

कार्यालय, जिला शिक्षा अधीक्षक , रांची

प्रोजेक्ट सुपोषण

रांची जिले के प्राथमिक एवं मध्य विद्यालयों में पोषण वाटिका (Kitchen garden) स्थापित करने हेतु प्रोजेक्ट सुपोषण

उद्देश्य

सुपोषण वाटिका का मुख्य उद्देश्य विद्यालय के बच्चों को पोषण और स्वास्थ्य के महत्व से जोड़ना है। विद्यालय परिसर में सुपोषण वाटिका स्थापित कर बच्चों को ताजी, सुरक्षित और पौष्टिक हरी सब्जियाँ उपलब्ध कराना एवं विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण और कृषि संबंधी व्यावहारिक शिक्षा प्रदान करना ही इस योजना का मूल लक्ष्य है।

विद्यालय में सुपोषण वाटिका की आवश्यकता

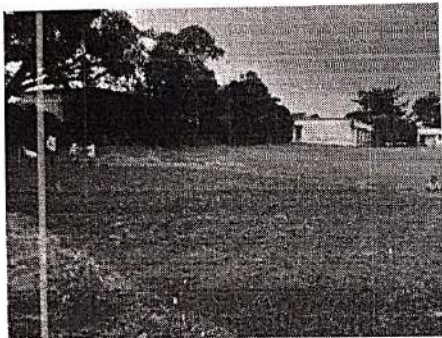
1. **बच्चों में पोषण की कमी दूर करने हेतु :** आजकल बच्चों में हरी सब्जियों की कमी के कारण कुपोषण और रक्ताल्पता जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं, विद्यालय परिसर में उगाई गई ताजी पौष्टिक, कीटनाशक मुक्त सब्जियाँ बच्चों के मध्याह्न भोजन में शामिल की जाय जिससे पोषण संबंधी कमी को प्रभावी रूप से दूर किया जा सकेगा।
2. **विद्यार्थियों को खेती , बागवानी और पर्यावरण संरक्षण का व्यावहारिक ज्ञान देने के लिए :** सुपोषण वाटिका से विद्यार्थियों को पौधारोपण , सिचाई खाद निर्माण और पौधों की देखभाल जैसे कार्यों का वास्तविक अनुभव करवाएंगे ।
3. **स्थानीय स्तर पर विद्यालय को आत्मनिर्भर बनाने के लिए:** विद्यालय परिसर में उगाई गई सब्जियाँ न केवल भोजन की गुणवत्ता सुधारती है , बल्कि अतिरिक्त सब्जियाँ होने पर उन्हें स्थानीय समुदाय के साथ साझा भी किया जा सकेगा ।
4. **विद्यार्थियों में टीमवर्क ,अनुशासन और जिम्मेदारी की भावना विकसित करने के लिए :** जब विद्यार्थी सामूहिक रूप से बागवानी के कार्य करते हैं तो उनमें टीमवर्क , आपसी सहयोग और अनुशासन की भावना विकसित होगी।
5. **विद्यालय को स्वच्छ और हरित बनाने के लिए :** विद्यालय परिसर की सुंदरता और पर्यावरण के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए बच्चों में सकारात्मक सोच और हरित जीवन

शैली अपनाने की प्रेरणा मिलेगी। एवं बच्चों और शिक्षकों को सकारात्मक ऊर्जा और प्रसन्नता भी प्रदान करेगी ।

जमीन की तैयारी एवं ले-आउट

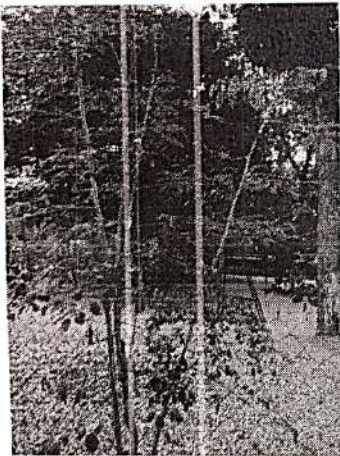
जिन विद्यालयों में सुपोषण वाटिका हेतु जगह उपलब्ध है

