भिंडी की खेती का उन्नतशील तरीका

कृषि कुंभ (जुन, 2022), खण्ड 02 भाग 01, पृष्ठ संख्या 33–36

भिंडी की खेती का उन्नतशील तरीका

राम लला पटेल[1], रंजीत यादव[2], अतुल कुमार यादव[3], शिवमोहन दीक्षित[4] एवं सृष्टि श्रीवास्तव[5]

एम0एस0सी0 (कृषि) (अनुवांशिकी ,वं पादप प्रजनन) बुंदेलखंड विश्वविद्यालय झाँसी (उत्तर प्रदेश)[1]
एम0एस0सी0 (कृषि) (हॉर्टिकल्चर) डॉ भीम राव अंबेडकर विश्वविद्यालय आगरा[2]
एम0एस0सी0 (कृषि) कृषि प्रसार, सिद्धार्थ विश्वविद्यालय कपिलवस्तु[3]
एम0एस0सी0 (कृषि) एग्रोनॉमी किसान पीजी कॉलेज सिंभावली हापुड़[4]
अब्दुल कलाम तकनीकी विश्वविद्यालय [5]

E.mail : patelramlalapatel@gmail.com

लेडी फिगंर या ओकरा जिसे भिंडी के नाम से जाना जाता हैं। भिंडी भारत की महत्वपूर्ण सब्जियों में से एक है। यह पूरे उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों के गर्म भागों में उगाया जाता है।

भारत में प्रमुख भिंडी उत्पादक राज्य–

उत्तर प्रदेश बिहार, उडीसा, पश्चिम बंगाल, आंध्रप्रदेश, और कर्नाटक हैं।

भिंडी की प्रजातियाँ

कामिनी, पूसा मखमली, प्रभनी क्रान्ति, पूसा सावनी, वैंशाली पदमनी किस्में भारत में उगाई जाती हैं।

भिंडी के लाभ

1. **पोषक तत्वों से भरपूरः–** भिंडी में कई सारे पोषक तत्व पाये जाते हैं

कैलोरी	–	33 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट्स	–	7 ग्राम
प्रोटीन	–	2 ग्राम
फैट	–	0 ग्राम
फाइबर (रेशे)	–	3 ग्राम
मैग्नीशियम	–	14 प्रतिशत
फलोरेट	–	15 प्रतिशत
विटामिन ए	–	14 प्रतिशत
विटामिन सी	–	26 प्रतिशत
विटामिन के	–	26 प्रतिशत
विटामिन बी6	–	14 प्रतिशत

ये पोषक तत्व 1 कप भिंडी के कच्चे पदार्थ में पाये जाते हैं। भिंडी में विटामिन सी और विटामिन के अधिक मात्रा में पाया जाता है। विटामिन सी पानी में घुलनशील पोषक तत्व है, जो आपके सम्पूर्ण प्रतिरशा कार्य में योगदान करता है। जबकि विटामिन के वसा में घुलनशील विटामिन है, जो रक्त के थक्के बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

2. **लाभकारी एंटी ऑक्सीडेंटः–** भिंडी में कई लाभकारी एटी ऑक्सीडेंट होते हैं जो स्वास्थ्य को लाभ पहुँचाते है। एंटी ऑक्सीडेंट भोजन में यौगिक होते है, जो मुक्त कणों नामक हानिकारक अ.ाुओं से नुकसान को रोकते हैं। भिंडी में मुख्य एंटी ऑक्सीडेंट पॉलीफेनोल्स हैं, जिसमें

फलेवेनोइडस और आइसोफ्वेरेसेटिन साथ ही विटामिन, और सी है।

3. **हृदय रोग का खतरा कम करें:–** भिंडी में पॉलीफेनोल्स होते हैं जो ह्दय रोग से जुडे सूजन को कम करते हैं।
4. **एंटीकैंसर गुण:–** भिंडी में लेप्टिन नामक एक प्रकार का प्रोटीन होता है, जो मानव कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोक सकता हैं।
5. **ब्लड शुगर कम करें :–** भिंडी ब्लड शुगर को भी कम करती है।
6. **गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद :–** विटामिन बी 9 गर्भवती महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व है।

भिंडी के प्रचलित नाम

ओकरा (अंगेजी), भिंडी (हिन्दी), बेन्दाक्या (तेलगु), भिंडा (गुजराती), बिन्दु (कश्मीरी)।

