

फलियां उगाना बालकनियों पर



बालकनी गार्डन की आवश्यकता

बढ़ते शहरीकरण ने हमारे ग्रामीण क्षेत्रों के विपरीत खेतों में सब्जियां उगाने के लिए कम जगह छोड़ी है। इसलिए खेती के लिए जगह सबसे बड़ी बाधाओं में से एक है। लेकिन एक स्वस्थ आहार खाने के लिए आपको अपने इलाके में अपना खाना उगाने की जरूरत है! इसलिए बालकनियों पर भोजन उगाना स्वस्थ रहने और हमारे पर्यावरण को स्वस्थ रखने के सुंदर तरीकों में से एक है। अंतरिक्ष की कमी को दूर करने के लिए, हमें यथासंभव कुशलता से उपलब्ध हर इंच का अनुकूलन और उपयोग करना होगा। एक बालकनी पर फलियां उगाने और क्या उगाना है यह तय करने के लिए खपत के लिए जैविक फलियों का एक स्थायी स्रोत बनाने के तरीके के बारे में सही ज्ञान की आवश्यकता होती है। शहरी बागवानी का यह रूप एक आरामदेह और तनाव दूर करने वाला शौक हो सकता है।

तो एक बालकनी उद्यान की भूमिकाएँ हैं:

1. स्वादिष्ट, ताजा, स्वस्थ भोजन खाओ,
2. प्रकृति की लय के साथ फिर से जुड़ें,
3. कीटनाशकों से बचें और हमारे समुदाय का पुनर्निर्माण करें,
4. हमारे द्वारा प्रतिदिन लैंडफिल में भेजे जाने वाले कचरे की मात्रा को कम करें।

बागवानी तकनीक

1. बालकनी गार्डन की संरचना

बगीचे को डिजाइन करने के लिए अंतरिक्ष सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक है। और जब हम छज्जे पर छोटे स्थानों के साथ काम कर रहे हैं, तो यह चुनना बहुत महत्वपूर्ण है कि पौधों को कहाँ उगाना है और पौधों के लिए सही कंटेनरों का चयन करना है। हम 'केवल फलियां' बालकनी उद्यान नहीं बना सकते। फलियों के साथ - मटर या फलियाँ - कुछ साग या फलदार सब्जियाँ मिट्टी के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ा सकती हैं और साथ ही आपके बगीचे में विविधता ला सकती हैं।

2. सूर्य के प्रकाश की अवधि

बालकनी उद्यान डिजाइन करने में सबसे महत्वपूर्ण कारक सूरज की रोशनी की अवधि है जो आपकी बालकनी प्राप्त करती है। जैसा कि सब्जियों के लिए उगाई जाने वाली अधिकांश फलियां फलदार पौधे हैं, उन्हें दक्षिण की ओर वाली बालकनी पर उगाया जाना चाहिए या पूर्व की ओर वाली बालकनी पर उगाया जा सकता है, अगर उस बालकनी को बिना किसी अन्य बाधा जैसे भवन, पेड़ आदि के 4 घंटे की सीधी धूप मिलती है। पश्चिममुखी बालकनी भी बढ़ने के लिए एक अच्छा विकल्प है। (ये सभी उत्तरी गोलार्ध के लिए लागू हैं)। उत्तर दिशा की ओर वाली बालकनी को उत्तरी गोलार्ध में कोई सूरज नहीं मिलेगा क्योंकि परिवेश प्रकाश बस काम नहीं करेगा, आपको कुछ भी खाने योग्य उगाने के लिए कम से कम 3-4 घंटे की सीधी धूप की आवश्यकता होती है। आपकी बालकनी को कितनी धूप मिलती है, इसका आकलन करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप दिन में कई बार उस क्षेत्र से बाहर निकलें और देखें कि किन क्षेत्रों में सीधी धूप पड़ती है और कितनी देर तक। एक बार जब आप गणना कर लेते हैं कि आपके स्थान के किन हिस्सों को अधिकतम धूप मिलती है, तो आप बगीचे को डिजाइन करने के लिए आगे बढ़ सकते हैं और यह तय कर सकते हैं कि कौन सी फलियां उगाई जाएं।

