



आमार : श्री वी. के. सहाय (आंचलिक कार्यक्रम प्रबंधक जी० वी० टी०, रांची), डा० सूर्य भूषण (विषय वस्तु विशेषज्ञ, पादप सुरक्षा), डा० हेमन्त कुमार चौरसिया (विषय वस्तु विशेषज्ञ, उद्यान), डा० रितेश दुबे (विषय वस्तु विशेषज्ञ, कृषि प्रसार), श्री राकेश रौशन कुमार सिंह (फॉर्म प्रबंधक, जी० वी० टी०-के० वी० के०, गोड्डा), श्री बुद्धदेव सिंह (सहायक, जी० वी० टी०-के० वी० के०, गोड्डा) एवं अटारी, जोन- IV भा० कृ० अनु० प०, पटना

टाईम प्रेस, हटिया चौक, गोड्डा, मो०- 9931120405



Striving for improved & sustainable livelihood

ग्रामीण विकास ट्रस्ट - कृषि विज्ञान केन्द्र गोड्डा



पोषण बाटिका

डा० प्रगतििका मिश्र

विषय वस्तु विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

डा० रवि शंकर

कार्यक्रम समन्वयक

विशेष जानकारी के लिए संपर्क करें-

जी० वी० टी० - कृषि विज्ञान केन्द्र

चकेश्वरी फार्म, गोड्डा - 814133

दूरभाष - 9709880356

पोषण वाटिका

पोषण वाटिका में सब्जी तथा फल उत्पादन का प्रचलन प्राचीन काल से चला आ रहा है। अच्छे स्वास्थ्य के लिये दैनिक आहार में संतुलित पोषण का होना बहुत जरूरी है। फल एवं सब्जियाँ इसी संतुलन को बनाये रखने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देते हैं, क्योंकि ये विटामिन, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट, वसा व प्रोटीन के अच्छे स्रोत होते हैं।

भोजन शास्त्रियों एवं वैज्ञानिकों के अनुसार संतुलित भोजन के लिए एक व्यस्क व्यक्ति को प्रतिदिन 85 ग्राम फल एवं 300 ग्राम सब्जियाँ खानी चाहिये। जिसमें लगभग 125 ग्राम हरी पत्तेदार सब्जियाँ, 100 ग्राम जड़ वाली सब्जियाँ एवं 75 ग्राम अन्य प्रकार की सब्जियों का सेवन करना चाहिए। लेकिन वर्तमान में इनकी उपलब्धता मात्र 145 ग्राम है। पोषण वाटिका में सब्जी उत्पन्न करना कई दृष्टिकोण से लाभप्रद है इसमें जगह का चुनाव, किस्मों का चयन स्थिति के आधार पर ही सुनिश्चित करते हैं। पोषण वाटिका का आकार भूमि की उपलब्धता एवं व्यक्तियों की संख्या पर निर्भर करता है। सामान्यतः 4-5 व्यक्तियों वाले परिवार की पूर्ति के लिये 200-300 वर्ग मी. भूमि पर्याप्त होती है।

पोषण वाटिका के लिए स्थल चयन

पोषण वाटिका के लिए स्थल चयन में सीमित विकल्प है, हमेशा अंतिम चयन घर का पिछवाड़ा ही होता है। यह सुविधाजनक स्थान होता है क्योंकि परिवार के सदस्य खाली समय में साग-सब्जियों पर ध्यान दे सकते हैं तथा रसोईघर एवं स्नानघर से अतिरिक्त पानी को संचित कर आसानी से पोषण वाटिका में उपयोग किया जा सकता है। वाटिका का आकार भूमि की उपलब्धता और व्यक्तियों की संख्या पर निर्भर करता है। सामान्य रूप से वर्ग की अपेक्षा समकोण वाटिका को पसंद किया जाता है।

पोषण वाटिका कैसे बनाएं ?

स्वच्छ जल के साथ रसोईघर एवं स्नानघर से निकले पानी का उपयोग पोषण वाटिका में किया जा सकता है जिससे एक तो संग्रहित अनुपयोगी जल का उपयोग हो सकेगा साथ ही उससे होने वाले प्रदूषण से भी मुक्ति मिल जाएगी तथा उत्पादित साग-सब्जी ताजी, गुणवत्तायुक्त एवं कीटनाशक मुक्त होंगे।

पौधा लगाने के लिए वाटिका तैयार करना

सर्वप्रथम 30 - 40 सें.मी. की गहराई तक कुदाल से गुड़ाई करें बगीचे से पत्थर, झाड़ियाँ एवं बेकार के खर-पतवार को हटा दें तथा 100 किलोग्राम केंचुआ खाद मिट्टी में मिला दें, आवश्यकता के अनुसार 45 सें.मी या 60 सें.मी. की दूरी पर मेड़ या क्यारी बनाएँ।

