

---

Vidya Bhawan Balika Vidyapeeth Lakhisarai  
Arun Kumar Gupta  
Class-10<sup>th</sup>  
Subject C. C. A Activity  
Date:- 11.06.21

**World Environment Day 2021: घर पर इन 8 पौधों को रखने से बढ़ जाता है ऑक्सीजन लेवल, शुद्ध होती है हवा**

आज वर्ल्ड एनवायरनमेंट डे पर हम आपको ऐसे पौधों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आप आसानी से घर के भीतर रख सकते हैं। ये सभी पौधे कम खर्च में आपको ऑक्सीजन देते रहेंगे।



**World Environment Day 2021: घर पर इन 8 पौधों को रखने से बढ़ जाता है ऑक्सीजन लेवल, शुद्ध होती है हवा**

प्रदूषण के बढ़ते स्तर के साथ आसपास की हवा दिन ब दिन खराब होती जा रही है। ऑक्सीजन की कमी के चलते लोगों को सांस संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़

रहा है। बाहर जहरीली हो चुकी हवा को तो हम नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन घर में आने वाले प्रदूषण और जहरीले पदार्थों से बचने के लिए हमें कदम उठाना होगा। ऐसा तरीका सोचना होगा , जिससे शुद्ध हवा मिले और घर के अंदर ऑक्सीजन की आपूर्ति भी होती रहे। ऐसे में घर में ऑक्सीजन देने वाले इंडोर प्लांट्स को रखना बेहतर विकल्प है।

पौधों को घर के अंदर रखने से न केवल हवा की गुणवत्ता में सुधार होता है, बल्कि आप मानसिक तौर पर खुद को स्वस्थ महसूस करते हैं। 5<sup>th</sup> June वर्ल्ड एनवायरनमेंट डे (World Environment Day 2021) पर हम आपको ऐसे 8 पौधों के बारे में बता रहे हैं, जो बिना किसी खर्च के रोजाना आपके लिए ऑक्सीजन मुहैया कराते हैं। घर बैठे ऑक्सीजन लेने का ये वो तरीका है, जो आपकी जेब पर भारी नहीं पड़ेगा और आपका स्वास्थ्य भी बनाए रखेगा।

तुलसी



हर भारतीय घर में तुलसी का पौधा जरूर होता है। इसे घर में रखने से घर में अच्छा स्वास्थ्य और भाग्य आता है। माना जाता है कि तुलसी के पौधे को घर के अंदर रखा जाए, तो ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ जाती है, क्योंकि ये दिनभर में 20 घंटे ऑक्सीजन को देता है। इतना ही नहीं, यह हवा से कार्बन ऑक्साइड , कार्बन मोनोऑक्साइड और सल्फर डाइऑक्साइड जैसी हानिकारक गैसों को भी अवशोषित करता है।

बैबू प्लांट



बैबू का पौधा हवा से टोल्यूनि को हटाता है। बता दें कि टोल्यूनि तीखी गंध वाला रंगहीन तरल होता है। जब टोल्यूनि हवा में फैलता है, तो यह नाक, आंख और गले में जलन जैसे हानिकारक प्रभाव डालता है। अन्य पौधों की तरह इसका काम भी हवा में पाए जाने वाले बैजीन, फॉर्मलडिहाइड जैसे विषाक्त पदार्थों को फिल्टर करना है। घर में बैबू प्लांट रखने से ऑक्सीजन लेवल बहुत बढ़ जाता है।

एलोवेरा



एलोवेरा ऐसा पौधा है, जो आमतौर पर हर किसी की छत पर लगा मिल जाएगा। यहां तक की आयुर्वेद में भी इसके तमाम फायदों का जिक्र किया गया है। ऑक्सीजन की कमी को पूरा करने के लिए इसे घर में रखना बहुत जरूरी है, क्योंकि इसकी पत्तियों में वातावरण में मौजूद बैक्टीरिया और फॉर्मलडिहाइड को अब्सॉर्ब करने की बेहतरीन क्षमता है। चूंकि यह पौधा धूप में पनपता है, इसलिए इसे घर में ऐसी जगह पर रखना चाहिए जहां पर्याप्त धूप आती हो।

## पोथोस प्लांट



घर के अंदर हवा को स्वच्छ रखने के लिए यह बेहतरीन पौधा है। इस सुंदर पौधे की देखभाल करना काफी आसान है। यह हवा से फॉर्मलडिहाइड, बेंजीन और कार्बन मोनोऑक्साइड जैसे विषाक्त पदार्थों को साफ करने के लिए जाना जाता है। ऑक्सीजन की आपूर्ति के लिए यह एक अच्छा इंडोर प्लांट है।

