

# पोषण सुरक्षा के लिए किचन गार्डनिंग

रजनी सोलंकी<sup>1\*</sup>, बी. पी. बिसेन<sup>2</sup> एवं मेंघा विश्वकर्मा<sup>3</sup>

<sup>1 & 3</sup>श्री वैष्णव विद्यापीठ विश्वविद्यालय, इंदौर

<sup>2</sup>जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय, जबलपुर

पत्राचारकर्ता : rajnisolanki82@gmail.com

## परिचय

किचन गार्डन या होम गार्डन या 'न्यूट्रिशन गार्डन' हर घर का एक अनिवार्य घटक है। यह मुख्य रूप से परिवार के उपयोग के लिए हर दिन आवश्यक मात्रा और ताजे फल और सब्जियों की निरंतर आपूर्ति के लिए अभिप्रेत है। पुराने समय से ही घर के पास एक छोटे से भूखंड का उपयोग मौसम के अनुसार विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ उगाने के लिए किया जाता रहा है। बाजार से प्राप्त फलों और सब्जियों में ताजगी की कमी होती है और इसमें अस्वीकार्य स्तर पर कीटनाशक होते हैं। विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ प्राप्त करने के लिए उपलब्ध भूमि में कई सब्जियाँ उगाई जाती हैं। परिवार के सदस्य ही ज्यादातर किचन गार्डन में काम करते हैं। बगीचे का क्षेत्र, लेआउट एवं चयनित फसलें आदि भूमि की उपलब्धता और प्रकृति पर निर्भर करते हैं। ग्रामीण क्षेत्र में भूमि सीमित कारक नहीं होती है और उद्यान की स्थापना की जा सकती है। शहरी क्षेत्रों में, भूमि एक सीमित कारक है और बहुत बार फसलें सीमित उपलब्ध क्षेत्र में या इमारतों की छतों में उगाई जाती हैं। शहरों में गमलों में या सीमेंट की बोरियों में फसलों की खेती भी संभव है।

## किचन गार्डन क्यों?

लोगों को स्वस्थ रहने के लिए स्वस्थ आहार का होना बहुत जरूरी है। एक स्वस्थ आहार का अर्थ है-चावल, रोटी, दालें, सब्जियाँ, जड़ी-बूटियाँ एवं फल आदि का संतुलित मिश्रण। सब्जियाँ एक अच्छे आहार का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, क्योंकि इनमें शरीर के कई कार्यों के लिए विभिन्न पोषक तत्व होते हैं। ऊर्जा और रोग से सुरक्षा के लिए सब्जियाँ एक आवश्यक भूमिका निभाती हैं। सब्जियाँ विशेष रूप से युवाओं, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण होती हैं।

## किचन गार्डन के अनोखे फायदे

- परिवार की संतुलित पोषण आवश्यकता को पूरा करने

के लिए फलों, सब्जियों, जड़ों और कंदों की ताजा और सर्वोत्तम गुणवत्ता की उपलब्धता सुनिश्चित करता है।

- सभी कीटनाशक अवशेषों और रसायनों से मुक्त किचन गार्डन फलों और सब्जियों की आपूर्ति करती है।
- किचन गार्डन में उगाई जाने वाली सब्जियाँ पौष्टिक, ताजी होती हैं। साथ ही साथ यह गंदे बाजारों में होने वाले कीटाणुओं के संक्रमण के लिए उत्तरदायी नहीं होती हैं।
- सब्जियों की खरीद पर होने वाले खर्च को बचाने और इलाज में बचत करने में मदद करती है।
- घर के बगीचे से काटी गई सब्जियों का स्वाद बाजार से खरीदी गई सब्जियों से बेहतर होता है।
- किचन गार्डन व्यायाम का सबसे अच्छा साधन है।
- यह मनोरंजन का अच्छा स्रोत है।
- किचन गार्डन में परिवार के सभी सदस्य मिलकर कार्य करते हैं, जिससे उनके आंतरिक सम्बन्ध मजबूत होते हैं।
- यह बच्चों को श्रम की गरिमा के बारे में जागरूक करने में सहायक होती है।
- इसके देखभाल के लिए ज्यादा तकनीकी कौशल की आवश्यकता नहीं होती है।
- किचन गार्डन हमें प्रकृति से प्यार करना, उनके संरक्षण में रुचि पैदा करना, हमें जीवन में प्रकृति का सम्मान करना और उनके प्रति अधिक जिम्मेदार बनने के लिये प्रोत्साहित करता है।
- यह स्वयं के द्वारा कुछ उपयोगी उगाने की संतुष्टि प्रदान करते हैं।
- आवासीय परिसर के भीतर उपलब्ध भूमि का प्रभावी ढंग से किचन गार्डन के लिए उपयोग किया जा सकता है, जिससे घर के पास स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण बन सके।

