

- यह एनीमिया इलाज के लिए भी उपचारात्मक है।
- यह थकान को रोकने तथा हृदय रोग, पोषक पदार्थ के अवशोषण को रोकने के लिए बढ़ावा देने के लिए उपयुक्त है।

उत्पादन प्रौद्योगिकी

जलवायु और मिट्टी:

चेक्कुर्मनिस एक आम उष्णकटिबंधीय पत्तेदार सब्जी है, इसकी खेती किसी भी मिट्टी में की जा सकती है यह छाया अच्छी तरह से सहन कर सकते हैं।

प्रचार:

यह पौधे स्टेम कलमों (15-20 से. मी.) द्वारा प्रचारित है।

क्षेत्र की तैयारी और रोपण:

जड़ें स्टेम कलम को मई-जून के दौरान 95-20 से.मी. की दूरी पर लगाए जाते हैं।

उर्वरक:

रोपण से पहले सूखे कार्बनिक खाद 10 टन/ हेक्टेयर लागू करें। नाइट्रोजन उर्वरकों के आवेदन पौधों के वनस्पति विकास में सुधार कर सकते हैं।

सिंचाई:

यह पौधे मुख्य रूप से वर्षा आधारित होते हैं। गर्मियों के महीनों में तीन दिनों में एक बार सिंचाई की जा सकती है।

छंटाई और ट्रिमिंग:

नियमित रूप से छंटाई की जानी चाहिए तथा अधिकतम 2 मीटर की ऊंचाई की रखनी चाहिए।

कीट और बीमारी प्रबंधन:

चेक्कुर्मनिस एक सख्त पौधा है। इसमें कीट और मुख्य बीमारी जैसी समस्याएं नहीं होती है।

कटाई:

रोपण के बाद पहली फसल 4 महीने के बाद किया जा सकता है। पत्तियों को समय-समय पर काटा जा सकता है।

उपज: 100 ग्राम पत्तियां / पौधे / फसल

वार्षिक उत्पादकता: 30-50 टन / हेक्टेयर।

प्रति पौधे की उपज: 1-3 किग्रा / वर्ष

उपयोग:

यह एक हरा पत्तेदार पौधे वाली सब्जी है जिसके स्वादिष्ट उपभोग तैयारी किये जा सकते हैं।

चेक्कुर्मनिस टॉरान (एक केरल का डिश)

१. चेक्कुर्मनिस: ३ कप (बारीक काटी कोमल टहनी और पत्तियां)

२. कसा हुआ नारियल: आधा कप

हल्दी पाउडर: 1/4 चम्मच

मिर्च पाउडर: आधा चम्मच

जीरा: 1/4 चम्मच

लहसुन: ३ कली

३. तेल - २ चम्मच

सरसों: १/२ चम्मच

लाल मिर्च: २

४. नमक: एक चुटकी

सारे पदार्थ को मिक्सर में बिना पानी डाले पीस लें एक फ्राइंग पैन में तेल के साथ सरसों और मिर्च और तेज पत्ते को डाले उसमें नमक डाले, फिर सारे मिश्रण को डाले और निरंतर १० मिनट के लिए धीमी आंच पर पकाए। अब कसे हुए नारियल को डाले और ठीक से मिश्रण करे। अब चावल के साथ गरम परोसें।

Price: ₹ 5/-

Compiled & Edited by / संपादित और संकलित द्वारा:

Maneesha S.R. / मनीषा एस आर

Scientist (Fruit Science)/ वैज्ञानिक (फल विज्ञान)

Horticulture Sciences section/ बागवानी विज्ञान अनुभाग

ICAR-Central Coastal Agricultural Research Institute

भाकृअनुप - केंद्रीय तटीय कृषि अनुसंधान संस्थान

Old Goa, Goa- 403 402

ओल्ड गोवा, उत्तर गोवा, गोवा- 403 402

Phone/ फ़ोन: 0832-2284677- 217

Email/ ई-मेल: Maneesha.sr@icar.gov.in

Published by/ प्रकाशित द्वारा:

Dr. E.B. Chakurkar / डा. ई बी चकुरकर,

Director (A) निदेशक (A)

ICAR-Central Coastal Agricultural Research Institute

भाकृअनुप - केंद्रीय तटीय कृषि अनुसंधान संस्थान

Old Goa, Goa- 403 402

ओल्ड गोवा, उत्तर गोवा, गोवा- 403 402

Phone/ फ़ोन: 0832-2284677/78/79

Fax/ फ़ैक्स: 0832-2285649

Email/ ई-मेल: director.ccari@icar.gov.in



ICAR - Central Coastal Agricultural Research Institute

(Indian Council of Agricultural Research)

Old Goa, North Goa - 403402, Goa



Chekkurmanis

चेक्कुर्मनिस



Common name/ साधारण नाम: Multivitamin plant/
मल्टीविटामिन प्लांट

Botanical name/ वानस्पतिक नाम: *Sauropus androgynus*/
सोरोपस एंड्रोगिनस

Synonyms/ अन्य नाम: Sweet leaf bush/
Tropical asparagus (English), सुरसरबी (हिन्दी),
अरुनी (संस्कृत)

Family/ परिवार: Euphorbiaceae/ युफोर्बियेसी

Useful parts / उपयोगी भाग: Leaves/पत्तियां

Chekkurmanis

Botany:

Evergreen shrub with dark green pinnately compound leaves.

Plant composition:

The leaves contain moisture (73.6 per cent), carbohydrate (11.6 g), protein (6.8 g), fat (3.2 g), vitamin A (9510 IU), thiamine (0.48 mg), riboflavin (0.32 mg), vitamin C (247 mg), calcium (570 mg), phosphorus (200 mg) and iron (28 mg) per 100 g.

Therapeutic properties:

Anti oxidant, anti diabetic, anti cancerous, blood building element, cell rejuvenator, beneficial to blood circulation, and for regular bowel elimination.

Uses:

- Powdered roots and leaves are used as poultice for ulcers in the nose.
- Leaf juice mixed with the roots of Pomegranate and the leaves of Jasmine is used in eye troubles.
- High blood pressure is lowered by eating raw leaves.
- Consumption of leaves stimulate breast milk production in nursing mothers.
- It is also beneficial to cure anaemia.
- It is suitable to prevent tiredness, to promote absorption from alimentary tract and to prevent chronic cardiovascular diseases.

Production technology

Climate and soil:

Chekkurmanis is a common tropical leafy vegetable grown in backyards and fences. It can be cultivated in any soils. It can tolerate shade very well.

Propagation:

This plant is propagated by stem cuttings (15-20 cm).

Field preparation and planting:

Rooted stem cuttings are planted during May- June in 15-20 cm apart in the well tilled land.

Manuring:

Apply well dried organic manure 10 t/ha before planting. Application of nitrogenous fertilizers can improve the vegetative growth of the plants.

Irrigation:

This plant is mainly rainfed cultivated. Once in three days irrigation is required in summer months.

Pruning and trimming:

Plant is pruned and trimmed regularly to maintain a height of maximum 2 m for easy harvest and lush appearance.

Pest and disease management:

Chekkurmanis is a hardy plant. No severe pest and disease problems affect this plant.

Harvest:

First harvest can be done 4 months after planting. Tender shoots and young leaves can be harvested periodically.

Yield: 100 g leaves/ plant/ harvest.

Annual productivity: 30-50 t/ha

Per plant yield: 1-3 kg/ year

Usage:

It is a green leafy vegetable plant which can be consumed after making delicious preparations.

Chekkurmanis thoran (A Keralite dish)

1. Chekkurmanis: 3 cups (finely grated tender shoots and leaves)
2. Grated coconut: ½ cup
Turmeric powder: ¼ tea spoon
Chili powder: ½ teaspoon
Cumin: ¼ tea spoon
Garlic: 3 bulbils
3. Oil – 2 table spoon
Mustard: ½ tea spoon
Red chillies: 2 numbers
4. Salt: a pinch

Grind the items of serial number 2 in a mixer without adding water. Season the mustard and chillies with oil in a frying pan and add pounded leaves into it. Add salt and cook with constant stirring for 10 minutes. Add the ground coconut to it and mix properly. Serve hot with rice.

चेककुर्मानिस

वनस्पति विज्ञान:

यह गहरे हरे रंग की पत्तियों वाला एक सदाबहार झाड़ी है।

पौधे की संरचना:

पत्तियों में नमी (७३.६ प्रतिशत), कार्बोहाइड्रेट (११.६ ग्राम), प्रोटीन (६.८ ग्राम), वसा (३.२ ग्राम), विटामिन ए (९५१० आई यू), थाइमिन (०.४८ मिलीग्राम), रिबोफ्लविन (०.३२ मिलीग्राम), शामिल हैं। विटामिन सी (२४७ मिलीग्राम), कैल्शियम (५७० मिलीग्राम), फास्फोरस (२०० मिलीग्राम) और लौह (२८ मिलीग्राम) प्रति १०० ग्राम होता है।

चिकित्सीय गुण:

विरोधी ऑक्सीडेंट, मधुमेह विरोधी, कैंसर रोधी, रक्त निर्माण तत्व, कोशिका कायाकल्प, रक्त परिसंचरण के लिए फायदेमंद और नियमित आंत्र उन्मूलन के लिए उपयोगी होता है।

उपयोग:

- जड़ें और पत्ते के पाउडर को नाक में अल्सर के लिए पोल्टिस के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।
- अनार की जड़ों और जैस्मिन के पत्तियों के साथ मिलाकर उनके रस का प्रयोग आँखों की समस्याओं में किया जाता है।
- कच्ची पत्तियों को खाने से उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।
- नर्सिंग माताओं के स्तन दूध उत्पादन को प्रोत्साहित करने के लिए पत्तियों को सब्जी के रूप में दिए जाते हैं।