3. कंटेनर का चुनाव

एक स्थायी प्रणाली के लिए अपने पौधों के लिए सही घर ढूँढना बहुत महत्वपूर्ण है। अपने बालकनी गार्डन के लिए, उन कंटेनरों को चुनना बहुत महत्वपूर्ण है जिनमें आप पौधों को उगाना चाहते हैं। आपको विचार करना चाहिए: a) मिट्टी का प्रकार, b) कंटेनर की गहराई, c) कंटेनर सामग्री।

a) मिट्टी के प्रकार

सभी पौधों को झरझरा, पोषक तत्वों से भरपूर मिट्टी पसंद है। दलहनी फसलों के लिए दोमट मिट्टी को प्राथमिकता दी जाती है। फलियों को नाइट्रोजन युक्त मिट्टी की आवश्यकता नहीं होती है। कंटेनर गार्डन में मिट्टी का प्रबंधन महत्वपूर्ण है। कठोर, सूखी, फटी हुई मिट्टी के बर्तनों में सब्जियां उगाने की कोशिश करते समय कई बार बहुत निराशा होती है। इससे कैसे बचा जा सकता है, यह समझना जरूरी है। जब मिट्टी की गुणवत्ता की बात आती है तो कंटेनरों में दो प्रमुख सीमाएँ होती हैं:

- संघनन: यह तब होता है जब मिट्टी कठोर हो जाती है क्योंकि मिट्टी को ढीला करने या फुलाने के प्रकृति के अपने रूप को पूरा करने के लिए कोई कीड़े या अन्य उप-मृदा जीव नहीं होते हैं।
- पोषक तत्वों की कमी: यह केवल जड़ों को फैलने और पोषक तत्वों को खोजने के लिए जगह की कमी के कारण होता है।

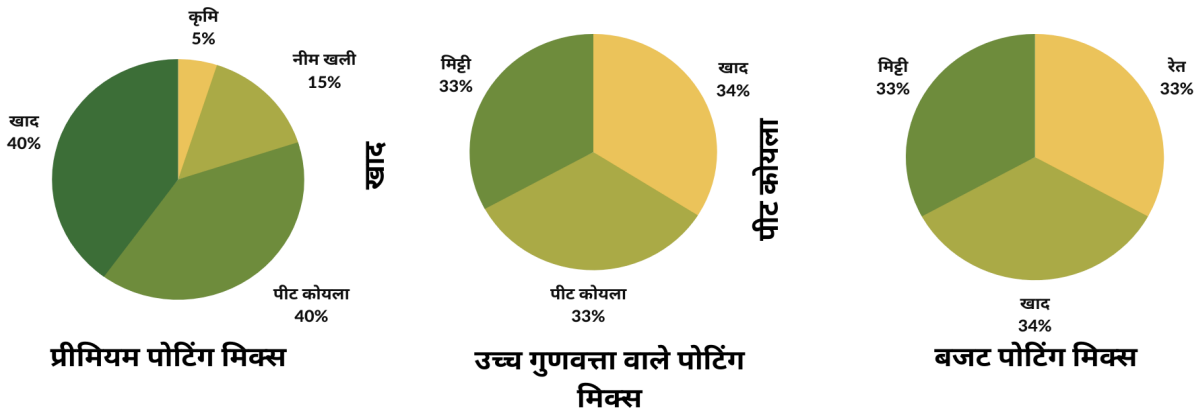
पोटिंग मिश्रण

एक आदर्श पोटिंग मिक्स हल्का, हवादार, लंबे समय तक चलने वाला, नमी को बनाए रखने वाला और विविध पोषक तत्वों से युक्त होना चाहिए यानी मिट्टी में अच्छा वातन, जल निकासी, उचित पोषक तत्व, रोगाणु और कीड़े होने चाहिए जो कार्बनिक पदार्थों को विघटित करते हैं। मिट्टी की इन सभी विशेषताओं को प्राप्त करने के लिए हमें मिट्टी में विभिन्न अवयवों को मिलाने की आवश्यकता होती है जिसमें शामिल होना चाहिए:

