समसामयिक सलाह

जुलाई

फसलोत्पादन

- धान की रोपाई कतार में करें । इससे कृषि क्रियाओं को करने में सहायता होती है । तथा पौध संख्या पर्याप्त रहती है ।
- रोपा धान में नींदानाशक दवा अंकुरण पूर्व पेन्डिमेथालिन का छिड़काव करें.या इथाक्सीसल्फ्यूरान (सनराइज) या क्लोरिक्यूरांन +मेटसल्फ्यूरान (आलमिक्स) या 2-4 डी (ग्रीन वीड वीडमार) का छिड़काव करें ।
- सोयाबीन में खरपतवार नियंत्रण हेतु अंकुरण पूर्व एलाक्लोर (लासो) या पेन्डिमेथालिन (स्टाम्प, पेन्डीस्टार) का छिड़काव अनुशांसित मात्रा में करें
- अरहर की बुवाई यदि नही हो पाई हो तो 15 जुलाई के पूर्व अवश्य कर लेवें ।

पौध रोग

- धान के बीज को 0.1% ट्राइसाइक्लॉजाल नामक दवा से उपचारित करके बुवाई करें ।

उद्यानिकी

- बैंगन की रोपाई खेत तैयार करते समय 150 किग्रा अमोनियम सल्फेट 500 किग्रा. सुपर फास्फेट तथा 125 किग्रा पोटाश खाद प्रति हेक्टेयर की दर से मिलाना तथा 60 X 45 से.मी. पर रोपाई करके तुरंत पानी देना चाहिए ।
- कीटो से फसल बचाने के लिए थायोडान का एक छिड़काव करें ।
- अधिकांश प्रवर्धन कार्य जैसे :- उपरोपण, कलिकायन, भेंट कलम तथा शीर्ष कार्य इसी माह किये जाते है ।
- केले के पौधो की रोपाई का कार्य आरंभ करें । पुराने केले के पौधो के बगल में निकलने वाले सकर को काट दे ।
- टमाटर , बैंगन, मिर्च, फूल गोभी की रोपणी तैयार करें । फूलगोभी की अगेती किस्म की तैयार पौध की रोपाई करें एवं अदरक हल्दी की बुवाई करें ।

अगस्त

फसलोत्पादन

- धान के खेत में लगातार पानी भरकर न रखें ।
- हरी काई का प्रकोप दिखे तो पानी को खेत से निकाल देवें । खेत में जिस जगह से पानी अन्दर आता है वहाँ कॉपर सल्फेट (नीला थोथा) को पोटली में बांध कर रखें ।
- धान की विभिन्न अवस्था में अनुशांसित मात्रा में नत्रजन का छिड़काव करें । छिड़काव करने से पूर्व खेत में पानी की मात्रा कम कर देवें ।
- दलहनी एवं तिलहनी फसलों में जल निकास का उचित प्रबंध करें ।

पौध रोग

- धान की खड़ी फसल में तना छेदक का प्रकोप होने की दशा में फिपरोनिल 0.3 जी दवा की 8 किलो मात्रा /एकड़ के हिसाब से डाले ।
- इस समय झुलसा रोग अधिक आता है । अतः रोग प्रकोप होने की दशा में ट्राईसाइक्लाजोल नामक दवा की6 ग्राम मात्रा / 10 लीटर पानी के हिसाब से घोल बनाकर छिड़काव करें ।

उद्यानिकी

- अमरुद, नीबू एवं अन्य वृक्षो में गूंटी बाधें तथा पिछले माह बाँधी गई गूंटी कलमों को मातृ पौधो से अलग कर क्यारियों में रोपण करें ।
- सब्जियों में पर्णदाग रोग दिखने पर ताम्रयुक्त ब्लिटाक्स-50 दवा (3 ग्रा) या क्लोरोथेनोलीन (2ग्रा) दवा का प्रति लीटर पानी की दर से घोल बनाकर छिड़काव करें ।
- अगस्त के अंतिम सप्ताह में मध्यकालीन गोभी की रोपाई खेत तैयार करके बैंगन के बराबर ही उर्वरक डालकर 45 X 45 से.मी.की दूरी पर रोपाई करें ।
- जीमीकंद (सुरन) और घुईयां (कोचई) फसल में प्रति हे. 25 किग्रा नाइट्रोजन का भुरकाव करें एवं पौधो पर मिट्टी चढ़ा देवें ।
- सुरन एवं घुईयां में मिट्टी चढ़ाने के पूर्व 2-3 निदाई-गुड़ाई कर लेनी चाहिये जिससे घास-फूस न हो ।

