कृषि नवाचार
ISSN: 3048-6092
https://www.krishinavachar.in
खण्ड 02 भाग 07 अक्टूबर, 2025

किचन गार्डन: परिवार की पोषण जरूरतों की कुंजी

अनुपम [1*] और तेजेंद्र कुमार [2]
[1]एम.एस.-सी. (कृषि) उद्यान विज्ञान, आर.एस.एम. (पी.जी.) कॉलेज धामपुर, बिजनौर (उ.प्र.)
[2]उद्यान विज्ञान, आर.एस.एम. (पी.जी.) कॉलेज धामपुर, बिजनौर (उ.प्र.)
***E-mail: anupamshakya452@gmail.com**

भारत में भोजन की सुरक्षा के साथ-साथ "पोषण सुरक्षा" अब राष्ट्रीय प्राथमिकता बन चुकी है। बढ़ती जनसंख्या, बदलती जलवायु और रासायनिक खेती की अंधाधुंध प्रवृत्ति ने हमारे भोजन की गुणवत्ता को प्रभावित किया है। ऐसे समय में घर के आसपास ताज़ी, सुरक्षित और रासायनिक अवशेषों से मुक्त सब्जियाँ उगाना न केवल स्वास्थ्यवर्धक है, बल्कि आत्मनिर्भरता की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम भी है। इसी सोच से " किचन गार्डन" या "रसोई बगीचा" की अवधारणा विकसित हुई है। यह एक छोटा लेकिन प्रभावशाली मॉडल है जो परिवार की पोषण आवश्यकता को पूरा करने, पर्यावरण संरक्षण में योगदान देने और महिला सशक्तिकरण को प्रोत्साहित करने में सहायक है।

किचन गार्डन की अवधारणा और ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

किचन गार्डन की परंपरा भारत में नई नहीं है। प्राचीन काल से ही हमारे घरों में तुलसी, नीम, करेला, लौकी, मेथी और धनिया जैसे पौधे लगाए जाते रहे हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में "घरौनी बारी" या "आंगन बाड़ी" के रूप में यह परंपरा पीढ़ियों से चली आ रही है। हालाँकि, आधुनिक युग में किचन गार्डन का स्वरूप और उद्देश्य दोनों विस्तारित हुए हैं - अब यह केवल आत्म-उपयोग नहीं, बल्कि पोषण सुरक्षा, पर्यावरण सुधार और सामाजिक जागरूकता का प्रतीक बन गया है।

किचन गार्डन के प्रकार

किचन गार्डन विभिन्न परिस्थितियों के अनुसार कई प्रकार के हो सकते हैं:

1. ग्रामीण किचन गार्डनः गाँवों में घर के पीछे या आंगन में उपलब्ध भूमि पर विभिन्न मौसमों की सब्जियाँ और मसाले उगाए जाते हैं। यहाँ सिंचाई और खाद की व्यवस्था स्थानीय संसाधनों से की जाती है।

2. शहरी या टेरेस गार्डनः शहरों में सीमित स्थान के कारण छतों, बालकनी या गमलों में सब्जियाँ उगाई जाती हैं। यह मॉडल "ग्रीन रूफिंग और पर्यावरण ठंडा रखने में भी सहायक है।

3. स्कूल किचन गार्डनः विद्यालयों में बच्चों को बागवानी के प्रति प्रेरित करने और पोषण शिक्षा देने हेतु स्कूल परिसर में छोटे बगीचे

कृषि नवाचार

ISSN: 3048-6092
https://www.krishinavachar.in
खण्ड 02 भाग 07 अक्टूबर, 2025

विकसित किए जाते हैं।

4. सामुदायिक किचन गार्डनः नगर निगम, ग्राम पंचायत या महिला समूहों द्वारा सामूहिक रूप से विकसित किए गए बगीचे जो आसपास के परिवारों को ताज़ी सब्जियाँ उपलब्ध कराते हैं।

पोषणीय और स्वास्थ्य लाभ

किचन गार्डन के माध्यम से उगाई गई सब्जियाँ विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट और रेशे का प्रमुख स्रोत हैं।

