



कृषि, पशुपालन एवं सहकारिता विभाग
झारखण्ड

पोषण वाटिका एवं इसके फायदे



समेति

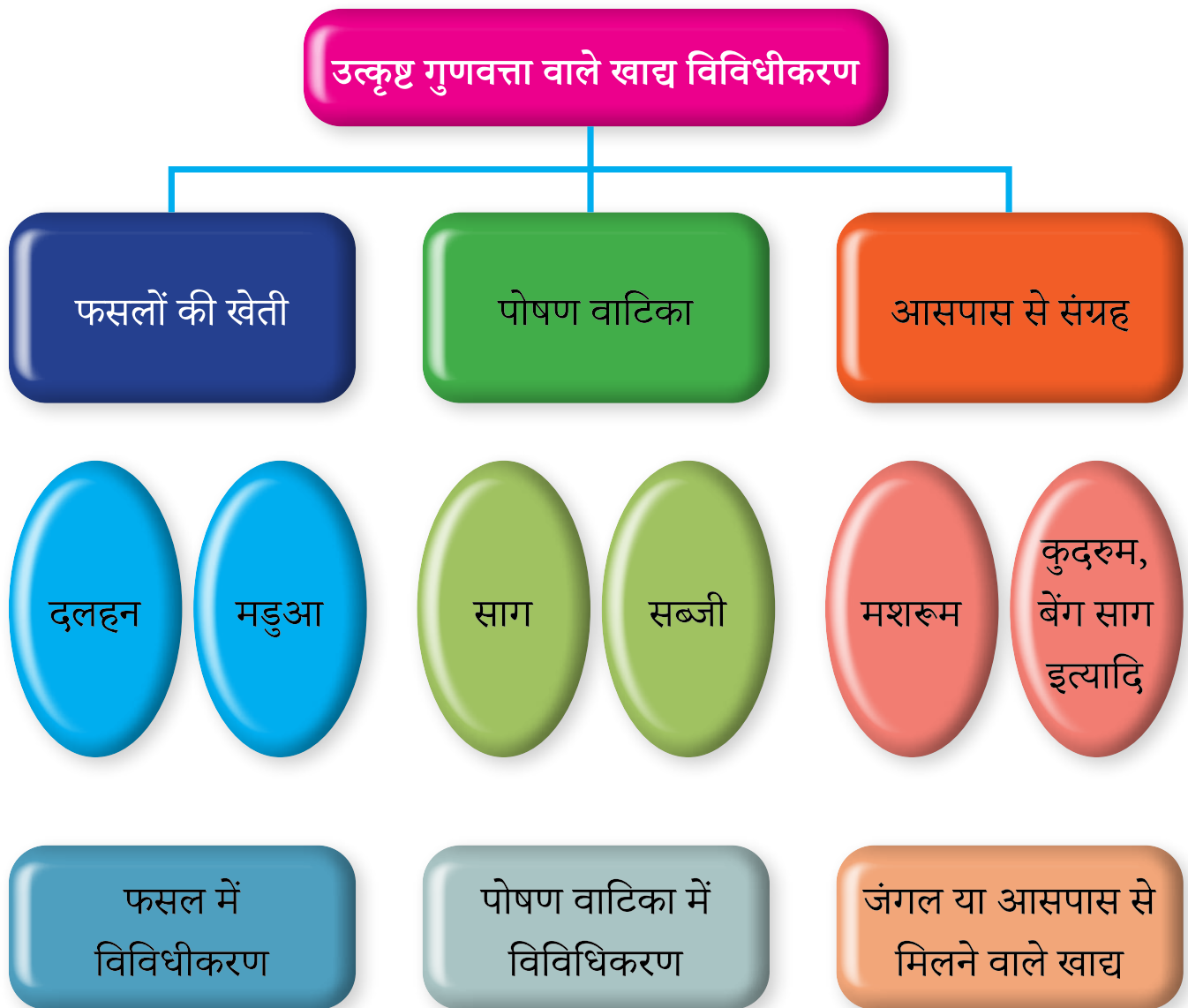
राज्यस्तरीय कृषि प्रबंधन प्रसार सह प्रशिक्षण संस्थान

