Brochure on Garden to Plate- Helen Sweet Potato

सुन्तला रंगको सखररखण्ड

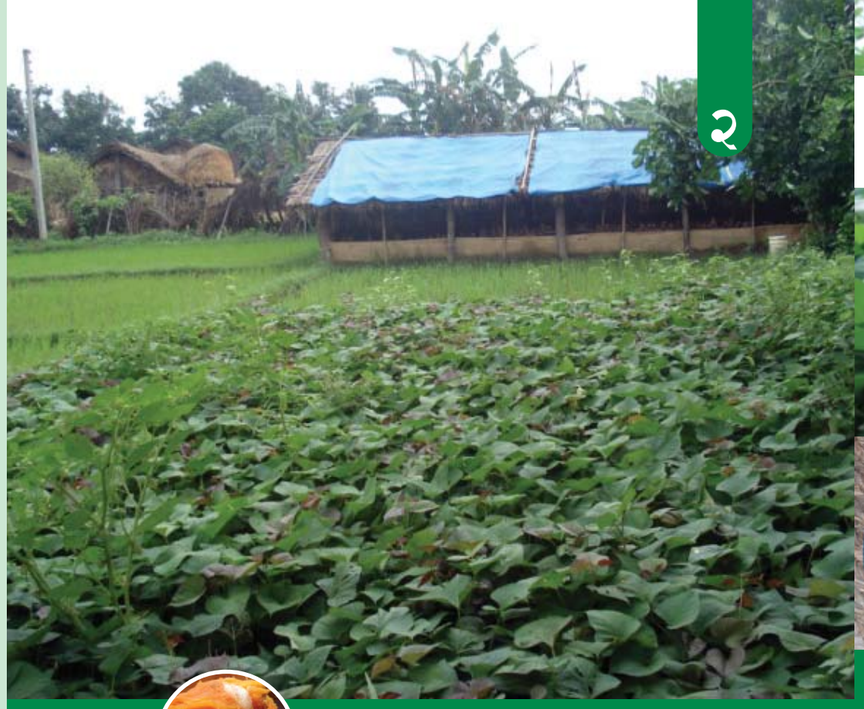
१

सखररखण्डलाई "अनिकालको संजिवनी" पनि भनिन्छ, किनभने यसलाई उसिनेर मुख्य खानाको सट्टामा पनि खान सकिन्छ । यो एक किसिमको लहरे खालको विरूवा हो । सुरूमा यसको पात हरियो वैजनी रंग को र बाटुलो आकारका पात र फुलको रंग निलो हुन्छ ।

सुन्तला रंगको सखररखण्ड र यसको पातमा बिटाक्यारोटिन (भिटामिन ए) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यसमा भिटामिन "ए" को साथसाथै कार्बोहाड्रेट अन्य पौष्टिक तत्वहरू (क्याल्सियम, पोटसियम, आईरन, भिटामिन "बि" हरू र भिटामिन "सि") प्रसस्त मात्रामा पाईन्छ। यसको जरा, पात तथा मुन्टा समेत खान सकिन्छ। यसको पात तथा मुन्टालाई पनि हामीले अन्य तरकारी र साग जस्तै दिनदिनै खानासंग खान सकिन्छ।

रोप्ने समय र बीउ दर

- एक बाली असार श्रावणमा लहरा (डाँठ)/ जराबाट रोप्ने र कार्तिक मंसीरमा बाली खन्ने ।
- अर्को बाली चाँहि फागुन चैत्रमा लहरा (डाँठ)/ जरा बाट रोप्ने र जेष्ठ असारमा बाली खन्ने गरिन्छ ।



२

आवश्यक हावापानी

- यो सुख्खा मौसममा र कम पानी भएको सुख्खा ठाउँमा पनि लगाउन सकिन्छ।
- यसले तुसारो सहन सक्दैन, तुसारो नपर्ने ठाउमा यसको खेती सजिलै गर्न सकिन्छ ।
- यसको खेती उपत्यका र पहाडी भागमा बर्षको एक पटक र तराई तथा तल्लो पहाडमा दुइ पटक खेती गर्न सकिन्छ ।

३

बालि रोप्ने तरिका

यसलाई दुइ तरिकाले रोप्न सकिन्छ,

१) जराबाट

२) डाँठबाट

यस बालीलाई जराभन्दा पनि डाँठबाट अति सजिलैसंग रोप्न सकिन्छ ।

४

घरायसी बगैंचा

देखि थालसम्म

सुन्तला रंगको सखररखण्ड

यो सखररखण्ड भिटामिन "ए" को मुख्य श्रोत हो । राम्रोसंग सफा गरेर, राम्ररी उसिनेर, मसिनो गरी मिचेको सखररखण्ड ६ महिना पुरा गरी भर्खर पुरक खाना खान थालेको बच्चाहरूको लागि पोषिलो खाना हो ।

USAID अमेरिकी जनताबाट
SUAAHARA Building Strong & Smart Families

५

रोप्ने विधि

- बिरूवा रोप्दा २ देखि ३ आँख्ला भएका डाँठ वा जरालाई ४ देखि ६ अंगुलगहिरो र ७ देखि १० अंगुल अग्लो ड्याङ्ग पारेर रोप्नु पर्दछ ।
- डाँठबाट बिरूवा रोप्दा, डाँठमा आख्ला बाट जरा पलाउँछ ।
- डाँठ वा जराबाट रोप्दा एक लाइन बाट अर्को लाइनको दुरी २ हात र बोट बाट बोटको दुरी १ हातको फरकमा हुन पर्दछ।
- डाँठलाई अलिकति ढल्काएर रोप्नु पर्दछ।

जमिनको तयारी

- यसको खेती मल प्रसस्त भएको जुनसुकै किसिमको माटोमा गर्न सकिन्छ । तापनि बलौटे दुमट माटो बढी उपयुक्त हुन्छ ।
- जमिनलाई राम्ररी खनजोत गरी मल मिलाई सम्म पार्नुपर्दछ।
- मसिनोसँग डल्ला फोरेर माटो बुरबुराउँदो पारेर स-साना ड्याङ्ग्वा डिल बनाएर रोप्नु पर्दछ तर पानी जम्ने ठाँउ हुनुहुँदैन ।

बिरूवाको रेखदेख

- यो बिरूवालाई रोपे पछि पनि खासै त्यति हेरचाह पनि जरूरत पर्दैन ।
- झरपातहरू आएमा उखेलेर फालिदिनु पर्दछ ।
- बिरूवा राम्ररी हुर्केपछि, ३–४ ठाउँमा लहराका गाँठोहरूलाई माटोले छोपिदिएमा पनि त्यसैबाटै नयाँ लहराहरू पलाएर आउँछ ।
- यो सखरखण्डलाई खासै रोग तथा कीराले सताउदैन ।

उत्पादन लिने

पात/मुन्टा टिप्ने

फल खन्ने

- हरियो साग (मुन्टा र पात) करिब विरूवा रोपेको २ महिनामा टिप्न तयार हुन्छ ।
- फल चाँहि ३ देखि ४ महिनामा खन्न तयार हुन्छ ।

यसलाई खन्नु भन्दा ३ - ४ दिनअगि झ्याङ्गलाई निकालेर अर्को ड्याङ्ग बनाएर रोप्नु सकिन्छ ।

खाना तयार गर्ने तरिकाः

- यसलाई खनेको एक हप्ता पछि मात्र खाँदा गुलियोपना बढी हुन्छ ।

- यसलाई पानीले राम्रो संग सफागर्ने। यसलाई पानीमा सोझै उसिन्न हुदैन, यसलाई फलामको कराइ अथवा प्रेसर कुकरमा एक चम्चा घीउ अथवा तेल राखेर माथि बाट ढकनी ले छोपेर सानो आगोमा पकाउन पर्दछ। राम्रोसंग पाकेको सखरखण्डको सानो टुक्रा ६ महिना पुरा भएका बच्चा खानामा मिसाइ वा मिचेर खुवाउन सकिन्छ ।

- मकै, गहुँ र भट्टमास बाट तयार पारेको सर्वोत्तम पिठोको लिटोमा मिसाएर खुवाउन सकिन्छ ।

- १२ महिनाभन्दा माथिको बच्चालाइ सखरखण्ड उसिनेर खुवाउन पनि सकिन्छ ।
- मुन्टा र पातको तरकारी पकाउदा अन्य साग पकाए जस्तै गरी थोरै तेल हालेर बिर्कोले छोपेर पकाउनु पर्दछ, जस्ले गर्दा पौष्टिक पदार्थ नास भएर जादैन।
- यसलाई सलादको रूपमा पनि खान सकिन्छ।
- पानीमा सफा गरेर चाना काटेर राम्रोसंग सुकाएर राखेर पछि खानपनि सकिन्छ।
- यसलाई कोरेर मसिनो पारेर हलुवा (गाजरको हलुवा जस्तै) पकाएर पनि खान सकिन्छ ।

बच्चालाई खुवाउने तरिकाः

- बच्चालाई खाना खुवाउन अगाडि साबुन पानीले हात मिचिमिचि धुनु पर्दछ।
- बच्चालाई खाना खुवाउँदा, खुवाउने व्यक्ति सकेसम्म धैर्य, सक्रिय र बच्चासंग नजिक भएर खुवाउनु पर्दछ ।
- बच्चालाई खुवाउने बेला खेलाउँदै, कुरा गर्दै, उस्ले गरेको व्यवहारलाई प्रतिक्रिया दिदै खुवाउनु पर्दछ ।
- बच्चालाई नयाँ फरक फरक स्वादको खानेकुरा खुवाउने गर्नु पर्दछ ।
- बिस्तारै थोरै थोरै खानाबाट शुरू गरेर बच्चाको उमेर अनुसार चाहिने मात्रामा पुऱ्याउनु पर्दछ ।
- बच्चालाई खाना खुवाउँदा, पर्याप्त समय दिएर उसले खाना मन पराएको, नपराएको हेरेर खुवाउनु पर्दछ ।

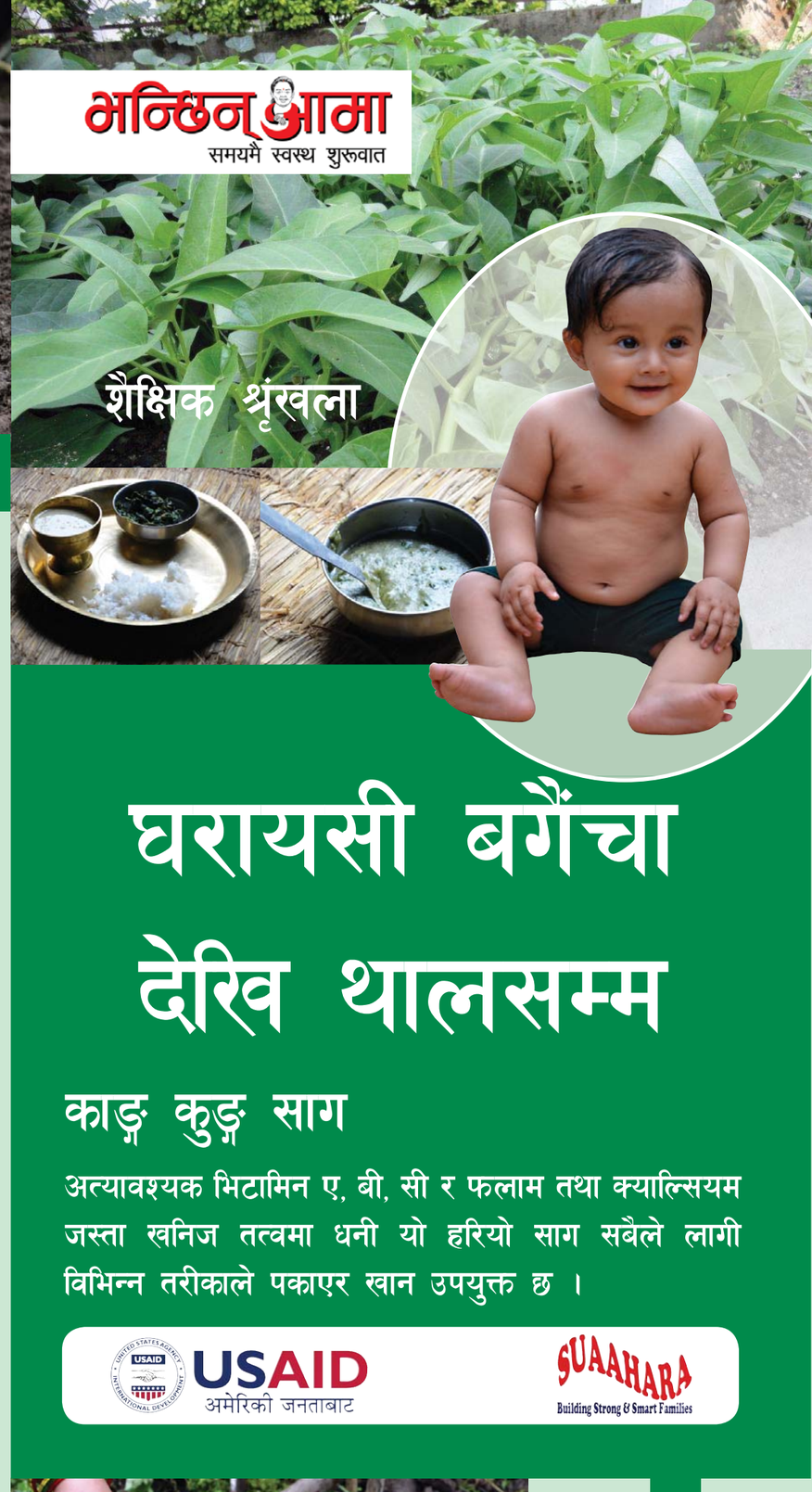
Brochure on Garden to Plate- Kangkong

काङ्ग कुङ्ग साग

- यो साग लाई नेपालमा कर्मी, काङ्ग कुङ्ग अथवा केरूङ्गे साग पनि भनिन्छ । यो लहरे खालको विरूवा हो । यसको डाँठ खोक्रो र पात सागुरो वाणको टुप्पो आकारका पात हुन्छ । यसको पात हल्का हरियो, गोलो, नरम हुन्छ । काङ्ग कुङ्गको फुलको रंग सेतो हुन्छ । यसको बीउ गोलो र कालो अथवा खैरो रंगको हुन्छ । बोट ठाडो (लहरा जस्तो) र नरम हुन्छ । सुकेको बीउ कडा खालको हुन्छ ।
- यो सागमा भिटामिन "ए", "बी" बढिमात्रामा "बी१२", "बी६", "बीर्ट" अर्थात फोलेट र भिटामिन "सी" तथा फलामतत्व (आईरन), क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, पोटासियम जस्ता खनिज तत्वमा धनी यो हरियो साग अति पोषिलो छ ।

