‘सहकार्यवाट दीगो विकास, गरिबी न्यूनीकरणका लागि शैक्षिक पुर्वाधार शान्त र समतामुलक समाज निर्माणका लागि आधारभुत अधिकार’

आँधीको सुशेली

त्रैमासिक खबर पत्रिका

वर्ष ९ | अंक ३ | २०७९ चैत्र पत्र | पृष्ठ १

रुकुमदत्त शर्मा (पौडेल)
अध्यक्ष आस्क नेपाल

आस्क नेपालको २५ वर्षे यात्रा

आँधीखोला संरक्षण कृषक समूह (ASK-Syangja) “दीगो कृषिको पूर्वाधार, हरित एवं श्वेत क्रान्ति जीवनयापनको आधार” यो थियो उवेलाको परिकल्पना भनौं वासपना, तब हरित क्रान्ति त तत्कालै सुरु भयो तर श्वेत क्रान्तिको अभियान चाहिँ बडा चुनौतीका साथ संस्थाकै पहलमा “आँधीखोला कृषि उद्यम सहकारी संस्था”को स्थापना गरी अभ्यास गरिरहेका छौं । हालको आपसी सहयोग केन्द्र स्याङ्जा नेपाल (ASK-Syangja) “सहकार्यबाट दीगोविकास, गरिबी न्यूनीकरणका लागि शैक्षिक पूर्वाधार, शान्त र समतामूलक समाजको लागि आधारभूत अधिकार” र यसै आधारमा हामी अगाडी बढी रहेकाछौं । वि.सं. २०५४ साल मङ्सिर २६ गतेका दिन संस्था दर्ता ऐन २०३४ बमोजिम जिल्ला प्रशासन कार्यालय, स्याङ्जा दर्ता नं. ६०५ मा मान्यता प्राप्त गरी समाज कल्याण परिषद्, गैरसरकारी संस्था महासंघमा आबद्ध भएको यो संस्थाले विभिन्न प्रशंसा पत्र एवं नगद पुरस्कार समेत प्राप्त गर्न सफल भएको छ । जसको सवाल उसैको नेतृत्व भन्ने मान्यतालाई आत्मसात गरी यो संस्था सञ्चालन गरिएको छ ।

वि.सं. २०४९/०५० ताकको कुरा हो । भू-संरक्षण विभाग र केएर नेपालको संयुक्त प्रयासमा “उपल्लो आँधीखोला जलाधार व्यवस्थापन आयोजना” सुरुवात गरिएको थियो । पारिवारिक स्वास्थ्य, सामुदायिक सङ्गठन, ईन्जिनियरीङ्ग र कृषि वन गरी चार गोटा शाखाबाट आयोजना कार्यान्वयन गरिएको थियो । सामुदायिक सङ्गठन शाखा अन्तरगत आस्कको स्थापना गर्नमा आयोजनाको प्रमुख भूमिका रहेको थियो । १३ जना महिला उत्प्रेरक र २१ जना अगुवा कृषकहरू समेत ३४ जनाको अगुवाइमा संस्था स्थापना गरिएको हो । यो संस्थाले कृषि, वन र पशुपालन, जैविक विविधता र वातावरण संरक्षण, जलवायु परिवर्तन अनुकूलन, दिगो भू-व्यवस्थापन, सामुदायिक सङ्गठन एवं सामाजिक परिचालनको क्षेत्रमा सहभागीमूलक अवधारणा बमोजिम कार्य गर्दै आइरहेको छ । आस्क स्याङ्जा राजनीतिक, लैङ्गिक तथा जातीय, धार्मिक एवं वर्गीय दृष्टिकोणले तटस्थ सहभागीमूलक जातीय समता र अधिकारमुखी अवधारणमा विश्वास राख्दछ । यस संस्थाले हाम्रो देश नेपालका आर्थिक दृष्टिकोणले कृषि पेसामा सक्रिय कुल जनसंख्याको झन्डै ५९ प्रतिशत जनताको निर्वाहमुखी कृषि पेसालाई परम्परागत व्यावहारिक प्रविधिको संवर्द्धन गर्दै प्राङ्गारिक कृषि प्रविधिको अवलम्बनबाट आयमूलक तथा व्यावसायिक कृषि प्रविधि अपनाई उत्पादन, प्रशोधन र बजार व्यवस्थापनमा सहयोग गर्दै आएको छ । आस्क स्याङ्जाले समुदायमा पछाडि परेका वा पारिएका विपन्न वर्गहरूलाई सङ्गठित गरी उनीहरूको ज्ञान, सीप र क्षमता अभिवृद्धि गरी अधिकारको पैरवी गर्दै जनसहभागिताबाट सन्तुलित विकास गरी जीवनयापनमा सरलता ल्याउने विभिन्न क्रियाकलापहरुमा क्रियाशील रही आएको छ ।

स्थानीय, राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय, सरकारी, सहकारी एवं गैर सरकारी निकाय, व्यक्ति साथै संघसंस्थाहरू सँगको सहकार्यमा सामुदायिक तथा कृषि विकासका अनेकौं क्रियाकलाप प्रभावकारी रुपमा नेपालका विभिन्न ठाउँहरुमा सञ्चालन गरी सम्पन्न गरियो र केही कार्यान्वयनको अवस्थामा छन । संस्थाको २५ वर्षे यात्रामा असाध्यै बिर्सी नसकिने सुखद क्षणहरू धेरै आए त्यसै गरि अत्यन्तै कठिन अवस्थाहरू समेत आए तिनीहरूको पनि सावधानी पूर्वक सामना गरियो । लगनशील र सहयोगी कर्मचारी एवं समर्पित सदस्यहरू हुनु साथै कुशल नेतृत्वको भूमिकाको कारण आजका दिनमा एक सफल गैरसरकारी सामाजिक संस्थाको रूपमा राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमै परिचित हुन सफल भएका छौं र हर्सोल्लासका साथ रजत जयन्ती मनाइ रहेका छौं ।

स्थानीय निकाय जवाफदेहीता (Downward Accountablity) का तौरतरिकाहरू

- सार्वजनिक सुनुवाई
- सार्वजनिक परिक्षण
- सामाजिक परीक्षण
- नागरिक बडापत्र
- सामुदायिक सूचना पाटी
- बहस, पैरवी छलफल
- अवलोकन, सुपरिवेक्षण
- गुनासो, उजुरी सुनुवाई व्यवस्थापन

