दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम, सङ्खुवासभा

दिगो जीविकोपार्जन

ग्रामीण विकास समाचारमूलक पत्रिका

वैशाख-भदौ २०६३ वर्ष १, अङ्क २ April/September 2007

सल्लाहकार

डा. अर्जुन कार्की
डा. सर्वराज खड्का
रत्न कार्की

सम्पादक

श्रीबाबु 'उदास'

सह-सम्पादक

श्यामकुमार बस्नेत

प्रकाशक

नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था
(आर.आर.एन.)
(दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम)
सङ्खुवासभा

कम्प्युटर

धिम्ले अफसेट प्रेस, कालिकास्थान
फोन : ४४४५५२०

विषयक्रम

सम्पादकीय २

सामुदायिक विकासमा दिगो जीविकोपार्जन कार्यक्रम
– *रत्न कार्की* / डा. ऋषिराज अधिकारी ३

आइन्दा विदेश जान्न – *रामकुमार तामाङ* ५

एकीकृत शत्रुजीव व्यवस्थापन तालिम : एक अनुभव – *कल्पना दर्नाल* ७

परियोजना गतिविधि ८

विकासले खोल्दैछ... – रामकुमार थापा १०

झाडापखाला रोगबाट बच्ने उपाय
– डा. केदार कर्माचार्य १२

करेसाबारीदेखि आई.पी.एम पाठशालासम्म टंक राईको यात्रा – *श्यामकुमार बस्नेत* १४

लघु बचतबाट सहकारीउन्मुख समुदाय – मीना गुरुङ १५

वानावासीको रहर...
-सुवास कुमाल/ अञ्जुला तामाङ १६

म गाँस काटेरै... – रविन तामाङ १८

जीविकोपार्जनको खोजीमा... – भीमकुमार राई २०

साथमा कविता, चिठीपत्र र परियोजनासम्बन्धी तस्बिरहरु

यस दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम European Commission, Austrain Development Cooperation, Horizont3000 / RRN को सहयोगमा सञ्चालन भइरहेको छ।

ग्रामीण जीविकाको नयाँ शैली

नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था- आर.आर.एन. ले सङ्खुवासभा जिल्लाका नौ वटा गाविसहरूमा सन् २००१ देखि दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम लागू गरिरहेको छ। यस कार्यक्रमले विशेषगरी पिछडिएका महिला, दलित, जनजाति तथा बालबालिकाको जीवनस्तर उकास्न पहल गरिरहेको छ। ग्रामीण समुदायमा चेतना, शिक्षा र व्यक्तिगत सीपको वृद्धि, पारिवारिक आम्दानीको वृद्धि, सामुदायिक स्वास्थ्यमा सुधार, भौतिक पूर्वाधारको विकास र सामुदायिक संघ-संगठनहरूको संस्थागत विकास गर्नु नै यस कार्यक्रमले मुख्य उद्देश्य लिएको छ।

नेपाल सरकारको दसौं पञ्चवर्षीय योजनामा मुख्यतः विदेशी दाताहरूको दबाब र सक्रियतामा गरिबी निवारणलाई नै एकमात्र प्रमुख उद्देश्य बनाइएको छ। सरकारी तथ्यांकअनुसार देशमा गरिबी ३८ प्रतिशत रहेको देखिन्छ। यसलाई दसौं पञ्चवर्षीय योजना (२०५९-२०६४) को अन्तसम्म २३ प्रतिशतमा झार्ने र वि.सं. २०७२ सम्ममा १० प्रतिशतमा पुऱ्याउने दीर्घकालीन नीति लिएको छ। यसबाट के पुष्टि हुन्छ भने हाम्रो देशको गरिबी निवारणको लागि गैरसरकारी क्षेत्रबाट खेलिएको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको छ।

यस कार्यक्रमले ग्रामीण समुदायमा निकै ठूलो प्रभाव पार्न सफल भएको छ। कार्यक्रम लागू भएका गाउँहरूमा विभिन्न समूहहरू गठन गरी लघुबचत कार्यक्रमहरू सुरु गरेको थियो भने अहिले ती समूहहरू सहकारी संस्थामा परिवर्तन हुन थालेका छन्। लघुबचत कार्यक्रमले ग्रामीण क्षेत्रमा ठूलै हलचल पैदा गर्न सक्षम भयो। ससाना लगानी गरी आफ्नो जीवनयापनमा व्यापक परिवर्तन गरेका घटनाहरू प्रशस्त देखिएकाछन्। हामीले गत अंकमा प्रकाशित गरेको गंगामाया राई, पार्वती महतरा र छेक्की शेर्पाहरू यसका प्रत्यक्ष उदाहरण हुन्। यी त उदाहरणमात्र हुन्। यस्ता सफलताका कथाहरू ग्रामीण बस्तीहरूमा पर्याप्त देखिन थालेका छन्। यस अंकमा पनि रामबहादुर तामाङ र पोक्चीमाया शेर्पाको सफलता होस् या गाउँमै तरकारी खेती गरेर आम्दानी गर्ने कल्पना दर्नाल, उनीहरूको जीविकोपार्जन शैली नै परिवर्तन भएको छ। यसको सम्पूर्ण श्रेय दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रमलाई नै जान्छ।

प्रौढ कक्षाबाट साक्षर भएका धेरै दिदीबहिनीहरूले आफ्नै हस्ताक्षरमा हामीलाई चिठी लेख्नुभएको छ। यसले उहाँहरूको यात्रा अँध्यारोबाट उज्यालोतिर अघि बढेको संकेत पाइन्छ। हिजोसम्म समूहको बैठकमा ल्याप्चे ठोक्नेहरू आज बाह्रखरी खारेर सामान्य चिठी लेख्न-पढ्न सक्ने भएको खबर पढ्न पाउँदा हामीलाई खुसी लागेको छ। आगामी अंकहरूमा हामी यस प्रकारका सफलताका कथाहरू राख्दै जानेछौं।

यस वर्षमात्रै दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रमले ६ सय घरपरिवारलाई चर्पी निर्माण गर्न आवश्यक सामग्रीहरू वितरण गरेको छ। यसले ग्रामीण स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष फाइदा पुऱ्याउने नै छ। चर्पीमात्र होइन, यस कार्यक्रममार्फत स्वास्थ्यसम्बन्धी चेतनामूलक तालिम, कानुनी साक्षरता र मानव अधिकारजस्ता तालिमहरू सञ्चालन भइरहेको छ। अगुवा कृषकहरूलाई कृषिभ्रमण गराउने एवं उन्नत बीउबिजन र बिरुवा उपलब्ध गरी कृषकलाई प्रोत्साहनसमेत गर्दै आएको छ। कार्यक्रमले लक्षित गरेको समुदायमा यसप्रकारका सहयोगबाट ग्रामीण जीविकाको राम्रो आधार बन्न पुगेको छ। यस कार्यक्रममा सहभागीहरू कुनै न कुनै स्रोतबाट पारिवारिक आम्दानीमा वृद्धि गरी आफ्नो जीविकाको आधार पहिल्याउन सफल ठहरिएका छन्।

यस कार्यक्रममार्फत समुदायका उपेक्षित, दलित, जनजाति, निमुखा, महिला, अशक्त, द्वन्द्वपीडित बालबालिका र न्यून उत्पादन भएका किसानहरूका समस्याहरूलाई एकीकृत गरी दीर्घकालीन स्वरोजगारोन्मुख कार्यक्रमहरू लागू गरिरहेको छ। यसका अलवा कार्यक्रमले ग्रामीण समुदायका लागि पूर्वाधार विकासको महसुस गरी सिंचाइ, सडक, भवन निर्माण, विद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृत्ति तथा राहत कार्यक्रममार्फत पनि अपेक्षित सहयोग पुऱ्याइरहेको छ। यस्ता भौतिक निर्माणका कार्यक्रमले बेरोजगार युवाहरू विदेश पलायन हुने क्रममात्र रोकिएको छैन, उनीहरूको श्रम, सीप र पसिनाले समेत उचित सम्मान पाएको छ।

सामुदायिक विकासमा
दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम

- रत्न कार्की
- डा. ऋषिराज अधिकारी

ग्रामीण पूर्वी पहाडी क्षेत्र जहाँ सङ्खुवासभा जिल्ला पर्दछ। त्यहाँ बसोवास गर्दै आएका निम्नवर्गीय र सामाजिक रुपमा पछिपरेका जनताको जीवनस्तर उकास्न र गरिवी निवारणका निम्ति नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (RRN) ले सन् २००१ सालदेखि नै दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम विभिन्न नौ गा.वि.सहरूमा कार्यान्वयनमा ल्याएको छ। जसमा विशेषगरी पिछडिएका महिला जनजाती, दलित र केटाकेटीहरूलाई लक्षित गरी तयार पारिएको यस कार्यक्रममा अनुमानित १८०० परिवार र ११००० जनसंख्या समेटिएको छ।

परियोजना क्षेत्रका बासिन्दाहरू विषेशगरी समूह बचत र प्रचुर कृषिजन्य वस्तु उत्पादन कार्यमा लगानी गर्न अग्रसर भएका छन्।

यो परियोजनालाई European Commission, ADA, KFB, Horizont3000 र RRN ले आर्थिक सहयोग गरेको छ। नेपाल पुनर्निर्माण संस्था अग्रपंतीमा रहेको क्रियाशील नेपाली गैरसरकारी संस्था हो। यो संस्था समुदाय विकास कार्यक्रमको लागि हाल १९ वटा जिल्लामा कार्यरत छ। दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन परियोजनाको मुख्य ५ वटा कार्यक्रममा केन्द्रित छ।

- ❖ चेतनास्तर, शिक्षा र सीपको वृद्धि गर्ने,
- ❖ पारिवारिक आम्दानीमा वृद्धि गर्ने,
- ❖ सामुदायिक स्वास्थ्यस्थितिमा सुधार गर्ने,
- ❖ भौतिक पूर्वाधारको विकास गर्ने,
- ❖ सामुदायिक संघ-संगठनको संस्थागत विकास गर्ने,

ग्रामीण क्षेत्र र दुर्गम पहाडी क्षेत्रमा दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम (SRLP) सामुदायिक विकासको लागि एउटा राम्रो उदाहरण बन्न सफल भएको छ। यो योजना संचालनमा आएदेखि नै त्यहाँका जनताले विभिन्न विषयका व्यक्तिगत तथा सामुदायिक विकासमा अवसर पाएका छन्। यो अध्ययन प्रतिवेदन तयार गर्दा मुख्यतया सामूहिक छलफल, सहयोगी संस्था तथा समुदायसँगको अन्तरवार्ता, कार्यशाला गोष्ठीहरू आदि प्रयोग गरी सूचना संकलन गरिएको थियो। यस परियोजनामा सहभागी भएका ९० प्रतिशतभन्दा बढी सहभागीहरू विभिन्न खाले समूहमा आफूलाई आबद्ध गराउन निरन्तर लागिरहेका छन्। परियोजनाबाट लाभान्वितहरू जस्तै सहकारी संस्थाका सदस्यहरू, विभिन्न क्षेत्रसँग सम्बन्धित उपभोक्ता समूहहरू जस्तै तरकारी उत्पादन समूह, सिंचाइका उपभोक्ता, आमा समूह, लघुवित्त कार्यक्रमलगायतका समूहहरू छन्। यसैगरी १०० प्रतिशत परियोजनाका सहभागीहरू आफ्नै समूह निर्माण गरी सामाजिक विकासका लागि विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्दै

आइरहेका छन्। यस्ताखाले विभिन्न समूह तयार गरी त्यसभित्र रहेका आर्थिक र सामाजिक क्रियाकलापमा भाग लिई त्यहाँका समूदायले 'सामूहिक भावना नै ठूलो बल हो' भन्ने भनाइलाई सार्थक बनाएका छन्। मुख्यतया यस कार्यक्रम सङ्खुवासभा जिल्ला जस्तो विकट क्षेत्रको स्थानीय स्तरमा आर्थिक गतिविधि वढाई गरीव र पहुँच नपुगेका समुदायको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउन हरतवरले लागिपरेको छ।

विगतका वर्षमाहरू कृषकहरूले उत्पादन गरेका खाद्यवस्तुहरू तिनै कृषकहरूको उपभोग्यमा मात्र सीमित थियो। उनीहरूमा कृषिलाई पनि व्यवसायिक रुपमा अगाडि वढाई स्थानीय रुपमा आर्थिक वृद्धि र जीविकोपार्जनको अर्को स्रोत बनाउन सकिन्छ भन्ने चेतना थिएन। तर दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रमले यी कृषकहरूलाई व्यावसायिक तरकारी खेती, नगदेवाली र गैरकाष्ठजन्य वस्तु उत्पादन कार्यको गतिविधिले समुदायको सशक्तिकरण लघुवित्त आदिले पनि जीवनवृत्तिका लागि टेवा पुग्न सक्ने कुरामा कृषकहरूलाई हौस्याएको छ। ग्रामीण जनताका लागि रोजगारी अभिवृद्धि र आम्दानीको बाटो खोली यस प्रकारका व्यवसायले दिगो विकासका लागि महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ। परियोजना क्षेत्रका बासिन्दाहरू विषेशगरी समूह बचत र प्रचुर कृषिजन्यवस्तु उत्पादन कार्यमा लगानी गर्न अग्रसर भएका छन्। ६० प्रतिशत लाभान्वित समूहहरू ग्रामीण पुँजीलाई साना आकारका व्यापार-व्यावसायमा लगानी गरी ढुक्क भएका छन्।

दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रमले गर्दा कार्य क्षेत्रको स्वरुप नै परिवर्तन भएको छ। र त्यहाँका बासिन्दाहरू ग्रामीण संरचनाको विकासका क्रियाकलापलाई महत्व दिइरहेका छन्। योजनाका सहभागी र समूदायहरू मिलेर सार्वजनिक आवश्यकता जस्तै बाटो निर्माण, स्कुल भवन, पिउने पानी, सिंचाई, नहर आदिमा ३० प्रतिशत भन्दा बढी लागत अनुदान गरेका छन्। ग्रामीण भेगका पछाडिपरेका समूदायहरू आफैँमा पूर्णरुपले सचेत भई स्थानीय स्रोतको सदुपयोग गरी दिगो विकासको निम्ति लागिपरेका छन्।

सरकारले गर्नुपर्ने विकास निर्माण दायित्वमा सङ्खुवासभाका समुदायहरू आफैँ अग्रपंक्तिमा रहेर कार्यरत छन्। ग्रामीण क्षेत्रको विकासमा भविष्यमा गर्नुपर्ने कार्यक्रमहरू र योजनाको लागि यो परियोजनाले लिएको रणनीति र कार्यक्रमहरूको परिणामबाट एक नमुना परियोजना बन्न सक्ने छ। र यस परियोजनाको उपलब्धिको विषयमा गरेको अध्ययनपछि के पनि पाइयो भने सरकारी तवरले गरिने यस्ताखाले विकास योजनामा सकेसम्म समन्वय गरिएको र सरकारी आयोजना तथा कार्यक्रमको परिपुरक र सहयोगी आयोजनाको रुपमा पाइएको छ।

दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रमको काम गर्ने तरिकामा भएको लचकताले गर्दा जिल्लास्थित सरकारी निकायहरू जस्तै कृषि शाखा, वन कार्यालय, जल्ला विकास समिति, जनस्वास्थ्यआदि कार्यालयहरूसँग समन्वय गरी उदाहरणीय आयोजना बनेको छ। तसर्थ उपयुक्त ग्रामीण विकासको लागि सरकारी निकायहरू सार्वजनिक संस्थाहरू, व्यापारी र व्यवसायीक संगठनहरू, गैरसरकारी संस्थाहरू सबैसँग हातेमालो गरी एकीकृत रुपमा स्रोत र साधनको उपयोग गर्नका लागि यो परियोजना एक नमूना भएको पाइएको छ। त्यसैगरी नेपालको सरकारी निकायबाट ग्रामीण विकासका लागि गरिने कार्यक्रमहरू ९० प्रतिशतभन्दा बढी गरीवी निवारणका लागि हुने भएको र यस्ता ग्रामीण विकासको कार्यक्रम अझ प्रभावकारी बनाउन सरकारले सकेसम्म सम्बन्धित सरकार, गैरसरकारी आदि क्षेत्रसँग समन्वय गरी कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेमा उपलब्ध भएका स्रोत र साधनको अधिकतम उपयोग हुने र यस्ता प्रकारको विकासका कार्यक्रमहरू गरिबी निवारण र जीविकोपार्जनको लागि अझ बढी प्रभावकारी हुने देखिन्छ।

अनुभव र अनुभूति

आइन्दा विदेश जान्न

- रामबहादुर तामाङ

म एक सामान्य किसानको छोरा हुँ। मेरो नाम रामबहादुर तामाङ हो। मेरो घर सङ्खुवासभा जिल्लाको सित्तलपटी गा.वि.स. वाड नं १ सिरिसेमा पर्दछ। सामान्यतया पढाइगुनाई कम भएका कारण मैले कुनै कार्यालयमा नोकरी गर्न सकिन। किसानको छोरा भए पनि खेति किसानीमा राम्रो ध्यान नदिएर म पैसा कमाउन विदेश जाने ध्याउन्नमा भयो। आफन्तको ऋण लिएर गएकोले मलाई तुरुन्त घर फर्कन पनि सम्भव भएन। म त्यहाँ बस्दा अत्यन्त गाह्रो काम सहेर रातो दिन खट्नु पर्‍यो। त्यहाँ मैले सोच्दै नसोचेको काम पनि गरे। अन्ततः दिक्क मान्दै म आफ्नो देश फर्किएँ। त्यत्रो कडा परिश्रम आफ्नै देशमा गर्ने हो भने त त्यहाँ कमाएको जति पैसा घर बसी-बसी कमाउन सक्छु जस्तो लाग्यो।

विदेशमा 'मुख पनि फेरिने, देश पनि हेरिने' भन्ने लागेर पैसा कमाउने ठूलो सपनाका साथ कतार पुगेको मेरो सपना केही समयमा नै सिसाझैं टुक्रा-टुक्रा भएर फुट्यो।

लागे। अन्ततः म विदेश जान सफल पनि भए। इष्ट आफन्तहरु सँग ऋण काडेर म तीन वर्षका लागि कतारतर्फ लागें।

विदेशमा गएर धन कमाउने धोको मेरो मनमा प्रसस्त थियो। 'मुख पनि फेरिने, देश पनि हेरिने' भन्ने लागेर पैसा कमाउने ठूलो सपनाकासाथ कतार पुगेको मेरो सपना केही समयमा नै सिसाझैं टुक्रा-टुक्रा भएर फुट्यो। मलाई कतार पठाउने 'म्यानपावर' ले मलाई जुन कामका लागि कतार पठाएको थियो, त्यहाँ पुगेपछि ठीक उल्टो भयो। त्यहाँ मलाई पठाउने 'म्यानपावर' लाई सराप्दै साँढे दुईवर्ष बिताएँ। 'नखाउँ त दिन भरको सिकार खाउँ त कान्छा बाउको अनुहार' भनेझैं अर्काको देशमा गएर पसिना चुहाउनु भन्दा आफ्नै देशमा चुहाउनु जाती भन्ने ठानेर म आइन्दा विदेश नजाने वाचा गर्दै स्वदेश फर्किए।

संयोग भन्नु पर्छ। म गाउँ फर्कनेबेला हाम्रो गाउँमा ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आर.आर. एन.) ले भर्खर भर्खर समूह निर्माण गर्ने कार्यक्रम राखेको रहेछ। जसमा मेरी श्रीमती पनि समूहको सदस्य बनेकी रहिछन्। उनलाई यस संस्थाले एकीकृत शत्रुजीव व्यवस्थापन (आई.पी.एम.) तालिम दिएको रहेछ। मैले श्रीमतीबाट यस विषयमा प्रयाप्त जानकारी लिएर खेती किसानी तर्फ सक्रिय भएर अगाडि बढे। मलाई यस प्रकारको कार्यक्रम ज्यादै प्रभावकारी लाग्यो। पछि मैले पनि आर.आर.

एन.को सहरहरुबाट सरसहयोग लिएर तरकारी खेती सुरु गरेँ। उन्नत गरिकाबाट लगाएको काउली, बन्दा, मूला, र अन्य खेती राम्रो भयो। आफ्नै गाउँ घरमा आई. पी. एम. नर्सरी राखी घरमा वस्तुभाउबाट उत्पादन भएको प्राङ्गारिक मल, जडीबुटीबाट बनाइएको विषादीहरु प्रयोग गरेँ। त्यसबाट बालीनाली राम्रो भयो। हाल आफैँले नर्सरी राखेको छु। खेती किसानीबाटै राम्रो आय आर्जनको बाटो खुलेको छ। आई. पी. एम.को ज्ञानबाट मेरो विदेशिने मोह मात्र घटाएको छैन्। आफ्नै गाउँ घरमा बसेर उन्नत कृषक भई आफ्नो जीविकोपार्जनको राम्रो माध्यम पनि बनाएको छु।

अब आफ्नै गाउँ घरमा वसेर उद्यमी कृषककोरुपमा चिनिने छु। विदेशमा गएर मेसिनझैँ चौबीसै घण्टा खटिनु भन्दा आफ्नै घरको आँटो पीठो खाएर व्यवसायीक रुपमा तरकारी खेती गर्ने जमर्को गरिरहेको छु। आफूले सिकेको सीप अरुलाई पनि सिकाउने छु। र अन्तमा कोही कसैले विदेशमा गएर पैसा कमाउन सकिन्छ भन्ने भ्रम पाल्नु भएको छ भने उहाँहरुलाई भन्न चाहन्छु-अर्काको देशमा गएर पसिना चुहाउनु भन्दा आफ्नै देशमा चुहाउनु बेश।

कविता

प्रौढ कक्षा आयो

हाम्रो गाउँमा समूहले प्रौढ कक्षा ल्यायो
दुई-चार अक्षर पढेपछि खुसियाली छायो
निरक्षर थियौँ पहिले साक्षर भयौँ आज
चिठ्ठीसम्म हेर्न सक्ने भयौँ सबको माझ

चालीस जना सहभागी एक सहज कर्ता
दिदी-बैनी मिलेर नै भयौँ हर्ता-कर्ता
ल्याप्चे ठोक्ने ठाउँमा आज सही गर्न थाल्यौँ
अन्धकार र अशिक्षालाई फाल्ने कदम चाल्यौँ।

छोरी-चेली हामी मात्र कति पछि पर्ने
हाम्रो पनि आयो पालो अघि-अघिवढ्ने

– वेदकुमारी वस्नेत, सीता बस्नेत, दुर्गा लकान्द्री
र सम्पूर्ण प्रौढकक्षामा सहभागी साथीहरु नागीडाँडा स्वा: समूह जलजला गा. वि. स

सूचना

ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था आर.आर.एन. सङ्खुवासभा जिल्लाले सञ्चालन गरेको ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम (एसआरएलपी) को क्रियाकलापहरुलाई समेटेर प्रकाशन प्रारम्भ गरिएको यस **दिगो जीविकोपार्जन** पत्रिकामा तपाईंहरुकै समुदायको विकासनिर्माणका समाचारहरु, स्वास्थ्य सल्लाह, राष्ट्रिय चासको विषय, समुदायको सफलताका कथाहरु, नयाँ प्रेरणादायी विचार र तपाईंहरुबाट सिर्जना भएका छोटा कविता, गीत प्रकाशित गर्नेछौँ। साथै समुदायबाट प्राप्त उत्कृष्ट दुईवटा रचनालाई पुरस्कारको समेत व्यवस्था गरिएको छ। आगामी अङ्कका लागि यहाँहरुले सल्लाह, सुझाव र महत्वपूर्ण सामग्रीहरु पठाई सहयोग गरिदिनुहुन आग्रह गर्दछौँ।

हामीलाई पत्राचार गर्ने ठेगाना

नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था

पो.ब.नं. ८१३०, लाजिम्पाट, काठमाडौं, नेपाल

एकीकृत शत्रुजीव व्यवस्थापन तालिम एक अनुभव

– कल्पना दर्नाल

हामी हाम्रो खेतबारीमा गाईवस्तुको मलले मात्र नपुगेपछि रासायनिक मलको प्रयोग गर्छौं। तर रासायनिक मलको अत्याधिक प्रयोगले पनि माटोमा चिस्ट्यापन बढ्दछ। माटोमा चिस्ट्यापन बढि भयो भने उत्पादनमामात्र कमी आउँदैन, माटोको शक्तिमा पनि ह्रास आउँछ।

एक दिनको कुरा हो-आर.आर. एनले कृषकहरुलाई आई.पी.एम. को तालिम दिन सकिने सूचना पायौं। म पनि कृषि पेशामा नै भएकीले त्यो तालिम लिन पाए हुन्थ्यो भन्ने लाग्यो। मनमा आई.पी.एम. भनेको के होला ? भन्ने पनि लागिरह्यो। पछि तालिम लिएपछि यो आइ.पी.एम. भनेको एकीकृत शत्रुजीव व्यवस्थापन (Integrated pest management) रहेछ भन्ने थाहा पाएँ। यस प्रकारको तालिमबाट मैले वातावरणमा सन्तुलन कायम राखी बालीनालीको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न सिकें। बालीनालीमा नोक्सान पुऱ्याउने रोगकिरा र मुसा आदिको उचित ढंगले व्यवस्थापन गर्ने कार्य यस तालिममा सिकाइँदो रहेछ।

तालिमपूर्व बालीनालीमा नियमित अवलोकन र रेखदेख गरिँदैनथ्यो तर आई.पी.एम. को तालिम लिएपछि नियमित बालीनालीको अवलोकन गरी विषादीरहित स्वास्थ्य बाली अत्पादन गर्ने कृषक भएकी छु। रासायनिक विषादिले हाम्रो वातावरण पुरै बिग्रन गई हाम्रो वरपर रहेका सजीव प्राणीहरुमा रोग लागी लुलो-लङ्गडो, अपाङ्ग र क्यान्सरजस्ता रोगबाट संक्रमित बनाउँदछ। त्यसैले यस तालिममा त्यस्तो विषादी पूर्णरुपमा त्यागेर घरेलु जडीबुटि जैविक विषादी बनाउने सिप सिकाउने रहेछ। हाल म स्वयम् घरेलु विषादी बनाउन सक्षम भएकी छु। यसले गर्दा वातावरण पनि राम्रो र बालीनालीमा फाइदा गर्ने मित्रुजीवको पनि नोक्सान नहुने रहेछ। जैवीक विषादीले सत्रुजीव र मित्रुजीव छुट्याई प्रयोग गर्न सकिन्छ। सत्रुजीव भन्नाले बालीनाली विगार्ने जीवहरु जस्तै मुसा, लाई, गवारो आदि र मित्रुजीव भन्नाले भ्यागुता, गड्यौला, मौरी आदि पर्ने रहेछ। रासायनिक विषादी प्रयोग गर्दा सत्रुजीव मात्र होइन मित्रुजीव पनि मर्ने सम्भावना रहन्छ। त्यसैले यसको प्रयोगपूर्ण रुपमा अन्तहुन जरुरी देखिन्छ। हामीले आफ्नै वारीमा झारपात र नाचाहिँदो बोटविरुवा कुहाएर कम्पोष्ट मल बनाउन सक्छौं। कम्पोष्टमल मात्र प्रयोग गरेको तरकारी फलफूलको स्वाद पनि प्राकृतिक हुन्छ।

आई.पी.एम. ले दिएको ज्ञानले म मात्र होइन, हामी धेरै कृषकहरु लाभान्वित भएका छौ। यसले गर्दा हाम्रो माटोको उत्पादकत्व शक्ति पनि वृद्धि भएको छ।

नवज्योति कृषक पाठशाला सालघारे, सित्तलपाटी

दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन परियोजना, सङ्खुवासभा

परियोजनाका गतिविधि तथा लाभान्वित संख्या : जनवरी–अगस्ट, २००७

क्र.सं.	क्रियाकलाप	स्थान	उद्देश्य	प्राप्ति	लाभान्वित संख्या		सुरुवात मिति	सम्पन्न मिति	कैफियत
					पुरुष	महिला			
क. जनचेतना, शिक्षा र सीप विकास									
१.०	अनौपचारिक शिक्षा								
१.१	अनौपचारिक शिक्षा सहयोगी कार्यकर्ता तालिम			११	१	१०	२०६३/१२/१५	२०६३/१२/२३	
१.२	अनौपचारिक प्रौढ कक्षा		२२०	२६५	१२	२५३	२०६४/०१/०२	२०६४/०६/०१	
१.२.१	औलाबारी प्रौढ कक्षा	स्याबुन	२०	२०	०	२०	"	"	
१.२.२	जनजाग्रीती प्रौढ कक्षा	स्याबुन	२०	२४	२	१२	"	"	
१.२.३	ग्रामीण विकास प्रौढ कक्षा	वाना	२०	२७	१	२६	"	"	
१.२ ४	फापुङ्ग पौढ कक्षा	वाना	२०	२१	१	२०	"	"	
१.२.५	प्रगतिशिल पौढ कक्षा	वाना	२०	१९	१	१८	"	"	
१.२.६	चिङ्गखुवा प्रौढ कक्षा	जलजला	२०	२२	०	२२	"	"	
१.२.७	गुफाटार प्रौढ कक्षा	जलजला	२०	२५	२	२३	"	"	
१.२.८	नागी डाँडा प्रौढ कक्षा	जलजला	२०	४०	२	३८	"	"	
१.२.९	कालिकादेवी प्रौढ कक्षा	बाह्रविसे	२०	२२	०	२२	"	"	
१.२.१०	लामालामीनी प्रौढ कक्षा	बाह्रविसे	२०	२६	०	२६	"	"	
१.२.११	गुङ्गयाङ्ग प्रौढ कक्षा	नुम	२०	१९	३	१६	"	"	
२.०	छात्रवृत्ति वितरण		१३४	१४९	७३	७६			
२.१	मत्स्यापोखरी			२९	१२	१७	परियोजना अवधिको विभिन्न समयमा		
२.२	धुपु			२५	११	१४	"		
२.३	बाह्रबिसे			१३	६	७	"		
२.४	वाना			१८	१२	६	"		
२.५	सितलपाटी			१३	८	५	"		
२.६	जलजला			१६	१०	६	"		
२.७	नुम			२७	११	१६	"		
२.८	स्याबुन			८	३	५	"		
३.०	कानुनी साक्षरतातालिम	वाना,जलजला,बाह्रविसे, स्याबुन	१४०	१४२	५०	९२	परियोजना अवधिको विभिन्न समयमा		
४.०	मानव अधिकार तालिम	वाना,जलजला,बाह्रविसे, स्याबुन	१४०	१२९	३४	७७	"		
५.०	अन्तर समूह तालिम	वाना,जलजला,बाह्रविसे, स्याबुन	६०	९१	४३	४८			
६.०	अवलोकन भ्रमण	सितलपाटी,दिदिङ्ग,धुपु, नुम,मत्स्यापोखरी	४०	१७	३	१४	२०६४/०२/०८	२०६४/०२/१४	
ख. आयआर्जनमा वृद्धि									
१.०	करेसावारी तालिम१५	परियोजना कार्यक्षेत्र*	३७५	३७१	८३	२८८	परियोजना अवधिको विभिन्नसमयमा		
२.०	तरकारी बीउसहयोग	परियोजना कार्यक्षेत्र*	१०० कि.लो	१२४.०४ कि.लो	६४१	१०५७	"		
३.०	फलफूल बेर्ना बितरण	परियोजना कार्यक्षेत्र*	२ पटक	१पटक			"		
४.०	आई.पी.एम. कृषक पाठशाला	वाना, जलजला	२ वटा	३वटा	३६	४९	२०६३/१२/२२	२०६४/०५/२०	
५.०	घुम्ति कोष स्थापना	परियोजना कार्यक्षेत्र*	रु. १,४९,६००	रु. १,६२,०००	१५	५७	परियोजना अवधिको विभिन्न समयमा		
६.०	साना पशु सहयोग कार्यक्रम		६५				"		
६.१	बाख्रा/बोका/सुंगुर बितरण	सितलपाटी, दिदिङ्ग, मत्स्यापोखरी	६५	४५	१३	४१	"		
६.२	मौरी घार बितरण	वाना		४	२	२	"		
७.०	प्लाष्टिक घर सहयोग	परियोजना कार्यक्षेत्र*		१५	३	१२	"		
ग. घरायसी तथा वातावरणीय सरसफाइ									
१.०	औषधि तथा उपकरण बितरण	परियोजना कार्यक्षेत्र*	४				परियोजना अवधिको विभिन्न समयमा		
१.१	स्वास्थ्य तथा उप-स्वास्थ्य चौकी	वाना, जलजला, बाह्रविसे, स्यावु		४	३,५४० परिवार (घरधुरी) संख्या		"		
१.२	गाऊँ घर क्लिनिक पुन:स्थापना	नुम, बाह्रविसे, धुपु, जलजला		२०			"		

दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन परियोजना, सङ्खुवासभा
परियोजनाका गतिविधि तथा लाभान्वित संख्या : जनवरी–अगस्ट, २००७

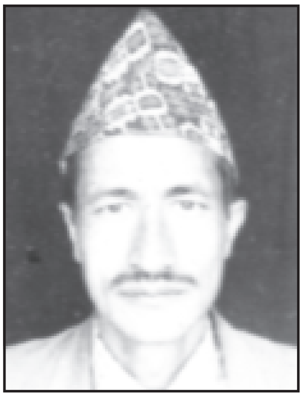
क्र.सं.	क्रियाकलाप	स्थान	उद्देश्य	प्राप्ति	लाभान्वित संख्या		सुरुवात मिति	सम्पन्न मिति	कैफियत
					पुरुष	महिला			
१.२	गाऊँ घर क्लिनिक पुन:स्थापना	नुम, बाह्रविसे, धुपु, जलजला		२०			”		
१.३	गाऊँ घर क्लिनिक उपकरण सहयोग	वाना, स्याबुन, मत्स्यापोखरी, दिदिङ्ग, सितलपाटी		२५			”		
२.०	घरायसी तथा वातावरणीय सरसफाई तालिम	परियोजना कार्यक्षेत्र*	२५	२३	४	१९	२०६४/०१/०३	२०६४/०१/०७	
३.०	सरसफाइ सामग्री वितरण (चर्पी निर्माण सामग्रीहरु)	परियोजना कार्यक्षेत्र*	६०० घर धुरी संख्या	६००	३०३	२९७	२०६४/०३/१३	२०६४/०८/१५	
घ. पूर्वाधार निर्माण									
१.०	खानेपानी योजना		१०	७	४९०	५२९	परियोजना अवधिभर		
१.१	खोलाखेत खानेपानी योजना	जलजला-७			९३	१०९	२०६४/०१/२४	२०६४/०३/०८	
१.२	जसमाने खानेपानी योजना	जलजला-७			२१८	२३८	२०६४/०१/२५	२०६४/०२/३०	
१.३	हलेसे खानेपानी योजना	”			२२	२५	२०६४/०१/२५	२०६४/०३/०८	
१.४	लप्सी फेद खानेपानी योजना	”			२६	२४	२०६४/०१/२५	२०६४/०३/२२	
१.५	निगुरे खानेपानी योजना	मत्स्यापोखरी-६			८९	८६	२०६४/०५/२०	२०६४/०९/०१	
१.६	धान्द्रनी खानेपानी योजना	मत्स्यापोखरी-६			२९	३०	२०६४/०५/२१	२०६४/०८/१५	
१.७	जुके पानी खानेपानी योजना	मत्स्यापोखरी-६			१३	१७	२०६४/०५/२२	२०६४/०८/३०	
२.०	सिंचाई योजना		२	१					
२.१	हुत्तिखीम सिंचाई परियोजना				१२८	११२	२०६४/०५/११	२०६४/०९/१५	
३.०	सामुदायिक भवन निर्माण योजना		५	६					
३.१	सामुदायिक भवन निर्माण	मत्स्यापोखरी-६			५०	८०	२०६४/०१/२५	२०६४/०३/३१	२ कोठा भवन
३.२	सामुदायिक भवन निर्माण	दिदिङ्ग-४			१६९८	१६५६	२०६३/१२/१६	२०६४/०२/२५	५ कोठा भवन, २ कोठा चर्पी १ धारा
३.३	सामुदायिक भवन ढलान योजना	दिदिङ्ग-४			५५	६१	२०६४/०१/२७	२०६४/०२/१५	
३.४	फनैचर सहयोग	दिदिङ्ग-१			८४	७४	२०६४/०१/२७	२०६४/०२/२०	
३.५	फर्निचर सहयोग	मत्स्यापोखरी-२			८२	८६	२०६४/०१/२५	२०६४/०२/२५	
३.६	फर्निचर सहयोग	दिदिङ्ग-२			९९	१११	२०६४/०२/१९	२०६४/०५/२५	
४.०	स्कुल भवन निर्माण								
४.१	श्री शिवोदय नि.मा.विद्यालय	स्याबुन-४					२०६३/१२/२०	२०६४/०३/०८	८ कोठा भवन
४.२	श्री खप्टुवा मा.वि विद्यालय	वाना-६					२०६३/१२/३०	२०६४/०३/१५	२ कोठा भवन
४.३	श्री कालिका नि.मा विद्यालय	जलजला-२					२०६४/०३/०८	२०६४/०३/१५	जस्ता पाता सहयोग
४.४	श्री सरस्वती नि.मा. विद्यालय	मत्स्यापोखरी-३					२०६४/०४/१६	२०६४/०५/०७	जस्ता पाता सहयोग
४.५	श्री धर्म देवि नि.मा विद्यालय	मत्स्यापोखरी -९					२०६४/०४/२१	२०६४/०५/३१	जस्ता पाता सहयोग
४.६	श्री जनज्योती मा. विद्यालय	धुपु-३					२०६४/०३/१५	२०६४/०४/०५	जस्ता पाता सहयोग
४.७	श्री त्रिवेणी मा. विद्यालय	बाह्रविसे-५					२०६४/०४/०७	२०६४/०४/३०	जस्ता पाता सहयोग
५.०	सीप प्रवद्धन तालिम	तुम्लिङ्गटार	१७	१६	१६	०	२०६४३/१२/१५	२०६३/१२/२९	
ङ.	समूह संस्थागत विकास								
१.०	नेतृत्व विकास तथा समूह व्यवस्थापन तालिम	तुम्लिङ्गटार	४०	४३	२१	२२	परियोजना अवधिको विभिन्न समयमा		
२.०	स्थलगत सहकारी अभिमुखिकरण तालिम	नुम, धुपु, दिदिङ्ग, सितलपाटी, मत्स्यापोखरी		२५०	७४	१७६	”		
३.०	सहकारी लेखा तालिम	तुम्लिङ्गटार	२४	२३	१४	९	२०६४/०५/०२ ,२०६४/०५/०६		
४.०	समूदायको अगुवाईमा पूर्ण सरसफाई पद्धति तालिम	तुम्लिङ्गटारा		२०	८	१२	२०६४/०३/२१ ,२०६४/०३/१५		

परियोजना कार्यक्षेत्र* - वाना, जलजला, स्याबुन, बाह्रविसे, धुपु, सितलपाटी, दिदिङ्ग, मत्स्यपोखरी, नुम

विकासले खोल्दैछ परिवर्तनको ढोका

– रामकुमार थापा

सङ्‌खुवासभा जिल्ला सित्तलपाटी-१ सिरीसेमा गठन भएको 'अरुण स्वाबलम्बन समूह' को बारेमा लेख्नुपर्दा सामाजिक परिचालक श्री भीमकुमार राईलाई सम्झन्छु। २०६३ श्रावणमा सामुदायिक परिचालक राईले यस टोल मा आर.आर.एन.को समूह गठन गरी विकास निर्माणको कार्यक्रम ल्याउने बताएका थिए। त्यसपछि म लगायत टोलका टंकबहादुर मोक्तान, रत्ना तामाङको सहयोगमा भीम सरले छ। यसको लागि आर.आर. एन. ले नगद तथा सामान र उपभोक्ताले श्रमदान गरी एक खानेपानी योजना निर्माण भएको छ। एघार घरधुरी प्रत्यक्ष लाभान्वित भएको यस खानेपानीले अन्य ४-५ घरधुरीलाई भने आंशिक लाभ पुऱ्याएको



संस्थाले सोह्र हप्ते आई.पी.एम. तालिम सञ्चालन गरी चेतना बढाएको छ भने स्प्रे, हजारी, स्प्रिङ कलजस्ता कृषकलाई आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराई महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याएको छ।

घरधुरी सर्वे गर्नुभयो। बिपन्न तथा अशिक्षित यस टोलमा २०६३ असोज ७ गते समूह गठन गर्दा टोलका सबैजसो घरधुरी समेटिएको थियो तर दुःखको कुरा केही सदस्यहरुले समूह छोडेका छन भने केही सदस्य थपिएका छन्। समूह गठन पछि रत्ना तामाङलाई १० दिने तालिम दिई प्रौढ कक्षा सञ्चालन भएपछि ५० वर्ष नाघेकी लालमाया तामाङ र अन्य १०-१२ जनाले ल्याप्चे छोडेर सही गर्न र सामान्य लेखपढ गर्न जान्ने भएका छन्। यसको श्रेय आर.आर. एन. सङ्‌खुवासभालाई जान्छ। २०६३ पुसमा खोलाधारा खानेपानी आयोजना सञ्चालन गरी २०६३ माघ ३० मा सम्पन्न गरिसकिएको छ। साथै सोही संस्थाले सोह्र हप्ते आई.पी.एम. तालिम सञ्चालन गरी चेतना बढाएको छ भने स्प्रे, हजारी, स्प्रिङ कलजस्ता कृषकलाई आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराई महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याएको छ। समूहका २ जनालाई प्लास्टिक घर उपलब्ध गराएको तथा प्रथम चरणमा २ परिवार र दोस्रो चरणमा ७ परिवारलाई गरी जम्मा ९ घर परिवारमा शौचालयको सामग्री उपलब्ध गराई सहयोग पुऱ्याएको छ। त्यतीमात्र होइन तरकारी खेती, वातावरणीय सरसफाई जस्ता तालिम सञ्चालन गरी समूहका सदस्यहरुलाई प्रशिक्षित बनाएको छ। तरकारी, फलफूलको बिउ, बिरुवा दिनुका साथै बाख्रापालन,

बंगुरपालन जस्ता आय आर्जनको कार्यक्रम सञ्चालन गरी सदस्यहरुको जीवनस्तर उकास्ने काम पनि गरेको छ । मासिक प्रतिब्यक्ति रु १० बचत गर्ने गरिएको यस समूहमा हाल १६ जना सदस्य छन् भने रु ५२००जति कोष जम्मा छ । देउसीभैलो, मुठीदान, आदिबाट रु ५० प्रतिशत जति बढाउने लक्ष्य राखिएको छ । यस कोषलाई वृद्धि गर्ने मात्र नभई सहकारी संस्था बनाई ग्रामीण जीवीकोपार्जन तथा गरीबी न्यूनिकरण गर्ने मुल लक्ष्य लिएको छ। यस संस्थालाई आर.आर. एन सँग घुम्ती कोष रकम माग गर्ने तथा गाउँटोलमा रहेका घरधुरीलाई समेटेर समूहमा आवद्ध गराई काम गर्ने नीति अवलम्वन गरेको छ । सामूहिक भावनाको विकास भएका समूहका सबैको भलाई हुन्छ भन्ने मान्यताको आधारमा संस्था सञ्चालन भइरहेको छ । आर. आर. एन. सँग समन्वयगरी खानोपानी, शौचालय, आदि निर्माण गर्ने र वातावरणीय सरसफाइमा सक्रिय गराउने लक्ष्य लिएको यस संस्थालाई ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (RRN) ले सदा सहयोग पुऱ्याउनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

- अरुण स्वावलम्वन समूह सित्तलपाटी-१ सिरिसे

कविता

सबैजना मिल्यौं भने...

- जुनाकुमारी घले

समूहका साथी भाइमा केही कुरा भन्छु
आरआरएन संस्थालाई अति राम्रो ठान्छु
लालुपाते सहकारी खोल्न सल्लाह दिने
आरआरएन नै हो भनी हामी सबले जाने

नालाबाट धाराहरु घर-घरमा ल्याए
आमा दिदी बहिनीले धेरै सुख पाए
सहकारी बनाएर बचत गरौ अब
मिलीजुली पाँचै समूह हामीहरु सब

धेरै कुरा जान्दिन म एत्ती मात्र लेखेँ
सबैजना मिल्यौ भने राम्रो हुने देखेँ

-चारधारा स्वावलम्बन समूह सित्तलपाटी-८, घलेगाउँ

समूहमै राम्रो

- कमला रसाइली

एउटा कुरो गर्छु म अनुरोध
अशिक्षा र अज्ञानको गरौ प्रतिरोध
उद्यमी छौ उन्नतिशील समूह
समूहमा बसेर सक्षम बनौन ।
आउनु होस समूहमा बचत गरौं साथी
हातबाँधेर बस्नु भन्दा काम गर्नु नै जाती
अव भने समूहमा ढिला गर्नु हुन्न
आफ्नै खुट्टामा बाँच्न सके कसैले नी छुन्न

हातेमालो गरौ अव सबै साथीभाइ
'समूह मै राम्रो छ' । बुझौं अहिलेलाई
उन्नतिशील महिला समूल
समूहमा बसेर सक्षम बनौं न ।

उन्नतिशील महिला समूह खाँदवारी न.पा.११ सङखुवासभा

झाडा-पखाला रोगबाट बच्ने उपाय

- डा. केदार कर्माचार्य

स्वास्थ्य वासो

दिनमा ३-४ पटक वा त्यसभन्दा बढी पानीजस्तो पातलो दिसा लाग्नुको अवस्था झाडा-पखाला हो । प्राय गर्मी तथा वर्षायाममा यो समस्याले स-साना बालबालिका र कमजोर स्वास्थ्य भएका बूढाबूढीलाई आक्रान्त पार्छ । प्रदूषित वातावरणीय अवस्था, व्यक्तिगत सररफाईको अभाव, आदिजस्ता कारणले हाम्रो गर्नु भान्साकोठा तथा खाने ठाउँ चर्पीको अनियन्त्रित अवस्था रहनु आदि कारणले विभिन्न प्रकारका कीटाणुको संक्रमण हुन्छ र यो रोगको प्रकोप बढ्छ । सडेगलेका र बढी चिल्ला भएका खाद्य पदार्थ तथा बासी खानेकुरा प्रयोग गर्नुको साथै प्रदुषित पानी पिउनु आदिबाट समेत यो रोग सर्छ ।

प्रकार

हाम्रो देशमा प्रत्येक वर्ष हजारौँ बालबालिकाको मृत्यु हुन्छ । तथ्यांक अनुसार २ वर्षमुनिका ७५-८० प्रतिशत बालबालिका यसअन्तर्गत पर्छन् ।

देशमा प्रत्येक वर्ष हजारौँ बालबालिकाको मृत्यु हुन्छ । तथ्यांक अनुसार २ वर्ष मुनिका ७५-८० प्रतिशत बालबालिका यसअन्तर्गत पर्छन् । धेरैपटक पानीजस्तो पातलो पखाला लाग्दा शरीरबाट पानीको मात्रा असन्तुलित मात्रामा बाहिरिएर जाँदा शरीरमा नुन (सोडियम) र चिनी (ग्लुकोज) को कमीले निर्जलीकरण हुन्छ । उचित समयमा औषधोपचार हुन सकेन भने जल विनियोजनका कारण रोगीको मृत्यु हुन्छ ।

कारण

यो रोगको प्रमुख कारण प्रदूषण र विषाक्तता नै मानिन्छ । सहरी क्षेत्रमा ढल निकासको समुचित व्यवस्था नहुनु स्वच्छ पिउने पानीको अभाव हुनु फोहोर पदार्थ घर छेउछाउ तथा सडकमा जतातत्तै मिल्काउनु दिसापिसाव चर्पी वा निर्धारित स्थानमा नगरी जथाभावी

एक्कासि हुने झाडापखाला

- भाइरल-प्रायजसो स-साना बालबालिकामा रोटा भाइरस को संक्रमणबाट भाइरल पखाला (डायरिया) लाग्छ :
- ब्याक्टेरिया- भी कोलेरिई, सालमोनेला, क्लोसट्रियम आदिबाट हुने ।
- प्रोटोजोवल-इ हिस्टोलिरिका, जियाडी, लामब्लिया आदिबाट हुने ।

विषाक्त खाना (फुड प्वाइजनिङ) बाट हुने । दिर्घकालीन हुने (क्रोनिक)

- पाकस्थली वा ठूलो आन्द्रामा सुजन, टीबी, क्यान्सर आदि ।
- मधुमेह
- पित्तासयमा सुजन तथा पित्ताथैलीमा पत्थरी
- शरीरमा भिटामिन 'बी' को कमी हुनु

लक्षण तथा चिह्न

- १ दिनमा ३-४ पटक वा त्यसभन्दा बढीपटक पानीजस्तो पातलो दिसा हुने ।
- दिसाको परिमाण ज्यादा हुने ।
- पेटमा दुखाइको अनुभूति कसैमा हुने वा नहुने ।
- शरीरबाट तरल पदार्थको निष्काशन प्रशस्त मात्रामा हुँदा जल विनियोजनका कारणले शरीर शिथिल हुने ।
- आँखा गाडिने, गाला भित्र पस्ने (हाइपोकेन्द्रिया) । शरीरका विभिन्न अङ्गका मांसपेशी वाउडिने (मस्कुलर क्र्याम्प)
- छालाको तन्कने क्षमतामा ह्रास आई छाला चाउरी पर्ने ।
- प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुने ।
- नाडीको गति कमजोर हुने ।
- मुख सुख्खा भई प्यास ज्यादा लाग्ने ।
- छट्पटी लाग्ने आदि ।

दिसा ज्यादा दुर्गन्धित हुन्छ र दिसामा रगत र चिप्लोपन मिश्रित हुन्छ ।

रोग सर्ने तरिका

- प्रदूषित वातावरण
- वासी तथा सडेगलेको खाद्य पदार्थको सेवन ।
- रोगबाट पीडित व्यक्तिको दिसा र वान्तामा रहेको कीटाणु र परजीवीहरुबाट संक्रमित दूषित पानी तथा खानेकुरा प्रयोग गर्दा ।
- शिशुहरुलाई आमाको दूधको विकल्पको रुपमा प्रयोग गरिने दूध राख्ने बोतल, भाँडालाई संक्रमित पानीले सफा गर्दा ।
- प्याकेटमा संकलन गरिराखेको तयारी खाद्य पदार्थलाई आवश्यक तापक्रममा नराखी प्रयोग गर्नाले ।
- झिँगा र भुसुनाद्वारा प्रसार हुने भएकोले यसबाट बञ्चित नरहने ।
- शरीरमा प्रतिरोधात्मक शक्तिको अभाव हुनु ।
- एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा रोग सर्ने प्रमुख तत्व उक्त स्वयम्लाई नै मानिन्छ ।

सहरी क्षेत्रमा ढल निकासको समुचित व्यवस्था नहुनु र स्वच्छ पानीको अभावले झाडा-पखाला लाग्छ ।

जटिलता

- इलेक्ट्रोलिटको असन्तुलन भएर शरीरमा निर्जलीकरण हुने (डिहाइड्रेसन)
- मृगौलाको क्रियाकलापमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने ।

रोकथाम

- वातावरणीय तथा व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- जतातत दिसा-पिसाब नगरी चर्पी वा निर्दिष्ट स्थानमा गर्ने ।
- औँलाको नङ काटेर छोटो राख्ने अन्यथा खाँदा पेटमा कीटाणु परजीवी आदि प्रवेश गर्न सक्छ ।
- खानुभन्दा अगावै साबुन-पानीले हात धुने ।
- प्रयोगमा ल्याउने भाँडालाई तातो पानीले धुने ।
- पानी र खानेकुरालाई छोपेर झिँगा, भुसुना आदिबाट सुरक्षित राख्ने ।
- स्वास्थ्यशिक्षा प्रदान गरेर जनचेतना फैलाउने

उपचार

- निर्जलीकरणबाट छुटकारा पाउनका लागि यथाशीघ्र जीवनजल वा निर्जलीकरणबाट छुटकारा पाउनका लागि यथाशीघ्र जीवनजल वा आफ्नै घरमा नुन-चिनी उमालेर पेय पदार्थको रुपमा प्रयोग गर्ने ।
- पेय पदार्थ खाँदा कतिपय रोगीलाई बान्ता हुने भएकोले निर्जलीकरणबाट छुटकारा पाउन ग्लुकोज-स्लाइन तत्काल दिनुपर्ने भएकाले रोगीलाई अस्पताल वा स्वास्थ्यकेन्द्र लैजाने ।

(लेखक, पाँच दशकभन्दा बढी समयदेखि स्वास्थ्यसेवामा संलग्न छन् ।)

करेसाबारीदेखि आई.पी.एम. पाठशालासम्म- टंक राईको यात्रा

- श्यामकुमार बस्नेत

आज भन्दा ५ बर्ष पहिलेसम्म आफ्नो करेसाबारीमा कोदो खेती गर्ने खाँदबारी नगरपालिका वाड नं.-५, चिप्ले गाउँका किसानहरु आज व्यावसायिक रुपमा तरकारी खेती गर्न थालेका छन्। आर.आर.एन. ले बिगतका बर्षहरुमा दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन परियोजना मार्फत संचालन गरेको करेसाबारीमा तरकारी खेती कार्यक्रम पश्चात यस गाउँका कृषकहरुले ब्यापक रुपमा तरकारी खेती शुरु गरेका हुन। जिल्ला सदरमुकाममा तरकारीको बढ्दो माग देखेर यस परियोजनाले प्लाष्टिक घरमा शुरुवात गरेको मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी खेती आज अत्यन्त लोकप्रिय बन्नपुगेको छ। आफ्नो बारीमा फलेको अन्नले राम्ररी खान नपुगेपछि भौतारी रहेका चिप्ले गाउँ निवासी टंक राईले यस संस्थाबाट प्लाष्टिक घरको सहयोग पाएपछि ब्यावसायीक रुपमा तरकारी खेती गरी आज नमुना कृषक बन्न पुगेका छन्। उनि भन्छन्-"आर.आर.एन. ले मलाई करेसाबारीदेखि ब्यावसायिक रुपमा तरकारी खेती गर्न सिकाई आय आर्जनको लागि राम्रो बाटो देखाइदिएको छ।" उनी मुख्यतः टमाटर, बन्दा, काउली, सिमी, बोडी र प्याज खेती गर्ने गर्दछन्। उनको प्लाष्टिक घरमा त बर्ष भरिनै टमाटर उत्पादन गर्ने गर्दछन्। टंक राईले तरकारी खेतीबाट मात्र महिनाको ५-६००० रुपैयाँ आम्दानी गर्ने गरेका छन्। यसरी तरकारी खेतीबाट भएको आम्दानीले उनलाई बर्षभरि राम्रोसँग खान मात्र होइन, बाल बच्चाहरुलाई स्कूल पढाउनदेखि साथी भाइहरुलाई हाट बजारमा भेट्दा एक कप चिया खाऊँ भन्न खासै सोचिनरहनु नपर्ने उनी बताउँछन्। उनको यस सफलतालाई देखेर आज केही संघ/संस्थाहरुले पनि अन्य गाउँलेहरुलाई प्लाष्टिक घरमा तरकारी खेती गर्न सिकाइरहेका छन्। हिजो आर.आर.एन. को सहयोगमा करेसाबारीबाट तरकारी खेती सुरु गरेका राई आज जिल्ला कृषि विकास कार्यालयबाट संचालित आई.पी.एम. कृषक पाठशालामा सक्रिय रुपमा सहभागी भएका छन्। आगामी दिनमा बिषादी रहित तरकारी उत्पादन गर्ने बताउँछन्। सम्पूर्ण जिल्ला तथा देशवासी कृषकहरुले पनि टंक राईको जस्तै जोश, जाँगर र मेहनत लगाई परिश्रम गरेमा कसो कृषि क्षेत्रको विकास भई दैनिक जीविकोपार्जनमा सुधार नहोला र ?

Tomato fruited at Kitchen garden

दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन परियोजना, संखुवासभा

लघुबचतबाट सहकारीउन्मुख समुदाय

–मीना गुरुङ

सङखुवासभा जिल्लामा पर्ने सित्तलपाटी गा.वि.स. को गैरीआङ्लामा आर.आर.एन को सहयोग विगत पाँच/छ वर्ष अगाडिदेखि नै भएको हो। सामुदायिक भवन, खानेपाननीको धारा, तथा अन्य विकास निर्माणका साथै समुदायमा रहेका कैयन अल्पसंख्यक, पिछडिएको र उत्पीडित वर्गको हितमा जनमुखी स्वरोजगारोन्मुख कार्यक्रमहरु राख्दै आएको छ। स्थानीय वासिन्दाले अपनाई आएको परम्परागत पेशाबाट उनिहरुको स्थिति झन नाजुक बन्दै गएकोले यस क्षेत्रमा समुदायका सदस्यहरुबाटै सीप विकास गर्ने र आय आर्जजको बाटो खोलिदिने कार्य गर्दै आएको छ।

