

सब्जी का नाम	बीज की मात्रा (ग्राम)	विधि	बुवाई/पौध समय	पौध तैयार होने का समय	बुवाई/रोपण के पश्चात् तुड़ाई
लहसुन	1 रुं	बुवाई	अक्टूबर-नवम्बर	-	150-160
प्याज	20	पौध	अक्टूबर-नवम्बर	50-55	150-160
गाजर	10	बुवाई	अक्टूबर-नवम्बर	-	50-60
चुकन्दर	20	बुवाई	अक्टूबर-नवम्बर	-	50-60
शलजम	6	बुवाई	अक्टूबर-नवम्बर	-	50-60
मूली	20	बुवाई	अक्टूबर-नवम्बर	-	50-55
मोगरी	20	बुवाई	अक्टूबर-नवम्बर	-	50-55
लौकी	4 बीज	बुवाई	फरवरी-मार्च एवं जुलाई	-	35-40
तुरई	4 बीज	बुवाई	फरवरी	-	35-40
करेला	4 बीज	बुवाई	फरवरी	-	50-60
कहू	4 बीज	बुवाई	फरवरी	-	50-60
खीरा	4 बीज	बुवाई	फरवरी	-	30-35
ककड़ी	4 बीज	बुवाई	फरवरी	-	35-40
तरबूज	4 बीज	बुवाई	फरवरी	-	60-70
खरबूजा	4 बीज	बुवाई	फरवरी	-	60-70

पोषण वाटिका का प्रारूप



पोषण वाटिका से वर्ष भर सब्जी उत्पादन



आजीविका विकास कार्यक्रम

परमार्थ समाज सेवी संस्थान

१९९६ में स्थापित, परमार्थ समाज सेवी संस्थान, २३ वर्षों से उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश के बुंदेलखंड सहित अन्य जिलों में समुदाय के सहयोग से जल संरक्षण, कृषि विकास, आजीविका विकास, स्वच्छता एवं पेयजल, शिक्षा, महिला सशक्तीकरण के क्षेत्र में सफलता पूर्वक कार्य कर रही है। परमार्थ समाज सेवी संस्थान आजीविका विकास कार्यक्रम के अंतर्गत हजारों महिलाओं और किसानों ने जैविक खेती, पोषण वाटिका, गृह वाटिका के द्वारा न केवल अपने परिवार की खाद्य और पोषण सुरक्षा सुनिश्चित की है, बल्कि अपनी आय और आजीविका के स्रोतों का भी विकास किया है।

मोना हाउस, चुर्खी रोड जालौन



पोषण वाटिका खाद्य, पोषण और आजीविका सुरक्षा में महत्वपूर्ण स्थान रखती है। दैनिक जीवन में फल एवं सब्जियों का विशेष महत्व है। सब्जियों से हमें पोष्टिक तत्व जैसे रेशा, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन और एन्टीऑक्सीडेंट मिलते हैं। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद् के अनुसार व्यक्ति को 300 ग्राम सब्जियां (हरी पत्तेदार-50 ग्राम, कन्द-मूल-50 ग्राम एवं अन्य-200 ग्राम) प्रतिदिन ग्रहण करनी चाहिए जबकि भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद् के अनुसार व्यक्ति एक दिन में 57 ग्राम का सेवन करता है। सब्जियों के उत्पादन में भारत का विश्व में दूसरा स्थान होने के बावजूद देश की आम आदमी को पर्याप्त मात्रा में सब्जियां नहीं मिल पाती हैं, वहीं दूसरी ओर सब्जियों में कीटनाशक का जरूरत से अधिक प्रयोग किया जा रहा है, जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। अतः पोषण वाटिका द्वारा एक ओर अच्छे स्वास्थ्य हेतु ताजी एवं कीटनाशक से मुक्त सब्जियां प्राप्त होंगी, दूसरी ओर पैसे की बचत भी होगी।

सब्जियों का चयन - पोषण वाटिका हेतु सब्जियों का चयन करते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए -

1. फसल चक्र के अनुसार सब्जियों का चयन करना चाहिए ताकि मिट्टी की उर्वरक क्षमता पर कम से कम प्रभाव हो।
2. पोषण वाटिका परिवार की पोषण आवश्यकताओं को पूरा करने वाली होनी चाहिए।
3. पोषण वाटिका का प्रबंधन इस प्रकार करना चाहिए कि वर्ष भर सब्जियों की आवश्यकता पूरी हो सके।
4. पोषण वाटिका कम खर्च में आर्थिक मजबूती देने वाली होनी चाहिए।

पोषण वाटिका बनाते समय ध्यान रखने योग्य बातें -

1. पांच व्यक्तियों के परिवार हेतु वर्ष भर सब्जियों की उपलब्धता के लिए 250 वर्ग मीटर भूमि की आवश्यकता होती है।
2. पोषण वाटिका लगाने से पहले अपने नजदीकी कृषि विज्ञान केन्द्र में मिट्टी - पानी की जांच करवानी चाहिए।

3. भूमि तैयार करते समय उसमें वर्मीकम्पोस्ट या गोबर की खाद का प्रयोग करना चाहिए।
4. मिट्टी की 4-5 बार जुताई कर, लेवल कर जमीन को भुरभुरी बना लेनी चाहिए। ढेले युक्त तथा असमतल भूमि खेती के लिए अच्छी नहीं रहती है। पौध रोपाई से पूर्व ढलान के अनुसार सिंचाई हेतु नालियां एवं उपयुक्त आकार की क्यारियां बना लेनी चाहिए।
5. सब्जियों जैसे बैंगन, प्याज, लहसुन, टमाटर, ब्रोकली, फूल-गोभी, पत्ता गोभी, गांठ गोभी, मिर्च में सूक्ष्म आकार का बीज होने के कारण पौध तैयार करने की आवश्यकता होती है। अतः इनकी पौध तैयार करके एक निश्चित समय पर ही इन्हें पोषण वाटिका की क्यारी में लगाना चाहिए।
6. मौसम के अनुकूल ही सब्जियों को पोषण वाटिका में रोपित किया जाना चाहिए।
7. पोषण वाटिका में सब्जियों में सिंचाई की आवश्यकता गर्मियों में 3-4 दिन के अन्तराल पर, वर्षा ऋतु में आवश्यकतानुसार तथा शीत ऋतु में 7 दिन के अन्तराल पर होती है। सब्जियों में अधिक पानी के प्रयोग से जड़ गलन एवं तना गलन रोग की समस्या से पोषण वाटिका नष्ट हो सकती है।
8. बीज को एक निश्चित गहराई पर डालना चाहिए।
9. पौधे से पौधे तथा पंक्ति से पंक्ति की दूरी को ध्यान में रखना चाहिए।
10. पोषण वाटिका में रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
11. पौधों पर किसी रोग के लक्षण दिखने पर कृषि विज्ञान केन्द्र में सम्पर्क करें।

पोषण वाटिका के लाभ -

1. पोषण वाटिका से स्वस्थ एवं ताजी सब्जियां पूरे वर्ष भर प्राप्त होती हैं।
2. पोषण वाटिका से सब्जियों पर रोजाना खर्च होने वाले आर्थिक व्यय से बचा जा सकता है।
3. पोषण वाटिका से प्रदूषण मुक्त सब्जियां प्राप्त होती हैं (कीटाणुनाशक, रोगाणुनाशक एवं रासायनिक उर्वरकों रहित)।
4. बागवानी के कार्य से आत्म सन्तुष्टि प्राप्त होती है।

पोषण वाटिका में लगाई जाने वाली सब्जियों की काश्त तालिका

सब्जी का नाम	बीज की मात्रा (ग्राम)	विधि	बुवाई/पौध समय	पौध तैयार होने का समय	बुवाई/रोपण के पश्चात् तुड़ाई
बैंगन	1	पौध	फरवरी-मार्च एवं जुलाई	25-30	45-60
टमाटर	1	पौध	फरवरी-मार्च, जुलाई एवं अक्टूबर-नवम्बर	25-30	45-60
मिर्च	3	पौध	फरवरी-मार्च, जुलाई एवं अक्टूबर-नवम्बर	25-30	45-60
भिण्डी	40	बुवाई	फरवरी-मार्च एवं जुलाई-अगस्त	-	45-50
टिण्डा	12	बुवाई	फरवरी-मार्च एवं जुलाई	-	30-35
शिमला मिर्च	1	पौध	अक्टूबर-नवम्बर	25-30	45-60
मेथी	30	बुवाई	अक्टूबर-नवम्बर	-	30-50
पालक	30	बुवाई	फरवरी-मार्च, जुलाई एवं अक्टूबर-नवम्बर	-	30-40
चौलाई	4	बुवाई	फरवरी-मार्च एवं जुलाई	-	30-40
धनिया	30	बुवाई	फरवरी-मार्च एवं अक्टूबर-नवम्बर	-	30-40
पुदीना	-	कलम	फरवरी-मार्च एवं जुलाई-अगस्त	-	35-40
सरसों साग	1	बुवाई	अक्टूबर-नवम्बर	-	30-40
गांठ गोभी	2	पौध	अक्टूबर-नवम्बर	25-30	50-60
फूल गोभी	1	पौध	अक्टूबर-नवम्बर	25-30	50-60
पत्ता गोभी	1	पौध	अक्टूबर-नवम्बर	25-30	50-60
ब्रोकली	1	पौध	अक्टूबर-नवम्बर	25-30	50-60
मटर	140	बुवाई	अक्टूबर-नवम्बर	-	45-55
फ्रेंच बीन्स	160	बुवाई	अक्टूबर-नवम्बर	-	45-50
सेम फली	24	बुवाई	अक्टूबर-नवम्बर	-	45-50
चंवला	40	बुवाई	जुलाई	-	45-50
ग्वार फली	40	बुवाई	फरवरी-मार्च एवं जुलाई	-	45-50

