

वर्तमान युग में जैविक फल और सब्जियाँ प्राप्त करने में गृह-वाटिका की उपयोगिता

प्रेम कटारिया¹, कमलेश कुमार², रमनदीप कौर³, आनंद साहिल¹ एवं अनिता मीणा²
¹युवा पेशेवर-1 (वाइ. पी.-1), केंद्रीय शुष्क बागवानी संस्थान, बीकानेर-334001 (राजस्थान)

²वैज्ञानिक, केंद्रीय शुष्क बागवानी संस्थान, बीकानेर-334001 (राजस्थान)

³पी.एच.डी. छात्रा, स्वामी केशवानंद राजस्थान कृषि विश्वविद्यालय, बीकानेर-334001 (राजस्थान)

गृह-वाटिका (किचन गार्डन)

गृह वाटिका बगीचे का एक छोटा सा क्षेत्र जिसमें रसोई के अपशिष्ट जल का उपयोग करके घर के पिछवाड़े में अपनी पसंद के फल और सब्जियां उगाई जा सकती हैं, उसे रसोई उद्यान/किचन गार्डन माना जाता है। इस गृह वाटिका का मुख्य उद्देश्य आर्थिक लाभ न होकर परिवार के पोषण स्तर को बढ़ाना तथा घर में ही ताजे फल-सब्जी का उत्पादन करना होता है। फल एवं सब्जियों का चयन परिवार के सदस्यों की इच्छा अनुसार किया जाता है और फसल चक्र अपनाया जाता है तदनुसार फल-फूल एवं सब्जी का उत्पादन किया जाता है।

गृह वाटिका हेतु स्थान का चयन: घर का पिछवाड़ा या चारों-ओर का क्षेत्र इसके लिए उपयुक्त स्थान माना जाता है जहाँ पानी के स्रोत होने के साथ साथ धूप अच्छी तरह से पहुँचती हो।

गृह वाटिका लगाने के लिए खेत तैयार करना:

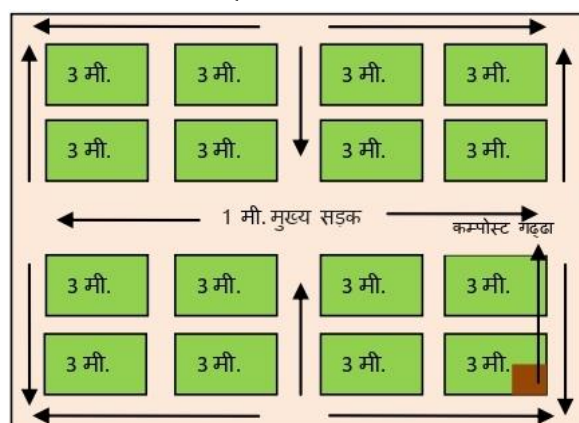
1. सर्वप्रथम 20-25 से. मी. गहराई तक हल की सहायता से जुताई करनी चाहिए।

2. खेत में अच्छे ढंग से निर्मित केंचुआ खाद/ गोबर खाद चारों ओर फैला देना चाहिए।

3. आवश्यकता के अनुसार मेड़ या क्यारी बनानी चाहिए।

गृह वाटिका का आकार और आकृति: यह तीन बातों पर निर्भर करता है।

पाँच-छः सदस्यों वाले परिवार के लिए साल भर सब्जियाँ देने के लिए लगभग 200-250 मीटर² जमीन पर्याप्त होती है। एक आयताकार भूखंड या भूमि गृह वाटिका हेतु ठीक माना जाता है।



गृह वाटिका का प्रारूप



गृह वाटिका के लिए उपयुक्त फल-फूल एवं सब्जी की फसलें: इसके लिए उपयुक्त फसलें निम्नलिखित सारणी में दी गयी हैं-

फल	सब्जी	फूल	मसाले	औषधीय पौधे/ जड़ी-बूटियाँ
पपीता आम आँवला, करौंदा, अनार, लहसुआ, शहतूत फालसा बेल, केला, नींबू, अमरूद, इत्यादि	आलू, टमाटर, बैंगन, मिर्च, पालक, सेमफली, भिंडी, ग्वारफली, प्याज, मूली, लहसुन, करेला, लौकी, तोराई, लोबिया, चुकंदर, करी पत्ता	गुलाब, चंपा, गेंदा, चमेली, गुड़हल, कनेर, गुलदाउदी, सदाबहार आदि	अदरक, हल्दी, धनिया, मेंथी, सौंफ, जीरा, मिर्च, अजवाइन आदि	पुदीना, पिपरमिंट, तुलसी, ग्वारपाठा, गिलोय, मेहंदी आदि

