



घरेलू शाक-वाटिका-शोभा स्वास्थ्य, सृजन एवं बचत



—श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

BRAHMVARCHAS SHODH SANSTHAN
SHANTIKUNJ, HARIDWAR, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org



घरेलू शाक-वाटिका-शोभा, स्वास्थ्य, सृजन एवं बचत

निरोग काया जिन गिनेचुने नियमों पर निर्भर है, उनके विषय में बहु-संख्य व्यक्तियों को अपरिचित ही देखा जाता है। स्वास्थ्य रक्षा संबंधी यह अज्ञान आहार के विषय में अधिक है। यही कारण है कि हमारे राष्ट्र में कुपोषण संबंधी रोग अधिक होते हैं। इससे अगणित बच्चे व बड़े अकाल मृत्यु को प्राप्त होते हैं तो दूसरी ओर जीवनी शक्ति के गड़बड़ा जाने के कारण रोगों का बाहुल्य भी पाया जाता है।

बहुत कम यह जानते हैं कि आहार की पूर्ति कुछ ऐसे साधनों से भी हो सकती है जो सर्वसुलभ हैं अथवा न्यूनतम धन से जिन्हें उपजाया जा सकता है। शाक-सब्जियाँ हमारे दैनन्दिन प्रयोग में आती हैं। वे लागत की दृष्टि से अन्न की तुलना में सस्ती भी हैं एवं उपलब्ध स्थान पर—घर, आंगन, छत पर थोड़े से साधनों से ही उगाई जा सकती है। पोषक तत्वों की इनमें बहुलता होती है एवं विविधताके कारण वे रुचिकर भी होते हैं। भारत जैसे विकासशील मूलतः शाकाहारी कृषिप्रधान राष्ट्र के लिए जहाँ हरीतिमा को देवोपम मानकर उनकी अम्यर्थना की जाती है, इनका महत्व और भी आँका जाना चाहिए। अन्य देशों में कुपोषण विलास के साधनों के बढ़ते चले जाने से आहार की अनियमितता, विकृति एवं अधिक मात्रा के कारण है तो हमारे देश में आहार के प्रमुख घटकों की अनुपलब्धि के कारण।

खाद्यान्न-दानें कभी भी सब्जीका विकल्प नहीं बन सकते। इनका उत्पादन एवं आयात भी एक सीमा तक हो सकता है। फिर उनसे सभी प्रमुख घटकों की पूर्ति कहाँ हो पाती है जो जीवनी शक्तिवर्धन हेतु उत्तरदायी

माने जाते हैं। संतुलित पोषक आहार तो हरी सब्जियाँ एवं अन्न के परस्पर संतुलन से बनता है। हरी सब्जियों की उपलब्धि यदि प्रचुर मात्रा में हो तो वे अन्नका विकल्प भी बन सकती हैं। कम से कम अन्नके उपभोग की मात्रा इससे घट सकती है। इस प्रयोजन हेतु एक ही मार्ग है—घर-घर में शाकवाटिका प्रचलन। प्रज्ञा अभियान ने अपनी दससूत्री रचनात्मक योजना में इसे महत्वपूर्ण स्थान दिया है एवं पौधशाला नर्सरी, बीजभण्डार राष्‍ट्र में स्थान-स्थान पर स्थापित किये जाने का एक आन्दोलन चलाया है।