संस्थाकै सहयोगमा प्रौढ कक्षा संचालन, कृषि उत्पादनका लागि तालिम तथा बीउविजन सहयोग, र लघुवचतजस्ता कार्यक्रम यस गा.वि.स मा सञ्चालन हुँदै आएको छ। हाल स-सानो रुपमा गरिएको लघुबचत कार्यक्रम ग्रामीण महिलाहरुको लागि महत्वपूर्ण सावित भएको छ। सामान्य महिलाहरुले समेत आफ्नो समूहबाट ऋण लिएर बाख्रा, कुखुरा, भैंसी, सुगुर पाल्ने र व्यवसायिक तरकारी खेती गरेर आफ्नो पारिवारिक स्थिति सुदृढ गर्न थालेका छन्। सुरुमा दश/बीस रुपैयाँ मासिक जम्मा गरेका समूहहरुमा अहिले तीस/चालीस हजार रुपैयाँ संकलन भएको छ। यो रकम दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको हुँदा यहाँका महिलाहरुले बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था खोल्ने निर्णय गरेका छन्। यो सहकारी सित्तलपाटी गा.वि.स. मा रहने र यसको दर्ता प्रक्रियाका लागि समेत तिव्र रुपमा काम भइरहेको छ। प्रस्तावित सहकारीको नाम "लालुपाते बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था" जुराइएको छ। सुरुमा प्रतिसेयर रु १०० का दरले जम्मा १००० (एक हजार) थान सेयर निष्कासन वा बिक्री गर्ने निर्णय समुदायका सदस्यहरुलाई सूचना गरिएको छ। सहकारी गठन भएपछि यसको संचालनमा समेत समुदायका सदस्यहरुबाटै प्रतिनिधित्व रहने जनाइएको छ।

चिठीपत्र

श्रीमान सम्पादकज्यू,

दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम सङ्खुवासभा द्वारा प्रकाशित दिगो जीविकोपार्जन ग्रामीण समाचारमूलक पत्रिकाको पहिलो अङ्क हेर्ने अवसर पाएँ। त्यसका लागि धेरै धेरै धन्यवाद ! पत्रिकामा गाउँ ठाउँमा भएको विकास निर्माण र चेतनामूल सामाग्री पढ्दा पत्रिका केन्द्रमुखी नभएर गाउँमुखी भएको महसुस गरेँ। दिदिङ गा.वि.स.को गंगामाया राइको सफलताको कथा हाम्रो लागि अति उपयोगी लाग्यो। अझ देउसी खेलेर समूहमा पैसा जम्मा गर्ने कल्याण ज्योति सामाजिक परिवारको जोस कम्ती रोचक छैन्।

पत्रिकामा रत्न कार्की र श्यामकुमार वस्नेतको लेख पढ्दा खुशी लाग्यो।आगामी अङ्कमा हाम्रा पनि विषयहरु समेटियून। हाम्रो गा.वि.स. मा पनि धेरै दिदीबहिनीहरुले आइ.पी.एम. तालिम लिएर व्यवसायिक खेती गर्न लाग्नु भएको छ। यी विषयले पनि प्राथमिकता पाओस भन्दै आजलाई यत्तिकैमा बिदा चाहन्छु।

– गोपीमाया गिरी (अध्यक्ष)

प्रगतिशील स्वावलम्बन समूह वाना गा.वि.स

वानावासीको रहर तरकारीखेतीमा लहर

– सुवास कुमाल/अञ्जुला तामाङ

सङ्खुवासभा जिल्लाको पूर्वीभागमा अवस्थित वाना गा.वि.स. मा कृषकहरु व्यवसायीक रुपमा तरकारी खेती तर्फ आकर्षित भएका छन् । दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम आर.आर.एन सङ्खुवासभाले विभिन्न समूह गठन गरी यहाँका कृषकहरुलाई करेसावारी तालिम दिए पछि उनिहरु बेमौसमी र मौसमी तरकारी खेतीमा आकर्षित भएका हुन् । हाल यस गा.वि.स. मा छ वटा स्वावलम्वन समूह गठन भएका छन् । समूहले मासिक रुपमा लघु बचत कार्यक्रम संचालन गर्दै आएको छ । हिजोसम्म आ-आफ्नै ढंगबाट जीवनयापन गर्दै आएका वानावासी आज-भोलि समूहको अग्रसरता र कामप्रति निक्कै चासो राख्ने भएका छन् । समूहमा सक्रिय रहेकी प्रगतिशील स्वावलम्वन समूहकी अध्यक्ष श्रीमती गोपीमाया गिरी भन्नु हुन्छ-'हामी नजानेर र नबुझेरै पछि परेका रहेछौ जाने बुझे हाम्रो पाखोमा धेरै कुरा फल्ने रहेछ ।' वास्तवमा यतिखेर गोपीमाया व्यवस्थित रुपबाट खेती किसान गर्न मै व्यस्त रहनु भएको छ । त्यतिमात्र होइन गिरी अन्य छिमेकी कृषकहरुलाई पनि व्यवस्थित रुपमा तरकारी खेती गर्न उत्साहीत गरिरहनु भएको छ ।

आर.आर.एन. सङ्खुवासभाको ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रमको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोगले वानावासीमा तरकारी खेती गर्ने लहर नै चलेको छ । यसले वानावासीलाई आर्थिक रुपमा सवल वनाएको मात्र छैन यो व्यवसाय जीविकोपार्जनको राम्रो माध्यमसमेत बनेको छ । अचेल धेरैको घर वरपर करेसावारी बनाई विभिन्न तरकारी उत्पादन गरिएको दृष्यले सबैलाई हर्षित तुल्याएको छ । समूह गठन गर्नु अगाडि व्यवस्थित तरीकाबाट खेती गर्न नजान्दा धेरैको श्रम र सीपले परिवार धान्न सक्ने स्थिति थिएन । जथाभावी मलप्रयोग र विषादिका कारण उत्पादन न्यून रही नोक्सानी

बेहोरिरहेका वानावासी अहिले एकीकृत शत्रुजीव व्यवस्थापन तालीम लिएर कुन मित्रुजीव र कुन सत्रुजीव पहिचान गर्न सक्षम भएका छन् ।

बेमौसमी गोलभेंडा रोपेर एउटै सिजनमा राम्रो आर्थिक लाभ लिन सफल गोपीमाया मात्र होइन अन्य कृषकहरु पनि यसबाट प्राप्त रकमले निक्कै उत्साहित देखिएका छन् । गोलभेडा लगायत काँक्रो, फर्सी, लौका, घिरौला र विभिन्न जातका सागजन्य खेतीले पनि राम्रो आम्दानी लिइरहेका छन् । वानामा खेती किसानी मात्र नभएर आर.आर.एन.ले प्रौढ कक्षा पनि संचालन गरिरहेको छ । समूहमा धैरै सदस्यहरु निराक्षर भएपछि प्रौढकक्षा संचालनको सुरुवात गरिएको हो ।

हिजोसम्म काला अक्षर भैसी बरावर भन्दै ल्याप्चे लगाउनेहरु आज सामान्य अक्षर चिन्ने र हस्ताक्षर गर्न सक्ने भएका छन् । १२ वर्षका विद्यालय नगएका भाइबैनी देखि ६० वर्षीया हजुरअमा समेत प्रौढ कक्षामा आइ पढ्न थाल्नु भएको छ । कतिपय त सामान्य चिठ्ठी पढ्ने र लेख्ने समेत गरेका छन् । बुढेसकालमा भएपनि अक्षर चिन्न सकेकोमा उनिहरु गदगद् छन् । उनीहरु समूह मार्फत जनचेतनामूलक कामहरु र आफ्नो गा.वि.स. को स-साना विकास निर्माणको काम समेत गर्ने भएका छन् ।

समुदायको अगुवाइमा सञ्चालित पूर्ण सरसफाइ तालिम सम्पन्न

नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आर.आर.एन.) द्धारा संचालित दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन परियोजना (एस.आर.एल.पी.) ले यस संस्थामा कार्यरत कर्मचारीहरू तथा समूदायका अगुवा व्यक्तिहरूलाई **समुदायको अगुवाईमा सञ्चालित पूर्ण सरसफाई पद्धती (CLTS) तथा जन स्वास्थ्य** सम्बन्धि ५ दिने जिल्ला स्तरीय तालिम सञ्चालन गरेको छ । यो (CLTS) पद्धति चर्पीमा दिशा नगरी बाहिरको वातावरणमा दिशा गर्दा समुदायका मानिसहरूको खानेकुरामा कति फोहोर मिसिँदो रहेछ भन्ने लेखाजोखा गर्ने नयाँ पद्धति भएको यस तालिमका प्रशिक्षक सिसल अधिकारीले जनाउनु भएको थियो । यसरी लेखाजोखा गरी सकेपछि त्यसले मानिसको स्वास्थ्यमा कस्तो प्रतिकुल असर गर्दछ भन्ने जानकारी जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयका निरीक्षक शतीस विष्टले जानकारी गराउनु भएको थियो । यसरी तालिमपश्चात् सहभागीहरूले गाँउ -गाँउ स्वस्थ्य वातावरण सिंर्जना गर्न लागि पर्ने र विना अनुदान समुदायका मानिसहरूलाई चर्पी निर्माणमा उत्प्रेरित गराउने उद्देश्य रहेको यस परियोजनाका संयोजक श्यामकुमार बस्नेतले जानकारी गराउनु भएको छ ।

म गाँस काटेरै भए पनि छोरा-छोरी पढाउँछु

सफलताको कथा

नेपालीमा एउटा उखान छ 'नारीको भाग्य र पुरुषको भविष्यसँग ईश्वर पनि अनविज्ञ रहन्छ।' हिजो आज सङ्खुवासभा जिल्ला दिदिङ-५ बस्ने पोक्चीमाया शेर्पाको चम्किलो भाग्य देखेर सबै दङ्ग परेका छन्।

३३ वर्षीया शेर्पाको श्रीमान्, सासु-ससुरा र २ छोराछोरी गरी ६ जनाको सानो परिवार छ। केहि समय अगाडि सम्म दुर्दिनहरुसँग पौठाजोरी खेलीरहेको शेर्पाको परिवार आज एकाएक निक्कैमाथि उठेको छ। पोक्चीमाया भने यसको श्रेय गाउँमा खोलेको हिमशिखर महिला समूहलाई दिन्छिन्।

केहि वर्ष अघिसम्म आफ्नो पुर्ख्यौली सम्पत्तिले घर चलउन धौ-धौ पर्दथ्यो। उत्पादन न्यून हुने सिमीत जग्गाले धान्न नसके पछि कामको खोजीमा हिड्नु पर्दथ्यो। आय आर्जन बढाउने उनको कुनै उपाए थिएन्। शिक्षाको हकमा सामान्य साक्षरमात्र रहेकी छन् उनी।

आफुले पढ्न नसकेको भए पनि आफ्ना छोरा-छोरीलाई राम्रो शिक्षा दिने र उनिहरुको भविष्य उज्ज्वल बनाइदिनेमा उनी दृढ छन्। हामीहरु पढ्न नसकेकै कारणले पिछडिएका हौ। आज हाम्रो समूहमा पनि पढेका साथीहरूको ठूलो इज्जत छ। त्यसैले मैले पढेर होइन परेर चेतेकी हुँ। उनी भन्छिन्- 'छोरा-छोरीलाई म आफ्नो गाँस काटेर भए पनि पढाउनमै खर्चिने छु।'

आज भन्दा चार-पाँच वर्ष अगाडिसम्म मेरो घर चलाउन मुस्किल थियो। विरामी पर्दा समेत औषधि किनेर खाने पैसा हुन्नथ्यो। रोग लुकाएर घरमै बस्नु पर्ने बाध्यता हुन्थ्यो। होस नहोस यही उब्जनी नहुने पाखोबारी पसीनाले भिजाउनु पर्थ्यो। परिश्रम धेर र कमाई थोर हुनाले घरपरिवार धान्न हम्मे-हम्मे पर्थ्यो। आयआर्जनको अन्य कुनै माध्यम पनि थिएन्।

यस्तै क्रममा आज भन्दा ४ वर्ष अगाडि नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्थाद्वारा संचालित दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम हाम्रो गाउँमा लागू भयो। सुरु-सुरुमा त यसले पनि के गर्ला र ? भन्ने लागेको थियो तर अहिले मेरो साहरा भनेकै यही संस्थाले निर्माण गरिदिएको हिमशिखर महिला समूह भएको छ। उनी यस समूहमा सक्रिय भएर लागेकी छन्। यस समूहले समूदायका महिलाहरुको आय

चार वर्ष अगाडिदेखि सुरु भएको बाखापालनबाट उनले समूहको ऋणमात्र चुक्ता गरेकी छैनन्। आफ्नो पारिवारिक बन्दोबस्त पनि मज्जैले गरेकी छन्।

आर्जन र सिप विकासमा महत्वपूर्ण टेवा पुर्‍याउँदै आएको छ । यसले ग्रामीण महिलाहरुको चेतनामा व्यापक परिवर्तन समेत ल्याएको छ । हिजोसम्म घरधन्दाबाट टाढा नजाने महिलाहरु आज समूहमा बसेर देशका समसामयिक विषयहरुमा बहस र छलफल चलाउन थालेका छन् । यसले उनिहरुको जीवनमा ठूलो परिवर्तन र सम्भावनाहरु देखाएको प्रष्ट हुन्छ । यसैको महत्वपूर्ण उदाहरण हुन्-पोक्चीमाया शेर्पा ।

समूहमा जम्मा भएको रुपैयाँको सही सदुपयोग गर्न र समूहका सदस्यहरुको आय आर्जन बढाउन समूहले ऋण प्रवाह गर्ने गर्दछ । पोक्चीमाया शेर्पाले पनि बाख्रा पालन गर्न समूहबाट पाँच हजार रुपैया ऋण लिएकी थिइन् । संस्थाको नियम अनुसार महिना-महिनामा किस्ता तिर्ने गरी एक वर्षका लागि लिएको ऋण उनले बाख्रा पालनको उदेश्यले लिएकी हुन् । १५०० का दरले ४५०० मा ३ वटा छतौरी बाख्रा किनेकी थिइन् । हाल उनीसँग तेह्रवटा बाख्रा भएका छन् । यस वर्षमात्र उनले ४ वटा खसी बेचेर दश हजार भन्दा वढी रकम हात पारेकी छन् । चार वर्ष अगाडिदेखि सुरु भएको बाख्रापालनबाट उनले समूहको ऋणमात्र चुक्ता गरेकी छैनन् । आफ्नो पारीवारीक बन्दोवस्त पनि मज्जैले गरेकी छन् ।

आजका दिन सम्म आर.आर.एन. ले आफैँलाई समय-समयमा सरसल्लाह र प्रविधिक सहयोग पुर्‍याइरहेको छ । बाख्रालाई लाग्ने रोगव्याधी पनि हेरिरहेकै छ । अवत आफुलाई पनि धेरै विषयमा राम्रो जानकारी मिलेको बताउँछिन-पोक्चीमाया शेर्पा ।

उनी थप्छिन्- 'दैनिक परिश्रम गरेर कति कमाइन्थ्यो तर बचत गर्न सकिँदैनथ्यो । कसैले ऋण पत्याउदैनथे । समूह नवनेको भए मलाई ऋण दिने कोही हुँदैनथ्यो । अहिले त म मात्र होइन समूहका धेरै साथीहरु आर्थिक रुपमा अगाडि छन् । समूहको आस्था र हाम्रो काम प्रतिको निरन्तर मेहनेत एवं परिश्रमले गर्दा नै म यो ठाउँमा आइपुगेकी हुँ ।'

- रविन तामाङबाट

गाउँ घरमा चर्पी निर्माण

नेपाल ग्रामीण पुनर्निमाण संस्था (आर.आर.एन) द्धारा संचालित दिगो ग्रामीण जिविकोपार्जन परियोजनाले वाना, जलजला, स्याबुन, बाह्रबिसे, धुपु, सिलपाटी, दिदिङ्ग, मत्स्यपोखरी र नुम गा.वि.स. का ६०० घरपरिवारहरूलाई चर्पी निर्माण कार्यमा आवश्यक सामग्रीहरू उपलब्ध गराई सहयोग गरेको छ । यस परियोजनाले गाउँ समुदायमा स्वच्छ र सफा वातावरणको सृजना गर्न यसरी ब्यापक रुपमा चर्पी निर्माण अभियान शुरु गरेको जानकारी यस परियोजनाका संयोजक श्यामकुमार बस्नेतले बताउनु हुन्छ । यस परियोजनाले सामग्री सहयोग कार्यक्रमको साथ साथै घरयासी तथा वातावरणीय सरसफाइको आवश्यकता र महत्व एवं स्वस्थ्य जीवनको लागि चर्पीको आवश्यक्ता बारे जानकारी गराउने उद्देश्यले गाउँ घरमा विभिन्न किसिमका जनचेतना मूलक कार्यक्रमहरू पनि संचालन गर्दै आएको छ ।

जीविकोपार्जनको खोजीमा तारा गुरुङ

- भीमकुमार राई

तारा गुरुङ-शुभकला महिला समूहको एउटा सक्रिय सदस्य हुन्। यो समूह २०५९ सालमा नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था सङ्खुवासभा जिल्लाको दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम (SRLP) को सक्रियतामा गठन भएको हो। यस समूहमा १६ सदस्य रहेका छन्। अहिले यो समूहमा लघु बचत मार्फत जम्मा रु १६,६०५ (सोह्र हजार छ सय पाँच) बचत भएको छ। सङ्खुवासभा जिल्लाको सित्तलपाटी गा.वि.स को दुर्गम भेगमा अति विपन्न समुदायबीच यो समूह गठन भएको छ। अति न्यून आय भएका त्यस समूहमा शिक्षा, स्वास्थ्य र चेतनाका हिसावले समेत निक्कै पछि रहेको छ।

तारा गुरुङ समूहकै प्रौढ शिक्षा पढेर अक्षर खार्न सफल भएकी हुन्। अहिले उनी उच्च साक्षरता कक्षामा सहभागी भएकी छन्।

तारा गुरुङ समुहकै प्रौढ शिक्षा पढेर साउँ अक्षर खार्न सफल भएकी हुन्। अहिले उनी उच्च साक्षरता कक्षामा सहभागी भएकी छन्। उनले यसभन्दा अगाडि स्वास्थ्य तथा सररफाई तालिम, हिउँदे तथा बर्खे तरकारी खेती तालिम, कानूनी साक्षरता आदिजस्ता तालिम समेत लिइसकेकी छन्। उनी आफुले जाने बुझेको कुरा आफ्ना टोल छिमेक र साथी सङ्गीनीलाई पनि निक्कै चासोपूर्वक सिकाउँछिन्। उनले स-सानो व्यवसाय गरी आफ्नै खुट्टामा उभिन आर.आर.एन. संस्थासँग लघुत्रृणको माग गरी रु. १०,००० मासिक किस्ता तिर्ने गरी प्राप्त गरिन्। ऋण लिनेसाथ उनले भैँसी पालनको लागि उक्त पैसा खर्च गरिन्। त्यसैमा उनले एक मल्ला बाख्रा पनि किनिन्। हाल भैसीले आम्दानी दिने अवस्था नभए पनि उनले एउटा बाख्राको पाठो बेचेर संस्थाको मासिक किस्ता तिरिन्। भैसीले आम्दानी नदिँदासम्म बाख्रा-खसि बेचेर संस्थाको मासिक किस्ता तिर्ने विचार रहेको उनी बताउँछिन्। भैसी दुहुनो भएपछि सदरमुकाम खाँदबारीमा लगि दूध बेच्ने लक्ष्य उनले लिएकी छन्। दुध बेचेको आम्दानीबाट संस्थाको ऋण चुक्ता गरी भैँसी आफ्नो बनाउने लक्ष्य राखेकी छन्। उनी भन्छिन्-यस लघुत्रृण कार्यक्रमले हामी जस्ता विपन्न महिलालाई उद्यमी बनाउन प्रोत्साहन गरेको छ। संस्थाबाट ऋण नपाएको भए म आज उसै बस्ने थिएं। म मात्र हैन अन्य साथीहरुले पनि संस्थाबाट ऋण लिएर राम्रै प्रगति गर्नु भएको छ । यसले हामी सवैलाई जीविकोपार्जनको लागि राम्रो माध्यम भएको छ।