बीज की बुआई, पौध रोपण

सीधे बुआई की जाने वाली सब्जी जैसी - भिंडी, बीन एवं लोबिया आदि की बुआई मेड़ या क्यारी बनाकर की जा सकती है। दो पौधे 30 सें.मी. की दूरी पर लगाए जाने चाहिए। प्याज, पुदीना एवं धनिया को वाटिका के उँचे स्थान पर उगाया जा सकता है। टमाटर, बैंगन एवं मिर्चा आदि को नर्सरी में तैयार कर वाटिका में लगाया जा सकता है। नर्सरी में 250 ग्राम नीम के फली का पाउडर बनाकर छिड़काव किया जा सकता है, जिससे चींटियों से बचाव हो सके। टमाटर, बैंगन और मिर्चा को 30-45 सें.मी की दूरी पर लगाया जाता है। रोपण के पौधों की हल्की सिंचाई की जाती है। पोषण वाटिका का मुख्य उद्देश्य वर्षभर घरेलू साग - सब्जी की आवश्यकता पूरी करना होता है।

गुड़ाई

पौधों के लिए सबसे ज्यादा जरूरी चीजों में सूर्य का प्रकाश और पानी है। अगर आप चाहते हैं कि आपके पोषण वाटिका से अच्छी सब्जियाँ आपको मिले, तो आपको नियमित तौर पर अपने वाटिका की मिट्टी की गुड़ाई करनी होगी। गुड़ाई से मिट्टी में भुरभुरापन बढ़ जाता है, साथ ही साथ मिट्टी में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है।

सिंचाई

पोषण वाटिका में हमेशा मौसम को देखते हुए ही सिंचाई करें। वर्षा के मौसम में पानी की मात्रा कम कर दें। गर्मी के मौसम में आपको सुबह-शाम पानी देने की जरूरत होगी। ठंड के मौसम में पौधों को ज्यादा पानी की जरूरत नहीं होती है फिर भी पानी की हल्की मात्रा पौधों को 2-3 दिन के बाद देते रहें जिससे पौधे ठंड से मर ना जाएं।

पोषण वाटिका लगाने के लाभ :-

- घर के चारों ओर खाली भूमि का सदुपयोग हो जाता है।
- घर का व्यर्थ पानी व कूड़ा -करकट का सदुपयोग हो जाता है।
- मनपसंद सब्जियों की प्राप्ति होती है।
- साल भर स्वास्थ्यवर्धक, गुणवत्तायुक्त व सस्ती सब्जी, फल एवं फूल प्राप्त होते रहते हैं।
- पारिवारिक व्यय में बचत होता है। सब्जी खरीदने के लिये अन्यत्र जाना नहीं पड़ता है। आप मन मुताबिक समय पर उन्हें तोड़कर बना सकते हैं।
- ताजी हर्ब तुलसी के पत्ते हों या करी पत्ते, घर में पोषण वाटिका होने पर आपको ये आसानी से मिल जाते हैं। आपको इन छोटी-छोटी हर्ब के लिए बाहर नहीं जाना पड़ता है और आप आवश्यकता अनुसार इन्हें किसी भी समय उपयोग में ला सकते हैं।
- आजकल बाजार में कीटनाशक लगी हुई सब्जियाँ बहुतायत में मिलती हैं। लेकिन आपके पोषण वाटिका की उगी सब्जियाँ एक तो ताजी मिलती है और स्वास्थ्य के लिए भी बेहद लाभदायक होती हैं।
- तनाव से मुक्ति होती है। बागवानी करने से तनाव कम होता है एवं आपका दिमाग उसी में लगा रहता है जिससे आप इधर-उधर की बातें सोच नहीं पाते हैं।
- कीड़े मकौड़े कम होते हैं, घर में पोषण वाटिका होने से कीट आदि कम पैदा होते हैं क्योंकि खाली जगह का सदुपयोग हो जाता है साथ ही कुछ विशेष प्रकार के पौधे, कीटों को भगाने में सक्षम होते हैं, जैसे गेंदा के पौधे।

पोषण वाटिका लगाने हेतु ध्यान देने योग्य बातें :-

- वाटिका के एक किनारे पर खाद का गड्ढा बनायें जिसमें घर का कचरा, पौधा का अवशेष डाला जा सके जो बाद में सड़कर खाद के रूप में प्रयोग किया जा सके।
- वाटिका की सुरक्षा के लिये कंटीले झाड़ी व तार से बाड़ (फेंसिंग) लगायें, जिसमें लत्तेदारवाली सब्जियाँ लगायें।