सितंबर

फसलोत्पादन

- धान की गभोट अवस्था आने पर किस्म के अनुसार यूरिया की मात्रा देवें ।
- बियासी पद्धति में प्रामुख रुप से तनाछेदक,गंगई, पत्तीमोड़क, केसवर्म (अधिक पानी भराव वाले क्षेत्रों में) तथा हरा माहो का प्रकोप के लिए कार्बोक्यूरान 3 जी (30 कि.ग्रा./हे.) फोरेट 10 जी (10 कि.ग्रा. /हे.)का प्रयोग करें ।
- धान की फसल में झुलसा रोग के लक्षण नाव आकार के धब्बे के रुप में दिखते ही ट्राइसाइक्लोजोल (6 ग्रा./10 ली. पानी) /आइलोप्रोथियोलीन (1 मि.ली. /ली. पानी) में से किसी एक फफूंदनाशक दवा का छिड़काव करना चाहिए । छिड़काव दोपहर तीन बजे करें तो रोग का प्रभावी नियंत्रण होगा ।

पौध रोग

- इस माह में धान लगभग गभोट अवस्था में आ जाता है इस अवस्था में शीथ गलन रोग आने की संभावना रहती है इस अवस्था में खड़ी फसल में प्रोपिकोनाजोल या हेक्जाकोनाजोल नामक दवा 0.1% दवा का छिड़काव गभोट अवस्था में 2-3 छिड़काव 15 दिन के अन्तराल पर करें ।

उद्यानिकी

- मिर्च , भिण्डी, लौकी, तुराई के फल तोड़ना एवं निदाई गुड़ाई करें ।
- गोभी की खड़ी फसल में 50 कि.ग्रा. यूरिया प्रति हे. की दर से डालना चाहिए ।
- मूली की पूसा रेसमी, पूसा हिमानी तथा गाजर की पूसा केशर नामक किस्म की बुआई । आखिरी जुताई करते समय खेत में 125 किग्रा. अमोनियम सल्फेट, 250 किग्रा. सुपर फास्फेट तथा 75 किग्रा पोटाश मिलाना चाहिए ।
- अदरक एवं हल्दी में मिट्टी चढ़ायें एवं पानी दे ।
- गोभी की अगेती फसल में निदाई गोड़ाई कर नत्रजन 40 किग्रा/हे. दे ।
- पुष्प प्राप्त करने के लिए गैलेडियोलाई के कंदों की बुआई करें । गोबर खाद के साथ 10 ग्राम नत्रजन 20 ग्राम एवं 20 ग्राम पोटाश प्रति वर्ग मीटर में छिड़काव करें ।
- गेंदा में पिंचिग (फुनगी की कटाई) की प्रक्रिया अपनावें ।

बुक-पोस्ट

प्रेषक :
कार्यक्रम समन्वयक
कृषि विज्ञान केन्द्र,
अंजोरा, दुर्ग

सेवा में,
श्री/श्रीमती/डॉ. ....
....
....

इंदिरा किसान मितान

इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय

कृषि विज्ञान केन्द्र अंजोरा, दुर्ग

अंक -2 | जुलाई-सितम्बर ,2013 | वर्ष - 1

संपादक मंडल
संरक्षक
डॉ. एस. के पाटिल
मान. कुलपति
इं.गा.कृ.वि.रायपुर

मार्ग दर्शक
डॉ. जे.एस.उरकुरकर
निदेशक विस्तार सेवाएं
इं.गां.कृ.वि.रायपुर

प्रेरणास्त्रोत
डॉ. अनुपम मिश्रा
आंचलिक परियोजना निदेशक
जोन-7, (भा.कृ. अनु.परि.) जबलपुर

