हवा को शुद्ध कर वातावरण में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाने वाले पौधे

डॉ० अभिनव कुमार[1] एवं डॉ० अशोक कुमार[2]
सहायक प्राध्यापक, उधान विभाग, भगवंत विश्वविद्यालय, अजमेर, राजस्थान[1]
सह प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष, पुष्प एवं भुदृष्य विभाग, उद्यान एवं वानिकी महाविद्यालय
नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश[2]

अच्छे स्वास्थ्य के लिये अच्छे भोजन के साथ ही अच्छे पर्यावरण एवं शुद्ध हवा की आवश्यकता होती है। आज कल वायु प्रदूषण एक आम समस्या है और हम सब इससे जूझ रहे हैं। देश में लगातार बढ़ते प्रदूषण के कारण लोग अस्थमा और ष्वास संबंधी अनेक बीमारियों का शिकार हो रहे है। कोरोना महामारी के चलते बहुत सारे लोग ऑक्सीजन की कमी से जूझ रहे हैं ऐसे में आप घर में कुछ ऐसे पौधे भी लगा सकते हैं. जो घर में वायु प्रदूषण को कम कर आक्सीजन की मात्रा को बढाते हैं. आइए जानें कौन से हैं ये पौधे–

1. नाग पौधा (Snake Plant) :

स्नेक प्लांट के पौधे को को मदर–इन–लॉ टंग और बेडरूम प्लांट के नाम से भी जाना जाता है इसका वानस्पतिक नाम संसेविएरिया ट्रिफाशियाटा है यह एक इंडोर प्लांट हैं जो हवा को शुद्ध करने में बहुत मददगार होता है। नासा की एक रिपोर्ट के अनुसार यह कई अन्य तरह की हानिकारिक जैसे जाइलीन, फॉर्मल्डेहाइड, टोल्यूनि और नाइट्रोजन ऑक्साइड को शुद्ध करता है और सकरात्मक उर्जा की वृद्धि करता हैं। नासा ने अपने अंतरिक्ष यात्रियों के लिये पौधों का भी उपयोग किया ताकि उन्हें अन्तरिक्ष में ताजी हवा प्राप्त हो सके। इसकी विषेशता यह है की यह रात को भी ऑक्सीजन उत्पन्न करता है और यह कार्बन डाई ऑक्साइड को ऑक्सीजन में बदलता है, जो अन्य पौधों के मुकाबले अधिक होता है इस लिये स्नेक प्लांट को वायु शुद्ध करने के लिये आदर्श माना जाता है। स्नेक प्लांट को फेंगशुई के हिसाब से इसे आप अपने घर के दक्षिण या पूर्व दिशा में रख सकते हैं। स्नेक प्लांट को आप कार्यस्थलों, घरो एवं सार्वजनिक स्थानों पर रख सकते हैं जो हवा से प्रदूषण की मात्रा को कम करता है। यह पौधा प्रदूषण के कारण होने वाले जलन, एलर्जी, मतली जैसी समस्याओं को भी रोकता है। इस पौधे को अधिक पानी की अवस्यकता नहीं होती है। यह पौधा हल्की रोशनी में भी अच्छी वृद्धि करता है।

2. ऐरेका पाम (Areca Palm) :

ऐरेका पाम का वानस्पतिक नाम डिप्सिस ल्युटसेंस है और इसे गोल्डन कैन, येलो पाम, बटरफ्लाई पाम के नाम से भी जाना जाता है इसमे वायु षुद्ध करने मे महत्वपूर्ण भुमिका हैं। इसके अलावा यह देखने में भी बेहद खूबसूरत होते हैं। आज कल अधिकतर लोग कमरे को वातानुकुलित करने हेतु कमरों को पूरी तरह बंद कर देते हैं, जिससे आक्सीजन की कमी हो जाती है। इस कमी को दूर करने के लिए ऐरेका पाम उपयोगी हैं। यह पौधा फार्मेल्डीहाइड, कार्बन डाईऑक्साइड और कार्बन मोनोऑक्साइड जैसी जहरीली गैसों को ऑक्सीजन में बदलता है। ये सभी गैसें हमारे फेफड़ों के लिय` बेहद नुकसानदायक होती है।ऐरेका पाम हवा में नमी बनाये रहता है। इसको आप बेडरूम या लिविंग रूम में रख सकते हैं. इसका जीवन काल 10 वर्ष का होता है।

3. सिंगोनियम (Syngonium) :

