



निर्वाहमूखि किसानहरुको लागि उत्तम अभ्यासहरु
को चित्र पुस्तक :
दक्षिण एसिया संस्करण

जून २०१६

मनिश एन. रैजादा, पि.एच.डि
यूनिभर्सिटी अफ गुवल्फ, क्यानडा

चित्रहरु : लिजा जे. स्मिथ
यूनिभर्सिटी अफ गुवल्फ, क्यानडा

यो चित्र पुस्तिका अन्तरराष्ट्रिय विकास तथा अनुसन्धान केन्द्र (क्ष्मन्त्र),
क्यानडा अन्तर्गत क्यानडेली अन्तरराष्ट्रिय खाद्य सुरक्षा अनुसन्धान
कोष (ऋक्ष्मन्त्र) र ग्लोबल अफेस क्यानडा -नर्थदर्वी बावञ्चक
ऋबलबमब), को आर्थिक सहयोगबाट सम्भव भएको हो । हामी हाम्र
। साम्फेदार संस्थाहरु ली-बर्ड नेपाल, अनमोल वीउ प्राईभेट लिमिटेड,
नेपाल र क्यानेडियन मेनोनाइट यूनिभर्सिटिलाई पनि हार्दिक धन्यवाद
दिन चाहन्छौं ।



Global Affairs
Canada

Affaires mondiales
Canada

IDRC
International Development
Research Centre



CRDI
Centre de recherches pour le
développement international

लेखकको बारेमा



प्रोफेसर डा. मनिश एन. रैजादाले यूनिभर्सिटी अफ वेस्टर्न ओन्टारियो, क्यानडाबाट “जेनेटिक्स”, विषयमा स्नातक तथा स्ट्यानफोर्ड यूनिभर्सिटी, अमेरिकाबाट “प्लान्ट मलिक्यूलर जेनेटिक्स”, विषयमा विद्याविरधि गर्नुभएको हो । डा. रैजादाले अन्तराष्ट्रिय गँहु तथा मकै अनुसन्धान केन्द्र (CIMMYT), मेक्सिको र क्यालिफोर्निया इन्स्टिट्यूट अफ टेक्नोलोजिबाट फेलोसिप प्राप्त गर्नुभएको हो । वहाँ हाल यूनिभर्सिटी अफ गुवल्फ, क्यानडाको “प्लान्ट एग्रिकल्चर” विभागमा प्राध्यापकको रूपमा कार्यरत हुनुहुन्छ । डा. रैजादा स्याक ग्लोभल (SAKGlobal): दिगो कृषि प्रविधिहरू स कल्पनाको संस्थापक पनि हुनुहुन्छ । यस मोडलको माध्यमबाट विश्वका लाखौं विपन्न कृषक समुदायमा सस्ता तथा सरल कृषि प्रविधिहरूको पहुँच बढाउनु स्याक ग्लोभलको लक्ष्य रहेको छ । दिगो कृषि प्रविधिहरू दिगोपना र पर्यावरणिय कृषिको सिद्धान्तमा आधारित छन् ।

डा. रैजादालाई तलको इमेलमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ :
raizada@uoguelph.ca

चित्रकारको बारेमा



लिजा जे. स्मिथले कोनेस्टोगा कलेज, किचनर क्यानडाबाट “ग्राफिक डिजाइन” विषयमा सन् २०१४ मा डिप्लोमा गर्नुभएको हो । सन् २०१५ राष्ट्रिय कम्प्युटेसनबाट स्याक ग्लोभलको चित्र पुस्तकको लागि लिजा चित्रकारको रूपमा छनौट हुनुभएको हो । यूनिभर्सिटी अफ गुवल्फमा कार्यरत हुदा हालसम्म वहाँले विज्ञान सम्बन्धि विभिन्न विषयहरू जस्तै “माइक्रोबायोलोजि”, “जेनेटिक्स”, “बोटेनी”, कृषि तथा अन्तराष्ट्रिय विकास सम्बन्धि वैज्ञानिक पत्रिका तथा प्रस्तुतिहरूको लागि चित्रहरू तयार गर्नुभएको छ ।

लिजालाई तलको इमेलमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ :
smithjaylisa@gmail.com

आभार

हामी, रचना देवकोटा (यूनिभर्सिटी अफ गुवल्फ) र रोशन पुडासैनी (ली-वर्ड नेपाल) र खासगरि नेपाली महिला किसानहरु जसले यो चित्र पुस्तकलाई सहभागितामूलक ढंगले सम्पादन गर्न सघाउनुभयो, वहाँहरु प्रति आभार व्यक्त गर्दछौं । यो चित्रपुस्तकलाई अग्रेजीबाट नेपालीमा अनुवाद गर्न सहयोग गरेकोमा हामी कमल खड्का (यूनिभर्सिटी अफ गुवल्फ) प्रति आभारी छौं । चित्र पुस्तकका पाठहरु विकास गर्न र सम्पादनमा सहयोग गर्नुभएकोमा डा. तेजेन्द्र चापागाईं प्रति पनि हामी आभारी छौं । चित्र पुस्तकका संपादनमा सहयोग गर्नुभएकी मायला म्यानसेरलाई हामी धन्यवाद दिन चाहन्छौं । यो पुस्तिका तयार गर्न आर्थिक सहयोग गर्ने अन्तराष्ट्रिय विकास तथा अनुसन्धान केन्द्र (IDRC, Ottawa, Canada) / CIFSRF कार्यक्रम अन्तर्गत ग्लोभल अफेयर्स (Global Affairs), क्यानडालाई पनि हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं ।

डा. रैजादा यो पुस्तक सन् १९६०को दसकमा नाइजेरियामा काम गर्नुभएका, सबै मानिसहरुप्रति समान व्यवहार गर्ने, सबैलाई आदर र सम्मान गर्ने आफ्ना स्वर्गिय पिता तथा भारतिय वैज्ञानिक महेश एन. रैजादा प्रति समर्पित गर्न चाहनुहुन्छ ।

प्रतिलिपि अधिकार र उद्धरण

यो चित्र पुस्तिकामा भएका पाठहरु प्रभुत्वमूक्त छन् र क्रियटिभ कमन्स बाइ लाइसेन्स (Creative Commons BY License) अर्न्तगत सबैलाई खुल्ला पहुँच प्रदान गरिएको छ । यो पुस्तक प्रयोगकर्ताहरुलाई प्रतिलिपि बनाएर कुनै पनि चेतनामूलक कामको लागि प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गरिन्छ । प्रयोगकर्ताहरुले चित्र पुस्तक वा पाठहरुको विक्री गरेर फाइदा लिन सक्छन् तर अरु कसैले बिना शुल्क बाँडेको खण्डमा हस्तक्षेप गर्न पाइनेछैन । यसको लागि लेखक तथा चित्रकारको अनुमति चाहिने छैन तर स्रोत उल्लेख गर्न जरुरी हुन्छ । यसका साथै, केही सल्लाह सुमाव तथा चित्र पुस्तकका पाठहरु प्रयोग भएका कृयाकलाप तथा ठाउँको बारेमा (raizada@uoguelph.ca) मा जानकारी पठाइदिएमा हामी आभारी हुने थियौं ।

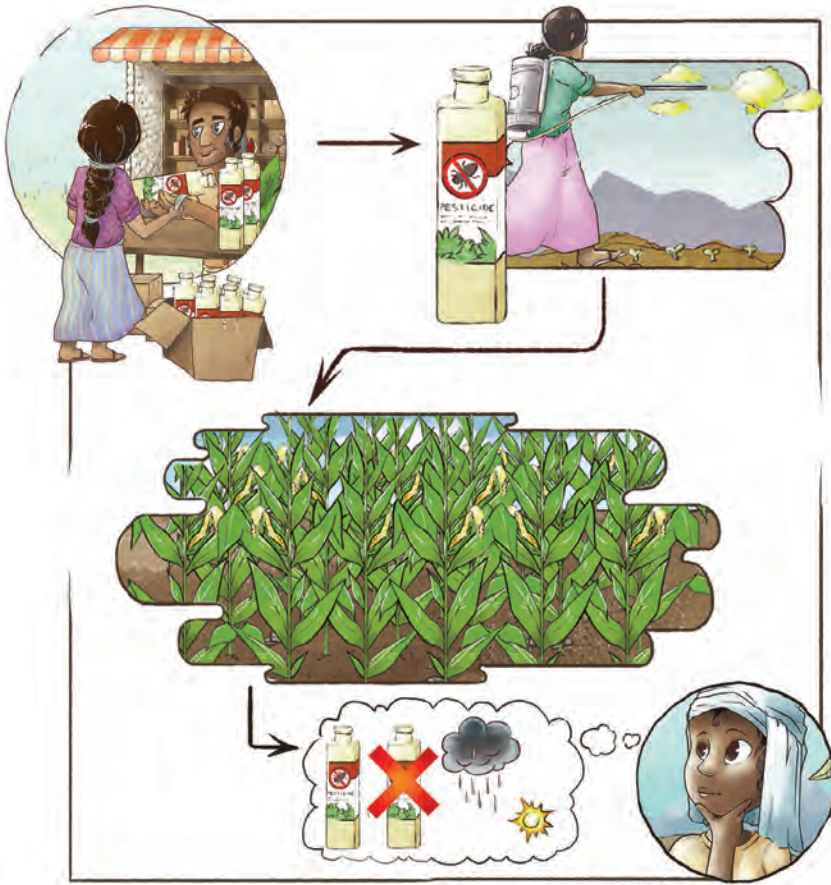
उद्धरण :

मनिशा एन. रैजादा र लिजा स्मिथ (२०१६). निर्वाहमूखि किसानहरुको लागि उत्तम अभ्यासहरुको चित्र पुस्तक : दक्षिण एसिया संकरण . इबुक, यूनिभर्सिटी अफ गुवल्फ दिगो कृषि प्रविधि परि योजना (SAK project), जुन २०१६, गुवल्फ, क्यानडा. अनलाइनमा उपलब्ध : www.SAKBook.org

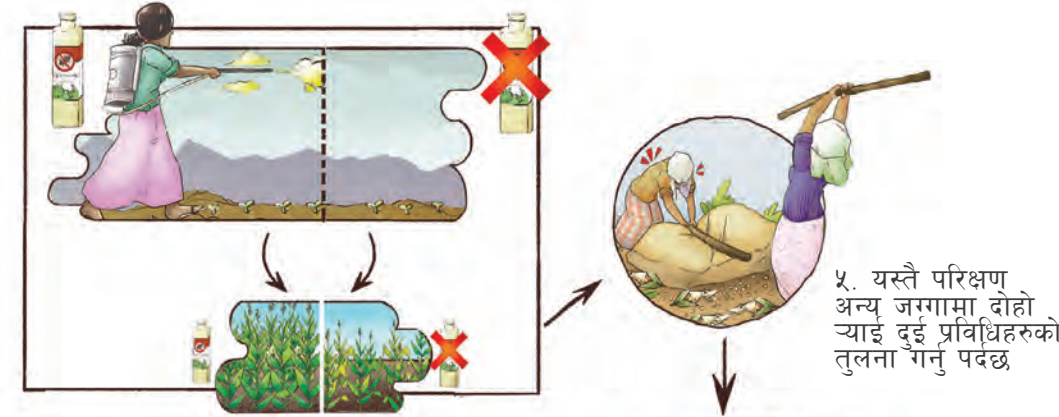
अध्याय १ : वैज्ञानिक विधि

पाठ : कुनै पनि नयाँ प्रविधि (जस्तै विषादी अथवा अभ्यास) अवलम्बन गर्नु अगाडि वैज्ञानिक तरिका प्रयोग गरि सानो जग्गामा परिक्षण गर्न जरुरी हुन्छ ।

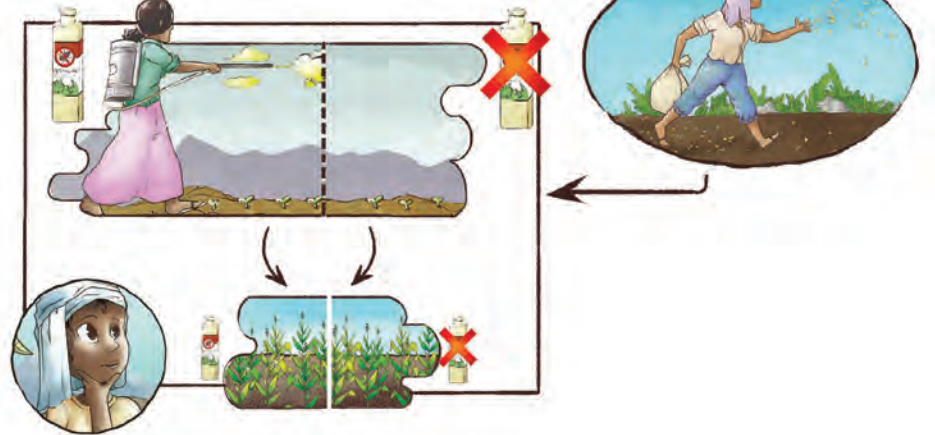
१. परम्परागत तरिका : बजारमा पाइने प्रविधि जस्तै विषाधी खरीद गरि सबै जग्गामा लगाउने वा प्रयोग गर्ने चलन छ



३. सुधारिएको तरिका : एउटा सानो जग्गा छनौट गरि सो जग्गाको आधा भागमा नयाँ प्रविधि र आधा भागमा परम्परागत प्रविधि अवलम्बन गरि हेर्न सकिन्छ



४. यसो गर्दा नयाँ र पुरानो प्रविधि दुवैलाई एकै ठाउँमा मुल्याङ्कन गर्न सकिन्छ

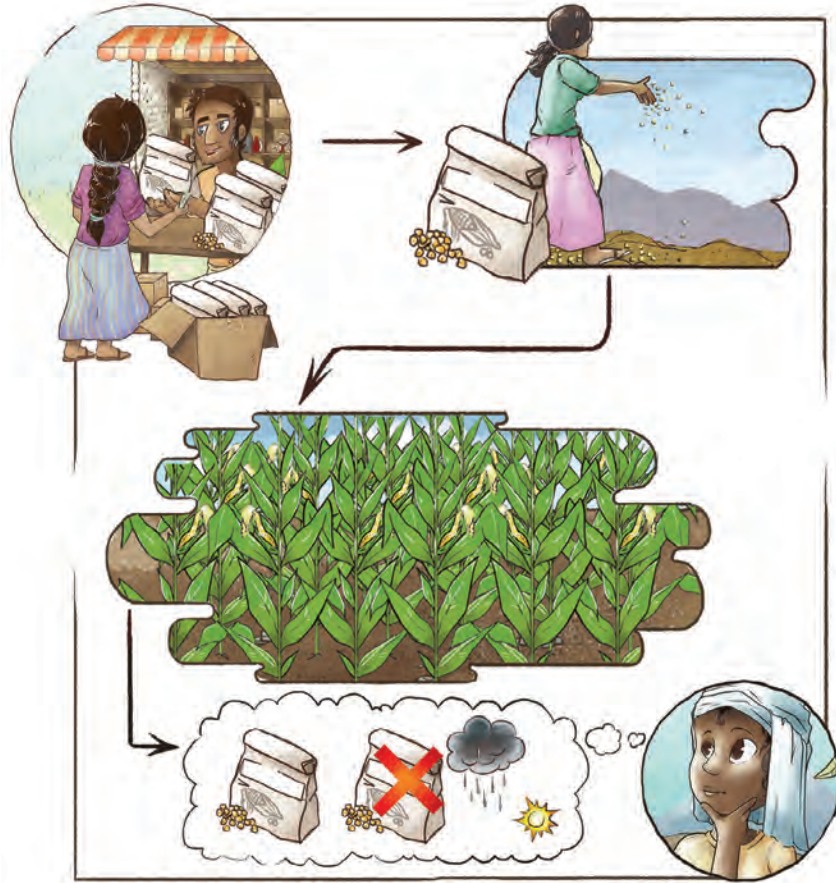


२. बालीको उत्पादनमा केही सुधार देखिन सक्छ तर त्यो सुधार नयाँ विषादीको कारणले नभई अन्य कारणले हुन पनि सक्छ । वैज्ञानिक विधि प्रयोग गरि सानो जग्गामा प्रविधिहरु परिक्षण गरेमा अर्को पटक त्यो प्रविधि प्रयोग गर्न उपयुक्त छ कि छैन भन्ने निर्णय गर्न सकिन्छ

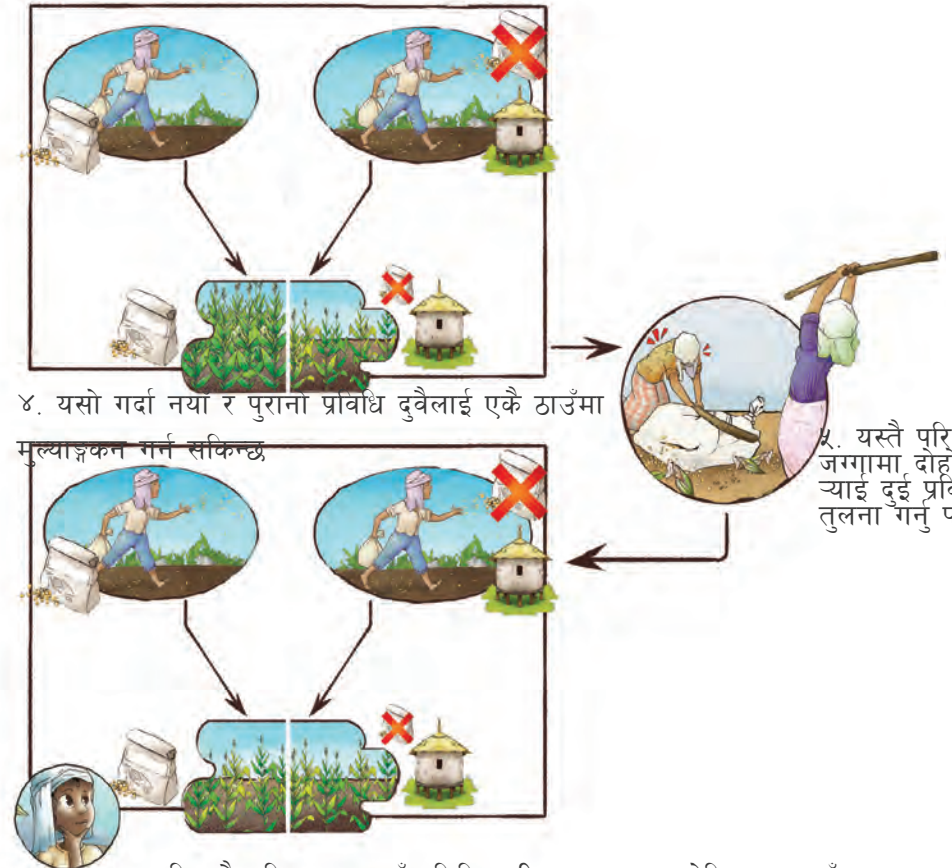
६. यदि दुवै परिक्षणमा नयाँ प्रविधि बढी फाइदाजनक देखिएमा, नयाँ प्रविधिलाई सम्पूर्ण जग्गामा प्रयोग गर्न सकिन्छ

पाठ : कुनै पनि नयाँ प्रविधि (जस्तै नयाँ बीउ अथवा अभ्यास) अवलम्बन गर्नु अगाडि वैज्ञानिक तरिका प्रयोग गरि सानो जग्गामा परिक्षण गर्न जरुरी हुन्छ ।

१. परम्परागत तरिका : बजारमा पाइने प्रविधि (जस्तै बीउ) खरीद गरि सबै जग्गामा लगाउने प्रयोग गर्न सकिन्छ, एउटा सानो जग्गा छनोट गरि सो जग्गाको आधा भागमा नयाँ प्रविधि र आधा भागमा परम्परागत प्रविधि अवलम्बन गरि हेर्न सकिन्छ



२. बालीको उत्पादनमा केही सुधार देखिन सक्छ, तर त्यो सुधार नयाँ बीउको कारणले नभई अन्य कारणले हुन पनि सक्छ । वैज्ञानिक विधि प्रयोग गरि सानो जग्गामा नयाँ बीउ, विषाधी जस्ता प्रविधिहरु परिक्षण गरेमा अर्को पटक त्यो प्रविधि गर्न उपयुक्त छ कि छैन भन्ने निर्णय गर्न सकिन्छ



४. यसो गर्दा नयाँ र पुराना प्रविधि दुवैलाई एकै ठाउँमा मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ

५. यस्तै परिक्षण अन्य जग्गामा दोहो च्याई दुई प्रविधिहरुको तुलना गर्नु पर्दछ

६. यदि दुवै परिक्षणमा नयाँ प्रविधि बढी फाइदाजनक देखिएमा, नयाँ प्रविधिलाई सम्पूर्ण जग्गामा प्रयोग गर्न सकिन्छ

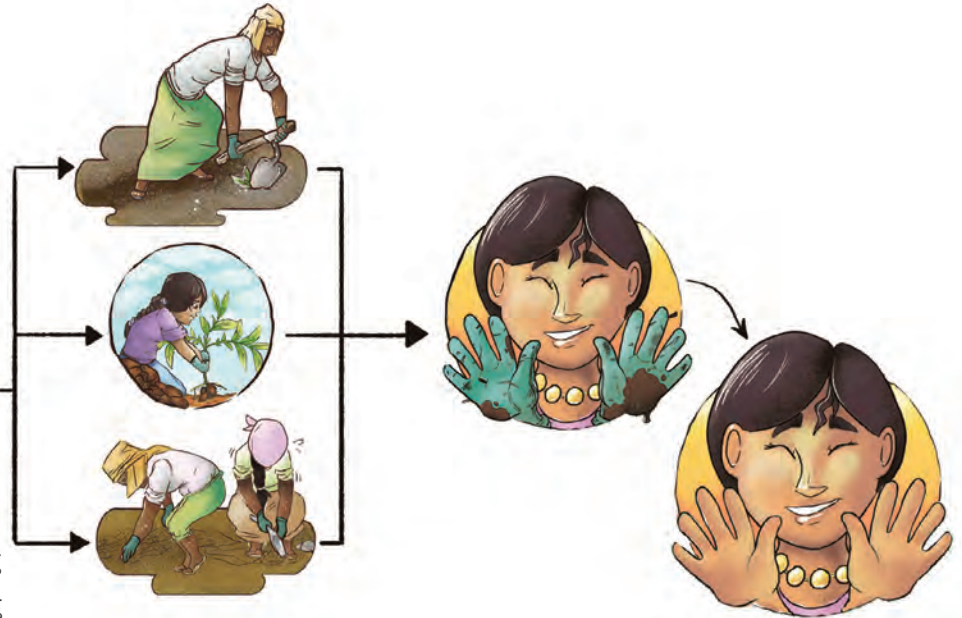
अध्याय २ : जग्गा तयारी र रोप्ने काम

पाठ : पन्जाले हातको दुखाइ कम गर्न र हातलाई चोटपटक बाट बचाउँछ

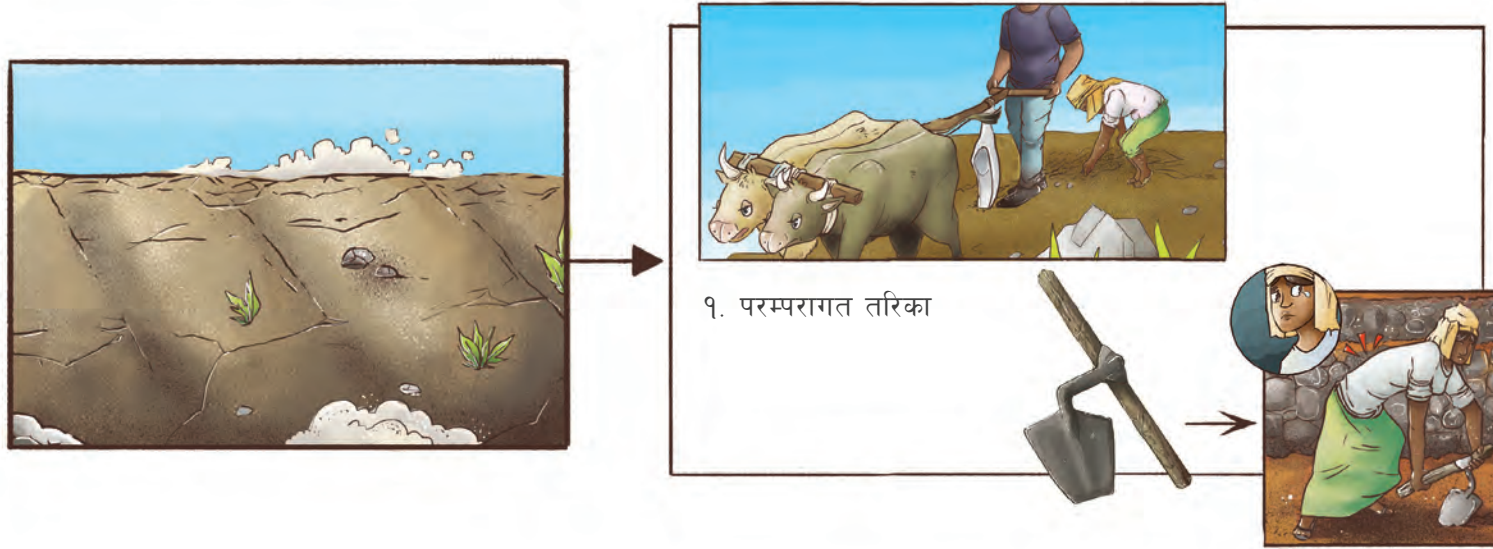
१ परम्परागत तरिका



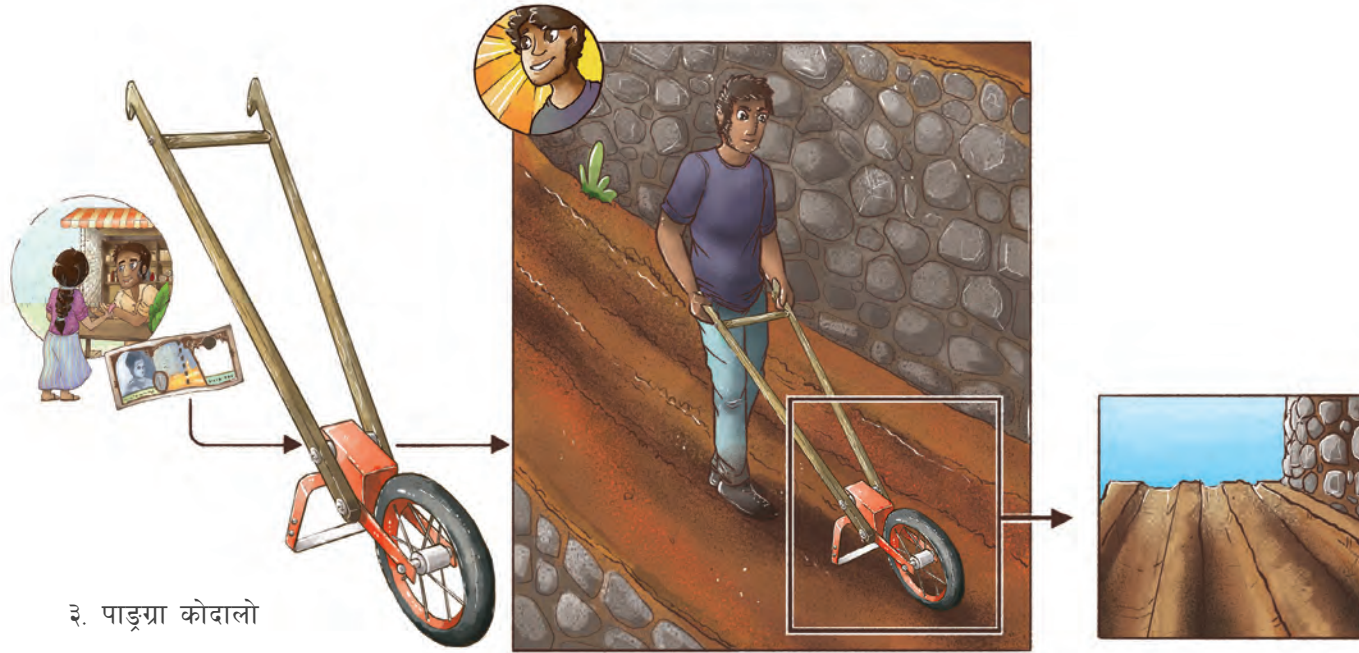
२ नयाँ तरिका : पन्जाले हातलाई जोगाउँछ
पन्जा स्थानीय बिक्रेताहरूसँग किन्न सकिन्छ



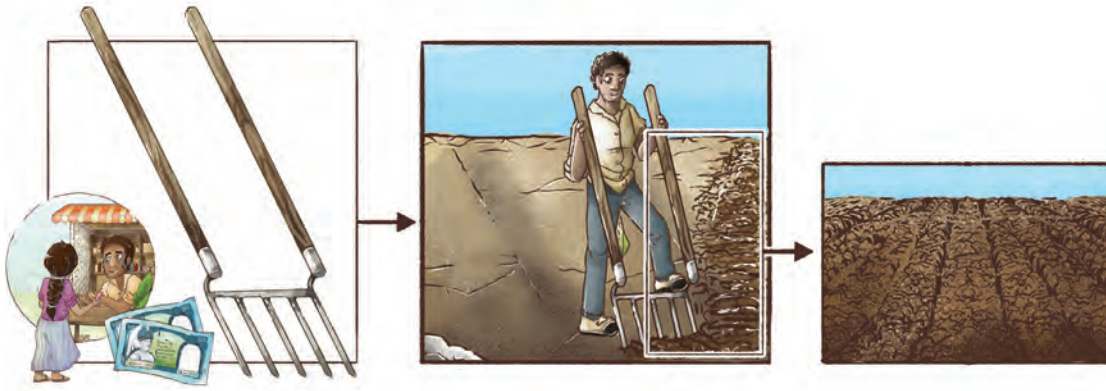
पाठ : जमिनको तयारी गर्नको लागि नयाँ औजारहरु



२. नयाँ औजार : स्थानीय विक्रेताहरूसँग माग गर्न अथवा लोहारसँग बनाउन सकिन्छ,



पाठ : जमिनको तयारी गर्नको लागि नयाँ औजारहरु

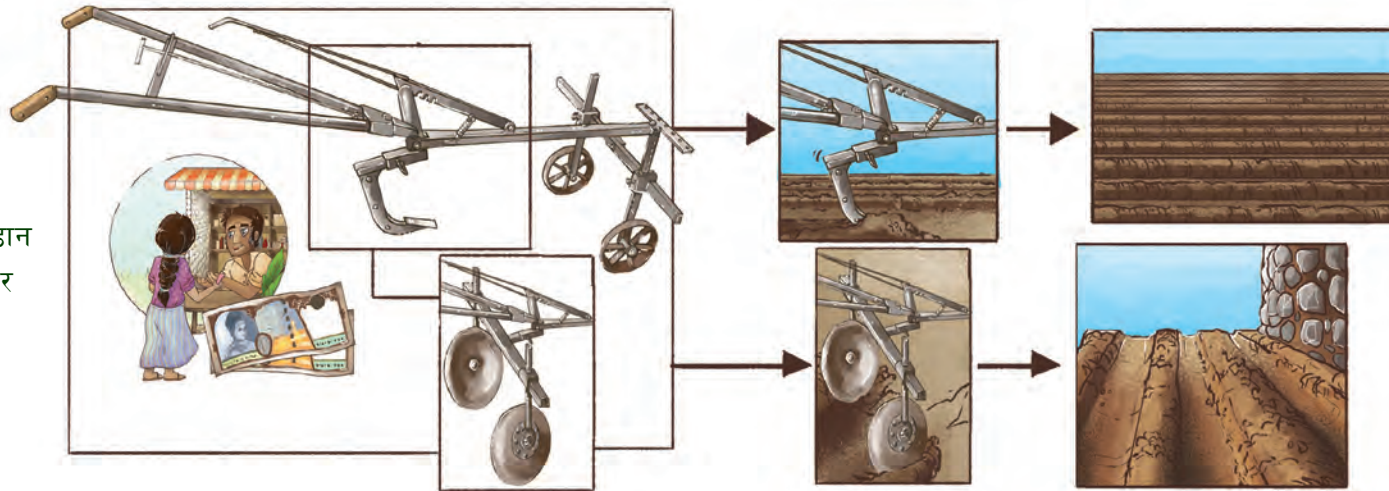


४. माटो खुकुलो पार्ने
फराकिलो काँटा

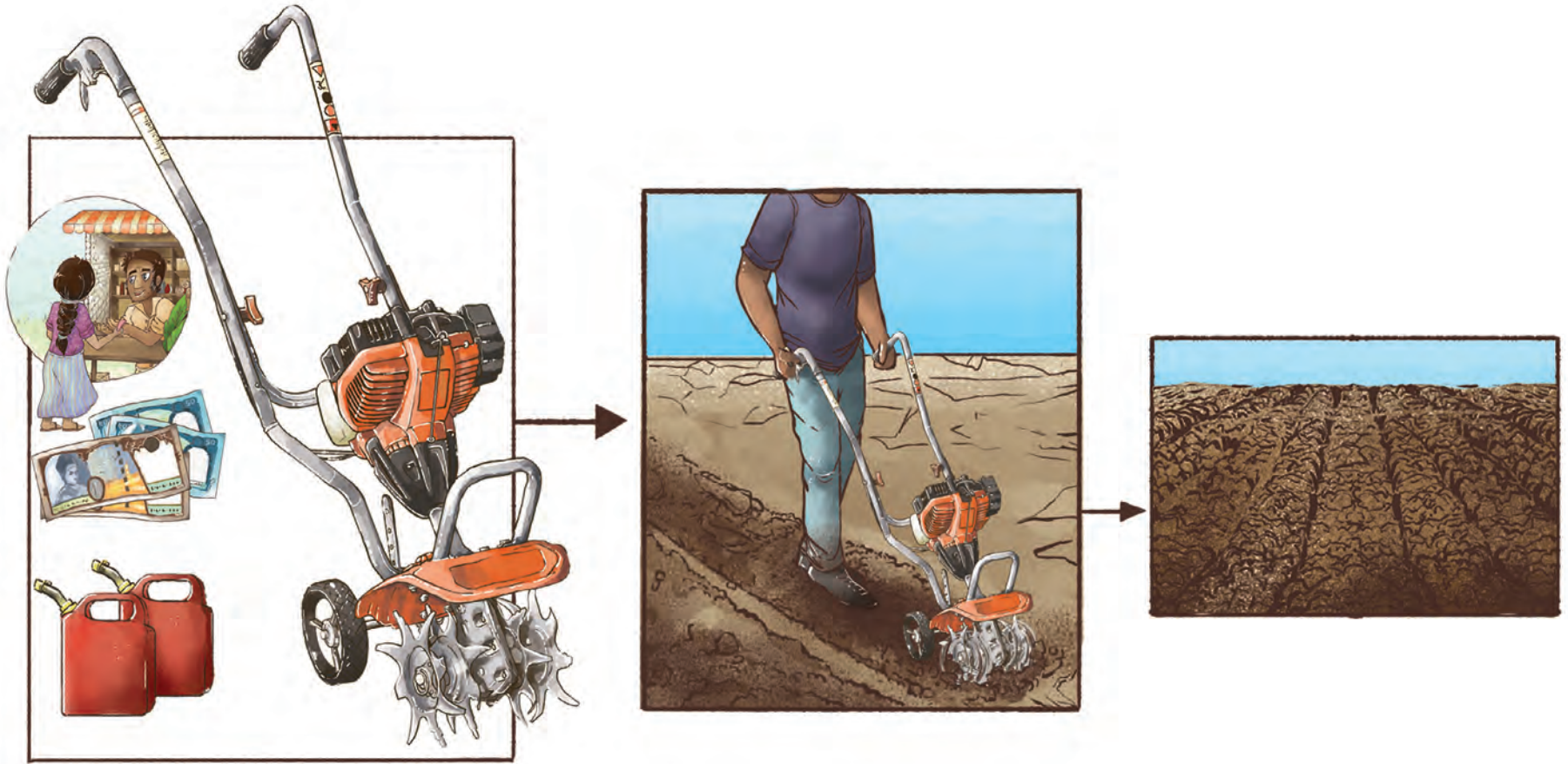


५. बेल्चा

६. धेरै उपकरणहरु जडान
गर्न मिल्ने एउटा औजार



पाठ : जमिनको तयारी गर्नको लागि नयाँ औजारहरु



७. पेट्रोलबाट चल्ने मिनि टिलर

पाठ : जमिनको तयारी गर्नको लागि नयाँ औजारहरु : फोटोहरु बिस्तारमा

८. धेरै उपकरणहरु जडान गर्न मिल्ने एउटा औजार

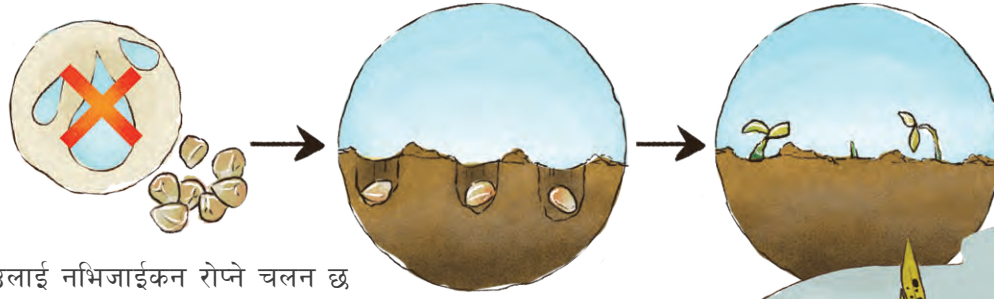


९. पेट्रोलबाट चल्ने मिनि टिलर



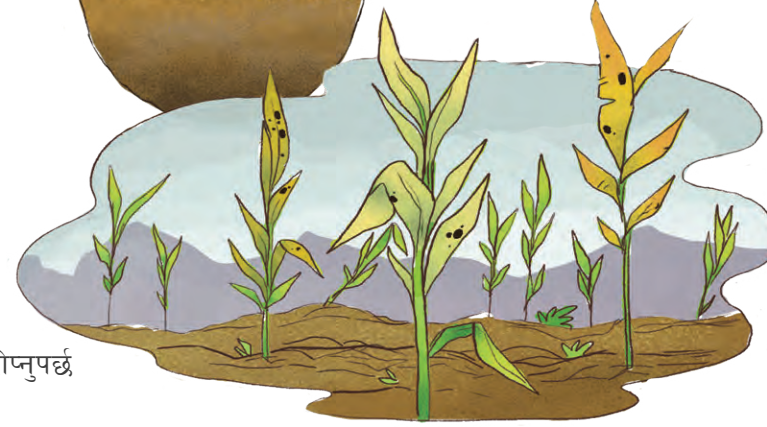
१०. पाङ्ग्रा कोदालो

पाठ : रोप्नुभन्दा अगाडि बीउलाई पानीमा भिजाएमा बीउको उमारशक्तिमा सुधार हुनुका साथै बोटहरु स्वस्थ हुन्छन् ।

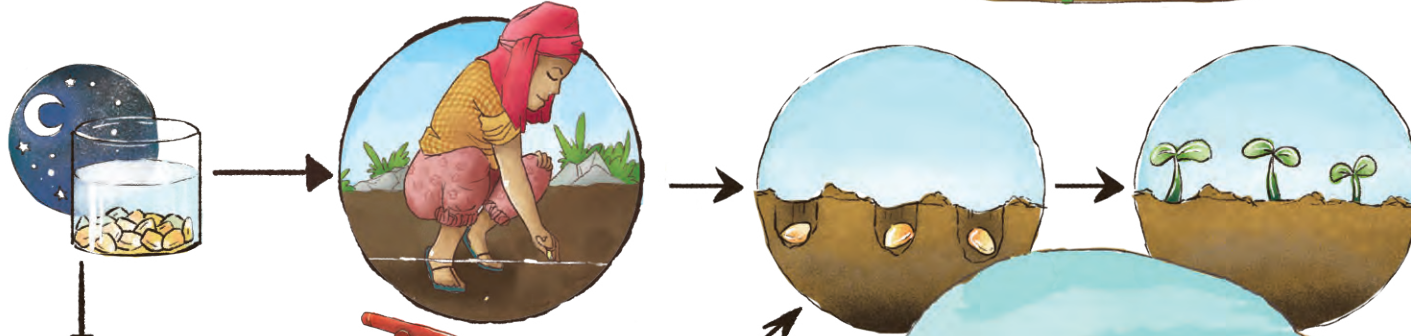


१. परम्परागत तरिकामा बीउलाई नभिजाईकन रोप्ने चलन छ

२. यसो गर्दा उमारशक्ति कम हुनुका साथै बोटहरु रोगी हुन्छन्



४. भिजाएका बीउलाई नसुकाई रोप्ने हो भने हातले नै रोप्नुपर्छ



३. सुधारिएको तरिकामा बीउलाई रातभर भिजाएर रोप्ने गरिन्छ

६. यसो गर्दा उमारशक्ति बढी हुनुका साथै बोटहरु निरोगी हुन्छन्



५. भिजाएका बीउलाई ज्याब प्लान्टरले (बीउ रोप्ने औजार) ले रोप्ने हो भने ओभाएर रोप्नुपर्छ



२. सुधारिएको तरिकामा बीउलाई लाइनमा रोप्ने गरिन्छ । यसो गर्दा सम्पूर्ण बोटहरूले घामको किरण तथा खाद्यतत्वहरू बराबर मात्रामा प्राप्त गर्छन् र यसले गोडमेल तथा बालीको रोगकिरा निरिक्षण गर्न पनि सहज गराउँछ ।

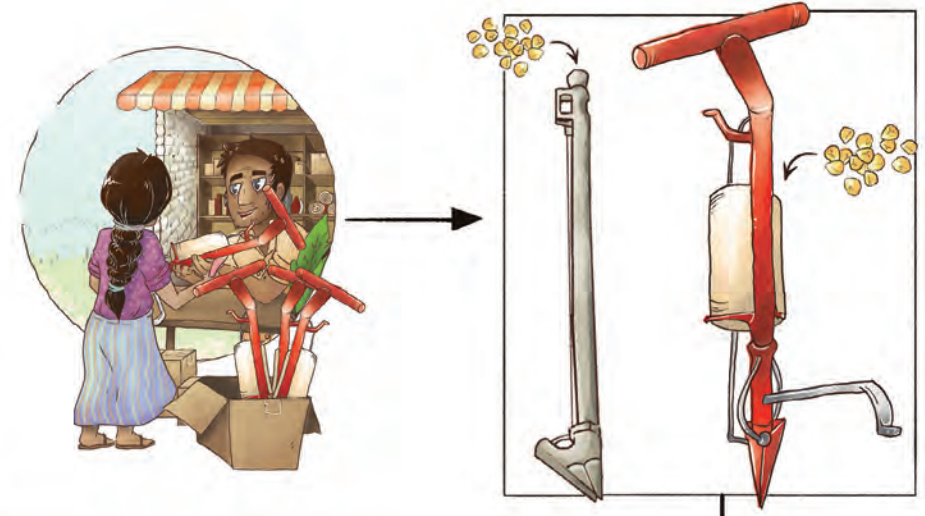


पाठ : ज्याब प्लान्टर (बीउ रोप्ने मेसिन) ले बीउ छर्न आवश्यक पर्ने मानिस र पशुको आवश्यकता घटाउँछ



१. परम्परागत तरिका :

हल गोरु र दुई भन्दा बढी मानिसको आवश्यकता पर्दछ
पहाडका साँघुरा गह्रा तथा भिरालो जग्गामा काम गर्न कठिनाई छ



२. नयाँ औजार : ज्याब प्लान्टर (बीउ रोप्ने मेसिन) स्थानीय विक्रेताहरूसंग किन्न सकिन्छ, माथिल्लो भागमा रहेको भाडामा बीउ राखि लाइनमा हिड्दै बीउ खसाल्दै जानुपर्छ

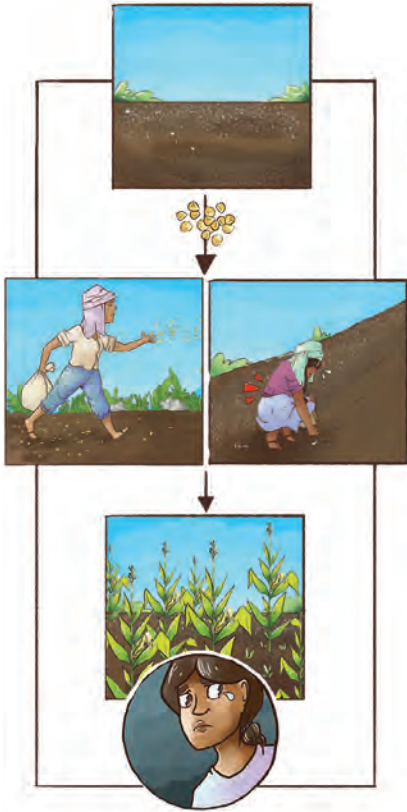


३. एक जना मानिसले प्रयोग गर्न सक्छ

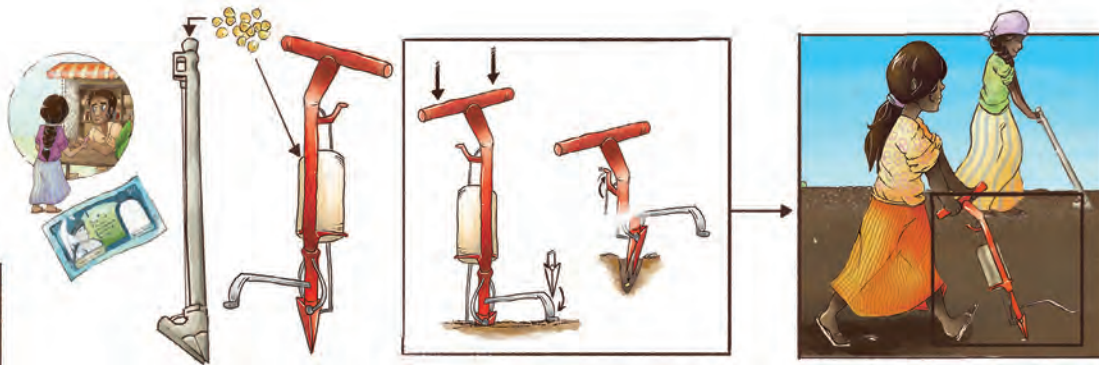
४. लाइन मिलाएर बीउ छर्न मद्दत गर्दछ

पाठ : कम श्रम लगाएर बीउ रोप्ने मेसिनहरु

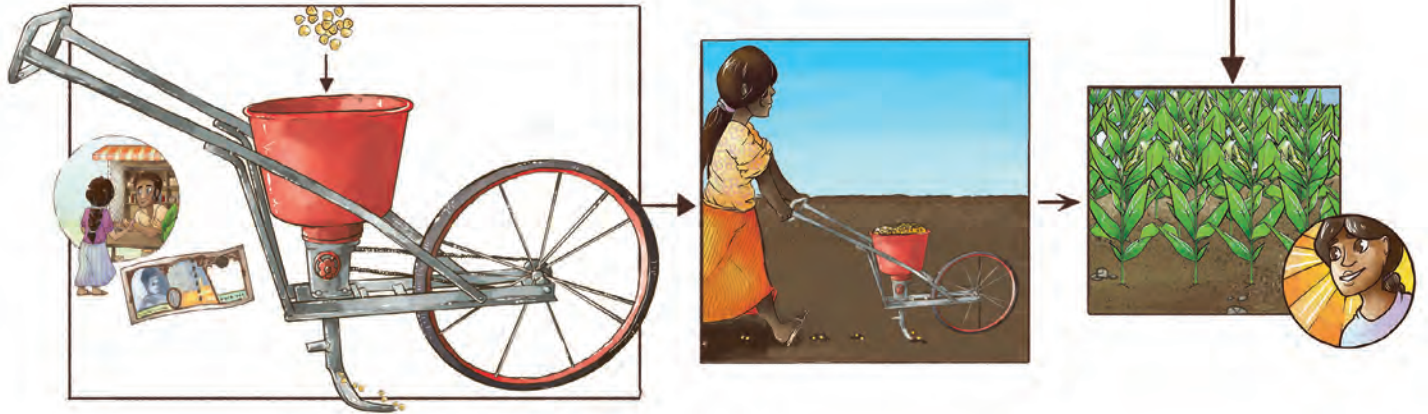
१. परम्परागत तरिका



२. नयाँ औजार : स्थानीय विक्रेताहरूसँग माग गर्नु अथवा लोहारसँग निर्माण गर्न सकिन्छ

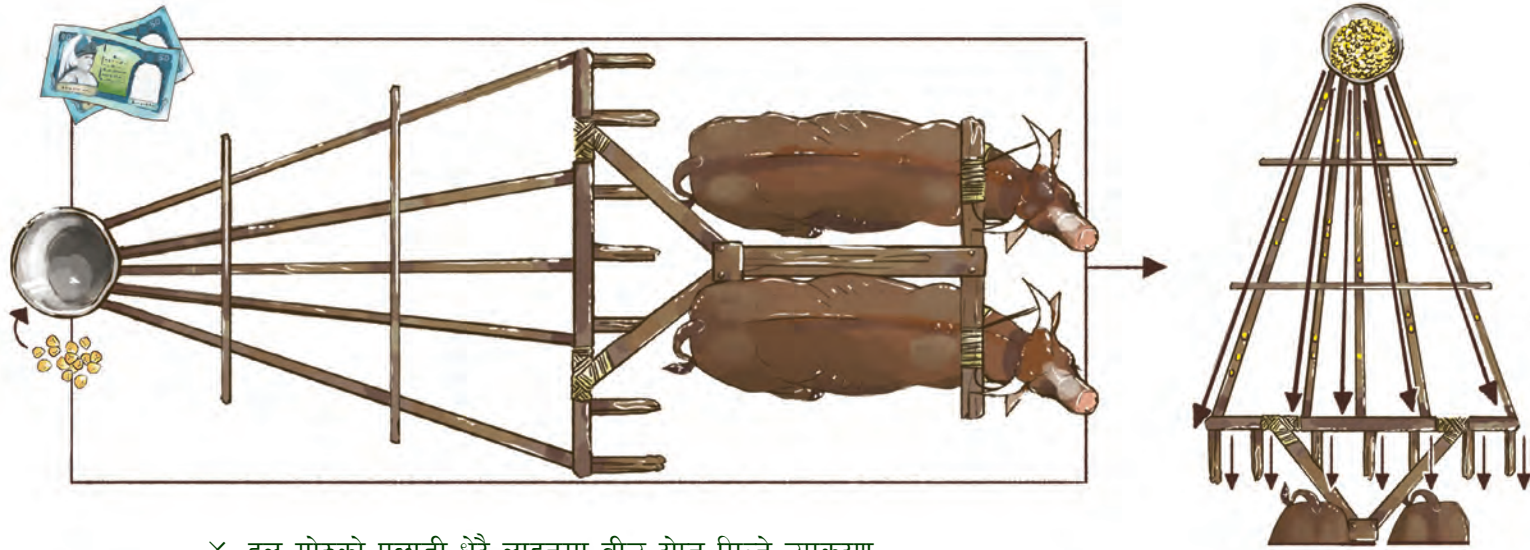


३. ज्याब प्लान्टर (बीउ रोप्ने मेसिन)

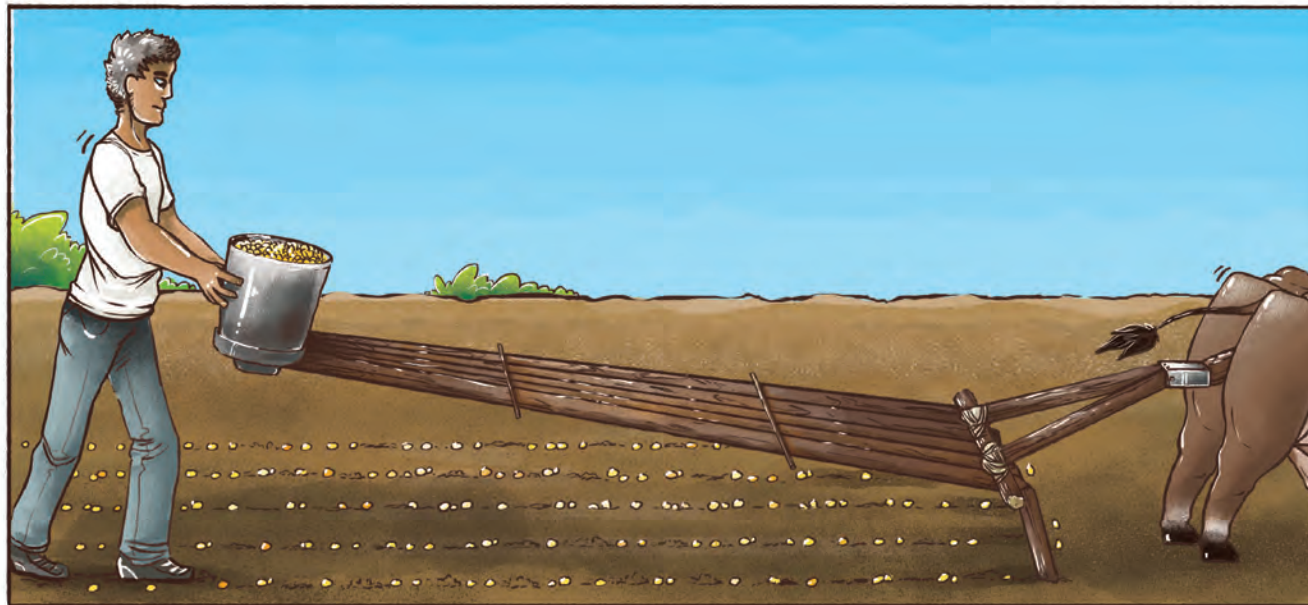


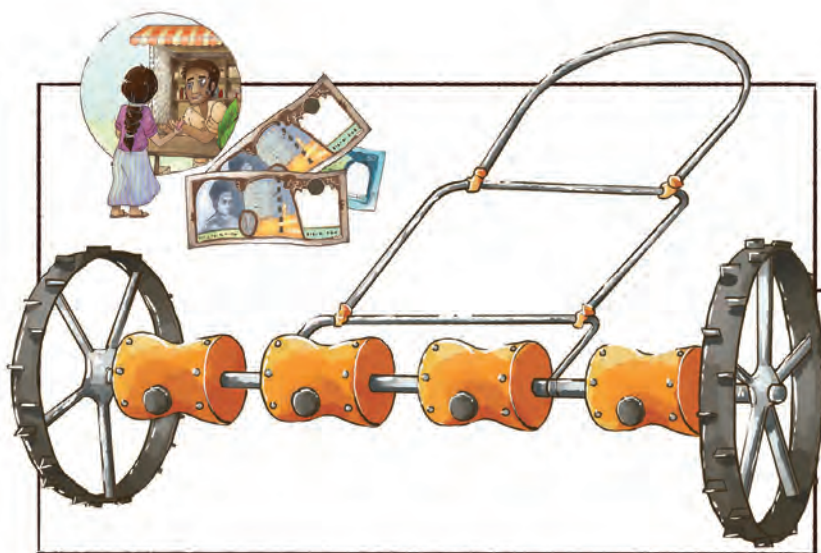
४. पाइग्रा भएको बीउ रोप्ने मेसिन

पाठ : कम श्रम लगाएर बिउ रोप्ने मेसिनहरु

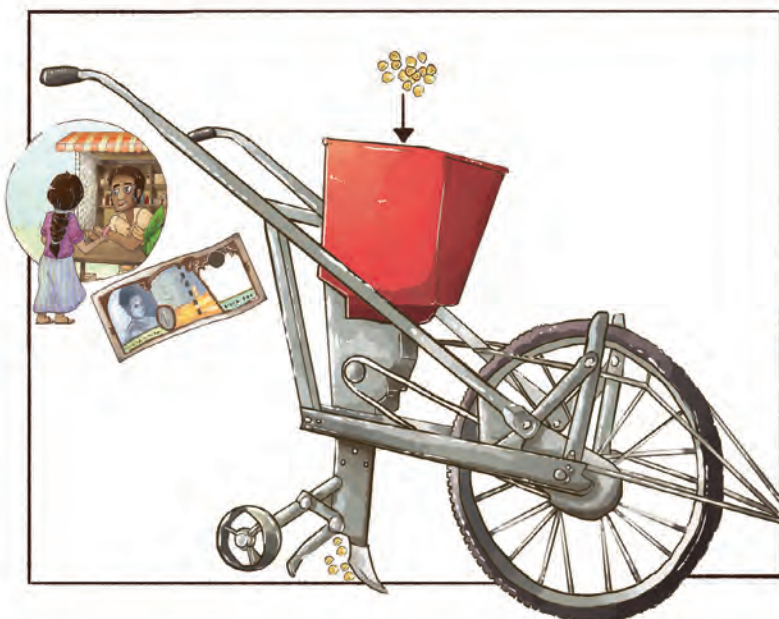
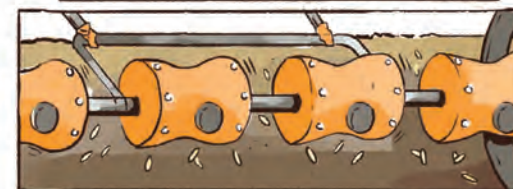
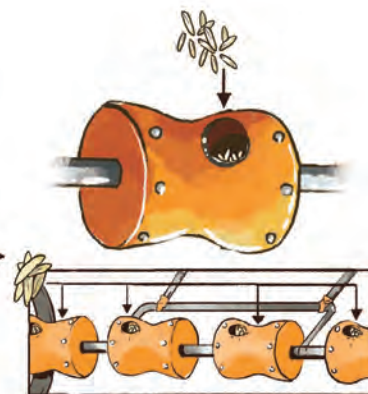


४. हल गोरुको पछाडी धेरै लाइनमा बीउ रोप्ने मिल्ने उपकरण
(माथिबाट हेर्दाको दृश्य)





१. पाङ्ग्रा भएको चार लाइन धानको बीउ रोप्ने मेसिन

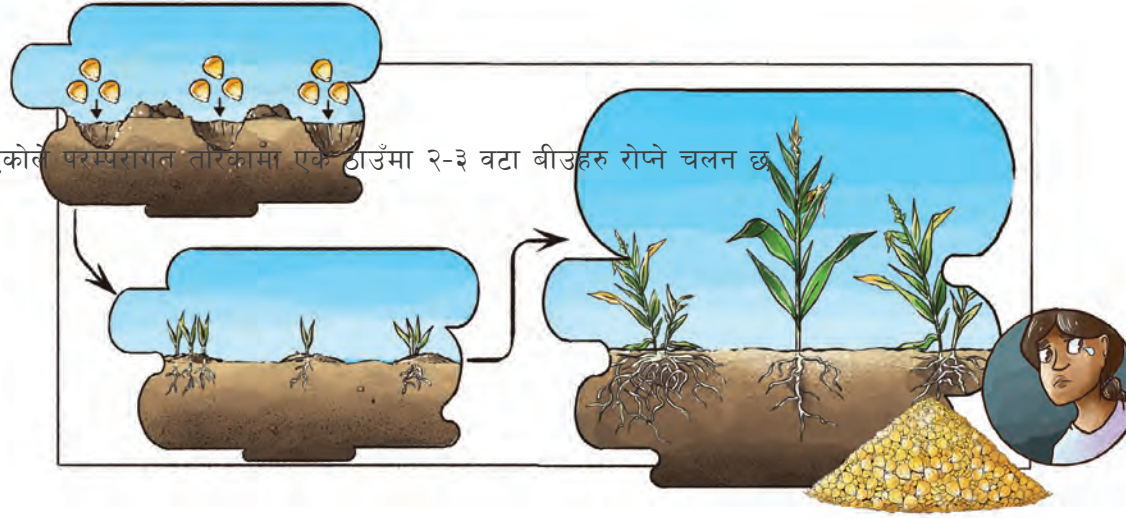


२. साइकल जडान भएको बीउ रोप्ने मेसिन

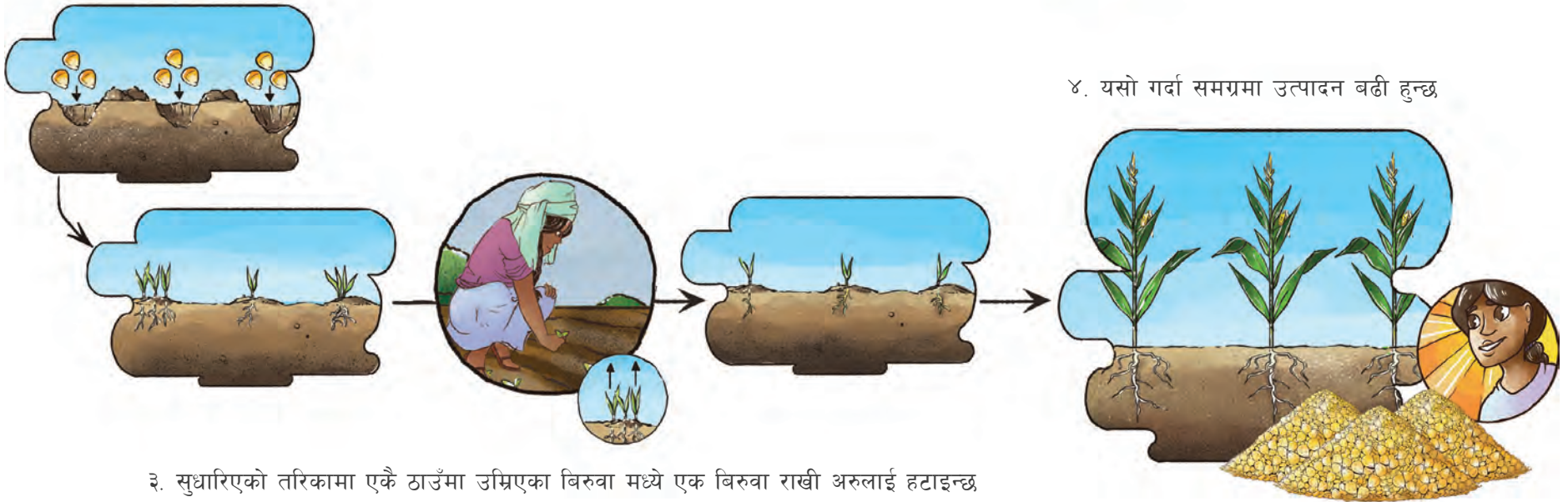


२. जब २-३ वटा विरुवाहरु एकै ठाउँमा उम्रिन्छन् तब उत्पादनमा कमी आउँछ

१. बीउको उमारशक्ति कम हुन सक्ने भएकोले परम्परागत तरिकामा एकै ठाउँमा २-३ वटा बीउहरु रोप्ने चलन छ



४. यसो गर्दा समग्रमा उत्पादन बढी हुन्छ



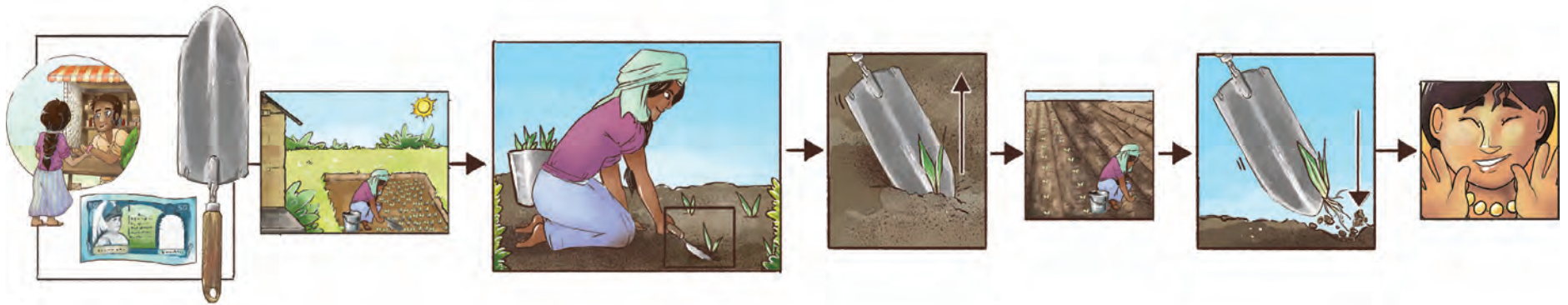
३. सुधारिएको तरिकामा एकै ठाउँमा उम्रिएका विरुवा मध्ये एक विरुवा राखी अरुलाई हटाइन्छ

पाठ : कम श्रम लगाएर बेर्ना रोप्ने मेसिनहरु

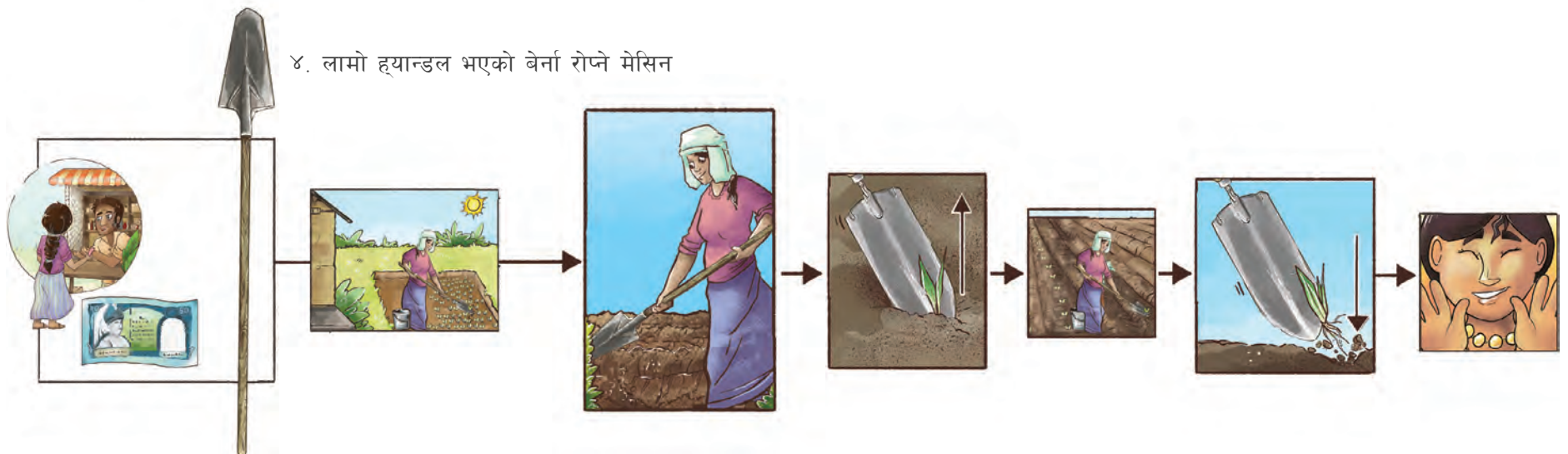
१. परम्परागत तरिका



२. नयाँ औजार : स्थानीय विक्रेताहरूसँग माग गर्न अथवा लोहारसँग बनाउन लगाउन सकिन्छ

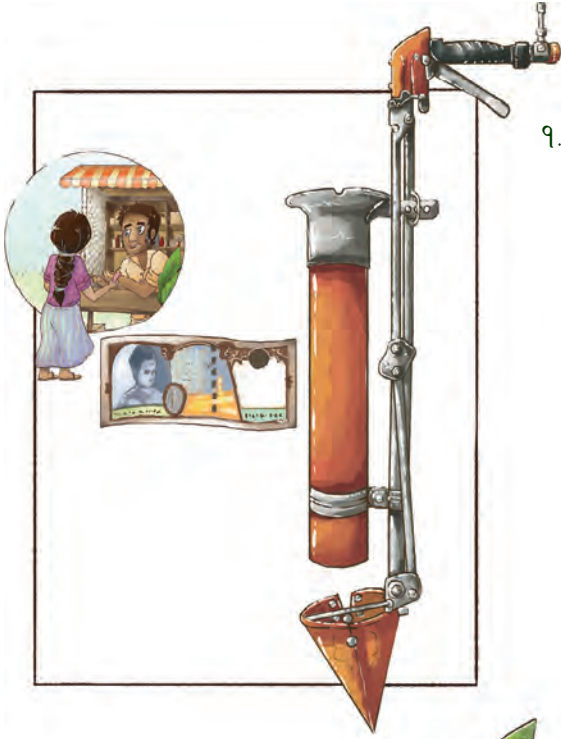


३. कोदोको बेर्ना रोप्ने मेसिन



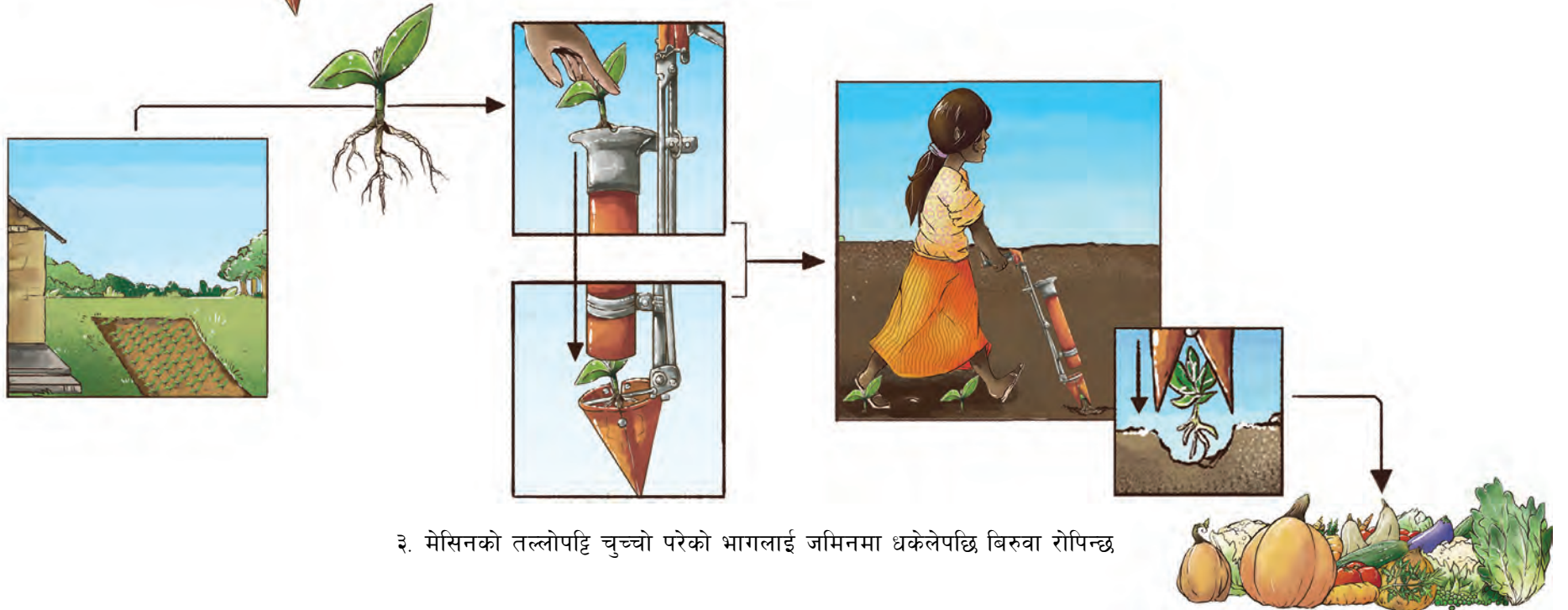
४. लामो ह्यान्डल भएको बेर्ना रोप्ने मेसिन

पाठ : कम श्रम लगाएर तरकारीको विरुवाहरु सार्ने औजारहरु



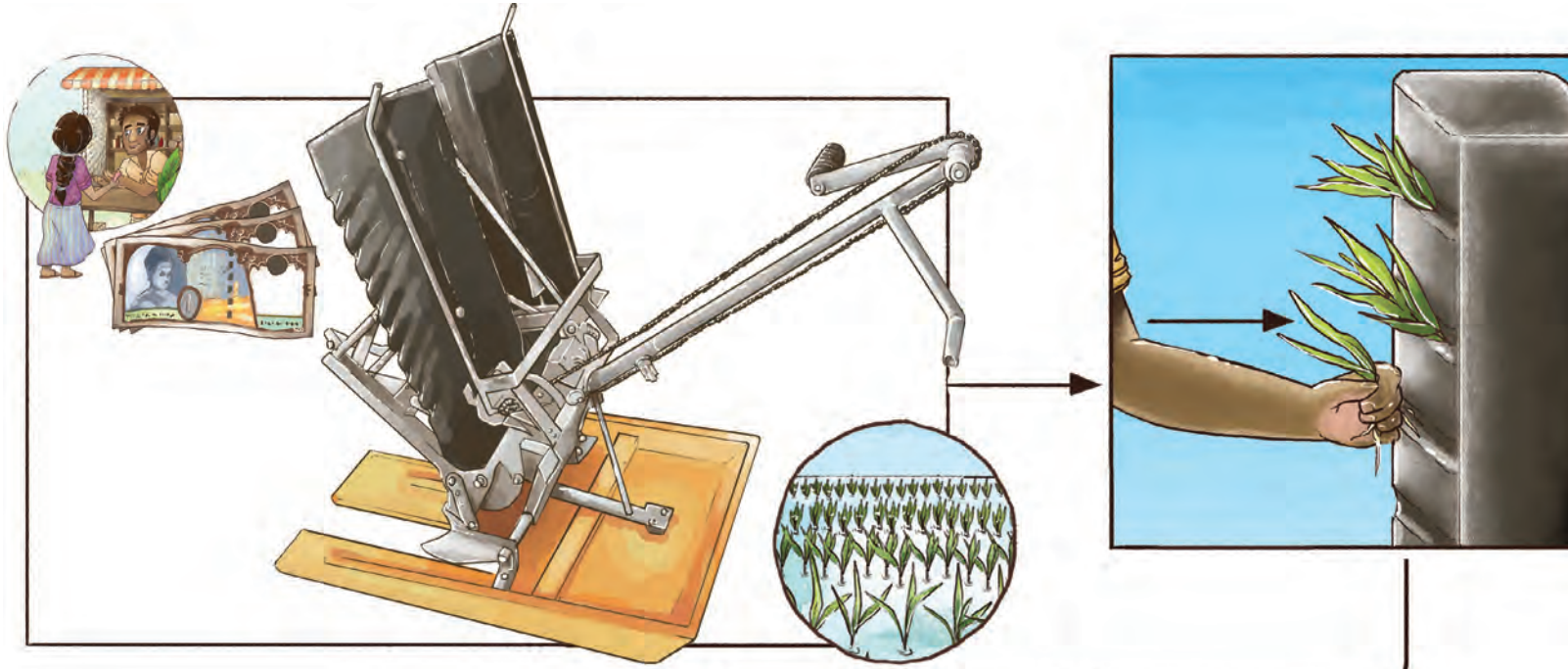
१. तरकारीको बेर्ना सार्ने मेसिन बिक्रेताहरूसँग किन्न सकिन्छ,

२. मेसिनको माथिल्लो भागमा विरुवा राख्नुपर्छ,



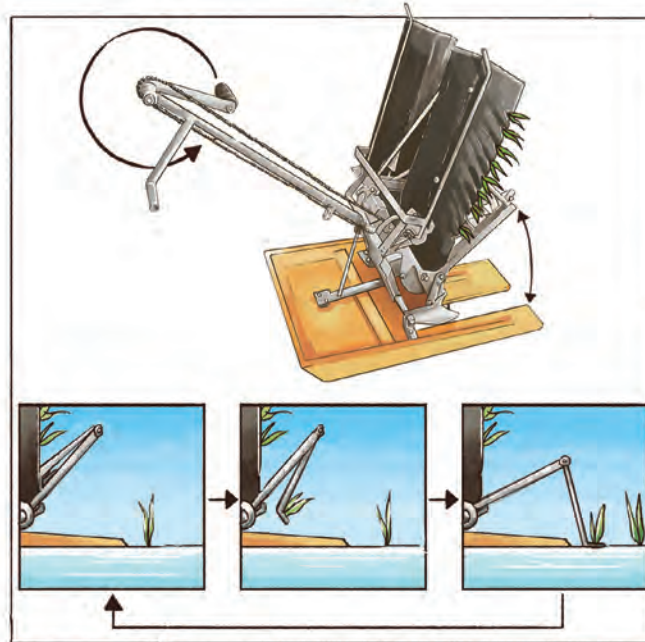
३. मेसिनको तल्लोपट्टि चुच्चो परेको भागलाई जमिनमा धकेलेपछि विरुवा रोपिन्छ,

पाठ : कम श्रम लगाएर धानको बीउ रोप्ने मेसिन

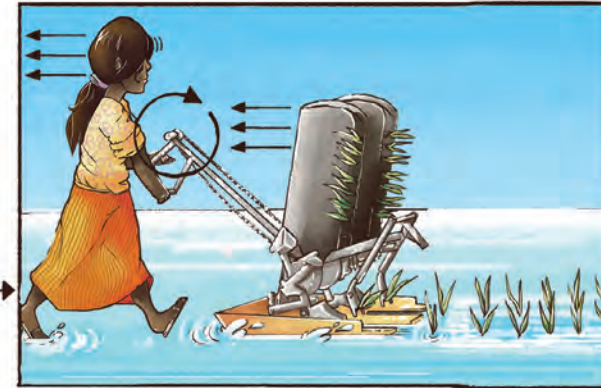


२. रोप्ने तयार भएको धानको बीउलाई मेसिनमा मिलाएर राख्नुपर्छ

१. हातले घुमाउन मिल्ने ह्यान्डल भएको धान रोप्ने मेसिन बजारमा विक्रेताहरूसँग खरीद गर्न सकिन्छ



३. खेतमा मेसिन लिएर हिंड्ने क्रममा ह्यान्डल पनि घुमाउदै जानुपर्छ, अनि बीउ रोपिदै जान्छ



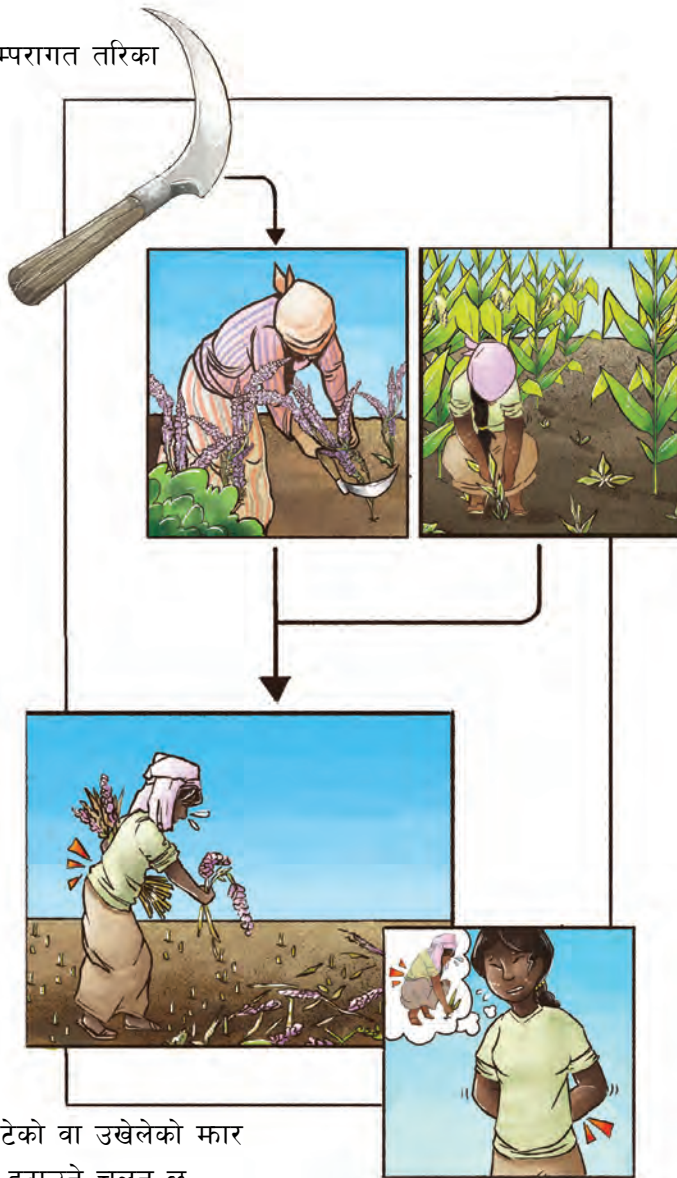
४. मेसिनलाई तानेर आफू पछाडि सार्दै जानुपर्दछ

५. पेट्रोलबाट चल्ने अफ धेरै महंगा धान रोप्ने मेसिनहरु पनि पाइन्छन्



पाठ : दाँत भएको फार तह लगाउने औजार बारीमा मल छर्ने तथा अन्य कामको लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

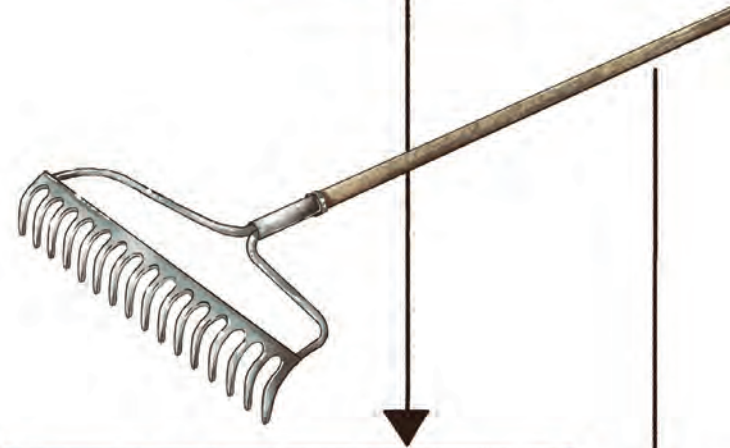
१. परम्परागत तरिका



२. काटेको वा उखेलेको फार हातले हटाउने चलन छ

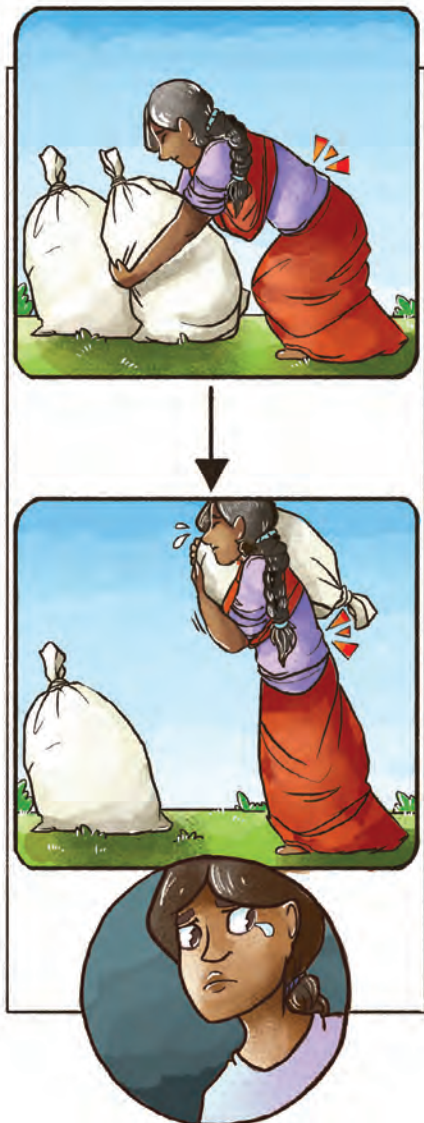


३. काटेको वा उखेलेको फारलाई दाँत भएको फार तान्ने नयाँ औजारले सजिलो सँग हटाउन सकिन्छ,



पाठ : कम्मरमा बाँध्ने पेटी लगाएमा गह्रौं भारी वा सामान उचाल्दा हुनसक्ने कम्मर दुखाईबाट बच्न सकिन्छ ।

१. परम्परागत तरिका



२. कम्मरमा चोटपटक लाग्नुको साथै कम्मर दुख्ने समस्या आउन सक्छ



३. सुधारिएको तरिका : कम्मरमा बाँध्ने पेटी बजारमा किन्न पाईन्छ । गह्रौं सामान वा भारी उचाल्नु अघि पेटी बाँध्नुपर्दछ



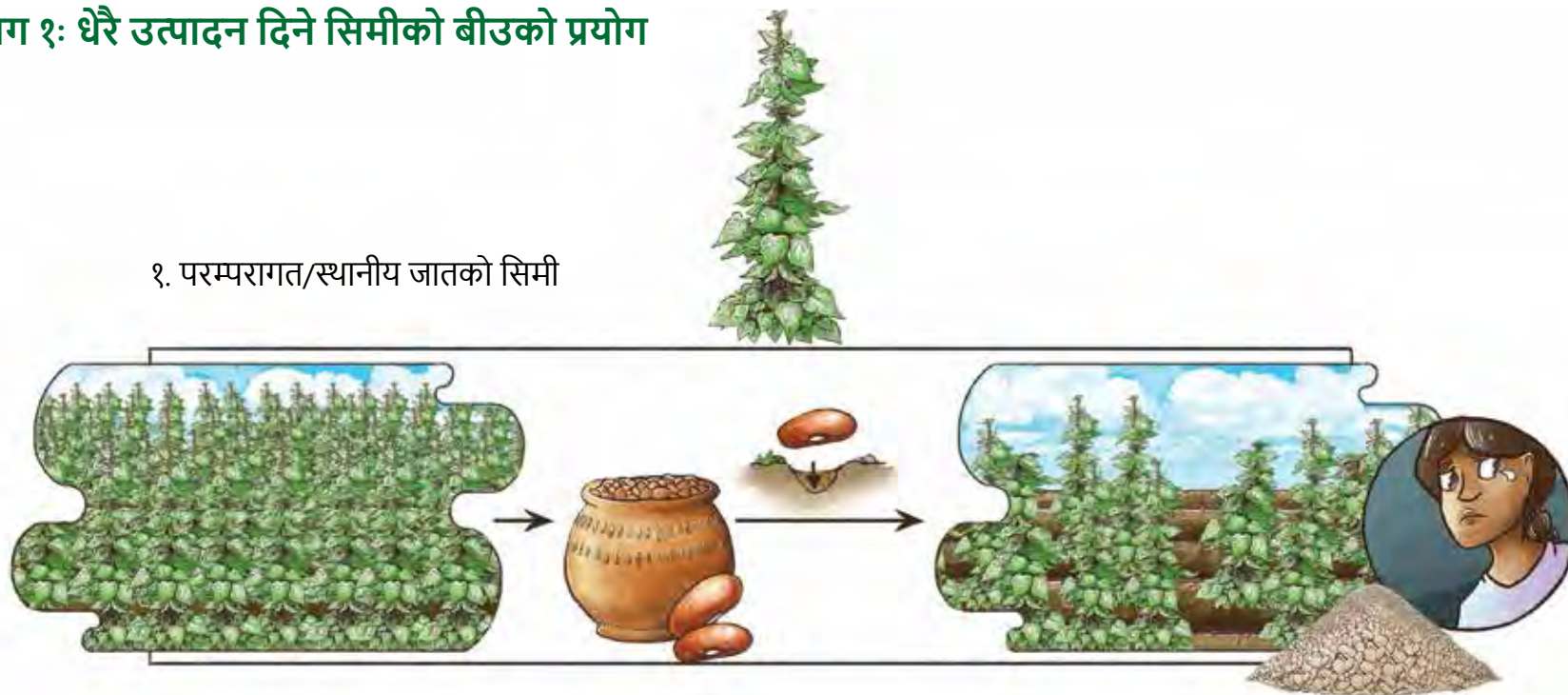
४. यसो गर्दा कम्मरमा चोट लाग्ने र दुख्ने संभावना कम हुन्छ



अध्याय ३ : बाली र रुखहरुको सघनिकरण

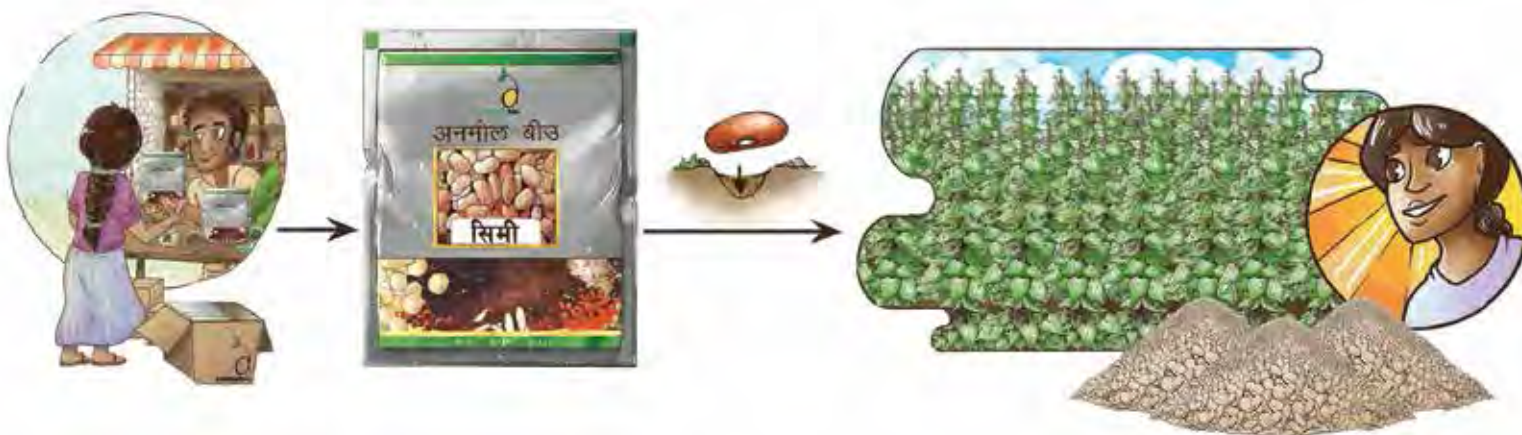
पाठ १२: भाग १: धेरै उत्पादन दिने सिमीको बीउको प्रयोग

१. परम्परागत/स्थानीय जातको सिमी



२. हरेक वर्ष स्थानीय जातको सिमीको बीउ अर्को वर्षको लागि जोगाएर राख्नुपर्दछ ।

३. स्थानीय जातको बीउको उत्पादन-क्षमता कम हुन्छ ।

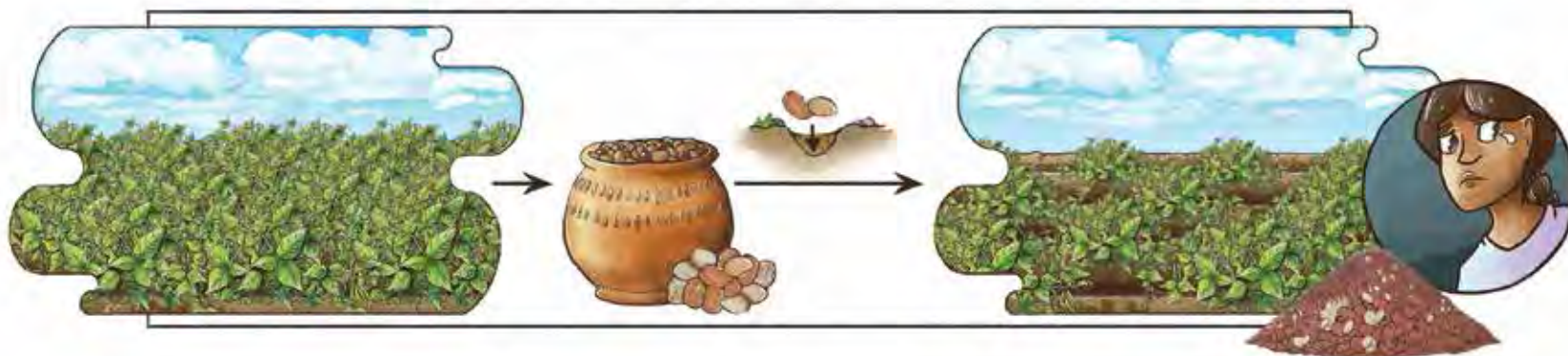


४. सिमीको सुधारिएको जातको बीउ नजिकका बीउ विक्रेताहरूसँग किन्न सकिन्छ ।

५. सुधारिएका जातको प्रयोगले उत्पादन बढ्दछ ।

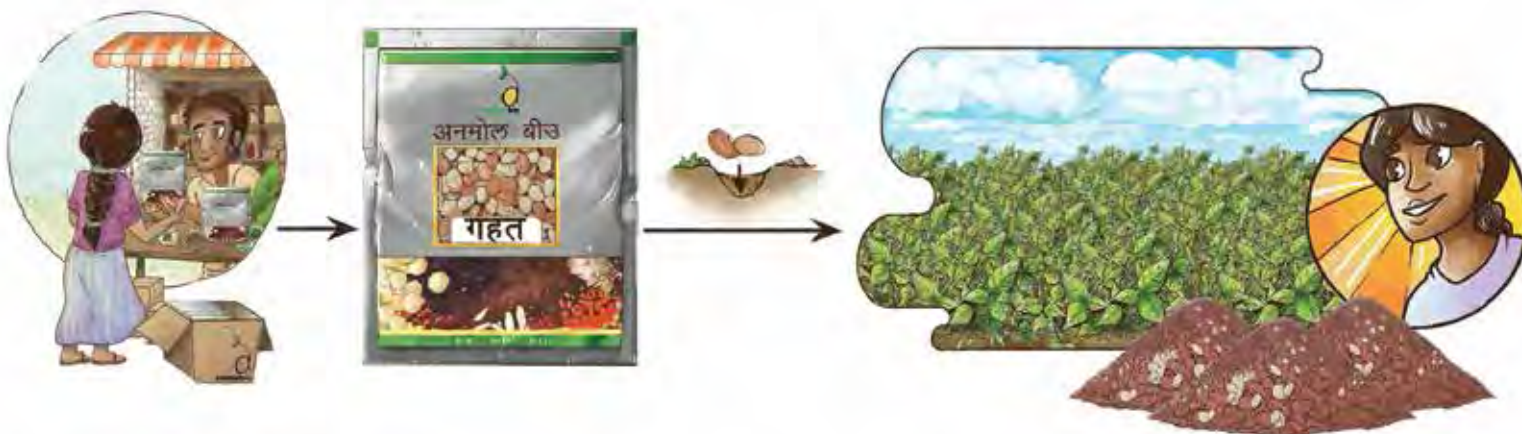
पाठ १२: भाग २: धेरै उत्पादन दिने गहतको बीउको प्रयोग

१. स्थानीय जातको गहत



२. हरेक वर्ष स्थानीय जातको गहतको बीउ अर्को वर्षको लागि जोगाएर राख्नुपर्दछ ।

३. स्थानीय जातको बीउको उत्पादन-क्षमता कम हुन्छ ।

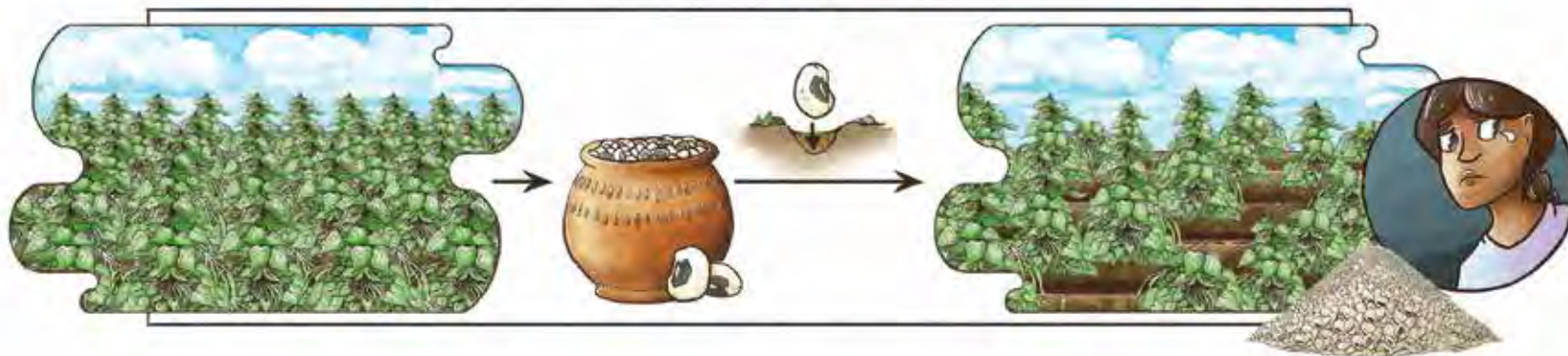


४. गहतको सुधारिएको जातको बीउ नजिकका बीउ विक्रेताहरूसँग किन्न सकिन्छ ।

५. सुधारिएको जातको प्रयोगले उत्पादन बढ्दछ ।

पाठ १२: भाग ३: धेरै उत्पादन दिने बोडीको बीउको प्रयोग

१. स्थानीय जातको गहत



२. हरेक वर्ष स्थानीय जातको गहतको बीउ अर्को वर्षको लागि जोगाएर राख्नुपर्दछ ।

३. स्थानीय जातको बीउको उत्पादन-क्षमता कम हुन्छ ।



४. गहतको सुधारिएको जातको बीउ नजिकका बीउ विक्रेताहरूसँग किन्न सकिन्छ ।

५. सुधारिएको जातको प्रयोगले उत्पादन बढ्दछ ।

पाठ १२: भाग ४: धेरै उत्पादन दिने राजमाको बीउको प्रयोग



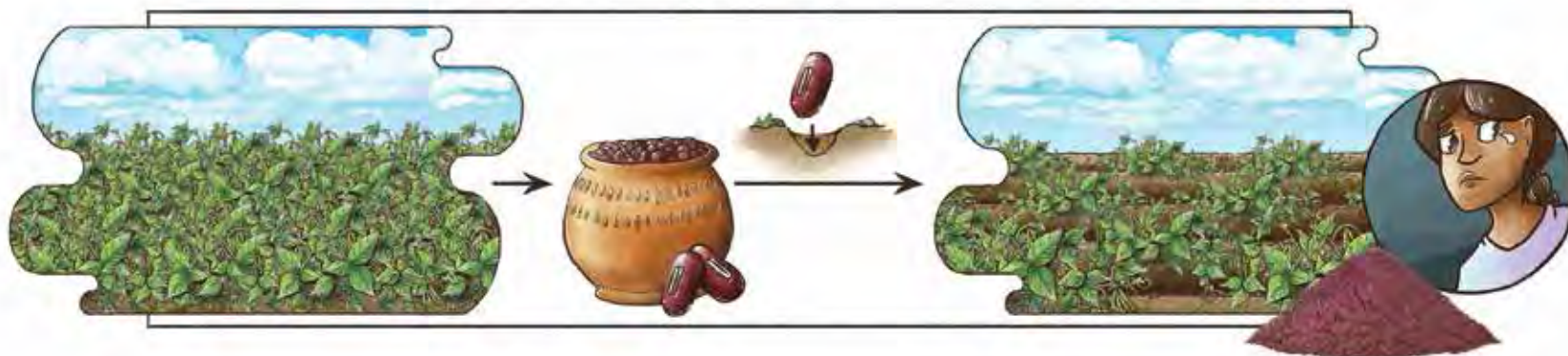
२. हरेक वर्ष स्थानीय जातको राजमाको बीउ अर्को वर्षको लागि जोगाएर राख्नुपर्दछ ।

३. स्थानीय जातको बीउको उत्पादन-क्षमता कम हुन्छ ।



पाठ १२: भाग ५: धेरै उत्पादन दिने मस्याङको बीउको प्रयोग

१. स्थानीय जातको मस्याङ



२. हरेक वर्ष स्थानीय जातको मस्याङको बीउ अर्को वर्षको लागि जोगाएर राख्नुपर्दछ ।

३. स्थानीय जातको बीउको उत्पादन-क्षमता कम हुन्छ ।



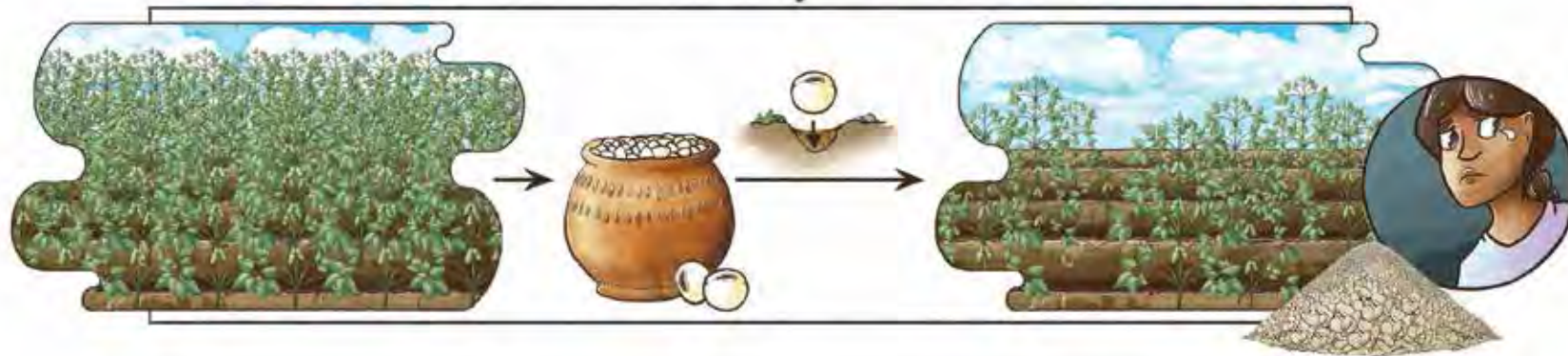
४. मस्याङको सुधारिएको जातको बीउ नजिकको बीउ विक्रेताहरूसँग किन्न सकिन्छ ।

