



मध्यप्रदेश शासन
महिला एवं बाल विकास विभाग
मंत्रालय, भोपाल

क्रमांक/ $\frac{1669}{1514}$ /मबावि/पो.अभि./2020-21/

भोपाल, दिनांक ०७ /09/2020

प्रति,

कलेक्टर,
जिला- समस्त (म.प्र.)

विषय:- नवाचार मद में पोषण माह अंतर्गत पोषण वाटिकाओं के निर्माण के संबंध में।

-----00-----

भारत सरकार द्वारा पोषण अभियान अंतर्गत प्राप्त निर्देशानुसार नवाचार मद में स्थानीय परिवारों, समुदाय, आंगनवाड़ी केन्द्रों एवं अन्य शासकीय भवनों में पोषण वाटिका (Nutri Garden) का निर्माण कर स्थानीय स्तर पर पोषण विविधता को बढ़ावा दिया जाना है। इसका प्रमुख उद्देश्य "जो लगायें वही खाएं - जो खाएं वही लगायें" के सिद्धान्त पर पोषण वाटिका के माध्यम से आसानी से उगने वाली हरी, पत्तेदार साग, सब्जियां/फल आदि लगाकर समुदाय स्तर पर इनके उपयोग हेतु व्यवहार परिवर्तन लाना है। पोषण वाटिकाओं को पूरे सितंबर 2020 माह में आयोजित होने वाले पोषण माह के दौरान विकसित किया जाना है।

संकल्पना:-

ग्रामीण क्षेत्रों में पोषण के स्तर को सुधारने के लिए आवश्यक है कि जन सामान्य को खाद्य विविधता से अवगत कराया जाए तथा इसके माध्यम से पोषण के स्तर में होने वाले सुधार का स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ता है, इस संबंध में जागरूकता लाई जाए। खाद्य विविधता के संबंध में जानकारी देने के लिए एवं इसे व्यवहारिक रूप



से जीवन शैली में उपयोग में लाने के लिए पोषण वाटिका की उपयोगिता अत्यंत महत्वपूर्ण है। पोषण वाटिका के माध्यम से लोगों के समक्ष उदाहरण प्रस्तुत कर उनके दैनिक आहार में हरी सब्जियाँ, मौसमी फल इत्यादि के उपयोग को बढ़ाये जाने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

प्रत्येक आंगनवाड़ी केन्द्र में पोषण वाटिका को विकसित कर न केवल पोषक तत्वों एवं इनके स्रोतों के बारे में समुदाय को जागरूक किया जा सकता है अपितु इनके माध्यम से बच्चों, किशोरी बालिकाओं, गर्भवती माताओं में खून की कमी एवं कुपोषण को दूर करने के लिए समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित की जा सकती है।

उद्देश्य:-

1. समुदाय के सहयोग से प्रत्येक शासकीय आंगनवाड़ी केन्द्र में पोषण वाटिका का निर्माण।
2. किराये पर संचालित आंगनवाड़ी केन्द्र पर समुदाय अथवा सी.एस.आर. फंड के माध्यम से पोषण वाटिका का निर्माण।
3. जिन आंगनवाड़ी केन्द्रों में वाउण्ट्रीवाल नहीं है वहाँ स्कूल परिसर अथवा ग्राम पंचायत भवन अथवा अन्य किसी उपलब्ध शासकीय भूमि में पोषण वाटिका को समुदाय अथवा नगरीय निकाय की राशि से विकसित किया जाना।
4. पूर्व में विकसित की गई पोषण वाटिकाओं की वर्तमान स्थिति/ प्रगति का परीक्षण करना।

हितग्राही:-

आंगनवाड़ी केन्द्रों में विकसित की गई पोषण वाटिका के द्वारा प्राप्त होने वाले फल तथा सब्जियों का उपयोग अति कम वजन के बच्चों एवं अति गंभीर कुपोषित बच्चों तथा आर्थिक रूप से कमजोर गर्भवती, धात्री माताओं एवं रक्ताल्पता वाली किशोरी बालिकाओं के लिए किया जायेगा।



क्रियान्वयन :-

पोषण वाटिका निर्माण करने के लिए विभिन्न चरण निम्नानुसार है:-

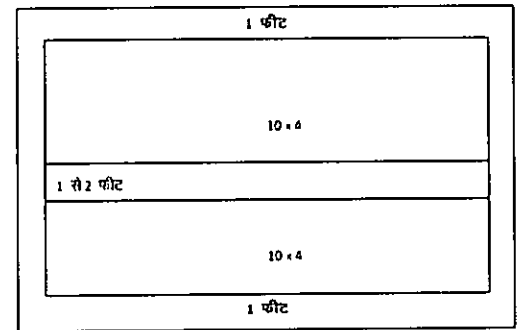
- भोजन में आवश्यक पोषक तत्वों, शरीर में उम्र अनुसार भोजन की आवश्यकता एवं इसके स्रोत के सम्बंध में समुदाय को जागरूक करना
- कुपोषण जैसी गंभीर समस्या के रोकथाम के लिए स्थानीय स्तर पर उपलब्ध विविध प्रकार के खाद्य पदार्थों के उपयोग को बढ़ावा देना
- आंगनवाड़ी केंद्र में स्थापित पोषण वाटिका के उत्पादों जैसे हरी पत्तेदार साग सब्जियां और फल इत्यादि हेतु प्राथमिक हितग्राही कौन-कौन हो सकते हैं-
 - अति कम वजन एवं अति गंभीर कुपोषित बच्चे
 - गर्भवती महिलाएं एवं धात्री माताएँ
 - किशोरी बालिकाएं विशेषकर खून की कमी वाली

पोषण वाटिका हेतु आंगनवाड़ी केन्द्रों का चयन:-

जिले में पोषण वाटिका विहीन शासकीय भवनों में स्थित बाउंड्रीवाल युक्त आंगनवाड़ी केन्द्रों की सूची संलग्न है। यह सुनिश्चित कर लिया जाए कि बाउंड्रीवाल के भीतर कम से कम 10X10 फीट की जगह उपलब्ध हों। जिससे आसानी से पोषण वाटिका हेतु 'बेड़' पौध रोपण हेतु बनाया जा सके।

पोषण वाटिका तैयार कैसे करें:-

10X10 फीट की जगह पोषण वाटिका हेतु 10X04 फीट के दो बेड पौध रोपण हेतु स्थान तैयार किया जा सकता है इन बेडों में 14 से 18 प्रकार की सब्जियाँ व भाजियाँ लगाई जा सकती है। इस हेतु 01 फीट गहरा एवं 10X04 फीट के आकार के दो बड़े गड्डे तैयार किया जाये। गड्डे का निर्माण ऐसी जगह पर किया जाना चाहिए जिससे हाथ एवं बर्तन धोने का पानी आसानी से पहुँच सके। आंगनवाड़ी भवन के बाउंड्रीवाल के अंदर ज्यादा जगह न होने पर 10 X 04 के एक या दो एक ही सीध में बेड पौध रोपण हेतु स्थान बनाया जा सकता है।



पोषण वाटिका हेतु तैयार बेड़ जमीन पर मिट्टी का जैसा होता है। पोषण वाटिका में (बिस्तर) बेड़ तैयार कर पौधे लगाने प्राकृतिक पारिस्थितिकीय तंत्र में संतुलन



भी सुनिश्चित होता है। दो 10 फीट लम्बे व 4 फीट चौड़े पोषण बेड से एक वयस्क व्यक्ति के लिए छ माह के लिए आवश्यक सब्जी प्राप्त की जा सकती है। बेड के लिए पूरब से पश्चिम की दिशा में जमीन का चुनाव करना चाहिए। इससे सूर्य की रोशनी का पूरा लाभ पौधे ले पाते हैं।

