



स्वस्थ जीवन

हेतु पोषण वाटिका



डा० ज्योति सिन्हा,
श्रीमति कुमारी विभा रानी,
डा० सीमा कुमारी

कृषि विज्ञान केन्द्र, हरनौत, नालन्दा
बिहार कृषि विश्वविद्यालय, सबौर (मागलपुर)

स्वस्थ जीवन हेतु पोषण वाटिका

पोषण वाटिका द्वारा घर के आस-पास, आंगन अथवा नजदीक की खुली जगहों पर पारिवारिक श्रम से विभिन्न मौसम में फल एवं सब्जियाँ उगाकर पौष्टिक एवं सुरक्षित सब्जियों को भोजन में सम्मिलित किया जा सकता है।

पोषण उद्यान से प्राप्त होने वाले पोषक तत्व

सब्जियाँ हमारे भोजन को स्वादिष्ट और संतुलित बनाने में सहायक है। इससे हमारे शरीर को भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, खनिज लवण, आवश्यक अमीनो एसिड व विटामिन मिलते हैं। ICMR के अनुसार व्यक्ति को प्रतिदिन अपने भोजन को पौष्टिक व संतुलित बनाने के लिए लगभग 100 ग्राम पत्तेदार सब्जियाँ, 100 ग्राम जड़वाली सब्जियाँ तथा 100 ग्राम अन्य सब्जियाँ खानी चाहिए तथा 150 ग्राम फलों की आवश्यकता होती है। इस आवश्यकता की पूर्ति अपने घर में ग्रामीण बहनें घर में पोषणवाटिका बनाकर कर पूरा सकती है।



गृह वाटिका / पोषक उद्यान / किचेन गार्डन के लाभ

- पूरे वर्ष हरी सब्जियाँ उपलब्ध होती है। पोषण सुरक्षा पूरा होता है। गुणवत्तायुक्त ताजी सब्जियाँ मिलती है साथ ही साथ सब्जियों पर होने वाले खर्च में कमी।
- सब्जियों पर रसायनिक उर्वरक एवं कीट नाशकों का प्रयोग नहीं होने से गृह वाटिका में उगाई जाने वाली सब्जियाँ शरीर के लिए सुरक्षित होती है।
- आजकल की भागती-दौड़ती जिंदगी में भारी मानसिक तनाव से मुक्ति दिलाने में मदद करती है। मनोरंजन एवं व्यायाम का साधन है। घर की शोभा बढ़ाती है।

गृह वाटिका की संरचना:

उपलब्ध जगह का अधिक उपयोग करने के लिए लत्तर वाली सब्जियाँ जैसे—कद्दु वर्गीय सब्जियाँ, तोरी, करेला, सेम आदि को पोषण वाटिका को घेरा पर या घर की दिवार पर से छत तक ले जा सकते हैं। मूली, शलजम, गाजर व चुकंदर जैसे जड़े वाले सब्जियाँ गृह वाटिका के मेढ़ों पर लगाई जा सकती है।

गृह वाटिका बनाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ये बड़े वृक्ष के छाया से बचें तथा पानी सुगमता से उपलब्ध हो जाए। वाटिका के चारों तरफ लकड़ी, बांस की बाड़ बनानी चाहिए ताकि उसे बाहरी जानवरों से बचाया जा सके।

गृह वाटिका में प्रयोग होने वाले सामग्री

छोटे यंत्र—कुदाल, खुरपी, हंसुआ, स्पेयर।

अन्य सामग्री— टोकरी, बाल्टी हजारा, हैंड बीडर पौध एवं आदि।

बीज उच्च गुणवत्ता वाले बीज राष्ट्रीय बीज निगम, राजकीय बीज निगम, कृषि विज्ञान केंद्र एवं अनुसंधान केंद्रों से खरीद कर प्रयोग करें।

कीटनाशी व रोगरोधी दवा का प्रयोग कम करे। कीड़े व बीमारियों से ग्रसित पौधे की उखाड़कर खेत से दूर जला दें अथवा जमीन में गाड़ दे। यदि कीड़े तथा बीमारी का प्रकोप काफी हो तब हल्की व कम जहरीली दवा जैसे मालाथियान का इण्डोसल्फान नाम की दवा दो मिली. एक लीटर पानी में घोलकर साग—सब्जियाँ एवं फलों को तोड़कर रखने के बाद छिड़काव करे।



फफूंद वाली बीमारियों को रोकने के लिए कैप्टान, वेबिस्टीन नाम की दवा को दो ग्राम प्रति लीटर पानी में घोलकर छिड़कने के एक सप्ताह बाद ही सब्जियों की कटाई व तुड़ाई करें।