- कोकोपीट: नारियल की भूसी के चूर्ण से निर्मित, उत्कृष्ट जल-धारण क्षमता वाला यह निष्क्रिय माध्यम नमी को बरकरार रखता है। इसके अलावा, यह हल्का होता है, जो मिट्टी को भुरभुरा और अच्छी तरह से वातित रखने में मदद करता है।
- मिट्टी: यह आपके पौधों को जड़ों को पकड़ने और पकड़ने के लिए लंगर प्रदान करती है। इसमें धीमी गति से रिलीज होने वाले पोषक तत्व भी होते हैं। दलहनी फसलों के लिए दोमट मिट्टी को प्राथमिकता दी जाती है।
- बालू: बालू मिलाने से जल निकासी में मदद मिलती है और यह आपके गमले के मिश्रण को अधिक झरझरा बना देता है।
- कम्पोस्ट: यह मिश्रण का पोषक तत्व प्रदान करता है: गाय का सूखा गोबर, वर्मीकल्चर, घर में बनी खाद, पत्ती की खाद, या - सबसे अच्छा - विभिन्न खादों के संयोजन का उपयोग करें।

हमारी तरह पौधे भी अपने भोजन में विविधता पसंद करते हैं। अपने पोटिंग मिक्स को सही करने के लिए आपको स्थानीय मिट्टी और विशिष्ट पौधों के साथ प्रयोग करना होगा ताकि यह देखा जा सके कि आपके क्षेत्र में सबसे अच्छा क्या काम करता है।

पोटिंग मिक्स के लिए अलग-अलग रेसिपी



मलचिंग - कंटेनर और बेड दोनों के लिए जरूरी है

मलचिंग मिट्टी के ऊपर सूखे कार्बनिक पदार्थ की एक परत लगाती है जो मिट्टी पर एक सुरक्षात्मक परत बनाती है। आप सूखी गीली घास या हरी/जीवित गीली घास चुन सकते हैं। सूखी मलच में सभी सूखे/मृत/भरे बायोमास जैसे पत्तियां, लकड़ी की छीलन, कोकोपीट, फसल अवशेष आदि शामिल हैं। और हरी या जीवित गीली घास विशेष रूप से मिट्टी को समृद्ध करने के लिए लगाए गए हरे-कवर की एक परत है। उदाहरण के लिए: अल्फाल्फा (मेडिकागो सैटिवा), स्टाइलो (जीनस स्टाइलोसैथिस), सेसबानिया बिस्पिनोसा, सुन्न हेम्प (क्रोटेलेरिया जंसिया) या कुल्थी (मैक्रोटिलोमा यूनिफ्लोरम)। ये सभी फलीदार परिवार से भी हैं!

b) कंटेनर की गहराई

कंटेनर की पसंद इस बात पर निर्भर करती है कि आप क्या उगाना चाहते हैं, क्योंकि विभिन्न पौधों को अलग-अलग गहराई की आवश्यकता होती है। चूंकि लक्ष्य फलियां उगाना है इसलिए हमें पहले उनका चयन करना होगा। आम फलियों में सेम, मटर और तिपतिया घास शामिल हैं। सब्जियों का उत्पादन करने के लिए सबसे अच्छी फलियां हैं ब्रॉड बीन्स, क्लस्टर (साइमोप्सिस टेट्रागोनोलोबा) बीन्स, फ्रेंच बीन्स और ग्रीन बीन्स। लाल तिपतिया घास, सफेद तिपतिया घास और मीठी तिपतिया घास जैसे तिपतिया घास को कवर फसल के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। इनमें से कोई भी अलग से नहीं उगाया जाता है, बल्कि वे अन्य साथी पौधों के साथ उगाए जाते हैं जिनमें

माइक्रोग्रीन्स/जड़ी-बूटियाँ, जड़ वाली सब्जियाँ, फलदार सब्जियाँ और पत्तेदार सब्जियाँ शामिल हैं। फ्रेंच बीन्स, फवा बीन्स, स्नो मटर, स्नैप मटर, गार्डन मटर सभी को 20-30 सेमी कंटेनर में उगाया जा सकता है।

