गृहवाटिका है स्वास्थ्य एवं पोषण का आधार

मोती लाल मीणा*, पुष्पा सिंह** और **अनुपमा कुमारी****

पोषक एवं औषधीय गुणों के कारण हमारे दैनिक जीवन में ताजी व हरी सब्जियों का अत्यधिक महत्व है। इनके नियमित सेवन से शरीर के लिए प्रचुर मात्रा में आवश्यक खनिज तत्व एवं विटामिन्स के साथ अन्य जरूरी पौष्टिक तत्व भी सुगमता से प्राप्त होते हैं। पोषण जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रति व्यक्ति प्रति दिन 300 ग्राम सब्जियों की आवश्यकता पड़ती है। इनमें 125 ग्राम पत्तेदार सब्जियां, 100 ग्राम कंदमूल एवं 75 ग्राम अन्य सब्जियां सम्मिलित हैं। मकान के खुले हिस्से या अहाते में उपलब्ध जमीन में भी कम परिश्रम करके ताजी, हरी एवं गुणवत्तायुक्त सब्जियां उगा सकते हैं।

गृहवाटिका से प्राप्त सब्जियां रसोई का खर्च तो कम करती ही हैं, साथ ही समय का उपयोग भी हो जाता है। सामान्यत: पांच सदस्यों वाले एक परिवार की दैनिक जरूरतों को पूरा करने के लिए लगभग 100-125 वर्ग मीटर स्थान पर्याप्त होता है। गृहवाटिका में काम करने एवं पानी देने में सुविधा के अनुसार 2-3 मीटर के आधार की क्यारियां बनाना उपयुक्त रहता है। क्यारियों को एक-दूसरे से अलग करने के लिए बीच में मेड़ बनानी चाहिए एवं उस पर भी जड़ वाली (मूली, चुकंदर, गाजर, शलजम आदि) या अन्य बहुवर्षीय सब्जियां (सहजन, करी पत्ता आदि) उगानी चाहिए।

क्यारी की तैयारी

बीज बुआई/पौध रोपण से 2-3 सप्ताह पहले क्यारियों की मृदा की अच्छी प्रकार से खुदाई कर घास-फूस को निकाल कर बाहर कर लेना चाहिए। मिट्टी के ढेलों को तोड़कर भुरभुरा कर लेना चाहिए। इससे बीज डालने/पौध रोपण से पहले बढ़िया क्यारी तैयार हो सकेगी। बुआई योग्य क्यारियों को तैयार करने के बाद इनमें सड़ी गोबर की खाद मृदा में अच्छी तरह से मिला देनी चाहिए।

खाद एवं उर्वरक प्रबंधन

बुआई से पहले क्यारियों में खादों एवं संस्तुत उर्वरकों को एक समान छिड़ककर मृदा में अच्छी तरह से मिला दें। गृहवाटिका में रासायनिक उर्वरकों के अधिक प्रयोग से बचें। क्यारियों में प्रचुर मात्रा में गोबर की सड़ी खाद/वर्मीकम्पोस्ट व जैव उर्वरकों जैसे-ट्राइकोडर्मा (40-50 ग्राम प्रति वर्गमीटर), स्यूडोमोनास (10-12 ग्राम/वर्गमीटर), व एस्परजिलस (2-3 ग्राम/वर्गमीटर) का प्रयोग करना लाभदायक है।

सिंचाई:- पौधों की आवश्यकतानुसार ही सिंचाई करनी चाहिए। सामान्यत: गर्मियों में एक सप्ताह और सर्दियों में 10-15 दिनों के अंतराल पर सिंचाई करते रहना चाहिए। बार-बार एवं अधिक पानी देना पौधों की बढ़वार के लिए उत्तम नहीं है। गृहवाटिका में स्प्रिंक्लर सिंचाई एवं टपक सिंचाई करने पर पानी की बचत के साथ-साथ पौधों की वृद्धि एवं विकास तेजी से होता है। वर्षाकाल में उचित जल निकास का भी ध्यान रखना चाहिए।

पौधशाला प्रबधंन

कुछ सब्जियों जैसे टमाटर, बैंगन, फूलगोभी, पत्तागोभी, गांठ गोभी, हरी मिर्च, शिमला मिर्च, प्याज आदि के लिए अच्छी तरह से पौधशाला तैयार करने के लिए उठी हुई क्यारियों में शोधित बीज बोने चाहिए। पौध तैयार करने के लिए बीजों की 1.0-1.5

जैविक सब्जी उत्पादन

*वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष, कृषि विज्ञान केन्द्र, तुर्की-मुजफ्फरपुर (बिहार); **उपनिदेशक प्रसार शिक्षा, प्रसार शिक्षा निदेशालय, डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, समस्तीपुर (बिहार)

आदर्श पोषण वाटिका

सें.मी. गहराई एवं 7-8 सें.मी. की आपसी दूरी पर कतारों में बुआई करनी चाहिए। बुआई के तुरंत बाद नर्सरी को हल्के पुआल से ढक देना चाहिए एवं फव्वारा विधि से सिंचाई करनी चाहिए। ढकने से बीज के अंकुरों की तेज धूप, वर्षा एवं सर्दी से रक्षा होती है। अंकुरण के तुरंत बाद पुआल को हटा देना चाहिए। अन्यथा अंकुरित बीज बढ़ जाने पर पुआल में फंसकर उखड़ जाते हैं। बीज बुआई के 21-25 दिनों बाद पौधे रोपण के लिए तैयार हो जाते हैं। अगर पौधे खुद न उगा पाएं तो किसी विश्वस्त पौधशाला से पौधे खरीद भी सकते हैं।

सस्य प्रबंधन

विभिन्न सब्जियों की पौध तैयार होने के बाद अलग-अलग क्यारियों में पौधों को पर्याप्त दूरी पर लगाना चाहिए ताकि उनको बढ़वार के लिए उचित जगह मिल सके। सब्जियों के लिए आवश्यक बीज की मात्रा, बुआई/पौध रोपण का समय एवं पौध अंतरण को विशेषज्ञ संस्तुति के अनुसार रखना चाहिए।

तुड़ाई

सब्जियों की अच्छी तरह बढ़वार हो जाने पर उपयुक्त अवस्था एवं उचित समय पर ही तुड़ाई/कटाई सावधानीपूर्वक तेज धारदार चाकू से करनी चाहिए। इससे पौधे को अतिरिक्त नुकसान नहीं पंहुचता है। पैदावार भी ज्यादा मिलती है और उनका स्वाद भी बढ़िया होता है। सब्जियों की तुड़ाई/कटाई सुबह या सायंकाल ही करनी चाहिए।

पोषण वाटिका का रेखांकन

कृषि रसायनों के प्रयोग में सावधानी:- यह सत्य है कि कीटनाशक एवं फफूंदनाशक सामान्यत: मानव के लिए ज्यादा नुकसानदायक होते हैं। वास्तविकता यह है कि इनके प्रयोग के बिना खेती करनी भी मुश्किल है। गृहवाटिका में जब भी रसायनों का प्रयोग करें, सब्जियों की तुड़ाई के बाद करें। जो सब्जियां गृहवाटिका में रह जाएं, कुछ दिन तक इंतजार करने के बाद उनकी तुड़ाई करें। लगभग 7-8 दिनों के बाद इन रसायनों का हानिकारक प्रभाव धीरे-धीरे स्वत: खत्म हो जाता है। सब्जियों को पकाने से पहले अच्छी तरह से जरूर धो लेना चाहिए ताकि सब्जियों की सतह पर लगे हानिकारक रसायन, धूल आदि हट जाएं।

रोगों एवं कीटों का प्रबंधन

हानिकारक कीटों एवं रोगों के आक्रमण को रोकने के लिए उचित नियंत्रण विधि अपनानी चाहिए तथा सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए। बहुत से रोगों एवं कीटों की उत्पत्ति को उचित फसलचक्र अपनाकर, क्यारी की साफ-सफाई रखकर एवं ठीक प्रकार से जमीन तैयार करके कम किया जा सकता है। ओजपूर्ण बीजों का प्रयोग करें तथा फफूंदीनाशी से उपचारित बीज ही बोएं। रोपाई में प्रयुक्त पौधे स्वस्थ होने चाहिए। बाजार में उपलब्ध रोगनाशकों एवं वानस्पतिक कीटनाशकों (निम्बीसीडीन, नीम का तेल) का प्रयोग करना चाहिए। सूत्रकृमि से बचाव

जैविक पोषण वाटिका पौधशाला

के लिए क्यारियों में बदल-बदल कर गेंदे के फूल लगाने चाहिए। दीमक के नियंत्रण के लिए हैप्टाक्लोर की 5 प्रतिशत धूल का प्रयोग करना चाहिए। रोगग्रस्त एवं कीटग्रस्त पौधों (कीट के अंडे, शंखी, इल्ली आदि के साथ रोगग्रस्त पत्ती, फल एवं शाखाएं आदि) को चुनकर नष्ट करें।

ताजी सब्जियों का रखरखाव

तुड़ाई के उपरांत सब्जियों का ताजापन धीरे-धीरे कम होने लगता है। ताजेपन को बनाए रखने के लिए निम्नलिखित सावधानियां बरतनी चाहिए:

- सब्जियों को सूर्य की सीधी रोशनी में न रखें।
- सब्जियों को फ्रिज में रखने से ताजापन काफी दिनों तक बरकरार रहता है।
- हरी सब्जियों को पॉलीथीन पैक में रखें। इससे गलने व सड़ने का डर कम रहता है। हरी सब्जियों को अखबार में लपेटकर भी रख सकते है।
- सब्जियों को साफ-सुथरी ठंडी व शुष्क जगह पर रखें।

फसलचक्र

गृहवाटिका में निम्नलिखित फसल चक्र सुगमता से अपनाए जा सकते हैं:

- टमाटर-करेला-फूल गोभी
- बैंगन-हरी मटर-पालक
- बैंगन-सब्जी मटर-मेथी
- भिंडी-लहसुन
- हरी मिर्च-मूली-पत्ती वाली सब्जियां
- लोबिया-आलू
- शलजम-प्याज-करेला
- चिकनी तोरई-भिंडी-मूली
- लौकी-खीरा-मूली
- करेला-चिकनी तोरई-मूली
- खीरा-लौकी-शलजम
- फराश बीन-भिंडी-गाजर
- प्याज-भिंडी-शलजम

नई दिल्ली के ट्यूलि

ट्यूलिप गार्डन

ट्यूलिप, वानस्पतिक रूप से ट्यूलिपा के रूप में जाना जाता है। बगीचे के प्रदर्शन के हिसाब से बल्बनुमा पौधे में यह सबसे ऊपर रहता है। बुल्बुस पौधे की सजावट में पहला स्थान ट्यूलिप का है। ट्यूलिप, बुल्बुस पौध है जिसकी ऊंचाई 10-70 सें.मी. तक होती है।

ट्यूलिप कई रूपों और रंगों में उपलब्ध हैं, या तो एकल या द्विरंगी, लंबे टुकड़े की पत्तियों वाले, पंखदार, दुर्गम घुमावदार या घुमाई हुई पत्तियों के साथ विविध रंगों में एवं फ्रिंज्ड टाइप में। ये ब्लूम गोल या अंडाकार, साफ तथा वाइब्रेंट रंग में अक्सर कन्ट्रास्टिंग किनारों के साथ होते हैं।

लुटियंस दिल्ली में, न.दि.न. परिषद ने क्षेत्र की सुंदरता और आनंदप्रद सौंदर्य के लिए ट्यूलिप उगाने के प्रयास शुरू किए हैं। भारत जी20 शिखर सम्मेलन की अध्यक्षता कर रहा है, और दिल्ली मुख्य आयोजन स्थल है। ट्यूलिप ने अपनी अनूठी सुंदरता के साथ विभिन्न देशों के प्रतिनिधिमंडलों का स्वागत किया, जो आगंतुकों के लिए सुखद क्षण रहा।

नई दिल्ली में ट्यूलिप की यात्रा वर्ष 2017 में प्रारंभ हुई। ट्यूलिप बल्ब (कंद) हॉलैंड से आयात किए गए थे। वर्ष 2017 में 18000 प्री-ट्रीटेड एवं प्री-प्रोग्राम्ड ट्यूलिप बल्ब आयात किए गए थे तथा इस साल के लिए लगभग 1.26 लाख आयात किए गए हैं।

प गार्डन की झलक

ट्यूलिप का इतिहास

ट्यूलिप मूल रूप से मध्य एशिया में उगने वाला एक जंगली फूल था। इसकी खेती सबसे पहले 1000 ईसवी में तुर्कों द्वारा की गई थी। 16वीं शताब्दी में तुर्क साम्राज्य के समय तुर्की में उन्माद की लहर दौड़ गई थी, जब सुल्तान ने अपने आनंद के लिए फूलों की खेती की मांग की। 'ट्यूलिप' शब्द पगड़ी के लिए इस्तेमाल होने वाले तुर्की शब्द 'ट्यूलिप' से आया है। ट्यूलिप संभवत: 16वीं शताब्दी ईस्वी में मध्य एशिया से लाए गए थे।

फोटो एवं प्रस्तुति: अशोक सिंह