- रोपाई की जाने वाली सब्जियों के लिये किसी किनारे पर पौधशाला बनायें जहाँ पौधे तैयार किए जा सकें।
- आवश्यकतानुसार सब्जियों के लिये छोटी-छोटी क्यारियाँ बनायें।
- क्यारियों की सिंचाई हेतु नालियाँ बनायें।
- फलदार वृक्षों को पश्चिम दिशा की ओर एक किनारे पर लगायें जिससे छाया का प्रभाव अन्य पर ना पड़े।
- फूलों को गमले में लगाकर रास्तों के किनारे रखें।
- जड़ वाली सब्जियों को मेड़ों पर उगायें।
- फसल चक्र के अनुसार सब्जियों का चुनाव करें। सब्जियों का चयन इस प्रकार करें कि साल भर सब्जियाँ मिलती रहें।
- कीटनाशकों एवं रोगनाशकों का प्रयोग कम से कम करें अगर करना अवाश्यक हो तो फसल की तुड़ाई के बाद करें।

फसल चक्र :

आदर्श पोषण वाटिका के लिए फसल चक्र अपनाना बहुत आवश्यक है। फसल चक्र के ठीक होने पर ही हम सालों भर प्रत्येक क्यारी का पूरा उपयोग कर सकते हैं जिससे हमें नियमित रूप से सब्जी एवं फल मिल सके। फसल चक्र के लिए हम बाग की प्रत्येक क्यारी का नम्बर दे देते हैं और तब यह निश्चित करते हैं कि कौन सी सब्जी किस क्यारी में किस माह में लगायी जायेगी। फसलों का चुनाव जलवायु एवं व्यक्तिगत पसन्द के ऊपर निर्भर करता है। क्यारियों की मेड़ों पर हम गाँठ गोभी, मूली, गाजर, शलगम, चुकन्दर तथा सलाद लगा सकते हैं। प्रयास यही रखें कि मेड़ों पर भी कुछ न कुछ प्रत्येक ऋतु में लगा रहे।

वाटिका के चारों तरफ के तार के घेरे पर करेला, खीरा, नेनुआ, कोंहड़ा, तोरई सेम अथवा कुंदरी लगा सकते हैं। कम्पोस्ट के गड्ढे बाग के पश्चिम किनारे पर बनायें। गड्ढे के ऊपर मचान बनाकर उस पर कद्दू, कुंदरी, सेम इत्यादि लगायें। ऐसा करने से कम्पोस्ट गड्ढा भी नजरों से छिप जायेगा और सब्जी भी प्राप्त होगी। फसल चक्र के लिए अलग से तालिका दी जा रही है।

कीट एवं रोगों से बचाव :

फल एवं सब्जियाँ पर अनेक प्रकार के कीटों एवं रोगों का प्रकोप होता है। इनसे फसलों को बचाने के लिए आवश्यक कीटनाशक एवं रोगनाशक रसायनों का उपयोग सावधानी पूर्वक करना चाहिए। प्रत्येक दवा के साथ दिये गये निर्देशों का पालन करना चाहिए। रासायनिक दवाओं के बदले यथासंभव घरेलू कीटनाशक उपायों का प्रयोग करना स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभप्रद हैं। तम्बाकू के धूल का काढ़ा अथवा मिट्टी तेल मिश्रित राख का भुरकाव करना कुछ ऐसे ही घरेलू उपाय हैं जिन्हें हम सफलता पूर्वक अपना सकते हैं। रोगों से बचाव हेतु बीज रोपने के पहले उन्हें फफूँदनाशक रसायनों से उपचारित कर लेने से फसल पर रोग का प्रकोप कम होता है। रोग रोधी किस्म जहाँ उपलब्ध हो वहाँ उसे ही लगायें ताकि रोग का प्रकोप ही न हो। "ईलाज से बचाव अच्छा है" – इसी सिद्धांत पर चलना चाहिए। क्यारियों को साफ – सुथरा रखकर तथा रोग से आक्रांत पौधों को यथाशीघ्र नाश करके रोग एवं कीट को नियंत्रित किया जा सकता है।

फसल चक्र :

(कोष्ठक में दिए गये समय तक वह फसल क्यारी में रहेगी)

क्यारी सं .

