



अधिक जानकारी के लिए मिले :-

जी० वी० टी० - कृषि विज्ञान केन्द्र

चकेश्वरी फार्म, गोड्डा (झारखण्ड)- 814133

मो० - 9648617114, 9939498711

आभार : डा० अंजनी कुमार (निदेशक, अटारी, पटना), श्री शिव शंकर सिंह (सी.ई.ओ., जी.वी.टी., नोएडा), डा० वीरेन्द्र कुमार प्रसाद (आंचलिक कार्यक्रम प्रबंधक जी० वी० टी०, रांची), डा० सूर्य भूषण (विषय वस्तु विशेषज्ञ, पादप सुरक्षा), डा० हेमन्त कुमार चौरसिया (विषय वस्तु विशेषज्ञ, उद्यान), डा० अमितेश सिंह (शस्य विज्ञान), डा० प्रगतिका मिश्रा (गृह विज्ञान), डा० रितेश दुबे (विषय वस्तु विशेषज्ञ, कृषि प्रसार), वसीम अकरम (अग्रोमेट आब्जर्वर), श्री राकेश रौशन कुमार सिंह (फॉर्म प्रबंधक, जी० वी० टी०-के० वी० के०, गोड्डा) एवं समस्त के०वी०के० परिवार।

टाईम प्रेस, हटिया चौक, गोड्डा, मो०- 9931120405



Striving for improved & sustainable livelihood

ग्रामीण विकास ट्रस्ट - कृषि विज्ञान केन्द्र गोड्डा



जिला कृषि मौसम इकाई

ग्रामीण कृषि मौसम सेवा

रजनीश प्रसाद राजेश

विषय वस्तु विशेषज्ञ (कृषि मौसम विज्ञान)

डा० रवि शंकर

कार्यक्रम समन्वयक

जी० वी० टी० - कृषि विज्ञान केन्द्र

चकेश्वरी फार्म, गोड्डा (झारखण्ड)- 814133

मो० - 9648617114, 9939498711

ग्रामीण कृषि मौसम परामर्श सेवा की उपयोगिता

मौसम की परिस्थितियों को कुछ समय पहले बताना मौसम पूर्वानुमान कहलाता है। भारत में मानसून का समय मुख्यतः जून से सितम्बर का होता है। मानसून काल में पूरे भारत में 880 मिली लीटर वर्षा होती है। इस दौरान झारखंड में कुल औसत वर्षा 1000 मिली लीटर तथा गोड्डा जिला में कुल औसत वर्षा 800 मिली लीटर ही होती है। मानसून वर्षा का वितरण कुछ कारणों से बराबर नहीं होता है। मानसून का आगमन एवं वापसी दोनों धीरे-धीरे होता है। झारखंड में मानसून जून के तीसरे सप्ताह के लगभग तक पहुँचता है एवं सितम्बर के दूसरे सप्ताह के आस-पास लौटना प्रारंभ कर देता है। दक्षिण पश्चिमी मानसून दो शाखाओं में बंट कर हमारे देश में प्रवेश करता है। एक बंगाल की खाड़ी तथा दूसरी अरब सागर की शाखा होती है। दोनों स्थानों में मानसून उत्तर पूर्व दिशा में बढ़ता है। ये शाखाएँ जहाँ पर सक्रिय होती हैं, वहाँ पर अच्छी वर्षा होती है। मानसून को सक्रिय बने रहने के लिए बंगाल की खाड़ी एवं अरब सागर से निम्न वायु दाब, अवदाब या गहरा अवदाब का बनना तथा इसका भारत कि ओर आना अत्यंत आवश्यक होता है। कभी कभी ये दोनों शाखाएँ सक्रिय होकर किसी स्थान विशेष के ऊपर जब मिलती हैं तो उस स्थान या क्षेत्र के ऊपर भारी वर्षा दर्ज की जाती है तथा ऐसी वर्षा 3 से 5 दिनों तक चल सकती है, जिससे कि बरसात के पानी से बाढ़ की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

मौसम पूर्वानुमान :

मौसम या वर्षा का पूर्वानुमान मुख्यतः 3 प्रकार का होता है :-

- (1) कम अवधि का पूर्वानुमान (24 से 48 घंटे के लिए)
- (2) मध्यम अवधि का पूर्वानुमान (3 से 10 दिनों के लिए)
- (3) लम्बी अवधि का पूर्वानुमान (1 महीना एवं ऋतु काल के लिए)

