



पोषणउद्यान- कुपोषण के विरुद्ध एक सक्षम प्रस्ताव

कंचन शिला, सुरेश चंद कांटवा, गुलाब चौधरी, अक्षय घिंटाला, विक्रमजीत सिंह, अशोक चौधरी और सुनील कुमार यादव

कृषि विज्ञान केंद्र, हनुमानगढ़ (नोहर) राजस्थान पशुचिकित्सा और पशु विज्ञान विश्वविद्यालय, बीकानेर

लेखक का मेल : kanchan.kanya1989@gmail.com

पोषण उद्यान, पोषक तत्वों से भरपूर रसायन मुक्त सब्जियों और फलों की वर्ष भर घर पर उपलब्धता को सुनिश्चित करने का एक प्रभावी प्रयास है। फलों और सब्जियों पर केंद्रित यह पोषण का सबसे अच्छा स्रोत है और पूरे वर्ष पारिवारिक आहार सम्बन्धित विविध आवश्यकताओं को पूरा करता है। यह कुपोषण को समाप्त करने का एक कारगर उपाय है। पोषण उद्यान में भोजन और आय के स्रोत के लिए फलों और सब्जियों की खेती की जाती है। यह किचन गार्डन का एक अधिक उन्नत प्रकार है। पोषण उद्यान, विशेष रूप से महिलाओं के लिए फायदेमंद हैं तथा छोटे और सीमांत किसानों को विविध प्रकार के पोषक आहार प्रदान करने के साथ ही अन्य कई लाभ प्रदान करने में मदद कर सकता है जैसेकि पोषण उद्यान में लगे फलों और सब्जियों को अतिरिक्त आय के लिए विक्रय कर सकते हैं। पोषण उद्यान की अवधारणा को विकसित करने का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण महिलाओं को अपने घर पर उपलब्ध खाली जमीन में खाद्य फसलें लगाने के लिए प्रेरित करना है। पोषण उद्यान वाला

प्रत्येक ग्रामीण परिवार, पोषण संबंधी पारिवारिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए बाजार पर निर्भर नहीं रहता है और अधिक मात्रा में उत्पादन होने की अवस्था में उत्पादन को बिक्री के लिए भी रखा जा सकता है। जगह की कमी की स्थिति में शहर में टैरेस गार्डनिंग, वर्टिकल गार्डनिंग और कंटेनर गार्डनिंग के प्रकार के रूप में पोषण उद्यान की स्थापना की जा सकती है।

पोषण उद्यान का उद्देश्य

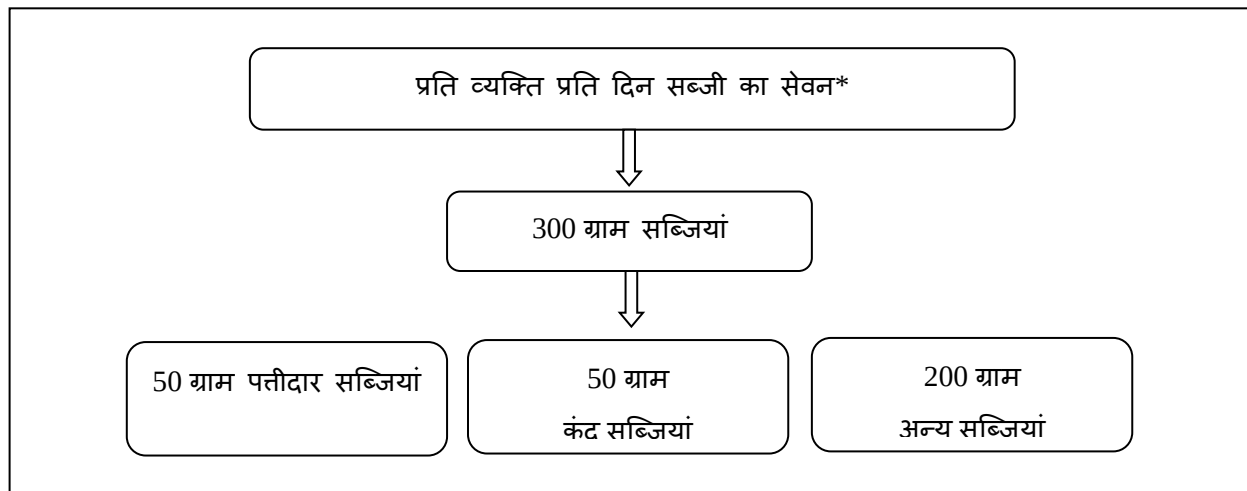
पोषण उद्यान का एक मुख्य उद्देश्य ताजा एवं कीटनाशक मुक्त सब्जियों और फलों को घर पर उगाना है। पोषण उद्यान परिवार के सदस्यों की रोजमर्रा की आवश्यकताओं को उपलब्ध कराता है और घर को एक सुंदर, प्रदूषण मुक्त और शांतिपूर्ण वातावरण भी प्रदान करता है।