बेड पौध रोपण हेतु स्थान बनाने के लिए आवश्यक सामग्री:-

- 4 नग खूंटी डेढ़ फीट के हत्थे के साथ (बांस की)
- 9 इंच का खूंटी आवश्यकता अनुसार
- एक चार फीट का डण्डा एवं एक लम्बी रस्सी कम से कम 50 फीट माप की
- रस्सी, रांपा, गैंती, कुदाली, टंगिया आदि औज़ार एवं गोबर की खाद
- 8 मटकी (तीन छेद बराबर दूरी पर किये गये हों)
- मौसम के अनुरूप 16 से 18 प्रकार के बीज व मौसम के अनुरूप पौधे

बेड क्षेत्र तैयार करने की प्रक्रिया:-

- चिन्हित स्थान पर सर्व प्रथम डण्डे से 10 फीट लम्बा और 4 फीट चौड़ा बेड रूपी निशान बना लें। निशान बनाए गए क्षेत्र के चारों कोने में डेढ़ फीट का खूटा गढ़ायें और चारों खूटे को जोड़ते हुए जमीन से 9 इंच ऊपर रस्सी बांधें। रस्सी की सीध देखने हेतु चौकोर वस्तु से प्रत्येक कोने में सिधान की जांच करलें।
- बेड क्षेत्र की जमीन पर रांपा की सहायता से घास की सफाई करें। छिलाई से निकले घास को दूर स्थान पर रखें जिसे सूखने पर खाद निर्माण के लिए उपयोग में लाया जा सकता है।
- अब साफ किये स्थान पर गोबर खाद और कम्पोस्ट खाद को मिलाकर 3 इंच मोटी परत पूरे बेड पर बिछा लें।
- खाद बिछी बेड के स्थान पर कुदाली की मदद से बेड में एक बिता अर्थात 9 इंच गहरे तक की खुदाई करें। खुदाई के दौरान जो मिट्टी निकलेगी उसे बारीक कर बेड पर ही फैला दें।
- ध्यान रखें यह काम बेड के बाहर से करें जिससे पैर से मिट्टी न दबे और मिट्टी पूरे बेड में चारों तरफ से रस्सी की ऊँचाई के बराबर होनी चाहिए।
- तैयार बेड क्षेत्र में मिट्टी के कटाव व पानी के बहाव के नियंत्रण हेतु ड्रेन या क्यारी का निर्माण करें। क्यारी बनाने के लिए तैयार बेड क्षेत्र से डेढ़ फीट की दूरी में चारों तरफ से माप लें और इस चयनित डेढ़ फीट के स्थल को 6 इंच गहरा खोद लें।



इसकी खुदाई से निकलने वाली एक तरफ की मिट्टी को तैयार बेड क्षेत्र में डाल कर मिट्टी के साथ मिला दें।

- तैयार बेड क्षेत्र में मिट्टी के भुर-भुरेपन की जांच करने के लिए 9 इंच की खूटी गढा कर देखें यदि खूटी आसानी से पूरी घुस जाती है तो मिट्टी की भुरभुराहट ठीक है।
- तैयार बेड के किनारे को रांपा या पत्थर से दबाएं जिससे बारिश में पानी के बहाव से बेड की मिट्टी का कटाव नहीं होगा।
- तैयार बेड में पौधे लगाने हेतु स्थान का चयन करना, पौधे लगाने हेतु सही स्थान का चयन करना अति आवश्यक है क्योंकि अगर पौधों के बीच सही दूरी नहीं रखी गई तो पौधे सही रूप से नहीं बढ़ पाएंगे।
- अब तैयार बेड के अंदर की तरफ 2-2 फीट की छोड़कर खूटी लगाएं । इस तरह 10 फीट के दो बेडों में 8 खूटी लगेंगी। इन गढी खूटियों को मध्य मानते हुए हाथों के चारों ओर दाहिने हाथ की उंगली से गोला बना दें। तैयार गोले से खूटियों को निकाल ले और प्रत्येक गोले में 9 इंच गहरा गढढा करें।
- तैयार गड्डों में सावधानी से छेद किए गए मटकों को दबा कर रखें जिससे केवल मटकों का ऊपरी हिस्सा ही सतह के ऊपर रहे, अब इसमें पानी भर दें जिससे मिट्टी पूरा पानी सोख ले और पौधे लगाने पर पौधे को पर्याप्त मात्रा में पानी प्राप्त हो सके।



