

पोषण सुरक्षा के लिए  
हमारी  
पोषण वाटिका  
(एक मार्गदर्शिका)



# पोषण सुरक्षा के लिए हमारी पोषण वाटिका (एक मार्गदर्शिका)

लेखन और संकलन - विश्वम्भरनाथ त्रिपाठी, सचिन कुमार जैन

संपादन और सामग्री सहयोग - राकेश कुमार मालवीय, राजेश कुमार भदोरिया, राम कुमार विद्यार्थी,  
अंजलि आचार्य, कमलेश नामदेव, प्रमेल कुमार गुप्ता

प्रतियां - 1000

प्रकाशन वर्ष - मार्च 2022

सज्जा - अमित सक्सेना

मुद्रक - अमित प्रकाशन

**प्रकाशक**

**विकास संवाद**

ए-5, आयकर कॉलोनी, जी-3, गुलमोहर (शील पब्लिक स्कूल के पीछे)

बावड़िया कलां, भोपाल (म.प्र.) - 462 039. फोन : 0755 - 4252789

ई-मेल : [office@vssmp.org](mailto:office@vssmp.org), वेबसाइट : [www.vssmp.org](http://www.vssmp.org)

---

इस पुस्तिका में कुछ अंश एवं चित्र गूगल (रूरल इण्डिया डॉट कॉम, विकास पीडिया, खेती किसान डॉट इन एवं अन्य स्रोतों से) साभार लिए गए हैं। कुछ चित्र हमारे कार्यक्षेत्र से लिए गए हैं। इस सामग्री को व्यापक जन समुदाय तक पहुंचाना हमारा मुख्य उद्देश्य है। इसका कोई आर्थिक या व्यावसायिक उपयोग नहीं है।



# भूमिका

आज तेजी से बदल रही दुनिया में खेती एवं खानपान के तौर तरीकों में भी तेजी से बदलाव हो रहे हैं। खेतों में कुछ चुनिन्दा फसलों के उत्पादन पर अधिक जोर है। एक फसली क्षेत्र पिछले दशकों में बढ़ा है और विविध पोषक तत्वों से भरपूर कई फसलों एवं सब्जियों का उत्पादन कम हो गया है। इससे फसल एवं खाद्य विविधता में कमी हो रही है। हमारे भोजन में रोटी, चावल एवं दाल के अलावा अन्य खाद्य पदार्थों की मात्रा कम हो गयी है। खाद्य विविधता की कमी का असर हमारी सेहत पर पड़ रहा है। इस स्थिति में अब यह जरूरी हो गया है कि हम अपने भोजन में विविधता बढ़ाने के लिए अपने घर के आसपास पोषण वाटिका लगायें एवं उसमें अपने परिवार की जरूरत के अनुरूप सब्जियां, फल एवं दैनिक उपयोग की औषधियों को उगायें।

गरीबी एवं कुपोषण के दुष्चक्र को तोड़ने के लिए खाद्य एवं पोषण सुरक्षा बेहद जरूरी है। इस प्रक्रिया में पोषण वाटिका पारिवारिक स्तर पर न केवल पोषण सुरक्षा प्रदान करेगी बल्कि गरीबी को कम करने में भी सहयोगी हो सकती है। इस प्रक्रिया से समुदाय को अपने घर में शुद्ध सब्जियां एवं फल मिल सकेंगे एवं बाजार पर निर्भरता घटेगी।

पोषण वाटिका एक ऐसा तरीका है जो परिवार की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त फल और सब्जियों की निरंतर आपूर्ति के माध्यम से सूक्ष्म पोषक तत्व प्रदान करके आहार विविधता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

आशा है यह पुस्तिका पोषण वाटिका के विभिन्न पहलुओं को समझने में मददगार होगी एवं पोषण वाटिका को बढ़ावा देने में कारगर होगी।

**लेखन एवं संपादन टीम**  
**विकास संवाद**



## विषय सूची

<b>अध्याय 1 - परिचय</b>	3	<b>अध्याय 7 - देशी बीज बचाना जरूरी, लगाना जरूरी</b>	41
* क्या है पोषण वाटिका या न्यूट्री गार्डन ?	4	* कैसे करें सब्जी एवं फलों के बीजों का संरक्षण ?	41
* सामुदायिक पोषण वाटिका	5	* महिलाएं एवं बच्चे संचालित कर रहे हैं बीज बैंक	43
* सामुदायिक पोषण वाटिका का अर्थ	6	* सीड बॉल-बीज संरक्षण की बेहतर तकनीक	44
* पोषण वाटिका (न्यूट्री गार्डन) का महत्व	7	<b>अध्याय 8 - कम पानी में भी सिंचाई की बेहतर व्यवस्था</b>	45
<b>अध्याय 2 - पोषण वाटिका लगाने की प्रक्रिया</b>	8	* टपक पद्धति	45
* कैसे करें स्थान का चयन ?	8	* मटका पद्धति	45
* पोषण वाटिका एवं सब्जियों/फलों की खेती में अंतर	9	* घर के उपयोग किए गए पानी से सिंचाई	46
* ऐसे करें भूमि की तैयारी	10	<b>अध्याय 9 - जैविक खाद : लागत कम, फायदा ज्यादा</b>	47
* क्यारी की सुरक्षा के प्रबंध	11	* कम्पोस्ट खाद बनाने की विधि	47
* घर के आसपास जगह न हो तो क्या करें ?	12	* अमृत खाद	47
<b>अध्याय 3 - पोषण वाटिका में कौन से पौधे लगाएं ?</b>	13	* केंचुआ खाद या वर्मी कम्पोस्ट बनाने की विधि	48
* सब्जियां एवं फलदार पौधे लगाएं	13	* देशी जैविक कीटनाशक कैसे बनाएं ?	49
* औषधीय पौधे लगाएं	13	* नीम कीटनाशक	49
* पोषण वाटिका लगाने हेतु क्यारी की तैयारी	23	* निम्बोली काढ़ा	50
* बीज या पौधे का प्रबंध कैसे करें ?	24	* दसपर्णी अर्क घोल	50
<b>अध्याय 4 - पोषण वाटिका में कब क्या उगाएं ?</b>	25	* आसपास की चीजों से बना सकते हैं कीटनाशक घोल	51
* पोषण वाटिका में पोषक तत्वों के अनुसार उगाई जाने वाली सब्जियां	26	* काढ़ा	51
* सब्जियां एवं उनके गुण	27	* काढ़ा बनाने की विधि	52
<b>अध्याय 5 - पोषण वाटिका के विभिन्न रूप</b>	31	* कैसे उपयोग करें ?	52
* समतल पोषण वाटिका	31	<b>अध्याय 10 - पोषण वाटिका के लिए योजना और अनुमानित लागत</b>	53
* मण्डप पोषण वाटिका	31	* योजना और अनुमानित लागत	53
* सेक पोषण वाटिका	32	* आदर्श पोषण वाटिका के लिए फसल की योजना	54
* पतंग आकार की पोषण वाटिका	32	* ऐसे करें पोषण वाटिका की निगरानी	55
* राइजोबियम टोकरी	33	<b>अध्याय 11 - पोषण बगिया और लैंगिक समानता</b>	56
* पोषण वाटिका के लिए मचान बनाना	33	* रामबाई की कहानी	56
<b>अध्याय 6 - बोना एवं उगाना सीखें</b>	35	* जब मिल कर बसाई बगिया	57
* कैसे करें बीज का परीक्षण ?	36	* महिलाओं के हिस्से आता है ज्यादा श्रम	58
* बीज की बोवनी कैसे करें ?	36	* समानता से बेहतर होती है बगिया	59
* बीजामृत तैयार करने की विधि	38	<b>अध्याय 12 - पोषण वाटिका की कहानियां</b>	60
* बीजों को अलग से उगा कर रोपाई करना	38	* कोविड 19 महामारी में पोषण वाटिका बनी खाद्य सुरक्षा का सहारा	60
* सेज पर अंकुरित पौधों की देखभाल	39	* भठवा की पोषण वाटिका	62
* अंकुरित पौधे को दूसरी जगह रोपना	40		

## पोषण सुरक्षा के लिए - हमारी पोषण वाटिका



### परिचय

दुनिया में सभी लोगों का पोषण सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त भोजन का उत्पादन हो रहा है, परन्तु फिर भी विश्व के कुछ हिस्सों में खाद्य समस्या बढ़ती जा रही है और 82 करोड़ से ज्यादा लोग लगातार कुपोषण का शिकार बने हुए हैं। भारत में भी पर्याप्त अनाज का उत्पादन होने के बावजूद भूख एवं कुपोषण एक बड़ी समस्या है। उपलब्ध आंकड़ों के विश्लेषण से पता चलता है कि कुपोषण की सबसे अधिक समस्या बच्चों और महिलाओं में देखी गई है। वर्ष 2019-21 के नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एनएफएचएस-5) के अनुसार भारत में हर तीसरा बच्चा यानि 35.5% बच्चे कुपोषित हैं। इन स्थितियों में 'ज़ीरो हंगर' (भुखमरी का अंत) के 2030 के सतत विकास लक्ष्य को प्राप्त करना - दूसरे शब्दों में यह सुनिश्चित करना कि दुनिया में किसी भी कोने में, कोई भी भूखा न रहे - एक बड़ी चुनौती है।

जलवायु परिवर्तन और बढ़ते तापमान के चलते बच्चों के आहार में विविधता कम हो रही है साथ ही उसमें पोषक तत्वों की मात्रा भी घट रही है। वर्तमान में एक या दो फसलों का उत्पादन अधिक हो रहा है जिसके कारण फसल विविधता में कमी आयी है, जिसका सीधा असर पोषण पर पड़ रहा है। हाल ही में जर्नल एनवायरनमेंट रिसर्च लेटर्स में प्रकाशित शोध में सामने आई है। यह शोध 19 देशों के 107,000 बच्चों पर

किया गया है, जो दुनिया के अलग-अलग महाद्वीपों से सम्बन्ध रखते हैं। इस शोध में शोधकर्ताओं ने आहार में मौजूद विविधता और जलवायु परिवर्तन के सम्बन्ध को समझने के लिए लम्बे समय के दौरान तापमान में हो रही वृद्धि, बारिश और बच्चों में कुपोषण के स्तर का अध्ययन किया है। उनके अनुसार तापमान बढ़ने के साथ-साथ आहार विविधता में कमी देखी गई है, जबकि इसके विपरीत कुछ क्षेत्रों में जहां बारिश में वृद्धि हो रही है वहां आहार विविधता में भी वृद्धि देखी गई थी। इस शोध के निष्कर्ष से पता चला है कि पांच वर्ष या उससे कम आयु के बच्चों में औसत आहार विविधता 3.22 पाई गई थी। जिसका मतलब है कि इस सर्वेक्षण से पहले बच्चों ने 10 खाद्य पदार्थ समूहों में से औसतन 3.2 का सेवन किया था। अतः जरूरत है कि हम अपने भोजन में विविधता लाने के लिए स्थानीय स्तर पर वह सब उगायें, जो हमारी थाली का हिस्सा है। इस नजरिये से पोषण वाटिका एक कारगर तरीका है। पोषण वाटिका के माध्यम से हम समुदाय में भोजन में विविध तरह की हरी सब्जियां, फल की मात्रा को बढ़ा सकते हैं। सब्जियां एवं मौसमी फलों में भरपूर मात्रा में विटामिन एवं खनिज तत्व, अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। पोषण वाटिका से समुदाय में खासकर गर्भवती/धात्री महिलाओं एवं छोटे बच्चों को विटामिन एवं पोषक तत्वों की पूर्ति संभव हो सकेगी। जो न केवल खाद्य सुरक्षा में सहायक होगा बल्कि महिलाओं में एनीमिया एवं बच्चों में कुपोषण की रोकथाम करने में भी सहायक होगा।

### क्या है पोषण वाटिका या न्यूट्री गार्डन ?

खुद के या परिवार के उपयोग के लिए सब्जियों, फलों या औषधीय पौधों को अपने घर के आहाते में या आसपास या छत पर उगाना ही पोषण वाटिका है।

इस बाड़ी में हम अपने पूरे परिवार के लिए सब्जी उगाने हेतु क्यारियां बनाकर उत्पादन करते हैं। यह व्यवस्था प्राचीनकाल से

पोषण वाटिका यानि सब्जियों को अपने घर के आसपास लगाने की प्रथा को कहते हैं। इसे पोषण वाटिका, पोषण बगिया, किचन गार्डन, न्यूट्री गार्डन, बाड़ी, सब्जी बाड़ी, पोषण बाड़ी आदि नामों से जाना जाता है।



चली आ रही है, सभी समुदायों एवं सभी इलाकों में अलग अलग स्वरूपों में इसे किया जाता रहा है। कहीं इसे क्यारियां बनाकर, कहीं मचान बनाकर तो कहीं घरों के ऊपर लताओं को चढ़ाकर किया जाता है। ज्यादातर घर में उपयोग किए गए पानी निस्तार से पोषण वाटिका की सिंचाई की जाती है।

पोषण वाटिका में हम सब्जियों के अलावा फलों एवं औषधियों का उत्पादन भी कर सकते हैं, यह निर्भर करता है कि हमारे घर के आसपास स्थान कितना उपलब्ध है।

## एक बेहतर पोषण वाटिका कैसी होना चाहिए ?

घर के आसपास कम से कम 500-1000 वर्गफीट का समतल स्थान हो।

पोषण वाटिका में पानी की समुचित व्यवस्था हो।

पोषण वाटिका की सुरक्षा हेतु बांस, लकड़ी या तार फेंसिंग की गयी हो।

पोषण वाटिका में कम से कम 6-8 तरह की सब्जियां एवं फल या औषधीय पौधे लगे हों।

पोषण वाटिका में अलग-अलग पौधों के लिए अलग-अलग क्यारियां बनी होनी चाहिए।

पोषण वाटिका में उपयोग हेतु जैविक खाद बनाने के लिए कम्पोस्ट/वर्मी पिट होना चाहिए।

## सामुदायिक पोषण वाटिका

कुपोषण से बचाव और समुदाय में भोजन में विविधता को बढ़ावा देने के लिए भारत सरकार के ग्रामीण विकास विभाग द्वारा मनरेगा योजना के तहत पोषण वाटिकाओं के विकास के लिए निर्देश जारी किये गए हैं। इन निर्देशों में राज्य की योजनाओं और राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के सम्मिलन से व्यक्तिगत और सामुदायिक पोषण वाटिकाओं को बढ़ावा दिए जाने की बात कही गयी है।

इस योजना में आंगनवाड़ी के हितग्राहियों को पोषण वाटिका लगाने के लिए प्राथमिकता दी जायेगी। साथ ही

सामुदायिक पोषण वाटिका लोगों के पोषण स्तर में जरूरी बदलाव एवं भोजन में विविधता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। यह समुदाय के मिलेजुले कार्यों को बढ़ावा देने एवं सांस्कृतिक स्तर पर भी समुदाय को समृद्ध बनाने में कारगर साबित हो सकती है।



स्कूल, आंगनवाड़ी, पंचायत आदि में सामुदायिक पोषण वाटिकाओं को प्राथमिकता दी जायेगी। इस योजना के अंतर्गत ग्रामीण विकास विभाग, कृषि एवं उद्यानिकी विभाग के साथ मिलकर गांव स्तर पर भोजन में विविधता के लिए फल और सब्जी उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए वार्षिक कार्य योजना बनाई जायेगी। इसमें जल संरक्षण, भूमि सुधार, फल सब्जी मसाले आदि के उत्पादन को प्रोत्साहित करना, नर्सरी लगवाना, उद्यानिकी हेतु लोगों का प्रशिक्षण किया जाएगा।

### **सामुदायिक पोषण वाटिका का अर्थ**

सामुदायिक पोषण वाटिका का अर्थ है समुदाय के मिलेजुले प्रयासों से पोषण वाटिका की स्थापना। यह एक महिला या किसान अथवा युवा समूह मिलकर कर सकते हैं। समूह मिलकर एक ऐसे स्थान का चयन करता है जहाँ उनकी एक साथ साझी भूमि हो। यह भूमि किराए पर भी ली हुई हो सकती है। ग्राम पंचायत की भूमि पर भी नियमानुसार अनुमति के साथ सामुदायिक पोषण वाटिका स्थापित की जा सकती है। इसमें सभी समूह के सदस्य जिम्मेदारियां बांटकर भूमि की तैयारी, पौधों की बुवाई एवं रोपण तथा देखरेख करते हैं। पोषण वाटिका की उपज को भी मिलकर उपयोग करते हैं। उपयोग के अतिरिक्त बची हुई उपज को बाजार में बेचकर आर्थिक लाभ भी कमा सकते हैं।