प्रधान संपादक
डॉ. एल.एस. वर्मा
कार्यक्रम समन्वयक
कृ.वि.के.अंजोरा दुर्ग

संपादक
डॉ. (श्रीमती)कर्मणा पांडे
तकनीकी सहायक
कृ.वि.के.अंजोरा

सह संपादक
डॉ. एस. के. थापक
श्री यू.के.पटेल
श्री रोशन साहू
कु. हेमलता
श्रीमती सोनिया खलखो
श्री सचिन कुमार

हर कदम, हर डगर
किसानों का हमसफर
भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद
Agrisearch with a human touch

वैज्ञानिक सलाहकार समिति बैठक संपन्न

दिनांक 19.4.2013 को कृषि विज्ञान केन्द्र दुर्ग में कृषि विज्ञान केन्द्र दुर्ग एवं राजनांदगांव के वैज्ञानिक सलाहकार समिति की बैठक का आयोजन किया गया । कार्यक्रम की अध्यक्षता इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. एस. के पाटिल ने की । कार्यक्रम में इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय के निदेशक विस्तार सेवाएँ डॉ. जे. एस. उरकुरकर, उद्यानिकी महाविद्यालय राजनांदगांव के अधिष्ठाता डॉ. प्रशांत दुबे, डॉ. के एल. नंदेहा, प्रधान वैज्ञानिक, श्री आर.एल.खरे. उपसंचालक कृषि जिला दुर्ग , श्री आर. के राठौर उपसंचालक कृषि राजनांदगांव, श्री भूपेन्द्र पान्डे उपसंचालक उद्यानिकी दुर्ग, राजनांदगांव के कार्यक्रम समन्वयक डॉ. के. आर. साहू, दुर्ग के कार्यक्रम समन्वयक डॉ.एल.एस. वर्मा, कृषि विज्ञान केन्द्र के विषय वस्तु विशेषज्ञ एवं स्टाफ उपस्थित थे ।

बैठक में कुलपति महोदय ने सुझाव दिया की कृषि विज्ञान केन्द्र के फार्म को इस प्रकार विकसित किया जाए जिसका किसान अनुसरण करें, साथ ही यहां बीजोत्पादन के अधिकाधिक कार्यक्रम लिये जाये, इससे किसानो का कृषि विज्ञान केन्द्र भ्रमण के प्रति रुझान पैदा होगा। इन किसानों को यहां पर उन्नत बीज भी उपलब्ध कराया जाए । कृषि विज्ञान केन्द्र के फार्म में 6-6.5 टन उत्पादन हो जिससे किसान अधिक उत्पादन हेतु प्रेरणा ले सके । ऐसी कोशिश हो कि कृषि विज्ञान केन्द्र के फार्म का 100 प्रतिशत क्षेत्र कृषिगत हो, जिसमें फल और सब्जियों को भी पर्याप्त स्थान दिया जाए ।

सब्जी फसलों की संक्षिप्त उत्पादन तकनीक

क्र.	सब्जी का नाम	किस्म	बोने का समय	बीज दर/ हे.	पौध अंतरण (सेमी)	उर्वरक (किग्रा/हे.) N : P : K	औसत उपज क्वि. /हे.
1.	टमाटर	पूसा अर्ली ड्वार्फ, पूसा रुबी	जून-जुलाई	500 ग्राम 150 ग्राम (संकर)	कतार - 75 पौध -60	150:100:75	125-150 250-300 (संकर)
2.	बैंगन	मुक्ताकेशी, काशीतारु	मई-जून	500 ग्राम 150 ग्राम (संकर)	कतार -90 पौध-60	125:75:60	200-225 300-350(संकर)
3.	मिर्च	पूसा ज्वाला, अर्का मोहनी	जून-जुलाई	500 ग्राम 200 ग्राम (संकर)	कतार -60 पौध-45	125:75:60	175-200 200-300(संकर)
4.	फूल गोभी	पूसा दीपाली, पूसा केतकी	जून-जुलाई	400-500 ग्राम	कतार - 45 पौध - 45	120:80:60	200-225 300-350 (संकर)
5.	भिण्डी	अर्का अनामिका, पूसा सावनी	जून-जुलाई	8-10 किग्रा	कतार - 30 पौध - 10	60:35:35	100
6.	लौकी	पूसा नवीन, विपुल	जून-जुलाई	3-5 किग्रा	पौध- 60 सेमी. पंक्ति - 2.5 मी.	60:80:20	250-300
7.	करेला	पूसा विशेष, पूसा दो मौसमी	जून-जुलाई	5-6 किग्रा	पौध -50 सेमी. पंक्ति 2 मी.	75:60:60	150-175
8.	तोरई	पूसा नसदार	जून-जुलाई	3-5 किग्रा	पौध -50 सेमी पंक्ति 1.5 मी.	50:35:30	125-150

अंक -2 जुलाई-सितम्बर, 2013 वर्ष-1

इंदिरा किसान मितान कृषि विज्ञान केन्द्र अंजोरा दुर्ग (छ.ग.)

