# आपला बगीचा आपले जीवन

**Suresh Kanna**

**जगभरात आला 'आपले अन्न स्वतः पिकवा' ही संकल्पना लोकप्रिय होत आहे. विशेषतः शहरी भागात. वेगाने होत असलेल्या शहरीकरणामुळे शहरातील रस्ते व पाण्याचे साठे घन कचऱ्यांमुळे खराब होत आहे व दारिद्र्य वाढण्यासोबतच इंधन व पाण्याची टंचाई होण्यास कारणीभूत होत आहे.**

प्रत्येक घरामागील किंवा छतावरील परसबाग ही या समस्याचे समाधान करण्यासाठी मदत करू शकते. शहरी पर्यावरण निरोगी करण्यासाठी आवश्यक हरीत पायाभूत सुविधा निर्माण करण्याच्या प्रक्रियेचा एक भाग होऊ शकते. ज्यामुळे लोकांच्या वर्तणुकीत बदल घडू शकतो. शहरवासीयांना कंम्पोस्ट तयार करून ते भाजीपाला पिकविण्यासाठी वापरण्यास प्रोत्साहित करून कचरा डेपोत जाणारा कचरा कमी करण्यास मदत होईल.

असे तयार केलेले बगीचे अनेक प्रकारे फायद्याचे ठरू शकतील. ते सुरक्षित, पौष्टिक व ताजे अन्न उपलब्ध करतील, कचऱ्याचे व्यवस्थापन करण्यास मदत होईल व त्याद्वारे पर्यावरण स्वच्छ ठेवण्यासोबत आरोग्याचे नुकसान कमी करण्यास मदत करतील. कमजोर समूहाला अतिरिक्त उत्पन्न उपलब्ध करून देतील. शहरवासीयांना सकारात्मक कार्यात गुंतवितील. तापमान कमी करून कार्बन उत्सर्जन कमी होईल.

### माझ्या घरातील बगीच्याचा अनुभव

मी त्रिचीमध्ये २००० पासून राहात आहे. सुरवातीला आम्ही शहरातील मध्यवर्ती भागात भाड्याने राहात होते. जिथे काही पिकवायला मोकळी जागाच नव्हती. आम्ही वापरलेल्या बाटल्या व डबे वापरून घराच्या बालकनीमध्ये काही हिरव्या भाज्या व औषधी वनस्पती लावल्या होत्या. अंदाजे १ वर्षापूर्वी आम्ही त्रिची शहरालगतच्या आमच्या स्वतःच्या घरात राहायला गेलो. आम्ही घर ८०० स्वे. फूट जागेत बांधून जवळपास १६०० स्वे. फूट २/३ जागा बगीचा लावण्यासाठी मोकळी ठेवली.

माझे शिक्षण वनस्पतीशास्त्रात असून मी कुटुम्बकम स्वयंसेवी (गैर सरकारी संस्था) जी तामिळनाडूतील त्रिची येथे १९९५ पासून कार्य करीत आहे. यांच्यासोबत काम करीत असल्यामुळे मला शाश्वत कृशी तंत्राचा वापर करून माझे काम सुरू करण्याला मदत झाली. प्रथम आम्ही घराभोवती कुंपण घातले. नंतर आम्ही आमच्या बगीच्याचा आराखडा तयार करणे सुरू केले.

माझ्या कुटुंबात सर्व मिळून चार सदस्य आहेत. माझी पत्नी गजा, माझी मुलगी श्रुथी, माझा मुलगा हरीश व मी हे सर्व बगीच्याचा




सुरेश त्याच्या शेतातील तोडलेल्या उत्पादनासोबत

आराखडा बनविण्यात सहभागी होतो. आमच्या बगीच्याच्या आराखड्याच्या कल्पना अतिशय साध्या व सोप्या होत्या. आम्हाला जे खाणे आवडत होते त्यापासून आम्ही छोटीशी सुरवात केली. आम्ही आमच्या कुटुंबाच्या स्वयंपाक घरातील लागणाऱ्या गोष्टींचे विश्लेषण केले व त्याला कमी कालावधीच्या गरजांमध्ये वर्गीकृत केले. तसेच स्वयंपाक घराशिवाय लागणाऱ्या इतर गोष्टींना दीर्घ कालावधीच्या गरजांमध्ये वर्गीकृत केले. आम्ही आमच्या बगीच्यावर करण्यात येणाऱ्या खर्चाबाबत अतिशय जागरूक होतो. आम्ही आमच्याजवळ जे आहे त्यापासून सुरवात करावयाचे ठरविले. त्यामध्ये तीन तत्त्वांचा वापर केला. 'नकार', 'पुर्नप्रक्रिया' व 'पुर्नवापर' या पद्धतीने आम्ही आठ महिन्याअगोदर आमच्या घराच्या मागे छोटी परसबाग तयार केली.

