

वर्षभर सब्जी उत्पादन हेतु पोषण वाटिका



**जितेन्द्र कुमार कुषवाहा
और**

विनय कुमार सिंह

कृषि विज्ञान केन्द्र, मऊ

*अनुरूपी लेखक

जितेन्द्र कुमार कुषवाहा*

पोषण वाटिका खाद्य, पोषण एवं आजीविका सुरक्षा में महत्वपूर्ण स्थान रखती है। दैनिक जीवन में फल एवं सब्जियों का विशेष महत्व है। फल एवं सब्जियों से हमें पौष्टिक तत्व जैसे कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन एवं एन्टीऑक्सीडेंट्स मिलते हैं। सब्जियों के उत्पादन में भारत का विश्व में दूसरा स्थान होने के बावजूद हमें पर्याप्त मात्रा में फल एवं सब्जियाँ उचित मूल्य पर नहीं मिल पातीं, वहीं दूसरी ओर सब्जियों में कीटनाशक का जरूरत से अधिक प्रयोग किया जा रहा है, जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। अतः घर पर वर्षभर सब्जी उत्पादन हेतु पोषण वाटिका स्थापित करने से एक ओर अच्छे स्वास्थ्य हेतु हमें पौष्टिक, ताजी एवं कीटनाशक मुक्त फल एवं सब्जियाँ प्राप्त होती हैं, वहीं दूसरी ओर इन्हें खरीदने पर व्यय होने वाले पैसे की बचत होती है।

पोषण वाटिका एक ऐसी संरचना है जिसके अन्तर्गत हम घर के पीछे, आंगन या किसी भी खाली जगह का सदुपयोग करके परिवार के सदस्यों के अनुसार विभिन्न प्रकार की मौसमी फल एवं सब्जी फसलों को क्यारी बनाकर उगाते हैं। भारतीय आहार में मुख्य रूप से अनाज एवं कुछ मात्रा में दालों का समावेश देखने को मिलता है, जबकि फल एवं सब्जियों का स्थान नगण्य है। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद् के अनुसार व्यक्ति को 550 ग्राम फल एवं सब्जियाँ (हरी पत्तेदार 100 ग्राम, जड़ एवं कंद वाली सब्जियाँ 100 ग्राम, एवं अन्य सब्जियाँ 200 ग्राम, फल 150 ग्राम) प्रतिदिन ग्रहण करनी चाहिए। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद् के अनुसार व्यक्ति प्रतिदिन 230 ग्राम फल एवं

सब्जियों का ही सेवन करता है। अतः एक परिवार की फल एवं सब्जियों की आवश्यकता को पूरा करने हेतु परिवार के सदस्यों के अनुरूप 100 से 250 वर्गमीटर के क्षेत्र में पोषण वाटिका स्थापित करने की आवश्यकता होती है। परिवार में 5-6 सदस्यों हेतु पोषण वाटिका 250 वर्गमीटर के क्षेत्र में 4 मीटर लम्बी एवं 4 मीटर चौड़ी 15 क्यारियाँ बनायी जाती हैं। प्रत्येक क्यारी में मौसम के अनुसार अलग-अलग सब्जियों के बीज निश्चित दूरी पर लगाये जाते हैं। एक योजनाबद्ध तरीके से बनायी गयी पोषण वाटिका से एक परिवार वर्षभर सब्जियाँ प्राप्त कर सकता है।

पोषण वाटिका के लाभ

• स्वच्छ एवं ताजी सब्जियाँ प्राप्त होती हैं।

- मानसिक स्वास्थ्य सुधरता है।
- कीटनाशक एवं रासायनिक उर्वरक रहित सब्जियाँ प्राप्त होती हैं।
- आर्थिक व्यय से बचत होती है।
- बेहतर स्वाद प्राप्त होता है।
- पोषण वाटिका हेतु स्थान का चयन नजदीक होनी चाहिये, ताकि प्रतिदिन इसका निरीक्षण एवं देखभाल की जा सके।
- घर के जिस भाग में पोषण वाटिका स्थापित करनी है वहाँ धूप और पानी की उपलब्धता होनी चाहिये।

