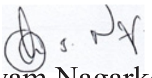
Preface

Rural Service Providers (RSPs) as Civil society has been identified as major implementer of the Nutrition in Mountaian agro ecosystem (NMA) Project supported by Helvetal Nepal Since 2018. In this context, we various organizations who are working in nutrition sensitive and interventions work in society tried together within RSP network and MAAN platform. Through out the period it si creating a wave in the nutrition sector thorugh advocacy, capacity building, publications, utilization of dedia, MAAN platform. NMA CDP has also been successful in advocacy and communication strategies and acitons plans through wider discussions and intractions with concerned local governments.

Capacity development programme for RSPs: The NMA established a network of 50 highly engaged and committed Rural Service Providers (RSPs) representing multiple sectors of civil society. As part of the project, RSPs participated in a capacity building course focused on nutrition sensitive agriculture, micro – project development, leadership, advocacy and personal development. To facilitate knowledge and experiences exchange, RSPs becoming members of the digital platform MAAN, Mountain Agro-Ecosystem Action Network. MAAN is a virtual, social and knowledge network of RSPs interested in nutrition in mountain areas. The platform is for the benefit of all NMA partners and other relevant nutrition stakeholders.

We express our sincere thank to local Municipalites, Ms. Soma Rana project coordinator NMA Helvetas, Mr. Pramod Bhari RSP coordinator NMA Helvetas and RSPs for their valueable inputs in this case study. We would like to express special thank to Helvetas Nepal and IFAM for providing financial and technical support we are also thankful to members of ToToT in this CDP program and their organizations.



Ghanashyam Nagarkoti, 4S Jumla

Maharup Khatri, SAEWCC, Dailekh

Contents

Part: 1 Case studies from Jumla, Kalikot and Mugu मुगु, कालिकोट र जुम्ला

Jumla's Rural Service Provider successfully promotes mixed cropping but Covid -19 affects marketing 2

An Innovative Woman from Jumla 4

सडक नाटक मार्फत समाजिक सचेतना र सामाजिक जागरणमा कर्णाली कला केन्द्रको अद्भूत सफलताको कथा ७

सडक नाटक मार्फत घरेलु खानामा बढावा र सुत्केरी आमा, वालबालिका र वृद्धहरूको स्वास्थ्यमा सकारात्मक परिर्वतन ९

समयमा खेती, उन्नत वीउ विजन, प्राविधिको सल्लाह र बजारीकरणको सूलभताले छायाँनाथरारा नगरपालिका मुगुको ११

सिमी र रैथाने वाली ले वैशागीको जिवनमा ल्याएको परिर्वतन मुगु १३

ग्रामिण उत्पादनमा पोषणको अभ्यास १५

रैथाने वाली र करेशा वारी वाट व्यवसायी वनेकी हिरा मुगु जिल्ला १८

स्वस्थ जिवन विताउन विद्यालय पोषण वगैचाले ल्याएको परिर्वतन २०

Part: 2 Case studies from Dailekh and Jajarkot दैलेख र जाजरकोट

अवसर पछिको सफलता २२

पोषणमा सर्वोत्तम पीठोको व्यापकता २४

पोषण तथा आर्थिक अवस्थामा सुधारका लागी कार्यक्रम..... २६

सफलताको कथा २७

Part : 1
Case studies from Jumla, Kalikot and Mugu
मुगु, कालिकोट र जुम्ला

Jumla's Rural Service Provider successfully promotes mixed cropping but Covid -19 affects marketing

Santi Budha of Patarsi Rural Municipality -4 , Jumla, is a Rural Service Provider (RSP) who has realized the benefits of cash crops, and mix cropping farming system rather than only planting traditional food items. Budha had attended a capacity development program for RSPs which covered issues on extended agricultural practices, diversified crops and improved farming systems. For Budha, growing local crops in variety to consume them for nutritional value and income generation both seemed crucial. Hence, she decided to help the villagers understand the benefits of growing multiple crops and consuming in variety for nutritional intake. She reflected, "Our villages practiced conventional agriculture where they grew food grains for subsistence use. They lacked diverse diet production and consumption."

As a facilitator of women cooperative groups in Rini, Urthu, Godasen and Bata villages of Patarasi rural municipality, Budha has taken crucial steps to support the villagers, particularly through the women members of the group. She has developed a concept note on producing crops such as beans, cabbages, carrots, cauliflowers, etc for consumption and income. In this process, she collaborated with

Himalayan Cooperatives to gain support on seeds of carrots, beans, cabbages and facilitated an agreement between this cooperative and the women's group. The Himalayan Cooperatives supported women with seeds and technical assistance in production. This cooperative also bought the products from them. In this process women became a part of Himalayan Cooperatives. This year (2020), 15 members produced mixed food grains and vegetables such as carrots, beans, maize. The result of such engagement has been fruitful in both production and consumption of local and nutritious food.

Upon realizing the effect of promoting locally produced and nutritious crops, Budha has been continuing by educating more groups. This year she also shared this knowledge to the mother's groups in the villages she has been associated with. Hence, the members of this group have also begun with diverse cropping.

Though Buda has helped raise awareness and embedded practice of systematic agriculture system with farmers becoming successful, the Covid-19 pandemic impacted marketing of the products. Only in year 2020, the villagers produced 800 kilograms of carrots and 63 kilograms of carrot seeds. However, due to market disruption caused by the pandemic, the dismayed farmers had to sell a kilogram of carrot for NPR 30 as opposed to the market price being NPR 100. At present this group has been planning to visit the Rural Municipality Office in Lasi, the NAARC, Agriculture Development Office and Himalayan Cooperative for suggestions and concerns regarding livelihood compensation.

An Innovative Woman from Jumla

My name is Reshma Shrestha, I have my university degree in Rural Development and graduation in Hotel Management. Beside my working with I®NGOs, I have been involved with Organic agriculture and Jumla Agro farm since last three years in Chandannath municipality Jumla. The high tech FUZI apple orchard is very new of it's kind in Jumla. As the district is declared organic by the local government, it became so challenging for us to do the commercial farming. Farmers in Jumla originally used manure from cows, sheep and buffaloes to fertilise crops. With limited number of livestock, we had more difficulty to manage farm in Jumla. The FUZI (Italian variety) is being produced since last 2 years and sold to Kathmandu and local market. I believe in hard work commitment can bring result at my own place rather than going abroad for labor.

As a Rural Service Provider (RSP), I got an opportunity to received training and capacity building support from NMA®Helvetas Nepal which motivated me for the innovation

on coping with lacking inputs to the present organic initiations. Capacity building training to help revive the diversity of crops produced and consumed locally. I developed a micro project to produced organic manure through vermin culture and promote fruit orchard.

I had piloted vermin culture in Jumla during the July 2019.

This was so challenging as the earthworm brought from plain district can stay in the high Himalaya during the winter when it is minus 13 degree of temperature. In fact, I have crossed the winter now and the worming is still in progress, and organic manure is being developed. It has happened with my little change in shedding and keeping the cannel warm. In this regard, I saw the NMA project as a means to promote this idea which has linked vermiculture more solidly to better nutrition (both soil and human being). During the training there were more sensitization on the harmful effects of chemical fertilizer and pesticide where gave a short practical orientation about the benefit of vermin compost.

Now I realized that it works as well as chemical fertilizer and observed that the compost makes the soil moisture, so it needs

less water, and the fruit grow more with better taste. During the training, I have also learned to make bio discomposure formula that is used for soil and fertilizer. Both the decomposer and vermin compost has been successfully produced and used in the orchard. It has also been a learning center for other to replicate in other areas of Karnali region. It's been so helpful for the commercial production of organic commodities. Now I am producing more then 100 liters of decomposure and planning to expand vermin compost pit. I see a lot of opportunity for income and production here in Jumla. Foreign country is no more interest for me to livelihood promotion. Though there are still challenges: the temperature in Jumla is low that ideal temperature for vermicompost (during winter season), is 15 – 35 degree centigrade. I think this micro project influences community nutrition by increasing the supply of fruits and other multiple crops understanding their nutrition and economic value. In this regard, my role is quite important. Off course additional training in agriculture and more technical backstopping would be very useful to me. The face to face training organised by project were the best part; which enabled us to share ideas and lessons learned and improve project quality. I am quite sure that I will expansion the vermi – pits and utilised waste decomposer to the whole farm.