मध्यम अवधि मौसम पूर्वानुमान :

मध्यम अवधि के मौसम पूर्वानुमान की मदद से कृषि से जुड़े अनेक कार्यों को सुचारू तरीके से करने में मदद मिलती है। संकट की

स्थिति से निपटने एवं जल प्रबंधन, सिंचाई, ठनका गिरना एवं बाढ़ की चेतावनी दी जा सकती है। अप्रैल 2007 में भारत मौसम विज्ञान विभाग ने भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, केन्द्र एवं राज्य स्तरीय कृषि मंत्रालय, राज्य कृषि विश्वविद्यालयों और अन्य संगठनों के सहयोग से देश में एकीकृत कृषि मौसम परामर्श सेवा का शुभारम्भ किसानों को सही समय पर मौसम के अनुरूप कृषि कार्य करने के सलाह हेतु तथा कृषकों के चहुँमुखी विकास के उद्देश्य से किया गया।

कृषि मौसम परामर्श सेवा बुलेटिन 3 स्तरों से जारी होती है।

- राष्ट्रीय स्तर पर केंद्रीय मौसम परामर्श केंद्र—कृषि मौसम विज्ञान विभाग, भारत मौसम विज्ञान विभाग पुणे द्वारा जारी किया जाता है।
- राज्य स्तर पर क्षेत्रीय मौसम विज्ञान केंद्र द्वारा जारी होता है।
- जिला स्तर पर कृषि मौसम परामर्श सेवा केंद्र द्वारा जिला स्तरीय एवं ब्लॉक स्तरीय कृषि मौसम परामर्श बुलेटिन किसानों के लिए जारी किया जाता है।

झारखंड का कृषि मुख्यतः मानसून वर्षा पर आधारित होता है। मौसम और जलवायु कि अनिश्चितता राज्य की खाद्यान्न सुरक्षा के लिए सबसे बड़ा खतरा है। सुखा, पाला, ओलावृष्टि, लू अतिवृष्टि और शीतलहर जैसे विपरीत मौसम के कारण फसल उत्पादन में प्रत्येक वर्ष काफी क्षति होती है। यदि मौसम कृषि के प्रतिकूल होता है तो कृषकों कि सारी मेहनत व्यर्थ हो जाती है। यदि किसान मौसम पूर्वानुमान के जानकारी के आधार पर दी गई सम सामायिक सलाह के अनुसार फसलों की बुआई, कटाई, सिंचाई एवं अन्य कार्य करे तो वे प्रतिकूल मौसम से होने वाली क्षति से बच सकते हैं एवं कृषि से अधिकतम लाभ सुनिश्चित कर सकते हैं।

ग्रामीण कृषि मौसम सेवा परियोजना देश के 127 कृषि जलवायु क्षेत्र में एकीकृत कृषि मौसम परामर्श सेवा के नाम से शुरू की गई थी। इसके अंतर्गत मौसम के मापदंड जैसे वर्षा, अधिकतम एवं न्यूनतम तापमान, अधिकतम एवं न्यूनतम सापेक्षित आर्द्रता, वायु की गति एवं दिशा और बादलों के स्थिति के अलावा साप्ताहिक संचयी वर्षा की मात्रा संबंधी मौसम पूर्वानुमान किया जाता है। वर्तमान में परियोजना के उद्देश्य

के आधार पर यह परियोजना प्रदेश के प्रत्येक कृषि जलवायु क्षेत्र में संचालित है। प्रत्येक केंद्र को क्षेत्रीय मौसम विज्ञान केंद्र (RMC) राँची से प्राप्त मध्यम अवधि मौसम पूर्वानुमान के आधार पर कृषि मौसम सलाह तैयार करने की जिम्मेदारी दी गयी है।

विभागाध्यक्ष एवं परियोजना प्रमुख द्वारा विभिन्न विभागों के विशेषज्ञों के साथ आने वाले दिनों के मौसम पूर्वानुमान के बारे में चर्चा कर निष्कर्षों के आधार पर कृषि मौसम सलाह बुलेटिन तैयार की जाती है। तत्पश्चात इसे प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मिडिया एवं विभिन्न एजेंसियों की वेबसाइट के माध्यम से प्रदेश के किसानों तक पहुँचाया जाता है। यह सलाह प्रत्येक सप्ताह के मंगलवार एवं शुक्रवार को जारी की जाती है।

