



पोषण वाटिका

कम पानी में पोषण, ताजगी और आत्मनिर्भरता की ओर एक सरल कदम

प्रशिक्षण हेतु व्यावहारिक मॉड्यूल

आज की सीख

छोटी जगह + विविध फसलें + जैविक खाद + समझदारी से सिंचाई = परिवार के लिए उपयोगी पोषण वाटिका

Developed by

Shikshit Rojgar Kendra Prabandhak Samiti SRKPS

<https://www.srkps.org/>

1. पोषण वाटिका क्या है?

पोषण वाटिका घर, आँगन या उपलब्ध छोटे भू-भाग में अलग-अलग प्रकार की सब्जियाँ, पत्तेदार फसलें, फलदार पौधे और उपयोगी पौधे उगाने की छोटी एवं मिश्रित व्यवस्था है। इसका मुख्य उद्देश्य परिवार को ताजा और विविध भोजन उपलब्ध कराना तथा उपलब्ध पानी, मिट्टी और जैविक संसाधनों का बेहतर उपयोग करना है।

याद रखें

पोषण वाटिका केवल सब्जियाँ उगाने की जगह नहीं है; यह परिवार के भोजन, पानी और स्थानीय संसाधनों को जोड़ने वाली छोटी खाद्य प्रणाली है।

2. पोषण वाटिका क्यों बनाएं?

 विविध भोजन घर पर अलग-अलग प्रकार की ताजी सब्जियाँ और पत्तेदार फसलें उपलब्ध।	 पानी का बेहतर उपयोग मटका जैसी कम-पानी वाली सिंचाई पद्धतियों से जड़ क्षेत्र में नमी बनाए रखने में मदद।	 मिट्टी का पोषण सड़ी गोबर खाद, कम्पोस्ट और जैविक पदार्थों के उपयोग से मिट्टी में सुधार।	 खर्च में बचत घर में उपलब्ध फसल से बाजार से खरीद की आवश्यकता कम हो सकती है।
---	--	---	---

3. वाटिका तैयार करने के 5 आसान कदम

1 जगह चुनें घर के पास, देखभाल योग्य स्थान fencing	2 मिट्टी तैयार करें खरपतवार हटाएँ, खाद मिलाएँ	3 फसल चुनें मौसम और परिवार की जरूरत के अनुसार	4 सिंचाई रखें मटका/क्यारी आधारित पानी व्यवस्था	5 देखभाल करें निराई, निरीक्षण और समय पर तुड़ाई
---	---	---	--	--

4. क्या-क्या उगाएँ?

श्रेणी	उदाहरण	कब/क्यों उपयोगी																																										
फलदार पौधे	नींबू, ग्राफ्टेड बेर, गुंडा, नींबू, ग्राफ्टेड बेर, गुंडा / गोंद, करौंदा आंवला, लहसुआ / लसोड़ा, अनार और खजूर	स्थायी फल स्रोत; जगह के अनुसार चयन																																										
पत्तेदार फसलें	पालक, धनिया, मेथी,	कम अवधि में ताजी पत्तियाँ																																										
सब्जियाँ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>रबी (Rabi)</th><th>खरीफ (Kharif)</th><th>जायद (Zaid/Summer)</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>प्याज</td><td>लौकी</td><td>लौकी</td></tr> <tr><td>लहसुन</td><td>तुरई</td><td>तुरई</td></tr> <tr><td>फूलगोभी</td><td>भिंडी</td><td>भिंडी</td></tr> <tr><td>पत्तागोभी</td><td>बैंगन</td><td>खीरा</td></tr> <tr><td>बैंगन</td><td>टमाटर</td><td>ककड़ी</td></tr> <tr><td>आलू</td><td>मिर्च</td><td>करेला</td></tr> <tr><td>गाजर</td><td>लोबिया/फली</td><td>कद्दू</td></tr> <tr><td>मूली</td><td>ग्वार फली</td><td>तरबूज</td></tr> <tr><td>पालक</td><td>कद्दू</td><td>खरबूजा</td></tr> <tr><td>मेथी</td><td>ककड़ी</td><td>मूंगफली</td></tr> <tr><td>धनिया</td><td>करेला</td><td>चिचिंडा</td></tr> <tr><td>मटर</td><td>चौलाई</td><td>पेठा/काशीफल</td></tr> <tr><td>चुकंदर</td><td>काशीफल</td><td>हरी फली</td></tr> </tbody> </table>	रबी (Rabi)	खरीफ (Kharif)	जायद (Zaid/Summer)	प्याज	लौकी	लौकी	लहसुन	तुरई	तुरई	फूलगोभी	भिंडी	भिंडी	पत्तागोभी	बैंगन	खीरा	बैंगन	टमाटर	ककड़ी	आलू	मिर्च	करेला	गाजर	लोबिया/फली	कद्दू	मूली	ग्वार फली	तरबूज	पालक	कद्दू	खरबूजा	मेथी	ककड़ी	मूंगफली	धनिया	करेला	चिचिंडा	मटर	चौलाई	पेठा/काशीफल	चुकंदर	काशीफल	हरी फली	मौसम के अनुसार घरेलू उपयोग
रबी (Rabi)	खरीफ (Kharif)	जायद (Zaid/Summer)																																										
प्याज	लौकी	लौकी																																										
लहसुन	तुरई	तुरई																																										
फूलगोभी	भिंडी	भिंडी																																										
पत्तागोभी	बैंगन	खीरा																																										
बैंगन	टमाटर	ककड़ी																																										
आलू	मिर्च	करेला																																										
गाजर	लोबिया/फली	कद्दू																																										
मूली	ग्वार फली	तरबूज																																										
पालक	कद्दू	खरबूजा																																										
मेथी	ककड़ी	मूंगफली																																										
धनिया	करेला	चिचिंडा																																										
मटर	चौलाई	पेठा/काशीफल																																										
चुकंदर	काशीफल	हरी फली																																										
अन्य मौसमी फसलें	ग्वार, मटर, चौला, मिर्च	स्थानीय मौसम और पसंद के अनुसार																																										

