



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 06 (नवम्बर-दिसम्बर, 2023)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

रसोई बागवानी

(*अश्विनी चंदनलाल उइके¹, पूनम¹ एवं भावना²)

¹उद्यानिकी विभाग (फल विज्ञान), कृषि महाविद्यालय, ग्वालियर

²बागवानी विभाग (वनस्पति विज्ञान), कृषि महाविद्यालय,

राजमाता वाययाराजे सिंधिया कृषि विश्व विद्यालय, ग्वालियर-474002

*संवादी लेखक का ईमेल पता: aj835709@gmail.com

किचन गार्डनिंग एक ऐसी तकनीक है जो हमें खाली टिन, पुराने बर्तनों और मिट्टी के फूलों के बर्तनों का अच्छा उपयोग करके घर पर ताजी सब्जियां उगाने में सक्षम बनाती है। यह गतिविधि न केवल हमारे पैसे और समय बचा सकती है बल्कि पूरे परिवार के लिए एक स्वस्थ, उपयोगी और पर्यावरण अनुकूल शौक भी प्रदान कर सकती है। सब्जी की दैनिक आवश्यकता लगभग 300 ग्राम सब्जियां और 100 ग्राम ताजे फल / दिन (हरी पत्तेदार सब्जियां 50 ग्राम, अन्य सब्जियां 200 ग्राम, जड़ें और कंद 50 ग्राम) हैं। आईसीएमआर के अनुसार गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन 100 ग्राम पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना चाहिए लेकिन इसकी उपलब्धता बहुत कम होती है।



ऐसी बहुत सी सब्जियां हैं जिन्हें आप अपने किचन गार्डन के लिए आजमा सकते हैं। उदाहरण के लिए, पालक, शलजम, गोभी, धनिया, ब्रोकली, केल, लहसुन, फूलगोभी, और प्याज सबसे अच्छी सब्जियाँ हैं जो अक्टूबर से फरवरी तक उगती हैं। अमरनाथ, टमाटर, मिर्च और करेला मार्च से जून तक रहते हैं। यदि आप सब्जियां उगाने में नौसिखिया हैं, तो अजमोद, सलाद, पालक, टमाटर, मिर्च, बैंगन, बीन्स, खीरे, और मूली जैसे आसान से शुरू करें, जिन्हें तुलनात्मक रूप से कम देखभाल की आवश्यकता होती है। वहीं, अगर आपका अंगूठा हरा है, तो फूलगोभी, गोभी, गाजर और खरबूजे लेने पर विचार करें।

किचन गार्डन बनाने के लिए अपने यार्ड की धूप वाली जगह चुनें। यदि आपके पास ज्यादा जगह नहीं है, तो कंटेनर बागवानी का विकल्प चुनें। कोई भी बालकनी, या छत 6-7 घंटे की धूप प्राप्त करने का काम करेगी।

1. मलबा और खरपतवार हटा दें और बगीचे की अच्छी तरह से जुताई करें। फिर, रोपण से पहले मिट्टी को खाद और गोबर की खाद से संशोधित करें।
2. पॉटिंग मिक्स के साथ बर्तनों में बीज डालना शुरू करना बेहतर है, और कुछ हफ्ते के बाद उन्हें बगीचे में ट्रांसप्लांट करें। विशेष रूप से, टमाटर, काली मिर्च, या बैंगन इनडोर रोपण पसंद करते हैं, जबकि गाजर और मूली को सीधे बाहर बोया जा सकता है।

