

अरुण उपत्यका सन्देश

वर्ष-३, अंक-५, २००४/२०६१

सल्लाहकार:
डा. अर्जुन कार्की

सम्पादन:
प्रेमकला नेम्बाङ्ग
प्रकाश काफ्ले

प्रकाशक:



नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था
(आरआरएन), संखुवासभा
फोन नं. ०२९-५६०१५०

डिजाइन:
ग्राफिक वर्कशप
फोन: ४२४२०७२

मुद्रक:
नवयुग सहकारी छापाखाना
बल्खु, काठमाडौं ।

आवरण फोटो:
सुधारिएको चक्रको अगाडि एक कुमाल,
तुम्लिङ्गटार

विषयसूचि

१. हाम्रो भनाई	२
२. कौसी करेसाबारी र यसको विकास -लेखनाथ खरेल	३
३. सामाजिक र साँस्कृतिक परिवर्तन -ईन्दु उपाध्याय.....	७
४. जीविकोपार्जनको लागि बाखापालन: एक नमूना - रविन तामाङ	९
६. वर्षायाममा प्लाष्टिक घरमा गोलभेंडा खेती : एक सफल व्यवसाय -अनन्त घिमिरे.....	११
७. तरकारी र फलफूलमा क्षति नियन्त्रणका लागि बाली उत्पादन पश्चात् अपनाउनु पर्ने प्रविधिहरू -सुरेशकुमार चौधरी	१३
८. स्थानीय वनस्पतिहरूको प्रयोगबाट कीराहरूको नियन्त्रण -लेखनाथ खरेल.....	१८
९. समाजमा सामाजिक नियन्त्रण -ईन्दु उपाध्याय	२०
१०. गतिविधि	२२
साथमा गीत तथा कविताहरू	

हाम्रो भनाई

अरुण उपत्यका

नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन)ले देशको पूर्व मेचीदेखि पश्चिम महाकालीसम्मका ३१ जिल्लाहरूमा ग्रामीण विकासको लागि विभिन्न एकीकृत कार्यक्रमहरू संचालन गर्दै आएको छ । यी जिल्लाहरूमध्ये केही जिल्लाहरूमा कार्यक्रमहरू समुदायलाई हस्तान्तरण भैसकेका छन् भने धेरैजसो जिल्लाहरूमा कार्यक्रमहरू संस्था मार्फत नै संचालन भइरहेका छन् । उक्त कार्यक्रमहरू अन्तर्गत तालिम, गोष्ठीहरू जस्तै, अनैपचारिक शिक्षा, सीप विकास, करेसाबारी, पोषण शिक्षा, परिवार नियोजन, पशुपालन, लघूवित्त, नेतृत्व विकास, कानुनी साक्षरता, सामुदायिक वन आदि एकीकृत कार्यक्रमहरू संचालन गर्दै आएको छ ।

आरआरएनले संखुवासभा जिल्लामा पनि विविध कार्यक्रमहरू संचालन गर्दै आएको छ । ती कार्यक्रमहरू मध्ये २०५८ देखि संखुवासभा जिल्लाको ४ वटा गाविस र एक नगरपालिकाका गरीब किसान, महिला, दलित तथा अन्य उपेक्षित समूहलाई समेटेटी 'दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम' संचालन गरिरहेको छ । यस कार्यक्रम अन्तर्गत महिला समूह गठन गरी जीविकोपार्जन / आयआर्जन, महिला सशक्तिकरण, पूर्वाधार सुधार र सामुदायिक स्वास्थ्य गरी विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्ने यसको लक्ष रहेको छ । यो कार्यक्रम समुदायमा ज्यादै लोकप्रिय भएको पाइन्छ । जसले गरिबीको रेखामुनि परेका गरिब तथा दलित उत्पीडित महिलाहरूको जीवनस्तर उकास्नको लागि यस कार्यक्रमले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । २०५९ माघदेखि खाँदवारी नगरपालिकामा संचालित बाखापालन कार्यमूलक अनुसन्धान कार्यक्रमलाई पनि उपलब्धिमूलकको रूपमा लिन सकिन्छ । यस कार्यक्रमले ग्रामीण विपन्न महिलाहरू समूहमा आवद्ध भएर, समुदायलाई नेतृत्व दिएर, आय आर्जन गरेर र अन्य विभिन्न किसिमले लाभान्वित भएका छन् ।

यस 'दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम'ले सूचनालाई पनि विकासको एक महत्वपूर्ण माध्यम ठानी संखुवासभा जिल्लाको ग्रामीण समुदायमा संचालित विभिन्न कार्यक्रमहरूको बारेमा जानकारी गराउने उद्देश्यले "अरुण उपत्यका सन्देश" नामक प्रकाशन प्रकाशित गर्दै आएको छ । आज यस प्रकाशनको पाँचौं अंक लिएर पाठकहरू सामु आएका छौं । आगामी अंकको लागि यहाँहरूको सल्लाह र सुझावको अपेक्षा गर्दछौं ।

धन्यवाद ।

sfj L s/; faf/L / o; sfj lj sf;

लेखनाथ खरेल

परियोजना संयोजक, आरआरएन, संखुवासभा



मानव समाजमा तरकारी तथा फलफूल खेतीको महत्व आदिकालदेखि नै रहेको देखिन्छ। यसको पुष्ट्याई पौराणिक ग्रन्थहरूमा फलफूल तथा तरकारीहरूको उल्लेखबाट थाहा हुन्छ। हाम्रा आदिम पुर्खाहरू जंगली जीवनको अवस्थामा, आफू बस्ने ठाउँको वरिपरि अन्य वालीहरूको साथै फलफूल तथा तरकारी खेतीहरू गर्दथे। यसरी आफ्नो घरमा खानको लागि तरकारी तथा फलफूल लाउने चलन चलेर करेसावारीको विकास हुँदै Pot Gardening (जसलाई कौसी करेसावारी पनि भनिन्छ) भएको बुझिन्छ।

हाम्रो आहारालाई पौष्टिक एवं सन्तुलित बनाउनमा तरकारीको प्रमुख स्थान छ। तरकारीमा विभिन्न

किसिमका भिटामिन, खनिज पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट र प्रोटीन यथेष्ट मात्रामा पाइन्छ। स्वास्थ्य वैज्ञानिकहरूको भनाई अनुसार प्रतिदिन प्रति वयष्क मानिसको खानामा ३०० ग्राम ताजा तरकारी हुनु पर्छ। यसमध्ये १२५ ग्राम पाते सागपात (ती तरकारी वाली जसको पात खाइन्छ, जस्तै, रायोको साग, १०० ग्राम जरे तरकारी र ७५ ग्राम गेडागुडी तथा अन्य तरकारी समावेश हुनुपर्छ। प्राप्त तथ्याङ्कअनुसार, हाम्रो देशमा प्रतिव्यक्ति तरकारीको उपभोग आवश्यकताभन्दा निकै कम छ। तसर्थ जो, जहाँ, जसरी भएपनि तरकारीको उत्पादन तथा उपभोग बढाउनु आजको आवश्यकता बनेको छ।

घरको वरिपरि सालभरि आफ्नै आवश्यकताका लागि तरकारी तथा फलफूल लगाउनुलाई करेसावारी खेती भनिन्छ। पाश्चात्य मुलुकमा घरदेखि टाढा कारमा गई सानो जग्गामा तरकारी लगाई खाने चलन छ र काठमाण्डौंमा या अन्य ठूला शहरमा घरभित्रै छत, बरण्डा, पेटी आदिमा तरकारी फलाएर खाने चलन समेतलाई कौसी करेसावारी अथवा Pot Gardening भन्न सकिन्छ। यसको महत्व शहर र गाउँ दुवैमा उत्तिकै छ। हाल आएर मानिसहरू आफ्नो स्वास्थ्यका लागि बढी जागरुक भएका र तरकारी खेतीबारे बढी जानकारी बढ्दै आएको हुनाले सो कौसी करेसावारी खेतीमा विशेष पौष्टिक तरकारीहरू लगाएर 'पौष्टिक बारी' या 'भिटामिन ए बारी' समेत भन्ने शब्द प्रचलनमा आएका छन्।

छिटो उत्पादन दिने, थोरै ठाउँ ओगट्ने र सानो बोट हुने खालका तरकारीको छनौट गरी विद्यमान जमिन र स्थानलाई अधिकतम उपयोग गर्नु नै यसको उद्देश्य हो। यस्तो खास परिस्थितिमा केही

खास किसिमका तरकारीहरूलाई तेलका टिन, पोलिथिन व्याग, हजारी, गमला, डिब्बा तथा यस्तै किसिमका अन्य भाँडोमा खेती गरी ताजा तथा पौष्टिक तरकारीको उपलब्धताको साथै पैसाको पनि बचत गर्न सकिन्छ। तरकारी लगाउने भाँडाहरूले घरको शोभा बढाउन र प्रदूषण कम गर्न पनि सहायक हुन्छ। यी तरकारी उमार्न प्रायः सबै किसिमका भाँडोहरू (Pot) को प्रयोग हुने हुनाले यसलाई अंग्रेजीमा Pot Gardening भनिन्छ। यस्ता भाँडाहरू कौसी, भ्याल, वरण्डा, छाना तथा अन्य घाम लाग्ने कुनै पनि स्थानमा राखी गर्न सकिन्छ।

यो ज्यादै रमाइलो, सरल र सौखिन तरीकाको खेती हो। कौसीमा लगाइने भएकोले यसलाई कौसी तरकारीबारी पनि भनिन्छ। यस्तो खेती भूमिहीन किसानलाई मात्र नभै शहरीकरण भै कम जग्गा हुने, शहरी क्षेत्र र नियोजित परिवारवालाको लागि पनि उपयोगी सावित भएको छ।

भाँडोको छनौट

तरकारी लगाउनको लागि विभिन्न किसिमका हजारी, ड्रम, तेलका टिन, माटोका गमला, बाल्टीन, काठको बाकस, टिनको डिब्बा वा यस्ता कुनै भाँडाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ। यस्तो सबै भाँडाहरूको पीधमा ३-४ वटा प्वाल हुनु जरुरी छ। यसले चाहिनेभन्दा बढी पानी छिरेर जान सहयोग गर्छ।

माटोको तयारी

सबैभन्दा पहिले स्वस्थ र सफा ठाउँको राम्रो मलिलो माटो ल्याई डल्ला फोरेर राम्रोसँग पाकेको कम्पोष्ट मल वा गोबर मल र जंगलमा पतितंगर कुहिएर बनेको मल धुलो पारेर केलाई चाल्नो वा जालीले चाल्नुपर्छ। यसरी माटो, कम्पोष्ट र बालुवा तयार गरी २ भाग माटो, १ भाग कम्पोष्ट, १ भाग पतितंगर कुहिएर बनेको मल र १ भाग मसिनो बालुवा मिसाएर समिश्रण तयार पार्नुपर्छ। १० ग्राम वि.एच.सी प्रति १० केजी समिश्रणमा लगाउनु पर्छ।

समिश्रण भाँडोमा भर्नभन्दा पहिले सानासाना ईटाका टुक्रा वा गेगारले भाँडोका प्वाल वरपर करिव ३-५ से.मी. भर्नुपर्दछ। प्रति भाँडो १ चम्चा वि.एच.सी. धुलो औषधी मिसाउनु पर्छ। यसो गर्नाले माटोमा भएका कीराहरू मर्दछन्। एकपटक बाली लिइसकेपछि मिश्रणलाई गमला वा भाँडोबाट निकाली त्यसमा भएका जराहरू हटाएर केही दिन घाममा सुकाएपछि पुनः त्यस मिश्रणमा १ भाग गोबर वा कम्पोष्ट मल मिसाई भर्न सकिन्छ। त्यसपछि समिश्रण हाल्नुपर्छ। भाँडामा पूरा समिश्रण नभरेर २-३ से.मी. खाली राख्नुपर्छ। प्लाष्टिक थैलामा एकपटक हजारीले राम्ररी भरेको समिश्रण भिजाएर मात्र बिरुवा रोप्नुपर्छ। बिरुवा सारेपछि हजारीले हल्का सिँचाइ गरिदिनुपर्छ।

बालीको छनौट

यस विधिबाट करेसाबारी गर्न बालीको छनौट गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ :

- क) छनौट गरिएका तरकारीको जरा कम फैलने र कम गहिराई मै सिमित रहने हुनुपर्छ।
- ख) छिट्टै ताजा तरकारी दिने र लामो समयसम्म तरकारी प्राप्त हुने खालको हुनुपर्छ।
- ग) बोट पनि नझाङ्गिने खालको हुनुपर्छ।
- घ) प्रशस्त घाम लाग्ने ठाउँ हुनुपर्छ।
- ङ) सजिलोसँग पानी दिन सकिने हुनुपर्छ।
- च) लहरे तरकारीहरूलाई राम्रोसँग थाक्रा दिनुपर्छ।

चाहिने सामग्रीहरू

कूटे, खुर्पि, कोदालो, स्प्रेयर, बाल्टिन, हजारी, पोलिब्याग, तराजु, टिन, पुरानो भाँडा, प्लास्टिक व्याग, कटिङ्ग नाइफ, टिन, कटर आदि।

कौसी करेसाबारीमा लगाउन सकिने तरकारीका उन्नत जातहरू

यस विधिबाट खास किसिमका तरकारीहरू मात्र लगाउन सकिने हुँदा ती तरकारीका जात, छर्ने वा रोप्ने समय, काट्ने समय (बाली लिने समय) को

