

पोषक बाटिका : सुरक्षित पोषण का आधार

डॉ अभिषेक प्रताप सिंह, वरीय वैज्ञानिक एवं प्रधान, कृषि विज्ञान केंद्र, पर्सौनी, पूर्वी चंपारण, डॉ राजेंद्र प्रसाद केंद्रीय कृषि विश्व विद्यालय, पूसा समस्तीपुर, बिहार
डॉ रुद्र प्रताप सिंह, अधिष्ठाता, कृषि संकाय, भगवंत यूनिवर्सिटी, अजमेर

सब्जियां न केवल हमारे पोषण मूल्यों को बढ़ाती है बल्कि शरीर को शक्ति, सफूर्ति, वृद्धि तथा अनेक प्रकार के रोगों से बचाने के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिनस तथा खनिज लवण इत्यादि प्रदान करती है। भारतीय मेडिकल अनुसन्धान परिषद (एडते) के अनुसार प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति निम्न मात्रा (300 ग्राम) में सब्जी की आवश्यकता पड़ती है :-

हरी पत्तेदार सब्जी (ग्राम में) जड़/कंद वर्गीय सब्जी (ग्राम में) अन्य सब्जी (ग्राम में)

115

115

70

उपरोक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक परिवार अपनी पोषण बाटिका में सब्जी का उत्पादन कर सकता है एवं पोषण बाटिका के महत्व पर मध्य विद्यालय में भी स्कूल के बच्चों के बीच पोषण सम्बन्धी जानकारी हेतु पोषण बाटिका का निर्माण कराया जा रहा है साथ ही साथ पोषण सम्बन्धी जानकारी भी बच्चों को दिया जा रहा है ताकि बच्चों में पोषण के महत्व के बारे में जानकारी हो सके और अपने घर पर इस तरह के पोषण बाटिका के निर्माण के बारे में प्रेरित करे जिससे उसे ताजी, सुरक्षित एवं पोषण से भरपूर सब्जिया मिल सके। प्रायः एक औसत परिवार को पूरे सालभर सब्जिया प्राप्त करने के लिए 200 से 250 वर्ग मीटर का क्षेत्रफल पर्याप्त होता है ! इसमें छोटी-छोटी क्यारियां बनाकर उसमें महुंगी एवं परिवार की पसंद की सब्जियों का फसल-चक्र अपनाया जा सकता है ! अगर एक जगह पर इतनी भूमि नहीं हो तो बिखरी हुई बाटिका का निर्माण किया जा सकता है , इस प्रकार पोषण बाटिका में सब्जियों के साथ-साथ फलदार वृक्ष जैसे- पपीता, नींबू, अनार व अमरुद आदि के अलावा पूजा-पाठ के लिए फूल वाले पौधे भी लगाये जा सकते है ! पोषण बाटिका से उत्पादित सब्जियां स्वादिष्ट, ताजी व कीट-बिमारियों से मुक्त होती है ! किसी एक सब्जी की उपलब्धता का समय बढ़ाने के लिए जल्दी मध्य व देर से पकने वाली किस्मों को उगाना चाहिए ! फलदार वृक्षों जैसे-नींबू, अमरुद, केला एवं अनार को एक तरफ लगाना चाहिए ताकि क्यारियों की जुताई में बाधा न हो सके ! अधिक पानी चाहने वाली सब्जियां (पालक, चोलाई) मुख्य नाली के पास लगाना चाहिए ! सब्जियों को हमेशा जगह बदल-बदल कर लगाये ताकि अधिक उत्पादन के साथ-साथ कीट एवं बीमारियों का प्रकोप कम हो सके !