५. सुधारिएको जातको प्रयोगले उत्पादन बढ्दछ ।

पाठ १२: भाग ६: धेरै उत्पादन दिने भटमासको बीउको प्रयोग



१. स्थानीय जातको भटमास



२. हरेक वर्ष स्थानीय जातको भटमासको बीउ अर्को वर्षको लागि जोगाएर राख्नुपर्दछ ।

३. स्थानीय जातको बीउको उत्पादन-क्षमता कम हुन्छ ।

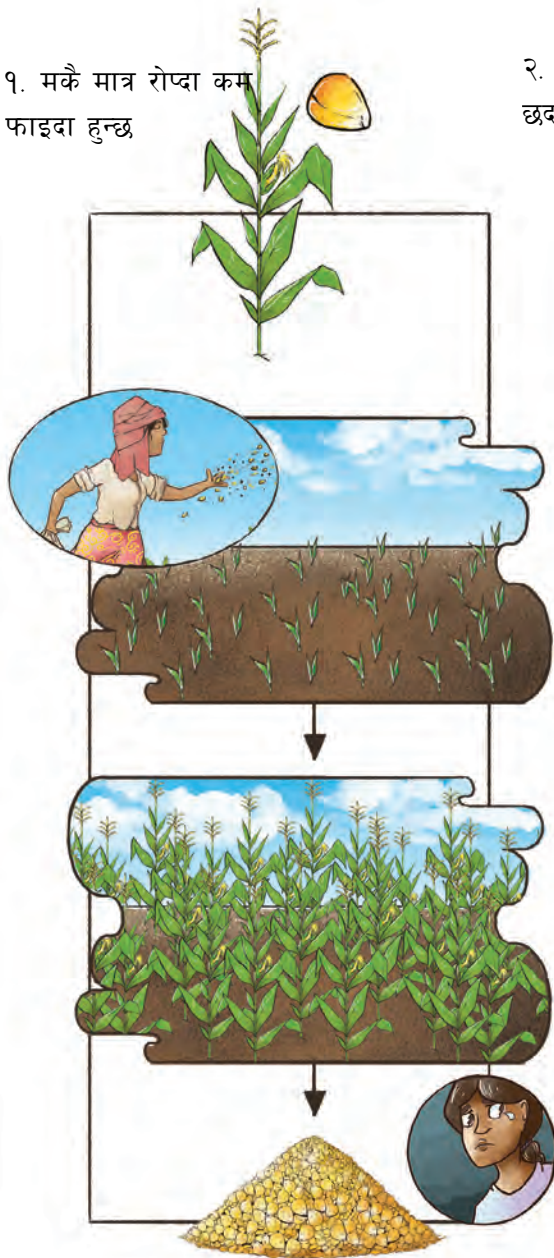


४. भटमासको सुधारिएको जातको बीउ नजिकको बीउ विक्रेताहरूसँग किन्न सकिन्छ ।

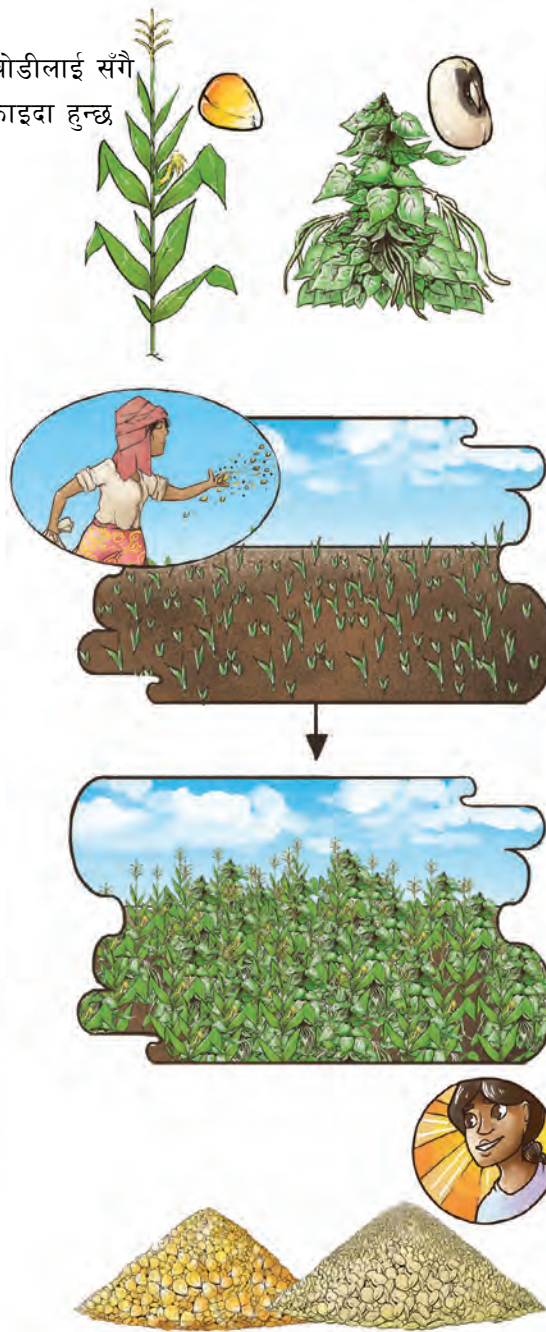
५. सुधारिएको जातको प्रयोगले उत्पादन बढ्दछ ।

पाठ : मकैमात्र लगाउनु भन्दा मकै र बोडी सँगै लगाउँदा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

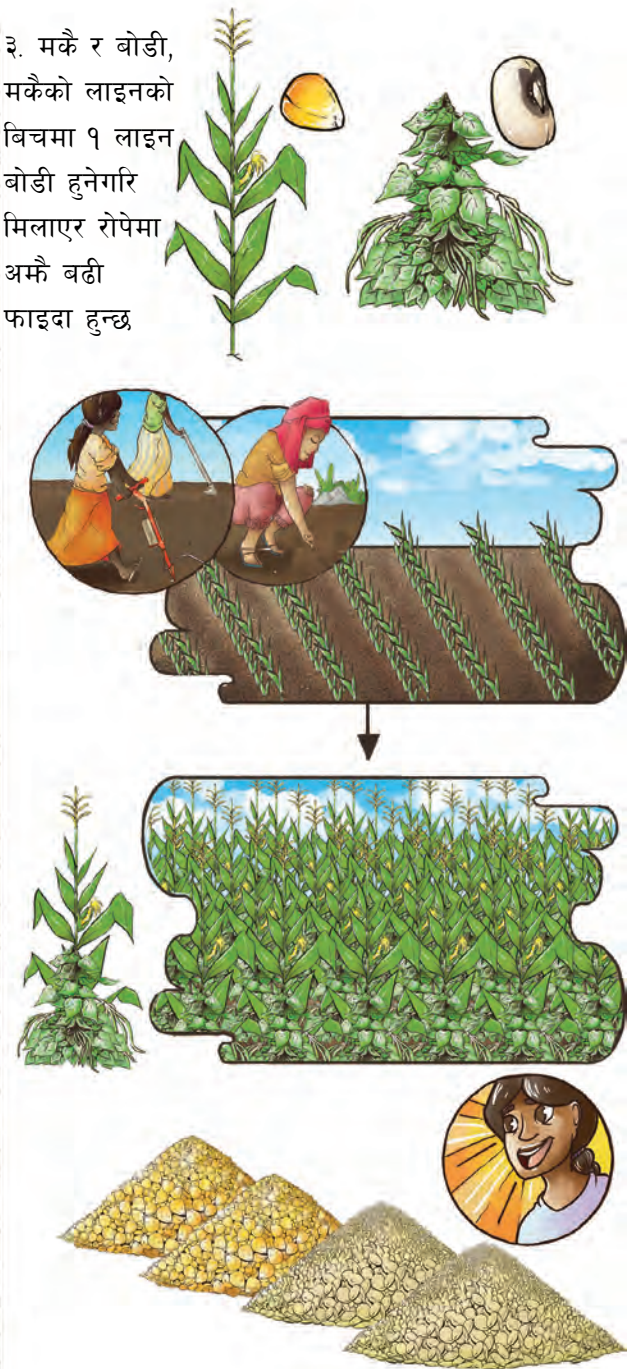
१. मकै मात्र रोप्दा कम फाइदा हुन्छ



२. मकै र बोडीलाई सँगै छर्दा बढी फाइदा हुन्छ

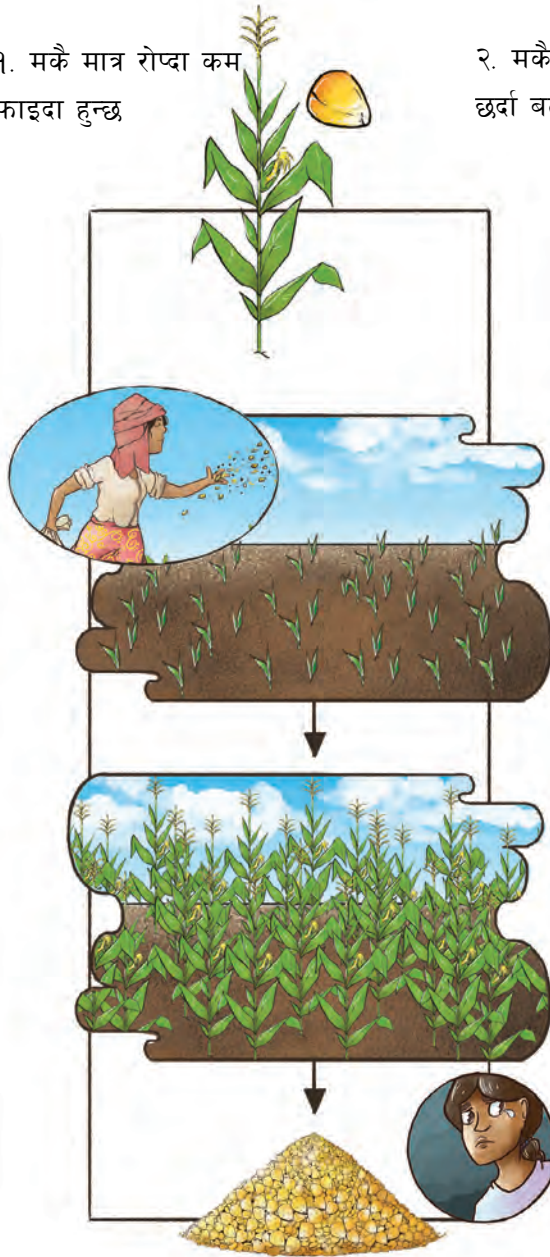


३. मकै र बोडी, मकैको लाइनको बिचमा १ लाइन बोडी हुनेगरि मिलाएर रोपेमा अझै बढी फाइदा हुन्छ

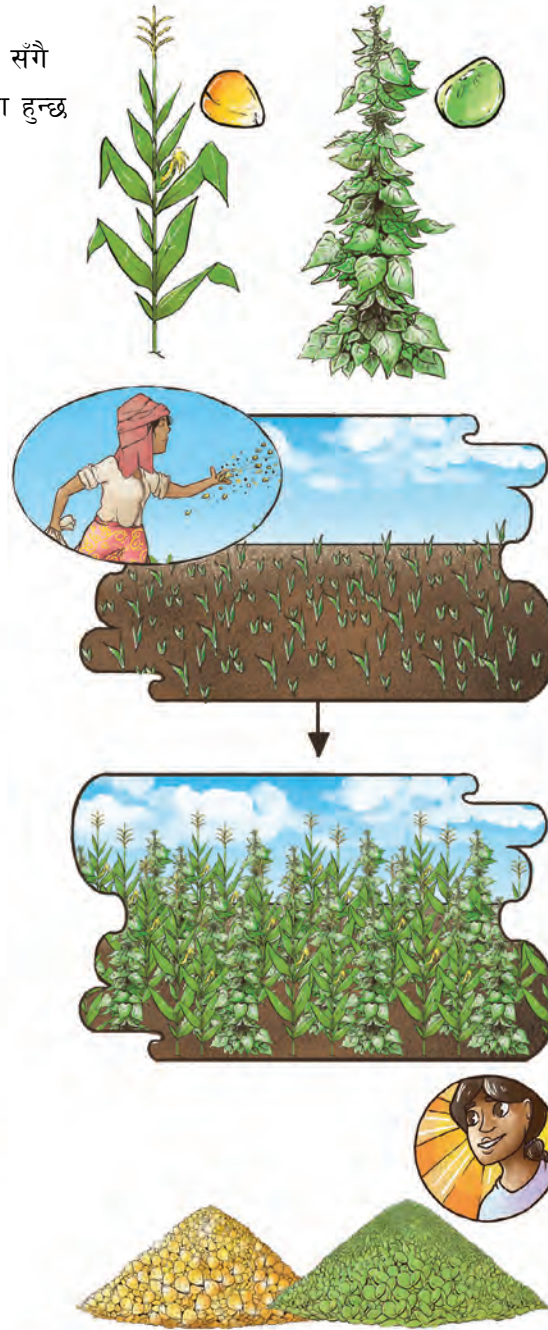


पाठ : मकैमात्र लगाउनु भन्दा मकै र सिमी सँगै लगाउँदा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

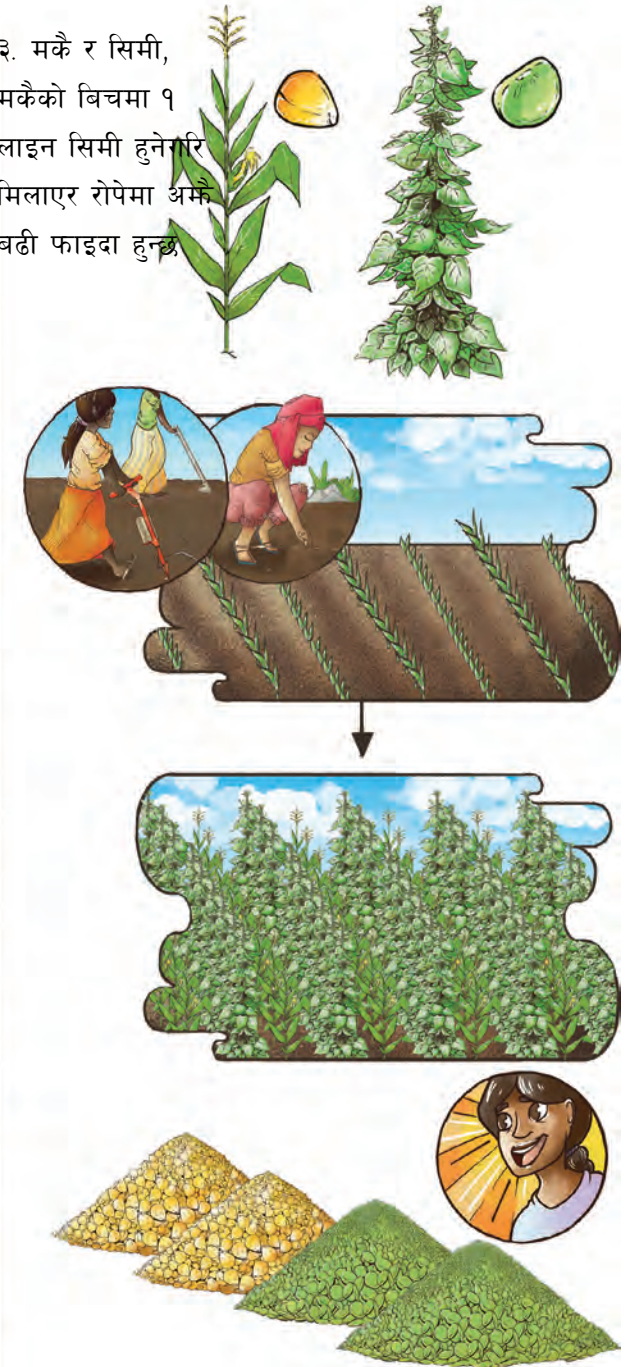
१. मकै मात्र रोप्दा कम फाइदा हुन्छ



२. मकै र सिमी सँगै छर्दा बढी फाइदा हुन्छ

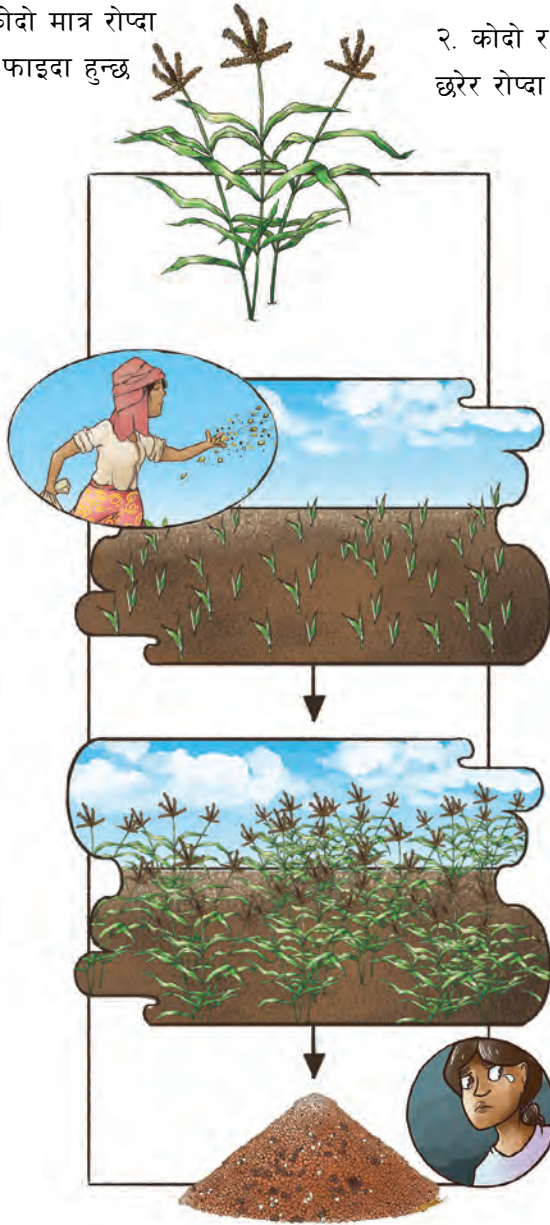


३. मकै र सिमी, मकैको बिचमा १ लाइन सिमी हुनेगरि मिलाएर रोपेमा अर्को बढी फाइदा हुन्छ

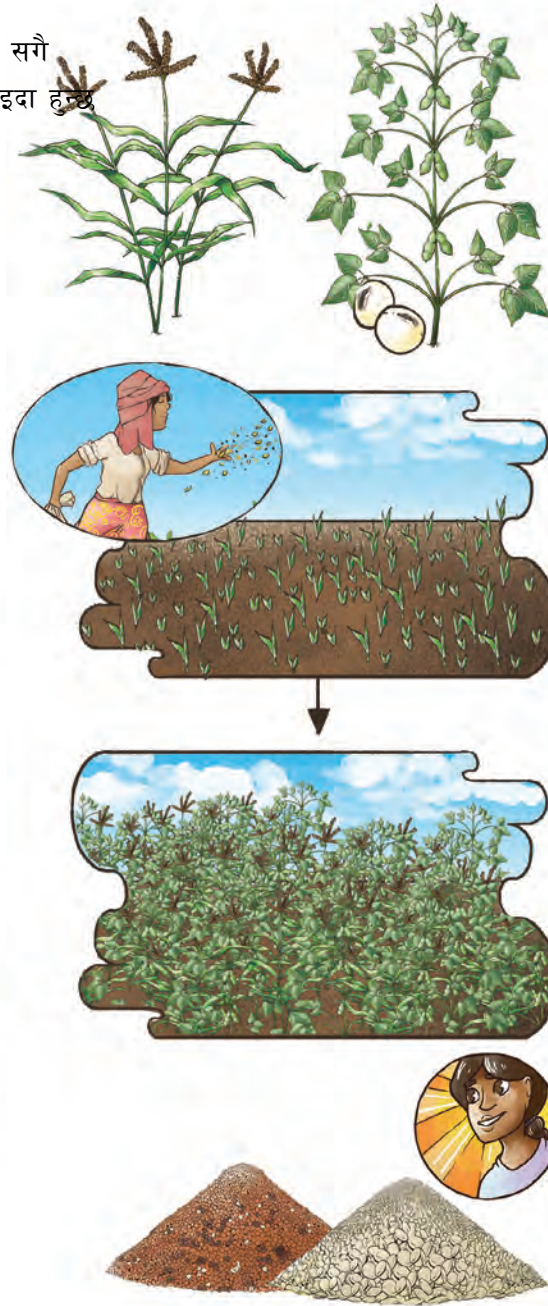


पाठ : कादो मात्र रोप्नु भन्दा कोदो र भटमास सगै लगाउँदा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

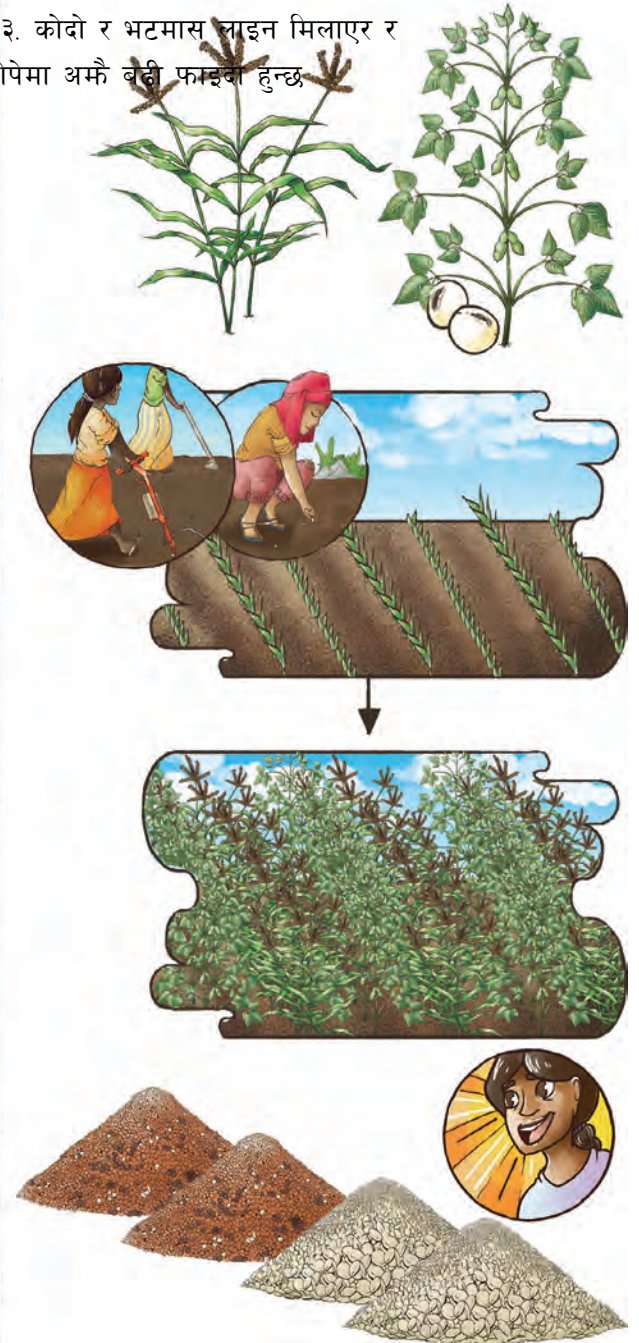
१. कोदो मात्र रोप्दा
कम फाइदा हुन्छ



२. कोदो र भटमास सगै
छरेर रोप्दा बढी फाइदा हुन्छ

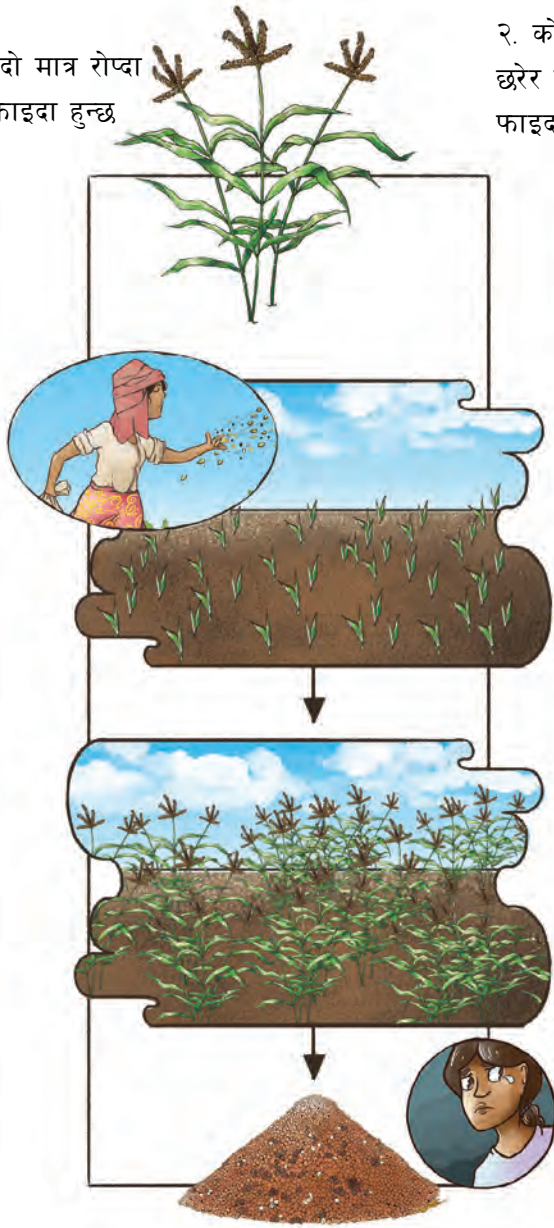


३. कोदो र भटमास लाइन मिलाएर र
पेमा अर्कै बढी फाइदा हुन्छ

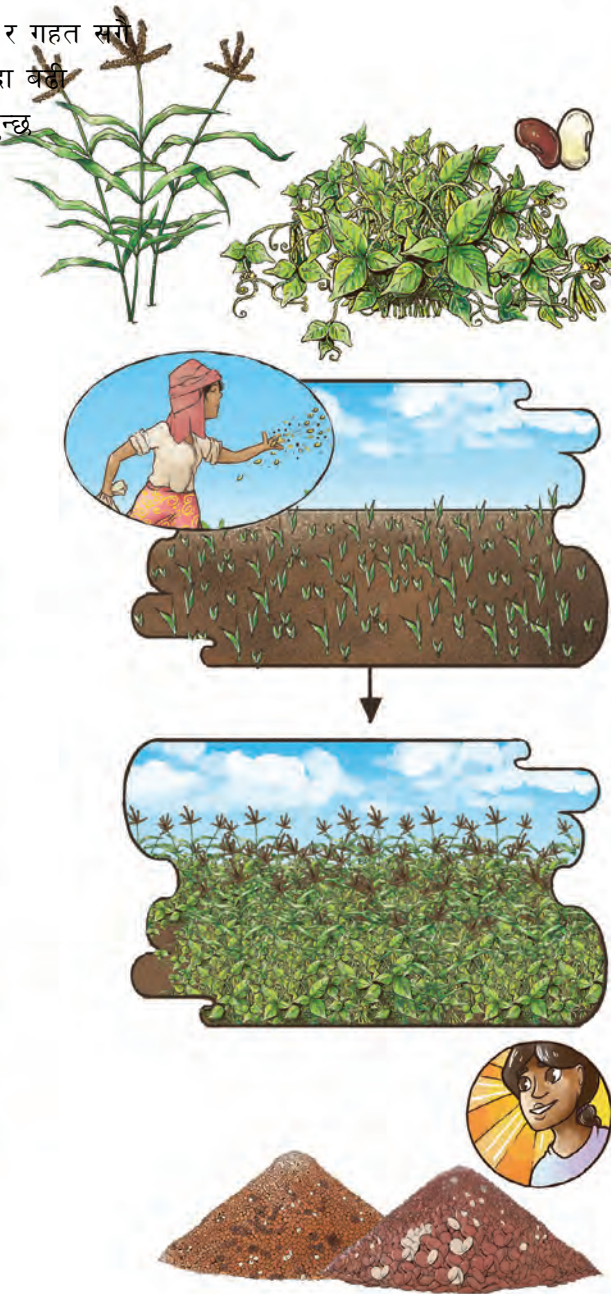


पाठ : कादो मात्र रोपु भन्दा कोदो र गहत सँगै लगाउंदा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

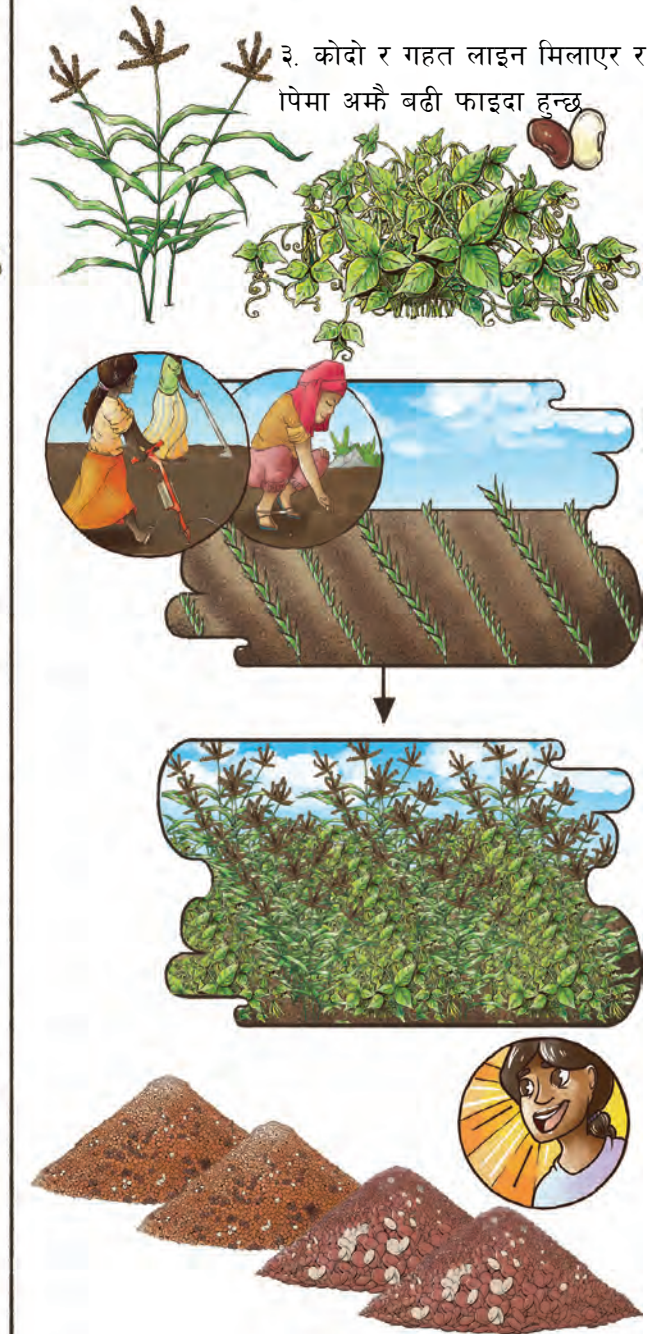
१. कोदो मात्र रोपदा कम फाइदा हुन्छ



२. कोदो र गहत सँगै छरेर रोपदा बढी फाइदा हुन्छ

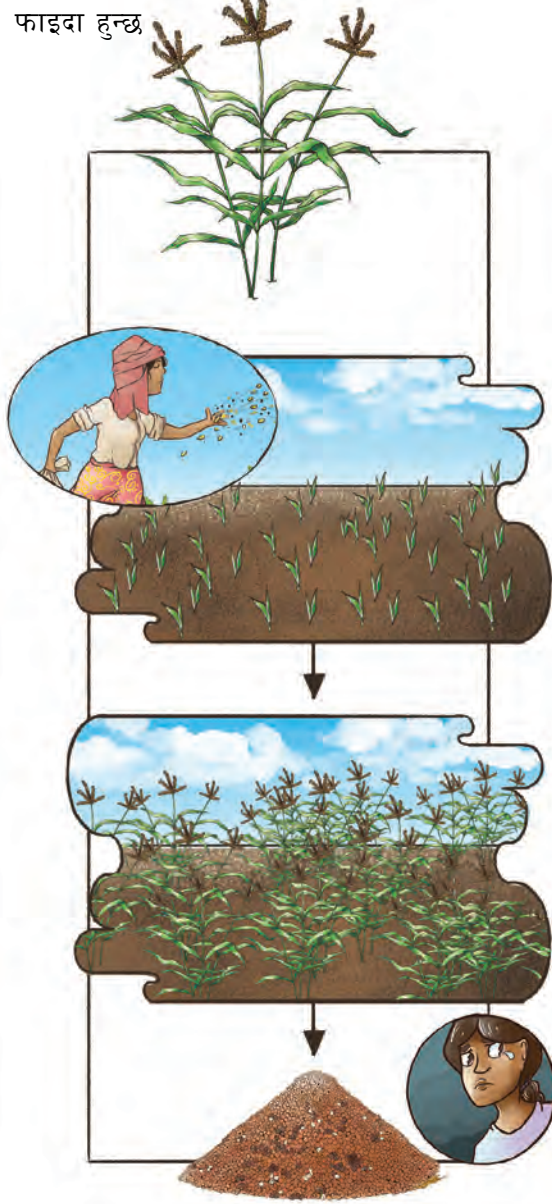


३. कोदो र गहत लाइन मिलाएर र पिेमा अमै बढी फाइदा हुन्छ

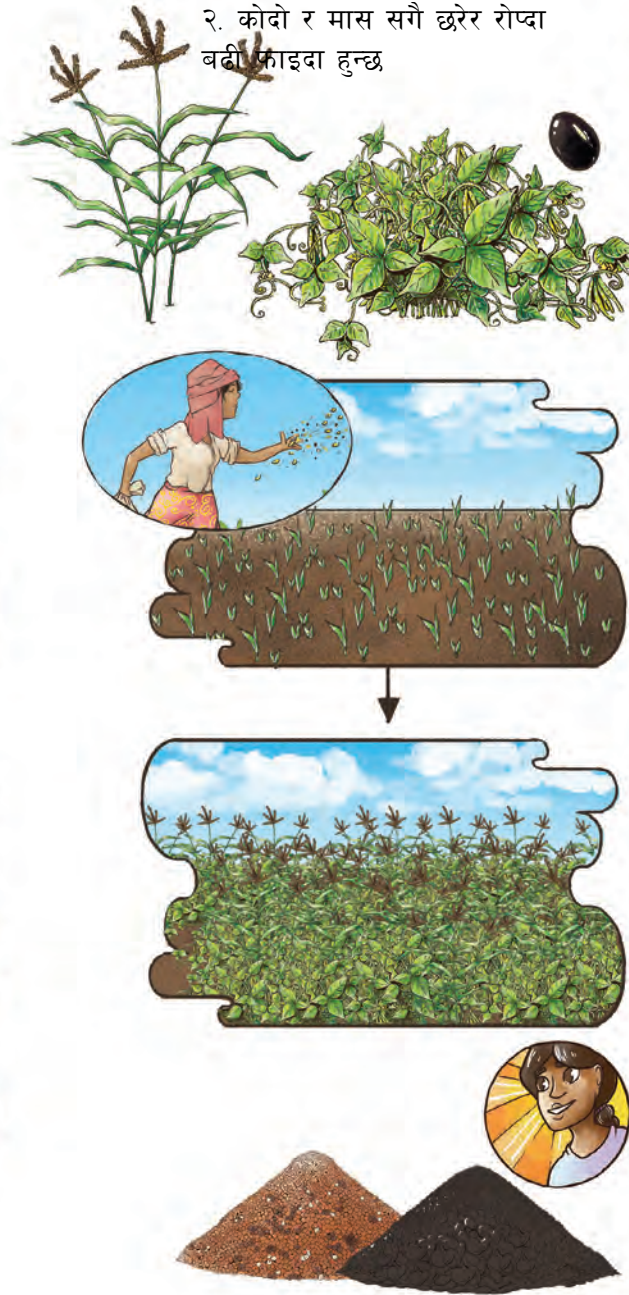


पाठ : कोदो मात्र रोपुभन्दा कोदो र मास सगै लगाउँदा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

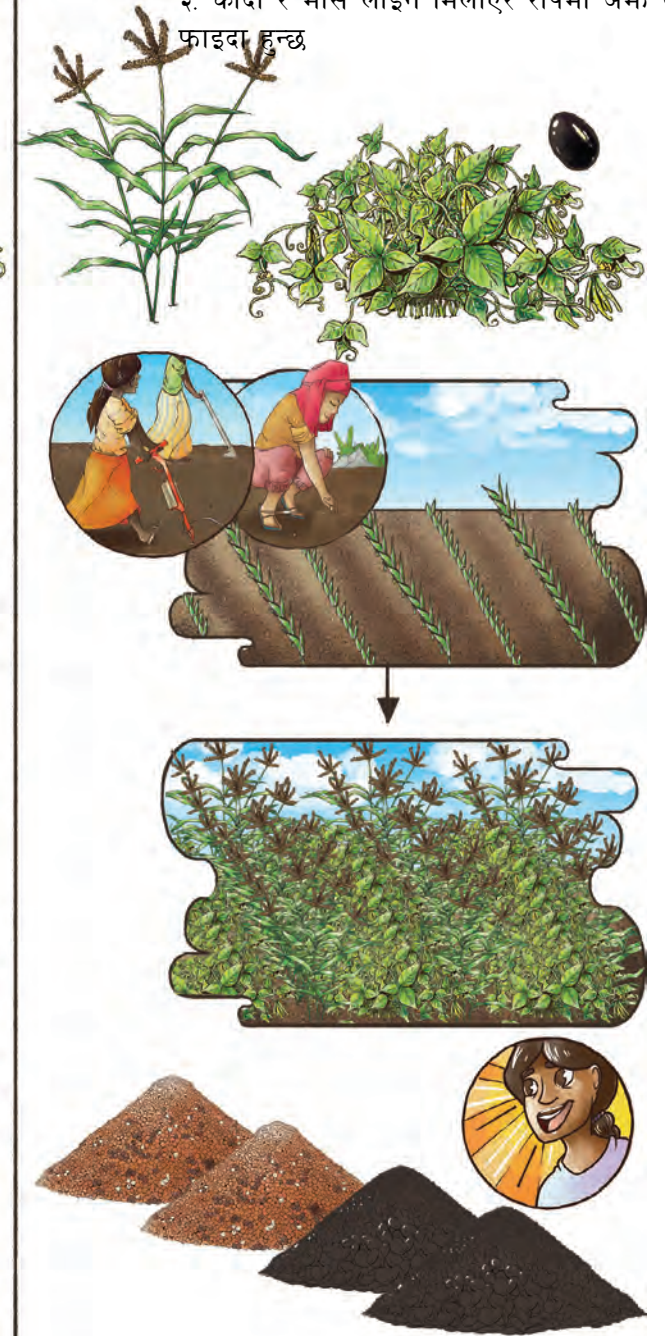
१. कोदो मात्र रोपदा कम फाइदा हुन्छ



२. कोदो र मास सगै छरेर रोपदा बढी फाइदा हुन्छ

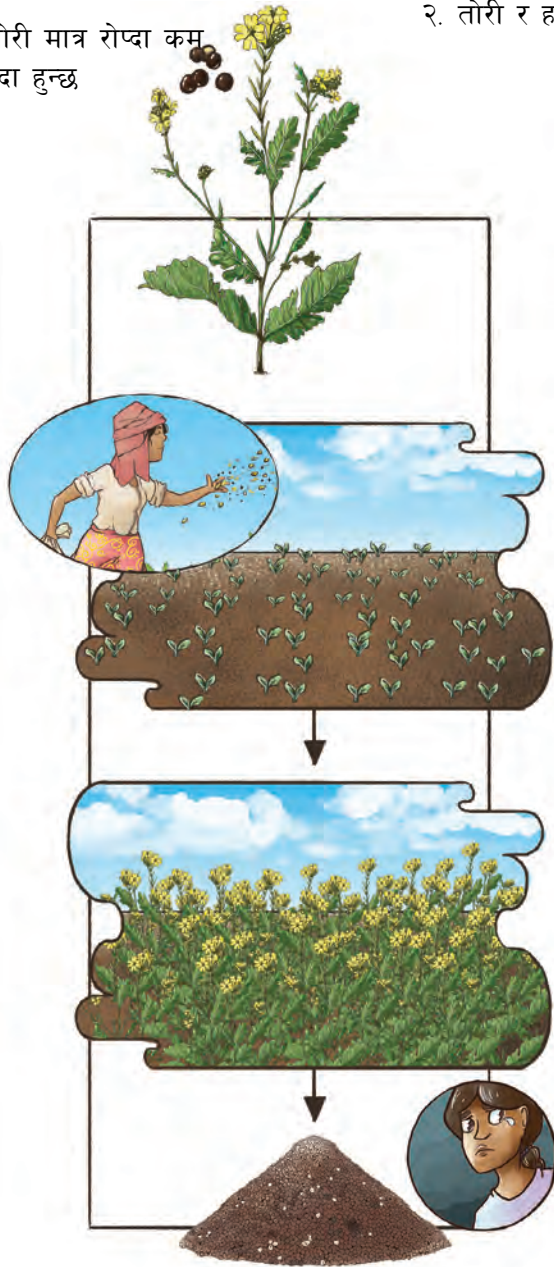


३. कोदो र मास लाइन मिलाएर रोपेमा अझै बढी फाइदा हुन्छ

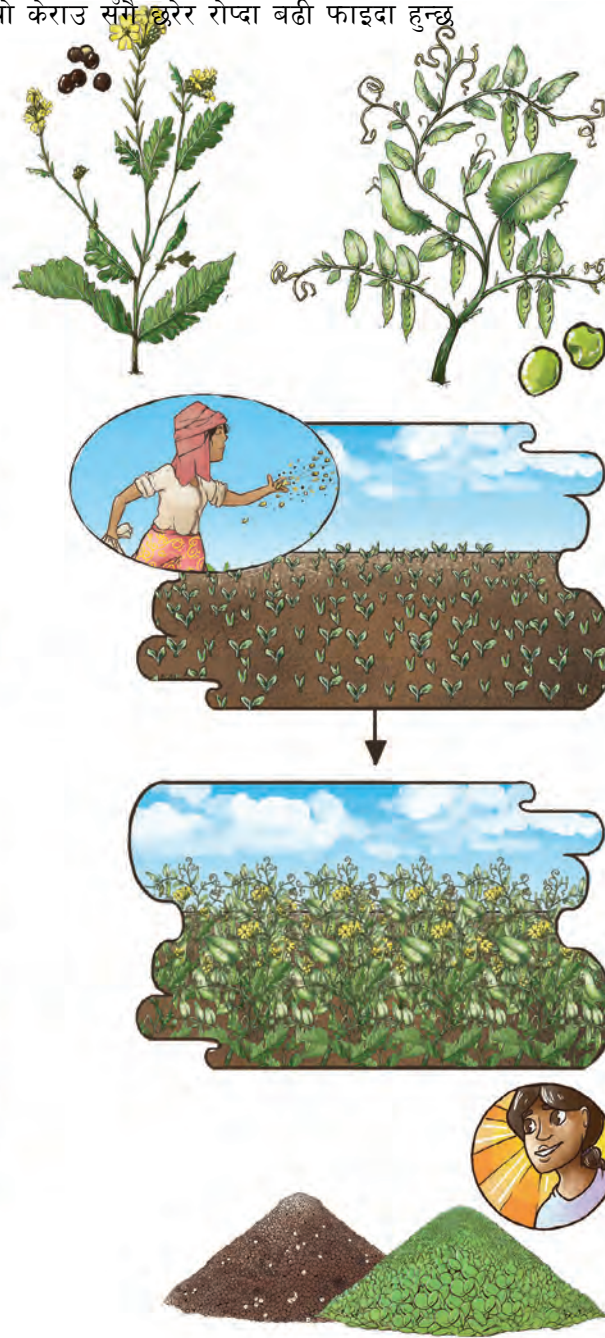


पाठ : तोरी मात्र लगाउनुभन्दा तोरी र हरियो केराउ सँगै लगाउँदा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

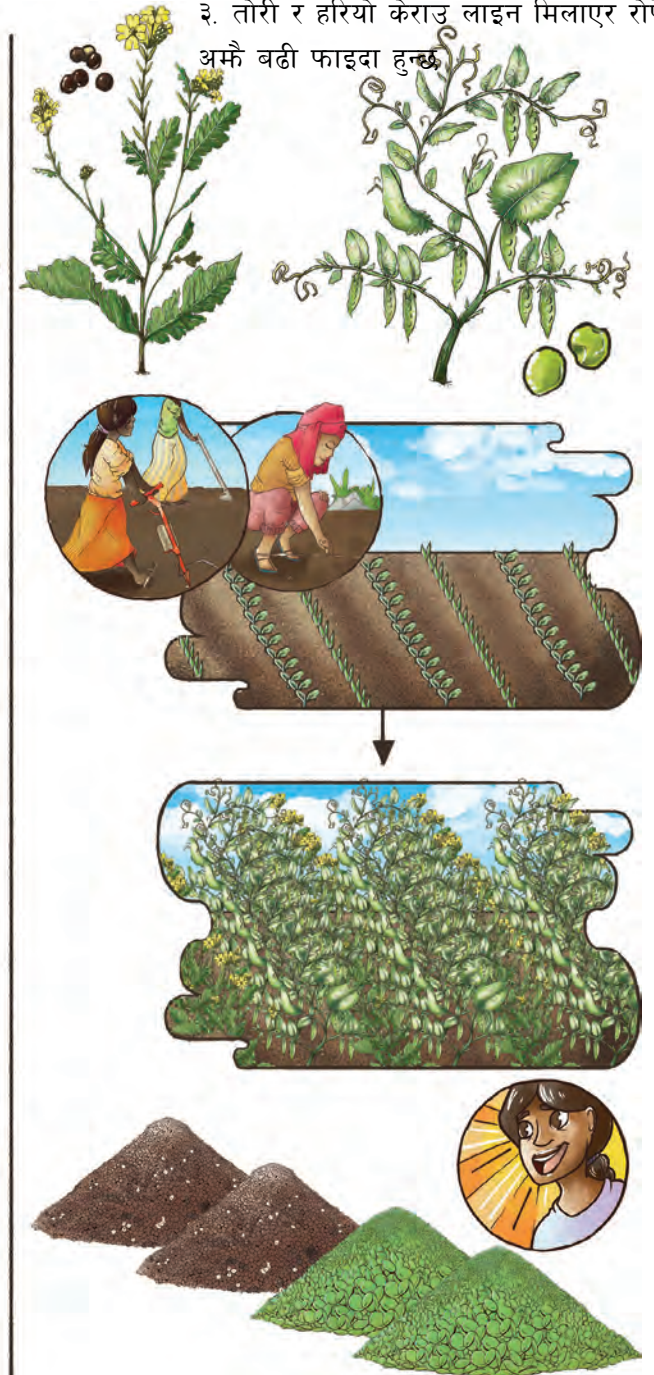
१. तोरी मात्र रोप्दा कम फाइदा हुन्छ



२. तोरी र हरियो केराउ सँगै छुटेर रोप्दा बढी फाइदा हुन्छ

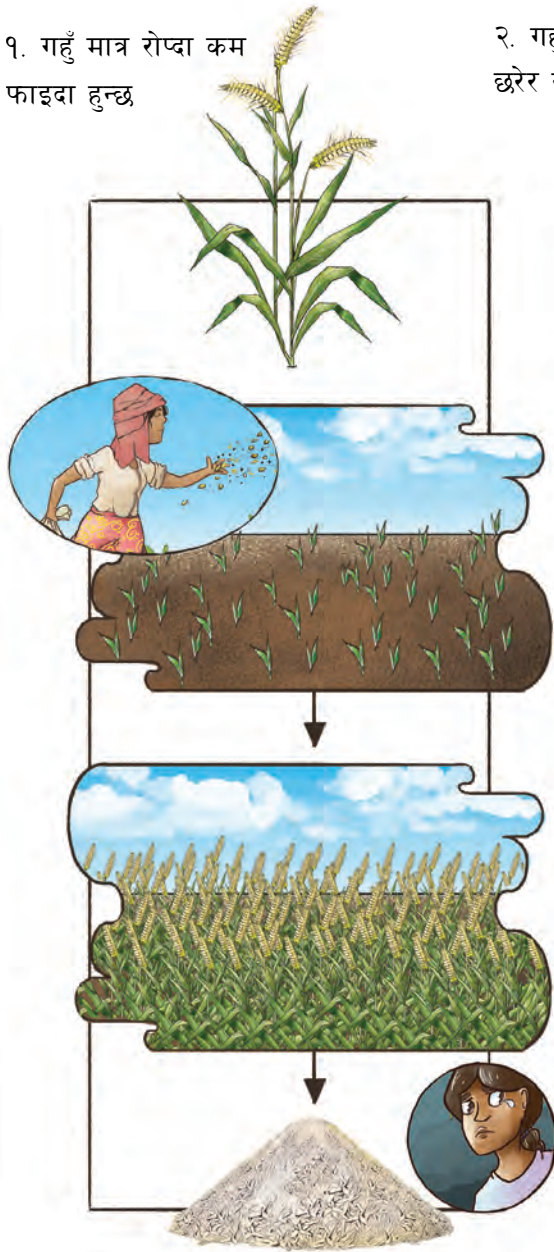


३. तोरी र हरियो केराउ लाइन मिलाएर रोपेमा अझै बढी फाइदा हुन्छ

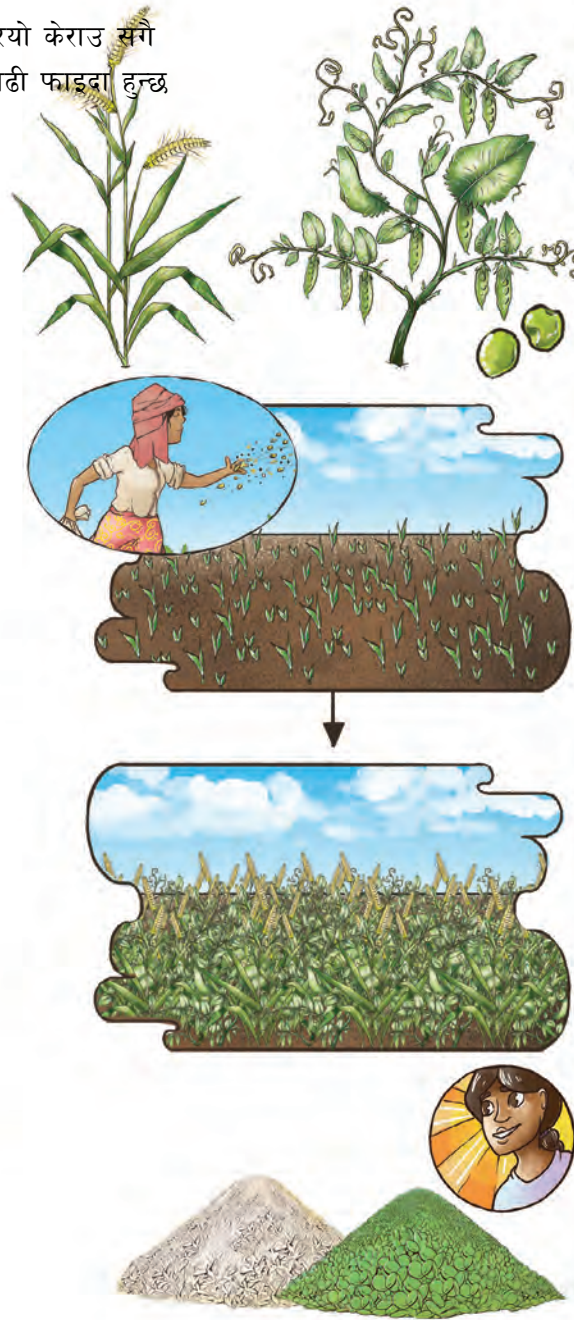


पाठ : गहुँ मात्र लगाउनुभन्दा गहुँ र हरियो केराउ सँगै लगाउँदा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

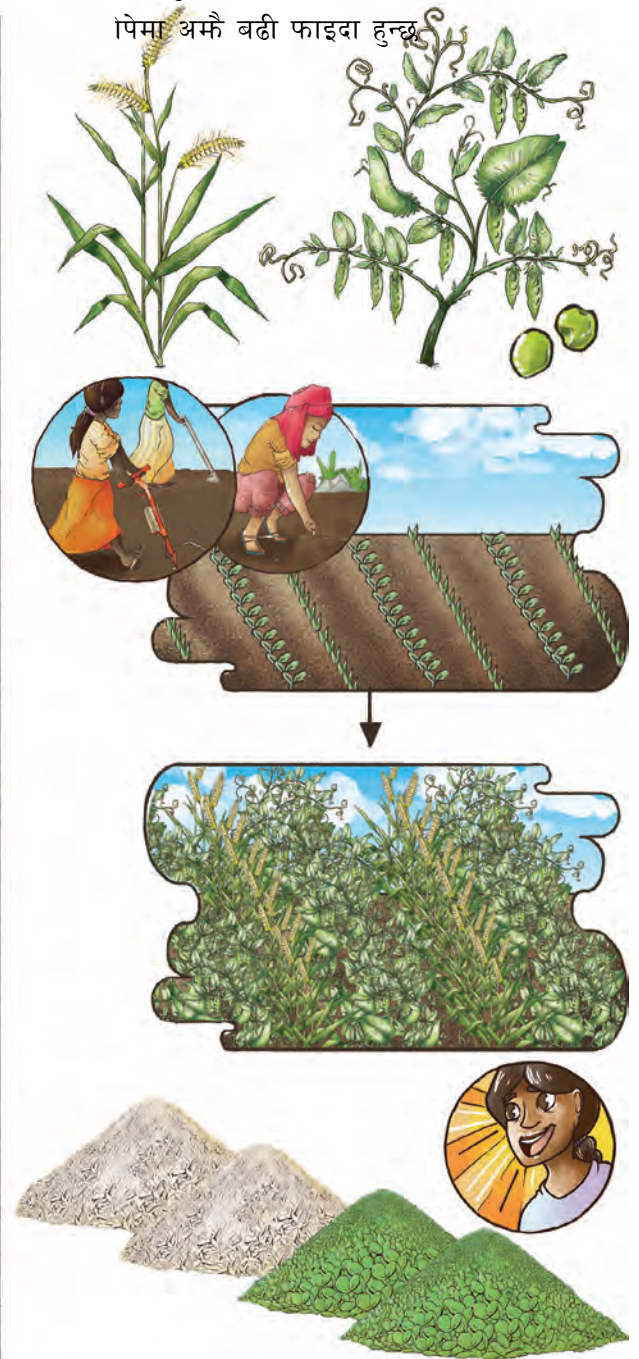
१. गहुँ मात्र रोप्दा कम फाइदा हुन्छ



२. गहुँ र हरियो केराउ सँगै छरेर रोप्दा बढी फाइदा हुन्छ

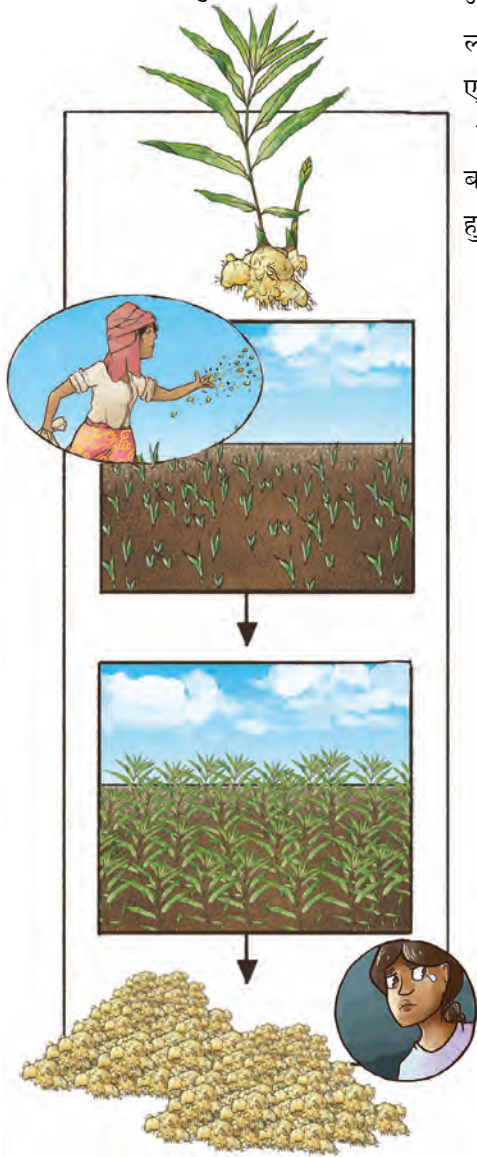


३. गहुँ र हरियो केराउ लाइन मिलाएर र पेमा अझै बढी फाइदा हुन्छ

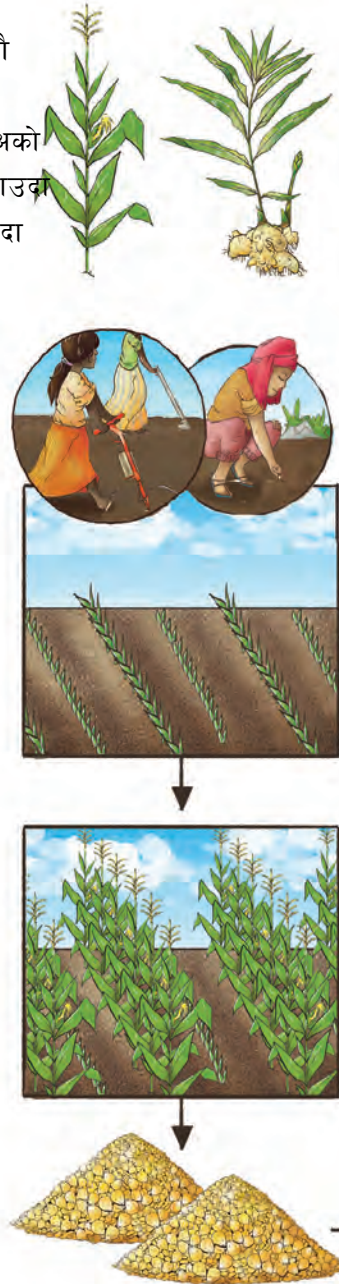


पाठ : अदुवा मात्र लगाउनुभन्दा, मकै र अदुवा सँगै लाइनमा लगाउने अनि मकै पाकेपछि त्यो लाइनमा भटमास र भटमास पछि मसुरो रोप्ने प्रणाली अपनाएमा धेरै फाइदा हुन्छ ।

१. अदुवा मात्र एकल बालीको रूपमा लगाउँदा फाइदा कम हुन्छ



२. मकै र अदुवा सँगै लाइनमा एकपछि अर्को गरि लगाउदा बढी फाइदा हुन्छ



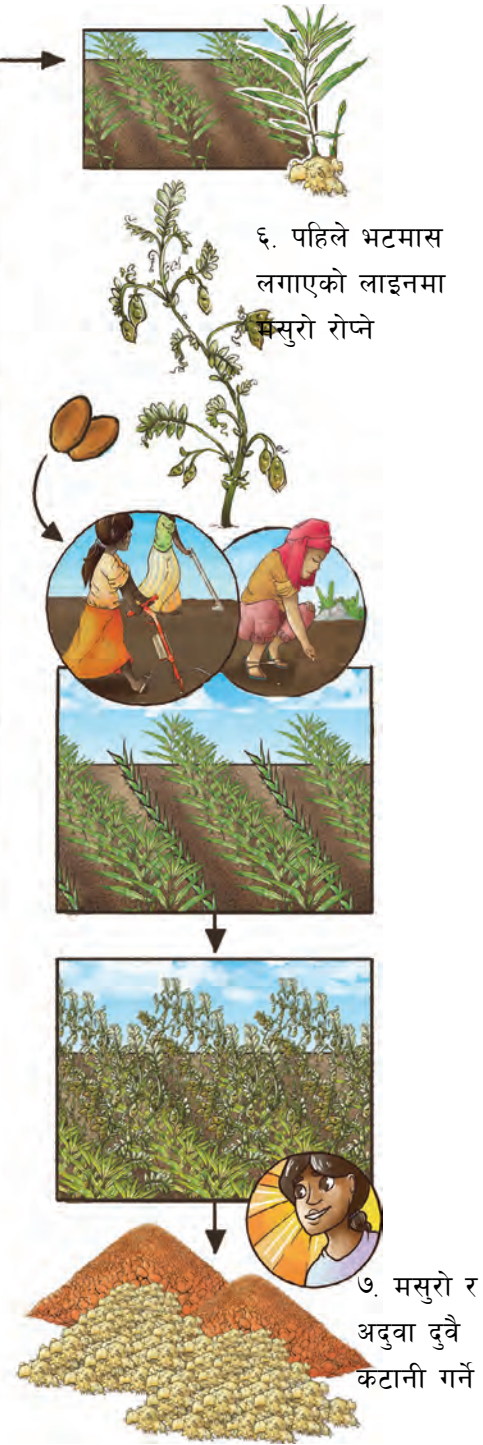
३. मकै मात्र कटानी गर्ने

४. मकै लगाएको लाइनमा भटमास रोप्ने



५. भटमास मात्र कटानी गर्ने

६. पहिले भटमास लगाएको लाइनमा मसुरो रोप्ने

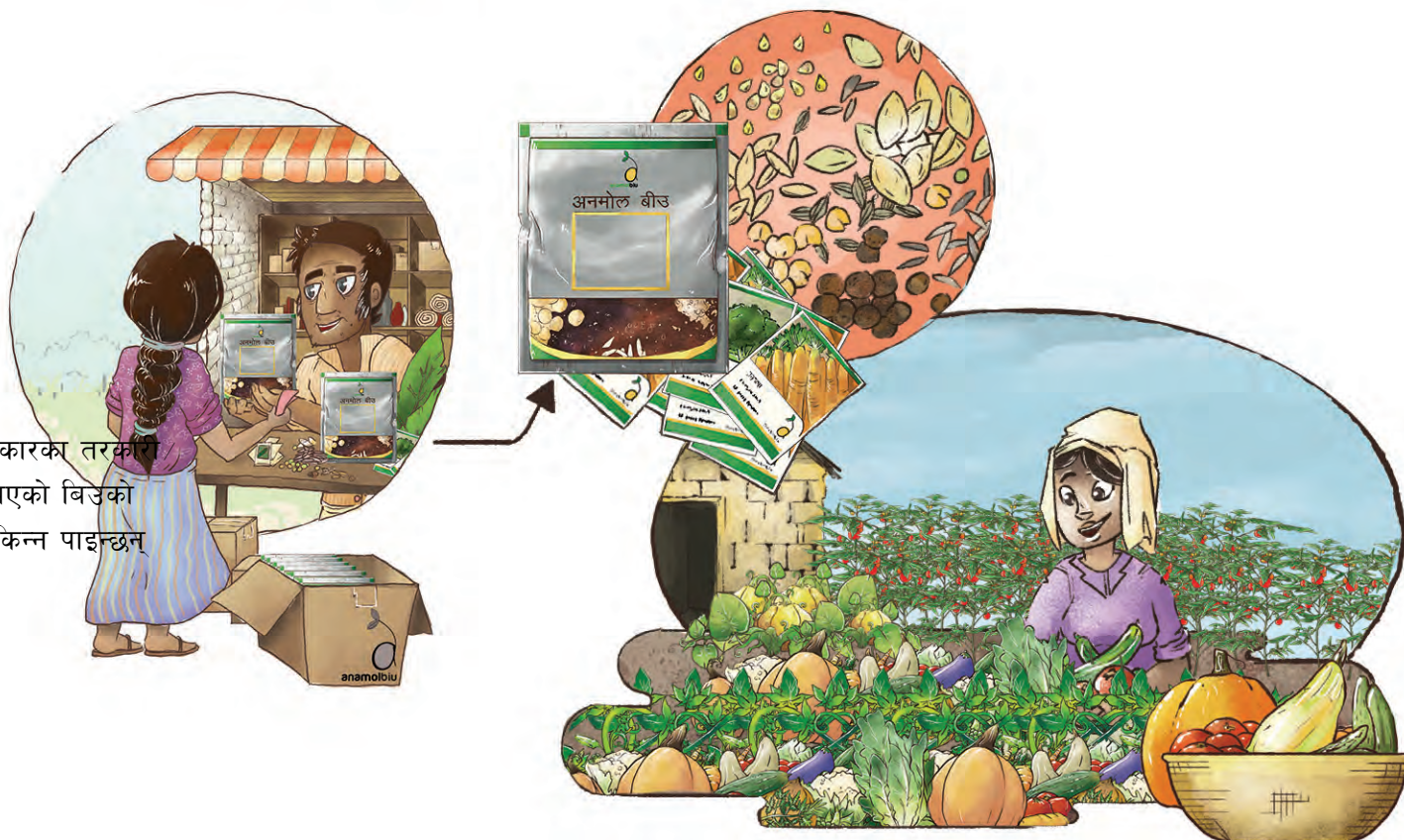


७. मसुरो र अदुवा दुवै कटानी गर्ने

पाठ : विभिन्न प्रकारका बीउ समावेश भएको बीउको डाईभर्सिटी किटले बगैँचामा फलफूल र तरकारीको प्रकारमा बृद्धि गर्छ ।



१. परम्परागत तरिका : केही प्रजातीका तरकारी फलफूल मात्र लगाउने चलन छ



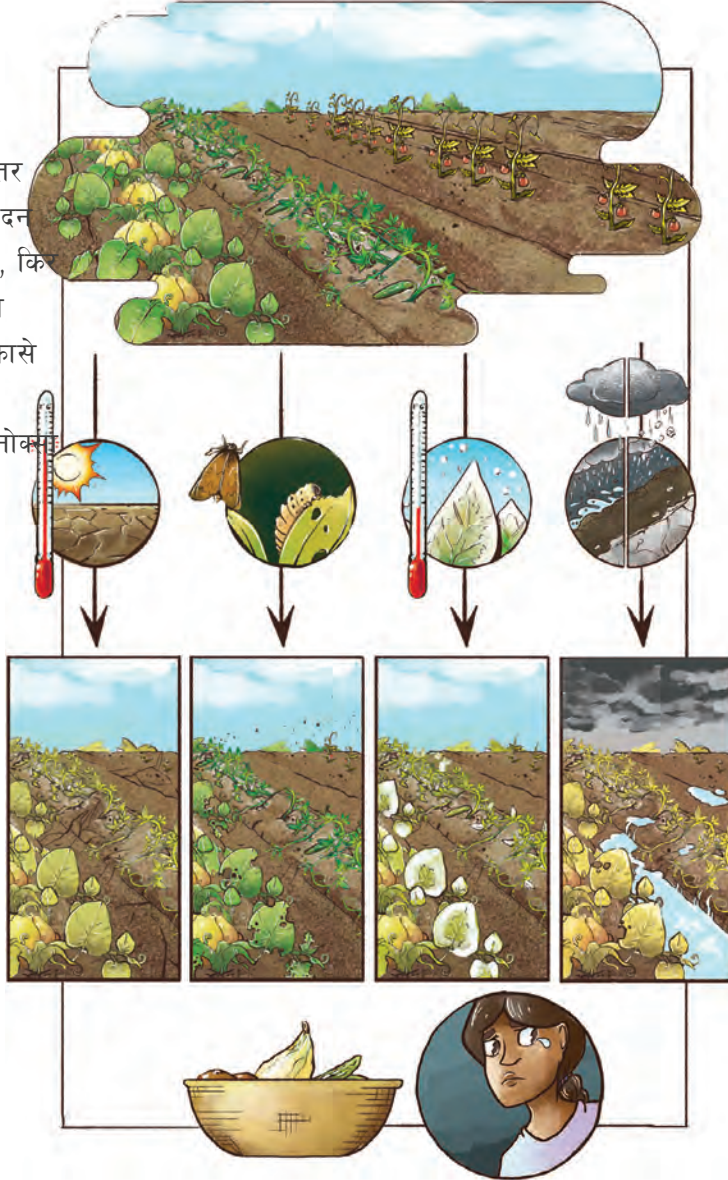
२. नयाँ तरिका : विभिन्न प्रकारका तरकारी फलफूलको बीउ समावेश भएको बीउको डाईभर्सिटी किट बजारमा किन्न पाइन्छन्

३. धेरै प्रकारका तरकारी तथा फलफूलहरु

पाठ : हरित गृहले तरकारी उत्पादनमा सुधार ल्याउन सक्छ ।

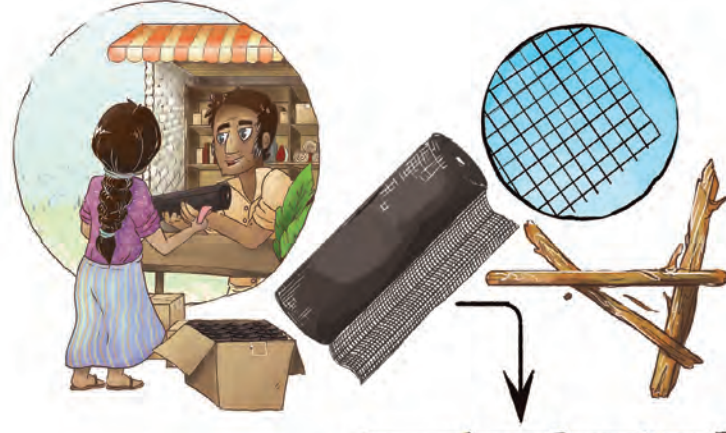
१. परम्परागत तरिका : तरकारीहरु खुला अवस्थामा उत्पादन गर्ने चलन छ ।

२. यसरी तरकारी उत्पादन गर्दा खडेरी, किरा, चिसो वा भिषण आकासे पानीले बालीलाई नोक्सान गर्दछ ।

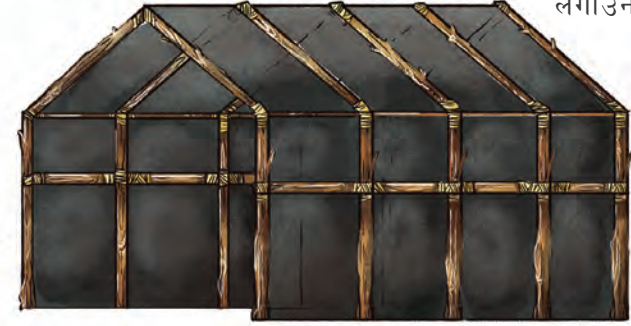


३. उत्पादन पनि कम हुन्छ ।

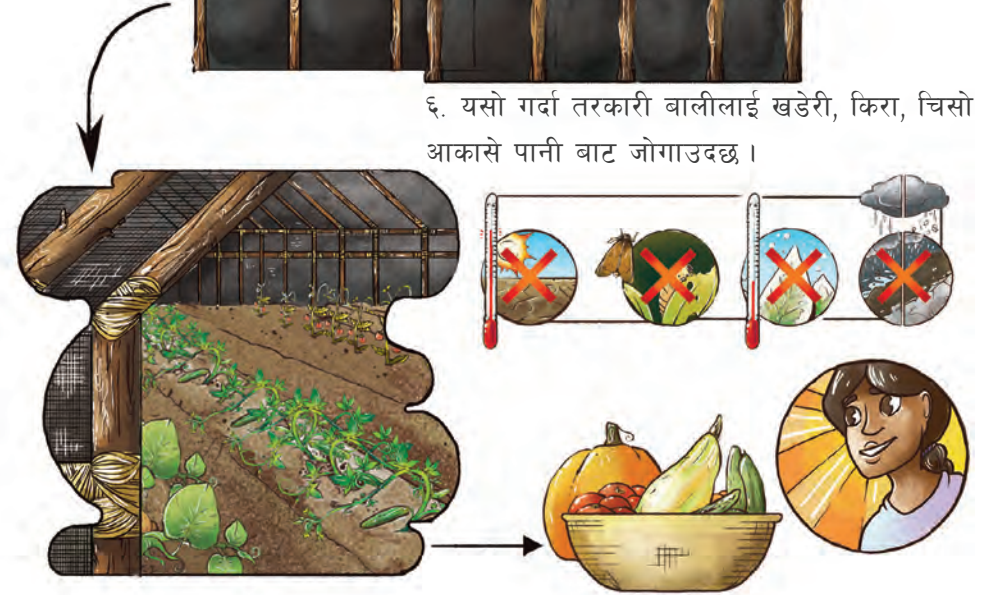
४. नयाँ तरिका : जाली तार अथवा तारपोलिन खरीद गर्न सकिन्छ ।



५. हरित गृह निर्माण गर्ने अनि त्यसभित्र तरकारी बाली लगाउन सकिन्छ ।



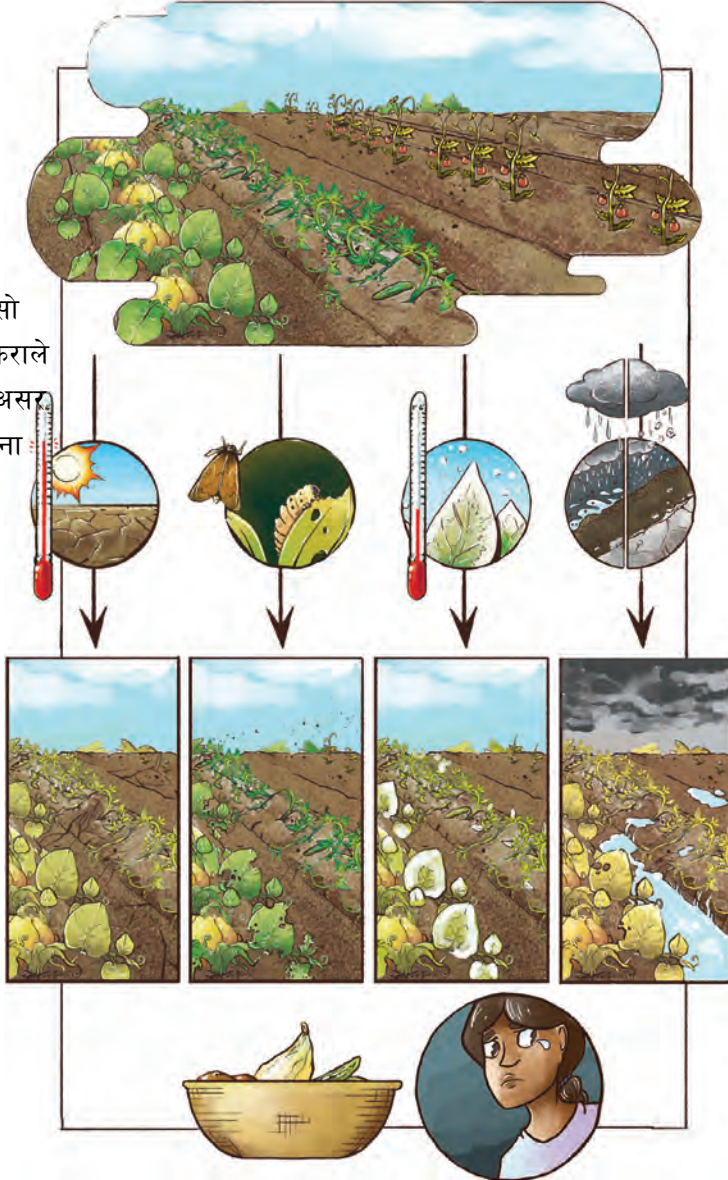
६. यसो गर्दा तरकारी बालीलाई खडेरी, किरा, चिसो वा भिषण आकासे पानी बाट जोगाउदछ ।



७. उत्पादनमा पनि बृद्धि हुन्छ ।

पाठ : हरित गृह अर्थात प्लास्टिक टनेलमा तरकारी लगाउँदा तरकारी उत्पादन बढ्छ ।

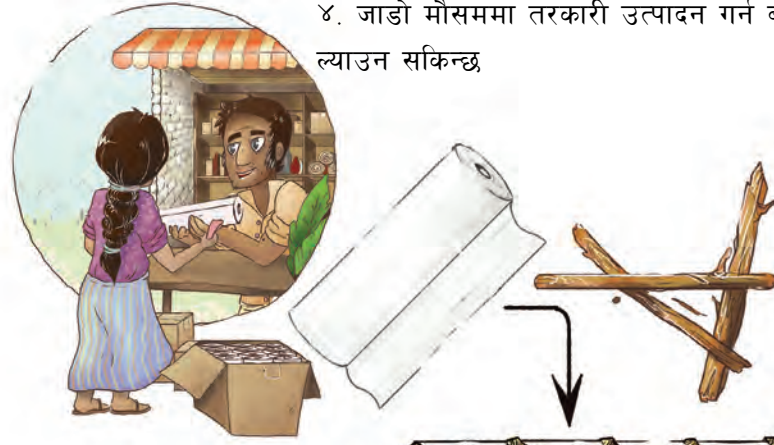
१. परम्परागत तरिका : तरकारी बाली खुल्ला बारीमा लगाउने चलन छ



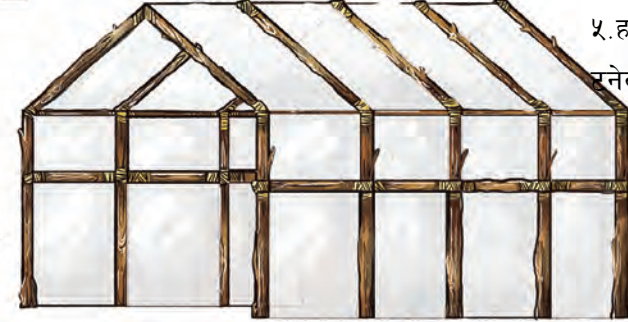
२. सुख्खा, वर्षात, चिसो तथा रोगकिराले बालीलाई असर गर्ने संभावना धेरै हुन्छ

३. उत्पादनमा कमी आउछ

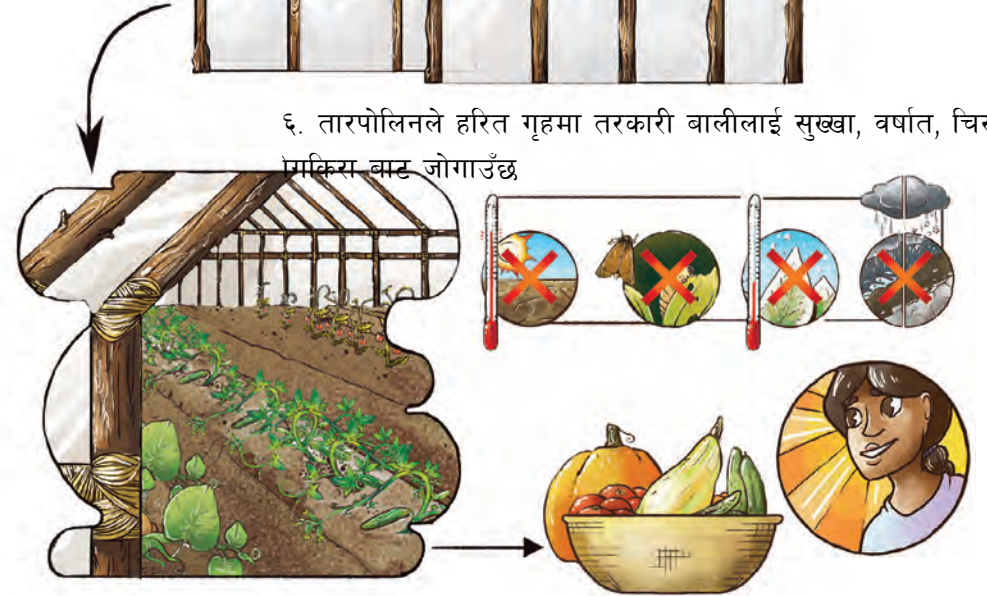
४. जाडो मौसममा तरकारी उत्पादन गर्न बजारबाट तारपोलिन किनेर ल्याउन सकिन्छ



५. हरित गृह अर्थात प्लास्टिक टनेल निर्माण गर्ने



६. तारपोलिनले हरित गृहमा तरकारी बालीलाई सुख्खा, वर्षात, चिसो तथा रोगकिराबाट जोगाउँछ

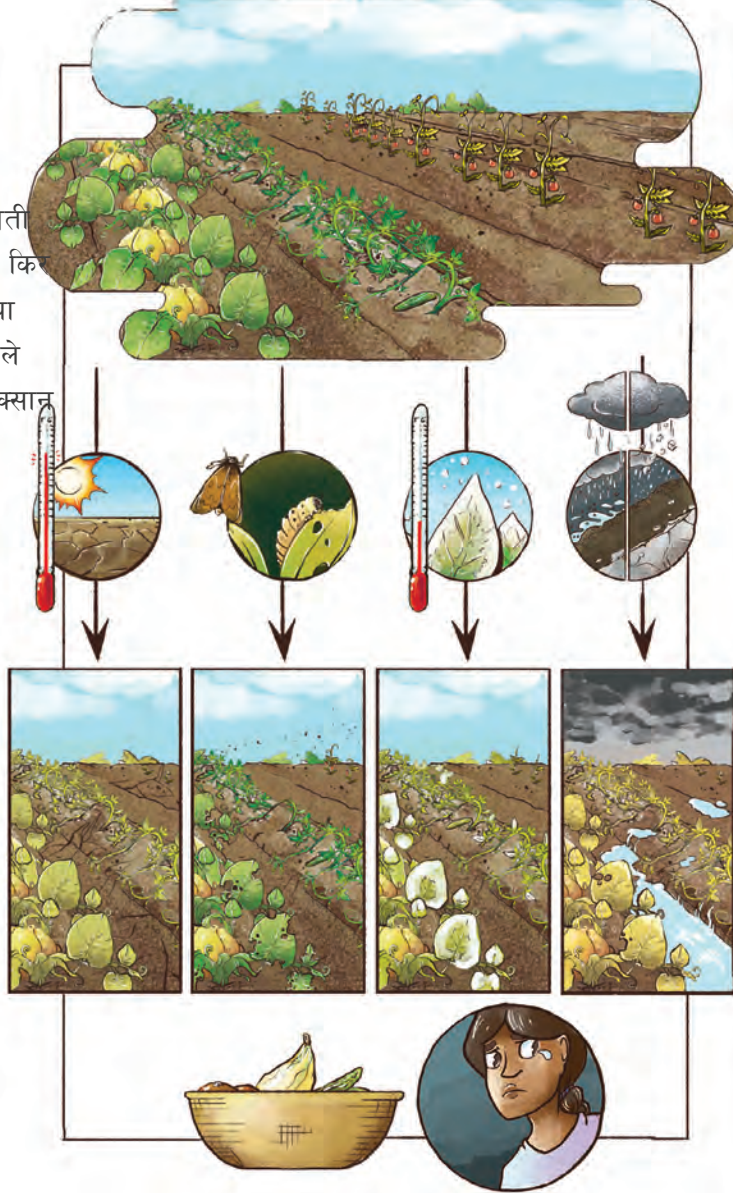


७. तरकारी उत्पादन बढ्छ

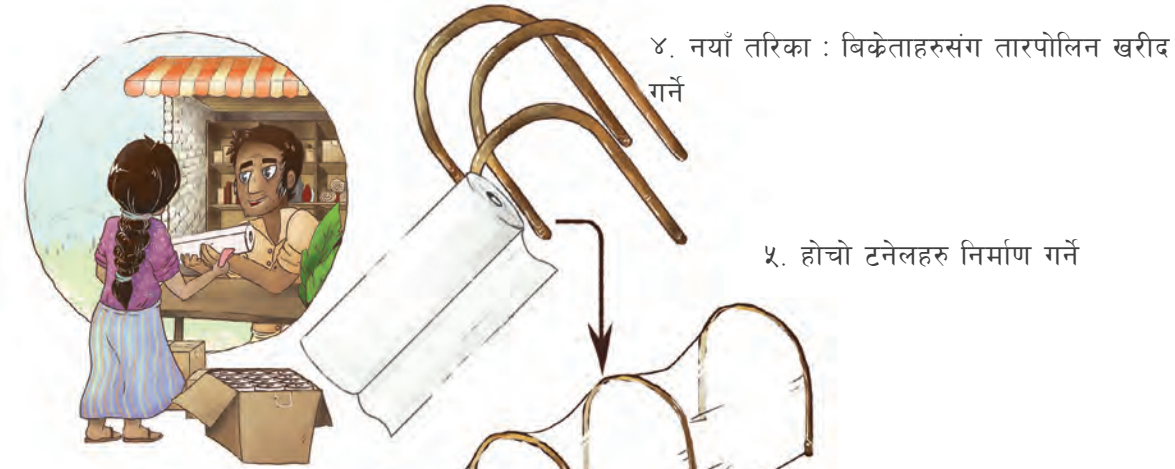
पाठ : होचो टनेलको छापोले तरकारी बालीलाई बढ्न मद्दत गर्दछ - यसमा थोपा सिंचाईलाई संयोजन गर्न पर्छ वा जाली तार प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१. परम्परागत तरिका : तरकारी बाली खेतबारीमा खुला रुपमा लगाइन्छ ।

२. यसरी खेती गर्दा खडेरी, किरा, चिसो तथा भिषण पानीले बालीको नोक्सान गर्न सक्छ ।

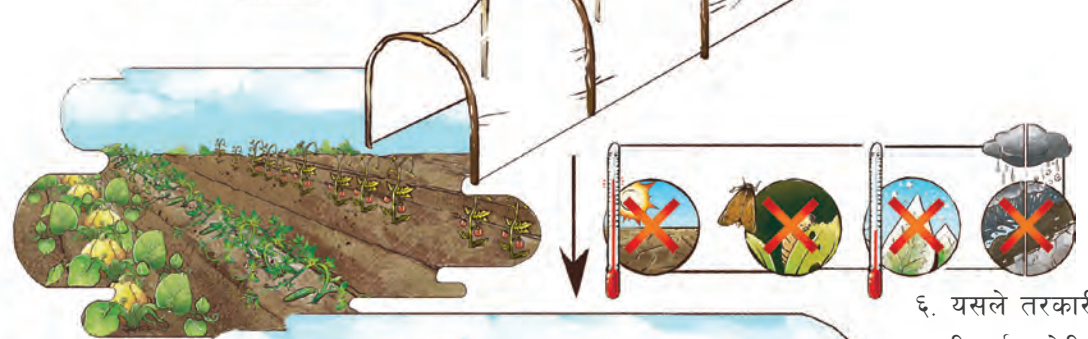


३. कम उत्पादन हुन्छ

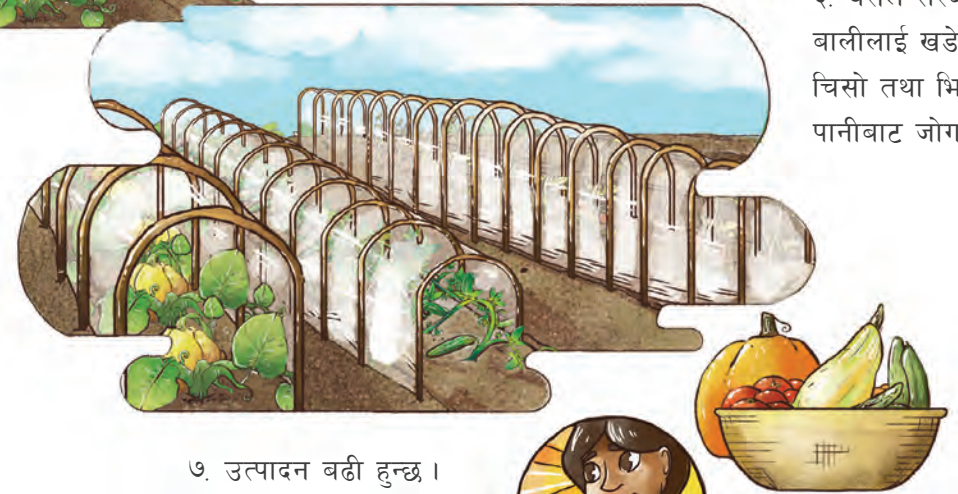


४. नयाँ तरिका : बिक्रेताहरूसँग तारपोलिन खरीद गर्ने

५. होचो टनेलहरू निर्माण गर्ने



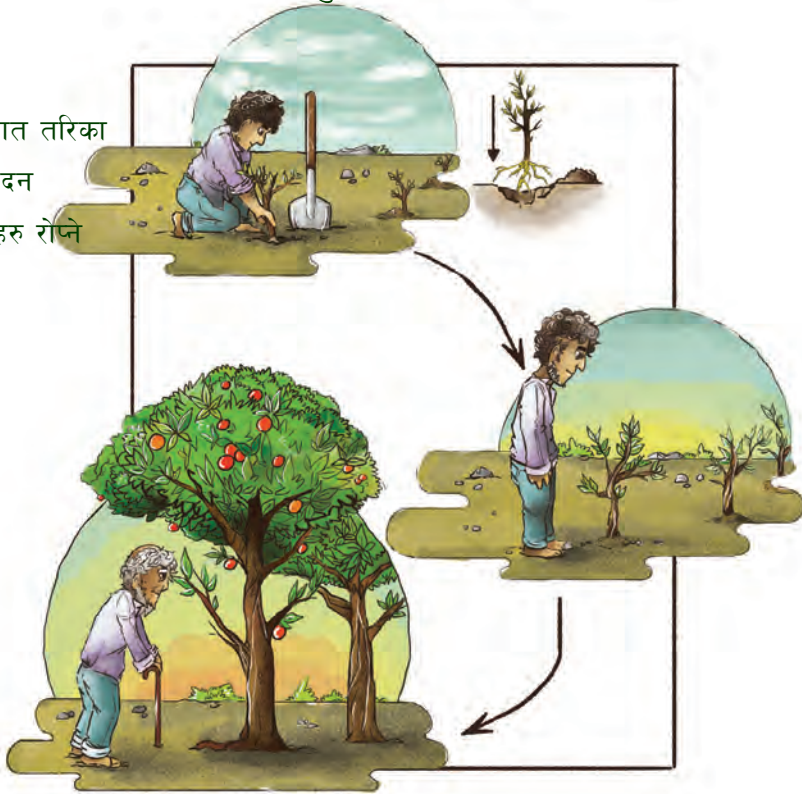
६. यसले तरकारी बालीलाई खडेरी, किरा, चिसो तथा भिषण पानीबाट जोगाउँदछ ।



७. उत्पादन बढी हुन्छ ।

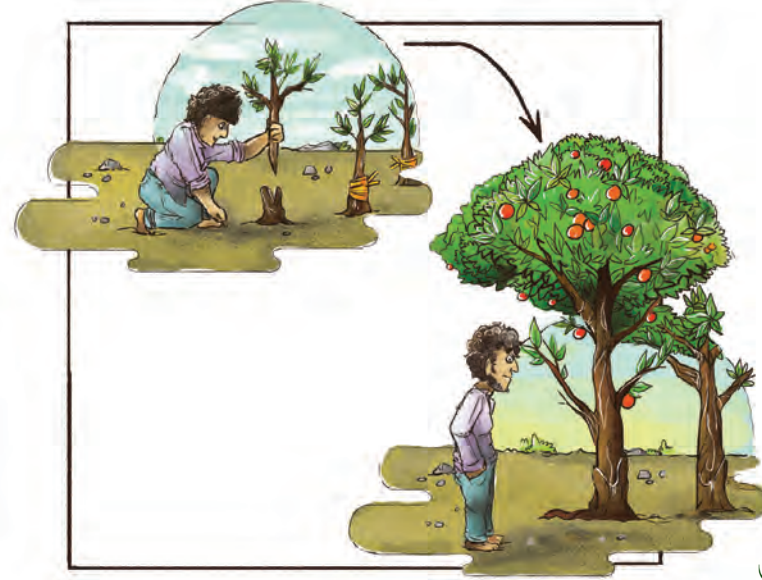
पाठ : पुरानो रुखको फेदमा नयाँ बिरुवालाई कलमी गरेमा बिरुवा चाडै हुकिन्छन् ।

१. परम्परागत तरिका
: रुख उत्पादन
गर्न बिरुवाहरु रोप्ने
चलन छ



४. रुखबाट कलिलो हाँगा काट्ने

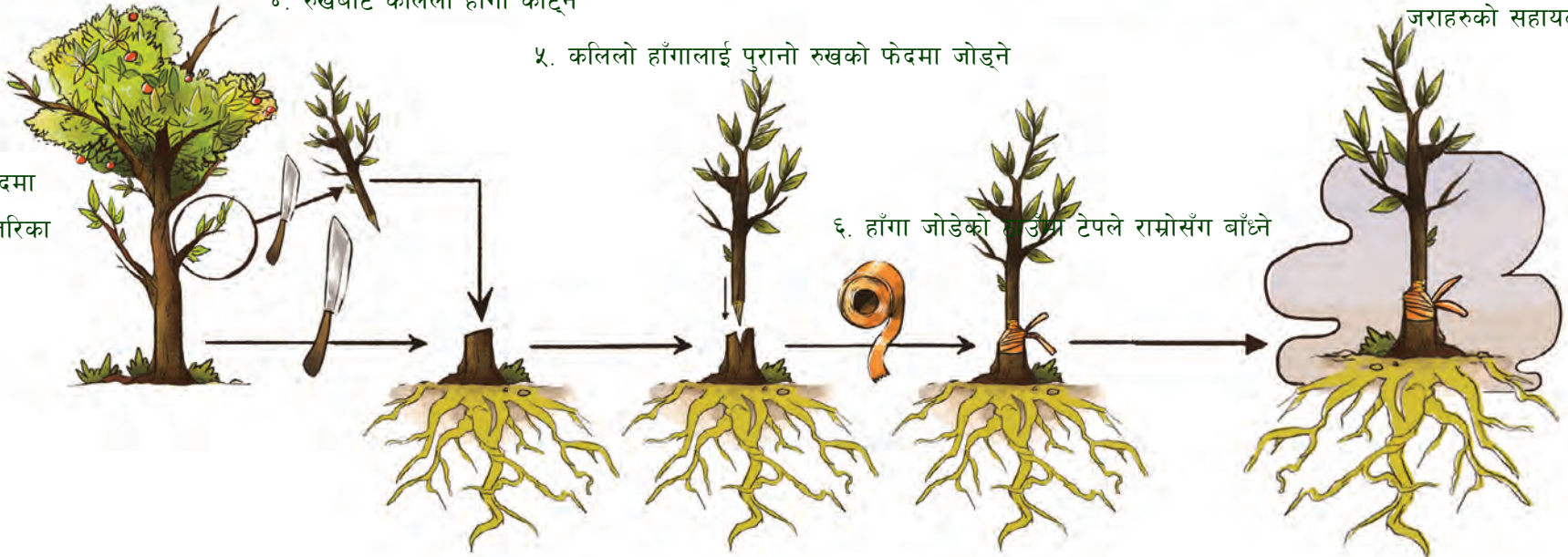
२. नयाँ तरिका : नयाँ बिरुवा अथवा अन्य बिरुवाको कलिलो
हाँगालाई पुरानो रुखको फेदमा कलमी गरेमा बिरुवा चाडै बढ्छ



७. कलिलो हाँगा पुरानो रुखको
जराहरुको सहायताले छिटो बढ

५. कलिलो हाँगालाई पुरानो रुखको फेदमा जोड्ने

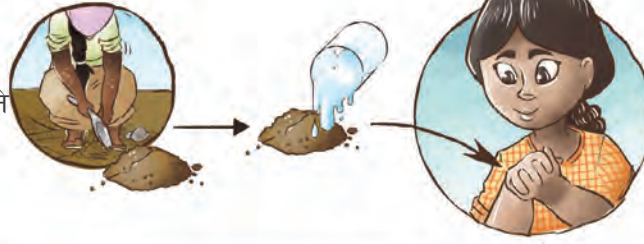
३. रुखको फेदमा
कलमी गर्ने तरिका



६. हाँगा जोडेको ठाउँमा टेपले राम्रोसँग बाँध्ने

पाठ : जरेबाली लगाउन उपयुक्त छ, कि छैन भनि माटो परिक्षण गर्ने सामान्य तरिका ।

१. जमिनबाट चिसो माटो निकाल्ने वा ओभानो माटोमा पानी हालि चिसो बनाउने



२. माटोलाई हातमा राखी दुबै हातले कसेर डल्लो बनाउने

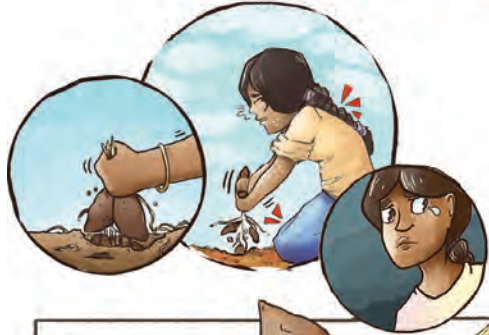
३. त्यसपछि, दुबै हातलाई खोल्ने : माटो डल्लो पर्छ



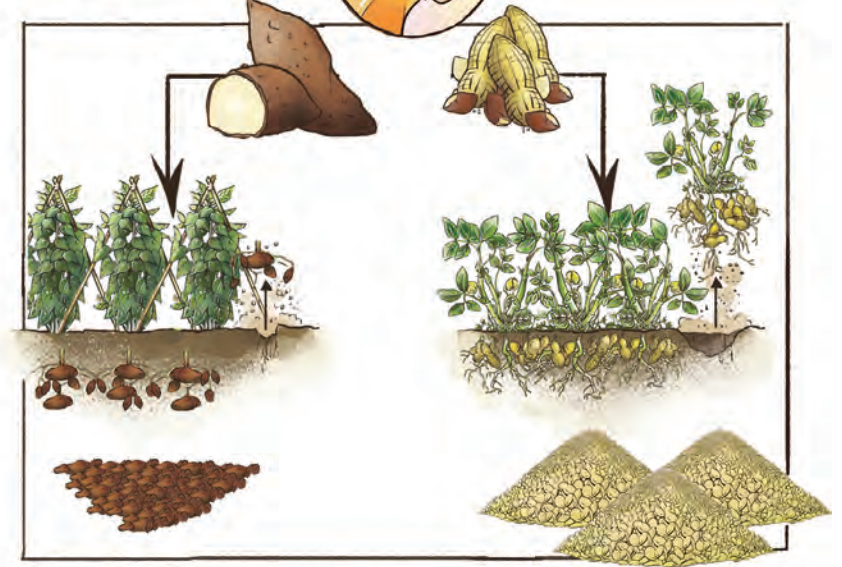
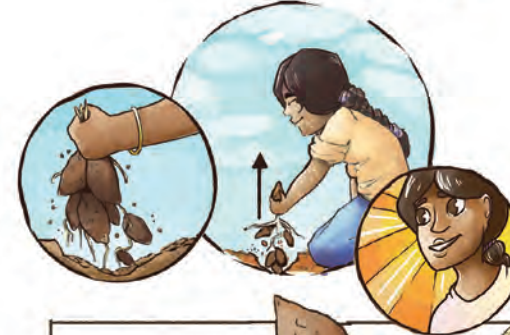
५. त्यसपछि, दुबै हातलाई खोल्ने : माटो डल्लो पर्दैन



४. यस्तो माटोमा बदाम, मुला, गाजर आदि जस्ता जरेबालीहरुले उत्पादन कम दिनुका साथै बाली भित्राउन पनि कठिन हुन्छ



६. यस्तो माटोमा बदाम, मुला, गाजर आदि जस्ता जरेबालीहरुले उत्पादन बढि दिनुका साथै बाली भित्राउन पनि सजिलो हुन्छ



अध्याय ४ : गहना खेती

पाठ १६: बारीका कान्लाको तल्लो भागमा तरुल वा अन्य जरे बालीहरूलाई बोरोमा लगाएमा बाली कटाइका समयमा श्रम कम लाग्नाका साथै बारीका कान्लाको अधिकतम उपयोग समेत हुन्छ ।

१. परम्परागत तरिका: तरुल तथा अन्य जरे बालीहरू घर छेउछाउ तथा बारीका कान्लामा लगाउने चलन छ ।



२. तरुल वा अन्य जरे बालीहरू उखेलने समयमा गाह्रो हुन्छ ।

३. नयाँ तरिका: बोरोमा माटो भरेर त्यसमा तरुलको बीउ राख्ने



४. तरुल रोपेको बोरोलाई बारीको कान्लाको तल्लो भागमा राख्ने

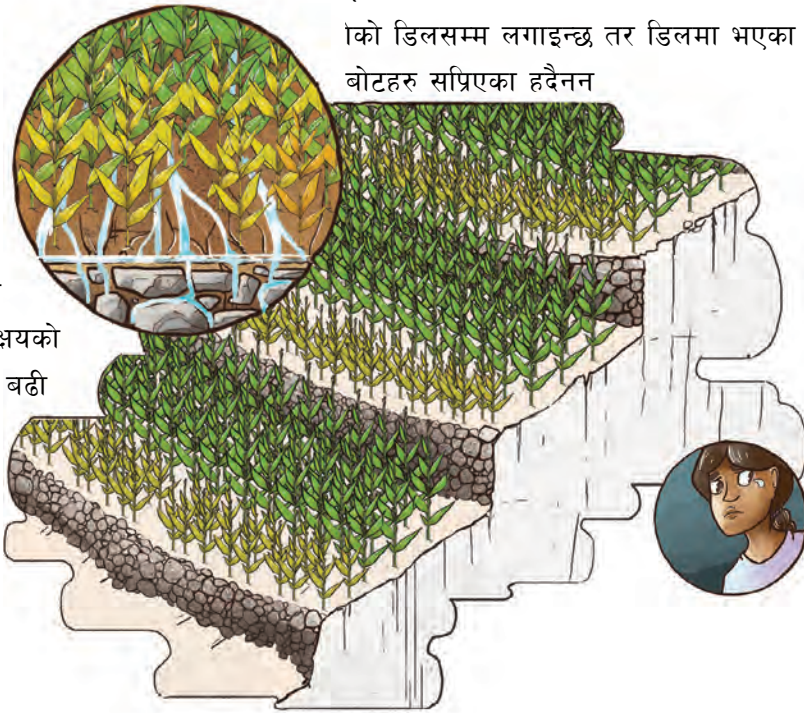


५. तरुल उखेलने समयमा बोरोबाट निकाल्न सजिलो हुन्छ ।

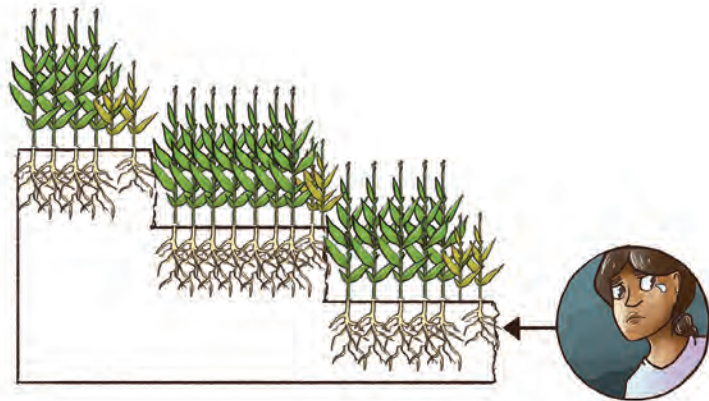


पाठ : लहरिने खालको सिमीलाई काल्नोको फेदमा रोपेमा सिमीको भ्याङ्ग काल्नोमा फैलिन्छ र खेर गएको जग्गाको राम्रो उपयोग हुन्छ

१. परम्परागत तरिका : मकै वा अन्य बाली बार
को डिलसम्म लगाइन्छ तर डिलमा भएका
बोटहरु सप्रिएका हुदैनन



