

# आज का कानपुर

## सब्जियों में भिंडी का स्वाद एवं औषधि दृष्टि से विशेष महत्व-डा.राम बटुक सिंह

### आज का कानपुर

कानपुर । चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर आनंद कुमार सिंह द्वारा जारी निर्देश के क्रम में विश्वविद्यालय के साग भाजी अनुभाग कल्याणपुर के प्रभारी डॉक्टर राम बटुक सिंह द्वारा भिंडी उत्पादक किसानों हेतु एडवाइजरी जारी की गई है। उन्होंने बताया कि सब्जियों में भिंडी का स्वाद एवं औषधि दृष्टि से विशेष महत्व है। इसके हरे फलों को सब्जी के रूप में बड़े चाव के साथ खाया जाता है। भिंडी के हरे मुलायम फलों का प्रयोग सब्जी के अलावा सूप, फाई तथा अन्य रूप में भी किया जाता है। इसके तने व जड़ का प्रयोग गुण बनाते समय गले के रस को साफ करने में भी होता है। इसके रेशा रस्सी बनाने में प्रयोग किया जाता है। कहीं-कहीं पर इसके बीजों से बने पाउडर का प्रयोग काफी की विकल्प के रूप में होता है। डॉक्टर सिंह ने बताया कि भिंडी विटामिन सी का एक उत्तम स्रोत है। विटामिन सी जल में घुलनशील है जो शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त भिंडी में प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम एवं लोहा इत्यादि तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। भिंडी में कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है जो सेहत के लिए फायदेमंद होती है। अल्सर एवं मधुमेह रोग में भिंडी का प्रयोग करना लाभप्रद पाया गया है। भिंडी में एंटी ऑक्सिडेंट भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जो गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करता है। डॉक्टर राम बटुक सिंह द्वारा यह भी अवगत कराया गया कि भिंडी में एक प्रकार का प्रोटीन होता है जिसे लेक्टिन कहा जाता है जो मानव शरीर में कैसर की कोशिकाओं को वृद्धि को रोकता है। औसतन एक कप (100 ग्राम कच्ची भिंडी) में 33 कैलोरी ऊर्जा, 1.39 ग्राम प्रोटीन, 23 मिलीग्राम विटामिन सी, 82 मिलीग्राम कैल्शियम, 299 मिलीग्राम पोटेशियम, 57 ग्राम मैग्नीशियम, 0.62 मिलीग्राम लोहा पाए जाने के कारण इसे



महत्वपूर्ण सब्जी मानते हैं। उन्होंने कहा कि ग्रीष्मकालीन भिंडी वर्तमान समय में लगभग डेढ़ से दो माह की हो गई है जिससे फलों की तोड़ाई का कार्य भी चल रहा है। जब पौधों में फलियां नरम खाने योग्य हो तो उन्हें तोड़ लेना चाहिए। पौधे पर सभी फल एक साथ तैयार नहीं

होते हैं इसलिए फलियों की हर दूसरे तीसरे दिन तोड़ाई करते रहना चाहिए। अधिक उपज प्राप्त करने के लिए भिंडी की खड़ी फसल में नत्रजन एवं सूक्ष्म पोषक तत्व युक्त उर्वरक का प्रयोग करें। डॉ सिंह ने बताया कि भिंडी फसल में सफेद मक्खी तथा हरा फुटका जैसे प्रमुख

हानिकारक कीटों का प्रकोप होता है जिसके नियंत्रण के लिए इमिडाक्लोप्रिड (3 मिलीलीटर मात्रा प्रति 10 लीटर पानी) या डाईमेथोएट (1 ग्राम मात्रा 1 लीटर पानी) का दो-तीन बार छिड़काव करना चाहिए तथा फली वेधक कीट का प्रकोप होने पर ट्राईकोग्रामा नामक परजीवी के द्वारा जैविक विधि से नियंत्रण करें। पीला मोजेक रोग की रोकथाम के लिए इमिडाक्लोप्रिड का छिड़काव करें। पाउडरी मिलड्यू रोग के लक्षण दिखाई देने पर 2 ग्राम कैराथेन या सल्फेक्स प्रति लीटर पानी की दर से घोल बनाकर फसल पर दो-तीन छिड़काव करना चाहिए। (डॉ खलील खान) मीडिया प्रभारी, चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर।