आँधीको शुसेली त्रैमासिक खबर पत्रिका
प्रकाशनका लागि
संरक्षक: रुकुमदत्त शर्मा पौडेल
(अध्यक्ष: आस्क नेपाल)
सम्पादक: हरीप्रसाद ढकाल
(कार्यक्रम एवं साझेदारी विकास निर्देशक)
सम्पादन सहयोगीहरु :

उपाध्यक्ष : कृष्ण प्रसाद मरासिनी
सचिव : लेखनाथ पौडेल
सह-सचिव : ढाकाराम पौडेल
कोषाध्यक्ष : सिता पौडेल पोखेल
सदस्यहरु : लालु कोइराला, आइती श्री थापा, निर्मला नेपाली, विष्णु प्रसाद लामिछाने
व्यवस्थापन सहयोगी : शिव पोखेल

लेखा समिति संयोजक : चिन्तामणि पौडेल
अनुगमन समिति संयोजक : श्यामा शर्मा
कानुनी सल्लाहकार : प्रेमराज पौडेल
प्रकाशक : आपसी सहयोग केन्द्र, स्याङ्जा नेपाल

कार्यालय

पु.व.न.पा.-१ नारायणस्थान स्याङ्जा
web:www.asknepal.org.np
Email : ask_syangja@yahoo.com
फोन/फ्याक्स नं. ०६३४२४६९२,९८५६०५०१७२, ९८५६०५०५०७,
मुद्रण : गह्रौकालिका ग्लोवल अफसेट प्रेस स्याङ्जा :

के तपाईलाई थाहा छ ? दुषित पानी पिउनाले झाडापखाला, टाईफाइट, आँउ, हैजा जस्ता सरुवा रोग लाग्ने र मान्छेको ज्यानै पनि जान सक्ने भएकाले यस्ता रोगवाट बच्नका लागि पानी शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

जोखिम पुर्ण अवस्थामा साबुन पानिले मिचि मिचि हात धुने बानी बसालौं ।

सार्वजनिक हितका लागि
आपसी सहयोग केन्द्र (आस्क नेपाल) स्याङ्जा

सुझाव सल्लाह,प्रतिक्रिया र लेख रचनाको लागि
Email : ask_syangj a@yahoo.com
फोन नं. ०६३४२४६९२

सम्पादकीय.......

दीगो कृषि विकासमा नागरिक बहस

आजभोलि कृषिमा आधारित जीविकोपार्जन सम्भव नदेखपछि किसानहरू आफ्नो परिवारका सदस्यहरूलाई गाउँ छोड्न प्रोत्साहित गरिरहेका छन । परिणामतः खेतीपातीको आकर्षण घटको छ । धेरै नेपालीहरूको मुख्य आम्दानीको स्रोत कृषि पेशा हो तै पनि काम गर्ने उमेर समूहका युवा खेतबारीमा देखिँदैनन् । धेरै गाउँहरूमा वृद्ध, अपाङ्गत भएका र अशक्तहरू मात्र बाँकी छन जोसँग साधन-श्रोत छैन । १५-४५ वर्ष उमेर समूहका अधिकांश पुरुष र केही महिलाहरू घर छोडेर रोजगारीको खोजीमा सहरी क्षेत्र तथा विदेशी भूमिमा पलायन भैसकेका छन । स्वदेशमा पर्याप्त रोजगारीको अवसर नभएकोले उनीहरू ठूलो अपेक्षा लिएर विदेश वा वैदेशिक रोजगारी खोज्दै विदेशको रोजगारी बजारमा जान तँछाड-मछाड गरि रहेछन । यसरी विदेशिने युवा शक्तिको अभावमा नेपाली कृषि कामको नारीकरण हुँदैछ र अहिले खेतीपाती धेरै नै उपेक्षित पेशा बनेको छ ।

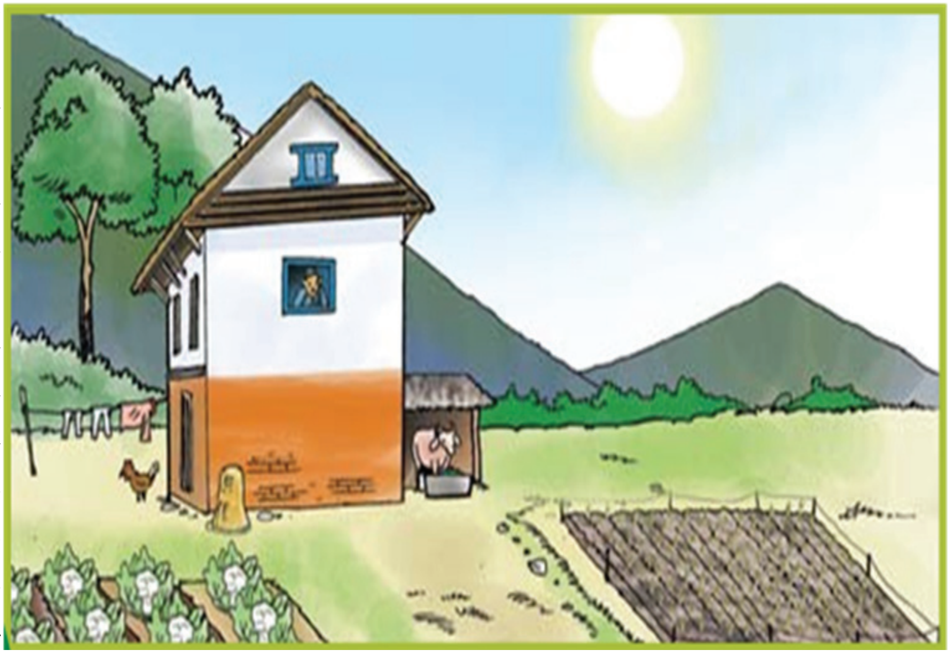
धेरै जसो यी किसानहरूसँग जीवन निर्वाह गर्न आवश्यक न्यूनतम जमीनको अभाव छ जब कि खेतीपाती गर्दै नगर्ने समूहको नियन्त्रणमा खेती योग्य जमीनको फाँट नै छ । यसले नेपाली समाजमा कसलाई किसान भन्ने प्रश्नसमेत उब्जिएको छ भने उत्पादनशील जमीन किनबेच गरेर धेरै नाफा कमाउने सङ्गठित दलालहरूको नियन्त्रणमा पुगेको छ । मुलुकमा कृषि योज्ञ जमीनमा खेती गर्नै पर्ने बाध्यकारी नियम-कानुन अझै बनेको छैन । त्यसैले पनि जमीन बाँझो राख्ने चलन व्यापक रूपमा बढ्दै गएको छ । विशेषगरी शहर-बजार नजिक रहेको जमीनको मूल्य अचाक्ली नै बढ्दै गएकोले किसानलाई खेती योज्ञ जमीन किन्न वा भाडामा लिन पनि साह्रै गाह्रो हुन गएको छ भने खेतीपाती गर्नेहरु पनि खेतीमा प्रयोग हुने मल, बीउ, विषादी तथा अन्य कृषि सामग्री महङ्गो भएका कारण गाउँ छोड्न खुट्टो उचालेर बसेका छन । सुखी जीवनको आशाले शहरबजार जानेहरू आयातित खाद्यान्नमा निर्भर भएकाले महङ्गीको मारमा पिल्सिन पुगेका छन । खेतीपातीप्रति राज्य र नागरिक दुवै उदासीन छन । गरिएको खेती पनि उत्पादनशील हुन नसक्दा कृषि उत्पादन घट्दो छ । परिणामस्वरुप, अहिले अरबौं मूल्य बराबर को खाद्यान्न, माछामासु तथा फलपूम्ल आयात भइरहेको छ । कतिपय आधुनिक खेतीपातीका नाममा विकृतिहरू बढ्न थालेका छन । हरित क्रान्तिमा आधारित कृषि विकासका निम्ति भनेर रासायनिक मल, कीटनाशक विषादी, बीउ नबस्ने नपुंसक बीउको प्रयोग व्यापकरूपमा बढ्दै जाँदा पर्यावरणीय तथा मानवीय स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर परेको छ । जथाभावी रासायनिक मलको प्रयोगले माटोको उर्वराशक्ति क्षीण हुँदै गएको छ । बदलिँदो मौसम तथा जलवायुमा आएको परिवर्तनले कृषि उत्पादनमा व्यापक ह्रास ल्याएको छ ।