२. बारीको
डिलमा भूक्षयको
मात्रा पनि बढी
हुन्छ

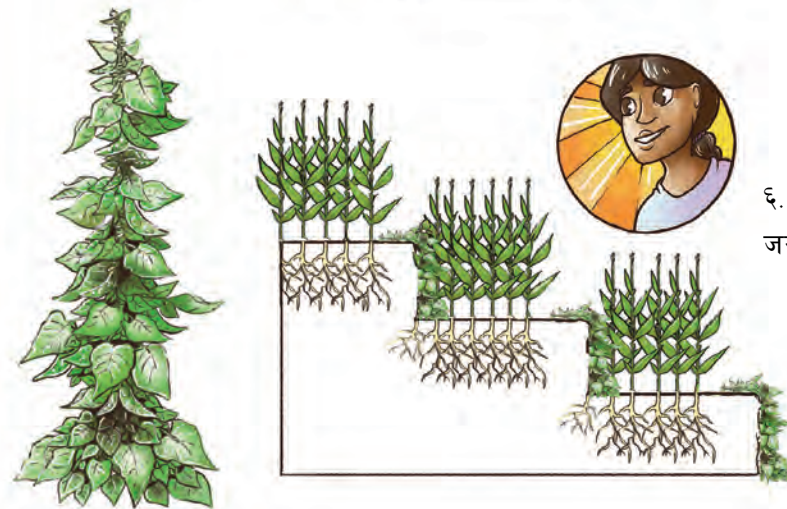


३. बारीको डिलमा प्रायजसो उत्पादन कम हुन्छ

४. सुधारिएको तरिका : बारीको काल्नोको फेदमा
सिमी रोप्यो भने सिमीको भ्याङ्गले बालीलाई असर नगरि
काल्नोतिर फैलिन्छ



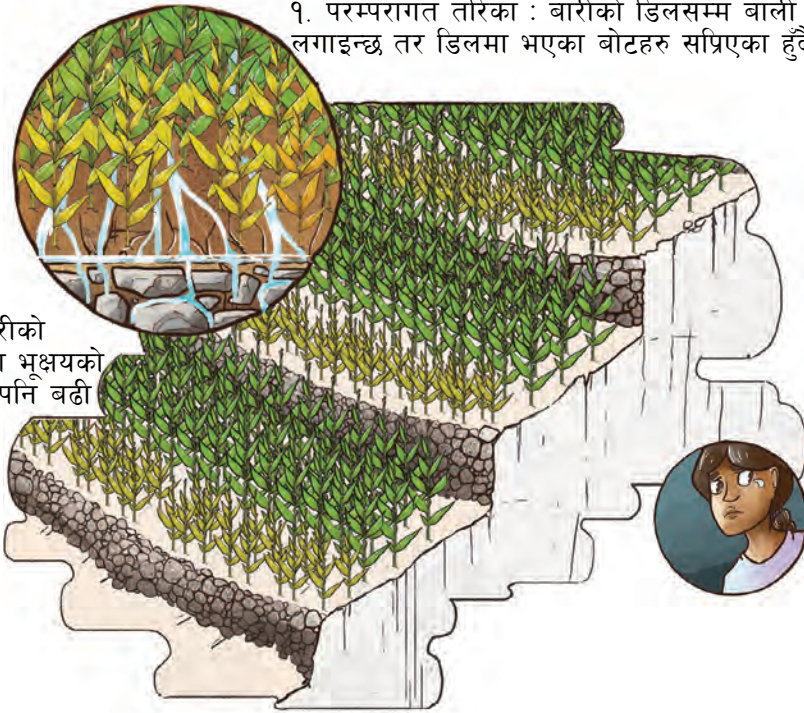
५. यसो गरेमा बार
को डिलमा हुने
भूक्षयमा पनि कमी
आउँछ



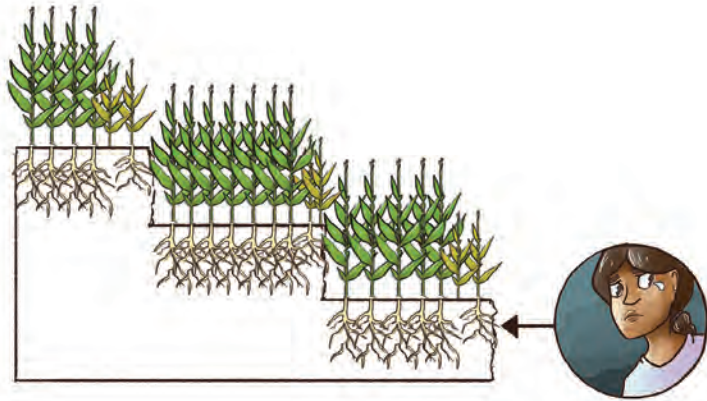
६. खेर गइरहेको काल्नोको
जग्गाको राम्रो उपयोग हुन्छ

पाठ : इस्कसलाई बारीको कान्लोको फेदमा रोपी म्याङ्गलाई कान्लोमा फैलिन दिएमा खेर गएको जग्गाको सदुपयोग हुन्छ ।

१. परम्परागत तरिका : बारीको डिलसम्म बाली लगाइन्छ तर डिलमा भएका बोटहरू सप्रिएका हुँदैनन्

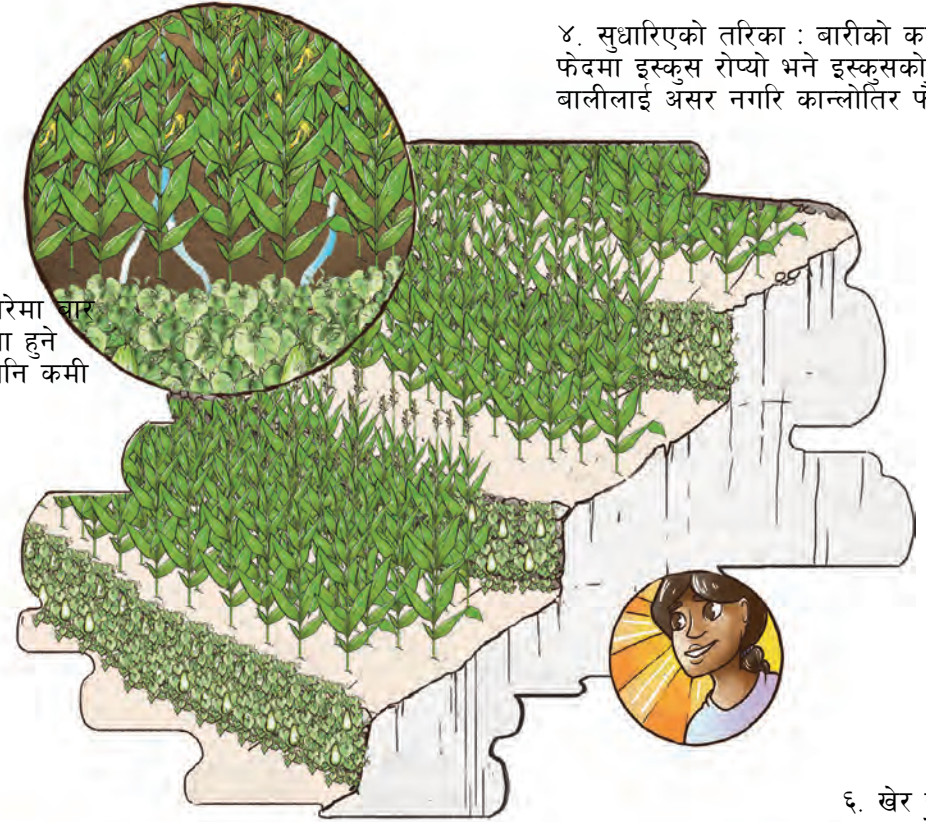


२. बारीको डिलमा भूक्षयको मात्रा पनि बढी हुन्छ

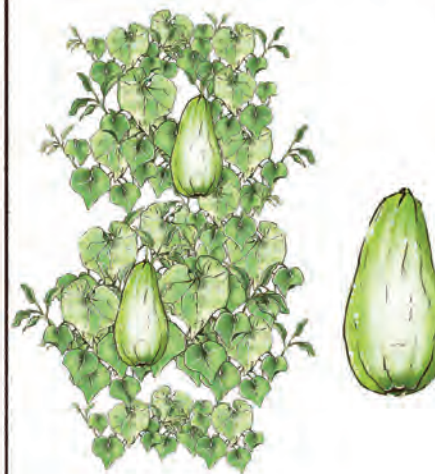


३. बारीका डिलमा उत्पादन कम हुन्छ

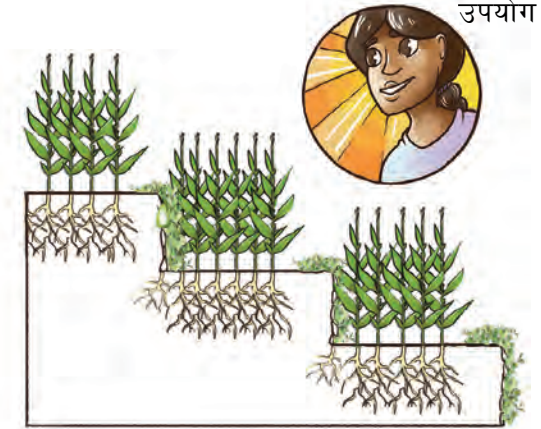
५. यसो गरेमा बारीको डिलमा हुने भूक्षयमा पनि कमी आउँछ



४. सुधारिएको तरिका : बारीको कान्लोको फेदमा इस्कस रोप्यो भने इस्कसको म्याङ्गले बालीलाई असर नगरि कान्लोतिर फैलिन्छ

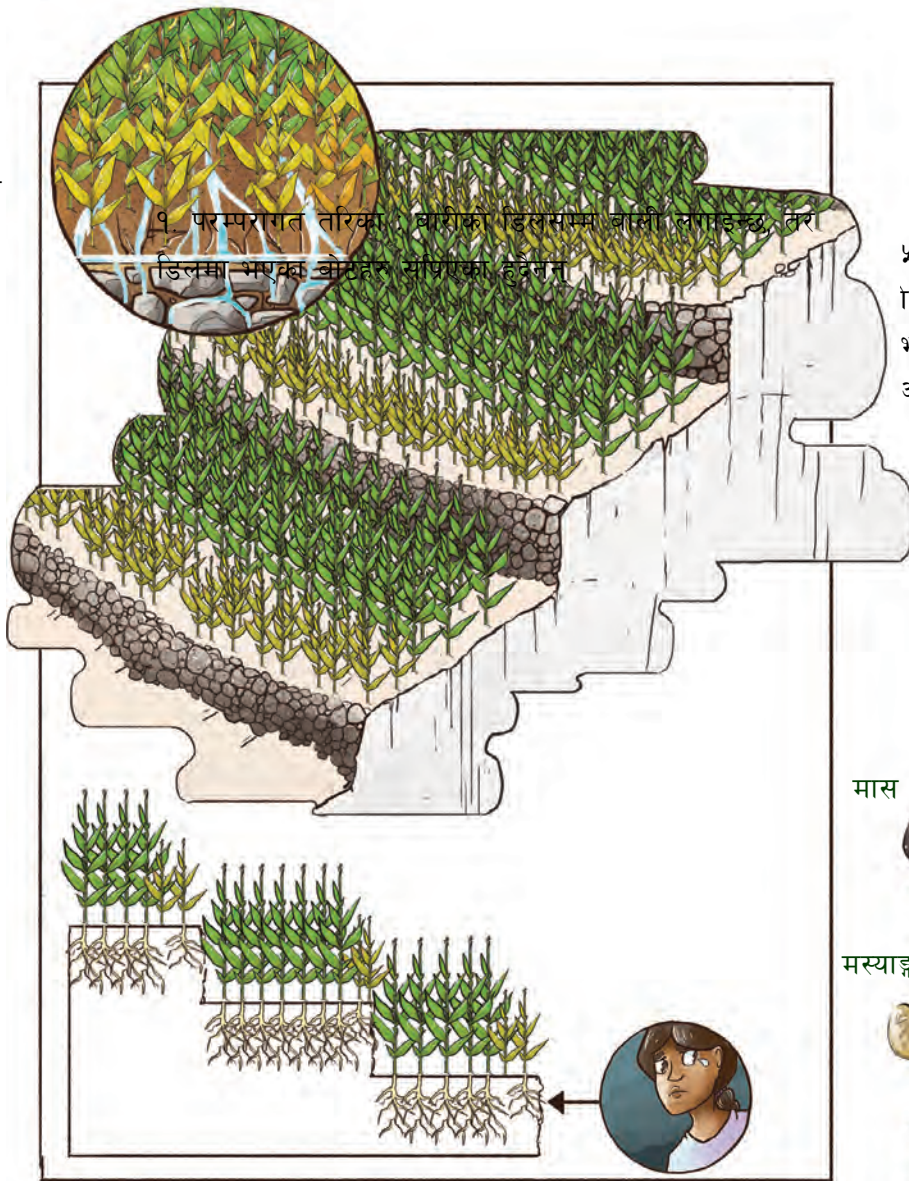


६. खेर गइरहेको कान्लाको जग्गाको राम्रो उपयोग हुन्छ



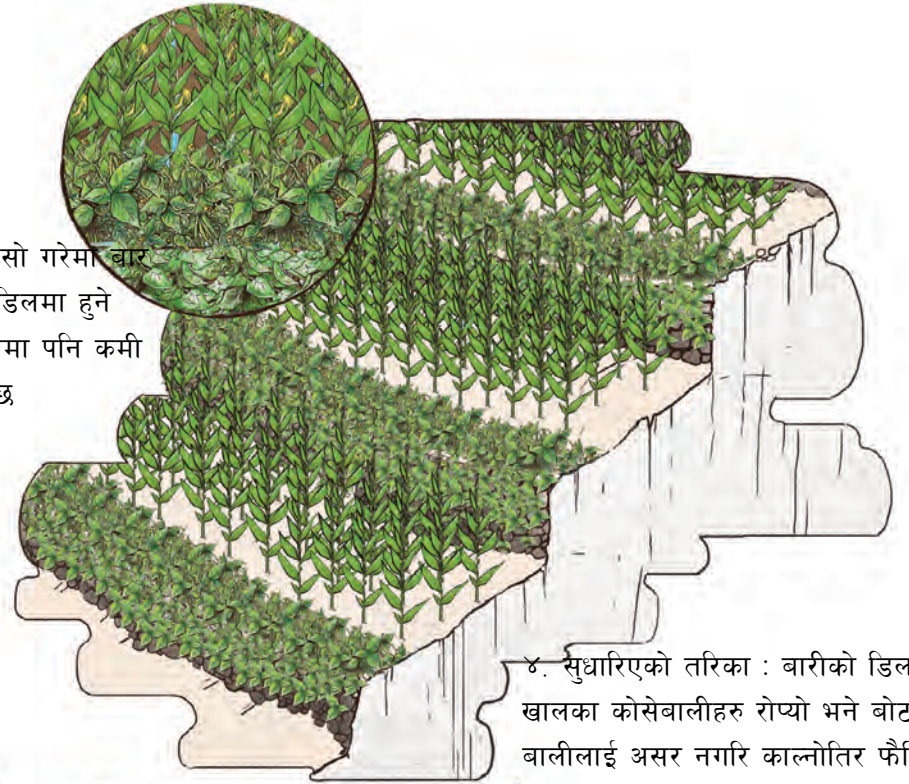
पाठ : लहरिने खालका कोसेबालीहरुलाई गद्दाको डिलमा रोपेमा काल्नोको राम्रो सदुपयोग हुन्छ ।

२. बारीको डिलमा भूक्षयको मात्रा पनि बढी हुन्छ



३. बारीको डिलमा उत्पादन कम हुन्छ

५. यसो गरेमा बारीको डिलमा हुने भूक्षयमा पनि कमी आउँछ



४. सुधारिएको तरिका : बारीको डिलमा लहरिने खालका कोसेबालीहरु रोप्यो भने बोटहरु मुख्य बालीलाई असर नगरि काल्नोतिर फैलिन्छन्

मास



मस्याङ्ग,



राज्जा



बोडी

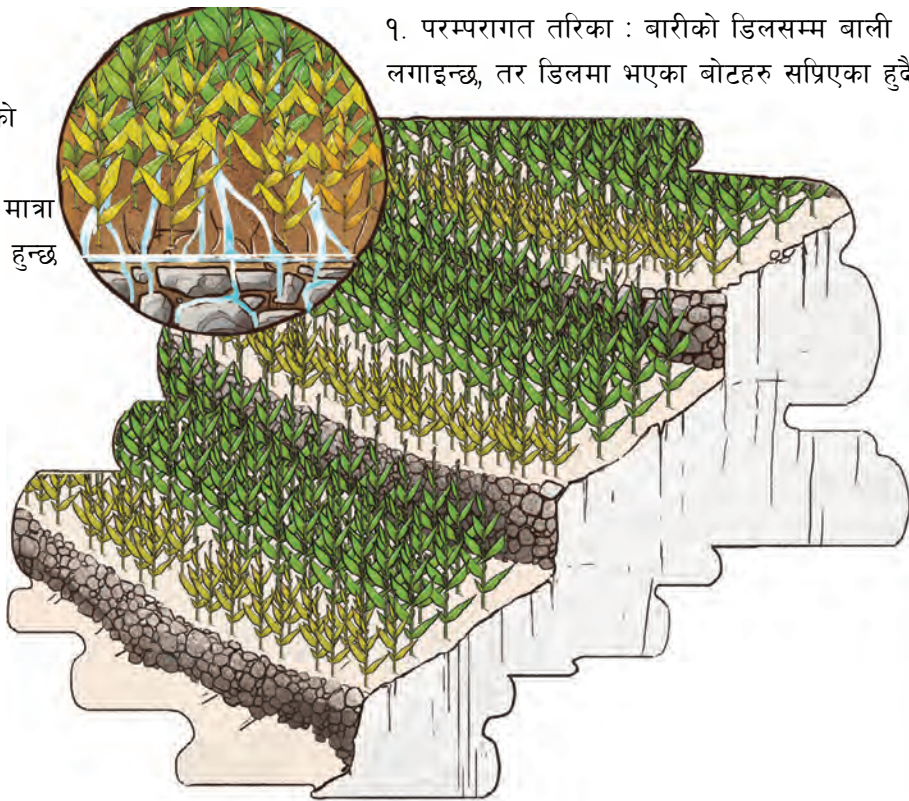


६. बारीको डिल र काल्नोको राम्रो उपयोग हुन्छ



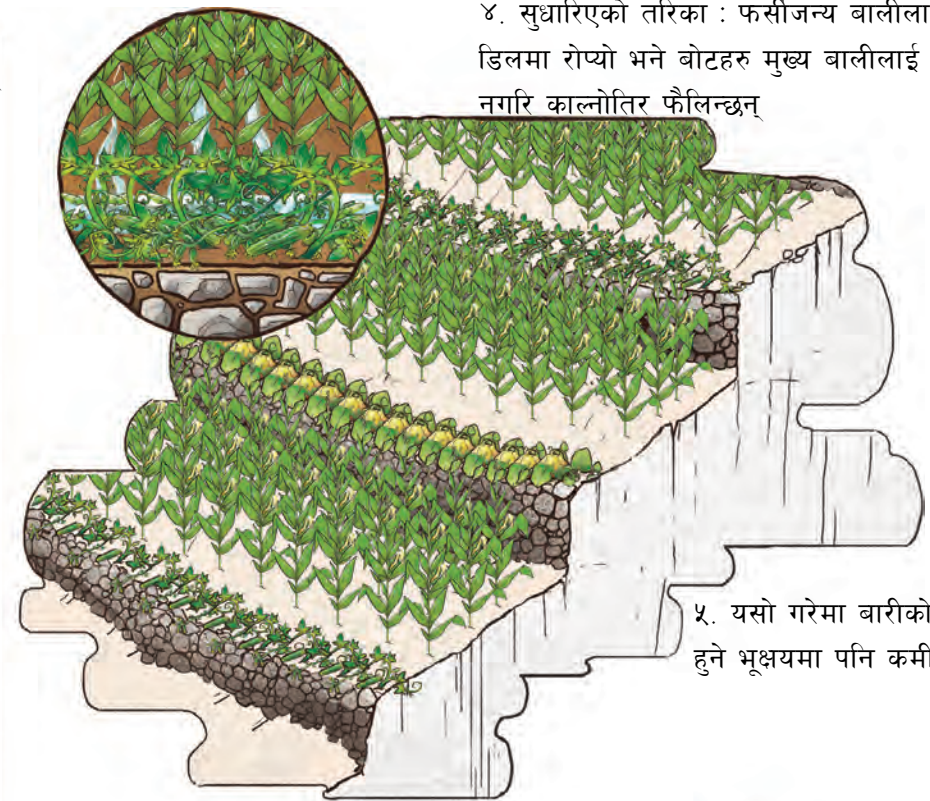
पाठ : फैलिने खालका फर्सीजन्य वालीहरु बारीको डिलमा रोपेमा म्याङ्ग काल्नोतिर फैलिन्छ र खेर गइरहेको जग्गाको सदुपयोग हुन्छ ।

२. बारीको डिलमा भूक्षयको मात्रा पनि बढी हुन्छ



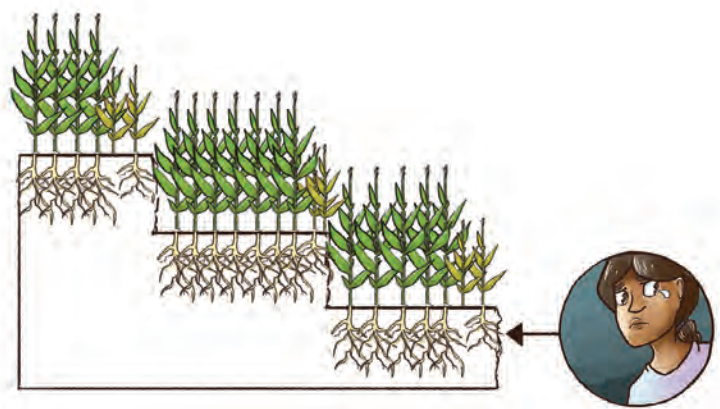
१. परम्परागत तरिका : बारीको डिलसम्म वाली लगाइन्छ, तर डिलमा भएका बोटहरु सप्रिएका हुदैनन्

४. सुधारिएको तरिका : फर्सीजन्य वालीलाई बारीको डिलमा रोप्यो भने बोटहरु मुख्य वालीलाई असर नगरि काल्नोतिर फैलिन्छन्



५. यसो गरेमा बारीको डिलमा हुने भूक्षयमा पनि कमी आउँछ

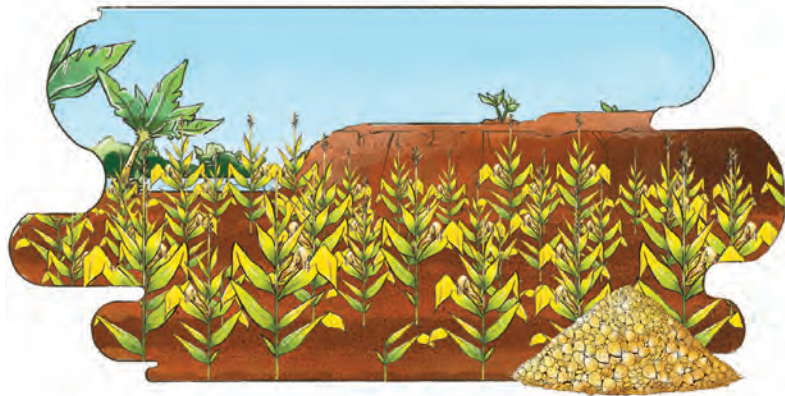
३. बारीको डिलमा उत्पादन कम हुन्छ



६. बारीको डिल र काल्नोको राम्रो उपयोग हुन्छ

अध्याय ५ : माटोको स्वास्थ्य

पाठ : यदि माटो रातो छ र उत्पादन पनि कम छ भने माटोको अम्लियपन परिक्षण गर्नुपर्छ।



१. माटो रातो भएको र उत्पादन कम भएको अवस्था



२. स्थानीय बिक्रेताबाट अम्लियपन परिक्षण गर्ने कागजको पत्ता खरीद गर्ने



३. बारी खनेर गहिरो भागबाट माटो निकाली भाडामा राखी धेरै पानी हाल्ने



४. रातभर माटोलाई थिग्रन दिने



५. अम्लियपन परिक्षण गर्ने पत्ता पानीमा डुबाउने



६. पत्ताको रङ हरियो भएमा अम्लियपन राम्रो तथा उत्पादनको लागि उपयुक्त छ भन्ने जनाउँछ



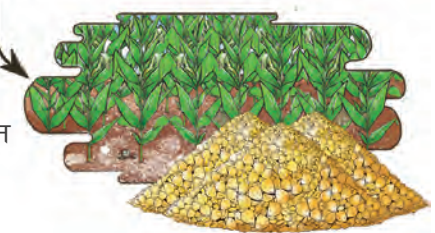
७. पत्ताको सुन्तला रङको भएमा माटोको सुधार गर्न कृषि चुन छर्कनु पर्दछ



८. कृषि चुन बाली रोप्नु भन्दा अगाडि छर्कनु पर्दछ

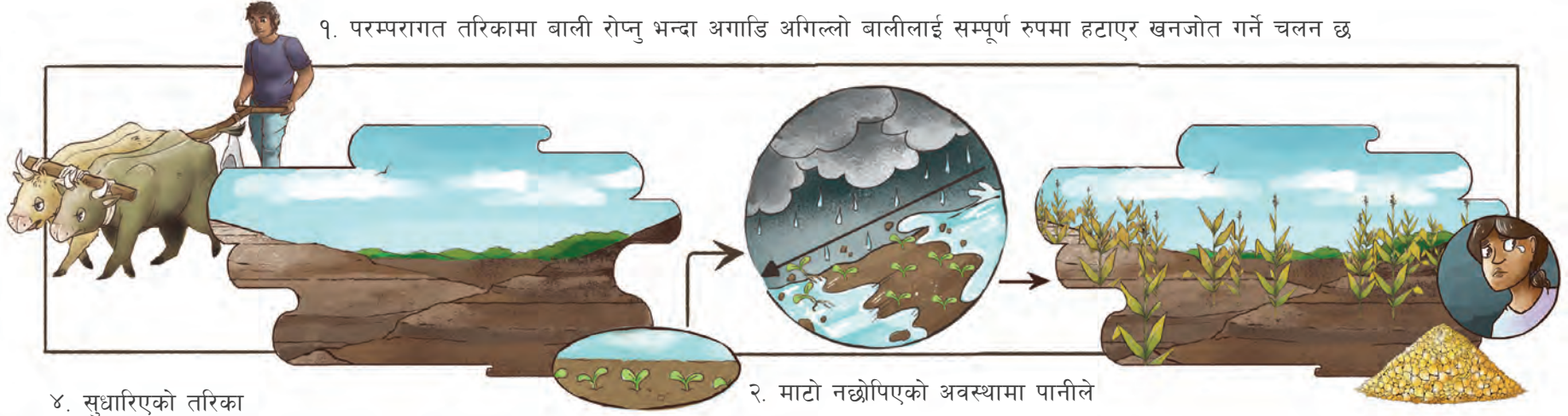


९. राम्रो उत्पादन भएको अवस्था



पाठ : खेतबारीलाई खाली नराखेमा भुक्षय कम भई उत्पादन राम्रो हुन्छ ।

१. परम्परागत तरिकामा बाली रोप्नु भन्दा अगाडि अगिल्लो बालीलाई सम्पूर्ण रुपमा हटाएर खनजोत गर्ने चलन छ

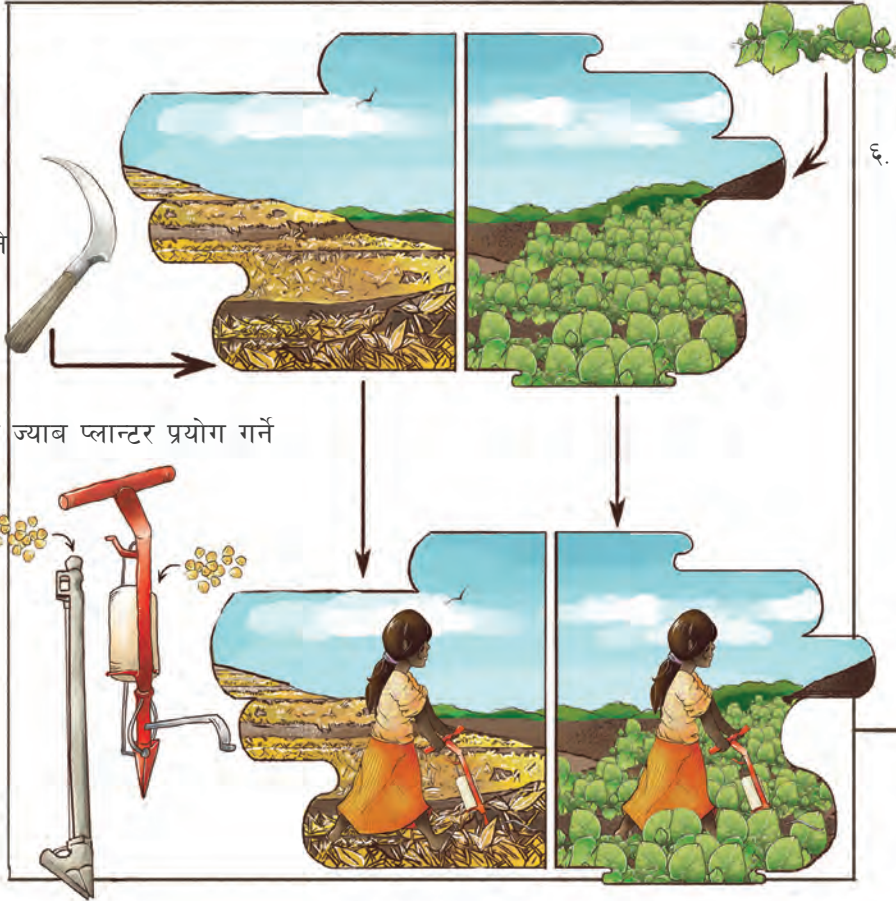


४. सुधारिएको तरिका

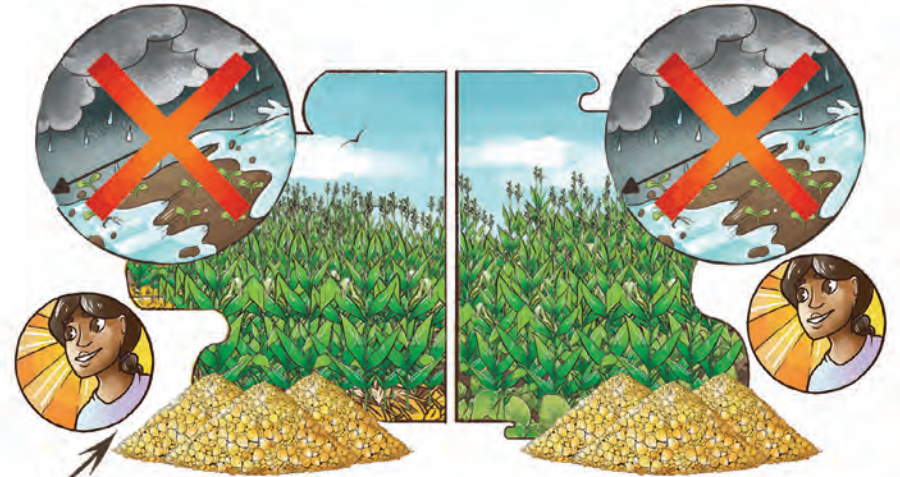
२. माटो नछोपिएको अवस्थामा पानीले माटो तथा बीउ बगाउने सम्भावना हुन्छ

३. बोटहरु कम उम्रन्छन् र उत्पादन कम हुन्छ

५. खेतबारी जोत्नको सट्टा बालीका घसेटा तथा पातहरुले छापो लगाउने



६. मुख्य बाली लगाउनु भन्दा पहिला फर्सी जातका वा बारीमा फैलने कोसेबालीहरु रोप्ने

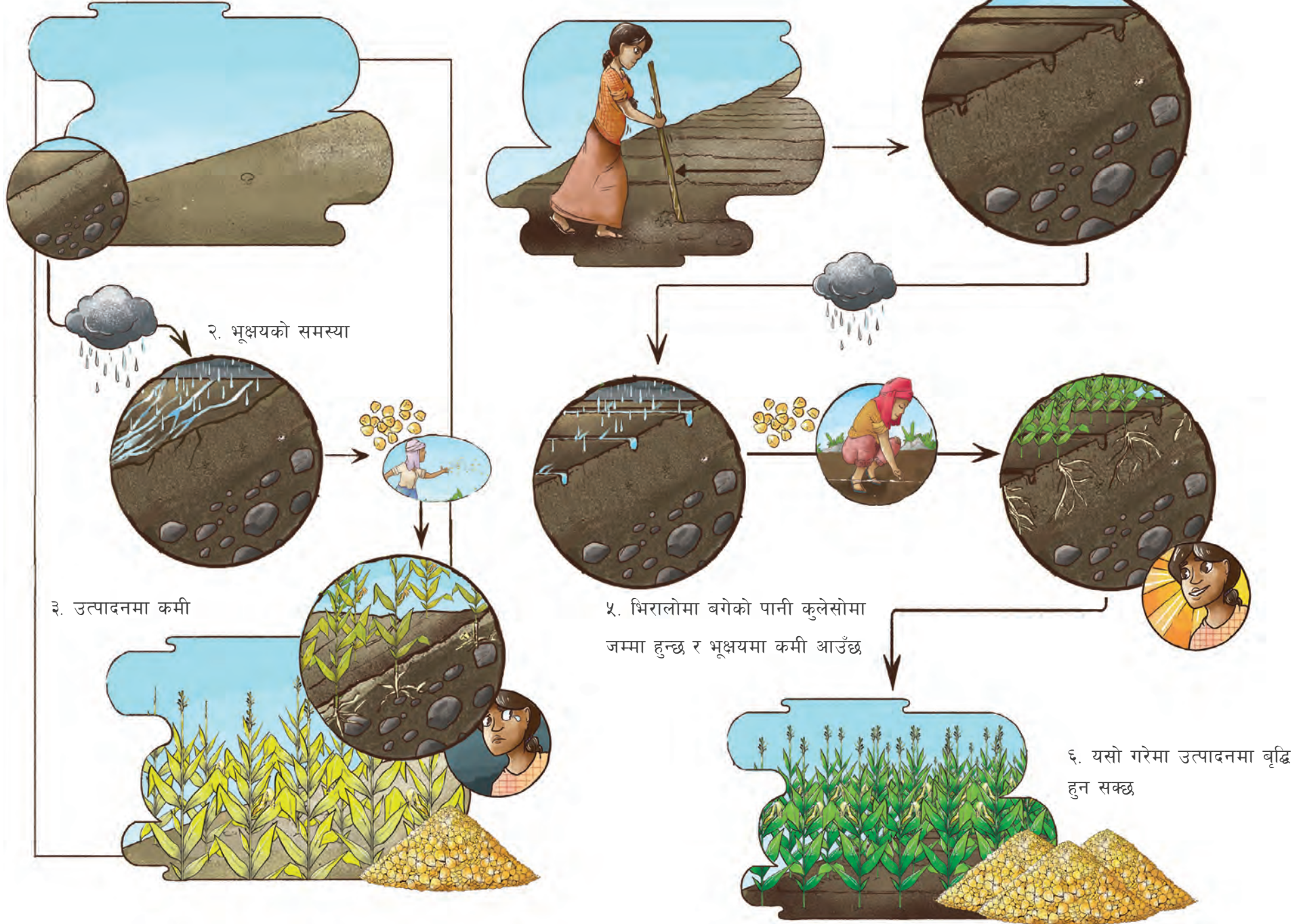


८. भुक्षय कम र उत्पादन राम्रो हुन्छ ।

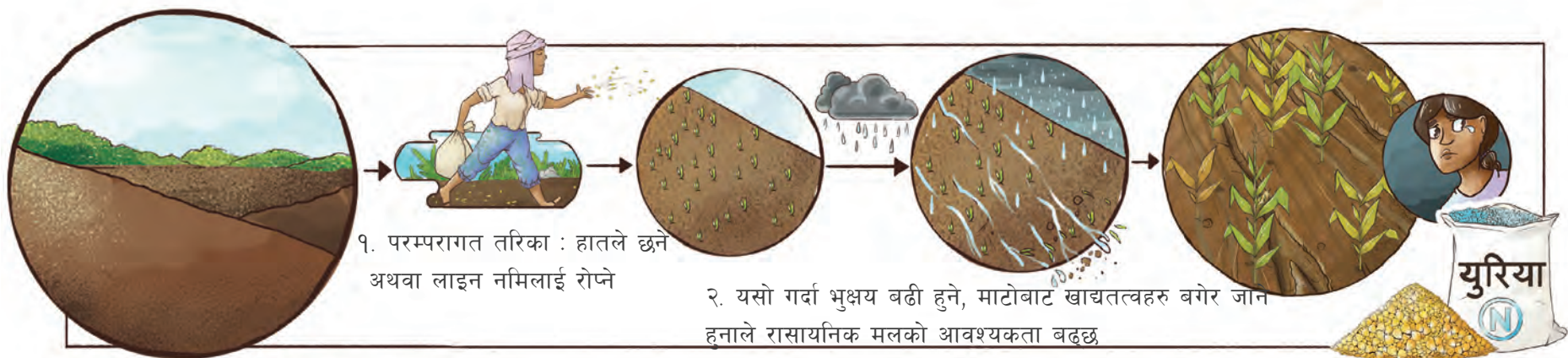
पाठ : भिरालो जग्गामा लट्टीको सहायताले तेर्सो पारेर सानो कुलेसो काटेमा माटोले बढी पानी सोस्छ, र भूक्षयमा कमी आउँछ, जस्को कारण उत्पादनमा बृद्धि हुन्छ

१. भिरालो जग्गामा अपनाउने परम्परागत तरिका

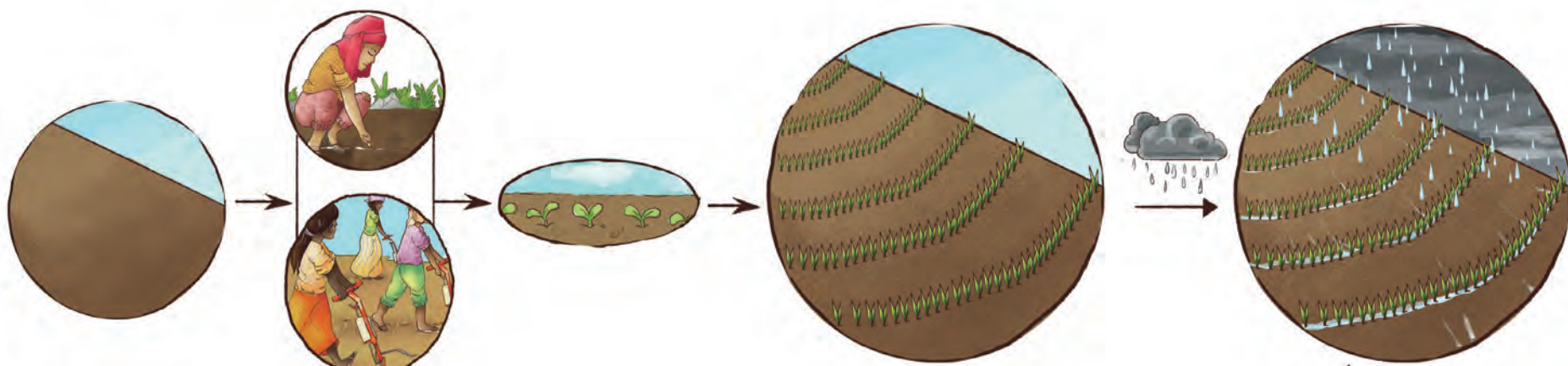
४. सुधारिएको तरिका : भिरालो जग्गामा एक मोटो लट्टीको सहायताले तेर्सो पारेर कुलेसो काट्ने



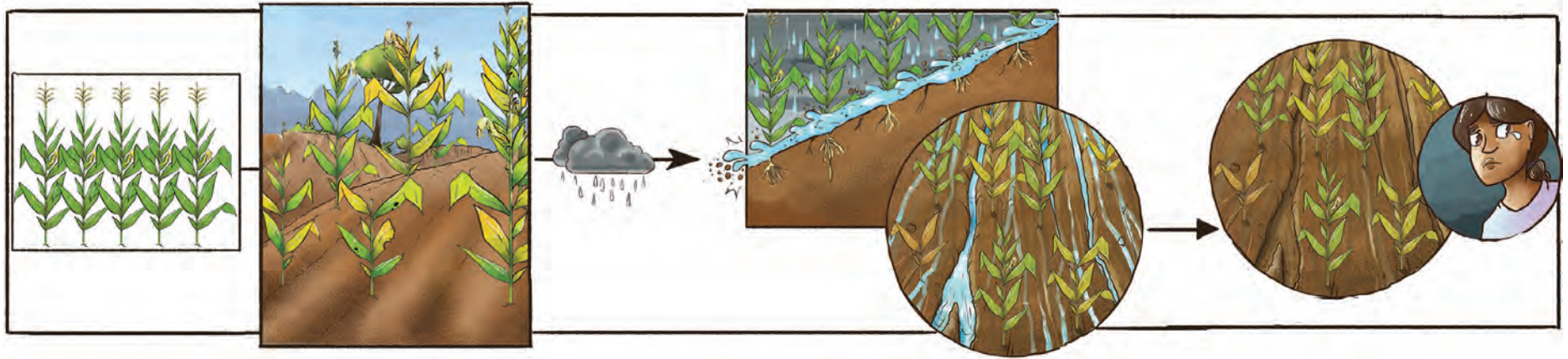
पाठ : भिरालो , गद्दा नभएको जग्गामा तेर्सो पारेर लाइनमा बाली लगाएमा भुक्षय कम हुनका साथै मलको आवश्यकता कम हुन्छ ।



३. उत्पादन कम हुन्छ

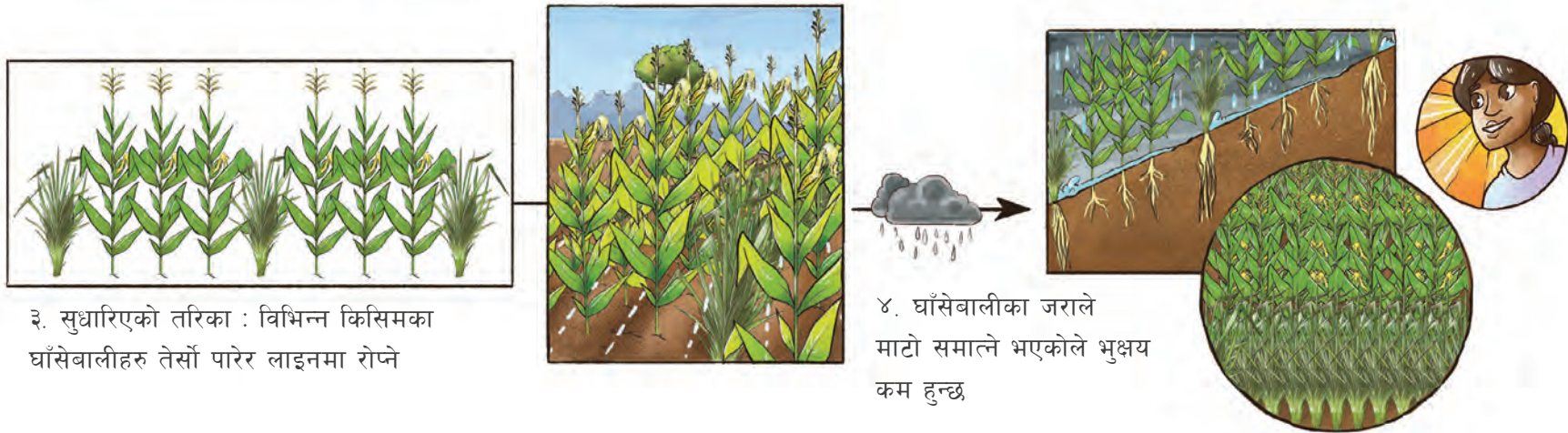


६. उत्पादन बढी हुन्छ



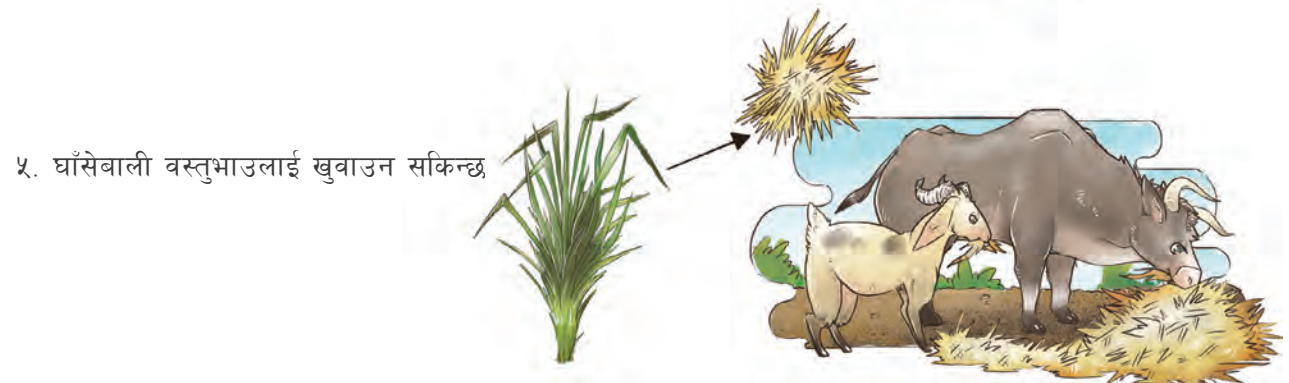
१. परम्परागत तरिका

२. भुक्षय हुन्छ



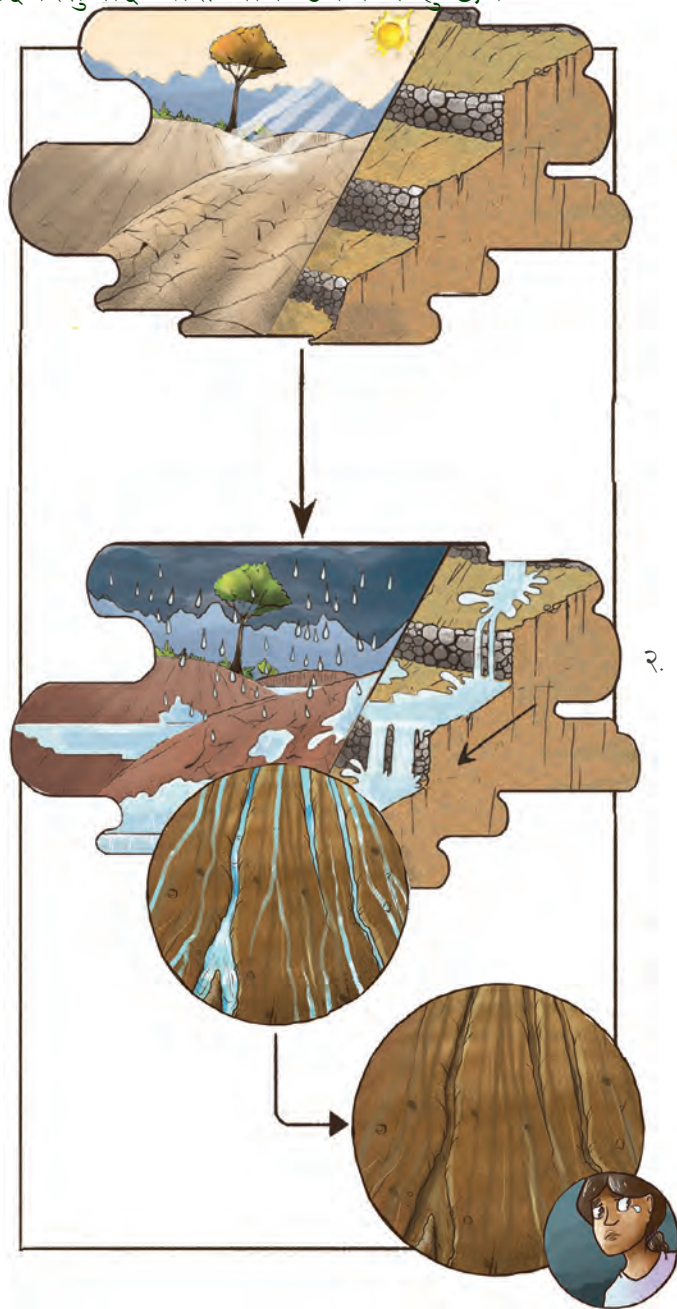
३. सुधारिएको तरिका : विभिन्न किसिमका घाँसेवालीहरु तेर्सो पारेर लाइनमा रोप्ने

४. घाँसेवालीका जराले माटो समात्ने भएकोले भुक्षय कम हुन्छ



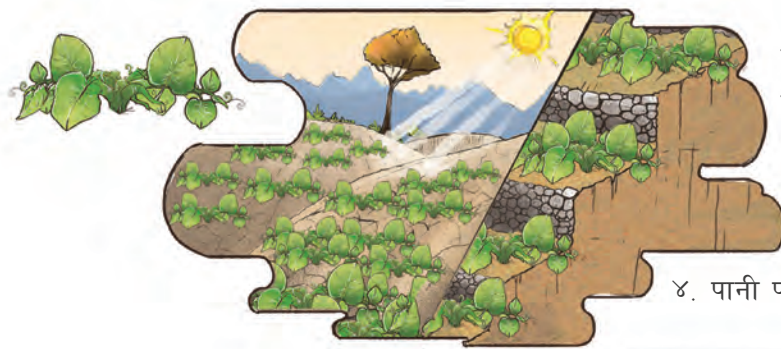
५. घाँसेवाली वस्तुभाउलाई खुवाउन सकिन्छ

पाठ : सुख्खा तथा पानी पर्ने मौसमको बिचको समयमा खेतबारीमा फैलिने खालको बाली लगाएमा भुक्षयमा कमी आउनुको साथै सुख्खा मौसममा गाईवस्तुलाई घाँस पनि उपलब्ध हुन्छ ।



१. परम्परागत तरिका : भिरालो जग्गा तथा गद्दाहरु सुख्खा मौसममा खाली हुन्छन्

२. यस्तो जग्गामा पानी परेपछि भुक्षय बढी हुन्छ



३. सुधारिएको तरिका : सुख्खा मौसममा खाली जग्गामा सुख्खा सहन सक्ने तथा फैलिने बालीहरु रोप्ने

४. पानी पर्ने बेलामा खेतबारी बालीले ढाकिएको हुन्छ



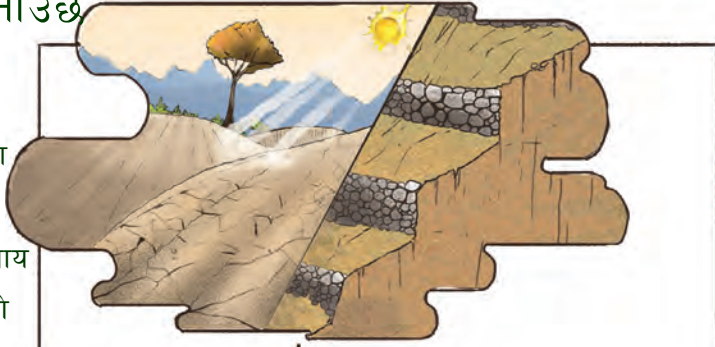
५. यसो गर्दा भुक्षय कम हुन्छ

६. खेतबारीको बाली घाँसको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

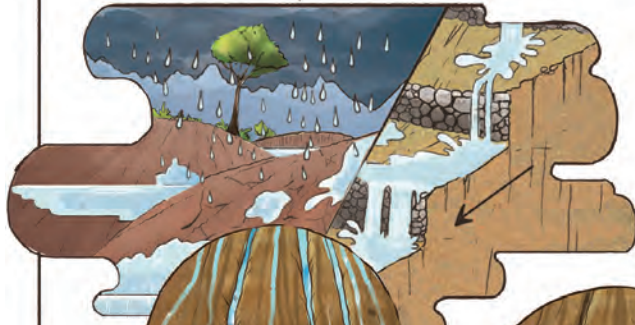


पाठ : सुख्खा सिजनमा कृटिलकोसा लगाएमा यो पशुको लागि राम्रो घाँस हुनाको साथै यसले भूक्षयमा कमी ल्याउँछ र माटोलाई मलिलो पनि बनाउँछ

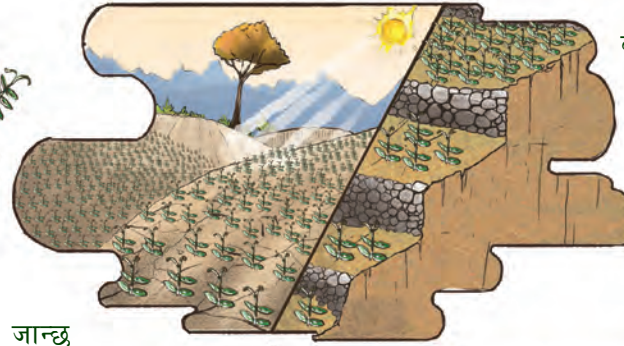
१. परम्परागत तरिका : सुख्खा सिजनमा प्रायः जग्गा खाली



२. यसो हुदाँ वर्षात सुरु हुदाँ मलिलो माटो बगेर जान्छ



३. सुख्खा सिजनमा हरियो घाँसपातको पनि कमी हुन्छ

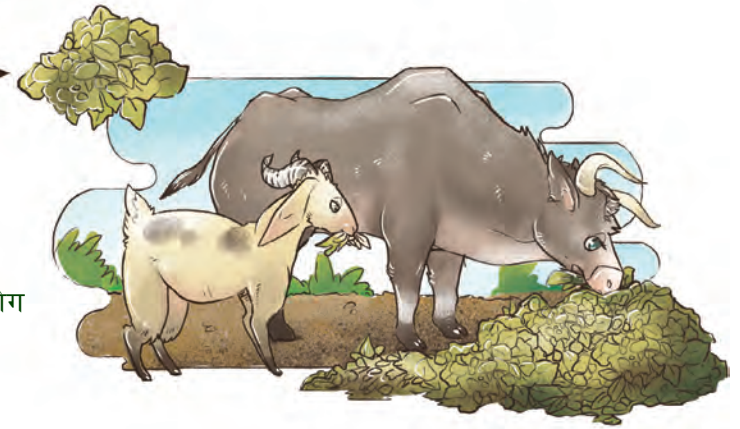


४. सुधारिएको तरिका : सुख्खा सिजनमा कृटिलकोसा रोप्ने



५. यसो गर्दा वर्षात सुरु हुदाँ माटो बगाउन पाउँदैन

६. सुख्खा सिजनमा कृटिलकोसा पशुको घाँसको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ



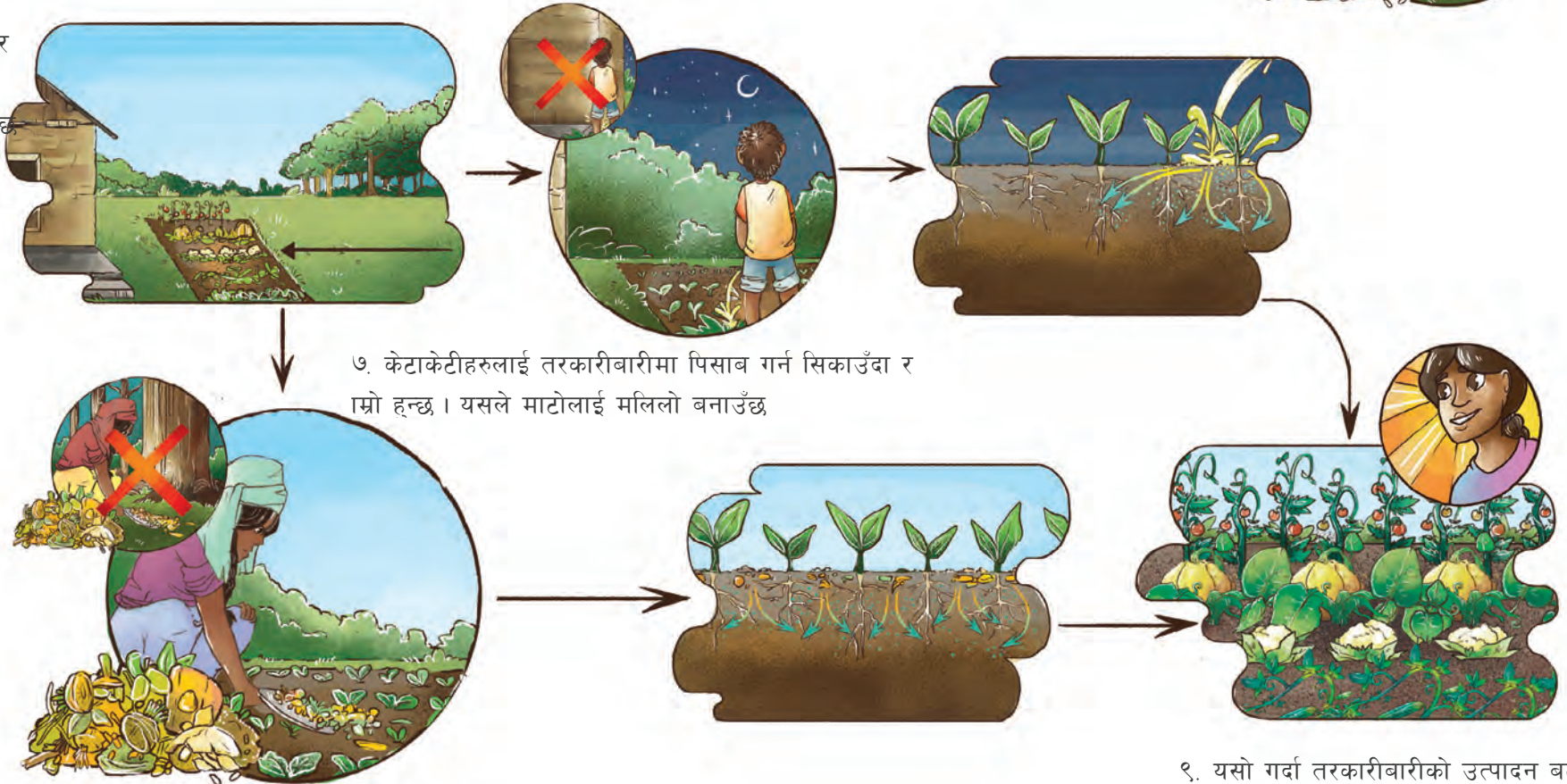
पाठ : साधारण विधिबाटै घरबगैंचाको उत्पादन बढाउन सकिन्छ ।

१. सामान्य कुराहरु ख्याल नगर्दा घरबगैंचाको उत्पादन कम भइरहेको हुन्छ



५. सुधारिएको तरिका

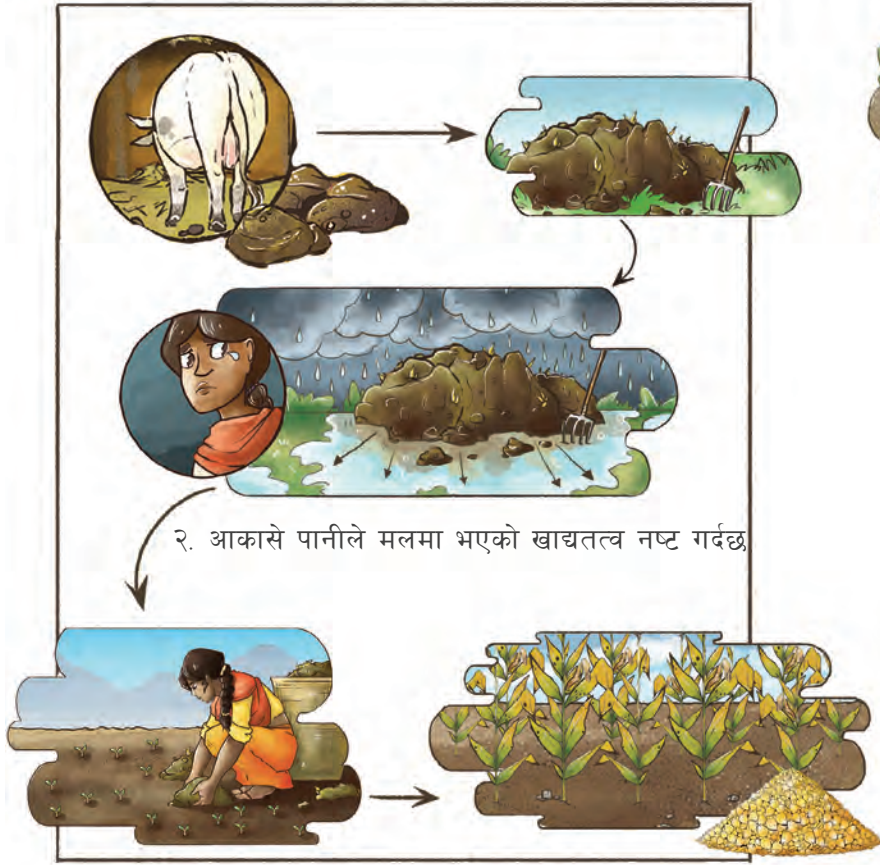
६. तरकारीबारी घर नजिक भएमा उत्पादन बढ्न सक्छ



८. घरबाट निस्किएको फोहोर तरकारीबारीमा मल हुन्छ

पाठ : गोठेमललाई आकासे पानीबाट जोगाउन छोपेर राख्ने जसले गर्दा त्यसमा भएको खाद्यतत्व खेर जानबाट रोक्न सकिन्छ ।

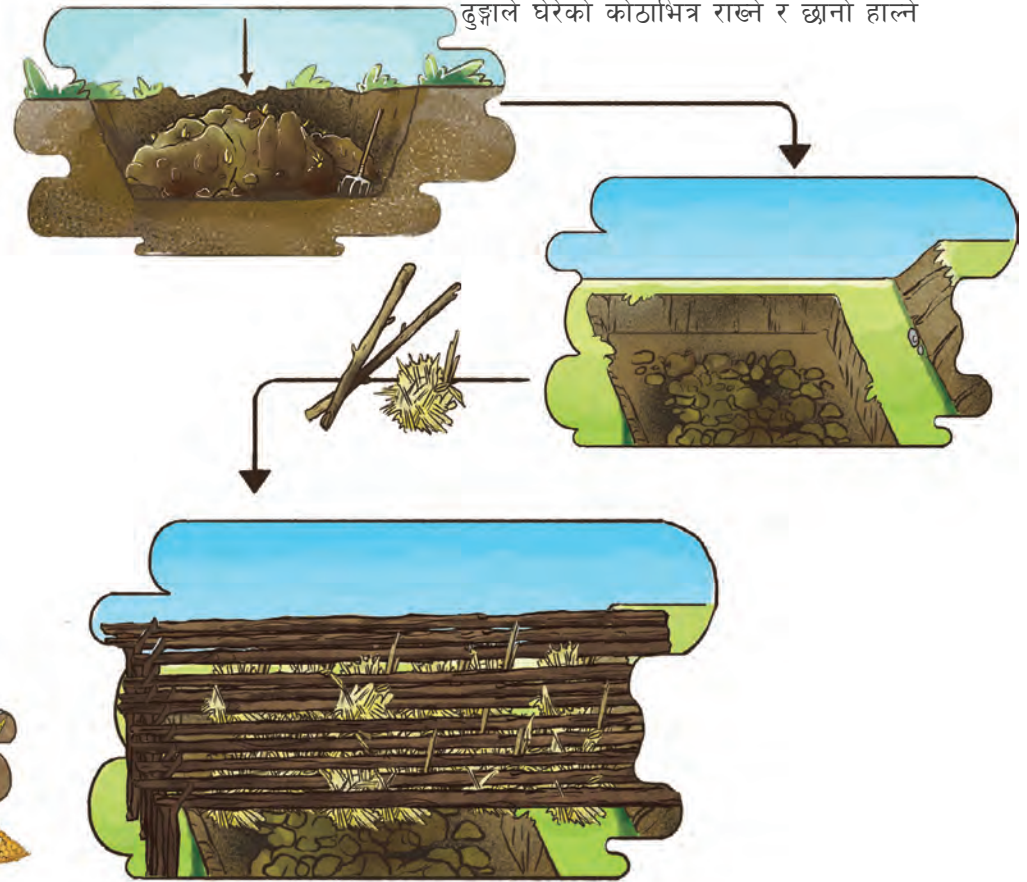
१. गाइवस्तुको मललाई खुला जग्गामा जम्मा गर्ने परम्परागत तरिका



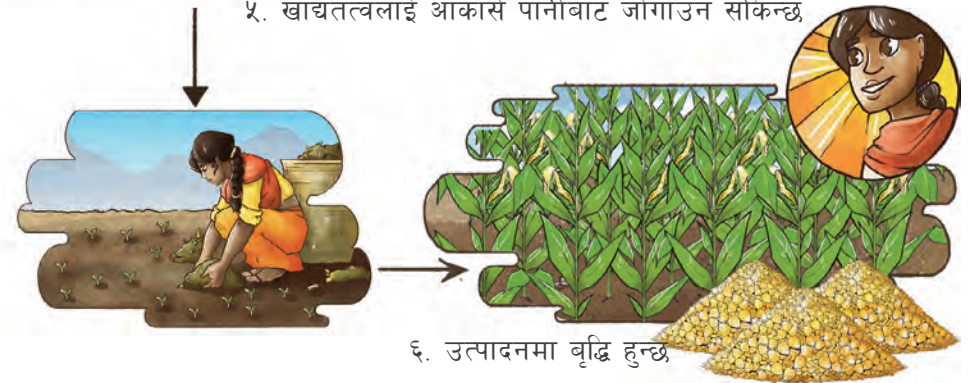
२. आकासे पानीले मलमा भएको खाद्यतत्व नष्ट गर्दछ,

३. कम उत्पादन

४. नयाँ तरिका : मललाई खाडलमा राख्ने अथवा माटो वा ढुङ्गाले घेरेको कोठाभित्र राख्ने र छानो हाल्ने



५. खाद्यतत्वलाई आकासे पानीबाट जोगाउन सकिन्छ,

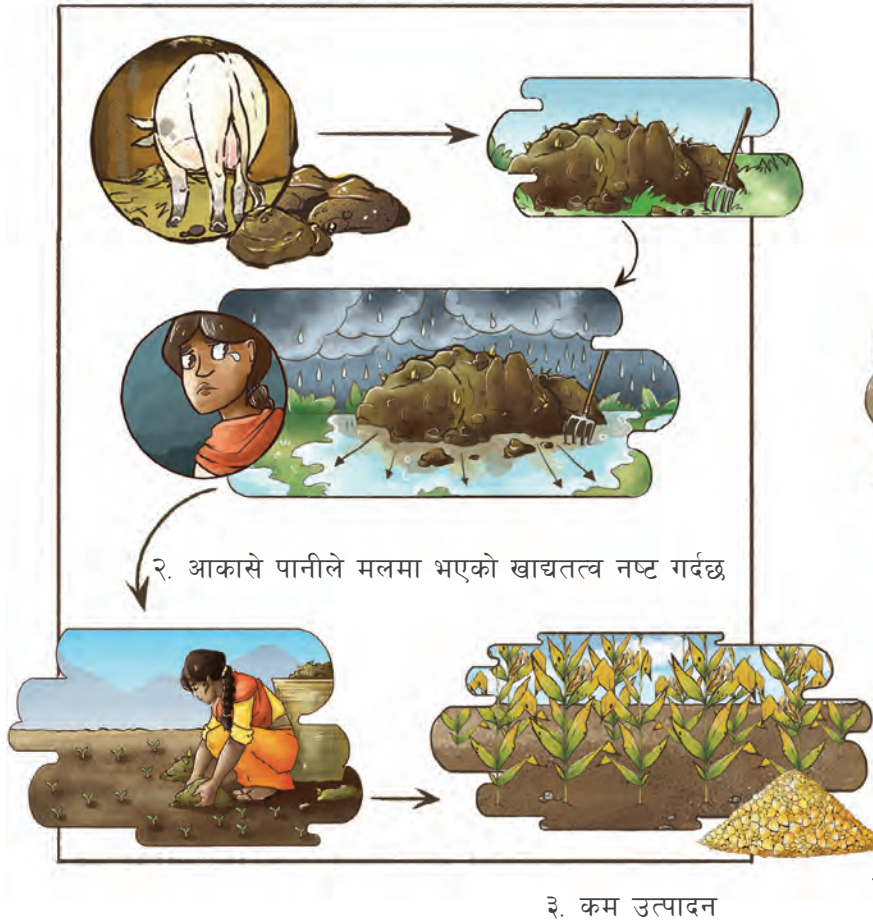


६. उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ,

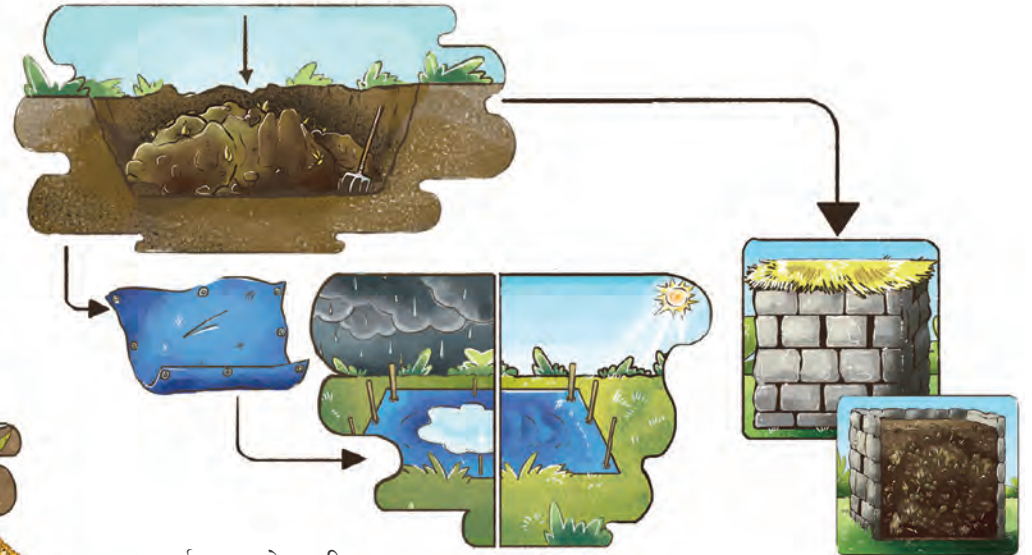
Please replace with page 2 from Nepali booklet

पाठ : गोठेमललाई आकासे पानीबाट जोगाउन छोपेर राख्ने जसले गर्दा त्यसमा भएको खाद्यतत्व खेर जानबाट रोक्न सकिन्छ ।

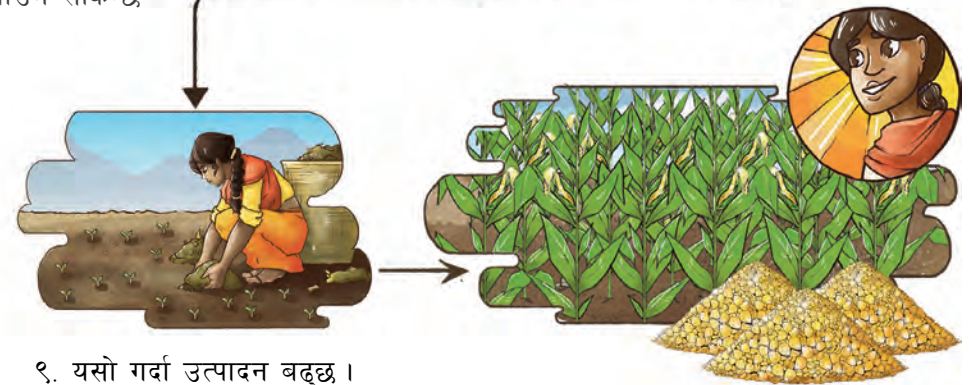
१. गाइवस्तुको मललाई खुला चौरमा जम्मा गर्ने परम्परागत तरिका



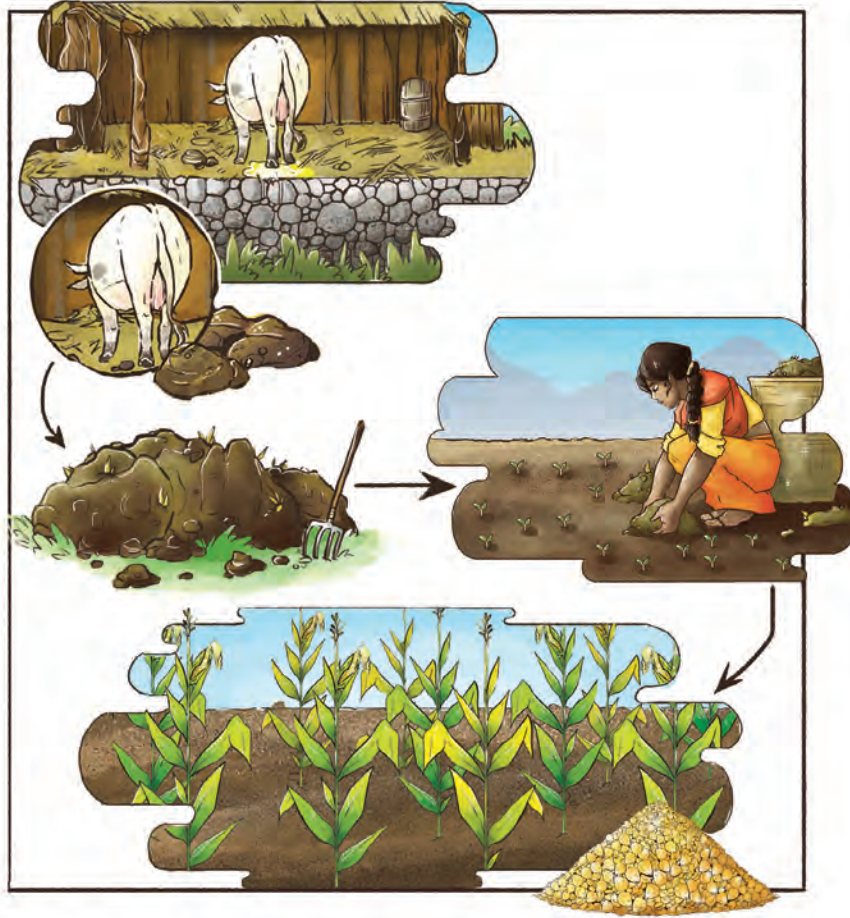
४. नयाँ तरिका : मललाई खाडलमा राख्ने अथवा माटो वा ढुङ्गाले घेरेको कोठाभित्र राख्ने र छोप्ने



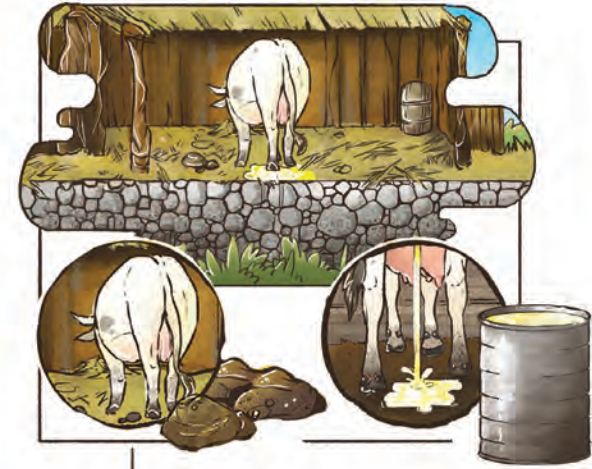
५. खाद्यतत्वलाई आकासे पानीबाट जोगाउन सकिन्छ



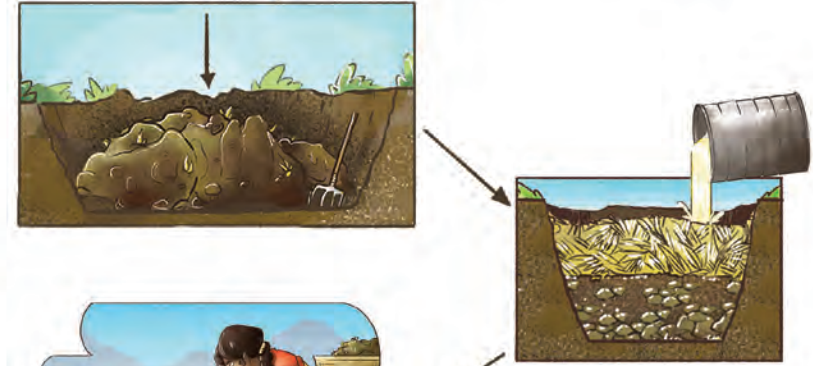
१. परम्परागत तरिका : गाईवस्तुको पिसाब संकलन गरिदैन



२. गोठमलले कम उत्पादन दिन्छ



३. नयाँ तरिका : गाईवस्तुको मललाई पिसाबसंग मिलाउने

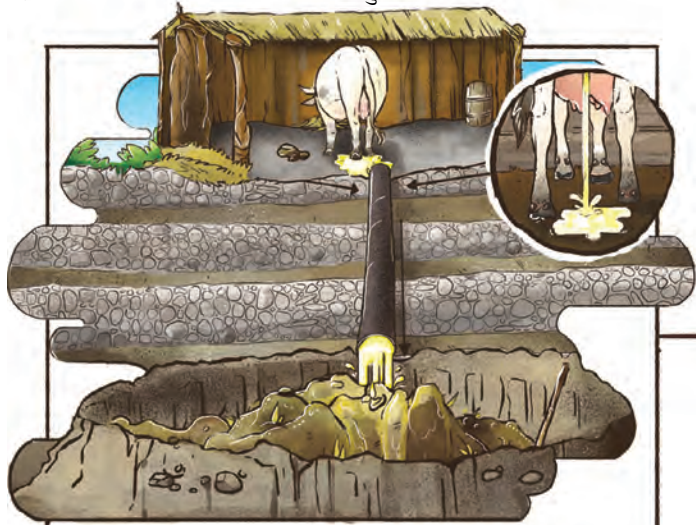


४. बढि उत्पादन हुन्छ

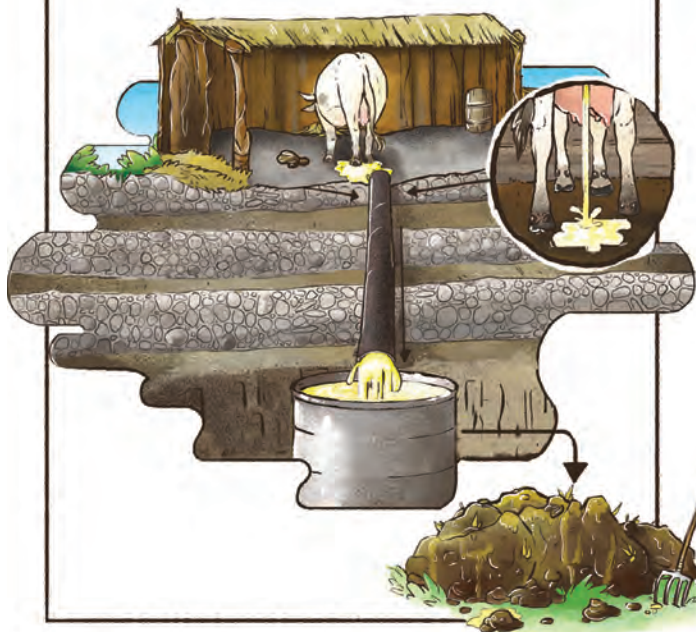


पाठ : गोठेमलको खाद्यतत्वमा सुधार ल्याउने तरिकाहरु । (भाग २)

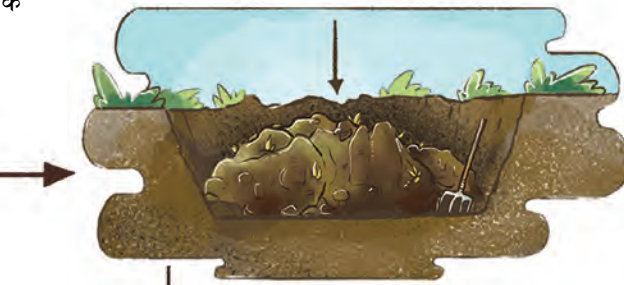
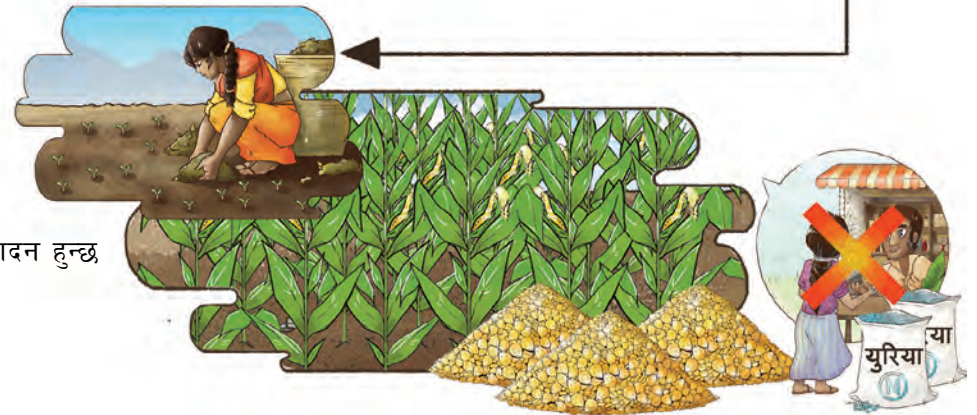
५. पिसाब जम्मा गर्नको लागि गोठको भुईँ सिमेन्टले प्लास्टर गरि अलि भिरालो बनाई एक पाइपको सहायताले मलखाद सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ



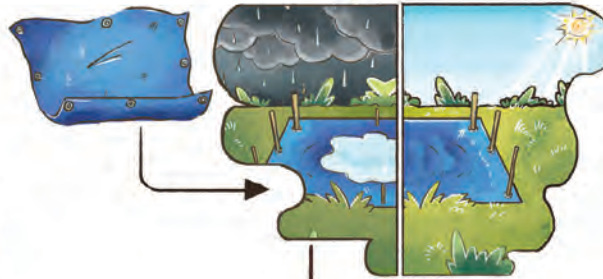
६. अर्को विकल्प : पिसाबको पाइपलाई ड्रममा जडान गर्ने र त्यहाँबाट निकालेर मलमा मिलाउन पनि सकिन्छ



८. बढि उत्पादन हुन्छ



७. मललाई खाडलमा राख्ने अथवा माटो वा ढुङ्गाले घेरेको कोठा भित्र राख्ने जसले गर्दा पानीले भिज्नुबाट जोगाउँन सकिन्छ



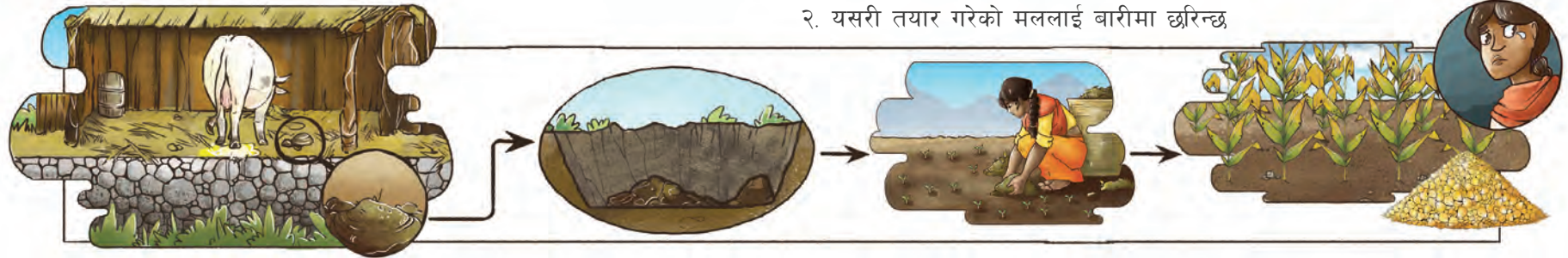
९. रसायनिक मल कम मात्रामा किने हुन्छ



पाठ : गोबरमललाई उन्नत तरिकाले कम्पोष्टिङ गरेमा उत्पादन बढ्न सक्छ । (भाग १)

१. परम्परागत तरिकामा गोबरमललाई खुलारूपमा थुपार्ने अथवा खाल्टोमा जम्मा गर्ने चलन छ

३. यसो गर्दा उत्पादन कम हुन्छ

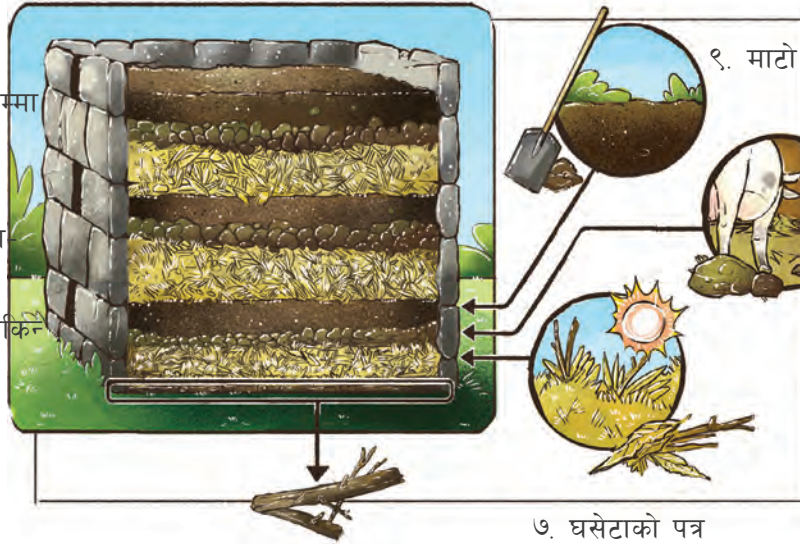


२. यसरी तयार गरेको मललाई बारीमा छरिन्छ

४. सुधारिएको तरिकामा, गोबरमल, माटो र घसेटाहरू पत्र मिलाएर पर्खाल थडाएर बनाइएको खाल्टोमा जम्मा गर्ने

१०. स्थानीय बिक्रेताबाट थर्ममिटर किनेर ल्याउने र खाल्टोमा तापक्रम नाप्न राख्ने

५. मल जम्मा गर्ने ठाउँ घोचाँ-लट्टी अथवा दुङ्गा इट्टाले बनाउन सकिन्छ



८. गोबरमल

७. घसेटाको पत्र

६. यस्तो खाल्टोको तल्लो भागमा काठको लट्टीहरू राख्दा राम्रो हुन्छ

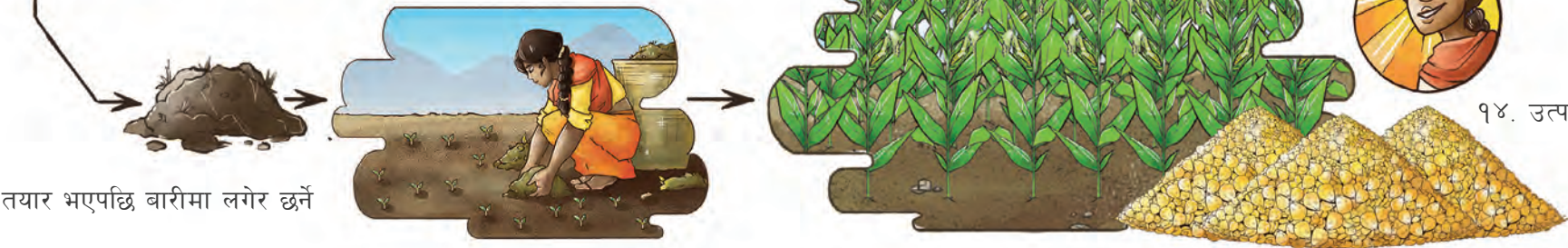
११. भित्रको तापक्रम बढ्दै जान्छ



१२. कम्पोष्ट तयार हुन केही महिना कुर्नुपर्छ

१३. मल तयार भएपछि बारीमा लगेर छर्ने

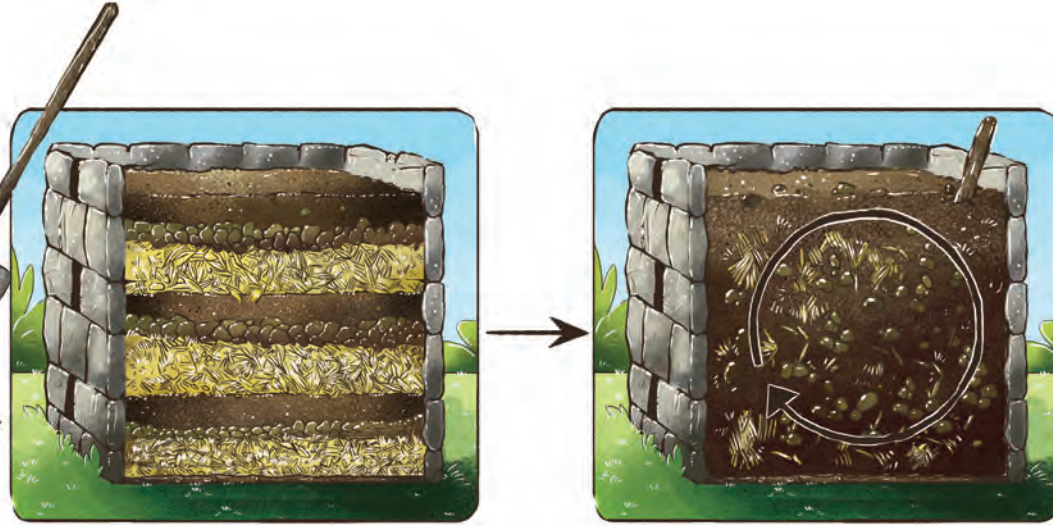
१४. उत्पादन धेरै हुन्छ



पाठ : गोबरमललाई उन्नत तरिकाले कम्पोष्टिङ् गरेमा उत्पादन बढ्न सक्छ । (भाग २)

१५. केही हप्ताको अन्तरालमा कम्पोष्टको अवस्था जाँच गर्दै गर्नपर्छ

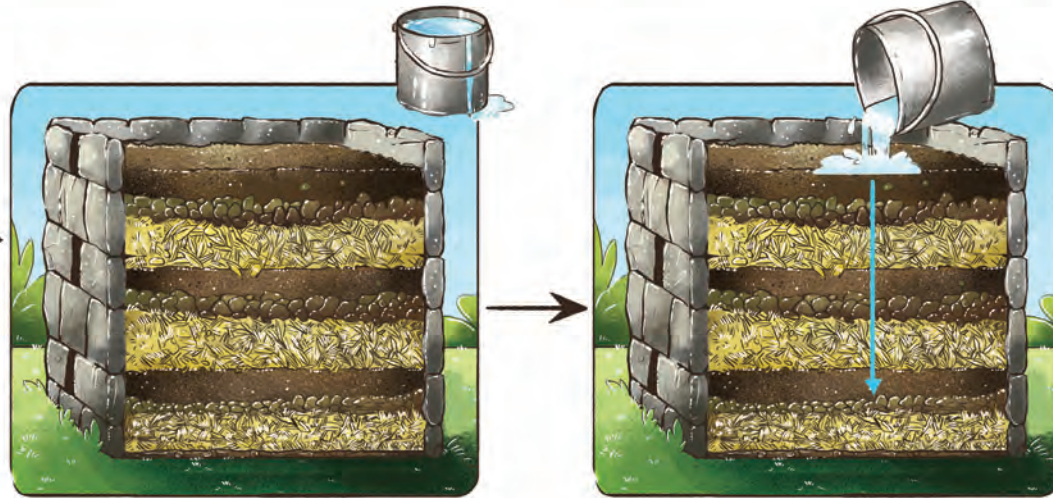
१७. यसो गर्दा कम्पोष्टको डल्लामा पानी धेरै भएको पाइएमा सबै कम्पोष्टलाई तलमाथि मिलाएर मिसाउनुपर्छ



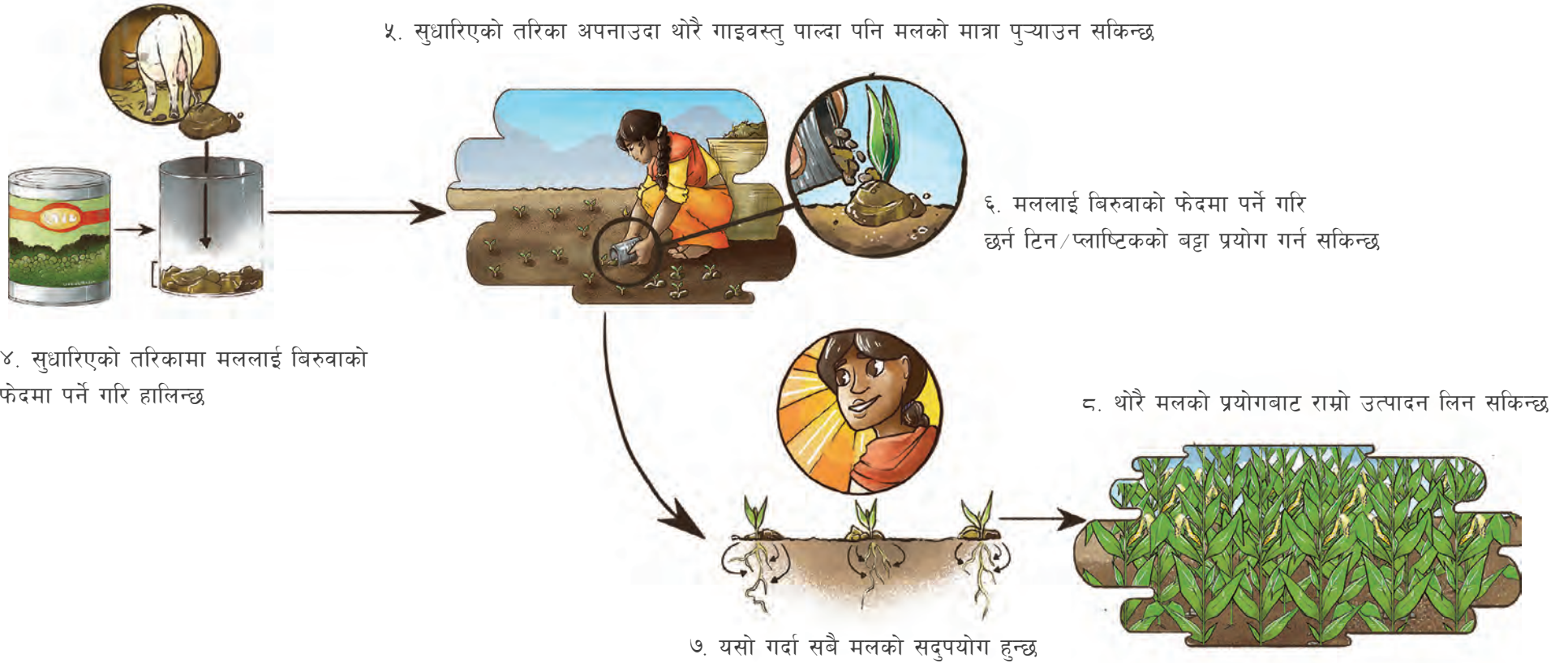
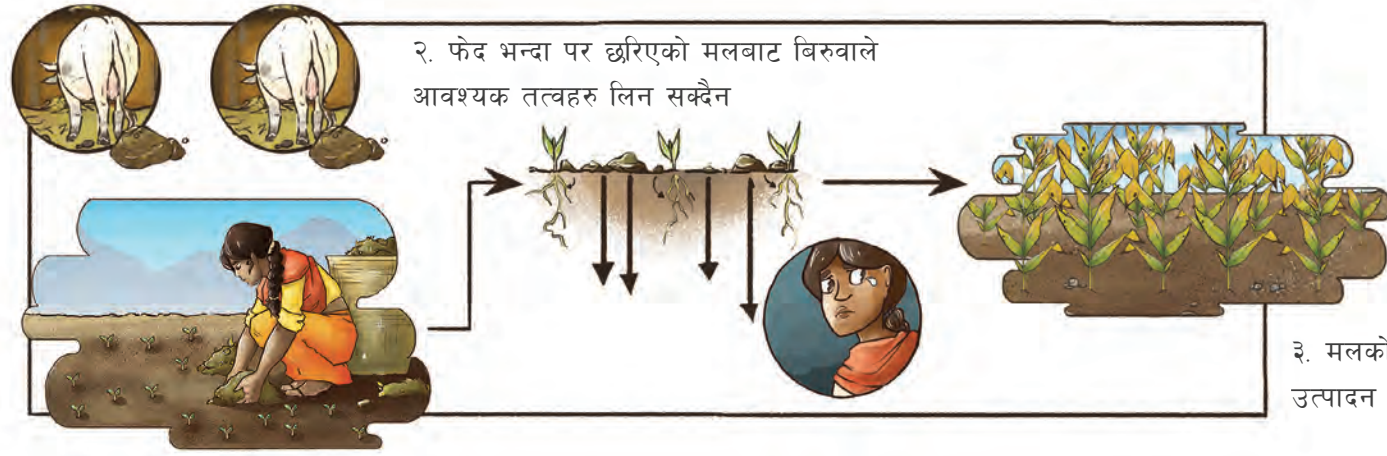
१६. यसको लागि केही कम्पोष्ट हातमा लिएर दुबै हातले डल्लो पारि अठ याउनुपर्छ



१८. कम्पोष्टलाई हातमा लिएर डल्लो पार्दा डल्लो परेन भने पानी थप्नुपर्छ

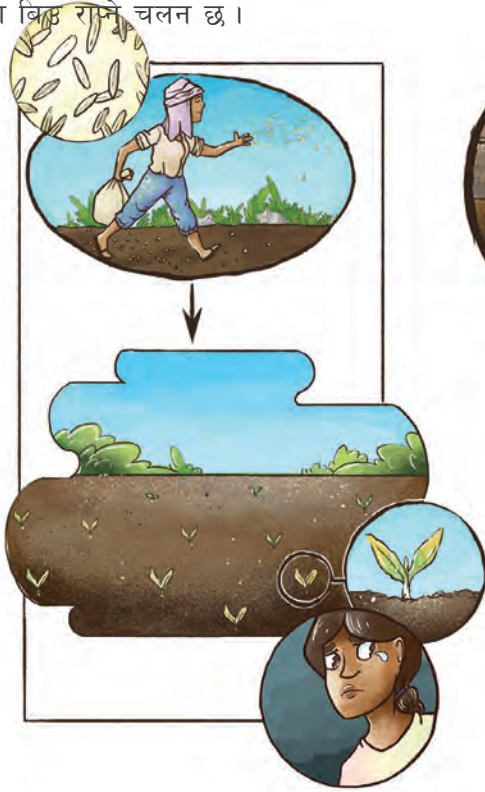


पाठ : मललाई बारीमा छर्नु भन्दा बाली / बिरुवाको फेदमा नै राखेमा मलको सदुपयोग हुन्छ ।



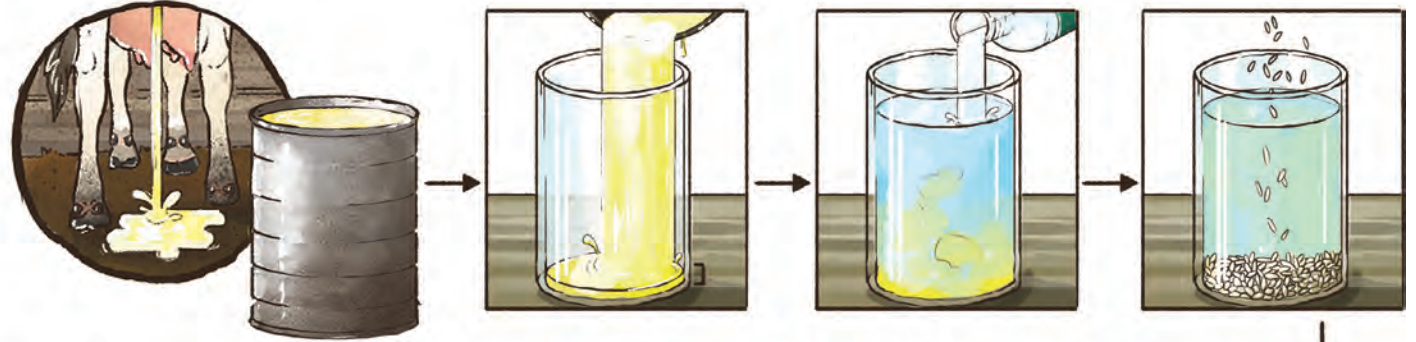
पाठ : गाईवस्तुको पिसाबले बिउको उपचार गरेमा बिउको उर्वराशक्ति र स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ ।

१. परम्परागत तरिका : धेरैजसो उपचार बिना बिउ रोप्ने चलन छ ।



२. उपचार बिना रोप्दा बिउ कम उम्रिन्छ, र बेर्नार विरुवा स्वस्थ हुदैनन् ।

३. सुधारिएको तरिका : गाईवस्तुको पिसाब संकलन गर्ने र पानीमा मिसाएर पातलो मिश्रण बनाउने र त्यसमा बिउ राख्ने



४. रातभरि बिउलाई त्यही मिश्रणमा भिजाउने



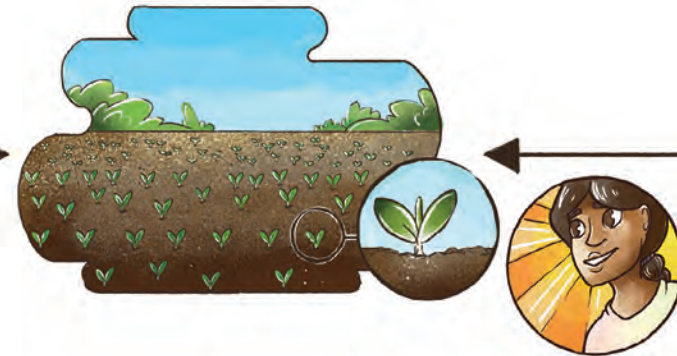
५. बिउ छर्ने



६. ज्याब प्लान्टर अथवा अन्य बिउ रोप्ने मेशिनको प्रयोग गर्ने हो भने बिउलाई सुकाउने