- स्वीपिंग, किचन स्क्रेप और घरेलू पानी जैसे-अपशिष्ट संसाधनों का बेहतर उपयोग बगीचे में पुनर्नवीनीकरण किया जा सकता है।
- इसे पर्यावरण के अनुकूल बनाया जा सकता है।

### ध्यान देने योग्य बातें

किचन गार्डन को आसानी से बनाने और प्रबंधित करने के लिए और सर्वोत्तम उत्पादन देने के लिए निम्नलिखित चीजें महत्वपूर्ण हैं:

- (क) स्थान और आकार
- (ख) खाका डिजाइन
- (ग) संरक्षण
- (घ) जल प्रबंधन
- (ङ) उपजाऊपन
- (च) बीज और पौध

बगीचे के अच्छे प्रबंधन के लिए इन सबका ज्ञान होना आवश्यक है। तभी हम अपने किचन गार्डन को और सफल बना सकते हैं।

### योजना और प्रबंधन

#### स्थान और आकार

- शहरों में भूमि की कमी के कारण किचन गार्डन के लिए साइट के चयन का विकल्प सीमित है। आमतौर पर आसान निगरानी और प्रबंधन, उचित सिंचाई, जल निकासी की सुविधा और खुले क्षेत्र में भरपूर धूप प्राप्त करने के लिए घर के पिछवाड़े में एक किचन गार्डन स्थापित किया जाता है।
- वनस्पति उद्यान का आकार भूमि की उपलब्धता, परिवार में व्यक्तियों की संख्या और इसकी देखभाल के लिए उपलब्ध खाली समय पर निर्भर करता है। पाँच सदस्यों वाले परिवार के लिए साल भर में सब्जियाँ उपलब्ध कराने के लिए लगभग 250 मी<sup>2</sup> भूमि पर्याप्त है। एक वर्गाकार भूखंड या भूमि की लंबी पट्टी के बजाय एक आयताकार उद्यान को प्राथमिकता दी जाती है।

#### खाका डिजाइन

बगीचे का लेआउट और प्रत्येक मौसम के लिए उपयुक्त फसलों का चयन भूमि की उपलब्धता और क्षेत्र में प्रचलित

कृषि-जलवायु परिस्थितियों पर निर्भर करता है। जलवायु और मौसमी परिवर्तनों के आधार पर, लेआउट और फसल आवंटन में संशोधन किया जाता है। लेआउट तैयार करते समय ध्यान में रखे जाने वाले कुछ महत्वपूर्ण तथ्य हैं:

- बारहमासी सब्जियाँ जैसे सहजन, करी पत्ता और बिलिंबी को बगीचे के एक तरफ आवंटित किया जाना चाहिए ताकि वे न तो शेष पौधों को छाया दें और न ही वे अंतर-सांस्कृतिक कार्यों में हस्तक्षेप करें। छायादार सब्जियों को बारहमासी भूखंड में लगाया जा सकता है।
- बारहमासी भूखंडों में सीताफल, अमरूद, पपीता, केला एवं नींबू आदि पेड़ की फसलें उगाये।
- खेत रसोई के कचरे के प्रभावी उपयोग के लिए किचन गार्डन के एक कोने पर एक या दो कम्पोस्ट पिट उपलब्ध कराए जा सकते हैं।
- बारहमासी फसलों के लिए क्षेत्र आवंटित करने के बाद, शेष भाग को वार्षिक सब्जी फसल उगाने के लिए 6-10 समान भूखंडों में विभाजित किया जाता है। स्थान के प्रभावी उपयोग के लिए सहयोगी फसल या परिग्रहण फसल, अंतर फसल और मिश्रित फसल का पालन किया जा सकता है।
- केंद्र के साथ-साथ चारों तरफ पैदल पथ प्रदान करें।
- जड़ और कंद फसलों को उगाने के लिए मेंडों का उपयोग करें, जो अलग-अलग भूखंडों को अलग करते हैं।
- एक किचन गार्डन में अधिक उपज देने वाली किस्मों की तुलना में लंबी अवधि और स्थिर उपज देने वाली किस्मों को वरीयता दी जानी चाहिए, जिन्हें निरंतर देखभाल की आवश्यकता होती है।
- **फसल व्यवस्था** : प्रत्येक उप-भूखंड में फसलों का आवंटन या व्यवस्था करते समय, रोपण या मौसम के आदर्श समय पर किस्मों फसलों को लगाने का ध्यान रखना चाहिए।
- **फसल चक्रण** : एक ही भूखंड में सब्जी की फसल को लगातार नहीं लगाना चाहिए। हर मौसम के बाद मिट्टी जनित संक्रमण और कीट प्रसार से बचने के लिए इसे दूसरी सब्जी की फसल के साथ घुमाना चाहिए।
- उन फसलों का चयन करें जो क्षेत्र की जलवायु परिस्थितियों के अनुकूल हों। फसल का चयन करते समय परिवार