यस्तो अवस्थालाई चिर्दै नेपाली कृषिको रुपान्तरण गर्नका लागि विचार गर्नु पर्ने कुरा के छ भने नेपालको तराईको केही समथर मैदानमा सुरक्षित कृषि विकासको उच्च लगानी नगरी कृषि प्रणालीको विकास सम्भव छैन । नेपालका नीति-निर्माताहरूले विगतका सकारात्मक प्रयासबाट सिक्दै उच्च बाह्य स्रोतमा आधारित खेतीपातीको संरचनाभन्दा न्यून बाह्य स्रोतमा आधारित कृषि पद्धतिबारे सोच्नु आवश्यक छ । नेपालको कृषि विकासमा एकीकृत श्रोत व्यवस्थापनको अवधारणा अपनाउँदै संरक्षणमा आधारित कृषि प्रणाली विकास गरेर, श्रोतहरूको संरक्षण र जीवनको समग्र विकासमा जोड दिने स्थानीय अर्थतन्त्रमा आधारित हुनुपर्छ । यस्तो प्रणालीले मात्र प्राकृतिक र सामाजिक मूल्यहरूमा आधारित कृषि अर्थतन्त्रलाई व्यवस्थित बनाउछ । यसले जैविक, स्थानीय र घरपरिवारको आर्थिक स्थिति र स्वच्छ व्यापार, समुदायको नैसर्गिक अधिकारका साथै, कृषि जमीन, वन र खाद्य अधिकारको प्रवर्धन गर्नुका साथै पारिस्थितिकीय प्रणालीको दीगो व्यवस्थापन सम्भव बनाउँछ ।

प्राङ्गारिक कृषिको आवश्यकता महत्व र फाइदाहरू

१. प्राङ्गारिक कृषिको परिचयः

साधारण भाषामा, कृषि वातावरण तथा मानव स्वास्थ्यमा नकरात्मक प्रभाव पार्ने मल, विउ, विषादीलगायतका सामग्रीहरू तथा विधिहरूको प्रयोग नगरिकन स्वास्थ्य, सभ्य र स्वच्छ तरिकाले संचालन गरिने कृषि उत्पादन प्रणाली प्राङ्गारिक कृषि हो । विस्तृत रूपमा हेर्दा, प्राङ्गारिक कृषि जैविक विविधताको संरक्षण, प्रवर्धन र सम्बर्धन गर्दै कृषि उत्पादन गर्ने प्रणाली हो । प्राङ्गारिक कृषि उत्(पादन प्रणाली न्यूनतम बाहिर स्रोत तथा लगानीमा आधारित छ जसले वैज्ञानिक एंव परम्परगत ज्ञान र सिपको उपयोग गरी उत्पादनको साथै पर्यावरणीय सन्तुलन कायम राख्न र यसको निरन्तरताको लागि सहयोग पुर्याऊँदछ । विशेष गरी प्राङ्गारिक खेतीमा कृत्रिम तरिकाबाट बनाइएका रासायनिक मलखाद, विषादी (झारनाशक, किटनाशक, रोगनाशक आदि) बिरुवाका वृद्धिबर्द्धक, नियन्त्रक रसायनहरु (हर्मोन), एन्टीवायेटिक, जैविक परिवर्तन गरी बनाइएका जीवहरू (Genetically modified organisms-GMO) रात्री मल आदिको प्रयोग गर्न निषेध गरिएको हुन्छ । अतः प्राङ्गारिक कृषि भनेको यस प्रकारको उत्पादन प्रणाली हो जसले माटो, पर्यावरण तथा मानव स्वास्थलाई निरन्तर रूपमा बचाउँछ । यो प्रणालीमा नकरात्मक असर गर्ने कुराहरूको प्रयोग नगरी प्राकृतिक तवरबाट, जैविक विविधता तथा स्थानीयस्तरमा रहिरहने चक्रप्रणालीमा आश्रित रहन्छ । प्राङ्गारिक कृषि प्रणालीले परम्परा, आविष्कार तथा विज्ञानलाई समेटी स्वच्छ वातावरणको उपभोग तथा समुचित सम्बन्ध राखेर सम्बन्धित सबैको उच्च गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न सहयोग गर्दछ ।



२. प्राङ्गारिक खेतीको सुरुवात

- हरितक्रान्ती र आधुनिक कृषि प्रणालीले गर्दा प्राङ्गारिक कृषिको सुरुवात भएको देखिन्छ ।
- आधुनिक प्राङ्गारिक खेतीको सुरुवात पोल्याण्डको सिल्भी क्षेत्रबाट भएको अनुमान छ । अन्तराष्ट्रिय दार्शनिक डा. रुडल्फ स्टाइनरले कृषि प्रणालीलाई जैविक गतिशील ढाँचामा ढाल्न प्रेरित गर्नुभएको थियो ।
- सन १९०७ मा मेरिटा जोहन्सन अफ स्कुल अफ अर्गानिक एजुकेसन , यू.एस.ए. ले School of tomorrow पुस्तक प्रकाशन गयी ।
- सरअर्वट होवार्डले सन १९४० मा एन एग्रिकल्चर टेस्टमेन्ट पुस्तक प्रकाशन गरी प्राङ्गारिक खेतीको विकास तथा विस्तार गरेको पाइन्छ जस्लाई अर्गानिक खेतीका पिता भनिन्छ ।
- सन १९६० मा रावेल कार्सनद्वारा 'Silent Spring' पुस्तक प्रकाशन पश्चात्: विषादीको विश्वनव्यापि चिन्तन सुरु भयो ।
- सन १९७० मा युरोप र अमेरिका प्राङ्गारिक खेतीतर्फ सँगठित भयो ।
- सन १९८० मा युरोप र अमेरिका प्राङ्गारिक कृषि अभियानको रूपमा लागेको पाइन्छ ।
- वि.स. २०४६।०४७ पछि प्राङ्गारिक कृषिका विषयमा नेपालका विभिन्न संघ संस्थाहरूको चासो बढाएको देखिन्छ । सन १९९२ मा पर्माकल्चर ग्रुपबाट यसको विकास हुँदै आजको अवस्थामा आएको छ ।
- निजी क्षेत्रको चासोपछि २०६२/०६३ देखि नेपाल सरकारले पनि प्राङ्गारिक कृषितर्फ इच्छुक भएको पाइन्छ ।
- प्राङ्गारिक कृषिको मापदण्ड निर्देशिका २०६४ सालमा तयार भएको थियो । र त्यसपछि सरकारी तवरमा प्राङ्गारिक कृषि सम्बन्धी

विभिन्न प्रकारको कार्यशाला गोष्ठीहरूको सुरुवात भएको पाइन्छ ।

- हाल नेपालमा वार्षिक रूपमा प्राङ्गारिक कृषि मेला प्रर्दशनी कार्यक्रमहरू विभिन्न जिल्लाहरूमा संचालन हुने गरेको छ ।
- कास्कीमा व्यक्तिगत रूपमा प्राङ्गरिक कृषि उद्यमी संघ, बजार सहकारी प्राङ्गारिक कृषिमा प्रयास भएको ।
- स्याङ्जामा Participatory Guarantee Systems (PGS) समिति बनाएर प्रमाणीकरणको थालनी भएको छ ।

३.प्राङ्गारिक कृषिको आवश्यकता

कृषि विकासको कुरा गर्दा वि.सं.२०२२ साल देखि सरकारले उन्नत बिउ विषादी आदिको प्रयोग गरेको र यसको असर मानव तथा जीव र जगतमा परेपछी वि.सं.२०४७ सालदेखि प्राङ्गारिक खेतीको सुरुवात गरियो । नेपाल सरकारले दशौं पञ्चवर्षीय योजना वि.सं. २०६० देखि २०६५० मा प्राङ्गारिक खेतीलाई प्रत्यक्ष मान्यता दिएको हो । प्राकृतिक स्रोत जोगाउने अहिलेसम्मकै उपाय मध्ये एउटा उपाय प्राङ्गारिक खेती पनि हुन सक्छ । यसले हामीलाई मात्र नभएर हाम्रा पुस्तालाई पनि केही जोगाइ दिन्छ भन्ने एउटा पाटो हो । अर्को पाटोको रूपमा छिमेकी राष्ट्रबाट अध्ययन गर्नेहरूका लागि पहाडी कृषिको बारेमा जानकारी गराउन र कृषि पर्यटन बढाउनका लागि पनि प्राङ्गारिक कृषि उत्पादनले ठुलो टेवा दिन्छ । तेस्रो कुरा के हो भने प्राङ्गारिक कृषिको बजारीकरणका लागि हाम्रो छिमेकी राष्ट्र भारत मात्र होइन अन्य देशहरूमा पनि खपत गराउन सकिन्छ । गुणस्तरलाई ख्याल गर्ने हो भने हाम्रा किसानहरूले उत्पादन गरेका प्राङ्गारिक कृषि उपजहरूका कारण हामीले स्वरोजगार मात्र होइन विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न पनि ठुलो भूमिका खेल्न सकिन्छ।

४. प्राङ्गारिक कृषिको महत्व

- विश्वको कृषिको आदिम स्वरूप प्राङ्गारीक कृषिलाई मानिन्छ तथा नेपालमा हालसम्म पनि धेरैजसो जिल्लाहरूमा प्राङ्गारीक कृषिले नै धेरै क्षेत्र ओगटेको छ ।
- नेपालमा रासायनिक मल तथा विषादीको प्रयोग विकसित देशहरूमा भन्दा ढिलै सुरु भएको पाइन्छ तथा अझै पनि क्षेत्रगत हिसाबमा मध्य तथा उच्च पहाडी भेगमा परम्परागत कृषिको व्यापकता रहेको छ ।
- नेपालमा व्यावसायीक पकेट क्षेत्र तथा ठुला साना बजारहरूलाई लक्ष्य गरी गराइएका उत्पादनहरूमा रासायनिक मल तथा विषादीको प्रयोग गरेको पाइन्छ तथा अन्य अप्राङ्गारीक तरिका अपनाई उत्पादन गरिएको हिस्सा निकै ठुलो रहेको छ ।
- रासयनिक मल तथा किटनाशक विषादीको प्रयोगले उत्पादनमा केही वृद्धि भए पनि पर्यावरणीय र मानव जीवनको हिसाबले नकारात्मक असर पार्दछ ।

५. प्राङ्गारिक कृषिका फाइदाहरू

- पहिलो कुरा स्वास्थ्य।स्वस्थ अधिकारको सिद्धान्तलाई टेवा पुर्‍याउँछ यसमा खासगरी दिगो विकासमा माटो, पानी, वनस्पति, जन्तु तथा मानव लगायत समग्र पृथ्वीलाई जीवन्त बनाउनका लागि उपयुक्त स्वस्थ वातावरणको सिर्जना गर्दछ ।
- पर्यावरणीय प्रक्रिया र पुन:प्रयोग प्रणाली अनुसार उत्पादन विकास हुन्छ जसलाई Principle of Ecology को रूपमा पनि परिभाषित गर्न सकिन्छ ।
- Principle of Fairness को सिद्धान्त लागू गर्न सकिन्छ र सबैका लागि वातावरणीय तथा जीवनका अवसरहरूलाई निष्पक्ष रूपमा सुनिश्चि त हुने गर्दछ ।
- Principle या Care को सिद्धान्तमा आधारित भएर वर्तमान तथा भावी सन्ततीको स्वास्थ्य र वातावरण संरक्षणका लागि सावधानी र उत्तरदायीपूर्वक प्राकृतिक स्रोतहरूको व्यवस्थापन गर्न टेवा पुग्छ ।

व्यक्तिको कानुनी पहिचान र राज्यबाट प्रवाह हुने विभिन्न सेवा प्राप्तीका लागि जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइ र सम्बन्ध विच्छेद लगायतका व्यक्तिगत घटनाहरू, घटना घटेको ३५ दिन भित्र आफ्नो वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं / गराऔं ।

सार्वजनिक हितका लागि
आपसी सहयोग केन्द्र (आस्क नेपाल) स्याङ्जा

पैसा आफ्नै खेतबारीको माटोमा छ, यसलाई छोप्न सक्नु पर्दछ ।

भक्त बहादुर घर्ती काभ्रे जिल्लाको मण्डन देउपुर नगरपालिका वडा नम्बर ४ का सक्रिय कृषक हुन् । ५६ वर्षीय घर्ती, बुवा, श्रीमती, दुई छोरा, एक छोरी, दुई बुहारी र ३ नातिनातिना सहित ११ जना परिवार सहित संयुक्त परिवारमा बसेका छन । उनी श्री सर्वभ्काङ्ग प्रांगारिक कृषक समुहका अध्यक्ष र सर्वभ्काङ ग्रामीण समितिका सदस्य पनि हुन ।

उनी धेरै सक्रिय र ऊर्जावान व्यक्तिको रुपमा परिचित छन । उनी त्यस गाउँका सक्रिय किसान हुन र उनको परिवारको पेसा कृषि र पशुपालन हो । भक्तसँग कृषिका लागि १० रोपनी जग्गा छ भने उनले २ रोपनी जमिन तरकारी खेतीमा प्रयोग गर्छन । आस्क नेपालसंग पहिलो भेट भए देखि नै उनले प्रांगारिक तरकारी खेतीमा धेरै रुचि देखाए।उनले विगत १२ वर्ष देखि तरकारी खेती गर्दै आएका थिए तरखेतीमा धेरै रासायनिक विषादी र रासायनिक मल प्रयोग गरिएको थियो । विगतमा उनी र अन्य गाउ(ँलेहरूले आफ्नो खेतमा ठूलो मात्रामा रासायनिक विषादीर रासायनिक मल प्रयोग गर्थे। भक्त र उनको गाउँका अन्य २९ जना कृषकले काभ्रे एकीकृत ग्रामीण स–शक्तिकरण कार्यक्रम अन्तर्गत सञ्चालन भएको ५ दिने प्रांगारिक उन्मुख आधारभूत तालिमबाट उनीहरूलाई प्रांगारिक खेतीबारे धेरै ज्ञान प्राप्त भयो । यस तालिमबाट उनीहरुले जैविक विषादी, कम्पोस्ट मल, गाईवस्तुको गोठेमल सुधार, गाईवस्तुको पिसाब संकलन, प्रयोग गर्ने तरिका, प्रांगारिक खेतीको महत्व लगाएत प्रांगारिक उन्मुख खेति र त्यसबाट उत्पादित तरकारी खानाले मानव स्वास्थ्यमा पुग्ने फाइदा लगाएतका धेरै बिषयमा ज्ञान हासिल गरे। तालिम पश्चात गाउमा सबैभन्दा पहिले भक्त बहादुरले आफ्नो गाईवस्तु भकारो सुधार, जैविक विषादी, कम्पोस्टमल जैविक भ्कोल मल लगाएत, प्राङ्गारिक खेतीमा उपयोग हुने मल र जैविक विषादीहरुको व्यवस्थापन गरे ।

अहिले उनी आफ्नो तरकारी फार्ममा आफैले तयार पारेको जैविक मल, जैविक विषादी, प्राङ्गारिक तरलमल र गाइबस्तुको पिसाब प्रयोग गर्छन । काभ्रे एकीकृत ग्रामीण सशक्तिकरण कार्यक्रममा आबद्ध भै विभिन्न तालिम, अभिमुखीकरण, बैठक र छलफलमा भाग लिए पश्चात अर्गानिक खेतीबारे थप ज्ञान पाइ आफु र समुहका सदस्यहरु प्राङ्गारिक खेती तर्फ उत्प्रेरित भएको उनी बताउछन।उनी भन्छन ,यस कार्यक्रम अघि हामीले तरकारीमा धेरै रासायनिक मल प्रयोग गर्ने गर्दथ्यौं तर अहिले रासायनिक मल र रासायनिक विषादीको प्रयोगबाट हुने हानिबारे पनि थाहा पाएर अर्गानिक खेतीको महत्व र फाइदा पनि थाहा

गोठमुनि ड्रममा गाईवस्तुको गहुत संकलन र व्यवस्थापन गर्दैः भक्त बहादुर

छ, त्यसैले मैले प्राङ्गारिक तरकारी खेती गर्न थालेँ र त्यसमध्ये केही बजारमा बेच्न पनि सक्षम भएँ। उनी थप्छन मेरो अनुभवले भन्छ, मेहनत गरे पैसा कमाउन धेरै टाढा जानु पर्दैन, खेतीबाट धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ। तरकारी खेतीमा उनको परिवारले सधै साथ दिने गरेको छ ।

कृषक समुहमा आबद्ध भएपछि उनी एक सफल व्यवसायिक किसान हुन गएकोले काभ्रे एकीकृत ग्रामीण सशक्तिकरण कार्यक्रमबाट उनले टनेल निर्माणको लागि फलामको पोल,

आफ्नो टनेलमा फलेको गोलभेडाको हेरचाह गर्दै : भक्त बहादुर

प्लाष्टिक टनेल र केहि उन्नत जातका तरकारीका बिउहरु सहयोग पाए । उक्त सहयोगबाट टनेल निर्माण गरि टनेल भित्र गोलभेडा, धनिया लगाएतका तरकारी खेती गर्छन । साथै उनले टनेल बाहेक आफ्नो खेतबारीमा विभिन्न किसिमका अर्गानिक

तरकारी जस्तै अदुवा, आलु, काउली, बन्दा लसुन, मूला, धनिया, सिमी खुर्सानी, बेसार, भन्टा लगायतका तरकारीखेती गर्छन । आफ्नो खेतबारीमा उत्पादन भएको तरकारी बेचेर बार्षिक २ लाख ५० हजार थप आम्दानी गर्न सकेकोमा भक्त बहादुर खुशी छन । उनी अन्य किसानहरूका लागि एक आदर्श किसान हुन र उनी समुहका अन्य कृषक सदस्यहरुलाई पनि प्राङ्गारिक तरकारी खेती तर्फ उत्प्रेरणा जगाउछन । काभ्रे एकीकृत ग्रामीण स-शक्तिकरण कार्यक्रमम संचालन पश्चात समुदायका मानिसहरुको सामाजिक र आर्थिक अवस्थामा परिवर्तन आइ स्वस्थ जीवनयापनमा समेत सुधार हुदै गएको उनी बताउछन। उनी भन्छन, यो कार्यक्रमको अवधारणा अरू भन्दा फरक भएकाले समुहका सदस्यहरु निकै खुसी भएको छन् । प्राङ्गारिक खेती, स्थानीय लोकतन्त्र, ग्रामीण समितिलाइ सिधा सहयोग कार्यक्रम हाम्रो लागि धेरै फरक र महत्वपूर्ण छन । अहिले समुहमा आबद्ध कृषकहरु प्राङ्गारिक उन्मुख खेतीतर्फ आकर्षित भएका छन रउनीहरू व्यावसायिक स्तरमा प्राङ्गारिक तरकारी खेती गर्न चाहन्छन।

पैसा आफ्नै खेतबारीको माटोमा छ यसलाई छोप्न सक्नु पर्दछ । जमिनको सहि सदुपयोग गरि समय र मौसम अनुसारको खेति गरेमा पैसाको लागि आफ्नो गाउघर छोडेर अन्यत्र जानु पर्दैन । उनी भन्छन परिवारका सबै सदस्यहरुको मिहिनेतले आफ्नै घरबारीको माटोमा रमाएर सोचे अनुसारको आम्दानी गरि आफ्नै गाउमा बस्न पाउनु नै सबै भन्दा खुशी, शुख र सन्तुष्टि हो । समयमा रासानिक मल नपाउनु, बढ्दो मंहगी, जमिनको उर्बर शक्तिमा कमी, माटोको अम्लीयपनमा बृद्धि जस्ता बिषयहरुको निराकरणको लागि एक मात्र विकल्प कम्पोष्ट मल, जैविक विषादी, गोठेमलको सुधार, गाइबस्तुहरुको गहुँत सकलन गरि त्यस्को उचित व्यबस्थापन र प्रयोग नै भएको हुदा सबै किसानहरुलाइ यसतर्फ लाग्न भक्त बहादुर सुझाव दिन्छन।

किसान कविता

प्राङ्गारिक खेती गर्नु छ हामीले माटोलाई बचाउन

प्रह्लाद प्रसाद तिमिल्सिना
कार्यक्रम प्रबन्धक
आस्क नेपाल, काभ्रे शाखा

रहन्नौ हामी रहदैनन् जीवजन्तु स्वस्थ र सफा माटो नरहे
सबैले मनबाटै धर्ती र जमिन जोगाउने संकल्प नगरे
रसायनिक मललाई सक्दैन अब खेतबारीले पचाउन
प्राङ्गारिक खेती गर्नु छ हामीले माटोलाई बचाउन।

धर्तीमा बोझ बढ्दैछ दिनदिन जलवायू परिवर्तन भई
विषादी प्रयोग नगारौ अब जीबजन्तु बचाउँ है
गाउँघरमा गई किसानलाई गोठेमलको महत्व बताउन
प्राङ्गारिक खेती गर्नु छ हामीले माटोलाई बचाउन।

बिग्रिन्छ जमिन विग्रिन्छ माटो रसायानिक बिषादी हालेर
गोठेमललाई सुधार्नु पर्छ व्यवस्थित रुपमा गाईबस्तु पालेर
छैन है गाह्रो गाउँघरमा जैवीक झोलमल विषादी बनाउन
प्राङ्गारिक खेती गर्नु छ हामीले माटोलाई बचाउन ।

गोठबाट व्यवस्थित रुपले गाईवस्तुको गहूँत संकलन गरेर
स्वस्थ बनाऔं तरकारी बाली माटोलाई बचाऔ यसैलाइ हालेर
ढिलो नगारौ किसानलाई अव कम्पोष्ट मलको महत्व वताउन
प्राङ्गारिक खेती गर्नुछ हामीले माटोलाई बचाउन।

नयाँ वर्ष वि.सं. २०८० सालको हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।

आपसी सहयोग केन्द्र, स्याङ्जा
नेपाल परिवार ।

स्वास्थ्य सन्देश ढाडको दुखाई एक आम समस्या

ढाडको दुखाई आम मानिसको ठुलो समस्याको रुपमा रहिआएको छ । लगभग ८० प्रतिशत मानिसहरू आफ्नो जीवनकालमा ढाडको दुखाई बाट पीडित भएका हुन्छन । ढाडको दुखाइको कारण मानिसमा शारीरिक, सामाजिक, आर्थिक तथा मानसिक असर परिरहेको हुन्छ । कामबाट वञ्चित हुनुपर्ने कारण मध्ये ढाडको दुखाई पनि एक प्रमुख कारण हो ।

ढाड दुख्ने कारणहरू

गह्रौं सामान उचाल्नु, गह्रौं काम गर्नु, बस्दा आसन मिलाएर नबस्नु र सुत्दा नमिलेको खाट वा बिस्तारामा सुत्नु, धेरै बेर निहुरिएर काम गर्नु उभिएर लामो समय काम गर्नु, मोटोपन, चोटपटक लाग्नु, मेरुदण्डको हाडको समस्या (हड्डी भाँचिनु, सर्नु, कमजोर हुनु) जोर्नीको समस्या तथा नसा च्यापिनु, हड्डी खीइने समस्या भएर मेरुदण्डमा समस्या आउनु, मेरुदण्डको सङ्क्रमण हुनु जस्तैः क्षयरोग लाग्नु, आन्द्राभुँडी र भित्री अङ्गबाट आउने दुखाई,मानसिक कारण, खानपान

पहिचान

चिकित्सकद्वारा बिरामीको जाँच गरिसकेपछि आवश्यक थप जाँच (एक्स-रे, एमआरआई) गर्ने नगर्ने भन्ने निक्योल हुन्छ ।

एक्स-रे गर्नुपर्ने अवस्था

२० वर्ष भन्दा तल र ५५ वर्ष माथिको उमेर समूहका बिरामीहरू, चोटपटक लागेर भएको दुखाई, तौल घटेको अवस्था, ज्वरो आएको अवस्था, खुट्टा कमाउने, लाटो हुने, कमजोर हुने समस्या भएको, पहिला क्यान्सर तथा एच.आई.भि. सङ्क्रमण भएका बिरामीहरू, लामो समयसम्म Corticosteroid र Immuno-suppressive औषधी सेवन गरिरहेका बिरामीहरू कतिपय अवस्थामा एक्स-रे बाट रोगको पहिचान हुन नसकेको खण्डमा एमआरआई गर्नुपर्ने हुन सक्छ । जस्तैः ढाडको दुखाइ तिघ्रा वा खुट्टातिर सर्ने। खुट्टा झम-झमाउने, पोल्ने, लाटो हुने तथा कमजोर हुने, दिशा पिसाब रोकिनु

उपचार

केही दिन आराम गर्ने, तातोले दुखेको ठाउँमा सेकाउने, दुखाई कम गर्ने मलम लगाउने, औषधी सेवन गर्ने, दुखाई अत्यधिक भएमा सुईबाट पनि औषधी दिन सकिन्छ, फिजियोथेरापी तथा ढाडको कसरत गर्ने, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक सहायता लिने, शल्यक्रिया, जागिर तथा क्रियाकलापमा परिवर्तन जोगिने उपाय कुर्चीमा बस्दा सोझो आसनमा बस्ने, सिधा बस्ने वा अडेस लगाएर बस्ने एउटै आसनमा धेरै बेर नबस्ने, लामो समयसम्म निहुरिएर काम नगर्ने, गाह्रो सामान निहुरिएर नउठाउने, लामो समय मोटरसाइकल, स्कुटर नचलाउने, नियमित व्यायाम गर्ने, नरम बेडको प्रयोग गर्ने, धेरै तनाव नलिने, विषादी प्रयोग भएका खानेकुराहरू एवं जङ फुडहरू नखाने, प्राङ्गारिक तथा सुरक्षित खानेकुराहरू मात्र खाने ।

डा. मेघराज लामिछाने
हाड जोर्नी तथा नसा रोग विशेषज्ञ
दीर्घायु पोखरा हस्पिटल

आस्क नेपालको कार्यक्षेत्रमा संयुक्त अनुगमन

(खेतबारीमा सेवा प्रदायकहरु भेट्दा किसान दङ्ग)

आपसी सहयोग केन्द्र स्याङ्जा नेपालले त्रिकोण डेनमार्कको साझेदारीमा सञ्चालन गरिएको प्राङ्गारिक उन्मुख कृषि बाली प्रवर्धन लगायतका कार्यक्रमको कार्यक्षेत्र स्तरीय संयुक्त अनुगमन तथा सिकाई आदानप्रदान यहि चैत्र २४ र २५ गते आँधीखोलामा सम्पन्न भएको छ ।

जिल्ला तथा पालिका तहका प्रमुख एवं प्राविधिकहरु कृषकको घरदैलो र बारीमानै पुगेर संस्थाका गतिविधि हेर्ने अवसर पाउनुका साथै कृषक परिवारलाई परि आएका समस्याको समाधान गर्न समेत सहयोग पुगेको थियो भने कृषकहरुले जनताका प्रतिनीधि, सरोकारवाला एवं प्राविधिकहरुलाई आफ्नै खेतबारीमा पाउदा निकै खूशि र उत्साहित भएका थिए । यस्तै आँधीखोला गाऊँपालिका अध्यक्ष विश्वनाथ पौडेलले पालिकाको गतिबिधीबारे समेत सहभागिहरुलाई अबलोकन गराएका थिए ।

अनुगमन पछिको समिक्षाका क्रममा जिल्ला तथा पालिका तहका सरोकारवालाहरु पुतलीबजार नगरपालिकाका मेयर तुलसीराम रेग्मी, आँधीखोला गाँउपालिकाका अध्यक्ष विश्वनाथ पौडेल, कृषि ज्ञान केन्द्रका प्रमुख बिनोद हमाल, प्रधान मन्त्री कृषि आधुनिकिकरण परियोजना एकाई कार्यालय स्याङ्जाका प्रमुख माधव लम्साल, भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु विज्ञ केन्द्रका प्राविधिक अधिकृत गोपाल गिरी, आपसी सहयोग केन्द्रका अध्यक्ष रुकुमदत्त शर्मा कार्यकारी निर्देशक हरिप्रसाद ढकाल, भिरकोट नगरपालिकाला नगर प्रवक्ता दिपेन्द्र केसी, पुतलीबजारका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हरीराम नागिला, आँधीखोला गाँउपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत युवराज पौडेल लगायतले प्राङगारिक कृषि उपजको उपभोग र बजारिकरण गरी स्वस्थ्यकर जीवन जीउने र सो का लागि सामाजिक जबाफदेहिता सिर्जना गर्ने अभियानलाई जिल्लाभर बिस्तार गर्नुपर्नेमा जोड दिएका थिए ।

आपसी सहयोग केन्द्र स्याङ्जा नेपाल र त्रिकोण डेनमार्कको साझेदारीमा विगत १५ बर्षदेखि आँधीखोला गाउँपालिका अन्तरगत साविकका गाविस फापरथुम र बाङसिङ साथै भीरकोट नगरपालिकाको साविकको ढापुक सिमलभञ्याङमा प्राङ्गारिक उन्मुख तरकारी उत्पादन, स्थानीय लोकतन्त्र प्रवर्धन, स्वयंसेवा सहयोग, सूचना प्रविधि विकास लगायतका परियोजनाहरु सञ्चालन भैरहेका छन भने युएनडिपी र पुतलीबजार नगरपालिकाको सहयोगमा पुतलीबजारमा सम्बोधन परियोजना सञ्चालन आएको छ ।

कृषि क्षेत्रको विकासलाई उच्च प्राथमिकता दिनुपर्छः प्रजिअ पौडेल

काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी पूण्य विक्रम पौडेलले दीगो विकासका लागि कृषिलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने बताउनु भएको छ । उहाँले कृषि बिना दीगो विकास सम्भव नभएको भन्दै कृषिलाई गुणस्तर सहित अगाडि ल्याउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । आपसी सहयोग केन्द्र स्याङ्जा नेपाल आस्क नेपाल काभ्रे एकिकृत ग्रामीण स-शक्तिकरण कार्यक्रमको हालसम्मको प्रगती समिक्षा कार्यक्रममा प्रजिअ पौडेलले संस्थाले नतिजा ल्याउने गरि वास्तविक कृषकसम्म पुगेर काम गरिरहेको उल्लेख गर्नुभयो । उहाँले कृषिलाई विकास गर्नका लागि स्थानीय तह, कृषिसँग सम्बन्धित विभिन्न निकाय, सघंसंस्था र कृषक स्वयम मिलेर काम गर्नुपर्ने बताउनु भयो । कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि समेत रहनुभएका पोडेलले उत्पादनले बजार खोज्ने र बजारले उत्पादन खोज्ने भएकाले एक अर्कामा परिपुरक रहेको बताउँदै व्यवसायीक उत्पादन गरेर बजारको ग्यारेन्टी गर्नुपर्ने बताउनु भयो । कृषिलाई अर्गानीक खेतीमा आवद्ध गर्नका लागी स्थानीय पाठ्यक्रममा पनि विकास गर्दै जानुपर्ने पौडेलले बताउनु भयो ।

कार्यक्रममा मण्डन देउपुर नगरपालिकाका प्रमुख टोप बहादुर वाइबाले कामलाई परिणाममुखी बनाउनु पर्ने बताउनुभयो । उहाँले जनप्रतिनिधि र संस्था मिलेर काम गर्नुपर्ने उल्लेख गर्दै विचौलियाका कारण उत्पादित वस्तुले बजार मुल्य नपाउने समस्याको अन्त्य गर्नुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले तीनै तहको सरकार मिलेर व्यापक परिवर्तन गर्न आवश्यक रहेको बताउनु भयो । नगर प्रमुख वाइबाले बाली वीमाको अवधारणा अघि सार्दै यसले कृषकलाई ठुलो राहत मिल्ने बताउनुभयो ।

नगर उपप्रमुख विष्णुमणी नेपालले नेपालको समृद्धिका लागी विजुली, पर्यटन र कृषिलाई प्राथमीकताका साथ अगाडी बढाउन पर्ने बताउनुभयो । उहाँले एक्लै नभएर सबै मिलेर एउटै कार्यक्रम गर्दा प्रभावकारी हुने बताउनुभयो । उहाँले कार्यक्रम गरेपछि अनुगमन र निरिक्षणको कामलाई पनि प्राथमीकता दिनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । कार्यक्षेत्रमा लक्षित स्थानीय नागरिकहरुको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र मानवीय विकास र सेवाका लागि व्यक्तिगत तथा संस्थागत क्षमता विकासका लागि काम गरिरहेको संस्थाले एकिकृत ग्रामीण विकास, साझेदारी विकास स्थानिय लोकतन्त्र प्रवर्धन, प्राङ्गारिक बाली प्रर्वधन र विकास लगायतका मुख्य कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ । संस्थाले जीविकोपार्जन सुधारको लागी व्यवसाय प्रर्वधन लघुउद्यम विकास, उच्चतम कृषि संरक्षण र विकास, जलवायु परिवर्तन अनुकुलन पोत्साहन लगायतका काम गरिरहेको आस्क नेपालका अध्यक्ष रुकुमदत्त पौडेलले जानकारी दिनुभयो ।

कार्यक्रममा कृषि ज्ञान केन्द्र काभ्रेका प्रमुख तेजप्रसाद दवाडीले नेपाल सरकारको लक्ष्य नै अर्गानिक खेतीलाई प्रर्वधन गर्दै दीगो कृषि उत्पादन गरि कृषकको जीवनस्तर उकास्नु रहेकाले सोहि अनुसार संस्थाले काम गरिरहेको बताउनुभयो । उहाँले पर्यटन क्षेत्रलाई मात्र नभएर अर्गानिक खेतिले आम सर्वसाधारणलाई फाइदा पुग्ने भन्दै यसको महत्व बुझ्उन आवश्यक रहेको बताउनुभयो । कार्यक्रममा त्रिकोण डेनमार्कका नेपाल संयोजक रविन बोगटीले नगरकोटमा प्रशोधन केन्द्र र विक्रि केन्द्रको स्थापना गर्न सकेमा यहाँका किसानलाई राहत मिल्ने बताउनु भयो । उहाँले काभ्रे राजधानी बाट नजिकै रहेकाले उत्पादित बस्तुको बजारीकरणको समस्या नरहेको बताउनुभयो । कार्यक्रममा नगरपालिकाका कृषि विकास शाखा प्रमुख गोपाल सापकोटा,वडा नम्बर ३ का वडा अध्यक्ष पुरुषोतम बजगाईं, पर्यटन व्यवसायी नविन गुरुङ लगायतले आफ्नो धारणा राख्नु भएको थियो । कार्यक्रम प्रवन्धक प्रल्हाद तिमल्सिनाले कार्यक्रमको उद्धेश्य,र योजनाबारे प्रष्ट पार्नुभएको थियो भने कार्यक्रम हरीप्रसाद ढकालले सञ्चालन गर्नुभएको थियो । संस्थाले हाल काभ्रे को १,२,३ र ४ गरि ४ वटा वडामा काम गरिरहेको आस्क नेपाल काभ्रेपलान्चोक शाखाका प्रमुख बद्रिप्रसाद माकले जानकारी दिनुभयो ।

"गोठेमल छाप्रोमुनि खाडलमा गहुत,
यसको प्रयोग गर्न जाने फाईदा हुन्छ वहुत"

प्राङ्गारिक वाली उत्पादनका लागि सुधारिएको गोठेमल, गहुत, कम्पोष्ट मल, झोल मल, हरियो मल, जैविक तथा घरेलु वानस्पतिक विषादी को प्रयोग गरौं स्वस्थ वाली उपभोग गरौं, स्वस्थ नागरिक वनौं ।

सर्वसाधारणको हितका लागि:

Adaptation at SCALE | NICA | CISU CIVIL SOCIETY IN DEVELOPMENT | trianglen

आपसी सहयोग केन्द्र स्याङ्जा नेपाल
www.asknepal.org.np info@asknepal.org.np