पोषण वाटिका की तैयारी

पोषण वाटिका की तैयारी में सर्वप्रथम चरण है भूमि या मिट्टी तैयार करना। इस कार्य हेतु मिट्टी की 4-5 बार जुताई कर

भुरभुरा बना लेना चाहिये। अब इसमें 1-2 किलोग्राम प्रति वर्ग मीटर क्षेत्रफल के अनुसार वर्मीकम्पोस्ट (केंचुआ की खाद) मिलानी चाहिये। फफूँदजनित

बीमारियों से बचाने हेतु इसमें 5 ग्राम प्रतिवर्ग मीटर क्षेत्रफल के हिसाब से ट्राइकोडर्मा मिलाना चाहिये। भुरभुरी मिट्टी को लेवल कर क्यारियाँ बना लेनी चाहिये।

वर्षा ऋतु में क्यारियाँ बनाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि पानी इन क्यारियों में भरे नहीं, अन्यथा जल भराव के कारण सब्जी फसलें नष्ट हो जाती हैं।

पोषण वाटिका के लिये फसलचक्र

मौसम	फसल अवधि	प्रमुख सब्जियाँ
रबी	अक्टूबर-फरवरी	पत्तागोभी, फूलगोभी, गाँठगोभी, बैंगन, मिर्च, टमाटर, मटर। पत्तेदार सब्जियाँ-पालक, मेंथी, धनिया, बथुआ, सरसों साग। जड़ वाली सब्जियाँ- मूली, गाजर, चुकन्दर।
जायद	मार्च-जून	भिण्डी, ग्वार फली, चँवला, पालक, लौकी, तोरई, करेला, खीरा।
खरीफ	जुलाई-अक्टूबर	लौकी, तोरई, करेला, बैंगन, मिर्च, टमाटर, पालक, ग्वारफली, चँवला, भिण्डी, खीरा।

पोषण वाटिका से प्राप्त फल एवं सब्जियों के स्वास्थ्य लाभ

क्र. स.	फल एवं सब्जी	पाये जाने वाले पोषक तत्व	स्वास्थ्य लाभ
1	लाल-पीली फल सब्जियाँ- टमाटर, कद्दू, पपीता, आम इत्यादि	विटामिन ए	संक्रमण से बचाकर शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता सुदृढ़ करती हैं। शारीरिक विकास करती हैं। आँखों एवं त्वचा को स्वस्थ रखती हैं।
2	हरी सब्जियाँ- मेंथी, चौलाई, धनिया, पालक, फलियाँ एवं सहजन इत्यादि	आयरन, फॉलिक एसिड, विटामिन	रक्त के निर्माण में लाभकारी होती हैं। प्रतिरक्षा कोशिकाओं का निर्माण कर शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता सुदृढ़ करती हैं।
3	खट्टे फल एवं सब्जियाँ- आंवला, नींबू, अमरुद, मिर्च इत्यादि	विटामिन सी	शरीर में लौह तत्व का अवशोषण कर खून का निर्माण करती हैं। घाव भरने में एवं संक्रमण से बचाव में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।
4	हरी पत्तेदार सब्जियाँ- चौलाई, ग्वारफली, गाजर, मूली इत्यादि	रेशा •	शरीर को कब्ज से बचाती हैं। शरीर में रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियन्त्रित रखती हैं। शरीर में आँतों के कैंसर के खतरे को कम करती हैं।
5	कन्द मूल वाली सब्जियाँ - आलू, शकरकन्दी इत्यादि।	ऊर्जा	शरीर में ऊर्जा के स्तर को बनाये रखती हैं।

पोषण वाटिका में बुआई एवं रोपाई

पोषण वाटिका में सब्जी को दो तरीके से बोया जा सकता है

1. बीज से सीधे बुआई करना - पालक, मेंथी, धनिया, चौलाई,

कद्दू, लौकी, तोरई, करेला, टिण्डा, खीरा, सेम फली, गाजर, मूली, चुकन्दर, शलजम, भिण्डी, ग्वार इत्यादि की सीधे बीज से बुवाई की जाती है।

2. पौध तैयार करके बुआई करना - बहुत छोटे बीज वाली सब्जी फसलों को पौध तैयार करके निश्चित दूरी पर रोपित किया जाता है। टमाटर, मिर्च, बैंगन, फूलगोभी,

पत्तागोभी, गाँठगोभी, ब्रोकली, लेटयुस, प्याज इत्यादि की रोपाईं इसी प्रकार की जाती है।

पोषण वाटिका में ध्यान देने योग्य बातें-

- बीजों को निश्चित दूरी पर ही बोयें।
- औषधीय गुणों वाले पौधे जैसी करी पत्ता, तुलसी, पुदीना, गिलोय, अश्वगन्धा, ग्वारपाठा, लेमन ग्रास इत्यादि को भी पोषण वाटिका में अवश्य लगाना चाहिये। टमाटर इत्यादि सब्जियों के पौधों को लकड़ी से सहारा देकर बांध देना चाहिये ताकि फलों के भार से पौधे टूटे नहीं।
- फलदार पौधे जैसे पपीता, नींबू, अनार, करौंदा, आँवला इत्यादि को दो से तीन मीटर की दूरी रखते हुये पोषण वाटिका में उत्तर दिशा में लगाना चाहिये।
- पोषण वाटिका में फव्वारा एवं बूँद-बूँद सिंचाई पद्धति अपनाने से एक ओर पानी की बचत होती है वहीं दूसरी ओर पौधे स्वस्थ रहते हैं।
- पौधों की सुचारू वृद्धि हेतु हर 15 दिनों के अन्तराल पर

पोषण वाटिका में निराई-गुड़ाई करते रहना चाहिए।

- मिट्टी में पर्याप्त नमी रखने के पश्चात बीजों की बुआई करनी चाहिये। बाद में पानी लगाने से बीज बहकर एक जगह इकट्ठे हो जाते हैं।
- पोषण वाटिका को गर्मी में लू एवं सर्दी में पाला से बचाने हेतु शेड नेट का प्रयोग करना चाहिये।
- पोषण वाटिका में सब्जी बीजों की बुआई तीन बार सात दिन के अन्तराल पर करनी चाहिये ताकि सब्जियों की नियमित उपलब्धता बनी रहे।
- बीमारी फैलाने वाले कीट-पतंगों के नियंत्रण हेतु पोषण वाटिका में एक लाइन में गेंदा एवं मक्का लगानी चाहिये।

पोषण वाटिका से प्राप्त अतिरिक्त सब्जियों का मूल्य संवर्धन -

- हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे धनिया, पुदीना, मेथी विशेषकर कसूरी मेथी को साफ पानी से धोकर छायादार एवं हवादार स्थान में सुखाकर हवाबन्द डिब्बे में भरकर संरक्षित किया जा सकता है। इन सूखी पत्तियों को रोटी, पराठा, पूरी

एवं सब्जी बनाने में प्रयोग करें। पोषक तत्वों के साथ-साथ ये भोजन को स्वादिष्ट भी बनाती हैं।

- गोभी एवं गाजर के टुकड़ों एवं मटर के दानों को ब्लान्च करके- इस प्रक्रिया में सब्जी के टुकड़ों को 2-3 मिनट उबलते पानी में पकाकर, छानकर ठण्डे पानी में डाला जाता है। धूप में दो-चार दिन सुखाकर हवाबन्द डिब्बे में संरक्षित किया जा सकता है।

प्रत्येक व्यक्ति को स्वस्थ रहने हेतु सन्तुलित आहार की आवश्यकता होती है। फल एवं सब्जियाँ सन्तुलित आहार का अभिन्न अंग हैं, जो सभी आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं और इनकी कमी से महिलाओं में एनीमिया एवं बच्चों में कुपोषण एवं रतौंधी जैसी भयानक बीमारियाँ देखने को मिलती हैं। इन सभी बीमारियों से लड़ने हेतु पोषण वाटिका अपनी अहम भूमिका निभाती है। एक योजनाबद्ध पोषणवाटिका व्यक्ति को वर्षभर पौष्टिक एवं ताजी फल सब्जियाँ उपलब्ध करवाकर व्यक्ति के स्वास्थ्य में वृद्धि के साथ-साथ आर्थिक व्यवस्था को मजबूत करती है।

पोषण वाटिका मॉडल
कुल क्षेत्रफल - 36 वर्ग मीटर (6x6)