3. बगीचों में, सप्ताह में दो बार गहराई से पानी दें, लेकिन सर्दियों के दौरान इस दर को कम कर दें। कंटेनर पौधों के लिए, मिट्टी में उंगली डालकर पानी की स्थिरता की जांच करें। अगर यह सूखा दिखता है, तो अच्छी तरह से पानी डालें।
4. रेंगने वाली लताओं पर खीरा, टमाटर, बीन्स और लौकी जैसी कई सब्जियां उगती हैं, इसलिए उनके लिए खूटे और जाली लगाएं। आप बॉल और रेलिंग प्लांटर्स का उपयोग करके वर्टिकल गार्डनिंग भी कर सकते हैं।
5. पोषक तत्वों और पानी के लिए पौधों के बीच प्रतिस्पर्धा से बचने के लिए, पंक्तियों के बीच हमेशा 18-36 इंच की जगह बनाए रखें या उन्हें अलग-अलग कंटेनरों में लगाएं।
6. हम इंटरक्रॉपिंग के लिए भी जा सकते हैं, जिसमें कुछ सब्जियां साथी पौधों के रूप में एक साथ उगाई जाती हैं, जैसे मक्का, स्कैश और बीन्स की जोड़ी।
7. किचन गार्डन बनाने के लिए एक उठा हुआ बिस्तर एक व्यवहार्य विकल्प है, क्योंकि यह आसान रखरखाव की सुविधा प्रदान करता है।

किचन गार्डन डिजाइन बेसिक्स

हॉर्टिकल्चरिस्ट का मानना है कि उपयोग में आसानी और पौधों के स्वास्थ्य दोनों के लिए, उठे हुए बेड ही जाने का रास्ता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि बेड किस चीज से बने हैं। यह लकड़ी, पत्थर, धातु या ईंटें हो सकती हैं; जो कुछ भी आपके बजट और साझेदारों के लिए आपके घर और मौजूदा परिदृश्य के अनुकूल हो। उठे हुए बिस्तर आपको अपने बगीचों को अधिक सघनता से लगाने की अनुमति भी देते हैं ताकि आप एक छोटी सी जगह से अधिक लाभ उठा सकें। निकोल की कंपनी द्वारा स्थापित किए गए कई बगीचे 30 वर्ग फीट तक के हैं और इनमें 2 से 6 सममित रूप से व्यवस्थित उठे हुए बिस्तर हैं जिनके बीच में चलने के रास्ते हैं। बेशक एक बड़ा किचन गार्डन भी बहुत अच्छा है, लेकिन ज्यादातर परिवारों के लिए इतनी बड़ी जगह जरूरी नहीं है।



बेशक, किचन गार्डन में उठे हुए बेड शामिल होने की जरूरत नहीं है। किसी भी स्थान को सिम में विभाजित किया गया है, रसोई के बगीचों में उठे हुए बिस्तरों की आवश्यकता नहीं होती है। रास्ते और किचन गार्डन के आकर्षक वृक्षारोपण के साथ सममित बेड में विभाजित कोई भी स्थान।

किचन गार्डन के प्रकार

- विशेष रूप से वनस्पति उद्यान
- सब्जी और फलों का बगीचा
- सब्जी और फूलों का बगीचा
- संयुक्त सब्जी, फल और फूलों का बगीचा

किचन गार्डनिंग के सिद्धांत

किचन गार्डन विकसित करने के लिए उचित योजना की आवश्यकता होती है। योजना बनाते समय विचार किए जाने वाले मूल सिद्धांत इस प्रकार हैं:

- ✓ एक नए निर्माण में, पहले से किचन गार्डन की योजना बनाना बुद्धिमानी है।

- ✓ उपयुक्त आकार और आकार परिवार के आकार पर निर्भर करेगा। खराब रखरखाव वाले बड़े बगीचे की तुलना में छोटे आकार के सुव्यवस्थित बगीचे का होना बेहतर है।
- ✓ स्थान मौलिक सिद्धांत है और यह घर के करीब होना चाहिए।
- ✓ उपयुक्त और सुविधाजनक लेआउट
- ✓ खुला और धूप वाला स्थान क्योंकि पौधों की उचित वृद्धि के लिए सूर्य का प्रकाश बहुत महत्वपूर्ण है
- ✓ स्थल छायादार वृक्षों आदि से मुक्त होना चाहिए।
- ✓ कुएं के पास, पानी का प्राकृतिक नल और रसोई के पानी सहित सिंचाई का कोई अन्य स्रोत जिसका लाभकारी उपयोग किया जा सकता है।
- ✓ आदर्श किचन गार्डन काफी उच्च स्तर के क्षेत्र में स्थापित किया जाना चाहिए, अधिमानतः घर के दक्षिणी स्थल पर, जिसे आवारा जानवरों से जीवित बाड़ द्वारा संरक्षित किया जा सकता है।
- ✓ उपलब्ध भूमि का सर्वोत्तम उपयोग करने के लिए उपयुक्त और प्रभावी रोटेशन का पालन किया जाना चाहिए।
- ✓ अपना किचन गार्डन कहाँ रखें।

अपना किचन गार्डन कहाँ रखें?

किसी भी अन्य बगीचे की तरह, एक किचन गार्डन को भी उचित धूप की आवश्यकता होती है। जिस स्थान पर आप अपने किचन गार्डन के लिए शून्य करते हैं, उसे दिन में कम से कम 4 से 5 घंटे के लिए पर्याप्त धूप मिलनी चाहिए, बेहतर सुबह की धूप। ये कुछ ऐसी जगहें हैं जहाँ आप अपना किचन गार्डन बनाने पर विचार कर सकते हैं

1. पिछवाड़े: किचन गार्डन की खेती के लिए बैकयार्ड सबसे पसंदीदा क्षेत्र हैं, क्योंकि सूरज की रोशनी, पानी और अन्य जुड़े तत्वों तक उनकी आसान पहुंच होती है। पिछवाड़े का आकार वास्तव में मायने नहीं रखता है क्योंकि आप एक स्टैकड किचन गार्डन के लिए जा सकते हैं। इसमें, आपके पास दीवारों पर पौधों की परतें होंगी (जिन्हें वर्टिकल गार्डनिंग भी कहा जाता है)। यह एक वास्तविक अंतरिक्ष-बचतकर्ता है और जगह के समग्र सौंदर्यशास्त्र में जोड़ता है।



2. छत: छत एक और जगह है जहाँ आप अपना किचन गार्डन बनाने पर विचार कर सकते हैं। एकमात्र समस्या उनकी ओर रुख करेगी और आपको अपनी आपूर्ति लेने के लिए अतिरिक्त चक्कर लगाने होंगे। लेकिन फिर, जितना अधिक प्रयास, उतना ही मीठा परिणाम, वे कहते हैं।



3. खिड़की दासा: यदि आपके पास जगह की समस्या है, तो आपके किचन गार्डन के लिए पौधे लगाने के लिए खिड़की की दीवारें समान रूप से आशाजनक क्षेत्र बन जाती हैं। सबसे सांसारिक क्षेत्र को अति-भव्य दिखने के अलावा, आपके पास ताजा उपज होगी।



4. बर्तन: यदि आप अपनी उपज उगाने के लिए बर्तनों (मिट्टी या प्लास्टिक) का उपयोग करने जा रहे हैं, तो आपको निम्नलिखित दो बातों का ध्यान रखना होगा:



- ✓ पौधों को बढ़ने में मदद करने के लिए उचित स्थान
- ✓ उचित जल निकासी में मदद के लिए बर्तनों में छेद होना चाहिए