सिंगोनियम एक बहुत हार्डी नेचर का पौधा होते हैं। सिंगोनियम का नेफथाइटिस, गोसेफूट आदि नामों से भी जाना जाता है। इसका वानस्पतिक नाम सिनागोनियम पोडोफाइलम है। सिंगोनियम एक बहुत ही बेहतरीन इंडोर प्लांट होता है जिसे लोग ताजी हवा पाने के साथ–साथ अच्छी किस्मत के लिये भी घरों में लगाना पसंद करते हैं। यह पौधा हर प्रकार की सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करता हैं और आपके घर से सभी प्रकार के तनाव और चिंता को दूर रखता है। ऐसा विष्वास सभी प्रकार के वायु अशुद्धियों को दूर करता है और आपको शुद्ध हवा प्रदान करता है। हवा से टोल्यूनि, बेंजीन आदि जैसी जहरीले अशुद्धियों को हटाता है। इसे रखते समय इस बात का अवश्य ध्यान रखें की इन्हें सीधे धूप में न रखें नहीं तो यह पीला पड़ने के बाद सूख सकता है। सिंगोनियम को मिट्टी में लगाने के साथ–साथ मनीप्लांट की तरह पानी में भी लगते है जोकि देखने में बहुत ही सुंदर लगता

है इस विधि से पौधों को लगाने की प्रकिया को हम हाइड्रोकल्चर भी कहते है।

4. क्रोटोन (Croton)

क्रोटन का वानस्पतिक नाम कोडियम वेरिगेटम है। क्रोटन एक ऐसा पोधा है जिसे हर व्यक्ति जानता है और यह पोधा अधिकतर घरो में अपने विभिन्न आकर्षक रूपों की वजह से पाया जाता है जिससे खास कर घरों को सजाने के लिये प्रयोग किया जाता है। ये कई प्रकार के रंगों जैसे की लाल, पीला, नारंगी, आदि रंगों में उपलब्ध होते हैं और इनके मोहक रंगों के कारण ये दिखने में बेहद ही आकर्षक लगते है । इनके पास हवा को शुद्ध करने की अद्भुत क्षमता होती है और यह हवा में मौजूद हर प्रकार के हानिकारक तत्वों को सोख लेता है और आपको बिलकुल स्वक्छ हवा प्रदान करता है। ऐसा माना जाता है की इन्हें अपने बेडरूम में रखने से घर में सकारात्मक ऊर्जा आती है। इसे घर में या कहीं भी रखते समय इस बात का अवश्य ध्यान रखना चाहिए की इसे एक ही जगह रखें, बार–बार इसकी जगह को बदलें से इसके पत्ते झड़ सकते हैं। क्रोटन को धूप की भी आवष्यकता पडती हैं।

5. मनी प्लांट (Money Plant / Epipremnum aureum – Devil's Ivy)

ये एक ऐसा पौधा है जो अधिकतर घरों में पाया जाता है. इस पौधे की बेल हमारे घरों की शोभा बढ़ाती है. मनी प्लांट को डेविल्स आइवी, गोल्डन पोथोस व कई नामों से जानना जाता है इसका वानस्पतिक नाम एपिप्रेमनम ऑरियम है द्य मनी प्लांट नाम सुनते ही ऐसा लगता है की जैसे की यह एक ऐसा पोधा है जिस पे रूपये लगते हों। यह पौधा हमारें वातावरण में उपस्थित हानिकारक गैसों जेसे कार्बन मानोऑक्साइड और कार्बन डाईऑक्साइड को कम करता है। इस पौधे को लगाने से घर का वातावरण शुद्व रहता है। यह एक सदाबहार पौधा होता है और इसके पत्ते दिल के आकर के होते हैं, जो देखने में बेहद आकर्षक होते हैं। फेंगशुई के अनुसार ये आपके घर मे सौभाग्य लाता है। इसे आपने लिविंग रूम में रख सकते हैं. इस पौधे की खास बात ये है कि इसे ज्यादा रोशनी की जरूरत नहीं होती है।

6. अग्लोनीमा या चायनीज एवरग्रीन्स (Aglaonema/Chinese Evergreen)

अग्लोनीमा का वानस्पतिक नाम अग्लोनीमा कम्युटेटम है और इसे चायनीज एवरग्रीन्स के नाम से जाना जाता है अग्लोनीमा एक बहुत ही सुंदर दिखने वाला पौधा होता है इस पौधे के बड़े पत्ते बहुत ही आकर्षक दिखते है यह एक बहुत ही हार्डी नेचर का पौधा होता है क्योंकी इसको अधिक देखभाल की आवश्यकता नहीं होती। यह एक इंडोर पौधा है जिसे आप अपने घर के अंदर भी रख सकते है यह पौधा किसी भी परिस्थिति में यह जीवित रहता है। यह पौधा हवा से फॉर्मल्डेहाइड, कार्बन मोनोऑक्साइड, बेंजीन जैसे हानिकारक तत्वों को हटाता है तथा वातावरण में ऑक्सीजन की मात्रा को भी बढ़ाता है। अग्लोनीमा के पौधे को थोड़ी धूप की आवश्यकता होती है इसलिए इस पौधे को ऐसी जगह रखना चाहिए जहां १–२ घंटे सुबह की धुप आती हो।