गृह वाटिका में सब्जियों को वर्ष में तीन बार खरीफ, रबी एवं जायद में बोया जा सकता है, जो निम्नलिखित है:

खरीफ वाली सब्जियाँ: कद्दू, खीरा, टमाटर, मिर्च, तोराई, बैंगन, टमाटर, ग्वार, लोबिया, भिंडी, लौकी, करेला, टिंडा आदि सब्जियाँ है। इन्हें जून-जुलाई में बोया जाता है।

रबी वाली सब्जियाँ: ब्रोकली, पत्तागोभी, मिर्च, पालक, मूली, मेंथी, सोया, चौलाई, धनिया, सेम, राजमा चुकंदर, गाजर, लहसुन, शलजम, प्याज आलू, टमाटर, शलजम, फूलगोभी, बैंगन, मटर, लहसुन, आदि सब्जियाँ है। इन्हें सितंबर-अक्तूबर में उगाया जाता है।

जायद वाली सब्जियाँ: कद्दू, करेला, टमाटर, मिर्च, पालक, धनिया, चौलाई लौकी, तोराई, टिंडा, तरबूज, मतीरा, खरबूजा, भिंडी, ककड़ी, खीरा, बैंगन आदि सब्जियाँ है। इन्हें फरवरी-मार्च में उगाया जाता है।

गृह-वाटिका हेतु फलदार पौधे: आँवला, लहसुआ, शहतूत, फालसा, बेल, केला,

अमरूद, सहजन, किन्नो, संतरा, पपीता, करौंदा, अनार, नींबू, चीकू, ड्रैगनफूट आदि फलदार पौधे लगाये जा सकते हैं।

गृह वाटिका से मिलने वाले पोषक तत्व: सब्जियां आवश्यक विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सिडेंट से भरी होती हैं जो आपके शरीर को कई महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती हैं सब्जियां पोटेशियम, आहार फाइबर, फोलेट, विटामिन ए और विटामिन सी सहित कई पोषक तत्वों के महत्वपूर्ण स्रोत हैं। गृह वाटिका में उगाये गये सब्जियों से विभिन्न प्रकार के विटामिन, खनिज लवण और पादप रसायन प्राप्त होते हैं। इससे शरीर को रोगों से बचाव के लिये आवश्यक ऊर्जा प्राप्त होती है, साथ ही आयु के बढ़ते प्रभाव को कम किया जा सकता है तथा उच्च रक्तदाब, हृदय रोग आदि जैसे रोगों से रोकथाम होती है।

एक संतुलित और पौष्टिक आहार में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ जैसे फल, सब्जियां और अनाज शामिल होने चाहिए।



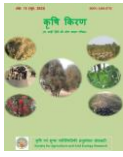
पोषण विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि भारत में हर व्यक्ति को एक दिन में 300 ग्राम सब्जियां खानी चाहिए।

कम्पोस्ट खाद का निर्माण: गृह-वाटिका के लिए एक कोने में कम्पोस्ट खाद का निर्माण भी किया जा सकता है। खाद एवं उर्वरक का अच्छी पैदावर प्राप्त करने में अत्यधिक महत्व होता है। इसके लिए आवश्यक है कि मिट्टी में कार्बनिक खाद (गोबर या केचुआ खाद) का प्रयोग करना चाहिए। खाद मिट्टी की उर्वरता बढ़ाती है व पौधों को आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति भी करती है। घर का कूड़ा-करकट, कचरा, मलमूत्र, भूसा, कागज की रद्दी आदि के जीवाणु एवं कवक द्वारा विघटन/सड़न से बनता है। गृह-वाटिका के क्षेत्रफल के आधार पर एक 6x3x3 घन फुट (लम्बा, चौड़ा एवं गहरा) आकर का गड्ढा खोद लेना चाहिए। ऐसा करने से पोषक तत्वों के घुलकर बह जाने की क्षति को कम किया जा सकता है। गड्ढे को फलों एवं सब्जियों के छिलकों, पत्तों एवं रसोई के कूड़े-करकट से भर देना चाहिए। इसके बाद ऊपर से 25 से 50 ग्राम यूरिया फैलाकर पानी को छिड़क देना चाहिए। यदि गोबर आसानी से मिल जाए तो पौधों के अवशिष्ट के ऊपर 2.5 से 5.0 सेमी. मोटी गोबर की परत बिछा देना चाहिए। खाद को 2 महीने तक सड़ने देना चाहिए। गृह-वाटिका में इस प्रकार 2-3 गड्ढे बना लेना चाहिए ताकि उनका बारी-बारी से प्रयोग किया जा सके।