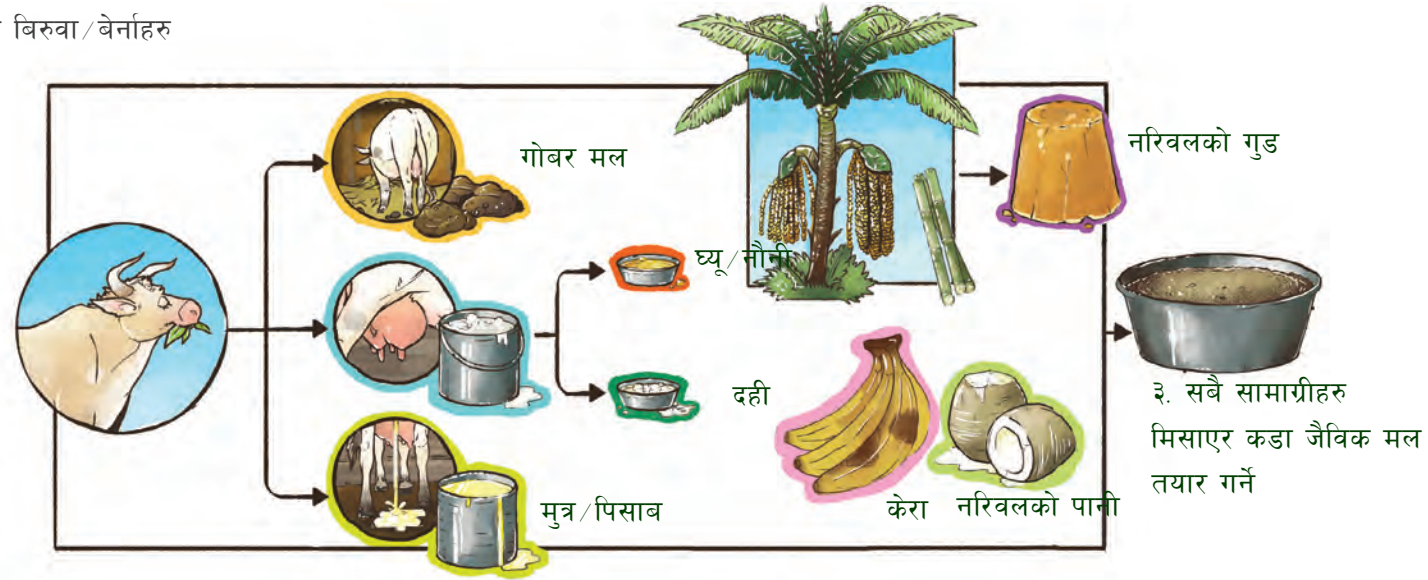
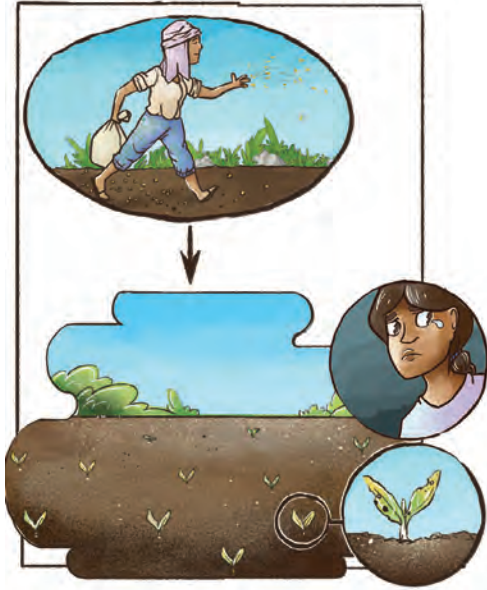


७. उपचार गरेको बिउ रोपेको खण्डमा बिउको उर्वराशक्ति बढि हुनुका साथै स्वस्थ विरुवाहरुको उत्पादन हुन्छ ।

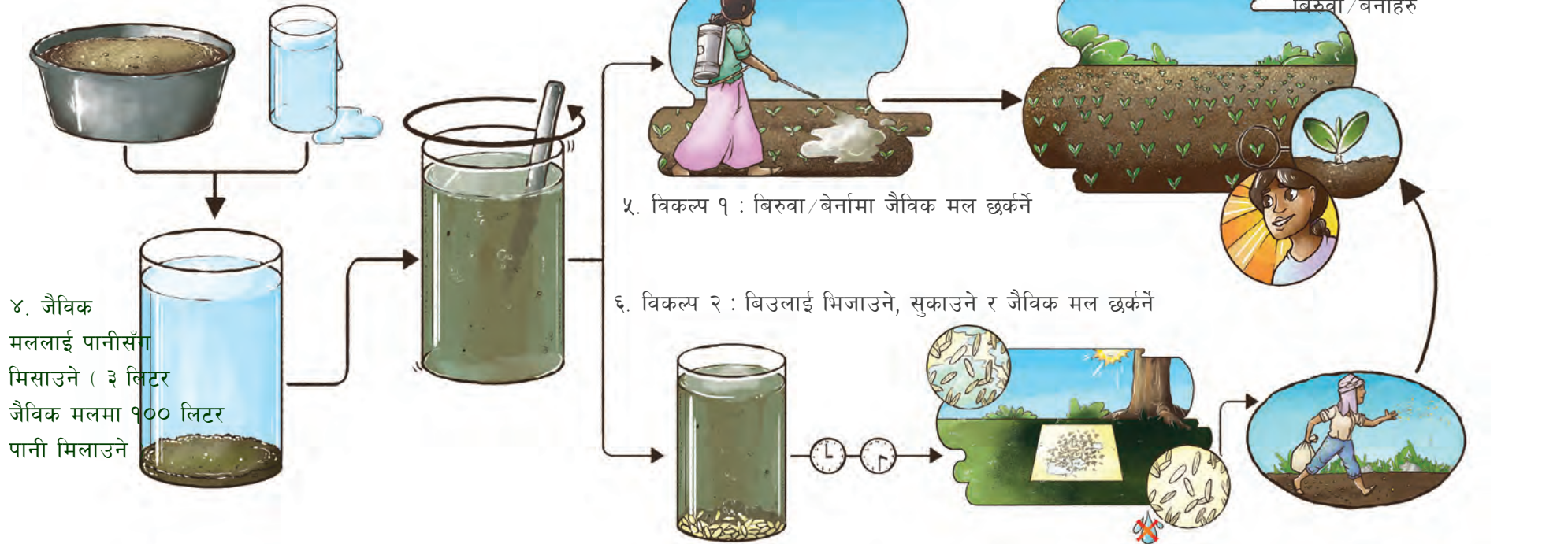


पाठ : जैविक मलको प्रयोगले बिउको अंकुरण र बिउको स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ ।

१. परम्परागत तरिका : बिउको कमजोर अंकुरण, अस्वस्थ बिरुवा/बेर्नाहरु

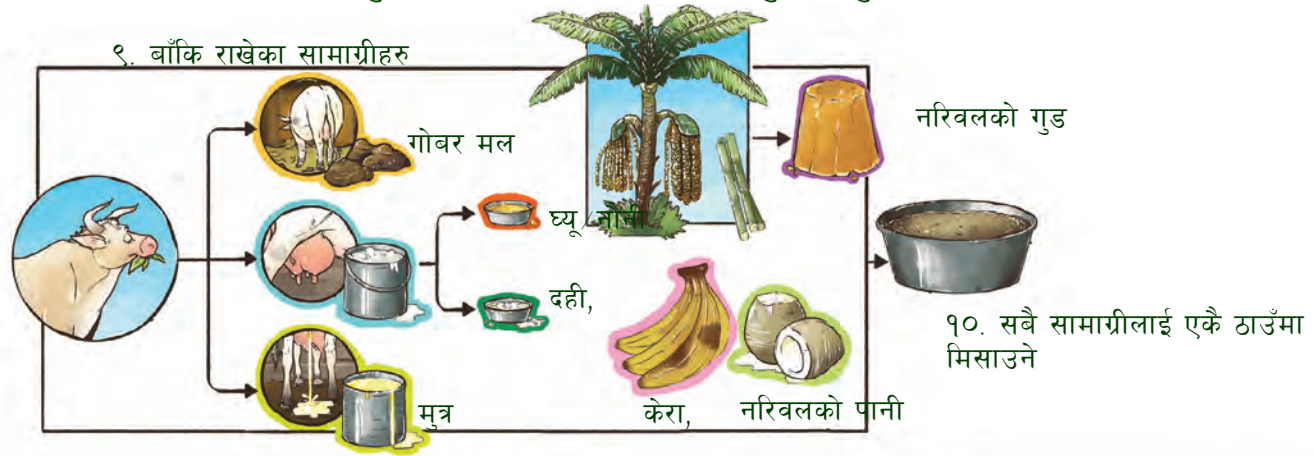


२. आवश्यक सामग्रीहरु



पाठ : जैविक मलको प्रयोगले बिउको अंकुरण शक्ति र स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ ।

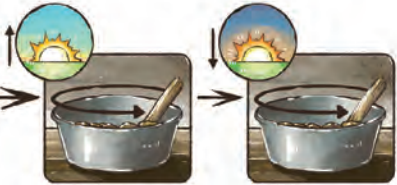
८. जैविक मल बनाउनको लागि तयार गरिएको मिश्रणलाई छायाँमा खुल्ला राखी जाली कपडाले छोपेर राख्नुपर्छ



११. ७ के.जी. गोबर मल र १ के.जी. घ्यू/नौनी मिसाउने

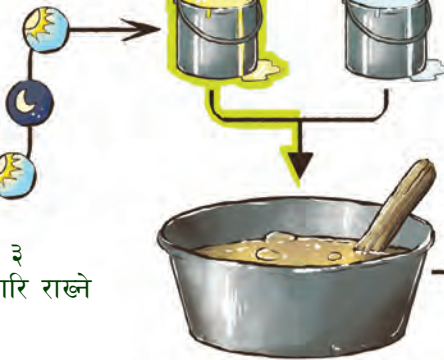


१२. मिश्रणलाई बिहान र बेलुका चलाएर मिलाउन

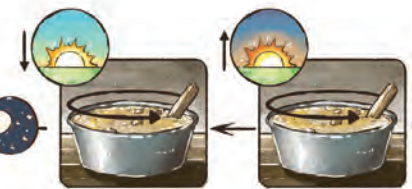
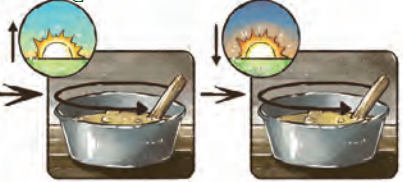


१३. मिश्रणलाई ३ दिन सम्म यसैगरी राख्ने

१४. त्यसपछि मिश्रणमा १० लिटर गाई/भैंसीको मुत्र र १० लिटर पानी मिसाउने



१५. यसरी तयार गरिएको मिश्रणलाई १५ दिन सम्म राख्ने र प्रत्येक दिन बिहान बेलुका चलाएर मिलाउने



१७. तयार भएको मिश्रणलाई फेरि १५ दिन सम्म राख्ने र प्रत्येक दिन बिहान बेलुका चलाएर मिलाउने

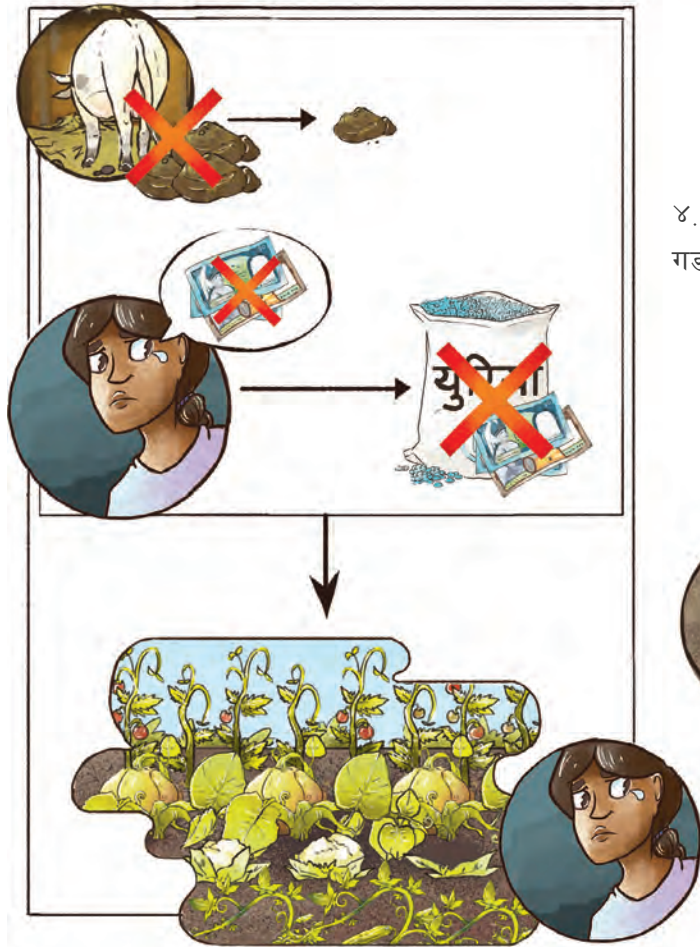


१६. १५ दिन पछि मिश्रणमा ३ लिटर गाई/भैंसीको दुध, २ लिटर दही, ३ लिटर नरिवलको पानी, ३ के.जी. गुड, १ दर्जन केरा मिसाउने



पाठ : गड्यौले मल घरबगैचाको लागि रासायनिक मल अथवा गोबर मलको विकल्प हुन सक्छ ।

१. कहिलेकाही परम्परागत तरिकाले प्रयोग गरिने गोबर मल र रासायनिक मल उपलब्ध नहुन सक्छ



२. यस्तो अवस्थामा कम उत्पादन हुन्छ

३. गड्यौलाले फोहोर र परालहरु खाएर मल तयार गर्दछन्

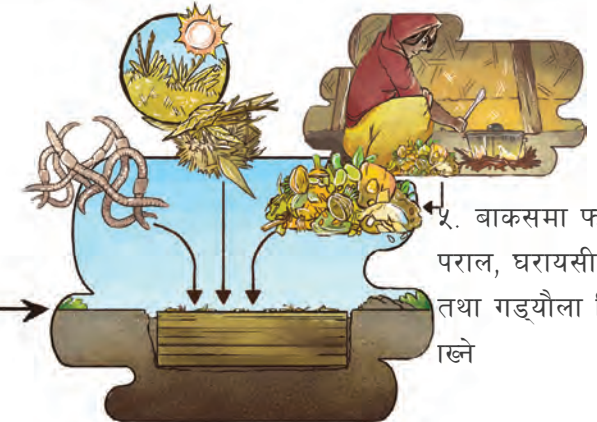
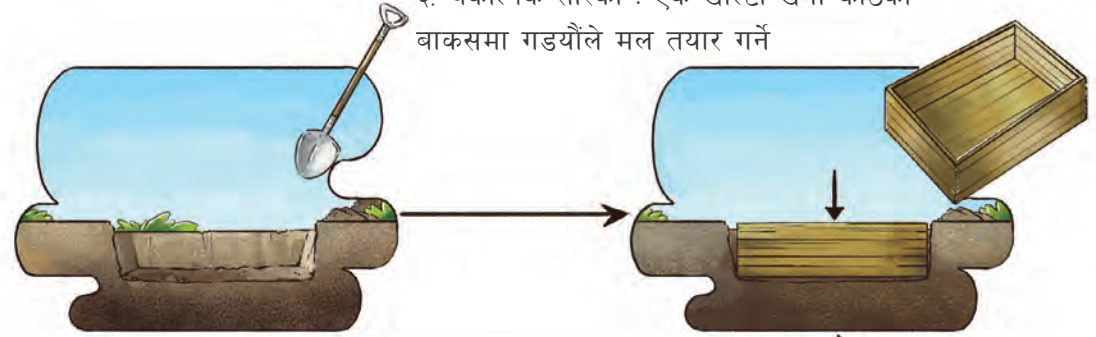
४. पानी परेको समयमा गड्यौला जम्मा गर्ने



५. केही हप्ता/ महिना कुर्ने

६. यसरी तयार भएको मल मलिलो हुन्छ र यसले उत्पादन बढाउँछ ।

७. वैकल्पिक तरिका : एक खाल्टो खनी काँठको बाकसमा गड्यौले मल तयार गर्ने

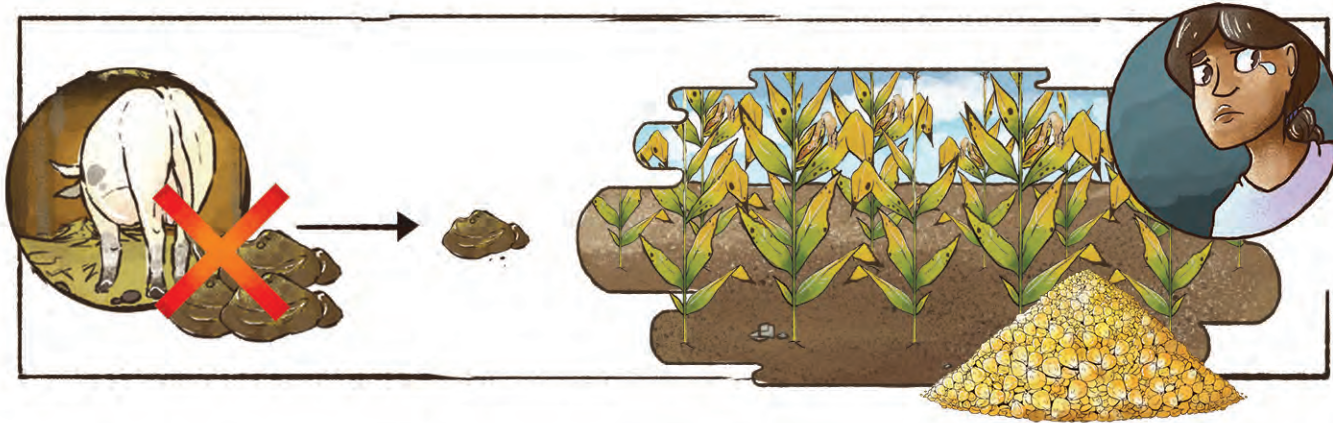


८. बाकसमा फालिएको पराल, घरायसी फोहोर तथा गड्यौला मिलाएर राख्ने

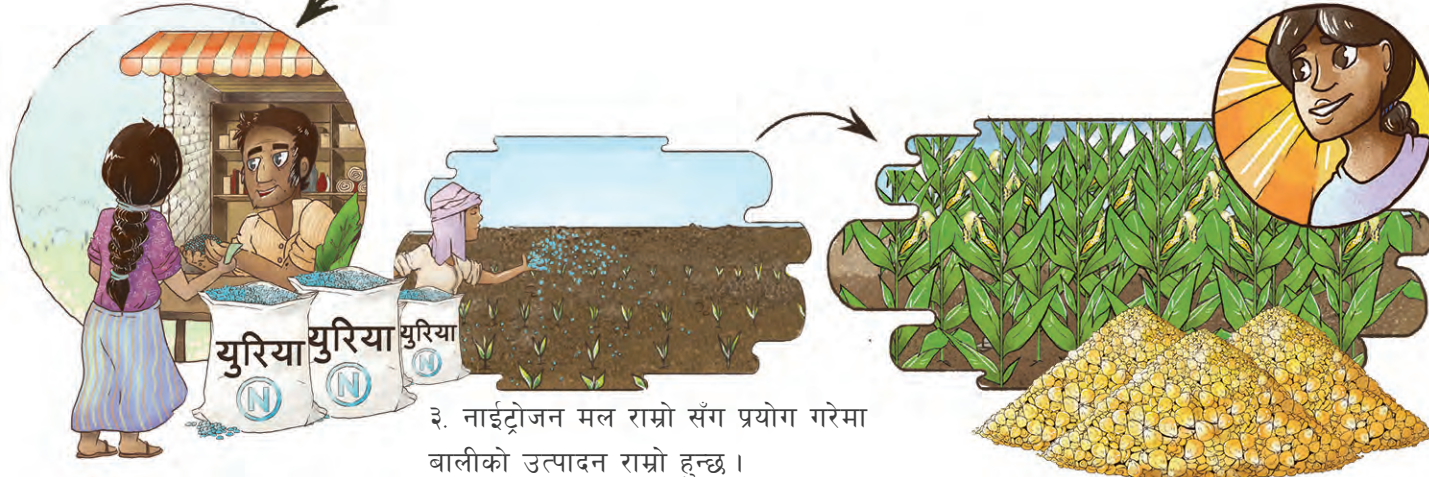
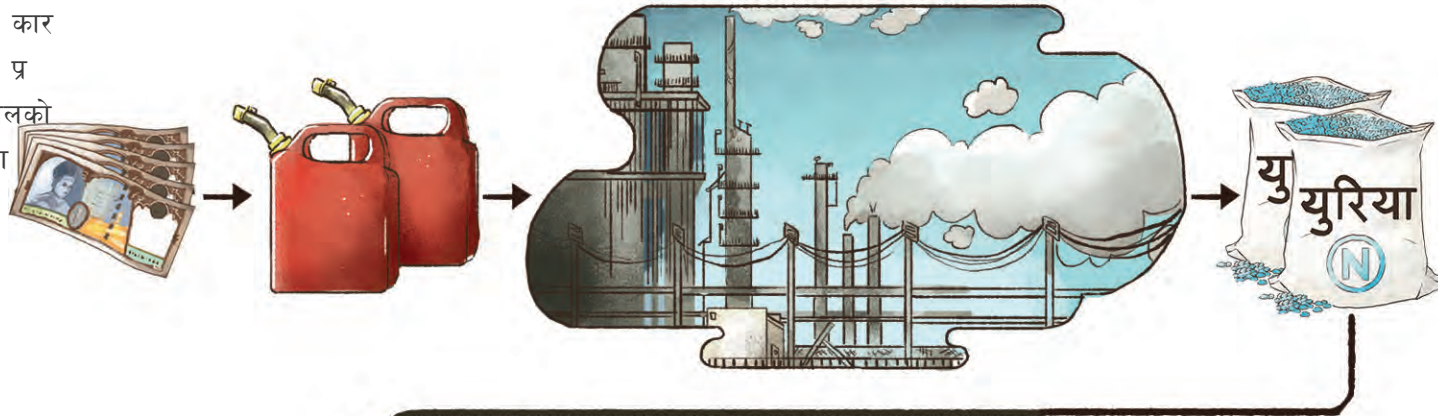


पाठ : रासायनिक नाईट्रोजन मलको प्रयोगले उत्पादन बढाउँछ ।

१. मलको मात्रा नपुगेमा बालीको उत्पादन कम हुन्छ



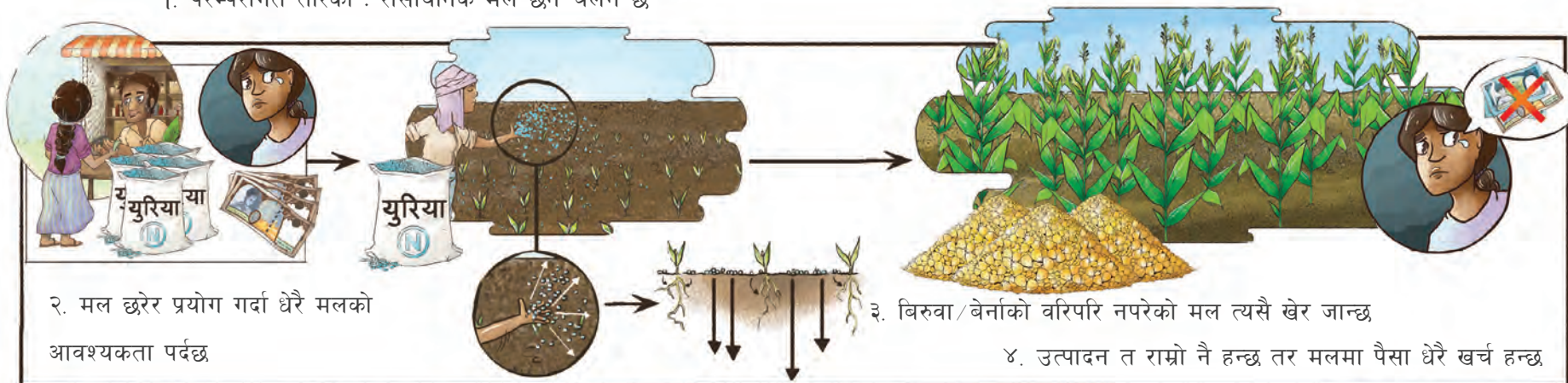
२. रासायनिक नाईट्रोजन मल कारखानामा ग्याँस तथा पेट्रोलको प्रयोग गरि बनाइने भएकोले मलको मुल्य ग्याँस पेट्रोलको मुल्यसँग पनि भर पर्दछ



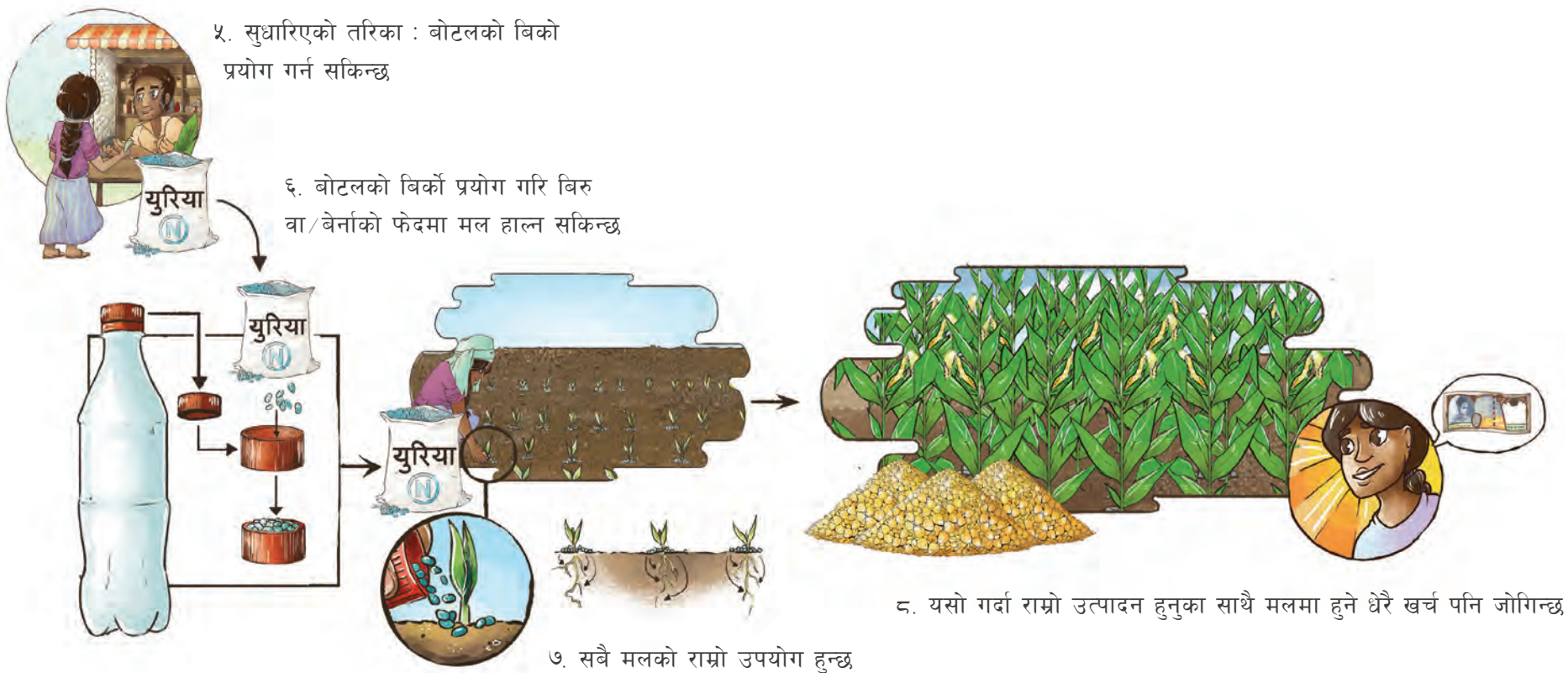
३. नाईट्रोजन मल राम्रो सँग प्रयोग गरेमा बालीको उत्पादन राम्रो हुन्छ ।

पाठ : रासायनिक मललाई छर्नु भन्दा बोटलको बिकोले बिउ अथवा बिरुवाको फेदमा हाल्नु फाइदाजनक हुन्छ ।

१. परम्परागत तरिका : रासायनिक मल छर्ने चलन छ

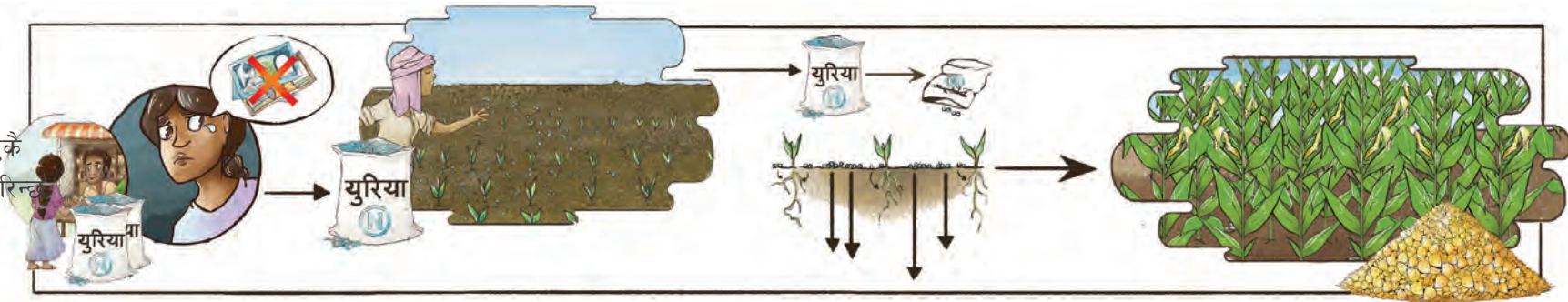


५. सुधारिएको तरिका : बोटलको बिको प्रयोग गर्न सकिन्छ



पाठ : रासायनिक मल सबै एकैचोटि हाल्नु भन्दा मात्रा मिलाएर दुई पटक हालेमा बालीको लागि राम्रो हुन्छ ।

१. परम्परागत चलनमा प्राय र रासायनिक मल एकै पटकमा हाल्ने गरिन्छ



२. बाली सानो भएको अवस्थामा विरुवाले सबै मलको उपयोग गर्न सक्दैनन्

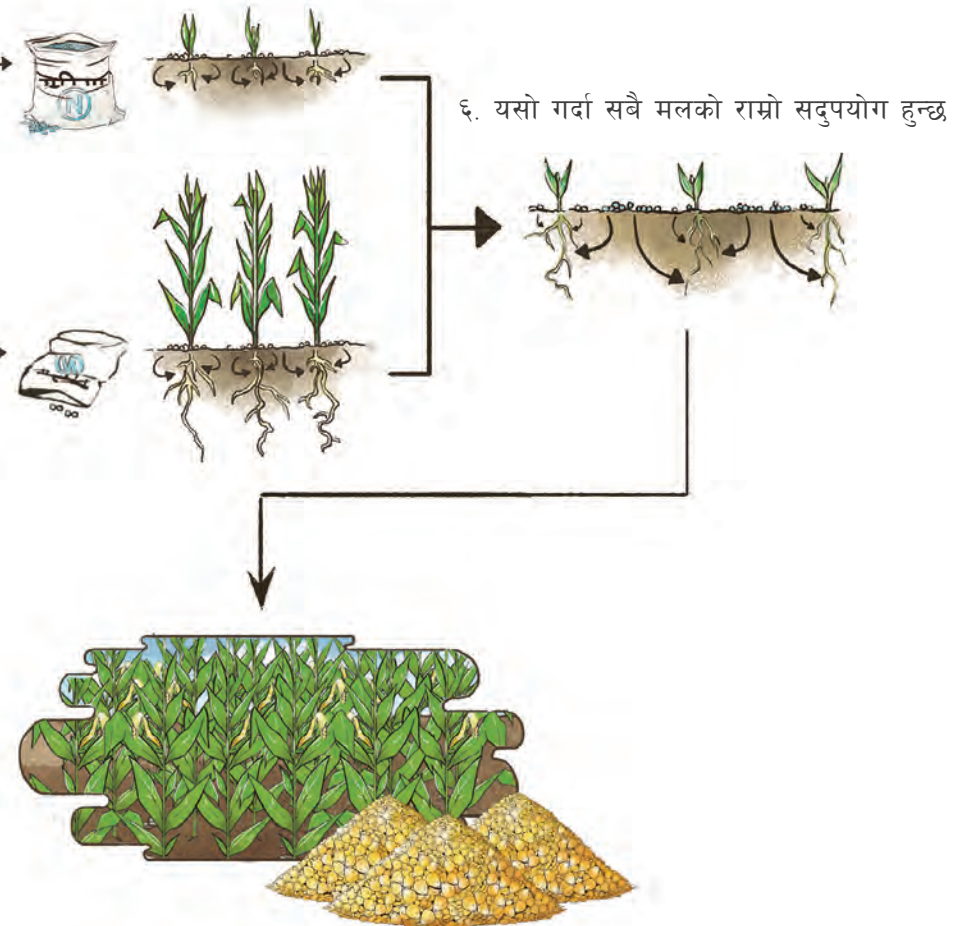
३. यसो गर्दा अनावश्यक खर्च बढ्नुको साथै उत्पादनमा पनि त्यती सुधार हुदैन

४. सुधारिएको तरिकामा बालीलाई चाहिने जम्माजम्मी र रासायनिक मलको आधा अथवा एक तिहाई चोटि हाल्ने



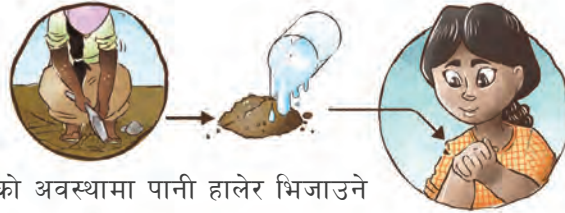
५. बाँकि रहेको रासायनिक मल बाली अलि ठूलो भएपछि हाल्ने

७. अन्तयमा थोरै मलको प्रयोगबाट पनि राम्रो उत्पादन हुन्छ र केही खर्च पनि जोगिन्छ



पाठ : कृत्रिम रासायनिक मलको प्रयोग माटोको प्रकारको आधारमा गर्नुपर्छ ।

१. जमिनबाट माटो गहिरोसँग खनेर निकाल्ने



३. भिजेपछि माटोलाई दुबै हातले कसेर डल्लो पार्ने

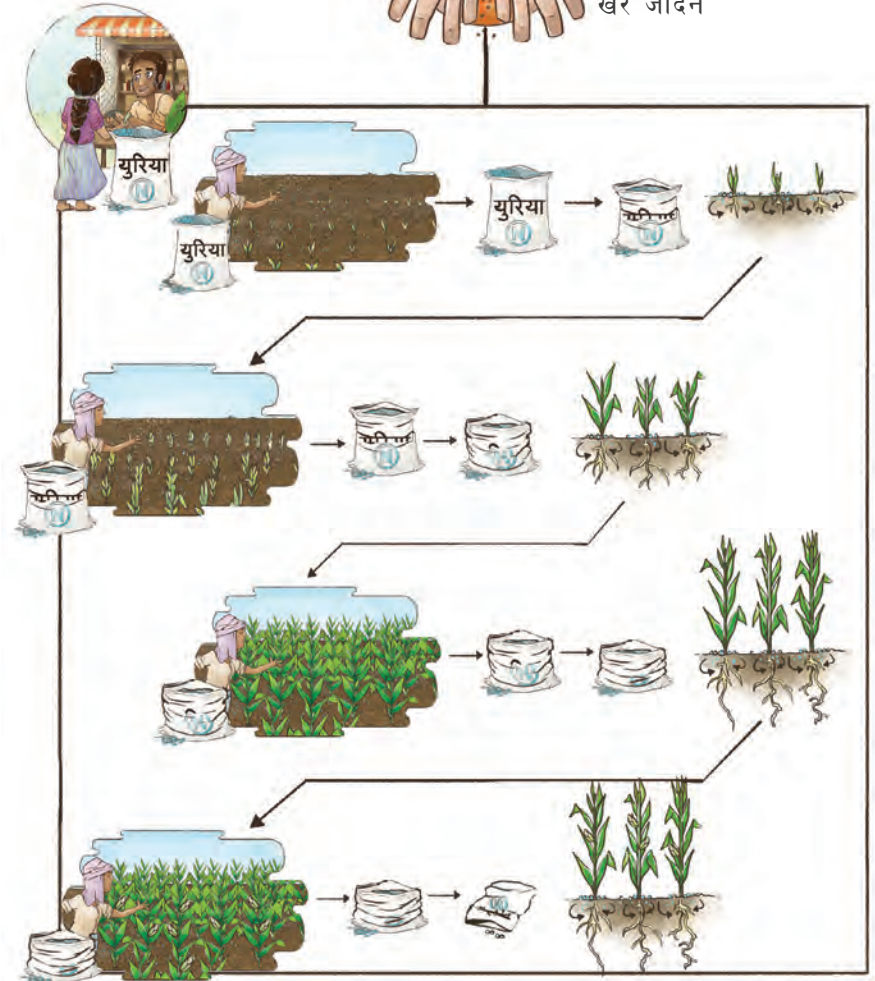
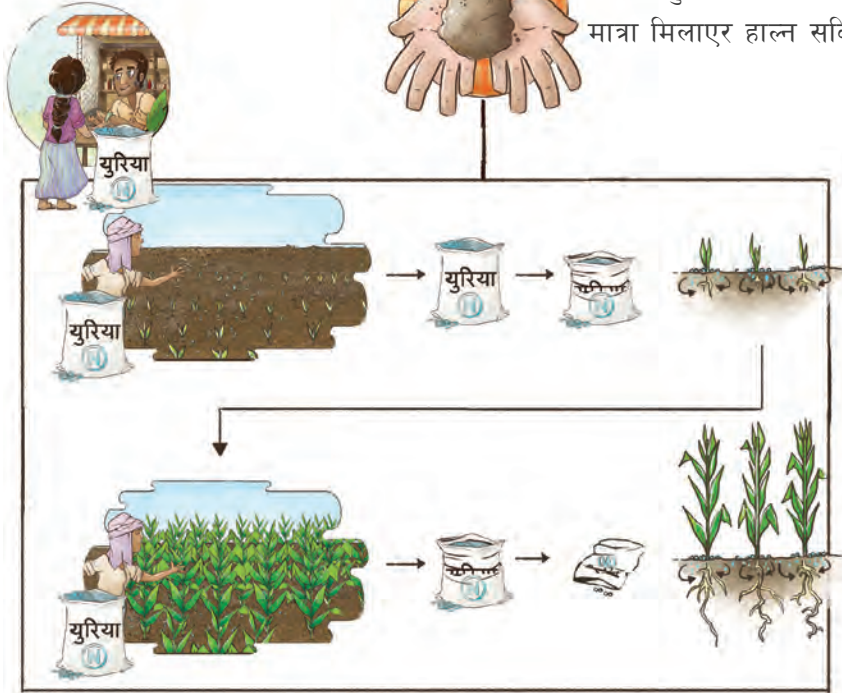
२. माटो चिसो नभएको अवस्थामा पानी हालेर भिजाउने



४. त्यसपछि हात फुकाउने : यसो गर्दा माटोको डल्लो फुटेन भने रसायनिक मललाई दुई पटक मात्रा मिलाएर हाल्न सकिन्छ

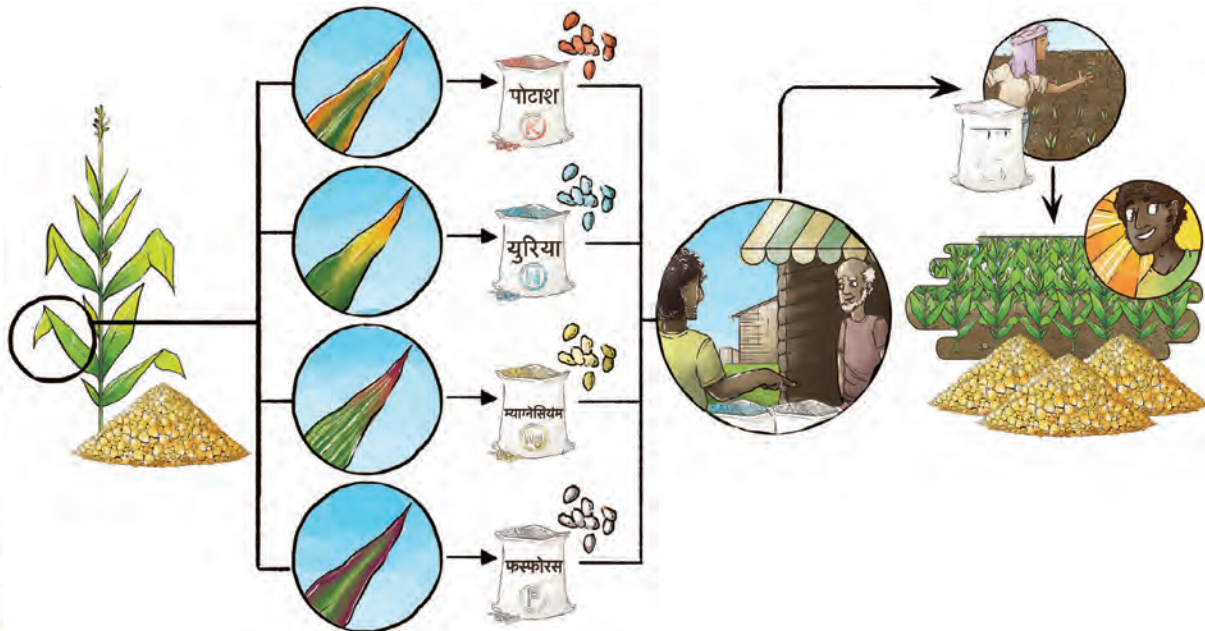


५. हात फुकाउदा माटो डल्ला नपरि फुट्यो भने रसायनिक मललाई चार पटक सम्म मात्रा मिलाएर हाल्न सकिन्छ जसले मल गर्दा मल खेर जादैन

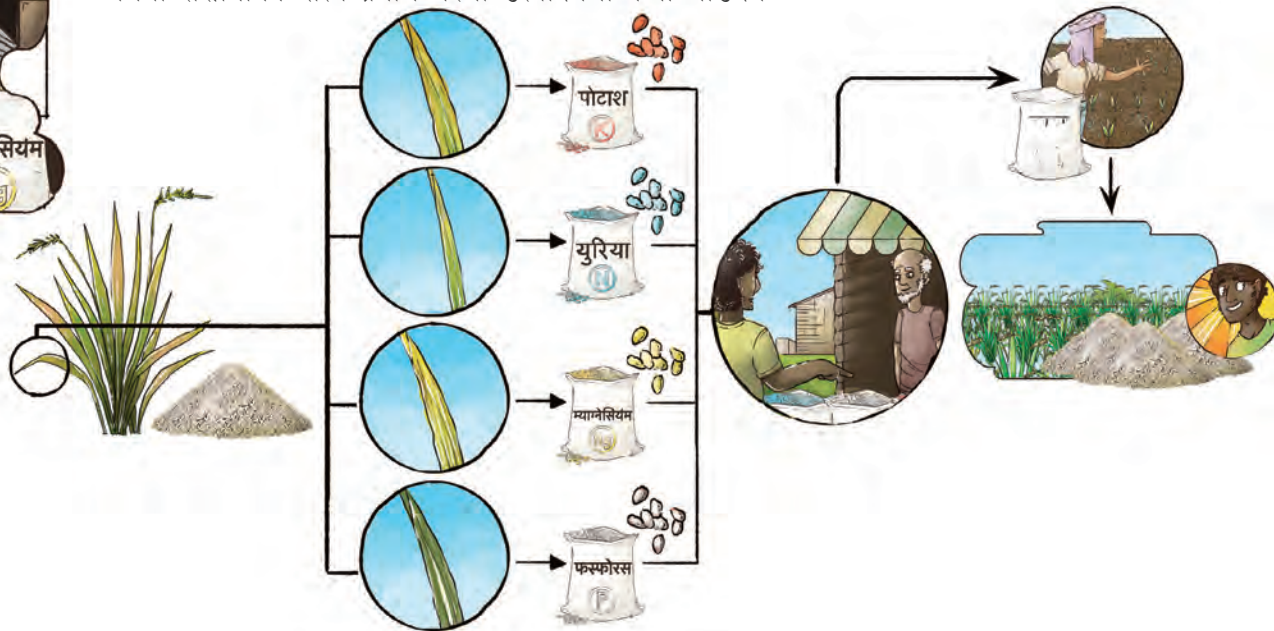


पाठ : बालीको पातको रङ्गमा देखिने परिवर्तनले कुन मल अथवा कुन तत्वको कमी भएको छ भन्ने संकेत गर्दछ ।

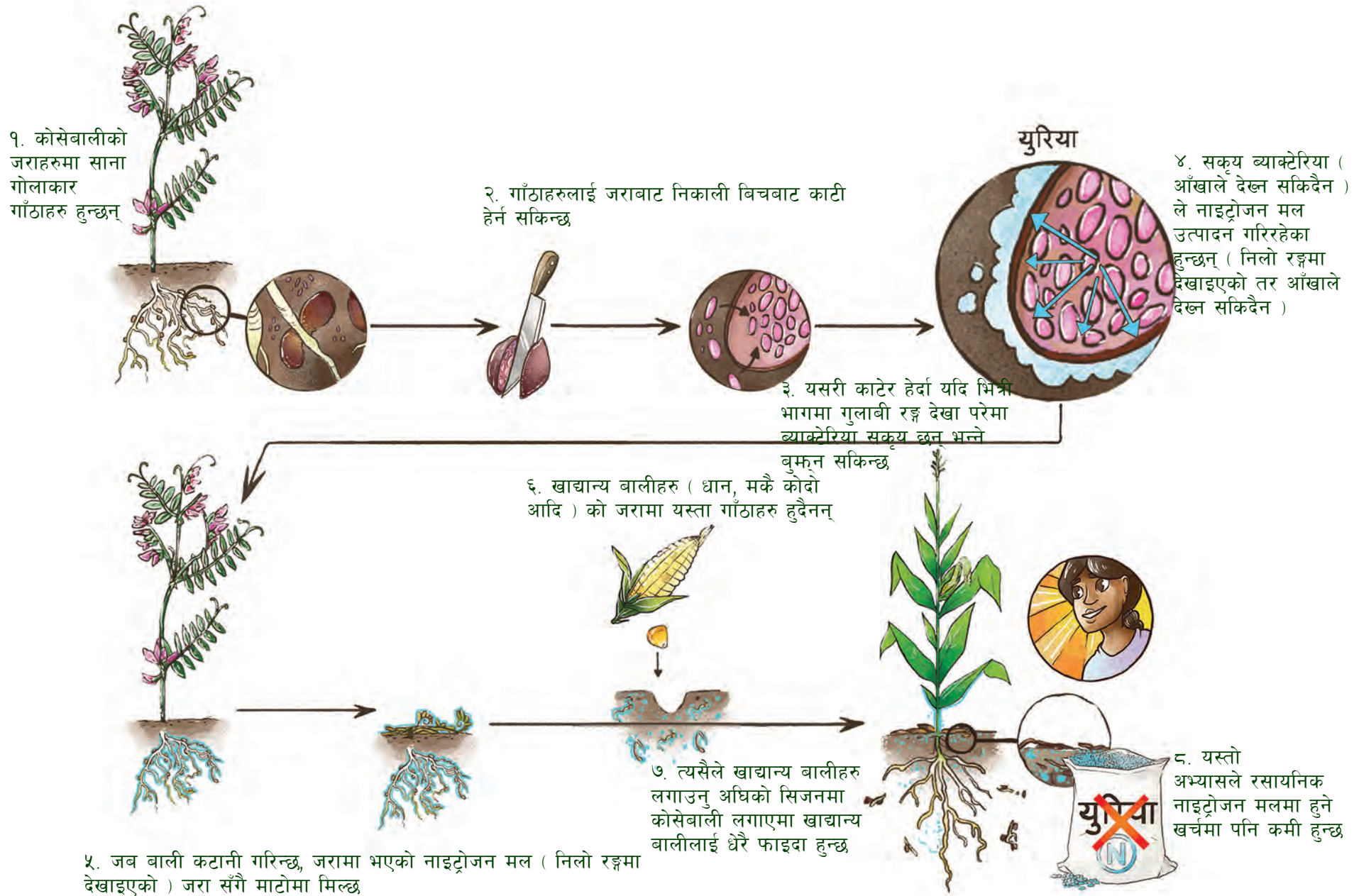
१. परम्परागत तरिका : बाली रोगी देखिए पनि किसानले त्यसको कारण जान्न सक्दैन । यसको निदानको लागि उसले धेरै किसिमका मल र विषाधी प्रयोग गर्छ तर समस्या समाधान हुँदैन



२. सुधारिएको तरिका : बालीको पातमा देखिएको रङ्ग परिवर्तनको ढाँचा हेरेर कुन तत्व अथवा मलको अभाव भएको हो पत्ता लगाई सोही अनुसारको मल अथवा रासायनिक तत्व प्रयोग गरेमा उत्पादनमा कमी आउँदैन



पाठ : कोसेबालीको जरामा पाइने गाँठाहरुभित्र हुने गोलाकार भागमा मित्रु राइजोबिया ब्याक्टेरियाहरु हुन्छन् जसको सहायताले कोसेबालीले अर्गानिक नाइट्रोजन मल उत्पादन गर्दछन्

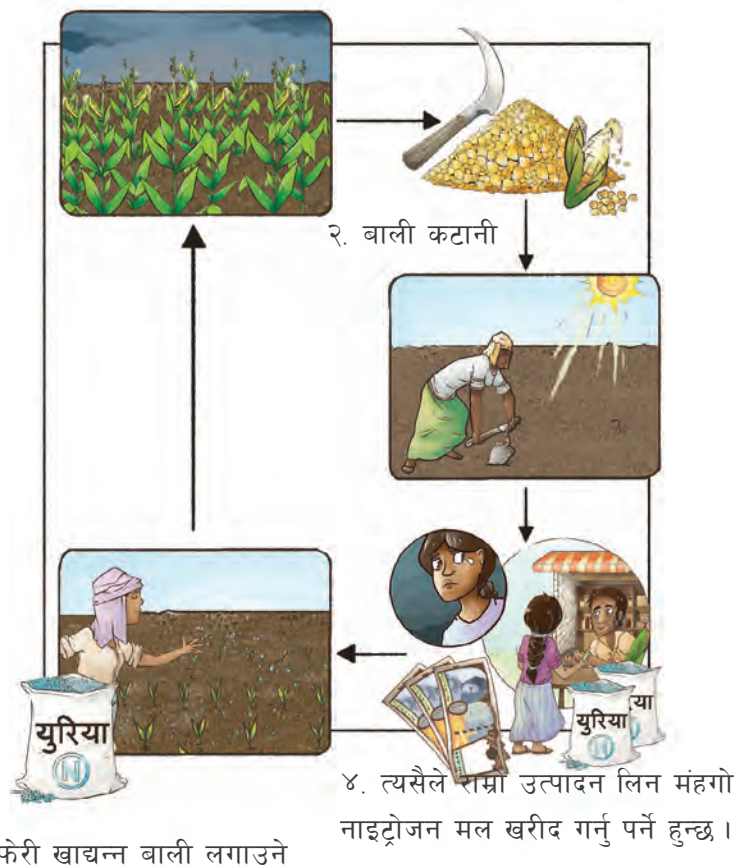


पाठ : कोसे तथा दलहन बालीहरुको जरामा मसिना गाँठाहरु हुन्छन् जसमा भएका उपयोगी जीवाणुहरुले प्राकृतिक नाइट्रोजन मल बनाउँदछ जसले गर्दा कम मात्रामा कृत्रिम मलको खरीद गरे पुग्दछ ।

५. सुधारिएको तरिका : कोसे वा दलहन बालीहरु घुसुवा बालीको रूपमा लगाएमा कोसे तथा अर्को मौसममा कोसेबालीको मलको उपयोग गर्ने

१. गलत अभ्यास : सबै मौसममा मकै, गहुँ, धान, कादोको एकल बालीका रूपमा लगाएमा कोसेबालीको मलको उपयोग गर्ने

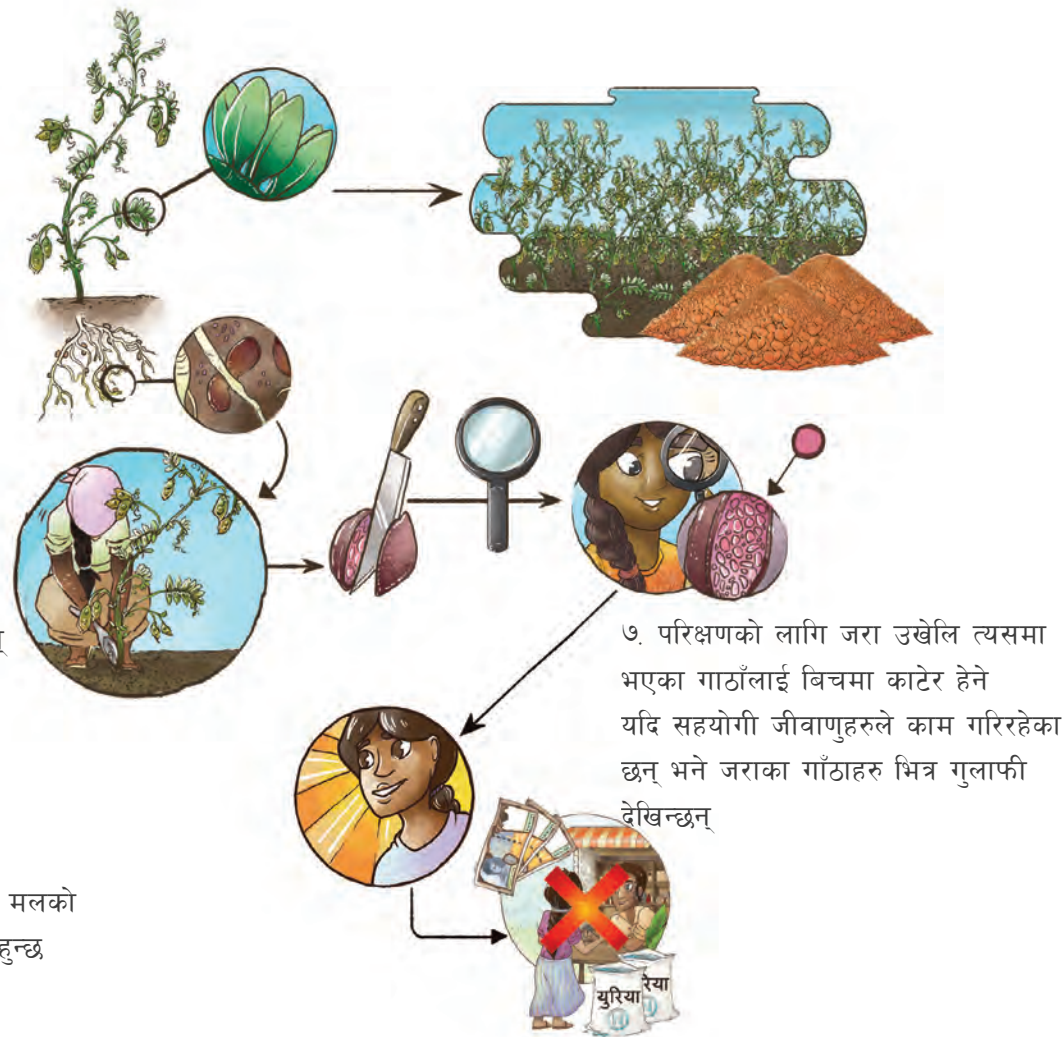
६. कोसे तथा दलहन बालीहरुको जरामा मसिना गुलाफी रङ्गका गाँठाहरु हुन्छन् जसमा प्राकृतिक मल बनाउने आँखाले देख्न नसकिने जीवाणु हुन्छन् । -फोटोमा देखाइएको जस्तै निलो तर यी जीवाणुलाई आँखाले देख्न सकिदैन ।



पाठ : यदि कोसेवालीको जरामा रहेका मसिना गाँठा भित्र पहेंलो भाग मात्र छ भने यसमा प्राकृतिक नाइट्रोजन मल बनाउने स्वस्थ जीवाणुहरु पाइदैन तर गाँठा भित्र गुलाफी रङ्ग छ भने यसले मल उत्पादन गरिरहेको हुन्छ ।

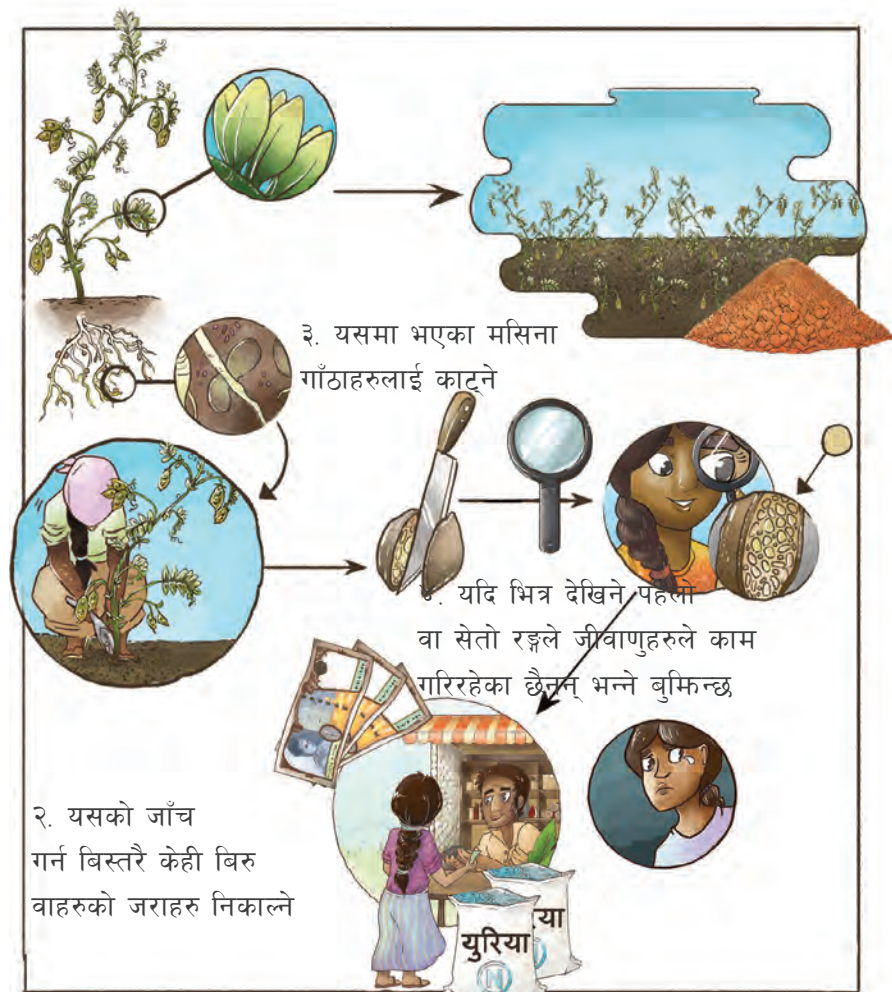
१. समस्या : कोसेवाली जस्तै मुसुरोको पातहरु पहेंला छन् भने यसले कम कोसाको उत्पादन दिइरहेको हुन्छ : यसको कारण रोग अथवा मलको कमी हुन सक्छ ।

६. राम्रो अवस्थामा कोसेवालीका पातहरु हरिया देखिन्छन्



पाठ : यदि कोसेबालीको जरामा रहेका मसिना गाँठामा स्वस्थ जीवाणुहरु छैनन् र यसले प्राकृतिक नाइट्रोजन मल उत्पादन गरिरहेको छैन भने यस्तो समस्यालाई भविष्यमा समधान गर्न राइजोबिबा भन्ने स्वस्थ जीवाणु खरीद गरेर बीउमा मिलाउनु पर्दछ अथवा राइजोबियाले उपचार गरेको बीउ पनि पाउन सकिन्छ ।

१. बोट पहेँलिन, बोटको विकास राम्रो नहुने र उत्पादन कम भएमा कोसेबालीमा केही समस्या छ भन्ने बुझ्न सकिन्छ



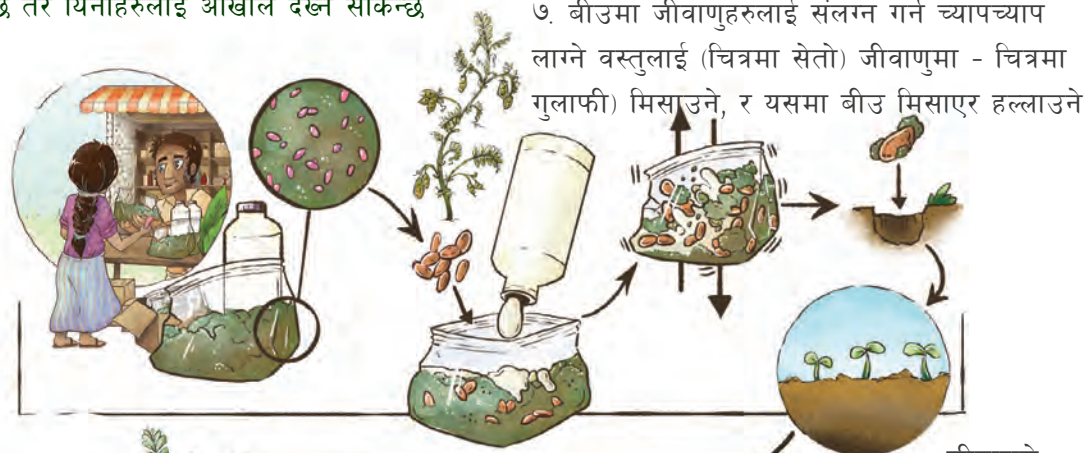
३. यसमा भएका मसिना गाँठाहरुलाई काटने

४. यदि भित्र देखिने पहेँला वा सेतो रङ्गले जीवाणुहरुले काम गरिरहेका छैनन् भन्ने बुझिन्छ

२. यसको जाँच गर्न बिस्तारै केही बिरुवाहरुको जराहरु निकाल्ने

५. यसो भएमा नाइट्रोजन मलको खरीद गरि प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ

६. यस्तो समस्याको समधानको लागि जीवाणुको प्याकेट खरीद गर्न पाइन्छ (चित्रमा हरियो पाउडर भित्र गुलाफी रङ्गको जीवाणु देखिएको छ तर यिनीहरुलाई आँखाले देख्न सकिन्छ



७. बीउमा जीवाणुहरुलाई संलग्न गर्न च्यापच्याप लाग्ने वस्तुलाई (चित्रमा सेतो) जीवाणुमा - चित्रमा गुलाफी) मिसाउने, र यसमा बीउ मिसाएर हल्लाउने

८. जीवाणुले उपचार गरिएको बीउलाई छर्ने ।

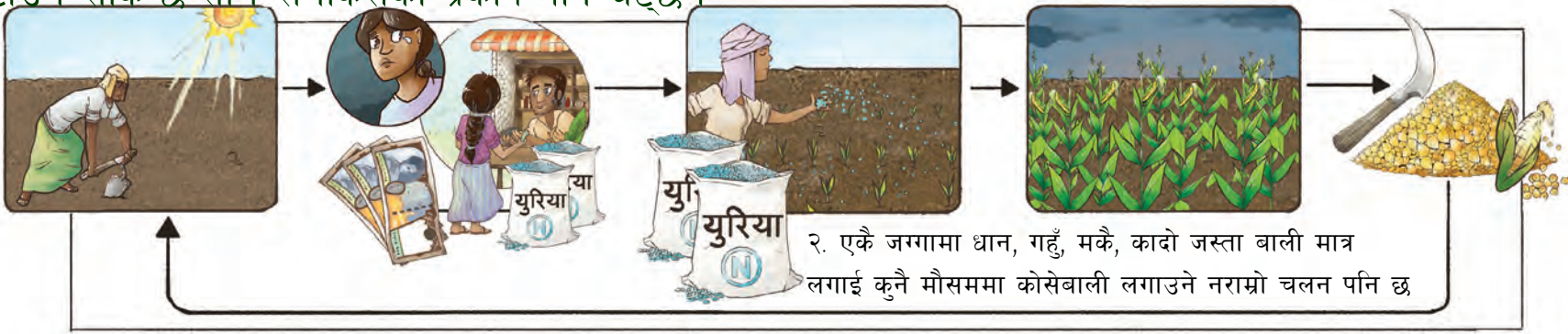
९. यदि सहयोगी जीवाणुहरुले काम गरिरहेका छैन भने जराका गाँठाहरु भित्र गुलाफी देखिन्छन्



१०. यसो भएको खण्डमा उत्पादन बढ्छ र कम कृत्रिम मलको खरीदर प्रयोग गरे हुन्छ

पाठ : खाद्यन्न बाली (जस्तै मकै) र कोसेबाली (जस्तै सिमी) को बाली चक्र अपनाएमा नाइट्रोजनयुक्त रसायनिक मल किन्ने खर्च घटाउन सकिन्छ साथै रागकिराको प्रकोप पनि घट्छ ।

१. परम्परागत तरिका : जग्गा तयारी गर्दा प्रचुर मात्रामा रसायनिक मल



२. एकै जग्गामा धान, गहुँ, मकै, कादो जस्ता बाली मात्र लगाई कुनै मौसममा कोसेबाली लगाउने नराम्रो चलन पनि छ

३. सुधारिएको तरिका
४. जग्गा तयारी गर्ने



५. तयार गरिएको जग्गामा कोसेबाली (जस्तै सिमी) लगाउने

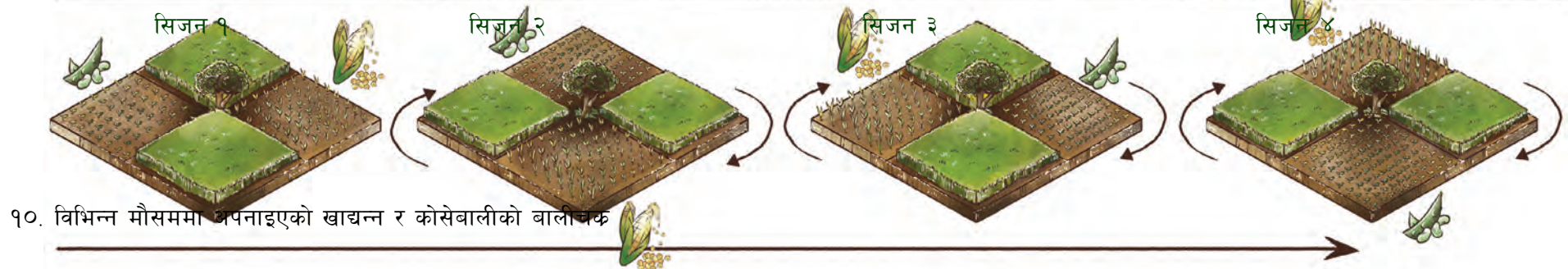
६. कोसेबाली भित्राउने

७. त्यसपछि खाद्यन्न बाली (धान, मकै, कादो) लगाउने



९. अब अर्को बाली लगाउनको लागि थोरै मात्र नाइट्रोजनयुक्त रसायनिक मल किन्ने हुन्छ

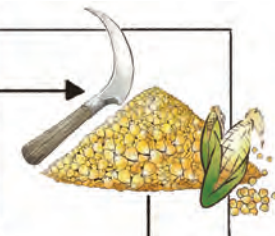
८. खाद्यन्न भित्राउने



१०. विभिन्न मौसममा अपनाइएको खाद्यन्न र कोसेबालीको बालीचक्र

पाठ : खाद्यन्न बाली (जस्तै मकै) र कोसेबाली (जस्तै मुसुरो) को बाली चक्र अपनाएमा नाइट्रोजन युक्त रसायनिक मल किन्तु खर्च घटाउन सकिन्छ साथै रोमाकिराको प्रकोप पनि घट्छ ।

१. परम्परागत तरिकामा जग्गा तयारी गर्दैमा प्रचुर मात्रामा रसायनिक मल हाल्ने चलन छ



२. एकै जग्गामा धान, मकै, कोदो जस्ता बाली लगाई कुनै सिजनमा कोसेबाली नलगाउने नराम्रो अभ्यास पनि छ

३. सुधारिएको तरिका
४. जग्गा तयारी गर्ने



५. तयार गरिएको जग्गामा कोसेबाली (जस्तै मुसुरो) लगाउने

६. कोसेबाली भित्र्याउने

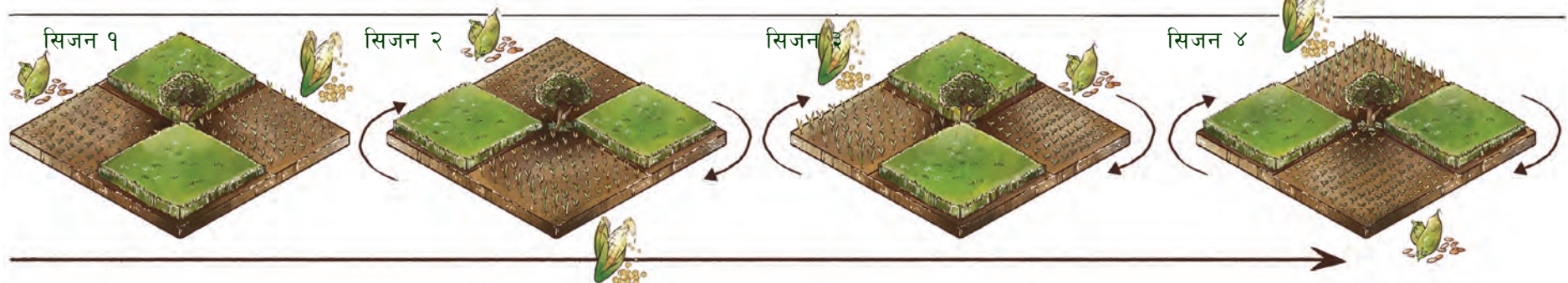


९. अगिल्लो बाली कोसेबाली भएको हुदा नाइट्रोजनयुक्त रसायनिक मलमा हुने खर्च कम हुन्छ

८. खाद्यन्न बाली भित्र्याउने

७. त्यसपछि खाद्यन्न बाली - धान, मकै, कोदो आदि) लगाउने

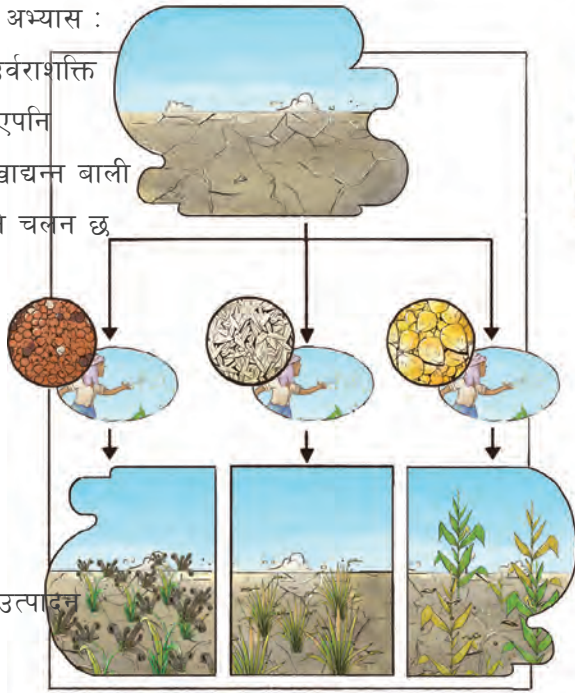
१०. विभिन्न सिजनमा अपनाइएको खाद्यन्न बाली र कोसेबालीको बालीचक्रको उदाहरण



पाठ : यदि माटोको उर्वराशक्ति कम छ भने खाद्यन्न बाली रोप्नु अघि अरहर रोप्न सकिन्छ ।

१. नराम्रो अभ्यास :

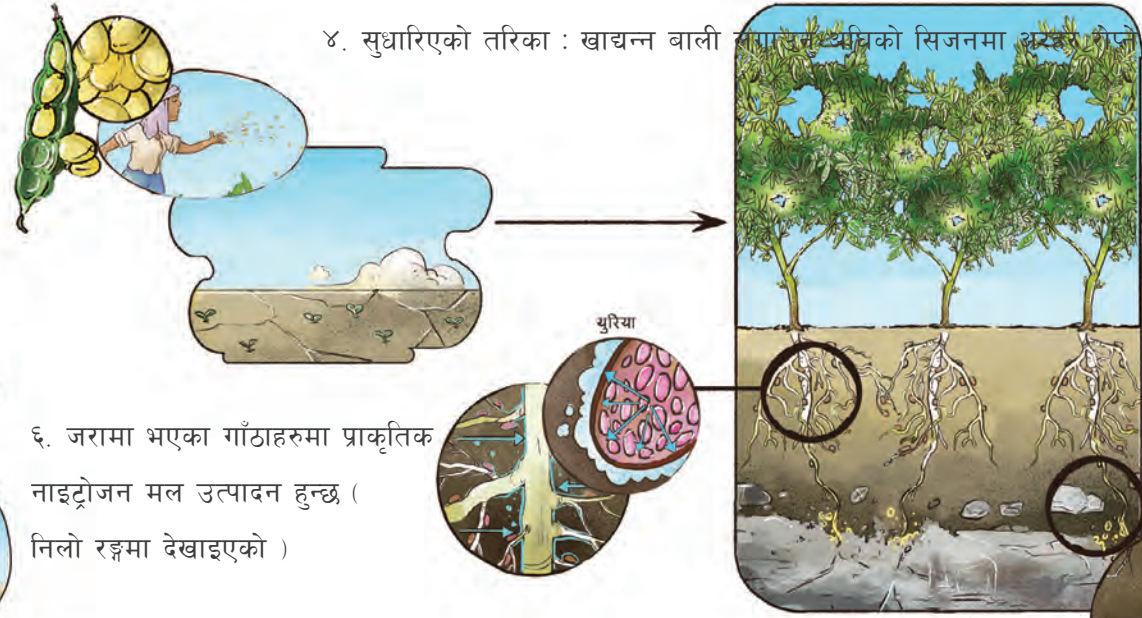
माटोको उर्वराशक्ति कम नै भएपनि लगातार खाद्यन्न बाली नै लगाउने चलन छ



२. यस्तो अभ्यासले उत्पादन कम हुन्छ

३. रसायनिक मलको प्रयोग गरेमा उत्पादन बढ्छ तर मल किन्दा धेरै खर्च पनि लाग्छ

४. सुधारिएको तरिका : खाद्यन्न बाली रोप्नु अघि अरहर रोप्नु



६. जरामा भएका गाँठाहरुमा प्राकृतिक नाइट्रोजन मल उत्पादन हुन्छ (निलो रङ्गमा देखाइएको)

५. अरहरको बोटहरु

७. अरहरको लामा जर हरुले फस्फोरस युक्त चट्टानबाट फस्फोरसको मात्रा माटोमा बढाउन पनि सहयोग गर्छ

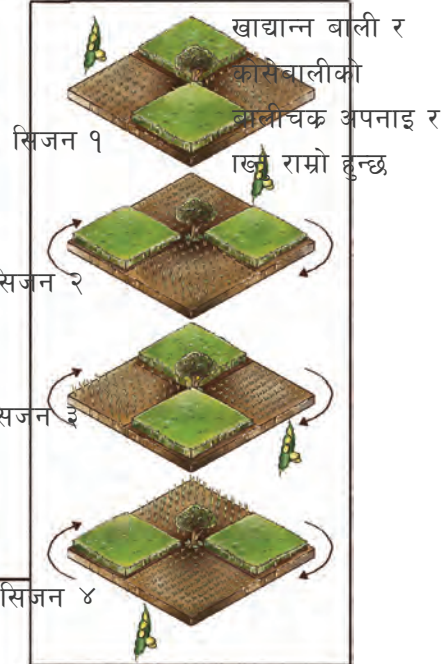
८. अरहरको कटानी गर्ने



१०. त्यसपछि को सिजनमा खाद्यन्न बाली रोप्न सकिन्छ

९. अरहरको जराहरु माटोमा मिल्छ अनि माटोमा नाइट्रोजन (निलो रङ्गमा देखाइएको) र फस्फोरस (पहेंलो रङ्गमा देखाइएको) मात्रा पनि बढाउँछ

१२. यस प्रकारको खाद्यन्न बाली र कोसेबालीको मन्तीचक्र अपनाइ राख्न राम्रो हुन्छ

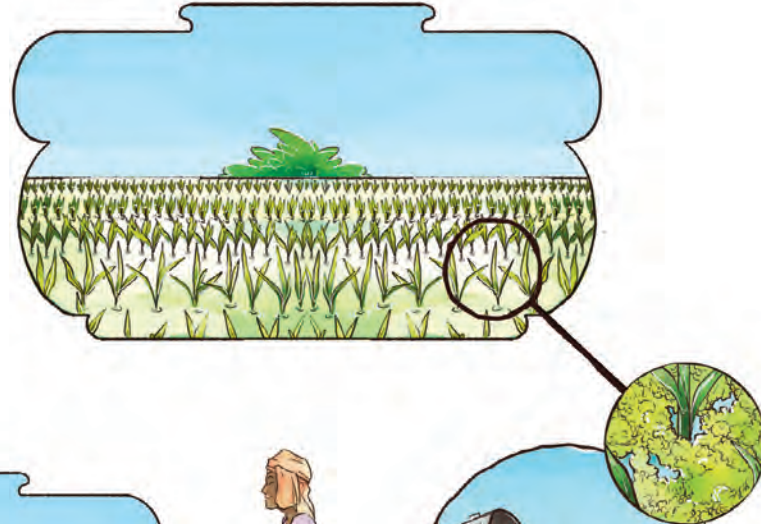


११. यसो गर्दा खाद्यन्न बालीले रसायनिक माल बिना पनि राम्रो उत्पादन दिन सक्छ

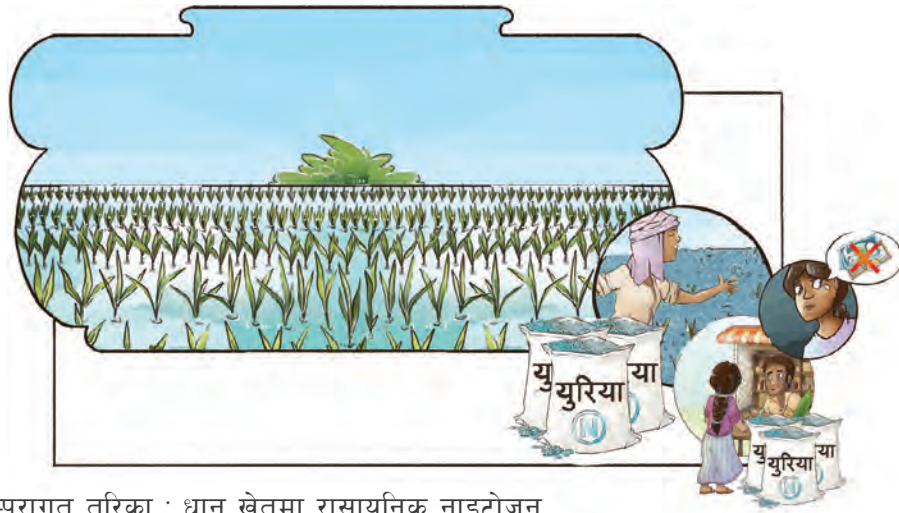


पाठ : धान खेतमा पानी शैवालले धानलाई चाहिने नाइट्रोजन तत्वको आवश्यकता घटाउँछ ।

२. सुधारिएको तरिका : शैवाल भएको धान खेतमा बाल्टी अथवा अन्य कुनै भाँडो लिएर जाने



१. परम्परागत तरिका : धान खेतमा रासायनिक नाइट्रोजन मलको प्रयोग धेरै गरिन्छ



३. शैवाल बाल्टीमा जम्मा गर्ने



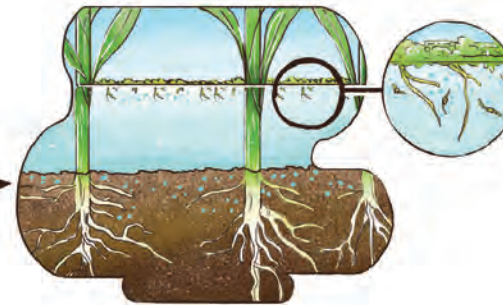
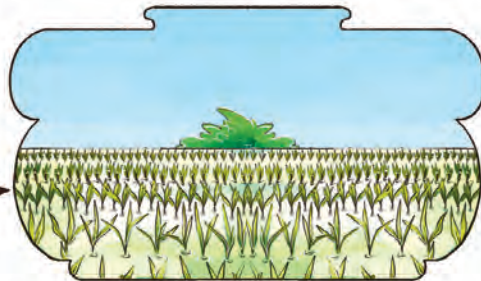
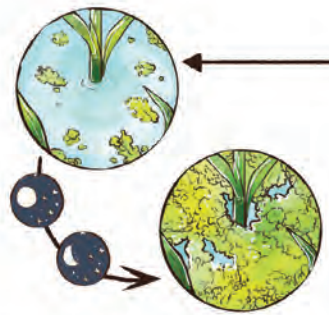
६. शैवालले अन्य जीवाणुहरु सँग मिलेर प्राकृतिक नाइट्रोजन उत्पादन गर्छ

४. शैवाल नभएको धान खेतमा लगेर जम्मा गरेको शैवाल हाल्ने



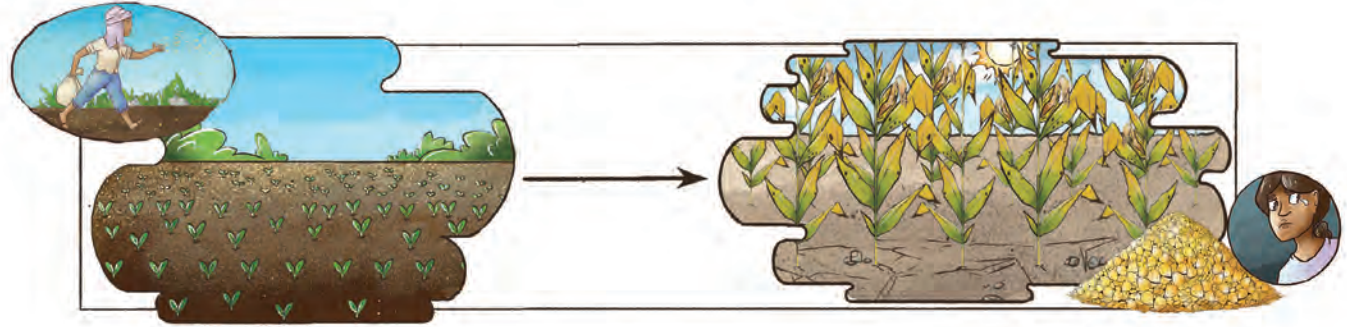
७. यसो गर्दा उत्पादन राम्रो हुन्छ र रासायनिक मलमा लाग्ने खर्च घटाउँछ

५. केही दिनमा शैवाल खेतमा फैलन थाल्छ



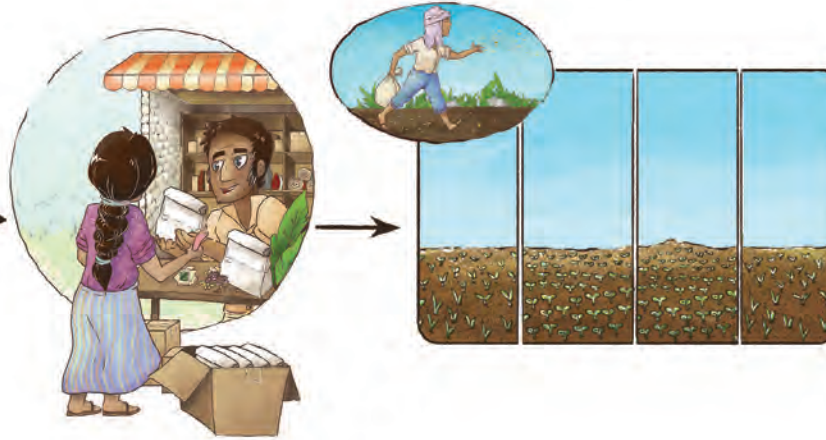
अध्याय ६ : पानी

पाठ : यदि सुख्खा बढिरहेको छ, भने धान र मकैको सट्टामा कोदो, बकुल्ला सिमी, मुसुरो जस्ता सुख्खा सहने बाली लगाउन उपयुक्त हुन्छ ।

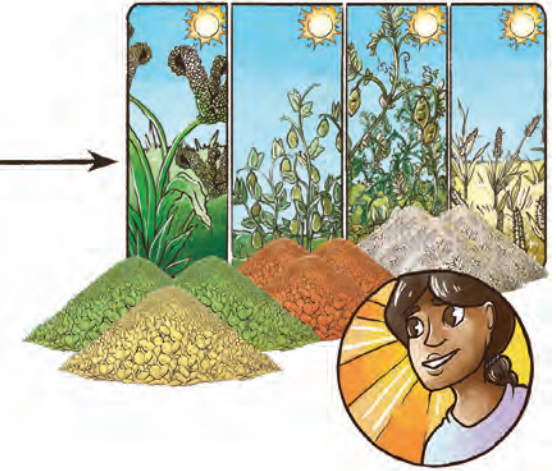


१. कुनै ठाउँको मुख्य बालीहरु धान र मकै हुन सक्छन् तर यी बालीहरुले सुख्खा मौसम भएमा राम्रो उत्पादन दिन सक्दैनन्

३. सुख्खा सहने बालीको बिउ बजारमा किन्न सकिन्छ,



४. यस्ता बालीले पानी कम परेपनि उत्पादन राम्रो दिन्छन्



२. यस्तो खण्डमा सुख्खा सहन सक्ने बालीको विकल्प रोज्नु राम्रो हुन्छ

कोदो



बकुल्ला सिमी



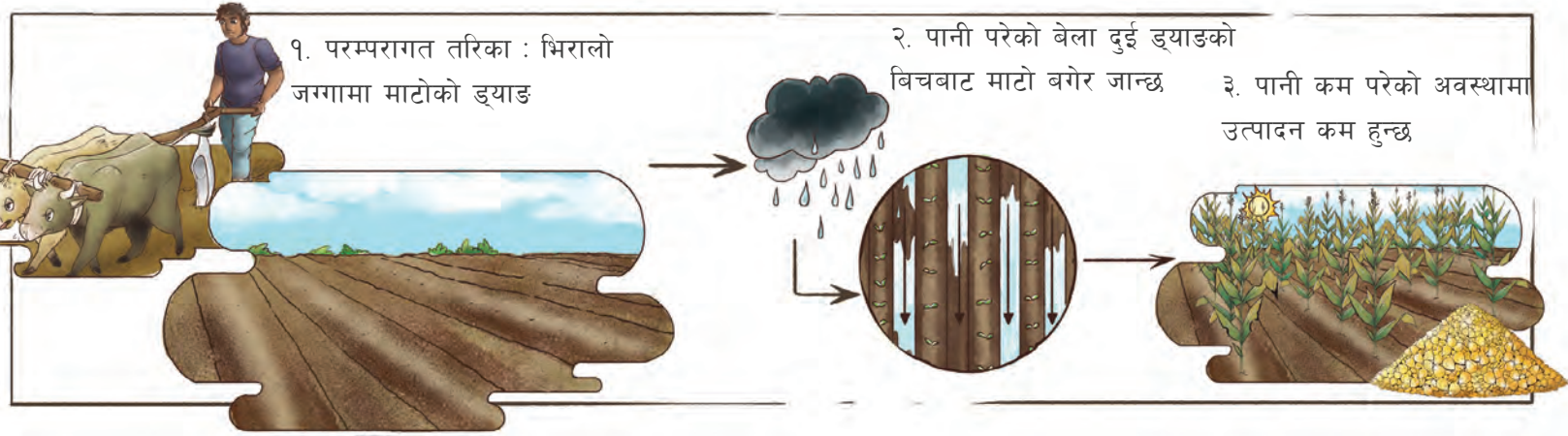
मुसुरो



बाजरा

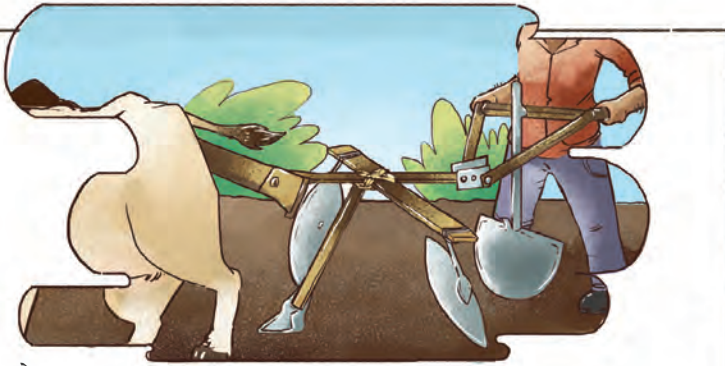


पाठ : भिरालो जग्गामा माटोको ड्याड बनाई ड्याडलाई ठाउँठाउँमा बन्द गरेमा वर्षातको पानी माटोले सोस्नुका साथै भूक्षय पनि कम हुन्छ ।

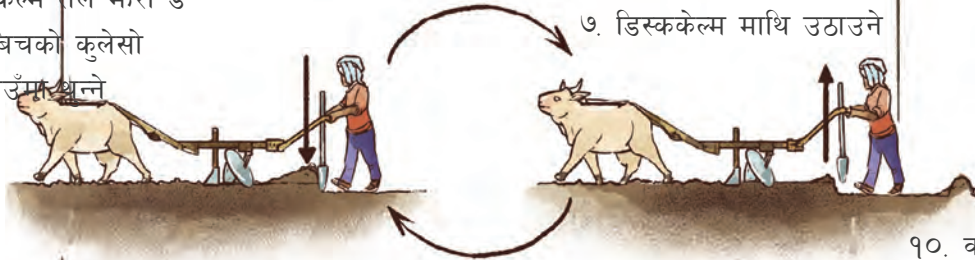


४. सुधारिएको तरिका

५. ड्याड बनाउने हलोको पछाडि एउटा डिस्क जडान गर्ने



६. यसरी जडान गरिएको डिस्ककेलम तल फरी ड्याड बिचको कुलेसो ठाउँठाउँमा खान्ने



७. डिस्ककेलम माथि उठाउने

८. यो प्रकृया दोहोर्न्याई राख्ने

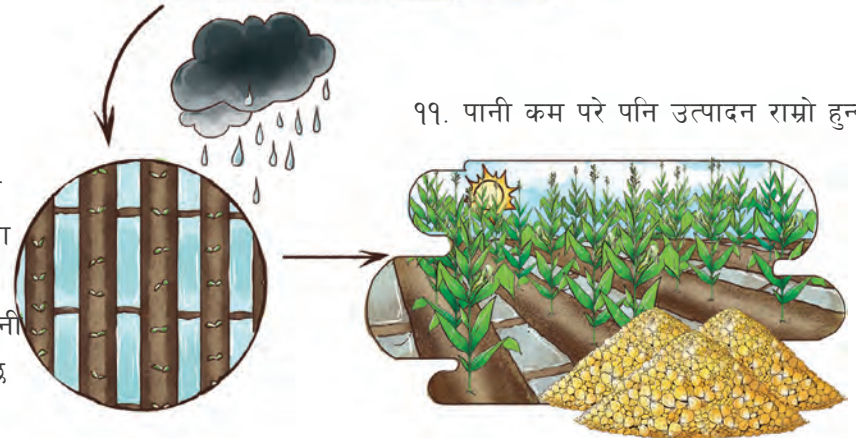


९. यसो गर्दा ड्याडहरु ठाउँठाउँमा जोडिन्छन्



११. पानी कम परे पनि उत्पादन राम्रो हुन्छ

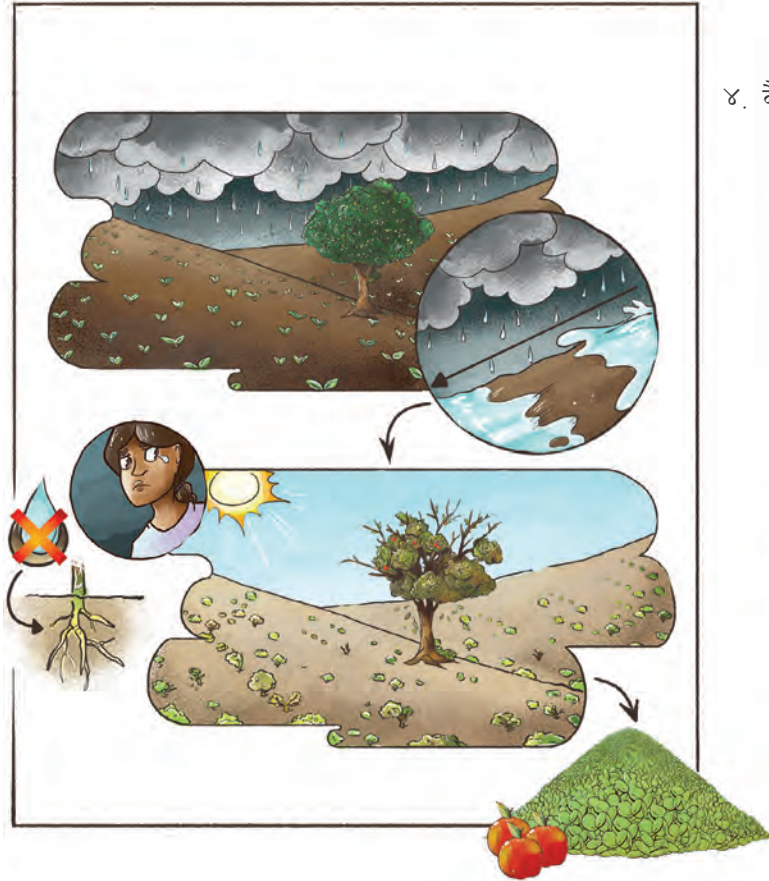
१०. वर्षात भएको बेला ड्याडको बिचमा पानी जम्मा हुन्छ



३. सुधारिएको तरिका : फलफूलको बोट वरिपरि आली लगाएर पानी रोक्ने

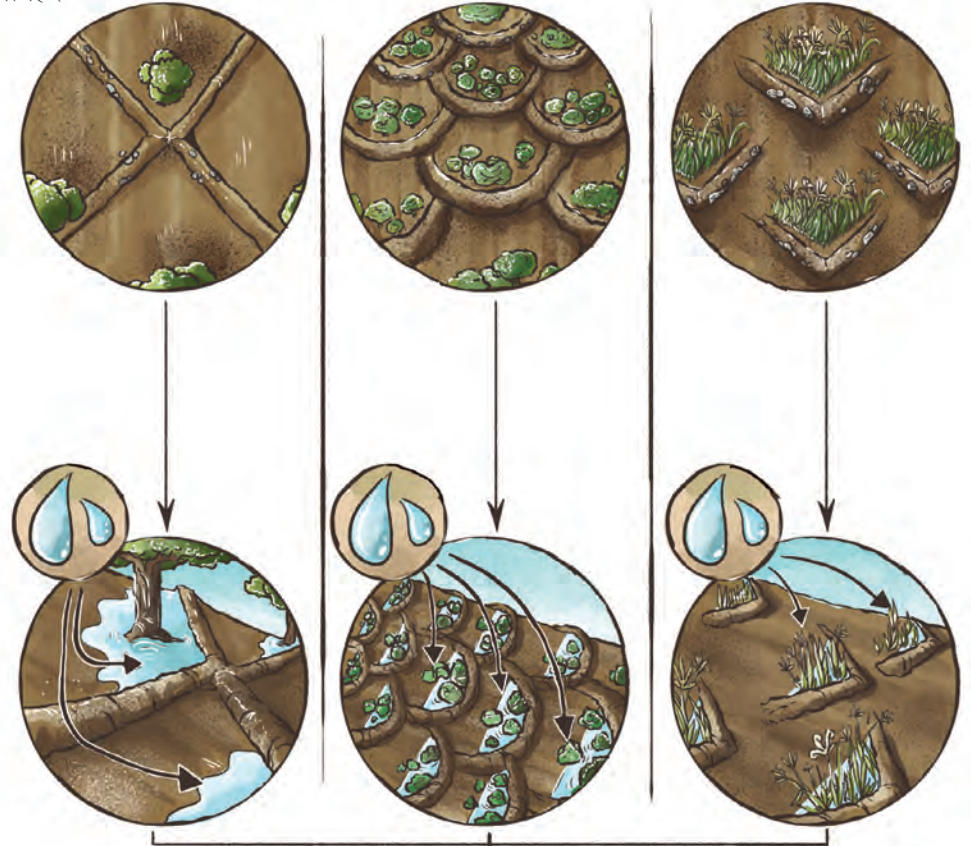


१. परम्परागत तरिका : वर्षातको पानी त्यसै बगेर जान्छ



२. वर्षात कम भयो भने उत्पादन कम हुन्छ, जस्तै स्याउ

४. वैकल्पिक विधिहरु

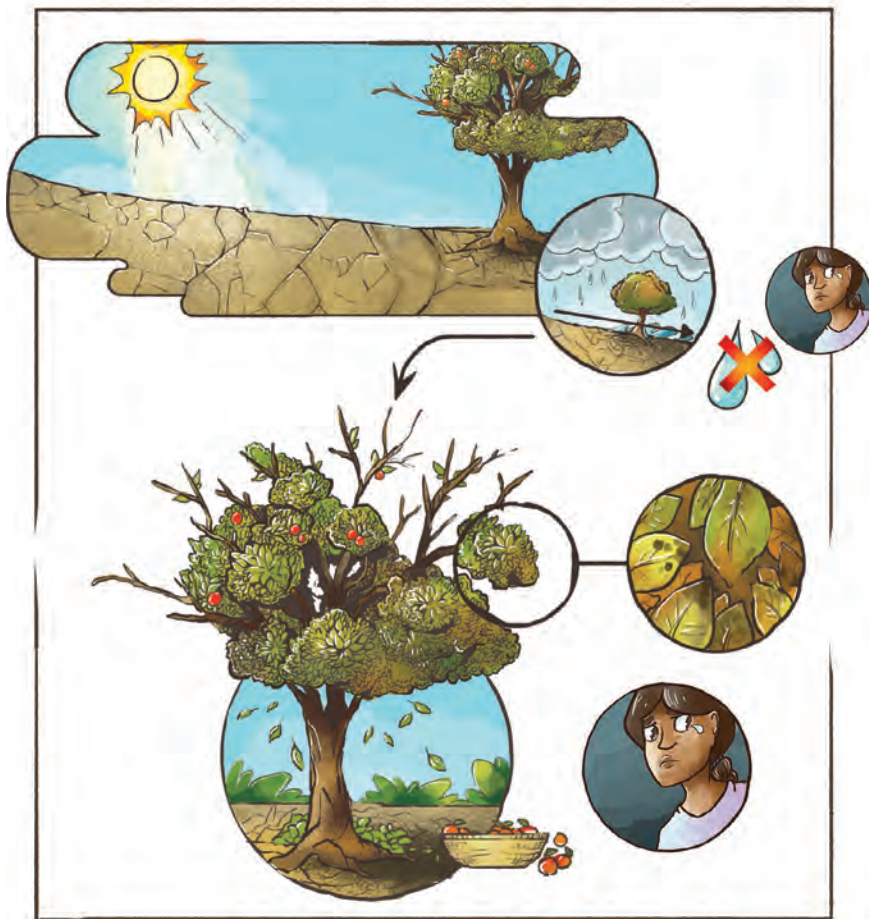


५. यस्ता विधिहरु अपनाएमा वालीको उत्पादन बढ्छ



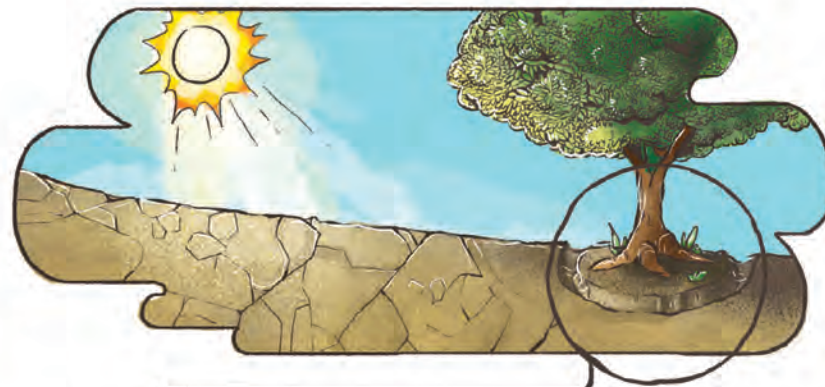
पाठ : वर्षातको पानीको सदुपयोग गरी सुख्खा मौसममा पनि फलफूल उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

