

सहजकर्ता मार्गनिर्देशिका

# सहभागी सिकाई तथा कार्यचक्र दक्षिण एसियामा ग्रामीण जीविकोपार्जन कार्यक्रमद्वारा पोषण संवर्द्धन



प्रकाशन

Aasaman Nepal



✓ Education  
X Child Labor



For a world without hunger



Together, building healthier communities



Working with indigenous communities to sustain  
the traditional food and farming system



सहजकर्ता मार्गनिर्देशिका

सहभागी सिकाई तथा कार्यचक्र  
दक्षिण एसियामा ग्रामीण जीविकोपार्जन  
कार्यक्रमद्वारा पोषण संवर्द्धन

### प्रकाशन :

वेल्डहंगरहिल्फेको सहयोगमा  
आसमान नेपाल

### मुल पुस्तिका तयारी र प्रकाशन :

एकजुट तथा लिभिङ फार्मस

अंग्रेजी कपी सम्पादन : अंशुमान दास तथा जोकेम स्वार्ज

चित्रहरू : विक्रम नायक

नेपाली रूपान्तरण : मञ्जु शर्मा

सम्पादन : रमेश खड्का

लेआउट/डिजाइन : मिडिया क्याफे प्रा.लि.

प्राविधिक सहयोग : मिडिया सर्भिस नेपाल प्रा.लि.

सर्वाधिकार © : वेल्डहंगरहिल्फे तथा आसमान नेपाल, २०७३

यो पुस्तिकामा उल्लेखित कुनै पनि सामग्रीको स्रोत उल्लेख गर्न आवश्यक छ । शैक्षिक र सामाजिक हितको प्रयोजनका लागि यसमा उल्लेखित शब्द तथा तस्बिरहरूको स्रोत खुलाएर प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

# आभार

प्राकृतिक संसाधन प्रवर्द्धन, खेती र पोषणजस्तो संवेदनशील विषय र यसको महत्वमा हामी सबैको सामूहिक ध्यान आकर्षण गरेर यस अति महत्वपूर्ण उद्देश्यको पूर्तिका लागि समुदायको तल्लो तह (ग्रासरूट) मा प्रेरणा प्रदान गर्ने र टिकाउ प्रक्रियालाई स्थापित गर्नका लागि यो पुस्तिका तयार पार्न सहयोग प्रदान गरिदिएकामा हामी वेल्ट हंगर हिल्फे (डब्लूएचएच) प्रति आभारी छौं ।

सिकाइ प्रक्रियालाई सहज बनाउन यस सरल मार्गनिर्देशिकालाई तयार गर्न डब्लूएचएचले केबल सहयोगमात्र हैन, यसको सूत्रधारको भूमिका पनि निर्वाह गरिदिएको छ । यसका लागि यो संस्था बधाई र अभिनन्दनको पात्र भएको छ ।

डब्लूएचएचका सहभागी संस्थाहस्त्रति पनि हामी उत्तिकै आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं । उनीहरूले हामीलाई यस सरल मार्गनिर्देशिकाको सुरुवाती अभ्यास गरेर यसलाई स्थानीय परिप्रेक्ष्यमा आधारित बनाउन सहायता प्रदान गरेका छन् ।

यस पुस्तिकाको निर्माणको क्रममा लेखनकार्यमा सहयोग पुऱ्याउने मिस केयाचटर्जी, डा. निर्मला नैयर, मि. विकासनाथ (ईएमसीपीएल) र मी. देवजीत सारंगी, लिभिड फार्मस, उडिसालाई पनि हामी विशेष धन्यवाद भन्न चाहन्छौं ।

एकजुट संस्था र यसको निरन्तर सहयोगी लण्डन विश्वविद्यालयअन्तर्गतको ग्लोबल हेल्थ संस्था (विश्व स्वास्थ्य संघ) एकजुट संस्थाका ग्रामीण समुदाय र लिभिड फार्मस उडिसाप्रति पनि हामी अत्यन्त आभारी छौं ।

उनीहरूले हामीसँग एक दशकसम्म लगातार काम गर्दै सामुदायिक र तथ्यमा आधारित सहभागी सिकाइ तथा कार्य प्रक्रियामा गरेको सहयोगप्रति हामी आभारी छौं । यसले समुदायलाई विकसित तुल्याउन महत्वपूर्ण काम गर्दै आएको छ । यसबाट विभिन्न कार्यहरूलाई विकसित गर्न हामीलाई मद्दत पुगेको छ ।

राजेशकुमार सिन्हा  
एकजुट म्यानेजमेन्ट कन्सल्टेन्सी प्रालि.

## प्रस्तावना

प्रिय पाठक,

जीविकोपार्जन र खेतीसम्बन्धी विकास कार्यहरू र लक्षित समुदायहरूको साथै परिवारहरूको पोषणसम्बन्धी परिणामहरूको बीचमा सम्बन्ध स्थापित गर्ने प्रयास नै यो पुस्तिका हो । सन् २०१३ मा लेन्सेट शृङ्खलाले अहिलेसम्म जीविकोपार्जन खेती र पोषणको बीचमा समन्वयको कमी वा अनुपस्थितलाई लिएर धेरै विचार, विमर्श र छलफल भए । यसकै फलस्वरूप यो पुस्तिका बन्न पुग्यो ।

अनलकिंग द पोटेन्सियल अफ न्युट्रिसन- सेन्सिटिभ प्रोग्राम/पोषण केन्द्रित/संवेदित कार्यक्रमहरूको सम्भावनाको खोजी) शीर्षकमा यो लेखिएको छ कि" तथ्यहरूद्वारा थाहा हुन्छ कि, जब लैंगिक समानता र व्यवहार परिवर्तनको संवादमा आधारित कार्य सम्मिलित भएमा लक्षित कृषि कार्यक्रम अधिक सफल हुन्छन् । यद्यपि (छाँटकाँट) नियोजन र कार्यान्वयनको कमी र कार्यक्रमहरूको गहन मूल्याङ्कनको अभावका कारणले यसलाई पोषणसम्बन्धी परिणाममा जोडेर ठोस रूपमा केही भन्न कठिन छ । तर पनि खेती, प्राकृतिक संसाधन प्रवर्द्धन र पोषणबीचको सम्बन्ध स्थापित गर्नलाई हाम्रो प्रयासको दौरानमा हामीलाई अनुभव भयो कि, यसमा केही कमी छ । खेती र प्राकृतिक संसाधन प्रवर्द्धनको कार्यमा लैंगिक समानता र व्यवहार परिवर्तनलाई सम्मिलित गरेर हेर्ने अभ्यासहरूको यस्तै मार्गनिर्देशिकाहरूको कमीलाई यसले पूरा गर्नुको साथै कार्यक्रमको विकास वा योजना बनाउन पनि यसले मद्दत गर्नेछ ।

सहभागितात्मक सिकाइ र कार्य (पीएलए) को यो अभ्यास धेरै नै उपयोगी र गर्न योग्य छ । यो उपयोगमा सरल छ र पोषणसम्बन्धी परिणामका लागि अत्यन्त प्रभावशाली छ । यो सिकाइ चक्र सहभागिताको सिद्धान्तमा आधारित छ । जसमा कार्य र सिकाइको केन्द्रविन्दु समुदाय रहन्छ । यसमा सहजकर्ताको भूमिका सिकाइ प्रक्रियामा समुदायको सहभागितालाई सहज र सरल बनाउनु हो । यो अभ्यास कम्बोडियामा विगत पाँच वर्षको दौरानमा प्राकृतिक संसाधन प्रवर्द्धन, खेती र पोषणको बीचमा सम्बन्ध स्थापित गर्न डब्लूएचएच र अन्य अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूको विकास कार्यको अनुभवहरूमा आधारित छ । आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुधारका लागि एकजुट संस्थाद्वारा पीएलए चक्रको प्रयोग र यसको परिणामस्वरूप शिशुहरूको मृत्युदरमा आएको परिवर्तन २०१० लेन्सेटमा अगाडि आयो । यसको उपयोगिता स्थापित भयो र यसको निर्माणमा आवश्यक जानकारी प्रदान भयो ।

यस सिकाइ चक्रको रूपरेखा यस्तो छ कि, यसले पुरुषहरूको कार्यक्षेत्र, खाद्य सामग्री जुटाउन, निर्णय लिन र महिला कार्यक्षेत्र तथा परिवार र बच्चाहरूको हेरचाह गर्न दुवैलाई एकैसाथ लान सकियोस् । यो चक्रले महिला र पुरुष दुवैलाई सम्बोधन गर्दछ । यस परिवारमा सामूहिक निर्णय लिन गरिने प्रक्रियाले सामूहिक सोचको विकास गर्दछ । दक्षिण एसियामा कुपोषण बढी हुनुको पछाडि मूल कारणहरू बच्चाहरूको उचित हेरचाहको कमी, स्वास्थ्य सेवाको अभाव रहेका छन् । यस कुरालाई ध्यानमा राखेर यस चक्रमा ती अभ्यासहरूमा बढी जोड गरिएको छ ।

यसका अतिरिक्त दक्षिण एसियामा गरिब परिवारहरूको जीविकोपार्जनको स्वरूपमा आइरहेका परिवर्तनलाई ध्यानमा राखेर सिकाइ चक्रको यो प्रक्रियाले जीविकोपार्जनको तरिकालाई पनि सम्बोधन गर्दछ । जीविकोपार्जनमा श्रमको पनि भूमिका बढ्दै गइरहेको छ । जब कि, साना किसान र सामूहिक संसाधन प्रवर्द्धनको स्थितिमा आइरहेको कमी, खाद्य सामग्रीको विविधता, खेतीसम्बन्धी जैविक विविधताको कमी पनि अत्यन्त चिन्ताको विषय हो ।

प्राकृतिक (सामूहिक) संसाधन र खेतीबाट सदियौंदेखि विविध प्रकारका स्वस्थ खाद्य पदार्थ उपलब्ध हुँदै आएको छ । यसबाट भविष्यमा पनि टिकाउ रूपमा खाद्य पदार्थहरूको उपलब्धता हुनु पर्नेछ । यसका लागि प्रक्रियामा परिवर्तन ल्याएर बिग्रेको यो बाटोलाई पूर्णतः मोड्न आवश्यक छ ।

पीएलए चक्रको यो प्रथम संस्करण हो । यस अभ्यासले बेग्लाबेग्लै रूपमा आफ्नो व्यवहार र प्रभावशालीता दुवै स्थापित गरेको छ । तर सम्पूर्ण प्रक्रियाको सामूहिक प्रभाव अहिले स्थापित हुन बाँकी छ । जुन आगामी वर्षहरूमा गर्न सकिनेछ । यदि तपाईं यस पुस्तिकालाई प्रयोगमा ल्याउनु हुन्छ भने तपाईंको अनुभव र यस विषयमा तपाईंको प्रतिक्रिया हाम्रा लागि महत्वपूर्ण हुनेछ । त्यसैले, तपाईंसँग अपेक्षा राख्छौं कि, आफ्ना अनुभवहरू हामीलाई प्रदान गर्नुहोस् । कृपया, हामीलाई तलको ठेगानामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

जोकेम स्वार्ज  
क्षेत्रीय निर्देशक  
वेल्ट हंगर हिल्फे, दक्षिण एसिया

# विषयसूची

१. प्रस्तावना .....	९
२. तयारी .....	१९
२.१ पीएलएका चार चरण .....	१९
२.२ सहजकर्ता र समुदाय समूह, जिम्मेवारी र कर्तव्य .....	२०
२.३ सहजकर्ताका प्रशिक्षण .....	२२
३. पीएलए बैठक .....	२३
<b>चरण १</b>	
३.१ पहिलो बैठक: भेद्भावको विषय र सहभागी सिकाइ प्रक्रिया चक्रको परिचय .....	२६
३.२ दोस्रो बैठक: अल्पपोषणका पछि लुकेका कारणहरूबारे जान्ने .....	३०
३.३ तेस्रो बैठक: अल्पपोषणको वर्तमान अवस्थाको आँकलन र बुझ्ने तरिका .....	३२
३.४ चौथो बैठक: स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य सामग्री र सन्तुलित भोजन .....	३६
३.५ पाँचौँ बैठक: समुदायमा उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनहरूको पहिचान .....	४०
३.६ छैटौँ बैठक: पोषणसम्बन्धी समस्याहरूसको पहिचान र प्राथमिकता निर्धारण .....	४३

## चरण २

३.७ सातौं बैठक: समस्याहरूको कारण र समाधानको खोजी .....	४८
३.८ आठौं बैठक: उपयुक्त रणनीतिको चयन .....	५२
३.९ नवौं बैठक: जिम्मेवारी लिनु .....	५४

## चरण ३

३.१० दशौं बैठक : पूर्णपोषणको समयमा सुरुवात र उन्नत आईवाईसीएफ अभ्यास .....	६१
३.११ एघारौं बैठक: पूरा पोषण बनाउने प्रदर्शन .....	६४
३.१२ बाह्रौं बैठक : समुदायमा अल्पपोषण रोक्नका लागि रणनीतिहरू .....	६७
३.१३ तेह्रौं बैठक: बच्चाहरूमा अल्पपोषणलाई रोक्नका लागि अपनाइने रणनीतिहरूलाई सशक्त पार्नु .....	७०
३.१४ चौधौं बैठक: समुदायमा अल्पपोषण रोक्नका लागि रणनीतिहरू .....	७३
३.१५ पन्ध्रौं बैठक: उब्जाउन नपर्ने प्राकृतिक खाद्य पदार्थहरू .....	७५
३.१६ सोह्रौं बैठक: बाली नियोजन (छाँटकाँट) .....	७७

## चरण ४

सत्रौं बैठक : सहभागितात्मक सिकाइ तथा कार्य (लैन) चक्रको मूल्यांकन .....	८०
---	----

## परिशिष्ट

१. अल्पपोषण के हो ? दोस्रो बैठक .....	८५
२. मध्य-कुमको परिधिको नाप (तेस्रो बैठक) .....	८७
३. आहारको प्रकार (चौथो बैठक) .....	८८
४. गाउँ भ्रमणपछि संसाधन मानचित्र बनाउने (पाँचौं बैठक) .....	८९
५. वन खाद्य, प्राकृतिक खाद्य (आठौं बैठक) .....	९१

६. पोषण केन्द्रित खेती (आठौं बैठक) .....	९६
७. वर्षात्को पानी संकलन (आठौं बैठक) .....	१०२
८. नेपाल सरकारको स्वास्थ्य तथा पोषण क्षेत्रको नीति तथा योजना .....	१०४
९. सामुदायिक अंक तालिका/कम्युनिटी स्कोर कार्ड सीएससी .....	१०५
१०. स्थानीय सामग्रीलाई उपयोग गरेर सरल तरिकाले पूर्ण आहार तयार पार्ने (एघारौं बैठक) .....	११०
११. जीवन्त बारी (चौधौं बैठक) .....	११२
१२. बायो रिपेलेण्ट (चौधौं बैठक) .....	११५
१३. जैविक कम्पोष्ट मल (चौधौं बैठक) .....	१२१
१४. वर्तमान खेती र बालीको जानकारीको तालिका वा मेट्रिक्स .....	१३२
१५. बाली छाँटकाँट (नियोजन) (सोह्रौं बैठक) .....	१३३
<b>ग्रन्थ सूची .....</b>	<b>१३४</b>

## 9.1 संक्षिप्त विवरण

यस पुस्तिकाको उद्देश्य सहभागितात्मक सिकाइ तथा कार्य (पीएलए) को माध्यमबाट सामुदायिक कार्यहरू जस्तै प्राकृतिक संसाधन प्रवर्द्धन र खेतीलाई पोषण संवेदन बनाउनु हो ।

यसलाई सानो पुस्तिकाका रूपमा बनाइएको छ, जसको प्रयोगले सहजकर्ताहरूले सामुदायिक बैठकहरू, सफलतापूर्वक सञ्चालन गर्न सक्नु र समुदायका सदस्यहरूले प्राकृतिक संसाधन प्रवर्द्धन, खेती र पोषणलाई जोडेर हेरुन्/बुझ्नु भन्ने हो ।

सहभागितात्मक सिकाइ तथा कार्य (पीएलए) को माध्यमबाट सहजकर्ता र समुदायका सदस्यहरूलाई बाटो देखाउँछ । उनीहरू यस विषय र मुद्दाहरूमा सही अर्थमा चर्चा गर्न सक्नु र उनीहरूकै लागि कुन विषय महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा बुझ्न र निर्धारण गर्न सक्नु । यस प्रक्रियाको माध्यमबाट उनीहरूले यी समस्याहरूको कारणलाई बुझ्न र आफूसँग उपलब्ध संसाधनहरूका आधारमा रणनीतिहरू बनाएर त्यसको कार्यान्वयन गर्न सक्नु भन्ने पनि यसको अभिप्राय हो । यसबाट उनीहरूले आफ्ना कामहरूको मूल्यांकन पनि गर्न सक्नेछन् ।

## 9.2 सहभागी शिक्षा तथा (पीएलए) ले कसरी मद्दत गर्छ ?

- समुदायका सदस्यहरूले उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनहरूको उचित प्रवर्द्धन र राम्रो खेती पद्धति र पोषणसँग जोडेर हेर्न सिक्ने छन् ।
- सामुदायिक सदस्यहरूले चर्चाको माध्यमबाट कुपोषणको लक्षण, कारणाकारण र प्रभाव नाप्ने तरिका थाहा पाउने छन् ।
- अल्पपोषणको पिँढीगत प्रभावका बारेमा पनि जान्नेछन् र विभिन्न उमेर समूहका जस्तै नवजात शिशु, बालबालिका, किशोरी, गर्भवती र सुत्केरी महिलाको आहारमा ध्यान दिएर पोषणको आवश्यकता पूरा गर्न सकिन्छ र यो कुपोषणको चक्रलाई तोड्न सकिनेछ ।
- समुदायका सदस्यहरूले नवजात शिशु र शिशुहरूको सम्पूर्ण रूपमा ध्यान दिनेबारेमा चर्चा गर्न सक्नेछन् । उनीहरूको भोजनमा सन्तुलित आहार, स्वस्थ सफा भान्सा र स्वस्थ तरिकाको खानाहरूको बारेमा पनि थाहा पाउनेछन् ।

- खाद्य पदार्थहरूको उपलब्धतामा सुधार, पोषणको बगैँचा, स्थायी खेती, उब्जाउनु नपर्ने खालका खाद्य पदार्थको संरक्षण एवं उपयोग साथै प्राकृतिक संसाधनको उपयुक्त उपयोगको योजना बनाउन सक्नेछन् ।
- कुपोषणबाट मुक्त हुनका लागि समुदायमा खाद्य, स्वास्थ्य र जनजीविकासम्बन्धी अधिकारहरूको बारेमा चर्चा परिचर्चा गर्नुका साथै रणनीति तयार गरिनेछ ।

### १.३ पुस्तिकाको ढाँचा/संरचना/स्वरूप

	विषयवस्तु	उद्देश्य	तरिका	सामग्री र बैठकको तरिका	चर्चा गरिने मुख्य विषयहरू
पहिलो चरणमा परिस्थितिको आँकलन	१ असमानताको मुद्दा र पीएलए चक्रको परिचय	(लेन) पीएलएको परिचय समुदायका प्रत्येक स्तरका सदस्यहरूले यस कार्यमा जोडिन र चर्चा गर्नुको आवश्यकताबारे ज्ञान पाउनेछन् ।	चर्चा शक्तिको चालको खेल	चार्ट पेपर र पेन आदि र पुस्तिकामा दिइएका प्रश्न	भेदभावको मुद्दा र सहभागी शिक्षा प्रक्रिया चक्रको परिचय ।  पोषणमा असमानताको विषयमा चर्चा साथै पोषणका बारेमा शिक्षित सदस्यहरूलाई सुधारका लागि तयार गर्नु ।
	२ अल्पपोषणको पछाडि लुकेका कारणहरूबारे थाहा पाउनु	वंशानुगत अल्पपोषण चक्र बारेमा थाहा पाउनु  र, अल्पपोषण र अस्वस्थताबीचको सम्बन्धबारे थाहा पाउनु	अल्पपोषण चक्रका बारेमा चर्चा  अल्पपोषणको चक्रब्यूहलाई कसरी तोड्ने भन्ने बारेमा चर्चा गर्ने ।	वंशानुगत अल्पपोषण चक्रलाई दर्शाउने खालको पोस्टर, पम्प्लेट, चार्टपेपर, पेन, नोटबुक आदि ।	अल्पपोषण वंशानुगत रूपमा चल्ने सतक चक्र बन्न पुगेको छ तर यसबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ ।  महिला, बालबालिका र किशोरीहरूको खानपानमा ध्यान नदिँदा यो पुस्ताहरूमा (पिँढीहरूमा) हस्तान्तरण हुँदै जान्छ । र, लामो समयसम्म बिरामी भइरहनु पनि अल्पपोषणको कारण बन्न पुग्छ ।

	विषयवस्तु	उद्देश्य	तरिका	सामग्री र बैठकको तरिका	चर्चा गरिने मुख्य विषयहरू
पहिलो चरणमा परिस्थितिको आँकलन	३	अल्पपोषणको वर्तमान अवस्थाबारे आँकलन र थाहा पाउने तरिकाहरू	वृद्धि चार्ट, तराजुलगायत स्थानीय तरिकाहरू जान्नलाई प्रश्नहरू ।	वृद्धि चार्टको प्रयोगबारे प्रदर्शन, स्वास्थ्य केन्द्र/घरदैलोमा तराजुको प्रयोगको प्रदर्शनका साथै स्थानीय अभ्यासमाथि चर्चा ।	वृद्धिको नियमित जाँच हुनुको महत्त्व किन आवश्यक छ नियमित रेखदेख र परीक्षण भन्नेबारे छलफल साथै स्थानीय स्तरमा यसका लागि के गर्नु आवश्यक छ ।
	४	स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य सामग्री र सन्तुलित भोजन	खाद्य समूहको महत्त्वबारे बुझ्ने र सन्तुलित आहारबारे थाहा पाउने ।  स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य नक्शा तयार गर्ने  मौसमी खाद्य उपलब्धताबारे क्यालेण्डर तयार गर्ने ।	स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य सामग्रीको नक्सा बनाउने र प्रदर्शन गर्ने  आपसमा चर्चा परिचर्चा गर्ने  विचार विमर्श गर्ने	चार्ट पेपर, पेन, स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य सामग्री  स्थानीय स्तरमा कैयन प्रकारका खाद्य पदार्थहरू उपलब्ध छन्, गाउँ स्तरमा स्थानीय खाद्य सामग्रीको उपयोग गरेर पोषक आहार तयार गर्न सकिन्छ, कतिपय खाद्य वर्षभर उपलब्ध हुन्छन् ।
	५	समुदायमा उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनहरूको पहिचान	उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनहरूको स्थितिका बारेमा पहिचान जस्तै उपलब्ध जमीन, (जंगल, खेती) र पानी, सर्वश्रेष्ठ पोषण बगैँचाको पहिचान	गाउँ भ्रमण,	चार्ट पेपर र रङ्गोली कलर पेन  गाउँमा उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनहरूको वर्तमान आवश्यकता कस्तो छ ? उनीहरूको कमी कमजोरीको पहिचान उनीहरूको माटोको उर्वरा शक्तिको अवसरको खोजी, कार्ययोजना बनाउनु र कार्यान्वयन गर्नु ।

	विषयवस्तु	उद्देश्य	तरिका	सामग्री र बैठकको तरिका	चर्चा गरिने मुख्य विषयहरू
पहिलो चरणमा परिस्थितिको आँकलन	६ पोषणसम्बन्धी समस्याहरूको पहिचान र प्राथमिकता निर्धारण	समुदायमा भोजन र पोषणसम्बन्धी समस्याहरूका पहिचान गर्ने र समस्यालाई समुदायमा कस्तो रूपले हेरिएको छ त्यो पत्ता लगाउने ।	खेल: यो के हो ? भोट दिन अभ्यास गर्ने	समस्या चित्र, कार्ड र मसिना ढुंगाहरू	समुदायका सदस्यहरूले अल्पपोषणसम्बन्धी समस्याको पहिचान गर्न सक्नु र यसको प्रभावको आधारमा प्राथमिकता निर्धारण गर्न सक्नु
दोस्रो चरणको कार्य गर्नु	७ समस्याहरूको कारण र यसको समाधान खोज्नु	समुदाय र कुपोषणको समस्याहरूको तत्कालीन कारण खोज्नुका साथै ती समस्याहरूसँग लड्ने समाधान खोज्नु	कथाहरू भन्ने खेल तर, किन ?	सहजकर्ताद्वारा तयार भएका कथाहरू अनुसार चित्र, कार्ड तयार गर्ने	समुदायका सदस्यहरूले कुपोषणका विभिन्न कारकहरू (तत्कालीन र आधारभूत) बारेमा जानेका छन् जुन खेती र प्राकृतिक संसाधन प्रवर्द्धनसँग जोडिएका छन् र उनीहरूको समुदायमा आधारित संसाधनलाई जान्ने
	८ उपयुक्त रणनीतिको चयन	पहिले प्रस्तुत भएका सम्भावित समाधानहरूबाट उचित रणनीति तयार गर्ने	फूल बनाउने खेल	इँटा, बाकल, सेतो कागजको माला	कुपोषणसम्बन्धी समस्याबाट टाढा हुनका लागि समूहका सदस्य संसाधनका सर्वश्रेष्ठ उपयोगमा आधारित रणनीतिहरूलाई विस्तार गर्ने

	विषयवस्तु	उद्देश्य	तरिका	सामग्री र बैठकको तरिका	चर्चा गरिने मुख्य विषयहरू
दोस्रो चरणको कार्य गर्नु	९ जिम्मेवारी लिने	रणनीति कार्यान्वयनका लागि जिम्मेवारी लिने, चर्चा बैठकका लागि योजना बनाउने	फरमेट्स	फरमेट्स	समूहमा प्रत्येकले सामूहिक जिम्मेवारी लिएर सबै सरोकारवालालाई साथमा लिएर अगाडि बढ्ने प्रक्रियालाई अवलोकन गर्न सबै सरोकारवालाहरू रणनीति कार्यान्वयनमा पूर्णतः सम्मिलित हुन महत्वपूर्ण छ । सरोकारवालाहरूलाई साथमा लिएर अगाडि बढ्ने प्रक्रियालाई अवलोकन गर्न सबै सरोकारवालाहरू रणनीति कार्यान्वयनमा पूर्णतः सम्मिलित हुन महत्वपूर्ण छ ।

### प्रथम – गाउँस्तरीय विचार विमर्श

- रणनीतिहरू कार्यान्वयन गर्ने प्रयोजन र मद्दतका लागि विभिन्न सरोकारवालाहरू, संघबाट मद्दत लिनु वा मद्दत माग्नु
- स्थानीय परीक्षणमा विभिन्न अधिकारहरूमा र उनीहरूसम्मको पहुँच र उपयोगलाई सुनिश्चित गर्ने विषयमा फर्माटअनुसार चर्चा उपलब्ध विभिन्न सेवाहरूको स्कोर कार्ड तयार गर्नु, सदस्यहरू र समुदायद्वारा रणनीतिहरूको कार्यान्वयनको जिम्मेवारी लिनु ।

तेस्रो चरणको कार्य गर्नु	१० पूर्णपोषणको समयमा सुरुवात वा उन्नत आईवाईसीएफको अभ्यास	पूर्णआहारको समयमा आरम्भ गर्नुको महत्वबारे जानकारी पाउनु योजनाको गणना समर्थनलाई जानेर यसको महत्व बुझ्नु	विभिन्न प्रकारका पूर्ण आहारहरू, हात धुने, अन्न प्राशनको आयोजना र तागतिलो खानाबारे चर्चा गर्नु ।	साबुन, पानी, चम्चा र पकाएका स्थानीय आहार	६ महिना भएपछि पूर्ण आहार दिनुको महत्व, हात धुनुको महत्व, उमेरअनुसार आहारमा अतिरिक्त पोषक खाद्य पदार्थको मात्रा, फाइदा र निरन्तरताको आवश्यकता
--------------------------	--	--	---	--	--

	विषयवस्तु	उद्देश्य	तरिका	सामग्री र बैठकको तरिका	चर्चा गरिने मुख्य विषयहरू	
तेस्रो चरणको कार्य गर्नु	११	पूर्णपोषण बनाउने बारेमा प्रदर्शन	राम्रो भान्छाको अभ्यासलाई स्थानीय तरिकाबाट बनाउने कुरालाई प्रदर्शन मार्फत बुझाउने, खाद्यपदार्थको संरक्षण र विधिका बारेमा चर्चा	भान्छा बनाउने अभ्यासको प्रदर्शन	स्थानीय स्तरको खाद्यपदार्थ र खाद्यसामग्री	उब्जाउने र नउब्जाउने खाद्य पदार्थको प्रयोगले आहारलाई अधिक पोषक बनाउनु
	१२	समुदायमा अल्पपोषणलाई रोक्ने रणनीतिहरू	किशोरी र आमाहरूको पोषणमा सुधार र वृद्धिको लागि सम्भावित रणनीतिको पहिचान र कार्यान्वयन	उपयुक्त गोलाको चयन	चित्र कार्ड, पोषण साबुन, दूध खुवाउने बोटल किटनासक औषधिको प्याकेट, तरकारीको बास्केट	पोषण र वृद्धिको लागि गर्न सकिने योग्य रणनीतिको पहिचान ।
	१३	बालबालिकामा कुपोषण रोक्नका लागि अपनाउनु पर्ने रणनीतिहरूलाई सशक्त बनाउने	बालबालिकामा कुपोषणको बारेमा थाहा पाउने र रोक्नका लागि अपनाउने भनिएको रणनीतिको पहिचान गर्ने	साङ्गो खेल	चार रडका रिबनहरू (पहेँलो, नीलो, हरियो र रातो) एउटा बच्चाको खेलौना कथाहरू र चित्रकार्ड	खाना खाने तरिकाहरूको आधारमा अल्पकुपोषणको कारकहरूको पहिचान
	१४	पोषण बगैँचा	परिवारको आहार खाद्य विविधताको लागि पोषण बगैँचा कसरी तयार गर्ने, बोट बिरुवाको प्रकार र जैविक मलको प्रयोगको विषयमा चर्चा करेसाबारी र पोषण बगैँचालाई विकसित गर्ने रणनीति चर्चा	कथा भन्ने पोषण बगैँचाको भ्रमण	पोषण बगैँचाको महत्वबारे कथा	परिवारले पोषण बगैँचाको योजना बनाउन सक्नु र यसलाई कार्यान्वयन गर्न सक्नु

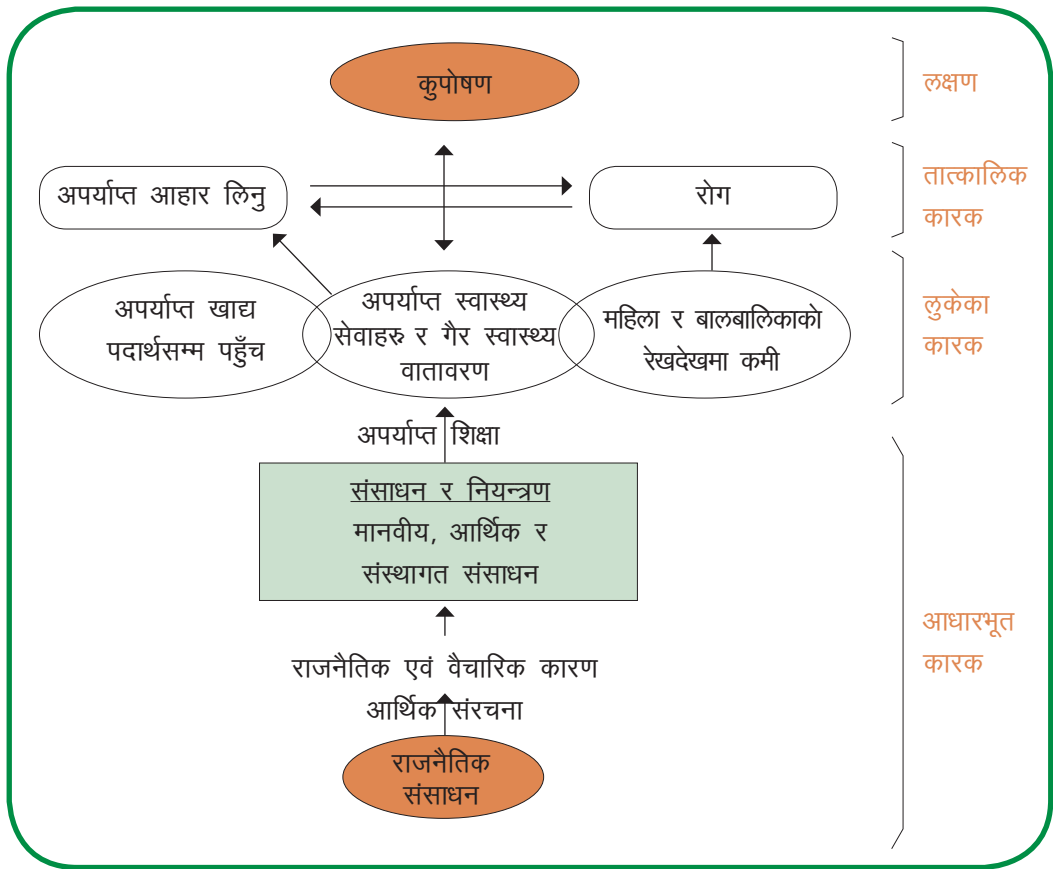
	विषयवस्तु	उद्देश्य	तरिका	सामग्री र बैठकको तरिका	चर्चा गरिने मुख्य विषयहरू	
तेस्रो चरणको कार्य गर्नु	१५	नउब्जाई उत्पादन हुने खाद्य पदार्थहरू	खाद्य सुरक्षा र आहारमा विविधता बनाउनका लागि आफैँ उब्जेका खाद्य पदार्थको महत्वलाई पूर्ण स्थापित गर्ने, यस्ता प्राकृतिक खाद्य पदार्थको सूची तयार गर्ने र यिनीहरूको संरक्षण र उपयोगका लागि प्रोत्साहन गर्ने बारेमा चर्चा गर्ने (प्राकृतिक खाद्य पदार्थ)	विचार विमर्श	प्राकृतिक खाद्य पदार्थको मौसमी उपलब्धताको चार्ट तयार गर्ने	प्राकृतिक खाद्य पदार्थको बारेमा थाहा पाउने, यस्ता खाद्य पदार्थलाई संकलन गर्ने, संरक्षण गर्ने र सम्बर्द्धन गर्ने
	१६	बाली गोडनु (फल नियोजन)	स्थानीय परिस्थिति अनुसार खेतीको एक एकाइमा कूल उत्पादन (विविधता र मात्रा बढाउनु)	पीआरए, मौसमी चित्र र सामूहिक गोडमेल	विभिन्न रडका पाउडर स्थानीय बालीका बीउ विजनहरू ड्राइकोसिए र पेन	कसरी विभिन्न मौसममा बाली योजना बनाउने र राम्ररी उत्पादन लिनेबारे समुदायमा चर्चा गर्ने
चौथो चरण	१७	लान चक्रको मूल्यांकन	पीएलए चक्रको अनुभवलाई बाँड्नु, चक्रका चरणहरू अनुसार मूल्यांकन गतिविधिको प्रभावको बारेमा मूल्यांकन, भविष्यको लागि योजना बनाउने	भोटिडको अभ्यासले लान चक्रको चरणअनुसार मूल्यांकन	मसिना मसिना गिटी र स्कोर कार्ड,	उपलब्धिहरूलाई पहिचान गरेर यसले समुदायलाई कसरी प्रभावित पार्न सक्छ र राम्रो अभ्यासले अगाडि बढाउँदै गर्छ भन्नेबारे जान्ने

	विषयवस्तु	उद्देश्य	तरिका	सामग्री र बैठकको तरिका	चर्चा गरिने मुख्य विषयहरू
तेस्रो चरणको कार्य गर्नु	१८ दोस्रो गाउँ स्तरीय विचार विमर्श बैठक	अनुभव बाँड्नु, सहयोगी भूमिका, लाभदायक तरिका, सफलता र वर्षभरिको पीएलए बैठकको प्रभाव, स्थानीय परिप्रेक्ष्यमा विभिन्न अधिकार र तिनीहरूसँगको पहुँच र उपयोगलाई सुनिश्चित गर्ने विषयमा चर्चा, उपलब्ध विभिन्न सेवाहरूको बारेमा स्कोर कार्ड तयार गर्ने, सदस्य र समुदायद्वारा रणनीतिहरूको कार्यान्वयनको जिम्मेवारी लिने	फर्म्याटको बारेमा चर्चा	फर्म्याट	पीएलए बैठकहरूको उपलब्धिलाई बृहत् समुदायको साथमा बाँड्ने र आगामी समयका लागि कार्ययोजना बनाउने

## १.४ महत्त्व

दक्षिण एसिया र अफ्रिकी देशहरूमा कुपोषण अहिले पनि एउटा ठूलो समस्या हो । यस क्षेत्रमा एक वर्षभन्दा कम उमेरका बच्चाहरूमा ५० प्रतिशत मृत्युको कारण कुपोषण नै हो । (ब्ल्याक आरई र साथी २०१३) कुपोषणको मुख्य दुई कारण छन् । ती हुन्, भोक र खाद्य पदार्थको कमी । यो हिजोआज चर्चा र बहसको विषय बनेको छ । खेतीलाई पोषण उन्मुख कसरी बनाउने भन्ने विषयको चर्चा पनि सान्दर्भिक हुँदै गएको छ । (रुएल एमटी २०१३, बरूणगे २०११, दोखमा २०१३)

कुपोषणको समस्या सामना गर्न दूरगामी रणनीतिको आवश्यकता छ । जसबाट कुपोषणका तत्कालीन र मूल कारणलाई हटाउन सकियोस् (सीएसडीएच, डब्लूएचओ २०१०) । कुपोषणका विभिन्न कारणहरू, जसले पोषणस्तरलाई प्रभाव पार्दछ, यसमा घरेलु स्तरको खाद्य सुरक्षा, घरपरिवारमा आहारसम्बन्धी भेदभाव, रहनसहनको अवस्था, आर्थिक अवस्था, राजनीतिक अवस्था आदि कारक हुन्, जुन अन्य कारणहरूको भूमिकाको रूपमा काम गर्दछन् ।



