

## बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रमद्वारा सञ्चालित सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन सम्बन्धी १ दिने तालिमहरूका प्रतिवेदनहरू

### प्रतिवेदन नं. १ भूमे ५ उपल्लोसाकिम

#### १ परिचय:

तालिम भन्नाले कुनै पनि एक वा एक भन्दा बढी विषयमा दक्षता हासिल गरेको व्यक्ति वा समूहले त्यही विषयमा कुनै पनि व्यक्ति वा समूहलाई निश्चित समय अवधीमा सिकाइने ज्ञान,सीप वा धारणालाई तालिम भनिन्छ । तालिम पश्चात शहभागिहरूको ज्ञान सिप तथा धारणामा परिवर्तन गराई जीवन परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ। जुन औपचारिक वा अनौपचारिक दुबै रूपमा हुनसक्छ। जसको अन्तमा सहभागीहरूबाट पृष्ठपोषण हुन्छ भने केही समयको अन्तरालमा पुनर्ताजकीको लागि पुनःसमय समयमा तालिम दिन सकिन्छ। सिकाई प्रक्रिया क्रोकोबाट सुरु भएर चिहान सम्म पुग्दा अन्त्य हुन्छ । ज्ञान सीपको आदान प्रदान सीप भएका जस्तो सुकै व्यक्तिबाट पनि हुन सक्छ । सिकाई प्रक्रियामा दिने मा भन्दा लिनेमा विश्वस गरिन्छ किनभने प्रशिक्षकले कति दियो र प्रशिक्षार्थीले कति गहण गर्‍यो भन्ने कसरामा विश्वस हुन्छ । तालिम सञ्चालन गर्दा तालिमको आवश्यकता पहिचान, तालिमको लक्ष्य र उद्देश्यको निर्माण देखि कार्यन्वयन र पृष्ठपोषण सम्म पुग्दा धेरै उतारचडापहरू पार गर्दै तालिम सुरु हुने गर्छ । १ दिने समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन सम्बन्धी तालिम यसैको एक उदाहरण हो ।

#### २ पृष्ठभूमि:

भूमे गाउँपालिका वडा नं ५ को उपल्लो साकिम टोल पोषण मैत्री नमुना टोल हो । यहाँ जनजातीहरूको बाहुल्यता रहेको छ । यहाँ बसोवास गरि वस्नेल मानिसहरूले बोल्ने प्रमुख मातृ भाषा नेपाली र मगर भाषा हो । यहाँका सबै मनिसहरू बैदेशिक रोजगार र कृषि पेशामा आत्मनिर्भर छन्। यस क्षेत्रको खाद्यान्न तथा पोषण क्षेत्रमा पशुपालन क्षेत्रको देन ठूलो हिस्सा छ । यहाँ गाई , भेडा ,बाखा,बंगुर आदि पालन गर्दछन । यहाको पशुपालन व्यवसाय परम्परागत तरिकाले गरिन्छ ।

बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न पोषण क्षेत्रको विकास गरि न्यून आयस्तर भएका परिवारको पोषण स्थिती सुधार गर्ने लक्ष्य रहेको छ । पोषण क्षेत्रको सुधार गर्नका लागि भरपर्दो र बलियो आधार पशुपालन क्षेत्र हो । पशुपालन व्यवसायबाट प्राप्त हुने दुध,मासु र अडा आदिले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । पशुजन्य स्रोतबाट प्राप्त हुने पशुजन्य खनिज,भिटामिन आदि जस्ता खाद्यपदार्थले मानिसको शारिरीक विकासका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण तत्व पूर्ती गर्छ ।

पशुपालन व्यवसायबाट उत्पादन हुने दुध तथा दुधपदार्थले बालबालिका तथा बृद्धाहरूको शारिरीक तथा मानसिक बृद्धि विकासमा ठूलो भूमिका खेल्छ । दुध बालबालिकादेखि बृद्धा सम्मले सजिलै पचाउन सक्छन । दुधमा बालबालिका तथा बृद्धाहरूलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका पोषण तत्व हुन्छन । दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकारहरू पनि दुध जतिकै पोषिला स पोषण तत्वले भरिपूर्ण हुने गर्दछन । पोषण क्षेत्रको विकास र विस्तार गर्नु छ भने दुधबाट बन्ने विभिन्न खाद्यपदार्थहरूलाई विकास र विस्तार गर्न जरुरी देखिन्छ । नेपालमा दुधबाट

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

विभिन्न प्रकारका दुग्धजन्य पदार्थहरू बिकास गरि भण्डारण र बिक्रिवितरण गर्न सकिन्छ । हामिले चाहि यस तालिममा विषय सूचीमा उल्लेख भए बमोजिमका दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सहयोग पुऱ्याउने हुतुले यो तालिम सञ्चाल गरेको छौ ।

३ विषय सुची :

क्र.सं.	समय	विषय शिर्षकहरू	मिति	कैफियत
१	१०:०० देखि ११:३०	दुधको परिचय र बनावट	२०७८/१०/२०	
२	११:३० देखि १:००	दहि र दहिबाट लसी बनाउने		
३	१:०० देखि २:३०	खाजा समय		
४	२:३० देखि ४:००	खुवार खुवाबाट बन्ने विभिन्न मिठाईका प्रकारहरू		

४ धन्यवाद ज्ञापन :

बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रम भूमेगाउँपालिका पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी १ दिने तालिम आयोजना गरि दुध र दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकार तथा दुग्धजन्य पदार्थ पोषणको बारेमा तालिममा प्रशिक्षकको रुपमा सहभागी बनाई हजारदिनका आमा र किशोरीहरूसंग पोषण सम्बन्धी अनुभवहरू आदानप्रदान गर्ने अवसर दिनुभएकोमा आयोजक प्रति आभार प्रकट गर्दछु । साथै आगामी दिनहरूमा यस्ता पोषण सम्बन्धी कार्यक्रमहरू बन्नेछन । पोषण कार्यक्रम कार्यन्वयन गर्दा सहजिकरण गरने अपेक्षा राख्दछु ।

५ उदेश्यहरू :

- ✓ स्थानिय समुदायले उत्पादन गर्ने दुधबाट गुनस्तरिय दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सहयोग गर्ने ।
- ✓ पशुजन्य पदार्थ उत्पादन र प्रसोधन गर्न सहयोग गर्ने ।
- ✓ पशुजन्य पदार्थ उत्पादन गरि पोषण बिकासमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ जीविकोपार्जनमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ आर्थिक उपार्जनमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ हजारदिनका आमा,बच्चा र किसोर किसोरीहरूको पोषणमा सुधार गर्ने ।

६ क्रियाकलाप :

मिति २०७८/१०/११ गतेका दिन सञ्चालन भएको १ दिने पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी तालिमको औपचारिक रुपमा सञ्चालन गरियो,आसन ग्रहन परिचयात्मक कार्यक्रम भयो । त्यस पछि सहभागिहरूबाट आसा अपेक्षा संकलन गरियो र पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी तालिमको बारेमा छलफल गरियो । त्यस पछि नियमीत कलासमा प्रवेस गरियो ।

