

X "I would like to be known as an intelligent woman, a courageous woman, a loving woman"

# घर के टेरेस, बालकनी और ग्राउंड पर बना सकते हैं किचन गार्डन महंगी न खाएं, किचन गार्डन में सब्जी उगाएं और पैसे बचाएं

कोकोपिट, परलाइट और वर्मी कोलाइट के मिक्चर को मिट्टी की जगह करें यूज

kanpur@inext.co.in

**KANPUR (15 July):** बीते लगभग 20 दिनों से वेजीटेबल्स के दाम ने आसमान छू रखा है. टमाटर की बात करें तो दामों में वह सेंचुरी लगा चुका है. इसके अलावा मैक्सिमम वेजीटेबल्स हाफ सेंचुरी से ज्यादा के दामों में बिक रही हैं. शिमला मिर्च समेत कुछ वेजीटेबल्स तो ऐसी हैं जिनके दाम सेंचुरी को भी पार कर चुके हैं. ऐसे में एक ऐसा तरीका है जो कि आपको फ्रेश और हेल्दी वेजीटेबल्स देने का साथ साथ इनकी महंगाई की मार से भी बचे रहेंगे. वह तरीका है घर में खुद से वेजीटेबल्स को बोकर किचन गार्डन बनाने का. इस प्रोसेस में आप बहुत ही सामान्य तरीके से अपने घर में वेजीटेबल्स का प्रोडक्शन कर सकते हैं.

## यह समय बेहतर

सीएसए के वेजीटेबल साइंस डिपार्टमेंट के हेड डॉ. राम बटुक सिंह बताते हैं कि इस समय वेजीटेबल्स को बोने की बिल्कुल ठीक समय है. बारिश हो चुकी है, जिस वजह से मौसम में नमी मौजूद है. इस समय घरों की टेरेस, बालकनी और ग्राउंड फ्लोर पर खुली जगह पर किचन गार्डन बनाया जा सकता है. इनका कहना है कि टेरेस या बालकनी में पत्तेदार और वेल वाली सब्जियों को बोना चाहिए, जिससे नीचे की ओर वेट का लोड कम पड़े.

## जल निकासी जरूरी

एक्सपर्ट बताते हैं कि किचन गार्डन तैयार करते समय जल निकासी की व्यवस्था का इंतजाम करना कंपलसरी है. जल निकासी न होने पर पानी डालने के बाद निकल नहीं पाता है,

लौकी, तरोंई, टमाटर और भिंडी समेत कई सब्जियां घर पर ही उगा सकते

CONCEPT PIC



## केमिकल फ्री वेजीटेबल

किचन गार्डन का सबसे बड़ा बेनीफिट यह है कि यहां पर आपको केमिकल फ्री वेजीटेबल मिल जाती हैं जो आपकी सेहत को दुरुस्त रखती हैं. एक्सपर्ट बताते हैं कि मार्केट में मिलने वाली मैक्सिमम वेजीटेबल्स का प्रोडक्शन केमिकल का यूज करके किया जाता है. ऐसे में किचन गार्डन में उगी सब्जियां बेहतर हैं.

## इन्हें बो सकते हैं गार्डन में

लौकी, तरोंई, खीरा, करेला, भिंडी, लोबिया, धनिया, मिर्च, कुंदरु, कद्दू, बैंगन, पालक, चौलाई और टमाटर आदि को किचन गार्डन में बोया जा सकता है.

## इन बातों का रखें ध्यान

- बारिश में वायरस से होने वाले रोगों का प्रकोप ज्यादा रहता है. इसलिए रोग प्रतिरोधी किस्मों का चयन करें
- सब्जी के अच्छी किस्म के बीजों का चयन करें जो जल्दी फल दें.
- सब्जियां उगाने के लिए मिट्टी भुरभुरी तैयार करें, ताकि ज्यादा बारिश होने पर पौधों से अतिरिक्त पानी आसानी से बाहर निकल जाये एवं मिट्टी की क्यारियां बनाकर रोपाई करें.
- बरसात का पानी क्यारियों में ठहरना नहीं चाहिए इसके लिए निकास का उचित मार्ग बनाएं.
- सब्जियों की बढ़वार के लिए लकड़ी, रस्सी या जाली के सहारे का उचित प्रबंध करें.
- समय-समय पर निराई-गुड़ाई एवं माह में दो बार गोबर खाद या कम्पोस्ट खाद अवश्य दें.

## इसका बनाएं मिक्चर

वेजीटेबल साइंटिस्ट डॉ. संजीव बताते हैं कि टेरेस या बालकनी में मिट्टी में प्रोडक्शन करने से बचना चाहिए. पानी पड़ने के बाद मिट्टी का वजन ज्यादा हो जाता है, जिस वजह से जिससे जमीन पर लोड बढ़ता है. ऐसे में कोकोपिट, परलाइट और वर्मी कोलाइट में कोकोपिट तीन भाग और बाकी के एक एक भाग को मिलाकर मिक्चर तैयार कर लेना चाहिए. तैयार मिक्चर में एक भाग बालू भी मिला सकते हैं. इस मिक्चर में वेजीटेबल का प्रोडक्शन बेहतर होगा इसके अलावा भारीपन भी नहीं रहेगा.

जिससे क्रॉप के सड़ने की संभावना बढ़ जाती है.

## इनको बोने का है मौसम

इस समय की बात करें तो लौकी, तरोंई, खीरा, करेला, भिंडी, लोबिया, धनिया, मिर्च, कुंदरु, कद्दू, बैंगन, पालक, चौलाई और टमाटर आदि को

किचन गार्डन में बोया जा सकता है. सब्जी मसालों में इस समय मीठी नीम को बो सकते हैं. सितंबर से अक्टूबर के महीने में अन्य वेजीटेबल्स को भी बोया जा सकता है.

## यहां मिलेंगे सीड और प्लांट

अगर आप किचन गार्डन में वेजीटेबल

प्रोडक्शन के लिए सीड और प्लांट को लेना चाहते हैं तो सीएसए का कल्याणपुर स्थित वेजीटेबल साइंस डिपार्टमेंट आपकी मदद के लिए तैयार है. यहां पर आपको सीड, प्लांट समेत सलाह भी मिल जाएगी. इसके अलावा सिटी की प्राइवेट शॉप से भी आप सीड या प्लांट ले सकते हैं.