

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤੀ

ਰੁੰਦਨ ਵੀ

ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ, ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ, ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਹਦਬੰਦੀ, ਬਹੁ-ਮੰਜ਼ਿਲੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ, ਚੌੜੀਆਂ ਸੜਕਾਂ, ਦਫ਼ਤਰ, ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀ ਆਬਾਦੀ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਡਾਹੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਬਗੀਚੀ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ਹਿਰੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਫਾਇਤੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਬਾਗਬਾਨੀ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀ ਪ੍ਰਥਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਵਾੜੇ ਵਿੱਚ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਮੁਕਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਬਗੀਚੀ ਲਗਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਘਰ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਸੋਈ ਦੇ ਕਚਰੇ ਦਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੈਵਿਕ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਉਗਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਬਗੀਚੀ



ਜੂਨ 2020 ਦੇ ਲਾਕਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਬਗੀਚੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ। ਇੱਕ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਫਸਲਾਂ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਜਨੂੰਨ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਲਾਕਡਾਊਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਬਗੀਚੀ ਉਗਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ।

ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਬਗੀਚੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ : ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਬਗੀਚੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ, ਕਿਹੜੇ ਪੌਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਰਹੇਗੀ ਆਦਿ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਲਬਧ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਮਲਿਆਂ ਦੀ

ਗਿਣਤੀ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਮਲਾ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰ ਕਿੰਨੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਘੇਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਜਗ੍ਹਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪੌਦੇ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਬਗੀਚੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਬਜੀ ਉਗਾਉਣੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਯੂਵੀ ਸਥਿਰ ਐਲਡੀਪੀਈ ਗ੍ਰੇ ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜੋ 24 ਸੈਮੀ. *24 ਸੈਮੀ. *30 ਸੈਮੀ. (ਲੰਬਾਈ*ਚੌੜਾਈ*ਉਚਾਈ) ਅਤੇ 150 ਮਾਈਕ੍ਰੋਨ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਅਤੇ 600 ਗੇਜ ਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਸਾਈਜ਼ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸੀ ਅਤੇ 18 ਕਿਲੋ ਤੱਕ ਦੇ ਖਾਦ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਹ 4-5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਨ।

ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ 1:1:1 ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿੱਟੀ, ਕੋਕੋ ਪੀਟ ਅਤੇ ਕੰਪੋਸਟ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ 100 ਕਿਲੋ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਿੱਛੇ 1 ਕਿਲੋ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਟ੍ਰਾਈਕੋਡਰਮਾ ਵੀ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂਕਿ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬੈਗ ਦੇ 2/3 ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਭਰਿਆ ਗਿਆ।

ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਤਾਂਕਿ ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ। ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਚੱਲ ਰਹੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂਕਿ ਵਧੀਆ ਉਤਪਾਦਨ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਵਧਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਸੀ ਤਾਂਕਿ ਜਲਦੀ ਕਟਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਬੀਜ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਆਈਆਈਐਚਆਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਬੀਜ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਝਾੜ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ।

60 ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। 4 ਤੋਂ 5 ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ

ਬਾਕਸ 1 : ਵਿਭਿੰਨ ਮੌਸਮਾਂ ਲਈ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਮੌਸਮ	ਸਬਜੀਆਂ
ਖਰੀਫ਼ (ਜੂਨ -ਅਕਤੂਬਰ)	ਬੈਂਗਣ, ਟਮਾਟਰ, ਮਿਰਚ, ਭਿੰਡੀ, ਗਵਾਰ ਫਲੀ ਮੇਥੀ, ਚੌਲਾਈ, ਸੋਮ ਫਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਲੀਆਂ
ਰਬੀ (ਅਕਤੂਬਰ - ਮਾਰਚ)	ਮੂਲੀ, ਗਾਜਰ, ਪਾਲਕ, ਸੋਆ, ਧਨੀਆ, ਗਾਂਢ ਗੋਭੀ, ਆਲੂ, ਪਿਆਜ਼, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਚੁਕੰਦਰ, ਮਟਰ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ
ਗਰਮੀ	ਕੱਦੂ, ਤੋਰੀ, ਕਰੇਲਾ, ਖੀਰਾ, ਖਰਬੂਜਾ, ਟਮਾਟਰ, ਫਰੈਂਚ ਫਲੀ

