

पोषणाकरिता पोषण बागेच्या माध्यमातून कृषीची जोडणी



दक्षिण आशियातील लोकसंख्येपैकी मोठ्या प्रमाणात लोक हे कुपोषित आहे. या भागातील लोक शेती व शेती संबंधीत व्यवसायावर अवलंबून आहे. यामुळे या भागात शेतीला पोषणाकरिता जोडण्यास संभाव्य व्याप्ती उपलब्ध होते. एम. एस. स्वामिनाथन रिसर्च फाऊंडेशन ने पोषणाकरिता शेती प्रणाली (एफ एस एन) च्या माध्यमातून प्रयोगिक तत्वावर पुढाकार घेवून संशोधन कार्यक्रमांतर्गत लेव्हरजिंग अॅग्रीकल्चर फॉर न्यूट्रीशन इन साउथ एशिया लान्सा (LANSA) कृषी हस्तक्षेपाद्वारे पोषणावर भर देत आहे. पोषणाकरिता शेती प्रणाली मध्ये ग्रामीण भागातील कुटूंबाच्या पोषणविषयक गरजा पूर्ण करण्यासाठी शेती, पशुसंवर्धन व **पोषणबाग** या हस्तक्षेपाचा आंतरभाव केला आहे.

पोषण बागेला नैसर्गिक व जैवयुक्त फळे व भाजीपाला यांची घरगुती बाग म्हणून परिभाषित केले जाऊ शकते. पोषण बागेतील फळ व भाज्याच्या निवडीकरीता तीन गटाचा समावेश करण्यात आला ज्यात हिरव्या पालेभाज्या, कंद व मुळे आणि इतर भाज्या ज्या सुक्ष्मपोषक घटकांची कमतरता भरून काढतात, व विशेषत्वे अशक्तपणा/रक्तपीती व जीवनसत्व 'अ' सुक्ष्मपोषक घटकांच्या कमतरतेला तोंड देण्याकरिता आहारा तील भाज्यांचे महत्व या वर जागरूकता निर्माण करणे हा एक संबंधीत घटक आहे.

उद्देश : पोषण बागेला प्रोत्साहन देण्याच्या उद्देशाने हा घरगुती खाद्य पदार्थांमध्ये पोषक फळ व भाज्यांची उपलब्धता वाढविणे.

अभ्यास स्थान

सदर अभ्यास स्थान महाराष्ट्राच्या विदर्भातील वर्धा जिल्ह्यातील पाच गावाच्या (२२५४ लोकसंख्या ५५६ कुटूंबे) समूहामध्ये कार्यान्वीत आहे. यात आर्वी तालुक्यातील सहेली आणि बीटपूर तर कारंजा तालुक्यातील सुसूंद, हेटी व बोरगाव गोंडी या गावांचा समावेश आहे. हे क्षेत्र कोरडवाहू तसेच कुपोषणाचा जास्त भार म्हणून दर्शविल्या गेले आहे.



आ. क्र. १ पोषणाकरिता कृषी पद्धतीचे अभ्यास क्षेत्र

अभ्यास क्षेत्रातील ४० टक्के लोकसंख्या ही अनुसूचित जमातीशी संबंधीत आहे. २०१४ मध्ये केलेल्या मुलभूत सर्वेक्षणानुसार कुपोषणाचे जास्त प्रमाण व पोषक घटकांची कमतरता दिसून आली यात पाच वर्षाखालील मुले/मुली ४३.३ टक्के पेक्षा जास्त कमी वजनाची (वयापेक्षा वजन कमी), ४० टक्के बुटकी (वयापेक्षा कमी उंची) आणि २७.५ टक्के खुरटी (उंची पेक्षा वजन कमी), अंदाजे ३५.६ टक्के जीवनसत्व 'अ' ची कमतरता दिसून आली, ३९.१ टक्के पुरुष व ४९.७ टक्के महिला कुपोषित होते, पाच वर्षाखालील मुले, किशोरवयीन मुली व महिला (१८ - ४५ वर्षे) मध्ये मोठ्या प्रमाणात अशक्तपणा/रक्तपीती (>६०%) आढळले. लोकांचा मुख्य आहार हा तृणधान्यावर आधारित आहे व सौबतच इतर खाद्य गट हे शिफारसीत पातळी पेक्षा कमी सेवन करतात.

मुलभूत सर्वेक्षणाच्या माहितीनुसार शेतीतील पिके व पोषणबागेचे नियोजन व मांडणी समुदायाशी चर्चा करून केली. पोषण बागेचे तीन मॉडेल विकसीत केले १) घरगुती पोषण बाग, २) सामुहिक पोषण बाग, आणि ३) शालेय पोषण बाग

स्थानिक उपलब्ध असलेल्या भाज्यांचे ऋतूवार कॅलेंडर तयार केले आणि त्यानुसार बियाणे/रोपांचे वितरण करण्यात आले (तक्ता क्र. १ पहा). पोषण बागेच्या आकृती व ले आउटकरिता तांत्रिक सहाय्य दिले. भाज्या व फळे यांच्या सेवनाचे महत्व आणि पोषक घटकांची कमतरता दूर करण्यासाठी विशिष्ट भाजीचे सेवन आणि पदार्थांचे प्रात्यक्षिक पोषण जागरूकता कार्यक्रमाच्या माध्यमातून घेण्यात आले.



तक्ता क्र. १ पोषण बागेमध्ये लागवड करण्यात येणाऱ्या विविध गटातील ऋतूवार भाज्या

फळझाडे :

आवळा, सीताफळ, पपई, चिकू, आंबा, शेवगा, लिंबू, कढीपत्ता, फणस, हेटा

खरीप हंगाम :

हिरव्या पालेभाज्या : राजगीरा, *चवलाई, *शेपू, आंबटचुका, सांबार

कंद व मुळे : नारंगी गराचे रताळे

इतर भाज्या : चवळी, गवार, भेंडी, कारली, काकडी, दोडका, *कोहळ

रब्बी हंगाम :

हिरव्या पालेभाज्या : राजगीरा, चवलाई, *शेपू, आंबटचुका, सांबार, पालक, मेथी, कांदापात

कंद व मुळे : गाजर, मुळा, बीट

इतर भाज्या : मिरची, टमाटर

*कुपोषण असलेल्या घरी दिले



घरगुती पोषणबाग

१) घरगुती पोषण बाग :

ज्या घरामध्ये रक्ताची कमतरता व जीवनसत्व 'अ' ची कमतरता आहे व घराभोवती भाज्या व फळे लागवडीकरिता जागा आहे अशा घरांची निवड करण्यात आली. घराभोवती उपलब्ध असलेली जागा ही कमी होती ज्यामध्ये सरासरी ६.३ ते १५.९ चौ.मी. या क्षेत्रफळामध्ये जागा उपलब्ध होती. खरेतर जास्तीत जास्त घरांनी शेतात भाजीपाला पिकविण्यास भर दिला त्यांना त्याकरिता प्रोत्साहन देखील दिले गेले. २०१६ मध्ये २४६ घरी पोषणबाग लावण्यात आल्या. एकत्रित केल्या माहिती नुसार विविध गटातील भाज्याची उपलब्धता वाढली. जास्त उत्पन्न झालेल्या भाज्या नातेवाईक व शेजाऱ्यांना दिल्या.

२) सामुहिक पोषण बाग :

२०१३ अखेरीस सार्वजनिक किंवा भाडे पट्टीच्या जमिनीवर सहेली, हेटी आणि बोरगाव गोंडी येथे सामुहिक पोषण बाग कार्यरत आहे. प्रत्येक गावातील ७ ते १० महिलांचा गट त्याचे व्यवस्थापन करतात व येणारा भाजीपाला सारख्या प्रमाणात वाटून घेतात. अतिरीक्त उत्पादन शेजारी, नातेवाईक किंवा शालेय मध्यान्ह भोजनाकरिता दिले जाते.

“सामुहिक पोषण बागेतील भाज्या आडवठ्यातून दोन ते तीन वेळा काढणी करतो व समान वाटून घेतो. भाज्या वाटून घेतल्यानंतर अतिरीक्त उत्पादन स्थानिक शाळेला मध्यान्ह भोजनाकरिता देतो. आम्हा सर्वांना जास्तीत जास्त भाज्या ह्या सामुहिक पोषण बागेतून मिळतात व यापुढे आम्ही बाजारपेठेवर पुर्णपणे अवलंबून राहणार नाही. आम्ही काही फळझाडे सुद्धा लावली आहेत उदा. लिंबू, चिकू, आंबा, पेरू, शेवगा इ. जे पुढे आम्हाला फळे देतील. पोषण जागरूकता कार्यक्रमांमध्ये नविन माहित झालेल्या भाज्यांचे पालेभाज्या, कंदमुळे जसे नारंगी गराचे रताळे, दुधी भोपळा, कोथिंबीर इ. चे विविध पदार्थ शिकविले. माझी सुन गर्भवती आहे व तिच्या आहारात भरपूर भाज्या असतात व खाण्यात देखिल येतात. या आठ महिन्यात तिला कोणत्याच प्रकारचा आजार झाला नाही”

**सौ. उषा कौरती, सामुहिक पोषण बाग सदस्य,
बोरगाव गोंडी, वर्धा**
कुपोषण कमी करण्यासाठी पोषण बाग आणि पोषण जागृतीवरील जिल्हा स्तरीय चर्चासत्र, वर्धा २३ मे २०१७ येथे



सामुदायिक पोषण बागेतील उत्पादन वाटून घेतांना

३) शालेय पोषण बाग :

शालेय पोषण बाग ही शाळेच्या आवारामध्ये तीन गावामध्ये (बिटपूर, सुसुंद व बोरगाव) उभारण्यात आली आहे. शालेय मध्यान्ह भोजनामध्ये नियमित भाज्याचा पुरवठा व्हावा याकरिता कार्यरत आहे. या बागेचे व्यवस्थापन



पोषण बाग पद्धती आणि विशेषतः शालेय पोषण बाग याची प्रशंसा केली जात आहे. वर्धा येथे तालुका स्तरीय व जिल्हा स्तरीय आयोजित सभेत सरकारी अधिकाऱ्यांनी हे मॉडेल शासकीय शाळा व अंगणवाडी केंद्र येथे एम. एस. स्वामिनाथन रिसर्च फाऊंडेशनच्या तांत्रिक सहाय्याने सुरू करू अशी इच्छा दर्शविली.



शालेय पोषण बाग उपक्रमामध्ये सहभागी शाळेतील विद्यार्थी

प्रामुख्याने शालेय मध्यान्ह भोजन तयार करणाऱ्या स्वयंपाकी महिला, विद्यार्थी/विद्यार्थिनी व गाव कार्यकर्ता करतात. विद्यार्थ्यांना विविध भाज्यातील पोषक घटकांची माहिती व सेवन करण्याचे महत्व मिळवून देण्याचा शैक्षणिक हेतू देखिल पूर्ण करतात. हेच ज्ञान ते त्यांच्या घरी घेवून जातात व त्यांच्या कुटूंबावर चांगला परिणाम होतो. शिक्षकांचा सहभाग हा अधिक फायदेशीर व एकुणच उत्साहवर्धक आहे.

पुढील करिता :

२०१७ च्या सुरवातीस पाच अभ्यास क्षेत्रातील गावामध्ये येणाऱ्या हंगामासाठी बियाणांची उपलब्धता सुनिश्चित करण्यासाठी सामुहिक बिज बँक सुरवात करण्यात आली. प्रत्येक गावामध्ये महिला गटाद्वारे व्यवस्थापन केले जाते. त्यांना बियाणे संग्रहीत करणे, वितरीत करणे व संबंधीत नोंदी ठेवणे याकरिता महिलांना प्रशिक्षित केले गेले. अभ्यास दौरा आणि बियाणे साठवणूक व संरक्षण याकरिता प्रशिक्षण आयोजित केले आहेत.

Links:

<http://lansasouthasia.org/blog/sprouting-school-nutrition-gardens-fsn-study-villages>

<http://lansasouthasia.org/content/school-children-take-baby-steps-toward-nutrition-awareness>

<http://lansasouthasia.org/search/node/Block%20Level>

<http://lansasouthasia.org/content/lansa-workshop-nutrition-gardens-and-nutrition-awareness-address-malnutrition>

http://lansasouthasia.org/sites/default/files/FSN%20Booklet%20%28final%20to%20print%29_0.pdf

सप्टेंबर २०१७

Credits: The brief was written by Aliza Pradhan, Coordinator FSN study under LANSAs, Rupal Wagh, Research Associate (Nutrition) FSN study, Wardha, D J. Nithya, Scientist (Nutrition) and R V Bhavani, Programme Manager, LANSAs, at M. S. Swaminathan Research Foundation; Marathi translation done by Rupal Wagh.

This study is part of ongoing research under the LANSAs Research Consortium and is funded by UK Aid from the UK Government. The views expressed do not necessarily reflect the UK government's official policies.