पोषण वाटिका से स्वास्थ्य सुरक्षा

अंजली साहू, अजय राय एवं समशेर सिंह

" मौसमी फल एवं सब्जियों की वर्ष भर उपलब्धता बनाये रखने का सरलतम उपाय है अपने घर के आस पास पोषण वाटिका की स्थापना करना। पोषण वाटिका को गृह वाटिका या रसोई वाटिका भी कहते हैं यह एक प्रकार से सीमित क्षेत्र में फलों तथा सब्जियों की सघन बागवानी है, जिससे परिवार को बिना अधिक श्रम या धन खर्च किये वर्ष भर कोई न कोई ताजा फल और सब्जियाँ प्राप्त होती रहती है। "

परिचय :

मानव पोषण में फल एवं सब्जियों का बहुत महत्व है क्योंकि फल एवं सब्जियों की पर्याप्त मात्रा से हमें विटामिन्स तथा खनिज तत्व प्राप्त होते हैं जो हमारे स्वस्थ मानसिक एवं शारीरिक विकास के लिए आवश्यक है। परन्तु भारतवर्ष में प्रति व्यक्ति फल एवं सब्जियों की उपलब्धता अन्य देशों से काफी कम है। भारतीय चिकित्सा अनुसन्धान परिषद के अनुसार प्रति व्यक्ति फल उपयोग की आवश्यकता 120 ग्रा0 तथा सब्जियों की आवश्यकता 300–325 ग्रा0 संस्तुत की गई है। सब्जी की 300 ग्रा0 मात्रा में 125 ग्रा0 हरी पत्ती वाली सब्जियां, 100 ग्रा0 कन्द वाली तथा 75–100 ग्रा0 अन्य सब्जियों को सम्मिलित करना आवश्यक है, जबकि हमारे देश में फलों और सब्जियों की उपलब्धता प्रति व्यक्ति क्रमशः 80 ग्रा0 तथा 130 ग्रा0 है। इसका प्रमुख कारण फलों तथा सब्जियों का कम उत्पादन तथा बढ़ती हुई महंगाई है। इन्हें बाजार से प्रतिदिन खरीद कर खाना हर परिवार के लिए संभव नहीं होता।

मौसमी फल एवं सब्जियों की वर्ष भर उपलब्धता बनाये रखने का सरलतम उपाय है अपने घर के आस पास पोषण वाटिका की स्थापना करना। पोषण वाटिका को गृह वाटिका या रसोई वाटिका भी कहते हैं यह एक प्रकार से सीमित क्षेत्र में फलों तथा सब्जियों की सघन बागवानी है, जिससे एक परिवार को बिना अधिक श्रम या धन खर्च किये वर्ष भर कोई न कोई ताजा फल और सब्जियाँ प्राप्त होती रहती है। इस पोषण वाटिका में मौसमी फूलों को उगाकर घर के आस–पास के वातावरण को भी सुन्दर व रमणीक बनाया जा सकता है।

पोषण वाटिका क्यों बनायें :

- घर के आस–पास बेकार खाली पड़ी भूमि का उपयोग होता है, वहां गन्दगी नहीं रहती है और घर के गन्दे पानी को फल, सब्जियों की पौध सींचने के काम लाया जा सकता है।
- परिवार के सदस्यों के खाली समय का सदुपयोग गृह वाटिका के कार्यों में होता है, जिससे स्वस्थ रहने हेतु शारीरिक श्रम भी हो जाता है।
- परिवार के सदस्यों में फल एवं सब्जी कर उपयोग करने की प्रवृत्ति बढ़ती है। ताजी सब्जियों से विटामिन व खनिज तत्वों की पूर्ति होती है जिससे शरीर स्वस्थ एवं निरोग रहता है।
- परिवार में सामूहिक कार्य करने तथा आपसी सद्भाव की भावना प्रेरित होती है।
- कमजोर किसानों की आर्थिक स्थिति व स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- बच्चों को शुद्ध पर्यावरण की महत्ता के बारे में आसानी से समझाया जा सकता है।
- आस–पास का वातावरण शुद्ध रहता है।
- पोषण वाटिका में उत्पादित फल, सब्जियों से घरेलू उपयोग के लिए परिरक्षित पदार्थ तैयार करने हेतु महिलाओं को प्रोत्साहन मिलता है।
- आहार में विविधता एवं पौष्टिकता बढ़ती है।

स्थान की उपलब्धता के आधार पर पोषण वाटिका छोटी या बड़ी बनायी जा सकती है तथा क्यारियों की संख्या कम या ज्यादा रखी जा सकती है। 6 से 8 सदस्यों के परिवार के लिए 20 x 20 मीटर का क्षेत्रफल पर्याप्त होता है। इसके अतिरिक्त 15 x 10 मीटर, 10 x 10 मीटर, 30 x 15 मीटर, 25 x 15 मीटर क्षेत्रफल में भी वाटिका बनाई जा सकती है।

