सम्पादकीय

भूमे साप्ताहिक

वर्ष ७ अङ्क २१ पुस १३ आईतबार

प्रविधिले फेर्दैछ भूमेको मुहार

नेपालको भौगोलिक नक्सामा विकट मानिने रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिका यतिबेला एउटा मौन तर अर्थपूर्ण रूपान्तरणको साक्षी बनिरहेको छ। कुनै समय सञ्चारको पहुँचबाट टाढा रहेको यो हिमाली बस्तीमा प्रविधिको प्रवेशले नागरिकको जीवनशैली मात्र बदलेको छैन, बरु विकासको आधुनिक परिभाषालाई समेत पुनर्गठित गरिदिएको छ। जर्सी ओभरशिज एडको आर्थिक सहयोग, प्राक्टिकल एक्सनको साझेदारी र डिप्रोक्स नेपालको व्यवस्थापनमा सञ्चालित 'समुन्नति डिजिटल फाइनान्स परियोजना' ले भूमेमा जुन डिजिटल पूर्वाधार खडा गरेको छ, त्यो दुर्गम क्षेत्रका लागि एउटा उदाहरणीय कदम हो।सूचना प्रविधिको युगमा इन्टरनेट र वित्तीय साक्षरता अब विलासिताका विषय रहेनन्, यी त आधारभूत आवश्यकता भइसकेका छन् । उच्च गतिको 'फाइबर इन्टरनेट' पुग्नुले भूमेलाई विश्वसँग सिधा जोडिदिएको छ। हिजो फोनको नेटवर्क खोज्न डाँडाकाँडा उक्लनुपर्ने सास्ती भोगेका नागरिकका लागि आज घरको चौघेराभित्रै डिजिटल संसार उपलब्ध हुनु ठूलो उपलब्धि हो। यसले स्थानीयको समय मात्र जोगाएको छैन, बरु सूचनाको शक्तिमार्फत उनीहरूको आत्मबल समेत बढाएको छ।

परियोजनाको सबैभन्दा सबल पक्ष प्रविधिलाई जीविकोपार्जनको मुख्य आधार 'कृषि' सँग झन्डै पाँच सय कृषकले 'कृषि एप' मार्फत मौसमको पूर्वानुमान, बीउबिजनको छनोट र बजारको वस्तुस्थिति बुझ्न पाउनुले परम्परागत खेती प्रणालीमा आधुनिकताको सञ्चार गरेको छ। त्यस्तै, डिजिटल वालेटमार्फत हुने वित्तीय कारोबारले ग्रामीण अर्थतन्त्रलाई औपचारिक ढाँचामा ल्याउन सघाएको छ। घरमै बसेर बैंकिङ सुविधा उपभोग गर्न पाउनुले वित्तीय समावेशीकरणको मर्मलाई सार्थक तुल्याएको छ।

गाउँपालिकाको केन्द्रमा स्थापना गरिने अत्याधुनिक 'डिजिटल लर्निङ सेन्टर' ले ग्रामीण सिकाइको पुरातन शैलीलाई विस्थापित गर्ने सम्भावना बोकेको छ। स्मार्ट बोर्डले र अडियो–भिजुअल माध्यमबाट दिने ज्ञानले थप प्रभावकारी र रुचिपूर्ण बनाउनेछ । स्थानीय सरकारको 'सूचना प्रविधिमैत्री भूमे' को दूरगामी लक्ष्यलाई यस्ता परियोजनाले ठोस धरातल प्रदान गरेका छन् ।

यद्यपि, प्रविधिको यो छलाङलाई दिगो बनाउनु अबको मुख्य चुनौती हो। परियोजनाको अवधि सकिएपछि पनि यी सेवाहरूको निरन्तरता र प्रविधिको सुरक्षित प्रयोगका बारेमा स्थानीय तहले ठोस कार्ययोजना बनाउनु पर्छ। प्रविधिले सुविधासँगै केही जोखिम पनि ल्याउने हुँदा डिजिटल सुरक्षा र साइबर सचेतनालाई प्राथमिकतामा राख्नु अनिवार्य छ। भूमेको यो डिजिटल यात्रा भौगोलिक विकटतालाई प्रविधिले कसरी सहज बनाउन सक्छ भन्ने एउटा उत्कृष्ट दृष्टान्त हो। अबको आवश्यकता यस प्रविधिलाई केवल सञ्चारमा मात्र सीमित नराखी शिक्षा, स्वास्थ्य र स्वरोजगारका अवसरहरूसँग जोड्नु हो। प्रविधिको यो उज्यालोले भूमेको समृद्धिमा कोसेढुङ्गा सावित हुने अपेक्षा गर्न सकिन्छ ।

प्रकाशक

भूमे गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको
कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश नेपाल

प्रविधिले बदलिँदै भूमे: डिजिटल साक्षरतासँगै गाउँ–गाउँमा फाइबर इन्टरनेट

❖ *बालाराम शेर्पाली रुकुमपूर्व*

पुस १२, विकट मानिने रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिकामा पछिल्लो समय प्रविधिको प्रयोगमार्फत नागरिकको जीवनशैलीमा ठूलो परिवर्तन आउन थालेको छ।जर्सी ओभरशिज एडको आर्थिक सहयोग र प्राक्टिकल एक्सनको साझेदारीमा डिप्रोक्स नेपालद्वारा सञ्चालित ‘समुन्नति डिजिटल फाइनान्स परियोजना’ ले यहाँका गाउँहरूलाई प्रविधिसँग जोडेपछि स्थानीयको दैनिकी फेरिन थालेको हो।विगत ३ वर्षदेखि निरन्तर सञ्चालित यस परियोजनाले हालसम्म गाउँपालिकाका ६ सय ८८ घरधुरीलाई प्रत्यक्ष रूपमा वित्तीय शिक्षा र डिजिटल साक्षरता तालिम प्रदान गरिसकेको छ। तालिम मार्फत नागरिकहरूलाई बैंक तथा वित्तीय संस्थासँग जोड्नुका साथै सुरक्षित डिजिटल कारोबारका बारेमा सचेत गराइएको छ ।घर–घरमा इन्टरनेट र कृषि एप परियोजनाले केवल तालिममा मात्र सीमित नरही प्रविधिमा पहुँच पुर्‍याउन ३ सय २५ घरमा ६ महिनाको महसुलसहितको ‘फाइबर इन्टरनेट’जडान गरिदिएको छ। गाउँपालिकाका वडा नम्बर २, ३, ४, ५, ६ र ८ मा इन्टरनेटको पहुँच पुगेपछि स्थानीयले आधुनिक सञ्चार सुविधाको अनुभव गर्न पाएका छन् । यसैगरी, प्रविधिलाई उत्पादनसँग जोड्न ४ सय ७२ जना कृषकलाई ‘कृषि एप’ प्रयोग गर्न सिकाइएको छ, जसले गर्दा मौसम, बीउबिजन र बजारको जानकारी लिन सहज भएको छ। हाल २ सय ९८ घरधुरीले सक्रिय रूपमा डिजिटल वालेटमार्फत घरबाटै आर्थिक कारोबार गरिरहेको जानकारी परियोजनाका गोपाल केसिले दिए। स्थानीयको अनुभव प्रविधिको विस्तारले ग्रामीण जीवनमा ल्याएको सहजताप्रति स्थानीयहरू उत्साहित छन् । भूमे गाउँपालिका–४ की चन्द्रमाया बुढाले पहिलेको तुलनामा अहिले धेरै सहज भएको अनुभव सुनाए। "अहिले त मोबाइल बैंकिङ र व्यवसाय गर्न सजिलो भएको छ, घरमै बसेर मज्जाले इन्टरनेट चलाउन पाएका छौँ," उनले भनिन्। त्यस्तै, वडा नम्बर ८ कुचिबाङकी दया रोकाले विगतको सास्ती सम्झिँदै भनिन्, "पहिले फोन गर्न समेत सकस हुन्थ्यो। डाटाको झन्झट उत्तिकै, नेटवर्क खोज्न घरभन्दा टाढा डाँडासम्म पुग्नुपर्थ्यो। अहिले घरमै इन्टरनेट आएपछि सबै सहज भएको छ।" उनले कृषि एपको प्रयोगले खेतीपातीमा

