वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो)

वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्थाको प्रकाशन

अंजुली

वर्ष १२, अंक १, २०७८

खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता (वास) मा समावेशीता

सबैका लागि वासको पहुँच, ज्ञान, सिप र दक्षता

विषय सूची

मास्क प्रयोगको सामान्यीकरण र व्यवहार परिवर्तनका लागि प्रभावकारी NORM अवधारणा १

सामुदायिक कोभिड आइसोलेसन सेन्टरमा अत्यावश्यक राहत सहयोग ५

स्वास्थ्य र स्वच्छताको आश शौचालयको साथ ७

अपाङ्गता भएकाहरूलाई कोभिड-१९ र वास सम्बन्धी अभिमुखिकरण- एक अनुभव ९

विद्यालयतहमा कोभिड-१९ र वासको चेतना फिजाउँदै युवा स्वयंसेवक ११

पसिनाको फलः समुदायमा खानेपानीको सहज उपलब्धता १४

सामुदायिक मनमुटावको समाधान, व्यवस्थित र दिगो खानेपानी व्यवस्थापन १६

पानीको सहजताले ल्याएको परिवर्तन १८

वडाको सान, फिल्टर पहिचान १९

सरसफाइकर्मीको स्वास्थ्य, स्वच्छता र गरिमाको लागि परिवर्तन २२

गरिमामय र स्वस्थ जीवनको लागि चर्पी २५

हाइड्रोपोनिक्स (Hydroponics) प्रविधि – कौसीखेतीको नयाँ सम्भावना २६

फोहोर व्यवस्थापनका लागि सार्वजनिक-निजी साझेदारी मोडेल २९

महिलाको मान महिनावारीको सम्मान ३१

स्थानिय पालिकाको प्राथमिकता "खानेपानी, सरसफाइ र पोषणः सबैका लागि स्वस्थ जीवन" ३३

भेरीगंगा नगरपालिकाका उप-प्रमुख श्री रेणु आचार्य ढकालसँग नगरपालिकाको खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको दिगो विकास सम्बन्धी कुराकानी ३५

सल्लाहकारः भावना शर्मा

सम्पादनः राजेन्द्र श्रेष्ठ, आशकुमार खाईतु, अनिता भुजू, ऋतु शर्मा

design&printproduction: **WPS**, 5550289, wpsnepal@gmail.com

मास्क प्रयोगको सामान्यीकरण र व्यवहार परिवर्तनका लागि प्रभावकारी NORM अवधारणा

✍ बुद्ध बज्राचार्य र ऋतु शर्मा, एन्फो

पृष्ठभूमि

विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोभिड-१९ को महामारीको संक्रमण दर कम गर्न शुरूवातदेखि नै विश्व स्वास्थ्य संगठनले विश्वभरी र नेपालमा नेपाल सरकारले तीनवटा रोकथाम SMS (Social Distancing, Mask use and Sanitizing) प्रोटोकल निर्धारित गरेको थियो । रोकथामका उपायहरू प्रभावकारी भएता पनि उचित तरिकाले अवलम्बन नगर्दा र संक्रमण दर बढी रहँदा संक्रमणको चेन ब्रेक गर्नका लागि लकडाउन आवश्यक बनेको थियो । यसै कारण नेपालमा पनि कोभिड-१९ को पहिलो लहरमा तीन महिना र दोस्रो लहरमा दुई महिना लकडाउन गरियो । केही महिनाका लागि लकडाउन आवश्यक नै भएता पनि लामो समयसम्म लकडाउन गरिरहन असम्भव हुनुकासाथै यो उपाय अत्यन्त महँगो पनि पर्दछ । लकडाउनले महामारीमा नियन्त्रण गरे पनि देशकै समग्र अर्थतन्त्र र विकास लगायत हरेक पक्षमा भने गम्भिर असर पारेको छ । कोभिड-१९ न्यूनीकरणका लागि यी उपायहरूसँगै खोप एक प्रभावकारी माध्यम हो । कोभिड-१९ बिरूद्धका खोपहरू नेपालमा क्रमिक रूपमा भित्रिरहेका छन् तर हालसम्म Our World in Data ले प्रकाशन गरेको तथ्याङ्कको आधारमा नेपालमा हालसम्म २१% ले मात्र खोप लगाइसकेको र सबै जनतामा खोप तत्कालका लागि लगाउन समय लाग्ने र महामारीको जोखिम कायमै भएका कारण रोकथामका उपायहरूमा सजक हुन आवश्यक हुन्छ ।

रोकथामका विभिन्न उपायहरू मध्य उचित मास्कको प्रयोग एक सस्तो र प्रभावकारी माध्यम हो । आम मानिसमा मास्क प्रयोगलाई सामान्यीकरण गराई व्यवहार परिवर्तनमा जागरूकता ल्याउन सके कोभिड-१९ संक्रमणको जोखिम कम गर्न सकिन्छ । यसै अनुरूप दक्षिण एसियामा मास्कको प्रयोगलाई सामान्यीकरण गर्नका लागि अमेरिका स्थित यल विश्वविद्यालयले प्रमाणित गरेको NORM अवधारणाको विभिन्न कार्यान्वयन रणनितीद्वारा आम मानिसमा उचित तरिकाले मास्कको प्रयोग गरी व्यवहार परिवर्तनमा टेवा पुऱ्याउने अपेक्षा गर्दछ ।

यसै सन्दर्भमा "नेपाल मास्कः कोभिड-१९ प्रतिकार्य परियोजना", बिल र मेलिन्डा गेट्स फाउण्डेशन (BMGF) को आर्थिक सहयोगका साथै येल विश्वविद्यालयको प्राविधिक सहयोगमा र नेपालमा CCMC, Kathmandu Valley Mayors Forum, नगरपालिकारगाँउपालिका संघ, स्थानिय सरकार संगको सहकार्यमा C-19 RAT द्वारा कार्यान्वयन भइरहेको छ । यस परियोजनाका सम्पूर्ण कार्यक्रमको अगुवाइ वातावरण र जनस्वाथ्य संस्था (एन्फो) र The Small Earth Nepal (SEN) ले विभिन्न संघ संस्थाहरूको सहकार्यमा गरिरहेको छ । कोभिड-१९ को संक्रमणको रोकथामका लागि मास्क लगाउने अभ्यासलाई सामान्यीकरण गरी नेपालका जोखिमयुक्त समुदायमा मास्कको उचित प्रयोग र उत्कृष्ट अभ्यासहरूलाई प्रोत्साहित गर्दै समुदायको व्यवहार परिवर्तनलाई लक्षित गर्ने यस परियोजनाको औचित्य रहेको छ ।

परियोजनाको उद्देश्य

कोभिड-१९ रोक्न नेपालका विभिन्न स्थानहरूमा NORM अवधारणा अनुसार मास्कको उचित प्रयोगका बारेमा आम जनतालाई सुचित र जनचेतना अभिबृद्धि गर्ने ।

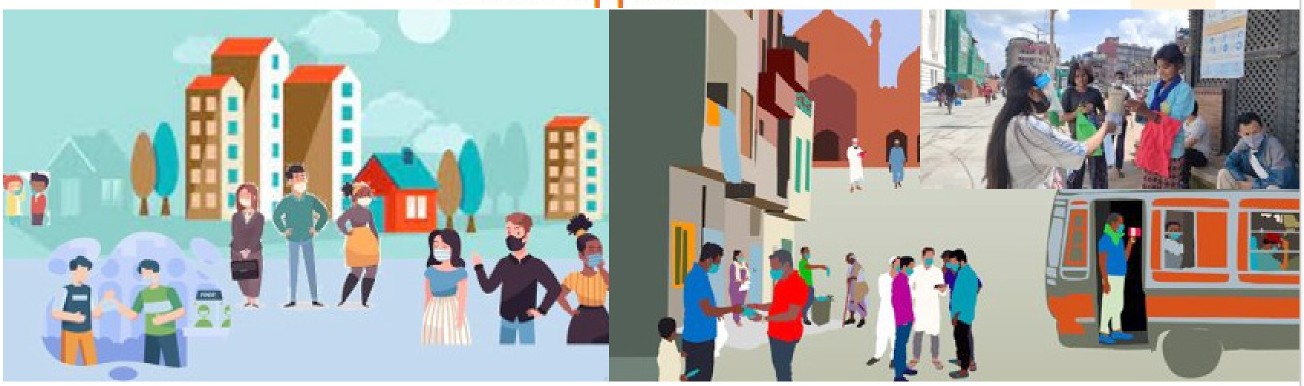
व्यवहार परिवर्तनका लागि NORM अवधारणा

घरदैलोमा निःशुल्क मास्क वितरण; विभिन्न पाम्पेल्टको माध्यमबाट सूचना प्रवाह गर्ने; स्थानीय अगुवाहरू, सल्लाहकारहरू, स्वयंसेवकहरू, स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहयोगमा सूचना प्रवाहको सुद्धढीकरण; र मेयर र अरू निर्वाचित प्रतिनिधिका साथै सामाजिक व्यक्तित्वहरू द्वारा भिडियोमार्फत् सन्देश दिई मास्क नमुनाको रूप (मोडलिङ) गरी व्यवहार परिवर्तनका लागि सचेतना जगाउने अवधारणा हो ।

बंगलादेशमा NORM Approach अवलम्बन गरे पश्चात्का मुख्य परिणामहरू

- NORM पद्तीका कारण मास्क प्रयोगमा तीन गुणाले बृद्धि (१३% बाट ४२ %) ।
- कार्यान्वयनका क्रियाकलापहरू रोकिए पनि, असरपरिक्षण अवधिको १० हप्तासम्म दिगो रहेको ।
- NORM पद्तीका कारण सामाजिक दुरी कायम गर्ने बानीको विकास भएको ।
- व्यक्तिगत सुद्धढीकरण तथा अनुगमन NORM पद्तीको अभिन्न अङ्ग रहेको ।

NORM Approach



No-Cost निःशुल्क	Offering information सूचना प्रवाह	Reinforcement	Modeling मोडेलिङ
घर घरमा निःशुल्क मास्क वितरण	भिडियो र ब्रोसरहरूको माध्यमबाट मास्क लगाउने	सुद्धदीकरण व्यक्तिगत तथा सामाजिकस्तरमा	बिस्वासिला नेताद्वारा समर्थन गर्नका साथै नमुना बन्न

व्यवहार परिवर्तनको लागि NORM अवधारणा एक प्रमाणित औजारको रूपमा लिन सकिन्छ । अमेरिका स्थित येल विश्वविद्यालयले गरेको अध्ययन अनुसार NORM अवधारणा अपनाएको बंगलादेशको ग्रामिण भेगमा मास्कको उचित प्रयोग बढेको देखिएको, करिब १३ % बाट ४२ % ले उचित तरिकाले मास्क लगाउन थालेका अध्ययनले जनाएको छ । त्यसैगरी, सन् २०२० मा पश्चिम पाइलाद्वारा संचालित मास्कमाण्डु अभियानको पहिलो चरणमा गरिएको अध्ययन अनुसार २३% मानिसहरूले सधैं मास्कको प्रयोग सहज नभएको बताउँछन् । यसै अभियानले गरेको एक अवलोकन अध्ययनले जम्मा ५१% ले मात्र मास्क उचित तरिकाले प्रयोग गरेको प्रकाश पारेको छ । यसले मास्कको उचित प्रयोगको र ज्ञानको बीच एक अन्तर दर्शाउँदछ । विभिन्न अध्ययनले देखाएको र संक्रमणको जोखिम रहँदा र बंगलादेशमा NORM अवधारणा अत्यन्त प्रभावकारी रहेकाले पनि व्यवहार परिवर्तनका लागि नेपालमा पनि मास्क अभियान प्रभावकारी रहने मानिएकाले यस अभियान संचालनमा ल्याउन सम्भव भएको हो । NORM अवधारणा कार्यान्वयनका कारण बंगलादेशमा १० हप्तासम्म जनमानसले मास्क लगाएको अध्ययनले जनाएसँगै यसले व्यवहार परिवर्तनमा राम्रो प्रभाव पारेको छ । व्यवहार परिवर्तनका लागि एक प्रभावकारी औजर विस्तार गरिएको र यसको प्रभाव यस परियोजनाले अवलम्बन गर्दैछ ।

नेपालमा NORM अवधारणा कार्यान्वयन पछिका आवाजहरु

"मेलम्चीका बासिन्दाहरूको लागि बाढीको सामना गर्नु पहिलो प्राथमिकता रहेको छ । यसै समयमा कोभिड-१९ को संक्रमणका दरहरू बढी रहँदा गम्भीर चिन्ता बढेको छ । यस्तो अवस्थामा महामारीसँग लड्न मास्कको उचित प्रयोग धेरै जरूरी छ । मलाई विश्वास छ कि, यस अभियानले जनमानसमा महामारीको सामना गर्न मानिसहरूको व्यवहार परिवर्तन गर्न सक्षम भएको छ", भगवती नेपाल, उपमेयर, मेलम्ची नगरपालिका ।

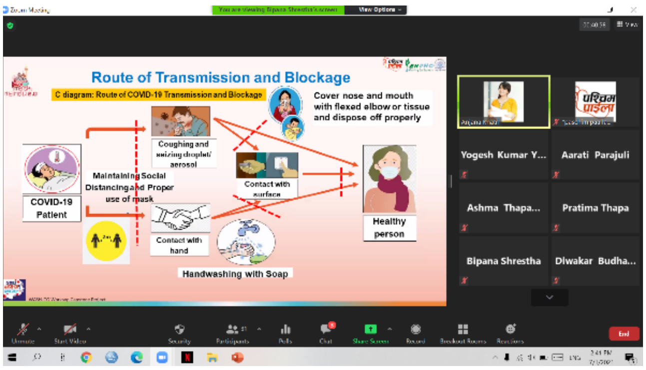
"कोभिड-१९ संक्रमणको फैलावट कम गर्न मास्क लगाउनु अत्यन्तै जरूरी छ । खोप लगाएका र खोप नलगाएका सबैले मास्कको उचित प्रयोग गर्नु पदर्छ । यस समयमा, मास्कको उचित प्रयोग नै कोभिड-१९ संक्रमणको जोखिमलाई कम गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी तरिका हो । म सबै युवाहरूलाई मास्कको उचित उपयोगबारे समुदायलाई सचेत गराउन प्रोत्साहित गर्दछु र राम्रो कार्यको हिस्सा बन्न आग्रह गर्दछु", निल काजी शाक्य, वडा अध्यक्ष-२५, काठमाडौं महानगरपालिका ।

"अधिकांश मानिसहरूलाई कोभिड-१९ रोकथामको लागि मास्क लगाउनु पर्छ भन्ने जानकारी छ तर पनि धेरैले बेवास्ता गरिरहेका छन् । यस अभियानमार्फत् बेवास्ता गरिरहेका मानिसहरूलाई झकझकाउने काम गरिएको छ र यस अभियानको हिस्सा बन्न पाउँदा म निकै खुसी छु । यस अभियान, मास्कको उचित प्रयोग प्रवर्द्धनका लागि प्रयोग गरिएको औजारहरू जस्तै पम्पेल्टहरूको प्रयोगले अभियान अझै प्रभावकारी बनेको छ । सुद्धढीकरण अभ्यासका लागि बूथ अभियानले मानिसहरूको ध्यान आकर्षित गर्न थप मद्दत गऱ्यो जसकारण मास्क लगाउन र मास्कको प्रयोगमा संवेदनशील बन्न प्रत्साहित पनि गऱ्यो", सुश्री रेक्सोना श्रेष्ठ, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, मेलम्ची नगरपालिका ।