स्थान का चयन:-

घर का पिछला हिस्सा जहाँ धूप पर्याप्त मात्रा एवं काफी समय तक रहती हो उत्तम होता है ! इस बात का

ध्यान देना चाहिए कि बड़े पेड़ की छाया सब्जियों की पैदावार को प्रभावित न करने पाये ! इसके लिए एक या दो कम्पोस्ट के गड्ढे छाया या कम महत्व वाली जगह में बनाना चाहिए ! यदि पर्याप्त जगह हो तो पपीता, नींबू, अंगूर, केला इत्यादि को उत्तर दिशा में लगाया जा सकता है।

प्लॉट नं.	सब्जी का नाम	समय
1	पत्तागोभी सह:फसल लेट्यूस के साथ ग्वार एवं फ्रास्बीन	नवम्बर से मार्च
		मार्च से अक्टूबर:
2	फूलगोभी(पछेती) सह:फसल गाँठ गोभी	सितम्बर से फरवरी
	लोबिया (ग्रीष्म ऋतू)	मार्च से अगस्त
	लोबिया (वर्षा ऋतू)	
3	फूलगोभी (मध्य मौसमी किस्में)	जुलाई से नवम्बर
	मूली	नवम्बर से दिसम्बर
	प्याज	दिसम्बर से जून
4	आलू	नवम्बर से मार्च
	लोबिया	मार्च से जून
	फूलगोभी (अगेती)	जुलाई से अक्टूबर
5	बैंगन (लम्बा): फसल पालक के साथ	जुलाई से मार्च
	भिन्डी सह फसल चौलाई के साथ	मार्च से जून
6	बैंगन (गोल) सह फसल पालक के साथ	अगस्त से अप्रैल
	भिन्डी सह फसल चौलाई के साथ	मई से जुलाई
7	मिर्च, सगिया मिर्च	सितम्बर से मार्च
	भिन्डी	जून से अगस्त

नोट :- बुवाई का समय जलवायु विशेष के अनुसार बदल सकता है

सारणी : 2

मेड नं	सब्जी का नाम
मेड नं 1 से 3	शलजम के बाद मूली
मेड नं 4	चुकन्दर के बाद अरबी / वंडा / गडैरी
मेड नं 5 से 6	गाजर के बाद अरबी / वंडा / गडैरी
मेड नं 7	मूली के बाद अरबी / वंडा / गडैरी

सारणी: 3 बहुवर्षीय प्लॉट में पौधों का विवरण :

क्र.सं.	पौधा का नाम	विवरणी
1	ड्रमसटीक (सहजन)	एक पौधा एक लाईन में
2	केला	पांच पौधा एक लाईन में
3	पपीता	पांच पौधा एक लाईन में
4	करोंदा	दो पौधा एक लाईन में

5	करी पत्ती	एक पौधा एक लाईन में
6	एस्पेरस	दो पौधा छोटी लाईन में

सरणी: 4 औसत उपज (किग्रा में)