आवश्यक हावापानी

- यो साग प्रशस्त पानी भएको वा एकदमै सुख्खा दुबै ठाउमा पनि खेती गर्न सकिन्छ ।
- बर्षाको समयमा बढी पानी जमेर अरू तरकारी नहुने बारीमा पनि यसको खेती गर्न सकिन्छ ।
- पहाडी भागमा सात देखि आठ महिना मात्र यसको खेती गर्न सकिन्छ किनकि मंसीर, पौष, र माघ ३ महिना धेरै जाडो हुने भएको खेती गर्न गाह्रो पर्दछ तर तराई वा गर्मी भागमा बाह्रै महिना खेती गर्न सकिन्छ ।
- कार्तिक महिना बाट फुल फुल्न शुरू हुन्छ र पौष माघमा बीउ तयार हुन्छ । काङ्गकुङ्ग को बीउ उत्पादनको लागि तराई र तल्लो पहाड (असोजदेखि पौष सम्ममा) राम्रो मानिएको छ ।
- यसको खेती गर्न मल प्रसस्त भएको जस्तोसुकै माटोमा पनि गर्न सकिन्छ । तापनि बलौटे दुमट माटो बढी उपयुक्त हुन्छ । माटो खुकुलो, मलिलो र बुरबुराउँदो हुनु पर्दछ ।



भन्छिन् आमा
समयमै स्वस्थ शुरूवात

शैक्षिक श्रृंखला

घरायसी बगैंचा

देखि थालसम्म

काङ्ग कुङ्ग साग

अत्यावश्यक भिटामिन ए, बी, सी र फलाम तथा क्याल्सियम जस्ता खनिज तत्वमा धनी यो हरियो साग सबैले लागी विभिन्न तरीकाले पकाएर खान उपयुक्त छ ।

USAID अमेरिकी जनताबाट
SUAAHARA Building Strong & Smart Families

• रोप्ने विधि

यो दुइ तरिकाले रोप्न सकिन्छ,

१) बीउबाट : बीउ रोप्नु पर्दा, बीउलाई करिब २४ घण्टा जति पानीमा भिजाउने, त्यसपछि चिसो कपडाको कपडामा राखि न्यानो ठाउँमा २ देखि ३ दिन सम्म राखेमा टुसा आउन थाल्दछ, कपडालाई सकेसम्म चिसो राखि राख्न पर्दछ । त्यस पछि टुसा आएको भागलाई माथि पारेर बीउ रोपेको खण्डमा बीउ चाडै उम्रन्छ ।

२) डांठबाट : बिरूवा बनाउदा, डांठमा २ देखि ३ वटा आख्ला सहित भांचेर रोपेमा आंख्ला बाट जरा पलाउछ । एक लाइन बाट अर्को लाइनको दुरी १ हात र बोट बाट बोटको दुरी १ भित्ताको फरक हुन पर्दछ ।

- २० हात लम्बाई र ८ हात चौडाई (४० वर्ग मिटर) को लागि करीव ५ डोको राम्ररी कुहिएको गोबरमलको आवश्यकता पर्दछ । गोबरमललाइ बीउ रोप्नुभन्दा अगाडिनै माटोमा मिलाउनु राम्रो हुन्छ ।

- जमिनलाई राम्ररी खन जोत गरी मल मिलाई सम्म बनाउनु पर्दछ ।
- मसिनोसँग डल्ला फोरेर माटो बुरबुराउँदो पारेर डयाङ्ग बनाउनु पर्दछ ।

गोडमेल र रेखदेख

- यसमा खासै रोग तथा कीराले सताउदैन ।
- बीउ उत्पादनको लागी चिस्यान प्रसस्त हुन आवश्यक छ । बीउ उम्रेको ४०-५० दिनपछि कुटोले गोड्ने र बढि भएको बोट बिरूवा निकालेर पातलो पारी दिनुपर्दछ ।
- जुन जातको बोटको बीउ उत्पादन गरिने हो त्यस बाहेक अन्य बोटहरू हटाई दिनुपर्दछ । कम्तिमा २-३ पटक निरीक्षण गर्नुपर्दछ ।
- किरा द्वारा परसेचन (क्रस) भै बीउको गुणस्तर विग्रने भएकोले बिउ उत्पादनको लागि एक जात देखि अर्को जात बिचको दुरी कम्तिमा १००० मिटर हुनु पर्दछ ।
-

उत्पादन लिने

- हरियो साग बीउ रोपेको २ महिनामा टिप्न तयार हुन्छ ।
- एक पटक रोपे पछि यसका मुन्टा टिपेर खाइ राख्न सकिन्छ ।
- बीउ पाक्ने समयमा बोटहरू सुक्न थाल्दछ । बीउ खरानी रङ्गको देखिन थाल्दछ । यस अवस्थामा बाली काटेर खुला हावा खेल्ने ठाउँमा २ दिनसम्म थुप्रो लगाएर राख्नुपर्दछ । त्यसपछि घाममा सुकाएर बीउ झार्नुपर्दछ । बीउलाई राम्ररी केलाएर ३-४ पटक घाम सुकाई थन्क्याउनु पर्दछ ।

खाना तयार गर्ने तरिका

- साग केलाउन अगाडि पानीले सफासंग पखाल्नु पर्दछ । पौष्टिक तत्व बचाएर खानको लागि काट्नु भन्दा हातले चुडाउने वा च्यात्नु राम्रो हुन्छ ।
- सागलाई पकाउँदा भाँडोलाई बिर्कोले छोपेर पकाउनु पर्दछ । जसले गर्दा तरकारीमा भएको पौष्टिक तत्व नष्ट हुन पाउदैन र छिटो पाक्छ ।
- साग पकाउँदा लामो समय सम्म पकाई राख्नु हुदैन, नरम मात्र हुने गरी छोटो समय पकाउनु पर्दछ ।
- साग पकाउँदा तेलको प्रयोग गरेमा सागमा भएको भिटामिन "ए" शरीरमा शोषण गर्न सजिलो हुन्छ । बिशेषत यो काङ्ग कुङ्ग साग पकाउदा अरू सागमा भन्दा अलिकति बढि तेल हल्दा यो अझ बढि स्वादिलो हुन्छ ।

२) तेल हालेर साग जस्तै राम्ररी छोपेर वा प्रेशरकुकरमा पकाएर बच्चालाई खुवाउन सकिन्छ । वा दाल भात संग मिचेर खुवाउन सकिन्छ ।

३) उसिनेको दुधे मकै, भुटेको तील वा अन्य बियाँहरू र यो सागको पात राम्ररी पिसेर पानीमा पकाएर खुवाउँदा बच्चाहरूले पर्याप्त पोषण पाउँदछ ।

बच्चाहरूको लागि पुरक खानाः

१) मकै, गहुँ र भट्टमासबाट तयार पारेको सर्वोत्तम पिठोको लिटोमा यसको कलिलो पात टिपेर सफा संग धोएर र सिलौटो पनि सफा गरि पातलाई पिसेर लिटोमा हालि पकाएर खुवाउन सकिन्छ ।

परिवारको लागि खाजाः

१) साग जस्तै गरी पकाएर भात दाल, रोटी, च्युरा संग खान सकिन्छ ।

पकाउने तरीकाः

कराई तेल हालेर तताउने, तेल अरू साग पकाउने भन्दा अलि बढि हाल्ने । सानो सानो टुक्रा लसुन, अदुवा र रातो वा हरियो खुर्सानी फुराउने तर कालो नबनाउने, अब काङ्ग कुङ्ग सागको डाँठ मात्र पहिले राख्ने र २ मिनेट जति पकाउने र पातहरू हालेर, छोपेर एकैछिन पकाउने र पछि तिलको छोप २ चियाचम्चा राखेर चलाउने यो खान तयार भयो ।

(प्रेशरकुकरमा पकाएमा एक सिठ्ठी लगाए पुग्छ)

२) अन्य परिकार जस्तैः मासु तथा आलु आदीका परिकारहरू संग मिसाएर पकाउन पनि सकिन्छ ।

बच्चालाई खुवाउने तरिकाः

- बच्चालाई खाना खुवाउन अगाडि साबुन पानीले हात मिचिमिचि धुनु पर्दछ।
- बच्चालाई खाना खुवाउँदा, खुवाउने व्यक्ति सकेसम्म धैर्य, सक्रिय र बच्चासंग नजिक भएर खुवाउनु पर्दछ ।
- बच्चालाई खुवाउने बेला खेलाउँदै, कुरा गर्दै, उस्ले गरेको व्यवहारलाई प्रतिक्रिया दिदै खुवाउनु पर्दछ ।
- बच्चालाई नयाँ फरक फरक स्वादको खानेकुरा खुवाउने गर्नु पर्दछ ।
- बिस्तारै थोरै थोरै खाना बाट शुरू गरेर बच्चाको उमेर अनुसार चाहिने मात्रामा पुऱ्याउनु पर्दछ ।
- बच्चालाई खाना खुवाउँदा, पर्याप्त समय दिएर उसले खाना मन पराएको, नपराएको हेरेर खुवाउनु पर्दछ ।