फसल चक्र

1. गाजर (नवम्बर-जनवरी), मिर्च (फरवरी-जून), खीरा (जुलाई-अक्टूबर)
2. बंधा गोभी (अक्टूबर-फरवरी), बोदी (मार्च-जून),
नेनुआ (जुलाई- सितम्बर)
3. चुकन्दर (सितम्बर-नवम्बर) बंधागोभी (दिसम्बर-मार्च)
ग्वारफली (अप्रैल-जुलाई)
4. शिमला मिर्च (जून -अक्टूबर),प्याज (नवम्बर - मार्च)
ककड़ी (मार्च - मई)
5. पालक (अक्टूबर - दिसम्बर), भिंडी (जनवरी - अप्रैल)
शकरकन्द (मई - सितम्बर)
6. बंधा गोभी (सितम्बर - दिसम्बर), बैंगन (जनवरी - मई)
खीरा (जून - अगस्त)

7. गाँठ गोभी (अक्टूबर - जनवरी), खीरा (फरवरी - मई)
मकई (जून - सितम्बर)
8. आलू (नवम्बर - फरवरी), साग (मार्च - मई) बोदी (जून - अगस्त),
मूली (सितम्बर - अक्टूबर)
9. पालक (नवम्बर - जनवरी), ग्वारफली (फरवरी - मई)
बैंगन (जून - अक्टूबर)
10. आलू (अगस्त - नवम्बर), करेला (दिसम्बर - अप्रैल)
चौलाई (मई - जुलाई)
11. मेथी (नवम्बर - फरवरी), फ्रेंचबीन (मार्च - जून)
बरसाती प्याज (जुलाई - अक्टूबर)
12. गाजर (सितम्बर - नवम्बर), आलू (दिसम्बर - मार्च)
ग्वारफली (अप्रैल - जून), बोदी (जून - अगस्त)
13. शिमला मिर्च (सितम्बर - दिसम्बर), ग्वारफली (जनवरी - अप्रैल)
कोंहड़ा (मई - अगस्त)
14. मटर (अक्टूबर - दिसम्बर), टमाटर (जनवरी - अप्रैल),
करेला (मई - सितम्बर)
15. फूलगोभी (अगस्त - नवम्बर), आलू (दिसम्बर - मार्च),
सेम (मई - सितम्बर)
16. शलगम (नवम्बर - फरवरी), करेला (मार्च - जून),
सतपुतिया (जुलाई - अक्टूबर)
17. फूलगोभी (सितम्बर - दिसम्बर), मिर्च (जनवरी - अप्रैल)
बोदी (मई - अगस्त)
18. बंधागोभी (अक्टूबर - जनवरी), शिमला मिर्च (फरवरी - मई)
बोदी (जून - सितम्बर)
19. पालक (अक्टूबर - जनवरी), ककड़ी (फरवरी - अप्रैल)
झींगा (अप्रैल - जून)
20. भिण्डी (जुलाई - नवम्बर), फ्रेंचबीन (जनवरी - मार्च)
झींगा (अप्रैल - जून)

21. फ्रेंचबीन (जुलाई - अक्टूबर), टमाटर (नवम्बर - फरवरी)
भिण्डी (मार्च - जून)
22. लहसून (अक्टूबर - फरवरी), ककड़ी (मार्च - मई)
फूलगोभी (जून - सितम्बर)
23. टमाटर (सितम्बर - दिसम्बर), शलगम (जनवरी - मार्च)
फूलगोभी (अप्रैल - अगस्त)
24. भिण्डी (फरवरी - मई), टिन्डा (जून - सितम्बर)
पालक (अक्टूबर - जनवरी)

तार के घेरे पर के लिए फसल चक्र :

- नेनुआ, टिडा (जुलाई - अक्टूबर), करेला (नवम्बर - दिसम्बर),
खीरा (मार्च - जून)
करेला (जुलाई - अक्टूबर), कोंहड़ा (नवम्बर - फरवरी),
झींगा (मार्च - जून)
करेला (अप्रैल - जुलाई), सेम (जुलाई - दिसम्बर),
खीरा (दिसम्बर - मार्च)
पोए साग, कुंदरी, बथुआ (मई - नवम्बर)

मेड़ों पर के लिए फसल :

- | | |
|---------|---|
| फूलगोभी | (जून - सितम्बर, अगस्त - अक्टूबर) |
| गाजर | (नवम्बर - जनवरी, दिसम्बर - मार्च) |
| चुकन्दर | (अक्टूबर - दिसम्बर), गाँठ गोभी (नवम्बर - फरवरी) |
| मूली | (नवम्बर - जनवरी, फरवरी - अप्रैल) |
| मेथी | (सितम्बर - नवम्बर), पालक (दिसम्बर - फरवरी) |
| धनिया | (जनवरी - मार्च) |

पोषण वाटिका का रेखा चित्र