## पोषण वाटिका (न्यूट्री गार्डन) का महत्व

- समुदाय को स्थानीय स्तर पर जैविक, शुद्ध व पर्याप्त मात्रा में हरी सब्जियां मिलेंगी जिससे खाद्य सुरक्षा एवं पोषण स्तर में वृद्धि होगी।
- परिवारों में स्थानीय संस्कृति एवं परिवेश के अनुरूप भोजन में विविधता आएगी।
- खुद की सब्जी का उत्पादन खुद के लिए करने से पारिवारिक खर्चों में कमी आएगी और आमदनी का एक हिस्सा अन्य आवश्यक कामों में खर्च हो सकेगा।
- बाजार की तुलना में कम लागत में, अच्छी गुणवत्ता वाली, बिना किसी रसायन के उपयोग के सब्जियां आसानी से मिल जाती हैं।
- सब्जी के लिए बाजार नहीं जाना पड़ता और समय की बचत होती है।
- यह परिवार एवं समुदाय में बेहतर वातावरण बनाने में भी मददगार है।
- पोषण वाटिका में सब्जी के उत्पादन से स्थानीय सब्जियों एवं फलों की देशी प्रजातियां संरक्षित होंगी जो स्थानीय जलवायु के अनुरूप उत्पादन देने में सक्षम हैं।

## पोषण वाटिका लगाने की प्रक्रिया

### कैसे करें स्थान का चयन?

पोषण वाटिका लगाने के लिए सबसे पहले हमें बीज बोने या पौधे लगाने के लिए उपयुक्त स्थान निर्धारित करना जरूरी है। हमें यह देखना होगा कि हमारे घर के आसपास ऐसा कौन सा स्थान हो सकता है जहाँ हम सब्जियों एवं फलों या औषधियों का उत्पादन कर सकते हैं। यह स्थान खुला हो एवं जहाँ सूर्य की रोशनी मिल सके।



यह ध्यान रखने की बात है कि हमारे पास कम से कम 150 वर्गफीट उपयुक्त जमीन अवश्य हो। लगभग 500 – 1000 वर्गफीट जमीन एक परिवार के लिए पर्याप्त सब्जियां एवं फल उपलब्ध करा सकती है। पोषण वाटिका का स्थान घर के निकट में हो ताकि उसकी देखरेख आसान हो एवं घर के उपयोग का पानी वहाँ तक पहुँचने में आसानी हो। घर की छत पर भी पोषण वाटिका लगाई जा सकती है।

## ध्यान देने वाली बातें

- ऐसे स्थान का चयन करें जहाँ साल के सभी मौसम में सूर्य का प्रकाश दिन में लगभग 4 से 5 घंटे मिल सके।
- पोषण वाटिका वाली भूमि की सतह समतल हो एवं पानी की उपलब्धता एवं पानी की निकासी की समुचित व्यवस्था हो।
- यह भूमि घर के पास हो ताकि परिवार के सदस्य उसकी सुरक्षा एवं देखभाल ठीक ढंग से कर सकें।
- यह भूमि पथरीली, दलदली एवं उसरीली न हो।

## पोषण वाटिका एवं सब्जियों/फलों की खेती में अन्तर

हम सब्जियों, फलों एवं औषधीय पौधों की खेती भी करते हैं, तो क्या यह भी पोषण वाटिका ही है? यह समझना जरूरी है। पोषण वाटिका आमतौर पर हम घर के आसपास लगाते हैं ताकि घर में उपयोग के लिए सब्जियां एवं फल आदि घर के उपयोग किये हुए पानी (किचन एवं अन्य घरेलू उपयोग का पानी) का इस्तेमाल करके उगा सकें। सब्जी एवं फलों की खेती हम खेतों में करते हैं, यह घरेलू उपयोग के साथ ही व्यवसायिक रूप से करते हैं। खेतों में उगाई गयी सब्जियों एवं फलों को हम पोषण वाटिका या किचन गार्डन की श्रेणी में नहीं रख सकते। खेतों में हम ट्रैक्टर या हल बैल से जुताई एवं सिंचाई के साधन को अपनाकर खेती करते हैं जबकि पोषण वाटिका हम कुदाल एवं फावड़े, खुरपी आदि का इस्तेमाल एवं शारीरिक श्रम करके एवं घर का पानी उपयोग करके कर सकते हैं। यदि पोषणवाड़ी का आकार अधिक बड़ा हो तो हल से भी जुताई कर सकते हैं।



## ऐसे करें भूमि की तैयारी

पोषण वाटिका के लिए स्थान का चयन करने के बाद हमें उस भूमि को सब्जियों/फलों के उत्पादन के लिए तैयार करना होता है। सब्जी, फलों एवं औषधीय पौधों को रोपने या बीज बोने के पहले भूमि की सफाई, जुताई एवं देशी या केचुआ खाद डाल कर मिट्टी को उर्वर बनाना जरूरी है ताकि पौधों की बढ़वार के लिए उपयुक्त उपजाऊ मिट्टी मिल सके। भूमि की गुड़ाई करके कुछ दिन (लगभग 10 से 15 दिन) छोड़ देते हैं ताकि मिट्टी भुरभुरी बन एवं पौधों की जड़ों को पर्याप्त नमी, हवा एवं पोषक तत्व मिल सकें।



### ध्यान देने वाली बातें

- मिट्टी की गुड़ाई के बाद उसमें 10×10 फीट की क्यारी में 20 से 25 किलो गोबर या कम्पोस्ट खाद अवश्य मिलाएं। इसमें 10 से 12 किलो केचुआ खाद भी डाल सकते हैं।
- यदि जमीन में सूक्ष्म कीड़े या दीमक आदि की सम्भावना हो तो जैविक कीटनाशक का छिड़काव करें।
- यदि मचान बनाकर लतादार पौधों को उगाने हेतु तैयारी की गयी है तो मचान व्यवस्थित तरीके से लकड़ी लगाकर बनायें।
- यदि मिट्टी की प्रकृति कठोर है और क्यारी में मिट्टी के बड़े टुकड़े हैं तो उसे तोड़कर या पीटकर भुरभुरा बनायें।

- क्यारी में पानी जाने के लिए नाली एवं पौधों की देखरेख हेतु जाने आने के लिए कुछ फासले छोड़ दें, ताकि क्यारी में पौधों की देखभाल में सुगमता हो।
- भूमि की 1 फीट तक खुदाई कर मिट्टी को पलटना होगा जहाँ फलदार पौधे लगाया जाना है वहाँ 2×2 फीट के गड्ढे करके मिट्टी को बाहर निकाल कर 15 दिन के लिए खुला छोड़ दें ताकि धूप लग सके। इस प्रक्रिया से पोषण वाटिका एवं गड्ढों की मिट्टी भुरभुरी हो जाएगी एवं धूप की वजह से उसमें उपस्थित कीटाणु एवं कवक नष्ट हो जाएंगे।

## क्यारी की सुरक्षा के प्रबंध

क्यारी बनाने के साथ ही हमें उसकी सुरक्षा के भी उपाय करने होंगे। जब हम अपने घर के सामने या पीछे पहले से बने बाड़े या दीवार से बनी बाउंड्री के अंदर क्यारी बनाते हैं तो उसकी सुरक्षा के लिए अलग से सुरक्षा की जरूरत नहीं होगी। पर खुले स्थान पर क्यारी बनाये जाने पर उसमें कोई पशु या जानवर आदि न प्रवेश कर पाए, इसके लिए बचाव के पूरे प्रबंध करना जरूरी है।

पौधों की सुरक्षा के लिए क्यारी के चारों ओर लकड़ी, बांस, पत्थर या सीमेंट के खम्बों एवं तार या स्थानीय अन्य तरीके से बाड़ लगायें या फेंसिंग करें।

यह फेंसिंग कम से कम 4- 5 फीट ऊँची हो और इतनी सघनता से बाड़े या फेंसिंग को लगायें कि उसमें छोटे या बड़े पशु या जानवर अन्दर न पहुँच सकें।



## घर के आसपास जगह न हो तो क्या करें?

यदि घर के आसपास में क्यारी बनाने के लिये स्थान न हो तो गमलों एवं मचान बनाकर भी पोषण वाटिका लगायी जा सकती है। पर इसे व्यवस्थित तरीके से किया जाना चाहिए। केवल एक दो गमलों या एक लौकी का पौधा उगाकर पोषण वाटिका का स्वरूप नहीं दिया जा सकता है। कम से कम 10 से 20 गमले एवं कम से कम 10×10 के मचान बनाकर हम कई प्रकार के पौधों को उगा सकते हैं और अपनी जरूरत के लिए सब्जियां पैदा कर सकते हैं।



## पोषण वाटिका में कौन से पौधे लगाएं ?

क्यारी में अपने परिवार की पसंद या रुचि के अनुसार पौधों की रोपाई या बीज की बुवाई कर सकते हैं। हमारे पास क्यारी के लिए भूमि की उपलब्धता कितनी है और पौधों को कितने पानी की जरूरत होगी, इसके आधार पर भी हम बीज या पौधों का चुनाव कर सकते हैं। यदि क्यारी का आकार छोटा है तो हम कम प्रकार की सब्जियां लगा सकते हैं, यदि क्यारी बड़ी है तो हम उसमें विविध प्रकार की सब्जियां एवं फल तथा औषधीय पौधे उगा सकते हैं।



### सब्जियां एवं फलदार पौधे लगाएं

- पौधों को मौसम एवं मिट्टी की प्रकृति के अनुसार लगाएं।
- हम जिन सब्जियों एवं फलों को अपने भोजन में शामिल करना चाहते हैं, उन्हें अपनी क्यारी में उगाएं, यानि जो खाएं वह उगाएं। हमारे दैनिक भोजन में जो हम उपयोग करते हैं उसका अधिकांश हिस्सा हम अपने आसपास उगा सकते हैं और इससे भोजन में स्थानीयता होगी और विविधता भी आ सकेगी।
- पोषण वाटिका में साल में दो या तीन बार बदल-बदल कर भी सब्जियों एवं फलों के पौधे लगाये जा सकते हैं। जिस मौसम में जो पौधे उगाना बेहतर होता है, उसी पौधे को अनुकूल मौसम में लगाया जाता है।

### औषधीय पौधे लगाएं

पोषण वाटिका में सब्जियों एवं फलों के साथ ही औषधीय पौधों की भी क्यारी लगायी जा सकती है। औषधीय पौधे और जड़ी बूटियां हमारे जीवन का हिस्सा रहे हैं और पारम्परिक रूप से घर के आसपास तुलसी, नीम, पुदीना, हल्दी, अदरक आदि विभिन्न समुदायों में लगाए जाते रहे हैं। यह न केवल हमारे आसपास के वातावरण को स्वास्थ्यपरक बनाते हैं बल्कि हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाये रखने में मददगार

होते हैं। इन पौधों का उपयोग करके हम बेहतर पाचन, फ्लू, तनाव से राहत पा सकते हैं और अपने शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बना सकते हैं।

आइए जानते हैं कि हम अपने आसपास कौन से औषधीय पौधे पोषण वाटिका में लगा सकते हैं।

### नीम एवं मीठी नीम



यह पौधा हमारे देश में बहुतायत में पाया जाता है। इसे हम अपने घर के आसपास लगा सकते हैं। इसके लिए अलग से क्यारी बनाने की जरूरत नहीं होती है। मीठी नीम भी नीम की तरह का पौधा है, इसके पत्ते नीम के पत्ते की तरह कड़वे नहीं होते। इसे विभिन्न सब्जियों और व्यंजनों में हम उपयोग करते हैं। यह बैक्टीरिया को खत्म करता है और कई औषधीय गुण रखता है।

### तुलसी

तुलसी का महत्व हम सभी को पता है। हमारे समाज में इसका धार्मिक महत्व भी है। अनेक स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में तुलसी का उपयोग किया जाता है। इसे हम अपने घर के आसपास गमले में या खुले स्थान पर लगा सकते हैं। यह निम्न लाभ प्रदान करता है -



- यह खांसी एवं जुकाम में प्रभावकारी इलाज प्रदान करता है।
- यह कैंसर के प्रभाव को दूर करने में उपयोगी है।
- यह बालों के झड़ने, हृदय रोगों, मधुमेह आदि के लिए भी उपयोगी है।
- यह ज्वर के प्रभाव को भी नियंत्रित करता है।

## पुदीना

हम सबके घरों में पुदीना का उपयोग घरेलू औषधि के रूप में उपयोग किया जाता है। यह ताजा सुगंधित औषधीय पौधा कई प्रकार से उपयोग में लाया जाता है। इस पौधे को बढ़ने के लिए बहुत अधिक पानी की जरूरत होती है। इसलिए आप इसके बीजों को बोएं और पानी डालते रहें। पुदीना कीड़ों को अपने ऊपर नहीं आने देता है, इसलिए घर के आसपास एक स्वच्छ वातावरण देता है। पुदीना के फायदे निम्न हैं -



- पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है।
- शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ाता है।
- श्वसन प्रक्रिया को बेहतर बनाता है।
- मच्छरों को दूर रखता है।

## एलोवेरा



एलोवेरा के बारे में हम सब जानते हैं, यह औषधीय पौधों का राजा है। यह अपने पत्तों में पानी एकत्र करके रखता है इसी वजह से यह अधिक तापमान वाले इलाकों में अपने को बनाए रख सकता है। इसकी अधिक देखभाल की जरूरत नहीं होती है। यह कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में उपयोग में लाया जाता है -

- यह कब्ज को दूर करने में सहायक है।
- यह पाचन संकट को ठीक करता है।
- मुंहासे में उपयोगी है।
- शरीर की प्रतिरक्षा में उपयोगी है।

एलोवेरा हम अपने घर के आसपास क्यारी में उगा सकते हैं या गमले में भी लगा सकते हैं।



## आंवला

आंवला एक औषधीय फल है जो जंगल में भी उगता है और इसे हम अपनी पोषण वाटिका में भी लगा सकते हैं। आंवला का फल औषधीय उपयोग के साथ ही अचार एवं मुरब्बा तथा अन्य मिष्ठान बनाने में भी किया जाता है। इसके निम्न लाभ हैं -

- यह कब्ज को दूर करने में उपयोगी है।
- यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।
- आँखों की रोशनी बढ़ाने में उपयोगी है।
- शरीर की प्रतिरक्षा को मजबूत बनाता है।

इसे जुलाई-अगस्त माह में एक घन मीटर के गड्ढे बनाकर 4 से 5 मीटर के अन्तराल पर लगाते हैं। पौधों की पंक्ति 8 मीटर के अंतर पर करते हैं। पौधे लगते समय गोबर या कम्पोस्ट खाद डालना चाहिए।

## हल्दी

हल्दी हमारे भोजन को तैयार करने में मुख्य रूप से इस्तेमाल की जाती है। यह एक जड़ी बूटी है। भारतीय मसाले में इसका बेहद महत्व है और सांस्कृतिक रूप से भी इसका इस्तेमाल पूजा आदि में किया जाता है। इसके एंटी बैक्टीरियल एवं दर्द निवारक गुण के कारण इसका औषधीय उपयोग भी खूब होता है। इसके लाभ हैं -



- यह सर्दी, जुकाम एवं खांसी में लाभदायक है।
- यह चोट में उपयोगी है।
- यह कफ एवं वातनाशक है।
- फोड़े-फुंसियों में भी इसका उपयोग किया जाता है।
- यह दर्द निवारक के रूप में भी उपयोगी है।

हल्दी की बुवाई मई-जून माह में की जाती है और यह प्रायः सभी तरह के इलाकों में बोई जा सकती है। इसके लिए बलुई दोमट मिट्टी अधिक उपयुक्त है।

## सौंफ

सौंफ हमारे घरों में अनेक तरह से उपयोग किया जाता है. यह कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए उपयोगी है। हमारे देश में लोग हर भोजन के बाद सौंफ के बीज चबाने के आदी हैं। इसे बहुत आसानी से अपने घर के आसपास उगाया जा सकता है, विशेष देखभाल की जरूरत नहीं होती है। सौंफ के बीज के कई लाभ हैं -



- यह एसिडिटी में उपयोगी है।
  - यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है।
  - सांसों की बदबू को रोकता है।
  - स्तनपान कराने वाली महिलाओं में दूध की मात्रा बढ़ाता या सुधार करता है।
  - यह आंखों की रोशनी बढ़ाता है।
  - यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है।
- सौंफ साल में दो बार यानी खरीफ और रबी दोनों सीजन में पैदा की जा सकती है। इसे जुलाई या अक्टूबर और नवम्बर के प्रथम सप्ताह में बोया जाता है।



