ਸਾਡਾ ਬਗੀਚਾ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ

ਸੁਰੇਸ਼ ਕੰਨਾ

ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, 'ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਉਗਾਓ' ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਰਹਿੰਦ - ਖੂੰਹਦ ਸਾਡੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜਲ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰੀਬੀ, ਬਾਲਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਹੜਾ ਜਾਂ ਛੱਤ ਵਾਲਾ ਰਸੋਈ ਬਗੀਚਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਖਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੈਂਡਫਿਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਬਗੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਰਹਿੰਦ - ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ; ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਆਮਦਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਤਜਰਬਾ

ਮੈਂ 2000 ਤੋਂ ਤ੍ਰਿਚੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ ਸਥਿਤ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨਹੀ ਸੀ। ਅਸੀ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕੀਤੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬਾਲਕੋਨੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਾਗ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਉਗਾਈਆਂ। ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀ ਤ੍ਰਿਚੀ ਦੇ ਬਾਹਰਵਾਰ ਸਥਿਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ 800 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘਰ ਬਣਾਇਆ, ਲਗਭਗ 1600 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਜਗ੍ਹਾ ਇੱਕ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਖਾਲੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਪੌਦ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਵਿਦਿਅਕ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ 1995 ਤੋਂ, ਤ੍ਰਿਚੀ, ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਐੱਨ ਜੀ ਓ, 'ਕੁਡੰਮਬਾਮ' ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸਾਂਝ, ਨੇ ਟਿਕਾਊ ਖੇਤੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾੜ ਲਗਾਈ। ਫਿਰ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਗਜਾ, ਮੇਰੀ ਧੀ ਸ਼ਰੁਤੀ, ਮੇਰਾ ਬੇਟਾ ਹਰੀਸ਼, ਅਤੇ ਮੈਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਏ।



ਸੁਰੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਢੀ ਕੀਤੀ ਉਪਜ ਨਾਲ

ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਡਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਸੀ। ਅਸੀ ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀ ਕੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਸੀ। ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ, ਜਦੋ ਕਿ ਗੈਰ-ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਗ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੁਚੇਤ ਸੀ। ਅਸੀ ਤਿੰਨ ਆਰ- ਰੀਫਿਊਜ਼, ਰੀਸਾਈਕਲ, ਰੀਯੂਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਸੀ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅੱਠ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ।

ਰਸੋਈ ਲਈ ਪੌਦੇ

ਸਾਡੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਕੋਡੀਪਾਸਲਾਈ (ਬੇਸਿਲਾ ਐਬਲਾ), ਬੋਨਨਗਨਨੀ (ਅਲਟਰਨੈਂਥੇਰਾ ਸੇਸਿਲਿਸ), ਕੁਥੁਪਾਸਲਾਈ (ਬਸੀਲਾ ਰੂਬਰਾ), ਪੁਲੀਚਕੇਰਾਈ(ਹਿਬਿਸਕਸ ਕੈਨਾਬਿਨਸ), ਵੇਂਧਾਯਾ ਕੀਰਾਈ (ਮੇਥੀ), ਮੁਰੁੱਗਾਕੀਰਾਈ ਡਰੱਮਸਟਿੱਕ) ਵਰਗੇ ਸਾਗ ਲਗਾਏ। ਇਹ ਸਾਗ ਹਨ ਅਸੀਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਗ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਰੀ ਪੱਤੇ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ, ਭਿੰਡੀ, ਬੈਂਗਣ, ਸੁੰਡਾਈਕਾਈ (ਸੋਲਨਮ ਤੋਰਵਮ), ਕਲੱਸਟਰ ਬੀਨ, ਡਰੱਮਸਟਿਕ, ਕਰੇਲਾ, ਬੋਤਲ ਲੌਕੀ ਅਤੇ ਸੁਆਹ ਲੌਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਅਸੀ ਸਾਂਬਰ ਅਤੇ ਪੋਰਿਆਲ ਵਰਗੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ।

ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੌਦੇ

ਅਸੀਂ ਕਾਲੀ ਤੁਲਸੀ, ਐਲੋਵੇਰਾ, ਅਦਥੋਡਾ (ਜਸਟਿਸੀਆ ਅਧਾਟੋਡਾ) ਅਰੁਗਮਪੁਲ (ਸਾਈਨੋਡੋਨ ਡੈਕਟਾਈਲੋਨ), ਥਿਰੂਨੇਤਰੂ ਪੈਚਿਲਾਈ, ਥੁਥੁਵਲਾਈ, ਪਿਰਾਂਦਾਈ, ਬੇਟਲ ਵੇਲ, ਲੈਮਨ ਗ੍ਰਾਸ, ਰਣਕੱਲੀ, ਓਮਾਵੱਲੀ, ਕੀਲਾਨੇਲੀ, ਨਾਇਕਾਡੁਗੁ, ਮਾਰੂਲੀ,

ਕਰੀਲਨਸੁਤਨੀ ਅਤੇ ਪੌਦ ਵੀ ਲਗਾਏ ਹਨ। ਕੁਪਾਈਮੇਨੀ (ਅਚਲਿਪਾ ਇੰਡੀਕਾ)। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੈਚ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੌਦੇ ਸਰਦੀ, ਖਾਂਸੀ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹ, ਸੂਪ, ਸਾਂਬਰ ਅਤੇ ਚਟਨੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਲਈ ਪੌਦੇ

ਹਿਬੀਕਸ, ਐਨਥੀਮਨਥਰਾਈ, ਪਿਟੀਚੀਪੋ, ਕੰਗੀਥਾਪੋ, ਅਨਡਾਰਲੀਪੋ, ਚਮੇਲੀ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਧੀ ਲਈ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਫੁੱਲ ਸਾਡੇ ਪੂਜਾ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ, ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਭੇਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਜਾ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਖਾਦ ਦੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਪੰਜੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫੁੱਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਿਬਿਸਕਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਹਿਬਿਕਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਰੁੱਖ

ਅਸੀ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਉਪਯੋਗ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅੰਬ, ਪਪੀਤਾ, ਕਾਜੂ, ਜੈਕਫਰੂਟ, ਅਮਰੂਦ, ਕੋਡੁਕਾਪੁਲੀ, ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਆਂਵਲਾ ਜਾਂ ਕਰੌਂਦਾ ਵਰਗੇ ਫਲਦਾਰ ਰੁੱਖ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਰੁੱਖ ਵੀ ਲਗਾਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਕੀਮਤ ਹੈ; ਟੀਕ, ਸੇਮਰਾਮ, ਕੈਸੁਰੀਨਾ, ਨਿੰਮ ਅਤੇ ਪੂਵਾਰਸੂ। ਫਲਦਾਰ ਦਰੱਖਤ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਝਾੜ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਲੱਕੜ ਦੇ ਰੁੱਖ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ।

ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਸਾਡੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਪਿਆਸੇ ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਕੀਟ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਗੀਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀ, ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵ- ਜੰਤੂਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਮੋਰ, ਮੈਨਾ ਅਤੇ ਚਿਤੂਰੀਵੀ ਸਾਡੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਚਿੱਟੂਕੁਰੀਵੀ ਦੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬੇਰੋਕ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਖੋਦਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੀੜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਜਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੇ ਰਾਹੀਂ, ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਸਵੇਰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਪੇਸ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਗ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਬਗੀਚੇ ਤੋ ਰਸੋਈ ਤੱਕ ਆਉਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦਾ ਕੂੜਾ ਰੂੜੀ ਅਤੇ ਖਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਜੜ੍ਹੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ, ਸਾਗ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਨਕਾਰ, ਰੀਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਪੌਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਟੱਬਾਂ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਬਾਗ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਦ ਅਖੌਤੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਬੱਕਰੀ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਗੀਚੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਉਪਜ ਆਪਣੇ ਗੁਆਢੀਆਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੁੱਧ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਨਾ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਗੀਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ 19 ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਲੌਕਡਾਊਨ ਨੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਬਾਗ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਫਲਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਪਜਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੇ ਸਾਡੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਸਾਡਾ ਬਗੀਚਾ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਹੈ। ◆

ਸੁਰੇਸ਼ ਕੰਨਾ
ਕੁਡੰਬਮ,
ਘਰ ਨੰਬਰ 113/118, ਸੁੰਦਰਰਾਜ ਨਗਰ, ਸੁਬਰਾਮਣਿਆਪੁਰਮ,
ਤ੍ਰਿਚੀ- 620020, ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ, ਭਾਰਤ
ਈ-ਮੇਲ : Sureshkanna_kudumbam@yahoo.in

Our Garden, Our Life
LEISA India, September 2020