1. धूप वाली खाली जगह का चयन करें : ऐसी जगह का चयन करे जहाँ पर्याप्त धूप आती हो ।
2. मिट्टी की जुताई और खरपतवार हटाना : यह कार्य विद्यार्थियों को समूह में बांटकर करवाएँ ।



(GMS KOTARI)

3. जैविक बाड़ (Biofencing) : जिन विद्यालयों में व्यवस्थित बाउंड्री कि व्यवस्था नहीं है वहाँ बांस, तारजाली, करौंदा, जेट्रोफा, बोगेनबिलिया, पुटूस आदि के बाड़ लगाए जाय।



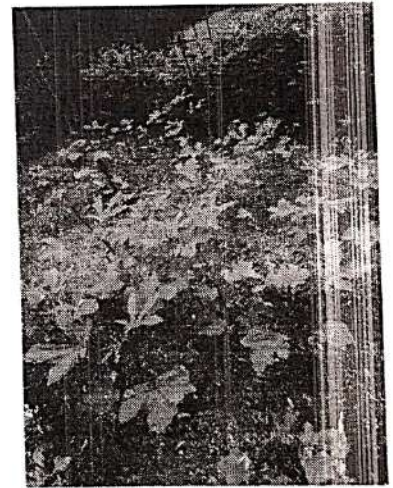
तारजाली का बाड़

(GPS LAPUNG)



बांस का बाड़

(GPS CHIGRI)



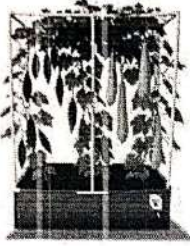
हेज का बाड़

(GPS HATMA)

4. क्यारियों का निर्माण : मिट्टी तैयार होने के बाद उसमें प्राकृतिक खाद एवं विद्यालय द्वारा तैयार किया गया कम्पोस्ट डाली जाय ।

जिन विद्यालयों में सुपोषण वाटिका हेतु जगह उपलब्ध नहीं है

1. छत पर पोर्टेबल ग्रॉ बैग्स , ट्रे का उपयोग करे : विद्यार्थी छत पर पोर्टेबल ग्रॉ बैग्स , ट्रे आदि को व्यवस्थित ढंग से लगा कर सब्जियाँ और फलदार पौधे लगा सकते हैं।

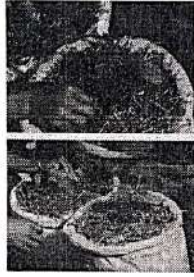


GMS MALSILING

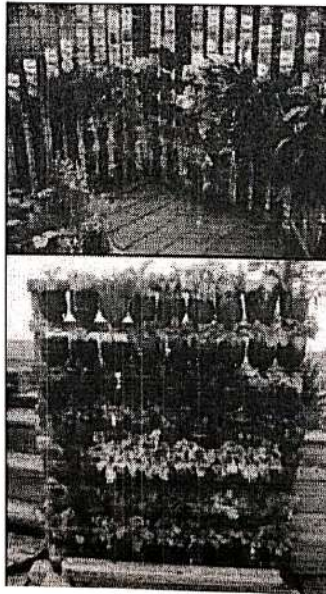


GMS SUKURHUTTU

2. गमलों, बोरी, प्लास्टिक की बोतलों, ड्रम या डिब्बो का उपयोग करे : विद्यार्थी गमलों, बोरी, प्लास्टिक की बोतलों, ड्रम या डिब्बो का बार बार उपयोग कर पर्यावरण संरक्षण में अहम् भूमिका निभाएंगे ।



3. वर्टिकल गार्डनिंग : विद्यार्थी दीवारों, रेलिंग, लोहे कि जाली में प्लास्टिक कि बोतले टांग कर वर्टिकल गार्डनिंग करेंगे ।



