

सिंघाड़ा की खेती एवं इसका पोषणात्मक महत्व

चंद्र शेखर प्रजापति^{1*}, राघवेंद्र सिंह² और सिद्धार्थ कुमार³

¹सहायक प्रोफेसर, कृषि और प्राकृतिक विज्ञान संस्थान, दीन दयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर, उत्तर प्रदेश

²स्नातकोत्तर शोधकर्ता, कृषि प्रसार और संचार विभाग, सरदार वल्लभभाई पटेल कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मेरठ, उत्तर प्रदेश

³शोध छात्र, सब्जी विज्ञान विभाग, चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर, उत्तर प्रदेश

*E-mail: chandrashekharpriajapati1449@gmail.com

सिंघाड़ा एक जलीय फल है जो मुख्यतः तालाबों, झीलों और अन्य स्थिर जल स्रोतों में उगाया जाता है। इसे हिन्दी में “सिंघाड़ा” और अंग्रेजी में “वाटर चेस्टनट” कहा जाता है। इसका फल कच्चा या उबला हुआ खाया जाता है और सूखाकर इसका आटा भी बनाया जाता है। सिंघाड़ा स्वादिष्ट होने के साथ-साथ औषधीय और पोषण से भरपूर भी होता है। यह विशेष रूप से शीतकाल और ब्रत-उपवास के दौरान आहार में शामिल किया जाता है।

जलवायु और मृदा

- सिंघाड़ा एक जलीय फसल है जो गर्म और आर्द्र जलवायु में बेहतर उत्पादन देती है।
- इसकी खेती के लिए कम गति या स्थिर जल वाले तालाब, झील या आंशिक रूप से भरे खेत उपयुक्त होते हैं।
- कार्बनिक पदार्थों से भरपूर, गाद-युक्त और दोमट मिट्टी इसकी जड़ पकड़ने के लिए अच्छी होती है।



बुवाई का समय और विधि

- बुवाई का उपयुक्त समय जुलाई से अगस्त होता है।
- इसके बीज या फल को सीधे जलमग्न मिट्टी में बोया जाता है।
- बीजों को लगभग 5-7 सेमी की गहराई पर दबाया जाता है।

देखभाल और सिंचाई

- जल स्तर को 30-100 सेमी तक बनाए रखना आवश्यक है।
- निराई-गुड़ाई की आवश्यकता बहुत कम होती है क्योंकि पानी में खरपतवार नियंत्रण अधिकतर स्वाभाविक रूप से होता है।
- फसल वृद्धि के दौरान कीटनाशक या रासायनिक खाद का उपयोग न्यूनतम किया जाता है।

कटाई और उत्पादन

- सिंघाड़ा के फल अक्टूबर से नवंबर तक पक जाते हैं।
- फल हरे या काले रंग के होते हैं जिन्हें हाथ से या विशेष जालों से एकत्र किया जाता है।
- एक एकड़ भूमि से औसतन 80-100 क्विंटल हरे फल प्राप्त हो सकते हैं।



सिंघाड़ा का पोषणात्मक महत्व

सिंघाड़ा केवल स्वाद में ही नहीं, बल्कि पोषण में भी समृद्ध होता है। यह कई प्रकार के विटामिन्स, खनिजों और फाइबर से भरपूर होता है जो शरीर के लिए अत्यंत लाभकारी हैं।

मुख्य पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम कच्चा फल)

पोषक तत्व	मात्रा
ऊर्जा	97 किलो कैलोरी
कार्बोहाइड्रेट	23.9 ग्राम
प्रोटीन	1.4 ग्राम
वसा	0.1 ग्राम
फाइबर	4.0 ग्राम
पोटेशियम	584 मिलीग्राम
कैल्शियम	11 मिलीग्राम
फॉस्फोरस	63 मिलीग्राम
आयरन	0.06 मिलीग्राम
विटामिन B6	0.3 मिलीग्राम

स्वास्थ्य लाभ

- ऊर्जा का अच्छा स्रोत:** सिंघाड़ा में उच्च मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- व्रत का उपयुक्त आहार:** यह सात्विक आहार माना जाता है और उपवास में सेवन योग्य होता है।
- पाचन में सहायक:** इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है और कब्ज में राहत देता है।
- हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी:** इसमें वसा की मात्रा कम होती है, जिससे यह हृदय के लिए सुरक्षित होता है।
- त्वचा और बालों के लिए उपयोगी:** विटामिनस और एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को निखारते हैं और बालों को मजबूत करते हैं।
- मूत्र संबंधी विकारों में लाभकारी:** आयुर्वेद में सिंघाड़ा मूत्र विकारों और कमजोरी के इलाज में उपयोग किया जाता है।