१. परम्परागत तरिका : वर्षातको पानीको सदुपयोग गरिदैन

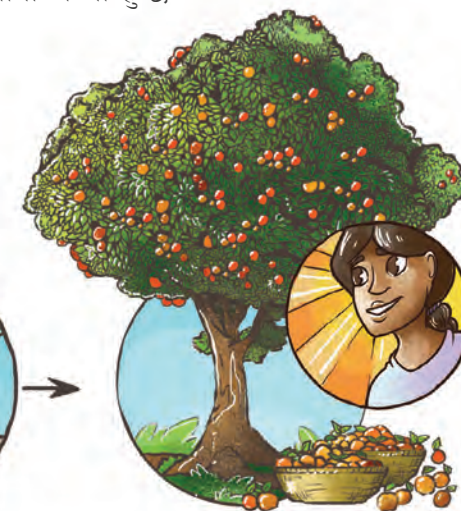


२. फलफूल उत्पादन थोरै हुन्छ जस्तै स्याउ

३. सुधारिएको तरिका : फलफूलको बोट वरिपरि कुलेसो खन्ने अथवा सानो पर्खाल/आली लगाउने



४. यसो गर्दा बोट वरिपरि पानी जम्मा हुन्छ

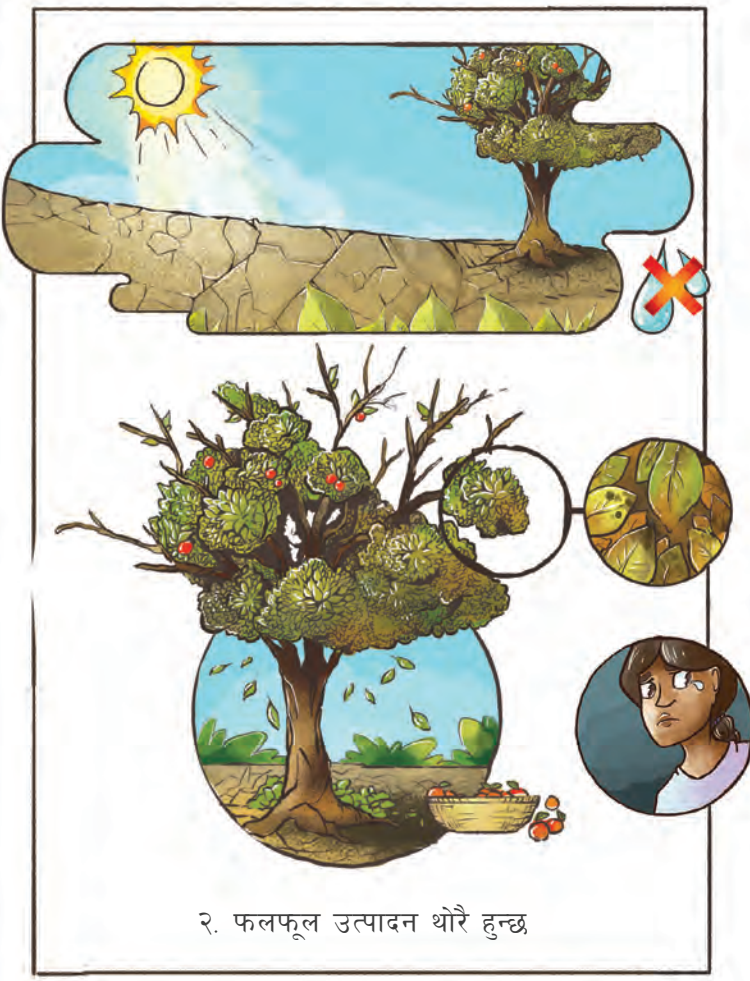


५. फलफूल उत्पादन राम्रो हुन्छ

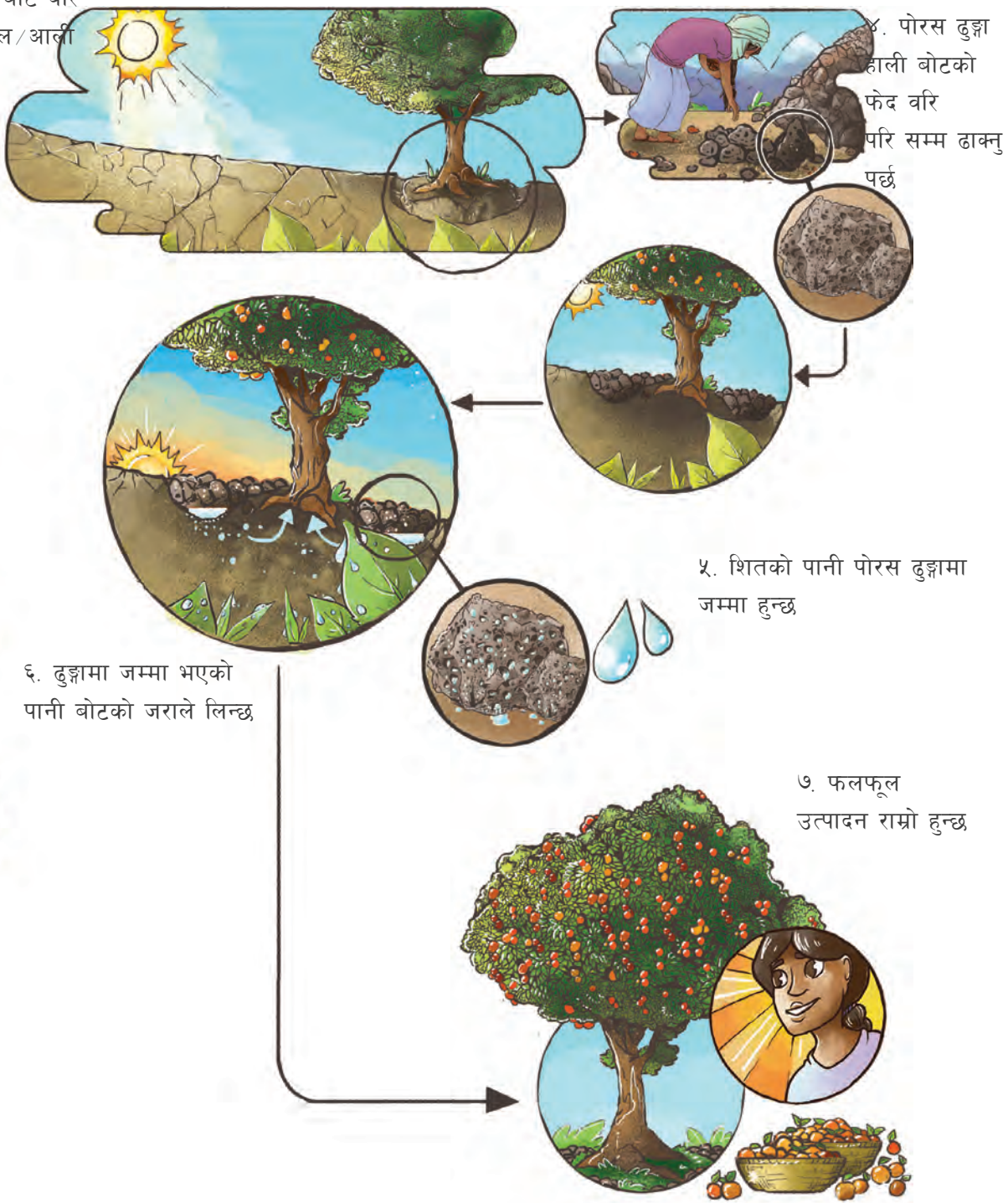
पाठ : सुख्खा ठाउँमा पोर्स ढुङ्गाको सहायताले वर्षातको पानी सदुपयोग गर्दै फलफूल उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

३. सुधारिएको तरिका : फलफूलको बोट वरिपरि कुलेसो खन्ने अथवा सानो पर्खाल/आली लगाउने

१. परम्परागत तरिका : वर्षातको पानीको सदुपयोग गरिदैन



२. फलफूल उत्पादन थोरै हुन्छ



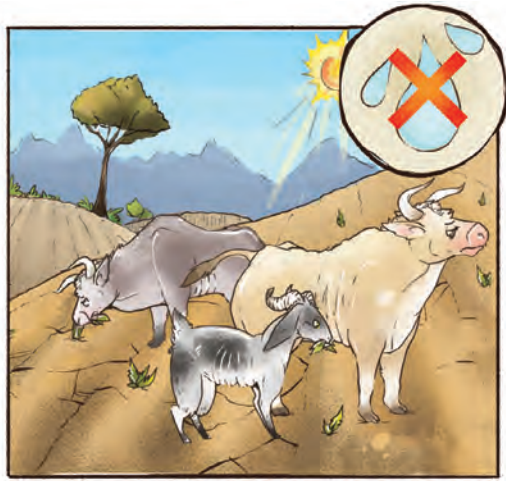
४. पोर्स ढुङ्गा हाली बोटको फेद वरिपरि सम्म ढाक्नु पर्छ

५. शितको पानी पोर्स ढुङ्गामा जम्मा हुन्छ

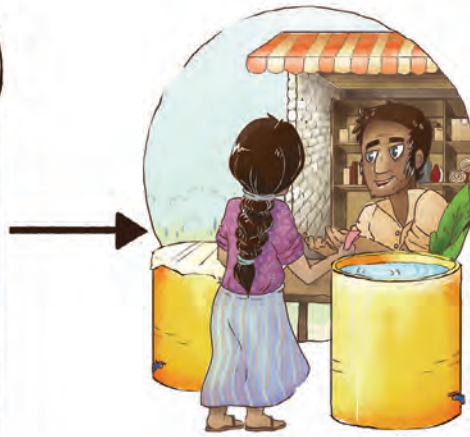
६. ढुङ्गामा जम्मा भएको पानी बोटको जराले लिन्छ

७. फलफूल उत्पादन राम्रो हुन्छ

पाठ : वर्षातको पानी विभिन्न विधिहरू प्रयोग गरि सजिलोसँग जम्मा गर्न सकिन्छ ।

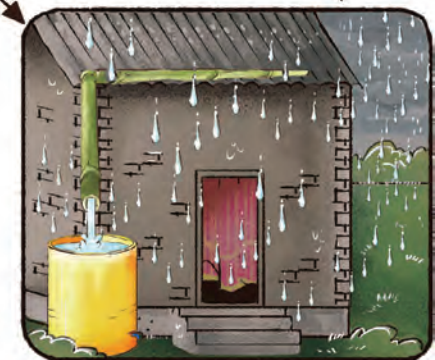
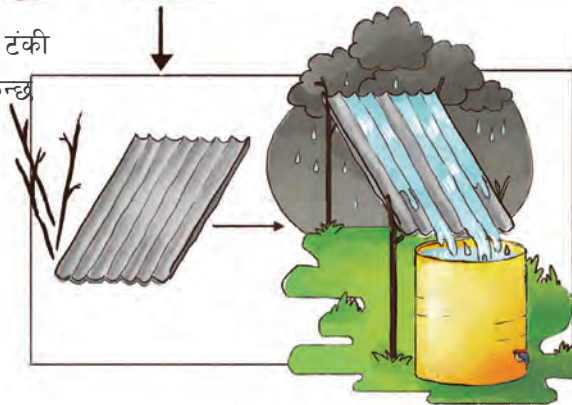


१. परम्परागत रूपमा सुख्खा मौसममा पानी कम उपलब्ध हुन्छ



२. पानी जम्मा गर्ने टंकी बजारमा किन्न सकिन्छ

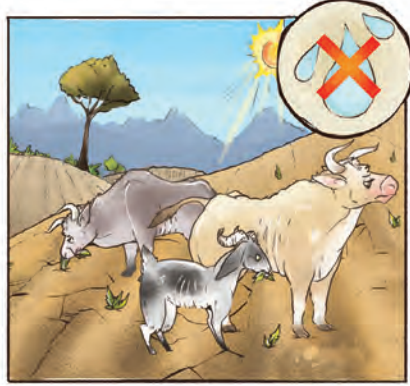
२. सुधारिएको तरिका : वर्षातको पानी जम्मा गरि सुख्खा मौसममा प्रयोग गर्न सकिन्छ



४. जम्मा गरेको पानी सुख्खा मौसममा विभिन्न काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ



पाठ : सस्तो पट्याउन मिले टंकी अथवा तारपोलिन प्रयोग गरि वर्षातको पानी जम्मा गर्न सकिन्छ ।

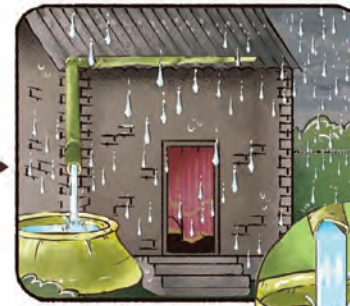


१. परम्परागत अवस्था : वर्षातको पानी त्यसै खेर जान्छ

२. सुख्खा मौसममा पानी कम उपलब्ध हुन्छ



३. नयाँ तरिका : पट्याउन मिले टंकी अथवा प्लास्टिक किन्ने



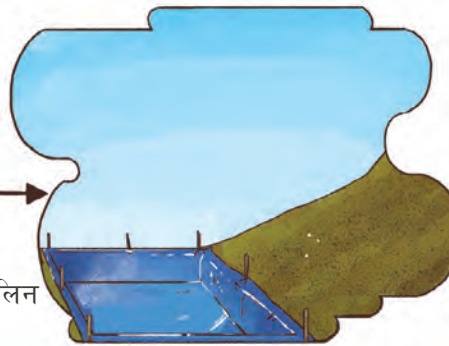
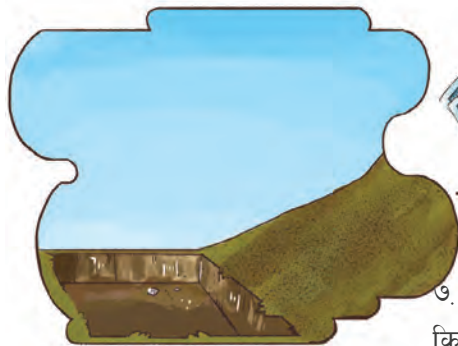
४. वर्षात हुँदा पानी जम्मा गर्ने



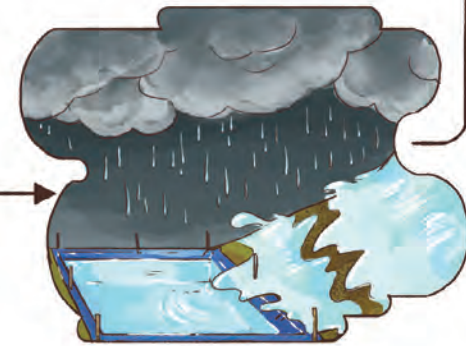
५. यो पानी विभिन्न काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ



६. दोस्रो तरिका : भिरालो जग्गामा खाल्टो खन्ने



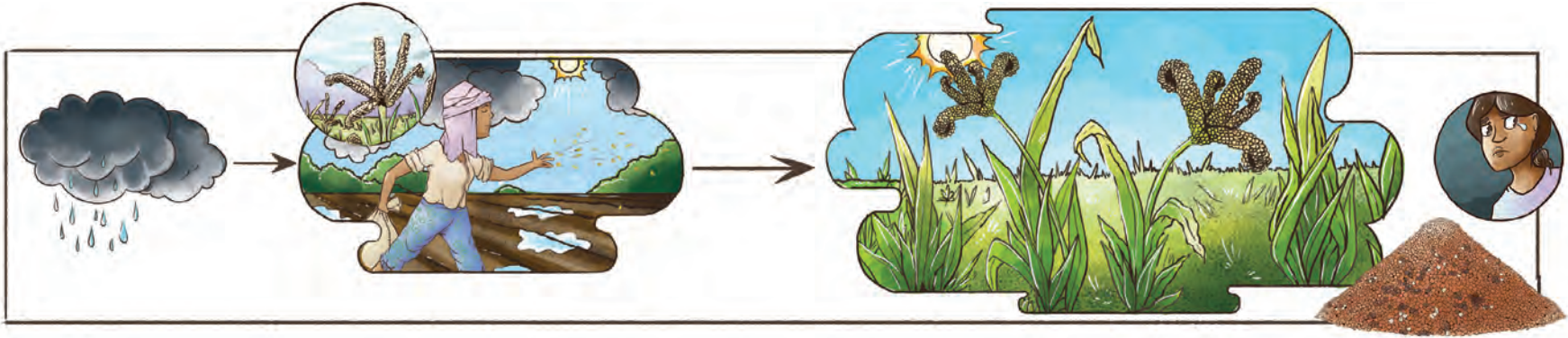
७. प्लास्टिक अथवा तारपोलिन किनेर खाल्टोमा बिच्छाउने



८. वर्षात हुँदा पानी जम्मा हुन्छ

पाठ : जम्मा गरेको वर्षातको पानी कोदोको ब्याड/नर्सरीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१. परम्परागत तरिकामा वर्षात सुरु भएपछि मात्र कोदोको ब्याड/नर्सरी तयार गरिन्छ

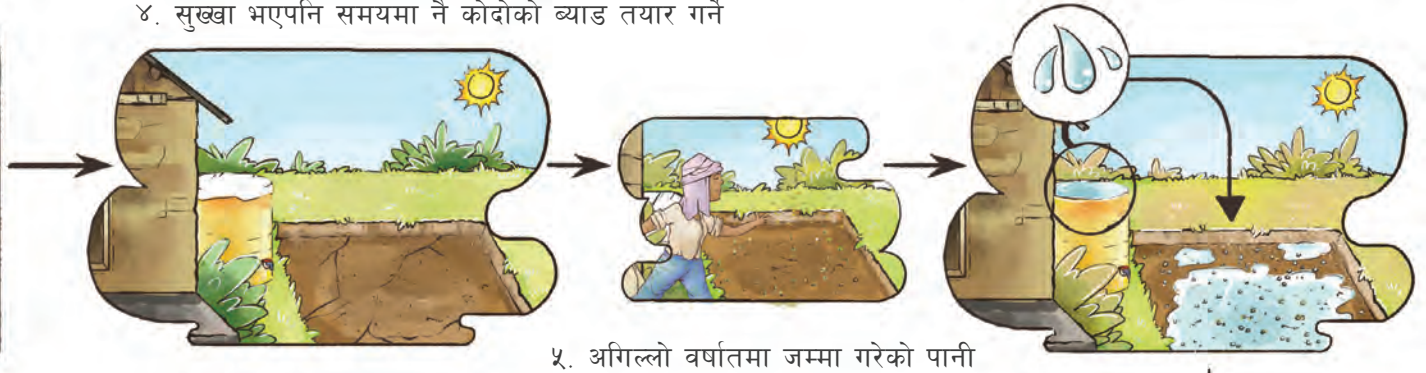


२. यदि वर्षात ढिलो सुरु भयो भने कोदोको उत्पादन घट्न सक्छ

३. नयाँ तरिका : वर्षात हुँदा पानी जम्मा गर्ने

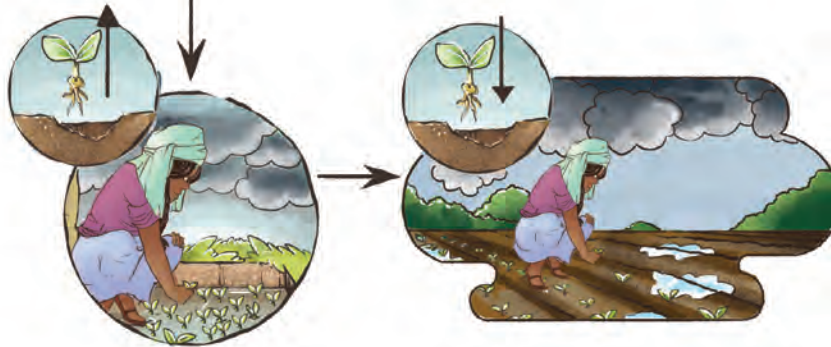


४. सुख्खा भएपनि समयमा नै कोदोको ब्याड तयार गर्ने



५. अगिल्लो वर्षातमा जम्मा गरेको पानी नर्सरीमा प्रयोग गर्ने

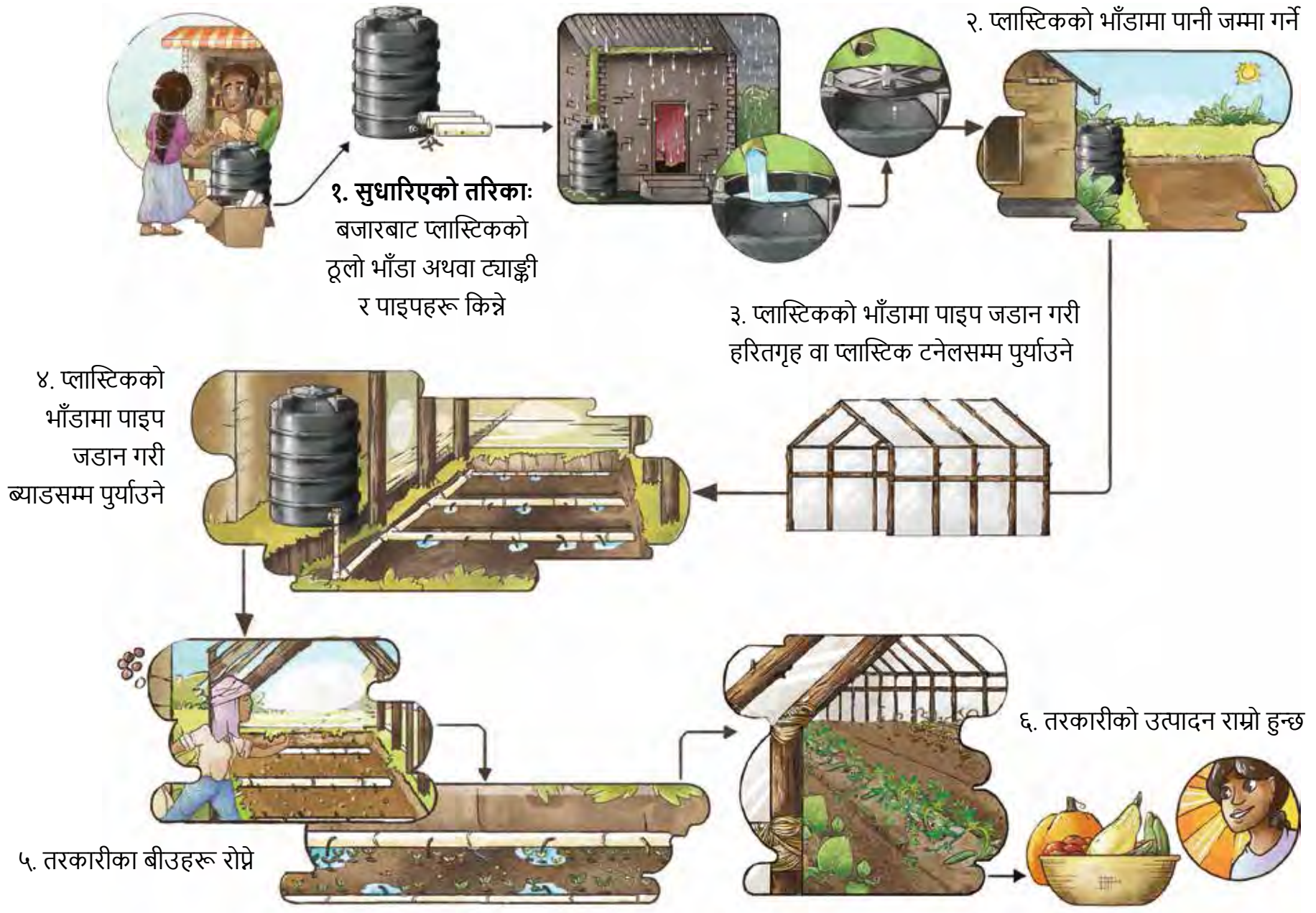
६. वर्षात सुरु भएपछि कोदो रोप्ने



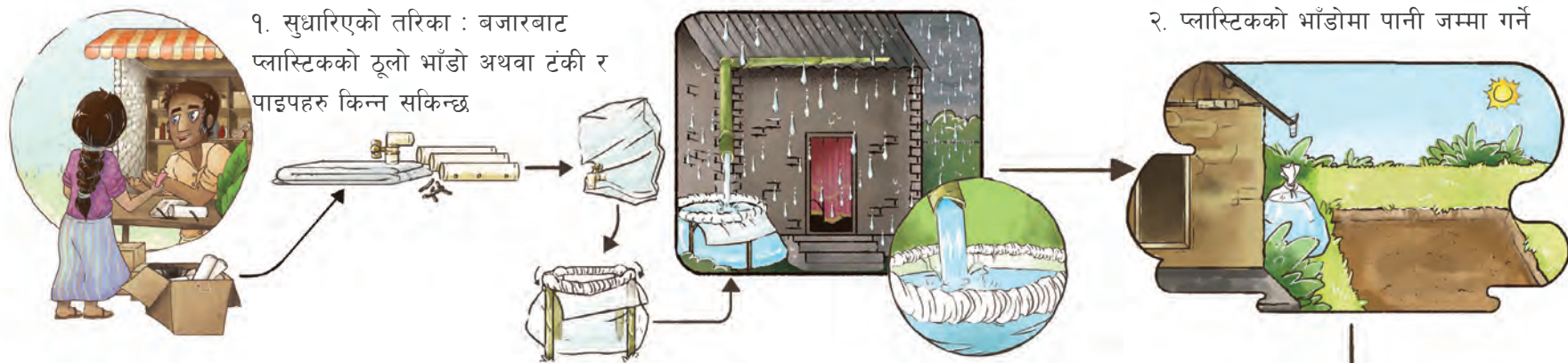
७. बालीले पूरा समय प्राप्त गर्ने हुँदा उत्पादन बढी हुन्छ



पाठ २०: जम्मा गरेको वर्षाको पानी पाइपका माध्यमबाट बिरुवाका जैरैमा सिँचाइ गर्न सकिन्छ ।

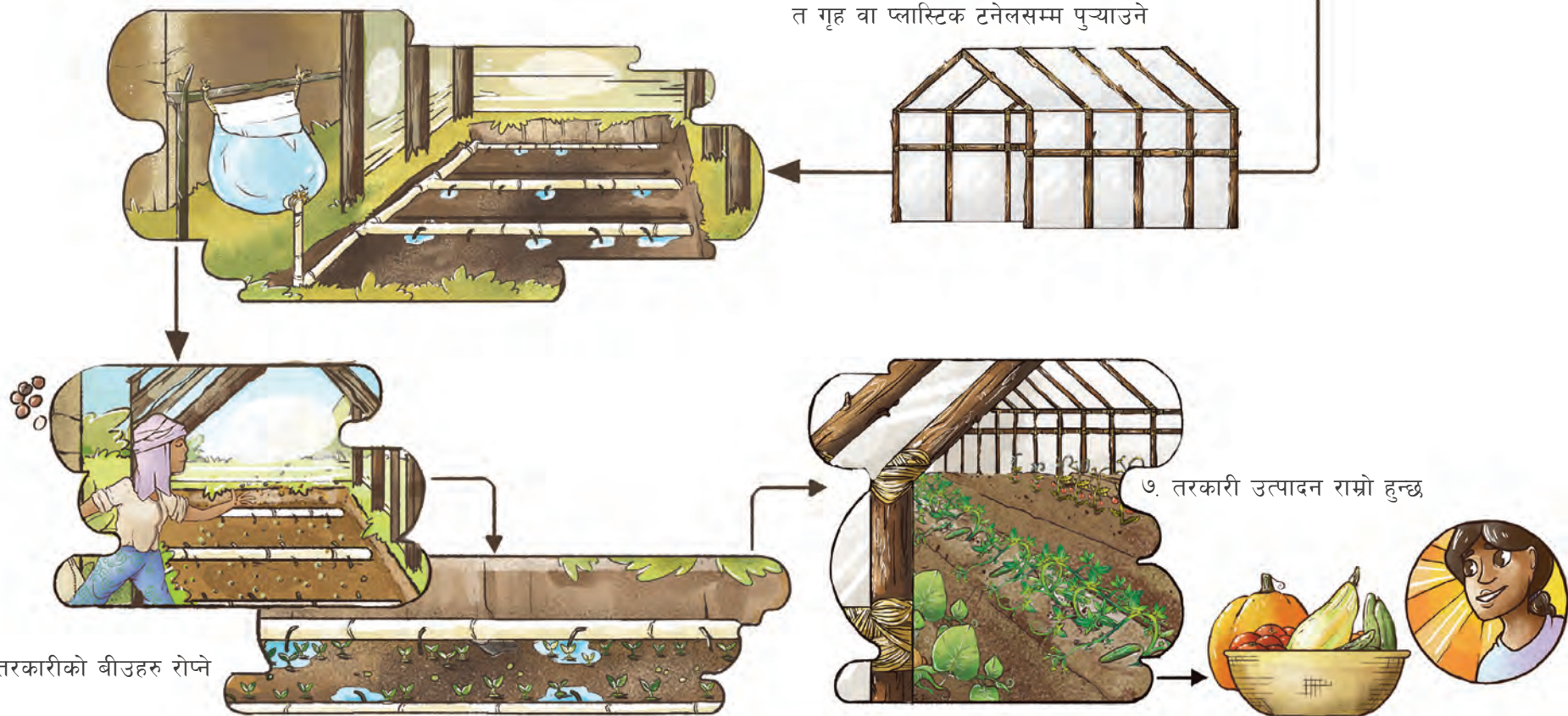


पाठ : जम्मा गरेको वर्षातको पानीलाई पाइपको माध्यमबाट बिरुवाको जरामै थोपा सिंचाई गर्न सकिन्छ ।



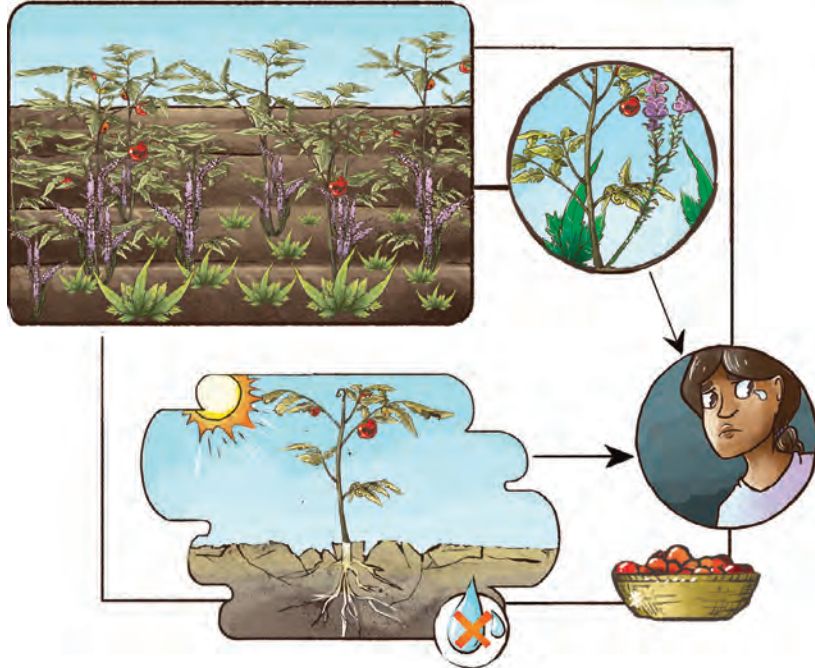
४. प्लास्टिकको भाँडोमा पाइप जडान गरि ब्याड सम्म पुऱ्याउने

३. प्लास्टिकको भाँडोमा पाइप जडान गरि हरित गृह वा प्लास्टिक टनेलसम्म पुऱ्याउने



पाठ : प्लास्टिकको छापो प्रयोग गरि बारीमा फार कम गराउन, माटोको चिस्यान र न्यानोपना संरक्षण गर्न सकिन्छ ।

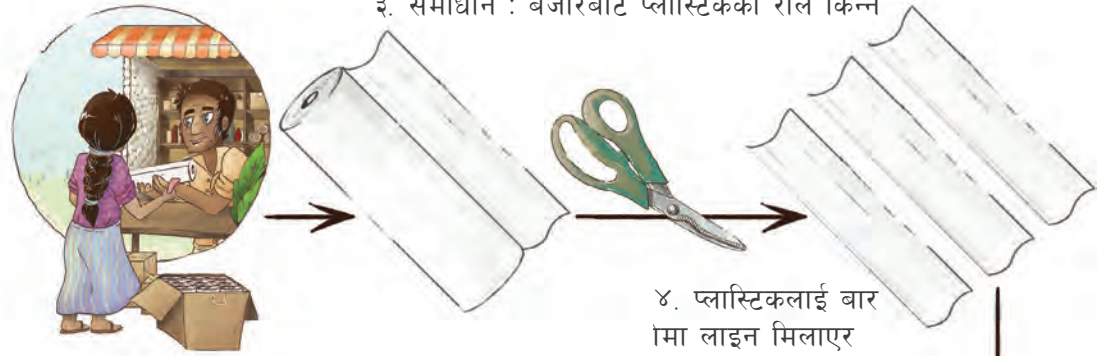
१. समस्या : बारीमा फारको समस्या धेरै हुन्छ



२. समस्या : गर्मी तथा पानी कम परेको मौसममा बालीको विकास राम्रो हुदैन

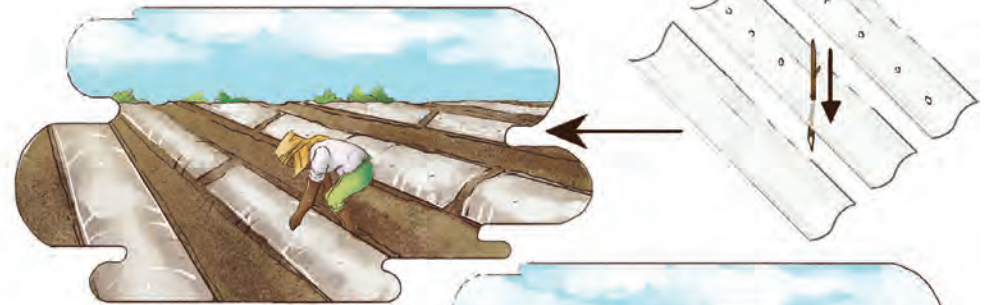
७. प्लास्टिकले माटोको चिस्यान एथावत राख्नुका साथै माटोलाई न्यानो राखिराख्दछ

३. समाधान : बजारबाट प्लास्टिकको रोल किन्ने



४. प्लास्टिकलाई बार १मा लाइन मिलाएर बिच्छाउने र दुरी मिलाएर प्वाल पार्ने

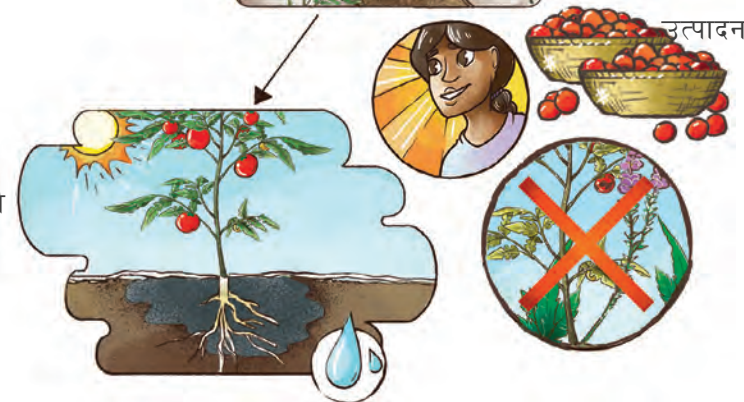
५. प्वाल भएको ठाँउमा बिउ रोप्ने



६. बारीमा फार उम्रदैन

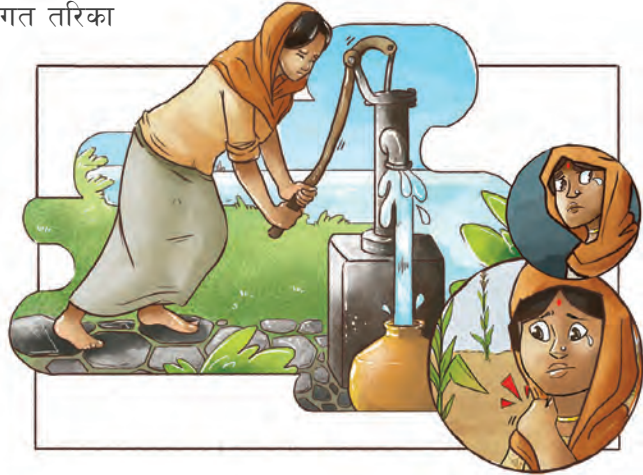


८. यसो गरेमा उत्पादन बढ्छ

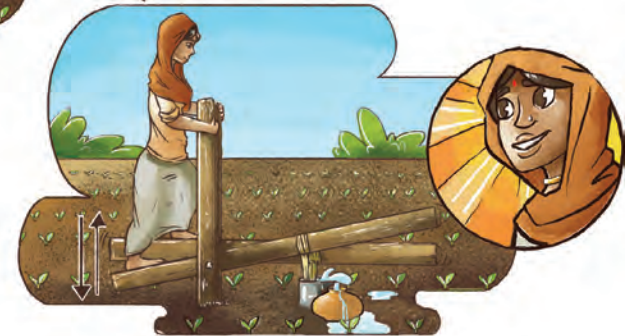
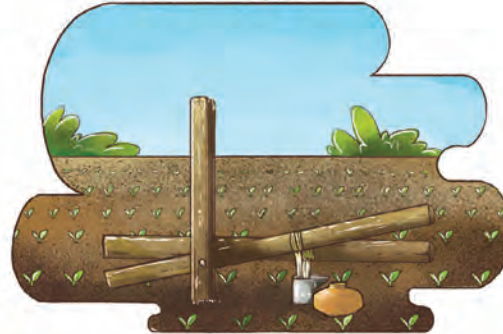


पाठ : हिजोआज थोरै श्रम प्रयोग गरि सजिलोसँग जमिनको पानी निकाल्ने प्रविधिहरु उपलब्ध छन् ।

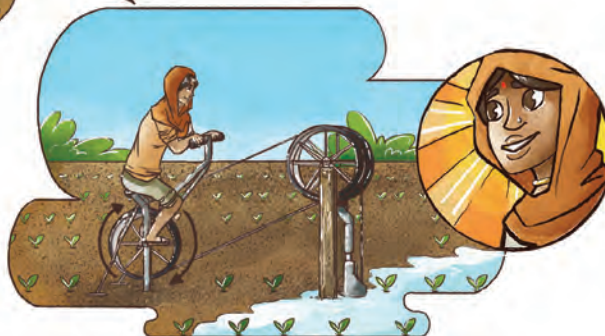
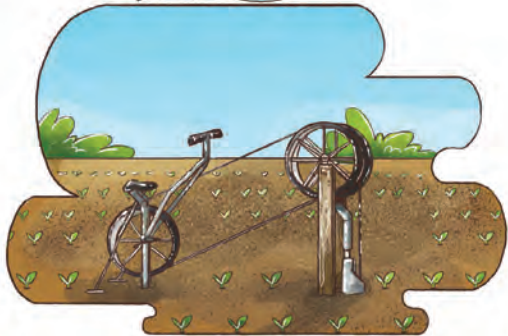
१. परम्परागत तरिका



२. सुधारिएको मेसिन : ढिकी पम्प बजारमा किन्न पाइन्छ



३. वैकल्पिक सुधारिएको मेसिन : साइकल पम्प बजारमा किन्न पाइन्छ



अध्याय ७ : मारहरु

पाठ : नीप्याडले गोडमेल गर्ने बखतमा घुँडाको दुखाई कम गर्नुका साथै घुँडालाई भिज्न वा चिसो हुनबाट जोगाउँदछ

१. परम्परागत तरिकाले गोडमेल गर्दा घुँडामा चिसो हुने र दुख्ने हुन्छ ।

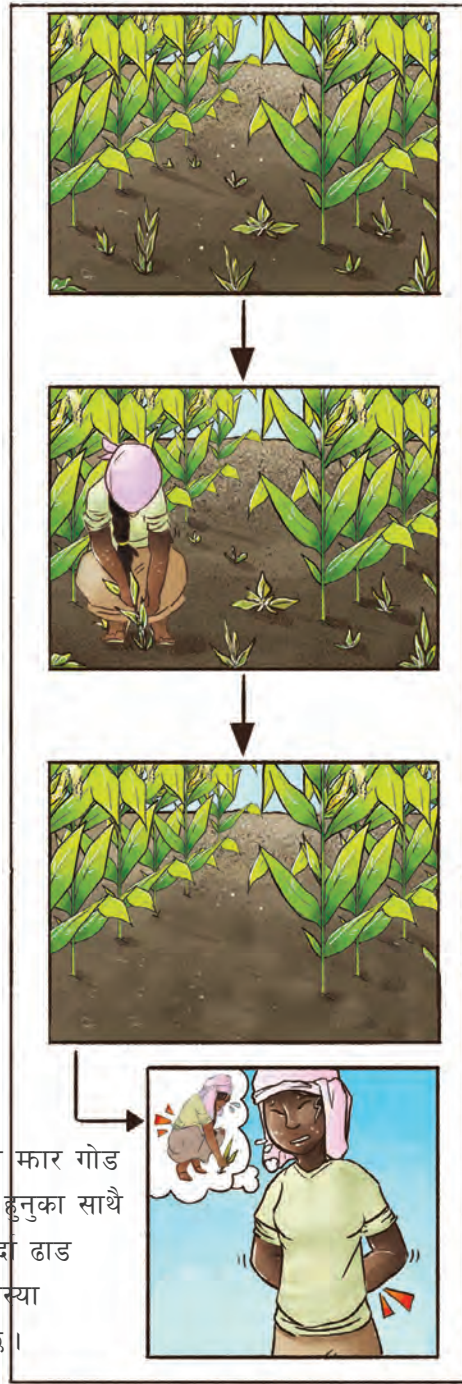


२. नयाँ तरिका

३. नीप्याड बिक्रेताहरूसँग खरीद गर्न सकिन्छ ।



१. परम्परागत तरिका



२. हातले भार गोडदा ढिलो हुनुका साथै निहुरी पदा ढाड दुख्ने समस्या हुन सक्छ।

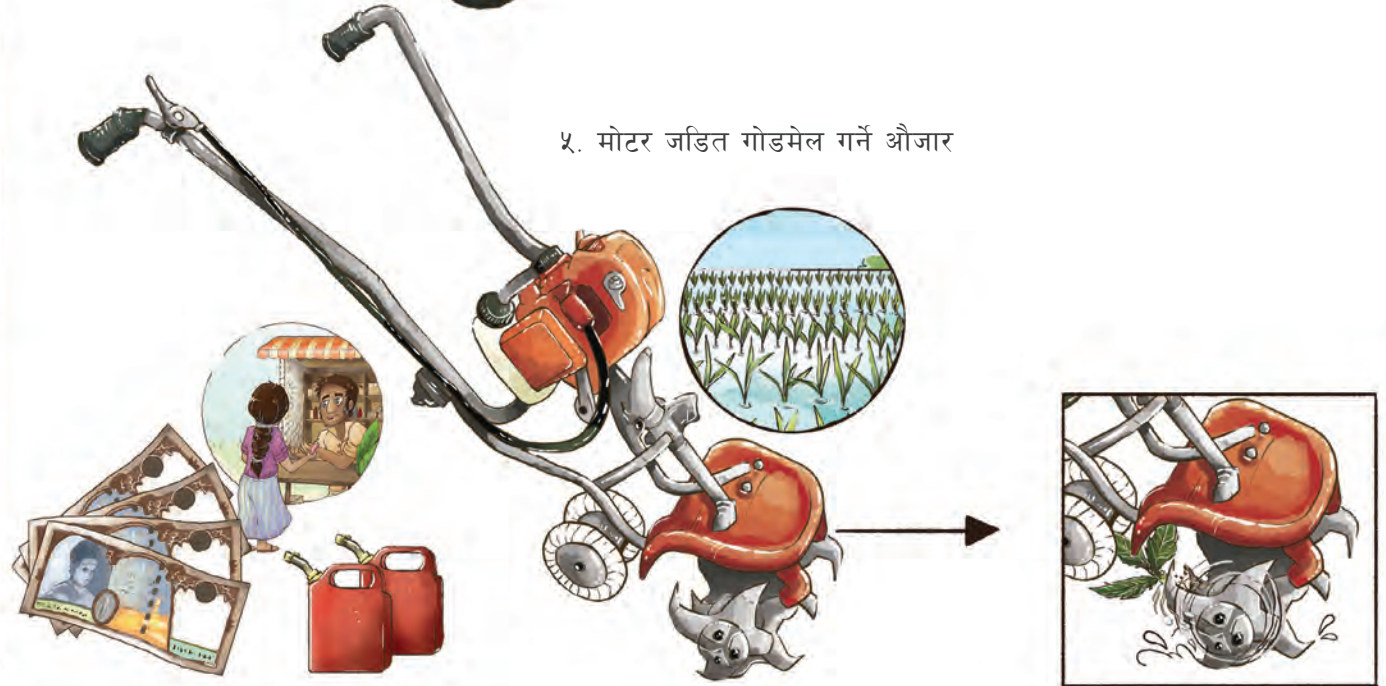
३. गोडमेल गर्ने नयाँ औजारहरु

स्थानीय विक्रेताहरूसँग माग गर्न अथवा लोहारसँग निर्माण गर्न लगाउन सकिन्छ।

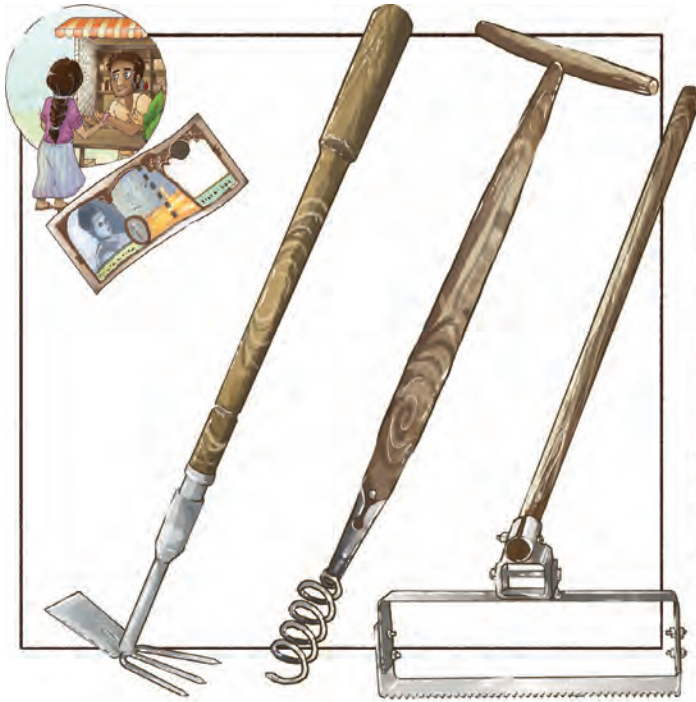
४. पाङ्ग्रा कोदालो



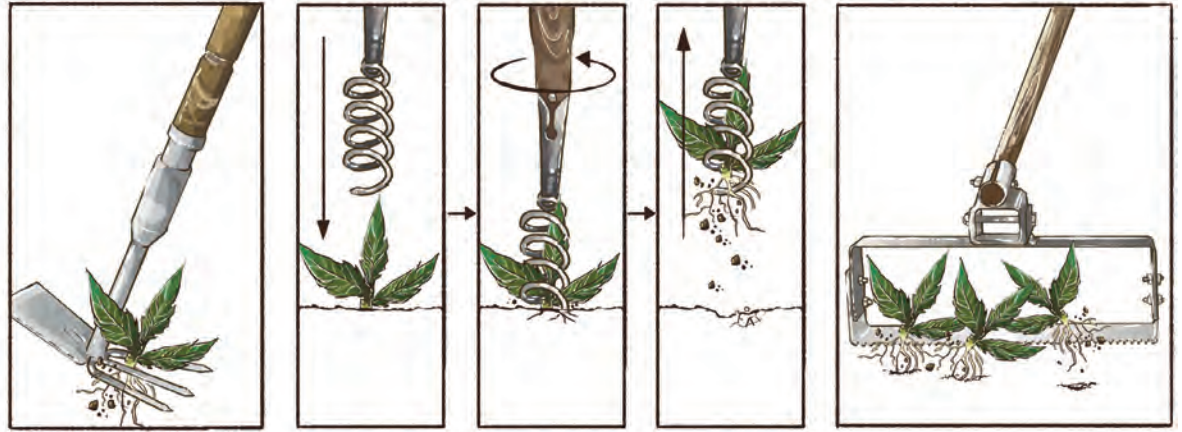
५. मोटर जडित गोडमेल गर्ने औजार



पाठ : हातले फार गोड्दा लाग्ने श्रम कम गर्ने नयाँ औजारहरु लामो ह्यान्डल भएका मध्यम लागत लाग्ने विकल्पहरु ।



१. लामो ह्यान्डल भएको गोडमेल गर्ने औजारहरु



३. छोटो ह्यान्डल भएको गोडमेल गर्ने औजारहरु



घरमा बनाइएको : काठ काँटी तथा तार प्रयोग गरी घरमै बनाउन सकिने औजारहरु

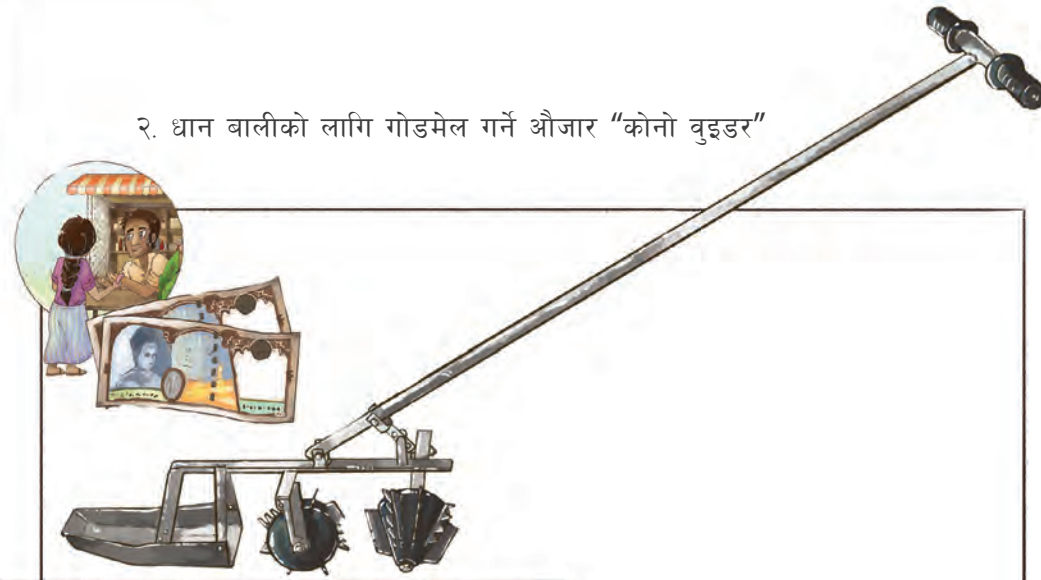
४. औजारहरु प्रयोग गर्ने तरिका



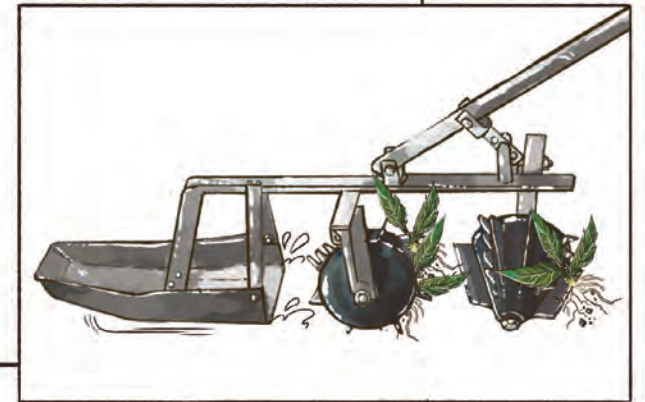
पाठ : हातले फार गोड्दा लाग्ने श्रम कम गर्ने नयाँ औजारहरु महंगो विकल्पहरु ।



१. लामो ह्यान्डल भएको फार तान्ने औजार

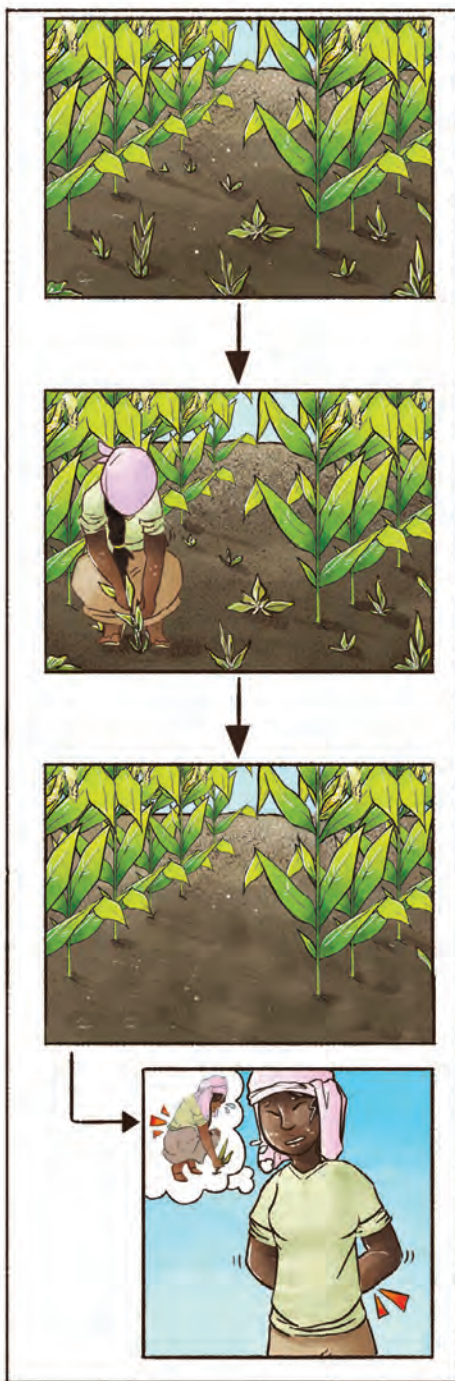


२. धान बालीको लागि गोडमेल गर्ने औजार "कोनो वुइडर"



पाठ : दाँत भएको फार हटाउने औजारको प्रयोगले हातले फार हटाउँदा लाग्ने परिश्रम कम गर्दछ ।

१. परम्परागत तरिका



२. हातले फार हटाउँदा धेरै समय खेर जानुको साथै निहुरिएर काम गर्नु पर्दा धाड दुख्ने समस्या हुन्छ

३. नयाँ औजार : दाँत भएको फार उखेले औजार बजारमा किन्न पाइन्छ



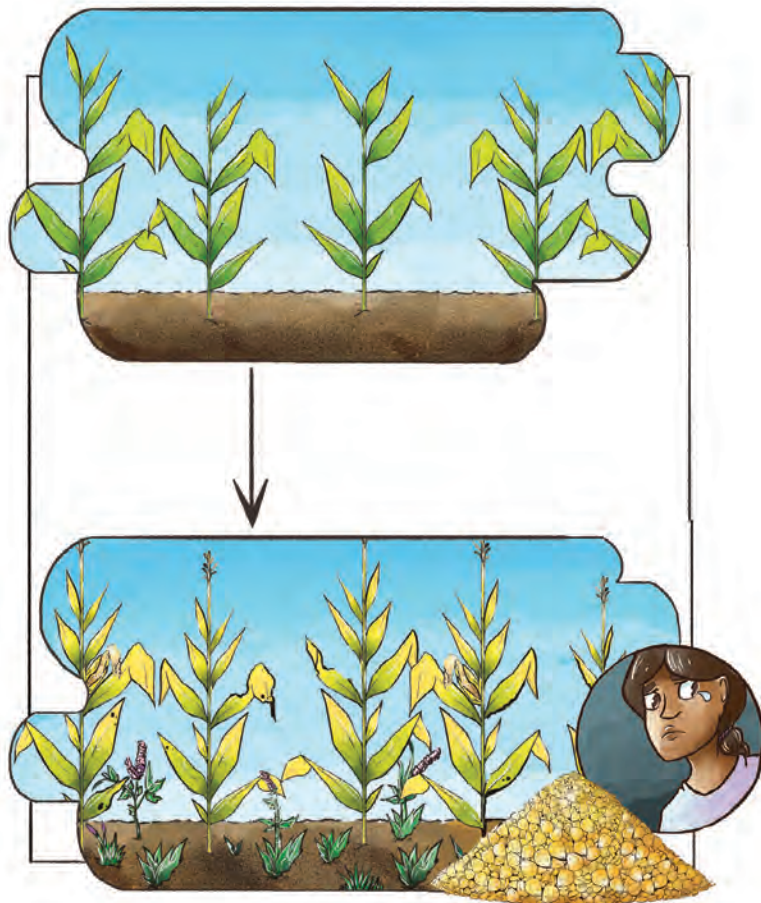
४. यस औजारले फार सजिलोसँग हटाउन सकिन्छ



पाठ : बाली रोपदा बाक्लोगरि रोपेमा भारको समस्या कम हुन्छ ।

१. परम्परागत तरिका : कुनै

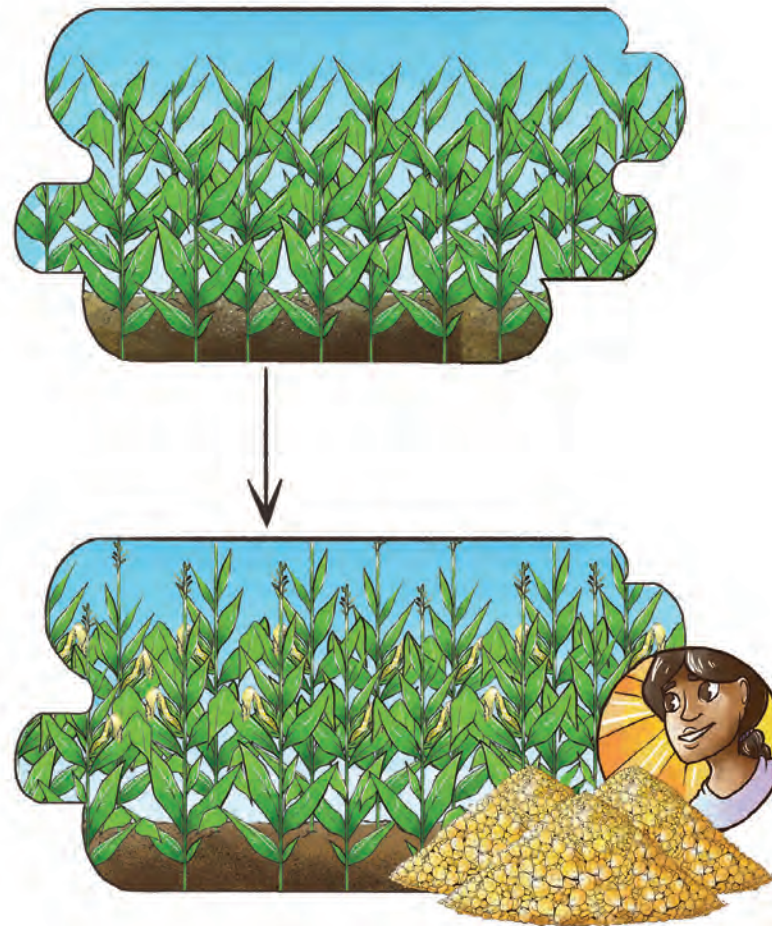
बालीलाई लाइनमा रोपदा लाइनको दुरी धेरै र



२. त्यसैले फार धेरै उमेर बालीको उत्पादन घटाउँछ

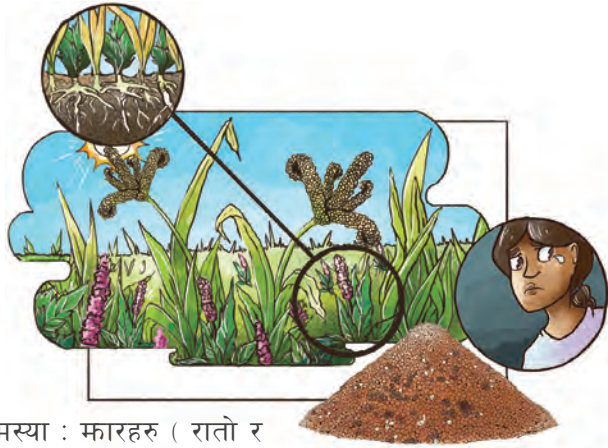
३. सुधारिएको तरिका : बाली लाइनमा लगाउँदा

लाइनको दुरी कम राख्ने



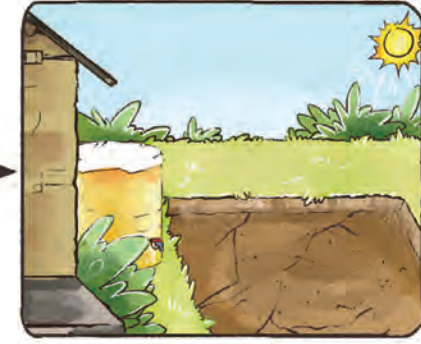
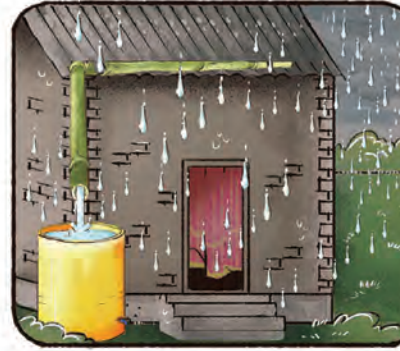
४. फारको समस्या कम हुन्छ र उत्पादन बढी हुन्छ

पाठ : कोदोको बेर्नाहरु सिंचित ब्याडमा उत्पादन गरि रोपेमा भारको समस्या केही कम हुन सक्छ ।



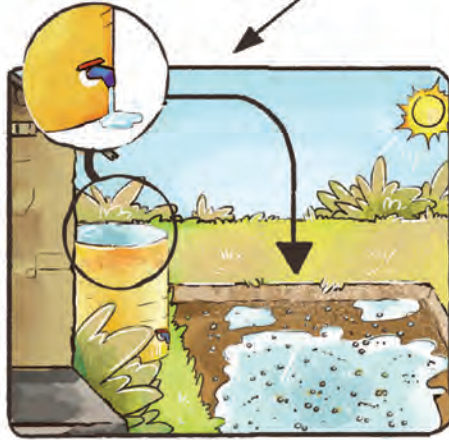
१. समस्या : फारहरु (रातो र झमा देखाइएको) ले कोदोको उत्पादन घटाउँछन्

२. सुधारिएको तरिका



३. सुख्खा मौसमको अन्त्यतिर कोदोको बीउ ब्याडमा छरि वर्षातबाट संकलन गरेको पानीले सिचाई गर्ने

४. कोदोको बेर्नाहरु वर्षातको सुरुवात हुने समयमा बारीमा रोप्ने



५. सिंचाई गरिएको ब्याडमा उम्रिएको बेर्नाहरु ठूला र राम्रा हुने हुँदा बारीमा उम्रने फारलाई दबाउन सक्छन्



त्यसैले कोदोको

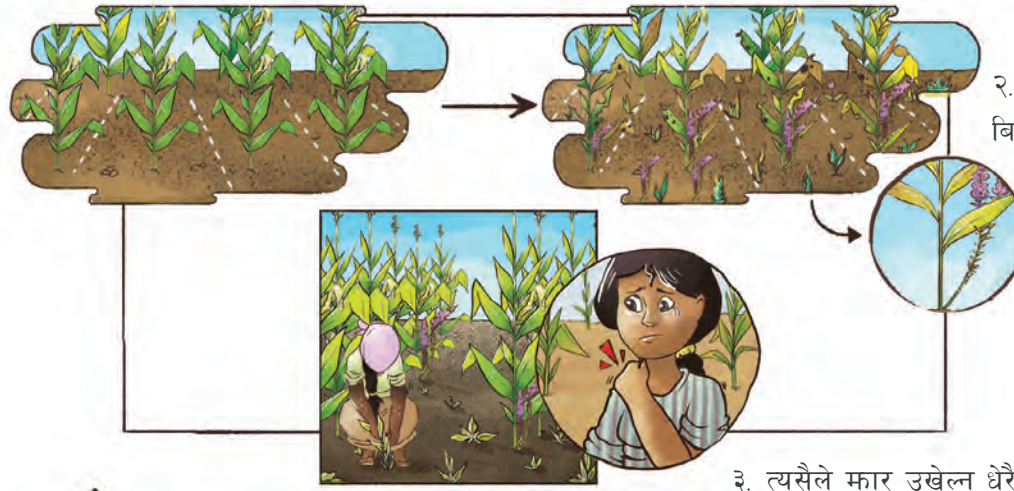
उत्पादन पनि राम्रो हुन्छ

Manish N. Raizada, Ph.D.; Lisa Smith, Illustrator
SAK Picture Book • Creative Commons

2015

पाठ : मुख्य दुई बालीको बिचमा बारीमा फैलने खालको अर्को बाली लगाएमा भारको समस्या कम हुन्छ ।

१. सामान्यतया बालीलाई लाइनमा लगाउने गरिन्छ

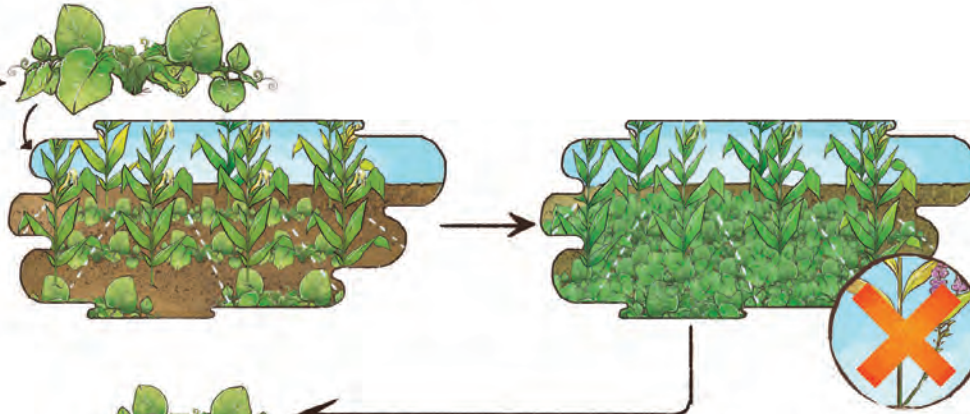


२. जसले गर्दा बालीको दुई लाइन बिचमा धेरै फार उम्रने गर्छ

३. त्यसैले फार उखेल्ल धेरै दुःख हुन्छ

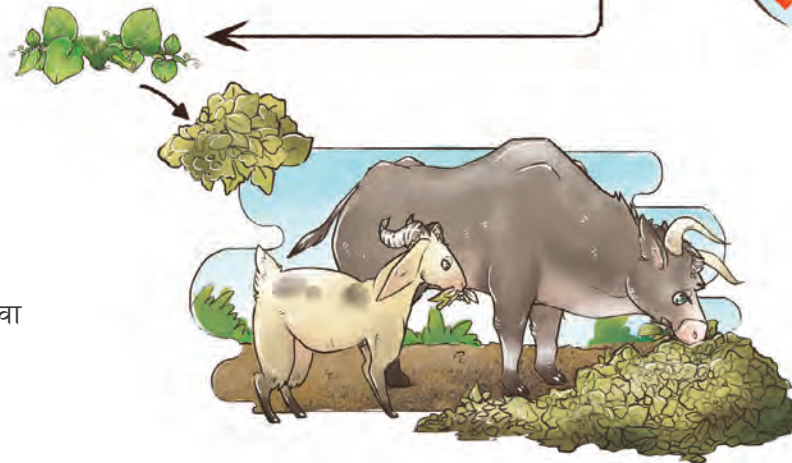


४. सुधारिएको तरिका : बालीको बिचमा फैलने खालको अर्को बाली लगाउने (जस्तै फर्सी)



५. फैलने खालको बालीले मुख्य बाली मुनिको जमिन सबै ढाकेर फार उम्रन दिदैन

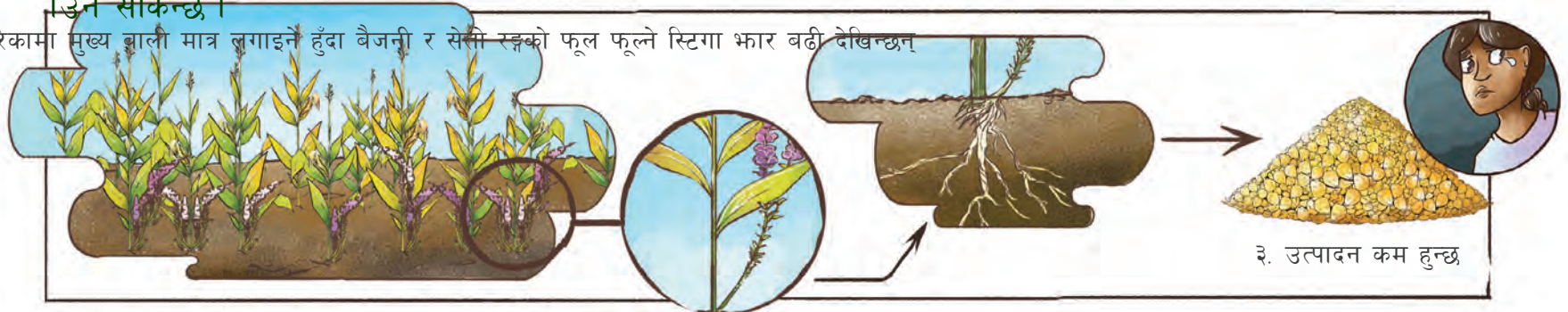
६. यसरी मुख्यबाली बिचमा लगाइएको बाली मानिस वा पशुको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ



पाठ : स्टिगा नामक परजिवि भारको प्रकोप मुख्य बालीको बिचमा फैलने खालको बाली (जस्तै डेस्मोडियम) लगाएर कम गर

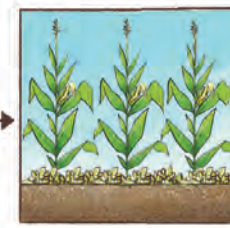
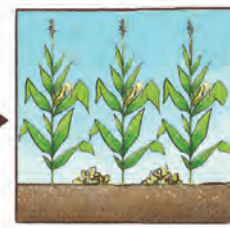
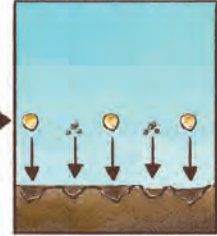
।उन सकिन्छ।

१. परम्परागत तरिकामा मुख्य बाली मात्र लगाइने हुँदा बैजनी र सेसी रङ्गको फूल फूले स्टिगा भार बढी देखिन्छन्



३. उत्पादन कम हुन्छ

२. स्टिगा फार मुख्य बालीको जरामा टाँसिएको हुन्छ

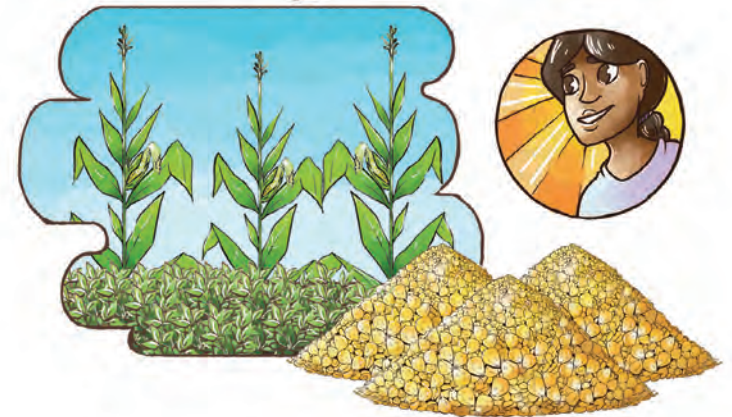


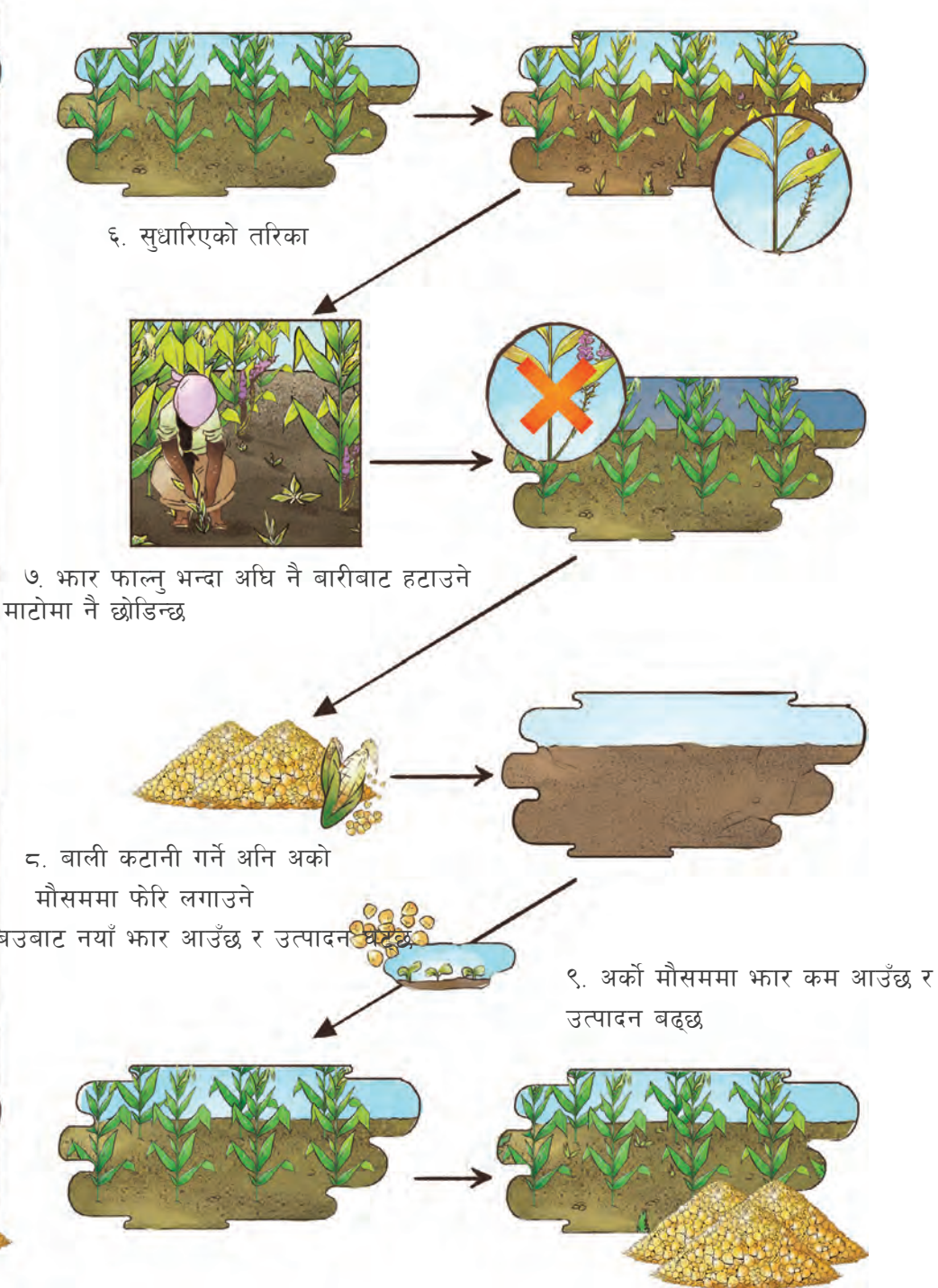
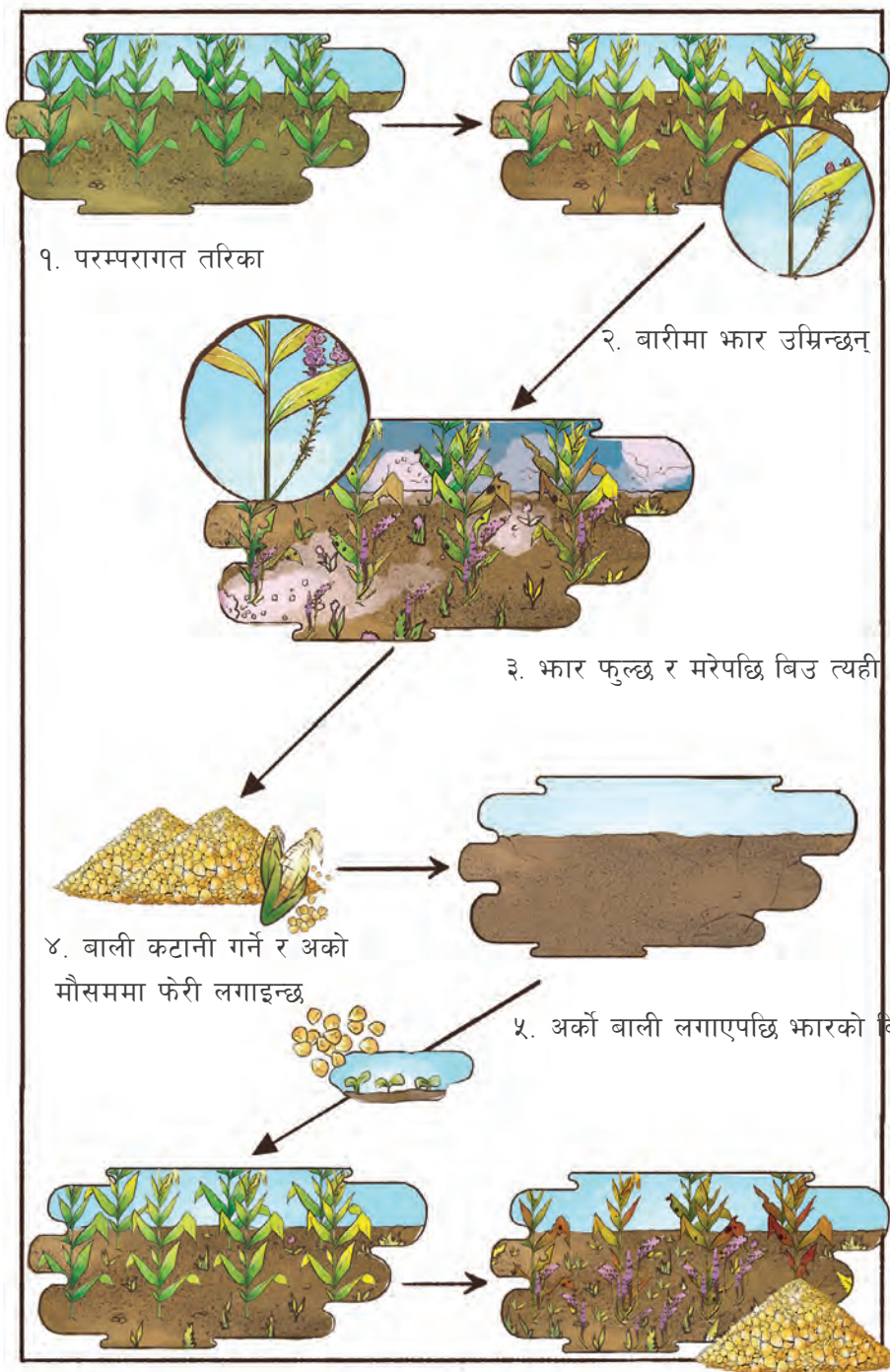
५. मुख्य बालीको बिचमा लगाउने

६. डेस्मोडियम अथवा अरु फैलिने बालीले स्टिगालाई उम्रन दिदैन

४. सुधारिएको तरिका : डेस्मोडियम अथवा अन्य फैलिने खालको बालीको बीउ किनेर ल्याउने

७. उत्पादन बढ्छ। डेस्मोडियम जस्तो बालीले माटोको उर्वराशक्ती पनि बढाउँछ र गाईवस्तुलाई घाँस पनि हुन्छ

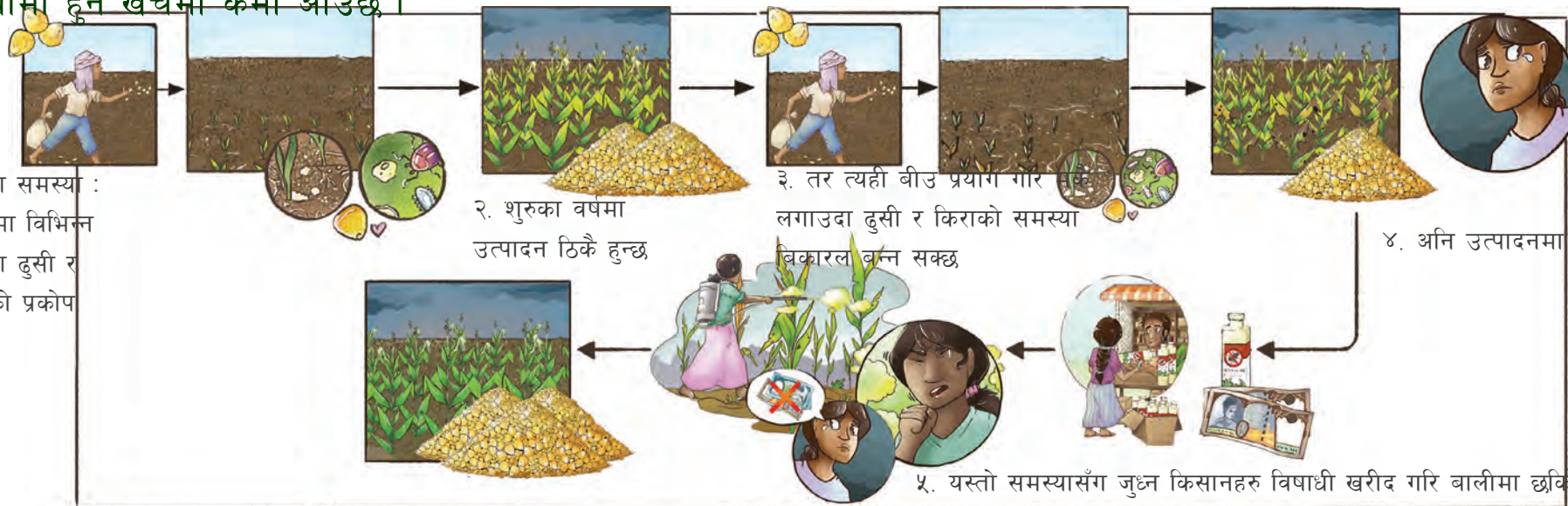




अध्याय ढ : रोगकिराहरु

पाठ : खाद्यान्न बाली (जस्तै मकै) र कोसेबाली (जस्तै सिमी) को बाली चक्र अपनाएमा रोगकिराको प्रकोप पनि घट्नुको साथै विषाधीमा हुने खर्चमा कमी आउँछ ।

१. मकैमा समस्या : मकैबारीमा विभिन्न किसिमका दुसी र किराहरुको प्रकोप हुन्छ



२. शुरुका वर्षमा उत्पादन ठिकै हुन्छ

३. तर त्यही बीउ प्रयोग गरि लगाउदा दुसी र किराको समस्या विकारल बन्न सक्छ

४. अनि उत्पादनमा हास आउँछ

५. यस्तो समस्यासँग जुध्न किसानहरु विषाधी खरीद गरि बालीमा छर्किन्छन्

६. सुधारिएको तरिका

८. कोसेबालीको कटानी गरि मकैबाली लगाउने



७. पहिले कोसेबाली वा दलहन बाली लगाउन

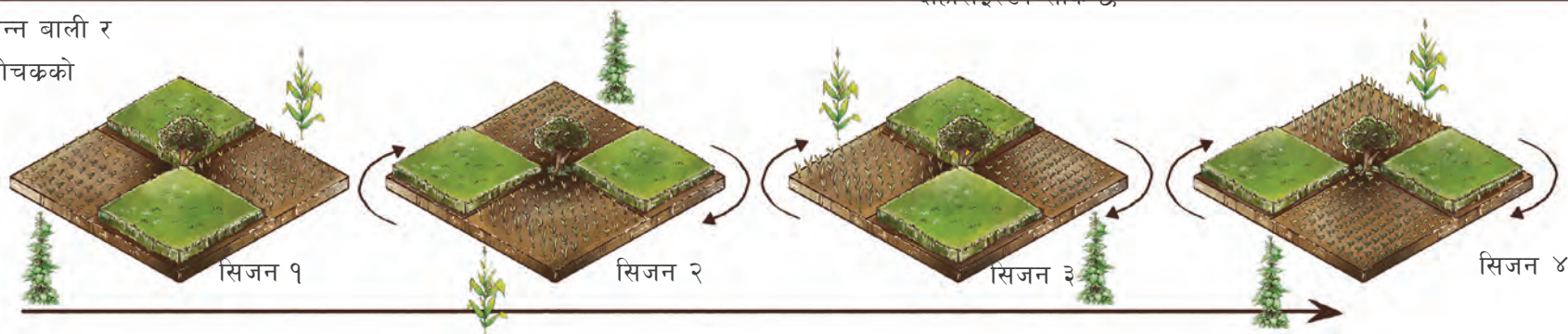
९. यसो गर्दा दुसी र किरामा कमी आउँछ किनभने यिनीहरुले उपयुक्त वातावरण पाउँदैनन्

१०. मकैको उत्पादन बढ्छ

११. दुसी र किरामा कमी आएपछि विषाधीमा हुने खर्च पनि कम हुन्छ

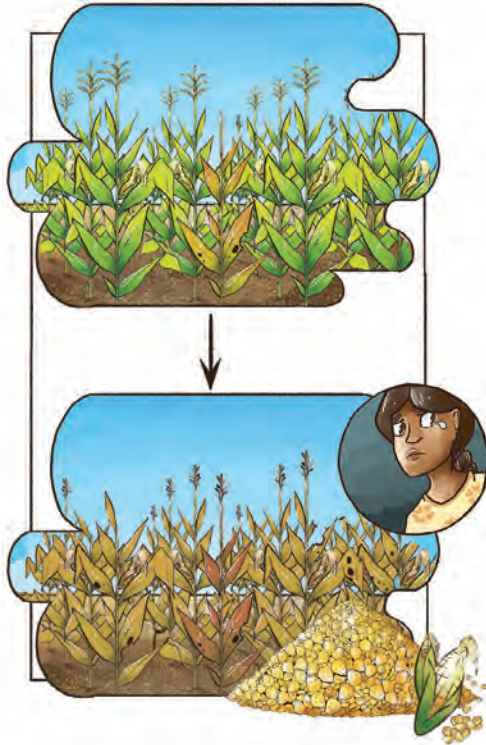
१२. बालीचक्रलाई यसैगरि दोहोराईरख्न सकिन्छ

१३. विभिन्न सिजनमा अपनाइएको खाद्यान्न बाली र कोसेबालीको बालीचक्रको उदाहरण

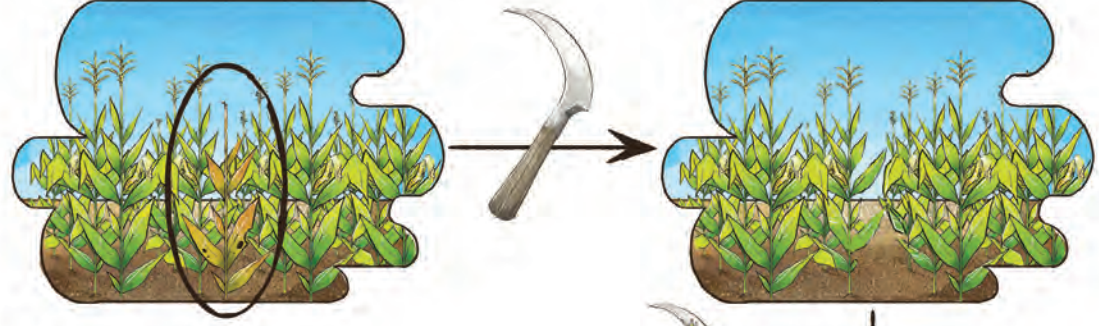


पाठ : बारीको निरन्तर निरिक्षण गर्दै रोगी बिरुवाहरु हटाउने गरेमा बाली स्वस्थ हुन्छ ।

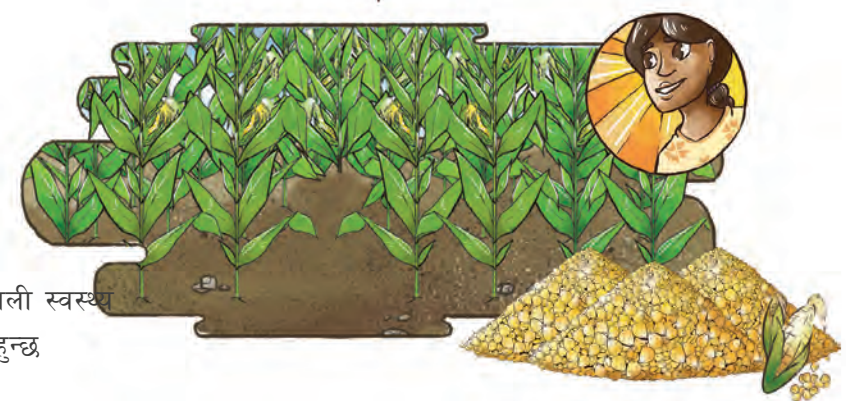
२. सुधारिएको तरिका : रोगकिरा लागेका बिरुवाहरुलाई तुरुन्त हटाएर अन्य बिरुवामा सर्नबाट जोगाउँछ



१. परम्परागत तरिका : रोगी बिरुवाहरु लाई नहटाई बारीमै छोडिन्छ जसको कारण अन्य बिरुवाहरु पनि रोगी हुन्छन् र उत्पादनमा कमी आउँछ

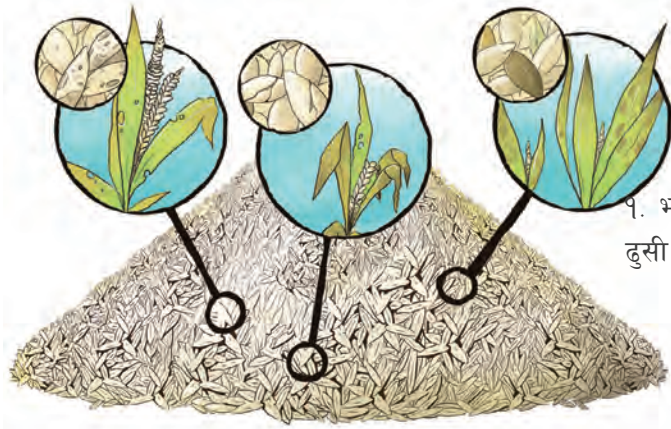


३. रोगी बिरुवा हटाउँदा प्रयोग भएका हँसिया, चक्कु जस्ता औजारलाई सफा गरेर मात्र थन्क्याउनु पर्छ



४. रोगी बिरुवा हटाएको बाली स्वस्थ हुन्छ र उत्पादन पनि बढी हुन्छ

पाठ : बीउ रोप्नुभन्दा अगाडि हाते लेन्स प्रयोग गरि रोगकिरा लागेका बीउहरु हटाउन सकिन्छ ।



१. भण्डारण गरेर राखेको बीउमा किरा तथा दुसी लागेको हुनसक्छ



२. हाते लेन्स बजारमा किन्न सकिन्छ



३. हाते लेन्स प्रयोग गरि राम्रा र कमसल बीउका दानाहरु छुट्याउन सकिन्छ

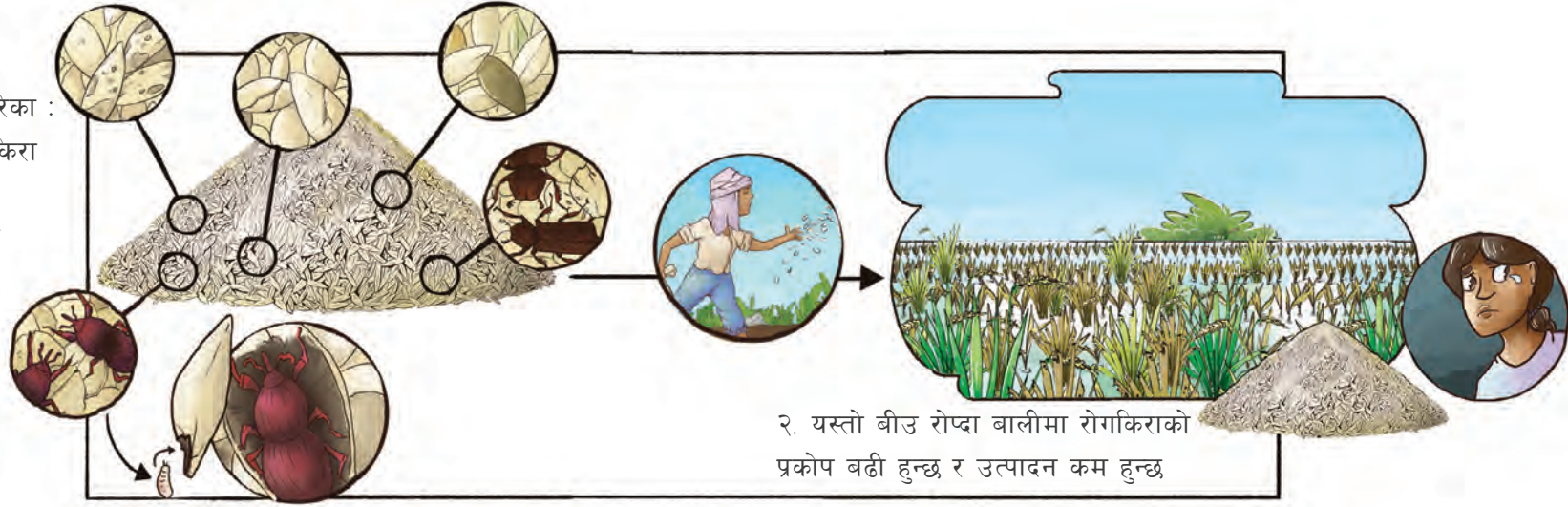


४. राम्रो उत्पादन लिन सधैं स्वस्थ बीउ रोप्नुपर्छ



पाठ : बीउ रोप्नुभन्दा अगाडि बीउलाई पानीमा डुबाएर स्वस्थ र अस्वस्थ बीउ छुट्याउन सकिन्छ ।

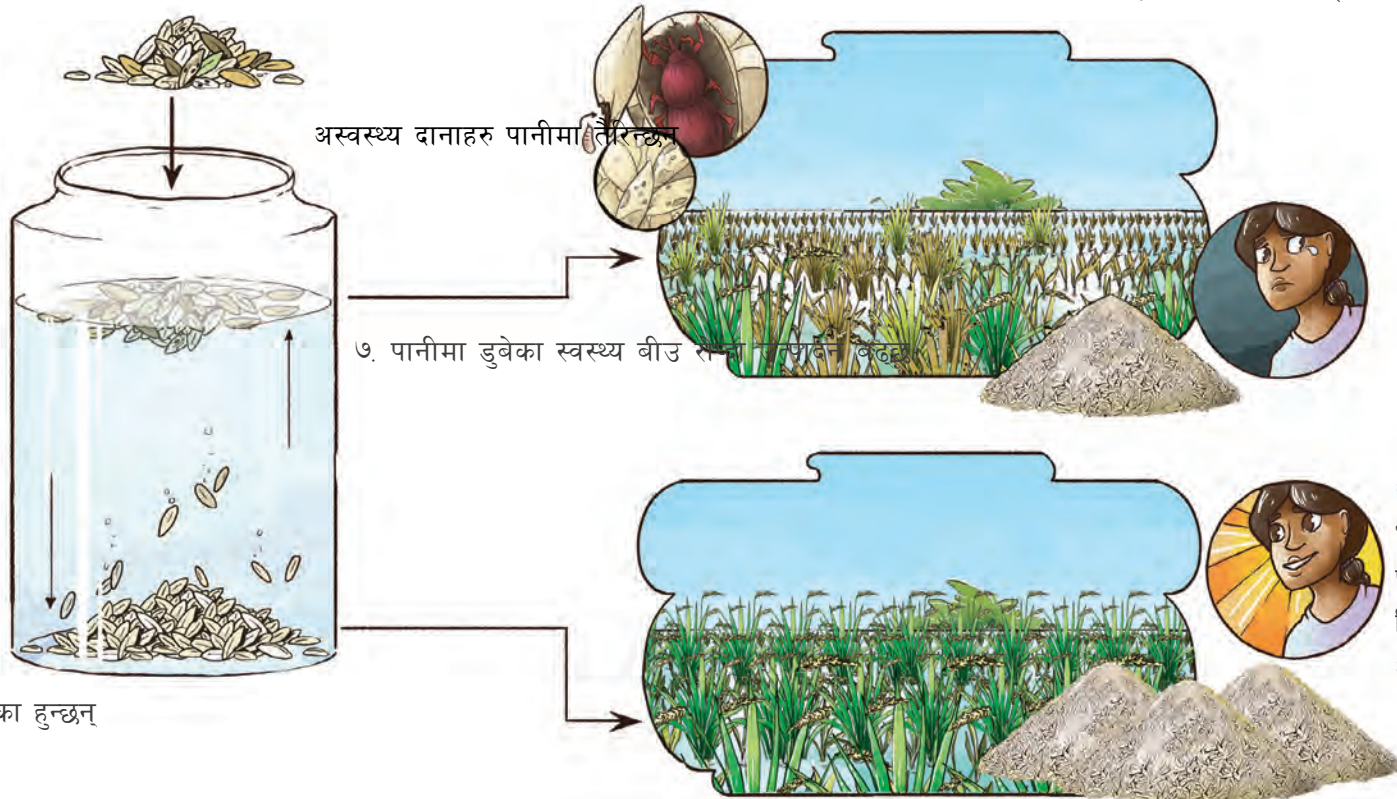
१. परम्परागत तरिका :
बीउमा केही रोगकिरा
लागेका अस्वस्थ
दानाहरु मिसिएका
हुन सक्छन्



२. यस्तो बीउ रोप्दा बालीमा रोगकिराको
प्रकोप बढी हुन्छ, र उत्पादन कम हुन्छ

५. पानीमा तैरिएका दानाहरु रोप्नु हुदैन किनभने
तिनीहरुले सबै बालीलाई रोगी बनाउन सक्छन्

३. सुधारिएको तरिका :
बीउलाई पानीमा डुबाएर स्वस्थ र
अस्वस्थ बीउ छुट्याउन सकिन्छ ।



अस्वस्थ दानाहरु पानीमा तैरिन्छन्

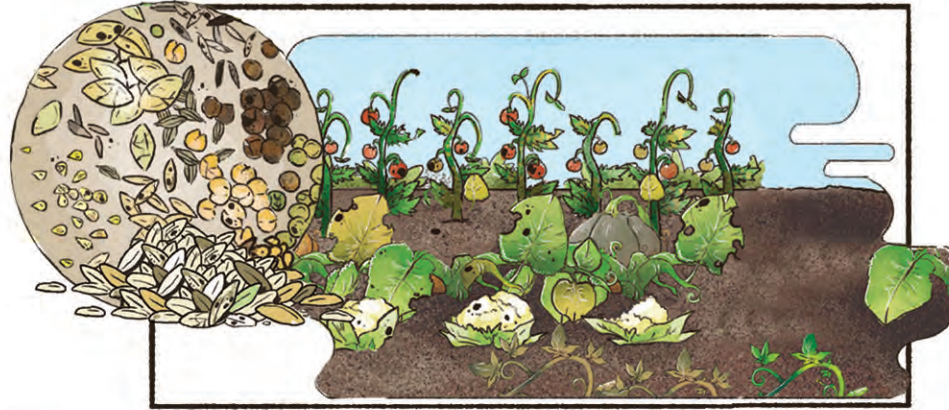
७. पानीमा डुबेका स्वस्थ बीउ रोप्दा उत्पादन बढ्छ

८. यदि ठूला दाना
भएको बीउ छ भने,
पानीमा अलिकति नुन
मिसाएर यो विधि
अपनाउनु पर्छ

६. स्वस्थ बीउका दानाहरु पानीमा डुबेका हुन्छन्

पाठ : तरकारीको बीउलाई रोप्नुभन्दा अगाडि तातोपानीले बिस्तारै उपचार गरेमा रोगको प्रकोप घट्छ ।

१. परम्परागत तरिका : सामान्यतया बीउको उपचार नगरि रोप्ने चलन छ जसले गर्दा रोगी बीउ पनि रोपिने स भवना हुन्छ



२. सुधारिएको तरिका : ४५ डिग्री तातो पानीमा बीउलाई डुबाउने - थर्मोमिटर बजारमा किन्न सकिन्छ



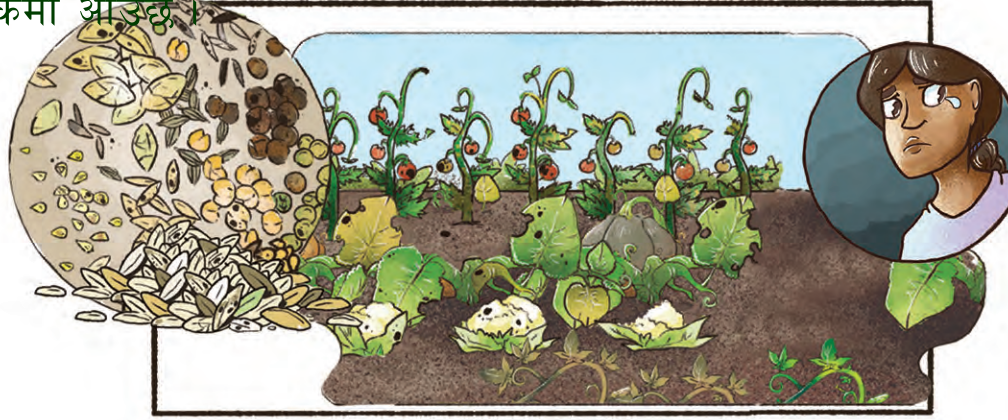
३. बीउलाई तातो पानीमा १ घन्टा जति डुबाएर राख्ने

४. उपचार गरिएको बीउबाट बाली स्वस्थ हुन्छन् र उत्पादन राम्रो हुन्छ । धेरै तातो पानीमा उपचार गरेमा बीउ नउम्रिन सक्छ

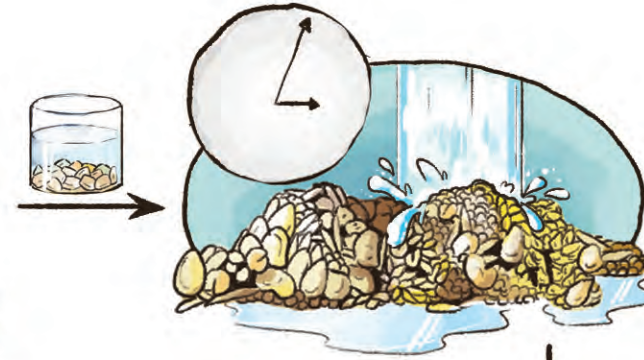
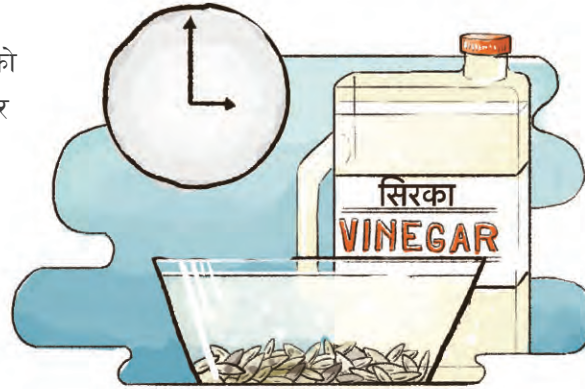


पाठ : खेतबारीमा रसायनिक तथा जैविक विषाधीहरु प्रयोग गर्नु भन्दा रोप्नु अगाडि नै बीउलाई कागती पानी वा भेनेगरले उपचार गरेमा विषादीमा हुने खर्च तथा श्रममा कमी आउँछ

