



Farmer FIRST Programme

फार्मर फर्स्ट प्रोग्राम

(Agricultural Extension Division)

(कृषि प्रसार विभाग)

Indian Council of Agricultural Research

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद

गृह वाटिका द्वारा पोषण सुरक्षा

हमेशा ध्यान रखें कि नीम आधारित कीटनाशकों तथा जैविक कीट एवं रोग नाशकों के उपयोग को प्राथमिकता दे, अगर रोग एवं कीट नियंत्रित नहीं हो रहे हो तभी रासायनिक दवाओं, जिनका अवशेष प्रभाव कम हो, का उपयोग करें। क्योंकि जैविक कीटनाशक सुरक्षित होते हैं, तथा हमारे शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाते, जिससे हमें सुरक्षित तथा पौष्टिक सब्जी मिल पाते हैं।

ध्यान रखने योग्य महत्वपूर्ण बातें

1. गृह वाटिका के लिए ऐसे स्थान का चयन करना चाहिए जहाँ धूप पर्याप्त मात्रा में एवं अधिक समय तक रहती हो क्योंकि किसी भी पौधे के विकास के लिए धूप बहुत जरूरी है। अधिक गर्मीयों में पौधों को धूप से बचाने के लिए जालीदार शेड लगाना चाहिए। यहाँ इस बात का भी ध्यान देना चाहिए कि बड़े पेड़ की छाया से सब्जियों की पैदावार पर कोई प्रभाव न पड़े। छाया या कम महत्व वाली जगह में एक या दो कम्पोस्ट के गड्डे अवश्य बनाना चाहिए।
2. बीजों का क्रय किसी सरकारी संस्थान या विश्वसनीय स्रोत से ही करना चाहिए।
3. लगभग छः महीने पुरानी गोबर व कम्पोस्ट की खादों का ही प्रयोग करना चाहिए ताकि दीमक की समस्या न हो।
4. सिंचाई के लिए रसोईघर या घर के बेकार पानी का उपयोग करना चाहिए।
5. कम बढ़वार होने पर 2.0 प्रतिशत यूरिया के घोल का छिड़काव करना चाहिए।
6. नीम खली या नीम के तेल का उपयोग करना चाहिए।
7. समय-समय पर मिट्टी की गुड़ाई करना चाहिए ताकि गमलों या क्यारियों की मिट्टी में हवा और पानी अच्छी तरह मिलता रहे।
8. टमाटर, मटर, सेम आदि को सहारा दिया जाना चाहिए ताकि ये फसलें कम से कम जगह घेरें।
9. बारिश खत्म होने के बाद हर साल अगस्त-सितम्बर में सभी पौधों की जड़े निकाल दें और उन जड़ों को मिट्टी में मिला दें। इससे पौधा तो बड़ा होगा लेकिन उसकी जड़ें नहीं फैलेंगी।
10. लौकी, तरुई, करेला आदि लतादार सब्जियों को बाड़ के सहारे उगाना चाहिए।
11. आसानी से उगने वाली सब्जियों या फलों का ही चुनाव करना चाहिए।
12. प्रति पौध अधिक फल देने वाली सब्जियों जैसे - पालक, बीन्स, पुदीना, मेथी, टमाटर, बैंगन, मिर्च, बीन आदि को किसी छोटे गमले में लगाना चाहिए।



प्रस्तुतकर्ता :

पी. मूवेन्थन, अनिल दीक्षित, एम.ए. खान, जी.एल. शर्मा, प्रवीण वर्मा, लोकेश वर्मा, उत्तम सिंह, भीषम कुमार एवं सतीश खाखा।

प्रकाशक :

