

# पोषण वाटिका

## (स्वस्थ जीवन का आधार)

हरिषित गुप्ता<sup>1</sup>, सूरज सोनी<sup>1</sup>, प्रखर वैश्य<sup>2\*</sup> और विनीत धीर<sup>3</sup>

<sup>1</sup>कीट विज्ञान विभाग, आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कुमारागंज, अयोध्या (यू.पी.)

<sup>2</sup>कृषि प्रसार विभाग एवं <sup>3</sup>सस्य विज्ञान विभाग, चन्द्रशेखर आज़ाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर (यू.पी.) भारत-208 002

\*Corresponding author: vaishprakhhar318@gmail.com

### परिचय

पोषण व्यक्ति के स्वास्थ्य और विकास के लिए महत्वपूर्ण है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार अच्छा पोषण माताओं और बच्चों के लिए बेहद महत्वपूर्ण है क्योंकि उनका शारीरिक और मानसिक विकास इस पर निर्भर करता है। हमारे देश भारत में पोषण के महत्व को समझने और उसमें सुधार लाने के लिए कई पहल की जा रही हैं।

इसके आधार पर राष्ट्रीय पोषण अभियान जैसी पहल से हमें पोषण मिलता है। इस आयोजन में पोषण पार्क हमारे देश में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पोषणवाटिका उन खेतों को संदर्भित करती है जहां घर के पास या पिछवाड़े में घरेलू पोषण के लिए फल और सब्जियां उगाई जाती हैं। यह हमारे देश की पोषण स्थिति में सुधार के लिए एक महत्वपूर्ण उपाय है।

नट गार्डन को किचन गार्डन या होम गार्डन भी कहा जाता है जो घर के पास स्थित खुले मैदान या आँगन में होता है जहाँ परिवार मौसमी फल और सब्जियाँ उगाता है। वे कृषि कार्य में लगे हुए हैं। इससे आपको अपने परिवार की भोजन संबंधी जरूरतों को पूरा करने में मदद मिलेगी।

### पोषण वाटिका का उद्देश्य:

पोषण वाटिका का मुख्य लक्ष्य परिवारों की दैनिक जरूरतों को पूरा करने के लिए घरेलू पानी का उपयोग करके गैर-बाजार से खरीदे गए फल और सब्जियां उगाना है।

वर्तमान में व्यावसायिक रूप से उपलब्ध फलों और सब्जियों को खरपतवार और कीट रोगों से बचाने के लिए रासायनिक उर्वरकों का उपयोग करके उगाया जाता है। इन रसायनों का उपयोग फलों और सब्जियों पर निशान छोड़ सकता है जिससे उपभोक्ता बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं।

साथ ही फलों और सब्जियों का स्वाद भी बदल जाता है इसलिए हमें घर के पास या घर के आसपास छोटी सी जगह में बिना रसायनों का उपयोग किए और जैविक उर्वरकों का उपयोग करके फल और सब्जियां उगानी होंगी।



### स्थान का चयन:

घर के बगीचे के लिए स्थान चुनने में आमतौर पर कोई कठिनाई नहीं होती है क्योंकि यह अक्सर घर के पीछे या आसपास स्थित होता है। इन स्थानों के नजदीक होने से समय की बचत होती है और काम अधिक सुविधाजनक हो जाता है।

अपने बगीचे के लिए स्थान चुनते समय महत्वपूर्ण बात यह है कि इसमें पानी की अच्छी आपूर्ति हो जैसे कुएं या कुएँ से पानी बाथटब से पानी या रसोई से पानी। स्थान खुला होना चाहिए ताकि सूर्य की रोशनी उस तक आसानी से पहुंच सके। यह भी महत्वपूर्ण है कि स्थान जानवरों से सुरक्षित हो और मिट्टी उपजाऊ हो।

### पोषण वाटिका का आकार:

जहां तक सब्जी बागानों का सवाल है भूमि की उपलब्धता अक्सर परिवार के सदस्यों की संख्या और समय की उपलब्धता पर निर्भर करती है।

1 लड़की 1 लड़का और 3 बच्चों वाले एक औसत परिवार के लिए लगभग 250 वर्ग मीटर भूमि ऐसे परिवार की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त होगी जिसमें फलों के झाड़ीदार खेत और अंततः मौसमी फसलों का निरंतर चक्र शामिल होगा। इससे उन परिवारों को साल भर अपने परिवार का भरण-पोषण करने की सुविधा मिलेगी जो फल और सब्जी का उत्पादन बढ़ाना चाहते हैं।



#### बनावट:

एक अच्छी तरह से संतुलित बगीचे के लिए उत्तर भारत में विशेष रूप से उत्तर प्रदेश पंजाब हरियाणा और दिल्ली क्षेत्र में 250 वर्ग मीटर बारहमासी पौधे लगाने की आवश्यकता होती है। यह याद रखना चाहिए कि पौधे अन्य पौधों को छाया नहीं दे सकते। साथ ही इन पौधों को वार्षिक सब्जियों के फसल चक्र और उनमें पोषक तत्वों की सामग्री में हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए।

पूरे क्षेत्र को 8-10 वर्ग मीटर की 15 क्यारियों में विभाजित कर लें और इन बातों का ध्यान रखें –

- ❖ बगीचे के चारों ओर बाड़ लगानी चाहिए जिसमें गर्मी और बरसात के मौसम में तीन चौथाई भाग में कट्टू और शेष तीन चौथाई भाग में फलियाँ लगानी चाहिए।
- ❖ फसल चक्र और सघन फसल प्रणाली शुरू की जानी चाहिए।
- ❖ जड़ वाली सब्जियाँ दो फूलों की क्यारियों के बीच की पट्टी में उगाई जानी चाहिए।
- ❖ एक तरफ टमाटर और दूसरी तरफ अमरूद या अन्य पत्तेदार सब्जियाँ लगानी चाहिए।

बगीचे के दो कोनों में खाद के गड्ढे स्थापित करना आवश्यक है एक तरफ जहां वर्मीकम्पोस्टिंग समुच्चय रखा जा सकता है और दूसरी तरफ जहां खाद बनाने के लिए घरेलू कचरा और पौधों का कचरा मिलाया जा सकता है। छाया प्रदान करने और बनाए रखने के लिए इन छिद्रों पर मटर के आकार की बेलें लगाएं। इसलिए पोषक तत्वों की कमी नहीं होती और छिद्र छुपे रहते हैं।

#### पोषण वटिका के लाभ:

- ❖ फल और सब्जियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं क्योंकि वे जैविक उत्पाद (रसायनों से मुक्त) होते हैं।
- ❖ बाजार में फलों और सब्जियों की कीमतें ऊंची हैं और इन्हें न खरीदने से काफी बचत होगी।
- ❖ परिवार के लिए ताजे फल। सब्जियाँ नियमित रूप से उपलब्ध हैं।

- ❖ बगीचे में सब्जियाँ बाजार की सब्जियों की तुलना में बेहतर गुणवत्ता वाली हैं।
- ❖ महिलाएं गृह वाटिका लगाकर अपनी एवं अपने परिवार की आर्थिक स्थिति मजबूत कर सकती हैं।
- ❖ पोषण वाटिका के मौसमी फलों और सब्जियों को पूरे साल संग्रहीत और उपभोग किया जा सकता है।
- ❖ यह बच्चों को प्रशिक्षित करने का भी एक अच्छा तरीका है।
- ❖ यह मौज-मस्ती और व्यायाम करने का भी एक शानदार तरीका है।
- ❖ मनोवैज्ञानिक रूप से घर में उगाए गए फलों और सब्जियों का स्वाद व्यावसायिक रूप से उगाए गए फलों और सब्जियों की तुलना में बेहतर लगता है।

#### फसल की व्यवस्था

सब्जी का बगीचा लगाने से पहले आपको यह सुनिश्चित करने की योजना बनानी चाहिए कि आपके फल और सब्जियाँ साल भर उपलब्ध रहें। योजना को निम्नलिखित बास्केट को संबोधित करना चाहिए:

- ❖ क्यारी की स्थिति
- ❖ रोपित किए जाने वाले पौधे का नाम और प्रकार
- ❖ रोपण का समय
- ❖ इंटरप्लांट प्रजातियों का नाम
- ❖ बोन्साई तकनीक का उपयोग

एक पोषित बगीचे में साल भर फसल चक्र अपनाने से अधिक फल और सब्जियां पैदा होती हैं।



प्लॉट नंबर	फल सब्जियों के नाम	इन के अलावा अन्य सब्जियों को भी जरूरत के के मुताबिक उगा सकते हैं
1	आलू, लोबिया, अगेती फूल गोभी	❖ मेंडों पर मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर, बाकला, धनिया, पोदीना, प्याज व हरे साग वगैरह लगाने चाहिए
2	पछेती फूल गोभी, लोबिया, लोबिया (वर्षा)	❖ बेल वाली सब्जियों जैसे लौकी, तुगाई, चप्पनकहू, परवल, करेला सीताफल वगैरह को बाड़ के रूप में किनारों पर ही लगाना चाहिए
3	पत्ता गोभी, खार, फ्रेंच बीन,	❖ वाटिका में पपीता, अनार, नींबू, करौंदा, केला, अंगूर, अमरुद वगैरह के पौधों को सघन विधि से इस प्रकार किनारे की तरफ लगाएं, जिस से सब्जियों पर छाया न पड़े और पोषक तत्वों के लिए मुकाबले न हो।
4	मटर, भिंडी टिंडा	❖ इस फसल चक्र में कुछ यूरोपियन सब्जियाँ भी रखी गई हैं, जो कुछ अधिक पोषण युक्त होती हैं व कैसर जैसी बीमारियों के प्रति प्रतिरोधक कृत्वत रखती हैं।
5	फूलगोभी, गांठगोभी, (मध्यवर्ती), मूली, प्याज	❖ पोषण वाटिका को और अधिक आकर्षक बनाने के लिए उस में कुछ सजावटी पौधे भी लगाए जा सकते हैं।
6	बैंगन के साथ पालक, अंतः फसल के रूप में खीर	
7	गाजर, भिंडी, खीरा	
8	ब्रोकली, चौलाई, मूंगफली	
9	स्प्राउट ब्रसेल्स, बैंगन (लंबे वाले)	
10	खीरा, प्याज	
11	लहसुन, मिर्च, शिमला मिर्च	
12	चाइनीज कैबेज, प्याज (खरीफ)	
13	अश्वगंध (सालभर), अंतःफसल लहसुन	
14	मटर, टमाटर, अरबी	
15	पौधशाला के लिए (सालभर)	

\*\*\*\*\*