# Sustainable rural livelihood

अक्सफोर्ड अंग्रेजी शब्दकोषमा sustainable को अर्थ That can be kept going or maintained अर्थात निरन्तरता दिन वा कायम राख्न सकिने भन्ने हुन्छ । नेपाली बृहत् शब्दकोषमा दिगोको अर्थ लामो वा धेरै अवधिसम्म टिक्ने खपत हुने भन्ने उल्लेख छ । दिगोपना सन्तुलित वातावरणमा परिवर्तनहरुलाई सुनिश्चित गर्नु हो जहाँ स्रोतसाधनहरुको दोहन, लगानी, प्रविधिको विकास र संस्थागत परिवर्तन एक अर्कासंग मिलेर मानवीय आवश्यकता र आकांक्षाहरु पुरा गरिन्छ । दिगोपना टिकीरहने वा जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि गतिशिल भइरहने हो । जस्तो सुकै संकटमा पनि एकनासले चलि रहने हो वा स्थिरता कायम रहने हो । एउटा पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो ।

ग्रामीण क्षेत्र भनेको मुख्यगरी कृषि र कृषिमा आधारित पेशा व्यवसाय गर्न सक्ने भूभागलाई ग्रामिण क्षेत्र भनिन्छ । यो क्षेत्रले हिमाल, पहाड र तराईका निश्चित भूगोललाई समेट्ने गर्दछ । जस्तै, कृषि, पर्यटन, पर्यापर्यटन, पशुपालन, मौरि पालन, चौरी पालन, भेडा पालन, जुट उत्पादन, बनस्पती बाली सन्चालन, नगदे बालीको व्यवसायिक खेतिपाती,माछापालन, स्थानीय पूर्खेउली पेशा व्यवसाय जस्तै ठेकी बनाउने, मादल बनाउने, कोलबाट तेल पिस्ने, पानी घट्टबाट अन्नपात पिसानी तथा कुटानी गर्ने आदी । साथै, ती ग्रामिण क्षेत्रहरुमा साना तथा घरेलु उद्योगहरु बैक तथा वित्तिय सँस्थाको सहयोगमा पनि व्यवसायिक कार्यहरु हुन्छन् । जहाँ आधुनिक प्रविधी र सूचना सन्चारले गर्दा उत्पादन र बजारिकरणमा सहयोग पुर्याएको हुन्छ ।

**ग्रामीण क्षेत्रका मुख्य विशेषता निम्न हुन सक्छन् ।**

गाउँले परिवेशमा आधारित भौगोलिक वातावरण हुन्छ ।कृषि पेशामा आधारित अर्थतन्त्र हुन्छ ।भौतिक पूर्वाधारको अपर्याप्तता हुन्छ ।कृषिमा आधारित उत्पादन र उत्पादकत्व हुन्छ ।दक्ष दनशक्तिको कमी वा कृषिमा आधारित जनशक्ति हुन्छ ।

## १.१ जीविकोपार्जन र खाद्य सुरक्षा

### १.१.१ जीविकोपार्जन भनेको के हो ?

जीवन धान्न वा गुजारा गर्नका लागि गरिने आर्जन वा कमाइ नै जीविकोपार्जन हो । त्यसो त, संसारका सबै मानिसले कुनै न कुनै तरिकाले जीवन धानेकै हुन्छन् । तर जीवन धान्नु भनेको 'अहिले खाए भरे के खाऊँ' भन्ने हिसाबले बाँच्नु मात्र होइन । घर, खाना, लत्ताकपडा, शिक्षा, औषधि उपचार, मनोरञ्जनजस्ता मानिसलाई सम्मान र आरामपूर्वक बाँच्न चाहिने आधारभूत कुराहरूको व्यवस्थापन गर्नुलाई जीविकोपार्जन भनिन्छ ।

मानिसहरू अनेकौं तरिका अपनाएर जीविकोपार्जन गर्दछन् । जीविकोपार्जनका लागि कोही व्यापार गर्दछन्, कसैले खेती किसानी, पशुपालन गर्दछन्, कोही रोजगारी अर्थात् नोकरी गर्दछन् भने कसैले उद्यम वा व्यवसाय गर्दछन् । उद्यम गर्नेले अरूलाई रोजगारी दिन्छ र आफ्नो जीविकोपार्जन पनि गर्दछ ।

### १.१.२ नेपालमा ग्रामीण जीविकोपार्जनको वर्तमान परिवेश

हामो देशलाई 'कृषि प्रधान देश' भनिन्छ । यसको अर्थ कृषि नै मुख्य पेसा र आम्दानीको मुख्य स्रोत  भनिएको हो । तर नेपालको ग्रामीण भेगका धेरैजसो मानिसहरू अझ पनि निर्वाहमुखी खेतीपाती गरेर जीविकोपार्जन गर्दछन् । अहिले पनि ग्रामीण भेगमा बस्ने झण्डै दुई तिहाई मानिसहरू जीविकोपार्जनका लागि खेतीपाती गर्दछन् । मानिसहरूको धेरैजसो समय खेतबारीमै काम गरेर बित्छ, तर पनि उनीहरूलाई आफ्नो खेतीबाट वर्षभरि खान पुग्दैन । हाम्रो देशमा कृषि मन्त्रालय छ, सिंचाई मन्त्रालय छ, कृषकलाई मल, बीउ उपलब्ध गराउन कृषि सामग्री कम्पनी लिमिटेड नामको कार्यालय पनि छ । तर किसानले कहिल्यै पनि भनेको बेलामा मल, बीउ पाउँदैनन् । सिंचाईको सुविधा ज्यादै कम ठाउँमा भएकाले धेरैजसो किसानहरू आकासे सिंचाईको भरमा खेती गर्न बाध्य छन् । मौसम बिग्रियो भने कसरी बालीनाली जेगाउने, कुन मौसममा कस्तो खेतीपाती गर्ने, खेतीपातीमा रोगव्याधि लाग्दा कस्तो उपचार गर्ने भन्ने ज्ञान र व्यवस्थाको अभाव छ । सरकारले खटाएका कृषि प्राविधिकहरूले किसानहरूलाई उचित सरसल्लाह दिने गरेको पाइँदैन ।

आधुनिक तरिका अपनाएर खेतीपाती गर्ने हो भने एकातिर समयको बचत हुन्छ भने अर्कातिर उत्पादन पनि बढ्छ । बचेको समयमा अरू व्यवसाय अपनाएर राम्ररी जीविकोपार्जन गर्न सकिन्छ । तर ग्रामीण भेगका मानिसहरूलाई दिगो जीविको पार्जन कसरी गर्ने भन्ने प्राविधिक ज्ञान र सीपको कमी छ । त्यस्तै, उनीहरूमा उद्यम सञ्चालन गर्न के कस्ता प्रक्रियाहरू चाल्नु पर्दछ भन्ने ज्ञानको अभाव छ । त्यसैले आफ्नै गाउँठाउँमा पनि गर्न सकिने कामहरू धेरै छन् र यसलाई उद्यमको रूपमा अघि बढाएर गर्न सकियो भने त्यसबाट धेरैभन्दा धेरै फाइदा लिन सकिन्छ भन्ने कुरा उनीहरूलाई बुझाउनु पर्दछ ।

गाउँघरका मानिसहरू, खासगरी महिलाहरूले घरमै बसेर आफ्नै पहलमा विभिन्न उद्यम गर्दै आएका छन् । घरमा तान राखेर कपडा, राडीपाखी बुन्ने, धागो कात्ने काममा बढीजसो महिलाहरू नै सामेल हुने गर्दछन् । तर यस्ता कामहरू गर्नेले व्यवसायिक रूपमा नगरी निर्वाहमुखी रूपले मात्र हुनाले आफूले गरेको कामबाट उनीहरूले धेरै आम्दानी गर्न सकिरहेका छैनन् । उत्पादित वस्तु कहाँ लगेर बेच्ने भन्ने ज्ञानको अभावले गर्दा पनि उनीहरूले आफूले गरेको कामबाट मनग्य आम्दानी लिन सकिरहेका छैनन् । यसैले गाउँघरमा बस्ने मानिसहरूलाई जीविकोपार्जन सुधारका तरिकाहरू सिकाउनु पर्दछ ।