- ✓ उत्तराधिकार और साथी फसल के रूप में एक निरंतर फसल पैटर्न का उपयोग करते हुए, ताजी सब्जियों की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए कम अंतराल की एक विशेष सब्जी के रोपण की कई बुवाई या उत्तराधिकार किया जाना चाहिए।
- ✓ मिट्टी की उर्वरता बनाए रखने के लिए फलीदार सब्जियां जैसे फ्रेंच बीन, मटर आदि को रोटेशन में शामिल किया जाना चाहिए।
- ✓ रिज का उपयोग हमेशा जड़ वाली सब्जियां उगाने के लिए किया जाना चाहिए और साइड पाथ का उपयोग टमाटर, या अन्य पत्तेदार सब्जियां जैसे अजवाइन आदि उगाने के लिए किया जाना चाहिए।
- ✓ जल्दी पकने वाली किस्मों को लगातार कतार में एक साथ लगाया जाना चाहिए ताकि देर से पकने वाली किस्मों को लगाने के लिए तुरंत जगह उपलब्ध हो सके।
- ✓ धीमी गति से बढ़ने वाली और पकने में ज्यादा समय लेने वाली सब्जियों के बीच में पत्तागोभी, लावा गोभी, ब्रोकली आदि जल्दी उगने वाली सब्जियां जैसे धनिया, मूली पालक सलाद आदि के लिए प्रयोग करना चाहिए।
- ✓ कम मेहनत से आसानी से उगाई जाने वाली कम खर्चीली सब्जियों को शामिल किया जाए।
- ✓ किचन गार्डन के एक कोने में एक छोटा सा गड्ढा खोदा जा सकता है ताकि किचन/घर का कचरा और पौधों का कचरा आदि जैविक खाद तैयार करने के लिए रखा जा सके। इससे किचन गार्डन के लिए खाद उपलब्ध कराने में मदद मिलती है।

किचन गार्डन में क्या उगाएं?

ऐसी बहुत सी सब्जियां हैं जिन्हें आप अपने किचन गार्डन के लिए आजमा सकते हैं। उदाहरण के लिए, पालक, शलजम, गोभी, धनिया, ब्रोकली, केल, लहसुन, फूलगोभी, और प्याज सबसे अच्छी सब्जियां हैं जो अक्टूबर से फरवरी तक उगती हैं। अमरनाथ, टमाटर, मिर्च और करेला मार्च से जून तक रहते हैं।

यदि आप सब्जियां उगाने में नौसिखिया हैं, तो अजमोद, सलाद, पालक, टमाटर, मिर्च, बैंगन, बीन्स, खीरे, और मूली जैसे आसान से शुरू करें, जिन्हें तुलनात्मक रूप से कम देखभाल की आवश्यकता होती है। वहीं, अगर आपका अंगूठा हरा है, तो फूलगोभी, गोभी, गाजर और खरबूजे लेने पर विचार करें।

1. टमाटर

- राज्य - आंध्र प्रदेश
- ऋतु - जून-अगस्त
नवम्बर-दिसम्बर
- विश्व के कुल उत्पादन का लगभग 11% भारत में टमाटर की खेती की जाती है।



2. प्याज

- राज्य - महाराष्ट्र
- ऋतु - मई-जून (उत्तर भारत)
मार्च-अप्रैल
मई-जून
सितंबर-अक्टूबर (दक्षिण भारत)
- महाराष्ट्र के रूप में प्याज का औसत उत्पादन 5355.39 हजार मीट्रिक टन है।



3. सलाद पत्ता

- राज्य - दक्षिण भारत का नीलगिरि पर्वत
- ऋतु - सितम्बर-अक्टूबर
- भारत लेट्यूस के व्यावसायिक उत्पादन में तीसरे स्थान पर है, जो विश्व के कुल उत्पादन का 4% है।



4. पालक

- राज्य - आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, केरल, तमिलनाडु, उत्तर प्रदेश, कर्नाटक, महाराष्ट्र, पश्चिम बंगाल और गुजरात
- ऋतु - सितम्बर-नवंबर
- भारत में कुल उत्पादन का लगभग 67.50% पालक की खेती की जाती है

**5. मूली**

- राज्य - हरियाणा
- ऋतु - अगस्त-जनवरी
- कुल मूली उत्पादन का लगभग 16.44% हरियाणा, भारत में खेती की जाती है

**6. बैंगन**

- राज्य - पश्चिम बंगाल
- ऋतु - दिसम्बर-जून
- पश्चिम बंगाल में बैंगन के कुल उत्पादन का लगभग 23.72% खेती की जाती है।

**7. खीरे**

- राज्य - पश्चिम बंगाल
- ऋतु- फरवरी-मार्च, जून-जुलाई (उत्तर भारत)
जून-जुलाई, सितंबर-अक्टूबर, दिसंबर-जनवरी (दक्षिण भारत)
- खीरे के कुल उत्पादन का लगभग 20.32% पश्चिम बंगाल में उगाया जाता है।

