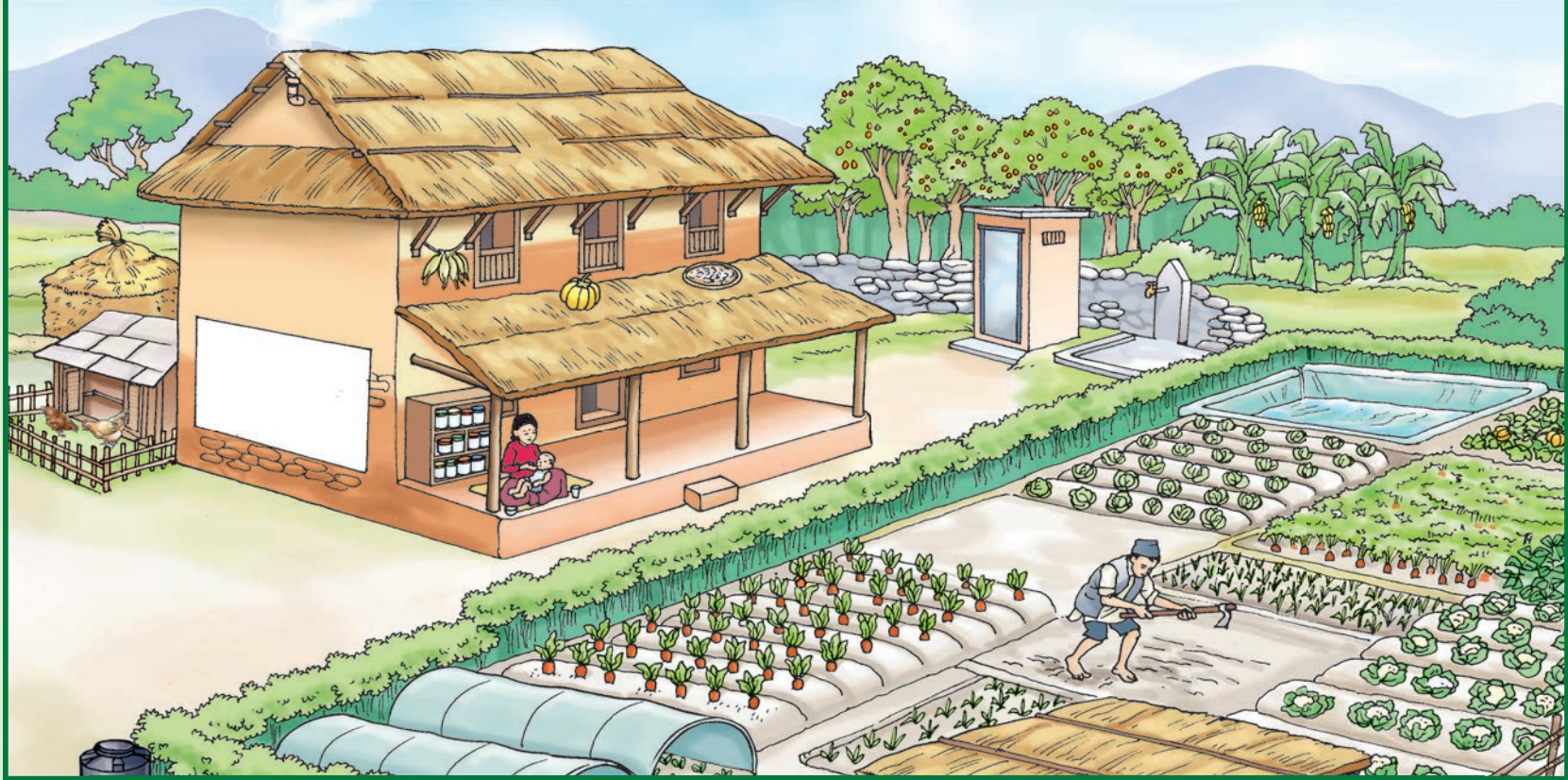




# मन्दिन आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात



**बर्षैभरी हरिया र पहेला सुन्तला  
रङ्गका तरकारी उब्जाऔं,  
आफु खाऔं र  
बच्चालाई पनि खुवाऔं ।**

मध्य पहाड (३०० देखी ८०० मिटर) को लागि तरकारी खेतीको वार्षिक कार्य तालिका

प्लट नम्बर	सुरुवाती मौसम				बर्षा मौसम				हिउँद मौसम			
	फागून	चैत्र	वैशाख	जेष्ठ	आषाढ	श्रावण	भाद्र	असोज	कार्तिक	मंसिर	पौष	साघ
१			भेड्खुसानी					ब्रोकाउली				मुला अलसिजन
२	स्विसचाई					मूला ४० दिने	रायो			चम्सुर		
३		पिडालु									रायो (उखेलेर खाने)	सिमी/चार सिजन
४			लट्टे			काउली						गट्टा फर्सी
५	क्याङ्कोड						छु सिमी र चार सिजन			पालुङ्गो		
६	फर्सी						टमाटर सी एल ११३१				गाँजर	
७	छु सिमी/चार सिजन				टमाटर					गाँजर		
८			भटमास					जिरीको साग				सखरखण्ड
९		रामतोरियां					धनिया		ग्याँठकोभी			मेथी
१०		लट्टे		सखरखण्ड					केराउ			
११		फर्सी मुन्टा		सिमी/चार सिजन			गाँजर					धनिया
१२		छु सिमी/चार सिजन					वकुला सिमी					पालुङ्गो
१३		पिडालु पात खान					रायो साग छरवा			काउली		
१४	तोरी साग			घिरौला			लसून					
१५	भण्टा				धनिया		प्याज					
१६			भटमास				जिरीको साग				बन्दा	

= उत्पादन लिने,  
 = बिउ छर्ने  
 = बेनी रोप्ने

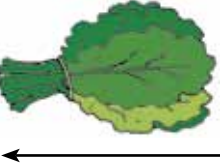
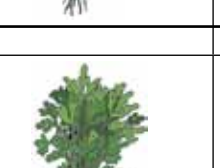
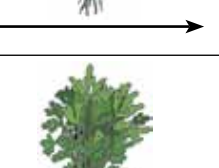

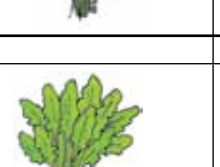
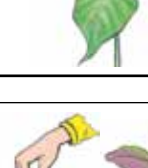
नोट प्लट नम्बर १ देखि १२ सम्म प्राथमिकताको आधारमा राखिएको छ ।



