

तीसरे चरण में मास्टर संवर्धन से बनाए हुए बीज को ही खुम्भी की खेती में बीजाई करने के लिए उपयोग करते हैं।

### अच्छे स्पान की पहचान

मशरूम के स्पान को देखकर कोई भी मशरूम उत्पादक यह अनुमान नहीं लगा सकता कि खरीदा गया स्पान कैसा है, उसमें अच्छे स्पान की सारी विशेषताओं के बारे में मशरूम उगने के बाद ही जाना जा सकता है। इसलिए मशरूम उत्पादकों को स्पान खरीदते समय कुछ ऐसी बातों का ध्यान रखना अतिआवश्यक है जिनके आधार पर वे जान सकें कि बीज ठीक है या नहीं। अच्छे बीज की पहचान हेतु कुछ ध्यान देने योग्य बातें निम्नलिखित हैं:

1. मशरूम का स्पान ज्वार या गेहूँ के दानों पर बनाया गया हो क्योंकि इन दोनों से बना स्पान अन्य दोनों पर बने स्पान की तुलना में अच्छा माना गया है।
2. प्रत्येक दानों के ऊपर मशरूम का कवक जाल पूरी तरह से होना चाहिए। यदि कुछ दानों पर कवक जाल नहीं फैला है तो खाद में बीजाई के बाद उन पर हानिकारक कवक उगने लगती हैं तथा कुछ समय बाद उनसे रोग फैल जाता है।
3. स्पान की बोतल या थैलों में दानों के ऊपर मशरूम का कवक जाल बारीक रेशमी रेशों की तरह होना चाहिए। दानों पर मशरूम के कवक जाल की बढ़वार कभी भी रूई के फाहे की तरह नहीं होनी चाहिए। यदि प्रयोग किये जाने वाले स्पान में रूई की तरह फंफूदी की वृद्धि है तो यह आवरण मृदा के ऊपर फंफूदी की मोटी पर्त (स्ट्रोमा) बना लेता है जिसकी वजह से पानी नीचे नहीं पहुँच पाता है तथा नीचे से उत्पन्न गैस (कार्बन डाई आक्साइड) का उचित निकास नहीं हो पाता है, जिससे उपज कम अथवा बिल्कुल नहीं मिलती है।
4. मशरूम के ताजे स्पान का रंग सफ़ेद होता है। यदि बीज का रंग मटमैला या भूरा है तो यह समझना चाहिए कि स्पान पुराना है। यदि स्पान अधिक पुराना होगा तो पैदावार भी कम होगी।
5. स्पान की बोतलों या थैलों के अन्दर किसी प्रकार का लिबलिबा तरल पदार्थ नहीं होना चाहिए। इस प्रकार के स्पान जीवाणुओं से ग्रस्त होते हैं।
6. बोतलों या थैलों में बीज के ऊपर किसी प्रकार का कोई हरा या काला धब्बा नहीं होना चाहिए क्योंकि ऐसे बीज कई प्रकार के हानिकारक प्रतिस्पर्धी फंफूदियों से ग्रसित होते हैं।

— अरुण कुशवाहा, के.पी.एस. कुशवाहा,  
एवं अखिलेश सिंह

मशरूम अनुसंधान एवं प्रशिक्षण केन्द्र  
गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय  
पन्तनगर, (उत्तराखण्ड)

चौ.स.कु.हि.प्र.कृ.वि. — पर्वतीय कृषि अनुसंधान एवं  
प्रसार केन्द्र धौला कुआं, (हिमाचल प्रदेश)