प्रवेश प्रारम्भ **ओइन** संस्थापित- सन् 1998

# जे.एच.एन. इण्टर कॉलेज

**घाटमपुर, कानपुर नगर- Mob.: 9628190019**

घाटमपुर जनश्रीय क्षेत्र में निरन्तर सर्वोत्तम परिणाम देने वाला विद्यालय

**इण्टरमीडिएट में उत्तीर्ण टॉपर छात्र/छात्रायें**

**कानपुर नगर में 9वां स्थान**

अंशिका मिश्रा-95.6% Roll No. 2246019441	91.8%	91.2%	91%	91.2%	91.4%
94.4%	87.2%	86.4%	81.2%	81.2%	81.2%

अभिभावकों के विश्वास को पूरी तरह कायम रखा है और आगे भी रखेंगे।

**संचालक- प्रखर दीप आर्य**

**हाईस्कूल में उत्तीर्ण टॉपर छात्र/छात्रायें**

अमित-94.83%	दीपक-94.67%	अरवि-94.67%	अरुण-93.5%	अमित-92.7%	अरवि-92.5%	अरुण-92.3%
92.3%	92.1%	91%	90.6%	90.4%	90.1%	90.1%

आप अपने बच्चों का अतिशीघ्र प्रवेश कराकर उनका भविष्य उज्ज्वल बनायें।

**शाखा- जय हिन्द नेशनल पब्लिक स्कूल**

डाकखाना रोड, घाटमपुर, कानपुर नगर, मो०- 9208263090

# भिंडी का औषधि दृष्टि से विशेष महत्व

□ सीएसए ने किसानों के लिए जारी की एडवाइजरी

(आज समाचार सेवा)

कानपुर, 21 अप्रैल। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर आनंद कुमार सिंह द्वारा जारी निर्देश के क्रम में विश्वविद्यालय के साग भाजी अनुभाग कल्याणपुर के प्रभारी डॉक्टर राम बटुक सिंह द्वारा



डॉ. राम बटुक सिंह

भिंडी उत्पादक किसानों हेतु एडवाइजरी जारी की गई है। उन्होंने बताया कि सब्जियों में भिंडी का स्वाद एवं औषधि दृष्टि से विशेष महत्व है। इसके हरे फलों को सब्जी के रूप में बड़े चाव के साथ खाया जाता है। भिंडी के हरे मुलायम फलों का प्रयोग सब्जी के अलावा सूप फ्राई तथा अन्य रूप में भी किया जाता है। इसके तने व जड़ का प्रयोग गुण बनाते समय गन्ने के रस को साफ करने में भी होता है। इसके रेशा रस्सी बनाने में प्रयोग किया जाता है। कहीं-कहीं पर इसके बीजों से बने पाउडर का प्रयोग काफी की विकल्प के रूप में होता है। डॉक्टर सिंह ने बताया कि भिंडी विटामिन सी का एक उत्तम स्रोत है विटामिन सी जल में घुलनशील है जो शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त भिंडी में प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम एवं लोहा इत्यादि तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। भिंडी में कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है जो सेहत के लिए फायदेमंद होती है अल्सर एवं मधुमेह रोग में भिंडी का प्रयोग करना लाभप्रद पाया गया है। भिंडी में एंटी

ऑक्सीडेंट भी प्रचुर

मात्रा में पाए जाते हैं जो गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करता है डॉक्टर राम बटुक सिंह ने बताया कि भिंडी में एक प्रकार का प्रोटीन होता है जिसे लेक्टिन कहा जाता है जो मानव शरीर में कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि को रोकता है औसतन एक कप 100 ग्राम कच्ची भिंडी में 33 कैलोरी ऊर्जा 1.39 ग्राम प्रोटीन, 23 मिलीग्राम विटामिन सी, 82 मिलीग्राम कैल्शियम, 299 मिलीग्राम पोटेशियम, 57 ग्राम मैग्नीशियम, 0.62 मिलीग्राम लोहा पाए जाने के कारण इसे महत्वपूर्ण सब्जी मानते हैं। उन्होंने कहा कि ग्रीष्मकालीन भिंडी वर्तमान समय में लगभग डेढ़ से दो माह की हो गई है जिससे फलों की तोड़ाई का कार्य भी चल रहा है। जब पौधों में फलियां नरम खाने योग्य हो तो उन्हें तोड़ लेना चाहिए। पौधे पर सभी फल एक साथ तैयार नहीं होते हैं इसलिए फलियों की हर दूसरे तीसरे दिन तोड़ाई करते रहना चाहिए। अधिक उपज प्राप्त करने के लिए भिंडी की खड़ी फसल में नत्रजन एवं सूक्ष्म पोषक तत्व युक्त उर्वरक का प्रयोग करें।

# भिंडी में प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम एवं लोहा भरपूर है

सब्जियों में भिंडी का स्वाद एवं औषधि दृष्टि से विशेष महत्व



## श्रीटीएनएन

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय के साग भाजी अनुभाग कल्याणपुर के प्रभारी डॉक्टर राम बटुक सिंह ने भिंडी उत्पादक किसानों हेतु एडवाइजरी जारी की गई है। उन्होंने बताया कि सब्जियों में भिंडी का स्वाद एवं औषधि दृष्टि से विशेष महत्व है। इसके हरे फलों को सब्जी के रूप में बड़े चाव के साथ खाया जाता है। भिंडी के हरे मुलायम फलों का प्रयोग सब्जी के अलावा सूप, फाई तथा अन्य रूप में भी किया जाता है। इसके तने व जड़ का प्रयोग गुण बनाते समय गन्ने के रस को साफ करने में भी होता है। इसके रेशा रस्सी बनाने में प्रयोग किया जाता है। कहीं-कहीं पर इसके बीजों से बने पाउडर का प्रयोग काफी की विकल्प के रूप में होता है। डॉक्टर सिंह ने बताया कि भिंडी विटामिन

भिंडी में एंटी ऑक्सीडेंट भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जो गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करता है डॉक्टर राम बटुक सिंह द्वारा यह भी अवगत कराया गया कि भिंडी में एक प्रकार का प्रोटीन होता है जिसे लेक्टिन कहा जाता है जो मानव शरीर में कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि को रोकता है औसतन एक कप (100 ग्राम कच्ची भिंडी) में 33 कैलोरी ऊर्जा, 1.39 ग्राम प्रोटीन, 23 मिलीग्राम विटामिन सी, 82 मिलीग्राम कैल्शियम, 299 मिलीग्राम पोटेशियम, 57 ग्राम मैग्नीशियम, 0.62 मिलीग्राम लोहा पाए जाने के कारण इसे महत्वपूर्ण सब्जी मानते हैं। उन्होंने कहा कि ग्रीष्मकालीन भिंडी वर्तमान समय में लगभग डेढ़ से दो माह की हो गई है जिससे फलों की तोड़ाई का कार्य भी चल रहा है। जब पौधों में फलियां नरम खाने योग्य हो तो उन्हें तोड़ लेना चाहिए। पौधे पर सभी फल एक साथ तैयार नहीं होते हैं इसलिए फलियों की हर दूसरे तीसरे दिन तोड़ाई करते रहना चाहिए। अधिक उपज प्राप्त करने के लिए भिंडी की खड़ी फसल में नत्रजन एवं सूक्ष्म पोषक तत्व युक्त उर्वरक का प्रयोग करें। डॉ सिंह ने बताया कि भिंडी फसल में सफेद मक्खी तथा हरा फुदका जैसे प्रमुख हानिकारक कीटों का प्रकोप होता है जिसके नियंत्रण के लिए इमिडाक्लोप्रिड (3 मिलीलीटर मात्रा प्रति 10 लीटर पानी) या डाईमेथोएट (1 ग्राम मात्रा 1 लीटर पानी) का दो-तीन बार छिड़काव करना चाहिए तथा फली बेधक कीट का प्रकोप होने पर ट्राईकोग्रामा नामक परजीवी के द्वारा जैविक विधि से नियंत्रण करें पीला मोजेक रोग की रोकथाम के लिए इमिडाक्लोप्रिड का छिड़काव करें। पाउडरी मिलड्यू रोग के लक्षण दिखाई देने पर 2 ग्राम कैराथेन या सल्फेक्स प्रति लीटर पानी की दर से घोल बनाकर फसल पर दो-तीन छिड़काव करना चाहिए।



सी का एक उत्तम स्रोत है विटामिन सी जल में घुलनशील है जो शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है इसके अतिरिक्त भिंडी में प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम एवं लोहा इत्यादि तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। भिंडी में कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है जो सेहत के लिए फायदेमंद होती है अल्सर एवं मधुमेह रोग में भिंडी का प्रयोग करना लाभप्रद पाया गया है।



# जन एक्सप्रेस

लखनऊ

वर्ष: 15 | अंक: 188

मूल्य: ₹3.00/-

पेज : 12

@janexpressnews

janexpresslive

janexpresslive

www.janexpresslive.com/epaper

सोमवार | 22 अप्रैल, 2024

## भिंडी उत्पादक किसानों के लिए जारी की एडवाइजरी

जन एक्सप्रेस | कानपुर नगर

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय के साग भाजी अनुभाग कल्याणपुर के प्रभारी डॉ.राम बटुक सिंह ने रविवार को भिंडी उत्पादक किसानों के लिए एडवाइजरी जारी की। उन्होंने बताया कि सब्जियों में भिंडी का स्वाद एवं औषधि दृष्टि से विशेष महत्व है। इसके हरे फलों को सब्जी के रूप में बड़े चाव के साथ खाया जाता है। भिंडी के हरे मुलायम फलों का प्रयोग सब्जी के अलावा सूप, फ्राई तथा अन्य रूप में भी किया जाता है। इसके तने व जड़ का प्रयोग गुण बनाते समय गन्ने के रस को साफ करने में भी होता है। इसके रेशा रस्सी बनाने में प्रयोग किया जाता है। कहीं-कहीं पर इसके बीजों से बने पाउडर का प्रयोग काफी के विकल्प के रूप में होता है। डॉ.सिंह ने बताया कि भिंडी विटामिन सी का एक उत्तम स्रोत है विटामिन सी जल में घुलनशील है जो शरीर में प्रतिरक्षा



प्रणाली को बढ़ाता है इसके अतिरिक्त भिंडी में प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम एवं लोहा इत्यादि तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। भिंडी में कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है जो सेहत के लिए फायदेमंद होती है अल्सर एवं मधुमेह रोग में भिंडी का प्रयोग करना लाभप्रद पाया गया है। भिंडी में एंटी ऑक्सीडेंट भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जो गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करता है। उन्होंने बताया कि एक कप (100 ग्राम कच्ची भिंडी) में 33 कैलोरी ऊर्जा,

1.39 ग्राम प्रोटीन, 23 मिलीग्राम विटामिन सी, 82 मिलीग्राम कैल्शियम, 299 मिलीग्राम पोटेशियम, 57 ग्राम मैग्नीशियम, 0.62 मिलीग्राम लोहा पाए जाने के कारण इसे महत्वपूर्ण सब्जी मानते हैं। उन्होंने कहा कि ग्रीष्मकालीन भिंडी वर्तमान समय में लगभग डेढ़ से दो माह की हो गई है जिससे फलों की तोड़ाई का कार्य भी चल रहा है। जब पौधों में फलियां नरम खाने योग्य हो तो उन्हें तोड़ लेना चाहिए। पौधे पर सभी फल एक साथ तैयार नहीं होते हैं इसलिए फलियों की हर दूसरे तीसरे दिन तोड़ाई करते रहना चाहिए। डॉ.सिंह ने बताया कि भिंडी फसल में सफेद मक्खी तथा हरा फुदका जैसे प्रमुख हानिकारक कीटों का प्रकोप होता है जिसके नियंत्रण के लिए इमिडाक्लोप्रिड (3 मिलीलीटर मात्रा प्रति 10 लीटर पानी) या डाईमैथोएट (1 ग्राम मात्रा 1 लीटर पानी) का दो-तीन बार छिड़काव करना चाहिए।