सडक नाटक मार्फत समाजिक सचेतना र सामाजिक जागरणमा कर्णाली कला केन्द्रको अद्भुत सफलताको कथा

ग्रामीण सेवा प्रदायक,

हास्यकालाकार कलाकार श्री आनन्द अधिकारी

म आनन्द अधिकारी हु। म बर्ष ३५ को भए। मैलै जुम्ला जिल्लामा रहेर हास्यकालाकारिताको क्षेत्रमा विगत २२ बर्ष देखि कार्यरत छु। जुम्ला जस्ता विकट क्षेत्रमा मात्र होईन नेपालका शहरबजारमा समेत कालारिता क्षेत्रलाई वृत्ति विकासको क्षेत्रमा रूपमा स्विकार्ने चूनौती मैले स्वतस्फूर्त रूपमा स्वइकार्य र यो क्षेत्रमा रहेरै आफनो जीवनको सवै समय उपयोग गरिसक्ए। शुरुका दिनहरूमा बागिना समुहमा आवद्ध रहेर नाट्य विधावाट शुरु गरेको कालाकारिता क्षेत्रबाट मैले हास्यकारिता पनि प्रारम्भ गरे। विगतका दिनहरूमा सडक नाटकलाई स्थापित गर्न धेरै संर्धर्ष गर्नू प-र्यो। जुम्ला जिल्लाका हरेक गाउँमा बस्तिमा सुरक्षित गर्वधारण, पोषण स्वास्थ्यका विषयमा सडक नाटकलाई एक सामाजिक अभियानकारूप लिनकालीग मेरो नेतृत्वमा कर्णाली कला केन्द्र नामक संस्था स्थापना गरि निरन्तर सामाजिक

सरोकारका विविध विषयमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने महाअभियानमा लागेको २० वर्ष पो पुगेछ।

सडक नाटकको प्रभावकारिता , यसको बढ्दा् आर्कषण र समाजिको तल्लो तहसम्म सजिलै हाँसै हासोमा जीवनमा चाहिने अति आवश्यक सूचना र जानकारी प्राप्त हुनेहुदा यसको बजारिकरणमा ब्यापकता हुदै गएको छ। हामीले जिल्ला स्थित सरकारी , गैह्र सरकारी संध संस्थाहरूसंगको साझदारीमा जन स्वास्थ्यका विभिन्न विषयहरूमा, सामाजिक कुरिति र कूप्रथाका विषयमा, जन सरोकारका

विभिन्न विषयहरूमा , नागरिक अधिकार , मानव अधिकार र सामाजिक चेतनाका विभिन्न बिषयमा हामीले योगदान दिदै आईरहदा, यो विधामार्फत समाजमा सचेतना अभिवृद्धिभै सुत्केरि आमा, बालस्वास्थ्य, मानव अधिकार तथा अन्य क्षेत्रमा सकारात्मक परिर्वतन भएको छ।

बिगत १ बर्ष देखि सूर्य सामाजिक सेवा संघ जुम्लाद्धारा आब्हान गरिएको प्रस्तावना पेश गरि ग्रमीण सेवा प्रदायकका रूपमा छनौट भई सडक नाटक मार्फत खाध विविधत्ता, पोषणको आवश्यकता, जैविक खेती प्रणालीका विषयमा ग्रमीण सेवा प्रदायकहरूको क्षमता अभिवृद्धिकार्यक्रममा सहभागि हुदा यस सम्वन्धमा सैद्धान्तिक र ब्यवाहारिक ज्ञान प्राप्त गरि यस अभियानमा लाग्दाका अनुभव भने अन्य कार्यक्रम भन्दा बढि रोचक र उपलब्धिमूल भयो। यस कार्यक्रमवाट प्रस्तावना तयारी, श्रोतको खोजी र त्यसको प्रभावकारी परिचालन, स्थानीय सरकारसंगको सहकार्य तथा साझेदारीमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने रणनीतिक तथा कार्यनीतिका सम्वन्धमा जानकारी पाउँदा कर्णाली कला केन्द्रको संस्थागत विकासमा र यस संस्थालाई समाजमा स्थापित गर्नेक्रममा यो कार्यक्रम फलदायी भयो।

यस बर्ष हामीले जैवीक खेती प्रणाली , उत्पादनको अभिवृद्धि, कृषि उपजहरूको उत्पादकत्वपरान्त ब्यवस्थापन र बजारीकरणका सम्वन्धमा तातोपानी गाउँपालिका र पातारारि गाउँपालिकामा प्रस्ताव पेश गरि कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा यस बर्ष तातोपानी गाउँपालिका संग रु २,००,००० दुई लाख र पातारासि गाउँपालिका संग रु १,००,००० एकलाखको कार्यक्रम सञ्चालन भयो। उक्त कार्यक्रमाबाट करिव ५०० जना स्थानीय जनतालाई जैविक खेती प्रणाली , कृषि उत्पादन , खाध्य विविधता र यसको महत्वका विषयमा स्थानीय भाषमा जानकारी दिदा सवै वर्ग , तह र ग्रमीण वस्तिमा समेत जनचेतना अभिवृद्धि हुदै गैरहेको छ।

ग्रामीण सेवा प्रदायक धनराज सुनार

सडक नाटक मार्फत घरेलु खानामा बढावा र सुत्केरी आमा, वालबालिका र वृद्धहरूको स्वास्थ्यमा सकारात्मक परिर्वतन

कर्णाली अञ्चल उच्च हिमाली क्षेत्रमा पाईने विविध रैथाने अन्न वालीहरू जस्तै मार्सिधान, मकै, कोदो , चिनो, कागुनो, मार्से, जौ, गहु, फापर, कागुनो, उवा, दलन तथा तलनवालीहरूमा सिमि, भटमास, मास आदी र सिमि फलफूलहरूमा स्याउ, आरु, ओखर , खूर्पानी र औषधि जन्य जडिवुटि प्रचुर मात्रामा पाईन्छन् । यहाँका मानिसहरूमा स्थानीय उत्पादन र त्यसको उपभोगबाट मानव स्वास्थ्यमा पार्ने सकारात्मक प्रभावको चेतना कमीकै कारणले चाउचाउ जस्ता प्याकेटका खानाहरूको उपभोग गर्ने प्रचलन केही अगाडि देखि आम संस्कृतिकै रूपमा रहेको छ। टि.भि , पत्रपत्रिका र अन्य सञ्चार माध्यमहरूले ब्यवशायिक प्रचार प्रसारमा जोड दिएका कारण गाउँघरमा स्वास्थ्य स्यवसेविका र अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको रैथानेवालीको उपयोग र यसका फाईदाहरूका विषयमा गरिने तालिम र क्षमता विकासका कार्यक्रमहरूले वाञ्छित उपलिब्धि हासिन भैनसको अवश्थामा। हेलबिटास नेपालको सहयोगमा सूर्य सामाजिक सेवा संघ , जुम्लाद्धार संञ्चालित ग्रमिण सेवा प्रदायकहरूकालागि क्षमता विकास कार्याक्रम अर्न्तगत मैले दरखास्त आब्वाहनमा निवेदन गर्दा सडक नाटकका

माध्यमवाट जुम्ला जिल्लाका स्थानीय तहहरूको संगको साझेदारीमा नेपाल सरकारको बहुपोषण कार्यक्रमाको उद्धेश्य समेतलाई टेवा पुग्ने गरि प्रचार प्रसालाई ब्यापक अभियानका रूपमा सञ्चालन गरिने प्रस्तावना तयार गरि प्रस्तावनाका आधारमा क्षमता विकास कार्यक्रममा सहभागि हुदा पोषणको महत्व, खाध्य विविधता, प्रांङ्गारिक खेती प्रणाली , विउ विजन र उत्पादनमा अभिवृद्धि गर्ने सम्वन्धमा प्राविधिक ज्ञान र उत्पादननोपरान्त ब्यवस्थापन र बजारीककरण र मूल्य श्रंखला सम्वन्धि बिषयमा ज्ञान प्राप्त भयो। साथै यस क्षमता

बिकास कार्यक्रममा प्रस्तावना लेखन सम्वन्धि सीप र स्थानीय निकाय र वडास्तरमा समन्वय र सहकार्यका सम्वन्धि आवश्यक ज्ञान सीप र धारणाको आधारमा कार्यक्षेत्रमा लागु गर्ने क्रममा तिला गाउँपालिका संगको साझेदारीमा लक डाउन हुनु २ दिन अगाडि , २०७६ साल चैत्र ०७ गतेका दिन गाउँपालिका स्तरमा ब्यापक जनचेतना अभिवृद्धि सडक नाटक कार्यक्रम सञ्चालन गरियो ।

स्थानीय रैथाने वालीको प्रयोगका फाईदाहरू , हरेक वार खाना चार र प्याकेडको खानाको दुर्गुणका सम्बन्धमा गीत र नाटक मार्फत प्रस्तुत गर्दा करिव २५० जनाको उपस्थितिमा सहभागिहरूले राम्रो विषय वस्तुमा सडक नाटक भएको कुरा पछि सहभागि संग अर्न्तक्रिया गर्दा थाहा भयो। कार्यक्रमको फलोअपबाट पत्ता लागे अनूसार मानिसहरूमा खाने आनी वानीमा परिर्वतन गर्नु पर्ने तिला गाउँपालिकाले नीति तथा कार्यक्रम बनाएको रहेछ। भने सुत्केरी आमा , बुढाबुडी र बालबालिकालागि पोषण शिक्षा र पोषण कार्यक्रम अर्न्तगत स्थानीय उत्पादनको प्रयोगको तथ्याङ्क संकलन गरी त्यसका आधारमा स्थानीय खाना वितरण जस्तै बिधालय दिवा खाजामा रैथानेबालीको नास्ता दिने निर्णय गरिएको कूरा नीतिगत रूपमा प्रभाव पारेको र त्यसको कार्यान्वयन गर्दा स्वाभाविक रूपमा सुत्केरी आमा , बालवालिको स्वास्थ्यमा क्रमिक सुधार दिएको स्वास्थ्य शाखाको तथ्याङ्कद्धारा पुष्टि हुन्छ।

ग्रामीण सेवा प्रदायकः दान बहादुर सावत

MOUNTAIN AGRO-ECOSYSTEMS ACTION NETWORK

समयमा खेती, उन्नत वीउ विजन, प्राविधिको सल्लाह र बजारीकरणको सूलभताले छायाँनाथरारा नगरपालिका मुगुको रोवा गाउँ कृषको आन्दानीमा वृद्धि

कर्णाली प्रदेशलाई प्राङ्गगारीक प्रदेश बनाउने र यहाँका रैथाने उच्च मूल्यका बालीहरूको उत्पादन तथा बजारीकरणमा सहयोग गर्ने कर्णाली प्रदेश सरकारको मूल नीति रहेको छ। साही अनूसार मुगु जिल्लामा सिमि खेतीलाई प्राथामिकता दिने रणनीति रहेको छ। सिमि खेती परम्परा देखि गरिदै आएको खेतीवाली हो। शुष्क हावापानीमा फल्ने सिमि मुगु जिल्लामा सामान्यतया परम्परागत खेती प्रणालीमा आधारित रहेको छ। सिमिको मूल्य दिनदिनै बढ्दो अवश्थामा रहेको र बजारमा माग पनि बढिरहेको सर्न्दभमा सिमिको उत्पादनमा अभिवृद्धि गर्ने, त्यसको उत्पादनमा प्राविधिक ज्ञान, सीप र क्षमता विकास गर्ने र उत्पादनको मूल्य श्रंखला प्रणालीमा आवद्धता गर्ने ध्येयले हेलविटास नेपालको सहयोगमा सूर्य सामाजिक सेवा संध , जुम्ला द्धारा उच्च पहाडी कृषि पारिस्थितिकीय प्रणालीमा पोषण कार्यक्रम अर्न्तगत ग्रमीण सेवा प्रदायकका रूपमा विगत एक वर्षदेखि योगदान गरिरहदा। उक्त कार्यक्रममा आर्जन गरेको सैद्धान्तिक तथा ब्यवहारिक ज्ञान र सीपलाई मुगु जिल्ला छाँयानाथरारा नगरपालिका रोवा गाउँमा सिमि

खेती प्रणालीमा सुधारमा वीउ विजनको छनौट, भण्डार प्रणालीमा सुधार, उत्पादनमा नयाँ प्रविधिको प्रयोग सामान्यतया परम्परागत खेती पद्धती अनुसार थाक्ना लगाउने चलन थिएन। यस वर्ष गाउँभरिका करिव ५० प्रतिशत कृषकले थाक्ने लगाउदा उत्पादनमा उल्लेख्य वृद्धि भएको र थाक्ना नहाल्दा बर्षाको कारण सिमि कुहिएको प्राविधि अध्यन प्रतिवेदन बाट बुझिन आएको छ। उक्त कार्यक्रम वाट समय समयमा प्राविधि संग छलफल , परार्मश र समस्याको समाधानमा सहजीकरणको परिणाम स्वरूप यस बर्ष रोवा मेरो कार्यक्षेत्र रोवा गाउँमा सिमि गत वर्षको तुलनामा २० प्रतिशतले वृद्धि हुन गएको र यसको बजारीकरणमा पनि सहज पहुँच प्रणाली जिल्ला कृषि विकास कार्यालय , छाँयानाथ रारानगरपालिका संगको समन्वयमा प्याकिङ्ग सामाग्रि उपलब्धभै गत वर्षको मूल्य प्रति कि.लो रु ७०/८० पर्ने र यस बर्ष प्रति कि.लो रु ११० मा प्याकेटमा वेच्न सुरु भएवाट छाँयानाथरारा कोशेली घरमा प्रति किलो रु १३० का दरले विक्रि वितरण गरिएको अवश्था छ। यसरी कृषकालीग गरिएको सानो प्रयासको प्रतिफलको प्रतक्ष्य अनुभूति रोवाबासीलाई दिन सक्दा आनन्द हुदो रहेछ।

सिमी र रैथाने वाली ले वैशागीको जिवनमा ल्याएको परिर्वतन मुगु

मेरो नाम वैशागी नेपाली हो म ३६ वर्ष कि भए नेपालको दुर्गम कर्णाली प्रदेश मुगु जिल्ला छायाँनाथ रारा नगरपालीका वडा नं ११ रोवा गाउमा वस्छु मेरो घर परिवारमा २ छोरा १ छोरी गरि जम्मा ५ जनाको परिवार छौ मेरो विवाह भएको १३ वर्ष भयो आर्थिक अवस्था कमोजोरी र खाना लाउन नपुगेकाले हामी भारतमा ज्यामी काम गर्न गएका थियौ करिव भारतको वसाई ७ वर्ष वित्यो नेपालमा ३ वर्ष जती भयो फर्केर आएको यहां आई सके पछि हामी दुवै जना अर्काको कुल्लीकाम गरेर विहान वेलुका छाक टार्ने काम गरयौ हामी संग करिव ३ हल जग्गा छ त्यसमा काँचो तमाखु खाने वारी र हल्का फुल्का खेती गर्‍यौ पछि आएर २०७३ साल पछि नारी उत्थान तथा सचेतना केन्द्र NMA र Helvats नेपाल र चेतना मेडम पशुपति सर र डवल कुमाई सरले हाम्रो गाउमा आएर सिमी र स्थानिय वाली कार्यक्रम पोषया सम्वन्धि कार्यक्रम संचालन गरेवाट स्वास्थ्य शिक्षार आय आर्जन कुपोषण दर घटाउने धुम्रपान नगर्ने जस्ता तालीम गोष्ठी संचालन गरे वाट हामी २ जना परिवारले ३ हल जग्गामा तमाखु र

अन्य फाट्ट फुट्ट खेती नलगाई सिमी, चिनो, कागुनो, खेती सुरु गरयौ र पहिला वर्ष सिमी १०० के.जि. ६० के.जी .चिनो ६० के.जी. कागुनो भयो हामीले खाएर वचत गरेको गमगढीमा रहेका छायाँनाथ कोशेली घरमा विक्रि गरयौ। पहिला हामीले सिमी र अन्य विउहरू वारीमा त्यतिकै छरिदिन्थ्यौ पोषणको महत्व वारेमा थाहा थिएन आधुनिक खेती प्रवृधिको वारेमा तालीम पाए पछि हामीले सिक्यौ। विउ हाली लाईन वद्ध तरिकाले र सिमीको झयाल हाल्ने गरे वाट उत्पादन साम्रो पनि भयो र सिमीका दानाहरू ठुलठुला लागे त्यस पछि

