



टिगनी

सुधारिएको चुलो विषयक २ ढिँगे पुनः ताजगी तालिम

टिगनीमा ६४.४% घरहरूमा दाउरा बालिन्छ । यसले गर्दा विशेषत महिलाहरू पिडित भएका छन् । परम्परागत चुलोबाट भइरहेको हानीलाई न्यून गर्न र घरभित्रको धुँवामय वातावरणलाई सुधारने सोचले टिगनीमा सुधारिएको चुलो प्रवर्धन गरिएको थियो । यस अन्तर्गत ५ दिन लामो तालिम दिइएको थियो र यसलाई अझ बढी प्रवर्धन गर्ने सोचले मिति २०६३ मंसिर २२ र २३ गते सुधारिएको चुलो प्रवर्तकहरूलाई २ दिने पुनः ताजगी तालिमको आयोजना गरिएको थियो ।



सुधारिएको चुलो बनाउँदै प्रशिक्षार्थीहरू

समस्याहरूमा छलफल गरिएको थियो । चुलोमा देखिएका समस्याहरू यस प्रकार छन् ।

- खाना ढिलो पाक्नु
- दाउरा परम्परागत चुलोमा जति नै लाग्नु
- परम्परागत चुलो भत्काएर नयाँ चुलो बनाउँदा चुलो नसुकैसम्म करीब १५ दिन खाना पकाउने समस्या हुने



नमूना चुलो बनाउँदै प्रशिक्षक

यस तालिमको मुख्य उद्देश्यहरू :-

- सुधारिएको चुलो प्रवर्धन गर्नु ।
- चुलोको विषयमा सकारात्मक धारणा पैदा गर्नु ।
- बनेका चुलोको प्रशिक्षकबाट अवलोकन र त्यसमा देखिएका समस्याहरूको पहिचान र समाधान गर्नु ।
- परम्परागत चुलो प्रयोगकर्ताहरूलाई यस चुलो प्रति आकर्षित गर्नु ।

यस पुनः ताजगी तालिमको लागि प्रवर्तकहरूले २ हप्ता अगाडि देखिनै ईटा बनाएर घाममा सुकाएका थिए । पहिलो दिनको पहिलो सत्रमा प्रशिक्षक र प्रवर्तकहरू बीच चुलोमा आएका

यो तालिमको अवधिमा प्रशिक्षक बाट बनेका चुलोको निरीक्षण गरी त्यसमा रहेका कमि कमजोरीहरूलाई औँल्याई दिएर समाधानका उपायहरू बताएका थिए । मुख्यतया नसुकैको

शहर ?

एकीकृत शहरी विकास केन्द्रको गतिविधिहरूलाई चिनाउन प्रकाशित जानकारी पत्र हो । यस पत्रमा यस संस्थाले स्थानीय जनसमुदायसंग मिलेर गरेका कार्यहरूका अनुभवहरू बाड्न र स्थानिय समुदायका विचार तथा भावनाहरू मुखरित गर्ने उद्देश्य राखिएको छ । शहर भित्र आवाज हर एकाहरू र जनस्तरमा स-साना तर महत्वपूर्ण कार्य गर्ने ज्यामी कमिलाहरूको भावना प्रकट गर्ने मञ्च हो । यसका पाठकहरूलाई आफ्ना सुभाब तथा सहयोगको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।



चुलोको लागि ईटा बनाउन माटो मुछ्दै



तीन मुखे चुलोको नमुना

चुलोमा खाना पकाउनाको कारण खाना ढिलो पाकेको देखियो जसले गर्दा दाउरा धेरै लागेको रहेछ। चुलो बनाउँदा प्राविधिक पक्षमा कम ध्यान दिइएको पाईयो। चुलो बनाउँदा परम्परागत चुलो भत्काएमा खाना कहाँ पकाउने भन्ने समस्याको समाधानको हकमा एकीकृत शहरी विकास केन्द्रले चुलो नबने सम्मको लागि अस्थायी रूपमा प्रयोग गर्न ईटा दिने निर्णय गरियो। प्रशिक्षकको सुपरिवेक्षणमा एउटा दुई मुखे नमूना चुलो पनि त्यसै दिन निर्माण गरिएको थियो।

यस दिनको मुख्य उद्देश्य स्थानीय महिला दिदी बहिनीहरूलाई सुधारिएको चुलोको जानकारी दिनु र बनाउन उत्प्रेरित गर्नु थियो। परम्परागत चुलो प्रयोगकर्ताहरूलाई सुधारिएको चुलो

बनेको घरमा भ्रमण गराइएको थियो। जसले गर्दा महिला दिदी बहिनीहरूले यस चुलो प्रतिको नकरात्मक धारणामा परिवर्तन गरी केहि दिन पछि आफ्नो घरमा पनि सुधारिएको चुलो निर्माण गर्ने अठोट गरेका थिए। अन्त्यमा एउटा तीन मुखे चुलो निर्माण गरी यस पुनः ताजगी तालिमको समापन गरिएको थियो।

