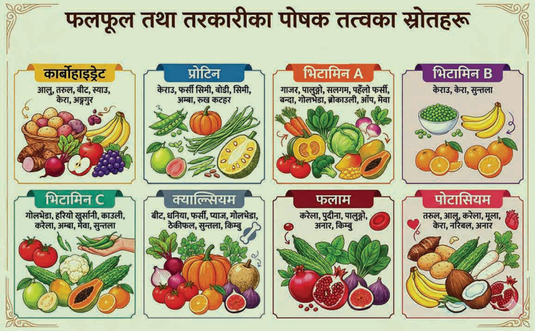
ग. सिँचाइ तथा गोडमेल

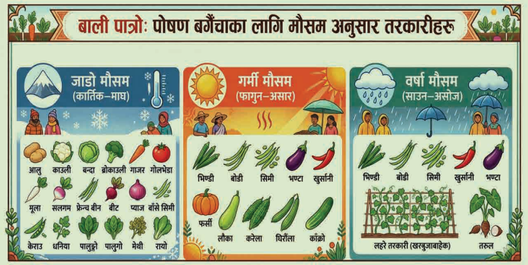
- बिरुवाको राम्रो वृद्धि र उत्पादनका लागि नियमित सिँचाइ आवश्यक हुन्छ ।
- माटोमा चिस्यानको अवस्था हेरी हल्का सिँचाइ गर्ने; अत्यधिक पानी दिँदा उत्पादन घट्न सक्छ ।
- बिरुवाबीचका झारहरू नियमित रूपमा उखेल्ने ।
- फूल लाग्ने र फल बन्ने समयमा माटोमा पर्याप्त चिस्यान हुनुपर्छ ।

६. पोषणयुक्त फलफूल तथा तरकारी र तिनका स्रोतहरू

फलफूल तथा तरकारी दैनिक आहारमा आवश्यक पोषक तत्त्वहरूको प्रमुख स्रोत हो । विभिन्न फलफूल तथा तरकारीहरूमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, भिटामिन र खनिज पदार्थ पाइन्छ, जसले शरीरलाई ऊर्जा दिनुका साथै रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। भिटामिन **ए, बी, सी** जस्ता तत्वहरूले आँखा, छाला र समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। क्याल्सियम, फलाम र पोटासियमले हड्डी मजबुत बनाउने, रगत अभाव रोक्ने र शरीरको सन्तुलन कायम राख्न सहयोग गर्छन्। त्यसैले दैनिक खानामा विभिन्न किसिमका फलफूल तथा तरकारी समावेश गर्नु स्वस्थ जीवनका लागि अत्यन्त आवश्यक हुन्छ ।



७. बाली पात्रो



बाली पात्रो (Crop Calendar) कृषकका लागि खेतीपातीको समय व्यवस्थापन गर्ने महत्वपूर्ण उपकरण हो। यसले कुन बाली कहिले लगाउने, हेरचाह गर्ने र कहिले उत्पादन लिने भन्ने स्पष्ट जानकारी दिन्छ। मौसमी अवस्था र स्थानीय परिवेशअनुसार तयार गरिएको बाली पात्रो प्रयोग गर्दा उत्पादनमा विविधता, जोखिम न्यूनीकरण र स्रोतको प्रभावकारी उपयोग गर्न सकिन्छ । पोषण बगैंचामा बाली पात्रोको प्रयोगले वर्षभरि विभिन्न किसिमका तरकारी उत्पादन सुनिश्चित गर्छ । यसले एकै समयमा एउटै बालीमा निर्भर हुनुपर्ने अवस्था हटाएर विविधता बढाउँछ, जसले सन्तुलित पोषण प्राप्त गर्न सहयोग गर्छ। साथै, सही समयमा सही बाली लगाउँदा बगैंचाको सदुपयोग भई खाली जमिन कम हुन्छ। यसरी बाली पात्रोले पोषण बगैंचालाई व्यवस्थित, उत्पादनशील र पोषणमुखी बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

आउनुहोस्, पोषण बगैंचा लगाएर परिवारको स्वास्थ्य र खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित गरौं!

स्वस्थ खाना • स्वस्थ परिवार • स्वस्थ समुदाय

कालिका मन्दिर मार्ग, सा.ने.पा., ललितपुर
टोल फ्रि नं.: १६६००१३२२२ (NTC), १८०१५७२२२ ०(Ncell),

भरतपुर- २, क्षेत्रपुर, चितवन, नेपाल
टोल फ्रि नं.: १८१०५०००२२३ (आईतबार देखि शुक्रबार बिहान १० बजे देखि साँझ ५ बजे सम्म)

क. व. न.पा. - ३, कालिका गाउँ, तौलिहवा, कपिलवस्तु
टोल फ्रि नं.: १८१०५०००२८२ (आईतबार देखि शुक्रबार बिहान १० बजे देखि साँझ ५ बजे सम्म)

"सुधारिएको खाद्य प्रणाली र समान जीविकोपार्जनका अवसरहरू प्रवर्द्धनका लागी नागरिक समाज" परियोजना
(NPL-1083-22)

पोषण बगैंचा

(Nutrition Garden)

घरआँगनमै उब्जाइएको ताजा तरकारी बाली, स्वस्थ परिवार र सुरक्षित खाद्य प्रणाली

यो लिफलेट (WHH) द्वारा प्रकाशित Nutrition Garden Good Practice Guideline तथा र (FAO) द्वारा विकास गरिएको FANTA Guideline,2021 का आधारमा तयार गरिएको हो ।

१. परिचय :

परिवारको पोषण आवश्यकतालाई पूर्ति गर्ने विभिन्न खानेकुरा वर्षभरि घरमै उपलब्ध गराउने प्रमुख उद्देश्यको साथमा सकेसम्म घरको नजिकको तुलनात्मक रूपमा सानो क्षेत्रफलमा गरिने खेती लाई पोषण बगैंचा भनिन्छ ।

पोषण बगैंचाका मुख्य विशेषताहरू :

- **पोषणयुक्त खाना :** विभिन्न प्रकारका तरकारी उब्जाएर परिवारको पोषण आवश्यकता पूर्ति गर्न सकिन्छ ।
- **आर्थिक बचत :** बजारमा तरकारी किन्न लाग्ने खर्च कम हुन्छ र अतिरिक्त उत्पादन बेचेर आम्दानी पनि लिन सकिन्छ ।
- **रासायनिक मुक्त खाना :** बजारमा बिक्री हुने विषादी मिसिएका तरकारीको विकल्पमा सुरक्षित र स्वच्छ तरकारी उत्पादन गर्न सकिन्छ ।
- **खाद्य उपलब्धता :** सुख्खा मौसम वा खाद्य अभावको समयमा पनि परिवारलाई खाना उपलब्ध गराउन मद्दत गर्छ ।
- **वातावरण अनुकूल :** जैविक मल र एकीकृत शत्रुजीव जस्ता व्यवस्थापनको प्रयोगले माटो र वातावरणको स्वास्थ्य जोगाउँछ र जैविक विविधताको संरक्षणमा महत्वपुर्ण भूमिका खेल्छ।

२. महत्व :

पोषण सुरक्षाको दृष्टिले पोषण बगैंचा परिवारका सबै सदस्यहरू विशेषगरी 5 वर्ष मुनिका बालबालिकाहरू, किशोरी, गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरू तथा ज्येष्ठ नागरिकहरू को स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। पोषणविद्हरूका अनुसार, प्रत्येक वयस्कलाई दैनिक पोषणमा विभिन्न तरकारीहरूको आवश्यकता पर्दछः

दैनिक पोषण आवश्यकता :

- हरियो सागपातहरू : १०० ग्राम
- अन्य तरकारीहरू : ७५-१०० ग्राम
- जरे बालीहरू : ५०-७५ ग्राम
- फलफूलहरूः 100-150 ग्राम
- जम्मा : लगभग 400 ग्राम

पोषण बगैंचाका फाइदाहरू :

- पोषणयुक्त खाद्य पदार्थको प्रत्यक्ष पहुँच
- खाद्य खर्चमा बचत र थप आम्दानी
- बाहैं महिनाको खाद्य सुरक्षा
- विषादीमुक्त ताजा तरकारी तथा फलफूल

(स्रोत : WHO, 2026)

३. खाद्य विविधतामा पोषण बगैंचाको भूमिका

महिलाको आहार विविधता (Mnimum Dietary Diversity-Women/MDD-W सूचकाङ्क अनुसार, महिलाले दिनमा कम्तीमा 10 खाद्य समूहमध्ये 5 वटाबाट आहार सेवन गरेमा सूक्ष्म पोषक तत्वको आवश्यकता पूरा हुने सम्भावना बढ्छ । पोषण बगैंचाले यी समूहका खाद्य पदार्थहरू उत्पादन गर्न सहयोग गर्दछ ।

MDD/Wअनुसार, एउटा खाद्य समूहबाट कम्तीमा 15 ग्राम भन्दा बढी मात्रामा आहार सेवन गरेमा मात्र त्यो समूह गणना गरिन्छ। पोषण बगैंचाले हरियो सागपातहरू, भिटामिन ए युक्त तरकारी र अन्य तरकारी समूहका खाद्य पदार्थहरू सहजै उपलब्ध गराउन सक्छ ।

४. स्थान छनोट र बगैंचाको बनोट

पोषण बगैंचाको सफलताका लागि उचित स्थान छनोट र व्यवस्थित बनोट अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। यसका लागि निम्न कुराहरू ध्यान दिनुपर्छ

स्थान छनोटका आधारहरू

- पर्याप्त घाम लाग्ने ठाउँ छनोट गर्ने ।
- ठूला रुखको छायाँबाट टाढा राख्ने।
- सिँचाइको स्रोत नजिक राख्नु।
- आयताकार आकारको बगैंचा वर्गाकारभन्दा राम्रो।
- कम्पोस्ट खाडल छायाँदार कुनामा बनाउने।

बगैंचा बनोटका सुझावहरू :

- पालुङ्गो, धनिया जस्ता चाँडै ओइलाउने तरकारीलाई पहिलो प्राथमिकता दिने।
- जरा तरकारीहरू (गाजर, मूला) ब्याडको किनारमा लगाउने ।
- लहरे तरकारी (फर्सी, घिरौंला) बार वा भित्ताको छेउमा लगाउने ।
- हरेक ब्याडमा विभिन्न प्रकारका तरकारी मिसाएर लगाउने।

५. पोषण बगैंचा व्यवस्थापन

क. बीउ तथा बेर्ना व्यवस्थापन

- बीउ वा बेर्ना उचित दूरीमा राखेर रोप्ने वा सार्ने ।
- बीउ छरिएको ठाउँमा बिरुवा घना भए केही उखेलिदिने ।
- मुख्य बारीमा बेर्ना मरेमा नयाँ स्वस्थ बेर्नालि तुरुन्तै सार्ने।
- बेर्ना सारेपछि तत्काल सिँचाइ गर्ने ।
- बेर्ना उखेल्नुभन्दा कम्तीमा 3 घण्टा अगाडि नर्सरीलाई जरासम्म भिजाई पानी हाल्ने ।
- माटोसहितको जरा भएको बेर्ना उखेल्ने र डालो वा नाइलोमा राखेर खेतमा लैजाने ।

ख. मल तथा माटो व्यवस्थापन

- गोठेमल र कम्पोस्ट खाद तरकारी बगैंचाका लागि उत्कृष्ट मलहरू हुन् ।
- बीउ छर्नु वा बेर्ना सार्नुभन्दा एक हप्ता अगाडि माटोमा राम्रोसँग मिसाउने ।
- बढ्दो बालीमा थोरै-थोरै यूरिया नाइट्रोजन मल प्रयोग गर्दा उत्पादन र उत्पादकत्व बढ्छ। यूरिया प्रयोग गर्दा माटो ओसिलो भएका बेला हाल्ने; अन्यथा हल्का सिँचाइ गर्ने ।
- माटो परीक्षणको आधारमा माटोको आवश्यकता अनुरूप रासायनिक मलको मात्रा निर्धारण गर्ने ।