

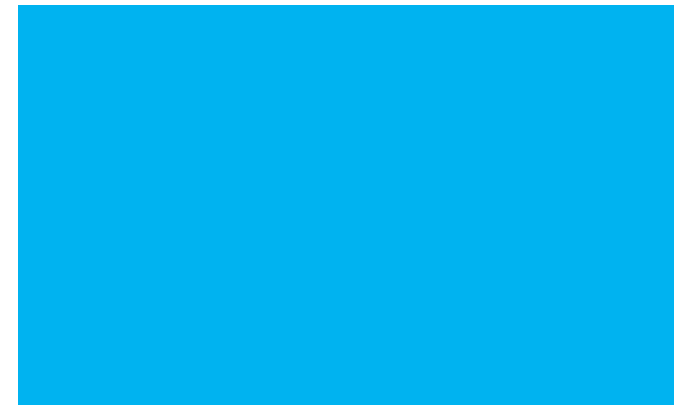


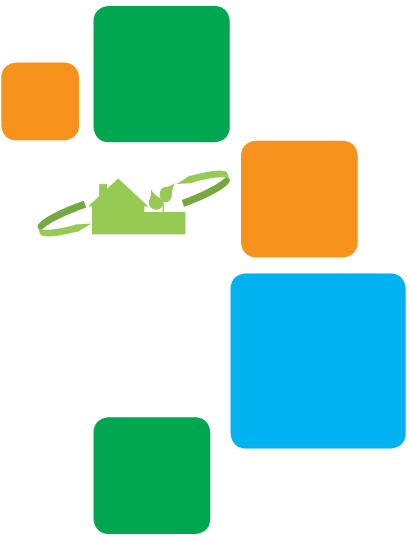
**UN HABITAT**  
FOR A BETTER URBAN FUTURE



**ENPHO**  
Creating Eco Societies

# कौसी खेती तालिम निर्देशिका पुस्तिका





This publication is printed under the support of European Union and UN-Habitat under Green Homes Project.

**Disclaimer:**

This publication has been produced with the assistance of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of implementing partners of this project and can in no way be taken to reflection the views of the European Union.

The designations employed and the presentation of the material in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Secretariat of the United Nations concerning the legal status of any country, territory, city or area, or of its authorities or concerning delimitation of its frontiers or boundaries or regarding its economic system or degree of development. The analysis, conclusions and recommendations of the report do not necessarily reflect the views of the United Nations human Settlements Programme (UN-Habitat), the Governing Council of UN-Habitat or its Member States.

पुस्तक : कौसी खेती तालिम निर्देशिका पुस्तिका

लेखक : डा. भरत कुमार पौड्याल, वरिष्ठ वागवानी विज्ञ

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०७१

डिजाइन : wps, tel 5550289, wpsnepal@gmail.com



## यो प्रयास

शहरीकरणले मानव सभ्यतालाई प्रकृतिबाट जति टाढा लगे पनि त्यसका दुःस्परिणामहरूलाई कम गर्न र प्रकृतिको नजिक आउन मानिसहरूले हिम्मत हारेका छैनन् । शहरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नको गुणस्तर, मूल्य र स्वादले शहरी जनसंख्यालाई कौसी खेतीतिर आकर्षित गरिरहेको छ । बिस्तारै कौसी खेती शहरको लागि रहरमा मात्र सिमित नभएर अनिवार्य आवश्यकता बन्दै गएको छ । एकातिर कृषि भूमीको घट्ने क्रमसँगै खाद्यान्नको मूल्य र गुणस्तरको विश्व व्यापी चुनौती बढ्दो छ भने अर्कोतिर जलवायु परिवर्तनले थलिएको मानव बस्तीलाई उनीहरूलाई खाद्यान्न, पानी जस्ता स्रोतहरूबाट टाढा राख्नु कतिको प्रत्यूत्पादक हुन्छ भन्ने पुष्ट्याईहरू देखापर्न थालेका छन् ।

यस अवस्थालाई मनन् गरेर संयुक्त राष्ट्र संघको मानव बसोबास कार्यक्रम - युएन ह्याबिट्याटले आफ्नो "शहर र जलवायु परिवर्तन" सम्बन्धी प्रयास अन्तरगत विकासोन्मुख मुलुकका तीन शहरहरू मध्ये काठमाडौंमा पनि कौसी खेतीको प्रवर्द्धन कार्यक्रम पाइलटस्तरमा संचालनमा ल्याएको हो । नेपालमा प्रथम पटक संचालित यस कार्यक्रमलाई स्थानीय स्तरमा कार्यान्वयन गर्न काठमाडौं महानगरपालिकासँग एन्फो

र RUAF ले सहकार्य गरेको छ । हरित आवास आयोजना अन्तरगत पनि युएन ह्याबिट्याटले युरोपेली संघसँग मिलेर यस कार्यलाई प्रवर्द्धन गरिरहेको छ । नेपालमा संचालित यस कार्यक्रमको माग र व्यापकताले शहरका घना बस्तीहरूमा पनि कौसी खेती सम्भव छ भन्ने प्रमाणित मात्र गरेको छैन यसले शहरी वातावरणलाई कसरी अनुकूलन गर्न सकिन्छ भनेर विश्व सामु उदाहरण पनि प्रस्तुत गरेको छ ।

यस कार्यलाई घर-घरमा पुऱ्याउने उद्देश्यले यो सरल तर खँदिलो निर्देशिका प्रकाशित गरिएको हो । यस निर्देशिकाले आफ्नै प्रयासमा कौसी खेती गर्न चाहनेहरूलाई सहयोग पुऱ्याउने आशा लिइएको छ । यस पुस्तिकालाई तयार पार्ने एन्फोलाई धन्यवाद दिदै काठमाडौं महानगरपालिकाको यस प्रयासमा साथ दिन पाउँदा हामी गर्वान्वित भएका छौं ।

पद्मसुन्दर जोशी  
ह्याबिट्याट प्रोग्राम म्यानेजर  
युएन ह्याबिट्याट, नेपाल

कौसी खेती तालिम निर्देशिका पुस्तिका



# काठमाडौं महानगरपालिका कार्यालय

## श्री मद्दानगन्दाबिन्दा झाब्दाबि

### Kathmandu Metropolitan City Office



पत्र संख्या -०७०/०७१

चलानी नं.:- ४८५६

मिति: २०७१/०२/१६

#### मन्तव्य

काठमाडौं उपत्यकामा तिव्र रूपमा जनसंख्याको बृद्धि भएको कारणले फोहरमैला व्यवस्थापन एक प्रमुख चुनौतीको रूपमा देखा परेको सन्दर्भमा काठमाडौं महानगरपालिकाले एकिकृत रूपमा जैविक फोहरमैला व्यवस्थापनसंगै कौसी तरकारी खेती प्रवर्द्धन कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ ।

शहरीकरणका कारण खेती योग्य जमिन अधिकांश कंक्रीट जंगलमा परिणत भईसकेको हुँदा जैविक फोहरको व्यवस्थापन अर्थात मल बनाउने र प्रयोग गर्ने स्थान अभाव भएको र त्यसको विकल्पमा कौसीमा तरकारी खेती गर्दा जैविक फोहरबाट मल बनाई केहि हदसम्म भएपनि विषादी रहित ताजा तरकारी खान पाउने, हरियाली बृद्धि हुने, तरकारी किन्ने पैसा बच्ने, समय बच्ने, शारिरिक अभ्यास हुने साथै त्यही फोहर फाल्दा शहरी वातावरण दुर्गन्धित हुने अवस्थालाई घरमा नै मल बनाउनका लागि सहुलियत दरमा कम्पोष्ट विन बिक्री वितरण गरिरहेको अवस्थामा काठमाडौं महानगरवासीले यसबाट प्रत्यक्ष लाभ लिन सक्ने कुरामा दुईमत रहेन ।

अब हामीले फोहरमैला व्यवस्थापनमा प्रत्यक्ष सहभागी भई आफ्नो स्वास्थ्य, शहरी वातावरणलाई टेवा पुऱ्याउन ढिला गर्नु हुँदैन भन्ने विश्व वातावरण दिवस - २०७१ तथा कौसी तरकारी खेती प्रवर्द्धन मेलाको अवसरमा प्रकाशित यस पुस्तिका अध्ययन गरी सकारात्मक सल्लाह, सुझाव र सहयोगको काठमाडौं महानगरपालिका सदैब यहाँहरूबाट आशा र अपेक्षा गर्दछ ।

धन बहादुर श्रेष्ठ  
प्रमुख तथा कार्यकारी अधिकृत  
काठमाडौं महानगरपालिका

पो.व.नं. ८४१६ बागदरबार, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं. ४२३१४८१ फ्याक्स : ९७७-१-४२६८५०९  
E-mail: secretrait @kathmandu.gov.np, kmc mayor@mos.com.np, http://www.kathmandu.gov.n



## प्राक्कथन

आजको बढ्दो शहरीकरणले काठमाडौंका कृषिजन्य भू-भागहरू विस्तारै कंक्रीटमा परिणत हुँदैछन् । कृषिमा रूचि भएका काठमाडौं बासीहरू शहरी कृषि तर्फ लाग्न बाध्य भएको पाइन्छ । हालै गरेको एक सर्वेक्षण अनुसार हाल काठमाडौं महानगर भित्र ३४ प्रतिशतले कुनै न कुनै किसिमले शहरी कृषि गरेको पाइएको छ । कौसी खेती पनि शहरी कृषि अन्तर्गत एउटा सरल र भरपर्दो उपाय हो ।

काठमाडौं महानगरमा फोहर व्यवस्थापन गर्न वार्षिक लगभग ७० करोड भन्दा बढी रूपैया खर्च भएको पाइन्छ । जसमा ६० देखि ७० प्रतिशत जैविक फोहर हुन्छ यसमा ३० प्रतिशत मात्र जैविक फोहरलाई कम्पोस्ट मल बनाई कौसी खेतीमा प्रयोग गरेको खण्डमा फोहर व्यवस्थापनको खर्चलाई आधी कम गर्न सकिन्छ । कौसी खेतीबाट अहिलेको मङ्गीमा आफैले तरकारी उमार्दा सस्तो पर्छ । रसायनिक मल र अत्याधिक विषादी हालेको तरकारीबाट मुक्ति पाइन्छ । घरको वातावरण हरियो, परियो र शितल हुनुका साथै शहरको वातावरणीय पर्यावरणमा सन्तुलन हुन्छ । कौसी बगैचामा

काम गर्दा शारिरीक कसरत भएर स्वस्थ भइन्छ । घरका धेरै खालका जैविक फोहर र खेर जाने पानीको सदुपयोग हुन्छ । छरछिमेकमा तरकारी साटासाट गरेर सामाजिक सम्बन्धमा प्रगाढता ल्याउन सकिन्छ ।

यसर्थ यिनै मुख्य महत्व र फाइदाहरूलाई ध्यानमा राखी कौसी खेती गर्न चाहने घर, परिवार तथा समुदायहरूलाई सहयोग होस भन्ने उद्देश्यले यो कौसी खेती तालिम निर्देशिका पुस्तिका प्रकाशित गरिएको छ । आशा छ, यो पुस्तिका कौसी खेतीका लागि उपयोगी हुनुका साथै भविष्यमा परिमार्जनका लागि यहाँहरूको आवश्यक सल्लाह र सुझावहरूको पनि अपेक्षा गर्दछौं ।

धन्यवाद ।

**डा. सुमन कुमार शाक्य**  
**कार्यकारी निर्देशक**

**वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था**

## विषय सूची

<b>पाठ १: कौसी खेतीको महत्त्व तथा उपदेयिता र मानिसलाई चाहिने खाद्य पोषण</b>	<b>१</b>	<b>५.२ टेका वा थॉक्रो लगाउने</b>	<b>२६</b>
१.१ परिचय	१	५.३ माटो चढाउने	२६
१.२ कौसी खेतीको मुख्य महत्त्व तथा फाइदाहरू	२	५.४ गोडमेल (भारपात हटाउने)	२७
१.३ मानव पोषणमा खाद्यतत्त्वको महत्त्व तथा तरकारीमा पाइने मुख्य-मुख्य पौष्टिक तत्त्वहरू	२	५.५ सिंचाई तथा निकास	२८
		५.६ छापो/मल्विङ्ग	२८
		५.७ टपड्रेस/मल दिने	२९
		५.८ काँट-छोट	२९
		५.९ बाली टिपाई	३०
<b>पाठ २: कौसी खेतीको लागि स्थान तथा बालीको छनौट</b>	<b>५</b>	<b>पाठ ६ : कौसी बाली संरक्षण</b>	<b>३१</b>
२.१ स्थलको छनौट	५	६.१ बाली संरक्षण	३१
२.२ बालीहरूको किसिम र छनौट	६	६.२ शत्रुजिव तथा मित्रुजिवहरू	३२
२.२.१ फलफूल बाली	६	६.३ कीरा भनेको के हो ?	३२
२.२.२ मसलाबाली	७	६.३.१ केहि शत्रु कीराहरू	३३
२.२.३ फूल बाली	७	६.३.२ केहि मित्रु कीराहरू	३४
२.२.४ तरकारी बाली	७	६.४ रोग भनेको के हो ?	३४
२.४ कौसी बारीको आकार	१६	६.४.१ रोग लाग्ने कारणहरू	३४
२.५ कौसीखेती गर्दा ध्यान दिनपर्ने कुराहरू	१७	६.४.१.१ अजैविक कारण	३४
		६.४.१.२ जैविक कारण	३५
<b>पाठ ३: कौसी खेती गर्न माटो तथा मलखादको व्यवस्थापन</b>	<b>१९</b>	६.५ बालीमा रोग सर्ने तरिका	३५
३.१ माटो तथा मलखाद	१९	६.६ तरकारी बाली संरक्षण कसरी गर्ने ?	३५
३.२ माटो तयार पार्ने	२१	६.६.१ एकीकृत रोगकीरा व्यवस्थापन विधि (IPM)	३५
३.३ घरमा मल बनाउने तरीका	२२	६.६.२ स्थानीय प्रविधिबाट बाली संरक्षण गर्ने केहि सरल तरिका	३६
<b>पाठ ४ : कौसी खेतीमा नर्सरी व्यवस्थापन</b>	<b>२३</b>	<b>कौसी बालीमा रोग कीराको प्रकोप कम गर्ने केहि सरल उपायहरू</b>	<b>४०</b>
४.१ कौसी खेतीमा तरकारी नर्सरी व्यवस्थापन	२३	कौसी खेतीका लागि अपनाउन सकिने प्रविधिहरू र उचित व्यवस्थापन	४५
४.२ नर्सरीको लागि तयारी	२४	कौसी खेतीमा अति आवश्यक औजारहरू	४६
<b>पाठ ५ : बेर्ना सार्ने, बालीको हेरचाह, थॉक्रो दिने, मल्विङ्ग, गोडमेल, सिंचाई र निकास</b>	<b>२५</b>	कौसी खेतीमा आकासे पानी संकलन तथा खैरो पानीको व्यवस्थापन	४७
५.१ बेर्ना सार्ने	२५		