## अदरक

अदरक एक जड़ी बूटी है और इसका उपयोग हमारे भोजन एवं घरेलू उपचारों में किया जाता है। अदरक के अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं। अदरक में विटामिन-ए, सी, ई और बी-कॉम्प्लेक्स हैं। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायता करते हैं। इसके निम्न लाभ हैं -

- यह पेट की गड़बड़ी को दूर करता है।
- यह हड्डियों को मजबूत बनाता है और गठिया में उपयोगी है।
- यह कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक है।
- अदरक की चाय माइग्रेन में सिर दर्द को कम करती है।
- यह सर्दी और खांसी में उपयोगी है।

अदरक को बारिश के मौसम से यानि जून में इसकी गांठों को लगाया जाता है। यह मार्च महीने तक तैयार हो जाती है।



## बेल

बेल सभी जगह पाया जाने वाला एक फल है। इस फल में रोगों को नष्ट करने की क्षमता के कारण इसे बिल्व कहा गया है। इसे हम अपनी पोषण वाटिका में लगा सकते हैं।

इसके निम्न लाभ हैं -

- यह दिल से जुड़ी बीमारियों से बचाव करने में सहायक है।
- इससे गैस, कब्ज एवं दस्त की समस्या को दूर करने में मदद मिलती है।
- यह कोलेस्ट्रॉल स्तर को नियंत्रित रखने में उपयोगी है।
- कैंसर से बचाव के लिए उपयोगी है।
- खून साफ करने में सहायक है।

## धनिया

धनिया हमारे दैनिक भोजन में उपयोग होने वाला महत्वपूर्ण पौधा है। इसका उपयोग पत्ते, बीज एवं पावडर सभी रूपों में होता है। इससे भोजन का स्वाद बढ़ जाता है और इसमें कई प्रकार के औषधीय गुण होते हैं। धनिया के स्वास्थ्य में निम्न उपयोग हैं -



- यह खाने को खराब होने से बचाता है।
- यह एंटीऑक्सिडेंट में समृद्ध है।
- यह मूत्ररोग में उपयोगी है।
- यह पाचन में सुधार करता है।
- यह कील मुहांसों में उपयोगी है।

धनिया को अक्टूबर एवं नवम्बर माह में अपने घर के आसपास क्यारी बनाकर उगा सकते हैं या गमले में भी बो सकते हैं।

## ईसबगोल

ईसबगोल एक झाड़ीनुमा पौधा है। यह मानसूनी जलवायु में आसानी से उगाया जा सकता है। इसके निम्न लाभ हैं -

- यह कब्ज एवं अतिसार रोगों में उपयोगी है।
- यह खून में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।
- यह भोजन में फाइबर की मात्रा को बढ़ाता है।
- यह चिकने पदार्थों जैसे आइसक्रीम आदि के निर्माण में उपयोग किया जाता है।



ईसबगोल बीज को अक्टूबर से नवम्बर की बीच बोना चाहिए। इसके बीजों की बुवाई कतारों में की जाती है, जिनकी दूरी करीब 25 से 30 सेंटीमीटर होनी चाहिए। बीज को करीब 3 ग्राम थाईरम प्रति किलोग्राम के हिसाब से उपचारित करें और बीजों को मिट्टी में मिला लें। इसके बाद बुवाई करनी चाहिए।

## पपीता



पपीता स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी फल है जो देश के अनेक हिस्सों में आसानी से पैदा किया जाता है। यह खाने में भी बहुत स्वादिष्ट होता है। पपीता का पेड़ लगाने के एक साल के अंदर ही फल देने लगता है। पपीता में महत्वपूर्ण पपेन पदार्थ पाया जाता है जो अनेक चिकित्सकीय कार्यों में उपयोगी है। यह कच्चा एवं पका दोनों रूपों में उपयोग किया जाता है।

इसके पेड़ छोटे होते हैं इसलिए कम क्षेत्र में अधिक से अधिक पौधे लगाए जा सकते हैं। इसे अपनी पोषण वाटिका में लगा सकते हैं। इसके निम्न फायदे हैं -

- पपीते में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है।
- पपीते के सेवन से इम्यूनिटी को मजबूत बनाया जा सकता है।
- पपीते में आंखों के लिए जरूरी विटामिन-ए भरपूर पाया जाता है।
- पपीते के रस में प्रोटीन को पचाने की क्षमता होती है।
- पपीता पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और पेट संबंधी विकृतियों को दूर करता है।



## अमरूद

अमरूद आसानी से उगाया जाने वाला फलदार पौधा है। सर्दी के दिनों में इसकी पैदावार होती है। अमरूद खाने में बहुत स्वादिष्ट तो होता ही है साथ ही स्वास्थ्य के लिए उपयोगी भी है। अमरूद का पौधा लगाने के लिए गर्म तथा शुष्क जलवायु सबसे अधिक उपयुक्त है। अमरूद का पेड़ सर्दी और गर्मी दोनों को सहन कर लेता है और यह देश के अधिकांश हिस्सों में पाया जाता है। इसके निम्न फायदे हैं -

- अमरूद में उच्च मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो न केवल पाचन क्रिया में सुधार लाता है बल्कि कब्ज से राहत प्रदान करता है।
- अमरूद को थायरॉयड में भी उपयोगी माना जाता है।
- यह विटामिन-ए का बहुत अच्छा स्रोत है, जो कि आंखों के स्वास्थ्य में भी सुधार लाता है।
- अमरूद में विटामिन-सी पाया जाता है, जो शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता को मजबूत बनाता है।
- यह दांतों को मजबूत करता है।

## केला

यह भारत के अनेक हिस्सों में पाया जाने वाला महत्वपूर्ण फलदार पौधा है। इस पौधे को लोग अपने घरों के सामने लगाते हैं। मुख्य रूप से फल के लिए इसकी खेती की जाती है और कुछ हद तक रेशों के उत्पादन और सजावटी पौधे के रूप में भी इसकी खेती की जाती है। हम अपनी पोषण वाटिका में भी केले को लगा सकते हैं। इसके निम्न फायदे हैं -

- केला में भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होता है जो कमजोरी को रोकने में सहायक है।
- केले में ट्रिप्टोफैन नामक तत्व पाया जाता है जो तनाव दूर करने में मददगार है।
- केले से पाचन ठीक रहता है वजन भी नियंत्रित होता है।
- यह रक्तचाप को भी नियंत्रित रखने में सहायक है।



## बेर

बेर फलदार पेड़ है जो केवल बरसात के पानी पर निर्भर रहकर भी फल दे सकता है। कम वर्षा या शुष्क क्षेत्रों में बार-बार अकाल की स्थिति से निपटने के लिए भी बेर की बागवानी अति उपयोगी सिद्ध हो सकती है। यह बलुई दोमट मिट्टी में आसानी से हो सकता है। इसकी पत्तियाँ पशुओं के लिए पौष्टिक चारा बनती हैं एवं इसकी टहनियाँ एवं लकड़ी भी बहुत उपयोगी हैं। इसके निम्न फायदे हैं -



- बेर का उपयोग रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक है।
- बेर हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है।
- यह वजन को नियंत्रित करने में सहायक है एवं रक्त प्रवाह को भी मजबूत बनाता है।
- बेर के उपयोग से हृदय स्वस्थ रहता है एवं पाचन तंत्र मजबूत होता है।



## जामुन

जामुन भारत में बहुतायत में पाया जाने वाला फलदार पौधा है। इसका पका हुआ फल दिखने में बैंगनी रंग का होता है। इसके फल में खनिजों की संख्या अधिक होती है। इसमें आयरन, विटामिन-बी, कैरोटिन, मैग्नीशियम और फाइबर होते हैं। जामुन एक सदाबहार वृक्ष है और इसका पेड़ भी आम के पेड़ की तरह काफी बड़ा होता है। जामुन ज्यादातर गर्मी के दिनों में पाए जाते हैं। इसके निम्न फायदे हैं -

- यह हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाने में मददगार है एवं कमजोरी दूर करने में सहायक है।
- यह त्वचा के लिए फायदेमंद है एवं इम्यूनिटी को मजबूत करता है।
- यह डायबिटीज में लाभदायक है साथ ही हृदय को स्वस्थ रखने में मददगार है।
- वजन को नियंत्रित करने में सहायक है।



## आम

आम भारत के लगभग हर इलाके एवं राज्य में बहुतायत में पाया जाने वाला फल है। यह गर्मी के दिनों में फल देता है। आम की अनेक प्रजातियाँ देश में हैं। कुछ आम के पेड़ बड़े या विशालकाय होते हैं जबकि कुछ प्रजाति के वृक्ष बहुत ही छोटे पौधे की तरह होते हैं। आम में फल लगने से पहले फूल लगते हैं जिन्हें बौर कहा जाता है। आम के छोटे प्रजाति के पौधे जैसे दशहरी, कलमी आदि अपने पोषण वाटिका में लगा सकते हैं। इसके निम्न फायदे हैं -

- आम में विटामिन-सी की भी भरपूर मात्रा होती है, जो कि रक्त वाहिकाओं के विकास के लिए बेहद महत्वपूर्ण है।
- आम के सेवन से आंखें चमकदार रहती हैं एवं यह त्वचा के लिए भी फायदेमंद है।
- यह कोलेस्ट्रॉल को नियमित बनाये रखने में सहायक है।
- आम पाचन क्रिया को ठीक रखने में भी मदद करता है।
- यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी कारगर है।

## नींबू

नींबू हम सब के घरों में उपयोग किया जाने वाला महत्वपूर्ण फल है। यह बहुउपयोगी है। इसका उपयोग भोजन के साथ ही चिकित्सकीय रूप से भी किया जाता है।



- नींबू त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद है, इसे पानी में डाल कर उपयोग करने से त्वचा के लिए फायदेमंद साबित होता है।
- नींबू में विटामिन-सी की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में बहुत उपयोगी है।
- यह पाचन क्रिया को ठीक रखने में मददगार है और पेट को राहत प्रदान करता है।
- नींबू का उपयोग वजन कम करने में सहायक है।

## पोषण वाटिका लगाने हेतु क्यारी की तैयारी

- पोषण वाटिका हेतु उपलब्ध भूमि जिसमें 15 दिन पहले मिट्टी पलट दी गई थी, इस भूमि को कुदाली, गेंती और फावड़े की सहायता से खुदाई करते हैं।



- इसके बाद उपलब्ध गोबर खाद एवं वर्मी कम्पोस्ट मिट्टी में मिला देते हैं। खाद की मात्रा उपलब्ध भूमि के आकार पर निर्भर करती है। सामान्य तौर पर 10×10 फीट क्यारी में लगभग 20-30 किलोग्राम गोबर खाद और 10-12 किलो ग्राम वर्मी कम्पोस्ट खाद की आवश्यकता पड़ेगी।
- इस प्रकार उपलब्ध भूमि में छोटी-छोटी चार क्यारियां बनाएं। इन क्यारियों में पालक, बैंगन, टमाटर व हरी मिर्च की पौध का रोपण कर सकते हैं या सीधे बीज की भी बुआई कर सकते हैं, लेकिन अच्छा तो यही होगा कि पौध लेकर या अलग से उगाकर ही क्यारी में रोपित करें।
- पोषण वाटिका के चारों तरफ एवं बीच में जहां-जहां चलने के लिए रास्ते बनाए गए हैं। उनके चारों तरफ से ईंट लगाकर स्थाई क्यारियां तैयार की जा सकती हैं।
- क्यारियों के बीच की व बाहर की मेड़ का उपयोग इस प्रकार किया जा सकता है -
  - ⊙ बीच वाली मेड़ों में मूली व गाजर के बीजों की बुआई करें।

- किनारे वाली मेड़ों पर मुनगा, आंवला, पपीता, नीबू के 4-6 पौधे लगाएं। यदि भूमि अधिक है तो आम व अमरूद के भी पौधे भी लगाये जा सकते हैं।

### बीज या पौधे का प्रबंध कैसे करें?

- पोषण वाटिका के लिए बीज की व्यवस्था स्थानीय स्तर पर करना ज्यादा ठीक रहता है। समुदाय के पास जो बीज उपलब्ध हैं उसका उपयोग करें। स्थानीय देशी बीज स्थानीय परिस्थितियों के अनुरूप ज्यादा फलने-फूलने हेतु अनुकूल होते हैं।
- शासकीय कार्यक्रमों के तहत भी कृषि एवं उद्यानिकी विभाग द्वारा बीज दिए जाते हैं। विभाग के स्थानीय कार्यालय में सम्पर्क करके भी बीज के लिए मांग की जा सकती है।
- बुवाई से पहले बीज का उपचार बीजामृत से करें जिससे डैपिंग ऑफ नामक बीमारी का प्रकोप कम होगा एवं बीज ठीक तरह से उगेंगे। बीजामृत आसानी से स्थानीय सामग्री से तैयार किया जा सकता है।

यदि स्थानीय स्तर पर बीज नहीं मिल पाते हैं तो स्थानीय बाजार से भी देशी बीज या नर्सरी से देशी पौधे खरीदे जा सकते हैं।

## पोषण वाटिका में कब क्या उगाएं ?

पोषण वाटिका में पूरे साल भर में कई तरह की सब्जियां, फल तथा औषधीय पौधे लगाये जा सकते हैं। स्थानीय प्रकृति, मौसमीय दशाओं के अनुसार पौधों की रोपाई या बोवनी की जा सकती है। किस माह में कौन से पौधे उगाये जा सकते हैं, इसकी जानकारी निम्न है -

खेती के मौसम के अनुसार सब्जियों की बुवाई		
खरीफ ( जून-जुलाई )	रबी ( सितंबर-अक्टूबर )	जायद ( फरवरी-मार्च )
इस मौसम में भिंडी, लौकी, करेला, टिंडा, तोरई, बैंगन, टमाटर, ग्वार, लोबिया, मिर्ची, अरबी आदि सब्जियों की खेती की जा सकती है।	इस समय बैंगन, सरसों, मटर, प्याज, लहसुन, आलू, टमाटर, शलजम, फूलगोभी, बंदगोभी, चना आदि सब्जियों की खेती की जा सकती है।	इस समय भिंडी, ककड़ी, खीरा, लौकी, तोरई, टिंडा, अरबी, तरबूज, खरबूजा, बैंगन आदि सब्जियों की खेती की जा सकती है।

किस महीने में क्या लगाएं	
माह	सब्जियां
जनवरी	राजमा, शिमला मिर्च, मूली, पालक, बैंगन, कद्दू।
फरवरी	राजमा, शिमला मिर्च, खीरा-ककड़ी, लोबिया, करेला, लौकी, तुरई, पेठा, खरबूजा, तरबूज, पालक, फूलगोभी, बैंगन, भिण्डी, अरबी, ग्वार।
मार्च	ग्वार, खीरा-ककड़ी, लोबिया, करेला, लौकी, तुरई, पेठा, खरबूजा, तरबूज, पालक, भिण्डी, अरबी।
अप्रैल	चौलाई, मूली।
मई	फूलगोभी, बैंगन, प्याज, मूली, मिर्च।
जून	फूलगोभी, खीरा-ककड़ी, लोबिया, करेला, लौकी, तुरई, पेठा, बीन, भिण्डी, टमाटर, प्याज, चौलाई, शरीफा।
जुलाई	खीरा-ककड़ी, लोबिया, करेला, लौकी, तुरई, पेठा, भिण्डी, टमाटर, चौलाई, मूली।
अगस्त	गाजर, शलजम, फूलगोभी, बीन, टमाटर, काली सरसों के बीज, पालक, धनिया, ब्रसलस स्प्राउट, चौलाई।

## किस महीने में क्या लगाएं

माह	सब्जियां
सितंबर	गाजर, शलजम, फूलगोभी, आलू, टमाटर, काली सरसों के बीज, मूली, पालक, पत्ता गोभी, धनिया, सौंफ के बीज, सलाद, ब्रोकली।
अक्टूबर	गाजर, शलजम, फूलगोभी, आलू, टमाटर, काली सरसों के बीज, मूली, पालक, पत्ता गोभी, धनिया, सौंफ के बीज, राजमा, मटर, ब्रोकली, सलाद, बैंगन, हरी प्याज, लहसुन।
नवंबर	चुकन्दर, शलजम, फूलगोभी, टमाटर, काली सरसों के बीज, मूली, पालक, पत्ता गोभी, शिमला मिर्च, लहसुन, प्याज, मटर, धनिया।
दिसंबर	टमाटर, काली सरसों के बीज, मूली, पालक, पत्ता गोभी, सलाद, बैंगन, प्याज।

Source : जॉन किस महीने में कौन सी सब्जी लगाने से होता है अधिक फायदा - Kisan Samadhan  
(<https://kisansamadhan.com/which-vegetables-do-you-plant-in-which-month/>)

## पोषण वाटिका में पोषक तत्वों के अनुसार उगाई जाने वाली सब्जियां

पोषण वाटिका में विभिन्न प्रकार की सब्जियां उगाई जाना चाहिए ताकि विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व की पूर्ति हो सके। सब्जियों का चुनाव स्थानीय प्रकृति के अनुरूप हो एवं अलग-अलग तरह के विटामिन एवं खनिज की पूर्ति भी हो सके।

पोषक तत्व	सब्जियां, जिनमें यह पाया जाता है
प्रोटीन	अरबी, मटर, सेम, फ्रेंचबीन, लोबिया, ग्वारफली, चौलाई।
विटामिन-ए	गाजर, पालक, शलजम, चौलाई, शकरकंद, पत्तागोभी, मेथी, टमाटर, धनिया।
विटामिन-बी	मटर, सेम, लहसुन, अरबी।
विटामिन-सी	टमाटर, शलजम, हरी मिर्च, फूलगोभी, पत्ता गोभी, करेला, मूली की पत्तियां, चौलाई
कैल्शियम	फूलगोभी, गाजर, धनिया, मूली, शलजम, चुकंदर, चौलाई, कद्दू, प्याज, टमाटर, धनिया।
कार्बोहाइड्रेट	गाजर, कढ़ी पत्ता, सहजन, बीन, आलू, शकरकंद, अरबी, चुकंदर।
पोटेशियम	शकरकंद, आलू, करेला, मूली, सेम।
फॉस्फोरस	गाजर, फूलगोभी, लहसुन, मटर, करेला।
आयरन	फूलगोभी, लोबिया, बथुआ, पालक, करेला, मेथी, पुदीना, मटर।

स्रोत - भारतीय खाद्यों में पोषक तत्व, सी गोपालन आदि, आईसीएमआर, हैदराबाद एवं कृषि विज्ञान केंद्र, बैतूल

## सब्जियां एवं उनके गुण

क्र.	सब्जियों के नाम	गुण
1.	टमाटर 	यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मददगार है और खून में शुगर को नियंत्रित करता है, प्रोस्टेट कैंसर से बचाव करता है।
2.	बैंगन 	कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने नहीं पाता एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी सहायक है। दांत दर्द निरोधक है।
3.	भिन्डी 	भिन्डी गैस्ट्रिक अल्सर के लिए प्रभावी है। बड़ी आंत की सतह की रक्षा करती है। भिन्डी के नियमित सेवन से गले, पेट, मलाशय और मूत्रमार्ग में जलन को रोकने में मदद मिलती है, सुजाक और ल्यूकोरिया में फायदा होता है।
4.	चिचिंडा 	यह वजन को कम करता है और टाइप 2 मधुमेह में फायदेमंद है।
5.	परवल 	परवल खून को साफ करने के साथ ही पाचन तंत्र में सुधार एवं कब्ज को दूर करता है एवं वजन घटाने, पीलिया तथा मधुमेह रोग में फायदेमंद है।
6.	लौकी 	लौकी के सेवन से पाचन तंत्र मजबूत हो जाता है और भूख बढ़ती है। कब्ज और गैस की समस्या भी दूर करने में सहायक है।
7.	कद्दू 	कद्दू के सेवन से इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाने में, प्रोस्टेट ग्रंथि ठीक रखने में, मधुमेह का खतरा कम करने में, बेहतर नींद लाने में मदद मिलती है।
8.	शिमला मिर्च 	शिमला मिर्च मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में सहायक है और यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। साथ ही कैंसर से बचाव करती है।
9.	मूली 	मूली एसिडिटी दूर करने में सहायक है और पीलिया तथा पथरी रोगों में फायदेमंद है। अस्थमा में उपयोगी है।
10.	करेला 	करेला मधुमेह एवं हृदय रोगों में बहुत उपयोगी है। साथ ही खून को साफ करने एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। लीवर रोगों के उपचार में मददगार है।

क्र.	सब्जियों के नाम	गुण
11.	गाजर 	कोलेस्ट्रॉल लेवल को सही रखता है और वजन कम करने में सहायक है।
12.	बीन 	यह हृदय एवं मधुमेह रोग में फायदेमंद है और कैंसर को रोकने में भी उपयोगी है।
13.	फूलगोभी 	फूलगोभी के सेवन से कोलेस्ट्रॉल कम होता है एवं हृदयरोग से बचाव होता है साथ ही यह फाइबर का अच्छा स्रोत है जो कोलोन कैंसर से बचाव करता है।
14.	पत्तागोभी 	पत्तागोभी के जूस का सेवन करने से अल्सर होने का खतरा कम हो जाता है। साथ ही मोतियाबिंद से सुरक्षा देने का काम करता है।
15.	ग्वारफली 	यह हृदय रोगों से बचाव में कारगर है। हड्डियों के लिए फायदेमंद है और कब्ज में राहत प्रदान करती है।
16.	मिर्च 	हरी मिर्च आंखों और त्वचा के लिए काफी फायदेमंद है। साथ ही मधुमेह को नियंत्रित करती है।
17.	गिलकी ( नेनुआ ) 	वजन कम करने में सहायक है और एनीमिया को दूर करता है। पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है तथा कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है।
18.	खीरा 	आँखों की जलन दूर करता है, कील मुहांसे में फायदेमंद है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, वजन को नियंत्रित करता है।
19.	प्याज 	यह उच्च एंटीऑक्सीडेंट है। रक्तचाप को नियंत्रित करती है। साथ ही दिल के लिए लाभदायक है।
20.	टिंडा 	यह पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है और वजन को घटाता है। साथ ही एसिडिटी और शरीर में पानी की कमी को संतुलित करता है। मूत्र रोगों में उपयोगी है और सूजन में फायदेमंद है।

क्र.	सब्जियों के नाम	गुण
21.	चौलाई 	यह रक्त एवं त्वचा संबंधी परेशानियों को दूर करती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।
22.	पालक 	पालक में अच्छी मात्रा में फायबर होता है जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। साथ ही पालक आयरन का भी अच्छा स्रोत है। पालक वजन घटाने में भी कारगर साबित होता है।
23.	मैथी 	यह हृदय एवं मधुमेह रोग में उपयोगी है एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। पेट दर्द में भी उपयोगी है।
24.	बथुआ 	यह कब्ज में राहत दिलाता है और बालों के लिए फायदेमंद है। यह खून को साफ करता है और वजन को भी घटाता है।
25.	धनिया 	धनिया रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने तथा पाचन तंत्र को मजबूत बनाने के साथ वजन को घटाने में मददगार है।
26.	सौंफ 	यह पाचन के लिए बेहतर एवं भरपूर एंटीऑक्सीडेंट्स से युक्त है। यह वजन कम करने तथा हृदय रोग में प्रभावकारी है।
27.	अदरक 	यह गले के संक्रमण में फायदेमंद है तथा सर्दी एवं फ्लू जैसी बीमारियों में उपयोगी है।
28.	हल्दी 	हल्दी वात एवं कफनाशक है तथा दर्द निवारक भी है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।
29.	अरबी 	अरबी वजन कम करने में सहायक है और रक्तचाप को भी नियंत्रित करती है।
30.	चुकंदर 	चुकंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, खून की कमी को दूर करता है एवं पेट को साफ रखता है।

क्र.	सब्जियों के नाम	गुण
31.	शलजम 	यह खून के दबाव को नियंत्रित करने, अस्थमा में उपयोगी है तथा हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है।
32.	सूरन 	यह बवासीर तथा कैंसर रोग में उपयोगी है।
33.	आलू 	यह शारीरिक विकास एवं हड्डियों की मजबूती के लिए लाभदायक है।
34.	लहसुन 	यह पाचन प्रक्रिया में सुधार करता है। कोल्ड और फ्लू के संक्रमण से सुरक्षा देता है और साथ ही कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में सहायता करता है और शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है।
35.	एलोवेरा 	यह बालों को मजबूती देता है और खून के दबाव को संतुलित करता है।
36.	तुलसी 	यह दर्द निवारक है और योन रोगों में उपयोगी है, इससे उपयोग से कैंसर का खतरा कम होता है।
37.	आंवला 	आंवला के सेवन से खून संबंधी दिक्कतें दूर होती हैं। पेट संबंधी रोगों में सहायक है। बालों एवं त्वचा को मजबूती प्रदान करता है।
38.	बेल 	बेल दिल और दिमाग के लिए टॉनिक के रूप में काम करता है। यह आंत के अनुकूल भी है और पारंपरिक रूप से कब्ज, दस्त, मधुमेह और अन्य स्थितियों को ठीक करने के लिए उपयोग किया जाता है। इसमें सूजन को कम करने वाले रसायन होते हैं।
39.	इसबगोल 	इसबगोल पेचिस, कब्ज, दस्त, मोटापा, डिहाइड्रेशन, डायबिटीज आदि रोगों में बहुत गुणकारी है।

## पोषण वाटिका के विभिन्न रूप

### समतल पोषण वाटिका

- समतल पोषण वाटिका उस भूमि पर बनायी जाती है जहाँ पर्याप्त समतल भूमि उपलब्ध हो।
- समतल भूमि पर चारों ओर से क्यारियों की सुरक्षा हेतु बाड़ या फेंसिंग कर लेते हैं एवं क्यारियों में अलग-अलग तरह की सब्जियों की रोपाई करते हैं।
- समतल बाड़ियों में सिंचाई के लिए घर के उपयोग किये गए पानी को नाली बनाकर क्यारी में जोड़ देते हैं।
- समतल बाड़ियों में टमाटर, बैंगन, पालक, भिन्डी, मिर्ची, गोभी, शिमला मिर्च आदि लगा सकते हैं। क्यारी की बाड़ पर गिलकी, तोरई एवं खीरा आदि लगाया जा सकता है।



### मण्डप पोषण वाटिका

- मंडप पोषण वाटिका, समतल पोषण वाटिका का ही एक रूप है। इसमें अंतर बस इतना है कि समतल पोषण वाटिका में भूमि पर ही सब्जियां उगाई जाती हैं, जबकि मण्डप पोषण वाटिका में भूमि से 6 फीट की ऊंचाई पर बल्लियों के माध्यम से मण्डप बनाकर भी सब्जियां उगाई जा सकती हैं।
- प्रायः भूमि के तल पर छायादार स्थान में वृद्धि करने वाले पौधे तथा भूमि से 6 फीट की ऊंचाई पर लतावर्गीय सब्जियों का उत्पादन किया जा सकता है।



## सेक पोषण वाटिका (सेक गार्डन)

- कई स्थानों पर उपजाऊ भूमि की उपलब्धता नहीं होने, पक्का फर्श होने, छत पर, आवश्यकता से कम भूमि उपलब्ध होने पर खाली बोरियों की सहायता से सेक पोषण वाटिका बनाई जाती है।
- सेक पोषण वाटिका को एक स्थान से दूसरे स्थान पर आसानी से स्थानांतरित किया जा सकता है।
- सेक पोषण वाटिका को बनाने के लिये सबसे पहले बोरी में छेद कर दिये जाते हैं फिर बोरी में 1 फीट तक छोटे आकार के पत्थर डाले जाते हैं।
- एक बोरी में 1:1 में खाद व मिट्टी को लेकर बोरी में डाला जाता है। फिर बीज की बुआई की जाती है।



सेक पोषण वाटिका में मुख्यतः मिर्च, टमाटर, पत्तागोभी, बैंगन, लौकी आदि उगाये जा सकते हैं।

## पतंग आकार की पोषण वाटिका (काईट गार्डन)

- पतंग आकार की पोषण वाटिका को ऐसे दलदली क्षेत्रों या जहाँ पानी जमा होने की समस्या होती है और भूमि की उपलब्धता कम होती है ऐसे स्थान पर लगाया जाता है।



इसका आकार पतंग जैसा होने के कारण इसे काईट गार्डन भी कहते हैं। काईट गार्डन को उत्तर से दक्षिण दिशा में लगाया जाता है। काईट गार्डन की जमीन से ऊंचाई 5 फीट, लंबाई 6 से 8 फीट तथा चौड़ाई तीन फीट रखी जा सकती है।

- यह पोषण वाटिका खरीफ सीजन में अधिक उपयोगी होती है। इस पोषण वाटिका में ऊंचाई की तरफ छोटे आकार की पत्तियों वाली लतावर्गीय सब्जियां, मध्य

में मध्यम आकार की पत्तियों वाली सब्जियां तथा नीचे की ओर अपेक्षाकृत बड़े पत्ते वाली सब्जियों को लगाया जाता है। इसकी सहायता से लौकी, करेला, रतालू, सेम आदि को आसानी से उगाया जा सकता है।

### राइजोरियम टोकरी (राइजोरियम बास्केट)

- इसका उपयोग मुख्यतः मसाले वाली फसलों जैसे अदरक, प्याज, लहसुन, हल्दी को उगाने के लिए किया जाता है। इन फसलों को वृद्धि के लिए भुरभुरी मिट्टी की आवश्यकता होती है।
- राइजोरियम बास्केट का निर्माण बांस या लकड़ी से निर्मित डलिया से किया जाता है। इसमें बराबर मात्रा में (1:1) मिट्टी भरी जाती है एवं बीज डालकर किसी ऊंचे स्थान पर टांग दिया जाता है, जहाँ देखभाल की जा सके।



### पोषण वाटिका के लिए मचान बनाना



जिन परिवारों में घर के आसपास भूमि की कमी होती है वहां कुछ पौधे भूमि पर और कुछ लतावर्गीय पौधों को मचान बनाकर लगाया जाता है। मचान निम्न तरीके से बनाये जा सकते हैं –

- जिस स्थान पर मचान बनाना है, वहां 10 फिट के अंतर पर बांस या लकड़ी, लोहे के 6

फिट ऊंचे खम्भे एक फिट की गहराई का गड्ढा खोदकर गाड़ें। बांस या लकड़ी के खम्भे के निचले हिस्से को जो जमीन के भीतर जाने वाला है, उसे पेंट कर दें ताकि लकड़ी या बांस सड़े नहीं।

- 10×10 फिट का मचान बनाने में 4 जबकि 20×20 फिट का मचान तैयार करने के लिए कुल 9 बांस या लकड़ी की जरूरत होगी।
- इन खम्भों के ऊपरी हिस्से को एक दूसरे से जोड़ने या मिलाने के लिए बांस या लकड़ी की 12 फिट लम्बी बल्लियां चाहिए होंगी, जिन्हें एक रस्सी की सहायता से अच्छी तरह बांधें। अब मचान का आधारभूत ढांचा तैयार हो गया है।
- इस मचान पर लतावर्गीय पौधों के फैलने के लिए बल्लियों को तार या रस्सी या बांस की फज्जियों की सहायता से जालीनुमा छत बना देना चाहिए, ताकि लताएँ उसी जाली के सहारे ठीक से फैल सकें।



जिन परिवारों में घर के आसपास जमीन की कमी हो वहां इस तरह के भी मचान बनाए जा सकते हैं, जिसमें केवल बांस का प्रयोग हुआ है।

## बोना एवं उगाना सीखें

पोषण वाटिका स्थापित करने के लिए सबसे जरूरी बात है कि उसमें हमें बीज बोना है या बीज से तैयार किये गए पौधों को रोपना है। हमें यह समझना जरूरी है कि पोषण वाटिका की क्यारी में बोये जाने वाले बीज की गुणवत्ता ठीक हो और वह बीज उत्पादन देने में समर्थ हो।

हमें दो तरह के बीज आमतौर पर ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में देखने को मिलते हैं। एक देशी बीज एवं एक हाइब्रिड बीज। एक संकर बीज दूसरा गैर-संकर बीज।

संकर बीज तेजी से बढ़ते हैं और उपज भी अधिक देते हैं पर इन पौधों से बीज नहीं बनते हैं, हमें हर

साल नए बीजों की जरूरत पड़ती है। हमें बीज के चुनाव करते समय यह ध्यान रखना होगा कि हम किन बीजों को अपनी क्यारी में उगाना चाहते हैं। हम देशी बीजों को अपने क्षेत्र में बढ़ावा देना चाहते हैं।