समेति, झारखण्ड

समेति भवन, काँके रोड, राँची, झारखण्ड

Web : www.sameti.org, E-mail : sametijharkhand@rediffmail.com

उत्कृष्ट गुणवत्ता वाले खाद्य विविधीकरण



पोषण वाटिका

कुपोषण का मुख्य कारण शरीर में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी होती है। साधारणतः भोजन में कार्बोहाइड्रेट (सर्करा) तो उपलब्ध हो जाता है परन्तु कई महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्व जैसे लोहा, जिंक, कैल्शियम, फास्फोरस इत्यादि उपलब्ध नहीं हो पाते। ये सूक्ष्म पोषक तत्व मुख्य रूप से हरी साग सब्जियों में उपलब्ध होता है जिसे पोषण वाटिका में आसानी से उगा कर भोजन में शामिल किया जा सकता है। पोषण वाटिका से एक परिवार को अनेक प्रकार का साग सब्जी सालोंभर के लिए मिल सकता है। लगभग 2 डिसमिल जमीन से 5 सदस्य वाले परिवार को प्रतिदिन 800 से 1000 ग्राम तक की पौष्टिक सब्जियां उपलब्ध हो सकती है।

पोषण वाटिका सभी परिवारों के भोजन एवं पोषण सुरक्षा को नियमित रखने का सबसे आसान तरीका है, एवं यह कई तरीके से खाद्यान्न सुरक्षा को बढ़ा सकती है जैसे:-

- पोषण वाटिका से भरपूर विविधतापूर्ण भोजन उपलब्ध हो जाता है।
- भोजन पर खर्च में बचत होता है।
- पोषण वाटिका को बड़े स्तर पर करने से बिक्री से आमदनी प्राप्त की जा सकती है।
- बाजार या मौसम के मंदी के समय भी भोजन उपलब्ध हो जाता है।

- महिलाओं एवं उनके परिवार के लिए भोजन एवं पोषण सुरक्षा की जानकारी में सशक्त बनाना।
- पोषण वाटिका में जैविक विधि का प्रयोग किया जाता है जिससे स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है एवं बाजार में उपलब्ध रसायनयुक्त सब्जियों द्वारा होने वाले खतरे से बचा जा सकता है।

इस मार्गदर्शिका में विभिन्न प्रकारों की पोषण वाटिका के नमूने, आकर एवं विधि के बारे में जानकारी दी गई है।

जमीन की उपलब्धता के आधार पर मुख्यतः दो तरह के पोषण वाटिका का निर्माण किया जा सकता है।

व्यक्तिगत पोषण वाटिका : गाँव में जिन परिवारों के पास निजी जमीन उपलब्ध है उनके लिए व्यक्तिगत पोषण वाटिका बनाना सबसे अच्छा होता है।

सामूहिक पोषण वाटिका : भूमिहीन परिवारों के लिए सामूहिक पोषण वाटिका सबसे उपयुक्त माना जाता है। इस प्रकार के पोषण

वाटिका में महिला मंडल के माध्यम से या पंचायत के सहयोग से भूमि पट्टा लेकर 10 से 20 दीदी एक साथ पोषण वाटिका लगा सकते हैं एवं जरूरत के अनुसार सामूहिक रूप से देख रेख भी कर सकते हैं।

आकार के आधार पर पोषण वाटिका के प्रकार : पोषण वाटिका को जगह या स्थान के आधार पर अलग अलग तरह का बनाया जा सकता है, इसका आकार प्रायः परिवार में सदस्यों की संख्या एवं उपयोग के आधार पर बढ़ाया या घटाया जा सकता है। पोषण वाटिका के कुछ मुख्य एवं प्रचलित आकार निम्नलिखित हैं।