डॉ. पी. के. घोष

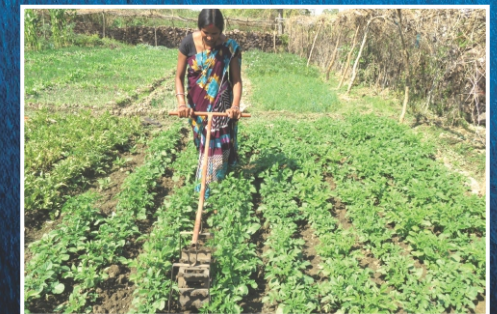
निदेशक एवं कुलपति

भा.कृ.अनु.प.-राष्ट्रीय जैविक स्ट्रेस प्रबंधन संस्थान

बरौंडा, रायपुर, छत्तीसगढ़- 493225

फोन - 0771-2225333

वेबसाइट - <https://nibsm.icar.gov.in/>



ICAR - National Institute of Biotic Stress Management

भाकृअनुप - राष्ट्रीय जैविक स्ट्रेस प्रबंधन संस्थान

Baronda, Raipur, Chhattisgarh - 493225, Ph. 0771-2225333

बरौंडा, रायपुर, छत्तीसगढ़ - 493225, फो. 0771-2225333

Website : <https://nibsm.icar.gov.in/>



परिचय : वर्तमान समय में पोषण एक महत्वपूर्ण विषय है, जिस पर अब लोगों का ध्यान जा रहा है। पहले के दौर में सभी लोग घरों पर ही खाली जगह का उपयोग करके दैनिक उपयोगी सब्जियाँ उगाया करते थे तथा उनको पर्याप्त पोषण मिलता था। तथा शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व भी समुचित मात्रा में उपलब्ध हो जाते थे। और लोगों को बाजार के ऊपर बहुत कम निर्भर होना पड़ता था। लेकिन बढ़ते शहरीकरण के कारण हमारे आसपास खाली जगह सिमट गया है तथा लोग हर छोटी चीजों के लिए बाजार पर निर्भर होते जा रहे हैं। गांवों में आज भी लोग खाली जगह में सब्जी उगाकर उपयोग कर रहे हैं। हमारे शरीर के पूर्ण विकास के लिए विभिन्न प्रकार के खनिज तत्वों की आवश्यकता होती है जो महत्वपूर्ण शारीरिक क्रियाओं को पूरा करने में सहयोग करते हैं। सब्जियाँ हमारे पोषण मूल्यों को बढ़ाने के साथ-साथ शरीर को शक्ति, स्फूर्ति, वृद्धि एवं अनेक प्रकार के रोगों के प्रति रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करने में मुख्य भूमिका निभाती है। सब्जियों में अनेक प्रकार के पोषक तत्व जैसे - कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, आयरन, वसा, विटामिन तथा खनिज लवण प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

गृह वाटिका का उद्देश्य केवल सब्जी उगाना ही नहीं बल्कि यह एक प्रकार का मनोरंजन का माध्यम है, तथा इसमें हम फूल भी लगा सकते हैं और अपने आसपास के वातावरण को अच्छा बना सकते हैं। गृह वाटिका में काम करने से समय का अच्छा उपयोग भी होता है तथा मस्तिष्क का व्यायाम भी हो जाता है, जिससे मानसिक तनाव को दूर किया जा सकता है और हमारे आस पास एक स्वस्थ मनोरंजन के साधन उपलब्ध हो जाते हैं। सब्जियों में पाये जाने वाले खनिज पदार्थ मानव शरीर की उचित वृद्धि और विकास के लिए कम से कम 10 खनिज पदार्थों की आवश्यकता होती है। इनमें से कैल्शियम, आयरन तथा फास्फोरस तत्वों की आवश्यकता अधिक मात्रा में पड़ती है। खनिज पदार्थों का विशिष्ट महत्व इस प्रकार है :

- कैल्शियम- हड्डियों को मजबूत तथा शरीर को रोगरोधी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके महत्वपूर्ण स्रोत बन्दगोभी, गाजर, फूलगोभी, प्याज, मटर तथा टमाटर आदि हैं।
- आयरन-रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ता है जो आक्सीजन के संवहन के लिए आवश्यक होता है। इसकी प्रमुख स्रोत हरी पत्तेदार सब्जियाँ हैं।
- फास्फोरस- शरीर के सभी सक्रिय ऊतकों के लिए यह अनिवार्य

तत्व है। फास्फोरस की उपलब्धता आलू, गाजर, टमाटर, खीरा, पालक की सब्जियों में ज्यादा होती है।

विटामिन :-

गृह वाटिका से प्राप्त सब्जियाँ विष मुक्त एवं विटामिन से भरपूर होती हैं। कुछ विशिष्ट विटामिन की उपलब्धता निम्नलिखित सब्जियों से प्राप्त की जा सकती है:-

- विटामिन-ए - गाजर, मटर, शलजम, चुकन्दर, टमाटर, पालक, मेथी, हरी मिर्च, बन्दगोभी आदि।
- विटामिन-बी - हरी पत्तीदार सब्जियाँ, बन्दगोभी, गाजर, प्याज आदि।
- विटामिन-सी - मेथी, पालक, सलाद, हरी मिर्च, पीले शलजम आदि।
- विटामिन-डी - हरी सब्जियाँ।
- विटामिन-ई - पत्तीदार सब्जियाँ जैसे- बन्दगोभी व सलाद आदि।

