









# सब्जी बगीचा

अच्छे स्वास्थ्य के लिए दैनिक आहार में संतुलित पोषण का होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। फल एवं सब्जियाँ इसी संतुलन को बनाए रखने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देते हैं क्योंकि ये विटामिन, खनिज लवण तथा कार्बोज के अच्छे स्रोत होते हैं। फिर भी ये जरूरी हैं कि इन फल एवं सब्जियों की नियमित उपलब्धता बनी रहे। इसके लिए घर के पिछवाड़े में पड़ी जमीन पर खेती करना बहुत ही लाभदायक उपाय है। पोषाहार विशेषज्ञों के अनुसार संतुलित भोजन के लिए एक वयस्क व्यक्ति को प्रतिदिन 85 ग्राम फल और 300 ग्राम साग-सब्जियों का सेवन करना चाहिए। परन्तु हमारे देश में साग-सब्जियों का वर्तमान उत्पादन स्तर प्रतिदिन, प्रतिव्यक्ति की खपत के हिसाब से मात्र 120 ग्राम है।



## सब्जी बगीचा

- उपलब्ध स्वच्छ जल के साथ रसोईघर एवं स्नानघर से निकले पानी का उपयोग कर घर के पिछवाड़े में उपयोगी साग-सब्जी उगाने की योजना बना सकते हैं।
- एकत्रित अनुपयोगी जल का निष्पादन हो सकेगा और उससे होने वाले प्रदूषण से भी मुक्ति मिल जाएगी।
- सीमित क्षेत्र में साग-सब्जी उगाने से घरेलू आवश्यकता की पूर्ति भी हो सकेगी।
- सब्जी उत्पादन में रासायनिक पदार्थों का उपयोग करने की जरूरत भी नहीं होगी।

अतः यह एक सुरक्षित पद्धति है तथा उत्पादित साग-सब्जी कोटनाशक दवाईयों से भी मुक्त होंगी।

## सब्जी बगीचा के लिए स्थल

सब्जी बगीचा के लिए स्थल घर का पिछवाड़ा ही होता है जिसे हम लोग बाड़ी



भी कहते हैं। यह सुविधाजनक स्थान होता है क्योंकि परिवार के सदस्य खाली समय में साग-सब्जियों पर ध्यान दे सकते हैं तथा रसोईघर व स्नानघर से निकले पानी आसानी से सब्जी की क्यारी की ओर

घुमाया जा सकता है। सब्जी बगीचा का आकार भूमि की उपलब्धता और व्यक्तियों की संख्या पर निर्भर करता है। चार या पाँच व्यक्ति वाले औसत परिवार के लिए 1/20 एकड़ जमीन पर की गई सब्जी की

खेती पर्याप्त हो सकती है।

## पौधा लगाने के लिए खेत तैयार करना

सर्वप्रथम 30-40 सेंमी की गहराई तक कुदाली या हल की सहायता से जुताई करें। खेत से पत्थर, झाड़ियों एवं बेकार के खर-पतवार को हटा दें। खेत में अच्छे ढंग से निर्मित 100 कि.ग्राम कृमि खाद चारों ओर फैला दें। आवश्यकता के अनुसार 45 सेंमी या 60 सेंमी की दूरी पर मेड़ या क्यारी बनाएँ।

## सब्जी बीज की बुआई और पौध रोपण

सीधे बुआई की जाने वाली सब्जी जैसे -भिंडी, पालक एवं लोबिया आदि की बुआई मेड़ या क्यारी बनाकर की जा सकती है। दो पौधे 30 सेंमी की दूरी पर लगाई जानी चाहिए। प्याज, पुदीना एवं धनिया को खेत के मेड़ पर उगाया जा सकता है। प्रतिरोपित फसल, जैसे - टमाटर, बैंगन और मिर्ची आदि को एक महीना पूर्व में नर्सरी बेड या टूटे मटके में उगाया जा सकता है। बुआई के बाद मिट्टी से ढककर

उसके ऊपर 2सब्जी बगीचा का मुख्य उद्देश्य अधिकतम लाभ प्राप्त करना है तथा वर्ष भर घरेलू साग-सब्जी की आवश्यकता की पूर्ति करना है। बगीचा के एक छोर पर बारहमासी पौधों को उगाया जाना चाहिए जिससे इनकी छाया अन्य फसलों पर न पड़े तथा अन्य साग-सब्जी फसलों को पोषण दे सकें। बगीचा के चारों ओर तथा आने-जाने के रास्ते का उपयोग विभिन्न अल्पावधि हरी साग-सब्जी जैसे - धनिया, पालक, मेथी, पुदीना आदि उगाने के लिए किया जा सकता है।

50 ग्राम नीम के फली का पाउडर बनाकर छिड़काव किया जाता है ताकि इसे चींटियों से बचाया जा सके। टमाटर, गोभी, बैंगन, मिर्ची के लिए 25-30 दिनों की बुआई के बाद तथा प्याज के लिए 40-45 दिनों के बाद पौधे को नर्सरी से निकाल दिया जाता है। टमाटर, बैंगन और मिर्ची को 30-45 सेंमी की दूरी पर मेड़ या उससे सटाकर रोपाई की जाती है। प्याज के लिए मेड़ के दोनों ओर रोपाई की जाती है। रोपण के बाद पौधों को सिंचाई की जाती है।

## फसल चक्र

वर्षा, शरद और ग्रीष्म की फसलों तालिका में बतलाए अनुसार लेना चाहिए -

### वर्ष भर उगाने के लिए फसल चक्र

खरीफ	रबी	जायद	खरीफ	रबी	जायद
पालक	मिर्च	ककड़ी	बैंगन	मूली	भण्डी
तरोई	लहसून	छप्पन कद्दू	लोबिया	आलू	कद्दू
टमाटर	मेथी	तरबूज	मूली	प्याज	धनिया
टिण्ड	मटर	टमाटर	प्याज	पालक	करेला
भिण्डी	पत्तागोभी	करेला	भिण्डी	मूली	तरोई
लोकी	आलू	खरबूज	धनिया	फूलगोभी	लोकी
फूलगोभी	धनिया	प्याज	पुदीना	पुदीना	पुदीना
मिर्च	बाकला	टिण्ड	केला	केला	केला
खार	बैंगन	बैंगन	नींबू	नींबू	नींबू
मिर्च	गाजर	पालक	पपीता	पपीता	पपीता



## उत्तर भारत में खरीफ मौसम में प्याज की खेती

उत्तरी भारत में प्याज रबी की फसल है यहाँ प्याज का भंडारण अक्टूबर माह के बाद तक करना सम्भव नहीं है क्योंकि कंद अंकुरित हो जाते हैं। इस अवधि (अक्टूबर से अप्रैल) में उत्तर भारत में प्याज की उपलब्धता कम होने तथा परिवहन खर्च के कारण दाम बढ़ जाते हैं। इसके समाधान के लिए कृषि वैज्ञानिकों ने उत्तर भारत के मैदानों में खरीफ में भी प्याज की खेती के लिए एन-53 (ह-53) तथा एग्रीफाउंड डार्क रैड नामक प्याज की किस्मों का विकास किया है।

**प्याज की किस्म -** एन-53 (आई.ए.आर.आई.); एग्रीफाउंड डार्क रैड (एन.एच.आर.डी.एफ.)

**बीज बुआई समय -** मई अंत से जून

**रोपाई का समय -** मध्य अगस्त

**कटाई -** दिसम्बर से जनवरी

**पैदावार -** 150 से 200 क्विंटल/हेक्टेयर



# अरहर में रोग प्रबंधन

अरहर खरीफ की मुख्य दलहनी फसल है। दलहनी फसलों में चना के बाद अरहर का स्थान है। अरहर अंतर फसल एवं बीच के फसल के रूप में उगाई जाती है, अरहर ज्वार, बाजरा, उर्द एवं कपास के साथ बोई जाती है। अन्य फलों की तरह अरहर में भी रोग का प्रकोप होता है जिनमें से कुछ रोगों के संक्षिप्त विवरण एवं प्रबंधन नीचे दर्शाया गया है।

## उकठा रोग (विल्ट)

यह रोग फ्यूजेरियम नामक कवक से होता है। इस रोग में पौधा पीला पड़कर सुख जाता है। फसल में फूल एवं फल लगने की अवस्था में एवं बारिश के बाद इस रोग का प्रकोप अधिक होता है। रोग ग्रसित पौधों की जड़ें सड़कर गहरे रंग की हो जाती हैं तथा छाल हटाने पर जड़ से लेकर तने तक काले रंग की धारियाँ पाई जाती हैं। एक ही खेत में कई वर्षों तक अरहर की फसल लेने पर इस रोग की उग्रता बढ़ती है।

## उकठा रोग (विल्ट) प्रबंधन -

- जिस खेत में रोग का प्रकोप अधिक हो वहाँ 3-4 साल तक अरहर की फसल न लें।
- खेतों की ग्रीष्मकालीन गहरी जुताई करें।