# यक्ष पाठ पछिका शिक्षाहरू

- कौशी खेतीको महत्त्व र उपदेयिता बारे ज्ञान हुने ।
- मानिसलाई चाहिने खाद्य पोषण बारे ज्ञान हुने ।
- दैनिक रूपमा उपभोग गर्नुपर्ने तरकारी तथा फलफूलको परिमाण बारे ज्ञान हुने ।

## पाठ १

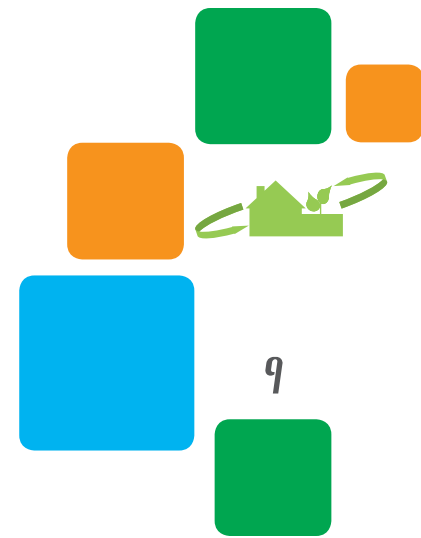
# कौशी खेतीको महत्त्व तथा उपदेयिता र मानिसलाई चाहिने खाद्य पोषण

## १.१ परिचय

आफ्नो घरको कौसी, बरण्डा, छत आदि स्थलमा आफूलाई दैनिक आवश्यक पर्ने वा दैनिक उपभोग गर्नुपर्ने बालीहरू जस्तै तरकारी, फलफूल, मसलाबाली, आदिको खेती गर्ने प्रविधिलाई कौसी खेती भनिन्छ । विशेषगरी शहरी क्षेत्र जहाँ खेती गर्ने जग्गा हुँदैन तथा जग्गाको अभावले घर मात्र अवस्थित हुन्छ त्यस्तो घरको कौसी, छत, बरण्डा, भित्ता आदि स्थलमा पनि विभिन्न प्रकारका बालीहरू सजिलैसँग उत्पादन गरी उपभोग गर्न सकिन्छ ।



गोलभेंडा



## 9.2 कौसी खेतीको मुख्य महत्त्व तथा फाइदाहरू

- उपयोगमा नआएका आफ्नो घरको छत, कौसी तथा बरण्डाको सदुपयोग हुने ।
- बोट बिस्वाहरूले घरलाई गर्मीयाममा शितलता तथा जाडोयाममा न्यानो प्रदान गर्ने ।
- ईच्छा बमोजिमको फलफूल, तरकारी आदि बालीको वर्षे भरि उपभोग गर्न पाइने ।
- विषादीको असरबाट पूर्ण रूपमा बच्न सकिने ।
- तरकारी, फलफूल आदि खरिद गर्दा लाग्ने रकम बचत हुने ।
- शहरी क्षेत्रमा हरियालीपन ल्याउन सहयोग गर्ने र घरको शोभा बढाउने ।
- स्थानीय तथा घरकै खेर गएको साधन तथा श्रोतको सदुपयोग हुने ।
- फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुने ।

## 9.3 मानव पोषणमा खाद्यतत्त्वको महत्त्व तथा तरकारीमा पाइने मुख्य-मुख्य पौष्टिक तत्त्वहरू

- मानिसको शरीरको वृद्धि विकास एवं शरीर सूचारू तथा तन्दुरूस्त राख्न दैनिक रूपमा सन्तुलित आहारको आवश्यकता पर्दछ ।
- मानिसको दैनिक आहारमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, भिटामिन, खनिज पदार्थ, चिल्लो पदार्थ, पानी तथा रेशाहरू आवश्यक पर्दछन् ।
- तरकारीलाई सुरक्षात्मक सहायक खाद्य वस्तुको (Protective Supplementary Food) रूपमा लिइन्छ किनभने तरकारीमा आवश्यक मात्रामा खनिज तत्त्वहरू (Minerals), भिटामिनहरू (Vitamins), आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Amino Acids) आदि पाइन्छन् ।



आरू फलेको



डोको र डालोमा काँक्रो





- प्रायः जसो सबै तरकारी बालीमा सबै किसिमका खाद्यतत्त्वहरू पाइएतापनि कुनै तरकारी बालीमा कुनै विशेष तत्त्वहरू धेरै मात्रामा पाइन्छन् जसको विवरण तल तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

एक वयस्क व्यक्तिले पानी तथा रेशा बाहेक दैनिक उपभोग गर्नुपर्ने खाद्य तत्त्वहरू

कार्बोहाइड्रेट	५०० - ९००० ग्राम
प्रोटिन	५० - ५५ ग्राम
भिटामिन	३००० - ४००० मिलिग्राम
भिटामिन 'बी'	२० - ३० मिलिग्राम
भिटामिन 'सी'	५० - ६० मिलिग्राम

एक वयस्क व्यक्तिले दैनिक रूपमा उपभोग गर्नुपर्ने विभिन्न प्रकारका तरकारी तथा फलफूलको परिमाण

हारियो सागसब्जी	१२५ ग्राम
कन्दमूल तथा जरे तरकारी	७५ ग्राम
कोसेबाली	७५ ग्राम
फल तरकारी बाली	१०० ग्राम
फलफूल	१०० ग्राम
औषधिय तत्त्वहरू	प्रशस्त मात्रामा

तालिका १: प्रमुख पौष्टिक तत्व तथा तिनका मुख्य तरकारी श्रोतहरू

क्र.सं.	पौष्टिक तत्व	पौष्टिक तत्व प्राप्त हुने तरकारीहरू	कमीको लक्षण
१	कार्बोहाइड्रेट	सखरखण्डा (सुतनी), आलु, तरुल, पिडालु	कमजोरी हुने, थकान महशुस हुने, शरीर आलस्य र सुस्त हुने
२	प्रोटिन	हरियोसागपात, कुरिलो, केराउ, ग्याठ गोभी, परवल, लसुन, फर्सी, बकुल्ला र फल तरकारीहरू (गोलभेडा, भान्टा आदि)	शरिरको बृद्धि विकासमा असर पर्ने, शरिर पातलो हुने, वजन कम हुने, छाला चाउरी पर्ने र सुनिने, घरीघरी ज्वरो आउने
३	भिटामिन ए	गाजर, बेथेसाग, कर्कलो साग, रायोसाग, मुलाको पात, पालुङ्गो साग, बोडी, ग्याठ गोभी, लट्टेसाग, रिवसचार्ड साग, आदि	रतन्धो हुने, श्वासप्रश्वास नली कमजोर हुने, पित्त थैली र पिसाबको थैलीमा ढुङ्गा देखिने
४	भिटामिन बी	गोलभेडा, भान्टा, बन्दा गोभी, काउली, मूला, सलगम, लौका, लसुन	अरूची, नपुंसकता हुने, मुखमा घाउ हुने, हातखुट्टामा आलशयता महसुस हुने
५	भिटामिन सि	गोलभेडा, खुर्सान्नी, ब्रोकाउली, काउली, ग्याठ गोभी, बन्दा गोभी, हरियो सागपात आदि	दाँतमा समस्या तथा गिजाबाट रगत आउने, दाँत कमजोर हुने र समय नपुग्दै भर्ने, खोकी लागि रहने
६	फलाम	मेथी, धनिया, पालुङ्गो, रायो, फापरको साग, हरिया तरकारी, फल तरकारीहरू (गोलभेडा, भान्टा आदि)	रक्तअल्पता, रगत दुसित हुने
७	क्याल्सियम	कुरिलो, धनिया, कर्कलोसाग, फर्सीको मुन्टा, ग्याठ गोभी, फल तरकारीहरू (गोलभेडा, भान्टा आदि)	दाँत तथा हड्डी कमजोर हुने, रगत बग्न नरोकिने
८	फोस्फोरस	परवल, फर्सी, बकुल्ला, गाँजर, लट्टे साग, केराउ, फल तरकारीहरू (गोलभेडा, भान्टा आदि)	हड्डी कमजोर हुने, वीर्य उत्पादनमा कमी आउने
९	बोसो	तरुलको पात, जिरीको साग, आदि	भिटामिन ए, डि, ई, आदि बोसोमा घुलिने भिटामिनको शरिरमा कमी हुने
१०	रेशा	सागबाली लगायत प्रायः सबै तरकारी बालीहरू	दिसा खलास नहुने, पेटको रोग तथा पायल्स रोगको खतरा हुने

# यक्ष पाठ पछिका शिक्षाहरू

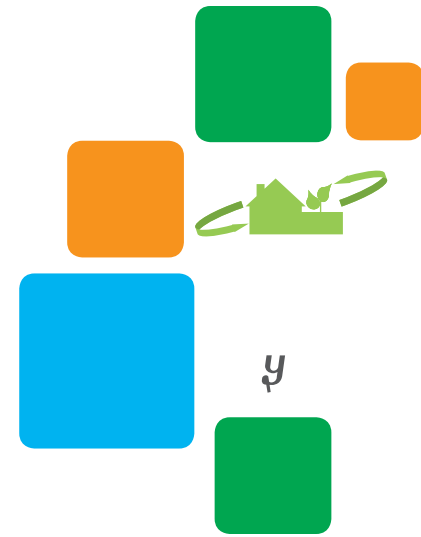
- कौशी खेतीको लागि स्थानको छनौट बारे ज्ञान हुने ।
- कौशीमा खेती गर्नु पर्ने फलफूल तथा तरकारी बालीहरूको किसिम तथा बालीको छनौट बारे ज्ञान हुने ।

## पाठ २

# कौशी खेतीको लागि स्थान तथा बालीको छनौट

## २.१ स्थलको छनौट

कौशीमा खेती गर्नु भन्दा पहिले धेरै कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । विशेषगरी खेती गर्नलाई छनौट गर्नुपर्ने स्थान, फलफूल तथा तरकारी बालीहरूको किसिम र ती बालीहरूको छनौट, खेती गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूबारे पूर्ण रूपमा ज्ञान हुनु आवश्यक छ । कौशी खेतीको लागि स्थल छनौट गर्दा प्रशस्त घाम लाग्ने ठाउँ तथा सजिलोसँग पानी दिन सकिने ठाउँको छनौट गर्नुपर्छ ।



## कौसी खेती गर्न सकिने स्थानहरू

- छत
- कौसी
- बरण्डा
- घाम लाग्ने भित्ता
- बरण्डाको रेलिङ्ग
- सिडीको छेउ
- घर-कम्पाउण्डको पर्खाल आदि



पुनश्चः कतिपय घर, बरण्डाहरू प्राविधिक डिजाइन अनुसार नबनाइएको वा पुरानो छ भने कौसी खेतीगर्नु अघि भार थाप्न सक्ने नसक्ने बारे सम्बन्धित प्राविधिकको सल्लाह लिनु जरूरी हुन्छ ।

## २.२ बालीहरूको किसिम र छनौट

कौसीमा खेती गर्न धेरै किसिमका बालीहरूको छनौट गर्न सकिन्छ जस्तै फलफूल बाली, तरकारी बाली, मसला बाली आदि । यहाँ मुख्यमुख्य बालीहरूबारे छोटकरी वर्णन गरिएको छ ।

### २.२.१ फलफूल बाली

कौसीमा खेती गर्न सकिने फलफूल बालीहरूलाई मुख्य ४ प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

- पतभुङ फलफूल जस्तै आरू, आरूबखडा, नास्पाती, अंगुर, किवि आदि ।



सुत्तला



- सदाबहार फलफूल जस्तै अम्बा, आम्रपाली आँप आदि ।
- सुन्तलाजात फलफूल जस्तै कागती, मुन्तला, सुन्तला, जुनार आदि ।
- कमलो फलफूल जस्तै स्ट्रबेरी ।

### २.२.२ मसलाबाली

कौसीमा धेरै किसिमका मसला बालीको खेती गर्न सकिने भएतापनि मुख्य मसला बालीहरूमा अदुवा, बेसार, खुर्सानी, प्याज, लसुन, छ्यापी, धनियाँ आदि सजिलैसँग खेती गर्न सकिन्छ ।

### २.२.३ फूल बाली

कौसीमा धेरै किसिमका फूलबालीको सजिलैसँग खेती गर्न सकिन्छ । विशेषगरी कतिपय फूलबाली जस्तै सयपत्री तरकारी बालीसँग रोपिएमा तरकारीमा लाग्ने जुकाको नियन्त्रण हुने हुनाले यस्ता फूलबालीको पनि वार्षिक बालीपात्रोमा समावेश गर्दा राम्रो हुन्छ ।

### २.२.४ तरकारी बाली

कौसीमा खेती गर्न सकिने तरकारी बालीहरूलाई फल तरकारी, बाली तरकारी, सागबाली तरकारी, जरेबाली तरकारी, कोशेबाली तरकारी, लहरेबाली वा फर्सीबाली तरकारी, काउलीबाली तरकारी आदिमा विभाजन गर्न सकिन्छ जसको विवरण तल दिइएको छ ।



छ्यापी




फूलबाली

कौसी खेती तालिम निर्देशिका पुस्तिका

तालिका २: साग तरकारी बालीको खेती गर्ने प्रविधि (बीउ: ग्राम, बिरूवा: संख्या, उत्पादन: किलोग्राम प्रति वर्गमिटर)




क्र.सं	सागबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीउ/ बिरूवा परिमाण	रोप्ने दूरी (से.मी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पंक्तिबाट पंक्ति	बोटबाट बोट			
१	रायो	मार्फा चौडापात, खुमल चौडापात, खुमल रातोपात	भदौ-मंसिर	०.०६ (८ बोट)	४५	३०	३०	४	
२	चम्सूर	स्थानीय	बाह्र महिना	१ (२०)	३०	३	२५	१	
३	पालुङ्गो	पाटने, अल ग्रीन	भदौ-माघ	१ (४०)	३०	१०	२५	४	
४	स्विसचार्ट	फोर्ड हुक जाईन्ट	बाह्र महिना	२.५(८)	४५	३०	४५	५	
५	मेथी	कसुरी, स्थानीय	भदौ-पुस	२ (४०)	३०	१०	२५	१	
६	जिरीको साग	ग्रेटलेक, डार्कग्रीन	भदौ-माघ	०.०५ (१२०)	३०	३	३०	१	





क्र.सं	सागबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीज/ बिस्वा परिमाण	रोप्ने दूरी (से.मी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पंक्तिबाट पंक्ति	बोटबाट बोट			
७	सिमरायो, लट्टे, बेथु, आदि	स्थानीय जातहरू	बाह्र महिना	०.०५ (१२०)	३०	३	२५	१	




- एक वयस्क मानिसले दैनिक रूपमा कम्तीमा पनि १२५ ग्राम हरियो सागपात तरकारी बाली खानु पर्छ ।
- विभिन्न जातको छनौट गर्न सकिएमा वर्ष भरिनै सागबालीको उत्पादन लिन सकिन्छ ।

तालिका ३: फलतरकारी बालीको खेती गर्ने प्रविधि (बीज: ग्राम, बिस्वा: संख्या, उत्पादन: किलोग्राम प्रति बोट)

क्र.सं	फलबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीज/ बिस्वा परिमाण	रोप्ने दुरी (से.मी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पंक्तिबाट पंक्ति	बोटबाट बोट			
१	गोलभेंडा	सृजना, विशेष, मनप्रेकस, सि.एल. ११३१, एन.एस २५३५, लप्सी गेडे	माघ-असार	०.०५ (४ बोट)	७०	५०	७०	४	
२	भान्टा	पि.पि.एल, सर्लाही ग्रिन, नुर्की	चैत-बैसाख	०.०५ (४)	७०	४५	७०	१५	
३	रामतोरियाँ (भिण्डी)	अर्का अनामिका, पार्वती, पुसा साउनी	भदौ-माघ	२ (९)	६०	२०	७०	२५० ग्राम	


क्र.सं	फलबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीउ/ बिरूवा परिमाण	रोप्ने दुरी (सेमी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पंक्तिबाट पंक्ति	बोटबाट बोट			
४	भेडे खुर्सानी	क्यालिफोर्न	माघ-जेठ	१.५ (५)	६०	३०	७०	२०० ग्राम	
५	पिरो खुर्सानी	स्थानीय, पुसा ज्वाला, अकबरे, आदि	चैत-बैशाख	०.०५ (८)	४५	३०	८०	१०० ग्राम	

तालिका ४: जरे तरकारी बालीको खेती गर्ने प्रविधि (बीउ: ग्राम, बिरूवा: संख्या, उत्पादन: किलोग्राम प्रति वर्गमिटर)

क्र.सं	जरेबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीउ/ बिरूवा परिमाण	रोप्ने दुरी (सेमी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पंक्तिबाट पंक्ति	बोटबाट बोट			
१	मूला	मिनो अर्ली, प्यूठाने रातो, ४० दिने, टोकीनासी, अल सिजन	भदौ-असोज	०.६ (९ बोट)	४५	२५	४०	५	
२	गाँजर	नाट्टिस, न्यू कोरोडा	भदौ-असोज	०.६ (२४)	४५	१०	४५	२	
३	सलगम	काठमाण्डौ रातो, पर्पल टप	भदौ-माघ	०.४ (१७)	३०	२०	६०	२	








क्र.सं	जरेबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीउ/ बिस्वा परिमाण	रोप्ने दुरी (से.मी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पक्तिबाट पक्ति	बोटबाट बोट			
४	चुकन्दर	क्रिमसम ग्लोब, डेट्रोईड डार्क रेड	भदौ-असोज	०.६ (१५)	४५	१५	१००	४	

- एक वयस्क मानिसले दैनिक रूपमा कम्तीमा पनि ७५ ग्राम जरे तरकारी बाली खानु पर्छ ।
- विभिन्न जातको जरेबालीको बीउ छनौट गर्न सकिएमा वर्ष भरिनै बाली उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

तालिका ५: गानोबाली तरकारी बालीको खेती गर्ने प्रविधि (बीउ: ग्राम, बिस्वा: संख्या, उत्पादन: किलोग्राम प्रति वर्गमिटर)

क्र.सं	गानोबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीउ/बिस्वा परिमाण	रोप्ने दुरी (से.मी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पक्तिबाट पक्ति	बोटबाट बोट			
१	प्याज	रेड क्रियोल, नासिक रेड ५३, एग्री फ्वाउण्ड डार्क रेड	असोज-पुष	१ (६६ बोट)	१५	१०	१००	३	
२	लसुन	स्थानीय	असोज-कात्तिक	५० (६६)	१५	१०	७०	२	
३	छ्यापी	स्थानीय, अमेरिकन फ्लेग, लण्डन फ्लेग	साउन-भदौ	१ (८)	३०	४५	४५	४	



## कौसी खेती तालिम निर्देशिका पुस्तिका

१२




क्र.सं	गानोबालो तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीउ/बिरूवा परिमाण	रोप्ने दुरी (से.मी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पंक्तिबाट पंक्ति	बोटबाट बोट			
४	सबै साग खान मात्र	उही	वर्षे भरि	माथि भन्दा केहि बढी	माथि भन्दा केहि बाक्लो	माथि भन्दा केहि बाक्लो	वर्षे भरि	३	

- प्याज, लसुन, छ्यापी जस्ता बालीहरू स्वास्थ्यको लागि अति आवश्यक बाली भएको हुनाले दैनिक रूपमा प्रशस्त खानु पर्छ ।
- विभिन्न जातको छनौट गर्न सकिएमा वर्ष भरिनै उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

### तालिका ६: काउलीबाली तरकारी बालीको खेती गर्ने प्रविधि (बीउ: ग्राम, बिरूवा: संख्या, उत्पादन: किलोग्राम प्रति वर्गमिटर)


क्र.सं	काउलीबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीउ/ बिरूवा परिमाण	रोप्ने दुरी (से.मी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पंक्तिबाट पंक्ति	बोटबाट बोट			
१	काउली	काठमाण्डौ स्थानीय, हवाईट फ्लस, स्नोबल-१६, किबो जायन्ट, स्नो किड	साउन-असोज	०.०५ (४ बोट)	६०	४५	९०	३	
२	बन्दा	कोपन हेगन मार्केट, ग्रिन कोरोनेट, सुपर ग्रिन	असोज-कात्तिक	०.०५ (५)	४५	४५	९०	२	








क्र.सं	काउलीबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीउ/ बिरूवा परिमाण	रोप्ने दुरी (से.मी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पंक्तिबाट पंक्ति	बोटबाट बोट			
३	ब्रोकाउली	ग्रिन स्प्राउटिङ	भदौ-माघ	०.०५ (४)	६०	४५	६०	१	
४	ग्याँठकोपी	ह्वाइट भियाना	साउन-असोज	१ (१०)	४०	२५	६०	१	
५	ब्रोसल्स स्प्राउट		भदौ-माघ	०.०५ (४)	६०	४५	६०	१	

- विभिन्न जातको छनौट गर्न सकिएमा वर्ष भरिनै काउली बाली तरकारीको कौशीमा उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

तालिका ७: फर्सीबाली तरकारी बालीको खेती गर्ने प्रविधि (बीउ: ग्राम, बिरूवा: संख्या, उत्पादन: किलोग्राम प्रति वर्गमिटर)





क्र.सं	फर्सीबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीउ/ बिरूवा परिमाण	रोप्ने दुरी (से.मी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पंक्तिबाट पंक्ति	बोटबाट बोट			
१	स्क्वास	भक्तपुर स्थानीय, जापानिज लंग ग्रिन, फाईन्ट सेट, मालिनी १७	फागुन-चैत्र	०.३ ग्राम (२ गोटा)	७५	७५	६०	१	

क्र.सं	फर्सीबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीउ/ बिरूवा परिमाण	रोप्ने दुरी (से.मी.)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पक्तिबाट पक्ति	बोटबाट बोट			
२	काँक्रो	स्थानीय, कोयम्बटोर लङ्ग, पुसा दो मैसमी, पाली	फागुन-बैशाख	१ गोटा (२ वर्गमिटर क्षेत्र)	२००	१००	६०	१.५	
३	तितेकरेला	स्थानीय, समर प्रोलेफिक लंग	फागुन-बैशाख	१ गोटा (१.१२ वर्गमिटर क्षेत्र)	१५०	७५	६०	२	
४	लौका	कान्तिपुरे, बासमती, पुसा चिल्लो, नारायणी	फागुन-चैत्र	१ गोटा (४ वर्गमिटर क्षेत्र)	२००	२००	६०	४	
५	घिरौला	स्थानीय	फागुन-बैशाख	१ गोटा (४ वर्गमिटर क्षेत्र)	२००	२००	६०	२	
६	ईस्कूस	स्थानीय	माघ-फागुन	१ गोटा (४ वर्गमिटर क्षेत्र)	२००	२००	१२०	६	

- एक वयस्क मानिसले दैनिक रूपमा कम्तीमा पनि १०० ग्राम फल तरकारी बाली खानु पर्छ ।
- माघ महिनामा पोलि ब्यागमा बेर्ना तयार गर्न सकिएमा सामान्य समयमा भन्दा १५, २० दिन अघि बाली लिन सकिन्छ ।



तालिका ८: कोशेबाली तरकारी बालीको खेती गर्ने प्रविधि (बीउ: ग्राम, बिरूवा: संख्या, उत्पादन: किलोग्राम प्रति वर्गमिटर)

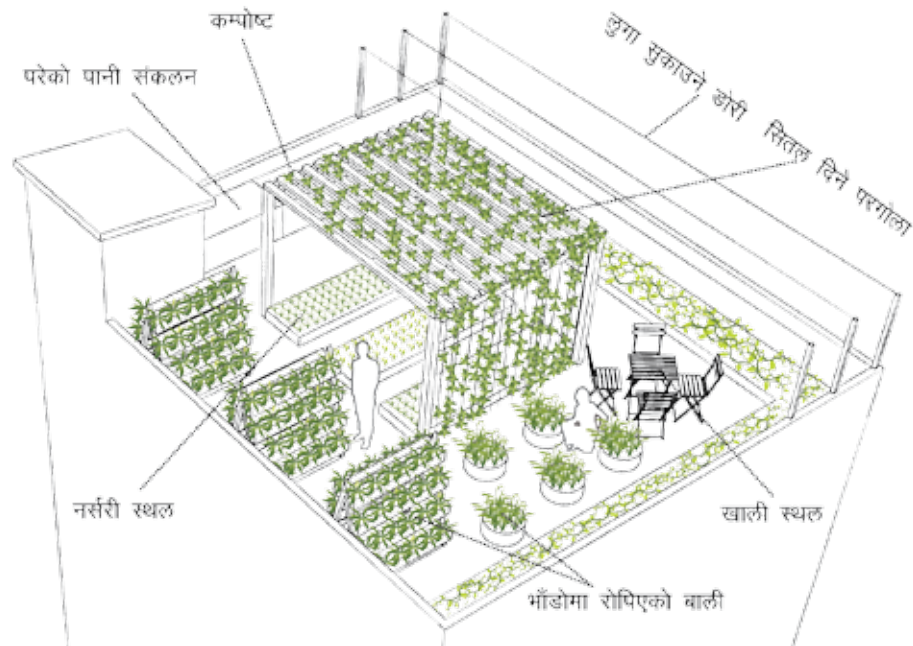
क्र.सं	कोशेबाली तरकारीको नाम	प्रचलित जातहरू	मुख्य रोप्ने समय	बीउ/ बिरूवा परिमाण	रोप्ने दुरी (से.मी)		पहिलो बाली लिने समय (दिनमा)	अनुमानित उत्पादन	बालीको फोटो
					पंक्तिबाट पंक्ति	बोटबाट बोट			
१	घ्यू सिमी	घ्यू सिमी, भागें सिमी, चौमासे, प्रोभाईडर	माघ-फागुन र असार-साउन	६ (४ बोट)	६०	४५	६०	१	
२	तनेबोडी	खुमलतने, स्टीकलेस	माघ-फागुन र असार-साउन	४ (५)	४५	४५	६०	१	
३	केराउ	आर्कल, सिक्किमे	भदौ-कार्तिक	६ (१५)	४५	१५	६०	१	
४	बकुल्ला	स्थानीय	भदौ-कार्तिक	१० (१०)	६०	४५	८०	१	

### कोशेबालीको फाइदा

- एक वयस्क मानिसले दैनिक रूपमा कम्तीमा पनि ७५ ग्राम कोशे तरकारी बाली खानु पर्छ ।
- कोशेबालीले माटोको उर्वराशक्ति बढाउँछ ।
- कोशेबाली वर्षको एक पटक रोपी घुम्तीबाली प्रणाली अपनाउनु पर्छ ।
- सिमी र बोडी वर्षको २ पटक (फागुन चैत र असार साउनमा) उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

## २.४ कौसी बारीको आकार

कौसी खेतीमा कुन तरकारी कति लगाउने र कति उत्पादन लिने भन्ने कुरा आफ्नो परिवार संख्यामा भर पर्दछ तसर्थ सोही अनुसारको योजना बनाई बीउ, बेर्ना र अन्य सामग्री प्रयोग गर्नुपर्दछ, जसले गर्दा इच्छा र आवश्यकता अनुसार तरकारी उत्पादन गर्न सकिन्छ । साधरणतया ४-५ जना सम्मको एउटा परिवारलाई ४०-५० वटा गमला वा अन्य संरचनाहरू र २५-३० बर्ग मिटर क्षेत्रफल बराबरको छत अथवा काठको ट्रेको आवश्यकता पर्दछ । यस्तो आकारको कौसीको उत्पादनले परिवारको आवश्यकताको तुलै अंश ओगदछ ।



कौसी खेतीको एक नमुना जहाँ करिब ८० प्रतिशत क्षेत्रफल हरियाली छ तथा तरकारीको नर्सरी, परको पानी संकलन गर्ने, कम्पोष्ट लगायत लुगा सुकाउने र बस्ते समेतको प्रबन्ध मिलाईएको छ ।



## २.५ कौसी खेती गर्दा ध्यान दिनपर्ने कुराहरू

- छनोट गरिएको बालीको जरा कम फैलने, कम गहिराईमै सीमित रहने, छिटै ताजा तरकारी दिने तथा लामो समयसम्म बाली प्राप्त हुने खालको हुनुपर्छ ।
- बोट पनि धेरै नभाङ्गिने बाली हुनुपर्छ ।
- छायाँ भएको ठाउँमा सागबाली लगाउनुपर्छ ।
- लहरे तरकारीहरूलाई थोँक्राको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- खुल्ला छतमा माटो वा अन्य खेती गरिने माध्यमको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- बालीको छनोट, सिचाई वा पानीको व्यवस्थापन, पानीको निकासको प्रबन्ध, सूर्यको प्रकाशको ध्यान तथा उपयुक्त आकारका भाँडा, गमला आदिको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- ३० से.मी. गोलाइ र ३०-४५ से.मी. गहिराईको संरचना भाँडाहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- खेती गरिने ठाउँ, छत, कौसी, बरण्डा वा अन्य निर्माण स्थलले के कति तौल थाम्न सक्दछ सो कुराको विचार गरेर मात्र खेती योजना बनाउनु पर्दछ ।
- खेती गरिने ठाउँ, उपलब्ध भाँडा वा संरचना आदिको आधारमा तरकारी बालीको छनोट गर्नु पर्दछ ।
- घरको बरण्डामा भन्दा छतमा हावाहुरीको चाप बढी हुने हुँदा, बाली लगाउँदा छतको पर्खाल (गर्ड-रेल्स) भन्दा भित्र लगाई, टेका दिई बिरूवा बाँध्नु पर्दछ ।
- घरको सतह वा बरण्डाको भन्दा छतको तापक्रम बढी हुने हुँदा निरन्तर बाली लिनका लागि खेती स्थानमा चिस्यान कायम राख्नु पर्दछ ।
- आकासे पानीबाट छतमा लगाइएका तरकारी बालीहरूलाई बचाउनको लागि खोल्ल र बन्द गर्न मिल्ने खालको प्लास्टिकको गुमोज बनाउनु राम्रो हुन्छ ।
- कौसी, छत वा बरण्डाको भार वहन क्षमता विचार गरेर मात्र कौसी खेती गर्नुपर्दछ ।
- कौसी खेतीको लागि प्रयोग गरिने बाकस, गमला वा बोराहरूले ढलानमा सर्दी सार्न सक्ने भएकोले यी भाँडाहरूमा खेती गर्दा भुईँबाट केही उठाएर वा प्लाष्टिक जस्ता ओस नसर्ने सतह लगाउनु पर्छ ।



भित्तोपटि अग्लो बाली



छतमा तरकारी बाली



कौसी खेती तालिम निर्देशिका पुस्तिका



१८





# यक्ष पाठ पछिका शिक्षाहरू

- कौशी खेतीमा प्रयोग गरिने माटो थाबे ज्ञान हुने ।
- कौशी खेतीमा प्रयोग गरिने मलखाद थाबे ज्ञान हुने ।
- कौशी खेती गर्न चाहिने माटो तथा विभिन्न प्रकारका मलखादको मिश्रण अनाउने, प्रयोग गर्ने आदि थाबे ज्ञान हुने ।

पाठ ३

## कौशी खेती गर्न माटो तथा मलखादको व्यवस्थापन

### ३.१ माटो तथा मलखाद

- घरको छत, कौसी, बरण्डामा खेती गर्दा प्रयोग हुने माटो हलुका र खुकुलो हुनुपर्दछ ।
- खेतीको लागि माटो दुई भाग, बालुवा एक भाग, र कम्पोस्ट मल एक भागको मिश्रण बनाई राम्रोसँग धुलो र मसिनो बनाई प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- साधारणतया माटोको पी.एच. मान ५.५-६.५ सबै तरकारी बालीका लागि उपयुक्त हुन्छ तथा यस पी.एच. मानमा माटोमा उपस्थित प्रायः सबै प्रकारका खाद्य तत्त्व बिरूवालाई उपलब्ध हुन्छन् ।
- गड्यौले मल (Vermicompost), नरिवलको जटा (Coconut hair), झ्याउ (Moss), डडाएको धानको भूस आदिको प्रयोग गरी सजिलैसँग कौसीमा तरकारी खेती गर्न सकिन्छ ।



१९

- भान्सा घरबाट निस्किएको फोहोरबाट गुणस्तरीय मल बनाई कौसीमा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- मिश्रण तयार गरिसके पछि प्रति १० किलोग्राम मिश्रणमा १५-२० ग्राम डिएपी. र १०-१५ ग्राम स्युरेट अफ पोटास राम्ररी मिसाउनु पर्दछ । प्राङ्गारिक उत्पादन गर्ने हो भने रासायनिक मलखाद तथा विषादीको प्रयोग गर्नु हुँदैन
- प्राङ्गारिक उत्पादन मात्र गर्ने हो भने बजारमा पाईने कम्पोष्ट मल, गमला मल, भर्मी कम्पोष्ट, हाडको धूलो, पिना, आदि आवश्यकतानुसार प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- कीराबाट विरूवालाई जोगाउन प्रति १० के.जी. मिश्रणमा बकैनो वा नीमको बीउ पिधेर ५-१० ग्राम पनि मिसाई दिनुपर्दछ ।
- एक भाग पिसाबमा तीन भाग पानी मिलाई पिसाबलाई सिधै बिरूवामा नहाली बिरूवा वरिपरि हाल्नुपर्दछ ।



पिसाबलाई सिधै बिरूवामा नहाली बिरूवा वरिपरि हाल्नुपर्दछ ।



## ३.२ माटो तयार पार्ने

- स्वस्थ र सफा ठाउँको राम्रो मलिलो माटो ल्याई डल्ला फोरेर सफा गरी भ्यास, छेस्काछेस्की, टुटा, गिर्खा केलाई सफा गर्नुपर्दछ र चाल्नु पनि पर्दछ ।
- त्यसपछि गेगर नमिसिएको राम्रो बालुवा र राम्रोसँग पाकेको कम्पोष्ट मल वा गोबर मल वा जंगलमा पतिङ्ग्र कुहिएर बनेको मल धुलो पारेर केलाई जालीले चाल्नुपर्दछ ।
- माटो, कम्पोष्ट मल र बालुवा तयार भएपछि समान आयतनमा एक भाग माटो, एक भाग गोबरमल वा कम्पोष्ट मल र एक भाग चालेको मसिनो बालुवा मिसाई राम्रोसँग चलाएर मिश्रण तयार पार्नुपर्दछ । बलोटे माटो छ भने बालुवा नमिसाए पनि हुन्छ ।
- लगातार खेती गरिरहँदा प्रयोगमा ल्याएको माटोमा रहेको प्राङ्गारिक पदार्थको मात्रा घट्न जाने हुनाले प्रत्येक बाली लगाउँदा प्राङ्गारिक पदार्थ तथा नयाँ माटो थप्ने गर्नुपर्दछ ।
- भाँडो वा संरचनामा समिश्रण भर्नुभन्दा पहिले साना साना ईटाका टुक्रा वा गेगरले भाडोका प्वाल वरपर पाँच सेन्टिमिटर जति राख्नु पर्छ र मात्र मिश्रण भर्नु पर्दछ तथा समिश्रण भर्दा गमला वा काठको बाकसमा पुरा नभरेर केहि ठाउँ खाली राख्नुपर्दछ ।
- भरेको समिश्रणलाई एक पटक हजारिले राम्ररी भिज्ने गरी पानी दिई केही ओभाएपछि बिस्वा सार्नु पर्दछ र तुरन्तै हजारिले हल्का सिंचाई गरिदिनु पर्दछ तथा बढी सुख्खा र बढी पानी हुन दिनु भने हुँदैन ।
- गमला, प्लाष्टिक जस्ता संरचनामा सारेको बिस्वालाई बराबर हेरचाह र हल्का गोडाईको आवश्यकता पर्दछ तथा भार उम्रन दिनु हुँदैन ।
- प्रत्येक बोटलाई साना साना करिब १ मिटर लामो बाँसको कटेरा वा लड्डी गाडी सहारा दिनु पर्दछ तथा लहरे बालीलाई डोरीको सहायताले थाँक्रा दिनुपर्दछ ।
- बिस्वा राम्ररी सरेपछि १०-१५ दिनको फरक पारी ३ पटक १ लिटर पानीमा ३, ४ ग्राम युरिया घोलेर प्रत्येक बोटमा आधा लिटरको दरले सिंचाई गरी दिनुपर्दछ ।
- कहिलेकाहीँ चर्को घाम लाग्दा प्लाष्टिक तथा भाँडा तातेर बिस्वा ओइलाउन थात्दछ यस्तो अवस्थामा छहारी तिर सार्नुपर्दछ ।



माछाको बाकसमा पूरा माटो नभरेर केही खाली ठाउँ राखिएको



बिस्वा रोप तयारी व्याड

### ३.३ घरमा मल बनाउने तरीका

- घरको भान्साबाट दैनिक निस्कने सडेर जाने फोहर जस्तै आलुको बोक्रा, प्रयोग गरिसकेको चियापत्ति, तरकारी केलाएको बोक्रा, बाँकी रहेको खाना, आँगन गोडमेल गरेको भारपात, आदिलाई जम्मा गरी स-सानो टुक्रा पारी खाडल वा ड्रममा राखी कुहाएर मल बनाउन सकिन्छ ।
- चाँडे गलाउन, मललाई पुरा पकाउन, मलको तत्वको मात्रा बढाउन तथा चाँडो मल तयार पार्न जीवातु भोलको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसरी तयार भएको मललाई गमला वा छतमा लगाइएका तरकारी बालीहरूमा राम्रो खाद्यतत्वको रूपमा प्रयोग गर्नु पर्दछ । मल बनाउँदा साधारणतया ३० देखि ४० प्रतिशत चिस्यान हुनु पर्छ यसको लागि हातले मुठी पार्दा डल्लो पर्ने तर पानी नचुहिने भएमा राम्ररी मल बन्छ ।



# यक्ष पाठ पछिका शिक्षाहरू

- कौशी खेतीमा नर्सरी स्थापना गर्ने आरे ज्ञान हुने ।
- नर्सरीको लागि माटो तथा मलखाद आरे ज्ञान हुने ।
- नर्सरी व्यवस्थापन सम्बन्धि ज्ञान हुने ।

पाठ ४

## कौशी खेतीमा नर्सरी व्यवस्थापन

### ४.१ कौशी खेतीमा तरकारी नर्सरी व्यवस्थापन

कौशीमा तरकारी खेती दुई किसिमबाट गर्न सकिन्छ, सोभै बीउ रोपेर तथा नर्सरीमा बेर्ना तयार गरेपछि स्थायी स्थानमा सारेर ।

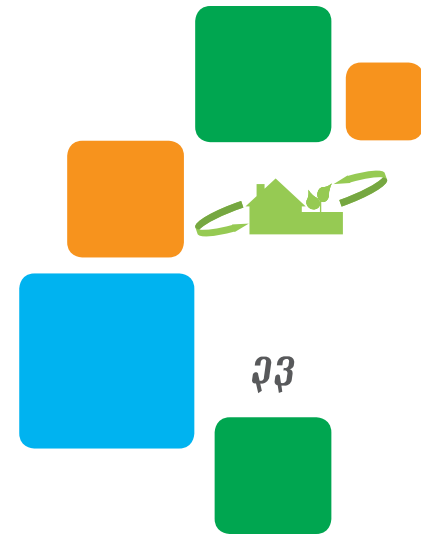
- सोभै रोपिने वा छर्ने तरकारीहरूमा चम्सुर, पालुङ्गो, मेथी, बोडी, सिमी, मूला, सलगम, केराउ, बकुल्ला, भिण्डी आदि पर्दछन् ।
- नर्सरीमा बेर्ना तयार गरी स्थायी स्थानमा सार्नपर्ने तरकारीहरूमा काउली, बन्दा, ब्रोकाउली, ग्याँठकोपी, रायो, स्विसचार्ड, जिरीको साग, प्याज, कुरिलो, गोलभेंडा, भण्टा, खुर्सानी आदि पर्दछन् ।



बाटामा धनियाको बिउ छर्ने



ट्रेमा तयारी बेर्ना



- लहरे बालीहरू जस्तै ईस्क्वास, काँक्रो, लौका, फर्सी, घिरौला, तीते करेला आदि बालीहरूलाई भने पोलीब्याग वा प्लाष्टिकका कपमा बेर्ना तयार पारी रोप्दा राम्रो हुन्छ ।
- काउलीबाली समूहका तरकारी बालीहरूलाई भने सानै अवस्थामा केहि पातको गरी अर्को नर्सरीमा पुनः सार्नु पर्छ जसलाई बेर्ना जर्खर्याउने भनिन्छ तर अगौटे जातका काउलीका बेर्नालाई भने जर्खर्याई रहन पर्दैन ।
- तरकारीलाई नर्सरीमा तयार पार्दा धेरै तरिकाबाट फाइदा हुन्छ जस्तै बीउको मितव्ययिता हुने, अधिक बीजांकुरण हुन्छ, हेरचाह र सुरक्षा गर्न सजिलो तथा सस्तो हुन्छ, प्रतिकूल मौसममा पनि बेर्नाको तयारी गर्न सकिन्छ आदि ।

## ४.२ नर्सरीको लागि तयारी

- तरकारीका बेर्नाहरू कलिला हुने हुनाले प्रतिकूल हावापानीको प्रभावमा बेर्ना उत्पादनलाई ठूलो असर पार्दछ तसर्थ बेर्ना हुर्कन, तापक्रम, आर्द्रता र प्रकाशको ठूलो भूमिका हुन्छ ।
- चिसो तापक्रममा बीउ उम्रन र बेर्ना बढ्न समेत लामो समय लाग्दछ । बढी घामको प्रभावले बेर्ना ओईलाउँछ ।
- स्वस्थ बेर्ना उमार्नको लागि खुकूलो प्रशस्त प्राङ्गारिक पदार्थ भएको दोमट माटो चाहिन्छ ।
- माटोको भौतिक गुण सुधार गर्न बालुवा १ भाग, प्राङ्गारिक मल १ भाग, पाँगो माटो १ भाग तथा आवश्यकानुसार रासायनिक आवश्यक पर्छ ।
- नर्सरी जमाउनको लागि जग्गा छनौट गर्दा पारिलो स्थलको छनौट गर्नुपर्छ ।
- दश किलोग्राम प्रतिवर्ग मिटरका दरले पाकेको गोबर मल तथा ५ ग्राम युरिया, ५ ग्राम डिएपि, ५ ग्राम म्युरेट अफ पोटास ब्याडमा राम्ररी छरेर मिलाईदिनु पर्छ ।
- काँचो मल भने हाल्नु हुँदैन । मल हालेर जमीन तयार गर्दा माटोको उपचार गर्नुपर्छ ।
- बिस्वा उम्रेपछि १० ग्राम युरियालाई प्रति लिटर पानीको घोल बेर्ना उम्रेको १०-१५ दिनमा भोलको रूपमा छर्के लाभदायक हुन्छ । भोलको रूपमा यूरिया छर्दा एक प्रतिशतभन्दा बढीको भोल भएमा बिस्वा डढ्ने डर हुन्छ ।



कम्पोष्ट बिनमा मल बनाएको

# यक्ष पाठ पछिका शिक्षाहरू

- कौशी खेतीमा आलीको हेरचाह तथा गोडमेल आरे ज्ञान हुने ।
- कौशीमा खेती सिंचाई तथा पानीको निकास आरे ज्ञान हुने ।
- कौशी खेतीमा थाँक्रो दिने, मल्वीङ्ग गर्ने आरे ज्ञान हुने ।
- आली उपभोग गर्ने अवस्था आरे ज्ञान हुने ।

पाठ ५

## खेती सार्ने, आलीको हेरचाह, थाँक्रो दिने, मल्वीङ्ग, गोडमेल, सिंचाई र निकास

### ५.१ बेनी सार्ने

- तरकारी बालीका प्रकार हेरि साधारणतया १८ देखि २१ दिनका बेनी सार्नु पर्छ वा ४ देखि ५ इन्चको बेनी सार्दा राम्रो हुन्छ ।
- प्याजको भने बर्खामा १ महिने तथा हिउँदमा भने १.५ देखि २ महिनाको बेनी सार्नुपर्छ ।
- तरकारीको बेनी बेलुकीपख सार्नु पर्छ । बेनी सार्दा गर्वपात माटो मुनी पर्ने गरी रोप्नु हुँदैन ।
- नर्सरीमा बिस्वा जति माटोमा गाडिएको छ बेनी सार्दा त्यतिनै गाडनुपर्छ ।
- बेनी सार्ने बित्तिकै पानी हाल्नु पर्छ तथा ५, ७ दिनसम्म दैनिक पानी हाल्नुपर्छ त्यसपछि भने माटोको चिस्यान हेरी पानी हाल्नुपर्छ ।



२५



राप्ररी थाँक्रो दिएको

## ९.२ टेका वा थाँक्रो लगाउने

- गमला, प्लास्टिक आदिमा सारेको बिस्वाको नियमित हेरचाह गर्नुपर्छ ।
- लहरा जाने तथा फल थाम्न नसकी पुरै बोट तथा हाँगा निहुरिने बालीहरूमा टेका लगाउनु पर्दछ र बिस्वा र टेका बाँध्दा हलुका गरी बाँध्नुपर्दछ ।
- काण्ड कमजोर हुने, लहरा जाने जस्ता फल धान्ने बालीहरूलाई थाँक्रो दिनुपर्छ ।
- थाँक्रो दिनाले बोटबिस्वाहरूको प्रत्येक भागमा राप्ररी हावा र सूर्यको प्रकाश पुग्छ ।
- थाँक्रो दिँदा रूखका हाँगाविगा, बाँस, डोरी आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- प्रत्येक बोटलाई बोटको उचाई अनुसार ३-६ फिट लामो बाँसको कप्टेरा वा कुनै लड्डीको टेका भाँडाको छेउबाट राखी बिस्वाको मूल काण्ड बाँध्दै जानुपर्छ ।
- फर्सी समूहका सबै बालीहरू, गोलभेंडा, सिमी, बोडी, केराउ जस्ता लहरे बालीलाई थाँक्रो दिनुपर्छ ।
- थाँक्रो दिनाले फलको गुणस्तरमा विकास हुन्छ, रोग र कीराबाट हुने नोक्सानीबाट बचाउन सकिन्छ तथा जमीन छुने अथवा लत्रेर फल कुहिने र नोक्सान हुनेबाट बचाउँछ ।

## ९.३ माटो चढाउने

- गमला वा बिस्वा रोप्ने संरचनामा माटो कति भर्ने भन्ने कुरा त्यसमा रोप्ने वा लगाउने बिस्वाको जराको लम्बाईले निर्धारण गर्दछ । त्यसैले आवश्यकता अनुसार मात्र गमलामा माटो भर्ने गर्नु पर्दछ ।
- गोडमेल गर्दा बालीमा माटो उकेर लगाउने अथवा माटो चढाउने काम गर्न सकिने हुनाले पानी जम्ने अवस्था आउँदैन ।
- बिस्वाको राम्रो विकासका लागि समय समयमा सानो कुटोको सहायताले जरा नखल्बलिने गरी माटो हलुका बनाउनु पर्दछ ।





- हलुका माटोमा उपलब्ध खाना तथा अन्य पदार्थ बिस्वाको जराले सजिलै लिनुकासाथै माटोमा हावाको सञ्चार राम्रो हुन्छ ।
- गमला वा बिस्वा रोप्ने संरचनामा एकै पटक पुरै माटो नभरी, बिस्वा सरेर केहि बढे पछि मात्र आवश्यकता अनुसार माटो भर्ने गर्नुपर्दछ ।
- गमलाको माटो वर्षमा एक पटक फेरु पर्दछ, त्यसो गरेमा रोग, कीराका फूल तथा जिवाणु निर्मुल पार्न सकिन्छ ।
- माटोलाई यसरी फेरिएमा केहि हदसम्म बालीका रोग, कीरा, जुका, लगायत विभिन्न शत्रुहरूको नियन्त्रण गर्न सकिनका साथै बिस्वाले खाद्य तत्व समेत पाउँछ ।
- हरेक १, २ दिनमा कौसीका प्रत्येक बिस्वा तथा संरचनाहरूको अवलोकन तथा रेखदेख गर्नुपर्दछ ।



कौसीबालीमा माटो चढाईदै

## ५.४ गोडमेल (भारपात हटाउने)

- तरकारी बालीमा बिस्वासँगसँगै अन्य भारपात पनि बढ्दै जान्छ र भार पातहरूले पानी, घाम, खाद्य तत्व र स्थानका लागि तरकारी बालीसँग प्रतिस्पर्धा गर्दछ ।
- बिस्वाको वरिपरी उम्रने भारपात रोग कीराका आश्रयस्थल हुने हुदा बिस्वामा रोग कीराको आक्रमण हुने संभावना बढी हुन्छ ।
- गोडमेल गरी जग्गा सफा राख्नाले उच्चस्तरको तरकारी उत्पादन गर्न सकिन्छ ।
- गोडमेल गर्ने समयमा युरिया मलले बालीलाई टपड्रेस गरिनुपर्छ ।
- गोडमेल गर्नाले माटोको अवस्था राम्रो र खुकुलो हुनाले जरे बाली राम्रो हुने र जराले राम्रोसँग खाद्य तत्व पाउने हुनाले अन्य बालीको उत्पादन पनि बढी हुन्छ ।
- चुच्चे कुटोले हल्का गोडाई गर्नु पर्दछ र भार हटाई रहनुपर्दछ ।



गोडमेल

## ७.७ सिंचाई तथा निकास

- कौसीबारीमा खेती गरिएका तरकारीहरूलाई एकनासको चिस्यानको आवश्यकता पर्दछ ।
- बढी सुख्खा र बढी पानी हुन दिनु हुँदैन ।
- कहिलेकाहीं चर्को घाम लाग्दा प्लास्टिक तथा भाँडा तातेर बिस्वा ओइलाउन थाल्दछ । यस्तो अवस्थामा बिस्वालाई छहारीतिर सार्नु पर्दछ ।
- कुनैपनि हालतमा पानी जम्न भने दिनु हुँदैन ।



बिस्वामा छापो/मल्चीङ्ग

## ७.६ छापो/मल्चिङ्ग

- बिस्वालाई चाहिने चिस्यान गमला तथा संरचनाहरूमा कायम राख्न बिस्वाको वरिपरी छापो दिनु पर्दछ । जसले भारपातको प्रकोप रोकौ रोग कीराको आक्रमण पनि रोक्दछ ।
- झ्याउ, बालुवा, टुक्रा पारेको पराल, छबाली, मसीनो गिटी, मसीनो ढुङ्गा आदि छापोको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



Drip (trickle) irrigation waters crops efficiently  
Credit: Nova Scotia Agriculture and Fisheries

थोपा सिंचाई



गमलामा गोलभेंडा



## ७.७ टपड्रेस/मल दिने

- बिस्वा रोपेको २०, २५ दिनमा प्रथम र ४०, ४५ दिनमा दोस्रो यूरियाले टपड्रेस गर्नु पर्दछ टपड्रेस/मल दिने मात्रा बिस्वाको अवस्था, आवश्यकता आदिमा भर पर्दछ ।
- जरा तथा काण्डलाई असर नपर्ने गरी २-४ से.मी. माटो खास्रेर मल राख्नुपर्छ ।
- मल सोभै जरा तथा काण्डमा पर्नु हुँदैन ।
- मल राखि माटो मिलाई सकेपछि फोहराले सिंचाई दिनुपर्दछ ।



२९

## ७.८ काँट-छाँट

- बिस्वाको आवश्यकता अनुसारको आकार/प्रकार दिन काँट-छाँट गर्नु पर्दछ ।
- बिस्वालाई स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त राख्न सुकेका, भाँचिएका, रोग तथा कीराले ग्रस्त पारेका तथा अनावश्यक जरा, हाँगा, आँख्ला, पात आदि हटाउनु पर्दछ ।



## ५.९ बाली टिपाई

- फल ठूलो बनाएर टिप्छु भनेर धेरै समय बोटमै राख्नु हुँदैन यसले नयाँ आउने फललाई असर पार्दछ तथा ताजा तरकारी धेरै छिपिएमा पौष्टिक तत्व नाश हुन्छ ।
- फल धेरै छिपिएर टिपेमा स्वाद र बजार भाउ पनि घट्छ ।
- कलिला फल खाइने तरकारीमा जति जति फल टिपिन्छ उतिनै नयाँ चिचिला लाग्दै जान्छ त्यसैले ठीक अवस्थामै टिपेर उपभोग गर्नुपर्दछ ।
- फल टिप्दा बोट, हाँगा तथा पात कतै पनि घाउ तथा चोट पुग्नु हुँदैन ।
- फल टिप्दा सिकेचर वा कैंची प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- तरकारी खाने अवस्थामा टिप्नुपर्छ, जस्तै गोलभेंडा पाकेको अवस्थामा र सिमी, बोडि रामतोरिया, भन्टा जस्ता फल तरकारी नछिपिदै कलिलो अवस्थामा टिप्नु पर्छ ।
- सागपातहरू जस्तै रायो, पालुंगो, स्विसचार्ड पनि पात छिपिनु अगाडि नै टिप्नु पर्छ ।
- लौका, करेला, काँक्रो, भिङ्गनी, घिरौला आदि पनि कलिलै अवस्थामा टिप्नु पर्छ ।
- मूला, गाजर, सलगम जस्ता जरे तरकारी बाली पनि छिपिनु अगाडि नै टिप्नु पर्छ ।
- तरकारी विहानै अथवा बेलुकी टिप्ने गर्नुपर्छ ।
- गोलभेंडा पाक्न थालेपछि २ दिन बिराएर टिप्नु पर्दछ ।
- भण्टा, भेडेखुर्सानी ४/४ दिनको फरकमा टिप्नु पर्दछ ।



# यश पाठ पछिका शिक्षाहरू

- शत्रुजिव तथा मित्रुजिव आबे ज्ञान हुने ।
- कौशी खेतीमा रोग आबे ज्ञान हुने ।
- कौशीमा खेतीमा कीरा आबे ज्ञान हुने ।
- कौशी खेतीमा आली संरक्षण तथा रोग कीरा नियन्त्रण गर्ने आबे ज्ञान हुने ।

पाठ ६

## कौशी आली संरक्षण

### ६.१ बाली संरक्षण

बाली संरक्षण भन्नाले कौसीमा लगाइएका बालीहरूलाई विभिन्न प्रकारका शत्रुजिवहरू जस्तै शत्रु कीराहरू, शत्रु ढुसीहरू आदिले पुरयाउने हानि नोक्सानी हुनबाट जोगाउने विधि बुझिन्छ । साधारणतया बालीहरूमा विभिन्न शत्रुजिवहरूले हानि नोक्सानी पुऱ्याउँछन् । बाली नोक्सानी गर्ने केहि मुख्य शत्रुजिवहरू निम्न बमोजिम हुन्छन् ।

- विभिन्न प्रकारका शत्रुकीराहरू (Insects), शत्रु सुलसुलेहरू (Mites), शत्रु जुकाहरू (Nematodes), शत्रु जिवाणुहरू (Bacterias), शत्रु ढुसीहरू (Fungus), शत्रु बिषाणुहरू (Viruses), मुसाहरू (Rats), चिप्लेकीरा तथा शंखेकीरा (Slugs and Snails) आदि ।

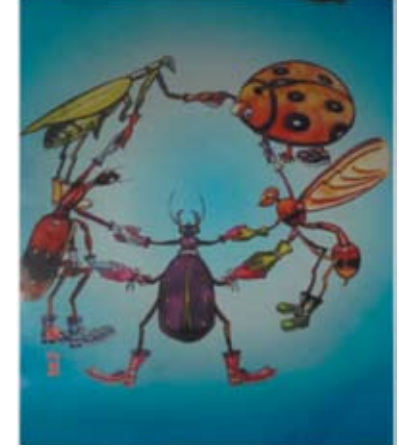


३१

## ६.२ शत्रुजिव तथा मित्रुजिवहरू

साधारणतया बालीलाई हानि गर्ने र बाली हानी नोक्सानी हुनबाट जोगाउने गरी जिवहरूलाई २ किसिममा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ शत्रुजिव तथा मित्रुजिव ।

- जुन जिवले लगाएको बालीलाई विभिन्न कारणबाट हानी नोक्सानी पुऱ्याउँछ त्यस्ता जिवलाई शत्रुजिव भनिन्छ, जस्तै शत्रुकीरा, सुलसुले, चिप्लेकीरा, जुका, मूसा आदि ।
- जुन जिवले लगाएको बालीलाई विभिन्न तरिकाबाट हानी नोक्सानी गर्ने जिवलाई मार्छ वा खान्छ वा बाली उत्पादन गर्न सहयोग गर्छ त्यस्ता जिवलाई मित्रुजिव भनिन्छ, जस्तै मित्रुकीरा, गड्यौला, माकुरा, भ्यागुता, लाटोकोसेरो वा अन्य चराहरू आदि ।



केही मित्रु कीराहरू

## ६.३ कीरा भनेको के हो ?

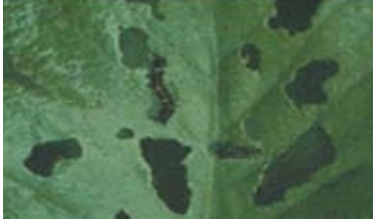
- कीरा भन्नाले एउटा वटा टाउको, एउटा वटा छाती, एउटा वटा पेट, ६ वटा खुट्टा, दुई वटा सिँग ९ल्लतभलब० एउटा वा दुई जोडा पँखेटा आदि हुने जिवहरू मात्र बुझिन्छ ।
- गँडेउला, माकुरा, सुलसुले, किर्ना, शंखेकीरा आदि जिवहरू कीरा होइनन् ।
- कीराको जिवन चक्रमा फूल/अण्डा, लार्भा, प्यूपा तथा माउ गरी चार वटा अवस्था हुन्छ ।
- कीरापनि कुनै शत्रुकीरा र कुनै मित्रुकीरा हुन्छन् ।



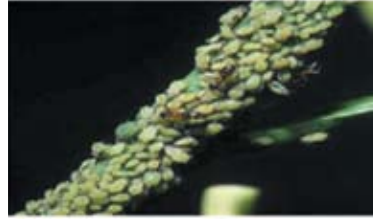
### ६.३.९ केहि शत्रु कीराहरू

खेतबारीमा भैं कौसीमा पनि विभिन्न प्रकारका शत्रु कीराहरूले विभिन्न तरिकाबाट बालीलाई दुःख दिन्छ,

- पात चपाएर र टोकेर खाने कीराहरू जस्तै भुसुलेकीरा, खपटेकीरा ।
- पात, फल, डाँठ आदिमा बसी रस चुसेर खाने कीराहरू जस्तै लाही, पतेरा, कत्लेकीरा ।
- डाँठ वा भित्र बसेर खाने कीराहरू जस्तै फल तथा बोटको गवारो, औँसा आदि ।
- माटोमुनि बसेर जरा,आदि खाने कीराहरू जस्तै खुम्रे, फेद कटुवा, रातो कमिला आदि ।



पात चपाएर खाने कीरा भुसुले



चुसेर खाने कीरा लाही



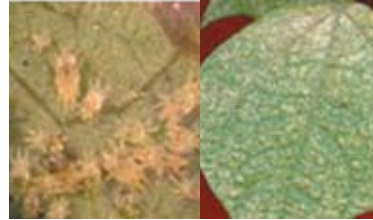
माटो मुनी जरा खाने कीरा खुम्रे



शत्रुजिव शंखेकीरा



शत्रुजिव मूसा



शत्रु सिमिको सुलसुले

### ६.३.२ केहि मित्रु कीराहरू

- सात थोप्ले खपटे, नमस्ते कीरा वा आँखा फोस्वा, गाइने कीरा, जालीदार पखेटा भएको कीरा, जुनकिरी, रेडुभिडी पतेरा, कुमालकोटी आदि मित्रुकीरा हुन ।



मित्रु खपटे



मित्रु आँखाफोस्वा



मित्रु पानी छेपुवा



मित्रुजिव माकुरा



मित्रुकीरा



कीराको जिवन चक्र

### ६.४ रोग भनेको के हो ?

- रोग भन्नाले बिरूवाको वृद्धि विकासमा कुनैपनि कारणले असजिलो बनाउने वा अवरोध पुऱ्याउने कुनैपनि कारणलाई रोग भनिन्छ ।

#### ६.४.१ रोग लाग्ने कारणहरू

साधारणतया २ वटा कारणले रोग उत्पन्न गराउँछ ।

##### ६.४.१.१ अजैविक कारण

अनुचित हावापानी तथा मौसम, खडेरी, असिना, खाद्य तत्त्वको कमी आदि ।





### ६.४.१.२ जैविक कारण

दुसी, ब्याक्टेरिया, भाईरस, जुका आदिबाट हुने रोगहरू ।

## ६.५ बालीमा रोग सर्ने तरिका

साधारणतया बालीमा हावा, पानी, कीरा, बीउ तथा मानिस स्वयम्ले प्रयोग गरिने औजार र उपकरणहरूले रोग सार्दछ ।

## ६.६ तरकारी बाली संरक्षण कसरी गर्ने ?

बाली संरक्षण भन्नाले बीउ छरे देखि उत्पादन लिँदा सम्म त्यसमा लाग्ने रोग, कीराबाट हुने नोक्सानीलाई कुनै पनि तरिकाबाट नियन्त्रण गर्नु भन्ने बुझिन्छ । यसको लागि विभिन्न विधिहरू अपनाइन्छ जस्तै

### ६.६.१ एकीकृत रोगकीरा ब्यवस्थापन विधि (IPM)

- खेतबारीको सरसफाई ।
- पाकेको मलको प्रयोग ।
- स्वस्थ बीउको प्रयोग ।
- माटोको ब्यवस्थापन (माटोको अम्लियपना, खनजोत, पानी नजम्ने बनाउने, आदि) ।
- सन्तुलित मलखादको प्रयोग (गाईवस्तु र रसायनिक मल सिफारिस गरे बमोजिम हाल्ने) ।

- हावापानी सुहाउदो बाली लगाउने ।
- भौतिक तरिका जस्तै हातले, जालीमा पारेर, बत्तीको पासोमा कीरालाई फँसाउने र मार्ने, रोगी बोट उखेलेर जलाउने आदि ।
- जैविक तरिका जस्तै फाइदाजनक कीराहरूको संरक्षण तथा फाइदाजनक सुक्ष्म जिवाणुको प्रयोग गर्ने ।
- स्थानीय प्रविधि, जडीबुटी, आदिको प्रयोग गर्ने ।
- मिश्रित खेती (किरीको तिरीमिरी तरिका पातको रंग, जरा र पातको बनावट, गन्ध) गर्ने ।
- बाली चक्र (घुम्ती बाली) प्रणाली अपनाउने ।
- बास्ना आउने बाली लगाउने (सयपत्री, बाबरी, पुदिना, धनियाँ आदि) ।
- भौतिक तरिका ।
- हातले टिपेर, जालीमा पारेर, बत्तीको पासो, रोगी बोट उखेलेर जलाउने आदि ।
- जैविक तरिका जस्तै फाइदाजनक कीराहरूको संरक्षण गर्ने ।
- फाइदाजनक सुक्ष्म जिवाणुको प्रयोग गर्ने ।
- स्थानीय प्रविधि तथा जडीबुटीको प्रयोग गर्ने ।
- अन्तमा कीराको स्वभाव, किसिम, खानेबाली आदि हेरेर रसायनिक विषादीको प्रयोग गर्न सकिन्छ तथा विभिन्न रोग अनुसार कीरा नियन्त्रण गर्ने विभिन्न किसिमका विषादीहरू बजारमा किन्न पाईन्छन त्यसैले जथाभावी जुनसुकै, जहिल्यैसुकै विषादीको प्रयोग गर्नु हुँदैन, विषादीको प्रयोग गर्न परेमा प्राविधिकको सल्लाह लिनु नितान्त आवश्यक छ ।

### ६.६.२ स्थानीय प्रविधिबाट बाली संरक्षण गर्ने केहि सरल तरिका

#### निमको प्रयोग

निमको पात, बोक्रा, फल र फुल आदिमा "अझाडिरेक्टिन" (Azadiractin) लगायत धेरै किसिमका कीटनाशक तत्त्व पाइन्छ, जुन कीरा र रोगको लागि हानिकारक हुन्छ । निमको प्रयोगबाट बाली नालीमा दुःख दिने गवारों फड्के कीरा, पातवेरूवा, पतेरो, डाँठ कुहिने रोग (ढुसी), बेसारको जुका, काँत्रो फर्सीको रातो खपटे नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।



निम



- **प्रयोग गर्ने विधि:** १ केजी निमको पात १० लीटर पानी, १२ घण्टा जति भिजाउने । भोललाई छानेर बालीमा छर्कने । निमको पात भन्दा फल (गेडा) अझ प्रभावकारी हुन्छ ।

### सिस्नुको प्रयोग

सिस्नुको प्रयोग घरमा दुःख दिने उडुस, उपिया, साडला तथा बालीनालीलाई दुःख दिने भूसिल कीरा, लाही आदिको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

- **प्रयोग गर्ने विधि:** ताजा सिस्नु १ केजी स-साना टुक्रा बनाई ८-९ लीटर पानीमा मिसाई गर्मीको समय भए १२-१५ घण्टा, जाडोमा १५-२० घण्टासम्म भिजाउने । त्यसपछि भोललाई छानी बाली नालीमा छर्ने ।

### मट्टीतेल र साबुनको प्रयोग

फर्सीको रातो खपटे र यस्तै किसिमका कीराहरूको नियन्त्रणको लागि १०० एम.एल. साबुनको भोल, चौथाई चम्चा मट्टीतेल, १ लिटर पानीमा मिसाई छरेमा नियन्त्रण हुन्छ ।

### सुर्तिको प्रयोग

सुर्तिको प्रयोग गरेर बाली नालीमा दुःख दिने भुसिलकीरा, खपटे कीरा, गवारो, पात बटार्ने कीरा, लाही, थ्रिप्स, फेद काटने कीराको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

- **प्रयोग गर्ने विधि:** १ केजी सुर्तिको पात र डाँठ १५ लिटर पानीमा सानो टुक्रा गरी २४ घण्टा भिजाउने । १०० ग्राम वासिंग पाउडर मिसाई छानेर बालीमा छर्कने । त्यसरीनै २५० ग्राम सुर्ती, ५० ग्राम साबुन, ४ लि. पानीको मिश्रणलाई ३० मिनेटसम्म पकाएर छान्ने र एक भाग भोलमा ४ भाग पानी मिसाएर बालीमा छर्कने ।

### लसुन र सयपत्री फूलको मिश्रण

पात खाने कीरा नियन्त्रणका लागि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



सिस्नु



लसुन

- **प्रयोग गर्ने विधि :** ३-४ पोटी लसुन, २ मुठी सयपत्री फूलको पात, ३-४ दाना प्याज, ३-४ वटा खुर्सानी र १ लि. पानीको मिश्रणलाई १५ मिनेटसम्म उमाल्ने र चिसो भएपछि कपडा वा जालीमा छानेर १ भाग भोलमा २-३ भाग पानी मिसाएर कीरा लागेको बिरूवामा छर्कने ।

### खरानीको प्रयोग

बालीमा खरानी छर्नाले धेरै किसिमका कीराहरूको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । खरानी कीराहरूको श्वासनलीमा पसेर श्वास-प्रश्वास क्रियालाई बन्द गरिदिन्छ र कीराहरू निसासिएर मर्दछन् ।

- **प्रयोग गर्ने विधि:** ५० ग्राम खरानी, २५ ग्राम चून ४-५ लिटर पानीमा मिसाएर केही समय राख्ने र कपडाले छानेर छर्ने । फर्सी-काँक्रो जातमा लाग्ने कीराहरूको नियन्त्रण हुन्छ । त्यस्तै १ केजी खरानीमा १०-१५ मि.लि. मट्टीतेल मिसाएर विहानी पख बोट बिरूवामा छर्नाले रस चुस्ने लाही जस्तै कीराहरूको नियन्त्रण हुन्छ । आवश्यकतानुसार ५-६ दिनको अन्तरालमा पुनः दोहोर्न्याउने ।

### माटोको उपचार

माटोमा बस्ने खुम्रे, फेद कटुवा, धमिरा, रातोकमिला आदि कीरा नियन्त्रणको लागि बाली लगाउनु अघि माटोको उपचार गर्नु राम्रो हुन्छ । असुरो, तीतेपाती र खीर्रोको पातको छापो राख्नाले माटोमा बसेर दुःख दिने कीराहरूको नियन्त्रण हुन्छ ।

### खरानी र पिना

कमिला, धमिराको नियन्त्रणमा यसको प्रयोग गरिन्छ ।

- **प्रयोग गर्ने विधि:** मसिनो पिसेको तोरीको पिना १ भाग, खरानी २ भाग, १५ भाग पानीमा मिसाई व्याड राख्नु भन्दा ५ दिन अगाडि राम्ररी भिज्ने गरी सिंचाई गर्ने ।



खरानी



### भैसी, गाईको गहुँत

१ लिटर गाई भैसीको गहुँतमा ४-१० लिटर पानी मिसाई छर्नाले भुसिलकीरा, कत्लेकीरा, लाही, थ्रिप्स, पुतलीका लाभ्रे आदि कीराहरू र कतिपय भाइरस जन्य रोगहरूको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

### मेवाको पात

१ कि.ग्रा पिधेको मेवाको पात १ लिटर पानीमा घोलेर कपडाले छान्ने र ५ लिटर पानीमा २० ग्राम साबुन पानीको घोल बनाई छर्नाले डढुवा तथा खराने रोगको (दुसीरोग) नियन्त्रण हुन्छ ।

### बजारमा पाइने जैविक तथा वानस्पतिक विषादीको प्रयोग:

- चुसाहा कीराहरू नियन्त्रण गर्न निम ५ मि.लि. प्रति लिटर पानीमा मिसाएर छर्ने ।
- चपाएर खाने कीरा नियन्त्रण गर्न बायोपावर ६ मि.लि. प्रति लिटर पानीमा मिसाएर छर्ने ।
- चुस्ने तथा चपाएर खाने कीरा नियन्त्रण गर्न बायोक्वाच (ट्राइकोडर्मा) ६ मि.लि. प्रति लिटर पानीमा मिसाएर छर्ने ।
- ई एम १० मि ली, सखर १० ग्राम र एक लिटर पानी मिसाएर छर्ने ।
- दुसीको प्रयोग, बायोकेयर (ट्राइकोडर्मा) ६ मि.लि. प्रति लिटर पानीमा मिसाएर छर्ने ।
- जीवातु तथा जीवातुबाट तयार पारिएको प्राङ्गारिक भोलमलको प्रयोग गर्ने ।

त्यसरीनै बालीमा बोभो, तितेपाती, टिम्मुर, पिरो खुर्सानीको धुलो लगायत विभिन्न प्रकारका जडीबुटीहरूको प्रयोग गर्न सकिएमा सजिलैसँग बाली बिर्वाका शत्रुहरूको आक्रमणबाट बालीलाई बचाउन सकिन्छ यसको लागि समय समयमा कृषि प्रविधि तथा प्राविधिकहरूको सल्लाह लिनुपर्छ ।



गाईको गहुँत



तितेपाती

## कौसी बालीमा रोग कीराको प्रकोप कम गर्ने केहि सरल उपायहरू

- उपचार गरी वा उपचार गरिएको बीउ तथा बेर्ना छर्ने/रोप्ने ।
- निरोगी तथा स्वस्थ बीउ तथा बेर्नाको छनौट गर्ने ।
- बाली लगाउने स्थान राम्ररी खन्ने तथा माटोको उपचार गर्ने ।
- समयानुसार उचित जातको छनौट गर्ने तथा उचित समयमा रोप्ने ।
- लाईनमा उचित दुरी मिलाई बाली लगाउने ।
- रोग सहन सक्ने जातको छनौट गर्ने तथा रोप्ने ।
- सिफारिस गरे बमोजिमको मलखाद उचित मात्रामा, ठिक समयमा प्रयोग गर्ने ।
- यथासक्य बढी प्राङ्गारिक मलको प्रयोग गर्ने ।
- फारपातको नियन्त्रण गर्ने तथा बिरूवा रोपेको स्थल सधैं सफा राख्ने ।
- रोगी बोटहरू वा पात हाँगा आदि देखासाथ हटाउने ।
- रोग तथा कीराका जिवाणु, अण्डा, लार्भा, आदि देख्ने बित्तिकै हातैले टिपेर फ्याक्ने/मार्ने ।
- राती बत्तीको पासो थापी माउ कीरा संकलन गरी मार्ने ।
- घुम्ती बाली प्रणाली अपनाउन बाली पात्रो तयार पार्ने ।
- घुम्ती बालीको लागि प्रत्येक सिजन तथा प्रत्येक वर्ष एकै स्थानमा एकै परिवारका तरकारी बालीहरू नलगाउने ।
- रोग कीराका प्राकृतिक शत्रु वा मित्रजीवहरूको संरक्षण गर्ने जस्तै बारूला, आखँ फोरूवा, चराचुरूङ्गी, भ्यागुता, गड्यौला आदिको संरक्षण गर्ने ।
- रोग कीराको अत्यधिक आक्रमण भएमा मात्र प्राविधिकको सल्लाह लिई विषादीको प्रयोग गर्ने तर सकेसम्म विषादीको प्रयोग नगर्ने ।
- सकेसम्म जैविक (जस्तै जीवातु) वा प्राङ्गारिक विषादीको प्रयोग गर्ने ।
- बाली लगाएको लाईन तथा ड्याडमा कहिलै नकुल्चिने ।



- बिस्वा गोडमेल गर्दा धेरै नहल्लाउने र जरा तथा फेदमा चोट पटक लाग्न नदिने ।
- बिस्वा रोपेको चारैतिरबाट पानी निकासको लागि कुलेसोको उचित प्रबन्ध मिलाउने ।
- बिस्वा रोप्दा तुलनात्मक रूपमा कम घाम लाग्ने स्थलमा सागबाली लगाउने ।
- विभिन्न रंगका बालीहरू जस्तै सागबाली, विभिन्न प्रकारका सुगन्ध आउने बालीहरू जस्तै पुदिना, धनियाँ, प्याज, लसुन, छ्यापी, अदुवा बेसार, आदि बालीहरू अन्य बालीको छेउछाउमा मिलाएर रोप्ने ।
- बीउ भण्डारण गर्न परेमा पहिले राम्ररी सफा गरी उपचार गर्ने तथा रोप्ने समयमा बीउको उपचार गरेर मात्र रोप्ने ।
- अगला हुने बालीहरू पछाडीपट्टि र होचा हुने बाली अगाडिपट्टि लगाउने ।
- लहरा जाने बालीहरू घरको रेलिड, पर्खाल वा भित्तापट्टि लगाउने ।
- कृषि प्रविधि, कृषि प्राविधिक लगायत कृषि सँग सम्बन्धित पत्रपत्रिका, रेडियो, टेलिभिजन आदिसँग छलफल तथा हेर्ने र सुन्ने बानि बसाउने ।
- दैनिक आफ्नो बालीको निरिक्षण गर्ने ।

तालिका : तरकारी वार्षिक बाली पात्रोको एक नमूना (Crop Calendar for Year Round Vegetable Production)

	महिना											
	वैशाख	जेठ	असार	साउन	भदौ	असोज	कात्तिक	मंसिर	पष	माघ	फागुन	चैत
१	काउली (दिपाली)			का (काठस्थानीय, ज्यापु)			का (स्नोवल १६,			बन्दा		
२												
३	कांक्रो, लौका		प्याज (एग्री)			ब्रोकाउली (गिन साउटिड)						कांक्रो, लौका
४								प्याज (रेफ्रि)			खोर्सानी पिरोर भेडे	
५	गांजर					गांजर				गोलभेडा, भाण्टा		गांजर
६	लट्टे, लुडे, बेथे, तोरीसाग					चम्सुर, पालुङ्गो, तोरीसाग, धनियाँ						ईस्कूस
७	कुरिलो							प्याज, लसुनको पात उत्पादन				
८	धिरौला			पासले, सेलरी		कैराउ						धिरौला, स्क्वास
९						जिरीको साग						
१०	सिमी, बोडी					बकुल्ला						सिमी, बोडी
११	मूला चेतकी		मूला			मूला (मिअली, प्यू रातो) सलगम (कारातो)		मूला (अल सिजन)			मूला ४० दिने	मूला चेतकी
१२	रायो (खमल चौपा)					रायो, मेथी, स्वीसचार्ड				रायो (तांखवा, मार्फा, खू रातो)		
१३	चैसम, पाक्चोए, धनियाँ तथा अन्य सागबाली अन्य ठूला बालीको फेदमा पनि रोप्न सकिने											
१४	रामतोरिया, भाण्टा मि पि एक					लसुन				आलु		रामतोरिया
१५	तिते करेला						आलु					तिते करेला

- नोट:** (१) यो तरकारी खेती पात्रो साधारण तरकारीका उन्नत जातहरू तथा मुख्य मौसममा गरिने तरकारी खेतीका लागि हो ।  
 (२) वर्षाशंकर जातहरूको प्रयोग तथा प्लाष्टिक टनेलभित्र तरकारी खेती गरिएमा बेमौसममा पनि साधारणतया धेरैजसो तरकारी बालीको वर्षभरि खेती गर्न सकिन्छ ।





तालिका : केही मुख्य मुख्य तरकारी बालीहरूकमा खाद्य तत्वको मात्रा (प्रति १०० ग्राम खायन लायक तरकारीमा)  
तथा एक जना मानिसलाई आवश्यक पर्ने दैनिक खाद्य तत्व

क्र.सं.	तरकारी बालीको नेपाली तथा अंग्रेजी नाम	विट्यान (ग्रा.)	प्रोटीन (ग्रा.)	चिल्लो (ग्रा.)	कार्बोहाईड्रेट (ग्रा.)	शक्ति (कि.क्या.)	फसफोरस (मि.ग्रा.)	फलाम (मि.ग्रा.)	क्यारोटिन (μ ग्रा.)	थायमिन (मि.ग्रा.)	राईबोफ्लेविन (मि.ग्रा.)	मिटाभिन सि (मि.ग्रा.)	
१	लट्टे साग	Amaranth (Tender)	८५.७	४	०.५	६.१	४५	८३	२५.५	५५२०	०.०३	०.३	९९
२	कुमिण्डो	Ash Gourd	९६.५	०.४	०.१	१.९	१०	२०	०.८	०	०.०६	०.०१	१
३	तितेकरेला	Bitter Gourd	९२.४	१.६	०.२	४.२	२५	७०	१.८	१२६	०.०७	०.०९	८८
४	लौका	Bottle Gourd	९६.१	०.२	०.१	२.५	१२	१०	०.७	०	०.०३	०.०१	०
५	भाण्टा	Brinjal	९२.७	१.४	०.३	४	२४	४७	०.९	७४	०.०४	०.११	१२
६	बकुल्ला	Broad Bean	८५.४	४.५	०.१	७.२	४८	६४	१.४	९	०.०८		१२
७	ब्रोसल स्प्राउट	Brussels sprouts	८५.५	४.७	०.५	७.१	५२	८२	१.८	१२६	०.०५	०.१६	७२
८	बन्दा	Cabbage	९१.९	१.८	०.१	४.६	२७		०.८	१२००	०.०६	०.०९	१२४
९	गांजर	Carrot	८६	०.९	०.२	१०.२	४८	५३०	२.२	१८९०	०.०४	०.०२	३
१०	काउली	Cauliflower	९०.८	२.६	०.४	४	३०	५७	१.५	३०	०.०४	०.१	५६
११	ईस्कूस	Chayote	९२.५	०.७	०.१	५.७	२७	३०	०.६	०	०	०.०४	४
१२	सुकेको खोर्सानी	Chilli dry	१०	१५.९	६.२	३१.६	२४६	३७०	२.३	३४५	०.९३	०.४३	५०
१३	हरियो खोर्सानी	Chilli green	८५.७	२.९	०.६	३	२९	८०	१.२	१७५	०.१९	०.३९	१११
१४	कांका	Cucumber	९६.३	०.४	०.१	२.५	१३	२५	१.५	०	०.०३	०	७
१५	बोडी	Cowpea	८५.३	३.५	०.२	८.१	४८	५९	२.५	५६४	०.०७	०.०९	१४
१६	पिडालु गाना	Colocasia corms	७३.१	३	०.१	२१.१	९७	१४०	१.७	२४	०.०९	०.०३	०
१७	सिमी	Dolichus Bean	८६.१	३.८	०.७	६.७	४८	६८	१.७	१८७	०.१	०.०६	९
१८	मेथी पात	Fenugreek leaves	८५.३	३.५	०.२	८.१	४८	५९	२.५	५६४	०.०७	०.०९	१४
१९	मेथी दाना	Fenugreek seeds	१३.७	२६.२	५.८	४४.१	३३३	३७०	१४.१	९६	०.३४	०.२९	०
२०	लसुन सुख्खा	Garlic Dry	६२	६.३	०.१	२९.८	१४५	३१०	१.३	०	०.०६	०.२३	१३
२१	छयापी	Leeks	७८.९	१.८	०.१	१७.२	७७	७०	२.३	१८	०.०३		११

क्र.सं.	तरकारी बालीको नेपाली तथा अंग्रेजी नाम	चिस्थान (ग्रा.)	प्रोटीन (ग्रा.)	चिल्लो (ग्रा.)	कार्बोहाईड्रेट (ग्रा.)	शक्ति (कि.क्या.)	फसफोरस (मि.ग्रा.)	फलाम (मि.ग्रा.)	क्यारोटिन (μ ग्रा.)	थायमिन (मि.ग्रा.)	राईबोफ्लेविन (मि.ग्रा.)	भिटामिन सि (मि.ग्रा.)
२२	जिरीको साग Lettuce	९३.४	२.१	०.३	२.५	२१	२८	२.४	९९०	०.०९	०.१३	१०
२३	भिण्डी Okra	८९.६	१.९	०.२	६.४	३५	५६	१.५	५२	०.०७	०.१०	१३
२४	प्याज गानो Onion Bulb	८६.६	१.२	०.१	११.१	५०	५०	०.७	०	०.०८	०.०१	११
२५	प्याज पात Onion Green	८७.६	०.९	०.२	८.९	४१		७.५	५९५	०	०.०१	१७
२६	मटर केराउ Peas	८६.८	३.१	०.४	७	४४	७०	१.५	४५३	०.०६	०.०२	१२
२७	परबल Pointed Gourd	९२	२	०.३	२.२	२०	४०	१.७	१५३	०.०५	०.०६	२९
२८	आलु Potato	७४.७	१.६	०.१	२२.६	९७	४०	०.७	२४	०.१	०.०१	१७
२९	सेतो मुला Radish White	९४.४	०.७	०.१	३.४	१७	२२	०.४	३	०.०६	०.०२	१५
३०	रातो मुला Radish Pink	९०.८	०.६	०.३	६.८	३२	२०	०.५	३	०.०६	०.०२	१७
३१	फिङ्नी Ridge Gourd	९५.२	०.५	०.१	३.४	१७	२६	०.५	३३		०.०१	५
३२	पालक Spinach	९२.१	२	०.७	२.९	२६	२१	१०.९	५५८०	०.०३	०.२६	२८
३३	घिरौला Sponge Gourd	९३.२	१.२	०.२	२.९	१८	१९	१.१	१२०	०.०२	०.०६	०
३४	सुतुनी Sweet Potato	६८.५	१.२	०.३	२८.२	१२०	५०	०.८	६	०.०८	०.०४	२४
३५	गोलभेंडा हरियो Tomato Green	९३.१	१.९	०.१	३.६	२३	३६	१.८	१९२	०.०७	०.०१	३१
३६	गोलभेंडा रातो Tomato Red	९४	०.९	०.२	३.६	२०		०.४	३५१	०.१२	०.०६	२६
३७	सलगम Turnip	९१.६	०.५	०.२	६.२	२९	४०	०.४	०	०.०४	०.०४	४३
३८	खरभुजा Water Melon	९५.३	०.२	०.२	३.३	१६	१२	७.९	०	०.०२	०.०४	१
३९	ईस्क्वास Winter Squash	९२.६	१.४	०.१	४.६	२५	३०	०.७	५०	०.०६	०.०४	२
एक वयष्क ब्यक्तिलाई सरदर दैनिक आवश्यकता		५०	६५	३००	२०००	१	१८	५००० IU	१.५	१.७	५०	

- नोट:** १. महिलालाई पुरुषलाई भन्दा खनिज तत्व (फलाम) बढी चाहिन्छ ।  
२. व्यक्तिको उमेर, दैनिक कामको बोभ आदिले खाद्य तत्वको माग धेरै थोर हुन्छ ।

Sources : Principles of Vegetable Production; <http://www.bcm.edu/cnrc/consumer/archives/percentDV.htm>; <http://www.unc.edu/~rowlett/units/scales/dailyvalues.htm>



## कौसी खेतीका लागि अपनाउन सकिने प्रविधिहरू र उचित व्यवस्थापन

४५



## कौसी खेतीमा अति आवश्यक औजारहरू

कौसी खेतीमा कुटो, कोदालो, सिकेजर (कैची), स्प्रेर (बिरुवामा औषधी छर्न), हजारि (बिरुवामा पानी हाल्न), काँटी, खुर्पी जस्ता औजारहरूको प्रयोग गरिन्छ ।

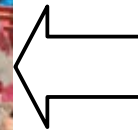




## कौसी खेतीमा आकासे पानी संकलन तथा खैरो पानीको व्यवस्थापन

बोटबिरूवाहरूको लागि पानी अति आवश्यक तत्त्व हो । बोटबिरूवाहरूमा पानीको चिस्यान एकनासको हुनु पर्दछ । तर कौसी तरकारी खेतीमा पानीको मात्रा धेरै आवश्यक पर्दछ । तसर्थ पानीको आवश्यकतालाई परिपुर्ति गर्न घरेलु स्तरमा आकासे पानी संकलन तथा खेर गएको फोहर पानीको सदुपयोग गर्न सकिन्छ ।

- पानी परेको बेला कुनै उपयुक्त प्रविधि अपनाएर आकासे पानी संकलन गरी कौसी खेतीको तरकारीमा पानीको आवश्यकतालाई परिपुर्ति गर्न सकिन्छ ।
- खेर जाने पानी जस्तै भान्छा कोठाबाट निस्केको तरकारी पखालेको पानी तथा भाडौँकुडौँ धोएको पानी, लुगा धोएको तथा नुहाएको पानीलाई केहि प्रशोधन गरी कौसी खेतीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



आकासे पानी संकलन





भान्साकोठाबाट निस्केको पानी संकलन

# कम्पोस्ट प्रविधिहरू

**रिङ्ग ब्याम्बर**

भागल मूल्य : ₹ २०००  
सामग्रीको दर : ₹ ६००



- धेरै फोहर राख्न सकिने
- ढकनी भएको
- हावा छिर्ने व्यवस्था भएको
- तलबाट मल फिक्न मिल्ने
- ठाउँ सानो मिल्ने
- आवश्यक औजार पाइने

**कम्पोस्ट बिन**

भागल मूल्य : ₹ १०००  
सामग्रीको दर : ₹ ४००



- १०० लिटर क्षमता भएको
- ढकनी भएको
- हावा छिर्ने व्यवस्था भएको
- तलबाट मल फिक्न मिल्ने
- हलुका र कम ठाउँ ओगट्ने
- आवश्यक औजार पाइने

**गड्यौले कम्पोस्ट**

भागल मूल्य : ₹ २००  
सामग्रीको दर : ₹ २००



- नगन्हाउने
- उच्च गुणस्तरको मल
- आय आर्जन गर्न सकिने
- आवश्यक संख्यामा गड्यौला तथा औजार पाइने

**ब्याम्बर कम्पोस्ट**

भागल मूल्य : ₹ १०००  
सामग्रीको दर : ₹ १२००



- २०० लिटरको क्षमता भएको
- ढकनी भएको
- हावा छिर्ने व्यवस्था भएको
- तलबाट मल फिक्न मिल्ने
- कम ठाउँ ओगट्ने
- आवश्यक औजार पाइने

**ब्याम्बर कम्पोस्ट**

भागल मूल्य : ₹ १३००  
सामग्रीको दर : ₹ २००



- धेरै फोहर राख्न सकिने
- ढकनी भएको
- हावा छिर्ने व्यवस्था भएको
- तलबाट मल फिक्न मिल्ने
- कम ठाउँ ओगट्ने
- आवश्यक औजार पाइने

**ब्याम्बर कम्पोस्ट**

भागल मूल्य : ₹ १३००  
सामग्रीको दर : ₹ २००



- धेरै फोहर राख्न सकिने
- ढकनी भएको
- हावा छिर्ने व्यवस्था भएको
- तलबाट मल फिक्न मिल्ने
- कम ठाउँ ओगट्ने
- आवश्यक औजार पाइने

**ब्याम्बर कम्पोस्ट**

भागल मूल्य : ₹ १३००  
सामग्रीको दर : ₹ २००



- धेरै फोहर राख्न सकिने
- ढकनी भएको
- हावा छिर्ने व्यवस्था भएको
- तलबाट मल फिक्न मिल्ने
- कम ठाउँ ओगट्ने
- आवश्यक औजार पाइने

**ब्याम्बर कम्पोस्ट**

भागल मूल्य : ₹ १३००  
सामग्रीको दर : ₹ २००



- धेरै फोहर राख्न सकिने
- ढकनी भएको
- हावा छिर्ने व्यवस्था भएको
- तलबाट मल फिक्न मिल्ने
- कम ठाउँ ओगट्ने
- आवश्यक औजार पाइने

# गड्यौले मल बनाउने तरिका

गड्यौला पाल्न हालो वा पिंघमा प्याल पारेको प्लाष्टिकको बाटा उपयुक्त हुन्छ ।



गड्यौलाको लागि नरिवलका जंग्र, पराल वा कागजको टुक्रा जस्ता हलुका खस्रो पदार्थको करिव २ इन्चको ओछ्यान बनाएर त्यसमाथि माटो, कम्पोस्ट वा काठको धूलो छर्ने ।



आवश्यक संख्यामा कम्पोस्ट बनाउने विशेष प्रकारको गड्यौला राख्ने ।



दैनिक रूपमा भान्साको फोहर (तरकारी, खानेकुरा, चियापात आदि) खाई स-साना टुक्रा बनाई गड्यौलाको भोंडामा राखि भिजेको बोराले छोप्ने ।



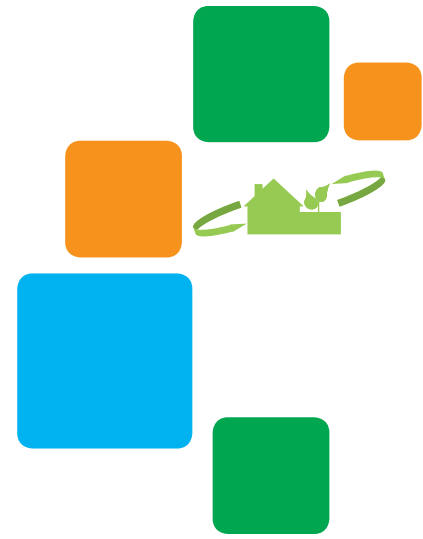
गड्यौलाले फोहर खाई उत्पादन गरेको मल ३-४ महिनामा सङ्कलन गर्ने ।



सङ्कलित मलमा अलिकति गोबरको भोल राखी २ देखि ३ हप्तासम्म ओसिलो ठाउँमा राख्ने । त्यसपछि गड्यौला छुट्याइ मललाई विक्रवामा प्रयोग गर्ने ।







थप जानकारीको लागि

**UNHABITAT**  
FOR A BETTER URBAN FUTURE

युएन् ह्याबिट्याट

पुल्चोक, ललितपुर

फोन: +९७७-१-५५३६६९९

इमेल : [unhabitat.nepal@unhabitat.org.np](mailto:unhabitat.nepal@unhabitat.org.np)

वेबसाइट : [www.unhabitat.org.np](http://www.unhabitat.org.np)



काठमाडौं महानगरपालिका

बागदरबार, पोष्ट बक्स नं : ८४१६

टेकु, काठमाडौं, नेपाल

फोन नं : +९७७-१-४२३१४८१

फ्याक्स : +९७७-१-४२६८५०९

इमेल : [kmc mayor@mos.com.np](mailto:kmc mayor@mos.com.np)

वेबसाइट : [www.kathmandu.gov.np](http://www.kathmandu.gov.np)



वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो)

११०/२५ आर्दश मार्ग १, नयाँ बानेश्वर

पोष्ट बक्स नं : ४१०२, काठमाडौं, नेपाल

फोन नं : +९७७-१-४४६८६४१, ४४९३१८८

फ्याक्स : +९७७-१-४४९१३७६

इमेल : [enpho@enpho.org](mailto:enpho@enpho.org)

वेबसाइट : [www.enpho.org](http://www.enpho.org)