ग्रामीण क्षेत्रमा बासोबास गर्ने मानिसको जीविकोपार्जन गर्ने मुख्य पेशा कृषि हो र यो दिगो हुनु पर्दछ । दिगो कृषि भनेको लामो समयसम्म मानिस र जमीनको स्वास्थ्यको लागि गरिने कृषि हो । यस अन्तर्गत वातावरण, स्वास्थ्य, मानव र पशुको कल्याण गर्ने खालका कृषि-प्रविधिहरूको प्रयोग गरेर खाद्यान्न र तरकारीको उत्पादन तथा पशुपालन पर्छ । दिगो कृषि प्रणाली प्रयोग गर्ने कृषकहरूले पौष्टिक खानाको लागि परिवार र समुदायको जरुरत पूरा गर्नुको साथै पानी, माटो र भविष्यको लागि बीउको संरक्षण पनि गर्छन् । यसले शहर, बजार वा पुर्खौंदेखि कृषि गरिरहेको ठाउँमा भोक, बसाईसराईं, राम्रो माटो विग्रिने, पानीको प्रदूषण आदि जस्ता समस्या समाधान गर्छ । दिगो खेती प्रक्रियाले भावी पुस्ताले पनि आफ्नो जमिनबाट उसरी नै खाद्यवस्तुको उत्पादन गर्न सक्ने कुरामा कुनै हानी नपुर्याई (जमिनको उर्वराशक्ति कायमै राखेर) स्वस्थ खाद्य पदार्थको उत्पादन गर्दछ । दिगो कृषि उत्पादनले सफा, स्वच्छ, ताजा, पोषिलो कृषि उपजहरु उत्पादन गरी बजार वृद्धि हुने साथै कृषि उत्पादनले राम्रो मूल्य प्राप्त गरी कृषकको आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याउने गर्दछ ।

**दिगो खेतीका उद्देश्यहरू :**

– वातावरणीय स्वास्थ्य

– आर्थिक उन्नति

– सामाजिक तथा आर्थिक समता

जैविक खेती अन्तर्गत अत्यधिक रासायनिक तत्वहरूको प्रयोग नगरी खाद्यवस्तुको उत्पादन गरिन्छ। जैविक तथा दिगो खेती दुवैको उद्देश्य पर्यावरणीय दृष्टिले व्यावहारिक कृषि-अभ्यास गर्नु हो तर दुवै पद्धतिमा भिन्न भिन्न मापदण्डबाट त्यसको मापन गरिन्छ। खास गरी औद्योगिक स्तरमा गरिने जैविक उत्पादनले पनि वातावरणमा असर पुर्‍यामउँछ र विभिन्न किसिमले मानवीय स्वास्थ्यमा हानी पुर्‍याउँछ। एकबाली प्रणालीको व्यापकताका कारण प्राकृतिक चक्र नष्ट हुन्छस माटाको पोषक तथा जैविक तत्व घट्दछस वातावरण प्रदूषित पनि भइरहन्छस एवं अत्यधिक मात्रामा मैत्री जीवको विनाश हुन्छ। त्यसकारण दिगो खेती जैविक खेतीभन्दा असल हो।

**दिगो कृषिका फाइदाहरू :**

**वातावरणको सुरक्षा :**

दिगो कृषिले जैविक विविधताको संरक्षण गर्नुका साथै स्वस्थ प्रकृति-चक्रको विकास, संरक्षण गर्दछ। बाली चक्र, संरक्षणात्मक जोतखन, र चरनमा आधारित पशुपालनजस्ता प्रविधिमा दिगो कृषि आधारित छ यो प्रणाली विषाक्त रासायनिक कीटनाशक, अत्यधिक मलखाद र वंशाणुगत रूपमा रूपान्तरित बिउबिजनमा कहिल्यै भर पर्दैन अथवा माटो, पानी तथा अन्य प्राकृतिको गुणस्तर घटाउने क्रियाकलापहरू यसले गर्दैन।त्यसैले दिगो कृषि वातावरणमैत्री छ ।

**स्वास्थ्यको सुरक्षा :**

खाद्यवस्तुको उत्पादनका लागि मानव-स्वास्थ्यलाई धरापमा पार्नु उचित हुँदैन। दिगो कृषिमा

खतरनाक कीटनाशक विषादीको प्रयोग नगरिने हुँदा यसरी उत्पादन गरिएका खाद्यवस्तुहरू उपभोक्ताको स्वास्थ्यका दृष्टिले सुरक्षित हुन्छन्। त्यस्तै, पशुपालनमा खतरायुक्त आर्सेनिकमा आधारित पदार्थहरूको प्रयोग गरिन्न। त्यसैले दिगो खेतीले मानिसहरूलाई विभिन्न रोग, विषाक्त रसायन तथा अन्य प्रदूषक तत्त्वहरूबाट जोगाइ मानिसहरूलाई स्वास्थ्य राख्छ ।

**गतिशील समाज निर्माण गर्ने :**

दिगो कृषि आर्थिक मद्दत गर्ने भएकाले यसले कृषक, खेताला, खाद्यान्न प्रशोधक र अन्य कामदारहरूलाई जीवन यापन गर् नपुग्ने पारिश्रमिक तथा काम गर्ने उपयुक्त वातावरण प्रदान गर्छ। यसले राम्रा अवसरहरू सृजना गर्नुका साथै स्थानीय तथा क्षेत्रीय अर्थतन्त्रलाई सुदृढ गर्दै सशक्त समाजको सृजना गर्दछ।

**दिगो खेतीका प्रक्रियाहरू :**

**क. बाली चक्र :**

दिगो खेतीमा जमिनको दिगोपना कायम राख्ने सबैभन्दा पुरानो र सजिलो पद्धति हो। बाली चक्रमा आज लगाइएको बालीले अघिल्लो बालीले शोषण गरेको जमिनको पोषकत्वलाई पुनस्पूर्ति गर्ने खालको बालीको चयन गरिन्छ। उदाहरणका लागि गहुँ बालीभन्दा पछि जौ लगाउने, कोसेबाली उठाएर अन्न बाली लगाउने खाद्यान्न पछि तरकारी बाली लगाउने गर्नाले जमिनको ऊर्वरता कायम रहने र मौसमी क्षति घट्ने हुन्छ।

यसले रोग सर्नबाट पनि रोक्दछ। धेरैजसो रोगहरू र कीराले खास किसिमका बालीलाई नोक्सान पुर्योउने हुँदा एक पछि अर्को बाली लगाउने गरेर त्यस्तो हानी नोक्सानीबाट बँच्न सकिन्छ।

**ख. बालीमा विविधता :**

रोग तथा कीराबाट बालीनालीलाई जोगाउनका लागि कृषकहरूले उही बालीका भिन्न जात वा भिन्न बाली लगाउन पनि सक्दछन्। यसो गर्दा विभिन्न उत्पादकहरूबाट भिन्नभिन्न किसिमका बिउबिजनहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ। बोटबिरुवाहरूमा महत्त्वपूर्ण भिन्नता कायम गर्न सकिन्छ। यसरी विविधता कायम भइ आर्थिक सङ्कटलाई समेत कम गर्न मदत गर्दछ।

**ग. संरक्षक बाली :**

संरक्षक बालीले जैवित तत्त्वको पुनस्पूर्ति गर्न वा माटामा रहने सूक्ष्म जीवाणुहरूलाई बढाउन मदत गर्दछ। कीरा व्यवस्थापन, जमिनको गुणस्तर र उत्पादकत्व, किरा नियन्त्रण तथा पानीको संरक्षण गर्न फलदायक हुन्छ।

**घ. एकीकृत कीरा व्यवस्थापन :**

दिगो कृषि भनेको प्रभावकारी ढङ्गले कीरा नियन्त्रण गर्ने विभिन्न पद्धतिहरूको प्रक्रिया पनि हो। यस प्रक्रियामा सरूमा कीराहरूको पहिचान गरिन्छस कतिपय कीराहरूले बालीनालीलाई धेरै असर पुर्याउँदैनन्। कीरा नियन्त्रण गर्न सक्ने बालीको चयन गर्ने, बाली चक्र कायम गर्ने र उपयोगी