- ज्वार के साथ अरहर की फसल लेने से रोग की तीव्रता में कमी की जा सकती है।
- कवक नाशी जैसे बेनोमील 50त + थायरम 50त के मिश्रण का तीन ग्राम प्रति किलो बीज की डर से उपचारित करें।
- ट्राइकोडर्मा 4 ग्राम/किलोग्राम बीज की दर से उपचारित करके बोएं।
- रोग रोधी किस्में आशा, राजीव लोचन, सी -11 आदि का उपयोग बुआई हेतु करें।

## अरहर का बाँझ रोग -

यह रोग विषाणु जनित है जिसका वाहक परियोफिड माईट है जो की एक प्रकार का सूक्ष्म जीव है। इस रोग की अधिकता के कारण 75% तक उत्पादन में कमी देखी गयी है। रोग से ग्रसित पौधे पीलापन लिए हुए झाड़ीनुमा हो जाते हैं। पत्तियों के आकार में कमी, शाखाओं की संख्या में वृद्धि तथा पौधों में आंशिक या पूर्ण रूप से फूलों का नहीं आना इस रोग के प्रमुख लक्षण हैं। फूल नहीं आने से फल नहीं लगते इसलिए इस रोग को बाँझ रोग कहते हैं। फसल पकने की अवस्था में रोगी पौधे लम्बे समय तक हरे दिखाई देते हैं जबकि स्वस्थ पौधे परिपक्व होकर सूखने लगते हैं।

## अरहर का बाँझ रोग -

## प्रबंधन-

- जिस खेत में अरहर लगाना हो उसके आसपास अरहर के पुराने एवं स्वयं उगे हुए पौधे नष्ट कर देना चाहिए।
- खेत में जैसे ही रोगी पौधे दिखे उनको उखाड़कर नष्ट कर देना चाहिए।
- फसल चक्र अपनाया चाहिए।
- रोग रोधी प्रजातियाँ जैसे- पूसा-9, आई.सी.पी.एल.-87119, राजीव लोचन, एम.ए.-3, 6, शरद आदि का चयन करना चाहिए।
- फ्यूराडन 3 जी., की 3 ग्राम मात्रा प्रति किलो बीज की डर से उपचारित करना चाहिए एवं फसल की प्रारंभिक अवस्था में कैल्थेन (1 मिली./ली. पानी) का छिड़काव रोगवाहक माईट के रोकथाम में प्रभावी होता है।

## तना अंगमारी रोग (स्टेम ब्लाइट)-

यह रोग कवक के द्वारा होता है। इसका प्रकोप। दिन से लेकर एक माह के पौधों में दिखाई देता है। शीघ्र पकने वाली किस्मों में इस रोग का प्रभाव अपेक्षाकृत अधिक होता है। प्रभावित पौधों की पत्तियाँ पर पनीले धब्बे बन जाते हैं एवं एक सप्ताह के भीतर पूरी पत्तियाँ जलकर नष्ट हो जाते हैं। साथ ही तने एवं शाखाओं पर धब्बे गोलाई में बढ़कर उतने भाग को सुखा देते हैं,

जिससे तना एवं शाखाएं टूट जाती हैं। इस रोग का प्रकोप कम उम्र के पौधों में अपेक्षाकृत अधिक होता है। अनुचित जल निकास वाले क्षेत्रों में भी इस बीमारी का प्रभाव अधिक होता है।

## तना अंगमारी रोग (स्टेम ब्लाइट)- प्रबंधन -

- बीजों को बुवाई से पूर्व रिडोमिल नामक कवकनाशी की 2 ग्रा. मात्रा प्रति किग्रा.बीज की डर से उपचारित करें।
- खेतों में जल निकास की उचित व्यवस्था करें।
- जहाँ इस रोग का प्रकोप अधिक होता है वहाँ 3-4 वर्ष तक अरहर की फसल नहीं लेनी चाहिए।
- रोग की प्रारंभिक अवस्था में ताम्रयुक्त कवकनाशी जैसे फायटोलान 50त की 2.5 ग्राम मात्रा प्रति लीटर पानी की दर से या रिडोमिल एम.जेड. 1.5 ग्राम मात्रा प्रति लीटर पानी की दर से 10-12 दिन के अन्तराल में छिड़काव करना चाहिए।
- रोगरोधी किस्में जैसे - पूसा-9, एन.ए.-1, एम.ए.-6, बहार, शरद, अमर आदि का चुनाव करना चाहिए।