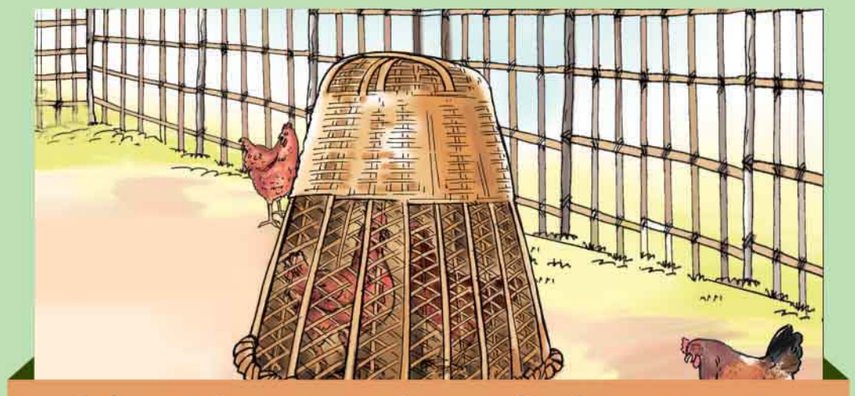
Poster on Bio Security

भन्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरूवात

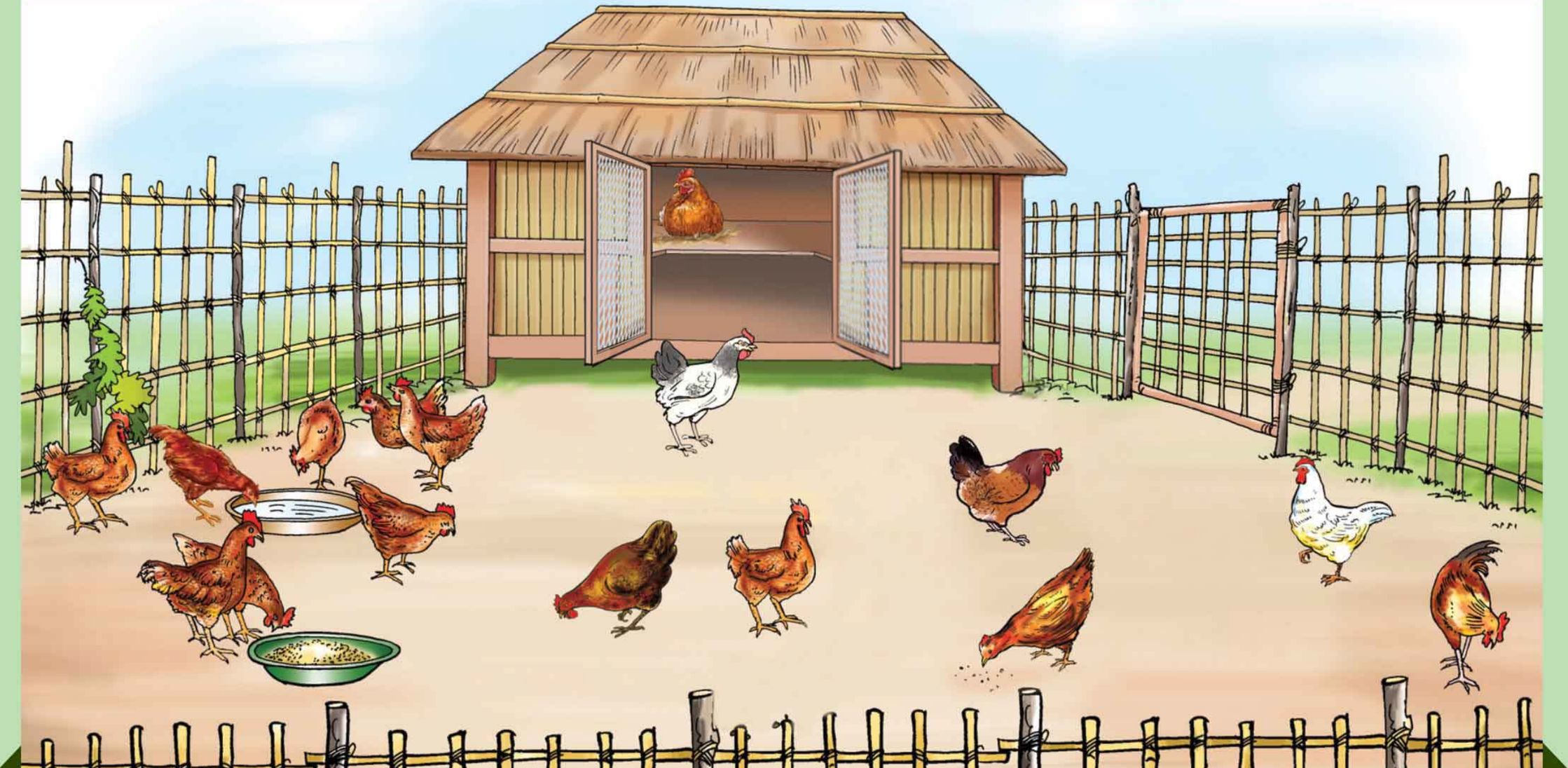
घरमा पालेका कुखुरालाई कसरी स्वस्थ राख्न सकिन्छ ?

समय समयमा कुखुराको दाना
पानीको भाडा र खोर सफा गरौं।



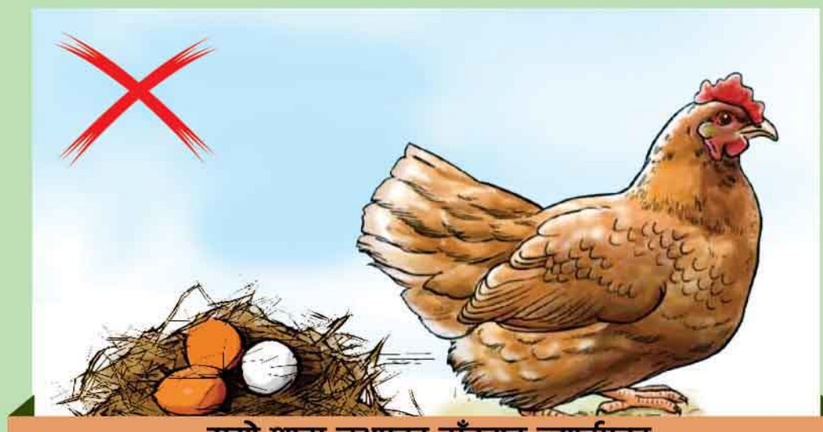
किनेर ल्याईएका कुखुरालाई घरमा पालिराखिएका कुखुरासंग
कम्तिमा एक हप्तासम्म एकै ठाउमा नमिसाऔं।

कुनै कुखुरा विरामी परेमा अरूबाट छुट्टै राखौ र
नजिकको पशु सेवामा सम्पर्क गरौं।

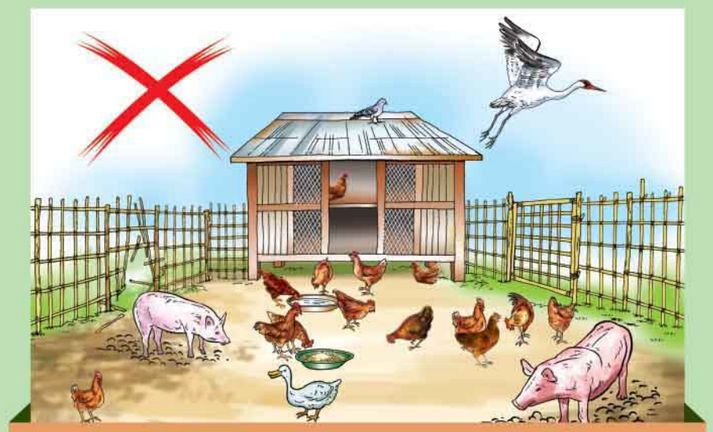


स्वास्थ्य कुखुराको लागि सधैं अर्ध बन्देज खोरमा पालौं।

खोरमा जानु अघि वा पछि र कुखुरा चलाईसकेपछि
साबुन पानीले मिचि मिचि हात खुट्टा धोऔं।



राम्रो थाहा नभएका ठाँउबाट ल्याईएका
अण्डा कोरल्न आफ्नो कुखुराको प्रयोग नगरौं।
हाँस र कुखुराको अण्डा सँगै कोरल्न नदिऔं।



हाँस, कुखुरा, बंगुर र अन्य चराचुरूङ्गी एकै ठाँउमा
मिसाएर नपालौं।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
कृषि विकास मन्त्रालय
पशु सेवा विभाग
हरिहरभवन, ललितपूर

Poster on Bird Flue

भन्छिन् आमा
समयमै स्वस्थ शुरूवात

बर्ड फ्लु (Bird Flu) बारे महत्वपूर्ण जानकारी

बर्ड फ्लु के हो ?

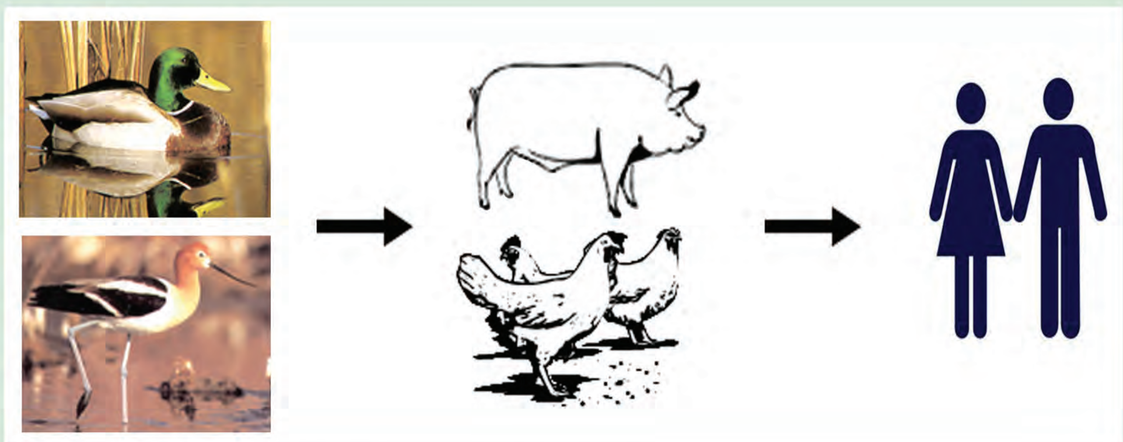
- बर्ड फ्लु भाइरसको कारणले घरपालुवा पंक्षी तथा जङ्गली चराचुरूङ्गीमा लाग्ने माहामारी रोग हो । यो रोग पंक्षीबाट मानिसमा समेत सर्न सक्छ ।

बर्ड फ्लू रोग किन खतरनाक छ ?

- बर्ड फ्लु भाइरसको संक्रमण गर्ने र बाँच्ने क्षमता धेरै छ । दुषित सुलीमा भाइरस ३ महिनासम्म र प्रदुषित पानीमा ३० दिनसम्म बाँच्न सक्छ ।
- एक ग्राम दुषित सुलीबाट दश लाख कुखुराहरू संक्रमित हुन सक्छन् ।
- बर्ड फ्लु रोगको भाइरसको धेरै रूपहरू छन् ।
- बर्ड फ्लु भाइरसको संक्रमण जङ्गली पंक्षी हुँदै घरपालुवा पंक्षीमा र घरपालुवा पंक्षीको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहने मानिसमा समेत सर्न सक्दछ ।
- मानिसमा सरी बर्ड फ्लुको भाइरसले नयाँ रूप बनाउन सकेमा मानिसहरूमा महामारी फैलन सक्छ ।
- तर ७० डिग्री सेल्सियस तापक्रम वा अम्लीय वातावरण (पि.एच. ६ भन्दा कम) मा भाइरस निष्क्रिय हुन्छ ।

बर्ड फ्लु कसरी सर्दछ ?

- संक्रमित सुली, भाँडा, आहारा, हावा र फोहोर जुत्ता आदिको माध्यमबाट
- बर्ड फ्लु रोगबाट संक्रमित जिउँदो वा मरेको पंक्षीको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट
- जङ्गली पंक्षीबाट घरपालुवा कुखुरा र बंगुर हुँदै मानिसमा पनि सर्न सक्छ।



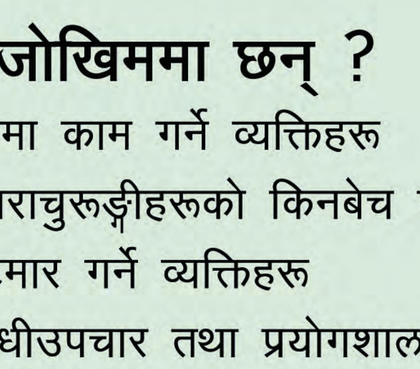
को-को बढी जोखिममा छन् ?

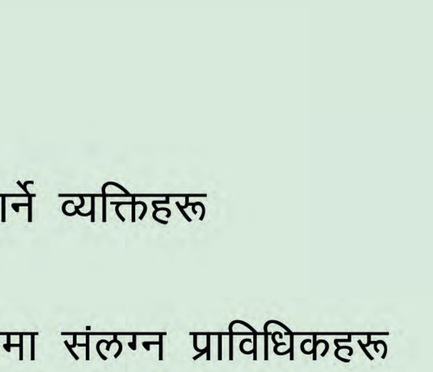
- कुखुराको खोरमा काम गर्ने व्यक्तिहरू
- कुखुरा तथा चराचुरूङ्गीहरूको किनबेच गर्ने व्यक्तिहरू
- कुखराको काटमार गर्ने व्यक्तिहरू
- कुखुराको औषधीउपचार तथा प्रयोगशालामा संलग्न प्राविधिकहरू

रोग लागेमा कस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ?

कुखुराहरूमा :

- अकस्मात धेरै कुखुराहरू बिरामी हुने
- एकै चोटि धेरै कुखुराहरू मर्ने
- टोउको सुनिने
- सिउर र लोतीको रंग परिवर्तन भई बैजनी रंग जस्तो देखिने
- नली खुट्टामा नीलो धब्बाहरू हुने
- श्वास फेर्न असजिलो हुने, कचेरा लाग्ने
- अण्डा पारिरहेको कुखुराले अण्डा नपार्ने वा नरम अण्डा पार्ने ।
- नाकबाट सिँगान बग्ने

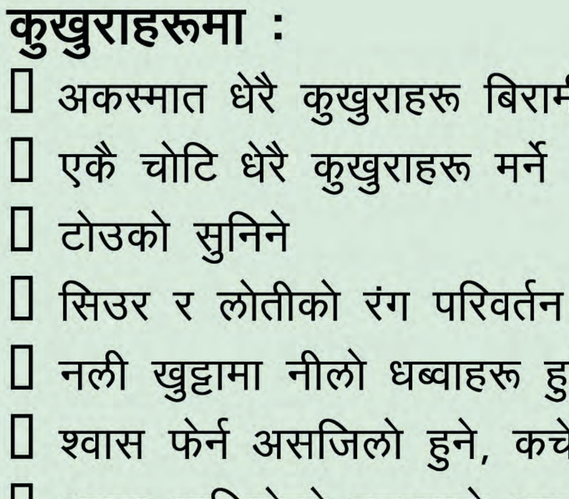


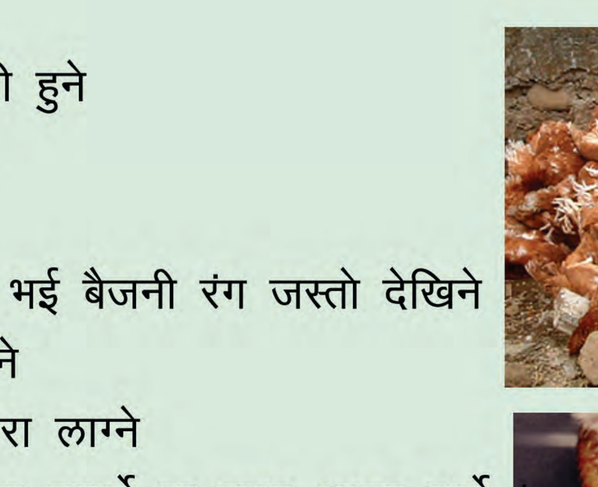


मानिसमा :

- ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने
- मांशपेसी (जीउ) दुख्ने
- श्वासप्रश्वासमा असजिलो हुने र अन्तमा निमोनिया भई ज्यानै जाने

बर्ड फ्लुबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?