मिमि: २०७८/१०/११

- दुधको परिचय र बनावट
- दहि र दहिबाट लसी बनाउने
- खाजा समय
- खुवा र खुवाबाट बन्ने विभिन्न मिठाईका प्रकारहरू

### ७ व्यक्तिगत अनुभव :

भूमे गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्रमा काम गर्दै गर्दा विभिन्न तालिम तथा गोष्ठीहरूमा भाग लिने अवसर पाउँदा विभिन्न तालिम तथा गोष्ठीहरूमा भिन्ना भिन्नै अनुभव साटासाट भएतापनी बहुउद्देश्यीय सामुदायिक विकाश सेवाद्वारा किसान लाई प्रशिक्षण दिन थालेको यो एक्काईसौ पटक भएकोले यहाँका कृषकहरू संगको सम्बन्ध सुमधुर हुदै गइरहेको छ । जस अन्तरगत यहाँका जनताहरू पिछडिएको क्षेत्रमा प्रदछन् र अशिक्षित भएको र अहिले पछिल्लो चरणमा आएर मध्य पहाडी लोकमार्गले गर्दा यस क्षेत्रको मुहार फेर्ने सम्भावना हुदाहुदै पनि युवाहरू सबै रोजगारीको लागि विदेश पलायन भयकोले कृषि क्षेत्रमा युवाहरू भन्दा बुढाबुढीहरू मात्र संलग्न रहेकोले यहाँको कृषि क्षेत्रमा परिवर्तन गर्न पक्कै पनि गारो कुरा त हो नै तर पनि सकेजती ज्ञान र सिप तथा धारणामा परिवर्तन गराउनु हाम्रो कर्तव्य हो । यध्यपि किसानहरूलाई सामान्य कुराहरू पनि बुझाउन गाह्रोछ र देशलाई फाइदाहुने जस्ता कृषि क्षेत्रका विषयहरूमा बुढाबुढीहरू भन्दा युवाहरूलाई संलग्न गरायको खण्डमा बुझ्न र बुझाउन सजिलो हुनुको साथै सिकायको ज्ञान र सिप तथा धारणा पनि लामो समयसम्म टिकाउ हुने कुरामा दुई मत छैन । यहाँको स्थानिय पोषण सुधार गर्ने र भोकमरीको समाधान गर्ने प्रमुख स्रोत नै पशुपालन व्यवसाय हो । पशुजन्य पदार्थको उपभोग गरि प्राणिजन्य पोषणको परिपूर्ती गर्न सकिन्छ ।

### ८ सहभागी कृषकहरूको विवरण

क्र स	नाम थर	ठेगाना	सम्पर्क नम्बर	कैफियत
१	रमिता बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
२	नवषा बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
३	अजिता बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
४	कल्पना बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
५	दिपा बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
६	समपुरा बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		

७	सुकमती बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
८	अमृता सुनार	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
९	गिता सुनार	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
१०	सिर्जना सुनार	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
११	फिरु बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
१२	अनिसा बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
१३	थकी बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
१४	अमृता बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
१५	जय कुमारी बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
१६	अनिता बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
१७	सत कुमारी बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
१८	सर्मिला बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
१९	जुनमाया बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		
२०	कमला बुढा	भूमे५ उपल्लोसाकीम		

### ९ निष्कर्ष :

परम्परागत रूपमा पशुपालन व्यवसाय सञ्चालन गर्दै र पशु जन्य पदार्थ उत्पादन गरदै उपभोग गर्ने क्रममा यहा बसोवास गरि बस्ने स्थानिय बासिन्दाले दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकार उत्पादन गर्दै पोषणमा टेवा पुर्याउने उद्देशले १ दिने समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम कृषकहरुका लागि कोशेदुङ्गा सावित हुन्छ भन्ने कुरामा दुई मत नहोला ।

### तयार गर्ने

जनम बुढा

नायब पशु स्वास्थ्य प्राविधिक

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिममा लिएका केहि तस्बिरहरु



## प्रतिवेदन नं. २ भूमे ७ लावाड

### १ परिचय:

तालिम भन्नाले कुनै पनि एक वा एक भन्दा बढी विषयमा दक्षता हासिल गरेको व्यक्ति वा समूहले त्यही विषयमा कुनै पनि व्यक्ति वा समूहलाई निश्चित समय अवधीमा सिकाइने ज्ञान,सीप वा धारणालाई तालिम भनिन्छ । तालिम पश्चात शहभागिहरुको ज्ञान सिप तथा धारणामा परिवर्तन गराई जीवन परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ। जुन औपचारिक वा अनौपचारिक दुबै रुपमा हुनसक्छ। जसको अन्तमा सहभागीहरुबाट पृष्ठपोषण हुन्छ भने केही समयको अन्तरालमा पुनर्ताजकीको लागि पुनःसमय समयमा तालिम दिन सकिन्छ। सिकाई प्रक्रिया क्रोकोबाट सुरु भएर चिहान सम्म पुग्दा अन्त्य हुन्छ । ज्ञान सीपको आदान प्रदान सीप भएका जस्तो सुकै व्यक्तिबाट पनि हुन सक्छ । सिकाई प्रक्रियामा दिने मा भन्दा लिनेमा विश्वस गरिन्छ किनभने प्रशिक्षकले कति दियो र प्रशिक्षार्थीले कति गहण गर्‍यो भन्ने कसरामा विश्वस हुन्छ । तालिम सञ्चालन गर्दा तालिमको आवश्यकता पहिचान, तालिमको लक्ष्य र उद्देश्यको निर्माण देखि कार्यन्वयन र पृष्ठपोषण सम्म पुग्दा धेरै उतारचडापहरु पार गर्दै तालिम सुरु हुने गर्छ । १ दिने समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन सम्बन्धी तालिम यसैको एक उदाहरण हो ।

### २ पृष्ठभूमि:

भूमे गाउँपालिका वडा नं ५ को उपल्लो साकिम टोल पोषण मैत्री नमुना टोल हो । यहाँ जनजातीहरुको बाहुल्यता रहेको छ । यहाँ बसोवास गरि वस्नेल मानिसहरुले बोल्ने प्रमुख मातृ भाषा नेपाली र मगर भाषा हो । यहाँका सबै मनिसहरु बैदेशिक रोजगार र कृषि पेशामा आत्मानिर्भर छन्। यस क्षेत्रको खाद्यान्न तथा पोषण क्षेत्रमा पशुपालन क्षेत्रको देन ठूलो हिस्सा छ । यहाँ गाई , भेडा ,बाखा,बंगुर आदि पालन गर्दछन । यहाको पशुपालन व्यवसाय परमपरागत तरिकाले गरिन्छ ।

बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न पोषण क्षेत्रको विकास गरि न्यून आयस्तर भएका परिवारको पोषण स्थिती सुधार गरने लक्ष्य रहेको छ । पोषण क्षेत्रको सुधार गर्नका लागी भरपर्दो र बलियो आधार पशुपालन क्षेत्र हो । पशुपालन व्यवसायबाट प्राप्त हुने दुध,मासु र अडा आदिले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । पशुजन्य स्रोतबाट प्राप्त हुने पशुजन्य खनिज,भिटामिन आदि जस्ता खाद्यपदार्थले मानिसको शारिरीक बिकासका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण तत्व पूर्ती गर्छ ।