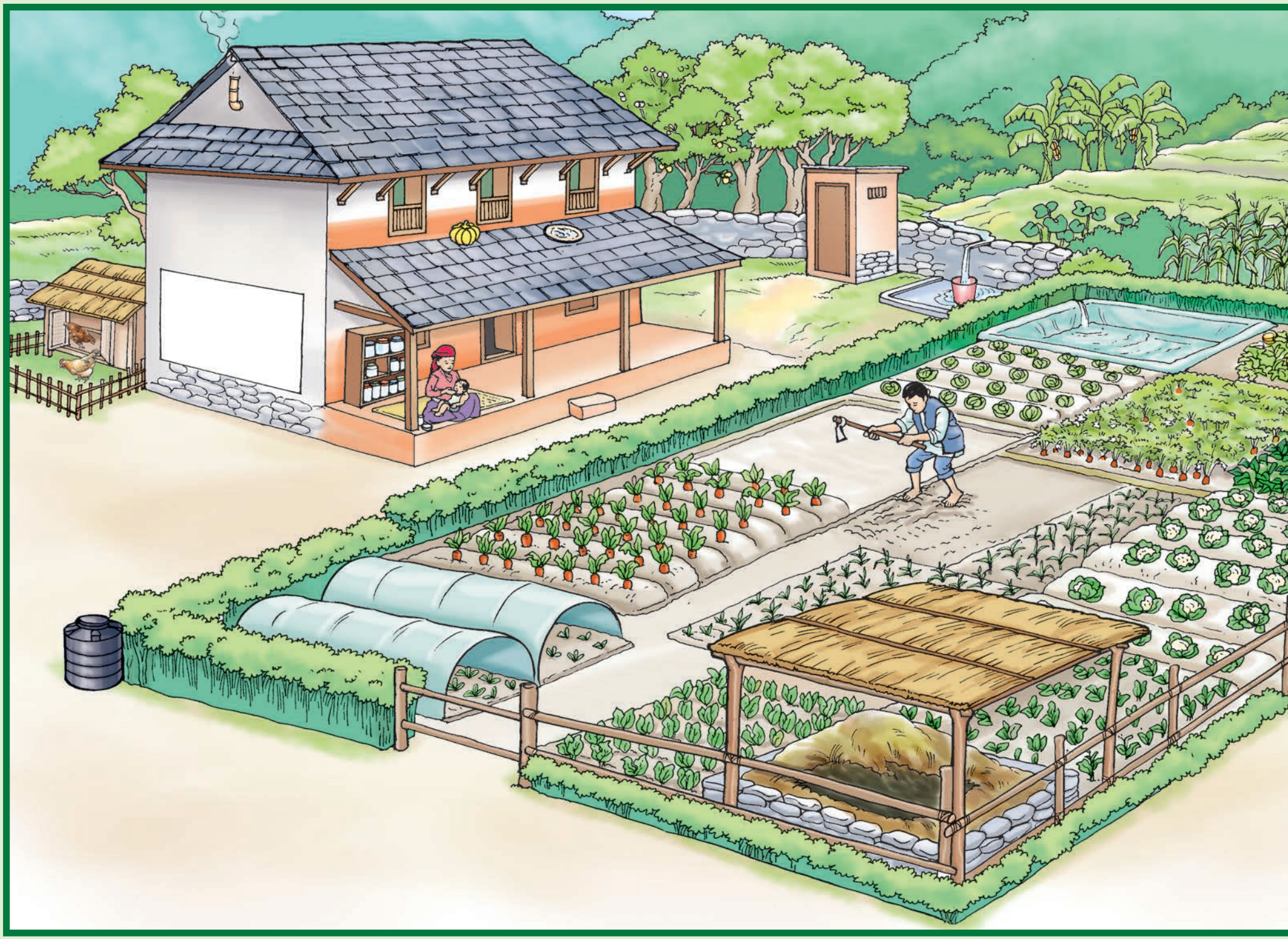


# हरिया र पहैला सुन्तला रङ्गका तरकारी उब्जाऔं, आफु खाऔं र बच्चालाई पनि खुवाऔं ।

उच्च पहाड (१८०० मीटर उचाई भन्दा माथि) को लागी तरकारी खेतीको वार्षिक कार्य तालीका (माथिल्लो हिमाली क्षेत्रहरू)

प्लट नम्बर	सुरूवा मीसम				बर्षा मीसम				हिउँद मीसम			
	फागून	चैत्र	वैशाख	जेष्ठ	आषाढ	श्रावण	भाद्र	असोज	कार्तिक	मंसिर	पौष	माघ
१		 रायो (लट)										
२		 काउली										
३		 मुला टोकीनासी										
४		 धनिया										