बारेमा पूर्व जानकारी हुनु अति जरुरी हुन्छ । यहाँ केही खास किसिमका तरकारीहरूको बारेमा उल्लेख गरिएको छ ।

बालीमा थांक्रा दिनुपर्छ । कतैकतै ५/१० ग्राम युरीया टप ड्रेस गरी पानी दिने चलन पनि छ । टपड्रेस गर्दा वीड छरेको ३ हप्ता वा विरुवा रोपेको

तरकारीको नाम	उन्नत जातहरू	छर्ने वा रोप्ने समय	बाली तयार हुन लाग्ने समय (दिन)
गोलभेंडा	पुसा रुवी, पुसा अलि ड्वार्फ	रोप्ने १) फाल्गुण २) श्रावण	६०-६५
भण्टा	पुसा पर्पल लङ्ग, सुसा ब्लस्टर	रोप्ने १) फाल्गुण-चैत्र २) आषाढ	४५-६०
खुर्सानी	पुसा ज्वाला, पन्त सी १	रोप्ने १) फाल्गुण २) आषाढ	४५-६०
मूला	पुसा चेतकी, ४० दिने	छर्ने १) फाल्गुण २) आषाढ	४०-५०
रामतोरीया	पुसा सावनी, कान्ती	छर्ने १) फाल्गुण-चैत्र २) आषाढ-श्रावण	५०-६०
करेला	अर्का हरित, पुसा विशेष	छर्ने १) फाल्गुण-चैत्र	५०-६०
कांक्रो	लङ्ग ग्रीन, पुसा संयोग	छर्ने १) फाल्गुण-चैत्र	४५-६०
सलगम	पर्पल टप, पुसा चन्द्रिका	छर्ने १) असोज-कार्तिक	४५-५५

खेती गर्ने तरीका

धेरैजसो तरकारीको वीड सोभै भाँडामा रोपेर खेती गर्न सकिन्छ । केही तरकारीहरू जस्तै भन्टा, खुर्सानी, गोलभेंडा र रायो आदिको बेर्ना उत्पादन गरेर तरकारी रोप्ने भाँडामा सार्न सकिन्छ वा भरपर्दो नर्सरीबाट बेर्ना किनेर रोप्न सकिन्छ । कांक्रो, स्ववास, करेला, भिण्डी जस्ता तरकारीहरूको लागि प्रति भाँडो २-३ वीड रोपेर उम्रेपछि १-२ विरुवा प्रति भाँडो राख्नु पर्छ । मूला, सलगम, गाँजर आदिको धेरै वीड छरि भाँडाको आकार अनुसार विरुवाको संख्या राख्न सकिन्छ ।

सिंचाई

गर्मीको मौसममा विहान र बेलुका सिंचाई गर्नुपर्छ । अरु मौसममा आवश्यकता हेरी सिंचाई गर्न सकिन्छ । एकनासको चिस्यानको आवश्यकता पर्छ ।

गोडमेल र टपड्रेस

भारपात उम्रेको भए गोडमेल गर्नुपर्छ । लहरा हुने

२ हप्तामा गर्नु राम्रो हुन्छ । बाली हेरी बाँसको कप्टेराको थांक्रो वा सहारा दिनुपर्छ ।

बाली संरक्षण

कीराको आक्रमण भएको खण्डमा मात्र २ एम.एल मालाथायन १ लिटरपानीमा मिसाइ छर्ने । दुसी रोग लागेमा रोकथाम गर्न २ ग्राम केप्टान १ लिटर पानीमा मिसाइ छर्नुपर्छ । सावुन पानी र सुर्तीको भोलको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । तैपनि रोग र कीराको अत्याधिक प्रकोप भएमा कम समयमै विष उडेर जाने र मानवको लागि सुरक्षित विषादी सावधानीपूर्वक मात्र प्रयोग गरिनुपर्छ । कीराहरूलाई टिपेर नै निर्मूल पार्न सकिन्छ, यदि त्यसो गर्दा भएन भने मात्र परम्परागत तरीकाबाट तयार गरिएका हल्का विषादीहरूको मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । जस्तै: कीराको रोकथाम गर्न नुभान र रोगको रोकथाम गर्न डाइथेन एम-४५ को घोल बनाइ छर्नुपर्छ । विषादी छरेको ७ दिनसम्म तरकारी टिपेर खानु हुँदैन ।

बाली लिन

ठीक समयमा टिपेर बालीको उपभोग गर्नुपर्छ । किनभने भन्टा, भेंडेखुर्सानी, करेला, जस्ता कलिला फल खाइने तरकारीमा जतिजति फल टिपिन्छ, उति उति नै नयां चिचिला लाग्दै जान्छन् । गोलभेंडा पाकन थालेपछि २ दिन विराएर र भण्टा, भेंडेखुर्सानी ४/४ दिनको फरकमा टिप्नुपर्छ ।

फाइदाहरू

यसबाट निम्न फाइदाहरू लिन सकिन्छ :

- यस्ता परिवार जससँग जमिन छैन उनले यस विधिबाट करेसावारी गर्न सक्छन् । त्यसैले यो प्रविधि र अवसर अन्य किसिमको तरकारी खेती गर्ने व्यक्तिले पाउन सक्तैन । यसको लागि केवल प्रयोग गरिसकेका वा नयां टिन, प्लाष्टिकका भाँडा, पोलिथिन भोल र केही ठाउँ भए पुग्छ ।
- सबै किसिमको तरकारी खेतीलाई मलिलो जग्गा र राम्रो माटो भएको जग्गाको आवश्यकता पर्छ । तर यसलाई बालुवान माटो भएको स्थान (जस्तै टिमाइ भूटानी शरणार्थी शिविर) मा पनि सफलतापूर्वक गर्न सकिन्छ ।
- तरकारीहरू नै विभिन्न खालका भिटाभिन र खनिज पदार्थका सस्ता श्रोत हुन् । जुन अरु

खानेकुराबाट प्राप्त गर्न सकिदैन ।

- धेरैजसो सागसब्जीमा ८० प्रतिशतभन्दा बढी पानी हुने हुनाले पाचन प्रणालीमा सहयोग गर्छ ।
- धेरै तरकारीहरू क्षारीय हुने हुनाले अम्लिय खानालाई सन्तुलन राख्न मद्दत गर्छ ।
- तरकारीमा रेसादार पदार्थ बढी हुने हुनाले पाचन मार्गलाई सफा हुने र कब्जियत जस्ता रोगलाग्नबाट बचाउँछ ।
- खानामा तरकारीको मिश्रणले कुपोषणबाट बचाउँछ ।
- तरकारी खेतीमा लाग्ने व्यक्तिहरूको काम गर्ने बानीले गर्दा स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ ।
- यसले गर्दा विस्थापित चिजको प्रयोग गरि खेती गर्दा मल, पानी र वीउको प्रभावकारिता बढी हुन्छ ।
- तरकारी किन्न जाने समय बचत हुन्छ ।
- अरु बालीको तुलनामा उत्पादकत्व ५-१० गुणा बढी हुन्छ ।
- फुर्सदको सदुपयोग साथै परिवार र केटाकेटीले समेत रोजगारी पाउँछन् ।
- वातावरणमा समेत सुधार आउँछ ।

cf/cf/Pgnf0{ : j fut

शारदा दाहाल

थलडाँडा महिला समूह, खाँदवारी नगरपालिका-९

आरआरएनको देनले गर्दा पढ्न लेख्न पाइयो
प्रौढ कक्षाबाट हामीले चिठी लेख्न भ्याइयो ।

नजान्नेलाई जान्ने पार्ने कहाबाट आयौ
कहिले तालिम कहिले बिउ जति पनि दियो ।

भ्रमणबाट धेरै ठाउँमा देख्यौं हामीले विकास
हामी महिला खोज्दै जान्छौं अब यसको विकास ।

महिला जति भेला गरी बनाई दियो टोली
उन्नतिको बाटो लग्यौं मिठो बचन बोली ।

कति ल्याउछौं विकास अरु बुझ्न सकिएन
लिदै जाउ सिकाउदै जाउ स्वागत छ,
आरआरएनलाई ।

सामाजिक र साँस्कृतिक परिवर्तन

ईन्दु उपाध्याय

महिला विकास अधिकृत, आरआरएन, संखुवासभा

सामाजिक र साँस्कृतिक परिवर्तनमा सामान्यतया धेरै फरक देखिदैन किनभने सामाजिक परिवर्तन भनेको समाजको संरचना, प्रकार्य तथा क्रियाकलापमा नै हुने परिवर्तन हो । सामाजिक परिवर्तन प्रविधिसँग सम्बन्धित हुन्छ । यी दुईमा केही फरक भएता पनि कुन सामाजिक कुन साँस्कृतिक भनेर छुट्याउन भने कहिलेकाही कठिन हुने भएकाले यिनलाई समग्ररूपमा हेर्दा समान रूपमा लिन सकिन्छ । सामाजिक, साँस्कृतिक परिवर्तनका प्रक्रियाहरू निम्नानुसार राख्न सकिन्छ ।

१) नवप्रवर्तन (Innovation):

नव प्रवर्तनले परम्परागत चिन्तन, विचार, विश्वास, मूल्य र मान्यतामा नयाँपन ल्याउने गर्दछ । यसको मान्यताबाट दैनिक रूपमा विभिन्न नवीन विचार, चिन्तन र प्रविधिको विकास भएको छ जसले गर्दा समाज र संस्कृतिलाई परिवर्तनशील बनाएको छ । नव प्रवर्तनलाई कसैले अलग्गै रूपमा विश्लेषण गरेका छन् भने कसैले यसैको मातहतमा अरु दुई किसिमका बुँदाहरूबाट स्पष्ट रहेको पनि बताएका छन् ।

क) खोजी (Discovery) : प्रकृतिमा विद्यमान रहेका तर तत्काल त्यससम्बन्धी केही चिन्हहरू अस्तित्वमा तथा उदयमा नभएका तथ्यहरूका बारेमा नयाँ जानकारी प्राप्त गर्नुलाई खोजी भनिन्छ । जस्तै राइट ब्रदरलले हवाईजहाजको खोजी गरे, अगस्ट कम्प्लेले समाज शास्त्रको प्रतिपादन गरे । भ्रट्ट हेर्दा धेरै नै फरक पाउन नसकिने भएतापनि खोजी र आविष्कारको अर्थ फरक रूपमा दिनुपर्दछ । खोजीले प्रकृतिमा रहेका तर त्यसको प्रयोगलाई उपभोग गर्न नसकिने अवस्थालाई बुझाउँछ भने आविष्कारले अस्तित्वमा रहेको तर त्यसलाई नवीन रूपबाट विकसित तथा

प्रतिपादनको अवस्थालाई इङ्गित गर्दछ । अझ आविष्कारबारे धेरै बुझ्न सकिन्छ ।

ख) आविष्कार (Innovation) : विद्यमान वा अस्तित्वमा रहेको ज्ञानलाई नयाँ रूपले प्रयोग गर्ने प्रकृतिलाई आविष्कार भनिन्छ । जस्तै रेडक्लिफ ब्राउन (Radcliff Brown) को संरचनात्मक प्रकार्यवादलाई आर. के. मेरटोरी (R.K.Mertori) ले अझ प्रायोगिक बनाउने काम गरे । यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि खोजीले प्रकृतिको उत्पत्तिलाई मानवको प्रविधिबाट नवीनता दिने काम गर्दछ भने आविष्कारले खोजीलाई अझ नवीन खोजतलास र अनुसन्धानमा जोड दिन्छ ।

२) प्रसारण (Diffusion):

प्रसारण गर्दा पनि सामाजिक र साँस्कृतिक परिवर्तन गर्न सकिन्छ । जब कुनै पनि फरक एक देश वा समाजको संस्कृति एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा फैलिन्छ, परिणामस्वरूप परम्परागत समाज आधुनिक समाजमा परिवर्तन हुन्छ भने आधुनिक समाजले पनि परम्परागत समाजका विशेष चिन्हहरू ग्रहण गर्दछ, जसले गर्दा विद्यमान सामाजिक तथा साँस्कृतिक पक्षमा परिवर्तनको आभास पाईन्छ । जस्तै नेपालीहरू पश्चिमी सभ्यतालाई ग्रहण गर्दछन् भने पश्चिमाहरू पनि परम्परागत नेपालीकला, हस्तकलाका साधन प्रयोग गरेर परिवर्तनको अवस्थाका लक्षणहरू देखाउँछन् । हुन त प्रसारणको कुरा गर्दा इलोट स्मिथ (Ellot Smith) को विश्लेषणमा इजिप्टबाट सबै देशमा संस्कृतिको प्रसार भएको विश्लेषण गरेका छन् तर यो नै सबै होइन, केही मात्रामा आजको संस्कृतिको विकास गर्नमा इजिप्टको योगदान छ तर सबै चाही होइन । जस्तै: आजको विश्वमा देखिएको यातायातको विकास गर्न युरोपियन औद्योगिक क्रान्तिको योगदान देखिन्छ, भने आज प्रयोगमा

आएको नरम छाँलाको जुत्ता उत्तर अमेरिकाको योगदान हो । यसबाट के स्पष्ट हुन्छ, भन्दा संस्कृति एक स्थानमा जन्मन्छ, र त्यो क्रमिक रूपले प्रसार हुन्छ ।

