

गृह वाटिका में सब्जी उत्पादन: स्वास्थ्य पोषण का आधार

संजय कुमार विश्वकर्मा, शी0क0 सिंह, विवेक प्रताप सिंह और आनन्द कुमार सिंह¹

मानव आहार में पोषक सत्वन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सब्जियों का एक अहम स्थान है। सब्जियों न केवल हमारे आहार की पोषक मूल्यों को बढ़ाती हैं, बल्कि हमारे शरीर को शक्ति, स्फूर्ति, वृद्धि तथा अनेक प्रकार के रोगों से बचाने के लिए महत्वपूर्ण भौतिक तत्व जैसे: कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन्स तथा खनिज तत्वों प्रदान करती हैं।

बाजार से खरीद कर प्रयोग की जाने वाली सब्जियाँ प्रायः कम ताजी, कम पोषिक एवं कई बार विषाक्त भी हो सकती हैं, क्योंकि जहरीली कीटनाशकों का प्रयोग करने के बाद निर्धारित अवधि से पहले तुड़ई करके किसान बेच देते हैं, जिससे सब्जियों में विषैला प्रभाव बना रहता है, इस प्रकार की सब्जियों का प्रयोग करने से हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। अतः उपरोक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक परिवार अपनी गृह वाटिका में सब्जी का उत्पादन करें, जिससे उसे ताजा, सुरक्षित एवं पोषक से भरपूर सब्जियाँ मिल सकें। इसके लिए घर के आस-पास की खाली पड़ी जमीन में गृह वाटिका को बनाकर यह समस्या हल की जा सकती है। सामान्यतः एक औसत परिवार (पांच सदस्यीय) को पूरे सालभर सब्जियाँ प्राप्त करने के लिए 250 वर्ग मीटर का क्षेत्रफल पर्याप्त होता है इसमें छोटी-छोटी ब्यारियाँ बनाकर उसमें महीनी एवं परिवार की सदस्यों का फसल चक्र अपनाया जा सकता है। इस प्रकार के गृह वाटिका में सब्जियों के साथ-साथ फलदार वृक्ष जैसे- पपीता, नींबू, अनार व अमरूद आदि के अलावा पूजा-पाठ के लिए फूल वाले पौधे भी लगाये जा सकते हैं। इस प्रकार गृह वाटिका में उत्पादित सब्जियाँ स्वच्छ, ताजा व कीट-बीमारियों से रहित होती हैं।

प्रत्येक ब्यारियों के निम्नलिखित फसल चक्रों को अपनाया जा सकता है।

व्हाट	सब्जी का नाम	समय
व्हाट नं.-1	पत्तागोभी सह:फसल लेटरूस के साथ ग्वार एवं फ्रासबीन	नवम्बर से मार्च मार्च से अक्टूबर
व्हाट नं.-2	फूलगोभी (पछेती) सह:फसल गाँठगोभी के साथ लौबिया (ग्रीष्म ऋतु) लौबिया (वर्षा ऋतु)	दिसम्बर से फरवरी मार्च से अगस्त
व्हाट नं.-3	फूलगोभी (मध्य मौसमी किस्मों) मूली प्याज	जुलाई से नवम्बर नवम्बर से दिसम्बर दिसम्बर से जून
व्हाट नं.-4	आरू लौबिया	नवम्बर से मार्च मार्च से जून

¹ कृषि विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी।

व्हाट नं.-5	फूलगोभी (अंगेती किस्मों) बैंगन (लम्बा) सह: फसल पालक के साथ भिण्डी सह: फसल चौलाई के साथ	जुलाई से अक्टूबर जुलाई से मार्च मार्च से जून
व्हाट नं.-6	बैंगन (गोल) सह: फसल पालक के साथ भिण्डी सह: फसल चौलाई के साथ	अगस्त से अप्रैल मई से जुलाई
व्हाट नं.-7	भिण्डी मिर्च	दिसम्बर से मार्च जून से अगस्त
मेड नं0 1 से 3	शलजम के बाद मूली	
मेड नं0 4	ब्रुकन्दर के बाद अरबी / गण्डा / गड्डी	
मेड नं0 5 से 6	गजर के बाद अरबी / गण्डा / गड्डी	
मेड नं0 7	मूली के बाद अरबी / गण्डा / गड्डी	
बहुवर्षीय व्हाट: इसमें निम्न पौधों को लगाते हैं-		
इमरूटीक (सहजन) केला पपीता कसावा (टिपिकोक) करी पत्ती एस्पेरेगस	एक पौधा एक लार्डिन में पाँच पौधा एक लार्डिन में पाँच पौधा एक लार्डिन में दो पौधा एक लार्डिन में एक पौधा दो पौधा छोटी लार्डिन में	

औसत उपज

फसल	प्रजाति	बीज की मात्रा	अनुमानित पैदावार (किग्रा0)
भिण्डी	एन.पी.-48ए या पूसा ज्वाला	8 ग्राम	7.0
प्याज	अर्ली ग्रैनो या बी.एल.प्याज-3	45 ग्राम	25.0
प्याज	पूसा रेड	45 ग्राम	20.0
भिण्डी	पूसा सावनी या प्रमनी क्रान्ति	90 ग्राम	40.0
बैंगन (लम्बा)	पूसा परपल लौंग या पन्त सम्राट	1 फें0	30.00
फूलगोभी	पूसा क्रान्ति या पन्त ऋतुराज	1 फें0	25.00
फूलगोभी	पूसा कार्तिकी	1 फें0	20.00
फूलगोभी	पूसा दीपाली	1 फें0	25.00
फूलगोभी	स्नोवाल	1 फें0	20.00
मूली	शेफर्ड रेड हवाईट टेन्ड	1 फें0	
	जैपनीज हवाईट	1 फें0	
	पूसा देशी या पूसा विकनी	1 फें0	30.00
	पूसा हिमानी	1 फें0	