पशुपालन व्यवसायबाट उत्पादन हुने दुध तथा दुग्धपदार्थले बालबालिका तथा बृद्धाहरुको शारिरीक तथा मानसिक वृद्धि बिकासमा ठूलो भूमिका खेल्छ । दुध बालबालिकादेखि बृद्धा सम्मले सजिलै पचाउन सक्छन । दुधमा बालबालिका तथा बृद्धाहरुलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका पोषण तत्व हुन्छन । दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकारहरु पनि दुध जतिकै पोषिला स पोषण तत्वले भरिपूर्ण हुने गर्दछन । पोषण क्षेत्रको विकास र विस्तार गर्नु छ भने दुधबाट बन्ने विभिन्न खाद्यपदार्थहरुलाई विकास र विस्तार गर्न जरुरी देखिन्छ । नेपालमा दुधबाट विभिन्न प्रकारका दुग्धजन्य पदार्थहरु बिकास गरि भण्डारण र बिक्रिवितरण गर्न सकिन्छ । हामिले चाहि यस तालिममा विषय सूचीमा उल्लेख भए बमोजिमका दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सहयोग पुऱ्याउने हुतुले यो तालिम सञ्चाल गरेको छौ ।

## सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

३ विषय सूची :

क्र.सं.	समय	विषय शिर्षकहरु	मिति	कैफियत
१	१०:०० देखि ११:३०	दुधको परिचय र बनावट	२०७८/१०/२०	
२	११:३० देखि १:००	दहि र दहिबाट लसी बनाउने		
३	१:०० देखि २:३०	खाजा समय		
४	२:३० देखि ४:००	खुवार खुवाबाट बन्ने विभिन्न मिठाईका प्रकारहरु		

४ धन्यवाद ज्ञापन :

बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रम भूमेगाउँपालिका पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी १ दिने तालिम आयोजना गरि दुध र दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकार तथा दुग्धजन्य पदार्थ पोषणको बारेमा तालिममा प्रशिक्षकको रूपमा सहभागी बनाई हजारदिनका आमा र किशोरीहरूसंग पोषण सम्बन्धी अनुभवहरु आदानप्रदान गर्ने अवसर दिनुभएकोमा आयोजक प्रति आभार प्रकट गर्दछु । साथै आगामी दिनहरुमा यस्ता पोषण सम्बन्धी कार्यक्रमहरु बन्नेछन । पोषण कार्यक्रम कार्यन्वयन गर्दा सहजिकरण गरने अपेक्षा राख्दछु ।

५ उदेश्यहरु :

- ✓ स्थानिय समुदायले उत्पादन गर्ने दुधबाट गुनस्तरिय दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सहयोग गर्ने ।
- ✓ पशुज्य पदार्थ उत्पादन र प्रसोधन गर्न सहयोग गर्ने ।
- ✓ पशुजन्य पदार्थ उत्पादन गरि पोषण बिकासमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ जीविकोपार्जनमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ आर्थिक उपार्जनमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ हजारदिनका आमा,बच्चा र किसोर किसोरीहरुको पोषणमा सुधार गर्ने ।

६ क्रियाकलाप :

मिति २०७८/१०/१३ गतेका दिन संचालन भएको १ दिने पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी तालिमको औपचारिक रूपमा संचालन गरियो, आसन ग्रहन परिचयात्मक कार्यक्रम भयो । त्यस पछि सहभागिहरुबाट आसा अपेक्षा संकलन गरियो र पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी तालिमको बारेमा छलफल गरियो । त्यस पछि नियमित कलासमा प्रबेस गरियो ।

मिमि: २०७८/१०/१३

- दुधको परिचय र बनावट
- दहि र दहिबाट लसी बनाउने
- खाजा समय

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

- खुवा र खुवाबाट बन्ने विभिन्न मिठाईका प्रकारहरु

### ७ व्यक्तिगत अनुभव :

भूमे गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्रमा काम गर्दै गर्दा विभिन्न तालिम तथा गोष्ठीहरुमा भाग लिने अवसर पाउँदा विभिन्न तालिम तथा गोष्ठीहरुमा भिन्ना भिन्नै अनुभव साटासाट भएतापनी बहुउद्देश्यीय सामुदायिक विकास सेवाद्वारा किसान लाई प्रशिक्षण दिन थालेको यो एक्काईसौ पटक भएकोले यहाँका कृषकहरु संगको सम्बन्ध सुमधुर हुदै गइरहेको छ । जस अन्तरगत यहाँका जनताहरु पिछडिएको क्षेत्रमा प्रदर्छन् र अशिक्षित भएको र अहिले पछिल्लो चरणमा आएर मध्य पहाडी लोकमार्गले गर्दा यस क्षेत्रको मुहार फेर्ने सम्भावना हुदाहुदै पनि युवाहरु सबै रोजगारीको लागि विदेश पलायन भयकोले कृषि क्षेत्रमा युवाहरु भन्दा बुढाबुढीहरु मात्र संलग्न रहेकोले यहाँको कृषि क्षेत्रमा परिवर्तन गर्न पक्कै पनि गारो कुरा त हो नै तर पनि सकेजती ज्ञान र सिप तथा धारणामा परिवर्तण गराउनु हाम्रो कर्तव्य हो । यध्यपि किसानहरुलाई सामान्य कुराहरु पनि बुझाउन गाह्रोछ र देशलाई फाइदाहुने जस्ता कृषि क्षेत्रका विषयहरुमा बुढाबुढीहरु भन्दा युवाहरुलाई संलग्न गरायको खण्डमा बुझ्न र बुझाउन सजिलो हुनुको साथै सिकायको ज्ञान र सिप तथा धारणा पनि लामो समयसम्म टिकाउ हुने कुरामा दुई मत छैन । याहाँको स्थानिय पोषण सुधार गर्ने र भोकमरीको समाधान गर्न प्रमुख स्रोत नै पशुपालन व्यवसाय हो । पशुजन्य पदार्थको उपभोग गरि प्राणिजन्य पोषणको परिपूर्ती गर्न सकिन्छ ।

### ८ सहभागि कृषकहरुको विवरण

क्र स	नाम थर	ठेगाना	सम्पर्क नम्बर	कैफियत
१	जीवना रोका	भूमे ७ लावाड		
२	सुस्मिता बुढा	भूमे ७ लावाड		
३	रञ्जना रोका	भूमे ७ लावाड		
४	रोषनी रोका	भूमे ७ लावाड		
५	सावित्री बुढा रोका	भूमे ७ लावाड		
६	सुनिता बुढा	भूमे ७ लावाड		
७	राष्ट्रि राका	भूमे ७ लावाड		
८	विन्जोती रोका	भूमे ७ लावाड		



९	रूपसिला रोका	भूमे ७ लावाड		
१०	विजान्ती रोका	भूमे ७ लावाड		
११	समन्ती पुन बुढा	भूमे ७ लावाड		
१२	सुनिता रोका	भूमे ७ लावाड		
१३	निर्मला पुन	भूमे ७ लावाड		
१४	सरिता बुढा रोका	भूमे ७ लावाड		
१५	पवित्रा रोका	भूमे ७ लावाड		
१६	स्याम कुमारी रोका	भूमे ७ लावाड		
१७	क्रान्ती बुढा	भूमे ७ लावाड		
१८	करमजिता रोका	भूमे ७ लावाड		
१९	बिनिता रोका बुढा	भूमे ७ लावाड		
२०	जुन कुमारी रोका	भूमे ७ लावाड		

### ९ निष्कर्ष :

परम्परागत रूपमा पशुपालन व्यवसाय सञ्चालन गर्दै र पशु जन्य पदार्थ उत्पादन गर्दै उपभोग गर्ने क्रममा यहा बसोवास गरि बस्ने स्थानिय बासिन्दाले दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकार उत्पादन गर्दै पोषणमा टेवा पुर्याउने उद्देशले १ दिने समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम कृषकहरुका लागि कोशेदुङ्गा सावित हुन्छ भन्ने कुरामा दुई मत नहोला ।

### तयार गर्ने

भुपेन्द्र शाही

नायब पशु स्वास्थ्य प्राविधिक

भूमे गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्र

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिममा लिएका केहि तस्विरहरु



## प्रतिवेदन नं. ३ भूमे ३ झुङ्लावाङ्ग

### १ परिचय:

तालिम भन्नाले कुनै पनि एक वा एक भन्दा बढी विषयमा दक्षता हासिल गरेको व्यक्ति वा समूहले त्यही विषयमा कुनै पनि व्यक्ति वा समूहलाई निश्चित समय अवधीमा सिकाइने ज्ञान,सीप वा धारणालाई तालिम भनिन्छ । तालिम पश्चात शहभागीहरुको ज्ञान सिप तथा धारणामा परिवर्तन गराई जीवन परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ। जुन औपचारिक वा अनौपचारिक दुबै रुपमा हुनसक्छ। जसको अन्तमा सहभागीहरुबाट पृष्ठपोषण हुन्छ भने केही समयको अन्तरालमा पुनर्ताजकीको लागि पुनःसमय समयमा तालिम दिन सकिन्छ। सिकाई प्रक्रिया क्रोकोबाट सुरु भएर चिहान सम्म पुग्दा अन्त्य हुन्छ । ज्ञान सीपको आदान प्रदान सीप भएका जस्तो सुकै व्यक्तिबाट पनि हुन सक्छ । सिकाई प्रक्रियामा दिने मा भन्दा लिनेमा विश्वस गरिन्छ किनभने प्रशिक्षकले कति दियो र प्रशिक्षार्थीले कति गहण गन्यो भन्ने कसरामा विश्वस हुन्छ । तालिम सञ्चालन गर्दा तालिमको आवश्यकता पहिचान, तालिमको लक्ष्य र उद्देश्यको निर्माण देखि कार्यन्वयन र पृष्ठपोषण सम्म पुग्दा धेरै उतारचडापहरु पार गर्दै तालिम सुरु हुने गर्छ । १ दिने समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन सम्बन्धी तालिम यसैको एक उदाहरण हो ।

### २ पृष्ठभूमि:

भूमे गाउँपालिका वडा नं ५ को उपल्लो साकिम टोल पोषण मैत्री नमुना टोल हो । यहाँ जनजातीहरुको बाहुल्यता रहेको छ । यहाँ बसोवास गरि वस्नेल मानिसहरुले बोल्ने प्रमुख मातृ भाषा नेपाली र मगर भाषा हो । यहाँका सबै मनिसहरु बैदेशिक रोजगार र कृषि पेशामा आत्मनिर्भर छन। यस क्षेत्रको खाद्यान्न तथा पोषण क्षेत्रमा पशुपालन क्षेत्रको देन ठूलो हिस्सा छ । यहाँ गाई , भेडा ,बाखा,बंगुर आदि पालन गर्दछन । यहाको पशुपालन व्यवसाय परमपरागत तरिकाले गरिन्छ ।

बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न पोषण क्षेत्रको विकास गरि न्यून आयस्तर भएका परिवारको पोषण स्थिती सुधार गरने लक्ष्य रहेको छ । पोषण क्षेत्रको सुधार गर्नका लागि भरपर्दो र बलियो आधार पशुपालन क्षेत्र हो । पशुपालन व्यवसायबाट प्राप्त हुने दुध,मासु र अडा आदिले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । पशुजन्य स्रोतबाट प्राप्त हुने पशुजन्य खनिज,भिटामिन आदि जस्ता खाद्यपदार्थले मानिसको शारिरीक विकासका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण तत्व पूर्ती गर्छ ।

पशुपालन व्यवसायबाट उत्पादन हुने दुध तथा दुग्धपदार्थले बालबालिका तथा बृद्धाहरुको शारिरीक तथा मानसिक बृद्धि विकासमा ठूलो भट्टमिका खेल्छ । दुध बालबालिकादेखि बृद्धा सम्मले सजिलै पचाउन सक्छन । दुधमा बालबालिका तथा बृद्धाहरुलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका पोषण तत्व हुन्छन । दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकारहरु पनि दुध जतिकै पोषिला स पोषण तत्वले भरिपूर्ण हुने गर्दछन । पोषण क्षेत्रको विकास र विस्तार गर्नु छ भने दुधबाट बन्ने विभिन्न खाद्यपदार्थहरुलाई विकास र विस्तार गर्न जरुरी देखिन्छ । नेपालमा दुधबाट विभिन्न प्रकारका दुग्धजन्य पदार्थहरु विकास गरि भण्डारण र बिक्रिवितरण गर्न सकिन्छ । हामिले चाहि

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

यस तालिममा विषय सूचीमा उल्लेख भए बमोजिमका दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सहयोग पुऱ्याउने हुतुले यो तालिम सञ्चाल गरेको छौ ।

३ विषय सूची :

क्र.सं.	समय	विषय शिर्षकहरू	मिति	कैफियत
१	१०:०० देखि ११:३०	दुधको परिचय र बनावट	२०७८/१०/२०	
२	११:३० देखि १:००	दहि र दहिबाट लसी बनाउने		
३	१:०० देखि २:३०	खाजा समय		
४	२:३० देखि ४:००	खुवार खुवाबाट बन्ने विभिन्न मिठाईका प्रकारहरू		

४ धन्यवाद ज्ञापन :

बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रम भूमेगाउँपालिका पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी १ दिने तालिम आयोजना गरि दुध र दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकार तथा दुग्धजन्य पदार्थ पोषणको बारेमा तालिममा प्रशिक्षकको रूपमा सहभागी बनाई हजारदिनका आमा र किशोरीहरूसंग पोषण सम्बन्धी अनुभवहरू आदानप्रदान गर्ने अवसर दिनुभएकोमा आयोजक प्रति आभार प्रकट गर्दछु । साथै आगामी दिनहरूमा यस्ता पोषण सम्बन्धी कार्यक्रमहरू बन्नेछन । पोषण कार्यक्रम कार्यन्वयन गर्दा सहजिकरण गरने अपेक्षा राख्दछु ।

५ उदेश्यहरू :

- ✓ स्थानिय समुदायले उत्पादन गर्ने दुधबाट गुनस्तरिय दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सहयोग गर्ने ।
- ✓ पशुज्य पदार्थ उत्पादन र प्रसोधन गर्न सहयोग गर्ने ।
- ✓ पशुजन्य पदार्थ उत्पादन गरि पोषण बिकासमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ जीविकोपार्जनमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ आर्थिक उपार्जनमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ हजारदिनका आमा,बच्चा र किसोर किसोरीहरूको पोषणमा सुधार गर्ने ।

६ क्रियाकलाप :

मिति २०७८/१०/१४ गतेका दिन सञ्चालन भएको १ दिने पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी तालिमको औपचारिक रूपमा सञ्चालन गरियो, आसन ग्रहन परिचयात्मक कार्यक्रम भयो । त्यस पछि सहभागीहरूबाट आसा अपेक्षा संकलन गरियो र पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी तालिमको बारेमा छलफल गरियो । त्यस पछि नियमित कलासमा प्रवेस गरियो ।

मिमि: २०७८/१०/१४

- दुधको परिचय र बनावट

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

- दहि र दहिबाट लसी बनाउने
- खाजा समय
- खुवा र खुवाबाट बन्ने विभिन्न मिठाईका प्रकारहरु

**७ व्यक्तिगत अनुभव :**

भूमे गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्रमा काम गर्दै गर्दा विभिन्न तालिम तथा गोष्ठीहरुमा भाग लिने अवसर पाउँदा विभिन्न तालिम तथा गोष्ठीहरुमा भिन्ना भिन्नै अनुभव साटासाट भएतापनी बहुउद्देश्यीय सामुदायिक विकाश सेवाद्वारा किसान लाई प्रशिक्षण दिन थालेको यो एक्काईसौ पटक भएकोले यहाँका कृषकहरु संगको सम्बन्ध सुमधुर हुदै गइरहेको छ । जस अन्तरगत यहाँका जनताहरु पिछडिएको क्षेत्रमा प्रर्दछन् र अशिक्षित भएको र अहिले पछिल्लो चरणमा आएर मध्य पहाडी लोकमार्गले गर्दा यस क्षेत्रको मुहार फेर्ने सम्भावना हुदाहुदै पनि युवाहरु सबै रोजगारीको लागि बिदेश पलायन भयकोले कृषि क्षेत्रमा युवाहरु भन्दा बुढाबुढीहरु मात्र संलग्न रहेकोले यहाँको कृषि क्षेत्रमा परिवर्तन गर्न पक्रे पनि गा्रो कुरा त हो नै तर पनि सकेजती ज्ञान र सिप तथा धारणामा परिवर्तण गराउनु हाम्रो कर्तव्य हो । यध्यपि किसानहरुलाई सामान्य कुराहरु पनि बुझाउन गाहोछ र देशलाई फाइदाहुने जस्ता कृषि क्षेत्रका बिषयहरुमा बुढाबुढीहरु भन्दा युवाहरुलाई संम्लग्न गरायको खण्डमा बुझ्न र बुझाउन सजिलो हुनुको साथै सिकायको ज्ञान र सिप तथा धारणा पनि लामो समयसम्म टिकाउ हुने कुरामा दुई मत छैन । याहाँको स्थानिय पोषण सुधार गर्ने र भोकमरीको समाधालन गर्ने प्रमुख स्रोत नै पशुपालन व्यवसाय हो । पशुजन्य पदार्थको उपभोग गरि प्राणिजन्य पोषणको परिपूर्ती गर्न सकिन्छ ।

**८ सहभागी कृषकहरुको बिवरण**

क्र स	नाम थर	ठेगाना	सम्पर्क नम्बर	कैफियत
१	गोपी सुनार	भूमे ३ झुङ्लावाड		
२	विपना पुन मल्ल	भूमे ३ झुङ्लावाड		
३	ईच्छा बि क	भूमे ३ झुङ्लावाड		
४	सितली सिनार	भूमे ३ झुङ्लावाड		
५	सपना सुनार	भूमे ३ झुङ्लावाड		
६	सुस्मिता सुनार	भूमे ३ झुङ्लावाड		
७	कर्म कुमारी सुनार	भूमे ३ झुङ्लावाड		

८	मन लाखी श्रेष्ठ	भूमे ३ झुङ्लावाड		
९	भागिमाया श्रेष्ठ	भूमे ३ झुङ्लावाड		
१०	जयन्ती श्रेष्ठ	भूमे ३ झुङ्लावाड		
११	माया कुमारी थापा	भूमे ३ झुङ्लावाड		
१२	समिता सुनार	भूमे ३ झुङ्लावाड		
१३	प्रेम कुमारी सुनार	भूमे ३ झुङ्लावाड		
१४	चिता कामी	भूमे ३ झुङ्लावाड		
१५	प्रसिना थापा	भूमे ३ झुङ्लावाड		
१६	झुल कुमारी सुनार	भूमे ३ झुङ्लावाड		
१७	दिल कुमारी श्रेष्ठ	भूमे ३ झुङ्लावाड		
१८	उलासी सुनार	भूमे ३ झुङ्लावाड		
१९	दिल कुमारी सुनार	भूमे ३ झुङ्लावाड		
२०	सुनिता थापा	भूमे ३ झुङ्लावाड		

### ९ निष्कर्ष :

परम्परागत रूपमा पशुपालन व्यवसाय सञ्चालन गर्दै र पशु जन्य पदार्थ उत्पादन गरदै उपभोग गर्ने क्रममा यहा बसोवास गरि बस्ने स्थानिय बासिन्दाले दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकार उत्पादन गर्दै पोषणमा टेवा पुर्याउने उद्देशले १ दिने समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम कृषकहरुका लागि कोशेदुङ्गा सावित हुन्छ भन्ने कुरामा दुई मत नहोला ।

### तयार गर्ने

नारायण ओली

नायब पशु सेवा प्राविधिक

भूमे गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्र

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिममा लिएका केहि तस्विरहरु



## प्रतिवेदन नं. ४ भूमे १ पञ्चासे

### १ परिचय:

तालिम भन्नाले कुनै पनि एक वा एक भन्दा बढी विषयमा दक्षता हासिल गरेको व्यक्ति वा समूहले त्यही विषयमा कुनै पनि व्यक्ति वा समूहलाई निश्चित समय अवधीमा सिकाइने ज्ञान,सीप वा धारणालाई तालिम भनिन्छ । तालिम पश्चात शहभागिहरूको ज्ञान सिप तथा धारणामा परिवर्तन गराई जीवन परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ। जुन औपचारिक वा अनौपचारिक दुबै रूपमा हुनसक्छ। जसको अन्तमा सहभागीहरूबाट पृष्ठपोषण हुन्छ भने केही समयको अन्तरालमा पुनर्ताजकीको लागि पुनःसमय समयमा तालिम दिन सकिन्छ। सिकाई प्रक्रिया क्रोकोबाट सुरु भएर चिहान सम्म पुग्दा अन्त्य हुन्छ । ज्ञान सीपको आदान प्रदान सीप भएका जस्तो सुकै व्यक्तिबाट पनि हुन सक्छ । सिकाई प्रक्रियामा दिने मा भन्दा लिनेमा विश्वस गरिन्छ किनभने प्रशिक्षकले कति दियो र प्रशिक्षार्थीले कति गहण गर्‍यो भन्ने कसरामा विश्वस हुन्छ । तालिम सञ्चालन गर्दा तालिमको आवश्यकता पहिचान, तालिमको लक्ष्य र उद्देश्यको निर्माण देखि कार्यन्वयन र पृष्ठपोषण सम्म पुग्दा धेरै उतारचडापहरू पार गर्दै तालिम सुरु हुने गर्छ । १ दिने समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन सम्बन्धी तालिम यसैको एक उदाहरण हो ।

### २ पृष्ठभूमि:

भूमे गाउँपालिका वडा नं १ को पञ्चासे र वनमारे गरि दुई ओटा टललाई समावेश गरि वनाएको पोषण मैत्री नमुना टोल हो । यहाँ जनजातीहरूको बाहुल्यता रहेको छ । यहाँ बसोवास गरि वस्नेल मानिसहरूले बोल्ने प्रमुख मातृ भाषा मगर खाम हो । यहाँका सबै मनिसहरू बैदेशिक रोजगार र कृषि पेशामा आत्मनिर्भर छन । यस क्षेत्रको खाद्यान्न तथा पोषण क्षेत्रमा पशुपालन क्षेत्रको देन ठूलो हिस्सा छ । यहाँ गाई , भेडा ,बाखा ,बंगुर आदि पालन गर्दछन । यहाको पशुपालन व्यवसाय परम्परागत तरिकाले गरिन्छ ।

बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न पोषण क्षेत्रको विकास गरि न्यून आयस्तर भएका परिवारको पोषण स्थिती सुधार गर्ने लक्ष्य रहेको छ । पोषण क्षेत्रको सुधार गर्नका लागी भरपर्दो र बलियो आधार पशुपालन क्षेत्र हो । पशुपालन व्यवसायबाट प्राप्त हुने दुध,मासु र अडा आदिले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । पशुजन्य स्रोतबाट प्राप्त हुने पशुजन्य खनिज,भिटामिन आदि जस्ता खाद्यपदार्थले मानिसको शारिरीक विकासका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण तत्व पूर्ती गर्छ ।

पशुपालन व्यवसायबाट उत्पादन हुने दुध तथा दुग्धपदार्थले बालबालिका तथा वृद्धाहरूको शारिरीक तथा मानसिक बृद्धि विकासमा ठूलो भूमिका खेल्छ । दुध बालबालिकादेखि वृद्धा सम्मले सजिलै पचाउन सक्छन । दुधमा बालबालिका तथा वृद्धाहरूलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका पोषण तत्व हुन्छन । दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकारहरू पनि दुध जतिकै पोषिला स पोषण तत्वले भरिपूर्ण हुने गर्दछन । पोषण क्षेत्रको विकास र विस्तार गर्नु छ भने दुधबाट बन्ने विभिन्न खाद्यपदार्थहरूलाई विकास र विस्तार गर्न जरुरी देखिन्छ । नेपालमा दुधबाट विभिन्न प्रकारका दुग्धजन्य पदार्थहरू विकास गरि भण्डारण र बिक्रिवितरण गर्न सकिन्छ । हामिले चाहि यस तालिममा विषय सूचीमा उल्लेख भए बमोजिमका दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सहयोग पुऱ्याउने हुतुले यो तालिम सञ्चाल गरेको छौ ।

### ३ विषय सूची :

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम



क्र.सं.	समय	विषय शिर्षकहरु	मिति	कैफियत
१	१०:०० देखि ११:३०	दुधको परिचय र बनावट	२०७८/१०/१७	
२	११:३० देखि १:००	दहि र दहिबाट लसी बनाउने		
३	१:०० देखि २:३०	खाजा समय		
४	२:३० देखि ४:००	खुवार खुवाबाट बन्ने विभिन्न मिठाईका प्रकारहरु		

**४ धन्यवाद ज्ञापन :**

बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रम भूमेगाउँपालिका पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी १ दिने तालिम आयोजना गरि दुध र दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकार तथा दुग्धजन्य पदार्थ पोषणको बारेमा तालिममा प्रशिक्षकको रूपमा सहभागी बनाई हजारदिनका आमा र किशोरीहरूसंग पोषण सम्बन्धी अनुभवहरु आदानप्रदान गर्ने अवसर दिनुभएकोमा आयोजक प्रति आभार प्रकट गर्दछु । साथै आगामी दिनहरुमा यस्ता पोषण सम्बन्धी कार्यक्रमहरु बन्नेछन । पोषण कार्यक्रम कार्यन्वयन गर्दा सहजिकरण गरने अपेक्षा राख्दछु ।

**५ उदेश्यहरु :**

- ✓ स्थानिय समुदायले उत्पादन गर्ने दुधबाट गुनस्तरिय दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सहयोग गर्ने ।
- ✓ पशुजन्य पदार्थ उत्पादन र प्रसोधन गर्न सहयोग गर्ने ।
- ✓ पशुजन्य पदार्थ उत्पादन गरि पोषण बिकासमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ जीविकोपार्जनमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ आर्थिक उपार्जनमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ हजारदिनका आमा,बच्चा र किसोर किसोरीहरुको पोषणमा सुधार गर्ने ।

**६ क्रियाकलाप :**

मिति २०७८/१०/१७ गतेका दिन संचालन भएको १ दिने पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी तालिमको औपचारिक रूपमा संचालन गरियो, आसन ग्रहन परिचयात्मक कार्यक्रम भयो । त्यस पछि सहभागिहरुबाट आसा अपेक्षा संकलन गरियो र पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी तालिमको बारेमा छलफल गरियो । त्यस पछि नियमीत कलासमा प्रबेस गरियो ।

मिमि: २०७८/१०/१७

- दुधको परिचय र बनावट
- दहि र दहिबाट लसी बनाउने
- खाजा समय
- खुवा र खुवाबाट बन्ने विभिन्न मिठाईका प्रकारहरु

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

७ व्यक्तिगत अनुभव :

भूमे गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्रमा काम गर्दै गर्दा विभिन्न तालिम तथा गोष्ठीहरुमा भाग लिने अवसर पाउँदा विभिन्न तालिम तथा गोष्ठीहरुमा भिन्ना भिन्नै अनुभव साटासाट भएतापनी बहुउद्देश्यीय सामुदायिक विकाश सेवाद्वारा किसान लाई प्रशिक्षण दिन थालेको यो एक्काईसौ पटक भएकोले यहाँका कृषकहरु संगको सम्बन्ध सुमधुर हुदै गइरहेको छ । जस अन्तरगत यहाँका जनताहरु पिछडिएको क्षेत्रमा प्रदर्छन् र अशिक्षित भएको र अहिले पछिल्लो चरणमा आएर मध्य पहाडी लोकमार्गले गर्दा यस क्षेत्रको मुहार फेर्ने सम्भावना हुदाहुदै पनि युवाहरु सबै रोजगारीको लागि बिदेश पलायन भयकोले कृषि क्षेत्रमा युवाहरु भन्दा बुढाबुढीहरु मात्र संलग्न रहेकोले यहाँको कृषि क्षेत्रमा परिवर्तन गर्न पक्कै पनि गारो कुरा त हो नै तर पनि सकेजती ज्ञान र सिप तथा धारणामा परिवर्तण गराउनु हाम्रो कर्तव्य हो । यध्यपि किसानहरुलाई सामान्य कुराहरु पनि बुझाउन गाहोछ र देशलाई फाइदाहुने जस्ता कृषि क्षेत्रका विषयहरुमा बुढाबुढीहरु भन्दा युवाहरुलाई संम्लग्न गरायको खण्डमा बुझ्न र बुझाउन सजिलो हुनुको साथै सिकायको ज्ञान र सिप तथा धारणा पनि लामो समयसम्म टिकाउ हुने कुरामा दुई मत छैन । याहाँको स्थानिय पोषण सुधार गर्ने र भोकमरीको समाधान गर्न प्रमुख स्रोत नै पशुपालन व्यवसाय हो । पशुजन्य पदार्थको उपभोग गरि प्राणिजन्य पोषणको परिपूर्ती गर्न सकिन्छ ।

८ सहभागि कृषकहरुको विवरण

क्र स	नाम थर	ठेगाना	सम्पर्क नम्बर	कैफियत
१	कवर गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
२	बिर कुमारी गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
३	सिरमाया गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
४	समिला गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
५	धनपूरा गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
६	दर्पण गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
७	खिमती गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
८	सितल गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
९	कोपिला गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
१०	जहरलाल गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
११	विशान गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
१२	विनिता गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
१३	धन कुमारी गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
१४	कोपिला घर्ती	भूमे १ लुकुम		

१५	दिपा घर्ती	भूमे १ लुकुम		
१६	समाधान गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
१७	कुवेर गुरुङ्ग	भूमे १ लुकुम		
१८	सपना घर्ती	भूमे १ लुकुम		
१९	सुस्मा रोका	भूमे १ लुकुम		
२०	वर्षा रोका	भूमे १ लुकुम		

## ९ निष्कर्ष :

परम्परागत रूपमा पशुपालन व्यवसाय सञ्चालन गर्दै र पशु जन्य पदार्थ उत्पादन गर्दै उपभोग गर्ने क्रममा यहा बसोवास गरि बस्ने स्थानिय बासिन्दाले दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकार उत्पादन गर्दै पोषणमा टेवा पुर्याउने उद्देशले १ दिने समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम कृषकहरुका लागि कोशेढुङ्गा सावित हुन्छ भन्ने कुरामा दुई मत नहोला ।

### तयार गर्ने

भुपेन्द्र शाही

नायब पशु स्वास्थ्य प्राविधिक

भूमे गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्र

समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिममा लिएका केहि तस्बिरहरु



सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

## प्रतिवेदन नं. ५ भूमे ९ स्याला

### १ परिचय:

तालिम भन्नाले कुनै पनि एक वा एक भन्दा बढी विषयमा दक्षता हासिल गरेको व्यक्ति वा समूहले त्यही विषयमा कुनै पनि व्यक्ति वा समूहलाई निश्चित समय अवधीमा सिकाइने ज्ञान,सीप वा धारणालाई तालिम भनिन्छ । तालिम पश्चात शहभागिहरुको ज्ञान सिप तथा धारणामा परिवर्तन गराई जीवन परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ। जुन औपचारिक वा अनौपचारिक दुबै रुपमा हुनसक्छ। जसको अन्तमा सहभागीहरुबाट पृष्ठपोषण हुन्छ भने केही समयको अन्तरालमा पुनर्ताजकीको लागि पुनःसमय समयमा तालिम दिन सकिन्छ। सिकाई प्रक्रिया क्रोकोबाट सुरु भएर चिहान सम्म पुग्दा अन्त्य हुन्छ । ज्ञान सीपको आदान प्रदान सीप भएका जस्तो सुकै व्यक्तिबाट पनि हुन सक्छ । सिकाई प्रक्रियामा दिने मा भन्दा लिनेमा विश्वस गरिन्छ किनभने प्रशिक्षकले कति दियो र प्रशिक्षार्थीले कति गहण गर्‍यो भन्ने कसरामा विश्वस हुन्छ । तालिम सञ्चालन गर्दा तालिमको आवश्यकता पहिचान, तालिमको लक्ष्य र उद्देश्यको निर्माण देखि कार्यन्वयन र पृष्ठपोषण सम्म पुग्दा धेरै उतारचडापहरु पार गर्दै तालिम सुरु हुने गर्छ । १ दिने समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन सम्बन्धी तालिम यसैको एक उदाहरण हो ।

### २ पृष्ठभूमि:

भूमे गाउँपालिका वडा नं ९ को चुन्वाडको स्याला टोल पोषण मैत्री नमुना टोल हो । यहाँ जनजातीहरुको बाहुल्यता रहेको छ । यहाँ बसोवास गरि वस्नेल मानिसहरुले बोल्ने प्रमुख मातृ भाषा नेपाली र मगर भाषा हो । यहाँका सबै मनिसहरु बैदेशिक रोजगार र कृषि पेशामा आत्मनिर्भर छन्। यस क्षेत्रको खाद्यान्न तथा पोषण क्षेत्रमा पशुपालन क्षेत्रको देन ठूलो हिस्सा छ । यहाँ गाई , भेडा ,बाखा,बंगुर आदि पालन गर्दछन । यहाको पशुपालन व्यवसाय परमपरागत तरिकाले गरिन्छ ।

बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न पोषण क्षेत्रको विकास गरि न्यून आयस्तर भएका परिवारको पोषण स्थिती सुधार गरने लक्ष्य रहेको छ । पोषण क्षेत्रको सुधार गर्नका लागी भरपर्दो र बलियो आधार पशुपालन क्षेत्र हो । पशुपालन व्यवसायबाट प्राप्त हुने दुध,मासु र अडा आदिले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । पशुजन्य स्रोतबाट प्राप्त हुने पशुजन्य खनिज,भिटामिन आदि जस्ता खाद्यपदार्थले मानिसको शारिरीक विकासका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण तत्व पूर्ती गर्छ ।

पशुपालन व्यवसायबाट उत्पादन हुने दुध तथा दुग्धपदार्थले बालबालिका तथा बृद्धाहरुको शारिरीक तथा मानसिक बृद्धि विकासमा ठूलो भूमिका खेल्छ । दुध बालबालिकादेखि बृद्धा सम्मले सजिलै पचाउन सक्छन । दुधमा बालबालिका तथा बृद्धाहरुलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका पोषण तत्व हुन्छन । दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकारहरु पनि दुध जतिकै पोषिला स पोषण तत्वले भरिपूर्ण हुने गर्दछन । पोषण क्षेत्रको विकास र विस्तार गर्नु छ भने दुधबाट बन्ने विभिन्न खाद्यपदार्थहरुलाई विकास र विस्तार गर्न जरुरी देखिन्छ । नेपालमा दुधबाट विभिन्न प्रकारका दुग्धजन्य पदार्थहरु विकास गरि भण्डारण र बिक्रिवितरण गर्न सकिन्छ । हामिले चाहि यस तालिममा विषय सूचीमा उल्लेख भए बमोजिमका दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सहयोग पुऱ्याउने हुतुले यो तालिम सञ्चाल गरेको छौ ।

### ३ विषय सूची :

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

क्र.सं.	समय	विषय शिर्षकहरु	मिति	कैफियत
१	१०:०० देखि ११:३०	दुधको परिचय र बनावट	२०७८/१०/२०	
२	११:३० देखि १:००	दहि र दहिबाट लसी बनाउने		
३	१:०० देखि २:३०	खाजा समय		
४	२:३० देखि ४:००	खुवार खुवाबाट बन्ने विभिन्न मिठाईका प्रकारहरु		

**४ धन्यवाद ज्ञापन :**

बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रम भूमेगाउँपालिका पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी १ दिने तालिम आयोजना गरि दुध र दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकार तथा दुग्धजन्य पदार्थ पोषणको बारेमा तालिममा प्रशिक्षकको रूपमा सहभागी बनाई हजारदिनका आमा र किशोरीहरूसंग पोषण सम्बन्धी अनुभवहरु आदानप्रदान गर्ने अवसर दिनुभएकोमा आयोजक प्रति आभार प्रकट गर्दछु । साथै आगामी दिनहरुमा यस्ता पोषण सम्बन्धी कार्यक्रमहरु बन्नेछन । पोषण कार्यक्रम कार्यन्वयन गर्दा सहजिकरण गरने अपेक्षा राख्दछु ।

**५ उदेश्यहरु :**

- ✓ स्थानिय समुदायले उत्पादन गर्ने दुधबाट गुनस्तरिय दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सहयोग गर्ने ।
- ✓ पशुजन्य पदार्थ उत्पादन र प्रसोधन गर्न सहयोग गर्ने ।
- ✓ पशुजन्य पदार्थ उत्पादन गरि पोषण बिकासमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ जीविकोपार्जनमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ आर्थिक उपार्जनमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ हजारदिनका आमा,बच्चा र किसोर किसोरीहरुको पोषणमा सुधार गर्ने ।

**६ क्रियाकलाप :**

मिति २०७८/१०/२० गतेका दिन संचालन भएको १ दिने पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी तालिमको औपचारिक रूपमा संचालन गरियो, आसन ग्रहन परिचयात्मक कार्यक्रम भयो । त्यस पछि सहभागिहरुबाट आसा अपेक्षा संकलन गरियो र पशुजन्य उत्पादन तथा प्रसोधन सम्बन्धी तालिमको बारेमा छलफल गरियो । त्यस पछि नियमित कलासमा प्रबेस गरियो ।

मिमि: २०७८/१०/२०

- दुधको परिचय र बनावट
- दहि र दहिबाट लसी बनाउने
- खाजा समय
- खुवा र खुवाबाट बन्ने विभिन्न मिठाईका प्रकारहरु

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

७ व्यक्तिगत अनुभव :

भूमे गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्रमा काम गर्दै गर्दा विभिन्न तालिम तथा गोष्ठीहरुमा भाग लिने अवसर पाउँदा विभिन्न तालिम तथा गोष्ठीहरुमा भिन्ना भिन्नै अनुभव साटासाट भएतापनी बहुउद्देश्यीय सामुदायिक विकाश सेवाद्वारा किसान लाई प्रशिक्षण दिन थालेको यो एक्काईसौ पटक भएकोले यहाँका कृषकहरु संगको सम्बन्ध सुमधुर हुदै गइरहेको छ । जस अन्तरगत यहाँका जनताहरु पिछडिएको क्षेत्रमा प्रदछन् र अशिक्षित भएको र अहिले पछिल्लो चरणमा आएर मध्य पहाडी लोकमार्गले गर्दा यस क्षेत्रको मुहार फेर्ने सम्भावना हुदाहुदै पनि युवाहरु सबै रोजगारीको लागि बिदेश पलायन भयकोले कृषि क्षेत्रमा युवाहरु भन्दा बुढाबुढीहरु मात्र संलग्न रहेकोले यहाँको कृषि क्षेत्रमा परिवर्तन गर्न पक्कै पनि गारो कुरा त हो नै तर पनि सकेजती ज्ञान र सिप तथा धारणामा परिवर्तण गराउनु हाम्रो कर्तव्य हो । यध्यपि किसानहरुलाई सामान्य कुराहरु पनि बुझाउन गाहोछ र देशलाई फाइदाहुने जस्ता कृषि क्षेत्रका विषयहरुमा बुढाबुढीहरु भन्दा युवाहरुलाई संम्लग्न गरायको खण्डमा बुझ्न र बुझाउन सजिलो हुनुको साथै सिकायको ज्ञान र सिप तथा धारणा पनि लामो समयसम्म टिकाउ हुने कुरामा दुई मत छैन । याहाँको स्थानिय पोषण सुधार गर्ने र भोकमरीको समाधान गर्न प्रमुख स्रोत नै पशुपालन व्यवसाय हो । पशुजन्य पदार्थको उपभोग गरि प्राणिजन्य पोषणको परिपूर्ती गर्न सकिन्छ ।

८ सहभागि कृषकहरुको विवरण

क्र स	नाम थर	ठेगाना	सम्पर्क नम्बर	कैफियत
१	सर्मिला पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
२	मन प्रसाद पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
३	सिजित बहादुर पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
४	श्यामराज पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
५	जलसा पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
६	विनिता पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
७	विनमाया पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
८	जुना पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
९	तुलसी पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
१०	गंगा बुढा	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		

११	कमला पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
१२	भूमीका पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
१३	विन कुमारी पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
१४	सम्झना पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
१५	रेजिना पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
१६	विमला पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
१७	कल्पना पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
१८	अस्मिता पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
१९	सम्झना वविष्ट	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		
२०	टेक बहादुर पुन	भूमे ९ चुन्वाङ्ग		

### ९ निष्कर्ष :

परम्परागत रूपमा पशुपालन व्यवसाय सञ्चालन गर्दै र पशु जन्य पदार्थ उत्पादन गरदै उपभोग गर्ने क्रममा यहा बसोवास गरि बस्ने स्थानिय बासिन्दाले दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकार उत्पादन गर्दै पोषणमा टेवा पुर्याउने उद्देशले १ दिने समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम कृषकहरुका लागि कोशेढुङ्गा सावित हुन्छ भन्ने कुरामा दुई मत नहोला ।

### तयार गर्ने

भुपेन्द्र शाही

नायब पशु स्वास्थ्य प्राबिधिक

भूमे गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्र

सामुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिम

समुदायलाई पशुजन्य उत्पादन र प्रसोधन तालिममा लिएका केहि तस्विरहरु