५		 घ्यु सिमी/चौमासे										
६		 गाँजर										
७		 वकुला सिमी										
८		 मेथी										
९		 चम्सुर										
१०		 पालुङ्गो										
११		 फर्सीको मुन्टा र फल										
१२		 प्याज										
१३		 फापरको पात										
१४		 लट्टे										
१५		 सखरखण्ड सुलतला रंगको										

   = उत्पादन लिने,  = बिउ छर्ने,  = बेना रोप्ने



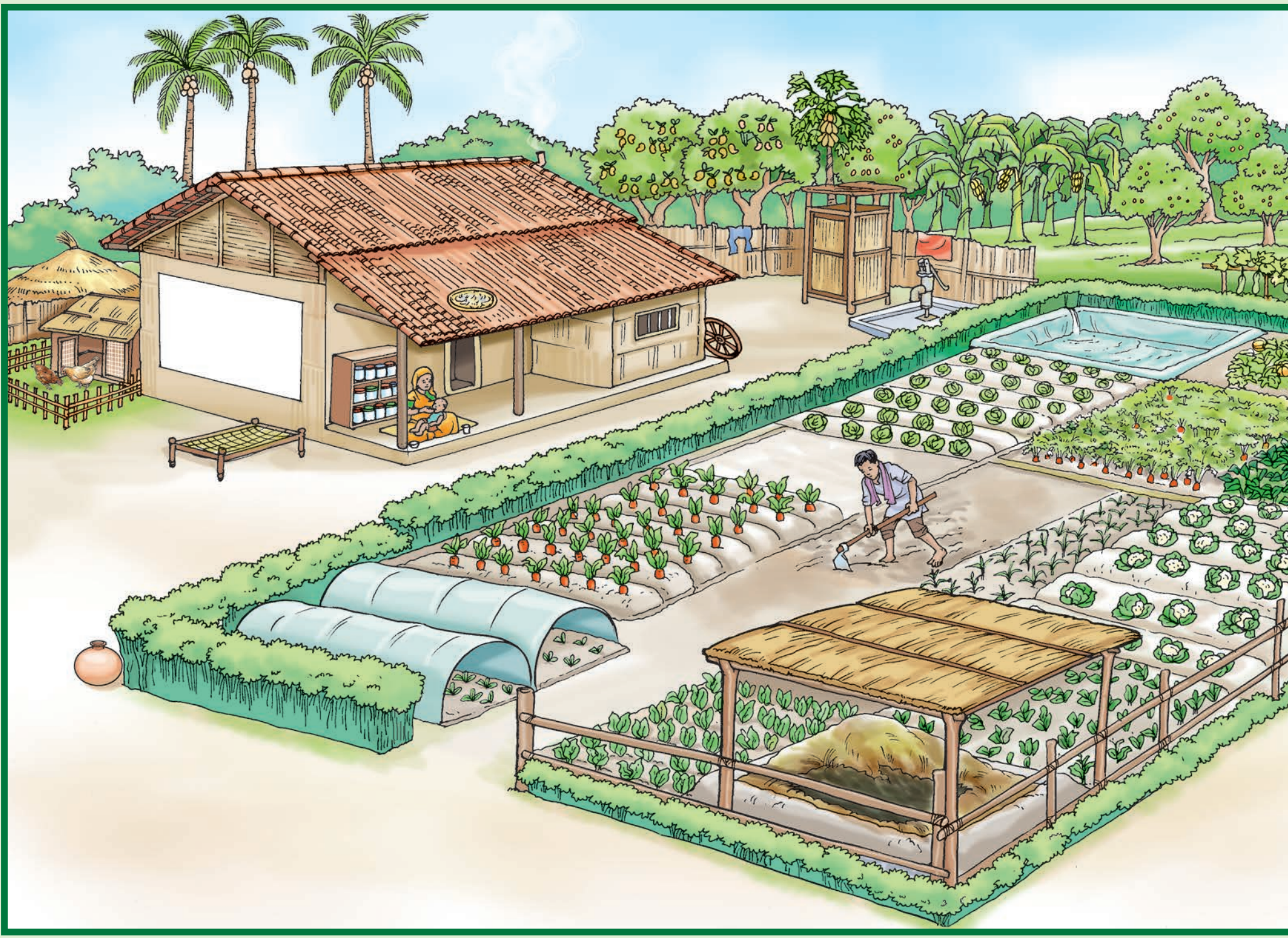
# बर्षेभरी हरिया र पहैला सुन्तला रङ्गका तरकारी उब्जाऔं, आफु खाऔं र बच्चालाई पनि खुवाऔं ।