### मैं औरत हूँ...

आज समय सबके लिए बदला, पर मेरे लिए तो वही है।

सबकी जिंदगी की रफ्तारें रुकी, पर मेरी रसोई वैसे चल रही है।

मैं औरत हूँ ये फक्र है मुझे, क्योंकि सबको भर रही हूँ।

सबके खालीपन के मर्ज को, भोजन के स्वाद से तर कर रही हूँ।

सबकी ऊबको खुशनुमाकर, कुछ नया सा रंगीन कर रही हूँ।

घरेलू कामों में मनचाही रुचि से, सहभागी होने का अवसर दे रही हूँ।

औरत हूँ, जो सन्तोष और निष्ठा से, आज घर को दुनिया बना रही हूँ।

प्यार के साथ सीमित संसाधनों में, हमेशा खुश रहना सीखा रही हूँ।

ये कुछ दिनों के अलगावी जीवन, जीने का महत्व समझा रही हूँ।

परिवर्तन को नया समझकर, रिश्तों में जीने की खुशी दिखा रही हूँ।

औरत होने से मेरा घर ही मेरी दुनिया है, ये आभास सभी को दिला रही हूँ।

मसालों की खुशबू से रोचकता बढ़ाकर, समय की वीरानी को भुलवा रही हूँ।

मैं औरत हूँ ये फक्र है मुझे, क्योंकि सबको भर रही हूँ।

जिंदगी को नए ढंग से जीने का, सबके लिए अवसर गढ़ रही हूँ।

— जया सिंह

भा.कृ.अनु.प—भारतीय सोयाबीन अनुसंधान संस्थान, इंदौर

### कोविड महामारी के समय फलों और सब्जियों का प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में महत्व

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए हमें अपने दैनिक जीवन में एक उचित आहार बनाए रखने की आवश्यकता है। ऐसा आहार ले जो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा दे। फलों एवं सब्जियों में विभिन्न प्रकार के विटामिन और खनिज पाए जाते हैं जो हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। कोरोना वायरस से निपटने के लिए हमारे आहार में उचित फल एवं सब्जियों को शामिल करना अत्यंत आवश्यक हो गया है, यही समय की मांग भी है।

#### प्रतिरक्षा प्रणाली के सुधार में फलों की भूमिका

खट्टे फल में सक्रिय फाइटो केमिकल्स पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य की रक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये फल विटामिन सी, फोलिक एसिड, पोटेशियम और पेक्टिन की पर्याप्त आपूर्ति प्रदान करते हैं, जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को सुदृढ़ बनाने में सहायता प्रदान करता है। नींबू, संतरा व मौसम्बी आदि खट्टे फलों में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो शरीर

की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में मदद करते हैं।

**आंवला** एक लोक प्रिय फल होने के साथ-साथ मानव शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि भी करता है। इन फलों में प्राकृतिक विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को सुदृढ़ बनाने का काम करते हैं। इन फलों से एंटीऑक्सिडेंट जैसे पॉलीफेनोल्स एवं टैनिन भी प्राप्त होते हैं। इसके अलावा इन फलों में फाइलेम्बिक अम्ल, गैलिकअम्ल, एलाजिकअम्ल और फ्लेवोनोइड सभी पाया जाता है जो कई बीमारियों को रोकने के लिए फायदेमंद है और यह मनुष्य के पाचन में सुधार करके उसकी लंबी उम्र में सहायक होता है। इसके साथ-साथ ये फल मधुमेह, अस्थमा, हृदय विकारों और सर्दी जैसी गंभीर बीमारियों के इलाज में भी मदद करता है।

**जामुन** एक ऐसा फल है जिसमें कई औषधीय गुण पाए जाते हैं जैसे कि एंटी-डायबिटिक (मधु में हरोधी), एंटी-ऑक्सीडेंट (ऑक्सीकरण रोधी), एंटी-एलर्जी (प्रत्यूर्जता रोधक), एंटी-गठिया, एंटी-माइक्रोबियल (सूक्ष्म जीव निवारक) व एंटी-इंफ्ले मेटरी (सूजनरोधी) आदि। जामुन के फलों में मधुमेह विरोधी गुण सर्वाधिक होने के कारण ये एक आशा जनक पौष्टिक औषधीय (न्यूट्रास्युटिकल) मूल्यों को प्रदर्शित करता है। इस फल में मुख्य रूप से फ्लेवोनॉयड्स और फेनोलिक्स पाया जाता है जो शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ाने का कार्य करता है।

**तरबूज** जब पका होता है उस समय लाइकोपीन का स्तर इसमें उच्चतम होता है, जो श्वसनप्रदाह को कम करने में सक्षम होने के साथ-साथ संक्रमण से रक्षा भी करता है। ये फल विटामिन सी, ए और बी 6 का भी अच्छा स्रोत माना जाता है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने के लिए जरूरी हैं।

