



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 01 (जनवरी-फरवरी, 2023)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

गृहवाटिका: खाद्य सुरक्षा का विकल्प

(*सुमन चौधरी¹, ओम प्रकाश² एवं प्रियंका कांटवा³)

¹पीएचडी स्कॉलर, एस्केआरएयू, बीकानेर

²एसआरएफ, आईसीएआर-अटारी जोन- II, जोधपुर

³एमएससी, रानीलक्ष्मी बाई केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय, झांसी

*संवादी लेखक का ईमेल पता: sumanchaudhary214@gmail.com

खेती बाड़ी का इतिहास बहुत पुराना है। मानव उदय के समय बहुत से पौधे विकसित अवस्था में थे। यही मानव जब सामाजिक बना तो उसने बस्तियाँ बसाईं तो उसके मन में यह विचार आया कि क्यों न खाना देने वाले पौधों को अपने घर के आसपास ही उगाया जाए और वही मनुष्य द्वारा उगाई गई सर्वप्रथम घरेलू वाटिका भी थी, जिसमें उसने अपनी आवश्यकता की फसल उगाई। सभ्यता और विकास के साथ उद्यानों के प्रति मानव रुचि का विकास हुआ। उद्यान के प्रति लगाव विशिष्ट जनों के अलावा जन सामान्य तक पहुँच गया। नगर बसने के साथ-साथ, यह प्रत्येक घरों के आस-पास की जमीन, बरामदें, छज्जे तथा आवश्यकता पड़ने पर छत पर भी फैलने लगा, जो गृहवाटिका के रूप में जानी जाती है।

हमारे देश में प्राप्त आकड़ों के अनुसार अभी भी प्रति व्यक्ति सब्जियों का उपयोग, सिफारिश की गई मात्रा से काफी कम 220 ग्राम प्रति व्यक्ति प्रति दिन है। हमारे देश की जनसंख्या का काफी हिस्सा विशेषकर महिलाएं व बच्चे कुपोषण के शिकार हैं।

सब्जियां हमारे भोजन को स्वादिष्ट, पौष्टिक और संतुलित बनाने में सहायक हैं। इनके माध्यम से शरीर को कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, खनिज लवण, आवश्यक अमीनों एसिड व विटामिन मिलते हैं। भारतीय आर्युविज्ञान अनुसंधान परिषद् के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति को अपने भोजन में लगभग 100 ग्राम पत्तेदार सब्जियां, 100 ग्राम जड़वाली सब्जियां तथा 100 ग्राम अन्य प्रकार की सब्जियां खानी चाहिए।

बाजार में उपलब्ध सब्जियां व फल आमतौर पर ताजे नहीं होते तथा मंहगे भी होते हैं। साथ ही इनमें मौजूद रोगाणुओं व हानिकारक रसायनों की मात्रा के कारण अपने स्वास्थ्य में नुकसान होने का डर बना रहता है। हम अपने खाने के लिए सब्जियों को अपने घर अथवा घर के आसपास गृहवाटिका (किचन गार्डन) के रूप में उगाये, जिसमें खाद्य सुरक्षा के साथ-साथ घर के सदस्यों का भी वाटिका में कार्य करने से व्यायाम हो जाता है।

गृहवाटिका से कुछ हद तक सभी लोग जुड़ सकते हैं चाहे वे गाँव में रहते हो या शहर में। बड़े शहरों में जहाँ पौधे उगाने के लिए जमीन की उपलब्धता नहीं है वहाँ भी कुछ चुनिंदा सब्जियां को गमलों व डिब्बों में सफलतापूर्वक उगाया जा सकता है। गाँव में जहाँ जगह की कमी नहीं है, वहाँ सब्जियां के अलावा फल वाले पौधे जैसे पपीता, केला, नींबू, अमरुद, स्ट्राबेरी, रसभरी आदि भी आसानी से उगाया जा सकता है।

2. गृहवाटिका बनाते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए :-

- गृहवाटिका के लिए खुली धूप एवं हवादार छाया रहित स्थान या घर के पीछे दक्षिण दिशा सर्वोत्तम होती है।
- सिंचाई का प्रबन्ध अच्छा एवं स्रोत पास में होना चाहिए।