पोषण वाटिका कैसे बनायें :

पोषण वाटिका स्थापित करने के लिए भूमि का रेखांकन जून–जुलाई में शुरू कर देना चाहिए। सर्वप्रथम खेत की जुताई या फावड़े से खुदाई करके खर पतवार साफ कर लेना चाहिए तथा खेत को समतल कर रेखांकन कर खरीफ, रबी तथा जायद की सब्जियों की एक सारणी बनाकर उसी के अनुरूप लगाना चाहिए तथा फलों को मार्च या बरसात के मौसम में लगाना चाहिए।

- सब्जियों की खेती फल वृक्षों के बीच क्यारियां बनाकर करना चाहिए। प्रत्येक क्यारी में अलग–अलग फसल चक्र अपनाकर नियोजित तरीके से खेती की जानी चाहिए। फल वृक्षों के रोपण की दूरी तथा समय का ध्यान रखकर पौधे लगाना चाहिए जिससे अन्य पौधों पर विपरीत असर न पड़े।
- पोषण वाटिका में पीछे की ओर जहां बड़े आकार के फल वृक्ष लगाये जाते हैं, फल आने पर उनके बीच छाया में उगने वाली सब्जियां जैसे हल्दी, अदरक, अरबी, जमीकंद आदि का रोपण करना चाहिए।
- छोटे कद वाले वृक्षों को जैसे आम की आम्रपाली प्रजाति, करौंदा, फालसा, नीबू, अनार, अमरूद, बेल, सहजन, केला, पपीता के पौधे लगाने चाहिए।
- कुछ औषधीय पौधे जैसे–तुलसी, पुदीना, एलोवीरा, करी पत्ता आदि को भी वाटिका में स्थान देना चाहिए।
- कलमी फल पौधे जो वानस्पतिक प्रवर्धन द्वारा तैयार किये जाते हैं का ही रोपण करना चाहिए। फल पौध तथा सब्जी के बीज कृषि विश्वविद्यालय या जिला उद्यान अधिकारी की नर्सरी या राजकीय नर्सरी से प्राप्त करना चाहिए।
- फल वृक्ष तथा सब्जियों के पौधों की समय–समय पर काट–छांट, रखरखाव, जैविक खाद का उपयोग कर कम उर्वरक, कीट नाशी आदि का प्रयोग कर अधिक उपज ली जा सकती है।
- पोषण वाटिका में एक किनारे बहुवर्षीय सब्जियाँ जैसे परवल, पुदीना, कुन्दरू, खेक्सा, बारहमासी, करेला आदि तथा

कृषि विज्ञान केन्द्र, कुशीनगर, उत्तर प्रदेश

लता वाली सब्जियां जैसे तोरई, कद्दू, लौकी को तार, सुतली व लकड़ी की डण्ठल के सहारे चढ़ाना चाहिए।

- सिंचाई की नालियां वाटिका के किनारे से तीन ओर निकालना चाहिए जिससे समय–समय पर सिंचाई तथा जल निकास किया जा सके।
- पोषण वाटिका में एक किनारे पर कम्पोस्ट का गड्ढा होना चाहिए जिससे उसमें समय समय पर पौधों के अवशेष पत्तियां तथा रसोई के वानस्पतिक अवशेष इत्यादि डालकर खाद बनाई जा सके व जरूरत पड़ने पर यही खाद डालनी चाहिए। कम्पोस्ट गड्ढे के स्थान पर वर्मी कम्पोस्ट का गड्ढा ज्यादा अच्छा पाया गया है क्योंकि इससे तैयार खाद उच्च गुणवत्ता की होती है तथा तैयार होने में कम समय लगता है। नीम की खली का प्रयोग थोड़ी–2 मात्रा में प्रत्येक 3 माह के अन्तराल पर करते रहना चाहिए। इससे भूमि में लगने वाले कीटों

से बचाव होता है तथा यूरिया का कम प्रयोग करके भी अधिक उत्पादन किया जा सकता है।

- पोषण वाटिका की क्यारियों में मेड़ बनाकर मूली, गाजर, शलजम, गांठ गोभी इत्यादि लगाये तथा अन्य सब्जियों को पंक्ति में लगाये जिससे निराई–गुड़ाई में आसानी हो।
- पोषण वाटिका में उर्वरकों का प्रयोग कम से कम या न करे तथा गोबर की खाद, केंचुए की खाद, नीम की खली का प्रयोग करें जिससे सब्जियों तथा फलों का पौष्टिक तत्व विधमान रहे जो स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हो।

पोषण वाटिका में कब क्या उगायें :

