात्रा में होता है । अधिक मात्रा में इनका प्रयोग करने से हानि होती है । इसी प्रकार कम मात्रा में इनका प्रयोग करने से परिरक्षित-पदार्थों को अधिक दिनों तक सुरक्षित नहीं रखा जा सकता ।

इन परिरक्षी-पदार्थों का उपयोग निम्नलिखित परिरक्षित पदार्थों में होता है :—

१. पोटेशियम मेटा बाई सल्फाइड :—शरबतों में (पके आम का, नींबू का, संतरे का, अनानास का)

२. सोडियम बेनजोएट :—अचार, चटनी, शरबत (फालसा व जामुन)

३. साइट्रिक एसिड :—शरबत, मुरब्बा, जैम, जेली आदि में ।

४. ग्लेशियल एसिटिक एसिड :—नकली सिरके के लिये । अचार, चटनी आदि के लिये ।

पेय पदार्थों में शरबत का स्थान सर्वप्रथम आता है । शरबत एक ऐसा पेय पदार्थ है जिसमें एक निश्चित मात्रा में रस, चीनी, साइट्रिक-एसिड, रंग एवं एसेंस (कभी कभी) डाला जाता है । शरबत आम, नींबू सन्तरे, अनानास आदि से बनाया जाता है । इसमें फल के रस की मात्रा २५% से ३३% तक रहती है । शरबत से निम्नलिखित लाभ होते हैं :—१. शरबत से प्यास बुझती है २. शरबत से हमारे शरीर को ताकत मिलती है । प्राचीन काल में भी रस का उपयोग हमारे भोजन में होता था । विज्ञान की प्रगति के साथ-साथ नये-नये पेय पदार्थों का आविष्कार हुआ शरबत भी मनुष्यों के आविष्कार की एक देन है ।

सन्तरे का शरबत बनाना

(१) मात्राएँ :—

सन्तरे का रस	१ किलो.
पानी	१ $\frac{3}{4}$ किलो.
चीनी	१ $\frac{3}{4}$ किलो.
साइट्रिक एसिड	१०-१५ ग्राम प्रति किलो शरबत के हिसाब से
पोटेशियम मेटा बाई सल्फाइड	$\frac{3}{4}$ प्रति किलो शरबत के हिसाब से
रंग एवं ससेंस	आवश्यकतानुसार

(२) तरीका :—

(१) फलों का चुनाव :—अच्छे रस वाले सन्तरो से छिलका उतारकर, रस निकाल लीजिये । इस रस को कपड़े से छानकर उसका वजन लीजिये ।

(२) चासनी की तैयारी :—ऊपर बताई गई मात्राओं में चीनी, पानी व साइट्रिक एसिड मिलाकर चासनी तैयार कर लीजिये । चासनी को अब छानकर ठंडा कर लीजिये । ठंडा होने के पश्चात् चासनी को रस में मिला दीजिये ।

- (३) परिरक्षी पदार्थों का मिलाना :—थोड़ी मात्रा में पानी में पोटेशियम मेटा बाई सल्फाइड घोलकर उसको शरबत में मिला दीजिये। इसके साथ रंग एवं एसेस भी डाल दीजिये। शरबत को बड़ी साफ बोतलों में भर दीजिये। फिर ढक्कन लगाकर सूखे एवं ठंडे स्थान में सुरक्षित रख दीजिये। यदि शरबत ठीक विधि से बनाया गया है एवं उसके निर्माण में पूर्ण स्वच्छता रखी गई है, तो उसे साल भर से अधिक रखा जा सकता है।

आम का शरबत बनाना

(१) मात्राएँ :

आम का रस	१ किलो
चीनी	१ किलो
पानी	१ किलो
साइट्रिक एसिड	१०-१५ ग्राम प्रति किलो शरबत के हिसाब से
रंग (खाने वाला)	थोड़ी मात्रा में

(२) विधि :

- (अ) फलों का चुनाव :—खाने वाले पके आमों को धोकर एवं नरम करके रस निकाल लीजिये।
- (ब) चासनी की तैयारी :—चीनी, पानी, साइट्रिक एसिड मिलाकर चासनी तैयार कर लीजिये। फिर चासनी एवं रस को मिला दीजिये।
- (स) परिरक्षी पदार्थ को मिलाना :—पोटेशियम मेटा बाई सल्फाइड को थोड़ी सी मात्रा के पानी में मिलाकर शरबत से मिला दीजिये। इसके साथ साथ थोड़ा खाने वाला रंग भी मिला दीजिये।
- (न) बोतलों में भरना :—साफ बोतलों में भरकर शरबत को सूखे एवं ठंडे स्थान में सुरक्षित रख दीजिये।

