इसिमोड स्रोत पुस्तिका २०१७

सामुदायिक प्रशिक्षण पुस्तिका

अल्लोको मूल्य श्रृंखला अभिवृद्धि

ICIMOD

FOR MOUNTAINS AND PEOPLE

इसिमोडको बारेमा

अन्तर्राष्ट्रिय एकीकृत पर्वतीय विकास केन्द्र (इसिमोड) एक स्वतन्त्र पर्वतीय अध्ययन तथा ज्ञानको केन्द्र हो । यस संस्थाले हिन्दूकुश हिमालय क्षेत्रका आठ राष्ट्रहरु (अफगानिस्तान, बङ्गलादेश, भुटान, चीन, भारत, म्यानमार, नेपाल, र पाकिस्तान) र विश्वभरीको पर्वतीय समुदायलाई सेवा प्रदान गरिरहेको छ । वि.सं. २०३९ (सन् १९८३) मा स्थापना भएको इसिमोडको प्रधान कार्यालय नेपालको काठमाण्डौंमा अवस्थित छ । यस संस्थाले आफ्ना क्षेत्रीय सदस्य राष्ट्रहरु, साझेदार संस्थाहरु र दाता राष्ट्रहरुलाई विकास क्रियाकलापहरुका लागि प्रतिबद्ध भई हिन्दूकुश हिमालय क्षेत्रको भविष्य सुरक्षित राख्न एउटै साझा कार्यथलोमा ल्याउने गर्दछ । यस केन्द्रलाई विशेष गरी अष्ट्रेलिया, अष्ट्रिया, नर्वे, स्विडेन, स्वीजरल्याण्ड, र क्षेत्रीय सदस्य राष्ट्रहरुका साथै अन्य तीसभन्दा बढी दातृ संस्थाहरुले सहयोग प्रदान गरेका छन् । यस केन्द्रको प्रमुख उद्देश्य आर्थिक तथा वातावरणीय हिसाबले सुदृढ पर्वतीय वातावरणीय प्रणालीको प्रवर्द्धन गर्नु र पर्वतीय जनसमुदायको जीवनस्तरमा सुधार गर्नु रहेको छ ।

ICIMOD gratefully acknowledges the support of its core donors:
The Governments of Afghanistan, Australia, Austria, Bangladesh, Bhutan, China, India, Myanmar, Nepal, Norway, Pakistan, Swiden, and Switzerland.

इसिमोड स्रोत पुस्तिका २०१७

सामुदायिक प्रशिक्षण पुस्तिका

अल्लोको मूल्य श्रृंखला अभिवृद्धि

अन्तर्राष्ट्रिय एकीकृत पर्वतीय विकास केन्द्र, भाद्र २०७४

प्रतिलिपि © २०१७

सर्वाधिकार अन्तर्राष्ट्रिय एकीकृत पर्वतीय विकास केन्द्रमा निहित

प्रकाशक

अन्तर्राष्ट्रिय एकीकृत पर्वतीय विकास केन्द्र, पोष्ट बक्स नं. ३२२६, काठमाण्डौं, नेपाल

ISBN 978 92 9115 523 1 (printed)
978 92 9115 525 5 (electronic)

LCCN 2017-322008

चित्रहरु: आशाकाजी थकू

सम्पादकीय समूह

आशाकाजी थकू (नेपाली सम्पादक)

धर्मरत्न महर्जन (प्राविधिक सहयोग तथा साजसज्जा)

मुद्रण

सेवा प्रिण्टिङ्ग प्रेस, काठमाण्डौं, नेपाल

पुनरुत्पादन

शैक्षिक वा गैर-नाफामुखी प्रयोजनका लागि प्रकाशकको विशेष अनुमति विना नै यो पुस्तकको सम्पूर्ण वा केही भाग पुनरुत्पादन गर्न सकिनेछ । यसो गर्दा स्रोतको भने उल्लेख गर्नु पर्नेछ । यस पुस्तकलाई स्रोत सामग्रीको रूपमा प्रयोग गरिएका प्रकाशनहरूको एक प्रति इसिमोडलाई प्राप्त भएमा इसिमोड आभारी हुनेछ ।

इसिमोडको पूर्व लिखित स्वीकृति विना यस प्रकाशनको बिक्री वितरण वा अन्य कुनै व्यावसायिक रुपमा प्रयोग गर्न पाइने छैन ।

This publication is available in electronic form at www.icimod.org/himaldoc

Citation: ICIMOD (2017) *Community training manual: Greening of the allo product value chain in Nepali language.* ICIMOD Manual 2017. Kathmandu, ICIMOD

हिन्दूकुश हिमाली क्षेत्रमा अन्तरदेशीय भू-परिधि पहलहरु

हिन्दूकुश हिमाली क्षेत्र विविधतापूर्ण छ । यहाँका जैविक विविधता र बासस्थानबीच एक आपसमा समन्वय हुनुका साथै उपल्लो तटीय, तल्लो तटीय पारिस्थितिकीय सेवाहरुको प्रावधान सम्बन्धी बलियो अन्तरसम्बन्ध रही आएको छ । यस क्षेत्रमा विद्यमान जैविक विविधताको व्यवस्थापनार्थ क्षेत्रीय सहयोगको अपेक्षा बढेकोले जैविक विविधता महासन्धी अनुसार भू-परिधिको उपयोग र पारिस्थितिकीय प्रणालीबीच समन्वय गरेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय एकीकृत पर्वतीय विकास केन्द्र र यसका साझेदार संस्थाहरुले उक्त कार्यक्रममा समन्वय गरी सात वटा अन्तरदेशीय भू-परिधिको पहिचान गरेका छन् । जसमा, हिन्दूकुश पामीर, काराकोरम पामीर, कैलाश, सगरमाथा, कञ्चनजङ्घा, सुदूरपूर्वी हिमाल, चेरापुञ्जी र चटगाउँहरु पश्चिमबाट पूर्वसम्म विस्तार भएका छन् । अन्तर्देशीय भू-परिधिको अवधारणा अनुसार प्राकृतिक स्रोतहरु (जैविक विविधता, चरिचरण, कृषि प्रणाली, वनजङ्गल, सिमसार तथा जलाधार) को संरक्षण तथा दीगो उपभोगका सम्भावनालाई बिचार गर्दा प्रशासनिक सीमाहरुका अतिरिक्त पारिस्थितिकीय प्रणाली अनुसार परिभाषित गर्नुपर्ने स्थिति देखिन्छ । यस दृष्टिकोणमा साँस्कृतिक संरक्षणका साथै जनसरोकारका कुराहरुलाई पनि समावेश गरिएको छ, जसबाट यस क्षेत्रमा विद्यमान स्रोत संरक्षण गर्नु पहिलो आवश्यक कदम हुन्छ, जसले यस क्षेत्रको साझेदारी, समुचित र दीगो विकास गर्न सकियोस् ।

