

## पोषण वाटिका- स्वस्थ आहार का आधार

(\*डॉ. सीमा डांगी<sup>1</sup>, डॉ. दिनेश कच्छावा<sup>2</sup> एवं यश नारायण शर्मा<sup>3</sup>)

<sup>1</sup>महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर

<sup>2</sup>कृषि विज्ञान केंद्र, धौलपुर, <sup>3</sup>कृषि विश्वविद्यालय कोटा

\* [ynsharma1997@gmail.com](mailto:ynsharma1997@gmail.com)

विकास की बढ़ती गति के साथ-साथ हम पुरानी परम्पराओं से दूर हो गए हैं जहां कभी हम सब्जियों, मसालों और फलों के पौधों को घर पर ही लगा के उपयोग में लेते थे। बात चाहे ग्रामीण इलाकों की हो जहां आज भी घर के पास खाली स्थान की उपलब्धता होती है, परन्तु उसके सही उपयोग के बारे में लोगो में जानकारी का अभाव है और शहरी इलाकों में, जहां बढ़ती जनसंख्या के चलते जमीन की उपलब्धता एक बड़ी समस्या है। आज शहर हो या गांव उपभोक्तावाद और बाजारवाद हर जगह फैल चुका है। दूसरी सबसे बड़ी समस्या है पोषण की। बढ़ती कीमतों के कारण पौष्टिक सब्जी एवं फल आज लोगों की पहुंच से दूर होते जा रहे हैं।

एवं जो समर्थ है, उनके पोषण का नहीं अपितु हो रहें हैं। इन सभी सा उत्तर है - पोषण गृहवाटिका भी कह सकते गृह वाटिका उस वाटिका के आस पास में घर के पर होती हैं, जहाँ

विमसालों और फलों के पौधों को घर पर ही लगा के उपयोग में लेते थे। बात चाहे ग्रामीण इलाकों की हो जहां आज भी घर के पास खाली स्थान की उपलब्धता होती है, परन्तु उसके सही उपयोग के बारे में लोगो में जानकारी का अभाव है और शहरी इलाकों में, जहां बढ़ती जनसंख्या के चलते जमीन की उपलब्धता एक बड़ी समस्या है। आज शहर हो या गांव उपभोक्तावाद और बाजारवाद हर जगह फैल चुका है। दूसरी सबसे बड़ी समस्या है पोषण की। बढ़ती कीमतों के कारण पौष्टिक सब्जी एवं फल आज लोगों की पहुंच से दूर होते जा रहे हैं।

एवं जो समर्थ है, उनके पोषण का नहीं अपितु हो रहें हैं। इन सभी सा उत्तर है - पोषण गृहवाटिका भी कह सकते गृह वाटिका उस वाटिका के आस पास में घर के पर होती हैं, जहाँ



### पोषण वाटिका लगाने का कारण

पोषण वाटिका लगाने का महत्वपूर्ण कारण रसोईघर के पानी व कूड़ा करकट का इस्तेमाल कर के घर की फल व साग सब्जियों की दैनिक जरूरतों को पूरा करना है। आजकल बाजार में बिकने वाली फल सब्जियों को रासायनिक उर्वरक प्रयोग कर के उगाया जाता है। खरपतवार, कीड़े व बीमारियों रोकने के लिए रसायनों का इस्तेमाल किया जाता है। इन रासायनिक दवाओं का कुछ अंश फल सब्जी में बाद तक बना रहता है, जिस के कारण उन्हें इस्तेमाल करने वालों में बिमारियों से लड़ने की ताकत कम होती जा रही है। इस के अलावा रासायनिक दवाओं के प्रयोग से फलों व सब्जियों के स्वाद में अंतर आ जाता है, इसलिए हमें अपने घर के आंगन या आसपास की खाली जगह में छोटी छोटी क्यारियां बना कर जैविक खादों का इस्तेमाल कर के रसायन रहित फल सब्जियों को उगाना चाहिए।

### स्थान का चयन

पोषण वाटिका अधिकतर घर के पीछे या आसपास ही लगायी जाती हैं। पोषण वाटिका के लिए ऐसे स्थान का चुनाव करना चाहिए, जहाँ पानी पर्याप्त मात्रा में मिल सके, जैसे नलकूप या कूँ का पानी, स्नान का पानी, रसोईघर में इस्तेमाल किया गया पानी पोषण वाटिका तक पहुँच सके। स्थान खुला हो ताकि उस में सूरज की भरपूर रोशनी आसानी से पहुँच सके। ऐसा स्थान हो, जो जानवरों से सुरक्षित हो और उस स्थान की मिट्टी उपजाऊ हो।

### पोषण वाटिका का आकार

पोषण वाटिका का आकार जमीन की उपलब्धता, परिवार के सदस्यों की संख्या और समय की उपलब्धता पर निर्भर होता है। लगातार फल चक्र, सघन बागबानी आर अंतः फसल खेती को अपनाते हुए एक औसत परिवार, जिसमें 1 औरत, 1 आदमी व 3 बच्चे यानी कुल 5 सदस्य हों, ऐसे परिवार के लिए औसतन 250 वर्ग मीटर की जमीन काफी है। इसी से अधिकतम पैदावार ले कर पूरे साल अपने परिवार के लिए फल सब्जियों की प्राप्ति की जा सकती है।

