

भिंडी: पोषण से भरपूर सब्जी



डॉ. सुभाष वर्मा

एकलव्य विश्वविद्यालय, कृषि
विद्यालय, दमोह (म.प्र.)-
470661

भिंडी, जिसे 'लेडी फिंगर' या 'ओक्रा' भी कहा जाता है, भारत की एक लोकप्रिय और स्वास्थ्यवर्धक सब्जी है। यह स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पोषण से भरपूर होती है और हर उम्र के लोगों द्वारा पसंद की जाती है। इसकी खेती देश के लगभग हर क्षेत्र में होती है और यह भारत के किचन का अहम हिस्सा है। भिंडी का वैज्ञानिक नाम *Abelmoschus esculentus* है। इसे उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में आसानी से उगाया जा सकता है।

पोषण महत्व

भिंडी को "पोषण का खजाना" कहा जाता है क्योंकि इसमें कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन के, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फाइबर और आयरन की प्रचुर मात्रा होती है। यह शरीर के लिए निम्नलिखित लाभ प्रदान करती है:

- **पाचन तंत्र को मजबूत करती है:** इसमें मौजूद फाइबर पाचन क्रिया को सुचारू बनाता है और कब्ज की समस्या से राहत देता है।
- **रक्त शर्करा को नियंत्रित करती है:** भिंडी में प्राकृतिक श्लेष्मा (mucilage) होता है जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।
- **हृदय स्वास्थ्य में सहायक:** यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करती है और हृदय की समस्याओं को रोकने में मदद करती है।
- **हड्डियों को मजबूत बनाती है:** भिंडी में मौजूद कैल्शियम

और मैग्नीशियम हड्डियों के लिए अत्यधिक लाभकारी होते हैं।

भिंडी की खेती

1. जलवायु और मिट्टी

भिंडी की खेती के लिए गर्म और आर्द्र जलवायु सबसे उपयुक्त होती है। यह फसल 25-35°C तापमान पर अच्छी तरह से पनपती है।

- यह मध्यम दोमट मिट्टी में सबसे अच्छा उगती है।
- मिट्टी का pH स्तर 6.0 से 7.5 के बीच होना चाहिए।
- जल निकासी की अच्छी सुविधा वाली भूमि भिंडी की खेती के लिए आदर्श मानी जाती है।

2. बुवाई का समय

भिंडी की फसल को गर्मियों और वर्षा ऋतु में उगाया जा सकता है।

- **गर्मियों की फसल:** फरवरी-मार्च में बुवाई करें।

- **खरीफ की फसल:** जून-जुलाई में बुवाई करें।

- ठंड के मौसम में इसकी खेती नहीं की जाती क्योंकि भिंडी को ठंड से नुकसान होता है।

3. बीज की मात्रा और दूरी

- प्रति हेक्टेयर 8-10 किलो बीज की आवश्यकता होती है।
- पौधों के बीच 30-40 सेंटीमीटर और कतारों के बीच 60 सेंटीमीटर की दूरी रखना जरूरी है।
- बुवाई से पहले बीज को 24 घंटे तक पानी में भिगोकर रखें ताकि अंकुरण दर में सुधार हो।
- **सिंचाई**
भिंडी की फसल को नियमित सिंचाई की आवश्यकता होती है।

- गर्मियों में हर 4-5 दिन के अंतराल पर सिंचाई करें।
- वर्षा ऋतु में आवश्यकतानुसार सिंचाई करें।
- अधिक पानी से बचें क्योंकि इससे जड़ों को नुकसान हो सकता है।

5. खाद और उर्वरक

- जैविक खाद का उपयोग मिट्टी की उर्वरता को बनाए रखने के लिए बेहतर होता है।
- बुवाई से पहले खेत में 8-10 टन गोबर की खाद या वर्मी कंपोस्ट मिलाएं।
- फसल के विकास के लिए नाइट्रोजन, फास्फोरस और पोटैश का संतुलित उपयोग करें।
- 20:10:10 (एन:पी:के) का अनुपात उपयुक्त माना जाता है।

कीट और रोग प्रबंधन

भिंडी की फसल में निम्नलिखित कीट और रोग देखे जा सकते हैं:

1. आम कीट:

- जड़ माहू (Root aphid)
- पत्ती लपेटने वाले कीड़े (Leaf roller)
- फल छेदक कीड़े (Fruit borer)

नियंत्रण

- जैविक कीटनाशकों जैसे नीम के तेल का छिड़काव करें।
- प्रबंधन के लिए प्रकाश प्रपंच (light trap) का उपयोग करें।

2. आम रोग

- पाउडरी मिल्ड्यू (Powdery mildew)
- वर्टिसिलियम विल्ट (Verticillium wilt)

नियंत्रण

- फफूंदनाशकों का समय पर छिड़काव करें।
- रोगग्रस्त पौधों को तुरंत हटा दें।

कटाई और उत्पादन

- भिंडी की कटाई फूल आने के 5-7 दिनों बाद करनी चाहिए।
- अत्यधिक पकी हुई भिंडी कठोर हो जाती है और खाने योग्य नहीं रहती।
- नियमित अंतराल पर भिंडी की तुड़ाई करें ताकि नई फसल तेजी से तैयार हो।
- औसतन, भिंडी की फसल से प्रति हेक्टेयर 10-12 टन उत्पादन प्राप्त होता है।

भंडारण और विपणन

भिंडी एक खराब होने वाली फसल है, इसलिए इसे ताजा रखने के लिए निम्नलिखित उपाय अपनाएं:

- कटाई के बाद भिंडी को ठंडी जगह पर रखें।
- यदि संभव हो, तो भिंडी को शीतगृह में 8-10°C तापमान पर संग्रहित करें।
- बाजार में इसे ताजा स्थिति में बेचें क्योंकि ताजी भिंडी की मांग अधिक होती है।

निष्कर्ष

भिंडी न केवल स्वादिष्ट होती है बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। इसकी खेती किसानों के लिए अत्यधिक लाभदायक होती है क्योंकि इसकी बाजार में हमेशा मांग रहती है। इसके पोषण और औद्योगिक महत्व के कारण, इसे बड़े पैमाने पर उगाना एक समझदारी भरा निर्णय हो सकता है। यदि आधुनिक वैज्ञानिक और जैविक पद्धतियों का उपयोग किया जाए, तो न केवल उत्पादन की गुणवत्ता बढ़ेगी, बल्कि किसानों की आय में भी वृद्धि होगी। साथ ही, भिंडी की बेहतर भंडारण और विपणन तकनीकों से इसकी ताजगी को बनाए रखते हुए बाजार में इसकी मांग को और अधिक बढ़ाया जा सकता है।