**8. आलू**

- राज्य - हरियाणा, पंजाब, उत्तर प्रदेश, बिहार और पश्चिम बंगाल
- ऋतु - अक्टूबर-दिसंबर
- उत्तर प्रदेश में कुल उत्पादन का लगभग 29.65% आलू की खेती की जाती है।

**9. भिंडी**

- राज्य - गुजरात
- मौसम - सर्वोत्तम पैदावार के लिए, भिंडी को वसंत के मौसम में पाला पड़ने के सभी खतरे के दो से तीन सप्ताह बाद, जो इस क्षेत्र के लिए अप्रैल के अंत या मई के आसपास होता है, लगाएं। अच्छी पतझड़ वाली फसल के लिए, पहली पतझड़ पाला से कम से कम तीन महीने (अगस्त के पहले भाग के आसपास) बों, जो 31 अक्टूबर तक हो सकती है।
- उत्तर प्रदेश में कुल उत्पादन का लगभग 15.89% भिंडी की खेती की जाती है।



निष्कर्ष

एक शिक्षण उपकरण के रूप में बागवानी - यह विषय पौधों को उगाने और संभालने में प्रकृति से जुड़ने में सक्षम बनाता है, यह नियंत्रित और नियंत्रित परिस्थितियों में पौधों की विभिन्न किस्मों को उगाने और उनमें अंतर करने में सक्षम होगा। एक बाग एक प्रकार का खेत या खुला मैदान है जहाँ पेड़ों और झाड़ियों पर व्यावसायिक उत्पादन के लिए बड़ी संख्या में फल और मेवे उगाए जाते हैं। बागवानी फसलें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कार्बनिक अम्ल और विटामिन का एक बहुत ही महत्वपूर्ण स्रोत हैं और यह संतुलित आहार के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व भी प्रदान करती हैं। बाग पर्यावरण में जैव विविधता के संरक्षण पर एक महान सकारात्मक प्रभाव प्रदान करते हैं।

शोध से पता चला कि आदिवासी क्षेत्रों में बैकयार्ड किचन गार्डनिंग से सब्जियों पर खर्च कम होता है, आहार में विभिन्न सब्जियों और हरी पत्तेदार सब्जियों की उपलब्धता बढ़ती है, किचन गार्डनिंग गतिविधि शुरू करने के बाद सामुदायिक जुड़ाव बढ़ता है और सब्जियों का उत्पादन और खपत होती है।

वर्तमान जांच से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में कुपोषण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी की समस्या से निपटने में किचन गार्डन की स्थापना की बहुत बड़ी भूमिका थी। महिलाएं बगीचे की मुख्य रखवाली करती हैं, और किचन गार्डन उन्हें सशक्त बनाता है, भोजन के लिए आय का बेहतर उपयोग सुनिश्चित करता है और परिवार कल्याण को बढ़ाता है। किचन गार्डनिंग से सब्जियों के खर्च में कमी आती है, सब्जियों की आपूर्ति में वृद्धि होती है, किचन गार्डनिंग के फसल विविधता क्षेत्र में वृद्धि होती है, आत्मसम्मान और प्रेरणा में सुधार होता है, किचन गार्डनिंग गतिविधि शुरू करने के बाद सामुदायिक जुड़ाव बढ़ता है और सामाजिक वातावरण में सुधार होता है। किचन गार्डन के विचार का प्रसार किया जाना चाहिए ताकि यह प्रत्येक परिवार के स्वास्थ्य, खुशी और अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण योगदान दे सके इसलिए, हमें बड़े खेतों की आवश्यकता है जो आधुनिक, वैज्ञानिक और आत्मनिर्भर इकाइयां हों। उद्यानिकी फसलों के बाग एवं किचन गार्डनिंग के कारण एकल फसल बड़े पैमाने पर उगाई जाती है जिसमें उच्च पूंजी निवेश की आवश्यकता होती है।