"नेपाल मास्क कार्यक्रम मेरो लागि विशेष अनुभव रह्यो । मैले आफ्नो शहरमा कोभिड-१९ को प्रभावबारे स्थानियहरूलाई सचेत गराउने मौका पाएँ । यस कार्यक्रमको हिस्सा बन्न पाउँदा म गौरवान्वित महसुस गरिरहेको छु । मलाई विश्वास छ हाम्रो प्रयास र कार्यक्रमको अवधारणाले कोभिड-१९ को संक्रमणलाई कम गर्न मद्दत पुग्नेछ" ,सुश्री सजनी श्रेष्ठ, युवा स्वयंसेवक, मध्यपुर थिमी नगरपालिका ।

तसर्थ, कोभिड-१९ को संक्रमण न्यूनिकरण गर्नका लागि मास्कको उचित प्रयोग नै सबैभन्दा प्रभावकारी र सर्वसुलभ उपाय हो भन्ने कुरामा दुई मत छैन । अझ नेपाल जस्तो विकासोउन्मुख देशका लागि महंगो लकडाउनबाट पर्ने आर्थिक, सामाजिक असर र भ्याक्सिनमा भएको परनिर्भरताले जनसमुदायमा सहजै प्रभाव पार्न सकिने मास्कको उचित प्रयोग नै सबैभन्दा उत्तम विकल्पको रूपमा रहेको छ । त्यसैले कोभिड-१९ रोक्नका लागि नेपालका विभिन्न स्थानहरूमा NORM अवधारणा अवलम्बन गर्न अत्यन्त जरूरी छ । नेपाल सरकार, स्थानिय सरकार, विभिन्न सरोकारवाला निकायहरू, संघसस्थाहरू, निजि क्षेत्र, सबै मिलेर लाग्ने हो भने कोभिड-१९ लाई रोक्न संभव छ र यसकालागि NORM अवधारणा अवलम्बन गर्न अपरिहार्य छ ।

कोभिड-१९ न्यूनीकरणका प्रतिकार्यका अवधारणा, सहयोग, सफलताका कथा र परिदृश्यहरू



सामुदायिक कोभिड आइसोलेसन सेन्टरमा अत्यावश्यक राहत सहयोग

✍ सुमा महर्जन, एन्फो

कोरोना भाइरसबाट हुने कोभिड–१९ रोगको महामारीको दोस्रो लहर बढेसँगै रोगको संक्रमण दर, बिरामीको चाप र स्वास्थ्य सेवाहरूलाई पर्याप्त मात्रामा व्यवस्थित गर्ने प्रयासमा सबै नगर, वडा र समुदाय नै तातियो । यसका लागि कोरोनाका कारण कसैले अकालमा ज्यान गुमाउन नपरोस् भन्ने मनसायले नगरपालिका, वडा र समुदाय/टोलस्तरमा योजनावद्ध रूपमा व्यवस्थित आइसोलेसन सेन्टरहरूको स्थापना भएका छन् । ती सेन्टरहरू स्थापना गर्न जति कठिन थिए त्यो भन्दा ठूलो चुनौती सेन्टरलाई आवश्यक सामाग्री जुटाउनु, सेन्टरलाई व्यवस्थित र स्वच्छ राख्नुमा थियो ।

यसै सन्दर्भमा ललितपुर उप–महानगरपालिका वडा नं. ११ बाट वडा कार्यालय, टोल सुधार समिति र श्रीचन्दी स्कुलको संयुक्त साझेदारीमा 'श्रीचन्दी आइसोलेसन सेन्टर' को स्थापना भएको थियो, तर संचालनका लागि आवश्यक सबै सामाग्रीहरूको व्यवस्था हुन सकेको थिएन । विभिन्न संघ–संस्थाहरूसँगको समन्वयमा विभिन्न आइसोलेसन सेन्टरको व्यवस्थापन भइरहँदा यस सेन्टरमा भने कुनै सहयोग पुगेको थिएन । तसर्थ, वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) ले कोरोना राहत सामाग्रीका रूपमा (मास्क, क्लोरिन झोल, स्यानिटाइजर, बिर्को भएको डस्टबिन) जस्ता अत्यावश्यक सामानहरू श्रीचन्दी आइसोलेसन सेन्टरको व्यवस्थित संचालनका लागि वितरण गरेको छ । यसबाट घरमा आइसोलेसनमा बस्न नमिल्ने, अक्सिजनको आवश्यकता पर्ने र अस्पतालमा बेड नपाएका कोरोना संक्रमित बिरामीहरूलाई धेरै सहयोग र राहत पुगेको छ ।

५४ वर्षीय सुरेश चन्द्र श्रेष्ठ, हाल ललितपुर उप-महानगरपालिका वडा नं. ११ को वडा कार्यालय तथा खतल चाकुपात टोल सुधार समितिका सल्लाहकार हुन् । उनी श्रीचन्दी आइसोलेसन सेन्टरमा प्रत्यक्ष रूपमा संलग्न भइ सेवारत छन् । सो सेन्टरले एन्फोको सहयोगमा उप-महानगरपालिकामै भएका सीमान्तकृत समुदाय तथा स्वास्थ्य सेवा र सुरक्षाको सहयोग खोजिरहेका कोरोना संक्रमित बिरामीहरूलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिरहेको छ । यस सेन्टरको सेवा बारेको अनुभव सुनाउँदै श्रेष्ठ भन्छन्, "आइसोलेसनमा बसेका कोरोना संक्रमितहरू निको भई घर फर्कंदा खुसीले गद्‌गद् हुँदै सेन्टरका सबैलाई धन्यवाद दिने गरेका छन् । कसैले आफ्नो स्वास्थ्य उपचारमा पाएको सेवाका कारण आइसोलेसन सेन्टरलाई चन्दा समेत दिएका छन् । यस्तो कठिन अवस्थामा अस्पतालमा उपचार गराउन नसक्ने र घरमै पनि आइसोलेसनमा बस्न नमिल्ने बिरामीहरूलाई सेवा दिन पाउँदा हामीलाई पनि निकै खुशी लागेको छ । एन्फोले गरेको सहयोगको लागि पनि हामी हृदय देखि नै धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छौं ।"

यस आइसोलेसन सेन्टरमा जम्मा १० जनाको क्षमता रहेकोमा हालसम्म ७ जना संक्रमितहरूले सेवा लिइसकेका छन् । ती ७ जनामध्ये ६ जना निको भएर घर गएका छन् भने १ जनालाई थप उपचारका लागि ललितपुर महानगरपालिकाद्वारा संचालित बागडोल आइसोलेसन सेन्टरमा स्थानान्तरण गरिएको छ । आवश्यक परेमा कोरोना संक्रमितहरूलाई फेरि पनि सेवा दिन यस श्रीचन्दी आइसोलेसन सेन्टर तत्पर अवस्थामा रहेको छ ।

स्वास्थ्य र स्वच्छताको आश शौचालयको साथ

✍ भिन्तुना श्रेष्ठ र विभोर महर्जन, एन्फो

कोभिड–१९ र अन्य रोगबाट जोगिन व्यक्तिगत सरसफाइ महत्वपूर्ण छ, र सरसफाइका लागि सफा र सुरक्षित शौचालयको सुविधा उपलब्ध हुनु अपरिहार्य छ । यही कुरालाई ध्यानमा राख्दै कीर्तिपुर नगरपालिका वडा ३ मा अवस्थित राष्ट्रिय आयुर्वेदिक अनुसन्धान र प्रशिक्षण केन्द्र (एन.ए.आर.टी.सी.) मा वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) ले प्यारामेडिक टोलीका लागि शौचालय तथा बाथरूम निर्माण गरेको छ जसबाट कार्यटोलीलाई आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइ कायम राख्न मद्दत पुगेको छ ।

कोभिड–१९ महामारीका दौरान नेपाल सरकारले यस केन्द्रलाई आवश्यक सुविधायुक्त आइसोलेसन सेन्टरमा पनुर्स्थापित गर्नका लागि छनौट गऱ्यो । शैक्षिक भवनको रूपमा रहेको केन्द्रलाई कोभिड–१९ बिरामी बस्ने आइसोलेसन सेन्टरमा रूपान्तरण गर्दा प्रमुख चुनौती भने सोहि केन्द्रको भवन बाहिर रहेका प्यारामेडिक टोलीलाई आवश्यक पर्ने शौचालय र बाथरूमको व्यवस्थापन गर्नु थियो ।

यस केन्द्रमा कार्यरत डा. जितेन्द्र श्रेष्ठ बताउनु हुन्छ, "यस आइसोलेसन सेन्टरमा चिकित्सक र अन्य कर्मचारीलाई आवश्यक शौचालयको व्यवस्था नहुँदा निकै समस्या थियो । उनीहरूलाई सेन्टरदेखि बाटो पारीको अर्को भवनको शौचालय प्रयोग गर्नुपर्ने बाध्यता थियो । एउटै भवन भित्रको आइसोलेसन सेन्टरको शौचालय प्रयोग गर्दा कोभिडको संक्रमण हुने जोखिम थियो भने अर्को भवनको शौचालय प्रयोग गर्दा पनि अन्य व्यक्तिहरूमा संक्रमण फैलिन सक्ने जोखिम थियो । यो समस्याको समाधानका लागि कुनै पहल नभएको अवस्थामा एन्फोले शौचालय र बाथरूम निर्माण गरि सहयोग गरेपछि उक्त समस्याको हल भएसँगै अहिले सबै चिकित्सक र कर्मचारी टोलीलाई निकै राहत महसुस भएको छ ।"

एन्फोले युनिसेफको सहयोग र कीर्तिपुर नगरपालिकासँगको सहकार्यमा यस सेन्टरको भवन बाहिर पहिले नै बनेको तर प्रयोगमा नआएका पाँच डिब्बाको शौचालयलाई नयाँ रूपमा प्राविधिक परिमार्जन गरी दुई/दुई वटा लैङ्गिकमैत्री शौचालय र बाथरूम तथा एउटा गार्ड र आगन्तुकहरूको प्रयोगका लागि पनि छुट्टै शौचालयको व्यवस्था गरिएको छ ।

"शौचालय र बाथरूमको सुविधा आइसोलेसन सेन्टर भित्रै तर भवन बाहिर तथा लैङ्गिकमैत्री भएकाले यो नयाँ शौचालय निर्माणकार्य उदाहरणीय र उपयुक्त बनेको छ । यसबाट विषेशगरी, सेन्टरका प्यारामेडिक टोली, गार्ड तथा आगन्तुकका लागि सुरक्षित शौचालयको व्यवस्था भयो जसबाट संक्रमण फैलिन सक्ने जोखिम कम भएको छ । चिकित्सक तथा अन्य कर्मचारी र कोभिड-१९ का बिरामीका लागि यसरी छुट्टा-छुट्टै शौचालयको व्यवस्था गरिएकोले हालसम्म यहाँ कार्यरत कसैलाई पनि कोभिड-१९ को संक्रमण देखिएको छैन", डा. श्रेष्ठले थप जानकारी दिए ।

हाल यस आइसोलेसन सेन्टरमा कार्यरत चिकित्सक र अन्य कर्मचारीहरूले आफ्नो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्दै निर्धक्कका साथ कोभिड-१९ का बिरामीहरूको दैनिक सेवा गरिरहेका छन् ।

अपाङ्गता भएकाहरूलाई कोभिड-१९ र वास सम्बन्धी अभिमुखिकरण- एक अनुभव

✍ देबेन्द्र खड्का, एन्फो

वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) ले खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता (वास) को क्षेत्रमा क्षमता अभिवृद्धि गर्न विभिन्न तालिम तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्ने गरेको छ । कोभिड-१९ को महामारी न्यूनीकरणमा पनि वास क्षेत्रमा कार्यरत र सर्वसाधारणलाई पनि जनचेतना दिन तथा क्षमता अभिवृद्धि गर्न विभिन्न तालिम तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रमहरू गरियो । यसै बीच एन्फोले पहिलो पल्ट विविध रूपमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि 'कोभिड-१९ र वास' को अभिमुखिकरण कार्यक्रम गऱ्यो । २०७७ साल मंसिर २५ गतेका दिन आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रमलाई मैले नेतृत्व गर्ने अवसर पाए । यो मेरो स्वयं र मेरो पेशागत क्षेत्रका लागि फरक अनुभव रह्यो । यस कार्यक्रमबाट मैले पहिलो पटक सामान्य भन्दा फरक क्षमता भएका व्यक्तिहरू सँग काम गर्ने मौका पाए र त्यी व्यक्तिहरूलाई नजिकबाट नियाल्ने मौका पाए । शारीरिक अपाङ्गता भएका, दृष्टिविहिन र बहिरासुस्त श्रवण भएका व्यक्तिहरूलाई पहिलो पटक अभिमुखिकरण कार्यक्रम गर्ने जिम्मेवारी र त्यस कार्यक्रमको नेतृत्व गर्ने मौका पाएकोमा म निकै उत्साहित थिए ।

विविध अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको, 'कोभिड-१९ र वास' मा चेतना र क्षमता अभिवृद्धि गर्ने लक्ष्य सहित आयोजना भएको अभिमुखिकरण कार्यक्रममा कोभिड-१९ रोग, यो रोग सर्ने माध्यम, हातको स्वच्छता र छोइरहने स्थानहरूको निसंक्रमणलाई विषेश जोड दिँदै जानकारी दिइयो र साथै, यसै विषयमा रही छलफल पनि भए । यस कार्यक्रमका दौरान भएको छलफलहरूमा कोभिड-१९ को संक्रमण र जोखिम सामान्य व्यक्तिहरूमा भन्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा निकै पायौं र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू कोभिड-१९ को संक्रमणको दृष्टिकोणले संकट्टापन्न अवस्थामा रहेको हामीले पायौं । यसका कारणहरूमा उनीहरूले प्रयोग गर्ने वस्तु तथा सहायक सामाग्रीहरू जस्तै ह्विल चेयर, रेलिङ्ग, टेबुल कुर्सीको मथिल्लो भागहरू, आदि बढी मात्रामा छुने गर्दछन् जस कारण संक्रमणको जोखिम अन्य व्यक्तिमा भन्दा उच्च रहन्छ ।

हालसम्म गरिएका धेरै अध्ययनहरूले कोभिड-१९ को संक्रमणको जोखिम सबैलाई उतिकै रहेको पाइएको छ । तर पनि, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले अन्य व्यक्ति वा समाग्रीको सहायता लिनुपर्ने कारण र वासको पहुँच कम भएका कारण बढी जोखिममा रहेका छन् । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा कोभिड-१९ को जोखिम बढी हुनुका अन्य मुख्य कारणहरूमध्ये वासको सुविधामा सिमित पहुँच वा पहुँच नहुनु, कोभिड-१९ सम्बन्धि सुचनाहरू उनीहरूसम्म नपुग्नु र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू समान्यतयः छाँयामा पर्नु पनि रहेको कुरा अभिमुखिकरण कार्यक्रममा सहभागीहरूले बताए । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई अनुकूल जनचेतनामूलक सामाग्रीको अभाव, उनीहरूसम्म आवश्यक जनकारी नपुग्नुको कारण भएको र जनचेतनामूलक सामाग्री अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई पनि अनुकूल हुने गरी तयार गरिनुपर्ने जस्ता विषय पनि कार्यक्रममा छलफल गरियो ।

