Krishi Kumbh
Online E-Magazine
Www.KrishiKumbh.Com

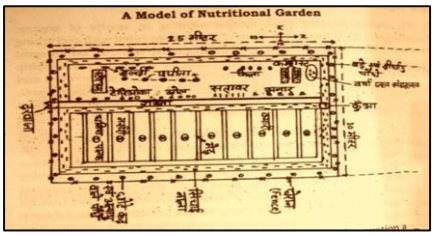
कृषि कुंभ

E-ISSN: 2582-9769

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 11, (अप्रैल, 2025)
पृष्ठ संख्या 01–03

स्वास्थ्य जीवन शैली हेतु उगायें : पोषण वाटिका



डॉ. विजय कु. विमल[1] डॉ. रणधीर नायक[2], डॉ. अर्चना देवी[3] एवं डॉ. अखिलेष कु. यादव[4]

[1]उद्यान वैज्ञानिक, [2]व. मृदा वैज्ञानिक,
[3]पादप प्रजनन वैज्ञानिक, [4]व. वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष
कृषि विज्ञान केन्द्र, कोटवा आजमगढ–I, कृषि विज्ञान केन्द, अमेठी, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: – vijaykumarvimal5@gmail.com

पोषण वाटिका :–

अच्छे स्वास्थ्य एवं पर्यावरण को स्वच्छ करने हेतु व्यक्तिगत अथवा सामुदायिक उपयोग करने के लिए पोषण तत्व गुणों से समृद्ध फसलों को उगाने के लिए पोषण वाटिका एक प्रभावी माडल है। पोषण वाटिका या सोईघर बाग या फिर गृह वाटिका उस वाटिका को कहा जाता है, जो घरों के आस पास, आंगन में खाली खुली पड़ी जमीन, जहां पारिवारिक श्रम से परिवार के लिए प्रयोग होने वाली प्रतिदिन की विभिन्न भौसमों में बिना हानिकारक दवाओं के प्रयोग से गुणवत्ता वाली मौसमी फल एवं विभिन्न सब्जियां उगाई जाती है। पोषण वाटिका पहले भी पारम्परिक खेती की आधारशिला थी लेकिन पिछले कुछ वर्षों में पोषण सुरक्षा हेतु फिर से पहचाना जाने लगा है। पोषक वाटिका का उद्देश्य रसोईघर के पानी सब्जियों के छिलके आदि का इस्तेमाल कर के घर की फल व साग सब्जियों की दैनिक जरूरतों को पूरा करना है।

पोषण वाटिका के लिए स्थान का चयन :–

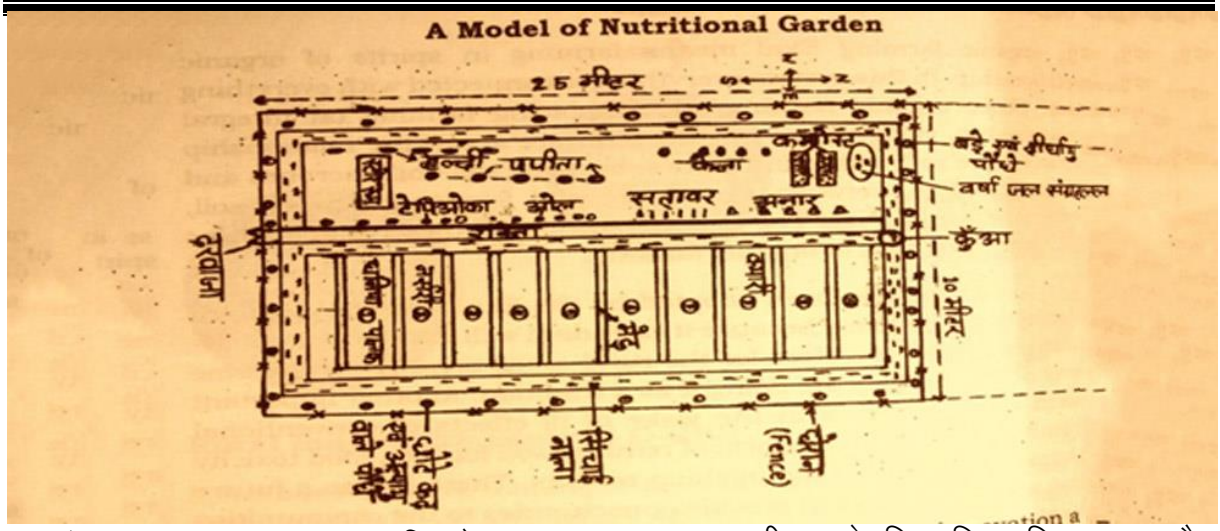
- पोषण वाटिका के लिए घर के आस पास खाली पड़ी जमीन का चयन करें, जिससे प्रतिदिन निरीक्षण किया जा सके जंगली/छुट्टा पशुओं से भी बचाया जा सके।
- पोषण वाटिका के लिए ऐसे स्थान का चयन करें, जहां पानी का श्रोज हो ताकि सिचाई को समस्या न हो।
- स्थान खुला हो जिससे सूरज की धूप आसानी से मिला सके।
- इसे ऊंचे वृक्षों से दूर बनाइए ताकि उनकी छाया वाटिका पर न पड़े।
- जल निकास को समुचित व्यवस्था हो, जिससे अधिक वर्षा होने पर वर्षा जल बाहर निकल जाए।
- गृह वाटिका में भ्रमण एवं अन्य क्रियाकलापों के लिए रास्ता हो जससे निराई गुड़ाई करते वक्त पौधों को नुकसान न हो।