यस तालिम पश्चात सबै तालिमका सहभागी दिदी बहिनीहरूले निकै जाँगरका साथ चुलो प्रवर्धन गर्न सक्दो प्रयासमा जुटिसकेका छन्। एउटा राम्रो पक्षलाई नियाल्दा अहिले टिगनीमा लगभग २४ वटा सुधारिएको चुलो बनिसकेको छ र यसको संख्या अभ् बढ्ने क्रममा छ।

विद्यालयको पानी सुधार कार्यक्रम:

श्री नीलबाराही माध्यमिक विद्यालयमा पानीको गुणस्तर सुधार्ने सोचले डिक्लोरीनेशन प्रणाली जडान गरिएको थियो। उक्त प्रणालीबाट पानीमा अत्याधिक मात्रामा भएको क्लोरिनलाई हटाउन मद्दत गर्नुका साथै पानीको स्वाद पनि सुधार्छ।



विद्यालयमा जडित डिक्लोरीनेसन प्रणाली

सुधारिएको चुलो प्रयोग पश्चात यसका फाईदाहरु वर्णन गर्दै

यस तालिम पश्चात सुधारिएको चुलोको संख्या केही हदसम्म बढेको छ। यस चुलोको प्रयोग पश्चात स्थानीय बासिन्दा श्रीमती नविना राजवाहक आफ्नो धारणा यसरी व्यक्त गर्नु हुन्छ,



खुसी बाँड्दै नविना राजवाहक

“यो चुलो हाम्रो पुरानो चुलो भन्दा निकै नै राम्रो लाग्यो र यसमा धेरै फाइदाहरु पनि पाएँ।” पहिलाको दिन सम्भदै उहाँ आफ्नो दुखेसो यसरी पोख्नुहुन्छ, “पहिला पुरानो चुलोमा खाना पकाउँदा भान्छाभरी धुँवाँ हुन्थ्यो। आँखा रातो हुने तथा पोल्ने समस्याले साह्रै पिरोलिरहेको थियो। धुँवाले गर्दा भान्छाको दलिन चाँडै कालो हुने र छोटो समयमा नै सफा गर्नुपर्ने भन्कट हुन्थ्यो साथै सफा गर्दा धेरै धूलो निस्कन्थ्यो। त्यति मात्र नभएर लुगाफाटा मैलो हुने, भाँडा चाँडो कालो हुने भएकोले माभन साह्रै गाह्रो हुन्थ्यो। खाना पकाउँदा माथि कोठामा बस्नेलाई समेत धुँवाले असर गर्थ्यो। तर अहिले सुधारिएको चुलो प्रयोग गरे देखि यी सबै समस्याहरु कम भएका छन्। भान्छाभित्र धुँवाँ नआउने भएकोले खाना पकाउन्जेल बस्न सजिलो र लुगाफाटा पनि चाँडो मैलो हुँदैन। भाँडा पनि कालो नभएकोले सजिलै सँग माभन सकिने र अरु स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या पनि कम भएको छ। पहिलाभन्दा कम दाउरा लाग्छ र अहिले खाना पनि चाँडै पाक्छ।”

विद्यालय प्राङ्गणको ईटा छपाई कार्यक्रम



ईटा छपाई कार्यक्रममा जनसहभागिता



सफा वातावरणमा रमाउँदै विद्यार्थीहरु

कृष्ण अष्टमीको दिनलाई अवस्मरणीय बनाउने सोचका साथै विद्यालय प्राङ्गणलाई रमणीय बनाउने हेतुले विद्यालयको वरपर ईटा छपाई कार्यक्रम जोस जाँगरका साथ सम्पन्न गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रममा स्थानीय महिला, पुरुष लगायत साना बालबालिकाको पनि सहभागिता थियो । त्यति मात्र नभएर विद्यालयका छात्र छात्राहरुले पनि उत्सुकताका साथ खाजाको समयमा केही क्षण ईटाका टुक्राहरु अन्त सार्न सहयोग गरेका थिए । यस कार्यमा स्थानीय महिलाहरुले बालुवा तथा ईटा ओसारी श्रमदान दिएका थिए । होस्टे र हैसे गर्दै लगभग १५ दिनमा सो कार्य सफलतापूर्वक सम्पन्न गरिएको थियो ।

टिगनीमा भइरहेका विभिन्न कार्यक्रमलाई नियाल्दै प्रधानाध्यापक सूर्यराम श्रेष्ठ

कुनै पनि ठाउँको विकास गर्नको लागि सामुहिक प्रयासको निकै आवश्यकता हुन्छ । यही धारणालाई आत्मसात गरेर यस मध्यपुर थिमी नगरपालिका वडा नं ३ टिगनीमा विभिन्न कार्यक्रमहरु संचालन भइरहेका छन् । ती मध्ये एकीकृत शहरी विकास केन्द्रद्वारा स्थानीय जनसहभागितामा संचालित वातावरण सुधार कार्यक्रमहरु ईटा छपाई, ढल निर्माण, शौचालय निर्माण, इनार र कुवाको पुनः निर्माण तथा सुधारिएको चुलो जस्ता कार्यहरु प्रशंसनीय एवं अनुकरणीय देखिन्छ ।



यसै क्रममा श्री नीलबाराही प्राथमिक विद्यालयको प्राङ्गणमा पनि ईटा छपाई कार्य सम्पन्न गरिएको छ । जसले गर्दा यस विद्यालयका २२९ जना विद्यार्थीहरुलाई प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा फाइदा पुगेको छ । यति मात्र नभएर विद्यार्थीहरुलाई खेल खेलाउनका साथै अतिरिक्त क्रियाकलापहरु गराउन पनि सजिलो भएको छ । पहिला निकै दयनीय अवस्थामा रहेको अहिले हेर्दा सुन्दर, मनमोहक र आकर्षक देखिनुका साथै विद्यालयको स्वरूप नै फरक भएको देखिन्छ । त्यसैले यस कार्यमा संलग्न एकीकृत शहरी विकास केन्द्र लगायत टिगनी सामुदायिक विकास समितिका पदाधिकारीहरुका साथ साथै सम्पूर्ण समुदायका व्यक्तिहरुलाई म धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु । कुनै पनि ठाउँको विकास गर्नु भनेको त्यस ठाउँको भौतिक संरचनाको विकास मात्र नभई त्यस समुदायका दयनीय अवस्थामा गुज्रिरहेका व्यक्तिहरुको उत्थान गर्नु पनि हो । त्यस कारण कुनै पनि ठाउँमा विकासका कार्यक्रमहरुलाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न त्यस ठाउँको आवश्यकताको सही पहिचान गर्न जरुरी हुन्छ । तसर्थ त्यहाँको आवश्यकता सही पहिचान गरी हरेक दृष्टिले प्राथमिकताका साथ सामाजिक तथा आर्थिक दुरावस्थालाई सुधार गर्न, समुदायको आधारभुत आवश्यकता परिपूर्ति गर्न, जन चेतनामुलक कार्यहरु संचालन गर्न सबैसंग सहकार्य गर्दै एकीकृत शहरी विकास केन्द्र निरन्तर अगाडी बढ्न सकोस् भन्ने कामना व्यक्त गर्दछु ।

टिगनीमा पानीको गुणस्तर बारे एक दिने तालिम

मिति २०६३ साल मंसिर १ गते शूक्रवारको दिन टिगनीमा भएका पानीका श्रोतहरुको गुणस्तर कस्तो छ र यसका श्रोतहरु के कस्ता रसायनद्वारा प्रदूषित भइरहेका छन् भन्ने जानकारी दिन एक दिने तालिम संचालन गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रममा जम्मा २४ जना सहभागीहरु थिए । पानी मुख्यतः महिलाहरुले विभिन्न प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्ने भएको हुनाले पहिलो प्राथमिकताको रूपमा महिलालाई लक्षित गरेर तालिम संचालन गरिएको थियो । महिला दिदी बहिनीहरु

तालिम के कस्तो होला भनी निकै उत्सुक देखिन्थे । तालिमको थालनी साधारण परिचयात्मक कार्यक्रमबाट भएको थियो । परिचयात्मक कार्यक्रम पछाडी सहभागीहरुको अपेक्षा संकलन गरिएको थियो । यसको लगत्तै प्रशिक्षक प्रिना मानन्धरद्वारा पानीको विभिन्न प्रयोगको बारेमा छलफल गरेका थिए । त्यस पश्चात पानी कहाँ र कसरी प्रदूषित भइरहेको जानकारी सहभागीहरु माफ चित्रद्वारा प्रष्ट्याइएको थियो । उक्त प्रस्तुतिकरण पश्चात सहभागीहरुले साँच्चै नै आफ्नो

गल्तीले आफैँलाई हानी पुऱ्याइरहेको यथार्थ प्रष्ट भएको जानकारी दिएका थिए । यस तालिमलाई सहभागितामूलक तरिकाले अगाडी बढाइएको थियो । पानी प्रदूषण हुनबाट जोगाउने उपायहरु र घरमा पानी संचय गर्दा ध्यान दिनुपर्ने विधिहरुको जानकारी दिदै तालिमलाई अगाडी बढाइएको थियो । यस्ता सैद्धान्तिक ज्ञान सहभागीहरुमा भएका पनि व्यवहारमा उतार्न नसकेको कुरा उक्त तालिममा प्रष्ट देखिन्थ्यो ।

तालिमको दास्रो सत्रमा त्यहाँका पानीका श्रोतमा भेटिएका रासायनिक पदार्थबारे जानकारी दिइएको थियो । यी रासायनिक पदार्थको श्रोत, यसले निम्त्याउने समस्याहरु तथा समाधानहरु पनि सहभागीहरु माझ प्रष्ट पारिएको थियो । सहभागीमा क्याम्पस पढ्ने विद्यार्थीहरु पनि समावेश भएका हुनाले रासायनिक पदार्थका नामहरु पनि बताइएको थियो । तर गृहिणीहरुलाई यसको बारे ज्ञान नहुने भएकोले बढी व्यवहारिक तरिकामा सहभागीहरुलाई जानकारी दिइएको



तालिममा सहभागी महिलाहरु

थियो । साथै सार्वजनिक धाराको पानी पिउन मन नपराउनु पछाडी के कस्तो धारणा बुझी पानी पिउनका लागि विकल्प पनि बुझाइएको थियो । त्यस पश्चात प्रशिक्षक द्वय दिवेश सायमि र उर्मिला महर्जनले पानी शुद्धिकरण गर्ने सरल घरेलु विधिहरु जस्तै सोडिस, फिल्टर, पियुष र वाटर गार्डलाई कसरी व्यवहारमा लागू गर्ने भन्ने जानकारी दिएका थिए ।

तालिमको अन्त्यमा अपेक्षित भन्दा धेरै राम्रा ज्ञान हासिल भएको सहभागीहरुले बताएका थिए र साथ साथै तालिमको राम्रो पक्षमा सहभागीहरुले महिला समुह गठन गरेर तह्रा टोलको पुनः निर्मित इनार सरसफाई गर्ने र त्यस बापत केही रकम उठाउने निधो गरेका थिए । विगतका दिनहरु टिगनीमा धेरै तालिम तथा विकास निर्माणका कार्यक्रमहरु एकीकृत शहरी विकास केन्द्रले टिगनी सामुदायिक विकास समितिको अग्रसरतामा गरिआएको छ । ती कार्यक्रमहरु र तालिममा महिलाको सहभागिता दिनानुदिन बढिरहेको पाइएको छ ।



पियुष प्रयोग गर्ने विधि जानकारी दिदै

महिला समुहको सामुहिक प्रयास

एकीकृत शहरी विकास केन्द्रद्वारा विभिन्न संघ संस्थाका सहयोगबाट टिगनीमा विभिन्न किसिमका तालिम संचालन भएका छन् । यस मध्ये बचत समुहका पदाधिकारी लगायत विभिन्न सदस्यहरुलाई केही हदसम्म आय आर्जनमा सहयोग पुऱ्याउने सोचका साथ एक दिने भोल साबुन बनाउने तालिम दिइएको थियो । उक्त तालिम “आस्पीन” नामक संस्थाबाट पाल्नु भएका प्रशिक्षकहरुद्वारा दिइएको थियो । साथै घरको प्रयोगको लागि साबुन अत्यावश्यक पदार्थ भएको हुनाले यसको बजारमा बढी माग भएको जानकारी दिइएको थियो । यस तालिम पश्चात जति पनि सहभागीहरु थिए त्यस मध्ये टिगनी महिला जागरण समुहका सदस्यहरु निकै जागरुक भएर यसलाई व्यवहारमा उतार्ने सोचले लागिपरेका छन् । त्यति मात्र नभएर आफ्नो समुहलाई आय आर्जनतिर उन्मुख गर्न सक्दो प्रयास

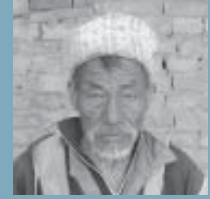
गरिरहेका छन् । हालै उहाँहरुले भोल साबुन बनाई बजार व्यवस्थापनतिर लाग्नु भएको छ ।



भोल साबुन विक्रि गर्दै समुहकी अध्यक्ष

ढल व्यवस्थापन पश्चात स्थानीय बासिन्दाको भनाइ

टिगनी सामुदायिक विकास समितिको अग्रसरतामा तथा स्थानीय समुदायको सहभागितामा एकीकृत शहरी विकास केन्द्रले युएन ह्याबिटाटाको सहयोगमा विभिन्न विकास निर्माणका कार्यक्रमहरू सम्पन्न गरिरहेको छ। यसै कार्यक्रमभित्र ढल व्यवस्थापन पनि पर्दछ। सोही व्यवस्थापन पश्चात स्थानीय बासिन्दाहरूको भनाई संकलन गर्ने क्रममा, ७३ वर्षिया कुन लाल राजवाहक ढल व्यवस्थापन पश्चात आएका परिवर्तन बारे आफ्नो अनुभव यसरी पोख्नुहुन्छ, “टिगनीको बस्ती समथर भु-भागमा नभएको हुनाले माथिल्लो बस्तीको फोहर पानी तथा वर्षाको पानीको बहाव तलतिर बढी हुने जसले गर्दा दुवाचा टोल जहिले पनि हिलाम्य अवस्थामा रहन्थ्यो।” वर्षाको समयलाई सम्झदै उहाँ बताउनु हुन्छ, “पानी पर्दा हामी जस्ता बृद्धहरू मात्र नभएर अरु बटुवालाई पनि हिंड्न निकै कठिनाई हुन्थ्यो। बच्चाहरू हिलोमा चिप्लेर लड्ने डर भइरहन्थ्यो। बाटोमा जथाभावि फोहरपानी बगिरहन्थ्यो जसले विभिन्न किसिमको रोग निम्त्याउन्थ्यो। तर ढलको व्यवस्थापन पश्चात यस्ता धेरै समस्याहरूबाट मुक्त भएका छौं। पहिला भन्दा बाटो सफा भएको छ, जहाँतही पानी नजम्ने भएकोले चिप्लेने डर छैन र अहिले हिंड्न सजिलो भएको छ। ठाउँ ठाउँको मंगललाई सुरक्षित तरिकाले छोपेको हुँदा रोग लाग्ने सम्भावना निकै कम भएको छ।” उहाँ अगाडी थप्नु हुन्छ, “मानौं पहिला यो ठाउँ नर्क जस्तै थियो भने अहिले यो ठाउँले स्वर्गको रूप लिइसकेको छ। साँच्चै भन्ने हो भने एकीकृत शहरी विकास केन्द्रले गरेका कामहरू निकै नै सहायी छन्। यस संस्थाले यस्तै राम्रा प्रयासहरू गर्दै अरु कामलाई यसरी नै सफलतापूर्वक अगाडी बढाउन सकोस् भन्ने कामना गर्दछु।”