धान में समसामयिक कृषि सलाह

- बुवाई का उचित समय- 15 मई-जून (नर्सरी), 15 जून- 30 जून (कतार बोनी)
- बीज की मात्रा (कि.ग्रा./हें.) 10-12 (एस.आर.आई.), 25-30 (रोपा), 70-80 (कतार), 100-110 (छिड़का), 15-18 (संकर)
- पौध अन्तरण (सें.मी.)- कतार से कतार - 15-20 (25 एस.आर.आई.) पौधे से पौधे- 15 से.मी.,
- धान की रोपाई कतार में करें। इससे कृषि क्रियाओं को करने में सहायता मिलती है।

खाद की मात्रा (कि.ग्रा./हे.) -

नत्रजन - 80 (शीघ्र-मध्यम), 80-100 (देर से)
स्फुर - 40-50 (शीघ्र-मध्यम), 50-60 (देर से)
पोटाश - 30 (शीघ्र- मध्यम), 30-40 (देर से)

खरपतवार नियंत्रण - रोपा धान में नींदानाशक दवा अंकुरण पूर्व आक्जॉडायार्जिल या पेन्डिमेथालिन का छिड़काव करें। अंकुरण पूर्व के 20 दिन पश्चात् नोमिनी गोल्ड रसायन की 80 मि.ली. मात्रा का छिडकाव करें।

- धान के खेत में लगातार पानी भरकर न रखें।
- हरी काई का प्रकोप दिखे तो पानी को खेत से निकाल देवें तथा खेत में जिस जगह से पानी अन्दर जाता है, वहाँ कापर सल्फेट (नीला थोथा) को पोटली में बांध कर रखें।

प्रमुख कीट एवं नियंत्रण

तनाछेदक - कार्बोफ्यूरान (30 कि.ग्रा. /हे.)
माहो - इमिडाक्लोप्रिड (80 मि.ली./हे.)
बंकी, चितरी- क्लोरपायरीफास (1ली/हे.)

- उपज (क्वि./हे.)- 30-40, सामान्य, 35-50 (उन्नत)

सोयाबीन में समसामयिक कृषि सलाह

- बुवाई का उचित समय - 25 जून से 15 जुलाई।
- बीज की मात्रा (कि.ग्रा./हे.) - 80-100
- पौध अन्तरण (सेमी.) - कतार से कतार - 30, पौध से पौध - 8-10
- खाद की मात्रा (कि.ग्रा. / हे.) - नत्रजन - 20-25, स्फुर - 60-75, पोटाश - 30-40
- सोयाबीन में खरपतवार नियंत्रण - इसके लिए अंकुरण पूर्व पेन्डिमेथालीन (स्टाम्प, क्रांस, पेन्डीस्टार) 1-1.5 कि.ग्रा. सक्रिय तत्व का छिड़काव करें। बुवाई के 20 दिन बाद इमेजाथापायर रसायन का 650 ग्राम /हेक्टेयर छिड़काव करें।
- सोयाबीन की खेत में जल निकास की उचित व्यवस्था करें, ताकि पानी खेत में रुके नही।
- उपज (क्वि./हे.) - 20-25

बरसात में रखें खानपान का ध्यान

बरसात के मौसम में कई प्रकार की सावधानियाँ बरतने के साथ-साथ आहार संबंधी सावधानियाँ अपनानी भी आवश्यक होती है। इस समय अक्सर सामान्य फ्लू, बुखार, बैक्टीरियल, वायरल और फंगस के कारण होती है। ऐसे मौसम में होने वाली कालरा, हिपेटाइटिस, डायरिया और टायफाइड जैसी बीमारियाँ दूषित पानी के सेवन से होती है अतः आहार पर ध्यान दें :-