- कुखुराहरूसँगै बंगुर, हाँस र अन्य चराचुरूङ्गीहरू नपाल्ने
- कुखुराको खोरमा प्रवेश गर्दा अलगै चप्पल तथा एप्रोनको प्रयोग गर्ने
- खोरमा पस्नु अघि र पछि हात खुट्टा साबुन पानीले धुने
- खोर सधैँ सफा राख्ने र सुली मदखादमा मात्र जम्मा गर्ने
- कुखुराको मासु तथा अण्डा राम्ररी पकाएर मात्र खाने
- शंकास्पद अवस्थाका कुखुरा तथा चराचुरूङ्गीलाई निगरानीमा राख्ने
- शंकास्पद पंक्षीको ओसारपसार गर्न नदिने
- रोगको शंका लागेमा तुरून्त पशु सेवा केन्द्र/कार्यालयमा खबर गर्ने

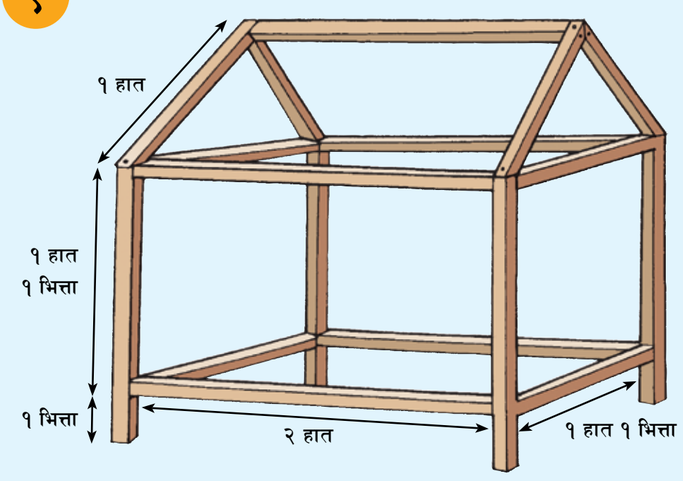
USAID अमेरिकी जनताबाट
सुआहारा सबैको परिवार फलोस् फुलोस्
नेपाल सरकार
कृषि विकास मन्त्रालय
पशु सेवा विभाग
हरिहर भवन, काठमाडौं