पौधों का चयन

1. **अत्यधिक पोषण मुल्य वाले पौधे - सहजन (इमस्टिक) :** सहजन को "सुपरफूड" कहा जाता है क्योंकि इसमें विटामिन, आयरन, और कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। प्रत्येक विद्यालय में इसे अनिवार्य रूप से लगाया जाना है।
2. **पत्तेदार सब्जियाँ :** पालक, मेथी, धनिया, और पुदीना आदि जैसी पत्तेदार सब्जियों का चयन किया जाय ।
3. **मौसमी सब्जियाँ:** भिन्डी, टमाटर, गाजर, मुली, बैंगन, मिर्चा, लौकी आदि जैसी सब्जियाँ जल्दी तैयार होती है अतः इनका चयन करना बेहतर होगा ।
4. **कंद वाली फसले :** शकरकंद, चुकंदर, आदि फसलो को उगाना आसान है एवं विद्यार्थी इन्हे लगाकर खुदाई और फसल निकालने जैसी गतिविधियां भी सीखेंगे।
5. **फलदार पौधे :** जहां पर्याप्त जगह और उपयुक्त वातावरण हो, वहां पपीता, अमरुद, आम, केला, आंवला, लीची, जामुन, नासपती आदि पौधे लगाए जाए । इससे बच्चों को न केवल ताजे फल मिलते है बल्कि वे पेड़ - पौधों की देखभाल करना भी सीखते है ।

कम्पोस्ट-पिट (COMPOST-PIT)

विद्यालय परिसर में सुपोषण वाटिका को सफल बनाने के लिए कम्पोस्ट पिट का निर्माण करना अत्यावश्यक है, तथा इससे विद्यालय में उत्पन्न जैविक कचरा का सही उपयोग हो जायेगा ।

कम्पोस्ट बनाने की विधि:

1. स्थान चुनें:

एक ऐसी जगह चुनें जहाँ पर्याप्त धूप आती हो और आप आसानी से सामग्री डाल सकें

2. सामग्री इकट्ठा करें:

हरी सामग्री में फल और सब्जियों के छिलके, घास की कतरनें और पत्तियाँ शामिल हैं। भूरी सामग्री में सूखे पत्ते, पुआल और लकड़ी के टुकड़े शामिल हैं।

3. सामग्री को मिलाएं:



हरे और भूरे रंग की सामग्री का 50-50 का संतुलन बनाए रखें. ज्यादा हरी सामग्री डालने से बदबू आ सकती है।

4. ढेर लगाएँ:

इन सामग्रियों को एक ढेर में मिलाएँ. ढेर में पर्याप्त नमी होनी चाहिए, लेकिन वह बहुत ज्यादा गीला नहीं होना चाहिए।

5. सड़ने दें:

ढेर को 3 से 4 महीने तक सड़ने दें. इस दौरान ढेर में बार-बार पलटते रहें ताकि हवा का संचार बना रहे।

6. तैयार होने की जाँच करें:

जब खाद भुरभुरी, गहरे रंग की और मिट्टी जैसी दिखे, तो समझें कि यह तैयार है।

कुछ अतिरिक्त बातें

कम्पोस्ट बनाते समय मांस, मछली या पके हुए खाने को शामिल न करें।

जल्दी खाद बनाने के लिए जैविक पदार्थों को छोटे टुकड़ों में काट लें।

आप खाद बनाने के लिए एक खास कम्पोस्ट बिन या गड्ढे का उपयोग कर सकते हैं।

यह खाद मिट्टी की उर्वरता बढ़ाती है और पौधों के विकास में मदद करती है।

उपरोक्त कार्य इको क्लब के सदस्यों द्वारा किया जा सकता है ।

पोषण वाटिका हेतु औजार (TOOLS)

1. खुरपी, कुदाल, बाल्टी, मग, पाइप, आदि ।
2. गमले, प्लास्टिक बोतल, ड्रम, ग्रे बैग्स आदि (जहां जमीन न हो) ।
3. बाड़ (FENCE) ।



प्रखंड एवं जिला स्तर पर समीक्षा

प्रत्येक शैक्षणिक सत्र में ब्लांक स्तर पर एकम विद्यालय को पुरस्कृत किया जायेगा फिर जिला स्तर पर विजेता विद्यालय को सम्मानित किया जायेगा।

कार्य को सरलता पूर्वक संचालित करने हेतु जिले के प्रधानाध्यापक -सह- निकासी एवं व्ययन पदाधिकारी, प्रखंड स्तर पर नोडल शिक्षको को नामित करेंगे एवं नामित प्रखंड नोडल शिक्षक अपने प्रखंड के विद्यालयों से एक नोडल शिक्षक को नामित करेंगे, सभी मिलकर इस कार्य में सहयोग प्रदान करेंगे।