- कंटेनर सामग्री



- एक बार जब आप अपने कंटेनरों की गहराई तय कर लेते हैं, तो आपको यह तय करना होगा कि किस सामग्री का उपयोग करना है। प्रत्येक सामग्री के अपने पेशेवरों और विपक्ष हैं।
- आपकी विशिष्ट स्थिति के आधार पर आप तय कर सकते हैं कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है:
- मिट्टी/टेराकोटा के कंटेनर
- उच्च गुणवत्ता/कुंवारी प्लास्टिक
- पुनर्नवीनीकरण फल ट्रे
- बांस की टोकरियाँ/बक्से



शहरी कृषि के लिए विभिन्न बागवानी तकनीकें
चित्र: © लोपामुद्रा साहू



बालकनियों पर कौन सी फलीदार प्रजातियाँ उगाई जानी चाहिए?

चूंकि स्थान सीमित है, हमें उन किस्मों के बारे में सोचना होगा जो अधिक उपज देने वाली हों।

- फ्रेंच बीन बुश की किस्मों बालकनी के बगीचों के लिए बहुत अच्छी हैं और वे बुवाई के दो महीने के भीतर फसल दे सकती हैं। 16 वर्ग फुट क्षेत्र (1.5 वर्ग मीटर) चार परिवारों के लिए पर्याप्त फ्रेंच बीन्स उगाने के लिए पर्याप्त है।
- फवा बीन्स (चौड़ी बीन्स) एक और उच्च उपज देने वाली, तेजी से बढ़ने वाली फली है जिसे बालकनी के बगीचों में आसानी से उगाया जा सकता है। एक 8 से 16 वर्ग फुट क्षेत्र (0.75 से 1.5 वर्ग मीटर) चार लोगों के परिवार के लिए अच्छी फसल प्राप्त करने के लिए पर्याप्त है।
- फ्रेंच बीन्स की चढ़ाई वाली किस्मों बहुत अधिक उपज देने वाली होती हैं और हल्के बेल वाले पौधे होते हैं इसलिए उन्हें बालकनी पर आसानी से उगाया जा सकता है, जिसमें पौधे के ऊपर चढ़ने के लिए एक अच्छा वटिकल सपोर्ट/ट्रेली होता है। इस फली के दो पौधे तीन से चार लोगों के परिवार के लिए पर्याप्त होते हैं।
- गार्डन मटर, स्नो मटर और स्नैप मटर, मटर की तीनों किस्मों बालकनी के बगीचों में उगाने के लिए अच्छी होती हैं क्योंकि वे ट्रेलिस पर चढ़ना पसंद करते हैं और एक छोटी बालकनी में लंबवत बढ़ने पर उन्हें आसानी से प्रशिक्षित किया जा सकता है।

स्नो मटर, गार्डन मटर, स्नैप मटर सभी अपने दिखने में बहुत सजावटी हैं और इन सभी में बहुत सुंदर फूल हैं। इन्हें अपने बालकनी गार्डन में उगाना न केवल आपको भोजन प्रदान करेगा बल्कि आकर्षक भी लगेगा! न केवल मटर की फली और बीज, बल्कि मटर के कोमल अंकुर भी खाने योग्य होते हैं।

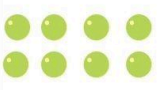




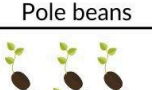
बुवाई की कला

नई बालकनी के बागवानों को अक्सर बुवाई की प्रक्रिया कठिन लगती है। सबसे पहला सवाल जो उठता है वह यह है कि "किसी दिए गए स्थान में मुझे कितने बीज बोने की आवश्यकता है?"।

पहला उत्तर पौधे के विकास के चरणों का निरीक्षण करना है। बुवाई करते समय, हमें अपने मन में पूर्ण विकसित पौधे की कल्पना करनी चाहिए। ऐसा करने के लिए, निरीक्षण करें कि क्या एक पौधा एक झाड़ी में बढ़ता है, जैसे बैंगन या मिर्च; या करेले या ककड़ी की तरह ऊपर की ओर लताएँ; या लौकी या कद्दू की तरह फर्श पर फैल जाता है; या गाजर और मूली की तरह मिट्टी में नीचे की ओर बढ़ता है; या मोरिंगा के पेड़ की तरह आसमान में उड़ता है - संभावनाएं अनंत हैं।

