

## गृह वाटिका :-

आधारित रसोई उद्यान अर्थात **गृह वाटिका** या किचन गार्डन भी कहते हैं। इस प्रकार के सब्जी उत्पादन में मुख्य ध्येय आर्थिक लाभ न होकर परिवार के पोषण स्तर को बढ़ाना तथा घर में ही ताजी शाक-सब्जी का उत्पादन करना होता है। इसके द्वारा आर्थिक लाभ भी कमाया जा सकता है। सब्जियों का चयन परिवार के सदस्यों की इच्छा अनुसार किया जाता है।

### सब्जियों का चयन

सब्जियों की किस्मों का चुनाव करते समय हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि वे उन्नत, स्वस्थ एवं प्रतिरोधी हों। किस्में अगर देशी हों तो हमें अगले मौसम में बीज खरीदने की जरूरत नहीं पड़ेगी। सब्जियों का चयन करते समय हमें वर्ग के अनुसार फसल चक्र अपनानी चाहिए। एक ही वर्ग की फसलों को लगातार नहीं लगाना चाहिए। फसल चक्र अपनाने से बीमारियों का प्रकोप कम होता है। सब्जियों के अनुसार उसकी बुआई या रोपाई करनी चाहिए। मौसम के अनुसार सब्जियों को निम्न प्रकार से बाँटा जा सकता है -

1. **गर्मी** : पेठा, करेला, परवल, झींगा, टिंडा, टमाटर, चुलाई, खीरा, भिण्डी आदि।
2. **बरसात** : शिमला मिर्च, बैंगन, बीन, तरोई, भिण्डी, चुलाई, करेला, लौकी, गोभी, बोदी, खीरा, टिंडा आदि।
3. **सर्दी** : चुकंदर, ब्रोकली, गाजर, पत्तागोभी, मटर, फ्रेंच बीन, शलजम, प्याज, मूली, टमाटर, पालक आदि।
4. **वर्ष पर्यन्त** : टमाटर, बैंगन, बोदी, चुलाई, पालक, भिण्डी, कलमी साग (कैंग कोंग), बसेला

