

## विद्यालय पोषण र करेसावारीको अनुगमन प्रतिवेदन

परिचय :-

विद्यालय करेसावारीको अवधारणा सन् १८११ मा युरोप र १८९० मा अमेरिकाबाट सुरु भएको थियो। सुरुमा 'हेन्ड्स अन लर्निङ साइन्स भन्ने अवधारणाका साथ वातावरण शिक्षा तथा अन्य विज्ञान विषयलाई प्रयोगात्मक रूपमा सिक्न करेसावारी बनाई त्यसका आधारमा पठनपाठन गरिन्थ्यो। हाल यो अवधारणा विद्यालयमा करेसावारीको माध्यमबाट बालबालिकालाई उद्यमी र वातावरणसम्बन्धी चेतना दिनमात्र नभएर उनीहरूले खाने खाद्यान्नबारे जानकारी गराउनका साथै करेसावारी र पोषणमा चासो जगाउन प्रयोग गरिएको छ। कतिपय देशमा विद्यालय करेसावारीलाई प्रोत्साहन गर्न विद्यालयको पाठ्यक्रममा समावेश समेत गरिएको छ।

विद्यालय करेसावारीको माध्यमबाट बालबालिकाले प्राङ्गारिक विधिबाट खाद्यान्न उत्पादन गर्ने, आफैले उत्पादन गरेको खाद्यान्नको स्वाद लिने साथै आफै उपभोग गर्ने गर्छन्। विद्यार्थीलाई रमाइलो हुनेगरी सम्पूर्ण क्रियाकलाप गरिने हुँदा यो अवधारणाले लोकप्रियता पाएको हो।

विकसित देशहरूमा पनि पोषण शिक्षाका लागि राष्ट्रिय कार्यक्रमकै रूपमा विद्यालय करेसावारीलाई समावेश गरिएको छ। यस कार्यक्रमले विद्यार्थीलाई स्वावलम्बी वन्न प्रेरणा दिनुका साथै पोषण सुधारतर्फ अभिप्रेरित गर्ने भएकाले भागेश्वर गाउँपालिकाले पनि ६ वटा विद्यालयमा करेसावारी बनाएर विद्यार्थीलाई पोषणसम्बन्धी ज्ञान र सीप दिनसके विद्यालय हुँदै समुदाय र सिंगो भागेश्वरमा पोषण सुरक्षाका लागि कोशेढुङ्गा हुनेछ।