क्या खाएं-

- दालें : चनें और मसूर की दाल।
- साबुत अनाज: जौ,जई, बाजरा जैसे अनाज ऐसे मौसम के लिए उपयुक्त है।
- फल व सब्जियाँ : ब्रोकोली, लहसुन, प्याज, आंवले का सेवन।

कैसे आहार से करें परहेज : -

मानसून में पाचन क्रिया धीमी गति से काम करती है इसलिए हल्के आहार का सेवन करना चाहिए। ऐसे ही कुछ परहेज करने वाले आहार है :

- पत्तेदार सब्जियों में सेल्यूलोज होता है जो ठीक प्रकार से नही पच पाता।
- स्ट्रीट फूड व फास्ट फूड से बचें।
- कटे और खुले में रखें फल ना खायें।
- तेज नमक वाला आहार या अचार जैसी खट्टी चीजों का सेवन ना करें।
- ज्यादा तले-भुने आहार ना लें।

कृषि विज्ञान केन्द्र में कृषि महाविद्यालय दुर्ग के विद्यार्थियों को प्रशिक्षण

भारतीय कालेज दुर्ग एवं भारतीय कृषि अभियांत्रिकी महाविद्यालय दुर्ग के आठवें सेमेस्टर के 24 छात्रों को इन प्लॉट ट्रेनिंग के अंतर्गत दिनांक 20.5.2013 से 24.5.2013 तक कृषि विज्ञान केन्द्र अंजोरा में संलग्न किया गया था जिन्हें कृषि विज्ञान केन्द्र के विभिन्न विषयों के वैज्ञानिकों के द्वारा प्रशिक्षण दिया गया, उन छात्रों को उन्नत कृषि तकनीकों का प्रदर्शन किया गया साथ ही विभिन्न क्रियाओं में छात्रों की भागीदारी रही :-

- खरपतवार नियंत्रण की जानकारी एवं खरपतवार पहचान हेतु केन्द्र के प्रक्षेत्र में भ्रमण कराया गया।
- मृदा परीक्षण के अंतर्गत मृदा नमूना एकत्र कर मृदा परीक्षण किट से मृदा परीक्षण करने का प्रदर्शन किया गया। मृदा के आवश्यक पोषक तत्व की जानकारी देकर मृदा में उपयोग तथा खरपतवार फसल प्रतिस्पर्धा को बताया गया।
- उन्नत कृषि यंत्र के अंतर्गत मक्का बीज अलग करने हेतु मेज शेलर के प्रयोग का प्रदर्शन किया गया व अन्य उन्नत कृषि यंत्रों जैसे पावर टिलर, मोल्ड बोल्ड प्लाउ, कल्टीवेटर, रोटा वेटर, रिजर, लेवलर इत्यादि का प्रदर्शन कर उसके कृषि में प्रयोग व उससे होने वाले लाभ के बारे में जानकारी दी गई।

कृषि महाविद्यालय के विद्यार्थियों को प्रशिक्षण

विगत तीन माह की गतिविधियां एवं प्रस्तावित गतिविधियां

कृषक व ग्रामीण महिलाओं एवं युवाओं के लिए प्रशिक्षण

	विगत तीन माह की गतिविधियाँ			आगामी तीन माह की गतिविधियाँ		
	संख्या	अवधि	प्रशिक्षणार्थी	संख्या	अवधि	प्रशिक्षणार्थी
फसल उत्पादन	03	03	91	04	04	120
कृषि विस्तार	01	01	30	-	-	-
पौध रोग	01	01	25	04	04	120
उद्यानिकी	01	01	35	03	03	100
मृदा विज्ञान	01	01	24	03	03	90
गृह विज्ञान	01	01	18	04	04	120

कृषक प्रशिक्षण कार्यक्रम

अग्रिम पंक्ति प्रदर्शन

फसल	विगत तीन माह की गतिविधियाँ	
	लाभान्वित	क्षेत्रफल/ हे.
1. श्री विधि द्वारा धान का उत्पादन	0.8	4 हे.
2. गेहूँ जिंक सल्फेट उपयोग से उत्पादकता पर प्रभाव	12	4.8