पोषण समुचित रूप से होता रहे संतुलित आहार का व्यक्ति स्वयं चयन कर सके, इसके लिए अनिवार्य है कि जनमानस में संव्याप्त वे भ्रान्तियाँ मिटें जिनके कारण ग्राह्य आहार भी तल-भून कर पोषक तत्व रहित कर दिया जाता है। हरी वनस्पतियाँ कच्चे सलाद के रूप में अथवा उबालकर साधारण से मसालों के सम्मिश्रण से अपने गुण भी नहीं खोतीं स्वाभाविक रूप में शरीर में पहुँचकर बलवर्धन ही करती हैं। बामी-गली काफी दिनों की रखी शीत-गृह में सहेजी गयी सब्जियाँ बाहर से भले ही ताजी नजर आएँ वीर्य व प्रभाव कीदृष्टि से हीन होती हैं। उनसे वह उद्देश्य पूरा नहीं होता जो सुपोषण के सिद्धान्तों में निहित है। अच्छा यही है कि सब्जियाँ अपने घर, आँगन, छत छप्पर जो भी स्थान उपलब्ध हो, वहाँ लगानी जायें। यहाँ उनकी समुचित देखभाल होती रह सकती है, थोड़े से परिश्रम से वर्ष भर घर के सदस्यों के लिये प्रयोग जितनी मात्रा में पैदा हो सकती हैं तथा 'बागवानी एक श्रेष्ठ व्यायाम' की उक्ति भी सार्थक होती रह सकती है। कन्द लकड़ी के बक्सों में, क्षुप छोटी पॉलीथन की थैलियों में तथा बेलें घर की बाड़ या छप्पर-छत पर चढ़ाकर पैदा किए जा सकते हैं। न्यूनतम स्थान हो तो भी काफी कुछ बागवानी उसमें हो सकती है।

अपवाद वक्क कहीं स्थान उपलब्ध न हो तो वहाँ सहकारी स्तर पर चार-पाँच परिवार मिलकर साझे की जमीन में शाकवाटिका लगा सकते हैं। सम्मिलित श्रम में जो आनन्द है वह अकेले में नहीं। पारस्परिक सहकार तो इससे बढ़ता ही है, उत्पादन भी इस स्तर का हो सकता है कि न केवल उनकी



पूर्ति होती रहे—खाद, निराई-गुड़ाई के उपकरण हेतु अर्थ उपलब्धि भी होती रहे ।

महात्मागाँधी ने खादी एवं स्वदेशी वस्त्र आन्दोलन द्वारा एक जिहाद छोड़ा था, जिसका मूल उद्देश्य था-राष्ट्र को स्वावलम्बी बनाना । न्यूनतम कार्यक्रम बीज रूप में विकसित होकर कितना बड़ा स्वरूप उसका बन गया यह सभी जानते हैं । आजकी विश्वव्यापी खाद्य समस्या के परिप्रेक्ष्य में हमें इस न्यूनतम कार्यक्रम साग भाजी उगाओ स्वास्थ्य बनाओ, अन्नबचाओ जीविका कमाओ' को आन्दोलन का स्वरूप देना होगा । इसकी फलश्रुतियां अपरिमित हैं, राष्ट्रीयविकास—एवं स्वावलम्बन की गरिमा जैसे पक्ष तो साथ जुड़े ही हैं ।

शुभारम्भ हेतु एक या डेढ़ रुपये के बीज, थोड़ी सी जमीन [एवं सर्व-सुलभ घरेलू खाद के प्रयोग से इस आन्दोलन को गति दी जा सकती है । पानी की सिंचाई के बड़े साधनों की भी आवश्यकता नहीं । इतने छोटे स्थान के लिये तो बाल्टी या फुहारे से अल्प समय में ही सिंचाई की जा सकती है । इस प्रकार सब्जी की खेती का लाभ एक या डेढ़ माह के अन्दर ही मिलने लगता है ।