परियोजना का उद्देश्य :

- भारत मौसम विभाग पुणे के क्षेत्रीय कार्यालय राँची द्वारा प्राप्त पांच दिवसीय मध्यम अवधि पूर्वानुमान और वर्तमान फसल स्थिति के आधार पर कृषि मौसम परामर्श तैयार करना।
- भारत मौसम विभाग पुणे द्वारा प्राप्त पांच दिवसीय मध्यम अवधि पूर्वानुमान और वर्तमान फसल स्थिति के
- आधार पर कृषि विज्ञान केंद्र के द्वारा कृषि मौसम परामर्श तैयार करना।
- कृषि मौसम परामर्श का प्रसार प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मिडिया जैसे—टी.वी., रेडियो, स्थानीय समाचार पत्रों और प्रगतिशील किसानों के माध्यम से किया जाना।
- भारत मौसम विभाग को विश्वविद्यालय द्वारा स्थापित कृषि मौसम वेधशाला से प्राप्त दैनिक मौसम डाटा प्रदान करने के साथ—साथ स्थानीय मौसम स्टेशन के डाटा का उपयोग कर पूर्वानुमान का सत्यापन कर निष्कर्ष प्रदान करना।
- कृषि मौसम परामर्श को भारत मौसम विभाग एवं विश्वविद्यालय की वेबसाइट में इंटरनेट के माध्यम से अपलोड कर कृषकों तक पहुँचाना।
- राज्य शासन को मौसम सम्बन्धी तकनीकी जानकारी प्रदान करना एवं योजनाओं के क्रियान्वयन में सहयोग करना।

परियोजना की मुख्य विशेषताएँ :-

- अगले पाँच दिनों के लिए मौसम पूर्वानुमान।
- कृषकों के लिए मौसम आधारित कृषि परामर्श।

परियोजना के मुख्य कार्य :-

- मानसून के आगमन सूचना के आधार पर खरीफ फसलों की बुआई/रोपाई एवं मौसम के अनुरूप कृषि कार्य हेतु सलाह।
- अवशेष मृदा जल के आधार पर रबी फसलों की बुआई।
- हवा की गति एवं दिशा के आधार पर कीटनाशकों का छिड़काव।
- मौसम पूर्वानुमान के आधार पर नुकसानदेह कीटों एवं पौधा रोग के प्रकोप का पूर्वानुमान।
- फसल की क्रांतिक अवस्था पर सिंचाई।
- मौसम आधारित फसल के आवश्यकतानुसार सिंचाई की मात्रा एवं अवधि की सुनिश्चित स्थिति।
- फसलों की उचित प्रबंधन करना।

परियोजना का कार्यस्थल :-

वर्तमान में ग्रामीण कृषि मौसम सेवा परियोजना झारखण्ड के 6 कृषि जलवायु क्षेत्र में संचालित है। गोड्डा जिला में इस परियोजना की शुरुआत अप्रैल 2019 में जी.वी.टी.- कृषि विज्ञान केंद्र गोड्डा, झारखण्ड में हुई। इस इकाई द्वारा गोड्डा जिला के 9 प्रखंडों- बसंतराय, बोआरीजोर, गोड्डा, महागामा, मेहरमा, पथरगामा, पोड़ैयाहाट, सुंदरपहाड़ी एवं टाकुरगंगटी के किसानों को कृषि मौसम परामर्श दिया जा रहा है जिससे कि वो लाभान्वित हो रहे हैं।

परियोजना के प्रचार प्रसार :-

- कृषक जागरूकता अभियान एवं गोष्ठी के द्वारा।
- कृषि विज्ञान केंद्र।
- व्हाट्सएप्प ग्रुप के माध्यम से।
- विभिन्न प्रखंडों के बी.टी.एम./ए.टी.एम. एवं कृषक मित्रों के द्वारा।
- प्रगतिशील किसानों द्वारा।
- आत्मा के जिला कार्यालय।