- गाजर, टमाटर, कद्दू में बीटा कैरोटीन (विटामिन-A) जो दृष्टि और त्वचा के लिए लाभकारी है।
- हरी मिर्च, टमाटर, नींबू, भिंडी में विटामिन-C जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- पालक, मेथी, चौलाई, सरसों में लौह, कैल्शियम, फोलेट जैसे खनिज जो रक्त निर्माण और हड्डियों की मजबूती में सहायक हैं।
- लहसुन, प्याज, अदरक, हल्दी में एंटीमाइक्रोबियल तत्व पाए जाते हैं जो संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

इन सब्जियों का नियमित सेवन बच्चों और बुजुर्गों दोनों के लिए पोषक लाभ देता है।

वैज्ञानिक प्रबंधन और फसल योजना

किचन गार्डन की सफलता वैज्ञानिक योजना पर निर्भर करती है -

1. स्थल चयनः धूप, जल निकास और सिंचाई की सुविधा वाला स्थान चुनें।

2. मिट्टी की तैयारीः भुरभुरी, दोमट और कार्बनिक पदार्थों से भरपूर मिट्टी उपयुक्त होती है। मिट्टी में गोबर की खाद या वर्मी कम्पोस्ट मिलाएँ।

3. बीज चयनः रोगमुक्त और उन्नत किस्मों के बीजों का चयन करें। बीजों को बुवाई से पहले ट्राइकोडर्मा या जैविक कवकनाशी से उपचारित करें।

4. फसल अनुक्रमः एक ही फसल बार-बार न उगाएँ; फसल विविधता से मिट्टी उपजाऊ और कीट-रोग मुक्त रहती है।

5. मल्चिंगः मिट्टी की नमी बनाए रखने के लिए सूखी पत्तियों या प्लास्टिक शीट से मल्चिंग करें।

6. जल प्रबंधनः पौधों को सुबह या शाम को पानी दें; टपक सिंचाई अपनाएँ।

मौसम अनुसार फसल व्यवस्था

1. गर्मी का मौसम (फरवरी-जून): भिंडी, लौकी, तोरई, करेला, खीरा, टमाटर, मिर्च।

2. बरसात का मौसम (जुलाई अक्टूबर): चौलाई, मेथी, बैंगन, सेम, परवल, भिंडी।

3. सर्दी का मौसम (नवंबर-फरवरी): फूलगोभी, गोभी, गाजर, मूली, मटर, पालक, धनिया। इस चक्रीय योजना से वर्षभर विभिन्न प्रकार की ताजी सब्जियाँ प्राप्त की जा सकती हैं।

जैविक कीट एवं रोग प्रबंधन

किचन गार्डन में रासायनिक कीटनाशकों का प्रयोग कम से कम होना चाहिए।

- नीम का तेल (5 मिली/लीटर) छिड़कें: कीटों पर प्राकृतिक नियंत्रण।
- लहसुन-मिर्च अर्क या नीम पत्ती घोल का प्रयोग करें।
- रोग नियंत्रण के लिए मिट्टी में ट्राइकोडर्मा या प्सूडोमोनास फ्लोरेसेंस जैसे जैविक एजेंट मिलाएँ।
- पीली चिपचिपी ट्रैप सफेद मक्खी और एफिड के नियंत्रण में सहायक होती हैं।

कृषि नवाचार
ISSN: 3048-6092
https://www.krishinavachar.in
खण्ड 02 भाग 07 अक्टूबर, 2025

- खेत की मेड़ों पर तुलसी, गेंदे और धनिया लगाने से लाभदायक कीट आकर्षित होते हैं।

पोषण वाटिकाः एक आदर्श मॉडल

ICAR और कृषि विज्ञान केंद्रों द्वारा विकसित "पोषण वाटिका मॉडल" परिवार की संपूर्ण पोषण आवश्यकता को पूरा करने का उत्कृष्ट उदाहरण है। इसमें लगभग 50-60 वर्गमीटर क्षेत्र में 10-12 प्रकार की सब्जियाँ, 2-3 फलदार पौधे (जैसे अमरूद, पपीता, नींबू) तथा औषधीय पौधे (तुलसी, एलोवेरा) लगाए जाते हैं। इससे परिवार को वर्षभर 1.5-2 किंटल सब्जियाँ और फल प्राप्त हो सकते हैं, जो पाँच सदस्यों के परिवार की जरूरतें पूरी करने के लिए पर्याप्त हैं।