## स्पाइडर प्लांट



ऑक्सीजन की कमी हो जाए, तो घर में स्पाइडर प्लांट लगाना बढ़िया विकल्प है। इसे रिबन प्लांट के नाम से भी जानते हैं। यह पौधा कार्बन मोनोऑक्साइड, बेंजीन और फॉर्मलडिहाइड को छानकर हवा की क्वालिटी में सुधार करता है। इतना ही नहीं, ज्यादातर लोग हैप्पी वाइब्स और स्ट्रेस को मैनेज करने के लिए इस पौधे को घर में लगाते हैं। इसे आप घर के लिविंग रूम में रखें और हफ्ते में मात्र एक बार पानी दें।

## एरिका पाम



एरिका पाम हवा को शुद्ध करने वाले ऑक्सीजन प्लांट्स में से एक है। यह इंडोर प्लांट आपके आसपास हवा में मौजूद खतरनाक गैसों को अब्सॉर्व कर लेता है। इस पौधे की खासियत है कि इसे कम रोशनी और कम पानी में भी उगा सकते हैं। नासा के अनुसार, घर के अंदर कंधे के बराबर के चार एरिका प्लांट रखे जाएं, तो अच्छा होता है। यह पौधा केवल ऑक्सीजन की आपूर्ति ही नहीं करता, बल्कि बच्चों और भ्रूण के संपूर्ण विकास में भी सहायक है।

## स्नेक प्लांट



स्नेक प्लांट को नासा द्वारा हवा को शुद्ध करने और फॉर्मलडिहाइड, बैजीन , नाइट्रोजन ऑक्साइड, जाइलीन और ट्राईक्लोरोईथिन जैसे विषाक्त पदार्थों को अवशोषित करने के लिए मान्यता दी गई है। यह कमरे में ऑक्सीजन को लाने और CO<sub>2</sub> को अवशोषित करने के लिए जाना जाता है। इस पौधे की खासियत है कि यह रात के समय में ऑक्सीजन का उत्पादन ज्यादा करता है। इसे आप चाहें, तो अपने बेडरूम या फिर किचन में भी रख सकते हैं।

## गरबेरा डेजी



वैसे तो कई लोग इसे घर की सजावट के लिए इस्तेमाल करते हैं, लेकिन रंग-बिरंगे फूलों वाला पौधा ऑक्सीजन भी देता है। नासा के स्वच्छ वायु अध्ययन के अनुसार, गरबेरा डेजी हवा से फॉर्मलडिहाइड, बेंजीन और ट्राइक्लोरोइथाइलीन को साफ करता है। यह रात में ऑक्सीजन छोड़ता है और CO<sub>2</sub> को अवशोषित करता है। इस पौधे को डायरेक्ट धूप की जरूरत होती है, इसलिए आप इसे घर में किसी ऐसी जगह पर रखें, जहां कुछ घंटे धूप आती हो।

बाहर दूषित हवा को स्वच्छ बनाना भले ही हमारे हाथ में न हो, लेकिन ऑक्सीजन देने वाले पौधों को रखकर घर के अंदर ऑक्सीजन लेवल जरूर बढ़ा सकते हैं।

एक्सपर्ट ने क्या बताया



कोविड-19 के चलते जब ऑक्सीजन का संकट सामने आया, तो इसे लेकर हर कोई सतर्क हो गया है। सोशल मीडिया से लेकर जगह, लोग बस नेचुरल तरीके से ऑक्सीजन बढ़ाने की बात कर रहे हैं। ऐसे में हम पेड़-पौधों को भला कैसे नजरअंदाज कर सकते हैं। इन्हें फ्री में ऑक्सीजन बढ़ाने का एक मात्र सोर्स माना जाता है। इस विषय पर कानपुर स्थित हारकोर्ट बटलर टेक्निकल यूनिवर्सिटी (HBTI) में प्रोफेसर Dr. P.D Dixit के मुताबिक, जब तक पर्यावरण में ऑक्सीजन लेवल में कमी नहीं होती, तब तक हम किसी भी पौधे में जरूरत के लिए ऑक्सीजन का उत्पादन नहीं कर सकते हैं। उनका यह भी मानना है कि अगर आज हर कोई जागरूक होता है और ढेर सारे पेड़-पौधे लगाता, तो हमें ऑक्सीजन की इतनी कमी नहीं झेलनी पड़ती।