गृह वाटिका के लाभ :-

1. परिवार की आवश्यकतानुसार ताजी एवं स्वादिष्ट शाक-सब्जियाँ घर पर ही साल भर उपलब्ध हो जाती हैं। तथा इसके लिए बहुत ज्यादा साधनों की आवश्यकता नहीं पड़ती, घर पर ही उपलब्ध साधनों से अच्छे से किया जा सकता है।
2. खाली पड़ी जमीन / स्थान का समुचित उपयोग हो जाता है तथा घरेलु कार्य में प्रयुक्त हो चुके पानी का उपयोग पौधों की सिंचाई के लिए किया जा सकता है।
3. घर में सब्जी उगाने से हमें स्वादिष्ट तथा विष रहित ताजी सब्जियाँ उपलब्ध हो जाती हैं।
4. गृह वाटिका से बाजार पर कम निर्भर रहना पड़ता है, जिससे हमारे पारिवारिक खर्च में बचत होती है।
5. घर से निकलने वाले जैविक कचरे को घर पर ही कंपोस्ट बनाकर उपयोग किया जा सकता है जिससे प्रदूषण भी कम होगा और हमारे पौधों को पोषण भी मिलता रहेगा।
6. बाजार की तुलना में हमें सस्ती एवं अच्छी गुणवत्तापूर्ण सब्जी घर पर ही प्राप्त हो जाती है। तथा बाजार जाने के अनावश्यक समय एवं श्रम की भी बचत होती है।

गृह वाटिका की शुरूआत कैसे करें?

1. सबसे पहले अपने पास उपलब्ध जगह को चिन्हित करें, तथा यह सुनिश्चित करे कि वह हमारे घर से लगा हुआ हो, खुला स्थान होना चाहिए। तथा सूर्य की पर्याप्त रोशनी वहाँ पर आती हो। अगर घर के आसपास या पीछे जगह नहीं है तो छत पर भी विभिन्न पात्रों/गमलों की सहायता से गृह वाटिका लगाया जा सकता है। जिससे हम अपने छत का कुछ हिस्से का उपयोग सब्जी लगाने के लिए कर सकते हैं।
2. किसी भी गृह वाटिका की सफलता के लिए वहाँ की मिट्टी का उपजाऊ होना बहुत आवश्यक है गृह वाटिका के लिए दोमट मिट्टी जिसमें जीवांशों की अच्छी मात्रा हो, अच्छी रहती है। तथा गमलों में लगाने पर उसमें अच्छी उपजाऊ मिट्टी तथा कम्पोस्ट का मिश्रण उपयोग करें इसके साथ ही यह सुनिश्चित करें कि वहाँ सिंचाई के लिए पर्याप्त सुविधा उपलब्ध हो।
3. इसके पश्चात यह सुनिश्चित करें कि हमें कौन सी सब्जी, फल या फूल लगाना है। यह आपके पास उपलब्ध स्थान तथा गमलों के अनुसार निर्धारित करें, अगर खुला जगह है तो कुछ फल जैसे- पपीता, नींबू व अमरूद आदि की सब्जियों के साथ लगाया जा सकता है। अगर जगह सीमित है तो टमाटर, मूली, तथा बेल वाली फसले भी लगा सकते हैं। इसके लिए विभिन्न मौसम के अनुसार फसल चक्र का पालन करें।
4. **गृह वाटिका में मौसम के अनुसार फसल चक्र-**
खरीफ वाली सब्जियाँ - इन्हें जून-जुलाई माह में बोया जा सकता है। इस समय भिन्डी, लौकी, करेला, टिंडा, तोरई, बैंगन, टमाटर, ग्वार, लोबिया, मिर्ची, अरबी आदि सब्जियों की खेती की जा सकती है।
रबी वाली सब्जियाँ - इन्हें सितम्बर-अक्टूबर में उगाया जाता है। इस समय बैंगन, सरसों, मटर, प्याज, लहसुन, आलू, टमाटर, शलजम, फूलगोभी, बंदगोभी, चना आदि सब्जियों की खेती की जा सकती है।
जायद वाली सब्जियाँ - इन्हें फरवरी-मार्च में उगाया जाता है। इस समय भिन्डी, ककड़ी, खीरा, लौकी, तोरई, टिंडा, अरबी, तरबूज, खरबूजा, बैंगन आदि सब्जियों की खेती की जा सकती है।
5. फसल लगाने के बाद उसमें विभिन्न प्रकार के रोग तथा कीट लग जाते हैं जो हमारे फसल को नष्ट कर देते हैं। इसके लिए