मूंग की दाल के सीख कबाब

सामग्री :— $\frac{3}{4}$ किलोग्राम मूंग की दाल (छिलके वाली)

३-४ लहसन की तुरीयाँ

२० ग्राम अदरक

२ हरी मिर्च

थोड़ा सा हरा धनियाँ

$\frac{1}{2}$ चम्मच लाल मिर्च

नमक अन्दाज से

$\frac{1}{2}$ चम्मच गर्म मसाला

१ छोटा प्याज

थोड़ा अमचूर

घी तलने के वास्ते

विधि—दाल को कम से कम रात भर भिगो दें फिर उसे साफ कर के सिल पर पीस लें (अधिक बारीक न पीसें) फिर अदरक, लहसन, प्याज, मिर्च, हरा धनियाँ भी बारीक पीस कर उस दाल में मिलायें, बाद में नमक, मिर्च, गर्म मसाला, अमचूर सब दाल में मिला कर एक तरह रख लें। अब आप एक कढ़ाई में बड़ा चम्मच घी डालें फिर यह दाल का घोल उस में डाल कर हल्की आँच पर भून लें। जब यन भुन जाये तो नीचे उतार लें। आप अब छोटी-छोटी पुरानी ६ पेंसिलें लें उनके चारों तरफ इस प्रकार दाल को लपेटें कि पेंसिल चारों तरफ से कवर हो जाये। इसी प्रकार हर एक पेंसिल पर लपेट कर फिर आप घी गर्म कर लें, उसमें आप यह लिपटी हुई पेंसिलें तल लें जब आधी तली जायें तो बाहर निकाल कर एक कपड़े पर रख कर धीरे से पेंसिल को खींच लें अब आपकी सीख बन गई। फिर इसको दुबारा तल लें और मन पसन्द चटनी के साथ परोसें यह खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है।

चीकू की बरफी

सामग्री—१ किलोग्राम दूध

$\frac{1}{2}$ किलोग्राम चीकू

१०० ग्राम चीनी
 ८-१० छोटी इलायची
 ८-१० बादाम
 ३-४ बर्क

विधि—चीकू को छीलकर उसे अच्छी तरह मसल लें फिर दूध को उबलने रखें। जब दूध में उबाला आ जाये तो मसले हुये चीकू उस में डाल दें। बराबर हिलाती रहें। जब खोये की शकल में दिखाई दे तो उसमें चीनी, इलायची थोड़े से वदाम बारीक-बारीक कटे हुये मिला दें। बाद में खूब अच्छी प्रकार भून लें। जब यह अच्छी प्रकार भुन जाये तो थाली में धी लगा कर उस पर फैला दें। थोड़ा ठंडा होने पर बर्क लगाने के बाद शेष पिसी हुई इलायची व बादाम डाल दें फिर उसकी छोटी-छोटी टुकड़ियां कर लें।

साबू दाने के कटलेट

सामग्री—२५० ग्राम साबूदाना

२-३ आल (बीज के साइज के)
 २ हरी मिर्च
 $\frac{1}{2}$ चम्मच लाल मिर्च
 २० ग्राम मूंगफली (भुनी हुई)
 थोड़ा सा धनियां
 नमक अन्दाज से
 थोड़ा सा अनार दाना

विधि—सबसे पहले आप साबूदाने को साफ करके कम से कम २-३ घण्टे पानी में भिगो दें (पानी उतना ही डालें कि जितना वह सोखले) फिर आलू उबालकर उसमें मसल कर डालें, साथ ही बारीक-बारीक करी हुई हरी मिर्च, धनियां, नमक अनारदाना, लाल मिर्च व मूंगफली सब सामग्री उसमें मिला दें (मूंगफली को थोड़ा-थोड़ा कूट लें) इस सब को अच्छी प्रकार आटे की तरह गूंद लें फिर आप इन की छोटी छोटी गोलियां बनाकर थोड़ा सा हाथ पर रख कर फैला लें। फिर आप कड़ाही में धी मिलाकर तल लें आंच तेज न रखें। अगर आपने इन को कटलेट की शकल में बनाना है तो आप इन गोलियों को कटलेट की शकल देकर सूखे डबलरोटी के चूरे में लपेट कर तवे पर तलें। फिर आप इनको अपनी मन पसन्द चटनी के साथ परोसें।

चिकलवा
 (श्रीमती प्रमिला बाई द्वारा)

