

# साना किसानहरूको पोषण तथा आयआर्जन सुधारका लागि घरबगैँचा समायोजन निर्देशिका



रोशन पुडासैनी र सुमन शेखर मानन्धर



तस्वीर: लाल कुमार जिरेल/ली-बर्ड फोटो बैंक

नेपाल जीवनस्तर सर्वेक्षण सन् २०११ अनुसार नेपालमा ५ वर्षभन्दा मुनिका ४२ प्रतिशत बालबालिकाको शारीरिक विकास उमेर अनुसार नभएको र ३१ प्रतिशत बालबालिकाको तौल कम भएको पाइएको छ । कुपोषणको यस्तो समस्या समाधानका लागि नेपालमा विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी निकायहरूबाट आवश्यक पोषक तत्वहरूको औषधीमार्फत् वा अरु खानेकुरामा मिसाएर आपूर्ति बढाउने प्रयास हुँदै आएको छ । तर यस्ता प्रयासहरू दुर्गम भेगका मानिसहरूका लागि सोचेजस्तो उपलब्धिमूलक भने हुन सकेका छैनन् । त्यसैले हालका दिनहरूमा पोषणसम्बन्धी जनचेतना फैलाउन र कृषिमार्फत् खाना तथा पोषणमा विविधता ल्याउने क्रियाकलापहरूले पनि व्यापकता पाइरहेका छन् । यस्ता क्रियाकलापहरू कम खर्चिलो एवं महिला तथा पिछडिएका वर्गले समेत सजिलै लाभ उठाउन सक्ने भएकाले पनि तुलनात्मक रूपमा बढी प्रभावकारी र दिगो मानिएका छन् । यसै सन्दर्भमा ली-बर्डले पनि विगतमा एकीकृत घरबगैँचा व्यवस्थापनद्वारा घरायसी जैविक विविधता व्यवस्थापन पद्धतिलाई साना किसान समुदायको पोषण सुधारको प्रभावकारी माध्यमका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ ।

घरबगैँचा पद्धतिका लागि ठूलो रकम विनियोजन गर्न नपर्नुका साथै पिछडिएका वर्ग लगायत सबै किसिमका समुदायका लागि सुहाउँदो भएका कारण यो पद्धति जीविकोपार्जनसम्बन्धी जुनसुकै कार्यक्रममा सजिलैसँग एकीकृत वा भन्ने समायोजन गर्न सकिन्छ । त्यसैले विकासका अन्य परियोजना वा गतिविधिमा घरबगैँचाको समायोजन सहज बनाउन जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)ले घरबगैँचा परियोजनाको आफ्नो १२ वर्ष लामो अनुभव समेटेर यो 'घरबगैँचा समायोजन निर्देशिका' प्रकाशित गरेको हो ।

## परिचय

विभिन्न किसिमका तरकारी, फलफूल, डाले घाँस, मसलाबाली, जडिबुटी, आलङ्कारिक बिस्वा आदिका स्थानीय तथा सुधारिएका जातहरू साथसाथै पशुपक्षी, माछा, च्याउ, मौरी आदिको एकीकृत व्यवस्थापन गरिएको घरवरिपरिको क्षेत्रलाई घरबगैँचा भनिन्छ । घरबगैँचाका उत्पादन प्रमुख रूपमा पारिवारको खाद्य आवश्यकता पूरा गर्नमा प्रयोग गरिन्छन् । यद्यपि धेरै परिवारले खाएर बाँकी रहेका उत्पादन बिक्री गरेर आम्दानी समेत गर्ने गरेको पाइन्छ । यसरी विविधतापूर्ण खाद्य उत्पादन, पशुपालन तथा अन्य क्रियाकलापबाट हुने आयआर्जनले परिवारको पोषण सुधारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । ली-बर्डले गरेको एक सर्वेक्षण अनुसार साधारण नेपाली कृषक परिवारको सम्पूर्ण खानाको करिब ४४% अंश तरकारी तथा फलफूलले ओगटेको पाइएको छ, जसको ६०% आपूर्ति घर बगैँचाबाट नै हुने गर्दछ । तसर्थ घरबगैँचाको उत्पादन क्षमता तथा उत्पादित वस्तुको पोषण क्षमता दुवै कुरामा सुधार ल्याई घरबगैँचालाई पोषण तथा आयआर्जनको वैकल्पिक स्रोतका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा घरबगैँचालाई करेसाबारी, घरबारी, गोठबारी, कोठेबारी, दुम्ना, वेराबारी आदि जस्ता स्थानीय नामले चिनिन्छ । धेरै मानिसहरू घरबगैँचा र करेसाबारी एकै हो भन्ने सोचाइ राख्दछन् । करेसाबारी भनेको तरकारी मात्र लगाइएको ठाउँ अर्थात् घरबगैँचाको एउटा भाग मात्र हो । करेसाबारीमा हुने मौसमी तरकारीहरूले छोटो समयका लागि त्यो पनि तरकारीको मात्र आवश्यकता पूरा गर्न सक्छन् जबकि घरबगैँचामा तरकारी, फलफूल, मसलाबाली र पशुपक्षीको समावेश गरी वर्षभरि प्रोटिन, भिटामिन, खनिज तथा अन्य पोषक तत्वहरूको आवश्यकता पूरा गर्ने प्रयास गरिएको हुन्छ ।



तस्वीर: महेश श्रेष्ठ/ली-बर्ड

## घरबगैँचा परियोजनाका अनुभवहरू

ली-बर्डद्वारा सन् २००२ देखि २०१३ सम्म सञ्चालित घरबगैँचा परियोजना नेपालका १६ जिल्लामा सञ्चालित थियो । यस परियोजनामा स्वीस सरकार विकास सहयोग एस.डी.सी.को आर्थिक सहयोग रहेको थियो । सम्बन्धीत जिल्लाका कृषि विकास कार्यालयहरू, सिप्रेड, सहास नेपाल, टुकी सुनकोसी र टुकी दोलखा यसका साझेदार संस्थाहरू थिए । विभिन्न चरण (सन् २००५, २००८ र २०१२) मा गरिएका अनुगमनहरूले यस परियोजनालाई पिछडिएका वर्ग (सामाजिक अपहेलना सहिरहेका र आर्थिक रूपमा गरिव समुदाय) को पोषण सुरक्षाको समस्यालाई सम्बोधन गर्न सक्षम रहेको देखाएको छ । सन् २००९ मा सरदर १३ प्रजातीका वनस्पति तथा पशुपक्षी खाने गरेका परियोजनासम्बद्ध परिवारले २०१३ सम्म आइपुग्दा सो सङ्ख्या वढाएर २८ पुऱ्याएका थिए । त्यसै गरी यो परियोजना अतिरिक्त उत्पादन विक्रीद्वारा आयआर्जन तथा तरकारी, फलफूल तथा मासु खरिदमा हुने नियमित खर्च न्यूनीकरण गरी पिछडिएका समुदायको जोखिम घटाउन पनि सफल रहेको पाइएको छ । जम्मा ७ हजार ७ सयमध्ये करिब ४ हजार ३ सय घरधुरी आफूले तरकारी खरीदमा गर्ने वार्षिक खर्चमा ७५% भन्दा बढीले कटौती गर्न सफल भएका छन् । परियोजना लागू हुनुअगाडि ३% घरधुरीले मात्र घरबगैँचाबाट रु ५,००० भन्दा बढी आम्दानी लिन सक्थे भने परियोजना पछि त्यस्ता घर ४९% पुगेका छन् । हाल ७०% घरपरिवार घरबगैँचाबाट केही न केही नगद आम्दानी लिन सफल छन् । सन् २०१२ को अनुगमन अनुसार घरबगैँचामा बढेको विविधताका कारण किसानहरूका विभिन्न जैविक तथा अजैविक समस्याहरू सामना गर्ने क्षमता बढेको छ । फलस्वरूप संलग्न परिवारहरूको समानुकूलन क्षमता पनि सुदृढ भई बदलिँदो जलवायुका नकारात्मक असरहरूसँग जुध्नका लागि उनीहरूलाई मद्दत पुगेको पाइएको छ ।

## जीविकोपार्जन कार्यक्रमहरूमा घरबगैँचा समावेश गर्नुका फाइदा

समुदायमा भएका विपन्न वर्गका आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्न सहयोग पुऱ्याई घरबगैँचाले जुनसुकै जीविकोपार्जन कार्यक्रमलाई पनि पूर्णता प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ । घरबगैँचाले सुधार ल्याउन सक्ने मुख्य दुइवटा कुराहरू यसप्रकार छन्:

१. खानामा विविधताद्वारा पारिवारिक पोषण स्थितिमा सुधार ल्याई खाद्यसुरक्षामा टेवा पुऱ्याउनु;
२. अतिरिक्त उत्पादनको विक्रीबाट आयआर्जन भई आर्थिक अवस्थामा टेवा पुऱ्नु ।

कम लगानीमा नै घरबगैँचा प्रवर्द्धनका क्रियाकलाप समावेश गर्न सकिने हुनाले अन्य परियोजनाहरूले सजिलैसँग यो अवधारणा अवलम्बन गरी परियोजनाको पहुँच, विशेष गरी विपन्न वर्गमा, बढाउन सक्छन् । घरबगैँचामा स्थानीय स्रोतहरूको प्रयोग जस्तै, कम्पोस्ट वा गोठे मल, स्थानीय बीउ तथा दिगो भू-व्यवस्थापन प्रणाली, जैविक विविधताको एकीकृत व्यवस्थापन आदिलाई बढावा दिइने हुनाले यो पद्धति अवलम्बन गर्न सजिलो छ अर्थात् यसका लागि विशेष किसिमको क्षमताको आवश्यकता पर्दैन ।

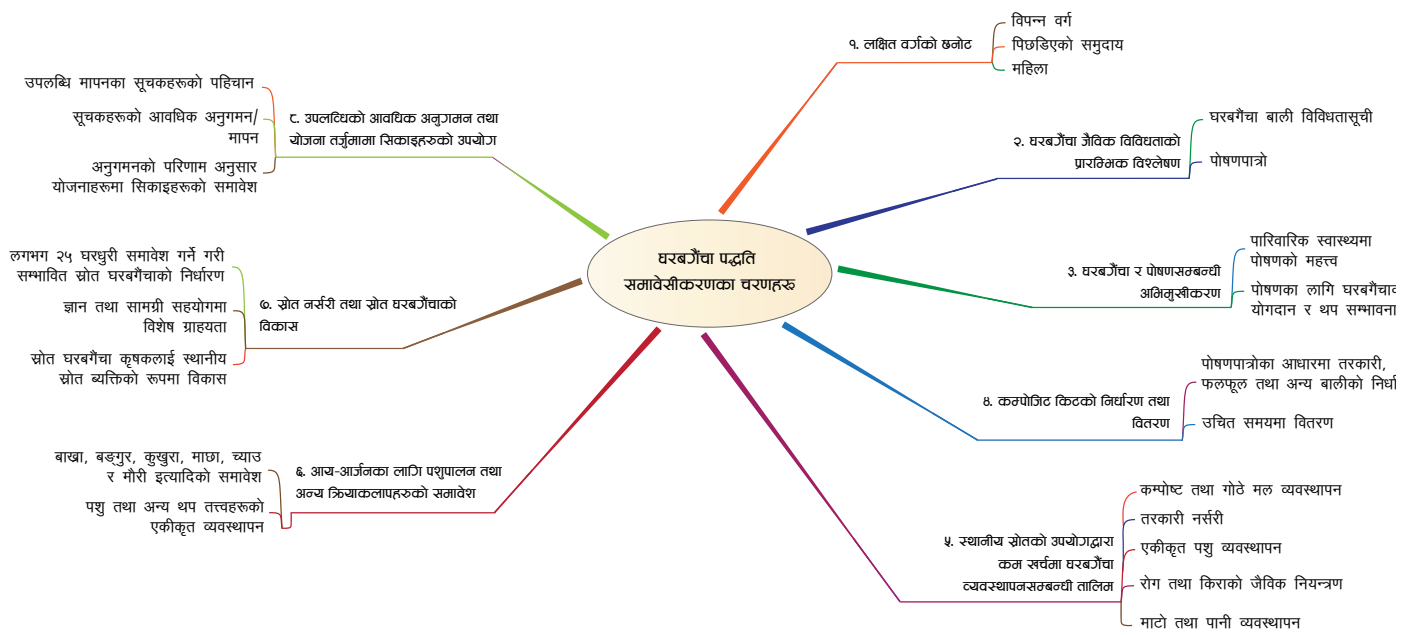
## घरबगैँचा पद्धति समावेशीकरणका चरणहरू

### १. लक्षित वर्गको छनोट

ली-बर्डको अनुभव अनुसार घरबगैँचा कार्यक्रम महिला समूहहरूसँग मिलेर काम गर्दा प्रभावकारी भएको पाइएको छ । समाजमा भएका विपन्न वर्गका लागि अत्यन्त उपयोगी यो कार्यक्रम लागू गर्दा विपन्न मात्र नभई सीमित मात्रामा अगुवा तथा स्रोतसम्पन्न किसानहरूलाई पनि समावेश गराउनु, सामाजिक सौहार्दता तथा स्रोत आदान-प्रदानका दृष्टिकोणले फाइदाजनक मानिएको छ । यस्ता स्रोतसम्पन्न किसानहरूलाई उचित तालिम, सल्लाह तथा सुझाव दिएर स्रोत व्यक्तिका रूपमा विकास गर्न सके समाजमा बीउ-बिरुवा तथा ज्ञान-सीपको आदान-प्रदानलाई दिगो बनाउन सकिन्छ ।

### २. घरबगैँचा जैविक विविधताको प्ररम्भिक विश्लेषण

परिवारको हालको पोषणमा अपुग भएका तत्वहरू तथा त्यसका लागि चाहिने पोषिला खानेकुराको बढी मात्रामा अपुग हुने समय पत्ता लगाउन घरबगैँचाको जैविक विविधता विश्लेषण गर्नु आवश्यक हुन्छ । यस्तो विश्लेषणले निश्चित क्षेत्रका घरबगैँचामा थप गर्नका लागि परियोजनाले उपलब्ध गराउने तरकारीको 'बीउ कम्पोजिट किट' तथा फलफूलको सूचि तयार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । यसरी कार्यक्रम सुरु



चित्र: घरबगैचा पद्धति समावेसीकरणका चरणहरू

गर्नुअगाडि घरबगैचामा उपलब्ध जैविक विविधता विश्लेषण गर्नाले परियोजनाले जैविक विविधता तथा पारिवारिक पोषणको स्थितिमा ल्याएको सुधार अनुगमन गर्न पनि सहयोग गर्दछ । यस्तो विश्लेषणका लागि पोषण पात्रो तयार गर्न सकिन्छ जसले पारिवारिक पोषणसम्बन्धी हरेक महिनाको अवस्थाको चित्रण गर्दछ । फलस्वरूप कुन महिनामा कस्ता तरकारी, फलफूल वा अन्य खनेकुराको उपलब्धता वढाउनुपर्ने हो त्यसको निर्धारण गर्न सकिन्छ । साथसाथै यस्तो सुरुआती अवस्थालाई आधारभूत तथ्याङ्क मानी परियोजनाको अन्त्यमा प्रगति मापन गर्न सकिन्छ ।

### ३. घरबगैचा र पोषणसम्बन्धी अभिमुखीकरण

परियोजनाका उपभोक्ताले स्वस्थका लागि पोषण विविधता र पोषण विविधताका लागि घरबगैचाको महत्त्वका बारेमा बुझ्नु अत्यन्त आवश्यक छ । यसका लागि पोषण, पोषक तत्वहरू र घरबगैचाद्वारा पोषक तत्वको (विविध वनस्पति तथा पशु-पक्षीको विविधता) आपूर्तिसम्बन्धी जानकारी समेटिएको तालिमको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले पोषण तथा जैविक विविधतासम्बन्धी ज्ञाताहरूको परिचालन गरी यस्तो तालिम सञ्चालन गर्नुपर्दछ । तालिममार्फत पोषणसम्बन्धी ज्ञान हस्तान्तरणमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका प्रवाहकारी हुने अनुभवले देखाएको छ ।

