



सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार



पोषण बगीचा

एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड



दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई - एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फेसिलिटेटर

पोषण बगीचा पर यह फेसिलिटेटर गाइड, फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एसएचजी समूहों और अन्य सामुदायिक केंद्र के बीच प्रमुख संदेशों को प्रसारित करने में राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एसआरएलएम) के अंतर्गत सभी फेसिलिटेटर की मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है। यह सत्र खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफएनएचडब्ल्यू) पर एक प्रशिक्षण पैकेज का हिस्सा है जिसमें फ्लिप बुक, फेसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

पोषण बगीचा पर इस प्रशिक्षण का लक्ष्य एस.आर.एल.एम. कर्मचारियों, संगठकों और समुदाय को उनके घरों में पोषण बगीचा के महत्व और लाभों को समझने के लिए जानकारी के साथ सशक्त बनाना है और पोषण बगीचा तैयार करने से पहले याद रखने वाले बिंदु को ध्यान में रखना है। इस जानकारी के परिणामस्वरूप बेहतर व्यवहार और प्रथाओं को अपनाने में मदद मिल सकती है जिससे परिवार के पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार होगा। हम सभी जानते हैं कि बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के परिणामस्वरूप उच्च उत्पादकता होती है जिससे गरीबी में कमी आती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

हालांकि यह प्रशिक्षण सामग्री एसएचजी महिलाओं के उपयोग के लिए है, लेकिन यह भी ध्यान में रखा जाना चाहिए कि पूरे परिवार के लोग इसे संदर्भ सामग्री के रूप में उपयोग करेंगे। फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के अंतर्गत प्रदान की गई जानकारी और इस गाइड को परिवार के लिए सामूहिक शिक्षा के रूप में उपयोग किया जाना चाहिए जिससे कि परिवार के प्रत्येक सदस्य को यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी भूमिका निभानी चाहिए कि संदेश उनके द्वारा दैनिक जीवन में अपनाए जाएं।

इन व्यवहारों को आत्मसात करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की ही नहीं होती है; परिवार में पुरुषों/पति/बड़े लड़कों को एफएनएचडब्ल्यू पर इन प्रथाओं का पालन करने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, उसकी व्यवस्था सुनिश्चित करनी चाहिए।

उद्देश्य

मॉड्यूल को पढ़ने एवं समझने के बाद, फेसिलिटेटर सक्षम होंगे:

- प्रतिभागियों को पोषण बगीचा के महत्व और इसके फायदे को समझा पायेंगे।
- पोषक बगीचा लगते समय ध्यान रखने योग्य बातों को समझा पायेंगे।

सत्र की शुरुआत

हम सभी को यह जानने की जरूरत है कि अनाज, दालें, फल और सब्जियों का सेवन हमारे शरीर को पोषण प्रदान करता है और हमारे स्वास्थ्य को बनाए रखता है। फल और सब्जियां हमारे दैनिक आहार का एक अनिवार्य हिस्सा हैं और अधिकतम आहार विविधता के लिए हर दिन इनका सेवन करना अनिवार्य है। सब्जियां प्रतिरक्षा और अच्छे स्वास्थ्य के निर्माण के लिए आवश्यक विटामिन और खनिजों की आपूर्ति करती हैं। एक सुनियोजित पोषण बगीचा परिवार के लिए पूरे वर्ष मौसमी फल और सब्जियां प्रदान करता है।



गर्भवती, स्तनपान कराने वाली मां और बच्चों को अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है। घर पर पोषण बगीचा की मदद से उन्हें पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराया जा सकता है। घर में पोषण बगीचा होने से परिवार के लिए फल और सब्जियां खरीदने पर होने वाला दैनिक खर्च कम हो जाएगा।

घरों के आगे पीछे उपलब्ध खाली/परती जमीन के छोटे-छोटे हिस्से में व्यवस्थित तरीके से साग-सब्जी फल बागवानी करके इन फसलों की खेती को "पोषण बगीचा" के रूप में जाना जाता है। पोषण बगीचा घर के दरवाजे पर पर्याप्त सूक्ष्म पोषक तत्वों के साथ स्वस्थ आहार तक पहुंच सुनिश्चित करता है।