१. समस्या : तरकारी बालीमा विभिन्न रोगकिराहरु लाग्छन्

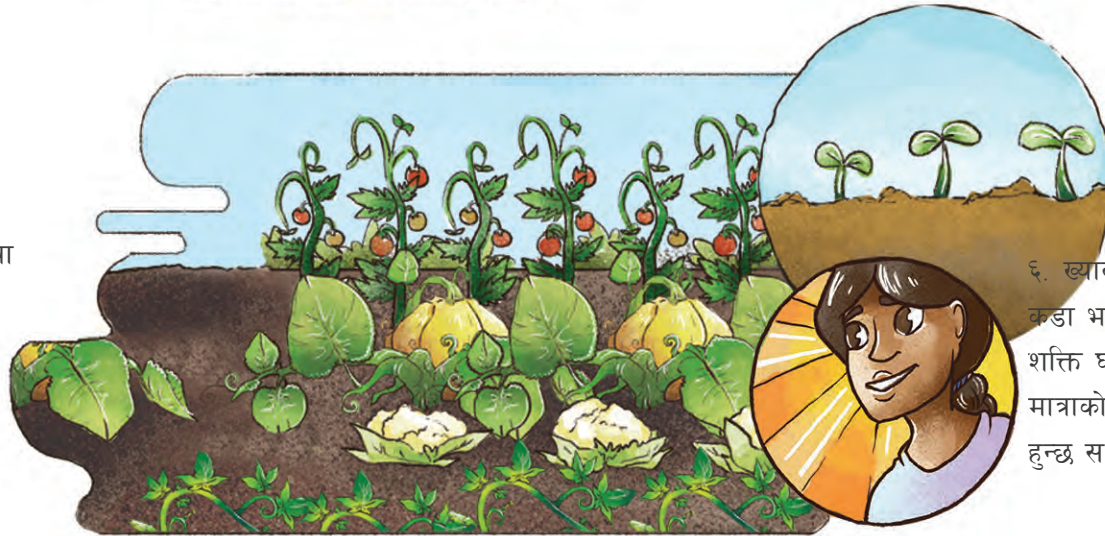


२. आंशिक समाधान : तरकारीको बीउलाई कागती पानी / भेनेगर मा केहि समय डुबाएर राख्ने



३. त्यसपछि बीउलाई पहिले पखाल्ने

५. यसरी रोपेको बीउबाट स्वस्थ बिरुवा उम्रन्छन्



४. कागती पानी / भेनेगर पखालेको बीउलाई रोप्न

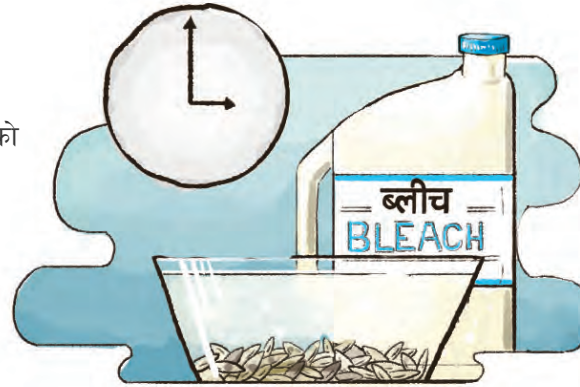
६. ख्याल राख्नुपर्ने कुरा के छ भने, कागती पानी / भेनेगर कडा भएमा वा लामो समय उपचार गरेमा बीउको उमार शक्ति घट्न सक्छ। त्यसैले बीउ उपचार गर्नु अघि कति मात्राको कागती पानी / भेनेगर प्रयोग गर्न ठिक हुन्छ सामान्य परिक्षण गरि हेर्न सकिन्छ

पाठ : खेतबारीमा रासायनिक तथा जैविक विषादीहरु प्रयोग गर्नु भन्दा रोप्नु अगाडि नै बीउलाई ब्लिचले उपचार गरेमा विषादीमा हुने खर्च तथा श्रममा कमी आउँछ ।

१. समस्या : तरकारी बालीमा विभिन्न रोगकिराहरु लाग्छन्



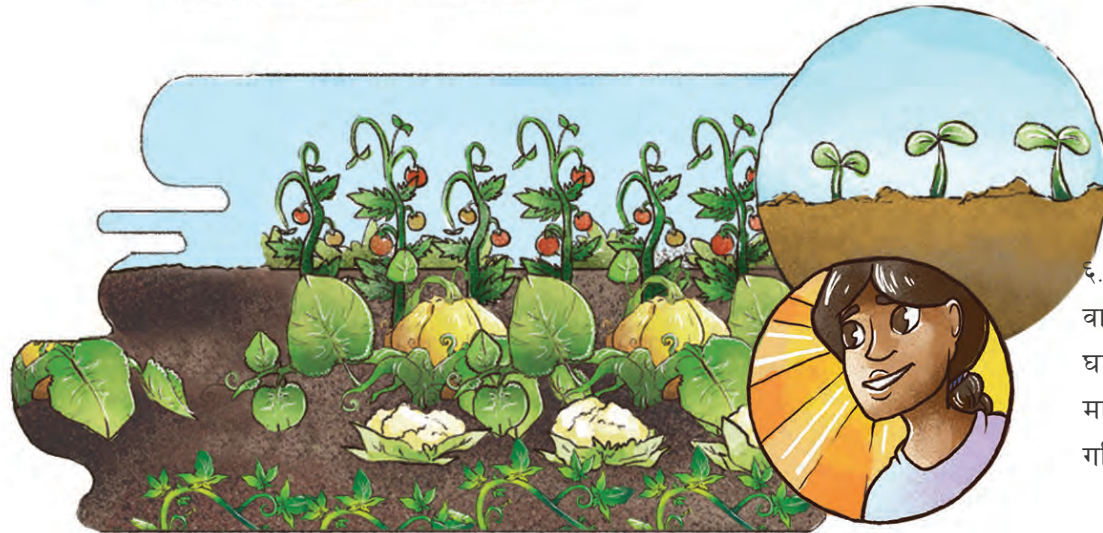
२. आसिक समाधान : तरकारीको बीउलाई थोरै मात्रामा ब्लिच भएको पानीले केहि समय डुबाएर राख्ने



३. त्यसपछि बीउलाई पहिले पखाल्ने

४. ब्लिच पखालेको बीउलाई रोप्ने

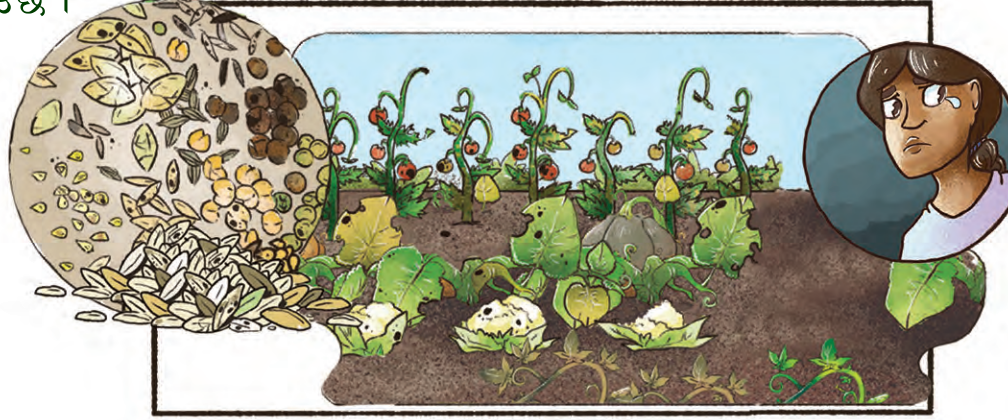
५. यसरी रोपेको बीउबाट स्वस्थ बिरुवा उम्रन्छन्



६. ख्याल राख्नुपर्ने कुरा के छ भने, ब्लिच कडा भएमा वा लामो समय उपचार गरेमा बीउको उमारशक्ति घट्न सक्छ । त्यसैले बीउ उपचार गर्नु अघि कति मात्राको ब्लिच प्रयोग गर्न ठिक हुन्छ सामान्य परिक्षण गरि हेर्न सकिन्छ

पाठ : खेतबारीमा रसायनिक तथा जैविक विषादीहरु प्रयोग गर्नु भन्दा रोप्नु अगाडि नै बीउलाई नुन पानीले उपचार गरेमा विषादीमा हुने खर्च तथा श्रममा कमी आउँछ ।

१. समस्या : तरकारी बालीमा विभिन्न रोगकिराहरु लाग्छन्



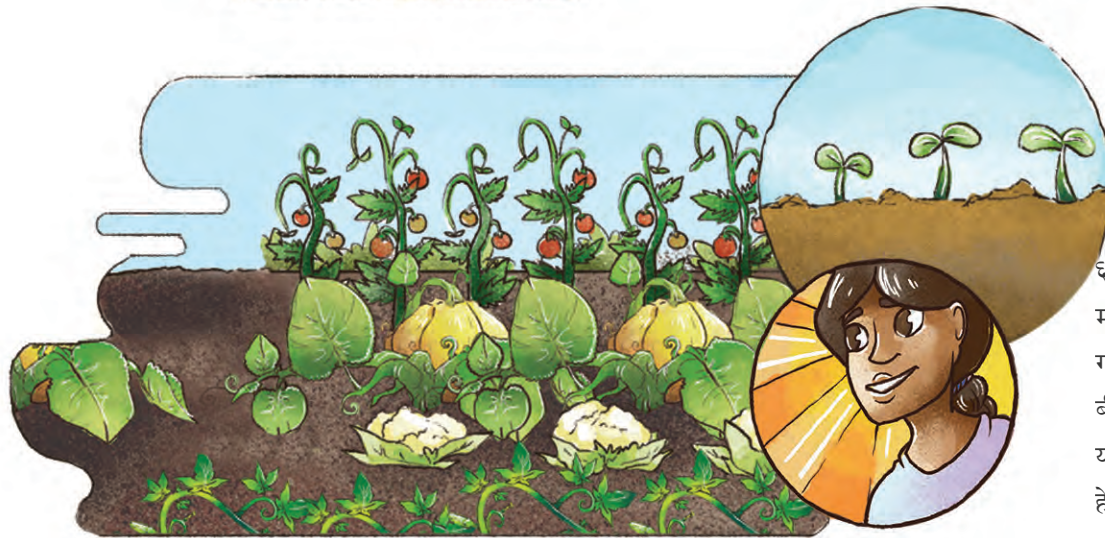
२. आंशिक समाधान : तरकारीको बीउलाई थोरै मात्रामा नुन पानीले केही समय डुबाएर राख्ने



३. त्यसपछि बीउलाई पहिले पखाल्ने

४. नुन पखालेको बीउलाई रोप्ने

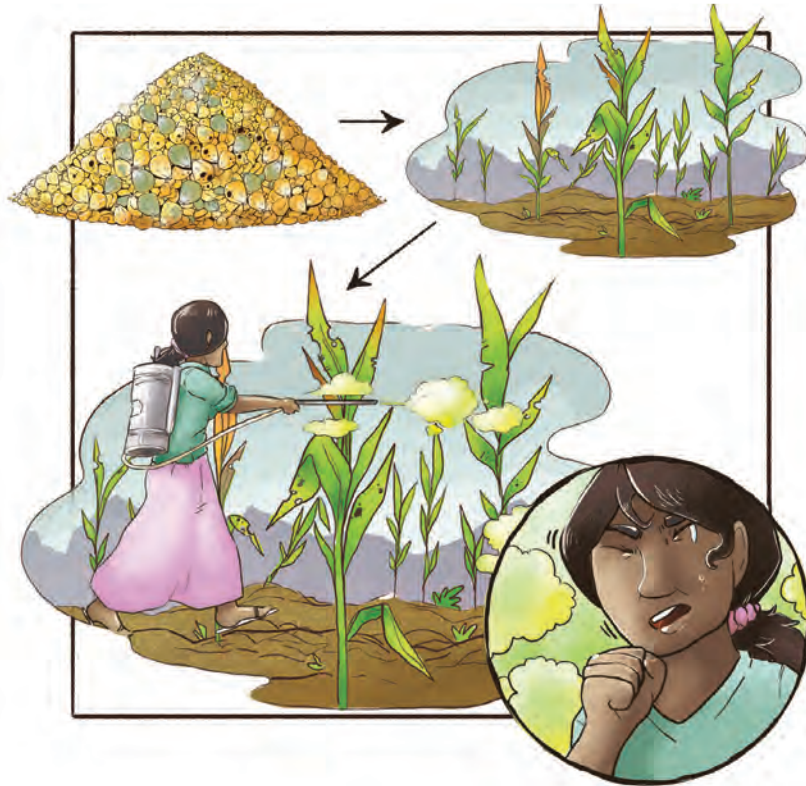
५. यसरी रोपेको बीउबाट स्वस्थ बिरुवा उम्रन्छन्



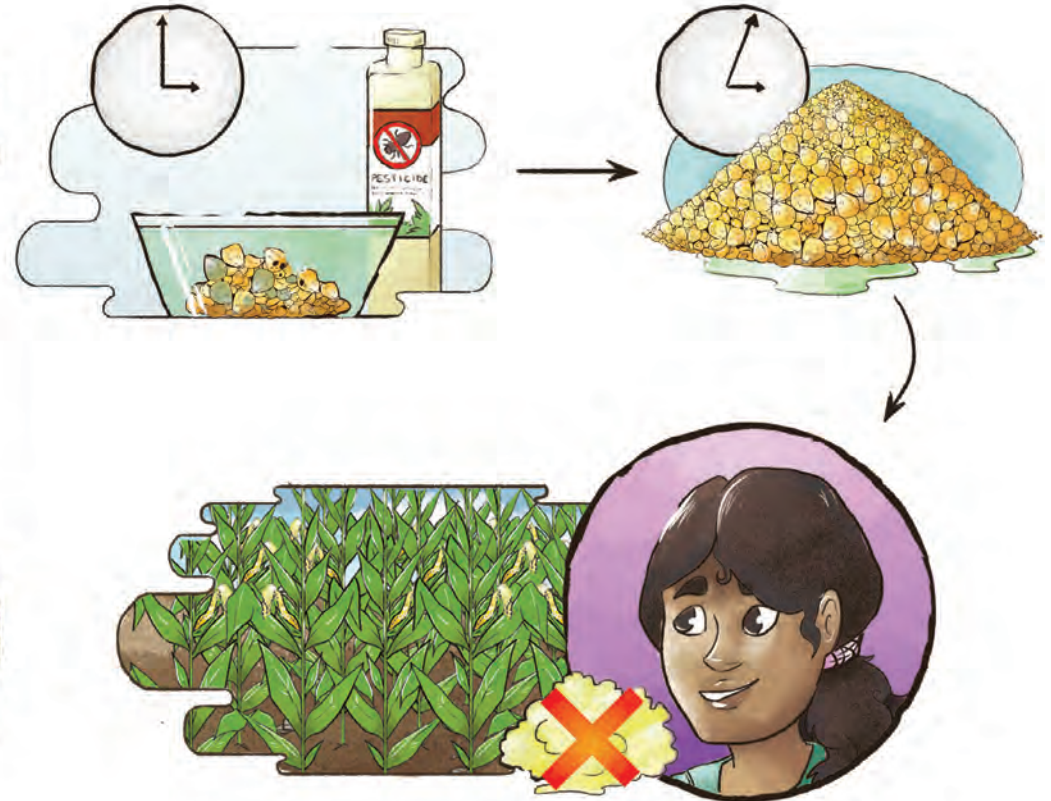
६. ख्याल राख्नुपर्ने कुरा के छ भने, नुनको मात्रा कडा भएमा वा लामो समय उपचार गरेमा बीउको उमारशक्ति घट्न सक्छ । त्यसैले बीउ उपचार गर्नु अघि कति मात्राको नुन प्रयोग गर्न ठिक हुन्छ सामान्य परिक्षण गरि हेर्न सकिन्छ

पाठ : बीउ छर्नु भन्दा पहिले बीउलाई रासायनिक विषादी वा जैविक विषादीमा मिसाएर छर्ने हो भने बाली लगाएपछि छर्किने यी रसायनहरुमा कम खर्च तथा कम श्रम खेर जान्छ ।

१. परम्परागत तरिका



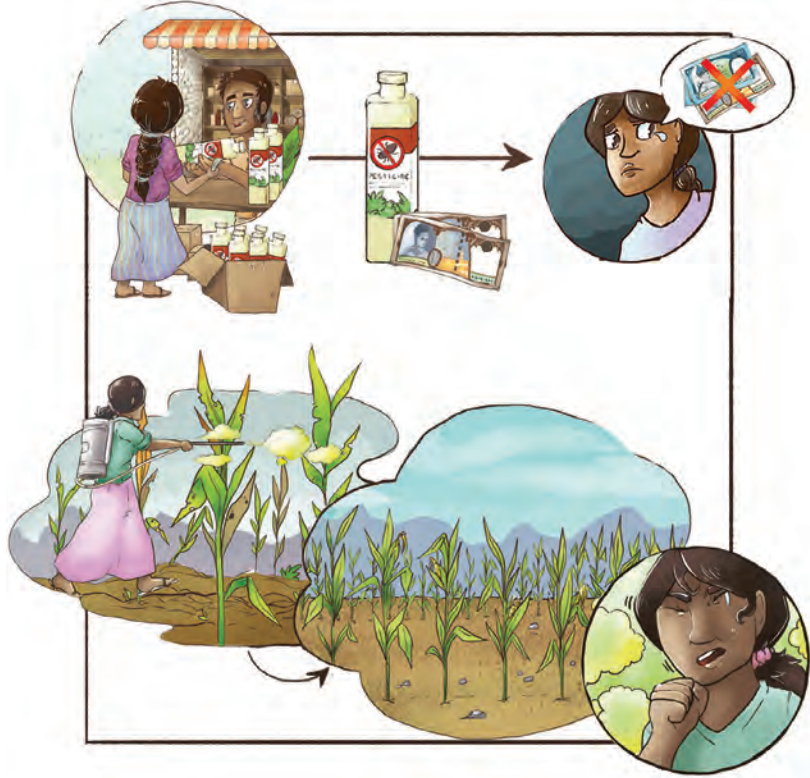
२. सुधारिएको तरिका : बीउ छर्नु भन्दा पहिले बीउलाई रासायनिक विषादीमा मिलाउने



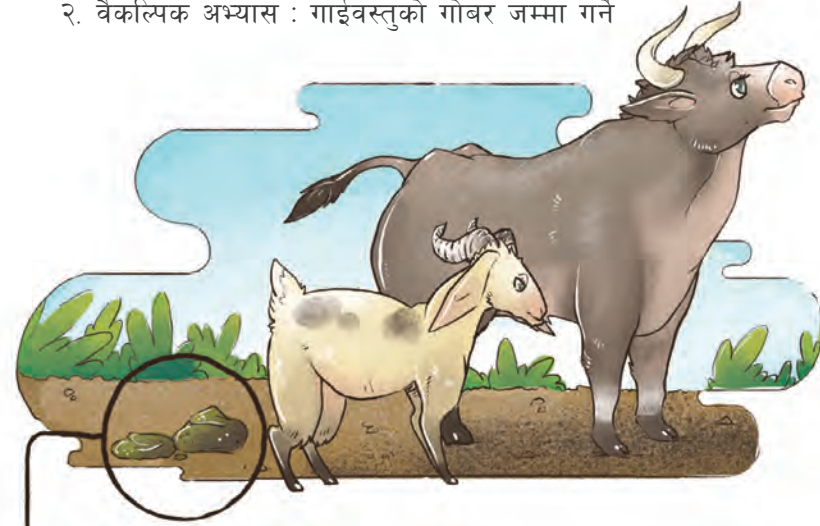
३. यसो गर्दा खेतबारीमा कम विषादी छरे हुन्छ ।

पाठ : पानी र गोबरमलको घुलन बालीमा प्रयोग गरेमा रोगकिरा लाग्ने संभावनामा कमी आउँछ ।

१. परम्परागत तरिका : बजारबाट विषाधीहरु खरीद गरि खेतबारीमा प्रयोग गरिन्छ



२. वैकल्पिक अभ्यास : गाईवस्तुको गोबर जम्मा गर्ने



३. गोबरमा भएका हानिकारक जीवाणुहरु मारनको लागि गोबरलाई धेरै दिनसम्म घाममा सुकाउने



४. सुकेको गोबरमा पानी मिसाउने र घुलन तयार गर्ने

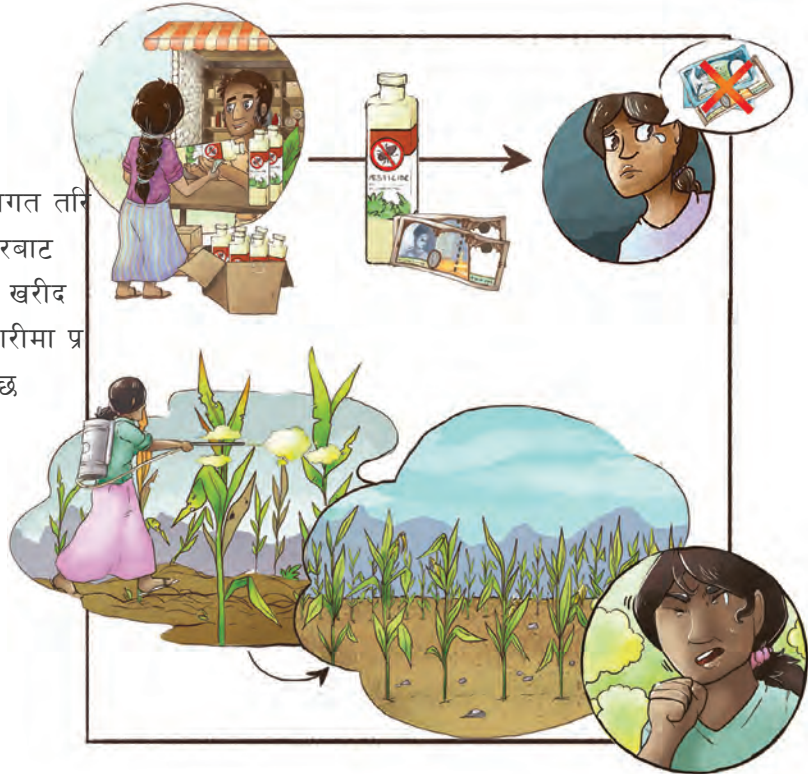


५. घुलनलाई बालीमा प्रयोग गर्ने । यसो गर्दा स्वस्थ जीवाणुहरुले बालीलाई रोगकिरा बाट बचाउँछन्

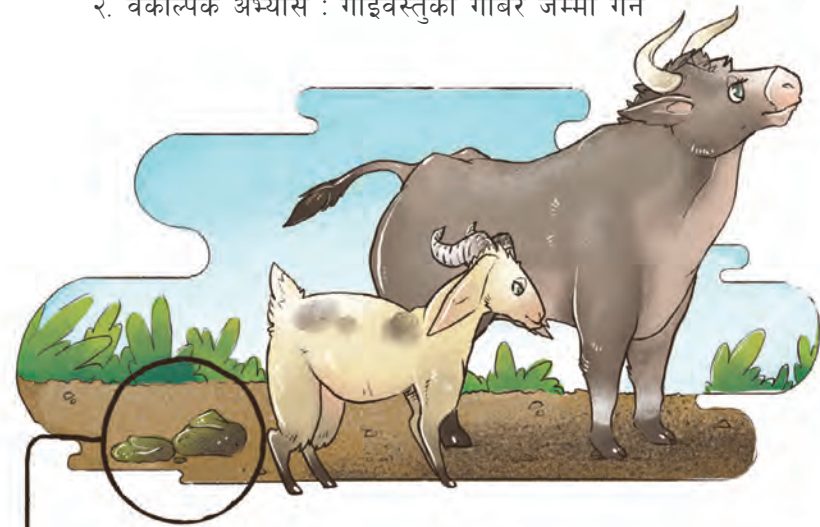
६. यस अभ्यासबाट विषाधीमा हुने खर्चमा कमी आउँछ

पाठ : पानी र गोबरमलको घुलनले बीउको उपचार गरेमा बालीमा रोगकिरा लाग्ने संभावनामा कमी आउँछ ।

१. परम्परागत तरिका : बजारबाट विषाधीहरू खरीद गरि खेतबारीमा प्रयोग गरिन्छ



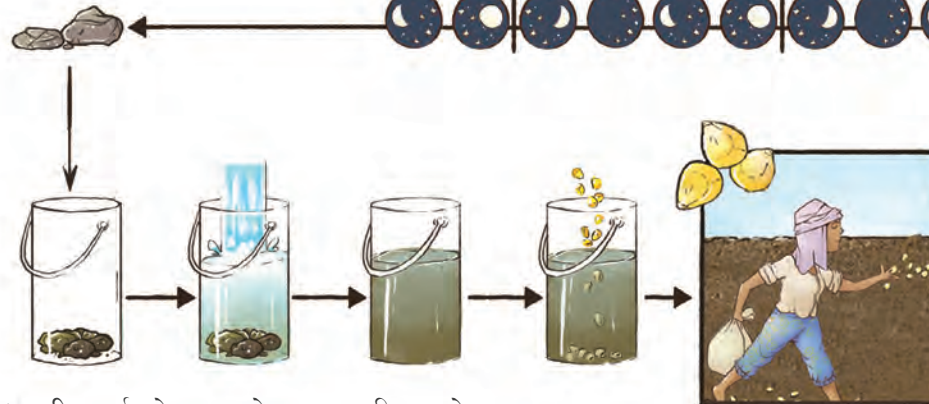
२. वैकल्पिक अभ्यास : गाईवस्तुको गोबर जम्मा गर्ने



३. गोबरमा भएका हानिकारक जीवाणुहरू मारनको लागि गोबरलाई धेरै दिनसम्म घाममा सुकाउने



४. सुकेको गोबरमा पानी मिसाउने र घुलन तयार गर्ने



५. बीउलाई गोबरमलको घुलनमा भिजाउने । यसो गर्दा स्वस्थ जीवाणुहरूले बालीलाई रोगकिराबाट बचाउँछन्

६. यस अभ्यासबाट विषाधीमा हुने खर्चमा कमी आउँछ

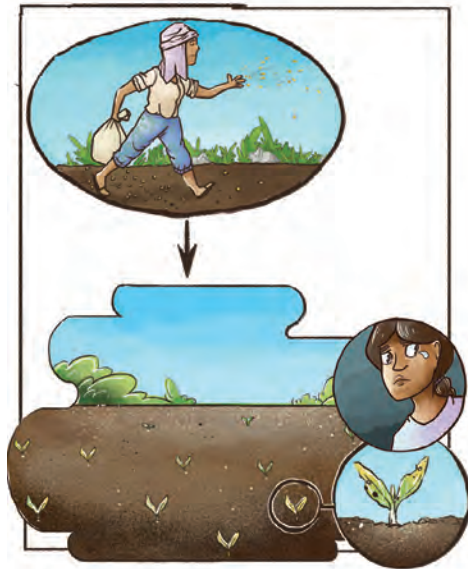


पाठ : स्थानीय जैविक विषाधीले बीउको उमारशक्ति बढाउनुका साथै रोग लाग्न बाट पनि बचाउँछ ।

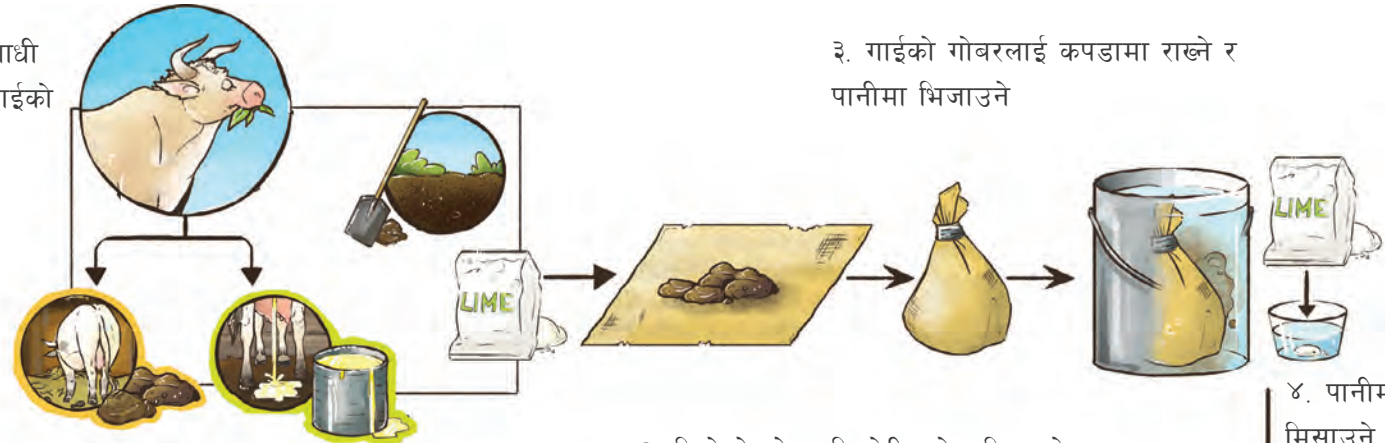
२. स्थानीय स्तरमा जैविक विषाधी तयार गर्न चाहिने सामग्री : गाईको गोबर, गाईको मुत्र र चुन

३. गाईको गोबरलाई कपडामा राख्ने र पानीमा भिजाउने

१. परम्परागत तरिका अपनाउदा बीउको उमारशक्ति कम हुनुका साथै बाली पनि स्वस्थ हुदैन

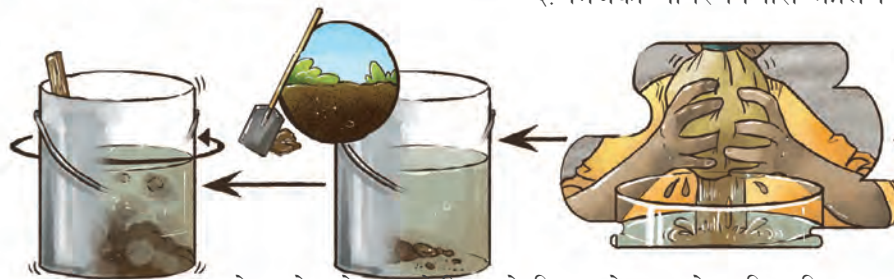


८. त्यसमा गाईको मुत्र र चुनको फोल मिसाउने



६. भिजेको गोबर निचोरी फोल निकाल्ने

४. पानीमा चुन मिसाउने



५. रातभरि छोपेर राख्ने

७. गोबरको फोलमा केही माटो मिसाउने (माटोमा मित्र-जिवाणुहरु हुन्छन्)

१०. भिजेको बीउलाई छाँयामा बिस्तारै सुकाउने



९. यस मिश्रणमा बीउलाई भिजाउने

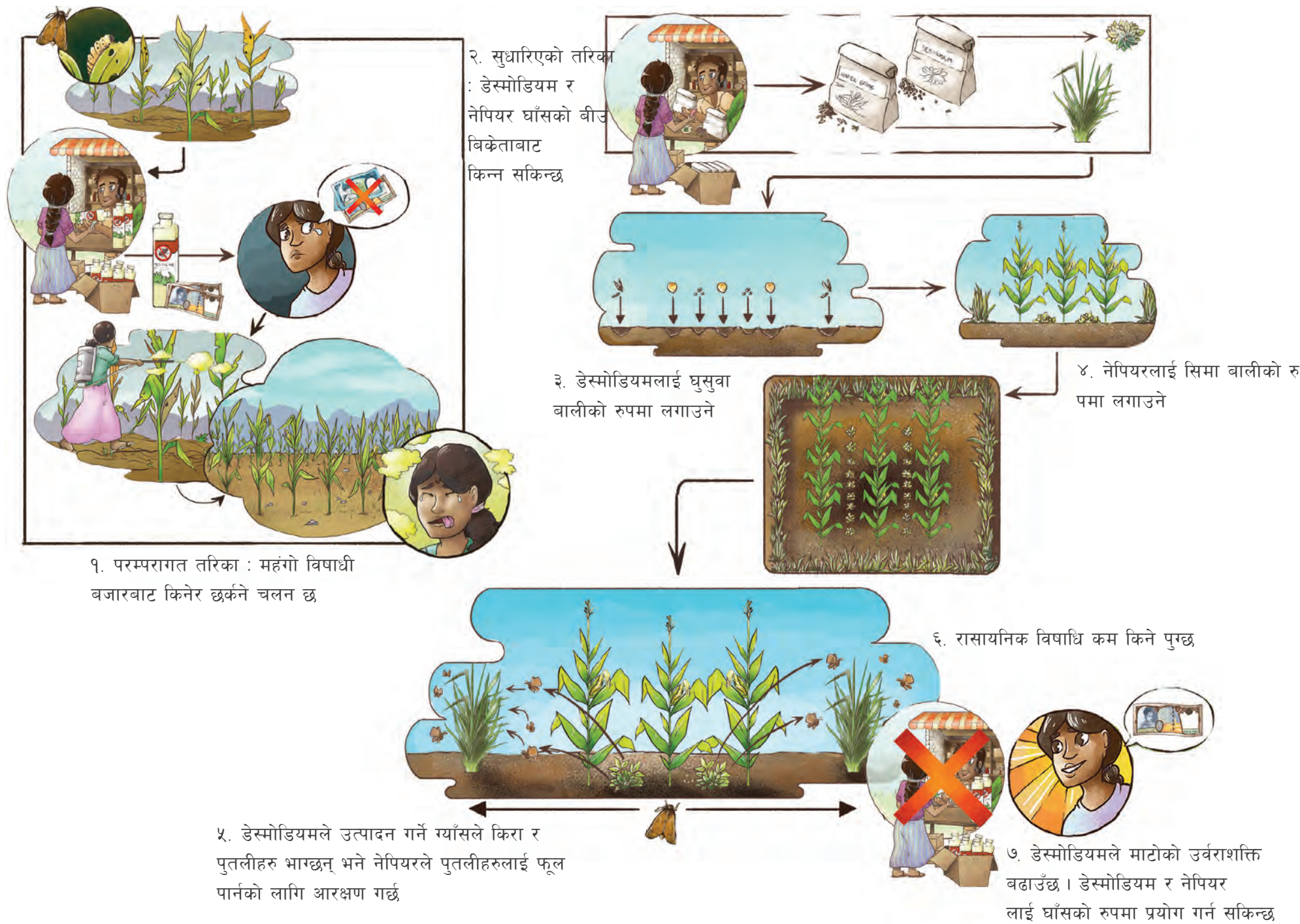


११. बीउ रोप्ने

१२. यसरी रोपिएको बीउ राम्रो उम्रन्छ र बाली स्वस्थ हुन्छ



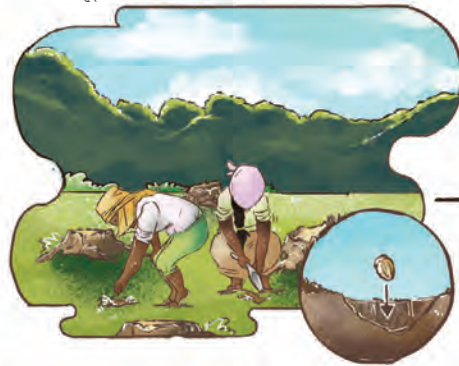
पाठ : डेस्मोडियमलाई घुसुवा बालीको रुपमा र नेपियरलाई सिमा बालीको रुपमा लगाएमा उड्ने किराहरुको प्रकोप घट्छ ।



पाठ : जंगली जनावरहरुको प्राकृतिक खानाको श्रोत उपलब्ध गराउने हो भने यीनिहरुबाट बालीमा हुने क्षति कम हुन्छ ।



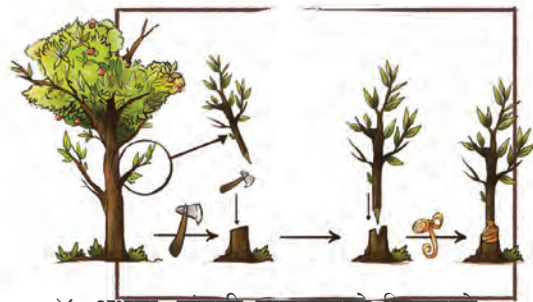
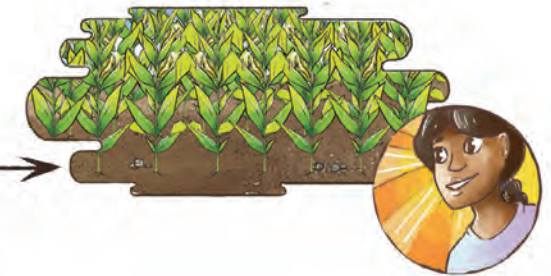
३. सुधारिएको तरिका : बाँदरहरुले खाने जंगली फलफूलको बीउ जम्मा गर्ने



५. यसो गरेमा जंगली जनावरहरु जंगलमै रमाउँछन्



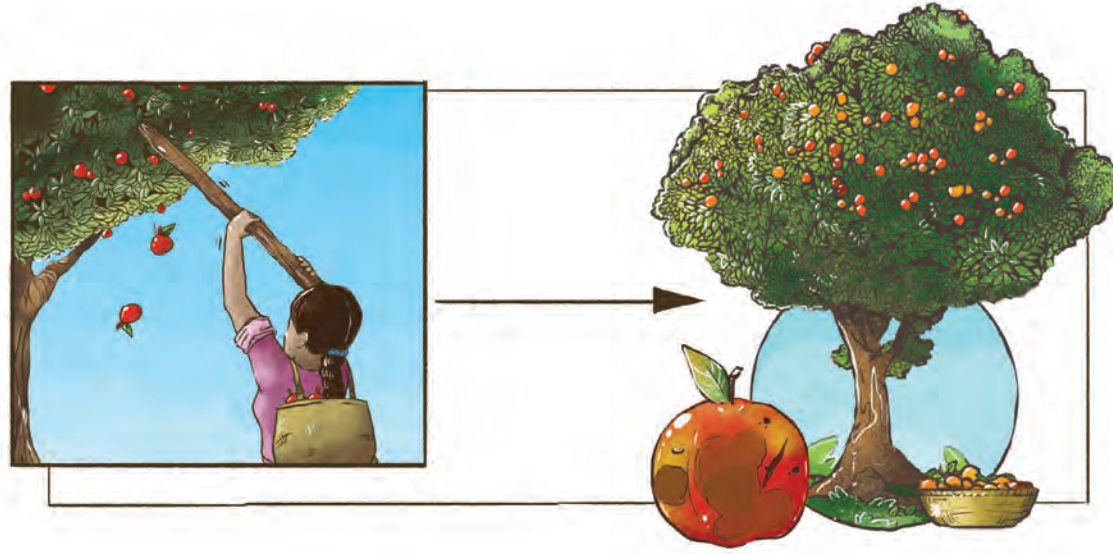
६. जंगली जनावरबाट बालीलाई कम क्षति हुन्छ



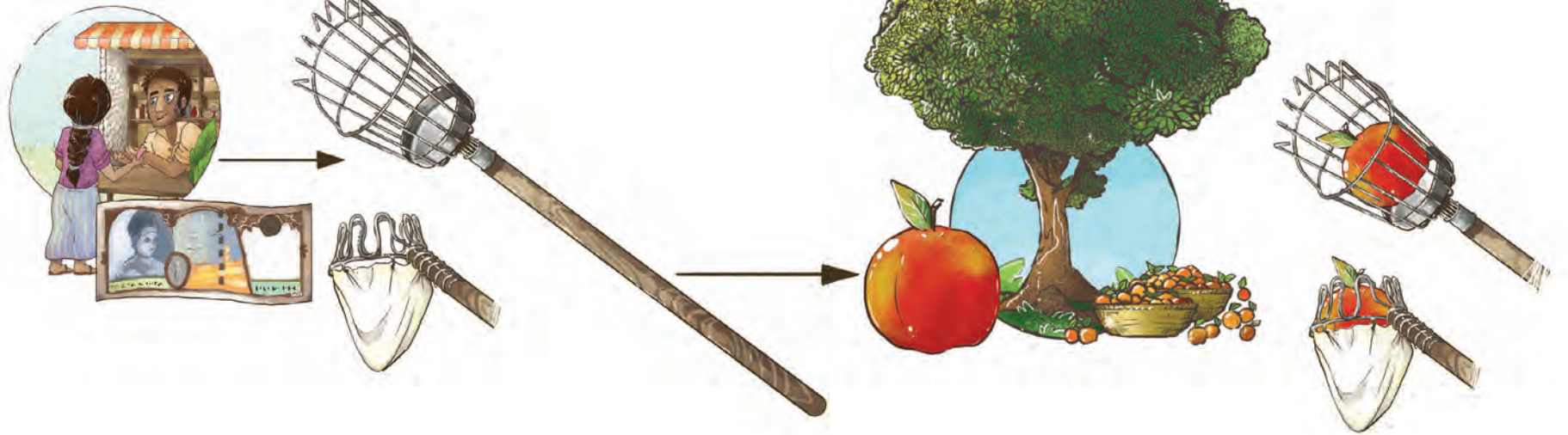
४. अथवा, जंगली फलफूलको बिरुवाको हाँगालाई ग्राफ्टिङ पनि गर्नु सकिन्छ

अध्याय ९ : कटानी तथा भण्डारण

१. परम्परागत तरिका



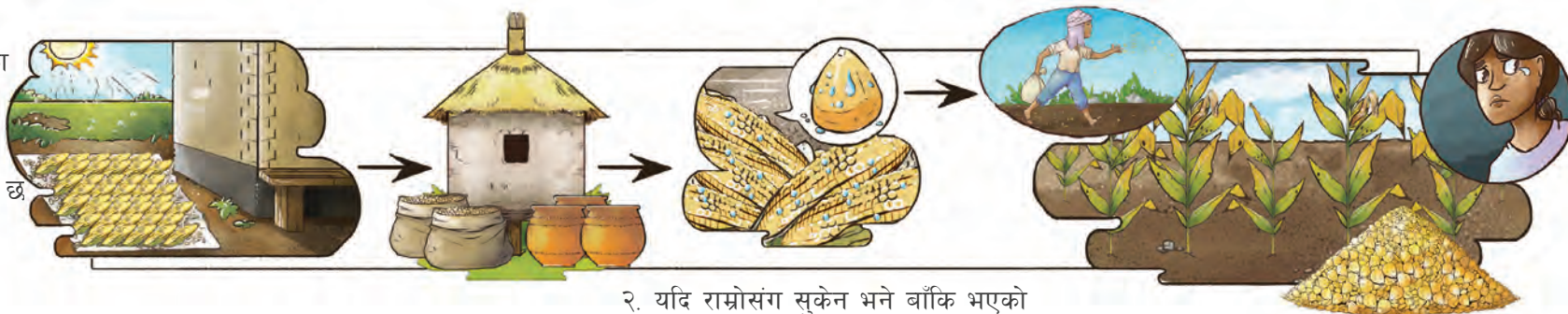
२. नयाँ तरिका : बोटमा नचढी फलफूल टिप्ने मिल्ने उपकरण बजारमा किन्ने सकिन्छ



३. यस्तो उपकरणले सजिलोसँग भूँइवाटै फलफूल टिप्ने सकिन्छ

पाठ : बीउलाई भण्डारण गर्नुभन्दा अगाडि खाना पकाउने आगो माथि सुकाएमा बीउको उमारशक्ति र उत्पादन बढ्छ ।

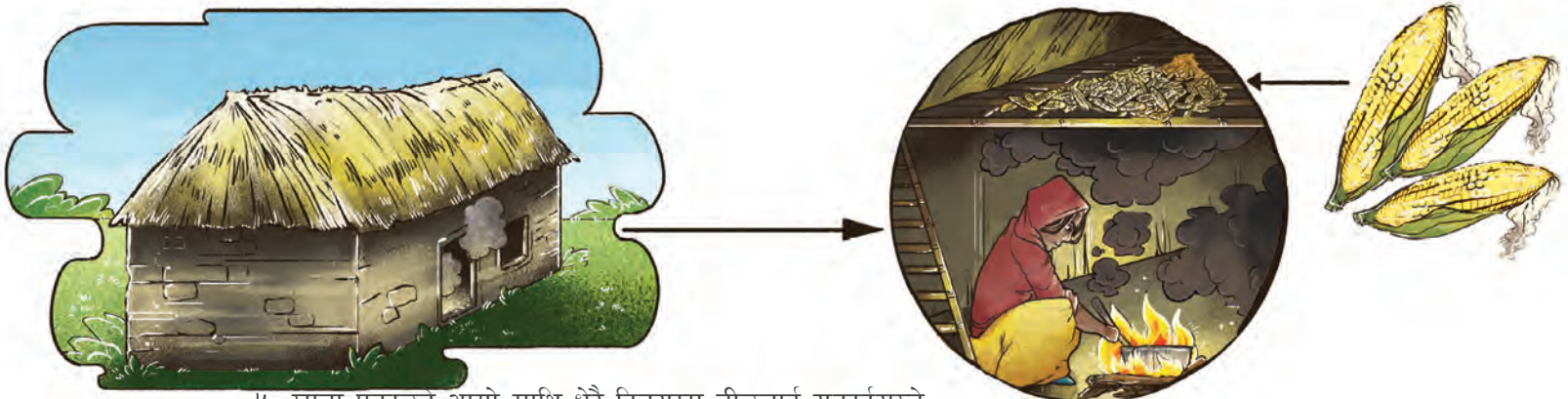
१. परम्परागत तरिका : बीउलाई भण्डारण गर्नु अघि घाममा मात्र सुकाउने चलन छ



२. यदि राम्रोसंग सुकेन भने बाँकि भएको चिस्यानले दुसी र किराको प्रकोप बढ्न सक्छ

३. उत्पादन कम हुन्छ

४. सुधारिएको तरिका : घाममा सुकाएको बीउलाई खाना पकाउने आगो माथि सुकाउने



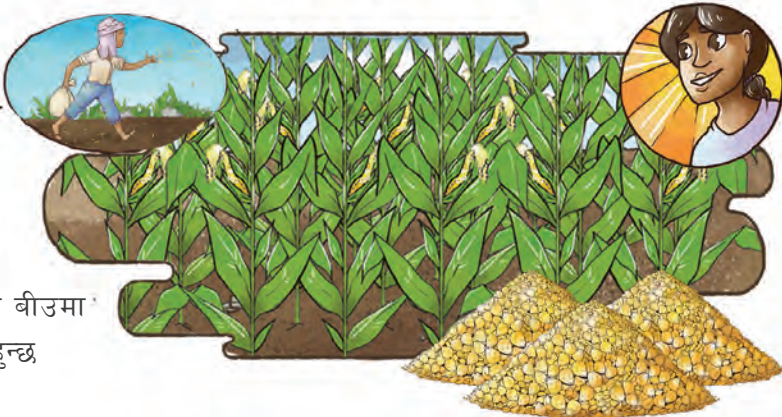
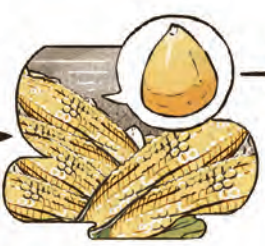
५. खाना पकाउने आगो माथि धेरै दिनसम्म बीउलाई सुकाईराख्ने



६. बीउ राम्रोसंग सुकेपछि भण्डारण गर्ने



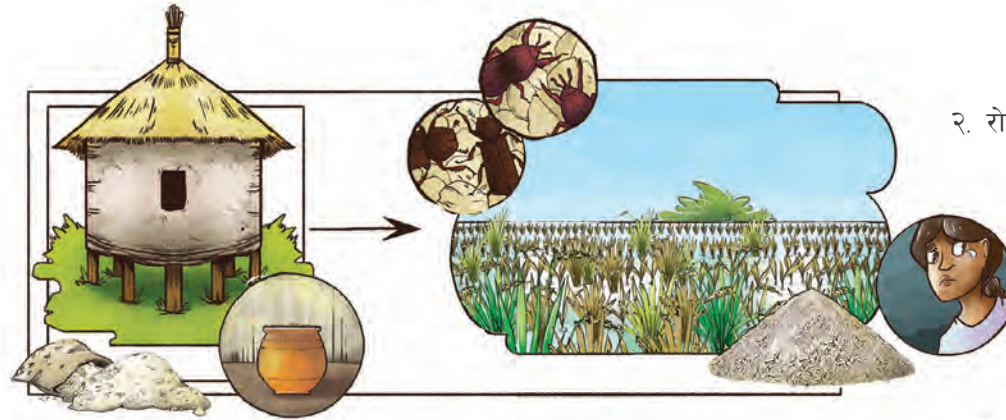
७. यसरी सुकाएको बीउमा चिस्यान धेरै कम हुन्छ



८. यस्तो बीउको उमारशक्ति राम्रो हुन्छ, बाली स्वस्थ हुन्छ र उत्पादन धेरै हुन्छ

पाठ : अन्न भण्डारण गर्दा नीमको पात प्रयोग गरेमा भण्डारणको समयमा लाग्ने रोगकिराहरूमा कमी आउँछ ।

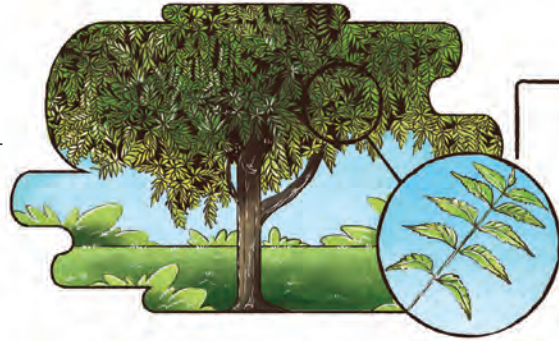
१. परम्परागत तरिका : भण्डारण गरेको अन्नमा विभिन्न रोगकिराले आक्रमण गर्छन्



२. रोगकिरा लागेको बीउ रोप्दा उत्पादन कम हुन्छ

३. सुधारिएको तरिका

५. नीमको पातहरू जम्मा गर्ने



७. त्यसपछि पत्रिकाको अर्को तह कमिष्ठ अन्नको तह मिलाउने

६. भण्डारण गर्ने भाँडोमा नीमको एक तह मिलाएर राख्ने

४. नीमको बोटहरू पत्ता लगाउने



९. फेरि पत्रिकाको तह मिलाउने

१०. नीमको अर्को तह मिलाउने

११. पत्रिकाको नयाँ तह मिलाउने

१२. अन्नको नयाँ तह मिलाउने

१३. पत्रिकाको नयाँ तह मिलाउने

१४. यो प्रकृया भाँडो नभरिन्जेल दोहोराई राख्ने

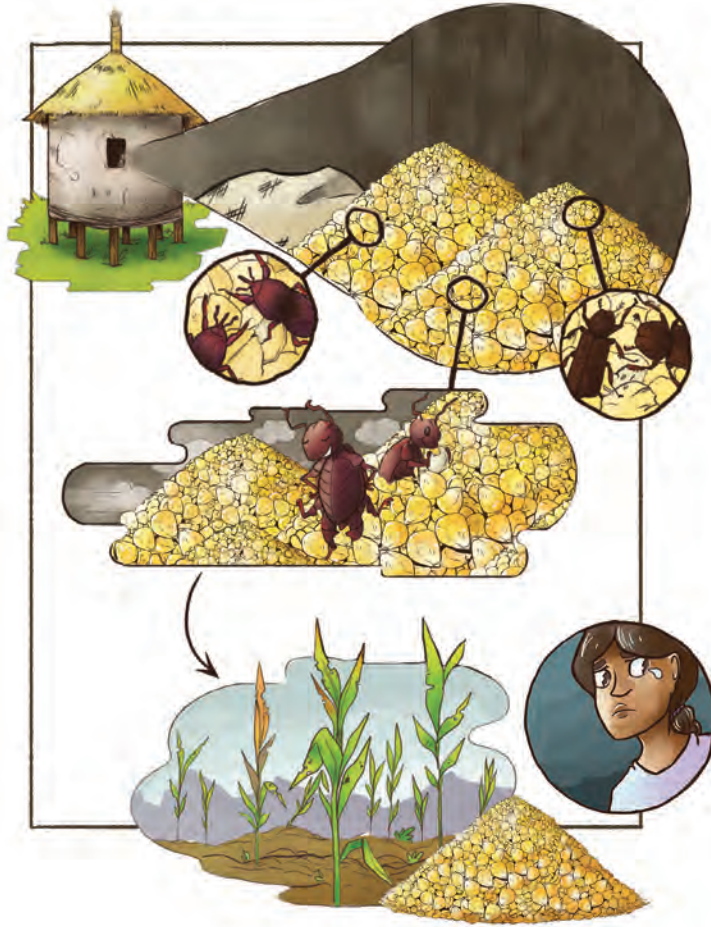
१५. भण्डारण गरिएको भाँडोलाई स्टोरमा राख्ने

१६. यसो गर्दा थोरै रोगकिराले असर गर्छन्

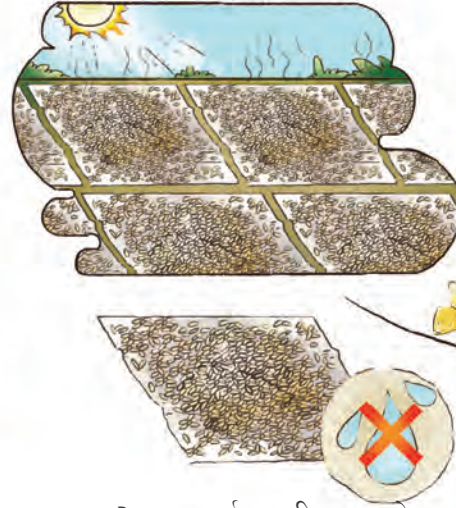


पाठ : अन्न भण्डारण गर्न विशेष किसिमको बोरा प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ जसले बोराभित्र अक्सिजनको मात्रा कम गर्दछ र किरा तथा ढुसी लाग्नबाट जोगाउँदछ ।

१. परम्परागत तरिका : भण्डारण गरिएको अन्न किरा तथा ढुसीले नोक्सान गर्दछ



२. नयाँ तरिका



३. अन्नलाई राम्ररी सुकाउने

६. त्यस बोरोलाई जुटको भित्र राखी मुसाबाट जोगाउन जमिनको सतहभन्दा अलि माथि राख्ने ।

४. विक्रेताबाट अन्न भण्डारण गर्ने बोरा खरीद गर्न सकिन्छ । अन्नलाई त्यस बोरोमा राख्ने र हावा नछिर्ने गरेर बोराको मुख राम्ररी बाँध्ने ।



५. विशेष किसिमको बोरोले बाहिर हावा राम्ररी खेल्न मद्दत गर्दछ र किरा र ढुसीलाई मार्दछ ।

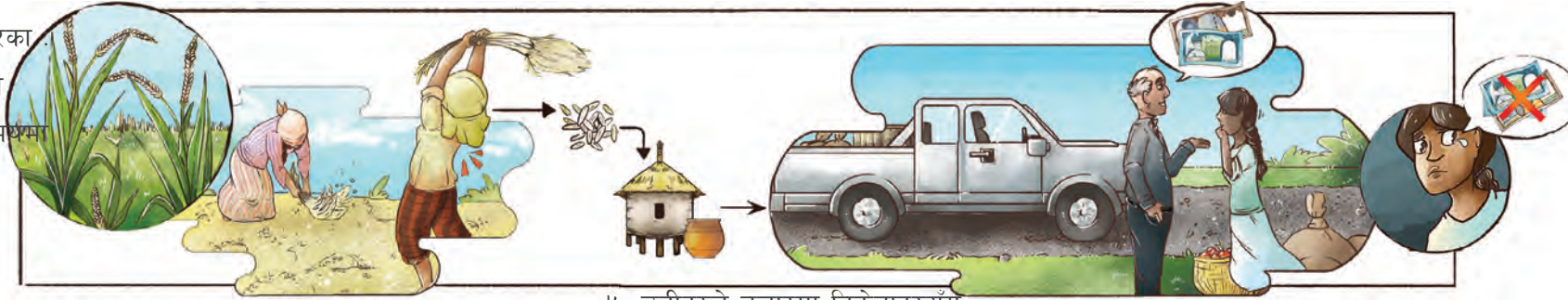


७. उत्पादन बढी हुन्छ

८. त्यो बोरोलाई फेरी प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

पाठ : अन्न भण्डारणमा सुधार गरेमा अन्नलाई मुल्य उच्च भएको अवस्थामा बेचन पाइन्छ

१. परम्परागत तरिका प्राय सबै किसानले अन्नवाली एकै समयमा वालीको कटानी र बेचबिखन गर्छन्



२. यतिखेर मुल्य कम हुने हुनाले किसानले थोरै मात्र फाइदा लिन सक्छन्

३. सुधारिएको तरिका : अन्नलाई बजारमा पाइने नयाँ स्पेशल खालको बोरामा (ग्रेन- प्रो ब्याग) मा भण्डारण गर्न सकिन्छ



४. किसानले आफ्नो चिनेजानेको कोही बजारमा छ भने सम्पर्क गर्न सक्छन्



५. उनीहरुले बजारमा विक्रेताहरूसँग अन्नको बजार मुल्य बारेमा बुझिदिन सक्छन्



६. समय वित्तै जान्छ

६. बजार मुल्य भएको खण्डमा किसानले अन्न विक्री नगरी केही समय पर्खन सक्छन्



७. किसानले सकेसम्म थोरै मुल्यमा बिचौलियाहरुलाई अन्न बेचन हुन्छ



९. किसानको परिचित व्यक्तिले बजारको मुल्यको अवस्था फेरी बुझिदिन सक्छन्



१०. राम्रो मुल्य नपाए अन्न नबेच्नु नै उपयुक्त हुन्छ



११. जब मुल्य बढ्छ अनि बल्ल अन्न विक्री गर्नुपर्छ

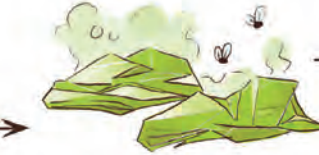
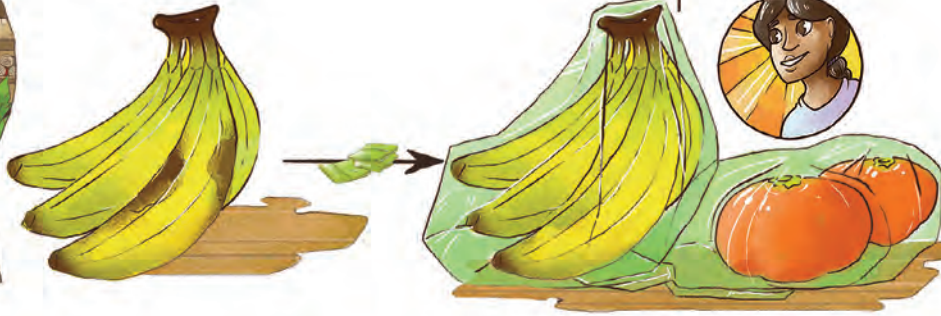


पाठ : एक विशेष खालको हरियो प्लाष्टिक ब्यागमा भण्डारण गरेमा तरकारी फलफूल बिग्रदैन

१. तरकारी तथा फलफूलहरु चाडै बिग्रन्छन् : जब एक तरकारी /फलफूल पाक्छ, यसले एक किसिमको ग्याँस उत्पादन गर्छ जसले अरु तरकारी



२. नयाँ अभ्यास : तरकारी /फलफूल पाक्न ढिलो गराइदिने एक किसिमको ब्याग बजारमा किन्न सकिन्छ । यो ब्यागले तरकारी फलफूल पाक्न आवश्यक पर्ने ग्याँस उत्पादन कम गराइदिन्छ र तरकारी



३. यस्तो प्लाष्टिक ब्याग प्रयोग भएपनि फाहोर हुन्छन्

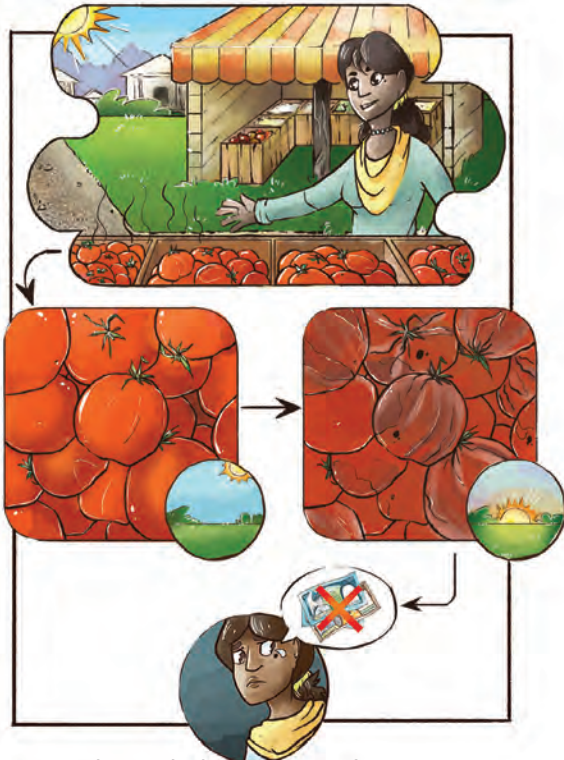


४. तर प्लाष्टिकलाई पानीले पखाल्न सकिन्छ



५. अनि यस्तो प्लाष्टिक फेरी-फेरी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ

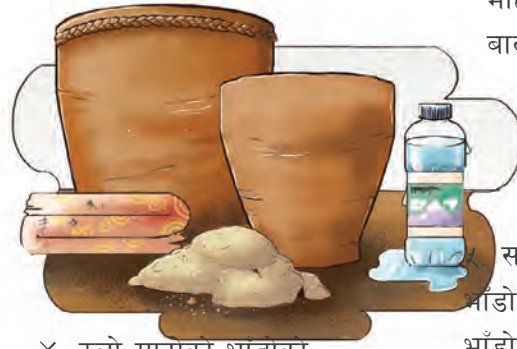
पाठ : तरकारी र फलफूल बिग्रनबाट जोगाउन माटोको भाँडा प्रयोग गरि सरल खालको कुलर बनाउन सकिन्छ ।



१. समस्या : किसानले विभिन्न तरकारीहरु जस्तै गोलभेडा बजारमा बेच्न चाहन्छन् तर चाँडै बिग्रने हुनाले धेरै घाटा बेहोर्न पर्ने हुन्छ

१०. यसो गर्दा थोरै तरकारी फलफूल खेर जान्छ

२. सुधारिएको अभ्यास



४. ठूलो माटोको भाँडाको पिँधमा बालुवा राख्ने



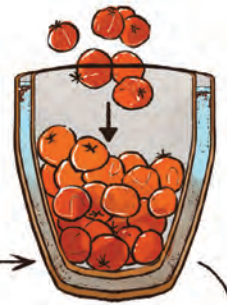
३. आवश्यक सामग्रीहरु : एक ठूलो माटोको भाँडो, एक सानो माटोको भाँडो, बालुवा, पानी र कपडाको टुक्रा

साानो माटोको भाँडोलाई ठूलो माटोको भाँडोभित्र राख्ने र दुई भाँडोको बिचमा पनि बालुवा राख्ने

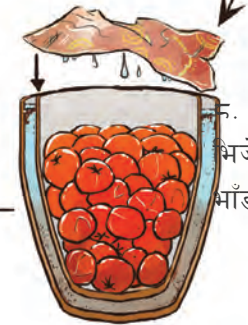


६. बालुवामा पानी हाल्ने

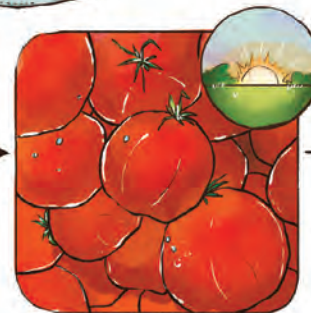
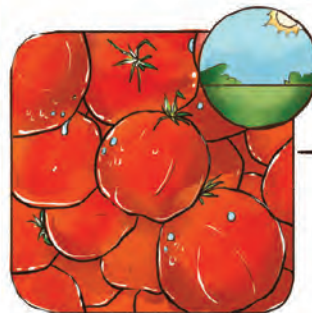
७. सानो भाँडोमा तरकारी फलफूल राख्ने



९. घाम लागेको अवस्थामा बालुवामा भएको पानी वाफ बनि उड्छ भने भाँडो भित्र चिसो भइराख्छ



८. त्यसपछि भिजेको कपडाले भाँडोलाई ढाक्ने

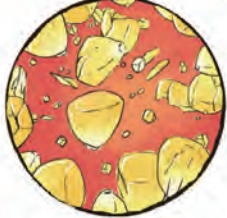


११. बढी फाइदा हुन्छ

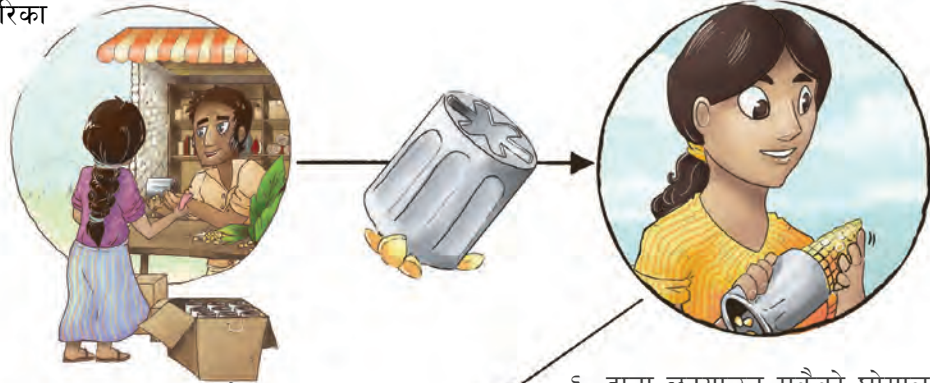
१. ~~कम हुन्छ~~ परिष्कार



३. मकैको खोया र दाना दुवैको क्षति हुन्छ। फुटेका मकैका दानामा रोग लाग्ने र विषक्त पर्दाथ उत्पादन हुने संभावना बढ्छ र बीउको उमारशक्ति पनि घट्छ

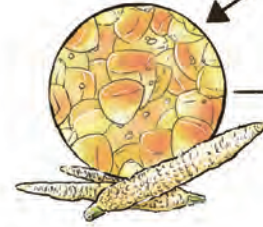


४. सुधारिएको तरिका



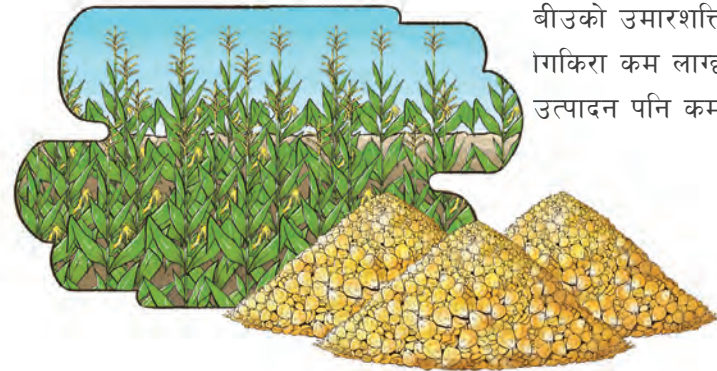
५. मकै छोट्याउने हाते मेसिन/औजार विक्रेताहरूसँग खरीद गर्न सकिन्छ। दाना छुट्याउन मकैको घोगालाई मेसिन/औजार भित्र राखी मेसिनलाई घुमाउनुपर्छ

२. यसरी मकै छोट्याउन दुःख हुन्छ



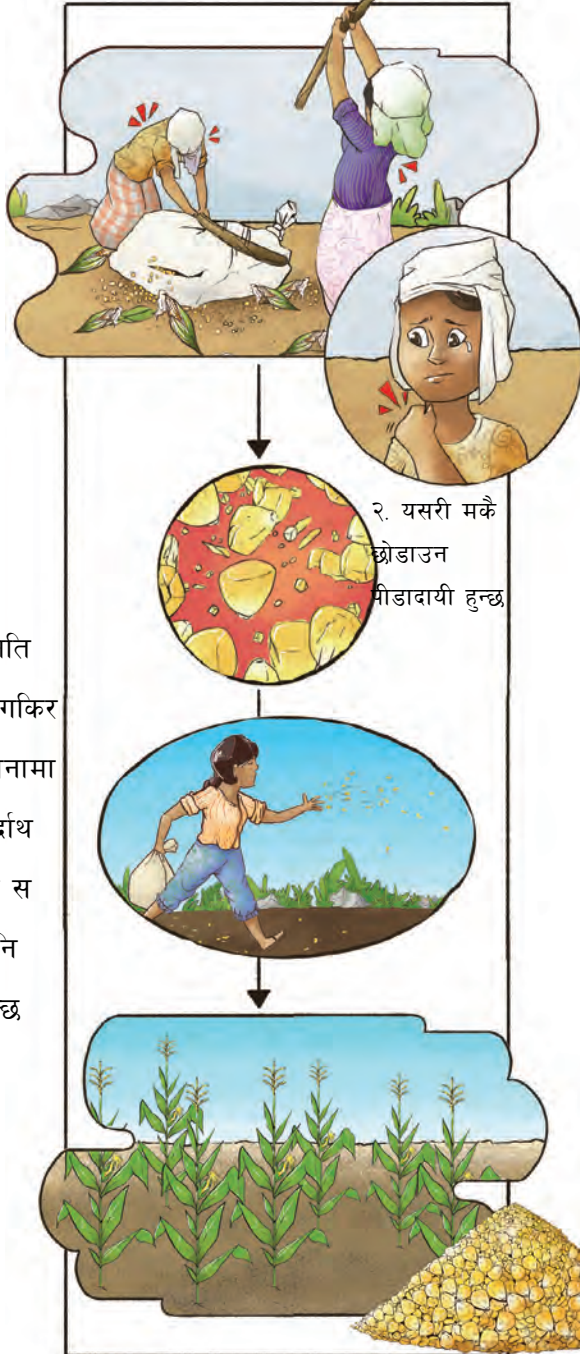
७. यो औजार प्रयोग गर्दा मकै छोट्याउन छिटो र सजिलो हुनाका साथै दाना फुट्ने र खोया भाँचिने संभावना पनि कम हुन्छ

८. यो औजार प्रयोग गरि छोड्याएको मकैको बीउको उमारशक्ति राम्रो हुन्छ,, बीउमा रोगकिरा कम लाग्छ र अखाद्य पर्दाथको उत्पादन पनि कम हुन्छ



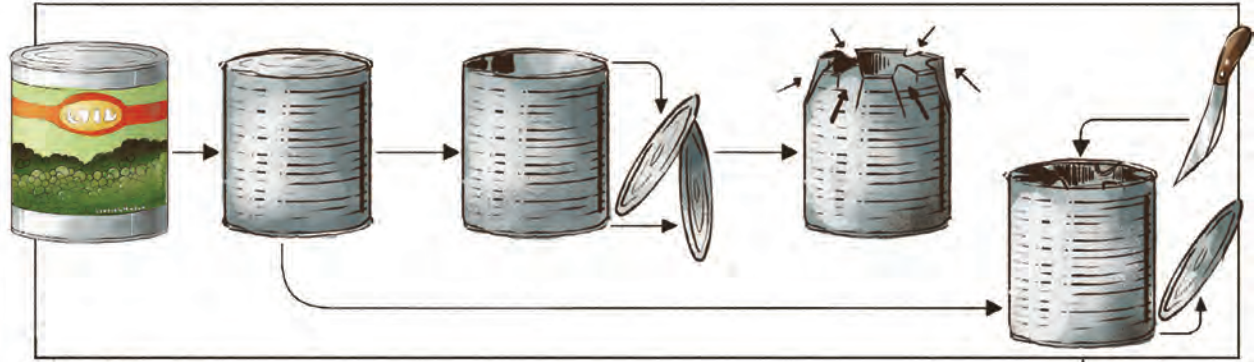
पाठ : मकैँ छोडाउन मकैँलाई बोरोमा राखेर लौरीले चुटनुभन्दा टिनको सानो भाँडोबाट एउटा हाते मेसिन/औजार बनाउन सकिन्छ, जसले मकैँ छोडाउन चाडै र कम पीडादायी हुन्छ र मकैँमा थोरै मात्र अखाद्य पर्दाथ जम्मा हुन्छ ।

१. परम्परागत तरिका



३. मकैँको घोगा र दानाको क्षति हुन्छ र रोगकिरा लागि दानामा अखाद्य पर्दाथ जम्मा हुने सभावना पनि उत्तिकै हुन्छ

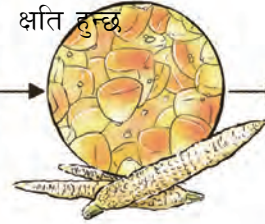
२. यसरी मकैँ छोडाउन पीडादायी हुन्छ



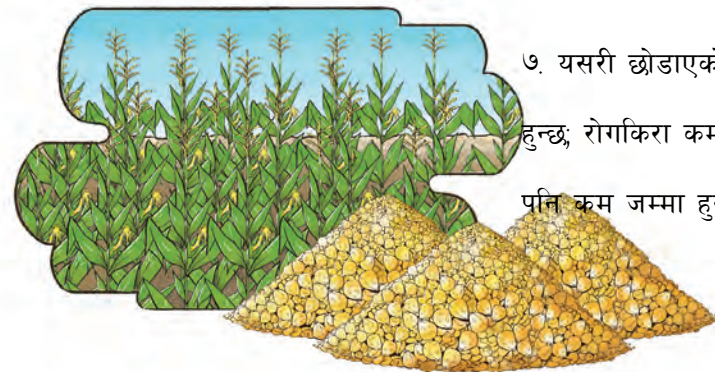
४. नयाँ औजार/मेसिन : हाते मकैँ छोडाउने मेसिन; यो औजार टिनको बट्टाबाट निकाली चक्कुले काटेर बनाउन सकिन्छ



६. यसरी मकैँ छोडाउँदा छिटो, कम पीडादायी र मकैँको घोगा र दानाको कम क्षति हुन्छ



५. मकैँको घोगालाई दाँत भएको औजार भित्र छिराउने र घुमाउने



७. यसरी छोडाएको मकैँको बीउको उमारशक्ति राम्रो हुन्छ; रोगकिरा कम लाग्छर खाने दाना अखाद्य पर्दाथ पनि कम जम्मा हुन्छ

पाठ : विधुत वा इन्धनबाट चल्ने मकै छोडाउने नयाँ मेसिन / औजार ।

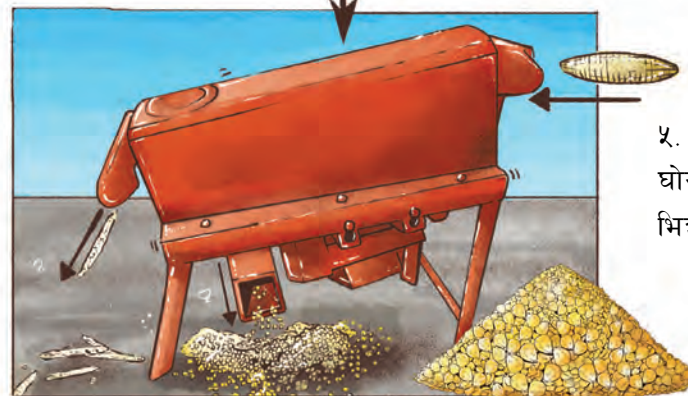
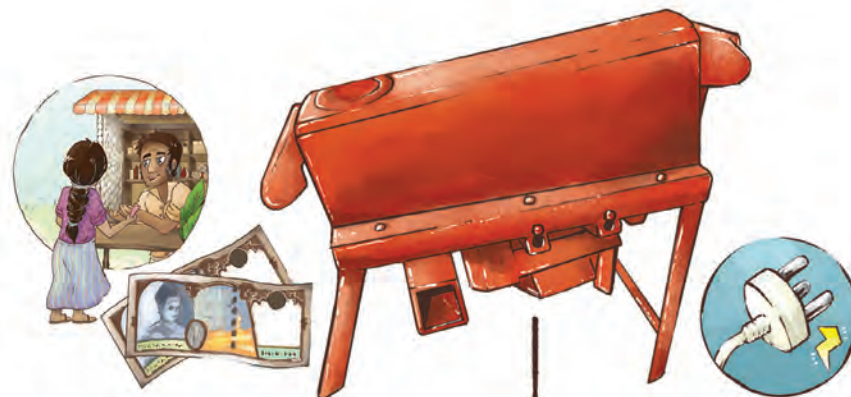
१. परम्परागत तरिका



२. यसरी मकै छोडाउन दुःख हुन्छ

३. मकैको खोया र दाना दुवैको क्षति हुन्छ । फुटेका मकैका दानामा रोग लाग्ने र विषकृत पर्दाथ उत्पादन हुने संभावना बढ्छ र बीउको उमारशक्ति पनि घट्छ

४. नयाँ मेसिन/औजार : विद्युतिय वा पेट्रोलबाट चल्ने मकै छोडाउने मेसिन / औजार



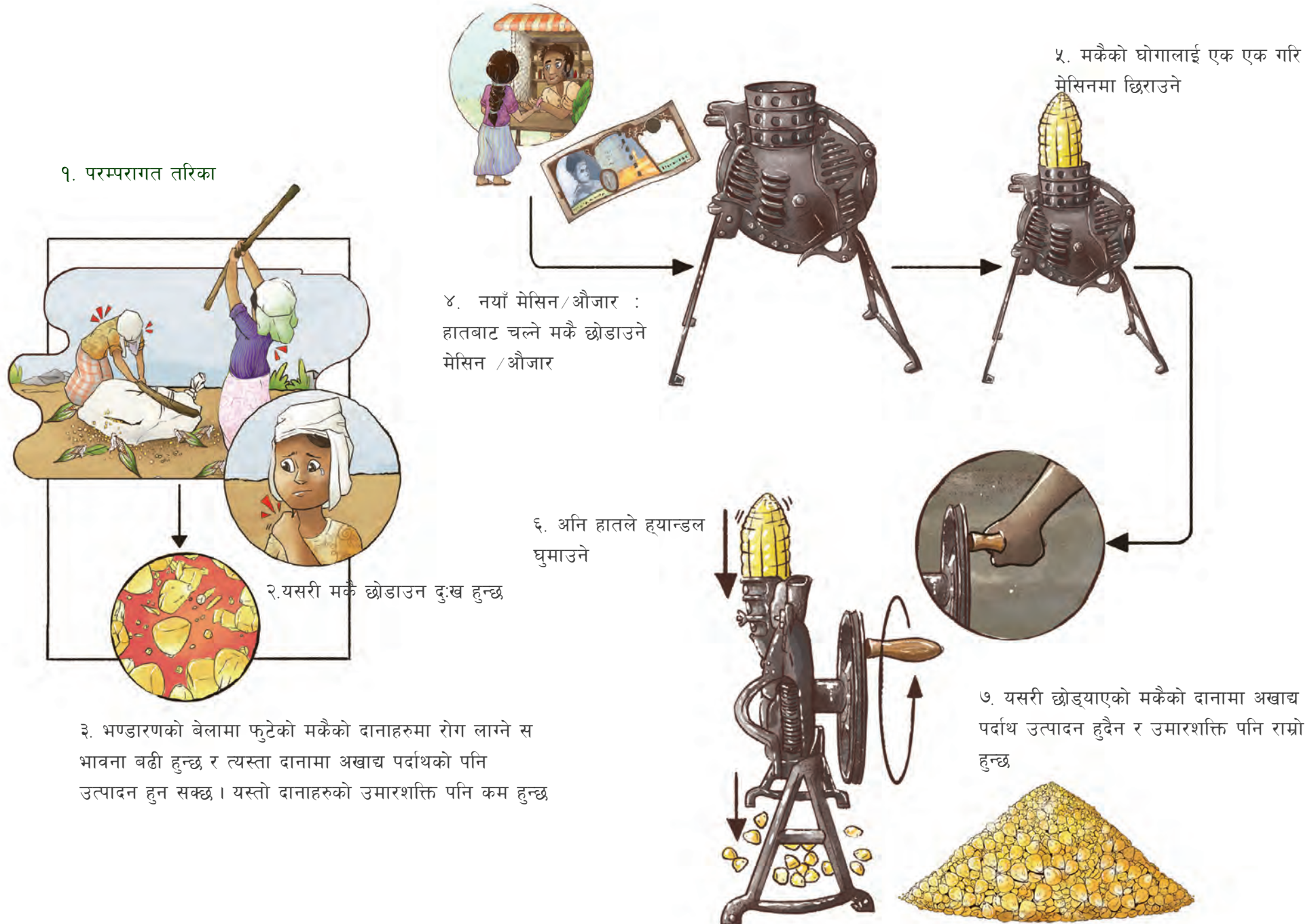
५. दाना छुट्याउन मकैको घोगालाई मेसिन / औजार भित्र राख्नुपर्छ

६. यो औजार प्रयोग गरि छोड याएको मकैको बीउको उमार शक्ति राम्रो हुन्छ,, बीउमा र गकिरा कम लाग्छ र अखाद्य पर्दाथको उत्पादन पनि कम हुन्छ

७. मेसिन / औजार मालिकले मेसिन / औजार लाई भाडामा लगाएर सानो व्यापारको रुपमा संचालन गर्न सक्छ

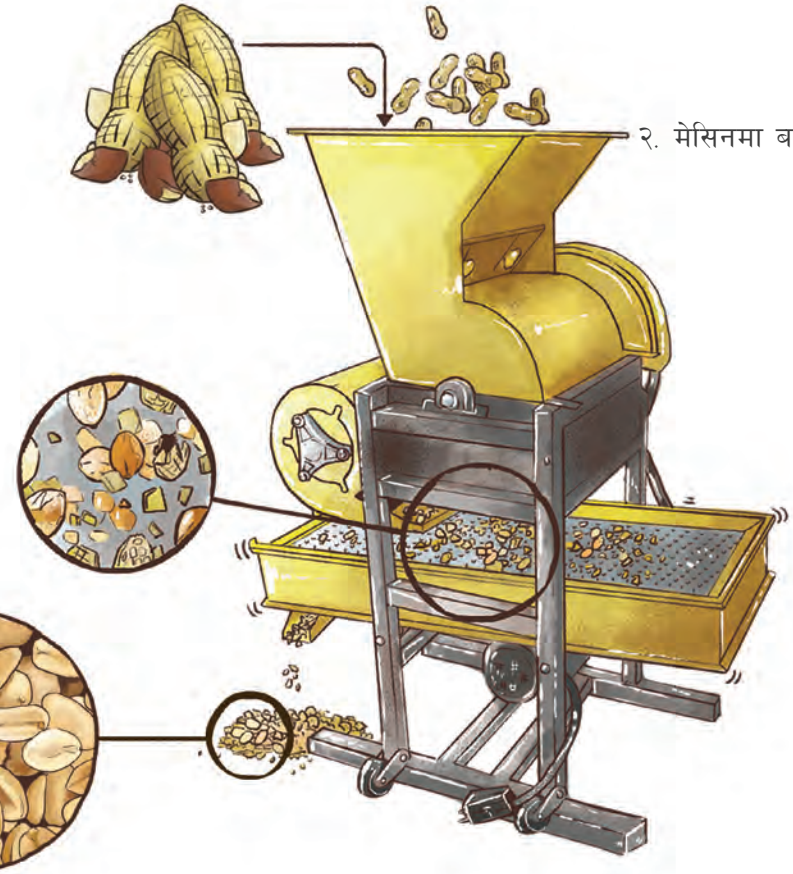
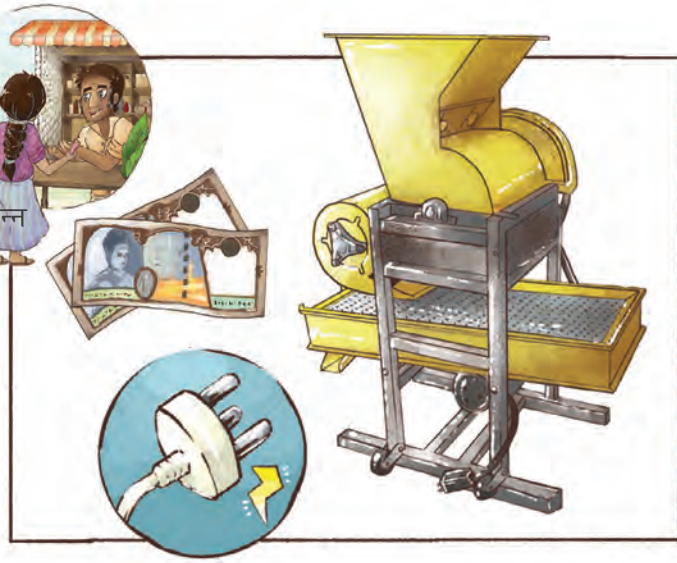


पाठ : बिक्रेताबाट खरीद गरिएको एक विशेष मकै छोडाउने नयाँ मेसिन / औजार ।



पाठ : बदाम छोड़्याउनको लागि विधुतबाट चल्ने नयाँ मेसिन बजारमा किन्न पाइन्छ ।

१. बिजुली वा पेट्रोलबाट चल्ने बदाम छोड़्याउने मेसिन बजारमा किन्न पाइन्छ



२. मेसिनमा बदामहरु हाल्ने

३. यो मेसिन किन्ने व्यक्तिले मेसिन कसैलाई भाडामा दिएर वा आफैले सेवा दिएर केही फाइदा लिन सक्छ



पाठ : मान्छेको श्रम लगाएर बाली भाट्नु भन्दा मोटरको रोडमा राखिदिँदा समय र श्रमको बचत हुनसक्छ ।

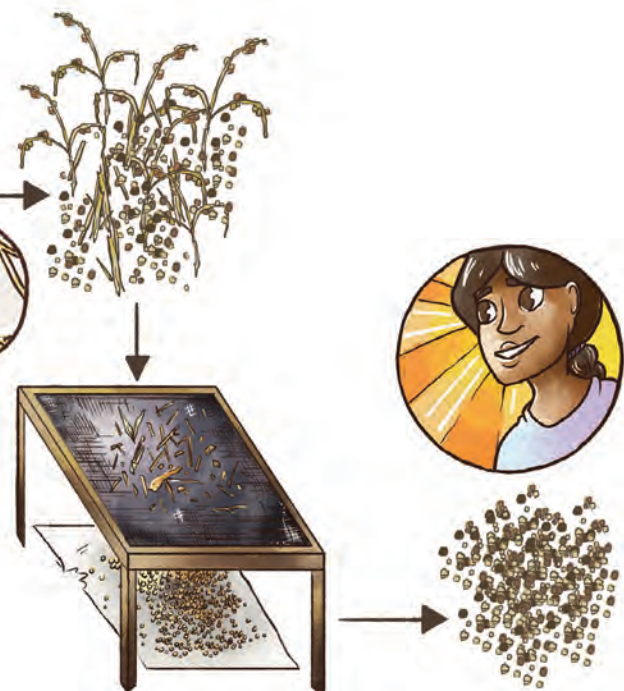


१. परम्परागत तरिका

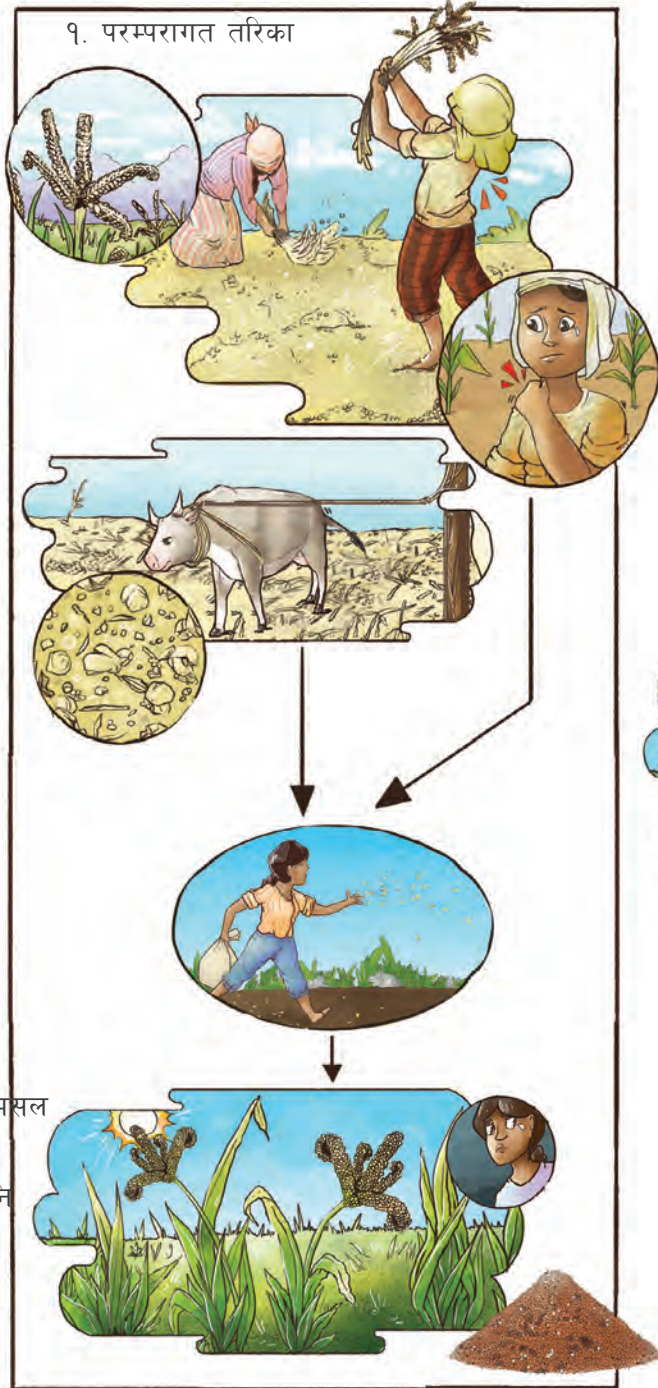


२. सुधारिएको तरिका : बालीमाथि मोटर गुडाउँदा बाली सजिलोसँग फाटिन्छ,

३. त्यसपछि फाटिएको दानाहरुलाई चाल्नो प्रयोग गरि सफा गर्न सकिन्छ



पाठ : कोदोलाई मेसिन / औजारको प्रयोग गरी सजिलोसँग माड्न सकिन्छ ।



३. विक्रेतासँग नयाँ विद्युतिय वा पेट्रोलबाट चल्ने मेसिन/औजारको खरीद गर्ने

४. सुकाएको कोदोको बालाहरु मेसिनमा हाल्ने



५. बालाबाट छुट्टिएको कोदोको दानाहरु

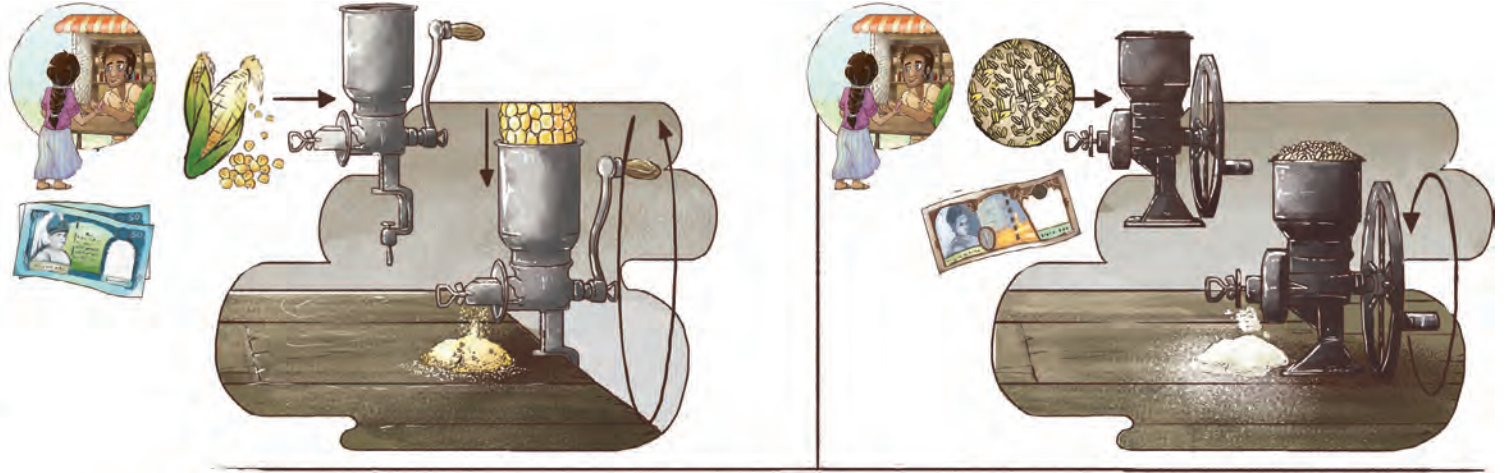
६. यसरी माडिएको कोदोको दानाहरु नफुट्ने तथा सफा हुने हुदाँ उत्पादन पनि राम्रो हुन्छ

७. मेसिन/औजार मालिकले मेसिन/औजारलाई भाडामा लगाएर सानो व्यापारको रुपमा संचालन गर्न सक्छ



पाठ : पिठो तयार गर्न ओखल वा ढिकीको सट्टामा नयाँ मेसिनहरु उपलब्ध छन् ।

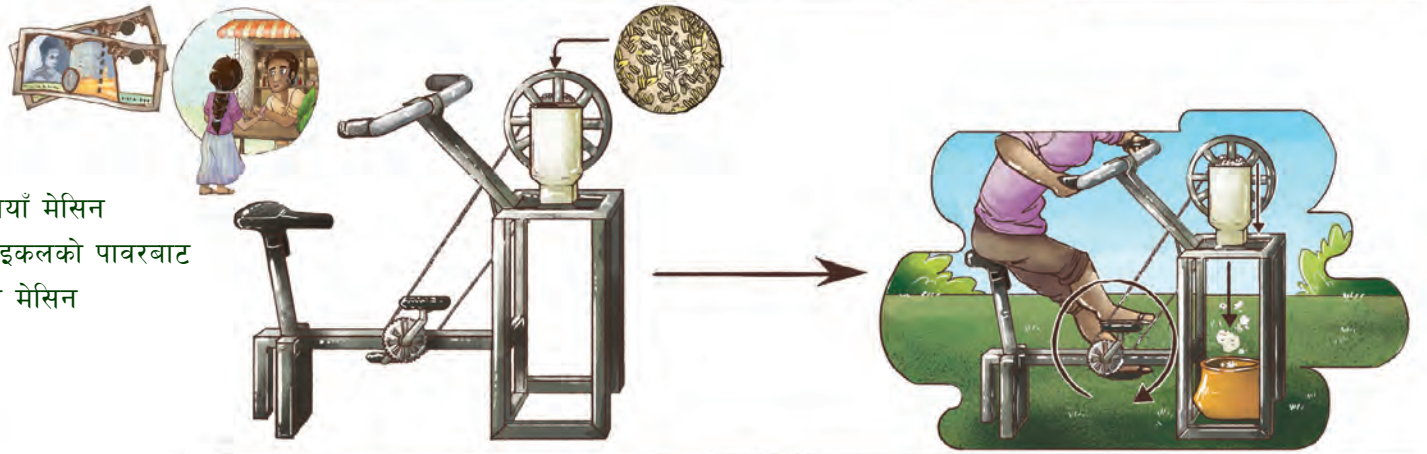
२. नयाँ मेसिन : ह्यान्ड क्रायांक



१. परम्परागत तरिका



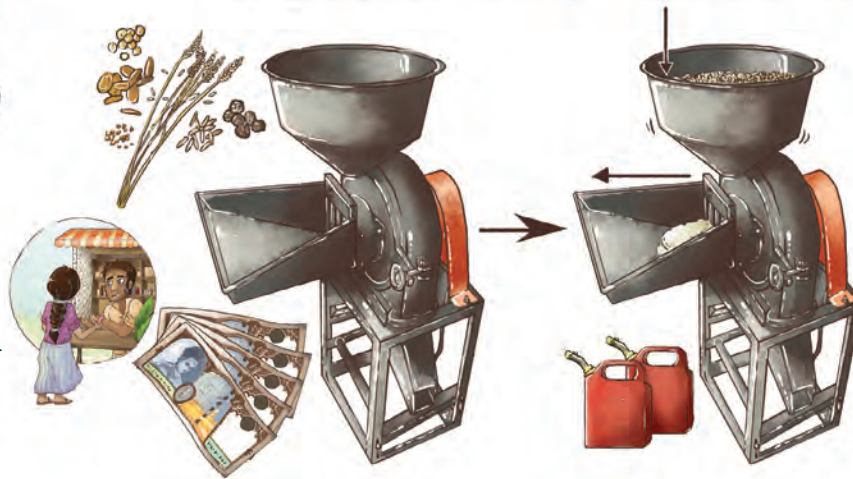
३. नयाँ मेसिन : साइकलको पावरबाट चल्ने मेसिन



५. कुनै व्यक्तिले मेसिन स चालन गरि आर्थिक लाभ पनि लिन सक्छ

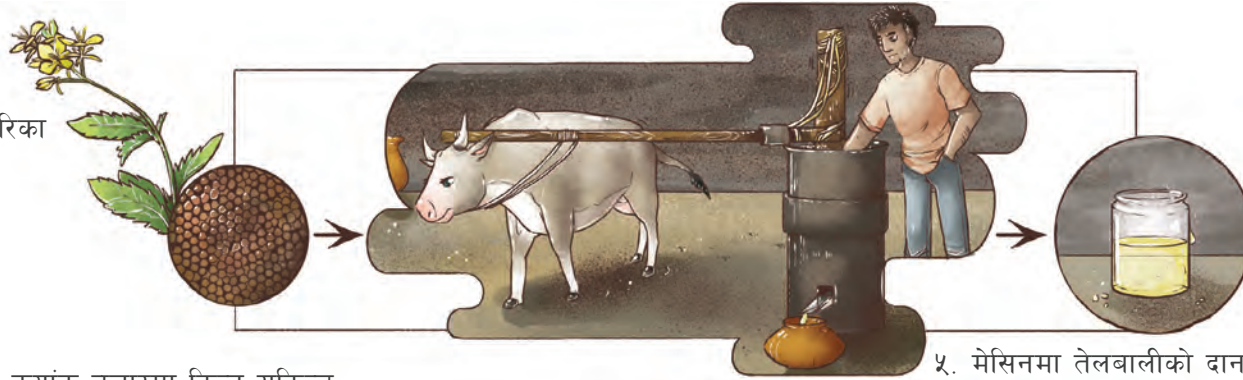


४. नयाँ मेसिन : बिजुली वा ग्याँसबाट चल्ने मेसिन



पाठ : नयाँ मेसिनहरु प्रयोग गरि तेलबाली बाट खाने तेल तयार गर्न सकिन्छ ।

१. परम्परागत तरिका

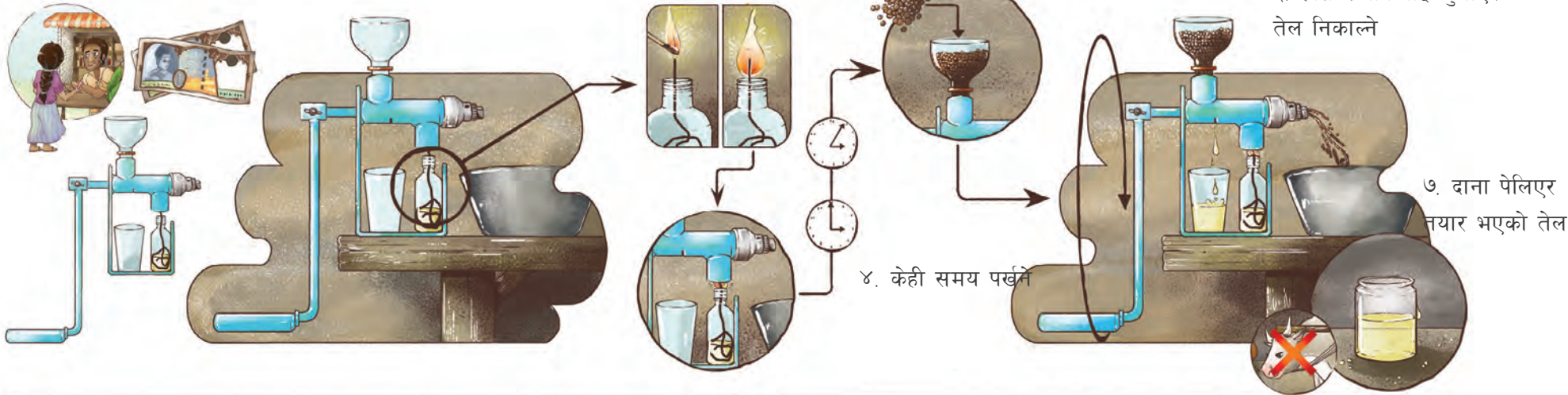


२. नयाँ मेसिन : हाते कयांक बजारमा किन्न सकिन्छ

३. मट्टितेलमा आगो बाल्ने

५. मेसिनमा तेलबालीको दानाहरु हाल्ने

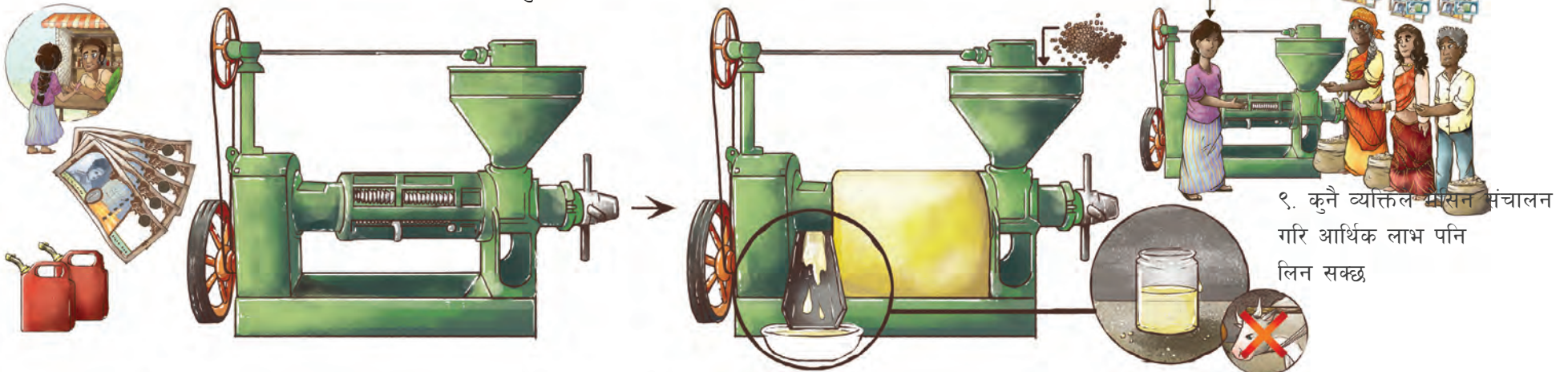
६. हाते कयांकलाई घुमाएर तेल निकाल्ने



४. केही समय पर्खिने

७. दाना पेलिएर तयार भएको तेल

८. नयाँ मेसिन : डिजेल वा बिजुलीबाट चल्ने मेसिन



९. कुनै व्यक्तिगत मेसिन संचालन गरि आर्थिक लाभ पनि लिन सक्छ

पाठ : आगोको वरिपरि कुनै धातुबाट बनेको गोलो पत्ता राखेमा त्यसले आगोको राप बढाउँछ, धुँवा घटाउँछ तथा खाना पार्ने समय घट्छ र दाउरा पनि थोरै भए पुग्छ ।