Posters on Method of Making Intensive Coops

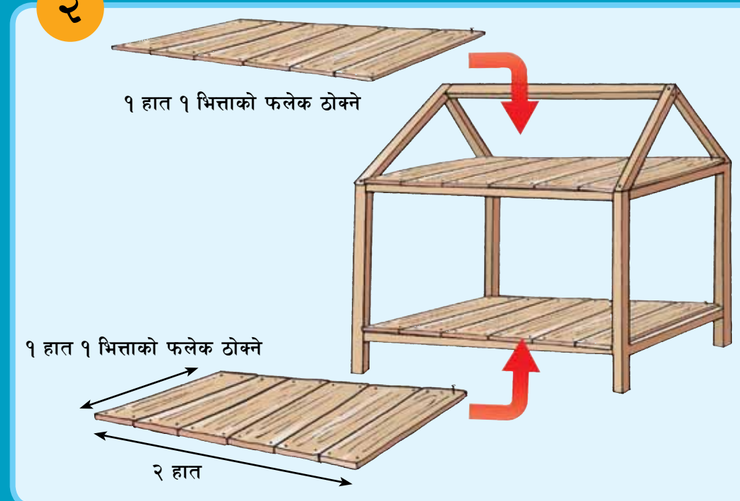
खोर बनाउने तरीका

खोर बनाउने तरीका

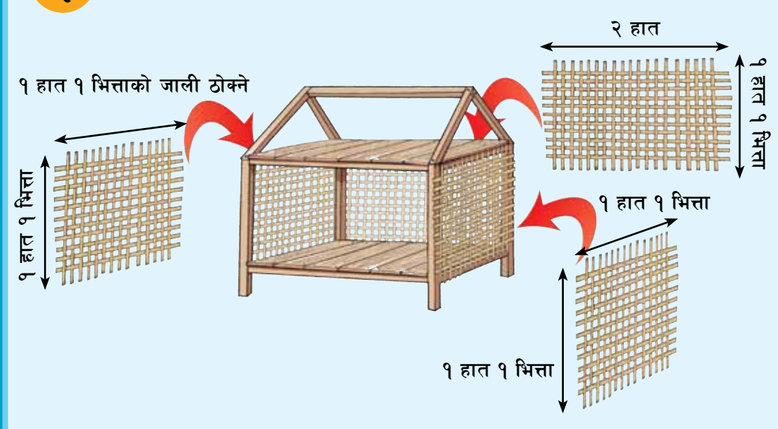
१



२



३



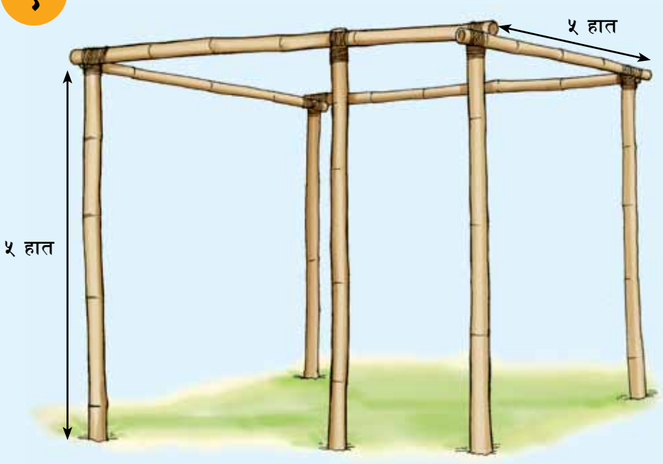
४

५

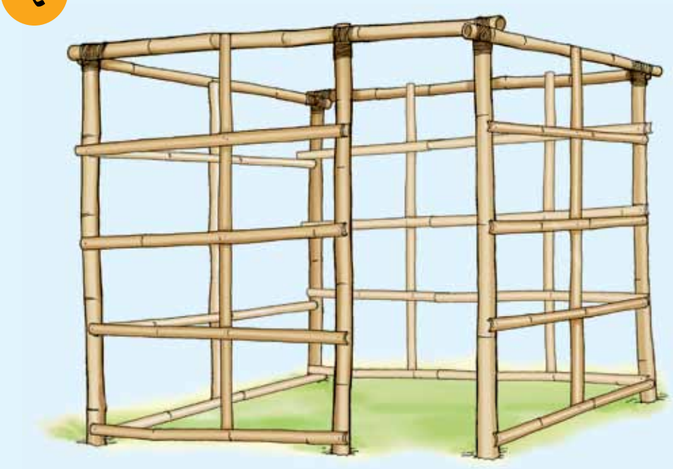
६

खोर वरिपरि बार बनाउने तरीका

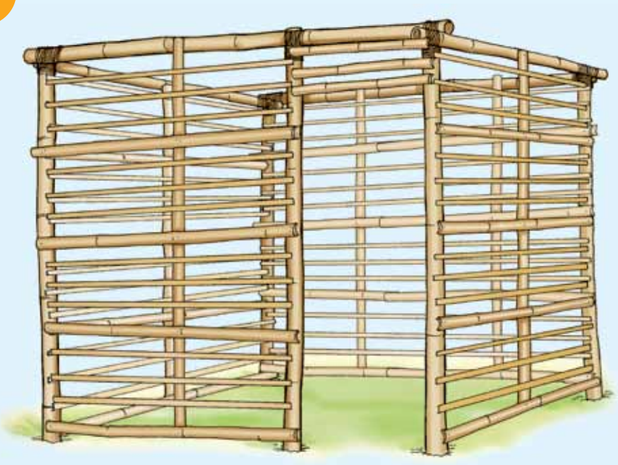
१



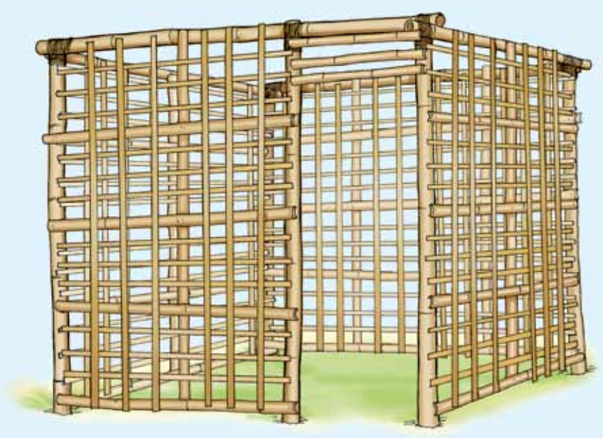
२



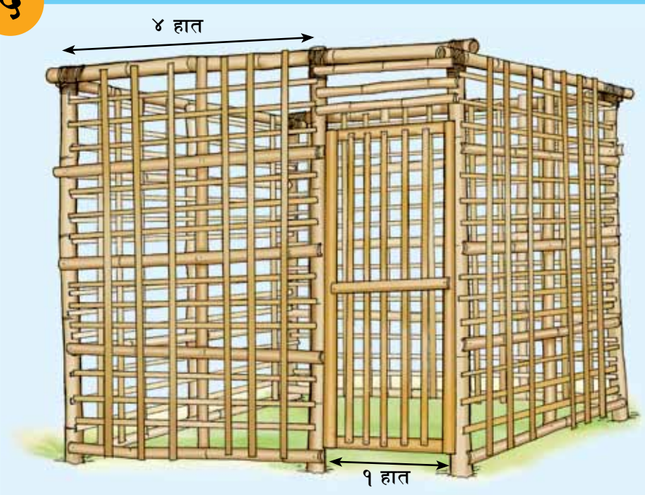
३



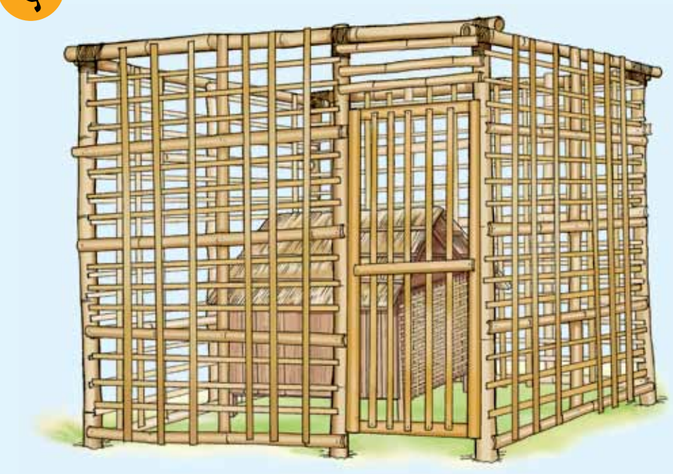
४



५



६



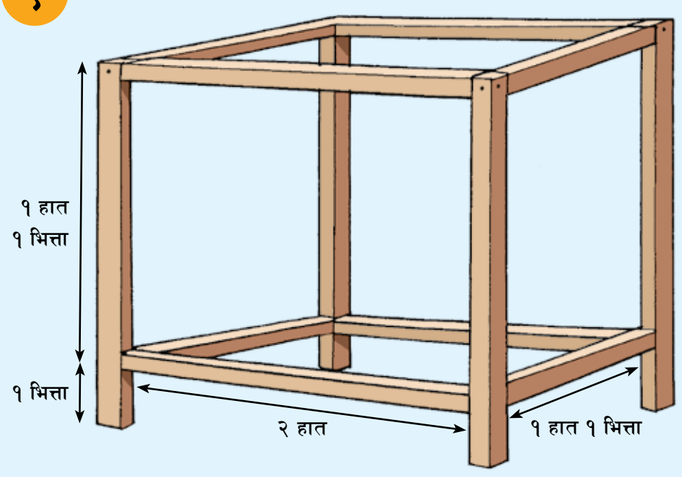
USAID अमेरिकी जनताबाट

SUAAHARA
Building Strong & Smart Families

खोर बनाउने तरीका

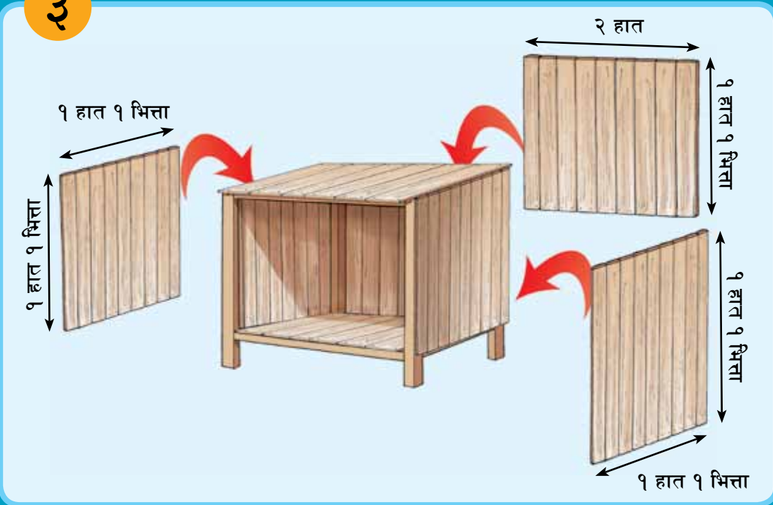
खोर बनाउने तरीका

१

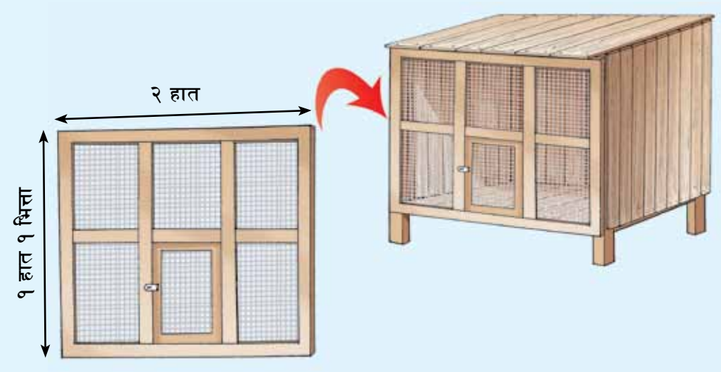


२

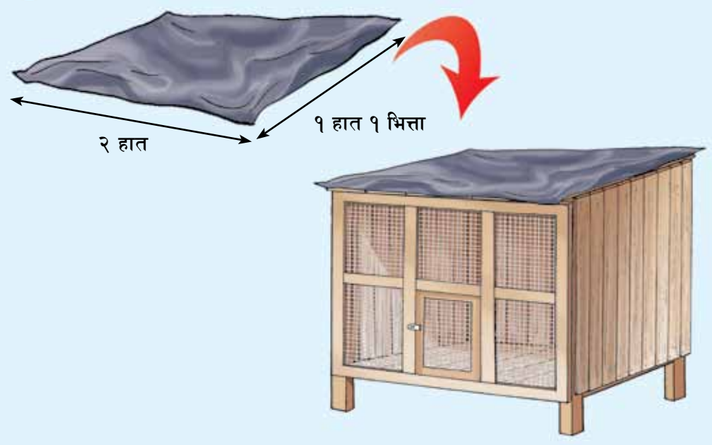
३



४



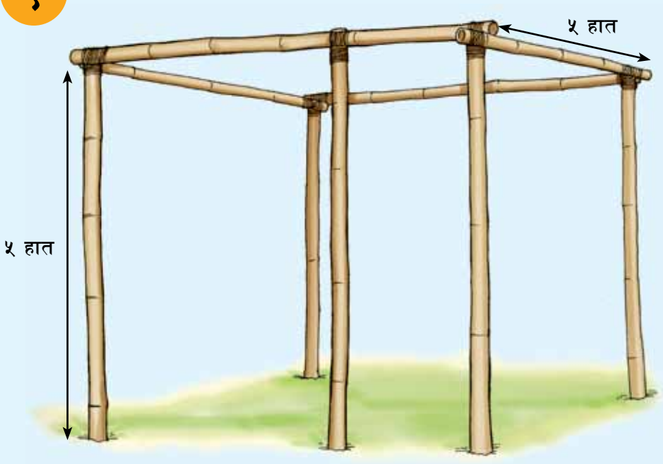
५



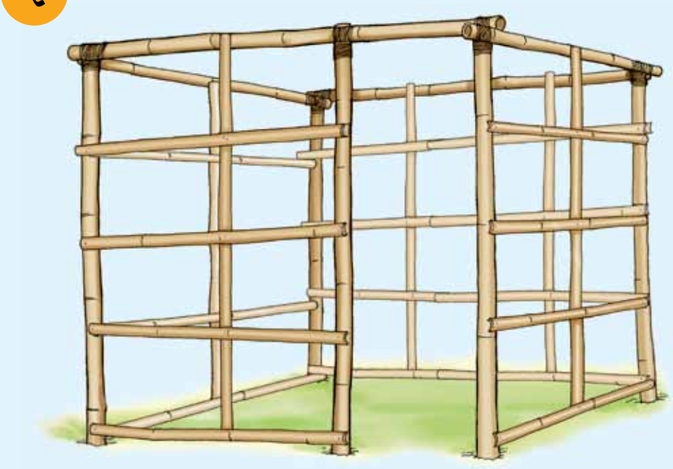
६

खोर वरिपरि बार बनाउने तरीका