तैयार बेड क्षेत्र में पौधे लगाने की विधि:-

- बेड पर तैयार गड्डों में हम कुछ विशेष पौधे बीज लगायेंगे जिन्हें खाद व पानी की कम आवश्यकता है, जैसे पपीता, भिंडी, बैंगन, गोभी, गाजर, करेला, कूम्हडा, आदि और बाकी खाली जगह पर अन्य पौधे बीज जैसे मेंथी, धनिया, पालक, लाल भाजी, सरसों आदि।
- पौधों को लगाते समय उनका चयन ऊँचाई के अनुसार किया जाता है। सबसे छोटे पौधे पूर्व दिशा की ओर लगाएं और सबसे लम्बे पश्चिम दिशा की ओर लगाएं ताकि सभी पौधों को उनकी आवश्यकता के अनुसार पर्याप्त धूप मिल सके।
- गढढे में पौधे लगाते वक्त पहले पौधे की जड को सीधा कर लें और गढढे से खूटी निकाल कर खूटी वाले स्थान में पौधे की जड की लम्बाई अनुसार हाथ से गढढा करें



और पौधे की प्रथम दो पत्तियों तक गढ़ा दें तथा मिट्टी पुनः डाल कर मिट्टी को हल्के हाथ से दबा दें और पौधों को मध्य रखते हुए गोला बना दें इस के बाद गोले के एक स्थान से पानी डालें। इस प्रकार सभी तैयार गढ़े में पौधे लगा लें।

- ध्यान रखें अगर आप भिण्डी, लौकी, करेला, मक्का, मूली, गोभी, ग्वारुली, तोरई बीज लगा रहे हैं तो बीज को अंगूठे व एक ऊंगली की सहायता से जमीन के अंदर डाल दें।
- बेड़ में पानी के स्तर को बनाए रखने के लिए मटकी में नियमित अंतराल में पानी भरते रहे जिससे पौधों की जड़ को पानी मिल सके।
- बेड़ पर बची हुई खाली जगह पर पालक, मेथी, धनिया, लालभाजी., सरसों के बीज को हाथ से पूरे बेड़ में छिड़क दें और हल्के हाथों से बीज एवं मिट्टी को मिला दें और जो बीज ऊपर आ जाये उसे ऊंगली से मिट्टी में दबा दें।
- बेल नार/वाले पौधों के लिए बेड़ के किनारे बनी क्यारी ड्रेन में लकड़ियां गढ़ा दें।

पौधे लगाने के बाद नियमित ध्यान देने वाले बातें:-

- बेड़ में लगे पौधे को प्रथम तीन दिन तक तेज धूप से बचाने के लिए सुबह 10 से 3 बजे तक सागौन या अन्य किसी वृक्ष के पत्ते से दोना आकर कवच बनाकर ढक दें।
- जिन पौधों के सभी हिस्सों को हम खाते हैं उन्हें पहले तोड़ें जैसे: लाल भाजी, पालक, मेथी, धनिया आदि।
- बेड़ में सम्पूर्ण मिट्टी के पोषण के लिए सूर्य की किरणों का उपयोग होता है। बेड़ में विभिन्न प्रकार के उँचाई वाले पौधे लगाए जाते हैं। और पौधों को लगाते समय आपसी दूरी का विशेष ध्यान देना आवश्यक होता है।
- जिससे एक पौधे की परछाई दूसरे पर नहीं पड़ती। मिट्टी में पौधों के लिए केवल 9 इंच तक पोषण प्राप्त होता है इसलिए बेड़ पर 9 इंच का गड़डा कर पौधे लगाए जाते हैं। जिससे पौधों को पूर्ण पोषण मिल सके और पौधों की जड़ें अच्छे से फैल सके।
- बेड़ में मिट्टी भुरभुरी रखी जाती है जो पौधों तक हवा व पानी के बहाव को संतुलित करती रहती है।
- मिट्टी के बेड़ में विभिन्न प्रकार के पौधे लगाए जाते हैं जिससे पौधों को कीट व बीमारियों से बचाने में मदद मिलती है।
- मिट्टी के बेड़ में पानी की खपत कम होती है। क्योंकि मटकी में पानी डालने से पानी कम लगता है और सूर्य की रोशनी सीधी नहीं पड़ती है। ध्यान रखें कि



सामान्यतः जमीन पर सूर्य की रोशनी सीधी पड़ने पर 50 प्रतिशत पानी भाप बनकर उड़ जाता है।

- एक ही प्रकार के पौधे जमीन के पोषण का पूर्ण उपयोग नहीं कर पाते क्योंकि सभी की जड़ की लम्बाई एक समान होती है एवं उनमें एक ही प्रकार के कीट व बीमारियाँ लगने का खतरा होता है।
- एक ही बेड़ में विभिन्न प्रकार के पौधे लगाने से फायदा होता है क्योंकि सभी पौधों की जड़ की गहराई समान नहीं होती जिससे मिट्टी के सभी स्तरों पर मिलने वाले पोषण को पौधे प्राप्त कर लेते हैं और इससे पौधों को पोषण की कमी नहीं होती है।
- विभिन्न प्रकार के पौधे लगाने से कीटों की समस्या भी नहीं होती है क्योंकि सभी अलग प्रकार के पौधे होने के कारण उनमें अलग अलग प्रकार के कीट होंगे जो एक दूसरे को खाते हैं। जैसे बैंगन का कीट भिंडी के कीट को खाता है, आदि। इससे हमें किसी दवा का छिडकाव नहीं करना पड़ता है।
- मिट्टी में विभिन्न प्रकार की जड़ वाली फसलों द्वारा अलग-अलग स्तर से पोषण लेने के कारण मिट्टी का स्वास्थ्य बेहतर बना रहता है। विभिन्न प्रकार की फसलों को लगाने से पौधों में बीमारियों आदि के प्रकोच का प्रसार रुक जाता है।
- बेल नार वाले पौधों को बेड़ के किनारे लगाना चाहिए क्योंकि इनको फैलने बढ़ने के लिये जगह चाहिए तथा अगर ये पौधे जमीन पर फैलेंगे तो अन्य पौधों को बढ़ने नहीं देंगे।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता इन प्रक्रियाओं का पालन कर समुदाय स्तर पर हितग्राहियों के घर पर पोषण वाटिका निर्माण करने का प्रयास कर सकती है। अगर परिवार अपने घर में उपलब्ध आँगन में सब्जियों और फल आदि के पौधे रोपने हेतु मिट्टी का बेड़ बना ले तो यह पोषण उपलब्धता की दृष्टि से लाभदायक होगा। अर्थात् परिवार अपने घर के आस पास या खेतों के एक हिस्से में 10X04 फीट के दो बेड़ बना कर साग सब्जियाँ लगाता है तो चार सदस्यों का एक परिवार वार्षिक लगभग रुपये 12000 की बचत कर सकता है। जो अन्ततः उसकी आय का हिस्सा होगी
- बेड़ में पानी के लिए मटके के स्थान पर प्लास्टिक के डब्बों का भी उपयोग किया जा सकता है।



आंगनवाडी केन्द्र में बेड स्थापित करने हेतु अनुमानित व्यय:-

- मिट्टी के बेड हेतु निर्धारित आकार के गड्डे तैयार करने हेतु दो मजदूरी दिवस की आवश्यकता होगी प्रति मजदूरी दिवस रूपये राशि रूपये 350/- के मान से रूपये 700/-
- मौसम अनुकूल बीज/पौधे व अन्य व्यय हेतु प्रति केन्द्र रूपये 300/-