गैर-संकर बीज ज्यादा बेहतर होते हैं, लेकिन इनमें उत्पादन अपेक्षाकृत कम होता है। इन बीजों के उपयोग से बीज भी पैदा कर सकते हैं ताकि हम उसे आगे उपयोग कर सकें। हमेशा बीज एक साल पुराना ही खरीदें, अधिक पुराने बीजों से अंकुरण कम हो सकते हैं।

बीजों के अंकुरण में किसी तरह का संदेह हो तो हम उसके अंकुरण की दर का परीक्षण कर सकते हैं।

## कैसे करें बीज का परीक्षण?

- सूती कपड़ा एवं रुमाल या अखबार का टुकड़ा तथा 50 बीज लें।
- सूखे कपड़े को एक प्लेट पर बिछाएं एवं इसे कागज के रुमाल या अखबार से ढक दें।
- इसे पानी डालकर गीला कर दें, यदि पानी अधिक गिर जाए तो उसे निकाल दें।
- बीजों को कागज पर कुछ दबाव देते हुए रख दें एवं हर दिन इसमें पानी डालकर गीला करते रहें। ध्यान रहे कि पानी की मात्रा इतनी ही हो कि कागज गीला हो जाये। पानी अधिक न हो।
- 5-6 दिन बाद अंकुरित बीजों की संख्या को गिने।
- यदि 50 में से 40 या अधिक अथवा 100 में से 80 या अधिक बीज अंकुरित हो गए हैं तो यह बीज बेहतर है यानी इन बीजों की अंकुरण क्षमता 80 प्रतिशत या अधिक है।
- यदि कुल बीजों में से आधे से कम बीज अंकुरित हुए हैं और जो पौधे उगे हैं वह कमजोर दिखाई दे रहे हैं तो यह बीज उपयोग किये जाने लायक नहीं है।



## बीज की बोवनी कैसे करें?

पोषण वाटिका में बीज बोना एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। हमें यह ध्यान रखना होगा कि बीजों की बोवनी हमारी जरूरतों के अनुरूप हो। पोषण वाटिका में बीज दो तरीके से बोये जा सकते हैं -

### 1. बीज को सीधे क्यारी में बोना

इस विधि में बीज को क्यारी में सीधे डाल दिया जाता है। पालक, सौंफ, धनिया, मेथी, गाजर, मूली, आलू, लहसुन, लौकी, कद्दू, गिलकी, खीरा आदि पौधों के बीजों को सीधे क्यारी में बोया जाता है।

- आमतौर पर ज्यादातर बीजों को क्यारी में बिखेर दिया जाता है और उसे मिट्टी में मिला दिया जाता है।
- कुछ बीजों को पंक्तिबद्ध तरीके से एक निश्चित दूरी को ध्यान में रखते हुए भी बोया जाता है ताकि उनकी बढ़वार एवं उनकी देखभाल में आसानी हो। इन बीजों की बुवाई करते समय एक निश्चित गहराई में बीजों को मिट्टी में ढंका जाता है। आलू, लहसुन, मूली आदि सब्जियों को एक निश्चित फासले पर पंक्तियों में बोया जाता है।



## ध्यान देने वाली बातें

- बीजों को पंक्तियों में बोने के लिए रस्सी एवं दो खूंटियों या कील की सहायता से लाइन बना लें एवं रस्सी के सहारे एक एक निश्चित दूरी पर हल से या कुदाल से नाली बनायें।
- इस नाली में बीजों को हाथ से उनकी प्रकृति के अनुसार रखते हैं।
- छोटे बीजों को भूमि की सतह से एक 1-2 से.मी. तक एवं बड़े बीजों को 3 से 4 से.मी. नीचे की गहराई तक मिट्टी के नीचे डालते हैं।
- कुछ बीजों को अलग-अलग छेदों में 2-3 बीजों को एक साथ रख देते हैं।

## 2. बीजामृत तैयार करना

बीजों से पौधों का अंकुरण इस बात पर निर्भर होता है कि बीज कितने उपयोगी हैं, कमजोर या खराब बीज नहीं उगते या कमजोर पौधे अंकुरित होते हैं। पौधों से अच्छे अंकुरण एवं स्वस्थ पौधों के जन्म के लिए जरूरी है कि बीजों को उपचारित कर लिया जाए। बीजों को उपचारित करने की पुरानी परंपरा रही है जिसमें देशी तरीके से बीजों को उपचारित करके बोया जाता था।

बीजामृत तैयार करके बीजों का उपचार करके बोने पर अंकुरण अच्छा होता है एवं बीज जनित रोगों से बीज की सुरक्षा होती है। बोवनी से पहले सभी तरह के बीजों का उपचार करना उपयोगी होता है।



### बीजामृत तैयार करने के लिये आवश्यक सामग्री

क्र.	सामग्री	मात्रा
1	गोमूत्र	1 लीटर
2	गाय या बैल का ताजा गोबर	1 किलो
3	दूध	250 मिली
4	कली का चूना	25 ग्राम
5	मेड की मिट्टी	500 ग्राम
6	पानी	10 से 12 लीटर

### बीजामृत तैयार करने की विधि

बीजामृत तैयार करने के लिए आवश्यक सभी सामग्री को एक पुराने मटके में डालें एवं इसे अच्छी तरह मिला लें। सामग्री को मिलाने के बाद मटके को मिट्टी के ढक्कन से ढक दें। दो दिन के बाद इसे निकालें एवं बीजों पर छिड़क दें। यह छिड़काव इस तरह होना चाहिए कि बीजों पर एक हलकी परत बीजामृत की बन जाए। इन बीजों को छायादार स्थान पर सुखाकर शीघ्र उपयोग करें।



### बीजों को अलग से उगा कर रोपाई करना



कई बीजों को सीधे बोना उपयोगी नहीं होता है, जैसे बैंगन, टमाटर, गोभी, मिर्च, शिमला मिर्च, नीबू, आंवला, पपीता, अमरूद, आम जैसे पौधे पौधशाला में बीज से उगाकर उनकी रोपाई की जाती है। पौधशाला या खेत में क्यारी बनाकर पौधे तैयार करने हेतु सेज तैयार करते हैं।

सेज का मतलब होता है भूमि की सतह से कुछ यानी लगभग एक फिट उठा हुआ चबूतरेनुमा क्यारी जिस पर बीज बिखरे जाते हैं ताकि पौधे अंकुरित होकर इस सेज पर लगभग 30 से 45 से.मी. की उंचाई तक बढ़ जाएँ।

**सेज तैयार करने के लिए हमें कुछ काम करने होंगे, जैसे -**

- मिट्टी और जैविक खाद को मिश्रित करके उसे भुरभुरा बना लेते हैं। यदि मिट्टी गठीली एवं कठोर प्रकृति की है तो उसमें कुछ मात्रा में रेत मिला सकते हैं। बलुई प्रकार की मिट्टी में रेत की जरूरत नहीं पड़ती है। यदि मिट्टी भुरभुरी नहीं हो रही हो तो इसे मोटे झरने से झार सकते हैं ताकि मिट्टी भुरभुरी हो जाए।
- मिट्टी में बड़े टुकड़ों को मसलकर भुरभुरा करा देना चाहिए। बड़े टुकड़ों या कणों को हटा दें।
- भुरभुरे मिश्रण को सेज में भरें। सेज किसी चौरस आकार के सांचे या गमले में भी बनाया जा सकता है या खुले स्थान पर खेत में भी सतह से लगभग एक फिट उंचा चबूतरा जैसा बनाकर भी बनाया जा सकता है।
- इस सेज पर पानी का छिड़काव करके नमी बनायें।
- इस सेज पर बीजों को एक निश्चित दूरी पर बोएं।
- बीज बोने के बाद इसे सूखी घास या हलके कागज से ढक दें ताकि बीजों को नमी मिलती रहे और बीज सुरक्षित रहें।

### **सेज पर अंकुरित पौधों की देखभाल**

- बीज बोने के बाद सेज की जांच करते रहें और किसी भी बीज का अंकुरण दिखाई देने के बाद सूखी घास या कागज को हटा दें।
- सेज पर पानी का छिड़काव करते रहें।
- यदि सेज में मिट्टी की परत सख्त हो रही हो तो उसे हलके से खुरच दें।
- पौधों की जड़ों को ठीक तरह से विकसित होने के लिए जड़ों के आसपास खाद और मिट्टी डाल दें।

### **ध्यान देने वाली बातें**

- सेज की निगरानी करें ताकि पौधों के अंकुरण के पूर्व किसी पशु या जानवर से कोई नुकसान न पहुंचे।
- हर तरह के बीज के लिए अलग-अलग सेज तैयार करें।
- बीज सेज पर रोज सुबह पानी का छिड़काव करें। पानी का छिड़काव बहुत सावधानी से करें ताकि सेज को कोई नुकसान न हो।
- सेज पर किसी भी बीज का अंकुरण दिखाई देने के बाद सूखी घास या कागज हटाना न भूलें, अन्यथा पौधे कमजोर एवं पीले विकसित होंगे।
- पौधों में जब 3-4 पत्तियां आ जाएं तो इनकी सिंचाई करें या फब्बारे से पानी दें।
- सेज से छोटे या कमजोर पौधों को हटा दें।

## अंकुरित पौधे को दूसरी जगह रोपना

यदि सेज पर अंकुरित पौधे 30-45 दिन के हो गए हैं और पौधों में 4-5 पत्तियां आ गयी हैं तो समझें कि पौधे रोपाई के लिए उपयुक्त हो गए हैं।

- उन्हें सेज से हाथ से या कत्री से ही जड़ सहित कुछ मिट्टी के साथ ही पौधों को धीरे-धीरे हलके हाथों से निकाल लें एवं इसे क्यारी में यथास्थान रोप दें।



- पौधों को सेज से निकालने के पूर्व 2-3 दिन तक पानी न दें।
- अंकुरित पौधों को जड़ एवं कुछ मिट्टियों सहित पौधों के लिए बनाये गए गढ़दे में गाड़ दें।
- गाड़ने के बाद हलके हाथ से मिट्टी को दबा दें ताकि पौधे ठीक से स्थापित हो जाएँ एवं पानी डालने पर गिरे नहीं।

जब पौधों की रोपाई करें  
तो मिट्टी भुरभुरी  
होनी चाहिए।  
रोपाई के बाद  
पौधों को पानी दें।

## देशी बीज बचाना जरूरी, लगाना जरूरी

देशी बीजों पर आज संकट की स्थिति है। पिछले कुछ दशकों में अधिक उत्पादन लेने की लालसा में हाइब्रिड बीजों का चलन बढ़ा है, जो न केवल दोबारा बीज प्रदान करने में अक्षम है बल्कि लोगों की सेहत के लिए भी उपयुक्त नहीं है। अतः आवश्यक है कि देशी बीजों को संरक्षित किया जाए, जिनकी प्रतिरोधक क्षमता अधिक है और सेहत के लिए यह बेहतर भी है। यह बीज विभिन्न जलवायुगत परिस्थितियों में ज्यादा कारगर साबित होते हैं। जलवायु परिवर्तन एवं इस परिस्थिति में किसानों को बीज के संकट से जूझना पड़ता है एवं फसल उत्पादन प्रभावित होता है। फसल उत्पादन में कमी एवं लागत बढ़ने से खाद्य असुरक्षा एवं कुपोषण जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। इन समस्याओं से निजात पाने के लिए देशी एवं परम्परागत बीजों का संरक्षण जरूरी है। बीजों का संरक्षण गांव एवं समुदाय स्तर पर बीज बैंक या किसान परिवारों द्वारा बीज सहेज कर रखने से हो सकता है। इससे स्थानीय स्तर पर किसान बीज के लिए आत्मनिर्भर हो सकेंगे और स्थानीय जरूरत के अनुकूल सब्जियों एवं फलों के उत्पादन को बढ़ावा मिलेगा।

समुदाय की सहभागिता से स्थानीय स्तर पर बीज संप्रभुता को स्थापित करना, विलुप्त हो रहे देशी बीजों की प्रजातियों को बचाना, समय पर बीजों की उपलब्धता सुनिश्चित करना, स्थानीय जलवायु एवं जरूरतों के अनुरूप बीजों के उपयोग को बढ़ावा देना, बीज संरक्षण का मुख्य उद्देश्य होता है।

### कैसे करें सब्जी एवं फलों के बीजों का संरक्षण ?

- सब्जियों एवं अन्य बीजों को सहेज कर रखने की परम्परा हमारे देश में रही है, जो रसायनों के दुष्प्रभावों से रहित है। गांव की बुजुर्ग महिलाओं को बीजों को रखने के तौर तरीके पता हैं।
- स्वस्थ एवं निरोगी पौधों की पहचान करके उनके बीज एकत्र किये जाते हैं।
- फल एवं सब्जियों के बीजों का चुनाव करते समय यह ध्यान रखें कि पौधा रोगों से ग्रसित न हो।
- पौधों में भरपूर मात्रा में फल लगे हों।
- बीजों को देने वाली फली पूरी तरह से पकी हो।
- बीजों को साफ करके लगभग 4 से 5 दिन धूप में सुखाएं, नमी युक्त बीजों में फफूंद लग जाती है।



- एक जैसे आकार के बीजों को चुनें एवं टूटे हुए या रोगग्रस्त बीजों को अलग करें।
- बीजों के भण्डारण के लिए मिट्टी, बांस के बर्तनों को नीम की पत्ती या खली की लुगदी से लीप दें।
- जिस बर्तन में बीज रखें उस बर्तन की तली में नीम की पत्ती की एक परत बिछा दें एवं उसके ऊपर बीज रखें एवं कुछ मात्रा बीज के ऊपर नीम की पत्ती डालें एवं बर्तन को भर जाने के बाद नीम की पत्ती रखकर मुंह को मिट्टी या गोबर से लीप कर बंद कर दें।
- नीम की पत्ती के अलावा आड़ू, अखरोट, तेमरू, कपूर एवं निर्गुणी के पत्तों का उपयोग भी बीज को सुरक्षित करने के लिए किया जाता है। इन पौधों की पत्तियों को सुखा कर एवं पीस कर बीज में मिला कर रखने से बीज सुरक्षित रहते हैं।
- नीम, अरंडी या सरसों का तेल भी लगाकर बीजों को सुरक्षित रखा जा सकता है।
- लौकी को सुखाकर (तूमड़ी) एवं उसका गुदा निकाल करके उसमें बीज रखकर ऊपर के मुख को कपड़े से बाँध कर गोबर एवं गोमूत्र का लेप कर दें। इससे बीज सुरक्षित रहते हैं।
- सब्जियों एवं फलीदार बीजों को जैसे मक्का, लोबिया, लहसुन आदि को उनके गुच्छे बना कर किसी रस्सी के सहारे सूखे स्थान पर टांग देते हैं, जहाँ धूप लग सके पर बरसात का पानी न जाता हो। इससे बीज सुरक्षित रहते हैं।
- अदरक, अरबी, हल्दी के बीजों को संरक्षित करने के लिए खेत में ही गड्ढा खोद कर उसमें रख दें एवं घासफूस तथा मिट्टी से ढंक दें। इसमें पानी नहीं जाना चाहिए।



इस तरह हम कई तरीकों से बीजों को सुरक्षित रख सकते हैं, जो बहुत आसान हैं। हम अपने पारम्परिक तौर तरीकों से अपने घर, खेत खलिहानों में बीज को सुरक्षित रख सकते हैं। हम कम्पनियों या रासायनिक उत्पादों पर निर्भर न रहें। हम डिब्बों में बंद करके बीजों को रख सकते हैं पर ध्यान रहे उसमें हवा एवं नमी न जाने पाए। अपने बीज खुद संभाल कर रखें। इससे बीज संप्रभुता बढ़ेगी और हम बीज के लिए दूसरों पर निर्भर नहीं होंगे। यह तरीके सदियों से हमारे पूर्वजों ने अपनाए हैं जो बहुत कारगर हैं।

## महिलाएं एवं बच्चे संचालित कर रहे हैं बीज बैंक

उमरिया जिले के आकाशकोट में अधिकतर लोग वर्षा आधारित कृषि पर निर्भर हैं। साल में एक बार पूरी तैयारी के साथ समुदाय खेती करता है। पथरीली, बंजर भूमि में भी किसान की मेहनत पकती है, जिसमें महिलाओं की भूमिका पुरुषों से कहीं अधिक होती है जो घर के काम काज के साथ-साथ खेती एवं पोषण वाटिका में सारे काम करती है। मान्यता के अनुसार पुरुष वर्ग पर कृषि की सारी जिम्मेदारी होती है, लेकिन सही मायने में देखा जाए तो हल चलाने के अलावा बाकी सारे काम कटाई, गहाई, गुड़ाई, बीजों का संधारण, फटकना आदि महिलाएं ही करती हैं, जबकि अभी भी महिलाओं को महिला कृषक के रूप में मान्यता नहीं मिल पाई है।