उर्वरा शक्ति को बढ़ाने के लिए प्राकृतिक खाद ही सर्वोत्तम है । पतियाँ पशुओं का गोबर—पेशाब जमीन में दबा देने से सड़कर खाद रूप में बदल जाता है । भूमि के स्वाभाविक रूप में ही यह धूल-मिल जाता है, इस प्रकार प्राप्त फसल निश्चित ही गुणवत्ता प्रधान होती है । सोवर्ग फुट भूमि के लिए पाँच टोकरी खाद पर्याप्त रहती है । बीजों के लिए यदि एक केन्द्रीय भण्डार हो तो सर्वोत्तम है यदि ऐसा न हो सके तो बीज स्वयं ही तैयार करना चाहिए स्वस्थ—रोगरहित पौधों से प्राप्त बीज सर्व श्रेष्ठ गुणवाले होते हैं । बीजों को नमी लगने से वे खराब हो जाते हैं । इसी कारण उन्हें नमी मुक्त कांच की शीशियों में बन्दकर बेकेलाइट ढक्कन से बन्द कर देना चाहिए । विक्रेता के यहाँ से खरीदना पड़े तो दीखने में साफ, पूरे आकार के, घुन से मुक्त बीज ही लेना चाहिए ।

बुवाई पौध द्वारा भी हो सकती है एवं बीज को सीधे भूमि में बाँकर भी। अंकुरित बीज एक साथ पॉलीथिन की थैलियों में पौध के रूप में तैयार किए जाते हैं। ऐसी पौध एक साथ एक स्थान पर तैयार कर वितरित की जा सके तो उत्तम है। प्रज्ञा अभियान द्वारा शांतिकुंज में ऐसी ही व्यवस्था की गयी है। यदि बीज ही लगाने पड़ें तो लकड़ी का बक्सा गमले, क्यारी में रखी मिट्टी की अच्छी तरह गुड़ाई करके उसमें पहले खाद मिला लेनी चाहिए। आँगन में उपलब्ध जमीन को क्यारियों में विभाजित कर मिट्टी समतल कर बीज छोड़ देना चाहिए। बीजों के ऊपर एक बारीक तह खाद की देकर फुहारे से पानी धीमे धीमे देना चाहिए। बीजों के बीच में क्षुप के बढ़ने पर फैलने योग्य स्थान अवश्य रखना चाहिए। यह सावधानी जरूरी है कि वर्षा अथवा सिंचाई से एकत्रित पानी के निकास की सुमुचित व्यवस्था हो।

उपकरण जो किसी भी घरेलू शाक बाटिका के लिए अनिवार्य माने जाते हैं, वे हैं — फावड़ा, खुरपी, कुदाली, जमीन को समतल करने के लिये करहा, कैंची, चाकू, हजारा एवं बाल्टी टोकनी जैसी रोजमर्रा के प्रयोग की वस्तुएँ।

जनवरी माहमें लगायी जा सकने योग्य सब्जियाँ हैं गाजर, मूली, शलजम, गाँठगोभी, एवं चुकन्दर पहले पखवाड़े में तथा ककड़ी, लौकी मिर्च, तोरई, खीरा, परवल, बैंगन दूसरे पखवाड़े में। फरवरी में पहले पखवाड़े में वे सब सब्जियाँ लगाई जा सकती हैं जिनका उल्लेख जनवरी के दूसरे पखवाड़े के लिये किया गया। फरवरी के दूसरे पखवाड़े एवं मार्च के पूरे माह में करेला, टिण्डा, भिण्डी, काशीफल, बैंगन, पौदीना जैसी सब्जाई लगाई जा सकती हैं। अप्रैल के पहले पखवाड़े में भिण्डी, खीरा ककड़ी, पालक, ग्वार, लौकी तथा दूसरे पखवाड़े में चौलाई के साथ पहले वर्णित सभी औषधियाँ लगाई जा सकती हैं। मई के पूरे माह में मूली, खीरा, भिण्डी, पालक, चौलाई लगाई जा सकती हैं। जून में भिण्डी, करेला, सेम व अरबी के अलावा टमाटर काशीफल, फूलगोभी पूरे माह भर लगाए जा सकते हैं।