जलवायु

अपनी बढती अवधि के दौरान भिंडी को लंबे गर्म मौसम की अवश्यकता होती है। भिंडी गर्म नम स्थिति में अच्छी उपज देती है। यह 22 से 35 डिग्री सेल्सियस के तापमान परिसर के भीतर सबसें अच्छा उत्पादन देती है। यह बारिश के मौसम में भारी वर्षा वाले क्षेत्रों में भी सफलतापूर्वक उगाया जा सकता है। जब तापमान 20^0C के नीचे होता है तो बीज अंकुरित होने में विफल रहते है।

उपयुक्त मृदा

लेडी फिंगर या भिंडी को सभी प्रकार की मिट्टी में अच्छी तरह से उगाया जा सकता है। लेकिन रेतीली दोमट मिट्टी इसकी खेती के लिए सबसे अच्छी होती है। पी. एच. 6 से 6.8 के बीच उपयुक्त माना जाता है। उच्च कार्बनिक पदार्थों वाली मिट्टी को प्राथमिकता दी जाती है। ताकि भूमि तैयार करने के दौरान एफ को शामिल किया जाऐं, मिट्टी में जल निकासी की सुविधा होनी चाहिए।

भूमि की तैयारी

भूमि को 2–3 जुताई के साथ अच्छी तरह से तैयार किया जाना चाहि,। अच्छी तरह से विघटित गोबर की खाद (25 टन प्रति हेक्टेयर) भूमि की तैयारी के समय शामिल किया जाता है। भिंडी को समतल भूमि पर बोया जाता है। यदि मिट्टी भारी है, तो बुवाई को ऊँचाई पर किया जाना चाहि,। जैविक खाद जैसे नीम केक और मुर्गी की खाद के उपयोग से इस फसल में पौधे की वृद्वि और उपज में सुधार होता है।

मिट्टी का निर्जमीकरण

मिट्टी का निर्जमीकरण भौतिक और रासायनिक दोनो माध्यम से किया जा सकता हैं भाप और सौर ऊर्जा से उपचार शामिल है। रासायनिक नियंत्रण विधियों से हर्बिसाइड्स और फयूमिगेंट्स के साथ उपचार शामिल है। मिट्टी के निर्जमीकरण को पारदर्शी प्लास्टिक मल्च फिल्म का उपयोग करके भी प्राप्त किया जा सकता है। जिसे मिट्टी सौरकरण कहा जाता है। मिट्टी के सौरकरण के दौरान आने वाली सौर विकिरण पारदर्शी प्लास्टिक फिल्म में प्रवेश करती है। अवपोषित विकिरण गर्मी

ऊर्जा में परिवर्तित हो जाता है। जो मिट्टी के तापमान को बढाता है। और पौधें के रोगजनकों और कीटों सहित कई मिट्टी जनित जीवों को मारता है।

फसलचकण

चूँकि भिंडी सूत्रकृमि द्वारा क्षति के लिए अति संवेदनशील है, इसलिए फसल–चक्रण का उपयोग करके छोटे अनाज और घास जैसी फसलों का उपयोग करके जो सूत्रकृमि आबादी के निर्माण को रोकते हैं। भिडी के पहले बेल फसलों को नहीं लगाना चाहिए। ये सूत्रकृमि की संख्या को बढाती है।

धूनी करना

चूँकि भिंडी सूत्रकृमि के लिए अति संवेदनशील है इसलिए यदि सूत्रकृमि मौजूद है, तों मिट्टी की धूनी देना महत्वपूर्ण है। आप यह मिट्टी नमूना से पता कर सकते हैं।

भिंडी के लिए सर्वश्रेष्ठ मौसम

बीज बोने का इष्टतम समय जलवायु किस्मों और विकास के लिए उनकी तापमान आवश्यकता के आधार पर बहुत भिन्न होता है आमतौर पर फसल जनवरी–मार्च और जून–अगस्त के बीच बोई जाती है बुवाई का सही महीना क्षेत्र पर निर्भर करता है।

बीज–दर और बुवाई का समय

भिंडी का बीज दर गर्मियों के मौसम में लगभग 3.5–5 किग्रा. बीज प्रति हेक्टेयर और बरसात के मौसम में 8–10 किग्रा– बीज /हे. होता है। बीज दर आमतौर पर अंकुरण प्रतिशत अंतर और मौसम के साथ बदलता रहता है। बुवाई से पहले बीजों को 6 घंटें के लिए बैविस्टिन (0–2 प्रतिशत) के घोल में भिगोया जाता है। बीज को छाया में सुखया जाता है। बीज खरीफ के मौसम में 60 X 30 सेमी. की दूरी पर और गर्मी के मौसम में 30 X 30सेमी. की दूरी पर बोया जाता है।