**पपीता** आयरन व कैल्शियम का एक समृद्ध स्रोत है। इसके अलावा पपीते में विभिन्न प्रकार के विटामिन्स जैसे विटामिन ए, बी, और सी (एस्कॉर्बिक एसिड) भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जबकि विटामिन सी (एस्कॉर्बिक एसिड) सफेद कोशिकाओं के निर्माण में सहायक साबित होता है। पपीते में उपस्थित क्षारीय घटक कार्बन मनुष्यों में हृदय गति को धीमा कर देता है, जिससे रक्तचाप को कम करने में मदद मिलती है। पपीते में पाया जानेवाला फोलिक अम्ल होमोसिस्टीन (होमोसिस्टीन एक सल्फर युक्त अमीनो अम्ल है जो आवश्यक अमीनो अम्लमेथियोनीन से प्राप्त होता है) को अमीनो अम्ल में रूपांतरित करने के लिए आवश्यक है यदि होमोसिस्टीन अमीनो अम्ल में परिवर्तित नहीं हो पाता तो ये सीधे रक्तवाहिकाओं की दीवारों को नुकसान पहुंचाता है जो दिल का दौरा या स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियों के लिए एक महत्वपूर्ण जोखिम भरा कारक हो सकता है।

**केला** पोषण का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जो प्रत्येक उम्र के लोगों के लिए एक संतुलित आहार प्रदान करने का काम करता है। केला लौह तत्वों का एक उत्तम स्रोत है, जो रक्त में हीमोग्लोबिन के उत्पादन को प्रोत्साहित करने में सहायक है। इसमें पोटेशियम की भी उच्चतम मात्रा व कम नमक सामग्री पायी जाती है, जो शरीर में रक्तचाप और हृदय घात के खतरे को कम करने के लिए जिम्मेवार होता है। केले के परिपक्व हरे फलों का इथेनॉल अर्क एंटी-ऑक्सीडेंट (ऑक्सीकरण रोधी) और हाइपोलिपिडेमिक गुण से परिपूर्ण होता है, जो मधुमेह के इलाज में संभवतः प्रयुक्त हो सकता है।

**अनार** का रस हृदय रोग के जोखिम को कम करने के लिए एक मुख्य कारक माना जाता है। इनमें पाए जाने वाले विटामिन सी और ई हमारे शरीर की रक्षा तंत्र को बढ़ाने व गंभीर संक्रमण से बचाने का काम करते हैं। यह शरीर में रोग-प्रतिकारक (एंटीबॉडी) के उत्पादन को भी बढ़ावा देता है।

विभिन्न प्रकार की **बेरी** जैसे स्ट्रॉबेरी, रसभरी, क्रैनबेरी, ब्लूबेरी आदि अत्यंत पौष्टिक फल होते हैं। पूर्ववत् अध्ययनों से पता चलता है कि बेरी फल में सर्वाधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। स्ट्रॉबेरी में एंटीऑक्सीडेंट (ऑक्सीकरण रोधी) जैसे पॉलीफेनोल और ब्लूबेरी में फ्लेवोनोइड्स हमारे शरीर के अंदर की कोशिकाओं के क्षति को कम करने में मदद करते हैं, जो अंततः शरीर के प्रतिरक्षा में सुधार करता है। इन खट्टे-मीठे फलों में विटामिन सी, विटामिन ए, पोटेशियम, मैंगनीज और रेशों (फाइबर) की भी अच्छी मात्रा पायी जाती है।

**अनानास** विटामिन सी से भरपूर होने के साथ-साथ प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में भी सहायक होता है। इनमें से मैलिक अम्ल भी अनानास का एक प्रमुख घटक है जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। यह प्रतिरक्षा को बढ़ाने के साथ ही साथ शरीर में विशाक्त धातुओं की विशाक्तता के जोखिम को भी कम करता है। अनानास फल के रस से प्राप्त होने वाला ब्रोमेलैनएंजाइम शरीर में सूजन रोधी प्रभाव को प्रदर्शित करता है। इसके अलावा यह सूजन की स्थिति में सूजन को कम करने, तीव्र साइनस, गले में दर्द, गठिया, आदि जैसे व्याधियों को कम करने में सहायक होता है।

**प्रतिरक्षा प्रणाली के सुधार में सब्जियों की भूमिका**

**ब्रोकली** में विभिन्न प्रकार के खनिज पदार्थों जैसे पोटेशियम, मैंगनीशियम और कैल्शियम की उच्च मात्रा पायी जाती है, जो शरीर के तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रखने और रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होता है। इसमें सूक्ष्म खनिज पदार्थ (ट्रेस मिनरल) जैसे जिंक और सेलेनियम भी पाए जाते हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती प्रदान करता है।