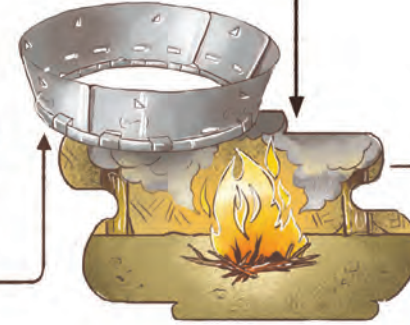
१. परम्परागत तरिका : जंगलबाट दाउरा ल्याई खुल्ला आगोमा खाना पकाउने चलन छ ।



२. दाउरा बाल्दा धेरै धुँवाँ आउँछ



३. आगोको राप धेरै खेर जाने हुदा दाउराको धेरै खपत हुन्छ



४. सुधारिएको तरिका : फलाम वा धातुको गोलो पत्ता बजारबाट किन्न वा स्थानीय स्तरमै बनाउन सकिन्छ

५. धातुको गोलो पातालाई आगोको वरिपरि राख्ने



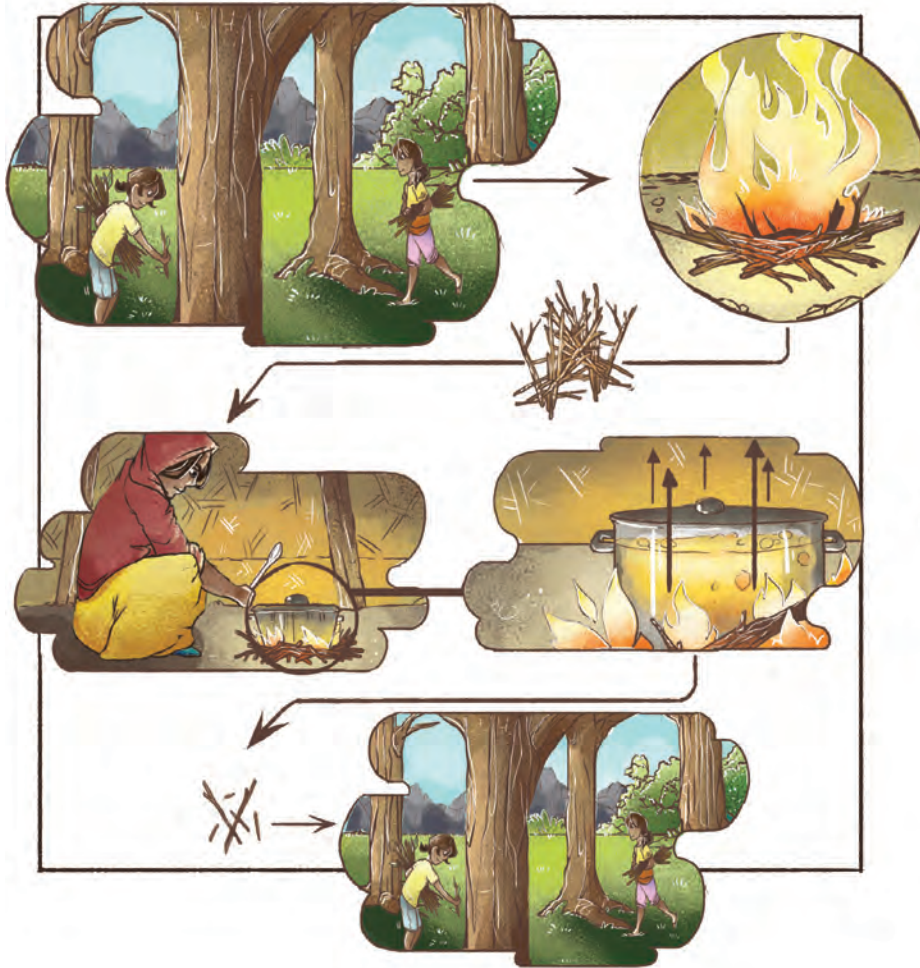
६. धातुको गोलो पत्ताले आगोको राप बढाउँछ, धुँवा घटाउँछ तथा खाना पार्ने समय पनि घटाउँछ



७. दाउरा कम खपत हुन्छ



पाठ : प्रेसर कुकरको प्रयोग गर्दा खाना पार्ने समय घट्नुको साथै आगो बाल्न चाहिने दाउरा पनि थोरै भए पुग्छ र यो विधि उच्च पहाडी क्षेत्रको लागि धेरै उपयुक्त हुन्छ ।



१. परम्परागत तरिका : खाना पकाउँदा सामान्य खालको खुल्ला भाँडोमा नै पकाउने चलन छ । यस्तो भाँडोमा पकाउँदा, पार्ने समय धेरै लामो हुनुको साथै दाउराको खपत पनि धेरै हुन्छ



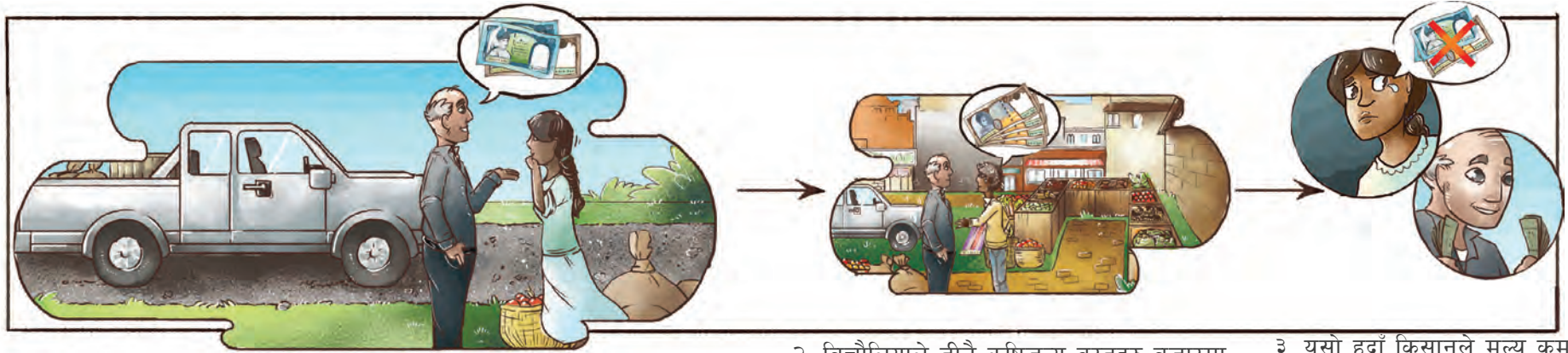
२. सुधारिएको तरिका : बजारमा उपलब्ध हुने प्रेसर कुकर किनेर त्यसमा खाना पकाउने

३. प्रेसर कुकरमा ढक्नी पूरै लागिने हुँदा ताप बाहिर जान पाउँदैन र तापक्रम सजिलोसंग बढ्छ



४. प्रेसर कुकरमा खाना छिटो पाक्छ जसले गर्दा थोरै दाउराको खपत हुन्छ

पाठ : कुनै पनि कृषिजन्य वस्तुको बजार भाउ बिचौलियाबाट भन्दा बजारमा बसोबास गर्ने आफन्त वा साथीभाई बाट बुझ्न राम्रो हुन्छ ।



१. परम्परागत अभ्यास : बिचौलियाहरु गाउँमा आफै आउछन् र थोरै मूल्यमा कृषिजन्य वस्तुहरु खरीद गरेर लैजान्छन्

२. बिचौलियाले तीनै कृषिजन्य वस्तुहरु बजारमा लगेर महंगो मूल्यमा बेच्दछन्

३. यसो हुदाँ किसानले मूल्य कम पाउँछ तर बिचौलियाहरुले फाइदा लिन्छन्



५. किसानले सर्म्पर्क गरेको व्यक्तिले बजारका विक्रेताहरु सँग चलेको बजार भाउको बारेमा बुझिदिने

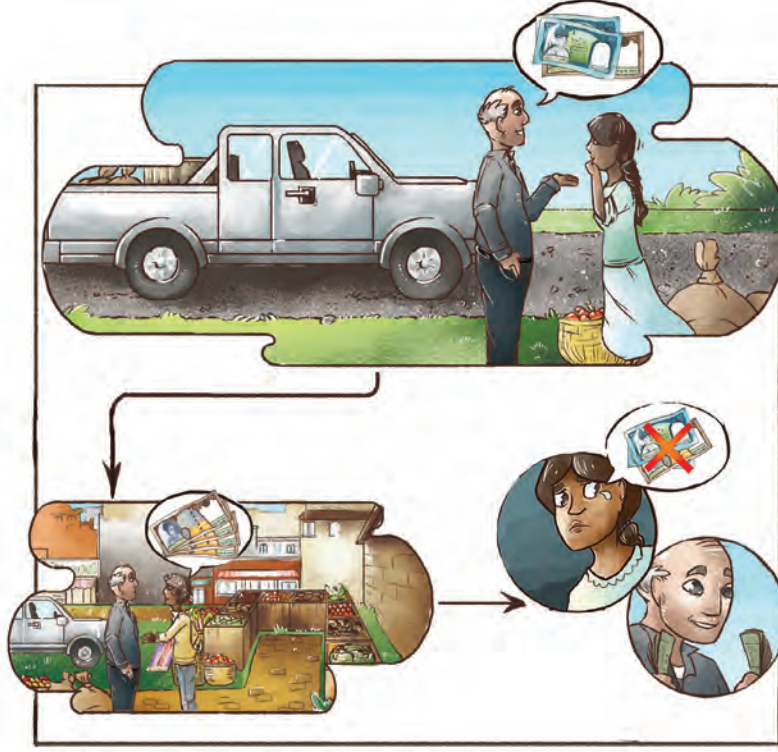
४. सुधारिएको अभ्यास : किसानले बजारमा बस्ने आफन्त वा साथीभाईलाई बजारमूल्य बुझ्न लगाउने

७. साही जानकारीको आधारमा किसानले बिचौलियालाई राम्रो मूल्यमा विक्री गर्ने

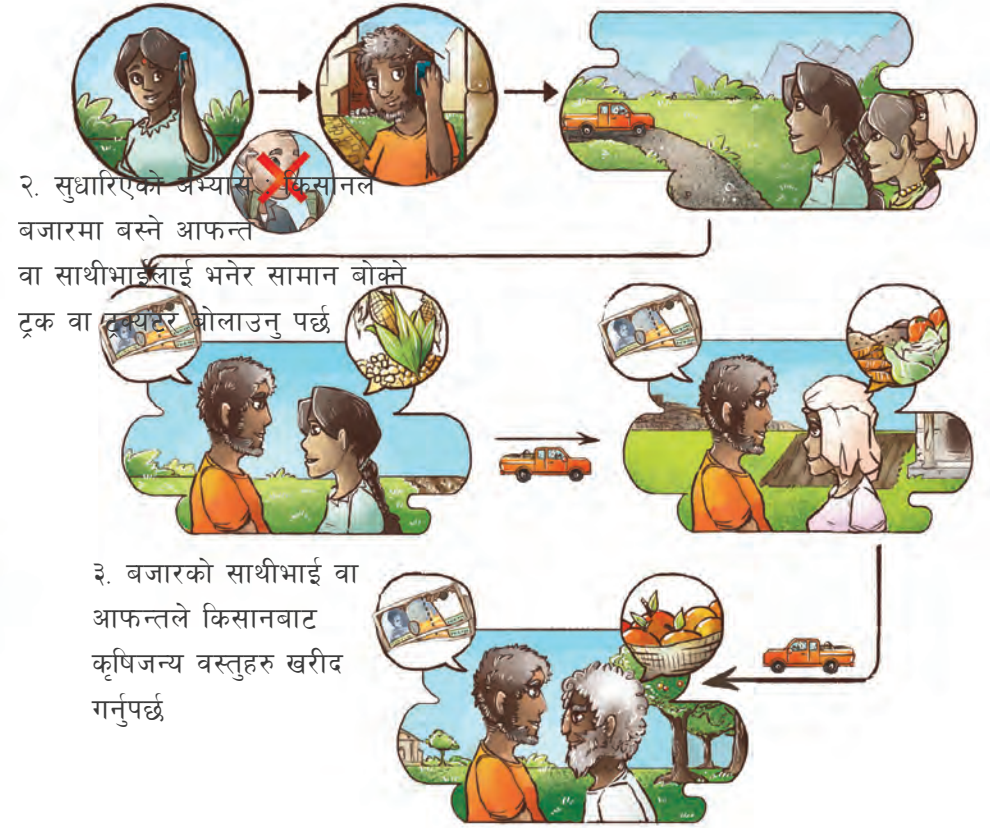


६. बजारको आफन्त साथीभाईले किसानलाई बजारमूल्यको बारेमा जानकारी दिने

पाठ : कृषिजन्य वस्तुहरु बिचौलियालाई थोरै मूल्यमा बेच्नु भन्दा बजारमा बस्ने आफन्त साथीभाईलाई बेच्नु राम्रो हुन्छ ।

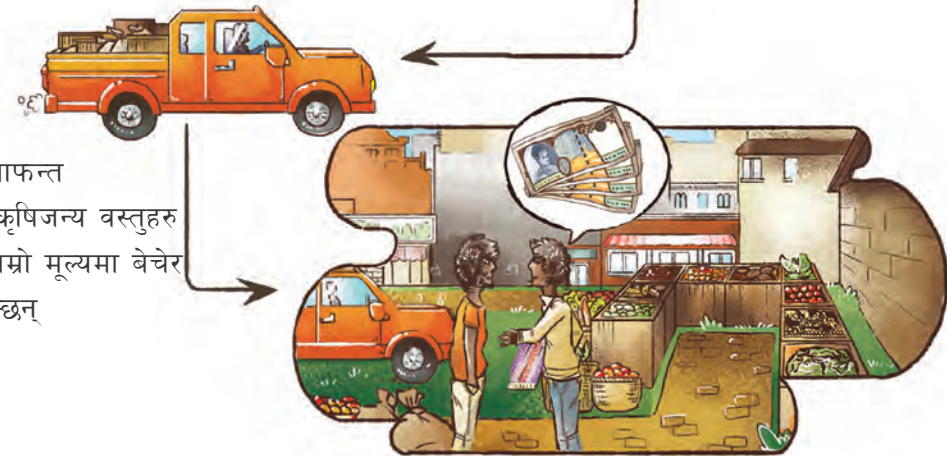


१. परम्परागत अभ्यास : बिचौलियाहरु गाउँमा आफै आउछन् र थोरै मूल्यमा कृषिजन्य वस्तुहरु खरीद गरेर लैजान्छन् र तीनै कृषिजन्य वस्तुहरु बजारमा लगेर महंगो मूल्यमा बेच्दछन्



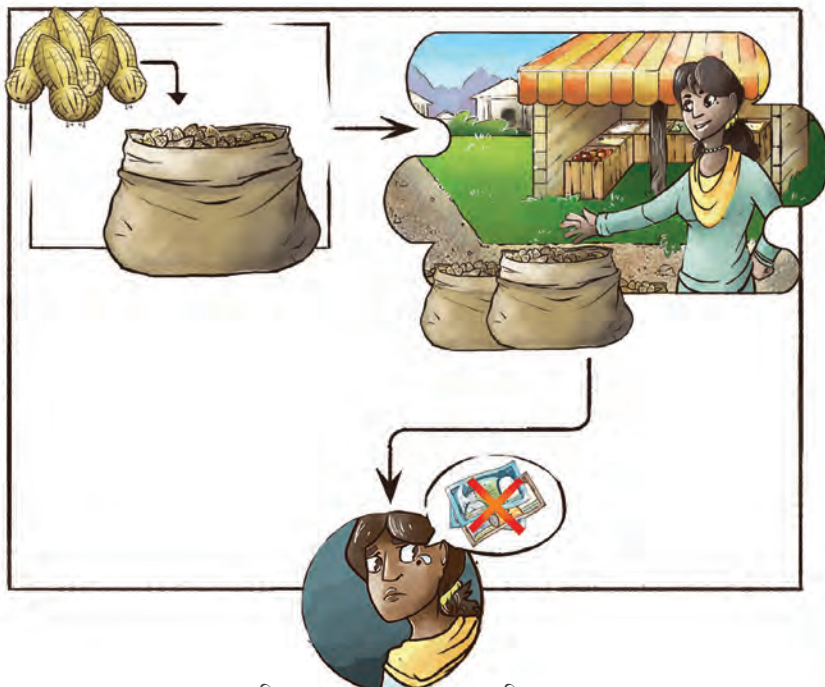
२. सुधारिएको अभ्यास : किसानले बजारमा बस्ने आफन्त वा साथीभाईलाई भनेर सामान बोक्ने ट्रक वा वस्तुहरु बोलाउनु पर्छ

३. बजारको साथीभाई वा आफन्तले किसानबाट कृषिजन्य वस्तुहरु खरीद गर्नुपर्छ



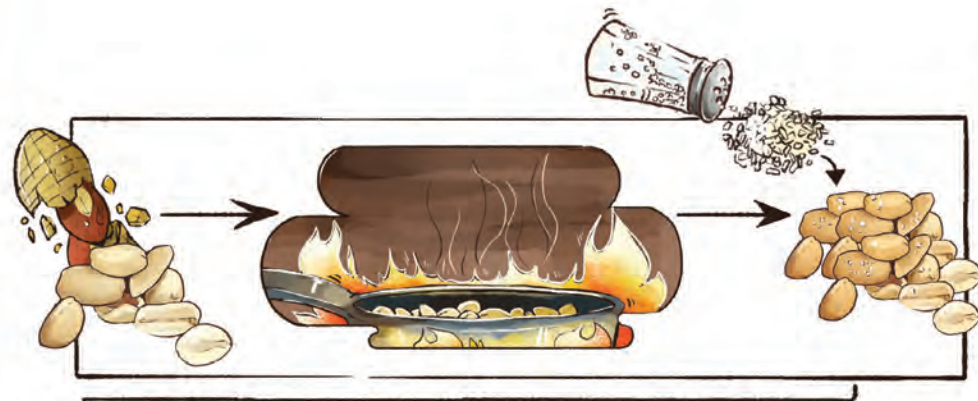
४. किसानको आफन्त वा साथीभाईले कृषिजन्य वस्तुहरु बजारमा लगेर राम्रो मूल्यमा बेचेर फाइदा लिन सक्छन्

पाठ : बाली कटानी गरिसकेपछि त्यतिकै बेचनुभन्दा खाजाका मिठा परिकार बनाएर बेच्दा बढी फाइदा हुन्छ ।



१. परम्परागत अभ्यास : किसानहरुले बदाम नभुटिकन बेच्ने गर्छन् । यसो गर्दा थोरै पैसा फाइदा हुन्छ

२. सुधारिएको अभ्यास : बदामलाई छोडाउने, भुट्ने र नुन मसला मिसाएर खाजा तयार गर्ने



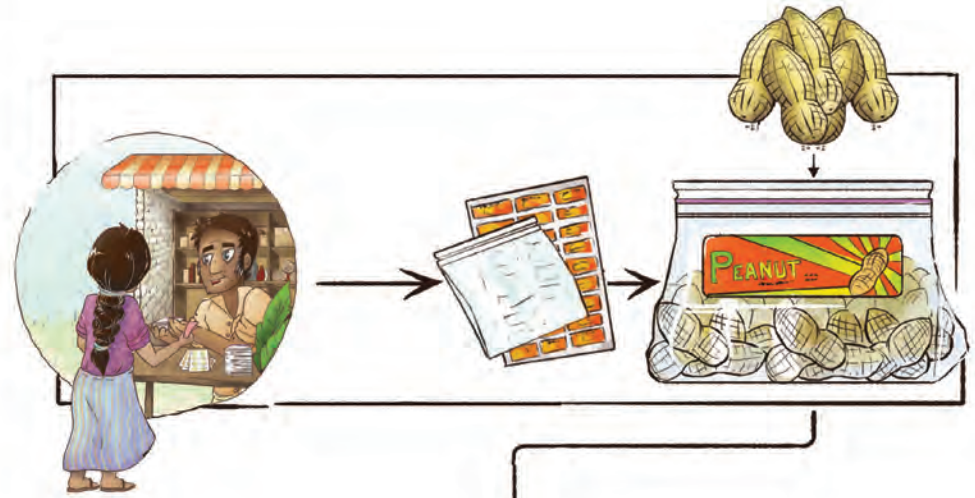
३. यसरी तयार गरिएको बदामको खाजाले बजारमा राम्रो मूल्य पाउँछ

पाठ : बाली कटानी गरिसकेपछि सबै उत्पादन त्यतिकै बेच्नुभन्दा विभिन्न आर्कषक प्याकेटमा बिक्री गर्दा बढी फाइदा हुन्छ ।



१. परम्परागत अभ्यास : किसानहरुले बदाम खनीसकेपछि सबै एकैचोटि बेच्ने गर्छन् । यसो गर्दा थोरै पैसा फाइदा हुन्छ

२. सुधारिएको अभ्यास : बदामलाई साना आर्कषक लेबल लगाएका प्याकेटमा प्याक गर्न सकिन्छ

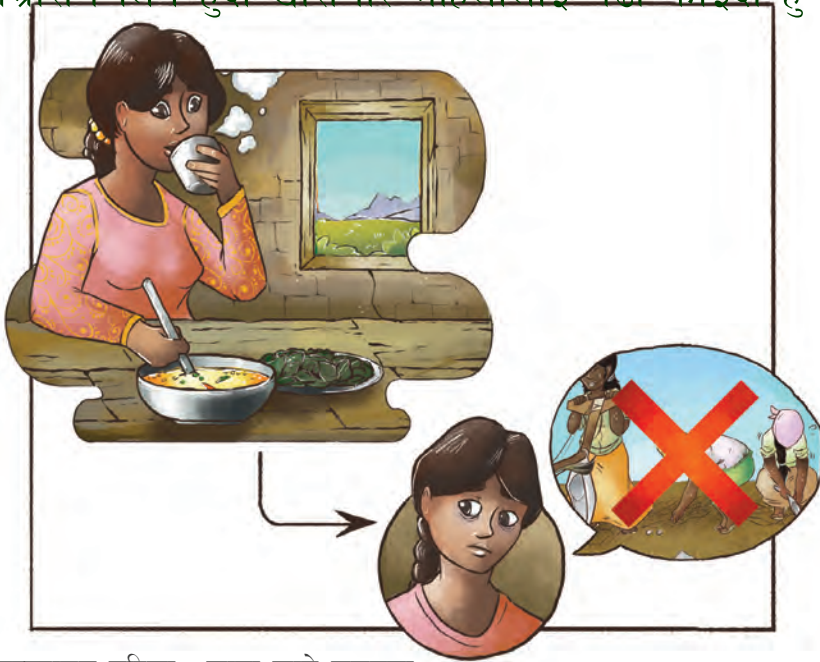


३. प्याक गरेर बेचिएको बदामले बजारमा राम्रो मूल्य पाउँछ



अध्याय १० : मानव पोषण

पाठ : खाना खाने बेलामा चिया कफी पिउनुको साटो, खानामा कागती/निबुवा आदिको प्रयोग गरेमा बढी खानाबाट फलामतत्व शरीर ले राम्रोसँग लिने हुँदा खासगरि महिलालाई बढी फाइदा हुन्छ ।

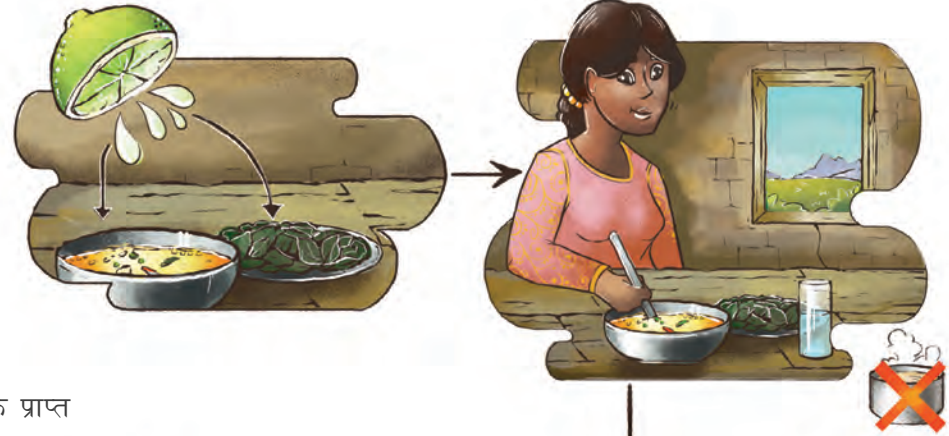


१. परम्परागत तरिका : खाना खाने समयमा चिया कफी खाने चलन छ

२. यसो गर्दा शरीरले थोरै मात्र शक्ति प्राप्त गर्ने हुँदा चाडै थकान महशुश हुन्छ

३. सुधारिएको तरिका

४. खानामा कागती/निबुवाको ताजा अमिलो हाली खाना खाने



५. खाना खानेबेलामा चिया कफी नपिउने वरु पानी वा सर्वत पिउदा राम्रो हुन्छ

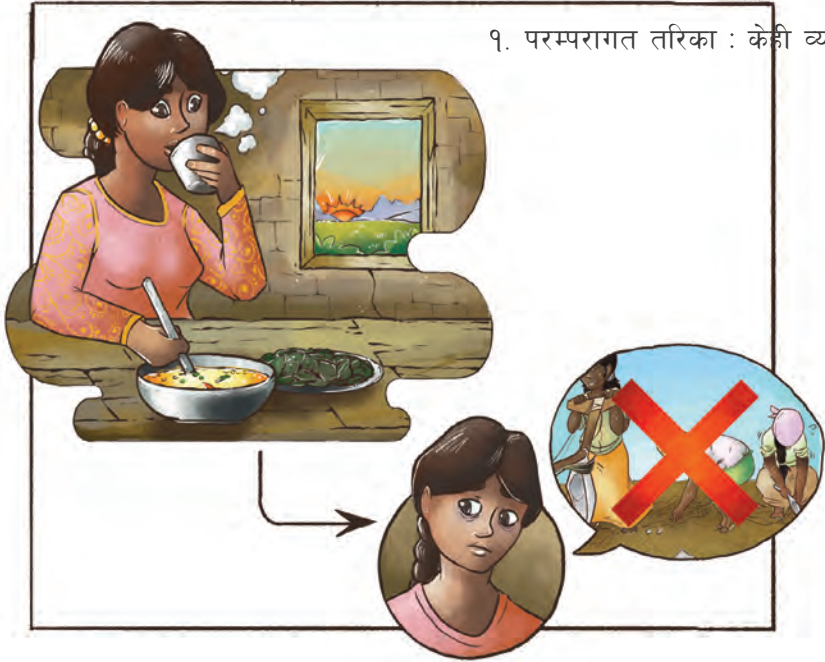


६. चिया कफी अन्य कुनै समयमा पिउदा हुन्छ



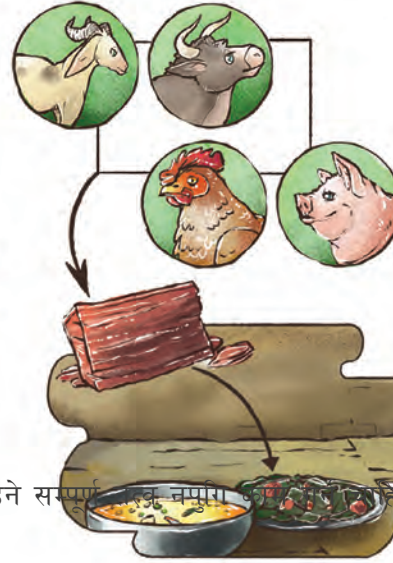
७. यस किसिमको अभ्यासले शरीरमा काम गर्ने शक्ति बढाउँछ

पाठ : शाकाहारी खानामा केही मात्रामा माछामासु मिलाएमा शरीरले फलाम तत्व राम्रोसँग लिन सक्छ जसले खासगरि महिलालाई बढी फाइदा गन्छ ।



१. परम्परागत तरिका : केही व्यक्तिले वा समुदायमा शाकाहारी खाना मात्र खाने चलन छ

३. सुधारिएको अभ्यास : खानामा केही मात्रामा माछा मासु मिलाउने



२. शाकाहारी खानामात्र खानाले शरीरलाई चाहिने सम्पूर्ण पोषण नपुग्दा शरीरले शक्ति नपुग्ने सक्छ



४. यसो गर्दा शरीरलाई चाहिने शक्ति भरपूर मात्रामा उपलब्ध हुन्छ



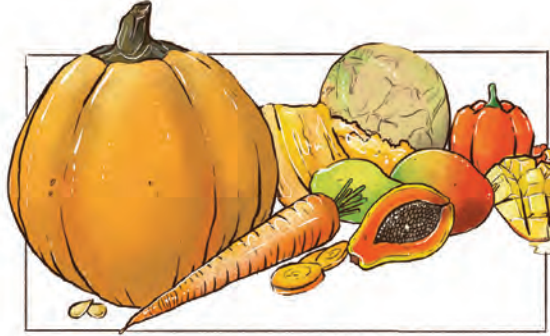
पाठ : हरियो, पहेलो तथा अन्य रङ्ग भएका फलफूल, तरकारीहरु खाएमा भिटामिन ए को कमीबाट हुने रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

१. कमसल अभ्यास : निलो टि-सर्ट लगाएको बालकले भात, भकै र जूदेवाली मात्र खान्छ



३. निलो टि-सर्ट लगाएको बालकलाई रोग सजिलै सर्न सक्छ, किनभने सम्पूर्ण पोषणयुक्त खाना खाएको छैन

२. निलो टि-सर्ट लगाएको बालक पहेलो टि-सर्ट लगाएको विरामी बालकसंग खेल्छ



४. समाधान : विभिन्न किसिमका हरियो, पहेलो तथा अन्य रङ्ग भएका फलफूल तथा तरकारीहरु खाएमा शरीरमा रोगसंग लड्न सक्ने क्षमता विकास हुन्छ

५. निलो टि-सर्ट लगाएको बालकले रङ्गीचङ्गी फलफूल तथा तरकारी खान्छ

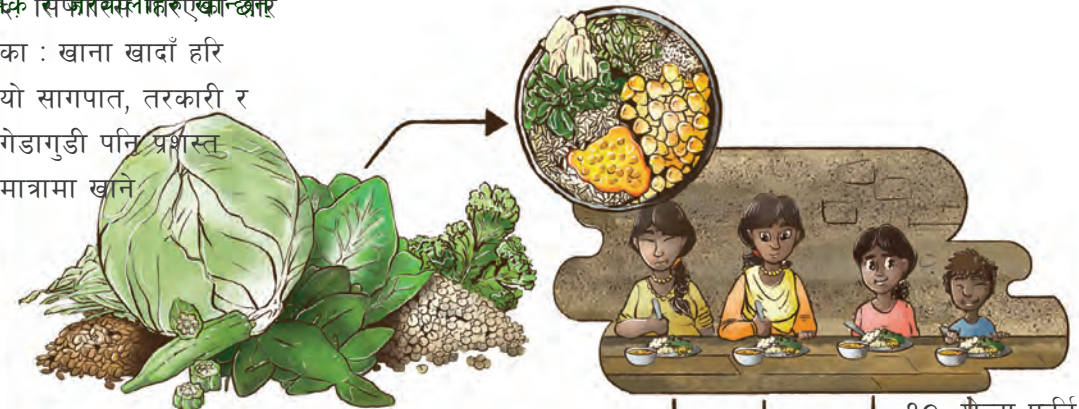


६. निलो टि-सर्ट लगाएको बालक पहेलो टि-सर्ट लगाएको विरामी बालकको छेउ बस्दा पनि रोग नसर्न सक्छ

१. कमसल अभ्यास : गर्भवती महिला, किशोरी तथा बालबालिकाहरु प्रायः भात, मकै सिफै खान्छन्।



का : खाना खादाँ हरियो सागपात, तरकारी र गेडागुडी पनि प्रशस्त मात्रामा खाने



१०. खेल्दा फूर्ति आउँछ र अरु बाट सजिलोसंग रोग सडैन

८. सबल बच्चाहरु जन्मिन्छन्



७. जन्मिने बच्चाको तौल राम्रो हुन्छ



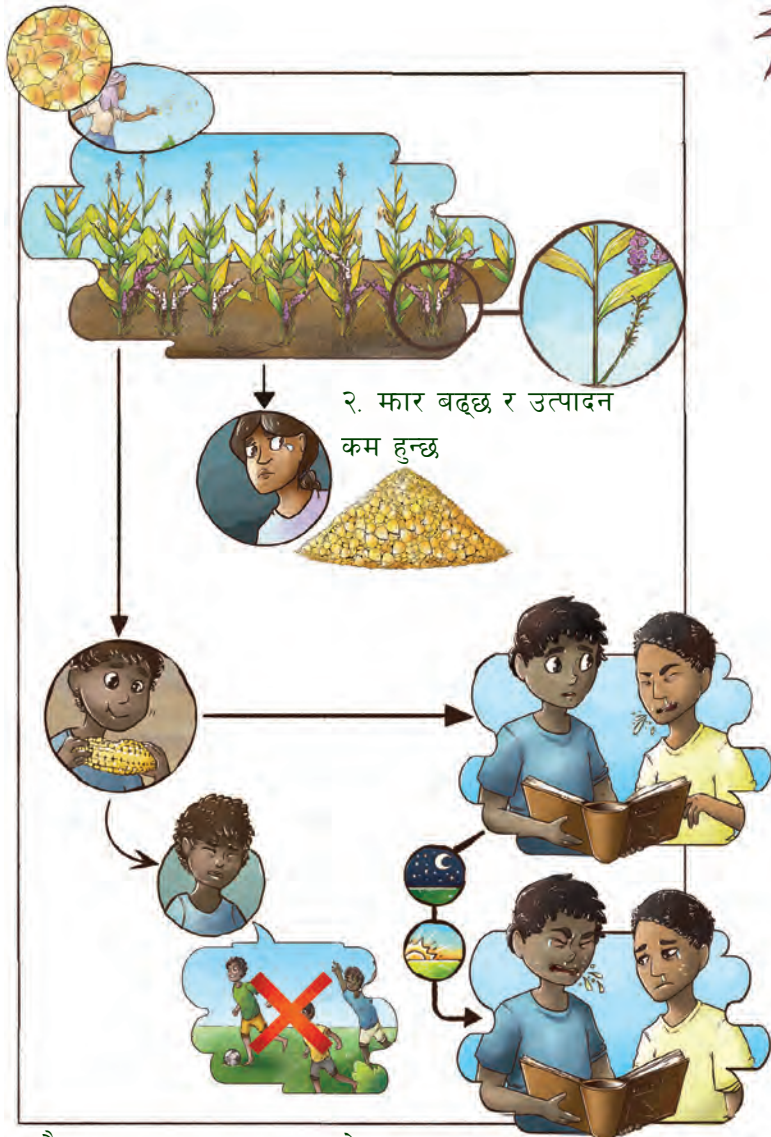
९. काम गर्दा चाडै थकान महसुस हुँदैन



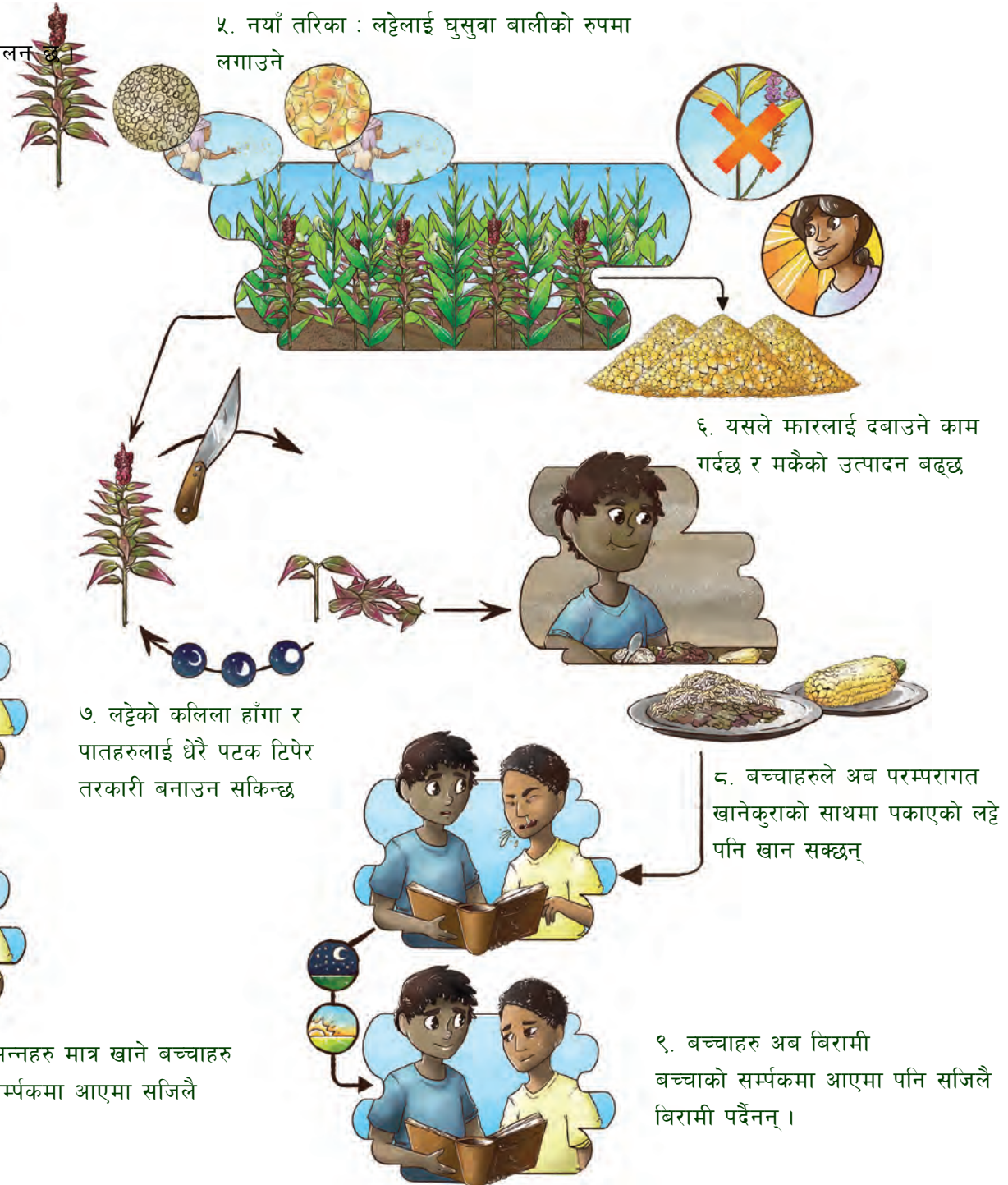
पाठ : लट्टे चाँडै, सजिलै बढ्ने वाली हो जसले भारहरुलाई बढ्न दिदैन र यसले मानव आहारमा पोषण तत्व थप्छ ।

१. परम्परागत तरिका : एकल मकै वाली लगाउने प्रचलन छ ।

५. नयाँ तरिका : लट्टेलाई घुसुवा वालीको रुपमा लगाउने



२. मकार बढ्छ र उत्पादन कम हुन्छ



६. यसले मकारलाई दबाउने काम गर्दछ र मकैको उत्पादन बढ्छ

७. लट्टेको कलिला हाँगा र पातहरुलाई धेरै पटक टिपेर तरकारी बनाउन सकिन्छ

८. बच्चाहरुले अब परम्परागत खानेकुराको साथमा पकाएको लट्टे पनि खान सक्छन्

३. मकै वा अन्य अन्नहरु मात्र खाने बच्चाहरु कमजोर हुन्छन् र उनीहरुमा खेले कुदने ताकत हुदैन ।

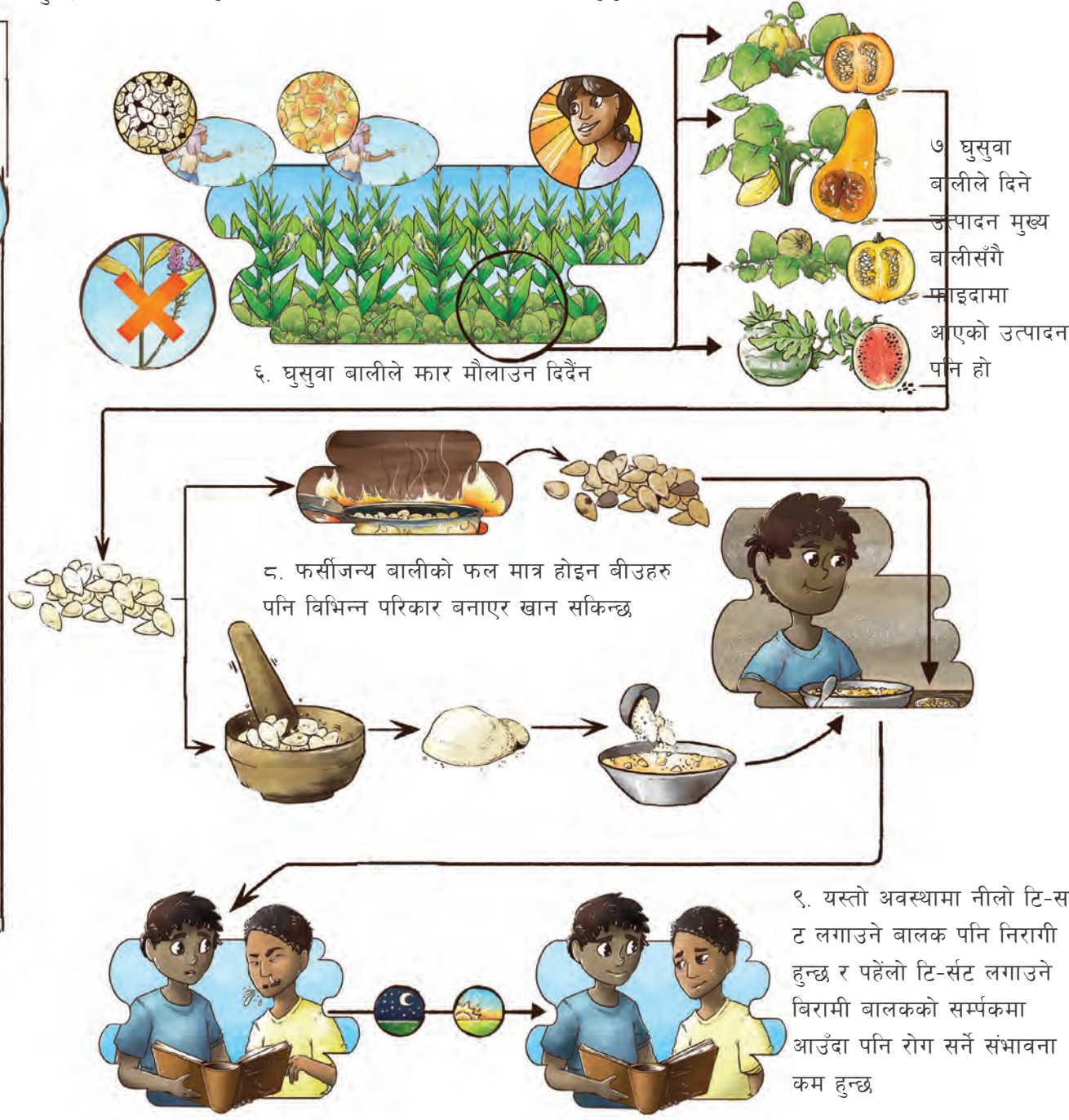
४. मकै वा अन्य अन्नहरु मात्र खाने बच्चाहरु विरामी बच्चाको सम्पर्कमा आएमा सजिलै विरामी पर्दछन् ।

९. बच्चाहरु अब विरामी बच्चाको सम्पर्कमा आएमा पनि सजिलै विरामी पर्दैनन् ।

पाठ : फर्सीजन्य बालीहरुलाई घुसुवा बालीको रूपमा लगाउँदा भार कम हुनुको साथै यी बालीहरु मानिसको लागि पौष्टिक आहारको स्रोत पनि हुन् । १. परम्परागत समस्या : बारीमा फारको धेरै समस्या हुन्छ

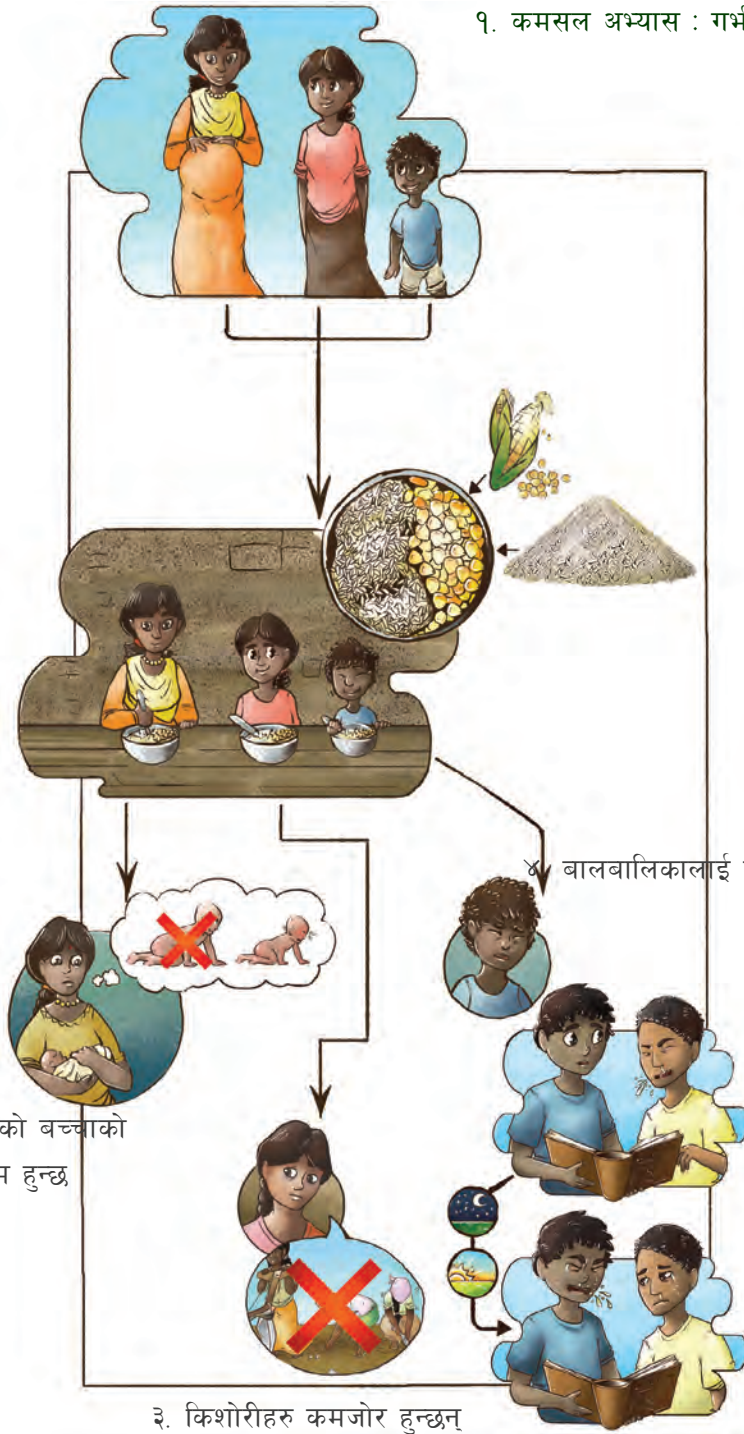


५. सुधारिएको तरिका : फर्सीजन्य बालीहरुलाई घुसुवा बालीको रूपमा लगाउन सकिन्छ



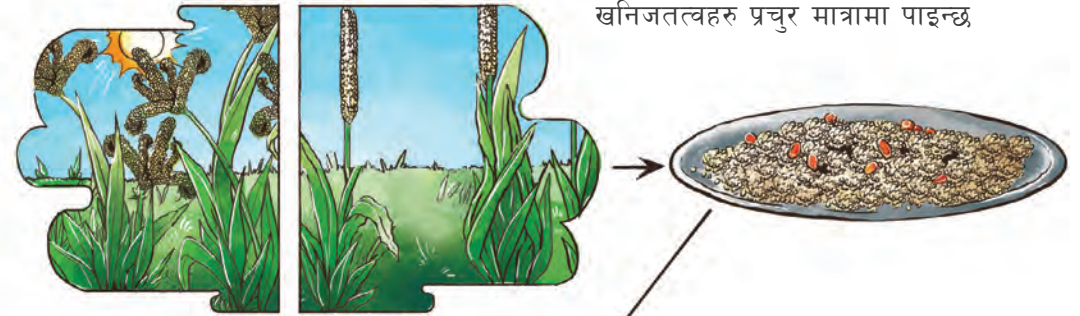
पाठ : गर्भवती महिला र बालबालिकाले खनिजतत्वले भरिपूर्ण भएका कोदो, लट्टे जस्ता बालीका परिकार पनि खानुपर्छ ।

१. कमसल अभ्यास : गर्भवती महिला, किशोरी तथा बालबालिकाहरु प्रायः भात, मकै र जरेबालीहरु खान्छन्



२. जन्मेको बच्चाको तौल कम हुन्छ

३. किशोरीहरु कमजोर हुन्छन्



५. कोदो तथा लट्टे जस्ता साना दाना भएका बालीमा खनिजतत्वहरु प्रचुर मात्रामा पाइन्छ



८. निलो टि-सर्ट लगाएको बालकलाई पहेंलो टि-सर्ट लगाएको बालकको रोग सजिलै सर्दैन

४. बालबालिकालाई रोग सजिलै संग सर्दछ



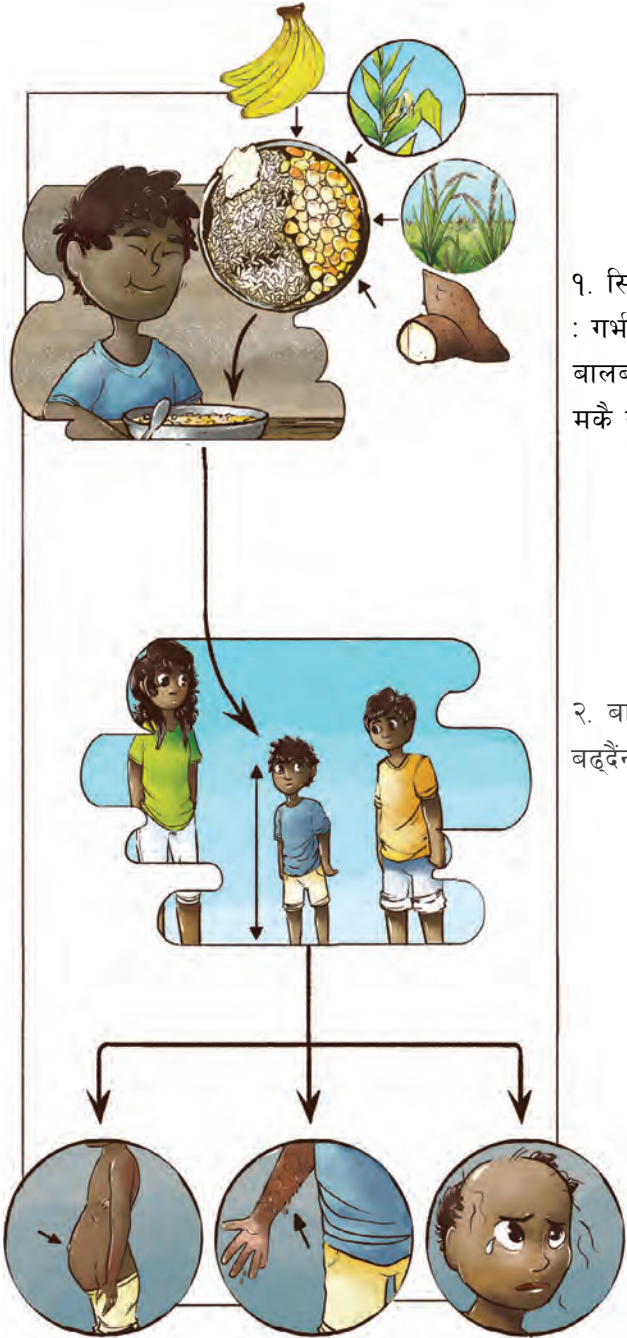
६. बच्चाको तौल राम्रो हुन्छ



७. किशोरीहरु फूर्तिला हुन्छन्



पाठ : सबैले मुख्यतया गर्भवती महिला तथा बालबालिकाले खानामा गेडागुडी पनि खानुपर्छ ।



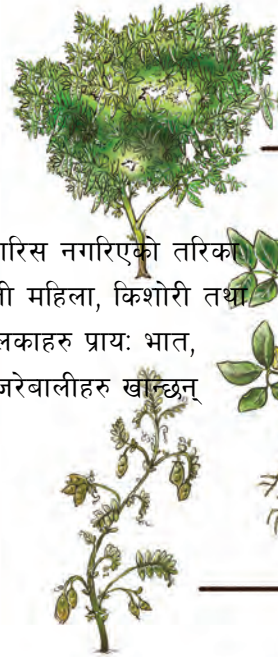
३. बालबालिकाको पेट ठूलो हुन्छ

४. छाला फुट्छ र फुर्सो हुन्छ

५. कपालको रङ्गमा परिवर्तन हुने र फर्ने समस्या आउँछ

१. सिफारिस नगरिएको तरिका : गर्भवती महिला, किशोरी तथा बालबालिकाहरु प्रायः भात, मकै र जरेबालीहरु खान्छन्

२. बालबालिकाको उचाई बढ्दैन

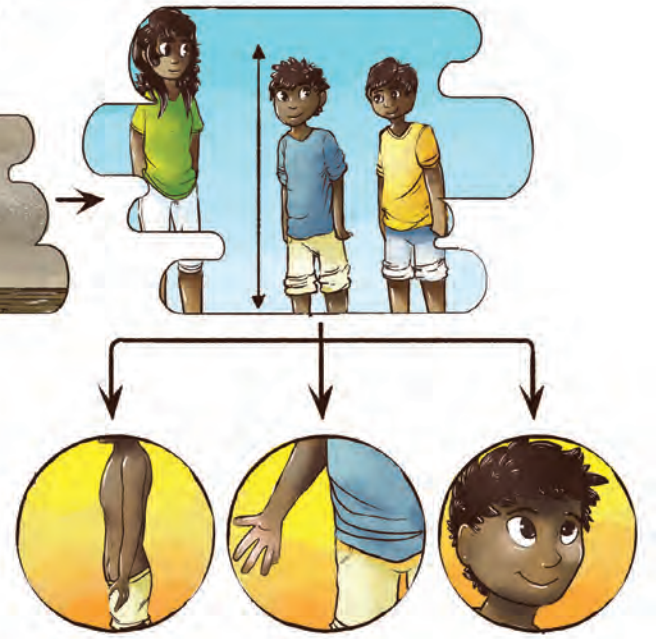


६. सिफारिस गरिएको तरिका : खाना खादाँ सधैं गेडागुडी (मास, मुसुरो, भट्ट, चना आदि) पनि खानपर्छ



७. बालबालिकाको सामान्य विकास हुन्छ

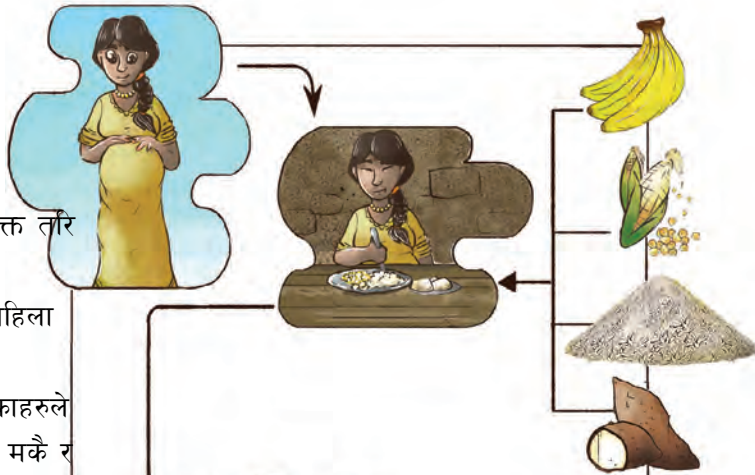
८. पेट सामान्य हुन्छ ९. छालामा समस्या हुदैन १०. कपाल सामान्य हुन्छ



पाठ : गर्भवती महिला र बालबालिकाहरूले विभिन्न फलफूल, सागपात, तरकारी तथा गेडागुडीहरू खानुपर्दछ ।

५. उपयुक्त खानेकुराहरू

१. अनुपयुक्त तरिका : यदि गर्भवती महिला तथा बालबालिकाहरूले प्रायः धान, मकै र गहुँका परिकारहरू मात्र खाने गर्छन् भने यो उपयुक्त होइन



विभिन्न रङ्ग भएका फलफूल, तरकारीहरू र पकाएको फर्सीजन्य बालीको बियाहरू



हरियो सागपात



दालजन्य बालीहरू



कोदोजन्य बालीहरू



३. बच्चाको विकास राम्रो हुदैन



२. यसो गर्दा जन्मिने बच्चाको तौल कम हुन्छ



४. बच्चालाई रतन्धो हुन सक्छ



६. जन्मिने बच्चाको तौल राम्रो हुन्छ



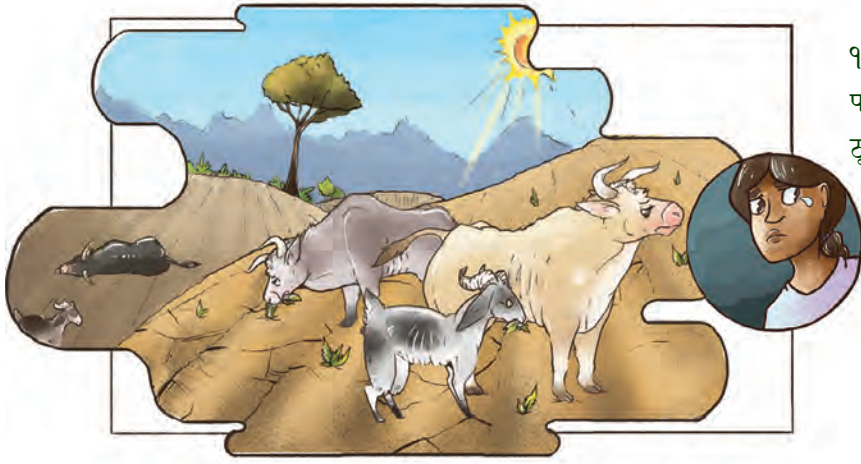
७. बच्चाको विकास सामान्य हुन्छ



८. रतन्धो लगायत अन्य धेरै रोगहरूबाट बच्चा मुक्त

अध्याय ११ : पशुपालन

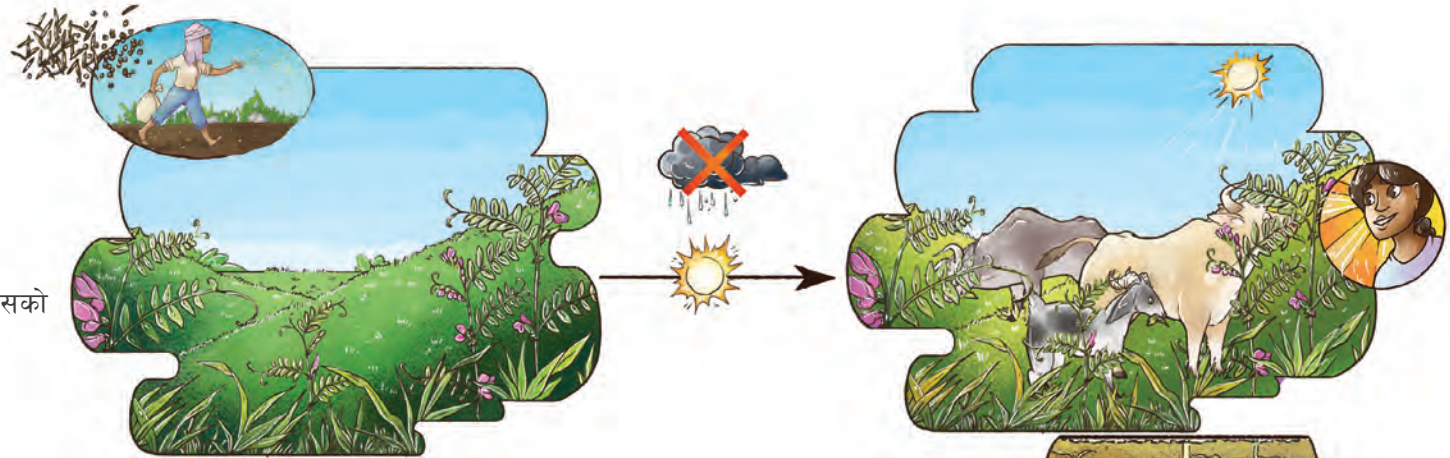
पाठ : सुख्खा मौसममा कुटिकोसा जस्ता कोसा भएका बालीलाई पशुको घाँसको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



१. परम्परागत समस्या : सुख्खा मौसममा पशुलाई हरियो घाँसपातको अभाव एक ठूलो समस्या हो

३. सुख्खा मौसममा पशुले पौष्टिक हरियो घाँस खान पाउँछन्

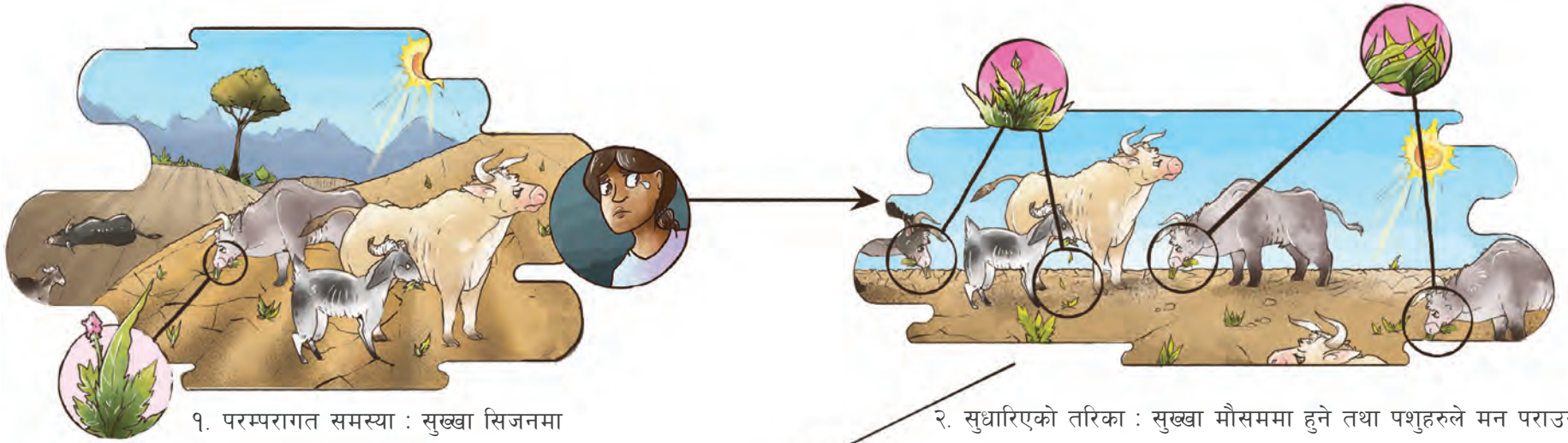
२. सुधारिएको अभ्यास : सुख्खा मौसम शुरु हुनुभन्दा अगाडि घाँसको बीउ छर्ने



४. कोसा भएको घाँसेवाली जस्तै कुटिलकोसामा नाईट्रोजन उत्पादन गर्ने क्षमता हुनका साथै प्रोटीनको मात्रा पनि धेरै हुन्छ

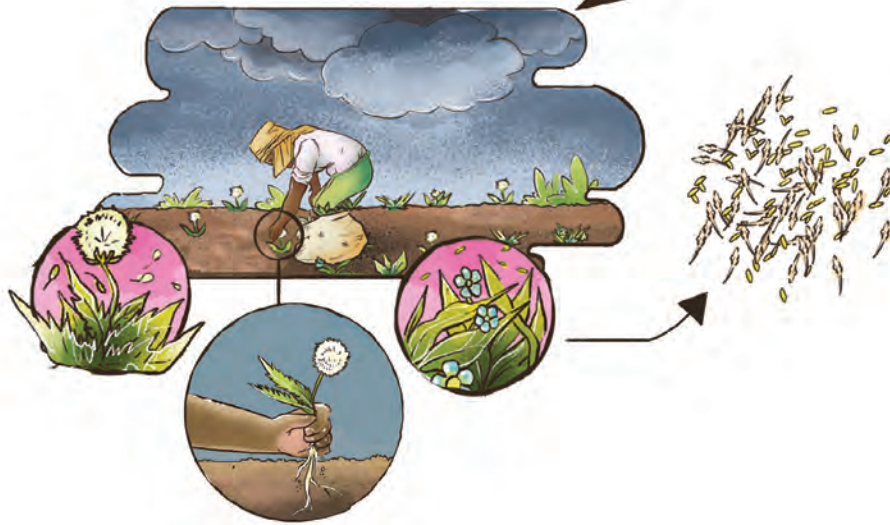


पाठ : सुख्वा सिजनमा कस्ता घाँसेबाली हुन्छन् अध्ययन गरि त्यस्ता बालीको बढी उत्पादन गर्न सकिन्छ

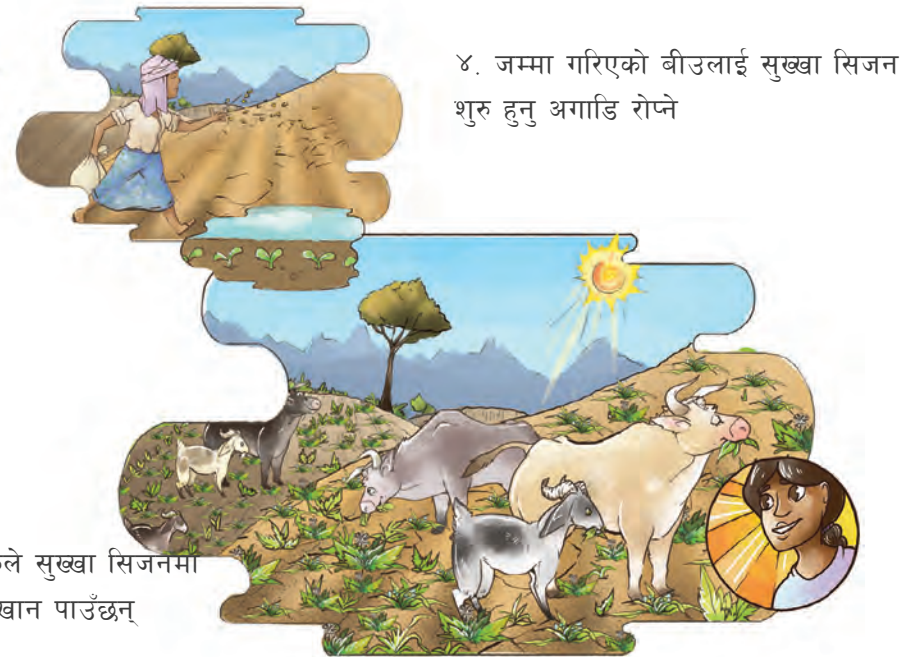


१. परम्परागत समस्या : सुख्वा सिजनमा गाईवस्तुलाई चाहिने हरियो घाँसको अभाव हुन्छ

२. सुधारिएको तरिका : सुख्वा मौसममा हुने तथा पशुहरुले मन पराउने घाँस तथा कोसा भएको विरुवाहरुको पत्ता लगाउने



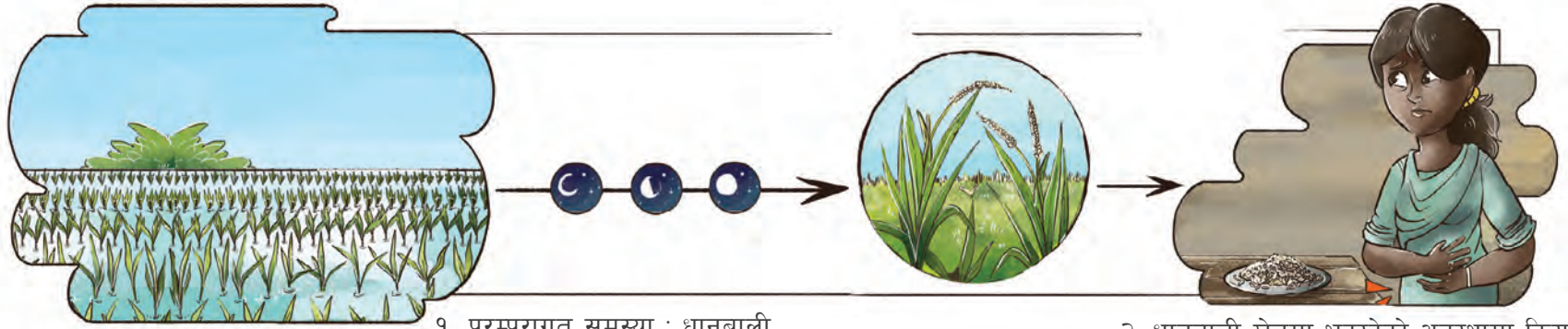
३. त्यस्ता बाली/विरुवाहरुको बीउ जम्मा गर्ने



४. जम्मा गरिएको बीउलाई सुख्वा सिजन शुरु हुनु अगाडि रोप्ने

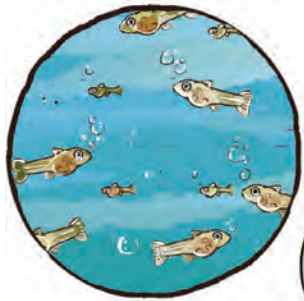
५. यसो गरेमा पशुहरुले सुख्वा सिजनमा पनि हरियो घाँसपात खान पाउँछन्

पाठ : धानखेतमा धानसँगै माछा उत्पादन गरि बढी फाइदा लिन सकिन्छ

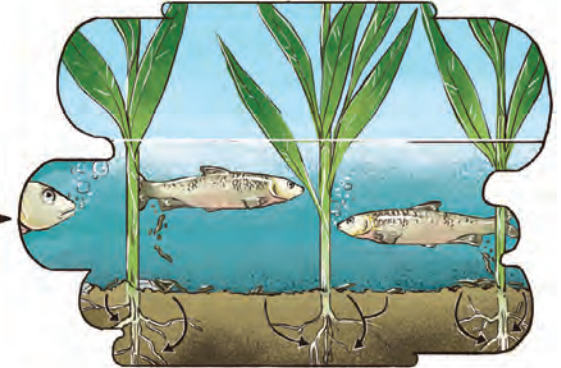


१. परम्परागत समस्या : धानबाली भित्राउन धेरै महिना लाग्छ

२. धानबाली खेतमा भइरहेको अवस्थामा किसानहरु लाई खानेकुराको अभाव भइरहेको हुन्छ

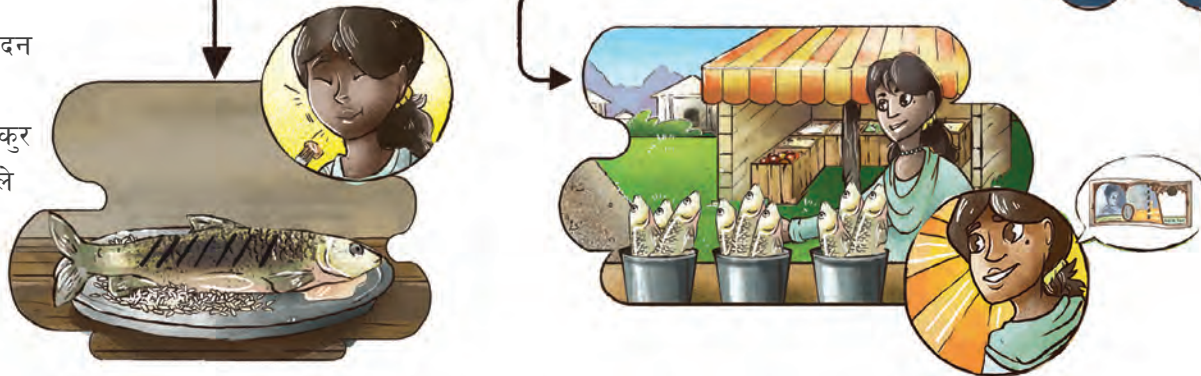


३. सुधारिएको तरिका : माछाको भुराहरु ल्याएर खेतमा छोड्ने



४. माछाको विष्टले धानखेतमा मलको काम गर्छ र रसायनिक मलमा लाग्ने खर्च घटाउँछ

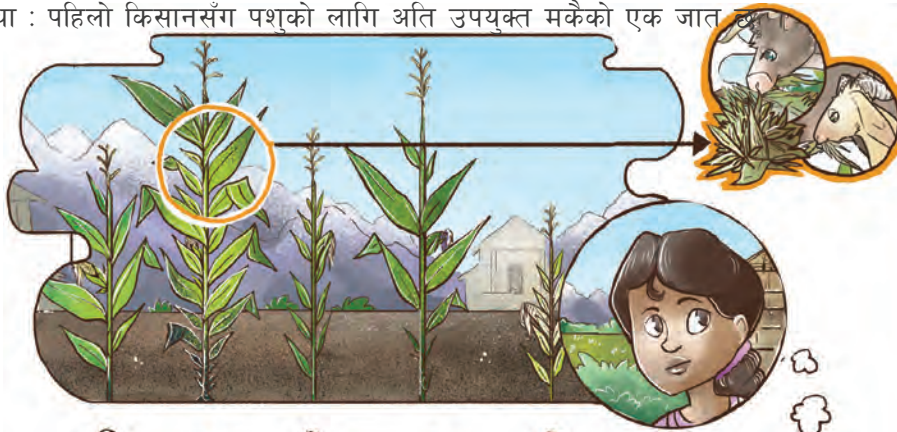
५. यसरी माछा उत्पादन गरेपछि धान खेतमा भएको बेला हुने खानेकुराको अभावलाई माछाले केही टेवा दिन सक्छ



अध्याय १२ : बाली प्रजनन्

पाठ : फरक गाउँका किसानहरु बिचमा बीउ साटासाट भएमा किसानहरुलाई उत्पादनमा केही फाइदा हुनसक्छ ।

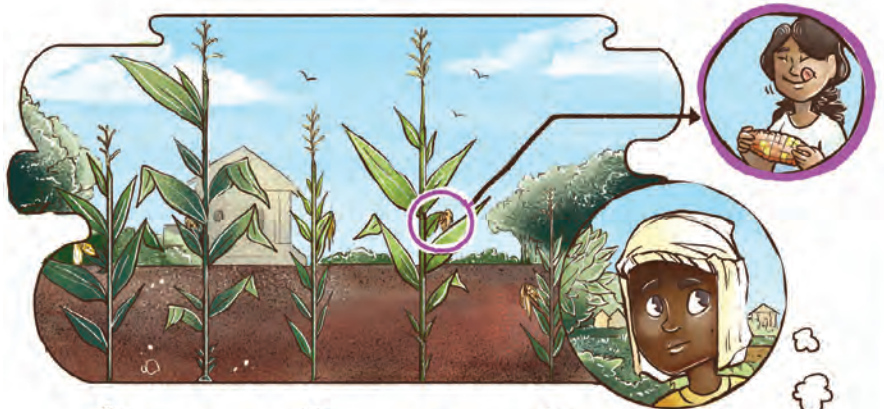
१. अवस्था : पहिलो किसानसँग पशुको लागि अति उपयुक्त मकैको एक जात छ



२. पहिलो किसान यो मकै लगाउन छोडी मानिसको लागि खान मिठो र स्वस्थकर मकै लगाउन चाहन्छन्



३. दोस्रो किसान जो अर्को गाउँमा बस्छन्, उनीसँग मानिसको लागि उपयुक्त मकैको जात छ



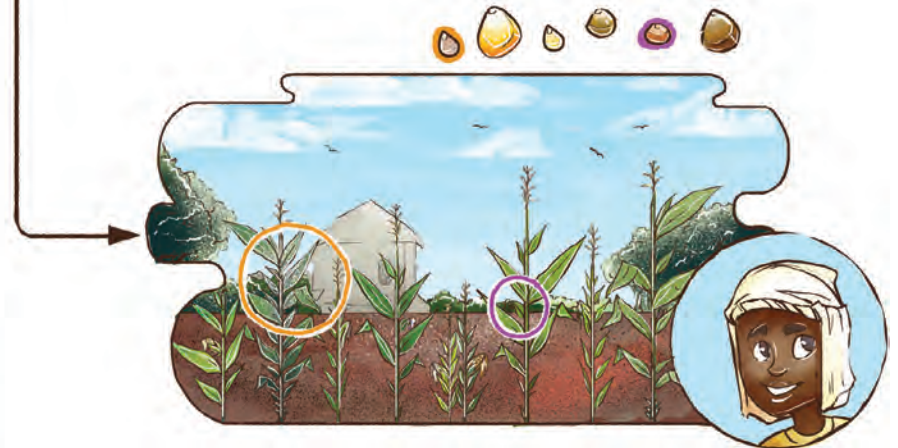
४. दोस्रो किसानलाई पशुलाई उपयुक्त हुने मकैको जातको आवश्यकता छ



५. समाधान : पहिलो र दोस्रो किसान भेटेर मकैको बीउ साटासाट गर्छन्

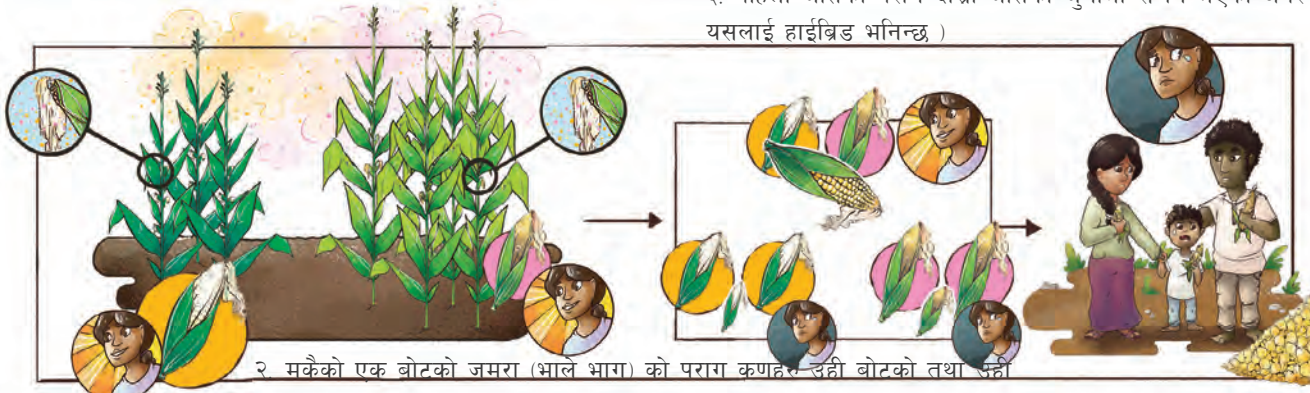


६. अब दुवै किसानसँग आफूलाई चाहिने दुवै प्रकारको मकै छ



पाठ : मकैको महंगो हाईब्रिड बीउ किन्न नसक्ने अवस्थामा, धेरै उत्पादन दिने हाईब्रिड बीउ थोरै खर्चमा आफै पनि बनाउन सकिन्छ ।

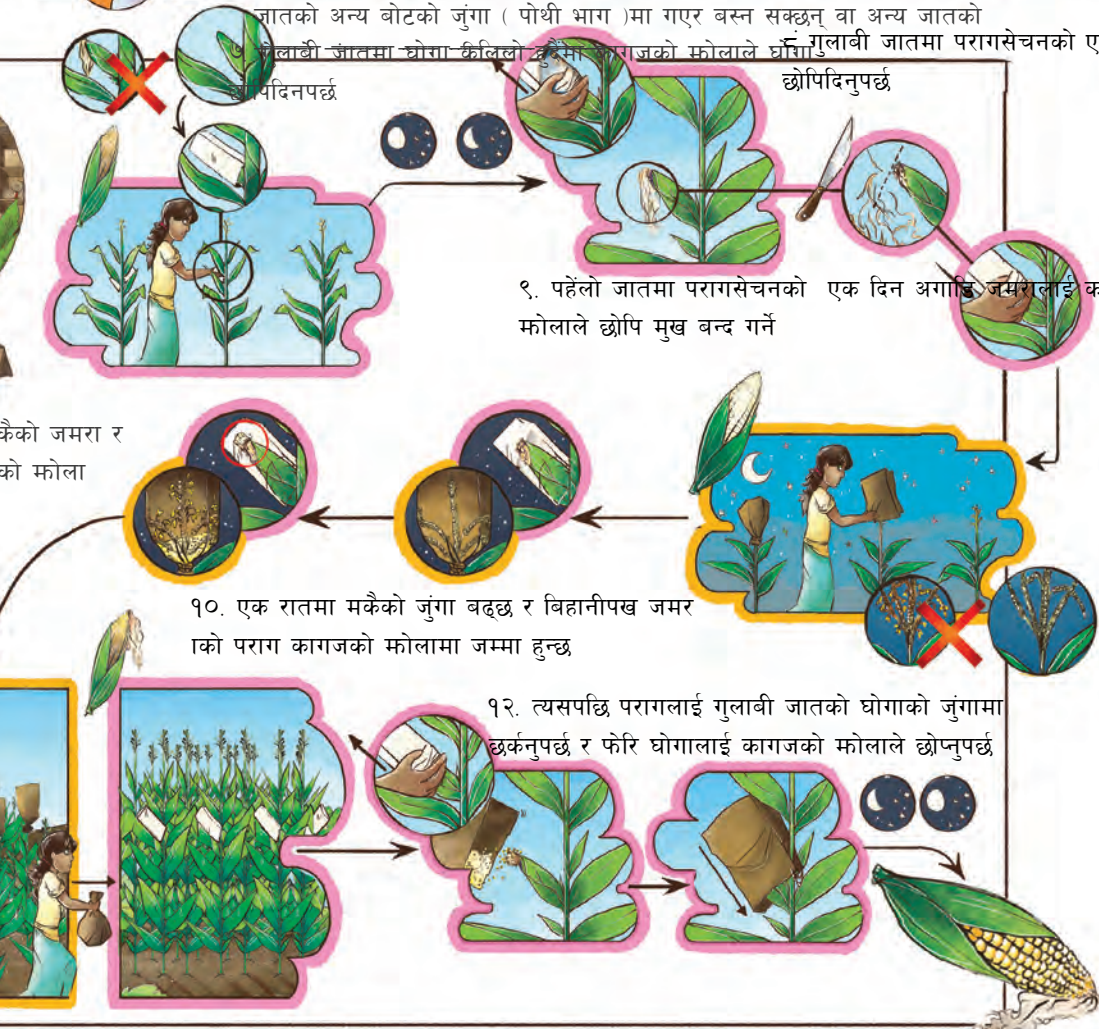
३. पहिलो जातको पराग दोस्रो जातको जुंगामा सेचन भएको अवस्थामा, दोस्रो जातको उत्पादन बढ्न सक्छ, (यसलाई हाईब्रिड भनिन्छ)



४. तर यस्तो अनियमित परागसेचन भएको वालीमा धेरैजसो घोगाहरु साना हुन्छन्

१. परम्परागत अभ्यास : किसानको वारीमा विभिन्न किसिमका मकैको जातहरु हुन सक्छन् जस्तै पहेंलो मकै गुलाफी मकै आदि

५. सुधारिएको अभ्यास : मकैको परागसेचनलाई चाहे अनुसार नियन्त्रण गरेर हाईब्रिड बीउ उत्पादन गर्न सकिन्छ



२. मकैको एक बोटको जमरा (भाले भाग) को पराग कणहरु उही बोटको तथा उही

जातको अन्य बोटको जुंगा (पोथी भाग) मा गएर बस्न सक्छन् वा अन्य जातको

गुलाबी जातमा घोसा कलिको दुई दिन कागजको फोलाले घेरी गुलाबी जातमा परागसेचनको एक दिन अगाडि घोगाको जुंगा काटि फेरि कागजको फोलाले

पिदिनुपर्छ

छोपिदिनुपर्छ

९. पहेंलो जातमा परागसेचनको एक दिन अगाडि जमरालाई कागजको फोलाले छोपि मुख बन्द गर्ने

६. यसको लागि मकैको जमरा र घोगा छोप्ने कागजको फोला किन्नुपर्छ

१०. एक रातमा मकैको जुंगा बढ्छ र बिहानीपख जमराको पराग कागजको फोलामा जम्मा हुन्छ

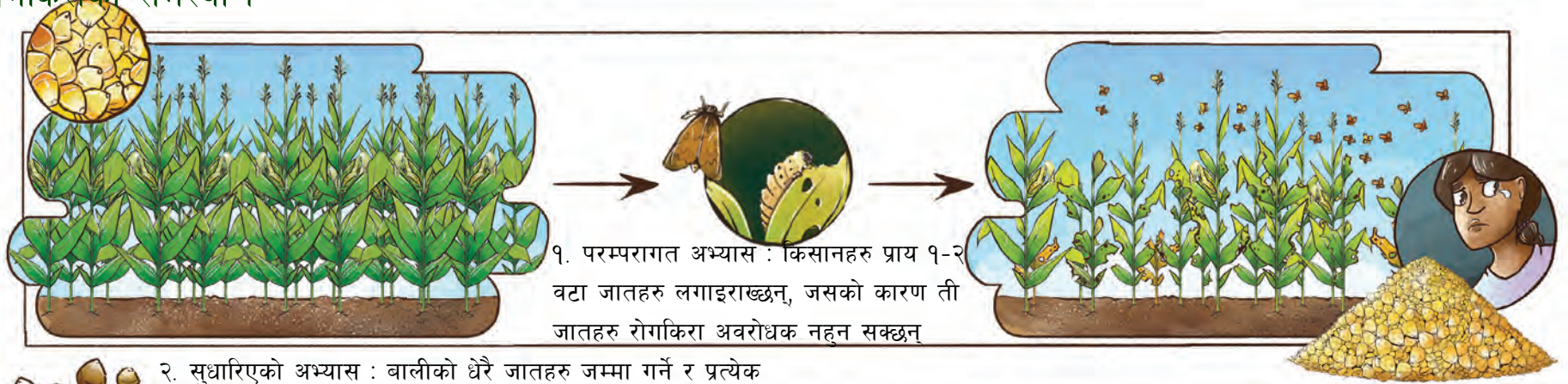
१२. त्यसपछि परागलाई गुलाबी जातको घोगाको जुंगामा छर्कनुपर्छ र फेरि घोगालाई कागजको फोलाले छोप्नुपर्छ

११. बिहानीपख पहेंलो मकैको जमराबाट पराग जम्मा भएको कागजको फोला निकाल्नुपर्छ

१३. यसरी छोपिएको घोगामा जतिपनि दाना लाग्छन् ती सबै दुई जातबिचको हाईब्रिड बीउ हो । माउ जातहरु शुद्ध भएको खण्डमा हाईब्रिड बीउका दानाहरु एकै प्रकारका हुन्छन् भन्ने नभएको खण्डमा फरक हुन सक्छन्

१४. यसरी तयार गरिएको हाईब्रिड बीउले बढी उत्पादन दिन सक्छ

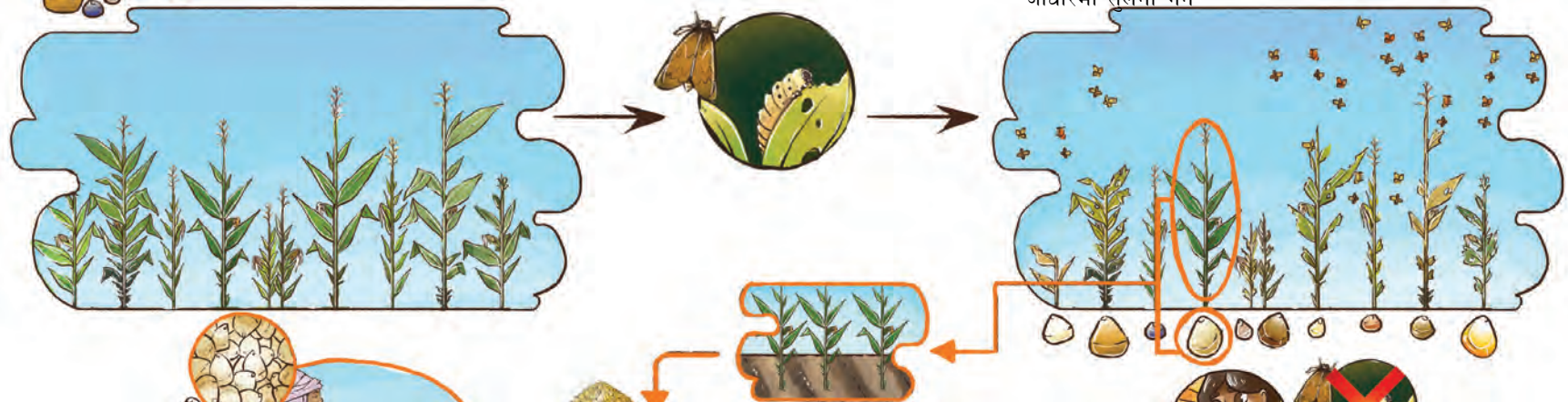
पाठ : खेतबारीमा बालीको धेरै जातहरु लगाउने अभ्यास गरेमा यी जातहरुले किसानलाई कुनै न कुनै समस्याबाट जोगाउन सक्छन् जस्तै रोगकिराको समस्या ।



१. परम्परागत अभ्यास : किसानहरु प्राय १-२ वटा जातहरु लगाइराख्छन्, जसको कारण ती जातहरु रोगकिरा अवरोधक नहुन सक्छन्

२. सुधारिएको अभ्यास : बालीको धेरै जातहरु जम्मा गर्ने र प्रत्येक जातका केही बीउ रोप्ने

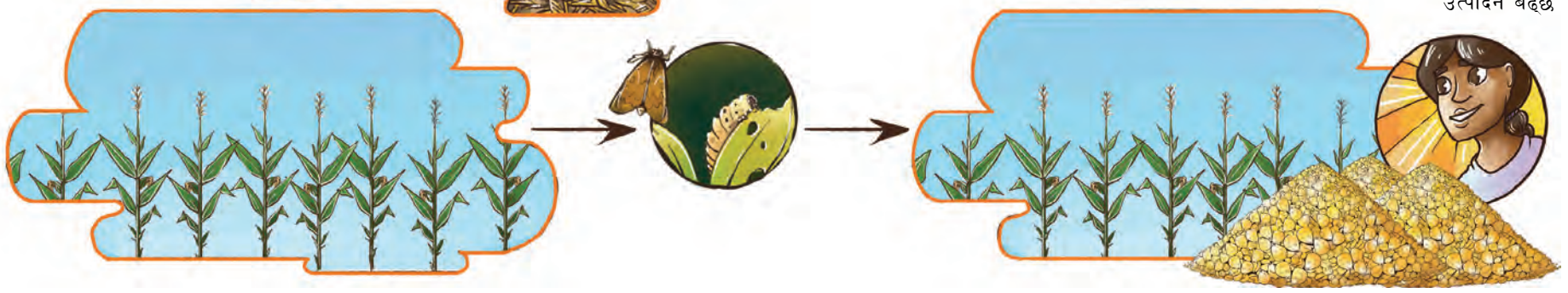
३. यसरी रोपिएका जातहरुलाई विभिन्न गुणहरु (जस्तै रोगकिरा अवरोध गर्ने क्षमता) को आधारमा तुलना गर्ने



५. आउँदो सिजनमा छनौट गरिएको जातहरु खेतबारीमा लगाउने

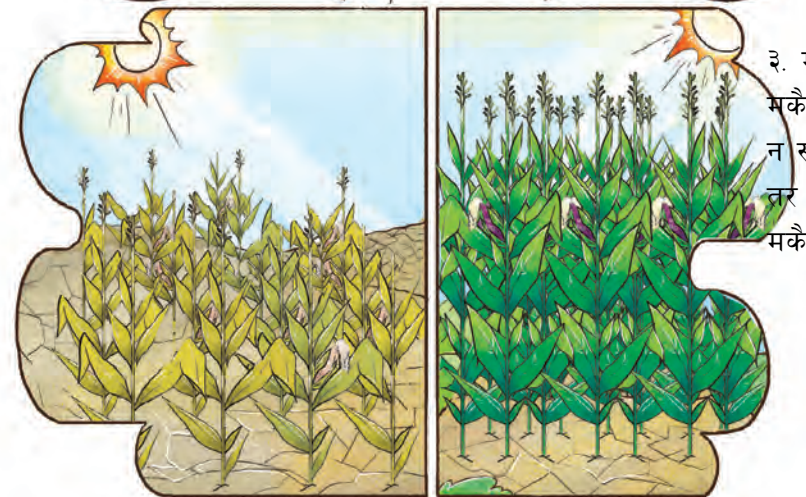
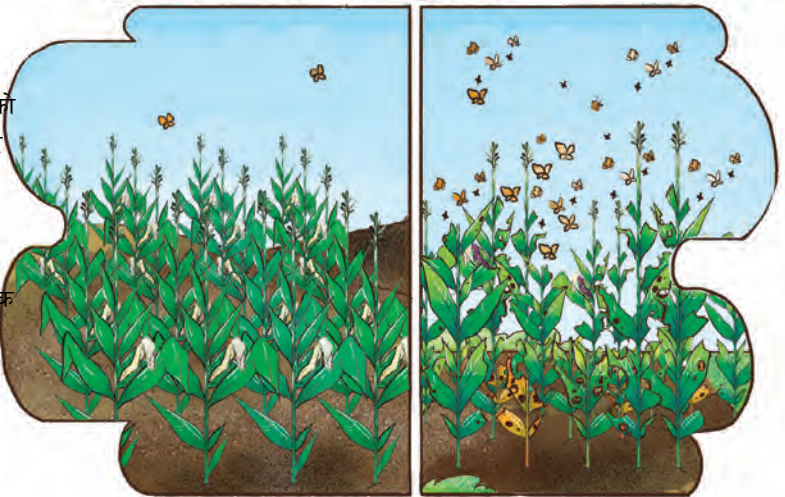
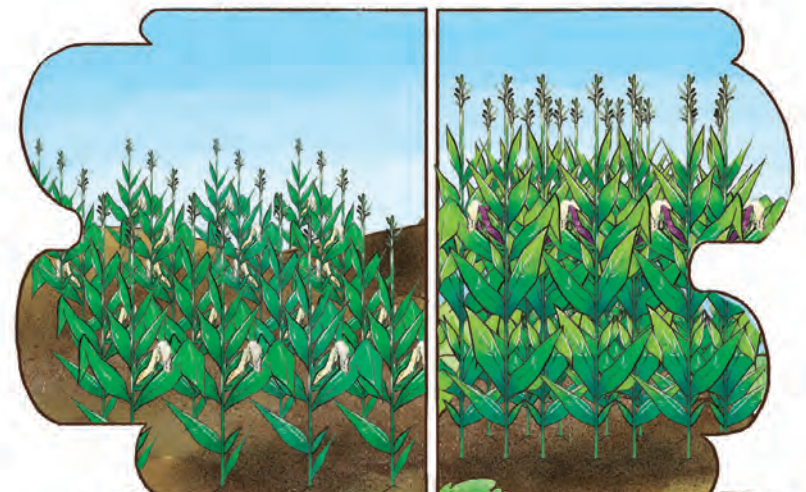
४. सबैभन्दा स्वस्थ जात र त्यसको बीउ छनौट गर्ने

६. यसो गरेको खण्डमा उत्पादन बढ्छ



१. उदाहरण : मानौं

हामीसँग दुई मकैका जातहरू छन् (जस्तै सेतो र बैजनी)



२. मानिलिउ कि सेतो मकैका जात (बाँया) र गकिरा अवर धिक छ तर बैजनी मकै (दाँया) अवरोधक छैन

३. मानिलिउ कि मकै सुखा सह न सक्छ तर सेतो मकै सक्दैन

पाठ : बाली प्रजनन् गरि दुईवटा जातका राम्रा गुणहरु एकै जातमा ल्याउन सकिने संभावना हुन्छ (भाग २) ।

४. अब यी दुई मकैका जातहरु बाट सुख्खा तथा रोगकिरा सहन सक्ने जातहरु विकास गर्न सकिने संभावना हुन्छ



५. यसको लागि मकैको जमरा रा घोगा छोप्ने कागजको फोला किन्न जरुरी हुन्छ



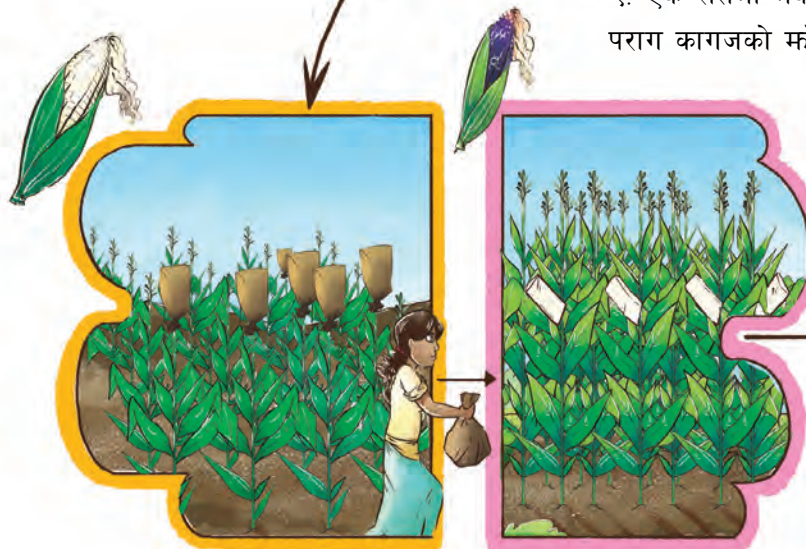
६. बैजनी जातको घोगा कलिलो हुँदा त्यसलाई कागजको फोलाले छोपिदिनुपर्छ

७. त्यसपछि परागसेचन गर्नुभन्दा १ दिन अगाडि घोगाको जुंगाहरु काटिदिनुपर्छ

८. सेतो जातको मकैमा परागसेचनको एक दिन अगाडि जमरालाई कागजको फोलाले छोपि मुख बन्द गर्नुपर्छ



९. एक रातमा मकैको जुंगा बढ्छ र बिहानीपख जमराको पराग कागजको फोलामा जम्मा हुन्छ



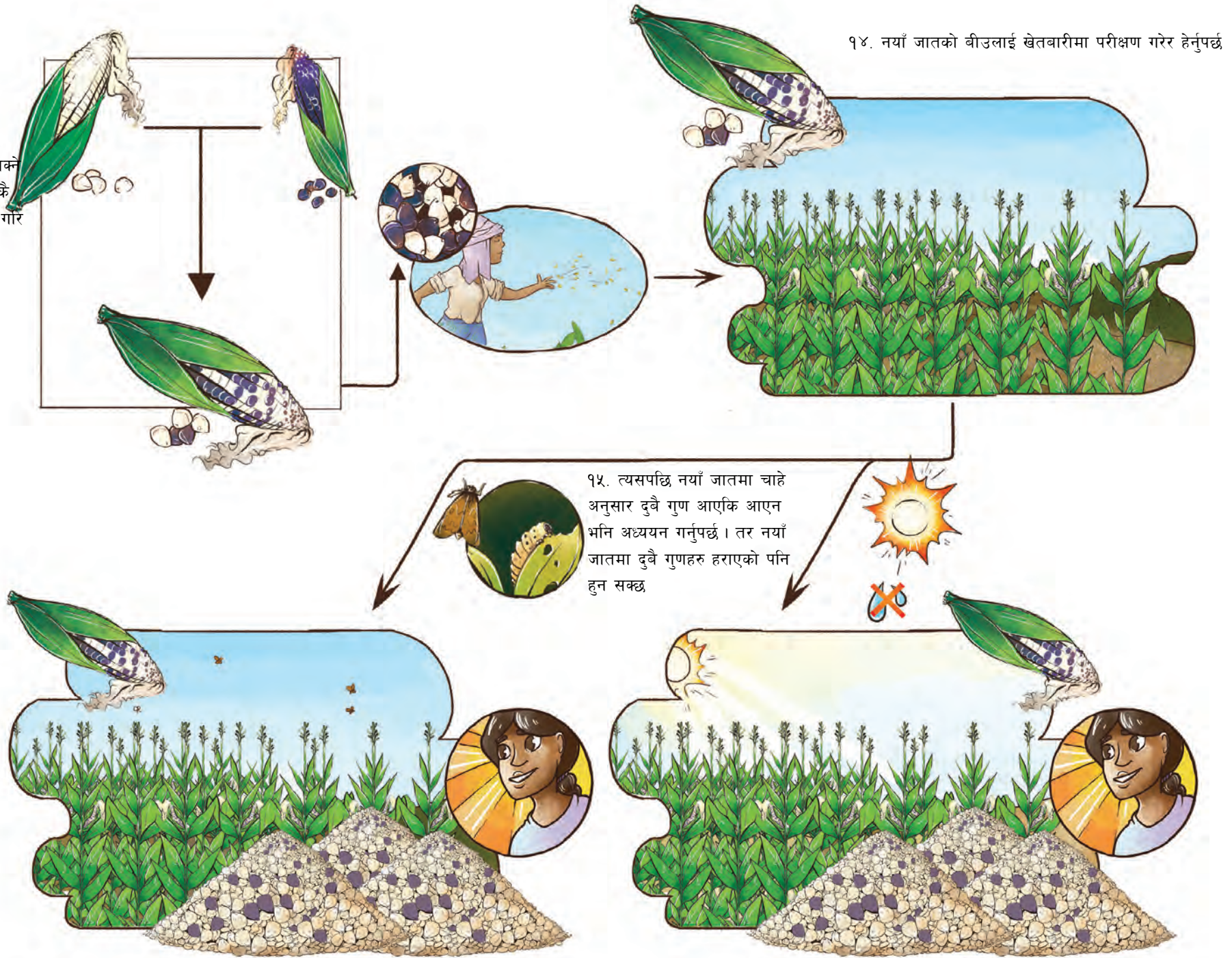
११. त्यसपछि परागलाई बैजनी जातको घोगाको जुंगामा छर्कनुपर्छ र फेरि घोगालाई कागजको फोलाले छोप्नुपर्छ

१२. यसरी तयार गरिएको बीउमा दुवै जातका राम्रा गुणहरु आउने संभावना हुन्छ भने कतिपय गुणहरु हराएर पनि जान्छन्

१०. बिहानीपख सेतो मकैको जमराबाट पराग जम्मा भएको कागजको फोला निकाल्नुपर्छ

पाठ : बाली प्रजनन् गरि दुईवटा जातका राम्रा गुणहरु एकै जातमा ल्याउन सकिने संभावना हुन्छ (भाग ३) ।

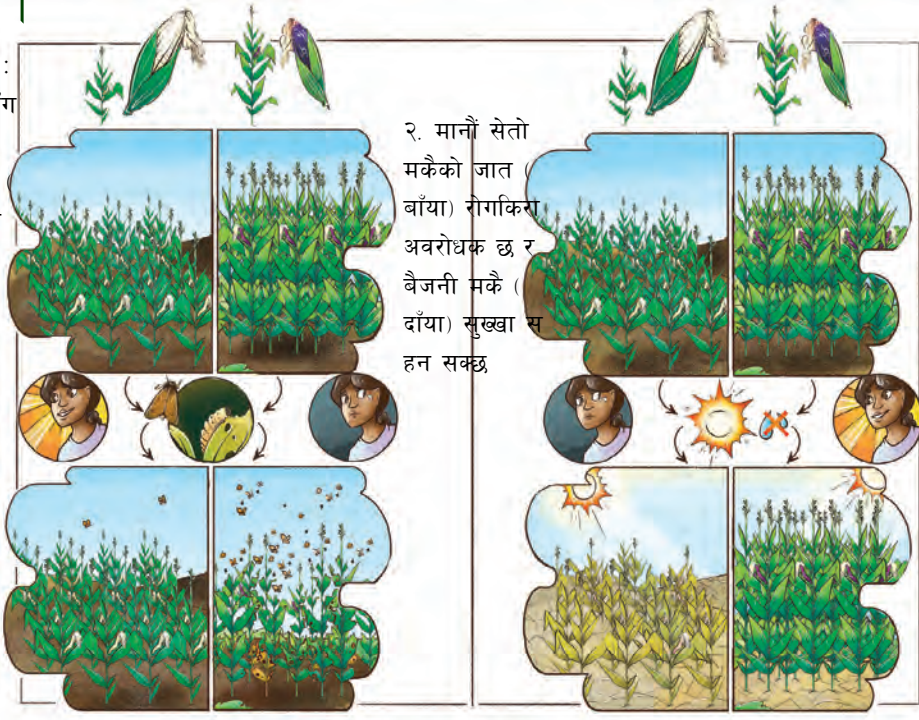
१३. यहाँ मकैको सेतो जातको रोगकिर र सहन सक्ने क्षमता र बैजनी जातको सुख्खा सहन सक्ने क्षमता नयाँ जातमा एकै ठाउँमा ल्याउने प्रयास गरि एको छ



पाठ : बालीका दुई जातबाट एक नयाँ जात विकास गरेको अवस्थामा नयाँ जात कुनै एक माउ जातसँग बढी मेल खाने संभावना रहन्छ (

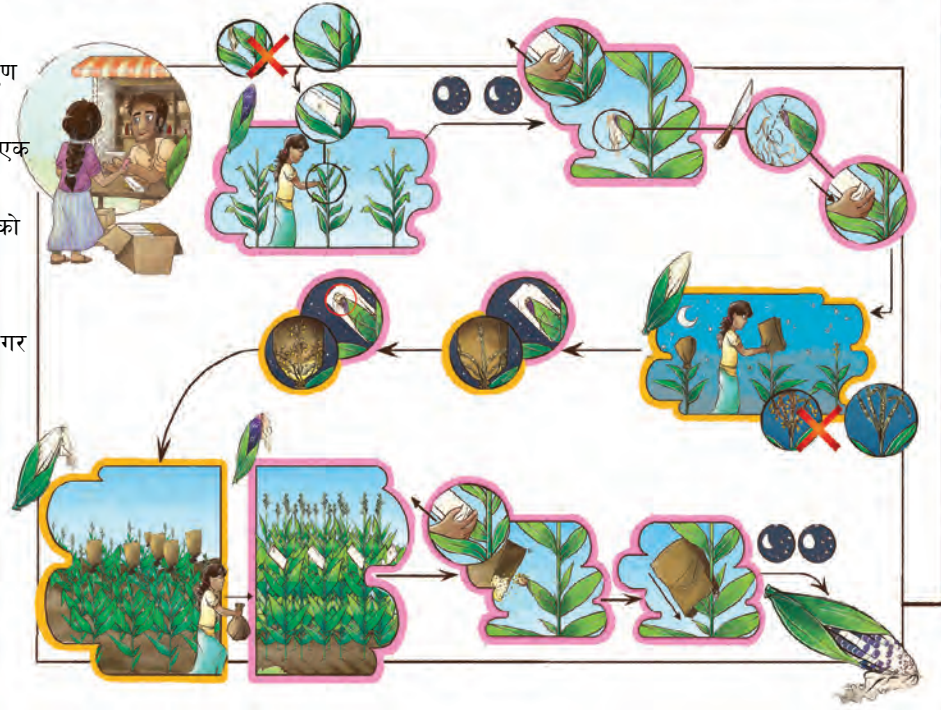
भाग १) ।

१. उदाहरण :
मानौं हामीसँग
दुई मकैका
जातहरू छन्
जस्तै सेतो र
वैजनी।

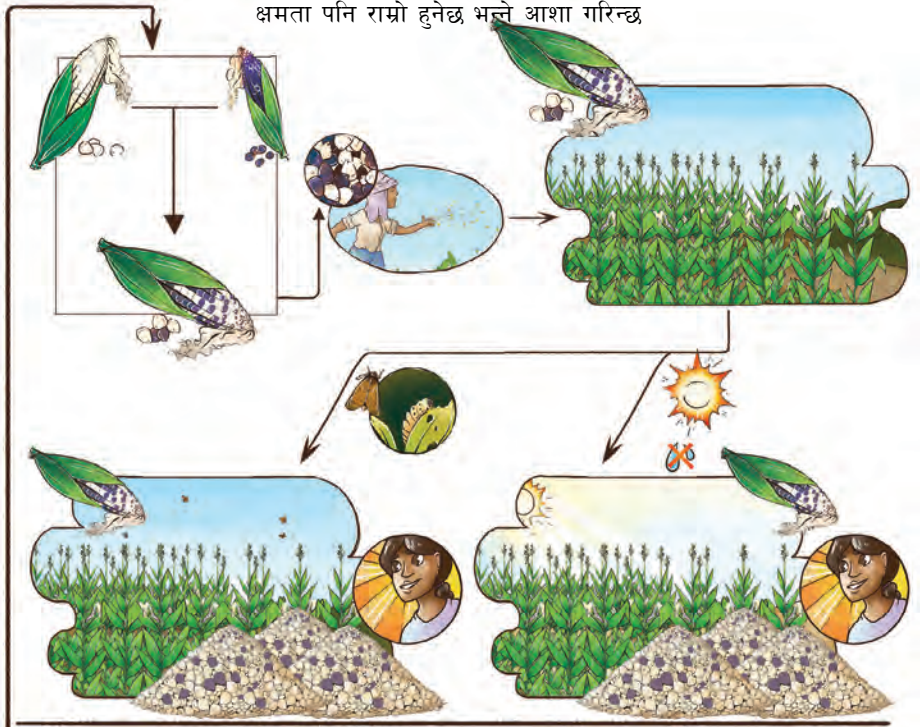


२. मानौं सेतो
मकैको जात (बाँया)
रोगकिरा
अवरोधक छ र
वैजनी मकै (दाँया)
सुख्खा सहन
सकछ।

३. यी दुवै गुण
भएको जात
विकास गर्न एक
जातको परा
गकणहरू अर्को
जातको
घोसाको ज
गामा सेचन गर
उनुपर्छ।



४. विकास भएको नयाँ जातमा दुवै गुण हुनाको साथै उत्पादन
क्षमता पनि राम्रो हुनेछ भन्ने आशा गरिन्छ।



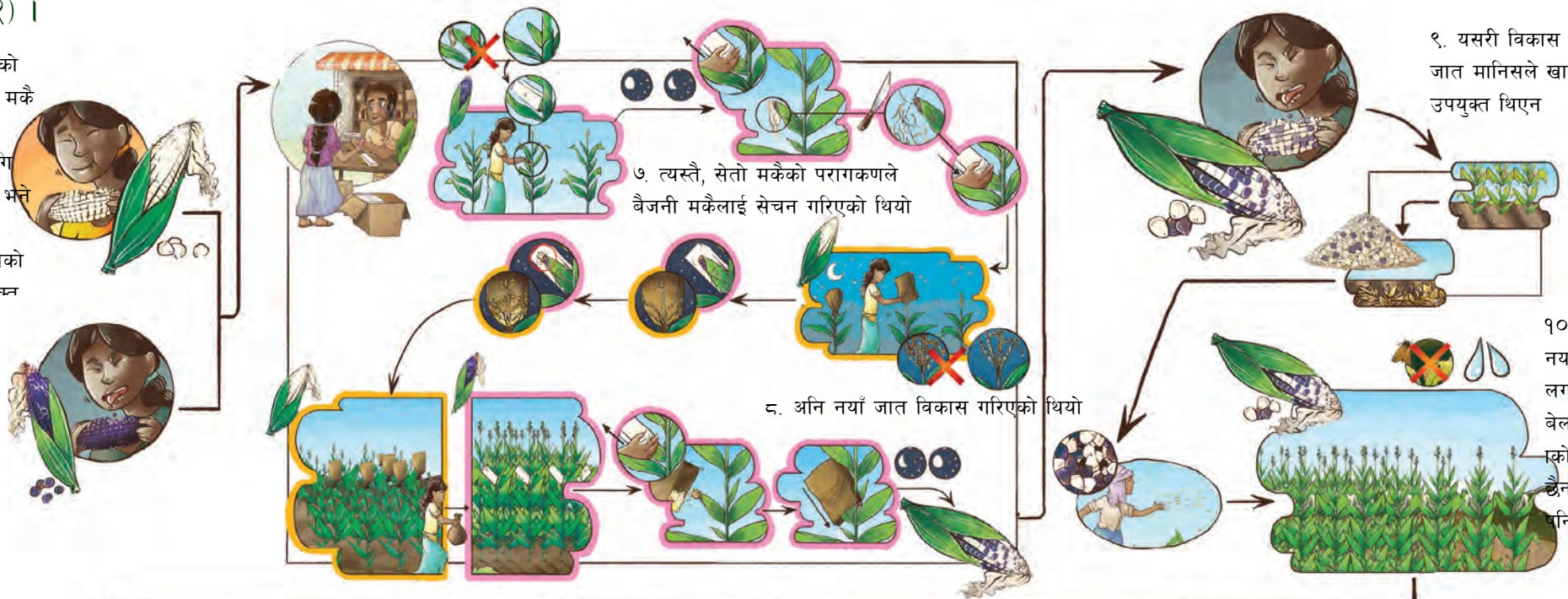
५. नयाँ जात विकास गर्ने क्रममा,
केही समस्या हुन सक्छन् जस्तै, सेतो मकै
मानिसले खानको लागि उपयुक्त हुन सक्छ
भने वैजनी मकै कुखुराको दानाको लागि
उपयुक्त हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा, यदि
नयाँ विकास गरिएको जात पनि दानाको
लागि नै उपयुक्त देखिएमा अरु केही
पुस्तामा, नयाँ विकास गरिएको जातमा सेतो
मकैको परागकणहरू सेचन गर्दै अनि छनौट
गर्दै जानुपर्छ (अर्को पानामा हेनुहोला)



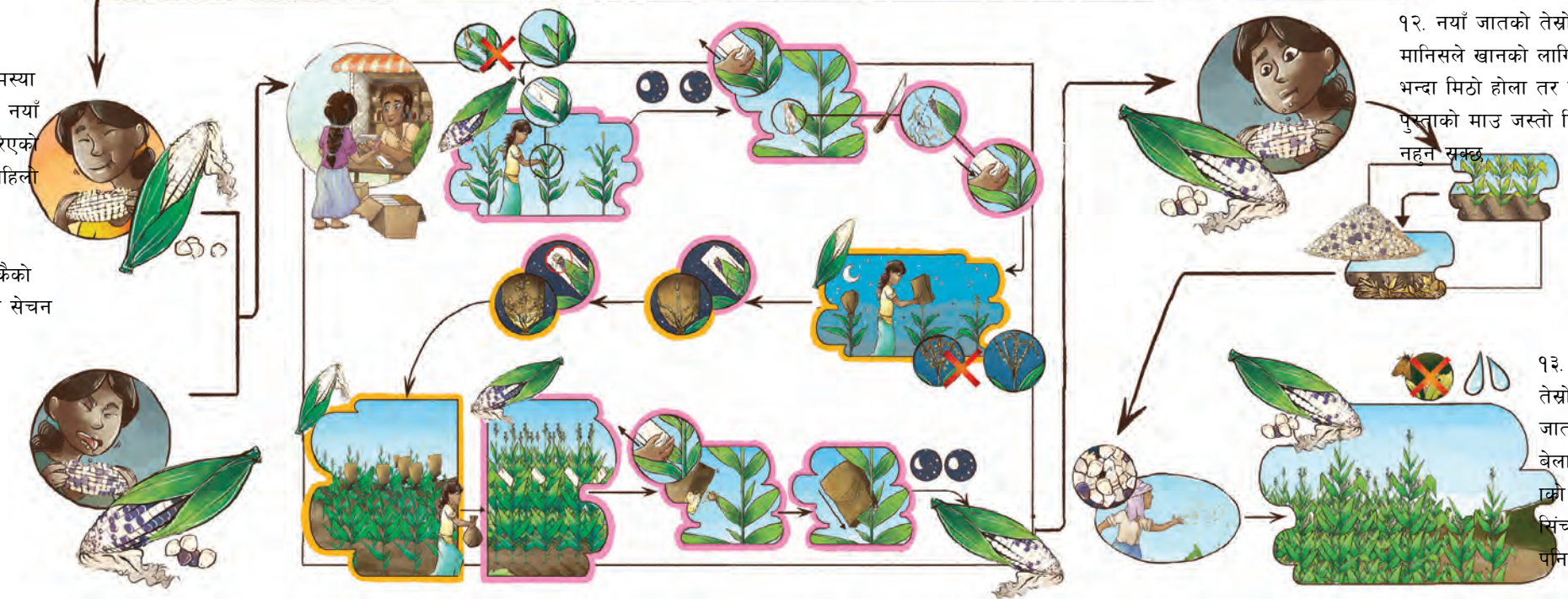
पाठ : बालीका दुई जातबाट एक नयाँ जात विकास गरेको अवस्थामा नयाँ जात कुनै एक माउ जातसँग बढी मेल खाने संभावना रहन्छ, (

भाग २) ।

६. सम्फनाको लागि, सेतो मकै मानिसले खानको लागि उपयुक्त छ भने बैजनी मकै पशुको दानाको लागि उपयुक्त

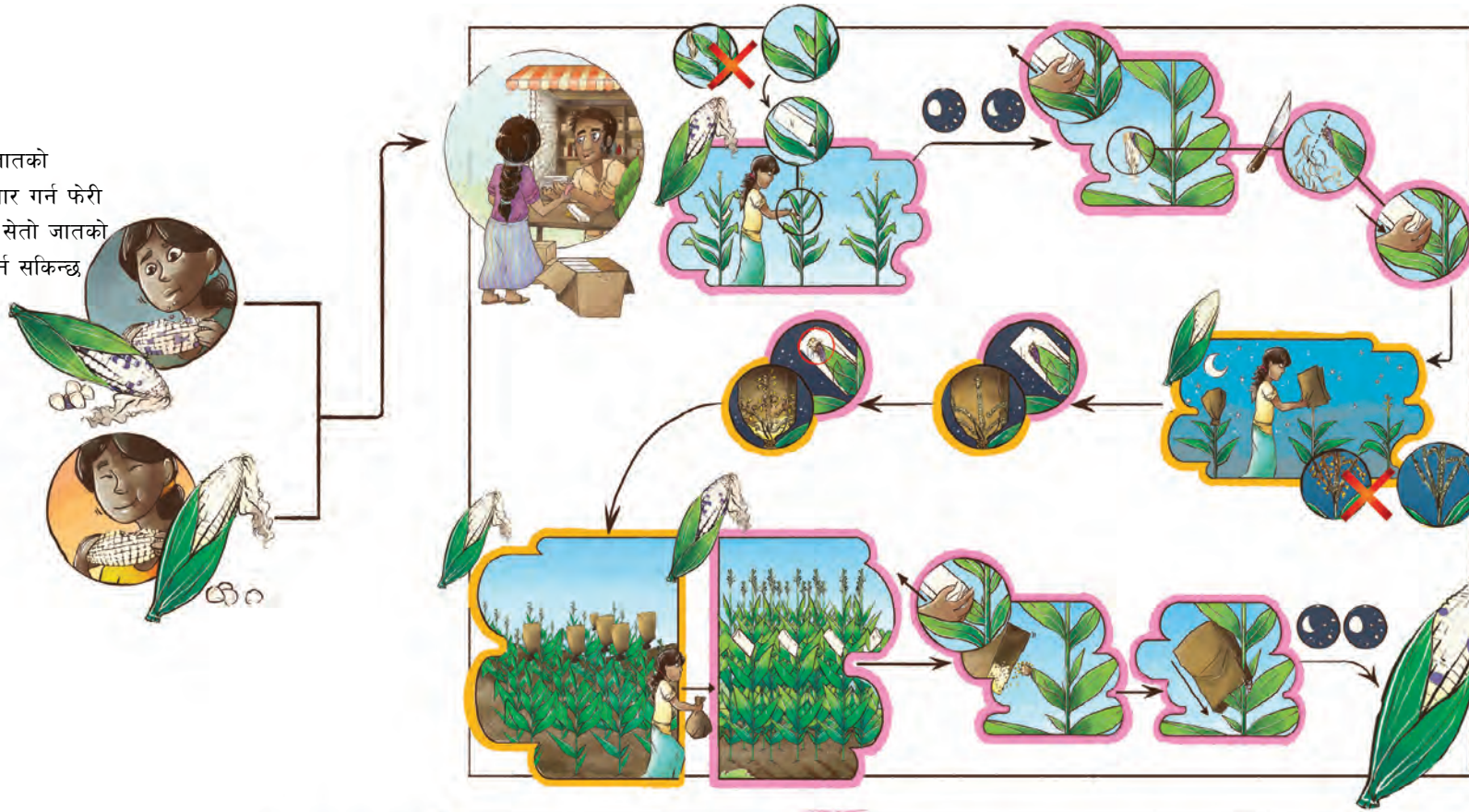


११. यो समस्या निदान गर्न नयाँ विकास गरिएको जातलाई पहिलो पुस्ताको माउ सेतो जातको मकैको परागकणले सेचन गर्नुपर्छ



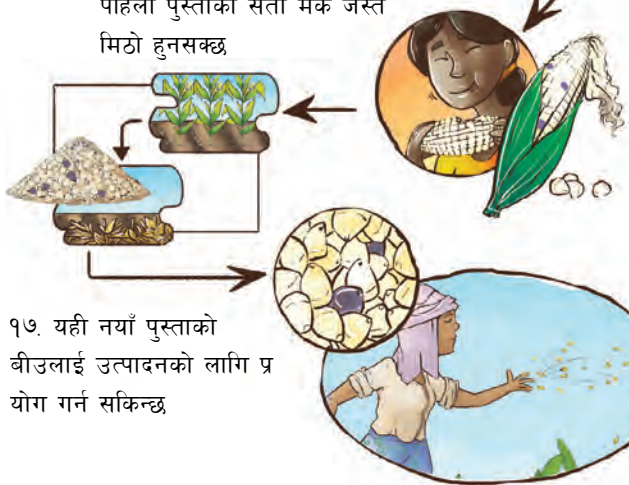
पाठ : बालीका दुई जातबाट एक नयाँ जात विकास गरेको अवस्थामा नयाँ जात कुनै एक माउ जातसँग बढी मेल खाने संभावना रहन्छ (भाग ३) ।

१४. तेस्रो पुस्ताको जातको मिठोपनामा अझै सुधार गर्न फेरी पनि पहिलो पुस्ताको सेतो जातको परागकणले सेचन गर्न सकिन्छ



१५. यसो गर्दा नयाँ पुस्ताको जात धेरै भन्दा धेरै सेतो माँ जात जस्तो बन्ने संभावना हुन्छ

१६. अब भने नयाँ पुस्ताको मकै पहिलो पुस्ताको सेतो मकै जस्तै मिठो हुनसक्छ



१७. यही नयाँ पुस्ताको वीउलाई उत्पादनको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ

१८. मानौं यो नयाँ पुस्ताको जात खेतबारीमा लगाउँदा रोगकिराको र पानीको समस्या छैन

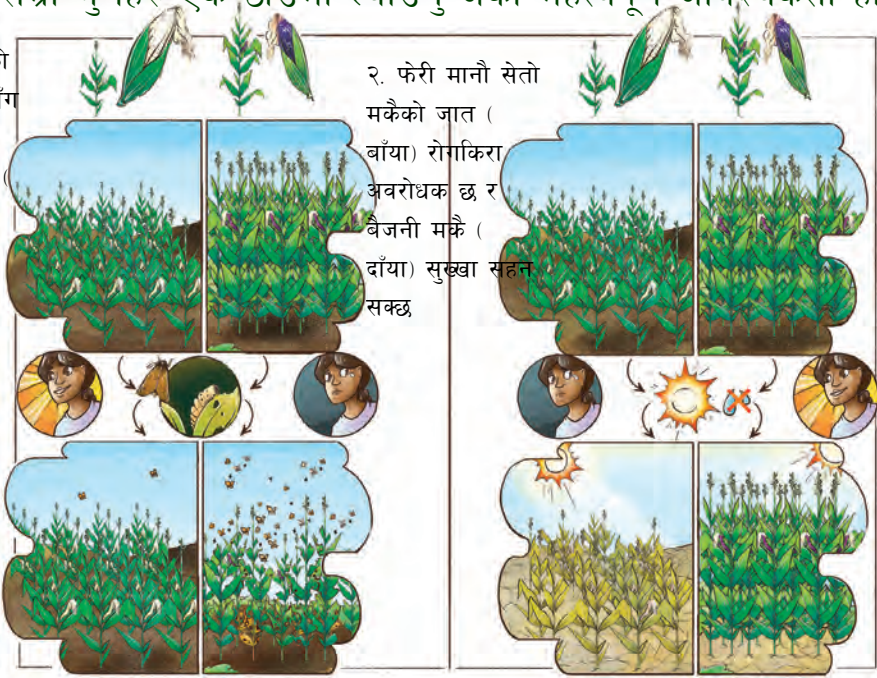


१९. यस्तो अवस्थामा यो नयाँ जातमा रोगकिरा अवरिधक र सुख्खा सहने क्षमता आयो कि आएन यसै भन्ने कठिन हुन्छ



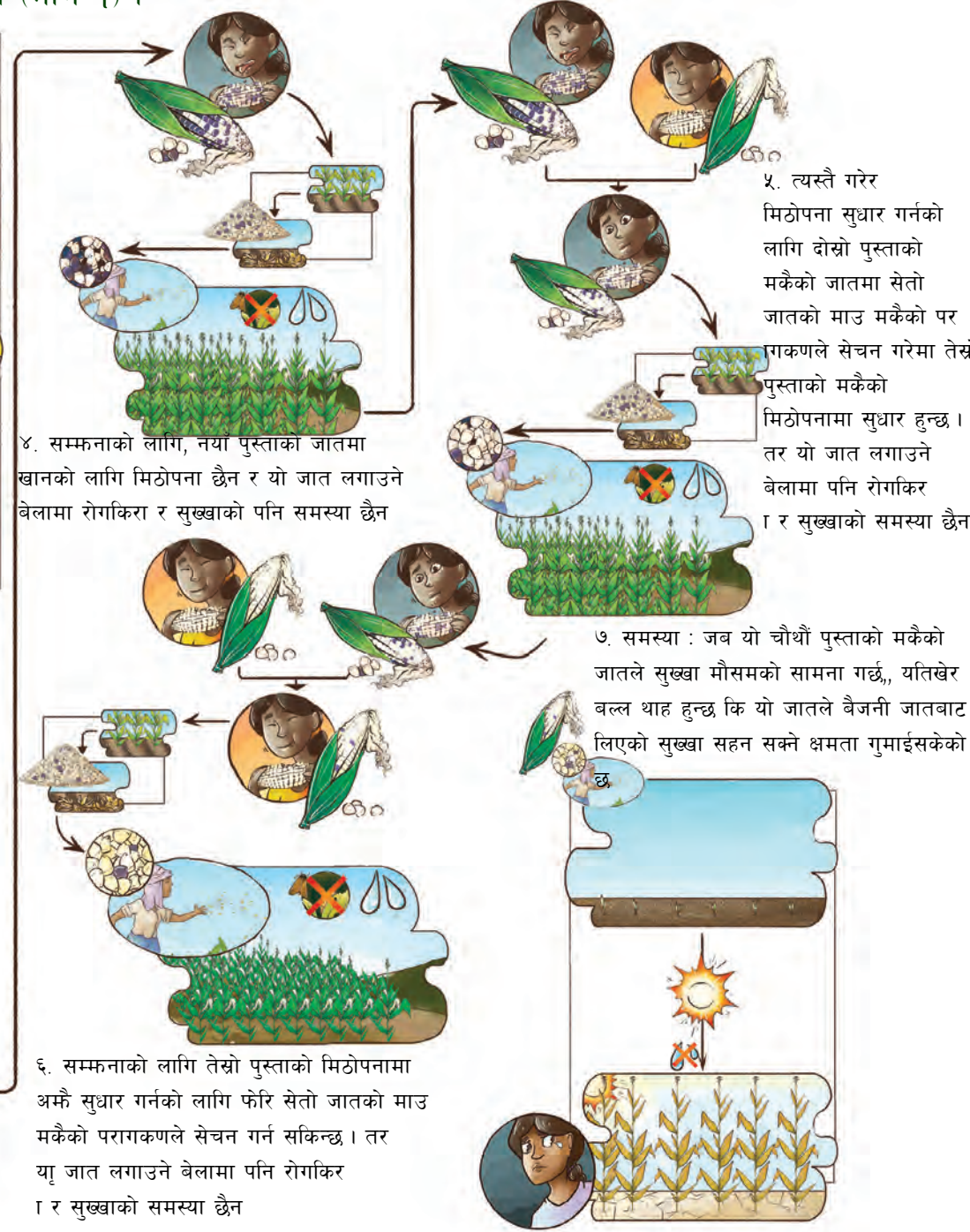
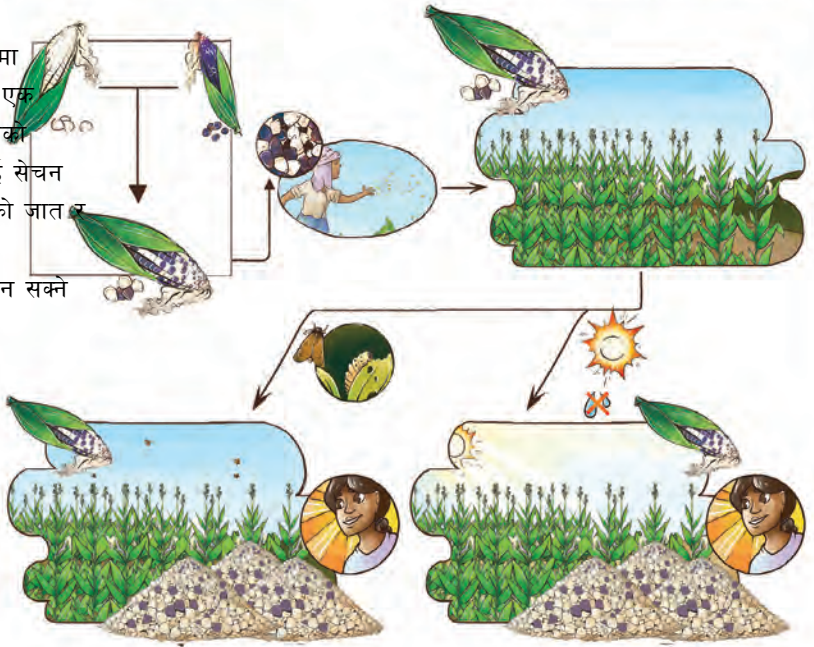
पाठ : बालीका दुई जातबाट एक नयाँ जात विकास गरेको अवस्थामा नयाँ जात कुनै एक माउ जात सँग बढी मेल खाने संभावना रहन्छ तर दुवै जातका राम्रा गुणहरु एकै ठाउँमा ल्याउनु अर्को महत्वपूर्ण आवश्यकता हो (भाग १) ।

१. सम्फनाको लागि, हामीसँग दुई मकैका जातहरु छन् जस्तै सेतो र बैजनी)



२. फेरी मानौ सेतो मकैको जात (बाँया) रोगाकिरा अवरोधक छ र बैजनी मकै (दाँया) सुख्खा सहन सक्छ

३. अगाडिको पाठमा उल्लेख भए जस्तै एक जातको परागले अर्को घोगाको जुंगालाई सेचन गरेमा नयाँ पुस्ताको जात रोगाकिरा अवरोधक र सुख्खा सहन सक्ने हुन्छ



४. सम्फनाको लागि, नयाँ पुस्ताको जातमा खानको लागि मिठोपना छैन र यो जात लगाउने बेलामा रोगाकिरा र सुख्खाको पनि समस्या छैन

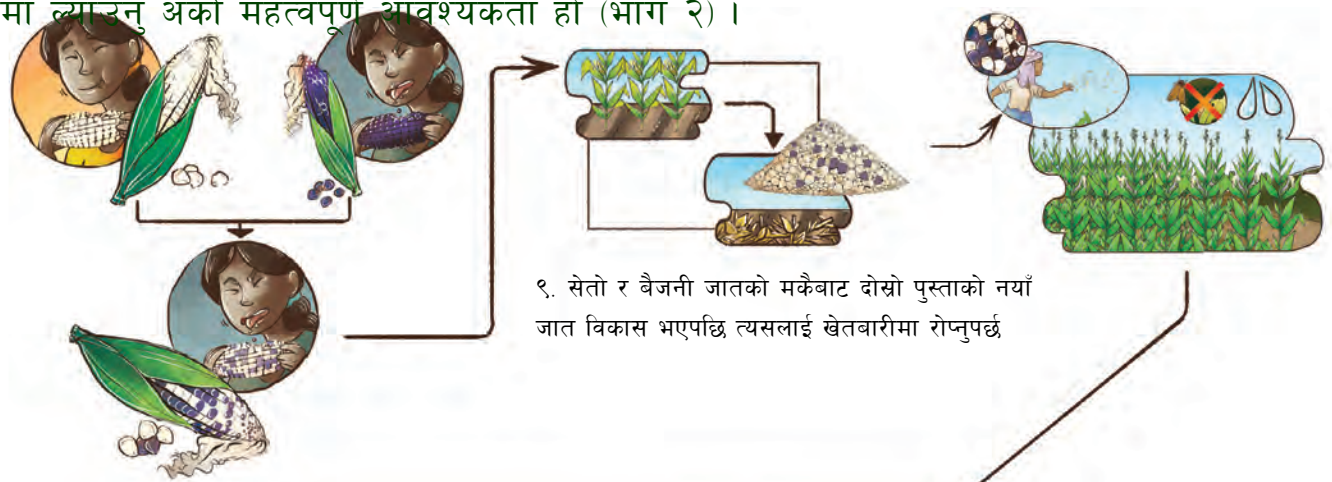
५. त्यस्तै गरेर मिठोपना सुधार गर्नको लागि दोस्रो पुस्ताको मकैको जातमा सेतो जातको माउ मकैको परागणले सेचन गरेमा तेस्रो पुस्ताको मकैको मिठोपनामा सुधार हुन्छ । तर यो जात लगाउने बेलामा पनि रोगाकिरा र सुख्खाको समस्या छैन

७. समस्या : जब यो चौथो पुस्ताको मकैको जातले सुख्खा मौसमको सामना गर्छ,, यतिखेर बल्ल थाह हुन्छ कि यो जातले बैजनी जातबाट लिएको सुख्खा सहन सक्ने क्षमता गुमाईसकेको छ

६. सम्फनाको लागि तेस्रो पुस्ताको मिठोपनामा अझै सुधार गर्नको लागि फेरि सेतो जातको माउ मकैको परागणले सेचन गर्न सकिन्छ । तर यो जात लगाउने बेलामा पनि रोगाकिरा र सुख्खाको समस्या छैन

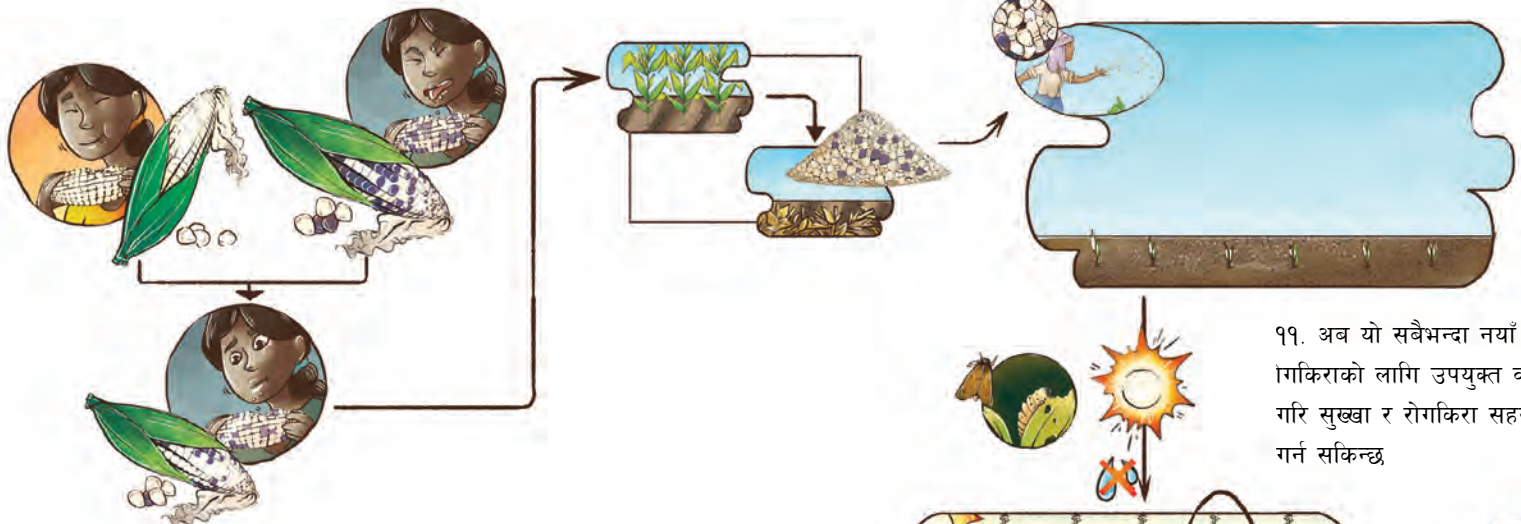
पाठ : बालीका दुई जातबाट एक नयाँ जात विकास गरेको अवस्थामा नयाँ जात कुनै एक माउ जात सँग बढी मेल खाने संभावना रहन्छ, तर दुबै जातका राम्रा गुणहरु एकै ठाउँमा ल्याउनु अर्को महत्वपूर्ण आवश्यकता हो (भाग २) ।

८. दुबै जातको असल गुणहरु नयाँ जातमा कायम राख्ने उपाय छ तर नयाँ जात अलि धेरै रुचाईएको गुण भएको माउ सँग बढी मेल खान्छ

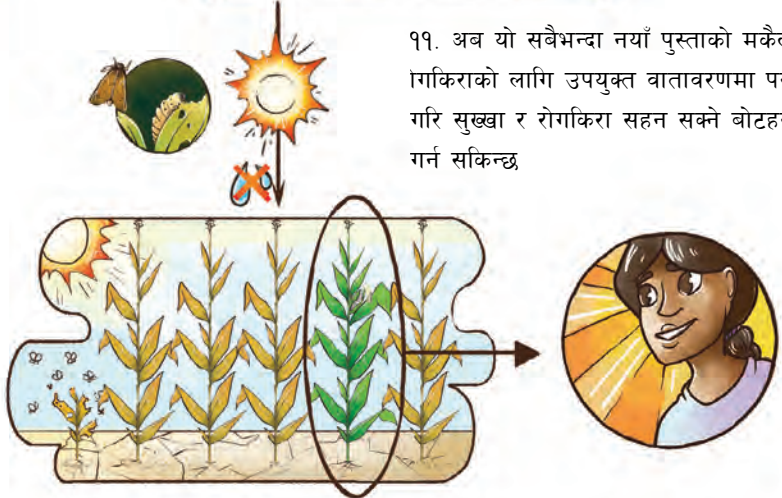


९. सेतो र बैजनी जातको मकैबाट दोस्रो पुस्ताको नयाँ जात विकास भएपछि त्यसलाई खेतबारीमा रोप्नुपर्छ

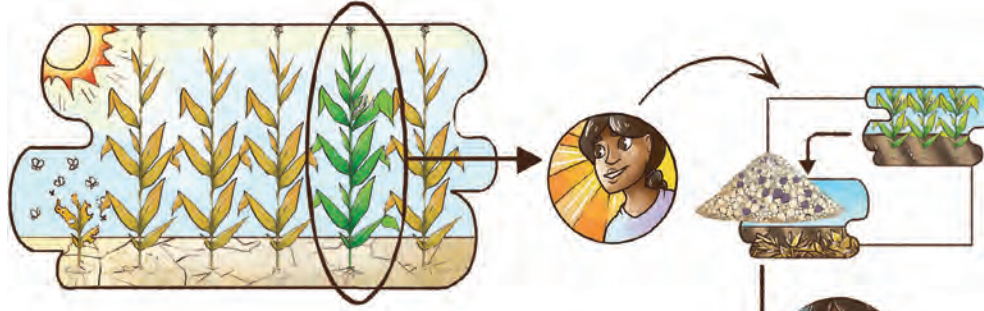
१०. दोस्रो पुस्ताको नयाँ जातको मिठोपना सुधार गर्न सेतो जातको माउको परागले दोस्रो पुस्ताको मकैमा सेचन गरि तेस्रो पुस्ताको तयार गर्न सकिन्छ



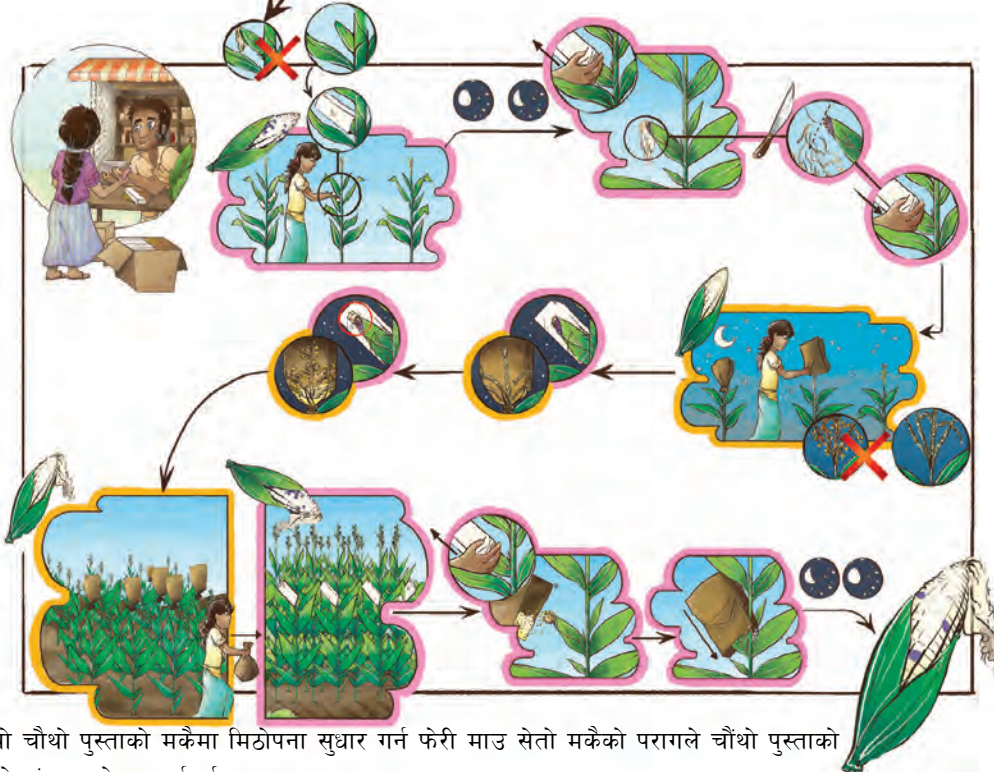
११. अब यो सबैभन्दा नयाँ पुस्ताको मकैलाई सुखा र रोगकिराको लागि उपयुक्त वातावरणमा परीक्षण गरि सुखा र रोगकिरा सहन सक्ने बोटहरु छनौट गर्न सकिन्छ



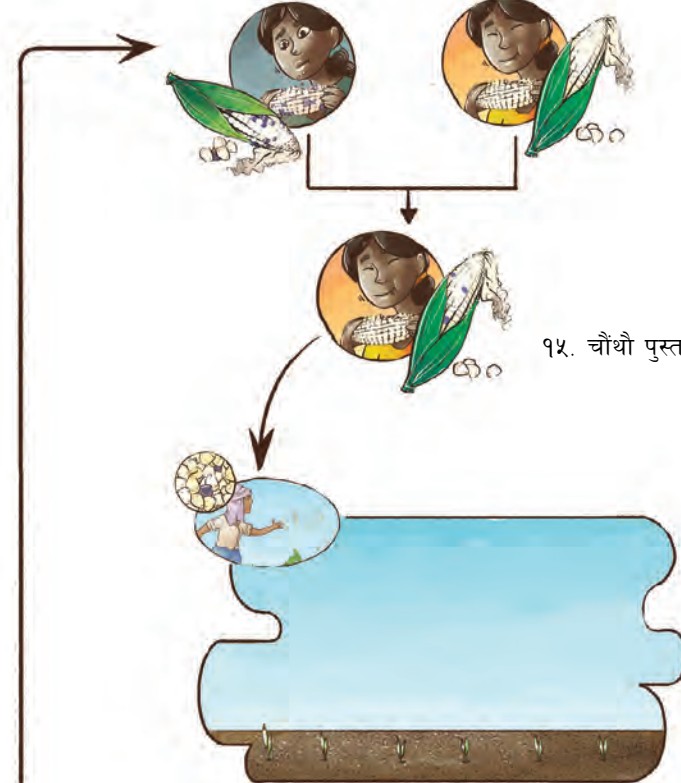
पाठ : बालीका दुई जातबाट एक नयाँ जात विकास गरेको अवस्थामा नयाँ जात कुनै एक माउ जात सँग बढी मेल खाने संभावना रहन्छ तर दुबै जातका राम्रा गुणहरु एकै ठाउँमा ल्याउनु अर्को महत्वपूर्ण आवश्यकता हो (भाग ३) ।



१२. तेस्रो पुस्ताबाट छनौट भएका सुख्खा र रोगकिरा सहने बोटहरुको बीउलाई फेरी खेतबारीमा रोप्नुपर्छ

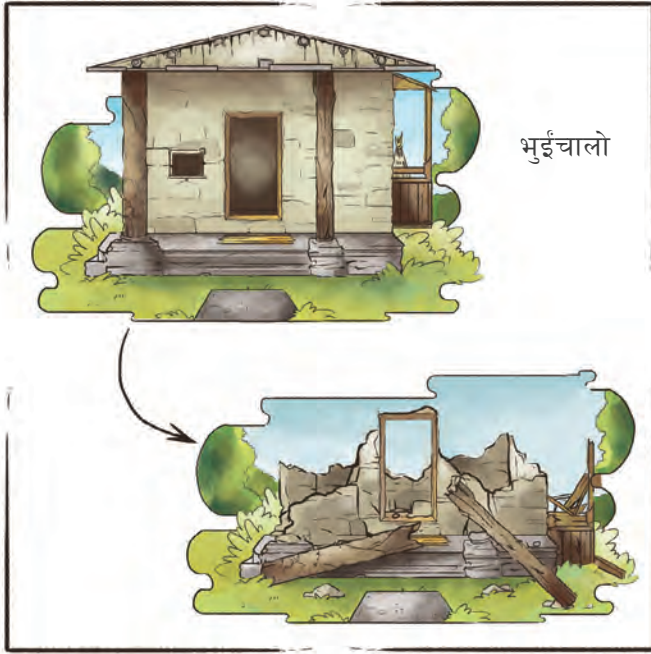


१४. यो चौथो पुस्ताको मकैमा मिठोपना सुधार गर्न फेरी माउ सेतो मकैको परागले चौथो पुस्ताको घोगाको जुंगामा सेचन गर्नुपर्छ

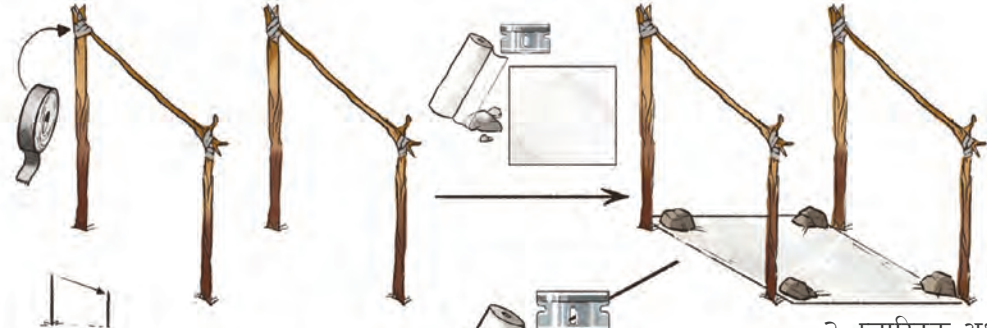


अध्याय १३ : प्रकोप राहत

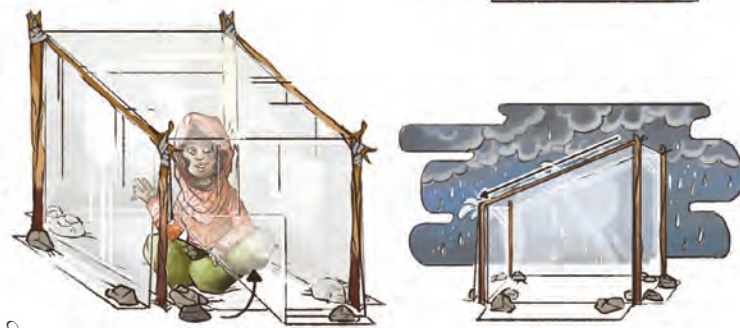
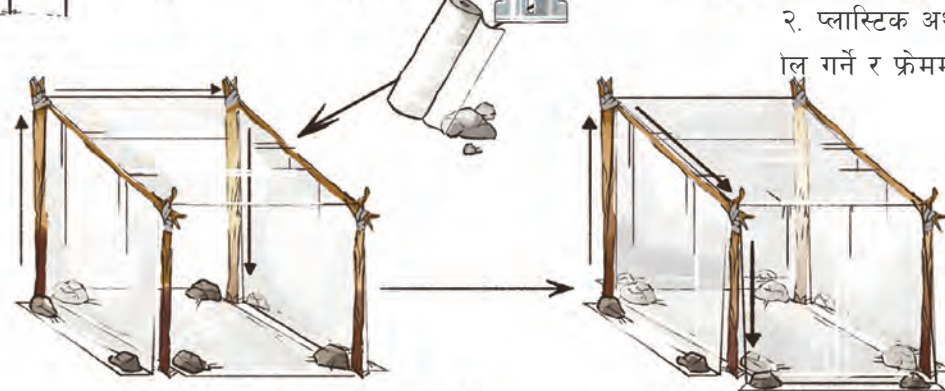
पाठ : प्लास्टिक अथवा त्रिपाल प्रयोग गरि बास बस्ने ठाउँ बनाउने तरिका ।



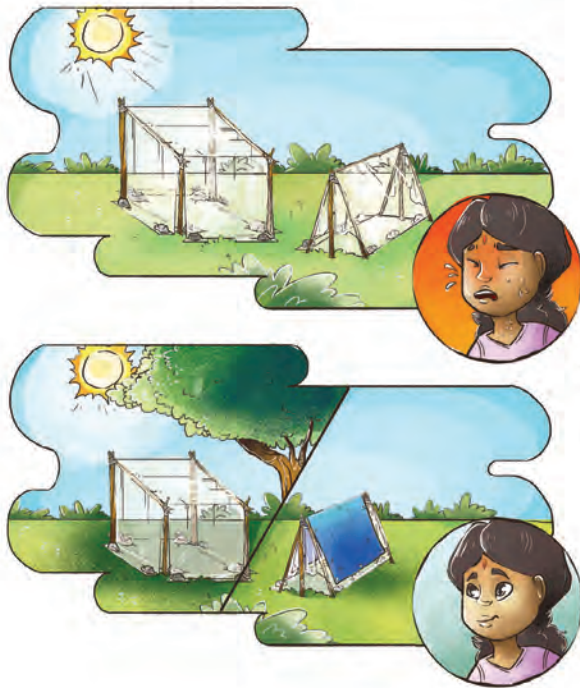
१. काठको फ्रेमलाई डोरी अथवा पानीले नभिज्ने टेपले बाँध्ने



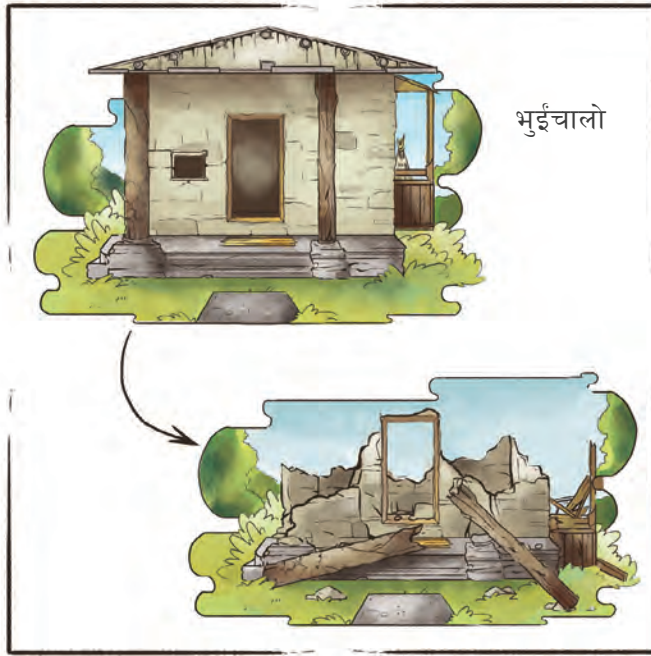
२. प्लास्टिक अथवा त्रिपाललाई रोल गर्ने र फ्रेममा लगाउने



३. बस्ने ठाउँमा शीतल बनाउन प्लास्टिक अथवा त्रिपालको घरलाई छायाँमा बनाउने अथवा कपडा लगायत अरु शीतल दिने चिजले ढाक्ने

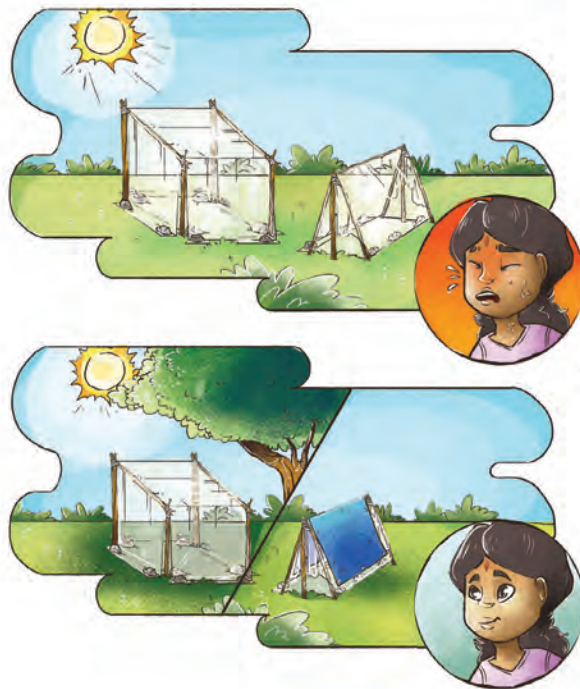
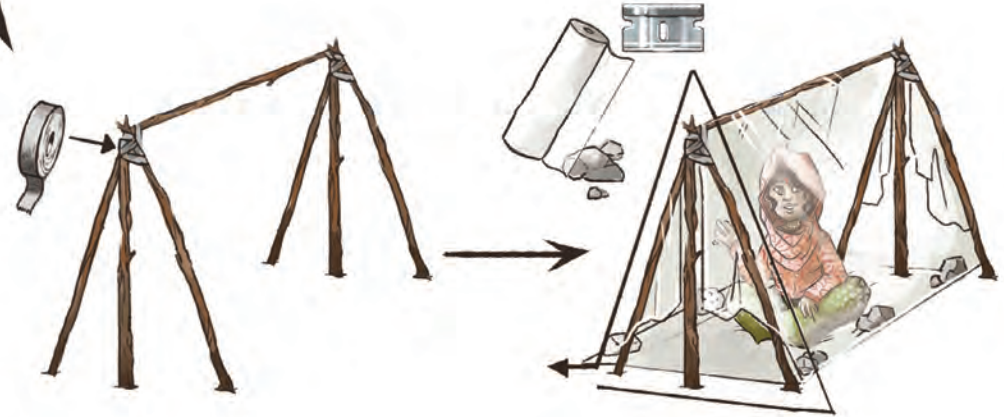


पाठ : प्लास्टिक अथवा त्रिपाल प्रयोग गरि बास बस्ने ठाउँ बनाउने तरिका ।



१. काठको फ्रेमलाई डोरी अथवा पानीले नभिज्ने टेपले बाँध्ने

२. प्लास्टिक अथवा त्रिपाललाई रोल गर्ने र फ्रेममा लगाउने

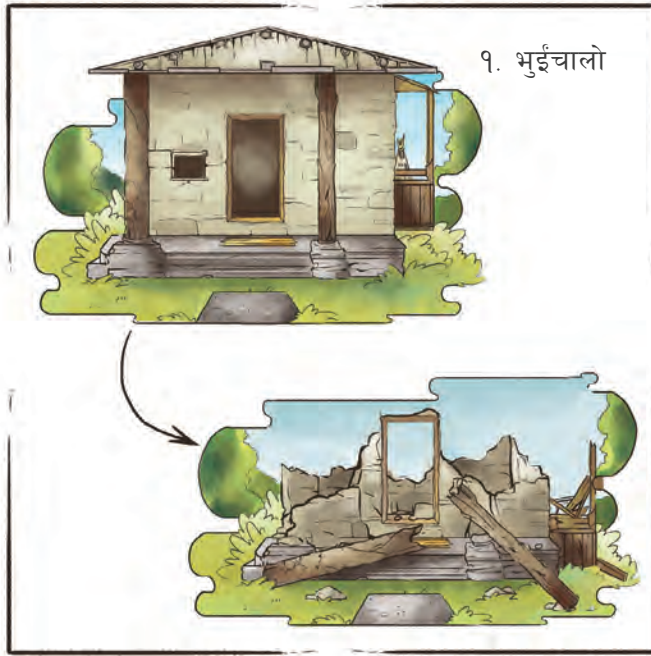


४. बस्ने ठाउँमा शीतल बनाउन प्लास्टिक अथवा त्रिपालको घरलाई छायाँमा बनाउने अथवा कपडा लगायत अरु शीतल दिने चिजले ढाक्ने

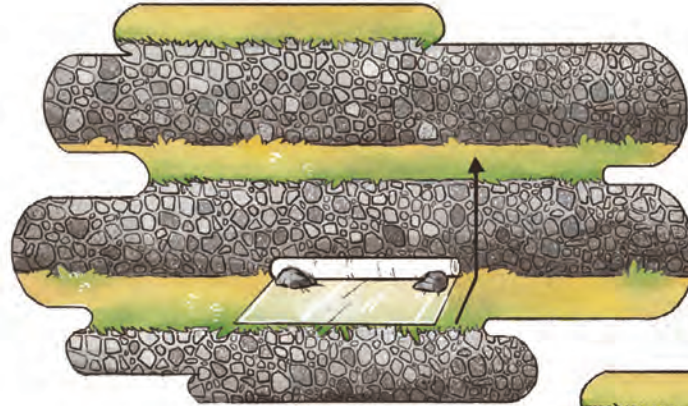


३. रुखको हाँगा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ

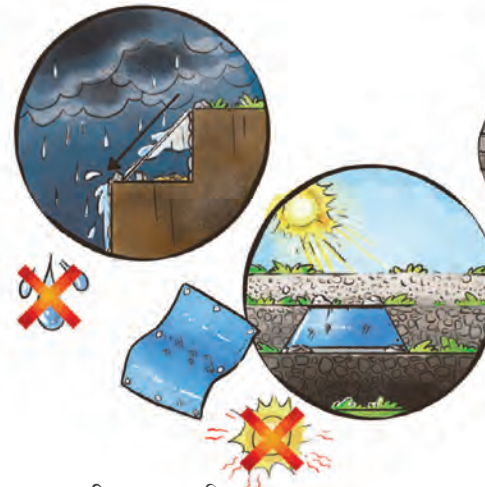
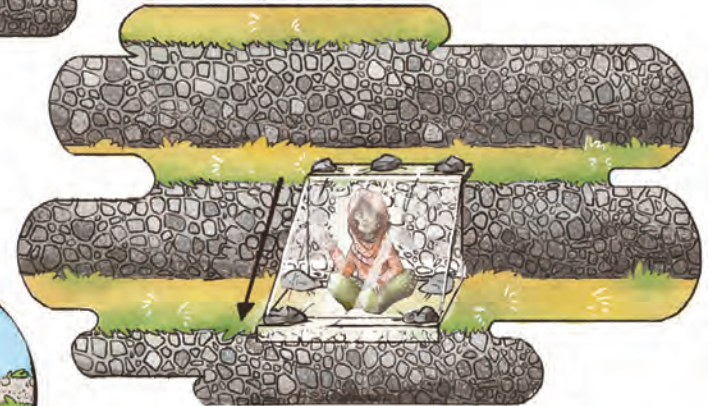
पाठ : काठको प्रयोग बिना बारीको काल्लोको आडमा टेन्ट/अस्थायी बास बनाउने तरिका ।



२. प्लास्टिक अथवा तार पोलिनलाई बारीमा फुकाउने



३. प्लास्टिकको रोल र काट्ने ब्लेड



५. शीतलताको लागि टेन्ट/अस्थायी बास माथि कपडाहरु अथवा अन्य उपयुक्त चिजहरु राख्न सकिन्छ

पाठ : प्लास्टिक अथवा तारपोलिनको अस्थायी बास भित्र खाना पकाउने र दाउरा राख्ने व्यवस्था गर्ने तरिका ।



१. ओत नभएको अवस्थामा वर्षातको पानीले दुःख दिन्छ



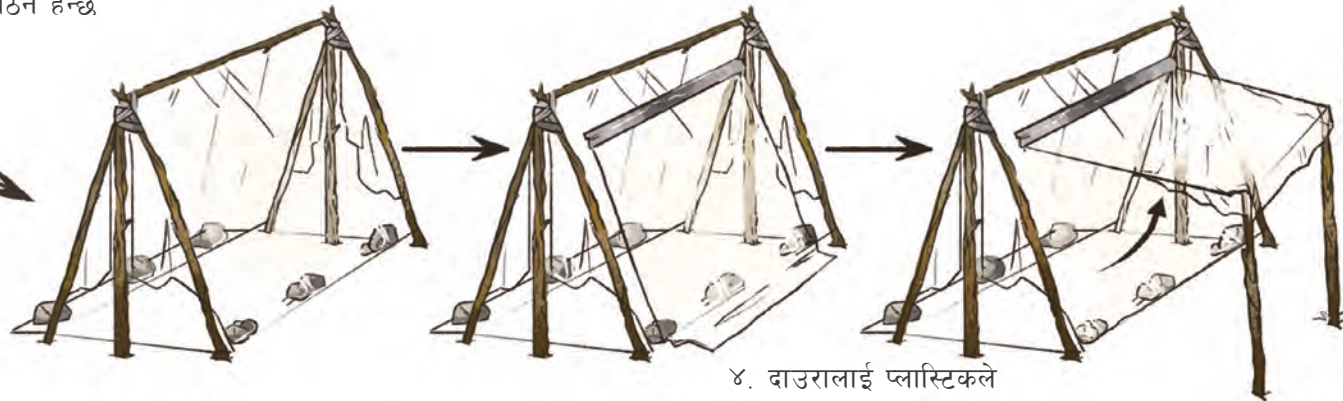
२. दाउरा भिजेर खाना पकाउन कठिन हुन्छ



५. सुकेको दाउरा



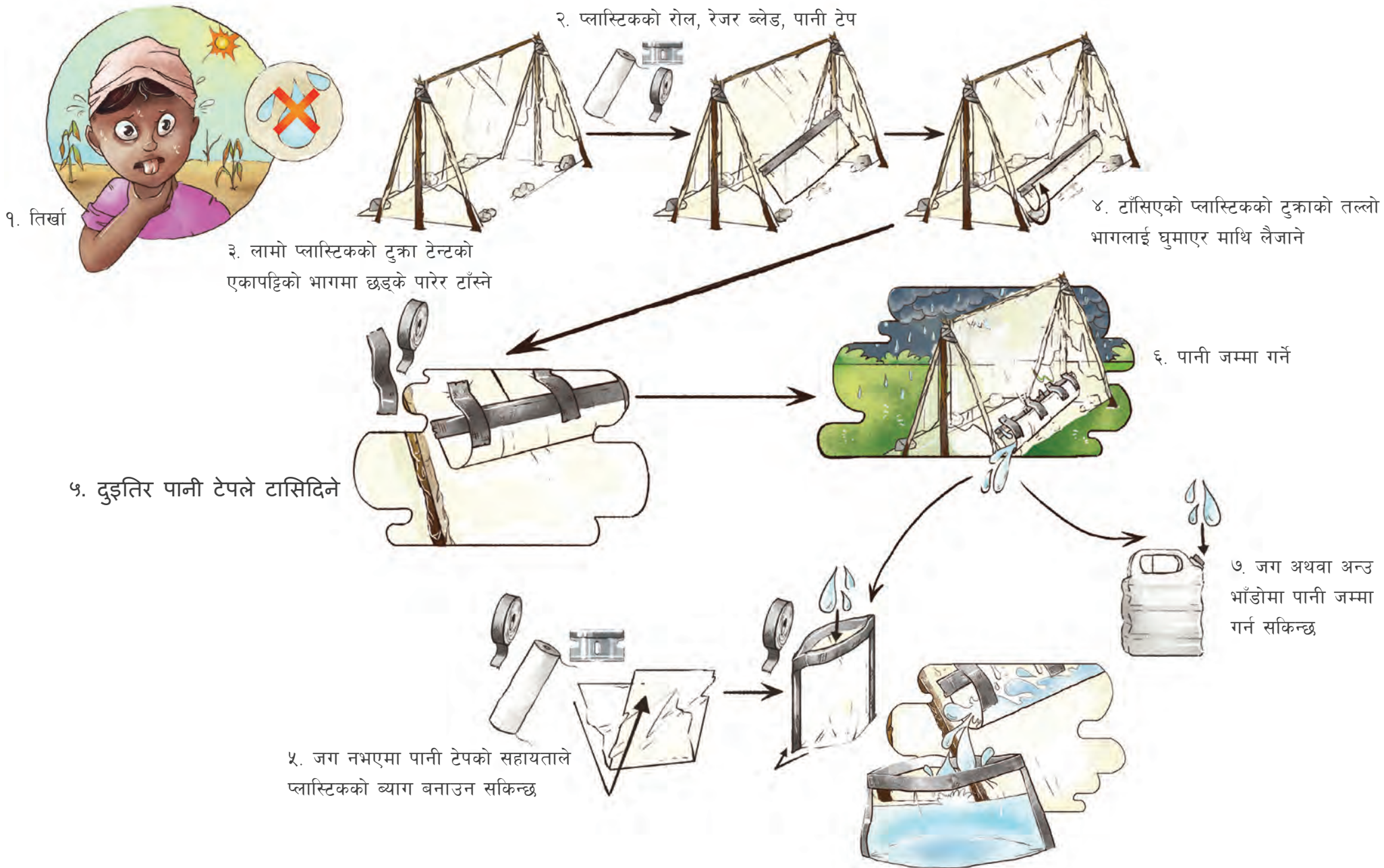
३. प्लास्टिक अथवा तारपोलिन प्रयोग गरि पानीले नभिजेने टेप र काठको सहायताले बास बनाउने



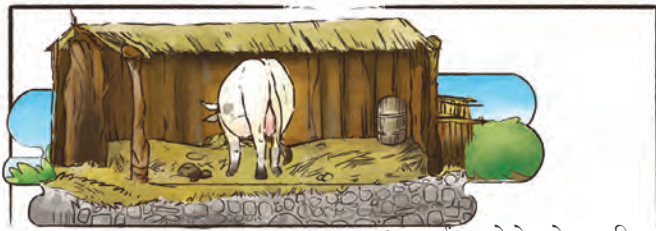
४. दाउरालाई प्लास्टिकले बेरेर राख्ने



पाठ : प्लास्टिक अथवा तारपोलिनको टेन्ट/अस्थायी बासमा वर्षातको पानी जम्मा गर्ने तरिका ।



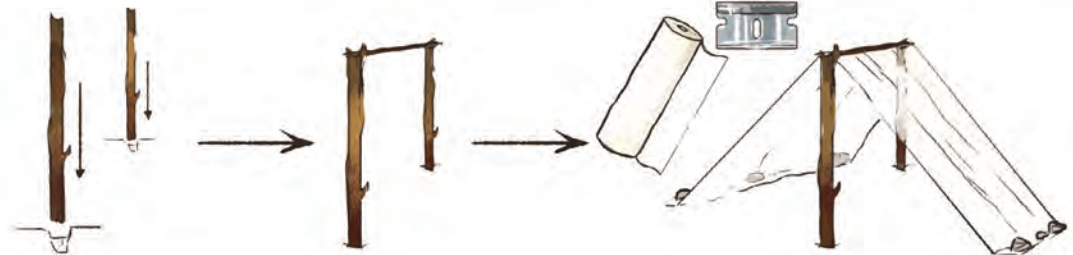
पाठ : प्लास्टिक अथवा त्रिपालबाट गोठ तयार गर्ने तरिका ।



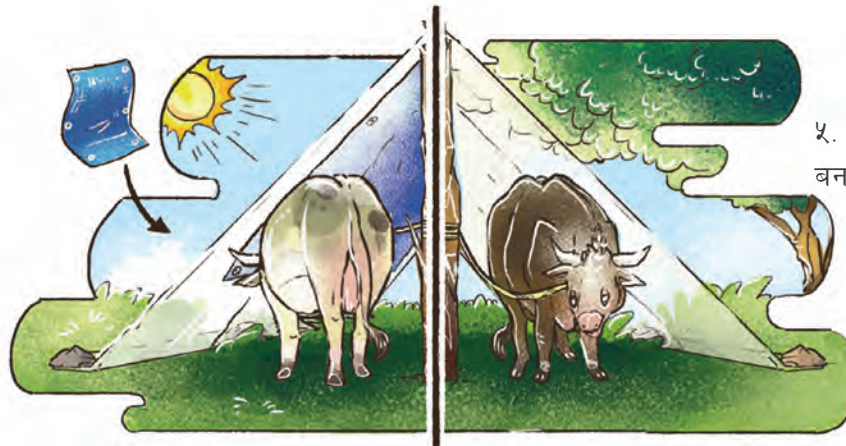
१. भुइँचालोले गोठ भत्किएको अवस्था



२. प्लास्टिकको रोल अथवा त्रिपाल, बलियो काठहरु

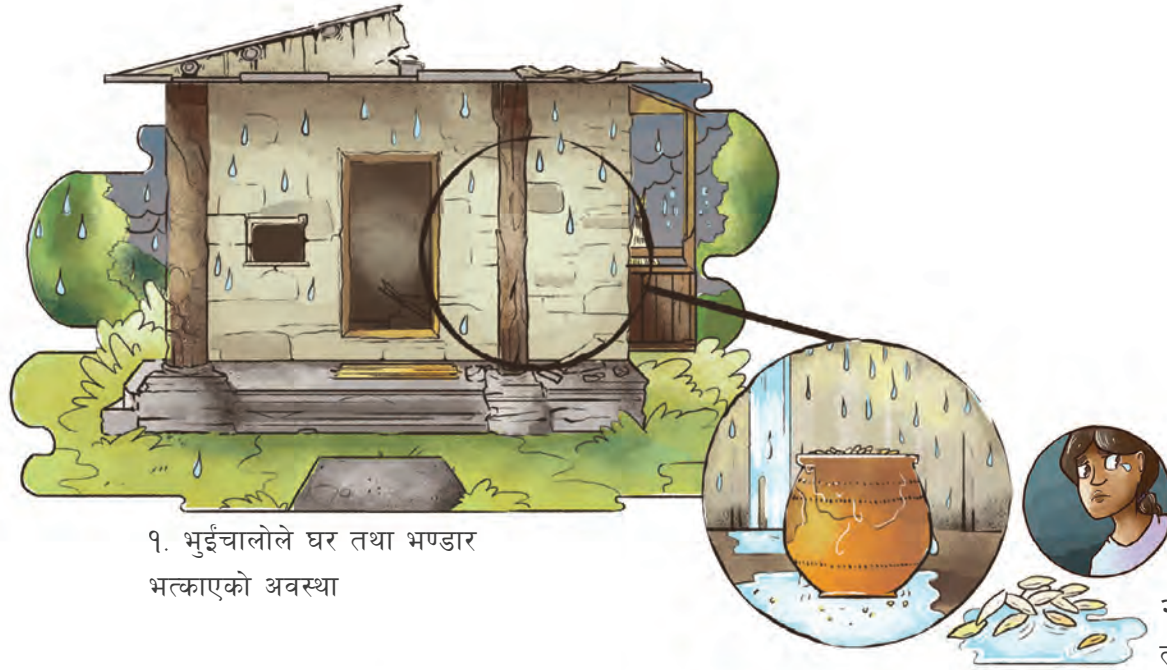


४. छाँयाको लागि अपारदर्शी त्रिपाल अथवा कपडा प्रयोग गर्न सकिन्छ



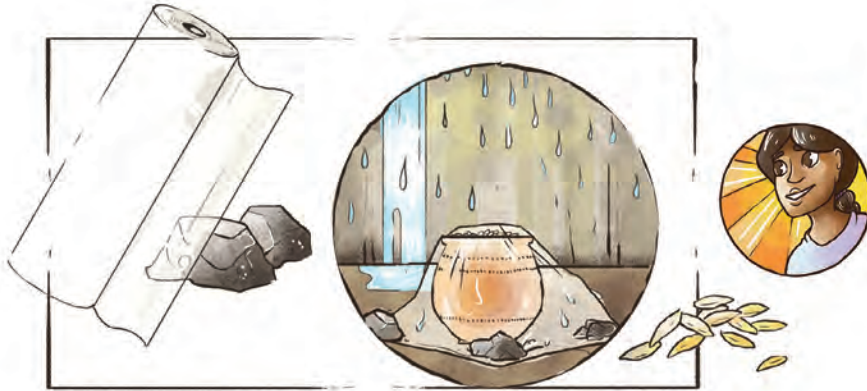
५. छाँयाको लागि गोठ रुखमुनी बनाउन पनि सकिन्छ

पाठ : प्लास्टिकको रोल, त्रिपाल तथा प्लास्टिकको बोराहरु बीउ र खाद्यान्नलाई वर्षातको पानीबाट जोगाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

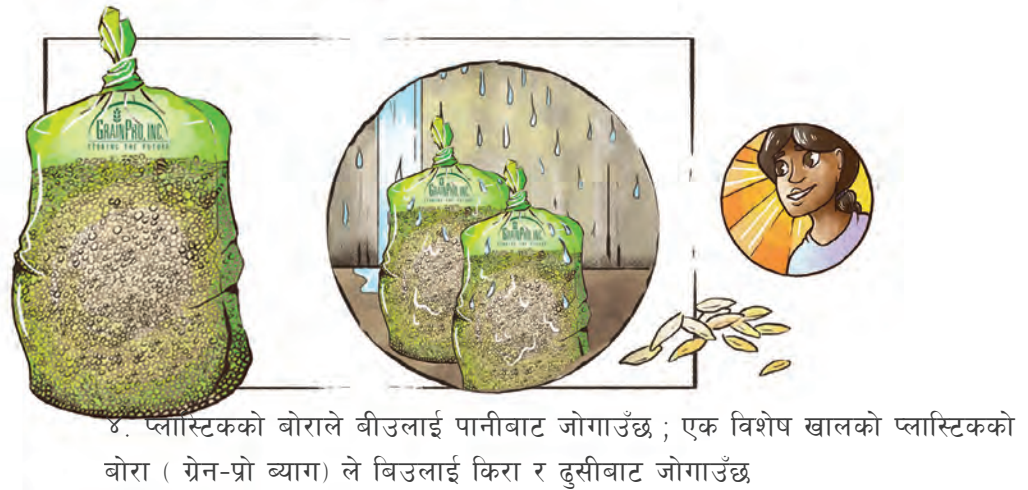


१. भुईँचालोले घर तथा भण्डार भत्काएको अवस्था

२. यस्तो बेलामा वर्षातको पानीले बीउ तथा खाद्यान्न नष्ट गरिदिन्छ



३. प्लास्टिकको रोल र त्रिपालले बीउ तथा खाद्यान्न छोपेर नष्ट हुनबाट बचाउन सकिन्छ



४. प्लास्टिकको बोरेले बीउलाई पानीबाट जोगाउँछ; एक विशेष खालको प्लास्टिकको बोरा (ग्रेन-प्रो ब्याग) ले बिउलाई किरा र दुसीबाट जोगाउँछ

पाठ : टेन्ट/अस्थायी बास बनाउन प्रयोग गरिएको प्लास्टिक पछि ग्रीन हाउस अथवा बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्न काम लाग्छ ।

१. टेन्ट/अस्थायी बास

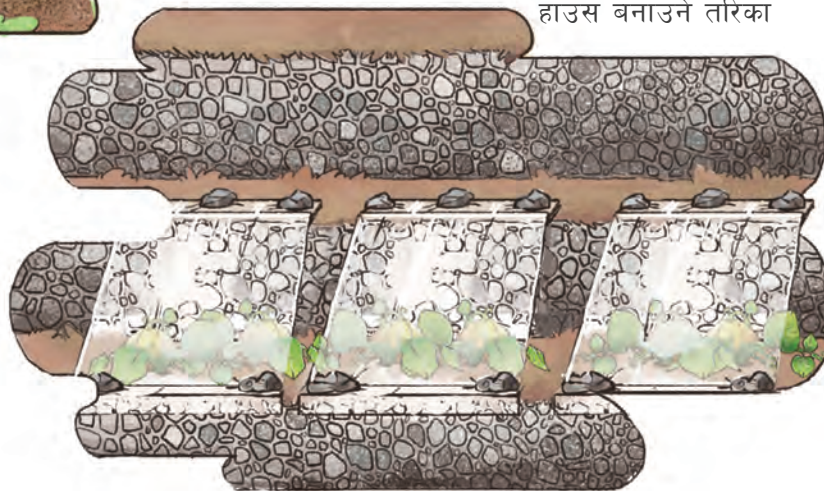


२. पारदर्शी प्लास्टिक छ भने त्यसलाई जाडो मौसममा ग्रीन हाउसको रूपमा अथवा किराहरुबाट तरकारी बाली जोगाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ,



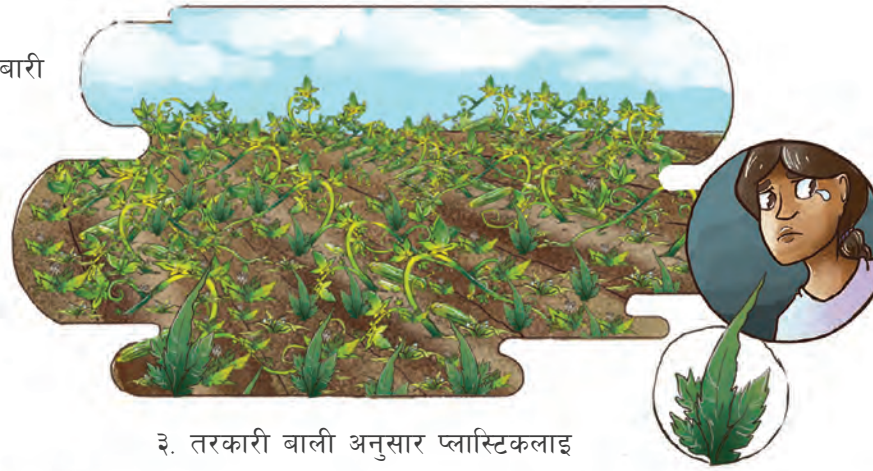
३. अपारदर्शी प्लास्टिक छ भने त्यसको दुईतिरको भाग खुल्ला राखेर तरकारीको बिरुवाहरु जमाउन सकिन्छ,

४. पहाडका गराहरुमा सामान्य ग्रीन हाउस बनाउने तरिका



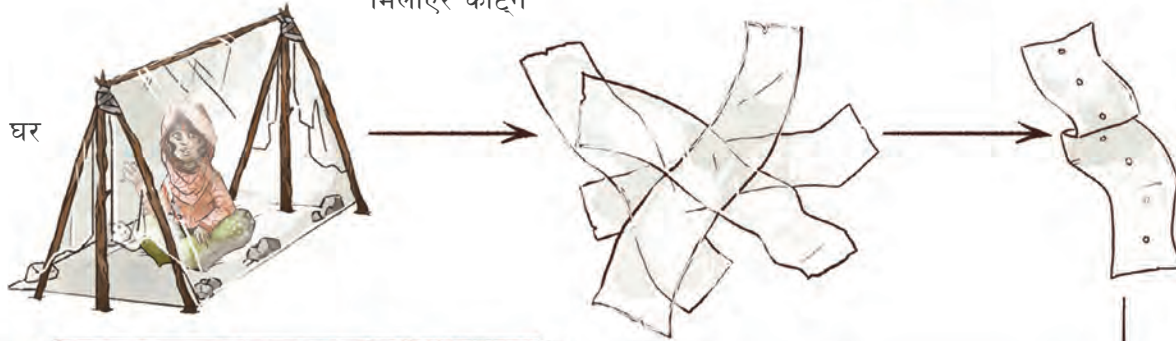
पाठ : टेन्ट/अस्थायी घर बनाउन प्रयोग भएका प्लास्टिक अथवा त्रिपाललाई घर- बगैंचामा भार नियन्त्रण गर्नमा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

१. भार सहितको करेसावारी



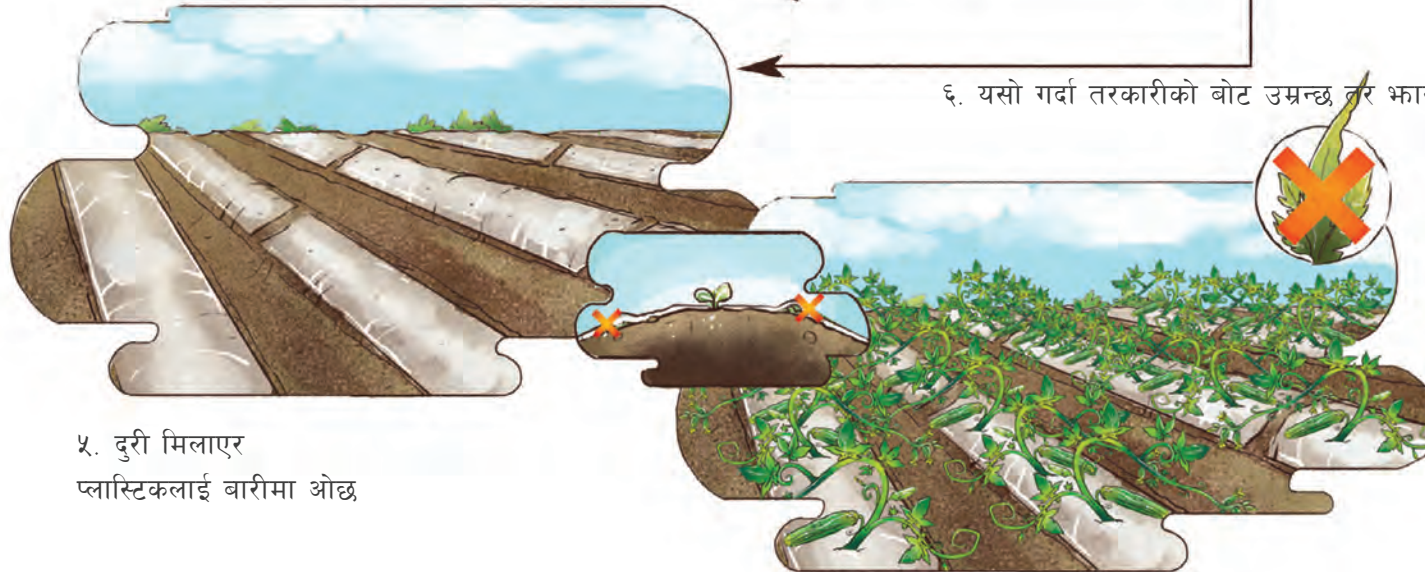
३. तरकारी बाली अनुसार प्लास्टिकलाई मिलाएर काट्ने

२. टेन्ट/अस्थायी घर



४. तरकारी बाली अनुसार बिउ रोप्नको लागि प्लास्टिकमा प्वाल बनाउने

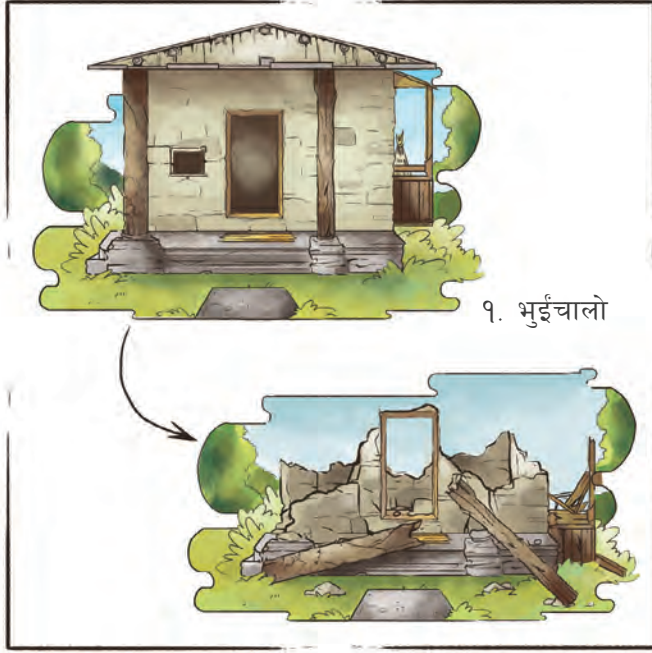
६. यसो गर्दा तरकारीको बोट उम्रन्छ तर भार उम्रन पाउँदैन



५. दुरी मिलाएर प्लास्टिकलाई बारीमा ओछ



पाठ : भाँचेर/पटाएर राख्न मिल्ले बहुउपयोगी आर्मी बेल्ला ।



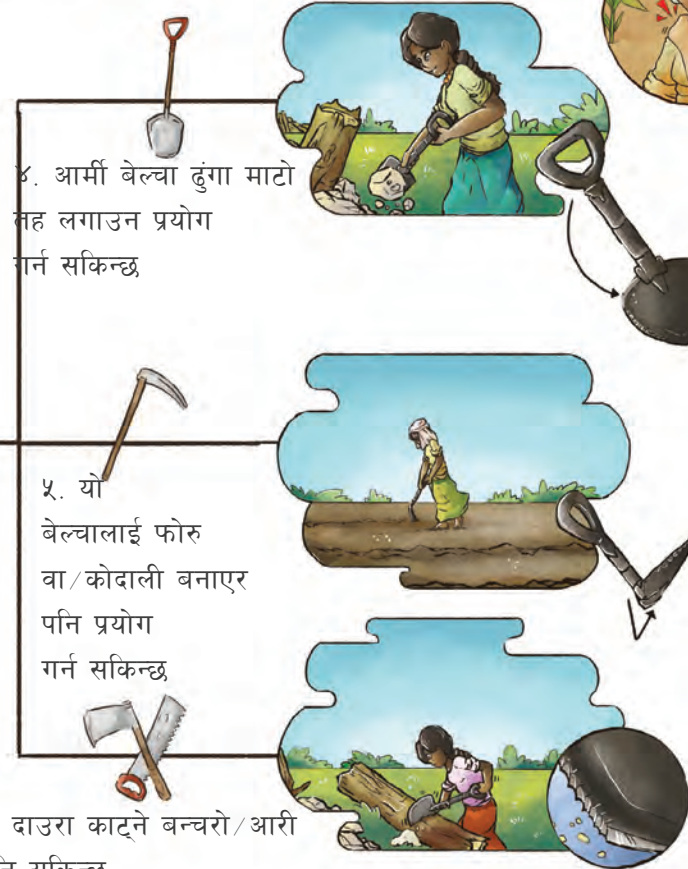
१. भुईंचालो



२. खालि हातले हुंगा माटो तह लगाउंदा हातमा चोटपटक लाग्न सक्छ



३. भाँचेर /पटाएर राख्न मिल्ले आर्मी बेल्ला



४. आर्मी बेल्ला हुंगा माटो तह लगाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ

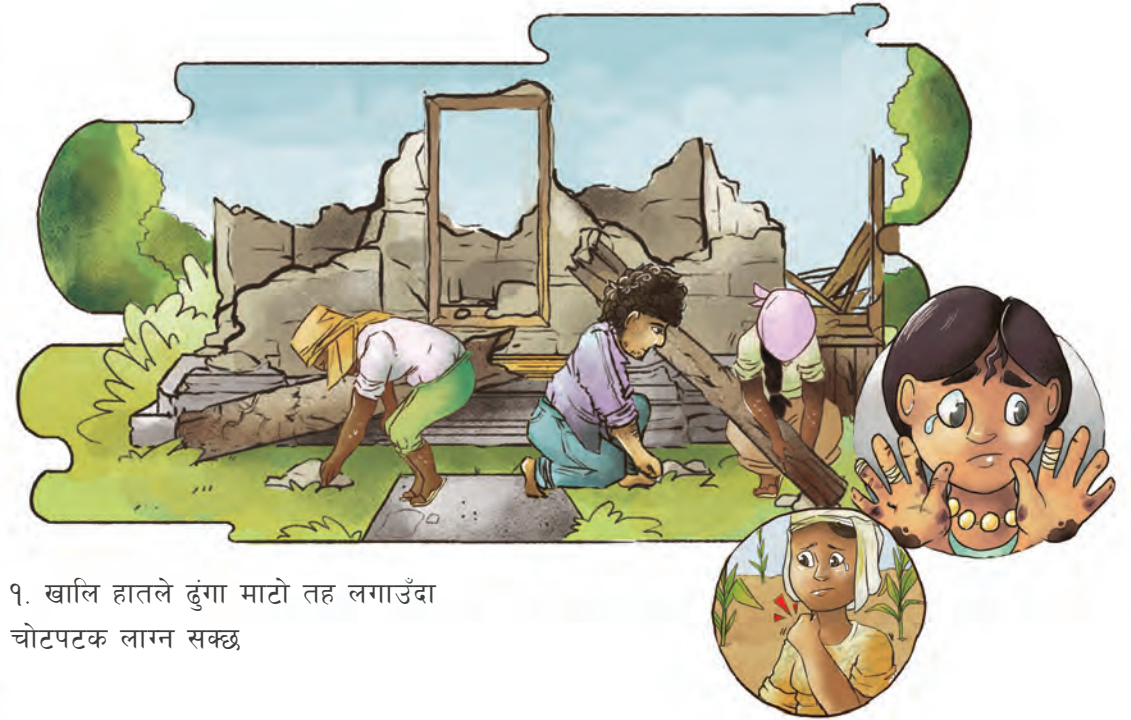
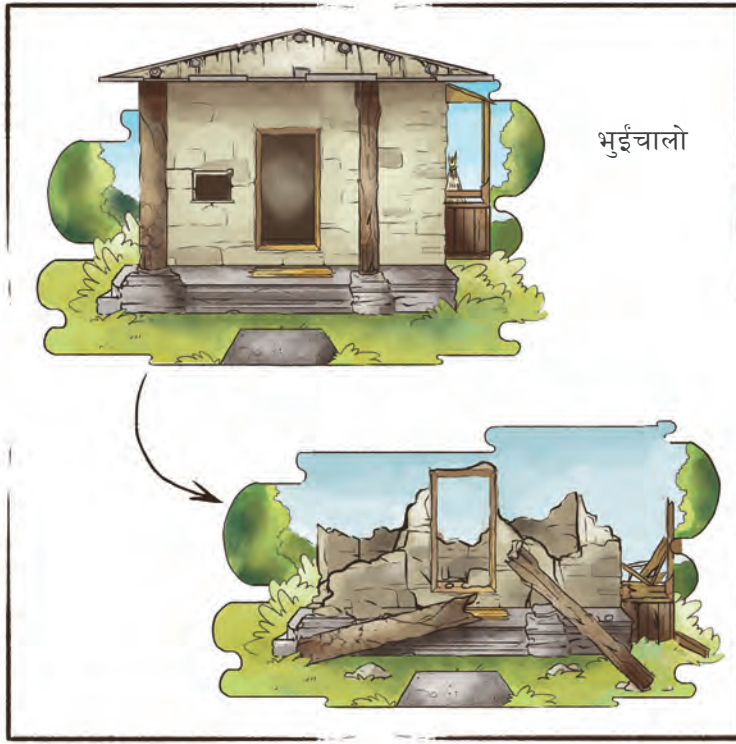
५. यो बेल्लालाई फोरु वा/कोदाली बनाएर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ

६. यसलाई दाउरा काट्ने बन्चरो/आरी बनाउन पनि सकिन्छ



७. यो बेल्ला प्रयोग गर्दा चोटपटकबाट बँच्न सकिन्छ

पाठ : पानीले नभिज्जे बलियो पन्जाले ढुंगा माटो तह लगाउन र खेतबारीमा काम गर्दा हातको रक्षा गर्छ ।



१. खालि हातले ढुंगा माटो तह लगाउँदा चोटपटक लाग्न सक्छ

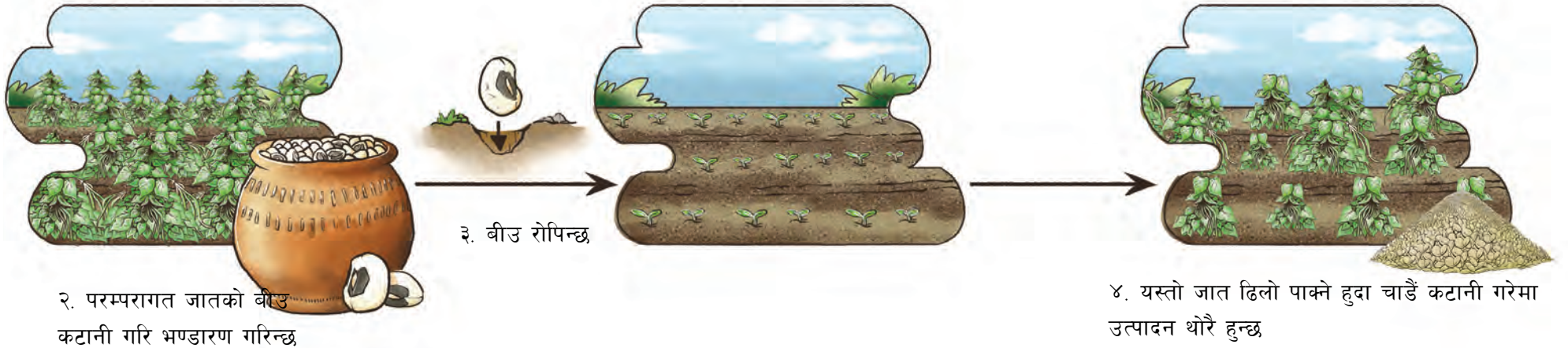
२. पन्जाले हातको रक्षा गर्छ



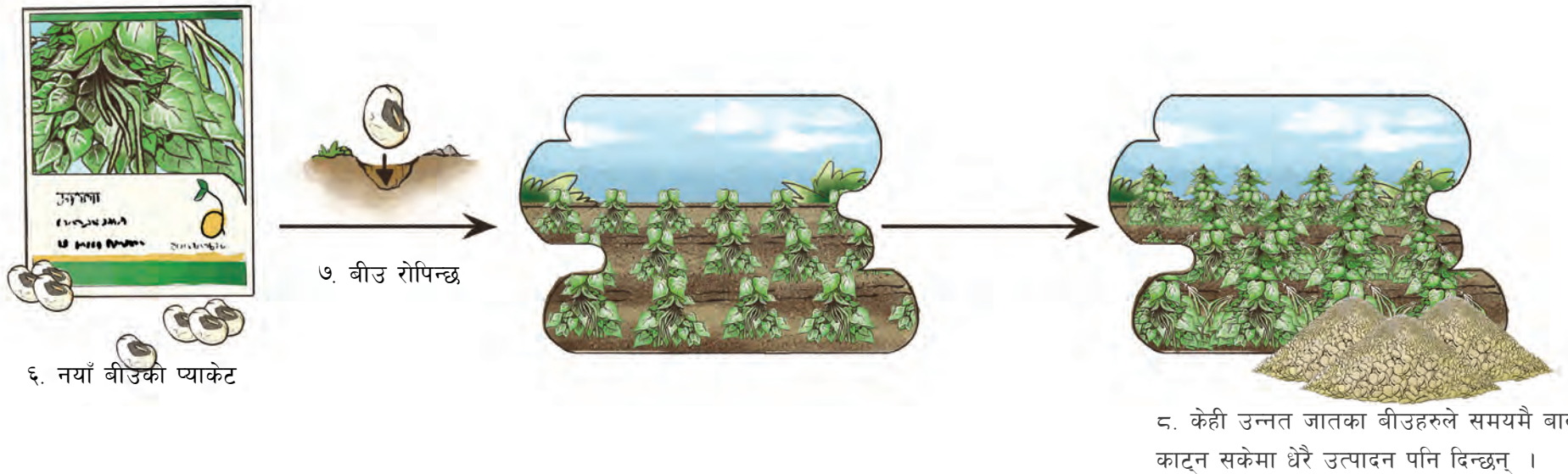
३. पन्जालाई खेतबारीमा काम गर्दा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ

पाठ : मध्य मौसममा भोकमरी कम गर्न चाँडै पाक्ने बालीको जातको बीउ लगाउनु पर्छ ।

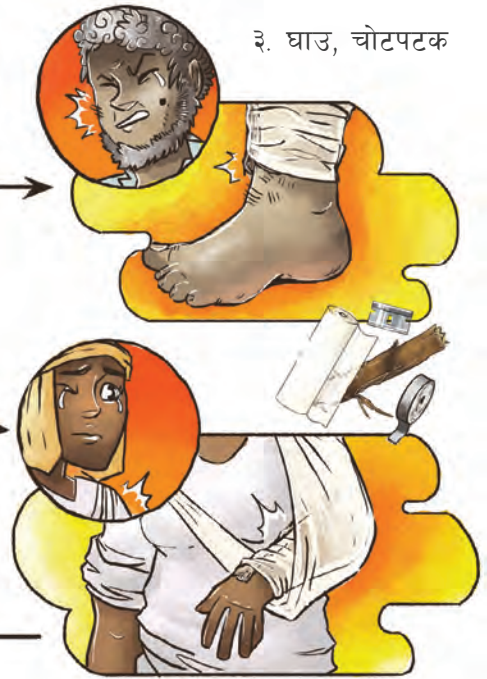
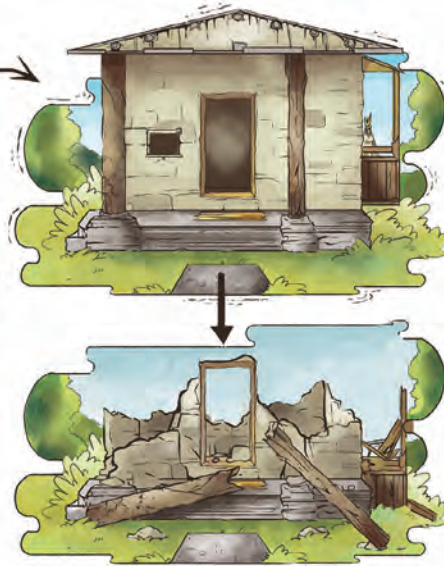
१. परम्परागत बीउहरु



५. नयाँ चाँडै हुर्कने र बढ्ने जातको बीउको खरीद गर्ने



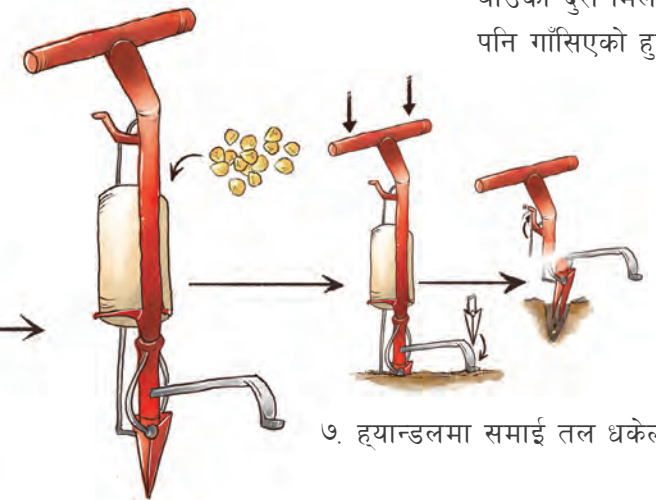
पाठ : ज्याब प्लान्टर प्रयोग गरि सजिलोसंग बीउ रोप्ने तरिका ।



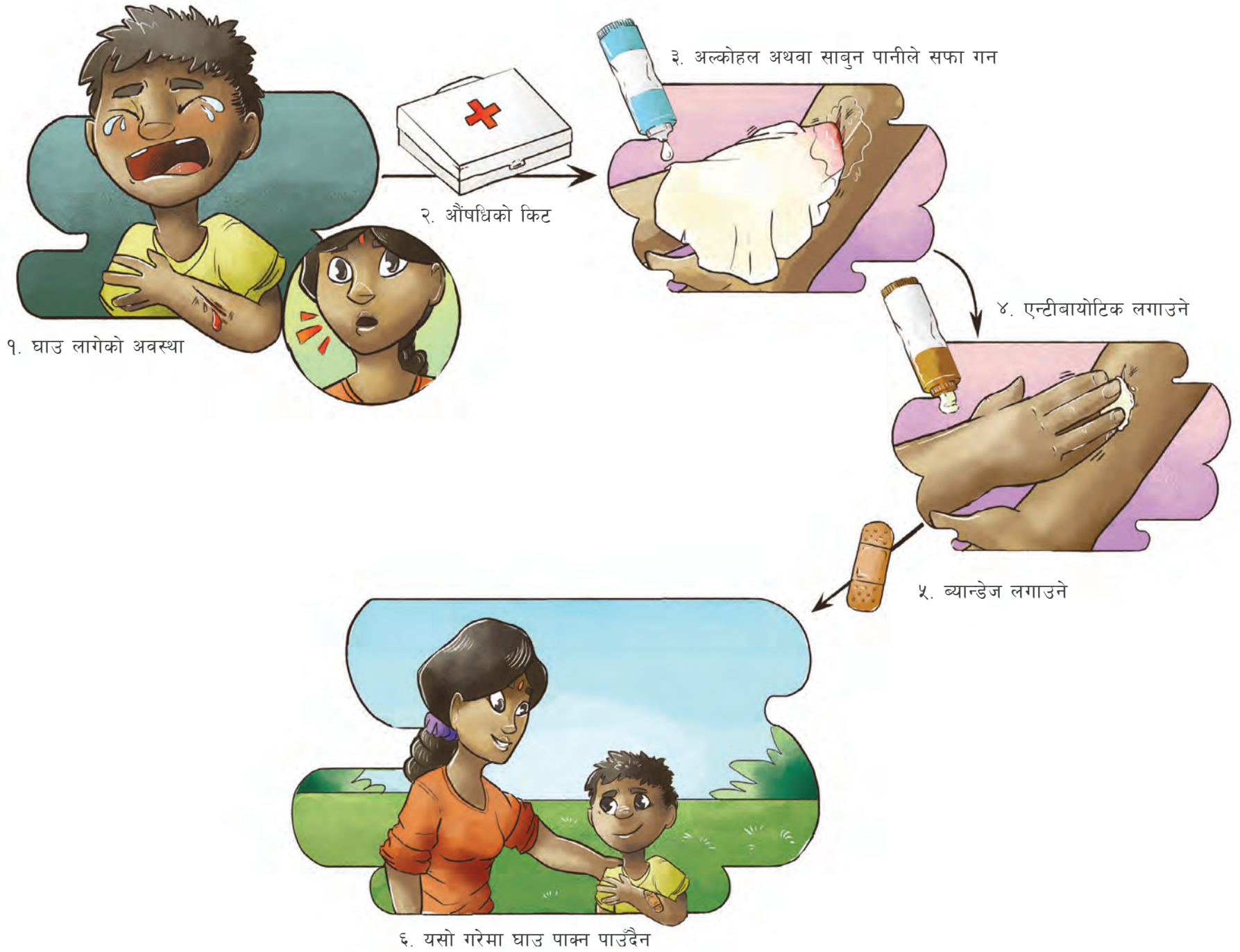
५. ज्याब प्लान्टर प्रयोग गरि एकजनाले नै सजिलोसंग बीउ रोप्न सकिन्छ

६. बीउलाई ज्याब प्लान्टरको बीउ राख्ने भाँडोमा हाल्ने

८. ज्याब प्लान्टरमा बीउको दुरी मिलाउने चिज पनि गाँसिएको हुन सक्छ



पाठ : घाउ लागेको बेलामा सामान्य उपचार गर्ने तरिका ।



बोनस अध्याय : वैकल्पिक संस्करण



खुला पहुँच

Open Access

Creative Commons BY License