हामीले राम्रो संग केलाई आफुले खाने गरयौ र वचेको विउको लागी पनि राख्यौ अरू केलाएर प्याकेजिन गरि वजारमा विक्रिका लागी छायाँनाथ कोशेलीघरमा लग्छौ पहिला हामी त्यतिकै गरा वाट ल्याई राम्रो संग नकेलाई नचुटी विक्रि गरिन्थ्यौ र मुल्य पनि कम आउथ्यौ पहिला सिमीको १ के.जि.को ६० मा दिन्थ्यौ भने हाल आएर १०० रूपयां के.जि.मा विक्रि गर्दछौ र वालवालीकाहरू लाई विद्यालयमा पढाउने कापी, कलम, किन्न दिन्छौ म आफैले पहिला धेरे तमभाखु खाएर टि.वि. रोग को विरामी हो पोषण र स्वास्थय सम्वन्धि तालीम पाए पछि तमाखु खान छोडे घर करेशा वारी स्थापना गरे त्यहि साग सव्जी खाए हाल आएर टि.वि.को रोग निको भएको छ। यो सालमा नारी उत्थान तथा सचेतना केन्द्र ल्:ब ज्भीख्भक्त्व नेपाल नगरपालीका वाट पोषण सम्वन्धि तालीम ,आधुनिक प्रवृधी प्रारड.गारीक मल निमार्ण सम्वन्धि तालीम सिमीको विउ राख्ने डरम,वारीमा काम गर्ने विल्छा ,फाउडा, ग्रिनहाउसका पाल ,सिचाई पाईप सिमी राख्ने वोरा, (सिल्पोनिक व्याग) पाएवाट हामी धेरै खुसि भएका छौ। हामी दलित वर्गका मानिस कसैले सहयोग गरेको थिएन यो कार्यक्रमले धेरै मलाई रमेरो घर परिवार लाई धेरै ठुलो सहयोग गरेको छ। म अझै पनि सिमी खेती र स्थानिय वाली खेती गरि मेरो जिवन स्तरमा परिर्वतन ल्याउने छु। अरू अरूको वांझो जग्गा मागेर खेती गरि आफु खाई म समुदाय लाई र खेती प्रती उत्साह जगाउदै उत्पादित सामाग्री वजारमा विक्रि गरेर आय आर्जन वढाउने प्रयास गर्ने छु। मेरो छोरा छोरी लाई पनि आपै वारीमा सागपात अन्न वाली खानु पर्ने रै छ स्वास्थ्यमा राम्रो हुने रैछ रोग लाग्ने रैनछ सिकाउछु र अरू पनि सिकाउने छु। म दलित महिलाको जिवनमा धेरै परिर्वतन आएको छ मैले रेडीयो मुगु एफ.एम.मा पनि यहि कुरा वोलेकी छु। यो संस्थाको धेरै प्रगती होस भन्ने प्राथना छ भन्ने मेरो भनाई छ।

ग्रामिण उत्पादनमा पोषणको अभ्यास

डिल्लीचौर गा.बि.स. वडा नं. ६ मा बस्ने जाली बोहोरा। मेरा परिबारमा ५ वटा महिला र २ वटा पुरुष गरी जम्मा ७ जना परिबार छौ र म अहिले ४१ बर्षको भए। यसरी हामि बिशेष गरी मुख्य पेशा कृषि र पशुपालन गर्दै आइरहेता पनि यो बाट छ मैना भन्दा बढि खान नपुग्ने भएको कारणलेनै यसको अतिरिक्त ज्यालादारी, मजबुरी गरी जिबिको पार्जन गर्दै आइरहेका थियौ। यसरी यो क्षेत्रमा गरिब, अशिक्षित र राज्यको पहुचको कमि भएकै कारणलेनै आधुनिक कृषि प्रणालिमा सुधार नभएको अबस्थामा गरिबिको जिन्दगीको भुमरीमा भौतारीनु हाम्रे बाध्यतात्मक अबस्थाको सिर्जना भइ आधि पेट भर्नाको लागी भएपनि मनै भरी पिडा बोकि भोको पेटमा साहुको अन्या र दमन सहि ज्याला मजबुरी गर्न हामी बाध्य भएको अबस्था थियो। यसरी जिबनभरी आधि पेट भोगो राखि साहुको मजबुरी गर्दागर्दै महिलाले बिभिन्न खाले दमन सोषण सहनाको साथै पोषणयुक्त खानेकुराको कमिको कारण बालबच्चा कुपोषण, अपांगा लाटालटेंग्प्र हुनाको साथै महिलाको गर्भपति उमेरमा ज्यान गुमाउनु यहाको बाध्यतात्मक अबस्थालाइ आत्मासाथ गरी जिबन भरी दुखको गरुगों भारी भोगी दुखको आशुमा भौतारीनु बाहेक अरू केहि बिकल्प थिएन। यसरी गरिब अशिक्षित भएकै कारण महिलाले बिभिन्न खाले दमन शोषण, धार्मिक र परम्परागत रुडिबाडिदमन बाट अपहेलना सहन बाध्य भएको स्थिती थियो यदि सहन नसकेको अबस्थामा अर्धबैसमानै जिबन गुमाउनु बाहेक अन्य बिकल्प थियन।

यसरी यो क्षेत्र कृषि र पशुपालन मुख्य पेशा भएको कारणलेनै जुम्ला जिल्लाको डिल्लीचौर गा.बि.स. मा बिषेश गरेर सिमी, आलु मकै, स्याउ लगाइत अन्य कृषि यो क्षेत्रका मुख्य कृषि बालि उत्पादन हुने भएकै कारण परम्परागत देखि हामि यहा सिमी, आलु, लगाएत अन्यृ कृषि खेति गर्दै आइरहेका छौ। यसरी परम्परागत देखि नै हामी सिमी, आलु मकै लगाएत अन्य खेति गर्दै आएतापनि गुणस्तर बिउ विजन र तालिमको अभाबको कारण यहा सोचेजस्ता उत्पादन र गुणस्तरमा एकदमै कमि भएको अबस्था थियो। यसरी उत्पादन भएको सिमी, आलु मकै लगाएत अन्य कृषि जन्य बस्तु खानालाइ मात्र प्रयोग हुन्थ्यो यदि बिक्रिबितरण गरौ भने पनि बिक्रिबितरणको लागी आबश्यक बजार थिएन र गाउमा कुनै पनि ब्यापारी नआउने भएको कारणले ३ देखि ४ घण्टाको लामो बाटो हिडेर जुम्लाको सदरमुख काम लगेर बिक्रिबितरण गर्नु बाध्यता र त्यसैमापनि सोचेजस्ता मुल्य नपाइ जबजस्ति बिक्रिबितरण गर्नु पर्नु हाम्रो बाध्यता थियो। यसरी यस्ता बिभिन्न खाले पिडाको सामाना गरी आधि पेट भोकै राखि आशुको पिडामा भुमरीरहेको अबसथामा पनि कुनै पनि सम्बन्धित निकाएबाट पहल नचालेको अबस्थामा कृषि ब्यावसायमा सुधार गरी गरिबिको पिडामा भौतारीएको गरिब किसानको आयस्रोतमा बृद्दि गराइ सफा स्वाच्छ र सुन्दर गरिबिरहित समाजको निर्माण गर्ने उदेश्य लिइ हेल्भेटास स्वीस ईन्टर कोअपरेशन नेपालको आर्थिक सहयोग तथ सुर्य सामाजिक सेवा संघ (फो.एस.) जुम्लाको आयोजनामा NMA को सुक्ष्म परियोजना कार्यक्रम अन्तरगत डिल्लीचौर गा.बि.स.का २० जना किसान लाइ ब्यावसायिक सिमी उत्पादन गराइ ब्यावसायमा आबद्द भइ जिबिको पार्जनमा सुधार गराउनको लागी बिउ सिमी बितरण गरेको थियो। जसअन्तरगत मैले पनि ५ के.जि. बिउ सिमी पाउनुको साथै सिमी उत्पादनको लागी बिभिन्न खाले तालिमहरू पाएको कारणले गर्दा सिमीको गुणस्तर उत्पादनमा पहिलेको भन्दा दोब्बर बृद्दि हुनाको साथै रोगकिराको ब्यावस्थापन गर्ने सम्बन्धि तालिम पाएको कारणले गर्दा पहिलेको भन्दा रोगकिराको प्रकोप समेत कम भएको थियो।

यसरी सिमी कार्यक्रम सञ्चालन पश्चाप सिमीको गुणस्तर उत्पादन हुनाको साथै पहिलेको भन्दा दोब्बर सिमीको उत्पादनमा बृद्दि भएको र सिमी लगाउने जमिनमा पनि मैले बृदि गरेकी छु। यसरी मेरो जम्मा जग्गा २० रोपनिमा १० रोपनि जग्गामा सिमी उत्पादन गरेका थियौ भने बाकि जग्गामा अन्य मकै, कोदो, फापर, आलु जस्ता बालिहरू उत्पादन गरेका थियौ। पहिले अहिलेको भन्दा कम जग्गामा सिमी खेति गरिन्थ्यो किनभने यदि सिमी उत्पादन भएको खण्डमा पनि

सिमीको बिक्रिबितरण गर्न समस्या भएको कारण कम जग्गामा सिमिी लगाइन्थ्यो तर अहिले यो कार्यक्र सञ्चालन पश्चाप बजारीकरणको ब्यावस्था र अन्य ब्यापारीहरू पनि गाउमा नै सिमीको कारोबारो गर्न आउने भएको कारण सिमी खेति पहिलाको भन्दा बढि जग्गामा लगाउने गरिन्छ। यसरी मेरो घरमा जम्मा आलु उत्पादन ७ कुइन्टल सिमी उत्पादन भएकोमा जसमध्ये ६ कुइन्टल सिमी बिक्रि गरे बाकी १ कुईन्टल सिमी विउ र खानको लागी घरमा राखेको छु। यसरी सिमी बिक्रिबितरण बाट भएको आम्दानी बाट घरखर्च, केटाकेटिको पढाइखर्च चलाउनुको साथै केहि पैशा हिमालयन सहकारी सस्थामा बचत गर्ने गरिरहेको छु। यसरी अहिले सिमी बिक्रिबितरण बाट पारिबारिक जिवनमा राहात भएको तर पहिले दैनिक जिबनधन्दा चलाउन समेत मुस्किल भएको अबस्था थियो।

यसरी प्रयाप्त मात्रामा सम्भाबाना भएपनि अशिक्षित, गरिबि र राज्यको पहुचबाट टाढा भएकै कारण आधि पेट खाएर दैनिक जिबन यापन गर्न पनि बाध्यत्तामक परिस्तिथिमा भौतारीएको जिबनमा आशु आशु ले भरीएको गरिबि जिन्दगीमा खुसिको आसुको सपना देख्नु बाहेक अरू कुनै बिकल्प नभएको अबस्थामा जब NMA को सुक्ष्म परियोजना कार्यक्रम अन्तरगत ब्याबसायिक सिमी उत्पादन गर्नाको लागी परम्परागत रूपमा खेति प्रणालि गर्दै आइरहेका हामी किसानलाइ नया आधुनिक सिमी खेति गर्न उत्प्रेरीत गराउनको लागि सिमी खेति उत्पादन सम्बन्धि बिभिन्न खाले तालिम सञ्चालन गरेको कारण जिबिको पार्जन सुधार हुनाको साथै अशिक्षित हामी जस्ता महिलाहरूमा जनचेतना जागिकृत महशुस भएको छ त्यसैले यस्ता हिमाली क्षेत्रमा आएर हामि जस्ता गरिबि, अशिक्षित किसानलाइ बिभिन्न खाले राहात मुखि तथा जनचेतना मुलक कार्यक्रम सञ्चालन गरी आयस्रेतमा परिबर्तन गराइ जिबिको पार्जनमा सुधार भएको कारण हजारौ सदाब्दिदेखि आधिपेट खाएर जिबन भरी आसुको मजबुरी गर्दागर्दै आशु बाहेक अरू केहि बिकल्प नभएको अबस्थामा मुखमा हासो र जिबिको पार्जनमा सुधार भई अध्यारो दुखमा भौतारीएको जिबनमा सुख र खुसिको महशुस भएको कारणलले यो सस्थालाइ मेरो र यो गा.बि.स. को तर्फबाट धेरै धन्याबाट दिदै अझै यस्तै पिछडिएको हिमाली क्षेत्रमा काम गरी गरिबि पिडामा भौतारीएका गरिब किसानको राहात हुने खालका कार्यक्रम सञ्चालनमा संलग्न हुने गर्दीछिन।

रैथाने वाली र करेशा वारी वाट व्यवसायी वनेकी हिरा मुगु जिल्ला

मेरो नाम हिरा कुमाई हो म नेपालको दुर्गम कर्णाली प्रदेश मुगु जिल्ला छायाानाथ रारा नगरपालीका वडा नं ११ रोवा गाउमा वस्छु म३३ वर्ष कि भए मेरो घर परिवार संख्या १५ जनाको छ। जस मध्य पुरुष ८ जना महिला ७ जना म कृर्षि पेशामा छु पहिला हामी पुरानो चालचलनमा सिमी खेती गथ्यौ जग्गा जमिन धेरै भएपनि अन्न वाली र सिमी उत्पादन निकै कम हुन्थ्यौ जसका कारण खान खर्च व्यवसाय गरेर खानु पर्‍यो मेरो श्रीमान आई.ए पास भएता पनि व्यवसाय नोकरी नगरिकन आमा वुवाको भरमा निर्भर हुनु हुन्थ्यौ। र केही वर्ष भारतमा समय विताउनु भयो २०७३ साल,२०७४ साल,२०७५ साल २०७६ र २०७७ सालमा निकै परिर्वतन आएको छ। जुन स्थानिय वाली र सिमी खेती तथा पोषण कार्यक्रम नारी उत्थान तथा सचेतना केन्द्र र

एन.एम.ए हेल्भेटास नेपालले विभिन्न सिमी खेतीको आधुनिकीकरण प्रवृधि पोषण सुधार अभियान प्रशोधन प्याकेजिड कृषक व्यवसाय तालीम अर्गानिक खेती सम्वन्धि तालीम करेशा वारी सम्वन्धि तालीम स्थानिय रैथाने वाली कार्यक्रम को विभिन्न जनचेतना मुलक कार्यक्रम पायपछि पहिला हामी सिमी जथाभावी छर्किन्थ्यौ र पछिल्लो चरणमा आधुनिक तरिकाले खेती गदैछौ। मेरो सासु ससुराले घर को नजिकैको वारीमा करेशावारी स्थापना गरि हामीले अर्गानिक होटल व्यवसाय र वजारमा सिमी अन्य वाली छायाँनाथ कोशेली घर र गमगढी वजारमा विक्रिवितरण गदै आई हाम्रो आय स्तर वडदै आएको छ। हाल मैले गाउमा संचालन गरेको होटलमा नजिकैका विद्यालयका शिक्षक कर्मचारीहरूले महिनावारी दैनिक रूपमा खाना खाजा खादै आएका छन र अन्य गाउ घरमा तालीम गोष्ठी गर्न आएका कर्मचारीहरूले पनि खाना, खाजा खाने गर्दछन यसले गर्दा मेरो होटल व्यवसाय खेती पाती वढदै गई हाल आएर ५ जना घरका वालवालीकाहरू पढाउने काम र अन्य घर खर्च धानेको छ। हाल आएर पोषण सिमी तथा रैथाने वालीको अभियान गरेका हुनाले श्री प्रभाद मा.वि. रोवामा मेरो श्रीमान् रतिराम कुमाई हाल वि.एड.पास गरि लेखापालमा कर्मचारी हुनु हुन्छ। त्यस विद्यालयमा दिवा खाजा कार्यक्रममा मेरो उत्पादन सिमी सागपात फापर कोदो चिनो कागुनो, लगाएत अन्य उत्पादन विद्यालयले खरिद गर्दछ। हामी घरको जेठो छोरा वुहारी भएर राम्रो उदारणीय काम गरेका छौ यो पोषण रैथाने वाली सिमी कार्यक्रम नारी उत्थानकी चेतना शाही हेल्भेटासकी सोमा मेडम आर.एस.पि. डवल र पशुपति सरले मेरो परिवारलाई धेरै परिर्वतन ल्याउनु भयो हाल आएर मेरो सासु मनकोईला कुमाई एकल महिला भएर पनि छायाानाथ रारा नगरपालीका वडा नं ११ रोवा गाउँको रैथाने स्थानिय वाली संकलन संरक्षण समुहको अध्यक्ष हुनु हुन्छ। रोवा गाउँको १०६ घरधुरीको अगुवा कृर्षक महिला पुरुष कै पोषण सुधारको अगुवा भै समाज सुधारको सेवा गरि नाम कमाएकी छु।

स्वस्थ जिवन विताउन विद्यालय पोषण वगैचाले ल्याएको परिर्वतन

मेरो नाम राम देवी खड्का हो म नेपालको कर्णाली प्रदेश मुगु जिल्ला छायाँनाथ रारा नगरपालीका वडा नं ३ ईमाको गरिव वसीमा वस्छु मेरो घर परिवार सख्या ९ जनाको छ जसमा हामी ४ महिला ५ पुरुष छन मेरो घरको आफनै वारी छ त्यसमा तमाखु रकहिले काही सागपात मात्र लगाउथे र प्राय जसो ढुगा निकाली नजिकैको वजारमा चट्टाको रु २०००। का दरले विक्रि गर्दथे मेरो संयूक्त परिवार वाट हामी ५ भाई वण्डा जग्गा वाट थोरै थोरै जग्गा र वारी छ। त्यहि ढुगा विक्रि र मेरो श्रीमानले मिस्त्री काम गरि वाल वच्चा पालदा थियौ। २०७३ साल २०७४ साल २०७५ साल र २०७६ साल पछि मेरो जिवन र घर परिवारको जिवन धेरै परिर्वतन भयो यो भन्दा अगाडी म र मेरो श्रीमान् विरामी भएर नेपाल गंज काठमाण्डौ पुगियो मेरो आर्थिक अवस्था नाजुक भएकाले मलाई औषधि उपचार गर्न धौ धौ भयो मलाई उपचारमा लागेको खर्च व्यहोर्न आफनै वारीमा र खेती लगाई खाने वानी पोषणको महत्व वुझि मैले श्री नारी उत्थान तथा सचेतना केन्द्र र हेल्भेटास नेपाल का चेतना शाही म्याडम वाट विद्यालय पोषण वगैचा कार्यक्रम पछि मैले पोषणको महत्व र सागपात स्थानिउय खानेकुराको फाईदा सम्वन्धि तालीम पाएपछि काचो लगाउने वारी र ढुगा झिकी विक्रि गर्ने जग्गामा मैले करेशा वारी ३ वटा स्थापनि गरेवाट आफु र आफ्नो परिवारलाई खाई वचेको नजिकैको जिल्ला अस्पताल गमगढी वजारमा विक्रि गरि मैले केही पैशा कमाएर घर खर्च पनि चलाएर हाम्रो परिवारले अहिले पोषया कै तालीम पाए पछि भैसि पालन पनि गरियो। दुध,दहि, पनि आफुले खायौ शरिर रुष्ट पुष्ट भयो र नजिकैको वजारमा लगेर विक्रि पनि गरयो म जस्ता अशिक्षीत महिलाहरू लाई विद्यालय पोषण वगैचा कार्यक्रमले मेरो जिवन र घरमा परिर्वतन ल्याएको छ। नगरमा हुने स्थानिय वाली मेला विद्यालय पोषण मेला र अन्य कार्यक्रममा तरकारी विक्रि गर्दछु। र जनचेतनामुलक देउडा गित कार्यक्रमा पनि पुरस्कृत भई हाल खुसि सग पशुपति आधारभुत विद्यालय ईमा मुगुको नजिकै घर वनाएर ३ वटा करेशावारी स्थापना गरि म व्यपारी वनन पुगेकी छु। म पहिला वजारमा जान लागदा मान्छे यो विद्यालय पोषण वगैचा कार्यक्रम धेरै वैठक तालीममा वोलाएवाट लाज सरर्म हट् यो पहिला म दिनमा ५ ,६ पटक तमाखु सेवन गर्थे अहिले म र मेरो श्रीमान् तमाखु र चुरोट खान वन्द गरेका छौ। यो विद्यालय पोषण वगैचा कार्यक्रमले म र मेरो परिवारलाई धेरै परिर्वतन गरेको छ।यो सधैभरि लागु होस यो संस्थाको प्रगती होस भनेर आर्शिवाद दिन्छु।

MOUNTAIN AGRO-ECOSYSTEMS ACTION NETWORK

Part: 2

Case studies from Dailekh and Jajarkot

दैलेख र जाजरकोट

अवसर पछिको सफलता

दुल्लु नगरपालिका वार्ड नं १२ लम्सुमा बस्ने डम्बर बहादुर खत्री र देऊकला खत्रीको छोरी दुर्गा कुमारी लम्साल हुन्। उनि एक सामान्य परिवारमा जन्मेकी छोरी हुन। उनको घरपरिवारमा १४ जना सदस्यहरू हुनुहुन्छ उहाँको परिवारमा वर्षभरी खान पनि पुग्दैन्। उहाँको बुवा,आमा कृषि पेशा गर्नुहुन्छ। उहाँको समुदायमा विभिन्न जातिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन्। दुर्गा कुमारी लम्साललाई समाजसेवा गर्ने मन पर्दछ। समाजसेवा गर्ने क्रममा ग्रामीण सेवा प्रदायकमा छनोट हुन पुगिन् छनोट पश्चात उनलै एनएमए हेल्भेटास् नेपालको सहयोग र सेवक दैलेखको सहकार्यमा संचालित ग्रामिण सेवा प्रदायकहरूको लागि क्षमता अभिबृद्धि तालिम लिन सफल भईन सो तालिममा उनले केहि कुरा सिक्ने अवसर पाईन। उनको छिमेकमा ढिका नुन खाने चलन थियो घरमा करेसावारी लगाई हरियो सागपात खाने बानीको विकास कमै मात्रामा थियो। तालिम पश्चात घरमा करेसावारी लगाउनलाई आफुले सिकेका कुरालाई उनले आफनो छिमेकमा सिकाउन थालिन। सिकाउने क्रममा आफनो छिमेकमा ढिका नुन नखाई आयोडिन यूक्त पोका नुन खानु पर्छ र उनको घर लगाएत छिमेकमा सबैको घरमा

करेसावारी लगाउनु पर्छ र हरियो साग पातहरू खानु पर्छ भनी जनचेतना फैलाउने काम गरिन् छिमेकमा सबैले जानकारी पाए पछि अहिले उनको छिमेकमा सबैको घरमा आयोडिन यूक्त पोका नुन खाने र सबैको घरमा करेसावारी लगाई हरिया सागपातहरू खाने गरेका छन्। स्वयंम व्यक्ति दुर्गा लम्साल्ले आफनै घरमा करेसावारीको स्थापना र घरमा भएका बालबालिकाहरूलाई पोषणका लागि अण्डा र मासुको लागि कुखुरा पाल्नु भएको छ र फलफूल बगैचा समेत स्थापना गर्नु भएको छ। उक्त बगैचामा ५० वटा बुटा कागति ,२० वटा बुटा टिमुर, १०

बुटा सुन्तला र ५० केजी बेसार समेत लगाउन सफल हुनु भएको छ। अहिले उहाँले ओखर ,सुन्तला र कागतिको नर्सरी पनि स्थापना गर्नु भएको छ। उनको फलफूल बगैचा स्थापना देखेर उनका छिमेकी देव बहादुर खत्रीले पनि ३० बोट कागति लगाउन सफल हुनु भएको छ। अब समुदायमा नै फलफूल बगैचाको शुरुवात भएकोले उनी लगाएत समुदायनै खुसी भएको बताउछिन् च्वए दुर्गा कुमारी लम्साल जो सुकै मानिसमा पनि अवसर पाएर इच्छा शक्ति भएपछि थोरै लगानीमा पनि समाज लगाएत स्वयंम व्यक्ति परिवर्तन हुन सक्छ भन्ने समुदायमा एक उदारणीय पात्र बन्न पुगेकी दुर्गा कुमारी लम्सालले दुल्लु नगरपालिका सँग समन्वय गरी थप बगैचा सुधारका लागि केहि रकम समेत लिन सफल भएकी छन्।

बाजो रहेको जमिनमा फलफूल बगैचा स्थापना भएपछि अहिले उनको परिवारमा रहनु भएका बुवा,आमा र भाई बुहारीहरू समेत खुसी हुनुहन्छ। बुवा डम्बर बहादुर खत्री विहान बेलुका बगैचामा रेखदेख गर्ने, कागतीका विरुवा र र्नसरीमा सिचाई गर्ने काममा समेत सघाउदै आउनु भएको छ। ......

