

# दिगो कृषि प्रविधिहरू

## चित्र-पुस्तिका

लेखन मनीष रैजादा, ग्वेल्फ विश्वविद्यालय  
चित्रहरू/डिजाइन लीसा स्मिथ, ग्वेल्फ विश्वविद्यालय  
नेपाली अनुवाद कमल खड्का, ग्वेल्फ विश्वविद्यालय  
सम्पादन रचना देवकोटा र रोशन पुडासैनी



Global Affairs  
Canada

Affaires mondiales  
Canada



IDRC | CRDI

International Development Research Centre  
Centre de recherches pour le développement international

Canada

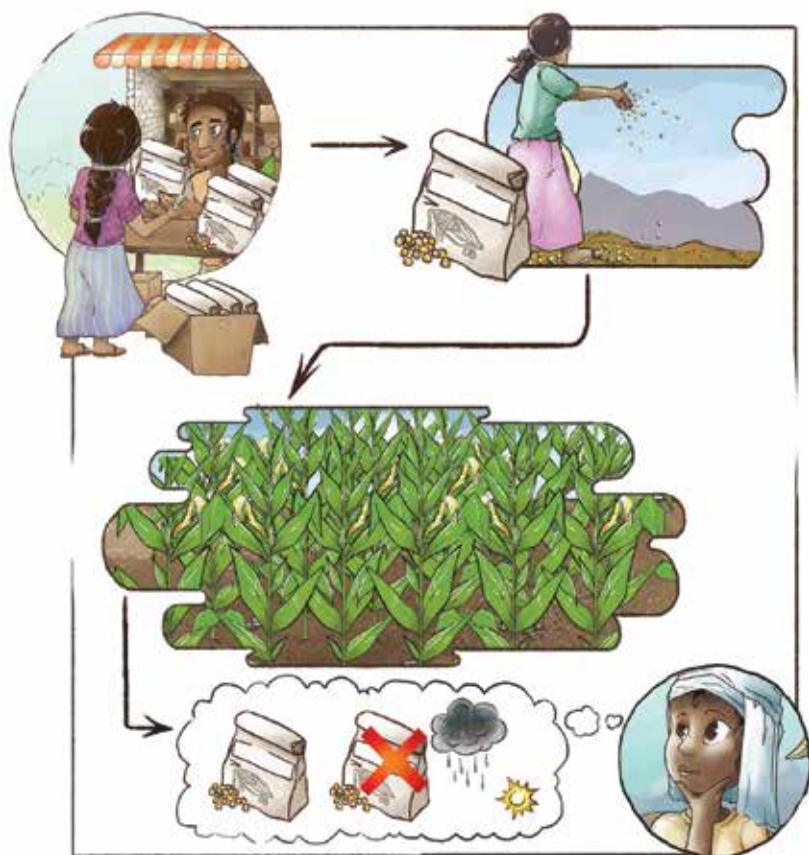
UNIVERSITY  
of GUELPH





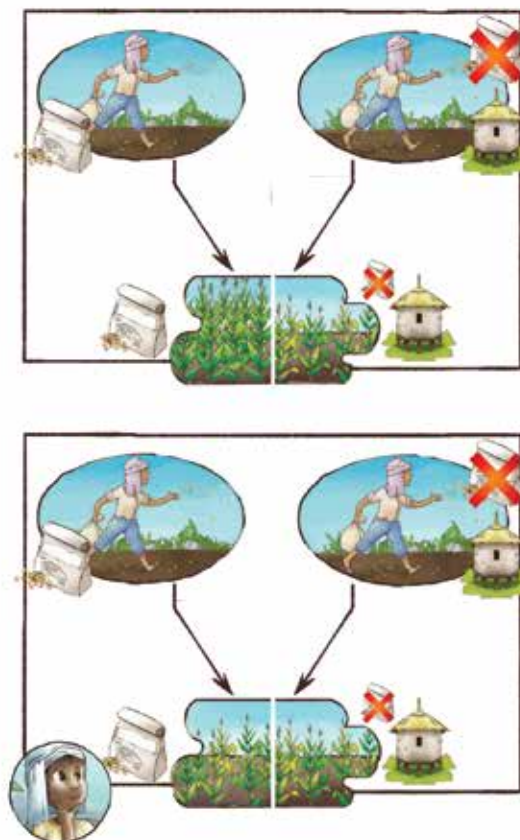
## पाठ १: कुनै पनि नयाँ प्रविधि जस्तै: नयाँ बीउ अथवा अभ्यास अवलम्बन गर्नुअगाडि वैज्ञानिक तरिका प्रयोग गरी सानो जग्गामा परीक्षण गर्न जरुरी हुन्छ ।

१. परम्परागत तरिका: बजारमा पाइने प्रविधि जस्तै: बीउ किनेर सबै जग्गामा लगाउने वा प्रयोग गर्ने चलन छ ।



२. बालीको उत्पादनमा केही सुधार देखिन सक्छ तर त्यो सुधार नयाँ बीउका कारणले नभई अन्य कारणले पनि हुन सक्छ । वैज्ञानिक विधि प्रयोग गरी सानो जग्गामा नयाँ बीउ, विषादी परीक्षण गरेमा अर्को पटक त्यो विधि उपयुक्त छ या छैन भन्ने कुरा थाहा हुन्छ ।

३. सुधारिएको तरिका: थोरै क्षेत्रफलको एउटा जग्गा छानी सो जग्गाको आधा जति भागमा नयाँ प्रविधि र आधा भागमा परम्परागत विधि प्रयोग गरेर हेर्न सकिन्छ ।



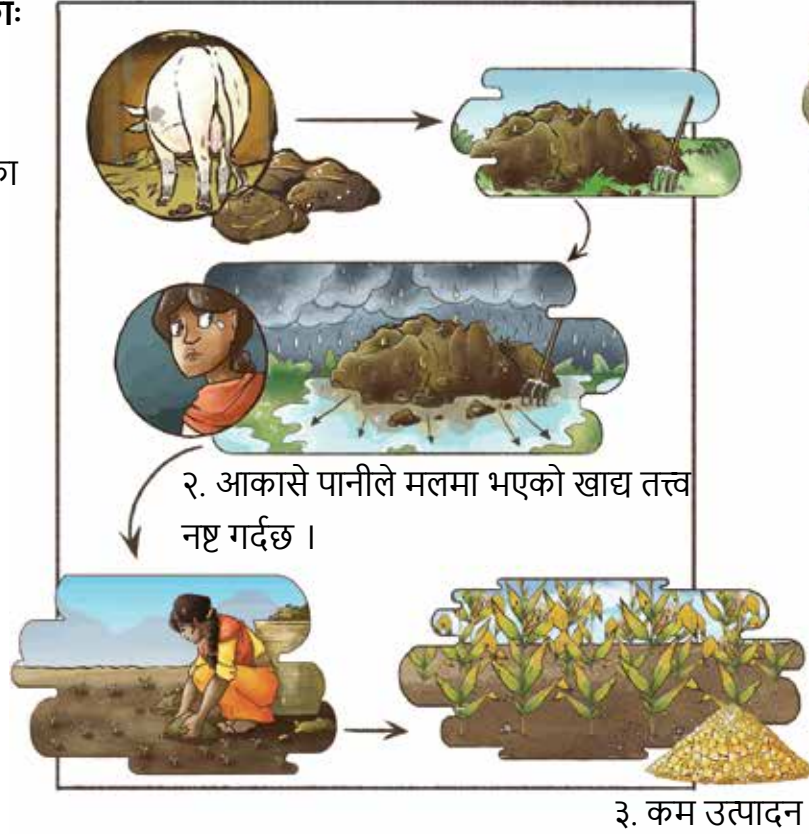
६. यदि दुवै परीक्षणमध्ये नयाँ प्रविधि बढी प्रभावकारी र फाइदाजनक देखिएमा, नयाँ प्रविधिलाई पुरै जग्गामा प्रयोग गर्न वा अवलम्बन गर्न सकिन्छ ।

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

५. यस्तै परीक्षण अन्य जग्गामा दोहोर्‍याई दुवै प्रविधिको तुलना गर्न सकिन्छ ।

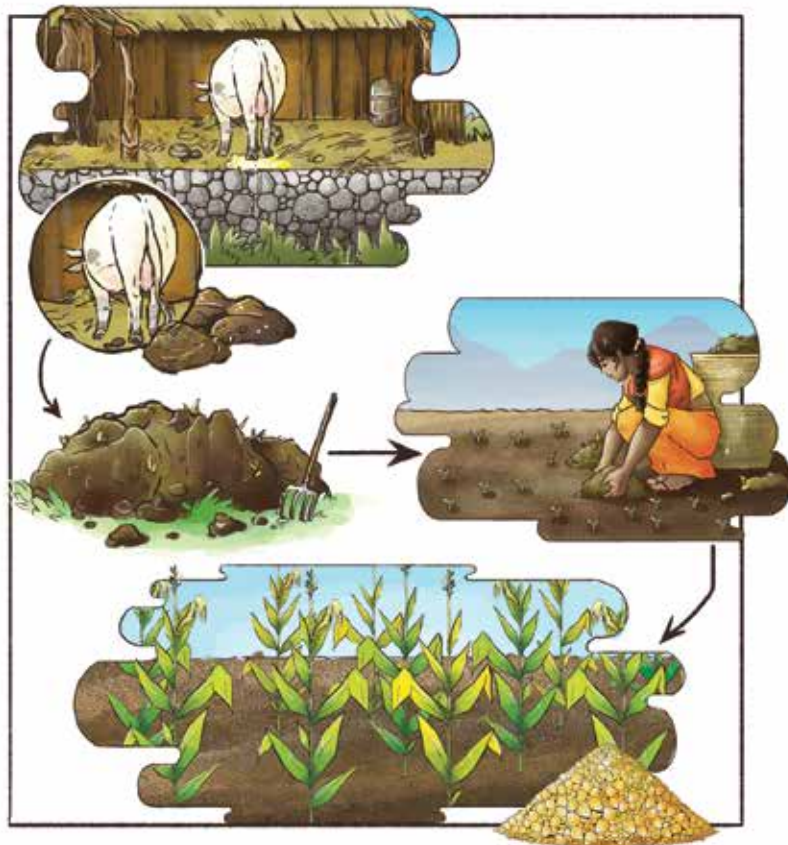
पाठ २: गोठे मललाई आकासे पानी वा वर्षाबाट जोगाउन छोपेर राख्ने जसले गर्दा त्यसमा भएका खाद्य तत्त्व खेर जानबाट रोक्न सकिन्छ ।

१. परम्परागत तरिका:  
गाईवस्तुको मललाई  
खुल्ला जग्गामा जम्मा  
पार्ने परम्परागत तरिका

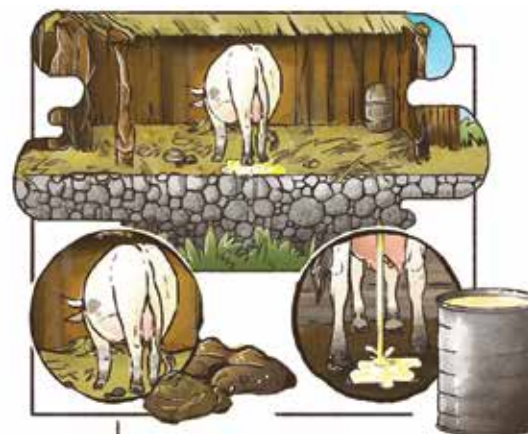


## पाठ ३: गोठे मलको खाद्य तत्त्वमा सुधार ल्याउने तरिकाहरू

१. परम्परागत तरिका: प्रायजसो गाईवस्तुको गउँत सङ्कलन गरिँदैन



२. गोठे मल वा गाईवस्तुको मलले मात्र कम उत्पादन दिन्छ ।



३. नयाँ तरिका: गाईवस्तुको मललाई गउँतसँग मिलाउने

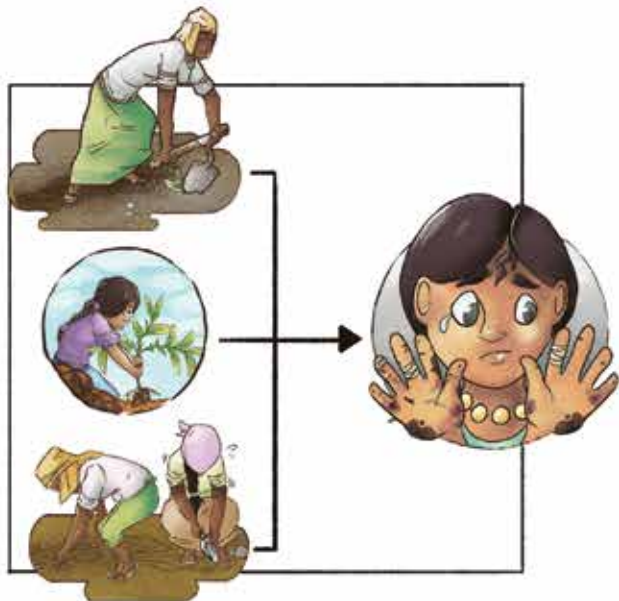


४. बढी उत्पादन

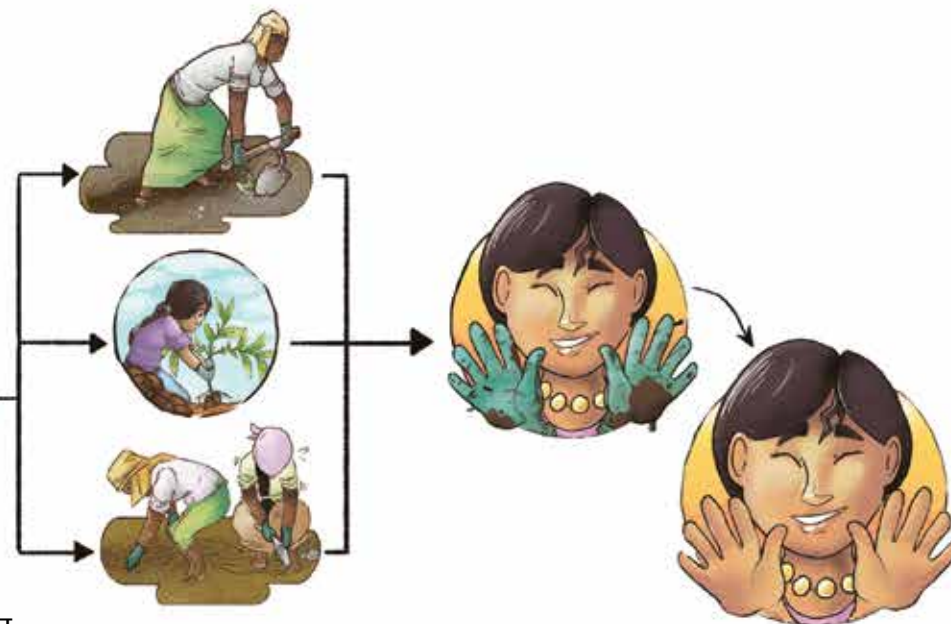


## पाठ ४: पन्जाले हातको दुखाइ कम गर्न र हातलाई चोटपटक लाग्नबाट बचाउँदछ ।

### १. परम्परागत तरिका

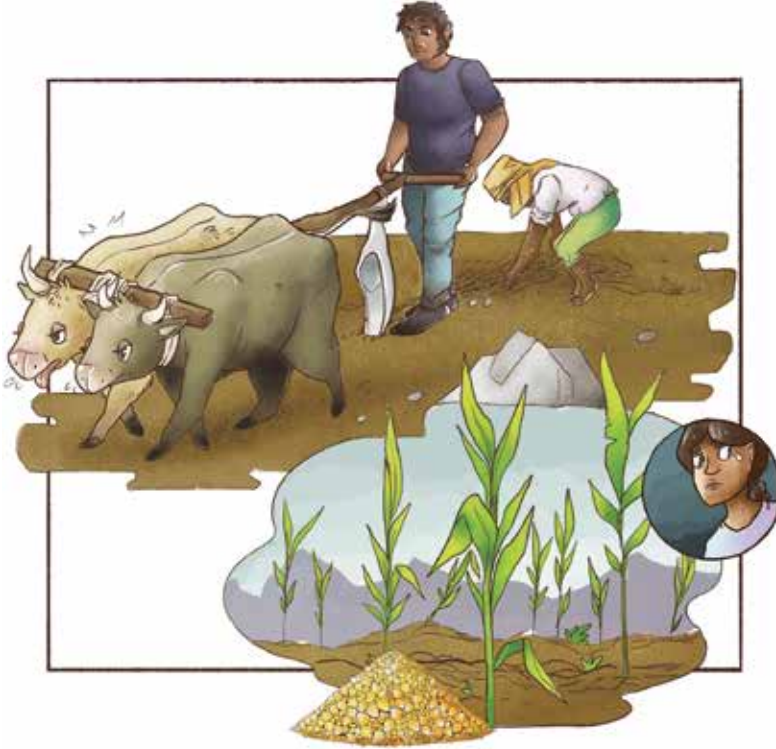


२. नयाँ तरिका: पन्जाले हातलाई जोगाउँछ । पन्जा स्थानीय बजारमा किन्न सकिन्छ ।

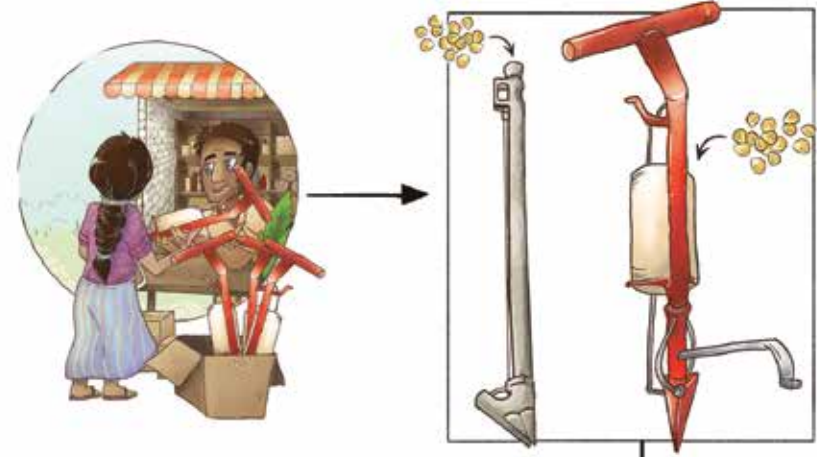


पाठ ५: ज्याब प्लान्टर (बीउ रोप्रे मेसिन) ले बीउ छर्न आवश्यक पर्ने मानिस र पशुको आवश्यकता कम गर्दछ ।

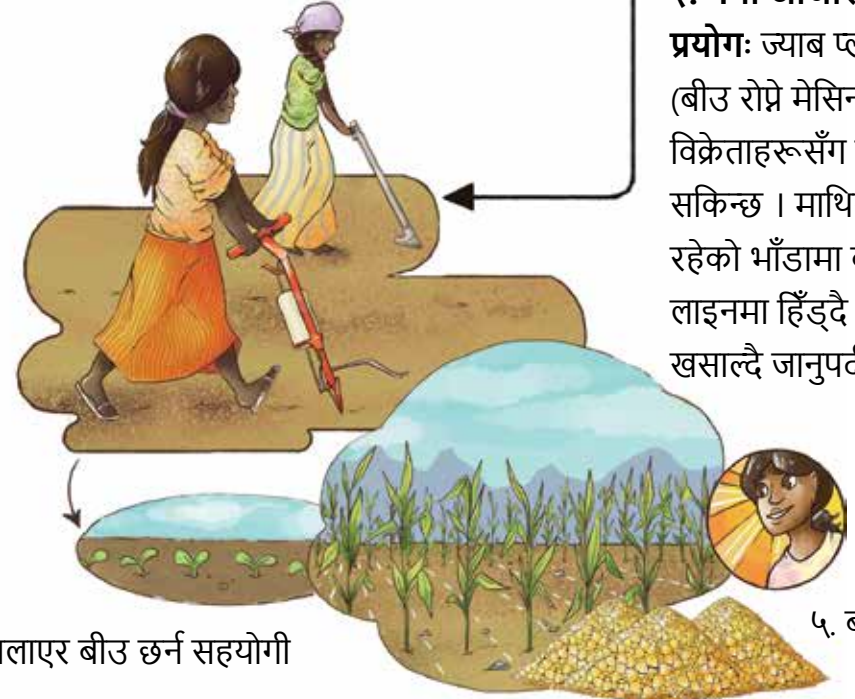
१. परम्परागत तरिका: हल गोरु र दुईभन्दा बढी मानिसको आवश्यकता पर्दछ । पहाडका साँघुरा गहा तथा भिरालो जग्गामा काम गर्न कठिनाइ हुन्छ ।



३. एकजना व्यक्तिले प्रयोग गर्न सक्छ ।



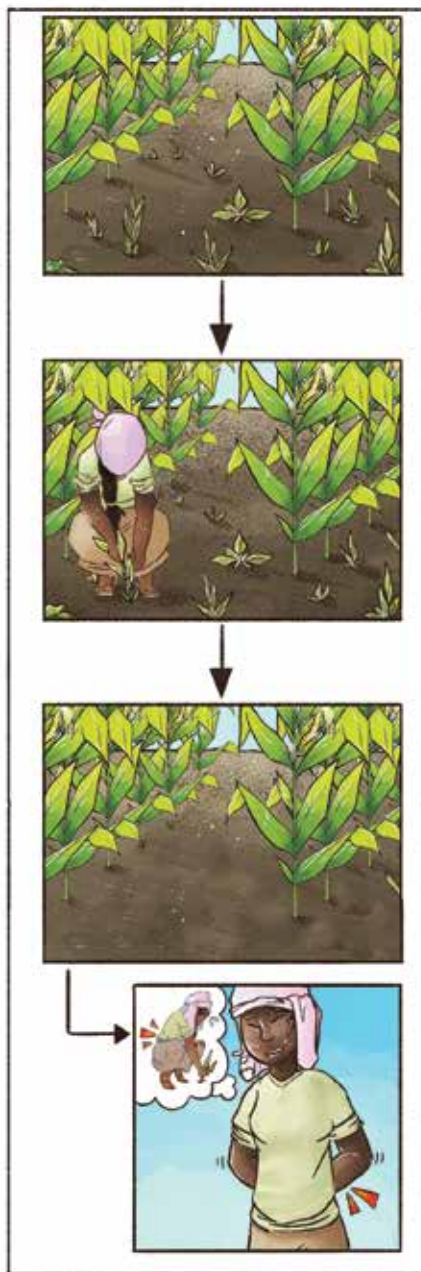
२. नयाँ औजारको प्रयोग: ज्याब प्लान्टर (बीउ रोप्रे मेसिन) स्थानीय विक्रेताहरूसँग किन्न सकिन्छ । माथिल्लो भागमा रहेको भाँडामा बीउ राखी लाइनमा हिँड्दै बीउ खसाल्दै जानुपर्दछ ।