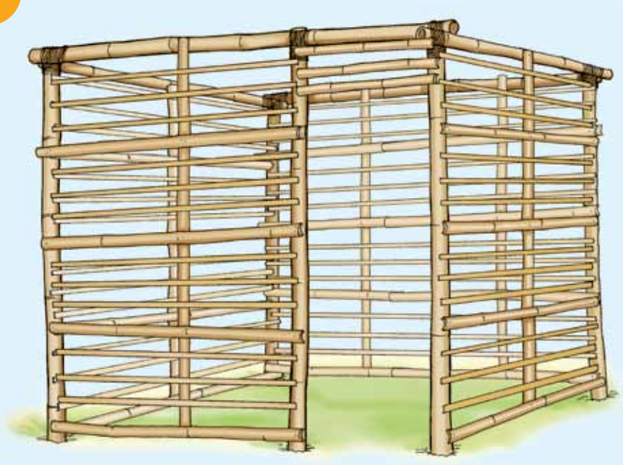
१



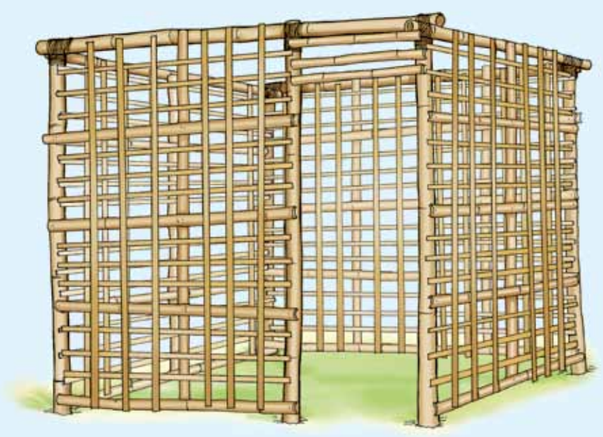
२



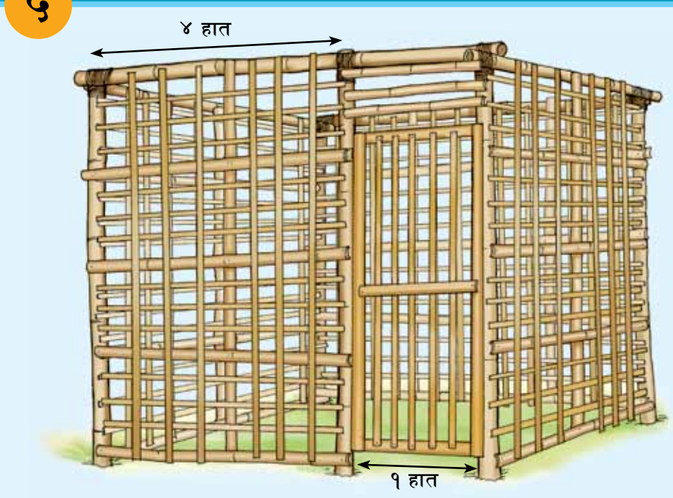
३



४



५



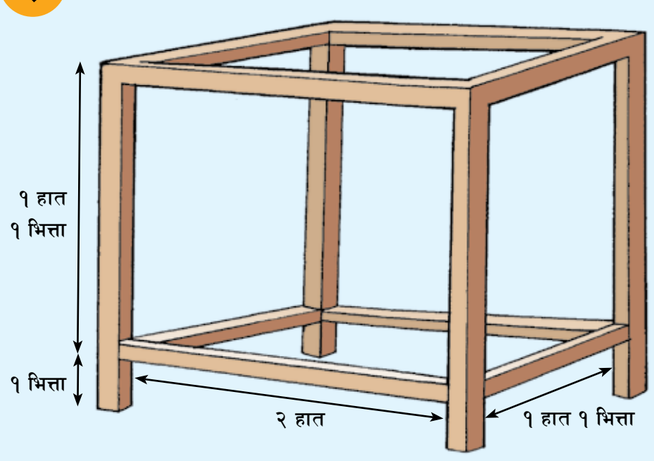
६

USAID अमेरिकी जनताबाट
SUAAHARA Building Strong & Smart Families

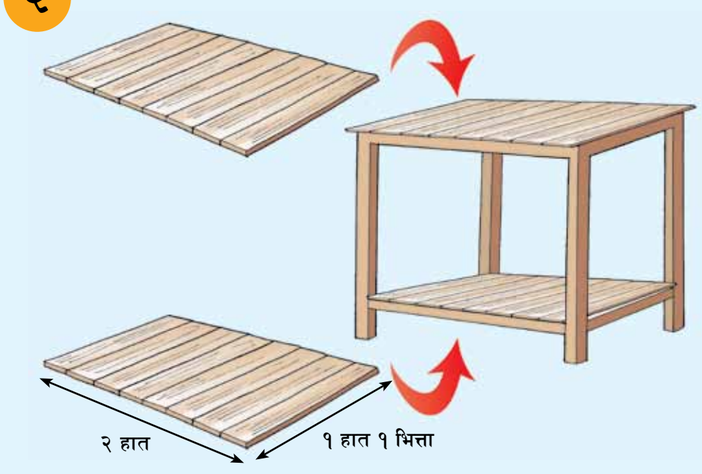
खोर बनाउने तरीका

खोर बनाउने तरीका

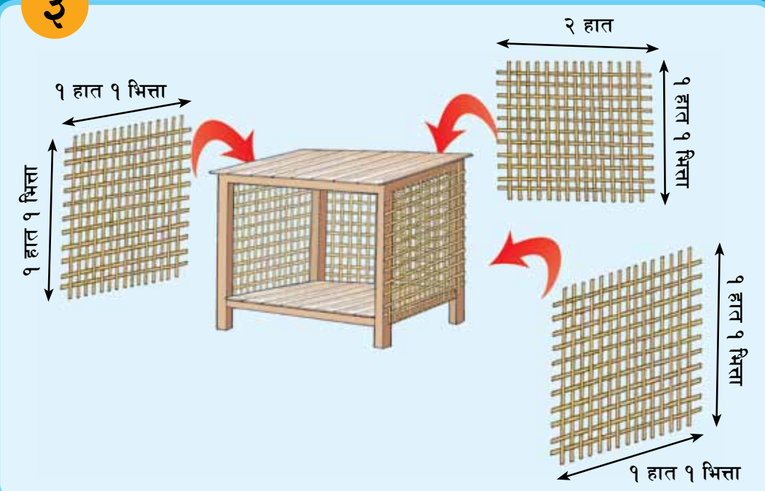
१



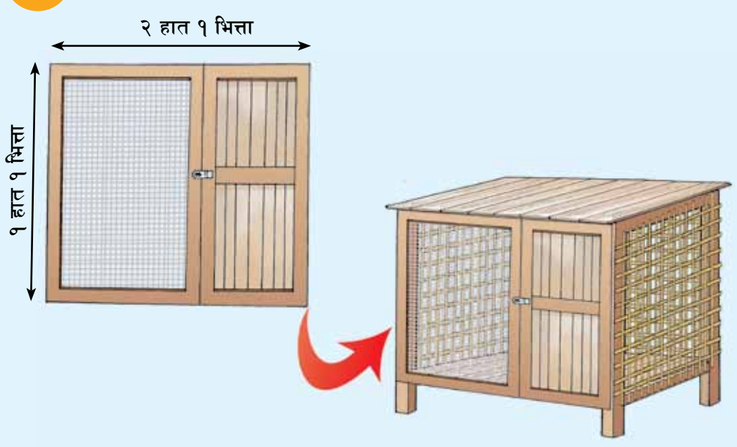
२



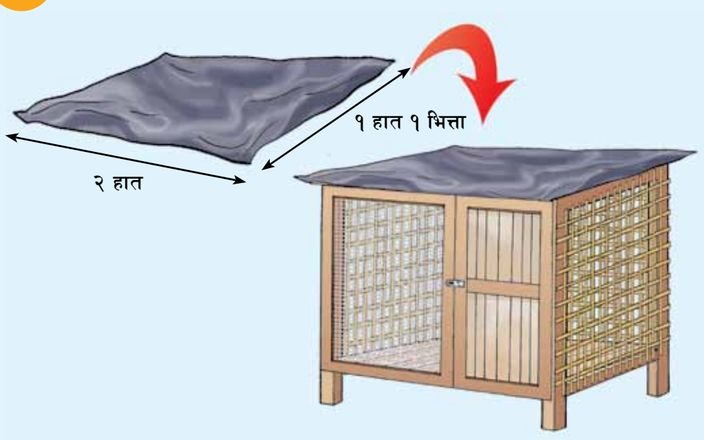
३



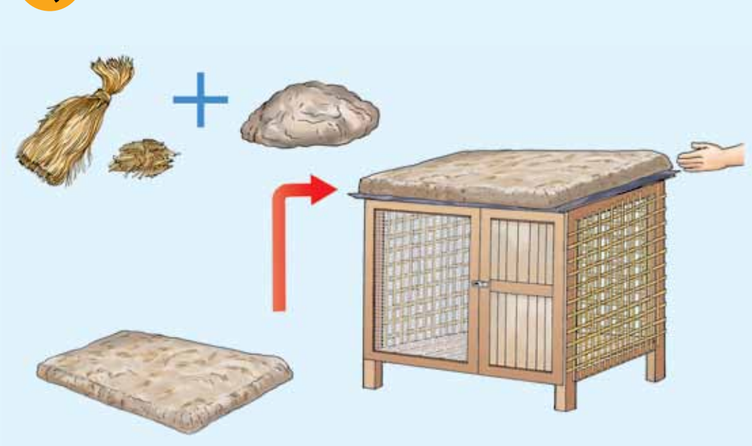
४



५



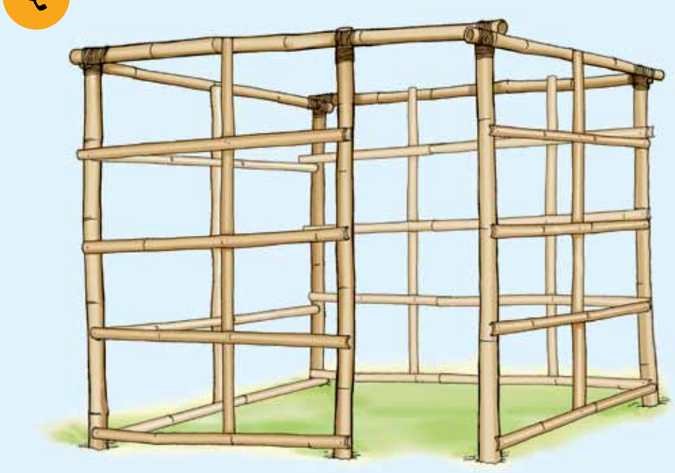
६



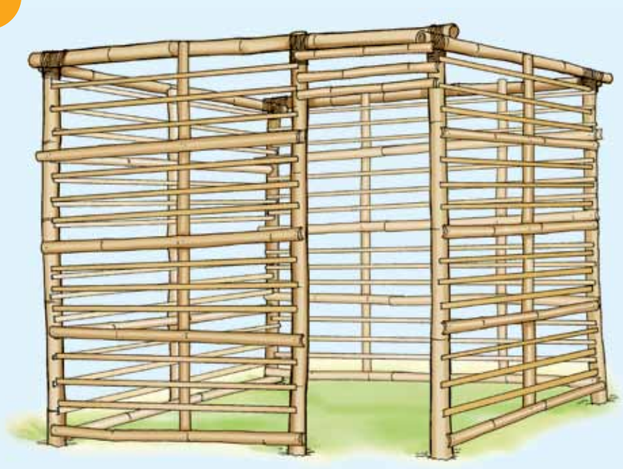
खोर वरिपरि बार बनाउने तरीका

१

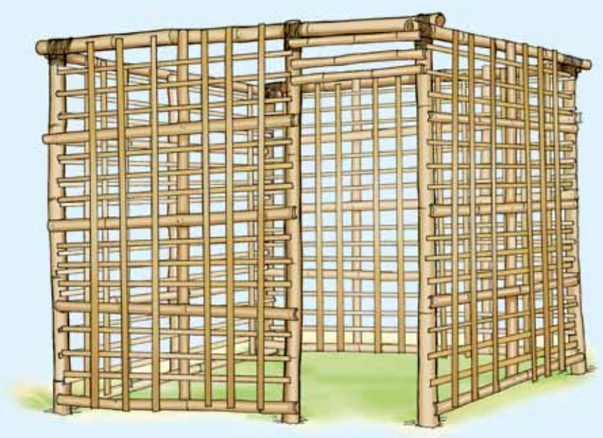
२



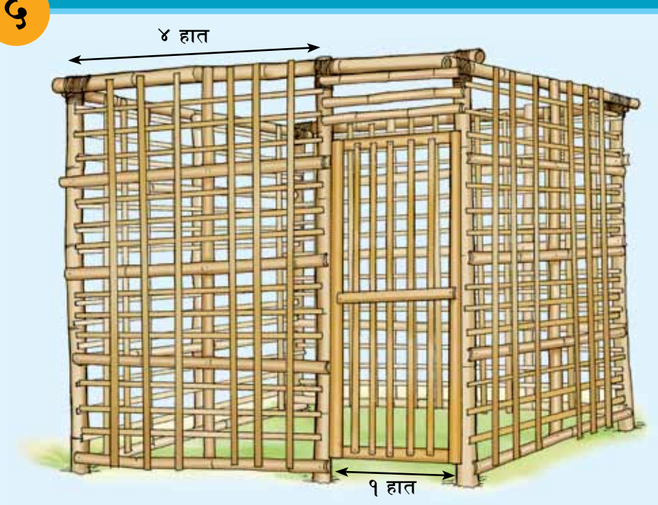
३



४



५

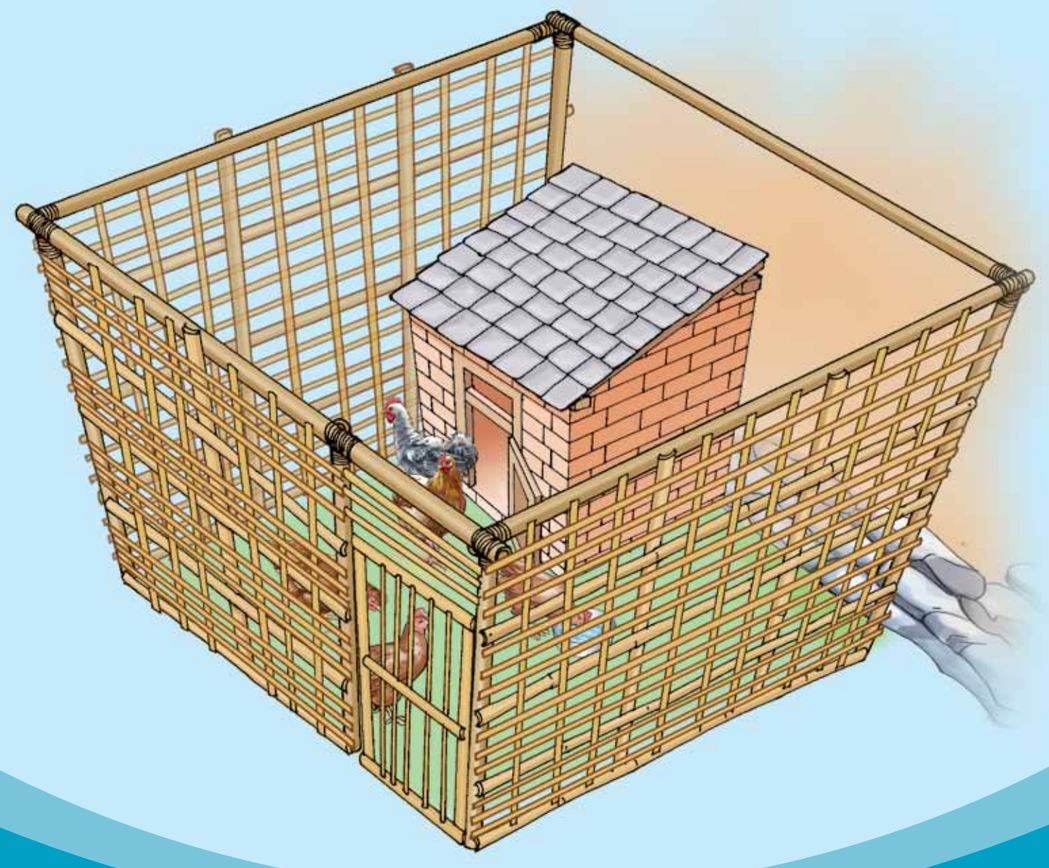


६

USAID अमेरिकी जनताबाट

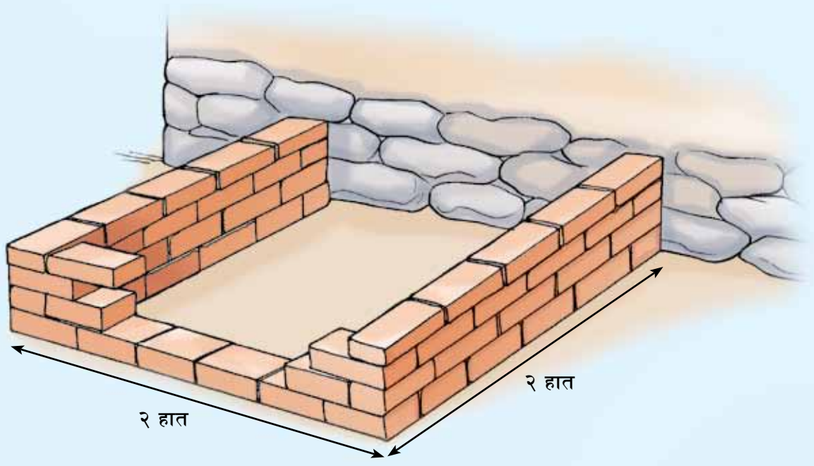
SUAAHARA
Building Strong & Smart Families

