

पोषण बगैँचा



नर्सरी



बीउ उत्पादन



खाद्य प्रशोधन



च्याउ उत्पादन



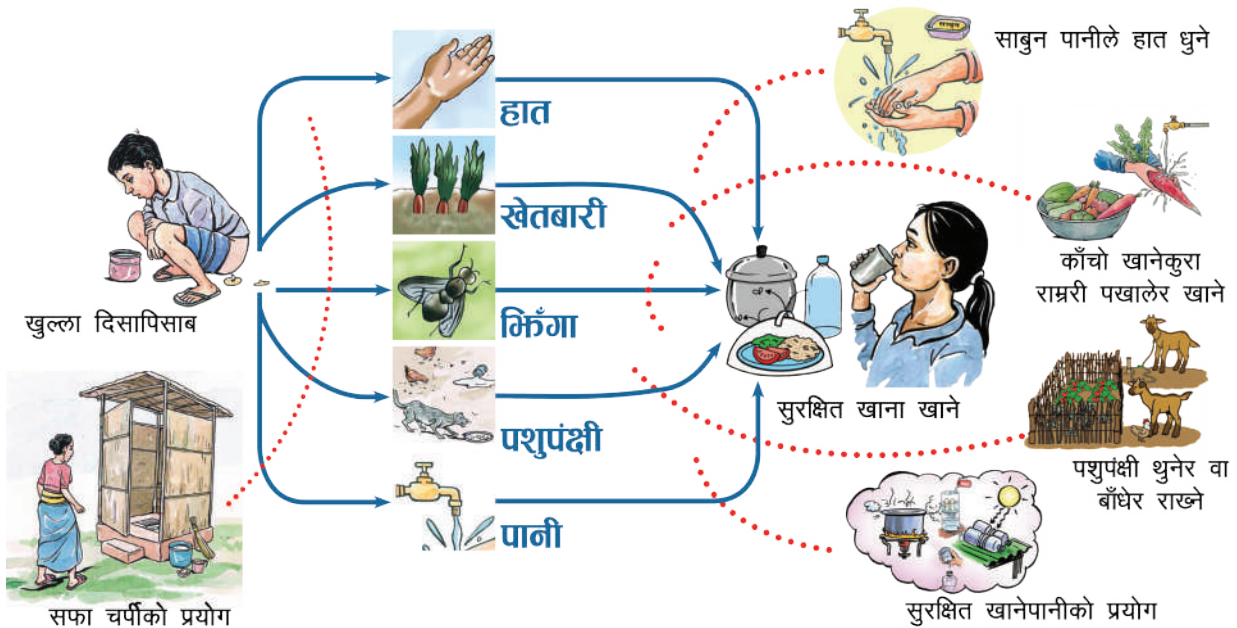
घरबगैँचाका तत्त्वहरू । स्रोत : कृषि प्रणाली सुधार हाते पुस्तिका, सबल कार्यक्रम, २०७५

- ▶ पोषण बगैँचा हाम्रो परम्परागत कृषि प्राणलीको एक महत्वपूर्ण अंग हो। पोषण बगैँचा भन्नाले साधारण अर्थमा सानो क्षेत्रफलमा रहेको घर वरिपरिको बगैँचा भन्ने बुझिन्छ। यस अन्तर्गत एउटा घर, आँगन करेसावारी, फलफूल बगैँचा, केही डालेघाँस, सानो पोखरी, केही मौरीका घर र पशु सहितका गोठ पर्दछन्। पोषण बगैँचाको स्वरूप भौगोलिक क्षेत्र र ठाउँ अनुसार केही फरक भएता पनि यसको मुख्य उद्देश्य एउटा परिवारलाई दैनिक रुपमा आवश्यक पर्ने खाद्यान्न, तरकारी, फलफूल, मसाला, जडीबुटी, आलंकारिक बिरुवा, डालेघाँस, पशुजन्य उत्पादनका साथै केही आमदानी उपलब्ध गराउने रहेको हुन्छ। पोषण बगैँचा विपन्न कृषकहरूका लागि आहार विविधता एवं पारिवारिक पोषण सुरक्षाका साथै आफ्नो परिवारको उपभोगपछि बाँकी रहेको उत्पादन स्थानीय बजारमा बेचेर आमदानीको महत्वपूर्ण स्रोतका रुपमा रहिआएको छ। पोषण बगैँचाले विभिन्न महत्वपूर्ण स्थानीय कृषिबाली र वन प्रजातीहरूको संरक्षण गरी जैविक विविधताको संरक्षणमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ।
- ▶ पोषण-बगैँचामा विभिन्न थरीका (हरियो सागपात, गेडागुडी, फलफूल) बाली लगाउने बानीको विकास गर्नुपर्छ।
- ▶ कडा शिघ्र कुपोषण हुँदा स्वास्थ्य चौकीमा भएको बहिरंग उपचार कक्ष (OCT) र पोषण पुनर्स्थापना केन्द्र (NRC) मा सम्पर्क राखी स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिने र स्वास्थ्यकर्मीको प्रत्यक्ष निगरानीमा उपचार गराउने।
- ▶ मध्यम शिघ्र कुपोषण हुँदा पुर्ण स्तनपानमा ध्यान दिने 'हरेक बार खाना चार' प्रयोग गर्ने, लिटो, जाउलो, अण्डा तथा प्रोटिनयुक्त खाना प्रयोग गर्ने साथै पोषणसम्बन्धी परामर्श लिने।

खानाको स्वच्छताको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



दिसा मुखसम्म पुग्ने माध्यमहरू र यसको रोकथामका उपायहरू



स्रोत : एन्का