समाप्त

पोषणमा सर्वोत्तम पीठोको व्यापकता

दैलेख जिल्ला नारायण नगरपालिका वडा नं ७ बस्ने वुवा पूर्णा बहादुर थापा र आमा शान्ति कुमारी थापाको छोरा प्रदिप कुमार थापा हुन् । उनी स्थानिय गैर सरकारी संस्था एभरेष्ट क्लवमा कार्यरत छन् । सदरमुकामबाट पश्चिममा अवस्थित आठबीस नगरपालिका भौगोलिक तथा आर्थिक हिसाबले एकदमै पछाडि परेको पालिका हो । यहाँका प्रायः मानिसहरूको रोजगारीको लागि मूख्य स्थल भनेको भारतमा गई मजदुरी गर्नु नै हो । आफ्नो खेतीपातीबाट करिब ३ महिना मात्र खान पुग्ने यहाँका बासिन्दाहरूमा हाल यस संघीयताले भने केही व्यवसायहरू गर्नमा सहज भएको छ, जसको कारण भारत जाने संख्यामा केही कमी आएको स्थानीय बताउछन् ।

यस नगरपालिकामा हरेक समुदायको अवस्था हेर्दा बालबालिकाहरूलाई पोषणजन्य खानामा एकदमै कमी थियो । स्थानीय स्तरमा उत्पादित खानाको उपभोगमा जोड दिएको पाइदैन्थ्यो बालबालिकालाई खाजा तथा नास्ताको रूपमा चाउचाउ जस्ता पर्तुजन्य खानाहरू नै दिने गरिन्थ्यो भने स्थानीय स्तरमा उत्पादित रैथाने बालीहरूको खानालाई बेवास्ता गरिन्थ्यो । जसका कारण बालबालिकाहरू कुपोषणले ग्रसित भेटिन्छन् । केही बालबालिकाहरूलाई पोषण पुर्नस्थापना केन्द्र दैलेख बजार नै पठाएको उदाहरण धेरै नै भेटिन्छन् । स्थानीय स्तरमा उत्पादित भटमास बाहिर पठाइन्छ भने बजारमा पाइने सोयाबडीलाई किनेर तरकारीको रूपमा चाउचाउ मिसाएर खाने गरिन्छ , जुन बालबालिकाका लागि अत्यन्तै घातक तथा मन्द विष नै मानिन्छ ।

जब उनले ग्रामीणसेवाप्रदायकहरूको क्षमता अभिवृद्धि तालिम लिए यसै समयमा उनी एभरेष्ट क्लबमा आठबीस नगरपालिकामा नै काम गर्थे तालिममा सिकेका कुराहरू त्यो समुदायका कुपोषित बालबालिकाका लागि अति नै समय सान्दर्भिक थियो । यसै कुरालाई मध्यनजर गरी उनले विभिन्न कार्यक्रमहरूमा पोषणका कुराहरू जोड्न थाले तथापी व्यवहार परिवर्तन भन्ने कुरा सहजै हुन सकेन जसमा आठबीस नगरपालिका वडा नं २ को भैराडी स्वास्थ्य आमा समूहलाई मैले पोषणको बारेमा छलफल गर्ने एक माध्यम बनाए जसमा नियमित रूपमा तरकारी खेती, सरसफाई तथा रैथाने बालीहरूमा रहेको पोषक तत्वको बारेमा बृहत छलफल हुदै आयो , किन हामी र हाम्रा बालबालिकाहरूमा पोषणको कमी भइरहेको छ त

के हामीसँग पोषणजन्य चीजको कमी हो त ? अबका दिनमा हाम्रा बालबालिकाहरूलाई कुपोषित हुनबाट बचाउने प्रयास गर्न तत्कालै आमा समूहले के गर्ने त भन्ने विषयमा सर्वोत्तम पीठो तयार गर्ने भन्ने निर्णय गर्‍यो ।

यसै निर्णयअनुरूप आमा समूहका सबै सदस्यहरू मिली दुई भाग अन्न र एक भाग गेडागुडी भुटेर पीसी पीठो तयार गर्न थाल्नु भयो,र सोही वडा कै स्थानीय एक व्यापारी प्रमोद खनालको पसलमा राखी बिक्री वितरण गर्न शुरु थालियो जुन पीठो स्थानीय बजार देखि आ.न.पा कै अर्को वडा न. ४ राकमकर्णालीमा समेत विक्री वितरण हुन थाल्यो । जुन पीठो विशेष गरेर ६ महिना माथिका बालबालिका जसलाई आमाको दूधका साथै थप खानाको आवश्यकता पर्दछ उहाँहरूको प्रयोजनका लागि प्रयोगमा आईरहेको छ भने अर्कोतिर त्यो पीठो तयार गर्ने कुनै मील पनि नभएर स्थानीय जातो तथा ढिकीमा तयार गर्नु निकै चुनौतीपूर्ण थियो तर इच्छाशक्ति प्राथमिक कुरा हो भन्ने कुरालाई यो समूहले छलङ्ग पारिदएको छ , भने यस आमा समूहले आफ्नो बचतलाई पनि यसै पीठो विक्रि वितरण बाट अगाडि ल्याएको छ र जुन आम्दानीको स्रोतले अहिले यो समूहका सबै सदस्यले आ आफ्नो घरमा पानी शद्धीकरणका लागि फिल्टर खरिद गरी प्रयोग गर्नु भएको छ , यसै कुराको देखासिकी गरी समूदायका अन्य मानिसले पनि पीठो घरमा तयार गरी बालबालिकालाई खुवाउन थाल्नु भएको छ । भने फिल्टर पनि अन्य घरधुरीले प्रयोगमा ल्याउनु भएको छ ।

पोषण तथा आर्थिक अवस्थामा सुधारका लागी कार्यक्रम.....

दैलेख जिल्ला नारायण नगरपालिका वडानं. १ पुरानो वजारमा स्थायीरूपमा वसोवास गर्दै आउनु भएकी गीता रम्तेल एक लगनशिल, र कर्तव्यनिष्ट व्यक्तित्वको रूपमा चिनिनुहुन्छ। अरूलाई उज्यालो प्रकाश दिन दियो आफु बल्नुपर्छ भन्ने मान्यता राख्नुहुने गिता रम्तेल पोषणको क्षेत्रमा समुदायको व्यवहार परीवर्तनका लागी महत्वपुर्ण योगदान दिनुभएको कुरा उहाँकै छिमेकीहरूको हालको पोषण प्रति गरीएका व्यवहारहरू र त्यस वाट हासील नतिजाहरू वाट प्रष्ट हुन जान्छ। मानव जिवनमा पोषणको महत्व र यसको उपलव्धताका लागी मानिसले अवलम्वन गर्नुपर्ने उपायहरूका वारे गीता रम्तेलले आप्नो घरपरीवार वाट शुरु गर्नुभएको कुरा हामीलाई वताउनु भयो।

पोषण स्थितिमा सुधार ल्याउन व्यवहार परीवर्तनमा सुधार सम्वन्धि सेवक दैलेख द्धारा संचालन गरीएको कार्यक्रममा रम्तेल प्रत्यक्षरूपमा सहभागी भईसकेपछी अनुभुती गर्ने अवसर प्राप्त भएको कुरा वताउनु भयो। शुरुमा अरू संघ संस्था सरह कार्यक्रम कार्यन्वयन गर्ने अनि आप्नो प्रतिवेदनमा समेटेपछी कार्यक्रम सकिने हो की भन्ने लागेकोमा पछी यसले त प्रत्यक्ष रूपमा सिकेको कुरा व्यवहारमा उतारे नउतारेको समेत सुनिश्चित गर्ने देखेपछी र यस कार्यक्रमले मानव स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने भएकोले म र मेरो समुदायमा यसको प्रभाव परेको वताउनु भयो। कार्यक्रमले १४० दलित र २५ जनजाती गरी १६५ जनालाई अकबरे खुर्सानी उत्पादन र वितरणमा योगदान पुर्याएको छ। तत्पश्चात अन्य वालीहरू उत्पादनका लागी समेत कृषकहरू समेटीएको पाईएकोछ।

कार्यक्रम वाट लाभान्वित वर्गको अवस्था र त्यसले समुदायमा पारेको प्रभावका वारेमा स्थानियहरू उत्साहीत हुनुका साथै उत्पादन र उपभोगका कारण आर्थिक अवस्थामा टेवा पुग्नुका साथै पोषण अवस्थामा समेत यस कार्यक्रमले प्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पारेको कुरा अवगत गराउनु हुन्छ गीता रम्तेल।

सफलताको कथा

मेरो नाम महारूप खत्री हो मेरो जन्म २०३२ साल फाल्गुन ५ गते दैलेख जिल्लाको कालभैरव गाबिस वडा नम्वर ६ तोरायाँ मा भएको हो। म २०६३ सालदेखी सामाजिक बिकासकालागी बिभिन्न कार्यक्रमहरूमा संलग्न हुर्दै आईरहेको छु। दैलेख जिल्लामा सञ्चालित पहाडी कृषि पारस्थितिकीय प्रणालीमा पोषण कार्यक्रम अन्तरगत दैलेख र जाजरकोट जिल्लामा ग्रामिण सेवा प्रदायकहरूको क्षमता अभिबृद्धि अन्तरगत तालिम प्राप्त प्रशिक्षकहरको समुह मध्ये ToT प्राप्त गर्ने ४ जना ग्रामिण सेवा प्रदायकहरू मध्ये म पनि एक हुँ।

एन.एम.ए. हेल्भेटास स्वीस ईन्टरकोअपरेसन नेपालले दैलेख जिल्लामा ग्रामिण सेवा प्रदायकहरू मार्फत सञ्चालन हुने सुक्ष्म परियोजनाको प्रस्तावना पेश पश्चात स्वयम् मैले तयार गरेको स्वास्थ तथा पोषण सुधारकालागी बिद्यालयमा तरकारी एवं फलफुल बगैंचा स्थापना सुक्ष्म परियोजना दूल्लु नगरपालिकाको वडा नम्वर ११ स्थित भानु माद्यामिक बिद्यालयमा सञ्चालन भैरहेकोछ। ग्रामिण सेवा प्रदायकहरूको काठमाण्डौंमा भएको प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम पश्चात दैलेखमा कार्यक्रम सञ्चालनको सुरुवाती चरण देखी नै दैलेख जिल्लााका अन्य ग्रामिण सेवा प्रदायकहरूको निरन्तर समन्वय, बैठक र सहकार्य गर्दे सवै ग्रामिण सेवा प्रदायकहरूले आ-आफ्ना सुक्ष्म परियोजनाहरू कार्यान्वयन गर्दे आइरहेका छन्। समय र परिस्थिति अनुसार मैले अन्य बिद्यालयमा र सवै ग्रामिण सेवा प्रदायकहरूले कार्यान्वय गरेका सुक्ष्म परियोजनाको अनुगमन गर्ने र आवश्यक सल्लाह सुझाब दिदै आइरहेको छु।

जिल्ला स्थित सम्पुर्ण सरोकारवालाहरूको उपस्थितिमा परियोजनाको अवधी सम्म भए गरेका क्रियाकलापहरूको संक्षिप्त जानकारी , काम गर्ने तौरतरिका, मान सञ्जाल र भावी दिनमा गरिने क्रियाकलापहरूको जानकारी गराउनुका साथै जिम्मेवार निकायहरूवाट पोषण सम्बेदनशिल बाली, खानपिन तथा बानी ब्यवहार परिवर्तन सम्बन्धी आबश्यक सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता समेत ब्यक्त गरेका छन्।

हाल ग्रामिण सेवा प्रदायकको हैसियतले बिभिन्न कार्यक्रम तथा बैठकहरूमा मैले पोषण सम्बन्धी पैरवी गर्दै आईरहेको छु। जिल्लामा

निष्कृय रूपमा रहेको पोषण तथा खाद्य सुरक्षा निर्देशक समितिको सक्रियता बढेकोछ। मैले त्यस समितिमा प्रतिनिधित्व गर्ने अवसर पाएको छु भने पोषण महिला तथा बालबालीकाको पोषण स्थितिमा सुधार ल्याउनका लागी प्रत्येक पालीकामा पोषण तथा खाद्य सुरक्षा निर्देशक समितिको गठन गर्न अभिप्रेरित एवं सहजिकरण र स्थानीय तहमा बिनियोजन हुने बजेटको लक्षित कार्यक्रम अन्तरगत स्वास्थ्य र पोषण क्षेत्रमा बिनियोजन गर्ने र सोही अनुसार कार्यान्वयन गर्न पैरवी गर्दे आइरहेको छु भने स्थानीयतहले सो क्षेत्रमा बजेट बिनियोजन गरेको अवस्था छ।

जिल्लामा सञ्चालन भैरहेका बिभिन्न कार्यक्रम तथा योजनाहरूले पनि हाल पोषणलाई पहिलो प्राथामिकतामा राखी कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका छन्। जिल्लामा पोषण सम्बन्धी हुने बिभिन्न कार्यक्रममा मेरो सहभागीता रहन्छ भने नेपाल सरकारबाट जारी भएको बहुक्षेत्रीय पोषण योजनाको कार्यानिव्यनका लागी जिल्ला स्तरमा भएको प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालीम लिई बिभिन्न स्थानमा सहजिकरण तथा पैरवी गर्दै आइरहेको छु।

म मार्फत सञ्चालन भएको सुक्ष्म परियोजना दैलेख जिल्ला अन्तरगत दुल्लु नगरपालिका वडा नम्वर ११ दैलेख जिल्लाको सदरमुकामबाट करिव १५ किलोमिटर पश्चिममा अवस्थित छ। यस वडामा जम्मा ८५९ घरधुरी रहेका छन्। ६३९० जनसंख्या मध्ये ४३३६ पूरुष र २०५४ महिला रहेका छन्। जातीगत रूपले हेर्ने हो भने यहाँ सबै भन्दा बढी क्षेत्री (६८.४५ प्रतिशत) जनजाती (१३.०४ प्रतिशत) बसोवास गर्दछन्। यस वडाको कुल क्षेत्रफल २८३५८ रोपनी मध्ये खेती गरिएको कुल क्षेत्रफल १७३५५ रोपनी रहेको छ। यहांका अधिकांश वासिन्दाहरू कृषि पेशामा आवद्ध छन्। यहाँका ३५ प्रतिशत भन्दा बढी परिवारको १० रोपनी भन्दा जग्गा कम छ भने यस वडामा ४ वटा आधारभुत र १ वटा माध्यामिक बिद्यालय रहेको छ।

स्वास्थ्य नै जिवन हो भन्ने भनाईलाई हृदयङ्गम गरि स्वस्थ जिवन बाँच्न पाउने आर्थिक सामाजिक परिबेशको निर्माण गर्न यस वडाको माध्यामिक बिद्यालयमा कक्षा १ देखी १२ सम्म जम्मा ४७४ जना बिद् यार्थी अध्यनरत रहेका यस बिद्यालयमा एन.एम.ए. हेल्भेटास स्वीस ईन्टरकोअपरेसन नेपालको आर्थिक सहयोगमा बिद्यालयमा ग्रामिण सेवा प्रदायक बिद्याकुमारी शाही मार्फत सञ्चालन भएको स्वास्थ तथा पोषण सुधारकालागी बिद्यालयमा तरकारी एवं फलफुल बगैंचा स्थापना सुक्ष्म परियोजना सञ्चालनमा छ।

यस परियोजनाको सुरुवाती चरण देखी अभिभावक, बिद्यार्थी, शिक्षक, बिद्यालय ब्यवस्थापन समिति संगको पटक पटक बैठक, कार्यक्रमको बारेमा जानकारी घरदैलो भेटघाट, बिद्यालयमा पोषण सम्बन्धी कक्षा सञ्चालन र शुक्रबारीय बिबिध प्रतियोगीता, अन्तरबिद्यालय भ्रमण आदी जस्ता गतिबिधी गरेर पोषणको बारेमा सबै जानकार र खानपिन गर्ने बानी ब्यवहारका साथै पोषण सम्बेदनशिल बाली लगाउन थालेका छन्। उक्त बिद्यालयमा हाल अनार केरा, आँप, जस्ता फलफुलका बिरुवा रोपिएका छन् भने मेवा को नर्सरी र बारीमा प्याज, खुर्सानी करेला आदी तरकारी खेती गरिएको छ। बिद्यार्थी मार्फत आफ्ना अभिभावकहरूलाई घरघरमा करेसावारी तरकारी खेती गरिरहेका छन् भने बिद्यार्थीहरूले पनि बिभिन्न मिडिया मा पोषण सम्बन्धी लेखहरू लेखी पठाउन थालेका छन्।

यस दैलेख जिल्लाका सम्पुर्ण बिद्यालयहरूमा करेसाबारी प्रवर्द्धन र पोषण सम्बन्धी पाठयोजना निर्माण गरि लागु गर्ने गरि नितिगत निर्णय गर्न शिक्षा बिकास तथा समन्वय इकाईको तयारी रहेको छ भने बहु क्षेत्रीय पोषण योजनाको पुर्ण कार्यान्वयन गर्न बिषयगत कार्यालयबाट प्रतिबद्धतामा हस्ताक्षर गरेका छन्।

नाम : महारूप खत्री

ठेगाना : दुल्लु नगरपालिका-११कालभैव, दैलेख

पद : ग्रामिण सेवा प्रदायक