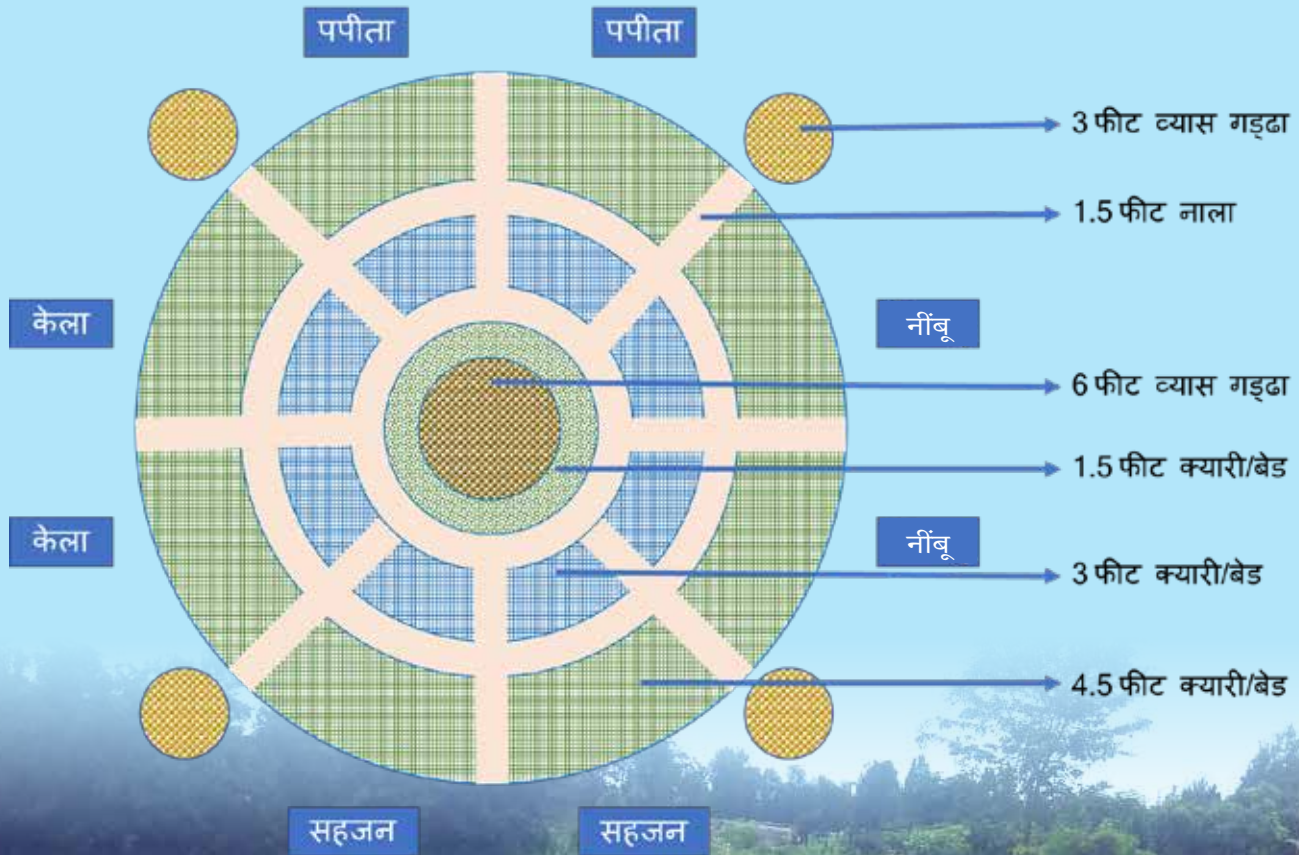
आयताकार पोषण वाटिका

आयताकार पोषण वाटिका आयत के आकार का होता है जिसकी लम्बाई 29 फिट एवं चौड़ाई 22 फिट रखा जाता है। इस आकार के कारण यह वाटिका 1.5 डिसमिल में बनाया जा सकता है। इस आकार के संरचना में पौधों का स्थान निम्नलिखित चित्र में बताया गया है।



वृताकार पोषण वाटिका

वृताकार पोषण वाटिका 1 डिसमिल जमीन में बनाया जाने वाला एक अच्छा मॉडल है। इस प्रकार के वाटिका में जमीन का समुचित प्रयोग किया जाता है एवं कम पानी में भी सभी फसल की सिंचाई सुनिश्चित की जा सकती है। इस आकार के वाटिका में फसलों को लगाने का तरीका निम्नलिखित चित्र में दर्शाया गया है।



बोरा में पोषण वाटिका

जिन किसान के पास बाड़ी जमीन नहीं है, उन लोगों के लिए बोरा में पोषण वाटिका एक अच्छा सुझाव है। जूट बोरा या सीमेंट बोरा में मिटटी, गोबर खाद तथा अन्य कम्पोस्ट मिलाकर घर का आंगन में यह किया जा सकता है। इसमें लत्तर सब्जी, मिर्च, टमाटर, बैंगन, पालक आदि फसल लगाया जाता है। एक बोरा में 3-4 पौधे लगाये जा सकते हैं।