### ४. कम्पोजिट किटको निर्धारण तथा वितरण

पोषण तथा घरबगैचाको अवधारणासम्बन्धी तालिमपछि पोषणपात्रो तथा जैविक विविधताको आधारभूत सर्वेक्षणका आधारमा परियोजना क्षेत्रमा वितरण गर्नका लागि विविध तरकारी तथा फलफूल बालीको सूची तयार गर्नुपर्दछ । यस्तो सूची तयार गर्दा कुनै निश्चित क्षेत्रको हावापानी, त्यस क्षेत्रका घरबगैचाको आकार र समुदायको अभिरुची जस्ता कुराहरूमा विचार पुऱ्याउनु पर्दछ । स्थानीय स्रोतको उपयोगद्वारा दिगो रूपमा व्यवस्थापन गर्न सकिने रैथाने तथा सुधारिएका तरकारी तथा फलफूलका जातहरू घरबगैचाका लागि उपयुक्त हुन्छन् । उपलब्ध स्रोत तथा कृषकहरूको रुचिका आधारमा

कम्पोजिट किटमा डाले घाँस तथा जडीबुटीको पनि समावेश गरी प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ ।

### ५. स्थानीय स्रोतको उपयोगद्वारा कम स्वर्चमा घरबगैचा व्यवस्थापनसम्बन्धी तालिम

उपलब्ध जमिन तथा अन्य स्रोतको समुचित प्रयागे गरी घरबगैचामा उत्पादन गरिने खाद्यवस्तुलाई स्वस्थकर बनाउन तथा उत्पादनको मात्रा अभिवृद्धि गर्नका लागि विभिन्न तालिमहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ । यस्ता तालिमहरू एकीकृत तथा दिगो कृषि व्यवस्थापनका सिद्धान्तमा आधारित हुनु जरुरी हुन्छ । उदाहरणका लागि खेर जाने पानीको उपयोग, जैविक विषादी, कम्पोष्ट तथा गोठे मल सुधार, एकीकृत पशु व्यवस्थापन, घरबगैचाका लागि बीउ तथा नर्सरी व्यवस्थापन इत्यादि तालिमहरू समय मिलाएर आयोजना गर्न सकिन्छ ।

### ६. आय-आर्जनका लागि पशुपालन तथा अन्य क्रियाकलापहरूको समावेश

पारिवारिक पोषणलाई थप मजबुत बनाउँदै आयआर्जनमा टेवा पुऱ्याउन, घरबगैचामा विविध बोटबिस्वालागायत अन्य तत्वहरूको पनि समावेश गर्न सकिन्छ जस्तै, कृषकको क्षमता अनुसार साना तथा ठूला पशु, कुखुरा, च्याउ, माछा, मौरी, बेमौसमी तरकारी इत्यादि । यस्ता थप क्रियाकलाप समावेश गर्न किसानलाई उसको आर्थिक अवस्था विचार गरी आंशिक वा पूर्ण रूपमा सामग्री सहयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । उदाहरणका लागि अति विपन्न परिवारलाई साना पशु जस्तै, बङ्गुर बाखा वा कुखुरा वितरण गर्न सकिन्छ भने केही लगानी गर्न सक्ने क्षमता भएको परिवारलाई बीउ तथा प्लास्टिक उपलब्ध गराउन सकिन्छ ताकि सो परिवारले आफैँ बाँसको प्रयोग गरी प्लास्टिक घरमा बेमौसमी तरकारी खेती गर्न सकोस् । यस्तो सहयोग उपलब्ध गराउनुपूर्व सो प्रविधिसम्बन्धी तालिम वा व्यावहारिक ज्ञान आवश्यक हुन्छ जसले लगानीको सफलता सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्दछ ।



तस्वीर: लाल कुमार जिरेल/ली-बर्ड फोटो बैंक

## ७. स्रोत नर्सरी तथा स्रोत घरबगैचाको विकास

घरबगैचा कृषकहरूलाई निरन्तर ज्ञान तथा सीप उपलब्ध गराउन तथा घरबगैचा सुधारका लागि हौसला प्रदान गर्न स्थानीय प्रदर्शनीस्थलका रूपमा स्रोत घरबगैचाहरूको विकास गर्न सकिन्छ । सरदर २५ घरपरि वारका लागि एउटा स्रोत घरबगैचा प्रभावकारी हुन्छ । परियोजनाको शुरुवातदेखि नै उपयुक्त स्थानमा रहेका र नमूना बगैचाको रूपमा विकास गर्न सकिने (रुचि भएका कृषक र आवश्यक जमिन उपलब्ध भएको) घरबगैचा छनोट गर्नुपर्दछ । नमूना घरबगैचाका कृषकहरूलाई बीउ-उत्पादन तथा नर्सरी व्यवस्थापनसम्बन्धी आवश्यक ज्ञान प्रदान गरी स्थानीय स्तरमा बीउ तथा बेर्ना उत्पादनका लागि प्रेरित गर्नुपर्दछ । यसले गर्दा समुदायका अन्य कृषकालाई फाइदा पुग्नाका साथै ऊ आफैलाई पनि आर्थिक उपार्जनमा मद्दत पुग्दछ ।

