

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 02, (जुलाई, 2024)
पृष्ठ संख्या 35-38



गृह वाटिका (सेहत की बगियाँ) से पोषण एवं स्वास्थ्य सुरक्षा
सरोज देवी, पवन कुमार, धीरज पंधाल और रवि
कृषि विज्ञान केंद्र, जींद
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, भारत।

Email Id: – pawanbhukal26@gmail.com

अच्छे स्वास्थ्य के लिये दैनिक जीवन में संतुलित पोषण का होना बहुत जरूरी है। गृह वाटिका से मिलने वाले ताजे फल एवम सब्जिया इसी संतुलन को बनाने में सहायक हैं।

गृह वाटिका लगाने से लाभ

- घर के चारों ओर खाली भूमि का सदुपयोग हो जाता है।
- मनपसंद सब्जियों की प्रप्ति होती है।
- परिवारिक व्यय में बचत होती है।
- सब्जी खरीदने के लिये अन्यत्र जाना नहीं पड़ता।
- घर के व्यर्थ पानी व कुड़ा-करकट का सदुपयोग हो जाता है

गृह वाटिका कैसे करें शुरुआत

घर में गार्डन बनाने का सपना तो सभी का होता है, लेकिन कभी जगह तो कभी जानकारी की कमी से यह सपना पूरा नहीं हो पाता। बेशक थोड़ी-सी कोशिश से आप कम जगह में भी बढ़िया गार्डन तैयार कर सकते हैं, जिसमें सजावटी फूलों से लेकर तमाम फल और सब्जियां भी उगा सकते हैं। अपनी सेहत के साथ-साथ इससे आप पर्यावरण की हिफाजत में भी योगदान दे सकते हैं।

छत पर गृह वाटिका –

वहां पर एक तय एरिया में पॉलीथिन बिछाकर ईंटों से घेरकर क्यारी बना लें। पॉलीथिन में कुछ छेद कर दें ताकि ज्यादा पानी बाहर निकल जाए।

बालकनी गृह वाटिका-

ध्यान रखें कि जिस बालकनी में धूप आती हो, वहीं पर बनाएं।

पौधों के लिए स्टैंड –

करीब 4 फुट चौड़े और 5 फुट चौड़ा स्टैंड में सब्जियां आसानी से उगाई जा सकती हैं। छोटे और चौड़े गमले, प्लास्टिक की ट्रे, पुरानी बाल्टी, टब, खाली ड्रम आदि को भी सब्जियां लगाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।

मिट्टी कैसे तैयार करें

खेत की अच्छी प्रकार से जुताई कर समतल करें। रोपाई से एक माह पहले गोबर की खाद या कम्पोस्ट की अच्छी गली व सड़ी खाद भूमि में मिला लें। क्यारी के लिए जमीन को 70-75 सेंटी मीटर गहरा खोदकर मिट्टी बाहर निकाल लें और 2-3 दिनों तक धूप में खुला छोड़ दें। इससे मिट्टी में मौजूद कीड़े-मकोड़े और फफूंद खत्म हो जाएंगे। 2 हिस्से मिट्टी, 1 हिस्सा गोबर की सूखी खाद, 1 हिस्सा सूखी पत्तियों (नीम

की सूखी पत्तियां डाल दें तो कीड़े नहीं लगेंगे) का रखें। इन्हें अच्छी तरह मिला लें। थोड़ी-सी रेत भी मिला लें।

कौन-से फल-सब्जियां लगाएं

फल

70 X 70 सेंमी वाले ड्रम में आम, केला, अमरुद, नींबू, आड़ू, अनन्नास जैसे फलों के पौधे भी लगाए जा सकते हैं। इनमें करीब 3 साल में फल आते हैं।

सब्जियां

शुरुआत में आसानी से उगने वाली सब्जियां या फल उगाकर आप धीरे-धीरे गार्डनिंग की तकनीक सीख जाएंगे। मिर्च, भिंडी, टमाटर और बैंगन 45 दिनों के भीतर तैयार हो जाती हैं।

पालक, बींस, पुदीना, धनिया, करी पत्ता, तुलसी, पुदीना, मेथी, टमाटर और बैंगन जैसी सब्जियां किसी भी पॉट या छोटे गमले में आप बालकनी में आसानी से उगा सकते हैं। एक बार शुरुआत करने पर आप प्याज, आलू, बींस, पत्तागोभी, शिमला मिर्च जैसी तमाम सब्जियां उगा सकते हैं।

नोट:

प्याज, टमाटर, गोभी, बैंगन, गोभी आदि की पौध भी नर्सरी से लाकर लगा सकते हैं।

खरीफ/गर्मियां (फरवरी-मार्च):

खरीफ के मौसम में वातावरण में नमी एवं तापमान की अधिकता तथा वर्षा ऋतु के कारण सब्जियों का चयन सावधानी पूर्वक करना चाहिए। इस मौसम में कट्टू वर्गीय सब्जियां जैसे लौकी, गिलकी, करेला, खीरा आदि को लगाया

जाना उपयुक्त होता है। इसके अतिरिक्त टमाटर, मिर्च, अगोती फूल गोभी, खरीफ प्याज, भिंडी आदि सब्जियों की भी खेती की जाती है। ककड़ी व बैंगन जनवरी के आखिर तक लगा दें।

रबी/सर्दियां (अक्टूबर, नवंबर):

मूली, गाजर, टमाटर, गोभी, पत्तागोभी, पालक, मेथी, लहसुन, बैंगन, मटर आदि रबी की फसल के लिए तापमान में गिरावट से मजबूती मिलती है। इससे फसलों की गुणवत्ता के साथ पैदावार भी बढ़ती है। इसके साथ ही इन फसलों का आकार भी अच्छा होता है। शीतकाल में तापमान की गिरावट मृदा की उर्वरक क्षमता में वृद्धि करता है।

जायद :-

जायद मौसम में किसान खीरा, ककड़ी, करेला, लौकी, तोरई, पेठा, पालक, फूलगोभी, बैंगन, भिंडी और अरबी की बुवाई करते हैं। रबी फसलों की कटाई और खरीफ फसलों की बुवाई से पहले खेत खाली रहता है। इस बीच किसानों को पर्याप्त समय भी मिल जाता है। इस दौरान होने वाली फसलों को जायद कहा जाता है

किसान जायद फसलों में सब्जियों की खेती कर सामान्य फसलों से ज्यादा मुनाफा हासिल कर सकते हैं। जायद के मौसम में ज्यादातर किसान सामान्य फसलें बोते हैं। इन फसलों में लागत ज्यादा आती है। ऐसे में ज्यादा मुनाफा लेने के लिए सब्जियों की फसल उगानी चाहिए। सब्जियों की खेती में सामान्य फसलों की अपेक्षा लागत कम आती है और फायदा ज्यादा होता है।

गृह वाटिका रूपरेखा (खरीफ)

कृषि विज्ञान केंद्र, पाण्डू पिंडारा, जींद

6 मीटर

6 मीटर	घीया	खीरा	सेम	खरीफ प्याज	औषधीय पोधे तुलसी गिलोय अश्वगन्धा करीपत्ता हल्दी
	टिंडा	करेला	तोरी		
सिंचाई प्रणाली					
6 मीटर	भिन्डी	धनिया	ग्वार	शिमला मिर्च	औषधीय पोधे ग्वारपठा पुदीना पत्थरचट्टा ब्राह्मी लेमनग्रास
	बैंगन	ब्रोकली	लोबिया	मिर्च	

गृह वाटिका रूपरेखा (रबी)

कृषि विज्ञान केंद्र, पाण्डू पिंडारा, जींद

6 मीटर

6 मीटर	गाजर	पालक /मेथी	टमाटर	रबी प्याज	औषधीय पोधे तुलसी गिलोय अश्वगन्धा करीपत्ता हल्दी
	मूली	धनिया	काबुली चना		
सिंचाई प्रणाली					
6 मीटर	ब्रोकली	सरसो	बींस	आलू	औषधीय पोधे ग्वारपठा पुदीना पत्थरचट्टा ब्राह्मी लेमनग्रास
	मटर	गोभी	मिर्च		

कितना पानी, कितनी धूप जरूरी

धूप:-

रोजाना 3-4 घंटे की धूप काफी है, किसी भी पौधे के लिए धूप बहुत जरूरी है। अंकुर फूटते समय बीजों को धूप लगाना जरूरी है। ऐसा न करने पर ये आकार में छोटे और कमजोर रह जाएंगे। लेकिन गर्मियों में दोपहर की कड़ी धूप से पौधों को बचाएं। इसके लिए पौधों के थोड़ा ऊपर एक जालीदार शेड बनवा दें तो बेहतर है।

पानी:-

सर्दियों में हर चौथे-पांचवें दिन और गर्मियों में हर दूसरे दिन पानी डालना चाहिए। बारिश वाले और उससे अगले दिन पौधों में पानी देने की जरूरत नहीं होती। पानी सुबह या शाम के वक्त ही देना चाहिए। भूलकर भी तेज धूप में पौधों में पानी न डालें। इससे पौधों के झुलसने का खतरा रहता है।

खाद का इस्तेमाल:-

आमतौर पर पौधे लगाते समय और दोबारा उनमें फल-फूल या सब्जी आते समय खाद दी जाती है। खाद हमेशा जैविक (ऑर्गेनिक) ही इस्तेमाल करें। इनमें हानिकारक केमिकल्स नहीं होते। नीम, सरसों या मूंगफली की खली भी खाद के रूप में इस्तेमाल की जाती है। इनमें प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है। किसी अच्छी नर्सरी से ऑर्गेनिक खाद के पैकेट मिल जाते हैं। यह आमतौर पर 40 से 80 रुपये प्रति किलो के हिसाब से मिलती है।

नोट: खाद तभी डालें, जब गमलों की मिट्टी सूखी हो। खाद देने के बाद मिट्टी की गुड़ाई कर दें। इसके बाद ही पानी दें।

खुद तैयार करें खाद

- कंपोस्ट

- किचन कचरा कंपोस्ट
- सरसों की खली- खली को पौधों में डालने के लिए इस तरह पानी में भिगोकर रात भर रखें कि अगले दिन वह एक गाढ़े पेस्ट के रूप में तैयार हो जाए। इस पेस्ट को मिट्टी में अच्छी तरह से मिलाकर इसे अपने गमलों में डालें। मिट्टी और खली का अनुपात 10:1 होना चाहिए यानी 10 किलो मिट्टी में 1 किलो खली मिलाएं।

कीड़े से कैसे निपटें

गोमूत्र, गाय के दूध से बनी लस्सी बराबर मात्रा में लें। फिर इसमें थोड़े-से नीम के पत्ते, आक के पत्ते और धतूरे के बीज कूटकर डाल दें। सर्दियों में 15-20 दिन और गर्मियों में एक हफ्ता छोड़ दें। फिर छान लें और स्रे बोतल में भर लें। एक हिस्सा दवा लें और 50 हिस्सा पानी। फिर पौधों पर छिड़काव करें। यह दवा कीड़े मारने के अलावा, फंगस को दूर करती है।

कुछ और टिप्स

गमलों या क्यारियों की मिट्टी में हवा और पानी अच्छी तरह मिलता रहे, इसके लिए पौधों की गुड़ाई करना जरूरी है। गमलों की मिट्टी में उंगली गाड़कर देखें। अगर मिट्टी बहुत सख्त है तो गुड़ाई करें। कम-से-कम महीने में एक बार मिट्टी की गुड़ाई करें।

बारिश खत्म होने के बाद हर साल अगस्त-सितंबर में सारे पौधों की जड़ें निकाल दें और उन जड़ों को मिट्टी में ही मिला दें। इसे पौधा बड़ा होता रहेगा लेकिन उसकी जड़ें नहीं फैलेंगी।

अंडों और फलों के छिलकों को भी मिट्टी में डाल सकते हैं। इससे पौधों को पोषण मिलता है।