7. ड्रेसीना फ्रैग्रंस (Dracaena fragrans)

ड्रेसीना फ्रैग्रंस का पौधा अपनी आकर्षक पतियों की वजह से जाना जाता है और इन्हें नासा द्वारा सबसे अधिक ऑक्सीजन देने वाले पौधे के रूप में चिन्हित किया गया है। यह पोधा हवा से 80ः तक अशुद्धियों को साफ कर सकता है। यह कई हानिकारक गैसों जैसे की बेंजीन, ट्राईक्लोरोइथीलीन, कार्बन डाइऑक्साइड आदि का अच्छा शोषक होता हैं जिससे आपके घर की हवा स्वच्छ और ताजा बनी रहती है। दूषित हवा से श्वसन और गुर्दे की बीमारियों का खतरा अधिक रहता है इन सब बीमारियों से बचने के लिये यह पौधा बेहद लाभकारी होता है। यह पोधा स्वच्छ हवा में नमी की मात्रा को बनाये रखता है और इससे आपके घर का तापमान कम रहता है।

8. स्पाइडर प्लांट (Spider Plant)

स्पाइडर प्लांट को स्पाइडर इवी, रिबन प्लांट, हेन एंड चिकेन प्लांट के नाम से भी जाना जाता है इसका वानस्पतिक नाम क्लोरोफाइटम कोमोसम है। यह पौधा अपनी पतली और लंबी सुंदर पतियों के लिए जाना जाता है। स्पाइडर प्लांट उन विशेष इंडोर पौधों में से एक है जो हवा से कार्बन की अशुद्धियों को बखूबी दूर करते है। हमारे घरों के अंदर की वायु बाहर की वायु की तुलना में अधिक प्रदूषित होत ी है ऐसी स्थिति में यह पौधा एक बेहतर विकल्प है इसे बेहद आसानी से उगाया जा सकता है और देखभाल भी की जा सकती है ।

9. एलोवेरा (Aloe Vera)

एलोवेरा में वायु शुद्धक गुणों के साथ औषधीय गुण भी पाए जाते हैं एलोवेरा के पत्ते मोटे आकार के होते हैं. और इनके पतों से एक जेल प्राप्त होता है जोकि बेहद लाभकारी होता है। इसके जेल का इस्तेमाल त्वचा संबंधित सभी प्रकार के

विकारों को सही करने तथा जलने, काटने आदि पर बेहद असरदार होता है। एलोवेरा का उपयोग कई बीमारियों को दूर करने के लिए भी किया जाता है. एलोवेरा का पौधा हवा से कार्बनिक यौगिकों को निकालता है और उसमें मौजूद कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित कर और प्रचुर मात्रा में ऑक्सीजन प्रदान करता है। अतः इस पौधे का इस्तेमाल घरों के अंदर हवा को शुद्ध करने के लिये किया जाता है। 1989 मे नासा की एक अध्ययन रिर्पोट मे एलोवेरा को आक्सीजन प्रदान करने वाला पौघा माना जाता हैं। इसे ज्यादा पानी की जरूरत नहीं होती है. ये आसानी से लगाया जा सकता है

10. इंग्लिश इवी (English Ivy)

इंग्लिश इवी को कॉमन इवी, यूरोपियन इवी और जस्ट इवी के नाम से भी जाना जाता है इसका वानस्पतिक नाम हेडेरा हेलिक्स है। यह पौधा देखने में काफी सुंदर होता है। इस पौधे की पत्तिया आकर्षण होती है। सीलन वाले स्थानों पर रखने पर से सीलन कम हो जाती है। यह असाधारण गुणों वाला साधारण पौधा है। इस पौधे की जडों से बहुत कम समय मे नए पौधे निकल आते है। अगर आप इसके तने का काटकर दूसरे गमले में लगा दे तो १०–१५ दिनों में ही नया पौधा तैयार हो जाता है। इसे आप अपने ड्राइंगरूम में भी रख सकते है।

11. लेडी पाम (Lady Palm)