के सदस्यों की वरीयता पर भी विचार किया जा सकता है

- पौधों के बीच की आपसी दूरी न्यूनतम होनी चाहिए, ताकि हम प्रति इकाई क्षेत्र में अधिक फसलें शामिल कर सकें। किचन गार्डन में बौनी और कम फैलने वाली किस्मों को प्राथमिकता दी जाती है।

### किचन गार्डन में फसल पैटर्न

फल और सब्जियां मनुष्य के संतुलित आहार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जो महत्वपूर्ण सुरक्षात्मक पोषक तत्व प्रदान करते हैं। अपने बगीचे के फल और सब्जियां संतुष्टि देते हैं और मूल्यवान रेशे भी प्रदान करते हैं, जो पाचन में मदद करते हैं।

भूखंडों	मई-जून से सितंबर अक्टूबर	सितंबर-अक्टूबर से दिसंबर-जनवरी	दिसंबर-जनवरी से मई-जून
1	वार्षिक फसलें (अ) करेला (ब) बैंगन और मिर्च (स) लौकी (य) जंगली अर्द्ध अनुगामी लोबिया (र) भिन्डी (ल) कद्दू	यार्ड लांग बीन शिमला मिर्च, चुकंदर, पालक कद्दू टमाटर लौकी भिन्डी	चिचिण्डा भिन्डी चौराई खीरा मिर्च , बैंगन यार्ड लांग बीन
2	बारहमासी फसलें (अ) सब्जियाँ (ब) फल	सहजन, मीठा नीम (करी पत्ता), बिलिम्बी, पाक केला केला, नींबू, माल्टा नींबू, पपीता, वेस्ट इंडियन चेरी, अमरूद आदि।	
3	बारहमासी भूखंडों में अंतर-फसलें (अ) फल (ब) सब्जियाँ (स) मसाले	अनन्नास अरबी, हाथी पैर याम (सूरन), याम, चीनी आलू, टैपिओका (शिमला आलू), पालक बारहमासी मिर्च, अदरक, हल्दी, मेंथी, धनिया	
4	पैदल रास्तों की सीमा	चौलाई, लोबिया (चवली), सेम	चवली
5	बाड़ सदाबहार	सहजन, मीठा नीम (करी पत्ता), चेककुरमानिस, टिंडोरा (परवल), अगाथी	मूली (जून-अगस्त) मीठा नीम
	बरसात का मौसम सर्दियों का मौसम बरसात से ग्रीष्म तक (जुलाई-फरवरी)	तलवार बीन, लौंग बीन तोरई, लंबी बीन डोलिचोस बीन (सेम), पंखों वाला बीन	

## संरक्षण

- पशुओं के लिए क्षेत्र में प्रवेश करना संभव नहीं होना चाहिए। स्थाई बाड़ बनाई जाए। कांटेदार पौधों को काटा जा सकता है और बाड़ बनाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है लेकिन बगीचे की रक्षा के लिए एक जीवित बाड़ लगाने का सबसे अच्छा तरीका है।
- हर तरफ बाड़ कंटीले तार से या सजीव पौधों से बनाई जानी चाहिए। चीकुरमनी, आइवी लौकी, डोलिचोस बीन, अनुगामी लोबिया और तोरई को चारों तरफ लगाकर बाड़ बनाई जा सकती है। बाड़ के साथ 1.0 मीटर की दूरी पर अगाथी (सेसबनिया ग्रैंडिफ्लोरा) लगाकर बाड़ को मजबूत बनाया जा सकता है।
- बाड़ के किनारे करेला, बीन्स, लौकी, खीरा, कद्दू, रतालू आदि जैसी लताएँ और चढ़ाई वाली सब्जियाँ लगाई जा सकती हैं।
- चूँकि ताज़ी सब्जियों का सीधे उपयोग किया जाता है, स्वच्छ खेती का पालन करना, कीट रोग प्रभावित पौधों को यांत्रिक रूप से हटाना, प्रतिरोधी किस्मों का रोपण, जैविक नियंत्रण, जैव-कीटनाशकों या जैव-कवकनाशी का उपयोग, कीट के लिए कीट जाल और रोग नियंत्रण में रसायन को कम करने के लिए एक किचन गार्डन अच्छा विकल्प है।
- कीट और रोग प्रतिरोधी किस्मों का चयन करना हमेशा अच्छा होता है। प्रमाणित स्रोतों से ही बीज और अन्य रोपण सामग्री की खरीद करें।
- सब्जियों की फसलों की अच्छी वृद्धि और विकास के लिए जब कभी आवश्यकता हो, निराई-गुड़ाई, डंठल, थिनिंग, अर्थिंग अप आदि करें।