पोषण उद्यान का प्रबंधन

- जहाँ तक हो सके मिट्टी की अच्छी तरह कोड़ाई करके मिट्टी को समतल कर लेना चाहिए एवं छोटी—छोटी क्यारियाँ बना लेना चाहिये। घास निकालने एवं निरीक्षण के लिए रास्ता अवश्य बनाएँ।
- कोड़ाई के पूर्व मिट्टी में जैविक खाद या कंपोस्ट मिलावें। बीज एवं पौधों को जैविक फफूँदनाशी से उपचारित करना उत्तम है। पानी आवश्यकतानुसार दें। खेत में न तो ज्यादा पानी रहें न खेत का एकदम सुख जाए। इसके लिए गर्मी में 4—5 दिनों तथा जाड़े में 10—12 दिनों के अंतराल पर सिंचाई करे।
- समय समय पर खरपतवार एवं घास फूस निकालते रहें तथा मिट्टी की हल्की कोड़ाई करें।
- मूली, शलजम, गाजर, आलु जैसी सब्जियों के पौधों पर एक या दो बार मिट्टी चढ़ाना काफी लाभदायक रहता है। मटर, टमाटर व लत्तूर वाली सब्जियों में बांस व रस्सी का सहारा देना चाहिए।
- जाड़े के मौसम में अगर पाला पड़ने का खतरा लगे तो सब्जियों को पानी से पटा देना चाहिए। रोगग्रस्त पौधे का तुरंत काट कर या उखाड़ कर अलग कर देना चाहिए तथा खेत से दूर या तो जला देना चाहिए या गाड़ देना चाहिए।
- सब्जियों की तोड़ने का कार्य उचित अवस्था में करना चाहिए। जिससे उनके गुण उनमें विद्यमान रहते हैं।
- रसायनिक दवाओं के यथासंभव घरेलु उत्पादित कीटनाशक जैसे—नीम का तेल, तंबाकू के डंठल की पाउडर, गौमूत्र, मिट्टी तेल का छिड़काव करें।

शाक सब्जियों से प्राप्त होने वाले पोषक तत्व

शाक सब्जियों व फलों से हमें विभिन्न तरह के पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा विटामिन, लौह तत्व कैल्सियम, फास्फोरस इत्यादि मिलते हैं। हरे पत्तेदार सब्जियों में लोहा कैल्शियम, विटामिन—सी तथा राईबोफलोबिन अधिक मिलते हैं। जो हमें कुपोषण से दूर तथा निरोग रखता है।

फलदार पौधे कैसे लगाएँ

- फलदार पौधे हमेशा पोषण वाटिका के उत्तर दिशा में एक किनारे पर लगाएं।
- फलदार पेड़ों में अमरुद, पपीता, सहजन, करीपता आदि के पौधे लगाएं। फलदार वृक्ष लगाने के लिए पौधों के आकार के अनुसार गड्ढे बनाएं साथ ही साथ प्रत्येक गड्ढों में एक या दो टोकरी कंपोस्ट या एक किलो केंचुआ खाद डालकर गड्ढे को भर दे एवं गड्ढे को भरने के

बाद उसमें पौधों को लगातार अच्छी तरह मिट्टी में दबा दे एवं थाला बनाकर सिंचाई कर दें।

बीज एवं बिचड़ा कैसे लगाएं—

- सब्जियों के बीज को लाइनों में निर्धारित दूरी (समान्यतः 2–2.5 सेमी) गहराई में ही बीज लगाएं।
- पोषण वाटिका में सब्जियों के बिचड़े तैयार करने के लिए उँचे स्थल पर एक 6'2.5 फीट के साइज का पौधशाला बना ले। पौधशाला को वर्षा के नुकसान से बचाव हेतु पूर्व से ही उसे ढकने की व्यवस्था कर लें।
- पौधशाला में सब्जियों के बीज को लाइन में बीज उपचारित करके लगा दे एवं केंचुआ खाद एवं मिट्टी के मिश्रण से अच्छी तरह से बीज को ढंक दे।

क्या न करें—

- पोषण वाटिका में जल जमाव नहीं होने देना चाहिए। क्यारियों को थोड़ा उंचा बनाएं।
- पोषण वाटिका में रोगग्रस्त बीज/पौधा की बुआई नहीं करनी चाहिए। बीज की बुआई से पूर्व बीज उपचार रसायनिक फफूंदनाशक से न करें। पोषण वाटिका में रसायनिक खाद एवं उर्वरक का प्रयोग न करें।
- पोषण वाटिका में फलदार एवं उँचे पौधों की रोपाई पूरब एवं दक्षिण दिशा में न करें।
- पौधों में जैविक कीटनाशकों का छिड़काव धूप के समय न करें। फलदार पौधों में फूल आने के समय सिंचाई न करें।
- पोषण वाटिका के अपशिष्ट पदार्थ या फसल अवशेष को न जलाये एवं न फेंकें एवं कंपोस्ट तैयार करने में उपयोग करें।

गर्मी की सब्जियाँ — (अप्रैल से जून) लौकी/परवल, बड़ी तोरई, करैला/चठैल/कुंदरी, चुकंदर, पालक, बैंगन, लाल साग, खीरा, सलाद, भिंडी, राजमा, बाकला, पुदीना।

रबी की सब्जियाँ—(नवम्बर से मार्च) बंदागोभी/ब्रोकली, धनिया, मेथी/राजमा, फुलगोभी/गाठगोभी, बैंगन, मुली/शलगम, टमाटर, सेम/लौकी, लाफा/पटुआ/पोरो, गाजर, पालक/तीलकोर/लालसाग, लहसून/प्याज

खरीफ की सब्जियाँ (जुलाई से अक्टूबर) पालक/लालसाग, राजमा, मिर्च, हरा साग, करैला, टमाटर, भिंडी, तोरई/नेनुआ, हल्दी, अदरक, खीरा/मूली

फलों के पौधे (15–20 वर्गमीटर के लिए 4–5 पौधे)

- पपीता, नींबू, आंवला, अमरुद, केला, करी पत्ता, करौंदा, मेंहदी, सहजन, आम, कटहल

संरक्षण—

अतिरिक्त उत्पादित फल एवं सब्जियों को संरक्षित कर ले, सुखा कर रखें। इनके मूल्यवर्द्धित उत्पाद भी बनाए जा सकते हैं जिनका उपयोग बेमौसम या सब्जियों के न रहने पर किया जा सकता है।



कृषि विज्ञान केन्द्र, हरनौत, नालन्दा

बिहार कृषि विश्वविद्यालय, सबौर (भागलपुर)