जुलाई का प्रथम पखवाड़ा भिण्डी, फूलगोभी, सेम, मूली ग्वारफली



तथा द्वितीय पखवाड़ा शलजम, गाँठ गोभी, मिर्च, टमाटर के लिये उपयुक्त हैं। वर्षा लगभग हूर स्थान पर इस माह में आरंभ हो जाती है अतः इनके रख रखाव, वृद्धि हेतु कुछ अधिक नहीं करना पड़ता। अगस्त माहमें फूलगोभी गाँठगोभी, भिण्डी, बैंगन, सेम, टमाटर, सलाद, मिर्च आसानी से पैदा किए जा सकते हैं। जबकि सितम्बर माह कन्द यथा आलू, प्याज, लहसुन एवं टमाटर, मिर्च, सलाद के लिये सही माना जाता है। इसी माह के दूसरे पखवाड़े में, परवल, मटर, टिण्डा भी लगाए जा सकते हैं। अक्टोबर में अपरोक्त सब्जियों के अतिरिक्त शलजम, गाजर, चुकन्दर, सिमलामिर्च, शकरकन्द भी लगायी जा सकती है। नवम्बर का माह शीत के आगमन का समय है। इसमें गाजर, मूली के अतिरिक्त सलाद, मटर, सेम मुख्य सब्जियां हैं जिनकी बुवाई की जाती है। दिसम्बर में सेम, लौकी, तोरई, पोदीना, करेला प्रथम पखवाड़े में तथा तोरई, शकरकन्द, चुकन्दर, सलाद, टमाटर दूसरे पखवाड़े में लगाये जाने वाली सब्जियां है। यह एक मोटा सिद्धान्त हुआ। बुवाई का समय एक सप्ताह इधर-उधर भी हो सकता है। लेकिन बीज व पौध लगाते समय इन समय विशेषों का ध्यान रखना जरूरी है। इन सभी में बीजों के बीच में से ७ इंच का तथा कतारों के बीच १२ से १५ इंच का अन्तर रखना ठीक है।

काशीफल लौकी परवल, तोरई फलवाली तथा सेम, ऐसी फली वाली तरकारियाँ है जिन्हें बेल के रूप में छप्पर पर छाया-चढ़ाया जा सकता है। बरामदे में पोर्च में, खम्बों के सहारे भी ये चढ़ जाती हैं। मटर, ग्वार, मिर्च, टमाटर, भिण्डी बैंगन करेला, टिण्डा खीरा ऐसी तरकारियां है जिन्हें सीमित स्थान पर लकड़ी के बक्सों में पाँलीथिन के बगों में रखकर छत पर अथवा आँगन में लगाया जा सकता है। यों तो मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर, सलाद, अदरक, लहसुन भी लगाए जा सकते हैं पर इन्हें आलू, अरबी, गाँठ गोभी व पात गोभी की तरह क्यारियों में लगाया जाना ही उपयुक्त माना जाता है। जो भी सब्जी अधिक तादाद में लगानी हो, स्थान उपलब्ध हो तथा कन्दप्रधान सब्जियों को प्रधानता देनी हो तो क्यारियां बनाकर बीच में उपयुक्त जगह छोड़ते चलना ही ठीक रहता है।

कुछ बीज कड़े हीते हैं और जमने में अधिक समय लेते हैं। अतः इन्हें पहले पानी में भिगोलेना चाहिए। बीजों को कुछ देर बाद निकाल कर सतह से चौथाई या आधा इंच नीचे रखकर ऊपर से मिट्टी भुरभुरा दें। हल्का सा पुआल पिछाकर आवश्यकतानुसार थोड़ा पानी छिड़क दें। पौधे जैसे जैसे अंकुरित होने लगे पुआल को धीरे धीरे हटा देना चाहिए। पानी फुहारे से देना ही ठीक है। छोटे-छोटे गमलों में इन पौधों को ६-७ इंच लम्बे होने ब जड़ें मोटी हो जाने पर स्थानान्तरित किया जा सकता है। लगाते ही पानी दे दिया जाय।