➤ जिला कृषि कार्यालय।

➤ आकाशवाणी और दूरदर्शन।

➤ सामाचार पत्र।

➤ इन्टरनेट बुलेटिन विश्वविद्यालय के वेबसाइट के साथ-साथ भारत मौसम विभाग की वेबसाइट में भी नियमित रूप से कृषि मौसम परामर्श सेवा अपलोड किया जा रहा है।

➤ फार्मर पोर्टल के माध्यम से प्रत्येक मंगलवार एवं शुक्रवार को किसान भाइयों के मोबाइल में एस.एम.एस. किया जाता है।

➤ एस.एम.एस. प्राप्त करने के लिए किसान भाई भारत मौसम विभाग की वेबसाइट (www.imdagrimet.gov.in) में पंजीकरण करा सकते हैं।

परियोजना का आर्थिक प्रभाव :-

- कृषि उत्पादन में प्रति इकाई एवं कुल उत्पादन में वृद्धि जिससे कि भारत सरकार की महत्वाकांक्षी योजना के माध्यम से किसान भाइयों की आय दुगुनी की जा सके।
- सिंचाई जल, ऊर्जा एवं श्रम की बचत।
- कीटनाशक, फफूंद नाशक एवं उर्वरक की बचत आदि।



Gramin Krishi Mausam Sewa

Block Level Experimental Agromet Advisory Bulletin

Agromet Advisory Bulletin

Date : 30.08.2019

Weather forecast of Godda Block in Godda (Jharkhand)

Issued On : 2019.08.30 (Valid Till 08:30 IST of the next 5 days)

Weather Forecast

Date (y-m-d)	Rainfall (mm)	Tmax (°C)	Tmin (°C)	RH I (%)	RH II (%)	Wind Speed (kmph)	Wind Direction (Degree)	Cloud cover (Octa)
2019-08-21	13.4	34.4	25.8	86	52	12.0	153	5
2019-08-22	8.0	34.9	26.2	88	56	11.0	153	8
2019-08-23	0.0	35.4	27.1	80	49	10.0	158	6
2019-08-24	9.8	35.4	25.5	86	47	12.0	116	8
2019-08-25	6.3	32.0	24.5	89	62	11.0	113	8

Weather Summary/Alert :

Partly cloudy sky is expected during next few days. Scanty and scattered rainfall is expected during next 5 days. Avg wind speed 11 km/hr is expected during next 5 days. Maximum relative humidity is expected to be around 89.0% and minimum relative humidity is expected to be around 47%. Maximum temperature is expected to be around 35.4 °C and minimum temperature is expected to be 24.5° C. It is advised to take necessary steps, as suggested, according to the forecasted weather.

मौसम पूर्वानुमान के अनुसार आने वाले दिनों में छिटपुट एवं अल्प वृष्टि होने की संभावना है। आने वाले दिनों में आसमान में बादल छाए रहेंगे। हवा 11 किमी प्रति घंटे की रफतार से चल सकती है। सापेक्ष आर्द्रता अधिकतम 89.0 और सबसे कम 47.0 के पास होने की संभावना है। तापमान लगभग 35.4°C और 24.5°C के नीचे रहने की संभावना है। आगे के मौसम के परिवर्तन को देखते हुए सलाह है कि निम्नलिखित सुझाव को मौसम अनुरूप अपनाएँ।

General Advisory :

Check the bunds to store rain water for paddy field and drain out excessive water for other crops. Use Dichlorovos 2ml/l of water to control hairy caterpillar in the crops like urd, moong etc. Sowing of Sarguja or Kulthi should be done in fallow field. Spray pesticides in fair weather only. Seed treatment should be done with rhizobium culture for pulse crops.

धान रोपा वाले खेतों में जल जमाव के लिए मेढ दुरुस्त रखें तथा अन्य फसलों से जल निकासी का प्रबंधन करें। विभिन्न फसलों जैसे उड़द, मूंग आदि में भुआ पिल्लू का आक्रमण हो रहा है। इससे बचाव हेतु डाइक्लोरभास 2 मि.ली. प्रति ली. पानी की दर से साफ मौसम देखते हुए करें। खाली रह गए खेतों में सरगुजा, अथवा कुलथी की बोआई करें। फसलों या सब्जियों में किसी तरह का दवा का छिड़काव साफ मौसम देख कर ही करें। दलहनी फसल की बोआई से पहले बीज को राइजोबियम कल्चर से उपचारित कर लें।

SMS Advisory :

To prevent stem borers, spray Deltamithane @ 2ml/l of water. Blight disease is common in this season so spray fungicide Tricyclazole @ dose of 3g/5l water, on fair weather.

तना छेदक कीड़ों की रोकथाम के लिए डेल्टामिथेन 2 मि0 ली0 प्रति ली0 तथा झुलसा रोग की सम्भावना को देखते हुए फफूंदीनाशी दवा ट्राइसाइक्लाजोल का छिड़काव 3 ग्राम प्रति 5 ली. पानी की दर से साफ मौसम में करें।

CROP SPECIFIC ADVISORY :	
Crop & Varieties	Crop Specific Advisory
PADDY (SAHBHAGI)	<p>Before urea application remove weeds from the field and take careful note of soil moisture in field. Blight disease is common during this season so spray fungicide Tricyclazole, in the dose of 3g/5l water, on fair weather only. To prevent stem borers, spray Deltamethane @ 2ml/of water. Check bunds to store water in the field.</p> <p>धान : भूरकाव से पहले खरपतवार हटाएँ। यूरिया का भूरकाव से पहले मिट्टी की नमी का ध्यान आवश्यक रखें। वर्तमान मौसम में झुलसा रोग की सम्भावना बहुत होती है अतः लक्षणों को देखते हुए फफूंदनाशी दवा ट्राइसाइक्लाजोल का छिड़काव 3 ग्राम प्रति 5 ली० पानी की दर से साफ मौसम देख कर करें। तना छेदक कीड़ों की रोकथाम के लिए डेल्टामिथेन 2 मि० ली० प्रति ली० पानी में घोल बना छिड़काव करें। खेतों में जल जमाव के लिए मेढ दुरुस्त रखें।</p>
MAIZE	<p>Broadcast urea in the field @ 65kg/ha. Spray furadon in the dose of 8-10 daana per gabha to prevent stem borers. Protect crop from birds etc during grain filling stage.</p> <p>मक्का- यूरिया का भूरकाव 65 कि० ग्रा प्रति हे० की दर से करें। फसल में धड़ छेदक कीड़ों को रोकने के लिए दानेदार कीटनाशी फयूराडान दवा का 8-10 दाना प्रत्येक गाभा में डालें तथा पौधों में मिट्टी चढा कर यूरिया का भूरकाव करें। दाने लगने वाले स्थिति में पक्षी आदि से बचाव करें।</p>

Crop & Varieties	Crop Specific Advisory
NIGER	<p>Improved varieties Birsa Niger- 1, Birsa Niger-2 should be sown @ 2.5kg/ ha seed rate. Row to row distance should be 30 cm and plant to plant distance should be 15 cm.</p> <p>सरगुजा- उन्नत किस्म बिरसा नाइजर- 1, बिरसा नाइजर- 2 को 2.5 कि० ग्रा० प्रति एकड़ की दर से बोआई करें। इसे 30 से० मी० (कतार से कतार) तथा 10 से० मी० (पौधे से पौधे) की दूरी पर लगाएँ।</p>
KULTHI	<p>Improved varieties V.L.G.- 19 and Birsa Kulthi-1 should be sown @ 8kg/ha seed rate. Row to row distance should be 30 cm and plant to plant distance should be 10 cm.</p> <p>कुलथी- उन्नत किस्म भी. एल. जी.- 19 एवं बिरसा कुलथी-1 को 8 कि० ग्रा० प्रति एकड़ की दर से बोआई करें। इसे 30 से. मी. (कतार से कतार) तथा 10 से.मी. (पौधे से पौधे) की दूरी पर लगाएँ।</p>
VEGETABLES	<p>During the season vegetables like Tomato, Chilli and Brinjal should be sown. Present situation favours the occurrence of Anthracnose disease in cucurbitaceous family hence, Blitox 50 @ 3g per liter of water should be used as prophylactic spray.</p> <p>सब्जियाँ- इस समय किसान भाई विभिन्न सब्जियाँ जैसे टमाटर, मिर्च, बैंगन, इत्यादि को खेतों में लगाएँ तथा पहले से रोपे गए विभिन्न सब्जियों में निकाई-गुड़ाई करें। बरसाती लत्तर वाली सब्जी में एन्थरेकनोज होने की</p>