ग) परसंस्कृति (Acculturation) : मानिस स्वभावैले नक्कल गर्ने प्राणी हो । आफ्नो प्रचलन, लवाई खवाई, हिँडाई आदिमा मानिस सन्तुष्ट हुन सक्दैन । उसले अरुले गरेको क्रियाकलाप पनि ग्रहण गर्ने गर्दछ । यसले गर्दा समय समयमा विकसित र सम्भव चीजको अनुकरण गर्ने र त्यसलाई ग्रहण गर्ने बानीको विकास हुन्छ । परिणाम स्वरूप समाजमा परिवर्तनको आभास पाईन्छ । यसैले परसंस्कृति भनेको त्यस्तो प्रकृया हो जसले कुनै समाजमा प्रचलित अवस्थामा रहेको संस्कृतिलाई छाडेर अझ विकसित संस्कृतिको ग्रहण गरिन्छ । नेपालमा आज आधुनिकताले सर्वत्र प्रभाव पारेको देखिन्छ, जुन नेपालको आफ्नै संस्कृति नभएर पश्चिमी समाजबाट आयातित हो । आज नेपाली समाज र संस्कृतिलाई बाहिरको जुन प्रभावले परिवर्तन गराइएको छ, त्यसलाई परसंस्कृति ग्रहण भनिन्छ ।

३) बसाई सराई (Migration):

जब मानिस जन्मेको वा बसेको स्थान छाडेर नयाँ ठाउँमा घुम्न, मनोरञ्जन गर्न अर्को स्थानमा जान्छ जसले गर्दा उसले अर्को ठाउँमा भएका नयाँ चीजको ग्रहण गर्दछ भने घुमेको स्थानको मानिसले पनि उ र उसबाट कुनै नयाँ चीज ग्रहण गर्न सक्दछ । यसैकारण बसाई सराई पनि सामाजिक साँस्कृतिक परिवर्तनको महत्वपूर्ण प्रक्रिया बन्न पुग्दछ । जस्तै: नेपालमा हिमाल र पहाडमा रहेका ग्रामीण क्षेत्रका मानिसहरू तराई र शहर बजारमा आएर बसोबास गरेका छन् जसले गर्दा एकातिर ग्रामीण मानिस शहर बजारको देखासिकी गर्दछन् भने केही नगन्य देखासिकी शहरीयाले ग्रामीणबाट पनि गरेका हुन्छन् । जुन बसाई सराईको परिणाम हो ।

ड) शहरीकरण (Urbanization): शहरीकरणले पनि सामाजिक र साँस्कृतिक परिवर्तनलाई बल पुऱ्याउँछ । खास रूपमा भन्ने हो भने औद्योगिक

क्रान्तिले पश्चिमी युरोपमा शहरीकरणको विकास भयो, जसले गर्दा समाजशास्त्र जस्तो नवीन विषयको उदय समेत भयो भने शहर बजारले गर्दा परम्परागत अवस्थामा परिवर्तन गरी यातायात, सञ्चार शिक्षा, स्वास्थ्य, विद्युत क्षेत्रमा धेरै परिवर्तन ल्याई दिन्छ । जसले गर्दा समाजमा परिवर्तनहरू हुन्छन् । समाजमा ग्रामीण बसोबासको अवस्थाबाट मानिसले विभिन्न असुविधाको महसुस गर्दछ जसले गर्दा शहर बजारको छेउछाउँमा गएर बसोबास गर्दछ । जब शहर बजारको विकास हुन्छ त्यसलाई व्यवस्थित गर्न आधुनिकीकरणले जन्माएका विभिन्न नवीन प्रविधिको प्रयोग गर्ने उद्योग धन्धाको विकास गर्ने यातायात संचारको विकास गरी विद्युतको व्यवस्था लगायतको आधुनिक सभ्यतालाई बिस्तार गरिन्छ, परिणाम स्वरूप समाज र संस्कृति पनि क्रमिक रूपले परिवर्तन हुँदै जान्छ ।

च) आधुनिकीकरण (Modernization):

आधुनिकीकरण परम्परागत चालचलन रीतिरिवाजको विपरीत हो । अर्थात परम्परागत अवस्थाको विपरीत आधुनिकीकरणलाई लिन सकिन्छ । यसकारण आधुनिकता नवीन पद्धति हो जब युरोपियन र अमेरिकी देशहरूले नवीन चिन्तन, प्रविधिको विकास गरी उन्नतिको पथमा लम्किए तब विकासोन्मुख राष्ट्रहरू त्यसको देखासिखी गरी प्रयोग गर्न उत्साहित हुन्छन् । यस्तो उत्साहले गर्दा एशिया, अफ्रिका र ल्याटिन अमेरिकाका देशहरूमा परम्परागत र पुराना प्रचलनलाई बिस्थापित गरी नयाँ चीजले स्थान लिएको छ । यो आधुनिकीकरण हो । तेस्रो विश्वका देशहरूमा स्वभावले पश्चिमी सभ्यताको विकसित संस्कृति ग्रहण गरेर परम्परागत अवस्थालाई परिवर्तन हुन खोजेको पाईन्छ । पश्चिमीहरूले जे गर्दछन् त्यसलाई हामी आधुनिकीकरण भन्ने गर्दछौं र पश्चिमी राष्ट्रले गरेको सबै संस्कृति र सभ्यता राम्रो नराम्रो के हो नभनी ग्रहण गर्दछौं जसले गर्दा समाजमा परिवर्तन हुन सक्दछ ।

माथि उल्लेखित विभिन्न प्रकृयाबाट समाजमा परम्परागत अवस्थाबाट आधुनिक अवस्थामा प्रवेश गर्ने भएकाले यी सबैलाई सामाजिक र साँस्कृतिक परिवर्तनको प्रकृयाका रूप दिन सकिन्छ ।

जीविकोपार्जनको लागि बाख्रा पालन: एक नमुना

रविन तामाङ

परिचालक, आरआरएन, संखुवासभा

नेपाल कृषि प्रधान देश हो। यहाँ ९० प्रतिशत भन्दा बढी मानिसहरू यस पेशामा आधारित रहेर जीवन निर्वाह गरिरहेका छन्। कृषि कै अर्को पाटो पशुपालन हो। जस अन्तर्गत गरिब तथा निम्न आर्थिक स्थिति भएका कृषकहरूले संचालन गर्न सक्ने र जोखिम कम हुनुका साथै आय आर्जन छिटो छरितो हुने व्यवसायको रूपमा बाख्रा पालनलाई लिन सकिन्छ। हाम्रो देशमा बाख्रा पालन व्यवसायले महत्वपूर्ण स्थान ओगट्न सफल भएको छ। बाख्रापालन व्यवसायलाई व्यवहारिक प्रयोजनका लागि हेर्दा मासु, छाला, मल, ढुवानी साथै नगद आमदानी गर्ने श्रोतको रूपमा पनि लिन सकिन्छ। हाम्रो देशको उच्च पहाडी इलाकामा सबै भन्दा बढी बाख्रा पालन व्यवसाय गरिएकोछ, भने तराई र मध्य पहाडी क्षेत्रमा क्रमशः दोस्रो तेस्रोमा पर्दछन्। हाम्रो देशमा मासुको स्रोतमा भैंसी र राँगा पछि बाख्रा कै स्थान अगाडि आउँछ। वर्षेनी बाख्राको मासुको खपतको मात्रा बढिरहेको पाइन्छ। मुलतः चीनको तिब्बत क्षेत्र र भारतबाट समेत वर्षेनी हामी कहाँ खसी बोकाको आयात गरिन्छ। यसबाट पनि अनुमान लगाउन सकिन्छ कि हाम्रो देशमा बाख्रा पालन व्यवसायको संभाव्यता र यसको भविष्य राम्रो देखिन्छ।

नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन) द्वारा २०५८ देखि संखुवासभा जिल्लाको ४ वटा गाविस र १ नगरपालिकालाई समेट्ने गरी 'दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम' संचालन भइरहेको छ। उक्त कार्यक्रम अन्तर्गत महिला समूह गठन गरी जीविकोपार्जन/आयआर्जन, महिला सशक्तिकरण, पूर्वाधार सुधार र सामुदायिक स्वास्थ्य गरी विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्ने यसको लक्ष रहेको छ। यी कार्यक्रमहरू मध्ये जीविकोपार्जन कार्यक्रम ज्यादै लोकप्रिय भएकोछ। जस अन्तर्गत गरिवीको रेखामुनि रहेका गरिब तथा दलित उत्पीडित

महिलाहरूको जीवनस्तर उकास्नको लागि यस कार्यक्रमको ठूलो देन रहेकोछ। जसले आयआर्जनका सीपमूलक तालिम, जानकारीमूलक गोष्ठी र कार्यमूलक अनुसन्धानहरू गरिरहेको छ। यस कार्यक्रम अन्तर्गत २०५९ सालको माघ महिनाबाट खाँदवारी नगरपालिकाको ३ वटा समूहमा बाख्रापालन कार्यमूलक अनुसन्धान कार्यक्रम संचालन गरेको छ। यी क्षेत्रहरू बाख्रापालनको लागि सुहाउँदो हावापानी तथा नजिकै चरण भएकोले उपयुक्त मानिएको छ।

कार्यक्रम संचालन गर्ने क्रममा केही नियम र सर्तहरू बनाइएका छन्। जसमा एक वर्षपछि बाख्रापालनको लागि लगेको ऋणको पहिलो किस्ता फिर्ता गर्नु पर्ने र दोस्रो, तेस्रो किस्ता ६/६ महिना पछि फिर्ता गर्ने नियम बनाइएको छ। संस्थाको सहयोगमा सहभागितात्मक सम्पन्नता स्तर निर्धारण गरी निम्न आय भएका एक समूहबाट ६ महिलाहरूलाई छानिएको थियो। यसरी ३ समूहबाट १८ बाख्रापालन सदस्य छनौट गरिएको थियो। बाख्रा वितरण गर्दा ४, ५, ६ गरी छानिएका मध्ये पनि स्तरीकरणको आधारमा बाख्रा वितरण भएको थियो। जसमा खाँदवारी नगरपालिका १२ मा पर्ने पंचकन्या महिला समूहकी १ बाख्रापालक सदस्य पद्मा पुरीलाई ५ वटा परेको थियो। उनी एक परिश्रमी तथा लगनशील कृषक मध्ये पर्छिन्। हाल उनको ९ जनाको परिवार छ। सिमित जग्गा भएकाले वर्षभरिको कमाइले उनको परिवारलाई ६ महिना मात्र खान पुग्छ। बाँकी समयमा मजदुरी साथै अन्य सहायक पेशामा निर्भर हुनु पर्दछ।

उक्त बाख्रापालन कार्यमूलक अनुसन्धान कार्यक्रम संचालन भएपछि उनको परिवारमा जोस जाँगर आउन थालेको छ। उनी भन्छिन्, "आरआरएनले बाख्राहरू दिएपछि मलाई धेरै फाईदा भएको छ।

जसमा मैले सुरुमा ५ माउ बाखा लिएकोमा अहिले १८ महिना पछि ४ वटा बेचेर ४,२०० रुपैयाँ लिए र मेरो घरमा पाठा माउ गरेर १९ वटा अहिले पनि छुदैछु । त्यसैले मलाई बाखा फापेको छु । यसरी नै मेरो बाखा बढ्यो भने जीविकोपार्जन नै यही बाखापालनले चलाउन सकिन्छ जस्तो लाग्छ । यसमा मेरो परिवारको ठूलो सहयोग छ । उनको बाखा बाहेक घरमा गाई, गोरु र भैसी पनि छन् । उनको सिमित जग्गा भएकोले जग्गा जोड्ने विचारमा छिन् ।

वास्तवमै पद्मा पुरी गरिब भए पनि उनीसँग जाँगर, मेहनत र लगनशीलता छ । त्यसैले भनिन्छ, परिश्रमको फल मीठो हुन्छ मानिसले अल्छीलाई त्याग्नु पर्दछ र योजना बनाउनु पर्छ । त्यसलाई जाँगर र मेहनत साथै लगनशीलताले परिपूर्ण बनाउनु पर्छ तबमात्र सफलतालाई भेट्न सकिन्छ । बाखापालन जीविकोपार्जनका लागि एक नमुनाको रूपमा लिन सकिन्छ साथै चालु बैंकको रूपमा पनि लिन सकिन्छ । यसमा बेफाइदाभन्दा फाइदा बढी छन् । बाखापालनबाट निम्न फाइदाहरू हुन्छन् ।

- जोखिम कम हुन्छ ।
- छिटो आयआर्जन हुन्छ ।
- कम पूँजीबाट संचालन गर्न सकिन्छ ।
- मासु, मल, छाला उपयोग गर्न सकिन्छ ।
- सामान्य व्यक्ति वा अपाङ्गले पनि यो पेशा गर्न सक्छ ।
- जस्तोसुकै हावापानीमा पनि पाल्न सकिन्छ ।
- अन्य जनावरको तुलनामा यसको शारीरिक बोनोट सानो भएकोले यो पेशा गर्न सजिलो छ ।
- केटाकेटी साथै बुढोपाकाले पनि यो व्यवसाय गर्न सक्छन् ।