### स्वयंपाक घरासाठीची झाडे

आमच्या स्वयंपाक घरासाठी आम्ही काही हिरव्या भाज्या लावल्या. जसे – पोई, कोयपा, अंबाडी, मेथी, मुंगण्याची पाने इत्यादीची लागवड केली. या भाज्यांचा समावेश आम्ही आमच्या न्याहारी व दुपारच्या जेवणात करतो. आम्ही साधारणपणे रात्रीच्या जेवणात हिरव्या भाज्या खाणे टाळतो. आमच्याकडे कढीपत्ता आहे. जो आम्ही फोडणीसाठी वापरतो. आम्ही सांभार व पोरियाल तयार करण्यासाठी टमाटर, भेंडी, वांगी, गवार, मुंगना, कारले, दुधी भोपळा व भुरा भोपळा इ. भाज्या वापरतो.

### आरोग्यासाठी वनस्पती

आम्ही काळी तुळस, कोरफड, अडुळसा, दुर्वा, किली तुळस, नागवेल, लेमन ग्रास, पानफुटी, ओवा, भूई आवळा, कढीपत्ता, इन्सुलिन प्लांट, मरुथानी व कुपाईमेती; (hibiscus cannabinmun) यांच उत्पादन घेतो. आम्ही या भागाला आमच्या घराचे औषधालय म्हणतो. या वनस्पती

आम्ही साधारण आजार जसे – सर्दी, खोकला, वाहते नाक, ताप, अंगदुखी, डोकेदुखी व अपचन यांच्या उपचारांसाठी वापरतो. त्या शरीरातील उष्णता, रक्तदाब व रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यासाठी वापरतो. या वनस्पती कच्च्या खाता येतात किंवा हर्बल चहा, सूप, सांभार व चटणीमध्ये टाकता येतात.

### धार्मिक कार्यासाठीच्या वनस्पती

आमच्या बगीच्यात फुलांची झाडे जसे – मोगरा, जास्वंद, ॲन्थीमॅन्याराई, चमेली, बोगनवेली, कन्हेर याची लागवड केली आहे. मोगरा हा माझ्या पत्नी व मुलीसाठी व इतर फुले ही देवाच्या पूजेत वापरली जातात. दर दिवशी सकाळी आदल्या दिवशीचे वाहिलेले फुले गोळा करून खत बनविण्यासाठी जातात व देवघरात नवीन ताजी फुले येतात. जास्वंदीच्या फुलांच्या पाकळ्या रक्त शुद्ध करण्यासाठी चांगल्या असतात तेव्हा देवाला वाहिल्यानंतर दुसऱ्या दिवशी आम्ही त्या खातो.

### वृक्ष

आम्ही विविध उपयोगात येणाऱ्या अनेक वृक्षाची लागवड केली आहे. आमच्याकडे फळझाडे जसे – आंबा, पपई, काजू, फणस, पेरू, केळी, चिचबिलाई व आवळा आहेत. आम्ही टिंबर लाकूड जसे – सागवान, नीम (सुरू), सिम्माराम व फवारासु या वृक्षांची लागवड केली. फळझाडे दोन वर्षात फळे द्यायला लागतील व टिंबर वृक्ष दीर्घकाळानंतर फायदे देतील.

### लहान गोष्टी पण मोठा फरक

आमच्या बगीच्यात अनेक जागी आम्ही प्लॉस्टिकच्या पॉटमध्ये तहानलेल्या पक्षांसाठी पाणी ठेवतो. जेव्हा पक्षी पाणी पिण्यासाठी येतात तेव्हा ते कीड नियंत्रणाचे सुद्धा काम किडींना खावून करतात. आम्ही किडींची जास्त काळजी करीत नाही. कारण बगीचा हा फक्त माणसांसाठी नसून सर्व जीवांसाठी आहे. मोर, मैना व चिमण्या या आमच्या बगीच्यात नेहमी येतात. आम्ही चिमण्यासाठी सुरक्षित जागा घरटी बांधण्यासाठी ठेवतो. जर आम्ही बगीच्यात कुठेही खड्डा केला तर आम्हाला भरपूर गांडुळे दिसतात. जे मातीचे चांगले आरोग्य व जिवंतपणा दर्शवितात. या घरच्या बगीच्यातून आम्हाला दररोज सकाळी कमीत कमी एक तास काम करताना भरपूर ताजी हवा मिळते. ती आम्हाला निरोगी व तंदुरुस्त राहण्यास मदत करते व आमच्या कुटुंबाला निसर्गाच्या जवळ आणते. आम्हाला निसर्ग जे देतो त्याचा आनंद घेण्यास शिकविते. तिथे पुर्नवापराच्या संकल्पनांचा अनुभव घेण्यासाठी भरपूर जागा आहे. भाज्या, फळे, हिरव्या भाज्या व फुले बगीच्यातून स्वयंपाकघरात येतात व स्वयंपाक घरातील कचरा हा बगीच्यात कंम्पोस्ट बनविण्यासाठी जातो. जास्त महत्त्वाचे म्हणजे आम्ही आमचे स्वत:चे बियाणे जतन करून भाजीपाला, दाळी, औषधी वनस्पती, हिरव्या भाजीपाला व फुलांचे बियाणे सीड बँकेमध्ये साठवून ठेवतो. ही एक पर्यावरणीय आणि पुनरुत्पादन जीवन पद्धती आहे. आम्ही नकार (Refuse) पुर्नप्रक्रिया (Recycle) व पुर्नवापर (Reuse) यावर लक्ष केंद्रित ठेवतो. सर्व वनस्पती या आधी वापरलेल्या प्लॉस्टिकच्या बाटल्या व डब्यांमध्ये लावतो. आमच्या बगीच्याची बहुतांश अवजारे ही भंगारातून तयार करतो. आम्ही आमच्या बगीच्यामध्ये अधिक घटक जसे –कोंबड्या, मासे व बकऱ्या यांचा समावेश आमचा बगीचा अधिक व्यापक करू इच्छितो.

आम्ही आमच्या बगीच्यातील पुष्कळ उत्पादन हे शेजारी, नातेवाईक, दूधवाला व सफाईवाला यांना मोफत वाटतो. यामुळे शेजाऱ्यांसोबत मैत्रीपूर्ण संबंध तयार होण्यास मदत होते व त्यांना त्यांचे स्वत:चा बगीचा तयार करण्यासाठी प्रोत्साहन मिळते. कोव्हिड-१९ व त्यामुळे लागलेले दोन महिन्यांचे लॉकडाउन यामुळे आमच्या कुटुंबाला बगीच्यात जास्त वेळ घालवता आला. त्यामुळे आम्हाला आमच्या बगीच्यातून भरपूर प्रमाणात फळे, फुले, भाजीपाला मिळाला. सकाळच्या इलेक्ट्रोनिक गजराच्या ऐवजी पक्षांचा आवाज सकाळी ऐकायला मिळू लागला. अशा प्रकारे आमच्या कुटुंबाला जाणवले की आमच्या बगीचा हे आमचे जीवन आहे.

**Suresh Kanna**
Kudumbam
No. 113/118, Sundaraj Nagar, Subramaniyapuram,
Trichy-620020, Tamil Nadu, India
Email: sureshkanna_kudumbam@yahoo.in

मराठी अनुवाद : श्री. लक्ष्मीकांत पडोळे

*Source : Our Garden, Our Life, LEISA India September, 2020.*

## आमच्या मार्फत जाहिरात :

लीजा भारत हे मासिक कृषी विकासाची आवड असणाऱ्या २०००० हून अधिक लोकांपर्यंत पोहचले असून, शाश्वत आणि पर्यावरणास अनुकूल आहे. दर तिमाहीत, मासिकाच्या मुद्रित आणि डिजिटल आवृत्त्या व्यावहारिक क्षेत्राच्या अनुभवांमध्ये रुची असणारे शेतकरी, स्वयंसेवी संस्था, शिक्षणतज्ज्ञ, संशोधक, विघार्थी, सरकारी विभाग, बँका इ. पर्यंत पोहोचतात.

दोन दशकांहून अधिक काळापासून निर्मित, लीजा भारत मासिक आपल्या व्यावहारिक आणि दर्जेदार सामग्री, आकर्षक डिझाइन, रंगीबेरंगी मांडणी, सुसंगतता आणि वेळेवर निर्मितीसाठी प्रसिद्ध आहे. इंग्रजी, हिंदी, कन्नड, तेलगू, तामिळ, ओडिया, पंजाबी आणि मराठी अशा वेगवेगळ्या ८ भाषामध्ये या मासिकाची निर्मिती केली जाते.

आम्ही संस्था, कंपन्या आणि विद्यापीठांना त्यांच्या सेवा, उत्पादने, अभ्यासक्रम आणि कृषी विज्ञानाच्या तत्वज्ञानाशी संरेखित असलेल्या घटनाच्या कार्यक्रमांची जाहिरात करण्यासाठी आमंत्रित करतो. अधिक माहितीसाठी श्रीमती रुक्मिणी leisaindia@yahoo.co.in वर संपर्क साधा.