वर्ष ७ अङ्क २१ २०८२ पुस १३ आईतबार

समेत नयाँ कुरा सिक्न सजिलो भएको बताइन् ।लर्निङ सेन्टरमा अत्याधुनिक स्मार्ट बोर्ड परियोजनाले आफ्नो सेवालाई थप परिष्कृत बनाउन 'डिजिटल लर्निङ सेन्टर' (सिकाई केन्द्र) समेत स्थापना गरेको छ । गाउँपपालिकाको केन्द्रमा ७५ इन्चको अत्याधुनिक स्मार्ट बोर्ड र कलर प्रिन्टर जडान गरिएको छ । अबका दिनमा प्रदान गरिने डिजिटल साक्षरता र वित्तीय तालिमहरू अडियो–भिजुअल माध्यमबाट अझ प्रभावकारी ढंगले सञ्चालन गरिने केसीले बताए ।गाउँपालिका अध्यक्ष होम प्रकाश श्रेष्ठले परियोजनाले गाउँपालिकाको डिजिटल अभियानलाई ठूलो बल पुऱ्याएको बताए । "हामीले भूमेलाई सूचना र प्रविधिमैत्री बनाउने लक्ष्य राखेका थियौँ, यस परियोजनाले त्यसलाई व्यवहारमै उतार्न मद्दत गरेको छ," अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्ने, "अहिले नागरिकहरूले घरमै बसेर इन्टरनेट चलाउने, बैंकिङ कारोबार गर्ने र कृषिका नयाँ प्रविधिबारे जानकारी लिने वातावरण बनेको छ। यसलाई आगामी दिनमा अझै विस्तार गर्दै लैजाने योजना छ।"परम्परागत खेतीपाती र सामान्य साक्षरतामा सीमित रहेका भूमेका ग्रामीण बस्तीहरू अहिले डिजिटल वालेटदेखि फाइबर नेटसम्मको पहुँचमा पुग्नुलाई यस क्षेत्रकै ठूलो उपलब्धि मानिएको छ ।

प्रविधिको यो विस्तारले आगामी दिनमा गाउँपालिकालाई पूर्ण रूपमा डिजिटल बनाउन टेवा पुग्ने विश्वास लिइएको छ ।

एनपीएल ट्रफी भूमेमा : १०९ पालिकामा छानिने पहिलो गाउँपालिका

❖ ***साप्ताहिक संवाददाता***

पुस ०८, नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) को दोस्रो संस्करण जितेर इतिहास रचेको लुम्बिनी लायन्सले आफ्नो 'च्याम्पियन्स ट्रफी सेलिब्रेसन टुर' अन्तर्गत एउटा महत्त्वपूर्ण मानक स्थापित गरेको छ। सामान्यतया यस्ता उत्सवहरू सदरमुकाम र ठूला सहरमा सीमित हुने गरे पनि लुम्बिनी लायन्सले रुकुम पूर्वको भूमे गाउँपालिकालाई आफ्नो विशेष गन्तव्य बनाएको छ।

लुम्बिनी प्रदेशका कुल १०९ स्थानीय तहमध्ये ट्रफीसहित टिम पुगेको भूमे पहिलो गाउँपालिका बनेको छ । अन्य जिल्लामा मुख्य गरी सदरमुकामलाई मात्र केन्द्र बनाइए पनि भूमेको विकास, कुशल व्यवस्थापन र खेलकुद प्रतिको सक्रियतालाई सम्मान गर्दै क्लब सिधै पालिकाको केन्द्र खाबाङबगर पुगेको हो । खाबाङबगर पुगेको ट्रफीलाई स्थानीय बाल बालिकाहरूले

वर्ष ७ अङ्क २१ २०८२ पुस १३ आईतबार

श्रद्धापूर्वक ‘नमस्ते’ गर्दै स्वागत गरेका थिए। लुम्बिनी लायन्सको झन्डा ओछ्याइएको टेबलमा चम्किलो ट्रफी देख्दा स्थानीय युवा र खेलप्रेमीहरूमा निकै उत्साह देखिएको थियो। टोलीलाई स्वागत गर्दै गाउँपालिका अध्यक्ष होम प्रकाश श्रेष्ठले क्लबको यो कदमले ग्रामीण भेगका युवाहरूलाई राष्ट्रिय मूलधारमा जोडिन प्रेरित गरेको बताए।

“लुम्बिनी प्रदेशका १०९ पालिकाहरू मध्ये भूमेलाई नै पहिलो रोजाइमा पारेर ट्रफी ल्याउनु यहाँको विकास र खेलकुदप्रतिको लगावको सम्मान हो,” अध्यक्ष श्रेष्ठले भने, “अरू जिल्लामा सदरमुकाम मात्रै पुग्ने टिम हाम्रो गाउँमै आइपुग्दा यहाँका प्रतिभाहरूलाई राष्ट्रिय स्तरको खेलाडी बन्ने ठुलो हौसला मिलेको छ।

हामी अब हिमाली भेगबाटै क्रिकेटका नयाँ ताराहरू जन्माउने छौँ।”फाइनलमा सुदूरपश्चिम रोयल्सलाई हराउँदै उपाधि चुमेको लुम्बिनी लायन्सले हाल प्रदेशका १२ वटै जिल्लाको भ्रमण गरिरहेको छ। जिल्ला केन्द्रित यो दौडमा भूमे गाउँपालिका एउटा सुखद ‘अपवाद’ र विशेष आकर्षण बनेको छ। यो ट्रफी टुर आगामी पुस १६ गते (डिसेम्बर ३१) बुटवलमा विशेष ‘ग्रान्ड सेलिब्रेसन’ का साथ समापन हुनेछ। अंग्रेजी नयाँ वर्षको अघिल्लो साँझ (न्यु इयर इभ) सँग जोडेर यसलाई भव्य बनाउने क्लबको तयारी छ।

आइपास र फेयरमेडको मा भूमेमा स्वास्थ्य सामग्री वितरणण

❖ *जयमान बुढामगर*

७ पुस, नेपाल मगर समाज सेवा तथा सूचना केन्द्र (मिक नेपाल) रुकुमपूर्वले भूमे गाउँपालिकालाई विभिन्न स्वास्थ्य सामग्री सहयोग गरेको छ। आइतबार फेयरमेड फाउन्डेशन नेपाल र आइपास नेपालसँगको साझेदारीमा सञ्चालित परियोजना मार्फत मिकले भूमेलाई १४ लाख रुपियाँको विभिन्न स्वास्थ्य सामग्री सहयोग गरेको हो।

जिल्लामा मिक नेपाल र फेयरमेड फाउन्डेशनसँग साझेदारीमा सम्बोधन परियोजना यसैगरी मिक नेपाल र आइपास नेपालसँगैको साझेदारीमा नेपालमा जलवायु उत्थानशीलता र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुधार परियोजना सञ्चालन रहेको छ। मिक नेपालले यी दुई संस्थासँगको साझेदारीमा स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गर्दै आएको छ। फेयरमेडसँगको साझेदारीमा साढे ७ लाख रुपियाँ र आइपास नेपालसँगको साझेदारीमा साढे ६ लाख रुपियाँ गरी मिक नेपालले १४ लाख रुपियाँ

वर्ष ७ अङ्क २१ २०८२ पुस १३ आईतबार

बराबरको विभिन्न स्वास्थ्य सामग्री भूमे गाउँपालिकालाई हस्तान्तरण गरिएको मिक नेपालका कार्यक्रम व्यवस्थापक मुकुन्द पुनमगरले बताउनुभयो । प्रसूति कक्षमा आवश्यक विभिन्न स्वास्थ्य सामग्री, दराज, टेलुब र स्वास्थ्य संस्थामा आवश्यक पर्ने आधारभूत स्वास्थ्य सामग्री गरी विभिन्न २२–२६ प्रकारको स्वास्थ्य सामग्री मिक नेपालका अध्यक्ष ललिता बुढामगर र उपाध्यक्ष वेदना बुढामगरले भूमे गाउँपालिकाका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष सविना बुढामगरलाई हस्तान्तरण गर्नुभएको छ । उक्त सामग्री बुझ्नु हुँदै अध्यक्ष श्रेष्ठले संस्थालाई धन्यवाद दिनु भएको छ । साथै अभाव रहेको सामग्री संस्थाले सहयोग गरेको श्रेष्ठले खुसी व्यक्त गर्नुभयो । स्वास्थ्य सामग्री हस्तान्तरण कार्यक्रममा मिक नेपालका अध्यक्ष ललिता बुढामगर, उपाध्यक्ष वेदना बुढामगरसँगै फेयरमेड फाउन्डेशन रुकुमपूर्वका स्वास्थ्य प्रवद्र्धक अधिकृत दानबहादुर कार्की, मिक नेपालका कार्यक्रम व्यवस्थापक मुकुन्द पुन, सम्बोधन परियोजनाका संयोजक राजेश रानामगर लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