पोषण वाटिका में ध्यान देले वाली बातें:-

- जमीन का चयन : वैसे स्थान को प्राथमिकता देना चाहिए जहाँ पर किसान नियमित देखभाल कर सके।
- सिंचाई तथा पानी निकासी: नियमित सिंचाई की व्यवस्था एवं पानी निकासी का उत्तम प्रबंधन होना चाहिए ताकि फसल को सालोंभर नमी मिले एवं जल जमाव की समस्या उत्पन्न न हो।
- घेरा का व्यवस्था : खेत के चारो ओर घेरा का व्यवस्था अवश्य करें जिससे फसल को जानवरों से बचाया जा सके।
- लत्तर के लिए मचान : लत्तर वाली फसलों का सही विकास एवं बेहतर उत्पादन हेतु मचान की व्यवस्था करना चाहिए एवं इसे पोषण वाटिका के चारो कोने में लगाना चाहिए।
- बेड कभी खाली न रहना : पोषण वाटिका में फसलों की कम से कम 10-11 किस्में की साग सब्जी होनी चाहिए एवं बेड में सालोंभर कोई न कोई फसल अवश्य लगा होना चाहिए ताकि परिवार को निरंतर पौष्टिक आहार मिल सके।
- सहजन, पपीता, केला और नींबू जैसे फलों के साथ सब्जियों को अनिवार्य रूप से शामिल करना चाहिए।
- भूमिहीन परिवार के लिए 2 फीट ऊंचाई के 12-15 बोरे में मिट्टी और गोबर के मिश्रण से भरकर पोषण वाटिका बना सकते हैं।
- फसल का उत्पादकता एवं गुणवत्ता: हमेशा जैविक खाद का उपयोग करना चाहिए जैसे वर्मी-कम्पोस्ट, हरा खाद, गोबर खाद इत्यादि तथा बीमारी से बचाने के लिए नीमास्त्र, मठास्त्र, आग्नेयास्त्र इत्यादि का उपयोग करना चाहिए।

पोषण वाटिका के लिए सब्जियों का मौसम-वार चयन

किस मौसम में कौन सा साग या सब्जी पोषण वाटिका में कैसे लगाना है उसका सिद्धांत हम निम्न में दिए गए सूची के हिसाब से कर सकते हैं। इसके साथ ये साग-सब्जी हमारे लिए क्यों उपकारी है यह जानकारी भी दी जा रही है।

खरीफ़ की सब्जियां



- रोपन की दूरी – 2'0" X 1'0"

मिर्च से होने वाले फायदे :

- आँखों की रोशनी को बढ़ाता है ।
- शरीर में चीनी की मात्रा को नियंत्रण में रखता है।



- रोपन की दूरी – 2'0" X 1'0"

टमाटर से होने वाले फायदे :

- टमाटर फेफड़ों में कैंसर होने से रोकता है ।
- आँखों की रोशनी को बढ़ाता है ।
- चर्म रोग को दूर करता है।



- रोपन की दूरी - 6'0" X 1'8"

लौकी से होने वाले फायदे :

- पेट के हानिकारक कीड़ों को मारता है ।
- पाचन शक्ति को बढ़ाता है ।
- अस्थिमा, अल्सर और उक्त रक्त चाप को नियंत्रित करता है ।



- रोपन की दूरी – 3'4" X 1'0"

करेला से होने वाले फायदे :

- खून को साफ कर शुगर (डायबिटीज) जैसी बीमारी को ठीक करता है ।
- एलर्जी की बीमारी को ठीक करता है ।
- आँखों की रोशनी को बढ़ाता है ।







- रोपन की दूरी – 2'0" X 0'4"

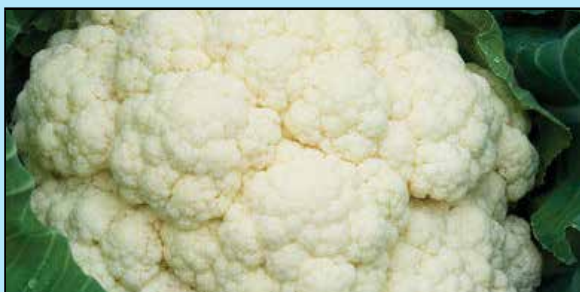

बोदी से होने वाले फायदे :