४. लाइन मिलाएर बीउ छर्न सहयोगी

५. बढी उत्पादन

## पाठ ६: दाँत भएको झार उखेल्ने औजारको प्रयोगले हातले झार हटाउँदा लाग्ने परिश्रम कम गर्दछ ।



१. परम्परागत तरिका



३. नयाँ औजार: दाँते वा दात भएको झार उखेल्ने/हटाउने औजार बजारमा किन्न पाइन्छ ।

४. यस औजारले झार सजिलोसँग उखेल्न सकिन्छ ।

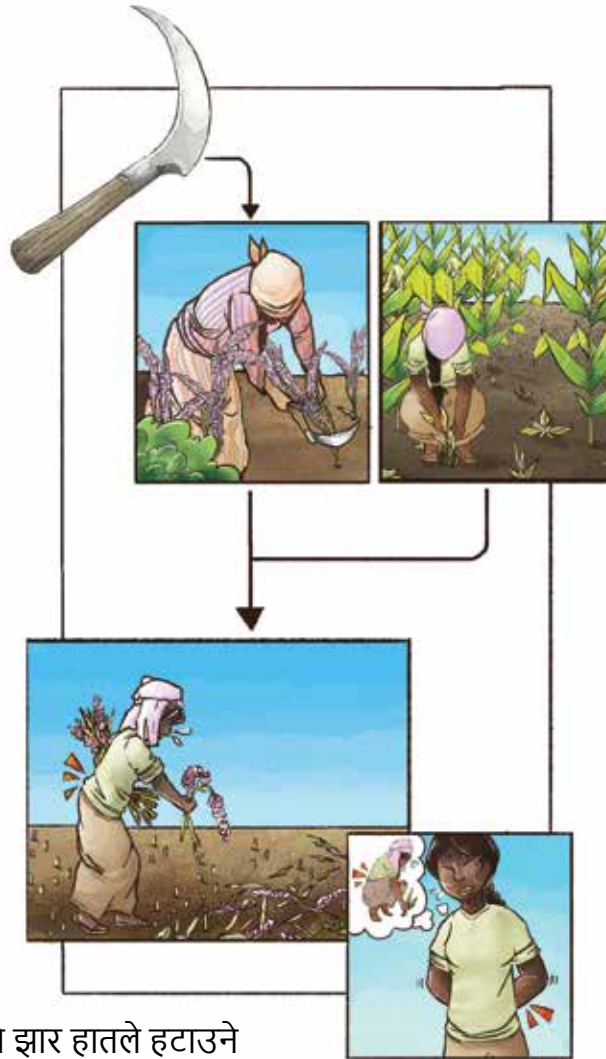


२. हातले झार उखेल्दा धेरै समय लाग्नाका साथै हात दुख्ने र निहुरेर काम गर्दा ढाड दुख्ने जस्ता समस्या देखिन्छ ।

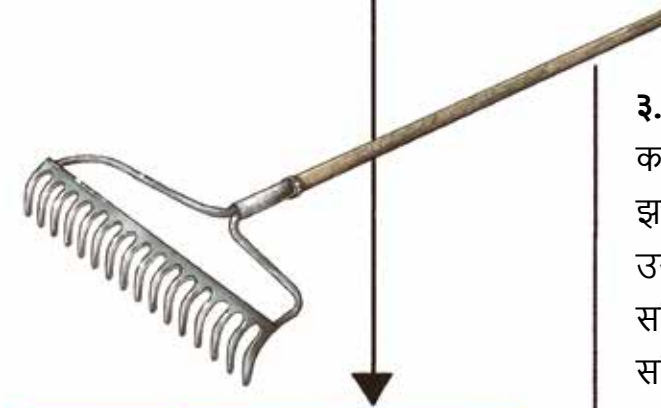
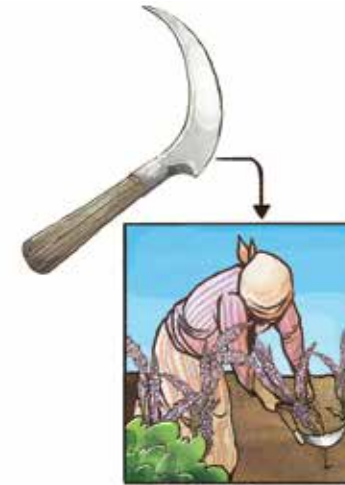


## पाठ ७: दाँत भएको झार उखेल्ले औजार बारीमा मल छर्न र अन्य कामका लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

### १. परम्परागत तरिका



२. काटेको वा उखेलेको झार हातले हटाउने चलन छ ।

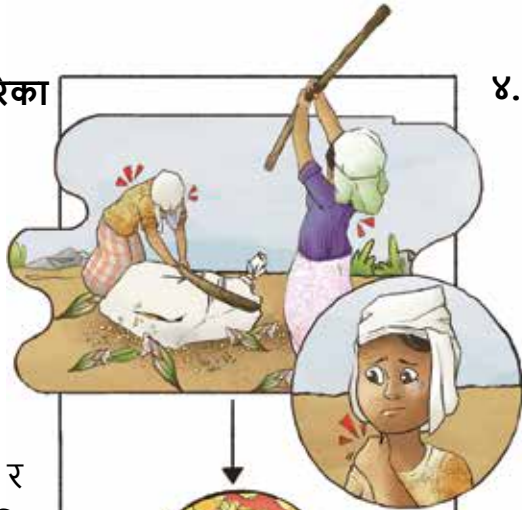


३. सुधारिएको तरिका:  
काटेको वा उखेलेको  
झारलाई दाँत भएको झार  
उखेल्ले नयाँ औजारले  
सजिलैसँग हटाउन  
सकिन्छ ।



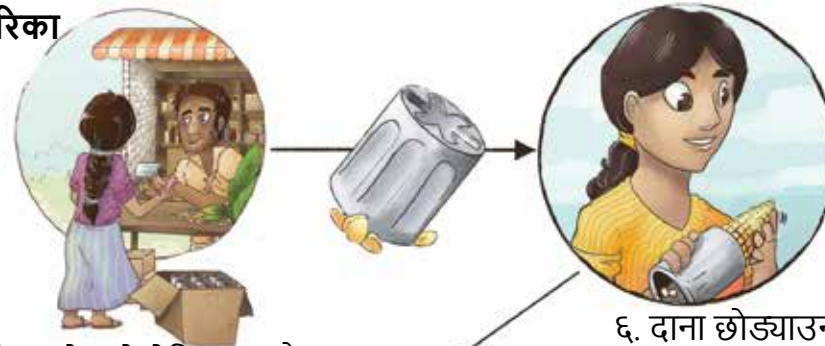
पाठ ८: भाग १: मकै छोडाउन घोगालाई बोरामा राखेर लौराले चुटनुभन्दा हाते मेसिन वा औजारले छोडाउँदा चाँडो हुनुका साथै कम श्रम लाग्छ ।

१. परम्परागत तरिका



३. मकैका खोया र दाना दुवैको क्षति पुग्छ । फुटेका वा टुक्रिएका मकैका दानामा रोग लाग्ने र विषालु पदार्थ उत्पन्न हुने सम्भावना बढ्छ । साथै बीउको उमारशक्ति पनि घट्छ ।

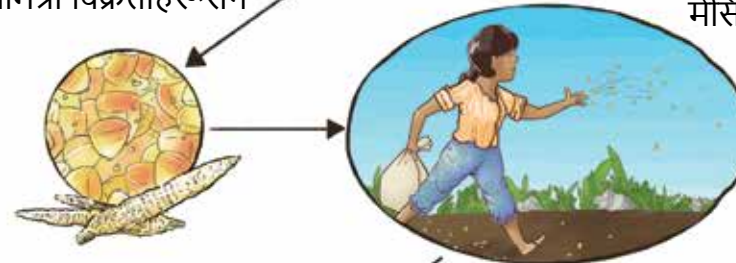
४. सुधारिएको तरिका



५. मकै छोडाउने हाते मेसिन वा औजार नजिकको कृषि सामग्री विक्रेताहरूसँग किन्न सकिन्छ ।

६. दाना छोड्याउन वा छुट्याउन मकैका घोगालाई हाते मेसिन वा औजारभित्र राखी मेसिनलाई घुमाउनुपर्दछ ।

२. यसरी मकै छोडाउन दुःख र गाह्रो हुन्छ ।

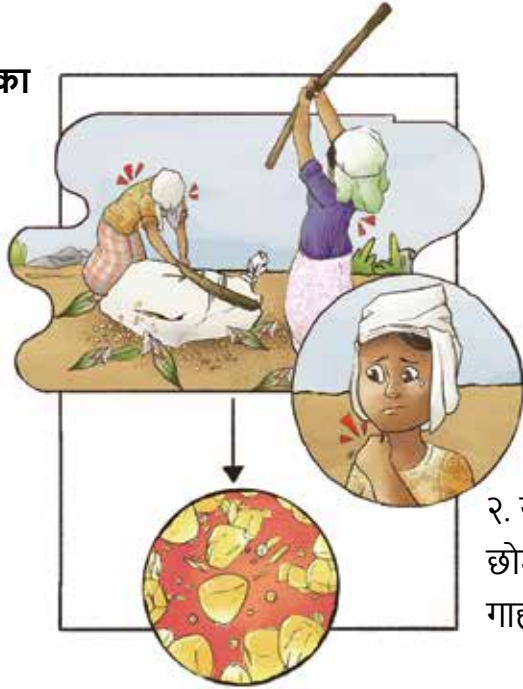


७. यो हाते औजार प्रयोग गरी छोड्याएका मकैको बीउको उमारशक्ति राम्रो हुन्छ । बीउमा रोगकीरा कम लाग्छ र अखाद्य पदार्थको उत्पादन पनि कम हुन्छ ।



## पाठ ८: भाग २: मकैका घोगा छोडाउने नयाँ मेसिन

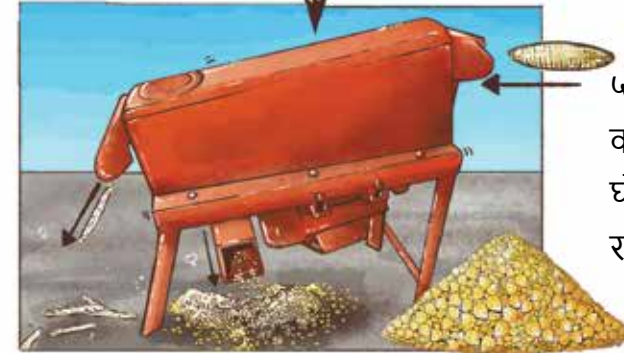
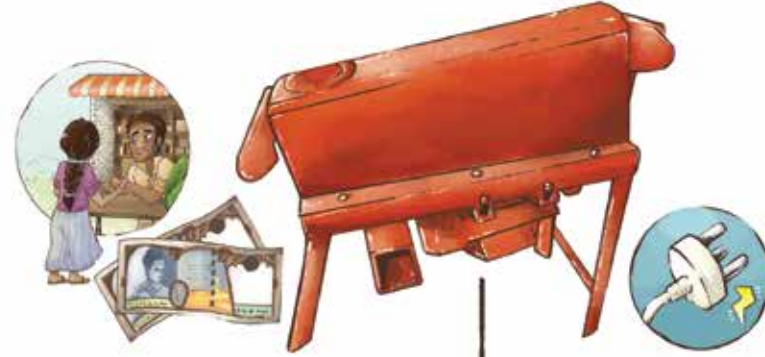
### १. परम्परागत तरिका



२. यसरी मकै छोडाउँदा दुःख र गाह्रो हुन्छ ।

३. मकैका खोया र दाना दुवैमा क्षति पुग्छ । फुटेका वा टुक्रेका मकैका दानामा रोग लाग्ने सम्भावना हुनुका साथै, विषाक्त पदार्थ उत्पन्न हुने सम्भावना बढ्छ । साथै, बीउको उमारशक्ति पनि घट्छ ।

४. नयाँ मेसिन वा औजार: विद्युत वा पेट्रोलबाट चल्ने मकै छोडाउने मेसिन



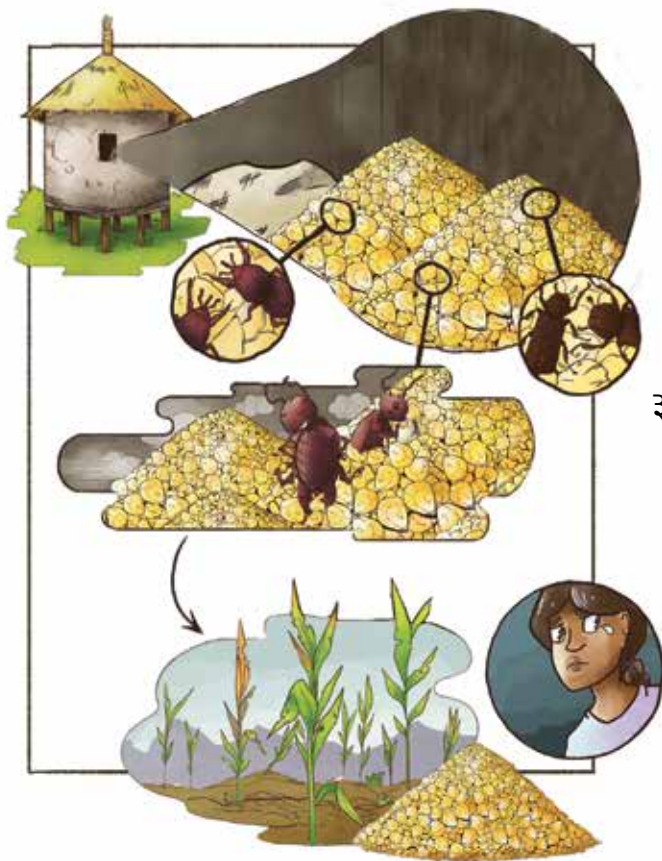
५. दाना छोड्याउन वा छुट्याउन मकैका घोगालाई मेसिनभित्र राख्नुपर्दछ ।



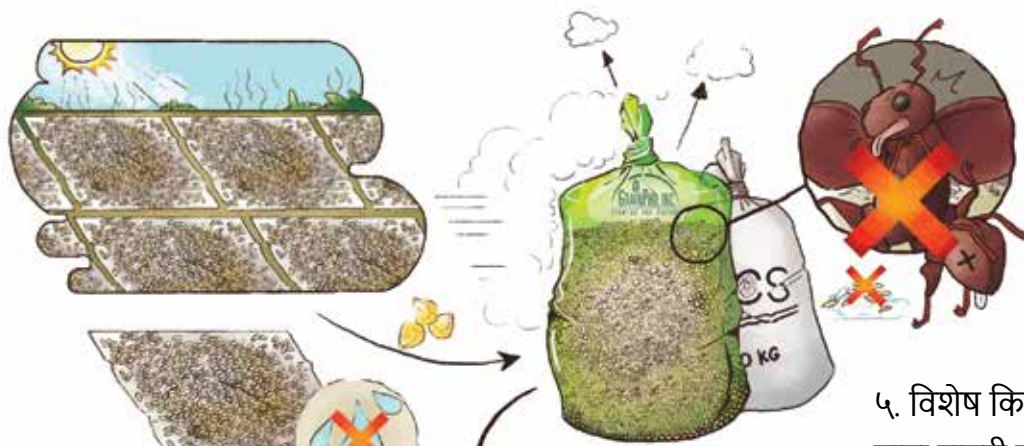
६. यो मेसिन प्रयोग गरी छोड्याएका मकैको बीउको उमारशक्ति राम्रो हुन्छ । बीउमा रोगकिरा कम लाग्नाका साथै अखाद्य पदार्थको उत्पादन पनि कम हुन्छ ।

**पाठ ९: 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 गर्दछन् ।



२. नयाँ तरिका



३. अन्नलाई राम्ररी सुकाउने

६. त्यस बोरालाई जुटको बोराभित्र राखी मुसाबाट जोगाउन जमिनको सतहभन्दा अलि माथि राख्नुपर्दछ ।

४. स्थानीय विक्रेताबाट अन्न भण्डारण गर्ने बोरा खरिद गर्न सकिन्छ । अन्नलाई त्यस बोरामा राख्ने र हावा नछिर्ने गरेर बोराको मुख राम्ररी बाँध्नुपर्दछ ।

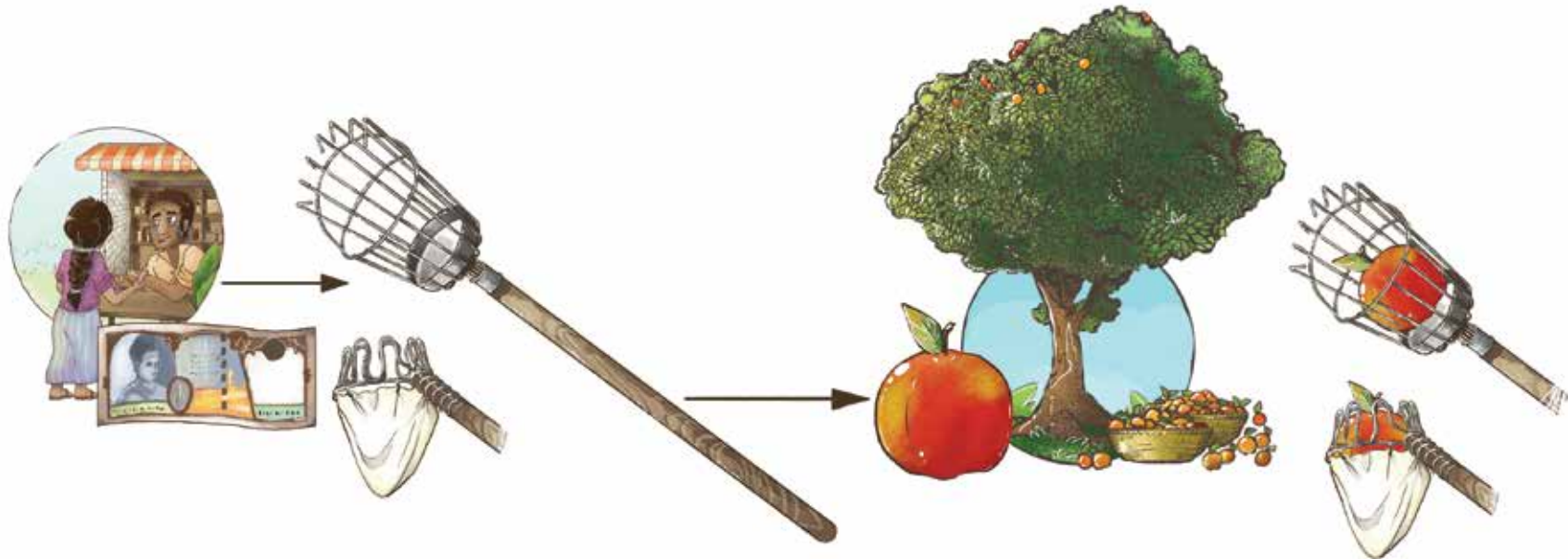
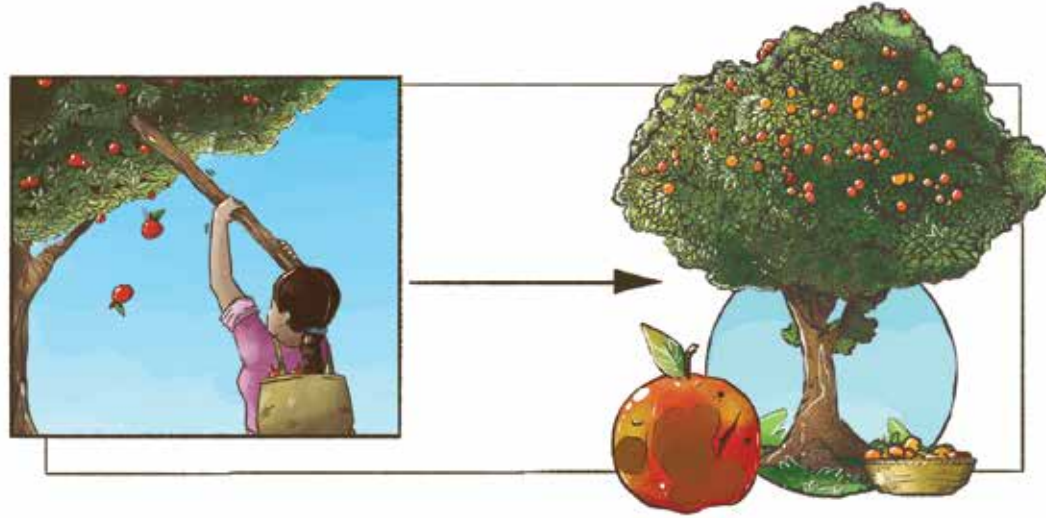
५. विशेष किसिमको बोराले बाहिर हावा राम्ररी खेल्न मद्दत गर्ने हुनाले र किरा र ढुसी मार्दछ ।