खोर बनाउने तरीका

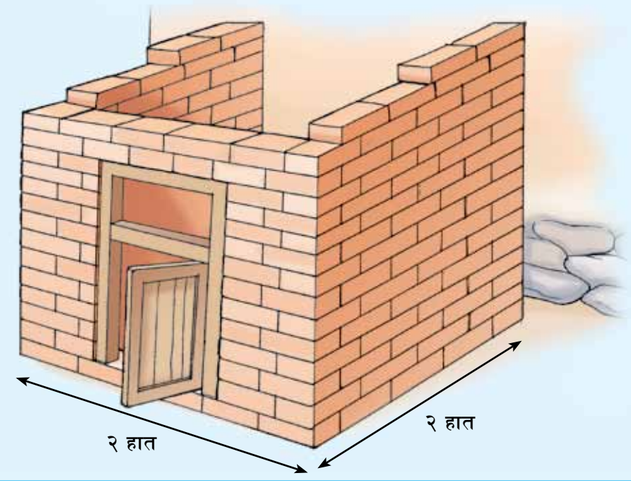


खोर बनाउने तरीका

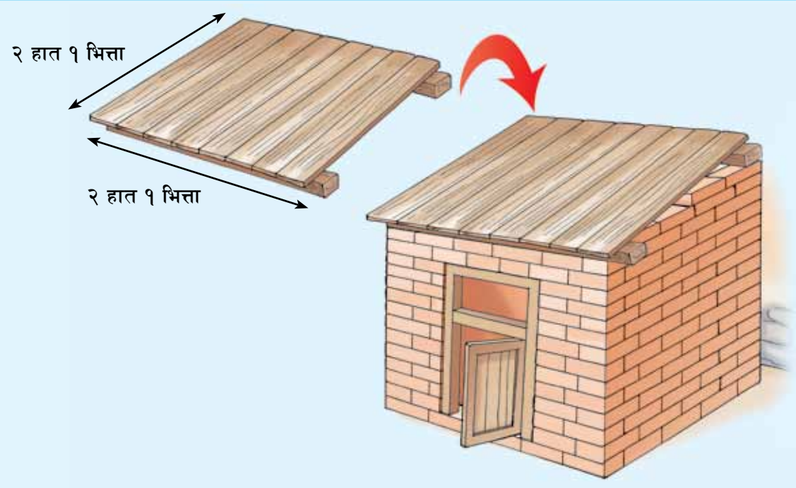
१



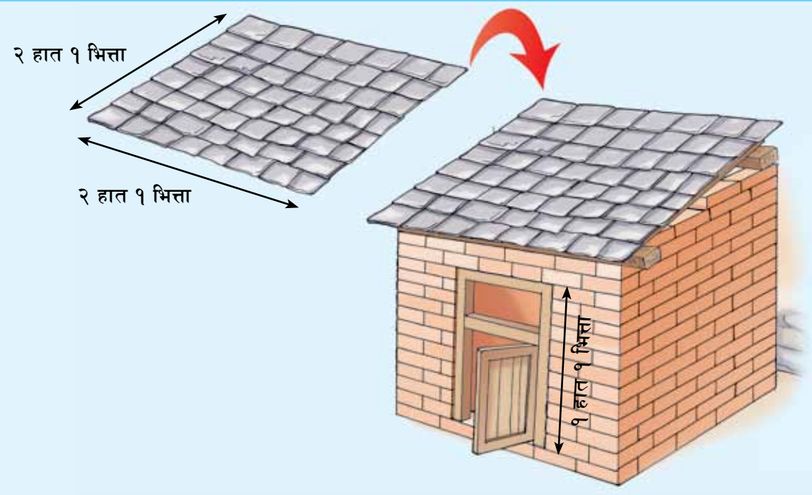
२



३



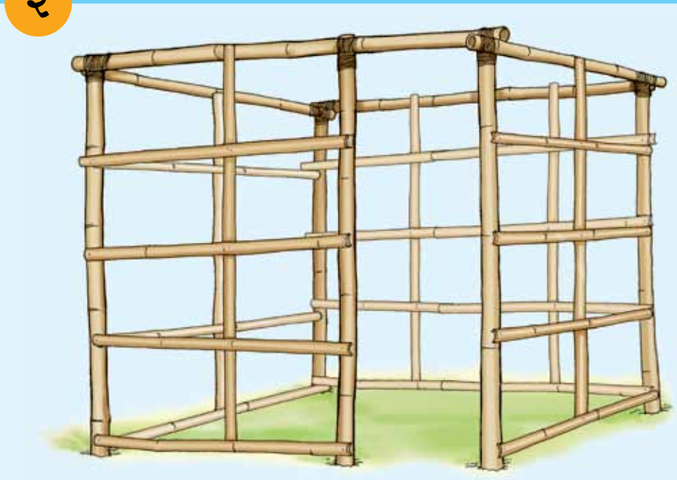
४



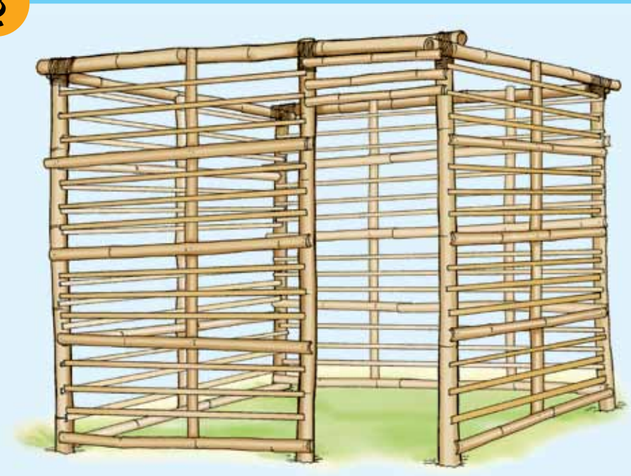
खोर वरिपरि बार बनाउने तरीका

१

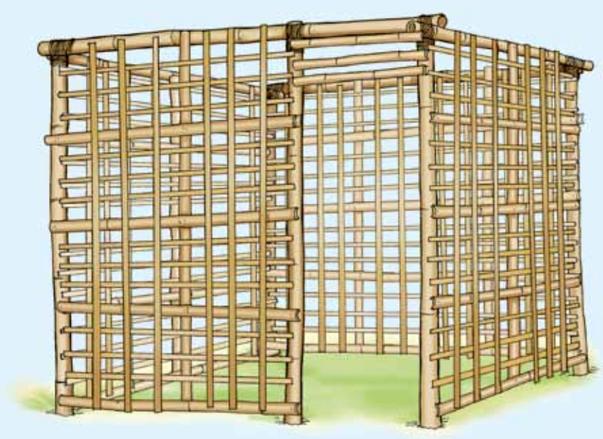
२



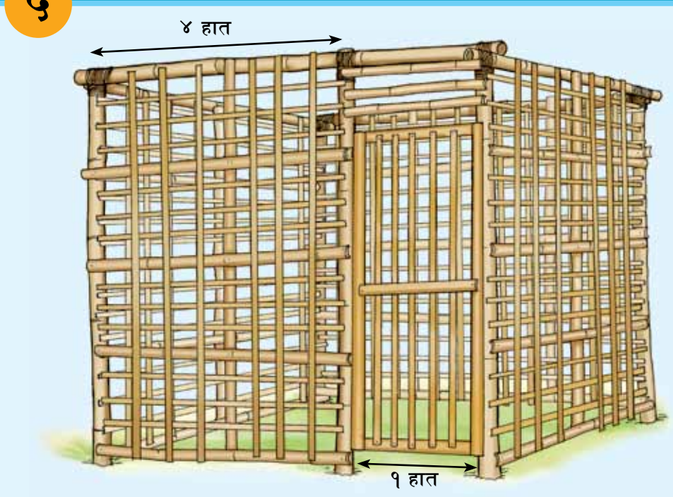
३



४



५

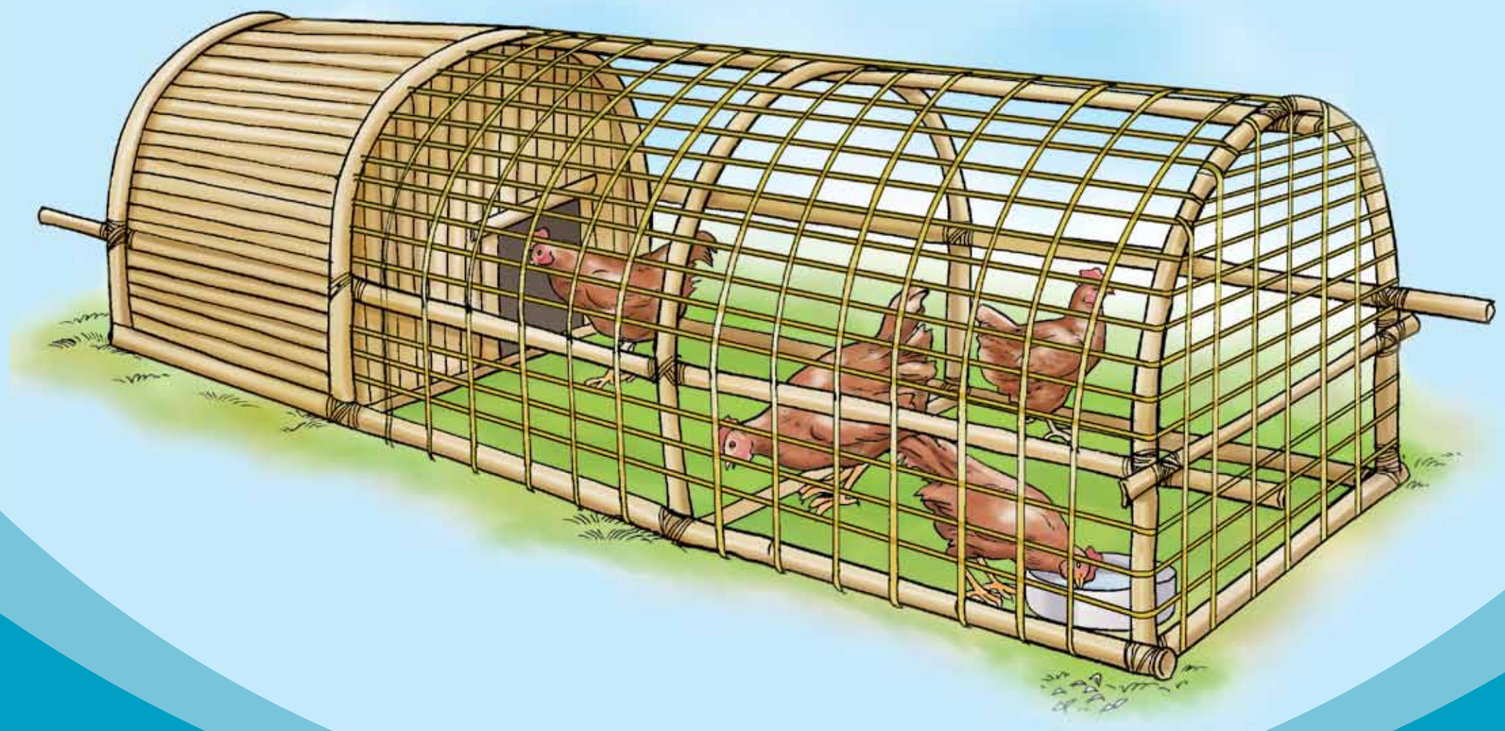


६

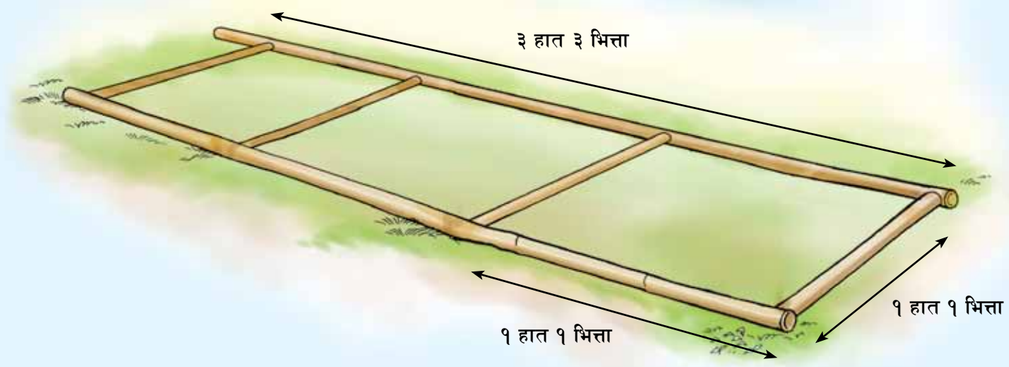
USAID अमेरिकी जनताबाट

SUAAHARA
Building Strong & Smart Families

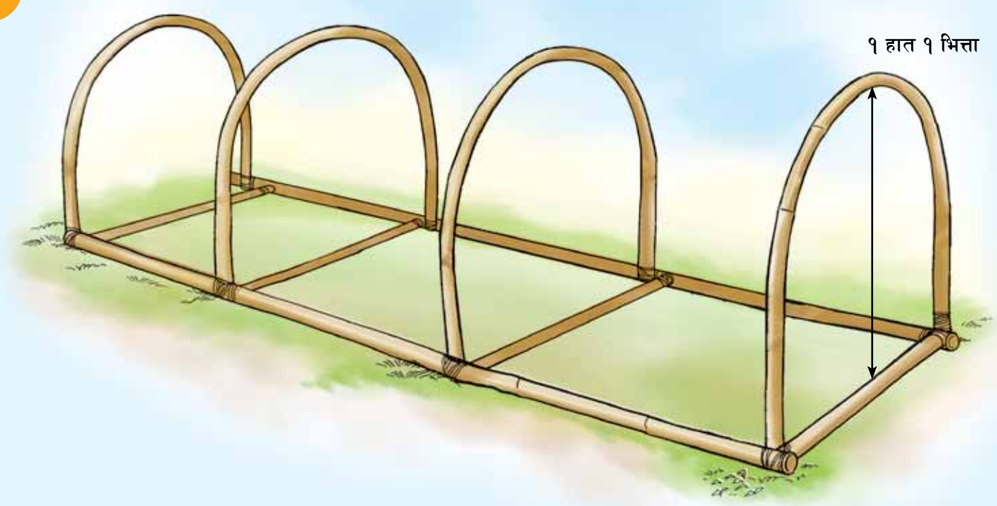
खोर बनाउने तरीका



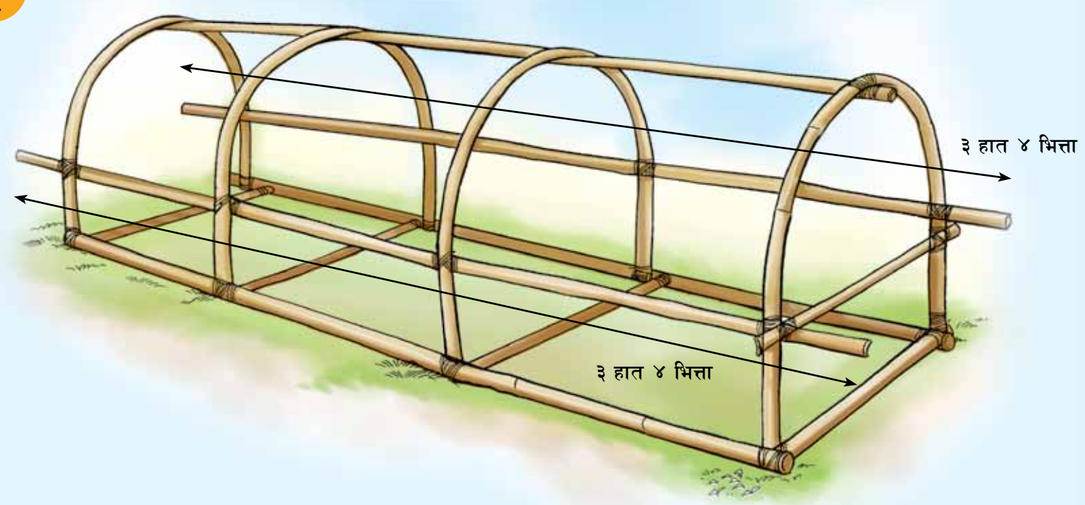
१



२



३



४

५

६

७

USAID अमेरिकी जनताबाट
SUAAHARA Building Strong & Smart Families

Home Food Production (HFP) Job Aid for Nutrition Consumers Group

पोषण उपभोक्ता समुहलाई घरायसी खाद्यान्न उत्पादन कार्यक्रमको घरभेट गर्दा अनुगमनकर्तालि दिनुपर्ने सन्देशहरु

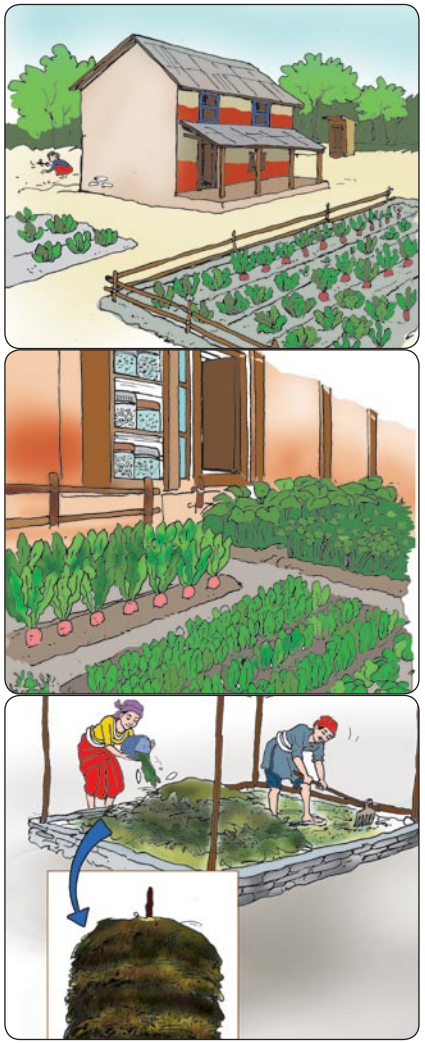
घरायसी खाद्यान्न उत्पादन गर्दा ध्यान दिन पर्ने मुख्य क्रियाकलापहरु :**अनिवार्य सूचकहरूको आधारमा**