जिला स्तर पर निम्न शिक्षको को नोडल के रूप नामित किया जाता है।

क्रम	सहायक अध्यापक/अध्यापिका का नाम	विद्यालय का नाम	मोबाइल संख्या	पोषण वाटिका का प्रकार
1	श्री परमानन्द कुमार	रा.उत्क्र.म.वि.लेम,कांके	9835367124	जहाँ जमीन उपलब्ध हो
2	श्रीमती विलास देवी	रा.म.वि. मालश्रृंग, कांके	7667180502	जहाँ जमीन उपलब्ध नहीं हो

ह0/-

जिला शिक्षा अधीक्षक
रांची

जापांक : 2444 / रांची, दिनांक 29/8/25

प्रतिलिपि :- सम्बंधित जिला नोडल शिक्षकों को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित।

प्रतिलिपि :- सभी क्षेत्र शिक्षा पदाधिकारी / अंवर विद्यालय निरीक्षक, रांची- 1, 2 / प्रखंड

शिक्षा पदाधिकारी /निकासी एवं व्ययन पदाधिकारी / प्रधानाध्यापक / प्रखंड कार्यक्रम

पदाधिकारी / बीआरपी/ सीआरपी को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित।

प्रतिलिपि :- उपायुक्त रांची की सेवा में सूचनार्थ समर्पित।

प्रतिलिपि :- निदेशक, झा.रा.म. भो. प्रा. राँची को सूचनार्थ समर्पित।

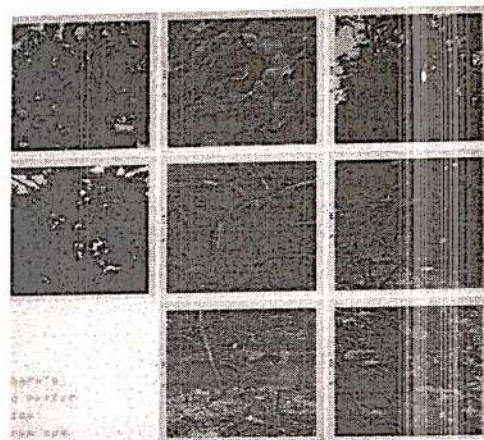
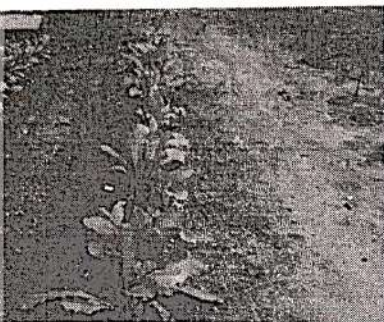
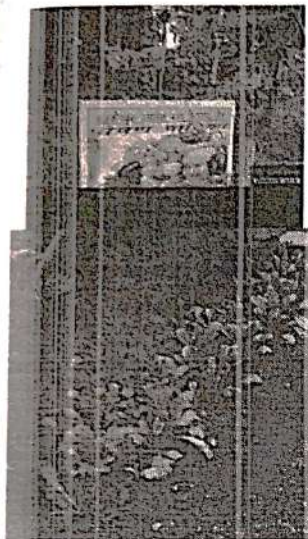
जिला शिक्षा अधीक्षक

रांची
29/8/25



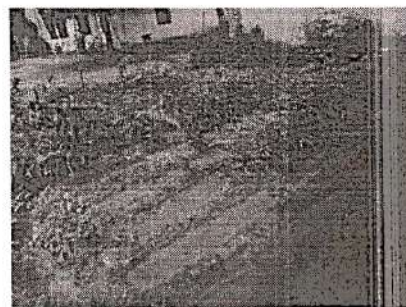
GPS SILADONE URDU

GPS NAWAGARH ANGARA



NPS LATARDIH NAMKUM

GMS Karge



GMS Tumbagutu Namkum

GUMS BARE BURMU

रांची जिले के विभिन्न विद्यालयों के सुपोषण वाटिका