50 ਤੋਂ 60 ਬੈਗ ਬਹੁਤ ਹਨ। ਵੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਫਲੀਆਂ, ਕੱਦੂ-ਤੋਰੀ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾੜ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਬਾਕੀ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ (ਪੂਰੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ)ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਫਲੀਆਂ, ਮੇਥੀ, ਮਟਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਸਬਜੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ।



ਛੱਤ ਦੀ ਬਗੀਚੀ ਉੱਪਰ ਉਗਾਈਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਪੌਸ਼ਣ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੇਬਲ 1: ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਛੱਤ ਉੱਤੇ ਲਾਈ ਹੋਈ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਬਿਜਾਈ ਦੀ ਕੁੱਲ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ (1ਜੂਨ 2020 ਤੋਂ 31 ਮਈ 2021 ਤੱਕ)

ਲਾਗਤ			ਆਮਦਨ		
ਵਿਵਰਨ	ਕੀਮਤ	ਮਾਤਰਾ	ਪੈਦਾਵਾਰ (ਕਿ.ਗ੍ਰਾਮ)	ਕੀਮਤ	ਆਮਦਨ
ਪੋਲੀਥੈਂਗ	1500/-	60	-	-	
ਖਾਦ	750/-	300	-	-	
ਟਾਈ	100/-	1	-	-	
ਹੱਥੀ ਪੰਪ	200/-	1	-	-	
ਜੈਵਿਕ ਖਾਦ	200/-	2	-	-	
ਲਾਲ ਮਿੱਟੀ	500/-	300	-	-	
ਕੋਕੋਪਿੱਟ	900/-	300	-	-	
ਸਿੰਚਾਈ	800/-	2 ਆਦਮੀ	-	-	
ਗੁਡਾਈ	800/-	2 ਆਦਮੀ	-	-	
ਸਾਰੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ					
1. ਚੌਲੇ	165/-	300 ਗ੍ਰਾਮ	30 ਕਿੱਲੋ	60	1800/-
2. ਧਨੀਆ	30/-	100 ਗ੍ਰਾਮ	10 ਗੁੱਟੀ	25	250/-
3. ਪਾਲਕ	100/-	500 ਗ੍ਰਾਮ	25 ਗੁੱਟੀ	15	375/-
4. ਚੋਲਾਈ	150/-	200 ਗ੍ਰਾਮ	21 ਗੁੱਟੀ	10	210/-
5. ਰਾਜ ਗਿਰੀ	70/-	100 ਗ੍ਰਾਮ	22 ਗੁੱਟੀ	15	330/-
6. ਮੇਥੀ	60/-	250 ਗ੍ਰਾਮ	20 ਗੁੱਟੀ	20	400/-
7. ਟਮਾਟਰ	260/-	10 ਗ੍ਰਾਮ	20 ਕਿੱਲੋ	30	600/-
8. ਪੁਦੀਨਾ	10/-	10 ਗੁੱਟੀ	10 ਗੁੱਟੀ	10	100/-
9. ਭਿੰਡੀ	48/-	150 ਗ੍ਰਾਮ	12 ਕਿੱਲੋ	45	540/-
10. ਡੋਲੀਹੋਸ	20/-	100 ਗ੍ਰਾਮ	06 ਕਿੱਲੋ	100	600/-
11. ਪਿਆਜ਼	60/-	25 ਗ੍ਰਾਮ	05 ਕਿੱਲੋ	50	250/-
12. ਬੈਂਗਣ	200/-	25 ਗ੍ਰਾਮ	15 ਕਿੱਲੋ	40	600/-
13. ਸਬਾਸਕੇ ਸੋਪੋ	200/-	200 ਗ੍ਰਾਮ	10 ਗੁੱਟੀ	15	150/-
14. ਮੂਲੀ	50/-	50 ਗ੍ਰਾਮ	20×20		400/-
15. ਗੰਡ ਗੋਬੀ	50/-	50 ਗ੍ਰਾਮ	15×45		675/-
16. ਮਿਰਚ	100/-	25 ਗ੍ਰਾਮ	30 ਕਿੱਲੋ×40		1200/-
ਕੁੱਲ	5223/-				8480/-

ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ:-

- 1) ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਚੌਲਾਈ, ਧਨੀਆ, ਸੋਆ, ਮੇਥੀ, ਪੁਦੀਨਾ, ਰਾਜਗਿਰੀ (ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ) ਆਦਿ ਉਗਾਉਣ ਲਈ 15 ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।
- 2) ਭਿੰਡੀ, ਬੈਂਗਣ, ਟਮਾਟਰ, ਮਿਰਚਾਂ (ਹਰੇਕ ਲਈ 5 ਬੈਗ) ਆਦਿ ਉਗਾਉਣ ਲਈ 20 ਬੈਗ
- 3) ਵੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਫਲੀਆਂ ਲਈ 10 ਬੈਗ
- 4) ਸੋਮ ਫਲੀ (ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ) ਲਈ 2 ਬੈਗ
- 5) ਮੂਲੀ ਅਤੇ ਗੰਢ ਗੋਭੀ ਲਈ 8 ਬੈਗ
- 6) ਪਿਆਜ਼ ਲਈ 5 ਬੈਗ

ਫਸਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ : ਹਰ ਘਰ ਜੈਵਿਕ ਕਚਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ ਦਾ ਕਚਰਾ, ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ। ਇਸ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਰੀਸਾਇਕਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੰਪੋਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਸੋਈ ਦਾ ਕਚਰਾ ਮਿਰਚਾਂ, ਬੈਂਗਣ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਭਿੰਡੀ ਲਈ ਮਲਚਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਚਰੇ ਦਾ ਮਲਚਿੰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਧੇ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਵਰਮੀ ਕੰਪੋਸਟ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਗੋਬਰ ਦੀ ਸੱਲਰੀ ਦੀ ਤਹਿ ਉੱਪਰ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੰਪੋਸਟ ਅੰਦਰਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਰਮੀ ਕੰਪੋਸਟ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਿੱਧੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਏ। 2-3 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਇਸ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਵਰਮੀ ਕਾਸਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਰਲ ਖਾਦ ਵਰਮੀਵਾਸ਼ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਫਸਲਾਂ ਉੱਪਰ 10 % ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਫਸਲ ਲਈ ਗ੍ਰੋਥ ਪ੍ਰਮੋਟਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਰੂਰੀ ਤੱਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਰਮੀਕੰਪੋਸਟ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਰੂੜੀ ਦੀ ਖਾਦ ਅਤੇ ਕੰਪੋਸਟ ਵੀ ਹਰ ਫਸਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੱਕੜ ਦੀ ਸੁਆਹ ਚੂਨੇ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੰਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੈਵਿਕ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਸੋ ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਸਲੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਘੱਟ ਹੀ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਿਰਚ ਵਿੱਚ ਪੱਤਾ ਮਰੋੜ, ਫਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟਾ ਮੱਛਰ - ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬੈਟੈਨੀਕਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ (ਦੇਖੋ ਬਾਕਸ 2) ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਟਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੁਆਰਾ ਹੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬਿਜਾਈ ਵੀ ਕੀਟਾਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਵਾਢੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ : ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ। ਮੇਰੇ ਛੱਤ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:- ਸਾਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ 30 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਟਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਕਟਾਈ 15 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਲੀਆਂ ਵਿੱਚ 50 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਫਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਫਲੀਆਂ ਤੋੜ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਤੁੜਾਈ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਝਾੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਝਾੜ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਫਸਲ ਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸੰਭਵ

ਬਾਕਸ 2 ਬੈਟੈਨੀਕਲ - ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਸਪ੍ਰੇਅ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖਮੀਰ ਉੱਠਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ 10 ਗੁਣਾ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਰਸ ਚੂਸਕ ਕੀੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਸਪ੍ਰੇਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ - ਉੱਲੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਸਪ੍ਰੇਅ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੁਆਹ - ਬੈਂਗਣ, ਕੱਦੂ, ਤੋਰੀ ਅਤੇ ਭਿੰਡੀ ਉੱਪਰ ਚੇਪੇ, ਲਾਲ ਭੁੰਡੀ ਅਤੇ ਸੁੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਸੁਆਹ ਛਿੜਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਭਰਪੂਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵੀ। ਇਹਨਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਦੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਲਾਭ ਉੱਪਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਗੀਚੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਉੱਪਰ 5223 ਰੁਪਏ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਅਧੀਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਸੰਚਾਲਨ ਖਰਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਣੀ 1 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ 8480 ਰੁਪਏ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣਾ ਫਾਇਦੇ ਦਾ ਸੌਦਾ ਹੈ।

ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਬਗੀਚੀ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾਂ ਉਗਾਉਣਾ। ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕਚਰੇ ਦਾ ਸੁਚੱਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋ

ਲੋਕ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਵਿਹਰਕ ਤਜਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬਗੀਚੀ ਉਗਾ ਸਕਣ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ, ਮੇਰਾ ਬੰਗਲੌਰ ਵਿੱਚ ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਬਗੀਚੀ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਏਜੰਸੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।

ਪੰਨਵਾਦ :- ਲੇਖਕ ਸ਼੍ਰੀ ਸੰਤੋਸ਼ ਕੇ ਐਮ ਦਾ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲੇਖ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੰਨਵਾਦੀ ਹੈ। ●

ਰੁੰਦਨ ਵੀ

ਪੀ ਐਚ ਡੀ ਸਕਾਲਰ, ਖੇਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ

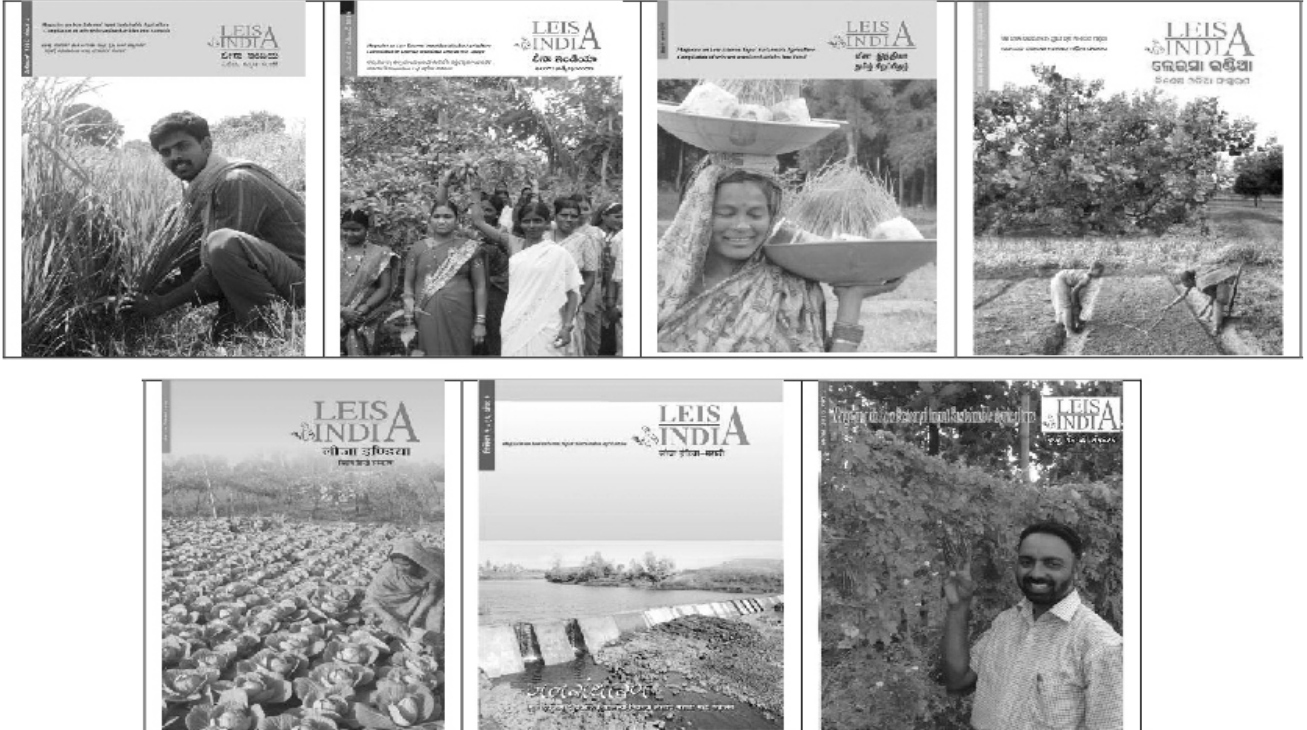
ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਗਿਆਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਧਰਵਾੜ

ਈਮੇਲ : rundangowda10@gmail.com

Urban farming for healthy life

LEISA INDIA, March 2022

LEISA INDIA Language Editions



Kannada, Telugu, Tamil, Oriya, Hindi, Marathi, Punjabi