कीराहरूको प्रयोग गर्ने गरिए कीरा नियन्त्रण गर्न गार्हो हुँदैन। कीराले आक्रमण गर्ने बेलामा औषधीको प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ। कीराले असर गरेको क्षेत्रमा मात्र औषधी प्रयोग गर्ने होइन, तर कीरालाई लक्ष्यित गरेर औषधी प्रयोग गर्ने र उपयोगी कीराहरूलाई वा अन्य वन्यजन्तुहरूलाई असर नपार्नेमा ध्यान पुर्याउनु पर्दछ।

**ङ. फाइदाकारी जीवहरूलाई आकर्षित गर्ने :**

हानीकारक कीराहरूलाई नाश गर्ने राम्रो विधि भनेको ती कीराहरूलाई खाने अन्य कीरा वा पशुहरूलाई संरक्षण गर्नु हो। यस्ता कीराहरूले विनाशकारी कीराहरूलाई नाश गर्छ । जस्तैः गोब्रे किरा लगायतका कतिपय कीराहरुले हानीकारक कीरालाई खाने हुँदा बाली तथा मलमा त्यस्ता कीरा छाड्नु राम्रो हुन्छ।

**च. जमिनको उर्वराशक्ति :**

बालीनालीले प्रमुख पोषक तत्त्व माटोबाटै पाउने हुँदा जमिनको उर्वरता कायम राख्नु अति जरूरी हुन्छ । कृषिको दिगोपना अन्य तत्त्वमा भन्दा जमिनमा नै सबैभन्दा बढी निर्भर गर्दछ।

**छ. व्यवस्थित चरन :**

पशुलाई विभिन्न ठाउँमा चराउनुलाई पशु-चरन चक्र भनिन्छ। पशुहरूलाई विभिन्न ठाउँमा चराउने गर्नाले विभिन्न किसिमका पोषक तत्त्व उपलब्ध हुन्छ । गाईवस्तुलाई ठाउँ फेरीफेरी चराउने गर्नाले भूक्षय पनि रोक्न सकिन्छ किनभने यसो गर्दा पशुहरूले सधैं एउटै ठाउँमा टेक्न वा हिँड्न पाउँदैनन्। त्यसैगरी चरन क्षेत्रमा छोडिने मलले पनि प्राकृतिक मलका रूपमा काम गर्दछ।

**ज. पानीको व्यवस्थापन :**

खेर गएको पानी र कमजोर सिचाइ प्रणालीलाई व्यवस्थित गरेर पानीको प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। पानीको प्रयोगलाई उत्तम ढङ्गले व्यवस्थापन गर्ने तरिका स्थानीय बालीहरूको चयन गर्नु हो किनभने यस्ता बालीहरू स्थानीय मौसममा समायोजित हुने हुँदा पानी नपरे पनि धेरै समयसम्म टिकिरहन सक्छन्। सुख्खा जग्गाका लागि खडेरी खप्न सक्ने बालीहरू लगाउनु पर्दछ। प्रभावकारी ढङ्गले सिँचाइको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । राम्रो व्यवस्थापन नहुने हो भने जमिनको स्तर कम हुने र वन्यजन्तुहरूलाई नकारात्मक प्रभाव पार्ने गर्दछ। बाली ढाक्ने घाँस र संरक्षक बालीले माटोमा चिस्यान कायम राख्न मदत गर्दछन्। सीमित सिँचाइ दिगो कृषिका लागि आवश्यक छ ।

यसरी दिगो कृषिले वातावरणमैत्री, मानव जीवन र अन्य जीवजन्तुको स्वास्थयमा हानी नगर्ने, माटोको उर्भरा शक्ति बढाउने जस्ता अनेक फाइदाहरू दिन्छ । कृषि गर्दा आजको पुस्तालाई मात्र पुग्ने गरी नभई आगामी पुस्ताहरूलाई समेत ख्यालमा राखी गर्नुपर्छ, वातावरण र यसमा भएका धेरै साना देखि ठुला जीवजन्तुहरूलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ, तसर्थ दिगो कृषिमा यही सिद्दान्त प्रयोग भएको हुनाले प्रत्येकले दिगो कृषि अपनाउनु अति अपरिहार्य छ ।