



मरुमेघ

किसान ई – पत्रिका

www.marumegh.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
©2021 marumegh ISSN:2456-2904



पोषण हेतु गृहवाटिका व गमला गृह-वाटिका

कामिनी पराशर¹, आभा पराशर¹, *प्रेरणा डोगरा², रमेश कुमार आसिवाल² एवं कैलाश चन्द्र³

1 कृषि विज्ञान केन्द्र, सिरौही, कृषि विश्वविद्यालय, जोधपुर

2 कृषि महाविद्यालय, लालसोट, श्री कर्ण नरेन्द्र कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर

3 कृषि महाविद्यालय, फतेहपुर-शेखवाटी, श्री कर्ण नरेन्द्र कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर

Email *prernadogra.soils@sknau.ac.in

परिचय: एक बहुत पुरानी कहावत है जैसा खाए अन्न, वैसा रहे तन और मन। वर्तमान परिदृश्य में हमारे आहार का एक बड़ा हिस्सा हानिकारक रसायन युक्त सब्जियां हैं, इसके चलते पोषक तत्वों की आवश्यकता पूर्ति की बजाय हम ऐसे जहर का सेवन कर रहे हैं जो कैंसर जैसी गंभीर बिमारियों का कारण बन रहा है। सब्जियां प्रोटीन, विटामिन, रेशा एवं महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं तथा हमें स्वस्थ रखने में सहायता करती हैं साथ ही ये कुपोषण दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं इनके इन्हीं गुणों के कारण 'संरक्षी भोजन' की श्रेणी में रखा गया है। परन्तु वर्तमान में अधिक पैदावार एवं मुनाफे के कारण खाने वाले उत्पादों में रसायनों के बढ़ते उपयोग के साथ-साथ बड़े शहरों के आसपास निकले गन्दे पानी के नाले से या नालों के पास उगायी गयी सब्जियों में कई हानिकारक तत्व मौजूद होते हैं जो शरीर में कई गम्भीर समस्याएँ उत्पन्न कर रहे हैं। हर सुबह जोभी पत्र-पत्रिकाएँ पढ़ने को मिलती हैं उसमें ऐसी समस्याएँ लगभग पढ़ने को मिल ही जाती हैं। फिर भी इस भागदौड़ वाली जिन्दगी में ऐसी खबरों अक्सर बहुत कम ध्यान दिया जाता है एवं एक दिन ऐसा आता है कि शरीर को कोई गम्भीर बिमारी जकड़ लेती है।

अक्सर यह देखने में आता है कि मनुष्य स्वाद एवं चमक में उत्पाद के गुणों को भुल जाता है, जिन सब्जियों से शरीर को कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, खनिज लवण, आवश्यक अमीनो एसिड व विटामिन उपलब्ध होने चाहिये थे वहा रसायनों के प्रभाव से उल्टी बिमारियाँ बढ़ा देती हैं। अतः जरूरत है जागरूक बनने की जिससे अपने शरीर को स्वस्थ रखा जासके। भोजन शास्त्रियों के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन अपने भोजन को पौष्टिक व संतुलित बनाने के लिए लगभग 100 ग्राम पत्तेदारसब्जियाँ, 100 ग्रामजड़ वाली सब्जियाँ तथा 100 ग्राम अन्य प्रकार की सब्जियाँ खानी चाहिए परन्तु उपलब्धता मात्र 240 ग्राम प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति है, जबकि उपलब्धता 300 ग्राम प्रतिव्यक्ति होनी चाहिए। इसी कारण आज भी महिलाओं एवं बच्चों में कुपोषण के लक्षण देखने में मिल जाते हैं।

सब्जियाँ विटामिन सी, ए, बी (थायमीन), बी2 (राइबोफ्लेविन), बी3 (नियासीन), बी9 (फोलिक अम्ल) खनिज लवण व रेशा के स्रोत हैं। परन्तु शहरी इलाकों में बढ़ती जनसंख्या के चलते जमीन की उपलब्धता एक बड़ी समस्या है। आज शहर में हो या गांव में उपभोक्तावाद और बाजारवाद हर जगह अपने पांव पसार चुका है। बढ़ती कीमतों के कारण पौष्टिक सब्जी एवं फल आज लोगों की पहुंच से दूर होते जा रहे हैं एवं जो समर्थ हैं, उनके लिए भी सब्जी एवं फल पोषण का नहीं अपितु रसायन का भण्डार साबित हो रहे हैं। गृहवाटिका के माध्यम से इन सभी परेशानियों से छुटकारा पाया जा सकता है साथ ही आसमान छूती कीमतों से भी बच पाएंगे। गृहवाटिका अपने घर के आस-पास खाली पड़ी जमीन पर लगा सकते हैं। जिन लोगों के पास जमीन नहीं है वो भी रूफटॉप गार्डनिंग के माध्यम से सब्जियाँ उगा सकते हैं इसे कंटेनर गार्डनिंग या गमला गृहवाटिका भी कह सकते हैं। इसमें कबाड़ में पड़ी अनुपयोगी वस्तुओं जैसे बाल्टी, डिब्बे, लकड़ी की पेटियाँ, प्लास्टिक के कट्टे, ट्रे, मटके आदि में आप अपने पसंद की सब्जी उगा सकते हैं व अपने परिवार के आहार को पोषण से परिपूर्ण कर सकते हैं। वर्तमान समय में बाजार में पौधे उगाने के लिए प्लास्टिक की थैलियाँ भी सहजता से उपलब्ध हो जाती हैं, जिनको ग्रो-बेग के नाम से जाना जाता है। यह प्लास्टिक पराबैंगनी प्रतिरोधी होती है, जिसके कारण यह धूप में भी खराब नहीं होती।

पोषक वाटिका एवं गमला गृहवाटिका का महत्व :

1. **पोषण सुरक्षा** : वर्तमान में महिलाओं एवं दुर-दराज के इलाको में कुपोषण की भयंकर समस्या है पोषक वाटिका के माध्यम से हम एक इकाई के रूप में परिवार के पोषण स्तर में सुधार ला सकते हैं।
2. **सरल एवं सस्ती तकनीक** : सब्जियों को लगाना आसान एवं काफी सरल होता है साथ ही इससे पैसे की भी बचत हो जाती है। गमला गृहवाटिका में खराब डिब्बो, थैलियों, पेटियों, बाल्टियों आदि का उपयोग कर सकते हैं।
3. **स्वास्थ्य की दृष्टि से एक बहुत अच्छा शौक**: गृहवाटिका स्वास्थ्य की दृष्टि से एक बहुत अच्छा शौक है, यह न केवल व्यक्ति को सप्ताहभर या कुछ घंटे के लिए व्यस्त रखता है बल्कि प्रकृति की गोद में होने का अहसास करवाता है।
4. **घर की सुन्दरता में बढ़ोतरी**: गमलों में अन्य माध्यम से सब्जियों को उगाने से घर की सुन्दरता कई गुना बढ़ जाती है साथ ही यह ताजगी का एहसास करवाती है।
5. **ज्ञानवर्धक**: इसमें तरह-तरह की सब्जियां उगायी जाती है जिससे परिवार के सभी सदस्यों को इनका नाम, उगाने का तरीका, कीट-बिमारियां, नियंत्रण के तरीके इत्यादि के बारे में जानकारी प्राप्त होती है या समझने में सहायक होती है।
6. **प्रदूषण एवं तापमान में कमी**: विभिन्न उचाई के पौधे लगाने से विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों में कमी आती है साथ ही यह छत के तापमान को भी कम रखने में सहायक होता है।
7. **सालभर ताजी सब्जियों की उपलब्धता**: गृहवाटिका में मौसम के अनुसार सब्जियां उगाने से सालभर उपलब्धता बनी रहती है साथ ही बाजार की रसायन व कीटनाशक युक्त सब्जियों एवं फलों से बचाव हो जाता है।
8. **खाली पड़े क्षेत्र का सदुपयोग**: गमला गृहवाटिका से आप मकान छतों, बालकनी, छज्जों, दीवारों आदि का उचित उपयोग कर सकते हैं। साथ ही इसे एक स्थान से दूसरे स्थान पर स्थान्तरित भी किया जा सकता है।

पोषक वाटिका एवं गमला गृहवाटिका के सफल उत्पादन हेतु कुछ व्यवहारिक जानकारी:

- पोषक वाटिका एवं गमला गृहवाटिका हेतु उपयुक्त सब्जियों एवं फलों का चयन पौधों की बढ़वार, जड़ विकास और आकार को देखते हुए ही करें।
- पोषक वाटिका हेतु सेमफली, फूलगोभी, गाजर, मूली, भिण्डी, पालक, खीरा, लॉकी, आदि कोई भी सब्जियां आप लगा सकते हैं।
- गमला गृहवाटिका हेतु-छोटे गमले-टमाटर, बैंगन, मिर्च, शिमलामिर्च, हरा धनियां, पालक, मैथी, पुदीना आदि।
- बड़े आकार के बक्से हेतु : सेमफली, फूलगोभी, बन्दगोभी, पत्तागोभी, गाजर, मूली, करेला, लॉकी, खीरा, भिण्डी, चुकन्दर आदि। स्ट्राबेरी भी गमलों में उगायी जा सकती है।



पोषक वाटिका

छत के ऊपर वे सभी पौधे लगाये जा सकते हैं, जिनकी ऊंचाई बहुत ज्यादा न हो। बड़े वृक्षों के पौधों को यहां तैयार अवश्य किया जा सकता है। छत खराब न हो, अतः एक मोटी पॉलीथीन की चादर बिछाकर उसी पर ये गमले रखते हैं। गृहवाटिका हेतु गमलों के अलावा पेटियां, डिब्बे, कट्टे, टब आदि भी उपयोग में लाये जा सकते हैं। परन्तु इनका आकार 12 इंच से कम नहीं होना चाहिए। गमलों में नीचे अतिरिक्त पानी निकलने के लिए छेद अवश्य करें नहीं तो पानी इकट्ठा होने से जड़ों में सड़न हो सकती है। इसके अलावा अत्यधिक गर्मी से बचाने के लिए गहरे रंग के गमलों की हल्के रंग से पुताई कर काम में लें। टमाटर, खीरा, बैंगन जैसे पौधों के लिए बड़े गमले या बक्से काम में लें (24-30 इंच का आकार कम से कम)। लोहे के डिब्बों की जगह मिट्टी के गमलो को वरीयता दें क्योंकि लोहे व प्लास्टिक के गमले अत्यधिक गर्म व ठण्डे हो सकते हैं।

गमलों का चुनाव पौधों के आकार व बढ़त के अनुरूप करें व गमलें रखने का स्थान ऐसा हो जहां सूरज की रोशनी पर्याप्त आती हो। गमलों को भरने के लिए बराबर मात्रा में मिट्टी, बालू/रेत और सड़ी गोबर की खाद या कम्पोस्ट का मिश्रण बनाएं। इस मिश्रण में 10-15 ग्राम ट्राइकोडर्मा मिलाकर 10-15 दिनों तक नमी युक्त स्थान पर रखें फिर गमलों में भरें। इससे आप पौधों को फफूंद से फैलने वाली बीमारियों से बचा सकेंगे। ध्यान रखें कि गमलों के तले में किए गए छेदों पर कंकड़ या मिट्टी के बर्तनों का टुकड़ा इस प्रकार रखें कि अतिरिक्त पानी की निकासी हो सके। गमलों में मिश्रण को भरे और पानी ठहरने के लिए 1 इंच ऊपर से खाली अवश्य छोड़ें।

खाद एवं पोषकतत्व:

गमलों को भरते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि जो मिश्रण गमले में भरने जा रहे है उसमें पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व उपलब्ध हो। अन्यथा पौधों की वृद्धि एवं उपज दोनों पर ही विपरीत प्रभाव पड़ेगा अतः गमले भरते समय वर्मीकम्पोस्ट को उचित अनुपात में डालना चाहिये यदि वर्मीकम्पोस्ट उपलब्ध नहीं है तो उसमें अच्छी तरह सड़ी गली गोबर की खाद डालें। इसके अलावा पानी में घुलनशील उर्वरक भी बाजार में उपलब्ध है उनका इस्तेमाल भी गमलो में कर सकते हैं।

कैसे करे बुवाई व रोपाई:

बुवाई की तकनीक के अनुसार सब्जियां दो तरीकों से बोई जा सकती है—

1. **पौध तैयार करके** : बैंगन, गोभी (फूल व पत्ता), प्याज, टमाटर, मिर्च, ब्रोकली, सलाद आदि की पौध तैयार कर जब 25-28 दिन हो जाए तब रोपाई की जाती है।
2. **सीधे बीज से बुवाई** : लहसुन, गाजर, मूली धनिया, भिण्डी, पालक, मैथी, सेमफली, सहजन की फली आदि आप सीधे बीज से बुवाई कर सकते हैं।

पौध तैयार करने की विधि:

यह ऊंची उठी हुई क्यारी अथवा प्लास्टिक की ट्रे जिन्हे प्रो-ट्रे के नाम से भी जानते हैं में किया जा सकता है। इसमें 5-7 से.मी. की दूरी पर 1 - 1.5 सेमी. गहरी पंक्ति बनाकर इसमें बीज डालें। अब इन पंक्तियों को मिट्टी या खाद से हल्के से ढक कर झारे की सहायता से हल्की सिंचाई करें। बुवाई सांझ के समय करें व हर शाम हल्का पानी डालें।

पौध रोपाई की विधि

पौध रोपाई के लिये शाम का समय उपयुक्त रहता है। पौधे को निकालने से पहले गमले/क्यारी को गीला कर दें। जिससे पौध आराम से बिना जड़ों को नुकसान पहुँचाये निकाल सकते हैं। एक गमले में एक पौध लगाइये और यदि गमला/बक्सा बड़ा है तो अधिक पौध भी लगाई जा सकती है परन्तु ध्यान रहे कि पौध से पौध की दूरी 1 से 1.5 फीट होनी चाहिये। रोपाई की जाने वाली पौध की जड़ों को 100 ग्राम ट्राइकोडर्मा प्रति लीटर पानी के मिश्रण में आधे पांच मिनट तक डुबाकर फिर रोपण करें व शेष बचे घोल को भी गमलों में छिड़क दें।

सिंचाई प्रबंधन : गमलों की सिंचाई प्रबंधन का ध्यान रखना अति आवश्यक है। बेग में पानी इतना ही डालें की छिद्र से बाहर न निकले। अत्यधिक पानी अथवा कम पानी दोनों ही स्थिति में पौधे की पैदावार पर विपरीत

प्रभाव पड़ता है। पानी के साथ पोषक तत्व भी बहकर निकलने की संभावना रहती है, जिसका प्रभाव पौधे की बढ़वार पर पड़ता है।

लगी सब्जियों की देखभाल : समय-समय पर उगे हुए खरपतवार हाथ से निकाल देना चाहिये। इसके अलावा कीट एवं बिमारी आने पर इनके नियंत्रण के लिए जैविक तरीके अपनाएँ। आजकल बाजार में विभिन्न तरह के जैविक कीटनाशक उपलब्ध हैं, उनका भी उपयोग कर सकते हैं।

ध्यान रखने योग्य जरूरी बातें:

- कीट एवं बिमारीयों के नियंत्रण के लिए रसायनों व कीटनाशकों का उपयोग कम से कम करें व जहाँ तक हो सके जैविक तरीके को अपनाएँ। याद रखें गृहवाटिका लगाने के पीछे एक सबसे बड़ा कारण सुरक्षित व रसायनमुक्त उत्पादों की उपलब्धता है। अतः बिना सही जानकारी के दवाओं का छिड़काव नुकसानदेह हो सकता है। चूंकि पौधों की संख्या अधिक नहीं है, इसलिए आप कीड़ों को आसानी से पकड़कर मिट्टी में दबाकर भी कीट नियंत्रण कर सकते हैं।
- गमलों में उगाए जाने वाले बीज व पौध अच्छी गुणवत्ता वाली स्वस्थ हो। सदैव भरोसेमंद स्ट्रॉत से इन्हें लेवे।
- बेल वाली सब्जियों जैसे तुरई, लॉकी, करेला आदि को रस्सी व लकड़ी का सहारा दें।
- औषधीय पौधों जैसे ग्वारपाठा, तुलसी आदि को भी जरूर लगाएं।
- रसायनों व कीटनाशकों को बच्चों की पहुंच से दूर रखें।
- जो लोग रूफटॉप गार्डनिंग करना चाहते हैं वह अपने घर को बनाते वक्त अपने घर की छत मजबूत बनाये और जिनके घर पहले से बने हुए हैं वह पौधे लगाने के लिये कम वनज वाली वस्तुओं का प्रयोग करें।