### बनावट

आदर्श पोषण वाटिका के लिए 250 वर्ग मीटर क्षेत्र में बहुवर्षीय पौधों पौधों को वाटिका के उस तरफ लगाना चाहिए, जिस से उन पौधों की अन्य दूसरे पौधों पर छाया न पड़ सके। साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि ये पौधे एकवर्षीय सब्जियों के फसल चक्र और उन के पोषक तत्वों की मात्रा में बाधा न डाल सकें। पूरे क्षेत्र को 8-10 वर्ग मीटर की 15 क्यारियों में विभाजित कर लें और इन बातों का ध्यान रखें –

- वाटिका के चारों तरफ बाड़ का प्रयोग करना चाहिए, जिस में 3 तरफ गर्मी व वर्षा के समय कद्दूवर्गीय पौधों को चढ़ाना चाहिए तथा बची हुई चौथी तरफ सेफ लगानी चाहिए।
- फसल चक्र व सघन फसल पद्धति को अपनाना चाहिए।
- 2 क्यारियों के बीच की मेड़ों पर जड़ों वाली सब्जियों को उगाना चाहिए।
- रास्ते के एक तरफ टमाटर तथा दूसरी तरफ चौलाई या दूसरी पत्ती वाली सब्जी उगानी चाहिए।
- वाटिका के 2 कोनों पर खाद के गड्ढे होने चाहिए, जिन में से एक तरफ वर्मीकंपोस्ट यूनिट और दूसरी तरफ कंपोस्ट खाद का गड्ढा हो, जिसमें घर का कूड़ाकरकट व फसल अवशेष डाल कर खाद तैयार की जा सके। इन गड्ढों के ऊपर छाया के लिए सेम जैसी बेल चढ़ा कर छाया बनाए रखें। इस से पोषक तत्वों की कमी भी नहीं होगी तथा गड्ढे भी छुपे हुए रहेंगे।



### पोषण वाटिका सफल उत्पादन हेतु कुछ व्यवहारिक जानकारी

- पोषण वाटिका हेतु उपयुक्त सब्जियों एवं फलों का चयन पौधों की बढ़वार, जड़ विकास और आकार को देखते हुए ही करें।

- पोषण वाटिका हेतु: सेमफली, फूलगोभी, गाजर, मूली, भिण्डी, पालक, खीरा, लॉकी, आदि कोई भी सब्जियां लगा सकते हैं।
- गमला गृहवाटिका हेतु - छोटे गमले - टमाटर, बैंगन, मिर्च, पिमला मिर्च, हरा धनियां, पालक, मैथी, पुदीना आदि।
- बड़े आकार के बक्से हेतु: सेमफली, फूलगोभी, बन्दगोभी, पत्तागोभी, गाजर, मूली, करेला, लॉकी, खीरा, भिण्डी, चुकन्दर आदि।

### पोषण वाटिका के लाभ

- जैविक उत्पाद (रसायन रहित) होने के कारण फल व सब्जियों में काफी मात्रा में पोषक तत्व मौजूद रहते हैं।
- बाजार में फल सब्जियों की कीमत अधिक होती है, जिसे न खरीदने से अच्छी खासी बचत होती है।
- परिवार के लिए ताजा फल सब्जियाँ मिलती रहती हैं।
- वाटिका की सब्जियाँ बाजार के मुकाबले अच्छे गुणों वाली होती है।
- गृह वाटिका लगा कर महिलाएं अपनी व अपने परिवार की आर्थिक स्थिति को मजबूत बना सकते हैं।
- पोषण वाटिका से प्राप्त मौसमी फल व सब्जियों को परिरक्षित कर के सालभर इस्तेमाल किया जा सकता है।
- यह बच्चों के प्रशिक्षण का भी अच्छा साधन है।
- यह मनोरंजन और व्यायाम का भी एक अच्छा साधन है।
- मनोबैज्ञानिक दृष्टि से भी खुद उगाई गई फल सब्जियाँ बाजार की फलसब्जियों से अधिक स्वादिष्ट लगती हैं।

### फसल की व्यवस्था

पोषण वाटिका में बोआई करने से पहले योजना बना लेनी चाहिए, ताकि पूरे साल फल सब्जियां मिलती रहें। योजना में निम्नलिखित उल्लेख होना चाहिए।

- क्यारियों की स्थिति
- उगाई जाने वाली फसलों के नाम व किस्में
- बोआई का समय
- अंत: फसल का नाम प्रजाति
- बोन्साई तकनीक का इस्तेमाल

### घर पर बनाएं नीम कीटनाशक

पोषण वाटिका की सब्जियों के कीट-पतंगों और रोगों से बचाव के लिए बाजार के रायासनिक पेस्टीसाइड (कीटनाशक) की जगह घर पर नीम की पत्तियों के रस का छिड़काव करना चाहिए। सितंबर माह में बैंगन, मटर (Pea), सरसों, फूलगोभी, लहसुन (Garlic), प्याज (onion), टमाटर (Tomato), चना, शलजम (Turnip) आदि सब्जियों की बुवाई की जाती है। आगे जैसे-जैसे जगह खाली होती जाए मौसम के अनुरूप बुवाई करते जाना चाहिए।