

संतुलित आहार का आधार पोषक वाटिका



पौध रोपाई की विधि :

इसके लिए भी शाम का समय उपयुक्त रहता है। पौधे को निकालने से पहले गमले/क्यारी को गीला कर दें। जिससे पौध आराम से बिना जड़ों को नुकसान पहुँचाये निकाल सकते हैं। एक गमले में एक पौध लगाइये और यदि गमला/बक्सा बड़ा है तो अधिक पौध भी लगाई जा सकती है परन्तु ध्यान रहे कि पौध से पौध की दूरी 1 से 1.5 फीट होनी चाहिये। रोपाई कल जानेवाली पौध की जड़ों को 100 ग्राम ट्राइकोडर्मा प्रति लीटर पानी के मिश्रण में आधे घंटे तक डुबाकर फिर रोपण करें। शेष बचे घोल को भी गमलों में छिड़क दें।

रोगों व कीड़ों से बचाव :

पाधो की सुरक्षा के लिए रसायनों के अनावश्यक उपयोग से बचें। याद रखें गृहवाटिका लगाने के पीछे एक सबसे बड़ा कारण सुरक्षित व रसायन नुमा उत्पादों की उपलब्धता है। अतः बिना सही जानकारी के दवाओं का छिड़काव नुकसान देह हो सकता है। चूँकि पौधों की संख्या अधिक नहीं है, इसलिए आप कीड़ों को आसानी से पकड़कर मिट्टी में दबाकर भी कीटे नियंत्रण कर सकते हैं। सही जानकारी के लिए आप नजदीकी कृषि विज्ञान केन्द्र पर भी सम्पर्क कर सकते हैं।

कुछ जरूरी बातें :

- । बीज तथा पौध अच्छे विश्वसनीय स्रोत से लें।
- । बेल वाल सब्जियों जैसे तुरई, लॉकी, करेला आदि एवं टमाटर को भी लकड़ी से सहारा दें।
- । पौध सुरक्षा हेतु रसायनों का छिड़काव शाम के समय करें।
- । कृषि रसायनों का छिड़काव कम करें एवं जैविक विधियों को अपनायें।
- । कीटनाशकों को बच्चों व जानवरों की पहुंच से दूर रखें।
- । औषधीय गुणों वाले पौधे जैसे तुलसी, पुदीना, ज्वारभाटा आदि भी जरूर लगावें।
- । हर दिन कुछ समय आपकी गृहवाटिका को जरूर दें। उसकी देखभाल करें और बदले में वह आपके लिए पोषण की खान साबित होगी।

निष्कर्ष :

अतः बढ़ती जनसंख्या, कुपोषण, गरीबी, रसायनों का अति उपयोग जैसी समस्याओं के कारण समय की मांग है कि हम पोषक वाटिका और गमला गृहवाटिका को अपनाएँ एवं इन समस्याओं के निवारण का बीड़ा उठाएँ।

लाभ :

1. सप्तधान्यांकुर अर्क छिड़कने से दानों पर चमक आती है।
2. फलों का गिरना बंद होता है।
3. फली में दानें पूरे भरते हैं।
4. दानों का आकार व भार बढ़ता है।
5. दानों में सुगन्ध बढ़ती है।
6. प्राकृतिक आपदाओं को सहन करने की शक्ति बढ़ती है।



लेखक :-

डॉ० सुनिता कु० कमल, वैज्ञानिक (ग्रह विज्ञान)
डॉ० रवीन्द्र मोहन मिश्रा, वैज्ञानिक (पशुपालन)
शिवान्दु कु० दुबे, पक्षेत्र प्रबंधन (बागवानी)
उपेन्द्र कु० सिंह, प्रशिक्षण सहायक
अमित कु० आनंद, (सहायक)

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

कृषि विज्ञान केन्द्र, चतरा (झारखण्ड)
बिरसा कृषि विश्वविद्यालय
राँची-834006 (झारखण्ड)

Royal Offset Printers,
Ph. : 7004867819



कृषि विज्ञान केन्द्र
चतरा



बिरसा कृषि विश्वविद्यालय
काँके, राँची, झारखण्ड

संतुलित आहार का आधार : पोषक वाटिका

भारतीय संस्कृति में फलों, सब्जियों तथा मसालों के पौधों को लगाने की प्रथा अत्यन्त पुरानी है। पेड़ हमेशा से हमारी जीवन शैली का एक अभिन्न अंग रहे हैं। विकास की बढ़ती गति के साथ-साथ हम इस परम्परा से दूर होते गए। चाहे बात ग्रामीण इलाकों की हो जहाँ आज भी घर के पास खाली जमीन की उपलब्धता होती है, परन्तु उसके सही उपयोग के बारे में अनभिज्ञता है शहरी इलाकों में, जहाँ बढ़ती जनसंख्या के चलते जमीन की उपलब्धता एक बड़ी समस्या है। आज शहर हो या गाँव उपभोक्तावाद और बाजारवाद हर जगह अपने पाँव पसार चुका है। दूसरी सबसे बड़ी समस्या है पोषण की। बढ़ती कीमतों के कारण पौष्टिक सब्जी एवं फल आज लोगों की पहुँच से दूर होते जा रहे हैं एवं जो समर्थ है, उनके लिए भी सब्जी एवं फल पोषण का नहीं अपितु रसायन का भण्डार साबित हो रहे हैं। इन सभी समस्याओं का एक सरल सा उत्तर है- पोषण वाटिका जिसे हम गृहवाटिका भी कह सकते हैं। यदि आप स्वयं अपनी सब्जी उपजायें तो ना सिर्फ आपको यह रसायन मुक्त पोषण देंगी बल्कि आप इनकी आसमान छूती कीमतों से बच पाएंगे। यह गृहवाटिका आप अपने घर के आस-पास पड़ी खाली जमीन पर लगा सकते हैं। गगनचुंबी इमा फ्लेट्स में रहने वालों को भी निराश होने की जरूरत नहीं। आप अपनी सब्जियाँ लगाने की इच्छा को गमलों में भी पूरा कर सकते हैं। इसे हम कंटेनर गार्डनिंग यानि गमला गृहवाटिका भी कह सकते हैं।

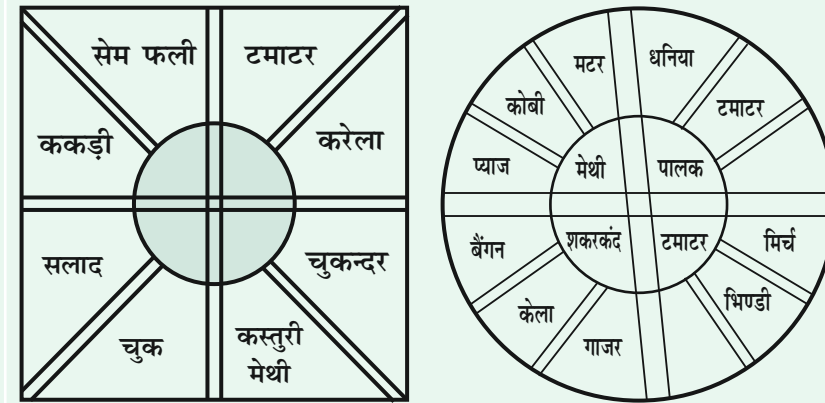
पोषक वाटिका एवं गमला गृहवाटिका का महत्त्व :

1. पोषण सुरक्षा : भारत में कुपोषण की विकराल समस्या है। पोषण वाटिका के माध्यम से हम एक इकाई के रूप में परिवार के पोषण स्तर में सुधार ला सकते हैं। इस वाटिका के माध्यम से सब्जी एवं फल गरीबी स्तर से नीचे वाली जनसंख्या की पहुँच में आ सकते हैं।
2. यह आपको स्वच्छ व ताजी सब्जी उत्पादन करने का हुनर सिखायेगी।
3. इसके साथ ही आज बाजार की रसायन व कीटनाशक युक्त सब्जियों एवं फलों से बच सकेंगे।

4. सब्जी लगी वाटिका या गमले घर की सुन्दरता को भी बढ़ा देते हैं।
5. यह हमारी आँखों को ताजगी भरी हरियाली का सकून देते हुए मानसिक शान्ति और संतुष्टि भी प्रदान करते हैं।
6. नई पीढ़ी हेतु वनस्पति विज्ञान के एक प्रयोगशाला के रूप में विभिन्न पहलुओं की व्यवहारिक जानकारी प्रदान करती है।
7. मामला गृहवाटिका से आप मकान, छतों, बालकनी, छज्जों, दीवारों आदि का उचित उपयोग कर सकते हैं। साथ ही इसे एक स्थान से दूसरे स्थान पर स्थान्तरित भी किया जा सकता है।

पोषक वाटिका के लिए क्या तैयारी करें :

पोषक वाटिका के लिए आपके पास कैसा और कितना बड़ा स्थान है, इस पर ही सब कुछ निर्भर करेगा। आप अपने हिसाब से वाटिका को कोई भी परिरूप दे सकते हैं। चाहे वह गोलाकार हो या वर्गाकार। नीचे दिये हुए चित्र में दो प्रकार के आकार हैं। आप इसे उपलब्ध स्थान के अनुसार एक अनुपात में छोटा या बड़ा कर सकते हैं।



क्यारियाँ बनाते समय इस बात का ध्यान रहे कि हर क्यारी की चौड़ाई 2 फुट से ज्यादा ना हो। क्यारियों के बीच में चलने की जगह या रास्ता रखें जिससे निराई-गुड़ाई का कार्य आसानी से कर सकें। दक्षिण की तरफ छोटे पौधे (जैसे- धनिया, पालक, मैथी) एवं उत्तर की तरफ वे पौधे जिनकी ऊँचाई अपेक्षाकृत ज्यादा हो वे लगाएँ। इससे दक्षिण की तरफ वाले पौधों की छाया से पीछे वाले पौधे नहीं छुपेंगे एवं हर पौधे को उचित धूप मिलेगी। यदि फल के पौधे लगा रहे हैं तो

वे भी उत्तर की ओर ही लगाएँ। पोषक वाटिका की मेढ़ या सबसे बाहर वाले घेरे को आप ऊँचा उठाकर उसमें भी मूली, चुकन्दर, गाजर जैसी सब्जियाँ उगा सकते हैं। पोषक वाटिका वाले स्थान की अच्छे से खुदाई कर इसमें क्यारियाँ बना दें। इसमें 5 ग्राम प्रति वर्ग मीटर क्षेत्रफल के हिसाब से ट्राईकोडर्मा मिलाएँ। ट्राईकोडर्मा एक मित्र फफूंद है जो मिट्टी में उपस्थित हानिकारक फफूंद से पौधे की रक्षा करती है। इसके अतिरिक्त वर्मीकम्पोस्ट (केंचुए की खाद) का 0.75-1 किलो प्रति वर्ग मीटर क्षेत्रफल के हिसाब से उपयोग करना उत्तम रहता है। इसका बेहतर तरीका यह है कि आप बुवाई से 5-7 दिन पहले ट्राईकोडर्मा व वर्मीकम्पोस्ट को मिलाकर छायादार जगह पर रखें व नमी बनाये रखने के लिए पानी से छांटे 17 दिन बाद इस मिश्रण को बुवाई के समय क्यारियों में डालें। यदि वर्मीकम्पोस्ट नहीं है तो सड़े हुए गोबर की खाद लें। यह खाद आपको वर्मीकम्पोस्ट की तिगुनी मात्रा में डालनी एवं इसे आप बुवाई से 21 दिन पहले ही क्यारियों में डालें। ध्यान रहे कि ट्राईकोडर्मा को नमी चाहिए इसलिए मिट्टी एकदम सूखी न हो।

बुवाई व रोपाई :

बुवाई की तकनीक के अनुसार सब्जियाँ दो तरीकों से बोई जा सकती है -

1. **पौध तैयार कर बुवाई :** बैंगन, गोभी (फूल व पत्ता), प्याज, टमाटर, मिर्च, ब्रोकली, सलाद आदि की पौध तैयार कर जब 25-28 दिन हो जाए तब रोपाई की जाती है।
2. **बीज से बुवाई :** लहसुन, गाजर, मूली धनिया, भीण्डी, पालक, मैथी, सेमफली, सहजन की फली आदि आप सीधे बीज से बुवाई कर सकते हैं।

पौध तैयार करने की विधि :

यह ऊँची उठी हुई क्यारी में अथवा बड़े गमलों में किया जा सकता है। इसमें 5-7 सेमी. की दूरी पर 1-1.5 सेमी. गहरी पंक्ति बनाकर इसमें बीज डालें। अब इन पंक्तियों को मिट्टी या खाद से हल्के से ढक कर जारे की सहायता से हल्की सिंचाई करें। बुवाई सांझ के समय करें व हर शाम हल्का पानी डालें।