मानव स्वास्थ्य के लिए एक जैविक पोषण वाटिका

सुखलाल वास्केल, डॉ. रोशनलाल राऊत, डॉ. सुनील कुमार जाटव, बी.के. प्रजापति एवं एस.आर. धुवारे
कृषि विज्ञान केन्द्र, बालाघाट
जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय, जबलपुर
पत्राचारकर्ता : sukhlalwaskel98@gmail.com

परिचय

भारतवर्ष मे फलो, सब्जियो एवं मसालो के पौधो को उगाने की परम्परा बहुत पुरानी है। फल एवं सब्जियाँ हमेशा से हमारी जीवन शैली का एक अभिन्न अंग रही है। विकास की बढ़ती गति के साथ साथ हम इस परम्परा से दूर होते जा रहे है। ग्रामीण इलाको में घरो के आस-पास खाली जगह होते हुये भी, उसका सही उपयोग के बारे मे अनभिज्ञता है। आजकल कृषि में अत्यधिक रसायनो के प्रयोग करने से कई बीमारियाँ फैल रही है। इसलिये मनुष्य को अपने घर के आस-पास खुली स्थान पर अपने परिवार के भरण पोषण के लिये जैविक पोषण वाटिका को लगाना चाहिए।

किचन गार्डेन

पोषण वाटिका या रसोई घर बाग या फिर गृह वाटिका उस वाटिका को कहा जाता हैं, जो घर के अगल बगल में घर के आंगन में ऐसी खुली जगह पर होती हैं, जहां पारिवारिक श्रम से परिवार के इस्तेमाल हेतु विभिन्न मौसमों में मौसमी फल तथा विभिन्न सब्जियां उगाई जाती हैं। मानव स्वास्थ्य के लिए सबसे पहले गुणवत्तायुक्त भोजन होना चाहिए जिससे वह स्वस्थ्य एवं रोगमुक्त रह सकता है। मनुष्य भागदौड़ की जीवन में एक आदर्श भोजन नहीं कर पाता हैं। जिससे एक उम्र के बाद कई बीमारियों का सामना करना पड़ता हैं। इसलिए आदर्श पोषण वाटिका का होना अतिआवश्यक हैं। गृह वाटिका में सब्जी उत्पादन का मुख्य उद्देश्य परिवार को पूरे वर्ष ताजी सब्जियां उपलब्ध कराना होता हैं, सब्जियों के अतिरिक्त इसमें फल व फूल वाले पौधें भी उगाये जाते हैं, इसमें सब्जियों का चयन परिवार के सदस्यों की इच्छानुसार करते हैं। बुवाई मेढ़ बनाकर करते हैं।

पोषण वाटिका का उद्देश्य

पोषण वाटिका का उद्देश्य रसोई घर के पानी व कूड़ा करकट का इस्तेमाल कर के घर की फल व साग सब्जियों की दैनिक जरूरतों को पूरा करना हैं। आजकल बाजार में बिकने वाली चमकदार फल सब्जियों को रासायनिक उर्वरक प्रयोग करके उगाया जाता हैं। रसायनों का इस्तेमाल खरपतवार, कीड़े व बीमारियों को रोकने के लिए किया जाता हैं। इन रासायनिक दवाओं का कुछ अंश फल सब्जी में बाद तक बना रहता हैं। जिसके कारण उन्हें इस्तेमाल करने वालों में बीमारियों से लड़ने की ताकत कम होती जा रही हैं।

इसके अलावा फलों व सब्जियों के स्वाद में अंतर आ जाता हैं। इसलिए हमें अपने घर के आंगन या आसपास की खाली जगह में छोटी-छोटी क्यारियां बना कर जैविक खादों जैसे वर्मी-कम्पोस्ट का इस्तेमाल कर के रसायन रहित फल सब्जियों को उगाना चाहिए।

स्थान का चयन

इसके लिए स्थान चुनने में ज्यादा परेशानी नहीं होती, क्योंकि अधिकतर ये स्थान घर के पीछे या आसपास ही होते