कुन लाल राजवाहक

गाठ्वा

मल चर्पीबाट संकलित पिसाव प्रयोग गर्दै गाठ्वाबासी

गाम्चामा २०६३ सालभित्र ८ वटा मल चर्पी निर्माण भएको छ। मल चर्पी प्रकृतिसंग मिश्रवत् साइनो गाँस्ने प्रकारको चर्पी हो। यस चर्पीमा दिसा र पिसाव अलग अलग संकलन गरिन्छ। संकलित पिसाव पानी मिसाएर खेतबारीमा प्रयोग गरिन्छ भने दिसालाई कम्पोष्ट भएपछि बारीमा प्रयोग गरिन्छ। एकीकृत शहरी विकास केन्द्रद्वारा निर्माण गरिएका यी मल चर्पीहरूको गाम्चाबासीहरूले सही प्रयोग गर्नुका साथै यस चर्पीको प्रयोगबाट संकलित पिसावलाई खेतबारीमा प्रयोग गरी लाभान्वित समेत भएका छन्। गाम्चाका मल चर्पीको उपयोग हेर्दा यो पर्यावरणीय दृष्टिकोणले निकै राम्रो हुनुको साथै गाम्चा जस्तो खेतीपाती गर्ने बस्तीका निमित्त एकदमै लाभदायक चर्पी सावित भएको छ। सायद यसै यथार्थलाई बुझेर होला अहिलेको परिप्रेक्षमा पनि गाम्चाबासीहरू मलचर्पी बनाउन उत्साहित छन्। यहाँ मलचर्पीको माग बढेको छ। एन्फोले गरेको एक अध्ययनले उपत्यकामा भएका यस्ता चर्पीहरू मध्ये गाम्चाबासीले सबै भन्दा राम्ररी यसको उपयोग गरेको पाइएको छ। एक अन्तरवार्तामा मलचर्पीको प्रयोगबाट संकलित पिसाव प्रयोगमा ल्याइसकेकाहरूको भनाई उनीहरूकै शब्दमा तल प्रस्तुत गरिएको छ।



मलचर्पी

किर्तिपुर नगरपालिका वडा नं.७ गाम्चा निवासी २३ वर्षिया सजना महर्जन आफ्नो घरमा मलचर्पी बनाइ प्रयोग गर्न पाउँदा निकै खुशी छिन्। उनको परिवारमा ४ महिला र २ पुरुष गरी जम्मा ६ जना सदस्यहरू छन्। उनले मलचर्पीको प्रयोग मात्र होइन कि यसबाट संकलित पिसाव आफ्नो खेतमा प्रयोग गरी सागको उत्पादन समेत गरेकी छिन्। पिसाव प्रयोग गर्ने तरिका सिके पछि उनले परिक्षणको लागि पिसाव प्रयोग गरी एक ठाउँमा र नगरी अर्को ठाउँमा सागका बोटहरू रोपेका थिए। यस बारे खुशी व्यक्त गर्दै उनी भन्छिन्, “यो चर्पी खेती किसानी गर्नेहरूको निमित्त साह्रै नै उपयोगी रहेछ। केन्द्रका दाइ दिदीहरूले यो चर्पी प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउँदा यसमा संकलित मल र मुत्रको प्रयोग गर्ने तरिका पनि सिकाउनु भएको थियो। त्यस बेला पिसावको प्रयोगले विरुवा राम्रो हुने र माटोलाई पनि नबिगार्ने कुरा बताउनु भएको थियो। मलाई यो हो कि होइन भनेर जाँच गर्न मन लाग्यो। त्यसैले दुई छुट्टाछुट्टै बारीमा सागको बेना सारें। एक ठाउँमा पिसावको प्रयोग गरें भने अर्को ठाउँमा गरिन। केही हप्ता पछि त साँच्चै नै पिसाव प्रयोग गरेको साग कमलो भएर हलक्क बढ्यो। यसका पातहरू पनि ठूलो र नरम छ भने पिसाव प्रयोग नगरेको साग त्यति बढेको छैन। (बारीमा देखाउँदै) तपाईं आफै हेर्नुहोस् न कति फरक छ। यो साग



