

पोषक तत्वों का खजाना है सिंघाड़ा

प्रदीप कुमार विश्वकर्मा*, राहुल सिंह राजपूत*, एस. के. गंगवार*, जोगेन्द्र सोरेन* और सौरव चौधरी*

सिंघाड़ा, एक जलीय फसल है। इसकी खेती कच्चे फल के रूप में की जाती है। इसे विशेषकर उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पानी में उगाया जा सकता है। झीलों, तालाबों और जिस जगह पर 3 फीट तक जलभराव हो, इसे आसानी से उगा सकते हैं। यह पोषक तत्वों से भरपूर होता है एवं इसका सेवन विभिन्न प्रकार से किया जा सकता है। इसके आटे का व्रत-त्यौहारों में खूब उपयोग किया जाता है। इसके ताजे एवं हरे फलों के छिलके की स्वादिष्ट सब्जी भी बनाई जाती है। इसका उत्पादन देश के कई राज्यों जैसे- उत्तर प्रदेश, ओडिशा, बिहार, झारखंड, मध्य प्रदेश और पश्चिम बंगाल के तालाबों में किया जा रहा है। तालाबों की भुरभुरी मृदा एवं आर्द्रता की पर्याप्त मात्रा, सिंघाड़े की पैदावार के लिए काफी बेहतर होती है। अच्छी उपज के लिए मिट्टी क्षारीय एवं कार्बनिक पदार्थों से भरपूर होनी चाहिए। सिंघाड़े के फल के सेवन से अस्थमा, मधुमेह एवं बवासीर के रोगियों को काफी फायदा मिलता है। इसमें कैल्शियम, विटामिन्स और अन्य खनिज पदार्थ भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

श्री बिन्देश्वर रावत जी एक प्रगतिशील किसान हैं। इनका निवास स्थान बलियारी गांव है। यह कृषि विज्ञान केंद्र, सुखेत, मधुबनी के नजदीक है। मधुबनी जिला बिहार का सबसे अधिक बाढ़ प्रभावित क्षेत्र है। इसके कुछ इलाकों में कम से कम 6 महीनों (जुलाई से दिसंबर) तक जलभराव की समस्या रहती है। अच्छे उत्पादन के लिए ये कृषि विज्ञान केंद्र, सुखेत के संपर्क में निरंतर बने रहते हैं। इनकी रुचि खेती की नई-नई तकनीकों को सीखने में बहुत ज्यादा है एवं सीखने के पश्चात ये उस तकनीक को अपनाते भी हैं। इनके खेत में जलभराव की समस्या थी। इसमें इन्होंने सिंघाड़े की प्राकृतिक खेती आरम्भ की है। इसमें ये विभिन्न प्रकार की फसलों का समावेश करते हैं, जैसे दलहन, तिलहन एवं सिंघाड़ा। अधिक उत्पादन के साथ मुनाफा भी कमाते हैं।

सिंघाड़े की दो प्रकार की प्रजातियां होती हैं। इसमें एक काटेदार होती है एवं कुछ बिना काटे वाली प्रजातियां होती हैं। किसान ज्यादातर बिना कांटों वाली किस्मों का चयन करते हैं क्योंकि काटेदार प्रजातियों में तुड़ाई के समय बहुत ही कठिनाई होती है।

नर्सरी तैयार करना एवं रोपाई

श्री बिन्देश्वर रावत ने बताया कि सिंघाड़े की फसल के लिए नर्सरी को जनवरी से फरवरी के महीने में तैयार करना होता है। इसकी एक मीटर लंबी बेल की जून-जुलाई के महीने में तालाब में रोपाई की जा सकती

है। नर्सरी तैयार करते समय एक बात ध्यान रखें कि फलों को जनवरी के महीने तक भिगोकर रखें तथा अंकुरण से पूर्व फरवरी में इन्हें तालाब या फिर खेत में डाल दें। इसमें पानी कम से कम 2-3 फीट तक बना रहे। इसकी रोपाई जुलाई में मानसून के समय में पौधे से पौधे की दूरी 1 मीटर पर वर्गाकार विधि में की जानी चाहिए। तालाब और खेत, किसी में भी रोपाई करते समय पानी की मात्रा पर्याप्त होनी चाहिए।

फसल चक्र में सिंघाड़े का समावेश

श्री बिन्देश्वर जी के अनुसार, मधुबनी में जलभराव वाले क्षेत्र में नवम्बर-दिसंबर तक खेतों में पानी भरा रहता है। जनवरी-फरवरी के महीने में खेत में पानी नहीं होता है उस समय ये गर्मी के समय वाली उड़द एवं मूंग की बुआई करते हैं। उड़द एवं मूंग की तुड़ाई के बाद जुलाई-अगस्त महीने में सिंघाड़े की रोपाई करते हैं। दलहनी फसलों से खेत में नाइट्रोजन की उपलब्धता बढ़ जाती है। इससे अगली फसल (सिंघाड़ा) में रासायनिक पोषक तत्व देने की आवश्यकता नहीं होती है। इन्होंने बताया कि, सुखेत मॉडल का वर्मी-कम्पोस्ट खेत की तैयारी के समय 10 क्विंटल प्रति हैक्टर की दर से डालते



हैं तथा निरंतर कृषि विज्ञान केंद्र, सुखेत के वैज्ञानिकों से तकनीकी सहायता प्राप्त करते हैं।

उपज

श्री बिन्देश्वर रावत के अनुसार, सिंघाड़े की फसल में एक हैक्टर के तालाब से लगभग 10 से 100 क्विंटल उत्पादन प्राप्त होता है। छः से सात महीनों में इसकी प्राकृतिक खेती से शुद्ध मुनाफे के रूप में लगभग 1.5 लाख रुपये कमाए जा सकते हैं।

* कृषि विज्ञान केंद्र, सुखेत, मधुबनी, डॉ. राजेंद्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, बिहार