अकवरे खुर्सानी खेती र पोष्ट हार्भेष्ट प्रविधि

परिचय : खुर्सानीमा प्रसस्तै भिटामिन ए र थोरै मात्रामा सी तथा खनिज इन्जाएम तत्वहरु पाईन्छ यो सोलानासी वर्गको वनस्पतिमा पर्दछ । विभिन्न समूहका खुर्सानी मध्ये नेपालमा ६-७ जातका अकवरेहरु मात्र पाईन्छ ।

ति ६-७ जातका अकवरे खुर्सानीलाई तिनीहरुको आकार रङ्ग आदिका आधारमा हेर्दा ठुलो डल्ले, सानो डल्ले, सानो गोले लाम्चे, ठुलो गोलो लाम्चे (वास्नादार) जातको अकवरे निकै पिरो र प्रख्यात र सबैले मन पराउने गरेको पाईन्छ ।

अकवरे खुर्सानी उच्च देखि मध्य पहाडमा सजिलै संग खेति गर्न सकिन्छ । अकवरे खुर्सानी प्रति रुकुम पूर्वमा पनि कृषकहरुको आकर्षण बढ्दै गएको साथै अन्य बालीको तुलनामा धैरे आम्दानी लिन सकिने र सजिलो संग बजारमा बिक्रि वितरण गर्न सकिने बालिको रुपमा लिन थालेको पाईएको छ । हावापानी : साधारणतया अकवरे खुर्सानी उच्च पहाड देखि गर्मी क्षेत्र वा तराईमा समेत उत्पादन गर्न सकिन्छ । यसकालागि साधारणतया दिनको तापक्रम २२–२५ डिग्री सें. र रातिको तापक्रम १५–२० डिग्री सें. उपयुक्त हुन्छ ता पनि त्यस भन्दा बढि र घटीमा समेत उत्पादन गर्न सकिन्छ । तर सेपिलो तथा पानी जम्ने स्थान र बढी आद्रता भएको ठांउमा भने उत्पादन गर्न धैरे कठिन पर्दछ ।माटो :साधारणतया सबै खाले माटो उपयुक्त भए पनि पानी नजम्ने, राम्रो निकास भएको मलिलो हल्का दोमट तथा केहि चिम्ट्याईलो माटो समेत उपयुक्त हुन्भछ । माटोमा प्रशस्त प्राङ्गारिक मल मिसिनुका साथै माटोको पि.एच ६–७ सम्म हुनु पर्दछ ।भिरालो तथा नँया माटामा अकवरे खेतीकालागि उपयुक्त हुन्छ । १. नर्सरी व्यावस्थापन : व्यावस्थित

किसिमले अनुकुल वातावरण र हावापानी मिलाएर उचित समयमा माटोमा आवश्यक चिस्यान र प्राङ्गरिक एंव अपाङ्गरिक मलखाद कायम गरी घमाईलो एवं राम्ररी हावाको संचार हुने ठांउमा निश्चित गहिराई र दुरी मिलाई तरकारीको वीउ छरी बेर्नाको हेरचाह गरी हुर्काउने थलोलाई तरकारी नर्सरी भनिन्छ। तरकारी वा अन्य वानस्पतिक वीउलाई विशेष किसिमले तयार पारिएको ब्याडमा जतनका साथ रोप्ने, उमार्ने, स्याहार संभ्भार गरी हुर्काउने, बढाउने, मलजल गर्ने, गोडमेल गर्ने, बेर्ना उखल्ने र बारीमा जतनका साथ सार्ने अथवा विक्रि गरी आम्दानी लिने सम्मका सम्पूर्ण कामलाई नर्सरी व्यावस्थापन भनिन्छ।

२) जग्गा स्थलको छनौट ब्याडकालागि जग्गा छनौट गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु :

घाम लाग्ने, रुख अथवा पर्खाल अथवा भवनहरुको छांया नपर्ने ठांउ हुनु पर्दछ। तर बेर्नाहरु घामपानीबाट जोगाउनु पर्दछ।सिंचाई गर्न सजिलो हुनु पर्दछ। निवास स्थानको नजिक हुनु पर्छ बार बन्देज लगाउन सजिलो

हुनु पर्छ। राम्रो उर्वराशक्ति भएको माटो हुनु पर्दछ।अकवरे खुर्सानीलाई वर्षमा दुई पटक नर्सरी राख्न सकिन्छ (अगौट असोज–कार्तिक) र पछौटे माघ–फाल्गुन) अकवरे खोर्सानीको व्याड राख्दा मानिन्छ।

(क) जमिनको तयारी: जमिनको छनौट गर्दा पानी नजम्ने र विरुवा सार्न पायक पर्ने ठाउको माटोलाई ३–४ पटक खन जोत गरी ढुङ्गा काठ झार हटाउने र फुर्फुराउदो पार्ने त्यसपछि एक भाग जंगलको माटो एकभाग पाकेको गोवरमल र एक भाग वालुवा (चिम्टाईलो माटोमा) मिसाई एक मिटर चौडाई र लम्बाई आवश्यकता अनुसारको हुने गरी (वर्षादमा १० इन्च, हिउमा ६ इन्चको उचाईमा भएको) ड्याङ्ग वनाउने। प्राँगारिक मललाई तयारी माटोमा राम्ररी मिसाई १–२ दिन जति सुकेको परालले छोपी सिंचाई गर्ने (यदि सुख्खा भएमा) १ रोपनी जगाको लागि ३० देखि ५० ग्राम वीउ चाहिन्छ। उक्त वीउका लागि ६ मि. लम्बाई, १ मि. चौडाई भएको ड्याङ्गका आवश्यक पर्दछ। उक्त वीउवाट १५००–२००० जति विरुवा उम्रे पनि १२००–१५०० विरुवा मात्र आवश्यकता पर्दछ। जाडोको मौसम भएमा नर्सरीमा प्लाष्टिकको टनेल वनाउनु पर्छ जसले गर्दा विरुवालाई आवश्यक तापक्रमको व्यावस्था गर्न सकिन्छ।

(ख) विउ छर्ने तरिका तथा सिंचाई : तयारी जमिनमा चौडाई पट्टिवाट ४ इन्चको फरकमा लाईन कोरी वनाई १ इन्चको फरकमा १–१ दाना वीउ खसाउने उक्त वीउ हल्का वालुवा, खरानी वा जंगलको माटोले छोपेर सुकेको परालले छोप्ने र माटोको अवस्था हेरी दैनिक वा दिन विराई सिंचाई गर्ने तर बढी चिसोपना भएमा वीउहरु तुरुन्त कुहिने हुंदा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ।

(ग)विरुवाको गोडमेल, औषधि / विषादीको प्रयोग तथा रेखदेख :

विरुवा उम्रिए पश्चात (छापो) सोत्तर झिकि दिने हरेक ७ दिनको फरकमा वा आवश्यक अनुसार

जैविक ढुसीनासक विषादी छर्ने। वर्षादको मौसममा जैविक तथा वानस्पतिक किटनाशक विषादीमा टांसिने औषधि पनि मिसाई आवश्यक अनुसार ३–४ दिनको फरकमा पनि छर्न सकिन्छ । यदि तापक्रम बढी बादल पनि लागेमा वा पानी परेमा जैविक ढुसी नासक विषादी अझ बढि पनि दिन सकिन्छ । विरुवा अगौटे हो भने ३ देखि ४ महिनामा मात्र रोप्न तयार हुन्छ भने पछौटे भने १ देखि २ महिना भित्रमा सार्न तयारी हुने हंदा पुर्व १ हत्ता अंगाडिनै छाहारी हटाई पानी पनि कम दिने र दरिलो बनाउनलाई जर्ख-याउनुपर्दछ ।

(घ) माटोको विशेष उपचार: नर्सरी गर्ने जमिन पुरानो तथा रोग लाग्ने क्षेत्र भएमा नर्सरीकोलागि नयाँ जमिन छनौट गर्ने यदि त्यस्तो जमिन नभएमा वा त्यसै ठांउमा व्याड राख्न बाध्यता भएमा जमिनको अन्तिम तयार गरि गोडमेल लगायको जमिनंमा विउ छर्नु पुर्व १२ एम.एल फर्मालिन प्रति लि. पानीमा घोली प्रति वर्ग मिटरमा स्प्रे गरि प्लाष्टिकले ३ दिन सम्म छोपी एक हत्ता पछि मात्र वीउ राख्ने ।

