

## लोकी: एक पोषण से भरपूर और बहुपयोगी सब्जी

(डॉ. आशुतोष कुमार, डॉ. अभिक पात्रा, डॉ. रतुल मोनी राम, डॉ. भूषण कुमार सिंह एवं डॉ. राजेंद्र प्रताप सिंह)

कृषि विज्ञान केंद्र, नरकटियागंज, आरपीसीएयू, पूसा, बिहार, भारत

संवादी लेखक का ईमेल पता: [ashooa4p@gmail.com](mailto:ashooa4p@gmail.com)

**लो**की (*लगोनेरिया सिसेरिया*), दुनिया के कई हिस्सों में एक महत्वपूर्ण सब्जी मानी जाती है। इसकी लंबी, हरी, बोटल के आकार की फलियां न केवल आहार का एक मुख्य हिस्सा हैं, बल्कि विभिन्न अन्य उपयोगों के लिए भी बेहद बहुमुखी हैं। यह प्राचीन फसल, जो माना जाता है कि अफ्रीका में उत्पन्न हुई थी, अब भारत, चीन और दक्षिण-पूर्व एशिया जैसे उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में व्यापक रूप से उगाई जाती है।



**पोषण संबंधी लाभ:** लोकी अपने उच्च जल-समृद्ध सामग्री के लिए जानी जाती है, जो इसे विशेष रूप से गर्मियों के दौरान एक ताज़ा और हाइड्रेटिंग सब्जी बनाती है। यह कैलोरी और वसा में कम होती है, जिससे यह वजन प्रबंधन आहार के लिए आदर्श है। यह सब्जी आहार फाइबर का एक अच्छा स्रोत है, जो पाचन में मदद करती है और कब्ज को रोकती है। इसके अलावा, इसमें विटामिन सी, बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन, पोटैशियम और आयरन जैसे आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जो समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

**खाद्य उपयोग:** लोकी का हल्का स्वाद और नरम बनावट इसे विभिन्न व्यंजनों में एक बहुमुखी घटक बनाता है। इसे उबाला, भुना, भाप में पकाया या सूप और स्ट्यू में जोड़ा जा सकता है। लोकप्रिय व्यंजनों में लोकी की सब्जी, लोकी कोफ्ता, लोकी का हलवा और लोकी का जूस शामिल हैं, जिसे शरीर को डिटॉक्स करने के लिए फायदेमंद माना जाता है।

**औषधीय गुण:** आयुर्वेद जैसे पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों ने लंबे समय से लोकी के औषधीय गुणों की प्रशंसा की है। यह मधुमेह, उच्च रक्तचाप और पाचन समस्याओं के प्रबंधन में सहायक मानी जाती है। लोकी का रस कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए सुझाया जाता है। इसके ठंडक गुण त्वचा रोगों को कम करने और समग्र हाइड्रेशन में सुधार करने में मदद करते हैं।

**खेती के तरीके:** लोकी एक गर्म जलवायु की फसल है, जो अच्छी जल निकासी वाली दोमट मिट्टी में पनपती है, जिसमें पर्याप्त जैविक पदार्थ होते हैं। इसे मध्यम तापमान और लंबी वृद्धि अवधि की आवश्यकता होती है। बीज आमतौर पर सीधे खेत में बोए जाते हैं, और यह पौधा बेल के रूप में बढ़ता है, जिसे अक्सर मचान

का सहारा दिया जाता है। नियमित सिंचाई, समय पर खाद का उपयोग, और कीट नियंत्रण के उपाय अच्छे उत्पादन को सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक हैं।



**आर्थिक और सांस्कृतिक महत्व:** खाद्य फसल के रूप में अपनी भूमिका के अलावा, लोकी का सांस्कृतिक और आर्थिक महत्व भी है। इसका कठोर, सूखा हुआ खोल कई संस्कृतियों में संगीत वाद्ययंत्र, बर्तन और सजावटी वस्तुओं के निर्माण के लिए उपयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए, पारंपरिक भारतीय सितार और अफ्रीकी कोरा में लोकी के गूंजने वाले खोल का उपयोग होता है।

#### चुनौतियां और भविष्य की संभावनाएं

हालांकि लोकी की खेती कई लाभ प्रदान करती है, इसे कीट और बीमारियों की संवेदनशीलता, उन्नत बीज किस्मों की कमी और बदलती बाजार मांग जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इन मुद्दों को हल करने और उत्पादकता बढ़ाने के लिए अनुसंधान और विकास प्रयास आवश्यक हैं। इसके स्वास्थ्य लाभों को बढ़ावा देना और नए मूल्य वर्धित उत्पादों का अन्वेषण करना भी इसके बाजार की क्षमता को बढ़ा सकता है।

#### निष्कर्ष

लोकी केवल एक सब्जी नहीं है; यह स्थिरता का प्रतीक है, जो भोजन, स्वास्थ्य लाभ और सांस्कृतिक महत्व प्रदान करती है। इसकी खेती और खपत को बढ़ावा देना पोषण सुरक्षा को प्रोत्साहित करने और स्थानीय अर्थव्यवस्थाओं का समर्थन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।