उच्च पहाड (१००० देखी १८०० मिटर) को लागि तरकारी खेतीको वार्षिक कार्य तालिका

प्लट नम्बर	सुरूवा मौसम				बर्षा मौसम				हिउँद मौसम			
	फागून	चैत्र	वैशाख	जेष्ठ	आषाढ	श्रावण	भाद्र	असोज	कार्तिक	मंसिर	पौष	माघ
१			 भेडे खूसानी					 ब्रोकाउली				 मुला मिनोअर्ली
२	 बन्दाकोभी				 मुला ४० दिने		 रायो (लट)					
३		 फर्सी				 रायो खुमल चौडा					 धनियाँ	
४			 पिडालु									 स्वीसचाई
५			 लट्टे		 धनियाँ		 काउली					 गट्टा फर्सी
६	 घ्यु सिमी/चार सिजन					 मेथी		 गाँजर				
७		 बकुल्ला सिमी								 मेथी		
८	 लट्टे			 क्याङ्कोड						 चम्सुर		
९		 स्वीसचाई			 घ्यु सिमी/चार सिजन				 रयाँठकोभी			
१०				 सखरखण्ड							 गाँजर	
११						 केराउ						 मेथी
१२		 फर्सी मुन्टा					 रायो खुमल चौडा (छरुवा)	 पालुङगो				 सलगम
१३	 पिडालु पात खाने					 रायो साग छरुवा			 काउली			
१४		 तोरी साग		 रामतोरिया				 लसून				
१५		 भण्टा				 प्याज						
१६				 भटमास				 जिरीको साग				 टमाटर पुसारुबी

= उत्पादन लिने, = विउ छर्ने, = बेर्ना रोप्ने

नोट : प्लट नम्बर १ देखि १२ सम्म प्राथमिकताको आधारमा राखिएको छ ।



# बर्षेभरी हरिया र पहैला सुन्तला रङ्गका तरकारी उब्जाऔं, आफु खाऔं र बच्चालाई पनि खुवाऔं ।

तराई तथा खोच क्षेत्र (६० देखी ३०० मिटर) को लागि तरकारी खेतीको वार्षिक कार्य तालिका

प्लट नम्बर	सुरूवा मौसम				बर्षा मौसम				हिउँद मौसम			
	फागून	चैत्र	वैशाख	जेष्ठ	आषाढ	श्रावण	भाद्र	असोज	कार्तिक	मंसिर	पौष	माघ
१												
२												
३												
४												
५												
६												
७												
८												
९												
१०												
११												
१२												
१३												
१४												
१५												
१६												

= उत्पादन लिने, = बिउ छर्ने, = बेना रोप्ने

नोट : प्लट नम्बर १ देखि १२ सम्म प्राथमिकताको आधारमा राखिएको छ ।