



**INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH –
GRANTHAALAYAH**
A knowledge Repository



आधुनिक परिवारो में रसोई उद्यान के प्रति अभिवृत्तियां ज्ञान एवं व्यवहार का अध्ययन

चरनजीत कौर

शासकीय कमलाराजे कन्या स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय, ग्वालियर



प्रस्तावना

भारत देश में वर्तमान में पर्यावरण प्रदूषण एक विकट समस्या है। जिसके सुधार में गृह वाटिका का महत्वपूर्ण योगदान हो सकता है। घनी वस्तियों तथा औद्योगिक क्षेत्रों में भी गृहवाटिका की विशेष भूमिका है। यदि घर के सामने पेड़ पौधे लगे हों तो घर के अंदर धूलमिट्टी नहीं आती तथा स्वच्छ हवा का आवागमन बना रहता है। इसमें घर की रसोई से निकलने वाले व्यर्थ पदार्थों का उपयोग खाद के रूप में किया जा सकता है। यह एक छोटी उत्पादन इकाई के रूप में भी हो सकती है। इन्हीं तथ्यों को ध्यान में रखकर गृहवाटिका एक प्रयोगशाला प्रतीत होती है, जहां व्यक्ति उद्यानशास्त्री न होते हुए भी राष्ट्रीय विकास एवं पर्यावरण सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

भारत जैसे कृषि प्रधान देश में सब्जियों की खेती करना कोई नई बात नहीं है। देश में खाद्य समस्या के समाधान के रूप में गृह वाटिका एक प्रबल व प्रभावी चरण है। गृहवाटिका से सभी वर्गों के लोगों को, चाहे वे निर्धन हो या संपन्न ताजी व स्वच्छ विभिन्नतायुक्त तथा निरंतर सब्जियां प्राप्त होती रहती है। गृहवाटिका से तात्पर्य एक ऐसी वाटिका से है जहां निवास स्थान के समीप ही उपलब्ध भूमि पर स्वयं की आवश्यकता अनुसार फल व सब्जियों का उत्पादन किया जाये।

गृहवाटिका विज्ञान की गंगा, कला की यमुना और आध्यात्म की गुप्त सरस्वती का संगम है। जहां पर जैविक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति संभव है। यह एक ऐसा स्थल है जो गृह के समीप होता है। और स्वयं की आवश्यकता तथा रुचि के अनुसार फल सब्जियां एवं पुष्पों का उत्पादन किया जाता है। इस प्रकार के उत्पादन का उद्देश्य व्यवसायिक न होकर आत्मसंतुष्टि होता है। Asaduzzaman(2011)- किये गये अध्ययन के परिणामों से ज्ञात हुआ है कि रसोई उद्यान परिवार के अच्छे स्वास्थ्य के लिये महत्वपूर्ण है। रसोई उद्यान के द्वारा ताजी सब्जियां व फल प्राप्त किये जा सकते हैं। घर के खाली स्थान को उपयोगी, उपजाऊ बनाने संबंधी सुझाव भी अध्ययन में प्रस्तुत किये गये, इसके अलावा खाद, खरपतवार नियंत्रण संयंत्र स्वास्थ्य देखभाल कीट और रोग नियंत्रण संबंधी अनेक उपाय सुझाये गये।

Berg(2011)- द्वारा किये गये अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं। कि उद्यान के द्वारा न केवल खाद्य पदार्थों का उत्पादन किया जा सकता है। अपितु यह एक विशेष थैरिपी व व्यायाम भी है, जिसके व्यक्ति को मानसिक तनाव को कम करने में मदद मिलती है। उद्यानिकी में व्यक्ति स्वच्छ वातावरण एवं पर्यावरण में रहता है। जिससे उसे मानसिक शांति की अनुभूति होती है। हमारे पोषण विशेषज्ञ खनिज, और फाइबर इत्यादि को भोजन में शामिल करने की सलाह देते हैं। फल एवं सब्जियां ताजे रूप में पोषक तत्वों से परिपूर्ण तथा स्वादिष्ट होती है, और बाजार से खरीदने की तुलना में सस्ती भी होती है।

गृहवाटिका अवकाश के समय का सदुपयोग मनोरंजन का साधन एवं परिवार के लिये लाभदायक व्यायाम के रूप में उपयोगी है। वर्तमान समय में वातावरण में दिन प्रतिदिन प्रदूषण की मात्रा अत्यधिक होती जा रही है तथा खाद्य सामग्री में अत्यधिक रासायनिक उर्वरकों को उपयोग किया जा रहा है जिसके कारण खाद्य सामग्री का उपयोग करने से हमारे स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव सामने आ रहे हैं। उर्वरक युक्त फल एवं सब्जियों के अधिक सेवन से पेट संबंधी तथा हृदय संबंधी रोगों का खतरा अधिक हो जाता है। अतः आवश्यक है कि

रासायनिक प्रक्रिया से उगाये जाने वाले फल एवं सब्जियों का उपयोग न किया जायें। इस हेतु घर में ही उपलब्ध खाली स्थान का उपयोग कर सब्जियों को उगाया जा सकता है।

इन्ही समस्त बिन्दुओं को द्रष्टिगत रखते हुए आधुनिक परिवारों में गृहवाटिका के प्रति लोगों की अभिवृत्तियों ज्ञान एवं व्यवहार का अध्ययन विषय पर शोध कार्य किया गया जिसमें वर्तमान आधुनिक परिवारों के रसोई उद्यान संबंधी जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया गया है।

उद्देश्य

1. आधुनिक परिवारों में पर्यावरण प्रदूषण को दूर करने हेतु किये गये प्रयासों का अध्ययन करना।
2. रसोई उद्यान की उपयोगिता संबंधी जागरूकता का अध्ययन करना
3. आधुनिक परिवार के सदस्यों की रसोई उद्यान के प्रति अभिवृत्तियां एवं जानकारी का अध्ययन करना
4. अवशिष्ट पदार्थों के प्रबंध संबंधी जानकारी प्राप्त करना।

शोध पद्धति

प्रस्तावित शोध कार्य बृहत् ग्वालियर में निवास करने वाले आधुनिक परिवारों पर किया गया। जिसमें 250 परिवारों को दैव निर्देशन विधि द्वारा चुनकर अध्ययन में सम्मिलित किया गया। निर्देशन के प्रथम चरण में 05 आवासीय क्षेत्रों का चुनाव किया गया। तत्पश्चात् द्वितीय चरण में उन पांच आवासीय क्षेत्रों से दैव निर्देशन विधि द्वारा 250 परिवारों का चयन किया गया। स्वनिर्मित प्रश्नावली का निर्माण कर साक्षात्कार द्वारा विभिन्न शैक्षणिक स्तर के स्त्रीए पुरुषए घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं से तथ्यों का संकलन किया गया। एकत्रित आंकड़ों का विश्लेषण कर परिणामों को प्राप्त करने का प्रयास किया गया विभिन्न सांख्यिकीय विधियों द्वारा विश्लेषण करके निष्कर्ष प्राप्त किए गए।

जो निम्न तालिकाओं में प्रस्तुत हैं।

इस शोध कार्य में शिक्षित उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक पाई गई। जिनका प्रतिशत 41.2 हैं। अध्ययन में सम्मिलित उत्तरदाताओं की आयु ;41.50द्ध सर्वाधिक पाई गई। महिलाओं की तुलना में पुरुषों की संख्या का प्रतिशत कम पाया गया।

सर्वेक्षण से प्राप्त आँकड़ों को निम्न तालिकाओं में प्रदर्शित किया गया है।

Table 1 स्वच्छ पर्यावरण की आवश्यकता सम्बन्धी दृष्टिकोण

क्रमांक	स्वच्छ पर्यावरण की आवश्यकता सम्बन्धी दृष्टिकोण	उत्तरदाताओं का प्रतिशत					
		C-1 N-50	C-2 N-50	C-3 N-50	C-4 N-50	C-5 N-50	TOTAL (N-250)
1.	आत्मसंतोष	88	76	84	78	82	82
2.	मानसिक आत्मसंतोष	85	91	85	93	87	89
3.	स्वच्छ परिवेश	98	99	95	96	96	93
4.	स्वच्छ वातावरण	99	95	98	90	93	96
5.	उत्तम स्वास्थ्य	100	100	100	100	100	100

Table 2 रसोई उद्यान की तकनीकी जागरूकता

क्रमांक	जागरूकता	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत

1	उद्यान की स्थापना	150	60
2	बगीच में अपशिष्ट जल का उपयोग	115	46
3	हरी सब्जियां का उत्पादन	175	70
4	खाद खाद का प्रयोग	110	44
5	बागवानी की नई विधि	150	60

Table 3 रसोई उद्यान के प्रति जन अभिवृत्तियाँ

क्रमांक	अभिवृत्तियाँ	प्रतिशतता					Total (250)
		C-1 (N-50)	C-2 (N-50)	C-3 (N-50)	C-4 (N-50)	C-5 (N-50)	
1.	खाली समय का सदुपयोग	71	75	68	70	67	69
2.	परिवेश के सौंदर्य में वृद्धि	75	83	79	75	78	78
3.	स्वास्थ्य के खतरों को रोकता है	83	87	81	79	87	82
4.	आत्मसंतोष	85	89	90	93	89	89
5.	परिवार के सदस्य के स्वास्थ्य में सुधार	91	95	91	93	94	93
6.	धन बचाना	97	99	94	96	95	97
7.	ताजा साग और सब्जियां की प्राप्ति	100	100	100	100	100	100
8.	पर्यावरण प्रदूषण कम कर देता है	100	100	100	100	100	100
9.	स्वच्छ परिवेश	100	100	100	100	100	100
10.	अवशिष्ट पदार्थों से खाद की उपलब्धता	100	100	100	100	100	100

Table 4 घरेलू अवशिष्ट पदार्थों का प्रबंध

क्रमांक	घरेलू अवशिष्ट पदार्थों का प्रबंध	उत्तरदाताओं की संख्या					TOTAL (N-250)
		C-1 (N-50)	C-2 (N-50)	C-3 (N-50)	C-4 (N-50)	C-5 (N-50)	
1	कृमि खाद में परिवर्तित	7	5	6	5	7	30
2	घर की खाद में परिवर्तित	5	4	4	3	2	18
3	जलाना	9	8	5	7	7	36
4	खाली प्लोटों में फेकना	6	11	16	11	11	55
5	सड़क के किनारे फेकना	8	6	4	8	5	31
6	शासकीय कूड़ेदान का उपयोग	15	16	15	16	18	80
	कुल योग	50	50	50	50	50	250

निष्कर्ष

पर्यावरण स्वच्छता के संदर्भ में 82 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने जीवन में संतोष प्राप्त एवं 89 प्रतिशत उत्तरदाताओं में मानसिक संतोष संबंधी अभिव्यक्तियाँ प्रदर्शित की, जबकि 98 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मत है कि रसोई उद्यान से घर एवं आसपास का वातावरण शुद्ध रहता है। साथ ही शतप्रतिशत (100%) उत्तरदाताओं का यह मानना है कि स्वच्छ पर्यावरण से स्वास्थ्य भी उत्तम रहता है।

रसोई उद्यान के संदर्भ में 60 प्रतिशत उत्तरदाता ऐसे हैं जिन्हें रसोई उद्यान स्थापित करने तथा नई तकनीकों के प्रति व रसोई घर से निकलने वाले अपशिष्टों के उपयोग की जानकारी है।

इस अध्ययन में शतप्रतिशत उत्तरदाताओं का मत है कि रसोई उद्यान ताजा साग एवं सब्जियां प्रदान कर बातावरण को स्वच्छ कर बीमारियों की रोकथाम में सहायक होता है।

घरेलू अवशिष्ट पदार्थों के प्रबंध के हेतु अधिकांश परिवार शासकीय कूड़ेदान का उपयोग करते हैं अवशिष्ट पदार्थों से खाद बनाने की तकनीक संबंधी जानकारी न्यूनतम पायी गई जबकि खाली स्थान पर कचरा फेंकने की प्रवृत्ति अधिकांशतः परिवारों में पायी गई इस संबंध में प्रचार कर परिवारों को जागरूक करने की आवश्यकता है।

इस अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता कि रसोई उद्यान न केवल हमें ताजे फल एवं सब्जियां प्रदान करता है साथ ही घर के आसपास के बातावरण को स्वच्छ करने, धन की बचत करने, तथा परिवार के स्वास्थ्य में सुधार करके बीमारियों की रोकथाम में भी सहायक होता है। यह पर्यावरण प्रदूषण को कम करके उससे होने वाली बीमारियों से मानव की रक्षा करता है। अतः आधुनिक परिवारों में रसोई उद्यान की लोकप्रियता दिनोदिन बढ़ती जा रही है और धीरे-धीरे यह एक आंदोलन का रूप लेता जा रहा है।

सुझाव

- पर्यावरण स्वच्छता संबंधी जागरूकता एवं अनुसंधानों में और अधिक बृद्धि की आवश्यकता है।
- रसोई उद्यान के महत्व को ध्यान में रखते हुए समय-समय पर उद्यान से संबंधित प्रशिक्षण एवं जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किये जाने चाहिए।
- रसोई उद्यान में रासायनिक उर्वरकों के स्थान पर हरी खाद के प्रयोग को बढ़ावा दिया जाना चाहिए, तथा हरीखाद को तैयार करने की नई तकनीकों के प्रति लोगों में जागरूकता प्रदान की जानी चाहिए।
- कीटनाशकों का प्रयोग कम से कम करना चाहिए, अपितु इसके स्थान पर ऐसे तरीकों का प्रयोग करना चाहिए जिससे कीट न लग पायें जैसे— नीम, तम्बाकू, इत्यादि।
- रसोई उद्यान में रसोई घर से निकलने वाले अवशिष्ट पदार्थों का प्रयोग भी किया जा सकता है। जैसे—सब्जियों के छिलके, इत्यादि।
- पर्यावरण स्वच्छता संबंधी जागरूकता एवं अनुसंधानों में और अधिक बृद्धि की आवश्यकता है।

REFERENCES

1. Sen, Sandhya. *Madhyamik Vigyan ke Tatava. Ram Prasad and sons. p 81-82*
2. Patini, Manju and Sharma. Lalita. *Grah prabandh. Star Publication Agra. p*
3. Srivastava, Syam Sundar (2005). *Udhyan vigyan. Central Book house Jaipur. p186-187.*
4. Alaimo, K. P. (2008). *Food and Vegetable Intake among Urban Community Gardeners. Journal of Nutrition Education and Behavior, VOL40, 94-101.*
5. Alexandratos, B. (2012). *World agriculture towards 2030/2050. Rome: FAO.*
6. Berg, A. a. (2011). *Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress. Journal of Health Psychology.*
7. Thomas. (2010). *Food Deserts and the Sociology of Space. International Journal of Human and Social Sciences.*
8. Wikipedia. *Free Encyclopaedia. (2013). Retrieved from http://en.wikipedia.org/wiki/Robert_F._Kennedy*