पोषण वाटिका को बनावटः–

पांच सदस्य वाले परिवार के लिए 250 मी^{2} भूमि पर्याप्त होती है। वर्ष भर सब्जी एवं फल के उपभोग के लिए पोषण वाटिका निर्माण के लिए 25 मीटर लम्बाई एवं 10 मीटर चौडाई रखते हैं। जिसमे 75 सेमी चौडी मुख्य सड़क आने जाने के लिए रखते हैं। 45 सेमी बाउण्ड्री रखते हैं। सिचाई के लिए नाली 45से. रखते है।

इस पोषण वाटिका में 5X2.7मी. के 8 क्यारी बना लेते हैं। किनारों पर कम्पोस्ट पिट बनाते हैं जिसमें घर में प्रयोग हाने वाले सब्जियों के छिलके आदि से खाद बनाकर वाटिका में प्रयोग कर सकें।

- 2 क्यारीयों के बीच की मेड़ों पर जड़ों वाली सब्जियों को लगायें।
- फलों में पपीता, सहज आम्रपाली आम नीबूं आदि को लगाएं।



- फसल चक्र व सधन पद्धति को अवश्य अपनाएं।

पोषण वाटिका में सब्जियों को लगाने के लिए नर्सरी का निर्माणः–

पोषण वाटिका में टमाटर, बैंगन, गोभी, मिर्च कद्दू वर्गीय सब्जियों को लगाने के लिए नर्सरी तैयार करना महत्वपूर्ण कार्य है। जिसे बाद में खेत में रोपाई की जाती है। नर्सरी तैयार करने के लिए निम्न बातों का ध्यान देना चाहिए।

- नर्सरी के लिए क्यारी का चयन ऊंची जगह पर करना चाहिए, जिससे पानी का जमाव न हो।
- नर्सरी में धूप पड़ने में रूकावट नहीं होनी चाहिए।
- सिंचाई की उचित व्यवस्था होगी चाहिए।

सब्जियों की नर्सरी के लिए दोमट या बलुई दोमट जिसमे कार्बनिक पदार्थो की उपलब्धता हो उपयुक्त होती है। इसके लिए 3मी X 1मी X 15सेमी का बेड तैयार करते हैं। जिससे निराई गुड़ाई आसानी से हो सके। बीज को 5 सेमी. दूरी पर नाली बनाकर 0.5 सेमी. गहराई में बोने के बाद कम्पोस्ट अथवा सड़ी गोबर की खाद से ढक देते है। जिससे जमाव जल्दी एवं अच्छा होता है। बीज बोने से पहले बीज उपचार बहुत जरुरी होता है। बीज उपचार के लिए दो प्रकार की विधियो प्रयोग में लायी जाती है।

1– गर्म पानी द्वारा उपचार विधि–इस विधि में गर्म पानी में जिसका तापमान 50^0 हो बीज को 15–20 मीनट के लिए भिगा दिया जाता है। फिर छाया में सुखाकर बीज को बोया जाता है।

2. रसायन द्वारा इसमे बीज शोधन– इसमें बीज भोधन के लिए थीरम या वैविस्टन 2ग्राम/किग्रा बीज की दर से उपचारित करते हैं।