महिला सशक्तिकरण और सामाजिक महत्व

किचन गार्डन ग्रामीण महिलाओं के सशक्तिकरण का प्रभावी माध्यम है।

- महिलाएँ घर की खाली भूमि का सदुपयोग करके सब्जी उत्पादन से परिवार के खर्च को घटाती हैं। आत्मनिर्भरता बढ़ती है और बच्चों को पौष्टिक भोजन मिलता है।
- कई स्थानों पर महिला स्वयं सहायता समूह (SHGs) सामूहिक किचन गार्डन बनाकर अतिरिक्त सब्जियाँ बेचकर आमदनी भी प्राप्त कर रहे हैं।
- यह मॉडल "आत्मनिर्भर भारत" अभियान के उद्देश्यों से भी जुड़ा हुआ है।

सरकारी योजनाएँ एवं संस्थागत समर्थन

किचन गार्डन को बढ़ावा देने के लिए केंद्र और राज्य सरकारें कई योजनाएँ चला रही हैं-

- भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (ICAR) के कृषि विज्ञान केंद्र नियमित रूप से प्रशिक्षण और पोषण वाटिका किट वितरण करते हैं।
- राष्ट्रीय बागवानी मिशन के तहत शहरी बागवानी को प्रोत्साहन दिया जाता है।
- राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन पोषण बागवानी को सामुदायिक स्तर पर बढ़ावा दे रहा है।
- ICAR- AICRP on Home Science के तहत महिलाओं को वैज्ञानिक प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है।

पर्यावरणीय और आर्थिक लाभ

किचन गार्डन न केवल स्वास्थ्यवर्धक है बल्कि पर्यावरण के लिए भी वरदान है।

- जैविक कचरे का पुनर्चक्रण होता है।
- वायु की गुणवत्ता सुधरती है और कार्बन उत्सर्जन घटता है।
- छत पर उगाए गए पौधे तापमान घटाकर घर को ठंडा रखते हैं।
- आर्थिक रूप से, परिवार का सब्जी खर्च 40% तक कम होता है और सालाना रु.3000- रु.8000 की बचत संभव है।

भविष्य की संभावनाएँ

भारत में तेजी से बढ़ते शहरीकरण के बीच किचन गार्डन को "Urban Agriculture" के रूप में बड़ी संभावनाएँ प्राप्त हैं।

- स्मार्ट सिटी मिशन के तहत इसे "ग्रीन रूफिंग" का अंग बनाया जा सकता है।
- स्कूलों, आंगनबाड़ियों और कॉलेज परिसरों में पोषण वाटिका स्थापित कर बच्चों को पोषण शिक्षा दी जा सकती है।

यदि हर परिवार 20-25 वर्गफुट क्षेत्र में किचन गार्डन विकसित करे, तो देश की सब्जी आयात निर्भरता और पोषण असमानता में उल्लेखनीय कमी लाई जा सकती है।

निष्कर्ष

किचन गार्डन केवल सब्जियाँ उगाने की प्रक्रिया नहीं, बल्कि एक सतत जीवनशैली का प्रतीक है। इससे परिवार की पोषण सुरक्षा, आर्थिक बचत, पर्यावरणीय संरक्षण, महिला सशक्तिकरण और मानसिक स्वास्थ्य पाँचों लाभएक साथ मिलते हैं। आज जब "एक स्वास्थ्य– One Health" की अवधारणा विश्व स्तर पर स्वीकृत हो रही है, तो किचन गार्डन इस दिशा में स्थानीय समाधान प्रस्तुत करता है। यदि भारत का हर घर एक छोटी "पोषण वाटिका" विकसित करे, तो यह नारा साकार होगा -

"हर घर हरा-भरा, हर परिवार पोषित और आत्मनिर्भर"।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (ICAR), नई दिल्ली।

2. कृषि विज्ञान केंद्र, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद के प्रकाशन।

3. राष्ट्रीय बागवानी मिशन, कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय।

4. सिंह, आर. के. (2022). गृह बागवानी के माध्यम से पोषण सुरक्षा। कृषि प्रसार पत्रिका, 28(3), 45-48।

5. जोशी, एस. और मिश्रा, डी. (2020). शहरी कृषि की संभावनाएँ। खेत से रसोई तक, खंड 15, पृ. 25-29।

6. शर्मा, पी. एवं चौहान, के. (2023). पोषण वाटिका मॉडल: आत्मनिर्भर परिवार की दिशा में कदम। खेतिहर जीवन, 32(2), 52-56।