# राष्ट्रीय स्वरूप

## भिंडी के एंटी ऑक्सीडेंट से गंभीर बीमारियों के जोखिम कम : डा.राम बटुक

कानपुर । सीएसए के कुलपति डॉक्टर आनंद कुमार सिंह द्वारा जारी निर्देश के क्रम में विश्वविद्यालय के साग भाजी अनुभाग कल्याणपुर के प्रभारी डॉ राम बटुक सिंह द्वारा भिंडी उत्पादक किसानों हेतु एडवाइजरी जारी की गई है। उन्होंने बताया कि सब्जियों में भिंडी का स्वाद एवं औषधि दृष्टि से विशेष महत्व है। इसके हरे फलों को सब्जी के रूप में बड़े चाव के साथ खाया जाता है। भिंडी के हरे मुलायम फलों का प्रयोग सब्जी के अलावा सूप, फ्राई तथा अन्य रूप में भी किया जाता है। इसके तने व जड़ का प्रयोग गुण बनाते समय गन्ने के रस को साफ करने में भी होता है। इसके रेशा रस्सी बनाने में प्रयोग किया जाता है। कहीं-कहीं पर इसके बीजों से बने पाउडर का प्रयोग काफी की विकल्प के रूप में होता है। डॉ सिंह ने बताया कि भिंडी विटामिन सी का एक उत्तम स्रोत है। विटामिन सी जल में घुलनशील है जो शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है

इसके अतिरिक्त भिंडी में प्रोटीन विटामिन, कैल्शियम, पोटेशियम मैग्नीशियम एवं लोहा इत्यादि तत्व प्रचुर



मात्रा में पाए जाते हैं। भिंडी में कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है जो सेहत के लिए फायदेमंद होती है। अल्सर एवं मधुमेह रोग में भिंडी का प्रयोग करना लाभप्रद पाया गया है। भिंडी में एंटी ऑक्सीडेंट भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं

जो गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करता है। डॉक्टर राम बटुक सिंह द्वारा यह भी अवगत कराया गया कि भिंडी में एक प्रकार का प्रोटीन होता है जिसे लेक्टिन कहा जाता है जो मानव शरीर में कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि को रोकता है। औसतन एक कप (100 ग्राम कच्ची भिंडी) में 33 कैलोरी ऊर्जा, 1.39 ग्राम प्रोटीन, 23 मिलीग्राम विटामिन सी, 82 मिलीग्राम कैल्शियम, 299 मिलीग्राम पोटेशियम, 57 ग्राम मैग्नीशियम, 0.62 मिलीग्राम लोहा पाए जाने के कारण इसे महत्वपूर्ण सब्जी मानते हैं। उन्होंने कहा कि ग्रीष्मकालीन भिंडी वर्तमान समय में लगभग डेढ़ से दो माह की हो गई है जिससे फलों की तोड़ाई का कार्य भी चल रहा है। जब पौधों में फलियां नरम खाने योग्य हो तो उन्हें तोड़ लेना चाहिए। पीधे पर सभी फल एक साथ तैयार नहीं होते हैं इसलिए फलियों की हर दूसरे तीसरे दिन तोड़ाई करते रहना चाहिए। अधिक उपज प्राप्त करने के लिए

भिंडी की खड़ी फसल में नत्रजन एवं सूक्ष्म पोषक तत्व युक्त उर्वरक का प्रयोग करें। डॉ सिंह ने बताया कि भिंडी फसल में सफेद मक्खी तथा हरा फुदका जैसे प्रमुख हानिकारक कीटों का प्रकोप होता है जिसके नियंत्रण के लिए इमिडाक्लोप्रिड (3 मिलीलीटर मात्रा प्रति 10 लीटर पानी) या डाईमैथोएट (1 ग्राम मात्रा 1 लीटर पानी) का दो-तीन बार छिड़काव करना चाहिए।