(ङ) विरुवा रोप्न जमिनको छनोट तथा माटोको तयारी: जमिनको छनौट गर्दा सकेसम्म गतसाल स्वही वर्गको वाली नलगाएको जमिन(खुर्सानी, भण्टा, गोलभेडा, आलु आदी) को छनोट गर्ने वा लगाए पनि ति वालीहरुमा रोग नलागेको जमिन राम्रो हुन्छ । पानी नजम्ने मलिलो तथा छाँया नभएको जमिन छानी ३–४ पटक सम्म राम्ररी खनजोत गरी माटो बुर्बुराउँदव पार्ने ।

(क) कम्पोष्ट मल (१ रोपनीको लागि) : राम्ररी पाकेको गोवरमल ३०डोको १०००–१५०० के.जी) प्रति रोपनी वा प्रति बोट–५ के.जी सम्म लगाएर छापो हालेमा सुख्खा समयमा पनि विरुवामा चिसोपना रहने र लामो समय सम्म उत्पादन लिन सकिन्छ।

(ख) खाल्डो खन्ने र पुर्ने

उक्त तयारी जमिनमा १० इन्च जति चौडाई गहिराई भएको खाल्डो बोट देखि बोट २ फिट र लाईन देखि लाईन ३ फिटको फरकमा (सुर्यको प्रकाश नछल्ने पट्टि लाईन वनाई) खाल्डो खन्ने । उक्त खाल्डो माथि उल्लेखित सबै जैविक मल तथा जैविक विषादी लगाई खाल्डो राम्ररी थिचेर आवश्यकता अनुसार सिंचाई गरि २–३ दिन सम्म छाड्ने ।(ग) छापो हाल्ने सुख्खा समय (जंहा पानीको दःख छ र सोत्तर पाईन्छ) मा विरुवा सारेपछि फेदमा सोत्तर वा परालको छापो दिनु ज्यादै उपयुक्त हुन्छ । छापोले पानीको मात्रा कम भएको ठांउमा पनि विरुवा चिसोपना कायम रहि सुख्खा समयमा पनि निकै दिन सम्म बचाउन सकिन्छ ।

(घ) सिंचाई तथा निकास

:आवश्यकता अनुसार माटोको अवस्था हेरेर मात्र पानी दिने अकवरे खोर्सानीलाई पानीको ज्यादै आवश्यक पर्दछ । तर थोरै पानी भए पनि पुग्दछ । विरुवालाई बढी चिसोपना भएमा तुरुन्तै ढुसी रोग लाग्ने हुँदा ज्यादै होस पु–याउनु पर्दछ । वर्षादको समयमा लगातार पानी परेमा वा फेदमा पानी जमेमा विरुवा तुरुन्तै मर्ने हुदा त्यस्तो अवस्थामा विरुवाको जरामा चक पाउडर तथा कृषि चुनका साथ माटोमा वालुवा वा अन्य सुख्खा वस्तु लगाउने वा पानी तैराउने वा निकासको राम्रो व्यावस्था मिलाउनु पर्दछ।वर्षादको

समयमा ६–१२ इन्च उचाईका ड्याङ्ग बनाउनु पर्दछ।**(ङ) गोडमेल**: विरुवा सारेको १०–१५ दिन देखि २०–२५ दिन सम्ममा माटोको अवस्था हेरी खुकुलो पारिदिने, झारपात उखेल्ने तर जराहरुलाई बाधा पु–याउनु हुदैन, झार आउन र माटो कडापन हुन नदिन बारम्बार गोडमेल गर्नु आवश्यक हुन्छ। लगातार रेखदेख तथा अवलोकन र खेति गरेको स्थान सरसफाईका आधार मानै रोग कम बढि लाग्ने हुदा सरसफाईमा निकै ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ । च) थाक्रा लगाउने नया माटो तथा गत वर्षको विरुवा बाट फल लिने भए मात्र अवस्था हेरी थाक्रा दिई बन्धन गर्नु पर्दछ । **छ) काटछांट तथा सरसफाई :** गोडमेलकै एउटा भाग काटछांट हो। विरुवाका तल्लो भागका बाक्ला तथा पंहेला पात, नचाहिने मुना आदिलाई लगातार रुपमा हटाई दिनु पर्छ । तर बहु वर्षिय रुपमा प्रयोग गर्ने हो भने प्रसस्तै गोठेमल प्रयोग गर्ने र पहिलो वर्षको फल टिपेपछि बोटलाई गोडमेल गर्ने र उच्च पहाडमा हो भने बोटलाई जाडो बाट बचाउन परालको छानो बनाई वा सोझै बोटमा हल्का पराल जाडो मौसम भरी राखेमा पनि बचाउन सकिन्छ । र जाडो सकिना साथ विरुवालाई राम्ररी काटछाँट र मल जल गर्ने। **ज) थपमल :** विरुवा रोपेको ३०,४५ र ६० दिनमा वा तिन पटक सम्म थपमल दिंदा राम्रो हुन्छ । यदि त्यही बोटबाट लामो समयसम्म फल लिने योजना भएमा कम्पोष्ट मल प्रसस्तै पहिले नै लगाय पनि थपमल स्वरुप कम्पोष्ट र सिंचाईको राम्रो व्यास्थापन साथ चार पटक भन्दा बढि प्रयोग गरेमा एउटै विरुवाबाट पनि लामो समयसम्म फल टिप्न सकिन्छ। त्यसकारण विरुवालाई जति धेरै खाद्यतत्व दिन सक्यो त्यतिनै अनुपातमा फल लिन सकिन्छ।**फल तथा फल झर्ने कारणहरः** सुख्खा मौसम भएमा किराले चुसेमा फुलको भेट्नोमा रोग लागेमा मलखाद कमि भएमा शुक्ष्म तत्व तथा हारमोन कमि भएमा **३) रोग किराको रोकथाम तथा उपचारः** अकवरे खुर्सानी लाई धेरै खाले रोग तथा किराहरुले आक्रमण गर्नुको मुख्य कारण वातावरणले नै भुमिका खेल्छ । किनकी रोग तथा किराहरु लाग्नका लागि विरुवाको अवस्था, आद्रता, तापक्रम र वातावरणको ठुलो भुमिका हुन्छ । त्यसकारण त्यस्तो वातावरण हुन नदिन सकेसम्म रोकथामका उपायहरु अपनाउनु पर्दछ। किनकी खोर्सानी वर्गका बालीहरुको खेतिमा रोग तथा किराको कारणले नै १० देखि ९० प्रतिशत सम्म पनि क्षति हुने गर्दछ । त्यसकारण उत्पादक हरुले रोग तथा किराहरुको अवस्था क्षतिको प्रकार समय आदिलाईं मध्य नजर गरी ज्यादै चनाखो भएर रोकथाम तथा उपचारमा अग्रिम सत्रकता अपनाउनु पर्दछ । **रोग तथा किराको**

प्राथमिक उपचार: बाली लगाउने क्षेत्र सरसफाई, नचाहिने झारपात घासहरु हटाई सफा सुग्गर राखेमा मात्र पनि ५० प्रतिशत सम्म रोग तथा किराको रोकथाम गर्न सकिन्छ । **चपाउने खालको किरा:** यि किराहरुको लार्भा हरियो, पहेलो खैरो रंगको झुसिले किराको रुपमा र अन्य अवस्थामा विरुवाको कलिलो पात मूना फल आदि पुरै खाएको आखाले देख्न सकिन्छ । यस्तो किरालाई हातले टिपेर मारि दिने वा साधारणतया नीम जन्य वानस्पतिक विषादीको प्रयोग गर्ने । **चुस्ने खालको किरा:** पतेरो जस्ता किराले विरुवाको पात मुना फललाई चुसेर खाने पात तथा दाना आदिमा देखिदैन तर विस्तारै सुक्दै जाने पंहेलो हुने आदि लक्षण देखिन्छ। यस्तो किराको लागि नीम जन्य वानस्पतिक विषादी किराको संख्या, क्षतिको प्रकार हेरेर मात्र पटक पटक स्प्र गर्ने। **खुम्रे किरा:** यो खुम्रे कीरा कांचोमलको प्रयोगले बढ्ने गर्दछ । यो जराको नजिकै माटो मुनी बस्तछ र जराहरुलाई नोक्सान पुर्याउनुका साथै बोट समेत नोक्सान पु–याउने गर्दछ । काट्ने गर्दछ । यो किराको रोकथाम किरालाई टिपेर मारिदिने वा जैविक विषादी मेटाराईजियमको प्रयोग गर्नु पर्दछ। गोठेमल वा कम्पोष्ट मल पाकेको मात्र प्रयोग गर्ने ।**खाद्यतत्वको कारण फल कुहिने समस्या:** क्य ल्सियमको कमीले यो रोग बढी लाग्ने भएकोले क्याल्सियम १ ग्राम वा कृषि चुना १.५ ग्राम प्रति लिटर पानीका दरले फुल फुल्न थाले पछि १० दिनको फरकमा २ पटक छर्ने। **रोगका प्रकार तथा उपचार विधिहरु:** रोग: विरुवाको कुनै एउटा भागमा क्षेतिको लक्षण देखा पर्नासाथ तुरुन्तै फैलिने र एकै प्रकारको लक्षण देखिने, चाडै फैलिने र एकै पटक ठुलो क्षति हुन्छ। यसमा पनि फंगस (ढुसी) बाट लाग्ने रोग एकै पटक फैलिने र उपयुक्त वातावरण पाएमा सबै विरुवा स्वाहा पार्दछ । व्याक्टेरिया रोग : यो रोग पनि विशेष वातावरण भएमा लाग्ने र चांडै फैलिने रोग लागे पछि पुरे विरुवा मर्ने उपचार गर्न नसकिने हुन्छ। भाईरस: यो रोग लागे पछि चांडै फैलिनलाई किरा तथा मानिसको आवत जावतले चांडै फैलिन्छ। यी सबै रोगहरु लगिसकेपछि उपचार गर्न सकिन्न तर रोकथाम र व्यावस्थापन गर्न सकिन्छ।१) **डढुवा/ ढुसीबाट हुने रोग** यो रोग बढी चिस्यान तथा बढी आद्रता र तापक्रमका कारण लाग्न सक्दछ। यस्तो वातावरण भएको अवस्थामा विरुवामा छिर्का हुने र कालो दागमा परिवर्तन भई पुरै बोट, दाना, पात आदी खुईलिएर जाने, कुहे जस्तो हुने र पुरै मर्ने । **(क) ड्याम्पिङ्ग अफ:** यो पनि माथि उल्लेखित कारण तथा जरामा वा जरा वरिपरी पानी जमेको कारण विरुवाको फेदमा वरिपरी कालो हुने र बोक्रा कुहिने जरा कुहिने हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा विरुवा तुरुन्तै मर्ने उखेलेर हेर्दा जरा कुहेको हुन्छ। **उपचार:** माथिका दुवै रोगलाई रोकथामको लागि जैविक ढुँसीनाशक विषादी जस्तै ट्राइकोड्रमा एक हप्तादेखि १५ दिनको फरकमा लगातार स्प्रे गर्ने । वा पाकेको गोबरमलमा मिसाई माटोमा विरुवाको वरिपरी प्रयोग गर्ने। **ख) कोत्रे रोग:** एन्थ्राक्नोज बोटको टुप्पा माथिबाट सुक्दै आंउछ । यसले गर्दा पूरै हाँगा वा बोट सुकेर मर्दछ । बोटको डाँठहरुमा काला स– साना गिर्खाहरु देखिन्छन । खुर्सानीको फलमा खास गरी रातो हुने बेलामा दागहरु देखिई पछि फल कुहिन्छ। त्यस्ता दागहरुमा थुप्रै काला गिर्खाहरु बन्दछन।**उपचार तथा रोकथाम:** रोगी बोटको फलबाट वीउ नराख्ने। ट्राइकोड्रमा नामक

जैविक विषादीले वीउ उपचार गर्ने ।खेतमा सफा सुग्घर राख्न रोग लागेका पुराना बोटहरु र झारपातहरु बटुलेर जलाउने । **२) भाईरस:** क) लिफ कर्ल भाईरस (डाडुकुचे) यो रोग खोर्सानीको लागि निकै हानिकारक मानिन्छ । यसको लक्षण नर्सरीबाट पनि सूरु हुन सक्दछ।यो रोग किराको माध्यमबाट चांडै एक ठांउबाट अर्को ठांउमा सर्दछ।त्यसकारण लक्षण देख्नासाथ उखलेर फाल्ने वा माटोमा पुरिदिने र किरा हटाउनलाई जैविकवा वानस्पतिक विषादी स्प्रे गर्ने ।

३) ओईलाउने रोगको लक्षण : ढुसीको कारण ओईलाउने समस्या:खुर्सानीको ओइलाउने रोग एक प्रकारको शुक्ष्म ढुसीको संक्रमणबाट लाग्ने रोग हो। यो रोग विरुवाको जुन सुकै अवस्थामा पनि लाग्न सक्ने हुन्छ । तर पनि मध्य आषाढबाट जव विरुवा फुल्ने बेला भयो एक्कासी विरुवा ओइलाउदै पात, फुल आदि झरेर जाने लक्षण यो रोगमा देखिन्छ। यसको संक्रमण संगै बोक्रामा कालो दाग देखिने, विरुवा ओइलाउने, पात झर्ने लक्षण देखिन्छ । साथै जरा कुहिने र बोट खुई लिएर मर्ने हुन्छ।आद्र वातावरण र माटोको चिस्यान रोग विस्तारको लागि निकै उपयुक्त हुन्छ।**उपचार तथा रोकथाम:** माटोको सुर्यपा (सोलराईजेसन ० –४ हप्ता ट्राईकोड्रमा २ ग्राम प्रति लिटर पानीमा) विरुवा ५ मिनेट डुवाएर रोप्ने, विरुवा सरेपछि छर्कने ब्यावसायिक रुपमा **अकवरे खोर्सानी खेती गर्दा विशेष ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु:** उत्पादन तथा हेर विचार अकबरे फल टिप्न शुरु गरेदेखि करिव २–४ महिना सम्म लगातार टिप्न सकिन्छ । तल्लो भागको फल टिप्न लाग्दा माथि पट्टी फुल फुली राखेको हुन्छ र फल पनि लाग्दै जाने गर्दछ।त्यसकारण हरेक टिपाई पछि विरुवालाई काट छाट, गोडमेल तथा सरसफाई गरि थप मल पनि दिनु पर्दछ।साथै रोग किराको अवस्था हेरी जैविक वा वानस्पतिक रोग तथा किटनाशक विषादी पनि प्रयोग गर्नु पर्दछ । यो खेति उपयुक्त वातावरणका साथ सिफारिस गरिएका विषादी, मल, सिंचाई, रोग नियन्त्रण तथा ढुसीबाट बचाउन सकेमा ३०० देखि ८०० के.जी प्रति रोपनीको दरले उत्पादन लिन सकिन्छ ।अधिकतम मात्रामा उत्पादन गर्न कृषकहरुले प्रति रोपनी रु ३०००–४००० सम्म लगानी गर्नु पर्दछ ।विगत वर्षका बजारको मूल्यलाई अध्ययन गर्दा थोक मूल्य रु ६५ देखि ११० सम्म प्रति के.जी लाई हिसाव गर्दा प्रति रोपनी रु २६००० देखि रु ७०००० सम्म आम्दानी लिन सकिन्छ।

अकबरेको आम्दानी उत्पादन ईकाई र बजार भाउमा भर पर्दछ भने उत्पादन सही प्रविधिको प्रयोग, नियमित हेरविचार र मौसमको अनुकुलतामा भर पर्दछ भन्ने कुरा कृषकहरुले बिर्सनु हुदैन ।**पोष्टहार्भेष्ट सम्बन्धि प्राविधिक ज्ञान:** विभिन्न अध्ययन तथा परिक्षणबाट थाहा भए अनुसार तरकारीमा करिव २५ प्रतिशत, फलफुलमा२० प्रतिशत र आलुमा ३२ प्रतिशत नोक्सानी वाली लिए उप्रान्त विद्यमान छ ।कतै कतै क्षति ५०–६० प्रतिशत सम्म पुगेको पाईन्छ।विश्व खाद्य संगठनले दिएको एक जानाकारी अनुसार तराईका बजार, कालीमाटी वजार र विभिन्न पसलहरुमा गरेको