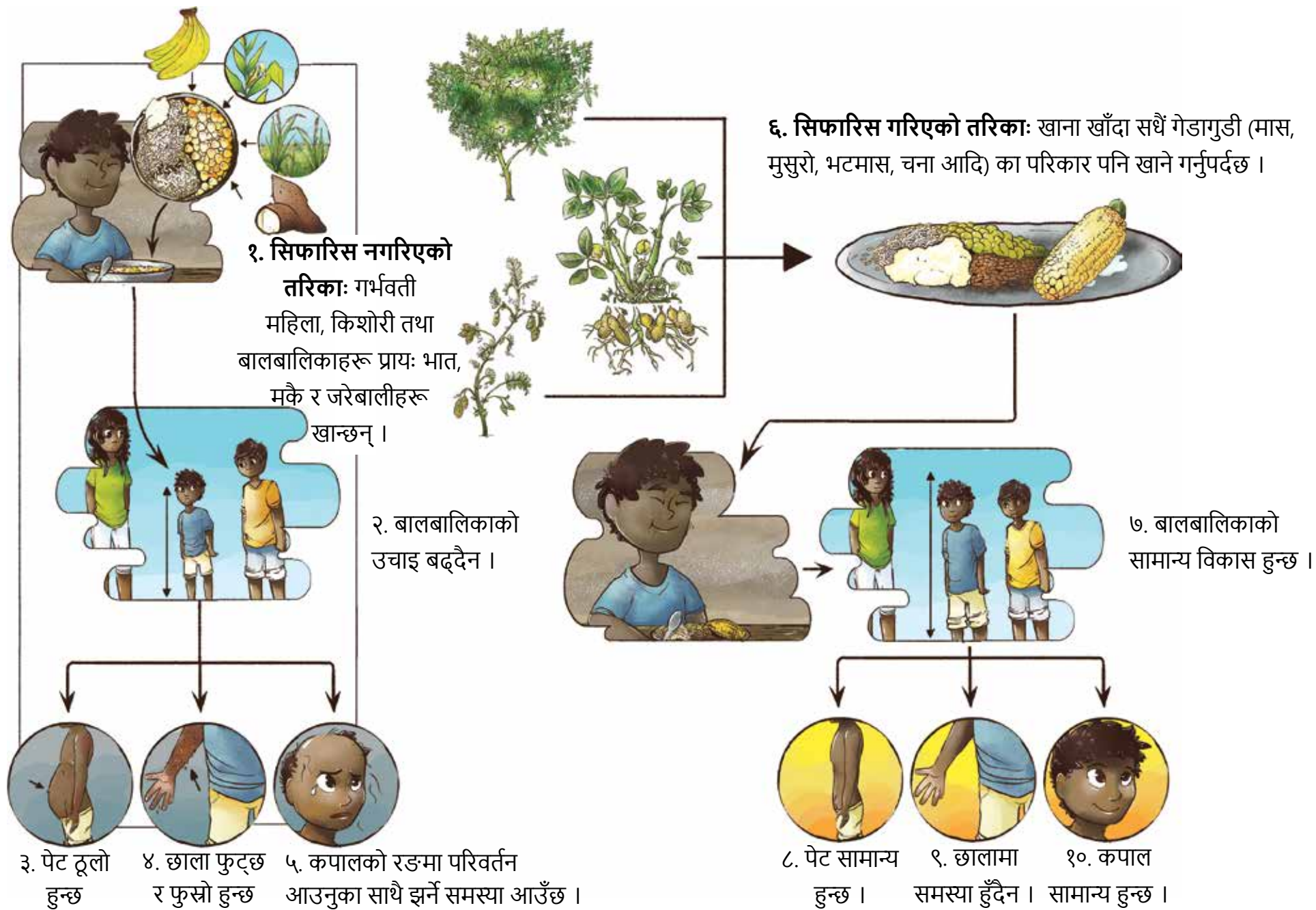
७. उत्पादन बढी हुन्छ ।

८. बोरा फेरि पनि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

पाठ १०: बोटमा नचढी फलफूल टिप्रे नयाँ उपकरणहरू

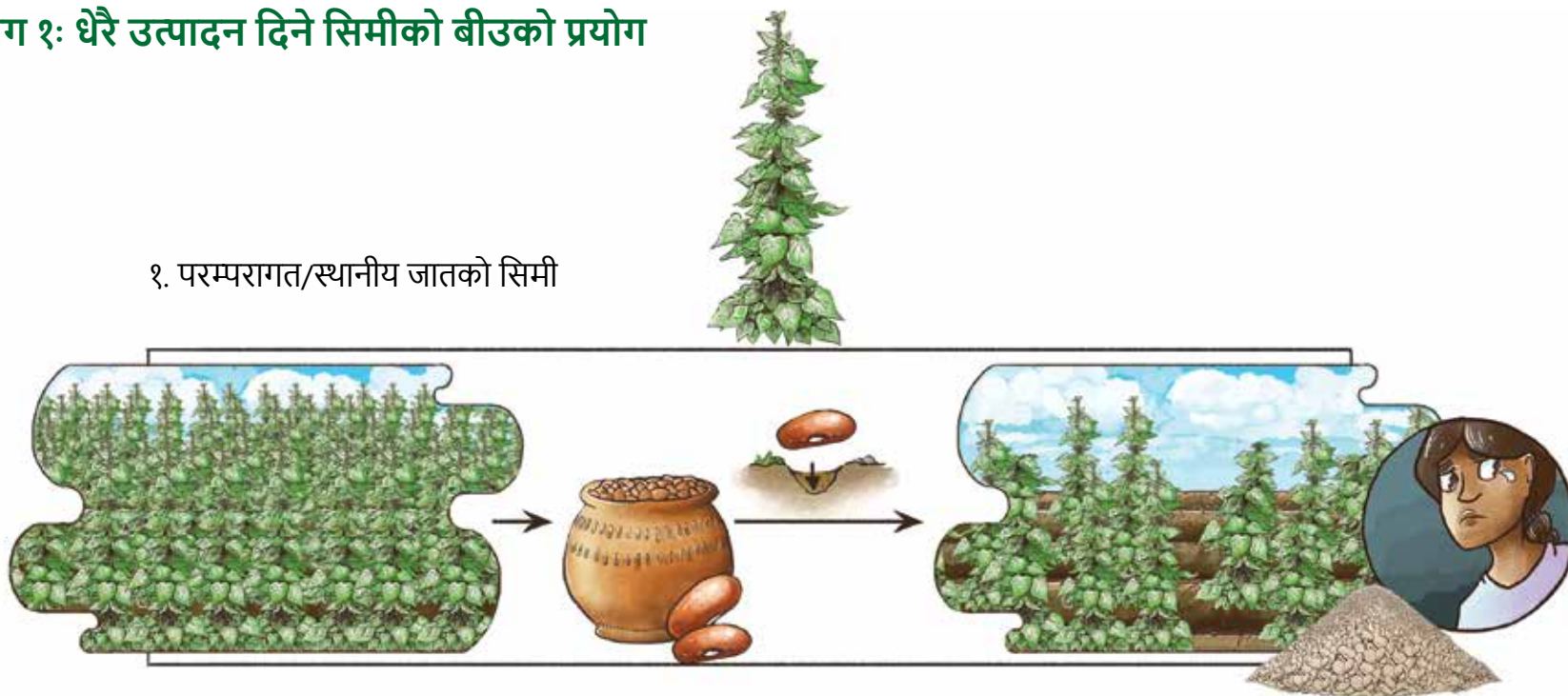


पाठ ११: हामी सबैले, मुख्यतया गर्भवती महिला तथा बालबालिकाले खानामा गेडागुडी पनि खाने गर्नुपर्दछ ।



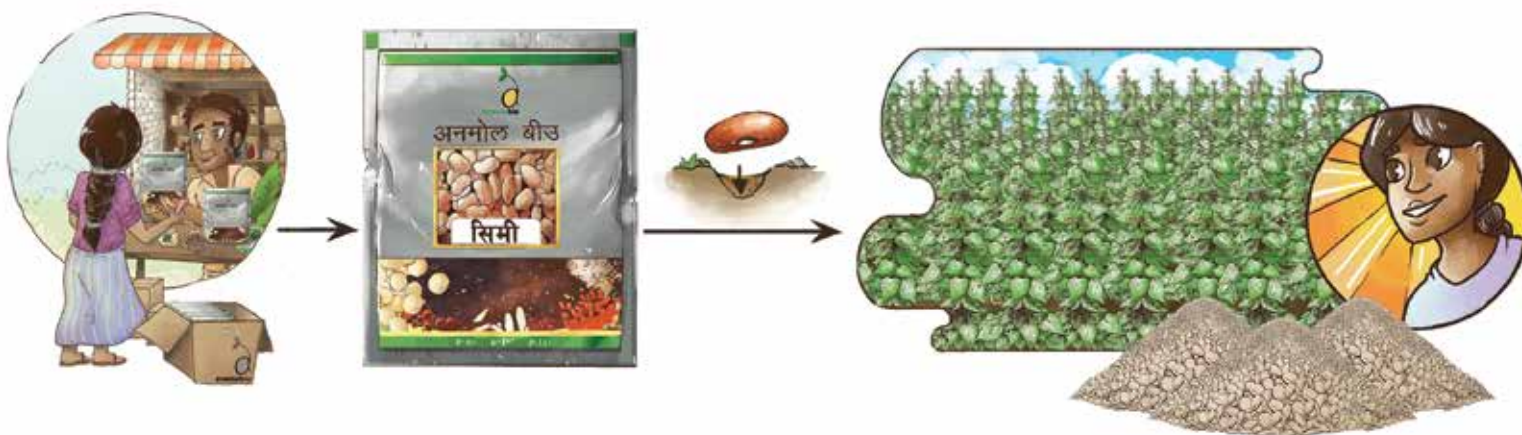
## पाठ १२: भाग १: धेरै उत्पादन दिने सिमीको बीउको प्रयोग

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 ।

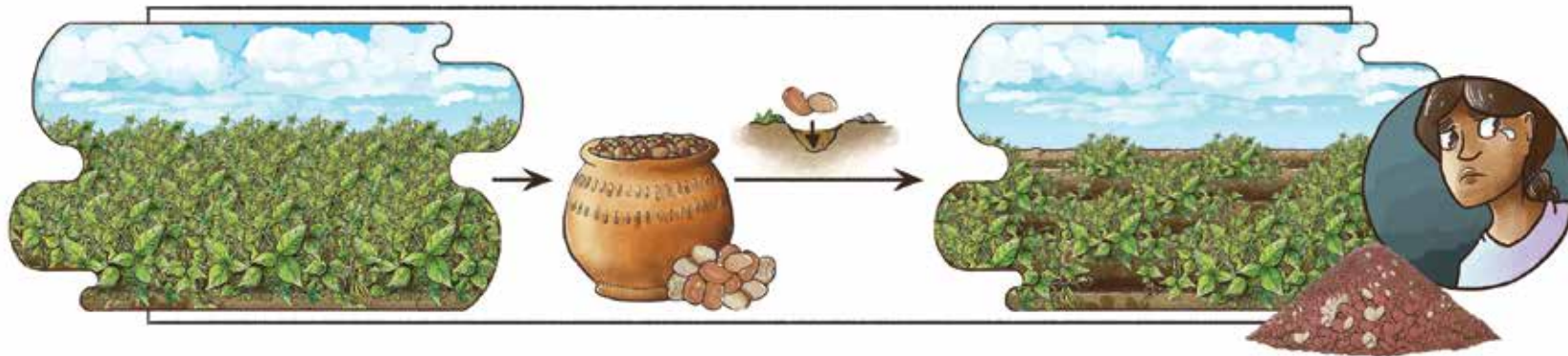


४. सिमीको सुधारिएको जातको बीउ नजिकका बीउ विक्रेताहरूसँग किन्न सकिन्छ ।

५. सुधारिएका जातको प्रयोगले उत्पादन बढ्दछ ।

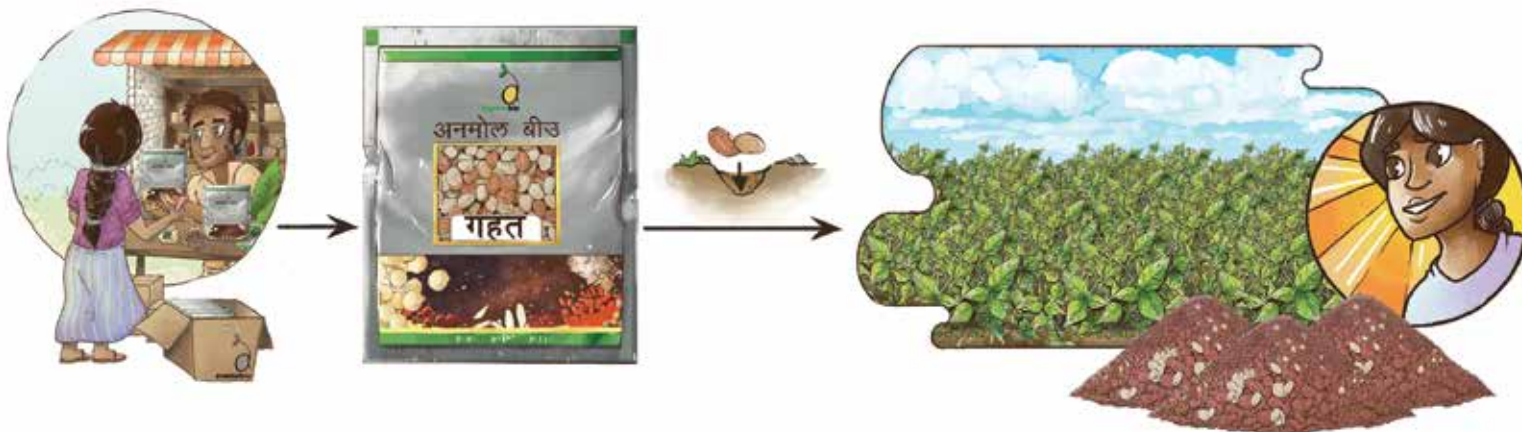
## पाठ १२: भाग २: धेरै उत्पादन दिने गहतको बीउको प्रयोग

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 ।

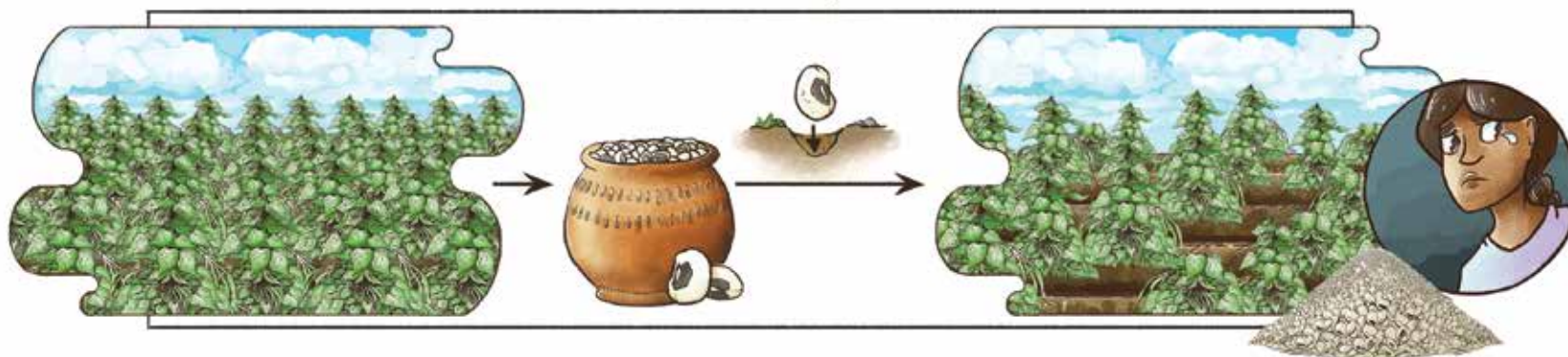
५. सुधारिएको जातको प्रयोगले उत्पादन बढ्दछ ।



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

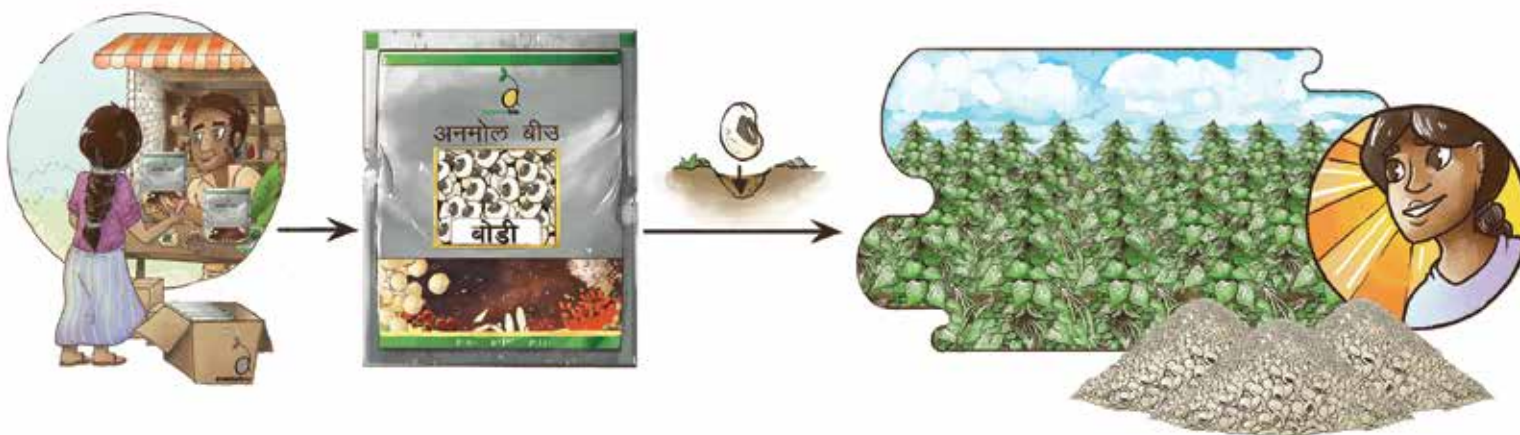


१. स्थानीय जातको गहत



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

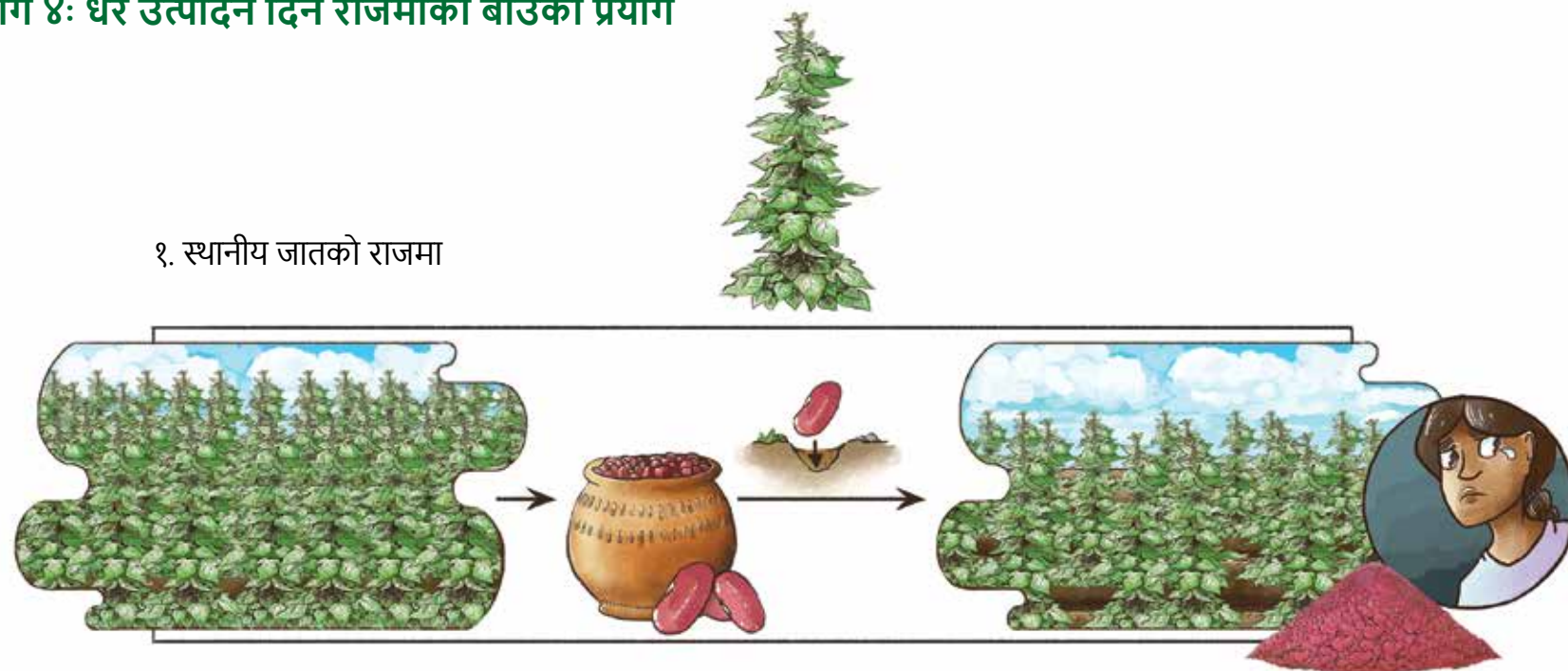
३. स्थानीय जातको बीउको उत्पादन-क्षमता कम हुन्छ ।



