

भरपूर पोषण के साथ रखे अपनों का ख्याल-गृह वाटिका

प्रतिभा^{1*}, राजाराम बुनकर², विनय कुमार कर्दम³ एवं अलका⁴

¹उद्यान विज्ञान विभाग, राजस्थान कृषि महाविद्यालय

²महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर

³पादप व्याधि विभाग, स्वामी केशवानन्द राजस्थान कृषि विश्वविद्यालय, बीकानेर

⁴उद्यान विज्ञान विभाग, इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय, रायपुर

Corresponding Author - prolaniyaskr23@gmail.com

परिचय

गृह वाटिका में सब्जी उत्पादन का प्रचलन प्राचीन काल से चला आ रहा है। इसमें सब्जी उत्पादन का मुख्य उद्देश्य यह है कि पूरे परिवार को साल भर ताजी शाक-सब्जी मिलती रहे। इसमें शाक-सब्जियों के अलावा फल-फूल आदि को भी उगाया जा सकता है। इसी कारण इसे परिवार आधारित रसोई उद्यान अर्थात् गृह वाटिका या किचन गार्डन भी कहते हैं। इस प्रकार के सब्जी उत्पादन में मुख्य ध्येय आर्थिक लाभ न होकर परिवार के पोषण स्तर को बढ़ाना तथा घर में ही ताजी शाक-सब्जी का उत्पादन करना होता है।

इसके द्वारा आर्थिक लाभ भी कमाया जा सकता है। सब्जियों का चयन परिवार के सदस्यों की इच्छा अनुसार किया जाता है। घर के चारों ओर खाली पड़ी भूमि में छोटी-छोटी क्यारियाँ बना ली जाती हैं। क्यारियों में फसल चक्र अपनाए जाते हैं तथा फल-फूल एवं शाक-सब्जी का उत्पादन किया जाता है। गृह वाटिका में बाजार की तुलना में सस्ती एवं उत्तम गुणवत्ता वाली सब्जियाँ मिलती हैं। गृह वाटिका में उगाई गयी सब्जियों में हानिकारक रासायनिक दवाइयों एवं कीटनाशकों नकली रंग, रसायनों, एवं उन संक्रामक रोगों के जीवाणुओं की उपस्थिति का भय नहीं रहता जो बाजार से खरीदी गयी सब्जियों में होता है। गृह वाटिका द्वारा घर के बच्चों व युवाओं को भी यह कार्य करने की प्रेरणा मिलती है। गृह वाटिका को लकड़ी के डिब्बों गमलों, बेकार टिनो एवं मकान की छतों पर आसानी से बनाया जा सकता है तथा इसमें फल और सब्जियाँ सफलतापूर्वक उगाई जा सकती हैं। इसके लिये कीमती कृषि औजारों की आवश्यकता नहीं होती है। घरेलू औजारों को प्रयोग में लिया जा सकता है। इसे एक मन भावन शौक के रूप में अपनाया जा सकता है। गृह वाटिका में घरेलू कार्यों में प्रयुक्त हो चुके जल का पौधों की सिंचाई में सदुपयोग होता है एवं घर के कूड़े-करकट का कम्पोस्ट खाद बना कर प्रयोग किया जाता है।

कृषि उद्यान दर्पण

सब्जी खरीदने के लिए बाजार नहीं जाना पड़ता बल्कि घर में ही ताजी, स्वादिष्ट शाक-सब्जियाँ नियमित रूप में मिलती रहती हैं।

गृह वाटिका के लिये उचित स्थान

गृह वाटिका का स्थान घर के निकट होना चाहिए। घर के आगे या पीछे पूर्णतया खुला एवं जहाँ सूर्य का प्रकाश पर्याप्त मात्रा में ऐसे पहुँच सके। ऐसे स्थान का चयन करना चाहिए। गृह वाटिका के लिए दोमट मिट्टी जिसमें जीवांशों की अच्छी मात्रा हो, उपयुक्त रहती है। इसके अतिरिक्त सब्जियों को उगाने के लिए पर्याप्त सिंचाई देना भी आवश्यक होता है। अतः सिंचाई के लिए जल की उपलब्धता भी होनी चाहिए।

गृह वाटिका में क्या-क्या उगाएँ

यदि आपके पास खुली जगह हो, तो उगाने वाली सब्जियों की कोई सीमा नहीं है। फल वाले पेड़ जैसे पपीता, नींबू व अमरूद आदि भी शाक-सब्जियों के साथ-साथ उगाए जा सकते हैं। पर्याप्त खुला स्थान नहीं है तो आप सीमित तरीके से गृह-वाटिका लगा सकते हैं, जैसे टमाटर, मिर्च, सीताफल, करेला, मटर, मेथी, पालक, मूली, धनियाँ आदि। गृह वाटिका में शाक-सब्जियों को तीन बार बोया जा सकता है, जो क्रमवार निम्नलिखित है:-

मौसमी फल व सब्जियाँ

वर्षा कालीन सब्जियाँ

इन्हें जून-जुलाई में बोया जा सकता है। इस समय भिंडी, लौकी, करेला, टिंडा, तोरई, बैंगन, टमाटर, ग्वार, लोबिया, मिर्ची, अरबी आदि सब्जियों की खेती की जा सकती है।

शरद कालीन सब्जियाँ

इन्हें सितंबर-अक्टूबर में उगाया जाता है। जैसे-फूलगोभी, गाजर, मूली, आलू, मटर, पालक, मेथी, धनियाँ, सौंफ, शलगम, पत्तागोभी, गांठगोभी, ब्रोकली, सलाद पत्ता, प्याज, लहसुन,

बाकला, बथुआ, सरसों साग आदि।

ग्रीष्मकालीन सब्जियां

इन्हें फरवरी-मार्च में उगाया जाता है। इस समय भिंडी, ककड़ी, खीरा, लौकी, तोरई, टिंडा, अरबी, तरबूज, खरबूजा, बैंगन आदि सब्जियों की खेती की जा सकती है। उपरोक्त सब्जियों के अलावा गृहवाटिका में कुछ बहुवर्षीय पौधे या फलवृक्ष भी लगाने चाहिए, जैसे अमरूद, नीबू, अनार, केला, करोंदा, पपीता, अंगूर, करीपत्ता, सतावर आदि।

गृह वाटिका लगाने के लिए भूमि की तैयारी

जिस स्थान पर गृह वाटिका लगानी हो वहाँ की मिट्टी में जल एवं वायु का प्रवाह अच्छा होना चाहिए। इसलिए गृह वाटिका लगाने से पहले भूमि को तैयार कर लेना महत्वपूर्ण है। मिट्टी जितनी भुरभुरी, कार्बनिक खाद एवं जीवांश तत्वों से भरपूर होगी, पैदावार भी उतनी ही अच्छी मिलेगी। यदि बड़े क्षेत्रफल में सब्जियों को लगाना हो, तो इसके लिए एक जुताई डिस्क हैरो तथा 2-3 जुताई मिट्टी पलटने वाले हल या कल्टीवेटर से करनी चाहिए। इसके बाद अच्छी तरह से सड़ी हुई गोबर की खाद 1-1.5 टन प्रति हैक्टेयर के हिसाब से मिट्टी में अच्छी तरह मिलानी चाहिए। घर में थोड़े स्थान में सब्जियाँ उगाने के लिए फावड़ा या कस्सी का उपयोग कर मिट्टी को अच्छी तरह से भुरभुरा कर क्यारियाँ बना लेनी चाहिए तथा गोबर की खाद को क्यारियों में डाल कर मिश्रित कर लेना चाहिए। गमले तैयार करते समय भी कस्सी या खुरपी से मिट्टी अच्छी तरह भुरभुरी कर तथा गोबर की खाद मिलाकर गमले तैयार कर लेने चाहिए।

खाद एवं उर्वरक

खाद एवं उर्वरक का अच्छी पैदावार प्राप्त करने में अत्यधिक महत्व है। इसके लिए आवश्यक है कि मिट्टी में कार्बनिक खाद का प्रयोग हो। खाद मिट्टी की दशा सुधारती है व पौधों के आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति भी करती है। इसके लिए गृह-वाटिका के एक कोने में कम्पोस्ट खाद का निर्माण भी अवश्य करना चाहिए।

बुवाई की विधि

उन्नत किस्म के बीजों का प्रयोग करें। उचित समय एवं सही तरीके से बुवाई के लिए सब्जी की किस्म के आधार पर निम्नलिखित दो पद्धतियों में से एक चुनें। गृह वाटिका में सब्जियाँ उगाने के लिए सब्जी की किस्म के आधार पर दो

प्रकार से बुवाई की जा सकती है।

बीज द्वारा बुवाई

मूली, शलजम, मेथी, पालक, खीरा, करेला, लौकी, कद्दू, टिंडा, सेम, भिंडी आदि सब्जियों के बीज मिट्टी में सीधे ही बोये जाते हैं। बुवाई से पहले बीजों का थाइरम या केपटान 2 ग्राम प्रति किलोग्राम बीज की दर से बीजोपचार कर लेना अच्छा रहता है। अच्छी व जानी-मानी कृषि कंपनियों के बीज लेने पर सामान्यता बीज पहले से ही उपचारित होते हैं। अतः उनका पुनः बीजोपचार करने की आवश्यकता नहीं होती है। बुवाई करने से पहले बताई गयी विधि द्वारा भूमि जुताई कर तैयार कर लेना चाहिए। खाद तथा उर्वरक की पहली खुराक सब्जी की किस्म के अनुसार निर्दिष्ट मात्रा में अंतिम जुताई के समय मिट्टी में छिड़क कर देनी चाहिए तथा इसके तुरंत बाद सिंचाई करनी चाहिए, जिससे उर्वरक अच्छी तरह प्रभावी हो जाए। इसके बाद ही बुवाई करनी चाहिए।

रोपाई करना

कुछ सब्जियों जैसे टमाटर, फूलगोभी, मिर्च, बैंगन, प्याज, आदि फसले सीधे बीज द्वारा बुवाई न करके बीज उगने के बाद उस पौधे की रोपाई करने से अधिक बढ़ती है। इसलिए ऐसी फसल के लिए बीज, उचित रूप से तैयार किये जाते हैं तत्पश्चात् उनको रोपा जाता है। पुदीना, धनिया, हरी मिर्च, अजवाइन, सौंफ जीरा, तुलसी एवं मीठा नीम (कड़ी पत्ता) जैसे पौधे आप अपने घर में उगा सकते हैं। रोपाई करने के 1-2 दिन पहले सिंचाई देनी चाहिए। इससे मिट्टी नम हो जाती है और पौधों की जड़े आसानी से बिना अधिक नुकसान के मिट्टी से बाहर निकल आती है। पौधों की रोपाई करने से पहले खेत/क्यारियाँ/थाले तैयार कर लेने चाहिए। इसके लिए पहले बताई गयी विधि के अनुसार जुताई करके तथा उर्वरक डाल कर मिट्टी को तैयार कर लेना चाहिए। उर्वरक की पहली खुराक सब्जी की किस्म के अनुसार निर्दिष्ट मात्रा में रोपाई के पहले मिट्टी में छिड़ककर दे देनी चाहिए तथा इसके तुरंत बाद सिंचाई करनी चाहिए जिससे उर्वरक अच्छी तरह प्रभावी हो जायें। इसके 1-2 दिन बाद पौधों की रोपाई करनी चाहिए।

रोपाई करने के लिए 15-20 से.मी. ऊँची व 1.25 मीटर चौड़ी तथा आवश्यकतानुसार लम्बी क्यारियाँ बना ली जाती है। दो क्यारियों के बीच 30 से.मी. चौड़ी नाली छोड़ दिया जाता है, जिससे कि निराई-गुड़ाई व पानी की निकासी में आसानी रहती है। पौधों को शाम के समय रोपना चाहिए

तथा रोपने के बाद हल्की सिंचाई देनी चाहिए।

निराई-गुड़ाई व खरपतवार नियंत्रण

सब्जियों के पहले 40-50 दिनों तक खरपतवार मुक्त रखना आवश्यक है। अतः समय-समय पर खुरपी द्वारा निराई गुड़ाई करते रहें। उर्वरक की दो अन्य खुराकें 1 महीने बाद तथा अगली खुराक सामान्यता अगले 45 दिन बाद फूल आने के समय दी जाती है। इसके अतिरिक्त ऋतु एवं आवश्यकतानुसार समय-समय पर सिंचाई करते रहना चाहिए।

रोग व उनका नियंत्रण

किचन गार्डन में लगने वाले रोगों की रोकथाम के लिए शुरुआत में ही सबसे आवश्यक पहलुओं पर ध्यान देना चाहिए। जैसे कि- बुवाई के पहले मिट्टी को किसी भी कवकनाशी से उपचारित करना एवं बीजों को उपचारित करना

गृहवाटिका बनाते समय ध्यान रखें

- गृहवाटिका के लिए खुली धूप व हवादार छायारहित स्थान या घर की दक्षिण दिशा सर्वोत्तम होती है।
- सिंचाई का प्रबंध अच्छा व जल स्रोत पास में होना चाहिए।
- अच्छे जल निकास वाली दोमट मिट्टी इसके लिए उपयुक्त होती है। सड़ी हुई गोबर की खाद की सहायता से खराब भूमि को भी सुधार कर गृहवाटिका के योग्य बनाया जा सकता है।
- गृहवाटिका का आकार व माप, स्थान की उपलब्धता, फल व सब्जियों की आवश्यकता और समय की उपलब्धता आदि पर निर्भर करता है। चौकोर आकार की गृहवाटिका सर्वोत्तम मानी जाती है।
- अगर वाटिका खुली जगह में बना रहे हैं, तो उसके चारों ओर लकड़ी, बांस आदि की बाड़ बनानी चाहिए। जमीन की 10-15 सेंटीमीटर गहराई तक खुदाई की जानी चाहिए व कंकड़ पत्थर निकाल कर मिट्टी को भुरभुरा बना कर आवश्यकतानुसार क्यारियाँ बना लेनी चाहिए।
- क्यारियों में सड़ी हुयी गोबर की खाद व जैविक खाद आदि का प्रयोग करना चाहिए।
- सीधे बुआई की जाने वाली व नर्सरी द्वारा लगाई जाने वाली सब्जियों को लगाने से पूर्व जैव फफूंद नाशी व जैव कल्चर से उपचारित करने के बाद उचित दूरी पर बनी कतारों में बोना चाहिए।
- क्यारियों में समय-समय पर सिंचाई व निराई गुड़ाई करते रहना चाहिए। गृहवाटिका में कीटों के नियंत्रण व बीमारियों से बचाव के लिए रासायनिक दवाओं का कम से कम

प्रयोग करना चाहिए. नीमयुक्त व जैविक दवाओं का ही प्रयोग करना चाहिए।

- उपलब्ध जगह का अधिक से अधिक प्रयोग करने के लिए बेल वाली सब्जियों जैसे लौकी, तोरई, करेला, खीरा आदि को दीवार के सहारे उगा कर छत या बाड़ के ऊपर ले जा सकते हैं।
- जड़ वाली सब्जियों जैसे मूली, शलगम, गाजर व चुकुंदर को गृहवाटिका की क्यारियों की मेड़ों के ऊपर बुआई कर के पैदा किया जा सकता है।

गृहवाटिका के लाभ

(क) ताजी हर्ब मिलना : तुलसी के पत्ते हों या मीठे नीम की पत्तिया, घर में किचन गार्डन होने पर आपको ये आसानी से मिल जाते हैं और आपको इन छोटी-छोटी हर्ब के लिए बाहर नहीं जाना पड़ता है।

(ख) कीटनाशक रहित शाक-सब्जियाँ : किचन गार्डन होने पर आपको पता रहता है कि आप क्या खा रहे हैं. आजकल बाजार में कीटनाशक मिली हुई शाक-सब्जियाँ मिलती है, लेकिन घर पर उगी हुई सब्जी में किसी तरह का रासायनिक कीटनाशकों का प्रयोग नहीं होता है।

(ग) सस्ता : किचन गार्डन में उगी सब्जियों को बनाने से आपको बजट ठीक रहता है। ये सब्जियाँ अच्छी और सस्ती होती हैं और आप मन मुताबिक समय पर उन्हे तोड़कर बना सकते हैं।

(घ) स्वास्थ्य वर्धाक होना : घर पर तुलसी, धनिया और पुदिना जैसी चीजें उगाएं। इन्हे खाएं, जिससे मनुष्य कई रोगों में आराम मिलेगा। बुखार, अस्थिरमा, फेंफड़ों के रोगों आदि में ये फायदा करती हैं।

(ङ) कीड़े-मकोड़े कम होना : घर में किचन गार्डन होने से कीट आदि कम पैदा होते हैं क्योंकि खाली जगह का सदुपयोग हो जाता है साथ ही कुछ विशेष प्रकार के पौधों, कीटों को भागने में सक्षम होते हैं, जैसे- गेंदे के पौधों को हर 3 हर्ब के बाद लगाने से हर्ब अच्छी बनी रहती हैं।

निष्कर्ष

परिवार की आवश्यकतानुसार ताजी एवं स्वादिष्ट शाक-सब्जियाँ साल भर उपलब्ध होती रहती हैं। घरेलू कार्यों में प्रयुक्त हो चुके जल का पौधों की सिंचाई में सदुपयोग हो सकता है एवं घर के कूड़े-करकट का कम्पोस्ट खाद बना कर प्रयोग किया जा सकता है। जैविक उत्पाद (रसायन रहित) होने के कारण फल व सब्जियों में काफी मात्रा में पोषक तत्व मौजूद रहते हैं और यह मनोरंजन और व्यायाम का भी एक अच्छा साधन है। ❖❖