

गृहवाटिका – एक स्वस्थ परिवार के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन पूर्णमा सिंह सिकरवार

परिचय:

गृहवाटिका, जिसे लोग आमतौर पर श्वागवानीश भी कहते हैं, एक ऐसा स्थान है जहां परिवार के सदस्यों द्वारा उनके आहार के लिए सब्जियों और फलों की खेती की जाती है। गृहवाटिका का मतलब होता है स्वास्थ्य, पर्यावरण, और सामूहिकता के साथ जुड़ी एक अद्वितीय व्यवस्था। आज के युग में, जहां शहरों में जमीन की कमी हो रही है, गृहवाटिका एक महत्वपूर्ण साधन बन गया है जो स्वास्थ्य, पोषण, और पर्यावरण संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आधुनिक जीवनशैली के दौर में, बाजार से सब्जियों और फलों की खरीदारी करना अब लोगों के लिए सामान्य हो गया है। लेकिन, इसके साथ ही, हमें अधिक रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों से युक्त खादों का उपयोग करने की आदत भी हो गई है। इससे हमारे आहार में हानिकारक रासायनिक पदार्थों का संचय हो रहा है, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। इस दिशा में, गृहवाटिका का महत्व और

उसका आवश्यकता काफी बढ़ गया है।

गृहवाटिका से हमें न केवल स्वास्थ्यपूर्ण सब्जियां और फल प्राप्त होते हैं, बल्कि हमारे परिवार को यह सब कुछ एक साथ करने का मौका भी मिलता है। इसके अलावा, गृहवाटिका के अनुसार खेती की जाने वाली सब्जियों और फलों में रासायनिक कीटनाशकों की कमी होती है, जिससे हमें स्वस्थ और पोषणयुक्त आहार प्राप्त होता है।

गृहवाटिका की खेती में कार्बनिक उर्वरकों का प्रयोग करने के फायदे अब स्पष्ट हो रहे हैं। नाइट्रोजन आधारित उर्वरकों के प्रयोग से हम अपनी सब्जियों को प्राकृतिक रूप से पोषक तत्वों से भरपूर बना सकते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है। इसके अलावा, कार्बनिक खेती से प्राप्त किए गए प्रोडक्ट्स की मांग भी बढ़ रही है, जिससे ग्राहकों को आत्मविश्वास मिलता है कि उनका आहार प्राकृतिक और स्वास्थ्यपूर्ण है। गृहवाटिका की अहमियत आजकल बढ़ती जा रही है। कार्बनिक विधि से उत्पन्न हुई सब्जियों का महत्व बढ़ रहा है, और इससे न

पूर्णमा सिंह सिकरवार
सहायक प्राध्यापक (उद्यान विभाग)
ए०के०एस० विश्वविद्यालय, सतना (म.प्र.)

केवल हमारे स्वास्थ्य को लाभ हो रहा है बल्कि प्राकृतिक परिस्थितियों के प्रति हमारी जिम्मेदारी भी बढ़ रही है। इसके साथ ही, खाद बनाने के नए तरीकों के प्रयोग से भी प्राकृतिक खेती को प्रोत्साहन मिल रहा है। गृहवाटिका में वर्मीकम्पोस्ट और पीट मास जैसे तकनीकों का उपयोग किया जा रहा है, जो पौधों के लिए अच्छी खाद का स्रोत होते हैं।

गृहवाटिका में केंचुओं का पालन करने का महत्वपूर्ण असर है। ये कीट गोबर और बारिश से आए जीवाणुओं को काम करते हैं और गोबर को फसलों के लिए उपयुक्त खाद में बदलते हैं। इससे पौधों को आवश्यक पोषण मिलता है और उनकी उपज में वृद्धि होती है। इस प्रक्रिया से उत्पन्न खाद का उपयोग सब्जियों और पौधों को उचित रूप से पोषित करने के लिए किया जा सकता है, जिससे उनकी उत्पादनता बढ़ सके।

गृहवाटिका में विषाक्त कीटनाशकों के प्रयोग से बचाव करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। ये केमिकल्स प्राकृतिक परिस्थितियों को बिगाड़ते हैं और पर्यावरण को हानि पहुंचाते हैं। इनका उपयोग कम करने के लिए, हमें प्राकृतिक कीटनाशकों का उपयोग करना चाहिए, जैसे कि नीम और शरीपफा। इन प्राकृतिक