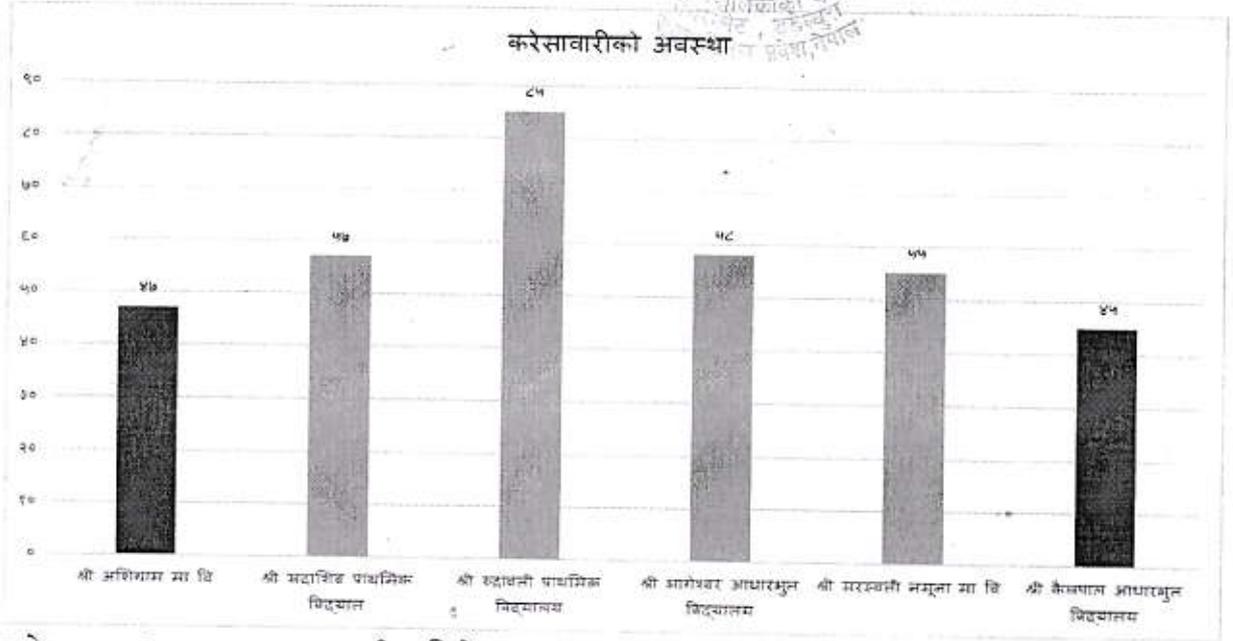
अनुगमन भ्रमणको औचित्य: भागेश्वर गाउँपालिका अन्तरगतका सबै वार्ड २, ३ र ४ का विद्यालयहरू भागेश्वर गाउँपालिका भित्रका सबै सामुदायिक विद्यालयहरूमा करेसावारी उत्पादन गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सिकाई उपलब्धिका साथै पोषण सम्बन्धि जानकारी दिने गरी कार्यान्वयन र उत्पादन चरणमा रहेको छ।

विद्यालयको करेसावारीको अवस्था





  
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



बजेट :- रु ३,००,०००।- सघीय विशेष अनुदान

कार्यान्वयन आ व ०८०/०८१

हाल सम्म खर्च बजेट : १,००,०००।-

### विद्यालयमा करेसावारीबाट भएको पोषण सिकाई उपलवधी

व्यावसायिक खेती र विद्यालय करेसावारीलाई तुलनात्मक रूपमा हेर्ने हो भने ठूलो भिन्नता पाउन सक्छौं। व्यावसायिक खेती सधैं बजार हुँदै मानव स्वास्थ्य सम्म पुग्छ, तर विद्यालय करेसावारी मार्फत कुनै खाद्यवस्तु चाहिँ पोषण शिक्षाको आधारभूत ज्ञान र सीप विद्यार्थी हुँदै परिवार, समाज र राष्ट्रिय पोषण सुरक्षासम्म पुग्छ।

### विद्यालय करेसावारीमा तरकारी किन?

नेपालमा अहिले पनि करिब एक चौथाइ अर्थात २४ प्रतिशत शिशु कम तौलका जन्मने गरेका छन्। पाँच वर्षमुनिका ३७ प्रतिशत बालबालिकामा उमेरअनुसार उचाइ नपुगेको अर्थात दीर्घकालीन कुपोषण रहेको पाइन्छ।

त्यस्तै उचाइअनुसार कम तौल भएका (शीघ्र कुपोषण) ११ प्रतिशत र कम तौल भएका करिब ३० प्रतिशत छन्। नेपाल बहुसूचक सर्वेक्षण २०७०/७१ ले बच्चाको मात्रै होइन, गर्भवती महिलाको अवस्था पनि सन्तोषजनक नरहेको देखाएको छ।



सो सर्वेक्षणले करिब ४८ प्रतिशत गर्भवती महिला तथा ३५ प्रतिशत समान महिलामा रक्तअल्पता भएको देखाएको छ। त्यसैगरी करिब १८ प्रतिशत आमाहरू न्युन भरणपोषणबाट ग्रस्त भएको उल्लेख छ।

त्यस्तै पाँच वर्षमुनिका ४६ प्रतिशत बालवालिका र ६ देखि २३ महिनासम्मका करिब ६९ प्रतिशत बालवालिका रक्तअल्पताको समस्यामा छन्। अझ दुर्गम क्षेत्रका विपन्न परिवारमा त कुपोषणको अवस्था अझै डरलाग्दो छ।