ग्रामीण क्षेत्रों में कुपोषण एक गंभीर समस्या है। महिलाओं को अपने आहार में उच्च गुणवत्ता वाले पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है क्योंकि वे सारे दिन भर काम करती हैं जिससे उन्हें हर दिन अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। सब्जियों और

फलों में विटामिन्स, खनिज लवण और रेशे अधिक मात्रा में पाए जाते हैं जो सेहत के लिए अति आवश्यक है। पोषण उद्यान के द्वारा स्थानीय जरूरतों को स्थानीय तौर पर पूरा करने के तरीके पर जोर दिया गया है। स्थानीय सब्जी और फलों का उत्पादन न केवल सुरक्षित खाद्य आपूर्ति को सुनिश्चित करेगा बल्कि रोजगार के नए अवसर पैदा करने में भी मदद करेगा। मौसमी सब्जियों

और फलों के उत्पादन में सूक्ष्म पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं। गर्मियों में टमाटर, मिर्च, भिंडी, करेला, लौकी, खीरा, टिंडा, अरबी, चौलाई और बैंगन उगाए जा सकते हैं। टमाटर, फूलगोभी, पत्तागोभी और कद्दू जैसी सब्जियां बरसात के मौसम में उगाए जा सकते हैं। वर्तमान कुपोषण संकट को कम करने के लिए पोषण उद्यानों की स्थापना एक प्रबल और लाभदायक समाधान है।

रेखा-चित्र: प्रति व्यक्ति प्रति दिन प्रस्तावित सब्जी का सेवन



*स्रोत: भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर, 2010)

पोषण उद्यान की स्थापना

आम तौर पर घर के आस-पास जहां पर्याप्त जगह और पानी की उपलब्धता हो वहां पोषण उद्यान की स्थापना की जा सकती है। पोषण उद्यान को घर के नजदीक ही बनाना चाहिए ताकि इसे जानवरों से बचाया जा सके। पोषण उद्यान के लिए क्षेत्र का चयन भूमि की उर्वरा क्षमता, पानी की उपलब्धता आदि को ध्यान में रखकर करना चाहिए। आम तौर पर चयन किया गया क्षेत्र

400 से 500 वर्ग मीटर का हो सकता है। 5 सदस्य परिवार के लिए साल भर में सब्जियों और फलों के उत्पादन के लिए लगभग 200 वर्ग मीटर आयताकार भूमि सबसे बेहतर है। पोषण उद्यान का लेआउट, फसल चयन और बुवाई समय उपलब्धता, जलवायु और मौसमी परिवर्तनों के अनुसार की जानी चाहिए।



पोषण उद्यान कैसे बनाये?

- पोषण उद्यान के लिए ऐसी जगह चुनें जहां पौधों को कम से कम 6 घंटे सीधी धूप मिले।
- पोषण उद्यान के लिए स्थान का चयन करने के बाद भूमि को कम से कम 2-3 बार खेत की मिट्टी को हल से खोदना या पलटना चाहिए।
- भूमि में पर्याप्त वर्मी कम्पोस्ट (1 किलो प्रति वर्ग मीटर) या गोबर खाद (3-4 किलो प्रति वर्ग मीटर) डालना चाहिए।
- ट्राइकोडर्मा को वर्मी कम्पोस्ट या गोबर की खाद में मिलाकर डालने से भी लाभ होता है।
- पोषण उद्यान के चारों ओर मेड़ बनानी चाहिए, जिसके ऊपर मौसमी लताओं की सब्जियां लगाई जा सकें।
- पोषण उद्यान के लिए चयनित स्थान को आवश्यकता के अनुसार छोटे आकार के भूखंडों में विभाजित किया जाना चाहिए, जिनमें से प्रत्येक को इस तरह

बनाया जाना चाहिए कि चौड़ाई 2 फीट से अधिक न हो।

- भूखंडों के बीच कम से कम 2 फीट का अंतर होना चाहिए ताकि निराई और कटाई आसानी से की जा सके।
- कम ऊंचाई के पौधे दक्षिण दिशा की ओर तथा लम्बे पौधे उत्तर दिशा में लगाने चाहिए। यह लम्बे पौधों को छोटे पौधों पर छाया करने से रोकेगा।
- फलों के पेड़ और झाड़ियाँ उत्तर दिशा में लगानी चाहिए।
- साल के किसी भी समय कुल 5-6 सब्जियां, 2-3 हरी पत्तेदार सब्जियां और 2-3 कंद वाली सब्जियां लगानी चाहिए।
- दो भूखंडों के बीच में मिट्टी से बनाई टीले जैसी सीमा पर मूली, चुकन्दर जैसे कंद के पौधे बोना चाहिए।

पोषण उद्यान बनाने के लिए यहां एक मासिक योजना की दी गई है। आप जगह और आवश्यकता के अनुसार पोषण उद्यान बना सकते हैं:

तालिका 1: पोषक उद्यान बनाने की मासिक योजना

माह	सब्जियाँ
जनवरी	तरबूज, करेला, बैंगन, गाजर, मिर्च
फरवरी	खीरा, फूलगोभी, टमाटर, गाजर, खरबूजा
मार्च	कद्दू, शलजम, प्याज, खरबूजा, भिंडी
अप्रैल	मूली, अदरक, टमाटर, खीरा
मई	शिमला मिर्च, लौकी
जून	मिर्च, अदरक, टमाटर, बैंगन, मेथी
जुलाई	मिर्च, टमाटर, हल्दी, करेला, तुरई



अगस्त	मटर, प्याज, गाजर, मूली, आलू, धनिया
सितंबर	पत्ता गोभी, गाजर, मूली, आलू, मिर्च, लहसुन
अक्टूबर	प्याज, गाजर, टमाटर, मूली, जीरा
नवंबर	धनिया, मेथी, जीरा, टमाटर
दिसंबर	शिमला मिर्च, पालक, मटर, गाजर, आलू

*स्रोत: भाकृअनुप-कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान, जोन-I (2020)

फसलों की बुवाई दो प्रकार की होती है:

1. पौधों की रोपाई द्वारा बुवाई जैसे बैंगन, फूलगोभी, टमाटर, मिर्च आदि।
2. बीजों से बुवाई जैसे गाजर, मूली, भिंडी और पालक आदि।

तालिका 2: पोषण उद्यान बनाने के लिए मौसमवार योजना

फसल मौसम	सब्जियाँ	सब्जियों की लताएं	फलों के पौधे/पेड़
खरीफ (जून से अक्टूबर)	टमाटर, बैंगन, खीरा, कद्दू, भिंडी, शकरकंद, टिंडा, चावला (लोबिया), ग्वार (क्लस्टर बीन)	कुंदरू (परवल), लौंग, तोरई, सेम, लौकी	पपीता, अमरूद, केला, नींबू
रबी (अक्टूबर से मार्च)	टमाटर, शिमला मिर्च, मिर्च, फूलगोभी, फ्रेंच बीन, मूली, गाजर, ब्रोकोली (हरी गोभी), पत्ता गोभी, पालक, बथुवा, साग सरसो, मटर, सलाद पत्ता, आलू, चुकंदर, प्याज, लहसुन, धनिया, अदरक, हल्दी, मेथी, मेथी (पीईबी), चौलाई सोगरी, गांठ गोभी, कसूरी मेथी, सोगरी, शलजम, बांकला (ब्रॉड बीन)	कुंदरू (परवल), लौंग	अनार, किन्नु, बेर, जामुन
जायद (फरवरी से जून)	टमाटर, कद्दू, भिंडी, तरबूज, खरबूजा, बैंगन, शकरकंद, टिंडा	करेला, लौकी, तोरई, खीरा, कुंदरू (परवल), लौंग	करेला, घीया



ध्यान में रखने योग्य बातें

- पोषण उद्यान के लिए चयन की गई भूमि में उच्च उर्वरता वाली मिट्टी होनी चाहिए।
- भोजन की थाली में रंग विभिन्न विटामिन और पिगमेंट्स के संकेत हैं इसलिए एक सुनियोजित पोषक उद्यान में "इंद्रधनुष" की अवधारणा होनी चाहिए।
- बारहमासी पेड़ों को पोषक उद्यान के एक तरफ लगाया जाना चाहिए ताकि उद्यान के बाकी हिस्सों को पर्याप्त धूप मिलती रहे। यह अन्य पौधों पर की गई अतिरिक्त प्रक्रियाओं जैसेकि रोगग्रस्त फसल का उपचार करने सम्बन्धी प्रक्रिया आदि में बाधा नहीं डालता है।
- एक बार बारहमासी फसलों के लिए क्षेत्र निर्धारित हो जाने के बाद, शेष उद्यान के क्षेत्र को वार्षिक सब्जी फसल उगाने के लिए 6 से 8 बराबर भूखंडों में विभाजित किया जा सकता है।
- छाया में उगने वाले पौधों को बारहमासी पौधों के साथ क्यारियों में लगाया जा सकता है। आप एक ही भूखंड पर दो से तीन वार्षिक फसलें उगा सकते हैं।
- लेआउट के प्रभावी उपयोग के लिए फसल चक्र, इंटर क्रॉपिंग और मिश्रित फसल जैसी वैज्ञानिक पद्धतियों का पालन किया जाना चाहिए।
- पोषण उद्यान के बीच में और चारों तरफ पैसेज दिए जाने चाहिए ताकि बिना

किसी नुकसान के ताजी सब्जियां एकत्र की जा सकें।

- क्यारियों में वर्मी कम्पोस्ट और जैविक खाद का प्रयोग करना चाहिए।
- पोषण उद्यान किचन के पास होना चाहिए, ताकि किचन से निकलने वाले पानी का इस्तेमाल किया जा सके।
- रसोई के कचरे के कुशल उपयोग के लिए पोषक उद्यान के कोने पर खाद बनाने के लिए एक गड्ढा बनाना चाहिए।
- पोषण उद्यान के एक कोने में पानी की टंकी बनाई जानी चाहिए, ताकि रसोई व घर से निकलने वाले अतिरिक्त पानी का भंडारण कर फसलों की सिंचाई के लिए उपयोग किया जा सके। यह पानी की टंकी ढकी रहनी चाहिए।
- किसी भी प्रकार के रासायनिक उर्वरक या दवा का उपयोग पोषण उद्यान में नहीं करना चाहिए। यदि अतिआवश्यक हो तो फसलों को कीटों और रोग मुक्त करने के लिए सीमित मात्रा में रसायनों का उपयोग किया जा सकता है।

पोषण उद्यान के लाभ

- पोषक उद्यान में, फल और सब्जियां जैविक रूप से उगाई जाती हैं, इसलिए अधिक पोषक तत्व अधिक होते हैं और इनमें कोई रसायन नहीं होता है।
- यह बाजार से फलों और सब्जियों की खरीद से बचाकर पैसे बचने में मदद करता है।



- परिवार की आवश्यकताओं और पसंद के आधार पर विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों और फलों की निरंतर आपूर्ति को बनाए रखा जा सकता है।
- यह घर को सौन्दर्यपरक दृश्य भी प्रदान करता है।
- कुपोषण, रासायनिक उर्वरकों के अत्यधिक उपयोग, बढ़ती आबादी और अप्रत्याशित मौसम जैसी चिंताओं के लिए पोषण उद्यान एक उपयोगी समाधान हो सकता है। यह खाद्य सुरक्षा और आहार विविधता के लिए एक बेहतर उपाय है।

पोषण उद्यान एक पारंपरिक कृषि पद्धतियों की नींव रहा है, लेकिन समय के साथ उनका महत्व कम हो गया है। हमारे

दैनिक आहार में विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियां रोग से लड़ने की व्यक्ति की क्षमता में सुधार करती हैं और प्रतिरक्षा को बढ़ाती हैं। ताजे फलों और सब्जियों में पाए जाने वाले विभिन्न फाइटोकेमिकल्स एंटीऑक्सिडेंट, एंटी-एलर्जिक, एंटी-कार्सिनोजेनिक, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-वायरल और एंटी-प्रोलिफेरेटिव प्रभाव के रूप में कार्य करते हैं। ग्रामीण क्षेत्र में कुपोषण को मिटाने के लिए पोषक उद्यान बहुत महत्वपूर्ण हैं। ग्रामीण एवं दूर-दराज के क्षेत्रों में पोषाहार, पोषण उद्यान एवं पोषाहार-थाली के प्रति जागरूकता फैलाई जानी जाए। पोषण उद्यान, महिलाओं के पोषण स्तर को बढ़ाने के लिए न्यूनतम प्रयास के साथ सबसे अनुकूल तरीकों में से एक है।