उपयोग के पदार्थ

१०० ग्राम चना (Bengal gram)
 १०० ग्राम लोभिया
 १०० ग्राम मोंठ
 १०० ग्राम हरा चना
 १०० ग्राम मसूर
 १ चम्मच पिसी हुई हल्दी
 १ चम्मच पिसी हुई मिर्च (लाल)
 २ चम्मच नमक
 ४ चम्मच जीरा पिसा हुआ
 $1\frac{1}{2}$ चम्मच धनियां पिसा हुआ
 २ चम्मच कसा हुआ गिरी का गोला (खोपरा)
 १ छोटी गड्डी धनियां
 १ छोटा नीबू

सब दालों को एक रात पानी में भिगो दें और फिर अलग-अलग कपडों में एक दिन के लिये बांध दें। जब अंकुरित हो जावें तो निकाल लो और गर्म पानी में डाल दो। सब को पांच मिनट उबाल लें। पानी सारा निकाल दें। फिर कपड़े पर डाल लें और कुछ मिनटों के बाद तेल में भून लें। फिर कड़ाई में से निकाल कर कागज पर फैला दें ताकि जो अधिक तेल हो वह कागज सोख ले इसके पश्चात् सब मसाला मिला लें और नीबू स्वाद के अनुकूल डालकर तश्तरी में डालकर खाने को दें।

भुट्टे के केपोड़
 (श्रीमती रानी बक्शी)
 संयोजिका, किदवई नगर क्षेत्र

उपयोग के पदार्थ

२ उबले हुए मक्की के भुट्टे या १२ औंस टीन में बन्द दाने।
 २ अंडे या एक बड़ा चम्मच मलाई।

२ थ्रॉस डबल रोटी का सूखा हुआ चूरा।

$\frac{1}{2}$ चम्मच बेकिंग पाउडर।

चिकनाई बनस्पति घी या कोई सा खाने वाला तेल।

बनाने की विधि—अंडे की पीलाई और सफ़ेदी को (या मलाई को) अलग-अलग फेंट लें। सफ़ेदी को इतनी फेंटो कि वह अच्छी तरह फूली फूली हो जाय। उबले हुए भुट्टे के दाने महीन करके निकाल लें। फिर अंडे फेंटे हुए में बेकिंग पाउडर, डबल-रोटी का चूरा व नमक मिलाकर घोल तैयार कर लें। घी को गर्म करके एक-एक चम्मच घोल डालकर बादामी रंग के पकोड़े तल लें व तस्तरी में डालकर खाने को दें।

रस भरी का जैम

(सरोज नागिया)

बनाने की विधि

१ किलो रस भरी १ किलो चीनी ७ ग्राम पैकटन

१ किलो रस भरी लेकर अच्छी तरह धो ले, फिर काट कर थोड़ा पानी डाल कर उवाल कर नरम कर दें। जब थोड़ी नरम हो जाए तब तिहाई चीनी डाल कर पकाए जब थोड़ा पानी सूख जाए फिर चीनी डालें फिर गाढ़ा करे जब पानी थोड़ा सूख जाये तो बाकी चीनी डालें फिर पकाए इस का करछी द्वारा टैस्ट करें उतारने से ५ मिनट पहले पैकटन डालकर उतार कर गरम-गरम शिशियों में भर दें।

अधिक से अधिक सदस्य बनाने की प्रतियोगिता

संस्था ने यह निश्चय किया है कि जो बहिनें सदस्य बनाने में सहयोग देंगी उन्हें निम्नलिखित प्रकार पारितोषिक दिया जायेगा।

सदस्यता १ अप्रैल, १९६६ से शुरू होकर ३१ मार्च, १९७० तक के वर्ष के लिये होगी। यह प्रतियोगिता १५ जनवरी तक तो सदस्य बनाये जायेंगे उन तक सीमित रहेगी। पांच पुरस्कार प्रथम, द्वितीय के अनुसार अधिक संख्या में बनाने वाले भाई या बहिन के लिये होंगे, उसके बाद जो भी बहिन ५० सदस्य से अधिक बनायेंगी उन्हें भी अनुकूल पुरस्कार दिये जायेंगे। सदस्य बनाने के फार्म आफिस से प्राप्त हो सकते हैं। सदस्यता का चंदा सिर्फ एक रुपया प्रतिवर्ष के हिसाब से है।

कार्यकारिणी के सदस्यों की सूची

प्रधान—श्रीमती लाल बहादुर शास्त्री।

उपप्रधान—श्रीमती वरालक्ष्मी रात्रो।

उपप्रधान—श्रीमती प्रमिला बाई चवन।

उपप्रधान—श्रीमती तारा सक्सेना।

सेक्रेटरी—श्रीमती सरला भार्गव।

उपसेक्रेटरी—श्री वी. पी. शर्मा।

खजांची—श्रीमती तारा शहजाद बहादुर।

अन्य सदस्य

श्रीमती शान्ती मिश्र।

श्रीमती पुष्पा तलवार।

आजन्म सदस्य (Life members)

श्रीमती विभा शास्त्री।

श्रीमती कमला राक्यान।

श्री राम प्रकाश।

श्री प्रेम नारायण अग्रवाल।

संयोजिकाओं की सूची

१. श्रीमती शोभा छुटानी

पंजाबी बाग

२. श्रीमती सावित्री कपूर

पंजाबी बाग

३. श्रीमती रानी बक्शी

किदवाई नगर, वेस्ट

४. श्री वी. पी. शर्मा

विनय नगर

५. श्रीमती पी. दत्ता

कालका जी

६. श्रीमती अंजना कुमार

राउज एवेन्यू

is in this phase include:

eam training
ing the system environment
organisational structure
the business processes

Answer Database can also be used to determine

eline scope
lan
ion test plan

IVERABLES OF THE PHASE

usiness blueprints and functional specification documents are made during the phase

OLLOWING ARE THE KINDS OF BLUEPRINT EXIT CRITERIA THAT ARE TO BE

han 6 business scenario blueprints are not signed off out of total approximately 65.
han 3 master data CIT templates are not delivered to the client out of total approximately
han 3 p1 issues are not closed in the incident tracker.
han 10 p2 issues are not closed in the incident tracker.
han 15 p3 issues are not closed in the incident tracker.

BUSINESS BLUEPRINT PROCESS ACTIVITIES

prise structure
ess Process Master List (BPML)
ration meeting for process mapping
e issues resolving and monitoring through incident tracker
omer input templates finalisation

BUSINESS PROCESS MASTER LIST (BPML)

l of business blueprint phase, a master list of all the purchase scenarios (materials as
ods movement, material codification etc. is prepared.
PML is as follows.

inisation structure
di paddy purchase (seasonal purchase)
-seasonal paddy purchase
i finished rice purchase
taging material purchase
purchase
tract farming
sumables purchase
-seasonal purchase

७. श्रीमती चन्द्रकान्ता जेरथ
८. श्रीमती एस. जैना
९. श्रीमती मेहता
१०. श्रीमती तारा शहजाद बहादुर
११. श्रीमती सावित्री मदन
१२. श्रीमती पुष्पा तलवार
१३. श्रीमती शान्ती मित्तल
१४. श्रीमती कुसुमलता
१५. श्रीमती अमृता शाह
१६. श्री जे. पी. गर्ग
१७. श्रीमती शान्ती बहारी
१८. श्रीमती शान्ती बावा
१९. श्रीमती शान्ती मिश्रा
२०. श्रीमती स्वराज मदन
२१. श्रीमती शान्ता कुमार
२२. श्रीमती सरोज भार्गव
२३. श्रीमती राजकुमारी भार्गव
२४. श्रीमती वीना सक्सेना
२५. श्रीमती शीला हून
२६. श्रीमती भटनागर
२७. श्रीमती हेमलता वर्मा
२८. श्री सनमोतरा
२९. श्रीमती राजे
३०. श्रीमती भमराल
३१. श्रीमती सरोज नागिया
३२. श्रीमती कान्ती अरोरा
३३. श्रीमती शान्ती पांडे

रीडिंग रोड
दिल्ली कैंट
ऐयरफोरस स्टेशन, रजोकरी
सिविल लाइन्स
मंडीहाउस
सफदरजंग एनक्लेव
पृथ्वीराज रोड
मोतीलाल नेहरू रोड
वेलसली रोड
रामाकृष्णपुरम
साउथ एक्सटेंसन, नई दिल्ली
साउथ एक्सटेंसन, नई दिल्ली
तीनमूर्ती मार्ग
वेस्टपटेल नगर
ईस्ट पटेल नगर
महारानी बाग
रूपनगर, दिल्ली
राजदूत मार्ग
राव तुलाराम मार्ग
किदवाई नगर ईस्ट
दरियागंज, तुर्कमानगेट
श्रीनिवासपुरी, नई दिल्ली
दिल्ली कैंट
दिल्ली कैंट
टेगौर गार्डन
दरियागंज,
किदवाई नगर, ईस्ट