### भैरव मन्दिर समेत गंगा घाट से शुरु किया स्वच्छता अभियान

कानपुर । भैरव घाट में सनातन मठ मन्दिर रक्षा समिति ने सफाई अभियान चलाया और घाट पर शराब पीने वालों को मना किया। माँ गंगा के घाट पर बैठकर शराब पीने वालों को चेतावनी दी गई दोबारा ये गलती न करें। भैरव मंदिर

# स्वतंत्र भारत



## भिंडी खाइये, शरीर में एंटी ऑक्सीडेंट बढ़ाइये

स्वतंत्र भारत सं. कानपुर। सीएसए के कुलपति डॉक्टर आनंद कुमार सिंह द्वारा जारी निर्देश के क्रम में विश्वविद्यालय के साग भाजी अनुभाग कल्याणपुर के प्रभारी डॉ राम बटुक सीएसए में बोले वैज्ञानिक, भिंडी के एंटी ऑक्सीडेंट से गंभीर बीमारियों के जोखिम कम होते हैं



जाता है। भिंडी के हरे मुलायम फलों का प्रयोग सब्जी के अलावा सूप, प्रुई तथा अन्य रूप में भी किया जाता है। इसके तने व जड़ का प्रयोग गुण बनाते समय गन्ने के रस को साफ करने में भी होता है। इसके रेशा रस्सी बनाने में प्रयोग किया जाता है। कहीं-कहीं पर इसके बीजों से बने पाउडर का प्रयोग काफ़े की विकल्प के रूप में होता है। डॉ सिंह ने बताया कि भिंडी विटामिन सी का एक उत्तम स्रोत है विटामिन सी जल में

घुलनशील है जो शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है इसके अतिरिक्त भिंडी में प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम एवं लोहा इत्यादि तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। भिंडी में कैलोरी की मात्रा काफ़े कम होती है जो सेहत के लिए फायदेमंद होती है। अल्सर एवं मधुमेह रोग में भिंडी का प्रयोग करना लाभप्रद पाया गया है। भिंडी में एंटी ऑक्सीडेंट भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जो गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करता है डॉक्टर राम बटुक सिंह द्वारा यह भी अवगत कराया गया कि भिंडी में एक प्रकार का प्रोटीन होता है जिसे लेक्टिन कहा जाता है जो मानव शरीर में कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि को रोकता है औसतन एक कप ( 100 ग्राम कच्ची भिंडी ) में 33 कैलोरी

ऊर्जा, 1.39 ग्राम प्रोटीन, 23 मिलीग्राम विटामिन सी, 82 मिलीग्राम कैल्शियम, 299 मिलीग्राम पोटेशियम, 57 ग्राम मैग्नीशियम, 0.62 मिलीग्राम लोहा पाए जाने के कारण इसे महत्वपूर्ण सब्जी मानते हैं। उन्होंने कहा कि ग्रीष्मकालीन भिंडी वर्तमान समय में लगभग डेढ़ से दो माह की हो गई है जिससे फलों की तोड़ाई का कार्य भी चल रहा है। जब पौधों में फलियां नरम खाने योग्य हो तो उन्हें तोड़ लेना चाहिए। पौधे पर सभी फल एक साथ तैयार नहीं होते हैं इसलिए फलियों की हर दूसरे तीसरे दिन तोड़ाई करते रहना चाहिए। अधिक उपज प्राप्त करने के लिए भिंडी की खड़ी फसल में नत्रजन एवं सूक्ष्म पोषक तत्व युक्त उर्वरक का प्रयोग करें।

सिंह द्वारा भिंडी उत्पादक किसानों हेतु एडवाइजरी जारी की गई है। उन्होंने बताया कि सब्जियों में भिंडी का स्वाद एवं औषधि दृष्टि से विशेष महत्व है। इसके हरे फलों को सब्जी के रूप में बड़े चाव के साथ खाया