- अच्छे जल निकास वाली दोमट भूमि इसके लिए उपयुक्त होती है। सड़ी हुई गोबर की खाद की सहायता से खराब भूमि में भी सुधार कर उपयोगी बनाया जा सकता है।
- गृहवाटिका का आकार एवं माप स्थान की उपलब्धता, फल व सब्जियों की आवश्यकता तथा समय की उपलब्धता आदि का निर्भर करता है। चौकोर आकार की गृहवाटिका सर्वोत्तम मानी जाती है।
- अगर वाटिका खुली जगह में बना रहे हैं तो उसके चारों ओर लकड़ी बास आदि की बाड़ बनानी चाहिए।
- जमीन को 10–15 से.मी. गहराई का खुदाई करें व कंकड़ पत्थर निकालकर मिट्टी को भुरभुरा बनाकर आवश्यकतानुसार क्यारियां बना लेना चाहिए।
- क्यारियों में सड़ी गोबर की खाद व जैविक खादों आदि का प्रयोग करना चाहिए।
- सीधे बुआई की जाने वाली व नर्सरी द्वारा लगाई जाने वाली सब्जियों को लगाने से पूर्व जैव फफूंदीनाशी व जैव कल्चर से उपचारित करने के पश्चात् उचित दूरी पर बनी कतारों में करना चाहिए।
- क्यारियों में समय-समय पर सिंचाई व निराई-गुड़ाई करते रहना चाहिए।
- गृहवाटिका में कीट नियन्त्रण एवं बीमारियों से बचाव के लिए रासायनिक दवाओं का कम से कम प्रयोग करना चाहिए तथा नीमयुक्त व जैविक दवाओं का ही प्रयोग करना चाहिए।
- उपलब्ध जगह का अधिक से अधिक प्रयोग करने के लिए बेल वाली सब्जियां जैसे लौकी, तोरी, करेला, खीरा आदि को दीवार के साथ उगाकर छत या बाड़ के ऊपर ले जा सकते हैं।
- जड़ वाली सब्जियां जैसे मूली, शलगम गाजर व चुकन्दर को गृहवाटिका की क्यारियों की मेड़ों के ऊपर बुआई करके पैदा किया जा सकता है।

3. गृहवाटिका में लगाने हेतु मौसम के अनुसार फल व सब्जियां –

ग्रीष्मकालीन सब्जियां (जनवरी-फरवरी): टमाटर, मिर्च, भिण्डी, करेला, लौकी, खीरा, टिंडा, अरबी, तोरी, खरबूजा, तरबूजा, लोबिया, ग्वार, चौलाई, बैंगन, राजमा आदि।

वर्षाकालीन सब्जियां (जून-जुलाई): टमाटर, बैंगन, मिर्च, भिण्डी, कद्दूवर्गीय सब्जी, लोबिया, खरीफ प्याज, अगेती फूलगोभी, पालक, मूली आदि।

शरदकालीन सब्जियां (सितम्बर-नवम्बर): फूलगोभी (मध्य/पछेती), गाजर, मूली आलू, मटर, पालक, मेथी, धनिया, सौंफ, शलजम, पत्तागोभी, गांठगोभी, ब्रोकोली, सालाद पत्ता, प्याज, लहसुन, बाकला, बथुआ, सरसों- साग आदि।

बहुवर्षीय पौधे या फलवृक्ष: अमरूद, नींबू, अनार, केला, करौदा, पपीता, अंगूर सहजन, करीपत्ता, सतावर आदि।

4. गृहवाटिका की बनावट

बड़ी गृहवाटिका: जिन घरों के आसपास अधिक जगह उपलब्ध वहाँ बड़ी गृहवाटिका बनाई जा सकती है। इसमें प्रत्येक तरह की सब्जियों के साथ फल वाले पौधों को भी लगाया जा सकता है। इस गृहवाटिका का आकार 800–1000 वर्ग मीटर या इससे अधिक हो सकता है।

मध्यम गृहवाटिका: मध्यम आकार के गृहवाटिका जिसमें घर के आसपास 400–500 वर्ग मीटर जगह उपलब्ध है, वहाँ पर आलू, अरबी, प्याज, शकरकंद जैसी सब्जियां छोड़कर अन्य सभी प्रकार की सब्जियां और एक-एक पौधा केला, पपीता, नींबू आदि की भी आसानी से उगाया जा सकता है।