अभिमुखिकरण कार्यक्रमको समयावधिभित्र सहभागीहरू अनुशासित, सिकाइका लागि उत्सुक र एकदमै सहभागितामूलक भएर सबै क्रियाकलापमा सहभागी भए । सहभागीहरूमध्ये एक अत्यन्त सराहनीय उदाहरण कुल प्रसाद अधिकारीले 'कोभिड-१९ र वास' को अभिमुखिकरण कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँदाको अनुभव बताए, "अपाङ्गता कै कारण हामीले विभिन्न अवसरहरूबाट वञ्चित रहनु परेको छ तर आज यस कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँदा निकै खुसी लागेको छ । यस कार्यक्रम हाम्रा लागि निकै नै जानकारीमूलक रह्यो । कोभिड-१९ रोग बारे जानकारीहरू टेलिभिजन, रेडियो र अन्य समाजिक संजालमार्फत् आए पनि वासको विषय यस रोगको न्यूनीकरणका लागि के, किन र कसरी महत्वपूर्ण छ भन्ने जानकारी यहीं कार्यक्रममा पायौं । साथै, हामीले अझै बढी स्वच्छताका उपायहरू अपनाउन पर्ने कुराको महसुस पनि भयो ।" जन्मसिद्ध दृष्टिविहिन भएका कुल प्रसाद अधिकारी काठमाडौंमा जन्मिएर आफ्नो जीवनको ३७ वसन्त पार गरिसक्दा पनि जीवनमा अझै केही गर्न सकिन्छ कि भन्ने आशामा जीवनलाई अघि बढाइरहेका छन् ।

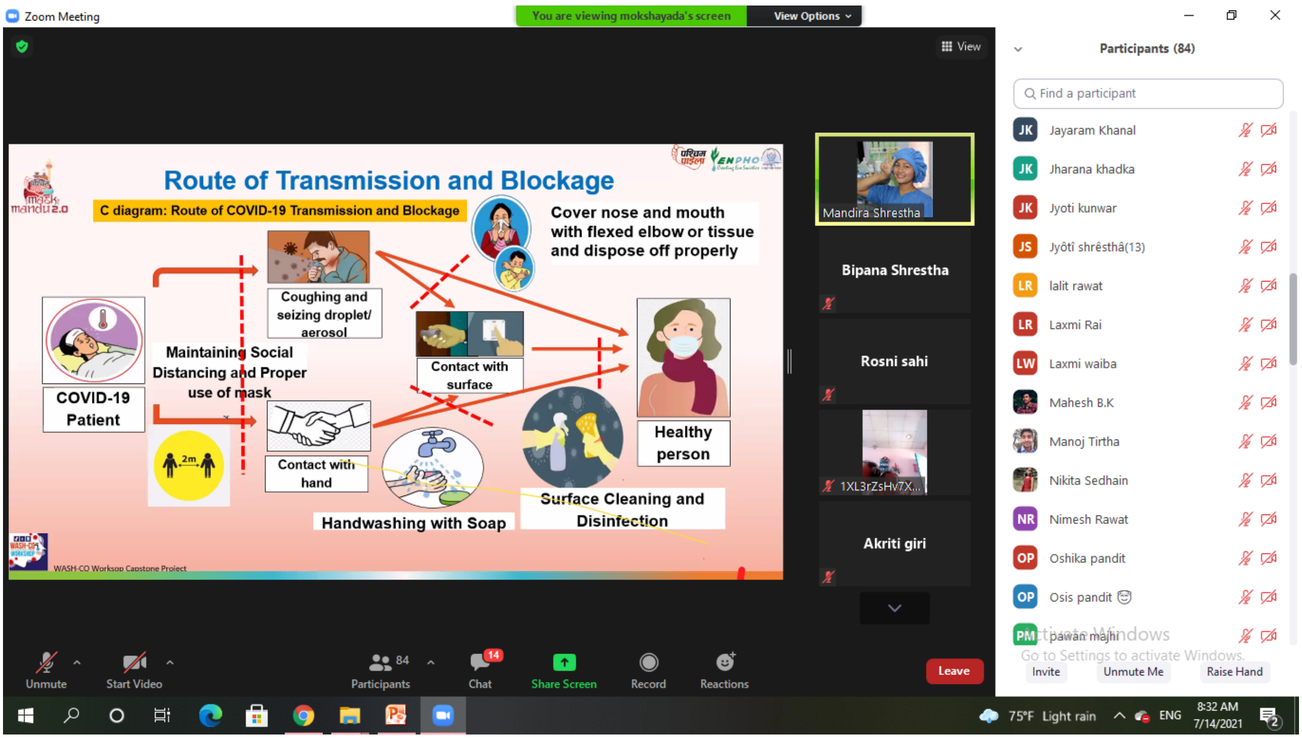
यस अभिमुखिकरण कार्यक्रमको दौरान अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग नजिकै रहेर जानकारी आदानप्रदान गर्ने मौका मिल्यो र सहभागीहरूको समस्या र अनुरोधमा पनि विचार मन्थन गर्ने मौका मिल्यो । मेरो अनुभवमा, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू पनि जो कोहीका लागि प्रेरणाको स्रोत बन्न सक्छन्, उनीहरूलाई मात्र साथ, सहयोग र मौकाको आवश्यकता पर्दछ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको आत्मविश्वास बढाउँदै स्वास्थ्य, सरसफाइ र स्वच्छतामा विशेष जोड दिन आगामी दिनहरूमा पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई वास सम्बन्धि तालिम र अभिमुखिकरण दिन जरूरी छ र यस कार्यमा लाग्न म हरदम तयार छु ।

विद्यालयतहमा कोभिड-१९ र वासको चेतना फिजाउँदै युवा स्वयंसेवक

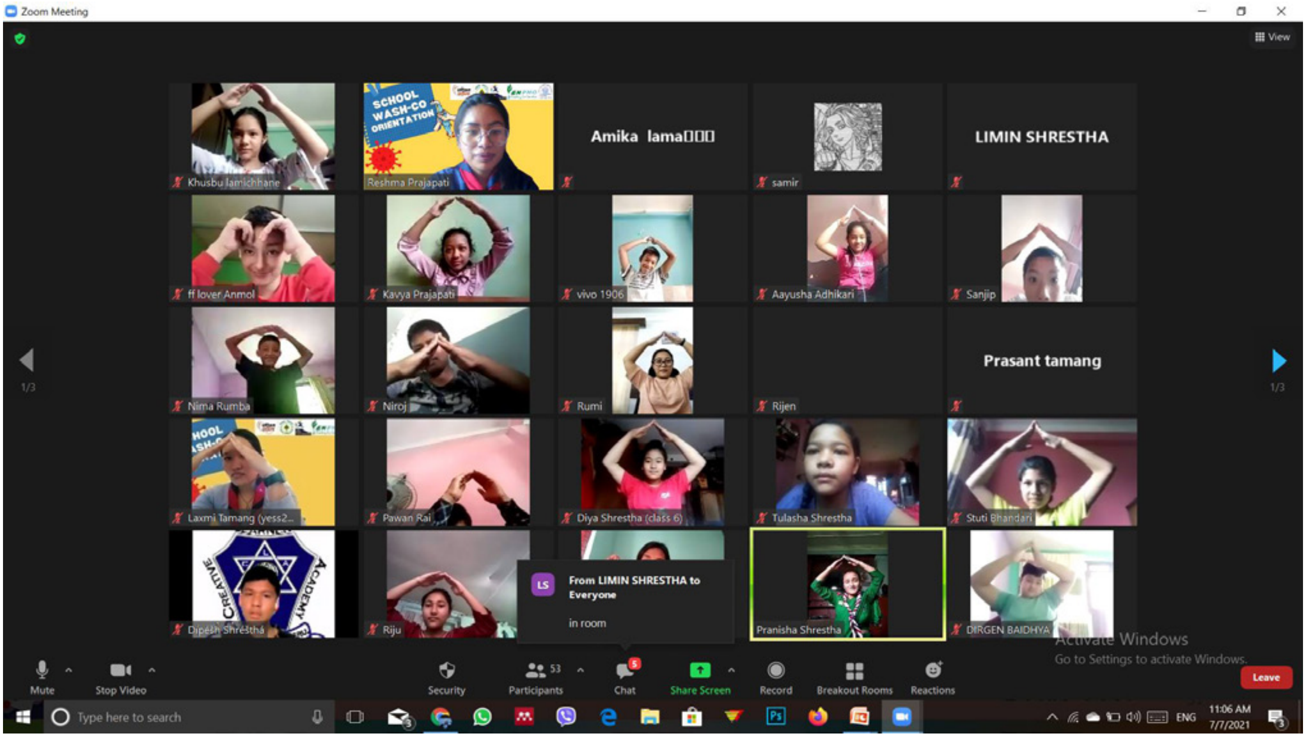
✍ अनिता भुजू र अस्मिता श्रेष्ठ, एन्फो/पश्चिम पाइला

सन् २०१९ को डिसेम्बरदेखि विश्वभर महामारीको रूपमा फैलिएको कोभिड-१९ रोगको न्यूनीकरण गर्न पश्चिम पाइला युवा संजालले पनि नेपालमा विभिन्न अभियानहरू संचालन गरिरहेको छ । युवा जनशक्तिलाई सशक्त बनाउँदै विभिन्न जनचेतनामूलक कार्यक्रम तथा अभियान संचालन गर्ने क्रममा स्कुल पढ्ने विद्यार्थीहरूका लागि कोभिड-१९ रोग तथा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता (वास) बारेमा सचेतना फैलाउने उद्देश्यले २०७८ साल असारदेखि विद्यालयस्तरीय कोभिड-१९ र वास कार्यशाला 'स्कुल को-वास' (School CO-WASH) अभियान चलाईएको छ ।

कोभिड-१९ संक्रमणको जोखिम हरेक उमेर समूहकालाई समान छ भनिएतापनि हालसम्मको अध्ययनले संक्रमणको असर १२ वर्ष भन्दा कम उमेरकामा सामान्यतया न्यून देखिएको छ । तर, बालबालिकाहरूबाट पनि कोभिड-१९ को भाइरस फैलिने जोखिम धेरै रहेको हुंदा उनीहरूलाई कोभिड-१९ र वास विषयमा जानकारी दिन आवश्यक छ । विगतमा पनि विद्यालयमा स्कुल वास (SWASH) कार्यक्रम संचालन भएका थिए र अहिलेको कोभिड-१९ को महामारीको अवस्थामा पनि वासका व्यवहारहरू निकै महत्वपूर्ण रहेको कुरालाई ध्यानमा राखी 'स्कुल को-वास' अभियान सुरू गरिएको हो । कोरोना भाइरसको संक्रमण र जोखिम विद्यालय, घर वा अन्य ठाउँमा पनि उच्च भएकाले, अभियानले विद्यार्थी तथा विद्यालय परिवारलाई लक्षित गरी यसबाट बच्न अपनाउनु पर्ने सावधानीका उपायहरू, त्यसमा सरसफाइ र हातको स्वच्छताको भुमिका र महत्वबारे सन्देश दिएको छ । सहभागीहरूले यस सिकाइबाट आफ्नो व्यक्तिगत जीवनमा सावधानी अपनाउँदै कोरोना भाइरसको संक्रमणको जोखिमबाट बचेर स्वस्थ दैनिकी बिताउन सक्नेछन् ।



यस स्कुल को-वास अभियानबाट एक महिनाको समयावधिमा नेपालको ७ जिल्लाहरू (ललितपुर, भक्तपुर, काठमाडौं, धनगढी, बिराटनगर, ईलाम र पोखरा) का गरी ३८ वटा विद्यालयका कक्षा ६ देखि १० सम्मका १८३९ विद्यार्थीहरू लाभान्वित भइसकेका छन् । यस अनलाइनमार्फत् संचालित कार्यक्रममा विशेषगरी सुरक्षित पानीको महत्व र खानेपानी शुद्धिकरण गर्ने विधिहरू, फोहोर व्यवस्थापन, व्यक्तिगत तथा महिनावारी स्वच्छता र कोभिड-१९ रोग अन्तर्गत कोरोना भाइरस सर्ने माध्यमहरू, बच्ने उपायहरू जस्ता विषयहरूमा केन्द्रित भई सहभागी विद्यार्थीहरूसँग अन्तरक्रियात्मक रूपमा जानकारी प्रदान गरिएको छ ।



सहभागी शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूले यस कार्यक्रम निकै उपयोगी रहेको सकारात्मक प्रतिक्रिया दिएका छन् । राजहर्सी गुरूकुल एकेडमी विद्यालयका बिबस भट्टराई हर्षित हुँदै बताउँछन्, “यस्तो कार्यक्रमहरू हामी जस्ता विद्यार्थीहरूका लागी निकै आवश्यक छ । विद्यालयमा संक्रमणको जोखिम उच्च हुने भएकोले हामीले कसरी संक्रमण हुनबाट बच्ने भन्ने ज्ञान प्रदान गर्नु भएकोमा हामी आभारी छौं ।” यसैगरी मनमैजु माध्यमिक विद्यालयकी एक शिक्षिकाले कृतज्ञ हुँदै भनिन्, “यस्तो गम्भिर समयमा आफ्नो काम र कर्तव्य सोचेर हामी र हाम्रा विद्यार्थीहरूलाई निकै महत्वपूर्ण जानकारी दिनु भएकोमा सम्पूर्ण पश्चिम पाइला परिवारलाई धेरै धेरै धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं ।”

तसर्थ, कोभिड-१९ महामारीको न्यूनीकरण गर्ने काम सरकार वा स्वास्थ्य संस्थाको मात्र जिम्मेवारी हो भन्ने नठानी सबैले आ-आफ्नो तर्फबाट पहल गर्न जरूरी छ । यस्तो महामारीको न्यूनीकरणका लागि बहुक्षेत्रीय पहलमा, जहाँ सरकार, स्वास्थ्य संस्था, विभिन्न संघ संस्था, समाज र हरेक व्यक्तिको बराबरी जिम्मेवारी र भूमीका हुनु पर्दछ । सरसफाइ र स्वच्छता कोभिड-१९ रोगको न्यूनीकरणमा मात्र नभइ, एउटा स्वस्थ जीवनशैलीका लागि पनि अपरिहार्य छ । यसर्थ, सबैले हातेमालो गर्दै यस महामारी र अन्य रोगहरूको न्यूनीकरणमा अघि बढौं ।

खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताका विकासमा नयाँ अवधारणा प्रवर्द्धन, सुधारका कथा र परिदृश्यहरू

पसिनाको फलः समुदायमा खानेपानीको सहज उपलब्धता

अनिल महर्जन, एन्फो

बराहताल गाउँपालिकाको वडा–५ मा रहेको करियापानी, १२ घरहरू रहेको एक दुर्गम गाउँ हो । सुर्खेत जिल्लाको विकट गाँउ करियापानीमा लामो समयदेखि पिउने पानीका लागि निकै संघर्ष गर्नुपर्ने अवस्था थियो । गाउँमा पिउने पानी संकलन गर्न पर्याप्त भण्डारणको अभावका कारण गाउँलेहरू आधा घण्टाको लामो दुरी पार गर्दै, समुदायको एक मात्र पिउने पानीको स्रोत, "तिजुपानी" नामक स्रोतबाट पानी ल्याउन बाध्य थिए । तसर्थ, गाउँलेहरूले स्रोतबाट समुदायसम्म पानी ल्याउन विभिन्न उपायको खोजीमा वडा कार्यालय तथा विभिन्न सरोकारवाला निकायहरूमा पनि घचघचाउन पुगेका थिए । धेरै कोशिस पश्चात्, आज आफ्नै आँगनमा पानी आउँदा करियापानीबासीहरू राहत महसुस गरिरहेका छन् ।

पानीको समस्याको समाधानलाई गरिएको दुख सम्झिँदै तिजुपानी पानी उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष लाल बहादुर सुनार सुनाउँन्छन्, "हाम्रो गाँउमा खानेपानीको निकै समस्या थियो । सदरमुकामबाट टाढा र विकट भएकाले गाँउमा खानेपानी प्रणालीको कुनै व्यवस्था थिएन । गाउँमा पानीको दुख कम गर्न उचित खानेपानी आपूर्ति प्रणाली निर्माणका लागि हामीले वडामा आर्थिक र प्राविधिक सहयोगको लागि अनुरोध गरेका थियौ तर पर्याप्त बजेट र आर्थिक सहयोगको अभावका कारण हामीले प्रणाली निर्माण गर्न सकेनौं । त्यसै बखत, वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) को खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता–दिगो विकास लक्ष्य परियोजनाबारे हामीले जानकारी पायौं र एन्फोलाई सहयोगको लागि अनुरोध गर्‍यौं ।" समुदायको अनुरोधमा एन्फोले खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता–दिगो विकास लक्ष्य परियोजना अन्तर्गत आवश्यकता मूल्यांकन गरी आवश्यकताको आधारमा खानेपानी आपूर्तिका लागि तिजुपानी खानेपानी आयोजना निर्माणका लागी आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग गर्ने निर्णय गर्‍यो ।

एन्फोको आर्थिक सहयोग रू. एक लाख र आपूर्ति योजनाको डिजाइनमा प्राविधिक सहयोग, बराहताल गाउँपालिका वडा–५ को आर्थिक सहयोग रू. एक लाख नब्बे हजार र समुदायको श्रम योगदानबाट तिजुपानी खानेपानी आपूर्ति प्रणाली निर्माण भएको छ । खानेपानी आपूर्ति प्रणाली निर्माण गर्न समुदायको हरेक घरबाट महिला पुरूषको समान योगदान रह्यो । चैत–बैशाखको गर्मीमा पनि समुदायका सदस्यहरूले साइटहरू सफा गर्न, पाइपलाइनको लागि बाटो खन्ने, ढुङ्गा फुटाउने, ढुङ्गा–बालुवा ओसार्ने, रड काट्ने, RVT बनाउने र घरघरमा धारा जडान गर्ने काम गरी दिन–रातको मिहिनेतले १ महिनामा नै निर्माण कार्य सम्पन्न गरिएको थियो ।

आफ्नै घरआँगनमा खानेपानी आपूर्ति पश्चात् अध्यक्ष लाल बहादुर सुनार आफ्नो खुसी व्यक्त गर्छन्, “जब धाराबाट मेरो आँगनमा पानीको पहिलो थोपा खस्यो, मेरो खुसीको सिमा रहेन किनकि हामीले यसका लागि धेरै मिहिनेत गरेका थियौं र धेरै सरोकारवालाहरूको ढोका ढकढकाएका थियौं । खानेपानीको सहज आपूर्ति पछि बच्चाहरूले आफ्नो पढाइमा बढि समय दिन पाइरहेका छन्, घरपालुवा जनावरहरूलाई पर्याप्त पानी उपलब्ध भएको छ र हाम्रो दैनिकी सुधारिएको छ । एन्फोको प्रमुख सहयोगले नै आज हामी पानीको दुखबाट मुक्त भएका छौं ।”

एन्फो, बराहताल गाउँपालिकाको वडा-५ र समुदायको सहकार्यमा ४००० लिटर भण्डारण क्षमता भएको स्रोत संरक्षित खानेपानी प्रणाली बनेको छ । करियापानी जस्तो विकट गाँउको हरेक घरहरूमा धारासहित खानेपानी आपूर्तिले त्यहाँका वासिन्दाहरूको दैनिक जिवनमा सहजता र अनुहारमा मुस्कान ल्यएको छ ।

सामुदायिक मनमुटावको समाधान, व्यवस्थित र दिगो खानेपानी व्यवस्थापन

✍ सुमा महर्जन, एन्फो

ललितपुर जिल्ला महाँकाल गाउँपालिका वडा नं २ मानिखेलमा अवस्थित वोल्दे, मानिखेल बस्तीमा ब्राम्हण, क्षेत्री र तामाङ्ग समुदायको बाहुल्यता रहेको छ । राजधानीदेखि नजिकै भएता पनि भौगोलिक कठिनाईका कारण यहाँका वासिन्दाहरुको जीवनयापन भने सजिलो छैन । अन्य थुप्रै समस्या भएता पनि समुदायमा मनमुटावको मुख्य कारण भने खानेपानीको असमान उपलब्धता बनेको थियो । प्रमुख आयस्रोतको रूपमा कृषि तथा पशुपालन रहेको यस क्षेत्रमा दैनिक जीवनयापनका लागि समेत पनि पर्याप्त खानेपानीको उपलब्धता थिएन । खानेपानीको संरचना भएतापनि खानेपानी योजनाको व्यवस्थापन नहुँदा समुदायमा सबैलाई समान रूपमा खानेपानी उपलब्ध थिएन । तर, खानेपानी आयोजनाको व्यवस्थापनले यस समस्याको समाधानसँगै यहाँका वासिन्दाबीचको मनमुटाव हटेको छ ।

लामो समयदेखि खानेपानीका लागि संघर्षशिल ५६ वर्षिय गोविन्द प्रसाद बजगाई, वोल्दे, मानिखेलका स्थानिय तथा वोल्दे मानिखेल खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ता समितिका उपाध्यक्ष पनि हुन् । उपाध्यक्ष बजगाई खानेपानीका लागि विगतका संघर्ष सम्फिन्छन्, "पहिले यहाँ खानेपानीको संरचना लथालिङ्ग थियो । जसले मन लाग्यो उसैले पाइप काटेर पानी आफ्नो घरमा लाने गर्दथ्यो, जस कारण कसैको घरमा पर्याप्त पानी आउने त कसैकहाँ एक थोपा पानी पनि नपुग्ने अवस्था थियो ।"

यस समुदायमा खानेपानीको समस्यालाई हटाउन, सबैमा खानेपानीको समान पहुँच पुऱ्याउन र दिगो तथा सुरक्षित खानेपानी प्रणाली व्यवस्थापन गर्न अक्सफामको आर्थिक सहयोगमा वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) को भूकम्प पश्चात् पुनः निर्माण (पूर्णिमा) परियोजना अन्तर्गत महाँकाल गाउँपालिकासँगको समन्वयमा वोल्दे मानिखेल, खानेपानी आयोजनाको खानेपानी वितरण संरचनाको पुनः निर्माणका लागि पहल गरियो । परियोजना अन्तर्गत एन्फोले खानेपानी सम्बन्धि सर्वेक्षण गरी सर्वेक्षणको आधारमा व्यवस्थित रूपमा मुहानदेखि घरसम्म संरचना निर्माण गरी हरेक घरमा समान रूपमा पानी वितरण गरिने व्यवस्था मिलाइयो । उपाध्यक्ष बजगाईं बताउँछन्, "यहाँ भएका ६६ घरधुरीमा एन्फो र अक्सफामको सहयोगमा बनेका धाराहरूबाट अहिले खानेपानीको सहज आपूर्ति भइरहेको छ ।" "पहिले खानेपानीको संरचनामा इन्टेक र ट्यांङ्कीहरू व्यवस्थित नभएका कारण पानी दूषित हुने जोखिम धेरै थिए, र मानिसहरू दुषित पानी पिउन बाध्य थिए । हालका संरचनाहरू सुरक्षित र व्यवस्थित तरिकाले पुनः निर्माण भएका कारण सबैको घरमा समान रूपमा मुहानदेखि घरसम्मै सुरक्षित पानी आइरहेको छ र वर्षौंदेखिको पानीको समस्याबाट छुटकारा मिलेको छ", उनी थप्छन् ।

खानेपानी प्रणाली पुनः निर्माण गरिनुका साथै व्यवस्थित, सुरक्षित र समान खानेपानीको उपलब्धताका लागि 'वोल्दे मानिखेल खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ता समिति' र 'खानेपानी सुरक्षा योजना समिति' पनि गठन गरियो । समिति सदस्यहरुको क्षमता विकास गर्न विभिन्न मितिमा संरचना पूर्व-निर्माण तालिम र खानेपानी सुरक्षा योजना जस्ता तालिमहरू पनि दिइयो ।

“खानेपानी परिक्षणका लागि खानेपानी सुरक्षा योजना समितिलाई एन्फोले खानेपानी परिक्षण किट पनि उपलब्ध गराएको छ । अहिले, खानेपानी सुरक्षा योजना समितिद्वारा नियुक्त ग्रामिण मर्मत सम्भार कार्यकर्ताले खानेपानी परिक्षण र मर्मत सम्भारको कार्यहरू गरी खानेपानी आयोजनालाई सुरक्षित रूपमा संचालन गरिरहेका छन् । व्यवस्थित खानेपानी प्रणालीको निर्माण पश्चात् हाल यस बस्तीमा खानेपानीको महशुल निर्धारण गरी रकम पनि उठाउन शुरू गरेका छौं, जसबाट मर्मतसम्भार कार्यकर्तालाई तलब दिने प्रबन्ध मिलाएका छौं । खानेपानीको महशुलले पानी वितरण सेवा निर्वाध रूपमा संचालन गर्नमा मद्दत पुगेको छ र समुदायका हरेक व्यक्तिलाई खानेपानी सहजै उपलब्ध भइरहेको छ”, उपाध्यक्ष बजगाईं बताउँछन् । खानेपानी वितरण संरचनाको पुनः निर्माण र उपभोक्ता समितिको गठन पछि सबैका लागि सुरक्षित खानेपानीको पहुँच पुगेसँगै वोल्दे मानिखेल समुदायको अनुहारमा मुस्कान र व्यवहारमा सद्भावना थपिएको छ ।

पानीको सहजताले ल्याएको परिवर्तन

✍ सुजित श्रेष्ठ, एन्फो

ललितपुर जिल्लाको महाङ्काल गाउँपालिका वडा नं. ६ ठूलादुर्लुङ्ग स्थित सिलिङ्गेमा बसोबास गर्दै आएका ढाँचा प्रसाद दुलाल व्यवस्थित रूपमा आफ्नै घरको धाराबाट खानेपानी उपभोग गर्न पाएकोमा निकै खुसी छन् ।

उमेरले आधा दशक पार गरिसकेका हाल ५७ वर्षिय दुलालको घरमा श्रीमती, २/२ छोरा-बुहारी, १ छोरी, २ नाती र १ नातीनी गरी जम्मा १० जनाको परिवार रहेको छ । उनी पूर्ण रूपमा कृषि पेशामा संलग्न भई परिवार चलाइरहेका छन् । उनले २/२ वटा गाई-भैंसी र ७ वटा बाख्रा पालेका छन् र कहिले काँही ज्यालादारी काम पनि गर्ने गरेका छन् । दुलाल गोपेदोभान सिलिङ्गे खानेपानी आयोजनाका पानी उपभोक्ता पनि हुन् । घर वरपर तरकारी खेती गरी आफ्नो जीवनयापन गरिरहेका उनलाई पानीको अभावले खेती गर्न गाह्रो पर्दथ्यो । दुर्गम ठाउँ भएकै कारण उनको र गाउँका सदस्यका अथक प्रयास सफल हुन सकेन ।

वर्षायाममा धमिलो पानी आउने, चाहिएको बेला पानी नपाइने, तरकारी बारीमा सिंचाइ गर्न पर्याप्त पानी नहुने, अनि रातमा निद्रा बिगारेर तरकारीमा पानी हाल्नुपर्ने बाध्यता रहेको उनी बताउँछन् । यसै बीच अक्सफामसँगको सहकार्यमा वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) द्वारा संचालन गरिएको 'पूर्णिमा' परियोजनाबाट ठूलादुर्लुङ्ग स्थित एक दुर्गम गाउँ - सिलिङ्गेको प्रत्येक घरमा व्यवस्थित रूपमा धारा जडान गरी स्वच्छ खानेपानी वितरण गरेसँगै अहिले चौबिसै घण्टा पानी उपभोग गर्न पाएकोमा र घरमा पाहुना आउँदा आफ्नै बारीको ताजा तरकारी खुवाउन पाउँदा दुलाल थप उत्साही र हर्षित छन् ।

घरको आँगनमै नियमित खानेपानी झर्न थालेपछि उनको तरकारी खेतीमा पनि क्रमिक सुधार भएको बताउँदै उनी थप्छन्, "पहिले तरकारी खेतीबाट सिजनमा ५ देखि ७ हजार मात्र आम्दानी हुन्थ्यो भने अहिले घरमै व्यवस्थित धारा जडान भएपछि १० देखि १२ हजारसम्म आम्दानी हुन थालेको छ ।"

वडाको सान, फिल्टर पहिचान

✍ सुभाष के.सी., एन्फो

धादिङ्ग जिल्लाको दक्षिणी भागमा अवस्थित हालको बेनीघाट रोराङ्ग गाउँपालिकाको वडा नं. ८ मा कुल ४६० घरधुरी रहेको छ । यस वडामा ८० प्रतिशत जनसंख्या चेपाङ जातिको रहेको छ भने बाँकी जात-जातिमा विश्वकर्मा, नेवार, तामाङ्ग र गुरूङ्ग रहेका छन् । चेपाङ समुदायको बाहुल्यता रहेको यस वडाका बासिन्दाहरू सामाजिक र आर्थिक रूपले अत्यन्तै पिछडिएका वर्गमा पर्दछन् । मुख्य पेशाको रूपमा कृषिमा निर्भर हुँदै डोको र कुचो बेचेर यहाँका मानिसहरूलाई ६ महिना मात्र खान पुग्दछ भने बाँकी ६ महिना छाक टार्न धौ-धौ पर्ने गर्दछ । यी र यस्तै तिता यथार्थ बिच पनि सुरक्षित खानेपानीको सवालमा यस वडाले जिल्लाकै नमुना वडाको रूपमा प्रशंसा र चर्चा पाइरहेको छ ।

'सुरक्षित खानेपानी पिउने वडा' घोषणा अघि, सरकारी लगायत विभिन्न संघ-संस्थाको सहयोगमा यस वडामा खानेपानी उपलब्ध भएतापनि उक्त पानीको गुणस्तरमा भने कसैको ध्यान पुग्न सकेको थिएन । वडावासीहरू माटो, बालुवा, पात-पतिङ्गर र किराहरू समेत भएको पानी खान बाध्य थिए । अझ, वर्षात्को समयमा धारामा धमिलो बाढी जस्तै पानी आउँथ्यो । अन्य विकल्प नभएकाले थिग्राएर वा कसै-कसैले कपडाले छानेर त्यही फोहोर पानी पिउँथे ।

वडाका बासिन्दाहरूले पनि यसप्रति सामान्य गुनासो गर्ने बाहेक अरू केही ठोस कार्य गरेका थिएनन् । वडावासीलाई पटक-पटक पेट दुख्ने, झाडापखाला, कमलपित्त र म्यादीज्वरो जस्ता रोगहरू लाग्ने, जुका पर्ने जस्ता समस्याहरू भएतापनि फोहोरपानी पिएकै कारण भएको हो भन्ने कुनै हेक्का थिएन । यसमा लाग्ने औषधी-उपचार खर्च तथा तनाव र पिडाको लेखाजोखा नै थिएन । यस्ता समस्या र चुनौतीहरूसंग जुद्धै गरेको वडालाई "सुरक्षित खानेपानी पिउने वडा" घोषणा गर्ने काम भने पक्कै पनि सहज थिएन । यसका लागि एन्फोको सहयोगमा धादिङ्ग जिल्लामा विगत १६ वर्षदेखि कार्यरत शान्ति नेपालद्वारा अभियानको पहल गरियो ।

धादिङ्ग जिल्लामा २०७६ साल असोजबाट 'व्यवहार परिवर्तन अभियान' शुरुवात भएको थियो जस अन्तर्गत पूर्ण सरसफाइका सूचकहरू मध्येको एक प्रमुख सूचक 'सुरक्षित खानेपानीमा पहुँच तथा प्रयोग' लाई जोड दिइएको थियो । यस अभियानमा सामाजिक परिचालकहरूमार्फत् समूह बैठक, घरधुरी भेटघाट जस्ता क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरी समुदायको व्यवहार परिवर्तन गर्ने प्रयासहरू भए । कार्यक्रममा समुदायलाई कुनै पनि आर्थिक वा भौतिक सहयोग भने प्रदान गरिएन । आफूसँग भएका श्रोत साधनको अधिकतम प्रयोग, अपनत्व, महशुसीकरण, उत्प्रेरणामा जोड दिँदै कार्यक्रमहरू संचालन गरिए । सुरक्षित खानेपानीको लागि आवश्यक पर्ने फिल्टर आपूर्तिको लागि आवश्यक समन्वय कार्य पनि गरिए ।

सामाजिक परिचालकहरू (ट्रिगररहरू) समाज परिवर्तन गर्ने दृढ संकल्प र इच्छाशक्ति सहित समस्याको पहिचान र समाधानमा जुटे । उनीहरूले बनाएका रणनीतिहरू र समुदाय परिचालनका क्रियाकलापहरू साँच्चै उदाहरणीय साबित भएका छन् । एकै पटक सिङ्गै वडामा व्यवहार परिवर्तन गर्न कठिन हुने हुँदा टोल-टोलबाट शुरुवात गर्दै ४६० घरधुरी भएको सिङ्गो वडालाई नै "सुरक्षित खानेपानी पिउने वडा" घोषित गरियो । २०७६ साल माघ २५ गतेका दिन भव्य कार्यक्रमका बिच गरिएको यस घोषणासँगै बेनीघाट रोराङ्ग गाउँपालिकाको वडा नं. ८ धादिङ्ग जिल्लाकै पहिलो सुरक्षित खानेपानी पिउने वडा बन्न सफल भएको छ ।

घोषणाको चरणसम्म आईपुग्दा आफुले गरेका कामहरू सम्झँदै वडाका वास ट्रिगरर आकाश चेपाङ भन्छन्, "जनप्रतिनिधिहरू, वडाबासीहरू सबैको साथ र सहयोगबाट नै यो सफलता पाउन सकेका हौं ।"

त्यस्तै खुशी हुँदै वडाबासी चाम बहादुर चेपाङ सुनाउँछन् "पहिले त हामी नर्कमा नै बसेका थियौं नि । घिनलाग्दो पानी पिई रोगी हुँदासम्म पनि केही उपाय छैन, यस्तै होला भनी सोच्थ्यौं । तर, जब यो कार्यक्रम आयो, तब मात्र हामीले धेरै कुरा थाहा पायौं । पानी शुद्धिकरणका लागि फिल्टरका बारेमा थाहा पायौं, किन्यौं र निरन्तर प्रयोग गरिरहेका छौं ।"

सयपत्री आमा समुहकी अध्यक्ष हिरा श्रेष्ठ भन्छिन्, "यो अभियानले हामीलाई चुन-पानीबाट मुक्ति दिलायो । अहिले त फिल्टर प्रयोग गरेर सफा र सुरक्षित पानी पिउन पाएका छौं । यसले हामीलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाएकोमा हामी असाध्यै खुशी छौं ।"

हिजोको दिनमा पिछडिएको समुदाय भनेर हेलाको दृष्टिले हेरिने वडाको व्यवहार परिवर्तन भए पश्चात् आज जिल्लाकै अग्रणी वडाको रूपमा चिनिएको छ । यो पहिचानले सम्पूर्ण वडावासीहरू गर्वान्वित भएका छन् । सबैको इच्छाशक्ति र लगनशिलता भयो भने छोटो समय र थोरै लगानीमा पनि सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने उदाहरण स्थापित भएको छ । यहि सफलतालाई आत्मसाथ गर्दै सोही पालिकाको अन्य वडाहरूका साथै सिद्धलेक र गजुरी गाउँपालिकामा पनि यही अभियान संचालनमा रहेको छ ।

सरसफाइकर्मीको स्वास्थ्य, स्वच्छता र गरिमाको लागि परिवर्तन

✍ रोजी सिंह, एन्फो

हाम्रो घरमा दैनिक रूपमा ठोस फोहोर उत्पादन हुन्छ । उत्पादित फोहोर विसर्जन गर्न फोहोर उठाउन आउने गाडीको उत्सुकताका साथ हामी प्रतिक्षा गर्छौं र सरसफाइकर्मीहरूद्वारा त्यस फोहोर उठाईन्छ । नगरपालिका वा नगरपालिकामा संचालित निजी संस्थाहरूले उपत्यकामा यी सेवाहरू प्रदान गरिरहेका छन् । यी संस्थामा वा नगरपालिकामा फोहोर व्यवस्थापनका लागि काम गरिरहेका सरसफाइकर्मीहरूले हामीलाई यो अपरिहार्य र अमूल्य सेवा दिइरहेका छन् । उनीहरूले दिइरहेको सुविधा हाम्रो लागि महत्वपूर्ण छ तर सेवा दिइरहेका सरसफाइकर्मीहरूको स्वास्थ्य अधिकार र आवाज भने छाँयामा परेको छ । उचित र सुरक्षित सरसफाइ र स्वच्छता सुविधा बिना सरसफाइकर्मीहरू विभिन्न रोगहरू र स्वास्थ्य समस्याको जोखिममा छन् । यस्तो निराशाजनक अवस्थाको सन्दर्भमा, हामीले सरसफाइकर्मीहरूको सुरक्षित र स्वस्थ वातावरणमा सम्मान र सुरक्षाका साथ बाँच्ने अधिकारको पहिचान र त्यस्का लागि काम गर्न जरूरी छ ।

सरसफाइकर्मीहरूको अधिकारको रक्षा गर्न र सरसफाइ अवस्था सुधार गर्न वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) ले ब्रिमेन ओभरसिज रिसर्च एड डिभल्पमेन्ट अशोसिएसन (बोर्डा) र कीर्तिपुर नगरपालिकाको सहयोगमा– सपनाको परियोजनाका रूपमा –एउटा नेतृत्वको पहल गऱ्यो, कीर्तिपुर नगरपालिकाको सरसफाइकर्मीहरूका लागि 'वास सुविधा केन्द्र' स्थापना गर्ने ।

कीर्तिपुर नगरपालिकाको त्रिभुवन विश्वविद्यालय परिसरमा अवस्थित ठोस फोहोर व्यवस्थापन केन्द्रमा चार निजी कम्पनीहरू रहेका छन्, जुन कम्पनीहरू ठोस फोहोर ढुवानी केन्द्रका रूपमा संचालनमा छन् । यस केन्द्रमा ठोस फोहोरलाई छुट्याउनुका साथै एक निजी कम्पनीद्वारा जैविक फोहोरलाई कम्पोष्ट मल पनि बनाइन्छ । वास सुविधा केन्द्रलाई यस फोहोर व्यवस्थापन केन्द्रमा स्थापना गरिएको छ ।

किन वास सुविधा केन्द्र ?

धेरै सार्वजनिक शौचालयहरू निर्माण भए, जसमध्ये केहि राम्ररी संचालनमा रहेका होलान् भने कतिपय हामीलाई नै प्रयोग गर्न संकोच हुने अवस्थामा छन् । सार्वजनिक शौचालयको परम्परागत अवधारणाहरूलाई तोड्न र सरसफाइकर्मीहरूका लागि केन्द्रित शौचालयका लागि एन्फोले दृढतापूर्वक पाइला अघि बढाउँदै वास सुविधा केन्द्र निर्माण गरेको हो ।

"सरसफाइकर्मीहरूलाई स्वच्छ र सुरक्षित वातावरणमा काम गर्ने अधिकार छ । हाम्रो घर र शहर सफा राख्न आफ्नो ज्यान जोखिममा राखी काम गरिरहेका सरसफाइकर्मीहरूलाई पर्याप्त सरसफाइ सुविधाको व्यवस्थापन गर्न हाम्रो बराबरीको जिम्मेवारी बन्छ । यसका लागि हामीले यस परियोजना, एक सपनाको परियोजना, का रूपमा शुरू गरेका थियौं- एउटा सपना यथार्थमा परिणत गर्ने र यस परियोजनामार्फत् परिवर्तनको सम्भावना छ भनी देखाउन पनि खोजेका हौं", एन्फोका वरिष्ठ कार्यक्रम प्रबन्धक, प्रशन्न मान प्रधान बताउँछन् ।

यस वास सुविधा केन्द्र किन अद्वितीय छ ?

- सर्वप्रथम, यस वास सुविधा केन्द्र अवस्थित ठाउँमा चार निजी कम्पनीहरू संगै मिलेर नगरपालिकाको ठोस फोहोर व्यवस्थापनमा काम गरिरहेका कारण त्यस ठाँउ आफैंमा अद्वितीय छ ।
- यस केन्द्र, परम्परागत शौचालय भन्दा फरक रही सरसफाइमा आवश्यक सुविधाहरूको एकमुस्त केन्द्रको रूपमा बनेको छ । ७१० वर्गफुटमा फैलिएको यस केन्द्रमा पुरूष र महिलाका लागि छुट्टै शौचालय र नुहाउने एकाइ, हात धुने बेसिन, वाशिंग मेशिनको साथ लुगा धुने, व्यक्तिगत लकर, आरओ पानी फिल्टर, १००० लिटरको पानी ट्यांकी, ५००० लिटरको रिजर्भ ट्यांकी, कुवा, र पम्प सुविधाहरू रहेका छन् । यस वास सुविधा केन्द्रको वास्तुकला र भित्री डिजाइनले केन्द्रलाई अझै आकर्षक, सफा र अद्वितीय बनाएको छ ।
- यस केन्द्र अद्वितीय बन्नुको अर्को महत्वपूर्ण कारण, यस केन्द्र 'सरसफाइकर्मीहरू' का लागि स्वच्छता कायम राख्न र स्वस्थ जीवन प्राप्तिका लागि निर्माण गरिएको हो । सरसफाइकर्मीहरूको समस्यालाई प्राय बेवास्ता र विचार नगरिएको अवस्थामा यस वास सुविधा केन्द्र सरसफाइकर्मीहरूको अधिकार- स्वस्थ, स्वच्छ र सुरक्षित वातावरणमा बाँच्ने अधिकारका लागि सुरूवाती पहल हो ।

- यस केन्द्र त्रिभुवन विश्वविद्यालय परिसर र बसपार्कको नजिकै भएका कारण विद्यार्थीहरू र आम-मानिसहरूको ध्यानाकर्षनमा पर्ने भएकाले केन्द्र संचालनका लागि राम्रो आय स्रोतको संम्भावना पनि रहेको छ ।
- प्रयोगकर्ताहरूलाई छिटो र सजिलो सेवा प्रदान गर्न यस वास सुविधा केन्द्रमा आधुनिक प्रविधिहरूको प्रयोग गरिएको छ ।
- यस वास सुविधा केन्द्रमा पानीको निरन्तर आपूर्तिका लागि आकाशेपानी संकलनका साथै इनार पनि खनिएको छ ।
- यस केन्द्रको परिदृश्य कायम राख्न बार लगाइएको बगैंचा र आराम गर्न चाहनेहरूका लागि मेचहरू पनि राखिएका छन् ।

चुनौतीहरु

नेपाल सरकारले देशभर लगाएको लकडाउन बीच पनि यस केन्द्र २०२० सम्म निर्माण सम्पन्न गरिसक्नु पर्ने थियो । एकातिर, कोभिड-१९ महामारीको जोखिम थियो, र अर्कोतर्फ, धेरै मानिसहरूले यो परियोजनालाई 'असम्भव', 'अनावश्यक' वा 'नचाहिने' भन्ने सुझाव दिएका थिए । केन्द्र स्थापनाका लागि पहिचान गरिएको जग्गामा पनि सर्वसाधारणहरूलाई आपत्ति थियो ।

"सरसफाइकर्मीहरूका लागि वास सुविधा केन्द्र निर्माण गर्दा धेरै चुनौती र नकारात्मक रायहरूका बावजुद पनि हामीले यस केन्द्र निर्माण गर्ने दृढता लिएका थियौं । जहाँ इच्छा त्यहाँ उपाय भन्ने उखानमा हामी पूर्णतः विश्वास गर्छौं । यही विश्वासका साथ हामी हरेक असम्भवलाई सम्भावनामा परिणत गर्न सक्दो प्रयास गर्छौं र यस परियोजनाबाट सरसफाइकर्मीहरूको लामो समयदेखि प्रतीक्षित मुस्कान र खुशी ल्याउन कोशिस गरेका छौं," वरिष्ठ कार्यक्रम प्रबन्धक प्रधानले बताउनु भयो ।

प्रमुख उपलब्धिहरु

एन्फोले बोर्डाको आर्थिक सहयोग र कीर्तिपुर नगरपालिकासँगको सहकार्यमा सम्पूर्ण सुविधायुक्त वास सुविधा केन्द्र ४५ दिनमा निर्माण गऱ्यो र हाल यस केन्द्रले ४५ जना सरसफाइकर्मीहरूलाई सेवा दिइरहेको छ । २०७७ साल चैत २३ गते हस्तान्तरण कार्यक्रम अन्तर्गत एन्फोले यस वास सुविधा केन्द्र कीर्तिपुर नगरपालिकालाई हस्तान्तरण गऱ्यो ।

आगामी दिनहरुमा

अबका दिनहरूमा यस केन्द्रको उचित र निर्बाध संचालन तथा मर्मतसंभार गर्न कीर्तिपुर नगरपालिकाले जिम्मेवारी लिएको छ र चाँडै नै यस केन्द्र संचालन गर्न समर्पित संचालनकर्ता नियुक्त गर्नेछ । यसबाहेक, यस केन्द्रको स्थायित्व सुनिश्चित गर्न एन्फोले व्यापार योजना विकास गरिरहेको छ र छिट्टै कीर्तिपुर नगरपालिकालाई हस्तान्तरण गर्नेछ ।

विशेष धन्यवाद

श्री प्रशन्न मान प्रधान, वरिष्ठ कार्यक्रम प्रबन्धक, एन्फो

गरिमामय र स्वस्थ जीवनको लागि चर्पी

✍ दिव्यश्वरी बस्याल, एन्फो

श्री तिलक बिष्ट कर्णाली प्रदेशको सुर्खेत जिल्लाको भेरीगंगा नगरपालिका स्थित वडा नं.८ त्रिवेणी टोलका स्थायी निवासी हुन् । ३४ वर्षिय बिष्टको श्रीमती, दुई छोरा छन् र छोराहरू पढाइका लागि घरदेखि टाढा बस्दै आएका छन् ।

आर्थिक अभावमा रहेका बिष्टका परिवार पहिले आफ्नो घरमा चर्पी नहुँदा परिवारलाई निकै समस्या र सुरक्षाको चिन्ता थियो । "विगतमा हामी छिमेकको चर्पी प्रयोग गर्थ्यौं, कहिले खुल्ला ठाउँमा जान्थ्यौं । परिवारको मुलीका नाताले पाहुनाहरू घरमा आउँदा उनीहरूलाई अरूको चर्पीमा पठाउनु पर्दा मलाई निकै लाज लाग्थ्यो", बिष्ट सम्झन्छन् । "त्यसै बीच 'खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता-दिगो विकास लक्ष्य परियोजना' कार्यक्रम अन्तर्गत मैले पनि एन्फोबाट खानेपानी, स्वच्छता र पूर्ण सरसफाइ बारेको अभिमुखिकरण कार्यक्रममा सहभागी हुने मौका पाएं जसबाट चर्पीको महत्वबारे बुझें र आफ्नो घरमा पनि चर्पी बनाउने बिचार गरें", बिष्टले प्रष्ट्याए ।

विपन्न वर्ग तथा आर्थिक अभाव भएका परिवारलाई खाने पानी, स्वच्छता र पूर्ण सरसफाइको पँहुच पुऱ्याउनका निमित्त एन्फोद्वारा भेरीगंगा नगरपालिकाको वडा नं.८ सँग सोही कार्यक्रम अन्तर्गत दुई खाल्डे चर्पी निर्माणमा सहयोग गर्न सम्झौता भएको थियो । बिष्टका परिवारलाई पनि सो सम्झौता अन्तर्गत प्यान लेभल भन्दा तलको संरचना निर्माण गर्न रू. दुई लाख रकम उपलब्ध गराइयो भने माथिको संरचना निर्माण गर्न, जस्तै गारो लगाउन, प्लास्टर गर्न हरेक घरले लगभग रू. पन्ध्र हजार लगानी गरे । उत्साहित बिष्टका परिवार आफ्नै श्रमले चर्पी बनाउन सफल भए र सिप सिक्ने मौका पनि पाए ।

"अहिले मेरो घरमा पनि सुधारिएको चर्पी छ जसका कारण मेरो दैनिकी फेरिएको छ । मेरो परिवारलाई दिसा-पिसाब गर्न अप्ठेरो मानी अर्काको घर जानु परेन, अब मेरो परिवारको सुरक्षा सुनिश्चित भएको छ । आजभोली मेरी श्रीमती, बच्चाहरू र पाहुना कुनै पनि समयमा सजिलै चर्पी जान सक्ने भएपछि मलाई कुनै चिन्ता छैन । वडा कार्यालय र एन्फोलाई धेरै धेरै धन्यवाद हामीलाई गर्वका साथ गरिमामय स्वस्थ जीवनयापन गर्न स्वच्छता कायम गर्न महत्वपूर्ण सहयोग गर्नु भएकोमा", तिलक बिष्टले भेटको क्रममा खुशी व्यक्त गरे ।

हाइड्रोपोनिक्स (Hydroponics) प्रविधि - कौसीखेतीको नयाँ सम्भावना

✍ सिर्जना शाक्य, एन्फो

विश्वमै दुर्तगतिमा भइरहेको शहरीकरणमा नेपाल पनि अछुतो रहन सकेन । बढ्दो शहरीकरणले खेतीयोग्य जमिन घट्दै छ, खेतीयोग्य जमिनमा घरहरू फलेका छन् । अनियन्त्रित र बढ्दो शहरीकरणले वातावरण प्रदूषण, खानेपानीको अभाव, फोहोरमैला र पानी व्यवस्थापनमा समस्या बढेको छ । विभिन्न अध्ययनले नेपालमा हरेक वर्ष ३७ प्रतिशतभन्दा बढी खेतीयोग्य जमिन घटिरहेको जनाएको छ । फलस्वरूप, कृषि उत्पादन घटेको र ग्रामीण भेगका जनतामा जीविकोपार्जन समस्या र खाद्य सुरक्षाको खतरा बढेको छ । हाल नेपालमा हरेक महिना करिब १ अर्ब ६० करोड रूपैँया बराबरको तरकारी आयात हुने गरेको छ, जसमध्ये करिब ६५ प्रतिशतको तरकारी काठमाडौंमा मात्र खपत हुन्छ । आधारभूत शहरी सेवाहरू र स्थानीय खाद्य सुरक्षामा ठूलो तनाव सिर्जना गरिरहेको अवस्थामा शहरी कौसीखेतीको व्यापक प्रवर्द्धन गर्न सकेमा शहरी बासिन्दाहरूले ताजा तरकारी उत्पादन तथा उपभोग गर्न पाउनुका साथै घरको फोहोरमैला र खेर जाने पानीको पुनः प्रयोग गरी फाइदा लिन सक्नेछन् ।

विस्तारै कौसीखेतीले शहरी समुदायमा लोकप्रियता पाइरहेको अवस्थामा कोभिड-१९ महामारीको बन्दाबन्दीले शहरी बासिन्दालाई यस खेतीतर्फ थप आकर्षित हुने मौका जुराएको छ । खाली समयको सहि सदुपयोग र भान्छाको आवश्यकता समेत पूर्ति हुने भएकाले यस खेतीमा आवद्ध हुनेहरूको संख्या बढ्दो छ । तर, कौसीखेतीलाई थप प्रवर्द्धन गर्न समुदायमा प्राविधिक ज्ञानको अझै कमी रहेको छ ।

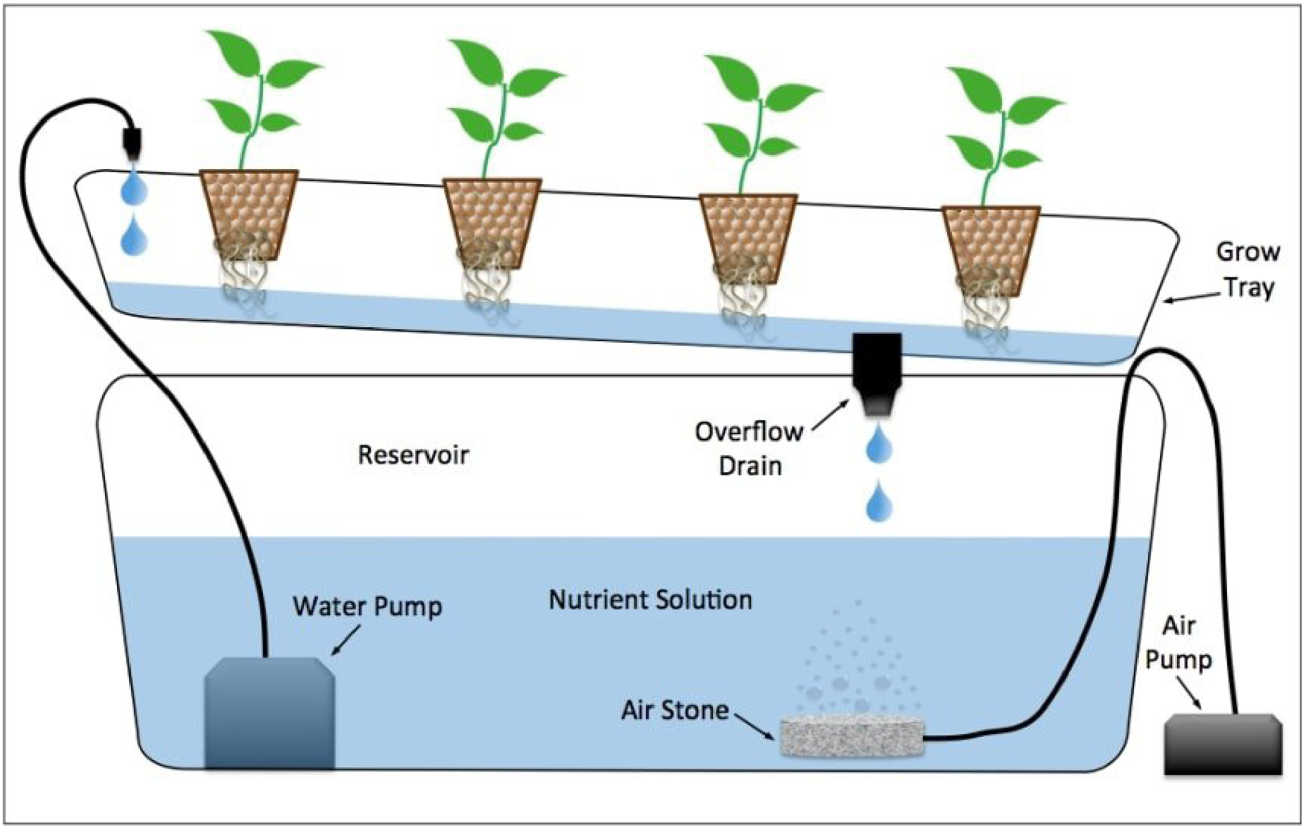
यसै सन्दर्भमा खाद्य सुरक्षालाई टेवा दिन, फोहोरमैला व्यवस्थापन तथा पानी संरक्षण गरी जलवायु परिवर्तनको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न शहरका बासिन्दाहरूको क्षमता अभिवृद्धिको माध्यमबाट शहरी कृषिका नयाँ तरिकाहरूलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले मध्यपुर थिमि नगरपालिकामा यू.एन ह्याविट्यातको आर्थिक सहयोगमा वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) ले मध्यपुर थिमि नगरपालिकासँगको सहकार्यमा हरित कौसीखेती परियोजना संचालन गरेको छ ।

मध्यपुर थिमि तरकारी उत्पादनमा परिचित स्थान हो र यहाँको उत्पादन वरपरका क्षेत्रमा वितरण भइरहेको अवस्थामा तीव्र शहरीकरणले मध्यपुर थिमिलाई पनि अछुतो राख्न सकेन । नयाँ बस्ती विस्तारसँगै खेतीयोग्य तरकारी उत्पादन गर्ने जमिनको अभाव हुने भएपछि स्थानीय खाद्य सुरक्षामा ठूलो तनाव सिर्जना हुने अवस्था रहेको छ । तसर्थ, यस नगरपालिकामा बनेका नयाँ घर-बस्तीहरूमा कौसीखेती प्रवर्द्धन गरी ती समस्याहरूको न्यूनीकरण गर्ने, घरैमा फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने तथा खेर जाने पानीको पुनः प्रयोग गर्ने जस्ता व्यवहारहरू अभ्यासमा ल्याउन सही रूपमा पहल गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । स्थानीय सरकारबाट पनि कौसीखेतीलाई व्यापक रूपमा प्रवर्द्धन गरिरहेको अवस्थामा यस मध्यपुर थिमि नगरपालिकाले पनि कौसीखेती प्रवर्द्धनलाई चासो दिएको छ । १०० घरधुरीलाई विभिन्न तालिमहरू प्रदान गरी कौसीखेतीबारेका उपयुक्त र नयाँ प्रविधिहरूको प्रवर्द्धन गरिरहेको छ ।

समयसँगै कृषि क्षेत्रमा पनि विभिन्न नयाँ प्रविधिहरूको विकासक्रम बढ्दो छ । आजभोलि माटो बिनाको खेतीमा पनि चासो बढेको छ फलस्वरूप, हाइड्रोपोनिक्स प्रविधिको विकास भइसकेको छ । नेपालमा पनि केहि व्यक्तिहरूले उक्त प्रविधिको प्रयोग गरी व्यवसायिक खेती गरिरहेका छन् । यो प्रविधि सजिलै अपनाउन सकिने भएका कारण कौसीखेतीकै रूपमा पनि अभ्यास गर्न सकिने सम्भावना भएकोले यस परियोजनामा हाइड्रोपोनिक्स प्रविधिलाई पनि प्रवर्द्धन गर्ने योजना रहेको छ ।

हाइड्रोपोनिक्स (Hydroponics)

हाइड्रोपोनिक्स प्रविधि माटो बिना हुने एक प्रकारको कृषि हो, जसमा बोटबिरुवा माटोबिना नै पानीमा राखेको खाद्य तत्वको सहायताले उब्जिन्छ । विश्वव्यापी रूपमा हाइड्रोपोनिक खेती प्रणाली निकै लोकप्रिय बनिरहेको छ । कम ठाउँमै धेरै उत्पादन गर्न सकिने भएकाले यो प्रविधि एकदम लाभदायक मानिएको छ । बढ्दो शहरीकरण, प्राकृतिक प्रकोप, मौसमी परिवर्तन, रसायनिक र कीटनाशकको अनियमित प्रयोगले माटोको उर्वरतामा कमी हुने जस्ता विभिन्न समस्याका कारण माटोमा गरिने कृषि उत्पादनमा कमी हुने गरेकोले हाइड्रोपोनिक्स प्रविधिमा नयाँ आकर्षण बढेको छ । साथै, परम्परागत उब्जनी, वार्षिक उत्पादन, न्यूनतम रोग र किराहरूको प्रकोपका साथै समग्र जल संरक्षणको तुलनामा बाली उत्पादन गर्न कम समय लाग्ने भएकाले पनि यो नयाँ प्रविधि दिन प्रतिदिन लोकप्रिय हुँदै गइरहेको छ । हाइड्रोपोनिक्स प्रणालीमा बोटबिरुवालाई राम्रोसँग नियन्त्रण गर्न सकिने भएका कारण नेपालमा हाइड्रोपोनिक क्षेत्रहरू व्यापक रूपमा विकास भइरहेको छ ।



यस प्रविधिबाट उत्पादित फूल, जडिबुटी र तरकारीलाई खाद्य पोषण, अक्सिजन र पानी आपूर्ति हुने माध्यममा रोपिएको हुन्छ । यस प्रविधिले बोटबिरुवाको विकास, उच्च गुण र उत्पादन वृद्धिमा मद्दत गर्छ । माटोमा उब्जिने बोटबिरुवाले आफ्नो विकासका लागि माटोबाटै आवश्यक खाद्यतत्व लिने गर्दछ तर, हाइड्रोपोनिकमा बोटबिरुवाले आवश्यक खाद्यतत्व पानीमा राखेको खाद्य तत्वको घोलबाट लिने भएकाले आफुलाई धान्नका लागि थप ऊर्जा आवश्यक पर्दैन । बिरुवाका जराहरूले खाना र पानीको शोषणबाट छोडेको ऊर्जालाई आफ्नो विकासबृद्धिका लागि पुनः प्रयोग गर्दछ र नतिजाको रूपमा बिरुवाको विकास र बृद्धि हुने गर्दछ ।

बोटबिरुवाले 'प्रकाश संश्लेषण' (Photosynthesis) प्रक्रियाद्वारा आफूलाई जिवित राख्न पोषण तयार गर्दछ । यस प्रक्रियामा बिरुवाले क्लोरोफिलको सहायताले दिउँसोको सूर्यको प्रकाश प्राप्त गर्दछ र बिरुवाले उक्त उर्जा जराको प्रणालीमार्फत् सोसेको पानीको अणुहरू अलग गर्न प्रयोग गर्दछ । त्यसपछि पानीको अणुमा भएको

कार्बनडाइअक्साइडले सूर्यको प्रकाश र क्लोरोफिलको सहयोगमा खाना बनाउँदछ र बिरूवाहरूले आफ्नो विभिन्न भागमा पोषण पु-याउने गर्दछ । यस प्रक्रियामा बिरूवाहरूले अक्सिजन ग्याँसलाई वरपरको वातावरणमा फाल्ने गर्दछ जुन ग्याँस बिना प्राणीहरू जिवित रहन सक्दैनन् । बिरूवालाई आफूमा पानी र खाद्य तत्व संचारका लागि मात्र माटो चाहिन्छ । तसर्थ, जब खाद्यतत्व र पानी हाइड्रोपोनिक्स प्रविधिबाट जरामा सिधै आपूर्ति गरिन्छ, यो परम्परागत सिंचाइ भन्दा बढि प्रभावकारी र बहुमुखी विधि हुन सक्छ ।

खाद्य तथा तरकारी उत्पादन गर्नुका साथै परम्परागत कौसीखेती गर्दा घरमा पर्ने माटोको भारलाई घटाउने र कृषि उत्पादन बढि हुने भएकाले हाइड्रोपोनिक्स लगायत अन्य प्रविधिलाई कौसीखेतीमा प्रवर्द्धन गर्न सकेमा वातावरण प्रदूषण, खानेपानीको अभाव, फोहोरमैला र फोहोरपानी व्यवस्थापन जस्ता समस्यालाई समाधान गर्दै खाद्य सुरक्षालाई टेवा दिई जलवायु परिवर्तनको प्रभावलाई समेत न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

शहरी परिदृश्यमा माथि उल्लेखित कुराहरूमा जोड दिई कौसीखेतीलाई एक व्यवहारपूर्ण समाधान बनाउन सकेमा शहरीकरणको मौजूदा चुनौतिहरूलाई न्यून गरी लाभ बढाउन सकिन्छ । यस प्रकार, कौसीखेतीको सम्पूर्ण अवधारणालाई कायम राख्न व्यवस्थित र संस्थागत तरिकामा शहरी क्षेत्रमा कौसीखेतीको विकास गरी हामी शहरी वातावरणमा पर्याप्त सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्नेछौं ।

फोहोर व्यवस्थापनका लागि सार्वजनिक-निजी साझेदारी मोडेल

✍ अनिता भुजू, एन्फो

काठमाडौंको ठोस फोहोरमैला व्यवस्थापन एक प्रमुख समस्या बनिरहेको बेला नजिकैको शङ्खरापुर नगरपालिका पनि यस समस्याबाट अछुतो थिएन । शङ्खरापुरमा अव्यवस्थित फोहोर विर्सजनले त्यहाँका खुला स्थानहरूमा फोहोर थुप्रिएको देखिन्थ्यो ।

त्यसैक्रममा नेपाल भुकम्प पुनर्लाभ तथा पुनःनिर्माण परियोजना अन्तर्गत शङ्खरापुर नगरपालिकासँगको सहकार्यमा अक्सफाम नेपाल, वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) र ब्लु वेष्ट टु भ्यालु प्रा.लि. (BW2V) ले फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि सार्वजनिक-निजी साझेदारी (पब्लिक-प्राइभेट पार्टनरसिप-पी.पी.पी.) मोडेल, जसमा दुई वा सो भन्दा बढी सार्वजनिक र निजी संस्थाहरूले लगानी गरी दिगो संचालनका लागि निजी संस्थालाई हस्तान्तरण गरी कार्य गरिने अवधारणालाई, कार्यान्वियन गर्दै विकेन्द्रिकृत फोहोरमैला व्यवस्थापन (डिसेन्ट्रलाइज सलीड वेष्ट म्यानेजमेन्ट-डिसवाम) का लागि सामुदायिक कम्पोष्ट प्लान्ट निर्माण कार्य सम्पन्न गरेको छ ।

उक्त प्लान्ट निर्माणमा एन्फो र शङखरापुर नगरपालिकाले सार्वजनिक साझेदारका रूपमा तथा ब्लु वेष्ट टु भ्यालु प्रा.लि.ले निजी साझेदारका रूपमा सहकार्य गरेको छ । यसका लागि अक्सफामको आर्थिक सहयोग र एन्फोको संरचना निर्माणमा प्रविधिक सहयोग तथा समन्वयकारी भूमिका रहेको छ भने नगरपालिकाले वडा नं ७ स्थित शाल्खामा जग्गा उपलब्ध गराउनुका साथै समुदायमा चेतना बृद्धि गर्नमा उल्लेखनीय सहयोग गर्दै आएको छ ।

यस पी.पी पी. मोडेलमार्फत् फोहोर व्यवस्थापन गर्न शङ्खरापुर नगरपालिका शुरूदेखि नै सकारात्मक रहेको थियो । नगर प्रमुख श्री सुवर्ण श्रेष्ठ भन्नुहुन्छ, "नगरको फोहोर व्यवस्थापन र जनसमुदायको व्यवहार परिवर्तनका लागि फोहोर व्यवस्थापन तथा फोहोरबाट मल उत्पादन केन्द्र स्थापित गर्नु निकै आवश्यक काम हो जसमा हाम्रो ध्यान सधैं केन्द्रित छ, र यसका लागि प्रभावकारी रूपमा फोहोर व्यवस्थापन प्रति जनचेतना अभिवृद्धि गर्न इच्छुक र सक्षम संस्थालाई आवश्यक सहयोग गर्न हामी सधैं तत्पर छौं ।"

नगर प्रमुखको सकारात्मक प्रोत्साहनबाट सुरू भएको ब्लु वेष्ट टु भ्यालु प्रा.लि. ले शङखरापुर नगरपालिकाको फोहोर व्यवस्थापन गर्न चैत्र २०७५ देखि जैविक/अजैविक फोहोर संकलन गरी कम्पोष्ट मल उत्पादन गर्दै सो प्लान्ट संचालन गरिरहेको छ । "शङ्खरापुर नगरपालिकाको वडा ६, ७ र ९ का गरी ७०० घरधुरीबाट हप्तामा २ ट्रक जैविक र २ ट्रक अजैविक फोहोरहरू भिन्ना-भिन्नै दिनहरूमा संकलन गर्ने गरिएको छ । उक्त फोहोर संकलन र छुट्टाउने काम १० जना कर्मचारीले गर्दै आएको छ र सो फोहोरबाट हप्तामा १०० किलो कम्पोष्ट मल उत्पादन भइरहेको छ । यसरी अहिले समुदायस्तरमै फोहोर व्यवस्थापन भएपछि नगरपालिकाको खुला

स्थानहरू सफा र स्वच्छ छन्", ब्लु वेष्टका साइट प्रबन्धक सरोज श्रेष्ठले जानकारी दिए । त्यसैगरी, वर्ष २०७७ मा वडा २ र ५ को पनि फोहोर संकलन शुरू गर्न वडा कार्यालयसँग सहकार्य भइरहेको कुरा प्रबन्धक श्रेष्ठले बताए ।

प्रबन्धक श्रेष्ठका अनुसार कम्पोष्ट प्लान्ट संचालन गर्न प्रत्येक घरधुरीबाट मासिक शुल्क उठाउने गरिएको छ । साथै उत्पादित मल स्थानियलाई रू.३५ र अन्य ग्राहकलाई रू.४५ प्रति किलोमा बिक्रि गर्ने गरिएको छ जुन तरकारी बारी, बगैंचा तथा गमलामा प्रयोग गर्ने गरिएको छ । यसरी परियोजना अन्तर्गत निर्माण भई हस्तान्तरण पछि संचालित यस प्लान्टले आफ्नै आयस्रोतबाट निरन्तर कार्यसंचालन गरी कम्पोष्ट उत्पादन गर्दै आइरहेको छ ।

यस सार्वजनिक-निजी साझेदारी अवधारणालाई अंगाल्दै शङखरापुरमा बनेको सामुदायिक कम्पोष्ट प्लान्टले विकेन्द्रिकृत रूपमा फोहोर व्यवस्थापन गर्नुका साथै स्थानियलाई आफ्नो फोहोर आफैं प्रबन्ध गर्न प्रोत्साहित गर्दै रोजगारीको अवसर पनि दिएको छ । तसर्थ, काठमाडौंको फोहोरमैला पनि यस किसिमको उत्कृष्ट उदाहरणको अनुसरण गर्दै स्थानियस्तरमा व्यवस्थापन गर्न तर्फ पहल गरौं ।

महिलाको मान महिनावारीको सम्मान

✍ टिका उप्रेती, एन्फो

महिनावारी महिलामा हुने एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो र यसको सामाजिक मान्यताहरू समयानुसार समाजबाटै परिमार्जित गर्न आवश्यक छ तर नेपाली समाजमा अझै पनि पुराना सामाजिक मान्यता र केही कु–संस्कार कायमै छन् । यस्तै, महिनावारीका पुराना सामाजिक मान्यता र कु–संस्कारबाट बागलुङ जिल्लाका समाज पनि अछुतो भने रहेका छैनन् तर सुआहाराको वास कार्यक्रम अन्तर्गत महिनावारी स्वच्छता प्रवर्द्धनमा महिनावारी सम्बन्धि सुरक्षित र असल अभ्यासहरूलाई प्रचार गर्दै भइरहेका चेतनामूलक कार्यक्रमहरूले यस जिल्लाका समुदायहरूमा महिनावारीको पुराना सामाजिक मान्यता र कु–संस्कारमा परिवर्तन ल्याउन मद्दत पुगेको छ ।

बागलुङ जिल्ला, वडा नं १४ नारायणस्थानमा पनि स्वस्थ आमा समुहको नेतृत्वमा महिनावारी स्वच्छता प्रवर्द्धनका लागि सुआहाराको सहजीकरणमा संचालित स्वस्थ आमा समुहको नियमित बैठक र चेतनामूलक कार्यक्रमहरू भएका छन् । बागलुङ नगरपालिका वडा नं १४ नारायणस्थानका स्थानीय, स्वास्थ्य स्वयंसेविका अनिता खड्का भन्छिन् “पहिलो पटक महिनावारी हुँदा ११ दिनसम्म अर्काको घरमा बस्नुपर्ने, माइती घरको छानो हेर्न नहुने, बुवा दाजु भाईलाई हेर्न नहुने, राती नै नुहाउनु पर्ने र घर फर्केपछि पनि २२ दिनसम्म पानी छुन नहुने जस्ता कुरा अहिले पनि मानसपटलमा ताजै छन् । हाम्रो समाजमा महिनावारी भएको बेला बर–पिपललाई छुन नहुने, महिनावारी हुंदा प्रयोग गरेका कपडा वा घरेलु प्याडलाई धोएपछि अर्को कपडाले छोपेर मात्र सुकाउने र बसेको हरेक ठाँउमा गोब्बरले लिप्ने आदि जस्ता अभ्यासहरू चलिरहेको थियो तर सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा, आमा समुहको आफ्नै भवन नभएकाले बर–पिपल चौतारीमा बैठक बस्ने र यस सामाजिक मान्यताका कारण महिनावारी भएको बेला बैठकमा सहभागी हुन पाइंदैनथ्यो ।”

अर्का स्वास्थ्य स्वयंसेविका पार्वती ढकाल भन्छिन्, “महिनावारी बारे जानकारी भएतापनि समाजमा यस विषयमा कुरा गर्दा विश्वास नगर्ने र उल्टै गाली गर्ने चलन थियो । तर, सुआहारा कार्यक्रमका कर्मचारीहरूले स्वस्थ आमा समुहका साथै, घरधुरी भेटघाटमा समेत सचेतनाका कुराहरू गर्दा समुदायमा महिनावारी बारे रहेको सोचाइ र कु–संस्कारमा भने विस्तारै परिवर्तन आइरहेको छ । समुदायमा महिनावारी सचेतना कार्यक्रमको राम्रो प्रभाव परेको छ र महिनावारी सम्बन्धि पम्परागत अन्धविश्वासहरूलाई कम गर्न सहयोग पुऱ्याएको छ । साथै, महिनावारीमा अवलम्बन गर्नुपर्ने सुरक्षित व्यवहारलाई प्रवर्द्धन गर्न पनि टेवा पुगेको छ । महिनावारीको लागि घरेलुस्तरमा सुरक्षित प्याड बनाउने सिपमूलक तालिम पाएपछि हाम्रा दिदी–बहिनी तथा छात्रा वर्गलाई सो प्याड प्रयोग गर्ने बानी बसेको छ । दैनिक रूपमा घरेलु प्याड प्रयोगकर्ताको संख्या पनि बढ्दो छ । आमा समुहको बैठकमा आउने नयाँ आमाहरूलाई पनि हामीले सिकेका कुराहरू जानकारी गराउँदै व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन पहल गरिरहेका छौं । महिनावारी स्वच्छताका असल व्यवहारको निरन्तर अभ्यासले महिलाहरूको यौनाङ्गमा चिलाउने र घाँउ–खटिरा आउने जस्ता स्वास्थ्य समस्यामा पनि कमी आएको छ ।”

महिनावारी प्राकृतिक प्रक्रिया भएतापनि नेपाली समाजमा यसलाई त्यति सहज रूपमा लिने गरेको पाइँदैन । वर्षौंदेखि चलिआएको परम्परालाई परिवर्तन गर्न त्यति सजिलो भने छैन । समाजमा रहेका जेष्ठ नागरिकहरूले परिवर्तनलाई सहजै स्वीकार गरेको अवस्था पनि छैन । तरपनि, स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको परामर्श, पुरूषहरूको साथ र सहयोगबाट, महिनावारीका सामाजिक मान्यता र कु-संस्कारहरू परिवर्तन गर्ने अभियानलाई निरन्तरता दिंदा केही सफलताहरू भने हासिल भएका छन् । फलस्वरूप, समुदायमा सुरक्षित तवरले प्लाष्टिकको डोरीमा खुला रूपमा, प्रयोग भएका प्याडहरू साबुनपानीले राम्ररी धोई घाममा सुकाउने अभ्यास बढेको छ र महिनावारीमा करेसाबारी नजाने, पुरूषलाई नछुने र गाईको दुध लगायतका पोषिलो खाना नदिने जस्ता सामाजिक मान्यता र नराम्रा अभ्यासहरू पनि कम हुँदै गइरहेका छन् ।

अहिले आएको परिवर्तनलाई आत्मसाथ गर्दै महिनावारी भएका महिला समेत बर-पिपलमा नै बसेर आमा समुहको बैठकमा सहभागी हुन्छन् । यसरी समाजमा जरा गाडेर बसेको महिनावारीको कु-संस्कार तथा अन्धविश्वासहरू विस्तारै तोडिदै छन् ।

स्थानिय पालिकाको प्राथमिकता “खानेपानी, सरसफाइ र पोषण: सबैका लागि स्वस्थ जीवन”

✍कर्ण बहादुर बलायर, एन्फो

सुआहारा कार्यक्रम अन्तर्गत नेपालका विभिन्न जिल्लाहरूमा खानेपानी, सरसफाइ र पोषणको सचेतना कार्यक्रमहरू भइरहँदा, यस, सुआहारा कार्यक्रमलाई पाँचौं वर्षमा पनि सफलताकासाथ संचालन गर्न नेपाल सरकार मातहतका पालिकाहरूसँग निरन्तर समन्वय र सहकार्य गरी स्थानिय पालिकामा खानेपानी, सरसफाइ र पोषण (वास र पोषण) लाई प्राथमिकतामा राख्न र पालिका संचालनको रकम वास र पोषण कार्यक्रमका लागि छुट्याउन सुआहारा कार्यक्रम सफल भएको छ ।

डडेल्धुरा जिल्लामा समन्वय र सहकार्य गर्नका निम्ति सुआहारा जिल्ला कार्यालय र रूडुकका कर्मचारीहरूको निरन्तर प्रयासपछि खानेपानी, सरसफाइ र पोषण (वास र पोषण) कार्यक्रमका लागि रकम छुट्याउन सफल भयो । स्थानिय पालिका, बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रम र सुआहारा कार्यक्रमको सयुंक्त योजनाका लागि सुआहारा कार्यक्रमलाई प्रमुख भुमिका दिइएपछि सम्पुर्ण पालिकामा पोषणमैत्री नमुना टोल घोषण गर्ने योजना तय भयो । साथै, सुआहारा कार्यक्रमबाट स्थानिय पालिकाहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने तथा प्राविधिक सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता पनि भयो ।

यसरी सुआहारा डडेल्धुरा जिल्लाले तय गरेको पालिकास्तरीय योजनाको आधारमा पोषणमैत्री नमुना टोल घोषणा गर्न सम्पुर्ण पालिकामा पालिका, वडा तथा टोलस्तरीय अभिमुखिकरण कार्यक्रम संचालन गरियो जसमा पोषणमैत्री सुचक र सरसफाइका सुचकहरूलाई आधार बनाई भाँडा सुकाउने 'चाङ', भाँडा माँभ्ने ठाउँ 'ज्युठान' र खानेपानी शुद्धीकरण गर्ने फिल्टरको नियमित र सही प्रयोगलाई प्राथमिकताका साथ प्रवर्द्धन गरियो ।

डडेल्धुरा जिल्लाको अमरगढी नगरपालिका (नपा) र भागेश्वर गाँउपालिकामा सार्वजनिक–निजि साझेदारी मोडेलबाट पोषणमैत्री नमुना टोल बनाउनका लागि एक्यबद्धताका साथ काम अघि बढाइएको छ । यसका लागि सुआहाराले वासमा अबलम्बन गरेका २ व्यवहारहरूलाई महत्वका साथ प्रवर्द्धन गर्न अमरगढी नगरपालिकामा, स्थानिय अमरगढी जनस्वास्थ्य सहकारी संस्था लिमिटेड स्थापना भएको छ र सुआहारा कार्यक्रमको त्रिपक्षीय योजनाअनुसार 'पानी अस्पताल' को रूपमा पानी सुरक्षा योजना अनुसार अमरगढी नगरपालिकाका प्रत्येक वडाबाट १८ वटा पानीको मुहान, घर, ट्यांङ्की, धाराको पानीको नमुना सकंलन गरी परिक्षण गरिएको छ । सुआहाराबाट प्राविधिक सहयोग गर्ने सम्झौता भएअनुसार ८० प्रतिशत

पानीको नमुना परिक्षणमा 'इकोली' किटाणु भटिएपछि अमरगढी नगरपालिकाले निम्न वर्गका घरधुरीमा फिल्टर वितरण गरी नगरपालिकाका प्रत्येक सर्वसाधारणले शुद्धिकरण गरिएको पानी पिउने छन् भन्ने अवधारण अनुसार कार्यक्रमहरू अघि बढाइएका छन् ।

साथै, भागेश्वर गाउँपालिका वडा नं. २ को कार्यालयका तर्फबाट सिमेन्ट, टुटी भएको बाल्टीन, फिल्टर, मिस्त्री ज्याला, करेसाबारीका लागि बिउ तथा १००० दिने आमाहरूका लागि कुखुरा र अर्धबन्देज खोर वितरण गरिनुका साथै वडा नं. २ का विभिन्न टोलका ५ वटा सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिबाट वातावरण संरक्षण र धुँवा रहित चुल्होलाई मध्यनजर गरी सम्पूर्ण घरधुरीमा १/१ थान एल.पी.ग्यास सिलिन्डर र ग्यास चुल्हो वितरण गरेको छ । त्यसैगरी, यसै गाउँपालिकामा रहेको गोदावरी किराना पसलले स्थानिय तहमा सर्वसुलभ रूपमा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता (वास) का सामाग्री ढुवानी गर्ने तथा सुआहारा कार्यक्रमले पोषणमैत्री नमुना टोलको निर्माणका लागि प्राविधिक सहयोग गर्ने गरी सार्वजनिक-निजी साझेदारीपत्रमा हस्ताक्षर गरी सहकार्य भएको छ ।

निजी साझेदारी कार्यक्रमसँगै वास-मार्ट पसलको पनि प्रवर्द्धन गरिएको छ जसबाट सजिलै सुपथ मूल्यमा खानेपानी र सरसफाइका सामाग्रीहरू पालिकासम्म ढुवानी गर्ने कार्यहरू भएका छन् । यसै अन्तर्गत जिल्लास्तरमा पालिकालाई आवश्यक पर्ने ८०० थान फिल्टर अमरगढी नगरपालिकाले सुआहाराको प्राविधिक परार्मशमा नेपालगंजको वास-मार्ट नेपाल स्टोर र अन्य पालिकाले महेन्द्रनगर को जगदम्बा ट्रेडर्स वास-मार्टमार्फत् सर्वसुलभ रूपमा पालिका हेडक्वाटरसम्म पुराउने कार्य गरी पालिका, वडा र सुआहाराको प्राविधिक सहयोगमा १००० दिनका आमा भएका र अन्य घरधुरीमा पनि वितरण गर्ने काम भएको छ ।

यसरी, सुआहारा कार्यक्रमको प्रयासमा पलिकाहरूसंगको सहकार्यमा पुर्ण सरसफाइ मुख्य केन्द्रबिन्दुमा रही दुर्गम बस्ती, सिमान्तकृत समुदाय र १००० दिने आमाहरूलाई सुरक्षित खानेपानी, सरसफाइ र पोषणको पहुँच भई स्वस्थ जीवन अवलम्बन गर्न मद्दत पुगेको छ ।

भेरीगंगा नगरपालिकाका उप-प्रमुख श्री रेणु आचार्य ढकालसँग नगरपालिकाको खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको दिगो विकास सम्बन्धी कुराकानी

✍ अनिल महर्जन, एन्फो

कर्णाली प्रदेशको सुर्खेत जिल्लामा अवस्थित भेरीगंगा नगरपालिका, क्षेत्रफलको हिसाबले तेस्रो ठूलो नगरपालिका हो जहाँ सुलभ क्षेत्रदेखि विकट भुभाग पनि समावेश भएको छ । यसै सम्बन्धमा नगरपालिकाको विकट क्षेत्रसम्म पनि खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता (वास) को पहुँच र दिगो विकासका लागि नगरपालिकाको पहल र एन्फो सहयोग सम्बन्धि नगर उप-प्रमुख श्री रेणु आचार्य ढकालसंगको कुराकानी प्रस्तुत रहेको छ ।

भेरीगंगा नगरपालिकामा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको दिगो विकासका लागि छुट्टै विभाग स्थापना भएको छ ? यदि छैन भने, यस नगरपालिकामा वास सम्बन्धि कार्यका लागि कसलाई सम्पर्क गर्न सकिन्छ ?

भेरीगंगा नगरपालिकामा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छतामा मात्रै काम गर्न छुट्टै विभागको स्थापना भएको छैन तर यसै क्षेत्रमा काम गर्न एक जना सम्पर्क व्यक्ति भने हुनुहुन्छ । आजको दिनसम्म उहाँले नै खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छतासँग सम्बन्धित सबै कार्यहरू हेर्नुहुन्छ ।

यस नगरपालिकाबाट खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको दिगो विकासका लागि के कस्ता कार्यहरू भइरहेका छन् ?

एन्फो र अरू संघ-सस्थाहरूसँगको साझेदारीमा विभिन्न खानेपानी आपूर्ती योजना निर्माण, शौचालयको पहुँच, महिनावारी सरसफाइ सम्बन्धि तालिम तथा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताबारे जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू भइरहेका छन् । विशेषगरी, खानेपानी आपूर्ती योजनाहरू निर्माणका कार्यहरू बढी भइरहेका छन्, साथै एन्फोको पहल र सारदा माध्यमिक विद्यालयको साझेदारीमा छिन्चु बजारमा सार्वजनिक शौचालय निर्माण कार्य पनि भइरहेको छ । त्यसैगरी, एन्फोसंगको प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोगमा नगरपालिकाको फोहोर व्यवस्थापनका लागि पनि फोहोर व्यवस्थापन तथा पुनः प्रयोग केन्द्र स्थापनाको लागि योजनाहरू बनाइरहेका छौं ।

एन्फोले यस पालिकामा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको दिगो विकासका लागि के कस्तो सहयोग गरेको छ ?

एन्फो संस्थाले विगत ३-४ वर्षदेखि खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको क्षेत्रमा नगरपालिकालाई निकै सहयोग गर्दै आइरहेको छ । समुदायमा, विशेषगरी पिछडिएका, सिमान्तकृत र महिलाहरूलाई, खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता सम्बन्धि जनचेतना फैलाउन, नगरपालिकामा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छतासँग सम्बन्धित विभिन्न निति, नियम र ऐनहरू बनाउन, खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता योजना निर्माण गर्न, नगरपालिकाको क्षमता बृद्धि गर्न, खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छतासँग सम्बन्धित महिला उद्यमीहरूको क्षमता र दक्षता विकास गर्न सहयोग गरिरहेको छ । साथै, एन्फोको सहयोगमा पानी जाँच मिनी ल्याबको स्थापना, बायो स्यान्ड फिल्टर उद्यमको

सुरुवात र विद्यालय र स्वास्थ्य चौकीहरुमा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता सुधारका कामहरू भइरहेका छन् । स्वच्छ पानीका लागि बायो स्यान्ड फिल्टरको प्रयोगमा प्रचार प्रसार, सुरक्षित शौचालयका लागि सोक पीटसहितको सेप्टिक ट्यांङ्की निर्माण पहलमा पनि सहयोग भइरहेको छ । खानेपानी आयोजनाहरुको दिगो विकासमा सहयोग पुऱ्याउन खानेपानी उपभोक्ता समितिहरू र स्थानिय वडासँगको साझेदारीमा खानेपानी आपूर्ती प्रणालीहरुको खानेपानी सुरक्षा योजना निर्माण र लागुमा काम भइरहेको छ ।

खानेपानी, सरसफाइ र स्वचछताको दिगो विकासका कार्यहरूबाट कुन व्यक्ति, वर्ग र समुदायलाई फाइदा पुगेको छ ?

खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको दिगो विकासका कार्यहरुले भेरीगंगा नगरपालिकाका वासिन्दाहरुलाई विशेष फाइदा भएको छ । सुरक्षित खानेपानीको उपलब्धता, शौचालय र फोहोर व्यवस्थापन, महिनावारी स्वच्छता, खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको सजिलो पहुँचका लागि उद्यमको स्थापनाले गर्दा स्थानिय वासिन्दा र नगरपालिकालाई नै फाइदा पुगेको छ । एन्फोले उपभोक्ता समितिहरू, स्वास्थ्य चौकी र विद्यालयहरुसँग पनि नजिकै रहेर काम गरिरएको छ । नगरपालिकाको विकट वडाहरू जस्तै १, २ र ३ मा विद्यालय र स्वास्थ्य चौकीहरुमा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता सुधारका कामहरू भएका छन् । एन्फोले कार्यक्रमहरुमा विशेषगरी पिछडिएका र सिमान्तकृत समुदाय, विकट भुभाग र महिलाहरुलाई प्राथमिकता दिने हुँदा उक्त क्षेत्रका व्यक्ति, वर्ग र समुदायहरू अझै बढी लाभान्वित भएका छन् ।

दिगो विकास लक्ष्यका आधार परिपूरक गर्न भेरीगंगा नगरपालिकामा एन्फो संस्थाको सहयोगलाई के भन्न चहानुहुन्छ ?

दिगो विकास लक्ष्य अनुसार पानीको गुणस्तर, पहुँच र पर्याप्तता, साथै सुरक्षित सरसफाइमा सबैको पहुँच पुऱ्याउने भएकाले सोही अनुसार एन्फोले सहयोग गरिरहेको छ । भेरीगंगा नगरपालिकाले दिगो विकास लक्ष्यलाई आफ्नो नगरमा पुरा गर्नुपर्ने जिम्मेवारीलाई साथ दिन एन्फो हरपल तयार रहेको हुन्छ र आवश्यकता पर्दा सधैं सहयोग पनि पाएका छौं । यस लक्ष्यलाई अघि बढाउन एन्फोले हामीलाई झक्झकाउने पनि गर्ने गरेको छ तसर्थ यस्तो निर्बादि साथ र सहयोगको लागि हामी निकै आभारी छौं ।

सुरक्षित खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता ज्ञान र पूर्वाधार, स्वस्थ जीवनको आधार

परिवारको सुरक्षा तपाईंको मास्कमा !

मास्कको उचित प्रयोग कसरी गर्ने ?

गरौं

मास्क लगाउनु वा खोल्नु अघि हात धुने

मास्क सफा छ छैन जाँच गर्ने

नाक, मुख र चिउँडो पूर्ण रुपमा ढाक्ने

मास्कको दुबैतिर खालि ठाँउ नहुने गरि मिलाउने

कानतिरको दुबै भागको डोरीमा समाइ मास्क निकाल्ने

प्रयोग गरेको मास्कलाई हावा नपस्ने झोला वा डस्टबिनमा फाल्ने

यस्ता लापरवाही तरिकाले मास्कको प्रयोग नगरौं ।

नगरौं

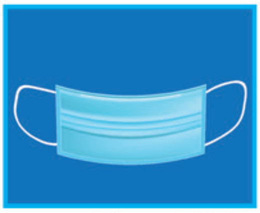
खुकुलो मास्क प्रयोग नगर्ने

लगाएको मास्कको भित्रि भाग र बारम्बार नछुने

मास्क लगाउँदा नाक मुनि नपार्ने

१ मिटरको दुरीमा भएमा मास्क नखोल्ने

स्वास फेर्न गाह्रो हुने मास्क प्रयोग नगर्ने


मास्क फोहोर वा भिजेको छ भने प्रयोग नगर्ने

आफुले प्रयोग गरेको मास्क अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने

ENPHO Creating Eco Societies

वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो)

११०/२५ आदर्श मार्ग-१, नयाँ बानेश्वर । पो.व.नं. ४१०२, काठमाडौं, नेपाल

फोन : ५२४४६४१, ५२४४०५१ । फ्याक्स : ९७७-१-५२४४३७६

इमेल : enpho@enpho.org । वेबसाइट : www.enpho.org