सवेक्षणबाट) टमाटरमा २२.८ प्रतिशत, वन्दामा १५.८ प्रतिशत, काउलीमा १२.३ प्रतिशत नोक्सानी तरकारीको वजारीकरण प्रकृयामा भएको पाईएको थियो। **परिपक्वताले तरकारी तथा फलफुलको गुणस्तरमा पार्ने असरहरुः** कलिलो अवस्थामा हुने असर परिपक्व अवस्थामा हुने असर १) ढिलो पाक्ने हुन्छ । १) छिटो पाक्ने हुन्छ । २) छिटो र धैरै चाउरिने हुन्छ । २) ढिलो र कम चाउरिने हुन्छ ।३) बोक्रामा रङ्गको विकास अनियमित हुन्छ ।३) बोक्रामा एकनाश र नियमित रङ्गको विकास हुन्छ । ४) कम वासना आंउछ ।४) राम्रो र धैरै वासना आँउछ । ५) कम स्वा दिलो हुन्छ । ५) बढि स्वादिलो हुन्छ । ६) रोग कीराको प्रकोप बढि हुन्छ ।६) रोग, कीराको प्रकोप कम हुन्छ । ७) ढिलो विग्रन्छ वा कुहिन्छ । ७) छिटो विग्रन्छ वा कुहिन्छ । **तरकारी तथा फलफुल बालीमा परिपक्व अवस्था थाहा पाउने तरिकाहरुः** क) मनोगत तरिका १)रङ्गमा परिवर्तन२) आकारमा परिवर्तन३) सुगन्धको विकास ४) विरुवाका अङ्गहरु सुक्ने तथा भाँचिने **ख) वस्तुगत तरिकाः** १) भौतिक तरिकाः यस तरिकामा छामेर, थपथपाएर एंव पानीमा डुवाएर जांच गरिन्छ । २) रासायानिक तरिकाः घुलनशिल पदार्थ, गलीया चिनिको मात्रा अमिलोपना जांचेर खुर्सानी बालकिो उपयुक्त टिप्ने अवस्थाः पुर्णकारको, चम्किलो हरियो तथा वीउ परिपक्व अवस्था भए पछि तर चाहिएमा बोटमानै रातो हुन दिनु पर्दछ । **तरकारी बालीलाई टिप्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरुः** तरकारी बालीलाई टिप्ने बेलामा सकभर चोट लाग्न दिनु हुदैन यस्तो बेलामा हुन जाने इथिलिन ग्यासँको उत्पादन बढ्ने छिटो बुढ्याई लाग्ने र चाडै नाश हुन्छ । तरकारी बालीलाई उच्च तापक्रम भएको बेलामा टिप्नु हुदैन बाली टिप्ने उपयक्त समय विहान शित ओभाए पछि वा बेलुकी पख हुन्छ । पानी परेको बोट रुझेको र जमिन भिजेको बेलामा तरकारी बाली टिप्नु हुदैन । टिप्ने वित्तिकै बालीहरुलाई शितल वा छाँयामा राख्नु पर्दछ । तर प्रत्यक्ष घाममा राख्नु हुदैन । घाम र छाँयामा ३–१० डिग्री तापक्रमको फरक हुन्छ।टिपेका बालीहरुलाई माटोमा राख्नु हुदैन किनभने माटोमा रहेका हानिकारक सुक्ष्म जिवाणु यिनिहरुको सतहमा टाँसिएर जाने र पछि ढुवानी भण्डारण तथा बजारीकरणमा आक्रमण गरी नोक्सानी हुन्छ । टिपेका बालीहरुलाई ठुलो थुप्रो बनाई राख्नु हुदैन अन्यथा थुप्रोको तल परेका बाली थिचिन, भाचिने र निसासिएर छिट्टै विग्रने सम्भावना बढि हुन्छ ।

खेतबारीमै वा थलोमा नै चिस्याउनेः

तरकारी बालीहरुलाई गर्मी समयमा टिपिसकेपछि बालीमा रहको तातोपना हटाउन चिस्याउनु आवश्यक हुन्छ। बालीलाई चिस्याउनाले श्वासप्रश्वास कृयामा कमी आउने, हानिकारक जिवाणुको आक्रमण कमि आउने, वाष्पिकरण कृयामा कमी आउने र पाक्ने कृया ढिलो भई लामो समयसम्म सुरक्षित राख्न सकिने जस्ता फाईदाहरु हुन्छन।चिस्याउन को लागि छांयादार ठांउ उपयुक्त हुन्छ ।

सफा गर्ने र ओभ्याउने: *टिपेर चिसिईसकेका तरकारीलाइ धोएर वा राम्रो संग पुछेर सफा गर्नु पर्दछ । यसो गर्नाले उपजहरु नओईलाउने, सतहमा टाँसिएको माटो चोप र हानिकारक जिवाणुबाट मुक्त हुन जान्छन । फल स्वरुप उत्पादित वस्तुहरु आर्कषक देखिनुका साथै भण्डारण तथा बजारीकरणमा लामो समय टिक्न सक्छन । धोएर सफा गरिएका उपजहरुमा रहेको अनावश्यक चिसोपनलाई पुछेर वा ओभ्याएर सुकाउनु पर्दछ । नत्र ओसिलो उपजमा जिवाणुको आक्रमण बढ्न सक्छ ।* ***छनौट:*** *टिपेर सफा गरिएका तरकारी बालीलाई राम्रो संग जम्मा गरि चोटपटक दाग तथा रोगकिरा लागेका उत्पादनलाई तुरुन्तै हटाउने कामलाई छनौट भनिन्छ ।**श्रेणीकरण***

तरकारी बालीहरुलाई तिनिहरुमा रहेको समान गुणका आधारमा छुट्टाउने कामलाई श्रेणीकरण भनिन्छ । श्रेणीकरण गर्नाले उत्पादक, व्यापारी र उपभोत्तामा

श्रेणीकरण गर्ने तरिकाहरु: आकारको आधारमा तौलको आधारमा**,** रङ्गको आधारमा ,परिपक्वताको आधारमा श्रेणीकरण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु श्रेणीकरण गरिने स्थान फराकिलो र प्रसस्त उज्यालो हुनु पर्दछ । श्रणीकरण गर्ने व्यात्तिलाई श्रेणीका आधार तथा किसिमहरु र राम्रो तथा खरावको बारेमा ज्ञान हुनु पर्दछ । श्रेणीकरणमा प्रयोग गरिने साधनहरु प्रमाणित भएको र उपयुक्त खालको हुनु पर्दछ । श्रेणीकरण गर्ने व्यात्ति हतारिनु हुदैन प्रशस्त समय दिनु पर्दछ ।

सम्बेष्टीकरण वा पोका पार्ने : ढुवानी ओसार पसार भण्डारण र विक्रि वितरण गर्न बालीको सुरक्षाकोलागि सम्बेष्टन नगरी हुदैन यसकालागि तरकारी बालीको गुण अनुसार विभिन्न सामानहरु प्रयोग गरिन्छ । अकवरे खोर्सानी सम्बेष्टिकरण गर्दा प्लाष्टिक वा चोयाको बास्केट बनाउनु पर्दछ उक्त बास्केटमा २०–२२ केजी

समनता र गुणस्तरको विश्वास दिलाउन सकिन्छ । फलस्वरुप तरकारी विक्री वितरणमा एक रुपता र मुल्य निर्धारणमा सजिलो हुन्छ ।

भन्दा बढी राख्नु हुदैन । सम्बेष्टिकरणका लागि प्रयोग गरिने सामाग्रीहरु : (क)झोला (ख) बोरा (ग) काठका बाकस (घ) कागजको कार्टुन (ङ) प्लाष्टिक क्रेट (च) टोकरी तथा डोको ।यसरी सम्बेष्टिकरण गरिने सामाग्रीमा वस्तुको नाम, परिमाण, श्रेणी, उत्पादन गरिएको स्थान पु–याउनु पर्ने ठांउ सम्बेष्टन मिति, उपभोग गरिसक्नु पर्ने अन्तिम मिति उपचार गरिएको भए सोको विवरण हुनु पर्दछ ।

सम्वेष्टिकरण (पोका पार्ने) को लागि प्रयोग गरिने सामाग्रीमा हुनु पर्ने गुणहरु**:** निश्चित परिमाण धान्न सक्ने वा भार खप्न सक्ने क्षमता भएको हुनु पर्दछ । ढुवानी तथा ओसार पसार कार्यमा बालीलाई सुरक्षा प्रदान गर्ने हुनु पर्दछ । उपजलाई सजिलै भित्र पर्न राख्न, बाहिर झिक्न र टम्म मिलाउन सकिने खालको हुनु पर्दछ । आर्थिक रुपमा सस्तो हुनु पर्दछ ।

विद्यालयमा दिवा खाजाको मापदण्ड

दिवा खाजाका लागि स्थानीय खाद्यवस्तु उपयोग गर्नुपर्ने व्यवस्था छ। स्थानीय तहमा उपलब्ध खाद्य सामग्री पहिचान गरी खाद्य टोकरी र प्रत्येक दिनका लागि खाजा मेनु तयार गर्नुपर्ने हुन्छ। स्थानीय उत्पादनको प्रयोगबाट बालबालिकाले ताजा र स्वस्थकर खाजा खान पाउनुका साथै यसबाट स्थानीय अर्थतन्त्र र आय वृद्धिमा टेवा पुग्ने हुन्छ। दिवा खाजाका लागि प्रयोग गरिने खाद्य पदार्थ खरिद गर्दा गुणस्तरमा त्यत्तिकै ध्यान दिनु पर्छ।

विद्यालय शिक्षामा सबै बालबालिकाको पहुँच र निरन्तरता सुनिश्चित गरी गुणस्तर अभिवृद्धि गर्न लोक कल्याणकारी राज्यको अवधारणा अनुरूप सरकारी तवरबाट विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन हुँदै आएका छन् । यसमध्ये विद्यालय दिवा खाजा कार्यक्रम पनि एक हो । बालबालिकाको स्वास्थ्य, पोषण र विद्यालय भर्ना एवं सिकाइ निरन्तरता एकै साथ सुधार गर्ने अभिप्रायले यो कार्यक्रम लागु गरिएको हो । विद्यालय दिवा खाजासम्बन्धी विद्यमान व्यवस्था, कार्यान्वयन अवस्था, समस्या र समाधानका सम्भव्य उपायमा यो लेख केन्द्रित रहेको छ।

नेपालमा दिवा खाजाको पृष्ठभूमि

विकसित मुलुकमा दिवा खाजा विद्यालय शिक्षाको एक अभिन्न अङ्गकै रूपमा लिइने गरिए पनि नेपालमा यसको अभ्यास हुन थालेको धेरै भएको छैन । बालबालिकाको स्वास्थ्य र पोषण स्थितिमा सुधार गरी विद्यालय भर्ना, निरन्तरता र सिकाइस्तरमा सुधार गर्ने उद्देश्यले नेपालमा दिवाखाजा कार्यक्रमको सुरुवात सन् १९६७ देखि भएको हो । प्रारम्भमा खाद्य असुरक्षित ३७ जिल्लाका सुविधाविहीन स्थानका छानिएका विद्यालयमा तत्कालीन समाज कल्याण परिषद्मार्फत यो कार्यक्रम कार्यान्वयन भएको हो। यो कार्यव्रmम पछिल्ला वर्षमा प्राथमिक विद्यालयका लागि खाद्य सहयोग परियोजनाका नाममा रूपान्तरण भई सन् १९९६ देखि तत्कालीन शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालयमार्फत सुदूर तथा मध्यपश्चिमका थप १६ जिल्लामा विस्तार गरियो (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र, २०७६) । बालबालिकाको विद्यालय भर्ना वृद्धि, निरन्तरता कायम गर्न र अनुपस्थिति घटाउन यो कार्यक्रम प्रभावकारी सिद्ध भएकाले थप जिल्लामा विस्तार गर्दै लगियो । विभिन्न चरणमा विस्तार हुँदै ४३ जिल्लामा लागु भएको यो कार्यक्रम आव २०७७/७८ देखि ७७ वटै जिल्लामा लागु गरिएको छ ।साबिकको कर्णाली अञ्चलका कालिकोट, जुम्ला, मुगु, डोल्पा र हुम्ला जिल्लामा प्रति दिन प्रति विद्यार्थी २५ रुपियाँका दरले र अन्य जिल्लामा २० रुपियाँका दरले सामुदायिक विद्यालयका प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा ५ सम्मका विद्यार्थीलाई दिवा खाजाबापत वार्षिक १८० दिनको रकम निकासा गर्ने गरिन्छ। यसबाट बर्सेनि २९ लाखभन्दा बढी बालबालिका लाभान्वित हुँदै आएका छन्।

दिवा खाजाको उद्देश्य

आधारभूत तहका बालबालिकाको, पोषण तथा स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार र शैक्षिक स्तर अभिवृद्धि गर्ने दीर्घकालीन लक्ष्यका साथ कार्यान्वयन हुँदै आएको यस कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य बालबालिकाको स्वास्थ्य र पोषण स्थितिमा सुधार गर्ने, गुणस्तरीय आधारभूत शिक्षामा समतामूलक पहुँच बढाउने र दिवा खाजामा स्थानीय कृषि उपजको उपभोग बढाएर स्थानीय कृषकको आयवृद्धि र बजार विस्तार गर्ने रहेको छ ।

दिवा खाजाको मापदण्ड र गुणस्तर

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले चारदेखि १० वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाको उपभोग्य खानामा उपलब्ध हुनुपर्ने बृहत पोषक तiव (क्यालोरी, प्रोटिन र फ्याट) र सूक्ष्म पोषक तत्व (आयोडिन, आइरन, जिङ्क, भिटामिन ए र बी) को मात्रा र सोमध्ये दिवा खाजाबाट आपूर्ति हुनुपर्ने पोषक तत्वको मापदण्ड निर्धारण गरेको छ । नेपालमा पनि उक्त मापदण्डका आधारमा पूर्वप्राथमिक र प्राथमिक तहका बालबालिकाका लागि कम्तीमा ३० प्रतिशत बृहत् पोषक तiव र सूक्ष्म पोषक तiवयुक्त हुने गरी दिवा खाजाको राष्ट्रिय मापदण्ड निर्धारण गरिएको छ ।

हरेक बार खाना चारको अवधारणा अनुरूप अन्न समूह (धान, गहुँ, जौ, मकै, कोदो, फापर आदि) बाट ५० देखि ६० ग्राम, गेडागुडी समूह (सिमी, मसुरो, केराउ, भटमास, रहर, मुगि आदि) बाट ४० देखि ५० ग्राम, हरियो सागपात तथा फलफूल समूहबाट ३० देखि ५० ग्राम र अन्य समूह (पशुपन्छीजन्यः माछा, मासु, अन्डा, दुध, दही, घिउ आदि) बाट २० देखि ३० ग्राम गरी कुल १५० देखि २०० ग्राम प्रति विद्यार्थी प्रतिदिन हुने गरी दिवा खाजा व्यवस्था गर्नुपर्ने मापदण्डमा उल्लेख छ । दिवा खाजाका लागि स्थानीय खाद्य वस्तु उपयोग गर्नुपर्ने व्यवस्था छ । स्थानीय तहमा उपलब्ध खाद्य सामग्री पहिचान गरी खाद्य टोकरी र प्रत्येक दिनका लागि खाजा मेनु तयार गर्नुपर्ने हुन्छ । स्थानीय उत्पादनको प्रयोगबाट बालबालिकाले ताजा र स्वस्थकर खाजा खान पाउनुका साथै यसबाट स्थानीय अर्थतन्त्र र आय वृद्धिमा टेवा पुग्ने हुन्छ । दिवा खाजाका लागि प्रयोग गरिने खाद्य पदार्थ खरिद गर्दा गुणस्तरमा त्यत्तिकै ध्यान दिनु पर्छ । भण्डारण गर्दा पनि उपयुक्त वातावरणमा गर्ने व्यवस्था गर्नु पर्छ । खाजा तयार गर्दा राम्ररी पकाउने र सरसफाइमा त्यत्तिकै ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ । खाँदाखेरी राम्ररी हात र भाँडाकुडा सफा गरेर खाने जस्ता सूक्ष्म एवं जनस्वास्थ्यको दृष्टिले अति संवेदनशील विषयमा पनि त्यत्तिकै ध्यान दिन आवश्यक छ ।