पोषण वाटिका में फसल लगाने की व्यवस्थाः–

पोषण वाटिका में बुआई करने से पहले योजना बना लेनी चाहिए जिससे सब्जियां वर्षभर मिलती रहे। योजना बनाते समय निम्न बातो का ध्यान देना चाहिए।

- क्यारियों की स्थिति।
- उगाई जाने वाली सब्जियों के नाम एवं प्रजाति।
- बोआई का समय

विभिन्न सब्जियों के बीज के बोने का उचित समयः

- **जनवरी**– बैगन मिर्च, तरबूज लौकी, करेला आदि लगा सकतें हैं।
- **फरवरी** – बैंगन मिर्च, टमाटर, पती चीलाई आदि
- **मार्च** – भिण्डी, कद्दू, करैला,खरबूज, मूली आदि।
- **अप्रैल**– हल्दी, जिमिकन्द, अदरक, अरवी, भिण्डी आदि

- **मई** – चौलाई, बैंगन, लौकी, करेला आदि
- **जून**– टमाटर, अगेती गोभी, बैगन, मिर्च आदि ।
- **जुलाई**– टमाटर, मिर्च, बैगन, पत्तागोभी, चौलाई, भिण्डी, लौकी आदि।
- **अगस्त**– मूली गाजर, धनिया, पालक आदि।
- **सितम्बर**– मिर्च फूलगोभी, पत्ता गोभी, लहसून पालक आदि।
- **अक्टूबर** –टमाटर, जीरा, मेथी, धनिया, बैंगन, गाजर, आलू आदि।
- **नवम्बर** – टमाटर, मिर्च, मेथी, धनिया, बैंगन, धनिया आदि।
- **दिसम्बर**– तरबूज, खरबूज, शिमला मिर्च, पालक आदि।

पोषण वाटिका में सिंचाई प्रबन्धनः–

बीजों के अंकुरण और पौधों के विकास के लिए पानी की नियमित आवश्यकता होती है। पानी देना निम्न कारको पर निर्भर करता है।

- मौसम गर्म व शुष्क होने पर अधिक सिचाई की आवश्याकता है।
- मृदा के प्रकार पर भी सिचाई निर्भर करती है।
- सब्जियों के अनुसार भी सिचाई निर्भर करती है।

खरपतवार नियन्त्रणः–

पोषण वाटिका में खरपतवार नियन्त्रण के लिए मिट्टी की निराई–गुड़ाई करना आवश्यक है। पोषण वाटिका में जैविक विधि से खरपतवार नियंत्रण किया जाना चाहिए।

रोग एवं कीट प्रबधन्:

पोषण वाटिका में रोग एवं कीट नियन्त्रण के लिए जैविक एवं प्राकृतिक विधि से करना चाहिए, जिससे सब्जी एवं फल गुणवता एवं रसायन से मुक्त हो। इसके लिए निम्न उपाय कर सकते हैं।

- कीट के लिए–नीम तेल, फलमक्खी ट्रैप, लाइट ट्रैप, पीले चिपचिपे ट्रैप, ट्राइकोग्रामा कार्ड आदि का प्रयोग करते हैं।
- रोग आदि के लिए– दशपर्णीय अर्क, खठास्त्र आदि का प्रयोग करके नियन्त्रित करते हैं।

पोषण वाटिका से लाभ

- परिवार के लिए ताजा फल सब्जियां वर्षभर मिलती रहती है।

- गृह वाटिका लगाकर महिलाएं अपनी एवं अपने परिवार के स्वास्थ एवं आर्थिक स्थिति को मजबूत सकती हैं।
- पोषण वाटिका एक अच्छा मनोरजंन का जरिया बन सकता है।
- जैविक उत्पाद होने के कारण फल एवं सब्जियों में काफी मात्रा में पोषक तत्व मौजूद रहते हैं।
- बाजार में फलों एवं सब्जियों की कीमत अधिक होती है, जिसे, न खरीदने से काफी धन की बचत होती है।
- गृह वाटिया से प्राप्त सब्जियां बाजार के मुकाबले अधिक पौश्टिक गुणों वाली होती है।

पोषण वाटिका से मानव स्वास्थ्य के लिए ताजी एवं रसायनमुक्त सब्जियां वर्शभर उपलब्ध रहती हैं। इनके बेहतर सुरक्षित घरेलू खपत से पोषक तत्व की कमी से होने वाले रोग जैसे एनीमिया घेंघा, रतौंधी आदि से बचने में सहायता मिलती है। और आस पास का पर्यावरण भी स्वच्छ एवं सुरक्षित रहता है।