केस स्टडी

आशा अपने पति, सास और 19 महीने की बेटी वीरा के साथ बादली गांव में स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रही है। हाल ही में उनकी दूर की मौसी उनके घर आई थीं। मौसी आशा को अपने बच्चे वीरा को दोपहर के भोजन के लिए उबले चावल का पानी और आलू देते हुए देख रही थीं। वीरा को कमजोर देखकर मौसी ने आशा से पूछा कि वह इस समय बच्चे को उसके विकास के लिए आवश्यक अच्छा पौष्टिक भोजन क्यों नहीं खिला रही है। आशा ने उत्तर दिया कि उन्हें बाजार में ज्यादा फल या सब्जियां नहीं मिलीं और जो उपलब्ध थीं, वे महंगी थीं। चाची ने तब आशा को सुझाव दिया कि उसके घर में पर्याप्त भूमि उपलब्ध है तुम आवश्यक फल और सब्जियां उगाने का प्रयास क्यों नहीं करती तुम्हें एक पोषण बगीचा लगाने चाहिए। मौसी ने यह भी कहा कि एसएचजी महिलाओं ने उनके गांव के प्रत्येक परिवार को उपलब्ध जगह में अपना खुद का पोषण बगीचा लगाने में मदद की है। प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्नों को पूछें और उनसे उत्तर लें:

- ▶ फलों और सब्जियों का सेवन क्यों जरूरी है?
- ▶ पोषण बगीचा से आप क्या समझते हैं?

नोट: प्रतिभागियों को यहां कोई जवाब न दें, बस सुनें कि उन्हें क्या कहना है?

चरण 1:

समूह के साथ पोषण बगीचा पर चर्चा शुरू करें और सदस्यों से अपने घरों में या अपने घरों के आसपास खुली जगह में किचन गार्डन स्थापित करने के अपने अनुभव साझा करने के लिए कहें।

इस सत्र से निम्नलिखित जानकारी प्रदान की जाएगी:

- पोषण बगीचा क्या है?
- पोषण बगीचा के क्या लाभ हैं?
- पोषण बगीचा कैसे स्थापित किया जा सकता है?

चरण 2:

सभी प्रतिभागियों से पोषण बगीचा या किचन गार्डन पर अपनी समझ साझा करने के लिए कहें और चर्चा के मुख्य बिंदुओं को हाइलाइट करें।

पोषण बगीचा से हम क्या समझते हैं ?

- पोषण बगीचा का अर्थ है उपलब्ध जमीन के आधार पर अपने घर और उसके आस-पास मौसमी सब्जियां और फल उगाना।
- आम तौर पर पपीता, अमरुद, कद्दू, हरी पत्तेदार सब्जियां-पालक, मेथी आदि, जैसे पोषण बगीचा में 3-5 प्रकार के मौसमी फल और सब्जियां उगाई जा सकती हैं।
- 20 x 20 फीट या उससे भी छोटे जमीन के टुकड़े पर एक पोषण बगीचा स्थापित किया जा सकता है।
- एक छोटे से परिवार के लिए सब्जियों और फलों की आवश्यकता इस पोषण बगीचा से पूरी की जा सकती है।



चरण 3:

सभी प्रतिभागियों से अपनी समझ साझा करने के लिए कहें कि हम पोषण बगीचा क्यों लगाते हैं और चर्चा के मुख्य बिंदुओं को हाइलाइट करें।

हमें बगीचा क्यों लगाना चाहिए?

- हम जो भोजन करते हैं उसे अनाज, दालें, अंडे, मांस, फल और सब्जियां आदि जैसे समूहों में बांटा जाता है, जो उनके द्वारा प्रदान किए जाने वाले प्रमुख पोषक तत्वों के आधार पर होता है।
- यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि एक दिन के मेनू में कम से कम पांच खाद्य समूहों को शामिल करके हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन के माध्यम से रोज के लिए प्रमुख पोषक तत्वों की आवश्यकता को पूरा किया जाए।
- पोषण बगीचा से प्राप्त मौसमी फल और सब्जियां पूरे वर्ष भर एक परिवार, विशेष रूप से गर्भवती, स्तनपान कराने वाली महिलाओं और छोटे बच्चों के पौष्टिक आहार और आहार विविधता की आवश्यकता को पूरा कर सकती हैं।
- चित्र में दर्शाए गए कई फल और सब्जियां हर मौसम में उगाई जा सकती हैं।
- घर पर ही फल और सब्जियों के पोषाहार से भी खाद्य पदार्थों पर होने वाले रोजमर्रा के खर्च को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

हर परिवार, यहां तक कि भूमिहीन मजदूर भी पौष्टिक सब्जियां उगा सकते हैं। यह आसान और बहुत फायदेमंद है: आप पैसे बचाएंगे, अपने आहार में सुधार करेंगे, और बाजार में अक्सर बिकने वाली कीटनाशक-दागदार सब्जियां खाने से बचेंगे। उपलब्ध भूमि के आकार के आधार पर, छोटे, मध्यम और बड़े पोषण बगीचा स्थापित किए जा सकते हैं और तदनुसार मौसमी फल और सब्जियां उगाई जा सकती हैं (नीचे तालिका देखें)। कुछ सब्जियां धूप वाली छतों, खिड़की के किनारों, बालकनियों, बरामदों, या छतों पर रखे गमलों या कंटेनरों में भी अच्छी तरह से उगाई जा सकती हैं।



तालिका: विभिन्न मौसमों में लगाए जाने वाली सब्जियां:

भारत के उत्तरी भागों में तीन अलग-अलग मौसम में विभिन्न सब्जियां उगाई जाती हैं। प्रत्येक मौसम के लिए उपयुक्त सब्जियों की सूची निम्नलिखित है।

सर्दी (अक्टूबर-फरवरी)	गर्मी (मार्च-जून)	वर्षा ऋतु (जुलाई-अक्टूबर)
आलू, फूलगोभी, पत्ता गोभी, गाँठ गोभी, ब्रोकली, गाजर, ब्रोकली मूली, शलजम, गाजर, चुकंदर, प्याज, लहसुन, सलाद पत्ता, सेम फली, अजवाइन, मटर, पालक, मेथी, सरसों धनिया, सौंफ।	भिंडी, लोबिया, क्लस्टर बीन, टमाटर, बैंगन, मिर्च, शिमला मिर्च, कद्दू, करेला, लौकी, लौकी, खीरा, खरबूजे, ऐमरेंथ, अरबी, शतावरी।	भिंडी, लोबिया, क्लस्टरबीन, मिर्च, बैंगन, टमाटर, शिमला मिर्च, खीरा, मूली, शलजम, गाजर, शकरकंद, अरबी।
		

चरण 4:

प्रतिभागियों के साथ यह चर्चा करें कि पोषण बगीचा लगाते समय किन-किन बिंदुओं को ध्यान में रखना चाहिए और अपनी समझ साझा करने के लिए कहें।

पोषण बगीचा लगाते समय ध्यान देने योग्य बातें

- पोषण-बगीचा के लिए सिंचाई की उचित व्यवस्था और जैविक खाद का होना आवश्यक है।
- मिट्टी को अधिक उपजाऊ बनाने के लिए घर में तैयार किया गया गोबर या कम्पोस्ट खाद आदि का प्रयोग करें।
- घर में उपलब्ध बहुत सी चीजें जैसे सूखे पत्ते, गाय का गोबर, सब्जी के छिलके, फलों का कचरा आदि आसानी से खाद तैयार करने के लिए उपयोग किया जा सकता है।
- रसोई एवं घरेलू अपशिष्ट जल को पोषण-बगीचा में प्रवाहित करके सिंचाई के लिए उपयोग करें।