चित्र नं. १ साभार युनिसेफ

यो भन्नु बेकार हुन्छ कि, कुपोषणको सामना गर्नको लागि हामीलाई यस्ता प्रस्तावहरु अपनाउनु पर्ने हुन्छ । जसमा खेती, शिक्षा, जनजीविका, पानी, स्वच्छता, सामाजिक सुरक्षा, शिशु विकास र स्वास्थ्य सेवा पनि सम्मिलित हुनुपर्दछ । घरेलु उत्पादन सामान्य विकास अथवा बजारका प्रक्रियाहरूको पोषणमा प्रभाव सामान्यत मिश्रित र संयमित हुन्छन् तर पनि पोषणको अवस्थामा सुधार ल्याउन महिला सशक्तीकरणलाई एउटा विशिष्ट कारणका रूपमा मानिएको छ ।

यो पुस्तिकामा कसरी खेती र प्राकृतिक संसाधन एवं पोषणलाई एकअर्कासँग जोडेर हेर्न सकिन्छ भन्ने प्रयास गरिएको छ र सामुदायिक संगठन प्रक्रियाहरूले उनीहरूलाई आफ्नो पोषण आवश्यकताको प्राथमिकता निर्धारण गर्न सघाउँछन् । कसरी उपलब्ध संसाधनको उपर्युक्त उपयोगको रणनीति तयार गर्ने र समस्या समाधानको दिशामा कार्य गर्ने भन्ने पनि यसले देखाउँछ । लानको ज्ञानले उनीहरूलाई घरेलु स्तरमा खानाको वितरण, खानेकुराको चयन, खरिद, उत्पादन र खाद्य पदार्थको सही उपयोगद्वारा परिवारको खानपानमा सुधार ल्याउन सकिन्छ । यसले बाली विविधता र स्थानीय खानपिनलाई नै प्रोत्साहन दिन्छ । यसले जैविक विविधताको संरक्षण र परम्परागत (रैथाने) खानपानलाई पनि बढ्दा दिन्छ ।

पोषण शिक्षासम्बन्धी यो पीएलए पुस्तिका सहभागितात्मक तरिकाबाट बनाइएको छ । यसबाट व्यक्ति र समुदायले स्वस्थ खानपानको तरिका र जीवनयापनलाई बढावा दिने ज्ञान र सीप पाउँछन् । यसबाट समुदायले स्थानीय खानपान र प्राकृतिक वातावरणलाई अपनाउन सक्नु र आफ्नो पोषण र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँदै कुपोषण पछाडि लुकेका कारणहरू हटाउन सक्नु भन्ने अपेक्षा गरिएको छ । यसले खाद्य पदार्थको पहुँच, उपलब्धता र उपयोगलाई पनि केन्द्रित गरेको छ ।

आमा र बच्चाको हेरचाह, स्वास्थ्य र पोषण सेवाहरूको उपयोगमा सुधार, स्वच्छता र सरसफाइको तारिकामा परिवर्तन ल्याउनु पनि एउटा महत्वपूर्ण सवाल हो । सहभागी शिक्षा र कामको प्रक्रिया, तलदेखि माथिसम्म चल्ने प्रक्रिया हो । यसले महिलाहरूलाई सशक्त गर्दछ ताकि उनीहरू समाजमा गरिबी र लैंगिक असमानतालाई बढावा दिने खाले दुई आधारभूत कारणहरूमा काम गर्न सक्नु ।

## पीएलए चक्रलाई कसरी कामहरूका लागि उपयोगमा ल्याउने ?

हाम्रो विश्वास छ कि यो पुस्तिका कयौँ तरिकाद्वारा पोषणसम्बन्धी परिवर्तनमा उपयोगी हुनेछ जस्तो :

- साना किसानहरूलाई मद्दत गर्नका लागि यस पुस्तिकामा यस्ता कार्यक्रमहरू दिइएका छन् जुन कि दक्षिण एसियामा विद्यमान खेती पद्धतिलाई बढावा दिन सकियोस् । यो पीएलए चक्रको प्रभावकारी एवं टिकाउ उत्पादन पद्धतिबाट खेतमा रहेको विविधतालाई पारिवारिक पोषण अभ्यासले जोडेर हेर्न सकियोस् र मुख्यतः बालबालिका र महिलाका लागि प्राकृतिक संसाधन प्रवर्द्धन गर्न सकियोस् भन्ने पनि हो ।
- प्राकृतिक संसाधन र प्रवर्द्धनका कार्य जस्तै: जलग्रहण विकास, सामुदायिक वन, निर्माण अथवा वन अधिकार गर्ने काम यहाँ पीएलए चक्रमाफर्त पर्यावरण संरक्षण र सम्बन्धित खानपानका तरिकाहरूबीच सम्बन्ध स्थापित गर्न सहयोगी हुनेछ ।
- पानी स्वच्छता र सफाइको काममा पीएलए चक्र व्यावहारिक परिवर्तनका कामद्वारा पोषण सुधारमा सहयोगी छ ।
- जनजीविका र आय संवर्द्धन कार्यक्रममा पीएलए चक्रले अति आवश्यक विषयको पहिचान र कामहरूलाई सम्मिलित गराउँदछ, जसले गर्दा विविधता र सुधारोन्मुख आयवृद्धिले वास्तवमा परिवारको पोषणमा सहयोगी हुनेछ ।
- स्वास्थ्य र पोषणसम्बन्धी र विशेष कार्यजस्तै प्राथमिक स्वास्थ्य सेवामा सम्पादनलाई बल प्रदान गर्न पनि पीएलए चक्रले मद्दत गर्छ । गाउँमा पोषण विषयको कुराहरूलाई पनि यिनै कामहरूले जोड्न सकिनेछ ।

केही कामहरूका लागि पीएलए चक्र महत्वपूर्ण र मूल्यवान सहयोगी बन्न पुग्नेछ । तर कहिलेकाहीँ यो कार्यक्रमको मुख्य गतिविधि पनि बन्न पुग्छ । अधिकारहरूको सम्बन्धमा राम्रो जानकारी र सरकारी सेवाको बढी माग र अन्य सहयोगी गतिविधिहरू जस्तै: स्थानीय सेवा प्रदायकहरूमा सुधार गरेर यी गतिविधिहरूले मद्दत गर्न सक्छन् ।

## २. तयारी



### २.१ पीएलएका चार चरण

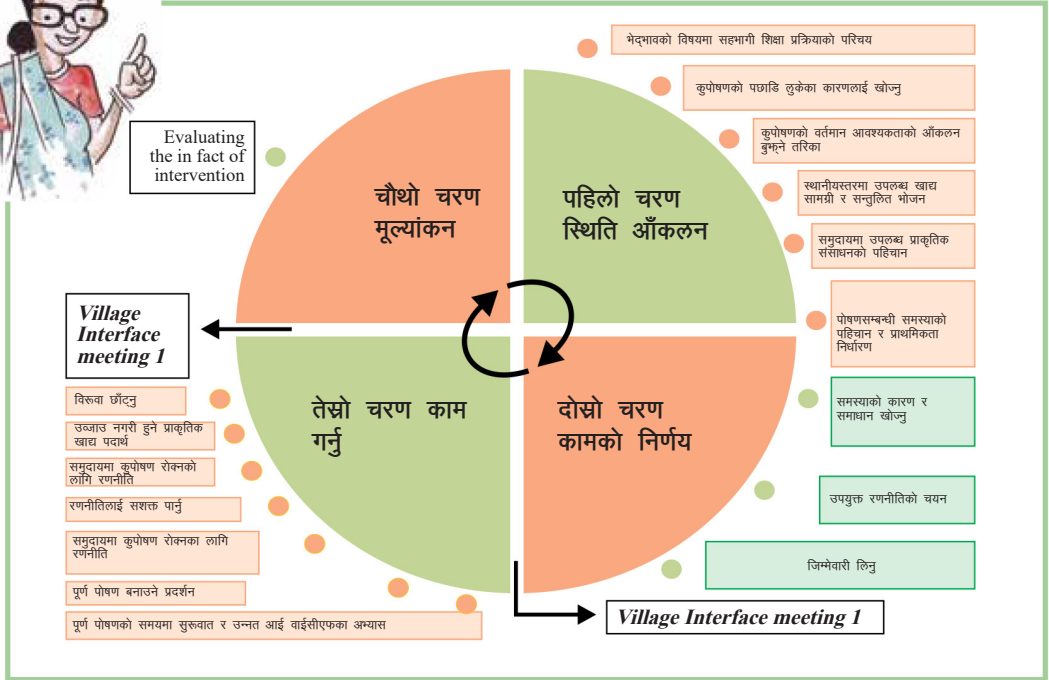
सहभागी शिक्षा र कार्यचक्रमा प्रौढ उमेरमा सिकिने शिक्षालाई बढावा दिने तरिका सम्मिलित गरिएको छ जसले समुदायका सदस्य, विशेषगरी कम साक्षरताको क्षेत्रमा उनीहरूसँग आफ्नो कामलाई जोडेर हेर्न सक्नु । यी तरिकाहरू अथवा विधिहरूमा खेल वा अभ्यास, कथा कथ्यौरी, चित्र कथा, प्रदर्शन, सहभागी चर्चा आदि सम्मिलित गरिएका छन् । बैठकहरूको समय १.५ देखि २ घण्टा राखिएको छ र समूह सदस्य आगामी बैठकको स्थान मिति र समय तय गर्दछन् ।

बैठक चक्रलाई चार चरणमा बाँडिएको छ :

- **प्रथम चरण : स्थितिको आँकलन-** यो चरणमा ६ वटा बैठकहरू हुनेछन् जसमा खेती, प्राकृतिक प्रवर्द्धनसँग सम्बन्धित स्थिति र समस्याको आँकलन गर्न मद्दत हुनेछ र सामूहिक समस्याको पहिचान र प्राथमिकता निर्धारण गर्न मद्दत मिल्नेछ ।
- **दोस्रो चरण : गतिविधि वा कामको कार्य निर्धारण गर्नु-** यस चरणमा सातौं, आठौं र नवौं गरेर तीनवटा बैठकहरू हुनेछन् । जसमा समुदायका सदस्यहरूले प्रत्येक प्राथमिकता प्राप्त महत्वपूर्ण समस्याको समाधान र रणनीतिहरू तय गर्नेछन् । यसको अन्त्यमा समूह र बृहत् बैठकको आयोजना गरिनेछ ।
- **तेस्रो चरण : काम गर्नु-** यो चरणमा दशौंदेखि सोह्रौंसम्म गरेर सातवटा बैठकहरू हुन्छन् । जसले ती कामहरूलाई जोड्छ र यसबाट राम्रो खेती प्राकृतिक संसाधन प्रवर्द्धन र पोषणलाई मद्दत गर्दछ । समूह सदस्य मिलेर ती रणनीतिहरूको पुनरावलोकन गर्छन् जो कार्यान्वयनको अवस्थामा छन् । यी बैठकहरूमा यसको प्रगतिको बारेमा पनि चर्चा गर्छन्, जसले कि आउने दोस्रो समुदायिक बैठकका लागि तयारी गर्न सकिने छ र रणनीतिहरूका मूल्यांकन हुन सक्नेछ ।
- **चौथो चरण : प्रगतिको मूल्यांकन-** यो चरणमा एउटा अन्तिम बृहत् बैठक हुन्छ त्यो सत्रौं बैठक हो, जसमा समूह सदस्य आफ्ना चुनिएका रणनीतिका बारेमा आफ्नो कार्य प्रगतिद्वारा मूल्यांकन गर्न सक्नु ।



Evaluating the in fact of intervention



## २.२ सहजकर्ता र सामुदायिक समूह— जिम्मेवारी र कर्तव्य

### २.२.१ सहजकर्ता को हुन सक्छ ?

यी बैठकहरू सञ्चालन गर्नलाई स्थानीय भाषा र परिप्रेक्ष्य जान्नु आवश्यक छ, त्यसैले सहजकर्ताको चयन स्थानीय क्षेत्रबाट नै हुनुपर्दछ । जहाँ पीएलए बैठक चक्र कार्यान्वयन गर्न सकियोस् ।

सहजकर्तामा निम्न गुण हुन आवश्यक छ :

- राम्रो संवाद क्षमता
- रेकर्ड राख्न सक्ने न्यूनतम साक्षरता
- क्षेत्रमा आउन जानका लागि सुविधा प्रयोग गर्न सक्ने क्षमता
- समूहलाई प्रवर्द्धन गर्न सक्ने क्षमता
- हैसिलो र आकर्षक व्यक्तित्व
- नयाँ कुरा सिक्ने चाहना

## २.२.२ सहजकर्ताको भूमिका के के हुन्छ ?

परिवारमा पोषण परिमाणमा सुधारका लागि महिला र पुरुष दुवैजनाको उत्तिकै भूमिका हुन्छ । त्यसैले समुदाय क्षेत्रमा परिवारबाट महिला र पुरुष बराबर उपस्थित हुनु र उनीहरूको सहभागिता हुनु आवश्यक छ । एउटा पीएलए समुदाय समूहको सङ्ख्या ५०० देखि ६०० को बीच रहनाले राम्रो परिमाण दिन्छ । सहजकर्ता सुनिश्चित हुनुपर्छ कि, गरिब र पिछडिएको परिवारका सदस्यहरू पनि यसमा सहभागी हुनुपर्छ ।

## २.२.३ सामुदायिक समूह

कुपोषणमा कुनै पनि ठोस/कार्य गतिविधिका लागि केन्द्रविन्दु सामुदायिक समूह नै रहन्छन् । यो अपेक्षा छ कि सदस्यहरूले बैठकमा नियमित रूपले भाग लिउन् र अन्य सदस्यहरूलाई पनि बैठकमा भाग लिनका लागि प्रेरित गरून् । किनकि सम्पूर्ण प्रक्रिया सामुदायिक निर्णयहरूमा आधारित छ त्यसैले यो आवश्यक छ कि समूह सदस्य आफ्नो क्षेत्रमा रणनीतिको निर्धारण, कार्यान्वयन र मूल्यांकनको जिम्मेवारी स्वयंले लिउन् । यसमा यो पनि सम्मिलित हुन्छ कि उनीहरू अन्य सरोकारवालाहरूसँग मिलेर तालमेल लिएर यो सुनिश्चित गरून् कि, उनीहरूलाई आफ्नो अधिकार प्राप्त होस् । अन्य सदस्यहरूलाई ल्याउन र योजना कार्यान्वयनका लागि सबै उपलब्ध संसाधनहरूसम्म पहुँच बनाउन पनि समूह प्रभावकारी रहन्छन् ।

## २.२.४ सामुदायिक समूहको भूमिका

कुपोषणमा कुनै पनि ठोस कार्य— गतिविधिका लागि केन्द्रविन्दु सामुदायिक समूह नै रहने छन् । यो अपेक्षा रहन्छ कि सदस्यहरू बैठकमा नियमित रूपमा भाग लिउन् र समुदायका अन्य सदस्यहरूलाई पनि भाग लिन प्रेरित गरून् किनकि सम्पूर्ण प्रक्रिया समुदायको निर्णयहरूसँग जोडिएको छ र यसमा नै आधारित छ । त्यसैले यो आवश्यक छ कि समूह सदस्यले आफ्नो क्षेत्रमा रणनीति कार्यान्वयन र मूल्यांकनको जिम्मेवारी स्वयं लिउन् । यसमा उनीहरूले अन्य सरोकारवालाहरूसँग तालमेल बनाएर सुनिश्चित गरून् कि उनीहरूको आफ्नो अधिकारहरू प्राप्त हुनेछन् । अन्य सदस्यलाई ल्याउने छन् र योजना कार्यान्वयनका लागि सबै उपलब्ध संसाधनसँग पहुँच बनाउने छन् ।

## २.२.५ क-कसले सहभागिता गर्ने ?

पीएलए चक्रले गर्भवती महिला र शिशुहरूको रेखदेख र हेरविचारको महत्वलाई स्थापित गर्दछ । एउटी आमाको पोषण र पोषकत्वले रोगसँग सुरक्षा र हेरविचार गर्ने तरिका उपयुक्त समयमा गरिने उपयुक्त कार्यले परिवार, आमा र शिशुहरूको राम्रो सुरुवातका लागि मद्दत गर्न सक्छ ।

कमजोर तथा सिमान्तकृत समुदायका सदस्यहरूलाई बैठकमा भाग लिनका लागि प्रेरित गर्नुपर्दछ । बैठकमा स्थानीय स्तरका कर्मचारीलाई पनि भाग लिनका लागि प्रेरित गर्नुपर्दछ । जसले मानिसलाई पोषणसम्बन्धी विभिन्न सरकारी योजनाहरूको जानकारी प्राप्त होस् र विभिन्न सेवा, मद्दतहरू पाउन सहयोग होस् ।

## २.३ सहजकर्ता प्रशिक्षण

सहजकर्ताहरूलाई पीएलए चक्रको बारेमा तीन चरणको प्रशिक्षण दिनु आवश्यक छ । जसमा ६-६ महिनको अन्तराल होस् । पीएलए बैठकहरूको बीच/मध्य समय अन्तराल पाक्षिक/मासिक बैठकले निर्णय गर्नेछ । यी दुई वर्षमा प्रत्येक प्रशिक्षण लगभग ३ दिनको होस र प्रत्येक प्रशिक्षणमा ५ देखि ६ बैठकको विशेष सामग्री सम्मिलित गरुन् । पहिलो प्रशिक्षण चार दिनको हुन सक्छ जसले गर्दा सहजकर्ताले पीएलएको अवधारणा र उसको सिद्धान्तलाई बुझ्न सक्नु ।

कार्यान्वयन संस्थाले आफ्नो कार्यक्षमता लागू र चलि रहेका सबै पोषण प्राकृतिक संसाधन प्रावधान र कृषिसम्बन्धी आधुनिक संसाधन र कार्यक्रम संस्थाहरूसम्बन्धी जानकारीका विषयमा समय-समयमा सहजकर्तालाई ज्ञान तथा जानकारी गर्नेछन् । सहजकर्ताहरूका लागि पाक्षिक वा मासिक रूपमा बैठक गरेर आवश्यक सहयोग प्रदान गरुन् जसमा फिल्ड स्तरको समस्याहरू पनि समाधान हुन सकोस् ।

# पीएलए बैठक

# ३

बैठकको पहिलो दिन सर्वप्रथम सहजकर्ताले आफ्नो परिचय दिनेछन् साथै अरु सबै समूह सदस्यहरूलाई परिचय दिन प्रेरित गर्नेछन् । परिचयका क्रममा कुनै कुरा नछुटोस् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नु पर्नेछ । चर्चाको सुरुआतमा सम्बन्ध स्थापित गर्न कुनै खेलको अभ्यास गराउनु पर्दछ । प्रत्येक सहजकर्ताले आफ्नो परिचय कसरी दिने भन्ने पहिल्यै योजना बनाएको हुनुपर्छ ।

उसले समूहलाई बताउनेछन् कि ऊ प्रशिक्षक, स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा कुनै शिक्षक होइन । त्यसपछि दुवैको (के अन्तर छ) भूमिका बारेमा चर्चा गर्नेछन् ।

सहजकर्ताले बाटो देखाउने काम नगरुन् । तिनले एउटा राम्रो श्रोताको भूमिका अपनाउनु र समस्या पहिचान तथा समाधान प्रक्रियालाई सहज र सरल बनाउन सहयोग गरुन् ।

- सहजकर्ताले समुदायको कुरा सिकुन् एउटा समूहमा सिकेर अर्को समूहमा त्यही अनुभवलाई बाँडुन् र यदि लाभदायक लागेमा आफैले पनि अपनाउनु ।
- सहजकर्ताले समूहलाई प्रेरित गरुन् कि उनीहरूले चर्चा गरुन् एउटा राम्रो सहजकर्तामा कस्ता गुणहरू हुनुपर्छ ।
  - बैठकमा सहभागीहरूसँग राम्रो सम्बन्ध हुनुपर्छ ।
  - सबै सदस्यहरूलाई सहभागिताका लागि प्रेरित गर्ने केबल केही सदस्यहरूलाई मात्रै प्रक्रियामा हावी हुन नदिने वातावरण तयार गर्नुपर्दछ ।
  - समूहमा महिला सदस्यको कुरा सुन्ने र त्यसबाट सिकुनु पर्दछ ।
  - स्थानीय शब्दहरूको प्रयोग गर्ने जसलाई सहभागीले सजिलोसँग बुझ्न सकुन् ।
  - स्थानीय संस्कृतिलाई राम्रोसँग बुझेको होस् ।

प्रत्येक बैठकको प्रारम्भमा सहजकर्ताले गर्नुपर्ने काम :

१. सहभागी र समुदायको अन्य सदस्यहरूसँग अनौपचारिक कुराकानी
२. सहभागीहरूलाई एउटा गोलाकारमा बस्नका लागि प्रेरित गर्ने
३. सहभागीहरूको स्वागत गर्ने र सहभागिताका लागि धन्यवाद ज्ञापन गर्ने
४. बैठकको उद्देश्यको बारेमा प्रकाश पार्ने
५. प्राथमिकता प्राप्त रणनीतिहरूको कार्यान्वयनको प्रगतिको पूर्ण अवलोकन

बैठक समाप्ति हुँदा

१. बैठकको सिकाइहरूको बारेमा सारांश
२. आगामी बैठकको सिकाइको सारांश
३. आगामी बैठकका लागि स्थान, मिति र समय तोक्नु
४. आगामी बैठकको विषयवस्तुका बारेमा बताउनु
५. सहभागीहरूलाई बैठकमा सहभागी भइदिएकोमा धन्यवाद दिने र आगामी बैठकका लागि धेरै सहमति जुटाउनका लागि प्रेरित गर्ने
६. आवश्यक सूचनाहरू रजिष्टरमा लेखिएको छ वा छैन भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्ने ।




समूह सदस्यलाई चर्चा गर्नका लागि अनुरोध गर्नुको साथै फेरि पनि चर्चा गर्नका लागि प्रेरित गर्ने केही उदाहरणहरू :

- बैठकमा आफू स्वयं सहभागी हुने
- एकले अर्कालाई र समुदायलाई पनि मद्दत गर्ने
- आफ्नो ज्ञान र अनुभवलाई अरूसँग पनि बाँड्ने
- अर्काको कुरा सुन्ने र उनीहरूको राय सुन्नालाई पनि आदर गर्ने
- आफ्नो निर्णय आफैं लिने
- समस्या समाधानका लागि साथमा मिलेर काम गर्ने ।

# चरण १



### ३.१ पहिलो बैठक : भेद्भावको विषय र सहभागी सिकाइ प्रक्रिया चक्रको परिचय

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• लान पीएलए चक्रको परिचय</li> <li>• समुदायका प्रत्येक तह/स्तरका व्यक्तिहरूलाई समावेश गराउने आवश्यकताबारे बुझ्ने</li> </ul>
	समय	१.५ घण्टा
	सामग्री	चार्ट पेपर, पेन
	विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चर्चा</li> <li>• शक्तिको खेल</li> </ul>

#### पहिलो सत्र : सहभागितात्मक सिकाइ चक्र (लान-पीएलए चक्रको परिचय) :

सहभागितात्मक सिकाइ चक्र (लान-पीएलए चक्र) को उद्देश्यका बारेमा सहभागीहरूसँग छलफल गर्दै सहजकर्ताले पीएलएको प्रथम बैठकको सुरुवात गर्नेछन् । सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई "पोषण-प्राकृतिक संसाधन र खेतीको अन्तरसम्बन्ध" बारे सहजकर्ताले छलफल गर्नेछन् । किनभने उनीहरूका लागि यो जान्नु आवश्यक छ कि, पूरा प्रशिक्षण र सिकाइ चक्रको मूल आधार नै पोषण हो । सम्पूर्ण सिकाइ प्रक्रियामा समय समयमा हानी पुऱ्याउने कृषि अभ्यास तथा प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापनको विषयमा समेत छलफल गरिनेछ । साथै यसले कसरी पोषणलाई प्रभावित गर्छ र कसरी पोषणको स्थितिलाई सुधार गरिनेछ भन्ने पनि छलफल गराइनेछ ।

#### परियोजनालाई कार्यान्वयन गर्ने प्रक्रिया:

- गाविसमा लगभग १७ देखि १८ बैठक नियमित रूपले सञ्चालन गरिनेछ ।
- प्रत्येक १५ दिन वा १ महिनामा बैठक गरिनेछ । बैठकलाई ४ चरणमा बाँडिएको छ ।
- बैठक चक्रको पहिलो चरणमा समूहका सदस्यहरूले आमा र बच्चामा हुने अल्पपोषणसम्बन्धी समस्या पहिचान गर्नेछन् । उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत साधन र हानी गर्ने कृषि अभ्यासका बारेमा जानकारी गराइनेछ साथै मानवीय मापनको आधारमा अल्पपोषणको बारेमा थाहा हुनेछ । ती समस्याहरूलाई तत्काल कसरी हेरिएका छन् ? सहभागीहरूले सामूहिक रूपमा कुन समस्यालाई प्राथमिकतामा राखी समाधान गर्न खोजेका छन् ? छलफल गराउने ।
- दोस्रो चरणमा अल्पपोषणसम्बन्धी तत्काल तथा अन्तरनिहित कारणहरूको बारेमा छलफल गर्ने । उक्त समस्या समाधान गर्ने रणनीतिको बारेमा चर्चा गर्ने । समूहले समुदायमा बैठक बोलाई सम्पूर्ण समुदायसँग पछिल्लो केही महिनादेखि सिकेका कुरा बाँड्ने ।

- तेस्रो चरणमा समूहका सदस्यहरूले छलफलमा उठेका कुरा, रणनीतिहरूलाई लागू गर्ने जिम्मेवारी लिनेछन् । राम्रो खेती, पोषण तथा प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन गर्न के कस्ता कदम चाल्न सकिनेछ भन्ने कुरामा पनि छलफल गरिनेछ । समूहका सदस्यहरूले बेलाबेलामा चालेका रणनीति तथा प्रगतिको बारेमा पनि समीक्षा गर्नेछन् ।
- चौथो चरणमा समूहका सदस्यहरूले सिकेको आधारमा गरेका काम कुन राम्रो र भविष्यमा सुधार गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गर्नेछन् । पीएलए चक्रको क्रममा प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापनको माध्यमले अल्पपोषणजस्ता समस्या समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा/अनुभव साटासाट गर्ने ।

दोस्रो खण्डमा जानुअगाडि अहिलेसम्म चर्चा भएका विषयवस्तुबाट सहभागीले के सिकेका छन् भन्ने कुराको चर्चा गर्ने, जस्तै :

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

## दोस्रो सत्र: समुदायको सम्पूर्ण पक्षहरूलाई सिकाइ प्रक्रियामा जोड्ने आवश्यकताबारे जानकारी

मृत्यु र अल्पपोषणको उच्च जोखिममा गरिब र पिछडिएको समुदाय हुन्छन् । विभिन्न कारणले तिनीहरू सरकारी सेवा सुविधाको पहुँचबाट टाढा बस्नुपर्ने अवस्था रहेको हुन्छ । समुदायका व्यक्ति तथा अगुवा कार्यकर्ताले यो जानी राख्नुपर्छ । किन कोही सेवा सुविधाबाट वञ्चित हुन्छन् वा विविध बाधा व्यवधानको सामना गर्नुपर्ने अवस्था हुन्छ ? एउटा खेलको माध्यमले को र किन पछाडि परिन्छ भन्ने कारणको पहिचान गर्नमा मद्दत गर्छ । साथै विकाससँग जोड्न उत्प्रेरित गरिनेछ ।

## शक्तिको हिँडाइ खेल खेल्ने तरिका :

- सहजकर्ताले सहभागीहरूमध्ये ६ जनालाई चयन गर्नेछन् ।
- सहजकर्ताले पहिला खेलको बारेमा जानकारी गराउनेछन् ।

- प्रत्येकले एउटा चिठ्ठा पाउनेछ जसमा प्रत्येकको 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 । सहजकर्ताद्वारा सोधिएका प्रश्नहरूको आधारमा र दिइएको चरित्रसँग मिल्न गएमा एक पाइला अगाडि सर्ने ।
- सहजकर्ताले केही प्रश्नहरू गर्नेछन् र उपस्थित सम्पूर्ण सदस्यहरूले 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 उदाहरणहरू तल दिइएका छन् । यसलाई परियोजना क्षेत्रअनुसार हेरफेर गर्न सकिन्छ ।

१



### चरित्र १

दुर्गम पहाडी क्षेत्रमा रहेका भूमिहीन परिवारका कृषि मजदुरको परिवार । दुई बच्चाकी आमा, जसको तेस्रो बच्चा हुने बेला भएको छ ।

### चरित्र २

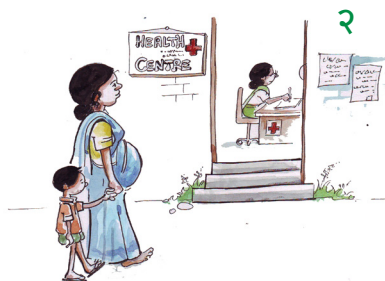
समय पूरा भइसकेकी गर्भवती महिला, जो स्वास्थ्य केन्द्रको नजिकै बस्छिन् र नियमित स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग जाँच गराउँछिन् ।

३



### चरित्र ३

गाउँको मुखियाको बुहारी ।



५



### चरित्र ५

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

### चरित्र ४

गरिब किसान, जो मौसमी कामदारको रूपमा पलायन हुन्छन् ।



४

### चरित्र ६

पर्यावरणमित्र किसान, जो घरेलु र स्थानीय स्रोतहरूलाई उपयोग गरेर खेतीमा जुटिरहेका छन् । स्थानीय बीउको उपयोग, जैविक मल र विषादीको उपयोग गरिरहेका छन् ।



६

## सहजकर्ताद्वारा सोधिने प्रश्न र प्रतिक्रियाहरू

सि.नं	प्रश्न	सम्भावित जवाफ
१	तपाईंहरूमध्ये क-कसले स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग बच्चा जन्माउनुअघि ४ पटक भेट्नु भएको छ ? कृपया एक पाइला अगाडि आउनुोस् ।	दुर्गम पहाडी गाउँको महिला (चरित्र १) बाहेक सबै महिला अगाडि आउँछन् ।
२.	तपाईंहरूमध्ये क-कसको बच्चाले पूर्णखोप पाएको छ ? कृपया एक पाइला अगाडि आउनुोस् ।	मौसमी कामदार (चरित्र ४) बाहेक सबै अगाडि बढ्नेछन् ।
३.	तपाईंहरूमध्ये को-कोसँग सागसब्जीका लागि सिंचाइको सुविधा छ ? कृपया एक पाइला अगाडि आउनुोस् ।	एक हेक्टरभन्दा कम उब्जाउ जमीन भएको मजदुर (चरित्र ५) बाहेक सबै अगाडि बढ्नेछन् ।
४.	तपाईंहरूमध्ये क-कसले स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग परिवार नियोजन, स्तनपान र नवजात शिशुको रेखदेखबारे जानकारी पाउनु भएको छ ? कृपया एक पाइला अगाडि आउनुोस् ।	समय पूरा भइसकेको गर्भवती महिला, जो स्वास्थ्य केन्द्रको छेवैमा बस्छन् र स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग नियमित भेट्छिन् । (चरित्र २), र गाउँकी मुखियाकी बुहारी (चरित्र ३) र पर्यावरण मित्र किसान (चरित्र ६) अगाडि बढ्छन् ।
५.	तपाईंहरूमध्ये कसको दुवै समयको खानामा दालभात, हरियो तरकारी, फलफूल, तेल र अन्य प्रोटीन पदार्थ उपलब्ध हुन्छ ? कृपया एक पाइला अगाडि आउनुोस् ।	गाउँको मुखियाको बुहारी र पर्यावरण मित्र किसान अगाडि बढ्छन् ।





पहिले समुदायको साथमा र पछि चरित्रहरूको साथमा चर्चा गरिने प्रश्नहरू :

- को को अगाडि आए ? र किन ?
- को पछि पन्यो र किन ?
- हामीले कसरी सुनिश्चित गर्ने कि, समुदायको विकासमा सीमान्तकृत परिवारहरूको आवाज पनि सुनियोस् ।
- यो किन महत्वपूर्ण छ ?
- हामीले कसरी सुनिश्चित गर्ने कि, समाजमा प्रत्येक व्यक्ति अन्तिम लाइन (राम्रो अवस्थामा) पुग्नु ।

### बैठकको सारांश

- सिकाइ चक्रको पूरा समयमा प्राकृतिक संसाधन प्रवर्द्धन खेती र पोषणमा चर्चा भइरहन्छ ।
- सिकाइ चक्रमा जम्मा १७-१८ वटा बैठकहरू हुन्छन् जसलाई ४ चरणमा बाँडिएको छ ।
- बैठक नियमित रूपमा १५ देखि ३० दिनको अन्तरालमा हुन्छ ।
- समाजमा धेरै बाधा र अवरोधहरू छन् जसले उनीहरूलाई सेवासम्म पुग्न र लाभ उठाउनबाट रोक्दछ
- जो पछि पर्छन्, उनीहरू कुपोषण र स्वास्थ्यको मामिलामा सधैं जोखिममा रहन्छन्
- यो समाजको सामूहिक जिम्मेवारी हो कि, उनीहरूले छुटेका परिवारलाई जोडेर अझ राम्रो पोषण र स्वास्थ्य सेवासम्म पुग्न उनीहरूलाई मद्दत गरुन् ।

### ३.२ दोस्रो बैठक : अल्पपोषणका अन्तरनिहित कारणहरूको बुझाई

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वंशाणुगत अल्पपोषण चक्रको बारेमा बुझ्नु</li> <li>• अल्पपोषण र अस्वस्थताबीचको सम्बन्धको बारेमा जानकारी पाउनु</li> </ul>
	अवधि	१.५ घण्टादेखि २ घण्टासम्म
	सामग्री	वंशाणुगत अल्पपोषण चक्र भएको पोष्टर, पम्पलेट, चार्ट पेपर, पेन, नोटबुक, आदि ।
	प्रक्रिया	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अल्पपोषण चक्रको बारेमा छलफल</li> <li>• अल्पपोषण चक्रलाई कसरी तोड्न सकिन्छ भन्ने छलफल ।</li> </ul>

बैठकमा सहभागीहरूलाई स्वागत गरेलगत्तै सहजकर्ताले गत बैठकमा भएको छलफलको मुख्य बुँदालाई दोहोर्‍याउने ।

## प्रथम सत्र : वंशाणुगत अल्पपोषण चक्र

- सहजकर्ताले सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई अल्पपोषण चक्रबारे चित्र देखाई वर्णन गर्ने ।



- सहभागीहरू वास्तवमा बुझिरहेका छन् कि छैनन् भन्ने कुरा सहजकर्ताले जान्न जरुरी छ ।
- अल्पपोषण 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 वंशाणुगत कुपोषण चक्रको मोडल के हो ? र, प्रत्येक चरणमाथि छलफल गरी अल्पपोषण एवं युवतीलाई प्रजनन पूर्व रक्तअल्पतामा असर गरिरहेको कुरा प्रष्ट रूपमा राख्ने ।
- अल्पपोषण चक्र तोड्नका लागि सर्वप्रथम यसको पहिचान आवश्यक रहेको छ । सहभागीहरूसँग गाविसमा अल्पपोषणका कारणहरूमाथि छलफल गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।
- सहभागीहरूसँग विचार लिनुपर्छ कि उहाँहरूबाट यस चक्रलाई तोड्न सकिन्छ ।
- सहजकर्ताले अर्को बैठकमा यस चक्रलाई तोड्ने रणनीति बनाइने कुराको जानकारी दिनेछ ।





## दोस्रो सत्र : बारम्बारको अस्वस्थता र अल्पपोषणबीचको सम्बन्ध बारेमा बुझाइ

- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई अस्वस्थता/बिरामी र अल्पपोषणबीचको सम्बन्धलाई पटक-पटक दोहोर्‍याउने छन् । कमजोर बालबालिकामा अल्पपोषणको सम्भावना अत्यधिक हुने र अल्पपोषित बालबालिका पटकपटक बिरामी पनि धेरै नै हुन्छन् । एउटा अल्पपोषित बच्चाको श्वास-प्रश्वास नलीमा संक्रमण, निमोनिया, बान्ता, भाडापखाला, मलेरिया आदि जस्ता सरुवा रोगले ग्रसित भई मृत्युसमेत हुने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरूसँग उनीहरूको वास्तविक जीवनको पोषणसम्बन्धी अनुभवको छलफल गर्नेछ ।
- सहभागीहरूबाट आएका अनुभवलाई सहजकर्ताले टिप्पेछन् र अर्को बैठकमा समेत यो टिपोट उपयोगी हुनेछ ।

### बैठकको सारांश

- यदि अल्पपोषित चक्रलाई तोड्ने हो भन्ने आउने सन्ततिमा सदैँ जानेछ ।
- यो चक्रलाई तोड्न नवजात शिशु, बालबालिका, किशोरावस्था प्रौढावस्थामा खासगरी बालिका र महिलालाई राम्रो र पोषणको अत्यन्त आवश्यक हुन्छ ।
- अल्पपोषित बालबालिकामा पटकपटक बिरामी पर्ने तथा मृत्यु हुने सम्भावना बढेर जान्छ ।
- बिरामी हुने र मृत्यु हुनेजस्ता जोखिमलाई अल्पपोषणले भन् बढाइदिन्छ । पटकपटक हुने बिरामी पनि अल्पपोषणको कारण हुन्छ ।

## ३.३ तेस्रो दिन : अल्पपोषणको वर्तमान स्थितिबारे मूल्यांकन (आँकलन) विधि :

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>● वृद्धि चार्ट/वृद्धि अनुगमन र अल्पपोषण मापन गर्ने विधिको बारेमा जानकारी लिनु ।</li> <li>● प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन र पोषणसँग सम्बन्धित स्थानीय विश्वासको बारेमा जानकारी लिनु ।</li> </ul>
	अवधि	१.५ घण्टा देखि २ घण्टासम्म ।
	सामग्री	वृद्धि चार्ट, तौलने यन्त्र, स्थानीय अभ्यासबारे थाहा पाउनलाई केही प्रश्न ।
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>● वृद्धि चार्टको प्रयोग/प्रदर्शन</li> <li>● स्वास्थ्य केन्द्रमा तौलने मेसिनको प्रयोग र प्रदर्शन</li> <li>● स्थानीय अभ्यासमाथि छलफल ।</li> </ul>

सम्पूर्ण उपस्थित सहभागीहरूलाई स्वागत गर्दै सहजकर्ताले पूर्व/गत बैठकमा भएको छलफलका प्रमुख बुँदाहरू दोहोर्‍याउने छन् ।

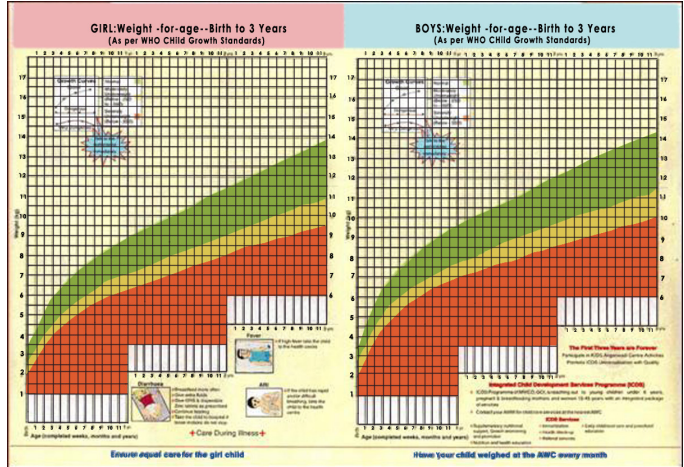
अहिलेसम्म अल्पपोषण के हो भन्ने कुरा थाहा भयो । अब अल्पपोषणलाई हामी कसरी पहिचान गर्छौं वा कुन विधिद्वारा अल्पपोषण पत्ता लगाउँछौं ? सहजकर्ताले एकएक गरी यसको बारेमा बताउनेछन् र विस्तृत वर्णनको साथै बैठकका एजेण्डाको बारेमा पनि भन्नेछ ।

**प्रथम सत्र : वृद्धि चार्ट तथा वृद्धि अनुगमन मापन र अन्य अल्पपोषण मापन गर्ने तरिका तथा औजारको बारेमा जानकारी गराउने**

**नोट :** सहजकर्ताले वृद्धि मापनसम्बन्धी तालिम दिने होइन कि आमाहरूलाई नियमित वृद्धि मापनको महत्त्वको बारेमा जानकारी गराउनेछन् बच्चाको तौलमा नियमित ख्याल राख्न कति जरूरी छ भन्ने कुरा बताउने ।

बालबालिकाको वृद्धि चार्ट तथा उमेरअनुसार तौलको महत्त्वबारे छलफल :

- प्रत्येक वृद्धि चार्टमा एकातिर उमेरअनुसार तौलको ग्राफ छापेको हुन्छ जुन बालक र बालिकाको छुट्टाछुट्टै हुन्छ ।
- वृद्धि चार्टले बालबालिकाको स्वास्थ्य स्थितिलाई देखाउँछ ।
- यो कर्मले बालबालिकाको वृद्धिलाई जनाउँछ भन्ने कुरा जान्नु पर्दछ ।



- प्रत्येक महिना बच्चालाई तौलिन्छ र वृद्धि चार्टमा थोप्ला पनि राखिन्छ । प्रत्येक बच्चाको वृद्धि कार्डमा रहेको विन्दु वा थोप्लालाई जोड्नु पर्दछ ।
- सामान्य रेखाभन्दा तल वा माथि जाने कुरालाई ध्यानपूर्वक हेर्नुपर्छ । साथै, सामान्य रेखाभन्दा तल वा माथि जानुको कारण पत्ता लगाई सुधार गर्नका लागि के के गर्न सकिन्छ वा गर्नुपर्छ भने कुरा निर्धारण गर्ने ।
- एउटा सीधा रेखाले बच्चाको वृद्धि नभएको देखाउँछ । यसलाई स्थिर भनिन्छ र यसलाई गम्भीर रूपले जाँच्नु आवश्यक छ ।

- असल पोषण अभ्यास बच्चा ६ महिना पुग्नुभन्दा अघि तथा थप खाना सुरु गरेपछि बच्चाको वृद्धि अवरोध हटाउनका लागि ।

वृद्धि चार्टको प्रयोग र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध अन्य वृद्धि चार्टका अलग तरिकाहरूमा छलफल गर्न जरुरी छ । अल्पपोषणको मापनका लागि अन्य विधिहरू पनि छन्:

- (क) एमयुएसी मध्य पाखुराको परिधि मापन गर्ने अभ्यासले मांसपेशीमा आएको कमीलाई आँकलन गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । यसले स्थानीय स्तरमा कुपोषणको अवस्था थाहा पाउन र उपचारमा समेत मद्दत गर्दछ । यो टेपको प्रयोग ६ महिनादेखि ५९ महिनासम्मको बालबालिकाका लागि प्रयोग गरिन्छ ।
- (ख) अन्य मापनजस्तै २ वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकाहरूको लम्बाई तथा २ वर्षभन्दा माथिका बालबालिकाको उचाइ, यसले लामो समयदेखि अल्पपोषित बालबालिकाको लम्बाइ तथा उचाइमा ढिलो वृद्धिलाई समेत देखाउँछ ।

अर्को सत्रमा प्रवेश गर्नुभन्दा अगाडि सहजकर्ताले सम्पूर्ण सहभागीहरूसँग छलफल भएको विषयवस्तुबारे जानकारी लिएर बुझाईको स्तर थाहा पाएपछि महिलाहरूलाई सक्रिय सहभागी हुन प्रेरित गर्नुपर्छ । अन्तमा विषयवस्तुको बारेमा प्रश्न सोधेर सजिलो बनाउन सकिन्छ ।

- वृद्धि चार्टमा के देखिन्छ ?
- बच्चाको वृद्धि विकास राम्रो छ भन्ने कुरा कसरी थाहा हुन्छ ?
- बच्चा कुपोषित वा पोषित हो भन्ने कुरा थाहा पाउन कुन कुन उपकरणहरू छन् ?
- स्थिर भन्नाले तपाईं के बुझ्नुहुन्छ ?

## दोस्रो सत्र : प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन, कृषि तथा पोषणसम्बन्धी स्थानीय मूल्य मान्यता तथा विश्वासको बारेमा बुझ्ने

- सहजकर्ताले जीवन चक्रको पोष्टरलाई एकपटक फेरि लिएर प्रत्येक चरण माथि छलफल गर्नेछ । छलफलको विषय तथा केन्द्रविन्दु गर्भावस्था, जन्म, नवजात शिशु, शिशु अवस्था, बाल्यकाल, किशोरावस्था तथा सुत्केरीको बेलामा हुने अल्पपोषणका कारणहरू जस्ता विषयहरूमा छलफल केन्द्रित हुनेछन् ।
- सहजकर्ताले गर्भवती, सुत्केरी, शिशु पोषण, थप खाना र किशोरावस्थामा खाने स्थानीय अभ्यासको बारेमा कुरा गर्नेछ ।
- सहजकर्ताले उपस्थित सहभागीहरूलाई अल्पपोषणका विभिन्न कारणहरू ल्याउन प्रेरित गर्नेछ ।

सहजकर्ताले तल दिइएका केही प्रश्न समूहमा सोध्नेछन् ।

## पोषणसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू :

- गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूको लागि के के खानेकुरा खानुपर्दछ ?
- शिशुलाई पहिलो खाना के दिनुपर्छ ?
- बिगौती दूधलाई के गर्नुहुन्छ ?
- स्तनपान सुरु गर्नुभन्दा पहिला बच्चालाई केही खुवाइन्छ ? किन ?
- समान्यतया बच्चालाई कहिलेदेखि थप खाना दिनुहुन्छ ? एकपटक थप खाना सुरु गरिसकेपछि के के खानेकुरा खुवाइन्छ र कतिपटक ? कति समयको फरकमा ?

## खेती अभ्यासमाथि प्रश्नहरू

- एक वर्षमा कति प्रकारको मुख्य बालीहरू उब्जाइन्छ ?
- खेतमा कतिपटक किटनाशक औषधि प्रयोग गरिन्छ ?
- आफ्नो खेत/पोषण बगैँचा/सामान्य स्रोत/बजारबाट विभिन्न प्रकारको खाद्यान्न सामग्री उपलब्ध गराउन के के समस्या आउँछ ?

## प्राकृतिक स्रोत-साधनसम्बन्धी प्रश्नहरू





- जीविका चलाउन जंगल/प्राकृतिक स्रोत साधनमाथि कतिको निर्भर हुनुहुन्छ ?
- साधारणतया तपाईंहरूले कस्ता कस्ता समस्याहरूको सामना गर्नुपर्छ ?

सहजकर्ताले समूहलाई बताउनेछन कि, आगामी बैठकमा उनले सन्तुलित भोजनको बारेमा कुरा गर्नेछन् । यस क्रममा सहजकर्ताले सदस्यहरूसँग स्थानीय स्तरमा उपलब्ध /घरघरमा पाइने कच्चा खाद्यपदार्थहरू बैठकमा लिएर आउनका लागि अनुरोध गर्नेछन् ।

## बैठकको सारांश

- प्रत्येक महिना बच्चाको वृद्धि अनुगमनको महत्व उमेरअनुसार तौल साधारणतया वृद्धि अनुगमन गरिने औजार हो । अल्पपोषण पत्ता लगाउने अर्को औजार एमयुएससी MUAC हो ।
- बच्चाको तौल वृद्धि अनुगमन चार्टमाथि रेखांकित गरिनेछ । यदि रेखा पहेलोमा छ भने मध्यम कुपोषित हो भन्ने बुझ्नुपर्छ । यदि रेखा रातोमा परेको छ भने कडा कुपोषित हो भन्ने बुझ्नुपर्छ । तर पहेलो र रातो दुवैमा परेका बालबालिकालाई स्वास्थ्य जाँच गराउनु आवश्यक हुन्छ ।
- यदि रेखामाथि गएको छ भन्ने यसलाई सामान्य मानिन्छ तर सीधा रेखा अर्थात् तल भर्ने क्रममा रहेको छ भन्ने जोखिममा पर्ने सम्भावना तथा उपचारको आवश्यकता भएको बुझिन्छ ।
- त्यहाँको स्थानीय अभ्यासले हामीलाई पोषण, कृषि तथा प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापनको हानीकारक अभ्यास पत्ता लगाउँछ साथै सुधारको बाटो थाहा पाउनसमेत मद्दत गर्दछ ।

### ३.४ चौथो बैठक: स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य सामग्री तथा सन्तुलित भोजन

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>खाद्य समूह तथा सन्तुलित भोजनको महत्वका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नु ।</li> <li>स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य समूहको नक्शांकन गर्ने ।</li> <li>मौसमी खाद्यको उपलब्धताबारे क्यालेण्डर तयार गर्ने</li> </ul>
	अवधि	१.५ घण्टा देखि २ घण्टासम्म ।
	सामग्री	चार्ट पेपर, पेन, (सहभागीहरूले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्यान्न ल्याउनेछन्)
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य सामग्री प्रदर्शन तथा नक्शांकन ।</li> <li>आपसी चर्चा/विचार विमर्श</li> </ul>

सहजकर्ताले सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई स्वागत गरेपछि पछिल्लो बैठकमा भएको छलफल तथा उक्त बैठकबाट भएको सिकाइको बारेमा छलफल गर्ने ।

#### प्रथम सत्र : खाद्य समूहको अभ्यासको माध्यमबाट सन्तुलित भोजनको महत्वबारे थाहा पाउने

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



- सहजकर्ताले सहभागीहरूले ल्याएका खाद्य सामग्री अगाडि राख्नेछन् । स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने अरु खाद्य सामग्रीहरू जुन बैठकको क्रममा नल्याइएका कारणहरू सोध्ने (जस्तै मौसमी तरकारी तथा फलफूल) । सहभागीहरूबाट आएको जवाफ/उत्तर चिटमा लेखेर खाद्य सामग्री राखेको नजिकमा राख्ने ।



- सहजकर्ताले चार्ट प्रयोग गरी स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य सामग्रीबाट पर्याप्त भाग प्राप्त हुन्छ भनी जोड दिनुपर्छ । मुख्य खाद्यान्नबीच राखी अरु तीन प्रकारका खानेकुरा त्यसको वरिपरि राख्ने ।

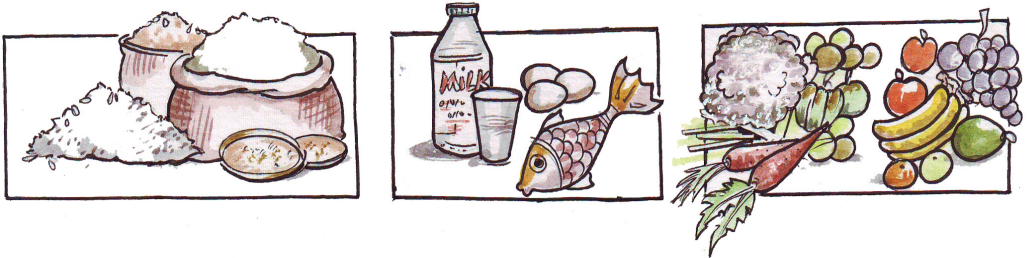
- सहजकर्ताले खाद्य समूहमाथि चर्चा गर्नेछ र उदाहरण समेत प्रस्तुत गर्नेछ जसले सहभागीहरूलाई कुन खाद्यान्न कुन समूहमा पर्छ भन्ने कुराको जानकारी हुन्छ । साथै कुन खाद्य समूहले शरीर निर्माणका लागि पोषक तत्व प्रदान गर्छ, काम गर्न कुन समूह उपयोगी हुन्छ, कुन खाद्य समूहले हामीलाई शक्ति

दिन्छ, कुन खाद्य समूहले स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ ? साथै कुन खाद्य समूहले शरीरको सुरक्षा तन्त्रलाई बलियो बनाउँछ र हामीलाई संक्रमणबाट जोगाउँछ ।

- सहजकर्ताले खाद्य समूहको चार्ट देखाई विभिन्न खाद्य समूहले हाम्रो शरीरलाई प्रदान गरिने काम तथा कुन वस्तुबाट बनेको छ भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई बुझाउने । FAO (खाद्य तथा कृषि संगठन) ले तीन समूहलाई सुभाब दिन्छ ।
- १. शरीर बनाउने खाद्य पदार्थ /प्रोटीन— दाल, दूध, अण्डा, माछा, मासु, आदि ।
- २. सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ भिटामिन/खनिज, फलफूल र तरकारी ।
- ३. शक्ति प्रदान गर्ने खाद्य पदार्थ: कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो, अन्न, तेल ।

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, दौडन, काम गर्न तथा खेललाई मद्दत गर्छ ।
- वृद्धि गर्ने— शरीरलाई वृद्धि गर्ने प्रोटीन जुन कि शरीर निर्माण, मांशपेसी वा कोशिका बनाउन सहयोग गर्छ ।
- चमक प्रदान गर्ने (भिटामिन, खनिज तथा सुरक्षा दिने)— कपाल भर्नबाट रोक्छ, आँखा, छाला तथा अन्य भागमा चमक प्रदान गर्छ ।
- सहजकर्ताले तीनवटा वर्गाकार बनाएर तीन खाद्य समूहलाई प्रतिनिधित्व हुने गरी तस्बिर वर्गाकारमा राख्नेछन् । सम्पूर्ण सहभागीहरूले ल्याएका खाद्य पदार्थ एक/एक गरी कुन समूहमा पर्छ त्यसमा राख्ने ।



- बाँकी सहभागीहरूले खाद्यान्न राखेको ठीक छ/छैन सोध्ने । यो प्रक्रिया सबै खाद्य सामग्री नसकुन्जेल सम्म चल्छ ।
- सहजकर्ताले अन्य नल्याइएका खाद्यान्न तथा उक्त मौसममा उपलब्ध हुन नसकेका खाद्यान्नको नाम लेख्ने र सम्बन्धित खाद्य समूहमा चिह्न राख्ने ।

- सबै खाद्य सामग्री तथा चिट सम्बन्धित खाद्य समूहमा राखिसकेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई गर्भावस्था, सुत्केरी अवस्था तथा बालबालिकाले सबै प्रकारको खाना प्रत्येक दिन खुवाउनुपर्छ भन्ने कुरा प्रेरित गर्ने ।
- सहजकर्ताले मुख्य रूपमा ६ महिनादेखि ५ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको पूर्ण खानामा चिल्लो पदार्थ (तेल, घ्यू) को महत्वको बारेमा जानकारी गराउँछ । खानामा खासगरी फलाम, क्याल्सियम, फोलिक एसिड प्राप्त गर्न खाद्य विविधता चाहिन्छ भन्ने कुराको जानकारी गराउने । त्यसैले परिवारमा पर्याप्त मात्रामा विभिन्न प्रकारका रंगीचंगी खानेकुरा जस्तै सुन्तला/रातो रंगको तरकारी, साग, अण्डा, सिमी, दाल, बदाम आदि उपलब्ध हुनुपर्छ । बालबालिकाहरूलाई 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 सन्तुतित आहार प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरामाथि जोड दिनुपर्छ तथा केही खाद्य सामग्री हामी बजारबाट किनेर ल्याउन सक्छौं ।



## दोस्रो सत्र : मौसमअनुसारको खाद्य पदार्थको क्यालेण्डर बनाउने

सहजकर्ताले बाकसको म्याट्रिक्स प्रयोग गरी वर्षभरि उपलब्ध हुन सक्ने खानेकुराको सूची तयार पार्नेछन् । सहजकर्ताले विभिन्न समूहलाई तल दिइएको चार्ट देखाई सहजीकरण गर्नेछन् । गाउँका पाको उमेरका व्यक्ति तथा महिलाको सहभागिता गराउन जरूरी छ । लक्षित समूह छलफलको माध्यमद्वारा यो क्यालेण्डर बनाउन सकिन्छ ।

खाद्य पदार्थका नाम र तिनीहरूको प्रकार	गर्मी	वर्षात्	हिउँद	लोपोन्मुख खाद्य पदार्थहरू
	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	
अन्नपात				
दाल				
गेडागुडी				
हरियो तरकारी				
कन्दमूल				
सागसब्जी				
मसलाहरू				
तेल				
पशु प्रोटीन				
फलफूल				
अन्य: मसरूम, बाँस, गेडागुडी आदि				
विकल्प १. खेत/बारी, २. सामूहिक जग्गा/तलाउ, ३. वनजंगल, ४. बजार/पसल				





यो वर्गीकरणपछि सहजकर्ताले समूह सदस्यहरूलाई ती खाद्यपदार्थहरूसँग सम्बन्धित आफ्नो ज्ञान, अनुभव बाँड्न अनुरोध गर्नेछन् । यसबाट पहिले उब्जाइने, प्राकृतिक रूपमा प्राप्त हुने र संकलन गरिने र हिजोआज लोप हुँदै गरेका कैयन प्रकारका खाद्य पदार्थहरूको बारेमा छलफल गर्ने र समूहका सदस्यहरूबाट यस्ता खाद्य पदार्थहरूको संरक्षण भएको छ कि छैन भन्ने कुराको चर्चा हुन्छ । यसको सुरक्षित भण्डारणको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

### बैठकको सारांश

- 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 भोजनमा सुन्तला, रातो, पहेँलो, हरियो रंगको फलफूल तथा तरकारी पर्याप्त मात्रामा हुनुपर्छ ।

- बालबालिकाहरूलाई उपलब्धताको आधारमा पशुजन्य खानेकुरा जस्तै मासु, कलेजो, कुखुरा, माछा र दूध खुवाउनुपर्छ । गर्भवती तथा सुत्केरी महिलालाई धेरै मात्रामा पोषिलो खानेकुरा खुवाउनुपर्छ । अन्न र दालबाहेक महिलाहरूलाई आइरन र फोलिक एसिडजस्तै 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 राखिन्छ । आउने पुस्तालाई पुनरुत्पादन, संरक्षण गर्नसमेत प्रेरित गर्नुपर्छ ।

### ३.५ पाँचौँ बैठक: समुदायमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोतहरूको नक्शांकन

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>● उपलब्ध स्रोत साधन जस्तै जग्गा (बाँझो जग्गा, जंगल, खेतीयोग्य जग्गा) र पानीको पहिचान गर्ने</li> <li>● सर्वोत्कृष्ट पोषण बगैँचाको पहिचान गर्ने</li> </ul>
	अवधि	१.५ घण्टा देखि २ घण्टासम्म ।
	सामग्री	चार्ट पेपर, कलर पेन र रंगोली
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>● गाउँ भ्रमण</li> <li>● स्रोत नक्शांकन</li> </ul>

बैठक सुरु भएपछि सहभागीहरूलाई स्वागत गर्ने र सहजकर्ताले पछिल्लो बैठकमा भएका छलफल र सिकाइको बारेमा छलफल चलाउँदै बैठक अगाडि बढाउनेछन् ।

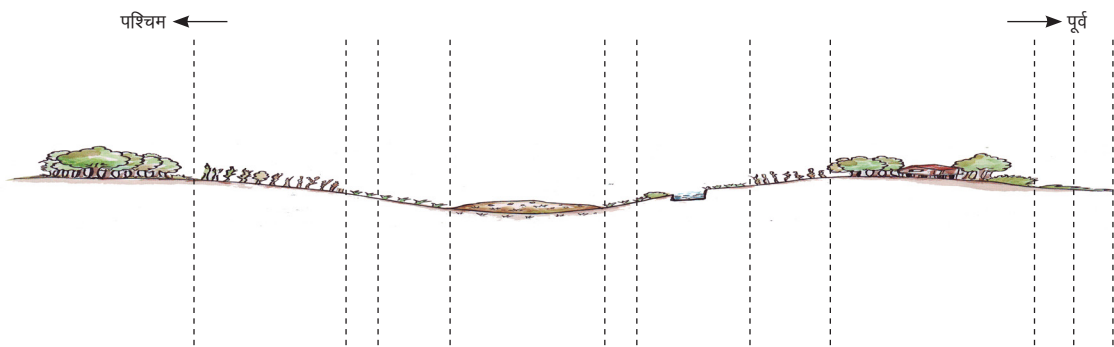
#### उपलब्ध स्रोत साधन (जंगल, कृषियोग्य जग्गा र पानी) को अवस्था पहिचान गर्नु

- समूहका सदस्यहरूसँग सहजकर्ताले गाउँमा घुम्नेछ । घुम्ने क्रममा कृषि र प्राकृतिक स्रोत साधनको अवस्थालाई केन्द्रित गरी बाटोमा हेर्दै जाने ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई कृषियोग्य जग्गा, बस्ती, सार्वजनिक जग्गा अंकित गर्न लगाउनेछ जहाँ व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूपमा खेती गरिन्छ वा बाली लगाइन्छ ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई समुदायसँग कृषि र पोषणसँग सम्बन्धित विषयमा खुल्ला छलफल गर्न प्रेरित गर्नेछ । यसले समुदायभित्र रहेका कृषि तथा पोषणसम्बन्धी विचार पनि बाहिर आउन मद्दत गर्छ । (सहजकर्ताले छलफल तथा हिँडाइका क्रममा आएका कुराहरू टिपोट गर्नेछन्) ।

- हिंडाइ तथा भ्रमणको क्रममा सोधिने प्रश्नहरू
  - ◇ मुख्य खाद्यान्न जस्तै अन्न, दलहन, तेलहन आदिको खेती कता गरिन्छ ? (गएर उक्त क्षेत्र अनुगमन गर्ने)
  - ◇ तरकारी कहाँ र कसरी उब्जाइन्छ ?
  - ◇ साधारणतया: कृषकहरूले कृषिका साधनहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउँछन् : जस्तै बिउ, मल, किटनाशक औषधि । र, यी सामानहरू कहाँबाट ल्याइन्छ ?
  - ◇ घर बगैँचामा कस्ता प्रकारका सागपात तथा फलफूलहरू लगाइन्छ ?
  - ◇ विभिन्न मौसममा पाइने विभिन्न प्रकारका गैरकृषिजन्य खाद्यान्नहरू के के हुन् र कहाँ पाइन्छ ?
  - ◇ खानेपानीको प्रमुख स्रोत के हो ?
  - ◇ सामान्यतया मानिस नुहाउन तथा भाँडा सफा गर्न कहाँ जान्छन् ?
  - ◇ दिसा गर्न मानिस कता जान्छन् ?
  - ◇ कृषि सिंचाइका लागि उपलब्ध पानीको स्रोत के हो ?
- सहजकर्ताले सम्पूर्ण सहभागीको ध्यान कृषि उत्पादन गर्ने क्षेत्रतर्फ केन्द्रित गराउनेछन् ।
- सहजकर्ताले सम्पूर्ण सदस्यहरूलाई खासगरी कुन कुन समयमा, कुन कुन प्राकृतिक खाद्य पदार्थका लागि वनमा उत्पादित खाद्यान्नमा निर्भर गर्ने गरेका छन् भन्नेबारे चर्चा गर्ने ।

गर्न हुने	गर्न नहुने
√ उत्सुक हुनु, विस्तारै हिंडनु, ध्यानपूर्वक अनुगमन गर्नु	x नचाहिने कुरा वा शीर्षकमा छलफल वा प्रवचन नदिनु ।
√ सम्भव भए बढीभन्दा बढी गाउँले (पाका उमेरका) हरूलाई समावेश गराउनु ।	x अव्यवस्थित बगैँचाहरूलाई छोडेर नहिडौं ।
√ भ्रमणको दौरानमा देखिएका गतिविधिहरूबारे सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुपर्छ ।	x कुनै पनि समय समुदायमाथि निर्णय नथोपर्नु ।

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



	संरक्षित वन	उच्च पहाड भूभाग	पायरिलो धानको जमीन	तल्लो धानको खेत	खेत तलाउ घर	पहाडी भूभाग	घर छाप्रा	खेती जमीन	सडक
माटोको प्रकार									
उब्जाइएको खाद्य									
एकत्रित खाद्य									
पानीको उपयोग									
कुनै राम्रो अभ्यास									
स्वामित्व									
शौचालयको स्थान									

### गाउँ भ्रमणमा आधारित छलफल





गाउँ भ्रमणपश्चात् सम्पूर्ण सदस्यहरूले प्राकृतिक स्रोत साधनहरू जस्तै वन जंगल, पोषण बगैँचा, खेत, बाली विविधता, उत्पादन समस्या तथा सम्भावित समाधानको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नेछन् । गाउँ भ्रमणको क्रममा सहभागीहरूले 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 बाँधो हुनुका कारणहरू समेत थाहा पाउनेछन् । जग्गा बाँधो हुनुको सम्भावित कारणहरू 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 सारांश

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

## ३.६ छैठौँ बैठक : पोषणसम्बन्धी समस्याको पहिचान र प्राथमिकता निर्धारण

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"><li>● समुदायमा भोजन र पोषणसम्बन्धी समस्याहरूको पहिचान</li><li>● समुदायमा पोषण र भोजनसम्बन्धी समस्यालाई सामूहिक रूपमा कसरी हेरिन्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउने</li><li>● पत्ता लागेका समस्याहरूको सामूहिक रूपबाट कसरी काम गर्ने ?</li></ul>
	अवधि	१.५ घण्टा देखि २ घण्टासम्म
	सामग्री	समस्या चित्र कार्ड र मसिना मसिना गिट्टीहरू
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"><li>● खेल— यो के हो</li><li>● भोट दिने अभ्यास</li></ul>

बैठकमा सहभागीहरूको स्वागत गरिसकेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई पूर्व बैठकका चर्चाका विन्दुहरूलाई संक्षिप्त रूपमा दोहोर्‍याउने प्रयास गर्दछन् ।

### पहिलो सत्र : समुदायमा भोजन र पोषणसम्बन्धी समस्याको पहिचान

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

- सहजकर्ता— प्रत्येक समस्या कार्ड सहभागीहरूलाई दिइन्छ र चित्रमा देखाइएको समस्या बुझेको वा नबुझेको सहजकर्ताबाट सोधिन्छ । यसबाट उनीहरूमा यसबारे आपसमा चर्चा गर्ने वातावरण तयार हुन्छ । यदि उनीहरूले कुनै चित्रलाई बुझ्न सकेको छैन भने त्यो चित्र कुन समस्याको बारेमा जानकारी दिन बनाइएको हो, त्यो बुझाउने प्रयास गरिन्छ । साथै, त्यस समस्याको स्थानीय कारण जान्ने प्रयास गरिन्छ ।



## समस्या कार्डको सूची

- रक्तअल्पता
- गर्भावस्थामा प्रतिबन्धित आहार
- पुरक पोषणको ढिलो सुरुवात गर्नु
- गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाले किटनाशक र रासायनिक मल प्रयोग भएको खाना सेवन गर्नु
- खाद्य विविधता नहुनु
- खाद्यको कमी
- असुरक्षित खानेकुरा
- खाद्यपदार्थको सरसफाइमा कमी
- कीराको प्रकोप
- कुपोषण
- खाली पोषण बर्गैचा
- एउटा खाली कार्ड

रक्तअल्पता



गर्भावस्थामा आहार प्रतिबन्ध



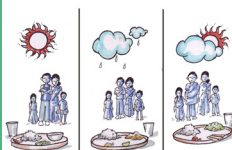
गर्भावस्थामा आहार प्रतिबन्ध



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



खाद्य विविधता नहुनु



खाद्यको कमी



वनमा आधारित खाद्य विविधताको कमी



असुरक्षित खाद्य



असुरक्षित भोजन



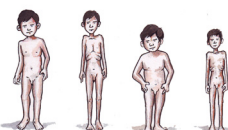
खाद्यपदार्थको रेखदेखमा सरसफाइको कमी



कीट प्रकोप



कुपोषण



खाली पोषण बर्गैचा



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

- सहजकर्ताले केही चयन गरिएको चित्र कार्ड (रातो अक्षर) लाई तलतिर घोटो 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 पिँढीमा पिनको माध्यमले जोडिदिन्छ । फेरि अर्को सदस्यलाई त्यो कार्डमा लेखिएको समस्याको बारेमा मनमनै पढ्न र बुझिराख्न भन्छ ।
- स्वयंसेवी सदस्यले अब समूहको सदस्यसँग यस्तो प्रश्न गर्दा जसको जवाफ हो र हैन मा सीमित हुन्छ र सदस्यले त्यो जवाफ नबोलीकन केवल नाटक गरेर बताउने प्रयास गर्नेछन् र अन्दाज लगाउन मद्दत गर्नेछन् । त्यसमा सोधिने प्रश्न यसप्रकारका हुनसक्छन् जस्तै: के यो मातृस्वास्थ्य सम्बन्धी हो ? के यो खाना वा पोषणसँग सम्बन्धित हो ?
- सहजकर्ताले एक/दुईवटा कार्ड खाली पनि राखेका हुन्छन् जस्तै कि कुनै समस्या छुट्न गए अब सम्मिलित गर्नलाई प्रयास गर्नेछ ।

यो प्रक्रियामा सहभागी सदस्यको सक्रिय सहभागिता गराउन सक्छन् र उनीहरू यस प्रक्रियामा चित्र कार्डलाई पहिचान गर्न सक्नु र महिलाहरूको पोषणसँग प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपबाट जोडिएका हुन्छन् ।

### दोस्रो सत्र : पोषणसम्बन्धी समस्याहरूको प्राथमिकता निर्धारण गर्नु

सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूलाई भोटिङको अभ्याससम्बन्धी खेल खेल्ने भनेर बताउने छन् ।

- सहजकर्ताले एउटा-एउटा समस्या चित्र कार्ड लिन्छ र सहभागीहरूको बीचमा चर्चा गर्दै त्यस कार्डमा लेखिएको समस्याको याद दिलाउँदै उनीहरूसँग त्यस समस्याको वर्णन गर्नलाई भन्नेछ फेरि त्यस चित्रलाई घेराको बीचमा माथिबाट देखिने गरी राख्नेछ ।
- एकपटक सबै कार्डहरू जमीनमाथि राखिसकेपछि सहजकर्ताले सम्झाउने छ कि एक समूहले कुन समस्यालाई महत्वपूर्ण मान्दछन् र किन ? साथै उनीहरूले यसको समाधान खोज्न चाहन्छन् । समुदायमा कति मानिसहरू यसबाट प्रभावित छन् । यसैको आधारमा समस्याको गम्भीरताको निर्धारण हुन्छ र सामूहिक रूपमा यसको समाधान खोज्न किन जरूरी छ र कति सम्भव छ ?
- सबै सदस्यहरूलाई ६/६ वटा मसिना ढुंगा दिन्छन् ।
- अब सहभागीहरूलाई 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 राख्नभन्दा पहिला समस्यामा गम्भीरताले विचार गर्नु । यो अभ्यास/खेलमा समूहका अन्य सदस्यले पनि यसलाई प्रभावित गर्ने प्रयास गर्नु ।

- 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 उनीहरूद्वारा निर्धारित समस्याको बारेमा बताउनेछन् ।
- उसले ४-५ पहिलो समस्याहरूको चयन गर्नेछ, यदि समस्याहरू उस्ताउस्तै छन् भने केही समस्याहरूलाई सम्मिलित पनि गर्न सकिन्छ ।

प्राथमिकताले चुनेको समस्याले सम्बन्धित मत र स्थानीय अभ्यासमा चर्चा गर्नेछन् । सहजकर्ता सहभागीहरूसँग प्राथमिक समस्याहरूमा विस्तारले चर्चा गर्नेछन् जस्तै रगतको कमी हुने समस्या ।

लक्षण	कारण	व्यवस्थापन	रोकथाम
सहजकर्ताले सोध्ने छन् कि हामीलाई कसरी थाहा हुन्छ, कसैको रगतमा कमी छ ?	महिला र बच्चा रगतको कमी किन हुन्छ ?	जब उनीहरूमा रगतको कमी हुन्छ भनी उनीहरूले के गर्छन् ?	रक्तअल्पताबाट बच्न तपाईं के गर्नुहुन्छ ।

समस्या	कारण	व्यवस्थापन	रोकथाम
सधैँको खानामा आहार विविधताको कमी	तपाईं कुनै बाली किन उब्जाउनु हुन्छ ?	सबै आहारको विविधतामा कमी हुन्छ भने तपाईं के गर्नु हुन्छ ?	खाद्य पदार्थको विविधता बढाउन तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

सहजकर्ताले चित्रकार्ड पछाडि लेखाएको समस्या र तिनको कारणलाई सबैका अगाडि पढ्छ र उनीहरूलाई बताउँछ कि, आउँदो समयमा यसबारेमा चर्चा भइरहनेछ । सहभागीद्वारा दिइएको जानकारीलाई सहजकर्ताले लेखिरहनेछ जुन पछि कथा लेखनमा काम लाग्छ ।





## बैठकको सारांश

- समूहका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण समस्याको प्राथमिकतालाई निर्धारण गर्न र उनीहरूको लक्षण र कारणबारे थाहा दिनु ।
- यो बैठक समुदायलाई कुपोषणसँग जोडिएका समस्याहरू के के छन् भन्ने बारेमा बुझ्न सहयोगी हुन्छ ।

# चरण २



### ३.७ सातौं बैठक : समस्याको कारण तथा समाधानको खोजी

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>समुदाय र कुपोषणको समस्याहरूको तत्कालीन कारण खोज्नु</li> <li>यी समस्याहरूसँग लड्नलाई समाधान खोज्नु</li> </ul>
	अवधि	१.५ घण्टा (९० मिनेट)
	सामग्री	सहजकर्ताद्वारा तयार गरिएका कथा र कथ्यौरीअनुसार तयार गरिएका चित्र कार्ड
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>कथा भन्नु</li> <li>खेल-तर किन</li> </ul>

सबैको स्वागत गरिसकेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई पूर्व बैठकको चर्चा बिन्दुको बारेमा दोहोर्‍याउने प्रयास गर्नेछन्

#### प्रथम सत्र: कुपोषण र प्राकृतिक संसाधन प्रवर्द्धन विषय प्राथमिकतामा परेका समस्याहरूको कारण पत्ता लगाउनु

समूहका सदस्यहरूलाई प्राथमिकतामा परेका समस्याहरूको कारण र परिणाम बुझाउनका लागि चित्रकार्ड र कथाको प्रयोगमा तत्कालीन र लुकेका दुईवटै कारणलाई सम्मिलित गर्नेछन् । कथा कहानीको



एकतिर स्पष्ट रूपमा परिभाषित विषयवस्तु हुनुपर्छ । जस्तै: कुपोषण चरित्र चित्रणमा भनी अर्कोतिर चरित्र चित्रणमा स्थानीय पोषकतत्व सामेल हुन आवश्यक छ । पहिले गरिएको बैठकमा सांस्कृतिक अभ्यासको सिकाइलाई काममा लिन सकिन्छ । चित्र यसप्रकारको हुनुपर्दछ कि तिनीहरूले समस्या र कारणको बीच सम्बन्धलाई देखाउन/पटकथामा नाटकीय अन्त्य हुनु आवश्यक छ जसले गर्दा श्रोताहरूमा यसले स्थायी प्रभाव छोड्न सकोस् ।

समस्याको कारण र प्रभावको बारेमा थाहा पाउन :

यो बैठकले सहजकर्तालाई मौका दिन्छ कि कुपोषणको तत्कालीन र स्थायी कारणको तानावानाले नयाँ कथा बनाउन सक्नु ।

पहिले पहिले बसेको बैठकहरूबाट निर्धारित प्राथमिक समस्याहरूको आधारमा कथा कथ्यौरी बनाइन्छ । सहजकर्ताहरूका लागि कथा भन्नु एउटा नयाँ तरिका हो, त्यसैले उनीहरूले निम्न कुराहरूको आधारलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ :

- सहजकर्ता स्थानीय भएको हुनाले उसले कुपोषणको परिप्रेक्ष्यलाई सहजै बुझ्न सक्छ जस्तो कि दूध नखुवाउने, ओआरएस नदिने, खानामा विविधताको कमी, विशालु पदार्थको सेवन जस्ता स्थानीय समस्याहरू जुन दोस्रो र तेस्रो बैठकमा अगाडि आएका थिए ।
- **स्थितिका लक्षणहरू** : समस्या कार्डका पछाडि लेखिएको हुन्छ ।
- **स्थिति के कारणले छ**, यसको कारण पनि पछाडि लेखिएको हुन्छ ।
- **यो अवस्थाले परिवारलाई कस्तो रूपबाट प्रभावित गर्छ**, कुपोषित आमा बच्चा वा कसैको पनि मृत्युबाट सहभागीहरूलाई प्रेरित गर्ने कोसिस गर्नु कि आउने बैठकमा त्यस समस्यामाथि चर्चा होस् ।

यिनै कुराको आधारमा सहजकर्ताले एउटा कथा तयार गर्न सक्छन् जहाँ कथाकार एउटा व्यक्ति हुन्छ जो गाउँको हुन्छ र आफ्नै स्थिति लक्षण, कारण र प्रभावलाई उपयोगमा लिएर बताउँछ । कथामा सामाजिक कारण, आर्थिक कारणमा पनि सामेल गर्नुपर्छ जसले गर्दा यसको गहिराइबारे सुन्नेले बुझ्न सक्नु ।

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

#### उदाहरण : बच्चामा कुपोषण केन्द्रित कथा

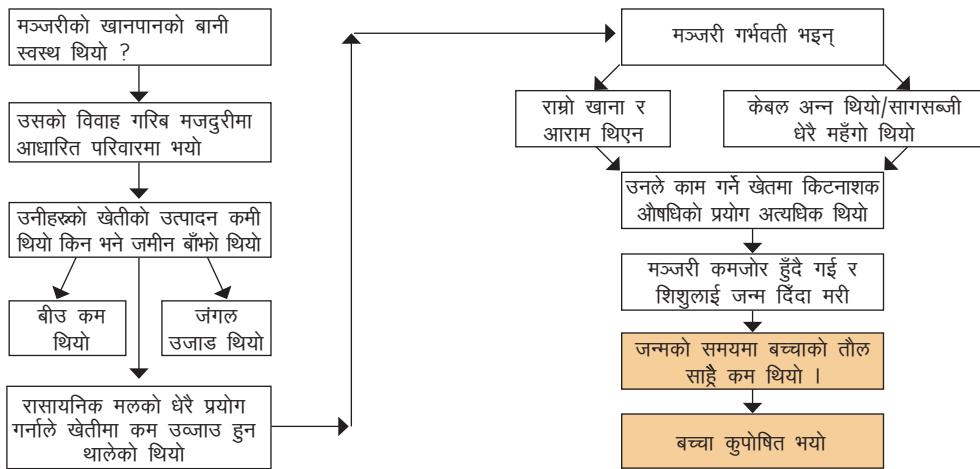
मञ्जरी जंगलको नजिकै एउटा गाउँमा बस्छन् । जहाँ उनले आफ्ना लागि विविध प्रकारका बाली र तरकारीहरू उब्जाउँथिन् । जस्तै: पात, दलहन अन्य तरकारीहरू, तेलहन, कन्दमूल मसला र सागसब्जीहरू । बच्चामा उनलाई फलफूल, च्याउ, हरियो तरकारीहरू र अन्य वनमा उब्जिएका तरकारीहरू संकलन गरेर घर ल्याउन रमाइलो लाग्थ्यो ।

उनको विवाह एउटा गरिब परिवारमा भयो । जसको आयस्रोतको मुख्य साधन मजदुरी थियो । एकपटक उनले आफ्नो श्रीमानसँग सोधिन्, किन हामीले एउटा टुक्रा जमीनमा मात्रै अन्न खेती गर्दछौं र बाँकीलाई पर्तिको रूपमा राखेका छौं । त्यसपछि उनको श्रीमानले उनलाई भने- हामीकहाँ खेती गर्नलाई पर्याप्त बीउबिजन छैन, त्यसैले यो पर्ति जग्गामा अन्न उब्जाउ नगरिएको हो । सायद रासायनिक मलको अत्यधिक प्रयोगले पनि होला । जब उनले सोधिन् कि नजिकको जंगलबाट किन खाना र खाद्यपदार्थहरू संकलन गरेर ल्याउँदैनौं हामी, भनेर सोधेपछि उनको श्रीमानले जवाफ दिए- जंगल उजाड भइसक्यो । केही महिनापछि उनी गर्भवती भइन् अनि श्रीमानलाई तरकारी, सागसब्जी र पशु प्रोटीन ल्याउन भनिन् । उनले आफ्नी भाउजु गर्भावस्थाको दौरानमा विविध किसिमका खानेकुराहरू खाँदै गरेको देखेकी थिइन् ।

उनका श्रीमानले आफ्नो बाध्यता सुनाउँदै भने, तिम्रो गाउँका कुरै अर्को छ किनभने तिमिहरू आफ्नो सबै जमीनको राम्रोसित उपयोग गर्दछौं र अन्नपात, दाल, फलफूल, सागसब्जीहरू उत्पादन गर्नुको साथै पशु पनि पालेका छौं र आफ्नो पोषणसम्बन्धी आवश्यकताको पूर्ति गर्दछौं । हाम्रो अवस्था फरक छ, हामी

केबल चामल, गहुँ र मकैको बीउमात्रै बजारबाट किनेर ल्याउँछौ र रोप्छौ । 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 मैले के गरौं बाध्यताले सम्झौता गर्नुपर्ने अवस्था आयो । तर पर्याप्त भोजन र आराम गर्न उनले पाइन् । उनलाई पनि अरु मान्छेसरह खेतमा काम गर्नुपर्ने जहाँ किटनाशक औषधि र रासायनिक मलको प्रयोग पनि अत्यधिक हुन्थ्यो । जसै समय बढ्दै 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 दोहो-याउनलाई भन्नेछन्, जसले कुपोषणका कारणहरूलाई सम्झना गर्न मद्दत गर्नेछ । फलोचार्ट चाहिएमा दिइएका बक्सहरूको आधारमा चित्र बन्नेछ ।



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

सहजकर्ताले सबैलाई समस्याको कारण जान्नका लागि एउटा खेल खेलाउन जसको नाम हो "तर किन ?"