किचन गार्डेन के लिये जैविक कीटनाशक दवाई

हैं। घर से मिले होने के कारण थोड़ा कम समय मिलने पर भी काम करने में सुविधा रहती हैं। गृह-वाटिका के लिए ऐसे स्थान का चुनाव करना चाहिए, जहां पानी पर्याप्त मात्रा में मिल सकें। जैसे - नलकूप या कूंए का पानी, स्नान का पानी, रसोई घर में इस्तेमाल किया गया पानी पोषण वाटिका तक पहुंच सकें। वह स्थान खुला हो ताकि उस में सूरज की भरपूर रोशनी आसानी से पहुंच सकें। ऐसा स्थान हो, जो जानवरों से सुरक्षित हो और उस स्थान की मिट्टी उपजाऊ हों।

पोषण वाटिका का आकार

जहां तक पोषण वाटिका के आकार का संबंध हैं, तो वह जमीन की उपलब्धता परिवार के सदस्यों की संख्या और समय की उपलब्धता पर निर्भर होता हैं :

- लगातार फसल चक्र, सघन बागवानी और अंतः फसल खेती को अपनाते हुए एक औसत परिवार जिसमें कुल 5 सदस्य हो, ऐसे परिवार के लिए औसतन 250 वर्ग मीटर जमीन काफी हैं। इसी से अधिकतम पैदावार ले कर पूरे साल अपने परिवार के लिए फल सब्जियों की प्राप्ति की जा सकती हैं।

पोषण वाटिका की बनावट

आदर्श पोषण वाटिका के लिए उपलब्ध 250 वर्ग मीटर क्षेत्र में बहुवर्षीय पौधों को वाटिका के उस तरफ लगाना चाहिए, जिससे उन पौधों की अन्य दूसरे पौधों पर छाया न पड़ सके, साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि ये पौधे एकवर्षीय सब्जियों के फसल चक्र और उनके पोषक तत्वों की मात्रा में बाधा न डाल सकें। पूरे क्षेत्र को 8-10 वर्ग मीटर की 15 क्यारियों में विभाजित कर लें।

ध्यान देने योग्य बातें :

वाटिका के चारो तरफ बाड़ का प्रयोग करना चाहिए, जिसमें 3 तरफ गर्मी व वर्षा के समय कद्दूवर्गीय पौधों को चढ़ाना चाहिए तथा बची हुई चौथी तरफ सेम लगानी चाहिए। फसल चक्र व सघन फसल पद्धति को अपनाना चाहिए और 2 क्यारियों के बीच की मेड़ों पर जड़ों वाली सब्जियों को उगना चाहिए।

- रास्ते के एक तरफ टमाटर तथा दूसरी तरफ चौलाई या दूसरी पत्ती वाली सब्जी उगानी चाहिए।
- वाटिका के 2 कोनों पर कचड़े के गड्ढे होने चाहिए, जिन में से एक तरफ वर्मीकम्पोस्ट यूनिट और दूसरी ओर कम्पोस्ट खाद का गड्ढा तैयार किया जाना चाहिए, जिसमें घर का कूड़ाकरकट व फसल अवशेष डाल कर खाद तैयार की जा सकें। इन गड्ढों के ऊपर छाया के लिए सेम जैसी बेल चढ़ा कर छाया बनाए रखनी चाहिये। इससे पोषक तत्वों की कमी भी नहीं होगी तथा गड्ढे भी छिपे रहेंगें।

पोषण वाटिका के लाभ

पोषण वाटिका के निम्नलिखित लाभ है-

- जैविक उत्पाद (रसायन रहित) होने के कारण फल व सब्जियों में काफी मात्रा में पोषक तत्व मौजूद रहते हैं।
- बाजार में फल सब्जियों की कीमत अधिक होती हैं, जिसे न खरीदने से अच्छी खासी बचत होती हैं अपितु परिवार के लिए ताजा फल सब्जियां मिलती रहती हैं।
- वाटिका की सब्जियां बाजार के मुकाबले अच्छे गुणों वाली होती हैं।
- गृह वाटिका लगाकर महिलाएं अपनी व अपने परिवार की आर्थिक स्थिति को मजबूत बना सकती हैं।
- पोषण वाटिका से प्राप्त मौसमी फल व सब्जियों को परिरक्षित कर के सालभर इस्तेमाल किया जा सकता हैं।

- यह बच्चों के प्रशिक्षण का भी अच्छा साधन हैं।
- यह मनोरंजन और व्यायाम का भी एक अच्छा साधन हैं।
- गृह वाटिका से घर के चारों ओर खाली भूमि का सदुपयोग हो जाता हैं।

फसल की व्यवस्था

पोषण वाटिका में बोवाई करने से पहले योजना बना लेनाी चाहिए, ताकि पूरे साल फल सब्जियां मिलती रहें। योजना में निम्नलिखित बातों का उल्लेख होना चाहिए।

- क्यारियों की स्थिति।
- उगाई जाने वाली फसलों के नाम व किस्में।
- बुवाई का समय।

सब्जियों का वर्गीकरण

(अ) ऋतुओं के आधार पर वर्गीकरण

- **खरीफ ऋतु की सब्जियां :** ये वर्षा ऋतु (जून-जुलाई) में उगाई जाती हैं जैसे - टमाटर, बैंगन, लौकी, ग्वार, लोबिया, सेम, करेला, अरबी, भिण्डी, मिर्च, कद्दू, टिंडा आदि।
- **रबी ऋतु की सब्जियां :** ये शीत ऋतु (सितम्बर-नवम्बर) में उगाई जाती हैं। जैसे - मटर, आलू, प्याज, लहसुन, गाजर, मूली, शलजम, चुकन्दर, लाल भाजी, मैथी, चौलाई, पालक, धनिया आदि।
- **जायद ऋतु की सब्जियां :** ये सब्जियां ग्रीष्म ऋतु प्रारंभ होने से पहले (फरवरी-मार्च) में बोई जाती हैं जैसे - लौकी, तरबूज, खरबूज, खीरा, तोरई, टिंडा, भिण्डी आदि।

  फलदार पौधे : अमरूद, पपीता, केला, नींबू आदि।

(ब) भोजन के रूप में उपयोग में आने वाले भागों के आधार पर वर्गीकरण

- **पत्तेदार सब्जियां :** पालक, मेथी, बथुआ, चौलाई आदि।
- **कंद वाली सब्जियां :** आलू, अरबी, शकरकंद आदि।
- **शल्क कन्दीय सब्जियां :** प्याज, लहसुन।
- **जड़ वाली सब्जियां :** गाजर, मूली, शलजम, चुकन्दर।
- **फूल वाली सब्जियां :** फूलगोभी, ब्रोकली।
- **फलों वाली सब्जियां :** टमाटर, मिर्च, बैगन, ककड़ी, खीरा, खरबूजा, तरबूज, लौकी आदि।

(स) क्षमता के आधार पर वर्गीकरण रोपण

- **सीधी बोई जाने वाली सब्जियां :** जैसे - गाजर, मूली, शलजम, टिंडा, भिण्डी, तोरई, ककड़ी, तरबूज, खरबूज, सेम, मटर, करेला, धनिया, पालक आदि।
- **रोपण की जाने वाली सब्जियां :** जैसे - फूल गोभी, पत्ता गोभी, टमाटर, बैंगन, मिर्च, प्याज आदि।

महत्वपूर्ण बिन्दु

- सब्जियों, फलो के बीज एवं पौधे अच्छे विश्वसनीय स्त्रोत से ही खरीदे।
- बेल वाली सब्जियो जैसे करेला,लौकी, तोराई आदि को बॉर्डर के आस पास लगना चाहिए।
- पोषण सुरक्षा के लिये जैविक दवाइयो का प्रयोग करना चाहिए।
- अधिकतर जैविक विधियो को अपनाये।
- प्रत्येक दिन पोषण वाटिका की देखभाल करे।
- औषधियों के लिये जैसे पुदिना, तुलसी, ग्वारपाठा, हल्दी, अदरक, भृगराज आदि लगाये ।

अधिक जानकारी के लिये निकटतम कृषि विज्ञान केंद्र पर सम्पर्क कर पोषण वाटिका से संबंधित जानकारी प्राप्त कर सकते है।

निष्कर्ष :

बढ़ती जनसंख्या, कुपोषण तथा हानिकारक रासायनिक दवाओ का उपयोग के कारण कई बीमारियाँ हो रही है। यदि मनुष्य चाहे तो खुद को स्वस्थ रखने के लिये एक जैविक पोषण वाटिका लगाकर इन सभी समस्याओं का निराकरण कर सकता है। इसलिये प्रत्येक घर मे एक जैविक पोषण वाटिका होना अति महत्वपूर्ण है।

❖❖