- बोदी में पाए जाने वाले रेशे हमारे पेट की बीमारी को दूर करता है ।
- कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है ।



	<ul style="list-style-type: none"> • रोपन की दूरी – 2'0" X 0'4" <p>भिण्डी से होने वाले फायदे :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पाचन शक्ति को बढ़ाता है । • दिल की बीमारी को ठीक करता है । • स्मरण शक्ति को बढ़ाता है । • प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) को बढ़ाता है ।
	<ul style="list-style-type: none"> • रोपन की दूरी – 2'0" X 0'4" <p>सेम से होने वाले फायदे :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पेट साफ करता है । • प्रचुर मात्रा में प्रोटीन देता है ।
	<ul style="list-style-type: none"> • रोपन की दूरी – 1'0" X 0'2" <p>पोई साग से होने वाले फायदे :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पोई साग में विटामिन A और C की अधिक मात्रा होने के कारण ये आँखों की रोशनी को तेज करता है और चर्म रोग को दूर करता है ।
	<ul style="list-style-type: none"> • रोपन की दूरी – 1'2" X 0'2" <p>कलमी साग से होने वाले फायदे :</p> <ul style="list-style-type: none"> • कलमी साग खून को साफ कर चर्म रोग को ठीक करता है । • शुगर के मरीजों के लिए फायदेमंद है । • अल्सर और गैस जैसी बीमारी को ठीक करता है ।

रबी की सब्जियां

	<ul style="list-style-type: none"> • रोपन की दूरी – 1'4" X 1'0" <p>फूल गोभी से होने वाले फायदे :</p> <ul style="list-style-type: none"> • इसमें पाए जाने वाले कोलिन नमक पदार्थ दिमाग की बीमारी के लिए अच्छा है । • फूल गोभी में पाए जाने वाले इसोथिओसिननत कैंसर जैसी बीमारी को होने से रोकता है ।
	<ul style="list-style-type: none"> • रोपन की दूरी – 1'4" X 1'0" <p>पत्ता गोभी से होने वाले फायदे :</p> <ul style="list-style-type: none"> • इसमें पाए जाने वाले सल्फोराफीन नमक पदार्थ दिल की बीमारी के लिए अच्छा है । • पत्ता गोभी में पाए जाने वाले इसोथिओसिननत कैंसर जैसी बीमारी को होने से रोकता है ।



- रोपन की दूरी – 2'0" X 1'0"

टमाटर से होने वाले फायदे :

- टमाटर फेफड़ों में कैंसर को होने से रोकता है ।
- आँखों की रोशनी को बढ़ाता है ।
- चर्म रोग को दूर करता है ।



- रोपन की दूरी – 1'4" X 0'6"

फ्रेंच बीन से होने वाले फायदे :

- हड्डियों को मजबूत बनाकर शरीर में ताकत देता है ।
- आँखों की रोशनी को बढ़ाता है ।
- पेट में हो रहे गैस की बीमारी को खत्म करता है ।



- रोपन की दूरी – 2'0" X 1'0"

बैंगन से होने वाले फायदे :

- रक्त चाप को नियंत्रण करता है ।
- एनीमिया को दूर करता करता है ।



- रोपन की दूरी – 1'2" X 0'2"

गाजर से होने वाले फायदे :

- बिता कैरोटीन नामक पदार्थ खून की कमी को दूर करता है ।
- आँखों की रोशनी को बढ़ाता है ।



- रोपन की दूरी – 1'2" X 0'2"

मूली से होने वाले फायदे :

- मूली में पाए जाने वाले कुछ खनिज पदार्थ कैंसर की कोशिका को पनपने से रोकता है ।
- आँखों की रोशनी को बढ़ाता है ।



- रोपण की दूरी – 1'2" X 0'2"

मेथी साग से होने वाले फायदे :

- मेथी साग में पाए जाने वाले आयरन हड्डियों को मजबूत बनाता है ।
- शुगर के मरीजों के लिए फायदेमंद है ।
- किडनी में होने वाले पथरी को खत्म करता है ।