१. तरकारी उत्पादन

क. जग्गा रेखांकन- नमुना कृषि वगैचा हुनुपर्ने। सही तरिकाले रेखांकन गरी ड्याङ मिलाएर तरकारी रोपेको हुनुपर्छ।

ख. तरकारी विविधिकरण- तरकारी कम्तीमा ४ देखि ५ प्रकारका लगाएको हुनुपर्छ। एक सिजनमा १-२ प्रकारका सूक्ष्म पोषक तत्व बढी भएका तरकारीहरु (जस्तै फर्सी, गाजर, पालुङ्गो, लटटे) हुनुपर्छ।

ग. गोबरमल/कम्पोष्ट मलको तयारी- तरकारी वालीहरुलाई पर्याप्त पुग्ने गरी गोबरमल/कम्पोष्ट मल बनाएको हुनुपर्ने। गोबरमल/कम्पोष्ट मल सही तरिकाले वनाउन (घाम र पानीबाट जोगाउने) छाप्रो हाल्नुपर्छ। प्रयोग गर्नु अगाडि बारीमा गोबरमल फिंजाएर राख्न हुदैन।



घ. जैविक बिषादीको तयारी- तरकारीमा लाग्ने रोग र किरा भगाउनको लागि जैबिक बिषादी बर्षा मौसम भएमा १-२ दिनको फरक र हिउँद मौसम भएमा ३-४ दिनको फरकमा छर्नुपर्छ। आफ्नो तरकारी बारीको लागी पुग्ने गरी जैबिक बिषादी बनाउन पर्ने छ। जैबिक बिषादी बनाउन सकेसम्म धेरै प्रकारका सामाग्रीहरु मिसाएको हुनुपर्छ, अन्यथा यो औषधीले काम नगर्न सक्छ।

ङ. सिचाइको व्यवस्थापन- सुख्खा मौषमको लागि श्रोत र सम्भाव्यता हेरिकन कुलो, स्प्रीङकलर, सरल थोपा, पोषण किट (सिँचाइको लागि) र जुठेल्नाको पानी संकलन गरी प्रयोग गरेको हुन पर्छ।

२. उन्नत जातका कुखुरा उत्पादन -

क. उन्नत जातका कुखुराको संख्या पोषण उपभोक्ता समुहले १-२ वटा भाले र ४ वटा पोथी माउ राखेको हुनुपर्ने ।

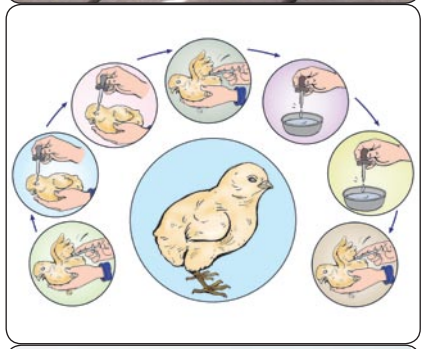
ख. स्थानीय कुखुराको संख्या- १ स्थानीय पोथी माउ पालेको हुन पर्छ ।

ग. पोषिलो दाना तयारी- संख्या हेरिकन घरायसी स्तरमा पोषिलो दाना बनाएको हुनुपर्छ अन्यथा कुखुराले अण्डा कम पार्छ ।

घ. चल्ला निकाल्ने समय- तराइमा हो भने बैषाखदेखि श्रावण महिनासम्म चल्ला ननिकाल्ने र पहाडमा भने जुनसुकै महिनामा पनि चल्ला निकाल्न सकिन्छ ।

ङ. चल्लालाइ खोपको व्यवस्थापन- चल्ला निकालेको १ देखि ४२ दिनसम्म दिन पर्ने खोपहरु अनिवार्य रुपमा खोप लगाएको हुनुपर्छ ।

च. खोरको व्यवस्थापन- जंगली र अन्य पशुपंक्षीको आक्रमणबाट जोगाउन सुरक्षित खोर बनाएको हुनुपर्छ । खोरमा हावा राम्ररी पस्ने र घामपानीबाट जोगिने खालको हुनुपर्छ ।



३. पोषण उपभोक्ता समुहको कामकर्तव्यहरू :

क. परामर्श-घरायसी खाद्यान्न उत्पादनका लागि आवश्यक प्राविधिक ज्ञान, सरसल्लाह, सुझावहरु ५ जना अन्य समुह सदस्यहरुलाई प्रदान गरेको हुन पर्छ ।

ख. कृषि सामाग्रीहरुको उपलब्धता- कृषि सामाग्रीहरु जस्तै तरकारी वीउ, कुखुराका चल्ला र अण्डाहरु आफ्नोमा नभएको वेलामम गाउँघर नमुना कृषि उद्यमी कहाँबाट ल्याउन पर्छ ।

ग. समन्वय र सहकार्य- आफुलाई घरायसी खाद्यान्न उत्पादनका लागि आवश्यक प्राविधिक ज्ञान, सरसल्लाह, सुझावहरु गाउँघर नमुना कृषि उद्यमीसँग सम्पर्क सिक्ने ।

घ. मासिक बैठक- घरायसी खाद्यान्न उत्पादन कार्यक्रमको मासिक बैठकमा सक्रिय भएर भाग लिने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

Helen Keller INTERNATIONAL

Home Food Production (HFP) Job Aid for Village Model Farmers

नमुना कृषि उद्यमीलाई घरायसी खाद्यान्न उत्पादन कार्यक्रमको घरभेट गर्दा अनुगमनकर्तालि दिनुपर्ने सन्देशहरु

घरायसी खाद्यान्न उत्पादन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य क्रियाकलापहरु : **अनिवार्य सूचकहरूको आधारमा**

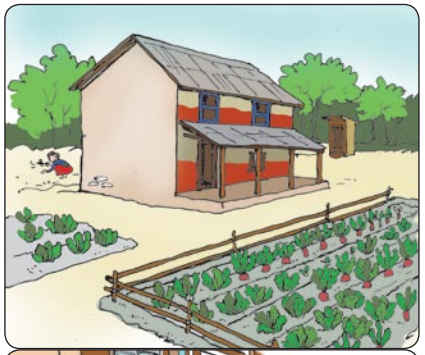
१. तरकारी उत्पादन

क. जग्गा रेखांकन- नमुना कृषि बगैचा हुनुपर्ने । सही तरिकाले रेखांकन गरी ड्याङ मिलाएर तरकारी रोपेको हुन पर्छ ।

ख. तरकारी विविधिकरण- तरकारी कम्तीमा ६ देखि ७ प्रकारका लगाएको हुनुपर्छ । एक सिजनमा १-३ प्रकारका सूक्ष्म पोषक तत्व बढी भएका तरकारीहरु (जस्तै फर्सी, गाजर, पालुङ्गो, लटटे) हुनुपर्छ ।

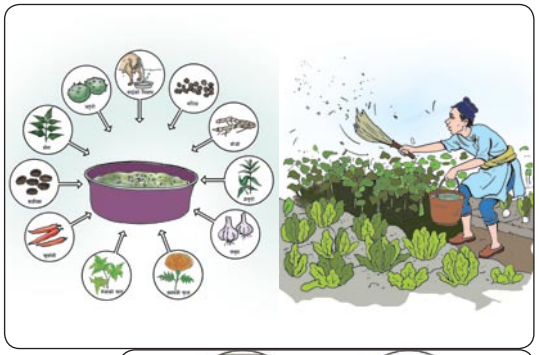
ग. गोबरमल/कम्पोष्ट मलको तयारी - तरकारी वालीहरुलाई पर्याप्त पुग्ने गरी गोबरमल/कम्पोष्ट मल वनाएको हुनुपर्ने । गोबरमल/कम्पोष्ट मल सही तरिकाले वनाउन (घाम र पानीबाट जोगाउने) छाप्रो हाल्नुपर्छ । प्रयोग गर्नु अगाडि बारीमा गोबरमल फिंजाएर राख्नुहुदैन ।

घ. जैविक बिषादीको तयारी- तरकारीमा लाग्ने रोग र किरा भगाउनको लागि जैबिक बिषादी बर्षा मौसम भएमा १-२ दिनको फरक र हिउँद मौसम भएमा ३-४ दिनको फरकमा छर्नुपर्छ । आफ्नो तरकारी बारीको लागी पुग्ने गरी जैबिक बिषादी बनाउन पर्नेछ । जैबिक बिषादी बनाउन सकेसम्म धेरै प्रकारका सामाग्रीहरु मिसाएको हुनुपर्छ अन्यथा यो औषधीले काम नगर्न सक्छ ।



ङ. सिचाइको ब्यवस्थापन - सुख्खा मौषमको लागि श्रोत र सम्भाव्यता हेरिकन कुलो, स्प्रीङ्गकलर, सरल थोपा, पोषण किट (सिचाइको लागि) र जुठेल्नाको पानी संकलन गरी प्रयोग गरेको हुनुपर्छ ।

च. बीउ उत्पादन - नमुना कृषि उद्यमीले आफ्नो जग्गाको अनुपात हेरिकन ठाउँ सुहाउँदो तरकारीको बीउ उत्पादन गरेको हुनुपर्ने । बीउ उत्पादन गर्दा गुणस्तरलाई ध्यानमा राखेर गरेको हुनुपर्छ ।



२. उन्नत जातका कुखुरा उत्पादन

क. उन्नत जातका कुखुराको संख्या- नमुना कृषि उद्यमीले पहाड भएमा २-३ वटा भाले र ७ वटा पोथी माउ र तराई भएमा २-३ वटा भाले र १०-१२ वटा पोथी माउ राखेको हुनुपर्ने ।

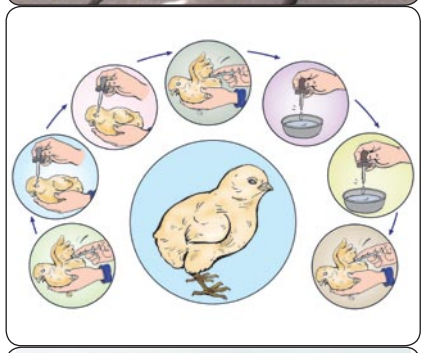
ख. स्थानीय कुखुराको संख्या- १-२ स्थानीय पोथी माउ पालेको हुनुपर्छ ।

ग. पोषिलो दाना तयारी- कुखुराको संख्या हेरिकन घरायसी स्तरमा पोषिलो दाना बनाएको हुनुपर्छ अन्यथा कुखुराले अण्डा कम पार्छ ।

घ. चल्ला निकाल्ने समय- तराइमा हो भने बैशाखदेखि श्रावण महिनासम्म चल्ला ननिकाल्ने र पहाडमा भने जुनसुकै महिनामा पनि चल्ला निकाल्न सकिन्छ ।

ङ. चल्लालाई खोपको ब्यवस्थापन- चल्ला निकालेको १ देखि ४२ दिन सम्म दिनुपर्ने खोपहरु अनिवार्य रुपमा खोप लगाएको हुनुपर्छ ।

च. खोरको ब्यवस्थापन- जंगली र अन्य पशुपंक्षीको आक्रमणबाट जोगाउन सुरक्षित खोर बनाएको हुनुपर्छ । खोरमा हावा राम्ररी पस्ने र घामपानीबाट जोगिने खालको हुनुपर्छ ।



३. गाउँघर नमुना कृषि उद्यमीको काम कर्तव्यहरू :

क. परामर्श - घरायसी खाद्यान्न उत्पादनका लागि आवश्यक प्राविधिक ज्ञान, सरसल्लाह, सुझावहरु आफ्नो मातहतका समुह सदस्यहरु र समुदायलाई प्रदान गरेको हुनुपर्छ ।

ख. कृषि सामाग्रीहरुको उपलब्धता - कृषि सामाग्रीहरु जस्तै तरकारी बीउ, कुखुराका चल्ला र अण्डा समुह सदस्यहरु र समुदायलाई आवश्कता अनुसार बिक्री गरेको हुनुपर्छ ।

ग. समन्वय र सहकार्य - गा. वि. स., स्थानीय सेवा प्रदायक संघसंस्थाहरु, गैर सरकारी निकायहरुसँग समन्वय राखी आवश्यक सहयोगहरु (आर्थिक, प्राविधिक, वस्तुगत) समुहलाई उपलब्ध गराउन सहजीकरण गर्ने ।

घ. मासिक बैठक - घरायसी खाद्यान्न उत्पादन कार्यक्रमको लाभान्वित वर्गको लागि प्रभावकारी बैठक बसाउन एक दिनको बैठकमा १ देखि २ वटा बिषय बस्तुहरुमा मात्र केन्द्रीत गरी छलफल चलाएको हुनुपर्छ ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

Helen Keller INTERNATIONAL