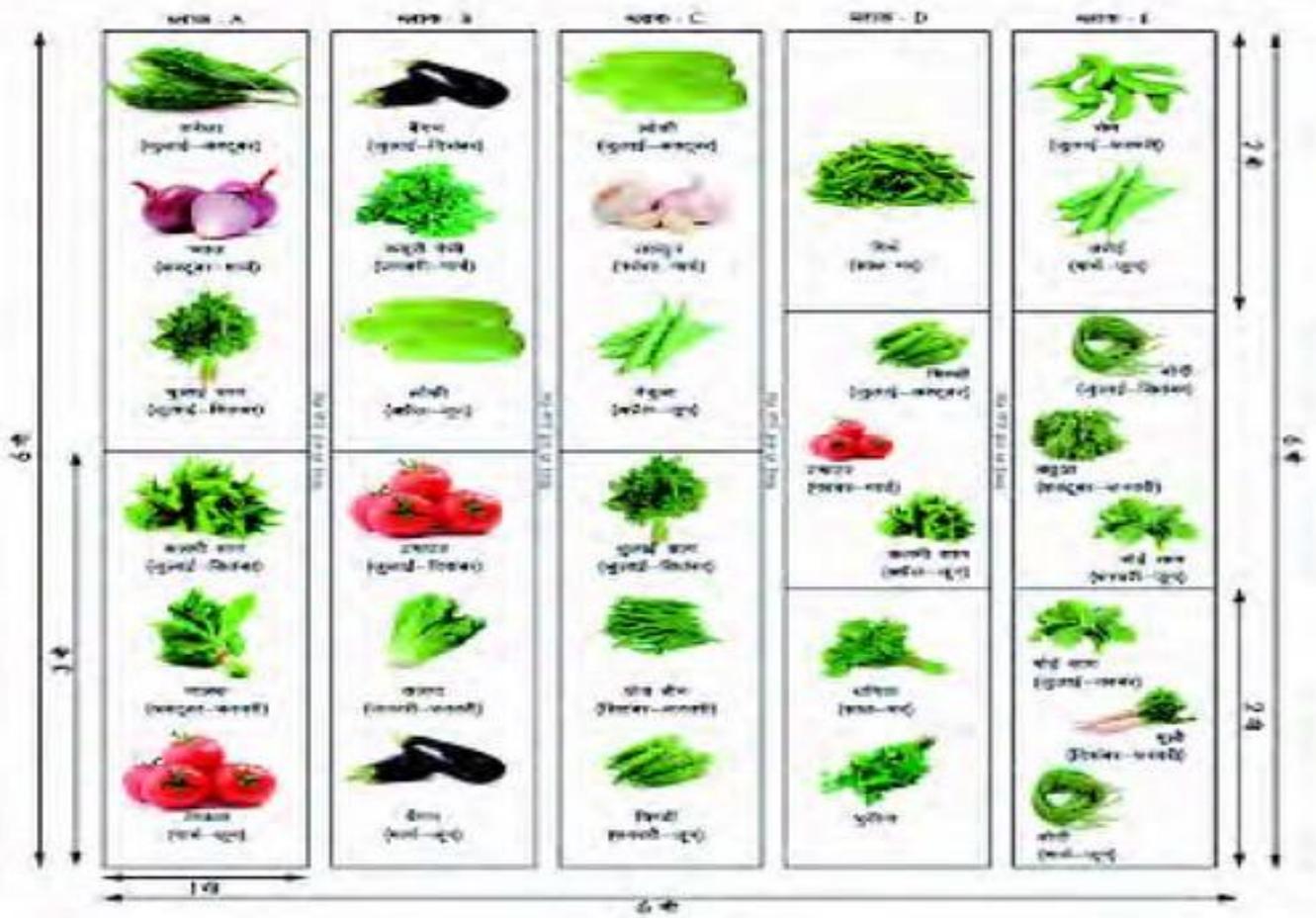
### बीज उत्पादन

बीजों का उत्पादन हमें स्वस्थ एवं सशक्त फलों से करनी चाहिए। बीजों का निष्कर्षण फलों/फलियों के अनुसार उपयुक्त तकनीक से करनी चाहिए। बीजों को एकत्रित कर उसे अच्छी तरह से सुखा लें और वायुरुद्ध बर्तन में संग्रहित कर लें।

गृह वाटिका का विकास करके खाद्य आवश्यकताओं की पूर्ति, स्वास्थ्य और पर्यावरण सुरक्षा जैसी तीनों महत्त्वपूर्ण उद्देश्यों को एक साथ पूरा किया जाना संभव है। गृह वाटिका के विकास से जुड़े मानकों का सही-सही अनुपालन कर आप अपने घर में एक आदर्श गृह वाटिका का निर्माण कर सकते हैं जिसके उचित रख-रखाव द्वारा आप मौसम के अनुसार फल-सब्जियों को उगा सकते हैं और पर्यावरण का संरक्षण भी कर सकते हैं।

तालिका 1 : प्लॉट के अनुसार पौधों की संख्या				
क्र.सं.	फसल (क्षेत्रफल m <sup>2</sup> )	पंक्ति/प्लॉट	पौधे/पंक्ति	पौधे/प्लॉट
1	चुलाई (3×1)	7	30	210
2	करेला (3×1)	2	3	6
3	लौकी (3×1)	2	2	4
4	बैंगन (3×1)	3	5	15
5	मिर्च (2×1)	3	6	18
6	धनिया (1×1)	5	10	50
7	बोदी (2×1)	3	9	27
8	फ्रेंच बीन (3×1)	4	13	52
9	लहसुन (3×1)	7	30	210
10	कलमी साग (3×1)	4	15	60
11	कलमी साग (2×1)	4	10	40
12	कसूरी मेथी (3×1)	7	-	-
13	बीन (2×1)	4	10	40
14	सलाद (3×1)	7	30	210
15	पुदीना (1×1)	7	7	49
16	भिण्डी (3×1)	4	9	36

17	भिण्डी (2×1)	4	6	24
18	प्याज (3×1)	7	30	210
19	बसेला (2×1)	4	15	60
20	मूली (2×1)	6	20	120
21	झिंगी (3×1)	1	7	7
22	झिंगी (2×1)	1	5	5
23	पालक (3×1)	7	30	210
24	तरोई (3×1)	1	7	7
25	टमाटर (3×1)	3	6	18
26	टमाटर (2×1)	3	4	12
27	बथुआ (2×1)	7	-	-



गृह वाटिका की रूपरेखा एवं फसल चक्र