आकाश कोट के 25 गांवों में महिला समूह के सदस्यों एवं अन्य कुछ परिवारों को सब्जी एवं अनाज, दलहन, तिलहन के बीज दिए गए थे। इन महिलाओं ने न केवल अपने घर के आसपास सब्जियों को उगाया बल्कि उनके बीजों को भी सहेज कर रखने का तरीका बनाया। पारम्परिक तरीके से मिट्टी के बर्तन तैयार करके उनमें बीज रखने की योजना



बनाई। इस तरह उनके गांव में बीज बैंक भी बन गया है। इस बीज बैंक में कई फसलों की बीज के साथ ही सब्जियों के बीज भी रखे जाते हैं एवं जरूरतमंद लोगों को समय पर दिए जाते हैं।

महिला समूह के सदस्य बच्चों के साथ मिलकर गांव से देशी सब्जियों के बीज इकट्ठा करवा रही है और बीजों का भण्डारण, पैकेजिंग करके रजिस्टर में बीजों की मात्रा के साथ दस्तावेजीकरण भी कर रही है। बच्चों के साथ ही मिलकर के छोटे-छोटे कागज के लिफाफे बनाकर सब्जियों के बीजों का पैकेट के रूप में संधारण किया जाता है एवं इसे सब्जी बीज बैंक में रखा जाता है। इस सब्जी बीज बैंक का यह फायदा हुआ है कि जो परिवार सब्जी के बीज ना होने से सब्जी नहीं लगा रहे थे, वह भी इस बीज बैंक से बीज लेकर सब्जियां लगाने लगे हैं। बीज के बदले प्रति परिवार से लौकी, भिन्डी, लाल भाजी, बरबटी, पालक, कद्दू, गोल तुरैया, लम्बी तुरैया, सेमी एवं अन्य सब्जियों के बीज सीजन के बाद 'दस्तक महिला सब्जी बीज बैंक' में जमा करते हैं।

### सीड बॉल-बीज संरक्षण की बेहतर तकनीक

देशी बीजों के संरक्षण के लिए हर साल बरसात से पूर्व दस्तक बाल समूह के बच्चों द्वारा सीडबॉल बनाये जाते हैं। सीडबॉल प्राकृतिक तरीके से बीज को संरक्षित करने की एक विधि है जिसमें स्थानीय मिट्टी को गीला करके उसमें बीज रखकर गेंद का आकार दे दिया जाता है। इस बीज से भरी गेंद को किसी भी खाली जगह, जंगल, बंजर जमीन, तालाब के किनारे फेंक दिया जाता है। इस मिट्टी के गेंद में बीज सुरक्षित रहते हैं एवं बरसात में नमी मिलने पर उनमें अंकुरण होता है एवं वे पौधे का रूप ले लेते हैं। मिट्टी में रहने के कारण इसे चिड़िया या अन्य जानवरों द्वारा भी नहीं खाया जा सकता। इसे और सुरक्षित करने के लिए कुछ खरपतवार या फसलों के डंठल आदि से ढक भी दिया जाता है ताकि बीज सुरक्षित रहें। इस तरह बीजों का बिना किसी कठिन श्रम से बचाव हो जाता है। इन बीजों में फलों या गैर फलों के पौधे, सब्जियों के बीज शामिल होते हैं।

सीडबॉल से पौधे उगने के बाद इन्हें एक स्थान से दूसरे स्थान पर रोपित भी किया जा सकता है। कुछ पौधे वहीं बढ़ करके पेड़ का रूप धारण कर लेते हैं। इससे पर्यावरण का एवं बीज का भी संरक्षण होता है। जैव विविधता को बढ़ावा मिलता है, जो स्थानीय खाद्य एवं पोषण सुरक्षा का आधार है।



## कम पानी में भी सिंचाई की बेहतर व्यवस्था

पोषण वाटिका में सब्जियों के पौधों की बढ़वार के लिए यह जरूरी है कि उन्हें पर्याप्त मात्रा में नियमित रूप से पानी मिले। पानी की व्यवस्था सिंचाई के जरिए या घर के उपयोग किए हुए पानी से की जा सकती है। पानी के बेहतर उपयोग के लिए सिंचाई की कई विधियों को उपयोग में लाया जा सकता है -



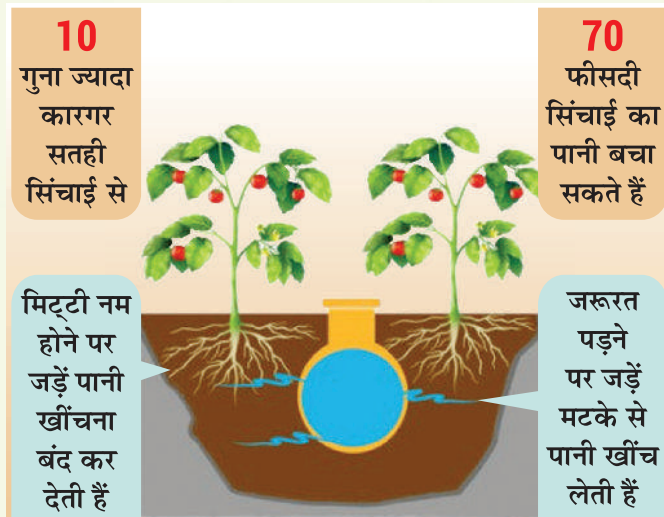
### टपक विधि

सिंचाई की इस विधि में पानी को बहुत धीमी गति से बूंद के रूप में पौधों की जड़ों तक पहुँचाया जाता है। इस विधि में न केवल लवणीय क्षेत्रों में पौधों को उगाना आसान हो जाता है बल्कि कम पानी में सिंचाई संभव होती है। यह उन क्षेत्रों के लिए अत्यन्त ही उपयुक्त है जहाँ जल की कमी होती है और भूमि ऊँची-नीची होती है। एक पानी की टंकी से पतले

पाइप के जरिए पौधों की जड़ों तक बूंद-बूंद टपकते हुए पानी पहुँचाया जाता है।

### मटका पद्धति

- इस पद्धति में मटके में छेद कर उसमें कपड़ा या सूत को बत्तीनुमा बनाकर मटके के तले में लगाया जाता है।
- फिर पौधों के बीच में गड्ढा खोद कर मटके को मुँह तक गाड़ दिया जाता है।
- इसके बाद मटके में पानी भर दिया जाता है। मटके में से धीरे-धीरे पानी रिस कर मिट्टी में नमी बनी रहती है और पौधों की जड़ों को मिलता रहता है।
- इस प्रकार सिंचाई करने से कम पानी में भी अधिक सब्जियाँ उगाई जा सकती हैं।



## घर के उपयोग किए गए पानी से सिंचाई

- इस विधि में घर के उपयोग किये गए पानी को पोषण वाटिका में नालियों के जरिये पहुंचाया जाता है ताकि पौधों में नमी बनी रहे।
- पोषण वाटिका घर के आसपास खाली भूमि पर बनाई जाती हैं। अतः घरों से निकलने वाले पानी जैसे कि स्नानागार से निकला पानी, बर्तनों को साफ करने से निकला पानी, रसोईघर में सब्जियों एवं अन्य खाद्य सामग्रियों को धोने के बाद निकले हुए पानी का उपयोग हम पोषणबाड़ियों में सिंचाई के लिये भी कर सकते हैं।
- घर से निकले हुए पानी को नाली के जरिये घर के बाहर बने एक गड्ढे में दो फीट लम्बे एवं चौड़े तथा 2 फीट गहरे आकार के गड्ढे में जमा किया जाता है। गड्ढे में पानी जमा होने से पानी में घुले हुए प्रदूषित तत्व नीचे तली में बैठ जाते हैं तथा ऊपर के साफ हुए पानी को हम पौधों की सिंचाई में उपयोग कर सकते हैं।



बरसात के पानी को संग्रहित करके भी पानी को सहेजा जा सकता है जो पौधों को पर्याप्त पानी देने के लिए काम आ सकता है।

## जैविक खाद : लागत कम, फायदा ज्यादा

जैविक खाद को अपने घर की रसोई से बची सामग्री एवं गोबर आदि से बनाया जा सकता है। आइये जाने कि कैसे हम जैविक खाद बना सकते हैं।

### कम्पोस्ट खाद बनाने की विधि

घर के आसपास पोषण वाटिका में लगाए गए पौधों की बढ़वार के लिए देशी खाद उपयोगी होती है। हम इसे अपने घर से निकले एवं आसपास के कचरों से तैयार कर सकते हैं। घर का कूड़ा, भूसा एवं पौधों के पत्ते, कागज की रद्दी आदि के विघटन से बना पदार्थ कम्पोस्ट कहलाता है। घर के पास कम्पोस्ट खाद तैयार करने के लिए 6 से 8 फिट लम्बा एवं 3 से 4 फिट चौड़ा, 3 फिट गहरा गड्ढा खोद लें। इस गड्ढे में घर के किचन से निकली सब्जियों, फलों के छिलके एवं रसोई के कूड़े करकट तथा पौधों के पत्ते एवं भूसा भर दें एवं 50 ग्राम यूरिया छिड़क दें। इसके ऊपर लगभग 4 से 6 इंच मोटी गोबर की परत बिछा दें। इस गड्ढे को 2 माह तक सड़ने दें, कम्पोस्ट खाद तैयार हो जायेगी। इस तरह के 2 से 3 गड्ढे तैयार कर लें ताकि इसे बारी-बारी से उपयोग किया जा सके।



### अमृत खाद

100 लीटर पानी, 10 लीटर अमृत पानी (नीम, आंकड़े, धतूरे, गुड़ एवं गोमूत्र आदि से तैयार), 10 क्विंटल गाय का गोबर को मिलाकर अमृत खाद बना सकते हैं। गाय के गोबर का पानी मिलाकर ढेर बनाकर उसमें बीच में कुछ गड्ढा बनाकर अमृत पानी डालें। अमृत पानी डालने के बाद ढेर को पुआल से ढक दें। एक से डेढ़ माह बाद 6 क्विंटल अमृत खाद तैयार हो जायेगी। इसे हर पौधे में 500 ग्राम डालें।

## केंचुआ खाद या वर्मी कम्पोस्ट बनाने की विधि

पोषण वाटिका के लिए केंचुआ खाद भी उपयोगी है। इसे तैयार करने के लिए हमें छायादार स्थान का चयन करना जरूरी है जहाँ यह खाद तैयार की

जाएगी। यह छायादार स्थान किसी वृक्ष के नीचे हो सकता है या शेड डालकर बनाया जा सकता है। केंचुआ खाद सामान्य खाद से अधिक प्रभावकारी है और इस खाद के उपयोग से अंकुरण भी अधिक होता है।

केंचुआ पालन वर्मीकल्चर कहा जाता है। भूसा, पुआल, सूखी घास, सब्जियों को केंचुआ को खिलाकर उसी बनी खाद को वर्मी कम्पोस्ट कहा जाता है।



- वर्मी कम्पोस्ट में मनुष्य तथा पौधों को हानि पहुँचाने वाली रोगाणुओं की संख्या सामान्य कंपोस्ट व रासायनिक खाद की अपेक्षाकृत कम होती है।
- सामान्य खाद की तुलना में केंचुआ खाद का उत्पादन व भंडारण काफी सरल होता है। इसका उपयोग कर भूमि की उर्वराशक्ति को बढ़ाया जा सकता है।
- वर्मी कम्पोस्ट का प्रयोग करने से भूमि में सुधार आता है तथा उर्वरता भी बढ़ती है। साथ ही सुधारी भूमि में केंचुओं की संख्या बढ़ती है, जो ऊपर भूमि में नहीं होते हैं।
- केंचुआ खाद बनाने के लिए सबसे पहले 3 से 4 फिट लम्बा एवं 3 फिट चौड़ा, 2.5 फिट ऊंचा गड्ढा तैयार करें जिसमें 2 फिट उंचाई तक 10-15 दिन पुराना गोबर भर दें। इसमें लगभग 150 केंचुआ छोड़ दें। गोबर के ऊपर लगभग 6 इंच की उंचाई तक सूखी पत्तियां, भूसा, पुवाल डाल दें। इसमें नियमित छिड़काव करते रहें। इस गड्ढे में नमी बना रहना आवश्यक होता है। लगभग डेढ़ से दो माह में खाद तैयार हो जाती है। खाद निकालने के 3 दिन पहले पानी का छिड़काव बंद कर दें।
- खाद के गड्ढे को किसी छायादार स्थान पर बनायें या छप्पर डाल कर छाया बनाएं।

## ध्यान देने वाली बातें

- पिट में लकड़ी का प्रयोग न करें।
- खाद के गड्ढे की दीवाल को प्लास्टर न करें।
- केचुओं को चीटियों से बचाने के लिए समय-समय पर गड्ढे के चारों ओर जैव कीटनाशक का प्रयोग करें।
- खाद के गड्ढे को हमेशा सूर्य की किरणों से बचाना चाहिए इसलिए गड्ढे के ऊपर घासफूस का छप्पर बनाकर छाया करना जरूरी है।

### केंचुआ के बारे में आवश्यक बातें

- केंचुओं को किसान का मित्र एवं भूमि का आंत भी कहा जाता है।
- केंचुआ भूमि में जल एवं वायु के संचरण को आसान बनाता है, जिससे भूमि की सतह में जल धारण करने की क्षमता बढ़ जाती है और पौधों की बढ़वार के लिए माहौल मिल जाता है।
- केंचुआ मिट्टी में नाइट्रोजन की मात्रा 7 गुना, फॉस्फोरस 11 गुना व पोटैश 4 गुना बढ़ाने में मदद करता है।

## देशी जैविक कीटनाशक कैसे बनाएं?

खेती में कीटों/पतंगों द्वारा नुकसान न हो, इसके लिए हम बाजार से कीटनाशक खरीदकर उपयोग करते हैं जो

कीट पतंगों को नष्ट करने के साथ ही मिट्टी, पौधों एवं खेतों के पानी को भी प्रभावित करती है। यह कीटनाशक मंहगे भी होते हैं जिसके कारण खेती की लागत भी बढ़ जाती है। हम स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सामग्री से बहुत आसानी से जैविक कीटनाशक बना सकते हैं।

### नीम कीटनाशक

नीम के बीज से बना घोल कीटनाशक के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। नीम के पके हुए बीजों को एकत्र कर लें एवं छिलका हटा दें। 12 मुट्ठी या 500 ग्राम बीज सुखा कर पीस लें एवं इसे 12 लीटर पानी में मिला दें। रात भर पानी में रखें और पौधों पर छिड़काव करें।



## निम्बोली काढ़ा

नीम की तरह ही निम्बोली का काढ़ा भी अच्छा कीटनाशक है। इसे तैयार करने के लिए निम्बोली यानि नीम के फल को सुखा कर कूट लें, यह सूखने पर तीन किलो हो।

इसमें 12 लीटर पानी एवं 5 लीटर गोमूत्र मिला लें। सभी को मिलाकर उबाल लें जब तक कि आधा न रह जाए। इसे छान कर उपयोग करें।



## दसपर्णी अर्क घोल

### आवश्यक सामग्री

क्रमांक	सामग्री	मात्रा ग्राम में	क्रमांक	सामग्री	मात्रा ग्राम में
1.	नीम के पत्ते	250	12.	गेंदा के पत्ते	100
2.	करंज के पत्ते	100	13.	अकउआ	100
3.	सीताफल के पत्ते	100	14.	हरी मिर्च तीखी	100
4.	धतूरा के पत्ते	100	15.	लहसुन	100
5.	बेल के पत्ते	100	16.	हल्दी	100
6.	तुलसी के पत्ते	100	17.	तम्बाकू	100
7.	आम के पत्ते	100	18.	गाय का गोबर	500
8.	पपीता के पत्ते	100	19.	गोमूत्र	500 मि.ली.
9.	निर्गुणी के पत्ते	100	20.	पानी	9.5 लीटर
10.	बेसरम के पत्ते	100	21.	प्लास्टिक या सीमेंट की टंकी या मटका	1
11.	एरंड के पत्ते	100	22.	डंडा एवं छन्नी या कपड़ा	1

## आसपास की चीजों से बना सकते हैं कीटनाशक घोल

पानी की टंकी में पहले पानी डालें एवं गोमूत्र तथा गोबर मिला दें। इसके बाद इसमें नीम, करंज, सीताफल,



धतूरा, बेल, तुलसी, आम, पपीता, निर्गुणी, कनेर, अकउआ, बेसरम एवं गेंदे के पत्तों को डालें, मिर्च एवं लहसुन की चटनी, हल्दी और तम्बाकू इस मिश्रण में मिलाएं फिर डंडे से मिश्रण को हिलाकर जालीदार कपड़े से बंद कर दें और 15 दिन तक सड़ने के लिए छाया में रखें। इन 15 दिनों में मिश्रण की वायु निकलने के लिए प्रतिदिन सुबह-शाम इस मिश्रण को डण्डे से हिलाएं। यह घोल 15 दिन में तैयार हो जाता है। इस जैविक कीटनाशक घोल को कपड़े या छत्री से छान कर 6 माह तक प्रयोग कर सकते हैं।

सभी सामग्री को एक मिट्टी के बड़े मटके में मिलाकर मटके के मुंह को मिट्टी से ढककर लेप कर दें ताकि हवा न जाए। इस मिश्रण को लगभग 10 दिन किसी छायादार स्थान पर रख दें। 10 दिन बाद इसे खोलें एवं मिश्रण को छानकर रख लें।

### अमृत पानी

अमृत पानी अंकुरित पौधों की बढ़वार एवं उनकी रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाता है। इससे उत्पादन बढ़िया होता है। यह पौधों में टानिक का काम करता है।

### अमृत पानी का उपयोग

अमृतपानी को 1 लीटर पानी में 10 मिली. मिलाकर उपयोग करें यानि इसे 15 लीटर के एक डिब्बे में 150 मिली. मिलाना होगा। इसका उपयोग हर फसल एवं सब्जियों, फलों के पौधों पर 15 दिन के अंतराल पर किया जा सकता है।

## काढ़ा

काढ़ा पौधों में रोग पैदा करने वाले कीड़ों को नियंत्रित करता है। पौधों का रस चूसने वाले, पत्तियों को खाने वाले कीटों को प्रारंभिक स्थिति में काढ़ा द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है।

### काढ़ा बनाने के लिए सामग्री

क्र.	सामग्री	मात्रा
1.	नीम की पत्ती	500 ग्राम
2.	धतूरा की पत्ती	500 ग्राम
3.	सीताफल की पत्ती	500 ग्राम
4.	बेसरम की पत्ती	500 ग्राम
5.	अकाव/आंकड़े की पत्ती	500 ग्राम
6.	महुआ	1 किलो
7.	गोमूत्र	5 लीटर
8.	पानी	10-12 लीटर
9.	एक बड़ा बर्तन	मिश्रण तैयार करने के लिए
10.	कुछ लकड़ी या अन्य ईंधन	मिश्रण को उबालने के लिए

### काढ़ा बनाने की विधि

सभी प्रकार की पत्तियों को बारीक काट लें। बारीक कटी हुई पत्तियों, महुआ, गोमूत्र एवं पानी को एक में मिला दें। इस मिश्रण को 5 से 6 दिन तक ढक कर रख दें। छठें दिन इसे उबालें, जब तक कि यह आधा न रह जाए। उबल जाने के बाद इसे छान कर रख लें।

### कैसे उपयोग करें?

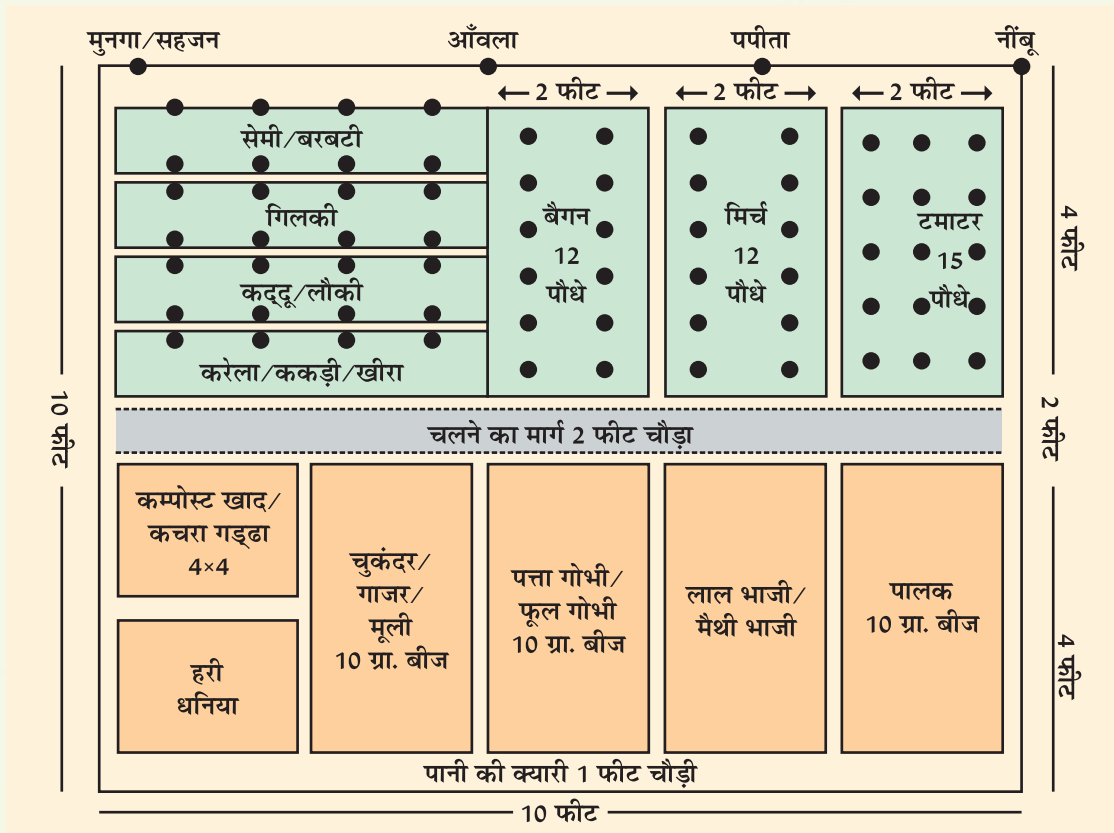
काढ़े का उपयोग प्रति पम्प में 250 से 500 मिली. मिलाकर फसल या पौधों के एक माह का हो जाने पर छिड़काव करें। इसे हर 15 दिन में एक बार जरूरत अनुसार छिड़काव करना चाहिए। यह काढ़ा हरा मच्छर, सफेद मक्खी एवं मध्यम आकार की इल्लियों के नियंत्रण में उपयोगी है।



## पोषण वाटिका के लिए योजना और अनुमानित लागत

### योजना और अनुमानित लागत

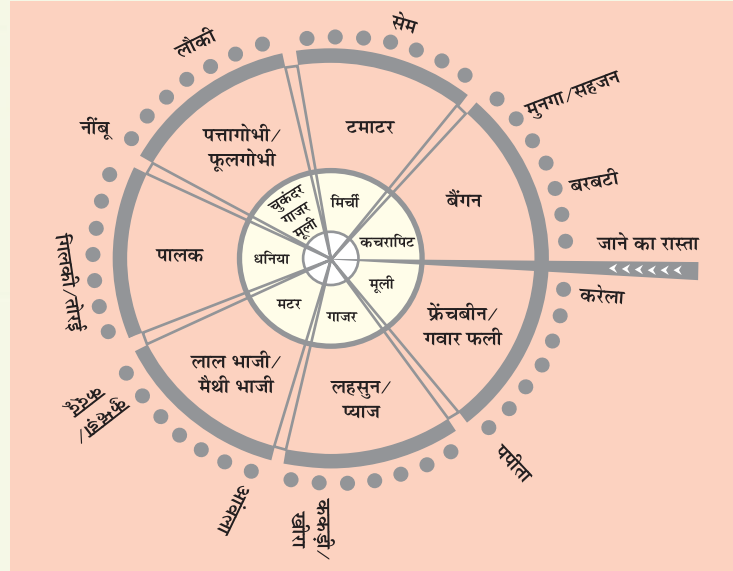
पोषण वाटिका ( 10×10 ) वर्ग फीट		
आदान	विवरण	राशि
बीज	विभिन्न प्रकार की सब्जियों एवं भाजियों के बीज	250-300 रुपए
वर्मी कंपोस्ट	15-20 किलोग्राम	250-300 रुपए
अन्य खर्च	जमीन समतलीकरण, क्यारी बनाना, क्यारी हेतु ईंट आदि	300-400 रुपए
मिट्टी	यदि मिट्टी उपलब्ध नहीं है तो मिट्टी की व्यवस्था	200-300 रुपए
	<b>कुल लागत ( लगभग )</b>	<b>1000-1200 रुपए</b>



यह एक उदाहरण है, इसी तरह विभिन्न आकार की क्यारियों की योजना बना सकते हैं।

## आदर्श पोषण वाटिका के लिए फसल की योजना

एक आदर्श पोषण वाटिका की योजना में हम अपने अनुसार चौरस या अन्य आकार में भी बना सकते हैं।



### पोषण वाटिका के लिए उपयोगी यंत्र

यंत्र का नाम	उपयोग
फावड़ा	मिट्टी को तोड़ना, परत को तोड़ना, खरपतवार को हटाना तथा कुंड को खींचना, जटिल जमीन को अनुकूल बनाने में उपयोगी।
खुरपी	अंकुरित पौधों को गमलों में स्थानांतरित करने, पोषण बाड़ी की निंदाई, गुड़ाई, सफाई करने और खरपतवार हटाने में उपयोगी।
फौहारा	पौधों में छिड़काव के साथ पानी देने के लिए उपयोगी।
दरांती	फसल को काटने के लिए उपयोगी।
सुतली	सीधी लाइन में बीज या पौधे लगाने हेतु निशान लगाने के लिए।
बागवानी कांटा	पोषण वाटिका में मिट्टी एवं पत्थरों को पलटने के लिए।
छोटा स्प्रेयर	पौधों पर पोषक तत्वों और कीटनाशक का छिड़काव करने के लिए।
बाल्टी	पोषण वाटिका में पानी के उपयोग के लिए।
टोकरी	खाद, बीज और उपज को इकट्ठा करने के लिए।
बांस या लकड़ी का डंडा	जैविक खाद और कीटनाशक को हिलाने के लिए।

## ऐसे करें पोषण वाटिका की निगरानी

पोषण वाटिका बनाना एक बात है, पर उसमें पौधे की बढ़वार हो और उनमें फल आएँ इसके लिए यह जरूरी है कि पोषण वाटिका की निरंतर निगरानी की जाए।

- हमें यह देखना होगा कि क्यारी या मचान या अन्य तरीके से लगाए गए पौधों में पानी की कमी न हो।
- पोषण वाटिका में पौधों की बढ़वार पर सतत नजर रखना जरूरी है ताकि यह पता चलता रहे कि पौधे बढ़ रहे हैं या नहीं।
- पौधों में किसी तरह के कीट या हानिकारक कीड़े आदि तो नहीं लग रहे हैं, यह देखना भी आवश्यक है ताकि आवश्यक उपाय किये जा सकें।
- जब हम कहीं बीज बोते हैं या पौधे उगाते हैं तो उसके साथ पोषण वाटिका में खरपतवार नियंत्रण भी जरूरी है ताकि पौधों की पूरी उर्जा एवं मिट्टी के अवयव पोषक तत्वों का भरपूर लाभ मिल सके। पौधों की निराई एवं गुड़ाई नियमित रूप से करते रहें जब तक कि पौधे अपनी पूरी ऊंचाई न प्राप्त कर लें।
- पोषण वाटिका में क्यारियों की सुरक्षा के लिए बाड़ लगाना जरूरी है और यह भी कि वह बाड़ टूटे नहीं अन्यथा पौधों को पालतू पशु या जानवर हानि पहुंचा सकते हैं।

## पोषण बगिया और लैंगिक समानता

पोषण वाटिका एक महत्वपूर्ण काम है। साथ ही यह मेहनत, कुशलता और समझ-बूझ वाला काम भी है। हमें यह देखना-समझना जरूरी है कि पोषण वाटिका के काम में लैंगिक समानता को किस तरह देखा जाना चाहिए? अपेक्षा तो यही है कि इस काम में महिलाओं और पुरुषों की समान भूमिका रहे, लेकिन वास्तविकता यही है कि पोषण वाटिका के निर्माण और उसके रखरखाव के कामों में से ज्यादातर काम महिलायें ही करती हैं। उनकी इस भूमिका को पहचाना जाना बहुत जरूरी है।

### रामबाई की कहानी

उमरिया जिले की रामबाई सिंह ने खुद पहल करते हुए अपने घर में पोषण वाटिका लगाने का विचार बनाया। अपने जीवन के अनुभवों से उन्हें यह भी अहसास था कि इस काम की शुरुआत उन्हें खुद ही करना पड़ेगी क्योंकि परिवार या समाज के पुरुष सदस्यों की नजर में यह बहुत बड़ा या महत्वपूर्ण काम नहीं है। बिना कोई बड़ी अपेक्षाएं रखे रामबाई ने अपने घर में पोषण वाटिका लगाना शुरू कर दी।

रामबाई ने अपने घर में नियमित उपयोग के बाद निकलने/बचने वाले पानी के प्रवाह के लिए व्यवस्था बनाना शुरू की। वे छोटी-छोटी नालियां बना रहीं थीं, ताकि पानी को पोषण वाटिका की जगह तक ले जाया जा



सके। उन्होंने ही सब्जियों के बीजों की व्यवस्था भी की। जवाहर सिंह जी ने देखा कि उनकी पत्नी कुछ काम कर रही हैं, पर उन्होंने उस काम में कोई खास रुचि नहीं ली। पहले साल पानी की व्यवस्था, क्यारी बनाने, बीज लाने, खाद और रख-रखाव करने तक के सभी काम रामबाई ने ही किये। तीन महीनों में 400 वर्गफुट की उनकी छोटी सी बगिया हरी-भरी हो गई। उसमें 9 तरह की सब्जियां होने लगीं। वहां न केवल उत्पादन हो रहा था बल्कि घर में ही प्राकृतिक सुन्दरता भी वजूद में आ रही थी।

जवाहर सिंह जी को भी पोषण बगिया भाने लगी। धीरे-धीरे उन्होंने भी हाथ बटाना शुरू कर दिया। इससे अब बगिया का दायरा बढ़ने लगा। पानी के लिए अतिरिक्त व्यवस्था बना ली गई। जवाहर सिंह ने बगिया की बाड़ लगाने का काम कर दिया। अब वे निंदाई, गुड़ाई, खाद बनाने और पौधों की बीमारी का उपचार भी करते हैं। नए बीज बनाने और उनके सुरक्षित रखरखाव में भी वे रामबाई की मदद करते हैं। एक ही साल में पोषण बगिया का आकार 400 वर्गफुट से बढ़कर 2400 वर्गफुट हो गया है। रामबाई कहती हैं कि अब उनके पति को लताओं और पौधों के निहारने में भी आनंद आता है।



### जब मिल कर बसाई बगिया

सतना के पटनी गाँव की राजा बाई ने अपने 6 सदस्यों के परिवार के लिए खुद पोषण बगिया लगाने की पहल की, लेकिन परिवार के अन्य सदस्यों ने उनके काम में बहुत हाथ नहीं बाँटाया। उन्हें दस्तक कार्यक्रम के तहत 12 तरह की सब्जियों के बीज प्राप्त हुए। पोषण बगिया से उनके परिवार को लगभग 4 महीने तक सब्जियां हासिल हुईं। लेकिन इसके बाद गर्भवती होने के कारण वे बगिया की अच्छी देखभाल नहीं कर पायीं और परिवार के अन्य सदस्यों ने भी कोई जिम्मेदारी नहीं ली। इसका परिणाम यह हुआ कि बगिया सूख गई। इसके बाद उन्हें फिर से बाज़ार से सब्जियां खरीदना शुरू करना पड़ा। स्वाभाविक था कि अब उनके भोजन में भी सब्जियों का उपयोग कम हो गया। जुलाई 2021 में प्रसव हो जाने के बाद उन्होंने पुनः अपनी बगिया को स्थापित करने की पहल शुरू की। उन्होंने अपने पति बलवान से बातचीत की और उनसे काम में हाथ बटाने की बात भी की।

इस बार बलवान ने हफ्ते भर काम करके घर बगिया के लिए तय जगह को समतल किया, क्यारियाँ बनाने और खाद बनाने में भी मदद की। वहीं जंगल जाकर सूखी लकड़ियाँ लेकर आये ताकि घेरवाड़ी लगाई जा सके। एक महीने में ही उनकी पोषण बगिया व्यवस्थित ढंग से तैयार हो गई।

## महिलाओं के हिस्से आता है ज्यादा श्रम

पोषण बगिया के प्रबंधन के अपने सामुदायिक अध्ययन में विकास संवाद ने पाया है कि महिलाओं और पुरुषों की भूमिका में अभी तक असमानता है।

पोषण बगिया के प्रमुख काम और पारिवारिक जिम्मेदारी		
क्र.	सम्बंधित काम	पारिवारिक जिम्मेदारी
1.	स्थान का चयन	महिला और पुरुष
2.	जमीन की तैयारी, समतलीकरण और क्यारियाँ बनाना	महिला और पुरुष
3.	देशी खाद लाना और डालना	पुरुष
4.	बाजार से पौधे और बीज लाना	पुरुष
5.	सब्जी के बीज बोना और पौधे तैयार करना	महिला
6.	पौधों में पानी डालना	महिला
7.	सुरक्षा हेतु घेरवाड़ी के लिए जंगल से लकड़ी और जार, टट्टे लाना, बनाना और लगाना	महिला और पुरुष
8.	सुरक्षा करना	महिला
9.	गुड़ाई, निराई करना	महिला
10.	सब्जी तोड़ना	महिला
11.	बीज बनाना	महिला
12.	बीजों को सुरक्षित रखना	महिला
13.	कीट नियंत्रण	महिला
14.	मचान बनाना	महिला और पुरुष
15.	अतिरिक्त उत्पादन को बेचना	महिला और पुरुष

## समानता से बेहतर होती है बगिया

दस्तक कार्यक्रम के अनुभवों में देखा गया है कि जब महिला और पुरुष मिलकर पोषण बगिया लगाते और उसकी देखरेख करते हैं, तब उसका जीवन में योगदान ज्यादा प्रभावी होता है।

पोषण बगिया की अवधारणा ही यही है कि यह घर के आँगन या पिछवाड़े में ही लगाई जाती है, इसलिए इसमें परिवार के सभी सदस्यों का बराबरी से भूमिका निभाना जरूरी होता है। जिस तरह से महिलाओं को रसोई और घर के कामों के लिए अकेले जिम्मेदार मान लिया जाता है, उसी तरह पोषण बगिया के लिए उसे अकेले जिम्मेदार माना जाने लगा है। यह नज़रिया बदलने की जरूरत है। अगर बच्चे भी इस काम में सहभागिता करते हैं, तो जैव-विविधता, पर्यावरण और पोषण के प्रति उनकी समझ में भी बहुत विस्तार होता है।



## पोषण वाटिका की कहानियां

### कोविड - 19 महामारी में पोषण वाटिका बनी खाद्य सुरक्षा का सहारा

ग्राम झिरियाघाट, ग्राम पंचायत केलहौरा, मझगवां, जिला सतना, म.प्र. में कृष्णा पति लालू मवासी उम्र 28 वर्ष रहती हैं। इनके परिवार में 7 सदस्य रहते हैं। कृष्णा आदिवासी समुदाय से हैं जिनके परिवार में सास के नाम कुल 6.5 एकड़ जमीन है एवं कृष्णा के हिस्से में 1 बीघा जमीन है। यह जमीन उनके लिए पूरे साल आजीविका का सहारा नहीं बनती, परिवार को काम के लिए बाहर जाना पड़ता है। कृष्णा को विकास संवाद द्वारा संचालित दस्तक परियोजना के तहत गठित दस्तक महिला समूह की बैठक के दौरान खाद्य सुरक्षा, परिवार में पोषण के स्तर को बढ़ाने हेतु पोषण वाटिका के महत्व और पोषण वाटिका लगाने की प्रेरणा मिली। कृष्णा की बच्ची कुपोषित भी थी और अपनी 1 बच्ची चांदनी को पोषण पुनर्वास केंद्र में भर्ती भी किया था, लेकिन उससे उतना असर नहीं पड़ा।

संस्था के माध्यम से मुझे भिन्डी, पालक, कद्दू, लौकी, गिलकी, बरबटी आदि का बीज दिया गया था जिसे मैंने अपने घर की ही पोषण वाटिका में लगाया और उससे उत्पन्न सब्जियां और घर में ही देख-रेख के माध्यम से दोनों बच्चियों को ठीक किया। अब हमारी बच्ची स्वस्थ हैं एवं मेरा कोई भी बच्चा कुपोषित नहीं



है। मैं अपने आस-पास की महिलाओं को भी यही सलाह देती हूँ।

कृष्णा ने अपने घर की पोषण वाटिका से प्रेरित होकर इस वर्ष खेत में भी जमीन को तैयार करके सब्जी लगाई है। कद्दू, भिन्डी, लौकी, पालक आदि का बीज दस्तक परियोजना के द्वारा प्राप्त हुआ था, कुछ बीज कृषि विज्ञान केंद्र एवं कुछ बाजार से भी खरीदे। पोषण वाटिका की निदाई-गुड़ाई कृष्णा और जेठानी जनकदुलारी और सास रामकली मिलकर करते थे। साथ ही जंगल से कटीली झाड़ियां लाकर पोषण वाटिका के चारों तरफ बाड़ी बनाई, जिससे जंगली जानवरों और घरेलू मवेशियों से बचाया जा सके।

कृष्णा और पूरे परिवार के लोग अपने परिवार में उपयोग के साथ ही गांव के कुछ जरूरतमंद लोगों को सब्जियां मुफ्त में दे देते थे। इसके अलावा अपने पारिवारिक खर्चों के लिए सब्जियां बेच भी लेते थे। इस तरह वे पारिवारिक भोजन आवश्यकता के बाद अपनी बगिया की सब्जी रोज करीब दो से तीन सौ रुपये की बेच लेते थे।

कृष्णा कहती हैं कि कोविड 19 महामारी के समय माह मार्च में जब लॉकडाउन पूरे देश में हुआ तो उसके गांव में भी सभी लोगों का काम धंधा बंद हो गया। लॉकडाउन के कारण कोई भी कहीं नहीं जा पाते थे, रोजगार के सारे रास्ते बंद हो गए थे और लोगों के पास खाने-पीने और अन्य सामग्री की कमी हो गयी थी। झिरिया घाट और उसके आसपास के गांवों के गरीब परिवारों को सूखी रोटी खाना पड़ती थी जिससे कि इन परिवारों में पोषण का बड़ा संकट आ गया था तो फिर कृष्णा ने अपने परिवार के लोगों से बात करके गांव के जरूरतमंद परिवारों को बिना किसी कीमत के मुफ्त में सब्जियां देना शुरू कर दिया। इससे लोगों को कुछ मदद मिल जाती थी और गांव के लोग अपने खाने में हरी सब्जियां शामिल कर पाते थे।

कृष्णा के गाँव में प्रायः सभी 60 परिवार काफी गरीब और दैनिक मजदूरी करने वाले अनुसूचित जनजाति समुदाय के हैं, कृष्णा द्वारा लॉकडाउन के समय अपने गाँव और उसके आसपास के लगभग 150 परिवारों को सब्जियों का सहयोग करके इन परिवारों के पोषण स्तर को बेहतर करने का काम किया। कृष्णा ने लॉकडाउन के दौरान अपने खेत से लगभग 700 किलो सब्जियां लोगों को मुफ्त में देने का काम किया है।

इसके अलावा कृष्णा के परिवार ने अपने खेत में लगाई गयी सब्जियों से करीब 8 हजार रुपये की आर्थिक आमदनी भी की है। कृष्णा के इस काम को मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री ने सराहना की और सतना जिले के सांसद श्री गणेश सिंह ने उनके खेत में कुंआ स्वीकृत किया।

इस तरह  
आपातकालीन  
स्थितियों में  
पोषण वाटिका  
मददगार  
साबित होती है।

## भठवा की पोषण वाटिका

गांव भठवा ब्लॉक मझगवां, जिला सतना, मध्य प्रदेश का एक आदिवासी बाहुल्य गांव है। इस गांव में कुल 85 परिवार हैं जिनमें 83 परिवार गोंड आदिवासी समुदाय के हैं, 1 परिवार सामान्य और 1 परिवार पिछड़े समुदाय का है। गांव की कुल जनसंख्या 468 है जिनमें महिला 232 हैं, गांव में 0 से 18 वर्ष तक बच्चे 172 जिनमें 0 से 5 साल की उम्र के बच्चे 53

हैं। गांव में विकास संवाद के सहयोग से दस्तक परियोजना चलाई जा रही है जिसका मुख्य उद्देश्य समुदाय के साथ मिलकर खाद्य एवं पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करना है। प्रायः सभी परिवारों की आजीविका का स्रोत खेती है और लगभग सभी परिवारों के पास खेती की अपनी जमीने हैं। गांव के ही चारों ओर नजदीक में ही गांव के लोगों की खेती की जमीने हैं। विगत सालों में एक दशक के दौरान असमय बरसात



और औसतन कम बरसात के कारण सभी परिवारों की आजीविका का संकट बढ़ा है जिसके चलते गांव के सभी परिवारों के युवा पलायन में जाकर अपने परिवारों की आजीविका कमाने को मजबूर हुए हैं। गांव से साल में लगभग 50 से 80 युवा 6 से 8 महीने तक दिल्ली, सूरत, मुम्बई आदि महानगरों में मजदूरी सम्बन्धी कामों को करने जाते हैं।

भठवा गांव में सामुदायिक बैठकों के दौरान यह बात निकल कर आयी की गांव के सभी परिवारों में पोषण की कमी है, खाद्यान्न सुरक्षा की स्थिति नाजुक है। इसका खास प्रभाव गांव के बच्चों और महिलाओं में है। गांव में 0 से 5 साल तक की उम्र के 53 बच्चों में उनकी उम्र के हिसाब 36 बच्चों (5 अति कम + 31 मध्यम) का वजन कम है। ग्राम भठवा में सामुदायिक बैठक में यह तय किया गया कि पूरे गांव में सभी परिवारों को अपने घरों के आसपास पोषण वाटिका लगाकर सब्जियों का उत्पादन किया जा सकता है, ताकि पोषण सुरक्षा हेतु सब्जियां भोजन में आ सकें। इसके लिए गांव में समुदाय के पास रखे हुए बीजों और परियोजना के तहत सहयोग से बीजों का उपयोग किया जायेगा। गांव में पर्याप्त सब्जी हो जाने पर सभी परिवारों के भोजन में काम आयेगी और अपने गांव की शाला व आंगनवाड़ी केंद्र में भी बच्चों के मध्याह्न भोजन और साझा चूल्हा में उपयोग होगी।

संस्था के स्थानीय साथियों ने जिला उद्यानिकी विभाग सतना से संपर्क करके वहां से वितरित किये जाने वाले सब्जी के बीजों के पैकेट गांव में उपलब्ध करवाए जिसमें भिण्डी, लौकी, कद्दू, करैला, गिलकी, बरबटी, पालक के सात तरह के बीज थे। कुछ बीज समुदाय ने टमाटर, मिर्च, बैंगन, धनिया, मूली, मेथी, कद्दू, खीरा, मकाई आदि उपलब्ध कराये और सभी परिवारों ने सब्जी को अपने घरों और आसपास की जमीन में

उगाया। बरसात के समय लगायी गयी ये सभी सब्जियां माह अगस्त, सितम्बर में अलग-अलग फल देने लगीं, सभी परिवारों में 8 से 10 प्रकार की सब्जी की फसल हुई। सभी ने अपने भोजन में रोज बदल-बदल कर सब्जियों का उपयोग किया और साथ में अपने गांव के स्कूल और आंगनवाड़ी के रसोई में देकर बच्चों के भोजन की गुणवत्ता और पोषण को बढ़ाने में मदद की। गांव के परिवार अपनी-अपनी सब्जियों को एक दूसरे से बांटते हैं, जिससे आपसी जुड़ाव और सामाजिक समरसता भी बढ़ी है। सभी परिवार इस काम से खुश थे और उनकी औसतन प्रति परिवार 1000 प्रति माह की आर्थिक बचत भी हो सकी।



समुदाय की इस पहल से गांव के बच्चों और माताओं, किशोरियों का स्वास्थ्य भी अच्छा हुआ। सभी बच्चों के वजन में वृद्धि हुई, बीमारियों में कमी देखी गई। समुदाय के लोगों ने अपनी आर्थिक बचत का उपयोग अपने परिवार में दूध, घी, कपड़ों और बच्चों के कॉपी किताबों, खिलौनों, रवि फसलों के बीजों, खाद, खेत की जुताई, सिंचाई आदि पारिवारिक आवश्यकताओं के लिए किया। सभी सब्जियों के बीजों को गांव के सभी परिवारों ने अपनी जरूरत के हिसाब से देशी तरीकों से बना कर अगले वर्ष के लिए सुरक्षित भी रखा है। एक अनुमान के अनुसार 85 परिवारों लगभग 170 क्विंटल सब्जी का उत्पादन हुआ एवं लगभग 3.4 लाख रुपये की आर्थिक बचत हुई है। किचन गार्डन के इस काम के अनुभव से हम सब ने सीखा है कि इस काम में बहुत ही कम संसाधनों को लगाकर कम मेहनत में समुदाय में पोषण और खाद्यान्न सुरक्षा का स्तर बढ़ाने और उनकी आर्थिक बचत सुनिश्चित करने का एक कारगर उपाय है।

#### सन्दर्भ

- विकास पीडिया • विकास संवाद के दस्तक कार्यक्रम के अनुभव और अध्ययन • गूगल डॉट कॉम
- रसोई बागबानी की पुस्तिका - सेव द चिल्ड्रन इन्डिया, गुड़गांव
- वेल्थुगरहिल्फे - पोषण समृद्ध ग्राम अंतर्गत स्थानीय समेकित खेती
- आओ गृह वाटिका लगाएं
- प्राकृतिक कृषि मार्गदर्शिका - आगाखान, ग्राम समर्थन कार्यक्रम (भारत) खंडवा

# पोषण वाटिका - सब्जियों की बुआई और रोपाई का कैलेंडर

## जनवरी



मूली, पालक, कद्दू, शिमला मिर्च, गाजर, करेला, फ्रेंच बीन, मिण्टी, ककोड़ा

## फरवरी



करेला, फूलगोभी, गवार फली, बैंगन, खीरा, टमाटर, मिर्च, मिण्टी, गिलकी, लोकी, पालक, ककड़ी, खटबूजा, तरबूज, ककोड़ा, अरबी

## मार्च



खीरा, ककड़ी, खटबूजा, तरबूज, करेला, चवला फली, लोकी, गिलकी, पालक, मिण्टी, टिंड, प्याज, अरबी

## अप्रैल



चौलाई, मट, मूली, पालक, टमाटर, धनिया, अदरक

## मई



फूलगोभी, बैंगन, प्याज, मूली, मिर्च, तोई, लोकी, टमाटर, करेला, शिमला मिर्च

## जून



टमाटर, प्याज, लोबिया, गिलकी, लोकी, कद्दू, कचरिया, मिर्च, मूली, पालक, चौलाई, धनिया, करेला, सेधी, हल्दी, अदरक, विचिडा, अरबी

## जुलाई



लोकी, गिलकी, करेला, टमाटर, बैंगन, मिर्च, मिण्टी, मूली, गवार फली, खीरा, ककड़ी, चवला फली, चौलाई, मूली, अरबी, कचरिया

## अगस्त



गाजर, शलजम, फूलगोभी, पालक, धनिया, टमाटर, मूली, प्याज, बरबटी, सेम, मट, परवल

## सितंबर



फूलगोभी, पतागोभी, टमाटर, बैंगन, मिर्च, मूली, पालक, आलू, प्याज, गाजर, शलजम, कद्दू, लहसुन, मट, चुकंदर, बाकला की फली, परवल

## अक्टूबर



गाजर, शलजम, पतागोभी, प्याज, लहसुन, चुकंदर, टमाटर, बैंगन, मूली, धनिया, पालक, सेधी, बाकला फली, परवल, मट, आलू

## नवंबर



चुकंदर, शलजम, फूलगोभी, पतागोभी, टमाटर, बैंगन, मूली, पालक, शिमला मिर्च, सेधी, धनिया, आलू, गाजर

## दिसंबर



टमाटर, मिर्च, धनिया, प्याज, मूली, पालक, बैंगन, आलू





दस खाद्य समूहों में से चार खाद्य समूह  
हासिल होते हैं अपनी पोषण वाटिका से