कुपोषणले शारीरिकमात्रै होइन, मानसिक वृद्धि विकासमा समेत गम्भीर असर पुऱ्याउँछ। गर्भधारणदेखि दुई वर्षको बीचमै बालवालिकामा पुङ्कोपनाको विजारोपण हुन्छ। गर्भवती महिलाले आवश्यक पर्ने पौष्टिक आहारा नपाए उनीहरूबाट जन्मने सन्तान कुपोषित हुने सम्भावना बढी हुन्छ। कम तौल, कम उचाइ, रक्तअल्पता लगायत समस्या गर्भवती महिलाको आहारसँग जोडिन्छ।

उल्लिखित समस्याबाट मुक्ति पाउन एक वयस्क व्यक्तिले कार्बोहाइड्रेट तथा चिल्लो पदार्थबाहेक कम्तीमा ४ सय ग्राम ताजा तरकारी (हरियो साग १५० ग्राम, जरे तरकारी १२५ ग्राम, कोसे तरकारी ७५ ग्राम र फल तरकारी ५० ग्राम) खानुपर्छ। शरीरलाई शक्ति दिने कार्बोहाइड्रेट मुख्यतया आलु, पिँडालु, सखरखण्ड, पाकेको फर्सी आदिमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

त्यसैगरी भटमास, सिमी, बोडी, केराउ आदि वालीमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन पाइन्छ। त्यसैगरी विभिन्न प्रकारका भिटामिन खनिज पदार्थ तथा रेसाहरू तरकारी वालीमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। तरकारी पेट सफा गर्ने खस्रो वस्तु (रिसा) को राम्रो स्रोत हो।

यसले कब्जियत हटाउँछ र पाचनक्रियामा सहयोग पुऱ्याउँछ। तरकारीमा विभिन्न प्रकारका खनिज प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। हाम्रो शारीरिक वृद्धिका लागि क्याल्सियम, फलाम र फस्फोरस धेरै मात्रामा चाहिन्छ, जुन तरकारीमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। तरकारी पूर्णतया क्षारीय गुण भएका हुन्छन्, जसले हाम्रो खानामा मासु र अन्य चिल्लो पदार्थबाट प्राप्त हुने अम्ललाई न्युटरलाइज पारिदिन्छ, पेटलाई अम्लबाट बचाउँछ।

तरकारी भिटामिनहरूको पनि राम्रो स्रोत हो। शारीरिक वृद्धि र प्रजननका लागि चाहिने सम्पूर्ण भिटामिन तरकारीमा पाइन्छ। भिटामिन 'ए' गाँजर, हरियो साग, पहेंलो फर्सी, हरियो खुर्सानी, हरियो प्याज, बन्दा आदिमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

यो भिटामिनको कमी भए रतन्धो रोग लाग्छ, घास नलीको रोग, मृगौला र पित्तथैलीमा पत्थरी हुने समस्या देखापर्छन्।

प्रमुख प्रशासक पाइन्छ



त्यसैगरी तरकारीमा प्रशस्त मात्रामा जीवनरक्षकहरू (एन्टिअक्सिडेन्ट) पनि पाइन्छन्। जीवनरक्षकले विभिन्न रोग तथा असामान्य अवस्थाबाट बचाउँछ। हरियो पात, गाँजर र गोलभेंडामा पाइने क्यारोटिनाइडमा प्रशस्त जीवनरक्षक पाइन्छ, जसले शरीरका कोषहरू विग्रनबाट बचाउँछ।

त्यसैगरी तरकारीमा पाइने एस्कोरविक एसिड, भिटामिन ई पनि जीवनरक्षक हुन्। गाँजरमा पाइने अल्फा र गामा क्यारोटिनले मानिसलाई क्यान्सर रोग लाग्नबाट बचाउँछ। गोलभेंडामा पाइने लाइकोपिन पनि एन्टिअक्सिडेन्ट हो, जसले क्यान्सर र मुटु रोगबाट बचाउँछ। त्यसैगरी तरकारीले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि गर्छ।

हामीले भागेश्वर गाउँपालिकाका प्रत्येक विद्यालयमा स्कुल करेसावारी बनाई हाम्रा सबै बालबालिकालाई प्रयोगात्मक तरिकाले तरकारीको महत्त्व सम्झाउन सक्ने हो भने निम्न प्रकारका फाइदा हुनसक्छन्।

#### विद्यालयमा विद्यार्थीहरूलाई ज्ञान र जनसचेतना:-

तरकारी बाली उत्पादन गर्नाले विद्यार्थीले स्वस्थ खाना र पोषणसम्बन्धी चेतना पाउँछन्। विद्यार्थीले स्थानीय वातावरणमा सजिलै उत्पादन गर्न सकिने विरुवा र विरुवाको विभिन्न भागबाट पाउने परिकारका बारेमा अध्ययन गर्न सक्छन्, जसले तरकारीसम्बन्धी ज्ञानको वृद्धि गर्नुका साथै बालबालिकामा तरकारी र पोषणसम्बन्धी सकारात्मक बानी वृद्धि गर्छ।

#### विद्यालय, विद्यार्थी र समुदायलाई फाइदा:-

समुदायमा करेसावारीलाई प्रोत्साहन गर्न विद्यार्थीले मध्यस्थकर्ताको भूमिका निभाउन सक्छन्। उनीहरूले विद्यालयमा सिकेको कुरा घरमा लैजान सक्छन् र घर हुँदै उक्त कुरा समाजमा जान सक्छ।

#### विद्यार्थीहरूलाई प्रयोगात्मक ज्ञान:-

विद्यालय करेसावारीले प्रयोगात्मक रूपमा स्वास्थ्य, कृषि, विज्ञान, सामाजिक शिक्षा अध्ययन गर्न सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्छ। धेरैजसो क्रियाकलाप स्कुल करेसावारीमा आधारित भएकाले यसले जीवित प्रयोगशाला सिर्जना गर्छ।

#### विद्यार्थीहरूलाई पोषण खानामा वृद्धि:-

विद्यालय करेसावारीमार्फत विद्यार्थीले पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण तरकारी चारे जान्दछन् र यसले धेरै तरकारी खान प्रोत्साहन गर्छ। विद्यार्थीले अभिभावकलाई तरकारी लगाउने र खाने कुरामा प्रोत्साहित

संयुक्त प्रयासले मात्र सम्भव छ



गर्छन्। तरकारीको महत्त्वलाई व्यावहारिक रूपमा बुझेका बालबालिकाले समाजमा नै परिवर्तन ल्याउन सक्छन्। तरकारी लगाउने, उत्पादन गर्ने र खानेकुरामा व्यापक रूपले वृद्धि हुनेछ।

यस्तो 'जीवित प्रयोगशालाले वैज्ञानिक आधारमा बालबालिकालाई प्राकृतिक संसारसँग जोड्न मद्दत गर्नेछ। विद्यालय करेसावारीलाई पठनपाठनका रूपमा प्रयोग गरे बालबालिकाको पोषण अवस्थामा सुधार गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह हुनेछ। यो अवधारणाबाट बालबालिकामा सिर्जनात्मक सोच विकास हुनेछ। त्यसैले यो अवधारणा भागेश्वर गाउँपालिकामा कुपोषण घटाउन सबैभन्दा सस्तो र दिगो हुन सक्नेछ।

### अनुगमन टोली

यस गाउँपालिका कार्यालयको मिति २०८१/२/१६-२० को निर्णयानुसार देहाय बमोजिमको अनुगमन भागेश्वर गाउँपालिका ६ वटा विद्यालयहरूको करेसावारी उत्पादन गरेको विद्यालयको स्थलगत भ्रमण गरिएको।

क. प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री खगेन्द्र भारती

ख. शिक्षा अधिकृत श्री गणेश बहादुर पौडेल

ग. प्राविधिक सहायक श्री मीन बहादुर खडका

नीति तथा कार्यक्रम र बजेटको कार्यान्वयन प्रगतिको अवस्था:

संयोजक

सदस्य.

सदस्य

मुख्य क्रियाकलापहरू	मुख्य उपलब्धि	कैफियत
भागेश्वर गाउँ पालिकाका बाड २, ३ र ४ सामुदायिक विद्यालयहरूमा करेसावारीको पहुँचमा अभिवृद्धि	उत्पादन कार्य शुरु भएको र विद्यार्थीहरूको ज्ञान र सीप हासिल गरी भविष्यमा जीवनस्तर सुधार हुने।	

### विद्यालय करेसावारीमा देखिएका समस्याहरू:

- विद्यालयले विद्यार्थीहरूको ज्ञान र सीपलाई उत्पादन गुणस्तरसँग गाँसिएका विषय अध्ययन गर्दा योजनाको परिकल्पना, सम्भाव्यता अध्ययन, विउ विजन सामग्रीका स्रोतहरूको यकिन, योजना प्राथमिकीकरण, योजना छनोट, गुणस्तर प्रत्याभूति गर्ने आधारहरू, मापनका सूचकहरू, प्राविधिक सशक्त विद्यालय शिक्षकहरूको टिम, टिमको कार्यक्षमता र इमान्दारिता, अत्याधुनिक खेती, सिचाई, समय र प्रगतिसँग आवद्ध गरिएको हुनुपर्छ।
- नियमित शिक्षकले सिकाई उपलब्धीसग मापन मात्र हामीले खोजेको, शिक्षकले चाहेको प्रतिफल प्राप्त गर्न सक्ने देखिन्छ।

संयोजक



- विद्यालयलाई घर जस्तै राम्रो बनाउने गरी उन्नत विउ विजन मलखाद र सिचाई गरेर बढी मात्रामा उत्पादन र विद्यार्थी सिकाई उपलब्धि गर्न सकिने छ ।
- समय समय विद्यार्थीहरुको सहभागीतामा करेसावारी गोडमेल खनजोत हुनुपर्ने ।
- छोटो अवधिमा तयार हुने पोषणयुक्त वेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्नुपर्ने ।
- सिकाईलाई व्यवस्थित प्रयोगशाला र दक्ष शिक्षक जनशक्तिको सधैं अभाव ।
- विद्यालय व्यवस्थापन समिति, विद्यालयका प्र अ, शिक्षक, र अन्य कर्मचारीहरुले करेसावारीमा काम थन्क्याउने प्रवृत्तिको कारण पनि कार्य ढिलाई हुने ।
- अभिभावकहरुबाट सामुदायिक विद्यालयका समस्या प्रति समन्वयको कमी ।
- गुणस्तरीय शिक्षा र पोषणयुक्त करेसावारी निर्माणका लागि चासो नहुनु ।
- करेसावारी निर्माण गरे के हुन्छ भन्ने प्र.अ. र शिक्षकहरुमा सकारात्मक सोचको कमी ।
- वर्षा नभएकोले उत्पादनमा कमी र मलको कमी आदी ।

अनुगमनमा देखिएका सकारात्मक पक्ष / सुझावहरू:

- समय भित्रै उत्पादन गरी विद्यार्थीको ज्ञान र सीप हासिल भई पोषण कार्यक्रमको व्यवस्थापन गर्नु पर्ने ।
- विद्यालय करेसावारीमा उत्पादन गुणस्तरीय हुनुपर्ने ।
- शिक्षकहरुको उत्पादनमा प्राविधिकको ज्ञान विद्यार्थीहरुलाई हस्तान्तरण गर्नुपर्ने ।
- विद्यालयले करेसावारीमा उत्पादन अवधिभर विद्यार्थीहरुलाई उत्पादन र पोषणको बारेमा ज्ञान दिनुपर्ने ।
- करेसावारीमा उचित विउ विजन र सिचाईको प्रयोग गर्ने ।
  - करेसावारीले वर्षेभरि ताजा र स्वस्थ तरकारी साथै फलफूल उपलब्ध गराउने हुँदा स्वस्थ जिवनयापनमा सहयोग पुग्छ ।
  - फुर्सदको समयको सदुपयोग हुनुका साथै शारीरिक व्यायम पनि हुन्छ जसले गर्दा शारीरिक स्फुर्ती र तन्दुररुस्ती मिल्छ ।
  - दिवा खाजामा कुहिएको, सडेगलेको, बासी र विसादि हालेको तरकारी खानपर्ने बाध्यताबाट मुक्ति मिल्छ ।
  - विद्यालयको बाझो जग्गा र स्थानीय श्रोत साधनको सहि परिचालन हुन्छ ।
  - विद्यालयको समय र पैसाको बचत हुन्छ ।
  - विद्यालयको सौन्दर्यतामा वृद्धि हुन्छ ।

संमुख प्रशासनिक सचिव



## निष्कर्ष

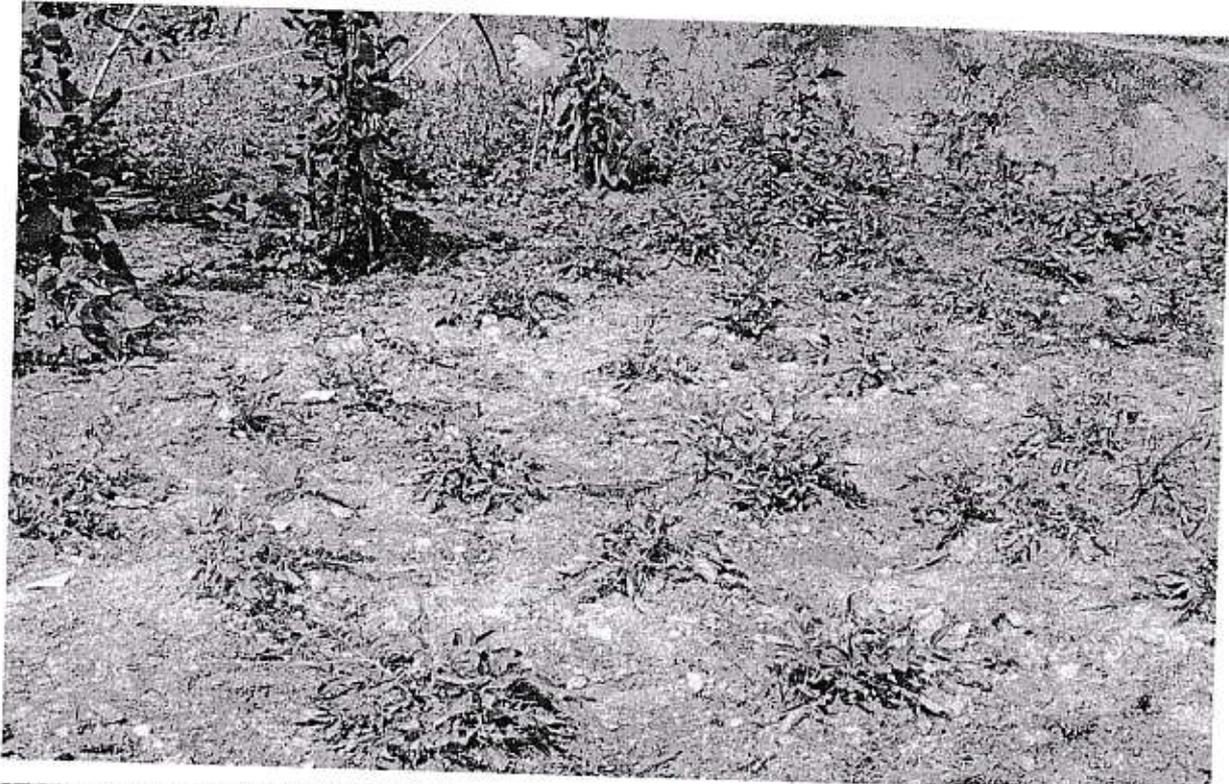
विद्यालय परिसरमा करेसावारी बनाएर दिवा खाजाका लागि आवश्यक पर्ने तरकारी आपूर्ति गर्ने उद्देश्य रहेको छ । विद्यालय परिवारले 'जङ्गफुड निषेध र बालबालिकालाई सीपमूलक शिक्षा प्रदान गर्न करेसावारीमा तरकारी उत्पादन गरेर खाजामा प्रयोग गर्ने गरी दिवा खाजाको रकम कम भएकोले विद्यालयमै उत्पादन गरेर दिवा खाजामा प्रयोग गर्ने । विद्यालय परिसरको खाली जग्गामा मौसमी, बेमौसमी तरकारी लगाने र दिवा खाजाका लागि ताजा तरकारी किन्नु नपर्ने गरी करेसावारी गरिएको छ । बिदा र छुट्टीको समयमा शिक्षकहरूले तरकारी लगाउने, गोडमेल र पानी लगाउने काम गर्छन् । प्राथमिक विद्यालय, आधारभूत विद्यालय र माध्यमिक विद्यालयहरूका कक्षा ४, ५, ६, ७ र ८ का विद्यार्थीलाई प्रयोगात्मक कक्षाका लागि करेसावारीको प्रयोग गरिएको छ । धनियाँ, आलु, मुला, साग, सिमी, फर्सी, काक्रो प्रजातिका तरकारी लगाएका छन् ।

करेसावारी निर्माण र व्यवस्थापन गर्न विद्यालयले प्र.अ. शिक्षकहरूलाई जिम्मेवारी तोकेको छ । शिक्षकहरूले विद्यालयमै उत्पादन भएको तरकारी प्रयोग गर्दा विद्यार्थीले कम खर्चमा पर्याप्त र स्वस्थकर खाजा खान पाउनुका साथै तरकारी खेतीका बारेमा ज्ञान हासिल गरेका बताए । स्थानीय पाठ्यक्रमको पठनपाठन गराउने क्रममा विद्यार्थीलाई स्थलगत रूपमा खेतबारी, गोठ र फार्ममा लैजाने गरिएको छ । कक्षा ५ सम्मका विद्यार्थीलाई दिवा खाजाका लागि सरकारले प्रतिविद्यार्थी रु १५ अनुदान दिने गरेको छ । विद्यालयका सहयोगीले नै दिवा खाजाका परिकार तयार पार्ने गर्दछन् । विद्यालय परिसरको खाली जग्गामा तरकारी खेती विस्तार गरिएको छ । खाली र बाँझो जग्गाको सदुपयोग भएको छ । विद्यालय परिसरमा सौन्दर्यकरण गर्ने उद्देश्यले कुनै कुनै सामुदायिक विद्यालयले फूलको बगैँचा पनि स्थापना गरेको छ । विद्यालयमा करेसावारीले हराभरा बनेको छ । रमणीय वातावरणमा व्यावहारिक, जीवनोपयोगी र व्यावसायिक शिक्षा हासिल गर्न पाउँदा विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि पनि बढ्न थालेको छ । फुर्सदको समयमा कमजोर सिकाइ उपलब्धि भएका विद्यार्थीका लागि थप कक्षा सञ्चालन गरिएको छ ।

संयुक्त प्रशासकीय अधिकारी



विद्यालय करेसावारीका तस्वीरहरु



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

प्रमुख प्रशासक, विद्यालय



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

सत्यमेव जयते

श्री. जय प्रकाश प्रसाद  
श्री. जय प्रकाश प्रसाद  
श्री. जय प्रकाश प्रसाद



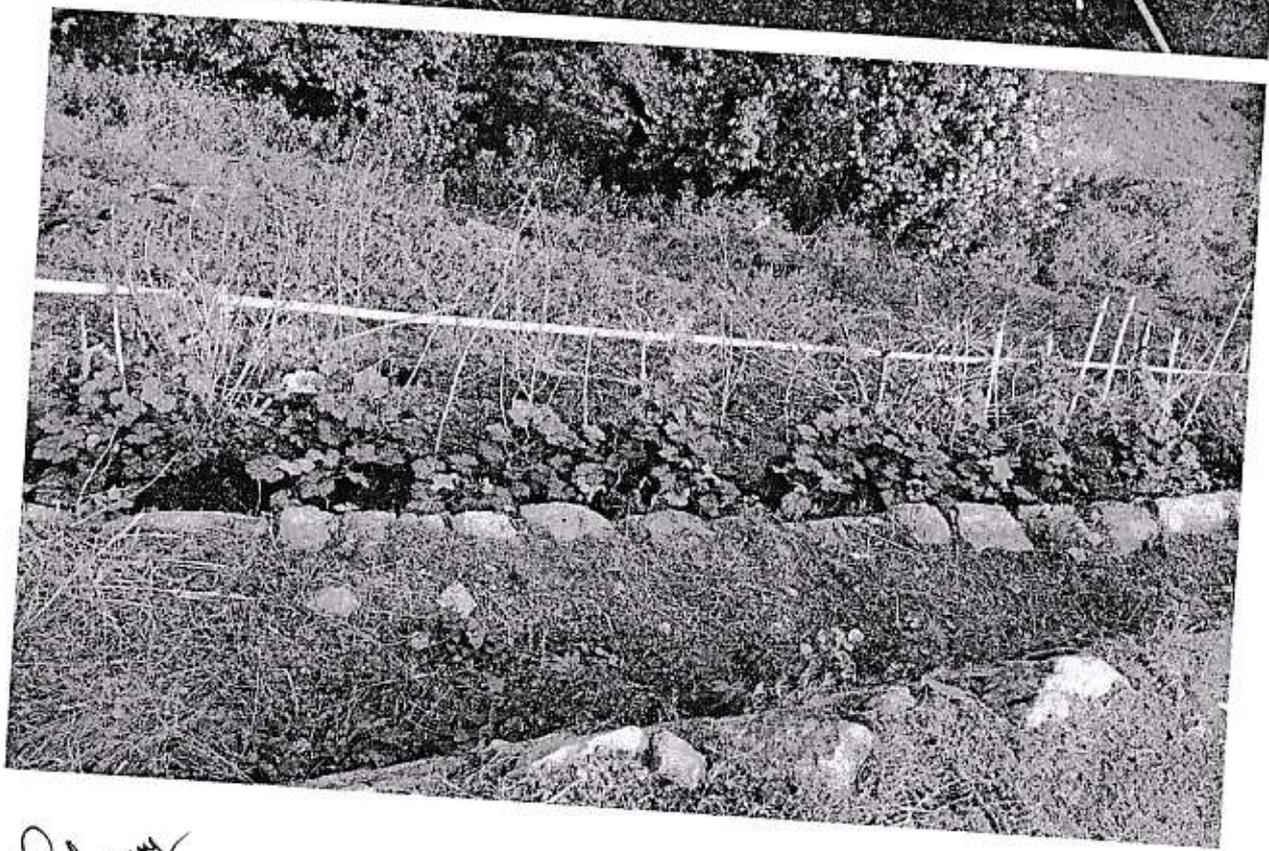
Prasad

Prasad

Prasad

श्री. जय प्रकाश प्रसाद

Handwritten text at the top right, possibly a date or location, including the word "मार्च" (March).



Handwritten signature or name on the bottom left.

Handwritten signature or name in the bottom center.

Handwritten signature or mark on the bottom right.

प्रमुख प्रशासक, अ.प्र.सं.क.स. (Principal, A.P.S.C.S.)