## जल प्रबंधन

- किचन गार्डन के लिए पर्याप्त नमी प्रदान करना महत्वपूर्ण है। उपलब्ध नमी को बचाने और बढ़ाने के निम्नलिखित उपाय किये जा सकते हैं।
- **मल्लिचंग** : हवा और सूरज को नंगी मिट्टी को सुखाने से रोकता है।
- **विंडब्रेक** : हवा मिट्टी को सुखा देती है, इसलिए हवा को रोकने से मिट्टी की नमी को बचाने में मदद मिलती है।

- एक विस्तृत क्षेत्र में केवल थोड़ा सा पानी डालने से केवल सतह ही नम रहेगी। गर्मी के मौसम में शाम या रात में सिंचाई करें, दिन में नहीं।
- किचन से अपशिष्ट जल एकत्र करना और उसका उपयोग करना बगीचे को पानी देने के लिए पर्याप्त हो सकता है। साथ ही नलों के सीधे पानी का उपयोग भी किचन गार्डन में किया जा सकता है।

## उपजाऊपन

- चूँकि किचन गार्डन में गहन और निरंतर फसल की जाती है, इसलिए पर्याप्त मात्रा में जैविक खाद को बार-बार लगाने से मिट्टी की उर्वरता और बनावट को बनाए रखा जा सकता है। किचन या होम गार्डन के लिए जैविक खेती पर जोर देना चाहिए। हालांकि अच्छी फसल के लिए रासायनिक खाद भी जरूरी है।
- रसोई के बगीचों में, अच्छी तरह से सूखे या कम्पोस्ट की गई जैविक खाद और वर्मीकम्पोस्ट को हमेशा प्राथमिकता दी जाती है। रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग न्यूनतम मात्रा तक ही सीमित रहना चाहिए।
- मृदा स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए फसल चक्र अपनाये।
- बायोडिग्रेडेबल कचरे को जैविक खाद में बदलने के लिए नियमित रूप से कंपोस्टिंग का अभ्यास करें।
- जैविक खेती में उपयोग के लिए स्थानीय रूप से उपलब्ध जैविक सामग्री जैसे फार्मयार्ड खाद, पोल्ट्री खाद, बकरी खाद, हरी पत्तियाँ, जैविक केक, मछली भोजन और हड्डी भोजन आदि को प्राथमिकता दी जा सकती है। खेत की खाद को बेसल खुराक के रूप में और जैविक सांद्र जैसे जैविक केक (खली), कुक्कुट खाद, वर्मिन-कम्पोस्ट आदि को शीर्ष ड्रेसिंग के रूप में लागू करें।

## बीज और अंकुर

- एक किचन गार्डन स्थानीय, पारंपरिक सब्जियों से बहुत अच्छा भोजन प्रदान कर सकता है और यह महत्वपूर्ण है कि इन स्थानीय किस्मों को न खोये।
- अच्छे बीज से किचन गार्डन में रोपाई के लिए अच्छे, स्वस्थ पौध उगाने में सक्षम होना महत्वपूर्ण है।
- पैकेज के निर्देशों के अनुसार बीज बोये।

- सुझाव से अधिक गहरा न लगाएँ (बहुत गहरा न लगाएं, बीजों को से छः इंच मिट्टी से ढक दें)।

#### कटाई

- परिवार की दैनिक आवश्यकता के अनुसार उपज (सब्जी फल) की तुड़ाई कटाई करें।
- गुणवत्तापूर्ण उत्पाद प्राप्त करने के लिए आम तौर पर कटाई सही अवस्था में की जाती है।

#### निष्कर्ष

सब्जियों की बागवानी आपके जीवन में कई लाभ ला

सकती है। एक महान शौक होने के अलावा, यह आपको अधिक पर्यावरण के प्रति जागरूक होने में मदद कर सकता है और स्वस्थ खाने को आसान बनाता है। अच्छा भोजन प्रदान करने के अलावा बागवानी कई लाभ प्रदान करती है। व्यायाम, ताजी हवा, संतुष्टि और तनाव से राहत का आनंद लेना भी याद रखें, जो आपके घर के बगीचे में सब्जियाँ उगाने से मिल सकता है। एक उत्कृष्ट माली बनने का एकमात्र निश्चित तरीका बागवानी है – 'काम करना और अपनी सफलताओं और असफलताओं से सीखना'।