आंगन में पर्याप्त स्थान छोटे खेत की आकृति में उपलब्ध हो तो शाक भाजी की फसल एक बार ही खेतों में बोकर उगाई जाती है। जुताई-बुवाई खाद देने का ठंग ठीक वैसे ही है जैसा कि बड़े खेतों में किया जाता है। निराई-गुड़ाई समय समय पर होती रहे इसका ध्यान रखना जरूरी है। जो सब्जियाँ रबी की (अक्टोबर-नवम्बर) होती है उनमें पानी की आवश्यकता पड़ सकती है। खरीफकी फसलों को सिंचाई की कम आवश्यकता पड़ती है।

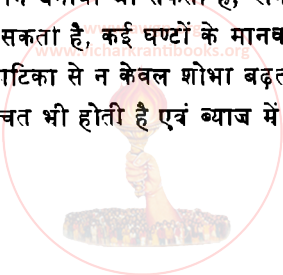
विभिन्न प्रकार की शाक सब्जियों में दैनन्दिन प्रयोग के लिये वर्ष भर कोई न कोई ऐसी तरकारी उपलब्ध हो सकती है जिससे पोषक आहार की पूर्ति भली प्रकार होती रहे। स्टार्च-विटामिन्स की प्रधानता की दृष्टि से आलू, शलजम, चुकन्दर, गाजर, काशीफल भली प्रकार अपनी भूमिका निभा सकते हैं। पाचन संस्थान की दृष्टि से मूली, सलाद, पालक, चौलाई, वथुआ बड़े उपयुक्त ठहरते हैं शकरकन्दी भारत वर्ष की मुख्य वनस्पति है, जो अन्न की कमी पूरी करती है। इसे ऋषि अन्न माना जाता है। इसके आटे से पकवान बनते हैं व गरीब जन समुदाय इसे भून कर बड़े चाव से खाता है।

अदरक, धनिया, प्याज, लहसुन, मिर्च, चटनी की जरूरत पूरी करते हैं। आहार को संतुलित बनाने के लिये इससे अधिक स्वादिष्ट सस्ता सुपाच्य सम्मिश्रण और हो भी क्या सकता है? अदरक क्षुधा वर्धक होने के साथ पाचक रसों को उत्तेजित करने वाली उपयुक्त औषधि भी है। मुण्ठी इसी को सुखा कर बनाई जाती है जो मसालों व वातरोगों में काम आती है।



टमाटर, हर मौसम में पंदा होने वाला समग्र आहार है जो विटामिन्स से भर पूर है एवं सर्वसुलभ है। वैज्ञानिक इसके गुण गाते हुए नहीं थकते। पुष्टिवर्धक होने के साथ ही यह सुस्वाद, सुपाच्य एवं एक औषधि भी है। उसके अलावा, मटर पत्तागोभी, सेम, करोंदा, चने की भाजी, मेथी, सोआ सभी गुणों की दृष्टि से भरी पूरी है।

इन सभी की महत्ता को समझाजा सके तो कोई कारण नहीं कि पोषण की समस्या से जूझान जा सके। बागवानी को नियमित व्यायाम रूप में अपनाया जाता रहे एवं रख-रखाव के तरीकों की मामूली सी जनकारी में रुचि लेकर हरीतिमा संधर्धन के इस सागवाटिका आन्दोलन को चलाया जा सके तो अन्न का विकल्प साग बनाया जा सकता है, रोगों में नष्ट होने वाली धन राशि बचायी जा सकता है, कई घण्टों के मानव श्रम की हानि को रोका जा सकता है। शाग-वाटिका से न केवल शोभा बढ़ती है सृजन प्रक्रिया को बल मिलता है वरन् बचत भी होती है एवं व्याज में स्वास्थ्य अलग से अनुदान रूपमें मिलना है।



क्र०२२५/ प्र० युग निर्माण योजना मु० युग निर्माण प्रेस मथुरा, मूल्य ५० पैसे