सजना महर्जन



पिसाव मल प्रयोग नगर्दाको साग



पिसाव मल प्रयोग गरेको साग

पकाएर खाँदा स्वाद पनि मिठो भएकोले आमा, बुवा पनि खुशी हुनुभएको छ ।” उनी अझ अगाडि थप्छन्, “हाम्रो परिवार मात्र होइन गाम्चाका अरु मल चर्पी बनाएर प्रयोग गर्न पाएका परिवारहरु पनि निकै खुशी भएका छन् ।” आफ्नै चर्पी नहुँदाको समय स्मरण गर्दै उनी भन्छन्, “घरको आर्थिक अवस्था कमजोर भएकोले पहिला चर्पी बनाउन सकेको थिईन । चर्पी नभएकोले बारीमा, फाँटमा दिसा बस्न दौडनु पर्थ्यो । राती र वर्षायाममा धेरै नै दुःख हुन्थ्यो । राती दिसा गर्न जाउँ भने सर्प आउँछ कि भन्ने डर बिहान जाउँ भने अरुले देख्ला भन्ने लाज हुन्थ्यो । अरुले बाटोमा दिसा गरे पनि बिहान त गन्हाउने समस्या हुन्थ्यो र फोहर पनि देखिन्थ्यो । अनि बिहानै देखि अरुको गाली र सराप सहनुपर्थ्यो । कतिले त चाकै कुहिएर जाओस् भनेर सराप दिएको पनि सुनिरहन बाध्य हुनुपर्थ्यो । तर अहिले

त्यस्तो केही सुन्नु परेको छैन र जुनसुकै बेलापनि जान सकिने भएकोले सजिलो भएको छ । त्यसैले धेरै खुशी छु ।

मलचर्पी बनाउन कति योगदान दिनु पर्‍यो र त्यो कसरी पुरा गर्नु भयो भन्ने प्रश्नको उनी यसरी जवाफ दिन्छन्, “मलचर्पी बनाउन २० प्रतिशत योगदान जुटाएका थियौं । ढोका, चौकोस, जस्ता र श्रमदान दिएर यसको पूर्ति गर्‍यो । परिवारको सहमतिमा यो चर्पी निर्माण गरेको हुँदा घरमा आर्थिक अभाव भए पनि जस्ता, चौकोस, र ढोका किन्नको निम्ति महिला बचत कोषबाट ऋण लिएर यो पूर्ति गरे । चर्पीको गुणस्तर र कामदारको दक्षता धेरै राम्रो लाग्यो । यो चर्पी हजुरआमा साथै सबै सदस्यहरुले प्रयोग गरि रहेका छन् ।

कम्पोष्ट भाँडाको मल र मलचर्पी अनुगमन गर्दाको अनुभव

हाम्रो गाम्चामा कम्पोष्ट मल बनाउने भाँडा १० वटा उपलब्ध गराई त्यस सम्बन्धी प्रयोग गर्ने विधि र त्यसमा कम्पोष्ट बनाउने तरिका तथा भाँडा उचित ठाउँ राख्ने सम्बन्धी तालिम एकीकृत शहरी विकास केन्द्रद्वारा प्रदान गरिएको थियो । उक्त भाँडा उपलब्ध भएपछि गाम्चाका १० परिवारले राम्रो संग मल बनाउन थालेका छन् । मल बनाउने क्रममा मुख्य भूमिका निभाउने व्यक्तिहरु १५ वर्षका किशोरी देखि ३५ वर्षका महिला सम्मकाले निकै चाख लिइ लागेका छन् । उक्त मल बनाउँदा सुरु देखि राम्रो मल तयार गर्न सक्षम हुनु भएका व्यक्तिहरूसंग कम्पोष्ट मल बारे प्रश्न सोध्दा, “यो भाँडा कम्पोष्ट मल बनाउन राम्रो छ । वरपर फाल्ने फोहोरको मल बनाएर तरकारीबारीमा राख्दा तरकारी सप्रेको र राम्रो भएको छ । वातावरण अनुकूल भयो भने मल चाँडै नै बन्दो रहेछ । पहिला तरकारी केलाएको फोहोर त्यसै बाटोमा फाल्दा बाटो फोहोर हुन्थ्यो तर कम्पोष्ट मल बनाएदेखि उक्त फोहोर हामीले विनमा हाली मल बनाएका छौं ।”



डिक्सन महर्जन

कम्पोष्ट मल बनाउने सम्पूर्ण व्यक्तिहरुले दिन प्रतिदिन राम्रो संग मल बनाई तरकारीमा र बारीमा प्रयोग गरेका छन् । यसले मल किन्ने पैसा बचत भएको छ । मैले यहाँ कम्पोष्ट मल निरीक्षण गर्दा एकदमै सजिलो भएको छ । सबैले सुरुदेखि एकदमै राम्रो संग कम्पोष्ट मल बनाएका छन् । निरीक्षण गर्दा एकदमै रमाइलो लाग्छ ।

त्यस्तै एकीकृत शहरी विकास केन्द्रद्वारा हाम्रो गाम्चामा ८ वटा मलचर्पीको निर्माण गरी सेवा प्रदान गरेको छ । सबै भन्दा राम्रो भन्नु नै मलचर्पी हो । यस चर्पीबाट धेरै फाइदा भएको पाइन्छ । यस चर्पी प्रयोग गर्ने सबै व्यक्तिहरुलाई शुरुमा अप्ठेरो भएतापनि अहिले यसको प्रयोग राम्ररी गरि रहेका छन् । यस चर्पीमा पानीको कम प्रयोग हुन्छ । चर्पीको निरीक्षण गर्दा सबैले चर्पीको निरन्तर सरसफाई गरेको देखिन्छ । त्यस्तै यस मलचर्पीको दिसा जम्मा हुने ट्यांकमा हप्ताको एक चोटी सभ्याउने गरिन्छ । चर्पी प्रयोग गर्दा खरानी दुई वा तिन दाडु हाल्ने र सफा गर्ने प्राय सबैले गर्दछन् । केही कारण बस केही ठाउँमा यस्तो कार्यलाई नियमितता दिन नसकेकोले चर्पी गनाएको थियो । यसले गर्दा चर्पी जाने व्यक्तिहरु जान रुचाएनन् । तर चर्पी निरीक्षण तथा केन्द्रद्वारा दिइएको तालिमबाट सम्पूर्ण चर्पीमा सरसफाई गर्ने, चेम्बरहरु सफा सुगध राख्ने र साबुन हरेक चर्पीमा राख्ने गरिएको छ । समग्रमा गाम्चाबासीहरुले मलचर्पी राम्ररी प्रयोग गरिरहेका छन् ।

गाठ्याता स्वास्थ्य तथा सरसफाई तालिम

मिति २०६३ साल मंसीर २ गते शनिवारका दिन गाम्चाका महिलाहरुका निमित्त एक दिने स्वास्थ्य र सरसफाई तालिम संचालन गरिएको थियो । एकीकृत शहरी विकास केन्द्रले गाम्चाका महिलाहरुलाई स्वास्थ्य प्रति चेतनाको अभिवृद्धि गराउने उद्देश्यले उक्त तालिमको आयोजना गरिएको थियो ।

३४ जना महिलाहरुले सहभागिता जनाएको उक्त तालिममा सहयोगी उर्मिला महर्जनले तालिमको पृष्ठभूमि तथा उद्देश्य प्रष्ट्याएका थिए । त्यस पछि सहभागीहरुबाट अपेक्षा संकलन गरी तालिम अघि बढाइएको थियो । अपेक्षा संकलन पश्चात प्रशिक्षक कुसुम शर्माबाट व्यक्तिगत सरसफाई वारे परिचय, यसको आवश्यकता किन र कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा सहभागीहरु बीच छलफलको माध्यमबाट सिकाइएको थियो ।

महिलाहरुको व्यक्तिगत सरसफाई भित्र विभिन्न अंगहरुको सरसफाई विषयमा सहभागीहरु बीच छलफल गरिएको थियो । महिला स्वास्थ्यभित्र सरसफाईको ज्ञान अभै पनि कमी रहेको र सकारात्मक जानकारी पाएकोमा सहभागी महिलाहरु खुशी हुँदै अब देखि यसरी नै सरसफाई गर्ने कुरा व्यक्त गरेका थिए । तालिममा चर्पीको प्रयोग किन जरुरी छ, यसको सरसफाई किन आवश्यक छ भन्ने विषय अन्तर्गत रहेर खुला दिसा गर्नाले पुऱ्याउने बेफाईदाहरु, चर्पी नहुँदा भेल्नु पर्ने समस्याहरु, दिसा मुखमा पर्ने ५ तरिकाहरु र यसले गर्दा लाग्ने

रोगहरुको चर्चा गरिएको थियो । नेपालमा अभै पनि भाडापखाला जस्तो साधारण रोगले पनि दिनको १२५ जना ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको मृत्यु भैरहेका तथ्यांक सुने पछि सहभागीहरुले यसको न्यूनिकरणको निमित्त पनि चर्पीले भूमिका खेल्ने जानकारी पाएका थिए । चर्पीको प्रयोग गर्नु पछि भन्ने जानकारी पछि परिवारका सबै सदस्यहरुको स्वास्थ्यमा एक जना गृहिणीको कस्तो भूमिका रहन्छ भन्ने बुझाउन घरायसी सरसफाई, वातावरणीय सरसफाई (घरवरिपरि), रोग निम्त्याउने कारक तत्वहरु र फोहर वस्तुको संरक्षण वारेछलफल गरिएको थियो ।

