



पर्यावरण
संरक्षण

#घर_घर_नर्सरी

घर में नर्सरी बनाना प्रकृति के साथ सीधे जुड़ने और अपने आस-पास के पर्यावरण को बेहतर बनाने का एक अत्यंत प्रभावी तरीका है। यह न केवल पौधों को उनके शुरुआती और सबसे नाज़ुक चरण में सुरक्षित रखता है, बल्कि एक स्थायी जीवन शैली की दिशा में एक बहुत ही सकारात्मक कदम है।

घर नर्सरी का महत्व

कार्बन फुटप्रिंट में कमी: घर पर बीज से पौधे तैयार करने का मतलब है कि आप व्यावसायिक नर्सरियों से पौधों के परिवहन (transportation) से होने वाले उत्सर्जन को कम कर रहे हैं।

प्लास्टिक कचरे पर नियंत्रण: बाजार से खरीदे गए पौधे अक्सर सिंगल-यूज़ प्लास्टिक बैग (पॉलीबैग) में आते हैं, जो अंततः लैंडफिल में जाते हैं। घर की नर्सरी में आप इस कचरे को पूरी तरह से रोक सकते हैं।

स्वस्थ और जैविक शुरुआत: घर पर हम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि बीजों को बिना किसी हानिकारक रासायनिक खाद या कीटनाशक के, पूरी तरह से जैविक तरीके से उगाया जाए।

स्थानीय बीजों का संरक्षण: घर की नर्सरी में हम अपने क्षेत्र की जलवायु के अनुकूल स्थानीय और पारंपरिक बीजों को सहेज कर उनका विस्तार कर सकते हैं।

आर्थिक बचत और खुशी: एक पैकेट बीज की कीमत बहुत कम होती है जिससे दर्जनों पौधे तैयार किए जा सकते हैं। साथ ही, अपने हाथों से बीजों को अंकुरित होते देखना मानसिक शांति और अपार संतोष देता है।

घर में नर्सरी तैयार करने की विधि

घर पर नर्सरी तैयार करना एक सरल और व्यवस्थित प्रक्रिया है। जो निम्नलिखित चरणों के अनुसार कर सकते हैं।

१. सही स्थान का चयन

ऐसा स्थान चुनें जहाँ सुबह की हल्की धूप आती हो, लेकिन दोपहर की तेज और चिलचिलाती धूप से बचाव हो।

हवा का प्रवाह (ventilation) अच्छा होना चाहिए, लेकिन तेज आंधी या बारिश से बचाव के लिए इसे किसी शेड या बालकनी के छज्जे के नीचे बनाना बेहतर रहता है।

२. इको-फ्रेंडली कंटेनर या सीडलिंग ट्रे का चुनाव

बीजारोपण के लिए बाजार में मिलने वाली प्लास्टिक की सीडलिंग ट्रे के बजाय पर्यावरण के अनुकूल विकल्प चुनें।

हम घर में मौजूद पुराने गत्ते के डिब्बों, नारियल के खोल, या अखबार से बने छोटे कपों का उपयोग कर सकते हैं। मिट्टी (टेराकोटा) के छोटे गमले सबसे बेहतरीन होते हैं क्योंकि वे जड़ों को प्राकृतिक रूप से सांस लेने देते हैं।

३. उपयुक्त मिट्टी (Potting Mix) तैयार करना

बीजों के अंकुरण के लिए सामान्य मिट्टी अक्सर बहुत सख्त हो जाती है। इसके लिए हल्की और नमी सोखने वाली मिट्टी की आवश्यकता होती है।

उपयुक्त मिश्रण: 30% कोकोपीट (नमी बनाए रखने के लिए) + 30% घर

का कंपोस्ट या गोबर की खाद (पोषण के लिए) + 40% सामान्य बगीचे की मिट्टी (संरचना के लिए)।

मिट्टी में पानी की निकासी (drainage) बहुत अच्छी होनी चाहिए।

४. बीजारोपण (Sowing the Seeds)

कंटेनर में मिट्टी भरें और उसे हल्का सा दबाएं ताकि हवा के बुलबुले निकल जाएं।

बीज के आकार के अनुसार गहराई तय करें। सामान्य नियम यह है कि बीज को उसके आकार से लगभग दोगुना गहराई में ही बोना चाहिए। बहुत छोटे बीजों को केवल मिट्टी की सतह पर छिड़क कर हल्की सी मिट्टी से ढक देना चाहिए।

५. सिंचाई और नमी प्रबंधन

बीजों को कभी भी मग या पाइप से तेज धार से पानी न दें, अन्यथा बीज अपनी जगह से खिसक जाएंगे या मिट्टी के बहुत नीचे दब जाएंगे। पानी देने के लिए हमेशा स्प्रे बोतल (Misting) का उपयोग करें ताकि मिट्टी में केवल हल्की नमी बनी रहे। मिट्टी न तो पूरी तरह सूखनी चाहिए और न ही उसमें पानी जमा होना चाहिए।

६. अंकुरण और देखभाल

जब तक बीज अंकुरित न हो जाएं, मिट्टी में नमी बनाए रखें।

जब पौधे में 2 से 4 सच्ची पत्तियां (True leaves) आ जाएं और वे लगभग 3-4 इंच के हो जाएं, तो वे आपके घर के बड़े गमलों या बाहर ज़मीन में स्थानांतरित (Transplant) करने के लिए तैयार हो जाते हैं।

मई महीना के अंत समय से वर्षाऋतु के प्रारंभ काल का समय, बीजारोपण और नर्सरी तैयार करने के लिए यह वर्ष का सबसे आदर्श समय है।

हम अपनी रुचि के अनुसार निम्नानुसार तीन प्रकार की श्रेणियों में से बीजारोपण से पौधे तैयार कर सकते हैं:

१. औषधीय पौधे (Medicinal Plants)

औषधीय (Medicinal) पौधों से घर की नर्सरी शुरू करना एक उत्तम और स्वास्थ्यवर्धक है। घर पर बीज या कलम से पौधे तैयार करके हम न केवल शुद्ध और जैविक जड़ी-बूटियां प्राप्त करते हैं, बल्कि व्यावसायिक नर्सरियों में इस्तेमाल होने वाले सिंगल-यूज़ प्लास्टिक (पॉलीबैग) से बचकर प्लास्टिक कचरा प्रबंधन और पर्यावरण संरक्षण में भी एक बड़ा योगदान देते हैं।

मई के अंत की इस तेज गर्मी और आने वाली वर्षाऋतु को ध्यान में रखते हुए, हम ये प्रमुख औषधीय पौधों से अपनी नर्सरी की शुरुआत कर सकते हैं:

१.१. तुलसी (Tulsi)

महत्व: यह सर्दी, खांसी और श्वसन संबंधी समस्याओं में रामबाण है।

बीजारोपण विधि: इसके बीज बहुत बारीक होते हैं। इन्हें तैयार मिट्टी के ऊपर केवल छिड़क दें और ऊपर से कोकोपीट या मिट्टी की एक अत्यंत पतली परत (लगभग 2 मिलीमीटर) डाल दें। इन्हें ज्यादा गहराई में दबाने से ये अंकुरित नहीं हो पाते।

१.२. अश्वगंधा (Ashwagandha)

महत्व: यह तनाव कम करने और शारीरिक ऊर्जा बढ़ाने के लिए आयुर्वेद की प्रमुख औषधि है।

बीजारोपण विधि: इसके बीज आसानी से बाजार या ऑनलाइन मिल जाते हैं। यह पौधा सूखे को सहने में सक्षम होता है, इसलिए इसे ऐसी मिट्टी में बोएं जिसमें पानी बिल्कुल न रुके (रेतीली मिट्टी का थोड़ा उपयोग करें)। बीजों को लगभग आधा इंच की गहराई में बोएं।

१.३. गिलोय (Giloy / Amrita)

महत्व: गिलोय रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाने के लिए सबसे बेहतरीन बेल है।

रोपण विधि: इसे बीजों की बजाय 'कलम' (Cutting) से उगाना सबसे आसान होता है। गिलोय की एक पुरानी, पेंसिल जितनी मोटी डंडी लें और उसे मिट्टी में लगा दें। कुछ ही दिनों में उसमें से नई पत्तियां फूटने लगेंगी। मानसून के दौरान यह बहुत तेजी से बढ़ती है।

१.४. ब्राह्मी (Brahmi)

महत्व: यह याददाश्त और एकाग्रता बढ़ाने के लिए जानी जाती है।

बीजारोपण विधि: ब्राह्मी को नमी बहुत पसंद है। इसके बीजों या छोटी कटिंग को चौड़े मुंह वाले उथले (shallow) गमले में लगाएं। मिट्टी में हमेशा हल्की नमी बनाए रखें, लेकिन कीचड़ न होने दें।

१.५. कालमेघ या चिरायता (Kalmegh)

महत्व: यह पेट के रोगों, लिवर को डिटॉक्स करने और बुखार में बहुत उपयोगी है।

बीजारोपण विधि: इसके बीजों को भी तुलसी की तरह सतह के करीब ही बोया जाता है। इसे बहुत अधिक सीधी धूप की आवश्यकता नहीं होती।

औषधीय नर्सरी के लिए विशेष ध्यान देने योग्य बातें:

इको-फ्रेंडली शुरुआत: बीजों को उगाने के लिए प्लास्टिक की थैलियों के बजाय नारियल के खोल, पुराने गत्ते के डिब्बों, या अखबार से बने छोटे कपों का उपयोग करें। जब पौधे बड़े हो जाएं, तो आप इन बायोडिग्रेडेबल कपों को सीधे बड़े गमले या ज़मीन में रोप सकते हैं, जिससे जड़ों को कोई नुकसान नहीं होगा।

जैविक पोषण: औषधीय पौधों में कभी भी रासायनिक उर्वरक (Chemical fertilizer) का प्रयोग न करें, क्योंकि इससे उनके औषधीय गुण प्रभावित होते हैं। खाद के रूप में केवल घर में तैयार किया कूड़ा खाद (कंपोस्ट) या सूखी गोबर की खाद का ही उपयोग करें।

गर्मी से बचाव: मई -जून में गर्मी का मौसम अपने चरम पर होता है। जब तक बीज अंकुरित होकर थोड़े बड़े न हो जाएं, नर्सरी के कंटेनरों को सीधी चिलचिलाती धूप से बचाकर रखें। इन्हें ऐसी जगह रखें जहाँ सुबह की छनकर धूप आती हो।

२. रसोई के लिए सब्जियां और फल (Vegetables & Fruits)

सब्जियों और फलों की घर पर नर्सरी तैयार करना ताज़ा, रसायन-मुक्त भोजन प्राप्त करने के साथ-साथ खाद्य सामग्री के परिवहन से होने वाले कार्बन फुटप्रिंट को कम करने का एक बेहद कारगर तरीका है। मई का महीना समाप्त हो रहा है और इस समय की तेज गर्मी के कुछ ही हफ्तों बाद मानसून आने वाला है। बारिश के मौसम के लिए पौधे तैयार करने का यह सबसे सही समय है।

कुछ प्रमुख सब्जियां और फल हैं जिनकी नर्सरी हम अभी आसानी से शुरू कर सकते हैं:

२.१ सब्जियां (Vegetables)

२.१.१ बेल वाली सब्जियां (लौकी, तोरई, करेला): मानसून के दौरान ये बेलें बहुत तेजी से फैलती हैं और अच्छी उपज देती हैं। इनके बीज थोड़े कठोर होते हैं, इसलिए अंकुरण को तेज करने के लिए बीजों को बोने से पहले 12 से 24 घंटे के लिए सादे पानी में भिगो कर रखें।

२.१.२ भिंडी (Okra): यह गर्मी और बारिश, दोनों मौसम के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। इसके बीजों को सीधे छोटे बायोडिग्रेडेबल कप (जैसे गत्ते के रोल या मिट्टी के कुल्हड़) में लगभग आधा इंच गहराई में बोएं।

२.१.३ मिर्च, टमाटर और बैंगन: इनके बीज काफी छोटे होते हैं। इन्हें कोकोपीट और जैविक खाद के हल्के मिश्रण में छिड़क कर उगाएं और ऊपर से मिट्टी की बहुत पतली परत डाल दें। जब पौधे 4-5 इंच के हो जाएं, तब इन्हें बड़े गमलों में स्थानांतरित किया जा सकता है।

२.२ फल (Fruits)

२.२.१ पपीता (Papaya): इसके लिए बाजार से बीज लाने की आवश्यकता नहीं है। घर में खाए गए पपीते के बीजों को धोकर और हल्का सुखाकर सीधे मिट्टी में बो दें। यह बहुत तेजी से बढ़ता है और बड़े गमले (कम से कम 24 इंच) या खुली ज़मीन में आसानी से फल देता है।

२.२.२ अनार (Pomegranate): यह तेज गर्मी और शुष्क वातावरण को बहुत अच्छी तरह सहन कर सकता है। इसके बीजों से नर्सरी तैयार करके आप एक मजबूत पौधा प्राप्त कर सकते हैं।

२.२.३ नींबू (Lemon): बीज से नींबू का पौधा तैयार करने में थोड़ा समय (अंकुरण में २ - ३ सप्ताह) लगता है, लेकिन घर में तैयार किया गया यह पौधा बहुत टिकाऊ होता है।

3. सजावटी और फूलों वाले पौधे (Decorative & Flowering Plants)

घर को सुंदर बनाने और सकारात्मक ऊर्जा के लिए आप फूलों वाली नर्सरी तैयार कर सकते हैं।

3.1 गेंदा (Marigold): पूजा में इस्तेमाल होने वाले गेंदे के सूखे फूलों की पंखुड़ियों को मिट्टी में छिड़क कर ही आप सैकड़ों नए पौधे तैयार कर सकते हैं। यह प्राकृतिक रूप से हानिकारक कीड़ों को भी दूर रखता है।

3.2 सदाबहार (Vinca): जैसा कि नाम से पता चलता है, यह हर मौसम में खिलता है और इसके बीज बहुत जल्दी अंकुरित होते हैं।

3.3 कोलियस (Coleus): इसके बीज बहुत बारीक (सरसों के दाने से भी छोटे) होते हैं। इन्हें मिट्टी में दबाने के बजाय केवल सतह पर छिड़कें। इसके रंग-बिरंगे पत्ते घर को बेहद आकर्षक बनाते हैं।

इन बीजों को बोने के बाद, लगभग 3 से 4 सप्ताह में स्वस्थ और मजबूत पौधे तैयार हो जाएंगे, जो की पहली वर्षा के साथ ही तेजी से बढ़ने लगेंगे।