त्यसैले भन्न सकिन्छ गरिब किसानका लागि बाखापालन नै असल र फाइदाजनक व्यवसायका साथै जीविकोपार्जनको एक मुख्य श्रोतको रूपमा लिन सकिन्छ ।

|z| ffsf| 9f|sf vf|Ng| cf/cf/Pg

सिता घमाल

सीतलपाटी-२, मगरगाउँ

अशिक्षित हामी सबै गाउँका जनता शिक्षित पार्ने यो कस्तो आरआरएन साथी, यो कस्तो आरआरएन

सुरुमा हामीलाई आरआरएन आयो के कसो गर्छु त्यो ज्ञान थिएन

यस अन्धकारको ढोकालाई खोल्ने मौका कसैले दिएन

यतिका दिन बिताउँदा पनि हामी अशिक्षित नै रहेका थियौं

यसरी हाँस्न यसरी बोल्न हामीले कहिल्यै पाएको थिएनौं

अज्ञानीहरूलाई ज्ञानका ढोका खोल्ने यो आरआरएन ती कष्टका दिनहरूलाई बिसार्उने ज्ञानको खोजमा आउने भयो यो जीवन

गाउँका हाम्रा आमा दिदी बहिनीहरूसँग भेट कहाँ पो हुने थियो
हामीलाई यस्तो मौका र इज्जत आरआरएनले नै दियो

गाउँका जनता एकजुट भयौं आफ्नो गाउँ आफैले बनायौं
त्यो गाउँको सीप त्यही गाउँको धन त्यही नै फैल्यायौं

ज्ञान र सीप बल र धन यसरी कसले कहा पो देखाउथे
कसरी कहाँ खोइ हामीलाई के थाहा मात्र नै भन्दथे

हाम्रा गाउँका आमा दिदी बहिनीहरूलाई प्रचण्ड झल्कायौं
विकास र परिश्रम मेहनत र आर्जनमा परिणत गरायौं



जीविकोपार्जन अतिकृत, आरआरएन, संखुवासभा

अनन्त घिमिरे

जीविकोपार्जन अतिकृत, आरआरएन, संखुवासभा

गोलभेंडा हिउँद र गर्मी दुवै याममा लगाउन सकिन्छ । तर यसले भारी वर्षा भने खप्न सक्दैन । त्यसैले वर्षाको बेला गोलभेंडा बजारमा पाउन गाह्रो हुन्छ । बजारमा अभावको कारणले वर्षात्मा गोलभेंडाको भाउ पनि अत्याधिक हुन्छ । तसर्थ वर्षायाममा गोलभेंडा बजारमा निकाल्न सके यसले राम्रो मूल्य पाउने कुरामा कसैको पनि दुइमत छैन ।

संखुवासभाको सदरमुकाम खाँदवारी बजारमा बसोबासको चाप पनि बढ्दै गएको र शनिवारको दिन लाग्ने साप्ताहिक हाट बजारमा तरकारीको भाउ पनि राम्रो पाउने कारणले तरकारी खेती जीविकोपार्जनको एक प्रमुख स्रोत हुने कुरामा शंका छैन । अझ बेमौसमी तरकारी खेतीले बजारमा राम्रो मूल्य प्राप्त गर्ने भएकोले जीविकोपार्जनको

लागि यो एक महत्वपूर्ण व्यवसाय हो ।

यिनै कुराहरूलाई मध्यनजर गर्दै दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम, आरआरएनले गत वर्ष वर्षायाममा प्लाष्टिक घरमा गोलभेंडा खेतीलाई एउटा अनुसन्धानको रूपमा खाँदवारी नगरपालिका-२, चेवा, खाँदवारी नगरपालिका-४ र पाङ्गामा गरी ३ जना कृषकहरूबाट शुरु गरेको थियो । सो अनुसन्धानको सम्पूर्ण खर्च दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रमबाट व्यहोरिएको थियो ।

प्लाष्टिक घर बनाउँदा लागेको २० घना बास, अन्य स्थानीय सामाग्रीहरू र ज्यामीहरू सहभागी किसानले नै उपलब्ध गराएका थिए । घरको लागि प्लाष्टिकको साइज २०X१४ फिटको थियो र त्यसमा जम्मा ८४ वटा गोलभेंडाका विरुवाहरू

रोपिएको थियो । त्यसको लागि जेठको दोश्रो हप्तातिर नर्सरी राखी बिरुवा असारको पहिलो हप्तातिर रोपिएको थियो । सो प्लाष्टिक घरमा सरक्सा जातको गोलभेंडा लगाइएको थियो । यो कार्यक्रम शुरु गर्दा आवश्यक प्राविधिक सहयोगको लागि जिल्ला कृषि विकास कार्यालयसँग समन्वय गरी दुवै पक्षबाट नियमित अनुगमन र मूल्याङ्कन गर्ने सहमति भएको थियो । कृषकहरू स्वयं, सम्बन्धित क्षेत्रका सामाजिक परिचालकहरू र संस्थाबाट आवश्यक प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोग जुटाइएकोले यस कार्यक्रमले राम्रो सफलता पायो ।

सो प्लाष्टिक घरबाट श्रावणको दोश्रो हप्तातिरबाट उत्पादन दिन शुरु गरी लगभग मंसिरसम्म पनि कृषकहरूले उत्पादन लिएका थिए । एउटा प्लाष्टिक घरबाट ४००-६०० के.जी. सम्म गोलभेंडा फलाएर रु. ६०-८० प्रति किलोका दरले कृषकहरूले विक्री गरे । यसबाट एकजना कृषकले सरदर एउटा प्लाष्टिक घरबाट रु. २४,०००-३०,००० सम्म आम्दानी गरेर आफूले सोंचेभन्दा पनि राम्रो सफलता पाएका छन् ।

हुन त शुरुमा घर बनाउँदा धेरै दुःख गर्नु परेको र गोलभेंडालाई रोग कीराले सताउँदा पनि उनीहरू आत्तिएका थिए । तर संस्थाका प्रतिनिधिहरू साथै प्राविधिकहरूको राम्रो रेखदेखका कारण राम्रो उत्पादन दिन थालेपछि कृषक महिलाहरू ज्यादै

खुसी भएका थिए र त्यत्रो सफलता देखेर उनीहरू आफै पनि दंग थिए । यसबाट उनीहरू प्रभावित भएर आगामी सिजनमा पनि यो व्यवसाय गर्ने मनसाय राखेका छन्, जसले गर्दा अरु कृषक महिला दिदी बहिनीहरूलाई पनि उत्साह थपिएको छ ।

यस कार्यक्रममा विशेष गरेर राम्रोसँग सफल हुनुभएकी एकता महिला समूह, माथिल्लो चेवाकी अध्यक्ष श्रीमती मनमाया बुढोथोकीले यसबाट कमाएको पैसाले ४०० लिटरको हिलटेक ट्याङ्की समेत खरिद गरी व्यवसायिक तरकारी खेतीतर्फ उन्मुख भएको पाइएको छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, “मैले पहिला व्यवसायिक रूपले तरकारी खेती गरेकी थिइन, खाली रायो, मूला आदि घरायसी प्रयोजनको लागि मात्र लगाउने गर्थे । तर अहिले सिजन अनुसारको तरकारी फलाई विक्री गरी घर खर्च पनि टारेको छु ।” अझ मनमाया भन्छिन् “कुनै पनि काममा लगनशील भएर लागेमा अवश्य पनि सफलता पाइदो रहेछ ।” श्रीमती बुढोथोकीले गत वर्ष १ प्लाष्टिक घर बनाइ ६०० के.जी. गोलभेंडा फलाएर रु. ३०,००० आम्दानी गरेकी थिइन् भने यस वर्ष पनि २ वटा प्लाष्टिक घर निर्माण गरी डबल पैसा कमाउने योजना राख्नु भएकोछ । श्रीमती बुढोथोकीले गत वर्ष ३.५-५.५ के.जी सम्मको फूलगोवी उत्पादन गरेकोले त्यसबाट प्रभावित भएर हाल उहाँ फूलगोवीको नर्सरी राख्नको लागि चाड नर्सरीको निर्माण कार्यमा व्यस्त हुनुहुन्छ ।

5f/lslf| l j nfgf

गीतादेवी खत्री, जलपादेवी महिला समूह, अर्चले

बालकैमा पढनलाई पाइएन
कापी कलम त्यो मलाई चाहिएन
यो मन रोएको छ, पढ्न पाए पढ्ने धोको छ

बालकैमा आमा पनि मर्नाले
पढ्न पाइन घरधन्दा गर्नाले
यो मन रोएको छ, अर्भै पाए त भन्ने धोको छ

गैँडी खेतैमा धान खायो सुगाले
पढ्न जान दिनु भएन बुवाले
यो मन रोएको छ, नामसम्म लेख्ने मेरो धोको छ

दिदी बहिनी समूह मिलेर
गरौ विकास जीउज्यान दिएर
अघि बढ्नलाई, विहान २ घण्टा जाउँ है पढ्नलाई

अहिलेसम्म अन्धो भई बस्नाले
पढाउनु भयो आरआरएन संस्थाले
यो मन थाकेको, पढ्न जान्छु भनेर बाटो लागेको

पढ्न भनी म आउँदा आउँदै
छुट्टि हुन्छ मैले पढ्न नपाउँदै
त्यसो नभन, पढ्न मैले नपाउँदा रुन्छ यो मन

तरकारी र फलफूलमा क्षति नियन्त्रणका लागि बाली उत्पादन पश्चात् अपनाउनु पर्ने प्रविधिहरू

सुरेशकुमार चौधरी
कृषि अधिकृत, आरआरएन, चितवन

परिचय

तरकारी र फलफूलमा क्षति नियन्त्रणका लागि उत्पादन पछि उक्त वस्तुलाई अन्तिम उपभोक्ता सम्म पुऱ्याउदा गरिने सम्पूर्ण कार्यहरू जस्तै सरसफाई गर्ने, साइजअनुसार वर्गिकरण गर्ने, राम्ररी प्याकिड गर्ने, प्रशोधन गर्ने, भण्डारण गर्ने जस्ता विभिन्न वैज्ञानिक प्रविधि तथा प्रक्रियाहरूलाई पोष्टहाभेष्ट प्रविधि भनिन्छ।

पोष्टहाभेष्ट प्रविधिको महत्वहरू

नयाँ नौलो उत्पादनहरूको उपलब्धता : उचित वातावरणमा भण्डारण गरेर राख्न सकेको खण्डमा फलफूल तथा तरकारीहरू वर्षे भरि उपयोग गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी विभिन्न संरक्षण उत्पादनहरू जस्तै अचार, जाम, जेली आदि बनाएर पनि नौलो एवं नयाँ उत्पादनको उपभोग गर्न सकिन्छ।

बढी भएका फलफूल तथा तरकारीहरूको उपयोग: धेरै जसो फलफूल तथा तरकारीहरू उत्पादन उपरान्त खानयोग्य हुने अवधि कम भएका (Perishable nature) मा पर्दछन्। जसलाई खुल्ला परिस्थितिमा लामो समयमा उत्पादन उपरान्त हुने क्षति (Post harvest loss) पनि बढी हुन्छ। तसर्थ उचित भण्डारण र संरक्षण प्रविधि अपनाएर यी बढी भएका फलफूल तथा तरकारीहरूलाई उत्पादन नहुने समय बेमौसममा पनि उपयोग गर्न सकिन्छ।

बेमौसममा उपलब्धता : प्राय सबै फलफूल तथा तरकारीहरू मौसमी प्रकृतिका हुन्छन्। तिनीहरूको उत्पादनका लागि निश्चित हावापानी चाहिने हुनाले

त्यस समयमा यिनीहरूको बजार मूल्य घट्न जान्छ। जबकी अन्य समयमा बजारमा यिनीहरूको अभाव भई मूल्य बढ्न जान्छ। सो मूल्य पाउनको लागि उत्पादन उपरान्त गरिने व्यवस्थापन (Post harvest management) प्रविधि अपरिहार्य छ।

स्वस्थ जीवनको लागि : फलफूल तथा तरकारीहरू प्रोटीन, भिटामिन, खनिज तत्वहरूको प्रचुर श्रोतहरू हुन्, जुन हाम्रो शरीरका लागि अति आवश्यक छन्। यसले विभिन्न रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता पनि बढाउँछ। स्वस्थ रहनको लागि १०० ग्राम फल र ३५० ग्राम तरकारी प्रतिदिन आवश्यक पर्दछ, जसको लागि व्यवस्थापन तथा संरक्षण प्रविधि अपरिहार्य छ।

औद्योगिक विकासमा टेवा : धेरै जनता कृषिमा आधारित भएपनि नेपालमा कृषिमा आधारित उद्योगहरूको समुचित विकास हुन सकेको छैन। तसर्थ बालीहरूको उत्पादन पछि उचित स्याहार संभार व्यवस्थापन र संरक्षण गर्ने कार्यको लागि उद्योग र कृषिमा आधारित औद्योगिक व्यवस्थाको आवश्यक पर्ने हुनाले देशको अर्थतन्त्रमा पनि यसले ठूलो टेवा पुऱ्याउँछ।

रोजगारीको व्यवस्था : फलफूल तथा तरकारी खेतीमा बढी कामदारहरू संलग्न हुने र सीमित जग्गामा धेरै प्रतिफल हुने व्यवसाय हो। यसका प्रत्येक चरणहरू (उत्पादन, ग्रेडिङ, प्याकेजिङ, बजार व्यवस्थापन) मा बढी कामदारको आवश्यकता पर्ने हुदा धेरै मानिसले रोजगारी पाउँदछन्।