प्रक्षेत्र अनुसंधान परीक्षण

	विगत तीन माह की गतिविधियाँ
शीर्षक	लाभान्वित कृषक
1. रोपित धान में हरी खाद के प्रभाव का अंकलन	04
2. सोयाबीन में अंकुरण पूर्व एवं अंकुरण बाद वाले खरपतवारनाशी का आंकलन	04
3. गेहूँ फसल में वर्मी कपोस्ट द्वारा अपादकता पर प्रभाव	04

प्रस्तावित प्रक्षेत्र अनुसंधान परीक्षण

शीर्षक	प्रस्तावित गतिविधियाँ	
	लाभान्वित	क्षेत्रफल/ हे.
1. रोपित धान में हरी खाद के प्रभाव का आंकलन	04	0.8 हे
2. उन्नत किस्म बैगन (काशी तारु की उत्पादकता में वृद्धि)	04	1.6 हे.
3. धान में समन्वित कीट प्रबंधन विधियों का आंकलन	04	1.6 हे.
4. सोयाबीन में अंकुरण पूर्व एवं अंकुरण वाद वाले खरपतवारनाशी का आंकलन	04	0.8 हे
5. धान में अधिकतम उत्पादन का मूल्यांकन	04	0.8 हे.

प्रस्तावित अंग्रिम पंक्ति प्रदर्शन

फसल	आगामी तीन माह की गतिविधियाँ	
	लाभान्वित	क्षेत्रफल/हे.
1. श्री विधि द्वारा धान का उत्पादन	10	5.0 हे.
2. टमाटर में पॉली टनल नर्सरी प्रबंधन	04	0.8 हे.
3. धान में फफूँदनाशी द्वारा आभासी कंडवा रोग प्रबंधन	12	4.6 हे.
4. धान फसल में जैव उर्वरक का प्रयोग	12	4.8 हे.

कृषि प्रदर्शनी में भागीदारी

25 अप्रैल 2013 को उद्यानिकी महाविद्यालय राजनांदगांव में शिलान्यास कार्यक्रम अंतर्गत कृषि विज्ञान केन्द्र दुर्ग द्वारा प्रदर्शनी लगाई गई।

अधिकारी भ्रमण

30 अप्रैल 2013 को जवाहर लाल नेहरु कृषि विश्वविद्यालय के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. एस.आर. के. सिंह (कृषि प्रसार) ने कृषि विज्ञान केन्द्र का भ्रमण किया

काले जामुन के उजले गुण- प्रकृति की ओर से जामुन एक अनमोल तोहफा है। स्वादिष्ट होने के साथ-साथ यह अनेक रोगो की अचूक दवा भी है। जामुन में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा कैल्शियम भी बहुतायत में पाया जाता है। जामुन के उपयोग से अनको लाभ है :-

- जामुन की गुठली चिकित्सा की दृष्टि से अत्यंत उपयोगी मानी गई है। इसकी गुठली के अंदर की गिरी में जंबोलीन नामक ग्लूकोसाइट पाया जाता है। यह स्टार्च को शर्करा में परिवर्तित होने से रोकता है। इसी से मधुमेह के नियंत्रण में सहायता मिलती है।
- जामुन के कच्चे फलों का सिरका बनाकर पीने से पेट के रोग ठीक होते है। अगर भूख कम लगती हो और कब्ज की शिकायत रहती हो तो इस सिरके को ताजे पानी के साथ बराबर मात्रा में मिलाकर सुबह, और रात्रि सोते वक्त एक हफ्ते तक नियमित रुप से सेवन करने से कब्ज दूर होती है और भूख बढ़ती है।
- जामुन के रस को शहद, आँवले या गुलाब के फूल का रस बराबर मात्रा में मिलाकर एक-दो माह तक प्रतिदिन सुबह के वक्त सेवन करने से रक्त की कमी एवं शारीरिक दुर्बलता दूर होती है। स्मरण शक्ति भी बढ़ जाती है। जामुन और आम का रस बराबर मात्रा में मिलाकर पीने से मधुमेह के रोगियों को लाभ होता है।
- इसमें उत्तम किस्म का शीघ्र अवशोषित होकर रक्त निर्माण में भाग लेने वाला तांबा पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसे कभी खाली पेट नही खाना चाहिए और न ही इसके खाने के बाद दूध पीना चाहिए।