छोटी गृहवाटिका: छोटे घरों में जहाँ केवल 50–100 वर्ग मीटर जगह उपलब्ध हो वहाँ पत्तेदार व जड़वाली सब्जियां, बैंगन, सेम, टमाटर मिर्च व फूलगोभी वर्ग की सब्जियां उगाया जा सकता है। प्रकार की गृहवाटिका में फलदार पौधे उगाने की बहुत कम संभावना है।

अधिक छोटी गृहवाटिका: जहाँ केवल 5–10 वर्ग मीटर जगह हो वहाँ पर केवल पत्तेदार सब्जियां जड़ वाली सब्जियां आदि उगाई जा सकती है।

गमलों व डिब्बों की वाटिका: जिन घरों में पौधे उगाने की कोई जगह उपलब्ध नहीं है, वहाँ कुछ चुनिंदा सब्जियों को गमलों व डिब्बों में मिट्टी खाद व बालू रेत का मिश्रण भरकर उगाया जा सकता है। ऐसी सब्जियों में मिर्च, फ्रेंचबीन, मेथी, पालक, चौलाई, बथुआ, धनिया, टमाटर, लोबिया, लहसुन आदि मुख्य हैं।

गृहवाटिका के आवश्यक सामग्री: फावड़ा, खुर्ची, फव्वारा, दरांती, टोकरी, बाल्टी, सुतली, बास या लकड़ी का डंडा, एक छोटा सप्रेयर ।

गृहवाटिका में कम जमीन के अन्दर अधिक से अधिक उत्पादन देने वाली गुणवत्ता बीज या पौध को विश्वसनीय संस्था से खरीद कर प्रयोग करें।

पौधा: अधिकतर सब्जियों की पौध तैयार करके बाद में रोपाई करते हैं। नर्सरी के अन्दर स्वस्थ पौध तैयार करके रोपाई करना अथवा संस्था से पौध खरीदकर भी गृहवाटिका में लगातार सब्जियां उगाई जा सकती है।

जैविक व रसायनिक खाद: गोबर अथवा कम्पोस्ट खाद का प्रयोग ही गृहवाटिका के अन्दर करना चाहिए। इनके उपयोग से पौष्टिक व सुरक्षित सब्जियां उगायी जा सकती है। परन्तु कभी-कभी अभाव की दशा व अधिक उत्पादन हेतु यूरिया, किसान खाद, सुपर फास्फेट, म्यूरेंट ऑफ पोटाश का थोड़ी मात्रा की आवश्यकता होती है।

कीटनाशी व रोग रोधी दवाएँ: गृहवाटिका के अन्दर कीड़ों व बीमारियों का प्रकोप होता है तो ग्रसित पौधों को उस भाग को काटकर मिट्टी में दबा दें। प्रकोप होने पर जैविक कीटनाशी दवाओं का ही प्रयोग करें।

प्रबन्धन: गृहवाटिका में छोटी-छोटी क्यारिया बनाकर और उसमें सड़ी हुई गोबर खाद या कम्पोस्ट मिलाकर क्यारी समतल करके उसमें बीज की बुआई व पौध की रोपाई कर हल्दी सिंघाई कर दें तथा आवश्यकतानुसार सिंचाई व निराई-गुड़ाई करते रहना चाहिए। बीच-बीच में पौधों को सहारा देना चाहिए। कीट व बीमारी का प्रकोप होने पर जैव कीटनाशी का प्रयोग करें। सब्जियां तैयार होने बाद उनकी उचित अवस्था में तुड़ाई करके उपयोग करें। उचित प्रबन्धन व देखभाल के साथ गृहवाटिका के अन्दर ताजी पौष्टिक, स्वादिष्ट तथा सुरक्षित सब्जियां पैदा की जा सकती है। जो अपने परिवार के भोजन को अधिक पौष्टिक व संतुलित बना सकती है। इस प्रकार गृहवाटिका हमारी खाद्य सुरक्षा का विकल्प हो सकता है।