इस प्रकार बाँउन्डी वॉल वाले केन्द्रों में पोषण वाटिका (Nutri Garden) का निर्माण करने के लिए प्रति केन्द्र अधिकतम रूपये 1000/- की आवश्यकता अनुमानित है।

क्रियान्वयन एजेंसी:-

ग्राम स्तर पर घर की बाड़ियों में पोषण वाटिका (Nutri Garden) निर्माण करने हेतु ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति द्वारा पोषण माह के दौरान जागरूकता अभियान प्रारम्भ किया जाएगा। अन्य शासकीय भूमि पर पोषण वाटिका के निर्माण हेतु पंचायत निधि का उपयोग भी किया जाए। पोषण वाटिका रहित एवं बाउंड्रीवाल युक्त आंगनवाड़ी केन्द्रों में पोषण वाटिका का निर्माण आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति के सहयोग से कराया जाएगा। निर्माण पूर्ण होने पर पर्यवेक्षक द्वारा सत्यापन उपरांत रु 1000 के मान से जिला कार्यक्रम अधिकारी की मांग पर राशि उपलब्ध कराई जाएगी। जिला कार्यक्रम अधिकारी द्वारा उक्त राशि ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति के बैंक खाते में जमा कराई जाएगी, जिसका आहरण समिति के पदाधिकारियों के संयुक्त हस्ताक्षर से किया जाएगा।

निगरानी:- कार्यक्रम की निगरानी निम्नानुसार की जाएगी -

- ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति द्वारा पोषण वाटिका की प्रगति का अनुश्रवण एवं प्रमाणीकरण किया जाएगा।
- सेक्टर पर्यवेक्षक द्वारा प्रदान की गई राशि का उपयोगिता प्रमाण पत्र प्राप्त कर बाल विकास परियोजना अधिकारी को प्रस्तुत की जाएगी।

परिणाम का मूल्यांकन:-

- उक्त कार्यक्रम की सफलता इस पर तथ्य पर निर्भर होगी कि समुदाय द्वारा पोषण वाटिका की किस तरह देखरेख की जाती है। साझी सेहत कार्यक्रम अंतर्गत



स्थानीय समुदाय द्वारा उक्त Nutri Garden विकसित किया जाए तथा ग्राम में जिन परिवारों के पास बाड़ी है, वहाँ सब्जियों के रोपण हेतु परंपरा प्रारंभ हुई है अथवा नहीं।

- पोषण वाटिका के उपयोग से स्थानीय लोगों के भोजन में कितनी विविधता आई है।

प्रदेश में वर्षा ऋतु का समय पोषण वाटिकाओं को तैयार करने के लिए सबसे उपयुक्त है अतः सितंबर 2020 माह में ही अधिक से अधिक पोषण वाटिकाओं को तैयार कराया जाए। उक्त अभियान में कृषि विज्ञान केन्द्रों, भारतीय कृषि अनुसंधान केन्द्रों एवं उद्यानिकी विभाग के सहयोग से आम जन को पौधे वितरित कराए जा सकते हैं। आम जनता की सहभागिता सुनिश्चित करके इस अभियान को व्यापक स्वरूप दिया जाए एवं प्रत्येक स्तर इसका व्यापक प्रचार प्रसार किया जाए।

(अशोक शाह)

प्रमुख सचिव

मध्यप्रदेश शासन

महिला एवं बाल विकास विभाग

पृष्ठा.क्र./ $\frac{1669}{1515}$ /मबावि/पो.अभि./2020-21/

भोपाल, दिनांक 10/09/2020

प्रतिलिपि-

1. संभागीय आयुक्त, समस्त संभाग, म.प्र.
 2. संचालक, संचालनालय, महिला एवं बाल विकास, म.प्र.
 3. संभागीय संयुक्त संचालक, महिला एवं बाल विकास, समस्त संभाग, म.प्र.
 4. जिला कार्यक्रम अधिकारी, महिला एवं बाल विकास, जिला समस्त म.प्र.
- की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।

उप सचिव

मध्यप्रदेश शासन

महिला एवं बाल विकास विभाग