आर्थिक फाइदा र खाद्य सुरक्षा : अहिलेको सन्दर्भमा फलफूल तथा तरकारीबाली लिएपछि हुने क्षति २५-५० प्रतिशतसम्म पाइएको छ । तसर्थ यदि हामीले उपयुक्त प्रविधि अपनाएर यो क्षतिको मात्रालाई कम गराउन सक्यौं भने हजारौं टन फलफूल तथा तरकारीहरू जोगाउन सकिन्छ । जसबाट तिनीहरूको उत्पादन बढाउनमा लाग्ने खर्च बचाउन सकिन्छ, जुन गरिब किसानको लागि अति लाभदायक छ ।

वातावरणीय सफाई : प्रायः गरेर उत्पादन उप्रान्त हुने क्षति रोग तथा कीराहरूको प्रकोपबाट ओइलाउने र कुहिने प्रक्रियाबाट हुने हुनाले यातायात, भण्डारण र बजार व्यवस्थापन गर्ने समयमा समेत फोहोर फाल्ने समस्या देखा पर्दछ । त्यसैगरी कुहिएका फलफूल तरकारीहरू व्याक्टेरिया, भाइरस र दुसीहरूको श्रोत पनि हुने हुँदा त्यसले मानिसको स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकूल असर पार्दछ । त्यसकारण बाली उत्पादन पछि गरिने व्यवस्थापन र संरक्षण विधिहरूको प्रयोगबाट यस समस्यालाई कम गर्न सकिन्छ ।

पोष्टहार्भेष्ट प्रविधिका उद्देश्यहरू :

- फसलहरू टिपिसकेपछि उपभोग नगरुञ्जेल सम्मको अवधिमा हुने नोक्सानीहरू घटाउने ।
- वस्तुको गुणस्तर कायम राख्ने ।
- मौसममा अधिक उत्पादन भएका तरकारी फलफूलहरू संरक्षण (भण्डारण) गरी बेमौसममा विक्री गरी बढी आर्थिक लाभ लिने ।

फलफूल तथा तरकारी बाली उत्पादन उप्रान्त हुने क्षतिका सैद्धान्तिक कारणहरू :

- आन्तरिक बनोटमा परिवर्तन
- भौतिक कारणहरू
- रोग तथा कीराहरूको प्रकोप

१. उत्पादित वस्तुको आन्तरिक परिवर्तन हुने कारणहरू

क. Transpiration (उत्सवेदन)

फलफूल तथा तरकारीबालीको उत्पादन लिइसकेपछि उत्पादित वस्तुको सतहबाट मुख्य तह पानीको वाष्पिकरण हुने प्रक्रियालाई उत्सवेदन भनिन्छ । यस प्रकारबाट उत्पादित वस्तुको तौल कमी हुने, स्वाद र बाहिरी आवरणमा परिवर्तन आउने हुँदा फलफूलको आकर्षणमा कमी आउँछ । मुख्यतया Stomata र त्यहाँ भएका अन्य छिद्र एवं घाउहरूबाट पानीको वाष्पिकरण क्रिया हुन्छ । यसले ओइलाउने र आकर्षण नदेखिने जस्ता समस्याहरू पनि उत्पन्न गराउँछ ।

ख. श्वास प्रश्वास

बिरुवाले सूर्यको प्रकाशको उपस्थितिमा कार्बनडाइअक्साइड र पानीको उपयोग गरी खाना बनाउने गर्दछ । तर उत्पादन लिइसकेपछि, खाद्यतत्व र पानीको अभावमा यो प्रकाश संप्लेषण (खाना बनाउने) क्रिया बन्द हुन्छ, जसले गर्दा श्वास प्रश्वास प्रक्रिया सँगै संचित खानाको नास हुँदै जान्छ । तसर्थ कलिला र बढी श्वास प्रश्वास हुने अंगबाट खाना र पानीको क्षति बढी हुन्छ ।

ग. अक्सीजनको कमी

यही भण्डारमा अक्सीजनको मात्रा ज्यादै कम भयो भने कार्बनडाइअक्साइडको मात्रा बढी भई उत्पादित वस्तु निस्सासीन पुगी कुहिन जान्छ ।

घ. उत्पादित वस्तुहरूको वृद्धि र विकास

उत्पादन भइसके पछि हुने अनावश्यक वृद्धि र विकास जस्तै आलु र प्याजमा अंकुरण (टुसा) आउनु । रामतोरियामा रेसा पस्नु इत्यादि ।

ङ. बाली पाक्ने

कुनै पनि फलफूल तथा तरकारीबालीहरू उत्पादन गरिसकेपछि उचित वातावरणमा राख्न सकिएन भने

त्यस फल तथा तरकारी भित्रबाट उत्पादन हुने इथाइलिन ग्यासले तिनीहरूलाई चाँडै पकाई गलाइदिन्छ, जसले गर्दा रोग र कीराको प्रकोप पनि बढी हुन्छ । यो प्रक्रिया घाउ लागेको र धेरैपछि टिपिएका फलफूलमा बढी देखिन्छ ।

च. रासायनिक परिवर्तन

केराउ जस्ता बाली उत्पादन गरेपछि उपयुक्त अवस्थामा राख्न सकिएन भने त्यसमा रहेका चिनी स्टाचमा परिवर्तन हुन्छ । जुन निम्न गुणस्तरको बन्न जान्छ । त्यसैगरी आलुलाई धेरै समयसम्म शीत भण्डारमा राख्यो भने स्टाचहरू चिनीमा परिणत हुन्छन् । जुन आलु खाँदा गुलियो र पकाउँदा खैरो कालो हुन्छ ।

छ. बढी चिसोबाट हुने क्षति

यदि फलफूल तथा तरकारीहरूलाई अत्यन्तै कम तापक्रममा राखियो भने तिनीहरू भित्रको कोषको बीच भागमा बरफ जम्न जान्छ, जसले गर्दा कोषले काम गर्न सक्दैन र फल कृहिन्छ । कहिले कहिले निम्न तापक्रम (०-१२.५ डि.से.) मा फलफूल तरकारी भण्डारण गर्दा पनि तिनीहरूमा दागहरू देखिने कोषिकाहरू मर्ने, फलहरूमा धाँसो लागे जस्तो देखिने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन् । जसलाई Chilling injury भनिन्छ ।

ज. खाद्यतत्वको अभाव

क्याल्सियमको कमीले गर्दा स्याउमा भित्रपट्टि खोक्रो हुने, गोलभेडाहरू चर्कने, गर्दछन् । त्यसैगरी बढी नाइट्रोजनले सागपातहरू बढी कमजोर हुनाका साथै रोग तथा कीराबाट बढी प्रभावित रहन्छन् ।

२. भौतिक कारणहरू

उत्पादन लिने समयमा, यातायातका साधनहरूमा राख्ने समयमा तथा बजार व्यवस्थापन गर्दा फलफूल तथा तरकारीहरूमा लाग्ने चोटपटक नै प्रमुख भौतिक कारणहरू हुन् । यसमा कीटाणुहरूको प्रवेश सजिलैसँग हुने र इथाइलिनको उत्पादन पनि चाँडै हुने हुनाले ती चोटपटक लागेको फलफूलहरू चाँडै कृहिन्छ ।

३. रोग तथा कीराहरूको प्रकोप

साधारणतया बढी तापक्रम र आद्रता भएका ठाउँहरूमा बाली उत्पादन लिईसकेपछि पनि रोग तथा कीराहरूले आक्रमण गर्दछन् । जसले गर्दा फलफूल तथा तरकारीहरू खान अयोग्य हुन जान्छ । त्यसैगरी यिनीहरूको आक्रमणले गर्दा त्यस ठाउँमा बढी इथाइलिनको उत्पादन हुन गई फल चाँडै बिग्रन्छ ।

फलफूल तथा तरकारी टिपिसकेपछि हुने नोक्सानीका प्रमुख व्यवहारिक कारणहरू

क. अवैज्ञानिक ढंगको डोको तथा टोकरी

तरकारी तथा फलफूल ढुवानी गर्न प्रयोग गरिने डोको तथा टोकरीका साथै बोरा तथा भांगाहरू अवैज्ञानिक तरिका भएकोले कलिलो तरकारी ढुवानी गर्दा नोक्सानी बढी हुन्छ । एक माथि अर्को चाड लगाएर राख्न नमिल्ने भएकोले यी चिजहरूमा धेरै वस्तु राखेर लान सकिदैन । यसले गर्दा भौतिक नोक्सानी वृद्धि हुनाले साथै लागत खर्च बढ्न जान्छ ।

ख. उचित तरिकाले ढुवानी नगर्नु

भरियाले बोकेर लैजादा ट्रक, बस, रिक्सा आदिमा ओसार पसार गर्दा होसियारी नपुऱ्याउदा पनि बढी नोक्सानी हुन्छ ।

ग. सरसफाई र ग्रेडिङ नगर्नु

फलफूल तथा तरकारीहरूलाई साइजअनुसार कम पाकेको र बढी पाकेको ग्रेडिङ नगरी एकै ठाउँमा राख्नाले नोक्सानी बढी हुन्छ । त्यस्तै गरी गाँजर केरासँग ढुवानी गर्दा पुरै गाजर तितो हुन जान्छ ।

घ. उचित अवस्थामा बाली नटिप्नु

खेतवारी बजारको दुरी, बजार पुग्न लाग्ने समय, बाटोको अवस्था हेरेर मात्र बाली लिनु पर्दछ । नेपालमा किसानहरू पहिले बाली टिपेर मात्र बजार खोज्नु जान्छन् । विशेष गरेर यस कुरामा ध्यान

नदिनाले पनि किसानहरू बढी मर्कामा परेका छन् ।

ड. प्रत्यक्ष घांम पानीबाट हुने नोक्सानी

किसानहरूले फलफूल तथा तरकारीहरू विहान शीतमै र दिउसो चर्को घाममा जम्मा गर्दछन् । यसबाट पनि बढी नोक्सानी हुन्छ ।

च. योजना बिनाको उत्पादन र अव्यवस्थित बजार

प्रायजसो बजारको माग अनुसार तरकारीको उत्पादन नहुने हुदा र सिजनमा मागको तुलनामा उत्पादन धेरै हुने भएकोले मूल्य न्यून हुन जान्छ ।

छ. विषादी तथा रसायनिक मलको अत्यधिक प्रयोग

प्रायः गरी व्यवसायिक किसानहरूले रासायनिक मलको अव्यवस्थित तथा अत्यधिक प्रयोग गरिरहेको पाइन्छ । हल्का बाली मौलाए पनि यसको भण्डारण क्षमता घट्न जानुका साथै गुणस्तरमा पनि नराम्रो असर पर्न जान्छ ।

ज. क्यूरिड नगर्नु

उत्पादित फसलहरू मध्ये भण्डारण गर्ने फसल जस्तै आलु प्याज, लसुन आदिलाई भण्डार गर्नु भन्दा राम्ररी सफा गरी उचित चिस्यानको मात्रा कायम गरी राख्नुका अलावा छाहारीमा साता दश दिन वातावरणीय तापक्रममा राखिदिनाले यस्ता वस्तुको बाहिरी सतहमा सुबेरीन तथा अन्य यस्तै पदार्थको पत्र बन्ने भएकोले रोगका जिवाणु प्रवेश गर्न सक्ने घाउ लागेका भए पुरिन गई फसल लामो सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

झ. भण्डार कोठाको उचित व्यवस्थाको अभाव

कृषकहरूले प्राय गरी भण्डारण व्यवस्था राम्रो गरेको पाइदैन । विभिन्न ग्यास जस्तै इथाइलिन निकाल्ने वस्तु जस्तै केरा आदि पात खाने तरकारी तथा गांजर साथमा भण्डारण वा ढुवानी गरेमा त्यसबाट पात खाने तरकारी सागहरू पहिलो हुनाका साथै गांजर तितो हुन जान्छ ।

फलफूल तथा तरकारी बाली उत्पादन पछि हुने नोक्सानी घटाउन सकिने केही उपायहरू

१. डोको, टोकरी तथा भागको डिजाइनमा सुधार गर्ने

फलफूल तथा तरकारी बाली नोक्सानी घटाउन चुच्चो आकारको डोकोभन्दा केही फराकिलो पिंघ भएको डोकोको प्रयोगले नोक्सानी घटाउछ । गोलभेडा, खुर्सानी आदिलाई प्लाष्टिक क्रेटको प्रयोग गर्नुपर्छ । जसबाट प्रारम्भिक खर्च बढी भएपनि पटक पटक प्रयोग गर्न पाइने र एक अर्को माथि खप्ट्याउँदा तरकारी फलफूल पनि नथिचिने हुंदा फाइदाजनक हुन्छ ।

२. ओसार पसार गर्दा होसियारपूर्वक गर्ने

डोको, टोकरी ओसार पसार गर्दा, ट्रकबाट भाडा विस्तारै भार्नु पर्दछ । डोको, सानो साइजको उचालेर राख्न मिल्ने खालको हुनुपर्दछ । ट्रकमा एक अर्का माथि खप्ट्याउन मिल्ने टोकरी वा क्रेटको प्रयोजन गर्दा नोक्सानी कम हुन्छ ।