**ब्रसेल्सस्प्राउट्स** में एंटीऑक्सीडेंट (ऑक्सीकरण रोधी) अल्फा-लिपोइक अम्ल होता है। यह अल्फा-लिपोइक अम्ल मधुमेह से ग्रसित लोगों के शरीर में शर्करा (ग्लूकोज) के बढ़े हुए स्तर को कम, इंसुलिन संवेदनशीलता में वृद्धि, और ऑक्सीडेटिव तनाव से उत्पन्न परिवर्तन को रोकने का काम करता है। ब्रसेल्सस्प्राउट्स में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो शरीर में सुरक्षात्मक एंटीऑक्सीडेंट (ऑक्सीकरण रोधी) का काम करता है। इसके अलावा विटामिन सी शरीर में वायरस के खिलाफ प्रतिरक्षा को बढ़ाने में भी मदद करता है।

**फूलगोभी** प्रतिरक्षा प्रणाली के सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसमें कोलीन जैसे यौगिक एवं ग्लूटाथियोन नामक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो शरीर को वायरस से लड़ने में मदद करता है। इसके अलावा कोलीन कोशिका के झिल्ली की संरचना को बनाए रखने में, वसा के अवशोषण में व शरीर के पुराने सूजन को कम करने भी सहायक होता है। इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट जैसे विटामिन के, विटामिन सी, एवं मैंगनीज ऑक्सीडेटिव तनाव के खतरे को कम करने एवं शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। ग्लूटाथियोन प्रतिरक्षा प्रणाली से संबंधित कई कोशिकाओं के व्यवहार को नियंत्रित करके, शरीर को वायरस, माइक्रोबियल एवं अन्य संक्रमणों से बचाव करने का काम करता है।

**गाजर** में पाया जाने वाला बीटा-कैरोटीन एक शक्तिशाली फाइटोन्यूट्रिएंट का काम करता है। यह फाइटोन्यूट्रिएंट मानव शरीर में प्रति रक्षा प्रणाली के सुधार में सहायक होता है। यह शरीर में संक्रमण से लड़ने वाली कोशिकाओं और टी-कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है। गाजर में विटामिन सी की उच्च मात्रा पायी जाती है जो शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं की गतिविधि को बढ़ाकर मनुष्य की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती प्रदान करने का काम करता है। गाजर घुलनशील रेशों का एक समृद्ध स्रोत है जो शरीर में रक्त शर्करा और इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित रखने में सहायक होता है। पूर्ववत अध्ययनों में यह देखा गया है कि गाजर में मौजूद विटामिन ए रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को नियंत्रित करने का भी काम करता है। रेशों का नियमित सेवन करने से टाइप 2 मधुमेह के विकास के जोखिम को कम किया सकता है, साथ ही साथ रेशों शरीर में रक्त शर्करा स्तर को भी कम करने में मददगार साबित होते हैं। गाजर में पाया जाने वाला विटामिन ए और सी हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को सुदृढ़ बनाकर रोगों से लड़ने में सहायता करता है।

**पालक** पोषक तत्वों के सन्दर्भ में एक महत्वपूर्ण सब्जी है। पालक की सब्जियों में विटामिन के-1 जैसे विटामिन प्राप्त होते हैं जो वसा में घुलनशील विटामिन हैं तथा रक्त का थक्का जमाने के लिए अत्यंत आवश्यक होते हैं। लीवर में विटामिन-के द्वारा रक्त का

थक्का जमाने में सहायक प्रोटीन्स जैसे, प्रोथ्रोम्बिन तथा फाइब्रिनोजेन का पूर्ण संश्लेषण होता है। पालक में एंटीऑक्सीडेंट यौगिक जैसे फ्लेवोनोइड्स, कैरोटेनॉयड्स, विटामिन (सी, ई), और फेनोलिक मौजूद होते हैं जो आहार के सेवन करने पर शरीर में मुक्तकणों के हानिकारक प्रभाव को नियंत्रित करने का काम करते हैं। पालक में पाचन को नियंत्रित करने वाले रेशों के अलावा विटामिन सी भी पाया जाता है जो सामान्य सर्दी को रोकने के अतिरिक्त शरीर में अन्य बीमारियों के लक्षण को कम करने में सहायता करता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार **प्याज** सर्वाधिक पौष्टिक सब्जियों में से एक है, जिसमें विभिन्न प्रकार के कार्बनिक यौगिक, जैसे फ्लेवोनोइड्स, ऑर्गनोसल्फर और फ्रुक्टेन प्राप्त होते हैं, जो हमारे शरीर को सूक्ष्म जीवी रोग जनकों के खिलाफ लड़ने में सहायता करते हैं। प्याज में एंटी-वायरल गुण भी पाए जाते हैं, जो इन्फ्लूएंजा जैसे गंभीर वाइरस से निपटने में एक सुरक्षात्मक भूमिका निभाने का कार्य कर सकता है। हमारे आहार में प्याज के दैनिक सेवन से रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) के स्तर को भी कम किया जा सकता है। प्याज में प्रतिरक्षा प्रणाली को सुदृढ़ बनाने वाले पोषक तत्वों जैसे, सेलेनियम, सल्फर, जिंक और विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा पायी जाती है।

