

कैथा कि खेती एवं लाभ

सौमित्र तिवारी, आकृति सिंह
सिसोदिया, अंकिता दास

अटल बिहारी वाजपेयी
विश्वविद्यालय, बिलासपुर
छत्तीसगढ़

कैथा एक जड़ी बूटी है और इसका वानस्पतिक नाम लिमोनिया एसिडिसिमा (*Limonia acidissima*) है। कैथा रूटैसी (rutaceae) कुल का एक भारतीय फल-वृक्ष है। इसका जन्मस्थान दक्षिणी भारत है। इसी कुल के समस्त नींबूवर्गीय फल और बेल भी हैं। हिंदी में यह कैथा 'कैथा' के अतिरिक्त 'कैथ' और 'कांट बेल' भी कहलाता है। इसका फल बेल के समान होता है। अंग्रेजी में इसे वुड एप्पल या (wood apple) या एलिफेंट एप्पल (elephant apple) कहते हैं। इसका वनस्पति शास्त्रीय नाम 'फेरानिया एलिफेंटम', लिमोनिया एसिडीसिमा, (*limonia acidissima*) फेरानिया लिमोनिया (*limonia*) 'शाइनस लिमोनिया भी है। कैथा के वनस्पतिशास्त्रीय नाम 'फेरानिया लिमोनियाई के पीछे यह धारणा है की 'फेरानिया' एक रोमन वनदेवी का नाम है और 'लिमोनिया का प्रयोग नींबू की तरह फल होने के कारण हुआ।

भारत के अतिरिक्त इसका मूल स्थान श्रीलंका और इंडोचीन भी संदर्भित है यह श्रीलंका, जावा, दक्षिणी भारत, गुजरात और संपूर्ण भारतवर्ष तथा एशियाके अन्य उष्णीय भागों में भी पाया जाता है। यह वन्य रूप में भी उगता है इसका वृक्ष बेल की ऊंचाई का होता है। परंतु तना खुरदुरा और कालापन लिए हुए राख के रंग का होता है। शाखें कंटीली होती हैं और कुछ समय के लिए वृक्ष की पत्तियां झड़ जाती हैं। इसकी पत्तियों और पुष्पों में सौंफ की सुगंध आती है पत्तियां कंपाउंड, पंखनुमा छोटी होती हैं। पत्रक पत्तियों पर एक दूसरे के आमने सामने स्थिर रहते हैं। पर्ण चपटे

और कुछ पंखदार होते हैं। एक पत्ती में पत्रको की संख्या 3-9 होती है। कांटे तेज होते हैं। कैथा का फल प्रायः गोलाकार होता है। इसका छिलका अत्यंत कठोर,

होते हैं इसके फल में गुठली की मात्रा 40-50% होती है। गुठली में कोई घुलनशील ठोस समाप्ती 14-18%, अम्लता 3-4 प्रतिशत, पेक्टिन 1.6-2.0, तक विद्यमान रहता है। इसमें कैल्शियम, फॉस्फोरस और राइबोफ्लेविन (विटामिन बी-2) तथा लोहा प्रचुर मात्रा में होता है। कुछ अंश विटामिन सी का भी इसमें पाया जाता है। इसकी मीठी किस्म में शर्करा 7.25 प्रतिशत और अम्लता 3-4 प्रतिशत होती है। पुनः कैथा के फलों में नमी 64.2 प्रतिशत, प्रोटीन 7.1 प्रतिशत, रेशा 5.0 प्रतिशत और कार्बोहाइड्रेट 18.17 प्रतिशत रहता है



खुरदुरा और हरियालीयुक्त सफेद होता है। गुदा हल्के गुलाबी युक्त रंग का खाने योग्य होता है गुदा खटास युक्त कसैला होता है, जिसमें सफेद रंग के गोल आकार के अनेक लघु कठोर रोएदार बीज

बीज विनिर्देश :

बुवाई का समय

कैथ के बीजों द्वारा प्रवर्धन का समय अधिक गर्मियों और मानसून (मई-जून माह)के शुरुआती दिनों का समय उपयुक्त होता है।

दुरी

पौधरोपण हेतु गड्डो की सामान्यतः दुरी 8 मीटर होना चाहिए।

बुवाई का तरीका

कैथा के पौध रोपण हेतु बीजों द्वारा नर्सरी तैयार करना और कलम विधि द्वारा पौधों का रोपण किया जाता है।

पौध रोपण का तरीका

पौध रोपण के लिए खेत में अप्रैल-मई माह में 3x3x3 फीट के गड्डे खोद लेना चाहिए और गड्डो को खुला छोड़ देना चाहिए जिससे की इनमें अच्छी तरह धुप लग जाये और गड्डे भूमिगत कीड़ों से मुक्त हो जाये। और पौध रोपण के समय गड्डों को 3-4 टोकरी सड़ी गोबर की खाद, 20-25 कि.ग्रा. बालू तथा 1 किलोग्राम चूना मिलाकर 6-8 इंच ऊँचाई तक भर देना चाहिए।

बीज शोधन

बीज को लगभग 12 घंटों के लिए पानी में डुबाया जाता है इसके बाद इन्हे सीधे खेत में या नर्सरी में बोया जाता है।

भूमि की तैयारी और मिट्टी का स्वास्थ्य :

अनुकूल जलवायु

कैथा उपोष्ण कटिबंधीय जलवायु का पौधा है। यह समुंद्रतल से 4000 फीट की ऊँचाई जहाँ गर्मियों में तापमान 49 डिग्री

सेंटीग्रेट बढ़ता है तथा सर्दियों में -7 डिग्री सेंटीग्रेड तक गिरता है वहाँ कैथा का वृक्ष उग सकता है।

भूमि का चयन

कैथा का वृक्ष कई प्रकार की मिट्टी में उगाया जा सकता है इसे दलदलीय, क्षारीय, पथरीली मिट्टी में भी आसानी से उगाया जा सकता है। इसके लिए मिट्टी का पी.एच. मान 5-8 होना चाहिए।

खेत की तैयारी

कैथा की खेती के लिए भूमि को खरपतवार मुक्त करने हेतु अच्छी तरह साफ़ सफाई करे। उसके खेत की अच्छी तरह जुताई करें। उसके बाद गड्डों की खुदाई करना चाहिए।

उपयोगी भाग: जड़, तना, पत्तियाँ, बीज, फल का छिलका, पुष्प

कैथा के फायदे :

कैथा के सेवन से कब्ज, अपच, पेट्रिक अल्सर, बवासीर, श्वसन समस्याओं, डायरिया और पेचिश से राहत में मदद मिलती है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है, जीवाणु और वायरल संक्रमण से लड़ता है, सूजन की समस्या को कम करता है, कैंसर को रोकता है, मधुमेह का इलाज, आंखों की समस्या में सुधार करता है और साथ ही साथ यौन समस्याओं को रोकने में मदद करता है। इसके अलावा कैथा पोषक तत्वों, विटामिन्स और आर्गेनिक यौगिक, टैनिन, कैल्शियम, फास्फोरस, फाइबर, प्रोटीन और आयरन की भरपूर मात्रा के कारण भी जाना जाता है।

कैथा के फायदे रखें पाचन को स्वस्थ -

पाचन के लिए कैथा बहुत ही लाभकारी होता है क्योंकि यह आंतों के कीड़ों को खत्म करने में मदद करता है। यह पाचन से जुड़ी समस्याओं के लिए एक बहुत ही अच्छा उपाय है। इसे पेचिश का इलाज करने के लिए, सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसके तने और शाखाओं में 'फेरोनो गम' नामक गोंद जैसा पदार्थ होता है। यह आमतौर पर दस्त और पेचिश के इलाज में प्रयोग किया जाता है। पेट्रिक अल्सर या बवासीर वाले लोगों के लिए, इस फल का सेवन बहुत ही लाभकारी होता है। क्योंकि इसमें टैनिन होता है, जो सूजन को कम करने के लिए जाना जाता है। इसके रेचक गुण भी कब्ज से बचने में मदद करते हैं।

कैथा के लाभ करें ब्लड प्यूरिफिकेशन में मदद -

50 मिलीग्राम कैथा रस को गर्म पानी और चीनी के साथ मिक्स करें। इस मिश्रण को रक्त को साफ और विषाक्त पदार्थों को निकालने के लिए पीने की सलाह दी जाती है। इससे लिवर और गुर्दे पर तनाव कम हो जाता है, जो विषाक्त पदार्थों से हमारे शरीर को सुरक्षित रखते हैं।

कैथा के गुण दिलाए कान दर्द से छुटकारा-

कैथा कान की किसी भी समस्या के लिए लाभकारी हो सकता है। कैथा के पेड़ की जड़, कान की किसी भी समस्या और दर्द को

ठीक करने के लिए उपयोग की जाती है।

कैथा के फायदे रखे डायबिटीज को दूर -

कैथा के पेड़ के तने और शाखाओं में 'फेरोनी गम' (Feronia gum) नामक गोंद होता है। यह गोंद खून में शर्करा के प्रवाह, स्राव और संतुलन को प्रबंधित करने में मदद करके डायबिटीज का मुकाबला करने में मदद करती है। यह गोंद इंसुलिन और ग्लूकोज के स्तर को प्रबंधित करके, डायबिटीज को बढ़ने से रोकता है।

कैथा का उपयोग करे श्वसन समस्याओं के लिए -

कैथा के पेड़ की पत्तियां लोगों को जुकाम और श्वसन से संबंधित समस्याओं से बचने में मदद करती हैं। ये गले में खराश और खांसी का इलाज करने में भी मदद करती है। ये पत्तियां कफ को कम करने में मदद करती हैं और श्वसन तंत्र में कफ को बनने से रोकती हैं।

कैथा के सेवन से बढ़ाएं एनर्जी -

सौ ग्राम कैथा के गूदे से 140 कैलोरी प्राप्त होती है। और इसमें मौजूद पोषक तत्व अंगों और मेटाबॉलिज्म के लिए लाभकारी होते हैं। इसमें प्रोटीन की उच्च मात्रा पाई जाती है। जिसके कारण यह शरीर के किसी भी घाव को

तेजी से हील कर सकता है और मांसपेशियों को मजबूत कर सकता है। इसके अलावा यह शरीर की ऊर्जा को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है।

कैथा खाने के फायदे रखे किडनी रोग से दूर -

किडनी की बीमारी से पीड़ित लोगों को कैथा का सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसमें विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने वाले गुण होते हैं जिससे किडनी को कई रोगों से बचाया जा सकता है।

कैथा के गुण करें लिवर की समस्याओं को कम -

कैथा में बीटा कैरोटीन की भी काफी मात्रा पाई जाती है। यह तत्व लिवर की समस्याओं का इलाज करने में सहायक होता है। इसमें थाइमिन और रिबोफ्लेविन होते हैं (दोनों को लिवर को बूस्ट करने के रूप में जाना जाता है)। यह फल कार्डियाक टॉनिक (हृदय से जुड़ी समस्या के लिए एक टॉनिक) के रूप में कार्य करता है।

कैथा लाभ रखे मलेरिया को दूर -

थाई-म्यांमार सीमा क्षेत्र में महिलाओं द्वारा कैथा की लुगदी को कॉस्मेटिक में घटक के रूप में उपयोग की जाती है। इस क्षेत्र को अक्सर डेंगू और मलेरिया से प्रभावित माना जाता है। और अध्ययनों के अनुसार

गर्भावस्था में महिलाओं की त्वचा पर इसकी लुगदी और रेपेलेंट के मिश्रण को लगाना से यह मलेरिया फेलाने वाले मच्छरों से उनकी रक्षा करता है।

निष्कर्ष:

कैथे का कच्चा फल विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। कैथे में आयरन, कैल्शियम, फोस्फोरस और जिंक भी पाये जाते हैं। इसमें विटामिन बी1 और बी2 भी उपस्थित होता है। कैथे के सूखे बीजयुक्त गूदे में इन लवण और विटामिनों की काफी अच्छी मात्रा होती है। पोषक तत्वों के मुख्य कार्य के आधार पर कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा प्रदान करता है। प्रोटीन शरीर निर्माण, वृद्धि और विकास के लिए जरूरी है। आयरन खून की कमी को दूर रखने के लिए जरूरी है। कैथे की खेती लुप्त होने की कगार पर है, हमें इसे संरक्षित करने के ज्यादा से ज्यादा प्रयास करने चाहिए और किसान भाइयों को इसके लाभों से परिचित करवाना चाहिए और परंपरागत भोजन को बढ़ावा देना चाहिए ताकि आने वाले समय में हम पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने के लिए हम केवल दवाइयों पर ही न निर्भर रहे।