दिवा खाजा व्यवस्थापनका चुनौती

दिवा खाजासम्बन्धी उल्लिखित राष्ट्रिय नीति र मापदण्ड भए पनि यसको कार्यान्वयनमा विभिन्न समस्या र चुनौती रहेका छन् । विद्यालयमै दिवा खाजा तयार गरी खुवाउँदा यसका लागि आवश्यक पूर्वाधार र जनशक्ति अभाव देखिन्छ । शैक्षिक व्यवस्थापन र शिक्षणमा केन्द्रित हुनुपर्ने प्रधानाध्यापक र शिक्षक यसलाई अतिरिक्त बोझ मानिरहेका छन् । विद्यालय बाहिरबाट खाजाको व्यवस्था गरेको खण्डमा यसको गुणस्तर सुनिश्चित गर्ने कुरा चुनौतीपूर्ण छ। अभिभावकबाट सहभागिता र साझेदारी हुन सकेको

छैन । मापदण्ड अनुरूपको दिवा खाजाका लागि हाल उपलब्ध रकम न्यून भएको गुनासो पनि छ ।

हरेक बार खाना चारको अवधारणा अनुरूप खाजा व्यवस्था हुन सकेको पाइँदैन । यो कार्यक्रम सङ्घीय सरकारको कार्यक्रमको रूपमा मात्र सञ्चालन भइरहेको छ । स्थानीय तह, प्रदेश सरकार, गैरसरकारी सङ्घ संस्था र समुदायबाट सहकार्य, स्रोत साझेदारिता र सहयोग उपलब्ध हुने पद्धति संस्थागत गर्न सकिएको छैन । दिवा खाजामा हुनुपर्ने पोषणको मात्रात्मक र गुणात्मक पक्षबारे प्रभावकारी अनुगमन, यससम्बन्धी राष्ट्रिय मापदण्ड र नीतिगत व्यवस्थाको प्रबोधीकरण तथा क्षमता विकास कार्यक्रम सञ्चालन हुन सकेको छैन। **आगामी बाटो** विद्यालय दिवा खाजा मानव पुँजीमा गरिएको लगानी, सिकाइका लागि उत्प्रेरणा र सामाजिक सुरक्षाको एक हिस्सा हो । न्यूनतम पोषक तत्व र गुणस्तरको सुनिश्चितता, स्थानीय सरकार र अभिभावकको लगानी एवं सहभागितामा यसको दिगो व्यवस्थापन अपरिहार्य छ । यसका लागि पहिलो, दिवा खाजा व्यवस्थापनमा अभिभावक र स्थानीय समुदायको लगानी, सहभागिता र अपनत्व हुनु अपरिहार्य छ । दोस्रो, प्रदेश र स्थानीय तहबाट दिवा खाजा व्यवस्थापनमा थप लगानी गर्नु पर्छ । दिवा खाजा बनाउने र खुवाउने कार्यका लागि आवश्यक पूर्वाधार र स्रोतको व्यवस्था स्थानीय तहले गर्नु पर्छ । तेस्रो, प्रत्येक स्थानीय तहमा आवश्यक खाद्यवस्तुको पहिचान गरी खाद्य टोकरी र साप्ताहिक खाजा मेनुको निर्माण र सो अनुरूप राष्ट्रिय मापदण्डबमोजिम दिवा खाजाको पोषण र गुणस्तर सुनिश्चित गर्नु पर्छ । चौथो, खाजा व्यवस्थापनको नियमित र प्रभावकारी अनुगमन गरी सबै विद्यालयमा राष्ट्रिय मापदण्डबमोजिमको खाजा व्यवस्था सुनिश्चित गर्नु पर्छ । पाँचौं, दिवा खाजा व्यवस्थापनमा संलग्न विद्यालयका प्रधानाध्याक, शिक्षक र कर्मचारी तथा अनुगमनको दायित्व भएका स्थानीय तहका कर्मचारीको क्षमता विकास कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु पर्छ । छैटौं, दिवा खाजालाई पूर्ण रूपमा स्थानीय उत्पादनमा आधारित बनाउनु पर्छ ।

सातौं, दिवा खाजा व्यवस्थापन र यसको गुणस्तर नियमनका लागि जनस्वास्थ्य, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण र शिक्षासम्बन्धी निकायबिच प्रभावकारी समन्वय हुनु पर्छ । अन्त्यमा बालबालिकाको पोषण तथा स्वास्थ्यमा सुधार र गुणस्तरीय शिक्षामा समतामूलक पहुँच सुनिश्चित गरी समग्र मानव संसाधनको विकास गर्न दिवा खाजा कार्यक्रम एक प्रभावकारी साधन हो । राष्ट्रिय मापदण्ड अनुरूपको पोषक तत्व र गुणस्तर सुनिश्चित हुने गरी अभिभावक, स्थानीय तह र गैरसरकारी सङ्घ संस्थासमेतको सहभागितामा दिवा खाजाको प्रभावकारी र दिगो व्यवस्थापन आजको आवश्यकता हो ।

स्वस्थ, सुरक्षित र सभ्य समाजका निर्माणका लागि निम्न कुरामा ध्यान दिऔं ।

- नियमित रूपमा हात मुख धोऔं, सरसफाइमा ध्यान दिऔं ।
- खुला दिसा नगर्ने, प्रयोगशाला वा शौचालय प्रयोग गरौं ।
- प्लास्टिकजन्य फोहर खुला चौर, नदी, खोला र सडकमा नफालौं ।
- छोराछोरीलाइ विद्यालय पठाऔं, बालविवाह र बालश्रम अन्त्य गरौं ।
- घरेलु हिंसा, मदिरा दुरूपयोग र लैंगिक विभेदको विरूद्ध आवाज उठाऔं ।
- अपांगता भएका व्यक्ति, ज्येष्ठ नागरिक र एकल महिलालाई सम्मान र सहयोग गरौं ।
- स्थानीय सरकारद्वारा सञ्चालित योजनाहरूमा सहभागी बनौं, जानकारी लिऔ ।
- समाजमा सहिष्णुता, आपसी सद्भाव र सहकार्यको भावना फैलाऔं ।

सजग नागरिक – समृद्ध गाउँपालिका ।

भूमे गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खाबाङबगर, रुकुम पूर्व

भूमे गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

जनहितमा जारी सन्देश

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइँ, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गइ ३५ दिनभित्रै दर्ता गराऔं ।
- आफूले तिर्नु/बुझाउनु पर्ने घर जग्गा कर, मालपोत कर, व्यवसाय कर लगायतका कर तथा शुल्कहरु समयमै बुझाउने बानी बसालौं ।
- सार्वजनिक स्थलहरुमा जथाभावी फोहोर नफालौं, आफ्नो घर आँगन सफा राखौं र फोहरको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेका विकास निर्माण कार्यहरुमा सहभागी हुँदै रेखदेख गरौं ।
- आफ्ना नानी -बाबुहरुको शिक्षा, स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याऔं ।
- विद्यालय जाने उमेर समूहका बालबालिकाहरुलाई विद्यालय पठाऔं, आफ्नो समुदाय र विद्यालयहरुलाई बालमैत्री बनाऔं ।
- गाउँघरमा रहेका पुराना पोखरीहरुको संरक्षण गर्दै थप नयाँ पुनर्भरण पोखरीको निर्माण गरी पानीका मुहानहरुको संरक्षण गरौं ।
- बालविवाह सामाजिक अपराध भएकाले २० वर्षपछि मात्र विवाह गरौं र गराऔं ।
- सार्वजनिक सम्पत्ति, ऐतिहासिक, पुरातात्विक सम्पदाहरुको संरक्षण गरौं ।
- वनमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, असहायहरु, जेष्ठ नागरिकहरु र बालबालिकाहरुलाई आवश्यक सहयोग गर्ने बानी बसालौं ।
- व्यवसाय सञ्चालन गर्दा गाउँपालिका वा सम्बन्धित निकायमा अनिवार्य दर्ता गराइ सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- प्राविधिक सल्लाह बमोजिम उन्नत बीउबिजनको प्रयोग गरी कृषिजन्य वस्तुको उत्पादन तथा उत्पादकत्व वृद्धि गरौं ।
- घरेलु हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, जातीय भेदभाव लगायतका सबै प्रकारका भेदभाव र हिंसाको अन्त्य गरौं ।
- प्लास्टिक जथाभावी नफालौं, प्लास्टिकको न्यून प्रयोग गरौं, प्लास्टिकमुक्त गाउँ बनाउने अभियानमा सबैले सहयोग गरौं ।