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



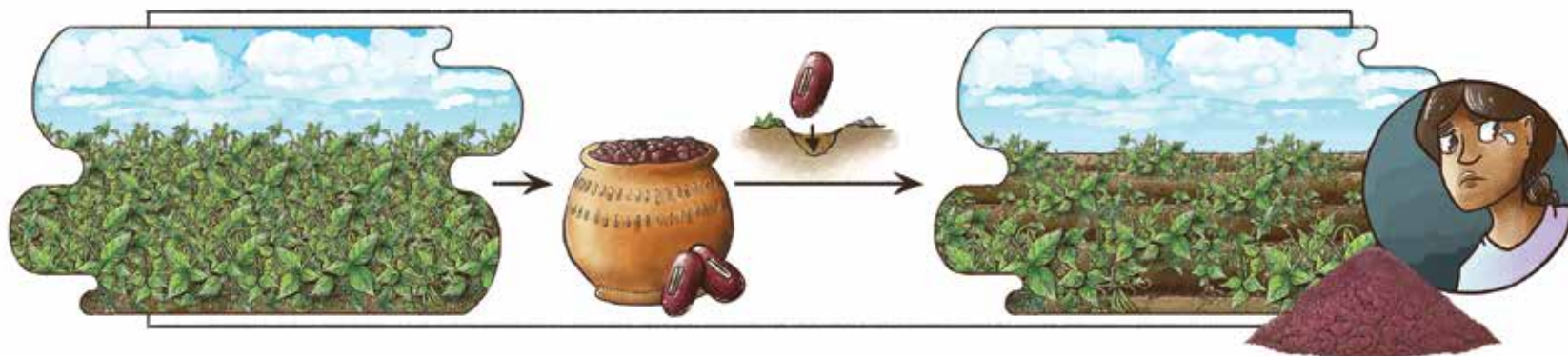
२. हरेक वर्ष स्थानीय जातको राजमाको बीउ अर्को वर्षको लागि जोगाएर राख्नुपर्दछ ।

३. स्थानीय जातको बीउको उत्पादन-क्षमता कम हुन्छ ।



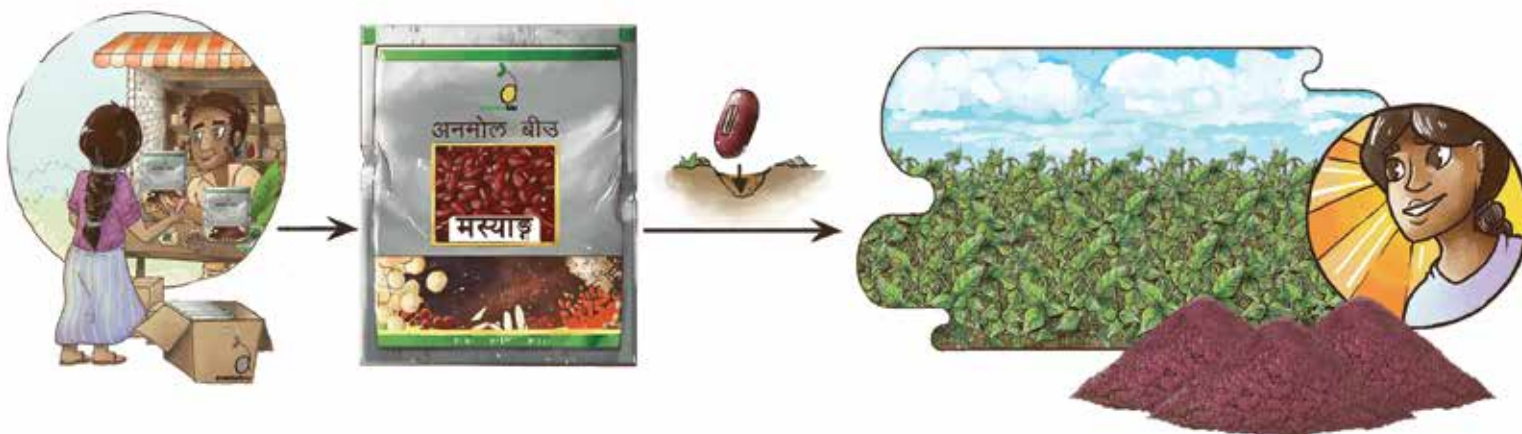
## पाठ १२: भाग ५: धेरै उत्पादन दिने मस्याङको बीउको प्रयोग

१. स्थानीय जातको मस्याङ



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

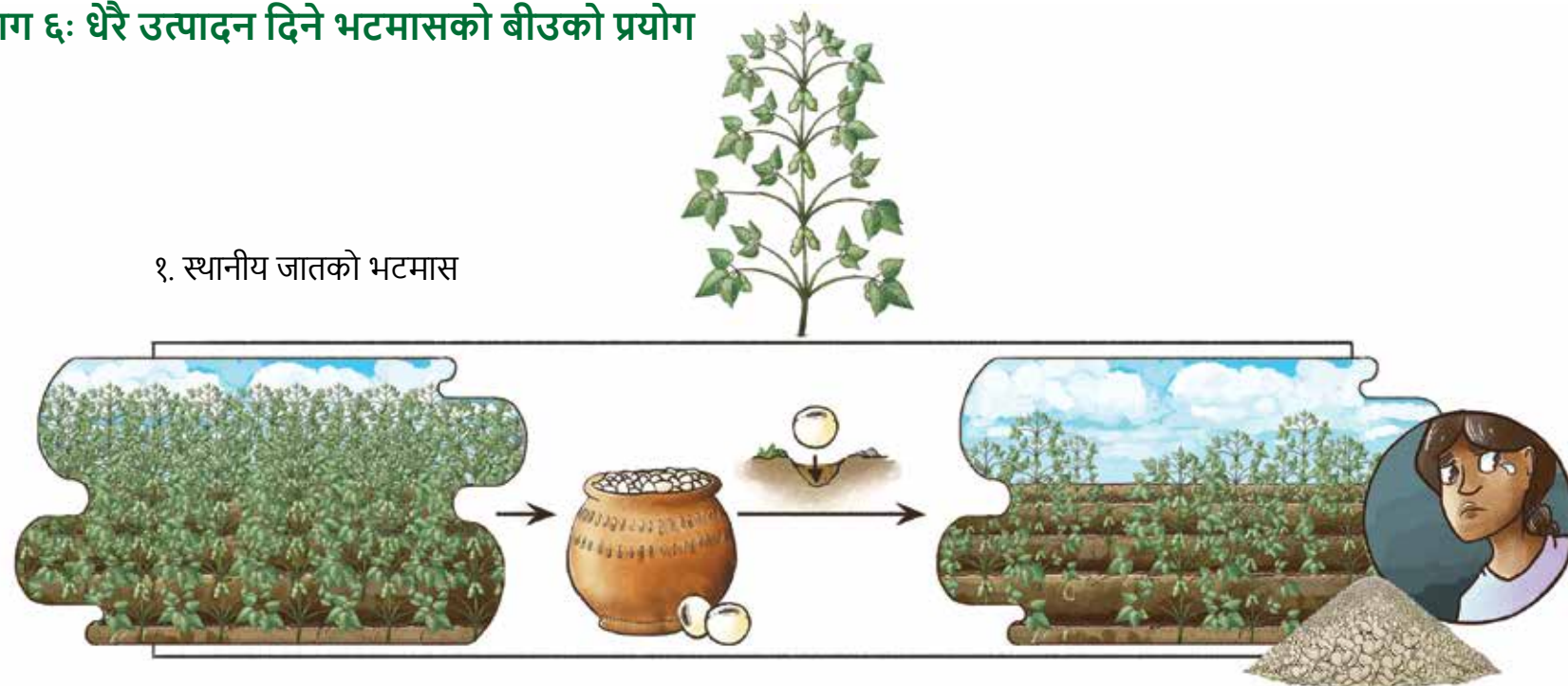
३. स्थानीय जातको बीउको उत्पादन-क्षमता कम हुन्छ ।



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



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 ।

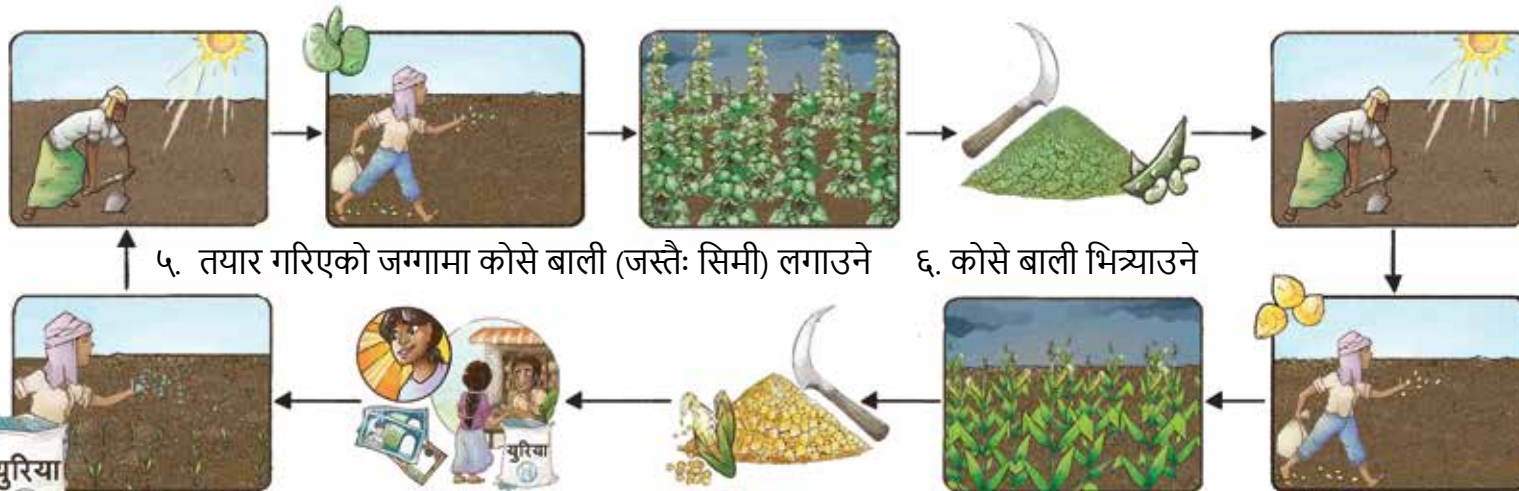
**पाठ १३: खाद्यान्न-बाली (जस्तै: मकै) र कोसे बाली (जस्तै: सिमी) को बालीचक्र अपनाएमा नाइट्रोजनयुक्त रासायनिक मल किन्ने खर्च घटाउन सकिन्छ । साथै, रोगकिराको प्रकोप पनि घट्छ ।**

**१. परम्परागत तरिका:** जग्गा तयारी गर्दा प्रचुर मात्रामा रासायनिक मल हाल्ले चलन छ ।



२. एकै जग्गामा धान, गहुँ, मकै, कोदो जस्ता बाली मात्र लगाई कुनै मौसममा कोसे बाली लगाउने चलन वा अभ्यास पनि छ, जुन असल अभ्यास होइन ।

**३. सुधारिएको तरिका**  
४. जग्गा तयारी गर्ने



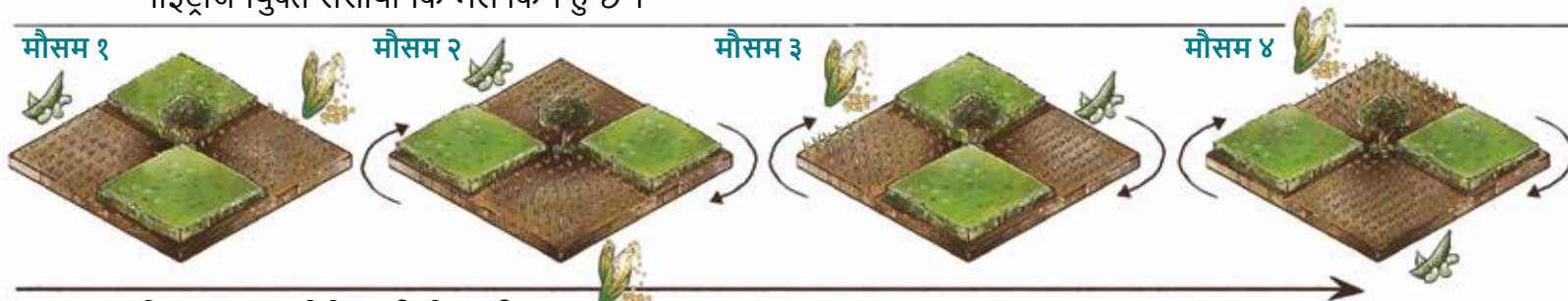
५. तयार गरिएको जग्गामा कोसे बाली (जस्तै: सिमी) लगाउने

६. कोसे बाली भित्र्याउने

७. त्यसपछि खाद्यान्न बाली (मकै, धान, कोदो) लगाउने

९. अब अर्को बाली लगाउनको लागि थोरै मात्र नाइट्रोजनयुक्त रासायनिक मल किने हुन्छ ।

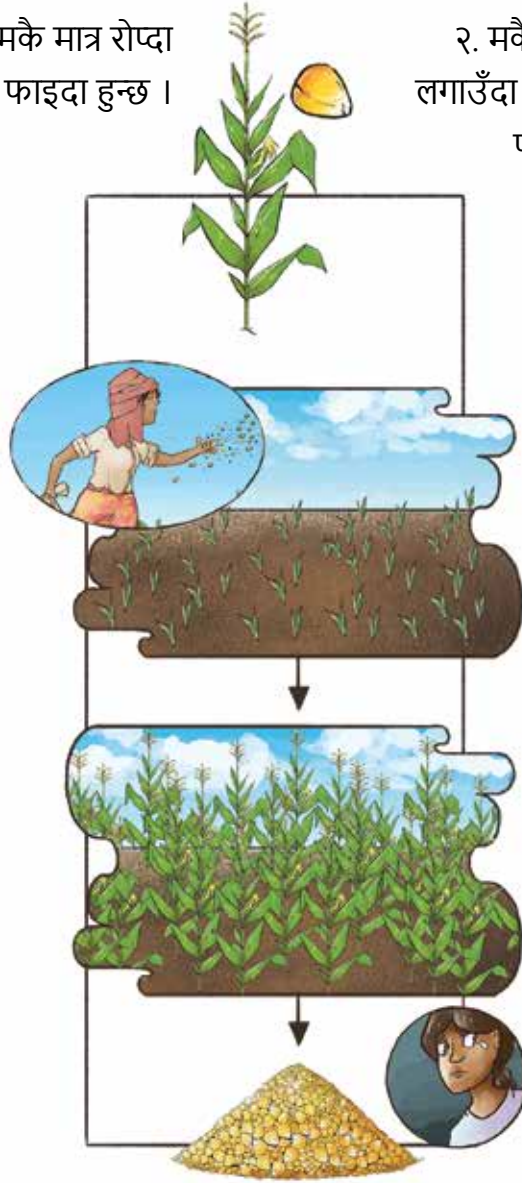
८. खाद्यान्न भित्र्याउने



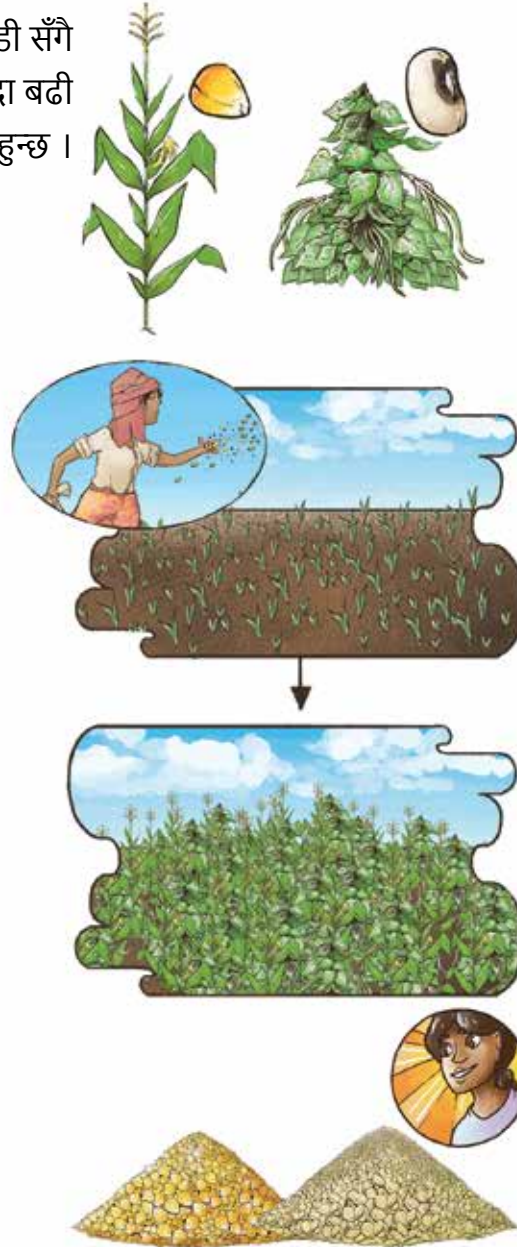
१०. विभिन्न मौसममा अपनाइएको खाद्यान्न र कोसे बालीको बालीचक्र

पाठ १४: भाग १: मकै मात्र लगाउनुभन्दा मकै र बोडी सँगै लगाउँदा वा रोप्दा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

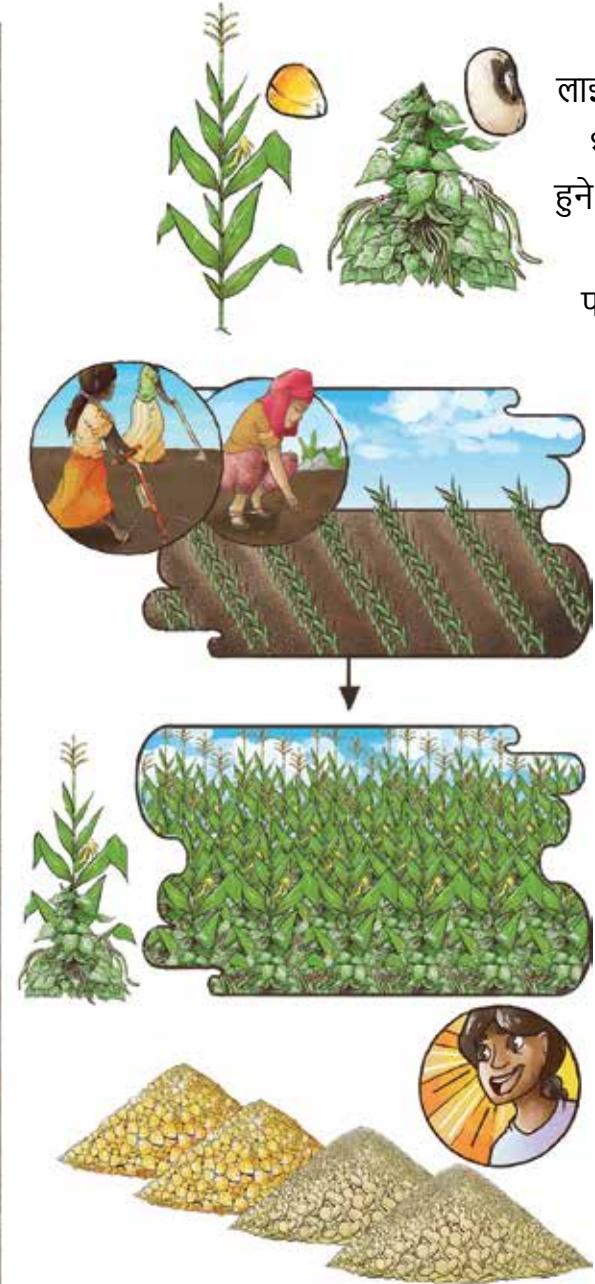
१. मकै मात्र रोप्दा  
कम फाइदा हुन्छ ।



२. मकै र बोडी सँगै  
लगाउँदा वा रोप्दा बढी  
फाइदा हुन्छ ।

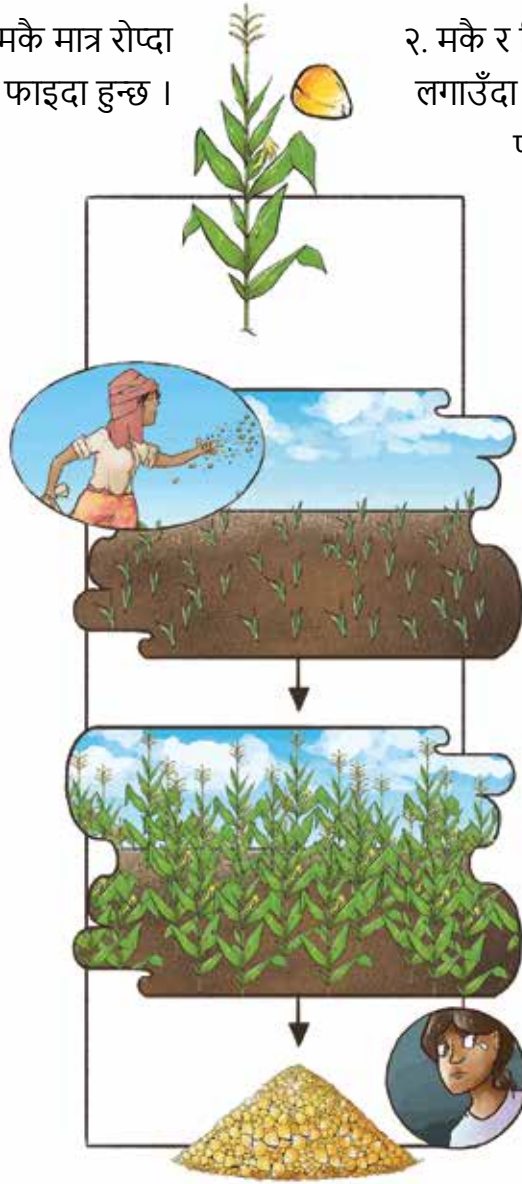


३. मकैका  
लाइनका बिचमा  
१ लाइन बोडी  
हुने गरी मिलाएर  
रोपेमा बढी  
फाइदा हुन्छ ।

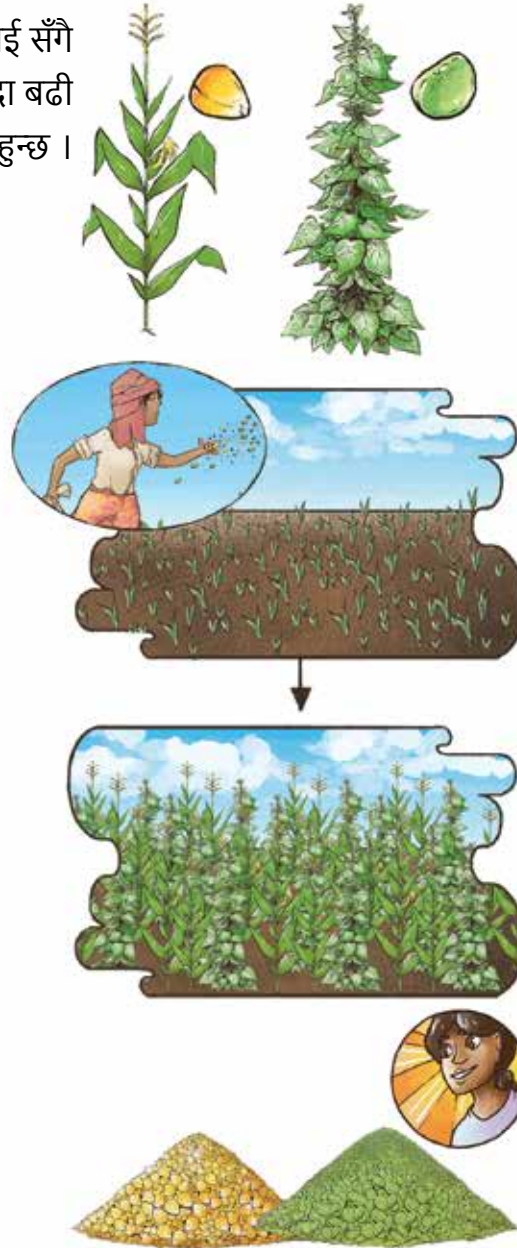


पाठ १४: भाग २: मकै मात्र लगाउनुभन्दा मकै र सिमी सँगै लगाउँदा वा रोप्दा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

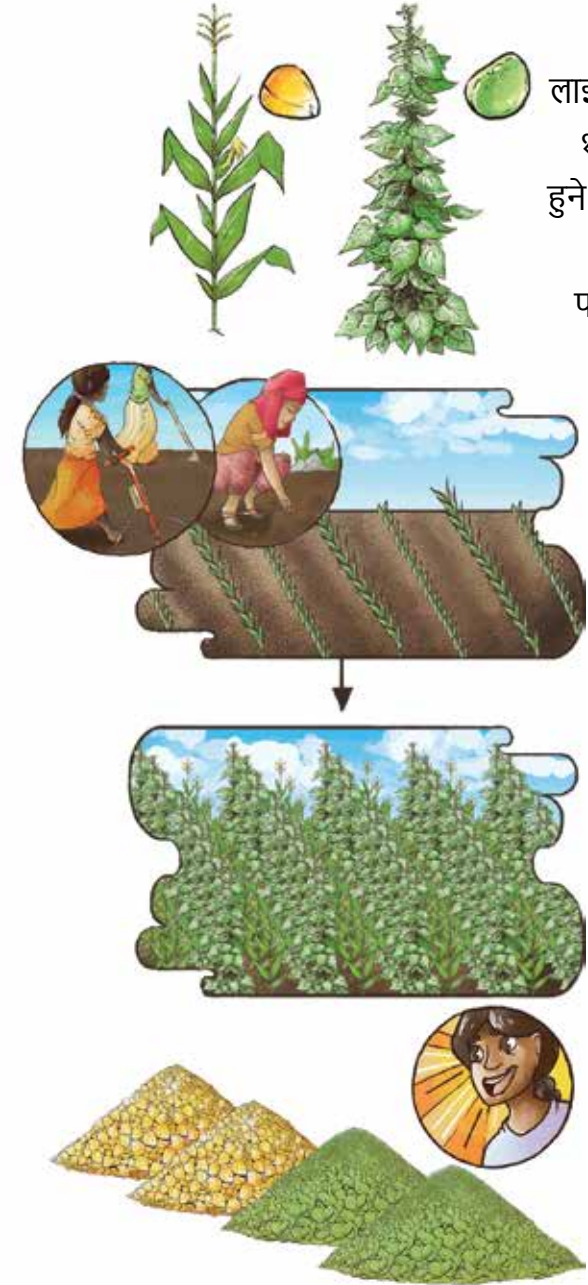
१. मकै मात्र रोप्दा  
कम फाइदा हुन्छ ।



२. मकै र सिमीलाई सँगै  
लगाउँदा वा रोप्दा बढी  
फाइदा हुन्छ ।

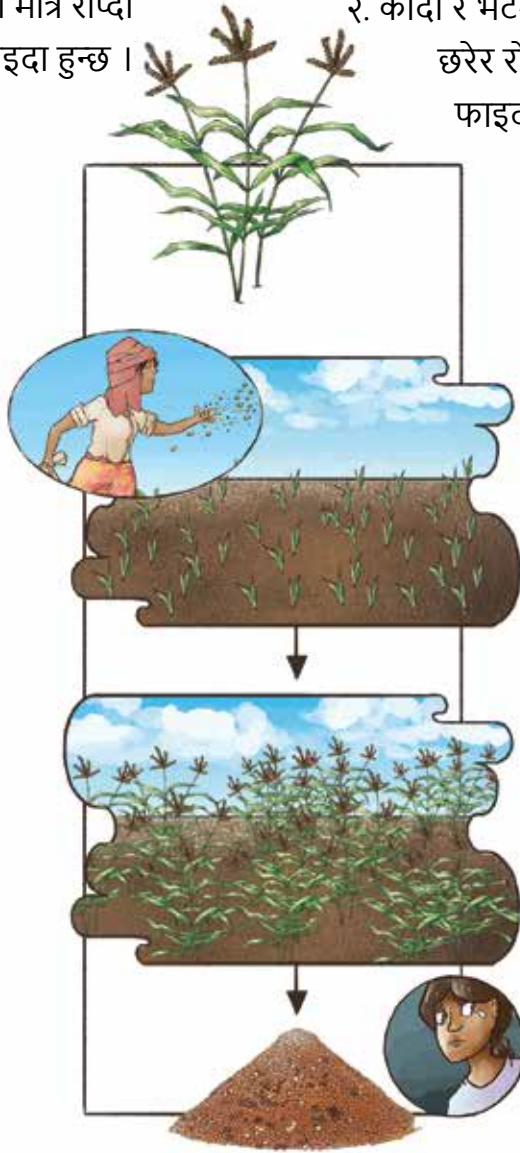


३. मकैको  
लाइनको बिचमा  
१ लाइन सिमी  
हुने गरी मिलाएर  
रोपेमा बढी  
फाइदा हुन्छ ।

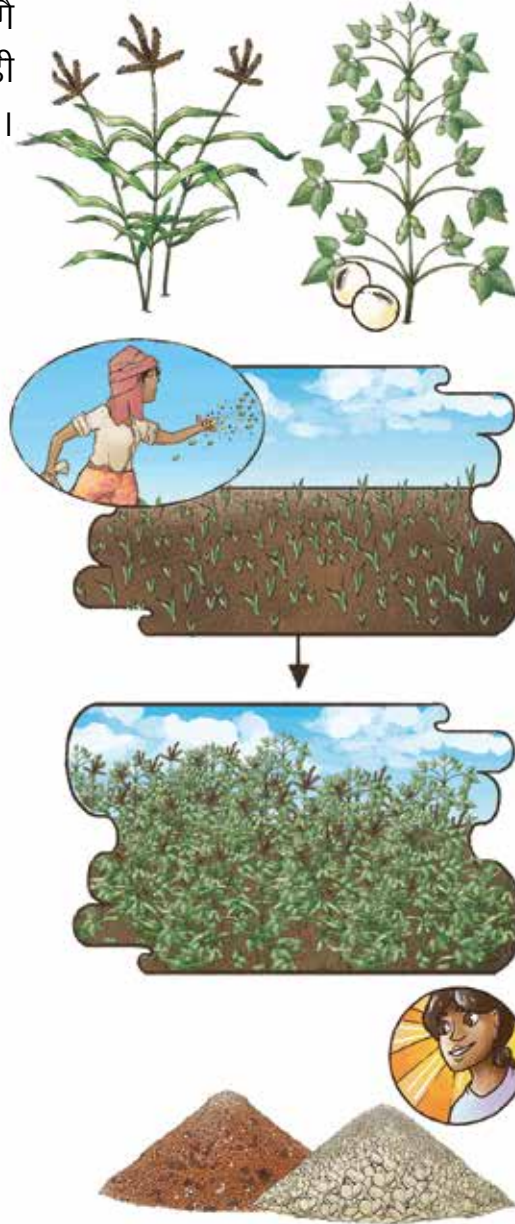


## पाठ १४: भाग ३: कोदो मात्र रोपूभन्दा कोदो र भटमास सँगै रोपूदा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

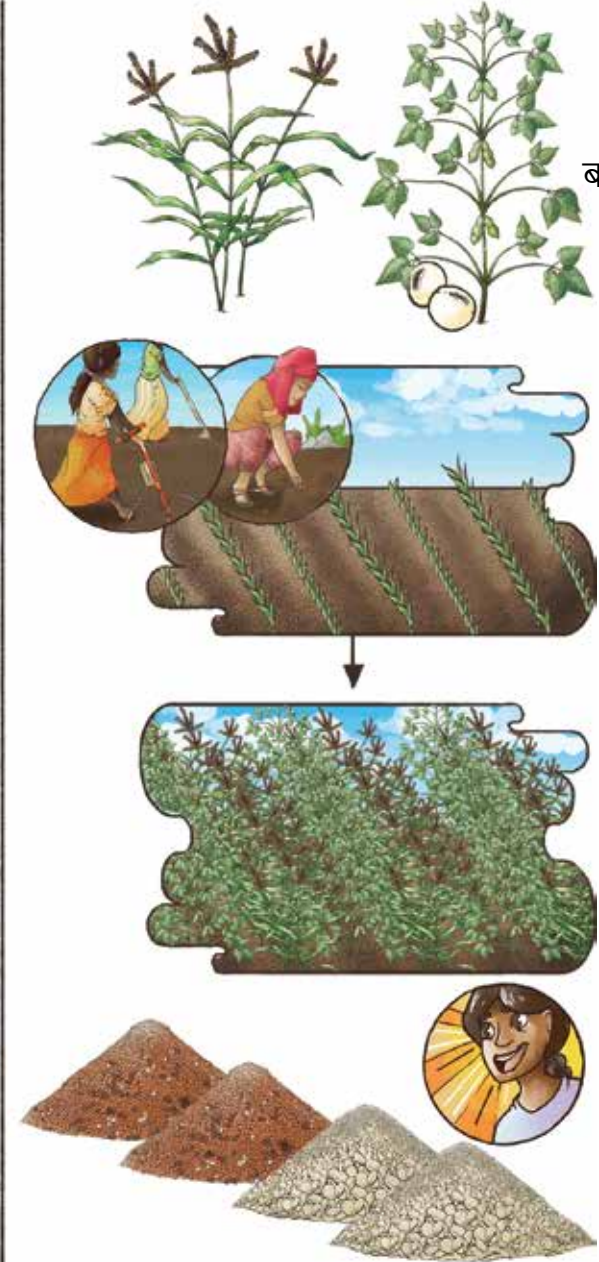
१. कोदो मात्र रोपूदा  
कम फाइदा हुन्छ ।



२. कोदो र भटमास सँगै  
छरेर रोपूदा बढी  
फाइदा हुन्छ ।



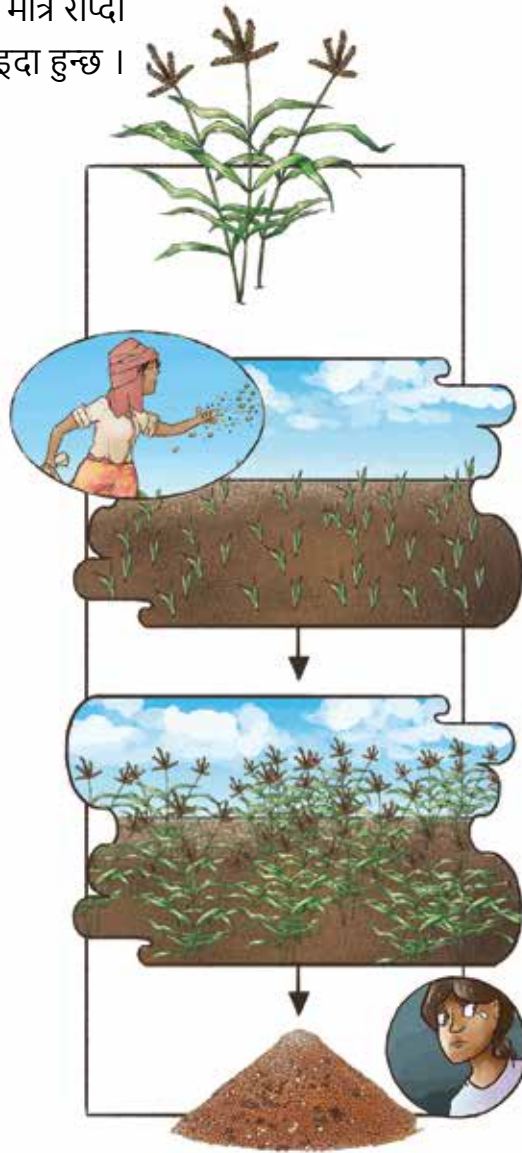
३. कोदो र  
भटमास लाइन  
मिलाएर रोपेमा  
बढी फाइदा लिन  
सकिन्छ ।



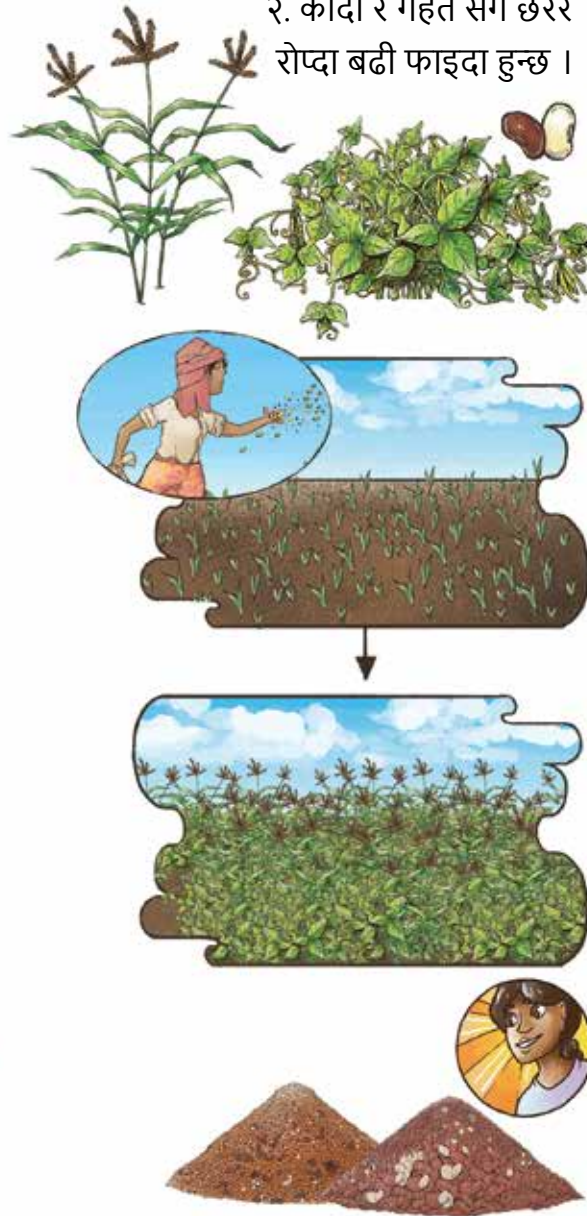


## पाठ १४: भाग ४: कोदो मात्र रोपु भन्दा कोदो र गहत सँगै रोपदा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

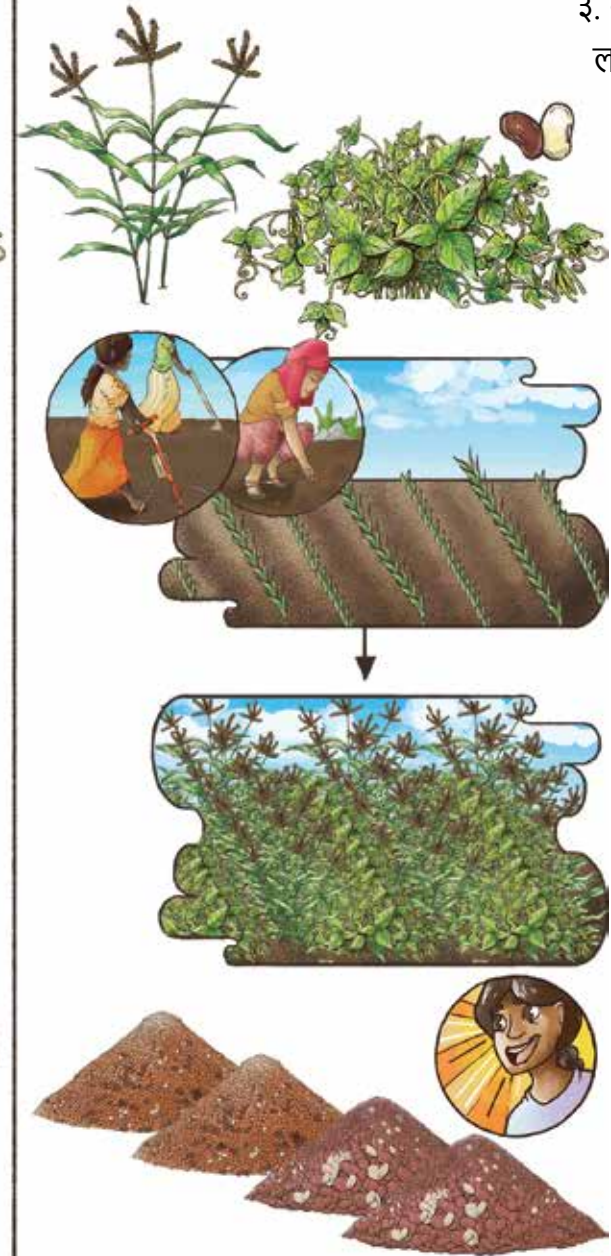
१. कोदो मात्र रोपदा  
कम फाइदा हुन्छ ।



२. कोदो र गहत सँगै छरेर  
रोपदा बढी फाइदा हुन्छ ।

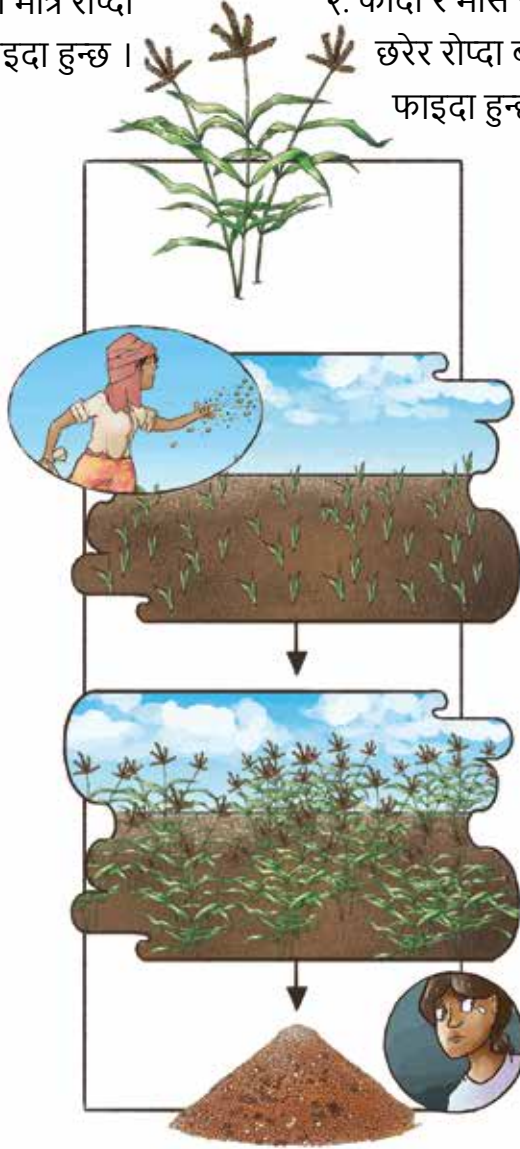


३. कोदो र गहत  
लाइन मिलाएर  
रोपेमा बढी  
फाइदा लिन  
सकिन्छ ।

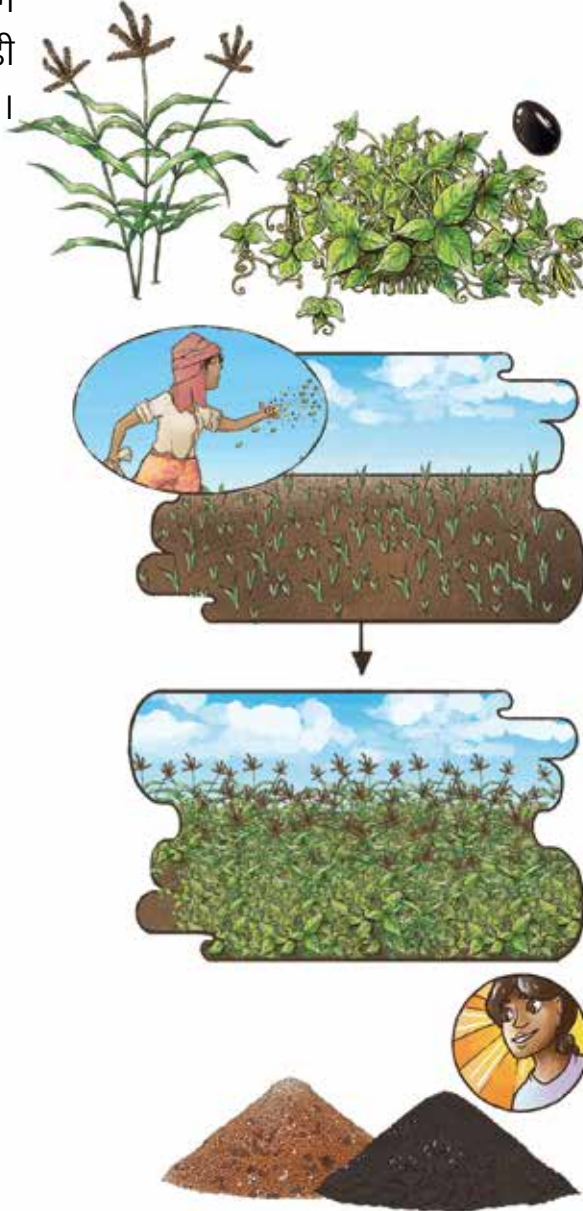


## पाठ १४: भाग ५: कोदो मात्र रोपुभन्दा कोदो र मास सँगै रोपेमा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

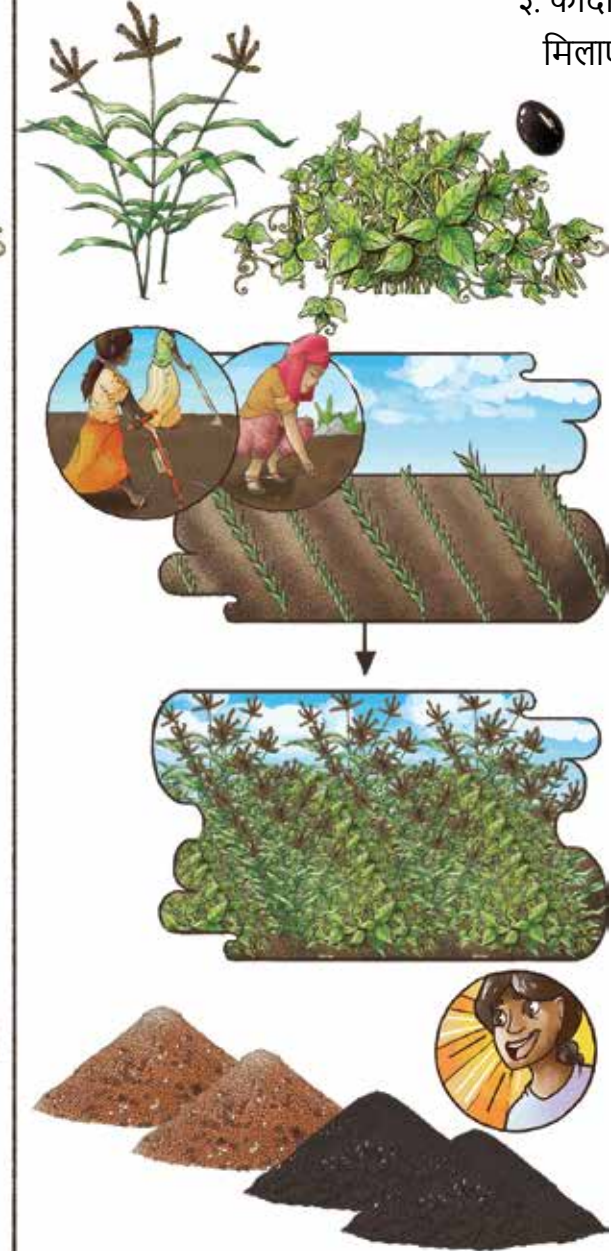
१. कोदो मात्र रोपदा  
कम फाइदा हुन्छ ।



२. कोदो र मास सँगै  
छरेर रोपदा बढी  
फाइदा हुन्छ ।

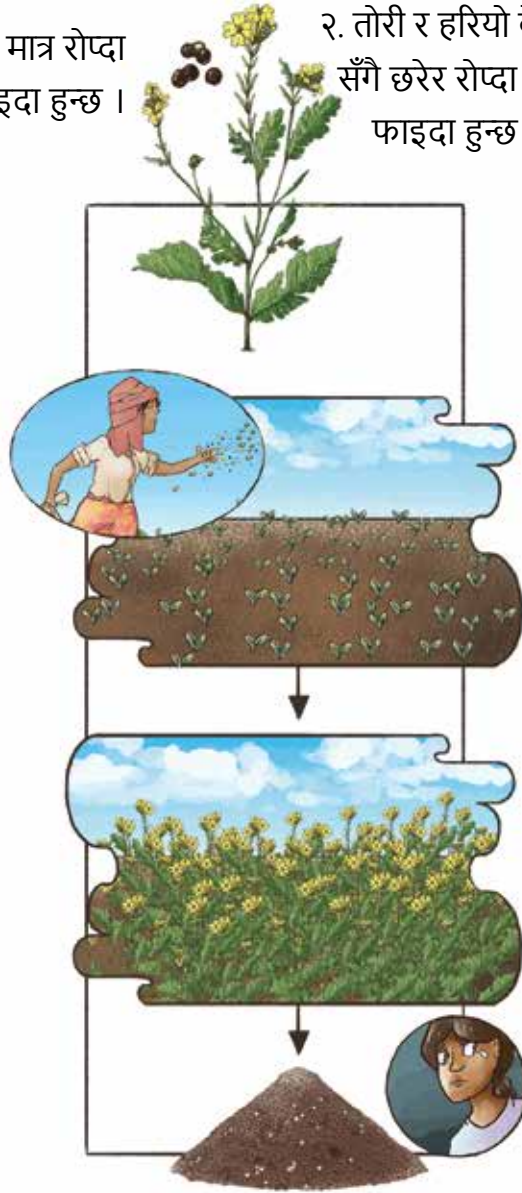


३. कोदो र मास लाइन  
मिलाएर रोपेमा बढी  
फाइदा लिन  
सकिन्छ ।

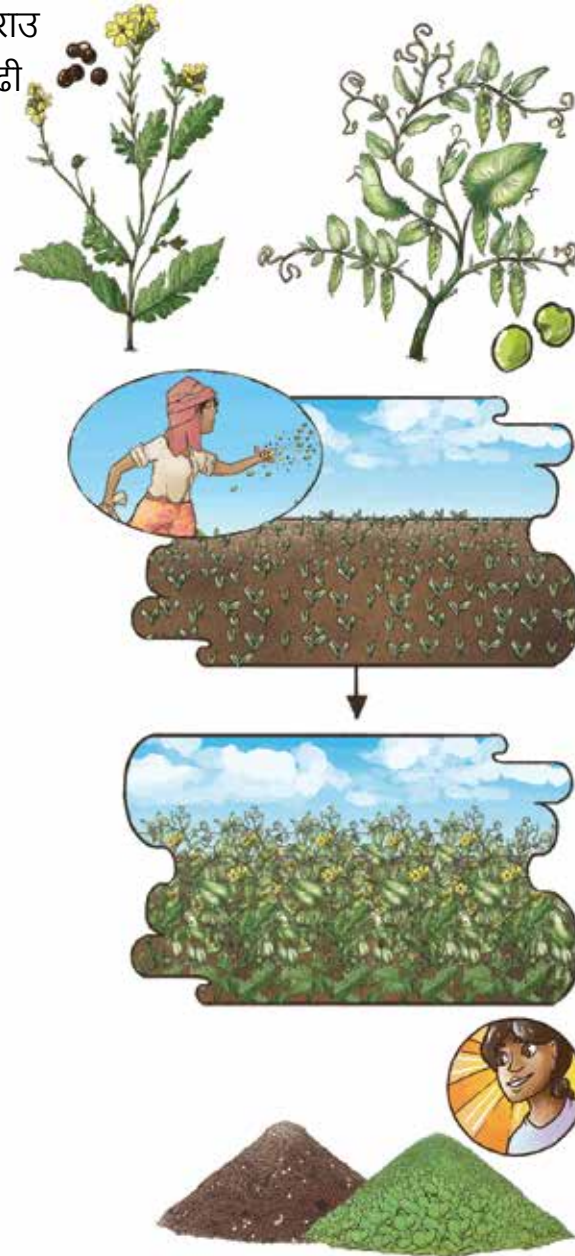


## पाठ १४: भाग ६: तोरी मात्र लगाउनुभन्दा तोरी र हरियो केराउ सँगै लगाउँदा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

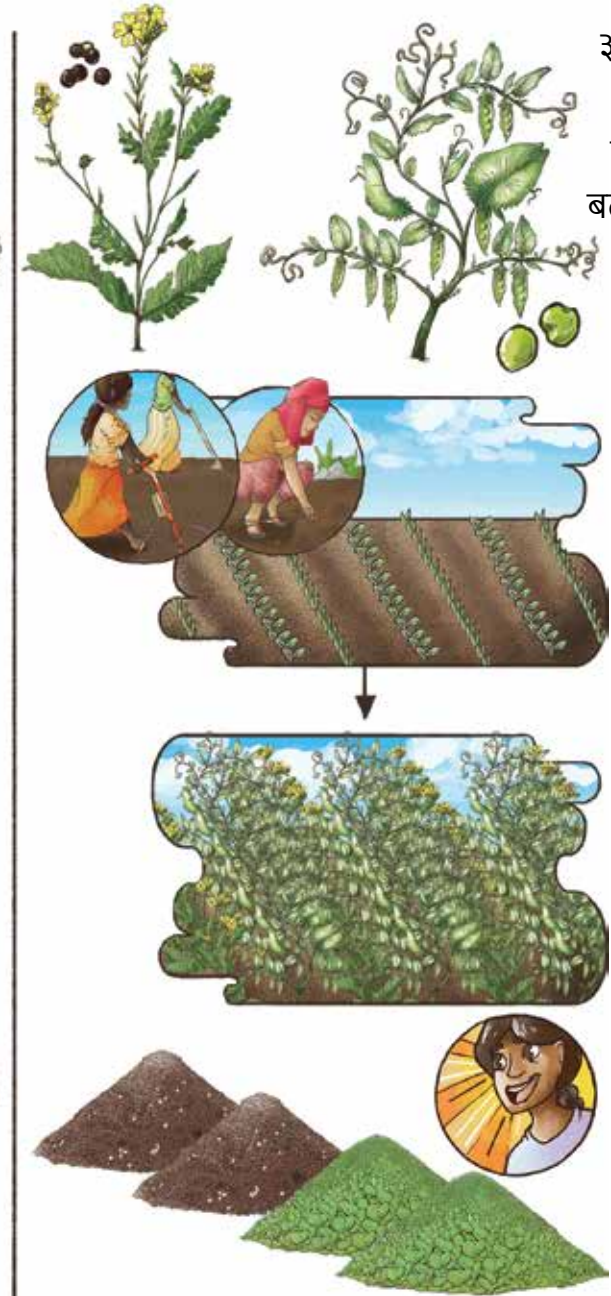
१. तोरी मात्र रोप्दा कम फाइदा हुन्छ ।



२. तोरी र हरियो केराउ सँगै छरेर रोप्दा बढी फाइदा हुन्छ ।

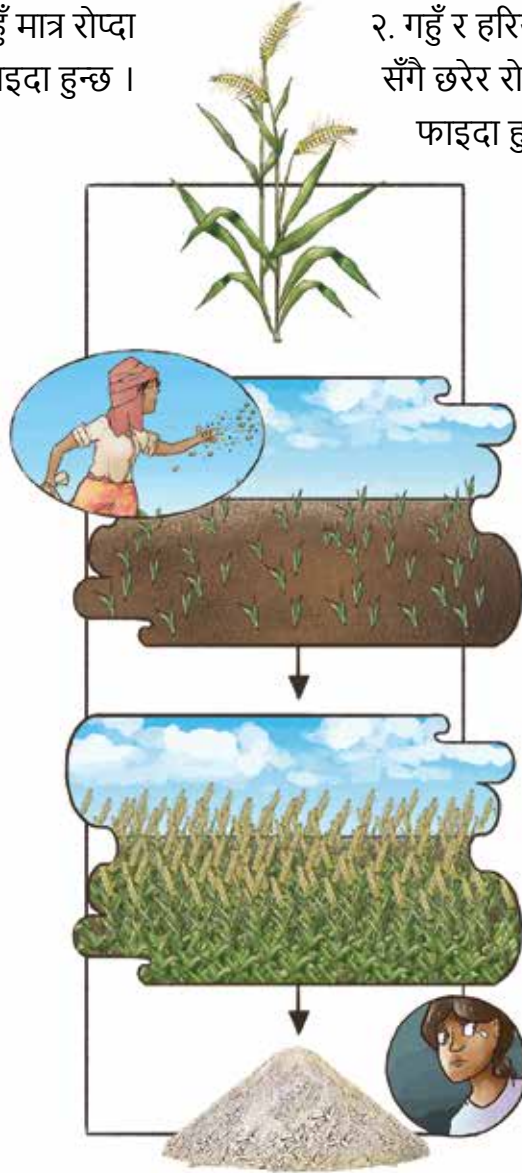


३. तोरी र हरियो केराउ लाइन मिलाएर रोपेमा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

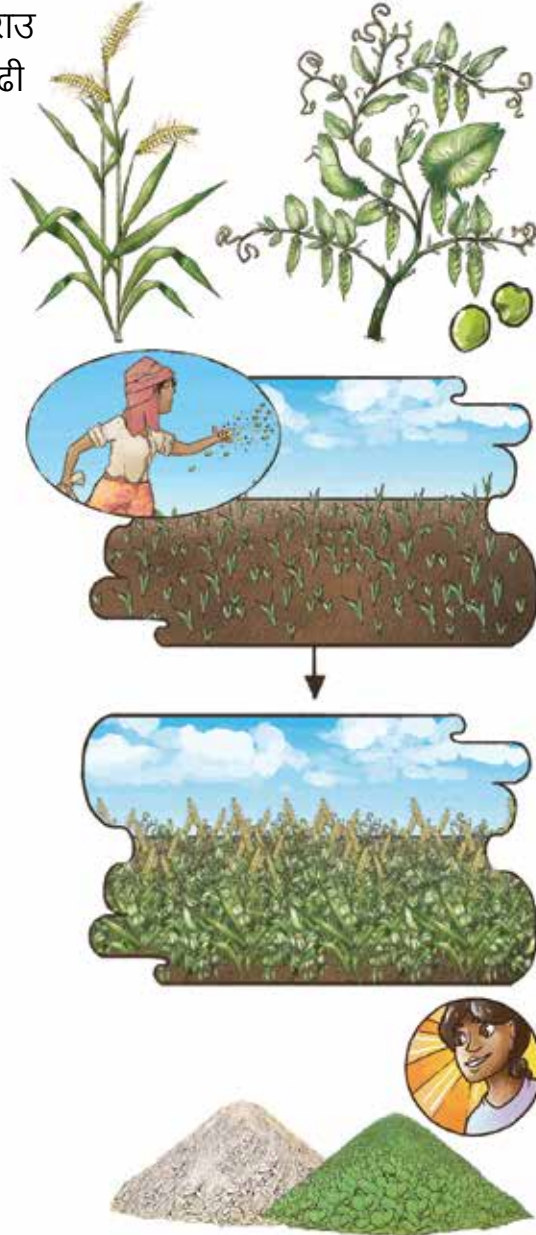


## पाठ १४: भाग ७: गहुँ मात्र लगाउनुभन्दा गहुँ र हरियो केराउ सँगै लगाउँदा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

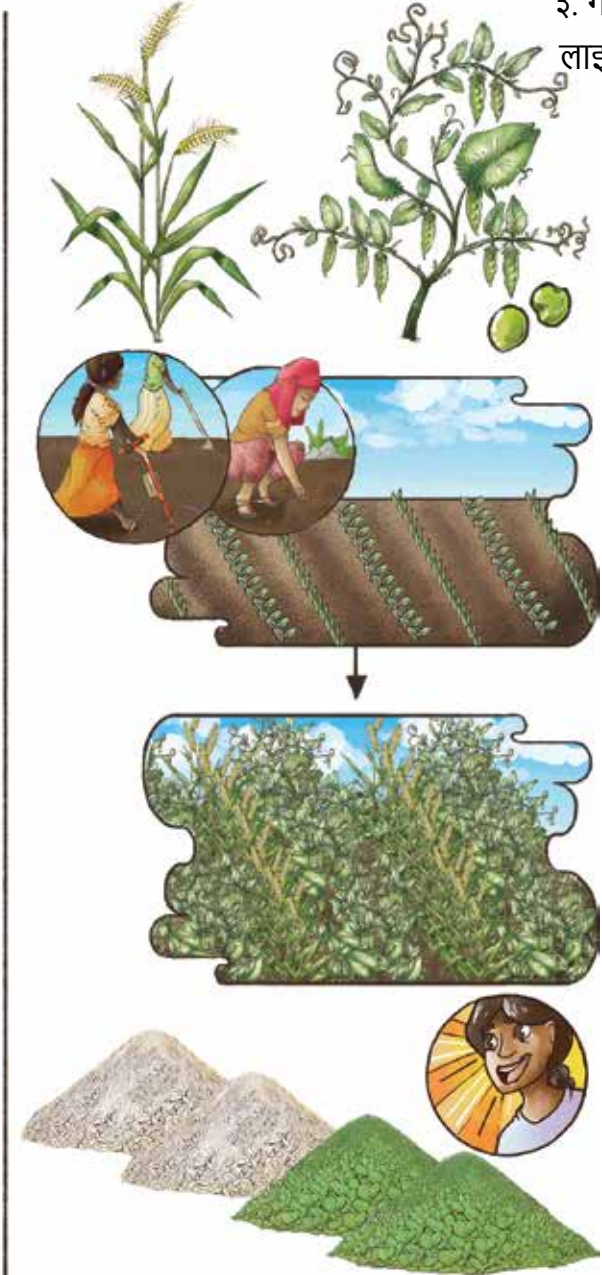
१. गहुँ मात्र रोप्दा  
कम फाइदा हुन्छ ।



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



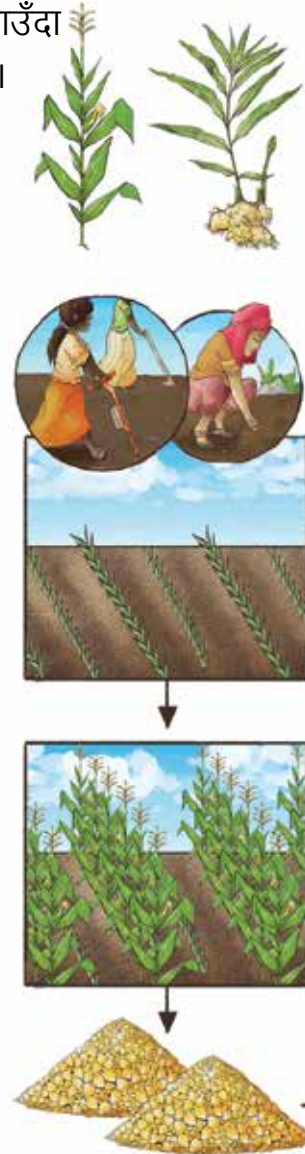
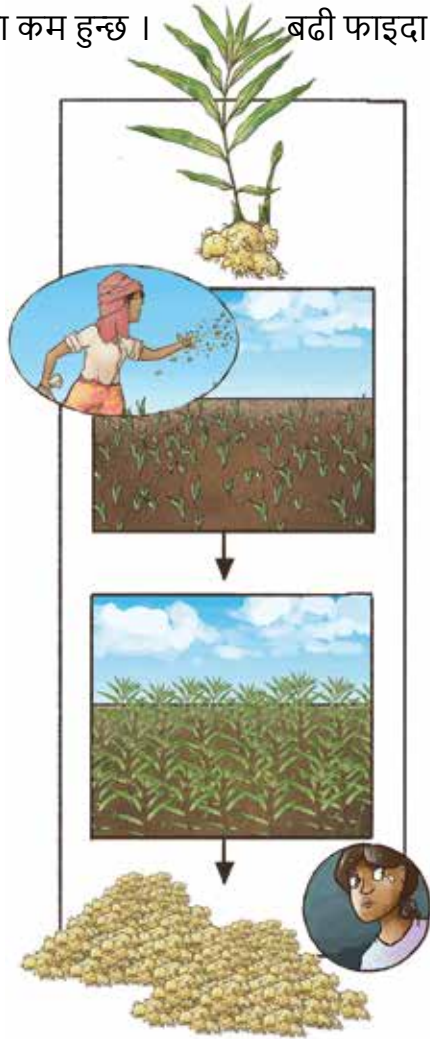
३. गहुँ र हरियो केराउ  
लाइन मिलाएर रोपेमा  
बढी फाइदा लिन  
सकिन्छ ।



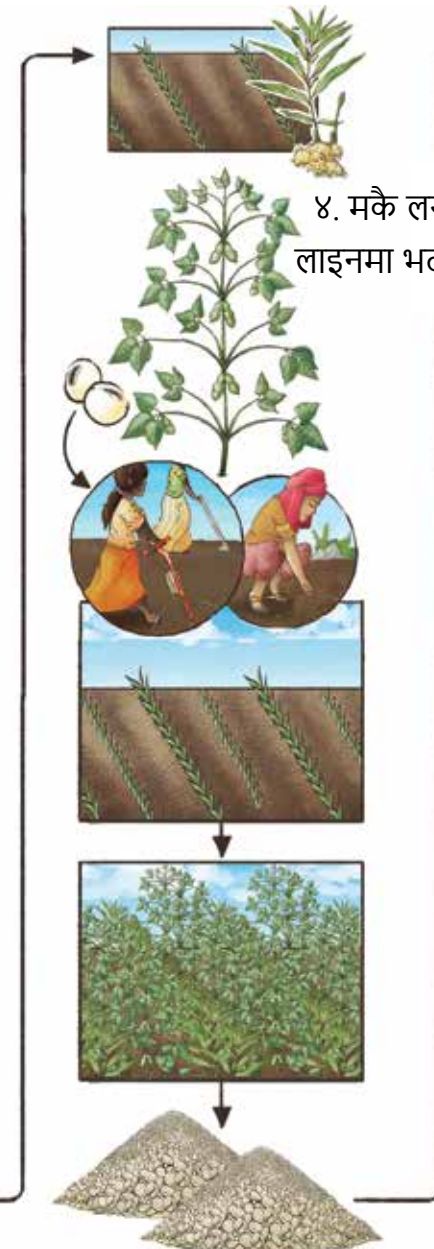
पाठ १४: भाग ८: अदुवा मात्र लगाउनुभन्दा, मकै र अदुवा सँगै लगाउने, मकै कटानी गर्ने, त्यसपछि भटमास रोप्ने, त्यसपछि मुसुरो रोप्ने र अन्त्यमा मुसुरो र अदुवा कटानी गर्दा धेरै फाइदाजनक हुन्छ ।

१. अदुवा मात्र एकल बालिका रूपमा लगाउँदा फाइदा कम हुन्छ ।

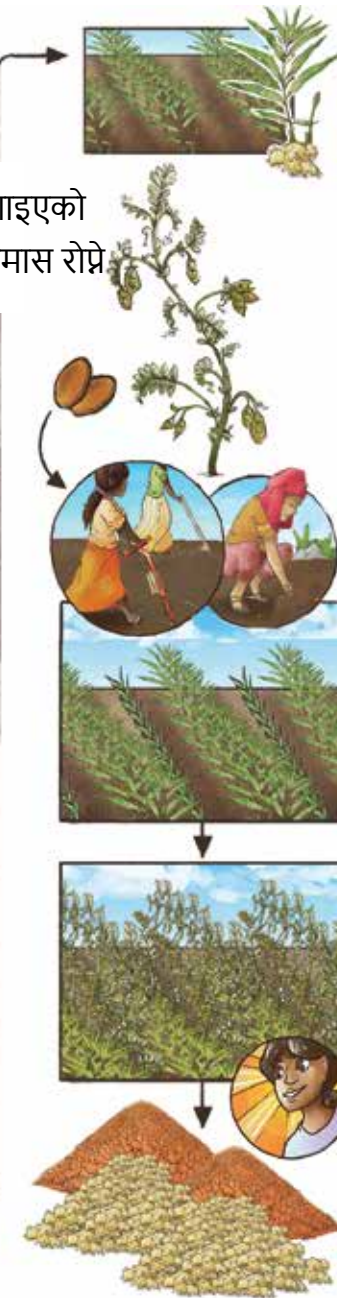
२. मकै र अदुवा सँगै लाइनमा एकपछि अर्को गरी लगाउँदा बढी फाइदा हुन्छ ।



३. मकै मात्र कटानी गर्ने



५. भटमास मात्र कटानी गर्ने



६. पहिले भटमास लगाएको लाइनमा मुसुरो रोप्ने

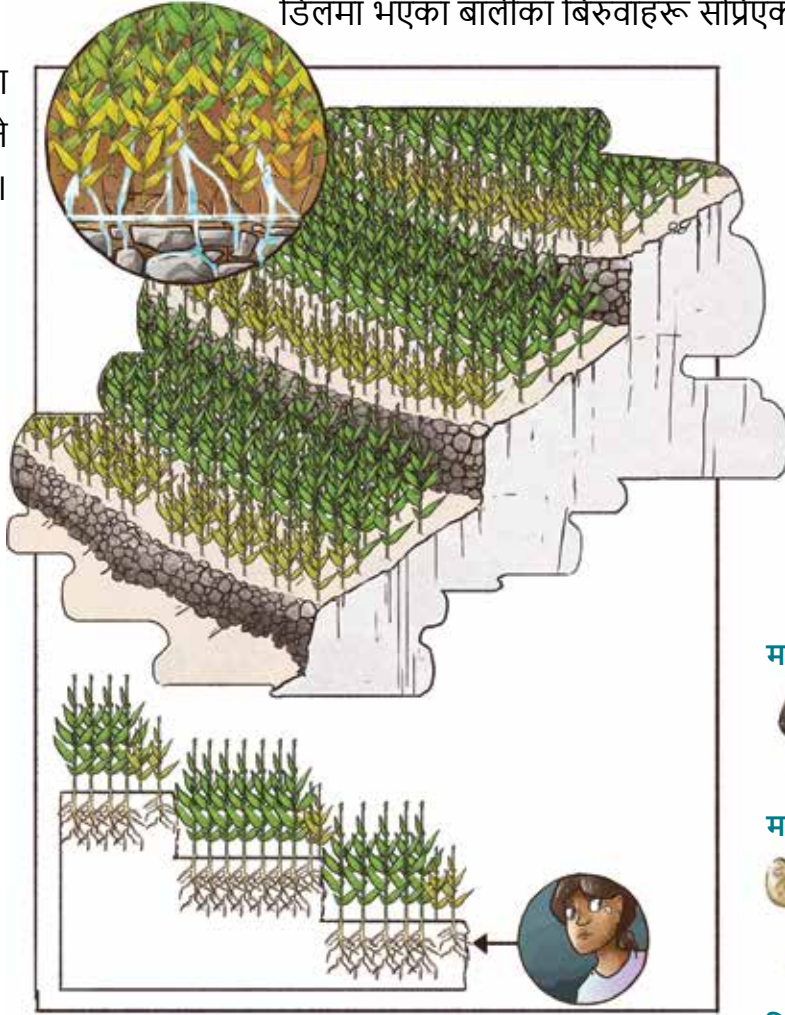
४. मकै लगाइएको लाइनमा भटमास रोप्ने

७. मुसुरो र अदुवा दुवै कटानी गर्ने

## पाठ १५: भाग १: लहरे कोसे बालीहरूलाई गराका डिलमा रोपेमा कान्लाको सदुपयोग हुन्छ ।

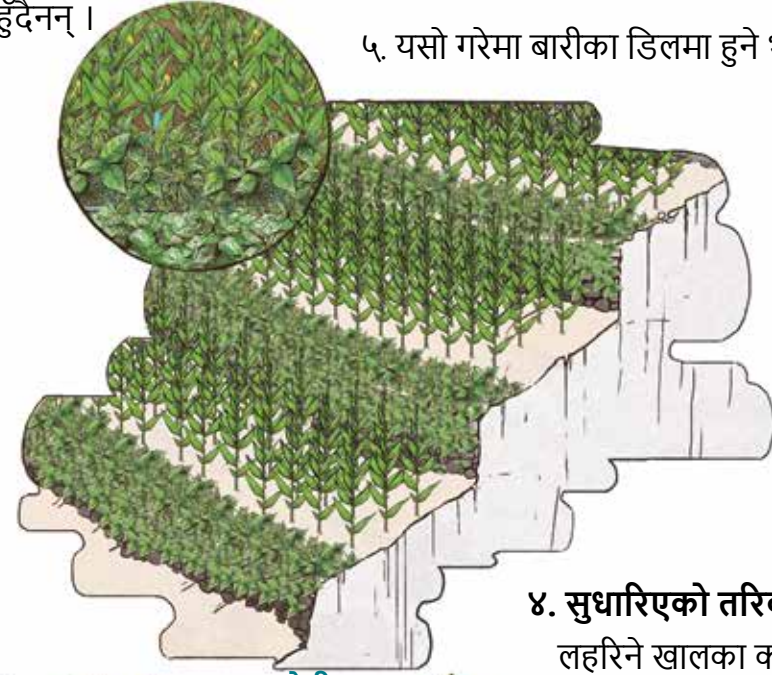
१. परम्परागत तरिका: बारीका डिलसम्म बाली लगाइन्छ तर डिलमा भएका बालीका बिरुवाहरू सप्रिएका हुँदैनन् ।

२. बारीका डिलमा भू-क्षय बढी हुने सम्भावना हुन्छ ।



३. बारीका डिलमा उत्पादन कम हुन्छ ।

५. यसो गरेमा बारीका डिलमा हुने भू-क्षय पनि कम हुन्छ ।



४. सुधारिएको तरिका: बारीका डिलमा लहरिने खालका कोसे बालीहरू रोप्यो भने बोटहरू मुख्य बालीलाई असर नगरी कान्ला तिर फैलिन्छन् ।

मास



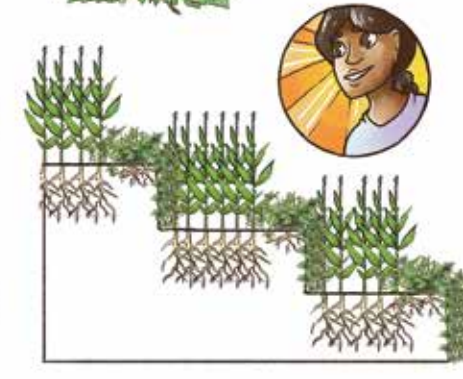
बोडी



मस्याङ



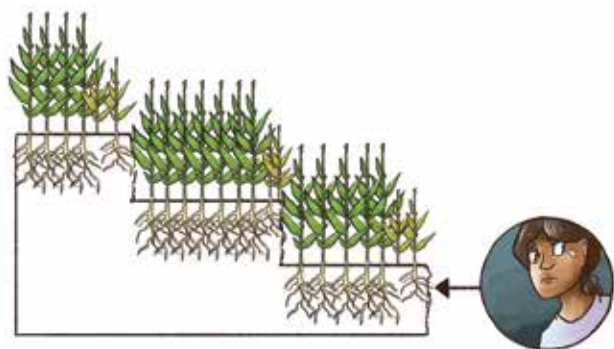
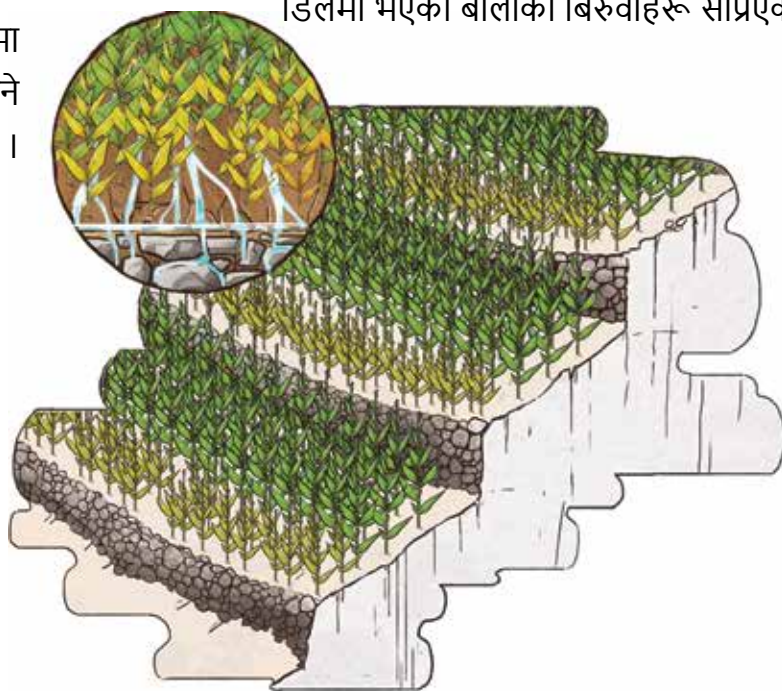
सिमी



६. बारीको डिल र कान्लाको राम्रो उपयोग हुन्छ ।

पाठ १५: भाग २: फैलिने खालका फर्सी जस्ता बालीहरू बारीका डिलमा रोपेमा झ्याड कान्ला तिर फैलिन्छ र खेर गइरहेको जग्गाको सदुपयोग हुन्छ ।

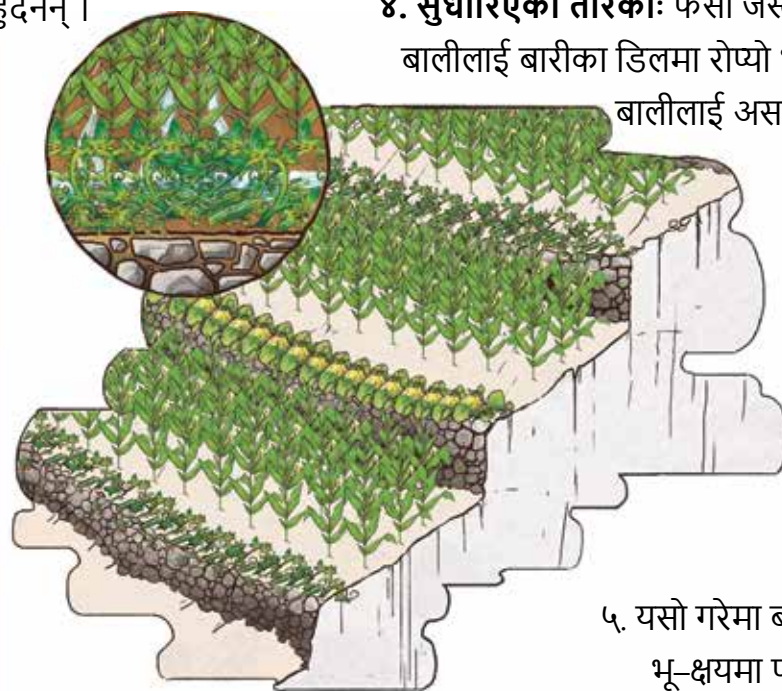
२. बारीको डिलमा भू-क्षय बढी हुने सम्भावना हुन्छ ।



३. बारीका डिलमा उत्पादन कम हुन्छ ।

१. परम्परागत तरिका: बारीका डिलसम्म बाली लगाइन्छ तर डिलमा भएका बालीका बिरुवाहरू सप्रिएका हुँदैनन् ।

४. सुधारिएको तरिका: फर्सी जस्ता फैलिने खालका बालीलाई बारीका डिलमा रोप्यो भने बोटहरू मुख्य बालीलाई असर नगरी कान्लातिर फैलिन्छन् ।



५. यसो गरेमा बारीका डिलमा हुने भू-क्षयमा पनि कमी आउँछ ।

काक्रो



फर्सी

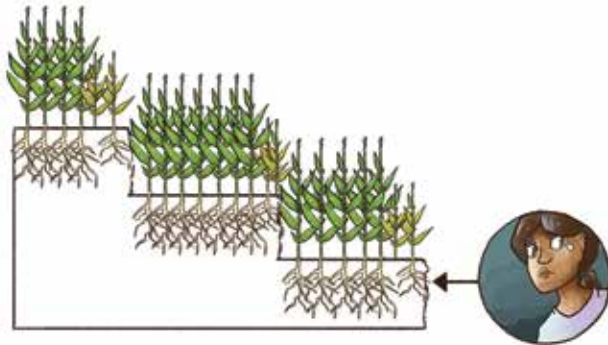
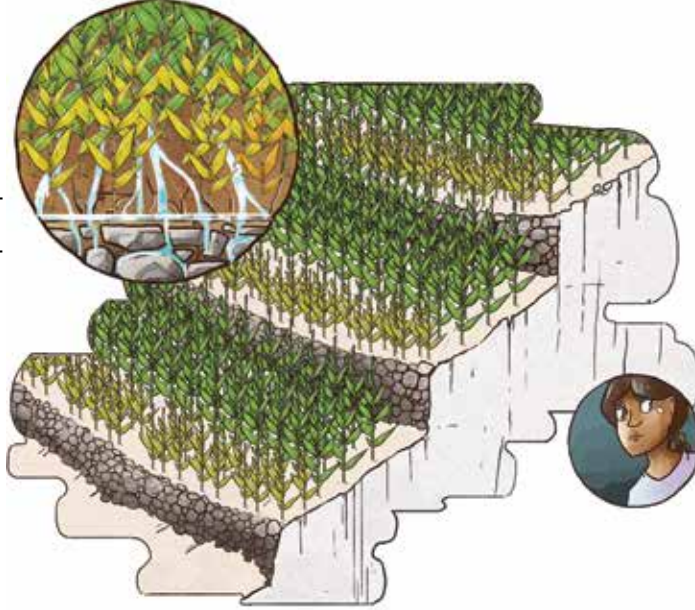


६. बारीका डिल र कान्लाको राम्रो उपयोग हुन्छ ।

पाठ १५: भाग ३: इस्कुसलाई बारीको कान्लाको फेदमा रोपी इयाडलाई कान्लामा फैलन दिएमा खेर गएको जग्गाको सदुपयोग हुन्छ ।

१. परम्परागत तरिका: बारीका डिलसम्म बाली लगाइन्छ तर डिलमा भएका बालीका बिरुवाहरू सप्रिएका हुँदैनन् ।

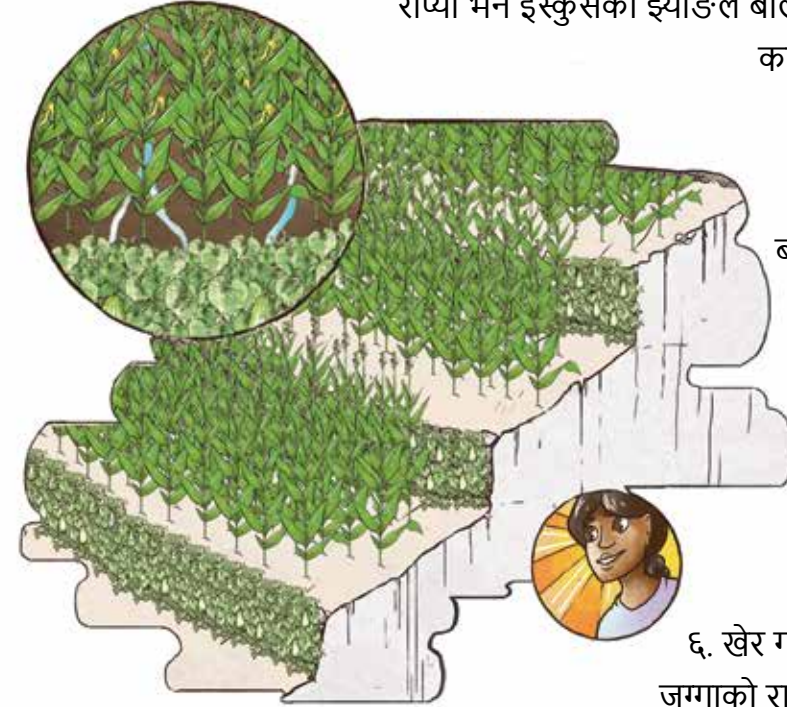
२. बारीका डिलमा भू-क्षय बढी हुने सम्भावना हुन्छ ।



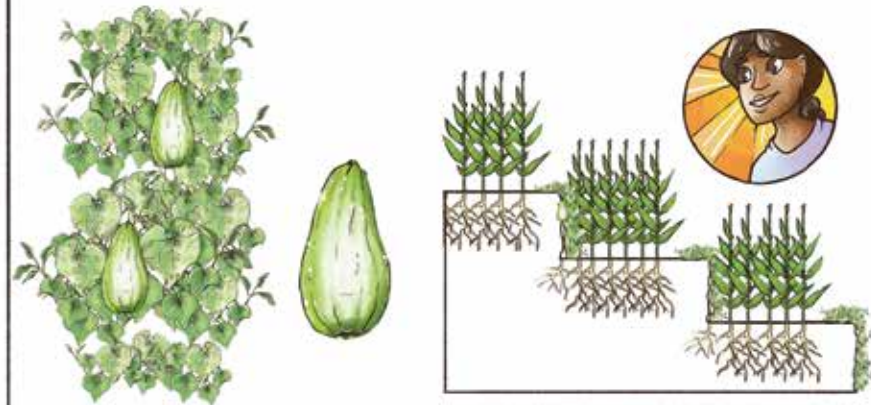
३. बारीका डिलमा उत्पादन कम हुन्छ ।

४. सुधारिएको तरिका: बारीका कान्लाको फेदमा इस्कुस रोप्यो भने इस्कुसको इयाडले बालीलाई असर नगरी कान्लातिर फैलिन्छ ।

५. यसो गरेमा बारीका डिलमा हुने भू-क्षय पनि कम हुन्छ ।



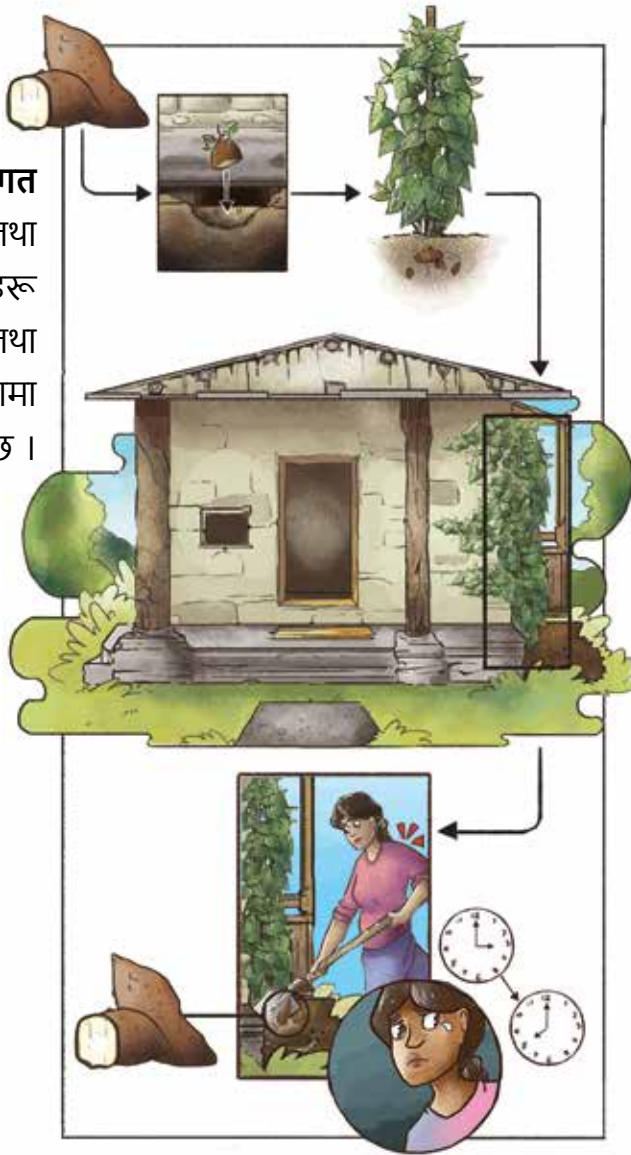
६. खेर गइरहेको कान्लाको जग्गाको राम्रो उपयोग हुन्छ ।





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 ।

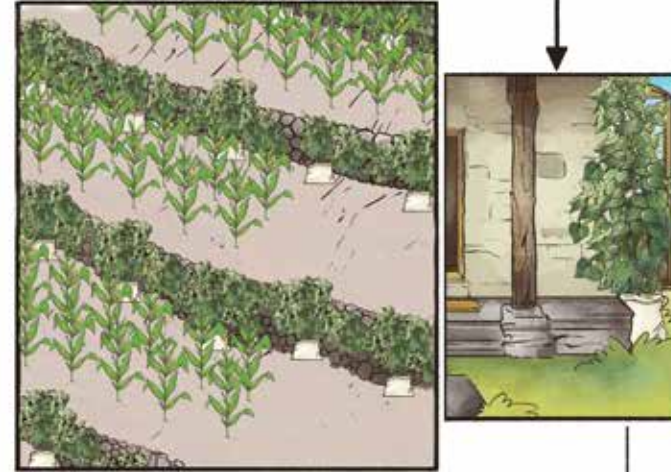


२. तरुल वा अन्य जरे बालीहरू उखेलने समयमा गाह्रो हुन्छ ।

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



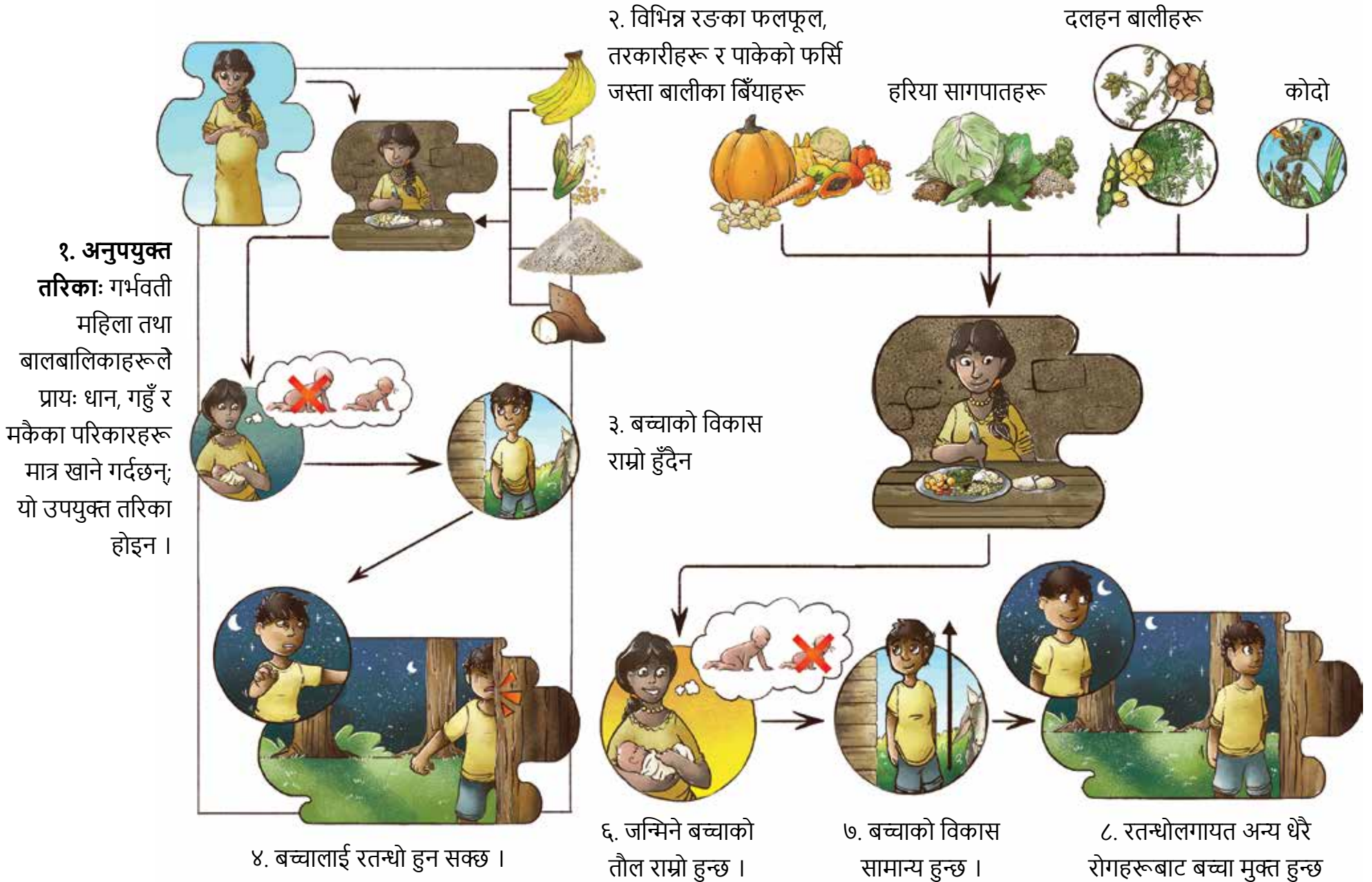
४. तरुल रोपेको बोरोलाई बारीको कान्लाको तल्लो भागमा राख्ने



५. तरुल उखेलने समयमा बोरोबाट निकाल्न सजिलो हुन्छ ।



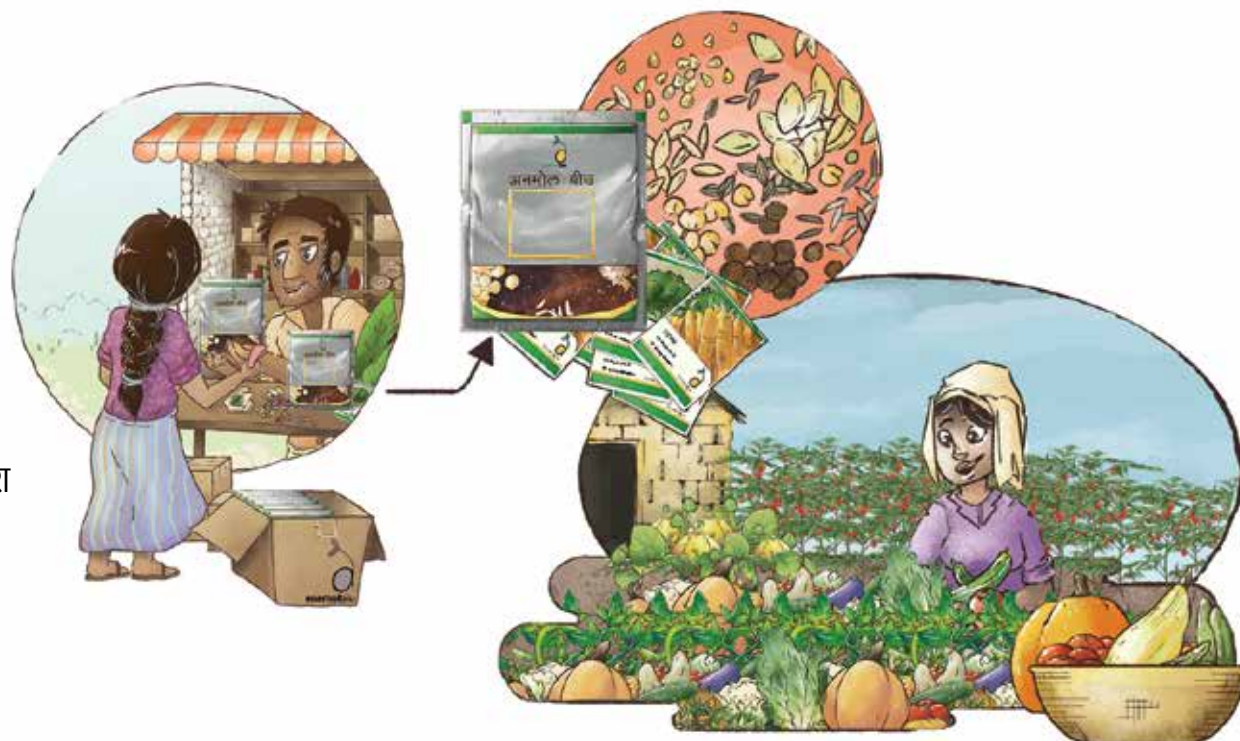
पाठ १७: गर्भवती महिला र बालबालिकाहरूले विभिन्न किसिमका फलफूल, सागपात, तरकारी तथा गेडागुडीहरू खानुपर्दछ ।



## पाठ १८: विभिन्न प्रकारका बीउ समावेश भएको बीउको विविधता कीटले बगैंचामा फलफूल र तरकारीको प्रकारमा वृद्धि गर्छ ।



१. परम्परागत तरिका: केही प्रजातिका तरकारी र फलफूल मात्र लगाउने चलन छ ।



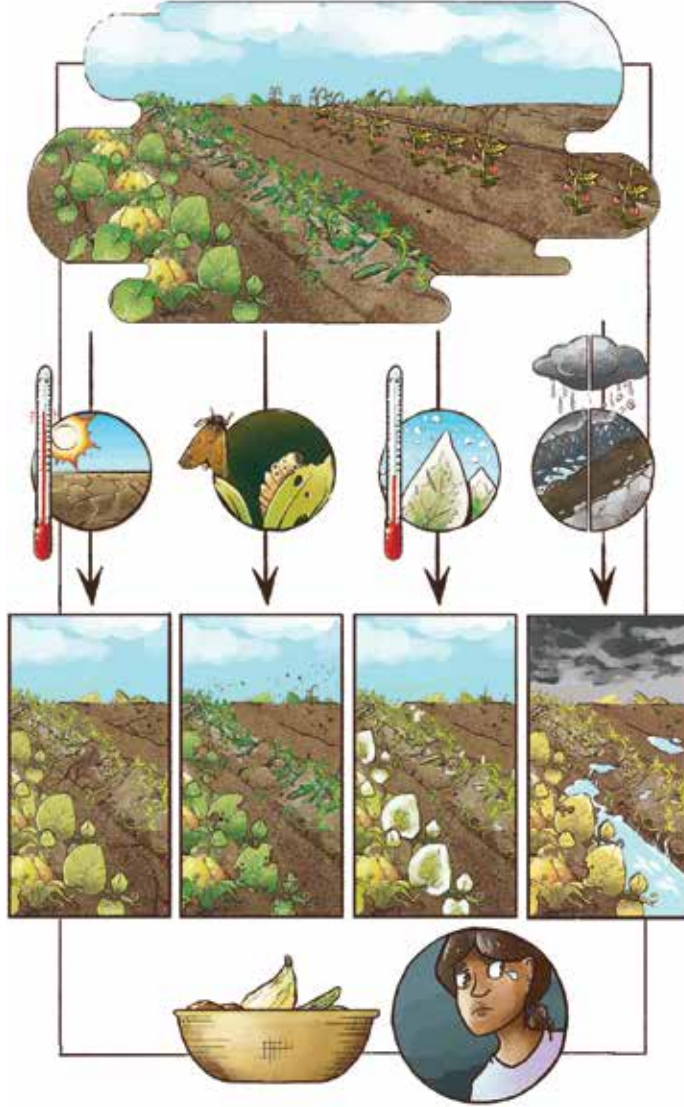
२. नयाँ तरिका: विभिन्न प्रकारका तरकारी/फलफूलको बीउ समावेश भएको बीउको विविधता कीट बजारमा किन्न सकिन्छ ।

३. धेरै प्रकारका तरकारी तथा फलफूलहरू

## पाठ १९: गर्भवती महिला र बालबालिकाहरूले विभिन्न फलफूल, सागपात, तरकारी तथा गेडागुडीहरू खानुपर्दछ ।

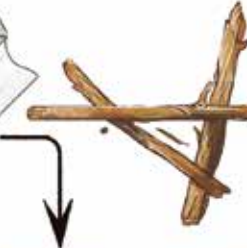
१. परम्परागत तरिका: तरकारीबाली खुल्ला बारीमा लगाउने चलन छ

२. सुक्खा वर्षात, चिसो तथा रोगकिराले बालीलाई असर गर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

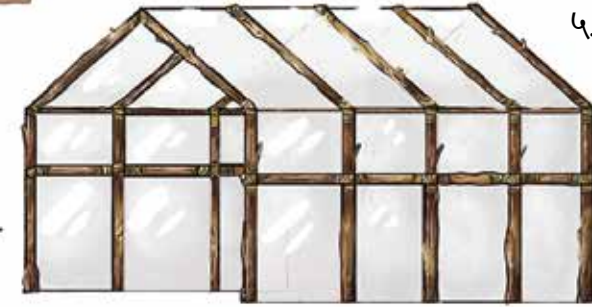


३. उत्पादनमा कमी आउँछ

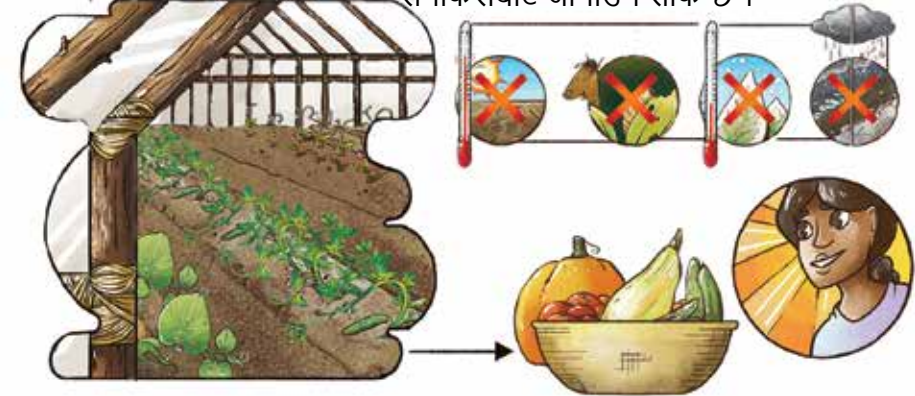
४. जाडो मौसममा तरकारी उत्पादन गर्न बजारबाट तारपोलिन प्लास्टिक किनेर ल्याउन सकिन्छ ।



५. हरितगृह निर्माण गर्ने

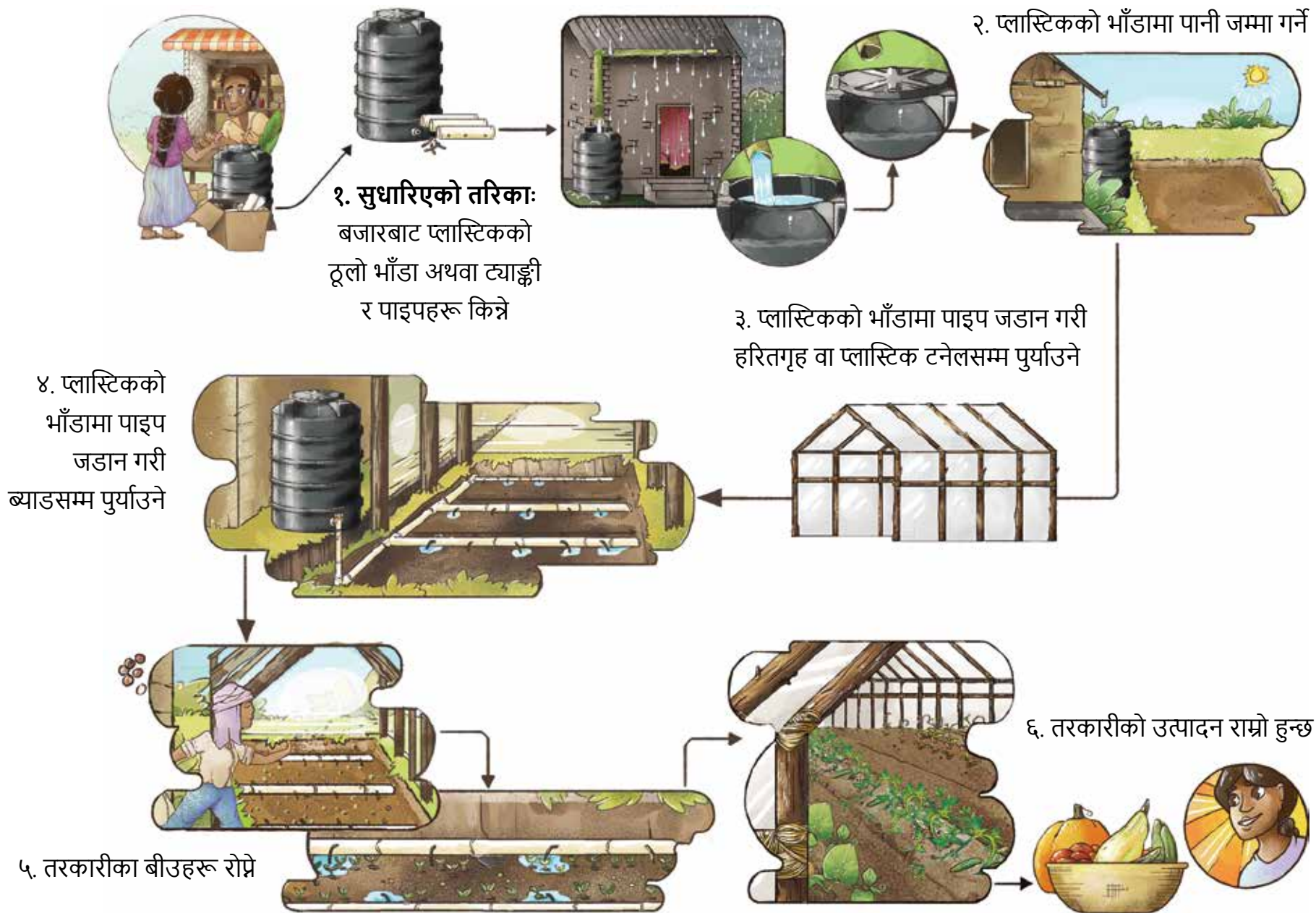


६. तारपोलीनबाट बनाइएको हरित गृहमा तरकारीबालीलाई सुक्खा, वर्षा, चिसो तथा रोगकिराबाट जोगाउन सकिन्छ ।



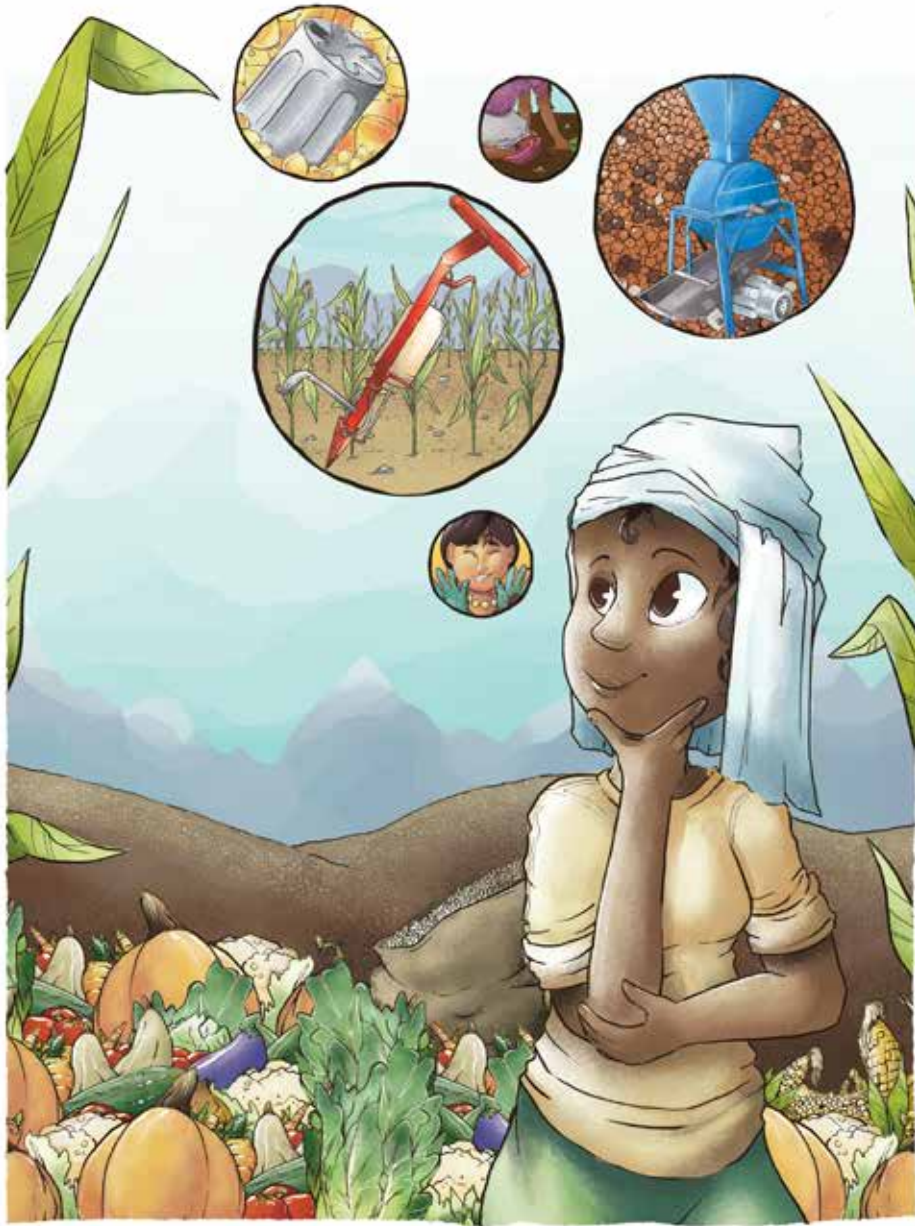
७. तरकारीको उत्पादन बढ्छ

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









Global Affairs  
Canada

Affaires mondiales  
Canada



IDRC | CRDI

International Development Research Centre  
Centre de recherches pour le développement international

Canada

UNIVERSITY  
of GUELPH



विशेष धन्यवाद

कास्की, माझठाना गा.वि.स.का महिला कृषकहरू, सम्झना सिँजाली,  
मायला म्यान्सर, महेश श्रेष्ठ, बिबुध ढेवाजु र शोभाकान्त गौतम

थप जानकारीका लागि:

**जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)**

पो.ब.नं. ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल

फोन नं.: ०६१ ५३५३५७, ५२६८३४ | फ्याक्स: ०६१ ५३९९५६

इमेल: [info@libird.org](mailto:info@libird.org) | वेब: [www.libird.org](http://www.libird.org)

This book was made possible through generous funding from the Canadian International Food Security Research Fund (CIFSFRF) from the International Development Research Centre (IDRC, Ottawa) and Global Affairs Canada. We thank our collaborators at LI-BIRD and Anamolbiu in Nepal and at the Canadian Mennonite University.