कैलाश पवित्र भू-परिधिकाबारेमा

कैलाश पवित्र भू-परिधि संरक्षण तथा विकास पहल चीन, भारत र नेपालको सीमावर्ती क्षेत्रहरुमा कार्यान्वित एक सहकार्यमूलक कार्यक्रम हो । कैलाश पहल भौगोलिक सीमा नाघ्नुका साथै सहभागितामूलक प्रक्रिया मार्फत् अन्तर्देशीय पहलका रुपमा विकास भइरहेको छ । यो कार्यक्रममा तीनै देशका विभिन्न स्थानीय तथा राष्ट्रिय अनुसन्धान तथा विकास सम्बन्धी संस्थाहरु दीगो विकासलाई प्रोत्साहन गर्दै क्षमता तथा क्षेत्रको विकासमा कार्यरत रहेका छन् । यस कार्यक्रमका मुख्य लक्ष्यहरुमा पारिस्थितिकीय प्रणालीको दीर्घकालिन विकास तथा संरक्षणमा प्रोत्साहन गर्ने, बासस्थान र जैविक विविधताको दीर्घकालिन संरक्षण गर्ने, स्थानीय समुदायबीच साँस्कृतिक सम्बन्ध अभिवृद्धि गर्ने र प्राकृतिक स्रोतको दीगो संरक्षणमा गर्न रहेका छन् ।

अल्लोको विषयमा केही जानकारी

अल्लोको (वानस्पतिक नाम: Girardinia diversifolia) (Link) Friis; अंग्रेजी नाम (Himalayan giant nettle) हो । अल्लो नेपालको पूर्वदेखि पश्चिम क्षेत्रहरुमा समुद्र सतह भन्दा १,२०० देखि ३,००० मिटरसम्म पाइने वनस्पति हो । यो वनस्पति Urticaceae परिवार भित्र पर्दछ । अल्लोको बोक्राबाट प्राकृतिक रेशा निकाल्न सकिन्छ र यसको रेशामा अद्वितीय बल, मिहिनता र रेशमजस्तो चमक हुन्छ । अल्लो नेपालका पहाडी क्षेत्रहरुका वनजङ्गल लगायत खेर गएका जमिनमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यो वनस्पति नेपाल बाहेक भारत, चीन, भुटानमा पनि पाइएको छ (Friis, 1981; Shrestha and Hoshion, 1998) । अल्लोको मूल्य श्रृंखला अधिकांश आर्थिक रुपमा कमजोर तथा विपन्न महिलाहरुको लागि मुख्यतया जो वनसंग निर्भर छ र थोरै जमिन भएका व्यक्तिहरुका लागि उपयोगी छ । ग्रामीण महिला तथा आर्थिक रुपमा कमजोर भएका व्यक्तिहरुले अल्लो को बोक्राबाट धागो निकाली ऊन, धागो, कपडा उत्पादन गरी स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय बजारहरुमा बेच्ने गर्दछन् ।

योगदान कर्ता

अनु जोशी श्रेष्ठ[१], लिपि अधिकारी[१], आइलिन लिम्के[२], टाशी दोर्जी[१], हाइके जुन्गार-शर्मा[२], कोरिन्ना वालरायप[२], विजय राज सुवेदी,[३] रबिन अमात्य[४], सागर रिमाल[५]

विशेष आभार

रिकाष्ट टीम, वन विभागको टीम, र सभा टीम उहाँहरुको महत्वपूर्ण सुझावको लागि

उत्पादन टोली

विजय राज सुवेदी (अनुवादक)
आशाकाजी थकू[१] (सम्पादन)
धर्मरत्न महर्जन[१] (साज-सज्जा)

चित्र (Illustration)

आशाकाजी थकू[१]

---

[१] अन्तर्राष्ट्रिय एकीकृत पर्वतीय विकास केन्द्र, श्रावण २०७४
[२] जर्मन सहयोग नियोग
[३] रिकाष्ट
[४] सभा
[५] वन तथा भू-संरक्षण मन्त्रालय, नेपाल सरकार

प्राक्कथन

प्राकृतिक विविधताले भरिपूर्ण कैलाश भू-परिधि क्षेत्रको जैविक विविधता र स्थानीय बासिन्दाहरूको जीविकोपार्जनमा सुधार ल्याउने उद्देश्य राखी नेपाल सरकार वन तथा भू-संरक्षण मन्त्रालय, इसिमोड, रिकाष्ट र साझेदार संस्थाहरूले स्थानीय उत्पादनहरूको पुनर्स्थापनालाई जोड दिई आएका छन् । स्थानीय सामग्री उत्पादन गर्दा प्राकृतिक स्रोतको दीगो, सरल, सहज र पारिस्थितिकीय प्रणालीलाई ध्यान दिनु आवश्यक ठानिएको छ । त्यसका निम्ति कैलाश पवित्र भूपरिधि संरक्षण तथा विकास पहलले नेपालका चार जिल्ला दार्चुला, बैतडी, हुम्ला, र बझाङ्का बासिन्दाको सीप, परिश्रम र स्थानीय स्रोत साधनको उपयोग गरी स्थानीय बासिन्दालाई नै लाभ पुऱ्याउने ध्येय राखी प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण र उपयोग गर्दै वैकल्पिक र थप आयआर्जनमा टेवा पुऱ्याउने प्रयत्न गरेको छ ।

नेपालका विभिन्न ठाउँमा पाइने अल्लो दार्चुला जिल्लाको नौगाढ गाउँपालिकामा पनि पाइन्छ । गाउँका पुरुष तथा महिलाहरूले आय-उद्यम कुनै नरहेको अवस्थामा अल्लोको बोक्रा झिकी ऊन, धागो, कपडा उत्पादन गरी स्थानीय बजारमा बेचेर आयआर्जन गर्दै आएकोमा त्यस उद्योगलाई अझ परिष्कृत र उन्नत प्रविधि प्रयोग गरी स्तरोन्नति गराई आयआर्जनमा वृद्धि गर्ने र त्यहाँको उत्पादन अन्तर्राष्ट्रिय बजारहरूमा पुऱ्याउने यस परियोजनाको लक्ष्य रहेको छ । यस परियोजनाले अल्लो उत्पादन प्रक्रिया परिष्कृत गरी बजारको आवश्यकता परिपूर्ति गर्न गुणस्तर सामान बेच्न र उपभोक्ता तथा उत्पादकको आयवृद्धि गर्न साझा सुविधा केन्द्र स्थापना गरी सामग्रीहरूको दीगो आपूर्ति सुनिश्चित गर्ने लक्ष्य लिएको छ । यीनै विषय-बस्तुसंग सम्वन्धित विविध सामग्री समेटिएको प्रस्तुत पुस्तिका अल्लो उत्पादन, प्रशोधन एवं बजारीकरणमा संलग्न हुन चाहने सबैको लागि उपयोगी हुने विश्वास लिएको छु । प्रस्तुत पुस्तिका तयारीमा प्रत्यक्ष एवं परोक्ष योगदान दिने सबै व्यक्ति तथा संघ-संस्थालाई धन्यवाद दिंदै पुस्तिकालाई समयानुकूल परिमार्जन गर्न समेत आग्रह गर्दछु ।

धनञ्जय पौडेल
प्रमुख
वैदेशिक सहयोग समन्वय महाशाखा
नेपाल सरकार

प्राक्कथन

हिन्दूकुश हिमाली क्षेत्र अत्यन्तै विविधतापूर्ण छ । उचाईहरुमा विविधता र भिन्न जलवायुले गर्दा यो क्षेत्र जैविक विविधताले सबैभन्दा धनी क्षेत्रमध्ये पर्दछ । यस हिन्दुकुश हिमाली क्षेत्रमा जैविक स्रोतहरुको व्यवस्थापन गर्न अत्यन्त महत्वपूर्ण छ, त्यसैले इसिमोड र यसका साझेदार संस्थाहरुले पहाडी समुदायको भलाईका लागि भू-परिधि र पारिस्थितिकीय प्रणाली अंगाली यस क्षेत्रका जैविक विविधताको व्यवस्थापन गर्न कार्यक्रमहरुको साझेदारी गरेका छन् । कैलाश पवित्र भू-परिधि संरक्षण तथा विकास पहल तिन देशहरुद्वारा संयुक्त रुपमा लागू गरिएको अन्तर्देशीय कार्यक्रम हो । जसमा, चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बत, भारतको उत्तराखण्डको उत्तरपूर्वी भाग र नेपालका सुदूर पश्चिमका जिल्लाहरु पर्दछन् । यस पहलको उद्देश्य प्राकृतिक स्रोतको दीगो उपयोग र Resilience मार्फत् पहाडी जनताको जीविकोपार्जनमा सुधार ल्याउनु हो । यसै सन्दर्भमा कैलाश पवित्र भू-परिधि संरक्षण तथा विकास पहल अन्तर्गत पहाडका स्थानीय Niche उत्पादनहरुको मूल्य श्रृंखलाको विकास प्रमुख गतिविधिका रुपमा पहिचान गरिएको छ ।

सुदूर पश्चिम नेपालको दार्चुला जिल्लामा पर्ने नौगाढ दूर्गम पहाडी गाउँ हो । नौगाढका समुदाय सीमित आर्थिक गतिविधिहरुसंग संघर्षरत छन् । सन् २०१४ मा कैलाश पवित्र भू-परिधि संरक्षण तथा विकास पहलले अल्लोका मूल्य श्रृंखलालाई वैकल्पिक आयआर्जनको स्रोतको रुपमा अगाडि ल्याउन खोजेको थियो । अल्लो यस क्षेत्रको Niche स्रोत भएको हुँदा समुदायको आर्थिक विकासको लागि यसको दीगो प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गरिएको छ । अल्लो मूल्य श्रृंखला एक गरीबकेन्द्रित मूल्य श्रृंखला हो, जसले महिला र सीमान्तकृत समूहलाई मुख्य ध्यान दिएको छ ।

यो चित्र श्रृंखला समुदाय र स्थानीयस्तरका सरोकारवाला संस्थाहरुलाई अल्लोको दीगो आयआर्जनका रुपमा प्रयोग गर्ने शिक्षा दिनका लागि प्रशिक्षण सामग्रीका रुपमा प्रयोग गरिने छ । यो चित्र श्रृंखला न्यूनतम औपचारिक शिक्षा हासिल गरेका व्यक्तिहरुले समेत सजिलै प्रयोग गर्न सक्नेछन् । यो विधिबाट मानिसहरुमा जागरुकता फैलाउन, ज्ञान अभिवृद्धि गर्न प्रोत्साहन मिल्ने छ र सम्भावित मुद्दाहरुमा सक्रीय भई छलफल गर्न र सुल्झाउन उपयोगी हुनेछ भन्ने मैले विश्वास लिएको छु ।

डेभिड मोल्डेन
महानिर्देशक
इसिमोड

चित्र श्रृंखला: वयस्क शिक्षाका लागि समावेशी पद्धति

चित्र श्रृंखला एक समावेशी वयस्क शिक्षा प्रशिक्षण विकास कार्यक्रममा समुदाय र अन्य स्थानीय-स्तरका सम्बन्धित संघ-संस्था तथा व्यक्तिहरुका लागि सहभागितामूलक विधि हो । यस विधिमा निम्न लिखित कुराहरु उल्लेखित छन् :

- कठिन प्राविधिक विषय र सन्देशहरुलाई स्थानीय समुदाय, गैर-सरकारी कर्मचारी, सम्बन्धित संस्थाका व्यक्तिहरु कार्यक्षेत्रमा रहँदा सरल रुपमा बुझाउन मद्दत गर्दछ ।
- सहभागीहरुलाई सक्रीय छलफलमा व्यस्त रहन सहयोग गर्दछ ।
- सहभागीहरुको बिचार प्रक्रियालाई उजागर गरी निर्देश गर्दछ ।
- यो सहभागी तथा प्रशिक्षकका लागि एउटा सघन प्रक्रिया हो, जसले तालीमको विषयमा नयाँ अन्तर्दृष्टि प्रदान गर्दछ ।
- यो सामग्री स्थानीय अधिकारी या सरकारी या गैर-सरकारी संस्थाका पर्याप्त ज्ञान भएका क्षेत्रगत कर्मचारीहरुले उपयोग गर्न सक्दछन्, जो सरकारी वा गैर-सरकारी संस्थामा सेवा गर्दछन् साथै आफ्नो विषयमा पर्याप्त ज्ञान हाँसिल गरेका छन् ।

यो पुस्तिका कसरी प्रयोग गर्ने?

लक्षित समूहः समुदायका सदस्यहरु, स्थानीय निकाय तथा अल्लो सामग्रीमा काम गरिरहेका सहकारीहरु । सहभागीहरुको आदर्श संख्या २० देखि ३०, यदि समय दुई गुणा बढाउन सकेमा ६० जनासम्म सहभागी समायोजित हुन सक्छन् ।

उद्देश्यः यो पुस्तिकाको उद्देश्य स्वस्थ वातावरण र सुधारिएको उत्पादन बीचको सम्बन्ध र अल्लोका सामग्रीहरुको बजारबारे सहभागीहरुलाई बुझ्न मद्दत गर्नु हो ।

अवधिः १.५ घण्टादेखि २ घण्टासम्म

प्रशिक्षण सफल बनाउनु कठिन कार्य हो, यसको सफलता तपाईंले प्रशिक्षकको रुपमा कसरी समुदायका सदस्यहरुलाई सम्बोधन गर्नुहुन्छ भन्ने कुरामा निर्भर गर्छ र यो प्रशिक्षक, प्रशिक्षार्थी, समुदायका सदस्यको सक्रीयतामा निर्भर गर्दछ ।

प्रशिक्षणका लागि सामान्य नियम

१. विना अवरोध खुलेर आफ्ना दृष्टिकोणहरु व्यक्त गर्न मौका दिनुहोस् ।

२. महिला र कम बोल्ने स्वभावका सहभागीहरु निस्क्रीय रहन सक्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरुको दृष्टिकोणलाई प्राथमिकता दिनुपर्दछ ।

३. प्रत्येक सहभागीका कुराहरुलाई ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् र उनीहरुका हरेक जवाफहरु महत्वपूर्ण छन् भन्ने भावना प्रदान गर्नुहोस् ।

४. कुनै जवाफ गलत हुँदैन ।

अल्लोको मूल्य श्रृंखला अभिवृद्धि गराउने सम्बन्धी प्रभावकारी तथा सफल प्रशिक्षण सत्रका तीन भाग निम्न अनुसार छन् :

१. तयारी

२. प्रशिक्षण सञ्चालन

३. मूल्याङ्कन

सत्र योजना

तयारी

प्रशिक्षणका लागि उचित स्थान चयन गर्नुहोस् । अर्धगोलाकार बस्ने कुर्सीको प्रबन्ध गर्नुहोस् । सहभागिहरुलाई स्थान, मिति, समयकाबारेमा राम्रोसँग अग्रीम जानकारी दिनुहोस् । प्रशिक्षण समयमा चित्र हेर्न पर्याप्त उज्यालोको सुनिश्चितता गर्नुहोस् । महिला सहभागीहरुलाई हौसला दिनुहोस् । सबै प्रशिक्षणका लागि चाहिने सामग्रीहरु जम्मा गरी आफ्नो परिचय दिनुहोस्, चित्रहरु क्रमवद्ध रुपमा मिलाउनुहोस् ।

प्रशिक्षण सत्र सञ्चालन

प्रथम चरण: स्थानीय नेता/वा साझेदार व्यक्तिहरुद्वारा शुरुवात् गर्नुहोस् । व्यक्तिगत परिचय, विशेष क्षेत्र र आफ्नो भ्रमणकोबारेमा एक रोचक कहानी बताएर न्यानो र सकारात्मक वातावरणको सिर्जना गर्नुहोस् ।

दोस्रो चरण: एक स्वयम्सेवकको चयन गर्नुहोस् र अगाडि आउन अनुरोध गर्नुहोस् । स्वयम्सेवकलाई पहिलो चित्र लिई सहभागीहरुलाई प्रदर्शन गर्न आग्रह गर्नुहोस्। देखाइएको चित्र सबै सहभागीले देख्ने सुनिश्चित गर्न आवश्यक परे, वरपर घुम्दै प्रदर्शन गर्न आग्रह गर्नुहोस् । सबै सहभागीहरुले राम्रोसँग चित्र देखेका छन् भन्ने सुनिश्चितताका लागि समय दिनुहोस् । हतार नगर्नुहोस् ।

सम्झनाका लागि

तपाईंले नै चित्र देखाएमा उत्तम मानिने छ । किनकी तपाईंलाई यस प्रशिक्षण पुस्तिकाको मार्गदर्शन, प्रशिक्षणको गति र छलफलका विषयमा धेरै निर्देशन दिन सक्नुहुन्छ । प्रशिक्षार्थीलाई तपाईंले चित्र देखाइसकेपछि बोल्ने मौका दिनुहोस् ।

तेस्रो चरण: प्रश्न सोध्नुहोस् : तपाईं चित्रमा के देख्नुहुन्छ ?

सहभागीहरुलाई चित्रमा रहेको विषय-बस्तुकोबारेमा छलफल र व्याख्या गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् तर चित्रसंग सम्बन्धित अर्थ र कथाहरु नभन्नुहोस् । सहभागीहरुले चित्रको व्याख्या गर्दै जाँदा त्यहाँ कुनै गलत जवाफ हुँदैनन् । सहभागीहरुलाई चित्रको व्याख्या गर्दा गल्ति गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने महसुस हुन नदिनुहोस् । यदि सहभागीले उचित उत्तर नदिएमा अन्य प्रश्न सोधेर छलफललाई अगाडि बढाउनुहोस्। सहभागीहरुलाई आफ्नो दृष्टिकोण राख्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । कुनै समयमा पनि चित्रको वर्णन वा ब्याख्या सहभागीहरुसंग नगर्नुहोस् ।

चौथो चरण: यदि सहभागीहरु र तपाईं चित्रहरुको विवरणसंग सन्तुष्ट हुनुहुन्छ भने निर्देशन पुस्तिकाको मार्गदर्शन र सुझाव अनुसार अर्को चित्र लिनुहोस् ।

पाँचौ चरण: पहिलो विषयका सबै चित्रहरु देखाइसकेपछि सहभागीहरुलाई चित्रहरुको आधारमा कथा बनाउन आग्रह गर्नुहोस् । सबै सहभागीले सम्बन्धित विषयका उद्देश्य र सन्देशहरु बुझ्नु भएको सुनिश्चितता गर्नुहोस् । त्यसपछि मात्र अर्को विषयमा जान सकिने छ ।

छैठौ चरण: कृपया यो याद गर्नुहोस् कि तपाईं चित्र क्रमसन्दर्भमा लचिलो हुन सक्नुहुन्छ । तपाईं कुनै पनि समयमा पहिले प्रदर्शन गरेको चित्रमा जान सक्नुहुन्छ, सहभागीहरुलाई चित्रको क्रम मिलाउन लगाउन सक्नुहुन्छ वा प्राथमिकता क्रम मिलाउन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ । परिस्थिति अनुसार अनुकूलता मिलाउनुहोस् । चित्रहरु खेलाउनुहोस् र अरु सहभागीहरुलाई पनि चित्रसँग घुलमिल हुन दिनुहोस् ।

जस्तै: उदाहरणका लागि चित्रका क्रमहरु भंग गर्न दिनुहोस् । नयाँ र राम्रा चित्रहरु बनाउन लगाउनुहोस् । जसमा स्वयम्सेवकहरुबाट सहयोग लिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन: सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरुले सम्बन्धित विषय बुझेका छन् कि छैनन भन्ने पत्ता लगाउन प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । तालीम सामग्री तथा तालीम सत्रबारेको रायसुझाव संकलन गर्नुहोस् । संकलित राय सुझावको नोट तयार गर्नुहोस् र आगामी सत्रमा ती पृष्ठपोषणलाई समावेश गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

विषय-सूची

प्राक्कथन		ङ
प्राक्कथन (इसिमोड)		च
चित्र श्रृंखला		छ
यो पुस्तिका कसरी प्रयोग गर्ने?		ज
सत्र योजना		झ
१.	परिचय	१
२.	अल्लो बोक्राको प्रशोधन	३
३.	अल्लोबाट बनेको ऊनको प्रशोधन	५
४.	अल्लोबाट उत्पादित सामग्रीहरुको बजारीकरण	७
५.	सामुदायिक समूह मार्फत सुधारिएको अल्लो मूल्य श्रृंखला	९
६.	दीगो कटाई	११
७.	अल्लो मूल्य श्रृंखला	१३
चित्रहरुको सारांश		१५

सम्झनु पर्ने

भाग १: परिचय

उद्देश्य

सहभागीहरुलाई अल्लोको विषयमा जानकारी प्रदान गर्ने ।

सन्देशहरू

- अल्लो यस्तो वनस्पति हो, जसका बोक्राबाट प्राकृतिक रेशा निस्कन्छ ।
- यो वनस्पति नेपालका पहाडी क्षेत्रमा समुद्र सतहबाट १,००० मिटरदेखि ३,००० मिटरसम्मको उचाईमा पाइन्छ ।
- अल्लोका बोक्राबाट निकालिएको धागोबाट विभिन्न सामग्रीहरु बनाउन सकिन्छ, जस्तै: भरियाले सामान बोक्न प्रयोग गरिने नाम्लो, माछा मार्ने जालो, झोला, कपडा आदि ।
- अल्लोको रेशाबाट बनेका विभिन्न सामग्रीहरु बजारमा बेचिन्छ ।

चित्रहरू

चित्रहरूको सूचक

१. अल्लोको बोट ।
२. अल्लो उत्पादन हुने पहाडी भू-परिधि ।
३. महिलाहरुले अल्लोको डाँठबाट बोक्रा निकाल्दै ।
४. काठमाडौंको हस्तकला पसल ।
५. गाउँको स्थानीय बजार ।

भाग २: अल्लो बोत्राको प्रशोधन:

सम्झनु पर्ने

उद्देश्य

सहभागीहरुलाई अल्लोको बोत्राको प्रशोधनका विभिन्न चरणहरुबारे बुझाउनु ।

सन्देशहरु

- अल्लोको बोत्राको प्रशोधनका विभिन्न चरणहरु हुन्छन् ।
- उच्चस्तरको अल्लोको धागो उत्पादन गर्न प्रत्येक चरणहरु महत्वपूर्ण छन् । ती चरणहरु निम्नानुसार छन्:
    - अल्लो वनस्पतिको कटाइ तथा संकलन ।
    - अल्लोको डाँठबाट बोत्रा निकाल्ने ।
    - चिसो पानीमा २४ घण्टा भिजाउने । पानी उमाल्नु भन्दा पहिला अल्लो पकाएको भाँडोमा खरानी राख्ने ।
    - अल्लो बोत्रालाई ३ घण्टासम्म उमाल्ने ।
    - बोत्रा पानीमा धुने र सेतो कमेरो माटोमा भिजाउने ।
    - कमेरो माटोमा भिजेको बोत्रा घाममा सुकाउने ।
- सुधारिएकोचुल्हो प्रयोग गर्नुहोस्, जसमा दाउराको खपत कम हुन्छ । अल्लोको रेशा सजिलोसँग निकाल्न कास्टिक सोडाको सट्टा खरानीको प्रयोग गर्नुहोस्, जसले गर्दा पानी प्रदूषण हुँदैन ।
- प्रशोधन नगरेको बोत्रा स्थानीय बजारमा मात्र बेच्न सकिने हुँदा राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा बेच्न राम्रो प्रशोधनको आवश्यकता पर्दछ ।

चित्रहरू

चित्रहरूको सूचक

६. अल्लोको डाँठ मंसिरदेखि माघसम्म काट्न सकिन्छ ।

३. महिलाहरुले अल्लोको डाँठबाट बोक्रा निकाल्दै ।

७. अल्लोको बोक्रा चिसो पानीमा भिजाउँदै ।

८. महिलाले पानीमा खरानी मिसाउँदै ।

९. काष्टिक सोडाको प्रयोग नगर्ने ।

१०. सुधारिएको चुल्होमा अल्लोको बोक्रा उमाल्दै ।

११. महिलाहरुले पाकेको अल्लोको बोक्रा नदीमा धुँदै

११क. सेतो कमेरो माटोमा भिजाउँदै ।

१२. अल्लोका बोक्रा घाममा सुकाउँदै ।

भाग ३: अल्लोबाट बनेको ऊनको प्रशोधन

सम्झनु पर्ने

उद्देश्य

सहभागीहरुले धागोको गुणस्तर र स्तर सुनिश्चत गर्नका लागि विभिन्न प्रक्रियाहरुको महत्व बुझ्नु ।

सन्देशहरू

- अल्लोको प्रशोधनमा धेरै चरणहरु छन् ।
- उच्चस्तरको धागो उत्पादन गर्न हरेक चरणहरु महत्वपूर्ण छन् ।
- प्रशोधन चरणहरु यस प्रकारका छन् :
  - पकाएको अल्लोको बोक्राबाट अल्लो ऊन छुट्याउनु
  - अल्लो ऊनबाट धागो काल्नु ।
  - धागोबाट कपडा बुन्नु ।
  - अल्लोको धागोबाट बुनाई तथा सिलाई गरी विभिन्न सामग्री उत्पादन गर्नु ।
- अल्लोको धागोमा सुधार गर्न आधुनिक खुट्टे चर्खाको प्रयोग गर्नु ।
- अल्लोको उच्चस्तरीय सामग्री बनाउन कताई, बुनाई, सिलाई राम्रो प्रविधि प्रयोग गरेर गर्नुपर्दछ ।
- सबै उत्पादन एकै प्रकारको देखिनु पर्दछ ।
- सबै सामग्रीहरु लामो समयसम्म उत्पादन हुनुपर्दछ र डिजाइनमा पनि राम्रो हुनुपर्दछ ।
- राम्रोसँग बनेको अल्लोको सामाग्री स्थानीय बजारभन्दा राष्ट्रिय बजारमा धेरै मूल्यमा बिक्री हुन्छन् ।
- मूल्य श्रृंखलाले प्राकृतिक स्रोतदेखि उत्पादन र बजारीकरणको विकाससम्म आइपुग्दा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

चित्रहरू

चित्रहरूको सूचक

१३. अल्लोको बोक्रा पकाएपछि महिलाहरुले बोक्राबाट ऊन निकाल्दै ।
१४. महिलाहरुले अल्लोको धागोको कताई गर्दै ।
१५. आधुनिक खुट्टेचर्खाबाट महिलाले धागो काट्दै ।
१६. महिलाले तानमा कपडा बुन्दै ।
१७. महिलाहरुले अल्लोको धागोबाट कुरुषको सहयोगले सामग्री बुन्दै ।
१८. महिलाहरुले अल्लोका विभिन्न सामग्री बनाउन लुगा सिउने मेसिन प्रयोग गर्दै ।
४. काठमाडौंको हस्तकला पसल ।
१९. अल्लो तयारी तथा प्रशोधन श्रृंखला ।

सम्झनु पर्ने

भाग ४: अल्लोबाट उत्पादित सामग्रीहरुको बजारीकरण

उद्देश्य

सहभागीहरुले अल्लोको बजार, माग र उच्च गुणस्तरका सामग्रीको महत्व बुझ्नु ।

सन्देशहरू

- विशिष्ट उत्पादन सामग्रीका लागि विभिन्न प्रकारका बजारको आवश्यकता पर्दछ ।
- उत्पादित सामग्रीको उचित प्याकेजिङ्ग र ब्राण्डिङ्गले पसलको साहु र उपभोक्ताहरुलाई उत्पादित सामग्री र यसको गुणस्तरकोबारेमा थाहा दिन्छ ।
- उच्च गुणस्तरका ब्राण्डका सामान बेच्ने पसले र उपभोक्ताहरूले उच्च मूल्य तिर्न पनि तयार हुन्छन् ।
- उत्पादनहरु उच्च मूल्यमा बिक्री हुँदा उत्पादकहरुको आयमा पनि बृद्धि हुन्छ ।
- साझा सुविधा केन्द्रले अल्लोका सामग्रीहरुको दीगो आपूर्ति सुनिश्चित गर्न सक्छ ।

चित्रहरू

५

२०

४

२१

kailash
TRULY SACRED
२२

२३

चित्रहरूको सूचक

५. महिलाले गाउँमा अल्लोको सामग्री बिक्री गर्दै ।
२०. विभिन्न किसिमका सामानहरु राखिएको पसल ।
४. काठमाडौंको हस्तकला पसल ।
२१. अल्लोको सामग्रीहरुको प्याकेजिङ्ग ।
२२. "Kaliash-Truly Sacred" ब्राण्ड ।
२३. मानिसहरु बैंकमा पैसा जम्मा गर्दै ।

भाग ५: सामुदायिक समूह मार्फत् सुधारिएको अल्लो मूल्य श्रृंखला

उद्देश्य

सहभागीहरुले स्वयम् सहायता समूहको गठन गरी मूल्य श्रृंखला विश्लेषण र सामूहिक मोलतोलका नियम र फाइदा बुझ्न सक्षम हुनु ।

समझनु पर्ने

सन्देशहरू

- अल्लो सामुदायिकले समूहले समुदायका सदस्यको काम अझ राम्रो गर्न र धेरै सामग्री उत्पादन गर्न मद्दत मिल्छ ।
- सामुदायिक सुविधा केन्द्र यस्तो ठाउँ हो, जहाँ सबै सदस्यहरु एकै समूहमा र एकै ठाउँमा काम गर्न सक्दछन् ।
- अल्लो सामुदायिक समूहको प्रशिक्षणले सामग्रीहरुको गुणस्तरमा सुधार ल्याउनेछ ।
- समूहमा सदस्यहरुको विभिन्न कौशल, जिम्मेवारी र भूमिका रहन्छ ।
- सदस्यहरु एकआपसमा आदर भरोसा गरी राम्रो व्यवस्थापन गर्न सकेमा द्वन्द कम हुन्छ ।
- समूहका सबै सदस्यहरुले एउटै उद्देश्यका साथ समान नियमको सुनिश्चतता गर्दछन् ।
- समूह र सहकारीको गठनले वित्तीय संस्थाहरुमा राम्रो पहुँच प्रदान गर्दछ ।

चित्रहरू

चित्रहरूको सूचक

२४. अल्लो सामुदायिक समूहका सदस्यहरुबीच भरोसा ।

२५. अल्लो सामुदायिक सदस्यहरुले विभिन्न कार्यहरु सम्हाल्दै ।

२६. अल्लो सामुदायिक समूहबीच नियम निर्माण र छलफल ।

२७. अल्लोका सामुदायिक समूहबीच द्वन्द ।

२८. सामुदायिक सुविधा केन्द्र ।

२९. अल्लो सामुदायिक समूहले बैंकबाट ऋण लिँदै ।

३०. प्रशिक्षकले अल्लो सामुदायिक समूहलाई प्रशिक्षण दिँदै ।

भाग ६: दीगो कटाई

सम्झनु पर्ने

उद्देश्य

अल्लोको दीर्घकालिन उपलब्धता सुनिश्चित गर्नका लागि दीगो कटाईको महत्व र आवश्यकता बुझ्नु ।

सन्देशहरु

- यस वनस्पतिको दोहन लामो अवधिसम्म रहेमा यसको उपलब्धतामा असर पर्नेछ र समूहका सदस्यहरुको आयमा रोकावट आउन सक्नेछ ।
- दीगो कटाईको सुनिश्चितता गर्ने उपायहरु:
  - अल्लो कटाई मंसीरदेखि माघसम्म मात्र गर्ने ।
  - अल्लोको विरुवामा धेरै डाँठहरु पलाएका छन् र राम्रो धागो निस्कन सक्ने छैन भने बीऊ उत्पादनको लागि छोड्नुहोस् ।
  - सजिलोसँग डाँठ काट्ने धारिलो औजारको प्रयोग गरी जमिनबाट ३-४ इञ्च माथि छोडी छड्के गरी काट्ने ।
  - अल्लो विरुवा कहिल्यै पनि जराबाट नउखेल्नुहोस् ।
  - अल्लो जंगलमा वृक्षारोपण गरी गाईबस्तु, भेडाबाख्राहरुलाई चरिचरनका लागि छोडेमा अल्लो उत्पादन राम्रो हुने देखिन्छ ।
  - अल्लोको सामुदायिक समूह बनाई, यसले बनाएका नियमहरुको पालना गर्नुहोस् ।

चित्रहरू

चित्रहरूको सूचक

६. अल्लो कटाई मंसिरदेखि माघसम्म

३१. पातला डाँठ भएका र धेरै हाँगा भएका अल्लो नकाट्नुहोस् ।

३२. मोटो डाँठ र थोरै हाँगा भएका अल्लोको बोट मात्र काट्नुहोस् ।

३३. परिपक्व अल्लोको डाँठ धारिलो चक्कूले जमिनभन्दा ३-४ इञ्चमाथि पञ्जाको प्रयोग गरी काट्नुहोस् ।

३४. अल्लोको जरा नउखेल्नुहोस् ।

३५. अल्लो विरुवाका वरिपरि अल्लोका पातहरु गाडिदिनुहोस् ।

२६. अल्लो सामुदायिक समूहबीच नियम निर्माण र छलफल ।

भाग ८: अल्लो मूल्य श्रृंखला

उद्देश्य

सहभागीहरुले अल्लो मूल्य श्रृंखलाको लाभ बुझ्नु ।

सम्झनु पर्ने

सन्देशहरू

- अल्लो मूल्य श्रृंखलाले यसको प्राकृतिक स्रोतदेखि प्रशोधन, सामान उत्पादन र खपत प्रक्रियासम्मको बाटो निर्देश गर्दछ ।
- हरेक सामग्रीहरु एक श्रृंखला मार्फत् मूल्य अभिवृद्धि हुँदै जान्छन् र उपभोक्ता माझ पुग्दछन् ।
- उपभोक्ता माझ पुग्नु अघि नै हरेक उत्पादित सामग्रीहरु एक श्रृंखला मार्फत् मूल्य अभिवृद्धि हुँदै जान्छन् ।
- मूल्य श्रृंखलाका लगानीहरुले विभिन्न स्रोत व्यक्ति र श्रम समावेश गर्दछ ।
- समुदाय समूह गठन प्रक्रियाले गुणस्तरमा सुधार गर्न मद्दत गर्दछ ।
- मूल्य श्रृंखलामा आवद्ध भएका सबै सरोकारवाला व्यक्तिहरुलाई परिभाषित गर्दछ र सबैको कार्य सुनिश्चित गर्दछ ।
- सबै सरोकारवाला व्यक्तिहरुले एकै उद्देश्य र नियमको पालना गर्नुपर्दछ ।
- नियमित रुपमा परिवर्तन निरीक्षण गर्नुहोस् ।

चित्रहरू

चित्रहरूको सूचक

१८. अल्लोको तयारी र प्रशोधन श्रृंखला ।

२८. सामुदायिक सुविधा केन्द्र ।

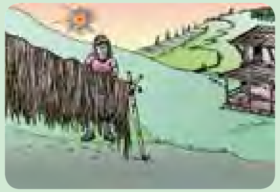
२४. अल्लो सामुदायिक समूहकाबीच विश्वास ।

२६. अल्लो सामुदायिक समूहबीच नियम निर्माण र छलफल ।

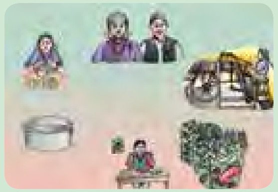
चित्रहरुको सारांश

नं.	चित्रहरु	चित्रहरुको सूचक
१		अल्लोको बोट ।
२		अल्लो उत्पादन हुने पहाडी भू-परिधि ।
३		महिलाहरुले अल्लोको डाँठबाट बोक्रा निकाल्दै ।
४		काठमाडौंको हस्तकला पसल ।
५		गाउँको स्थानीय बजार ।
६		अल्लोको डाँठ मंसिरदेखि माघसम्म काट्न सकिन्छ ।
७		अल्लोको बोक्रा चिसो पानीमा भिजाउँदै ।
८		महिलाले पानीमा खरानी मिसाउँदै ।
९		काष्टिक सोडाको प्रयोग नगर्ने ।
१०		सुधारिएको चुल्होमा अल्लोको बोक्रा उमाल्दै ।

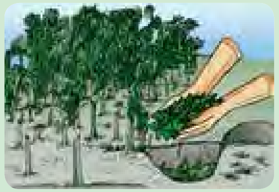
चित्रहरुको सारांश

नं.	चित्रहरु	चित्रहरुको सूचक
११		महिलाहरुले पाकेको अल्लोको बोक्रा नदीमा धुँदै ।
११क		सेतो कमेरो माटोमा भिजाउँदै ।
१२		अल्लोका बोक्रा घाममा सुकाउँदै ।
१३		अल्लोको बोक्रा पकाएपछि महिलाहरुले बोक्राबाट ऊन निकाल्दै ।
१४		महिलाहरुले अल्लोको धागो को कताई गर्दै ।
१५	a b	आधुनिक खुट्टे चर्खाबाट महिलाले धागो कात्दै ।
१६		महिलाले तानमा कपडा बुन्दै ।
१७		महिलाहरुले अल्लोको धागोबाट कुरुषको सहयो गले सामग्री बुन्दै ।
१८		महिलाहरुले अल्लोका विभिन्न सामग्री बनाउन लुगा सिउने मेसिन प्रयोग गर्दै ।
१९		अल्लो तयारी तथा प्रशोधन श्रृंखला ।

चित्रहरुको सारांश

नं.	चित्रहरु	चित्रहरुको सूचक
२०		विभिन्न किसिमका सामानहरु राखिएको पसल ।
२१		अल्लोको सामग्रीहरुको प्याकेजिङ्ग ।
२२		"Kaliash-Truly Sacred" ब्राण्ड ।
२३		मानिसहरु बैंकमा पैसा जम्मा गर्दै ।
२४		अल्लो सामुदायिक समूहका सदस्यहरुबीच भरोसा ।
२५		अल्लो सामुदायिक सदस्यहरुले विभिन्न कार्यहरु सम्हाल्दै ।
२६		अल्लो सामुदायिक समूहबीच नियम निर्माण र छलफल ।
२७		अल्लोका सामुदायिक समूहबीच द्वन्द ।
२८		सामुदायिक सुविधा केन्द्र ।
२९		अल्लो सामुदायिक समूहले बैंकबाट ऋण लिँदै ।

चित्रहरूको सारांश

नं.	चित्रहरू	चित्रहरूको सूचक
३०		प्रशिक्षकले अल्लो सामुदायिक समूहलाई प्रशिक्षण दिँदै ।
३१		पातला डाँठ भएका र धेरै हाँगा भएका अल्लो नकाट्नुहोस् ।
३२		मोटो डाँठ र थोरै हाँगा भएका अल्लोको बोट मात्र काट्नुहोस् ।
३३		परिपक्व अल्लोको डाँठ धारिलो चक्कूले जमिनभन्दा ३-४ इञ्चमाथि पञ्जाको प्रयोग गरी काट्नुहोस् ।
३४		अल्लोको जरा नउखेल्नु होस् ।
३५		अल्लो विरुवाका वरिपरि अल्लोका पातहरु गाडिदिनुहोस् ।

© ICIMOD 2017
International Centre for Integrated Mountain Development
GPO Box 3226, Kathmandu, Nepal
Tel +977 1 5003222 **Fax** +977 1 5003299
Email info@icimod.org **Web** www.icimod.org

ISBN 978 92 9115 523 1

१. अल्लोको बोट ।

२. अल्लो उत्पादन हुने पहाडी भू-परिधि ।

३. महिलाहरुले अल्लोको डाँठबाट बोक्रा निकाल्दै ।

हस्तकला
अल्लो उत्पादित सामानहरु
1200
Rs2000

४. काठमाडौंको हस्तकला पसल ।

किराना पसल

५. गाउँको स्थानीय बजार ।

ICIMOD

मंसिर
माघ

६. अल्लोको डाँठ मंसिरदेखि माघसम्म काट्न सकिन्छ ।

२४ घण्टा
चीसो पानी

७.   अल्लोको बोक्रा चिसो पानीमा भिजाउँदै ।

खरानी
खरानी
चीसो पानी

८. महिलाले पानीमा खरानी मिसाउँदै ।

Caustic
Soda

९.   काष्टिक सोडाको प्रयोग नगर्ने ।

१०. सुधारिएको चुल्होमा अल्लोको बोत्रा उमाल्दै ।

११. महिलाहरुले पाकेको अल्लोको बोक्रा नदीमा धुँदै ।

ICIMOD sabah Nepal UKaid

कमेरो

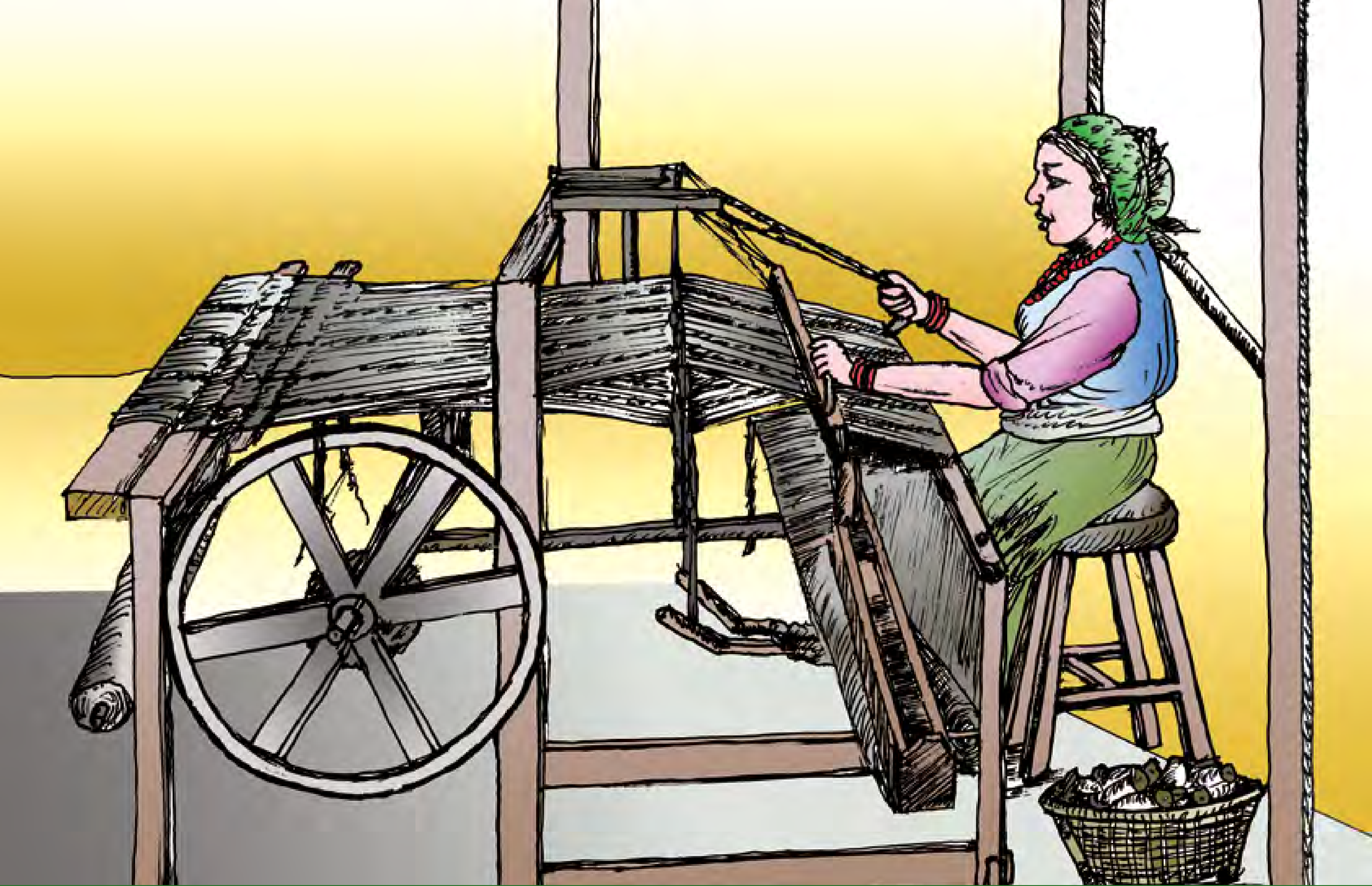
११क. सेतो कमेरो माटोमा भिजाउँदै ।

१२. अल्लोका बोत्रा घाममा सुकाउँदै ।

१३. अल्लोको बोक्रा पकाएपछि महिलाहरुले बोक्राबाट ऊन निकाल्दै ।

१४. महिलाहरुले अल्लोको धागोको कताई गर्दै ।

१५. आधुनिक खुट्टेचर्खाबाट महिलाले धागो कात्दै ।



१६. महिलाले तानमा कपडा बुन्दै ।

१७. महिलाहरुले अल्लोको धागोबाट कुरुषको सहयोगले सामग्री बुन्दै ।

१८. महिलाहरुले अल्लोका विभिन्न सामग्री बनाउन लुगा सिउने मेसिन प्रयोग गर्दै ।

ICIMOD sabah Nepal UKaid

प्रशोधन प्रक्रिया

१९. अल्लो तयारी तथा प्रशोधन श्रृंखला ।

अल्लोको सामान
300
400

२०. विभिन्न किसिमका सामानहरु राखिएको पसल ।

२१. अल्लोको सामग्रीहरुको प्याकेजिङ्ग ।

kailash

TRULY SACRED

२२. "Kaliash-Truly Sacred" ब्राण्ड ।

बैंक

२३. मानिसहरु बैंकमा पैसा जम्मा गर्दै ।

सामुदायिक अल्लो उत्पादन केन्द्र
विश्वास
सम्मान

२४. अल्लो सामुदायिक समूहका सदस्यहरुबीच भरोसा ।

२५. अल्लो सामुदायिक सदस्यहरुले विभिन्न कार्यहरु सम्हाल्दै ।

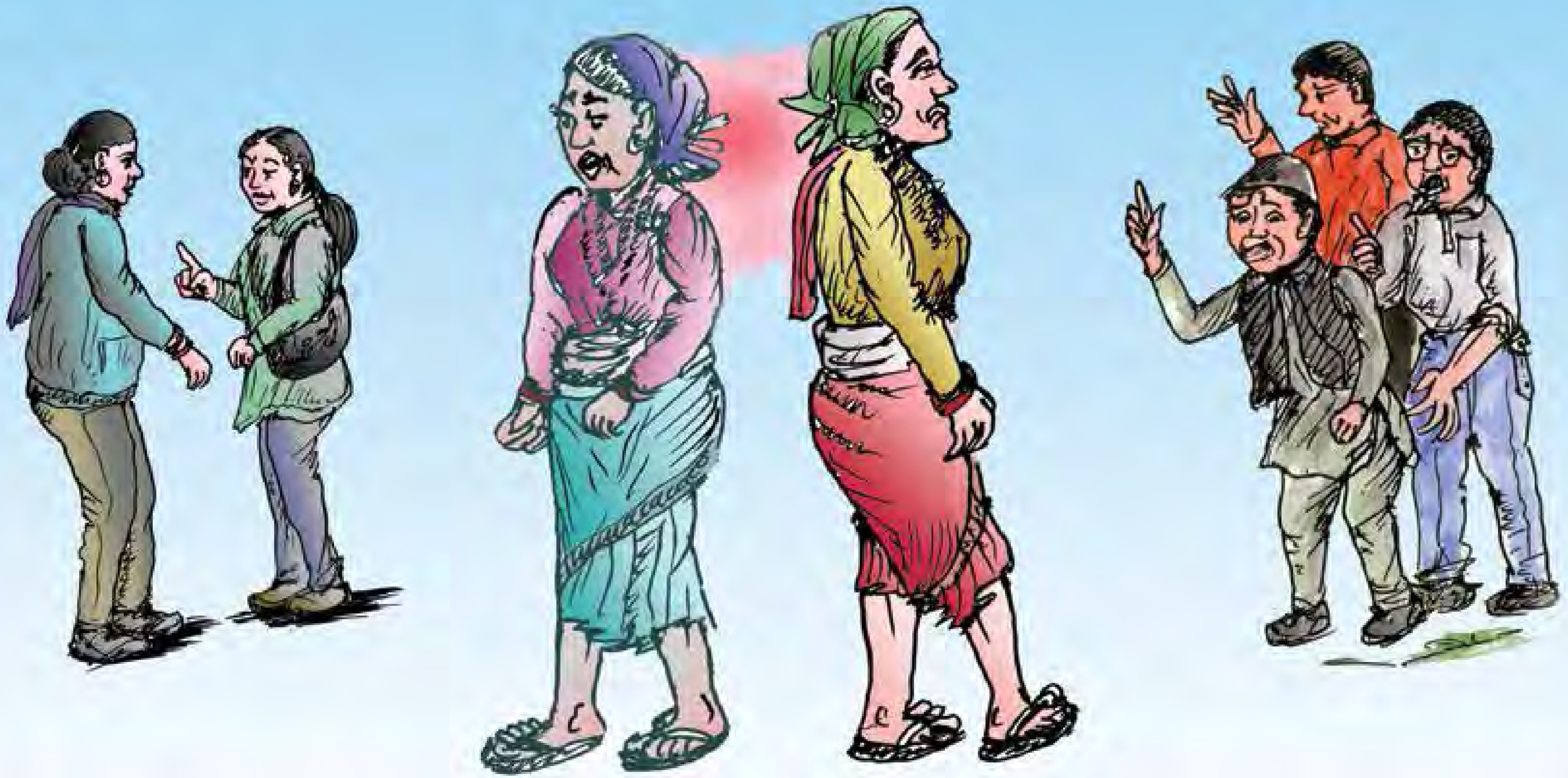
अल्लो व्यवस्थापन सम्बन्धी आचार संहिता

२६. अल्लो सामुदायिक समूहबीच नियम निर्माण र छलफल ।

ICIMOD

sabah Nepal

UKaid



२७. अल्लोका सामुदायिक समूहबीच द्वन्द ।

सामूदायिक अल्लो उत्पादन केन्द्र

२८. सामुदायिक सुविधा केन्द्र ।

बैंक

२९. अल्लो सामुदायिक समूहले बैंकबाट ऋण लिँदै ।

३0. प्रशिक्षकले अल्लो सामुदायिक समूहलाई प्रशिक्षण दिँदै ।

३१. पातला डाँठ भएका र धेरै हाँगा भएका अल्लो नकाट्नुहोस् ।

३२. मोटो डाँठ र थोरै हाँगा भएका अल्लोको बोट मात्र काट्नुहोस् ।

3"

३३. परिपक्व अल्लोको डाँठ धारिलो चक्कूले जमिनभन्दा
३-४ इञ्चमाथि पञ्जाको प्रयोग गरी काट्नुहोस् ।

३४. अल्लोको जरा नउखेल्नुहोस् ।

३५. अल्लो विरुवाका वरिपरि अल्लोका पातहरु गाडिदिनुहोस् ।