३. रासायनिक मलको प्रयोग उचित मात्रामा प्रयोग गर्ने

बढी नाइट्रोजनयुक्त मलहरू प्रयोग गर्नाले बोटबिरुवा हलक्क बढ्ने तर उत्पादन पश्चात् भण्डार क्षमता घट्ने हुन्छ । त्यस्तै गरी क्याल्सियम भन्ने तत्वको अभावमा फलहरू फुट्ने चर्किने गर्दछ ।

४. उचित अवस्थामा बाली काट्ने

बजारको दुरी, ढुवानी गर्न लाग्ने समय र ढुवानी गर्ने साधन हेरेर तरकारी तथा फलफूलहरू उचित अवस्थामा टिप्नु पर्दछ । उदाहरणको लागि टाढाको बजारको लागि गोलभेडा टिप्दा हल्का हरियो अवस्थामा, त्यस भन्दा अलि नजिकको बजारमा बेच्नु छ भने पहिलो र नजिकैको हाट बजारमा बेच्नु पर्ने भने रातो अवस्थामा टिप्नु पर्दछ ।

५. बाली टिप्दा ध्यान दिनु पर्छ

बाली टिप्दा ध्यान दियो भने नोक्सानी घटाउन सकिन्छ । सकभर घाउ चोटपटक लगाउनु हुदैन ।

विहान बेलुकी पखको समयमा टिप्नु पर्छ । विहान शीत भरी सकेपछि र बेलुकी चर्का घाम हराए पछि टिप्नु उचित हुन्छ । आँपलाई एका विहानै टिप्दा त्यसमा अत्याधिक चोपको श्राव हुन जान्छ । त्यस्तै सुन्तला विहान शीतमा टिप्दा त्यसमा तन्तुहरू अत्यन्तै कलिलो हुने भएकोले सुन्तलाको भण्डार पछि औलाका डामहरू देखिन्छ र आकर्षणमा हास आउँछ । त्यसैगरी सागसब्जीहरू विहानै टिप्दा तन्तु भाचिन जान्छ र बांकी भएकोमा लाहीको प्रकोप अत्यधिक हुन्छ । जरेवालीहरू जस्तै आलु प्याज आदिलाई बाली भित्राउने समय नजिकै सिंचाई गर्नु हुदैन । जसले गर्दा आलु र प्याजको भण्डारण क्षमता घट्छ । ठूलो भाडोमा खाँदर राख्नु हुदैन । फलफूलहरू सके सम्म कैचीले टिप्नु पर्दछ । फलफूलहरू टिप्दा रुखबाट भुँईमा भार्नु हुदैन । बाली टिपेपछि सरसफाई र ग्रेडिङ गर्नुपर्छ । बाली टिपी सकेपछि शीतल ठाउँमा राख्नुपर्छ । खेतबारीमा खुल्ला ठाउँमा नराखी रुखको छायाँमा राख्ने, किनकि छायाँको तापक्रम ५-१० डि.से. कम हुन्छ ।

बाली उत्पादन उपग्रान्त गरिने संरक्षणका विधिहरू अपनाएर विभिन्न संरक्षणका विधिहरू

क. जाम, जेली, क्याण्डी, जुस, स्क्वास बनाएर: बढी भएका फलफूलहरूबाट जाम, जेली, क्याण्डी, जुस आदि बनाएर लामो समय सम्म राख्न सकिन्छ ।

ख. क्यानिङ गरेर: केराउ, भुँइकटहर, चेरी आदि फलफूल तथा तरकारीहरूलाई टिनको बट्टामा प्याकिङ गरेर संरक्षण गर्न सकिन्छ ।

ग. सुकुटी बनाएर: गाउँ घरमा मौसमको बेलामा तरकारीहरू प्रसस्त हुने हुदा, यसबेलाको तरकारीहरूलाई वैज्ञानिक ढंगले चाना पारी सुकाउदा पछि, वेमौसमको बेलामा खान सकिन्छ ।

घ. अचार, सस र मिक्स सस बनाएर: गोलभेंडा, फर्सी, मुला आदिको अचार र सस बनाएर पनि संरक्षण गर्न सकिन्छ ।

s: tfj /xɓ
5f/lɓfj sɔ{

श्रीमती कौशीला थुलुङ राई
खाँदवारी नगरपालिका ५,
चिप्ले गाउँ, महावीर महिला समूह

कस्तो रहेछ छोरीको कर्म,
जानुनै पर्ने अर्काको घरमा
कस्तो रहेछ दुःखी जीवन,
गर्नु है पर्ने दुःख घरधन्दा

दाजु भाई जति जान्थे स्कूल,
म जान्थे मेलापात

पढ्ने रहर त मलाई पनि थियो,
पाइँन वा आमाको साथ

म पनि स्कूल जान्छुनी भन्थे,
दाजुभाइ अगाडि बढि हाल्थे
डोको र नाम्लो हँसिया बोकी,
विहानको मिरमिरे सँगै जान्थे मेलापात

छोरीको वेदना जति पोखे पनि,
बुझिदिने कोही थिएन
हे दिदी बहिनी अगाडि बढौं,
आरआरएनको सहयोग लिई

अन्धकार हटाई साक्षर बनौं
ज्ञानगुनका कुरा सिक्की
समूहमा बसी प्रौढ स्कूल मागी,
साउँ अक्षर चिनौं है

समूहमा बसी सही छाप गर्दा,
औँठा छाप नलगाउँ है

: yfglo j g:kltx; sfl kpfµaf6 sl/fx; sfl lgoGq0f

लेखनाथ खरेल

विभिन्न बालीहरूको व्यावसायिक खेतीको शुरुवात सँगै कृषकहरूले अन्धाधुन्ध रूपमा रासायनिक विषादीहरूको प्रयोग गर्न थालेका छन्। रासायनिक विषादीहरूको गलत प्रयोगले गर्दा स्वास्थ्य र वातावरणमा प्रतिकूल प्रभाव परिरहेको छ भने अर्कातिर किसानहरूको नियमित आम्दानीमा पनि असर पारेको छ। यो एउटा गम्भीर चिन्ताको विषय बनेको हुँदा रासायनिक विषादीहरूको वैकल्पिकको रूपमा विभिन्न बालीहरूमा लाग्ने रोग तथा कीराहरूलाई स्थानीय प्रविधिहरू तथा हाम्रा वरिपरिका वनस्पतिहरूको साथै अन्य सामाग्रीहरूको प्रयोगबाट पनि सफलतापूर्वक नियन्त्रण गर्न सकिने हुँदा सोको जानकारी गराउन यहाँ प्रयास गरिएको छ।

रोग तथा कीरा नियन्त्रणको लागि प्रयोग गरिने वनस्पतिजन्य पदार्थहरू

खुर्सानी (*Capsicum annum*)

तरकारी बालीहरूमा लाग्ने (विशेष गरी लाही कीरा) नियन्त्रण गर्न १०० ग्राम पीरो खुर्सानीको धूलोमा १ लिटर पानी मिसाई रातभर भिजाउने र भोलिपल्ट सो भोल छर्कने। यसरी तयार गरिएको १ भाग भोलमा ५ भाग साबुन पानीको भोल मिसाएर छर्कदा अझ प्रभावकारी हुन्छ। सुरक्षित अन्य भण्डारको लागि पनि खुर्सानी प्रयोग गरिन्छ।

निम (*Azadirachta indica*)

निमको फल तथा अन्य भागमा एजाडिराक्टा (*Azadirachta*) नामक कीटनाशक रसायन पाइन्छ। जसको बाली संरक्षणमा विशेष महत्व छ। निम बालीको गवारो, फड्के कीरा, पात बेरुवा, पतेरो, डाँठ कुहिने हुसी, काक्रा फर्सीको खपटे, बेसारको जुका (*Nematod*), संचित अनाजमा लाग्ने कीराहरू नियन्त्रण गर्दछ। निमको पात १ केजी १०

लिटर पानीमा १२ घण्टा सम्म भिजाएको भोल छर्नु पर्छ। निमको पातलाई पानीमा उमालेर सेलाएपछिको भोल पनि छर्कन सकिन्छ। निमको दानाको धूलो वा तेल प्रयोग गर्न सकिएमा अझ प्रभावकारी हुन्छ। जमिनमा २५० के.जी./हेक्टर निमको पीना प्रयोग गर्दा डाँठ कुहिने हुसी तथा विभिन्न प्रकारका चुसाहा कीराहरू र १,००० के.जी. / हेक्टर पीना प्रयोग गर्दा बेसारको जुका नियन्त्रण हुन्छ। निमको पातलाई छायाँमा सुकाई ५-७ से.मी. बाक्लो तह पारेर गोदाममा थुपारेको अनाजमा राख्नाले अनाजलाई कीराहरूको प्रकोपबाट बचाउँदछ।

बकाईनो (*Mella azederach*)

बकाईनोको फलको धूलोको ५-१० भागलाई अथवा फलको धूलोको सट्टा १०-२० भाग हरियो पातको धूलोलाई १०० भाग पानीमा मिसाई १२ घण्टा भिजाई छर्ने। यसबाट धानमा लाग्ने फड्के, ढुग्रे कीरा र बन्दाको लाही नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। त्यसै गरी ८ के.जी. सुकाएको बकाईनो पातको धूलोलाई एक क्वीन्टल अनाजमा मिसाई भण्डारण गर्दा घुन कीराबाट जोगाउन सकिन्छ।

बोभो (*Acorus calamus*)

बोभोको गानोको धूलो ५० ग्राम १ केजी अनाजमा मिसाई भण्डारण गर्दा घुन कीराबाट बचाउन सकिन्छ। त्यसै गरी बोभोको धूलोलाई साबुन पानीको भोलमा मिसाई छर्दा लाही कीरा तथा खपटे कीराको लाभार्थक नियन्त्रण हुन्छ।

मेवा (*Carica Papaya*)

मेवाको ताजा पातको धूलो १ केजी १० लिटर पानी र २ चम्चा मट्टितेल मिसाई रातभर भिजाइएको भोल भोलिपल्ट बालीमा छर्दा लाही र फड्के कीरा नियन्त्रण हुन्छ।

सुर्ती (Nicotina tabacum)

सुर्तीको पात तथा डाँठको धूलो १ केजी, १५ लिटर पानी र १०० ग्राम लुगा धुने साबुन मिलाई १ दिनसम्म भिजाउने र भोलिपल्ट सो भोल छर्कदा लाही, थ्रिप्स तथा फेद काट्ने कीरा नियन्त्रण हुन्छ ।

सिस्नु (Urtica dioica)

सिस्नुको डाँठ तथा पातलाई सानोसानो पारेको १ केजी टुक्रालाई ८ लिटर पानीमा गर्मीको समयमा हो भने १२-१५ घण्टा र जाडोमा समयमा हो भने १५-२० घण्टा भिजाउने र सो भोललाई छरेमा भुसिल्कीरा, लाही तथा लाभेहरू नियन्त्रण हुन्छ । यसको प्रयोगबाट घरमा दुःख दिने उडुस, उपियाँ र साड्ला पनि नियन्त्रण हुन्छ ।

लसुन (Allium sativum)

लसुनको पोटीको धूलो १०० ग्राममा आधा लिटर पानी र २ चम्चा मट्टितेल मिसाई २४ घण्टा भिजाउने र उक्त भोलमा २ लिटर साबुन पानीको भोल मिसाई छर्नाले लाही, खपटे, रातो कमिला नियन्त्रण हुन्छ ।

तुलसी (Ocimum sanctum)

तुलसीको २०० ग्राम पातलाई पिसी १ लिटर पानीमा मिसाई छर्दा सुन्तला जातको बिरुवामा लाग्ने पात खन्ने कीराको नियन्त्रण हुन्छ ।

तितेपाती (Artemisia vulgaris)

तितेपातीलाई छाप्रोको रूपमा प्रयोग गर्दा माटोमा बसेर दुःख दिने फेद कटुवा खुम्ने कीरा नियन्त्रण हुन्छ । सुकेको पातलाई धूलो पारी अनाजमा मिसाई भण्डारण गर्दा घुन कीराबाट जोगाउन सकिन्छ ।

चिउरी (Butea butyracea)

चिउरीको पिना २००-२५० केजी प्रति हेक्टर प्रयोग गर्दा माटोमा बसेर दुःख दिने रातो कमिला, खुम्ने कीरा, धमिराको नियन्त्रण हुन्छ ।

सयपत्री (Tagetes patula)

गोलभेंडाको फलमा लाग्ने गवारो कीराको रोगथाम

गर्न गह्वाको छेउकुना र प्रत्येक १६ लाइन गोलभेंडा पछि १ लाइन पहिलो रंगको सयपत्री लगाउने । मिश्रित खेती प्रविधि अपनाई मास, भण्टा तथा अन्य तरकारी बालीहरूमा लाग्ने जुकाको नियन्त्रण हुन्छ ।

असुरो (Adhatoda vasica)

असुरोको पात तथा हाँगाहरूको प्रयोग गरी जमिनमा छाप्रो हाल्नु पर्छ । जसले माटोमा बसी दुःख दिने खुम्ने तथा फेद काट्ने कीराको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

रोग तथा किरा नियन्त्रणको लागि प्रयोग गरिने पशुजन्य पदार्थहरू**गाईको गहुँत**

गाईको गहुँत १ भागमा ५ भाग पानी मिसाई छर्कदा फर्सी परिवारको तरकारी बालीहरूमा लाग्ने हुसी रोग र लाही, थ्रिप्स, पुतलीको लार्भा आदिको नियन्त्रण हुन्छन् । यसबाहेक भाईरसजन्य रोगहरू पनि नियन्त्रण हुन्छ ।