5. मटका सिंचाई: कम पानी में जड़ों तक नमी

मटका सिंचाई में मिट्टी का मटका पौधे के जड़ क्षेत्र के पास मिट्टी में दबाया जाता है। मटके में भरा पानी धीरे-धीरे मिट्टी में रिसता है और पौधे के आसपास नमी बनाए रखने में मदद करता है।



चित्र 2: मिट्टी में दबे मटके का उदाहरण

① मटका रखें पौधे के जड़ क्षेत्र के पास	② पानी भरें मटके को साफ पानी से भरें	③ मुंह ढकें कचरा/कीट अंदर न जाने दें	④ नमी देखें मिट्टी की स्थिति के अनुसार भरें
---	---	---	--

व्यावहारिक संदेश

मटका सिंचाई का उद्देश्य पानी को सीधे जड़ों के आसपास धीरे-धीरे उपलब्ध कराना है। पानी भरने की आवृत्ति मिट्टी, मौसम, मटके और पौधे की जरूरत के अनुसार रखें।

6. मिट्टी और खाद: पौधों की मजबूत नींव

 फलदार पौधों के गड्ढे का आकार

3 फीट × 3 फीट × 3 फीट

(लगभग 90 सेमी × 90 सेमी × 90 सेमी)

गड्ढा पहले से तैयार करें और भरते समय सड़ी हुई गोबर खाद/कम्पोस्ट को मिट्टी के साथ अच्छी तरह मिलाएँ।

- मिट्टी को भुरभुरा करें और खरपतवार/पत्थर हटाएँ।
- सड़ी हुई गोबर खाद या कम्पोस्ट मिलाएँ।
- जहाँ उपलब्ध हो, वर्मी-कम्पोस्ट का उपयोग करें।
- फलदार पौधों के लिए 3 × 3 × 3 फीट (लगभग 90 × 90 × 90 सेमी) के गड्ढे तैयार करें और खाद को मिट्टी में अच्छी तरह मिलाएँ।
- जैविक पदार्थों को नियमित रूप से जोड़ने से मिट्टी की संरचना और नमी धारण क्षमता बेहतर रखने में मदद मिलती है।

विशेष ध्यान: कागजी नींबू जैसे फलदार पौधों के लिए 90 × 90 × 90 सेमी के गड्ढे का आकार अपनाया जा सकता है। स्थानीय मिट्टी और पौधे की आवश्यकता के अनुसार तकनीकी सलाह को प्राथमिकता दें।