सहभागीहरुलाई रमाइलोका निमित्त सरसफाई भित्र कै क्रियाकलापहरुको अभिनय गर्ने खेल खेलाएको थियो । हात धुने प्रयोगात्मक अभ्यासले खाना खानु अघि, दिसा गरिसकेपछि किन साबुन पानीले हात धुनु पछि भन्ने पुष्टि पारेको थियो ।

महिलाहरु प्राय घरको कामले निकै नै व्यस्त हुने गाम्चा जस्तो बस्तीमा ३४ जना महिलाहरुले सहभागिता जनाएको सकारात्मक पक्षको रूपमा लिन सकिन्छ । केन्द्रले विविध विकासे कार्यहरु गर्दा पछिल्ला दिनहरुमा महिला सहभागिता



तालिममा उत्सुकताका साथ भाग लिदै स्थानीय महिला



प्रोत्साहन स्वरुप सरसफाई सामग्री वितरण गर्दै

मिति २०६३ साल फाल्गुण २९ गते सोमवारका दिन कीर्तिपुरको गाम्चामा स्वास्थ्य र सरसफाईका सम्बन्धमा एक दिने तालिम संचालन गरिएको थियो । स्वास्थ्य र सरसफाई एक आपसका पुरक हुन । स्वस्थ रहनको लागि स्वास्थ्य स्वस्थ हुनु पर्ने कुरा त निर्विवादै छ । मानिसको सम्पूर्ण (मानसिक, शारीरिक, आर्थिक एवं सामाजिक) चेतनाको विकास स्वस्थ स्वास्थ्यले मात्र संभव हुन सक्दछ ।

स्वस्थ परिवार एवं स्वस्थ समुदायका लागि स्वास्थ्य र सरसफाई कार्यक्रममा महिला/पुरुष दुवैको सहभागिता अनिवार्य हुन्छ । अतः उक्त तालिमको उद्देश्य खासगरी पुरुष वर्गलाई नै स्वास्थ्य प्रतिको सजगताका लागि समावेश गराउनु थियो । सहभागीहरुका अनुसार तालिमको विषय वस्तु साधारण तथा थाहा भैरहेकै भएपनि व्यवहारमा लागु भैरहेको थिएन भने अब उप्रान्त दैनिक व्यवहारमै पनि लागु गर्न तालिमले अभिप्रेरित गरेको छ ।

उक्त तालिममा २१ जना पुरुषहरुको सहभागिता रहेको थियो । जसमा युवा र प्रौढ गरी विभिन्न उमेर समुहका रहेका थिए । प्रशिक्षकका रुपमा कुसुम शर्मा र उर्मिला महर्जन बाट स्वास्थ्य सम्बन्धित कुराहरु बारे ज्ञान दिनु भएको थियो । प्रशिक्षणमा खास गरी व्यक्तिगत सरसफाईको परिचय, महत्वका साथै सरसफाई कार्यका लागि उत्प्रेरित कार्यहरुमा प्रकाश पारिएको थियो । चर्पीको प्रयोगका साथसाथै घर वरिपरिको सरसफाईको आवश्यकता एवं महत्व वारे पनि विभिन्न छलफल गरेर ज्ञान लिइएको थियो । फोहर मैला छोए पछि वा दिसा धोएर आएपछि कुनै पनि काम सकेपछि हात धुनु पछि भन्ने कुरालाई विशेष ध्यान दिई सहभागी एवं सहजकर्ता विचको छलफलबाट यसका परिणाम वारेमा विभिन्न

अवधारणाहरु प्रस्तुत गरिएको थियो । तालिम अवधिभर सहभागी र सहजकर्ता विच सरसफाई संग सम्बन्धित कुराहरुलाई छलफलद्वारा नै जिज्ञासाको समाधान भेटिने भएको हुँदा सहभागीहरु ज्यादै उत्सुक रहेका थिए । सरसफाई नगरेमा हुने हानी नोक्सानीका साथै चुरोट, रक्सी जस्ता सुर्ती जन्य पदार्थको सेवनबाट भएका हानीलाई बडो गंभीर रुपबाट सोच्नु पर्ने कुरालाई सहभागीहरुबाट स्विकारेको पनि देखियो । त्यस स्वास्थ्य सम्बन्धी तालिमलाई अभ्र चेतना मूलक बनाउन मूक अभिनय गरेर पनि देखाइएको थियो । सरसफाईका विभिन्न पक्षलाई चित्र देखाएर प्रष्ट पारिएको थियो । समग्रमा तालिम उद्देश्य अनुरूप सान्दर्भिक र प्रभावकारी रहेको सहभागीहरुले महशुस गरेको पाइयो ।



हात धुने प्रयोगात्मक अभ्यास गर्दै तालिमका सहभागी



तालिममा सहभागी पुरुषहरु

गाढ्वा तथा टिगनीका जागरूक बालबालिकाहरु सरसफाई गर्दै