- नियमित रूप से बगीचे को साफ करना और पौधों के आसपास से खरपतवार घास निकालना भी महत्वपूर्ण है।
- बगीचे के कोने में एक छोटी सी जगह का उपयोग बीज और नर्सरी के लिए किया जा सकता है, जो अगले साल पोषण बगीचा के लिए उपयोग में आ सकता है।
- पोषण बगीचा लगाने के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के आजीविका सीआरपी से संपर्क किया जा सकता है।



याद रखने योग्य मुख्य बातें :-

- हर घर में एक पोषण बगीचा होना चाहिए क्योंकि इसे छोटे खर्च से बनाया जा सकता है।
- एक पोषण बगीचा में विविधता के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि जिसमें कम से कम 2-3 प्रकार के मौसमी फल और सब्जियां अवश्य लगाए जाएं।
- पोषण बगीचा से साल भर साग-सब्जी, मौसमी फल और सब्जियों के साथ पोषण बगीचा से शरीर के लिए आवश्यक विविध और पौष्टिक भोजन प्राप्त किया जा सकता है।

पोषण बगीचा की रूपरेखा तैयार करने और उसकी योजना बनाने के लिए महत्वपूर्ण बिंदु

- ▶ पोषण-बगीचा के लिए भरपूर धूप की आवश्यकता होगी।
- ▶ आयताकार पोषण बगीचा वर्गाकार से बेहतर होता है, लेकिन पोषण बगीचा किसी भी आकार में बनाया जा सकता है।
- ▶ बड़े पेड़ों की छाया से बचाया जाना आवश्यक है।
- ▶ यदि संभव हो तो जल स्रोत पोषण बगीचा के पास हो।
- ▶ पालक, ऐमारेंथ, मेथी, पुदीना और मूली जैसी सब्जियां जो कटाई के बाद तेजी से अपनी गुणवत्ता और ताजगी खो देती हैं, उन्हें बगीचे में प्राथमिकता दी जानी चाहिए।
- ▶ पोषण बगीचा क्यारियों में लकीरों के साथ लगाए जाने चाहिए।
- ▶ सब्जियों बाड़, दीवारें, या छतों पर चढ़ने से जगह का अच्छा इस्तेमाल होता है। लोगों को बाड़, दीवारें या छतों पर उगाने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए।
- ▶ पोषण बगीचा के एक कोने में जो भूमि छायादार एवं अप्रयुक्त हो उसमें दो खाद के गड्ढे खोदें और उसमें गोबर/कम्पोस्ट कि खाद तैयार करें।
- ▶ पोषण बगीचों के लिए कम्पोस्ट खाद महत्वपूर्ण उर्वरक हैं। उन्हें बुवाई या रोपाई से लगभग एक सप्ताह पहले मिट्टी में मिला देना चाहिए।



■ स्वयं सहायता समूह की भूमिका

- ▶ एस.एच.जी. सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी परिवार, विशेष रूप से गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिलाएं और छोटे बच्चे अपने घरों में पोषण बगीचा अवश्य लगाएँ।
- ▶ यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि सभी एस.एच.जी. सदस्य और उनके परिवार-पोषण बगीचे लगाने के लिए महत्वपूर्ण बिन्दुओं और विभिन्न मौसमों में कौन से फल और सब्जियाँ उगाई जा सकती हैं, इस बात को भली भाँति समझते हैं।
- ▶ एस.एच.जी. समूहों को ग्राम संगठन द्वारा आयोजित पोषण बगीचा पर प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए समूह का पंजीकरण सुनिश्चित करना चाहिए।

नोट: स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का समर्थन करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं या इन संदेशों को प्राप्त करने में कठिनाई महसूस कर रहे हैं और अपने परिवारों को मना सकते हैं।

सत्र का समापन: केस स्टडी के प्रश्नों और उनके उत्तरों पर फिर से संक्षेपण करते हुए प्रतिभागियों को धन्यवाद देकर सत्र का समापन करें।



खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (PCI) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमेन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई – एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली-110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in



सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

