

पश्चिम राजस्थान में ककोड़ा की लाभदायक खेती

शांति देवी बम्बोरिया, सुमित्रा देवी बम्बोरिया और जितेन्द्र सिंह बम्बोरिया

भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, नई दिल्ली

कृषि विज्ञान केंद्र, मौलासर, नागौर (राज.)

महाराणा प्रताप राजस्थान कृषि विश्विद्यालय, उदयपुर (राज.)

ककोड़ा एक बहुवर्षीय कद्दूवर्गीय जंगली पौधा है जो भारत के कुछ क्षेत्रों में खरपतवार के रूप में उगता है और जिसका उपयोग सब्जी बनाने में किया जाता है। सामान्यतया ककोड़ा जंगलों के साथ खेत की मेढ़ों पर बारिश होने के साथ ही उगने लगता है। अच्छी बारिश होने के साथ ही इसकी अच्छी पैदावार ले सकते हैं। ककोड़ा को एक बार बोने के बाद इसके मादा पौधे से लगभग 8-10 वर्षों तक फल प्राप्त होते रहते हैं। भारत के अधिकांश हिस्सों में उपलब्ध इस सब्जी को केकरोल और कंटोला नामों से भी जाना जाता है।

ककोड़ा के गुण

ककोड़ा का वानस्पतिक नाम "मोमोर्डिका डाइओका" है। यह खेतों की मेड़ के साथ कंटीली झाड़ियों पर तेजी के साथ फैलने वाली बेल होती है। इसकी बेल तीन माह में कई बार फल देती है। इसका फल छोटा, काँटेदार (स्पाइनी), नरम होता है। सीजन खत्म होते ही पके ककोड़े के बीज गिर जाते हैं और जैसे ही पहली बारिश होती है, ककोड़े

की बेल जंगल में दिखने लगती है। फल का व्यास लगभग 2-3 सेमी होता है और बनावट पानी की बूंद की तरह होती है। इन फलों का रंग गहरा हरा होता है और जब यह फल पकता है तो यह हल्का पीला हो जाता है। इनका स्वाद अतिरंजित और हल्का कड़वा होता है।



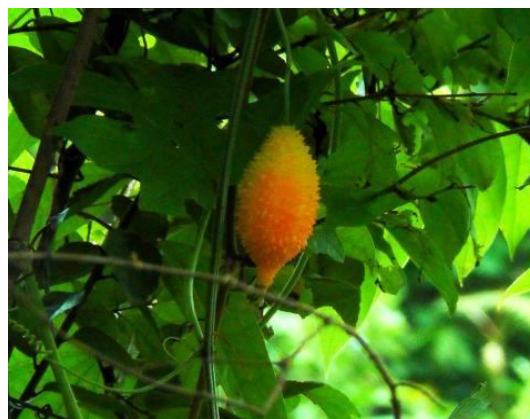
ककोड़ा के लाभ

इसके फल में प्रोटीन (12-14 प्रतिशत), कैल्शियम, फास्फोरस, लौह और कैरोटीन की उच्च मात्रा होती है। बाजार में अच्छे दाम किसान भाईयों के लिए एक अतिरिक्त आय का साधन भी होता है। वर्तमान समय में जब ककोड़ा का फल बाजार में आता है तो उसका मूल्य 100 रुपये प्रति किग्रा तक

मिलता है। इससे किसान की आर्थिक स्थिति सुदृढ़ होती है। ककोड़ा की सब्जी बहुत स्वादिष्ट व पौष्टिक होती है तथा मानव के संतुलित आहार का एक महत्वपूर्ण भाग भी होती है। फलों का उपयोग अचार बनाने के लिए भी किया जाता है। इसकी प्रजातियों का उपयोग कई औषधीय और चिकित्सीय गुणों के रूप में किया जाता है।

- इसमें मौजूद ल्यूटेन जैसे केरोटिनोइड्स विभिन्न नेत्र रोग, हृदय रोग, हाई ब्लडप्रेसर और यहां तक कि कैंसर की रोकथाम में सहायक है। ककोड़ा के फल ब्लड शुगर कम करने और डायबिटीज को नियंत्रित करने में सहायक है।
- इसके एंटी-एलर्जन और एनाल्जेसिक गुण सर्दी-खांसी से राहत प्रदान करने और इसे रोकने में भी सहायक है।
- यह अरुचि, वात, पित्तनाशक और हृदय में होने वाले दर्द से भी राहत दिलाता है।
- इसकी जड़ों का उपयोग बवासीर में रक्त बहाव रोकने के लिए व बुखार होने पर बहुत लाभकारी होता है।
- कंटोला में मौजूद फाइटोकेमिकल्स स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।
- प्रोटीन, फाइबर और आयरन से भरपूर कंटोला में कैलोरी की मात्रा कम होने के कारण यह वजन घटाने वाले लोगों के लिए बेहतर विकल्प है।

- इसकी सब्जी में फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जिससे यह पाचन शक्ति को बढ़ाती है। साथ ही कब्ज से भी राहत प्रदान करती है और इन्फेक्शन को नियंत्रित कर सकती है।



जलवायु

ककोड़ा उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्र का पौधा है अर्थात यह गर्म एवं नम जलवायु की फसल है। इसकी खेती उन स्थानों पर सफलतापूर्वक होती है, जहां औसत वर्षा 1500-2500 मिमी. और तापमान 20-30 डिग्री सेल्सियस होता है। चमकीली धूप इसकी बेहतर वृद्धि और अधिक पैदावार के लिए फायदेमंद है।

भूमि

ककोड़ा की खेती विभिन्न प्रकार की रेतीली, दोमट व चिकनी मिट्टी में की जा सकती है। परन्तु इसकी खेती रेतीली भूमि जिसमें पर्याप्त मात्रा में जैविक पदार्थ हो तथा जल निकास की उचित व्यवस्था हो, में अधिक



उत्पादन के साथ की जा सकती है। इसके साथ ही मृदा का पी.एच. मान 6-7 के बीच होना चाहिए।

भूमि की तैयारी

खेत की एक गहरी जुताई के बाद मिट्टी पलटने वाले हल तथा बाद में कल्टीवेटर से दो जुताई करके खेत को पाटा लगाकर समतल कर लेना चाहिए। अंतिम जुताई के समय इसमें 15 से 20 टन गोबर की सड़ी हुई खाद का उपयोग करे।

किस्में

लोगों में जागरूकता की कमी के कारण ककोड़ा एक औषधीय पौधा होने पर भी अधिक लोकप्रिय नहीं हो पाया। इस पर अनुसन्धान व प्रसार कार्य नहीं होने के कारण बाजार में इसकी अधिक उपज देने वाली उन्नत किस्में उपलब्ध नहीं हैं। परन्तु इसकी उन्नत तरीके से खेती करने के लिए उच्च पैदावार वाली और कीट व रोग प्रतिरोधी किस्मों के चयन की आवश्यकता होती है। फिर भी कुछ किस्में हैं -इंदिरा कंकोड़-1, अम्बिका-12-1, अम्बिका-12-2, अम्बिका-12-3।

बुवाई समय

ककोड़ा की बुवाई का उचित समय जून-जुलाई है। इसकी बुआई गर्मी की फसल के रूप में, जनवरी-फरवरी में की जा सकती है।

प्रवर्धन

बीजों के द्वारा प्रवर्धन से 1:1 के अनुपात में नर व मादा पौधे मिलते हैं। इसलिए ककोड़ा की फसल के लिए बीजों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। बीज के अलावा इसका प्रवर्धन वानस्पतिक भागों से भी किया जाता है। ककोड़ा की खेती से अधिक उत्पादन प्राप्त करने के लिए प्रवर्धन वानस्पतिक भाग अर्थात् जड़ के कन्द द्वारा करना चाहिए।

बीज की मात्रा

अधिक पैदावार लेने के लिए बीज एक महत्वपूर्ण कारक है। इस हेतु 70-80 प्रतिशत तक अंकुरण क्षमता वाले शुद्ध व प्रमाणित बीज का ही उपयोग करें। इसके लिए 6-8 किग्रा. प्रति हेक्टेयर बीज की आवश्यकता होती है। हालांकि, कंद के साथ रोपण हेतु 3500-5000 कंद पर्याप्त है।

बुवाई विधि

अच्छी उपज प्राप्त करने के लिए खेत में पौधों की संख्या पर्याप्त होना आवश्यक है। इसकी बुवाई खेत में क्यारी बनाकर अथवा गड्ढों में की जाती है। गड्ढे की आपस में दूरी 2x 2 मीटर रखनी चाहिए तथा प्रत्येक गड्ढे में 2-3 बीज की बुवाई करते हैं। जिसमें बीच वाले गड्ढे में नर पौधा तथा बाकी परिधीय गड्ढों में मादा पौधों को रखा

जाता है। अंकुरण के बाद एक गड्ढे में एक ही पौधा रखा जाता है।

खाद व उर्वरक प्रबंधन

ककोड़ा की खेती से अधिक लाभ लेने के लिए संतुलित पोषण का ध्यान रखना चाहिए। सामान्यतया 15 से 20 टन गोबर की अच्छी सड़ी हुई खाद को भूमि की तैयारी



के समय खेत में मिलाये। साथ ही अधिकतम उपज प्राप्त करने के लिए नत्रजन, फॉस्फोरस एवं पोटाश, 120: 80: 80 किलोग्राम प्रति हेक्टेयर अनुपात में बुवाई के समय खेत में डालें। फॉस्फोरस और पोटेशियम की सम्पूर्ण मात्रा व नत्रजन की आधी मात्रा को बुआई के समय देना चाहिए और नत्रजन की शेष आधी मात्रा को फूल आने के समय देना चाहिए।

सिंचाई प्रबंधन

गर्मियों की फसल में अधिक सिंचाई करनी पड़ती है, जबकि बरसात में सिंचाई की आवश्यकता नहीं होती, परन्तु खरीफ की

फसल में यदि समय पर वर्षा नहीं हो या दो वर्षा के समय में अधिक अन्तर हो तो सिंचाई कर देनी चाहिए। फसल की बुवाई के तुरन्त बाद खेत में हल्की सिंचाई करनी चाहिए। खेत में आवश्यकता से अधिक पानी को बाहर निकालने के लिए जल निकास की भी व्यवस्था हो क्योंकि अधिक पानी से बीज या कन्द सड़ सकता है।

खरपतवार प्रबंधन

खरपतवार को नियंत्रित करने के लिए दो निराई-गुड़ाई करना आवश्यक है। इससे कंटोला की जड़े भी मजबूत होगी और वायु का संचरण भी बढ़ेगा।

कीट व रोग प्रबंधन

इस फसल में कीट व रोगों का प्रकोप बहुत कम होता है। परन्तु फल मक्खी ककोड़ा के फलों को अधिक नुकसान पहुंचाती हैं। रोकथाम के लिए इमिडाक्लोप्रिड या क्विनालफॉस 25 ई.सी. की 2-3 मिली मात्रा प्रति लीटर पानी की दर से छिड़काव कर फसल की सुरक्षा की जा सकती है। नेमेटोड्स के नियंत्रण हेतु मिट्टी में भूमि तैयारी के समय नीम केक का उपयोग किया जा सकता है। सभी प्रकार की बीजों से पैदा होने वाली बीमारी को नियंत्रित करने के लिए सदैव फंफूदनाशी से उपचारित बीज ही काम में लेवे। विषाणु जनित रोगों को नियंत्रित करने के लिए हमेशा संक्रमित पौधे को उखाड़ कर नष्ट कर दे।



पौधों को सहारा (स्टेकिंग) देना

ककोड़ा से अधिक उपज प्राप्त करने के लिए पौधों को सहारा देना आवश्यक है। स्टेकिंग करने से पौधों की बढ़वार अच्छी होती है तथा गुणवत्ता युक्त फल प्राप्त करने के लिए बांस या सूखी लकड़ियों की टहनी आदि से सहारा देना आवश्यक होता है। ककोड़ा एक बहुवर्षीय फसल है इसलिए पौधों को सहारा देने के लिए लोहे के एंगल पर जालीनुमा तार 5-6 फीट ऊंची, 4 फीट गोलाकार संरचना का उपयोग कर सकते हैं जिससे अधिक फल प्राप्त कर सकते हैं।

बिक्री

बाजार में, गुणवत्तायुक्त कंटोला की मांग अधिक है। हरी और गोलमटोल कांटे वाली यह सब्जी भले ही जंगल में मिलती हो, किन्तु बहुत ही महँगी बिकती है। जितनी ज्यादा बारिश होगी, उतनी ज्यादा ककोड़े की पैदावार होगी।