पौधों की दूरी

ऊँचे और नीचे प्रकार के ले–आउट का उपयोग किया जाता है। संकर किस्मों को 75 X 30सेमी. या 60 X 45 सेमी. के अंतर पर लगाया जाता है। बुवाई से 3–4 दिन पहले सिचाई करना लाभकारी है। बीज लगभग 4–5 दिन में अंकुरित होते हैं।

सिंचाई

भिंडी की फसल को तेज वृद्वि के लिए गर्मी के महीनों में मिट्टी में पर्याप्त नमी की आवश्यकता होती है। भिंडी की फसल के लिए ड्रिप सिंचाई सबसे उपयुक्त है। क्योंकि यह पूरे मौसम में एक समान नमी प्रदान करती है।

भिंडी में खाद और उर्वरकों का अनुप्रयोग

गोबर की खाद को अधिकतम करने के लिए 350 किग्रा– सुपर फास्फेट 125 किग्रा– म्यूरेट ऑफ पोटाश और 300 किग्रा– अमोनियम सल्फेट को एक हेक्टेयर भूमि के लिए बुवाई से पहले पंक्तियों में उपयोग कर देते हैं। नाइट्रोजन को तीन विभाजित भागों में सिंचाई के साथ देते हैं।

भिंडी में खरपतवार नियंत्रण

भिंडी में खरपतवारों को नियंत्रित करने के लिए खरपतवारनाशीयों का अनुप्रयोग प्रभावी पाया

जाता है। बसालिन 1–2 लीटर प्रति हेक्टेयर और टोक ई0 25.5 लीटर प्रति हेक्टेयर की दर से मिट्टी में उपयोग करने से खरपतवार नियंत्रित होते हैं। खरपतवार की वृद्वि को दबाने के लिए काले प्लास्टिक के गीले घास का उपयोग किया जा सकता है। काले प्लास्टिक की मल्चाग भी मिट्टी को गर्म रखती है, और पौधों की वृद्वि को प्रोत्साहित करती है।

भिंडी की तुड़ाई

वुवाई के 35 से 40 दिन बाद से फूल लगने–लगते हैं, बोने के 2–3 इंच लंबे होने पर फसल को बोने के 55–65 दिन बाद तोड़ा जाता है। चूँकि भिंडी हर दो दिनों में तोड़ा जाना चाहिए, क्योंकि यह बहुत तेजी से बढती है। भिंडी की हैंडलिंग सावधानी से की जानी चाहि, क्योंकि फली आसानी से उखड जाती हैं।

फसल की उपज

भिंडी की पैदावार गर्मीयों के दिनों में 5–7 टन /हे– से लेकर 8–10 टन/हे– तक होती है।

भिंडी की तुड़ाई के बाद भंडारण

भिंडी की भंडारण क्षमता कम होती है, एक ताजा अच्छी फली 7–10 दिनों के लिए 7–10 डिग्री सेल्सियस तापमान और 90–95 प्रतिशत सापेक्ष आर्दता पर संग्रहीत की जाती है। 7^0C से नीचे के तापमान पर चिलिंग इंजरी हो जाती है।

भिंडी का विपणन

भिंडी को स्थानीय सब्जी मंडी या नजदीकी शहर मंडी में आसानी से बेचा जा सकता है।

फसल सुरक्षा

कीट:

1. फल छेदक: यह फल में लगने वाला कीट है, 1 लाख/हे. पर ट्राइकोडर्मा के अंडें को खेत में डालना चाहिए।

2. सफेद मक्खी और फिड : सफेद मक्खी और एफिड को छिडकाव द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। नीम बीज, कर्नेल एक्सट्रेक्ट 5 प्रतिशत के साथ 30EC 2मिली/लीटर छिडकाव करना चाहिए।

रोग नियंत्रण

1. **पीला मोजेक वायरस :** इसे सफेद मक्खी द्वारा फैलाया जाता है, इसे रोकने के लिए मिथाइल डेमेटान या डायमेथोऐट 2 मिली/ ली. जैसे कीटनाशक का छिडकाव करें।

2. **पाउडरी मिल्डयू :** धूल सल्फर 25 किग्रा./हे. छिडकाव करें।

इस बिमारी को नोटिस के तुरंत बाद ट्राइडेफेफेन का उपयोग करें।