7. साल भर की गतिविधि योजना

माह/मौसम	मुख्य काम
जुलाई-अगस्त	वर्षा के अनुसार फलदार पौधों की रोपाई करें। गड्ढों में खाद/कम्पोस्ट मिलाकर पौधों को स्थापित करें। अनुकूल वातावरण होने पर पौधों की रोपाई एवं देखभाल करें।
सितंबर	निराई-गुड़ाई करें; पौधों की स्थिति देखें; आवश्यकता के अनुसार पानी दें।
अक्टूबर	पालक, धनिया, मेथी तथा प्याज, लहसुन, फूलगोभी, पत्तागोभी और बैंगन जैसी सर्दी की फसलें लगाएँ। अनुकूल वातावरण होने पर गाजर और मूली की भी बुवाई करें।
नवंबर-दिसंबर	निराई-गुड़ाई, नियमित सिंचाई और ठंड से बचाव; कीट/रोग के शुरुआती लक्षण देखें।
जनवरी-फरवरी	सर्दी से पौधों की सुरक्षा एवं नियमित देखभाल करें। फलदार पौधों की आवश्यकता के अनुसार प्रशिक्षण एवं सफाई करें। उत्पादन पर निगरानी रखें तथा

	तैयार फल एवं सब्जियों का उचित उपयोग करें।
मार्च-अप्रैल	मौसम के अनुसार जायद सब्जियों की बुवाई/रोपाई करें; पौधों की सिंचाई पर विशेष ध्यान दें। अनुकूल वातावरण होने पर बेल के पौधे लगाएँ।
मई-जून	गर्मी/लू से पौधों का बचाव करें तथा पानी की बचत पर ध्यान दें। नई वाटिका के लिए स्थान एवं ले-आउट निर्धारित कर गड्डों की तैयारी करें। पौधों को सुबह के समय ही सिंचाई करें; तेज गर्मी में शाम के समय सिंचाई करने से बचें।

8. प्रशिक्षण गतिविधि: मेरी पोषण वाटिका

समूह कार्य – 15 मिनट

प्रतिभागियों को 4-5 के समूहों में बाँटें। प्रत्येक समूह कागज पर अपनी पोषण वाटिका का छोटा नक्शा बनाए और उसमें कम-से-कम 3 सब्जियाँ, 1 फलदार पौधा और 1 जल-संरक्षण उपाय दिखाए।

1 जगह कहाँ लगाएँगे?	2 फसल क्या उगाएँगे?	3 पानी कैसे बचाएँगे?	4 खाद क्या मिलाएँगे?	5 देखभाल कौन करेगा?
---	---	--	--	---