यहाँ कुछ सिंघाड़ा की खेती करने वाले किसानों की प्रेरणादायक केस स्टडीज दी गई हैं, जो यह दिखाती हैं कि यह जलीय फसल किसानों की आजीविका सुधारने में कैसे सहायक सिद्ध हो रही है। सिंघाड़ा विशेष रूप से उत्तर बिहार, पूर्वी उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश में उगाई जाती है।

केस स्टडी 1: रामविलासयादव – सीतामढ़ी, बिहार

रामविलास यादव पहले धान और मछली पालन करते थे, लेकिन जल भराव वाली ज़मीन के कारण उन्हें नुकसान होता था। फसल बार-बार नष्ट हो जाती थी।

सिंघाड़ा की ओर रुझान: उन्होंने अपने क्षेत्र की विशेषता को देखते हुए तालाब और जल भराव वाली भूमि में सिंघाड़ा की खेती शुरू की।

- उन्होंने स्थानीय कृषि विज्ञान केंद्र से प्रशिक्षण लिया।
- बीज की अच्छी किस्म और नियमित जल प्रबंधन पर ध्यान दिया।

परिणाम:

- प्रति एकड़ Rs. 60,000 से Rs. 80,000 की आमदनी होने लगी।
- उन्हें स्थानीय मंडियों और शहर के थोक बाजारों से सीधा जुड़ाव मिला।
- अब वे अपने तालाब से सिंघाड़ा और मछली दोनों की दोहरी आमदनी प्राप्त कर रहे हैं।

केस स्टडी 2: महिला किसान समूह – गोरखपुर, उत्तर प्रदेश

गोरखपुर जिले की कई महिलाएं सीमांत किसान थीं और घर के काम तक सीमित थीं। उन्हें आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाने के लिए NRLM और KVK ने मिलकर एक कार्यक्रम शुरू किया।

उद्यमिता और खेती:

- महिलाओं को सिंघाड़ा की खेती का प्रशिक्षण दिया गया।
- तालाब की पट्टे पर भूमि लेकर समूह में काम शुरू हुआ।
- प्रसंस्करण, उबालना, सुखाना और सिंघाड़ा आटा बनाना भी सिखाया गया।

परिणाम:

- समूह की महिलाओं को प्रति सीजन Rs. 7,000 से Rs. 10,000 की आय होने लगी।
- उन्होंने स्थानीय बाजार में सिंघाड़ा आटा और तैयार फल बेचना शुरू किया।
- महिलाएं आत्मनिर्भर और प्रेरणा-स्रोत बन गईं।

केस स्टडी 3: अजय सिंह – रीवा, मध्य प्रदेश

अजय सिंह एक युवा किसान हैं जो पारंपरिक खेती छोड़कर नवाचार की तलाश में थे। उन्होंने अपने खेत में बने एक पुराने कुंड का उपयोग सिंघाड़ा उत्पादन में करना शुरू किया।

तकनीकी नवाचार:

- उन्होंने "सिंचाई प्रबंधन + प्राकृतिक खाद" का उपयोग किया।
- जल के तापमान और गहराई पर विशेष ध्यान दिया।
- सोशल मीडिया के माध्यम से उन्होंने सीधे ग्राहकों से संपर्क बनाना शुरू किया।

परिणाम:

- सिंघाड़ा को उन्होंने ऑर्गेनिक ब्रांडिंग के साथ बेचना शुरू किया।
- उन्हें प्रति किलो 20-30% अधिक मूल्य मिलने लगा। वे आज युवा किसानों के लिए आदर्श उदाहरण बन चुके हैं।

निष्कर्ष

सिंघाड़ा एक पारंपरिक और पोषण से भरपूर जल फसल है, जिसकी खेती कम लागत में की जा सकती है और इससे अच्छा लाभ अर्जित किया जा सकता है। इसके पोषक तत्व इसे स्वास्थ्यवर्धक बनाते हैं और व्रत-उपवास के दौरान इसका विशेष महत्व होता है। सरकार द्वारा भी जलीय कृषि को बढ़ावा देने की योजनाएँ चलाई जा रही हैं, जिससे सिंघाड़ा जैसी फसलों की खेती को प्रोत्साहन मिल रहा है। यदि वैज्ञानिक तकनीकों और उचित प्रबंधन के साथ इसकी खेती की जाए, तो यह किसानों के लिए लाभकारी और देश की पोषण सुरक्षा के लिए सहायक सिद्ध हो सकती है। सिंघाड़ा की खेती विशेष रूप से उन क्षेत्रों में लाभदायक है जहाँ जल भराव की समस्या है। यह फसल कम लागत, कम देखरेख और अधिक लाभ देने वाली है। महिला समूह, युवा किसान और सीमांत कृषक सिंघाड़ा से आर्थिक रूप से मजबूत हो सकते हैं। यदि सिंघाड़ा की प्रसंस्करण और ब्रांडिंग पर ध्यान दिया जाए, तो यह राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय बाजार में भी अच्छा लाभ दे सकती है।