**टमाटर** एक ऐसी सब्जी है जो हर तरह के स्वास्थ्य लाभों से भरपूर होती है। लाइकोपीन टमाटर में पाया जाने वाले एक महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट है जो शरीर को कैंसर कोशिकाओं के अलावा अन्य रोगों से लड़ने में मदद करता है। टमाटर में विभिन्न प्रकार के विटामिन जैसे विटामिन ए और विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जो शरीर में महत्वपूर्ण प्रतिरक्षा वर्धक का काम करते हैं। टमाटर में मौजूद विटामिन बी और पोटेशियम मानव शरीर में रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में कारगर भूमि का अदा करते हैं। इसके अलावा टमाटर में क्रोमियम जैसे मूल्यवान खनिज भी मौजूद होते हैं, जो मधुमेह रोगियों में रक्त शर्करा के स्तर को प्रभावी ढंग से नियंत्रण में रखने का कार्य करते हैं।

**लहसुन** में एलिसिन नामक महत्वपूर्ण सल्फर यौगिक मौजूद होता है। यह प्रतिरक्षा-उत्तेजक यौगिक शरीर में प्राकृतिक हत्यारे कोशिकाओं की संख्या को बढ़ाने के अतिरिक्त प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए रखने व प्रतिरक्षा विकार को रोकने में मदद करता है। इसके अलावा यह यौगिक माइक्रोबियल संक्रमण के इलाज में, सूजन को कम करने एवं हृदय को स्वस्थ बनाये रखने में भी मददगार साबित होता है।

**अदरक** का उपयोग मुख्य रूप से मिचली के इलाज और कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली जड़ी-बूटी के रूप में किया जाता है। अदरक पूरे शरीर में हृदय की मांसपेशियों पर एक शक्तिशाली

उत्तेजक के रूप में एवं रक्त को पतला करके रक्त परि संचरण में सुधार के लिए उपयुक्त किया जाता है। पूर्ववत अध्ययनों में शोध के उपरांत ये पाया गया कि अदरक शरीर में रक्तचाप और हृदय गति विनियमन में भी सहायता करते हैं। प्रतिरक्षा की दृष्टि से अदरक का सर्वाधिक इस्तेमाल गठिया, अस्थमा, और इरि टेबल बाउल सिंड्रोम (आंतों का रोग) जैसी बीमारियों के कारण होने वाली सूजन को कम करने में किया जाता है।

**चुकंदर** आयरन से भरपूर होने के साथ-साथ सफेद रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह शरीर में एक उत्कृष्ट डिटॉक्सिफाइंग एजेंट (विशहरण पदार्थ) के रूप में कार्य करता है जो अंगों के लिए लाभकारी है। यह हृदय रोग, कैंसर, आदि जैसी बीमारियों को रोकने में भी मदद करता है। इस सब्जी में पाए जाने वाले रेशे बहुत उच्चकोटि के होते हैं जो पाचन क्रिया को सुदृढ़ बनाने का कार्य करते हैं।

**हल्दी** भारतीय आहार में प्रयुक्त किया जाने वाला एक महत्वपूर्ण घटक है। यह अपने कई औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। इनमें उपस्थित सक्रिय तत्व करक्यूमिन हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुदृढ़ बनाने में मदद करते हैं। करक्यूमिन खांसी, फ्लू, आदि रोगों के अलावा ब्रॉन्कियल समस्याएं (श्वासनली में होने वाली सूजनकारी बीमारी) जैसे साइनस जो हमारे प्रतिरोधक शक्ति को कम करती हैं से पीड़ित लोगों के खिलाफ लड़ने में मदद करता है। हल्दी में विभिन्न पोषक तत्व जैसे कैल्शियम, पोटेशियम, आयरन, थायमिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, एस्कॉर्बिक एसिड, आदि भी मौजूद होते हैं, जो शरीर के प्रतिरक्षा को बढ़ाने के लिए आवश्यक है।