## ८. उपलब्धिाको आवधिक अनुगमन तथा योजना तर्जुमामा सिकाइहरूको उपयोग

परियोजनाले सञ्चालन गरेका घरबगैचासम्बन्धी क्रियाकलापले समुदायमा ल्याएको परिवर्तन अनुगमनका लागि प्रस्ट, सान्दर्भिक तथा निश्चित अवधिपछि मापन गर्न सकिने सूचकहरूको पहिचान सुरुमै गर्नुपर्दछ । त्यसै गरी आधारभूत सर्वेक्षणको तथ्याङ्कका आधार मा हरेक सूचकहरूका लागि उचित लक्ष्यको निर्धारण गर्नु पनि जरुरी हुन्छ । घरधुरी सर्वेक्षण वा अन्य उपयुक्त विधिहरू अपनाई त्यस्ता सूचकहरूको आवधिक मापन गर्नुपर्दछ । विशेष गरी घरबगैचा कार्यक्रमको उपलब्धि अनुगमनमा समावेश गर्नुपर्ने विषयहरू यसप्रकार छनः

- » घरबगैचा जैविक विविधता,
- » लक्षित वर्गको खाद्य विविधताको अवस्था,
- » घरबगैचा व्यवस्थापन पद्धतीहरू,

- » घरबगैचामा एकीकृत गरीएका तत्वहरूको सङ्ख्या तथा अवस्था,
- » आयआर्जनको स्थिती तथा अन्य विशेष परिवर्तनहरू ।

यसरी अनुगमन गर्दा प्राप्त हुने परिणाम वा सिकाइहरूलाई आउँदा दिनहरूमा योजना तर्जुमा गर्दा समावेश गर्नुपर्दछ ।

आफ्ना कार्यक्रमहरूमा घरबगैचा पद्धतीलाई समाहित गर्न इच्छुक सङ्घ-संस्थालाई ली-बर्डले थप प्राविधिक सहयोग प्रदान गर्दछ । त्यस्ता संस्थाका प्राविधिकहरूलाई घरबगैचा के हो भनि बुझ्न र आफ्नो परियोजना क्षेत्रमा आवश्यक घरबगैचाको ढाँचा तयार पारी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न क्षमता अभिवृद्धिका लागि घरबगैचासम्बन्धी पाँच दिने तालिम सञ्चालन गर्न सकिने व्यहोरा जानकारी गराइन्छ ।

घरबगैचा परियोजनाको शुरुवात गर्न र विभिन्न तीन चरण गरी १२ वर्षको लामो अवधिसम्म परियोजना सञ्चालनमा सहयोग पुर्‍याउने संस्था स्वीस सरकार विकास सहयोग (एस. डी. सी.) र बायोभर्सिटी इन्टरनेसनललाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

यो प्रकाशन स्वीस सरकार विकास सहयोग (एस. डी. सी.)को आर्थिक सहयोगमा सम्भव भएको हो ।

**उद्घरणः** पुडासैनी, रोशन र सुमन शेखर मानन्धर, साना किसानहरूको पोषण तथा अयआर्जन सुधारका लागि घरबगैचा समायोजन निर्देशिका, ली-बर्ड, पोखरा, २०७१ ।

**थप जातकारीका लागि:**

**जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)**

पो.ब.नं. ३२४, पोखरा, कास्की  
फोन ०६१-५२६८३४, ५३५३५७  
फ्याक्स ०६१-५३९९५६  
इमेल info@libird.org  
वेबसाइट www.libird.org

डिजाइन तथा लेआउट: महेश श्रेष्ठ/ली-बर्ड



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra