

रैथाने तथा लोपोन्मुख बालीहरुको खेती प्रविधि सम्बन्धी हाते पुस्तिका



प्रकाशक

मानव संशाधन केन्द्र

मार्तडी, बाजुरा

वैशाख २०७५

Apr/May 2018

ज्येष्ठ २०७५

May/June 2018

| आइतवार SUN | सोमवार MON | मंगलवार TUE | बुधवार WED | बिहीवार THU | शुक्रवार FRI | शनिवार SAT |
|----------------------|----------------------|-------------------------|---|------------------------------------|---------------------|----------------------|
| त्रयोदशी ३० 13 | चतुर्दशी ३१ 14 | | अन्नप्रारण मुहूर्त ७, १४, १९ जाते | विवाह मुहूर्त ५ & १६ २८ जाते | | त्रयोदशी १ 14 |
| चतुर्दशी २ 15 | औंसी ३ 16 | प्रतिपदा ४ 17 | तृतीया ५ 18 | चतुर्थी ६ 19 | पंचमी ७ 20 | षष्ठी ८ 21 |
| सप्तमी ९ 22 | अष्टमी १० 23 | नवमी ११ 24 | दशमी १२ 25 | एकादशी १३ 26 | द्वादशी १४ 27 | त्रयोदशी १५ 28 |
| चतुर्दशी १६ 29 | पूर्णिमा १७ 30 | प्रतिपदा १८ May 1 | द्वितीया १९ 2 | तृतीया २० 3 | चतुर्थी २१ 4 | पंचमी २२ 5 |
| षष्ठी २३ 6 | सप्तमी २४ 7 | अष्टमी २५ 8 | नवमी २६ 9 | दशमी २७ 10 | एकादशी २८ 11 | द्वादशी २९ 12 |

| आइतवार SUN | सोमवार MON | मंगलवार TUE | बुधवार WED | बिहीवार THU | शुक्रवार FRI | शनिवार SAT |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---|
| | | औंसी १ 15 | प्रतिपदा २ 16 | द्वितीया ३ 17 | तृतीया ४ 18 | चतुर्थी ५ 19 |
| पंचमी ६ 20 | सप्तमी ७ 21 | अष्टमी ८ 22 | नवमी ९ 23 | दशमी १० 24 | एकादशी ११ 25 | द्वादशी १२ 26 |
| त्रयोदशी १३ 27 | चतुर्दशी १४ 28 | पूर्णिमा १५ 29 | प्रतिपदा १६ 30 | द्वितीया १७ 31 | तृतीया १८ June 1 | चतुर्थी १९ 2 |
| पंचमी २० 3 | षष्ठी २१ 4 | षष्ठी २२ 5 | सप्तमी २३ 6 | अष्टमी २४ 7 | नवमी २५ 8 | दशमी २६ 9 |
| एकादशी २७ 10 | द्वादशी २८ 11 | त्रयोदशी २९ 12 | औंसी ३० 13 | प्रतिपदा ३१ 14 | | अन्नप्रारण मुहूर्त ३, १०, १३ जाते |

आषाढ २०७५

June/July 2018

श्रावण २०७५

July/Aug 2018

| आइतवार SUN | सोमवार MON | मंगलवार TUE | बुधवार WED | बिहीवार THU | शुक्रवार FRI | शनिवार SAT |
|--------------------|---------------------|-------------------------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|
| तृतीया ३१ 15 | चतुर्थी ३२ 16 | अन्नप्रारण मुहूर्त ८, १५ जाते | विवाह मुहूर्त ६, ७, १२, १५, १९ जाते | द्वितीया १ 15 | तृतीया २ 16 | |
| चतुर्थी ३ 17 | पंचमी ४ 18 | षष्ठी ५ 19 | सप्तमी ६ 20 | अष्टमी ७ 21 | नवमी ८ 22 | दशमी ९ 23 |
| एकादशी १० 24 | द्वादशी ११ 25 | त्रयोदशी १२ 26 | चतुर्दशी १३ 27 | पूर्णिमा १४ 28 | प्रतिपदा १५ 29 | द्वितीया १६ 30 |
| तृतीया १७ 1 | चतुर्थी १८ 2 | पंचमी १९ 3 | षष्ठी २० 4 | सप्तमी २१ 5 | अष्टमी २२ 6 | नवमी २३ 7 |
| दशमी २४ 8 | एकादशी २५ 9 | द्वादशी २६ 10 | त्रयोदशी २७ 11 | चतुर्दशी २८ 12 | औंसी २९ 13 | प्रतिपदा ३० 14 |

| आइतवार SUN | सोमवार MON | मंगलवार TUE | बुधवार WED | बिहीवार THU | शुक्रवार FRI | शनिवार SAT |
|----------------------|----------------------|--------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---|
| | | पंचमी १ 17 | षष्ठी २ 18 | सप्तमी ३ 19 | अष्टमी ४ 20 | नवमी ५ 21 |
| दशमी ६ 22 | एकादशी ७ 23 | द्वादशी ८ 24 | त्रयोदशी ९ 25 | चतुर्दशी १० 26 | पूर्णिमा ११ 27 | प्रतिपदा १२ 28 |
| द्वितीया १३ 29 | तृतीया १४ 30 | तृतीया १५ 31 | चतुर्थी १६ 1 | पंचमी १७ 2 | षष्ठी १८ 3 | सप्तमी १९ 4 |
| अष्टमी २० 5 | दशमी २१ 6 | एकादशी २२ 7 | द्वादशी २३ 8 | त्रयोदशी २४ 9 | चतुर्दशी २५ 10 | औंसी २६ 11 |
| प्रतिपदा २७ 12 | द्वितीया २८ 13 | तृतीया २९ 14 | चतुर्थी ३० 15 | पंचमी ३१ 16 | | अन्नप्रारण मुहूर्त ३, १४, १६ जाते |

भाद्र २०७५

Aug/Sep 2018

आश्विन २०७५

Sep/Oct 2018

| आइतवार SUN | सोमवार MON | मंगलवार TUE | बुधवार WED | बिहीवार THU | शुक्रवार FRI | शनिवार SAT |
|-----------------------|----------------------|---|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| सप्तमी ३१ 16 | | अन्नप्रारण मुहूर्त १, १३, २७ जाते | | | १ 17 | २ 18 |
| नवमी ३ 19 | नवमी ४ 20 | दशमी ५ 21 | एकादशी ६ 22 | द्वादशी ७ 23 | त्रयोदशी ८ 24 | चतुर्दशी ९ 25 |
| पूर्णिमा १० 26 | प्रतिपदा ११ 27 | द्वितीया १२ 28 | तृतीया १३ 29 | चतुर्थी १४ 30 | पंचमी १५ 31 | षष्ठी १६ 1 |
| सप्तमी १७ 2 | अष्टमी १८ 3 | नवमी १९ 4 | दशमी २० 5 | एकादशी २१ 6 | द्वादशी २२ 7 | चतुर्दशी २३ 8 |
| कुंजी औंसी २४ 9 | प्रतिपदा २५ 10 | द्वितीया २६ 11 | तृतीया २७ 12 | चतुर्थी २८ 13 | पंचमी २९ 14 | षष्ठी ३० 15 |

| आइतवार SUN | सोमवार MON | मंगलवार TUE | बुधवार WED | बिहीवार THU | शुक्रवार FRI | शनिवार SAT |
|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------------|
| | १ 17 | २ 18 | ३ 19 | ४ 20 | ५ 21 | ६ 22 |
| चतुर्दशी ७ 23 | चतुर्दशी ८ 24 | पूर्णिमा ९ 25 | प्रतिपदा १० 26 | द्वितीया ११ 27 | तृतीया १२ 28 | चतुर्थी १३ 29 |
| पंचमी १४ 30 | सप्तमी १ 1 | अष्टमी २ 2 | नवमी ३ 3 | दशमी ४ 4 | एकादशी ५ 5 | द्वादशी ६ 6 |
| त्रयोदशी ७ 7 | चतुर्दशी ८ 8 | औंसी ९ 9 | प्रतिपदा १० 10 | द्वितीया ११ 11 | तृतीया १२ 12 | चतुर्थी १३ 13 |
| पंचमी १४ 14 | षष्ठी १५ 15 | सप्तमी १६ 16 | अष्टमी १७ 17 | | | अन्नप्रारण मुहूर्त ११, २५ जाते |

रैथाने तथा लोपोन्मुख बालीहरुको खेती प्रविधि सम्बन्धी हाते पुस्तिका



प्रकाशक
मानव संशाधन केन्द्र
मार्तडी, बाजुरा

| | |
|-------------------------|---|
| प्रकाशक | मानव संशाधन केन्द्र, मार्तडी, बाजुरा फोन नं. ०९७-५४११७९, ०९७-५०१००८ ईमेल: hrcbjr59@gmail.com वेवसाइट: www.hrc.org.np |
| वर्ष | वि.सं. २०७५ |
| संस्करण | प्रथम, ५०० प्रति |
| सर्वाधिकार | मानव संशाधन केन्द्र, बाजुरा |
| आर्थिक सहयोग | एक्सन एड नेपाल (स्थानीय अधिकार कार्यक्रम) (LRP) |
| लेखन तथा सम्पादन | मीनप्रसाद जैशी प्राविधिक सहायक जिल्ला कृषि विकास कार्यालय मार्तडी, बाजुरा |
| लेआउट/डिजाइन | ज्योती खतिवडा (९८४१६१२७२६) |
| मुद्रक | हाइडल प्रेस प्रा. लि., डिल्लीबजार, काठमाडौं फोन नं.: ०१-४४४१७१२, ०१४४३९८१२ |



मानव संसाधन केन्द्र Human Resources Center

Badimalika, Martadi Bajura, P.O. Box No. 8, Martadi Bajura



प्रकाशकीय

बाजुरा जिल्ला रोग, भोक, अशिक्षा र गरिवीको चपेटामा परेको वर्तमान राज्यको सधिय संरचना अनुसार ७ नं प्रदेशको दुर्गम पहाडी जिल्ला हो। पछिल्लो मानव विकास सूचकाङ्कमा नेपालका जिल्लाहरूमध्ये पुछारमा रहेको यो जिल्ला गरिवी, खाद्य असुरक्षा तथा कुपोषण जस्ता समस्याहरूबाट गुज्रिरहेको छ। कूल जनसंख्याको ६४ प्रतिशत गरिवीको रेखामुनि रहेको तथ्य वाहिर आएको छ। त्यसै गरी नेपालका तिस भन्दा बढि खाद्य असुरक्षित जिल्लाहरू मध्ये बाजुरा अग्रणी स्थानमा आउँछ। जिल्लामा उत्पादित खाद्यान्नले जिल्लाबासीलाई करिव छ महिनामात्र पुग्ने अवस्था छ भने आफ्नै उत्पादनले वर्ष भरी खान पुग्ने परिवार करीब चार प्रतिशतको हाराहारीमा रहेको छ। विगत देखि नै बाजुरा जिल्ला खाद्य असुरक्षित रहनुका प्रमुख कारणहरूमा खेति योग्य जमिन कम हुनु, सिँचाई सुविधाको कमि, आधुनिक खेति प्रविधिसंग रैथाने वालिलालाई जोड्न नसक्नु, स्थानिय तथा रैथाने खाद्यान्न बालीको खेति गर्ने र उपभोग गर्ने क्रम घट्दै जानु, उन्नत कृषि प्रविधिको प्रसार र प्रयोगमा कमी हुनु, यूवा पलायन र बसाई सराई लगायतका कारणहरूले गर्दा जग्गा बाँभो हुने क्रम बढ्दै जानु, जलवायु परिवर्तनका कारण सुख्खा खडेरी हुने क्रम बढ्दै जानु आदी रहेका छन्।



रैथाने वालि तथा तिनका परम्परागत जातहरू लोपउन्मुख अवस्थामा रहेका छन्। परनिर्मरतामुखि जीवनशैलि बढ्दै गएको पाईन्छ। यसले विकास तथा समृद्धिमा समस्या त रहेको छ नै मानव स्वास्थ्य पनि कमजोर बन्दै गएको छ। परम्परागत बालीहरू जौ, कागुनो, मार्स्या, चिनो जस्ता पौष्टिक तत्वले भरिपुर्ण बालीको प्रवर्धन गरी खाने बानीमा परिवर्तन गर्ने हो भने बाजुराको खाद्य संकटलाई आधा कम गर्न सकिने देखिन्छ भने कृषि जन्य उत्पादन पैठारीमा समेत बढोत्तरी हुने देखिन्छ। यसै कुरालाई मध्यनजर गरी मानव संशाधन केन्द्र बाजुराले रैथाने बालीको प्रवर्धनमा समुदाय स्तरमा चेतनामुलक तथा प्रवर्धनका कार्यमा जिल्ला कृषि विकास कार्यालय संग समन्वय गर्दै आईरहेको परिप्रेक्षमा कृषकहरूलाई प्राविधिक ज्ञान दिन यो पुस्तक प्रकाशनको तयारी गरिएको हो।

रैथाने बालीहरूको खेति प्रविधि सम्बन्धी हाते पुस्तिका प्रकाशन गरी कृषकहरूको हातमा पुर्‍याउन पाँउदा अत्यन्त उत्साहित भएका छौं। यो पुस्तिका बाजुरा जिल्लामा कृषि विकास तथा रैथाने वालि प्रवर्धनमा अत्यन्त सहयोगी हुने विरवास लिएको छु। यो पुस्तक कृषकहरूलाई त उपयोगी हुने नै छ यसका अलावा सवन्धित विषयका विद्यार्थी लगायत विकास कार्यकर्ताहरूलाई समेत उपयोगी हुनेछ भन्ने आशा लिएको छु। अन्तमा यस प्रयासलाई पुस्तकमा परिणत गर्न प्राविधिक सहयोग गर्ने कृषि प्राविधिक मिन प्रसाद जैशी लाई धन्यावाद दिन चाहन्छु। यो पुस्तकको प्रकाशनको काममा दिन रात खाटिने कार्यक्रम संयोजक लक्ष्मण जोशी र अन्य संस्थाका कर्मचारीहरूलाई पनि धन्यावाद छ। प्रकाशनमा सहयोग गर्ने एक्सन एड नेपाल प्रति आभार व्यक्त गर्दछु। धन्यवाद !


निरवहादुर शाही
अध्यक्ष



हिमाली गाँउपालिका

गाँउ कार्यपालिकाको कार्यालय

धुलाचौर, बाजुरा

७ नं. प्रदेश, नेपाल



मन्तव्य

नेपालमा करिब ६३ प्रतिशत जनसंख्या कृषि पेशामा निर्भर रहेको एवम् कूल ग्राहस्थ उत्पादनमा करिब ३२ प्रतिशत योगदान रहेको नेपालको कृषि प्रणाली निर्वाहमुखी हुनु र यसमा संलग्न किसानहरुको उत्पादकत्व न्यून हुँदा यस क्षेत्रबाट श्रमशक्तिको पलायन बढ्दोछ । नेपालको संविधानले खाद्य सम्बन्धी अधिकारलाई मौलिक हकका रूपमा प्रत्याभूत गरेको सन्दर्भमा प्राकृतिक तथा अन्य सङ्कटका कारण उत्पन्न हुन सक्ने खाद्य संकटको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै, जिल्लाको भौगोलिक परिवेश उपलब्ध जनशक्ति, उन्नत बिऊ विजन, प्रविधि, स्रोत, साधन, कृषि उद्यमीको चाहनालाई ध्यानमा राख्दै कृषिमा रुपान्तरण गर्नु जरुरीछ । सरकारी, सहकारी र निजी साभेदारीको अवधारणा अङ्गीकार गर्दै कृषि पेशालाई उच्च सम्मान जनक बनाई आयआर्जन, गरिबी न्यूनिकरण दिगो र सन्तुलित विकासका साथै खाद्य र पोषण सुरक्षामा जोड दिनु आवश्यक देखिन्छ ।

बढ्दो जनसंख्याको चापलाई धान्न सक्ने गरी जलवायु परिवर्तन र प्राकृतिक प्रकोपसँग जुध्ने क्षमता भएका स्थानीय तथा रैथाने वालीको प्रवर्द्धन, खेतीको विस्तार गर्नुका साथै खानेबानीका सुधार ल्याउने उद्देश्यका साथ “रैथाने तथा लोपोन्मुख वालीको खेति प्रविधि पुस्तिका २०७५” प्रकाशन गर्न लागेकोमा मानव संसाधन केन्द्र (HRC) बाजुरालाई धन्यवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

मिति : २०७५/०९/०५


गोविन्द बहादुर मल्ल
अध्यक्ष



स्वामिकार्तिक खापर गाँउपालिका
गाँउ कार्यपालिकाको कार्यालय

वाई, बाजुरा
७ नं. प्रदेश, नेपाल

मन्तव्य



मुलुकको मूल ग्राहस्थ उत्पादनमा ३२ प्रतिशत योगदान र दुई तिहाई नेपालीको प्रमुख पेशाको रूपमा रहेको कृषिलाई व्यवसायीकरण गर्नु आजको टड्कारो आवश्यकता रहेकोछ । बाजुरा जिल्लाको भौगोलिक अवस्थिति, भू-धरातलिय स्वरूपका आधारमा कृषि क्षेत्र सर्वाधिक भरपर्दो माध्यमको रूपमा रहेको छ । यसलाई आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरी मौसम र भूगोल अनुसार कृषि व्यवसाय गर्न सकेमा सुरक्षित, सुलभ, मितव्ययी र बजारमुखी खेतिका माध्यमबाट जीविकोपार्जनमा सहयोग पुग्ने देखिन्छ ।

सम्पन्न मानिसहरुको चाहना बढ्दै गइरहेकोछ भने विपन्न मानिसहरु साँभ विहान छाक टार्ने समस्याबाट आक्रान्त छन् । यसका लागि **High Value Crop** को व्यवसायीक खेति तथा विस्तार गर्न सकेमा बजारको माग पूरा हुनुका साथै गरिबी निवारण र आर्थिक विकासमा सहयोग पुग्ने देखिन्छ । सामुहिक खेति र करार खेतिको अवधारणाका माध्यमबाट कृषक समूह, युवा जनशक्तिलाई प्रोत्साहन गरी अहिलेको जमाना “**के फल्छ भन्दा पनि के विक्र**” भन्ने कुराले महत्व राख्ने हुनाले कृषकहरुलाई फल्ने कुरा भन्दा बिक्रने कुराको उत्पादनमा जोड दिनुपर्ने देखिन्छ । “**रैथाने तथा लोपोन्मुख बालीको खेति प्रविधिपुस्तिका २०७५**” प्रकाशन गर्न लागेकोमा मानव संशाधन केन्द्र (HRC) बाजुरालाई हृदय देखि धन्यवाद दिन चाहन्छु । पुस्तक प्रकाशन पश्चात् रैथाने बालीको खेतिमा विस्तार उत्पादनमा वृद्धि, गरिबी न्यूनिकरण हुनुका साथै यसको प्रचार प्रसारमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरेको छु ।

मिति : २०७५/०९/१०


चिरञ्जीवी शाही
अध्यक्ष



नेपाल सरकार

कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्रालय

कृषि विभाग

सु.प. क्षेत्रीय कृषि निर्देशनालय

जिल्ला कृषि विकास कार्यालय

मातडी, बाजुरा

पत्र संख्या :
चलानी नं.

मिति : २०७४/१२/२०

शुभकामना

नेपाल एक कृषि प्रधान देश हो । यहाँको ६५.६ प्रतिशत जनसंख्या अभैपनी कृषि पेशामा संलग्न छन् । वर्तमान अवस्थामा कृषिको व्यवसायीकरण मार्फत आर्थिक समृद्धि हाँसिल गर्नुपर्नेमा विज्ञहरूको जोड रहेको पाइन्छ । एकातिर कृषिको व्यवसायीकरणका नाममा अत्याधिकरूपमा रसायनिक मल तथा विषादीको प्रयोग बढ्दै गइरहेको छ भने अर्को तर्फ जलवायु परिवर्तनको असरका कारण जैविक विविधता ह्रास हुनुका साथै तापक्रममा भएको वृद्धि, सुख्खा खडेरीका कारण कृषि क्षेत्रको उत्पादनमा ह्रास हुँदै जान थालेको अवस्थामा स्थानिय तथा रैथाने वालीको संरक्षण, सम्बर्द्धन र तिनको व्यवसायीक खेती लाई अगाडी वढाउन सकेमा मात्रै पहाडी तथा हिमाली जिल्लाहरूको खाद्य सुरक्षाको सवाललाई केही हद सम्म भए पनि सम्बोधन गर्न सकिने अवस्था रहेको छ ।

हाम्रो देश नेपालमा पाईने जौ, कोदो, उवा, फापर, चिनो, कागुनो, लट्टे जस्ता रैथाने वालीहरू पौष्टिकताका हिसावले महत्वपूर्ण, सजिलै खेती गर्न सकिने, सुख्खा खडेरी सहन सक्ने तथा कमसल जमिनमा पनि उत्पादन हुन, रोग किरा कम लाग्ने भएता पनि प्रचार प्रसारको कमि, सामाजिकरूपमा कम महत्व दिईनुले पनि विस्तारै यी वालीहरू लोप हुँदै जाने अवस्थामा छन् । हालको पछिल्लो अवस्था अनुसार विस्तारै रैथाने वालीको विकास र प्रवर्द्धनका लागि विभिन्न प्रयासहरू भएका छन् जस मध्ये बाजुरा जिल्लामा जिल्ला कृषि विकास कार्यालयको अगुवाईमा वालीको प्रचार प्रसार, कृषकहरूलाई तालीम, वीउको वितरण, खाद्य परिकारमा विविधिकरण तथा वजारको प्रवर्द्धनका लागि आवश्यक पहल गरिएको अवस्था छ ।

बाजुरा प्राकृतिक तथा धार्मिक एवं पर्यटकिय सम्पदामा तुलनात्मक रूपले धनि रहे पनि विकासको दृष्टिले पछि परेको जिल्ला हो । कम खेति योग्य जमिन, सिँचाई सुविधाको कमि, उन्नत प्रविधिमा कृषकको पहुँच र अवलम्बनको कमजोर अवस्था, भौगोलिक विकटता आदि कारणले गर्दा आशातित रूपमा उत्पादन तथा उत्पादकत्व बढ्न सकेको छैन । त्यसैले परम्परागत निर्वाहमुखि कृषि प्रणालीलाई स्थानीय सम्भावना, तुलनात्मक लाभ र वाली /वस्तुको विविधिकरण एवं विशिष्टिकरणको माध्यमबाट व्यवसायिक प्रणालीमा रूपान्तरण गरि खाद्य तथा पोषण सुरक्षा बढाउनु एवं कृषिमा आश्रित स्थानिय जनताको जिवनस्तरमा सुधार ल्याउनु कृषि क्षेत्रमा काम गर्ने सबै निकायको प्रमुख दायित्व र चुनौती रहीआएको छ ।

रैथाने तथा लोपोन्मुख वालीको खेती प्रविधि लाई सरल र सहज भाषाशैलीमा तयार गरी "रैथाने तथा लोपोन्मुख वालीको खेती प्रविधि पुस्तिका" नामक पुस्तक प्रकासन गर्न लागेकोमा मानव संसाधन केन्द्र (HRC) बाजुरालाई हृदय देखि नै धन्यवाद दिन चाहान्छु साथै उक्त पुस्तिका लेखन तथा संकलन गर्ने जिल्ला कृषि विकास कार्यालय बाजुराका प्राविधिक सहायक भिन प्रसाद जैशीलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहान्छु । यो पुस्तक रैथाने तथा लोपोन्मुख वालीको खेती प्रविधिका बारेमा जानकारी लिन चाहने कृषक, उद्यमी, विद्यार्थी तथा यस क्षेत्र संग सम्बन्धित सबैलाई अति उपयोगी हुने विश्वासका साथ प्रकाशक तथा लेखक दुवैलाई हार्दिक धन्यवाद सहित शुभकामना व्यक्त गर्न चाहान्छु ।

युगल किशोर तिवारी
वरिष्ठ कृषि विकास अधिकृत

वरिष्ठ कृषि विकास अधिकृत

विषय-सूची

| | |
|---|----|
| १. रैथाने तथा लोपोन्मुख वालीको परिचय | १ |
| २. स्थानिय तथा रैथाने वालीको खेती नै किन | २ |
| ३. रैथाने तथा लोपोन्मुख वालीको प्रवर्द्धनका लागि के गर्नु पर्छ..... | २ |
| ४. स्थानिय एवं रैथाने वालीको प्रवर्द्धनका लागि गर्नुपर्ने थप आवश्यक कार्यहरू | ३ |
| ५. फापर खेती प्रविधि | ५ |
| ६. जौ खेती प्रविधि | ८ |
| ७. कोदो खेती प्रविधि | ११ |
| ८. कागुनो खेती प्रविधि | १४ |
| ९. लट्टे/रामदाना खेती प्रविधि | १८ |
| १०. जुनेलो खेती प्रविधि | २२ |
| ११. चिनो खेती प्रविधि | २५ |
| १२. सन्दर्भ सामग्री सूचि | २८ |

रैथाने तथा लोपोन्मुख वालीको परिचय

बाजुरा, प्राकृतिक श्रोत साधन र धार्मिक एवं साँस्कृतिक सम्पदामा तुलनात्मक रूपमा धनि भएर पनि आर्थिक एवं सामाजिक रूपमा पछाडी परेको जिल्ला हो । पछिल्लो मानव विकास सूचकाङ्कमा पुछारमा रहेको यो जिल्ला गरिबी, खाद्य असुरक्षा तथा कुपोषण जस्ता समस्याहरुबाट गुज्रिरहेको छ । कूल जनसंख्याको ६४ प्रतिशत गरिबीको रेखामुनि रहेका छन् जुन नेपालकै उच्च हो । त्यसै गरी नेपालका तिस भन्दा बढि खाद्य असुरक्षित जिल्लाहरु मध्ये बाजुरा अग्रणी स्थानमा आउँछ । जिल्लामा उत्पादित खाद्यान्नले जिल्लाबासीलाई करिव छ महिनामात्र पुग्ने अवस्था छ भने आफ्नै उत्पादनले वर्ष भरी खान पुग्ने परिवार करीब चार प्रतिशतको हाराहारीमा रहेको छ । बिगत देखि नै जिल्ला खाद्य असुरक्षित रहनुका प्रमुख कारणहरुमा खेति योग्य जमिन कम हुनु, सिँचाई सुबिधाको कमि र अपेक्षित रूपमा बिस्तार हुन नसक्नु, स्थानिय तथा रैथाने खाद्यान्न वालीको खेति गर्ने र उपभोग गर्ने क्रम घट्दै जानु, उन्नत कृषि प्रविधिको प्रसार र प्रयोग कमजोर हुनु, यूवा पलायन र बसाई सराई लगायतका कारणहरुले गर्दा जग्गा बाँफो हुने क्रम बढ्दै जानु, जलवायु परिवर्तनका कारण सुख्खा खडेरी हुने क्रम बढ्दै जानु आदी रहेका छन् ।

बाजुरा जस्तो पहाड तथा हिमाली जिल्लाहरुको लागि स्थानिय तथा रैथाने खाद्यान्न वालीहरु खाद्य एवं पोषण सुरक्षाको दृष्टिले अति महत्वपूर्ण छन् । यस्ता खाद्यान्न वालीहरुमा शरीरलाई चाहिने कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन, खनिज र विभिन्न भिटामिनहरु प्रसस्त मात्रामा पाईन्छन् । त्यसैले अधिकांश यी वालीहरु रैथाने भए पनि पोषणको हिसावले अतिनै महत्वपूर्ण वालीमा पर्दछन् ।

बिगतमा जिल्लाबासीहरुको खाद्य पोषण सुरक्षाको मुख्य आधार रहेको कोदो, फापर, जौ, चिनो, कागुनो, लट्टे (मार्से) लगायतका खाद्यान्न वालीहरुको खेति गर्ने क्रम पछिल्ला वर्षहरुमा घट्दै गईरहेको छ भने ति मध्ये कतिपय वालीहरु त लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेका छन् । खाद्य पोषण सुरक्षाको दृष्टिले महत्वपूर्ण ती वालीहरुको खेति गर्ने क्रम घट्दै जानुमा सडक तथा बजार सन्जालको बिस्तार संगै चामलको उपलब्धता सहज हुनु, खानेबानीमा परिवर्तन आई भातमुखी हुनु, कृषि श्रम शक्तिको कमी, उत्पादन लागत बढि हुनु आदि कारणहरु जिम्मेवार रहेका छन् । अर्को तर्फ, चेतनाको कमि र यी खाद्यान्न वालीहरुको खाद्य तथा पोषण महत्व नबुझेर कादो, फापर लगायतका खाद्यान्नको उपभोग गर्नेलाई

ग्रामिण भेगमा सामाजिक रूपमा पनि हेयको दृष्टिले हेर्ने गरिनु पनि यी बालीहरुको खेति गर्ने र उपभोग गर्ने क्रम घट्दै जानुको अर्को प्रमुख कारणको रूपमा रहेको छ । यसरी बढ्दो भात मुख प्रवृत्ति र स्थानिय बाली खेती गर्ने क्रम घट्दै जाँदा बाजुरा जस्तो दुर्गम र भौगोलीक विकटता भएको पहाडी जिल्ला खाद्य पोषण सुरक्षाको दृष्टिले अभि वढि जोखिममा पर्ने खतरा बढ्दै गईरहेको पाईन्छ । यस कारणले गर्दा पनि यस क्षेत्रमा काम गर्ने सबै सरोकारवाला निकायले यी बालीहरुको प्रचार प्रचारमा वृद्धि गरि खेती गर्न लगाउनुका साथै उपभोगमा जोड दिने किसिमका कार्यक्रमहरु संचालन गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

स्थानिय तथा रैथाने बालीको खेती नै किन ?

- स्थानीय मौसम तथा हावापानी सुहाउँदो हुने भएकाले यी बालीहरु अन्य बालीको तुलनामा राम्रो उत्पादन हुन्छ ।
- कम मलिलो र कमसल जग्गामा पनि खेति गर्न सकिने ।
- अन्य बालीको तुलनामा रोग तथा कीरा कम लाग्ने हुन्छन् ।
- उन्नत जातको तुलनामा सुख्खा खडेरी बढि सहन सक्ने भएकाले जलवायु परिवर्तनको हिसाबले पनि यी बालीहरु बढि उपयुक्त छन् ।
- यी बालीहरुमा सिंचाइ,मल तथा अन्य व्यवस्थापन पनि अरु बालीहरुमा भन्दा कम भए पुग्छ ।
- पोषण सम्बन्धि चेतनाको स्तरमा आएको वृद्धिसंगै शहर बजारमा यस्ता खाद्यान्नको माग बढिरहेकोले विक्रि गरि आय आर्जन गर्न सकिने ।

रैथाने तथा लोपोन्मुख बालीको प्रवर्द्धनका लागि के गर्नु पर्छ ?

जिल्लाको खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ जिल्ला कृषि विकास कार्यालय बाजुराको अगुवाईमा यस अभियानलाई अगाडी वढाईएको छ । बाजुरा जिल्लामा कोदो, फापर, मार्से, चिनो, कागुनो, भुमरो, जौ, उवा, सिमी लगायतका रैथानेबालीहरुको राम्रो उत्पादन हुने भए पनि यसको प्रयोग तथा बजारीकरणमा उल्लेख्य प्रगति हुन नसकेको अवस्थामा यस जिल्लाको खाद्य सुरक्षामा सहयोग पुग्ने र रैथाने बालीको प्रचार प्रसारका साथै यसको उपभोगमा समेत वृद्धि हुने भएकाले परिकार विविधिकरण गरी आआर्जनको मुख्य श्रोत बनाउन सकिने सम्भावना भएकोले जिल्लामा यस अभियान अन्तरगत विभिन्न कार्यक्रमहरु संचालन गरिएका छन् र यीनलाई उल्लेख्यरूपमा वृद्धि गर्दै आगामी दिनमा अगाडी वढ्नु पर्ने देखिन्छ । यी स्थानिय बालीको प्रवर्द्धनका लागि विशेष गरी पाँच वटा संभागमा आधारित भएर कार्यक्रम संचालन गर्न सकेमा यस जिल्लाको पोषण तथा खाद्य सुरक्षामा सहयोग पुग्नुका साथै यहाँका कृषकहरुको आयआर्जनमा वृद्धि गर्न सकिने अवस्था रहेको छ ।

स्थानिय एवं रैथाने खाद्यान्न बाली प्रवर्द्धनका पाँच सम्भागहरु



स्थानिय एवं रैथाने वालीको प्रवर्द्धनका लागि गर्नुपर्ने थप आवश्यक कार्यहरु

- विद्यालय पोषण शिक्षा कार्यक्रम (School nutrition program) संचालन गरी हरेक घरमा यसको सन्देश पुऱ्याउनु पर्दछ ।
- विभिन्न परिकार तयारी र सन्चयबारे रंगिन सचित्र तालिम म्यानुअल प्रकाशन गरी वितरण गर्नु पर्ने आवश्यकता रहेको छ ।
- विशेष गरी आजभोली हामी सवैले खाने गरेको पाउरोटी, चाउमिन र नुडल्सहरुमा स्थानिय वालीलाई समावेश गरी थप परिकार विविधिकरण गर्नु पर्ने देखिन्छ ।
- म्यानुअलमा आधारित तालिम (स्वास्थ्य स्वयं सेविका र रेष्टुरेन्टका कूकलाई) संचालन गर्नु पर्दछ ।

यी वालीहरु सामान्यतया दुर्गम तथा हिमाली क्षेत्रमा उत्पादन हुने र त्यस क्षेत्रमा विषादी लगायत अन्य रसायनिक वस्तुहरुको प्रयोग नहुने हुँदा अर्गानिक वालीकोरुपमा पहिचान दिलाउनका लागि सामुहिक अर्गानिक प्रमाणीकरण प्रणाली अन्तरगत अगाडी वढ्नु पर्ने देखिन्छ ।

- अन्न तथा पिठोलाई सुपर मार्केट चैनमा प्रवेश गराउन सकेमा यसको उत्पादन स्वत वढ्ने र आयआर्जनमा समेत उल्लेख्य वृद्धि हुने हुँदा यस तर्फ ध्यान दिनु जरुरी छ ।
- सहकारी खेतिको अवधारणा अनुरुप यसको व्यवसायीक खेतीको शुरुवात गर्नु आवश्यक छ ।

- उत्पादन लागत घटाउने प्रविधि विकास गरी कृषक स्तरमा पुऱ्याउनु आवश्यक देखिन्छ ।
- स्थानिय एव रैथाने बालीको खेति गर्नेलाई प्रतिफलमा आधारित प्रोत्साहन उपलब्ध गराउने गरी आवश्यक नीति तथा कार्यक्रमको तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्नु पर्ने आवश्यकता रकेको छ ।
- नेपाल खाद्य संस्थानबाट खरिद गर्ने व्यवस्था गरी कृषकहरुलाई वजारको सुनिश्चिता प्रदान गर्नु पर्दछ । हाल निरन्तर प्रयास समेत भईरहेको अवस्था छ ।
- यी वालीहरुको अनुसन्धानमा सरकारले पनि खासै महत्व दिएको पाईदैन त्यसैले जातिय अनुसन्धान र विकास तथा स्रोत बीउ उपलब्ध गराउने किसिमले सरकारी अनुसन्धान अगाडी वढ्नु पर्ने देखिन्छ । साथै केही स्थानिय जातहरु पनि कृषकहरुले मन परायर खेती गर्दै आईरहेका छन तसर्थ सहभागितात्मक जातिय छनौटको प्रक्रिया अवलम्बन गर्नु पर्ने देखिन्छ ।
- समूहमा आधारित सामुदायीक बीउ उत्पादन कार्यक्रम संचालन गरी हालको बीउको अभावलाई पुर्ति गर्नु पर्दछ र विक्रि वितरण गर्ने आवश्यक व्यवस्था पनि सामुहिक प्रयास मार्फत नै अगाडी वढाउनु पर्ने अवस्था छ ।
- जिल्ला तहमा तथा स्थानिय तहमा विशेष गरी तालीम, गोष्ठी, सभा, समारोह र अन्य खाजाको रुपमा स्थानिय परिकारवाट वनेका खाजालाई प्राथमिकता दिई सोही अनुसार कार्यान्वयन गर्न सकेमा यसको आन्तरीक वजार प्रवर्द्धनमा तुलो सहयोग पुग्नुका साथै यसको व्यवसायीकतामा समेत उल्लेख्यरुपमा वृद्धि हुने देखिन्छ ।

पछिल्लो समयमा खाद्यान्नमा बढ्दै गएको परनिर्भरता संगै घट्दो स्थानिय कृषि उत्पादनको कारण समग्र खाद्य पोषण सुरक्षामा चुनौती थपिएको छ । यो चुनौतीको सामना गर्न स्थानिय तथा रैथाने खाद्यान्न र अन्य बालीहरुको उत्पादनलाई प्रोत्साहन र प्रवर्द्धन गर्नु अत्यावश्यक भएको छ । अर्को तर्फ, त्यस्ता बालीहरुको अनुसन्धान र विकासको साथै उत्पादन, प्रशोधन, परिकारमा विविधीकरण र बजारीकरणलाई सघाउ पुऱ्याउने गरि छुट्टै नीतिगत व्यवस्था हुनु पनि आवश्यक देखिन्छ ।



फापर खेती प्रविधि

स्थानिय नाम : फापन्या, फाप्रे
अङ्ग्रेजी नाम : Fagopyrum Species (Buckwheat)
वैज्ञानिक नाम : Fagopyrum esculentum

परिचय

फापरलाई स्थानियहरु फाप्रे पनि भन्ने गर्छन । जिल्लाका खास गरि जुकोट, साप्पाटा, गोत्री, जगन्नाथ, पाण्डुसेन, कोल्टी र बाँधु, दहकोट लगायतका गाविसहरुमा यसको खेति बढि गरिन्छ । तिते फापर र मिठे फापर गरि दुई जातको फापर प्रचलनमा रहेकोछ । तिते फापरको स्वाद तितो हुने र यो उच्च पहाडी भेगमा खेति गरिन्छ भने मिठे फापर कम उचाइ भएको स्थानमा खेति गरिन्छ ।



फापरको नियमित सेवनले मुटुको रोग र उच्च रक्तचाप र मधुमेह जस्ता रोगहरु नलाग्न वा नियन्त्रणमा सहयोग पुग्छ । पछिल्लो समय फापरलाई अन्नको रुपमा भन्दा पनि सागको रुपमा मात्र प्रयोग गर्ने चलन बढेको



पाइन्छ । लेकाली भेगतिर तिते फापर वैसाखमा लगाइन्छ भने भदौ तिर वाली लिइन्छ । त्यसै गरि मिठे फापर तल्लो भेगमा असार देखि भदौ सम्म लगाइन्छ र असोज कार्तिकमा वाली भित्र्याउने काम गरिन्छ ।

पौष्टिक तत्व (प्रति १०० ग्राम)

शक्ति ३२३ क्यालोरी, चिस्यान ११.३ ग्राम, प्रोटीन १०.३ ग्राम, चिल्लो २.४ ग्राम, कार्बोहाईड्रेड ६५.१ ग्राम, मिनरल्स २.३ ग्राम, फाईबर ८.६ ग्राम, क्याल्सीयम ६४ Mg, फस्फोरस ३५५ Mg, आर्इरन १५.५ Mg, भिटामीन बि १- ०.९ Mg, भिटामीन बि २ - ०.३४ Mg, भिटामीन बि ३ - ४.४ Mg, । यसमा ओमेगा ३

र ओमेगा ६ समेत पाईने भएकोले पौष्टिकताका हिसावले अत्यन्तै महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

हावापानी

तिने फापरलाई चिसो हावापानी चाहिन्छ । उच्च पहाडी क्षेत्रमा (३००० देखि ४००० फिट) मा खेती गरिन्छ । भने मिठे फापरलाई तुलनात्मक रूपमा न्यानो चाहिन्छ, त्यसैले उच्च पहाडको बेसी, फाट देखि लिएर मध्य पहाड, तराई, भित्री मधेशमा खेती गरिन्छ ।

माटो

हल्का बलौटे र बलौटे दोमट माटो राम्रो हुन्छ । यसले पानीको निकास नभएको चिम्त्याइलो माटो तथा धेरै चुनको मात्रा भएको माटो सहन सक्दैन ।

जमिनको तयारी

धान खेतमा लगाउने हो भने धान काटना साथ र बारीमा हो भने मकै भाचना साथ एक वा दुइपटक राम्ररी डल्ला फुट्ने गरी जमिन तयार पार्ने । जग्गामा पानीको राम्रो निकासको व्यवस्था हुनुपर्दछ ।

बीउदर

छरुवा बिधिबाट लगाउँदा मीठे फापर ६०-७० किलोग्राम र तीते फापर ४५-५० किलोग्राम प्रति हेक्टर चाहिन्छ ।

लगाउने समय

उच्च पहाडमा बैशाख-जेठ, मध्य पहाडमा श्रावण-भाद्र र सिंचित क्षेत्रमा गृष्मकालीन वाली लिन चाहेमा माघ-फागुनमा पनि रोप्न सकिन्छ तथा तराई र भित्री मधेशमा कार्तिक-मंसिर पहिलो हप्तामा लगाइन्छ ।

लगाउने तरीका

यसलाई छरुवा बिधि तथा लाईनमा लगाउन सकिन्छ । लाईनमा रोप्दा लाईन देखि लाईन २५ से.मि. र रोप्ने गहिराई ५-७ से.मि. हुनुपर्दछ ।

मलखाद

पहाडको बारीमा मकै - फापर वाली प्रणालीको लागि कम्पोस्ट मल २० डोका प्रति रोपनीका दरले प्रयोग गर्नु पर्छ भने रसायिनक मल प्रयोग गर्ने चलन खासै पाईदैन

तर पनी राम्रो उत्पादन लिनका लागी युरीया २.४ के.जी डि.ए.पी.२.१७ के.जी. र पोटास ०.८ के.जी.प्रति रोपनीका दरले प्रयोग गर्नु पर्छ । तराईको खेतमा लगाइने धान-फापर-मकै बाली प्रणालीको लागि कम्पोष्ट मल २० डोका प्रति कठुाका दरले प्रयोग गर्नु पर्छ भने रसायिनक मल प्रयोग गर्ने चलन खासै पाईदैन तर पनी राम्रो उत्पादन लिनका लागी युरीया 1.7 के.जी डि.ए.पी. 2.8 के.जी. र पोटास 1.1 के.जी. प्रति कठुाका दरले प्रयोग गर्नु पर्छ ।

गोडमेल तथा भारपात नियन्त्रण

फापर बाली चाडै बढ्ने भएकोले र पात चौडाहुने भएकोले, एकनासले उम्रेमा यसमा भारको प्रकोप कमै हुन्छ । तर बीउ पातलो उम्रेमा २०-२५ दिनपछि एक पटक गोडमेल गरी भारपात निकाल्नुपर्दछ ।

सिंचाई

बारीमा वर्षे पानीको भरमा खेती गर्ने भएकोले यसलाई सिंचाई दिने चलन छैनातर, पानी कम पर्ने र सिंचाईको व्यवस्था छ भने उम्रेको २०-२५ दिन पछि फल्ने बेलामा सिंचाई दिनु आवश्यक हुन्छ ।

रोगको व्यवस्थापन

मेटाल्याक्सिल (८) म्यान्कोजेब (६४) १ ग्राम प्रति लिटर पानीमा मिसाई बीउ छरेको १५ दिनभित्र छरेमा यस रोगको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

पाक्ने समय

कार्तिक देखि मंसिर सम्म पाक्दछ । जात र लगाएको ठाउँ अनुसार बीउ छरेको ७५-९० दिन सम्ममा पाक्दछ ।

उत्पादन

राम्रो व्यवस्थापनमा मिठे फापर प्रति हेक्टर १४०० र तीते फापर १६५० किलो प्रति हेक्टर सम्म दाना उत्पादन हुन्छ ।

भण्डारण

फापरको दानामा कीराले आक्रामण गर्न नसक्ने भएकोले, ३-४ घाम सुकाइ चिस्यान प्रतिशतमा ल्याई, सख्खा ठाउँमा थन्क्याउनुपर्दछ ।



जौ खेती प्रविधि

स्थानिय नाम : जौ
अङ्ग्रेजी नाम : Barley
वैज्ञानिक नाम : Hordeum vulgare

परिचय

कोदो पछि बढि खेति गरिनेमा जौ पछि । यो बाली धेरै जसो गाविसहरुको लेकाली भेगमा खेति गरिन्छ । प्रमुख जातहरुमा ठाँगो, कने, कालो, ठोसे, भ्याले आदि रहेका छन् । भुटेको जौलाई पिसि तयार गरिने सातु एक धेरै रेशायुक्त पोषिलो खाद्य पदार्थ हो, जुन अन्यत्र जस्तै यस जिल्लामा पनि लोकप्रियछ । पूजाआजामा जौको दाना देवी देउतालाई चढाउन प्रयोग गरिन्छ । जिल्लामा पछिल्ला वर्षहरुमा खाद्यान्नको रुपमा जौको प्रयोग घट्टै गडरहेको पाइन्छ भने घोडा, खच्चर लगायतका पशुवस्तुको दानाको रुपमा बढि प्रयोग गरिएको पाइन्छ । यस जिल्लामा जौ बाली प्रायः कार्तिक मंसिरमा लगाइ चैत देखि



असार सम्म भित्र्याइन्छ । यसलाई उत्तरी उच्च भेगमा रोटी, ढिडो, सातु तथा जाँड त्यसै गरी तराई तथा मध्य पहाडमा सातु, जाँड तथा रक्सी साथै जौ बाट माल्ट बनाइ त्यसबाट बियर, व्हिस्की आदि पेय पदार्थहरु समेत बनाईन्छ ।

पौष्टिक तत्व (प्रति १०० ग्राम)

शक्ति ३३६ क्यालोरी, चिस्थान १२.५ ग्राम, प्रोटीन ११.५ ग्राम, चिल्लो १.३ ग्राम, कार्बोहाईड्रेड ६९.६ ग्राम, मिनरल्स १.२ ग्राम, फाईबर ३.९ ग्राम, क्याल्सीयम २६ Mg, फस्फोरस २१५ Mg, आर्इरन १.७ Mg, क्यारोटीन १०µg, भिटामिन बि १- ०.४७ Mg, भिटामिन बि २ - ०.२ Mg, भिटामिन बि ३ - ५.४Mg पाईन्छ र अन्य भिटामिन बि ६, भिटामिन बि ९ र भिटामिन के समेत पाईन्छ ।

हावापानी

हिउँदमा बढी ठण्डा हुने ठाउँमा यसको वृद्धि राम्रो हुन्छ । हिउदे वालीको रुपमा तराई देखि उच्च पहाड सम्म यसको खेती हुने गर्दछ ।

माटो

गहुँ खेती हुने हल्का दोमट माटोमा जौ खेती राम्रो हुन्छ । साथै क्षारियपन तथा नुनिलोपन भएको माटो सहन सक्दछ र पि.एच मान ६.५ देखि ७ सम्म राम्रो मानिन्छ ।

रोप्ने समय

तराई र भित्री मधेश : कार्तिक १५ देखि मंसिरको पहिला अन्त्य सम्म छरी सक्नुपर्दछ ।

मध्य पहाड : कार्तिक १५ देखि मंसिरको तेस्रो हप्ता सम्म छरी सक्नुपर्दछ ।

मध्य उच्च पहाड : असोज पहिलो हप्ता सम्म छरी सक्नुपर्दछ ।

बीउदर

समयमा लगाउन सिंचित क्षेत्रमा : २.५ के.जी. प्रति कठ्ठा (७० देखि ८० किलो ग्राम प्रति हेक्टर)

ढिलो गरी लगाउन सिंचित क्षेत्रमा : ३.३ के.जी प्रति कठ्ठा (१०० किलो ग्राम प्रति हेक्टर)

असिंचित क्षेत्रको लागि : ३.३ के.जी प्रति कठ्ठा (१०० किलो ग्राम प्रति हेक्टर)

जातहरू

एच.बी.एल. ५६, सि.आइ.१०४४८, माल्ट, केच तराई तथा भित्री मधेशको लागि सिफारिश गरिएका जातहरू हुन् ।

बीउ उपचार

२ ग्राम कार्बेन्डाजिमले प्रति किलो ग्राम बीउ उपचार गर्ने ।

लगाउने तरीका

छरुवा र लाइन दुबै तरिकाले लगाउन सकिन्छ । जौसँग आलस, तोरी र केही मात्रामा चना र मुसुरो मिसाई तराईमा छर्दा उपयुक्त हुन्छ ।

मलखाद

कम्पोष्ट मल २५ डोका प्रति रोपनीका दरले प्रयोग गर्नु पर्छ भने रसायिनक मलको हकमा युरिया ३.६ के.जी डि.ए.पी. ३.२ के.जी. र पोटास २.५ के.जी.प्रति रोपनीका दरले प्रयोग गर्नु पर्छ ।

सिंचाई

गाँज आउने बेलामा, बाला निस्कने समय र दाना भरिने समयमा सिंचाई गर्नुपर्दछ । जानकारीको लागि जौको खेतमा पानी जम्न दिनुहुदैन ।

भारपात नियन्त्रण

तराइको हकमा: १५ ग्राम २,४(डी (८० डब्लु.पी) र ३५ ग्राम आइसोप्रोटुरान (७५ डब्लु.पी) १५ लिटर पानीमा मिसाई १ कट्टा क्षेत्रफलमा जौ छरेको ३० देखि ३५ दिनमा छर्ने ।

पहाडको हकमा: २५ ग्राम २,४(डी (८० डब्लु.पी) र ५० ग्राम आइसोप्रोटुरान (७५ डब्लु.पी) २५ लिटर पानीमा मिसाई १ रोपनी क्षेत्रफलमा जौ छरेको ३० देखि ३५ दिनमा छर्ने ।

काट्ने समय

जौको बोट पहेंलिएर सुक्न थालेपछि साथै गेडा साह्रो भएपछि जौ काट्न थाले हुन्छ । दानालाई मुखले टोकदा कुटुक्क आवाज आयो भने जौ काट्न थाल्ने ।

उत्पादन

राम्रो व्यवस्थापन गर्न सकेको खण्डमा यसको उत्पादन सरदर १०० के.जी प्रति रोपनी हुन्छ ।

भण्डारणको तरीका

काटी सकेपछि राम्ररी सफा गर्ने र १-२ घाम सुकाई जौ सेलाएपछि भण्डारण गर्नु पर्दछ । एलमुनियम फास्फाइडको (सेल्फस) एउटा चक्की करिब १० क्विन्टल बराबरको जौमा हावा नछिर्ने भाडोमा राख्नु पर्दछ। बीउ राखेको दुई महिनामा घाम लागेको दिनमा एक चोटी हेर्नुपर्दछ र पुनः एक चक्की सेल्फस राख्ने ।



कोदो खेती प्रविधि

स्थानिय नाम : कोदया
अङ्ग्रेजी नाम : Finger Millet
वैज्ञानिक नाम : *Eleusine coracana*

परिचय

गहुँ, धान र मकै पछिको कोदो प्रमुख वाली हो । प्रायः सबै गाविसहरूमा कोदोको खेति गरिन्छ । कूल खेति गरिएको क्षेत्रफलको करिब ३० प्रतिशतमा यो वाली लगाइन्छ । दुई प्रकारको कोदोको खेति गरिन्छ । तिन महिनामा वाली तयार हुनेलाई ते मासे



र छ महिनामा तयार हुनेलाई छ मासे भन्ने गरिन्छ । प्रायः जिल्लामा छ मासे कोदो नै बढि खेति गरिन्छ । प्रमुख स्थानिय जातहरूमा नङ्गे, नङ्काटे, चौरी, भ्याउरे, भालु, लाभ्रे आदि छन् भने उन्नत जातहरूमा काब्रे, डल्ले र ओख्ले रहेका छन् । कोदोबाट प्रायः रोटी र ढिँडो बनाएर खाइन्छ । यसमा आइरन प्रसस्त पाइने भएकोले नेपालको सन्दर्भमा गर्भवति महिला र अन्य रक्त अल्पता भएका



व्यक्तिका लागि ज्यादै उपयोगी छ । त्यसै गरि यसमा क्याल्सियम प्रसस्त मात्रामा पाइने भएकोले केटाकेटी तथा बुढाबुढीको हड्डी बलियो बनाउनमा ठूलो भूमिका खेल्छ । त्यसै गरि उच्च रक्तचाप र मधुमेह लगायतका रोगहरूमा पनि कोदोबाट बनेको खानेकुराको सेवनले फाइदा पुऱ्याउँछ । कोदो प्रायः असार साउनमा लगाइ कार्तिकमा भित्र्याइन्छ । रोटी, ढिँडो साथै जाँड तथा रक्सी जस्ता खाद्य पदार्थ बनाउन कोदोको प्रयोग गरिन्छ ।

पौष्टिक तत्व

शक्ति ३२२ क्यालोरी, चिस्यान १४.४ ग्राम, प्रोटीन ७.७ ग्राम, चिल्लो १.२ ग्राम, कार्बोहाईड्रेड ७०.१ ग्राम, मिनरल्स २.९ ग्राम, फाईबर ३.७ ग्राम, क्याल्सीयम २८८ Mg, फस्फोरस २७६ Mg, आइरन ४९.१Mg पाईन्छ ।

हावापानी

कोदो समशितोष्ण हावा पानीमा हुने बाली हो । यसले सुख्खा सहन सक्दछ । यसको लागि औषत अधिकतम तापक्रम २७ र न्यूनतम १८ डि.से. उपयुक्त मानिन्छ। वार्षिक वर्षा ३५० देखि १००० मि.मि. सम्म हुने ठाउँमा यसको वृद्धि राम्रो हुन्छ ।

माटो

पानी नजम्ने र बलौटे दोमट माटो राम्रो हुन्छ । साथै अम्लिय माटो देखि धेरै नुनिलो माटोमा पनि खेती गर्न सकिन्छ ।

सिफारिस जातहरू

ओख्ले १ कोदोको जात मध्य तथा उच्च पहाडको लागि सिफारिश गरिएको जात हो । डल्ले १, काब्रे कोदो १ मध्य पहाडको लागि सिफारिश गरिएको जात हो ।

बीउदर

साधारणतया एक हेक्टरको लागि ८ देखि १० किलो ग्राम बीउ चाहिन्छ । बेर्ना सांरेर गर्दा ४ किलो ग्राम बीउ एक हेक्टरको लागि पुग्ने गरी बेर्ना उमान पुग्छ ।

ब्याड राख्ने समय

ब्याड राख्दा मध्य पहाडको लागि बेर्ना सार्नु भन्दा १.५ महिना र बेसी तथा टारको लागि १ महिना अगाडि राख्नु उपयुक्त हुन्छ ।

लगाउने समय

तराई, बेसी र टारमा मकै भाँचेपछि श्रावणको मध्य देखि भाद्र मध्यसम्म र ३२२५-५००० फिटसम्म आषाढ मध्यदेखि श्रावण मध्यसम्म र ५००० फिटभन्दा माथि आषाढ महिना भित्रमा लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

वेर्ना सार्ने समय

उच्च पहाडी क्षेत्रमा सात हप्ता, मध्य पहाडी क्षेत्रमा ४-५ हप्ताको र तराई तथा भित्री मधेशमा ३-४ हप्ताको वेर्ना सार्नु पर्दछ ।

मलखाद

कम्पोष्ट मल २० डोका प्रति रोपनीका दरले प्रयोग गर्नु पर्छ भने रसायिनक मल प्रयोग गर्ने चलन खासै पाईदेन तर पनी राम्रो उत्पादन लिनका लागि युरिया 1.74 के.जी डि.ए.पी. 1.08 के.जी. र पोटास 0.8 के.जी.प्रति रोपनीका दरले प्रयोग गर्नु पर्छ ।

सिंचाई

वर्षे पानीको भरमा खेती गर्ने भएकोले यसलाई सिंचाई दिने चलन छैन तर, पानी जमेमा बोट पहिलो भई बृद्धि नहुने हुनाले पानीको निकासको व्यवस्था राम्रो हुनुपर्दछ ।

रोगकिरा व्यवस्थापन

- **पातके थोप्ले रोग** : बाला निस्कने बेलामा म्यान्कोजेब ३ ग्राम प्रति लिटर पानीमा मिसाइ १० दिनको फरकमा २ पटक पुरै बोट भिजे गरी छर्कनुपर्दछ ।
- **डढुवा रोग** : म्यान्कोजेब वा जिनेब २.५ देखि ३ ग्राम प्रति लिटर पानीमा मिसाइ छर्कनुपर्दछ । वा २.५ ग्राम थिरामले प्रति किलो ग्राम बीउ उपचार गर्ने ।
- **खुम्रे किरा** : मालाथियन धुलो २० किलो प्रति हेक्टरका दरले बीउ रोप्नु अगावै माटोमा मिसाउने जसले गर्दा खुम्रे कीराको प्रकोपलाई व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।
- **गवारो** : गवारो लाग्ने क्षेत्रमा बीउ दर १० देखि १५ प्रतिशत सम्म बढाउने । साथै डेल्टामेथ्रीन २ एम.एल. प्रति लिटर पानीमा मिसाइ छर्कनुपर्छ ।

पाक्ने समय

जात र लगाएको ठाउँ अनुसार बीउ राखेको १२०-२०० दिन सम्ममा पाक्दछ । पहाडमा धेरैजसो कार्तिक १५ देखि मंसिर १५ सम्ममा पाक्दछ ।

उत्पादन

राम्रो व्यवस्थापनमा: प्रति रोपनी १२५ - १६५ किलो दाना र ३००-४०० किलो सम्म नल उत्पादन हुन्छ ।

भण्डारण

कोदो दानामा कीराले आक्रामण गर्न नसक्ने भएकोले, ३/४ घाम सुकाइ चिस्यान प्रतिशतमा ल्याई, सुख्खा ठाउँमा थन्क्याउनु पर्दछ ।



कागुनो खेती प्रविधि

स्थानिय नाम : कागुन
अङ्ग्रेजी नाम : Fox tail Millet
वैज्ञानिक नाम : *Setaria italica*

परिचय

कागुनोको उत्पत्ति चिनमा भएको मानिन्छ । यसलाई पुजाआजामा पनि चोखो अन्नकारुपमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । कागुनोको खिर भात वा पिठो बनाई रोटी बनाएर पनि खाने गरिन्छ । यसको नल पशुवस्तुका लागि पनि निकै पोषिलो मानिन्छ । यसलाई



औषधिकारुपमा पनि प्रयोग गर्ने चलन रहेको छ । रातो कागुनो र सेतो कागुनो गरि दुई जातको कागुनो पाइन्छ । रातो कागुनो छोटो समय (६० दिन जति) मा तयार हुने बाली हो । गहुँ बाली काटे पछि धान रोप्नु अघि रातो कागुनो लगाइ छोटो समयमा बाली लिन सकिन्छ । बैसाख जेठमा लगाइ असार साउनमा बाली लिन सकिन्छ । सेतो कागुनो उच्च पहाडी भेगमा वर्षा याममा लगाइन्छ । सेतो कागुनोको बाली तयार हुनको लागि रातो कागुनो भन्दा लगभग दोब्बर अवधि लाग्छ । कागुनो विशेष गरि भातको सट्टा र खीर बनाइ खाने गरिन्छ । चामलको भातको तुलनामा कागुनोको आधा परिमाणले पेट भरिने स्थानियवासीको अनुभव रहेको छ । यसको अलावा यसको सेवनले शरिर तातो हुने र यसले पशुवस्तुको लागि



औषधीको काम समेत गर्ने विश्वास रहि आएको छ । कागुनोको उमारशक्ति बढि हुने, सुख्खा र रोगकिरा बढि सहने तथा कोदो बालीसंग पनि मिश्रित खेति गर्न सकिने भएकोले धानको विकल्पको रूपमा यसको खेति गर्न सकिने सम्भावना देखिन्छ ।

पौष्टिक तत्व (प्रति १०० ग्राम)

शक्ति ३३१ क्यालोरी, चिस्थान ११.२ ग्राम, प्रोटीन १२.३ ग्राम, चिल्लो ४.३ ग्राम, कार्बोहाईड्रेड ६०.९ ग्राम, मिनरल्स ३.३ ग्राम, फाईबर ८ ग्राम, क्याल्सीयम ३१ Mg, फस्फोरस २९० Mg, आइरन १२.९ Mg, क्यारोटीन ३२µg, भिटामीन बि १- ०.५९ Mg, भिटामीन बि २ - ०.११ Mg, भिटामीन बि ३ - ३.२ Mg पाईन्छ ।

हावापानी

कागुनो तराईको समथर भाग देखि २००० मिटरको उचाई सम्म सफलतापूर्वक खेती गर्न सकिन्छ ।

माटो

मलीलो दोमट माटो उपयुक्त भएपनि यो जुनसुकै किसिमको माटोमा गर्न सकिन्छ । कम मलीलो जमिनमा पनि खेती गर्न सकिने साथै सुख्खा समेत सहन सक्ने भएकोले पहाडी भेगमा यसलाई पाखोवारीमा लगाउने गरिन्छ ।

मिश्रीत खेती

यसलाई हावापानी अनुसार मकै अरहर मास तथा चनासँग मिश्रीत वालीकोरुपमा पनि लगाउन सकिन्छ ।

जातहरू

नेपालमा कुनैपनि उन्नत जातको खोज र सिफारिस भएको पाईदैन तथापी कृषकहरूले स्थानिय स्तरमा उपलब्ध जातहरूको खेती गर्दै आइरहेका छन् । तर भारतमा भने विभिन्न जातहरू सिफारिस भएका छन् । जस्तै आई एस सी ११९, आई एस सी २०१,सि ओ ३, सि ओ ४

जमिनको तयारी

कागुनोको खेतीका लागि खासै धेरै जमिनको तयारी गर्नु पर्दैन । सामान्य खनजोत गरेको जमिनमा वीड छरेर समयमा व्यडाउने र एक पटक गोडमेल गरेमा सजिलै यसको उत्पादन लिन सकिन्छ ।

बाली लगाउने समय

तराईमा सिंचाई भएको स्थानमा वर्षमा तिन वाली सम्म उत्पादन हुन्छ भने पहाडी क्षेत्रमा फाल्गुन-चैत्रमा लगाएर जेठ असारमा वाली टिप्ने गरिन्छ । असिंचित क्षेत्रमा भने असार श्रावणमा लगाएर असोज कार्तिकमा वाली लिन सकिन्छ ।

वीउ दर

एक रोपनी जमिनको लागि ५०० ग्राम वीउ आवश्यक पर्दछ

लगाउने तरीका

सामान्यतया यसको वीउ छरुवा विधिबाट नै लगाउने गरिन्छ र हारमा लगाउन परेमा २५ देखि ३० से.मी को दुरीमा लगाउँदा राम्रो हुन्छ ।

मलखाद

प्रति रोपनी १५-२० डोको गोठेमल प्रयोग गर्नु पर्दछ । यसको लागि खासै रसायनिक मल प्रयोग गरेको पाईदैन तथापी राम्रो उत्पादन लीनका लागि ५ के.जी युरीया, ४ के.जी. डि.ए.पी र २.५ के.जी पोटास प्रति रोपनीका दरले प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

सिंचाई

कागुनो लाई सामान्यतया सिंचाई गर्ने चलन छैन । वर्षे मौसममा सिंचाईको आवश्यकता पनि पर्दैन तर सुख्खा मौसममा गरिने खेतीमा भने माटोको चिस्यान हेरी २ पटक सम्म सिंचाई गर्न सके वढी उत्पादन लिन सकिन्छ ।

गोडमेल

कम्तीमा दुई पटक गोडमेल गर्नु आवश्यक हुन्छ । पहिलो गोडमेल कुटोको गर्नु पर्दछ भने वाक्लो भएका ठाउँका विरुवा आवश्यकता हेरी हटाउनु पर्दछ । दोस्रो पटक गोडमेल गर्दा हातले भार निकालेर पनि गर्न सकिन्छ ।

रोगकिरा व्यवस्थापन

कागुनोमा खासै रोगको प्रकोप देखिदैन तर कहिलेकाँहि कालो पोके र खराने रोगले आक्रमण गर्न सक्दछ । यसको नियन्त्रणका लागि वीउ उपचार गरिएको वीउ प्रयोग गर्न सकेमा सजिलै नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । वीउ उपचारका लागि भाईटाभेक्स वा वेभिस्टीन २ ग्राम प्रति किलो वीउका दरले प्रयोग गर्न सकिन्छ । किराको आक्रमण खासै देखिदैन ।

प्रसोधन

सामान्यतया वर्षा हुने समयमा पाकेको वोट वाला टिपेर एउटा ठाउँमा जम्मा गरिन्छ । राम्रो सँग सुकेपछि वालीलाई सफा खलो वा आँगनमा लौरोद्वारा चुटिन्छ । त्यसपछि सफा गरी भण्डारण गरिन्छ । वोटको पुरै भाग काटि जम्मा गरी राखेको सुकेको वाली सहितको वोटलाई गोरुले दाउँ गरेर पनी कागुनोको प्रसोधन गर्ने गरिन्छ ।

उत्पादन

सिंचाई नगरिएको क्षेत्रवाट ५० के.जी. र सिंचित जमिनवाट १०० के.जी प्रति रोपनी सम्म उत्पादन लिन सकिन्छ ।



लट्टे/रामदाना खेती प्रविधि

स्थानिय नाम : मार्से /वेथ
अङ्ग्रेजी नाम : Grain Amaranthus
वैज्ञानिक नाम : *Amaranthus caudatus*

परिचय

यो मध्य तथा उच्च पहाडी भेगमा खेती गरिनेवाली हो। नेपालका विभिन्न स्थानमा यसलाई लट्टे/मार्से/रामदाना/वेथे भनेर पनि चिनिन्छ। हरियो साग तथा फल दुवैको उपयोग गर्न सकिन्छ। फलमा १२ देखि १६ प्रतिशत सम्म प्रोटीन पाईन्छ। वढी मात्रामा कलिलो लट्टेको सागलाई पकाएर खाने चलन छ साथै



राईतो बनाएर पनि खाने गरिन्छ। यो निकै पोषिलो हुन्छ। प्रसस्त आईरन पाईने हुनाले महिलाहरूको लागि वढी उपयोगी मानिन्छ। यसको फल भुटेर खाजाको रूपमा, खानाको रूपमा र गहुँको पिठो सँग मिसायर रोटी खाने चलन पनि छ। दाना मसिनो भएपनि भुट्टा निकै फुर् उठने भएकोले चिनि वा मह सँग मिसायर लड्डु बनाएर खाने चलन निकै नै छ र सबैले यसको लड्डु अति नै मन पराउने गर्छन्। चिनि एवं मुटु रोगहरूका लागि पनि यसको भोजन उपयोगी मानिन्छ। यसमा क्याल्सीयम, आईरन, म्याग्नेसियम, फस्फोरस, पोटासीयम, म्यागनिज र भिटामिन वि को मात्रा पाईन्छ। यसको प्रयोगले मानसिक तनाव कम गर्न सहयोग पुग्दछ। यसमा क्यान्सर निको पार्ने गुण पनि हुन्छ। यसका ८०० भन्दा वढी प्रजाति उपलब्ध छन्। यसले अन्य वालीको तुलनामा वढी सुख्खा सहन



सक्दछ। यसको फललाई नक्कली अन्न पनि भनिन्छ। नेपालका पहाडी जिल्लाहरूमा यसको मिश्रीत खेती गर्ने चलन रहेको छ। पहाडीक्षेत्रमा अति वा अनावृष्टि भई खाद्यान्न उत्पादन कम भएका वर्षहरूमा यो अनिकाल टार्ने मुख्य वालीकारूपमा स्थापित

भएको छ । कम मेहनत तथा लगानीमा उत्पादन हुने हुनाले यो गरिवहरुको सहारा पनि हो । रातो र सेतो गरि रंगका आधारमा दुई प्रकारका लट्टे पाइन्छन । लुँडे र भूडे रातो लट्टे हुन् । त्यसै गरि सेतो लट्टे का जातहरु थागे र मलमासे हुन् । लट्टेलाई मकैसंग मिसाएर मिश्रित खेति पनि गरिन्छ ।

पौष्टिक तत्व (प्रति १०० ग्राम)

शक्ति ३७५ क्यालोरी, चिस्यान १०.६ ग्राम, प्रोटीन ९.४ ग्राम, चिल्लो ७.१७ ग्राम, कार्बोहाईड्रेड ६८.१ ग्राम, मिनरल्स २.६ ग्राम, फाईबर २.२ ग्राम, क्याल्सीयम ३७ Mg, फस्फोरस ५२९.१ Mg, आर्इरन ५.२ Mg, र भिटामिन ए, वि-१, वि-२, वि-३, वि-५, वि-६, सी, ई का साथै फोलीक एसिड समेत पाईन्छ ।

हावापानी

यसको खेती तराई देखि ३५०० मिटरको उचाई सम्म गर्न सकिन्छ । यो मध्य पहाडी क्षेत्रको हावापानी अत्यन्तै मन पराउने भएकोले यस क्षेत्रमा सफलतापूर्वक खेती गर्न सकिन्छ ।

माटो

यो प्राय सबै किसिमको माटोमा सजिलै खेती गर्न सकिने वाली हो । दुमट माटो यसका लागि उपयुक्त हुन्छ । कमसल तथा सिमान्तकृत माटोमा खेती गर्न सकिने भएकोले यसको क्षेत्र विस्तार गर्नुको साथै जमिनको उपयोग गर्नु पर्ने देखिन्छ ।

वीउ छर्ने समय

यो वाली सामान्यतया बैसाख जेठ महिनामा लगाएर असोज कार्तिकमा वाली भित्र्याइन्छ । वीउ उत्पादन प्रयोजनका लागि जेठ देखि असार सम्ममा वीउ छरिन्छ भने साग खानका लागि फागुन देखि चैत्रमा वीउ छर्न सकिन्छ ।

जात

नेपालमा यसको उन्नत जात हाल सम्म सिफारिस भएको छैन । कृषकहरुले स्थानिय जातको खेती गर्दै आईरहेका छन् । स्थानिय जातहरुमा रङ्गको आधारमा रातो, पहुँलो, खैरो, सुन्तला तथा कलेजी गेडा भएका पाईन्छन् ।

वीउदर

यसको वीड सानो आकारको हुने भएकोले सागको लागि १५० देखि २०० ग्राम प्रति रोपनी आवश्यक पर्दछ भने वीड उत्पादन गर्नको लागि १०० ग्राम प्रति रोपनी भए पुग्छ ।

वाली लगाउने दुरी

विरुवाको उचाई २ देखि ३ फिट सम्म अग्लो हुने र हाँगाहरु फैलने भएकोले वाली लगाउने दुरी कृन आकारको वोट बनाउने भन्नेमा भर पर्दछ तथापी यसको वीड छर्ने चलन रहेको छ । सबै उम्रिसकेपछि केही सागको रुपमा प्रयोग गर्ने र बाँकि रहेको वीड उत्पादनका लागि प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

वाली लगाउने समय

तराईमा - पुस देखि माघ

मध्य पहाडमा - चैत्र देखि वैशाख

उच्च पहाडमा - वैशाख देखि जेष्ठ

छर्ने तरिका

वीउ सिधै छरेर वा वेर्ना तयार पारेर सार्न सकिन्छ । सुरुखा समयमा व्याडमा तयार भएका विरुवा मनसुन वर्षा शुरु भएपछि सार्नु पर्दछ । विरुवा सार्दा हार देखि हारको दुरी ४० देखि ५० से.मी र वोट देखि वोटको दुरी ३० देखि ४० से.मी राम्रो हुन्छ ।

सिंचाई

आकाशे पानीको भरमा खेती गरिने हुँदा त्यति सिंचाई गर्ने चलन छैन । साग खानको लागि भने सिंचाई अनिवार्य दिनु पर्दछ । यसरी सिंचाई गर्दा माटोको चिस्यानको अवस्था हेरी १०-१५ दिनको फरकमा दुईपटक गर्दा राम्रो हुन्छ ।

मलखाद

१५ देखि २० डोका गोबर मल प्रति रोपनीका दरले प्रयोग गर्नु पर्दछ । रसायनिक मलको प्रयोग गर्ने चलन खासै छैन तर पनि राम्रो उत्पादन लिनका लागि युरीया ४ के.जी, डि.ए.पी ३ के.जी र पोटास १.६ के.जी प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

गोडमेल

खासै गोडमेल गर्ने प्रचलन छैन तर वीड रोपेको एक र दुई महिनामा सामान्य गोडमेल गरी भापात हटाउनु पर्दछ ।

रोग तथा किरा व्यवस्थापन

व्यवसायीक रुपमा खेती गर्ने चलन छैन र रोग किरा व्यवस्थापनमा पनि खासै ध्यान दिईदैन तर पनि यसमा कहिलेकाँहि पात खाने किराको प्रकोप भने देखिन्छ । यसको नियन्त्रणका लागि स्थानिय जडिवुटिवाट तयार गरिएको भोलमलको प्रयोग गर्नु पर्दछ र नियन्त्रण हुन नसकेमा मालाथिएन २ मिलिलिटर/लिटर पानीमा मिसायर छन्नु पर्दछ । हरियो साग खानेवालीमा भने विषादी छुर्न हुँदैन ।

उत्पादन

हरियो तरकारी १००० के.जी सम्म र वीड ५० के.जी सम्म उत्पादन हुन्छ ।

भण्डारण

यसको वीड वाहिरवाट भुसले ढाकेको हुनाले प्राकृतिक रुपमा नै सुरक्षित हुन्छ । सामान्य चोरामा राखेर कोठामा भुईमा ओस नलाग्ने गरी भण्डारण गरेमा सुरक्षितरुपमा भण्डारण गर्न सकिन्छ ।



जुनेलो खेती प्रविधि

स्थानिय नाम : नसल्ले

अङ्ग्रेजी नाम : Grain Sorghum

वैज्ञानिक नाम : *Sorghum Bicolor*

परिचय

जुनेलो एक महत्वपूर्ण अन्न तथा घाँसको रूपमा प्रयोग गरिने वाली हो। सिमान्तकृत तथा सुख्खा जमिनमा पनि उत्पादन दिन सक्ने र केही वढि चिस्यान भएपनि सहन सक्ने यस वालीको गुण हुन्छ। जुनेलोल्ले वढी सुख्खा भएमा अवस्था अनुसार पात वटारियर र सुसुप्त अवस्थामा वसेर पनि सुख्खाको सामना गर्न सक्दछ। यसको दाना भुटेर खान, चामल जस्तै पकाएर र रोटी बनाएर खाने गरिन्छ। जुनेलो विभिन्न औधोगिक उत्पादन र पशु आहाराको रूपमा पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ। यसले सिमान्तकृत जमिनमा मकैले भन्दा राम्रो उत्पादन दिन सक्दछ।



पौष्टिक तत्व (प्रति १०० ग्राम)

शक्ति ३५७ क्यालोरी, चिस्यान १४.३ ग्राम, प्रोटीन ७.६ ग्राम, चिल्लो २.४ ग्राम, कार्बोहाईड्रेड ७४.७ ग्राम, मिनरल्स १ ग्राम, फाईबर ०.६ ग्राम, क्याल्सीयम १७ Mg, फस्फोरस १९६ Mg, आर्इरन ३.६ Mg, भिटामीन बि १- ०.१ Mg, भिटामीन बि २ - ०.०३ Mg, भिटामीन बि ३ - ३ Mg पाईन्छ।

हावापानी

जुनेलोलार्ड गर्मि हावापानीको आवश्यकता पर्दछ । तर यो उष्ण तथा समशितोष्ण हावापानी भएको स्थानहरूमा सफलतापूर्वक खेती गर्न सकिने वाली हो । यसले तुसारो सहन सक्दैन । १५०० मिटरको उचाई सम्म यसको सफलतापूर्वक खेती गर्न सकिन्छ ।

माटो

यो वाली विभिन्न किसिमको माटोमा खेती गर्न सकिन्छ । चिम्टयाईलो दोमट तथा सुख्खा माटोमा सफलतापूर्वक खेती गर्न सकिन्छ । पि.एच. मान ६ देखि ८.५ सम्म भएको माटो उपयुक्त हुन्छ ।

जमिनको तयारी

जुनेलो वाली लगाउनको लागि माटोको राम्रो खनजोत गरेर तयार गर्नुपर्ने हुन्छ । यसको जरा गहिरो जाने हुनाले गहिरो (२०-२५ से.मी) खनजोत गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

जातहरू

नेपालमा यसको उन्नत जातको हाल सम्म सिफारिस भएको छैन तर वजारमा उन्नत तथा हाईब्रिड जातहरू उपलब्ध हुने गरेका छन् । जस्तै सि. एस भि.१, सि. एस भि २, सि. एस भि ३ आदी

वीउदर

अन्न उत्पादनको लागि ७-८ के.जी र घाँसको लागि लगाउने हो भने १२ के.जी प्रति हेक्टर वीउको आवश्यकता पर्दछ ।

मलखाद

कम्पोष्ट तथा गोबरमल २५-३० डोको प्रति रोपनीका दरले जमिन तयारीका बेला माटोमा मिसाउनु पर्दछ भने रसायनिक मल प्रयोग गर्ने चलन खासै पाईदैन तथापी यसको राम्रो उत्पादन लिनका लागि युरीया ८.७ के.जी, डि.ए.पी ५.५ के.जी र पोटास ३.३ के.जी प्रति रोपनीका दरले प्रयोग गर्नु पर्दछ । रसायनिक मलको हकमा युरीयाको आधा मात्रा ,डि.ए.पी र पोटास को पुरै मात्रा जमिन तयारीको बेला र युरीयाको वाँकि आधा मात्रा लाई दुई भागमा वाँडि पहिलो गोडमेल र दोस्रो गोडमेलको बेला प्रयोग गर्नु राम्रो मानिन्छ ।

वाली लगाउने समय

वसन्ते वाली फागुन चैतमा र वर्षे वाली पहिलो मनसुनि वर्षा भए पछि लगाउनु उचित हुन्छ ।

वीउ छर्ने तरिका

जुनेलो घाँसको लागि लगाउने हो भने छरुवा विधिवाट लगाउनु पर्दछ । अन्न उत्पादनका लागि लगाउने हो भने हार देखि हार र वोट देखि वोटको दुरी ४५ से.मी. को दुरीमा रोप्नु पर्दछ । वीउ रोप्दा ४-५ से.मी भन्दा बढि गहिराईमा रोप्नु हुँदैन ।

सिंचाई

फुल फुल्ने समय र दाना भरीने समयमा चिस्यानको बढी आवश्यकता पर्दछ । वर्षा नभएको समयमा आवश्यकता वमोजिम सिंचाई गर्नु पर्दछ ।

गोडमेल

वर्षाको समयमा लगाएको वालीमा विभिन्न किसिमका भारपातहरु उम्रि जुनेलो सँग प्रतिस्पर्धा गर्दछन जसले गर्दा उत्पादनमा कमि ल्याउदछ । एक वा दुई पटक गोडमेल गर्दा यसवाट राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ ।

रोग किरा व्यवस्थापन

जरा कुहिने रोग, खराने रोग , सिन्दुरे रोग, पात डढुवा कालो पोके जस्ता रोहरुको प्रकोप देखिन्छ । उपचार गरिएको वीउको प्रयोग र वालीचक्र अपनाउनाले यी समस्याहरुलाई कम गर्न सकिन्छ । किराहरुमा डाँठको गवाररो र पात वेरुवाको समस्या देखिन्छ यसका लागि सुरक्षित विषादीको प्रयोग गरी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।



चिनो खेती प्रविधि

स्थानिय नाम : चिनो
अङ्ग्रेजी नाम : Proso millet
वैज्ञानिक नाम : *Panicum miliaceum L.*

परिचय :

यो एक छोटो समयमा तयार हुने प्राचिन वालीहरु मध्येको एक हो । सिमान्तकृत जमिनमा पनि सजिलै उत्पादन गर्न सकिने, सुख्खा तथा खडेरी सहन सक्ने भएकोले अन्य वालीको उत्पादन कम भएको अवस्थामा समेत यो



वालीले उत्पादन दिन सक्ने हुँदा खाद्य संकटको समस्या सम्बोधन गर्ने मुख्य वाली हो । यसको दाना फलेर भुस हटाई भात पकाएर खाने, खिर बनायर खान सकिने, यसको पिठोवाट रोटी समेत बनायर खाने चलन रही आएको छ । यसलाई भुटेर खाजा खाने चलन पनि रहेको छ । विस्तारै लोप हुँदै गएको यो वालीलाई जोगाउनुका साथै यसको खेतीमा जोड दिनु पर्ने आवश्यकता रहेको छ ।



पौष्टिक तत्व

शक्ति ३७८ क्यालोरी, चिस्थान ८.६७ ग्राम, प्रोटीन ११ ग्राम, चिल्लो ४.२२ ग्राम, कार्बोहाईड्रेड ७२.९ ग्राम, मिनरल्स ३.२५ ग्राम, फाईबर १ ग्राम, क्याल्सीयम ८ Mg, फस्फोरस २८.५ Mg, आर्इरन ३ Mg, साथै लाईसिनको मात्रा र भिटामीन वि-२, वि-३, वि-५, वि-६, वि-९, सि र के भिटामीनहरु समेत पाईन्छ

हावापानी

चिनोलाई न्यानो हावापानी मन पर्छ । सामान्यतया समुन्द्री सतहवाट करिब २४०० मिटरको उचाई सम्म चिनोको सफलतापूर्वक खेती गर्न सकिन्छ । यसमा सुख्खा सहन सक्ने उच्च क्षमता भएकोले कम वर्षा हुने र असिंचित क्षेत्रमा पनि यसको खेती गर्न सकिन्छ ।

माटो

यसको खेती कम उर्वर र बलौटे दोमट देखि चिम्ट्याईटो माटोमा पनि गर्न सकिन्छ । ग्रिस्मकालीन खेतीका लागि सिंचाईको सुविधा भएको माटो चाहिन्छ भने अन्य सिजनमा जस्तो सुकै माटोमा पनि गर्न सकिन्छ ।

उन्नत जातहरू

नेपालमा हाल सम्म यसको उन्नत जातको सिफारिस भएको छैन तर पनि कृषकस्तरमा स्थानिय जातहरूको खेती गर्दै आईरहेको अवस्था छ । भारतमा भावना र एमएस ४८७२ जातको खेती गर्ने गरिएको छ ।

वाली लगाउने समय

तराई, भित्री मधेस र वेसी क्षेत्रमा असारमा लगाउन सकिन्छ । त्यसै गरी मध्य पहाडमा जेठमा लगाउनुका साथै उच्च पहाडमा वैशाखमा लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ।

वीउ दर

छरुवा विधि वाट लगाउदा १०-१२ के.जी प्रति हेक्टर वीउ आवश्यक पर्दछ भने लाईनमा लगाएको अवस्थामा ८-१० के.जी वीउ चाहीन्छ ।

मलखाद

राम्ररी कुहेको कम्पोष्ट मल १५ देखि २० डोको प्रति रोपनीका दरले खनजोतको वेला नै माटोमा मिसाउनु पर्दछ भने रसायनिक मलको खासै प्रयोग गर्ने चलन छैन तर पनि राम्रो उत्पादनका लागि युरीया २.४ के.जी , डि.ए.पी २.१७ के.जी र पोटास १.६ के.जी प्रति रोपनीका दरले प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

लगाउने तरीका

जमिनको खनजोत गरेर सामान्यतया चिनोलाई छरुवा विधिबाट लगाउने चलन छ । यदी लाईनमा लगाउने हो भने २५ से.मीको दुरीमा लाईन बनायर लहरै वीड स्वसाल्नु पर्दछ । वीड ४-५ से.मी गहिरो रोप्नु उपयुक्त हुन्छ ।

सिंचाई तथा गोडमेल

वाली उम्रेपछि २०-२५ दिनमा पहिलो गोडमेल गर्नु पर्दछ । त्यसै गरी पसाउनु भन्दा अगाडी एक पटक फेरी गोडमेल गर्न सके राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ । सिंचाईको हकमा वर्षे वाली भएको र सुख्खा सहन सक्ने भएकोले खासै सिंचाईको आवश्यकता पर्दैन तर यदि सिंचाईको सुविधा भएको अवस्थामा १ देखि २ पटक सिंचाई गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

रोग तथा किराको व्यवस्थापन

कालोपोके तथा डढुवा रोगको छिटपुट आक्रमण देखिन्छ यसका लागि उपचार गरिएको वीड लगाउनुका साथै रोगको प्रकोप देखिएमा दुसीनाशक विषादीको प्रयोग गर्नु पर्दछ । किराहरुको हकमा डाँठको गवारो देखिन्छ यसको व्यवस्थापनका लागि कितनाशक विषादीको प्रयोग गर्नु पर्दछ । यसमा सुगाको समेत आक्रमण हुने हुँदा यसको समेत व्यवस्थापनका आवश्यक ध्यान दिनु पर्दछ ।

कटाई तथा चुटाई

यो वाली रोपेको ७० देखि ८० दिनमा तयार हुन्छ । वालामा २ तिहाई दाना परिपक्क भईसकेपछि वाली काट्नु पर्दछ । वाली पाकीसकेपछि वालाहरुलाई टिपेर ल्याई खलोमा फार्नु पर्दछ । यसरी दाना फारीसकेपछि भुस सफा गरेर १ घाम सुकाई सुरक्षित ठाउँमा भण्डारणगर्नु पर्दछ ।

उत्पादन

उन्नत तरीका अनुसार खेती गरेमा १००-१५० के.जी प्रति रोपनी सम्म उत्पादन हुन्छ भने सामान्य अवस्थामा ५०-१०० के.जी प्रति रोपनी सम्म उत्पादन हुन्छ ।



सन्दर्भ सामग्री सूचि

१. उपेक्षित तर पौष्टिक अन्न तथा तरकारी वालीहरु, प्राक्टिकल एक्सन नेपाल २०१६
२. वाजुराका स्थानिय तथा रैथाने खाद्यान्न वालीहरु र तिनको प्रवर्द्धनको लागी भएका प्रयासहरु,
डा.रामृष्ण श्रेष्ठ, जिल्ला कृषि विकास कार्यालय वाजुरा
३. नेपालका वालीनाली र तिनको खेती , नर वहादुर साउँद, साभा प्रकाशन
४. कृषि डायरी २०७४, कृषि सूचना तथा संचार केन्द्र, हरिभरभवन, ललीतपुर ।
५. Nepalese Food Composition Table 2017, Department of Food Technology and Quality Control, National nutrition program, Babarmahal, Kathmandu .
६. [www.google.com / wikipedia](http://www.google.com/wikipedia)

कार्तिक २०७५

Oct/Nov 2018

मंसिर २०७५

Nov/Dec 2018

| आइतबार SUN | सोमबार MON | मंगलबार TUE | बुधबार WED | विहीबार THU | शुक्रबार FRI | शनिबार SAT |
|---|----------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| अन्नप्रारण गुहर्तः २ ५ १२ २३ गते | | | | महानवमी १ 18 | विजयादशमी २ दहीढोका 19 | एकादशी ३ पाषाण 20 |
| द्वादशी ४ 21 | त्रयोदशी ५ 22 | चतुर्दशी ६ 23 | पूर्णिमा ७ | प्रतिपदा ८ 24 | द्वितीया ९ 25 | तृतीया १० २६ 27 |
| चतुर्थी ११ 28 | पञ्चमी १२ 29 | षष्ठी १३ 30 | सप्तमी १४ 31 | अष्टमी १५ 1 | नवमी १६ 2 | दशमी एकादशी १७ 3 |
| द्वादशी १८ 4 | त्रयोदशी काज विहार 5 | चतुर्दशी कुकर विहार 6 | औंसी सकमी पुजा 7 | प्रतिपदा शुद्ध अश्विनी 8 | द्वितीया शुद्ध मकर 9 | तृतीया शुद्ध मकर 10 |
| चतुर्थी १९ 11 | पञ्चमी २० 12 | षष्ठी २१ 13 | सप्तमी २२ 14 | अष्टमी २३ 15 | अष्टमी २४ 16 | अष्टमी २५ 16 |

| आइतबार SUN | सोमबार MON | मंगलबार TUE | बुधबार WED | विहीबार THU | शुक्रबार FRI | शनिबार SAT |
|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---|----------------------------|
| अन्नप्रारण गुहर्तः ५ २८ गते | विजय गुरुर्तः २२ गते | | | | | नवमी १ 17 |
| दशमी २ 18 | एकादशी ३ 19 | द्वादशी ४ 20 | त्रयोदशी ५ 21 | चतुर्दशी ६ 22 | पूर्णिमा ७ नवकाळ सुवर्ण 23 | प्रतिपदा ८ 24 |
| द्वितीया ९ 25 | तृतीया १० 26 | चतुर्थी ११ 27 | पञ्चमी १२ 28 | षष्ठी १३ 29 | सप्तमी १४ 30 | अष्टमी १५ 1 |
| दशमी १६ 2 | एकादशी १७ 3 | द्वादशी १८ 4 | त्रयोदशी १९ 5 | चतुर्दशी २० 6 | औंसी २१ 7 | प्रतिपदा २२ 8 |
| द्वितीया २३ 9 | तृतीया २४ 10 | चतुर्थी २५ 11 | पञ्चमी २६ 12 | षष्ठी २७ 13 | सप्तमी २८ 14 | अष्टमी २९ 15 |

पौष २०७५

Dec/Jan 2018-19

माघ २०७५

Jan/Feb 2019

| आइतबार SUN | सोमबार MON | मंगलबार TUE | बुधबार WED | विहीबार THU | शुक्रबार FRI | शनिबार SAT |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| नवमी १ 16 | दशमी २ 17 | एकादशी ३ 18 | द्वादशी ४ 19 | त्रयोदशी ५ 20 | चतुर्दशी ६ 21 | धन्य पूर्णिमा शुद्ध मकर 22 |
| प्रतिपदा ८ 23 | द्वितीया ९ 24 | तृतीया शुद्ध मकर 25 | चतुर्थी शुद्ध मकर 26 | पञ्चमी ११ 27 | षष्ठी १२ 28 | सप्तमी १३ 29 |
| अष्टमी १४ 30 | दशमी १६ 31 | एकादशी १७ 1 | द्वादशी मंसिर नवमा 2 | त्रयोदशी १५ 3 | चतुर्दशी १६ 4 | औंसी १७ 5 |
| प्रतिपदा १९ 6 | द्वितीया २० 7 | तृतीया २१ 8 | चतुर्थी २२ 9 | पञ्चमी २३ 10 | षष्ठी २४ 11 | अष्टमी २५ 12 |
| सप्तमी २६ 13 | अष्टमी २७ 14 | | | | | अन्नप्रारण गुहर्तः २ १२ २५ गते |

| आइतबार SUN | सोमबार MON | मंगलबार TUE | बुधबार WED | विहीबार THU | शुक्रबार FRI | शनिबार SAT |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|
| | | नवमी १ माघी पर्व 15 | दशमी २ 16 | एकादशी ३ 17 | द्वादशी ४ 18 | त्रयोदशी ५ माघी 19 |
| चतुर्दशी ६ 20 | पूर्णिमा ७ 21 | प्रतिपदा ८ 22 | द्वितीया ९ 23 | चतुर्थी १० 24 | पञ्चमी ११ 25 | षष्ठी १२ 26 |
| सप्तमी १३ 27 | अष्टमी १४ 28 | नवमी १५ 29 | दशमी होम दिन 30 | एकादशी १७ 31 | द्वादशी १८ 1 | त्रयोदशी १९ 2 |
| चतुर्दशी २० 3 | औंसी २१ 4 | प्रतिपदा २२ 5 | द्वितीया २३ 6 | तृतीया २४ 7 | चतुर्थी २५ 8 | पञ्चमी २६ 9 |
| षष्ठी २७ 10 | अष्टमी २८ 11 | अष्टमी २९ 12 | | अन्नप्रारण गुहर्तः १६ २५ गते | विजय गुरुर्तः ३ ४ ८ ९ ११ १३ १४ १५ २६ २७ गते | अन्नप्रारण गुहर्तः २७ गते |

फाल्गुण २०७५

Feb/Mar 2019

चैत्र २०७५

Mar/Apr 2019

| आइतबार SUN | सोमबार MON | मंगलबार TUE | बुधबार WED | विहीबार THU | शुक्रबार FRI | शनिबार SAT |
|---|---|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| अन्नप्रारण गुहर्तः १ २ ७ ९ १० १३ १४ १६ १८ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २८ २९ गते | विजय गुरुर्तः १ २ ७ ९ १० १३ १४ १६ १८ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २८ २९ गते | अन्नप्रारण गुहर्तः २ गते | अष्टमी १ 13 | नवमी २ 14 | दशमी ३ 15 | द्वादशी ४ 16 |
| त्रयोदशी ५ 17 | चतुर्दशी ६ 18 | पूर्णिमा ७ 19 | प्रतिपदा ८ 20 | द्वितीया ९ 21 | तृतीया १० 22 | चतुर्थी ११ 23 |
| पञ्चमी १२ 24 | षष्ठी १३ 25 | सप्तमी १४ 26 | अष्टमी १५ 27 | नवमी १६ 28 | दशमी १७ 29 | एकादशी १८ 30 |
| द्वादशी १९ 3 | त्रयोदशी २० महाविजय 4 | चतुर्दशी २१ 5 | औंसी २२ 6 | प्रतिपदा शुद्ध मकर 7 | द्वितीया शुद्ध मकर 8 | तृतीया २५ 9 |
| चतुर्थी २६ 10 | पञ्चमी २७ 11 | षष्ठी २८ 12 | सप्तमी २९ 13 | अष्टमी ३० 14 | | |

| आइतबार SUN | सोमबार MON | मंगलबार TUE | बुधबार WED | विहीबार THU | शुक्रबार FRI | शनिबार SAT |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| अन्नप्रारण गुहर्तः ११ गते | अन्नप्रारण गुहर्तः ११ गते | | | | | नवमी १ 15 |
| एकादशी ३ 17 | द्वादशी ४ 18 | त्रयोदशी ५ 19 | चतुर्दशी ६ शुद्ध मकर 20 | पूर्णिमा ७ शुद्ध मकर 21 | द्वितीया ८ शुद्ध मकर 22 | तृतीया ९ 23 |
| चतुर्थी १० 24 | पञ्चमी ११ 25 | षष्ठी १२ 26 | सप्तमी १३ 27 | अष्टमी १४ 28 | नवमी १५ 29 | दशमी १६ 30 |
| एकादशी १७ 31 | एकादशी १८ 1 | द्वादशी १९ 2 | त्रयोदशी २० शुद्ध मकर 3 | चतुर्दशी २१ 4 | औंसी २२ शुद्ध मकर 5 | प्रतिपदा २३ 6 |
| द्वितीया २४ 7 | तृतीया २५ 8 | चतुर्थी २६ 9 | पञ्चमी २७ 10 | षष्ठी २८ 11 | सप्तमी २९ 12 | अष्टमी ३० 13 |

बाजुराको खाद्य सुरक्षाको आधार चिनो, कागुनो, कोदो, जौ र फापर



कोदो, फापर, चिनो,
कागुनो, जौ, उवा, जनालो,
मासें आदिको खेति
किन गर्ने ?



- कम मलिलो र कमसल जग्गामा पनि खेति गर्न सकिने
- बालीमा रोग किरा कम लाग्ने
- अन्य बालीको तुलनामा सुख्खा खडेरी बढि सहन सक्ने
- शहर बजारमा बढ्दो मागको कारण विक्रि गरि फाइदा लिन सकिने
- शरिरको लागि आवश्यक कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, खनिज र भिटामिन प्रयाप्त मात्रामा पाइने



जिल्ला कृषि विकास कार्यालय
बाजुरा



कोदोको परठा

फापरको केक

कागुनोको खीर

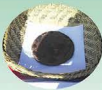
कोदोको हलुवा



“स्वस्थ जीवनका लागि सन्तुलित आहार, खाद्य तथा पोषण सुरक्षा जीवनको आधार”
बृहत पोषण परिकार प्रदर्शनी तथा खाद्य मेला-२०७८



स्थानीय तथा रैथाने वालीको प्रदर्शनी स्टल



कोदो

यस बाट आइरन, कार्बोहाइड्रेट जस्ता प्रोटीन पाईन्छ ।
यसबाट रोटी, ढीशो, हलुवाको रुपमा प्रयोग गर्न सकिनुका साथै
यसले उच्च रक्तचाप, मधुमेह, जस्ता रोगहरुबाट बच्न
सहयोग पुऱ्याउछ ।

चिनो/कागुनो

यस बाट आइरन, कार्बोहाइड्रेट जस्ता प्रोटीन पाईन्छ ।
यसबाट भात, खिर जस्ता परिकार बन्नुका साथै
यो वाली सुरुस्वा खडेरी ठाउँमा समेत उत्पादन गर्न
सकिन्छ ।

फापर

यस बाट आइरन, कार्बोहाइड्रेट जस्ता प्रोटीन पाईन्छ ।
यसबाट रोटी, लड्डुका परिकार बनाउनका साथै गुट्टु रोग,
उच्च रक्तचाप, मधुमेह, जस्ता रोगहरुबाट बच्न
सहयोग पुऱ्याउछ ।

मासें

यस बाट आइरन, कार्बोहाइड्रेट जस्ता प्रोटीन पाईन्छ ।
यसबाट लड्डु, साजा, रोटीका परिकार बनाउन सकिन्छ ।

जौ

यस बाट आइरन, कार्बोहाइड्रेट जस्ता प्रोटीन पाईन्छ ।
यसबाट रोटी, सातु, जस्ता परिकार बन्नुका साथै
घार्तिक कार्यमा समेत यसको प्रयोग गरिन्छ ।

मृमरो

यस बाट आइरन, कार्बोहाइड्रेट जस्ता प्रोटीन पाईन्छ ।
यसबाट खिर, तथा भातको रुपमा परिकार बनाएर
खान सकिन्छ ।

जिल्ला कृषि विकास कार्यालय
कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजना
बाजुरा



मानव संशाधन केन्द्र (HRC)
बाजुरा