गाईको गोबर

गाईको गोबर २० ग्राम १ लिटर पानीमा मिसाई छर्दा धानमा लाग्ने व्याक्टेरियल ब्लाइट रोगको नियन्त्रण हुन्छ ।

रोग तथा कीरा नियन्त्रणको लागि प्रयोग गरिने अन्य पदार्थहरू**खरानी**

खरानीको धूलो तरकारी बालीमा छर्नाले खुर्सानीको पुतली, काक्रा, फर्सीको खपटे, लाही, पात खन्ने कीरा तथा हुसी आदिको नियन्त्रण हुन्छ । साथै १०० केजी मकैमा ५ केजी खरानी मिसाई भण्डारण गरेमा ९ महिनासम्म घुन कीराबाट बचाउन सकिन्छ ।

खरानी र कृषि चुनको मिश्रण

काठको खरानी र कृषि चुन १/१ भाग मिलाई विहान शीत ओवाउनुभन्दा अगाडि छरेमा उफ्रने खपटे कीराको रोगथाम हुन्छ ।

समाजमा सामाजिक नियन्त्रण: एक विवेचना

ईन्द्र उपाध्याय

महिला विकास अधिकृत, आरआरएन, संखुवासभा

लेख

समाजमा सुव्यवस्था, सुसंगठन, सुरक्षा र मेलमिलाप कायम रहेन भने त्यस्तो समाजको दीर्घकालीन अस्तित्व सम्भव छैन किनभने समाज भनेको मानवीय वा सामाजिक सम्बन्धको मेलमिलाप र सहअस्तित्व संगठन (harmonious organization) हो । त्यसको लागि समाजले तोकेको मूल्य, मान्यता, नैतिकता, स्वतन्त्रता, ज्ञान, चेतना समाजका सदस्यहरूको बीचमा हुनु आवश्यक छ । त्यस्तो व्यवस्थालाई सामाजिक नियन्त्रण (Social Control) को रूपमा स्वीकार्य सकिन्छ । यसकारण समाजलाई जीवन दिनको लागि समाजले निश्चित व्यवस्था, संगठन कायम गर्नुपर्दछ । त्यसले समाजलाई नियन्त्रण गर्दछ । यसो भन्नुको मतलब सामाजिक नियन्त्रण गर्नको लागि सेना, प्रहरी, अदालत, ऐन कानून, कारागार आदि को व्यवस्था हुनुपर्दछ, भन्ने अर्थ पनि हो । त्यतिमा मात्र सामाजिक नियन्त्रणलाई व्याख्या गर्नाले यसलाई सांगुरो घेरामा राख्न कोशिश गरिएको ठहर्दछ । तसर्थ सामाजिक नियन्त्रणलाई फराकिलो रूपमा हेर्नको लागि विभिन्न विद्वानहरूको परिभाषालाई राम्रासँग केलाउनु पर्दछ । जुन निम्नानुसार राख्न सकिन्छ ।

समाज शास्त्री म्याकलेभर (Macklver) को भनाई अनुसार सामाजिक नियन्त्रणको मतलब त्यो हुन्छ कि जसले स्थायी र एकता भएको सामाजिक व्यवस्थाको लागि मद्दत गर्दछ, र त्यसले गर्दा सामाजिक व्यवस्थामा परिवर्तनशील सन्तुलन प्राप्त गर्दछ ।” यसैगरी अर्का समाजशास्त्री म्यानहम (Mannheim) को भनाई अनुसार “सामाजिक नियन्त्रण त्यस्तो तरिकाको योग हो जसले गर्दा समाजले व्यवस्था (order) कायम गरी मानिसको व्यवहारलाई प्रभाव पार्नमा सहयोग गर्दछ ।”

सामाजिक नियन्त्रणका विशेषताहरू बुदांगत रूपमा

तल प्रस्तुत गरेको छ :

- क) सामाजिक नियन्त्रण एक प्रभाव (influence) हो, जसलाई समाजले मान्यता दिइएका विभिन्न तरिकाबाट प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- ख) प्रभावलाई समाजले प्रयोग गर्दछ । यस अनुसार समूहले एक व्यक्ति उपर नभएर धेरै व्यक्तिलाई कल्याण वा हित कायम गर्न सकियोस् ।
- ग) प्रभावको प्रयोग त्यसरी गर्नुपर्दछ जसले गर्दा समाजको एक व्यक्तिलाई नभएर धेरै व्यक्तिलाई कल्याण वा हित कायम गर्न सकियोस् ।

सामाजिक नियन्त्रण र सामाजिकीकरण एक अर्कामा सम्बन्धित छन् । किनभने सामाजिकीकरणका विभिन्न एकाई मध्ये सामाजिक नियन्त्रण एक हो जसलाई सामाजिकीकरणका प्रक्रिया गर्दा प्रयोग गरिन्छ । मानवको जन्म देखि मृत्युसम्म केही न केही कुरा, ज्ञान, अर्ति, उपदेश आदि सिकीराखेको हुन्छ । त्यसबाट उसले एक पछि अर्को, गरेर सामाजिकीकरणको पाठ सिकेको हुन्छ । हाम्रो खानपान, लवाई, बोल्ने तरिका, विवाह, शिक्षा, अन्य क्रियाकलापहरू र परम्परागत चालचलन मानव जीवनको एक भाग हो । जसले मानिसहरूलाई समाजमा आन्तरिक र बाह्य रूपबाट सामाजिकीकरण वा घुलमिल हुनमा मद्दत पुग्दछ । मानिसहरूको यिनै व्यवहारले सामाजिक नियन्त्रण कायम गर्न सकिन्छ । त्यसैले सामाजिकीकरण र सामाजिक नियन्त्रण एक अर्कामा सम्बन्धित देखिन्छन् । सामाजिक नियन्त्रण गर्नको लागि विभिन्न संयन्त्रहरू (Mechanisms) को विकास गर्नु पनि त्यतिकै आवश्यक छ । सामाजिक नियन्त्रण भित्रका त्यस्ता संयन्त्रलाई मोटामोटी रूपमा दुई भागमा बाड्न सकिन्छ ।

क) आन्तरिक संयन्त्रहरू (Internal Mechanisms):

जब व्यक्तिले समाजको मूल्य, मान्यता, आदर्श, लोकरीत, नियम बुझ्दछ तब त्यस्तो चीजको पालना गर्न व्यक्ति आन्तरिक रूपमबाट लाग्छ । यस्तो ज्ञान व्यक्तिमा उमेरको वृद्धि, परिपक्वता, धैर्यशील, व्यवहारिक हुन थाले पछि क्रमिकरूपबाट बढ्दै जान्छ । यसकारण आन्तरिक संयन्त्रको लागि व्यक्तिमा सम्बन्धित संस्कृतिको ज्ञान र उसको व्यक्तिगत परिपक्वताले धेरै नै प्रभाव पारेको हुन्छ । आन्तरिक संयन्त्रको माध्यमबाट व्यक्तिले व्यक्तित्व निर्माण र सामाजिक एकाई (Personality formation and social learning) को विकास गर्दछ । जुन सामाजिकीकरणबाट व्यक्तिले प्राप्त गरेको हुन्छ ।

ख) बाह्य संयन्त्र (External mechanism):

सामाजिक संघ, संगठन, व्यवस्थाहरूको माध्यमबाट व्यक्तिलाई सामाजिकीकरणको पाठ सिकाइन्छ । उसले समाजमा गरेको व्यवहार कृत्याकलापलाई मुल्याङ्कन गरेर पुरस्कार र सजाय (Reward and Punishment) दिइन्छ । यदि समाजको परम्परागत मूल्य, मान्यता, चालचलन, नैतिकता, आदर्शलाई स्वीकार गरेमा त्यस्तालाई पुरस्कार गरिन्छ, उलंङ्घन गरेमा सजाय दिइन्छ ।

यस प्रकार सामाजिक नियन्त्रणको प्रकृयाबाट सामाजिकीकरणको ज्ञान, तालिम गराएर व्यक्तिलाई जन्मे देखि मृत्युसम्मको अवधिमा समाजमा उचित व्यवस्था, संगठन, मेलमिलाप कायम गरी सामाजिक पद्धतिलाई जीवनता दिइन्छ ।

@)%* ; fn sflQsdf 36jsfj
oyfy{ 36gfd cfwfl/t
slj tf

- रमादेवी वि.क.

सहयोगी विमला मगर थलडाँडा महिला समूह

शिर मेरो अध्यारो छ, छैन रातो टिका
विधवा भई बाँच्नुभन्दा बरु मर्नु निको
घर भरि जहान छन्, छैन आफ्नो कोही
सबै भन्छन् त्यै राँडीले टोकी त्यसको पोई
छोरा बोल्छन् भनेर जानुभो, विराम लाग्यो बाटोमा
प्राण गइगयो कतै हजुरको पुग्दा पुग्दै हाटमा
कत्रो बज्र पच्यो कतै हजुरलाई छातीमा लाग्यो गोली
प्राण गइगयो कतै हजुरको छोरा बोल्दै नबोली
न खाना खानु छ न पानी पिउनु छ कलेटी छ ओठैमा
बस्नु पो पच्योनी कतै हजुरले अस्पतालको कोठैमा
हजुर भेट्न भनेर गएथे बस्नु पच्यो डेरामा
७ बजे उठेर हजुर भेट्न आए पारे मलाई घेरामा
गोडा पनि घोए पानी पनि खाए फूलमाला लगाई दिए

हजुरले दिएको सिंदूर पोते चुरा हजुरको साथमा दिए
बाँस काटेर ल्याए कपडा पनि ल्याए शंख पनि बजाए
सबैजना भेला भई कतै मेरा हजुर अरुण तिर चलाए
दुई भाइ छोरा एक बहिनी छोरी चाहि तिनै परदेशी भई
तिन भाइ छोरा चाहि कतै मेरा हजुरका साथमा गई
पिपल छहारी चिटिक्क चौतारी के राम्रो हागेबर
जस्तो बज्र परे पनि कतै हजुर फर्केर आए घर
सिन्दूर पुछि चुरा पनि फुटाई सेतो बस्त्र फेरेर
कतिञ्जेल बस्नु कतै मेरा हजुर उतै बाटो हेरेर
घरबाट हिंडेको पाँच दिनमा पुगिन्छ रिखुवा खोला
शरीर डढेर खरानी भई गयो हंस कहा डुल्दै होला
कस्ता दिनमा निस्केछन् पाइला यो यस्तो मर्ने जोगमा
यो जुनीमा विछोड भई गयो भेटौंला स्वर्ग लोकमा
खेतीपाती घरधन्दा कत्रो लोभ थियो धनमा
कस्तो भयो होला कतै हजुरलाई प्राण जाने बेलामा
दश वर्षमा विवाह हुन गयो ५० वर्ष साथैमा
राँडी पनि भएँ सबकी हेला हुन्छु लानु हजुर काखैमा
६३ वर्षमा छोडेर जानुभो राँडी गराई मलाई
मेरो मन रोएको कतै मेरो हजुर भनौं कहानी कसलाई
महिना गन्दै दिन गन्दा गन्दै पुगिगो वर्ष दिन
वर्षे दिन पुगिगो कतै मेरा हजुर आउनु न मलाई लिन

परियोजना मुल्याङ्कन र अवलोकन

गत १६-१९ जनवरी २००४ सम्म Horizont 3000 अष्ट्रियाबाट आउनुभएकी श्रीमती आद्रिया हैडेनले दिगो ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रम, आरआरएन, संखुवासभाको अवलोकन भ्रमण गर्नुभएको थियो । उक्त अवलोकन भ्रमण टोलीमा आरआरएन केन्द्रीय कार्यालयका कार्यक्रम व्यवस्थापक श्री कोमल खतिवडा, आरआरएन, संखुवासभाका संयोजक श्री लेखनाथ खरेल, आयआर्जन अधिकृत श्री अनन्त घिमिरे र महिला विकास अधिकृत सुश्री इन्दु उपाध्याय पनि हुनुहुन्थ्यो । भ्रमणको सिलसिलामा विभिन्न गाविसका महिला समूहहरूमा संचालित कार्यक्रमहरू जस्तै: पेल्ट्रीक सेट, चिराइतो नर्सरी, सामुदायिक भवन, सामुदायिक नर्सरी, खानेपानी निमाण, अनौपचारिक शिक्षा, चर्पी निमाण, फलफूल नर्सरी, तरकारी खेती आदिको अवलोकन गर्नुभएको थियो ।

सभापति डा. अर्जुन कार्कीद्वारा परियोजना भ्रमण

आरआरएनका सभापति डा. अर्जुन कार्कीले आरआरएनद्वारा संखुवासभामा संचालित कार्यक्रमको क्रियाकलापहरूको मुल्याङ्कन साथै अवलोकन गर्नुभएको थियो । भ्रमणपछि आरआरएन, संखुवासभाका कर्मचारीहरूसँग कार्यक्रमहरूको कार्ययोजना तथा प्रभावकारी कार्यान्वयनको बारेमा छलफल गर्नुभएको थियो । वहाँले आउने योजनाहरूको लागि महत्वपूर्ण सुझावहरू दिनुभएको थियो ।