माह	सब्जियां
जनवरी–फरवरी	भिण्डी, कुम्हणा, करेला, नेनुआ, लौकी, प्याज, चौलाई, पालक
मार्च–अप्रैल	तरबूज, टिण्डा, भिण्डी, अरबी, चौलाई
अगस्त–सितम्बर	सेम, फूलगोभी, मूली, गाजर, भालजम, पालक, टमाटर
अक्टूबर–नवम्बर	मिर्च, बैंगन (नर्सरी), मूली, मटर, प्याज (नर्सरी), गांठ गोभी, ब्रोकोली, आलू, बन्द गोभी, लहसुन, मेथी
दिसम्बर	टमाटर, धनिया, बैगन, पत्ता गोभी।

- पोषण वाटिका में एक क्यारी में पौधों की नर्सरी (जिन पौधों में आवश्यक हो) उगाने की व्यवस्था होनी चाहिए।
- पोषण वाटिका हेतु सब्जियों के बीज की नर्सरी गिराते समय बीज को फफूंद नाशक (बावीस्टीन, थीरम या ट्राइकोडर्मा) से उपचारित करके ही नर्सरी डालना चाहिए तथा तैयार पौधों को लगाते समय पौधों की जड़ को फफूंदनाशक के घोल से शोधित करके रोपाई करनी चाहिए।

तालिका 1—**कृषि विज्ञान केन्द्र कुशीनगर द्वारा पोषण वाटिका पर आयोजित प्रथम पक्तिं प्रदर्शन का प्रभाव**

वर्ष	किसानों की संख्या	किसान की विधि	पोषण वाटिका	उपज में वृद्वि
2012-13	12	267	291	8.99
2013-14	20	218	265.9	22.0
2014-15	18	211	309	46.5
2015-16	30	302	349	15.6
2016-17	105	211	244.8	16
औसत		241.8	291.9	20.72

पोषण वाटिका के लिए आवश्यक औजार एवं उपकरण :

1. खुरपी / कुटला– मिट्टी को खोदने, निराई–गुड़ाई करने के लिए।
2. हैण्ड स्प्रेयर – पौध सुरक्षा रसायनों के छिड़काव हेतु।
3. छोटा सिकेटियर – टहनियों, पत्तियों एवं सब्जियों को सावधानी पूर्वक कांटने हेतु।
4. सिंचाई फव्वारा – सिंचाई कार्य हेतु।
5. फावड़ा – मिट्टी तथा कम्पोस्ट खाद निकालने एवं मिलाने हेतु।
6. दस्ताना – हाथ की सुरक्षा हेतु,
7. बाल्टी, कुदाल, सिंचाई के लिए छोटा पाइप, सुतली, बांस आदि ।

ध्यान रखने योग्य बातें :

- बीज तथा स्वस्थ पौध विश्वसनीय स्रोत से ही लें।
- टमाटर के पौधों को रस्सी या डण्डी का सहारा दें, नीचे की पुरानी पत्तियों को निकालते रहें।
- आवश्यकतानुसार पौधों की अनावश्यक टहनियों की छंटाई करें।
- पौध सुरक्षा रसायन का छिड़काव शाम को करें।
- कीट नाशक रसायन बच्चों की पहुंच से दूर रखे।
- रसायन छिड़काव के 15–20 दिन तक सब्जी का उपयोग न करें।

उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए अपने घर के आस–पास पोषण वाटिका बनायी जा सकती है।

वर्ष	प्रथम पक्ति प्रदर्शन				किसान की विधि			
	लागत (रु.)	लाभ (रु.)	शुद्ध लाभ (रु.)	लाभ लागत अनुपात	लागत (रु.)	लाभ (रु.)	शुद्ध लाभ (रु.)	लाभ लागत अनुपात
2012.13	1629	3741	2112	2.29	1629	3431	1802	2.11
2013.14	1410	2650	1240	1.87	1400	2180	770	1.55
2014.15	1600	4635	3035	2.89	1600	3165	1565	1.91
2015.16	1800	3532	1732	1.96:1	1800	2106	306	1.17:1
2016.17	1800	3672	1872	2.04:1	1800	3165	1365	1.75:1
औसत	1648	3646	1998	1.4:1	1646	2810	1162	1.1:1

निष्कर्ष :

पोषण वाटिका बनाकर हम अपने तथा अपने परिवार की सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकता को पूरा करके उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं, साथ ही परिवार के सदस्यों के साथ सामूहिक कार्य करते हुये शुद्ध वातावरण से मानसिक स्वास्थ्य लाभ भी प्राप्त किया जा सकते हैं आहार में विविधता एवं पौष्टिकता बढ़ा सकते है तथा अतिरिक्त सब्जियों एवं फल को ताजा या परिरक्षित पदार्थ के रूप में बेचकर समृद्धि प्राप्त कर सकते हैं।