- सबैलाई यस खेलमा भाग लिनलाई प्रेरित गर्ने
- कथा-वार्ता सत्रभन्दा पछि कार्डलाई भुइँमा नै राखी छोड्ने

- सहजकर्तालाई यस विषयमा चर्चा गर्नका लागि सहजकर्ताले समूहलाई बच्चा कुपोषित किन छ भन्ने विषयमा चर्चा गर्न भन्ने जबसम्म उनीहरू खास कारणसँग पुग्दैनन् तबसम्म चर्चा गर्न दिने ।

## 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 ?

किन भने बच्चा जन्मँदाखेरी नै कम तौलको थियो र जन्मनेबित्तिकै पनि उसकी आमाले उसलाई हेरचाह गर्न पाइन् ।

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

किन भने आमा मरिन् ।

तर आमा किन मरिन् ?

किन भने आमामा कमजोरी र रगत कमी थियो ।

तर आमा कमजोर र रगत किन कमी थियो ?

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

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

किन भने उसले कडा मेहनत गर्नु पर्‍यो र परिवारले खेती उब्जनी गर्दैनथे, पशुपालन गर्दैनथे र किनेर खान पनि सक्षम थिएनन् । तर उनलाई मजदुरी गर्नुपर्ने आवश्यकता किन पर्‍यो ?

आफैले तरकारी किन उत्पादन नगरेका ?

किन भने उनीहरूको साथमा बीउविजन थिएन । उनीहरूको जमीन रासायनिक मलको अत्यधिक प्रयोग गरेर जमीन बाँभो भइसकेको थियो । जंगल सखाप भइदिनाले वनबाट उत्पादन हुने प्राकृतिक खाद्य पदार्थ पनि संकलन गरेर ल्याउन सक्दैनथे ।

बच्चा जन्मँदा तौल कम हुने कारण के पर्‍यो ?

मजुरीले पर्याप्त भोजन नपाए पनि दिनभरि कडा मेहनत गर्नुपर्‍यो परिवारका सदस्यहरूले पनि उसलाई पर्याप्त पोषक भोजन दिन सकेनन् किनभने बजारबाट किनेर ल्याउने उनीहरूको खर्चले भ्याउँदैनथ्यो न त उनीहरू आफ्नो जमीनमा नै फलाउन सक्थे किनभने उनीहरूको जमीनको १ भाग रसायन प्रयोगले गर्दा बाँभो भइसकेको थियो ।







यो खेललाई समाप्त गर्दा सहजकर्ताले यी सबै कारणलाई छलफल र समीक्षामा ल्याउने छन्, यसबाट कुपोषणको समस्याबारे छलफल अझ केन्द्रित हुनेछ । समाधान खोज्नलाई सहजकर्ताले के गर्न सकिन्थ्यो त भनेर प्रश्न राख्नेछन् ।

यी सबै समाधानहरूलाई सहजकर्ताले रजिष्टरमा लेख्छन् र यसपछि उनीहरूलाई समस्या समाधानका केही महत्वपूर्ण विचारहरू आउनेछ ।

### बैठको सारांश :

- पोषण, खेती र प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन एकअर्कासँग जोडिएका छन् ।
- कुपोषणको समस्याले केही तत्कालीन र जोडिएका अन्य कारण छन्, जसलाई हटाउनु आवश्यक छ ।
- टिकाउ सामुदायिक समाधानको खोजका लागि लुकेका कारणलाई पत्ता लगाउनु आवश्यक छ ।
- समुदाय आफ्नो संसाधन, बाह्य संसाधन र सरकारी योजनाको प्रयोग गरेर यी समस्याको समाधान गरेर यसका लागि आवश्यक रणनीति तयार गर्न सकिन्छ ।

### ३.८ आठौं बैठक : उपयुक्त रणनीतिको चयन

	उद्देश्य	पहिले आएका सम्भावित सम्भावनाहरूमध्ये उचित रणनीति तयार गर्ने
	अवधि	१.५ देखि २ घण्टा १० मिनेट
	सामग्री	ईटा, काठका टुक्राहरू र सेतो कागजको माला
	प्रक्रिया/विधि	पुल बनाउने खेल ।

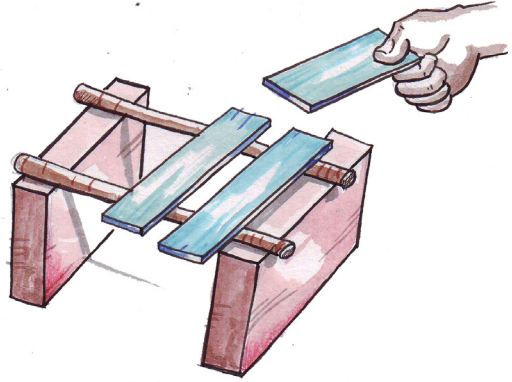
सबैलाई स्वागत गरेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई पूर्व बैठकमा भएको चर्चाको विषयलाई दोहोर्‍याउने प्रयास गर्नेछन् ।

### पहिलो सत्र : रणनीतिहरूको कार्यान्वयनसँग जोडिएका अवसर र बाटाहरूलाई बुझेर उनीहरूको रणनीतिको पहिचान तथा प्राथमिकताको निर्धारण

सहजकर्ताले पुल बनाउने अभ्यास समूहलाई गराउनेछन् । यो प्रयोगात्मक र अनुभव गर्ने खालको खेल हो । जसले सहभागीहरूले समाजमा महिला र बच्चाहरूको स्वास्थ्यसम्बन्धी स्थितिलाई दर्शाउँछ र उनीहरू कहाँ जान चाहन्छन् भन्ने अवस्था पनि दर्शाउँछ ।

- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई 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, यसले उनीहरूलाई कल्पनाशील बनाउँछ ।

- अब सहजकर्ताले अन्य ईटालाई केही दूरीमा राख्छ जसले नदीको दोस्रो किनारा दर्शाउँछ । अर्को ईटाले समूहले समाजको महिला र बच्चाको स्वास्थ्य स्थितिलाई पुन्याउन खोजेको प्रतीक हो भनेर जनाउँछ ।
- यो काममा नदी एउटा बाधा हो जसले उनीहरूलाई त्यहाँ पुग्नबाट रोक्छ ।
- यस बाधालाई पार गर्न समूहले एउटा पुल बनाउने रणनीति तयार गर्छ र कार्यान्वयनका लागि रणनीतिहरू तयार गर्दछ ।
- सहजकर्ताले दुईवटा लट्ठी यी ईटाहरूमाथि राखिदिन्छन् । यो समूहको तागतको प्रतीक हो, जसले रणनीतिलाई कार्यान्वयन गर्नको लागि बल दिन्छ ।
- अब समूहका सदस्यले यी दुइटो लट्ठीहरूमाथि स-साना काठका टुक्राहरू राख्छन् जुन रणनीतिहरूको प्रतीक हो ।



एकपटक जब सहजकर्ताले पूर्णरूपमा निर्मित पुल सबैलाई देखाउँछन् र प्रत्येक डण्डी र काठका टुक्राहरूको वर्णन गर्छन् त्यसपछि उसले समूहका सदस्यहरूलाई यसको एक-एक पक्षमा पहिला भएका बैठकहरूको कुरालाई ध्यान राख्दै चर्चा चलाउँछन् ।

- १) पहिलो ईटा : अहिले हामी कहाँ छौं ? उदाहरण, महिला र बच्चाहरूको कुपोषणमा
- २) दोस्रो ईटा : हामी कहाँ जान चाहन्छौं ? उदाहरण, स्वस्थ परिवार
- ३) नदी : हाम्रो मार्गमा आउने बाधाहरू जस्तै विशाल खाद्य पदार्थको उपयोग, भोजनमा विविधताको कमी, जल संसाधनको कमी, सांस्कृतिक बाधा अङ्घनहरू जस्तै: ठोस पदार्थको उपयोगमा प्रतिबन्ध ।
- ४) दुई लामो लट्ठीहरू : समूहको रूपमा हाम्रो तागत जस्तै सक्रिय स्वयं सहायता एउटा राम्रो नेता सुभ्रुभ्र भएको समुदाय, समूहमा एकता समर्पित स्वास्थ्य कार्यकर्ता ।
- ५) स-साना काठका टुक्राहरू : समूहले पहिचान गरेका रणनीतिहरूले समूहमा के हुन्छ भन्नेबारे समुदाय सुनिश्चित हुनुपर्दछ ।

रणनीति पहिचानका लागि सहजकर्ताले सोध्नेछन् तर कसरी ? जस्तै: हामीले कसरी निर्णय गर्छौं कि बच्चालाई थरिथरिका भोजनहरू प्राप्त भएका छन् ? तपाईं कसरी सुनिश्चित गर्न सक्नुहुन्छ कि हामीले

उनीहरूलाई विषादीयुक्त खाना दिँदैनौं भनेर, तर तपाईं कसरी निश्चित गर्न सक्नुहुन्छ कि बिरामी भइराखेको अवस्थामा बच्चाहरूलाई उचित/पर्याप्त रूपमा खाना दिइएको छ ? तपाईं जमीनलाई कसरी अधिक उत्पादक बनाउन सक्नुहुन्छ ? तपाईं कसरी आफ्नो करेसाबारीमा सागसब्जी उत्पादन गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने जस्ता प्रश्नहरू सहभागीबीचमा राखेर छलफल गराउन सकिन्छ ।

- सहजकर्ताले जतिसक्दो धेरै सुभाष लिन प्रयास गर्नु ।
- प्रत्येक रणनीतिका लागि सहजकर्ताले यो चर्चा गर्नु कि, सहभागिताका लागि बाधाबन्धन र उनीहरूको सामूहिक तागत के हो, र सोच्नु पर्छ कि के यो एउटा सफल रणनीति हो ।
- जब समूह 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 उनीहरूलाई ठूलो चार वर्गमा राखिदिन्छन् । ती हुन् पोषण खेती, प्राकृतिक संसाधन र व्यवहार ।





गाउँ	प्राथमिक समस्या	प्राथमिक रणनीति			
		पोषण	खेती	प्राकृतिक स्रोत	व्यवहार

सहभागीहरूको मद्दतले सहजकर्ताले सम्पूर्ण चर्चाको निचोडको सार निकाल्दछन् । यस क्रममा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई अझ विस्तृत कुरा बताउनेछन् । यस क्रममा सहजकर्ताले समस्या खोतल्न सहयोग गर्छन्, सहभागीहरूबाट समाधान खोज्छन् । त्यसपछि समस्याको प्राथमिकताको आधारमा काम गर्न रणनीति बनाउने कुरा गर्दछन् ।

### बैठकको सारांश :

- उपलब्ध स्रोतको सर्वश्रेष्ठ उपयोगको माध्यमबाट बाधालाई हटाउन कार्यान्वयन रणनीतिको तयार गर्न मद्दत गर्ने ।

### ३.९ नवौं बैठक : जिम्मेवारी लिनु

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रणनीति कार्यान्वयनका लागि जिम्मेवारी लिनु</li> <li>• बैठकको चर्चाको लागि योजना बनाउनु</li> </ul>
	अवधि	१.५ घण्टादेखि १० मिनेट
	सामग्री	फारम
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>• फारममाथि चर्चा</li> </ul>

सबैलाई स्वागत गरेपछि सहजकर्ताले सहभागीसँग पहिलेको बैठकको चर्चाको विषयहरूलाई दोहोर्‍याउने प्रयास गर्नेछन् ।

**पहिलो सत्र : रणनीतिहरूको कार्यान्वयनको प्रक्रियाहरूमाथि चर्चा गर्नु र त्यससँग सम्बन्धित जिम्मेवारी लिनु ।**

- प्रत्येक रणनीतिका लागि निम्नलिखित विस्तृत विवरणको चर्चा गर्नु
  - ◇ उनीहरूले कार्यान्वयन कहिलेबाट सुरु गर्ने ?
  - ◇ कुन कुन गतिविधिहरू/काम जरूरी छ ?
  - ◇ यसको कार्यान्वयनको जिम्मेवारी कसले लिने ?
  - ◇ उनीहरूलाई समूहको अतिरिक्त अरु मान्छेलाई पनि सम्मिलित गर्नुपर्छ । उनीहरू यस्तो चाहन्छन् अन्य मानिसहरूलाई सम्मिलित गर्नु व्यवहारिक हुन्छ र यसको जिम्मेवारी कसले लिने ?
  - ◇ यदि रणनीतिहरूको कार्यान्वयनमा कुनै समस्या आएमा उनीहरूले के गर्नुपर्छ ?
- प्रत्येक सदस्यलाई केही न केही जिम्मेवारी दिइयोस् समूहमा चर्चा होस् कि अब अगाडि कसरी बढ्ने, कसरी अन्य सदस्य र गैरसदस्यहरूसँग समर्थन र सहयोग लिने ।



सहजकर्ताले निम्नलिखित तालिकाको प्रयोग गरेर यसको रेकर्ड राख्नेछन् र सुनिश्चित गर्नेछन् कि समूहका अरु कोही सदस्यले पनि यस्तो रेकर्ड बनाउन् ।

गाउँ	समस्या	कार्यान्वयन गर्ने रणनीति	कार्यान्वयनको प्रगति	कैफियत या टिप्पणी

सहभागीहरूको मद्दतले सहजकर्ताले सम्पूर्ण चर्चाको सार निकाल्ने छन् । उनीहरूको रणनीतिको सही कार्ययोजनाको लागि के के जिम्मेवारी लिइएका छन् भनेर सम्झना दिलाउने छन् ।

**दोस्रो सत्र : गाउँ समूहको बैठकका लागि योजना बनाउने**

सहजकर्ताले समूहका सबै सदस्यहरूलाई आगामी बैठकमा आ-आफ्नो अनुभव बाँड्ने कुरा बताउनेछन् । समूहका सदस्यहरूले आ-आफ्ना अनुभव बाँड्नेका लागि कुन कुन तरिका/विधिहरू प्रयोगमा ल्याउन सक्छन् भन्ने कुराको निश्चय गर्न सहयोग गरुन् । यसका लागि निम्नलिखित कुराहरूलाई ध्यानमा राख्न सकिन्छ ।





- सहजकर्ताले उचित कार्यान्वयनको लागि एक सामुदायिक बैठक गर्नेको आवश्यकताबारे चर्चा गर्ने रणनीति गरुन् ।

- सहजकर्ताले समूह सदस्यको साथमा एउटा सामुदायिक बैठकको आयोजना र उसलाई पूरा गर्ने जिम्मेवारी लिनुको आवश्यकताबारे चर्चा गर्ने, सहजकर्ता समूहले निम्न विषयहरूमा जानकारी लिनेछन् ।
  - ◇ उनीहरूले यो प्रस्तुति /बैठक कहिले गर्न चाहन्छन् (तिथि, मिति, समय)
  - ◇ यो बैठक कहाँ गर्न चाहन्छन् (विद्यालय/खुल्ला मैदान/गाउँ विकास समिति भवन/सामुदायिक भवन)
  - ◇ उनीहरू 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 साधनहरूको आवश्यकता हुनेछ (बैठक व्यवस्थापन/आहार/पानी आदि) उनीहरूको व्यवस्था कसरी गर्ने ?
  - ◇ आफ्नो सिकाइलाई अरुसँग पुऱ्याउनका लागि के तरिका अपनाउने छन् (कथा/सडक नाटक/नाच) चित्रकार्ड, गीत-संगीत आदि)
  - ◇ उनीहरूलाई यो सबै गर्नका लागि सहजकर्तासँग के के सहयोग चाहिन्छ (कथा लेखनमा/नाटक अभ्यासकर्ता/पूर्व बैठकको चर्चा गर्नका लागि)
- सहजकर्ता समूह सदस्यहरूलाई सहभागिता र जिम्मेवारी लिनलाई प्रेरित गर्ने
- प्रस्तुतिको तरिका सरल होस् जसले गर्दा सबैलाई बुझ्न सजिलो होस्, यसका लागि प्रस्तुति स्थानीय भाषामा हुनु पर्छ ।
- सहजकर्ताले पूर्व समूहलाई पूर्व अभ्यासका लागि मद्दत गर्नेछन् (नाटकको अभिनय/आवाज राम्रो बनाउने र स्पष्टता विकशित गर्ने)
- समूहलाई स्थान बैठक व्यवस्थापन स्टेज आदि निश्चित गर्न सहजकर्ताको मद्दतको आवश्यकता हुन्छ ।

## बैठकको सारांश

- पोषणसम्बन्धी व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनलाई केही रणनीतिहरूको कार्यान्वयन व्यक्तिगत वा पारिवारिक स्तरमा गर्न सकिन्छ र केहीका लागि त सामुदायिक प्रयासको पनि आवश्यकता हुन्छ ।
- रणनीतिहरूको कार्यान्वयन समुदायमा मिलेर गर्न गरिन्छ ।
- समुदायका हरेक व्यक्तिको जिम्मेवारी छ ।
- बैठक आयोजना गर्न सबै सदस्यहरूको जिम्मेवारी छ ।
- रणनीतिहरूको कार्यान्वयनलाई गाउँस्तरमा सबै सरोकारीहरूको उपस्थिति गराउन आवश्यक छ ।

## पहिलो – गाउँस्तरीय विचार विमर्श

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रणनीतिको कार्यान्वयनमा मद्दतको लागि विभिन्न सरोकारवालाहरूको सहयोग पाउनु र सहयोग माग्नु ।</li> <li>• स्थानीय परिप्रेक्ष्यमा विभिन्न अधिकार तथा उनीहरूसम्मको पहुँच र उपयोगलाई सुनिश्चित गर्ने विषयमा चर्चा ।</li> <li>• उपलब्ध विभिन्न सेवाहरूको स्कोर कार्ड तयार गर्ने</li> <li>• सदस्यहरू र समुदायद्वारा रणनीतिहरूको कार्यान्वयनको जिम्मेवारी लिने</li> </ul>
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	फारम
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>• फारमको चर्चा</li> </ul>

सबैको स्वागत गरिसकेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई पहिलाको बैठकको चर्चाका विन्दुहरू दोहोर्‍याउने प्रयास गर्नेछन् ।



## विचार-विमर्श बैठकको आयोजनापूर्व केही महत्वपूर्ण बुँदाहरू :

- बैठकमा समूह सदस्यले विगतका केही महिनामा उनीहरूद्वारा गरिएका कामहरू र चर्चाहरूको सार प्रस्तुत गर्नेछन् र उनीहरूद्वारा छानिएका रणनीतिहरूको समुदायको अन्य सदस्यहरूको बीचमा बाँड्नेछन् । जस्तै: गाविस अध्यक्ष/सरकारी कर्मचारी/स्वास्थ्य कार्यकर्ता र अरु व्यक्तिहरू, जसले पहिला बैठकमा भाग लिएका छैनन् ।
- सडक नाटक, नाचगान, कथाहरू यस्ता केही तरिकाहरू हुन जसको प्रयोग समूह सदस्यले अहिलेसम्म पहिचान गरिएका समस्याहरू र तिनको कारण र प्राथमिकता निर्धारणको जानकारी बाँड्न सहयोग हुनसक्छ ।
- सरोकारवालाहरू खासगरी स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई यो कार्यक्रमले उद्घाटनका लागि अनुरोध गर्न सकिन्छ किनकि समुदायले यसबाट उनीहरूको भूमिकाको बारेमा पहिचान गर्न सक्नेछन् ।
- यो बैठकको तयारी गर्ने बेलामा सहजकर्ताले सदस्यहरूलाई पटकथा लेख्न अभिनयको अभ्यास आदिमा सहयोग गर्न सक्नेछन् ।
- मञ्च पछाडिको साजसज्जाका लागि स्थानीय सामग्रीहरू जस्तै साडी, तन्नाहरू आदिको प्रयोग गर्न सकिन्छ र बस्ने व्यवस्थाका लागि गुन्द्री, चटाई आदिको व्यवस्था गर्न सकिन्छ ।
- बैठकको कारबाहीका लागि सहजकर्ताले कुनै समूह सदस्यलाई प्रेरित गर्नु, समय समयमा उसलाई सहायता गर्न सकियोस् ।

## प्रक्रिया

- बैठकको सुरुवातमा स्वागत गान गर्न सकिन्छ । सुरुवातमा उपस्थितिका लागि सबैलाई धन्यवाद दिँदै कार्यक्रम सुरु गर्ने ।
- अहिलेसम्म भएको बैठकको बारेमा संक्षिप्त चर्चा गर्ने, जसले गर्दा श्रोताले सम्पूर्ण प्रक्रियालाई बुझ्न सक्नु ।
- समूहका सदस्य प्राथमिक समस्या बाधा व्यवधान समस्याबाट मुक्ति पाउनका लागि चयन गरेको रणनीति र आफ्नो संस्थानको पहिचानका लागि अपनाउने तरिकामा चर्चा गर्छन् । सूचनालाई प्रस्तुत गर्दाखेरि उनीहरूले सरोकारवालाहरूको पहिचान पनि गरेका हुन्छन् । जसले उनीहरूलाई रणनीतिको कार्यान्वयन गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।
- परिस्थितिअनुसार समूह पनि यो विचार गर्न सक्छ कि उपयुक्त सेवाहरूको सामुदायिक अंक प्रदान गर्न । (विस्तृत प्रक्रिया र जानकारीका लागि परिशिष्ट- ९ हेर्नुहोला) ।

- सामुदायिक बैठकको समाप्तिमा सरोकारवालाहरूको अनुभव बाँड्नलाई भनौं, यो अनुभव सहजकर्ताद्वारा पनि लेखियोस् । यसले गर्दा पछि बुँदाहरू सम्फन सजिलो हुन्छ ।
- सहजकर्ताले बैठकको निष्कर्ष लेखनका लागि निम्न लिखित फर्म्याटको प्रयोग गर्न सक्छन् ।

### सामुदायिक बैठकको फारम

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

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




- सामुदायिक बैठकको आयोजना एउटा चाडको रूपमा 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 सक्नु र चर्चालाई देख्न, सुन्न सक्नु ।
- बैठक सरल एवं सहज होस् धेरै लामो नहोस्, छलफल बोजिलो नबनोस् भन्नेतर्फ सचेत हुनुपर्दछ ।
- श्रोताहरूमा सबै प्रकारका मानिस हुन्, जस्तो किशोरी ०-५ वर्ष सम्मका बच्चाका आमाहरू, गर्भवती महिला, सुत्केरी महिला उनीहरूलाई अगाडि बसाउनु पर्छ ।
- गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूलाई आफ्नो विचार राख्नलाई प्रेरित गर्नुपर्छ ।
- श्रोताहरूबाट पनि समुदायको साथमा मिलेर कुपोषणको बारेमा आफ्नो विचार राख्ने ।
- समूहको एउटा सदस्यले मुख्य बुँदाहरूलाई आफ्नो डायरीमा लेख्नु ।



# चरण ३



## दशौं बैठक : पूर्ण पोषणको समयमा सुरुआत र आईवाईसीएफको अभ्यास

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>गाउँमा गरिएको मन्थन बैठकको पुनरावलोकन (रिभ्यू)</li> <li>समयमा पूर्णपोषण सुरु गर्नुको महत्वबारे बताउने</li> <li>खाद्य पदार्थमा सुधार/मूल्य वृद्धिको महत्व सम्झाउने</li> </ul>
	अवधि	२ घण्टा
	सामग्री	साबुन, पानी र पूर्ण पोषणका लागि आमाहरूले तयार पारेको खानेकुरा
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>हात धुने तरिकाको प्रदर्शन</li> <li>पूर्ण पोषणका लागि लेसाइलो खानेकुरा समुदायमा सुरुआत गर्ने</li> <li>शिशुका लागि एकीकृत सघन आहारको चर्चा</li> </ul>

सबैलाई स्वागत गर्न सकिएपछि सहजकर्ताले पूर्व बैठकहरूका बुँदाहरूको बारेमा चर्चा गर्नेछन् ।

### बैठकभन्दा पहिले गर्नुपर्ने आवश्यक कार्य

- ५ देखि ६ महिना उमेरका सबै बच्चाको सूची तयार गर्ने । जसको अन्नप्राशनको समय भएको होस् ।
- यस्ता सबै बच्चाको आमाहरूसँग भेटेर आफ्नो बच्चालाई हुने खालको खानेकुरा केही लिएर आउन अनुरोध गर्ने ।
- ७-९ महिनाका शिशुका आमालाई पनि बोलाउने जसले पूर्ण पोषण दिन सुरुआत गरिसकेको छैन ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग मिलेर खाना खुवाउने कार्यक्रमको आयोजना गर्ने सम्भावनाको बारेमा चर्चा गर्ने ।

### पहिलो सत्र : गाउँ/समुदाय बैठकको पुनरावलोकन

समूह सदस्यहरूलाई एकत्रित भएर गाउँ वा क्लष्टर स्तरको सफल बैठकको आयोजना गरेकोमा सहजकर्ताले सबै सदस्यलाई बधाई र धन्यवाद ज्ञापन गर्नेछन् र निम्नलिखित कुरा जान्ने प्रयास गरून् ।

- समुदाय बैठकको सम्बन्धमा समूहको के राय छ र आयोजना कस्तो रह्यो ? के के कुरा राम्रो थियो ? कुन कुन काम अझ राम्रो गर्न सकिन्थ्यो ?
- कति मान्छेहरूले भाग लिए ? क-कसले भाग लिए ? सबैको प्रतिक्रिया कस्तो रह्यो ? समुदायका सदस्यले कुनै पृष्ठपोषण दिए कि दिएनन् ? दिए भने कस्तो दिए ? वा प्रश्नको उत्तर विशेषगरी

प्रजनन योग्य उमेर भएका महिला, किशोरी, पुरुष र अन्य विवाहित महिलाको प्रतिक्रिया सहजकर्ताले जान्ने प्रयास गरून् ।

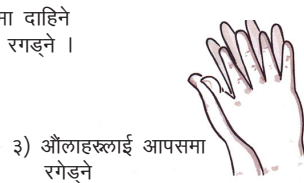
- के गाउँस्तरीय बैठक एउटा राम्रो विचार थियो ? यदि थियो भने किन ? थिएन भने किन ?
- स्कोर बोर्डका बारेमा गरिएका चर्चालाई सदस्यहरूले के कस्तो माने ? कसरी बुझे ?
- उनीहरूलाई के र किन राम्रो लाग्यो ?

एकपटक फेरि सहजकर्ताले सदस्यहरूलाई सफल आयोजनाका लागि बधाई दिनेछन् र उनीहरूसँग रणनीतिहरूको कार्यान्वयनको प्रगतिका बारेमा चर्चा गर्नेछन् ।

- रणनीतिहरूको कार्यान्वयनको प्रगतिका विषयमा सहजकर्ताले समूह सदस्यहरूसँग जानकारी लिनेछन् ।
- सहजकर्ताले समूह सदस्यहरूलाई फेरि पनि प्रेरित गर्दै उनीहरूले रणनीतिको कार्यान्वयन त्यसैगरी गर्दै रहन र हरेक बैठकमा त्यसबारे चर्चा गर्न भन्नेछन् ।

**दोस्रो सत्र : अन्नप्राशन (खाना खुवाउने कार्यक्रम) को माध्यमबाट पूर्ण पोषणको सुरुवात र हातधुनेसम्बन्धी प्रदर्शन**

- सहजकर्ताले ती सबै आमालाई जसका बच्चाको अन्नप्राशनको माध्यमबाट पूर्ण पोषणको सुरुवात गर्नु छ त्यसैदिन त्यसै हप्ता हातधुने विधिको प्रदर्शन गर्नेछन् ।
- सहजकर्ताले बैठकको सुरुवात गर्ने ती बच्चाका आमाहरूलाई बोलाउने छन् जसले अन्नप्राशनमा भाग लिनका लागि आफ्ना घरबाट बच्चाका लागि केही आहार तयार गरेर ल्याएका छन् । उनीहरूसँग एउटा कचौरा र चम्चा लिएर ल्याएका सामग्रीलाई बच्चाहरूलाई खुवाउनेलाई भन्नेछन् । यस्ता

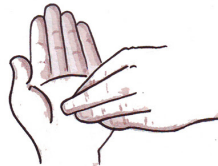


### हात धुने तरिका

४) एउटा हातको औंलालाई अर्को हातको औंला पछाडि रगड्ने ।



५) औंलाहरूलाई एक अर्काको पछाडि रगड्ने ।



६) एउटा हातलाई अर्को हातको हत्केलामा रगड्ने ।



बच्चाहरू जुन ७ देखि ९ महिनाका छन् र उनका आमाहरूले अहिलेसम्म पूर्ण आहार दिन सुरु गरेका छैनन्, उनीहरूलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा आफ्नो घरबाट तयार गरी ल्याएको आहार दिइन्छ ।

- यस्ता बच्चाहरू जसलाई उनीहरूका आमाले पूर्ण आहार दिइन्छन् र ती बच्चालाई आमाले दूध खुवाउन पनि आवश्यक छ भन्ने जानकारी सहजकर्ताले उनीहरूलाई दिनेछन् ।
- आयोजना पछाडि सहजकर्ताले पूर्ण पोषणलाई समयमा आरम्भ गरिनुको आवश्यकता र महत्वबारे चर्चा गर्नेछन् ।
- यही नै त्यो समय हुनेछ जब आमाहरूले बच्चालाई पूर्ण पोषण विशेष गरेर अलिकति गाढा पदार्थ दिन सुरु गर्छन् र स्तनपान गराउन छोडिदिन्छन् । उनीहरूलाई बच्चा ६ महिनाको हुँदासम्म केवल स्तनपान र २ वर्षसम्म स्तनपानका साथसाथै पूर्ण आहार र त्यसपछि केवल बाहिरी खाना दिनुपर्छ भन्ने जानकारी दिनु आवश्यक छ ।

### तेस्रो सत्र : खाद्य सामग्री व्यवस्थापनको महत्वका बारेमा बुझाई





- सहजकर्ताले पहिले साबुनले भाँडा र आफ्नो हात धुने । यस क्रममा सहजकर्ताले हात धुने सही विधिको प्रदर्शन गर्नेछन् ।
- सहजकर्तासामु आमाहरूले ती खानेकुराका बारेमा चर्चा गरुन्, जुन बच्चाका लागि सामान्य पूर्ण आहारको रूपमा बनाइन्छ र दिइन्छ ।
- सहभागी आमाहरूसँग ती खानेकुरालाई बनाउने विधिको प्रदर्शन गर्ने र त्यसबारे चर्चा गर्न प्रेरित गर्ने ।
- फाइदा गर्ने खानेकुरा कसरी बनाउन सकिन्छ भन्नेबारेमा चर्चा गर्ने । जस्तो कि तेल हालेर, तरकारी कोरेर, आलु हालेर आदि । यो विभिन्न उमेरका बच्चाका लागि पोषण मात्रा, यसको गुण र कति पटक दिने भन्नेबारेमा चर्चा गर्ने र सम्झना दिलाउने कि ६ देखि ९ महिनासम्म २ देखि ३ पटक प्रतिदिन, ९ देखि १२ महिनासम्म ३ देखि ५ पटक प्रतिदिन र १२ महिनादेखि ५ वर्षसम्म ३ देखि ५ पटक प्रतिदिन ।
- सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताको मद्दतबाट सहजकर्ताले ती बच्चाहरूको सूची तयार गरुन् जसका लागि आउने २/३ महिनामा पूर्ण आहार प्रारम्भ गर्नु आवश्यक छ । आउने बैठकमा यी आमाहरूले अन्नप्राशन आयोजनामा आफ्नो बच्चा लिएर जाउँ भन्नका लागि प्रेरित गर्ने र विशेष आयोजना पनि गर्न सकिन्छ ।

### बैठक सारांश :

- जबसम्म शिशु ६ महिनाको भएको हुँदैन, उसलाई केवल आमाको दूधमात्रै खुवाउनु पर्दछ तर ६ महिना भइसकेपछि भने उसलाई आमाको दूधको साथसाथै पूर्ण आहार पनि दिनु आवश्यक छ । किनभने अब दूधले मात्रै पुग्दैन र विशेष गरी अब उसलाई अतिरिक्त ऊर्जा आइरन तत्व र प्रोटीनको आवश्यकता हुन्छ र पूर्ण आहारले उसलाई आहार सन्तुलन प्रदान गर्दछ ।

- बच्चाले एकपटकमा ज्यादै कम मात्रामा खाने गरेको हुन्छ त्यसैले उनीहरूलाई पटकपटक खुवाउनु पर्दछ । जसैजसै बच्चाहरू ठूलो हुँदै जान्छन् हरेक पटकको खानामा मात्रा बढाउँदै जानुपर्छ ।
- २ वर्षको उमेरसम्म आमाको दूधको साथमा पूर्ण आहार दिनु अत्यावश्यक छ ।
- खाना बनाउनु अगाडि र खुवाउनुभन्दा अगाडि साबुनले हात धुनु आवश्यक छ । जसले गर्दा उनीहरूलाई डायरिया जस्ता बिरामीबाट बचाउन सकिन्छ ।

## एघारौँ बैठक : पूर्ण पोषण बनाउने प्रदर्शन

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>● राम्रो भान्छा अभ्यासलाई स्थानीय तरिकाले बनाउने प्रदर्शनद्वारा बताउने</li> <li>● खाद्य पदार्थको संरक्षण विधिमा चर्चा</li> </ul>
	अवधि	२ घण्टा
	सामग्री	स्थानीय तयारी खानेकुरा र त्यसको सामानहरू
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भान्छामा आहार बनाउने प्रदर्शन</li> </ul>

सबैको स्वागत गरिसकेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई पूर्व बैठकमा चर्चा गरिएका बुँदाहरूलाई दोहोर्‍याउने प्रयास गर्नेछ ।

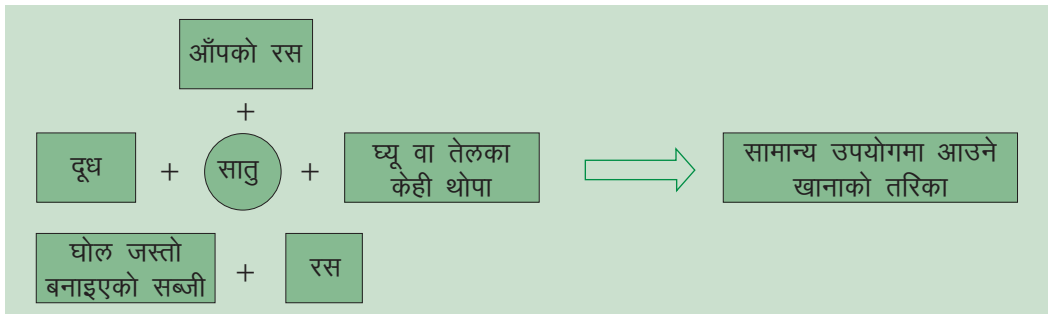
### पहिलो सत्र :

- पहिलेका बैठकहरूको सन्दर्भ जोड्दै सहजकर्ताले आमाहरूसँग प्रश्न गर्नेछन् कि तिनीहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई केही गाढा खाद्यपदार्थ आहारका रूपमा दिन्छन् ? यो बैठकमा हामीले अलग-अलग प्रकारका आहारमा चर्चा गर्छौं जुन सजिलैसँग बनाउन सकियोस् र बच्चाहरूलाई पोषणका रूपमा खुवाउन सकियोस् ।
- सहजकर्ताले ती विधिहरू र खानेकुराहरूमा चर्चा गर्नेछन्, जुन समुदायमा तयार गरिन्छ । जस्तो कि च्याख्ला, जाउलो आदि ।
- यस क्रममा यी खानेकुरा कसरी बनाइन्छ ? यिनलाई अझ बढी पोषक कसरी बनाउन सकिन्छ ? उनीहरूलाई खाद्य पदार्थको समूहको बारेमा पनि

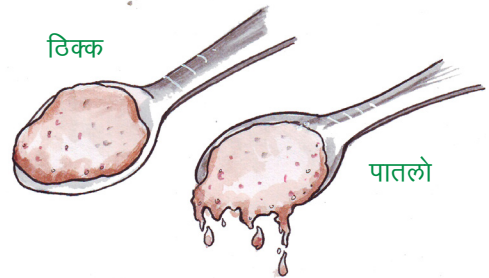
मुसुरो/मुँगको दाल र चनाको दाललाई भुट्ने त्यसलाई पिस्ने र एउटा जारमा राख्ने । समय समयमा यसलाई शख्खर र पानी दूधमा अलिकति गाढा प्रकारको घोल तयार पारेर बच्चाहरूलाई यो चाट्न दिने, चपाउनका लागि बदाम, तिल र शख्खरको चक्की बनाएर पनि दिन सकिन्छ ।

सम्भना गराइन्छ, जुन पहिलेकै बैठकमा तयार गरिएको थियो । उनले उनीहरूलाई अर्को एउटा सूची तयार गर्न पनि प्रेरित गर्न सक्छन् ।

- एकपटकमा एउटा खाद्यपदार्थ नै सुरुआत गरौं किनभने कुनै खाद्य पदार्थबाट एजर्जी भएमा त्यस पोषक पदार्थको विकल्प खोज्न सकियोस् ।
- सहजकर्ताले खाद्य पदार्थबाट तागत बढाउनका लागि खेलको अभ्यास गराउने छन् ।
  - ◇ शिशुलाई चामल/पहेलो मकैको खिचडी, बदाम, तिल, फर्सीको बियाँ, खरबुजाको बियाँ, कटहरको बियाँ पनि मिसाउन सकिन्छ ।
  - ◇ हरियो सागपात र पहेलो गुदी भएका तरकारी प्रयोग गर्नेलाई प्रेरणा दिने ।
  - ◇ मिश्रित सातुलाई एउटा कचौरामा राख्ने र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्यपदार्थ जसको सूची पहिलेको बैठकमा बनाइएको थियो, त्यसबारे चर्चा गराउने ।
  - ◇ खाद्य पदार्थको जानकारीका लागि सदस्यहरूलाई चिट वा कार्डको प्रयोग गर्न प्रेरित गर्ने जस्तो चिनी, तेल, मौसमी फल र उनीहरूको रस वा गुदी आदि ।
  - ◇ आँप, दूध, सातु, घ्यू वा तेलका केही थोपा, सामान्यतया बनाउने तरिकाको भोजन, कोरेर उमालिएको तरकारी, रेसादार खानेकुरा ।



- ◇ चित्रकार्ड ६२ को प्रयोग गरेर विभिन्न उमेरका बच्चालाई आहारको विशेषता मात्रा र कति पटक दिने भन्नेबारे चर्चा गर्ने (६-९ महिना कम्तीमा २ देखि ३ पटक, ९-१२ महिनाका लागि ३ देखि ५ पटक र १-५ वर्षका लागि ३-५ पटक प्रतिदिन) ।

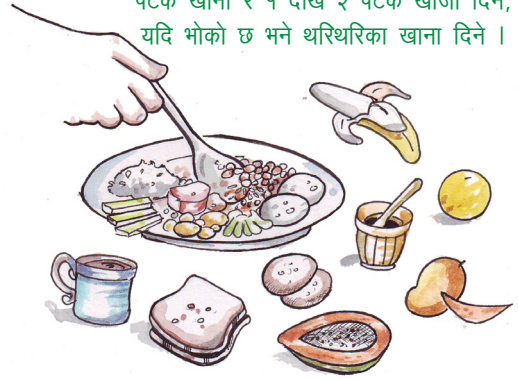


खाना चम्चाबाट नभर्ने खालको बाक्लो हुनुपर्छ

आहार पर्याप्त बाक्लो हुनुपर्दछ । चम्चाले उठाउँदा पोखिनु हुँदैन । जबकि स्तनपान पनि २ देखि ३ वर्षसम्म चलिरहनु पर्छ ।

सहजकर्ताले स्थानीय स्तरमा संरक्षणका लागि के गरिएको छ भनेर जान्ने प्रयास गर्नु पर्दछ र त्यसपछि त्यही जानकारीको आधारमा चर्चाको विषयलाई सम्मिलित गर्नुपर्दछ । ज्यादा जानकारीका लागि परिशिष्ट १० हेरौं-

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



- १) हाम्रो देशमा सबैभन्दा धेरै सौर्य ऊर्जामा खाद्यपदार्थहरू सुकाएर संरक्षित गर्ने तरिका प्रचलित छ । यसरी 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 ।
- ४) अचार बनाउन नुन, कागतीको रस, अल्कोहल र तेलमा संरक्षित गर्न सकिन्छ ।
- ५) फलफूल/अदुवा/कागतीलाई चिनी वा शर्करा पगाली त्यसमा हालेर पनि राख्न सकिन्छ ।
- ६) अतिरिक्त चिसो तापक्रममा पनि राख्न सकिन्छ जसले गर्दा त्यसमा जीवाणु र किटाणुको वृद्धि हुन पाउँदैन ।





चर्चापछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई यदि यसको प्रयोग अहिलेसम्म गरिएको छैन भने प्रयोग सुरु गर्नुलाई प्रेरित गर्ने छन् ।

### बैठकको सारांश :

- एउटा राम्रो पूर्ण पोषण पदार्थमा चामल, गहुँ, जौ, मकै, सागसब्जी, दाल र रातो वा पहेंलो फलफूल हुनु जरूरी छ र सम्भव भए पशु प्रोटीन पनि दिनु पर्दछ ।
- यदि अन्नमात्र उपलब्ध छ भने त्यसैमा थोरै तेल वा घ्यू मिसाएर त्यसलाई बाक्लो गन्यो भने त्यो पनि उपयोगी हुन सक्छ ।
- २ वर्षसम्मको उमेरलाई पूर्ण पोषणका साथमा आमाको दूध पनि आवश्यक छ ।
- खाना बनाउन र बच्चाहरूलाई खुवाउनु अगाडि साबुन पानी, तातोपानीले हात धुनुपर्दछ । यस प्रक्रियामा ताजा खानेकुरा खुवाउँदा खेरी केही पोषक तत्व कमी पनि हुन सक्छ ।

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

### ३.१२ बाह्रौँ बैठक : समुदायमा अलग पोषणलाई रोक्ने रणनीतिहरू

	उद्देश्य	• किशोरी र आमाहरूको पोषणमा सुधार र वृद्धिका लागि सम्भावित रणनीतिहरूको पहिचान गर्नु र तिनको कार्यान्वयन गर्नु ।
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	चित्रकार्ड, पोषण अभ्याससँग जोडिएका सामग्री जस्तै: दूध पिउने बोतल, साबुन, किटनाशक औषधिको प्याकेट, तरकारी राख्ने टोकरी, भुल आदि ।
	प्रक्रिया/विधि	• उपयुक्त "वलय" को चयन, खेलको आयोजना

सबैको स्वागत गरेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूसँग पहिलेको चर्चाको बिन्दुहरूलाई दोहोर्‍याउने प्रयास गर्नेछन् ।

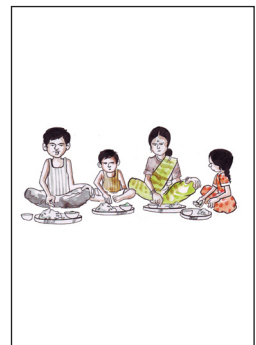
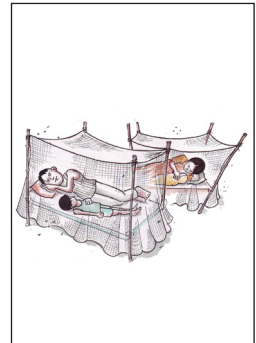
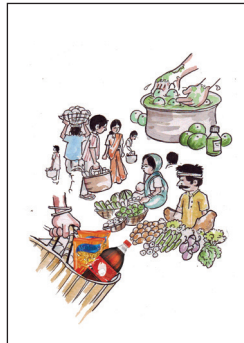
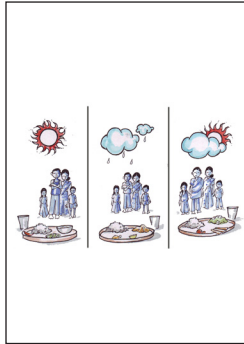
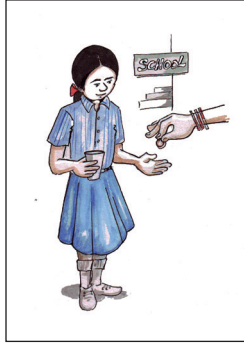
**पहिलो सत्र : सही वलनको चुनाव खेलको माध्यमबाट महिला र किशोरीहरूमा किशोरीहरूको अल्पपोषण हटाउने विषयमा चर्चा र रणनीति तयार गर्ने**

सहजकर्ताद्वारा तयार गरिएको चित्रकार्डको बारेमा समूह सदस्यहरूको जानकारी बढाउने र तिनको अभ्यास गराउने ।

#### खेलमा काम लाग्ने कार्डहरूको सूची

- |   |  |
|---|--|
| १. कम उमेरमा विवाह – एउटा कम उमेरको बालिकाको विवाह कार्ड        | ९. खाद्य पदार्थको रेखदेखमा कमी   |
| २. एउटा किशोरीले विद्यालयमा पोलिक एसिडको गोली खाँदै गरेको कार्ड | १०. करेसाबारी  |
| ३. आमाको साथमा काम गर्दै गरेको बालिकाको कार्ड                   | ११. आमाले नियमित रूपमा साबुन प्रयोग गरेको- साबुन सामग्री                         |
| ४. किटनाशक छर्दै गरेकी महिला                                    | १२. किटनाशकको प्याकेट  |
| ५. सीमित प्रकारका खाद्य पदार्थ                                  | १३. परिवारमा भोजनसम्बन्धी भेदभाव   |
| ६. मौसमी फल र तरकारीको टोकरी / सामग्री                          | १४. आमाले भोजन गर्दै गरेको जसमा दूध, मासु, माछा र अन्य पदार्थ थालीमा राखिएको छ । |
| ७. बिरामी हुँदा काम लाग्ने उपयुक्त आहार                         | १५. भुल टाँगेर सुतिराखेको परिवार   |
| ८. गर्भावस्था र स्तनपानको समयमा एकपटक मात्र खानु ।              | 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 भुइँमा राख्छन् र सहभागीहरूसँग प्रत्येक कार्डका बारेमा चर्चा गर्दछन् । उनीहरूलाई पहिले चर्चा गर्नुपर्ने कार्ड छान्नका लागि भनिनेछ । प्रत्येक कार्डका बारेमा सहभागीहरूबाट कार्डले के भन्न चाहिरहेको छ भन्ने कुरा जान्ने कोसिस पनि सहजकर्ताबाट हुनेछ ।
- एकपटक सबै कार्डमा विस्तारमा चर्चा भइसकेपछि सहजकर्ताले उनीहरूलाई केही सामग्रीहरू देखाउने छन्, जुन खेलमा उपयोगी हुनसक्छ । जस्तो कि खानाको प्लेट, साबुन, कचौरा, चम्चा आदि ।
- यो प्रक्रियाले सबै सहभागीहरूलाई सक्रिय रूपले भाग लिन मद्दत गर्छ र उनीहरूलाई सबै चित्रकार्ड र सामग्रीहरूलाई चिन्न पनि मद्दत गर्छ ।

## खेल खेल्ने

- सहजकर्ताले भुइँमा २ वटा ठूला गोलाकार रचना बनाउन भन्नेछन्, जुन यति ठूलो होस् कि यसमा केही सहभागीहरू उभिन सक्नु । यसपछि एउटा गोलोको नजिक कुपोषित महिला र दोस्रो गोलोमा सन्तुलित रूपबाट पोषित महिलाको चित्र राखिन्छ ।
- जुन सदस्य खेल खेल्नका लागि स्वयं नै भाग लिन चाहन्छ, उनीहरूबीच त्यो सबै कार्ड वितरण गरिन्छ । अब उसले कुनै सहभागीलाई देखाउँछ जससँग केही कार्ड हुन्छ । त्यसपछि समूहलाई त्यो कार्डको बारेमा चर्चा गरेर त्यो कार्ड कुन गोलाकारमा हुन्छ भनेर चर्चा गराउँछ । चर्चाले जुन गोलाकारमा यो कार्ड हुनुपर्छ भन्छ सहभागीहरू त्यो गोलामा गएर उभिन्छन् ।
- उदाहरणका लागि साबुन लिएर उभिएको सहभागीले र इसारा गरेर जान्न चाहन्छन् 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 चल्नेछ जबसम्म सबै कार्डलाई लिएर सहभागी कुनै न कुनै गोलामा उभिन सक्दैनन् ।
- सहजकर्ताले एक-एक गरेर दुइटै गोलामा उभिएका सहभागीहरूसँग चर्चा गर्नेछन् कि यो गोला उनको कार्डका लागि किन उपयुक्त स्थान हो ।
- अब सहभागीहरूसँग चर्चाको विषय रहनेछ कि उनीहरूले कुन कुन सम्भावित रणनीति हुन सक्छन् जसमा ती सहभागीहरूलाई सन्तुलित पोषक समूहमा ल्याउन सकिन्छ । जुन कि अल्पपोषित गोलामा छन् ।
- सहजकर्ताले ती सबै समाधानहरूलाई आफ्ना डायरीमा लेख्नु र उनीहरूलाई बताउनु कि यसरी नै उनीहरूले यी सजिला तरिकाको प्रयोगबाट आमा, किशोरीहरू र बच्चामा व्याप्त अल्पपोषणबाट उनीहरूलाई बचाउन सक्नेछन् ।





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

- सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूलाई यो अभ्यासमा भाग लिन प्रेरित गर्नेछन् ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सम्भावित रणनीतिहरूमा चर्चा गर्न र कुपोषणलाई कम गर्ने विषयमा छलफल चलाउने छन् ।
- समूहका सदस्यहरूले विभिन्न समस्याहरूका बारेमा सोचेर तिनका बारे खुलेर छलफल गर्नेछन् । जति हुन सक्छ बढी सुभावाव पाउनका लागि सहजकर्ताले उनलाई प्रेरित गर्नेछन् ।
- प्रत्येक रणनीतिहरूका लागि आउन सक्ने बाधाहरूका बारेमा पनि चर्चा गर्ने र एउटा समूहको रूपमा उनीहरूको तागत के हो र यो के गर्न सकिने योग्य रणनीति हो ?
- चर्चाको अन्त्यमा सहजकर्ताले रणनीतिहरूको कार्यान्वयनको प्रगति लेख्ने र रणनीतिहरूको कार्यान्वयन गर्न समूहलाई उत्प्रेरित गर्नेछन् ।
- एकपटक जब समूहले यो रणनीति कार्यान्वयन गरिसकेपछि यो गर्नु उनीहरूका लागि सम्भव हुन्छ । त्यसपछि यो रणनीति प्रगति तालिकामा लेखिनेछ ।

### बैठकको सारांश :

- कम उमेरमा विवाह गर्नु र कम उमेरमै आमा बन्नु आमा र बच्चा दुवैका लागि जोखिमपूर्ण छ । कम तौल भएका र कमजोर बच्चाको जन्म हुने अवस्था अत्यधिक हुन्छ ।
- कतिपय धार्मिक रीतिरिवाज र मान्यताले गर्दा गर्भावस्था र स्तनपानमा महिलालाई पोषक पदार्थको उपभोगबाट वञ्चित राखिन्छ । विशेषगरी सागसब्जी र पशु प्रोटीन दिइँदैन जुन आमा र शिशुहरूका लागि अल्पपोषणको कारण बन्न पुग्छ ।
- किशोरावस्थामा विशेष आहारको आवश्यकता हुन्छ । उनीहरूको वृद्धि र परिवर्तनको अवस्था हुन्छ । आइरन तत्व र क्याल्सियमको बढी आवश्यकता हुन्छ त्यसैले सन्तुलित भोजनको बढी आवश्यकता हुन्छ ।
- बिरामीको रोकथाम राम्रो स्वास्थ्यको लक्षण हो । भुलमा सुत्नु, साबुनपानीले हात धुनु, उमालेको पानीमात्र पिउनु, घर सफा राख्नु, उज्यालो हावा आउने खालको घर हुनु स्वास्थ्यका लागि जरूरी छ । घरमा घाम लाग्नु यी सबै घरमा बिरामीबाट बच्ने उपाय हुन् ।

### तेह्रौँ बैठक: बच्चाहरूमा अल्पपोषणलाई रोक्नका लागि अपनाइने रणनीतिहरूलाई सशक्त पार्ने

	उद्देश्य	● बच्चाहरूमा अल्पपोषणका कारणहरूलाई बुझेर रोक्नका लागि अपनाइने रणनीतिहरूको पहिचान
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	चार रंगको रिबन पहेँलो, रातो, नीलो र हरियो । एउटा बच्चाको पुतला, कथा र चित्रकार्ड ।
	प्रक्रिया/विधि	● चैनको खेल

सबैलाई स्वागत गरेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई पहिलेको बैठकमा उठेका मुख्य बुँदाहरूलाई दोहोर्‍याउने प्रयास गर्नेछन् ।

**पहिलो सत्र : बच्चाहरूमा हुने अल्पपोषणको कारणलाई बुझेर त्यसलाई रोक्न अपनाइने रणनीतिहरूको पहिचान ।**

सहजकर्ताले निम्न लिखित कथा र चित्र कार्डको प्रयोग गरेर सदस्यहरूलाई बच्चामा हुने अल्पपोषणका कारण बुझ्न मद्दत पुग्नेगरी छलफल चलाउनेछन् ।

- सहजकर्ताले उनीहरूलाई चैनको खेल खेलाउनेछन् । जसमा सहभागीले सम्भावित समाधानलाई पहिचान गर्न सक्नेछन् ।

उदाहरण : अल्पपोषणमा केन्द्रित कथा

हिरकीको विवाह सानो उमेरमा नै एउटा गरिब परिवारमा भयो र चाँडै नै उनी गर्भवती पनि भइन् । गर्भावस्थामा उनले आफ्नो खानपानको राम्रोसँग ध्यान दिइन् । जसले गर्दा उनलाई रगतको कमी भयो र उनी कमजोर भइन् । उनले स्वास्थ्य केन्द्रबाट आइरन चककी पनि ल्याउन पाइन् किन भने उनी गएका बेला आइरन चककी सकिएको हुन्थ्यो । गर्भावस्था पूरा भएपछि उनले एउटा कम तौल भएको बच्चालाई जन्म दिइन् । उनी पहिलेदेखि नै अल्पपोषित थिइन् । उनकी सासूले उनलाई हरेक दिन एकपटक मात्रै भोजन दिन्थिन् । त्यसैले उनको दूध बच्चालाई पर्याप्त थिएन । उनकी सासूले उनलाई सल्लाह दिइन् कि, बच्चालाई २ दिनपछि बाखाको दूध दिनु । बाखाको बिगौती दूध नदिनु । पछि उनले बच्चालाई बोटलमा दूध दिनु भनिन् ।

जब हिरकी आफ्नो बच्चालाई लिएर खोप दिलाउन स्वास्थ्य संस्थामा गइन्, त्यसपछि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आज मेरो बैठक जानु छ अर्को दिन आउन भनिन् र फिर्ता पठाइदिइन् । त्यसपछि उनी १० महिनासम्म स्वास्थ्य केन्द्र गइन् । जब बच्चा १० महिनाको भयो, बच्चालाई ज्वरो आयो । अनि उसलाई शरीरको विभिन्न भागमा रातो रातो डाम बस्यो । ज्वरोमा पनि उसले पर्याप्त आहार पाएन । ज्वरो त ठीक भयो तर उसको अवस्था अझ बिग्रियो । ऊ अत्यन्त कमजोर भएर गयो उसका हात गोडा पातला भए । ऊ थकित थकित जस्तो देखिन्थ्यो । उसका छाला भोलिए र बच्चा अल्पपोषित रूपबाट ठूलो हुन थाल्यो ।

- यो एउटा प्रायोगिक अभ्यास हो । जसले उनीहरूलाई बुझ्न र विश्लेषण गर्न मद्दत गर्छ । यसबाट उनीहरूले कारण पत्ता लगाउन सक्छन र समाधानको पहिचान गर्न उनीहरूलाई सजिलो हुन्छ जसले पहिलेदेखि काम गरिरहेका हुन्छन् ।
- सबै सूचीबद्ध कारणहरूलाई चार मुख्य विभागहरूमा बाँध्नु पर्दछ ।
- पोषण (हरियो रंग)- पोषण र आहारको सम्बन्धमा
- अभ्यास (पहेँलो रंग) - मानिसका रवैया, व्यवहार, रीतिरिवाज र विश्वास आदि ।
- रोगहरू (रातो रंग)- जीवाणुहरू र किटाणुहरू साथै परजीवीहरू आदि ।
- अधिकार (नीलो रंग)- ती स्थान जहाँ मानिसहरू आफ्नो अधिकारबाट वञ्चित छन्

- सहजकर्ताले ४ भिन्दाभिन्दै रंगहरूको जानकारी दिन (हरियो, नीलो, रातो र पहेँलो) ४ रंगको रिबन वा कागतको टुक्रा उपयोगमा लिनेछन् र सबैलाई प्रत्येक रंगको अर्थबारे सम्झाउने छन् ।
- सहजकर्ताले समूहलाई उनीहरूद्वारा बताइएको कारणहरूका बारेमा याद दिलाउँदै यो समस्याहरूलाई ४ वर्गमा बाँड्न सकिन्छ भनेर बताउने छन् ।
  - ◇ सहजकर्ताले यस खेलमा एउटा बच्चाको पुतलालाई कुनै भित्तामा वा रूखमा माथि पर्ने गरी भुन्ड्याइदिन्छन् ।
  - ◇ सहजकर्ताले फरक फरक रंगका रिबनहरू सहभागीमा कुनै आधारबिना सामान्य रूपमा वितरण गरिदिन्छन् । जब सहजकर्ताले कुनै कारण भन्छ, सदस्यले यसबारेमा चर्चा गर्छन् कि यो कुन वर्गमा पर्दछ र फेरि त्यस रंगको रिबनलाई पुतलाको गोडामा बाँडी दिन्छन् । फेरि प्रत्येक नयाँ कारणका साथमा एउटा नयाँ रिबन पुतलाको गोडामा सिक्री जसरी बाँधिदै जान्छ ।
  - ◇ बिस्तारै बिस्तारै सिक्रीको लम्बाई बढ्दै जान्छ । यसले के देखाउँछ भने कसरी बच्चा एक एक गर्दै अल्पपोषणको बन्धनमा जकडिँदै जान्छ ।
  - ◇ सदस्यहरूलाई आपसमा सोचविचार र चर्चा गर्ने सुविधा हुन्छ ।
- कहिलेकाही कारणलाई एकभन्दा बढी वर्गमा पनि हाल्न सकिन्छ । यस्तो परिस्थितिमा समूहलाई चर्चा गर्ने समय दिनु पर्दछ र उनीहरूको निर्णय लिन सहजकर्ताले मद्दत गर्नुपर्दछ ।





### सम्भावित रणनीतिको पहिचान-

अब सहजकर्ताले यो प्रश्न सोध्छ कि यो सिक्रीलाई तोड्न के गर्न सकिन्छ ? उनले सदस्यहरूलाई प्रेरित गर्नु कि अल्पपोषणको समस्याबाट टाढा आउनका लागि पहिले बैठकहरूमा चर्चा गरिएका कुरालाई पनि सम्झना गर्नु । समूहमा विभिन्न किसिमका सम्भावनाहरूमा खुलेर चर्चा गर्नेछन् । जसै जसै एउटा एउटा रणनीति निश्चित गर्दै जान्छन् त्यसै त्यसै एउटा एउटा रिबन पनि खोल्दै जान्छन् । सहजकर्ताले प्रत्येक रणनीतिलाई डायरीमा नोट गर्दछन् ।

### बैठकको सारांश

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

### ३.१४ चौधौँ बैठक : समुदायमा अल्पपोषण रोक्ने रणनीतिहरू

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पारिवारिक खाद्य विविधताका लागि पोषण बगैँचाको महत्व बुझाउने ।</li> <li>• पोषण बगैँचा कसरी बनाउने । बिरुवाहरूको प्रकार, कम्पोस्ट मल आदिको प्रयोग ।</li> <li>• करेसाबारी/पोषण बगैँचा लगाउनका लागि रणनीति तयार पार्ने ।</li> </ul>
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	पोषण बगैँचाबारे कथा
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कथा भन्नु</li> <li>• पोषण बगैँचाको भ्रमण</li> </ul>

सबैलाई स्वागत गरिसकेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई पहिलेको बैठकको चर्चाको बुँदाहरूको बारेमा दोहो-याउने प्रयास गर्नेछन् ।

#### पहिलो सत्र : पारिवारिक खाद्य विविधताका लागि पोषण बगैँचाको महत्वबारे चर्चा

पोषण बगैँचाको महत्व बताउने खाले एउटा कथा सहजकर्ताले सबै सदस्यहरूलाई सुनाउने छन् ।

सोमरीको कथा :

सोमरीको बाल्यकाल गाउँमै बित्यो । उनको परिवारमा कहिल्यै खाद्य पदार्थको कमी भएन, किन भने उनीहरू आफैँ विभिन्न प्रकारका फलफूल तथा तरकारी उब्जाउँथे र पशु पनि पाल्दथे । जसले उनीहरूलाई दूधजन्य पदार्थ सधैं प्राप्त हुन्थ्यो । सोमरीलाई त्यो धेरै मन पर्दथ्यो । उसका शिक्षक शिक्षिका पनि उबाट ज्यादै खुसी थिए किनकि उनी आफ्नो कक्षामा सधैं राम्रो गर्थिन् । उनको विवाह नजिकको गाउँमा भयो र दुई वर्षभित्र नै सोमरी गर्भवती भइन् । उनको परिवारले उनलाई ताजा फल र तरकारी दिन सक्दैनथे । किनभने उनीहरूको बारीमा यसको उत्पादन नै हुँदैनथ्यो । उनीहरू किनेर पनि खान सक्दैनथे । उसको बच्चा जब ७ महिनाको भयो तब पनि उनीहरूले खानामा ताजा फलफूल सामेल गराउन सकेनन् । यसबाट उनीहरू आफैँमा दुखित थिए ।

एकपटक उनको बच्चा साह्रै बिरामी भयो । उनले स्वास्थ्य केन्द्रमा लिएर गइन् । त्यहाँ उनले देखिन कि बच्चाको तौल त एमयुएसी पहुँलो रेखामा रहेछ । डाक्टरले सोमरीलाई सम्झायो कि बच्चाहरूको आहारमा कसरी सुधार हुन सक्छ र खाना ठीक पार्न र पकाउनुमा के महत्व छ । सोमरीले निश्चय गरिन्, अब उनले आफ्नो बच्चाको आहारमा विशेष ध्यान दिनेछिन् र उसको तौल अब घट्नु दिँदैनन् । उनले आफ्नो बाबुआमाको घरमा जस्तै आफ्नो घरमा पनि खेर गइरहेको 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 श्रीमानले मिलेर गाउँमा सामुदायिक बगैँचा बनाएर विशेष अभियान सुरु गरे । विस्तारै विस्तारै यो एउटा ठूलो व्यापार बन्न पुग्यो । उनीहरूले कुखुरापालन पनि सुरु गरे । फेरि ठूलो पशु पनि ल्याइयो र गाउँको पोषण स्थितिमा सुधार भयो ।

सहजकर्ताले समूहका सदस्यहरूसँग मिलेर यस विषयमा उनीहरूले के बुझे त्यो जान्ने प्रयास गर्नेछ । उसले सदस्यहरूलाई पोषण बगैँचा र करेसाबारीको महत्व बुझाउनेछ । सहजकर्ताले समूहका सदस्यहरूसँग आफ्नो पोषण बगैँचा अरूलाई सुनाउने र देखाउनेबारे समूहमा चर्चा गर्छन् ।

### दोस्रो सत्र : पोषण बगैँचाको कार्यान्वयनबारे चर्चा

सहजकर्ताले समूहका सदस्यहरूसँग सोध्छन् कि उनीहरूले पोषण बगैँचालाई कसरी कार्यान्वयन गर्छन् । निम्नलिखित बुँदाहरूमा विस्तारमा चर्चा गरुन्:

- उनीहरू पोषण बगैँचाको कार्यान्वयन कहिले सुरु गर्न चाहन्छन् ?
- कुन गतिविधि वा कार्य आवश्यक छ र उनीहरूले यसलाई कसरी गर्छन् ?
- उनीहरू सानो समूहमा मिलेर कसरी काम गर्छन् र अर्कालाई कसरी मद्दत गर्न चाहन्छन् ?
- सुरुवात गर्ने रणनीति बनाउनका लागि उनीहरू यो बैठकपछि एकपटक फेरि मिलेर चर्चा गर्न चाहन्छन् कि कुन कुन काम पहिले गर्ने र "जीवित बारी" पहिले बनाउने कि रोपन पहिला गर्ने साथै तिथि र मिति पनि तय गर्नेछन् ।
- अनुशरणको जिम्मेवारी कसले लिन्छ ? प्रत्येक परिवारले करेसाबारी तयार गर्नेछन् । कुनै पनि कार्यका लागि विशेषज्ञको मद्दत उनीहरूले कसरी र कहाँबाट पाउनेछन् ।
- रणनीतिको कार्यान्वयनमा यदि कुनै समस्या आएमा त्यसको समाधानका लागि उनीहरूले के गर्नुपर्छ ।

सहजकर्ताका लागि :

सोहीजन, मीठो नीम, सीताफल, मेवा, गुँडहल, बगेनबेलिया अर्धिलाई बडाको रूपमा लगाउन सकिन्छ । बीचबीचमा कोसेसीमी, निभ र इमली आदिलाई लगाउन सकिन्छ । जुन खम्बाको रूपमा काम गर्ने छन् । एकपटक रूख २ मी. अग्लो भइसकेपछि यसलाई छाँट्न सकिन्छ र यो बस्तुभाउको आहार वा कम्पोष्टका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी रूखहरूमा लहरा जाने बिरुवा जस्तै: लौका, घिरौँला, फर्सी, करेला, काँक्रो आदि लगाउन सकिन्छ । थप जानकारीका लागि परिशिष्ट ९ मा दिइएको छ ।





समूहमा यो पनि चर्चा गरियोस् कि उनीहरूले पर्याप्त मद्दत र मार्गदर्शन पाउनका लागि कसरी अगाडि बढ्नु पर्दछ ?

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

## बैठकको सारांश :

- परिवारको पोषणमा पूर्ण आहाराका लागि पोषण बगैँचा एउटा महत्वपूर्ण संसाधन हो ।
- राम्रो बिरुवा रोपिँदा फलफूल, तरकारी र पशुप्रोटीन जस्तो कि कुखुराको मासु र माछा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- यी बगैँचाका लागि कम्पोस्ट बनाउन घरेलु सड्ने खाले फोहरलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

## ३.१५ पन्ध्रौँ बैठक : प्राकृतिक खाद्य पदार्थ (नउब्जाइकन फल्ले)

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"><li>● खाद्य सुरक्षा र आहार विविधताका लागि प्राकृतिक खाद्यपदार्थ (नउब्जाइकन फल्ले) महत्वपूर्ण स्रोत हो ।</li><li>● गाउँमा उपलब्ध नउब्जाइकन फल्ले खाद्य पदार्थको जानकारी संकलन गर्ने र तिनीहरूको उपयोग, संरक्षण र प्रोत्साहनबारे चर्चा गर्ने ।</li></ul>
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	चर्चा
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"><li>● उपलब्ध प्राकृतिक खाद्य पदार्थको मौसमी चार्ट तयार गर्ने ।</li></ul>

सबैलाई स्वागत गरेपछि सहजकर्ताले सहभागीसँग पूर्व बैठकको चर्चाको विषय दोहो-न्याउने प्रयास गर्ने ।

### प्रथम सत्र : नउब्जाइकन फल्ले (प्राकृतिक) खाद्यपदार्थको पहिचान एवं तिनको मौसमी वितरण

- १) विभिन्न मौसममा स्थानीयद्वारा नउब्जाइकन फल्ले (प्राकृतिक) खाद्य पदार्थको सेवन गरिन्छ ।
- २) यी खाद्य पदार्थको संरक्षणको अभ्यास, उनीहरूद्वारा तयार गरिने व्यञ्जन अनि मूल्यमा सम्बर्द्धनको सम्भावना ।
- ३) नउब्जाइकन प्राप्त हुने (प्राकृतिक) खाद्य पदार्थहरू जुन विस्तारै विस्तारै लोप हुँदै गइरहेका छन् तिनको कारण, पुनरुत्थान, संरक्षण र सुरक्षाको योजना ।

सहजकर्ताले वर्षभरि नउब्जाइकन प्राप्त हुने प्राकृतिक खाद्य पदार्थको जानकारीका लागि निम्नलिखित तालिकाको प्रयोग गर्नेछन् । उसले समूह सदस्यलाई यी खाद्य पदार्थका उपलब्धताको बारेमा मौसमी चार्ट बनाउन सहयोग गर्नेछ । गाउँका जेष्ठ नागरिक तथा महिलाहरूलाई पनि यस प्रक्रियामा भाग लिनका लागि प्रेरित गरिने छ र यसलाई एउटा केन्द्रित समूहको रूपमा पनि चर्चा गर्न सकिन्छ ।



खाद्य पदार्थको नाम र यसका प्रजातिहरू	गर्मी	वर्षा	हिउँद	लोपोन्मुख खाद्य पदार्थ
	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	खाद्यपदार्थको नाम र स्रोत	
अन्नपात				
दालहरू				
रेसा भएका अन्य खाद्यपदार्थ				
हरियो तरकारीहरू				
कन्दमूल				
सागसब्जी				
मसला				
तेलहन				
पशु प्रोटीन				
फलफूल				
अन्य: च्याउ, तामा गेंडागुडी आदि				

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





यस वर्गीकरणको पछाडि समूह सदस्यहरूलाई त्यस क्षेत्रमा उपलब्ध नउब्जाउने खाद्य पदार्थहरूको बारेमा जानकारी अनुभव र चिन्तनबारेमा आफ्नो विचारहरू राख्न भनिनेछ । सहजकर्ताले तिनलाई भण्डारण गर्ने तरिकाको बारेमा पनि सोध्नेछन् जसले गर्दा तिनीहरूको पोषकतामा हास नल्याइकन लामो समयसम्म यसलाई राख्न सकिने तरिकाबारे थाहा हुनेछ ।

आहार र पोषणका लागि स्थानीय स्तरमा उपलब्ध नउब्जाइकन पाइने प्राकृतिक खाद्य पदार्थको ठूलो महत्व छ र तिनलाई लामो समयसम्म भण्डारण गरेर राख्न पनि सकिन्छ । नयाँ पिँढीका युवाहरूले यो तरिकालाई प्रयोगमा ल्याउन प्रेरित गर्नु पर्दछ । यो पनि आवश्यक छ कि ती खाद्य सामग्रीहरूको सुरक्षा, संरक्षण र पुनर्जीवित गर्न सकिन्छ ।

### बैठकको सारांश :

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध नउब्जाइकन प्राप्त हुने खाद्य पदार्थहरू खराब मौसममा हाम्रा लागि आहार र पोषणको धेरै नै महत्वपूर्ण स्रोत हो ।
- यो महत्वपूर्ण छ कि यस्ता स्रोतहरूको पहिचान गरियोस् र तिनलाई संरक्षित पनि गरियोस् ।
- खाद्यान्न मौसममा आधारित कमी कमजोरीलाई टाढा पार्न खाद्य सामग्रीलाई संरक्षित र उचित भण्डारण गर्नुपर्दछ । ता कि अर्प्यारो समयमा यसको उपयोग गर्न सकियोस् ।

### ३.१६ सोह्रौं बैठक : बाली छाँट्ने (फसल नियोजन)

	उद्देश्य	• जमीनको कुनै एक भागबाट स्थानीय परिस्थितिअनुसार कुल उत्पादनमा परिमाण र गुण बढाउने ।
	अवधि	२ घण्टा
	सामग्री	बेग्लै बेग्लै रंगका पाउडरहरू, डाइङ्ग शिट, पेन र स्थानीय खाद्य पदार्थको थोरै थोरै बीउ
	प्रक्रिया/विधि	• पीआरए मौसमी चित्रण • सामूहिक रूपमा छाँटकाँट

सबैको स्वागत गरेपछि सहजकर्ताले सहभागीसँग पूर्व बैठकको चर्चाको विषय दोहोर्‍याउने प्रयास गर्नेछन् ।

#### प्रथम सत्र : बाली उत्पादन गरिने वर्तमान तरिकाबारे चर्चा

- सहजकर्ताले उनीहरूको खेतमा विभिन्न मौसममा उत्पादन गरिने विभिन्न बालीहरूको बारेमा चर्चा गर्नेछन् ।
- उसले एउटा तालिका तयार गर्छ जसमा वर्षा, गर्मी र हिउँदको मौसममा वर्गीकृत जमीनको प्रकार र त्यसमा लगाइने बालीहरू जस्तै: अन्नपात, दलहन, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी आदि । बढी जानकारीका लागि परिशिष्ट १४ हेर्नुहोला ।
- सहजकर्ताले सबै उपस्थित सदस्यहरूलाई उनीहरूको खेतमा बेग्लैबेग्लै मौसममा उब्जाइने बालीहरूको बारेमा भन्न र चर्चा गर्न सहयोग गर्नेछन् ।
  - ◇ पहाडी, मध्यपहाडी र समथर जमीनहरूको वर्गीकरण किन भनिन्छ ।
  - ◇ जमीनलाई बाँफो राख्न स्थानीय स्तरमा भूमि व्यवस्थापनको कुनै तरिका छ वा यसको पछाडि कुनै कारण छ ?
- सहजकर्ताले समूहलाई प्रोत्साहित गर्नेछन् कि उनीहरू त्यस परिस्थितिका कारणबारे विश्लेषण गरुन् जुन जमीनलाई बाँफो राख्नका लागि जिम्मेवार छ ।
  - ◇ स्थानीय जलवायुको परिप्रेक्ष्यमा उब्जाउन सकिने खालका खाद्य पदार्थ र आहार प्रदान गर्ने उपयुक्त बाली छन् जसलाई विभिन्न मौसममा लगाउन सकिन्छ ।
  - ◇ त्यस्ता कुनै तरिका छन् जसको फलस्वरूप अहिलेको रोपाइँ र कटाइको समयलाई बदल्न सकिन्छ ।
  - ◇ बाँफो हुने समयमा पनि जमीनको केही सदुपयोग गर्न सकिन्छ ।

- जेष्ठ नागरिक सदस्यहरूसँग बसेर सहजकर्ताले यो खोज्ने प्रयास गर्नु कि, ती कुन कुन बालीहरू हुन् जसको रोपाइँ र कटाइ वर्तमान समयभन्दा अरु बेला पनि गर्न सकिन्छ । सबै मिलेर ती प्रजातिहरूको बारेमा छलफल गर्नु जसका समय अगाडि पछाडि गर्न सकिन्छ र छाँटकाँटकै कारणले मात्र त्यही जमीनको उत्पादनमा विविधता र परिमाण बढाउन सकिन्छ ।

स्थानीय जानकार मान्छेलाई यस चर्चामा भाग लिन बोलाउने ।

### दोस्रो सत्र : समूह छाँटकाँटमा चर्चा

- सहजकर्ताले समूह सदस्यहरूलाई दिनभरिको चर्चाको आधारमा बाली लगाउने योजना बनाउन प्रोत्साहित गर्नेछन् । यसका लागि उसले परिशिष्ट ६ र १५ मा दिइएका तलिकाको प्रयोग गर्न सक्छ ।
- सहजकर्ताले सुनिश्चित गर्नु कि यस काँटछाँट प्रक्रियामा महिला पनि सहभागी हुन् र खाद्यपोषण विषयसँग सम्बन्धित खेतीका लागि आफ्ना सुभाव पनि दिउन् जसले विविधता र परिमाणमा वृद्धि होस् साथै खेतको पनि टिकाउ प्रवर्द्धन होस् ।
- सहजकर्ताले यस कुरालाई समेटेर बताउने छन् कि घरेलु स्तरमा खाद्य विविधता र पर्याप्त पोषक खाद्य र आहारलाई धेरै र सही रूपमा प्राप्त गर्नका लागि स्थानीय जलवायु, भूमिका प्रकार, भूमिको उपयोग, आहार-व्यवहारको आधारमा बालीको योजना बनाउन र त्यसलाई कार्यान्वयन गर्न आवश्यक छ ।





### बैठकको सारांश :

- स्थानीय परिप्रेक्ष्य र जलवायुमा कुनै एक टुक्रा जमीनमा बाली विविधता र परिमाणमा वृद्धि गर्नका लागि योजना बनाउन आवश्यक छ ।
- स्थानीय जलवायु र परिप्रेक्ष्यको आधारमा एउटा अलग मिश्रणलाई काममा लिन सकिन्छ ।
- यो अत्यन्त महत्वपूर्ण छ कि महिलाहरूले यो बाली योजना प्रक्रियामा सहभागी बनुन् र पोषण सुरक्षा र खाद्य विविधताको बारेमा उनको सुभावलाई खेतीपद्धतिमा सम्मिलित गर्न सकियोस् ।

# चरण ४



### ३.१७ सत्रौं बैठक : लैन चक्रको मूल्यांकन

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पीएलए चक्रको अनुभवलाई बाँध्ने ।</li> <li>• चक्रको चरणअनुसार मूल्यांकन</li> <li>• गतिविधिको प्रभावमा मूल्यांकन</li> <li>• भविष्यका लागि योजना बनाउनु</li> </ul>
	अवधि	२.५ घण्टा
	सामग्री	मसिना मसिना गिटी र स्कोरकार्ड
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>• भोटिङको अभ्यासले लैन चक्रको चरणअनुसार मूल्यांकन</li> </ul>

सबैलाई स्वागत गरेपछि सहजकर्ताले सहभागीसँग पूर्व बैठकको चर्चाको विषय दोहोर्‍याउने छन् ।

#### पहिलो सत्र : सबै बैठकको शुद्धखला सम्झँदै

समूहले जब आफ्नो अनुभव बताइसकछन्, सहजकर्ताले बैठकको शुद्धखला/सारांश प्रस्तुत गर्नेछन् ।

- विभिन्न चरणका पहिचान र प्राथमिकता तय गर्ने । समूहको परिचय, लैन र परियोजनाका बारेमा व्यक्तिगत र अन्य साथीहरूको अनुभव बाँड्ने र स्वास्थ्य पोषण र खेतीसम्बन्धी समस्यामा चर्चा गर्ने, चित्र कार्ड चर्चा र यससँग सम्बन्धित अरु स्थानीय अभ्यास पनि ।
- नियोजनका चरण : प्राथमिक समस्याहरूका कारणले तात्कालिक र मूल समस्यालाई बुझ्ने र व्यक्तिगत, क्षमताहरूको पहिचान गर्ने । समूहको क्षमतालाई हेरेर प्राथमिकता बनाउने ।
- कार्यान्वयन चरण : आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको सुधारका लागि रणनीति बनाउने र कार्यान्वयन गर्ने । समुदायको पोषणस्तरमा सुधार, स्थानीय उपलब्धताअनुसार पूर्ण खाद्य पदार्थको विविधता र सघनतामा वृद्धि, बाली काँटछाँटको अभ्यास र खाद्य विविधतालाई बढाउन करेसाबारी तयार गर्नका लागि कार्यान्वयन ।

#### दोस्रो सत्र : अनुभव बाँड्नु

- सहजकर्ताले सबै सहभागी सदस्यसँग कुनै एउटा सधैं सम्झने खालका अनुभव सबैलाई सुनाउन भन्ने छन् ।
- हस्तक्षेप/गतिविधिलाई देखेर उनीसँग सोध्नेछ कुनै यस्तो घटना छ जुन विशिष्ट छ र सधैं सम्झना राख्न योग्य छ । कुनै यस्तो कुरा जसले उसको मन छोएको होस् र जीवनको मोड परिवर्तन भएको होस् ।

- सहजकर्ता— सबै सहभागीलाई निम्नलिखित कुरालाई ध्यानमा राखेर आफ्नो अनुभव संक्षिप्तमा बताउन भन्ने :
  - ◇ त्यसबेला के भयो ?
  - ◇ को को त्यहाँ उपस्थित थिए ?
  - ◇ उनीहरूलाई कस्तो लाग्यो ?
  - ◇ त्यहाँ कसले मद्दत गर्‍यो र कसरी ?
  - ◇ उनीहरूले के गरे ?
  - ◇ त्यस्तो के कारणले गर्दा यो अनुभव सधैंका लागि सम्भन्धयोग्य 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 । बैठकमा आएका प्रत्येक समुदाय सदस्यलाई एउटा-एउटा मसिनो गिटी/बीउ दिनेछन् ती गिटीहरू चार्टको त्यस स्थानमा राख्न भनिनेछ, जहाँ सहभागी सदस्यहरूको प्राथमिकता छ । सबै सदस्यले आफ्नो प्राथमिकता दर्शाएपछि समूहसँग सहजकर्ताले निम्न विषयमा जिज्ञासा राख्नेछन्:

- उनीहरूलाई त्यो बैठक किन मन परेको थियो ?
- उनीहरूले बैठकबाट के सिके ?
- त्यस सिकाइबाट उनीहरूको समूहको व्यवहारमा केही परिवर्तन आयो आएको छ । यदि आएको छ भने कस्तो प्रकारको परिवर्तन आएको छ ? प्रत्येक चरणमा यस्तो प्रकारको बैठक जसमा सबैभन्दा धेरै ढुङ्गा वा बीउ छ, त्यसबारेमा सहभागीहरूसँग छलफल चलाउने ।

समुदायको बैठकमा १ देखि ३ प्रश्नहरूको प्रक्रिया दोहोर्‍याउने ।

### चौथो सत्र : समूहद्वारा गरिएको कार्यको मूल्यांकन र उनीहरूको प्रभाव

निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट सहजकर्ताले समूहद्वारा गरिएको कामको मूल्यांकन गर्नेछन् :

- समूहसँग जोडिएपछि सदस्यको व्यवहारमा केही असर परेको छ कि छैन (अभ्यास, आत्मविश्वास र रवैया) यदि हो भने कसरी ? कसले यसमा मद्दत गर्‍यो र कसबाट बाधा आयो ?
- केही सदस्यहरूको विचारमा उनीहरूले समुदायका अन्य सदस्यहरूको व्यवहारलाई प्रभाव पार्न सकेका छन् कि छैनन् ?
- उनीहरूमध्ये कतिजना यस सिकाइ चक्रमा नियमित रूपले सहभागी भएका थिए ? कुन चित्रले उनीहरूलाई बढी आकर्षित गर्‍यो र किन ?

- प्राथमिकता प्राप्त समस्याहरू के के थिए ?
- उनीहरूले के रणनीतिहरू बनाए ?
- के उनीहरूले ती रणनीतिहरूलाई कार्यान्वयन गर्न सके ?
- उनीहरूलाई कुन कुन सरोकारवालाबाट सहयोग प्राप्त भयो ?
- के उनीहरूले उपलब्ध सरकारी स्रोत, योजना र कार्यक्रमको उपयोग गर्न पाए ? सहभागीहरूले यसमा स्कोर कार्ड भने अभ्यास गर्न सक्छन् ।
- पहिचान गरिएका समस्याहरूलाई समाधान गर्न चयन गरिएका रणनीतिहरू सफल असफल कस्ता रहे ?
- अरु के के गर्न आवश्यक छ ? समुदायले के सोच्छ ? भविष्यमा मिलेर अरु के के गर्न सकिन्छ ?
- सहजकर्ताले समूहको साथमा चर्चा गरून् कि उनीहरूले समूहको रूपमा मिलेर चर्चालाई अझ अगाडि बढाउन चाहन्छन् ? यदि हो भने कसरी गर्छन् र यसको स्वरूप कस्तो हुन्छ ?
- समुदायमा को को व्यक्तिले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नेछन् ?





### पाँचौं सत्र : सामुदायिक स्तरमा विचार विमर्शको योजना बनाउनु

सहजकर्ताले आगामी बैठकमा उनीहरूको विचार विमर्श सम्पूर्ण गाउँ समुदायसँग गर्नेछन् । उनीहरूले आफ्नो अनुभव गाउँलेका अगाडि प्रस्तुत गर्नेछन् । यसले उनीहरूलाई प्रेरित गर्नेछ । उनीहरूले यो कामका लागि कुन तरिका अपनाउन चाहन्छन् र आफ्नो सुभाव कसरी प्रस्तुत गर्छन् ? भन्ने कुराहरूलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ ।

- सहजकर्ताले रणनीति बनाउन उचित कार्यान्वयनका लागि एउटा सामुदायिक बैठकको आवश्यकता बारेमा चर्चा गर्नेछन् ।
- सहजकर्ताले समूहसँग निम्न बुँदाहरूमा जानकारी लिनेछन्:
  - ◇ उनीहरू यस प्रस्तुति बैठकलाई कहिले गर्न चाहन्छन् (मिति, समय)
  - ◇ उनीहरू 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, गाविस प्रमुख, छिमेकी गाउँका मानिसहरू, शिक्षक, शिक्षिका आदि)
  - ◇ निमन्त्रणा दिने र बोलाउन पर्ने जिम्मेवारी लिने
  - ◇ बोलाउन कसरी पठाउने चिठीबाट वा परम्परागत तरिकाबाट ।
  - ◇ कस्ता कस्ता स्रोतहरूको आवश्यकता पर्छ (बैठक व्यवस्थापन, आहार, पानी आदि) यसको व्यवस्था कसरी गरिन्छ ?
  - ◇ आफ्नो सिकाइलाई मानिसहरूसम्म पुऱ्याउनका लागि उनीहरूले कुन तरिका अपनाउने छन् (कथा, सडक नाटक, नाच, चित्रकार्ड, गीत संगीत)
  - ◇ उनीहरूलाई यो सब गर्नका लागि सहजकर्ताबाट के मद्दत चाहिएको छ (कथा लेखन, नाटकको अभ्याससम्म, पहिलाको बैठकको चर्चाका लागि)

- सहजकर्ताले समूह सदस्यहरूलाई सहभागिता र जिम्मेवारी लिनलाई प्रेरित गर्नेछ ।
- प्रस्तुतिको तरिका सरल होस् जसले गर्दा सबैले बुझ्न सकुन् प्रस्तुति स्थानीय भाषामा होस् ।
- 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 गर्नका लागि सहजकर्ताको मद्दतको आवश्यकता पर्नेछ ।

## दोस्रो गाउँस्तरीय विचार-विमर्श बैठक

	उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अनुभवलाई बाँड्ने, सहयोगी र लाभदायक तरिका, सफलता र वर्षभरिको पीएलए बैठकको प्रभाव</li> <li>● स्थानीय परिप्रेक्ष्यमा विभिन्न अधिकार र तिनीसम्मको पहुँच र उपयोगलाई सुनिश्चित गर्ने विषयमा चर्चा</li> <li>● उपलब्ध विभिन्न सेवाहरूको स्कोरकार्ड तयार गर्नु</li> <li>● सदस्य र समुदायद्वारा रणनीतिहरूको कार्यान्वयनको जिम्मेवारी लिनु</li> </ul>
	अवधि	१.५ घण्टा
	सामग्री	फारम
	प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none"> <li>● फारमको चर्चा</li> </ul>

## गाउँस्तरीय बैठकको आयोजना गर्न केही उपयोगी बुँदाहरू

- बैठकमा समूह सदस्यले विगत १ वर्षको गतिविधिहरूको बारेमा समुदायका सदस्यहरू र विभिन्न सरोकारवालाहरूलाई बताउने छन् । उनीहरूले समस्याको प्राथमिकताको निर्धारण कसरी गरे, रणनीतिहरू कसरी तय गरेजस्ता कुराहरू बताउने छन् ।
- समस्याहरूलाई बुझ्नु उनीहरूको कारणलाई खोज्नु आदिको सिकाइलाई मानिसहरूसम्म पुऱ्याउनका लागि उनीहरूले कथा, सडक नाटक, चित्रकार्ड, गीत संगीत आदिको प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- सामुदायिक बैठकको आयोजना एउटा चाडको रूपमा हुनुपर्दछ ।
- सदस्यले आफ्नो पहिलेको बैठकको फोटो र चित्रकार्ड लगाउन सकुन् । साडी, तन्ना आदिको प्रयोग सजावटका लागि गर्ने ।
- त्यहाँ उपस्थित हरेक व्यक्तिले सुन्न र बुझ्न सक्ने व्यवस्था हुनुपर्छ ।
- प्रत्येक मान्छे राम्ररी बस्न सकुन् र चर्चालाई राम्ररी देख्न र सुन्न सकुन् ।
- बैठक सरल र सहज होस्, लामो नहोस् ।

- श्रोताहरूमा सबै प्रकारका मान्छेहरू हुन्, जस्तो किशोरी, ०-५ वर्षका बच्चाहरूका आमा, गर्भवती सुत्केरी आदि उनीहरूलाई अगाडि बसाउनु पर्छ ।
- गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूलाई आफ्नो विचार राख्न प्रेरित गर्ने ।
- श्रोताहरूमा पनि मानिसहरूले समुदायका समक्ष अल्पपोषणबारे आफ्नो विचार राख्ने ।
- समूहको एउटा सदस्यलाई मुख्य बुँदाहरू आफ्नो डायरीमा लेख्न लगाउने ।

सबै सदस्यहरूलाई स्वागत गरिसकेपछि सहजकर्ताले सबै सरोकारवालाहरूलाई पहिलो गाउँ संवाद बैठकको बारेमा स्मरण गराउने छन् ।

### प्रक्रिया

- बैठकको सुरुवातमा स्वागत गान र सबै सरोकारवालाहरूलाई पहिले संवाद बैठकलाई फेरि पनि सबै दर्शक, श्रोतालाई आइदिएकोमा र आफ्नो समय दिएकोमा आभार प्रदर्शित गर्दै दिनभरिको कार्यक्रमबारे बताउने छन् ।
- अहिलेसम्म गरेको बैठकबारे संक्षिप्तमा चर्चा गर्ने जसले प्रक्रियाको बारेमा बुझाइ बनाउन सहयोग गर्दछ ।
- समूहका सदस्यले विगत १ वर्षको गतिविधिहरूको बारेमा समुदायको सदस्यहरू र विभिन्न सरोकारवालालाई बताउने र समस्याहरूको प्राथमिकता निर्धारण गर्ने र आवश्यक रणनीतिहरू तयार गर्ने । यो रणनीति उनीहरूले कसरी तय गरे ? कसरी उनीहरूले समस्यालाई बुझे र प्राथमिकता तय गरे ? उनीहरूको कारण खोज्ने आदिको सिकाइलाई मानिससम्म पुऱ्याउनका लागि उनीहरूले कथा, सडक नाटक, चित्रकार्ड, गीत संगीत आदिको प्रयोग गरे ।
- सामुदायिक बैठकको आयोजना एउटा चाडको रूपमा हुनुपर्छ ।

सहजकर्ता : सदस्यहरूले बैठकको सुचारु सञ्चालन गर्नका लागि प्रेरित र मद्दत प्रदान गर्नेछन् ।

### समुदाय बैठकको फारम

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

समूहद्वारा गरिएका सबै कामहरूको सार सहजकर्ताले प्रस्तुत गर्नेछन् । उनीहरूलाई भविष्यमा पनि राम्रो र महत्वपूर्ण कार्य गरिरहन सहजकर्ताले प्रेरित गर्नेछन् । अब सहजकर्ता आफू स्वयं उनीहरूसँग नियमित रूपमा सहभागी हुन पाउँदैनन् । बच्चा र महिलाहरूमा व्याप्त अल्पपोषणलाई टाढा गराउनका लागि समय समयमा उनीहरूद्वारा दिइएको मद्दतका लागि सहजकर्ताले सबै सरोकारवालालाई धन्यवाद दिनेछन् र समूहमा पनि यस कार्यलाई अगाडि बढाउन मद्दत जारी राख्ने आग्रह गरिन्छ । उनीहरूले यस समयमा सिकेको कुराले आपसमा मिलेर पोषणको अवस्थामा व्यापक परिवर्तन ल्याउन सक्ने विश्वास पनि सहजकर्ताले व्यक्त गर्नेछन् ।

## परिशिष्ट – १

# अल्पपोषण के हो ? दोस्रो बैठक

अल्पपोषणमा शरीरलाई पर्याप्त मात्रामा पोषक तत्व प्राप्त हुँदैन किनभने

- खाना पर्याप्त हुँदैन
- व्यक्तिले सही र उचित खाद्यपदार्थ खाँदैन
- र, खाएको कुरा शरीरमा लाग्दैन ।

यस्तो परिस्थितिमा अल्पपोषित व्यक्तिका लागि सामान्य जीवन जीउन गाह्रो हुन पुग्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुनाले ऊ पटकपटक बिरामी हुन्छ । त्यसले गर्दा उसको वृद्धिलाई नै प्रभाव पार्छ । बच्चाहरूमा तीन प्रकारका कुपोषणले प्रभाव पार्छ ।

### शरीर घट्नु

आफ्नो उचाइका सन्दर्भमा ज्यादै नै दुब्लो हुनु, जो पोषणको कारणले हुनसक्छ । कुनै थोरै अवधिको परिस्थितिमा आवश्यक खाद्यान्नको कमी वा बिरामीको अवस्थाको कारणले छिट्छिट्टै तौल कम हुनु, सामान्य रूपमा नबढ्नु र शरीरको स्वाभाविक वृद्धिमा अवरोध आउनु अल्पपोषणको लक्षण हो ।

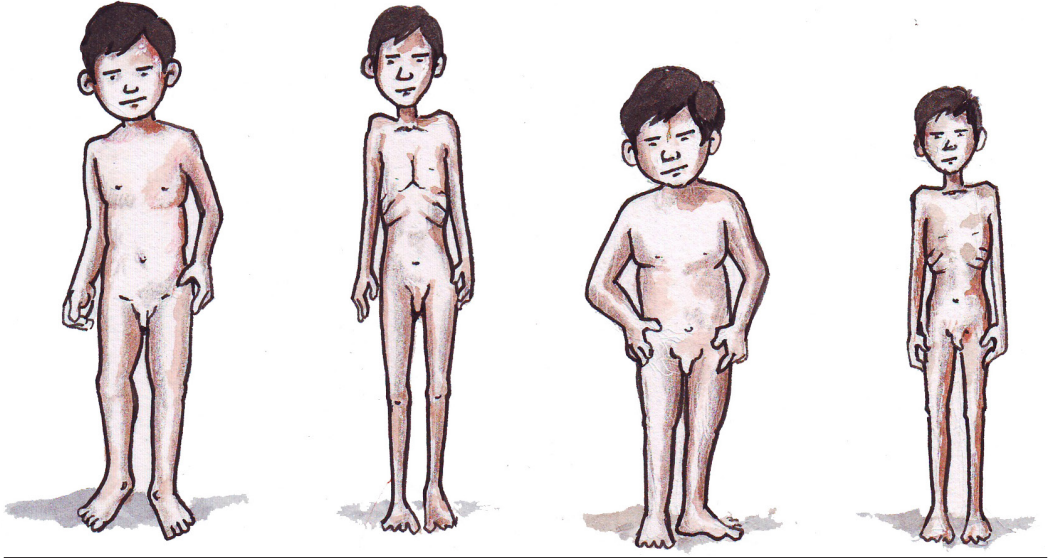
### पुङ्को हुनु

लामो समयसम्म पर्याप्त पोषण नपाउनाको कारण बच्चा पुङ्को हुन पुग्छ । उमेर बढ्दै गए पनि वृद्धि भने कम हुन्छ । कुपोषणको यो एक प्रकारको लक्षण हो । यसमा बच्चा औषत उचाइको भन्दा कम हुन पुग्छ । यो प्रक्रिया जन्मनुभन्दा पहिले नै सुरु भइसकेको हुन्छ । सामान्यतया आमाको गर्भमा हुँदाखेरि बच्चाले खाएको कमजोर पोषण र गर्भावस्थामा आमा पटकपटक बिरामी हुनु पनि यसको एउटा मुख्य कारण हो ।

## कम तौल हुनु

लामो समयसम्म र एकैचौटि अल्पकालीन अल्पपोषण दुवै अवस्थामा बच्चाको तौल कम हुन सक्छ ।

यदि कुनै बच्चाको दुइटै गोडा सुन्निएको छ भने यो स्थिति गम्भीर हुन सक्छ र उसलाई तत्कालै उपचारका लागि अस्पताल वा डाक्टरकहाँ लग्नु पर्ने हुन्छ ।



सामान्य  
तौल र लम्बाई

घटेको तौल  
सामान्यभन्दा पातलो

पुङ्को  
सामान्यभन्दा सानो

कम तौल र पुङ्को  
सामान्यभन्दा पातलो  
र दुब्लो

स्रोत : Source: <http://www.unicef.org/nutrition/training/2.3/25.html>

युनिसेफ, बेसिक कन्सेप्ट इन न्यूट्रिसन इन इमरजेन्सी - टाइप्स अफ अन्डर न्यूट्रिसन: माइक्रो न्यूट्रिएन्ट डिफिसिएन्सी

परिशिष्ट – २

## मध्य माथिल्लो परिधिको नाप (तेस्रो बैठक)

देब्रे हातको कुमको परिधिको नाप लिने र दुई कुमको बीचको भाग (जसलाई म्युएक भनिन्छ) त्यसको पनि नाप लिने । बच्चालाई हात माथि पारेर ९० डिग्रीको समकोणमा मोड्न लगाउने । सहजकर्ताले बच्चाको पछाडि उभिएर दुइवटै सन्दर्भ विन्दुहरूको पत्ता लगाउने र पेनले चिनो लगाउने । फेरि मध्यस्थानलाई देखाउनका लागि उनीहरूको बीचको दूरी नापेर त्यसको आधामा गएर क्षितिज रेखा तानिदिने ।

मध्य - माथिल्लो कुमको प्रदर्शन सहजकर्ताले गर्नेछन्

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

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



## आहारको प्रकार (चौथो बैठक)

### आहार खाद्य पदार्थको मुख्य प्रकार



**वृद्धि आहार** (प्रोटीन 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 यी सामानलाई मिसाएर भोजनमा प्रयोग गर्नाले यसको गुण र मात्रा दुवै बढ्न पुग्छ ।

**चम्किला र तेजिला आहार** (भिटामिन, खनिज र शक्ति प्रदान गर्ने आहारहरू)

उदाहरण :

**सागपात** : गाँजर, हरियो सागपात, गोलभेंडा, मेवा, फर्सी, सोहिजन आदि ।

**फलफूल** : आँप, सुन्तला, अम्बा आदि

**पशु र पशुजन्य खाद्यपदार्थ**

: दूध, र दूधबाट बन्ने

परिकार, मासु, माछा, अण्डा, माछाको तेल आदि ।

**महत्व** : यी आहाराले "भिटामिन" 'ए' 'सी' र अन्य भिटामिन प्रदान गर्दछ । आइरन र अन्य सूक्ष्म खनिजहरू पनि आपूर्ति गर्दछ ।



उदाहरण :

**रेसायुक्त** : राजमा, चामल, केराउ, मुँगी, सूर्यमुखी फूलको विउ, सरसिउँ, चना, मुसुरो, बदाम, काजु  
**अन्नपात** : गहुँ, जौ, मकै, चामल, जुनेलो  
**माड भएका कन्दमूल** : आलु, पिँडालु, तरुल, गिट्टा  
**माड भएका फलफूल** : केरा, केराको फूल आदि

हामीले मुख्य भोजनलाई बीचमा राखेका छौं किनभने यसले हाम्रो सबै आवश्यकता पूरा गर्दछ ।



**सञ्चालन आहारा** (ऊर्जा सहायक)

**चिल्लो पदार्थ** : तेल, मखन, घिउ, मासु, फलफूल, नरिवल आदि  
**गुलियो पदार्थ** : शखर, चिनी, मह, उखु, खुँदो आदि ।

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

**महत्व** : सबै मुख्य आहारहरू ऊर्जाका स्रोत हुन् । अन्नपात, प्रोटीन, आइरन तत्व र भिटामिन "बी" का सहज स्रोत हुन् ।



Source: 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 (पाँचौँ बैठक)

### भ्रमणका चरण

- १) **माटोका 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 यिनीहरूको स्थानीय स्वरूपको रेकर्ड राख्ने
  - ◇ कृषि पारिस्थितिक क्षेत्रसँग जोडिएका माटोका प्रकारको विषयमा जानकारी लिने र उनीहरूले स्थानीय स्तरमा के गर्दछन् भन्ने जानकारी लिने ।
  - ◇ पानीको स्रोतका बारेमा जानकारी लिने ।
  - ◇ मौसमअनुसार खेतीको परिवर्तनलाई जानकारी लिने ।
२. **प्रजातिहरूको सूची तयार गर्नु** : बाली, रूख, पशु, माछा र सागबब्जीलाई जोड्न नभुलौं । यिनीहरूको सूची तयार पारौं र त्यो कसरी संकलन गरिन्छ र कसरी उपयोग गरिन्छ । त्यो अलग अलग सूचीमा लेखौं ।
  - ◇ किसानहरूलाई यस बाटोमा जुनजुन प्रजातिहरू 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 सहभागीहरूलाई सम्झाउने र त्यसैअनुसार उनीहरूले आफ्नो गाउँको जमीनको पनि अवस्थितिका माध्यमबाट देखाउन प्रेरित गर्नुपर्दछ । चित्रको स्थानमा जस्तै: पहाड, नदीनाला, समथर जमीन, गह्रा आदि सबैलाई देखाउनु पर्दछ । यी सबैका लागि आवश्यक सूचकहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ । मूलतः यो गाउँ भ्रमणपछि गाउँका सबै प्रकारका जमीनलाई देखाउनु पर्दछ । सामान्यतः अग्लो ठाउँमा बायाँ र तल्लो ठाउँमा दायाँतिर देखाउनु पर्दछ । तर बेग्लबेग्लै गाउँको परिस्थितिअनुसार उनीहरूलाई आफ्नो विचार राख्न दिनुपर्दछ । बेग्लबेग्लै भ्रमणको चित्र बेग्लबेग्लै बन्न पुग्दछ । परम्परागत रूपमा हरेक नक्सालाई एकपटकमै बनाउनु पर्दछ । चित्र सरल र बुझ्न सजिलो हुनुपर्दछ ।
४. छड्के काठलाई बुझ्नका लागि एउटा तालिका तयार गर्नुपर्दछ, जसमा गाउँमा उपस्थित सबै परिस्थितिक प्रणाली जस्तै : पहाड, समथर नदी, ताल, तलैया आदिको बारेमा सम्बन्धित जानकारी लेखिन्छ । यसमा माटोको प्रकार, पानीको साधन बालीनाली, रूख, सागसब्जी, चरा, पशु आदिको जानकारी पनि दिइन्छ । यस तन्त्रको वर्तमान उपयोग समस्या र यिनलाई विकसित गर्न के कस्तो अवसर र सम्भावना छन् यी नै तालिकामा मौसमको उतारचढाव र यसबाट हुने समस्याहरूलाई पनि देखाउन सकिन्छ ।



तल्लो भागको जमीन		मध्य भागको जमीन		उच्च भागको जमीन	
स्थान	तल्लो जमीन	बीचको ढलान	बीचको उच्च ढलान	पहाडी स्थान	तलैया र पोखरी
माटोको प्रकार	दोमट	बालुवा दोमट	बालुवा दोमट	बालुवा ढुंगे जमीन	
जलस्रोत	बाँधबाट सिंचाइ	बाँधद्वारा सिंचाइ	वर्षातको पानी	वर्षातको पानी	
बाली	चामल, नगदेबाली, (मकै, खुर्सानी, भटमास, मुग)	केरा, मेवा, सागसब्जी, कसवा, सखरखण्ड, खजुर र वर्षातमा चामल	चामल मकै, खुर्सानी भटमास, मुग, कसवा	मकै	
पशुधन		बाखा, भैंसी, गाई, कुखुरा र हाँस			माछा
आहार	ब्याडमा घाँस रोप्ने, अग्रबत्ती, साबुन, बहुवर्षीय तुहर	कम्पोष्ट	घाँस, अग्रस्ती बहुवर्षीय तुहर	हात्ती घाँस	
समस्याहरू	बालीमा रोगकिराको प्रकोप, पानीको प्रवर्द्धनमा कमी	बत्तीको लागि खेतमा रासायनिक मलको कम प्रयोग गर्नु	नहरको देखरेखमा अभाव बालीमा कीराको प्रकोप	सुख्खा र पानीको कमी	
अवसर	कम्पोष्ट तयार गर्न, धानमा जैविक मलको प्रयोग, खेतीको सहायक गतिविधिहरूलाई प्रोत्साहन दिनु जस्तो कि माटोको भँडा बनाउनु, बुट्टा हाल्नु, मूर्ति बनाउनु		बालीको उत्पादन वृद्धिका लागि सिंचाई व्यवस्थामा सुधार, नदिबाट पम्प गर्ने व्यवस्था इनार बनाउनु र सुधारु		

To know more: [http://www.icra-edu.org/objects/anglolearn/Maps\\_&\\_transects-Guidelines.pdf](http://www.icra-edu.org/objects/anglolearn/Maps_&_transects-Guidelines.pdf)

## परिशिष्ट – ५

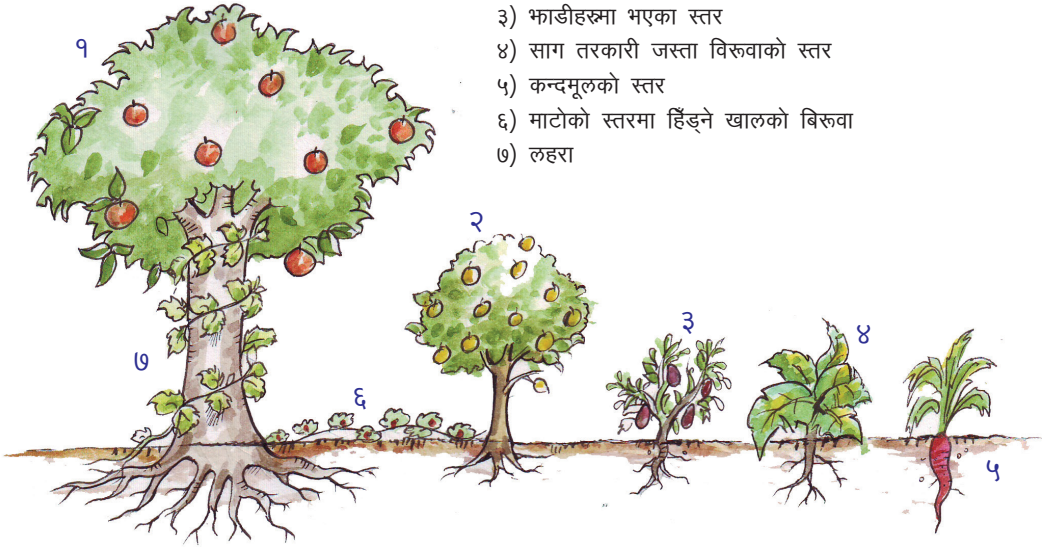
# वन खाद्य, प्राकृतिक खाद्य<sup>१</sup> (आठौं बैठक)

## वन खाद्य के हो ?

एउटा वन खाद्यमा सामान्यतया सात स्तर हुन्छन् । सबैभन्दा माथिको स्तरलाई छायाँ स्तर भनिन्छ । यसमा अग्ला अग्ला रूखहरू हुन्छन् जसमा फलदार सुपारी जस्ता रूख हुन्छन् । यसमा रूख, भाडीहरू, बिरूवा, सागसब्जी, पत्कर, लहरा आदि हुन्छन् । यी सबै आपसमा समन्वय गरेर रहेका हुन्छन् ।

वन खाद्य/वन बगैँचाको सात स्तर :

- १) छाँदिने खालका अग्लाअग्ला फलफूल
- २) कम उचाइ भएका फलफूल फल्ने रूख
- ३) भाडीहरूमा भएका स्तर
- ४) साग तरकारी जस्ता विरूवाको स्तर
- ५) कन्दमूलको स्तर
- ६) माटोको स्तरमा हिँड्ने खालको बिरूवा
- ७) लहरा



१. परमाकल्चर रिसर्च इन्स्टिच्युट: <http://permaculturenews.org/2011/10/21/why-food-forests/>

यसले उनीहरूको बीचमा प्रतिस्पर्धा हुन पाउँदैन र यसमा कीराको पनि समस्या छैन । यहाँ एउटा उत्पादक लघुवनको वातावरण तयार हुन्छ । खाद्यवन आफैँले पनि वन्यजीवको जीविकाका लागि पनि एउटा आदर्श वातावरणको निर्माण गर्दछ किनभने यसमा अधिकांश धेरै वर्ष पुराना रूखहरू हुन्छन् । यसमा मानिसले मिहेनत गरेर बढाएका, हुर्काएका रूख बिरूवाभन्दा यसको प्रकृति फरक हुन्छ । यस्तो पर्यावरणमा माकुरा र चराचुरुङ्गी पनि हुन्छन् । यिनीहरूले कीरा माकुराको शिकार गर्दछन् । त्यसले गर्दा उनीहरूको संख्यामा नियन्त्रण भइरहेका हुन्छन् । खर पत्करले बिगार गर्दैन बरु वन खाद्यको नै एउटा ठूलो भाग हुन्छ । यिनीहरू औषधिमा पनि प्रयोग हुन्छन् । यिनीहरूले गर्दा माटो ढाकिएको हुन्छ । माटो खुल्ला नहुनाले एउटा टिकाउ व्यवस्था पनि हुन पुग्छ । गोडन आवश्यकता पर्दैन किनभने रूखको जरामा यसैले नै माटो फुकाउने काम गर्दछ । पातहरूले माटो ढाक्नुको अलवा माटोमा पोषक तत्वहरू पनि दिइराखेको हुन्छ ।

यी पातहरूले माटोका सुरक्षाका लागि एउटा जीवन्त अवरोध बनाएका हुन्छन् र एकस्तर तल हुन्छ । जुन कन्दमूलको स्थान हुन्छ, यसलाई राइजोसफियर वा कन्दमूल स्तर भनिन्छ । यसमा आलु, गाँजर, अदुवा आदि पर्दछन् । सीधा माथिको ठाउँमा लहराको स्थान हुन्छ जुन रूखको साहरामा माथि चढेका हुन्छन् । लौका, फर्सी, धिरौला, स्कुस आदि ।

## हामी यसका बारेमा के गर्छौं ?

स्थानीय सरकारी कार्यालय वा गाविसबाट प्रति सरकारी जग्गा, पोखरी, तलाउको वरिपरि चरणक्षेत्रजस्ता जमीनलाई सामूहिक उपयोगका लागि अधिकार प्राप्त वा भाडामा लिन र स्थानीय परिस्थितिको आधारमा बहुउद्देश्यीय कम समय लाग्ने बेगलाबेगलै प्रविधि र उचाइ उत्पादन हुने वनस्पति/रूख बिरूवा/भारपात/लहरालाई रोप्न र उत्पादन लिन सकिन्छ । यसबाट पोषण प्राप्तिबाहेक केही आय पनि प्राप्त हुन सक्छ । यसले गाउँको समूहलाई प्रेरित गर्नेछ । उनीहरूले आफ्नो गाउँभित्र वा वरिपरि आफ्नो घरको आसपास खाद्यवनको स्थापना गर्न सक्छन् । समूहका सदस्यले आफ्नो आवश्यकता अनुसार यसमा लगाइने बिरूवाको बारेमा निर्णय गर्ने वातावरण बनाउनु पर्दछ । सागसब्जी, दलहन, तेलहन आदिलाई अन्तरबालीको रूपमा उब्जाउन सकिन्छ । समूह सदस्यले बिरूवा तयार गरेर यिनीहरूको सुरक्षाको जिम्मा स्वयंले लिन्छन् । बढी भएका उत्पादनलाई बेच्न सकिन्छ र उब्रेका काठ आदिलाई दाउराको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

## क्षेत्रअनुसार रूख र बालीको लागि सुभाब सूची

यो स्थानीयस्तरमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ :

प्रकार	समसितोष्ण स्थान	ओसिलो क्षेत्र	सुख्खा क्षेत्र
बहुउपयोगी रूखहरू	खयर, कोइरालो, निम, सहतुत, महुआ, कणज, इमली, इपील इपील, सुबुल, नरिबल, सोइजन, जामन, अर्जुन, मिन्डारी, कोसेसीमी, बयर काजु आदि	कटहर, ऑप, 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, ऑप, 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, ऑप आदि ।	बयर, करुन्दा, जामुन, पिण्डखजुर, जाल, बिल आदि
अन्नपात	धान, गहुँ, जौ, कोदो, लोरिया, जुनेलो, रहर, मास, तिल, रायो, सस्युँ आदि ।	मकै, धान, गहुँ, जौ आदि	बाजारा, गहुँ, जौ, मकै, जुनेलो आदि ।
चिल्लो	तील, अलैची, बदाम, सस्युँ, सोयवीन कुसुम, कपास, नरिवल, सूर्यमुखी, रायडा, अरण्डी, रतनजोत, मुश्कदाना आदि ।	रायो, सस्युँ, मुँगफली, कुसुम	तारामीरा, सस्युँ, तील, अरण्डी, बदाम, कुसुम
दलहन	रहर, मास, मुगी, चना, गहत, मोठ, मुसुरो, राजमा र कुलय	मास, मुगी, मुसुर, राजमा र कुलय	रहर, मास, मुग, चना, गहत आदि
कन्दमूल	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, ल्वाड, 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		पिंडालु	
अरिठो		आलु	
आलस			
असोगन्धा		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	
लवाड		लहसुन	
लिची			
मूला		मेथीदाना	
खुर्सानी		बदाम	

स्थानीय नाम	वैज्ञानिक नाम	स्थानीय नाम	वैज्ञानिक नाम
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 नामहरू भारतीय बाली प्रणालीमा आधारित छन् । सहजकर्ताहरूले स्थानीय स्तरका नामहरूमा छलफल चलाउन सक्छन् ।)

परिशिष्ट – ६

# पोषण केन्द्रित खेती (आठौं बैठक)

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

## एकीकृत माटो तथा समन्वित मल उर्वरता व्यवस्थापन

	खेतीपद्धति र औजार	जीवनको आधारमा सुधार र सांस्कृतिक अभ्यास	संगठनात्मक र अन्य परिवर्तन
करेसाबारी वा आफैँले सिंचाइ गरिएको भूमि	रेसादार बाली, कम्पोष्ट चिया, गड्यौला मल, उच्च तापक्रम भएको मल, हरियो सागसब्जीबाट निस्किएको मल प्राकृतिक चुना, ढुङ्गा र हड्डीको धुलो आदि ।	दोहोरो र गोलाकार खाल्डो तयार गर्ने बाली चक्रलाई अपनाउने (दलहन, रेसादार सागसब्जी, फलफूल, अन्नपात कन्दमूल र तेलहन आदि)	बायोग्याँसको उत्पादन र स्लरीको मलको रूपमा प्रयोग गर्ने
सुखवाग्रस्त क्षेत्रका उच्च भूभाग (वर्षामा आधारित खेती)	रेसादार ढाकिएको बाली, कम्पोष्ट मलको थुप्रो र हरियो पातबाट बनेको मल, प्राकृतिक चुन, भरेका पात, जैविक मल इत्यादि ।	चाँडो चाँडो बढ्ने रेसादार बिरुवाहरूको लाइन मिलाएर खेती	पशुलाई गोठमै राखेर यसको गोबर र गहुँत संकलन गर्ने व्यवस्था गर्ने ।
पोखरी वा तलाउ वरिपरिको जमीन	हरियो मल, एजोला, ब्लू एल्गी (नीलो लेउ), जैविक मल, प्राकृतिक चुन, तथा खनिज माटो ।	मिश्रित बालीको सामूहिक खेतीको व्यवस्था गर्ने	सामुदायिक बायोग्याँस संयन्त्र र सामुदायिक कम्पोष्ट खाल्डोको विकास गर्ने ।

## एकीकृत माटो तथा पानी व्यवस्थापन

	खेतीपद्धति र औजार	जमीनको आधारमा सुधार र सांस्कृतिक अभ्यास	संगठनात्मक र अन्य परिवर्तन
करेसाबारी र आफैँले सिंचाइ गरिएको भूभाग	पातहरू, बालीबाट उब्रेका कुराहरू, भारपात, आदिद्वारा माटोलाई ढाकेर राख्ने, उपलब्ध वस्तुहरू जस्तै: 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 उखेलिएको जरा भएको बालीको मिश्रित खेती गर्ने । उपलब्ध वस्तुहरू जस्तै पुराना माटाको भाँडा आदिको प्रयोग, थोपा सिंचाइको व्यवस्था स्थापित गर्ने (दलहन-रेसादार-फलदार-सागसब्जी-फलफूल-अन्न-पात-कन्दमूल र तेलहन आदि)	कुवा, हैण्डपम्प 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 खेती)	कोइला, बालुवा, पत्थर चुना, सक्फीट, खाल्डो बनाएर साबुन प्रयोग भएको पानीको पुनःउपयोग, छाया पर्ने खालका बालीमार्फत माटोको ओसलाई बचाउने, मसिना ढुङ्गा, गिटी ईटाका टुक्रा आदिले वरिपरिको माटोलाई ढाकेर राख्ने । माटोमा उच्च ताप भएको कम्पोष्टको प्रयोग गर्ने	सुख्खा सहनसिल बालीको चयन र जीवनदायी सिंचाइको व्यवस्था, वर्षात्को पानीको संकलन र प्रयोगका लागि स-साना क्यारीहरू बनाउने, ब्याड बनाएर कृषिकर्म गर्ने ।	तलाउ र नदीको समय समयमा सफाइ गर्ने । त्यसको वरिपरि र तल जलमग्न स्थानमा सामूहिक तरकारी उत्पादन गर्ने

पोखरी वरिपरिको जमीन	माटोमा उच्च ताप भएका कम्पोष्ट मलको अत्यधिक प्रयोग खेतीमा हरियो मल भएको बाली जस्तै चना, मुग आदिको प्रयोग रेसादर फलफूलको रूखहरू जस्तै: सुबबुल, सिरस, हन्देडको काँचो, हाँगाबिँगा काटेर त्यसलाई खेतमा हाल्ने ।	मकै र रहर अथवा मकै र कुलतको प्रयोग गरेर पनि ओसको सदुपयोग खेतमा स-साना पोखरी बनाएर पनि वर्षात्को संकलित पानीको सही उपयोग गर्न सकिन्छ ।	ह्याण्ड पम्पसँग जोडेर करेसाबारी तयार गर्न सकिन्छ ।
---------------------	--	---	--

## एकीकृत विषादी तथा रोग व्यवस्थापन

	खेतीतन्त्र र औजार	जमीनको आधारमा सुधार र सांस्कृतिक अभ्यास	संगठनात्मक र अन्य परिवर्तन
करेसाबारी र माथिबाट आफैँले सिंचाइ गरिएको जमीन	नीमका पात र बीउहरूले तयार पारिएको घोललाई पातहरू माथि छर्ने । लसुन र खुर्सानीको काडा तयार पारेर बिरुवा र पातहरूमा छर्ने खरानी र मट्टितेलको मिश्रणलाई नीम, करन्ज, मौवा र अरण्डी भएको जमीनमा हाल्ने र बल्व, तेल, च्यापच्याप लाग्ने कागज, कपडा आदिको प्रयोग गरेर कीरालाई ट्यापमा पार्ने वा टाढा भगाउन गन्ध आउने कुराहरू रोप्ने । जस्तो कि, लसुन, प्याज, धनियाँ सुप आदि लगाउने ।	धेरै तल्ला भएको जीवित बारीलाई विकसित गर्ने, कृषि परिस्थितिअनुसार मौसमी तरकारीहरूको मिश्रण उब्जाउने	राम्रोसँग पोषित र रोग नलागेका बीउहरूको चयन गर्ने, बीउहरूलाई उचित ढंगले भण्डारण गर्ने, रोग र कीरा लागेका बिरुवाका अवशेषलाई जलाइदिने

<p>सुख्खाग्रस्त क्षेत्रको उच्च भूभाग (वर्षामा आधारित खेती)</p>	<p>माटोमा जैविक मल, गँड्यौला मल र बीउहरूलाई गहुँतले उपचार गर्ने, ६० डिग्रीसम्म तातो बनाएर किटनाशक बिरुवाहरू जस्तै : सयपत्री, बाबरी, कोदो, तुलसीजस्ता बिरुवाको बालीमा प्रयोग गर्ने, सूक्ष्म जीव र कीरा खानेको पनि प्रयोग, यस्ता बिरुवाहरू जसले कीरालाई आकर्षित गरेर अरु बालीलाई बचाउँछन् जस्तै : अम्बाडी, मिण्डी, तिल आदिलाई प्रयोग गर्ने सयपत्रीको फूलले कीरा र रोग फैलन दिँदैन, केही मित्र चरा र कीराहरूले नोकसान गर्ने कीरा फट्याङ्गालाई खाइदिएर बालीको रक्षा गर्दछन् । रोग प्रतिरोधी प्रजातिहरूलाई पनि चयन गरेर उब्जाउनु आवश्यक छ ।</p>	<p>अन्नपात दलहन र तेलहनका मिश्रित खेती जस्तै: मकै, कोदो, माल, समलाई, कुरी बट्टी, जुनेलो बाजरा, मास, कुलत, जोलर, चावला, चवली, रहर, अरण्डी, पत्थरिया, डागर र अन्य कम समयमा फल्ने बालीहरू साना साना जीवहरू, कीरा खाने जीवको प्रयोग, रेसादार र अन्नपातको लाइन लाएर खेती गर्ने</p>	<p>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 ।</p>
<p>पोखरी वरिपरिको जमीन</p>	<p>माटोमा चुन पाउडर उब्रेका बालीको फोहरहरू र बायोग्याँस स्लरी हाल्ने गहुँतको घोलहरूलाई पातहरूमा छर्ने, शिकारी चराहरूलाई बस्ने ठाउँ बनाउने, साना जीव र कीराहरू खाने कीराहरूको प्रयोग जस्तो भ्यागुता, माउसुली, छेपारो, माछा आदिको प्रयोग बीउलाई ६० डिग्रीसम्म गहुँत तातो बनाएर बीउको उपचार गर्ने, स्वस्थ र निरोगी बिरुवाहरूबाट बीउ संकलन गर्ने र त्यसलाई सुरक्षित भण्डारण गर्ने ।</p>	<p>समन्वित (मिश्रित) खेतीको प्रयोग वनमा रेसादार तर कम छायाँ हुने रुखहरूलाई लगाउने, स्वस्थ निरोगी बिरुवाबाट बीउ संकलन गरेर त्यसलाई सुरक्षित भण्डारण गर्ने ।</p>	<p>मुसा खाने खाल्का सर्पहरूको पहिचान गरेर उसलाई मार्नुको साटो खेतको वरिपरि बस्न दिने, खराबी गर्ने कीरा, फट्याङ्गा र खरपतकरलाई संयुक्त रूपबाट पहिचान गरेर नियन्त्रणका लागि सामूहिक प्रयास गर्ने ।</p>

## बालीको प्रकार र प्रजातिको चयन :

	खेतीपद्धति र औजार	जमीनको आधारमा सुधार र सांस्कृतिक अभ्यास बाखा, कुखुरालाई उपयुक्त खोर तयार गर्ने	संगठनात्मक र अन्य परिवर्तन
करेसाबारी वा आफैले सिंचाइ गरिएको जमीन	प्रत्येक मौसममा साना बिरुवा, सागहरू, रेसायुक्त खाद्य सामग्रीको बिरुवाको स्थानीय प्रजातिहरू चयन गर्ने स्थानीय पशुहरू जस्तै: बाखा, कुखुरा राख्ने	धेरै तल्ला भएको बारी तयार गर्ने	कम प्रयुक्त बालीहरूको गुण र उपयोगको बारेमा जागरुकता बढाउने, स्थानीय बोटबिरुवाका लागि बीउ बैंक र नर्सरीको स्थापना गर्ने,
सुख्खाग्रस्त क्षेत्रहरूको उच्च जमीन (वर्षामा आधारित खेती)	स्थायी प्रति जमीनमा सुख्खा सहन सक्ने र छँटाइ सहन सक्ने खालको बिरुवा रोप्ने । मौसमी प्रति क्षेत्रहरूमा आहार उत्पादन गर्ने	गाई, भैंसी, बाखा, कुखुरा र सुँगुर पालन गर्ने, कन्दमूल, साल्ट आदिलाई खेतीमा सम्मिलित गर्ने	सामूहिक स्थानमा खाद्य वन र सुरक्षित पंक्षी विहारको रूप तयार गर्ने
पोखरीको पानीवाला जमीन सिमसार	पानीमा हुने बालीको तैरिरहने बालीहरू जस्तो: सिंघडाहरूलाई भोजनको काममा लिने, पशु र माछा उत्पादनका लागि एजोलाको प्रयोग	तलाउ, पोखरी, खोल्साहरूको साथमा हुने लहराहरूलाई उखेलेर तरकारी खेतीको प्रयोग गर्नु पर्छ । नवाचारी कार्यहरूमा समेकित खेतीलाई बढावा दिने	पानीका स्रोतलाई रासायनिक प्रदूषण, औद्योगिक फोहोर र अति उपयोगबाट बचाउने, वञ्चित समूहको साथमा मिलेर सामुदायिक जमीनमा कृषि वन प्रवर्द्धन गरेर सदुपयोग बढाउने ।

## स्रोत :

- खाद्यान्न आधारित एवं घोषणा केन्द्रित खेती: एफएओ. <http://www.fao.org/food/nutrition-sensitive-agriculture-and-food-based-approaches/en/>
- पोषण केन्द्रित खेतीको सुरुआत: <http://www.fao.org/food/nutrition-sensitive-agriculture-and-food-based-approaches/en/>
- टिकाउ आहार एवं पोषण केन्द्रित खेतीमा खाद्य पदार्थका उत्पादन एवं साधारण: <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 सदुपयोग: <http://lansasouthasia.org/content/nutrition-sensitive-agriculture-0>
- पोषण केन्द्रित खेती : पोषण संवेदनशीलता : पोषणको स्थिति सुधार्न खेतीबाट पनि सम्भव हुन्छ: [http://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/images/Nutrition\\_sensitivity2.pdf](http://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/images/Nutrition_sensitivity2.pdf)
- पोषण एवं स्वास्थ्यमा सुधारका लागि खेती: <http://www.ifpri.org/sites/default/files/publications/ia34.pdf>
- पोषणका लागि खेती कार्यक्रम तयार गर्ने मार्गदर्शक सिद्धान्तको सारांश: [http://www.cgiarfund.org/sites/cgiarfund.org/files/Documents/PDF/crp\\_4\\_Proposal.pdf](http://www.cgiarfund.org/sites/cgiarfund.org/files/Documents/PDF/crp_4_Proposal.pdf)
- पोषण एवं स्वास्थ्यमा सुधार गर्नका लागि खेतीको प्रयोग: [http://www.spring-nutrition.org/sites/default/files/synthesis\\_of\\_ag-nutr\\_guidance\\_fao\\_issuepaper\\_draft\\_summary.pdf](http://www.spring-nutrition.org/sites/default/files/synthesis_of_ag-nutr_guidance_fao_issuepaper_draft_summary.pdf)



## परिशिष्ट ७

# वर्षादको पानी संकलन (आठौँ बैठक)

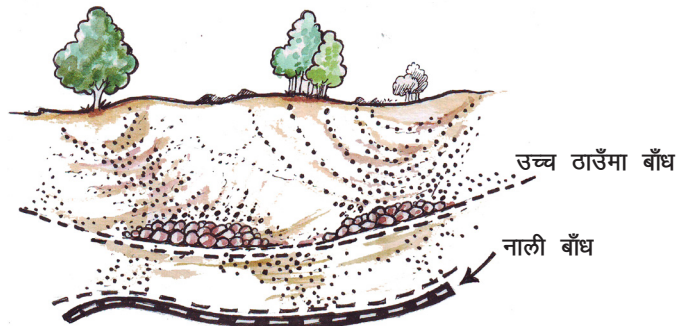
## वर्षादको पानी संकलन संरक्षण के हो ?

वर्षादको पानी जुन संकलन र संरक्षण गरिँदैन, त्यो पानी कुनै उपयोगमा नआईकनै गाउँ वा क्षेत्रबाट बगेर जान्छ । जहाँ वर्षा अत्यधिक र निरन्तर हुन्छ, त्यो स्थानमा बाढी पहिरो जस्ता विपत्तिका घटना पनि हुन्छन् । वर्षात् कम भएपछि भने रूख बिरूवादेखि सबैका लागि पानी जरूरी भएको हुन्छ । मानिसहरूको जनजीवन, स्रोत र जनजीवनलाई पनि पानी अत्यन्त महत्वपूर्ण स्रोत हो । तर यसको मात्रा सीमित हुनु पर्दछ । त्यसैले वर्षात्को पानी संरक्षण, संकलन र उपयोग गर्नु अत्यावश्यक छ । यसको उपयोगले मानव, प्रकृति र पशुपंछीहरूका लागि पनि फाइदा पुग्ने जान्छ ।

## वर्षादको पानी संकलन र संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

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

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



चित्र १६.११ (वर्षा जलसंग्रह ग्याबिनको प्रयोगबाट भएको जलसंरक्षण)

- २) थोरै वर्षात् हुने क्षेत्रमा खाल्डो खनेर पहाडहरूको र मगरोको ढलानमा माटो र पानी संरक्षण र पानीको बहावलाई रोक्न सकिन्छ ।
- ३) मध्य श्रेणीको नालामा जलसंग्रहका लागि ढुङ्गालाई फलामको जालीमा भरेर त्यसलाई किनारसँग जोडेर राखी दिइन्छ ।
- ४) खेत, पोखरी, नालीमा हुने अतिरिक्त बहावलाई भूमिगत जलमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।
- ५) धेरै वर्षाद् हुने क्षेत्रमा पानीको स्वच्छताको साथमा संरक्षण र संग्रह गरेर तिनीहरूको सीधा उपयोग गर्नु आवश्यक छ ।



चित्र १६.११ (वर्षा जलसंग्रह ग्याबिन पर्खाल प्रयोगबाट भएको जलसंरक्षण)

#### अतिरिक्त जानकारीका लागि :

- सेन्टर फर साइन्स एवं इन्भारोमेन्टको पुस्तक वर्षाको जलसंरक्षण : <http://www.rainwaterharvesting.org> and <http://cseindia.org/node/657>
- [http://www.yourarticlelibrary.com/wp-content/upload/2013/12/clip\\_image0082](http://www.yourarticlelibrary.com/wp-content/upload/2013/12/clip_image0082)

परिशिष्ट ८

# नेपाल सरकारको स्वास्थ्य तथा पोषण क्षेत्रको नीति तथा योजना

१. राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७१
२. किशोर किशोरी
३. जनसंख्या नीति
४. किशोर किशोरी स्वास्थ्य रणनीति
५. स्वास्थ्य स्वयंसेविका रणनीति
६. लैंगिक समानता तथा समावेशीकरण नीति
७. स्वास्थ्य क्षेत्र लैंगिक समानता तथा सामाजिक रणनीति
८. स्वास्थ्य क्षेत्र रणनीति
९. स्वास्थ्य सुरक्षा प्रविधि रणनीति
१०. स्वास्थ्य क्षेत्र सूचना रणनीति
११. राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रयोगशाला नीति २०६९
१२. राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०४७
१३. राष्ट्रिय औषधि नीति
१४. राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य नीति
१५. राष्ट्रिय पोषण नीति
१६. राष्ट्रिय औषधि नीति २००५-२००७
१७. राष्ट्रिय औषधि अनुसन्धान नीति
१८. राष्ट्रिय परम्परागत औषधि नीति
१९. राष्ट्रिय पोषण नीतितथा रणनीति
२०. स्वास्थ्य सुरक्षा तथा सेवाको गुणस्तरीयता सम्बन्धी नीति
२१. प्रजनन स्वास्थ्यनीति सारांश
२२. प्रजनन स्वास्थ्य अनुसन्धान रणनीति
२३. सुरक्षित मातृत्व तथा एसवीए पोलिसी
२४. दोस्रो दीर्घकालीन स्वास्थ्य योजना

## परिशिष्ट – ९

# सामुदायिक अंक तालिका/कम्युनिटी स्कोर कार्ड (सीएससी)

यो एउटा दोहोरो अभ्यास हो । यसको सहयोगबाट सेवाहरूको आँकलन योजना, रेखदेख र मूल्यांकन गर्न सकिन्छ । सीएससीद्वारा कुनै पनि सेवा विशेष वा कार्यक्रमको माग र उपलब्धतालाई साथमा राखेर उनीहरूको तुलनात्मक विश्लेषण गरिन्छ । यसको परिणामस्वरूप ती सेवाहरूका कार्यान्वयनमा आइरहेका समस्याहरूको 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 आँला 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 चयनका बारेमा चर्चा गर्ने ।
- २) समुदायको साथमा सीएससीको आयोजना
  - ◇ सेवामा अपेक्षाहरूको पहिचान
  - ◇ सेवामा सूचनाहरूको पहिचान
  - ◇ प्रत्येक सूचकलाई अंक दिने

अंक तालिकाको उदाहरण (० देखि ६ वर्षसम्मको)

सूचक	अधिकतम सम्भावित अंक	दिइएका अंकहरू	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 रूपमा रेखदेख गरेका छैनौं ।
सहायकको नियमितता	१०	७	सहायक प्रतिदिन नै आउँछन् र वितरण गर्छन् तर काममा लापरबाही छ ।	हामीलाई साहायकको नियमितताको जानकारी छैन किन भने हामी प्रतिदिन नियमित रूपले रेखदेख गर्न सक्दैनौं ।
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 फस्ट एड बक्स छैन	केन्द्रमा फस्ट एड बक्स हुनुपर्दछ ।
स्वल्पाहार	१०	०	नास्ता दिइँदैन	नास्ता दिइनु पर्दछ
आमा समूहको रेखदेख	१०	३	अनियमित रेखदेख	केन्द्रको नियमित रेखदेख र जाँच हुनुपर्दछ ।

३) सेवा प्रदायकको अंक  
तालिकाका उदाहरण :

सूचक	अधिकतम सम्भावित अंक	दिइएका अंकहरू	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 भाग 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 ।
सहायिकाको नियमितता	१०	१०	हामी आफ्नो काम प्रतिदिन बिहान ८ बजेदेखि दिउँसो २ बजेसम्म नियमित गर्छौं ।	हामी आफ्नो काम नियमित गर्छौं ।
पोषक भोजन उपलब्धता	१०	८	यदि उपलब्ध भयो भनी नियमित वितरण हुन्छ	सम्बन्धित निकायबाट समयमा खाद्य सामग्रीको वितरण होस्
फस्ट एड बक्स	१०	५	केन्द्रमा फस्ट एड बक्स छैन	गाउँ 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 एउटा यस्तो बैठक हो जसमा सेवा प्रदायक र समुदायको सदस्यले आमुन्ने-सामुन्ने बसेर यस अंक तालिकामा एकैसाथ चर्चा गर्दछन् । यस बैठकको उद्देश्य आमुन्ने-सामुन्ने बसेर एकअर्काको कुरालाई सुन्नु, जान्नु र बुझ्नु हो । र, यसपछि एउटा संयुक्त कार्ययोजना तयार गरुन् भन्ने हो ।

**कार्ययोजनाको उदाहरण :**

सूचक	अधिकतम अंक	टिप्पणी	जिम्मेवारी	समय
केन्द्र भवन	०+०	भवनका लागि माग राख्ने	सबै लाभदायी 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 बच्चाहरू पठाउने जिम्मेवारी लिनुपर्छ ।	बच्चाहरूको पालक	भोलिबाट थाहा हुने
फस्ट एड बक्स	५+५	गाउँ कल्याण समितिबाट पैसा दिने	गाउँ 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

फ्लोअपका 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	सुभाव

थप जानकारीका लागि वेबसाइट : [http://www.care.org/sites/default/files/document/FP-2013-CARE\\_CommunityScoreCardToolkit.pdf](http://www.care.org/sites/default/files/document/FP-2013-CARE_CommunityScoreCardToolkit.pdf)



# स्थानीय सामग्रीलाई उपयोग गरेर सरल तरिकाबाट पूर्णआहार तयार गर्नु (एघारौँ बैठक)

## १. गहुँको मिश्रण

आवश्यक सामग्री:

गहुँको पिठो १० ग्राम  
बोक्रा निकालिएको भुटेको चनाको दाल ३० ग्राम  
भुटेको सिंगदाना २० ग्राम

बनाउने विधि:

- १) गहुँको पिठोलाई भुट्ने
- २) सिंगदानाको बोक्रा निकाल्ने
- ३) चनाको दाल र सिंगदानलाई पिस्ने
- ४) एउटा हावा नछिर्ने गरी बट्टामा राख्ने

प्रति १०० ग्राममा पोषक मूल्य

क्यालोरी	३७७
प्रोटिन	१६.१ ग्राम
आइरन तत्व	५.५४ मिलिग्राम
क्यारोटिन	४१.९६ माइक्रोग्राम

## ३. गहुँ र मुँगको मिश्रण

आवश्यक सामग्री

गहुँको पिठो १०० ग्राम  
मुँगको दाना ३० ग्राम

बनाउने विधि :

- १) गहुँ र मुँगलाई सफा गर्ने
- २) बेग्लबेग्लै भुट्ने
- ३) बेग्लबेग्लै पिस्ने
- ४) एउटा हावा नछिर्ने बट्टामा राख्ने

प्रति १०० ग्राममा पोषक तत्व

क्यालोरी	३४३
प्रोटिन	१५.३ ग्राम
आइरन तत्व	५.३ मिलिग्राम
क्यारोटिन	७२.५९ माइक्रोग्राम

## ४. गहुँ र भटमासको मिश्रण

आवश्यक सामग्री :

गहुँ ८० ग्राम  
भटमास २० ग्राम

बनाउने तरिका :

- १) गहुँ र भटमासलाई सफा गर्ने
- २) बेग्लबेग्लै भुट्ने
- ३) बेग्लबेग्लै पिस्ने
- ४) एउटा हावा नछिर्ने बट्टामा राख्ने

प्रति १०० ग्राममा पोषक :

क्यालोरी	३६३
प्रोटिन	१८.१ ग्राम
आइरन तत्व	६.३ मिलिग्राम
क्यारोटिन	१३६.० माइक्रोग्राम

## ९. पोहा मिश्रण

आवश्यक सामग्री :

मकै १०० ग्राम  
मसुरो ३० ग्राम  
सिंगदाना २० ग्राम  
शख्खर वा चिनी ५० ग्राम

बनाउने तरिका

- १) सबै सामग्रीलाई राम्रोसँग सफा गर्ने
- २) बेग्लबेग्लै भुट्ने
- ३) बेग्लबेग्लै पिस्ने र राम्रोसँग मिलाउने
- ४) हावा नछिर्ने गरी बट्टामा राख्ने ।

प्रति १०० ग्राममा पोषक

क्यालोरी	३७९
प्रोटिन	११.९३ ग्राम
आइरन तत्व	२.५९ मिलिग्राम
क्यारोटिन	८९.५ माइक्रोग्राम

## १६. मालको मिश्रण :

### आवश्यक सामग्री

भुटेर 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 बट्टामा राख्ने

### प्रति १०० ग्राममा पोषक

क्यालोरी	३४१
प्रोटीन	१२.३६ ग्राम
आइरन तत्व	५.७६ मिलिग्राम
क्यारोटिन	६५.६६ माइक्रोग्राम

## २०. मकै मिश्रण

### आवश्यक सामग्री :

मकैको पिठो	१०० ग्राम
भुटेको बोक्रा नभको चनाको दाल	३० ग्राम
भुटेको सिंगदाना	२० ग्राम

### बनाउने विधि :

- १) मकैको पिठोलाई भुट्ने
- २) सिंगदानाको बोक्रा छोडाउने
- ३) भुटेको चना दाल र सिंगदानलाई पिस्ने
- ४) एउटा हावा नछिर्ने बट्टामा राख्ने

### प्रति १०० ग्राममा पोषक

क्यालोरी	३७७
प्रोटीन	१६.१ ग्राम
आइरन तत्व	५.५४ मिलिग्राम
क्यारोटिन	४१.९६ माइक्रोग्राम

## 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 फिक्ने
- २) भुटेको चनादाल र सिंगदानलाई पिस्ने
- ३) सबै पिठोलाई राम्रोसँग मिसाउने
- ४) एउटा हावा नछिर्ने बट्टामा राख्ने

### प्रति १०० ग्राममा पोषक

क्यालोरी	३८८
प्रोटीन	११.८ ग्राम
आइरन तत्व	४.०६ मिलिग्राम
क्यारोटिन	४३.७५ माइक्रोग्राम

## 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) बेग्लबेग्लै भुट्ने
- ३) बेग्लबेग्लै पिस्ने र राम्रोसँग मिसाउने
- ४) एउटा हावा नछिर्ने बट्टामा राख्ने

### प्रति १०० ग्राममा पोषक

क्यालोरी	३८५
प्रोटीन	१२.५३ ग्राम
आइरन तत्व	५.७१ मिलिग्राम
क्यारोटिन	८२.० माइक्रोग्राम

स्रोत : शिशु वा सानो उमेरका बच्चका लागि पुरक सामग्री बनाउने पोषक आहार तयार बालविकास विभाग मन्त्रालय, भारत सरकार २००८

## परिशिष्ट – ११

## जीवन्त बारी (खेती) (चौधौ बैठक)

करेसाबारीलाई घरेलु पशुपक्षी आदिबाट सुरक्षित राख्नुपर्दछ । आजको समयमा अधिकांश सुरक्षा बारी रेखदेख गर्न गाह्रो, महँगो र प्रभावहीन भएको छ । कहिले कहिले जीवन्त बारीले पनि उत्पादनमा सहयोग गर्न सक्दैनन् । यदि सोच विचार गन्यो भने बारीले 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 । लहराहरूलाई माथि चढ्न सहायक पनि हुन्छ ।

### लाभ

यदि बारीका लागि रूख बिरुवा र भाडीहरूको सही चयन भयो भने सुख्खा मौसममा खाद्य र आहारको राम्रो स्रोत बन्न सक्छ । विशेषगरी मौसमी तरकारीहरू लगाउन अटेरो भएको हुँदा यो बारीले वर्षात्को पानीको बहावलाई पनि रोक्ने काम गर्छ । हावाको बाटोमा रोडा बनेर माटोलाई नोक्सान कम पुऱ्याउँछ ।

### अवरोध

यदि बारीमा धेरै पातवाला रूख छन् भने त्यो बारीको अन्य रूखबिरुवाको वृद्धि रोकिन्छ किन भने यसले आवश्यक प्रकाश उज्यालो रोकिदिन्छ । जीवित बारी प्रभावी सुरक्षा प्रदान गर्नका लागि केही समय लिन्छ । त्यसैले प्रारम्भिक अवस्थामा बारीमा रहेका बिरुवाको सुरक्षा गर्नुपर्दछ । यदि बारीमा रूखहरूको 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 : भडवेर, गुडहल आदि ।

माथिल्लो मध्यस्तर : कागती, बयर, अरण्डी आदि

सबभन्दा माथिल्लो स्तर : सोइजन, अगस्ती, कोइरालो आदि ।

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

प्राकृतिक सिद्धान्तहरूको पालना गर्दै खेतहरूको रूपरेखा, छाँटकाँट गर्न आवश्यक छ जसले यसलाई बढी टिकाउ र बहुस्तरीय खेतीतन्त्र निम्न तथ्यहरूलाई ध्यानमा राखेर गर्छ :

- उपलब्ध क्षेत्रको प्रभावशाली उपयोग
- बालीलाई प्राप्त मात्रामा पोषण र प्रकाश प्राप्त हुनु
- रूखहरूद्वारा विकासको दौरानमा एक अर्काको समन्वय प्राप्त हुनु
- माटोको उर्वरा रहिरहनु

बहुस्तरीय खेती निम्नलिखित नियमको पालना गर्नुपर्दछ :

- १) पूर्वदेखि पश्चिमतर्फ बढ्ने क्रममा रूख रोप्नु जसले गर्दा सबै रूखहरूलाई पर्याप्त प्रकाश प्राप्त होस् ।
- २) चयन गरिएका वनस्पतिहरू परिवारको खाद्य सुरक्षालाई प्रभावशाली रूपमा बनाई राख्छन् जस्तो सागसब्जी, रेसादार तरकारी इत्यादि ।

**स्रोत :**

- बहुपयोगी जीवित बारी <http://www.themodernhomestead.us/article/Multifunctional+Living+Fences.html>.
- बारीको फाइदा : <http://www.decodedplants.com/many-benefits-planting-living-fence/892>
- कृषि वा निकपर एक गहन अवलोकन : <http://www.cabdirect.org/abstracts/19916775556.html;jsessionid=FOS2C22B3A73FE1A5024F0BE927FB489>
- द परमाकल्चर न्यूज : [http://www.permaculturenews.org/resources\\_files/farmers\\_handbook/volume\\_4/10\\_living\\_fence.pdf](http://www.permaculturenews.org/resources_files/farmers_handbook/volume_4/10_living_fence.pdf)

परिशिष्ट – १२

## बायो रिपलेन्ट (चौधौं बैठक)

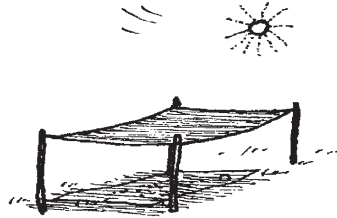
जैविक कीट, बायो रिपलेन्ट बनाउने केही सामान्य र सरल विधिहरू :

- बालीको बचावट गर्नका लागि नीमको प्रयोग
- बालीको बचाउनका निम्ति जैविक किटनाशकहरूको उत्पादन र प्रयोग
- चराहरूको माध्यमबाट बालीमा कीरा नियन्त्रण

बालीको बचाउ गर्न नीमको प्रयोग :



नीमको पातहरूलाई घाममा सुकाउने



हातले पातलाई धुलो पार्ने



नीमको फल भए त्यसलाई कुटेर तेल निकाल्ने

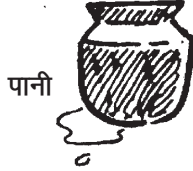


५० ग्राम प्रतिलिटर पानीमा मिलाएर प्रयोग गर्ने ।

निमको तेल प्रति एक लिटर पानीमा ५० ग्राम निमोलिको तेल)



नीमको पात

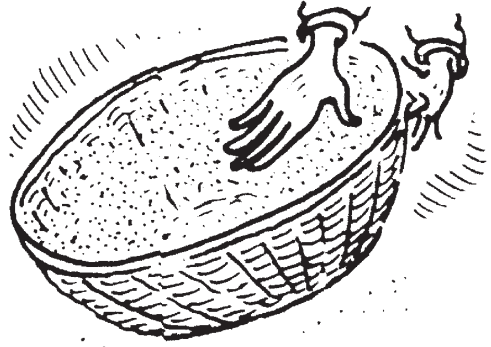


पानी



माटो

माटो



टोकरीमा यसलाई लिपेर सुकाई दिने र प्रयोग गर्ने

### नीमको पातको संरक्षित टोकरी

- नीमको उपयोग गरेर बीउ र बालीलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ र यसको अत्यधिक उपयोग गर्न सकिन्छ ।
- तपाईंले 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 :

नीमको तेल ०.५ लिटर + गहुँत ३ लिटर + २५० ग्राम + ५०० ग्राम लसुन + २५० ग्राम अदुवा + ५०० ग्राम खुर्सानी

+ १०० ग्राम हिङ्ग + ५० ग्राम साबुन

सबैलाई एकै ठाउँमा मिसाउने

४० लिटर पानी + पानी मिलाएर छर्ने

१ हेक्टर जमीनका लागि १०० लिटर पानीमा १ लिटर घोल मिसाएर छर्ने । जैविक मिश्रणलाई माटोको भाँडामा राम्रोसँग बिको 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 तपाईंलाई जैविक विषादी बनाउने अरु तरिका थाहा छ ? र, तिनीहरूको पर्याप्त र सही उपयोग गर्ने तरिका थाहा छ ?

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

## दशपर्णीको प्रयोगले कीरा नियन्त्रण

सामग्री :

- |  |             |
|--|-------------|
| १) यस 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 पातहरूलाई 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 ।

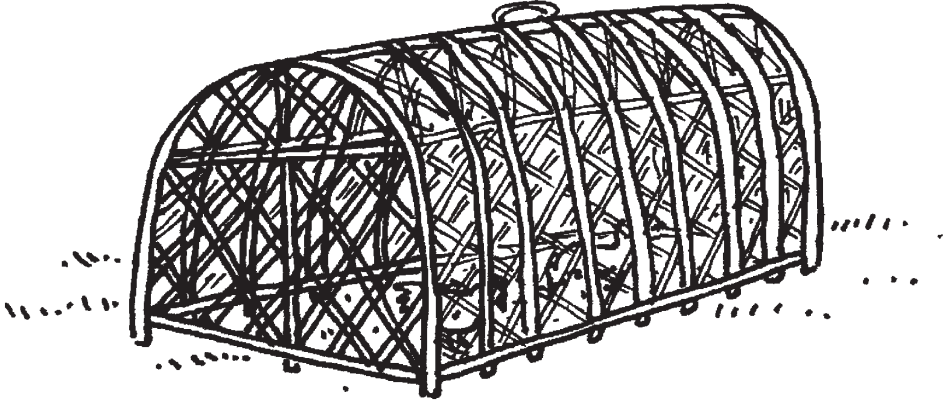
उपयोग :

- १) प्रतिपम्प १.५ लिटर लिएर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- २) यो मिश्रणले ५० पम्पले १ हेक्टर उपयुक्त हुन्छ ।

यो औषधिले बालीको रस चुस्ने कीरालाई इल्लीको प्रकोपमा काम गर्दछ ।

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

## चराहरूको माध्यमले किट नियन्त्रण



खोरबाट कीरा नियन्त्रण



बिजुलीको माध्यमबाट कीरा नियन्त्रण

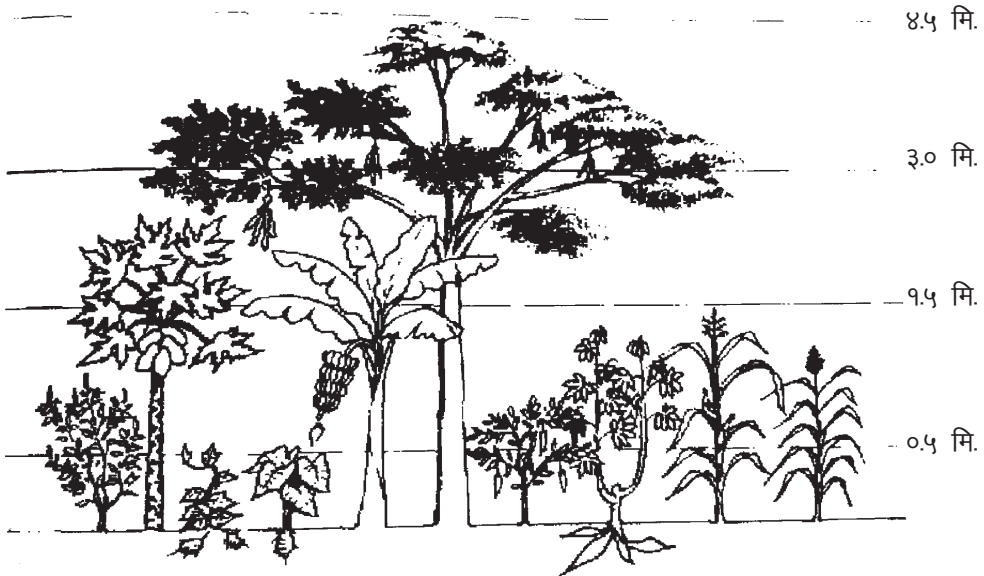
- साथमा त्यस स्थानको उर्वराशक्ति पनि बढाउँछ ।
- यदि बाली कटाइएपछि कुखुरालाई खेतमा जाली वा पिँजडाले ढाकेर छोडिएमा कुखुराले त्यस स्थानको कीरा र खरपत्कर खाएर सिध्याउँछ ।

- के हामी अन्य कुनै पशुपंछीको व्यवहार वा बानीलाई यसरी कीरा नियन्त्रणका लागि प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं ?
- हामीले अरू कुन कुन पशुपंछीको व्यवहार वा बानीलाई यस्तो प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं ?

## बाली समूह, (योग र बाली चक्र)

कीराको प्रकोप र रोगबाट बचाउनका लागि एउटै समूहको बालीहरूलाई नजिक नजिकमा नलगाउने सुझाव दिइन्छ । तरकारीहरूलाई निम्न लिखित परिवारमा वर्गीकरण गरिएको छ :

- फर्सी परिवार : लौका, फर्सी, चिचिन्डो, घिरौंला, करेला आदि
- कपास परिवार : भिन्डी, अम्बाडी
- टमाटर परिवार : टमाटर, खुर्सानी, भेन्टा, आलु, भेडे खुर्सानी आदि
- धनियौं परिवार : धनियौं, गाँजर आदि
- अमरन्थस परिवार : कागती
- सस्युँ परिवार : सस्युँ, रायो, तोरी आदि
- प्याज परिवार : प्याज, लसुन आदि ।



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

साथै केही बालीहस्लाई साथी बालीका रूपमा पनि सँगसँगै लगाउन सकिन्छ । यसका कारणले कीराहस्लाई भगाउन र रोगबाट बचाउन बेग्लै प्रयास गर्न पर्दैन ।

- गोलभैंडा/खुर्सानी/भन्टा/प्याज/लहसुन
- मूला/सलगम/गाँजर/चुकन्दर/धिपु सिमी
- भिन्डी/ग्वार/बेसार कागणी
- सस्युँ/कुनै रेसादर बिरूवा



## परिशिष्ट – १३

# जैविक कम्पोष्ट मल (चौधौ बैठक)

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

सबै कुरा सडेर जुन पदार्थ निस्कन्छ बिरुवाका लागि यो अत्यन्त पौष्टिक पदार्थ हो । कम्पोस्टले माटोको उर्वरतालाई सुधार गर्दछ । रूखहरूको 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 रूपमा बदलिदिन्छ जसलाई मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

## कम्पोष्ट किन ?

खेती आफैँमा प्राकृतिक प्रक्रियामा प्रभाव पार्ने प्रवर्द्धन हो । त्यसैले कम्पोष्ट स्वतः नै यसको भाग बन्न पुग्छ । जैविक पदार्थहरूको 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 समय यी सबै खेतमा उपलब्ध हुन्छ । साथै जैविक अपशिष्टमा ती जीवाणु पनि त्यहीँ नै हुन्छन् जसले यी पदार्थहरूलाई टिकाउ र बिउबिरुवालाई नोक्सान गर्ने किटाणुहर्षक बचाएर लाभदायी पदार्थमा परिणत गरिदिन्छ ।

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

## कम्पोष्टिडले 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 जसले गर्दा रूख बिरुवाहरूले सजिलोसँग खाद्यतत्व लिन्छन् ।
- कम्पोष्टिड प्रक्रिया अत्यन्त तातो भएको हुनाले कम्पोष्टको माटो, खेतको फोहोर, पशुमल र अन्य अपशिष्ट पदार्थमा हुने खरपत्करको बीउ रोग र किटाणुहरू खराब कीरा फट्यांग्रा आदि सबै समाप्त हुन्छन् ।
- कम्पोष्टिड एउटा बहुउपयोगी मल हो जसले मेहनतको सही मूल्य दिन्छ ।

## कम्पोष्टिडलाई के केले अवरोध पुऱ्याउँछ ?

- कम्पोष्टमा अलि धेरै श्रम गर्नु पर्दछ, यदि 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 सदस्यहरूलाई समस्या दिन्छ । जीवाणु र अन्य जीवहरू जस्तै कीरा, फट्यांग्राका गतिविधिले कम्पोष्ट बनाउने प्रक्रियामा सहयोग गर्छ । यी जीवहरूलाई बाँच्नका लागि सहयोगी हुन्छन् ।

आद्रता र हावाको आवश्यकता हुन्छ । राम्रो कम्पोष्ट बनाउनका लागि सबै सूक्ष्म जीवाणुको क्षमताले काम गर्न आवश्यक छ । यसका लागि चार कारक तत्वहरूको आवश्यकता छ । जस्तो: हावा, जैविक पदार्थको प्रकार आद्रता र तापक्रम यसका अतिरिक्त अम्लीयता पनि महत्वपूर्ण छ, जुन आद्रता र हावामा निर्भर गर्दछ । कम्पोष्टिड प्रक्रियाले विभिन्न समयमा सड्ने पदार्थलाई पनि एकैपटक सडाउन मद्दत गर्छ जसले 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 कम्पोष्टिड प्रक्रिया एकपछि एक गर्दै तीन प्रक्रियाहरूबाट गुजारिन्छ ।

### १) गर्मीको अवस्था :

सबैभन्दा पहिले पहिलो चरणमा कम्पोष्टको थुप्रो ज्यादै नै तातो भएको हुन्छ यसलाई किण्वन प्रक्रिया भन्छन् । यसलाई जटिल रेसादार जैविक पदार्थ विघटित भएर मलको रूप बन्न पुग्छ । थुप्रैमध्ये यो प्रक्रिया सबभन्दा प्रवल हुन्छ । र, यस चरणमा बीएच बढेर ८.५ हुन्छ । किण्वनको प्रक्रियामा जीवाणुको संख्या अत्यन्त तेजका साथ वृद्धि हुन्छ । ६० देखि ७० डिग्री सेन्टिग्रेटमा किण्वन धेरै हुन्छ । यो चरणमा तातो हुनुको कारण नै यसको स्वास्थ्यकर प्रभाव पनि हुन्छ ।

## २) चिसो हुने चरण :

क्विवन चरण विस्तारै विस्तारै चिसो हुन थाल्छ यसमा सर्नी प्रक्रिया धेरै तातो नभईकन नै चलिरहन्छ जसको कारणले तापक्रम विस्तारै विस्तारै घट्न थाल्छ ।

## ३) परिपक्व चरण :

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

यी तीन चरणहरूका बीचमा कुनै पनि लाइन तान्न गाह्रो हुन्छ अर्थात् समय निर्धारण गर्न गाह्रो हुन्छ । सूक्ष्म जीवाणुहरूको मद्दतले यो प्रक्रिया सधैंभरि चलिराख्छ र जैविक पदार्थ मलमा परिवर्तन हुन्छ । जैविक मलको गुण जाँचन निम्नलिखित मापडण्डहरू तयार पारिएका छन् ।

- आद्रताको प्रतिशत ४० देखि ६० प्रतिशतको बीचमा हुनुपर्दछ ।
- कार्वन र नाइट्रोजनको अनुपात २० देखि २५ एक हुनुपर्दछ ।
- जैविक पदार्थको मात्रा ५० प्रतिशत वा त्योभन्दा बढी हुनुपर्दछ ।

## गड्यौला मल बनाउने र त्यसको उपयोग

**मौसम :** सबै मौसम र सबै स्थान विशेषगरी सुख्खा मौसम

**विचार :** अधिकांश बालीमा उब्रेका फोहोरहरू पशु अवशिष्टहरू जस्तो गोबर, बकौला आदिलाई फेरि खेती चक्रमा ल्याउन सकिन्छ, सीधा वा अरु कुनै माध्यमबाट जस्तो यसलाई धुलो बनाएर ।

**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, जसले कार्वन र नाइट्रोजनको अनुपात २५ देखि ३०:१ राख्न सक्छन् । एकपटक आलाकाँचो नल तयार भएपछि ज्यादै छिटोछिटो बढ्ने गड्यौला यसमा हालिन्छ समय समयमा थुप्रोलाई पनि छर्दै गर्नुपर्छ जसले गर्दा पर्याप्त पानीको मात्रा पनि पुगिराख्छ । गर्मीको बेलामा जुटको बोरालाई पानीमा भिजाएर यसलाई ढाकिदिनु पर्दछ र ६-७ फिटको उचाइमा एउटा डोरीले बाँध्नु पर्दछ । (टप्पर)

**फाइदा :** कम्पोष्टले यस्तो केही तत्वहरू प्रदान गर्दछ जुन माटो सुधार/परिवर्तनका लागि अत्यन्त आवश्यक छ किन भने 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 रूपान्तरणको 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 पदार्थहरू (जुन अन्यथा बेकार भएर जाने थिए ) ह्युमसजस्तै भर्मीकम्पोष्टमा बदलिएर नै भर्मीकम्पोष्टको प्रक्रिया पूरा हुन्छ । यसको मुख्य उद्देश्य यो हो कि यस प्रक्रियालाई जति सकिन्छ छिटो गर्न सकियोस् ।

यदि हाम्रो लक्ष्य गड्यौला उत्पादन हो भने हामी यिनीहरूको सङ्ख्या कम राखेर प्रजनन प्रक्रियालाई बढवा दिन्छौं तर यदि 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 कुराहरू हामीले प्रयोगमा ल्याएका हुँदैनाँ 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 रूपमा 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 बिरूवालाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ ।

## बाधा अवरोध :

- यो एउटा छिटो प्रक्रियाले र यसलाई छिटो बनाउनका लागि बढी मिहिनेतको आवश्यकता हुन्छ ।
- गड्यौलाहरू सतहमा बस्न रूचाउँछन् बढीभन्दा बढी १ मिटर गहिराइमा बस्छन् त्यसैले यसमा स्थानको आवश्यकता हुन्छ ।
- यो वातावरणको उतारचढावले प्रभावित हुन्छ जस्तो सुख्खामा भने अथवा पानी जस्यो भने यसलाई असर गर्छ ।
- यसलाई सुरुमा अलि बढी खर्च हुन्छ जस्तो 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 ।

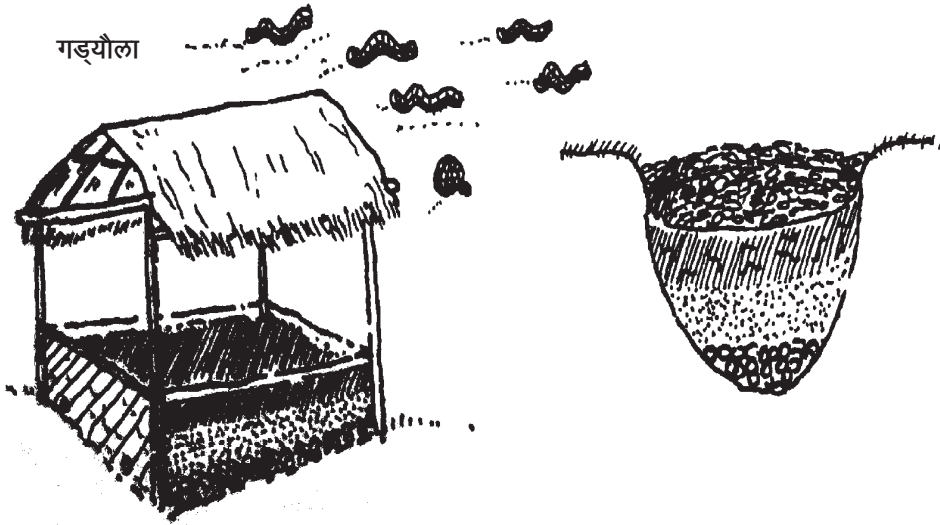
## गड्यौलाको भोजन :

गड्यौलाले असाध्यै धेरै खान्छन् । यदि परिस्थिति राम्रो भयो भने यिनीहरूले प्रतिदिन आफ्नो तौलभन्दा बढी खान्छन् । यिनीहरू लगभग हरेक जैविक पदार्थलाई खान्छन् तर पनि केही पदार्थहरू उनीहरूलाई मन पर्छ । खरायोको मलबाहेक लाभका सबै कुराको मल उनीहरूले 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 गड्यौलाहरू जालीमाथि आउँछन् । त्यसपछि यस जालीलाई ३ दिनसम्म राख्ने र फेरि यसलाई अर्को बक्स माथी राख्नेदिने । यो तरिका ३ पटकसम्म अपनाउने ।

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



## तरल मल र अमृत पानी बनाउने तरिका र उपयोग

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



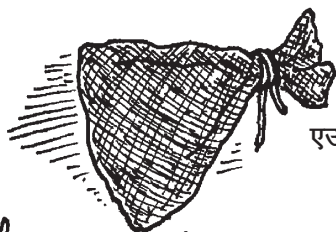
हरियो मल, फलेको रूखको पात



काट्ने



गोबर र गौमुत्र



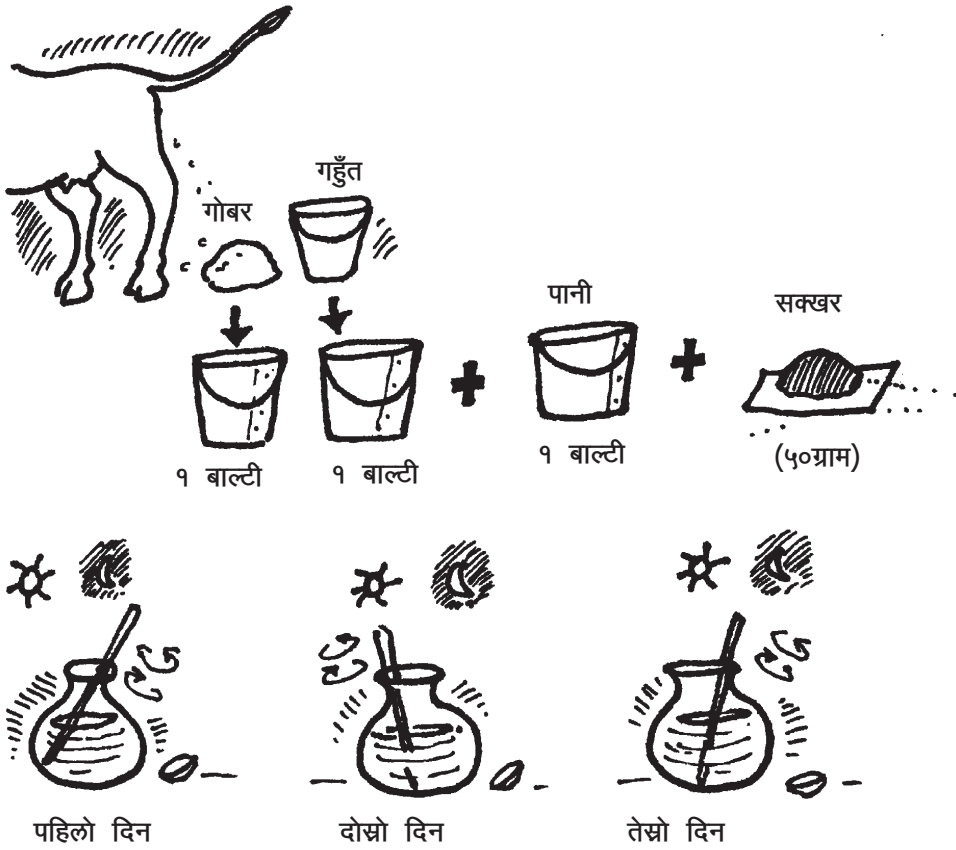
एउटा बोरामा भर्ने

पहिलो दिन  
भाँडामा घडीको  
हाँटा जसरी  
घुमाउने



दोस्रो दिन विपरीत  
दिसातिर  
घुमाउने

## मल-अमृत पानि 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, ओजोटोवेक्टर, पि.एस.बी, ट्रायकोडर्मा
- १४० नग ईट
- पानी, बाल्टी, तगारी (कराई), गेती, पावडा

- एउटा ३ २ १ फिटको खाल्डो तयार गर्ने । निक्लेको माटोलाई पानीमा मुछ्ने । त्यो माटोलाई ईटमा 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 छ अनउपयोगी सामानहरूलाई निकालेर फ्याली दिने र गाईको गोबरलाई सफा गरिदिने ।
- गोबरलाई आफ्नो हातले राम्रोसँग मुछ्नु पर्दछ र ठूलो खालको डल्लो 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 दिन दिनै गनी व्याजलाई निकालेर भट्कारे फेरि पानीमा भिजाएर फेरि त्यसलाई ढाकी दिने ।
- ७ दिनपछि एक दिन बिराएर आफूले बनाएको सबै सामानलाई हातैले खाल्डोभित्र मोल्नुपर्छ एवं रितले यो कार्य ४५ दिनसम्म गर्नुपर्दछ । यसको माथि छायाँ पानु पर्दछ र बोर्ड बनाउनु पर्दछ । जसमा बनाएको तिथि मिति लेख्नु पर्दछ ।

### उपयोग गर्ने विधि :

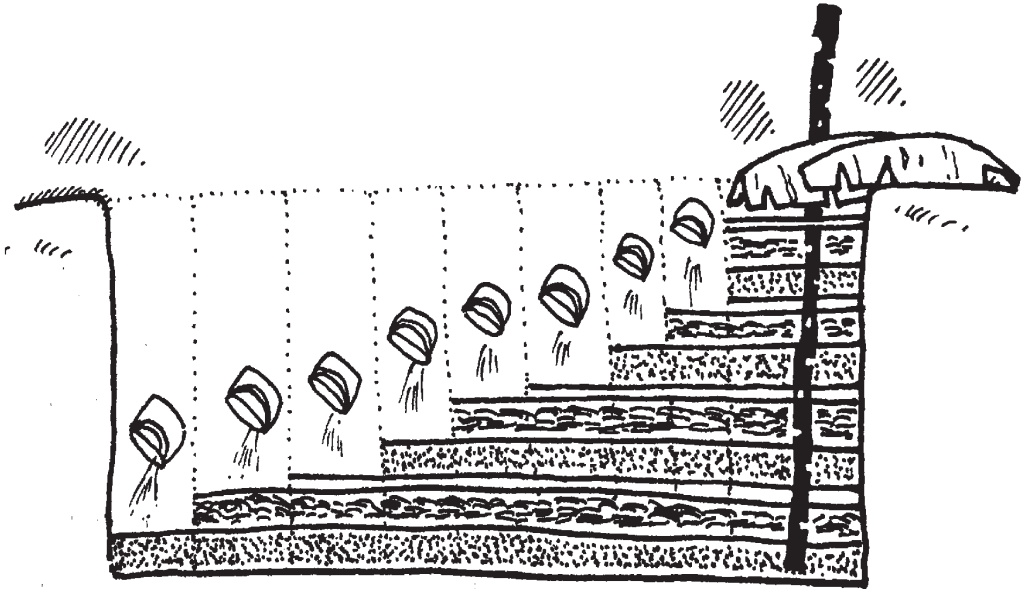
२ कि.ग्रा. सीपीपी खाद्यलाई एउटा बाल्टीमा दुई हातले मोलेर हाल्ने । त्यसलाई ४० लिटर पानीसँग मिसाएर छर्न सकिन्छ । यस प्रकार तयार भएको मलले बालीलाई मलको साथ साथै बालीमा लाग्ने रोग तथा कीराको लागि पनि फाईदा र सुरक्षा दिन्छ । यसले लामो समयसम्म माटोको मरेका कणहरूलाई पनि जीवित पार्ने काम गर्दछ ।

### उच्च तापक्रमको कम्पोष्टको निर्माण

मुख्य विचार : सामान्यत कुनै पनि प्रकारका वनस्पति र जैविक पदार्थ जसमा बालीको अवशेष कटाइसकेपछिको अवशेष हटाई पछिको पदार्थ, चिनी मलको अवशेष, फल र तरकारीहरूको फोहोर, जसले कम्पोष्ट बनाउन प्रभावित पर्दछ । जस्तो हावा, पानी, तापक्रम, पीएच पोषण कारक, कार्वन नाइट्रोजन अनुपात प्रयोगमा ल्याएका पदार्थ ।

## कम्पोष्ट बनाउने चरणहरू :

- प्रतिरोधी पदार्थलाई उपयोगमा ल्याएर ८ इन्च २० सेन्टिमिटर मोटाइ भएको ओलिसो पत्र लगाउँछन्
- लगभग २ इन्च (५ सेन्टिमिटर) माटो गोबरको एक स्तर लगाउँछन् ।
- 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 डण्डीहरू लगाउने जसलाई ३/४ दिनपछि निकालिदिने
- धान, सत्वरावण्ड र अन्य बालीको फोहोरलाई ठीकसँग काटेर यसको पत्र दरपत्र तलसम्म लगाउने जबसम्म यसको उचाइ १ देखि १.५ गजको नहोस् प्रतिपत्र पछि कम्पोष्टलाई भिजाउन नभुल्नु ।
- कम्पोष्टको थुप्रोको अन्त्यमा पानी नहालीकन छोडिदिने । फेरि थुप्रोको तापक्रम हेर्ने यदि तापक्रम सामान्य छ भने यसको अर्थ हो किण्वन प्रक्रिया अहिलेसम्म सुरु भएको छैन । थुप्रोलाई छोएर तातो लाग्न र तापक्रम ५५ देखि ६०० सेन्टिग्रेड हुनुले किण्वन प्रक्रिया सुरु भएको देखाउँछ । यो अवस्था थुप्रो तयार भएको २/३ दिनदेखि सुरु हुन्छ ।
- ९/१० दिनपछि थुप्रोलाई पहिलोपटक तल-माथि गरिन्छ । पत्रहरूलाई 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 किन भने किण्वन प्रक्रिया फेरि पनि प्रारम्भ हुन जरूरी छ ।
- जब तापक्रम दोहो-याएर कम हुन थाल्छ अनि यो थुप्रोलाई फेरि पल्टाउनु पर्दछ ।
- दोस्रोपटक पल्टाउँदाखेरि फेरि थुप्रोलाई पानी दिनु पर्दछ । तापक्रम जाँच्नु पर्छ । यदि तापक्रम फेरि बढेको छैन भने यसको अर्थ हो पदार्थ ह्युमसमा बदलिसकेको छ । कहिलेकाहीँ कालो रङ हुन्छ र ह्युमसको गन्ध पनि आउन थाल्दछ । हामीले तापक्रम बढ्दैछ भने प्रतीक्षा गर्नुपर्दछ ।
- कम्पोष्टको थुप्रोलाई एकदिन बिराएर पल्टाउँदै गर्नुपर्छ । तर पानी सधैँ हाल्नु हुँदैन, थुप्रोको उचाइँ धेरै बढ्न दिनु हुँदैन र थुप्रोमा ३५ देखि ४० प्रतिशत पानी हुन्छ । त्यतिबेला कम्पोष्ट तयार हुन्छ ।



परिशिष्ट – १४

## वर्तमान खेती र बालीको जानकारीबारे तालिका

जमीनका प्रकार	मौसम		
	गर्मी	वर्षा	जाडो
माथिल्लो ढलान जमीन	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात, दाल तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी
बीचको कम ढलान जमीन	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी
तल्लो समतल जमीन	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी	अन्नपात, दाल, तेलहन, मसला, कन्दमूल, सागसब्जी

परिशिष्ट - १५

# मध्य पहाड (३०० देखि ९०० मिटर) को लागि तरकारी खेतीको वार्षिक कार्यतालिका

प्लट नम्बर	सुरुवात जोसज				बसो जोसज				द्वि-उद जोसज			
	फागुन	चैत्र	बैशाख	जेठ	आषाढ	श्रावण	भाद्र	असोज	कार्तिक	मंसिर	पौष	माघ
१												
२												
३												
४												
५												
६												
७												
८												
९												
१०												
११												
१२												
१३												
१४												
१५												
१६												

= उत्पादन विधि, 
 = विउ छर्ने, 
 = बेना रोप्ने

नोट प्लट नम्बर १ देखि १२ सम्म प्राथमिकताको आधारमा राखिएको छ ।

## सन्दर्भ ग्रन्थ

1. A Conceptual Framework for Action on the Social Determinants of Health. World Health Organisation, 2010.
2. Abusabha R, Peacock J. (1999), How to Make Nutrition Education More Meaningful Through Facilitated Group Discussions. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Volume 99, Issue 1 , Pages 72-76, January 1999.
3. Aryal K P, Berg A, Ogle B, (2009), Uncultivated Plants and Livelihood Support: A Case Study from the Chepang People of Nepal. Ethnobotany Research and Applications 7:409-422.
4. Aryal K P, Kotru R, Phuntso K. (2013), Unlocking Uncultivated Food for Mountain Livelihood: Case from Hindu Kush, Himalayas. The Journal of Agriculture and Environment. Vol 14. June 2013.
5. Benson, T. and Shekar, M. (2006); "Trends and Issues in Child Undernutrition"; Diseases and Mortality in Sub Saharan Africa; 2nd edition; World Bank.
6. Berti, P. R., Krasavec, J. and FitzGerald, S. (2003); "A review of effectiveness of agriculture interventions in improving nutrition"; Public Health Nutrition; 7 (5): 599-609
7. Bharucha Z, Pretty J, The Roles and Values of Wild Food in Agriculture System. Philosophical Transaction of The Royal Society Biological Sciences. <http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/365/1554/2913>. Full accessed on 2.11.2013.
8. Black R E, et al. (2013). Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low and Middle Income Countries. The Lancet. Published online June 6, 2013. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
9. Black, R. E., Allen, L. H. and Bhutta, Z. A. (2008); Maternal and Child Undernutrition: Global and Regional Exposures and Consequences; Lancet 2008; 371: 243–60
10. Chung, K. 2012. An Introduction to Nutrition-Agriculture Linkages. MINAG/DE Research Report 72E. Maputo, Mozambique: Directorate of Economics, Ministry of Agriculture.

11. Darmstadt, G.L., et al (2005); Evidence-based, cost-effective interventions: how many newborn babies can we save?. Lancet 2005; 365: 977–88
12. Dev S M. (2012), Agriculture – Nutrition Linkages and Policies in India. IFPRI Discussion Paper 1184.
13. Dorp M van et al, (2011). Agriculture Nutrition Linkages: Linking Agriculture and Food Security to Nutritional Improvements. Desk Review. Wageningen UR Centre for Development Innovation <http://edepot.wur.nl/194496>. Accessed on 4.11.2013
14. Dorward A, (2013), How can agriculture Interventions contribute in improving nutrition health and achieving the MDGs in least developed countries? SOAS, University of London & Leverhulme Center for Integrative Research in Agriculture and Health.
15. Food and Agriculture Organisation. Non Wood Forest products and Nutrition. <http://www.fao.org/docrep/v7540e/V7540e15.htm>. Accessed on 20.10.2013
16. Fan S and Pandya Lorch R, (2012), Reshaping Agriculture for Nutrition and Health. International Food Policy Research Institute.
17. Foppes J, Ketphanh S, (>>>>), NWFP Use and Household Food Security in the Lao PDR. Symposium on Biodiversity for Food Security. Food and Agriculture Organisation (FAO). <http://www.fao.org/world/laos/publications/symposiumbiodiversityfoodsecurity.pdf#page=35>.
18. Freire, Paulo. Pedagogy of the Oppressed, 30th Anniversary ed. New York: Continuum, 2006.
19. Giovannucci D, Scherr S, Nierenberg D, Hebebrand C, Shapiro J, Milder J, and Wheeler K. (2012). Food and Agriculture: the future of sustainability. A strategic input to the Sustainable Development in the 21st Century (SD21) project. New York: United Nations Department of Economic and Social Affairs, Division for Sustainable Development
20. Girard A W, et al. (2012), The Effect of Household Food Production Strategies on the Health and Nutrition Outcomes of Women and Young Children: A Systematic Review. Paediatric and Perinatal Epidemiology. 26 (Suppl. 1), 205–222.
21. Global Health Observatory (GHO) [http://www.who.int/gho/child\\_health/mortality/mortality\\_under\\_five\\_text/en/index.html](http://www.who.int/gho/child_health/mortality/mortality_under_five_text/en/index.html) accessed on 9.9.2013.

22. Global Hunger Index. (2013). The Challenge of Hunger: Building Resilience to Achieve Food and Nutrition Security. Welthungerhilfe, International Food Policy Research Institute, Concern Worldwide.
23. Haddad L, 2013. "From Nutrition Plus to Nutrition Driven: How to Realize the Elusive Potential of Agriculture for Nutrition?" Food and Nutrition Bulletin, vol. 34, no. 1 © 2013, The United Nations University. 39:44.
24. Hodinott J. (2011), Agriculture, Health and Nutrition: Toward Conceptualizing the Linkages. 2020 Conference Paper 2. International Food Policy Research Institute (IFPRI).
25. Herforth, A. (2012) ; Guiding Principles for Linking Agriculture with Nutrition: Synthesis from 10 development institutions. <https://custom.cvent.com/C839857835BE4B9A8A2746CF0D3D961C/files/e361e2a8699f4dc0be886e61063686f4.pdf> accessed on 10.9.2013.
26. Johnson-Welch C, MacQuarrie K, Bunch S, (2005), A Leadership Strategy for Reducing Hunger and malnutrition In Africa. International Centre for Research on Women.
27. Kadiyala, S. et al (2012) ; A Nutrition Secure India- Role of Agriculture. Economic and Political Weekly. Vol XLVII No 8, 25th Feb 2012. 21:25.
28. Kennedy E and Bouis H, (1993), Linkages Between Agriculture and Nutrition: Implications for Policy and Research. International Food Policy Research Institute (IFPRI).
29. Krahn, J. and Vonglokhan, P. (2012). Introduction to LANN.; Prepared by CARE International in Loa PDR.
30. Laverack G, Labonte R, (2000) A Planning Framework for Community Empowerment Goals within Health Promotion. Health Policy and Planning. 15 (3): 255-262.
31. Levels and Trends in Child Malnutrition: Key Facts and Figures. (2011) [http://www.who.int/nutgrowthdb/jme\\_unicef\\_who\\_wb.pdf](http://www.who.int/nutgrowthdb/jme_unicef_who_wb.pdf).
32. Masset, E. et al (2011) "Systemic Review of Agricultural Interventions that aim to improve nutritional status of children" <http://agris.fao.org/agris-search/search/display.do?f=2012/GB/GB201200000000.xml;GB2012100044>. Accessed on 7.9.2011.

33. Mazhar F, Buckles D, Satheesh PV, Akhter F. (2007). Food Sovereignty and Uncultivated Biodiversity in South Asia. International Development Research Center. <http://www.mtnforum.org/sites/default/files/publication/files/3669.pdf>.
34. Prost A, Colborn T, Seward N et al (2013). Women's groups practicing participatory learning and action to improve maternal and newborn health in low resource settings: a systemic review and meta-analysis. *The Lancet*. 381: 1736-46.
35. Rai RK, (2004), Can Community Forestry Promote Wild Food for Food Security and Biodiversity Conservation? <http://www.forestrynepal.org/images/publications/UncultivatedFood.pdf> accessed on 22.10.2013.
36. Ruel MT, et al. (2013). Nutrition sensitive interventions and programmes: how can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition? *The Lancet*. Published online June 6, 2013 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60843-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60843-0).
37. Roy SS, et al, (2013), Improved Neonatal Survival After Participatory Learning and Action with Women's Groups: A Prospective Study in Rural Eastern India. *Bulletin of the World Health Organisation*.
38. Sen Amartya, 1981. *Poverty and Famines: An Essay on Entitlements and Deprivation*. (Oxford, Clarendon Press).
39. Sinha, R and V. Lakra, (2005). Wild tribal food plants of Orissa. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. 4 (3) 246-252.
40. State of Food and Agriculture, (2013). Food and Agriculture Organisation. <http://www.fao.org/docrep/018/i3301e/i3301e.pdf>.
41. [http://www.who.int/nutgrowthdb/key\\_facts\\_figures.pdf](http://www.who.int/nutgrowthdb/key_facts_figures.pdf) accessed on 23.9.13.
42. State of Food and Agriculture. (2013). Food and Agriculture Organisation. <http://www.fao.org/docrep/018/i3301e/i3301e.pdf>.
43. Travers K D, (1999), *Reducing Inequities through Participatory Research and Community Empowerment*. SAGE Journals, Health Education and Behaviour. <http://heb.sagepub.com/content/24/3/344.short> accessed on 1.11.2013.
44. Tripathy, P. et al (2010); Effect of a Participatory Intervention with women's groups on birth outcomes in Jharkhand and Odisha, India: the Ekjut cluster-randomised

controlled trial. Lancet 2010; 375 (9721) : 1182–92.

45. Underwood B A, (2000), Overcoming Micronutrient Deficiencies in Developing Countries – Is there a role of Agriculture? Food and Nutrition Bulletin, Volume 21, Number 4, December 2000, pp. 356-360 (5).
46. UNICEF, (1990). Strategy for Improved Nutrition of Children and Women in Developing Countries.
47. Van Dorp M, Oenema S, Verdonk I, (2011), Agriculture Nutrition Linkages: Linking Agriculture and Food Security to Nutrition Improvement. Wageningen UR Centre for Development Innovation.
48. Victora, C.G. and Barros, F. C., (2013) ; Participatory Women’s Groups: ready for prime time? The Lancet, Vol 381, Issue 9879, Pages 1693-94, 18 May2013.
49. [http://www.alliance2015.org/fileadmin/Texte\\_\\_Pdfs/Text\\_Documents/Round\\_Table\\_Dublin\\_Docs\\_and\\_Photos/Alliance2015\\_Roundtable\\_Laos\\_presentation.pdf](http://www.alliance2015.org/fileadmin/Texte__Pdfs/Text_Documents/Round_Table_Dublin_Docs_and_Photos/Alliance2015_Roundtable_Laos_presentation.pdf) accessed on 25.7.13.
50. Wenhold FAM et al, 2007, Linking Smallholder Agriculture and Water to Household Food Security and Nutrition. African Journal Online. [www.ajol.info/index.php/wsa/article/download/49111/35457](http://www.ajol.info/index.php/wsa/article/download/49111/35457).
51. World Health Organisation, 2010. A Conceptual Framework for Action on the Social Determinants of Health.





Aasaman Nepal



✓ Education  
✗ Child Labor

## आसमान नेपाल

### काठमाडौं

महालक्ष्मीस्थान, ललितपुर

काठमाडौं नेपाल

फोन नं: ९७७ ०१ ५००२१६८

ईमेल: [aasaman@gmail.com](mailto:aasaman@gmail.com)

वेबसाईट: [www.aasamannepal.org.np](http://www.aasamannepal.org.np)

### सल्यान

शारदा नगरपालिका-२, खलंगा, सल्यान

फोन नं: ०८८-५२२३७४