लेडी पाम ब्रॉडलीफ पाम व बम्बू पाम के नाम से भी जाना जाता है इस पौधे का वानस्पतिक नाम रेपिस एक्सेलसा है यह फेन पाम की ही एक स्पीशीज है यह पौधा आकर्षक शो प्लांट में से एक है जिसे आप होटल, सार्वजनिक स्थानों, बगीचों में देखा ही होगा। इसकी पत्तियां पंखों जैसी होती हैं और देखने में बेहद मजबूत होती हैं। यह पौधा हवा से फॉर्मल्डेहाइड और अमोनिया जैसे तत्वों को हटा ने में मददगार होता है और अपने आस पास की हवा की गुणवत्ता को भी सुधारता है। हवा में फॉर्मल्डेहाइड की मौजूदगी से कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियां हो सकती हैं परंतु लेडी पाम इस प्रकार के गैसों को आसानी से अवशोषित कर लेता है। यह एक बहुत ही सुंदर और लाभकारी पोधा होता हो इसे आप अपने अत्तिथि गृह में तथा अपने बेडरूम में अवश्य लगाये।

12. पीस लिली (पाथीफाइलम Spathiphyllum)

पीस लिली को स्पैथ के नाम से भी जाना जाता है इसका वानस्पतिक नाम पाथीफाइलम है इस पौधे में मौजूद गहरा हरा रंग अपने साथ सकारात्मक ऊर्जा लाता हैं। यह पौधा हवा से ट्राईक्लोरोइथीलीन, बेंजीन, जाइलीन, फॉर्मल्डेहाइड, टोल्यूनि और अमोनिया जैसी अशुद्धियों को दूर करने में सहायक होता है। इनके अन्दर हवा शुद्ध करने के भी विशेष गुण होते हैं। इस पौधे से अपनी ड्राइंग रूम की षोभा बढा सकते है।

13. बोस्टन फर्न (Boston Fern)

बोस्टन फर्न को स्वोर्ड फर्न के नाम से भी जानते है। इसका वानस्पतिक नाम नेफ्रोलेपिस एक्साल्टाटा है। यह पौधा दिन के समय वातावरण में उपस्थित कार्बन डाइऑक्साइड, बेंजीन और फॉर्मल्डेहाइड को अवशोषित करता हैं और अधिक मात्रा में आक्सीजन छोड़ता हैं। इस पौघे को धुप की अधिक आवष्यकता नहीं होती हैं। इसलिए कमरे के अन्दर ही आसानी से वृद्धि कर सकता है। इनकी देखभाल करना भी बेहद आसन होता है। बोस्टन फर्न सबसे लोकप्रिय शो प्लांट में से एक है।

14. वीपिंग फिग (Weeping Fig)

वीपिंग फिग का वानस्पतिक नाम फाईकस बेन्जामीना होता है इसे बेन्जमिना फिग व फाईकस ट्री आदि कई नामों से जाना जाता है। इस पौधे में हवा को शुद्ध करने की अद्भुत क्षमता होती है जो आपके घर से बेंजीन, जाइलिन, आदि जैसी जहरीली गैसों को हटाने में मददगार होते हैं। यह वायु को शुद्ध करने के अलावा अपने साथ कुछ औषधीय गुणों को भी लिये रहती है और इसकी पत्तियां किसी भी प्रकार के घाव या कटे को ठीक करने में निपुण होती हैं। यह एक बेहद संवेदनशील पौधा होता हैं। स्थान परिवर्तन या रोशनी के कम–ज्यादा होने, नाइट्रोजन की कमी व अनियमित जल आपूर्ति भी इसे प्रभावित करती है अतः इनका उचित देखभाल आवश्यक होता है।

निष्कर्ष

इंडोर प्लांट्स सबसे अच्छे हवा के शोधक होते हैं। हमें अनके स्वसन सम्बंधित बीमारियों से बचाते है जिससे हमारे लाखो रूपये बचते है तथा यह हमारे घर की षोभा को भी बढ़ाते है। इनका हरा रंग हमें शांति प्रदान करता है और बदले में इनको बस जरूरत होती है थोड़े से पानी और देखभाल की। वास्तु और फेंगशुई के अनुसार भी ये कुछ पौधे बेहद शुभ माने जाते है और ये इलेक्ट्रॉनिक एयर प्यूरीफायर के बदले बेहद सस्ते भी होते हैं। आज के युग में बढते प्रदुषद से बचने के लिए तथा पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन प्राप्त करने के लिए आज ही अपने घरों के अंदर इन पोधों को लगाये और स्वच्छ वातावरण पाए।