— शंशांक सिंह, आकांक्षा सिंह, रुद्र प्रताप सिंह व शोनक सिंह

कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान, सुल्तानपुर  
गोबिंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पंतनगर  
कृषि विज्ञान केंद्र, आजमगढ़  
आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय,  
कुमारगंज, अयोध्या

## खाली जमीन का उपयोग—रसोई वाटिका या लॉन

गाँव और शहरों में बहुत से लोगों के घर के सामने या अगल-बगल काफी जमीन खाली पड़ी रहती है। लोग शाकभाजी बाजार से खरीद कर खाते हैं। ऐसे लोग ऐसी जमीन में शाकभाजी उगाकर लाभ उठा सकते हैं। जो लोग शाकभाजी नहीं उगाना चाहते वह उस जमीन में लॉन बनाकर शुद्ध वातावरण का लाभ उठा सकते हैं। जो लोग शाकभाजी उगाकर रसोई वाटिका बनाना चाहते हैं उन्हें ऐसा करने पर निम्न लाभ होगा:

1. जो लोग सब्जी खरीद कर खाते हैं वो लोग रसोई वाटिका में सब्जी उगाकर सब्जी के खर्च को बचा सकते हैं।

2. बाजार की प्रदूषित सब्जी खाने से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
3. रसोई वाटिका में सब्जी उगाकर साल भर तक सब्जी खाने को मिलती है।

## रसोई वाटिका में आने वाली कठिनाइयाँ

1. शहर और गाँव में सभी लोगों के पास घर के सामने या बगल में जमीन नहीं है, अतः रसोई वाटिका कैसे बनायें?
2. जिनके पास जमीन है लेकिन जमीन उपयुक्त नहीं है।
3. सब्जी उगाने की वैज्ञानिक जानकारी का अभाव है।
4. कुछ लोग जानकारी के अभाव में सब्जी के एक ही क्यारी में हर साल वही सब्जी उगाते हैं।

## बीज बोने का तरीका

कुछ सब्जियों के बीज सीधे खेत में बोये जाते हैं और कुछ काटकर लगाये जाते हैं। जैसे आलू जो बड़े होते हैं उन्हें काटकर लगाते हैं और छोटे हैं या देशी हैं उनके बीज सीधे क्यारी में लगाते हैं। जब आलू लगा रहे हैं तो ध्यान रहे कि उसके अखुएं ऊपर की ओर हों जो काटकर लगा रहे हैं उनको भी देखो कि कटे हुए टुकड़े में 2 अखुएं हों और उन अखुओं को ऊपर की ओर करके बोयें।

कुछ सब्जियाँ ऐसी हैं जिनकी पौध उगाकर जब 4 से 5 पत्तियाँ पौधों में आ जायें तो उन्हें नर्सरी से उखाड़कर क्यारी में लगाते हैं। लौकी, भिण्डी, लहसुन के बीज सीधे क्यारी में बो दिये जाते हैं।

जिन सब्जियों के पौध उगाकर जब क्यारी में लगाते हैं उन्हें 4"—6" की दूरी पर कतार में लगाना चाहिए। पौध उगाने के लिये नर्सरी में मिट्टी भुरभुरी कर जब मिट्टी नम रहे तो बीज बिखेर दिया जाता है। पौध उखाड़ते समय संभाल कर उखाड़े ताकि जड़ें टूटे न।

## पौधों की देखभाल

पौध लगाकर हल्का पानी देना चाहिए इसके बाद हर रोज पानी देना चाहिए। पानी शाम या सुबह देना चाहिए। दिन में पानी देने पर सूरज की रोशनी का प्रभाव नुकसान करता है। पानी इतना ही दें कि पानी पौधों के जड़ तक पहुँच जाये। पौधों के जड़ पर पानी रूकने पर पौधे मर जाते हैं। अगर क्यारी में घास उग आयी है तो उसकी निराई—गुड़ाई कर दें। इससे जमीन भुरभुरी होगी और पौधों की जड़ों तक वायु पहुँचेगी।

## पौधों से पौधों की दूरी

सब्जी के पौधे नजदीक नहीं लगाना चाहिए। हर पौधों को समान दूरी पर न लगायें। उदाहरण के लिये टमाटर, फूलगोभी, पत्तगोभी को कम से कम 6"—9" की दूरी पर लगायें। ज्यादा फासला देने पर पैदावार कम होगी। आलू के बीज 3"—4" की दूरी पर लगायें।