Crop & Varieties	Crop Specific Advisory
	सम्भावना है। अतः बचाव के लिये ब्लार्डटाक्स 50 का 3 ग्राम प्रति लीटर पानी में घोल बना कर छिड़काव करें।
TANR KHET	Grow Arhar, Urd, or Moong in fallow field. Remove weeds from the field. Use Dichlorovos 2ml/1 of water to control hairy caterpillar in the crops like urd, moong etc. टांड खेत- परती खेल में नमी रहने पर इस समय अरहर, उरद या मूँग की बोआई करें। खरपतवार नियंत्रण के लिए निकार्ड गुड़ाई का कार्य करें। विभिन्न फसलों जैसे उड़द, मूँग आदि में भुआ पिल्लू का आक्रमण हो रहा है। इससे बचाव हेतु डाइक्लोरभास 2 मि० ली० प्रति ली० पानी की दर से साफ मौसम देखते हुए करें।
LIVESTOCKS (COW)	Grow green fodders like maize (African Tall), Lobia (UPC-4200) for livestock. Devorm and vaccinate animal against infectious disease like, Anthrax and Galaghotu. मवेशी- मवेशियों के हरा चारा के लिए मकई (अफ्रीकन टौल), लोबिया (यू० पी० सी०-4200) में से किसी एक की बुआई करें। पशुओं को पाचक चूर्ण अवश्य खिलायें तथा कृमिनाशक दवा पिलायें। पशुओं को होने वाले संक्रमण रोग जैसे ऐंथरेक्स, गलाघोंटू आदि की रोकथाम हेतु प्रतिरोधक टीके लगवायें।

Crop & Varieties	Crop Specific Advisory
LIVESTOCKS (GOAT)	Deworms and vaccinate animal against infectious disease. Grow green fodders like maize (African Tall), Lobia (UPC-4200) for livestock. बकरी पालन :- पशुओं को होने वाले संक्रमण रोग जैसे ऐंथरेक्स गलाघोंटू आदि की रोकथाम हेतु प्रतिरोधक टीके लगवायें। पशुओं को पाचक चूर्ण अवश्य खिलायें तथा कृमिनाशक दवा पिलायें। मवेशियों के हरा चारा के लिए मकई (अफ्रीकन टौल) लोबिया (यू०पी०सी०) में से किसी एक की बुआई करें।
LIVESTOCKS (PIG)	Deworm and vaccinate animal against infectious disease. Make clean water available to them. सूकर पालन :- मवेशियों पशुओं को पाचक चूर्ण अवश्य खिलायें तथा कृमिनाशक दवा पिलायें। पशुओं को होने वाले संक्रमण रोग से रोकथाम हेतु प्रतिरोधक टीके लगवायें। ध्यान रखें कि बाहर का गंदा पानी ना पीएँ।
FORESTRY	Transplant ready Sheesham or Sagwan around the bunds of the field. वानिकी- खेत के चारों ओर दरख्त वाले पौधों जैसे शीशम, सागवान आदि के तैयार बिचड़े का पौधा रोपण करें।
FISHERIES	This month is mainly for breeding season of fish. Hence, remove unwanted biotics and protect it from birds pray. Divert the flow of water away from the ponds.

Crop & Varieties	Crop Specific Advisory
	<p>मत्स्य पालन- यह महीना मछलियों के प्रजनन का होता है। अतः तालाब से अनावश्यक जीव जन्तुओं तथा अवांछनीय मछलियों की सफाई कर नवीन मछली बीज डालें तथा मछली खाने वाले पक्षियों से सुरक्षा करें। पानी के बहाव को तालाब में न आने दें।</p>
<p>POULTRY</p>	<p>To prevent coxidirosis disease use antibiotic solution in the poultry under supervision of veterinary doctor.</p> <p>मुर्गी पालन :- काक्सिडीयोसिस बीमारी से बचाव के लिए एंटीबायोटिक का इस्तमाल पशुचिकित्सक के देख-रेख में करें।</p>
<p>HOME SCIENCE</p>	<p>Eat fresh food and seasonal fruits. Maintain cleanliness and hygiene in home.</p> <p>गृह विज्ञान- मौसमी फल एवं ताजा खाना का सेवन करें। घर में साफ-सफाई का ध्यान रखें।</p>