- रोपन की दूरी – 1'2" X 0'2"

धनिया से होने वाले फायदे :

- धनिया के 4-5 पत्तों को रोजाना खाने से आँखों की रोशनी तेज होती है ।
- हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाता है ।
- एनीमिया के मरीजों के लिए फायदेमंद है ।

गरमा की सब्जियां



- रोपन की दूरी - 6'0" X 1'8"

लौकी से होने वाले फायदे :

- पेट के हानिकारक कीड़ों को मारता है ।
- पाचन शक्ति को बढ़ाता है ।
- अस्थिमा, अल्सर और उक्त रक्त चाप को नियंत्रित करता है ।



- रोपन की दूरी- 3'4" X 1'0"

खीरा से होने वाले फायदे :

- शरीर में पानी की मात्रा को बनाये रखता है ।



- रोपन की दूरी – 3'4" X 1'0"

करेला से होने वाले फायदे :

- खून को साफ कर शुगर जैसी बीमारी को ठीक करता है ।
- एलर्जी की बीमारी को ठीक करता है ।
- आँखों की रोशनी को बढ़ाता है ।



- रोपन की दूरी – 2'0" X 1'0"

बैंगन से होने वाले फायदे :

- रक्त-चाप को नियंत्रित करता है ।
- एनीमिया को दूर करता है ।



- रोपन की दूरी – 2'0" X 0'4"

बोदी से होने वाले फायदे :

- बोदी में पाए जाने वाले रेशे हमारे पेट की बीमारी को दूर करते हैं।
- कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है।



- रोपन की दूरी – 2'0" X 0'4"

भिण्डी से होने वाले फायदे :

- पाचन शक्ति को बढ़ाता है।
- दिल की बीमारी को ठीक करता है।
- स्मरण शक्ति को बढ़ाता है।
- प्रतिरक्षण प्रणाली (इम्यून सिस्टम) को बढ़ाता है।



- रोपन की दूरी – 3'4" X 1'0"

झींगी और नेनुआ से होने वाले फायदे :

- झींगी और नेनुआ को हम जब अपने खाने में लगातार लेते हैं तो ये हमारे लीवर और खून को साफ करता है।



- रोपन की दूरी – 1'2" X 0'2"

पालक साग से होने वाले फायदे :

- खून की कमी को दूर करता है।
- शरीर को आयरन देता है।
- अस्थिमा की बीमारी के लिए फायदेमंद है।



- रोपन की दूरी – 1'2" X 0'2"

लाल साग से होने वाले फायदे :

- कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है।
- आँखों की रोशनी को बढ़ाता है।



परिवार के वर्तमान और भविष्य का "पोषण वाटिका"



झींगा

डायबिटीज़ में लाभ
तथा पाचन में मजबूत

भिंडी

आँख में लाभ तथा पाचन
में मजबूत



कदद्र

खून की कमी दूर,
पाचन मजबूत

खीरा

रोग प्रतिरोधक,
हड्डियाँ मजबूत



ग्वारफली

डायबिटीज़ में लाभ,
हड्डियाँ मजबूत

करेला

खून साफ, पेट
साफ



मूली

डायबिटीज़ में
लाभ, उच्च
रक्तचाप में मदद

बोरा

रोग प्रतिरोधक, हड्डियाँ
मजबूत, पेट साफ



लाल साग

रोग प्रतिरोधक,
खून बढ़ाएगा,
आँख में लाभ

हरा साग

रोग प्रतिरोधक, खून
बढ़ाएगा, आँख में
लाभ



पपीता

डायबिटीज़ में
लाभ, उच्च
रक्तचाप में मदद

नींबू

प्रचुर मात्रा में
विटामिन-C, शरीर के
वजन में नियंत्रण



जो परिवार पोषण वाटिका को अपनाएगा उस घर में पोषण की कमी कभी ना रह पाएगा।

इसलिए हर परिवार का संकल्प, पोषण वाटिका



किसान कॉल सेंटर

निशुल्क नं. 1800-123-1136

(सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक)



मुख्यमंत्री किसान सहयोग कोषांग
0651-2490542 / 2491642



आभार

डॉ. सुनिता कान्ढेयांग

वरीय वैज्ञानिक सह-प्रधान
कृषि विज्ञान केन्द्र, सरायकेला-खरसावा