महिलाहरू भ्रमण कार्यक्रममा सहभागी

गत मार्च २००४ मा २२ जना समूह सदस्यहरूलाई १० दिने भ्रमण कार्यक्रममा सहभागी गराइएको थियो । सो भ्रमण अवधिमा महिलाहरूको आरआरएन तथा अन्य संघ संस्थाहरूको सहयोगमा संचालित विभिन्न कार्यक्रमहरूको अवलोकन गर्नुका साथै महिला तथा संघ संस्थाका

प्रतिनिधिहरूसँग अनुभव साटासाट तथा अन्तरक्रिया पनि गरेका थिए । परियोजनाको तर्फबाट सो भ्रमण कार्यक्रममा महिला विकास अधिकृत सुश्री इन्दु उपाध्याय सहभागी हुनु भएको थियो ।

सहकारी व्यवस्थापन तालिम

गत अप्रिल २००४ मा ५ दिने जिल्ला स्तरीय सहकारी व्यवस्थापन तालिम आरआरएन अफिस तुम्लिङ्गटारमा सम्पन्न भयो । महिला समूहबाट अगुवा प्रतिनिधिहरूको सहभागिता भएको सो तालिममा श्री टंक उप्रेती, श्री निर्मला अधिकारी, श्री रविन तामाङ्ग र श्री भीम कुमार राईले



सहभागीहरूलाई प्रशिक्षण दिनु भएको थियो ।

वन नर्सरीको स्थापना

समूह सदस्यहरूको माग अनुसार परियोजना क्षेत्रको साठीमुरे (पंचकन्या महिला समूह) र सितलपाटी (चारधारा महिला समूह) मा एक एक वटा वन नर्सरी स्थापना गरिएका छन् । ती नर्सरीहरूमा बकाइनो, निमारो, टांकी, खन्यू, तथा इपिल-इपिल (जसलाई राम्रो डालेघाँस मानिन्छ) लगाइएको छ । चारधारा महिला समूहका सदस्यहरूले सो नर्सरीबाट उत्पादित बिरुवाहरू नजिकैको सामुदायिक वनमा लगी वृक्षारोपण गरेका छन् । यसै गरी साठीमुरेको पंचकन्या महिला समूहको सदस्यहरूले सो नर्सरीबाट प्राप्त डालेघाँसका

विरुवाहरू बारीको कान्नामा लगाएका छन् । बाखापालनको कार्यक्रम पनि यही समूहमा गरेको हुनाले ती महिलाहरूको लागि डालेघाँस बरदान सावित भएको छ ।



बाखापालन कार्यमूलक अनुसन्धान कार्यक्रम

खाँदबारी नगरपालिका वार्ड नं. १३ का १८ परिवारसँग कार्यमूलक बाखापालन अनुसन्धान कार्यक्रम संचालन गरिएको छ । यस कार्यक्रममा समूह भित्रका अति गरिब परिवारहरूलाई सरल दरमा ऋण उपलब्ध गराई बाखा सम्बन्धित परिवार आफैले बाखा ल्याई पालेका छन् ।

मौरीपालन कार्यमूलक अनुसन्धान

मौरीपालन कार्यमूलक अनुसन्धान कार्यक्रम यस वर्ष पनि जारी रह्यो । यो कार्यक्रम जिल्ला कृषि विकास कार्यालयसँग संयुक्तरूपमा परियोजनाको खाँदबारी नगरपालिकाको पाङ्ठा र माल्टा गाउँमा संचालित छ । यो कार्यक्रम जिल्ला कृषि विकास कार्यालयसँग संयुक्त रूपमा परियोजनाको खभदबारी नगरपालिकाको पाङ्ठा र माल्टा गाउँमा संचालित छ । यस कार्यक्रमले ती क्षेत्रका ३० घरधुरी लाभान्वित भएका छन् ।

बर्खे टमाटरको विस्तारमा सहयोग

सन् २००४ मा वर्षे टमाटर खेतीको परिक्षण

गरिएको थियो । सो खेतीबाट प्रभावित भई चेवा, सेखा र माल्टा गाउँका महिला सदस्यहरूले यस वर्ष पनि सो खेती गर्ने इच्छा गरेको हुँदा परियोजनाले ती महिलाहरूलाई प्लास्टिक सिट र उन्नत जातको टमाटरको बीउ किन्न सहयोग गरेको छ ।

समूहकोष बचत तथा परिचालन

परियोजना क्षेत्रका ६६ वटा महिला समूह र तिनमा आवद्ध १,४०४ महिलाहरू छन् । समूहका सदस्यहरू सबैलाई मान्य हुने मासिक बचत दर प्रत्येक महिनाको बैठकमा संकलन गरिन्छ । बचत संकलन तथा परिचालन गर्न सामाजिक परिचालन तथा उत्प्रेरकले सहयोग गर्छन् । पछिल्लो तथ्याङ्क अनुसार परियोजनाको महिला समूहको बचत रु ८,०२,१२७/- पुगेको छ ।

अनौपचारिक प्रौढ शिक्षा

आउँदो वर्ष संचालन गरिने अनौपचारिक प्रौढ शिक्षाका लागि उत्प्रेरकहरूको छनौट गरिसकेको छ । यसरी छानिएका नौ जना उत्प्रेरकहरूलाई गत मार्च/अप्रिल २००४ मा आठ दिने सहयोगी कार्यकर्ता तालिम उपलब्ध गराईएको छ । तालिम परियोजना संयोजक श्री लेखनाथ खरेल र आधारभूत तथा प्राथमिक शिक्षा परियोजनाका श्री दिपक घिमिरेले संचालन गर्नु भएको थियो ।

यसै गरि सन् २००३ मा संचालित २३ वटा अनौपचारिक प्रौढ शिक्षाका र २१ वटा साक्षारोत्तर कक्षाहरू सम्पन्न भएका छन् । ती कार्यक्रमहरूबाट क्रमशः ४९१ र ३८७ महिलाहरू लाभान्वित भएका थियो ।

समीक्षा बैठक सम्पन्न

संखुवासभा जिल्लाको दिदिंग गाविसमा सामूदायिक औषधि कार्यक्रम संचालन गर्नको लागि ब्रिटेन-नेपाल मेडिकल ट्रस्ट, जिल्ला जन स्वास्थ्य कार्यालय र आरआरएनवीच त्रीपक्षीय सम्मौता भएको छ । जस अनुसार गत ३० मे र १ जुन २००४ मा स्थानीय स्वास्थ्य सहयोग समितिको समीक्षा बैठक सम्पन्न भयो । यसैगरी सोहि

गाविसमा कार्यरत महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको एक दिने समीक्षा बैठक पनि सम्पन्न भयो । ती समीक्षा गोष्ठीहरूमा सहभागी सबै संस्थाहरूका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता थियो ।

मिस्त्र तालिम

परियोजनाको सहयोगमा जिल्लामा संचालित

विभिन्न पेल्ट्रक सेटहरूको उचित रेख देख तथा मर्मत संचारको लागि मत्स्यपोखरी गाविस ३ का श्री गंगा कुमार राई र सोही गाविस वार्ड २ का श्री सागर बुढाथोकीलाई पेल्ट्रक सेट संचालन तथा मर्मत सम्भार सम्बन्धी आठ दिने तालिम उपलब्ध गराईएको छ । उक्त तालिम इलाम स्थिति ताम्सालिङ्ग सामूदायिक विकास केन्द्रले आयोजना गरेको थियो ।

cf^ogfl ; d\xdf ljsf; u/f

शान्तकुमारी राई

दिदिङ-१, संखुवासभा, प्रभात महिला समूह

पूर्वबाट भुल्कियो भुल्के घाम
प्रभात महिला समूह हाम्रो नाम

जंगलमा पाइन्छ विभिन्न जडीबुटी
करेसावारीमा फलाउँछौं गोडागुडी

धान कोदो रोप्ने खेतबारी
सागसब्जी रोप्ने करेसावारी

कोपी, रायो मुला छरी फुलाउँछौं
हाम्रो समूह अझ राम्रो बनाउँछौं

महिला समूहले गोरेटो बाटो खनियो
समूहमा घाँसको नर्सरी राखियो

गाऊका दिदी बहिनी एक साथ हौं
आफ्नो गाउँका लागि अधि बढौं

थरीथरीका तालिम दिएर
ज्ञान गुन सिकेर

समूहमा विकास गर्दै जाने छौं
जानैका कुरा समूहमा सुनाउने छौं

जडीबुटीका बिरुवा जोगाउ
हामी सबै मिलेर

खाली पाखामा बिरुवा लगाउ
हामी सबै जुटेर

kf9 lziff

शान्ति वि.क.

थलडाँडा महिला समूह, खाँदवारी-९

आरआरएनबाट हामीले पायौं प्रौढ शिक्षा
पढ्नलाई

घरको काम दुइ घण्टा छोडी अगाडि बढ्नलाई

छोडेन आमा छोडेन बाबा खुर्पा र डोकोले
जीवन मेरो यतिकै बित्यो पढ्नको धोकोले

भिरैमा चर्छ त्यो काली बाखा पाखैमा सेती गाई
जन्म त मेरो भञ्ज्याङ थियो पाइन पढ्नलाई

दाजुलाई मैले फूसदै दिए स्कूलै पठाए
दाउरा र घाँस घर धन्दा गरी भाउजुलाई रिजाए

गाउँ र बेसी वन र पाखा खेताला भएर
पढेको छुइन लेखेको छुइन गोठालो भएर

हजार वर्ष बितेर गयो घाम अझै लाग्दैन
तुसारो माथि ठिहीले खायो गुराँस फुल्दैन

पोखरी छेउमा पौडी है खेल्यो पालेको हाँसले
जीवन मेरो यतिकै बित्यो दाउरा र घाँसले

ult

सरीमाया थापा (उमेर ८० वर्ष)

सहयोगी विमला मगर, थलडाँडा महिला समूह

गोठाला ज्यानले गोठनै राख्यो ऐसेलु खर्कमा
प्रौढ शिक्षा पढ्न बल्ल त पाइयो यो ८० वर्षमा
गाई चय्यो चौरमा भैसी पनि चय्यो धोविनी बाखा
खोइ

उमेर मेरो ८० नै भयो साथ दिने छैन कोही

घमाउने घरको बार्दली माथि चरीले गर्छ बास
घरै र भरी छोरा र नाति कसैको छैन आश

सुरिलो रुखको खिरिलो हाँगा चरिले टेके छ
जंगलको हावी हे दैव भावी के के पो लेखेछ

कम्मर मेरो करकरी खायो पट्टकी कसौला
घरमा छैन सितलू बचन कसरी बसौला

उडेर आयो त्यो रानी चरी परेछ जालैमा
मुटुमा गाँठो के सारो पय्यो यो साठी सालैमा

धोबी र खोला बाढी नै आयो बगायो पतकर
हे मेरी आमा के जन्म दियौ अभागी खप्पर

गोठालो ज्यानले घाँसै र काट्यो खोलैको तिरैमा
नदेउ है दैव छोरीको जन्म यो अर्को जुनीमा

फूलै र फूल्यो ढक र मक बासना हरेक
पहिले जस्तो जमाना छैन के सारो फरक

राजाले खेल्छ नौचकी पासा रानीले खेल्छ तास
यो पाँखा डाँडा छोडेको दिन कहाँ होला मेरो बास

कहाँ कुन्ती बसेको ठाउँ के थियो गाउँको नाम
यो गीत रच्ने पाठा गाउँ बस्ने सरीमाया थापा हो
शुभ नाम

5f/lsf| hlj g

आशा कुमारी राई

खाँदवारी नगरपालिका छ, चिप्ले गाउँ, पुष्पारटोल

लेखे र फूल्यो त्यो लाली गुराँस बेसीमा टोटलो
बालक जीवन साथी भाईसँग गरियो गोठालो

त्यस्तै त हो नी छोरीको जीवन पढ्न नै नपाउने
जमाना अनुसार रमाईलो पनि गर्न नै नपाउने

त्यसैले त बल्ल बल्ल पढ्न पाएको
साथी भाई मिली जाउँ पढ्न भनी पढ्नलाई
आएको

पानीको मूहान सबैजना मिली गरौ है निकास
आरआरएन मिली साथी भाई जुटी गरौ है विकास

लगाउ है अब सब जना मिली विकासको बाटोमा
प्रौढ शिक्षा पढि ज्ञान हासिल गरी आय स्रोत
बढाउ

यो हाम्रो माटोमा हामीलाई शिक्षा दिनको लागि
आरआरएन आयो नी

एक वर्ष सम्म विकासको बाटो देखाई गयो नी

cfkng} syf cfkng} Joyf

भारती न्यौपाने

मत्स्य पोखरी ९, देवीटार, संखुवासभा

धन्य छ आरआरएनलाई
स्वागत छ है यस संस्थालाई
घूमदै जाँदा गाउँ घरमा
महिलाहरूको व्यथा भेटियो

घाँस दाउरा र मेलापात
अन्धकारले सधै घेरियो
तिस-चालीस वर्षमा
आँखा देखी पढ्न थालियो

अक्षर चिनि साक्षर बनी
तरकारी र फलफूल पाइयो
बा आमाले पढ्न दिएनन्
बाखावस्तु चराउदै ठिक्क भो

गाउँको विकास गरौ है
अबत अन्धकार हटाई सबैले
स्वास्थ्य बनौ शिक्षित बनौ
ज्ञानको बत्ती बालौन हामीले