गृह-वाटिका में सिंचाई: ताजे जल से सिंचाई के साथ-साथ रसोई घर से निकले पानी का उपयोग कर गृह-वाटिका में पानी का पुनः उपयोग हो जाता है जिस पानी से फल और सब्जियाँ धोते हैं उस पानी को गृह-वाटिका में उपयोग कर लिया जाता है। तथा वर्षा जल के पानी को भी एकत्रित कर गृह वाटिका में उपयोग कर सकते हैं पौधों को नियमित पानी देना बेहद आवश्यक होता है। खासकर जब पौधे छोटे होते हैं तो उनको पानी की ज़्यादा ज़रूरत होती है क्योंकि शुरुआत में उनकी जड़ें इतनी गहरी नहीं होती हैं कि भूमि से पानी प्राप्त कर सकें।

गृह-वाटिका का महत्व एवं उपयोगिता: बाजार या मंडी से प्राप्त फलों और सब्जियों में रासायनिक उर्वरकों, रोगों और कीटनाशक दवाइयों का इस्तेमाल कितना किया गया है, इसके विषय में कुछ पता नहीं होता है। इनके ज़्यादा उपयोग से फलों और सब्जियों की पौष्टिकता नष्ट होती है। आप चाहकर भी शुद्ध उत्पाद नहीं खा सकते हैं परन्तु गृह-वाटिका से आप ताजे, शुद्ध व पौष्टिक फल एवं सब्जी का उत्पादन कर प्राप्त कर सकते हैं और जहर के प्रकोप से बच सकते हैं। चूँकि ये आपके द्वारा उत्पादित होते हैं अतः इनके शुद्ध होने की पूरी जानकारी होती है। इसके लगाने के बहुत लाभ हैं जो इस प्रकार हैं-

1. परिवार के सदस्यों की आवश्यकतानुसार ताजा एवं स्वादिष्ट सब्जियां वर्ष पर उपलब्ध होती रहती है।



2. घर के चारों ओर पड़ी खाली भूमि का सदुपयोग होता रहता है।
3. परिवार के सदस्यों के लिए व्यायाम का अच्छा स्रोत है।
4. रसोईघर व स्नान करके पानी एवं कूड़े करकट का सदुपयोग हो जाता है।
5. गृह वाटिका मनोरंजन का साधन है।
6. सब्जियों के साथ फल एवं फूल भी प्राप्त होते हैं।
7. सब्जी क्रय करने बाजार नहीं जाना पड़ता जिससे समय की बचत होती है।
8. बाजार की तुलना में उत्तम गुणवत्ता वाली वह सस्ती सब्जियां मिलती है।
9. परिवार के सदस्यों एवं बच्चों को सीखने का अवसर प्राप्त होता है।
10. सब्जियों के खर्च में बचत होने से परिवार की आय बढ़ती है।
11. सब्जियों का अधिक प्रयोग करने से खाद्यान्न की बचत होती है।
12. गृह वाटिका की सब्जियों में कीटनाशक एवं रोग नाशक हानिकारक रसायनों का प्रयोग नहीं होता है।
13. घर के आसपास का वातावरण सौंदर्यपूर्ण एवं स्वच्छ रहता है।
14. स्वयं द्वारा गाई गई सब्जियां मनोवैज्ञानिक रूप से स्वादिष्ट लगती है।

गृह वाटिका में ध्यान रखने हेतु आवश्यक बिंदु

1. सब्जियों को छोटी - छोटी क्यारियाँ बनाकर लगाना चाहिए जिससे उनकी आसानी से देखभाल की जा सके।
2. गृह-वाटिका के एक किनारे पर खाद का गड्ढा बनाना चाहिए जिससे उसमें घर का कूड़ा-कचरा डाला जा सके जो बाद में सड़कर खाद के रूप में उपयोग कर लिया जायेगा।
3. फल एवं सब्जियों का चुनाव इस प्रकार करना चाहिए जिससे सालभर इनकी उपलब्धता सुनिश्चित हो सके।
4. फलों के पौधे किनारे पर लगाना चाहिए जिससे अन्दर सब्जियों पर कम से कम छाया पड़े।
5. फसल-चक्र के सिद्धांतों को अपनाते हुए वर्षभर अलग अलग फसलें हेरफेर कर लगानी चाहिए।
6. जड़ वाली सब्जियों को मेड़ बनाकर उन पर लगाना चाहिए।
7. गृह वाटिका की सुरक्षा हेतु किनारे पर कंटीली झाड़ी व तार की बाड़ लगानी चाहिए।