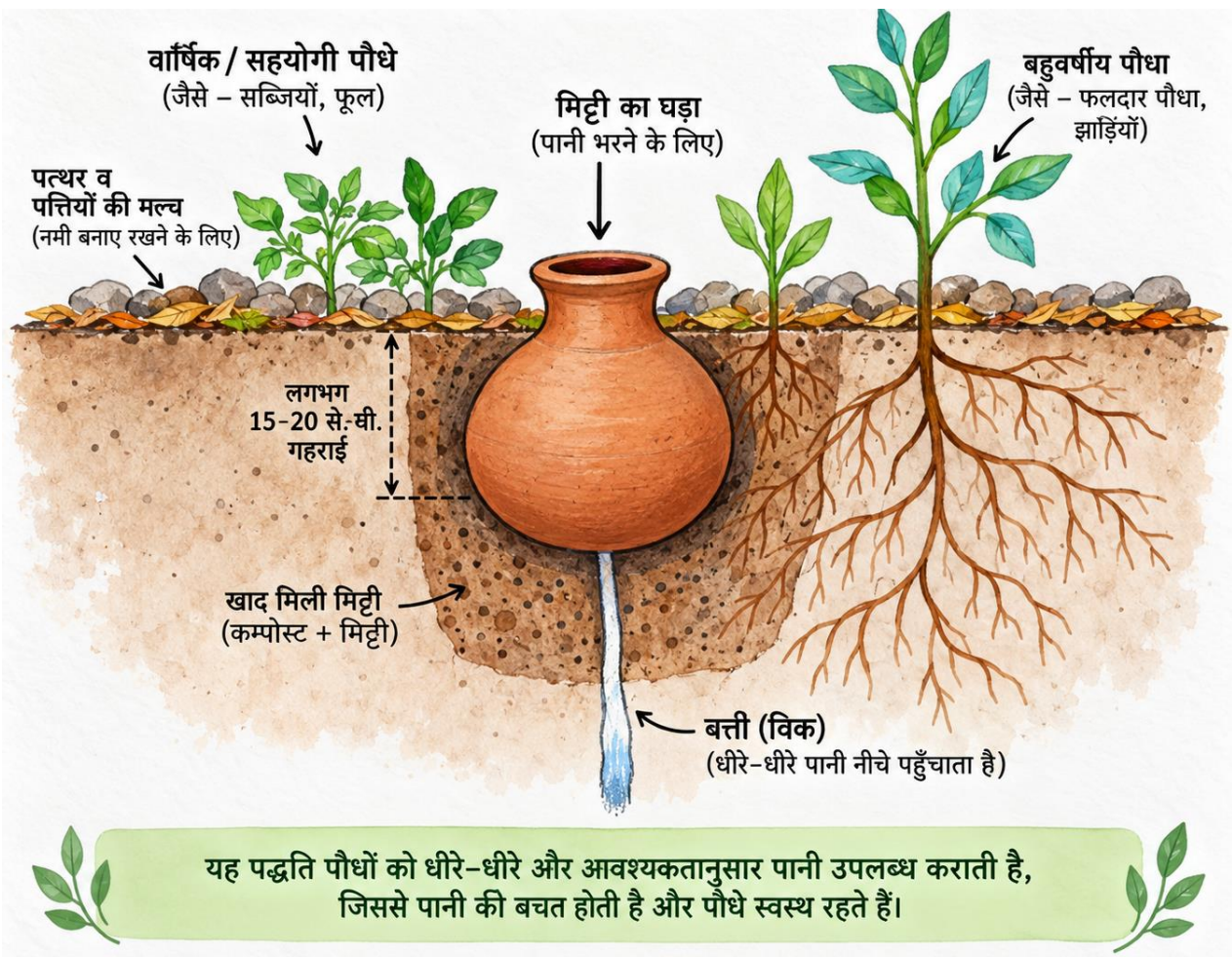
9. करें और न करें

✓ करें	✗ न करें
मौसम के अनुसार फसल चुनें।	बिना जरूरत पानी न बहाएँ।
सड़ी गोबर खाद/कम्पोस्ट का उपयोग करें।	रोगग्रस्त पौधे को स्वस्थ पौधों में न मिलाएँ।
मिट्टी की नमी नियमित देखें।	मटका खुला छोड़कर उसमें कचरा न जाने दें।
मटका और क्यारी की स्थिति जाँचें।	बहुत घनी रोपाई न करें।
रोग/कीट के लक्षण जल्दी पहचानें।	कीट/रोग के लिए बिना सलाह के कोई रसायन न डालें।

10. साप्ताहिक देखभाल चेकलिस्ट

जाँच बिंदु	✓
मिट्टी में पर्याप्त नमी है	☐
मटका पानी दे रहा है/ठीक है	☐
खरपतवार हटाए गए हैं	☐
पौधों में कीट/रोग के लक्षण नहीं हैं	☐
सूखी/रोगग्रस्त पत्तियाँ हटाई गई हैं	☐
सब्जियों की समय पर तुड़ाई हो रही है	☐

11. पोषण वाटिका की एक नज़र में समझ



चित्र 3: मटका, कम्पोस्ट और पौधों के जड़ क्षेत्र को एक साथ दिखाने वाला चित्रात्मक उदाहरण

मुख्य संदेश

फलदार पौधों के साथ मौसमी सब्जियों और पत्तेदार फसलों को जोड़कर उपलब्ध जगह का बेहतर उपयोग किया जा सकता है।

12. सीख की जाँच – चर्चा के प्रश्न

1. पोषण वाटिका परिवार के भोजन में क्या बदलाव ला सकती है?
2. कम पानी वाले क्षेत्र में मटका सिंचाई कैसे उपयोगी हो सकती है?
3. आपके क्षेत्र में कौन-सी 3 मौसमी सब्जियाँ आसानी से उगाई जा सकती हैं?
4. मिट्टी में कम्पोस्ट/सड़ी गोबर खाद मिलाने का क्या लाभ है?
5. पौधों में कीट या रोग का लक्षण दिखने पर पहला कदम क्या होना चाहिए?
6. गर्मी के मौसम में पानी की बचत के लिए आप कौन-से दो उपाय अपनाएँगे?

13. प्रशिक्षक के लिए त्वरित नोट

- स्थानीय परिवारों की उपलब्ध जगह और पानी की स्थिति के अनुसार उदाहरण बदलें।
- प्रशिक्षण में केवल बताने के बजाय पौधा, मटका, मिट्टी और क्यारी का प्रत्यक्ष प्रदर्शन करें।
- प्रतिभागियों से उनके घर में उपलब्ध स्थानीय फसल/बीज के उदाहरण पूछें।
- हर परिवार से एक छोटा 'मेरी पोषण वाटिका प्लान' बनवाएँ।



Address:

1/129, Housing Board,
Jhunjhunu, Rajasthan –
333001,
India

Phone Numbers:



01592-234664



94140-80218

Email Addresses:



info@srkps.com



srkpsjnn@gmail.com