सब्जी फसल	उन्नत प्रजाति	बीज की मात्रा	अनुमानित पैदावार (कि.ग्रा)
हरी मिर्च सगिया मिर्च	एन.पी.46ए या पूसा ज्वाला	2 ग्राम	7
	भारत ,कैलिफोर्निया वंडर		10
प्याज	अर्ली ग्रेनो या वी.एल.प्याज-3	45 ग्राम	25
प्याज	पूसा रेड	45 ग्राम	20
भिन्डी	पूसा सावनी या परभनी क्रांति	90 ग्राम	40
बैंगन (लम्बा)	पूसा परपल लौंग या पन्त सम्राट	10 ग्राम	30
बैंगन (गोल)	पूसा क्रांति या पन्त ऋतुराज	10 ग्राम	25
फूलगोभी	पूसा कार्तिकी	05 ग्राम	20
फूलगोभी	पूसा दीपाली	05 ग्राम	25
फूलगोभी	स्नोवाल	05 ग्राम	20
मूली	रैफ्ट रेड हवाईट, जैपनीज हवाईट,	10 ग्राम	30
लाल & सफेद	पूसा हिमानी, चायनीज पिंक		
आलू	कुफरी अलंकार,सिंदूरी,वहार,चन्द्रमुखी	4 किग्रा	50
लोबिया	पूसा फाल्गुनी या पूसा दो फसली	0.5 किग्रा	50
पत्तागोभी	गोल्डेन एंकर,रिया,वरुण,यस ड्रम हेड	5 ग्राम	30
ग्वार	पूसा नवबहार	50 ग्राम	10
फ्रेंचविन	कन्टेनडर या पूसा पार्वती	350 ग्राम	7
गाजर षलजम चुकन्दर गाँठगोभी	उन्नत प्रबेध	10 ग्राम	30
लेट्युस	ग्रेट लेकेस	05 ग्राम	2.0 किग्रा
अरबी	अस्थानीय	4 किग्रा	30.0 किग्रा
पालक (देसी)	अर्ली समूथ लीफ	30 ग्राम	10.0 किग्रा
पालक (विलायती)	पूसा ज्योति	30 ग्राम	
चौलाई	कोई भी प्रजाति	60 ग्राम	7.0 किग्रा
लौकी	पूसा मेगदूत या पूसा मंजरी	1 पॉकेट	15.0 किग्रा
कददू	लोकल प्रवेध	1 पॉकेट	15.0 किग्रा
स्पंज गार्डसेनुआ	पूसा चीकनी	1 पॉकेट	15.0 किग्रा
रिजगार्ड (तोरई)	पूसा नसदार	1 पॉकेट	15.0 किग्रा
खीरा	पोइंसेट,जैपनीज लॉन्ग ग्रीन	1 पॉकेट	5.0 किग्रा
मटर	अर्कल,पी.यस.यम.-3	100 ग्राम	40.0 किग्रा
सेम	लोकल प्रवेध	1 पॉकेट	7.0 किग्रा
टमाटर	पूसा-120,पूसा रुबी	2 ग्राम	25.0 किग्रा
कुल योग			615.0 किग्रा

आवश्यक कृषि क्रियाएँ :-

- बीजों/पौधों का क्रम हमेशा किसी विरहसनीय संस्थानों जैसे कृषि विज्ञान केंद्र व अन्य से ही करना चाहिए।
- गोबर के सड़ी हुए अथवा कम्पोस्ट की खादों का हो ज्यादातर प्रयोग करना चाहिए।
- सिंचाई के लिए रसोईघर या घर के बेकार पानी का उपयोग करना चाहिए।

सब्जी फसल की सुरक्षा:-

- जैविक कीट व्याधिनाशियों का उपयोग करें।
- प्रकाश प्रपंच का प्रयोग करें।
- नीम युक्त कीटनाशक के उपयोग को बढ़ावा दें।
- स्टीकी ट्रैप का उपयोग करें।

कुछ आवश्यक सुझाव :

- पोषण वाटिका की कोई भी क्यारी खाली नहीं रखनी चाहिए !
- टमाटर, मटर, सेम, परवल आदि को सहारा दिया जाना चाहिए ताकि यह फसले कम से कमजगह घेरे एवं बेल/लतेदार सब्जियों जैसे लौकी, तुरई, केला, टिंडा इत्यादि को बाढ़ के सहारे उगाना चाहिए !
- जल्दी तैयार होने वाली सब्जियों को देर से तैयार होने वाली सब्जियों के बीच कतारों में लगाते हैं !

पोषण वाटिका से लाभ:

- परिवार के सभी सदस्यों के लिए मनोरंजन का एक उत्तम साधन है !
- घर के पास पड़ी खली भूमि का समुचित उपयोग हो जाता है !
- हर समय ताजी, स्वादिष्ट व विष रहित सब्जी मिल जाती है !
- पोषण वाटिका में सब्जियों को उगाने पर ग्रहणी के बजट में अच्छी बचत हो जाती है !
- घर के फालतू पानी व कूड़े-करकट का सदुपयोग हो जाता है !
- बच्चों में अच्छी आदतों का बिकास होता है और वे श्रमजीवी बनते हैं !
- पोषण वाटिका देखकर आँखों को संतोष एवं आनंद मिलता है
- खाली समय का सदुपयोग हो जाता है !