साधारण उपयोग के साथ-साथ पर्यावरण को भी हानि नहीं पहुंचाते हैं। इससे परिस्थितिकी तंत्र को संतुलित रखने में मदद मिलती है और वातावरण को स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है।

बच्चों के लिए गृहवाटिका का महत्व बहुत अधिक होता है। इसके माध्यम से बच्चे अपने आस-पास की प्राकृतिक संसाधनों को समझने और उनसे जुड़ने का मौका प्राप्त करते हैं। उन्हें बीज बोने से लेकर पौधों की देखभाल तक का अनुभव मिलता है। जब उन्हें खुद के द्वारा उगाए गए पौधों में फल और फूल दिखाई देते हैं, तो उन्हें इसका अत्यधिक आनंद मिलता है। बच्चों को गृहवाटिका में काम करते समय उनके माता-पिता को उन्हें सब्जियों और फलों के बारे में विस्तृत जानकारी देना चाहिए, जिससे उनका ज्ञान और समझ बढ़े।

गृहवाटिका का काम करना एक अच्छा व्यायाम भी होता है। इसमें शामिल होने वाले शारीरिक काम आवश्यक व्यायाम के रूप में काम करते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होता है। साथ ही, गृहवाटिका में काम करने से आर्थिक लाभ भी होता है, क्योंकि हमें बाजार से सब्जियां और फल खरीदने की आवश्यकता नहीं होती।

बुजुर्गों और सेवानिवृत्त व्यक्तियों के लिए भी गृहवाटिका का महत्व होता है। इन व्यक्तियों के पास अकेले जीने का और अधिक समय होता है, जिसका उपयोग वे स्वास्थ्यदायक सब्जियों और फलों का उगाने में कर सकते हैं। इसके अलावा, इससे उनका समय भी व्यर्थ नहीं जाता, बल्कि वे स्वास्थ्यपूर्ण और पोषणयुक्त आहार प्राप्त करते हैं।

गृहवाटिका परिवार के सभी सदस्यों के लिए एक साथी स्नेह और सामूहिकता का स्थान बन सकता है। यहाँ उन सभी लोगों को एक साथ मिलकर काम करने का मौका मिलता है, जो उनके बीच संबंधों को मजबूत करता है। साथ ही, यहाँ गृहवाटिका काम करने से परिवार का समय भी मिलता है, जिससे उनका साथ बिताने का अवसर मिलता है।

अन्यत्र से खरीदी गई हरी सब्जियों की स्वच्छता के मामले में हमें सबसे सख्त होना चाहिए। इसमें अस्वच्छ जल का उपयोग किया जा सकता है, जिसमें हानिकारक जीवाणुओं और अन्य कीटाणुओं की मात्रा अधिक हो सकती है। इससे रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

किशोरियों और महिलाओं के पोषण के मामले में गृहवाटिका एक महत्वपूर्ण समाधान

हो सकता है। यदि गांव या शहर में खाली जगह हो, तो उसे गृहवाटिका में परिवर्तित किया जा सकता है, जो न केवल स्थान का सौंदर्यिकरण करेगा, बल्कि सब्जियों की उपज भी मिलेगी। विद्यालयों में इस तरह की गृहवाटिका स्थापित की जा सकती है, जो छात्रों को पोषणयुक्त आहार प्रदान कर सकती है।

गृहवाटिका का महत्व हमारे स्वास्थ्य के साथ-साथ पर्यावरण और समृद्धि के लिए महत्वपूर्ण है। इससे हम अपनी खाद का स्रोत बना सकते हैं, प्राकृतिक परिस्थितियों को संतुलित रख सकते हैं, और साथ ही अपने परिवार और समुदाय के साथ सामूहिकता का अनुभव कर सकते हैं जो सम्बंधों को मजबूत बनाता है और स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली को प्रोत्साहित करता है। इसलिए, हमें इसे बढ़ावा देना चाहिए और अपने जीवन में इसका उपयोग करना चाहिए। इसलिए, गृहवाटिका को अपनाकर हम न केवल अपने आप को बल्कि पूरे समाज को भी लाभ पहुंचा सकते हैं।