http://krishipravahika.vitalbiotech.org/

e-ISSN: 2583 – 0430

कृषि-प्रवाहिका: ई-समाचार पत्रिका, (2024) वर्ष 4, अंक 8, 1-3

Article ID: 380

इनडोर गार्डनिंग: एक सुंदर और उपयोगी शौक

डॉ. आशुतोष कुमार[1]*,यशार्थ मिश्रा[2]

[1]एस. एम. एस. बागवानी सब्जियां, केवीके नरकटियागंज, आरपीसीएयू पूसा बिहार

[2]पीएच.डी. (बागवानी) कटाई उपरांत प्रबंधन, बांदा कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय बांदा उ.प्र

इनडोर गार्डनिंग (घर के अंदर बागवानी) आजकल शहरी जीवनशैली में बहुत लोकप्रिय हो गई है। यह न केवल आपके घर की सुंदरता बढ़ाती है, बल्कि शुद्ध हवा और मानसिक शांति भी प्रदान करती है। कम जगह और सीमित संसाधनों के बावजूद आप इसे आसानी से शुरू कर सकते हैं।

इनडोर गार्डनिंग के फायदे

1. **स्वास्थ्यवर्धक वातावरण:** पौधे कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करके ऑक्सीजन प्रदान करते हैं। कुछ इनडोर पौधे हवा से हानिकारक रसायनों को भी हटाते हैं।
2. **तनाव कम करना:** इनडोर पौधों की देखभाल करने से मानसिक तनाव कम होता है और मन शांत रहता है।
3. **घर की सजावट:** इनडोर गार्डनिंग से आपका घर अधिक आकर्षक और प्राकृतिक दिखता है।
4. **कम स्थान में खेती:** यदि आपके पास बाहर बागवानी के लिए स्थान नहीं है, तो आप छोटे-छोटे गमलों में पौधे उगा सकते हैं।

इनडोर गार्डनिंग के लिए जरूरी बातें

1. **सही पौधों का चयन:**

- ऐसे पौधों का चयन करें जिन्हें कम रोशनी और कम पानी की आवश्यकता हो, जैसे कि मनी प्लांट, स्नेक प्लांट, एलोवेरा, पीस लिली आदि।

2. **मिट्टी और खाद:**

- पौधों के लिए हल्की, उपजाऊ मिट्टी और ऑर्गेनिक खाद का उपयोग करें। यह पौधों के विकास में मदद करता है।

3. **पानी का ध्यान रखें:**

- अधिक पानी देने से पौधों की जड़ें सड़ सकती हैं। पौधों की आवश्यकता के अनुसार पानी दें।

4. **प्रकाश की व्यवस्था:**

- पौधों को प्राकृतिक प्रकाश मिलना चाहिए। यदि ऐसा संभव न हो, तो आप कृत्रिम लाइट्स (LED ग्रो लाइट्स) का उपयोग कर सकते हैं।

5. **सफाई और कीट नियंत्रण:**

- पत्तियों को नियमित रूप से साफ करें और कीड़ों से बचाने के लिए ऑर्गेनिक स्प्रे का उपयोग करें।

इनडोर गार्डनिंग के लिए कुछ लोकप्रिय पौधे

1. **मनी प्लांट:** हवा शुद्ध करने और घर को सजाने के लिए।
2. **एलोवेरा:** औषधीय गुणों से भरपूर।
3. **स्नेक प्लांट:** कम देखभाल में अच्छा विकास करता है।
4. **पीस लिली:** खूबसूरत फूलों वाला पौधा।
5. **स्पाइडर प्लांट:** हवा से जहरीले कण हटाने में सहायक।

निष्कर्ष

इनडोर गार्डनिंग एक ऐसा शौक है जो आपके जीवन में हरियाली और खुशहाली दोनों ला सकता है। इसे शुरू करने के लिए ज्यादा खर्च या स्थान की आवश्यकता नहीं होती। नियमित देखभाल और प्यार से यह शौक आपके घर को प्रकृति के करीब ले आएगा। तो देर न करें, आज ही अपने घर में एक छोटा सा इनडोर गार्डन शुरू करें!