तो, बाहर जाओ, और निरीक्षण करना शुरू करो! एक बार जब हम अपने पौधों से परिचित हो जाते हैं, तो हम आसानी से तय कर सकते हैं कि उन्हें कितने 'लिविंग रूम' की जरूरत है। इस आधार पर, हम समझ सकते हैं कि अपेक्षाकृत छोटी जगहों के साथ काम करते समय पौधों के बीच कितनी जगह छोड़नी चाहिए।

इस समझ को विकसित करने के लिए, हम 'स्क्वायर फुट गार्डनिंग' नामक एक सरल तकनीक का उपयोग करेंगे। योजना का प्रत्येक बॉक्स एक वर्ग फुट के क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करता है, जो 30 सेमी भुजा के वर्ग है।

 8 Peas	 Bush beans	 Pole beans
 2 Lablab beans	 2 Lobia	 4 Cluster beans

फलियों के लिए खाद्य मार्ग वर्ग फुट बालकनी उद्यान योजना

पूछने के लिए दूसरा प्रश्न "कब बोना है?"।

उत्तर इस बात पर निर्भर करता है कि आप कहाँ रहते हैं। यूरोप के विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग रोपण समय हैं, सामान्य मार्गदर्शन के लिए हमारी खेती की शीट देखें। एक सामान्य नियम के रूप में, फवा बीन्स (चौड़ी बीन्स) और मटर को किसी भी फ्रेंच बीन्स या रनर बीन्स की तुलना में ठंडे तापमान में बोया जा सकता है। इसलिए आप जहाँ भी रहते हैं, उन्हें सीधे कंटेनरों में बोया जा सकता है। उत्तरी यूरोप में, फ्रेंच और रनर बीन्स को गर्म तापमान में घर के अंदर अंकुरित करने की आवश्यकता होगी। 15 डिग्री सेल्सियस का तापमान आदर्श है। जब वे अपने 2 बीज पत्तों से बढ़ना शुरू कर रहे हों तो उन्हें कंटेनरों में लगा दें। जब तक उन्हें घर के अंदर पर्याप्त रोशनी नहीं दी जा सकती है, तब तक उन्हें रोशनी से भूखा होने और बहुत अधिक फलियां उगाने से पहले बाहर रोपित करने की आवश्यकता होगी।

हालांकि, सभी मामलों में, बालकनी पर कंटेनर, विशेष रूप से यदि वे बालकनी के सबसे गर्म हिस्से में रखे जाते हैं, तो खुले मैदान की तुलना में बीजों को गर्म अंकुरण की स्थिति प्रदान करेंगे। वे उन जीवों से भी कम परेशान होने की संभावना रखते हैं जो मटर या बीन्स के बीज खाना पसंद करेंगे, हालांकि पक्षियों से बीजों की रक्षा के लिए एक जाल का आवरण बुद्धिमान हो सकता है।

और अब, अपने बीजों, कंटेनरों और मिट्टी को, और अपनी बालकनी में बागवानी का आनंद लें!

लेखक: एडिबल रूट्स एक पृथ्वी और लोगों के अनुकूल संगठन है जो लोगों को अपना भोजन खुद उगाने में मदद करने के लिए समर्पित है। यह भारत के सबसे बड़े जैविक कृषि संगठनों में से एक है और इसका उद्देश्य शहरी क्षेत्रों में अप्रयुक्त भूमि को प्राकृतिक और टिकाऊ तरीकों का उपयोग करके आत्मनिर्भर खेतों में पुनर्जीवित करना है।

निकोलस कार्टन, एग्रोनोमिस्ट और पल्स एंबेसडर के सहयोग से लिखा गया लेख।



ग्लोबल बीन प्रोजेक्ट हमारे किचन, बगीचों और खेतों में फलियों के उपयोग और खेती को बढ़ावा देने और विस्तार करने के लिए एक यूरोपीय नेटवर्क है।

अधिक जानकारी, लेखक और संदर्भ ऑनलाइन देखें:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag