सहजीकरण मार्ग निर्देशिका

सहभागितात्मक सिकाइ तथा कार्यचक्र

पोषण सुरक्षाको लागि कृषि, पानी स्वच्छता तथा सरसफाइ र प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन बीच अन्तरसम्बन्ध

welt hunger hilfe

For a world without hunger

Aasaman Nepal

√ Education

✕ Child Labor

सहजीकरण मार्ग निर्देशिका

सहभागितात्मक सिकाइ तथा कार्यचक्र

पोषण सुरक्षाको लागि कृषि, खानेपानी स्वच्छता तथा सरसफाई र प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन बीच अन्तरसम्बन्ध

पाठ्यक्रम तथा पुस्तिका परिमार्जनमा संलग्न व्यक्तिहरु:

श्री दीपेन्द्र चौधरी, परियोजना संयोजक/सल्लाहकार - वेल्टहंगरहिल्फे नेपाल

श्री सज्जन योगेश, परियोजना संयोजक - आसमान नेपाल

श्री मिलन ढकाल, पोषण तथा वास विशेषज्ञ - आसमान नेपाल

पाठ्यक्रम तथा पुस्तिका परिमार्जन सल्लाहकार:

श्री शुशिल घिमिरे, कार्यक्रम व्यवस्थापक (दीगो खाद्य तथा पोषण सुरक्षा) - वेल्टहंगरहिल्फे नेपाल

प्रकाशन :

welt hunger hilfe

For a world without hunger

वेल्टहंगरहिल्फे नेपालको सहयोगमा

Aasaman Nepal

√ Education

× Child Labor

आसमान नेपाल

डिजाइन/लेआउट : जुगल प्रिन्टर्स, बागबजार, काठमाडौं

सर्वाधिकार © : वेल्टहंगरहिल्फे नेपाल २०७६ (डिसेम्बर २०१९)

अंशुमान दास र जोकेम स्वार्जद्वारा लिखित एवं एकजुट तथा लिभिङ फार्मस् इन्डियाबाट प्रकाशित मूल पुस्तिकालाई परिमार्जन गरिएको यो निर्देशिका शैक्षिक र सामाजिक हितको प्रयोजनका लागि यसमा उल्लेखित शब्द तथा तस्विरहरुको श्रोत खुलाएर प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

विषयसूची

१. परिचय ५

१.१ संक्षिप्त विवरण ५

१.२ सहभागितात्मक सिकाइ तथा कार्य (पीएलए) ले कसरी मद्दत गर्छ ? ५

१.३ पुस्तिकाको ढाँचा/संरचना/स्वरुप ७

१.४ सान्दर्भिकता १४

२. तयारी १७

२.१ पीएलएका चार चरण १७

२.२ सहजकर्ता र सामुदायिक समूह - जिम्मेवारी र कर्तव्य १८

२.३ सहजकर्ता प्रशिक्षण २०

३. पी.एल.ए. बैठक २१

चरण १

३.१ पहिलो बैठकः (क) सहभागितात्मक सिकाई तथा कार्य (पी.एल.ए) र लानको परिचय २४

(ख) लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण २६

३.२ दोस्रो बैठकः (क) शारीरिक मापन (पोषण लेखाजोखा) को तरिकाहरु ३१

(ख) पुस्तागत कुपोषण चक्र र यसका कारणहरु ३४

(ग) बाल बिवाह र प्रजनन् स्वास्थ्य ३७

३.३ तेस्रो बैठकः पोषण स्थितिमा व्यक्तिगत सरसफाईको प्रत्यक्ष प्रभाव ३९

३.४ चौथो बैठकः कखानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको वर्तमान अवस्था र यसको कुपोषण संगको अन्तरसम्बन्ध ४२

३.५ पाँचौ बैठकः स्थानीयस्तरमा उपलब्ध खाद्य सामग्री तथा सन्तुलित भोजन ४४

३.६ छैठौं बैठकः समुदायमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोतहरुको नक्शांकन ४९

३.७ सातौं बैठकः खुल्ला दिसा पिसाब गर्नाले समुदायको स्वास्थ्य र पोषणमा पर्ने असर ५३

३.८ आठौं बैठकः पोषणसम्बन्धी समस्याको पहिचान र प्राथमिकता निर्धारण ५५

चरण २

३.९ नवौं बैठकः समस्याहरुको कारण तथा समाधानको खोजी ६०

३.१० दशौं बैठकः खानेपानी र सरसफाइको समस्याको कारण र समाधानको खोजी ६५

३.११ एघारौं बैठकः कार्य योजना ६८

३.१२ बाह्रौं बैठकः जिम्मेवारी लिनु ७१

चरण ३

३.१३ तेह्रौं बैठकः सहि समयमा पूरक खानाको सुरुवात र उन्नत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण (IYCF) अभ्यास ७८

३.१४ चौधौं बैठकः पूरक खाना तयार गर्ने प्रदर्शन ८१

३.१५ पन्ध्रौ बैठकः प्रजनन् उमेरका महिलामा हुने कुपोषणलाई रोक्ने रणनीतिहरु ८४
३.१६ सोह्रौं बैठकः बालबालिकामा कुपोषण न्यूनिकरणका लागि अपनाउनु पर्ने रणनीतिहरु ८९
३.१७ सत्रौं बैठकः पोषण बगैंचा ९२
३.१८ अठारौं बैठकः पिउन, खाना पकाउन र नुहाउनलाई सुरक्षित पानी ९४
३.१९ उन्नाइसौ बैठकः ठोस र तरल फोहोर वस्तुको व्यवस्थापन ९६
३.२० बीसौं बैठकः व्यक्तिगत सरसफाइको व्यवस्थापन ९८
३.२१ एकाइसौं बैठकः प्राकृतिक खाद्य पदार्थ (नउब्जाइकन फल्ने) १०२
३.२२ वाइसौं बैठकः बाली (फसल) योजना १०४

चरण ४

३.२३ तेइसौं बैठकः लान चक्रको मूल्यांकन १०७
३.२४ चौबीसौ बैठकः गाउँस्तरीय साक्षात्कार बैठक १११

परिशिष्ट

१. दोस्रो बैठकः पोषण र कुपोषणको परिचय ११३
२. चौथो बैठकः पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप ११७
३. पाँचौ बैठकः आहारको प्रकार ११८
४. छैठौं बैठकः गाउँ भ्रमणपछि संसाधन मानचित्र बनाउने ११९
५. सातौं बैठकः मानिसको दिसाबाट सर्ने रोगहरु १२१
६. एघारौं बैठकः वन खाद्य, प्राकृतिक खाद्य १२२
७. एघारौं बैठकः पोषण केन्द्रित खेती १२७
८. एघारौं बैठकः वर्षात्को पानी संकलन १३१
९. एघारौं बैठकः नेपाल सरकारको स्वास्थ्य तथा पोषण क्षेत्रको नीति तथा योजना १३३
१०. सामुदायिक अंक तालिका १३४
११. चौधौं बैठकः स्थानीय सामग्रीलाई उपयोग गरेर सरल तरिकाबाट पोषिलो आहार तयार गर्नु १३८
१२. सत्रौं बैठकः छेकबार १४०
१३. सत्रौं बैठकः जैविक निरोधक १४२
१४. सत्रौं बैठकः जैविक कम्पोष्ट खाद्य १४७
१५. बाइसौं बैठकः वर्तमान कृषि र बालीको जानकारीबारे तालिका १५७
१६. अठारौं बैठकः पानी शुद्धीकरण १५८
१७. अठारौं बैठकः समुदायमा आधारित सरसफाइको व्यवस्थापन १६२
१८. अठारौं बैठकः शुद्ध तथा सुरक्षित खानेपानी १६३
१९. उनाइसौं बैठकः ठोस र तरल फोहोरको व्यवस्थापन १७०
२०. बीसौं बैठकः रजश्वला वा महिनाबारीको अवधिमा स्वास्थ्य १७३
२१. बीसौं बैठकः आफ्नो टिप टाप टुटी आफै बनाऔं १७४

परिचय

१

१.१ संक्षिप्त विवरण

सहभागितात्मक सिकाई तथा कार्य (पि एल ए) विधिको माध्यमबाट कृषि, प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन, खानेपानी, सरसफाई तथा स्वाच्छतालाई पोषण संग जोड्दै सामुदायिक गतिविधिहरु पोषण संवेदनशिल बनाउनु यस पुस्तिकाको उदेश्य रहेको छ । कृषि, प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन, खानेपानी, सरसफाई तथा स्वाच्छता सम्बन्धि व्यवहारलाई पोषण संगको अन्तर सम्बन्धबारे बुझाई विकास गर्न र सामुदायिक बैठक संचालन तथा योजना तर्जुमा गर्न यस पुस्तिकालाई सहजकर्ताहरुको लागि हाते पुस्तिकाको रुपमा विकास गरिएको छ ।

सहभागितात्मक सिकाइ तथा कार्य (पीएलए) विधिबाट सहजकर्ताले समुदायको समसामयिक सान्दर्भिक विषयहरुमा छलफल गर्न र त्यहाँको मुख्य समस्याहरु पहिचान गरि प्राथमिकिकरण गर्न समुदायलाई बाटो देखाउँछ ।

यो विधिबाट समुदायमा विद्यमान समस्याहरुको अन्तर्निहित कारण पहिचान गरि योजना बनाउने र स्थानीय स्रोत र ंसाधनको उपलब्धताको आधारमा रणनीतिक योजनाहरु बनाई कार्यान्वयन गर्नुको साथै गरेको कामहरुको मूल्यांकन पनि आफै गर्छन ।

१.२ सहभागितात्मक सिकाइ तथा कार्य (पीएलए) ले कसरी मद्दत गर्छ ?

- समुदायमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत र साधनहरुको उचित व्यवस्थापन र कृषि सम्बन्धि राम्रा अभ्यासहरुलाई पोषण संग लिंक गर्न सिक्छन् ।
- कुपोषणको लक्षण, कारण र प्रभाव तथा कुपोषण मापन गर्ने तरिका बारे बुझ्न सामुदायिक छलफलले समुदायलाई मद्दत गर्छ ।
- नवजात शिशु, बालबालिका, किशोरी, गर्भवती तथा सुत्केरी महिला लगायत विभिन्न उमेर समूहमा हुने पुस्तागत कुपोषणको चक्र बुझी पोषणको आवश्यकता सम्बोधन गर्दै कुपोषणको चक्र तोड्ने बारे समुदायले जानकारी पाउँछन् ।
- शिशु तथा बाल्यकालिन आहार, बाल स्याहार अभ्यास, नियमित खाना (छाक)मा सन्तुलित आहारको महत्व, स्वस्थ्यकर खाना पकाउने अभ्यास तथा सरसफाईको बारेमा समुदायले छलफल गर्छन् ।

- पोषणको बगैंचा, एकिकृत खेती, उब्जाउन नपर्ने आफै उब्जिने खालका खाद्य पदार्थको संरक्षण एवं तिनीहरुको उपयोगका साथै प्राकृतिक संसाधनको अधिकतम् उपयोग गरि खाद्य पदार्थहरुको उपलब्धता तथा विविधतामा सुधार सम्बन्धी योजनाहरु बनाउँछन् ।
- समुदायमा कुपोषण न्यूनिकरण गर्न खाद्य, स्वास्थ्य, खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता र जिविकोपार्जन सम्बन्धी अधिकारहरुको विषयमा छलफल गरी त्यसको सुनिश्चिताका लागि रणनीति तयार गर्न यसले मद्दत गर्छ ।

कुपोषणको चक्र तोड्न खाद्य, स्वास्थ्य, खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता र जिविकोपार्जन संग सम्बन्धित सुविधाहरु तथा ती सुविधाहरुको उपलब्धता बारे समुदायमा छलफल गरि ती सुविधाहरु समुदायमा कसरी उपलब्ध गराउने बारे रणनीतिहरु बनाउँछन् ।

१.३ पुस्तिकाको ढाँचा/संरचना/स्वरुप

	बैठक	पाठ शिर्षक	उद्देश्य/सिकाई उपलब्धिहरु	मुख्य विषयहरु	समय	सिकाई विधि	सिकाई सामग्री
पहिलो चरण: स्थितको आँकलन	१	क. सहभागितात्मक सिकाई तथा कार्य (पी.एल.ए) तथा लानको परिचय	● सहभागितात्मक सिकाई तथा कार्य (पी.एल.ए) बारेमा जानकारी प्राप्त गरि लान बैठकमा यसका चरणहरु अवलम्बन गर्नु	● सहभागितात्मक सिकाई तथा कार्यको परिचय, चरण तथा महत्व ● लानको परिचय, विषयबस्तुहरु, यसको महत्व र अपेक्षित नतिजाहरु	१ घण्टा	● प्रस्तुती ● छलफल	कार्डबोर्ड, स्वीर, लान क्यालेण्डर
		ख. लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण	● असमानताको कारणहरु पहिचान गरि समाधानको उपायहरु खोज्नु ।	● सेवा र स्रोतमा पहुँच नहुनुको कारणहरु ● लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण	१ घण्टा	● शक्तिको चालको खेल ● समूह छलफल ● प्रश्नोत्तर ● अनुभव आदान प्रदान	चार्ट पेपर, कलम, तस्वीर आदि र प्रश्नावली (पुस्तिका)
	२	क. शारीरिक मापनको (पोषण लेखाजोखा) तरिकाहरु	● ६-५९ महिना सम्मको बालबालिकाको शारिरिक मापनको तरिका बारे जानकारी पाउनु	● पोषण लेखाजोखाको परिचय, विधि र औजारहरु ● पोषण लेखाजोखा सेवा प्रदान गरिने स्थानहरु	१ घण्टा	● प्रदर्शन ● अभ्यास ● छलफल	बाल स्वास्थ्य कार्ड (बृद्धि अनुगमन चार्ट), तौलिने मेसिन, उचाई मापन बोर्ड, मुआक टेप
		ख. पुस्तागत कुपोषण चक्र र यसका कारणहरु	● कुपोषण र यसको वर्तमान अवस्था बारे थाहा पाउनु ● पुस्तागत कुपोषण चक्र बारेमा थाहा पाउनु ● कुपोषण र अस्वस्थताबीचको सम्बन्धबारे थाहा पाउनु	● कुपोषण र यसको वर्तमान अवस्था ● पुस्तागत कुपोषण चक्रको परिचय, यसका कारणहरु र समाधानका उपायहरु	१.५ घण्टा	● प्रस्तुती, छलफल,	पुस्तागत कुपोषण चक्रको फ्लेक्स, पम्प्लेट, चार्टपेपर, पेन, नोटबुक, लान क्यालेण्डर आदि ।

	बैठक	पाठ शिर्षक	उद्देश्य/सिकाई उपलब्धिहरु	मुख्य विषयहरु	समय	सिकाई विधि	सिकाई सामग्री
पहिलो चरण: स्थितिको आँकलन		ग. बालबिवाह तथा प्रजनन् स्वास्थ्य	• समुदायमा रहेको बाल बिबाहको कारणले पोषण तथा प्रजनन् स्वास्थ्यमा हुने असरहरु बारे बुझ्नु ।	• बालविवाहको कारण तथा असरहरु	३० मिनेट	• अनुभव आदान प्रदान • छलफल	तस्वीरहरु, पुस्तागत कुपोषण चक्रको फ्लेक्स, लान क्यालेण्डर
	३	पोषण स्थितिमा व्यक्तिगत सरसफाईको प्रत्यक्ष प्रभाव	• व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व तथा प्रभाव बारे जानकारी प्राप्त गर्नु	• व्यक्तिगत सरसफाइ तथा यसको विधिहरु • व्यक्तिगत सरसफाई तथा पोषण वीचको अन्तरसम्बन्ध	२ घण्टा	• सरसफाईको सामग्री प्रदर्शन र चर्चा • हात धुनुको चरणवद्ध प्रर्दशनी र छलफल	दाँत माझ्ने ब्रश, साबुन, पानी राख्ने बाल्टी, मग, काँइयो, चप्पल, जुम्रा मार्ने औषधी र सेनेटरी प्याड, लान क्यालेण्डर
	४	खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको वर्तमान अवस्था आँकलन र यसको कुपोषण संगको अन्तरसम्बन्ध	• खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको अवस्था बारे जानकारी पाउनु • खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको पोषण संगको अन्तरसम्बन्ध बारे थाहा पाउनु ।	• खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको अवस्था • खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको पोषण संगको अन्तर सम्बन्ध	१.५-२ घण्टा	• अनुप्रस्थ हिडाई (अवस्था थाहा पाउनु) • प्रदर्शन • छलफल (प्रश्नावली)	खानेपानी र सरसफाई अभ्यास सहित स्थानीय तरिकाबारे जानकारी लिनलाई प्रश्नावली, लान क्यालेण्डर
	५	स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य सामग्री र सन्तुलित भोजन	• खाद्य समूह र यसको महत्वबारे बुझ्नु • सन्तुलित आहार र यसको प्रयोग बारे थाहा पाउनु । • स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य नक्शा तयार गर्नु • खाद्य उपलब्धताको मौसमी क्यालेण्डर तयार गर्ने ।	• खाद्य समूह र यसको महत्व • सन्तुलित आहार (पोषणयुक्त नमूना भोजन) र यसको प्रयोग • खाद्य सामग्री नक्शांकन • मौषमी क्यालेण्डर	१.५-२ घण्टा	• १० खाद्य सामग्रीको प्रदर्शन • चित्र छलफल • सहभागितात्मक ग्रामिण लेखाजोखा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य सामग्रीको नक्सा बनाउने र प्रदर्शन गर्ने • छलफल	स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य सामग्रीको नक्सा बनाउने र प्रदर्शन गर्ने चार्ट पेपर, पेन, स्थानीय स्तरमा १० समूहको खाद्य सामग्रीहरु, चित्रहरु (सन्तुलित भोजन थाल) न्यूज प्रिन्ट, मार्कर

	बैठक	पाठ शिर्षक	उद्देश्य/सिकाई उपलब्धिहरु	मुख्य विषयहरु	समय	सिकाई विधि	सिकाई सामग्री
पहिलो चरण: स्थितको आँकलन	६	समुदायमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत साधनको नक्सांकन	• उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत साधन जस्तै जमीन, जंगल, जल को स्थिति पहिचान गर्नु ।	• उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत साधन जस्तै जमीन, जंगल, जल को पहिचान • उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनहरुको आकलन	१.५-२ घण्टा	• छलफल विधिवाट स्रोत साधन नक्शांकन	न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, रङ्गोली कलर, आदि
	७	खुल्ला दिसा गर्नाले समुदायको स्वास्थ्य र पोषणमा पर्ने असर ।	• दिसा-पिसाबको उचित व्यवस्थापनको महत्व बुझ्नु • शौचालयको आवश्यकता र महत्व बुझ्नु	• खुला दिसाको असर • दिसा-पिसाबको उचित व्यवस्थापनको महत्व • शौचालयको आवश्यकता, महत्व र प्रकार	२-२.५ घण्टा	• खुल्ला दिसा-पिसाबको नक्सांकन • छलफल	चुनको धुलो, सानो वल, साना खेलौना (हाँस, कुखुरा) बेसारको धुलो र एक जग पानी
	८	पोषणसम्बन्धी समस्याहरुको पहिचान तथा प्राथमिकता निर्धारण	• पोषणसम्बन्धी समस्याहरुको पहिचान गर्नु • पहिचान गरिएका समस्याहरुको प्राथमिकिकरण गर्नु	• पोषणसम्बन्धी समस्याहरु • समस्याहरुको प्राथमिकिकरण	१.५ - २ घण्टा	• खेलः यो के हो ? • भोटीङ्ग अभ्यास	समस्या चित्र कार्ड र मसिना ढुंगाहरु, मार्कर
दोस्रो चरण: कार्ययोजना बनाउने	९	समस्याहरुको कारण र यसको समाधान खोज्नु	• कुपोषणको तत्कालीन र अन्तरनिहित कारणहरु खोज्नु • समाधानको उपायहरु तय गर्नु	• कुपोषणको अन्तरनिहित कारणहरु र • समाधानको उपायहरु	१.५ - २ घण्टा	• कथा भन्ने • खेलः तर, किन ?	सहजकर्ताले तयार गरेका कथाहरु चित्रकार्डहरु
	१०	खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता सम्बन्धि समस्याहरुको कारण र सामाधानहरु	• खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता सम्बन्धि समस्याहरुको कारण र समाधानहरु खोज्नु • खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता सम्बन्धि वर्तमान अभ्यासले पोषणमा पारेको प्रभावको समाधान खोज्नु	• खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धि अभ्यासहरु • खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता सम्बन्धि समस्याहरुको कारण र समाधानहरु	२ घण्टा	• लुडो खेल • गलत अभ्यास बारे छलफल	लुडो (सर्प र सिंढी) चित्रकार्डहरु

	बैठक	पाठ शिर्षक	उद्देश्य/सिकाई उपलब्धिहरु	मुख्य विषयहरु	समय	सिकाई विधि	सिकाई सामग्री
दोस्रो चरण: कार्ययोजना बनाउन	११	कार्ययोजना	• पहिले प्रस्तुत भएका समस्याहरुको समाधान का उपायहरुबाट कार्य योजना तयार गर्नु	• कार्ययोजना बनाउने तरिका	१.५ - २ घण्टा	• पुल बनाउने खेल	इँटा, बाकल, मेटाकार्ड
	१२	जिम्मेवारी लिने	• रणनीति कार्यान्वयनका लागि जिम्मेवारी लिनु	• समूहका सदस्यहरुले सामूहिक जिम्मेवारी लिनु	१.५ घण्टा	छलफल	फारम
तेस्रो चरण: कार्य गर्नु	१३	सहि समयमा पूरक खानाको सुरुवात र उन्नत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण (IYCF) अभ्यास	• समूहका सदस्यहरुले सहि समयमा पूरक पोषणको सुरुवात र उन्नत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण (IYCF) अभ्यास गर्नु ।	• समूहका सदस्यहरुले सहि समयमा पूरक पोषणको सुरुवात र उन्नत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण (IYCF) अभ्यास	२ घण्टा	• अन्न प्राशन्नको आयोजना • तागतिलो खानाबारे चर्चा गर्नु	साबुन, पानी चम्चा पकाएका स्थानीय आहार
	१४	पूरक खाना तयार गर्ने प्रदर्शन	• स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य पदार्थबाट पोषिलो खानाका परिकारहरु बनाउन सिक्नु । • खाद्य संरक्षण (गुन्द्रुक, सिन्की, बिरिया, सुकुटी आदि) गर्ने विधिबारे जानकारी गर्नु ।	• पोषिलो आहार बारे जानकारी तथा बनाउने तरिका • खाद्य संरक्षण (गुन्द्रुक, सिन्की, बिरिया, सुकुटी आदि) गर्ने विधिहरु	२ घण्टा	• प्रदर्शन • छलफल	स्थानीय स्तरको खाद्यपदार्थ र खाद्यसामग्री
	१५	प्रजनन् उमेरका महिलामा हुने कुपोषणलाई रोक्न रणनीतिहरु	• किशोरी र आमाहरुको पोषणमा सुधार को लागि सम्भावित रणनीतिको पहिचान र कार्यान्वयन	• समुदायमा कुपोषणलाई रोक्ने रणनीतिहरु (बाल बिबाह, प्रजनन स्वास्थ्य, खानेपानी र सरसफाइ)	१.५ घण्टा	• खेलः उपयुक्त घेरा/समूह चयन	चित्र कार्ड, साबुन, दूध खुवाउने बोटल, किटनासक औषधिको प्याकेट, तरकारीको बास्केट

	बैठक	पाठ शिर्षक	उद्देश्य / सिकाई उपलब्धिहरु	मुख्य विषयहरु	समय	सिकाई विधि	सिकाई सामग्री
तेस्रो चरण: कार्य गर्नु	१६	बालबालिकामा कुपोषण न्यूनिकरणका लागि अपनाउनु पर्ने रणनीतिहरु	● कुपोषणको अन्तरनिहित कारणहरु पहिचान गर्नु ● समस्याहरुको समाधानको लागि रणनीतिहरु कार्यान्वयन गर्नु	● कुपोषणको अन्तरनिहित कारणहरुको पहिचान ● कुपोषणको अन्तरनिहित कारणहरुको समाधानको उपाय	१.५ घण्टा	● साङ्लो खेल ● कथा वाचन ● छलफल	चार रङका रिबनहरु (पहेँलो, नीलो, हरियो र रातो) खेलौना (बच्चाको पुतला) चित्रकार्डहरु
	१७	पोषण बगैंचा	● परिवारको न्यूनतम् आहार विविधताको लागि पोषण बगैंचाको आवश्यकताबारे बुझ्नु ● पोषण बगैंचा तयार गर्ने विधि, बोट बिरुवाको प्रकार, जैविक छेकवार र जैविक मलको प्रयोग आदिको विषयमा छलफल गर्नु । ● पोषण बगैंचाको विकास गर्नु ।	● पोषण बगैंचा	२ घण्टा	● कथा वाचन (सोमरीको कथा) ● पोषण बगैंचाको भ्रमण	चित्रकार्ड पोषण बगैंचा
	१८	पिउन, खाना पकाउन र नुहाउनलाई सुरक्षित पानी	● सुरक्षित खानेपानीको महत्व बुझ्नु । ● मटका फिल्टर बनाउन सिक्नु ।	● खानेपानी सम्बन्धि ● अस्वस्वथ्यकर बानी व्यहोराको पहिचान र समाधानको उपाय ● मटका फिल्टर	२.५ घण्टा	● मटका फिल्टरको प्रदर्शन ● छलफल	चित्रकार्ड मटका फिल्टर बनाउने सामाग्रीहरु

	बैठक	पाठ शिर्षक	उद्देश्य/सिकाई उपलब्धिहरु	मुख्य विषयहरु	समय	सिकाई विधि	सिकाई सामग्री
तेस्रो चरणः कार्य गर्नु	१९	ठोस र तरल फोहोरको व्यवस्थापन	• ठोस र तरल फोहोरको उचित व्यस्थापन गर्नु ।	• गल्ने र नगल्ने फोहोर छुट्याउने • पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने/नमिल्ने फोहोर तथा हानिकारक फोहोर	२.५ घण्टा	• अभ्यासः सहि रंगको डिब्बा (निलो, रातो, हरियो) मा फोहोर राख्ने विधि • खेलः फोहोर खेल	हरियो डिब्बा, निलो डिब्बा, रातो डिब्बा चित्रकार्ड प्रदुषित सामाग्री समुदायमा उत्पादन हुने फोहोरहरु /चित्रकार्ड
	२०	व्यक्तिगत सरसफाइ	• स्वास्थ्यको लागि व्यक्तिगत सरसफाई बारे जानकारी पाउनु र सरसफाईको अभ्यासबारे सिक्नु	• व्यक्तिगत सरसफाइको जानकारी • व्यक्तिगत सरसफाई र रोगको संक्रमण • सरसफाईका महत्वपूर्ण पाटाहरु	१.५ घण्टा	• उपयुक्त सरसफाइको अभ्यासको प्रदर्शन	साबुन, काँइयो, दाँत माझ्ने ब्रस, नेल कटर
	२१	नउब्जाई उत्पादन हुने खाद्य पदार्थहरु	• खाद्य सुरक्षा र आहारमा विविधता बढाउनका लागि आफैं उब्जेका खाद्य पदार्थको महत्वलाई स्थापित गर्नु, • यस्ता प्राकृतिक खाद्य पदार्थको सूची तयार गर्नु र यिनीहरुको संरक्षण र उपयोगका लागि प्रोत्साहन गर्नु।	• प्राकृतिक खाद्य पदार्थको महत्व • प्राकृतिक खाद्य पदार्थको सूची • प्राकृतिक खाद्य पदार्थको संरक्षणको उपायहरु	१.५ घण्टा	• छलफल • ३०-३० खेल	प्राकृतिक खाद्य पदार्थको मौसमी उपलब्धताको चार्ट
	२२	बाली योजना	• स्थानीय परिस्थिति अनुसार जमीनको एक एकाइमा कूल उत्पादन (विविधता र मात्रा वृद्धि) मा सुधार गर्न बाली योजना बनाउनु ।	• बाली (फसल) योजना	२ घण्टा	• पीआरए, मौसमी पात्रो • छलफल	विभिन्न रङ्का पाउडर, स्थानीय बालीका बीउ विजनहरु

	बैठक	पाठ शिर्षक	उद्देश्य/सिकाई उपलब्धिहरु	मुख्य विषयहरु	समय	सिकाई विधि	सिकाई सामग्री
चौथो चरण: मूल्यांकंन गर्नु	२३	लान चक्रको मूल्यांकन	• पीएलए चक्रको अनुभवलाई आदान प्रदान गर्नु । • लान चक्रका चरणहरुको मूल्यांकन गर्नु । • गतिविधिहरुको प्रभाव मूल्यांकन गर्नु । • भविष्यको लागि योजना तयार गर्नु ।	• पीएलए चक्रको अनुभव • लान चक्रको चरण अनुसार मूल्यांकन • गतिविधिहरुको प्रभाव मूल्यांकन • योजना	२.५ घण्टा	• पिएलए चक्रको अनुभवबारे सामुहिक छलफल • भोटिङ/स्कोरिङ्गको अभ्यासले लान चक्रको चरणअनुसार मूल्यांकन • समूह कार्य	मसिना मसिना गिटी र स्कोर कार्ड
	२४	गाउँ स्तरीय साक्षात्कार बैठक	• स्थानीय परिप्रेक्ष्यमा विभिन्न अधिकारहरु तथा अधिकारमा पहुँच र उपयोगलाई सुनिशिचत गर्ने विषयमा छलफल गर्नु • उपलब्ध विभिन्न सेवाहरुको स्कोरकार्ड तयार गर्नु । • सदस्य र समुदायद्वारा जिम्मेवारी सहितको कार्ययोजना बनउनुको साथै कार्यान्वयन गर्नु ।	• गाउँस्तरीय साक्षात्कार बैठकको आयोजना गर्न केही उपयोगी बुँदाहरु • प्रक्रिया • समुदाय बैठकको फाराम	१.५ घण्टा	• मौखिक प्रस्तुतीकरण • मष्तिष्क मन्थन • फाराम बारे छलफल	फाराम

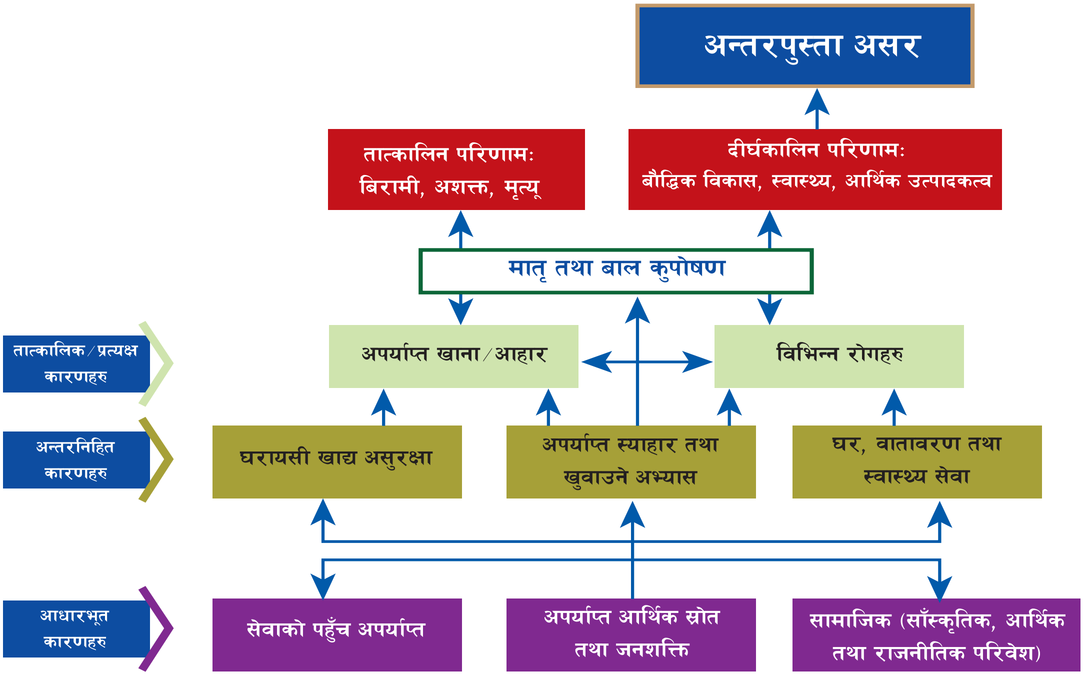
१.४ सान्दर्भिकता

५ वर्ष मुनिको बालबालिकामा हुने मृत्यु मध्ये ४५ प्रतिशतको मृत्यु कुपोषणको कारणले हुने गरेको छ। (ल्यान्सेट सेरिज २०१३)। खान नपाउनु र खाद्य पदार्थको कमी कुपोषणका दुई मुख्य कारणहरु रहेका छन् । कृषिलाई पोषण संवेदनशिल बनाउनु आजको मूख्य बहसको विषय बनेको छ। (रुऐल एमटी एट अल २०१३, ब्रौन जे २०११, डोरवार्ड, २०१३)

नेपालका महिला तथा बालबालिकाहरु न्यून पोषण तथा अधिक पोषण दुबै प्रकारका कुपोषण सम्बन्धित समस्याबाट पिडित छन् । यद्यपि अधिक पोषणको तुलनामा न्यून पोषणको समस्या धेरै छ । न्यून पोषणको समस्या प्रजनन् उमेरका महिला तथा ५ बर्ष मुनिका बालबालिकामा व्याप्त छ। न्यून पोषण हुनुमा पोषिला विविध प्रकारका खानेकुरामा पहुँच नहुनु वा भएको खाद्य वस्तु उचित तरिकाले उपभोग नगर्नु , अशुद्ध खानेपानी तथा न्यून सरसफाईबाट हुने संक्रामक रोगहरु तथा त्यसको समयमै उपचार नहुनु, उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाको उपभोग नगर्नु, अधिक कार्यबोझ तथा न्यून चेतना जस्ता विविध कारणहरु जिम्मेवार छन् । ५ बर्ष मुनिका बालबालिकामा पुड्कोपन (३६ प्रतिशत), ख्याउटेपन (१० प्रतिशत), उमेर अनुसार कम तौल (२७ प्रतिशत), प्रजनन् उमेरका महिलाहरुमा रक्तअल्पता (४१ प्रतिशत) पोषण सम्बन्धि मूख्य समस्याहरु हुन्। ६ देखि ५९ महिनासम्मका बच्चाहरुमा रक्तअल्पता ५३ प्रतिशत, जन्मेको एक घण्टा भित्र आमाको दूध खूवाउने दर ५५ प्रतिशत, समयमा नै (६ महिना पुरा भएर ७ महिना लाग्दा) पूरक खाना शुरु गर्नेको दर ८३ प्रतिशत रहेको छ। ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको मृत्यु दर प्रति हजार ३९ जना, शिशु मृत्यु दर ३२ र नवजात शिशुको मृत्यु दर २१ प्रतिशत रहेको छ (नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६) । यस प्रकारका समस्याहरु देशका विभिन्न जातजाति, वर्ग समुदाय, भौगोलिक स्थान अनुसार फरक, फरक रहेको पाइन्छ ।

कुपोषणका तत्कालीन र मूल कारणलाई न्यूनिकरण गरी कुपोषण सम्बन्धी समस्याको सामना गर्न एक दूरगामी रणनीतिको आवश्यकता छ । (सीएसडीएच, डब्लुएचओ २०१०) । पोषणस्तरलाई सुधार गर्न कुपोषणका विभिन्न कारणहरुमा घरेलु स्तरको खाद्य सुरक्षा, घरपरिवारमा आहारसम्बन्धी भेद्भाव, रहनसहनको अवस्था, आर्थिक अवस्था र राजनीतिक अवस्था लगायतका कारणहरुको भूमिका रहने गर्दछ ।

कुपोषणको विश्लेषणात्मक ढाँचा



स्रोतः युनिसेफ

कुपोषणको सामना गर्नका लागि कृषि, शिक्षा, जनजीविका, खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता, सामाजिक सुरक्षा, शिशु विकास र स्वास्थ्य सेवा समेत सामेल हुनुपर्ने गरी बनाइएका प्रस्तावहरु अपनाउनु पर्ने हुन्छ । घरेलु उत्पादनको विकास अथवा बजारका प्रक्रियाहरुले पोषणमा पार्ने असर सामान्यरुपले मिश्रित एवं नियन्त्रित भएपनि पोषणको अवस्थामा सुधार ल्याउन महिला सशक्तीकरण एक विशिष्ट माध्यम रहेको मानिएको छ ।

यो पुस्तिकामा कृषि र प्राकृतिक संसाधन एवं पोषणलाई एकअर्कासँग जोडेर हेर्न सकिने र सामुदायिक संगठन प्रक्रियाहरुले उनीहरुको पोषण आवश्यकताको प्राथमिकता निर्धारण गर्न सघाउने प्रयास गरिएको छ । उपलब्ध संसाधनको समुचित उपयोगको रणनीति तयार गर्न र समस्या समाधानको दिशामा गरिने कार्यहरु यसले देखाउँछ । लानको ज्ञानले उनीहरुलाई परिवारभित्र खानाको वितरण, खानेकुराको चयन, खरिद, उत्पादन र खाद्य पदार्थको सही उपयोगद्वारा परिवारको खानपानमा सुधार ल्याउन सिकाउने छ । यसले बाली विविधता र स्थानीय खानपिनलाई नै प्रोत्साहन दिन्छ । यसले जैविक विविधताको संरक्षण र परम्परागत (रैथाने) खानपानलाई पनि बढावा दिन्छ ।

पोषण शिक्षासम्बन्धी यो पीएलए पुस्तिका सहभागितात्मक तरिका अपनाइ बनाइएको छ । यसले व्यक्ति

र समुदायलाई पोषिलो खानपानको तरिका र जीवनयापनलाई बढावा दिने ज्ञान र सीप सिकाउने छ। समुदायले स्थानीय खानपान र प्राकृतिक वातावरणलाई अपनाउन, पोषण र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याइ लुकेका कुपोषणका कारणहरु यसबाट हटाउन सक्ने अपेक्षा गरिएको छ। खाद्य पदार्थको पहुँच, उपलब्धता र उपयोगलाई पनि यसले केन्द्रित गरेको छ।

मातृ तथा शिशुको हेरचाह, स्वास्थ्य एवं पोषण सेवाहरुको उपभोगमा सुधार, स्वच्छता एवं सरसफाइको तारिकामा परिवर्तन ल्याउनु पनि यस पुस्तिकाको एक महत्वपूर्ण उदेश्य रहेको छ।

सहभागितात्मक सिकाई तथा कार्य समुदाय देखि केन्द्र (Bottom up) सम्म चल्ने एक प्रक्रिया हो। समाजमा विद्यमान गरिबी र लैगिंक असमानता जस्ता आधारभूत कारणहरु कम गर्न यसले महिलालाई सशक्त गर्दछ।

पीएलए चक्र कुन प्रकारको गतिविधिहरुमा उपयोगी हुन्छ?

यो पुस्तिका अनेकौ तरिकाद्वारा पोषणसम्बन्धी परिवर्तनमा उपयोगी हुने हाम्रो विश्वास छ जस्तो :

- दक्षिण एसियामा विद्यमान कृषि प्रणालीलाई बढावा दिने गरी साना किसानहरुलाई मद्दत गर्नका लागि यो पुस्तिकाको विकास गरिएको छ। प्रभावकारी एवं दिगो उत्पादन पद्धतिबाट खेतीको विविधतालाई पारिवारिक पोषण अभ्याससँग जोडर मुख्यतः बालबालिका र महिलाका लागि प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन गर्न सकिने गरी हेर्न यो पीएलए चक्र उपयोगी हुनेछ।
- जलस्रोत विकास, सामुदायिक वन विकास वा वनमा समुदायको अधिकार स्थापना गर्ने जस्ता प्राकृतिक संसाधन र व्यवस्थापनका कार्य गरी पर्यावरण संरक्षण र सम्बन्धित खानपानका तरिकाहरुबीच सम्बन्ध स्थापित गर्न पीएलए चक्र सहयोगी हुनेछ।
- खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता सम्बन्धि व्यवहारहरु परिवर्तन गरि पोषणमा सुधार ल्याउन पीएलए चक्र सहयोगी हुनेछ।
- जिविकोपार्जन एवं आय आर्जनको लागि पीएलए चक्रको माध्यमबाट घरायसी आयआर्जनमा सुधार गरि परिवारको पोषण अवस्थामा सुधार गर्न सकिनेछ।

पिएलए चक्रको माध्यमले स्वास्थ्य अथवा पोषण विशिष्ट गतिविधिहरु जस्तै प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाको सुशासन सुदृढिकरण गर्न र समुदायको बास्तविक अभ्यासलाई ती गतिविधिहरुसंग जोड्न योगदान पुर्याउनेछ।

पीएलए चक्र विभिन्न गतिविधिको लागि थप महत्व राख्छ भने कहिले काही कार्यक्रमको मुख्य गतिविधि बन्न पुग्छ जसले गर्दा पोषणका उपलब्धिहरु तथा व्यवहारमा परिवर्तन, सरकारी सेवा सुविधाहरु बारे जानकारी प्राप्त भई सो सेवा सुविधाहरुको माग बढ्नुको साथै अन्य गतिविधि जस्तै स्थानीय सेवा प्रदायकहरुको सशक्तिकरण हुन्छ जुन पीएलए चक्रको लागि सहयोगी सिद्ध हुन्छ।

तयारी

२

२.१ पीएलएका चार चरणहरु

सहभागितात्मक सिकाई तथा कार्य चक्रले व्यस्क सिकाईका अनेकौ विधिहरु प्रयोग गर्छन जसले समुदायका विशेषगरी न्यून साक्षरता रहेको समुदायमा सहजै प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी विधिहरुमा खेल, कथा वाचन, चित्र प्रदर्शन, प्रदर्शनी, सहभागितात्मक छलफल आदि सहजीकरणको लागि प्रयोग गरिन्छ । बैठक/सत्रहरुको समय लगभग १.५ देखि २.५ घण्टा सम्मको हुन्छ र आगामी बैठकको स्थान मिति र समय समूह सदस्यहरुले आफै तय गर्दछन् ।

पिएलए चक्रलाई चार चरणमा बाँडिएको छ :

प्रथम चरण : स्थितिको आँकलन

- यो चरणमा १-८ सम्मका (८) बैठकहरु संचालन हुनेछन् । यस चरणमा कृषि, प्राकृतिक संसाधन, खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता र पोषण सँग सम्बन्धित स्थिति र समस्याको आँकलन गर्न र सामूहिक समस्याको पहिचान तथा प्राथमिकता निर्धारण गर्न मद्दत प्राप्त हुनेछ । स्थितिको आंकलन गर्न अवलोकन, ग्रामिण लेखाजोखा, अनुभव आदान प्रदान, मस्तिष्क मन्थन, प्रश्नोतर, खेल, अन्तरक्रियात्मक छलफल, सामूहिक छलफल आदि विधिहरु अपनाइन्छ। त्यसतै पहिचान गरिएका समस्याहरु भोटिङ्गको माध्यमबाट प्राथमिकता निर्धारण गर्न सकिन्छ ।

दोस्रो चरण : कार्ययोजना बनाउनु तथा निर्णय लिनु

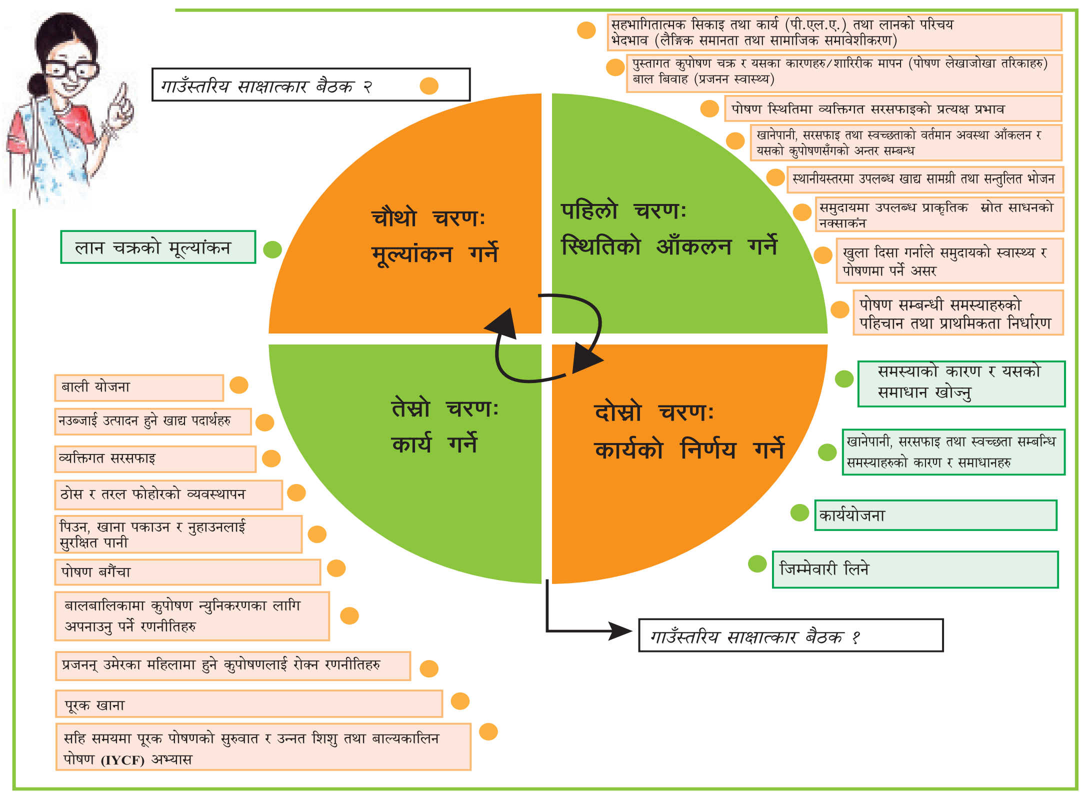
- यो चरणमा ९-१२ सम्मका ४ बैठकहरु संचालन हुनेछन् । यस चरणमा समुदायका सदस्यहरुले प्रत्येक प्राथमिकता प्राप्त महत्वपूर्ण समस्याहरुको समाधान र रणनीतिहरु तय गर्छन् । समाधान र रणनीतिहरु तय गर्दा सजिलै समाधान गर्न सकिने समस्यालाई पहिले त्यसपछि जटिललाई समाधान गर्नुपर्छ । अन्त्यमा समूह र बृहत् बैठकको आयोजना गरिनेछ ।

तेस्रो चरण : कार्य गर्नु

- यो चरणमा १३-२२ सम्मका १० बैठकहरु संचालन हुनेछन् । यो चरण मुख्यतया काम केन्द्रित हुन्छ जसले कृषि, प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन, खानेपानी, सरसफाई तथा स्वाच्छता सम्बन्धि असल अभ्यासहरुलाई टेवा दिन्छ । समूह सदस्य मिलेर कार्यान्वयनको अवस्थामा रहेका ती कार्ययोजना/रणनीतिहरुको पुनरावलोकन गर्छन् । यी बैठकहरुमा भएका प्रगति बारे छलफल गरी रणनीतिहरुका मूल्यांकन र दोस्रो समुदायिक साक्षात्कार बैठकको लागि तयारी गर्छन् ।

चौथो चरण : प्रगतिको मूल्यांकन गर्ने

- यो चरणमा २३-२४ सम्मका २ बैठकहरु संचालन हुनेछन् । यसमा समूह सदस्यहरुले चुनिएका रणनीतिका बारेमा आफ्नो कार्य प्रगतिद्वारा मूल्यांकन गर्न सक्नेछन् । यस चरणको २४औ बैठक सामुदायकि साक्षात्कार बैठक वृहत रुपमा संचालन गरि असल सिकाईहरु समुदायमा प्रवाह गरिन्छ ।



२.२ सहजकर्ता र सामुदायिक समूह – जिम्मेवारी र कर्तव्य

२.२.१ सहजकर्ता को हुन सक्छ ?

पीएलए बैठक चक्र कार्यान्वयन गर्न यी बैठकहरु सञ्चालन गर्नलाई स्थानीय भाषा र परिप्रेक्ष्य जान्नु आवश्यक भएकाले सहजकर्ताको चयन स्थानीय क्षेत्रबाट नै हुनुपर्दछ ।

सहजकर्ता हुनका लागि निम्न गुण हुन आवश्यक छ :

- राम्रो संवाद/संचार सीप
- अभिलेख राख्न तथा प्रतिवेदन तयार गर्न सक्ने न्यूनतम साक्षरता

- कार्यरत स्थानमा आउन जानका लागि साधन सुविधा प्रयोग गर्न सक्ने क्षमता
- समूहलाई व्यवस्थित गर्न सकने क्षमता
- हँसिलो र आकर्षक व्यक्तित्व
- नयाँ कुरा सिक्ने उत्सुक्ता भएको
- समुहको कुरा सुन्न सक्ने, समुदायमा सजिलै घुलमिल हुन सक्ने

२.२.२ सहजकर्ताको भूमिका

सहजकर्ताको निम्नानुसारको भूमिका अपेक्षा गरिएको छः

- बनेको सामाजिक समूहहरु छनौट गर्नु र त्यसको नक्शांकन गर्नु ।
- समूह नभएको समुदायमा समूह गठन गर्नु ।
- सिमान्तकृत समुदायहरुलाई छनौट गर्ने र उनीहरुको सहभागिताको लागि प्रोत्साहित गर्नु ।
- पुरुष लगायत अरु सदस्यहरुलाई बैठकमा सहभागिताको लागि प्रोत्साहित गर्नु ।
- नियमित बैठकहरु संचालन गर्नु र कुपोषणको समस्याहरु पहिचान र प्राथमिकिकरण गर्न, बाली विविधता बढाउन, विष रहित खाद्य पदार्थको बर्षै भरि उपलब्धता र साझा स्रोतबाट खाद्य पदार्थको उपलब्धताको लागि सहयोग गर्नु ।
- समस्या समाधान गर्न कार्ययोजना बनाउनु तथा कार्यान्यवनका लागि रणनीतिहरु बनाउन सहयोग गर्नु ।
- बैठकहरुको अभिलेख राखी त्यसको संक्षिप्त प्रतिवेदन तयार गर्नु ।

२.२.३ सामुदायिक समूह

कुपोषण सम्बन्धि उपलब्धिहरुको लागि महिला र पुरुष दुबैको भूमिका अपरिहार्य हुन्छ। त्यसैले सामुदायिक समूहहरुमा त्यस क्षेत्रको महिला तथा पुरुष दुबैलाई समावेश गर्नुपर्छ । साधारणतया, सहभागितात्मक सिकाई तथा क्रिया सामुदायिक समूहहरुले राम्रो नतिजाको लागि ५०० देखि ७०० जनसंख्या समेटेको हुनुपर्छ । सहजकर्ताले अति जोखिममा रहेका परिवारका सदस्यहरु बैठकमा समावेश गरिएकै हुनुपर्छ ।

२.२.४ सामुदायिक समूहको भूमिका

कुपोषण सम्बन्धि गतिविधि गर्न वा नतिजामूलक कार्य गर्न सामुदायिक समूहहरु समुदायको लागि केन्द्रविन्दुको रुपमा रहेको हुन्छ। समुहका सदस्यहरु नियमित रुपले भाग लिने र अन्य सदस्यहरुलाई पनि बैठकमा नियमित भाग लिनका लागि प्रेरित गर्ने अपेक्षा समूहहरुको हुन्छ। सम्पूर्ण प्रक्रिया सामुदायिक निर्णयहरुमा आधारित भएकोले समूह सदस्यहरुले आफ्नो क्षेत्रको रणनीतिको निर्धारण, कार्यान्वयन र मूल्यांकनको जिम्मेवारी आफै लिनुपर्छ । उनीहरुले अन्य सरोकारवालाहरुसँग मिलेर आ-आफ्नो हक अधिकार प्राप्तीको सुनिश्चितता गर्नु। गैर सदस्यहरुलाई ल्याउने र योजनाहरुको कार्यान्वयनको लागि सबै उपलब्ध स्रोत साधनहरु परिचालन गर्ने ।

२.२.५ क–कसले सहभागिता जनाउने ?

पीएलए चक्रले गर्भवती महिला तथा शिशुहरुको रेखदेख र हेरविचारको महत्वलाई स्थापित गर्छ विशेषगरि सुत्केरी आमाको पोषण तथा स्याहार, रोगबाट सुरक्षा, स्याहार सुसार र हेरविचार गर्ने तरिका आदि । यो कार्यबाट परिवारले आमा र बच्चाको राम्रो सुरुवातको लागि मद्दत गर्छ ।

जोखिम तथा सीमान्तकृत समुदायका सदस्यहरुलाई बैठकमा सहभागिताको लागि प्रेरित गरिन्छ । बैठकले स्थानीय निकायका सरकारी कर्मचारीहरुलाई सहभागिताको लागि प्रेरित गर्छ ताकि पोषण संग सम्बन्धित विभिन्न कार्यक्रम तथा सेवा सुविधा बारे समुदायका सदस्यहरुलाई जानकारी भइ सेवाको पहुँचमा वृद्धि हुन्छ ।

२.३ सहजकर्ता प्रशिक्षण

सहजकर्ताहरुलाई दुई वर्षको अवधिमा ६-६ महिनाको अन्तरालमा (बैठकको अन्तराल हेरेर मासिक वा पाक्षिक) तीन चरणको प्रशिक्षण दिनु पर्छ । प्रत्येक तालिम २-३ दिनको हुनेछ र त्यसमा ५ देखि ६ वटा विषयवस्तु समावेश गरिन्छ ।सहभागिहरुले पिएलएको सिद्धान्त बुझ्नलाई शुरुको तालिम ४ दिनको हुन सक्छ ।

कार्यान्वयन गराउने संस्थाले कार्यरत क्षेत्रको पोषण, कृषि, प्राकृतिक संसाधन, प्रविधि स्रोत निकाय बारे सान्दर्भिक सूचना संकलन गर्नुपर्छ र सहजकर्ताहरुलाई त्यसको बारेमा निरन्तर अभिमुखिकरण गर्नुपर्छ । सहजकर्ताहरुलाई आवश्यक सहयोग प्रदान गर्न तथा फिल्ड स्तरको समस्याहरु समाधान गर्न पाक्षिक वा मासिक रुपमा बैठक गर्नुपर्छ ।

पिएलए बैठक

३

सहजकर्ताले बैठकको पहिलो दिन सर्वप्रथम आफ्नो परिचय दिनेछन् । साथै सबै समूह सदस्यहरुलाई परिचय दिन प्रेरित गर्दै सहजकर्ताले परिचयका क्रममा कुनै कुरा छुट्न नपाउने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ । छलफलको सुरुआतमा सहभागीहरुसँग सम्बन्ध स्थापित गर्न सहजकर्ताले कुनै खेलको अभ्यास गराउन लगाउनु पर्दछ । प्रत्येक सहजकर्ताले आफ्नो परिचय दिने विषयमा पूर्व योजना बनाएको हुनुपर्छ ।

परिचय दिने बेला आफू प्रशिक्षक, स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा शिक्षक नभएको उनले समूहलाई बताउनेछन् । त्यसपछि दुबै आफू र उनीहरुबीचको अन्तर तथा आफ्नो भूमिका बारेमा उनले छलफल गर्नेछन् ।

सहजकर्ताले बाटो देखाउने काम नगरी एउटा राम्रो स्रोताको भूमिका अपनाउने र समस्या पहिचान तथा समाधान प्रक्रियालाई सहज र सरल बनाउन सहयोग गर्ने ।

सहजकर्ताले पहिलो बैठकको आरम्भमा आफ्नो परिचय दिदै कोइपनि नछुट्ने गरि सबै समूहका सदस्यहरुलाई परिचय दिन अनुरोध गर्नुपर्दछ । छलफलको सुरुआतमा सहभागीहरुलाई एकआपसमा नजिक बनाउन खेलको माध्यमबाट परिचय गराउन सकिन्छ । प्रत्येक सहजकर्ताले आफ्नो परिचय दिने विषयमा पूर्व योजना बनाएको हुनुपर्छ ।

परिचय दिने बेला आफू प्रशिक्षक, स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा शिक्षक नभएको उसले समूहलाई बताउनेछन् । त्यसपछि दुबै आफू र उनीहरुबीचको अन्तर तथा आफ्नो भूमिका बारेमा उसले छलफल गर्नेछन् ।

- सहजकर्ताले बाटो देखाउने काम नगरी एउटा राम्रो स्रोताको भूमिका अपनाउने र समस्या पहिचान तथा समाधान प्रक्रियालाई सहज र सरल बनाउन सहयोग गर्नेछन् ।
- सहजकर्ताले समुदायको एउटा समूहमा सिकेर अर्को समूहमा त्यही अनुभवलाई बाँड्ने र लाभदायक अनुभव भए आफैंले पनि अपनाउने ।
    - ➢ सहजकर्ताले समूहलाई एउटा राम्रो सहजकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरुबाट प्रेरित गर्ने सन्देश दिनेछन् ।
    - ➢ सहभागीहरुसँग राम्रो सम्बन्ध हुनुपर्छ ।
    - ➢ केही सदस्यहरुलाई मात्रै प्रक्रियामा हावी हुन नदिने गरी सबै सदस्यहरुलाई सहभागिताका लागि प्रेरित गर्ने वातावरण तयार गर्नुपर्दछ ।
    - ➢ समूहमा महिला सदस्यको कुरा सुन्ने र त्यसबाट सिक्नु पर्दछ ।
    - ➢ सहभागीलाई बुझ्न सजिलो हुनेगरी स्थानीय भाषा तथा शब्दहरुको प्रयोग गर्ने ।

➢ स्थानीय तहमा प्रचलित संस्कृतिलाई राम्ररी बुझेको हुनुपर्दछ ।

प्रत्येक बैठकको प्रारम्भमा सहजकर्ताले गर्नुपर्ने काम :

१. सहभागी र समुदायको अन्य सदस्यहरुसँग अनौपचारिक कुराकानी गर्ने

२. सहभागीहरुलाई गोलाकारमा बस्नका लागि प्रेरित गर्ने

३. सहभागीहरुको स्वागत गर्ने र सहभागिताका लागि धन्यवाद ज्ञापन गर्ने

४. बैठकको उद्देश्यको बारेमा प्रकाश पार्ने

५. प्राथमिकता प्राप्त रणनीतिहरुको कार्यान्वयनको प्रगतिको पुनरावलोकन गर्ने ।

बैठक समाप्ति हुँदा

१. बैठकको सन्देश तथा मुख्य सिकाइहरुको सारांश प्रस्तुत गर्ने

२. आगामी बैठकको विषयवस्तु बारे जानकारी गराउने

३. आगामी बैठकका लागि स्थान, मिति र समय एकिन गर्ने

४. सहभागीहरुलाई बैठकमा सहभागी भएकोमा धन्यवाद दिने र आगामी बैठकमा सहभागिताको लागि अनुरोध गर्ने

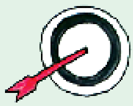
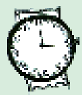
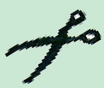
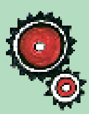
५. बैठकमा भएको छलफल तथा निर्णयहरु लेख्ने (माइन्युट गर्ने) ।

समूह सदस्यलाई छलफल गर्नका लागि अनुरोध गर्नुको साथै फेरि पनि छलफल गर्न प्रेरित गर्ने केही उदाहरणहरुः

- बैठकमा आफू स्वयं सहभागी हुने
- एक आपसमा र समुदायमा एकले अर्कोलाई पनि मद्दत गर्ने
- आफ्नो ज्ञान र अनुभवलाई अरुसँग पनि बाँड्ने
- अर्काको कुरा सुन्ने र उनीहरुको राय सुझावलाई पनि आदर गर्ने
- आफ्नो निर्णय आफै लिने
- समस्या समाधानका लागि मिलेर काम गर्ने ।

चरण १

३.१ (क) पहिलो बैठक : सहभागितात्मक सिकाई तथा कार्य (पी.एल.ए) र लानको परिचय

	उद्देश्य	• पीएलए लान चक्रको परिचय दिनु • सहभागितात्मक सिकाई तथा कार्य (पी.एल.ए) बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नु • पीएलए लान बैठकमा यसका चरणहरु अवलम्बन गर्नु
	समय	१ घण्टा
	सामग्री	कार्डबोर्ड, तस्वीर, लान क्यालेण्डर
	विधि	• प्रस्तुती • छलफल

पहिलो सत्रः लान पीएलए चक्रको परिचय

सहजीकरण प्रक्रियाः

सहभागितात्मक सिकाइ तथा कार्यचक्र (पीएलए चक्र) को उद्देश्यका बारे सहभागीहरुसँग छलफल गर्दै सहजकर्ताले पीएलएको प्रथम बैठकको सुरुवात गर्नेछन् । सम्पूर्ण सहभागीहरु माझ "कृषि, प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन, खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको पोषण सुरक्षासंगको अन्तरसम्बन्ध" बारे सहजकर्ताले छलफल गर्नेछन् । यस सहभागितात्मक सिकाइ तथा कार्य चक्रको मूल आधार नै पोषण भएकोले कृषि, प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन, खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको अन्तरसम्बन्ध पोषण सुरक्षासंग भएकोले ती बारेमा विस्तृत छलफल गर्छन् । छलफलको क्रममा हानीकारक कृषि अभ्यासहरु तथा प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापनको विषय तथा वास सम्बन्धि समेत छलफल गरिनेछ । साथै यसले पोषणलाई असर गर्ने र पोषणको स्थितमा सुधार ल्याउन बारे छलफल गर्छन् ।

ढाँचा :

- पालिका तहमा लगभग २४ बैठक नियमित रुपले सञ्चालन गरिनेछ ।
- प्रत्येक १५ दिन वा १ महिनामा बैठक गरिनेछ । बैठकलाई ४ चरणमा बाँडिएको छ ।
- सहभागितात्मक सिकाई तथा कार्यचक्रको पहिलो चरणमा समूहका सदस्यहरुले आमा र बच्चामा हुने कुपोषणसम्बन्धी स्थिति आंकलन तथा समस्या पहिचान गर्नेछन् । उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत साधन र हानीकारक कृषि अभ्यासहरुका बारे जानकारी गराइनेछ । साथै शारीरिक मापनबाट कुपोषण बारे थाहा हुनेछ । ती समस्याहरुलाई तत्काल कसरी लिइएको

छ ? सहभागीहरुले सामूहिक रुपमा कुन समस्यालाई प्राथमिकतामा राखी समाधान गर्न खोजेका छन् ? ती विषयमा छलफल गराउने ।

- दोस्रो चरणमा कुपोषणसम्बन्धी तत्काल तथा अन्तर्निहित कारणहरुको बारेमा छलफल गर्ने । उक्त समस्या समाधान गर्ने रणनीतिको बारेमा छलफल गर्ने । समूहले समुदायीक भेला गराई पछिल्लो केही महिनादेखि सिकेका विषयहरुबारे पृष्ठपोषण र सिकाईहरु एक आपसमा साटासाट गर्ने ।
- तेस्रो चरणमा समूहका सदस्यहरुले छलफलमा उठेका कुरा र रणनीतिहरु लागू गर्ने जिम्मेवारी लिनेछन् । कृषि, प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन, खानेपानी सरसफाई तथा स्वच्छता र पोषण सुरक्षा गर्न चालिने कदमबारे पनि छलफल गरिनेछ । समूहका सदस्यहरुले चालेका रणनीति तथा प्रगतिको बारे बेलाबखत समीक्षा पनि गर्नेछन् ।
- चौथो चरणमा समूहका सदस्यहरुले सिकेको राम्रा कुराहरु र भविष्यमा सुधार गर्न सकिने व्यवहारबारे छलफल गर्नेछन् । पीएलए चक्रको क्रममा प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापनको माध्यमले कुपोषणजस्ता समस्या समाधान गर्न सकिने अनुभव साटासाट गर्नेको साथै यस चरणमा गरेको कामहरुको मूल्यांकन पनि गर्नेछन् ।

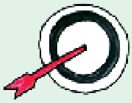
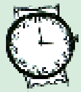
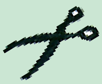
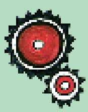
दोस्रो खण्डमा जानुअगाडि अहिलेसम्म छलफल भएका विषयमा सहभागीहरुले सिकेको कुरा छलफल गर्ने, छलफलमा सक्रिय सहभागिताको लागि प्रोत्साहन गर्ने र सोबाट सहजकर्ताले मूल्यांकन गर्नेछन् । निम्न प्रश्नहरुको आधारमा सहजकर्ताले मूल्याकंन गर्न सक्छन् । जस्तै :

- परियोजनाको लक्ष्य/उद्देश्य के हो ?
- परियोजनाको दौरानमा कति पटक बैठक हुन्छन् ?
- यी बैठकहरुमा के के छलफल हुन्छन् ?
- सहभागी सिकाइ चक्र के हो ?

बैठकको मूख्य सन्देश:

- सिकाइ चक्रको पूरा समयमा कृषि, प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन, खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता र पोषणमा छलफल भइरहन्छ ।
- सिकाइ चक्रमा हुने जम्मा २४ वटा बैठकहरुलाई ४ चरणमा बाँडिएको छ ।
- बैठक नियमित रुपमा १५ देखि ३० दिनको अन्तरमा हुन्छ ।

३.१ (ख) पहिलो बैठक : लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण

	उद्देश्य	• असमानताको कारणहरु पहिचान गरि समाधानको उपायहरु खोज्नु
	समय	१ घण्टा
	सामग्री	चार्ट पेपर, कलम, तस्वीर आदि र प्रश्नावली (पुस्तिका)
	विधि	• शक्तिको चालको खेल • समूह छलफल • प्रश्नोत्तर • अनुभव आदान प्रदान

पहिलो सत्र : समुदायको सम्पूर्ण पक्षको बुझाईमा विकास गर्ने

गरिब र पिछडिएको समुदाय कुपोषण तथा मृत्युको उच्च जोखिममा हुन्छन् । विभिन्न कारणले तिनीहरु सरकारी सेवा सुविधाको पहुँचबाट टाढा बस्नुपर्ने अवस्था रहेको हुन्छ । समुदायका व्यक्ति तथा अगुवा कार्यकर्ताले किन कोही सेवा सुविधाबाट वञ्चित हुन्छन् वा विविध बाधा व्यवधानको सामना गर्नुपर्ने अवस्था हुन्छ जस्ता सवालबारे जानेको हुनुपर्छ । को र किन पछाडि पर्ने गर्छ त्यसको कारणको पहिचान गर्न एउटा खेलले मद्दत गर्छ । साथै यसले उनीहरुलाई विकाससँग जोड्न उत्प्रेरित पनि गर्नेछ ।

शक्तिको हिंडाइ खेल खेल्ने तरिका :

- सहजकर्ताले सहभागीहरुमध्ये ६ जनालाई चयन गर्नेछन् ।
- सहजकर्ताले पहिला खेलको बारेमा जानकारी गराउनेछन् ।
- प्रत्येकले एउटा चिठ्ठा पाउनेछ जसमा प्रत्येकको भूमिकाका लागि चरित्रको नाम लेखिएको हुनेछ र त्यही नामको आधारमा भूमिका खेल्नुपर्ने हुन्छ ।
- प्रत्येक ६ जनाले आफ्नो चरित्रको बारेमा अरु कसैलाई नबताई भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- खेलको सुरुमा प्रत्येक ६ जनाले एउटा सीधा रेखामा उभिनुपर्छ । सहजकर्ताले सोधेका प्रश्नहरुको आधारमा र दिइएको चरित्रसँग मिल्न गएमा एक पाइला अगाडि सर्ने ।

- सहजकर्ताले केही प्रश्नहरु गर्नेछन् र उपस्थित सम्पूर्ण सदस्यहरुले ध्यानपूर्वक ती प्रश्नलाई सुन्नेछन् ।
- खेललाई रोचक बनाउन वा सहभागितात्मक बनाउन बैठकभन्दा पूर्व अभ्यास गर्नु राम्रो हुनेछ ।
- खेलको योजना बनाउने बेलामा सहजकर्ताले प्रत्येक चरित्रलाई निर्देशित गर्नेछ कुन प्रश्नमा रोक्नुपर्छ र कुन प्रश्नमा एक पाइला अगाडि सर्नुपर्छ ।

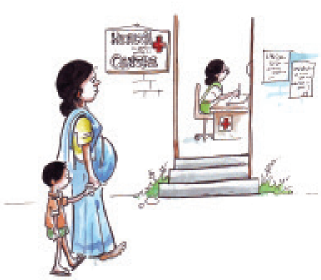
खेलको चरित्रअनुसार ६ वटा उदाहरणहरु तल दिइएका छन् । यसलाई परियोजना क्षेत्रअनुसार हेरफेर गर्न सकिन्छ ।

१

चरित्र १

भूमिहीन परिवारका कृषि मजदुरको परिवार । तेस्रो शिशु हुने बेला भएकी दुई बच्चाकी आमा ।

२



चरित्र २

स्वास्थ्य केन्द्रको नजिकै बस्ने र नियमित स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग जाँच गराउने शिशु जन्माउन समय पूरा भइसकेकी गर्भवती महिला ।

३

चरित्र ३

पालिकाा प्रमुखकी बुहारी ।

४

चरित्र ४

मौसमी कामदारको रुपमा पलायन हुने गरिब किसान ।

५

चरित्र ५

मजदुरीमा जुटेको एक हेक्टर (एकड) भन्दा कम जग्गा भएको किसान ।

६

चरित्र ६

स्थानीय बीउ, जैविक मल र विषादीको उपायेग गरी घरेलु तथा स्थानीय स्रोतहरुको उपयोग गर्ने खेतीमा जुटिरहेको पर्यावरण मैत्री किसान ।

सहजकर्ताले सोध्ने प्रश्न र प्रतिक्रियाहरु

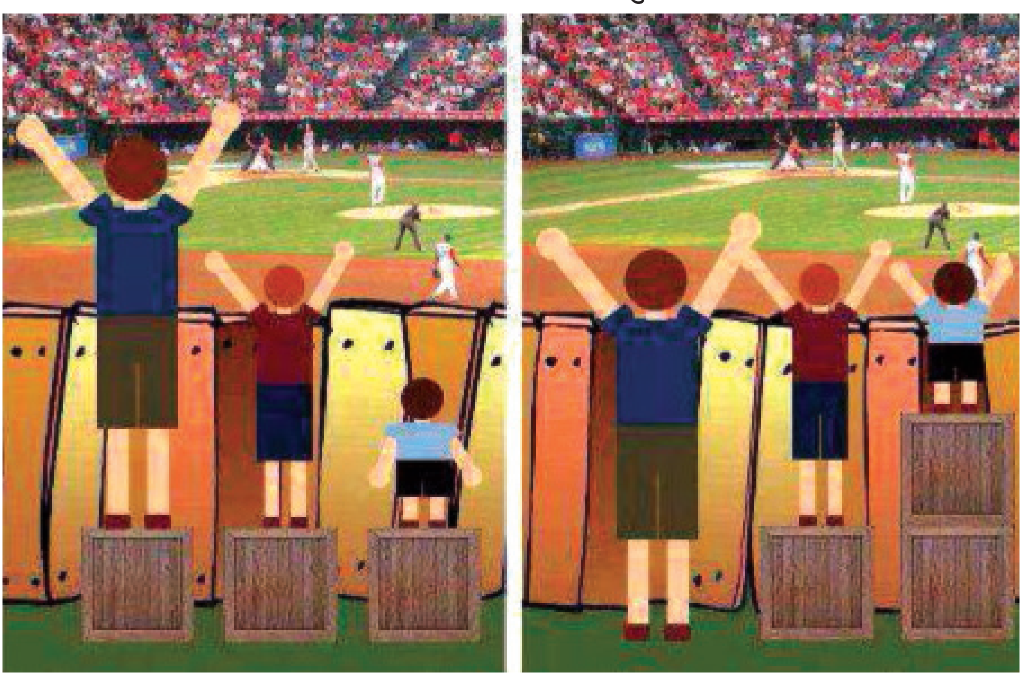
सि.नं.	प्रश्न	सम्भावित जवाफ
१.	तपाईहरुमध्ये क-कसले स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग बच्चा जन्माउनु अघि कम्तिमा ४ पटक गर्भ जाँच गराउनुभएको छ ? कृपया एक पाइला अगाडि आउनोस् ।	दुर्गम पहाडी गाउँको महिला (चरित्र १) बाहेक सबै महिला अगाडि आउँछन् ।
२.	तपाईंहरुमध्ये क-कसको बच्चाले पूर्णखोप पाएको छ ? कृपया एक पाइला अगाडि आउनोस् ।	मौसमी कामदार (चरित्र ४) बाहेक सबै अगाडि बढ्नेछन् ।
३.	तपाईंहरुमध्ये को-कोसँग सागसब्जीका लागि सिंचाइको सुविधा छ ? कृपया एक पाइला अगाडि आउनोस् ।	एक हेक्टरभन्दा कम उब्जाउ जमीन भएको मजदुर (चरित्र ५) बाहेक सबै अगाडि बढ्नेछन् ।
४.	तपाईंहरुमध्ये क-कसले स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग परिवार नियोजन, स्तनपान र नवजात शिशुको रेखदेखबारे जानकारी पाउनु भएको छ ? कृपया एक पाइला अगाडि आउनोस् ।	समय पूरा भइसकेको गर्भवती महिला, जो स्वास्थ्य केन्द्रको छेवैमा बस्छिन् र स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग नियमित भेट्छिन । -चरित्र २), र पालिका प्रमुखकी बुहारी (चरित्र ३) र पर्यावरण मैत्री किसान (चरित्र ६) अगाडि बढ्छन् ।
५.	तपाईहरुमध्ये कसको दुवै समयको खानामा दालभात, हरियो तरकारी, फलफूल, तेल र अन्य प्रोटिन पदार्थ उपलब्ध हुन्छ ? कृपया एक पाइला अगाडि आउनोस् ।	पालिका प्रमुखकी बुहारी (चरित्र ३) र पर्यावरण मैत्री किसान (चरित्र ६) अगाडि बढ्छन् ।

पहिले समुदायको साथमा र पछि चरित्रहरुको साथमा छलफल गरिने प्रश्नहरुः

- को को अगाडि आए र किन ?
- को पछि परे र किन ?
- समुदायको विकासमा सीमान्तकृत परिवारहरुको आवाज पनि सुनिनु पर्ने विषय हामीले कसरी सुनिश्चित गर्ने ?
- यो किन महत्वपूर्ण छ ?
- समाजको अन्तिम पंक्तिमा खडा भएका हरेक व्यक्ति राम्रो अवस्थामा पुग्ने बारे हामीले कसरी सुनिश्चित गर्ने ?

सहभागीहरूलाई लैङ्गिक समानता तथा समाजिक समावेशिकरण भन्नाले के बुझिन्छ भनेर सोध्नुहोस् र छलफल अगाडि बढाउनुहोस् । चित्रमा के देखिन्छ ? चित्रमा के भन्न खोजिएको हो ? सोध्नुहोस् ।

समानता सधैं न्याय हुँदैन



यो समानता हो, **यो न्याय हो**

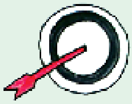
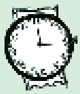
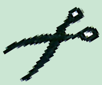
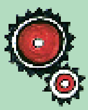
लैङ्गिक समानता भन्नाले लिङ्गका आधारमा भेदभाव नहुनु भन्ने बुझिन्छ । लैङ्गिक र जातिगत समानताले यस्ता जैविक भिन्नतालाई मान्यता दिँदै समाजमा रहेका मूल्य, मान्यता, दृष्टिकोण र सोचाइमा परिवर्तन गरी महिला र पुरूषबीचका साथै अगाडि रहेका र पछाडि पारिएका जात–जातिका बीचमा समान स्तर कायम गर्नु हो ।

समाजमा रहेका सामाजिक सञ्जाल, प्रचलनहरू, परम्परागत व्यवहार, विश्वास र मूल्य–मान्यताहरूद्वारा र राज्यका कानूनहरू र सरकारी नीतिहरूका कारणले गरिब, पछाडि परेका महिला, दलित, जनजातिहरू सामाजिक वञ्चितीकरणमा परेर विभिन्न अवरोध र चुनौतीहरू भोग्नुपरेको अवस्थामा हुन्छन् । यस्ता सांस्कृतिक, सामाजिक अप्ठ्याराहरूलाई हटाई उनीहरूका लागि समतामूलक ढङ्गबाट सेवाहरूमा, सूचना, स्रोत र अन्य अवसरहरूमा पहुँच बढाउनलाई नै सामाजिक समावेशीकरण भनिन्छ ।

बैठकको मुख्य सन्देशः

- समाजमा धेरै बाधा र अवरोधहरु भएकोले उनीहरुलाई सेवासम्म पुग्न र सेवा सुविधाको उपभोग गर्नबाट बंचित गराउँछ ।
- समुदायमा पछि परेकाहरु कुपोषण र स्वास्थ्यको मामिलामा सधैं जोखिममा रहन्छन् ।
- पहुँच नभएका परिवारहरुलाई सेवा सुविधाको पहुँच पुर्याउन तथा स्रोत साधनमा पहुँच बढाई स्वास्थ्य तथा पोषणमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्नु समाजको सामूहिक जिम्मेवारी हो ।

३.२ (क) दोस्रो बैठक : शारीरिक मापन (पोषण लेखाजोखा) को तरिकाहरु

	उद्देश्य	• आमाहरुलाई नियमित वृद्धि मापनको महत्वको बारेमा जानकारी गराउनु • ०-५९महिना सम्मको बालबालिकाको शारिरिक मापन तरिका बारे जानकारी पाउनु
	अवधि	१ घण्टा
	सामग्री	बाल स्वास्थ्य कार्ड (बृद्धि अनुगमन चार्ट), तौलिने मेसिन, उचाई मापन बोर्ड, मुआक टेप
	विधि	• छलफल, प्रदर्शन तथा अभ्यास

सहजीकरण विधि

सहजकर्ताले वृद्धि मापनको महत्वको बारेमा समूहलाई जानकारी गराउँदै आमाहरुले बच्चाको तौलमा नियमित ख्याल राख्न जरुरी हुने कुरा प्रष्ट पार्दै सत्रलाई अगाडि बढाउँछ ।

बालबालिकाको वृद्धि चार्ट तथा उमेरअनुसार तौलको महत्वहरु निम्न अनुसार हुनेबारे छलफल अगाडि बढाउनेछ :

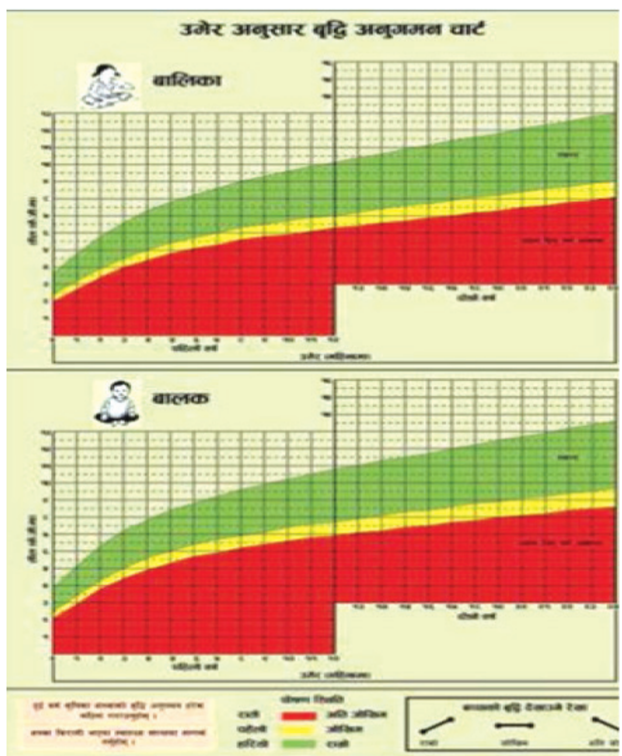
- वृद्धि चार्टले बालबालिकाको पोषण अवस्थालाई देखाउँछ ।
- प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नाले बच्चाको शारिरिक तथा मानसिक विकास र पोषणको अवस्था आमाले पनि सजिलै थाहा पाउन सक्छिन् ।
- कम तौल भएका बच्चाहरु विभिन्न किसिमको रोगहरुको शिकार पनि हुन सक्ने भएकोले सोको समाधान तथा उपचारको लागि समयमै संकेत गर्छ ।

सहजकर्ताले स्वास्थ्य संस्था तथा प्रत्येक महिना समुदायमै संचालन हुने गाँउघर क्लिनिकमा वृद्धि अनुगमन गराउन सक्ने जानकारी समूहमा प्रष्ट पार्दै २ वर्ष मुनिका बच्चा भएका आमाहरुलाई सो काम गरिरहेका छ कि छैन भन्ने एकिन गर्नु ।

वृद्धि अनुगमन बारे थप जानकारी

- बच्चा जन्मेदेखि २४ महिना सम्म प्रत्येक महिना तौल लिइन्छ र बाल स्वास्थ्य कार्डमा रहेको वृद्धि चार्ट भरिन्छ ।
- प्रत्येक वृद्धि अनुगमन चार्टमा उमेरअनुसार बालक र बालिकाको छुट्टाछुट्टै ग्राफ हुन्छ ।
- वृद्धि अनुगमन चार्टको रेखाले (कर्भ) बालबालिकाको वृद्धिलाई जनाउँछ ।
- वृद्धि अनुगमन चार्टमा उमेर अनुसारको तौल थोप्लाले जनाइन्छ र यसलाई प्रत्येक महिना जोड्दै गइन्छ ।
- रेखा माथि माथि बढदै गएको राम्रो अवस्था हो भने रेखा सिधा वा तल जानुलाई ध्यानपूर्वक हेर्नुपर्छ । साथै, सामान्य रेखाभन्दा तल जानुको कारण पत्ता लगाई सुधार गर्नका लागि आवश्यक समाधान निर्धारण गर्ने ।
- एउटा सीधा रेखाले बच्चाको वृद्धि नभएको देखाउँछ । यसलाई स्थिर भनिन्छ र यसलाई गम्भीर रुपले जाँच्नु आवश्यक छ ।

वृद्धि अनुगमन चार्टको प्रयोग (उमेर अनुसारको तौल) र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध अन्य शारीरिक मापनका तरिकाहरु बारेमा छलफल गर्न जरुरी छ । कुपोषणको मापनका लागि अन्य विधिहरु पनि छन्ः



(क) **एमयुएसी (MUAC)**ः मध्य पाखुराको परिधि मापन गर्नाले मांसपेशीमा आएको कमीलाई आँकलन गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ । यसले स्थानीय स्तरमा कुपोषणको अवस्था थाहा पाउन र उपचारमा समेत मद्दत गर्दछ । यो एमयुएसी टेपको प्रयोग ६ महिनादेखि ५९ महिनासम्मको बालबालिकाका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

(ख) **उमेर अनुसार लम्बाई वा उचाईः** अन्य मापनजस्तै २ वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकाहरुको लम्बाई तथा २ वर्षभन्दा माथिका बालबालिकाको उचाइ, यसले उमेर अनुसारको लम्बाई वा उचाई (पुड्कोपन) बारे जानकारी हुन्छ । यो दिर्घ किसिमको कुपोषण हो ।

ग)   **लम्बाई वा उचाई अनुसार तौलः** त्यस्तै ६-५९ महिनासम्मका बालबालिकामा लम्बाई वा उचाई अनुसारको तौल मापन गरिन्छ र शिघ्र कुपोषणबारे जानकारी पाइन्छ ।

शारीरिक मापन गर्दा प्रयोग गरिने औजारहरु यस प्रकार छन्ः

MUAC टेप, साल्टर स्केल, तौल मेसिन (सेका), उचाई तथा लम्बाई मापन बोर्ड

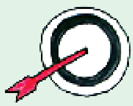
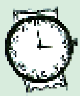
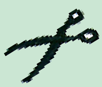
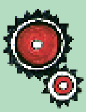
अर्को सत्रमा प्रवेश गर्नुभन्दा अगाडि सहजकर्ताले सम्पूर्ण सहभागीहरुसँग छलफल भएको विषयवस्तुबारे जानकारी लिएर बुझाइको स्तर थाहा पाएपछि महिलाहरुलाई सक्रिय सहभागी हुन प्रेरित गर्नुपर्छ ।

- वृद्धि अनुगमन चार्टबाट के थाहा पाइन्छ ?
- बच्चाको वृद्धि विकास राम्रो छ भन्ने कुरा कसरी थाहा हुन्छ ?
- बच्चा कुपोषित वा पोषित हो भन्ने कुरा थाहा पाउन कुन कुन उपकरणहरु छन् ?
- स्थिर रेखा भन्नाले तपाई के बुझ्नुहुन्छ ?

बैठकको मुख्य संदेशः

- वृद्धि चार्टले बालबालिकाको पोषण अवस्थालाई देखाउँछ ।
- प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नाले बच्चाको शारिरिक तथा मानसिक विकास र पोषणको अवस्था आमाले पनि सजिलै थाहा पाउन सक्छिन् ।
- कम तौल भएका बच्चाहरु विभिन्न किसिमको रोगहरुको शिकार पनि हुन सक्ने भएकोले सोको समाधान तथा उपचारको लागि समयमै संकेत गर्छ ।

३.२ (ख) दोस्रो बैठक : पुस्तागत कुपोषण चक्र र यसका कारणहरु

	उद्देश्य	• कुपोषण र यसको वर्तमान अवस्था बारे थाहा पाउनु • पुस्तागत कुपोषण चक्र बारेमा थाहा पाउनु • कुपोषण र अस्वस्थताबीचको सम्बन्धबारे थाहा पाउनु
	अवधि	१.५ देखि २ घण्टा
	सामग्री	वंशाणुगत कुपोषण चक्र भएको पोष्टर, पम्पलेट, चार्ट पेपर, पेन, नोटबुक आदि ।
	विधि	• प्रस्तुती • छलफल

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउने ।

पहिलो सत्रः कुपोषण र यसको वर्तमान अवस्था

सहजीकरण प्रक्रियाः

- न्यूनपोषण र अधिकपोषण दुबै कुपोषणका प्रकार हो भन्ने प्रस्ट्याउदै हाम्रो समुदाय र पोषणको अवस्थालाई मध्य नजर गर्दै यस लान बैठकमा कुपोषण अर्थात न्यूनपोषणको बारेमा छलफल गरिन्छ ।
- पोषक तत्वहरुको आवश्यकता र व्यक्तिको आहार बीचको सन्तुलन को तराजु भएको चित्र देखाउदै पोषणको कमिले हुने कुपोषणबारे सहजकर्ताले छलफल अगाडि बढाउने ।
- चित्रकार्ड प्रयोग गर्दै हालको कुपोषण अवस्था बारे सहजकर्ताले समूहमा प्रस्तुत गर्ने जस्तै शिघ्र कुपोषण, रक्त अल्पता, स्तनपान आदि ।

दोस्रो सत्र : पुस्तागत कुपोषण चक्र

सहजीकरण प्रक्रियाः

सहजकर्ताले कुपोषण र यसको वर्तमान अवस्था जानकारी गराए पछि कुपोषण एक पुस्तामा सिमित नभएर यो पुस्तागत हुने बारे जानकारी गराउन पुस्तागत कुपोषण चक्रको चित्र देखाउदै छलफल अगाडि बढाउने :

- कुपोषण एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा जाने चक्र हो । एउटा कमजोर युवती, कमजोर आमा बन्छिन् । कमजोर बच्चालाई जन्म दिन्छिन् । कमजोर बच्ची, कमजोर युवती बन्छिन् अनि उनै फेरि कमजोर आमा बन्छिन् । यसरी चक्र चलिरहने कुराको जानकारी सहभागीलाई गराउनुपर्छ ।
- सहजकर्ताले पोष्टरमा दिइएका सम्पूर्ण चित्रमाथि छलफल गरी पुस्तागत कुपोषण चक्रको मोडल के हो ? र, प्रत्येक चरणमाथि छलफल गरी कुपोषण एवं युवतीलाई प्रजनन पूर्व रक्त अल्पतामा असर गरिरहेको कुरा प्रष्ट रुपमा राख्ने ।
- कुपोषण चक्र तोड्न सर्वप्रथम यसको पहिचान आवश्यक हुन्छ । सहभागीहरुसँग पालिका तहमा कुपोषणका कारणहरुमाथि छलफल गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।
- सहभागीहरुले यो चक्र तोड्न बनाएका योजनाहरु उनीहरुबाट सुन्नु पर्छ ।

तेस्रो सत्र : अस्वस्थता र कुपोषणबीचको सम्बन्ध

- सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई अस्वस्थता/बिरामी र कुपोषणबीचको सम्बन्धलाई पटक-पटक दोहोऱ्याउने छन् । कमजोर बालबालिकामा कुपोषणको सम्भावना अत्यधिक हुने र कुपोषित बालबालिका पटकपटक बिरामी पनि धेरै नै हुन्छन् । एउटा कुपोषित बच्चाको श्वास-प्रश्वास नलीमा संक्रमण, निमोनिया, बान्ता, झाडापखाला, मलेरिया आदि जस्ता सरुवा रोगले ग्रसित भई मृत्युसमेत हुने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ ।

- सहजकर्ताले सहभागीहरुसँग उनीहरुको वास्तविक जीवनमा घटेको पोषणसम्बन्धी अनुभव बारे छलफल गर्नेछन् ।
- सहभागीहरुबाट आएका अनुभवलाई सहजकर्ताले टिप्नेछन् र अर्को बैठकमा समेत यो टिपोट उपयोगी हुनेछ ।

बैठकको मुख्य संदेश:

- कुपोषण चक्रलाई नतोड्ने हो भने आउने सन्ततिमा सर्दै जानेछ ।
- यो चक्रलाई तोड्न नवजात शिशु, बालबालिका, किशोरावस्था प्रौढावस्थामा खासगरी बालिका र महिलालाई स्वस्थ्यकर पोषणयुक्त खानाको अत्यन्त आवश्यक हुन्छ ।
- कुपोषित बालबालिकामा पटक पटक बिरामी पर्ने तथा मृत्यु हुने सम्भावना बढेर जान्छ ।
- बिरामी हुने र मृत्यु हुनेजस्ता जोखिमलाई कुपोषणले झन् बढाइदिन्छ । पटक पटक हुने बिरामी पनि कुपोषणको कारणले हुन्छ ।

३.२ (ग) दोस्रो बैठक : बाल बिवाह र प्रजनन् स्वास्थ्य

	उद्देश्य	• बाल बिबाहको कारणहरु बारे बुझ्नु • बाल बिबाहको कारणले पोषण तथा प्रजनन् स्वास्थ्यमा हुने असरहरु बारे बुझ्नु
	अवधि	३० मिनेट
	सामग्री	तस्वीरहरु, पुस्तागत कुपोषण चक्रको फ्लेक्स, लान क्यालेण्डर
	विधि	• अनुभव आदान प्रदान • छलफल

सहजकर्ताले कुपोषणको अर्को प्रमुख कारण बालबिवाहबारे छलफल सञ्चालन गर्ने छन् ।

सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई उनीहरूको समुदायमा प्रचलित बालबिवाहको अवस्थाबारे जानकारी प्राप्त गरी बालविवाह हुने कारणहरूबारे छलफल गर्न उत्प्रेरित गर्नेछन् ।

सहजकर्ताले बालबिवाहको विषयमा तल उल्लेख गरिएका बुँदाहरूमा सहभागीहरू बीच छलफल सञ्चालन गर्नेछन् ।

- बालबिवाहले प्रजनन स्वास्थ्यमा हानी गर्छ
- बालविवाहले शिक्षमा असर गर्छ
- बालविवाहले पोषणमा असर गर्छ
- २० वर्ष उमेर भन्दा पहिले विवाह गराउन नहुने
- बालविवाह गरिरहेको वा गरेको विषयमा

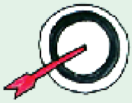
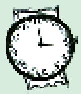
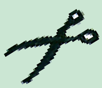
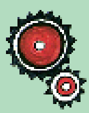
स्थानीय पालिका, प्रहरी चौकीमा कसैले पनि नालेश गर्न सक्छ

- बाल विवाह भएको ३ महिना भित्र कसैले उजुरी गर्न सक्छ
- बालविवाह कानूनी रूपमा दण्डनीय छ
- बालविवाह समाजिकरूपमा अपराध हो ।

बैठकको मुख्य संदेश:

- बालबिवाहले प्रजनन स्वास्थ्यमा हानी गर्छ ।
- बालविवाहले शिक्षमा असर गर्छ ।
- बालविवाहले पोषणमा असर गर्छ ।
- २० वर्ष उमेर भन्दा पहिले विवाह गर्नु गराउनु हुँदैन ।

३.३ तेस्रो बैठक : पोषण स्थितिमा व्यक्तिगत सरसफाईको प्रत्यक्ष प्रभाव

	उद्देश्य	• व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व तथा प्रभाव बारे जानकारी प्राप्त गर्नु
	अवधि	२ घण्टा
	सामग्री	टुथ ब्रश,टुथ पेस्ट, नीम, सुवाबुल स्टिक,साबुन, बाल्टिन, मग, नेल कटर, काइयो, कपड़ा, टुका, स्लिपर,स्यानटरी नेपकिन,जुम्रा मार्ने औषधि,आदि र माटोको फिल्टर बनाउने सामग्री
	विधि	• छलफल र स्वास्थ्यसम्बन्धी सामानहरुको प्रदर्शन • माटोको फिल्टरको प्रदर्शन, हात धुने तरिकाको प्रदर्शन

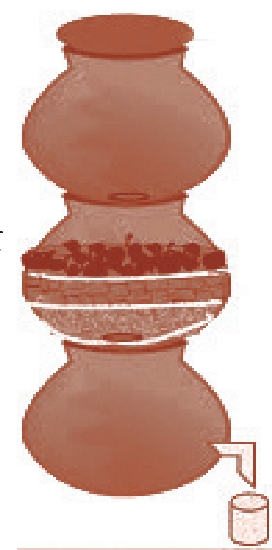
सत्र १: सरसफाइबारे छलफल

सहजीकरण विधि:

- व्यक्तिगत सरसफाई सम्बन्धी सामाग्रीहरुको प्रदर्शन गर्दै छलफल गर्ने ।
- महिनाबारीको बेला व्यक्तिगत सरसफाई बारे छलफल गर्ने ।
- लुगाको सफाइ, स्नान र दाँत माझ्ने, चप्पल प्रयोगबारे छलफल गर्ने ।
- जुम्राको समस्या समाधानबारे छलफल गर्ने ।
- विशेषगरि बालबालिकाको लागि आवश्यक सरसफाई बारे छलफल गर्ने ।

सत्र २: हात धुने तरिका

सत्र ३: माटोको फिल्टर प्रदर्शन



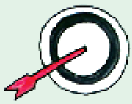
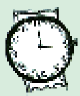
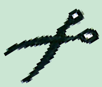
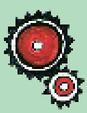
सहजीकरण विधि:

- सहजकर्ताले माटोको फिल्टरलाई अगाडि राखी त्यसको प्रयोग बारे छलफल गर्ने ।
- सहजकर्ताले माटोको फिल्टरको फाईदा बारे बताउने ।

बैठकको मुख्य संदेशः

- हात धुनु पर्ने मूख्य अवस्थाहरुमा सधैं साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईले रोग सर्ने माध्यमलाई रोकी रोगको संक्रमणबाट टाढा राख्छ ।
- रोग संक्रमणबाट बच्ने सर्वोत्तम उपाय सूर्यको ताप हुन्छ त्यसैले रजश्वला वा महिनाबारीको अवधिमा प्रयोग गरिएका लुगाफाटा कपड़ाहरु, सबै प्रकारका लुगा कपड़ालाई घाममा सुकाउनु आावश्यक हुन्छ ।
- सबै ओछ्यान कम्तीमा एक वर्षमा एक पटक घाममा सुखाउनु राम्रो हुन्छ ।
- प्रयोगपछि फालिने (डिस्पोजेबल) स्यानटरी प्याड उपयोग गर्नु पर्छ । अथवा कपडाको प्याड घरमा सहजै बनाई प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ जनु प्याड धोएर, सूर्यको प्रकाशमा सुखाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- दाँत विहान बेलुका खाना खाए पछि दुई पटक माझ्नु पर्छ ।
- कानमा हुने संक्रमणबाट टाढा रहनु पर्छ । कानमा भएको संक्रमणको उपचार गराऔं। खोला नाला, फोहोर धमिलो पानीमा नुहाउने बानीलाई निरुत्साहित गरौं ।
- पिउनलाई फिल्टरको पानी प्रयोग गरौं, शुद्ध पानी पिउ, रोग बाट बचौं ।

३.४ चौथो बैठक : खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको वर्तमान अवस्था र यसको कुपोषण संगको अन्तरसम्बन्ध

	उद्देश्य	• खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको अवस्था बारे जानकारी पाउनु • खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको पोषण संगको अन्तरसम्बन्ध बारे थाहा पाउनु
	अवधि	१.५ देखि २ घण्टा
	सामग्री	खानेपानी र सरसफाई अभ्यास सहित स्थानीय तरिकाबारे जानकारी लिनलाई प्रश्नावली, लान क्यालेण्डर
	विधि	• अनुप्रस्थ हिडाई (अवस्था थाहा पाउनु) • प्रदर्शन • छलफल (प्रश्नावली)

प्रथम सत्र : खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको वर्तमान अवस्था

सहजीकरण विधि:

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोर्‍याउनेछन् ।

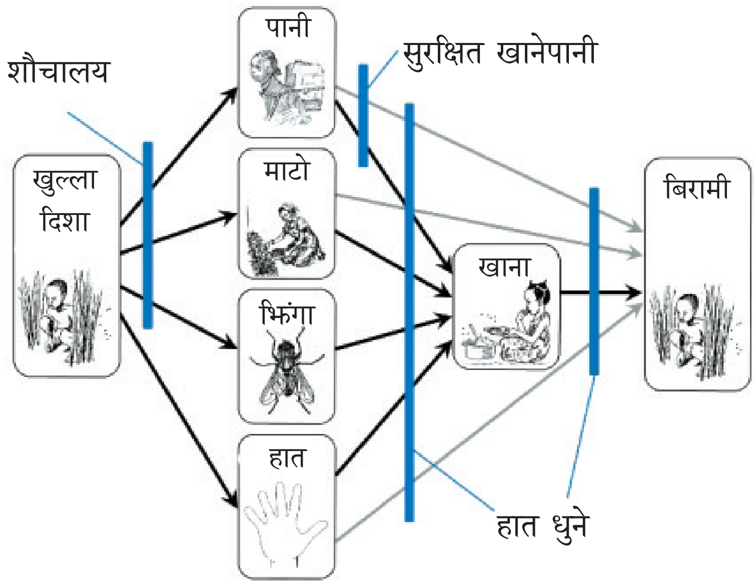
सहजकर्ताले खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको वर्तमान अवस्थाको जानकारी लिन अनुप्रस्थ हिडाईको लागि समुहका सदस्यहरुलाई जानकारी गराउने । निम्न कुरा ध्यानमा राखेर अनुप्रस्थ हिडाइ गर्ने ।

- खानेपानीको स्रोत, पानी भर्न लाग्ने समय, दुरी र पानीको स्रोतको अवस्था
- घरमा चर्पीको उपलब्धता, त्यसको प्रयोगको अवस्था, चर्पी नभएमा कारण, खुला दिसा गर्नुको कारणहरु, प्रयोग नगरेको भए कारण, चर्पीको सरसफाईको अवस्था
- घर वरिपरिको वातावरण, घरभित्रको सरसफाई, बाटोघाटो, तालतलैया, गोठ, खोर आदिको सरसफाईको अवस्था
- ठोस तथा तरल फोहोर व्यवस्थापनको अवस्था

अनुप्रस्थ हिंडाई तथा अवलोकनबाट देखिएका कुराहरु समूहमा छलफल गरि प्राथमिकताका आधारमा सामुहिक सहकार्य गरि स्थानीय स्तरमा समाधानका उपायहरु खोज्ने ।

सत्र २: खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता र कुपोषणको अन्तरसम्बन्ध

सहजकर्ताले दिसा मुखमा सर्ने माध्यमहरु छलफल गरि खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको अभावले रोगहरु सर्ने हुन्छ जसले गर्दा नयाँ विरामी हुने र यहि रोग बारम्बार वा लामो समय सम्म रहेमा पोषक तत्वको कमि भई कुपोषण हुन जान्छ । बिरामी हुँदा खानामा अरुचि हुनेहुँदा खानाबाट प्राप्त हुने पोषक तत्वको अभाव भई कुपोषण हुन्छ भने अर्को तिर रोगकै कारणले पनि शरीरको शक्ति तथा पोषकतत्वहरु कम भई कुपोषण हुन सक्छ ।



दिशा सर्ने माध्यमहरु

दिसाबाट सर्ने रोगको माध्यमहरुलाई रोक्न सहि तरिकाले चर्पीको प्रयोग, खानेपानी र हातधुने तरिकाले धेरै हदसम्म रोक्छ र कुपोषण हुन दिदैन् ।

सहजकर्ताले नेपाल खुलादिसा मुक्त देश घोषणा भइ सकेको सन्दर्भ जोड्दै देशका सबै नागरिकले यसलाई जोगाई राख्न असल नागरिकको दायित्व बोध गर्नु हो ।

बैठकको मुख्य संदेश:

- जथाभावी फोहोरमैलाले खानेपानीको मुहान दुषित हुन्छ ।
- जथाभावी दिसापिसावले झिंगाको माध्यमबाट खानेकुराहरु प्रदुषित भई झाडापखाला, हैजा आदि जस्ता रोगहरु सर्छ ।
- फाहोर जन्य रोग जस्तै झाडापखाला, हैजा, मलेरिया, टाइफाइड आदि को कारणले कुपोषण गराउँछ ।

३.५ पाँचौ बैठक : स्थानीयस्तरमा उपलब्ध खाद्य सामग्री तथा सन्तुलित भोजन

उद्देश्य	• खाद्य समूह तथा सन्तुलित भोजनको महत्व बारे जानकारी प्राप्त गर्नु • सन्तुलीत आहार र त्यसको प्रयोग बारे थाहा पाउनु • स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य समूहको नक्शांकन गर्ने • मौसमी खाद्यको उपलब्धताबारे क्यालेण्डर तयार गर्ने
अवधि	१.५ देखि २ घण्टा
सामग्री	• चार्ट पेपर, पेन, स्थानीय स्तरमा १० समूहको खाद्य सामग्रीहरु • चित्रहरु (सन्तुलित भोजन थाल) • न्यूज प्रिन्ट, मार्कर
विधि	• १० खाद्य सामग्रीको प्रदर्शन • चित्र छलफल • सहभागितात्मक ग्रामिण लेखाजोखा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य सामग्रीको नक्सा बनाउने र प्रदर्शन गर्ने • छलफल

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

प्रथम सत्र : खाद्य समूह तथा सन्तुलित भोजनको महत्व

(यस बैठकपूर्व सम्पूर्ण सहभागीलाई स्थानीय उत्पादित कच्चा खाद्य सामग्री आफ्नो घरबाट बैठकमा ल्याउन भन्ने)

- सहजकर्ताले सहभागीहरुले ल्याएका खाद्य सामग्रीलाई अगाडि राख्नेछन् । स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने अरु खाद्य सामग्रीहरुलाई (जस्तै मौसमी तरकारी तथा फलफूल) नल्याउने कारणहरु बैठकमा छलफल गर्नु । सहभागीहरुबाट आएको जवाफ/उत्तर मेटाकार्डमा लेखेर खाद्य सामग्री राखेको नजिकमा राख्ने । सहभागीहरुलाई कुन खाद्यान्न कुन समूहमा पर्छ भन्ने कुराको जानकारी हुन्छ । साथै कुन खाद्य समूहले के पोषक तत्व प्राप्त हुन्छ छलफल गर्ने।
- सहजकर्ताले चार्ट प्रयोग गरी स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य

सामग्रीहरुबाट पर्याप्त पोषण प्राप्तहुन्छ भनी जोड दिनुपर्छ । मुख्य खाद्यान्न बीचमा राखी अरु तीन प्रकारका खानेकुरा त्यसको वरिपरि राख्ने ।

- सहजकर्ताले खाद्य समूहमाथि छलफल गर्ने र उदाहरण समेत प्रस्तुत गर्नाले सहभागीहरुलाई कुन खाद्यान्न कुन समूहमा पर्छ भन्नेको कुराको जानकारी हुन्छ साथै कुन खाद्य समूहले शरीर निर्माणका लागि पोषक तत्व प्रदान गर्ने, काम गर्न कुन समूह उपयोगी हुने, कुन खाद्य समूहले हामीलाई शक्ति दिने , कुन खाद्य समूहले स्वस्थ रहन सहयोग गर्ने, कुन खाद्य समूहले शरीरको सुरक्षा तन्त्रलाई बलियो बनाउने र हामीलाई संक्रमणबाट जोगाउने बारे जानकारी हुन्छ ।

- सहजकर्ताले खाद्य समूहको चार्ट देखाई विभिन्न खाद्य समूहले हाम्रो शरीरलाई प्रदान गरिने काम तथा कुन वस्तुबाट बनेको छ भन्ने कुरा सहभागीहरुलाई बुझाउन खाद्य तथा कृषि संगठन (FAO) ले तीन समूहलाई सुझाव दिन्छ ।

१. शक्ति प्रदान गर्ने खाद्य पदार्थः कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो, अन्न, तेल ।

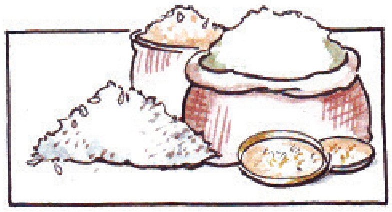
२. सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थः भिटामिन/खनिज, फलफूल र तरकारी ।

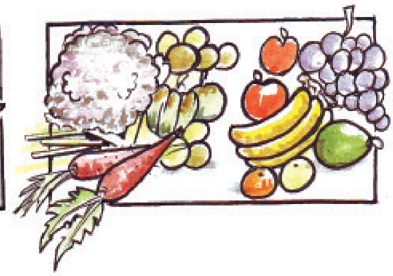
३. शरीर बनाउने/वृद्धि विकास गर्ने खाद्य पदार्थ/प्रोटिनः - दाल, दूध, अण्डा, माछा, मासु, आदि ।

प्रमुख खाद्य पदार्थ जुन हाम्रो शरीरका लागि चाहिने आवश्यक पदार्थ पूर्ति गर्छ तर उक्त खाद्य पदार्थसँग अरु पनि खाद्य पदार्थ मिलाएर खानुपर्छ ।

- शरीरलाई चलाउने (ऊर्जा दिने) - जसले हाम्रो शरीरलाई चलाउन, दौड्न, काम गर्न तथा खेल्नलाई मद्दत गर्छ ।
- वृद्धि गर्ने - शरीरलाई वृद्धि गर्ने प्रोटिन जुन कि शरीर निर्माण, मांशपेसी वा कोशिका बनाउन सहयोग गर्छ ।
- सुरक्षा/चमक/रोग संग लड्ने क्षमता प्रदान गर्ने (भिटामिन, खनिज तथा लवण दिने) - कपाल झर्नबाट रोक्छ, आँखा, छाला तथा अन्य भागमा चमक प्रदान गर्छ ।

- सहजकर्ताले तीनवटा गोलो घेरा बनाएर तीन खाद्य समूहलाई प्रतिनिधित्व हुने गरी बनाइएको चित्रकार्ड वर्गाकारमा राख्नेछन् । सम्पूर्ण सहभागीहरुले ल्याएका खाद्य पदार्थ एक/एक गरी कुन समूहमा पर्छ त्यसमा राख्नेछन् ।





- बाँकी सहभागीहरुले खाद्यान्न राखेको ठीक छ/छैन सोध्ने । यो प्रक्रिया सबै खाद्य सामग्री नसकुन्जेल सम्म चल्छ ।

- सहजकर्ताले नल्याइएका अन्य खाद्यान्न तथा उक्त मौसममा उपलब्ध हुन नसकेका खाद्यान्नको नाम लेख्ने र सम्बन्धित खाद्य समूहमा चिट राख्ने ।

- सबै खाद्य सामग्री तथा चिट सम्बन्धित खाद्य समूहमा राखिसकेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई गर्भावस्था, सुत्केरी अवस्था तथा बालबालिकाले सबै प्रकारको खाना प्रत्येक दिन खुवाउनुपर्छ भन्ने कुरा प्रेरित गर्ने ।

- सहजकर्ताले मुख्य रुपमा ६ महिनादेखि २ वर्षसममका बालबालिकाहरुको पूरक खानामा चिल्लो पदार्थ (तेल, घ्यू) को महत्व बारे जानकारी गराउँछ । खानामा खासगरी फलाम, क्याल्सियम, फोलिक एसिड प्राप्त गर्न खाद्य विविधता चाहिन्छ भन्ने कुराको जानकारी गराउने । त्यसैले परिवारमा पर्याप्त मात्रामा विभिन्न प्रकारका खानेकुरा जस्तै सुन्तला/तरकारी, साग, अण्डा, सिमी, दाल, बदाम आदि उपलब्ध हुनुपर्छ । बालबालिकाहरुलाई पनि पशुजन्य खानेकुरा मासु, माछा, कुखुरा र दूध खुवाउनुपर्छ जसले बढ्न र बलियो हुनसमेत मद्दत गर्दछ ।

- खाद्य समूहमाथि छलफलको क्रममा सहजकर्ताले गर्भावस्था, सुत्केरी, बालबालिकालाई पूर्ण खाना दिने बेलामा रोक लगाउने जस्ता कथा भन्ने र यस्ता प्रथालाई रोक्न वा हटाउन पनि प्रेरित गर्ने ।

- सहजकर्ताले सबै खाद्य समूह हाम्रो गाउँमा उब्जाइन्छ वा नजिकको जंगलबाट संकलन गर्न सकिन्छ र यसबाट सन्तुलित आहार प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरामाथि जोड दिनुपर्छ तथा केही खाद्य सामग्री हामी बजारबाट किनेर ल्याउन सकिने कुरा छलफल गरिन्छ ।

दोस्रो सत्र : मौसमअनुसारको खाद्य पदार्थको क्यालेण्डर बनाउने

सहजकर्ताले म्याट्रिक्स प्रयोग गरी वर्षभरि उपलब्ध हुने खानेकुराको सूची तयार पार्नेछन् । सहजकर्ताले विभिन्न समूहलाई तल दिइएको चार्ट देखाई सहजीकरण गर्नेछन् । गाउँका पाको उमेरका व्यक्ति तथा महिलाको सहभागिता गराउन जरुरी हुन्छ। लक्षित समूहसँग छलफल गरी यो क्यालेण्डर बनाउन सकिन्छ।

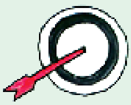
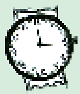
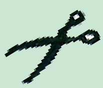
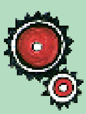
खाद्य पदार्थका नाम र तिनीहरुको प्रकार	गर्मी	वर्षात्	हिउँद	लोपोन्मुख खाद्य पदार्थहरु
	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	
अन्नपात				
दलहन				
गेडागुडी				
हरियो तरकारी				
कन्दमूल				
सागसब्जी				
मसलाहरु				
तेलहन				
पशु प्रोटिन				
फलफूल				
अन्यः मसरुम (च्याउ), तामा, पिस्ता, बदाम आदि				
विकल्प १. कृषि/करेसा बारी, २. सामूहिक जग्गा/तलाउ, ३. वनजंगल, ४. बजार/सुपथ मूल्य पसल				

यो वर्गीकरणपछि सहजकर्ताले समूहका सदस्यहरुलाई ती खाद्यपदार्थहरुसँग सम्बन्धित आफ्नो ज्ञान, अनुभव बाँड्न अनुरोध गर्नेछन् । यसबाट पहिले उब्जाइने, प्राकृतिक रुपमा प्राप्त हुने र संकलन गरिने र हिजोआज लोप हुँदै गरेका कैयन प्रकारका खाद्य पदार्थहरुको बारेमा छलफल गर्ने र समूहका सदस्यहरुबाट यस्ता खाद्य पदार्थहरुको संरक्षण भएको छ कि छैन भन्ने कुराको छलफल हुन्छ । यसको सुरक्षित भण्डारण बारे जानकारी पाउनेछन् ।

बैठकको मुख्य संदेशः

- हाम्रो शरीरलाई बढ्न र स्वस्थ रहनका लागि विभिन्न प्रकारका खानेकुरा चाहिन्छ ।
- स्थानीय स्तरमा विभिन्न प्रकारका खानेकुरा उपलब्ध छ । केही खेतमा उब्जाइन्छ, केही संकलन गरिन्छ र केही बजारबाट किनेर ल्याइन्छ । हाम्रो दैनिक खानामा सम्पूर्ण प्रकारको खानेकुरा मिसिएको हुनुपर्छ ।
- परिवारको भोजनामा सुन्तला, रातो, पहेंलो, हरियो रंगको फलफूल तथा तरकारी पर्याप्त मात्रामा हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाहरुलाई उपलब्धताको आधारमा पशुजन्य खानेकुरा जस्तै मासु, कलेजो,अण्डा, कुखुरा, माछा र दूध खुवाउनुपर्छ । गर्भवती तथा सुत्केरी महिलालाई धेरै मात्रामा पोषिलो खानेकुरा खुवाउनुपर्छ । अन्न र दालबाहेक महिलाहरुलाई आइरन र फोलिक एसिड (जस्तै हरियो सागपात, अमला) र क्याल्सियम (जस्तै दूध, अण्डा, माछा, मासु आदि) दिनुपर्छ/खुवाउनुपर्छ ।
- स्थानीय स्तरमा उब्जनी नहुने खानेकुरा महत्वपूर्ण हुन्छ र पोषणका लागि पनि राम्रो स्रोत हुन्छ जसलाई भण्डारण गरेर राख्न सकिन्छ । यस्ता खानेकुराहरु आउने पुस्तालाई पुनःउत्पादन र संरक्षण गर्न समेत प्रेरित गर्नुपर्छ ।

३.६ छैठौं बैठकः समुदायमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोतहरुको नक्शांकन

	उद्देश्य	• उपलब्ध स्रोत साधन जस्तै जल, जंगल र जमिन (बाँझो जग्गा, जंगल, खेतीयोग्य जग्गा) पहिचान गर्ने • सर्वोत्कृष्ट पोषण बगैंचाको पहिचान गर्ने
	अवधि	१.५ देखि २ घण्टा
	सामग्री	चार्ट पेपर, कलर पेन र रंगोली
	विधि	• गाउँ भ्रमण • स्रोत नक्शांकन

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

उपलब्ध स्रोत साधन (जल, जंगल र जमिन) को अवस्था पहिचान गर्नु

- समूहका सदस्यहरुलाई साथ लिएर सहजकर्ताले गाउँमा घुम्नेछन् । घुम्ने क्रममा कृषि र प्राकृतिक स्रोत साधनको अवस्थालाई केन्द्रित गरी बाटोमा हेर्दै जानेछन् ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई कृषियोग्य जग्गा, बस्ती, सार्वजनिक जग्गा अंकित गर्न लगाउनेछन् जहाँ व्यक्तिगत तथा सामूहिक रुपमा खेती गरिन्छ वा बाली लगाइन्छ ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई समुदायसँग कृषि र पोषणसँग सम्बन्धित विषयमा खुला छलफल गर्न प्रेरित गर्नेछन् । यसले समुदायभित्र रहेका कृषि तथा पोषणसम्बन्धी विचार पनि बाहिर आउन मद्दत गर्छ । (सहजकर्ताले छलफल तथा हिंडाइका क्रममा आएका कुराहरु टिपोट गर्नेछन्) ।
- हिडाइ तथा भ्रमणको क्रममा सोधिने प्रश्नहरु

  ◊ मुख्य खाद्यान्न जस्तै अन्न, दलहन, तेलहन आदिको खेती कहाँ गरिन्छ ? (गएर उक्त क्षेत्र अनुगमन गर्ने)

  ◊ तरकारी कहाँ र कसरी उब्जाइन्छ ?

  ◊ साधारणतयाः कृषकहरुले कृषिका साधनहरु कसरी प्रयोगमा ल्याउँछन् : जस्तै बीउ, मल,

कीटनाशक विषादी । र, यी सामानहरु कहाँबाट ल्याइन्छ ?

◊ घर बगैंचामा कस्ता प्रकारका सागपात तथा फलफूलहरु लगाइन्छ ?

◊ विभिन्न मौसममा पाइने विभिन्न प्रकारका गैरकृषिजन्य खाद्यान्नहरु के के हुन् र कहाँ पाइन्छ ?

◊ खानेपानीको प्रमुख स्रोत के हो ?

◊ सामान्यतया मानिस नुहाउन तथा भाँडा सफा गर्न कहाँ जान्छन् ?

◊ दिसा गर्न मानिस कहाँ जान्छन् ?

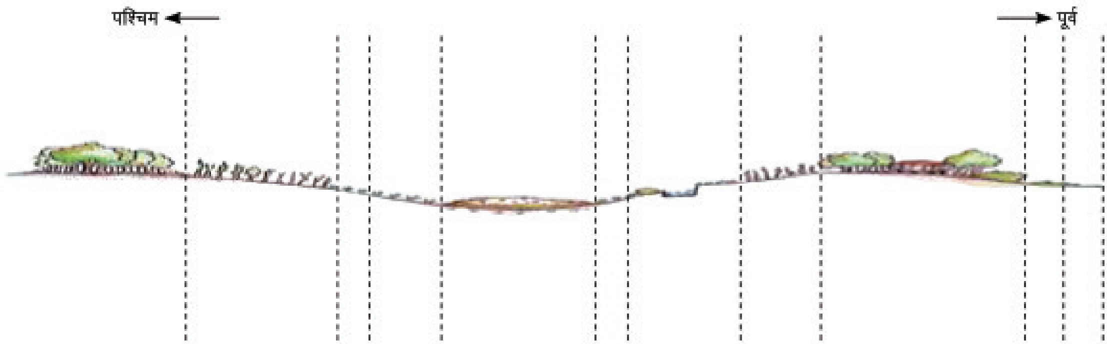
◊ कृषि सिंचाइका लागि उपलब्ध पानीको स्रोत के हो ?

- सहजकर्ताले सम्पूर्ण सहभागीको ध्यान कृषि उत्पादन गर्ने क्षेत्रतर्फ केन्द्रित गराउनेछन् ।
- सहजकर्ताले सम्पूर्ण सदस्यहरुलाई खासगरी कुन कुन समयमा, कुन कुन प्राकृतिक खाद्य पदार्थका लागि वनमा उत्पादित खाद्यान्नमा निर्भर गर्ने गरेका छन् भन्नेबारे छलफल गर्नेछन् ।

हिडाई तथा भ्रमणको क्रममा गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरु

गर्न हुने	गर्न नहुने
✓ उत्सुक हुनु, विस्तारै हिंड्नु, ध्यानपूर्वक अनुगमन गर्नु ।	✗ नचाहिने कुरा वा शीर्षकमा छलफल वा प्रवचन दिनु ।
✓ सम्भव भए बढीभन्दा बढी गाउँले (पाका उमेरका) हरुलाई समावेश गराउनु ।	✗ अव्यवस्थित बगैंचाहरुलाई छोडेर हिँड्नु ।
✓ भ्रमणको दौरानमा देखिएका गतिविधिहरुबारे सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुपर्छ ।	✗ कुनै पनि समय समुदायमाथि निर्णय थोपर्नु ।

सहजकर्ताले तल दिइएको तालिकाको आधारमा तथा प्रत्येक पर्यावरणीय परिस्थितिको आधारमा भ्रमणको लागि बाटो निर्धारण गर्नेछ ।



	संरक्षित वन	उच्च पहाड भूभाग	पारिलो धानको जमीन	तल्लो धानको खेत	पोखरी घर	पहाडी भूभाग	घर छाप्रा	बाँझो जमीन	सडक
माटोको प्रकार									
उब्जाइएको खाद्य									
एकत्रित खाद्य									
जल उपयोग									
कुनै राम्रो अभ्यास									
स्वामित्व									
दिसा गर्न जाने चालचलन									

गाउँ भ्रमणमा आधारित छलफल

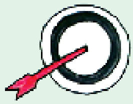
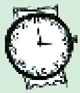
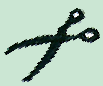
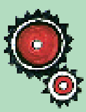
गाउँ भ्रमणपश्चात् सम्पूर्ण सदस्यहरुले वन जंगल, पोषण बगैंचा, खेत, बाली विविधता जस्ता प्राकृतिक स्रोत साधनहरु , उत्पादन समस्या तथा सम्भावित समाधान बारे जानकारी प्राप्त गर्नेछन् । गाउँ भ्रमणको क्रममा सहभागीहरुले टिपोटको निष्कर्षको आधारमा आगामी योजना बनाउनेछन् जसले बैठक सञ्चालन गर्न रणनीति बनाउन मद्दत गर्नेछ ।

उदाहरणका लागि उक्त ठाउँमा करेसाबारीमा कम प्रकारको बाली लगाइएको छ र बारीलाई घेराबार गरिएको छैन भने बारी बाँझो हुनुका कारणहरु समेत थाहा पाउनेछन् । जग्गा बाँझो हुनुको सम्भावित कारणहरु पानीको कमी, बीउको अभाव, काम गर्न समयको अभाव, उचित घेराबार नभएको आदि हुन सक्छ । तत्पश्चात् सहजकर्ताले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध स्रोत ज्ञान र सीपको आधारमा योजना तयार गर्छ ।

बैठकको मुख्य संदेश:

- परिवारको दैनिक खानामा थरिथरिका खानेकुरा जस्तै तरकारी, फलफूल, अन्न, तेल, पशुजन्य प्रोटिन पर्याप्त मात्रामा समावेश हुनुपर्छ ।
- धेरैजसो खाद्य समूह स्थानीय स्तरमा वर्षभरि पाइने हुन्छ ।
- गैरकृषिजन्य खाद्यान्न तथा वनबाट संकलित खाद्यान्न पनि प्रमुख स्रोतको रुपमा हुन सक्छ ।
- उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत साधनहरुको उपयुक्त उपयोग गरी पारिवारिक तथा समुदायको पोषण स्थितिमा सुधार आउँछ ।
- व्यवस्थित योजनाअनुसार प्राकृतिक स्रोत साधनहरुको उचित प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

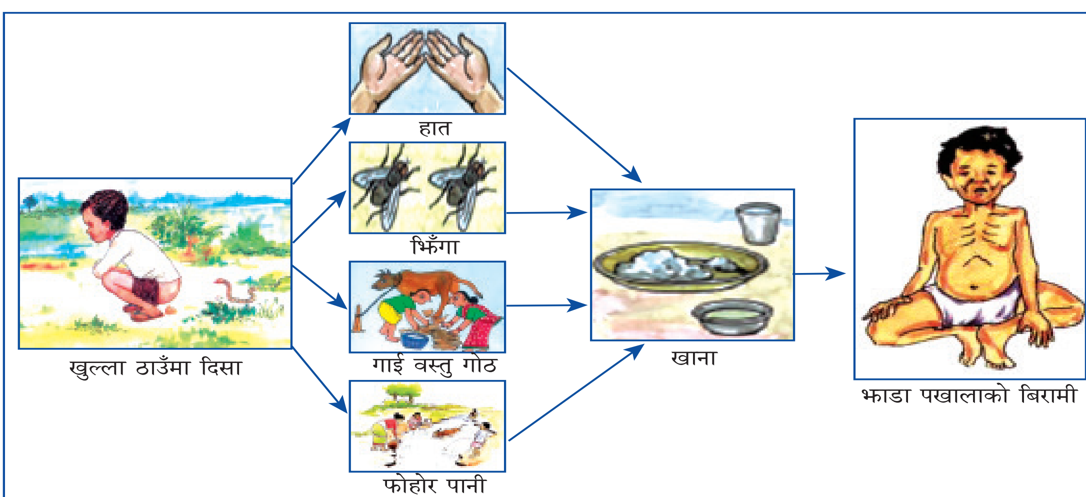
३.७ सातौं बैठक: खुल्ला दिसा पिसाब गर्नाले समुदायको स्वास्थ्य र पोषणमा पर्ने असर

	उद्देश्य	• दिसा-पिसाबको उचित व्यवस्थापनको महत्व बुझ्नु • शौचालयको आवश्यकता, महत्व र प्रकार बुझ्नु
	अवधि	२ देखि २.५ घण्टा
	सामग्री	चुनको धुलो, सानो वल, साना खेलौना (हाँस, कुखुरा) बेसारको धुलो र एक जग पानी
	विधि	• खुल्ला दिसा-पिसाबको नक्सांकन • छलफल

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

सत्र १: दिसा-पिसाबको उचित व्यवस्थापन

सहजकर्ताले शौचालयको प्रयोग नगर्ने र शौचालयको प्रयोग गर्नेहरुमा खुला दिसा पिसाबका कारण पानीको स्रोत र खाना दुषित भएर हुने असरहरुलाई संवेदनशील रुपमा प्रस्तुत गर्न खेल खेलाएर छलफल शुरू गर्नु ।



सिकाईको विधि:

सहजकर्ताद्वारा खेलमा इच्छुक बालबालिकाहरु मध्येबाट केही बालबालिकालाई बिना कुनै योजना बनाइ आफूखुशी छनोट गरी खेल खेलाउन बोलाएर खेल खेलाइन्छ । खेलको घेरा बाहिर बालबालिकाका आमाबाबु वा उपस्थित ठूलाबडालाई खेल हेर्न आग्रह गरिन्छ ।

१. सहजकर्ताले बालबालिका र किशोर किशोरीसँग पालिका भरि घुमघाम गर्छन् ।
२. पालिकाभरि रहेका सबै आवासीय क्षेत्र, जलाधार भूमि, खेत, विद्यालय, पोखरी, बञ्जरभूमि र प्रयोगमा नआएका भूमिसहित देखिने पालिकाको एक नक्शा बनाउन आग्रह गरी त्यस कार्यमा सहजकर्ताद्वारा बालबालिकालाई सहयोग गरिन्छ ।
३. सहजकर्ताले बल र पशुहरुको खेलौनाबाट पालिकामा प्रयोगमा आएसरी खेलौनाको प्रयोग गर्नेबारे बालबालिकालाई सोध्ने छन् ।
४. सहजकर्ताले बालबालिकालाई नक्शामा उनीहरुको आआफ्ना र साथीहरुको घर खेत दर्शाउन भन्छन् ।
५. सहजकर्ताले बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको घरमा शौचालय भए नभए दर्शाउन भन्छन् ।
६. अब बेसारको धुलो चिम्टीमा लिएर सामान्यरूपमा जहाँ जहाँ बालबालिका र तिनका साथीहरु खुलामा दिसा पिसाब गर्छन ती ठाउँहरुमा चुनको धुलोले दर्शाइन्छ ।
७. यो पूरा भए पछि सहजकर्ताले अकस्मात बर्षात भयो भन्दै बनाइएको पालिकाको नक्शालाई पानीले भिजाउँछ
८. पहेलो बेसार पानीसँग मिलेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बग्न थाल्छ । अब सहजकर्ताले खेलाडी र समुदायका व्यक्तिहरुसँग नक्शामा के भएको देखियो भनी सोध्ने छन् ।
९. त्यसपछि सहजकर्ताले सानो बल र कुद्ने खेलौनालाई पहेलो पानीको बगाइहरुमा घुमाउन लगाउँछन् ।
१०. पहेलो पानीको बगाइ कसरी नक्शाको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्छ, पशुदेखि मानिससम्म पुग्छ, हातबाट मुखसम्म पुग्छ त्यसबारे छलफल गरिन्छ ।

बैठकको मुख्य संदेश:

- दिसालाई ठीक ढंगबाट व्यवस्थित नगरिँदा घरमा, हातमा र खानामा फर्किएर आउँछ
- दुषित खाना र पानीले गर्दा बालबालिकाहरुमा पटक पटक झाडा पखाला, आँउमासी र रगतमासी हुन्छ जसले गर्दा शारिरीक वृद्धि र विकासलाई असर गर्छ ।
- जुका परेर शरिरमा रगतको कमी (रक्त अल्पता) हुन सक्छ ।
- एनिमिया भएकी महिलालाई कम वजनको शिशु जन्मिने हुन्छ ।

३.८ आठौं बैठक : पोषणसम्बन्धी समस्याको पहिचान र प्राथमिकता निर्धारण

	उद्देश्य	• पोषणसम्बन्धी समस्याहरुको पहिचान गर्नु • पहिचान गरिएका समस्याहरुको प्राथमिकिकरण गर्नु • पत्ता लागेका समस्याहरुको सामूहिक रुपबाट समाधान गर्नु
	अवधि	१.५ देखि २ घण्टा
	सामग्री	समस्या चित्र कार्ड र मसिना मसिना गिट्टीहरु, मार्कर
	विधि	• खेल-यो के हो • भोटिङ्ग अभ्यास

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

पहिलो सत्र : समुदायमा पोषणसम्बन्धी समस्याको पहिचान

सहजकर्ताले समूहलाई यो के हो ? खेलको मद्दतबाट समूहमा विषयको परिचय गराउनेछन् ।

- सहजकर्ताले प्रत्येक समस्या चित्रकार्ड सहभागीहरुलाई दिन्छन् र चित्रमा देखाइएको समस्या बुझेको वा नबुझेको सोध्छन् । यसले सहभागीहरुबीच एक आपसमा छलफल गर्ने वातावरण तयार हुन्छ । उनीहरुले चित्रकार्डले देखाएको समस्या बुझ्न नसकेमा सहजकर्ताले त्यसलाई बुझाउछन् । साथै, त्यस समस्याको स्थानीय कारण जान्ने प्रयास गरिन्छ ।

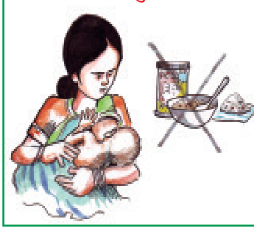
समस्या कार्डको सूची

- रक्तअल्पता
- गर्भावस्थामा प्रतिबन्धित आहार
- पूरक खानाको ढिलो सुरुवात
- गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाले किटनाशक र रासायनिक मल प्रयोग भएको खाना सेवन गर्नु
- खाद्य विविधता नहुनु
- खाद्य पदार्थको कमी
- असुरक्षित खानेकुरा
- खाद्यपदार्थको सरसफाइमा कमी
- परजीवीको प्रकोप
- कुपोषण
- खाली पोषण बगैंचा
- एउटा खाली कार्ड

रक्तअल्पता

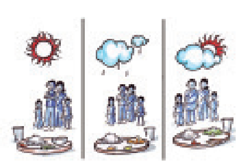
गर्भावस्थामा प्रतिबन्धित अहार

थप खानाको ढिलो सुरुवात गर्नु



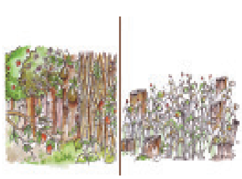
गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाले किटनाशक र रासायनिक मल प्रयोग भएको खाना सेवन गर्नु

खाद्य विविधता नहुनु



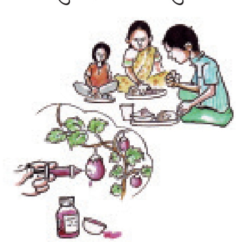
खाद्य पदार्थको कमी

वनमा आधारित खाद्य विविधताको कमी



असुरक्षित खाद्य

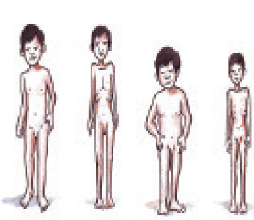
असुरक्षित खानेकुरा



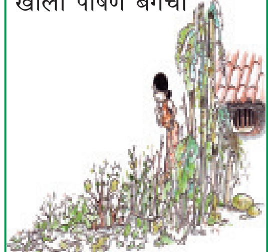
खाद्यपदार्थको सरसफाइमा कमी

परजीवीको प्रकोप

कुपोषण



खाली पोषण बगैंचा



समुदायमा यस क्रममा सदस्यहरु कति गम्भीर छन् र कति मान्छेहरु यसबाट प्रभावित छन् भन्ने प्रश्न पनि छलफलमा राखिन्छ । यसको नोट गरिन्छ । समयको बचतको लागि यो के हो ? (**केही प्रतिनिधिलाई बोलाएर खेल खेलाउने**) ।

- सहजकर्ताले केही चयन गरिएको चित्र कार्ड (रातो अक्षर)लाई तलतिर घोप्टो पारेर जमीनमा राख्ने र समूह सदस्यलाई एउटा कार्ड उठाउन आग्रह गर्ने ।
- सहजकर्ताले त्यो कार्ड एउटा स्वयंसेवी सदस्य जसलाई त्यसमा लेखिएको समस्याको बारेमा थाहा छैन, उसको पिँठयुमा पीनको माध्यमले जोडिदिन्छन् । फेरि अर्को सदस्यलाई त्यो कार्डमा लेखिएको समस्याको बारेमा मनमनै पढ्न र बुझिराख्न भन्छन् ।
- स्वयंसेवी सदस्यले अब समूहको सदस्यसँग यस्तो प्रश्न गर्दा जसको जवाफ हो र हैन मा सीमित हुन्छ र सदस्यले त्यो जवाफ नबोलिकन केवल नाटक गरेर बताउने प्रयास गर्नेछन् र अनुमान लगाउन मद्दत गर्नेछन् । त्यसमा सोधिने प्रश्न यसप्रकारका हुनसक्छन् जस्तैः के यो मातृस्वास्थ्य सम्बन्धी हो ? के यो खाना वा पोषणसँग सम्बन्धित हो ?
- सहजकर्ताले एक/दुईवटा कार्ड खाली पनि राखेका हुन्छन् । कुनै समस्या छुट्न गए खाली कार्डको प्रयोग गर्नेछन् ।

यो प्रक्रियामा सहभागी सदस्यहरुको सक्रिय सहभागिता गराउन र महिलाहरुको पोषणसँग प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रुपबाट जोडिएका कार्डहरुको पहिचान गर्न सक्ने गरी सक्रियाता बढाउने काम हुन्छ ।

दोस्रो सत्र : पोषणसम्बन्धी समस्याहरुको प्राथमिकता निर्धारण गर्नु

सहजकर्ताले सबै सहभागीहरुलाई भोटिङ्गको अभ्याससम्बन्धी खेल खेल्ने भनेर बताउनेछन् ।

- सहजकर्ताले एउटा-एउटा समस्या चित्र कार्ड लिन्छन् र सहभागीहरुको बीचमा छलफल गर्दै त्यस कार्डमा लेखिएको समस्याको याद दिलाउँदै उनीहरुसँग त्यस समस्याको वर्णन गर्नलाई भन्नेछन् फेरि त्यस चित्रलाई घेराको बीचमा माथिबाट देख्ने गरी राखिनेछ ।
- एकपटक सबै कार्डहरु जमीनमाथि राखिसकेपछि सहजकर्ताले केही प्रश्नहरु सोध्नेछन् : जस्तै
- यि मध्ये कुन समस्या महत्वपूर्ण छ र किन ? साथै उनीहरुले यसको समाधान खोज्न चाहन्छन् ? समुदायमा कति मानिसहरु यसबाट प्रभावित छन् ? यसैको आधारमा समस्याको गम्भीरताको निर्धारण हुन्छ र सामूहिक रुपमा यसको समाधान खोज्न किन जरुरी छ र कति सम्भव छ ? त्यसको जानकारी प्राप्त हुन्छ ।
- सबै सदस्यहरुलाई ६/६ वटा मसिना ढुंगा दिन्छन् ।
- अब सहभागीहरुलाई सबैभन्दा महत्वपूर्ण समस्यामा तीनवटा ढुंगा राख्न भनिन्छ । त्यसैले दोस्रो महत्वपूर्ण समस्यामा दुईवटा र सबैभन्दा कम महत्वपूर्ण लागेकोमा १ वटा ढुंगा राख्न भनिन्छ । समूह सदस्यले चित्र कार्डमा ढुंगा राख्नुभन्दा पहिला समस्यामा गम्भीरतालाई विचार गर्नुपर्ने

भनिन्छ । यो अभ्यास/खेलमा समूहका अन्य सदस्यले पनि यसलाई प्रभावित गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

- प्रत्येक सदस्यले चित्रकार्डमा ढुंगा राखिसकेपछि सहजकर्ताले कुनै एक सदस्यलाई प्रत्येक चित्र कार्डमा राखिएको ढुंगा जोडेर बताउन भन्नेछन् ।
- जुन कार्डमा सबैभन्दा धेरै ढुंगा परेको छ त्यो पहिलो प्राथमिकताको समस्या हो र फेरि दोस्रो र तेस्रो एवं रितले जान्छ । सहजकर्ताले समूहलाई उनीहरुद्वारा निर्धारित समस्याको बारेमा बताउनेछन् ।
- पहिले ४-५ समस्याहरु चयन गरिन्छ , समस्याहरु उस्ताउस्तै भए केही समस्याहरुलाई सम्मिलित पनि गर्न सकिन्छ ।

प्राथमिकताको आधारमा चुनिएका समस्यालाई सम्बन्धित मत र स्थानीय अभ्यासमा छलफल गरिन्छ । सहजकर्ताले सहभागीहरुसँग रगतको कमी हुने समस्या जस्ता प्राथमिक समस्याहरु बारे स्थानीय स्तरमा समाधानका लागि विस्तारमा छलफल गर्नेछन् ।

रक्तअल्पता, आहार विविधता बारे समूहका सदस्यहरुलाई सोधिने प्रश्नहरुः

लक्षण	कारण	व्यवस्थापन	रोकथाम
सहजकर्ताले सोध्ने छन् कि हामीलाई कसरी थाहा हुन्छ, कसैको रगतमा कमी छ ?	महिला र बच्चामा रगतको कमी किन हुन्छ ?	जब उनीहरुमा रगतको कमी हुन्छ भनी उनीहरुले के गर्छन् ?	रक्तअल्पताबाट बच्न तपाईं के गर्नुहुन्छ ।
सधैंको खानामा आहार विविधताको कमी	तपाई कुनै बाली किन उब्जाउनु हुन्छ ?	सबै आहारको विविधतामा कमी हुन्छ भने तपाईं के गर्नुहुन्छ ?	खाद्य पदार्थको विविधता बढाउन तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

सहजकर्ताले चित्रकार्ड पछाडि लेखाएको समस्या र तिनको कारणलाई सबैका अगाडि पढ्छन् र आउँदो समयमा यसबारेमा छलफल भइरहने बारे उनीहरुलाई बताउँछन् । सहभागीद्वारा दिइएको जानकारीलाई सहजकर्ताले लेखिरहनेछ जुन पछि कथा लेखनमा काम लाग्छ ।

बैठकको मुख्य संदेशः

- समूहका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण समस्याको प्राथमिकतालाई निर्धारण गर्न र उनीहरुको लक्षण र कारणबारे थाहा हुनु ।
- यो बैठक समुदायलाई कुपोषणसँग जोडिएका समस्याहरु के के छन् भन्ने बारेमा बुझ्न सहयोगी हुन्छ ।
- समाधानको उपाय स्थानीय स्तरमा नै खोज्न प्रेरित गर्नु ।

चरण २

३.९ नवौं बैठक : समस्याहरुको कारण तथा समाधानको खोजी

	उद्देश्य	• कुपोषणको तत्कालिन तथा अन्तरनिहित कारणहरु खोज्नु • समाधानको उपायहरु तय गर्नु
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	सहजकर्ताले तयार गरेका कथाहरु तथा चित्रकार्डहरु
	विधि	• कथा भन्ने • खेल-तर, किन?

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

प्रथम सत्र : कुपोषणको तत्कालिन तथा अन्तरनिहित कारणहरु

समूहका सदस्यहरुलाई प्राथमिकतामा परेका समस्याहरुको कारण र परिणाम बुझाउन प्रयोग गरिने चित्रकार्ड र कथामा तत्कालिन र लुकेका दुईवटै कारण समावेश गरिन्छ । कथा कहानीको विषयवस्तु स्पष्ट रुपमा परिभाषित हुनुपर्छ। जस्तैः कुपोषण चरित्र चित्रणमा स्थानीय पोषकत्व सामेल हुन आवश्यक छ । पहिले गरिएको बैठकमा सांस्कृतिक अभ्यासको सिकाइलाई काममा लिन सकिन्छ। चित्र यसप्रकारको हुनुपर्दछ कि तिनीहरुले समस्या र कारणको बीच सम्बन्धलाई देखाउने खालका चित्रहरु हुनुपर्छ तथा स्रोताहरुमा स्थायी प्रभाव छोड्न सकिने खालको पटकथामा नाटकीय अन्त्य हुनु आवश्यक हुन्छ ।

समस्याको कारण र प्रभावको बारेमा थाहा पाउन :

यो बैठकले सहजकर्तालाई कुपोषणको तत्कालिन र अन्तरनिहित कारणको तानावानाले नयाँ कथा बनाउन मौका दिन्छ ।

पहिले पहिले बसेको बैठकहरुबाट निर्धारित प्राथमिक समस्याहरुको आधारमा कथा कथ्यौरी बनाइन्छ । सहजकर्ताहरुका लागि कथा भन्नु एउटा नयाँ तरिका हो, त्यसैले उनीहरुले निम्न कुराहरुको आधारलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ :

- **सन्दर्भ/भूमिका** :स्थानीय भएको हुनाले सहजकर्ताले दूध नखुवाउने, ओआरएस (पुनर्जलिय झोल) नदिने, खानामा विविधताको कमी, विशालु पदार्थको सेवन जस्ता कुपोषणको परिप्रेक्ष्यलाई सहजै बुझ्न सक्नेछन् । यस्ता स्थानीय समस्याहरु दोस्रो र तेस्रो बैठकमा अगाडि आएका थिए ।
- **स्थितिका लक्षणहरु** : समस्या चित्रकार्डका पछाडि लेखिएको हुन्छ ।
- **स्थिति के कारणले छ?** : यसको कारण पनि पछाडि लेखिएको हुन्छ ।
- **यो अवस्थाले परिवारलाई कस्तो रुपबाट प्रभावित गर्छ?** : कुपोषित आमा बच्चा वा कसैको पनि मृत्युबाट सहभागीहरुलाई आउने बैठकमा त्यस समस्यामाथि छलफल गर्न प्रेरित गर्ने ।।

यिनै कुराको आधारमा सहजकर्ताले एउटा कथा तयार गर्न सक्छन् जहाँ कथाकार एउटा व्यक्ति हुन्छ जो गाउँको हुन्छ र आफ्नै स्थिति लक्षण, कारण र प्रभावलाई उपयोग गरी कथा बनाउँछ । गहिराइबारे सुन्नेले बुझ्न पाउने गरी कथामा सामाजिक कारण, आर्थिक कारण पनि सामेल गर्नुपर्छ ।

कथामा स्थानीय शब्दको प्रयोग होस् । सहजकर्ताले कथा बनाउँदा जमीन/बोर्ड वा पेपर जे सुविधा उपलब्ध हुन्छ चित्र/ग्राफ बनाउन सक्छन् ।

उदाहरण : बच्चामा कुपोषण केन्द्रित कथा

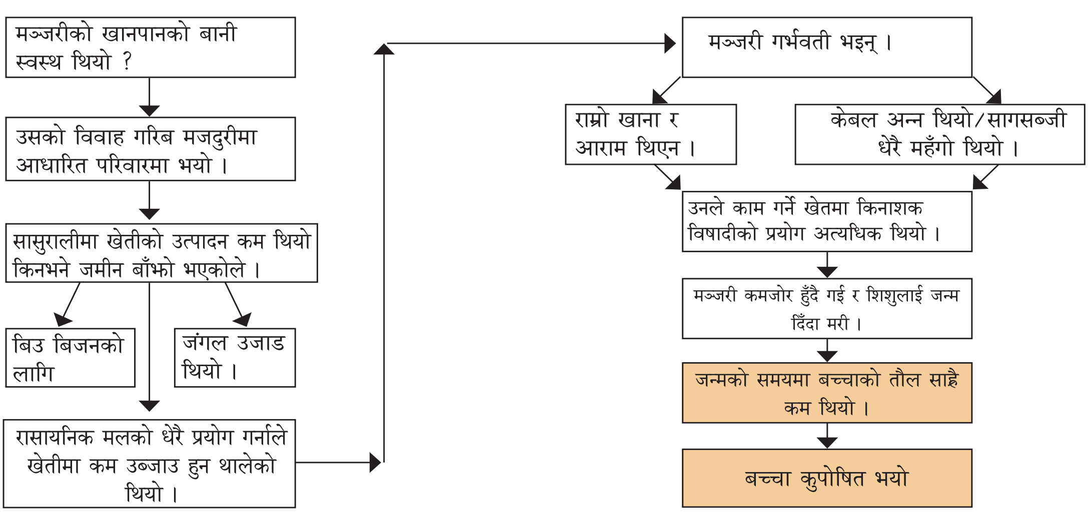
मञ्जरी जंगलको नजिकै एउटा गाउँमा बस्छिन् । उनले आफ्नो लागि पात, दलहन, तेलहन, कन्दमूल मसला, सागसब्जीहरु, अन्य तरकारीहरु जस्ता विविध प्रकारका बाली र तरकारीहरु उब्जाउने गर्थिन् । बच्चामा उनलाई फलफूल, च्याउ, हरियो तरकारीहरु र अन्य वनमा उब्जिएका तरकारीहरु संकलन गरेर घर ल्याउन रमाइलो लाग्थ्यो ।

उनको विवाह आयस्रोतको मुख्य साधन मजदुरी भएको एउटा गरिब परिवारमा भयो । एकपटक उनले आफ्नो श्रीमान्सँग सोधिन- किन हामीले एउटा टुक्रा जमीनमा मात्रै अन्न खेती गर्दछौ र बाँकीलाई पर्तिको रुपमा राखेका छौं ।" त्यसपछि उनको श्रीमान्ले उनलाई भने- हामीकहाँ खेती गर्नलाई पर्याप्त बीउबिजन छैन, त्यसैले यो पर्ति जग्गामा अन्न उब्जाउन नसकिएको हो । सायद रासायनिक मलको

अत्यधिक प्रयोगले पनि होला ।" नजिकको जंगलबाट किन खाना र खाद्यपदार्थहरु संकलन गरेर ल्याउँदैनौं हामी भनेर सोधेपछि उनको श्रीमानले जवाफ दिए- "जंगल उजाड भइसक्यो" । केही महिनापछि उनी गर्भवती भइन् अनि श्रीमानलाई तरकारी, सागसब्जी र पशु प्रोटिन ल्याउन भनिन् । उनले आफ्नी भाउजुलाई गर्भावस्थाको दौरानमा विविध किसिमका खानेकराहरु खाँदै गरेको देखेकी थिइन् ।

उनका श्रीमान्ले आफ्नो बाध्यता सुनाउँदै भने, तिम्रो गाउँको कुरै अर्को छ किनभने तिमीहरु आफ्नो सबै जमीनको राम्रोसित उपयोग गर्दछौं र अन्नपात, दलहन, फलफूल, सागसब्जीहरु उत्पादन गर्नुको साथै पशु पनि पालेका छौ र आफ्नो पोषणसम्बन्धी आवश्यकताको पूर्ति गर्दछौं । हाम्रो अवस्था फरक छ, हामी केबल धान, गहुँ र मकैको बीउमात्रै बजारबाट किनेर ल्याउँछौं र रोप्छौं । हामी हरियो तरकारी किन्न सक्दैनौ । यो साह्रै महँगो छ । त्यसैले तिमीले हाम्रो परिस्थितिअनुसार भन्नु पर्ने हुन्छ । मलाई थाहा छ, यसले हाम्रो बच्चालाई पनि प्रभाव पार्छ भनेर तर म के गरु, बाध्यताले सम्झौता गर्नुपर्ने अवस्था आयो ।" तर पर्याप्त भोजन र आराम गर्न उनले पाइनन् । उनलाई पनि अरु मान्छेसरह खेतमा काम गर्नुपऱ्यो । काम गर्ने ठाउँमा किटनाशक बिषादी र रासायनिक मलको प्रयोग पनि अत्यधिक हुन्थ्यो । समय वितदै गयो, उनले कम तौल भएको कमजोर शिशुलाई जन्म दिइन् । उनी बच्चाको पालन पोषणका लागि अन्त्यन्तै कमजोर थिइन् । त्यसैले केही महिनामै उनको मृत्यु भयो ।

कथा सुनेपछि सहजकर्ताले समूहको कुनै सदस्यलाई चित्र कार्डको प्रयोग गर्दै कथा दोहोऱ्याउनलाई भन्नेछन्, जसले कुपोषणका कारणहरुलाई सम्झना गर्न मद्दत गर्नेछ । फलोचार्ट चाहिएमा दिइएका बक्सहरुको आधारमा चित्र बन्नेछ ।



दोस्रो सत्र : स्वास्थ्य, पोषण र प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापनसँग जोडिएका समस्याहरुको समाधान खोज्ने प्रक्रिया

- सहजकर्ताले सबैलाई समस्याको कारण जान्नका लागि एउटा खेल खेलाउने छन् । जसको नाम हो "तर किन ?"
- सबैलाई यस खेलमा भाग लिनलाई प्रेरित गर्ने
- कथा-वार्ता सत्रभन्दा पछि कार्डलाई भुइँमा नै राखी छोड्ने
- यस विषयमा छलफल गर्नका लागि सहजकर्ताले समूहलाई बच्चा कुपोषित किन छ भन्ने विषयमा छलफल गर्न भन्ने, जबसम्म उनीहरु खास कारणसँग पुग्दैनन् तबसम्म छलफल गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।

तर किन ? खेल

कथाको अन्त्यमा के हुन्छ ?

बच्चालाई अस्पताल भर्ना गराइन्छ ।

तर बच्चालाई अस्पतालमा किन भर्ना गराइयो ?

किनकि बच्चा कुपोषित थियो ।

तर बच्चा कुपोषित किन भयो ?

किनभने बच्चा जन्मँदा नै कम तौलको थियो र जन्मने बित्तिकै पनि उसकी आमाले उसलाई हेरचाह गर्न पाइनन् ।

तर बच्चा जन्मँदैखेरी कम तौल भएको किन थियो र उसको आमाले उसलाई किन हेरचाह गर्न सकिनन् ?

किनभने आमा मरिन् ।

तर आमा किन मरिन् ?

किनभने आमामा कमजोरी र रगत कमी थियो ।

तर आमा कमजोर र आमालाई रगतको कमि किन भयो ?

किनभने आमालाई गर्भावस्थाकै बेलामा उचित र आवश्यक मात्रामा पर्याप्त भोजन (सागसब्जी, दाल, पशु प्रोटिन) जस्ता खानेकुरा र आराम पर्याप्त भएन ।

तर आमाको गर्भावस्थाको बेलामा उचित र आवश्यक मात्रामा पर्याप्त भोजन (तरकारी, दाल, पशु प्रोटिन) र आराम किन प्राप्त भएन ?

किनभने उनले कडा मेहनत गर्नु पर्‍यो र परिवारले खेतीपाती (उब्जनी) गर्दैनथे, पशुपालन गर्दैनथे र किनेर खान पनि सक्षम थिएनन् । उनलाई मजदुरी गर्नुपर्ने बाध्यता थियो ।

तर आफैंले तरकारी किन उत्पादन गरेनन् ?

किनभने उनीहरु बीउविजन थिएन । उनीहरुको जमीन रासायनिक मलको अत्यधिक प्रयोगले गर्दा जमीन बाँझो भइसकेको थियो । जंगल सखाप भएकोले गर्दाले वनबाट उपलब्ध हुने प्राकृतिक खाद्य पदार्थ पनि संकलन गरेर ल्याउन सकदैनथे ।

तर बच्चा जन्मँदा कम तौल हुने कारण के थियो?

मञ्जरीले पर्याप्त भोजन नपाए पनि दिनभरी कडा मेहनत गर्नुपर्‍यो । परिवारका सदस्यहरुले पनि उसलाई पर्याप्त पोषक भोजन दिन सकेनन् किनभने बजारबाट किनेर ल्याउने उनीहरुको खर्चले भ्याउँदैनथ्यो न त उनीहरु आफ्नो जमीनमा नै फलाउन सक्थे किनभने उनीहरुको जमीनको १ भाग अत्यधिक रसायनिक मल र विषाधी प्रयोगले गर्दा बाँझो भइसकेको थियो ।

यो खेललाई समाप्त गर्दा सहजकर्ताले कुपोषणबाट हुने समस्याबारे छलफल अझ केन्द्रित हुने गरी यी सबै कारणलाई छलफल र समीक्षामा ल्याउने छन् । समाधान खोज्नलाई सहजकर्ताले के गर्न सकिन्थ्यो त भनेर प्रश्न राख्नेछन् ।

यी सबै समाधानहरुलाई सहजकर्ताले रजिष्टरमा लेख्छन् र यसपछि उनीहरुलाई समस्या समाधानका केही महत्वपूर्ण विचारहरु आउनेछ ।

बैठकको मुख्य संदेशः

- खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता, पोषण, कृषि र प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन एकअर्कासँग जोडिएका छन् ।
- कुपोषणको समस्यामा केही तत्कालीन र अन्तरनिहित कारणहरु हुन्छन्, जसलाई हटाउनु आवश्यक छ ।
- समुदायमा ठोस समाधान खोज्न लुकेका कारणलाई पत्ता लगाउनु आवश्यक छ ।
- समुदायले आफ्नो संसाधन, बाह्य संसाधन र सरकारी योजनाको प्रयोग गरी यी समस्याहरुको समाधान गर्न आवश्यक रणनीति तयार गर्न सकिन्छ ।

३.१० दशौं बैठकः खानेपानी र सरसफाइको समस्याको कारण र समाधानको खोजी

	उद्देश्य	• खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता सम्बन्धि समस्याहरुको कारण र समाधानहरु खोज्नु • खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता सम्बन्धि वर्तमान अभ्यासले पोषणमा पारेको प्रभावको समाधान खोज्नु
	अवधि	२ घण्टा
	सामग्री	सर्प र सिढीको खेल (लुडो)
	विधि	• खेल • राम्रो व्यवहारको छलफल

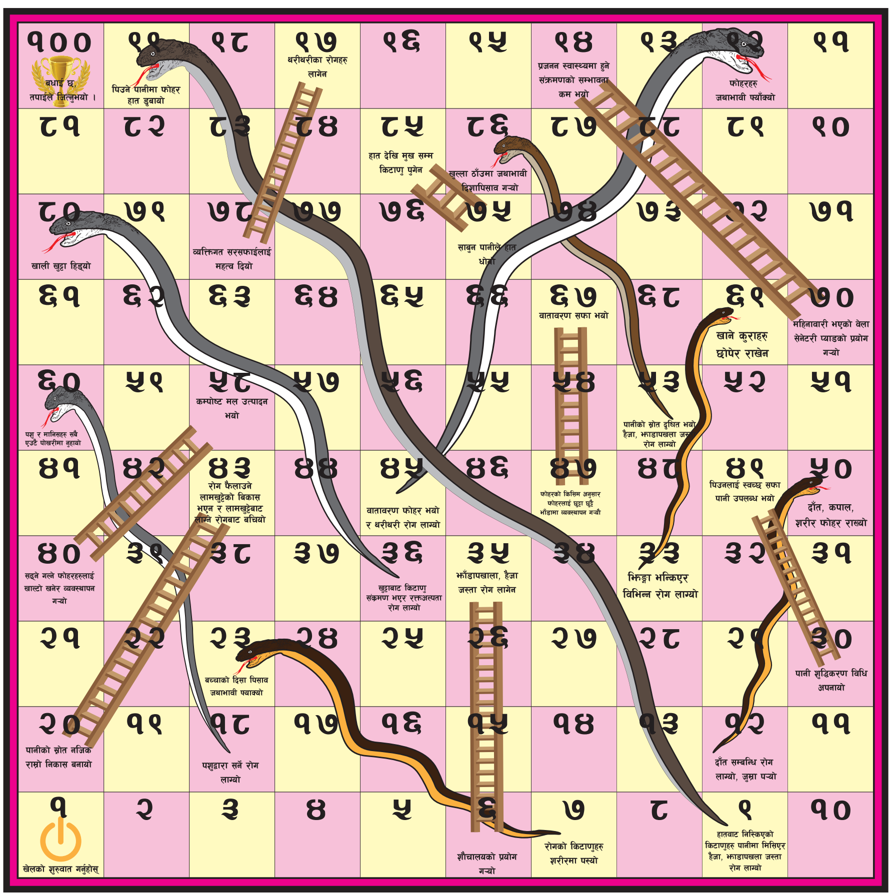
पहिलो सत्रः

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् । त्यस समुदायमा विद्यमान खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धि अभ्यासहरुबारे समूहका सदस्यहरुसंग छलफल गरि टिपोट गर्नछन् । त्यसपश्यचात सर्प र सिंढीको (लुडो) खेललाई खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धि असल र गलत अभ्यास गर्दा त्यसको प्रभाव बारे छलफल गर्छन् ।

सर्प र सिढीको खेल

राम्रो व्यवहारः सिंढी उक्लिने		गलत अभ्यासः सर्पबाट ओर्लिने	
कार्य	**नतिजा**	**कार्य**	**नतिजा**
साबुन पानीले हात धुनु	हात मुखमा किटाणु पुग्न नपाउनु	बच्चाको दिसा पिसाब जत्रतत्र फाल्नु	बच्चादेखि बुढोसम्म रोग फैलिनु
शौचालयको प्रयोग गर्नु	झाडा पखाला हैजा जस्ता रोग फैलिन नपाउनु	पशु र मानिस एउटै पोखरीमा नुहाउनु	पशुबाट जीवाणु मानिसमा सर्नु (हैजा, रक्तअल्पता जस्ता रोग)
चापाकल नजिकै पानीको राम्रो निकास बनाउनु	रोग फैलिने लामखुट्टेको प्रजनन् र विकास नहुनु	खुला ठाउँमा जत्रतत्र दिसा पिसाब गर्नु	खानेपानी र नुहाउने पानी फोहोर हुनु(झाडापखाला र हैजा जस्ता रोग फैलिनु)
फिल्टरको प्रयोग	सफा र स्वच्छ पानी उपलब्ध हुनु	खानेपानीमा हातका औंला डुबाउनु	हातमा लुकिबसेका आँखाले नदेखिने जीवाणु वा किटाणु पानीमा मिसिएर झाडा पखाला, हैजा जस्ता रोग फैलिनु

सडेगलेका फोहोर खाल्डोमा व्यवस्थापन गर्नु	कम्पोष्ट मलको उत्पादन	प्लास्टिक र प्लास्टिकले बनेका भाडावर्तनका टुक्रा टुक्री जत्रतत्र फाल्नु	प्राकृतिक रुपमा विसर्जन भएर नजाने प्लास्टिकबाट बनेका वस्तुबाट मानिसको शरीरमा क्यान्सर रोग लाग्न सक्छ
फोहोर छुट्ट्याउनु	प्रकृतिमा रासायनिक प्रदुषण कम हुनु	खानेपिउने वस्तु खुला राख्नु	रोग उत्पादन गर्ने झिंगा खानेपिउने वस्तुलाई प्रदुषित गराइ हैजा, झाडापखाला जस्ता रोगको प्रसार गराउँछ
महिनाबारीको अवधिमा स्यानटरी प्याडको प्रयोग	प्रजननपथ र स्वास्थ्यमा हुने संक्रमण कम हुनु	खाली खुट्टा हिंडनु	खुट्टाबाट किटाणु सक्रमण भइ रक्त कुताजस्तो रोग लाग्नु
निरन्तर जुकाको औषधि खानु	रोगबाट बच्नु र बृद्धि विकास राम्रो हुनु	मुख दाँत र कपाल फोहोर राख्नु	दाँतमा रोग लाग्ने र कपालमा जुम्रा पर्ने



दोस्रो सत्रः खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छताको पोषण संगको अन्तरसम्बन्ध

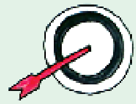
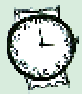
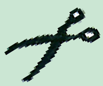
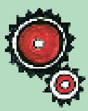
सहजकर्ताले सर्प र सिढीको खेल खेलाइ असल र गलत व्यवहारबारे छलफल गराउने छन् । यहाँ उल्लेखित असल र गलत व्यवहार वाहेक अन्य व्यवहार खोतल्नुपर्छ । साथै गलत व्यवहार हटाउने उपायको खोजीका लागि छलफल गरी व्यवहारमा लागु गर्न आग्रह गर्छन् ।

सहजकर्ताले गलत व्यवहारको नतिजाले समुदायमा पर्ने असर (व्यक्तिगत र सामुहिक) छलफल गर्दै यसले हुने रोगहरु जस्तैः आउँमासी, रगतमासी, हैजा, झाडापखाला, टाईफाइड, जुका पर्नु, जुम्रा, महिनावारी संग सम्बन्धित समस्या तथा रोगहरु आदिको कारणले गर्दा कुपोषण हुने जाकारी गराउदै स्पष्ट पार्न छलफल गर्छन् ।

बैठकको मुख्य संदेशः

- खुला दिसा पिसाब गर्दा आउँमासी, रगतमासी, हैजा, झाडापखाला, टाईफाइड, जुकाको संक्रमण हुन्छ ।
- साबुन पानीले हात धुनाले रोगको संक्रमण कम हुन्छ ।
- फोहोरको सुरक्षित व्यवस्थापनबाट वातावरण स्वच्छ राख्न सहयोग मिल्छ र कृषि कार्यका लागि चाहिने आवश्यक मल सहजै प्राप्त हुन्छ ।
- स्यानटरी प्याडको प्रयोगबाट प्रजनन अंग र स्वास्थ्यमा हुने संक्रमणबाट जोगिन सक्ने र महिनाबारीको अवस्थामा पनि दैनिक कामकाज गर्न सहजता प्राप्त हुन्छ ।
- खानेपानीको सुरक्षित व्यवस्थापनबाट पाचन प्रणालीमा हुने संक्रमण कम हुन्छ ।

३.११ एघारौं बैठक : कार्य योजना

	उद्देश्य	पहिचान भएका समस्याहरुको समाधानका उपायहरुबाट कार्य योजना तयार गर्नु
	अवधि	१.५ देखि २ घण्टा
	सामग्री	इँटा, सानो फलेक, प्लाइको टुक्रा, मेटाकार्ड
	विधि	पुल बनाउने खेल

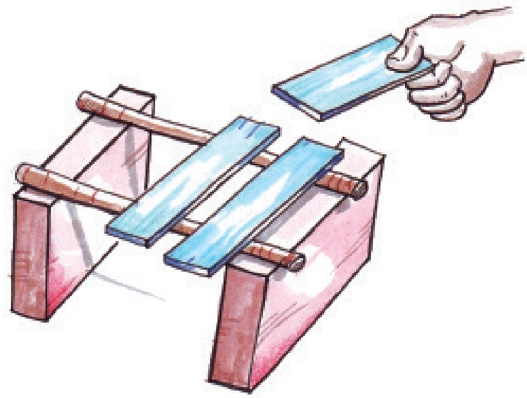
बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोर्‍याउनेछन् ।

पहिलो सत्र: प्राथमिकताको निर्धारण तथा कार्ययोजना बनाउने तरिका

सहजकर्ताले समूहलाई पुल बनाउने अभ्यास गराई छलफल अगाडि बढाउनेछन्। यो प्रयोगात्मक र अनुभव गर्ने खालको खेल हो । यसले समाजमा महिला र बच्चाहरुको स्वास्थ्यसम्बन्धी स्थितिलाई दर्शाउँछ र उनीहरु कहाँ जान चाहन्छन् भन्ने अवस्था पनि दर्शाउँछ ।

- सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई समाजमा महिला र बच्चाको वर्तमान स्वास्थ्य अवस्था परिवर्तन गर्न कस्तो खालको योगदान गर्न सक्छन् भन्नेतर्फ एउटा नदीको किनारबाट अर्कोतर्फ कसरी जाने भन्ने सोच्न र कल्पना गर्न लगाउने छन् । यसले उनीहरुलाई कल्पनाशील बनाउँछ ।
- अब सहजकर्ताले एउटा इँटालाई केही दूरीमा राख्छ जसले नदीको दोस्रो किनारा हो जहाँ पुग्न कल्पना गरिदैछ त्यसलाई दर्शाउँछ। अर्को इँटाले समूहले समाजको महिला र बच्चाको स्वास्थ्य स्थितिलाई पुर्‍याउन खोजेको प्रतीक हो भनेर जनाउँछ ।
- यो काममा नदी एउटा बाधा हो जसले उनीहरुलाई त्यहाँ पुग्नबाट रोक्छ ।
- यस बाधालाई पार गर्न समूहले एउटा पुल बनाउने रणनीति वा कार्ययोजना तयार गर्छन् र कार्यान्वयनका लागि योजनाहरु तयार गर्दछन् ।
- सहजकर्ताले दुईवटा लठ्ठी यी इँटाहरुमाथि राखिदिन्छन् । यो समूहको तागतको प्रतीक हो, जसले रणनीतिलाई कार्यान्वयन गर्नको लागि बल दिन्छ ।

- अब समूहका सदस्यहरुले यी दुइटा लठ्ठीहरुमाथि स-साना काठका टुक्राहरु राख्छन् जुन योजनाहरुको प्रतीक हो ।



एक पटक जब पूर्णरुपमा निर्मित पुल सहजकर्ताले सबैलाई देखाउँछन् र प्रत्येक डण्डी र काठका टुक्राहरुको वर्णन गर्छन् त्यसपछि समूहका सदस्यहरुलाई यसको एक-एक पक्षमा पहिला भएको बैठकहरुको कुरामा ध्यान दिँदै छलफल अगाडि बढाउँछन् ।

१) **पहिलो इँटा** : अहिले हामी कहाँ छौं ? उदाहरण, महिला र बच्चाहरुको कुपोषणमा

२) **दोस्रो इँटा** : हामी कहाँ जान चाहन्छौं ? उदाहरण, स्वस्थ परिवार

३) **नदी** : हाम्रो मार्गमा आउने बाधाहरु जस्तै विशाल खाद्य पदार्थको उपयोग, भोजनमा विविधताको कमी, जल संसाधनको कमी, सांस्कृतिक बाधा अड्चनहरु जस्तैः ठोस पदार्थको उपयोगमा प्रतिबन्ध ।

४) **दुई लामा लठ्ठीहरु** : समूहको रुपमा हाम्रो तागत जस्तै सक्रिय स्वयं सहायता एउटा राम्रो नेता/अगुवा सुझबुझ भएको समुदाय, समूहमा एकता समर्पित स्वास्थ्य कार्यकर्ता ।

५) **स-साना काठका टुक्राहरु** : समूहले पहिचान गरेका रणनीतिहरुले समूहमा के हुन्छ भन्नेबारे समुदाय सुनिश्चित हुनुपर्दछ ।

रणनीति/योजना पहिचानका लागि सहजकर्ताले सोध्नेछन् -तर कसरी ? जस्तैः हामीले कसरी निर्णय गर्छौं कि बच्चालाई थरिथरिका भोजनहरु प्राप्त भएका छन् ? तपाईं कसरी सुनिश्चित गर्न सक्नुहुन्छ कि हामीले उनीहरुलाई विषदीयुक्त खाना दिँदैनौं भनेर, तर तपाईं कसरी निश्चित गर्न सक्नुहुन्छ कि बिरामी भइराखेको अवस्थामा बच्चाहरुलाई उचित/पर्याप्त रुपमा खाना दिइएको छ ? तपाईले जमीनलाई कसरी अधिक उत्पादक बनाउन सक्नुहुन्छ ? तपाईंले कसरी आफ्नो करेसाबारीमा सागसब्जी उत्पादन गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने जस्ता प्रश्नहरु सहभागी बीचमा राखेर छलफल गराउन सकिन्छ ।

- सहजकर्ताले जतिसक्दो धेरै सुझाव लिने प्रयास गर्छन् ।
- प्रत्येक रणनीतिका लागि सहजकर्ताले सहभागिताका लागि बाधाबन्धन र उनीहरुको सामूहिक तागत के हो, र यो एउटा सफल रणनीति हो भन्ने विषयममा छलफल गर्न लगाउँछन् ।
- जब समूहले एउटा रणनीतिको कार्यान्वयनलाई निश्चित गर्छ त्यतिबेला यो पुलमाथि एउटा काठको टुक्रा राख्छ ।

- यसैगरी एक एक रणनीतिको कार्यान्वयनलाई निश्चित गर्दै जान्छ र काठको टुक्रा जोड्दै जान्छन् । यसरी पुल पुरा हुन पुग्छ ।
- जसरी कार्यान्वयनको रणनीतिलाई तय गर्दै जान्छन् उनीहरुलाई ठूलो चार वर्गमा राखिदिन्छन् । ती हुन् - पोषण, खेती, प्राकृतिक संसाधन र व्यवहार ।

गाउँ	प्राथमिक समस्या	प्राथमिक रणनीति			
		पोषण	खेती	प्राकृतिक स्रोत	व्यवहार

सहभागीहरुको मद्दतले सहजकर्ताले सम्पूर्ण छलफलको निचोडको सार निकाल्दछन् । यस क्रममा सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई अझ विस्तृत कुरा बताउनेछन् । यस क्रममा सहजकर्ताले समस्या खोतल्न सहयोग गर्छन, सहभागीहरुबाट समाधान खोज्छन् । त्यसपछि समस्याको प्राथमिकताको आधारमा काम गर्न रणनीति बनाउने कुरा गर्दछन् ।

कार्ययोजनाको नमूना

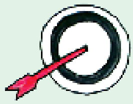
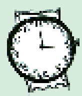
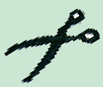
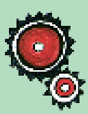
गा.पा /नपा....................वडानं.............. समूह ....

क्र.सं.	के गर्ने?	किन गर्ने?	कसरी गर्ने?	कहिले गर्ने?	कसले गर्ने ?

बैठकको मुख्य संदेश:

- उपलब्ध स्रोतको अधिकतम् उपयोगको माध्यमबाट समस्या समाधान गर्न सकिन्छ ।
- कार्ययोजनाको माध्यमबाट उपयुक्त कार्यान्वयन रणनीति तयार गर्न मद्दत मिल्दछ ।

३.१२ बाह्रौं बैठक : जिम्मेवारी लिनु

	उद्देश्य	• रणनीति कार्यान्वयनका लागि जिम्मेवारी लिनु • बैठकको छलफलको लागि योजना बनाउनु
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	फारम
	विधि	फारममाथि छलफल

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

पहिलो सत्र : रणनीतिहरुको कार्यान्वयनको प्रक्रियाहरुमाथि छलफल गर्नु र त्यसँग सम्बन्धित जिम्मेवारी लिनु

- प्रत्येक रणनीतिक लागि निम्नलिखित विस्तृत विवरणको छलफल गर्नु
  - ◊ उनीहरुले कार्यान्वयन कहिलेबाट सुरु गर्ने ?
  - ◊ कुन कुन गतिविधिहरु/काम जरुरी छ ?
  - ◊ यसको कार्यान्वयनको जिम्मेवारी कसले लिने ?
  - ◊ उनीहरुलाई समूहको अतिरिक्त अरु मान्छेलाई पनि सम्मिलित गर्नुपर्छ । उनीहरु यस्तो चाहन्छन् अन्य मानिसहरुलाई सम्मिलित गर्नु व्यवहारिक हुन्छ र यसको जिम्मेवारी कसले लिने ?
  - ◊ रणनीतिहरुको कार्यान्वयनमा कुनै समस्या आएमा उनीहरुले के गर्नुपर्छ ?
- प्रत्येक सदस्यलाई केही न केही जिम्मेवारी दिइनेगरी समूहले अब अगाडि कसरी बढ्ने, कसरी अन्य सदस्य तथा गैरसदस्यहरुसँग समर्थन र सहयोग लिने बारे छलफल गराउँछ ।

सहजकर्ताले निम्नलिखित तालिकाको प्रयोग गरेर यसको रेकर्ड राख्नेछन् र समूहका अन्य सदस्यहरुले पनि यस्तो रेकर्ड बनाउन सक्ने बारे सुनिश्चित गर्नेछन् ।

गाउँ	समस्या	कार्यान्वयन गर्ने रणनीति	कार्यान्वयनको प्रगति	कैफियत या टिप्पणी

सहभागीहरुको मद्दतले सहजकर्ताले सम्पूर्ण छलफलको सार निकाल्नेछन् । उनीहरुको रणनीतिको सही कार्ययोजनाको लागि के के जिम्मेवारी लिइएका छन् भनेर सम्झना दिलाउनेछन् ।।

दोस्रो सत्र :पालिका समूहको बैठकका लागि योजना बनाउने

सहजकर्ताले समूहका सबै सदस्यहरुलाई आगामी बैठकमा आ-आफ्नो अनुभव बताउनेछन् । समूहका सदस्यहरुले आ-आफ्ना अनुभव बाँड्न तरिका/विधिहरु प्रयोगमा ल्याउने विषयहरुको निश्चिय गर्न सहयोगी हुने निम्नलिखित कुराहरुलाई ध्यानमा राख्न सकिन्छ :

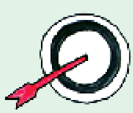
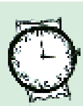
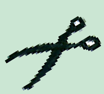
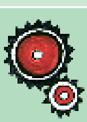
- सहजकर्ताले उचित कार्यान्वयनको लागि एक सामुदायिक बैठक गर्नेको आवश्यकताबारे छलफल गर्ने रणनीति तय गर्छन् ।
- सहजकर्ताले समूह सदस्यको साथमा एउटा सामुदायिक बैठकको आयोजना र त्यसलाई पूरा गर्न जिम्मेवारी लिने आवश्यकताबारे छलफल गर्ने र समूहबाट निम्न विषयहरुमा जानकारी लिनेछन् ।
    - ◊ उनीहरुले यो प्रस्तुति/बैठक कहिले गर्न चाहन्छन् (तिथि, मिति, समय)
    - ◊ यो बैठक कहाँ गर्न चाहन्छन् (विद्यालय/खुल्ला मैदान/पालिका भवन/सामुदायिक भवन)
    - ◊ उनीहरु यस बैठकमा क-कसलाई बोलाउन चाहन्छन् (स्थानीय सरकारी कर्मचारी/अन्य स्वास्थ्यकर्मी/गाउँको नेता/छरछिमेकी/छिमेकी गाउँका मान्छे/शिक्षक, शिक्षिका आदि)
    - ◊ निमन्त्रणा पठाउने जिम्मेवारी कसको हुनेछ ?
    - ◊ निमन्त्रणा कसरी पठाउने ? पत्रद्वारा वा परम्परागत विधिबाट ?
    - ◊ कस्ता कस्ता साधनहरुको आवश्यकता हुनेछ (बैठक व्यवस्थापन/आहार/पानी आदि) उनीहरुको व्यवस्था कसरी गर्ने ?
    - ◊ आफ्नो सिकाइलाई अरुसँग पुऱ्याउनका लागि के तरिका अपनाउनेछन् (कथा/सडक नाटक/नाटक अभ्यासकर्ता/पूर्व बैठकको छलफल गर्नका लागि)
- सहजकर्ताले समूह सदस्यहरुलाई सहभागिता जनाउन र जिम्मेवारी लिन प्रेरित गर्ने
- सबैलाई बुझ्न सजिलो हुने गरी स्थानीय भाषामा प्रस्तुतिको तरिका सरल हुनु पर्छ ।

- सहजकर्ताले समूहलाई पूर्व अभ्यासका लागि मद्दत गर्नेछन् (नाटको अभिनय/आवाज राम्रो बनाउने र स्पष्टता विकसित गर्ने)
- समूहलाई स्थान बैठक व्यवस्थापन स्टेज आदि निश्चित गर्न सहजकर्ताको मद्दतको आवश्यकता हुन्छ ।

बैठकको मुख्य संदेश:

- पोषणसम्बन्धी व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनलाई केही रणनीतिहरुको कार्यान्वयन व्यक्तिगत वा पारिवारिक स्तरमा गर्न सकिन्छ र केहीका लागि त सामुदायिक प्रयासको पनि आवश्यकता हुन्छ ।
- रणनीतिहरुको कार्यान्वयन समुदायमा मिलेर गर्न सकिन्छ ।
- समुदायका हरेक व्यक्तिको जिम्मेवारी हुन्छ ।
- बैठक आयोजना गर्न सबै सदस्यहरुको जिम्मेवारी हुन्छ ।
- रणनीतिहरुको कार्यान्वयनलाई पालिकास्तरमा सबै सरोकारवालाहरुको उपस्थिति गराउनु आवश्यक हुन्छ ।

पहिलो गाउँस्तरीय साक्षात्कार बैठक

	उद्देश्य	• रणनीतिको कार्यान्वयनमा मद्दतको लागि विभिन्न सरोकारवालाहरुको सहयोग पाउनु र सहयोग माग्नु • स्थानीय परिप्रेक्ष्यमा विभिन्न अधिकार तथा उनीहरुसम्मको पहुँच र उपयोगलाई सुनिश्चित गर्ने विषयमा छलफल • उपलब्ध विभिन्न सेवाहरुको स्कोर कार्ड तयार गर्ने • सदस्यहरु र समुदायद्वारा रणनीतिहरुको कार्यान्वयनको जिम्मेवारी लिने
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	फारम
	विधि	फारमको छलफल

सबैको स्वागत गरिसकेपछि सहजकर्ताले पहिलाको बैठकको छलफलका विन्दुहरु दोहो¥याउने प्रयास गर्नेछन् ।

साक्षात्कार बैठकको आयोजनापूर्व केही महत्वपूर्ण बुँदाहरु :

- बैठकमा समूह सदस्यले विगतका केही महिनामा उनीहरुद्वारा गरिएका कामहरु र छलफलहरुको सार प्रस्तुत गर्नेछन् र उनीहरुद्वारा छानिएका रणनीतिहरु पालिका प्रमुख /सरकारी कर्मचारी/स्वास्थ्य कार्यकर्ता र विगतका बैठकहरुमा भाग नलिएका अन्य व्यक्तिहरु जस्तासमुदायका अन्य सदस्यहरुको बीचमा बाँड्नेछन् ।
- सडक नाटक, नाचगान, कथाहरु जस्ता केही तरिकाहरुको प्रयोग समूह सदस्यलाई अहिलेसम्म पहिचान गरिएका समस्याहरु, तिनको कारण र प्राथमिकता निर्धारणको जानकारी बाँड्न सहयोग हुनसक्छ ।
- सरोकारवालाहरु खासगरी स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुलाई यो कार्यक्रमले उद्घाटनका लागि अनुरोध गर्न सकिन्छ । समुदायका सदस्यहरुले यसबाट उनीहरुको भूमिका पहिचान गर्न सक्नेछन् ।
- यो बैठकको तयारी गर्ने बेला सहजकर्ताले सदस्यहरुलाई पटकथा लेख्न र अभिनयको अभ्यास आदिमा सहयोग गर्न सक्नेछन् ।
- मञ्च पछाडिको साजसज्जाका लागि साडी, तन्नाहरु जस्ता स्थानीय सामग्रीहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ र बस्ने व्यवस्थाका लागि गुन्द्री, चटाई आदिको व्यवस्था गर्न सकिन्छ ।
- बैठकको कारबाहीका लागि सहजकर्ताले कुनै समूह सदस्यलाई प्रेरित गर्ने र समय समयमा सहायता गर्ने गर्छन् ।

प्रक्रिया

- बैठकको सुरुवातमा स्वागत गान गर्न सकिन्छ । सुरुवातमा उपस्थितिका लागि सबैलाई धन्यवाद दिँदै कार्यक्रम सुरु गर्ने ।
- स्रोताले सम्पूर्ण प्रक्रियालाई बुझ्न सक्ने गरी अहिलेसम्म भएको बैठकको बारेमा संक्षिप्त छलफल गर्ने ।
- समूहका सदस्यले प्राथमिक समस्या, बाधा- व्यवधान तथा समस्याबाट मुक्ति पाउन चयन गरेको रणनीति र आफ्नो संस्थानको पहिचानका लागि अपनाउने तरिका बारे छलफल गर्छन् । सूचनालाई प्रस्तुत गर्दाखेरि उनीहरुले सरोकारवालाहरुको पहिचान पनि गरेका हुन्छन् । जसले उनीहरुलाई रणनीतिको कार्यान्वयन गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।
- परिस्थितिअनुसार समूह पनि यो विचार गर्न सक्छ कि उपयुक्त सेवाहरुको सामुदायिक अंक प्रदान गर्न । (विस्तृत प्रक्रिया र जानकारीका लागि परिशिष्ट-९ हेर्नुहोला) ।
- सामुदायिक बैठकको समाप्तिमा सरोकारवालाहरुलाई उनीहरुको अनुभव बाँड्न भनेर सहजकर्ताले त्यसलाई लेख्ने गर्छन् । पछि बुँदाहरु सम्झन सजिलो हुन्छ ।
- सहजकर्ताले बैठकको निष्कर्ष लेख्नका लागि निम्न लिखित फर्म्याटको प्रयोग गर्न सक्छन् ।

सामुदायिक बैठकको फारम

समूहको नाम	संचार र संवादको तरिका	कुल महिला सहभागी	कुल पुरुष सहभागी	सरोकारवालाहरुको पद	सरोकारवालाहरुको विचार र सुझाव

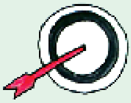
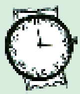
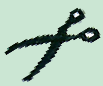
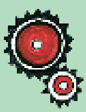
यस बैठकमा आयोजित/सञ्चालन गर्ने कुनै निश्चित तरिका छैन, तैपनि निम्नलिखित बुँदाहरु उपयोगी सावित हुन सक्छन् :

- सामुदायिक बैठकको आयोजना एउटा चाडको रुपमा हुनुपर्छ ।
- सदस्यले आफ्नो पूर्व बैठकको फोटो र चित्रकार्ड लगाउनका लागि साडी, तन्ना आदिको प्रयोगबाट सजावटसहित प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- त्यहाँ उपस्थित प्रत्येक व्यक्तिले सुन्न र बुझ्न सक्ने व्यवस्था हुनुपर्छ ।
- प्रत्येक मान्छे राम्रोसँग बस्न सकुन् र छलफललाई देख्न, सुन्न सकुन् ।

- बैठक सरल एवं सहज होस् धेरै लामो नहोस्, छलफल बोजिलो नबनोस् भन्नेतर्फ सचेत हुनुपर्दछ ।
- श्रोताहरुमा सबै प्रकारका मानिस हुन्, जस्तो किशोरी ०-५ वर्ष सम्मका बच्चाका आमाहरु, गर्भवती महिला, सुत्केरी महिला उनीहरुलाई अगाडि बसाउनु पर्छ ।
- गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरुलाई आफ्नो विचार राख्नलाई प्रेरित गर्नुपर्छ ।
- श्रोताहरुबाट पनि समुदायको साथमा मिलेर कुपोषणको बारेमा आफ्नो विचार राख्ने ।
- समूहको एउटा सदस्यले मुख्य बुँदाहरुलाई आफ्नो डायरीमा लेख्ने ।

चरण ३

३.१३ तेह्रौं बैठक: सहि समयमा पूरक खानाको सुरुवात र उन्नत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण (IYCF) अभ्यास

	उद्देश्य	• समूहका सदस्यहरुले सहि समयमा पूरक खानाको सुरुवात र उन्नत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण (IYCF) अभ्यास गर्नु
	अवधि	२ घण्टा
	सामग्री	• साबुन, पानी • चम्चा • पकाएका स्थानीय आहार
	विधि	• अन्न प्राशन्नको आयोजना • पोषिलो खानाबारे छलफल

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

बैठकभन्दा पहिले गर्नुपर्ने आवश्यक कार्य

- अन्नप्राशनको समय भएका ५ देखि ६ महिना उमेरका सबै बच्चाको सूची तयार गर्ने ।
- बैठक संचालन हुने दिन १८१ औं दिन लागेको एउटा बच्चाको घरमा भेला हुने । ७-९ महिनाको अरु बच्चाको आमाहरुलाई पनि त्यही सहभागी गराउँने ।
- सबै बच्चाको आमाहरुसँग भेटेर आफ्नो बच्चालाई हुने खालको खानेकुरा केही लिएर आउन अनुरोध गर्ने ।
- पूरक खाना दिन सुरुआत गरिसकेका ७-९ महिनाका शिशुका आमाहरुलाई पनि बोलाउने ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग मिलेर खाना खुवाउने कार्यक्रमको आयोजना गर्ने सम्भावना बारेमा छलफल गर्ने ।

साक्षात्कार बैठकको पुनरावलोकन

समूह सदस्यहरुलाई एकत्रित भएर पालिका वा क्लष्टर स्तरको सफल बैठकको आयोजना गरेकोमा सहजकर्ताले सबै सदस्यहरुलाई बधाई र धन्यवाद ज्ञापन गर्नेछन् र निम्नलिखित कुरा जान्ने प्रयास गर्नेछन् ।

- समुदाय बैठकको सम्बन्धमा समूहको के राय छ र आयोजना कस्तो रहयो ? समुदायका सदस्यले कुनै पृष्ठपोषण दिए दिएनन ? दिए भने कस्तो दिए ? वा प्रश्नको उत्तर विशेषगरी प्रजनन योग्य उमेर भएका महिला, किशोरी, पुरुष र अन्य विवाहित महिलाको प्रतिक्रिया सहजकर्ताले जान्ने प्रयास गर्ने ।
- के पालिकास्तरीय बैठक एउटा राम्रो विचार थियो ? यदि थियो भने किन ? थिएन भने किन ?
- उनीहरुलाई के र किन राम्रो लाग्यो,

एकपटक फेरी सहजकर्ताले सदस्यहरुलाई सफल आयोजनाका लागि बधाई दिनेछन् र उनीहरुसँग रणनीतिहरुको कार्यान्वयनको प्रगतिका बारेमा छलफल गर्नेछन् ।

- रणनीतिहरु/कार्ययोजनाको कार्यान्वयनको प्रगतिका विषयमा सहजकर्ताले समूह सदस्यहरुसँग जानकारी लिनेछन् ।
- सहजकर्ताले समूह सदस्यहरुलाई फेरि प्रेरित गर्दै उनीहरुले रणनीति/कार्ययोजनाको कार्यान्वयन त्यसैगरी गर्दै जाने र हरेक बैठकमा त्यसबारे छलफल गर्न भन्नेछन् ।

पहिलो सत्रः सहि समयमा पूरक खानाको सुरुवात

- सहजकर्ताले छनौट भएको घरमा भेला भई समूह बैठक संचालन गर्नेछन्। त्याहा अहिलेसम्म पूरक खाना खुवाउन सुरु नगरेका तर समय ६ महिना (१८१ दिन) भन्दा बढि भएको शिशुहरुलाई पनि बोलाउनेछन् ।
- खाद्य आहार विविधतालाई मध्ये नजर गरि सहजकर्ताले पूरक आहार बनाउन सिकाएर (कम्तिमा ४ समुह खाद्य समूहले बनेको)सक्रिय खुवाईको लागि प्रोत्साहन गर्नछन् ।
- अरु पूरक खाना सुरु नगरेको आमालाई पनि सहभागी बनाई त्यसलाई आफ्नो घरमा अभ्यास गर्न प्रोत्साहन गर्नेछन् ।
- यसरी समुदायको एउटा घरबाट सुरु गरेको अन्नप्राशन्न समुदायको हरेक ६ महिना पुगेको शिशुको घरमा एउटा समारोह जस्तै संचालन गर्ने र समूहका सबै सदस्रु उपस्थित भई आशिर्वाद दिने तथा पूरक खाना सहि समयमै सुरु गर्ने भनि प्रोत्साहन गर्ने ।
- अन्नप्राशन्नलाई एउटा अभियानको रुपमा संचालन गर्नेछन् ।
- आमाले पूरक खानाको साथै बच्चाहरुलाई तिनका आमाले दुध पनि खुवाउनु आवश्यक भएको जानकारी सहजकर्ताले दिनेछन् ।
- आयोजना पछाडि सहजकर्ताले पूरक खानाको सहि समयमा आरम्भ गरिनुको आवश्यकता र महत्वबारे छलफल गर्नेछन् ।

- यही नै त्यो समय हुने जब आमाहरुले बच्चालाई पूरक खाना विशेष गरेर अलिकति गाढा पदार्थ दिन सुरु गर्छन् र स्तनपान गराउन जारी राख्छन् । उनीहरुलाई बच्चा ६ महिनाको हुँदासम्म स्नतपान मात्र र २ बर्षसम्म स्तनपानका साथसाथै पूरक खाना र त्यसपछि मात्र परिवारको खाना तिर लैजानुपर्ने जानकारी दिनु आवश्यक छ ।

दोस्रो सत्रः खाद्य सामग्री व्यवस्थापनको महत्व बारे बुझाई

- सहजकर्ताले पहिले साबुनले भाँडा र आफ्नो हात धुने क्रममा सहजकर्ताले हातधुने सही विधिको प्रदर्शन गर्नेछन् ।
- सहजकर्तासामु आमाहरुले बच्चाका लागि सामान्य पूरक खानाको रुपमा बनाइने खानेकुराको प्रकार बारे छलफल गर्नेछन् ।
- सहभागी आमाहरुसँग ती खानेकुरालाई बनाउने विधिको प्रदर्शन गर्ने र त्यसबारे छलफल गर्न प्रेरित गर्ने ।
- तेल हालेर, तरकारी कोरेर, आलु हालेर बनाइने जस्ता फाइदा गर्ने खानेकुरा बनाउने बारे छलफल गर्ने । यो उमेर अनुसार मात्रा, गुण र कति पटक दिने भन्नेबारे छलफल गर्ने र सम्झाना गर्ने (उ.प.मा.बा.प्र.स.स. बारे) ।
- सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताको मद्दतबाट सहजकर्ताले आउने २/३ महिनामा पूरक खाना प्रारम्भ गर्नु आवश्यक हुने बच्चाहरुको सूची तयार गर्ने छन् । आउने बैठकमा यी आमाहरुले अन्नप्राशन आयोजना एउटा अभियानको रुपमा गर्ने प्रतिबद्धता गर्नेछन् ।

बैठकको मुख्य संदेशः

- शिशु ६ महिनाको नभए सम्म आमाको दुधमात्रै खुवाउनु पर्दछ र ६ महिना भइसकेपछि आमाको दुधको साथसाथै पूरक खान पनि दिनु आवश्यक हुन्छ । अब दूधले मात्रै नपुग्ने भएकाले विशेष गरी अतिरिक्त ऊर्जा आइरन तत्व र प्रोटिनको आवश्यकता हुन्छ र पूरक खानाले उसलाई आहार सन्तुलन प्रदान गर्दछ र कुपोषणबाट जोगाउँछ ।
- बच्चाले एकपटकमा ज्यादै कम मात्रामा खाने गरेको हुन्छ त्यसैले उनीहरुलाई पटकपटक खुवाउनु पर्दछ । जसैजसै बच्चाहरु ठूलो हुँदै जान्छन् हरेक पटकको खानाको मात्रा बढाउँदै जानुपर्छ । "उ.प.मा.बा.प्र.स.स." लाई अनुसरण गर्ने ।
- २ बर्षको उमेरसम्म आमाको दूधको साथमा पूरक खाना दिनु अत्यावश्यक छ ।
- डायरिया जस्ता रोगबाट बचाउन खाना बनाउनु अगाडि र खुवाउनुभन्दा अगाडि साबुनले हात धुन आवश्यक हुन्छ ।

३.१४ चौधौं बैठकः पूरक खाना तयार गर्ने प्रदर्शन

	उद्देश्य	• स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य पदार्थबाट पोषिलो खानाका परिकारहरु बनाउन सिक्नु
	अवधि	२ घण्टा
	सामग्री	स्थानीय तयारी खानेकुरा र त्यसका सामानहरु
	विधि	• प्रदर्शन

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

पहिलो सत्रः

- पहिलेका बैठकहरुको सन्भर्द जोड्दै सहजकर्ताले आमाहरुसँग प्रश्न गर्नेछन् -कि तिनीहरुले आफ्ना बच्चाहरुलाई केही गाढा खाद्यपदार्थ आहारका रुपमा दिन्छन् ? यो बैठकमा हामीले सजिलै बनाउन सकिने र बच्चाहरुलाई पोषणका रुपमा खुवाउन सकिने भिन्न भिन्न खालका आहार बारे छलफल गर्छन् ।
- सहजकर्ताले ती विधिहरु र खानेकुराहरुमा छलफल गर्नेछन्, जुन समुदायमा पाईने खाद्य पदार्थ बाट तयार गरिन्छ । जस्तो कि च्याख्ला, जाउलो आदि ।
- यस क्रममा यी खानेकुरा कसरी बनाइन्छ ? यिनलाई अझ बढी पोषक कसरी बनाउन सकिन्छ ? उनीहरुलाई खाद्य पदार्थको समूहको बारेमा पनि समझना गराईन्छ, जुन पहिलेकै बैठकमा तयार गरिएको थियो । उनले उनीहरुलाई अर्को एउटा सूची तयार गर्न पनि प्रेरित गर्न सक्छन् ।
- कुनै खाद्य पदार्थबाट एजर्ली भएमा त्यो पोषक पदार्थको विकल्प खोज्न सकिने गरी एक पटकमा एउटा खाद्यपदार्थ नै सूरुआत गरौं ।
- सहजकर्ताले खाद्य पदार्थबाट तागत बढाउनका लागि खेलको अभ्यास गराउनेछन् ।

> मुसुरो/मुँगको दाल र चनाको दाललाई भुट्ने त्यसलाई पिस्ने र एउटा जारमा राख्ने । समय समयमा यसलाई सख्खर र पानी दूधमा अलिकति गाढा प्रकारको घोल तयार पारेर बच्चालाई यो चाट्न दिने, चपाउनका लागि बदाम, तील र सख्खरको चक्की बनाएर पनि दिन सकिन्छ ।

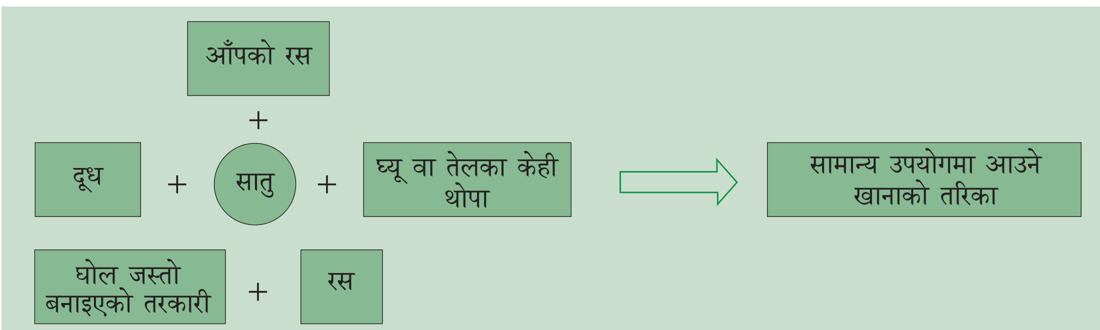
◊ शिशुलाई चामल/पहेलो मकैको खिचडी, बदाम, तिल, फर्सीको बियाँ, खरबुजाको बियाँ, कटहरको बियाँ पनि मिसाउन सकिन्छ ।

◊ हरियो सागपात र पहेलो गुदी भएका तरकारी प्रयोग गर्ने प्रेरणा दिने ।

◊ मिश्रित सातुलाई एउटा कचौरामा राख्ने र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्यपदार्थ जसको सुची पहिलेको बैठमा बनाइएको थियो, त्यसबारे छलफल गराउने ।

◊ खाद्य पदार्थको जानकारीका लागि सदस्यहरुलाई चिट वा कार्डको प्रयोग गर्न प्रेरित गर्ने जस्तो चिनी, तेल, मौसमी फल र उनीहरुको रस वा गुदी आदि ।

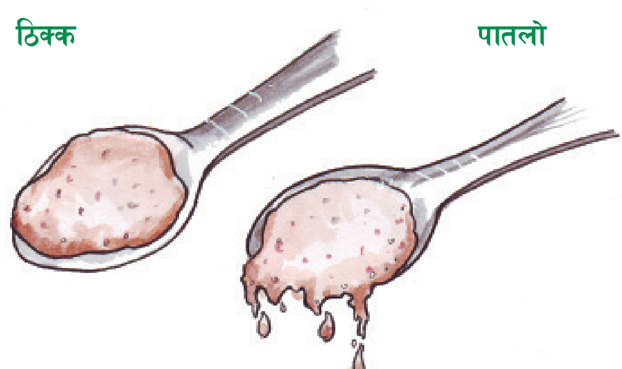
◊ आँप, दूध, सातु, घयू वा तेलको केही थोपा सामान्यता बनाउने तरिकाको भोजन, कोरेर उमालिएको तरकारी, रेसादार खानेकुरा ।



◊ चित्रकार्डको प्रयोग गरेर विभिन्न उमेरका बच्चालाई आहारको विशेषता मात्र र कति पटक दिने भन्नेबारे छलफल गर्ने (६-९ महिना कम्तीमा २ देखि ३ पटक, ९-१२ महिनाका लागि ३ देखि ५ पटक र १-५ बर्षका लागि ३-५ पटक प्रतिदिन ।

पूरक खाना बाक्लो हुनुपर्दछ र चम्चाले उठाउँदा पोखिनु हुँदैन साथै स्तनपान पनि २ बर्षसम्म गराई राख्नु पर्छ ।

सहजकर्ताले स्थानीय स्तरमा संरक्षणका लागि के गरिएको छ भनेर जान्ने प्रयास गर्नुपर्दछ र त्यसपछि त्यही जानकारीको आधारमा छलफलको विषयलाई सम्मिलित गुर्नपर्दछ । अधिक जानकारीका लागि परिशिष्ट १० हेरौं



खाना चम्चाबाट नझर्ने खालको बाक्लो हुनु पर्छ ।

दोश्रो सत्र: खाद्य संरक्षण विधिहरु

(१) हाम्रो देशमा सबै भन्दा धेरै घाममा खाद्यपदार्थहरु सुकाएर संरक्षित गर्ने प्रचलन छ । यसरी घाममा सुकाएर विभिन्न प्रकारका फलफूल र सागसब्जीलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ । धेरै समयसम्म सुरक्षित राख्नका लागि नुनको प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ ।

(२) माछा, मासु आदिलाई सुरक्षित राख्न नुनको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(३) माछा, मासु, फलफूल, मसला आदिलाई आगोको रापमा सुकाएर पनि सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

एउटा बढ्दै गरेको बच्चालाई दिनमा २ देखि ४ पटक खाना र १ देखि २ पटक खाजा दिने, यदि भोको छ भने थरिथरिका खाना दिने ।

(४) अचार बनाउन नुन, कागतीको रस, अल्कोहल र तेलमा संरक्षित गर्न सकिन्छ ।

(५) फलफूल/अदुवा/कागतीलाई चिनी वा सख्खर पगाली त्यसमा हालेर पनि राख्न सकिन्छ ।

(६) अतिरिक्त चिसो तापक्रममा पनि राख्न सकिन्छ जसले गर्दा त्यसमा जीवाणु र किटाणुको बृद्धि हुन पाउँदैन ।

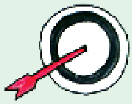
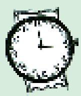
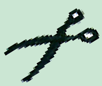
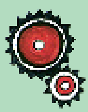
छलफलपछि सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई यसको प्रयोग अहिलेसम्म नगरिएको भए प्रयोग सुरु गर्न प्रेरित गर्ने छन् ।

बैठकको मुख्य संदेश:

- पुरक खानामा चामल, गहुँ, जौ, मकै, सागसब्जी, दाल र रातो वा पहेंलो फलफूल हुनु जरुरी छ र सम्भव भए पशु प्रोटिन पनि दिनु पर्दछ ।
- यदि अन्नमात्र उपलब्ध छ भने त्यसैमा थोरै तेल वा ध्यू मिसाएर त्यसलाई बाक्लो गऱ्यो भने त्यो पनि उपयोगी हुनसक्छ ।
- २ बर्षसम्मको उमेरलाई पुरक खानाका साथै आमाको दूध पनि आवश्यक छ ।
- खाना बनाउन र बच्चालाई खुवाउनु अगाडि साबुन पानी, तातोपानीले हात धुनुपर्दछ । यो प्रक्रियामा ताजा खानेकुरा खुवाउँदा केही पोषकतत्वको कमी पनि हुनसक्छ ।

टिप्पणी: सहजकर्ताले सदस्यहरुलाई स्थानीय स्तरमा उपलब्ध आहारको छलफल गर्ने र सूची तयार पार्ने कार्य गर्नेछन् र उपभोगको लागि प्रेरित गर्नेछन् ।

३.१५ पन्ध्रौ बैठक : प्रजनन् उमेरका महिलामा हुने कुपोषणलाई रोक्ने रणनीतिहरु

	उद्देश्य	• किशोरी र आमाहरुको पोषणमा सुधार को लागि सम्भावित रणनीतिको पहिचान र कार्यान्वयन गर्नु
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	चित्र कार्ड, साबुन, दूध खुवाउने बोटल, किटनाशक औषधिको प्याकेट, तरकारीको बास्केट
	विधि	खेलः उपयुक्त घेरा/समूह चयन

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

पहिलो सत्रः सही वलनको चुनाव खेलको माध्यबाट महिला र किशोरीहरुमा किशोरीहरुको कुपोषण हटाउने विषयमा छलफल र रणनीति तयार गर्ने

सहजकर्ताले तयार गरिएको चित्रकार्ड बारे समूह सदस्यहरुको जानकारी बढाउने र तिनको अभ्यास गराउने छन् ।

खेलमा काम लाग्ने कार्डहरुको सूची

१. कम उमेरमा विवाह- एउटा कम उमेरको बालिकाको विवाह कार्ड

२. एउटा किशोरीले विद्यालयमा पोलिकएसिडको गोली खाँदै गरेको कार्ड

३. आमाको साथमा काम गर्दै गरेको बालिकाको कार्ड

४. किटनाशक छर्दै गरेकी महिला

५. सीमित प्रकारका खाद्य पदार्थ

६. मौसमी फल र तरकारीको टोकरी/सामग्री

७. बिरामी हुँदा काम लाग्ने उपयुक्त आहार

८. गर्भावस्था र स्तनपानको समयमा एकपटक मात्र खानु

९. खाद्य पदार्थको रेखदेखमा कमी

१०. करेसाबारी

११. आमाले नियमित रुपमा साबुन प्रयोग गरेको - साबुन सामाग्री

१२. किटनाशको प्याकेट

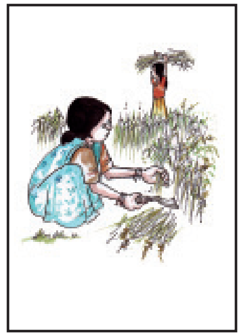
१३. परिवारमा भोजनसम्बन्धी भेद्भाव

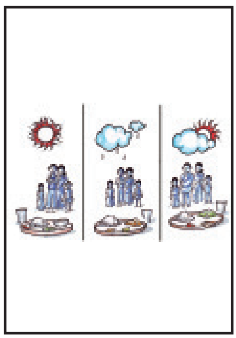
१४. आमाले भोजन गर्दै गरेको जसमा दुध, मासु, माछा र अन्य पदार्थ थालीमा राखिएको छ

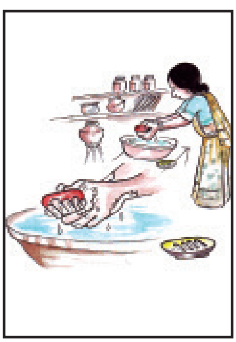
१५. झुल टाँगेर सुतिराखेको परिवार

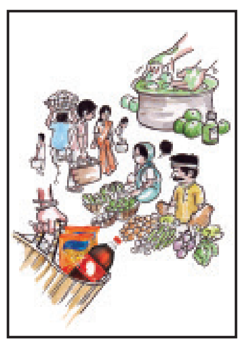
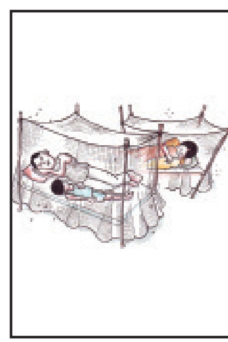
१६. परिवारमा आहार वितरण भेदभाव देखाउँदै गरेको कार्ड ।

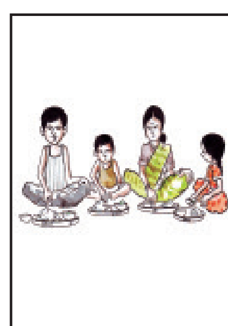
खेलमा प्रयोग हुने कार्ड









सहजकर्ताले सबै चित्रकार्ड लिएर सहभागीले देख्न सक्ने गरी प्रदर्शन गर्नेछन् ।

- यसपछि सहजकर्ताले सबै कार्डलाई भूईंमा राख्छन् र सहभागीहरुसँग प्रत्येक कार्डका बारेमा छलफल गर्दछन् । उनीहरुलाई पहिले छलफल गर्नुपर्ने कार्ड छान्नका लागि भन्नेछन् । प्रत्येक कार्ड बारे सहभागीहरुले भन्न खोजेको विषय जान्ने कोसिस पनि सहजकर्ताले गर्नेछन् ।
- एकपटक सबै कार्डमा विस्तारमा छलफल भइसकेपछि सहजकर्ताले उनीहरुलाई कही सामग्रीहरु देखाउने छन्, जुन खेलमा उपयोगी हुनसक्छ । जस्तो कि खानाको प्लेट, साबुन, कचौरा, चम्चा आदि ।
- यो प्रक्रियाले सबै सहभागीहरुलाई सक्रिय रुपमा भाग लिन र सबै चित्रकार्ड र सामग्रीहरुलाई चिन्न पनि मद्दत गर्छ ।

खेल खेल्ने

- सहजकर्ताले केही सहभागीहरु उभिन सकिने गरी भुइँमा २ वटा ठूला गोलाकार रचना बनाउन भन्नेछन् । यसपछि एउटा गोलोको नजिक कुपोषित महिला र दोस्रो गोलोमा सन्तुलित रुपबाट पोषित महिलाको चित्र राख्ने छन् ।
- खेल खेल्नका लागि स्वयं नै भाग लिन चाहने सदस्यहरुबीच त्यो सबै कार्ड वितरण गरिन्छ । कार्ड भएका कुनै सहभागीलाई देखाउने गरिन्छ । त्यसपछि समुहलाई त्यो कार्ड बारे छलफल गर्न लगाई त्यो कार्ड कुन गोलाकारमा हुनुपर्ने त्यो निर्क्यौल गराउने र सहभागीहरु त्यो गोलामा गएर उभिनु पर्ने हुन्छन् ।
- उदाहरणका लागि साबुन लिएर उभिएको सहभागीले इशारा गरेर जान्न चाहन्छन कि यस्तो परिवार जसमा आमाले खाना बनाउन र खाना खुवाउनु अगाडि साबुनले हात धुने गरेको छ । त्यस्तो मान्छे कुन गोलामा हुन्छ ? यो प्रक्रिया त्यति बेलासम्म चल्ने जबसम्म सबै कार्डलाई लिएर सहभागी कुनै न कुनै गोलामा उभिन पुग्दैनन् ।
- सहकर्ताले एक-एक गरेर दुईटै गोलामा उभिएका सहभागीहरुसँग छलफल गर्नेछन् कि यो गोला उनको कार्डका लागि किन उपयुक्त स्थान हो ।
- अब सहभागीहरुसँग छलफलको विषय रहनेछ कि उनीहरुले कुन-कुन सम्भावित रणनीति हुन सक्छन् जसमा ती सहभागीहरुलाई सन्तुलित पोषक समूहमा ल्याउन सकिन्छ । जुन कि कुपोषित गोलामा छन् ।
- सहजकर्ताले ती सबै समाधानहरुलाई आफ्ना डायरीमा लेख्न र उनीहरुलाई बताउछन् कि यसरी नै उनीहरुले यी सजिला तरिकारको प्रयोगबाट आमा, किशोरीहरु र बच्चामा व्याप्त कुोषणबाट उनहिरुलाई बचाउन सक्नेछन् ।

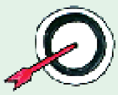
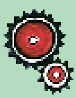
कार्यान्वयन गर्न सकिने सम्भावित रणनीतिहरुको पहिचान र कार्यान्वयन भइसकेका रणनीतिहरुको पुनरावलोकन गर्ने ।

- सहजकर्ताले सबै सहभागीहरुलाई यो अभ्यासमा भाग लिन प्रेरित गर्नेछन् ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई सम्भावित रणनीतिहरुमा छलफल गर्न र कुपोषणलाई कम गर्ने विषयमा छलफल चलाउने छन् ।
- समूहका सदस्यहरुले विभिन्न समस्याहरुका बारेमा सोचेर तिनका बारे खुलेर छलफल गर्नेछन् । जति हुनसक्छ बढी सुझाव पाउनका लागि सहजकर्ताले उनलाई प्रेरित गर्नेछन् ।
- प्रत्येक रणनीतिहरुका लागि आउन सक्ने बाधाहरुका बारेमा पनि छलफल गर्ने र एउटा समूहको रुपमा उनीहरुको तागत के हो र यो के गर्न सकिने योग्य रणनीति हो ।
- छलफलको अन्त्यमा सहजकर्ताले रणनीतिहरुको कार्यान्वयनको प्रगति लेख्ने र रणनीतिहरुको कार्यान्वयन गर्न समूहलाई उत्प्रेरित गर्नेछन् ।
- एकपटक समूहले यो रणनीति कार्यान्वयन गरिसकेपछि समूह सदस्यहरुका लागि यो गर्नु सम्भव हुन्छ । त्यसपछि यो रणानीति प्रगति तालिकामा लेखिनेछ ।

बैठकको मुख्य संदेश:

- कम उमेरमा विवाह गर्नु र कम उमेरमै आमा बन्नु आमा र बच्चा दुबैका लागि जोखिमपूर्ण छ । कम तौल भएका र कमजोर बच्चाका जन्मा हुने अवस्था अत्याधिक हुन्छ ।
- कतिपय धार्मिक रीतिरिवाज र मान्यताले गर्दा गर्भावस्था र स्तनपानमा महिलालाई पोषक पदार्थको उपभोगबाट बञ्जित राखिन्छ । विशेषगरी सागसब्जी र पशु प्रोटिन दिइदैन जुन आमा र शिशुहरुका लागि कुपोषणको कारण बन्न पुग्छ ।
- किशोरावस्थामा विशेष आहारको आवश्यकता हुन्छ । उनीहरुको बृद्धि र परिवर्तनको अवस्था हुन्छ । आइरन तत्व र क्याल्सियमको बढी आवश्यकता हुन्छ त्यसैले सन्तुलित भोजनको बढी आवश्यकता हुन्छ ।
- किशोरवस्थामा विशेष आहारको आवश्यकता हुन्छ । उनीहरुको बृद्धि र परिवर्तनको अवस्था हुन्छ । आइरन तत्व र क्याल्सियमको बढी आवश्यकता हुन्छ त्यसैले सन्तुलित भोजनको बढी आवश्यकता हुन्छ ।
- रोगको रोकथाम राम्रो स्वास्थ्यको लक्षण हो । झुलमा सुत्नु, साबुनपानीले हात धुनु, उमालेको पानीमात्र पिउनु, घर सफा राख्नु, उज्यालो हावा आउने ठाउँको घर हुन स्वास्थ्यका लागि जरुरी छ । घरमा घाम लाग्नु यी सबै घरमा रोगबाट बच्ने उपाय हुन् ।

३.१६ सौह्रौं बैठक: बालबालिकामा कुपोषण न्यूनिकरणका लागि अपनाउनु पर्ने रणनीतिहरु

	उद्देश्य	• कुपोषणको अन्तरनिहित कारणहरु पहिचान गर्नु • समस्याहरुको समाधानको लागि रणनीतिहरु कार्यान्वयन गर्नु
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	• चार रङका रिबनहरु (पहेँलो, नीलो, हरियो र रातो) • खेलौना (गुडिया) • चित्रकार्डहरु
	विधि	• साङ्लो खेल • कथा वाचन • छलफल

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

पहिलो सत्र: बच्चाहरुमा हुने कुपोषणको कारणलाई बुझेर त्यसलाई रोक्न अपनाइने रणनीतिहरुका पहिचान

सहजकर्ताले निम्न लिखित कथा र चित्र कार्डको प्रयोग गरेर सदस्यहरुलाई बच्चामा हुने कुपोषणका कारण बुझ्न मद्दत पुग्ने गरी छलफल चलाउनेछन् ।

- सहजकर्ताले उनीहरुलाई साङ्लो खेल खेलाउनेछन् । यसमा सहभागीले सम्भावित समाधानलाई पहिचान गर्न सक्नेछन् ।

उदाहरण: कुपोषणमा केन्द्रित कथा

मीनाको विवाह सानो उमेरमा नै एउटा गरिब परिवारमा भयो र उनी चाँडै नै गर्भवती भइन् । गर्भावस्थामा उनले आफ्नो खानपानको राम्रोसँग ध्यान दिन सकिनन् । जसले गर्दा उनलाई रगतको कमी भयो र उनी कमजोर भइन् । स्वास्थ्य केन्द्रमा उनी गएका बेला आइरन चक्की सकिएकोले उनले स्वास्थ्य केन्द्रबाट आइरन चक्की पनि ल्याउन सकिनन् । गर्भावस्था पूरा भएपछि उनले एउटा कम तौल भएको बच्चालाई जन्म दिइन् । उनी पहिलेदेखि नै कुपोषित थिइन । उनकी सासूले उनलाई हरेक दिन एकपटक मात्रै भोजन दिने गरेकी थिइन । त्यसैले उनको दुध बच्चालाई पुगेन । जब मीना आफ्नो बच्चालाई लिएर खोप दिलाउन स्वास्थ्य संस्थामा गइन, त्यसपछि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आज मेरो बैठक जानु छ अर्को

दिन आउन भनिन् र फिर्ता पठाइदिन् । त्यसपछि उनी १० महिनासम्म स्वास्थ्य केन्द्र गइनन् । जब बच्चा १० महिनाको भयो बच्चालाई ज्वरो आयो । अनि उसलाई शरीरको विभिन्न भागमा रातो रातो बिमिरा आयो । ज्वरोमा पनि उसले पर्याप्त आहार पाएन । ज्वरो त ठीक भयो तर उसको अवस्था अझ बिग्रियो । उ अत्यन्त कमजोर भएर गयो उसका हात गोडा पातला भए र उ थकित थकित जस्तो देखिन्थ्यो । उसका छाला झोलिएका र बच्चा कुपोषित देखिन थाल्यो ।

- यो एउटा प्रायोगिक अभ्यास हो । जसले उनीहरुलाई बुझ्न र विश्लेषण गर्न मद्दत गर्छ यसबाट उनीहरुले कारण पत्ता लगाउन सक्छन र समाधानको पहिचान गर्न उनीहरुलाई सजिलो हुन्छ जसले पहिलेदेखि काम गरिरहेका हुन्छन् ।
- सबै सूचीबद्ध कारणहरुलाई चार मुख्य विभागहरुमा बाँड्नु पर्दछ ।
- पोषण (हरियो रंग) पोषण र आंहारको सम्बन्धमा ।
- अभ्यास (पहेलों रंग) मानिसका रवैया, व्यवहार, रितिरिवाज र विश्वास आदि ।
- रोगहरु (रातो संग) जीवाणुहरु र किटाणुहरु साथै परजीवीहरु आदि ।
- अधिकार (नीलो रंग) ती स्थान जहाँ मानिसहरु आफ्नो अधिकारबाट बञ्चित छन् ।
- सहजकर्ताले ४ भिन्ना भिन्नै रंगहरुको जानकारी दिन (हरियो, निलो, रातो र पहेलो) ४ रंगको रिवन वा कागतको टुक्रा उपयोगमा लिनेछन र सबैलाई प्रत्येक रंगको अर्थबारे सम्झाउनेछन् ।
- सहजकर्ताले समूहलाई उनीहरुद्वारा बताइएको कारणहरु बारे याद दिलाउदै यो समस्याहरुलाई ४ वर्गमा बाँड्न सकिन्छ भनेर बताउनेछन् ।
  - ◊ सहजकर्ताले यस खेलमा एउटा बच्चाको पुतलालाई कुनै भित्तामा वा रुखमा माथि पर्ने गरी झुन्ड्याइदिन्छन् ।
  - ◊ सहजकर्ताले फरक फरक रंगका रिवनहरु सहभागीमा कुनै आधारबिना सामान्य रुपमा वितरण गरिदिन्छन् । सहजकर्ताले उ कुनै कारण भन्छ, सदस्यले यसबारेमा छलफल गर्छन् कि यो कुन वर्गमा पर्दछ र फेरी त्यस रंगको रिवनलाई पुतलाको गोडामा बाँधछन् । फेरि प्रत्येक नयाँ कारणका साथमा एउटा नयाँ रिवन पुतलाको गोडामा सिक्री जसरी बाँधिदै जान्छ ।
  - ◊ विस्तारै विस्तारै सिक्रीको लम्बाई बढ्दै जान्छ । यसले के देखाउँछ भने कसरी बच्चा एक एक गर्दै कुपोषणको बन्धनमा जकडिदैं जान्छ ।
  - ◊ सदस्यहरुलाई एक आपसमा सोचविचार र छलफल गर्ने सुविधा हुन्छ ।
- कहिलेकाँही कारण एकभन्दा बढी बर्गमा पनि राख्न सकिन्छ । यस्तो परिस्थितिमा समूहलाई छलफल गर्ने समय दिनु पर्दछ र उनीहरुको निर्णय लिन सहजकर्ताले मद्दत गर्नुपर्दछ ।

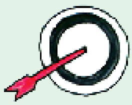
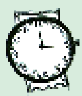
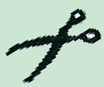
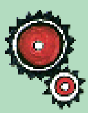
सम्भावित रणनीतिको पहिचानः

- अब सहजकर्ताले यो प्रश्न सोध्नेछन् कि यो साङ्लो तोड्न के गर्न सकिन्छ ? उनले सदस्यहरुलाई प्रेरित गरुन् कि कुपोषणको समस्याबाट टाढा रहनका लागि पहिले बैठकहरुमा छलफल गरिएका कुराहरु पनि सम्झना गरुन् । समूहमा विभिन्न किसिमका सम्भावनाहरु खुलेर छलफल गर्नेछन् । जसै एउटा राणनीति/कार्ययोजना निश्चित गर्दै जान्छन् त्यसै एउटा रिवन पनि खोल्दै जान्छन् ।
- यसरी प्रत्येक साङ्लो खोल्दा रणनीति पहिचान गरिन्छ । सहजकर्ताले प्रत्येक रणनीतिलाई डायरीमा नोट गर्दछन् । यसको कार्यान्वयन पनि गर्न समूहलाई प्रोत्साहन गर्छन् ।

बैठकको मुख्य संदेशः

- एउटा बच्चामा कुपोषणको अवस्था खुवाउने गलत तरिका, संस्कृत, रितिरिवाज, बिरामी हुँदा राम्रो हेरचाह नहुनु अथवा सरकारी सेवा सुविधा र अधिकारसम्म पहुँच नहुनु जस्ता विभिन्न कारणले हुनुसक्छ ।
- विभिन्न कारणहरका यी शृङ्खलालाई तोड्नका लागि व्यक्तिगत सामूहिक र सामुदायिक स्तरबाट उपयुक्त कार्य गरिनु आवश्यक छ ।

३.१७ सत्रौं बैठक: पोषण बगैंचा

	उद्देश्य	• परिवारको न्यूनतम् आहार विविधताको लागि पोषण बगैंचाको आवश्यकताबारे बुझ्नु • पोषण बगैंचा तयार गर्ने विधि, बोट बिरुवाको प्रकार, जैविक छेकवार र जैविक मलको प्रयोग आदिको विषयमा छलफल गर्नु । • पोषण बगैंचाको विकास गर्नु
	अवधि	२ घण्टा
	सामग्री	चित्रकार्ड, पोषण बगैंचा
	विधि	• कथा वाचन (सोमरीको कथा) • पोषण बगैंचाको भ्रमण

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

पहिलो सत्र: खाद्य विधिताको लागि पोषण बगैंचाको महत्व

पोषण बगैंचाको महत्व बताउने खाले एउटा कथा सहजकर्ताले सबै सदस्यहरुलाई सुनाउनेछन् ।

सोमरीको कथा:

सोमरीको बाल्यकाल गाउँमै वित्यो । उनको परिवारमा कहिल्यै खाद्य पदार्थको कमी भएन, किनभने उनीहरु आफै विभिन्न प्रकारका फलफूल तथा तरकारी उब्जाउँथे र पशु पनि पाल्दथे । जसले उनीहरुलाई दूधजन्य पदार्थ सधैं प्राप्त हुन्थ्यो । सोमरीलाई त्यो धेरै मन पर्दथ्यो । उसका शिक्षक शिक्षिका पनि उबाट ज्यादै खुसी थिए किनकी उनी आफ्नो कक्षामा सधै राम्रो गर्थिन । उनको विवाह नजिकको गाउँमा भयो र दुई बर्षभित्र नै सोमरी गर्भवती भइन् । उनको परिवारले उनलाई ताजा फल र तरकारी दिन सक्दैन्थे । उसको बच्चा जब ७ महिनाको भयो तब पनि उनीहरुले खानामा ताजा फलफूल सामेल गराउन सकेनन् । यसबाट उनीहरु आफै दुखित थिए ।

एकपटक उनको बच्चा साह्रै बिरामी भयो । उनले स्वास्थ्य केन्द्रमा लिएर गइन् । त्यहाँ उनले देखिन कि बच्चाको तौल त पहेलो रेखामा रहेछ । स्वास्थ्य कर्मीले सोमरीलाई सम्झाए कि बच्चाहरुको आहारमा कसरी सुधार हुनसक्छ र खाना ठीक पार्न र पकाउनुमा के महत्व छ । सोमरीले निश्चय गरिन, अब उनले आफ्नो बच्चाको आहारमा विशेष ध्यान दिने छिन र उसको तौल अब घटन दिदैंनन । उनले आफ्नो बाबुआमाको घरमा जस्तै घरमा पनि खेर गईरहेको बारीमा सागसब्जी र फलफूल उब्जाउन सुरु गरिन् । केही महिनामा नै उनले हरियो तरकारी र फलफूल उब्जाएर आफ्नो परिवारको खानामा समावेश गरिन् । फेरि सोमरीले

आफ्नो छरछिमेकलाई पनि प्रेरित गरिन् कि आफ्नो भान्साबाट निस्केको फोहोर पानीले करेसाबारी उब्जाउ बनाउँ भनेर । सोमरी र उसको श्रीमान्ले मिलेर गाउँमा सामुदायिक बगैंचा बनाएर विशेष अभियान सुरु गरे । विस्तारै विस्तारै यो एउटा ठूलो व्यापार बन्न पुग्यो । उनीहरुले कुखुरापालन पनि सुरु गरे । फेरि ठूलो पशु पनि ल्याइयो र गाउँको पोषण स्थितिमा सुधार भयो ।

सहजकर्ताले समूहका सदस्यहरुबाट यो कथाबाट बुझेका विषय जान्ने प्रयास गर्नेछन् । सदस्यहरुलाई पोषण बगैंचा र करेसाबारीको महत्व बुझाउने छन् । सहजकर्ताले समूहका सदस्यहरुसँग आफ्नो पोषण बगैंचा अरुलाई सुनाउने र देखाउने बारे समूहमा छलफल गर्न भन्ने छन् ।

सहजकर्ताका लागिः

सोहीजन, मीठो नमी, सीताफल, मेवा, गुँडहल, बगेनबेलिया अर्घिलाई मिलाएर लगाउन सकिन्छ । बीचबीचमा कोसेसीमि, निम र इमली आदि लगाउन सकिन्छ । जुन खम्बाको रुपमा काम गर्नेछन् । एकपट रुख २ मी. अग्लो भइसकेपछि यसलाई छाँटन सकिन्छ र यो बस्तुभाउको आहार वा कम्पोष्टका रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी रुखहरुमा लहरा जाने विरुवा जस्तैः लौका, घिरौला, फर्सी, करेला काँक्रो आदि लगाउन सकिन्छ । थप जानकारीका लागि परिशिष्ट ९ मा दिइएको छ ।

दोस्रो सत्र : पोषण बगैंचाको कार्यान्वयनबारे छलफल ।

सहजकर्ताले समूहका सदस्यहरुसँगा सोध्छन् कि उनीहरुले पोषण बगैंचालाई कसरी कार्यान्वयन गर्छन । निम्नलिखित बुँदाहरुमा विस्तारमा छलफल गरिन्छ ।

- उनीहरु पोषण बगैंचाको कार्यान्वयन कहिले सुरु गर्न चाहन्छन् ?
- कुन गतिविधि वा कार्य आवश्यक छ र उनीहरुले यसलाई कसरी गर्छन् ?
- उनीहरु सानो समूहमा मिलेर कसरी काम गर्छन र अर्कालाई कसरी मद्दत गर्न चाहन्छन् ?
- सुरुवात गर्ने रणनीति बनाउनका लागि उनीहरु यो बैठकपछि एकपटक फेरी मिलेर छलफल गर्न चाहन्छन् कि कुन कुन काम पहिले गर्ने र जीवित छेकबार पहिले बनाउने कि रोप्ने साथै तिथि र मिति पनि तय गर्नेछन् ।
- अनुसरणको जिममेवारी कसले लिने ? प्रत्येक परिवारले करेसाबारी तयार गर्नेछन् । कुनैपनि कार्यका लागि विशेषज्ञको मद्दत उनीहरुले कसरी र कहाँबाट पाउनेछन् ?
- रणनीतिको कार्यान्वयमा कुनै समस्या आएमा त्यसको समाधानको लागि उनीहरुले के गर्नुपर्छ ।

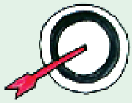
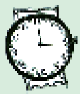
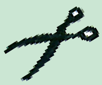
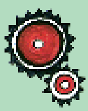
समूहमा उनीहरुले पर्याप्त मद्दत र मार्गदर्शन पाउनका लागि कसरी अगाडि बढ्नु पर्दछ ?

सहजकर्ताको लागि यससम्बन्धी थप जानकारी परिशिष्ट ११, १२ र १३ मा दिइएको छ ।

बैठकको मुख्य संदेशः

- परिवारको पोषणमा पूर्ण आहारमा लागि पोषण बगैंचा एउटा महत्वपूर्ण संसाधन हो ।
- उपयुक्त बोटविरुवा छनोट गर्दा, फलफूल, तरकरी र पशुप्रोटिन जस्तो कि कुखुराको मासु र माछा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- यी बगैंचाका लागि कम्पोष्ट बनाउन घरेलु सड्ने खाले फोहोरलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

३.१८ अठारौं बैठक : पिउन, खाना पकाउन र नुहाउनलाई सुरक्षित पानी

	उद्देश्य	• सुरक्षित खानेपानीको महत्व बुझ्नु • मटका फिल्टर बनाउन सिक्नु
	अवधि	२.५ घण्टा
	सामग्री	चित्रकार्ड, मटका फिल्टर बनाउने सामाग्रीहरु
	विधि	• मटका फिल्टरको प्रदर्शन • छलफल

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

सत्र १: खानेपानी सम्बन्धि अस्वस्वथ्यकर बानी व्यहोराको पहिचान र समाधानको उपाय

विधि

१. सहजकर्ताले २ वटा समूहमा तस्विर कार्ड वितरण गर्छ । पालिकामा भइरहेको स्वास्थ्य सम्बन्धी अभ्यासबारे सहजकर्ताले पर्यवेक्षण अनुगमनका आधारमा कार्डको छनोट गरी प्रयोग गर्ने यस्ता ४-५ कार्डको प्रयोग गर्ने

२. समूहहरूलाई दिइएको तस्विरलाई दुई मिनेटसम्म हेर्न भन्ने र त्यस विषयमा छलफल गराउने

३. समूहका सदस्यहरूलाई एक एक गरी सहजकर्ताले कार्डमा भएको तस्विरबारे बुझिएको विषयमा भन्न लगाउने र पालिकामा भइरहेका अभ्यासबारे टिप्पणी गर्न लगाउने

४. विषय शीर्षकमा अन्य मानिसहरूलाई पनि उनीहरूको टिप्पणी वा उनीहरूको धारणा व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नु । भइरहेका अभ्यासहरू राम्रो वा खराब जे बुझाइ भए त्यो भन्न आग्रह गर्नु

५. अन्त्यमा समुदायमा भइरहेका अभ्यासहरू मध्ये आगामी एक महिनामा परिवर्तन गर्न सकिने कुनै १-२ अभ्यासका बारेमा परिवर्तनका लागि सपथ लिन अग्रह गरिन्छ

तस्विर कार्ड :

- असुरक्षित यातायात ,भण्डारण र खानेपानीको प्रयोग गर्नु
- अनियन्त्रित प्रदुषित पानीको प्रयोग

- कृषि कार्यका लागि भूमिगत पानीको बहाव प्रणाली ध्वंस
- शौचालयको ढल पोखरी र अन्य जलाधार क्षेत्र जोड्नु ,पोखरी र जलाधार क्षेत्रमा दिसा पिसाब अन्य रसायन मिसाउनु ।

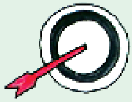
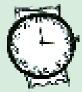
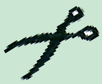
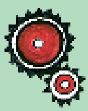
सत्र २: मटका फिल्टर बनाउने विधि

- मटका फिल्टर बनाउने विधि बारे अनुसूची १६ मा उल्लेख गरिएको छ ।

बैठकको मुख्य संदेश:

- खानेपानीको स्रोत सुरक्षित हुनु आवश्यक हुन्छ ।
- घरमा पानीको भण्डारण र ग्रहण सुरक्षित तरिकाबाट व्यवस्थित गर्नुपर्छ ।
- पानीलाई रसायन, कपड़ा धुने डिटरजेन्ट पाउडर र पशुमलले फोहोर पार्छ ।
- जमेको पानीले पानीका सबै स्रोतलाई फोहोर पार्छ त्यसैले पानीको बहाव, ढल , नालामा बाधा अवरोध सिर्जना गरिन हुन्न ।
- भूमिगत जलको अत्यधिक प्रयोगले कृषि, जैविक विविधता र मानिसलाई प्रभावित पार्छ ।

३.१९ उन्नाइसौ बैठकः ठोस र तरल फोहोर वस्तुको व्यवस्थापन

	उद्देश्य	• ठोस र तरल फोहोरको उचित व्यवस्थापन • फोहोरको बर्गीकरण गर्नु
	अवधि	२.५ घण्टा
	सामग्री	फोहोर संकलन गर्न विभिन्न रंगका डिब्बा वा बाल्टिन
	विधि	• जैविक अजैविक र रासायनिक फोहोर छुट्टयाइ भिन्न रंगको डिब्बामा राख्नु

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

प्रथम सत्र : समुदायमा उत्पन्न हुने विभिन्न प्रकारका फोहोर बारे छलफल गर्नु ।

विभिन्न प्रकारका फोहोर वस्तुको संकलन र प्रदर्शन गर्नु , मानव र पशु स्वास्थ्य तथा पोषणलाई यसले असर गर्ने बारे छलफल गर्नु

- प्लास्टिक पाकेट
- प्लास्टिकका भाडाबर्तन, फर्निचर, खेलौना,पाइप आदि
- सीसाका बोतल र भाडाबर्तन
- धातुका भाडाबर्तन र ढकनी, टिन अलमुनियम फलाम आदि
- खेतीबाट निस्कने पराल, छ्वाली,भूस आदि
- गोबर, बाख्राबाखरीको बड्कौंला ,कुखुराकुखुरीको सुली , चराआदिको बिस्ठा आदि
- सुकेका झाडपातपतिङ्गर
- घरपरिवारमा छोडिएका जुठोपुरो
- तरकारी फलफूलका बोक्रा
- कागजका टुक्रा टुक्री
- कपडाको धागो, नाइलनका टुक्रा टुक्री
- काठको फर्निचरका टुक्रा टुक्री
- डिजल ,पेट्रोल र रंगका रसायन आदि

दोस्रो सत्रः

पुनः प्रयोगमा ल्याउन मिल्ने फोहोर | कुहिने खालको फोहोर | संक्रामक/हानीकारक फोहोर

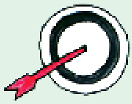
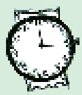
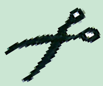
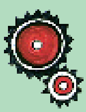
सहजकर्ताले ३ ओटा डिब्बा राख्नेछन् । नीलो रंगको डिब्बामा पुनः प्रयोगमा ल्याउन मिल्ने फोहोर राखिन्छ । हरियो डिब्बामा कुहिने खालको फोहोर वस्तुलाई राखिन्छ भने रातो डिब्बामा संक्रामक/हानीकरक फोहोर वस्तुलाई राखिन्छ । त्यहाँ छरिएर रहेका फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै छानेर राख्ने बारे सहभागीलाई जानकारी दिइन्छ । फोहोर डिब्बामा राखिए पछि फरक फरक डिब्बामा राख्नुपर्ने कारणबारे जानकारी दिन भनिन्छ । यस प्रकारका छलफललाई प्रोत्साहन गरिन्छ । छरिएर रहेका फोहोर वस्तुहरूलाई ठीक ठीक डिब्बामा राखियो की राखिएन भन्ने कुराको निर्णय समुदायलाई गर्न दिइन्छ ।

अन्ततः फोहोर वस्तुलाई टिपेर हटाइयो । यसबारे प्राप्त सुझावहरूलाई लेखौं । यो कार्य समुदायमा कहिलेदेखि शुरू गरिन्छ भन्ने बारे सोधौं । आगामी १५-३० दिनका लागि गर्न सकिने र पर्ने सम्भावित कार्यहरूको पहिचान गर्न समुदायलाई हौसियाऔं ।

बैठकको मुख्य संदेशः

- जैविक फोहोरलाई अजैविक फोहोरबाट सुरक्षित र टाढा राख्नु जरूरी हुन्छ
- पशु, भान्साघर र खेतका जैविक फोहोरबाट कम्पोष्ट मल बनाउन फेरि प्रयोग गरिन्छ
- फोहोर पानीलाई जमाएर राख्नाले रोग प्रसार वा संक्रमणको स्रोत बनाउनु हुन्छ त्यसैले यसलाई ढलमा पठाउनु वा तरकारी बारीमा मलको रूपमा माटोमा मिसाउनु राम्रो हुन्छ
- डिजल, पेट्रोल, रंगरोंगनको वस्तुमा प्रयोग गरिने रसायन, गाडी मेसिनसँग निस्कने रसायनहरू जलचरका लागि हानिकारक हुन्छ
- स्कुल कलेजजस्ता स्थानबाट निस्कने जुठोपुरो वा फोहोर पानी स्कूलको फुलबारीमा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

३.२० बीसौं बैठक : व्यक्तिगत सरसफाइको व्यवस्थापन

	उद्देश्य	• व्यक्तिगत सरसफाईको व्यवस्थापनको महत्व बुझ्नु • व्यक्तिगत सरसफाइको अभ्यासबारे सिक्नु
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	साबुन, काँइयो, दाँत माझ्ने सामग्री, ब्रस पेस्ट नेल कटर, स्यानेटरी प्याड, चप्पल आदि
	विधि	उपयुक्त सरसफाइको अभ्यासहरुको प्रदर्शनी गर्नु जस्तो हात धुने तरिका, पानी शुद्ध गर्ने तरिका

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

पहिलो सत्रः व्यक्तिगत सरसफाइ व्यवस्थापनको महत्व बारे छलफल

- विगतका बैठकहरुको सन्दर्भ जोडेर सहजकर्ताले उपस्थित आमाहरुलाई घरपरिवारमा भएका व्यवहार, व्यक्तिग सरसफाइमा ध्यान दिए नदिएको विषयमा सोध्ने छन् । व्यक्तिगत सरसफाइको महत्व र यसको व्यवस्थापनका बारेमा सहभागीहरु माझ छलफल गरिन्छ ।

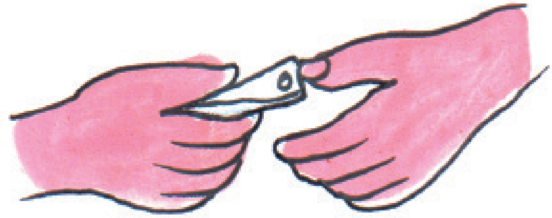
सहजकर्ताले तल दिइएको विषयमा केन्द्रित भइ छलफलमा सञ्चालन गर्ने छन् ।

- श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट हुने रोगको संक्रमण कम हुन्छ
- विभिन्न रोगका किटाणुबाट जोगिन्छ
- शरीरलाई स्वास्थ्य राख्न मद्दत मिल्छ
- खानामा हुने किटाणुको संक्रमणबाट जोगाउन मद्दत मिल्छ
- कुपोषण हुनबाट जोगिन्छ
- स्वच्छ तथा सुरक्षित पानीको प्रयोगले संक्रमणमा कमी ल्याउँछ
- झाडा पखालाबाट हुने अस्वस्थतामा कमी ल्याउँछ
- स्वच्छ शौचालयको प्रयोगबाट रोगको संक्रमणमा कमी ल्याउँछ

व्यक्तिगत सरसफाइ र पोषणको सम्बन्ध

व्यक्तिगत सरसफाइ र पोषण एक आपसमा अन्तरसम्बन्धित छ । कुपोषण हुँदा झाडापखाला र अन्य रोग सहजै लाग्न सक्छ । खाना पकाउन, पस्किन अघि, खाना खान अघि र बालबालिकालाई खुवाउन अघि, दिसा पिसाब गरेपछि, बालबालिकाको दिसा पिसाब धुएपछि, प्रदुषित समानलाई यताउता गरेपछि हात धुनाले र दिसा पिसाव लगायत फोहोर वस्तुको व्यवस्थापन गर्नाले रोगबाट जोगिन र स्वास्थ्य रहन सकिन्छ ।

राम्ररी हात नधुनाले फोहोर र दिसा पिसाबको उचित व्यवस्थापन नगर्नाले व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान नदिनाले रोगका किटाणुहरु फैलिएर रोगी बनाउन सक्छ ।रोगका कारण शरीरमा रहेका पौष्टिक तत्व काम लाग्ने नभइ बालबालिकाहरु कुपोषित हुन पुग्छन् ।यसबाट बालबालिकाहरुको शारीरिक र मानसिक वृद्धि विकासमा नकारात्मक असर पर्छ ।



व्यक्तिगत सरसफाइका राम्रा अभ्यासहरुः

- दैनिक दुई पटक दाँत माझ्नु (हरेक पटक खाना खाएपछि दाँत माझ्दा दाँतमा हुने संक्रमणबाट जोगिन्छ)
- नियमित कपाल धुने, नुहाउने
- साबुन पानीले हात धुने (खाना पकाउन अघि, खाना खाएपछि र बालबालिकालाई खुवाउन अघि, दिसा पिसाब पछि, बालबालिकाको दिसा पिसाब धुएपछि, फोहोर सामान यताउता गरेपछि)
- नियमित नंग काटनु
- घाममा कपडा सुखाउनु
- छिंक्दा,खोक्दा,नाकमुख छोप्नु
- सफा पानी पिउनु

सरसफाइका लागि आवश्यक पाँच व्यवहारहरु

- साबुन पानीले हात धुने बानी
- सुरक्षित पानी
- सुरक्षित खाना
- शौचालयको प्रयोगको साथै बालबालिकाहरुको दिसा पिसाबको उचित व्यवस्थापन

- घर आंगन सफा गर्नु

दोस्रो सत्रः

- सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई केही अगाडि बोलाएर प्रदर्शन गर्ने छन् ।

विधिः

- व्यक्तिगत सरसफाइसम्बन्धी सामग्रीहरु सहभागीहरुमा बाँडिन्छ
- सहभागीहरुलाई सामग्रीबारे छलफल गर्न २ मिनेटको समय दिइन्छ
- सहभागीहरुलाई दिइएको सामग्रीको सही प्रयोगको तरिकाबारे बोल्न लगाइन्छ
- समुदायमा भइरहेको प्रयोग र सामग्रीको सही प्रयोग किन आवश्यक हुन्छ त्यसबारे छलफल गरिन्छ

सहजकर्ताले हात धुने विधि, कपाल सफा राख्ने विधि जस्ता सरसफाइका राम्रा व्यवहारको प्रदर्शन गरी सहभागीहरुलाई त्यसो गर्न प्रोत्साहन गर्ने छन् ।

हात धुने तरिका

बैठकको मुख्य संदेशः

- व्यक्तिगत सरसफाइले स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ ।
- सूर्यको किरणबाट कपडामा रहेका किटाणु मरेर जान्छ त्यसैले महिनाबारीको बेला प्रयोग गरिएका कपडा घाममा सुखाउनुपर्छ ।

३.२१ एकाइसौं बैठकः प्राकृतिक खाद्य पदार्थ (नउब्जाइकन फल्ने)

	उद्देश्य	• खाद्य सुरक्षा र आहारमा विविधता बढाउनका लागि आफैं उब्जेका खाद्य पदार्थको महत्वलाई स्थापित गर्नु • प्राकृतिक खाद्य पदार्थको सूची तयार गर्नु र यिनीहरुको संरक्षण र उपयोगका लागि प्रोत्साहन गर्नु
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	प्राकृतिक खाद्य पदार्थको मौसमी उपलब्धताको चार्ट
	विधि	• छलफल • ३०-३० खेल

सबैलाई स्वागत गरेपछि सहजकर्ताले सहभागीसँग पूर्व बैठकको छलफलको विषय दोहोऱ्याउने प्रयास गर्ने छन् ।

प्रथम सत्रः नउब्जाईकन फल्ने (प्राकृतिक) खाद्यपदार्थको पहिचान एवं तिनको मौसमी वितरण

१) विभिन्न मौसममा स्थानीयद्वारा नउब्जाइकन फल्ने (प्राकृतिक) खाद्य पदार्थको सेवन गरिन्छ ।

२) यी खाद्य पदार्थको संरक्षणको अभ्यास, उनीहरुद्वारा तयार गरिने अनि मूल्यमा सम्बर्द्धनको सम्भावना ।

३) नउब्जाइकन प्राप्त हुने (प्राकृतिक) खाद्य पदार्थहरु जुन विस्तारै विस्तारै लोप हुँदै गइरहेका छन् । तिनको कारण, पुनरुत्थान, संरक्षण र सुरक्षाको योजना ।

सहजकर्ताले बर्षभरि नउब्जाइकन प्राप्त हुने प्राकृतिक खाद्य पदार्थको जानकारीका लागि निम्नलिखित तालिकाको प्रयोग गर्नेछन् । समूह सदस्यलाई यी खाद्य पदार्थको उपलब्धता बारे मौसमी चार्ट बनाउन सहजकर्ताले सहयोग गर्नेछ । गाउँका जेष्ठ नागरिक तथा महिलाहरुलाई पनि यस प्रक्रियामा भाग लिनका लागि प्रोरित गरिने छ र यसलाई एउटा केन्द्रित समूहको रुपमा पनि छलफल गर्न सकिन्छ ।

खाद्य पदार्थको नाम र यसको प्रजातिहरु	गर्मी	वर्षा	हिउँद	लोपोन्मुख खाद्य पदार्थ
	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	
अन्नपात				
दालहरु				
रेसा भएका अन्य खाद्य पदार्थ				
हरियो तरकारीहरु				
कन्दमूल				
सागसब्जी				
मसला				
तेलहन				
पशु प्रोटिन				
फलफूल				
अन्य : च्याउ, तामा				
गेडागुडी आदि				

विकल्पः १) खेत वा करेसाबारी, २) गाउँको पोखरी, तलाउ नजिकको समथर भूभाग, ३) वन, ४) बजार रासनको पसलसहित ।

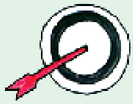
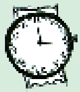
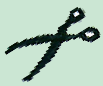
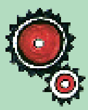
यो वर्गीकरणको पछाडि समूह सदस्यहरुलाई त्यस क्षेत्रमा उपलब्ध नउब्जाइकन प्राप्त हुने खाद्य पदार्थहरुको बारेको जानकारी, अनुभव र चिन्तनबारे आफ्नो विचारहरु राख्न भनिनेछ। सहजकर्ताले तिनलाई भण्डारण गर्ने तरिका बारे पनि सोध्नेछन् । यसले गर्दा तिनीहरुको पोषकतत्वमा ह्रास नल्याइकन लामो समयसम्म सुरक्षित राख्न सकिने तरिकाबारे थाहा हुनेछ ।

आहार पोषणका लागि स्थानीय स्तरमा उपलब्ध नउब्जाइकन पाइने प्राकृतिक खाद्य पदार्थको ठूलो महत्व छ र तिनलाई लामो समयसम्म भण्डारण गरेर राख्न पनि सकिन्छ। नयाँ पिँढीका युवाहरुलाई यो तरिका प्रयोगमा ल्याउन प्रेरित गर्नु पर्दछ। यो पनि आवश्यक छ कि ती खाद्य सामग्रीहरुको सुरक्षा, संरक्षण र पुनर्जीवित गर्नु पनि आवश्यक काम भएको बुझाउनु र बुझ्नु पर्दछ ।

बैठकको मुख्य संदेश:

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध नउब्जाइकन प्राप्त हुने खाद्य पदार्थहरु खराब मौसममा पनि हाम्रा लागि आहार र पोषणको धेरै नै महत्वपूर्ण स्रोत हो ।
- यस्ता प्राकृतिक स्रोतहरुको पहिचान र तिनलाई संरक्षण गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- अप्ठ्यारो समयमा यसको उपयोग गर्न सकिने गरी खाद्यान्न मौसममा आधारित कमी कमजोरीलाई टाढा पार्न खाद्य सामग्रीलाई संरक्षित र उचित भण्डारण गर्नुपर्दछ ।

३.२२ वाइसौं बैठक: बाली (फसल) योजना

	उद्देश्य	• स्थानीय परिस्थिति अनुसार जमीनको एक एकाइमा कूल उत्पादन (विविधता र मात्रा वृद्धि) मा सुधार गर्न बाली योजना बनाउनु
	अवधि	२ घण्टा
	सामग्री	विभिन्न रङ्का पाउडर, स्थानीय बालीका बीउ विजनहरु
	विधि	• पीआरए, मौसमी पात्रो • छलफल

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

प्रथम सत्र: बाली उत्पादन गरिने बर्तमान तरिकाबारे छलफल

- सहजकर्ताले उनीहरुको खेतमा विभिन्न मौसममा उत्पादन गरिने विभिन्न बालीहरुको बारेमा छलफल गर्नेछन् ।
- अन्नपात, दलहन, तेलहन, मसला, कन्दमूल सागसब्जी जस्ता बालीको सहजकर्ताले एउटा तालिका तयार गर्छ । बर्षा, गर्मी र हिउँदको मौसममा वर्गीकृत जमनिको प्रकार त्यसमा लगाइने बालीहरु बारे बढी जानकारीका लागि परिशिष्ट १४ हेर्नुहोला ।
- सहजकर्ताले सबै उपस्थित सदस्यहरुलाई उनीहरुको खेतमा बेग्लाबेग्लै मौसममा उब्जाइने बालीहरको बारेमा भन्न र छलफल गर्न सहयोग गर्नेछन् ।
    - ◊ पहाडी, मध्यपहाडी र समथर जमीनहरुको वर्गीकरण गर्न भनिन्छ ।
    - ◊ जमीनलाई बाँझो राख्न स्थानीय स्तरमा भूमि व्यवस्थापनको कुनै तरिका छ वा यसको पछाडि कुनै कारण छ ?
- सहजकर्ताले समूहलाई जमीनलाई बाँझो राख्नका लागि जिम्मेवार परिस्थितिका कारणबारे विश्लेषण गर्न प्रोत्साहित गर्नेछन् ।
    - ◊ विभिन्न मौसममा लगाउन सकिने उपयुक्त बाली र स्थानीय जलवायुको परिप्रेक्ष्यमा उब्जाउन सकिने खालका खाद्य पदार्थ र आहार आदान प्रदान गर्नेबारे छलफल गर्ने ।

◊ अहिलेको रोपाई र कटाईको समयमा बदल्न सकिने कुनै तरिका भए त्यसबारे छलफल गर्ने । बाँझो हुने समयमा पनि जमीनको केही सदुपयोग गर्न सकिने बारे छलफल गरिने ।

- ज्येष्ठ नागरिक सदस्यहरुसँग बसेर सहजकर्ताले रोपाई र कटाई वर्तमान समयभन्दा अरु बेला पनि गर्न सकिने खालका बालीहरु बारे खोजबिन गर्नेछन् । सबै मिलेर ती बालीको जातहरुका बारेमा छलफल गरी लगाइरहेको बाली र लगाउन सकिने बालीबाट जमीनको उत्पादनमा (विविधता र परिमाण) बढाउन सकिन्छ ।

स्थानीय जानकार मान्छेलाई यस छलफलमा भाग लिन बोलाउने ।

दोस्रो सत्रः समूहमा काँटछाँट छलफल

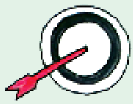
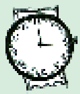
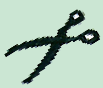
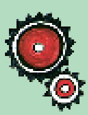
- सहजकर्ताले समूह सदस्यहरुलाई दिनभरिको छलफलको आधारमा बाली लगाउने योजना बनाउन प्रोत्साहित गर्नेछन् । यसका लागि उसले परिशिष्ट ६ र १५ मा दिइएका तालिकाको प्रयोग गर्न सक्छ ।
- सहजकर्ताले योजना तर्जुमा प्रक्रियामा महिला पनि सहभागी हुन र खाद्यपोषण विषयसँग सम्बन्धित खेतीका लागि आफ्ना सुझाव पनि दिन सक्ने विषयको सुनिश्चित गर्नेछन् । यसले विविधता र परिमाणमा बृद्धि हुनुको साथै खेतको पनि दीगो प्रबर्द्धन हुनेछ ।
- सहजकर्तले घरेलु स्तरमा खाद्य विविधता, पर्याप्त पोषक खाद्य तथा आहारलाई धेरै र सही रुपमा प्राप्त गर्नका लागि स्थानीय जलवायु, भूमिका प्रकार, भूमिको उपयोग, आहार-व्यवहारको आधारमा बालीको योजना बनाउन र त्यसलाई कार्यान्वयन गर्न आवश्यक भएको विषय समेटेर बताउने छन् ।

बैठकको मुख्य संदेशः

- स्थानीय परिप्रेक्ष्य र जलवायुमा सानो टुक्रा जमीनमा बाली विधिता र परिमाणमा बृद्धि गर्नका लागि योजना बनाउन आवश्यक छ ।
- स्थानीय जलवायु र परिप्रेक्ष्यको आधारमा एउटा अलग मिश्रणलाई काममा लिन सकिन्छ ।
- महिलाहरु यो बाली योजना प्रक्रियामा सहभागी हुनु र पोषण सुरक्षा तथा खेती पद्धतिमा खाद्य विविधताको बारेमा उनीहरुको सुझाव लिनु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ ।

चरण ४

३.२३ तेइसौं बैठक : लान चक्रको मूल्यांकन

	उद्देश्य	• पीएलए चक्रको अनुभव आदान प्रदान गर्नु • लान चक्रको चरणहरुको मूल्यांकन गर्नु • गतिविधिको प्रभाव मूल्यांकन गर्नु • भविष्यका लागि योजना बनाउनु
	अवधि	२.५ घण्टा
	सामग्री	मसिना मसिना गिटी र स्कोरकार्ड
	विधि	• पिएलए चक्रको अनुभवबारे सामुहिक छलफल • भोटिङ/स्कोरिङ्गको अभ्यासले लान चक्रको चरण अनुसार मूल्यांकन • समूह कार्य

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोऱ्याउनेछन् ।

पहिलो सत्र : सबै बैठकका शृङ्खला स्मरण

समूहका सदस्यहरुले जब आफ्ना अनुभव बताइसक्ने छन्, सहजकर्ताले बैठकको शृङ्खला/मुख्य विषयहरु प्रस्तुत गर्नेछन् ।

विभिन्न चरणका पहिचान र प्राथमिकता तय गर्ने । समूहको परिचय, लान र परियोजनाका बारेमा व्यक्तिगत र अन्य साथीहरुको अनुभव बाँड्ने र स्वास्थ्य पोषण र खेतीसम्बन्धी समस्यामा छलफल गर्ने चित्र कार्ड छलफल र यससँग सम्बन्धित अरु स्थानीय अभ्यास पनि गर्ने ।

योजनाको चरण : प्राथमिक समस्याहरुका कारणले तात्कालिक र मूल समस्यालाई बुझ्ने र व्यक्तिगत, क्षमताहरुको पहिचान गर्ने । समूहको क्षमतालाई हेरेर प्राथमिकता निर्धारण गर्ने ।

कार्यान्वयनको चरण : मातृ तथा शिशुको स्वास्थ्यमा सुधार गर्न रणनीति बनाउने र कार्यान्ववयन गर्ने । समुदायको पोषणस्तरमा सुधार, स्थानीय उपलब्धताअनुसार पूर्ण खाद्य पदार्थको विविधता र सघनतामा वृद्धि, बाली काँटछाँटको अभ्यास र खाद्य विविधतालाई बढाउन करेसाबारी तयार गर्ने योजनाको कार्यान्वयन ।

दोस्रो सत्र : अनुभव बाँड्नु

- सहजकर्ताले सबै सहभागी सदस्यसँग सधैं सम्झिने खालका अनुभव मध्ये कुनै एउटा सबैलाई सुनाउन भन्ने छन् ।
- हस्तक्षेप/गतिविधिलाई देखेर सहजकर्ताले उनीहरुसँग सोध्ने छन्- "कुनै यस्तो घटना छ जुन विशिष्ट छ र सधैं सम्झिन राख्न योग्य छ । कुनै यस्तो कुरा जसले उसको मन छोएको होस् र जीवनको मोड परिवर्तन भएको होस् ।"
- सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई निम्नलिखित कुरालाई ध्यानमा राखेर आफ्नो अनुभव संक्षिप्तमा बताउन भन्ने :
  - ◊ त्यसबेला के भयो ?
  - ◊ को को त्यहाँ उपस्थित थिए ?
  - ◊ उनीहरुलाई कस्तो लाग्यो ?
  - ◊ त्यहाँ कसले मद्दत गऱ्यो र कसरी ?
  - ◊ उनीहरुले के गरे ?
  - ◊ त्यस्तो के कारणले गर्दा यो अनुभव सधैंका लागि सम्झिनयोग्य भयो ?
- सहजकर्ताले यी सबैलाई आफ्नो डायरीमा नोट गर्नेछन् र सबै सहभागीलाई आफ्नो अनुभव बाँडेकोमा धन्यवाद दिनेछन् ।

तेस्रो सत्र : चरणअनुसार मूल्यांकन

सहजकर्ताले तीनैवटा चरणको प्रत्येक बैठक र सामुदायिक बैठकलाई दर्शाउँदै एउटा चार्ट तयार गर्नेछन् । सहजकर्ताले बैठकमा आएका समुदाय प्रत्येक सदस्यलाई एउटा-एउटा मसिनो गिटी/बीउ दिएर ती गिटीहरुलाई सहभागी सदस्यहरुको प्राथमिकतामा परेको चार्टको स्थानमा राख्न भन्ने छन् । सबै सदस्यले आफ्नो प्राथमिकता दर्शाएपछि समूहसँग सहजकर्ताले निम्न विषयमा जिज्ञासा राख्नेछन्ः

- उनीहरुलाई त्यो बैठक किन मन परेको थियो ?
- उनीहरुले बैठकबाट के सिके ?
- त्यस सिकाइबाट उनीहरुको समूहको व्यवहारमा केही परिवर्तन आयो आएन ? आएको भए कस्तो प्रकारको परिवर्तन आएको छ ? प्रत्येक चरणमा यस्तो प्रकारको बैठक भएको भए सबैभन्दा धेरै ढुङ्गा वा बीउ भएको विषयमा सहभागीहरुसँग छलफल चलाउने ।

समुदायको बैठकमा १ देखि ३ प्रश्नहरुको प्रक्रिया दोहोऱ्याउने ।

चौथो सत्र : समूहद्वारा गरिएको कार्यको मूल्यांकन र उनीहरुको प्रभाव

निम्नलिखित प्रश्नहरुको माध्यमबाट सहजकर्ताले समूहद्वारा गरिएको कामको मूल्यांकन गर्नेछन् :

- समूहसँग जोडिएपछि सदस्यको व्यवहारमा केही प्रभाव परेको छ कि छैन (अभ्यास, आत्मविश्वास र शैली) हो भने कसरी ? कसले यसमा मद्दत गऱ्यो र कसबाट बाधा आयो ?
- केही सदस्यहरुको विचारमा उनीहरुले समुदायका अन्य सदस्यहरुको व्यवहारलाई प्रभाव पार्न सकेका छन् कि छैनन् ?
- उनीहरुमध्ये कतिजनाले यो सिकाइ चक्रमा नियमित सहभागी भएका थिए ? कुन चित्रले उनीहरुलाई बढी आकर्षित गऱ्यो र किन ?
- प्राथमिकता प्राप्त समस्याहरु के के थिए ?
- उनीहरुले के रणनीतिहरु बनाए ?
- के उनीहरुले ती रणनीतिहरुलाई कार्यान्वयन गर्न सके ?
- उनीहरुलाई कुन कुन सरोकारवालाबाट सहयोग प्राप्त भयो ?
- के उनीहरुले उपलब्ध सरकारी स्रोत, योजना र कार्यक्रमको उपयोग गर्न पाए ? सहभागीहरुले यसमा स्कोर कार्ड भने अभ्यास गर्न सक्छन्,
- पहिचान गरिएका समस्याहरुलाई समाधान गर्न चयन गरिएका रणनीतिहरु सफल असफल कस्ता रहे ?
- अरु के के गर्न आवश्यक छ ? समुदायले के सोच्छ ? भविष्यमा मिलेर अरु के के गर्न सकिन्छ ?
- सहजकर्ताले मलेर छलफललाई अझ अगाडि बढाउन चाहेको कुरो समूहमा छलफल गर्ने प्रस्ताव राख्ने ? छलफल गर्न खोजिएको हो भने कसरी गर्छन् र यसको स्वरुप कस्तो हुन्छ ?
- समुदायमा को को व्यक्तिले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नेछन् ?

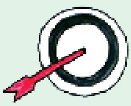
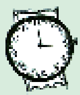
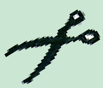
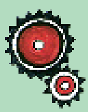
पाँचौ सत्र : साक्षात्कार बैठकको योजना बनाउनु

सहजकर्ताले आगामी बैठकमा उनीहरुको विचार विमर्श सम्पूर्ण पालिकाका समुदायसँग गर्नेछन् । उनीहरुले आफ्नो अनुभव गाउँलेका अगाडि प्रस्तुत गर्नेछन् । यसले उनीहरुलाई प्रेरित गर्नेछ । उनीहरुले यो काम गर्न अपनाउने तरिका र आफ्नो सुझाव कसरी प्रस्तुत गर्ने जस्ता कुराहरुलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ ।

- सहजकर्ताले उचित रणनीति बनाउन र त्यसको कार्यान्वयनका लागि एउटा सामुदायिक बैठकको आवश्यकता बारेमा छलफल गर्नेछन् ।

- सहजकर्ताले समूहसँग निम्न बुँदाहरुमा जानकारी लिनेछन्ः
    - ◊ उनीहरुले यो प्रस्तुति बैठकलाई कहिले गर्न चाहन्छन् ? (मिति, समय)
    - ◊ उनीहरुले यो बैठक कहाँ गर्न चाहन्छन् ? (विद्यालय, खुला मैदान, सामुदायिक भवनमा, गाविस भवन इत्यादि) ।
    - ◊ यो बैठकमा क-कसलाई बोलाउन चाहन्छन् ? (स्थानीय सरकारी कर्मचारी, स्वास्थ्यकर्मी, गाउँका नेता, पालिका प्रमुख, छिमेकी गाउँका मानिसहरु, शिक्षक, शिक्षिका आदि) ।
    - ◊ निमन्त्रणा दिने र बोलाउन पर्ने जिम्मेवारी कसले लिने?
    - ◊ बोलाउन निम्तो कसरी पठाउने ?चिट्ठीबाट वा परम्परागत तरिकाबाट ।
    - ◊ कस्ता कस्ता स्रोतहरुको आवश्यकता पर्छ ? (बैठक व्यवस्थापन, आहार, पानी आदि) यसको व्यवस्था कसरी गरिन्छ ?
    - ◊ आफ्नो सिकाइलाई मानिसहरुसम्म पुऱ्याउनका लागि उनीहरुले कुन तरिका अपनाउने छन् ?(कथा, सडक नाटक, नाच, चित्रकार्ड, गीत संगीत)
    - ◊ उनीहरुलाई यो सबै गर्न सहजकर्ताबाट के मद्दत चाहिएको छ? (कथा लेखन, नाटकको अभ्याससम्म, पहिलाको बैठकको छलफलका लागि)
- सहजकर्ताले समूह सदस्यहरुलाई सहभागिता र जिम्मेवारी लिन प्रेरित गर्नेछ ।
- सबैलाई बुझ्न सहज हुने गरी स्थानीय भाषामा प्रस्तुतिको तरिका बनाउनु पर्छ ।
- सहजकर्ताले समूहलाई पूर्व अभ्यासका लागि मद्दत गर्नेछ । (नाटकको अभिनय, आवाज म्याडुलेसनलाई सफा बनाएर स्पष्टता विकास गर्नका लागि सहयोग गर्ने)
- समूहलाई स्थान व्यवस्था बैठक स्टेज इत्यादि निर्धारण गर्न सहजकर्ताबाट प्राप्त हुने मद्दतको आवश्यकता पर्नेछ ।

३.२४ चौबीसौ बैठकः गाउँस्तरीय साक्षात्कार बैठक

	उद्देश्य	• स्थानीय परिप्रेक्ष्यमा विभिन्न अधिकारहरु तथा अधिकारमा पहुँच र उपयोगलाई सुनिशिचत गर्ने विषयमा छलफल गर्नु • उपलब्ध विभिन्न सेवाहरुको स्कोरकार्ड तयार गर्नु • सदस्य र समुदायद्वारा जिम्मेवारी सहितको कार्ययोजना बनउनुको साथै कार्यान्वयन गर्नु
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	फारम
	विधि	• मौखिक प्रस्तुतीकरण • मस्तिष्क मन्थन • फाराम बारे छलफल

बैठकमा सहभागीहरुलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोर्‍याउनेछन् ।

गाउँस्तरीय बैठकको आयोजना गर्न केही उपयोगी बुँदाहरुः

- बैठकमा समूह सदस्यले विगत १ वर्षको गतिविधिहरुका बारेमा समुदायका सदस्यहरु र विभिन्न सरोकारवालाहरुलाई बताउनेछन् । उनीहरुले समस्याको प्राथमिकताको निर्धारण तथा रणनीतिहरु तय गर्न अपनाएका विधि प्रक्रियाहरुबारे कुराहरु बताउनेछन् ।
- समस्याहरुलाई बुझ्न तथा तिनको कारणलाई खोज्नुका साथै सिकाइलाई मानिसहरुसम्म पुर्‍याउन उनीहरुले कथा, सडक नाटक, चित्रकार्ड, गीत संगीत आदिको प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- सामुदायिक बैठकको आयोजना एउटा चाडको रुपमा गर्नुपर्दछ ।
- यो आयोजना स्थलको सजवाट गर्न सदस्यले आफ्नो पहिलेको बैठकको फोटो र चित्रकार्ड लगाउन सक्ने, घरपरिवारमा उपलब्ध साडी, तन्ना जस्ता वस्तुको प्रयोग गर्न सक्ने छन् ।
- त्यहाँ उपस्थित हरेक व्यक्तिले सुन्न र बुझ्न सक्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- प्रत्येक मान्छे राम्ररी बस्न सकी छलफललाई राम्ररी देख्न र सुन्न सक्ने गरी आयोजना गर्नुपर्छ ।
- बैठक सरल र सहज हुनुपर्छ, दिक्क लाग्ने गरी लामो हुनु हुँदैन् ।
- स्रोताहरुमा किशोरी, ०-५ वर्षका बच्चाहरुका आमा, गर्भवती सुत्केरी जस्ता सबै प्रकारका मानिसहरुको सहभागीता गराउनु पर्छ र विशेषगरी किशोरी, ०-५ वर्षका बच्चाहरुका आमा, गर्भवती सुत्केरीलाई अगाडिको लहरमा बसाउनु पर्छ ।

- गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरुलाई आफ्नो विचार राख्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।
- स्रोताहरुबाट पनि प्रतिनिधित्वहरु हुने गरी केही मानिसहरुलाई समुदाय समक्ष कुपोषणबारे आफ्नो विचार राख्न आग्रह गर्नुपर्छ ।
- समूहको एउटा सदस्यलाई मुख्य बुँदाहरु आफ्नो डायरीमा लेख्न लगाउनु पर्छ ।

सबै सदस्यहरुलाई स्वागत गरिसकेपछि सहजकर्ताले सबै सरोकारवालाहरुलाई पहिलो गाउँ संवाद बैठकमा उठेका विषय बारे स्मरण गराउनेछन् ।

प्रक्रिया

- बैठकको सुरुआतमा स्वागत गान र संवाद बैठकमा उपस्थित लाई फेरि पनि सबै दर्शक, स्रोता तथा सबै सरोकारवालाहरुलाई आफ्नो अमूल्य समय दिएकोमा पहिले आभार प्रदर्शित गर्दै सहजतकर्ताले दिनभरिको कार्यक्रमबारे बताउने छन् ।
- प्रक्रियाको बारेमा बुझ्फाउन सहयोगी हुने खालका अहिलेसम्म भए गरेको बैठक बारे संक्षिप्तमा छलफल गर्ने छन् ।
- समूहका सदस्यले विगत १ वर्षको गतिविधिहरु अन्तर्गत समस्याहरुको प्राथमिकता निर्धारण गर्ने र आवश्यक रणनीतिहरु तयार गर्ने बारे समुदायका सदस्यहरु र विभिन्न सरोकारवालालाई बताउने छन् । यो रणनीति उनीहरुले कसरी तय गरे ? कसरी उनीहरुले समस्यालाई बुझ्फे र प्राथमिकता तय गरे ? उनीहरुको कारण खोज्ने आदिको सिकाइलाई मानिससम्म पुऱ्याउनका लागि उनीहरुले कथा, सडक नाटक, चित्रकार्ड, गीत संगीत आदिको प्रयोग गरे ?
- सामुदायिक बैठकको आयोजना एउटा चाडको रुपमा हुनुपर्छ ।

सहजकर्ताले सदस्यहरुलाई बैठकको सुचारु सञ्चालन गर्नका लागि प्रेरित र मद्दत प्रदान गर्नेछन् ।

समुदाय बैठकको फारम

समूहको नाम	सञ्चार र संवादको तरिका	कुल महिला सहभागी	कुल पुरूष सहभागी	सरोकारबालाको पद	सरोकारवालाको पृष्ठपोषण

समूहद्वारा गरिएका सबै कामहरुको सार सहजकर्ताले प्रस्तुत गर्नेछन् । उनीहरुलाई भविष्यमा पनि राम्रो र महत्वपूर्ण कार्य गरिरहन सहजकर्ताले प्रेरित गर्नेछन् । अब आफू स्वयं उनीहरुसँग नियमित रुपमा सहभागी हुन पाउने जनाउ दिँदै सहजकर्ताले बच्चा र महिलाहरुमा व्याप्त कुपोषण हटाउन समय समयमा प्राप्त गरेका सहयोगका लागि सबै सरोकारवालालाई धन्यवाद दिनेछन् र समूहमा पनि यस कार्यलाई अगाडि बढाउन मद्दत जारी राख्न आग्रह गर्नेछन् । यो समयमा एकआपसमा मिलेर सिकेको कुरा प्रयोग गरी पोषणको अवस्थामा व्यापक परिवर्तन ल्याउन सक्ने विश्वास पनि उनीहरुले प्राप्त गरेको कुरा सहजकर्ताले व्यक्त गर्ने छन् ।

परिशिष्ट – १

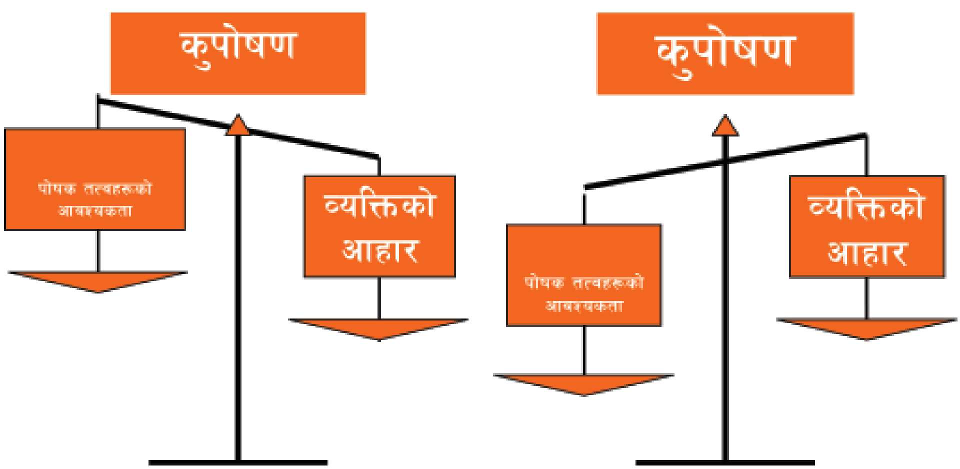
पोषण र कुपोषणको परिचय
(दोस्रो बैठक)

पोषणः पोषण भन्नाले पोषक तत्वहरु र शरीर बिचको अन्तरसम्बन्धको अध्ययन गर्ने विज्ञानलाई बुझिन्छ। सामान्यतया खाना खाने, चपाउने, पचाउने, शोसिने तथा शरिरका विभिन्न भागमा गएर भण्डारण हुने प्रक्रिया नै पोषण हो ।

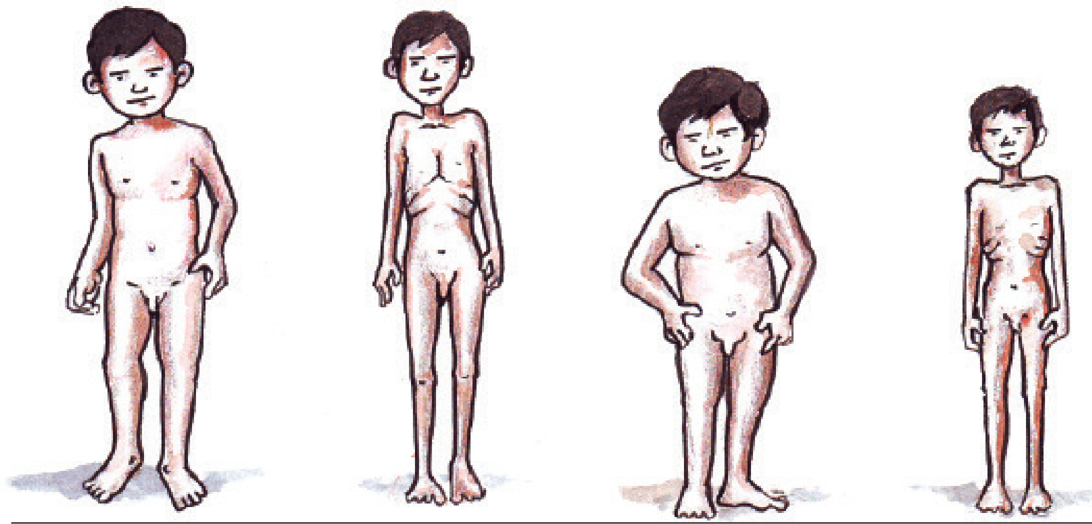
कुपोषणः पोषक तत्वहरुको आवश्यकता र लिइरने आहार (त्यसमा भएका पौष्टिक तत्व शरीरमा खानाको मेटाबोलिजम हुने वा शोसिने प्रक्रिया) वीचको असन्तुलन (बढी वा कम) नै कुपोषण हो ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले दिएको परिभाषा अनुसार शरीरको वृद्धि विकास र अन्य विशेष कार्यहरु गर्नको लागि शरीरको कोष (cell) लाई चाहिने आवश्यक शक्ति तथा पोषक तत्वहरुको असन्तुलनलाई कुपोषण भनिएको छ । तसर्थ पोषक तत्वहरुको आवश्यकतामा कमी वा बढी जे भएता पनि कुपोषण (वा असन्तुलित पोषण) हुन्छ ।

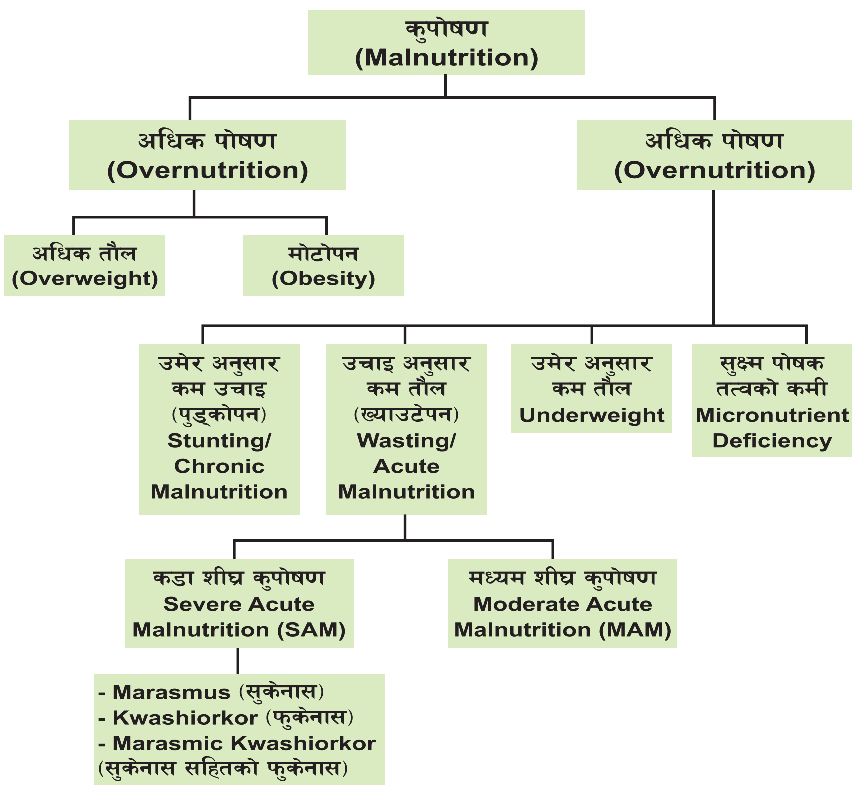
वच्चाहरुमा कम वृद्धि हुनुको कारण केवल “प्रोटिन इनर्जि”को कमी मात्र नभई अन्य अत्यावश्यक खनिज तत्वहरु जस्तै जिंक, आईरन, आयोडिन, क्याल्सियम, भिटामिन र अत्यावश्यक एमिनो एसिड्स आदिको कमी हुनु हो ।



चित्रः पोषक तत्वहरुको आवश्यकता र व्यक्तिको आहार वीचको असन्तुलन अर्थात कुपोषण



सामान्य	घटेको तौल	पुड्को	कम तौल र पुड्को
तौल र लम्बाई	सामान्यभन्दा पातलो	सामान्यभन्दा सानो	सामान्यभन्दा पातलो र दुब्लो



कुपोषणको वर्गिकरण

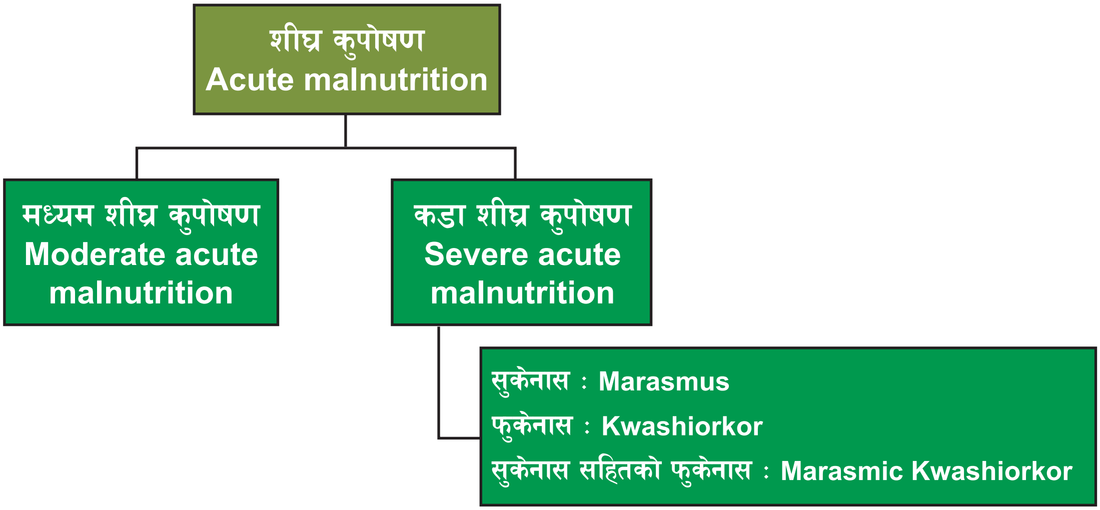
शीघ्र कुपोषण (Acute Malnutrition)

शीघ्र कुपोषण एक छोटो अवधि भित्र देखिने प्रक्रिया हो जुन खानाको अभावश्यकता अचानक असन्तुलत आउनाले हुन्छ जस्तैः बर्षातको मौसम, भोकमरी लाग्ने मौसम, रोग, प्राकृतिक प्रकोप आदि। यस खालको कुपोष्णमा अचानक बच्चाको तौल घटबढ हुने गर्दछ। जसमा बच्चाको उचाइ अनुसारको तौल अनुमान गरिएको भन्दा कम हुन्छ (उचाइको तुलनामा कम तौल हुने)। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले दिएको उचाइ अनुसार तालिकासँग दाँजेको आधारमा शीघ्र कुपोषणलाई दुई भागमा वर्गीकरण गरिएको छ :

क. मध्यम शीघ्र कुपोषण (Moderate Acute Malnutrition-MAM) र

ख. कडाशीघ्र कुपोषण (Severe Acute Manutrition-SAM)

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार कडा शीघ्र कुपोषण भनेको उचाई अनुसार धेरै कम तौल भएको, अथवा धेरै तौल घटेको वा दुबै खुट्टा सुन्निएको बुझिन्छ। यसरी सुकेनास, फुकेनास र सुकेनास सहितको फुकेनास शीघ्र कुपोषणका अवस्थाहरु हुन्। कडा शीघ्र कुपोषण भएका बालबालिकाहरुको मृत्यु हुने जोखिम तुलनात्मक रुपमा बढी हुन्छ। हालैको एक सर्वेक्षण अनुसार ५ वर्षमुनिका झण्डै १० लाख बच्चाहरुको मृत्यु हुने कारण कडा शीघ्र कुपोषण रहेको छ। नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०११ अनुसार कडा शीघ्र कुपोषण करिब २ प्रतिशत देखिएको छ, जसअनुसार झण्डै ५३,२६५ बालबालिका कुनै पनि समयमा कडा शीघ्र कुपोषणबाट पिडित हुन सक्ने देखिन्छ। यस्तै मध्यम शीघ्र कुपोषण करिब ८ प्रतिशत बच्चामा पाइएको छ। विभिन्न देशहरुमा सफलतापूर्वक लागु गरिएको शीघ्र कुपोषणको एकिकृत व्यवस्थापन नामक कार्यक्रमले गर्दा कडा तथा मध्यम शीघ्र कुपोषणको सहज रुपमा उपचार तथा रोकथाम सम्भव भएको छ।



शीघ्र कुपोषणका विभिन्न प्रकारहरु

दीर्घ कुपोषण (Chronic Malnutrition)

दीर्घ कुपोषण लामो समयसम्म (केही महिना वा वर्ष) बृद्धि प्रक्रियामा अवरोध आउनाले हुने गर्दछ। बच्चाको वृद्धिमा अवरोध आउनुको कारण मुख्य रुपमा पोषणको कमीको साथै आमा वा बच्चा बिरामी परिरहनु पनि हो। यो बृद्धिमा अवरोध आउने क्रम पहिला ६ देखि २३ महिनासम्मका बच्चाहरुमा सुरु हुन्छ। खासगरी, यस बेलामा बच्चा बिरामी पर्ने क्रम बढी र खाना खुवाउने व्यवहार कमजोर रहेको हुन्छ। जबसम्म बच्चाको उमेरको तुलनामा अपेक्षा गरिए जति उचाइमा बृद्धि हुँदैन तबसम्म बृद्धिमा अवरोध रहेको बुझ्नुपर्छ। दीर्घ कुपोषणलाई पुड्कोपना (stunting) पनि भन्ने गरिन्छ।

बृद्धिमा अबरोध भएको कार्यलाई उल्टाउन सकिदैन जसको प्रभावहरुले बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक बृद्धि र विकासमा असर पार्दछ।

कम तौल (Underweight)

उमेर अनुसारको तौल सूचकले कुनै पनि बच्चा कम तौलको छ वा छैन भनेर विश्लेषण गर्न मद्दत गर्छ। यो सूचकलाई नेपाल सरकारको बृद्धि अनुगमन कार्यक्रममा प्रयोग गरिएको छ। एउटा बच्चाको तौललाई प्रत्येक महिना नियमित रुपमा नापी बृद्धि अनुगमन चार्टमा देखाईन्छ र विश्लेषण गरिन्छ। बृद्धिमा कुनै प्रकारको अवरोध आएमा उक्त चार्टमा सजिलैसँग देख्न सकिन्छ। यसमा खाली तौलको नाप मात्र आवश्यक हुन्छ। यसर्थ वास्तविक उमेर निर्धारण गर्न सकेमा उचाइ अनुसारको तौल नाप्ने तरिकामा भन्दा यो तरिका सजिलो छ। तर यसबाट कुपोषणको प्रकार र यसको गम्भिरताको मूल्याङ्कन गर्न भने गाह्रो पर्छ।

कुपोषणको प्रकार र यसका सूचकको लागि शब्दावलीको अवलोकन

कुपोषणको प्रकार	वैकल्पिक नाम	सूचक
ख्याउटेपना	शीघ्र कुपोषण	उचाइ अनुसारको तौल
पुड्कोपना	दीर्घ कुपोषण	उचाइ अनुसारको तौल
कम तौल	उमेर अनुसार कम तौल	उचाइ अनुसारको तौल

सूक्ष्म पोषक तत्वको कमी (Micronutrient Deficiency)

हाम्रो शरीरबाट धेरै मात्रामा सूक्ष्म पोषक तत्वहरु नाश भएमा वा चाहिने मात्रामा खान नपाएमा सूक्ष्म पोषक तत्वको अभाव हुन्छ जस्तैः कमजोर आहारु कडा झाडापखाला लाग्नु, धेरै बान्ता हुनु र धेरै रगत खेर जानु आदि। सामान्यतया नेपालमा अभाव देखिने सूक्ष्म पोषक तत्वहरुमा भिटामिन ए, आयोडिन, जिंक र आईरन पर्दछन्।

कुपोषणको मुख्य कारणहरु

आधारभूत कारण (Basic Causes)	अन्तर्निहित कारण (Underlying Causes)	तत्कालीन कारणहरु (Immediate Causes)
१. गरिबी	१. खानामा अपर्याप्त पहुँच	१. बिरामी पर्नु
२. स्रोतको कमी	२. बच्चा र महिलाहरुको अपर्याप्त हेरचाह	२. अपर्याप्त आहार
३. स्रोतमा पहुँचको कमी	३. अपर्याप्त स्वास्थ्य सेवा र अस्वस्थ वातावरण	

परिशिष्ट – २

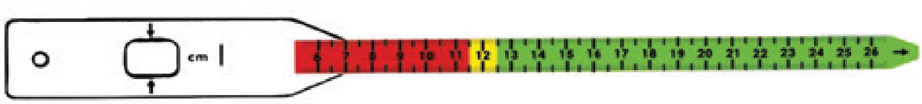
पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप (चौथो बैठक)

देब्रे हातको पाखुराको परिधिको नाप लिने र दुई कुमको बीचको भाग (जसलाई मुआक भनिन्छ) त्यसको पनि नाप लिने । बच्चालाई हात माथि माथि पारेर ९० डिग्रीको समकोणमा मोड्न लगाउने । सहजकर्ताले बच्चाको पछाडि उभिएर दुइवटै सन्दर्भ विन्दुहरुको पत्ता लगाउने र कलमले चिनो चलाउने । फेरि मध्यस्थानलाई देखाउनका लागि उनीहरुको बीचको दूरी नापेर त्यसको आधारमा गएर क्षितिज रेखा तानिदिने ।

मध्य पाखुराको प्रदर्शन सहजकर्ताले गर्नेछन्

- बच्चाको पाखुरा सामान्य अवस्थामा हुनेछ ।
- पाखुराको परिधिमा छाला, बोसो, मांसपेशी र हड्डी सामेल हुन्छ ।
- पाखुराका मांसपेशीहरु कसिएका हुन्छन् ।
- नाप्ने टेप पाखुरामा कस्सिएको हुन्छ, छाला वा औंलाले थिचिनु हुँदैन ।
- सहजकर्ताले १ मी.मी. को पूर्णतामा रिडिङ नाप लिनेछन् ।

नाप : ० देखि ११.५ सेमी (रातो) ११.६ देखि १२.५ (पहेंलो) र १२.६ देखि २५ सेमी (हरियो)



परिशिष्ट – ३

आहारको प्रकार (पाँचौ बैठक)

आहार खाद्य पदार्थको मुख्य प्रकार

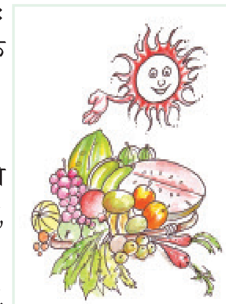
वृद्धि आहार : (प्रोटिन र शरीर वृद्धिका लागि सहयोगी खाद्यान्न) उदाहरण :

रेसायुक्त : राजमा, चामल, केराउ, मुँगी, भटमास, रहर, चना, मुसुरो, गहत, बदाम (Almond), काजु, बदाम, साबुदाना ।

तेलहन: तिल, सूर्यमुखी फूलको बियाँ, सरसिउँ, फर्सी र रुखकटहरको बियाँ ।

पशु उत्पादन : दूध र दूधजन्य पदार्थ, मासु, अण्डा, माछा आदि ।

महत्व : मुख्य आहारका साथमा यो सामानलाई मिसाएर भोजनमा प्रयोग गर्नाले यसको गुण र मात्रा दुवै बढ्न पुग्छ ।



चम्किला र तेजिला आहार: (भिटामिन, खनिज र शक्ति प्रदान गर्ने आहारहरु)

उदाहरण :

सागपात : गाँजर, हरियो सागपात, गोलभेडा, मेवा, फर्सी, सोहिजन आदि ।

फलफूल : आँप, सुन्तला, अम्बा आदि ।

पशु र पशुजन्य खाद्य पदार्थ : दूध, दूधबाट बन्ने परिकार, मासु, माछा, अण्डा, माछाको तेल आदि ।

महत्व : यी आहाराले "भिटामिन" "ए" "सी" र अन्य भिटामिन प्रदान गर्दछ । आइरन र अन्य सुक्ष्म खनिजहरु पनि आपूर्ति गर्दछ ।

उदाहरण :

रेसायुक्त : राजमा, चामल, केराउ, मुँगी, सूर्यमुखी फूलको बिउ, सरसिउँ, चना, मुसुरो, बदाम, काजु

अन्नपात : गहुँ, जौ, मकै, चामल, जुनेलो

माड भएको कन्दमूल : आलु, पिँडालु, तरुल, गिठ्ठा

माड भएको फलफूल : केरा, केराको फूल आदि

ऊर्जाशील खाना

चिल्लो पदार्थ : तेल, मख्खन, घिउ, मासु, फलफूल, नरिवल आदि

गुलियो पदार्थ : शख्खर, चिनी, मह, उखु, खुँदो, आदि ।

पशुबाट प्राप्त हुने : दूध र दूधको परिकार, मासु, अण्डा, माछा आदि ।

महत्व : सबै मुख्य आहारहरु ऊर्जाका स्रोत हुन् । अन्नपात, प्रोटिन, आइरन तत्व र भिटामिन "बी" का सहज स्रोत हुन् ।

स्रोत : Adapted from Helping Health Worker's Learn: by David Werner (Published by Hesperian Health Guide; 2012) and Integrated IYCF trainers guide.

परिशिष्ट – ४

गाउँ भ्रमणपछि संसाधन मानचित्र बनाउने (छैठौं बैठक)

भ्रमणका चरण

१. **माटोको प्रकार** : कृषि भ्रमणको अभ्यास, संसाधन मानचित्र बनाइसकेपछि एकदमै राम्रो हुन्छ । नक्सा बनाउनका लागि विस्तृत जानकारी प्राप्त गर्नका लागि यो एउटा उपयुक्त तरिका हो । नक्साबाट प्राप्त जानकारीभन्दा यसमा बढी जानकारी प्राप्त हुन्छ ।

◊ गाउँका प्रत्येक कृषि पारिस्थितिक क्षेत्रमा जाने र यिनीहरुको स्थानीय स्वरुपको रेकर्ड राख्ने ।

◊ कृषि परिस्थितिक क्षेत्रसँग जोडिएका माटोका प्रकारको विषयमा जानकारी लिने र उनीहरुले स्थानीय स्तरमा के गर्दछन् भन्ने जानकारी लिने ।

◊ पानीको स्रोतका बारेमा जानकारी लिने ।

◊ मौसमअनुसार खेतीको परिवर्तनलाई जानकारी लिने ।

२. **प्रजातिहरुको सूची तयार गर्नु** : बाली, रुख, पशु, माछा र सागसब्जीलाई जोड्न नभुलौं । यिनीहरुको सूची तयार पारौं र त्यो कसरी संकलन गरिन्छ र कसरी उपयोग गरिन्छ त्यसको छुट्टा छुट्टै सूचीमा बनाऔं ।

◊ किसानहरुलाई यस बाटोमा जुनजुन प्रजातिहरु आउँदै जान्छन् ती सबैको सूची तयार पार्न भन्ने ।

◊ यो सूचीमा मौसमअनुसार उत्पादन हुने खालका बालीलाई पनि सम्मिलित गर्नु पर्दछ ।

३. चित्रमा देखाइएको कुरालाई जमीनमा बनाएर सहभागीहरुलाई सम्झाउने र त्यसैअनुसार उनीहरुले आफ्नो गाउँको जमीनको पनि अवस्थितिका माध्यमबाट देखाउन प्रेरित गर्नुपर्दछ । चित्रको स्थानमा जस्तैः पहाड, नदीनाला, समथर जमीन, गह्रा आदि सबैलाई देखाउनु पर्दछ । यी सबैका लागि आवश्यक सूचकहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ । मूलतः यो गाउँ भ्रमणपछि गाउँका सबै प्रकारका जमीनलाई देखाउनु पर्दछ । सामान्यतः अग्लो ठाउँमा बायाँ र तल्लो ठाउँमा दायाँतिर देखाउनु पर्दछ । तर बेग्लाबेग्लै गाउँको परिस्थितिअनुसार उनीहरुलाई आफ्नो विचार राख्न दिनुपर्दछ । बेग्लाबेग्लै भ्रमणको चित्र बेग्लाबेग्लै बन्न पुग्दछ । परम्परागत रुपमा हरेक नक्सालाई एकपटकमै बनाउनु पर्दछ । चित्र सरल र बुझ्न सजिलो हुनुपर्दछ ।

४. चित्र देखाएपछि एउटा तालिका तयार गर्नु पर्दछ । यसमा पहाड, समथर नदी, ताल, तलैया जस्ता गाउँमा उपस्थित सबै परिस्थितिक प्रणाली बारे सम्बन्धित जानकारी लेखिन्छ । यसमा माटोको प्रकार, पानीको साधन बालीनाली, रुख, सागसब्जी, चरा, पशु आदिको जानकारी पनि दिइन्छ । यो तन्त्रको वर्तमान उपयोग समस्या र यिनलाई विकसित गर्न चुनौती, अवसर र सम्भावना बारे उल्लेख गरिन्छ । साथै तालिकामा मौसमको उतारचढाव र यसबाट हुने समस्याहरुलाई पनि देखाउन सकिन्छ ।

स्थान	सिंचित जमीन	अर्धसिंचित	असिंचित	पहाडी स्थान	तलैया र पोखरी
माटोको प्रकार	दोमट	बलौटे दोमट	बालुवा दोमट	बालुवा ढुंगे जमीन	
जलस्रोत	बाँधबाट सिंचाइ	बाँधद्वारा सिंचाइ	वर्षात्को पानी	वर्षात्को जमीन	
बाली	धान, नगदेबाली, (मकै, खुर्सानी, भटमास, मुग)	केरा, मेवा, कटहर, सागसब्जी, पिँडालु, सखरखण्ड, खर्भुज र वर्षातमा धान	धान, मकै, खुर्सानी, भटमास, मुग, पिँडालु	मकै	
पशुधन		बाख्रा, भैंसी, गाई, कुखुरा र हाँस			माछा
आहार	खेतको आलीमा हुने घाँस एवं डाले घाँस	कम्पोष्ट मल	घाँस, ढैंचा	हात्ती घाँस	
समस्याहरु	बालीमा रोगकिराको प्रकोप, पानीको प्रवर्द्धनमा कमी	कम्पोष्ट मल कम प्रयोग भएको जमीन	नहरको देखरेखमा अभाव बालीमा कीराको प्रकोप	सुख्खा र पानीको कमी	
अवसर	कम्पोष्ट तयार गर्न, धानमा जैविक मलको प्रयोग, खेतीको सहायक गतिविधिहरुलाई प्रोत्साहन दिनु जस्तो कि माटोको भाँडा बनाउनु, बुट्टा हाल्नु, मूर्ति बनाउनु	कम्पोष्ट मल बनाउने, धान खेतमा गोठेमल प्रयोग गर्ने, गैर कृषि क्रियाकलाप गर्ने	बालीको उत्पादन वृद्धिका लागि सिंचाई व्यवस्थामा सुधार, नदिबाट पम्प गर्ने व्यवस्था इनार बनाउनु र सुधार्न		

स्रोत : http://www.icra-edu.org/objects/anglolearn/Maps_&_transects-Guidelines.pdf

परिशिष्ट – ५

मानिसको दिसाबाट सर्ने रोगहरु (सातौं बैठक)

दिसामा पाइने रोगजन्य किटाणु

किटाणु	किटाणुजन्य रोग	किटाणुबासस्थान
इस्केरिचिया कोली	झाडा पखाला	मानिस
सालमोनी टाइफी	टाइफाइड ज्वरो	मानिस
एस. पाराटाइफी	पाराटाइफाइड ज्वरो	मानिस
अन्य सालमोनी	भोजन विषको रोगी फुड प्वोजनिङ्ग र सालमोर्(लओस	मानिस
शिगेला एसपीपी	रगत मासी	मानिस
भाइब्रिओ कोलरा	हैजा	मानिस
अन्य भाइब्रिओ	झाडा पखाला	मानिस
क्याम्पिलोबाक्टर फिटस	झाडा पखाला	मानिस, पशु
यारसिनिया एन्टरोकोलिटिका	झाडा पखाला, रगतमा विषालु पदार्थ पाइनु	मानिस, पशु

दिसामा पाइने रोगजन्य पेटको जुका

पेटको जुका	सामान्य नाम	रोग	संक्रमण
एन्सीक्लोस्टोमा डुडेनाले	जुका, कृमि (हुकवर्म)	पेट जुका(हुकवर्म)	मानिस-माटो-मानिस
एस्कारिस लुम्ब्रिकोइड्स	जुका, कृमि (राउन्डवर्म)	एस्कारियासिस	मानिस-माटो-मानिस
ताएनिया सागिनाटा	गाईको मासुमा पाइने जुका (बीफवर्म)	ताएनियासिस	मानिस-गाई-मानिस
टी. सोलियम	सुँगुरको मासुमा पाइने जुका (पोर्क टेपवर्म)	ताएनियासिस	मानिस-सुँगुर-मानिस
ट्रिकुरिस ट्रिकुरा	ह्विपवर्म	ट्रिकुरियासिस	मानिस-माटो-मानिस

परिशिष्ट – ६

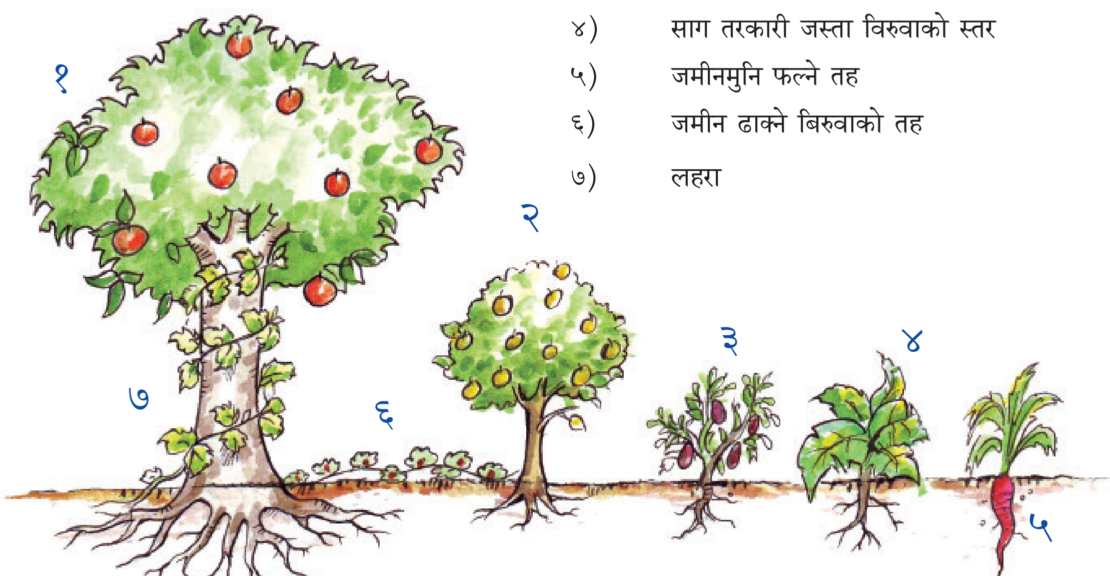
वन खाद्य, प्राकृतिक खाद्य (एघारौं बैठक)

वन खाद्य के हो ?

एउटा वन खाद्यमा सामान्यतया सात तह हुन्छन् । सबैभन्दा माथिको तहलाई छायाँ तह भनिन्छ । यसमा फलदार सुपारी जस्ता अग्ला अग्ला रुखहरु हुन्छन् । छायाँ तहको बीचमा साना रुख, झाडीहरु, बिरुवा, सागसब्जी, पत्कर, लहरा आदि हुन्छन् । यी सबै एकआपसमा समन्वय गरेर रहेका हुन्छन् ।

वन खाद्य ⁄ वन बगैंचाको सात तहः

१) छायाँ खालका अग्लाअग्ला फलफूल
२) कम उचाइ भएका फलफूल फल्ने रुख
३) झाडीहरु भएका तह
४) साग तरकारी जस्ता विरुवाको स्तर
५) जमीनमुनि फल्ने तह
६) जमीन ढाक्ने बिरुवाको तह
७) लहरा



स्रोत : http://permaculturenews.org/2011/10/21/why-food-forests/

यसले उनीहरुको बीचमा प्रतिस्पर्धा हुन पाउँदैन र यसमा कीराको पनि समस्या छैन । यहाँ एउटा उत्पादक लघुवनको वातावरण तयार हुन्छ । खाद्यवन आफैंले पनि वन्यजीवनको जीविकाका लागि पनि एउटा आदर्श वातावरणको निर्माण गर्दछ । कारण यसमा अधिकांश धेरै वर्ष पुराना रुखहरु हुन्छन् । यसमा मानिसले मिहेनत गरेर बढाएका, हुर्काएका रुख बिरुवाभन्दा यसको प्रकृति फरक हुन्छ । यस्तो पर्यावरणमा माकुरा र चराचुरुङ्गी पनि हुन्छन् । यिनीहरुले कीरा माकुराको शिकार गर्दछन् । त्यसले गर्दा उनीहरुको संख्यामा नियन्त्रण भइरहेका हुन्छन् । खर पत्करले बिगार गर्दैन बरु वन खाद्यको नै एउटा ठूलो भाग हुन्छ । यिनीहरु औषधिमा पनि प्रयोग हुन्छन् । यिनीहरुले गर्दा माटो ढाकिएको हुन्छ । माटो खुल्ला नहुनाले एउटा टिकाउ व्यवस्था पनि हुन पुग्छ । गोड्न आवश्यकता पर्दैन किनभने रुखको जरामा यसैले नै माटो फुकाउने काम गर्दछ । पातहरुले माटो ढाक्नुको अतिरिक्त माटोमा पोषक तत्वहरु पनि दिइराखेको हुन्छ ।

यी पातहरुले माटोका सुरक्षाका लागि एउटा जीवित छाप्रो बनाएका हुन्छन् र माटोबाट हुने वाष्पीकरण कम गर्छन् साथै झारपात नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछन् । एउटा तह जमीनमुनि अवस्थित हुन्छ, जहाँबाट माटोमुनि फल्ने जरे खाद्यान्नहरु लिन सकिन्छ । यसमा आलु, गाँजर, अदुवा आदि पर्दछन् । सीधा माथिको ठाउँमा लहराको स्थान हुन्छ जुन रुखको साहरामा माथि चढेका हुन्छन् । लौका, फर्सी, घिरौला, इस्कुस आदि ।

हामी यसका बारेमा के गर्छौं ?

स्थानीय सरकारी कार्यालय वा पालिकाबाट प्रति सरकारी जग्गा, पोखरी, तलाउको वरिपरि चरणक्षेत्रजस्ता जमीनलाई सामूहिक उपयोगका लागि अधिकार प्राप्त वा भाडामा लिन र स्थानीय परिस्थितिको आधारमा बहुउद्देश्यीय कम समय लाग्ने बेग्लाबेग्लै प्रविधि र उचाइँ उत्पादन हुने वनस्पति/रुख बिरुवा/भारपात/लहरालाई रोक्न र उत्पादन गर्न लिन सकिन्छ । यसबाट पोषण प्राप्तिबाहेक केही आय पनि प्राप्त हुन सक्छ । यसले गाउँको समूहलाई प्रेरित गर्नेछ । उनीहरुले आफ्नो आवश्यकता अनुसार यसमा लगाइने बिरुवाको बारेमा निर्णय गर्ने वातावरण बनाउनु पर्दछ ।

क्षेत्रअनुसार रुख र बालीको लागि सुझाव सूची

यो स्थानीयस्तरमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ :

प्रकार	कम वर्षात् हुने स्थान	धेरै वर्षात हुने क्षेत्र	सुख्खा क्षेत्र
बहुउपयोगी रुखहरु	खयर, कोइरालो, निम, सहतुत, महुआ, कणज, इमली, इपील, सुबुल, नरिबल, सोइजन, जामुन, कोसे सिमी, बयर, काजु आदि	कटहर, आँप, अम्बा, निम, बाँस, जामुन, इमली आदि	पिण्ड खजुर, जोजोवा जालाखेजडी, नीम, बकाइनु, बिलायती, बबुल, किकर, देशी बबुल, इजरायली बबुल आदि
रेसादार	सिताफल, जाल, बयर, करुण्दा, आँप, अम्बा, जामुन, इमली, सुन्तला, जुनार, निम्बु, कागती, मेवा, केरा, सोइजन, अमला, कटहर, लिची, किम्बु, बेल, स्यालफोस्रो, अनार, रामफल, करीपत्ता र अन्जीर आदि	मौसम, कागती, मेवा, केरा, कटहर, आँप आदि ।	बयर, करुन्दा, जामुन, पिण्डखजुर, जाल, बिल आदि ।
अन्नपात	धान, गहुँ, जौ, कोदो, लोरिया, जुनेलो, रहर, मास, तिल, रायो, सस्र्युँ आदि ।	मकै, धान, गहुँ, जौ आदि ।	बाजारा, गहुँ, जौ, मकै, जुनेलो आदि ।
तेलहन	तील, अलैंची, बदाम, सस्युँ, सोयवीन कुसुम, कपास, नरिवल, सूर्यमुखी, रायडा, अरण्डी, रतनजोत, मुश्कदाना आदि ।	रायो, सस्युँ, मुँगफली, कुसुम	तारामीरा, सर्स्यु, तील, अरण्डी, बदाम, कुसुम
दलहन	सहर, मास, मुगी, चना, गहत, मोठ, मुसुरो, रजमा र कुलय	मास, मुगी, मुसुर, राजमा र कुलय	रहर, मास, मुग, चना, गहत आदि
जरे बाली	शकरखण्ड, मूला, गाँजर, प्याज, लसुन, अदुवा, बेसार, सलगम, चुकन्दर, बदाम	पिँडालु, आलु, रतालु, गडाड, मूला गाँजर, सुरण	शखरखण्ड, मूला, गाँजर, प्याज, अदुवा कसावा
मसला	खुर्सानी, अदुवा, बेसार, ल्वाङ, लसुन, धनिया, मेथीदाना, प्याज र बाबरी	खुर्सानी, अदुवा, बेसार, लसुन, प्याज, बाबरी	खुर्सानी, असोगन्धा, साँफ, इसबजल, मेथीदाना, भुला, सोनमुखी, ग्वारपाठा, तुम्बा र धतुवा, सोइजन र प्याज

स्थानीय नाम	वैज्ञानिक नाम	स्थानीय नाम	वैज्ञानिक नाम
अर्जुन		अम्बा	
टदरक		पिँडालु	
अरिठो		आलु	
आलस			
अश्वगन्धा		अरण्डी	
अनार		अंजीर	
वरपीपल		बहेर	
जुनेली		बकाइनो	

बाँस		बेलाधती बबुल	
बबुल		देशी बबुल	
चना		चामल	
		चुकन्दर	
धान		धतुवा	
ग्लेरिसिजिया			
ग्वार		गहुँ	
गाँजर		ग्वारपाठा	
गराडु		गुगल	
बेसार		इसबगोल	
चमली			
जई		जीरा	
जुनेलो		जोजोबा	
जौ		जल	
सानो जामुन			
मिन्डारी		नीम	
कांगणी		कसावा	
कुसुम		गहत	
केरा		कोइराला	
कणज		खेजडी	
काजु		खयर	
किकर		करोन्दा	
करिपत्त		कवीट	
ल्वाङ		लहसुन	
लिची			
मूला		मेथीदाना	
खुर्सानी		बदाम	
मुस्कदाना		बदाम	
मुग		मोठ	
मौसम		जुनार	
कागती			
मेवा		छोकडा	
		जाल	

चीकु		बेत	
कटहर		अमला	
फालसा		बिल	
लोरिया		सोइजन	
हमलई			
मास			
रतनजोत		रामफल	
राजमा		रायज	
बाबरी		रतालु	
सूर्यमुखी		सरसौं	
सैफ		भटमास	
सखरखण्ड		सोनामुखी	
सलगम		सोइजन	
सुबबुल		सरण	
सुन्तला		कोसेसीमी	
		माल	
मकै		नरिवल	
कपास		कोदो	
		मसुर	
		तुम्बा	
सहतुत		तारामीरा	
रहर		तिल	

(यहाँ उल्लेखित नामहरु भारतीय बाली प्रणालीमा आधारित छन् । सहजकर्ताहरुले स्थानीय स्तरका नामहरुमा छलफल चलाउन सक्छन् ।)

परिशिष्ट – ७

पोषण केन्द्रित खेती (एघारौं बैठक)

फरक - फरक जलवायु क्षेत्रका अनुसार बेग्लाबेग्लै खेती तरिका तल दिइएको छ । तर सहजकर्ताले यसलाई स्थानीय परिप्रेक्ष्यमा ढाल्न जरुरी छ ।

माटोको एकीकृत उर्वरा शक्ति व्यवस्थापन

	कृषि पद्धति र औजार	जमीनको आकार र कृषि कर्ममा सुधार	संगठनात्मक र अन्य परिवर्तन
करेसाबारी वा सिंचित उच्च जमीन	कम्पोष्ट प्रयोग, गड्यौला मल, उच्च तापक्रम भएको मल, प्राकृतिक चुना, ढुंगा र हड्डीको धुलो आदि ।	दोहोरो र गोलाकार खाल्डो तयार गर्ने बाली चक्रलाई अपनाउने (दलहन, कोसेबाली, सागसब्जी, फलफूल, अन्नपात कन्दमूल र तेलहन आदि)	बायोग्याँसको उत्पादन र स्लरीको मलको रुपमा प्रयोग गर्ने
सुख्खाग्रस्त क्षेत्रका उच्च भूभाग (वर्षामा आधारित कृषि)	जमीन ढाक्ने कोसेबाली, बाली, कम्पोष्ट मलको थुप्रो र हरियो पातबाट बनेको मल, प्राकृतिक चुन, झरेका पात, जैविक मल इत्यादि ।	चाँडो चाँडो बढ्ने कोसे बिरुवाहरुको लाइन मिलाएर कृषि	पशुलाई गोठमै राखेर यसको गोबर र गहुँत संकलन गर्ने व्यवस्था गर्ने ।
पोखरी वा तलाउ वरिपरिको जमीन	हरियो मल, एजोला, ब्लु उल्गी (नीलो लेउ) जैविक मल, प्राकृतिक चुन, तथा खनिज माटो ।	मिश्रित बालीको सामूहिक कृषिको व्यवस्था गर्ने	सामुदायिक बायोग्याँस संयन्त्र र सामुदायिक कम्पोष्ट खाल्डोको कम्पोष्ट खाल्डोको विकास गर्ने ।

एकीकृत माटो तथा जल व्यवस्थापन

	कृषि पद्धति र औजार	जमीनको आकार र कृषि कर्ममा सुधार	संगठनात्मक र अन्य परिवर्तन
करेसाबारी वा सिंचित उच्च जमीन	पातहरु, बालीबाट उब्रेका कुराहरु, झारपात, आदिद्वारा माटोलाई ढाकेर राख्ने, उपलब्ध वस्तुहरु जस्तैः पुरानो माटोको भाँडा आदिलाई प्रयोग गरेर थोपा सिंचाइको व्यवस्था स्थापित गर्ने, माटोमा उच्च ताप भएको कम्पोष्ट मलको अत्यधिक प्रयोग गर्ने, बलौटे माटोमा चिप्लो माटो मिसाउने	दोहोरो खनिएको गोलाकार खाल्डो तयार भएको, गहिरो जरा र छोटो जरा भएको बालीको मिश्रित कृषि गर्ने । उपलब्ध वस्तुहरु जस्तै पुराना माटाको भाँडा आदिको प्रयोग, थोपा सिंचाइको व्यवस्था स्थापित गर्ने (दलहन-फलदार-सागसब्जी-फलफूल-अन्न-पात-कन्दमूल र तेलहन आदि)	कुवा, हातेपम्प र घरको आसपास एकत्रित हुन संकलन हुने पानीको सदुपयोग गरेर बिरुवा रोप्ने ठाउँ तयार गर्ने । घरको बलेसीको पानीलाई ड्रम, खाल्डो वा ट्रेन्चमा मिलाएर संकलन गर्ने
सुख्खाग्रस्त क्षेत्रको उच्च भूभाग र वर्षामा आधारित कृषि	कोइला, बालुवा, पत्थर चुना, सक्फीट, खाल्डो बनाएर साबुन प्रयोग भएको पानीको पुनः उपयोग, छाया पर्ने खालका बालीमार्फत माटाको ओसलाई बचाउने, मसिना ढुंगा, गिटी इँटाका टुक्रा आदिले वरिपरिको माटोलाई ढाकेर राख्ने । माटोमा उच्च ताप भएको कम्पोष्टको प्रयोग गर्ने	सुख्खा सहनसिल बालीको चयन र जीवनदायी संचाइको व्यवस्था, वर्षात्‌को पानीको संकलन र प्रयोगका लागि स-साना क्यारीहरु बनाउने, ब्याड बनाएर कृषिकर्म गर्ने ।	तलाउ र नदीको समय समयमा सफाइ गर्ने । त्यसको वरिपरि र तल जलमग्न स्थानमा सामूहिक तरकारी उत्पादन गर्ने ।
पानी जम्ने जमीन	माटोमा उच्च ताप भएका कम्पोष्ट मलको अत्यधिक प्रयोग, हरियो मलको प्रयोग र निकासको व्यवस्था गरी धान कृषि गर्ने ।	रिले कृषि प्रणाली गरेर पनि अतिरिक्त ओसको सदुपयोग गर्ने, खेतमा स-सना खाल्डो बनाएर पनि अतिरिक्त पानी संकलन गर्न सकिन्छ ।	ढिकी पम्पसम्म जोडेर करेसाबारी तयार गर्न सकिन्छ ।

एकीकृत शत्रुजीव व्यवस्थापन

	कृषितन्त्र र औजार	जमीनको आकार र कृषि कर्ममा सुधार	संगठनात्मक र अन्य परिवर्तन
करेसाबारी संचित	नीमका पात र बीउहरुले तयार पारिएको घोललाई पातहरु माथि छर्ने । लसुन र खुर्सानीको काडा तयार पारेर बिरुवा र पातहरुमा छर्ने खरानी र मट्टितेलको मिश्रणलाई नीम, करन्ज, मौवा र अरण्डी भएको जमीनमा हाल्ने र बल्व, तेल, च्यापच्याप लाग्ने कागज, कपडा आदिको प्रयोग गरेर कीरालाई ट्र्यापमा पार्ने वा टाढा भगाउन गन्ध आउने कुराहरु रोप्ने । जस्तो कि, लसुन, प्याज, धनियाँ सुप आदि लगाउने ।	धेरै तल्ला भएको जीवित छेकबार विकसित गर्ने, कृषि परिस्थितिअनुसार मौसमी तरकारीहरुको मिश्रण उब्जाउने	राम्रोसँग पोषित र रोग नलागेका बीउहरुको चयन गर्ने, बीउहरुलाई उचित ढंगले भण्डारण गर्ने, रोग र कीरा लागेका बिरुवाका अवशेषलाई जलाइदिने
सुख्खाग्रस्त क्षेत्रको उच्च भूभाग (वर्षामा आधारित कृषि)	माटोमा जैविक मल र गँड्यौला मल प्रयोग गर्ने । मित्र जीव र सूक्ष्म जीवाणुको संवर्द्धन गर्ने, गाईको मनतातो गहुँतले बीउको उपचार गर्ने, कीरा भगाउने बिरुवा जस्तै सयपत्रीलाई जीवित छेकबारको रुपमा प्रयोग गर्ने, रोग अवरोधक जातहरुको छनोट गर्ने ।	अन्नपात दलहन र तेलहनका मिश्रित कृषि जस्तैः मकै, कोदो, माल, समलाई, कुरी बट्टी, जुनेलो बाजरा, मास, कुलत, जोलर, चावला, चवली, रहर, अरण्डी, पत्थरिया, डागर र अन्य कम समयमा फल्ने बालीहरु । शिकारी किराको प्रवर्द्धन गर्ने, कोसेबाली र अन्नबालीको एक एक लाइन गरी कृषि गर्ने, सुख्खा सहने जातको छनोट गर्ने ।	पशुको आवागमनका लागि सामाजिक नियम स्थापित गर्ने, खेतलाई न्याउरीमुसा, मुसा आदिबाट बचाउनका लागि सामूहिक प्रयास गर्ने निलगाई र अन्य जङ्गली जनावरबाट बचाउन नियम बनाउने र लागू गर्ने ।
पानी जम्ने जमीन	माटोमा चुन पाउडर उब्रेका बालीको फोहोरहरु र बायोग्याँस स्लरी हाल्ने गहुँतको घोलहरुलाई पातहरुमा छर्ने, शिकारी चराहरुलाई बस्ने ठाउँ बनाउने, साना जीव र कीराहरु खाने कीराहरुको प्रयोग जस्तो भ्यागुता, माउसुली, छेपारो, माछा आदिको प्रयोग बीउलाई ६० डिग्रीसम्म गहुँत तातो बनाएर बीउको उपचार गर्ने, स्वस्थ र निरोगी बिरुवाहरुबाट बीउ संकलन गर्ने र त्यसलाई सुरक्षित भण्डारण गर्ने ।	धान, माछा र हाँसमा आधारित एकीकृत कृषि प्रणाली अपनाउने, आली तथा कान्लाहरुमा रुखहरु रोप्ने । निरोगी बिरुवाबाट मात्र बीउ संकलन गर्ने ।	मुसा खाने खाल्का सर्पहरुको पहिचान गरेर उसलाई मार्नुको साटो खेतको वरिपरि बस्न दिने । खराबी गर्ने कीरा, फट्यांग्रा र खरपतकरलाई संयुक्त रुपबाट पहिचान गरेर नियन्त्रणका लागि सामूहिक प्रयास गर्ने ।

एकीकृत माटो तथा जल व्यवस्थापन

	कृषि पद्धति र औजार	जमीनको आकार र कृषि कर्ममा सुधार	संगठनात्मक र अन्य परिवर्तन
करेसाबारी वा सिंचित जमीन	प्रत्येक मौसममा साना बिरुवा, सागहरु, कोसेबाली, खाद्य सामग्रीको बिरुवाको स्थानीय प्रजातिहरु चयन गर्ने स्थानीय पशुहरु जस्तैः बाख्रा, कुखुरा राख्ने	धेरै तल्ला भएको बारी तयार गर्ने र छेकबारको व्यवस्था गर्ने ।	कम प्रयुक्त बालीहरुको गुण र उपयोगको बारेमा जागरुकता बढाउने, स्थानीय बोटबिरुवाका लागि बीउ बैंक र नर्सरीको स्थापना गर्ने,
सुख्खाग्रस्त क्षेत्रहरुको उच्च जमीन (वर्षामा आधारित कृषि)	स्थायी बाँझो जमीनमा सुख्खा र उच्च घनत्व सहन सक्ने रुख रोप्ने । अस्थायी बाँझो जमीनमा सुख्खा सहन सक्ने डाले घाँस रोप्ने ।	गाई, भैंसी, बाख्रा, कुखुरा र सुँगुर पालन गर्ने, पिँडालु, सखरखण्ड र बकुल्ला, सिमीको कृषि गर्ने ।	सामुहिक स्थानमा खाद्य वन र सुरक्षित पंक्षी विहारको रुप तयार गर्ने
पानी जम्ने जमीन	पानीमा हुने बिरुवाको संरक्षण र खेत ीगर्ने जसलाई मानक खाद्य पदार्थको रुपमा प्रयोग गर्न सकियोस् वा माछा र जनावरको आहारको रुपमा प्रयोग होस् । जस्तै : सिंघडा र एजोला ।	पोखरी, तलाउ र कुलोको डिलमा तरकारी खेत ीगर्ने आधुनिक तरिकाबाट एकीकृत कृषि प्रवणाली अपनाउने । तहगत रुपमा माछापालन, हाँसपालन, बंगुरपालन र तरकारी कृषि ।	पानीका स्रोतलाई रासायनिक प्रदूषण, औद्योगिक फोहोर र अति उपयोगबाट बचाउने, वञ्चित समूहको साथमा मिलेर सामुदायिक जमीनमा कृषि वन प्रवर्द्धन गरेर सदुपयोग बढाउने ।

स्रोतः

- खाद्यान्न आधारित एवं घोषणा केन्द्रित खेतीः एफएओ, http//www.fao.org/food/nutrition-sensitive-agricukture-and-food-based-approaches/en/
- पोषण केन्द्रित खेती सुरुआत : http//www.fao.org/food/nutrition-sensitive-agricukture-and-food-based-approaches/en/
- टिकाउ आहार एवं पोषण केन्द्रित खेतीमा खाद्य पदार्थका उत्पादन एवं साधारणः http//www.biodiversityinternational.org/e-library/publications/details/production-and processing-of-food-as-core-aspects-of-nutrition-sensitive-agriculture-and-sustainable/
- पोषण केन्द्रित खेती दक्षिण एसियामा पोषणका लागि लिइएका खेतीको सदुपयोगः http//lansasouthasia.org/content/nutrition-sensitive-agriculture-0
- पोषण केन्द्रित खेती : पोषण संवेदनशीलता : पोषणको स्थिति सुधार्न खेतीबाट पनि सम्भव हुन्छ : http//www.savthechildren.org.uk/sites/default/files/images/Nutrition_sensitivity2.pdf
- पोषण एवं स्वास्थ्यमा सुधारका लागि खेतीः http//www.ifpri.org/sites/default/files/publications/ia34.pdf
- पोषणका लागि खेती कार्यक्रम तयार गर्ने मार्गदर्शक सिद्धान्तको मूख्य सिकाई : http//www.cgiarfund.org/sites/cgiarfund.org/files/Documents/PDf/crp_4_Proposal.pdf
- पोषण एवं स्वास्थ्यमा सुधार गर्नका लागि खेतीको प्रयोगः http//www.spring-nutrition.org/sites/default/files/synthesis_of_ag-nutr_guidance_fao_issuepaper_draft_summary.pdf

परिशिष्ट – ८

वर्षात्को पानी संकलन (एघारौं बैठक)

वर्षात्को पानी संकलन संरक्षण के हो ?

वर्षात्को पानी संकलन र संरक्षण नगर्नाले कुनै उपयोगमा नआईकनै गाउँ वा क्षेत्रबाट त्यो पानी बगेर जान्छ । वर्षा अत्यधिक र निरन्तर हुने स्थानमा बाढी पहिरो जस्ता विपत्तिका घटना पनि हुन्छन् । रुख बिरुवादेखि सबैका लागि पानी जरुरी हुन्छ । मानिसहरुको जनजीवन, स्रोत र जनजीवनलाई पनि पानी अत्यन्त महत्वपूर्ण स्रोत हो । तर यसको मात्रा सीमित हुन्छ । त्यसैले वर्षात्को पानी संरक्षण, संकलन र उपयोग गर्नु अत्यावश्यक छ । यसको उपयोगले मानव, प्रकृति र पशुपंछीहरुका लागि पनि फाइदा पुग्न जान्छ ।

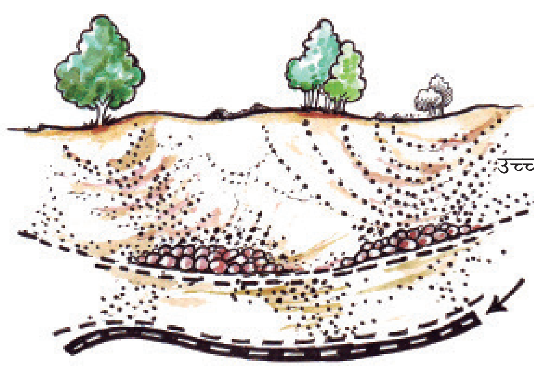
वर्षात्को पानी संकलन र संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

ग्रामीण क्षेत्रमा वर्षाद्को पानी संरक्षण गर्न जलाधार क्षेत्रलाई एक एकाइ मानेर गरिन्छ । यसका लागि विभिन्न प्रविधिहरुको प्रयोग हुन्छ । यसबाट पहाडमा नदीनालाहरुमा बेकारमा बगेर जाने पानीलाई रोक्न र उपयोग गर्न सकिन्छ ।

१) स्थानीय स्तरमै पाइने ढुंगा, माटोको डल्ला, बोटबिरुवा आदिको प्रयोग गरेर स-साना पानीका स्रोतहरुलाई संरक्षण र संकलन गर्न सकिन्छ ।

२) थोरै वर्षात् हुने क्षेत्रमा खाल्डो खनेर पहाडहरुको र मगरोको ढलानमा माटो र पानी संरक्षण र पानीको बहावलाई रोक्न सकिन्छ ।

३) मध्य श्रेणीको नालामा जलसंग्रहका लागि



चित्र १६.११ (वर्षा जलसंग्रह ग्याबिनको प्रयोगबाट भएको जलसंरक्षण)

ढुङ्गालाई फलामको जालीमा भरेर त्यसलाई किनारसँग जोडेर राखी दिइन्छ ।

४) खेत, पोखरी, नालीमा हुने अतिरिक्त बहावलाई भूमिगत जलमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।

५) धेरै वर्षात् हुने क्षेत्रमा पानीको स्वच्छताको साथमा संरक्षण र संग्रह गरेर तिनीहरुको सीधा उपयोग गर्नु आवश्यक छ ।

चित्र १६.११ (वर्षा जलसंग्रह ग्याबिन पर्खाल प्रयोगबाट भएको जलसंरक्षण)

स्रोतः

• Rainwater Harvesting, Centre for Science and Environment http://www. rainwaterharvesting.org and http://cseindia.org/node/657

• http://www.yourarticlelibrary.com/wp-content/uploads/2013/12/clip_image0082.jpg)

परिशिष्ट – ९

नेपाल सरकारको स्वास्थ्य तथा पोषण क्षेत्रको नीति तथा योजना (एघारौं बैठक)

बहुक्षेत्रीय पोषण योजना – २०१८–२०२२

(थप जानकारी : नेपाल सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालयको वेबसाइटमा उपलब्ध छन् ।)

परिशिष्ट – १०

सामुदायिक अंक तालिका

यो एउटा दोहोरो अभ्यास हो । यसको सहयोगबाट सेवाहरुको आँकलन योजना, रेखदेख र मूल्यांकन गर्न सकिन्छ । सीएससीद्वारा कुनै पनि सेवा विशेष वा कार्यक्रमको माग र उपलब्धतालाई साथमा राखेर उनीहरुको तुलनात्मक विश्लेषण गरिन्छ । यसको परिणामस्वरुप ती सेवाहरुको कार्यान्वयनमा आइरहेका समस्याहरुको विश्लेषण हुन्छ । त्यसको समाधान पनि खोजिन्छ । यो निर्णयकर्ता सेवा प्रदायक र उपयोगकर्ताको बीचमा सहभागिता, जिम्मेवारी र पारदर्शिता बढाउनका लागि गरिने एउटा उत्साहवर्द्धक विधि हो ।

सामुदायिक अंक तालिका/कम्युनिटी स्कोर कार्ड (सीएससी) मा के सम्मिलित छैनन् ?

- यो कसैलाई औंला उठाउने वा दोषारोपण गर्नका लागि होइन ।
- यो व्यक्तिगत फाइदाका लागि होइन ।
- यो विवाद र द्वेष बढाउनका लागि होइन ।
- यो अभ्यासलाई चार चरणमा गर्न सकिन्छ । आवश्यकता र क्षमताअनुसार यसलाई परिवर्तन पनि गर्न सकिन्छ ।

१) योजना र तयारी : समुदायको साथमा प्रक्रिया, वरियता र विषय चयन बारे छलफल गर्ने ।

२) समुदायको साथमा सीएससीको आयोजना ।

◊ सेवामा अपेक्षाहरुको पहिचान

◊ सेवामा सूचनाहरुको पहिचान

◊ प्रत्येक सूचकलाई अंक दिने

अंक तालिकाको उदाहरण (० देखि ६ वर्षसम्मको)

सूचक	अधिकतम् सम्भावित अंक	दिइएका अंकहरु	कारण	टिप्पणी
भवन	१०	०	केन्द्रको भवन छैन	केन्द्रका लागि भवनको आवश्यकता छ, दिनुपर्दछ ।
कार्यकर्ताको नियमितता	१०	७	केन्द्र समयमा चल्छ तर कार्यकर्ता कहिल्यै समयमा आइपुग्दैनन् ।	हामीलाई कर्मचारीको नियमितताको जानकारी छैन किनकि हामीले नियमित रुपमा रेखदेख गरेका छैनौ ।
सहायकको नियमितता	१०	७	सहायक प्रतिदिन नै आउँछन् र वितरण गर्छन् तर काममा लापरबाही छ ।	हामीलाई सहायकको नियमितताको जानकारी छैन, किनभने हामी प्रतिदिन नियमित रुपले रेखदेख गर्न सक्दैनौ ।
पोषक भोजनको उपलब्धता	१०	७	तरकारी छैन, तेल छैन, बेसार छैन, दाल पनि स्वाद नभएको ।	राम्रो खालको दाल र अन्य सामग्री तयार गर्नुपर्ने ।
फस्ट एड बक्स	१०	५	केन्द्रमा फर्स्ट एड बक्स छैन	केन्द्रमा फर्स्ट एड बक्स हुनुपर्दछ ।
स्वल्पाहार	१०	०	नास्ता दिइँदैन	नास्ता दिइनु पर्दछ
आमा समूहको रेखदेख	१०	३	अनियमित रेखदेख	केन्द्रको नियमित रेखदेख र जाँच हुनुपर्दछ ।

सेवा प्रदायकको अंक तालिकाका उदाहण :

सूचक	अधिकतम सम्भावित अंक	दिइएका अंकहरु	कारण	टिप्पणी
केन्द्र भवन	१०	०	घर आँगन, भवन छैन	कम्तीमा एउटा केन्द्रका लागि एउटा भवन आवश्यक छ ।
पानीको फिल्टर	१०	०	फिल्टरको ठाउँमा गाग्रो प्रयोग गरिन्छ ।	हामीले सुपरभाइजरसँग एउटा फिल्टरको माग गरेका छौं ।
खेलौनाको उपलब्धता	१०	५	खेलौना पाइँदैन	खेलौना दिनु पर्‍यो ।
कार्यकर्ताको नियमितता	१०	१०	खोप दिवस र बैठक दिवस बाहेक हामी प्रतिदिन कक्षा चलाउँछौं	हामी आफ्नो काम नियमित गरिराखेका छौं
सहायकको नियमितता	१०	१०	हामी आफ्नो काम प्रतिदिन बिहान ८ बजेदेखि दिउँसो २ बजेसम्म नियमित गर्छौं ।	हामी आफ्नो काम नियमित गरिराखेका छौं ।
पोषक भोजन उपलब्धता	१०	८	उपलब्ध भयो भने नियमित वितरण हुन्छ	सम्बन्धित निकायबाट समयमा खाद्य सामग्रीको वितरण होस्
फस्ट एड बक्स	१०	५	केन्द्रमा फस्ट एड बक्स छैन	पालिका स्वास्थ्य समितिको बजेटबाट केन्द्रमा फस्ट एड बक्स ल्याइनु पर्दछ ।
बच्चाका लागि पूर्ण पोषक आहारको व्यवस्था	१०	५	केन्द्रमा पोषणको प्राप्ति हुँदैन	खाजाका लागि पैसा प्राप्त हुँदैन त्यसैले मैले यो समस्याको समाधानका लागि पूर्ण प्रयास गरेको छु, मेरो गल्ती छैन । अर्को घर आँगनको केन्द्रका कार्यकर्ताले भनेको कुरा
आमा समूहको रेखदेख अनुभव	१०	२	-	-

विचार विमर्श बैठक : (सेवा प्रदायक र समुदाय) :

यो सेवा प्रदायक र समुदायको सदस्यले आमुने-सामुन्ने बसेर यो अंक तालिकामा एकैसाथ छलफलमा सहभागी हुने बैठक हो । यो बैठकको उद्देश्य आमुन्ने-सामुन्ने बसेर एकअर्काको कुरालाई सुन्नु, जान्नु र बुझ्नु हो । र, यसपछि एउटा संयुक्त कार्ययोजना तयार गर्ने भन्ने हो ।

कार्ययोजनाको उदाहरण

सूचक	अधिकतम अंक	टिप्पणी	जिम्मेवारी	समय
केन्द्र भवन	०+०	भवनका लागि माग राख्ने	सबै लाभदायिक एवं सेवा प्रदायक	१० दिनमा
पोषक भोजनको उपलब्धता	७+६	तेल र तरकारीलाई पनि पोषणमा जोडेर हेरिनेछ ।	कार्यकर्ता	भोलिबाट थाहा हुने
विद्यालयभन्दा पहिलेको शिक्षा	१०+७	राम्रो छ तर नियमितताको आवश्यकता छ	कार्यकर्ता र सहायक	भोलिबाट थाहा हुने
खाजा	१०+५	भोलिदेखि खाजा दिइनेछ ।	घरआँगन विभाग	भोलिबाट थाहा हुने
आमा समूह		आमा समूहले नियमित ध्यान राख्नुपर्छ र आफ्नो बच्चालाई पठाउने जिम्मेवारी लिनुपर्छ	बच्चाहरुको पालक	भोलिबाट थाहा हुने
फस्ट एड बक्स	५+५	गाउँ पालिका कल्याण समितिबाट पैसा दिने	गाउँ पालिका कल्याण समिति सदस्य र कार्यकर्ता	एक हप्तामा
स्वयंसेवी समूहको रेखदेख	३+२	हामीमध्ये कुनै सदस्य प्रतिदिन केन्द्रमा जान्छौं र रेखदेख गर्छौं ।	स्वयं सहायता समूहको सदस्य	भोलिबाट थाहा हुने

फलोअपका लागि निम्न लिखित तालिकाको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सूचक	पूर्व आँकलनअनुसार अंक केन्द्र १ र अंक केन्द्र २ का लागि	नयाँ आँकलनअनुसार अब केन्द्र १ र अंक केन्द्र २ का लागि	परिवर्तन	सुझाव

स्रोतः

• http://www.care.org/sites/default/files/documents/FP-2013-CARE_CommunityScoreCardToolkit.pdf

परिशिष्ट – ११

स्थानीय सामग्रीलाई उपयोग गरेर सरल तरिकाबाट पोषिलो आहार तयार गर्नु (चौधौं बैठक)

१. गहुँको मिश्रण

आवश्यक सामग्री

गहुँको पिठो १० ग्राम

बोक्रा निकालिएको भुटेको चनाको दाल ३० ग्राम

भुटेको सिगंदाना २० ग्राम

बनाउने विधि

१. गहुंको पिठोलाई भुट्ने
२. सिगंदानाको बोक्रा निकाल्ने
३. चनाको दाल र सिगंदानलाई पिस्ने
४. एउटा हावा नछिर्ने गरी बट्टामा राख्ने

प्रति १०० ग्राममा पोषक मूल्य

क्यालोरी	३७७
प्राटिन	१६.१ ग्राम
आइरन तत्व	५.५४ मिलिग्राम
क्यारोटिन	१३६.० माईक्रोग्राम

३. गहुँ र मुँगको मिश्रण

आवश्यक सामग्री

गहुँको पिठो १० ग्राम

मुँगको दाना ३० ग्राम

बनाउने विधि

१. गहुं र मुंगलाई सफा गर्ने
२. बेग्लाबेग्लै भुट्ने
३. बेग्लाबेग्लै पिस्ने
४. एउटा हावा नछिर्ने गरी बट्टामा राख्ने

प्रति १०० ग्राममा पोषक तत्व

क्यालोरी	३४३
प्राटिन	१५.१ ग्राम
आइरन तत्व	५.३ मिलिग्राम
क्यारोटिन	७२.५९ माईक्रोग्राम

४. गहुँ र भटमासको मिश्रण

आवश्यक सामग्री

गहुँको ८० ग्राम

भटमास २० ग्राम

बनाउने तरिका

१. गहुं र भटमासलाई सफा गर्ने
२. बेग्लाबेग्लै भुट्ने
३. बेग्लाबेग्लै पिस्ने
४. एउटा हावा नछिर्ने गरी बट्टामा राख्ने

प्रति १०० ग्राममा पोषक

क्यालोरी	३६३
प्राटिन	१८.१ ग्राम
आइरन तत्व	६.३ मिलिग्राम
क्यारोटिन	१३६.० माईक्रोग्राम

९. पोहा मिश्रण

आवश्यक सामग्री

मकै १०० ग्राम

मसुरो ३० ग्राम

सिगंदाना २० ग्राम

सख्खर वा चिनी ५० ग्राम

बनाउने तरिका

१. सबै सामग्रीलाई राम्रोसँग सफा गर्ने
२. बेग्लाबेग्लै भुट्ने
३. बेग्लाबेग्लै पिस्ने र राम्रोसँग मिलाउने
४. एउटा हावा नछिर्ने गरी बट्टामा राख्ने

प्रति १०० ग्राममा पोषक

क्यालोरी	३७९
प्राटिन	११.९३ ग्राम
आइरन तत्व	२.५९ मिलिग्राम
क्यारोटिन	८९.५ माईक्रोग्राम

१६. मालको मिश्रण

आवश्यक सामग्री

भुटेको पिसेको माल १०० ग्राम

भुटेको चनाको दाल ५० ग्राम

बनाउने विधि

१. भुटेको चनाको दाललाई पिस्ने
२. दुइटै पीठोलाई राम्रोसँग मिसाउने
३. एउटा हावा नछिर्ने गरी बट्टामा राख्ने

प्रति १०० ग्राममा पोषक

क्यालोरी	३४१
प्राटिन	१२.३६ ग्राम
आइरन तत्व	५.७६ मिलिग्राम
क्यारोटिन	६५.६६ माईक्रोग्राम

२०. मकैको मिश्रण

आवश्यक सामग्री

मकैको पिठो १०० ग्राम

भुटेको बोक्रा नभको चनाको दाल ३० ग्राम

भुटेको सिगंदाना २० ग्राम

बनाउने विधि

१. मकैको पिठोलाई भुट्ने
२. सिंगदानाको बोक्रा छोडाउने
३. भेटको चना दाल र सिगंदानलाई पिस्ने
४. एउटा हावा नछिर्ने गरी बट्टामा राख्ने

प्रति १०० ग्राममा पोषक

क्यालोरी	३७७
प्राटिन	१६.१ ग्राम
आइरन तत्व	५.५४ मिलिग्राम
क्यारोटिन	४१.९६ माईक्रोग्राम

२१. जुनेलो मिश्रण

आवश्यक सामग्री

जुनेलोको भुटेको पिठो ४५ ग्राम

भुटेको चनाको दाल २० ग्राम

भुटेको सिंगदाना १० ग्राम

चिनी २५ ग्राम

बनाउने विधि

१. सिंगदानाको बोक्रा भिक्ने
२. भुटेको चनादाल र सिंगदानलाई पिस्ने
३. सबै पिठोलाई राम्रोसँग मिसाउने
४. एउटा हावा नछिर्ने गरी बट्टामा राख्ने

प्रति १०० ग्राममा पोषक

क्यालोरी	३८८
प्राटिन	११.८ ग्राम
आइरन तत्व	४.०६ मिलिग्राम
क्यारोटिन	४३.७५ माईक्रोग्राम

२३. बाजाराको मिश्रण

आवश्यक सामग्री

बाजारा ५० ग्राम

मुँग दाल २० ग्राम

तिल १० ग्राम

चिनी २० ग्राम

बनाउने विधि

१. सबै सामग्रीलाई राम्रोसँग सफा गर्ने
२. बेग्लाबेग्लै भुट्ने
३. बेग्लाबेग्लै पिस्ने र राम्रासँग मिसाउने
४. एउटा हावा नछिर्ने गरी बट्टामा राख्ने

प्रति १०० ग्राममा पोषक

क्यालोरी	३८५
प्राटिन	१२.५३ ग्राम
आइरन तत्व	५.७१ मिलिग्राम
क्यारोटिन	८२.० माईक्रोग्राम

स्रोतः शिशु वा सानो उमेरका बच्चाका लागि पुरक सामग्री बनाउने पाषक आहार तयार बालविकास विभाग मन्त्रालय, भारत सरकार २००८

परिशिष्ट – १२

छेकबार (सत्रौं बैठक)

करेसाबारीलाई घरेलु पशुपंक्षी आदिबाट सुरक्षित राख्नुपर्दछ । आजको समयमा अधिकांश सुरक्षा बारी रेखदेख गर्न गाह्रो, महँगो र प्रभावहीन भएको छ । कहिले कहिले जीवन्त छेकबारले पनि उत्पादनमा सहयोग गर्न सक्दैनन् । सोच विचार गऱ्यो भने छेकबारले हामीलाई भोजन, औषधि र आय पनि प्रदान गर्न सक्छ । यसले माटोको कटानलाई पनि रोक्दछ र हुरी बतास चल्दा हावाको प्रवाहलाई रोक्न पनि कम गर्दछ । यसले हामीलाई काठपात, दाउरा दिन्छ र हरियो मल साथै पानीको स्रोत पनि दिन्छ । लहराहरुलाई माथि चढ्न सहायक पनि हुन्छ ।

लाभ

छेकबारका लागि रुख बिरुवा र झाडीहरुको सही चयन भयो भने सुख्खा मौसममा खाद्य र आहारको राम्रो स्रोत बन्न सक्छ । विशेषगरी मौसमी तरकारीहरु लगाउन अप्ठेरो भएको हुँदा यो बारीले वर्षात्को पानीको बहावलाई पनि रोक्ने काम गर्छ । हावाको बाटोमा रोडा बनेर माटोलाई नोक्सान कम पुऱ्याउँछ ।

अवरोध

छेकबारमा धेरै पातवाला रुख छन् भने त्यो बारीको अन्य रुखबिरुवाको वृद्धि रोकिन्छ । कारण यसले आवश्यक उज्यालो प्रकाश रोकि दिन्छ । जीवित छेकबार प्रभावी सुरक्षा प्रदान गर्नका लागि केही समय लिन्छ । त्यसैले प्रारम्भिक अवस्थामा छेकबारमा रहेका बिरुवाको सुरक्षा गर्नुपर्दछ । बारीमा रुखहरुको चयन राम्रोसँग भएन भने यिनले पानी, प्रकाश र आवश्यक पोषक तत्वको खाँचो भएको देखाउँछन् ।

उदाहरण : स्थानीय परिप्रेक्ष्यअनुसार एउटा सूची अपनाउन सकिन्छ जस्तो :

तल्लोस्तर : रामबाँस, बेसार, अदुवा आदि

तल्लो र मध्यस्तर : भ्ँडवेर, गुडहल आदि ।

माथिल्लो मध्यस्तर : कागती, बयर, अरण्डी आदि ।

सबभन्दा माथिल्लो स्तर : सोइजन, अगस्ती, कोइरालो आदि ।

लहरा : लौका, घिरौंला, काँक्रा, फर्सी, स्कुस आदि ।

स्रोतः

• Multifunctional Living Fences, http://www.themodernhomestead.us/article/Multifunctional+Living+Fences.html

• The many benefits of planting a living fence http://www.decodedplants.com/many-benefits-planting-living-fence/892

• Westley S B, Living Fences: A close up look at an agroforestry technology, Agroforestry Today (Kenya)1990 Vol. 2 No. 1 pp. 11-13, http://cabdirect.org/abstracts/19916775556.html;jsessionid=F052C-22B3A73FE1A5024F0BE927FB489

• The Permaculture news. Org http://www.permaculturenews.org/resources_files/farmers_handbook/volume_4/10_living_fence.pdf

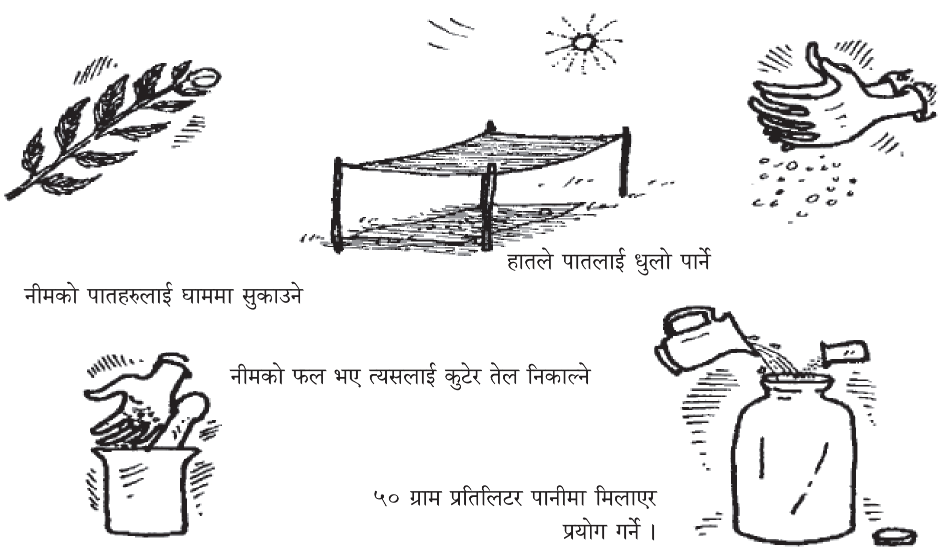
परिशिष्ट – १३

जैविक निरोधक (सत्रौं बैठक)

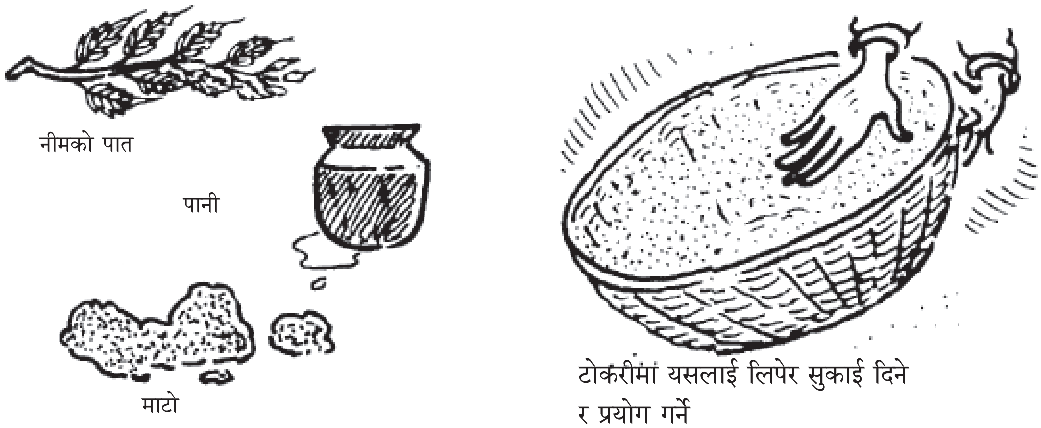
जैविक निरोधक (कीट) बनाउने केही सामान्य र सरल विधिहरु :

- बालीको बचाउ गर्न नीमको प्रयोग
- बाली बचाउन जैविक किटनाशकहरुको उत्पादन र प्रयोग
- चराहरुको माध्यमबाट बालीमा कीरा नियन्त्रण

बालीको बचाउ गर्न नीमको प्रयोग :



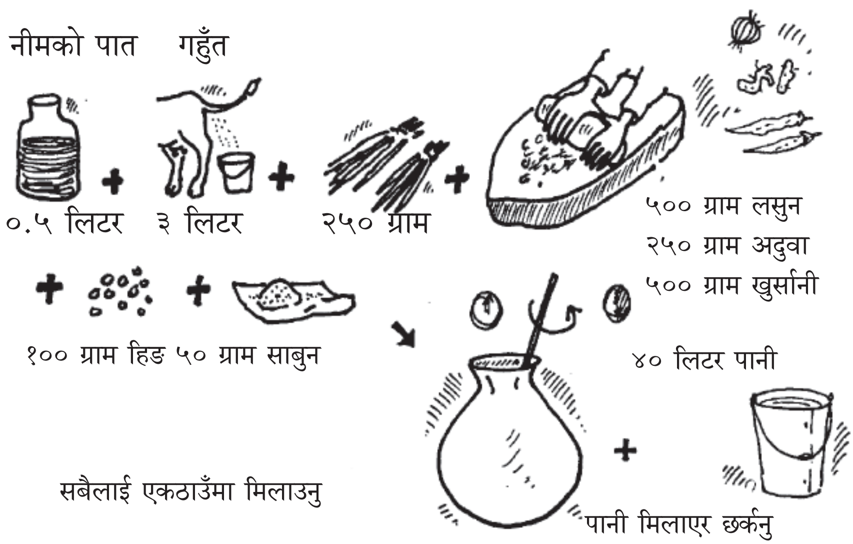
(प्रति लिटर पानीमा ५० ग्राम नीमको तेल)



नीमको पातबाट संरक्षित टोकरी

- नीमको उपयोग गरेर बीउ र बालीलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ र यसको अत्यधिक उपयोग गर्न सकिन्छ ।
- तपाईले नीमको अन्य कुन कुन उपयोग र प्रयोग गर्ने तरिका जान्नुभएको छ वा प्रयोग गर्नुहुन्छ ?
- कुन बालीका लागि कुन तरिका अपनाउन उपयुक्त हुन्छ ?
- हामी के नीमको पर्याप्त र सही उपयोग गरिरहेका छौं ?

बाली बचाउनका लागि जैविक किटनाशकको उत्पादन र प्रयोग :



१ हेक्टर जमीनका लागि १०० लिटर पानीमा १ लिटर घोल मिसाएर छर्ने । जैविक मिश्रणलाई माटोको भाँडामा राम्रोसँग बिर्को लगाएर बन्द गर्ने र प्रत्येक ३ दिनपछि काठले हल्लाउने ।

जैविक विषादी प्रयोग गरेर बालीलाई कीराको प्रकोपबाट बचाउन सकिन्छ र तिनको अधिकतम उत्पादन प्राप्त गर्न सकिन्छ । के तपाईलाई जैविक विषादी बनाउने अरु तरिका थाहा छ ? तिनीहरुको पर्याप्त र सही उपयोग गर्ने तरिका थाहा छ ?

तपाईंले जैविक विषादी बनाउन अरु कुन कुन उपयोग र प्रयोग जान्नु भएको छ अथवा प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

दश पातहरुको विषादीबाट कीरा नियन्त्रण

सामग्री

१)	दश प्रकारको प्रजातिमा नीमको पात	५ कि.ग्रा.
२)	बाँकी हरेक प्रजातिबाट सबै प्रजातिका पात	२ कि.ग्रा.
३)	पिसेको हरियो खुर्सानी	२ कि.ग्रा.
४)	लसुनको धुलो	२५० ग्राम
५)	गाईको गोबर	३ किलोग्राम
६)	गहुँत	५ लिटर

माथिका सबै दश प्रजातिका पातहरुलाई बराबर मसिनो पार्ने । फेरि सबै मिश्रणलाई बराबरी मिसाई दिने । त्यस मिश्रणलाई १०० लिटर पानीमा हाल्ने । त्यसलाई ७ देखि ८ दिनसम्म फरमन्टेसन गर्नलाई राखिदिने । त्यस मिश्रणलाई दिनमा ३ देखि ८ पटकसम्म हल्लाउनु पर्दछ ।

उपयोग

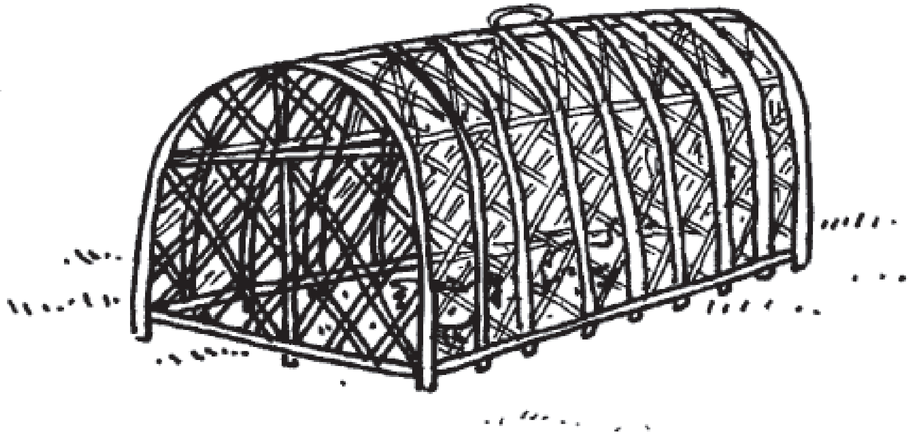
१) प्रतिपम्प १.५ लिटर लिएर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

२) यो मिश्रणबाट ५० पम्प १ हेक्टरमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यो औषधिले बालीको रस चुस्ने कीराको प्रकोपमा काम गर्दछ ।

यो विषादीमा सबै दशै प्रकारका प्रजातिका पातहरु हुनु अनिवार्य छैन । उपलब्धताअनुसार ५-६ जति प्रकारका पाइन्छ, त्यसैबाट दशपर्णी विषादी बनाइन्छ यसबाट त्यति नै फाइदा हुन्छ ।

चराहरुको माध्यमले कीरा नियन्त्रण



खोरबाट कीरा नियन्त्रण

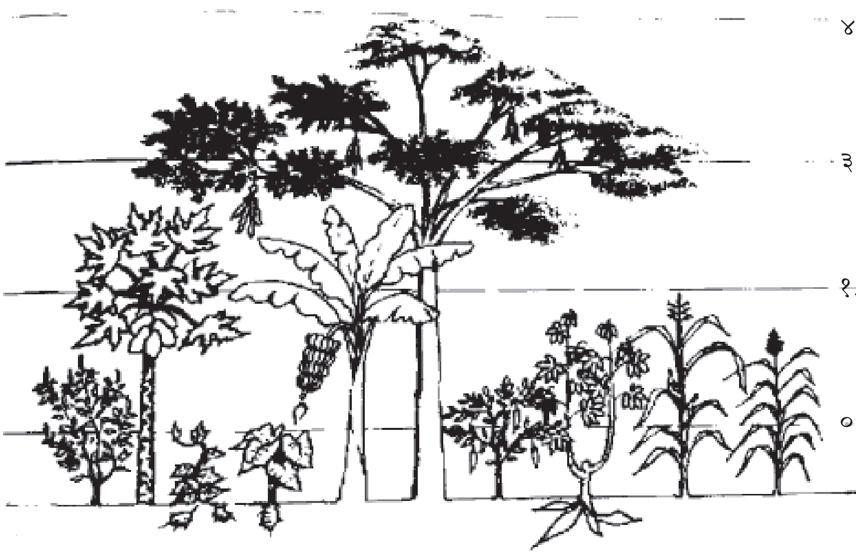
बिजुलीको माध्यमबाट कीरा नियन्त्रण

- साथमा त्यस स्थानको उर्वराशक्ति पनि बढाउँछ ।
- बाली कटाइएपछि कुखुरालाई खेतमा जाली वा पिंजडाले ढाकेर छोडिएमा कुखुराले त्यस स्थानको कीरा र खरपत्कर खाएर सिध्याउँछ ।
- के हमी अन्य कुनै पशुपंछीको व्यवहार वा बानीलाई यसरी कीरा नियन्त्रणका लागि प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं ?
- हामीले अरु कुन कुन पशुपंछीको व्यवहार वा बानीलाई यस्तो प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं ?

बाली समूह (रोग र बाली चक्र)

कीराको प्रकोप र रोगबाट बचाउन एउटै समूहको बालीहरुलाई नजिक नजिकमा नलगाउने सुझाव दिइन्छ। तरकारीहरुलाई निम्न लिखित परिवारमा वर्गीकरण गरिएको छ :

- फर्सी परिवार : लौका, फर्सी, चिचिन्डो, घिरौंला, करेला आदि
- कपास परिवार : भिन्डी, अम्बाडी
- टमाटर परिवार : टमाटर, खुर्सानी, भेन्टा, आलु, भेंडे खुर्सानी आदि
- धनियाँ परिवार : धनियाँ, गाँजर आदि
- सस्युँ परिवार : सस्युँ, रायो, तोरी आदि
- प्याज परिवार : प्याज, लसुन आदि



- आइपोमिया परिवार : पाइपोमिया, शखरखण्ड
- जुट परिवार : मीठो जुट, तीतो जुट, अम्बाडी, वसन आदि
- चुकन्दर परिवार : पालुंगो, बयुवा, साग, चुकन्दर आदि।

साथै केही बालीहरुलाई साथी बालीका रुपमा पनि सँगसँगै लगाउन सकिन्छ। यसका कारणले कीराहरुलाई भगाउन र रोगबाट बचाउन बेग्लै प्रयास गर्न पर्दैन।

- गोलभेंडा/खुर्सानी/भन्टा/प्याज/लसुन
- मूला/सलगम/गाँजर/चुकन्दर/सिमी
- भिन्डी/ग्वार/बेसार
- सर्स्युं/कुनै रेसादर बिरुवा

परिशिष्ट – १४

जैविक कम्पोष्ट खाद्य (सत्रौं बैठक)

कम्पोष्ट खेतमा नै ज्यादै कम खर्चमा तयार गर्न सकिने एउटा जैविक मल हो । यसलाई चाहिने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा किसानको मेहनत हो । बालीको उब्रेको फोहोर र पशुको फोहोरजस्ता जैविक पदार्थहरुलाई सडाएर कम्पोष्ट मल बनाइन्छ ।

सबै कुरा सडेर जुन पदार्थ निस्किन्छ बिरुवाका लागि यो अत्यन्त पौष्टिक पदार्थ हो । कम्पोष्टले माटोको उर्वरतालाई सुधार गर्दछ । बिरुवाको रोगलाई दबाउँछ, पानीलाई जोगाउँछ । मल उपलब्ध गराउँछ र माटो फुकाउँछ । यस्तो मलले खेतको उर्वरतालाई कायम राख्दै पर्यावरणमा परिराखेको नराम्रो प्रभावलाई पनि कम गर्न सहयोग गर्छ । यसले जैविक अपशिष्टलाई विघटित पारेर स्थायित्व प्रदान गर्ने काम गर्दछ । राम्रो हावा प्रवाह आर्द्रता र नियन्त्रित तापक्रमको अवस्थामा आक्सिकरणको प्रक्रियाले जैविक अपशिष्टलाई स्वास्थ्य एवं टिकाउ पदार्थको रुपमा बदलिदिन्छ । यसलाई मलको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कम्पोष्ट किन ?

कृषि आफैमा प्राकृतिक प्रक्रियामा प्रभाव पार्ने प्रवर्द्धन हो । त्यसैले कम्पोष्ट स्वतः नै यसको भाग बन्न पुग्छ । जैविक पदार्थहरुको जैविक तरिकाले विघटन हुने प्रक्रियाको प्रभावशाली प्रवर्द्धन नै कम्पोष्ट हो । सामान्य परिस्थितिमा कम्पोष्टका लागि आवश्यक मूल पदार्थ जस्तो पशुमल, बालीको उब्रेको फोहोर, अपशिष्ट, हावा पानी स्थान र सयम यी सबै खेतमा उपलब्ध हुन्छ । साथै जैविक अपशिष्टमा ती जीवाणु पनि त्यहीं नै हुन्छन् । यसले यी पदार्थहरुलाई टिकाउ र बिउबिरुवालाई नोक्सान गर्ने किटाणुहरुबाट बचाएर लाभदायी पदार्थमा परिणत गरिदिन्छ ।

कम्पोष्टिङको प्रक्रियामा जब अपशिष्ट पदार्थ सड्छन तिनले बालीका लागि अत्यन्त राम्रो र सजिलोसँग उपलब्ध हुन सक्ने पोषक तत्व बन्न पुग्छन् ।

कम्पोष्टिङले के फाइदा गर्छ ?

- कम्पोष्ट मलमा जैविक पदार्थको स्तर बढाउने क्षमता हुन्छ । यसले मल संरचना, मलको जीवन, पानी रोक्ने क्षमता, पानीको संचय र विस्तार तथा गठनलाई बलियो बनाउँदछ । कम्पोष्टमा पोषण भरिपूर्ण हुन्छ । यसले गर्दा बिरुवाहरुले सजिलोसँग खाद्यतत्व लिन्छन् ।

- कम्पोष्टिङ प्रक्रिया अत्यन्त तातो भएको हुनाले कम्पोष्टको माटो, खेतको फोहोर, पशुमल र अन्य अपशिष्ट पदार्थमा हुने खरपत्करको बीउ रोग र किटाणुहरु खराब कीरा फट्यांग्रा आदि सबै समाप्त हुन्छन् ।
- कम्पोष्टिङ एउटा बहुउपयोगी मल हो । यसले मेहनतको सही मूल्य दिन्छ ।

कम्पोष्टिङलाई के-के ले अवरोध पुऱ्याउँछ ?

- कम्पोष्टमा अलि धेरै श्रम गर्नु पर्दछ । पर्याप्त मात्रामा श्रम गरिएको छैन भने यो एउटा निर्णायक कारण बन्न पुग्दछ ।
- धेरै किसानले पर्याप्त मात्रामा जैविक पदार्थ राखेका छैनन् ।
- कम्पोष्टको कच्चा पदार्थ घरको नजिकै भएमा यसको गन्धले (सडेकाले) परिवारका सदस्यहरुलाई समस्या दिन्छ । जीवाणु र अन्य जीवहरु जस्तै कीरा, फट्यांग्राका गतिविधिले कम्पोष्ट बनाउने प्रक्रियामा सहयोग गर्छ । यी जीवहरुलाई बाँच्नका लागि सहयोगी हुन्छन् । ।

आद्रता र हावाको आवश्यकता हुन्छ । राम्रो कम्पोष्ट बनाउनका लागि सबै सूक्ष्म जीवाणुको क्षमताले काम गर्न आवश्यक छ । यसका लागि हावा, जैविक पदार्थको प्रकार आद्रता र तापक्रम जस्ता चार कारक तत्वहरुको आवश्यकता छ । यसका अतिरिक्त अम्लीयता पनि महत्वपूर्ण हुन्छ ।यो आद्रता र हावामा निर्भर गर्दछ । कम्पोष्टिङ प्रक्रियाले विभिन्न समयमा सड्ने पदार्थलाई पनि एकैपटक सडाउन मद्दत गर्छ । यसले गर्दा कम्पोष्ट बनिसकेपछि यो मिलेर तयार हुन्छ । यसका लागि खाल्डोको आकार एकगज गुणा, एक गजदेखि तीन गजगुना हुनुपर्दछ । यसका कारणले थुप्रैमा तापक्रम स्थिर रहन्छ । एउटा राम्रो कम्पोष्टिङ प्रक्रिया एकपछि एक गर्दै तीन प्रक्रियाहरुबाट गुजारिन्छ ।

१) **गर्मीको अवस्था** :

सबैभन्दा पहिले पहिलो चरणमा कम्पोष्टको थुप्रो ज्यादै नै तातो भएको हुन्छ । यसलाई कुहिने प्रक्रिया भन्छन् । यसलाई जटिल रेसादार जैविक पदार्थ विघटित भएर मलको रुप बन्न पुग्छ । थुप्रैमध्ये यो प्रक्रिया सबभन्दा प्रबल हुन्छ । अनि यो चरणमा बीएच बढेर ८.५ हुन्छ । कुहिने प्रक्रियामा जीवाणुको संख्या अत्यन्त तेजका साथ वृद्धि हुन्छ । ६० देखि ७० डिग्री सेन्टिग्रेडमा कुहिने धेरै हुन्छ । यो चरणमा तातो हुनुको कारण नै यसको स्वस्थ्यकर प्रभाव पनि हुन्छ ।

२) **चिसो हुने चरण :**

कुहिने चरण बिस्तारै बिस्तारै चिसो हुन थाल्छ यसमा सर्ने प्रक्रिया धेरै तातो नभईकन नै चलिरहन्छ । यसले गर्दा तापक्रम विस्तारै विस्तारै घट्न थाल्छ ।

३) **परिपक्क चरण :**

यो सर्नुको अन्तिम चरण हो र यसमा तापक्रम घटेर जलवायुअनुसार माटोको तापक्रमसम्म मिल्न पुग्छ । यो चरणमा पीएच ७ र ८ को बीचमा हुन्छ । साथै आद्रता ३० देखि ४० प्रतिशतसम्म हुन्छ ।

यी तीन चरणहरुका बीचमा कुनै पनि लाइन तान्न गाह्रो हुन्छ । अर्थात् समय निर्धारण गर्न गाह्रो हुन्छ । सूक्ष्म जीवाणुहरुको मद्दतले यो प्रक्रिया सधैंभरि चलिराख्छ र जैविक पदार्थ मलमा परिवर्तन हुन्छ । जैविक मलको गुण जाँच्न निम्नलिखित मापदण्डहरु तयार पारिएका छन् ।

- आद्रताको प्रतिशत ४० देखि ६० प्रतिशतको बीचमा हुनु पर्दछ ।
- कार्वन र नाइट्रोजनको अनुपात २० देखि २५ एक हुनु पर्दछ ।
- जैविक पदार्थको मात्रा ५० प्रतिशत वा त्यो भन्दा बढी हुनु पर्दछ ।

गड्यौला मल बनाउने र त्यसको उपयोग

मौसम : सबै मौसम र सबै स्थान विशेषगरी सुख्खा मौसम

विचार : अधिकांश बालीमा उब्रेका फोहोरहरु पशु अवशिष्टहरु जस्तो गोबर, बर्कौला आदिलाई फेरि कृषि चक्रमा ल्याउन सकिन्छ । सीधा वा अरु कुनै माध्यमबाट यसलाई धुलो बनाएर प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

विवरण : ओसिलो क्यानमा भर्मी कम्पोष्ट बनाउनका लागि एउटा अग्लो प्लेटफर्मको आवश्यकता हुन्छ र त्यसलाई केही समय ५ देखि ६ हप्ता एउटा खाल्डोमा राख्नु पर्दछ । जलकुम्भी यसको प्रमुख आवश्यक तत्व हो र कुखुरा, हाँस, बाख्रा आदिको मललाई भान्छाको फोहोरसँग मिसाएर राख्न सकिन्छ ।यसले कार्वन र नाइट्रोजनको अनुपात २५ देखि ३०:१ राख्न सक्छ । एकपटक आलाकाँचो नल तयार भएपछि ज्यादै छिटोछिटो बढ्ने गड्यौला यसमा हालिन्छ । समय समयमा थुप्रोलाई पनि छर्दै गर्नुपर्छ । यसले गर्दा पर्याप्त पानीको मात्रा पनि पुगिराख्छ । गर्मीको बेलामा जुटको बोरालाई पानीमा भिजाएर यसलाई ढाकिदिनु पर्दछ र ६-७ फिटको उचाइमा एउटा डोरीले बाँध्नु पर्दछ ।

फाइदा : कम्पोष्टले माटो सुधार/परिवर्तनका लागि अत्यन्त आवश्यक हुने तत्वहरु प्रदान गर्दछ । यसले माटो खुकुलो पारेर यसमा मल र अतिरिक्त लवणलाई पनि कम गर्दछ ।

गड्यौलाले बनाउने यो मललाई भर्मीकल्चर भनिन्छ । उच्च गुण भएका जैविक मलको लगातार उत्पादकत्व बढाउनका लागि यो एउटा सरल र किफायती तरिका हो । गड्यौलाको उपयोगबाट प्राप्त हुने ह्युमस र पशु प्रोटिनको उत्पादनलाई भर्मीकल्चर भनिन्छ । जैविक पदार्थको सूक्ष्म जीवाणुबाट विघटित गर्ने प्रक्रियाको परिणाम नै ह्युमस हो । यस प्रक्रियामा रुपान्तरणको काम गड्यौलाद्वारा हुन्छ । प्रतिदिन गड्यौला आफ्नो तौल बराबरको मात्रा खान्छन् र जति उसले खान्छ त्यसको ४० प्रतिशतलाई पचाउँछ र बाँकी सबै मल बनाएर फाल्दछ ।

गड्यौलाको उपयोग गरेर जैविक पदार्थहरु (जुन अन्यथा बेकार भएर जाने थिए) ह्युमसजस्तै भर्मीकम्पोष्टमा बदलिएर नै भर्मीकम्पोष्टिङको प्रक्रिया पूरा हुन्छ । यसको मुख्य उद्देश्य यो हो कि यस प्रक्रियालाई जति सकिन्छ छिटो गर्न सकियोस् ।

हाम्रो लक्ष्य गड्यौला उत्पादन हो भने हामी यिनीहरुको सङ्ख्या कम राखेर प्रजनन प्रक्रियालाई बढवा दिन्छौ । तर हाम्रो लक्ष्य धेरैभन्दा धेरै जैविक पदार्थलाई मलमा बदल्ने हो भने हामीले गड्यौलाको सङ्ख्या बढी राख्नु पर्दछ ।

भर्मीकल्चरको फाइदा :

- जैविक पदार्थको प्रकृतिमा पूर्ण चक्रियकरण गर्छ । बाली कटाइको बेलामा जे कुराहरु हामीले प्रयोगमा ल्याएका हुँदैनौं र हाम्रो कामको होइन हामीले फेरि त्यसलाई माटोमै फर्काउँछौं ।
- यो एउटा परिशोधन प्रक्रिया हो ।
- यो पशुप्रोटिनको एउटा स्रोत हो ।
- यो माटोको भौतिक रसायनिक र जैविक गुणले बनेको हुन्छ ।
- यसमा बाली निरन्तर रुपमा लिन सकिन्छ ।
- यो अन्य कम्पोष्ट विधिभन्दा ६ देखि ७ गुणा प्रभावशाली छ ।
- यसमा उपलब्ध भिटामिन, इन्जाइम, सूक्ष्म र अति सूक्ष्म तत्व ह्युमिक र फल्विक अम्ल जस्तो तत्वको सन्तुलित सहयोगले यस बिरुवालाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ ।

बाधा अवरोध :

- यो एउटा छिटो प्रक्रियाले र यसलाई छिटो बनाउनका लागि बढी मिहिनेतको आवश्यकता हुन्छ ।
- गड्यौलाहरु सतहमा बस्न रुचाउँछन् बढीभन्दा बढी १ मिटर गहिराइमा बस्छन् त्यसैले यसमा स्थानको आवश्यकता हुन्छ ।
- यो वातावरणको उतारचढावले प्रभावित हुन्छ जस्तो सुख्खामा भने अथवा पानी जम्यो भने यसलाई असर गर्छ ।
- यसलाई सुरुमा अलि बढी खर्च हुन्छ । गड्यौला किन्न ,मजदुरी गर्नुपर्छ र समय दिनुपर्छ ।

गड्यौलालाई के चाहिन्छ ?

- एउटा राम्रो बस्न लायकको वातावरण (बेडिज)
- खानेकुरा
- पर्याप्त पानी ५० प्रतिशतसम्म
- पर्याप्त हावाको आवागमन हुने ठाउँ
- अत्याधिक चिसोबाट सुरक्षा ।

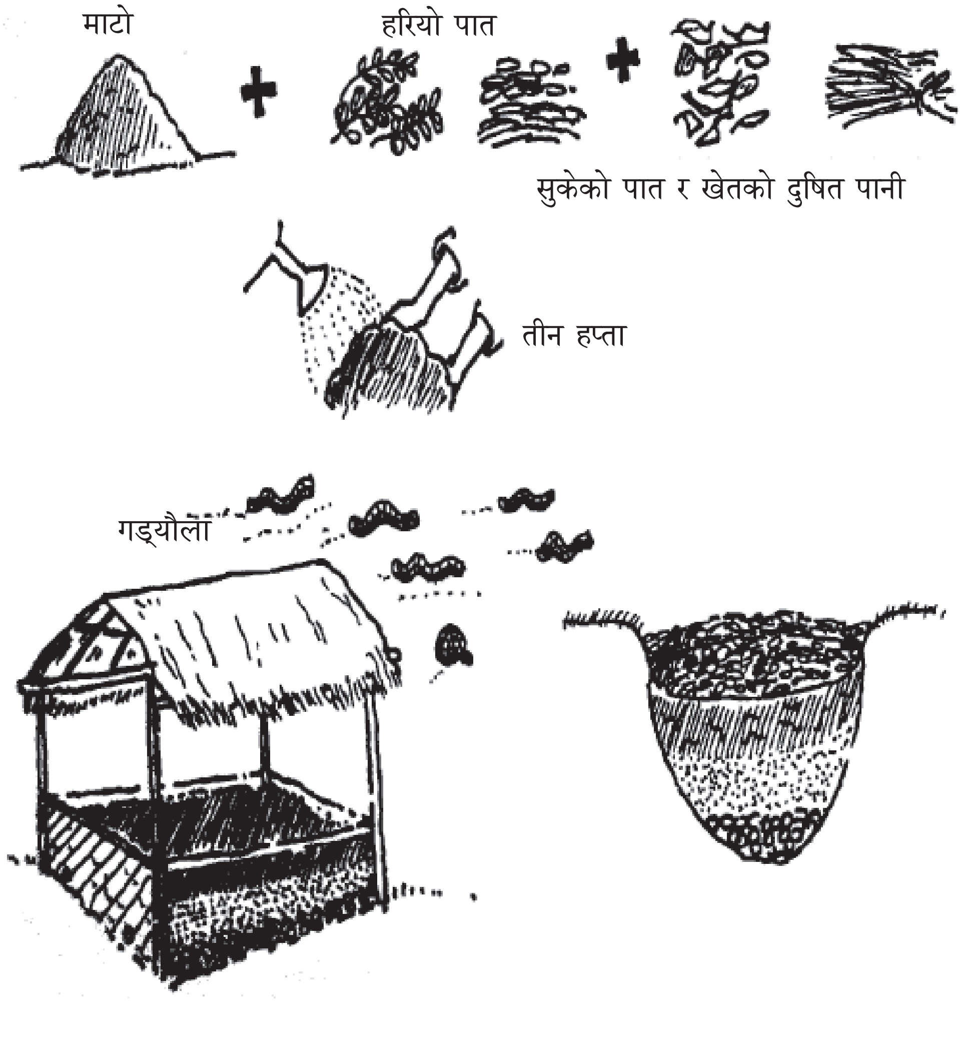
गड्यौलाको भोजन :

गड्यौलाले असाध्यै धेरै खान्छन् । परिस्थिति राम्रो भयो भने यिनीहरुले प्रतिदिन आफ्नो तौलभन्दा बढी खान्छन् । यिनीहरु लगभग हरेक जैविक पदार्थलाई खान्छन् तर पनि केही पदार्थहरु उनीहरुलाई मन पर्छ । खरायोको मलबाहेक सबै कुराको मल उनीहरुले खान्छन् । खाद्य पदार्थको अम्लीयता ७ हुनुपर्दछ । (न्यूट्रल) । पानीको मात्रा पाचन प्रक्रियालाई राम्रोसँग सम्पन्न गर्ने गरी हुनुपर्दछ । स-साना टुक्रा हुन त्यसलाई कुनै पनि विषालु पदार्थ नहोस् ।

ह्युमसलाई एकीकृत गर्ने :

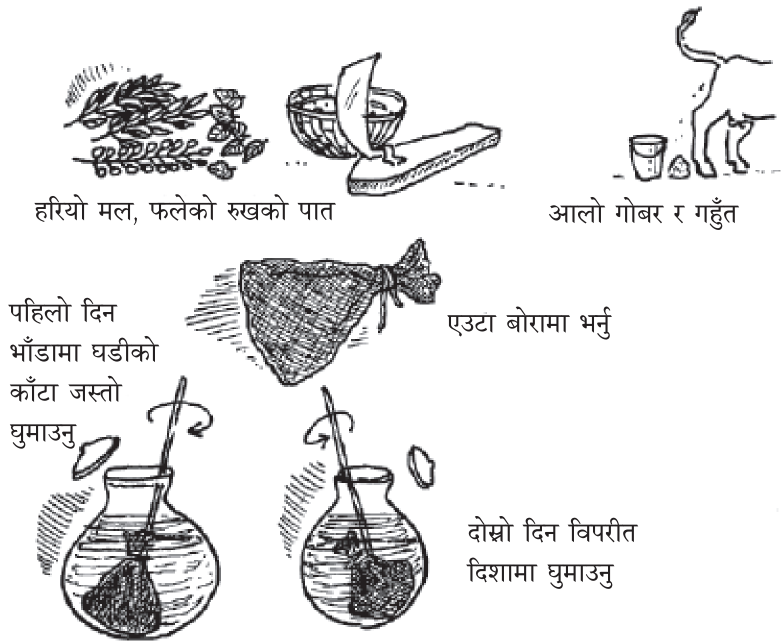
- थुप्रोमाथि एउटा जाली राख्ने त्यसमाथि एउटा खाद्य पदार्थ राख्ने । २४ घण्टामा केही गड्यौलाहरु जालीमाथि आउँछन् । त्यसपछि यस जालीलाई ३ दिनसम्म राख्ने र फेरि यसलाई अर्को बक्स माथि राखि दिने । यो तरिका ३ पटकसम्म अपनाउने ।
- अण्डा त्यसैमा बस्छन् ।

- थुप्रोको माथि खाद्य पदार्थको एउटा पत्र बनाउने एक दुई दिनमा अधिकांश गड्यौलाहरु यसै पत्रमा आइपुग्छन् त्यसपछि यसलाई उठाएर अर्को बक्समा राखिदिने यस प्रक्रियालाई ३-४ पटक दोहोऱ्याउने ।
- ताजा खाद्यपदार्थको एउटा नयाँ पत्र ओछ्याएर तयार भएको ह्युमसलाई त्यसमाथि पिरामिडको आकारमा थुप्रो बनाउने र सबभन्दा माथि एउटा बल्ब लगाएर उज्यालो बनाइदिने यसले गड् यौलाहरु बीचमा ताजा भोजनतर्फ लाग्छन् र माथिको भाग र चारैतिरबाट ह्युमस एकत्रित गर्ने ।

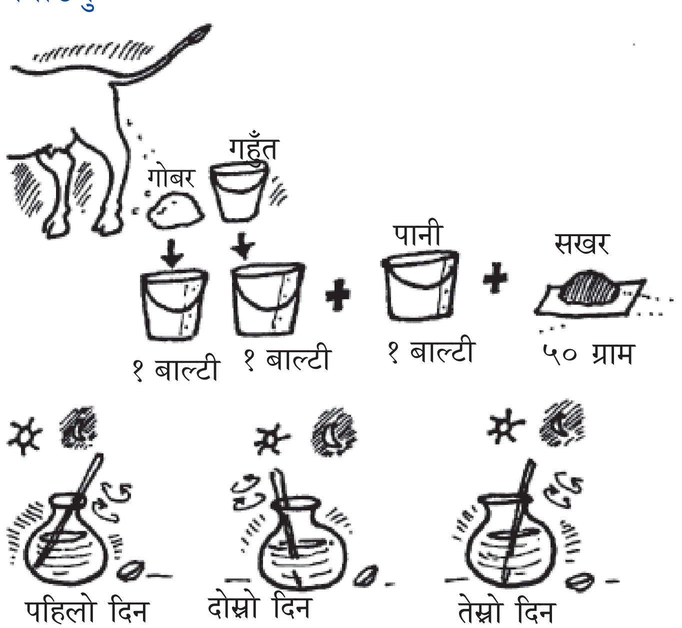


तरल मल र अमृत पानी बनाउने तरिका र उपयोग

हरियो मल रेसादार बिरुवाको पात काट्ने गोबर र गहुँत एकदिन माटोको भाँडामा घडीको काँटाअनुसार घुमाउने एकपटकमा बोरामा भर्ने दोस्रो दिन घडीको विपरीत दिशामा घुमाउने ।



मल-अमृत पानी बनाउनु



काउपेटपीट बनाउने

सामग्री १ :

- दूध दिने गाईको ६० कि.ग्रा. गोबर
- अण्डाको बोक्रा २५० ग्राम अथवा गाईको ताजा दूध २५० ग्राम
- बेसाल्ट माटो २५० ग्राम (जमीनभन्दा २५० फिट गहिरो, डिपबोरको माटो)
- कल्चर-राइजोवियम, ओजोटोवेकटर, पि.मएस.बी, ट्रायकोडर्मा
- १४० नगं ईट
- पानी, बाल्टी, तगारी (कराई), गेती, पावडा
- एउटा ३ २ १ फिटको खाल्डो तयार गर्ने । निक्लेको माटोलाई पानीमा मुछ्ने । त्यो माटोलाई इँटमा जोडेर भित्तो तयार गर्ने । जुन भित्रको ताप ३ २ १ ५ फिट रहन्छ जुन जमीन लेभलभन्दा ०.५ फिटमाथि रहन्छ ।
- फेरि चारैतिर माटो हालेर त्यस स्थानलाई समथर बनाइदिने ।
- लिएको गाईको गोबरबाट फोहोर, ढुंगा, प्लाष्टिक जस्ता अनुपयोगी सामानहरुलाई निकालेर फ्याली दिने र गाईको गोबरलाई सफा गरिदिने ।
- गोबरलाई आफ्नो हातले राम्रोसँग मुछ्नु पर्दछ र ठूला खालको डाल्लो बनाउने र यस डल्लोलाई फेरि हातले नै तोड्ने । यसपछि गोबरलाई फिँजाउनु पर्दछ । पछि यसमाथि अण्डाको बोक्राको धुलोलाई मधुरो आगोमा तातो बनाएर यसको मसिनो पाउडर तयार गर्ने र बेजाल्ट माटोसँग मिसाएर यस गोबरमाथि छर्ने ।
- यो मिश्रणलाई फेरि बराबर मिसाएर गोलो गोलो बल बनाएर अलिअलि गरेर खाल्डामा हाल्नुपर्छ । गोबर पूरा भइसकेपछि खाल्डो दुई इन्च जति बाँकी हुन्छ भरेको खाल्डोमा सबै प्रकारका कल्चर र बि.डी ५०७ हाल्नुपर्छ फेरि त्यही नापको गनीवेग भिजाएर हाल्नुपर्छ ।

ध्यान राख्नुपर्ने कुरा :

- मलको खाल्डो भर्न ७ दिनसम्म दिनदिनै गनी ब्याजलाई निकालेर झट्कारेर फेरि पानीमा भिजाएर फेरि त्यसलाई ढाक्ने ।

- ७ दिनपछि एकदिन बिराएर आफूले बनाएको सबै सामानलाई हातैले खाल्डोभित्र मोल्नुपर्छ एवं यो रितिले यो कार्य ४५ दिनसम्म गर्नुपर्दछ । यसको माथि छायाँ पार्नु पर्दछ र बोर्ड बनाउनु पर्दछ । यसमा बनाएको तिथि मिति लेख्नु पर्दछ ।

उपयोग गर्ने विधि :

२ कि.ग्रा सीपीपी खाद्यलाई एउटा बाल्टीमा दुई हातले मोलेर हाल्ने । त्यसलाई ४० लिटर पानीसँग मिसाएर छर्न सकिन्छ । यस प्रकार तयार भएको मलले बालीलाई मलको साथ साथै बालीमा लाग्ने रोग तथा कीराको लागि पनि फाईदा र सुरक्षा दिन्छ । यसले लामो समयसम्म माटोको मरेका कणहरुलाई पनि जीवित पार्ने काम गर्दछ ।

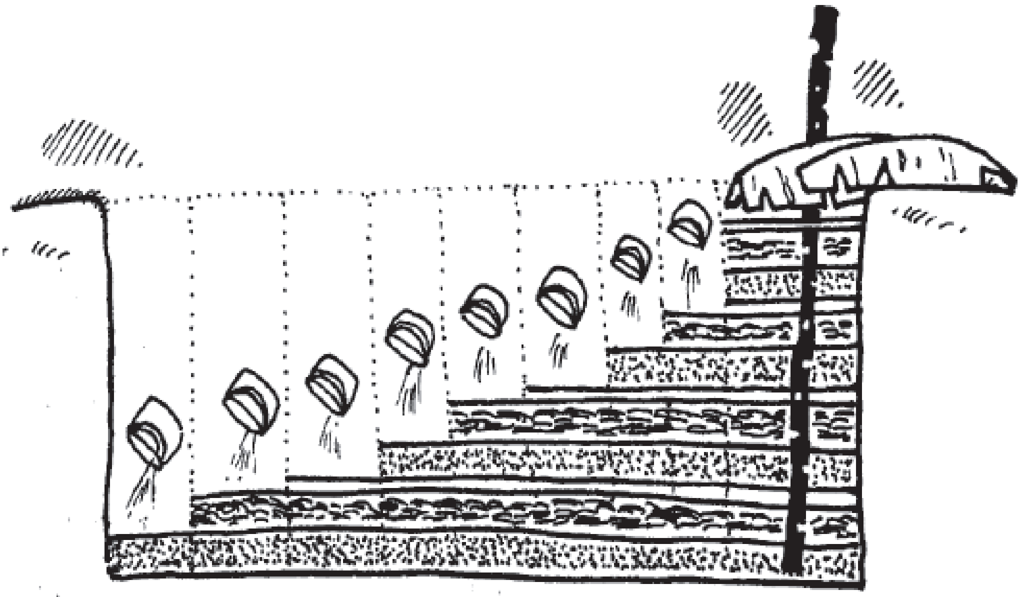
उच्च तापक्रमको कम्पोष्टको निर्माण

मुख्य विचार : सामान्यत कुनै पनि प्रकारका वनस्पति र जैविक पदार्थ जसमा बालीको अवशेष कटाइसकेपछिको पदार्थ, चिनी मलको अवशेष, फल र तरकारीहरुको फोहोर, हावा, पानी, तापक्रम, पीएच पोषण कारक, कार्बन नाइट्रोजन अनुपात प्रयोगमा ल्याएका पदार्थ प्रयोग गरी कम्पोष्ट बनाउन प्रभावित पार्दछ ।

कम्पोष्ट बनाउने चरणहरु :

- प्रतिरोधी पदार्थलाई उपयोगमा ल्याएर ८ इन्च २० सेन्टिमिटर मोटाइ भएको ओलिसो पत्र लगाउने गरिन्छ ।
- लगभग २ इन्च (५ सेन्टिमिटर) माटो गोबरको एक स्तर लगाउने गरिन्छ ।
- आधार पदार्थ (खरानी, चुन वा अन्य केहीको एक पत्र लगाउने र यसमा खरानी हालेर पोटासियम जोड्ने ।
- थुप्रोमा हावा सञ्चालनका लागि एकदेखि दुई गजको दूरीमा केही डण्डीहरु लगाउने जसलाई ३/४ दिनपछि निकालिदिने ।
- धान, सत्वरावण्ड र अन्य बालीको फोहोरलाई ठीकसँग काटेर यसको पत्र दरपत्र तलसम्म लगाउने यसको उचाइ १ देखि १.५ गज भन्दा बढी हुनु हुँदैन । प्रतिपत्र पछि कम्पोष्टलाई भिजाउन नभुल्नु ।
- कम्पोष्टको थुप्रोको अन्त्यमा पानी नहालीकन छोडिदिने । फेरि थुप्रोको तापक्रम हेर्ने । तापक्रम सामान्य छ भने यसको अर्थ हो कुहिने प्रक्रिया अहिलेसम्म सुरु नभएको बुझ्ने । थुप्रोको छेउ तातो लाग्न र तापक्रम ५५ देखि ६०० सेन्टिग्रेड हुनुले कुहिने प्रक्रिया सुरु भएको देखाउँछ । यो अवस्था थुप्रो तयार भएको २/३ दिनदेखि सुरु हुन्छ ।

- ९/१० दिनपछि थुप्रोलाई पहिलोपटक तल-माथि गरिन्छ । पत्रहरुलाई पल्टाउँदाखेरि पहिले बाहिर भएका अब भित्र हुन्छन् र भित्र भएका बाहिर हुन्छन् । यसरी पल्टाउनु पर्दछ ।



- पल्टाउने बेलामा थुप्रोलाई पानीले भिजाउनु पर्दछ । विशेषगरी माथिल्लो पत्रलाई, धेरै अत्यधिक पानीलाई अटाएर थुप्रोको उचाइँ १ देखि १.५ गजसम्म राख्नुपर्दछ ।
- केही समय यसलाई यतिकै छोड्दिनुपर्छ । तर यसको तापक्रम जाँच्दै गर्नुपर्छ किनभने कुहिने प्रक्रिया फेरि पनि प्रारम्भ हुन जरुरी छ ।
- तापक्रम दोहोऱ्याएर कम हुन थाल्छ अनि यो थुप्रोलाई फेरि पल्टाउनु पर्दछ ।
- दोस्रोपटक पल्टाउँदाखेरि फेरि थुप्रोलाई पानी दिनु पर्दछ । तापक्रम जाँच्नु पर्छ । तापक्रम फेरि बढेको छैन भने यसको अर्थ हो पदार्थ ह्युमसमा बदलिसकेको छ । कहिलेकाहीँ कालो रङ हुन्छ र हयुमसको गन्ध पनि आउन थाल्दछ । हामीले तापक्रम बढ्दैछ भने प्रतीक्षा गर्नुपर्दछ ।
- कम्पोष्टको थुप्रोलाई एकदिन बिराएर पल्टाउँदै गर्नुपर्छ । तर पानी सधैं हाल्नु हुँदैन, थुप्रोको उचाइँ धेरै बढ्न दिनु हुँदैन र थुप्रोमा ३५ देखि ४० प्रतिशत पानी हुन्छ । त्यतिबेला कम्पोष्ट तयार हुन्छ ।

परिशिष्ट – १५

वर्तमान कृषि र बालीको जानकारीबारे तालिका (बाइसौं बैठक)

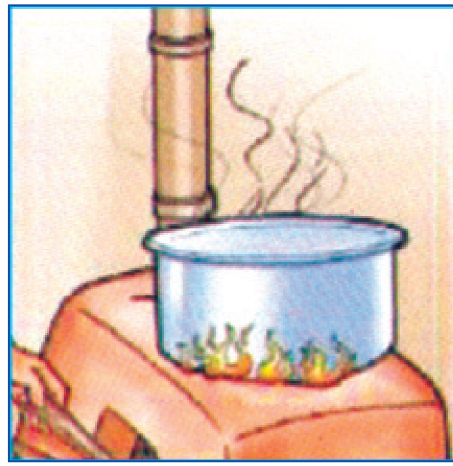
जमीनका प्रकार	मौसम		
	गर्मी	वर्षा	जाडो
असिंचित जमीन	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी
अर्धसिंचित जमीन	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी
सिंचित जमीन	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी

परिशिष्ट – १६

पानी शुद्धीकरण (अठारौं बैठक)

यसका लागि तल उल्लेख गरिए अनुसार चार विधि प्रयोगमा ल्याइन्छ ।

क) उमाल्नु



पानीमा रहेका किटाणु जीवाणुहरु नस्ट गरी शुद्धीकरण गरिने विश्वसनीय सहज, किफायती र प्रचलित विधि भनेको उमाल्नु हो । पानी उमाल्दा यसमा रहेका प्रायः सबै किसिमका किटाणु जीवाणु नस्ट हुनलाई पानीमा फोका उठेको हुनुपर्छ । पानीको फोका उठने गरी उमालिरहँदा भाडा ढकनीले छोपिराख्नुपर्ने हुन्छ ।

ख) पानी छान्नु (फिल्टर गर्नु)

खानेपानीको धमिलोपना र किटाणु हटाउने विधि पानी छान्नु वा फिल्टर गर्नु हो । घरको पानी फिल्टरमा शुद्ध गर्न सकिन्छ । पानीमा भएको धमिलोपना, धुलो, माटो र किटाणु हटाउन सकिन्छ । पानी शुद्धीकरण गर्न विभिन्न खालका फिल्टर पाइन्छ । क्याण्डल फिल्टर बढी चलनमा रहेको पाइन्छ ।

थोरै लागतमा पानी छान्ने (वाटर फिल्टर)

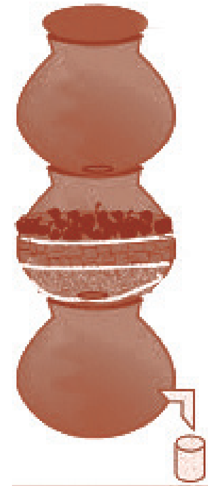
माटोको फिल्टर निर्माण विधिका दुई भाग छन्

१. माटोको फिल्टरको बाहिरी ढाँचा निर्माण गर्नु

यो फिल्टर दुई चरणमा निर्माण हुन्छ ।

माटोलाई कलात्मक ढाँचामा राखेर साधारणदेखि कलात्मक ढाँचाका फिल्टर बनाउन मानिसको मिहिनेत आवश्यक हुन्छ । फिल्टर बनाउन तल दिइएको विधि अपनाउनु आवश्यक हुन्छ ।

आवश्यक सामग्री, माटो, राम्रो बालुवा, घाँसपात र काठको धुलो



यसको आवश्यक अनुपात १:१:५ (माटोको भाग ५ र बालुवा र काठको धुलो एवं घाँसपातको भाग १-१ राख्नु पर्छ) यो अनुपातमा सबै वस्तुलाई एकै ठाँउ मिसाएर मुछ्नु पर्छ। मिसाएर मुछ्दा माटोमा रहेका ढुंगाका साना साना टुक्राहरूलाई निकालेर फाल्नु पर्छ। त्यसपछि यसबाट माटोको भाँडा बनाउनु पर्छ। यो माटोबाट ३ भाँडा बनाउनुपर्छ। भाँडाको मोटाइ ०.५९ इन्चको हुनुपर्छ। १ फुट उचाइ र १० इन्चको व्यास हुनुपर्छ।

दिइएको चित्रमा पहिलो र दोस्रो भाँडोको तल्लो भागमा एउटा सानो प्वाल बनाउनु पर्छ। माथिल्लो भाँडामा राखिएको पानी तल्लो भाँडामा जान सक्ने गरी यो प्वाल बनाइएका हुन्छन्। सबै भन्दा तल राखिएको तेस्रो भाँडोको प्वालमा पानी नल जोड्नु पर्छ। यो पानी नलबाट माथिल्लो भाँडामा राखिएको फलाम तत्व भएको पानी छानिएर बीचको दोस्रो भाँडोमा आउँछ। बीचको भाँडोबाट तल्लो भाँडोमा गएको पानी पिउन योग्य छानिएर आएको हुन्छ। यसलाई नलबाट निकालेर आवश्यकता अनुरूप पानी खाने गरिन्छ। सबै भन्दा माथिल्लो भाँडाको मुख कुनै ढकनीले छोपेर राख्नुपर्छ। यस किसिमको ढाँचा अनुसारका भाँडाहरू बनाएर घाममा सुक्न छोडनु पर्छ। सुके पछि एक एकाई माटोको फिल्टर माथि उल्लेख गरिए अनुसार प्रयोगमा ल्याउनु अघि आगोमा पोल्ने गरिन्छ।

सुकाइएका भाँडा पोल्न आवश्यक भट्टीको निर्माण एवं पोल्ने विधिः

आवश्यक सामग्रीः गुइँठा, धानको भुस र माटो

भाँडा पोल्ने विधिः माटो र धानको भुसलाई मिसाएर बनाइएको मिश्रणबाट बनेका माटोको फिल्टरको पूरा ढाँचालाई आगोको भट्टीमा राखिन्छ। माटो र धानको भुसको मिश्रणबाट लेपन गरिन्छ। यसले गर्दा चारैतर्फबाट बराबरी आगोले माटोका भाँडालाई राम्ररी पोल्छ। भट्टीमा दुई दिन भित्र माटोको फिल्टरका सबै भाग राम्ररी पाकेर आउँछ। त्यसपछि यसलाई निकालिन्छ। सबै भन्दा तल राखिने भाँडामा नल जोडिन्छ। सिमेन्टको मद्दतले नल जोडिएपछि माटोको फिल्टर तयार हुन्छ।

२. माटोको फिल्टरको अर्को भागको निर्माणः

फिल्टरका सबै भाग तीन तहमा पूरा हुन्छ। हरेक भागमा नाइलनको जालीले छुट्याइन्छ। बीचको भाँडाको तल दुई इन्चको राम्रो बालुवाको तह निर्माण गरिन्छ। यो भित्र नाइलनको जाली राखिन्छ र यसलाई कपडामा बाँधिन्छ। जालीमा राखिएको बालुवा राख्नु अघि माटोका टुक्राटुक्री राम्ररी खोजी खोजी निकालिन्छ। अर्को नाइलनको जाली बालुवाको तहमा राखिन्छ। अनि २ इन्चको ईंटको तहमाथि राखिन्छ। राखिएको नाइलनको जाली बाँधिन्छ। यस्तो विधि ईंटको स्थानमा कोइलाको तहलाई

नाइलनले बाँधी बालुवाको तहमा राखेर बाँधिन्छ। यसरी पानी छान्नका लागि फिल्टर बनाउन सकिन्छ। १० इन्चको व्यास ,०.५९ इन्च मोटाइ हुनु पर्छ।

प्रयोग गर्न फलाम तत्व मिसिएको पानी सबै भन्दा माथिको भाँडामा राखिन्छ। पानी माथिल्लो भाँडाबाट बीचको भाँडामा पुग्छ। फलाम तत्वबाट मुक्त भएको पानी सबैभन्दा तल्लो भाँडामा छानिएर पुग्छ। यसलाई जडान गरिएको नलको माध्यमबाट निकालिन्छ।

सावधानी

१. भाँडाको ढकनी भाँडामा पानी भरेपछि फेरि छोपिदिनु पर्छ।

२. पानीको तल्लो भाँडामा जोडिएको नलबाट मात्रै पानी निकाल्ने गर्नुपर्छ।

३. फिल्टरलाई अग्लो स्थानमा राखिन्छ। यसले नलबाट पानी निकाल्न सजिलो हुन्छ।

४. फिल्टरमा बालुवा, काठको कोइला र ईटाका टुक्राजस्ता वस्तुको सरसफाइ र हेरचाह गरी पानीको गुणस्तरीयता कायम गरिन्छ।

माटोको फिल्टरबाट हुने फाइदाहरुः

क. स्थानीय रूपमा उपलब्ध सामग्रीबाट यो बनाइन्छ।

ख. कम लागतमा बन्छ।

ग. यो फिल्टरको उत्पादन र उपयोग भाडाबर्तन बनाउनलाई पनि लाग्छ।

घ. फिल्टरमा प्रयोग गरिएको माटोको भाँडाबर्तनबाट हुने निस्कासनका कारण भाँडामा रहेको चीसो रहन्छ।

ङ. फलाम तत्व मुक्त पानी प्राप्त गर्ने यो आदिम उपाय हो।

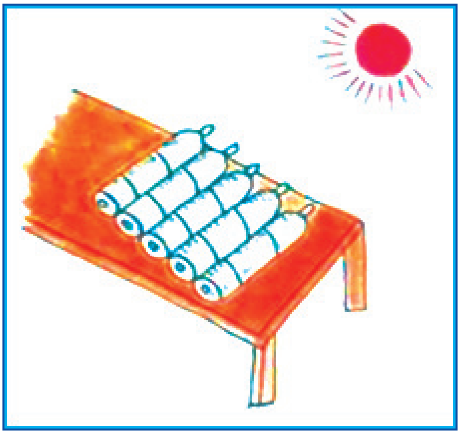
च. यो फिल्टरको उत्पादनका लागि उपयोग गरिने वस्तुको लागत प्रतिशत कम हुन्छ। समुदायलाई लाभ पुऱ्याउन भारत सरकारले सञ्चालन गरेको मनरेगा कार्यक्रम जस्तै अन्य सरकारले गरेको पाइन्छ। माथि उल्लेख दुई फिल्टरका अतिरिक्त जनताको आवश्यकता र सुविधाका लागि बाँस, माटोको फिल्टर पनि डिजाइन गरिएको छ।

ग) क्लोरिन प्रयोग

पानीमा निर्धारित मात्रामा क्लोरिन मिसाएर पानी शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ । पानी शुद्धीकरण गर्ने यो एउटा विश्वसनीय विधि हो । यसमा पानीमा रहेका प्रायः जसो सबै किटाणु नष्ट भएर जान्छ वा निस्क्रिय भएर जान्छ । पानी शुद्धीकरण गर्न क्लोरिनको झोल वा चक्की दुबै पाइन्छ । क्लोरिन मिलाएको ३० मिनेट पछि पानी पिउन योग्य हुन्छ ।बजारमा पियुष, वाटर गार्ड जस्ता विभिन्न नामका क्लोरिन झोल र चक्की पाइन्छ । यसको प्रयोग क्लोरिनको बट्टामा लेखिएको हुन्छ ।

घ) सूर्यको तापबाट तताउने वा निर्मलीकरण विधि (सोडिस विधि)

एक देखि दुई लिटरसम्मको प्लास्टिकको बोतलमा खानेपानी भरी घाममा कम्तीमा ८ घण्टा राख्दा त्यो पानीमा रहेका किटाणुहरु नष्ट भएर वा निस्क्रिय भएर जान्छ । यो विधिमा सूर्यको ताप वा परावैगनी किरणको सहयायताले पानीमा रहेका हानिकारक किटाणुहरु नष्ट हुन्छ । खानेपानी शुद्धीकरण गर्ने यो विधि अत्यन्तै सहज घरेलु विधि हो ।यो विधिमा कुनै खर्च गर्नुपर्दैन । तर घडी बादल लाग्ने र घडी घाम लाग्ने अवस्थामा ८ घन्टाले नपुगी दुई दिन राख्नु पर्ने हुन्छ । वर्षात र बादल लागेको अवस्थामा यो विधि अपनाउने गरिदैन । सोडिसका लागि रंगीन बोतल, सीसाको बोतल, कुल्चिएको बोतल प्रयोग गर्नु राम्रो हुँदैन । धमिलो पानी वा आइरनको मात्रा बढी रहेको पानी पातलो पार्न कपडाले छानेर सोडिस विधि अपनाउनुपर्छ । सोडिस विधिका लागि बोतल सफा हुनु आवश्यक हुन्छ । बोतलमा लेउ लागेको हुनु हुँदैन ।



परिशिष्ट – १७

समुदायमा आधारित सरसफाइको व्यवस्थापन (अठारौं बैठक)

पालिका खानेपानी तथा सरसफाइ समिति

राष्ट्रिय ग्रामीण खानेपानी कार्यक्रमको निर्देशन र निर्देशिकाको आधारमा ग्रामीण खानेपानी आपूर्ति योजना पूरा र कार्यान्वयन गरिन्छ । यो कार्यको सञ्चालन र मर्मतसम्भारको जिम्मा पालिका खानेपानी तथा सरसफाइ समितिलाई दिइन्छ । समितिमा तल दिइएका व्यक्तिहरू समेतलाई सहभागी गराई ६ देखि १२ सदस्यलाई समावेश गराउन सकिन्छ ।

- पालिकाका सदस्यहरु
- ५० प्रतिशत महिला
- सबै बस्तीका प्रतिनिधि
- सूचीकृत जाति जनजाति तथा पालिकाका गरिब समुदायको प्रतिनिधित्व

पालिकाको स्थायी समिति जस्तो गरिन्छ । समितिको अध्यक्ष पालिकाको अध्यक्ष, उपाध्यक्ष वा पालिका सभाले निर्वाचित गरेको सदस्य हुन सक्ने छ ।

समितिका जिम्मेवारीहरू:

- खानेपानी आपूर्ति योजनाको संचालन र मर्मत सम्भार
- खानेपानी गुणस्तरको अनुगमन
- खानेपानीमा भएका हानीकारक वस्तुको निराकरण
- आवश्यकता अनुसार खानेपानी र सरसफाइ सम्बन्धी सरकारी निकायसँग अन्तरक्रिया

शुद्ध तथा सुरक्षित खानेपानी (अठारौं बैठक)

सुरक्षित खानेपानी मापन सम्बन्धी निर्देशनहरू

कीरा, हैजा, टाइफाइड जस्ता किटाणु र जीवाणुको जैविक संक्रमणबाट मुक्त र फ्लोराइड, फलामतत्व, आर्सेनिक, नाइट्रेटजस्ता रासायनिक तत्वको अधिक मात्राबाट मुक्त गरिएको खानेपानीमा अन्तराराष्ट्रिय मापदण्ड अनुसार अनुमोदित आवश्यक रसायनसँग भएको खानेपानीलाई सुरक्षित पानी भनिन्छ। (आइएस १०५००:२०१२)

क्रम संख्या	जल गुणस्तर मापक	अनुमोदित सीमा
१	दृश्य (पियरन्स)	रंगहीन(कलरलेस)
२	गन्ध (ओडर)	गन्धहीन
३	गन्धसहिती (टर्बिडीटी)	गन्धरहित (नो टर्बिडिटी)
४	पीएस	६.५-८.५
५	अल्कालाइनिटी (अधिकतम)	६००एमजी/एल
६	कठोरपन(अधिकतम)	६००एमजी/एल
७	क्लोराइड (अधिकतम)	१०००एमजी/एल
८	फ्लोराइड (अधिकतम)	१.५एमजी/एल
९	फलाम तत्व आइरन(अधिकतम)	१.०एमजी/एल
१०	रिसिडुयल क्लोरिन (अधिकतम)	०.२एमजी/एल
११	कूल मिसिएको ठोस पदार्थ (अधिकतम)	२०००एमजी/एल

खानेपानी आवश्यकताको विश्लेषण

घरपरिवारको सर्वेक्षणको अन्त्यमा, सहजकर्ताहरूद्वारा सँगै बसेर संकलन गरिएका सूचनाहरूलाई मिलाउने गरिन्छ। पालिका कार्य योजनाको अवधारणा पूरा गरिन्छ। अनि तल दिइएको विश्लेषणका आधारमा कार्य सञ्चालन गरिन्छ। यो विश्लेषणको उद्देश्य वर्तमान अवस्थाको पहिचान, खानेपानीको माग रआपूर्ति बीचको अन्तर पत्ता लगाउनुको साथै समुदायद्वारा प्रस्तुत समस्याको सम्भव समाधान खोजिन्छ। सहजकर्ताहरूद्वारा सूचनाहरूको एक ठूलो चार्टमा उल्लेख गरिन्छ। पालिका बैठकमा सूचनाहरूलाई समुदायबीच छलफल गर्ने काम गरिन्छ।

क) सर्वेक्षणको आधारमा संकलन गरिएको घरपरिवारको संख्या ।

ख) बर्षभरि खानेपानीका लागि पानीको सुरक्षा र अभावमा रहेका कूल घरपरिवारको संख्या कति छ ? पानी सुरक्षा उपलब्ध नभएको दिन र सुरक्षा उपलब्ध भएको दिन बीचको अन्तर के कति छ ? घर पक्की छ वा कोठाको छतको वर्गमिटर क्षेत्रफल ।

ग) सर्वेक्षणको आधारमा पालिकामा उपलब्ध पानीस्रोतको कुल संख्या ।

घ) सर्वेक्षणको आधारमा प्रयोग भइआएको पानी स्रोतको कुल संख्या ।

ङ) सर्वेक्षणको आधारमा प्रयोगमा नभएका पानीस्रोतको कुल संख्या ।

च) प्रयोगमा नरहेका र मर्मत सम्भार आवश्यक भएका स्रोतहरूको संख्या ।

छ) पानी गुणस्तर मापदण्डको आधारमा प्रभावित भएका र खानेपानीको रूपमा प्रयोगमा नआएका, प्रयोगमा ल्याउन सकिने पानी स्रोतहरूको संख्या । व्यक्तिगत पानीको स्रोतको विश्लेषण, पानीको मापदण्ड वा पानी पिउन योग्य भए नभएको निर्णय मापदण्डको आधारमा गरिन्छ । यस्तो पानीको स्रोत गुणस्तरीय पानीको समस्या समाधान गर्न पानीको उपचार गरी गर्न सकिन्छ ।

ज) पालिकामा उपलब्ध परम्परागत पानीको स्रोतहरूको संख्या, ती मध्ये कुन स्रोत कुन उद्देश्यका लागि प्रयोग गरिन्छ, प्रयोगमा नरहेका कतिपय पानीको स्रोतलाई फेरि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ, त्यसको संख्या, ती स्रोतको पानीको गुणस्तर कस्तो छ ?

झ) प्रतिष्ठानहरूको संख्या र तिनको नीजी पक्की क्षेत्र ।

ञ) सर्वेक्षणको आधारमा खानेपानी र अन्य उपयोगका लागि पूरा पालिकामा उपलब्ध पानी, खानेपानी र अन्य उपयोगमा रहेको पानीको स्रोत बीचको अन्तर ।

ट) प्रतिशत र प्राथमिकताको आधारमा समुदायद्वारा प्रस्तुत गरिएको समस्याको सम्भावित समाधान ।

ठ) बासस्थान, गलीसडक, पानीस्रोतको विद्यमान अवस्था दर्शाउने चित्र तयार गरिन्छ । यसले समुदयलाई विकल्प खोज्न सहयोग प्राप्त हुन्छ ।

क्रम संख्या	विवरण	व्याख्या
क)	प्रथामिक सूचना	
१	बासिन्दाहरूको कुल संख्या	
२	जनसंख्या	
३	परिवारको संख्या	

ख)	स्रोत	काम भरहेको छ वा स्रोत कार्यमा छ	नियमित आपूर्ति, अनियमित आपूर्ति, कहिलेकाहीँ हुने आपूर्ति	सबै समुदायले स्रोतको उपयोग गर्छन कि गर्दैनन	पानीको गुणस्तर राम्रो छ कि छैन	
४.	सार्वजनिक पानीको स्रोत संख्या					
	क) हातले चलाउने हाते चापाकल					
	ख) खनिएको इनार					
	ग) गलीको सडकको खम्बा (पीडब्लुएस)					
	घ) एचएच सम्पर्क सुविधा					
	ङ) अन्य					
५.	नीजी पानीको स्रोत					
	क) हातले चलाउने हाते चापाकल					
	ख) खनिएको इनार					
	ग) अन्य					
६.	सार्वजनिक पानीको स्रोत प्रयोग गर्ने परिवारको संख्या					
७.	नीजी पानी स्रोत प्रयोग गर्ने परिवारको संख्या					
८.	पीडब्लुएस प्रयोग गर्ने परिवारको संख्या					
९.	संरक्षित पानी आपूर्ति प्रयोग गर्ने परिवारको संख्या (सरसफाइ जोखिम ५भन्दा कम)					
१०.	(क) एक सयदेखि दुईसय मिटरसम्म रहेका पानीको स्रोतहरूको संख्या					

	(ख) दुई सयदेखि पाँच सय मिटरसम्म रहेका पानीको स्रोतहरूको संख्या	
	(ग) पाँच सय मिटर भन्दा बढी दूरीमा रहेका पानीको स्रोतहरूको संख्या	
११.	दिनमा पानी संकलन गर्न जाने परिवार संख्या	
	(क) एक पटक	
	(ख) दुई पटक	
	(ग) दुई पटक भन्दा बढी	
१२.	समय लगाएर पानी संकलन गर्न जाने परिवारको संख्या	
	(क) ३० मिनेट भन्दा कम	
	(ख) ३० मिनेट भन्दाबढी (ग) ६० मिनेट भन्दा कम	
	(घ) ६० मिनेट भन्दा बढी	
१३.	बर्ष भरि पानी प्राप्त गर्ने परिवारको संख्या	
(ग)	एच एच उपभोगका लागि पानीको आवश्यकता	
१४.	पानीको उपभोग	
	(क) पिउन र खाना पकाउन	
	(ख) भाँडाबर्तन माझ्न	
	(ग) अन्य उद्देश्य	
	(घ) कुल उपभोग	
१५.	(क) हातले चलाउने चापाकलबाट (एचपी) खानेपानी प्रयोग गर्ने परिवारको संख्या	
	(ख) खनिएको इनारबाट खानेपानी खाने परिवारको संख्या	
	वर्ष भरि पानी उपलब्ध हुन्छ वा हुँदैन	
	(क) बर्षको केही समय	

	(ख) गर्मीको समयमा पानीको उपलब्धता रोकिन्छ	
	पानीको आपूर्तिमा बाधक बन्ने सामान्य कारण	
	(क) पानीको स्रोतको कमजोर व्यवस्थापन,(ख) बिजुली बन्द हुनु,(ग) स्रोत सुकेर जानु (घ) पानी उपलब्धताको विस्थापन(ङ)कर्मचारीको कमी, (च) संक्रमित पानी, (छ) अनियमित कर्मचारी, (ज) जनसंख्या बृद्धि (झ) वित्तीय संकट	
	(ग) पीडब्लुएसको खानेपानी स्रोतको रूपमा प्रयोग गरिने परिवारको संख्या	
	(घ) पोखरीको पानीलाई खानेपानी स्रोतको रूपमा प्रयाग गर्ने परिवारको संख्या	
	(ङ) हातले चलाउने चापा कल(एचपी)को प्रयोग गर्ने परिवारको संख्या	
	(च) खनिएको इनारको प्रयोग गर्ने परिवारको संख्या	
	(छ) पीडब्लुएसको खानेपानीको रूपमा प्रयोग गर्ने परिवारको संख्या	
	(ज) पोखरीको पानीलाई खानेपानीको स्रोतको रूपमा प्रयोग गर्ने परिवारको संख्या	
१६.	पर्याप्त पानी प्राप्त गर्ने परिवारको संख्या	
१७.	एलको अतिरिक्त माग	
	(क) खानेपानी/भान्सामा प्रयोग गरिने पानी	
	(ख) अन्य उद्देश्य	
घ	घरपरिवार पानी व्यवस्थापन	
१८.	एचएच स्तरको पानी भण्डारण हुने परिवारको संख्या	
१९.	पानी छान्न फिल्टर उपलब्धता भएका परिवारहरूको संख्या	

२०.	एचएच वाटर फिल्टर भएका परिवारको संख्या	
२१.	फिल्टर नियमित प्रयोग गर्ने परिवारको संख्या	
२२.	फिल्टरको माग गर्ने चाहने परिवारको संख्या	
२३.	पानीको गुणस्तर र स्वास्थ्यबीचको सम्बन्धबारे जानकार परिवारको संख्या	
ङ	केएपी	
२४.	भाँडाबर्तनलाई ढकनीले छोपि राख्ने परिवारको संख्या	
२५.	पानी नलबाट निकालेर व्यवहार गर्ने एचएचको संख्या	
२६.	उच्चस्थानमा पानी राख्ने एचएचको संख्या	
च	ओ एन्ड एम	
२७.	ओ एन्ड एमका लागि धनको योगदान गर्ने परिवारको संख्या	
छ	पानी गुणस्तर र रोगको भार	
२८.	पानी गुणस्तर बारे जानकार परिवारको संख्या	
२९	विगत तीन महिनामा पानीबाट निस्कने रोगको घटना (घटनाको संख्या)	
	(क) पातलो दिसा	
	(ख) हैजा	
	(ग) मलेरिया	
	(घ) पाण्डुरोग, जन्डिस	
३०.	विगत तीन महिनामा चिकित्सा खर्च गरेको परिवारको संख्या	
	(क) १०० रुपैया भन्दा कम	
	(ख) १०० रुपैयाभन्दा बढी	

३१.	शौचालय सहितको एचएचको संख्या	
३२.	(क) खाना खानु भन्दा पहिले साबुनले हात धुने परिवारको संख्या (ख) दिसा पिसाब गरेपश्चात साबुनले हात धुने परिवारको संख्या	
३३.	आरडब्लुएचसँगै एचएच हुने परिवारको संख्या	
३४.	आरडब्लुएचको निर्माण गर्ने परिवारको संख्या	
३५.	प्रयोगशालाको प्रतिवेदनको आधारमा पानी गुणस्तर तथा सरसफाइको स्कोर	
	(क) सुरक्षित	
	(ख) असुरक्षित	
	(ग) रसायन	
	(घ) किटाणुजैविक	
	(ङ) सरसफाइ जोखिम ५ भन्दा कम	
३६.	पानी बजेट	
	(क) पालिकाका लागि पानीको आवश्यकता	
	(ख) पालिकाका लागि पानीको उपलब्धता	
	(ग) पालिकाका लागि पानीको सन्तुलित आवश्यकता	

ठोस र तरल फोहोरको व्यवस्थापन (उनाइसौं बैठक)

घरपरिवार स्तरमा फोहोरको व्यवस्थापन कार्यविधि

फोहोर छुट्याउने विषयमा घरपरिवार, पालिका, प्रतिष्ठानलगायत विभिन्न स्तरमा जनचेतना हुन आवश्यक हुन्छ । फोहोरलाई वर्गीकारणका आधारमा छुट्याउनु कतिको महत्वपूर्ण हुन्छ त्यसबारे जनता शिक्षित हुनु आवश्यक हुन्छ । घरपरिवार र समाजबाट निस्कने फोहोरलाई स्रोतको रूपमा उपयोग र फेरि उपयोगमा ल्याउन पुनर्निर्माण आवश्यक हुन्छ ।

१. जनचेतना र सूचना अभियान

आईसी रणनीतिमा आधारित सार्वजनिक जनचेतना अभियानको निरन्तरताद्वारा समुदायलाई अभिप्रेरित एवं व्यस्त राख्नु एक महत्वपूर्ण पाइलो हुन्छ । ठोस र तरल फोहोर व्यवस्थापनको आधारभूत सिद्धान्तलाई प्रवर्द्धन गर्न अंग्रेजीका चार 'आर'को काम गर्नुपर्ने हुन्छ । चार आर भनेको रिफ्युज, रिड्युस, रियुज र रिसाइकल ।

रिफ्युजः वास्तवमा आवश्यक नहुने वस्तु किनमेल नगरौं ।

रिडयुस : बढी भन्दा बढी फोहोर उत्पन्न हुने जीवन व्यवहारलाई नअपनाऔं ।

रियुजः सफासुग्घर गरी फेरि प्रयोग गर्न सकिने वस्तुलाई फेरि प्रयोग गर्ने बानी बसालौं विभिन्न वस्तुको फेरि प्रयोग हुने सम्भावनालाई बेवास्ता नगरौं ।

रिसाइकलः टुटेफुटेका वस्तुहरूको पुनः निर्माण र पुनः प्रयोगको सम्भावनालाई बेवास्ता नगरी त्यसको मलखाद वा अन्य उपयोगी वस्तु बनाएर फेरी प्रयोगमा ल्याउने सम्भावनालाई ध्यान दिऔं ।

चार प्रकारको संयमता अपनाउने

यो चार बारेको नारालाई स्कूलको जनचेतना कार्यक्रममा समावेश गरी अभिमुखी कार्यक्रमसम्बन्धी शिविर सञ्चलन, बोर्डमा विज्ञापन, स्थानीय सञ्चार माध्यममा विज्ञापन गराएर, कार्यशाला गोष्ठी गराएर, प्रदर्शनी, भाषण र सडक नाटक गराएर अगाडि बढाउन सकिन्छ । यसका अतिरिक्त किशोर किशोरीको वातावरणीय संरक्षणको क्लब वा स्वंयसेवी समूहको माध्यमबाट एक हस्तक्षेपकारी अभियान बढाउन सकिन्छ ।

२. फोहोर छुट्टा छुट्टै संकलन गर्नु

फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै संकलन गर्न 'दुई डिब्बा एक बोरा'को सूत्र अपनाउनु आवश्यक हुन्छ । व्यक्तिगत घरपरिवारबाट निस्कने फोहोरसमेतलाई तीन भिन्न प्रकारबाट संकलन गर्नु आवश्यक हुन्छ । खतरानाक प्रकारको फोहोर, प्राकृतिकरूपमा आफै नष्ट भएर जाने फोहोर र सुकेका फोहोर छुट्टा छुटटै संकलन गरिन्छ । हरियो डिब्बामा जैविक र खानाबाट निस्कने फोहोर, रातो डिब्बामा फेरि उपयोगी हुने वस्तुको रूपमा निर्माण गरी प्रयोगमा आउन नसक्ने फोहोर र बोरमा फेरि उपयोगी वस्तुको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने सुख्खा फोहोर वस्तु संकलन गरिन्छ । रंगबिरंगी पहिचानका आधारमा फोहोर संकलन गर्न सरोकारबालालाई संकलन प्रक्रिया स्तरीय बनाउन सहज हुनेछ । घरपरिवारमा प्लास्टिकबाट बनेका वस्तुको प्रयोग दृढताका साथ रोक्न आवश्यक हुन्छ । हरेक घरपरिवारमा हरियो, रातो र फेरि प्रयोगमा ल्याउन सकिने फोहोर वस्तुको संकलनका लागि झोला उपलब्ध गराउनु पर्छ । यसरी संकलन गरिएको फोहोरको उचित संकलन र त्यसको विर्सजन निर्धारित स्थानमा सहज ढंगले हुन्छ ।

३. आफैं जैविक ढंगबाट नष्ट भएर जाने फोहोरलाई कम्पोष्ट मलको रूपमा व्यवस्थापन विधिको अनुशरण गर्नु

हरेक घरपरिवारमा आफै जैविकरूपमा नष्ट भएरजाने फोहोरबाट हवाइजैविक कम्पोष्ट(एरोबिक कम्पोष्ट) वा अधिक महग भर्मि कम्पोष्ट मल बनाउन आवश्यक हुन्छ । हवाइ जैविक कम्पोष्ट मल सबै प्रकारको जैविक फोहोरबाट बन्छ । यो एक नियन्त्रित वातावरणमा सूक्ष्म किटाणु र जीवाणुको उपयोगबाट हवाको प्रयोगगरी नष्ट गरिन्छ । यो कम्पोष्ट मलले माटोको उर्वराशक्तिमा सुधार ल्याउँछ र बाँझो भूमिलाई उब्जाउ भूमि बनाउन प्रभावशाली साबित हुन्छ । कम्पोष्ट मल बनाउने यो विधिमा फोहोरको थुप्रोबाट फोहोर नछुट्याएमा यसबाट हुने संक्रमणको जोखिम बढाउँछ । कम्पोष्ट मल बनाउने विधि कम मूल्यको विधि हो । यो विभिन्न स्तरमा कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ । यसलाई अर्ध ग्रामीण परिदृश्यमा अंगीकार गरिन्छ । कम्पोष्ट बनाउनु अघि आंशिकरूपमा जैविक फोहोरलाई आफैं नष्ट हुन छाडिन्छ । त्यसपछि कीरालाई खान दिइन्छ । यी कीराहरूको प्रयोगबाट भर्मी कम्पोष्ट मल प्राप्त गरिन्छ ।

४. आफैं जैविकरूपमा नष्ट नहुने फोहोरको पुनर्निर्माण

आफैं जैविकरूपमा नष्ट नहुने फोहोरलाई वर्गीकरणको आधारमा फोहोर स्रोतको थुप्रोबाट छुट्याइन्छ । फेरि प्रयोगमा ल्याउन सकिने वस्तु खरिदकर्तालाई बेचिन्छ । यसले गर्दा पुराना वस्तुका टुक्राटुक्रीलाई कारखानामा पगालेर नयाँ प्रयोग हुने वस्तुको रूपमा बनाइन्छ ।

यसरी वस्तुलाई पगालेर नयाँ वस्तु बनाउने विधिलाई रिसाइकल भनिन्छ । यो राम्रो विकल्प हुन्छ ।

सीसा, कागज र इलेक्ट्रोनिक वस्तुजस्ता धेरेजसो वस्तुलाई रिसाइकल गर्न सकिन्छ । स्थानीयरूपमा कुन कुन वस्तुलाई रिसाइकल गर्न सकिन्छ त्यसको जानकारी लिनु उचित हुन्छ ।

- प्लास्टिकको बोतललाई ईंटाको रूपमा ।
- रूखमा प्लास्टि बोतललाई झुण्ड्याउनु ।
- थर्मोकोलको सट्टामा सखुवा पातको प्लेटको प्रयोग गर्नु ।
- तरकारी बारीमा विरूवा रोप्न प्लास्टिको झोलाको रूपमा प्रयोग गर्नु ।
- प्लास्टिक झोलाको सट्टामा कागजको झोला प्रयोग गर्नु ।
- नाइलनको झोलाको सट्टामा कपडाको झोलाको प्रयोग गर्नु ।
- बिरूवा उमार्न हरियो नारिवलको खोल, पाकेको नारिवलको खोल, अण्डाको खोल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

५. प्राकृतिक मलखादको प्रयोगबाट हरेक घरपरिवारमा पोषण फुलबारी स्थापित गर्नु

उपलब्ध स्थान, प्रकाश र माटोको पोषण तत्वको अवस्थाका आधारमा बिरूवा, लहरा, झाडी, जरा आदि विभिन्न किसिमका वनस्पतिलाई विभिन्न तहमा व्यवस्थापन गरी घर वरिपरि पोषण फुलबारीको रूपमा परिवर्तन गरिन्छ । पोषण फुलबारीको मुख्य उद्देश्य किसानलाई वर्षभरि विभिन्न किसिमको तरकारी फलफुल सागसब्जीका बोटबिरूवा प्राप्त भइरहनु हो । यस्ता पोषण फुलबारीबाट दैनिकरूपमा १५०देखि २०० ग्राम किसानको घरपरिवारका हरेक व्यक्तिका लागि ताजा हरियो सागसब्जी वा फलफूल विशेषगरी महिला र बालबालिकाको पोषणका लागि वर्षभरि प्राप्त भइरहन्छ । सानो सीमान्तकृत घरपरिवारको भोजन र पोषणको सुरक्षा यस किसिमको सानो पोषण फुलबारीबाट हुन सक्छ ।

६. विद्यमान सरकारी योजना अन्तर्गत हरेक घरपरिवारमा जैविक ग्याँस (बायो ग्याँस) को जडान गर्नु

केही घरपरिवारमा पर्याप्त परिमाणमा जैविक फोहोर विद्यमान हुन्छ । यसको प्रयोग एक बायोग्याँस एकाइको रूपमा गर्न सम्भव भइसकेको छ । बायोग्याँसको प्रयोग घरेलु इन्धनको रूपमा गर्न सकिन्छ । अनि जैविक फोहोरको घोल कम्पोष्ट मल र भर्मी कम्पोष्ट बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

रजश्वला वा महिनाबारीको अवधिमा स्वास्थ्य (बीसौं बैठक)

रजश्वला वा महिनाबारीको अवधिमा के गर्नु हुन्छ के गर्नु हुँदैन त्यसबारे अधिकांश महिलाहरूलाई कम ज्ञान हुन्छ । यो अवधिमा आफ्नो नीजी स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ भन्नेबारे जानकारी हुँदैन । यो अवस्थामा हुने संक्रमणका बारे ध्यान दिन जरूरी हुनुका साथै समान्य सहजता र गतिशीलताले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावबारे ध्यान दिन महत्वपूर्ण हुन्छ ।

यसको ज्ञानको अभावमा धेरै महिलाहरूले रजश्वलाको अवधिमा असुरक्षित व्यवहार र असुरक्षित कपडाको प्रयोग गर्न पुग्छन् ।

अभ्यास	स्वास्थ्य जोखिम
फोहोर सेनटरी प्याड/सामग्री	किटाणुले स्थानीय संक्रमणको जोखिम बढाउन सक्छ, योनि र मुत्रासयमा किटाणुको संक्रमण हुन सक्छ
पटक पटक प्याड न फेर्नु	भिजेको प्याडले छालामा चिलाउने हुन्छ र छाला च्यातिएमा संक्रमण हुन सक्छ
योनिमा फोहोर सेनेटरी प्याड राख्नु	किटाणुको लागि गर्भाशय र मुत्राशयमा जान सहज हुन्छ
रजश्वलाको समय योनिबाट निस्कने स्रावलाई सोस्न सक्ने वस्तुको प्रयोग गर्नु	योनि चिलाउन सक्छ र अनावश्यक योनिबाट स्राव हुन्छ वा तरल पदार्थको बहावका लागि चिकित्सको सल्लाह लिन पर्ने हुन सक्छ
दिसा पिसाब पछि पछाडिको भाग राम्ररी सफा गर्नु	दिसा निस्कने स्थानबाट पिशाब निस्कने स्थान बीचमा किटाणुको उत्पति हुन सक्छ
असुरक्षित यौन सम्पर्क वा सम्भोग गर्नु	यौन रोगसम्बन्धी संक्रमणको जोखिम(तल हेरौ) र रजश्वलाको अवधिमा एचआइभी र हेप्टाइटिस बीको संक्रमणको जोखिम बढाउन सक्छ
रजश्वलाको समयमा प्रयोग गरिएका सामग्री र रगतलाई असुरक्षितरूपमा फाल्नु	एचआइभी र हेपाटाइटिस बी लगायत अन्य हेपटाइटिस विषाणुजस्ता संक्रमण हुने रोगको जोखिम बढाउन सक्छ शरीरबाट बाहिर यस्ता किटाणु धेरै बेर जीवित रहन नसक्ने भएकाले शरीरको रगतको सम्पर्कमा आउने बित्तिकै द्रुतगतिमा संक्रमण हुन्छ ।
योनिलाई पटक पटक सफा गर्नु (योनिमा तरल पदार्थ जान नदिनु)	मूत्रासयमा किटाणुको उत्पत्ति गराउँछ
तौलिया फेरेपछि हात धुने बानीमा कमी	हेप्टाइटिस बीजस्तो संक्रमणको विस्तार गराउँछ

परिशिष्ट – २१

आफ्नो टिप टाप टुटी आफैं बनाऔं (बीसौं बैठक)

welt hunger hilfe

For a world without hunger

Welthungerhilfe Nepal
Country Office
Deutsche welthungerhilfe.e.V.
Kupondole Height, Lalitpur
Patan City, Kathmandu Valley
G.P.O. Box 20800, Kathmandu, Nepal
Tel: +977 1 5552060
www.welthungerhilfe.de