



एकीकृत विद्यालय शिक्षा

Wisely Integrated School Education (WISE)

Greening Schools and Kitchen Garden 2081

रेज्ड बेडमा तरकारी रोपणसम्बन्धी
विद्यालय र आमाहरूका लागि सजिलो किताब



जर्मन नेपाल सहयोग संघ
लाजिम्पाट, काठमाडौं

Tel: 00977-1-4002288

Website: www.gnha.org.np

Email: gnha@gnha.org.np

यो पुस्तक बारे

विद्यालयका सम्पूर्ण शिक्षक, आमा, अभिभावकहरूमा हार्दिक नमस्कार ।

एकीकृत विद्यालय शिक्षा (WISE) परियोजना लागू भएको विद्यालयका बालबालिकाको शैक्षिक गुणस्तर विकासका लागि आमा समूह गठन तथा परिचालनको कार्यक्रमलाई परियोजनामा समावेश गरिएको छ । आमा समूहको सहकार्य तथा अन्तर्क्रियाबाट बालबालिकाको चौतर्फी विकासमा सहयोग पुगी विद्यार्थीका शिक्षण सिकाइमा प्रभावकारिता ल्याउन सकिने अपेक्षा WISE परियोजनाले राखेको छ ।

आमा समूहलाई प्रभावकारी तरिकाले विद्यालयमा सहकार्य गर्नका लागि यो पुस्तक **रेज्ड बेडमा तरकारी रोपणसम्बन्धी विद्यालय र आमाहरूका लागि सजिलो किताब** हजुरहरूको लागि तयार गरिएको हो । यसमा रेज्ड बेड अर्थात उठाइएको जमिन (ड्याड) मा तरकारी खेती गर्ने तरिका लेखिएका छन् । यहाँ दिइएका विविध उदाहरणहरूका आधारमा तपाईंहरूले आफैले पनि सोचेर अरु नयाँ नयाँ तरकारीहरू रोप्न सक्नुहुन्छ । आफ्नो करेसाबारीको अरु जमिनमा पनि यी तरिकाहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यो तरकारी खेती तपाईंहरू आफूले मेहनत गरेर आफैले उपभोग गर्न हुने खेती हो । यसबाट हुने फाइदा पनि तपाईंहरूलाई नै हो ।

यो पुस्तक लेखनमा हसेरा, पात्लेखेत काभ्रेका श्री गोविन्द शर्माज्यूले सहयोग गर्नुभएको छ भने जर्मन नेपाल सहयोग संघ (GNHA) का अध्यक्ष श्री आन्द्रियाज् फाल्कज्यूले आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुभएको छ । उहाँहरूलाई GNHA को तर्फबाट हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं ।

रेज्ड बेडमा तरकारी खेती गरेर आफू, आफ्ना बालबालिका र सबै परिवारलाई स्वस्थ बनाउनुहोस् । तपाईंहरूको जय जय होस् । तपाईंका बालबालिकाहरू धेरै पढेर उन्नति गरुन् । तपाईंको परिवारमा सुख शान्ति छाओस् । तपाईंहरूलाई GNHA को तर्फबाट धेरै धेरै शुभकामना ।



केदार बहादुर तामाङ
राष्ट्रिय प्रतिनिधि
जर्मन नेपाल सहयोग संघ
लाजिम्पाट, काठमाडौं

बिषयसूची

बिषयवस्तु	पृष्ठ
१. तरकारी खेतीको महत्व	३
२. रेज्ड बेडको परिचय र महत्व	४
३. रेज्ड बेड बनाउने तरिका	५
३.१ भकारी तरिका	५
३.२ भाटा तरिका	७
३.३ हाँगा बिँगा तरिका	८
४. तपाईँको परिवारलाई आवश्यक तरकारीहरू	९
५. तरकारीका प्रकारहरू	१०
६. तरकारी रोपण योजना	११
६.१ बैशाख - जेठ	११
६.२ असार - साउन	१२
६.३ भदौ - असोज	१३
६.४ कार्तिक - मङ्सिर	१४
६.५ पुष - माघ	१५
६.६ फागुन - चैत	१६
७. केटाकेटीले के खाने के नखाने	१७
८. तरकारी खेतीका मित्र जीवहरू	१८
९. गीतमल बनाउने तरिका	२०
१०. महिला स्वास्थ्य र सौन्दर्यका लागि महत्पूर्ण केहि तरकारीहरू	२२
११. विद्यालयहरूका करेसामा तरकारी रोप्ने क्यालेन्डर	२४

१. तरकारी खेतीको महत्व

- ✘ २०४०/०४५ साल सम्म पनि हाम्रा गाउँठाउँमा नियमित रूपमा तरकारी खाने चलन थिएन । नून खुर्सानीमा चोप्टै रोटी खाने चलन धेरै थियो ।
- ✘ त्यसै कारण बालबालिकाहरूमा कुपोषणको समस्या धेरै हुन्थ्यो, धेरैका छोराछोरी अकाल मै बित्थे ।
- ✘ अचेल तरकारी खाने बानी बढेको छ । समुदायमा बाल मृत्युदर पनि घटेको छ, छन चैं यसका अरू कारणहरू पनि छन् ।
- ✘ अचेल हामी सरदर दिनको आधा पाउ तरकारी खाने गर्छौं, तर हाम्रो शरीरको लागि दैनिक कमसेकम डेढ पाउ तरकारी आवश्यक पर्दछ ।
- ✘ घरमा पाहुना आउनुभएको बेलामा पकाई हाल्ने तरकारी भएन भने शरम मान्नु पर्ने अवस्था पनि हुनसक्छ ।
- ✘ चेलीबेटी इष्टमित्रहरूलाई सौगात कोशेली पठाउन पनि आफ्नै बारीको ताजा तरकारी सजिलो र राम्रो हुन्छ ।
- ✘ भान्सामा मिठो मिठो तरकारी पकाउन पायौं भने सबैजना रमाएर खानुहुन्छ । परिवारमा रमाइलो वातावरण हुन्छ ।
- ✘ बालबालिकाको शरीर र दिमागको बिकासका लागि तरकारीहरू नभई नहुने चिज हुन् ।
- ✘ तरकारीहरू भनेको थुप्रै रोगहरु रोकथाम गर्ने औषधी पनि हुन् ।
- ✘ तरकारी खेतीले परिवारको धेरै खर्च बचत गर्दछ ।
- ✘ त्यसैले हामीले तरकारी खेती गर्नु पर्दछ ।

**मुला काउली बन्दा र रायो,
जसले लायो उसैले स्वाद पायो ।**

**दिनको डेढ पाउ तरकारी खाएर,
बाच्नुस् हजुर फुर्तिलो भएर ॥**

२. रेज्ड बेडको परिचय र महत्व

✂ तरकारी रोप्दा धेरै तरिकाले रोप्न सकिन्छ : सम्म जमिनमा, गमलामा, उठाएर बनाएको जमिनमा ...

✂ जमिनबाट माथि उठाएर बनाएको जमिन या ड्याडलाई रेज्ड बेड भनिन्छ ।

✂ यसरी उठाएर बनाएको रेज्ड बेडमा तरकारी रोपेमा धेरै फाइदा हुन्छ ।

❖ उत्पादन धेरै हुन्छ, सानो ठाउँबाट पनि धेरै तरकारी लिन सकिन्छ ।

❖ खेतबारीमा धेरै भएका भाडीहरूको सदुपयोग हुन्छ ।

❖ एकपटक हालेको मलले ३, ४ सिजनलाई पुग्छ ।

❖ उभिएरै काम गर्दा ढाड धेरै दुख्दैन ।

❖ देख्दा नौलो र रमाइलो पनि हुन्छ ।

❖ बाखा पाठाहरूबाट सुरक्षा राख्न सजिलो हुन्छ ।



रेज्ड बेडका धेरै फाइदाहरू छन् । यसको अप्ठ्यारो पक्ष भनेको सुरुमा यसलाई बनाउन या भर्न अलिक धेरै घाँस घस्यौटा, दाउरा, सिटाहरू आवश्यक पर्नु नै हो । अर्को समस्या भनेको ठुलो खडेरी पर्यो भने सिँचाइ अलि बढी गर्नुपर्ने हो ।



भारपात भरेर बनाउने

रेज्ड बेड भनेर कहलाउने ॥

३. रेज्ड बेड बनाउने तरिका

रेज्ड बेड बनाउने तरिका सजिलो छ, सुरूमा केहि मेहनत भने पर्दछ । रेज्ड बेड मान्द्रोको भकारी, बाँसका भाटा, बढी भएका दाउरा तथा हाँगा बिँगा, स्याउला पात पतिङ्गर, घाँस घस्यौटा, गोठेमल, माटो इत्यादि प्रयोग गरेर बनाउन सकिन्छ । रेज्ड बेड बनाउदा भान्साको नजिकको, आँगनको र हेरविचार गर्न सजिलो ठाउँ छान्नुपर्दछ ।

बनाउने तरिका

रेज्ड बेड बनाउँदा आफ्नो विचारले सानो ठुलो बनाउन सकिन्छ । विद्यालय जाने बालबालिकाहरूले पनि यसमा सहभागी हुन र सिक्न सक्नु भनेर यहाँ अलिक सानो आकारको बनाउने तरिका बताइएको छ । यहि तरिका अपनाएर ठुलो आकारको पनि बनाउन सकिन्छ ।

३.१ भकारी तरिका

- ✍ छानिएको ठाउँमा २ देखि ३ फिट (डेढ देखि २ हात) फराकिलो गोलाकार हुनेगरी २ बित्ता गहिरो खाडल खन्नुहोस् ।
- ✍ त्यो खाडलको भित्री घेरामा वरिपरी मिलाएर ३ या ४ वटा किला ठोक्नुहोस् ।
- ✍ यी किलाहरू कमसेकम आधा हात गाँडिएको हुनुपर्दछ र माथि डेढ हात अग्लो हुनुपर्दछ । जम्मा किलाको लम्बाई साढे २ हात या साढे ३ फिट हुने भयो ।
- ✍ किला ठोक्दा जमिनको तहमा पर्ने गरी चोके बनाउनु राम्रो हुन्छ ।
- ✍ किला ठोकिसके पछि त्यो खाडलको भागमा मसिना टुक्रा बनाइएका दाउरा, हाँगा बिँगा, घाँस घस्यौटा इत्यादिले भरनुहोस् । भएका चिज मध्ये जुन जुन चाँहि साह्रा र सुकेका छन् तिनलाई पिँधमा राख्नुहोस् ।
- ✍ भदैं गर्दा बिच-बिचमा जाने जति सम्म माटो हालेर पनि त्यो तहलाई जमिनको तह सम्म टपक्क पार्नुहोस् ।

- ✘ अब ती किलाहरूको बिचमा टपक्क बस्नेगरी बाँस या निगालोको मान्द्रो या भकारी वेरेर राख्नुहोस् ।
- ✘ भकारीको भित्री भागमा कालो प्लाष्टिकले वरिपरी मोड्नुहोस् ।
- ✘ तलबाट मुसा छिरेर दुख नदेओस् भन्नका लागि भकारीको पिँध राम्ररी ढाक्ने गरी स्टिलको कुखुरे जाली बिछ्याईदिनु राम्रो हुन्छ । जालीलाई भकारीको अलिक माथि सम्म हुने गरी राख्दा अझ राम्रो हुन्छ ।
- ✘ भकारीको पिँधमा १ हात सम्म भरिने गरी दाउराका टुक्रा, हाँगा बिंगा, पात पतिङ्गर, घाँस घस्यौटा जस्ता कुहिएर मल बन्ने चिजहरू भर्नुहोस् । खँदिलो बनाउनका लागि १ पत्र यस्ता कुहिने चिजहरू र १ पत्र माटो गर्दै हाल्नुहोस् ।
- ✘ माथिको आधा हात जतिको भागलाई पाकेको गोठेमल र माटो मिसाएर भर्नुहोस् । सुरूमा भर्ने बेलामा माटोलाई १ बित्ता माथि सम्म झुसी हुनेगरी भर्नुहोस् ।
- ✘ अब तपाईंको भकारी रेज्ड बेड तयार भयो । ४ दिन पछि यसमा तरकारीहरू रोप्न हुन्छ ।



३.२ भाटा तरिका

छानिएको ठाउँमा २ देखि ३ फिट (डेढ देखि २ हात) फराकिलो गोलाकार या आयताकार हुनेगरी २ बित्ता गहिरो खाडल खन्नुहोस् ।

त्यो खाडलको भित्री घेरामा मिलाएर ४ वटा किला ठोकनुहोस् ।

यी किलाहरू कमसेकम आधा हात गाँडिएको हुनुपर्दछ र माथि डेढ हात अग्लो हुनुपर्दछ । जम्मा किलाको लम्बाई साढे २ हात या साढे ३ फिट हुने भयो ।



त्यो खाडलको भागमा मसिना टुक्रा बनाइएका दाउरा, हाँगा बिंगा, घाँस घस्यौटा आदिले भरनुहोस् । भएका चिज मध्ये जुन जुन साह्रा र सुकेका छन् तिनलाई पिँधमा राख्नुहोस् ।

ती किलाहरूलाई भित्र बाहिर पादै बाँसका भाटाले तलदेखि बेदै आउनुहोस् । या ठिक्कका भाटा बनाएर सुर सुरको किलामा फलामे किला ठोकेर या जीआइ तारले बाँधेर अड्याउनुहोस् । तल र माथिको भाटा सकेसम्म जोडिने गरेर बेनु पर्दछ ताकि पछि माटो बगेर बाहिर जाने सम्भावना कम होस् । बेने काम सकिएपछि यो पनि भकारी जस्तै देखिन्छ ।



भकारीको भित्री भागमा कालो प्लाष्टिकले वरिपरी मोड्नुहोस् ।

भकारीको पिँधमा एक हात भरिने गरी दाउराका टुक्रा, हाँगा बिंगा, पात पतिङ्गर, घाँस घस्यौटा जस्ता कुहिएर मल बन्ने चिजहरू भरनुहोस् । खँदिलो बनाउनका लागि १ पत्र कुहिने चिजहरू र १ पत्र माटो गर्दै हाल्नुहोस् ।

माथिको आधा हात जतिको भागमा पाकेको गोठेमल र माटो मिसाएर भरनुहोस् । सुरूमा भने बेलामा माटोलाई १ बित्ता माथि सम्म भुसी हुनेगरी भरनुहोस् ।

अब भाटे रेज्ड बेड तयार भयो । ४ दिन पछि यसमा तरकारीहरू रोप्न हुन्छ ।

३.३ हाँगा बिँगा तरिका

- ✘ छानिएको ठाउँमा २ देखि ३ फिट (डेढ देखि २ हात) फराकिलो र २ बित्ता गहिरो बर्गाकार खाडल खन्नुहोस् । इच्छा लागेमा यसको लम्बाई बढाएर बनाउन पनि सकिन्छ ।
- ✘ त्यो खाडलको भित्री घेरामा वरिपरी सुर मिलाएर ४ वटा किला ठोक्नुहोस् । लामो बनाएको भए बिचमा पनि किला थप्नुहोस् । यी किलाहरू कमसेकम १ नारी बराबर मोटा हुनुपर्दछ ।
- ✘ यी किलाहरू कमसेकम आधा हात गाडिएको हुनुपर्दछ र माथि डेढ हात अग्लो हुनुपर्दछ । जम्मा किलाको लम्बाई साढे २ हात या साढे ३ फिट हुने भयो ।
- ✘ त्यो खाडलमा मसिना टुक्रा बनाइएका दाउरा, हाँगा बिँगा, घाँस घस्यौटा इत्यादिले भरनुहोस् । भएका चिज मध्ये जुन जुन चाहिँ सारा र सुकेका छन् तिनलाई पिँधमा राख्नुहोस् ।
- ✘ किलाहरूलाई ठिक्कका साटा लगाएर वरिपरी बाँध्नुहोस् ।
- ✘ भकारीको भित्री भागमा कालो प्लाष्टिकले वरिपरी मोड्नुहोस् ।
- ✘ यसको पिँधमा एक हात सम्म दाउरा, हाँगा बिँगा, पातपतिङ्गर, घाँसघस्यौटा जस्ता कुहिएर मल बन्ने चिजहरू भरनुहोस् । खँदिलो बनाउन १ पत्र कुहिने चिजहरू र १ पत्र माटो गर्दै हाल्नुहोस् ।
- ✘ बाँकी भागलाई पाकेको गोठेमल र माटो मिसाएर भरनुहोस् । सुरुमा भर्ने बेलामा माटोलाई १ बित्ता माथि सम्म भुसी हुनेगरी भरनुहोस् ।
- ✘ मल माटो छरिन नदिनको लागि छेउछेउमा ठिक्क लम्बाईका हाँगा बिँगाहरूले छेक्दै जाने र माभ्रमा मल माटो भर्ने गर्नुहोस् ।
- ✘ अब हाँगाबिँगाको रेज्डबेड तयार भयो । ४ दिन पछि यसमा तरकारीहरू रोप्न सकिन्छ ।
- ✘ यो तरिकाबाट रेज्ड बेड बनाउन छिटो हुन्छ तर तरकारी हुर्कँदै गर्दा बिग्रिने भत्कने डर हुन्छ । त्यसैले हेरविचार र मर्मत गरिरहनु पर्दछ ।
- ✘ ढुङ्गा, ईटा, फलेक, काठहरू प्रयोग गरेर पनि रेज्ड बेड बनाउन सकिन्छ ।

४. तपाईंको परिवारलाई आवश्यक तरकारीहरू

तरकारीहरू मिठा हुन्छन् तर सबै जनालाई सबै तरकारी मिठो लाग्छ भन्ने छैन । आफ्नो शरीर अनुसार कसै कसैलाई कुनै कुनै तरकारी नसहने पनि हुन्छ ।

कुनै तरकारीहरू आफूलाई मन नपरे पनि स्वास्थ्यको लागि खानुपर्ने हुन्छ । रेज्ड बेडमा तरकारी लगाउँदा यसरी सोच विचार गरेर आफूलाई र आफ्ना परिवारका सदस्यलाई मिठो पनि लाग्ने, फाइदा पनि गर्ने खालका तरकारी लगाइयो भने काम गर्न पनि रमाइलो लाग्छ ।

- ल सम्झनुहोस त, तपाईंलाई कुन-कुन तरकारीहरू बढी मनपर्छ ?
- अनि तपाईंका छोराछोरीहरूलाई कुन-कुन तरकारीहरू मनपर्छ ?
- अनि परिवारका अरु सदस्यहरूलाई कुन-कुन तरकारी मनपर्छ नि ?

आफूलाई मनपर्ने र फाइदा गर्ने तरकारीहरू जुन-जुन भए पनि हामीले हरेक दिन सकेसम्म साग, कन्दमुल, फल र कोसा गरेर ४ थरी तरकारी मिलाएर खानुपर्छ । यी चारै थरीका हुन नसकेमा अरु प्रकारका थप गरेर भए पनि कमसेकम ४ थरी तरकारी खाए कै हुनुपर्दछ ।



५. तरकारीका प्रकारहरू

तरकारी बालीहरू धेरै किसिमका हुन्छन् । पोषण स्रोतको आधारमा यिनीहरूलाई ४ किसिममा विभाजन गर्न सकिन्छ : पाते तरकारी, कोसे तरकारी, जरे तरकारी फल तरकारी ।

तरकारीको सभा बस्यो पार्टी खोल्ने भनी ।
साँभ्र सम्म छुट्टिएछन् ४ पार्टी बनी ॥
पाते पार्टी, कोसे पार्टी फले अनि जरे ।
अध्यक्षको चुनाव चैं पछि गर्नी अरे ॥



रायो तोरी चम्सुर पालुङ्ग सु-साग लट्टे बेथे ।
सिमी बोडी केराउ भटमास सबले कुर्सि भेटे ॥
आलु मुला गाजर गान्टे सलगम नि दङ्ग ।
फर्सी भन्टा, भिँडीमा नि चढ्यो खुसि रङ्ग ॥



पार्टी अफिस बडाल गाउँको रेज्ड बेडमा राख्ने ।
चुनाव गर्न विद्यार्थीका आमाहरू भाकने ॥
घोषणा त धेरै छैन ठिक्क यौटा मात्र ।
गाउँ सहरका सबैलाई हृष्ट पुष्ट राख्ने ॥

पाते तरकारीले हामीलाई भिटामिन दिन्छन्
कोसे तरकारीले प्रोटीन दिन्छन्,
जरे तरकारीले खनिज दिन्छन् र फल तरकारीले इन्जाइम दिन्छन् ।
यी सबै खाले पोषणहरू हामीलाई अति आवश्यक छन् ।



६. तरकारी रोपण योजना

६.१ बैसाख - जेठ

पात तरकारी	कोसा तरकारी	जरा तरकारी	फल तरकारी
रायो, गाना प्याज, धनियाँ	घिउ सिमी, तुने बोडी, हरियो भटमास	४० दिने मुला, गाजर, चुकन्दर	फसी, घिरौला, भन्टा, राम तोरियाँ, माछेखुर्सानी, मकै

- अहिले रोपेको रायो २, ३ पटक पात टिपे पछि फुल्ल थाल्छ, लामो समयको लागि हुँदैन ।
- गाना प्याज रोप्दा हाँगा फाटेका गानाहरू रोप्नु किफायती हुन्छ ।
- सानो मात्रै रेज्ड बेड बनाइएको छ भने फर्सी जस्तो धेरै ठाउँ ढाक्ने तरकारी लगाउनु हुँदैन ।
- हामीले बनाएको आकारको रेज्ड बेडमा १ बोट घिउ सिमी या तुने बोडी या हरियो भटमास, १ बोट घिरौलो, ४ गाना प्याज, १ बोट भन्टा या २ बोट राम तोरियाँ, ५ बोट रायो, ५ बोट मुला र १० बोट धनियाँ रोप्न पुग्छ ।
- सिमी, बोडी, भटमास, घिरौलो, भन्टा, राम तोरियाँ माथि माथि बढ्नेछन् र लामो समय लिनेछन् । अरु तरकारीहरू भुइँको तहमा हुर्कन्छन् र बढ्दै जाँदा छिटै खाएर सकिन्छन् ।
- बाली लिई सकेर खाली भएको ठाउँमा तुरुन्तै अर्को मिल्दो बाली रोपी हालेमा नियमित रूपमा तरकारी खान पाइन्छ ।
- यो समय घाम चर्को हुने तर वर्षात् कम हुने हुनाले रेज्ड बेड छिटो सुक्छ, माटोमा छापो हाल्ने र नियमित पानी हाल्ने कुरा बिर्सनु हुँदैन ।
- घरमा खेर गएको पानी सिँचाई गरेमा पानीको र पानीमा भएको पोषक तत्वहरूको सदुपयोग हुन्छ ।

६.२ असार - साउन

पात तरकारी	कोसा तरकारी	जरा तरकारी	फल तरकारी
सु-साग, बासमती रायो, पुदिना	भाङ्गे सिमी, भाङ्गे बोडी (प्रकाश), राजमा	मुला अलसिजन, गान्टे मुला	अघिल्लो रोपाइ कै बाँकी हुन्छन्

- ✘ सु-साग र बासमती रायोका लागि बिउ छर्दा पनि हुन्छ, बेर्ना राख्दा पनि हुन्छ ।
- ✘ भाङ्गे सिमी, भाङ्गे बोडीलाई थाङ्गा चाहिँदैन तर भुइँमा चाँहि अलि फराकिलो ठाउँ ढाक्छन् ।
- ✘ रेज्ड बेडमा रोपेको राजमा हरियो दाना खानको लागि हो, सुकाएर राख्नको लागि होइन् ।
- ✘ राजमाको कलिलो कोसा खान त्यति किफायती हुँदैन, दाना अलिक पुष्ट भएपछि हरियो दाना छोडाएर तरकारी खानु राम्रो हुन्छ ।
- ✘ यो समयको गान्टेमुला सानोमा खाइ हाल्नुपर्छ नत्र फुली हाल्छ ।
- ✘ अहिलेको समयमा रोप्न उपयोगी फल तरकारीहरू खासै छैनन् । तर अघिल्लो रोपाइ कै फल तरकारी फल्दै हुन्छन् ।
- ✘ वर्षाद बढी हुने भएकोले यो समयमा तरकारीका बोटहरूलाई पानीले बिगार्न बाट बचाउन ख्याल गर्नुपर्छ ।
- ✘ खुला माटो भएको ठाउँमा छापो लगाउने, सेउला हाँगा गाडेर छहारी दिने यसका उपायहरू हुन् ।
- ✘ यो समय तरकारीमा किराहरू पनि धेरै लाग्न सक्छन् । नियमित रूपमा अवलोकन गरेर किरा धपाउने, हातले किचेर मार्ने, गीतिमल प्रयोग गर्ने गर्नुपर्दछ ।



६.३ भदौ - असोज

पात तरकारी	कोसा तरकारी	जरा तरकारी	फल तरकारी
रायो, बन्दाकोभी, केल, लसुन, तोरी, चिनिया साग, सुप ग्याठकोभी	केराउ आर्केल, बकुल्ला, राजमा	प्युठाने मुला, मिनो अली मुला, सलगम, गाजर, चुकन्दर	काउली, ब्रोकाउली

- ✘ तरकारीको लागि यो समय सबै भन्दा राम्रो समय हो । भरी कम, ठिक्क तातो हुनाले मौसम राम्रो हुन्छ र धेरै थरी तरकारी रोप्न सकिन्छ ।
- ✘ चाड पर्वको समय पनि भएकोले यो समयमा तरकारीहरू अलि बढी चाहिन्छ ।
- ✘ यो समयमा पात तरकारी, फुल तरकारी र जरा तरकारी धेरै रोपिन्छन् ।
- ✘ रायो, बन्दाकोभी, केल, चिनिया साग, ग्याठकोभी, काउली, ब्रोकाउली बेना सने खालका तरकारी हुन् । अरुलाई बिउ रोप्दा या छर्दा हुन्छ ।
- ✘ तरकारीहरू रोप्नु भन्दा ४, ५ दिन अगाडि माटोलाई गीतिमलले छपक्कै भिजाई दिनुहोस् । यसो गर्दा भारका बिउहरू मर्दछन्, माटोमा भएका किराहरू भाग्दछन् र रोप्न लागिएका तरकारीले मल पाउछन् ।
- ✘ केराउलाई साना भिक्राको थाङ्गा दिनु पर्दछ । बोट उम्रिएर एक कुरीको भएपछि चुटुक्क मुन्टो चुँडीदियो भने राम्ररी हाँगा फाटेर उत्पादन राम्रो हुन्छ ।
- ✘ यो समयका तरकारीहरू धेरै स्वादिला हुन्छन् । त्यसैले खानामा चामल र पिठोको मात्रा घटाएर तरकारीको मात्रा बढाउँदा पनि राम्रो हुन्छ ।
- ✘ साग, ब्रोकाउलीहरू धेरै पटक टिप्न मिल्ने तरकारीहरू हुन् । तिनलाई एक पटक टिपे पछि आधा माना गीतिमल बिरुवाको वरिपरी हालिदियो भने अर्को पटकको टिपाई छिटो र राम्रो हुन्छ । गीतिमल हाल्दा बराबर पानी मिसाएर हाल्नुपर्दछ र कुनै पनि बिरुवाको पातमा पर्नु हुँदैन । पातमा पर्ने सम्भावना छ भने पानी बढी मिसाउनु पर्दछ ।
- ✘ किराको प्रकोप अझै सम्म पनि हुन सक्छ, ख्याल गरिरहनु पर्दछ ।

६.४ कार्तिक - मङ्सिर

पात तरकारी	कोसा तरकारी	जरा तरकारी	फल तरकारी
चम्सुर, पालुङ्गो, प्याज , धनियाँ, फापर साग	ग्याठ कोभी, ब्रसेल्स स्प्राउट सानो केराउ, बकुल्ला	व्हाइट नेक मुला गाजर, चुकन्दर, लसुन, प्याज, छ्यापी	काउली, ब्रोकाउली

- ✘ तरकारी खेतीको राजा समय अझै पनि बाँकी छ, खुसी हुनुहोस् ।
- ✘ तरकारीहरू रोप्नुभन्दा ४/५ दिन अगाडि माटोलाई गीतिमलले छपक्कै भिजाई दिनुहोस् । यसो गर्दा भारका बिउहरू मर्दछन्, माटोमा भएका किराहरू भाग्दछन् र रोप्न लागिएका तरकारीले मल पाउँदछन् ।
- ✘ शीत तुषारोबाट तरकारी बालीलाई जोगाउन पुराना प्लास्टिकहरू, घुस्यानहरू प्रयोग गरेर ओत बनाइदिए राम्रो हुन्छ ।
- ✘ यो समयमा सिँचाई गर्दा पानीलाई २/४ घण्टा घाममा राखेर नठिहियाउने गर्दा राम्रो हुन्छ ।
- ✘ अहिलेको समयमा हुने पात तरकारीहरूलाई चिस्यान र नाइट्रोजन अलिक धेरै चाहिन्छ । त्यसैले पशुहरूको पिसाबमा ४ भाग पानी मिसाएर या गीतिमल बनाएर १५/१५ दिनमा हालिरहनु राम्रो हुन्छ ।
- ✘ लसुन, प्याज र केराउ, बकुल्ला बिचको दुरी अलिक बढाएर राख्नुपर्दछ र यी २ थरी तरकारीहरू सँगै लगाउनु राम्रो हैन ।

६.५ पुष - माघ

पात तरकारी	कोसा तरकारी	जरा तरकारी	फल तरकारी
प्याज, देशी चम्सुर, ग्याठकोभी, ब्रसेल्स स्प्राउट, सु-साग, मेथी साग	पहिलाको फल्दै हुन्छ	४० दिने मुला, गाजर, गान्टेमुला	काउली, ब्रोकाउली

- अब तरकारी खेतीको लागि अलिक अफ्यारो समय आउन लाग्यो ।
- चिसोले गर्दा बोट बिरुवाको वृद्धि विकास धेरै ढिलो हुन्छ तर अर्मलेहरू छिटो बढेर ढाक्न थाल्दछन् । तर खुसीको कुरा अर्मलेको कलिलो मुन्टाहरू पनि मिठो र पोषिलो तरकारी हो ।
- सिरेटो चल्ने पटि धोक्रा, पुराना कपडा राखेर चिसो छेक्न सकेमा बिरुवाहरूलाई राहत हुन्छ ।
- देशी चम्सुरको पात, मुन्टा र फुल पनि खान हुन्छ, नबिर्सनुहोला है त ।



६.६ फागुन - चैत

पात तरकारी	कोसा तरकारी	जरा तरकारी	फल तरकारी
सु-साग, रायो, गाना प्याज, धनियाँ	राजमा, घिउसिमी	पिँडालु, गाजर	जुकिनी फसी, भिडेखुर्सानी गोलभेंडा

- ✘ यो समय खडेरीको समय हुनाले चरा, किराहरू हाम्रा कल्कलाउँदा तरकारीका बोटहरूमा आकर्षित हुनेछन् ।
- ✘ विशेष गरी जुरेली चरा र सानो सानो थोप्ले खपटे किरा यतिबेला बढी लोभी भएर आउँछन् ।
- ✘ चराको लागि आफू त्यहाँ उपस्थित भइरहने, केहि आवाज आइरहने सामग्री राखिदिने, किराको लागि प्रकाश जाल राख्ने र गीतिमलको प्रयोग नियमित गर्नुहोस् ।
- ✘ जुकिनी फसीमा रातो खपटे किराले दुख दिन्छ, हेर्न जाँदा फुत्त भुँइमा खसेर लुक्छ । त्यसैले ध्यान दिएर खोज्दै हातले टिपेर मार्नुहोस् ।
- ✘ अहिले रोपेको रायो लामो समयको लागि हुँदैन, पात टिप्न हुने भएपछि टिपेर खाइ हाल्नुहोस् ।
- ✘ खडेरीको समय हुने भएकोले बिरुवामा पानी बढी दिई रहनु पर्दछ । घरमा हात मुख धोएको, तरकारी पखालेको मलिलो पानी यसमा प्रयोग गरिरहनुहोस् ।
- ✘ पुदिना पनि पलाउन लाग्यो होला, यसको सर्वत बनाएर खानुहोस, गर्मीमा शरीर शीतल बनाउँछ ।
- ✘ असिना अहिलेको ठूलो समस्या हो । यसबाट बिरुवाहरूलाई अग्ला भिक्राहरू गाडेर या पुराना जस्तापाताहरूको ओत बनाएर जोगाउनुहोस् ।

७. केटाकेटीले के खाने के नखाने

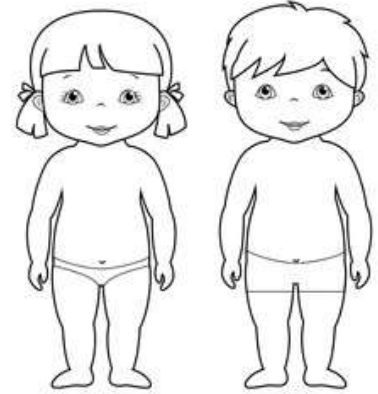
हामी खानेकुरा नखाईकन बाच्च सक्दैनौ । जति धनी भएपनि, जति ठुलो पदमा पुगे पनि सबै मानिसलाई खानेकुरा चाहिने नै हुन्छ । खानेकुराहरू मध्ये चामल, पिठो पेट भर्नका लागि हुन् भने तरकारीहरू हाम्रा अङ्गहरूलाई स्वस्थ र बलियो बनाउनका लागि हुन् । त्यसैले बढ्ने र पढ्ने उमेरका बालबालिकाहरूकालागि तरकारी खानु धेरै आवश्यक छ । बजारमा तरकारी किन्दा धेरै खर्च हुन्छ र सधैं बजार जाने समय पनि हुँदैन । त्यसैले बालबालिकाहरू र सबै परिवारको हीतका लागि घरमा तरकारी खेती गर्नु अति आवश्यक छ ।

साग सब्जी खाउ धेरै, चाउचाउहरू नखाऊ ।
कुरमुरे र लेज किन्न पसल तिर नजाऊ ॥

ताजा खाए बुद्धि बढ्छ, प्याकेट खाए भुडी ।
मनपर्ने चिज रोपी, खाउ बाँडी चुँडी ॥

गुलियो चिज धेरै खाए दाँतमा किरा लाग्छ ।
हरिया परिया तरकारीले रतन्धो रोग भाग्छ ॥

हामीहरूको शरीरमा धेरै अङ्ग हुन्छन् ।
तिनलाई पोषण नपुगेमा पिर गरि रुन्छन् ॥



आँखा खोज्छ भिटामिन ए, रगत भन्छ सी लेऊ ।
हड्डी भन्छ बढ्नु पर्यो, छिटो क्याल्सियम देऊ ॥

सबै थरी पोषण पुगे जीवन राम्रो हुन्छ ।
तरकारी टन्न खाए हामीलाई पोषण पुग्छ ॥

८. तरकारी खेतीका मित्र जीवहरू

हाम्रो खेतबारीमा धेरै थरिका बोट विरुवा, किरा तथा जीव जन्तुहरू हुन्छन् । ती मध्ये धेरै जसो हामीलाई अथवा हाम्रो खेतीलाई फाइदा गर्ने गर्छन् । जस्तै:

गड्यौला	माटो खुकुलो र मलिलो बनाउँछ ।
गाई किरा	लाही खान्छ ।
बाघेखपटे	पतेरो खान्छ ।
मसिना बारुलाहरू	किराको शरीरमा अण्डा पारिदिन्छन् र किरा मर्छन् ।
भङ्गेरा, सारौटे, चिबे	सबै खाले किराहरू खान्छन् ।
कमल कोटी, बारुला	सबै खाले भुसिलेकिराहरू र अरु धेरै किराहरू खान्छन् ।
जालो बनाउने माकुरा	सबै खाले उड्ने किराहरू खान्छ ।
सर्प, भ्यागुता, छेपारो	सबै खाले किराहरू खान्छन्, सर्पले मुसा पनि खान्छन् ।
गाइने किरा र भ्यालिन्चा	पानीमा हुने किराहरू खान्छन् ।
लामो सिङ भएका फट्याङ्ग्रा	हानि गर्ने फट्याङ्ग्रा खान्छन् ।
डाँख, धान कुटी, नमस्ते किरा, कमिलाहरू	सबै खाले किराहरू खान्छन् ।
जालो नबनाउने र भुइँमा जालो बनाउने माकुरा	सबै खाले किराहरू खान्छ ।
सर्प, बारुला, अरिङ्गाल	हामीले सास फेर्ने हावा सफा बनाइदिन्छन् ।
पुतली, भमरा, कान्छी किरा	बाली विरुवामा पराग सेचन गराई दिन्छन् ।

समग्रमा एउटा स्वस्थ खेतबारीमा देखिने किराहरू मध्ये ९८% हामीलाई फाइदा गर्ने हुन्छन् भने २ प्रतिशत मात्रै हानी गर्ने हुन्छन् ।

अर्को कुरा, रोग किराले बाली विरुवाको २५% सम्म भाग नोक्सान गर्दा पनि विरुवाले त्यसको सोध भर्ना गर्न सक्दछ । त्यो भन्दा बढी नोक्सान भए मात्रै हाम्रो उत्पादनमा असर पर्ने हो । त्यसैले तरकारी बालीमा रोग किरा लाग्दैमा डराउनु पर्दैन ।

Beneficial Insects



Honey bee



Assasin bug



Field cricket



Silkworm moth



Minute pirate bug



Rove beetle



Ichneumon



Soldier beetle



Burying beetle



Tachinid fly



Monarch butterfly



Lady bird beetle



Syrphid fly



Green lacewing



Robber fly



Black swallow tail



Spider



Chinch bug egg parasite



Dragon fly



Big eyed bug



Damsel bug

मित्र जीव धेर भए उत्तम, नभएमा खेती नै खत्तम ॥

९. गीतमल बनाउने तरिका

तरकारी बालीका लागि गीतमल एकदमै उपयोगी रसादी हो । यसले बिरुवालाई पोषण पनि दिन्छ, र रोग किरा बाट पनि बचाउँछ । तरकारी बालीमा यसलाई हप्ताको एक पटक नियमित प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

यो बनाउनलाई तितो, टर्रो, पिरो स्वाद भएका र कडा गन्ध भएका बोटबिरुवाहरू चाहिन्छ ।

बनाउने तरिका

- ✘ २० लिटर अटाउने एउटा माटोको घ्याम्पो या प्लाष्टिकको ड्रम लिनुहोस् ।
- ✘ तितेपाती, बकाइनो, सिस्नो, टिम्मुर, पिरे, तिते भार, क्यात्तुके लगायतका बोटको पात तथा कलिलो डाँठहरू बटुलेर १० किलो जति बनाउनुहोस् । यी डाँठ पातहरूलाई जति मसिनो काटेर हाल्यो गीतमल त्यति छिटो तयार हुन्छ ।
- ✘ यी पात डाँठहरूलाई त्यो घ्याम्पोमा हालेर त्यसलाई डुबाउने गरी गाईको गहुँत हाल्नुहोस् ।
- ✘ अब हलुका सँग बिक्रो लगाएर छाडी दिनुहोस् ।
- ✘ हरेक दिन यसलाई एक पटक राम्ररी चलाएर फेरि छोपिदिने गर्नुहोस् ।
- ✘ विस्तारै कुहंदै गएर कुन पातको टुक्रा के को हो भन्ने नचिनिने भए पछि गीतमल तयार भएको हुन्छ । यसका लागि लगभग ७ देखि १० दिन लाग्दछ ।
- ✘ तयार भएको गीतमल तरकारी बालीमा हप्तामा १ दिन पातको तल माथि सबै तिर पर्ने गरी छर्कनु पर्दछ ।
- ✘ कलिलो बिरुवामा छर्कदा १ भाग गीति मलमा १० भाग पानी मिसाउनु पर्दछ ।
- ✘ बिच बिचको बालीमा छर्कदा १ भाग गीतिमल मा १० भाग पानी मिलाउनु पर्दछ ।
- ✘ छिप्पिएको बिरुवामा छर्कदा १ भाग गीतिमलमा ४ भाग पानी मिसाउनु पर्दछ ।

- ❏ गीतिमल छर्कदा पानी नपरेको, घाम लागेको, बिहानको ८ देखि १० बजेको समयमा छर्नु पर्दछ । ढिलो घाम लाग्ने ठाउँ छ भने जब त्यहाँ घाम लाग्दछ त्यतिबेला छर्नु पर्दछ ।
- ❏ गीतिमल छर्दा मधुरो मन्द स्वरमा गीत गुनगुनाउँदै छर्दा बिरुवाले त्यसलाई राम्ररी लिन्छ । गीत गुनगुनाउँदै छर्ने भएर नै यसको नाम गीतिमल भनिएको हो ।
- ❏ यसले तरकारी बालीलाई पोषण दिएर छिटै बढ्न सहयोग गर्दछ र सबै खाले किराहरू भगाउन मद्दत गर्दछ । यो बाली बिरुवाको लागि एकदमै राम्रो भिटामिन हो ।



गीतिमल बनाउने केहि जडिबुटीहरू र तयार गरिएको ड्रम

१०. महिला स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण केहि तरकारीहरू

महिला स्वास्थ्यमा मानिसको समग्र स्वास्थ्य भन्दा केहि फरक विषयहरू पनि हुन्छन् । महिला स्वास्थ्यका ती विषयहरूको ख्याल गर्नका लागि पोषणको ठुलो भूमिका हुन्छ । ताजा तरकारीहरू त्यस्ता स्वास्थ्य रक्षक पोषणहरूका राम्रा स्रोतहरू हुन् । त्यसैले महिला स्वास्थ्यका लागि ताजा तरकारी प्रशस्त खानु जरुरी छ ।

महिला स्वास्थ्यमा विशेष योगदान गर्ने केहि तरकारीहरू यी हुन् :

१. पालुङ्गो : पालुङ्गोमा भिटामिन ए, फलाम जस्ता पोषक तत्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन् । यसमा रहेको फोलिक एसिड गर्भवती महिलाहरूको लागि विशेष लाभदायक हुन्छ, जसले शिशुको स्वास्थ्य विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । पालुङ्गोमा रहेको फलाम तत्वले रगतको कमि हुन दिदैन । यसमा रहेको भिटामिन ए ले आँखाको शक्ति राम्रो बनाउँछ ।

२. ब्रोकाउली : यसमा भिटामिन सी, भिटामिन के, फोलिक एसिड र फाइबर जस्ता पोषक तत्वहरू पाइन्छन्, यसले महिलाहरूलाई धेरै रोगहरूबाट बचाउँछ ।

३. चुकन्दर : चुकन्दरमा फलामको मात्रा धेरै हुन्छ, जसले रगत बढाउन सहयोग गर्दछ । यसले ब्लडप्रेसर ठीकमा राख्न सहयोग गर्दछ ।



४. गाँजर : गाँजर भिटामिन ए र खनिजको भण्डार हो । रगत बढाउन, आँखा तेजिलो बनाउन र अरु विभिन्न पोषणका लागि नियमित गाजर खानु जरुरी छ ।

५. रामतोरिया : भिटामिन, खनिज र फाइबर प्रचुर मात्रामा पाइने रामतोरिया महिलाहरूको गर्भावस्था र महिनावारीको समयमा धेरै फाइदाजनक छ, यसमा पाइने चिप्लो प्रदार्थले हड्डी खिडनबाट रोक्छ र बलियो बनाउँछ ।



६. **कुरिलो** : कुरिलोमा भिटामिन ए, भिटामिन सी र आइरन प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । यसमा पाइने खनिजहरूले महिलाको प्रजनन शक्ति बढाउन र हार्मोन सन्तुलनमा मदत गर्दछ । कुरिलोमा रहेको रेसाले पाचन प्रक्रियालाई सुधार गर्छ जसले कब्जियत र पेटको समस्यालाई कम गर्दछ ।



७. **भटमास** : प्रोटीन, फाइबर र फोलिक एसिडको राम्रो स्रोत हो । भटमासमा पाइने प्रोटीनले हाडलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्छ, फाइबरले हार्मोन सन्तुलनमा मदत गर्दछ, र महिनावारीको गडबडीलाई पनि ठीकमा राख्न सहयोग गर्दछ ।



८. **गोलभेडा** : भिटामिन ए, भिटामिन सी, र क्यारोटिन पाइने एक फल तरकारी हो, जसले छाला र आँखालाई राम्रो बनाउछ । भिटामिन सी ले सेतो रक्त कोशिकाहरूको उत्पादन गर्छ र रोगहरूसँग लड्न मदत गर्दछ ।



९. **पाकेको फर्सी** : यसमा भिटामिन ए प्रचुर मात्रामा पाइन्छ जुन आँखाको स्वास्थ्यकालागि लाभदायक छ ।



१०. **सिमी** : प्रोटीन र फाइबरको प्रचुर मात्रा पाइने सिमीले खाना आडीलो बनाउन, राम्ररी पचाउन र रगतको बहाव राम्रो बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।



नेपालको मध्य पहाडी क्षेत्रका विद्यालयहरूका करेसामा तरकारी रोप्ने क्यालेन्डर

महिना	पात	जरा	फल	कोशा
वैशाख	रायो, मुला, स्विस चार्ड, जिरीको साग, बासमती रायो, जरिगो, कुरिलो, मुन्टा खाने फर्सी, मुन्टा खाने इस्कुस	तरुल, इस्कुश, सखरखण्ड, आदुवा, बेसार	काक्रो, फर्सी, घिरौंला, लौका, चिचिनडा, गोलभेंडा, भिन्दे खुर्सानी, भन्टा, पिरो खुर्सानी, चटेल, मेटर, चुन्ने करेला	राजमा, चौमासे सिमि, पखेटे सिमि, टाटे सिमि, घ्यु सिमि, मकै सिमि, कार्तिके बोडी, भटमास
जेठ	रायो, मुला, स्विस चार्ड, जिरीको साग, बासमती रायो, जरिगो, कुरिलो	मुला (४० दिने), अदुवा	काक्रो, फर्सी, घिरौंला, लौका, चिचिनडा, गोलभेंडा, भिन्दे खुर्सानी, भन्टा, पिरो खुर्सानी, चटेल, मेटर	राजमा, चौमासे सिमि, पखेटे सिमि, टाटे सिमि, घ्यु सिमि, मकै सिमि, कार्तिके बोडी, भटमास
असार	रायो, मुला, स्विस चार्ड, जिरीको साग, बासमती रायो, जरिगो	मुला ४० दिने	काक्रो, फर्सी, घिरौंला, लौका, चिचिनडा, गोलभेंडा, भिन्दे खुर्सानी, भन्टा, पिरो खुर्सानी, चटेल, मेटर	राजमा, चौमासे सिमि, पखेटे सिमि, टाटे सिमि, घ्यु सिमि, मकै सिमि, कार्तिके बोडी, भटमास
श्रावण	रायो, जिरीको साग, धनियाँ, डुंनडु	सखरखण्ड, मुला, गाजर	गोलभेंडा, राम्तोरियाँ, भन्टा, काउली, ब्रोकाउली, ग्याठकोभी	राजमा, घ्यु सिमि, मिटर बोडी, टाटे सिमि, मकै सिमि, चौ मासे बोडी
भाद्र	रायो, जिरीको साग, बन्दकोभी, धनियाँ, लिक्	आलु, मुला, सलगम, गान्टेमुला, गाजर, लसुन, प्याज, छ्यापी, सुप	गोलभेंडा, काउली, ब्रोकाउली, ग्याठकोभी	राजमा, घ्यु सिमि, मिटर बोडी, टाटे सिमि, मकै सिमि, चौमासे बोडी, बकुल्ला, केराउ
असोज	रायो, तोरी, चम्सुर, पालुंगो, धनियाँ	आलु, मुला, सलगम, गान्टेमुला, गाजर, लसुन, प्याज, छ्यापी, सुप	गोलभेंडा (टनेल भित्र), काउली, ब्रोकाउली, ग्याठकोभी	चौ मासे बोडी, बकुल्ला, केराउ
कार्तिक	रायो, तोरी, चम्सुर, पालुंगो, धनियाँ, चाइनिज साग	आलु, मुला, सलगम, गान्टेमुला, गाजर, लसुन, प्याज, छ्यापी, चुकन्दर	काउली, ब्रोकाउली, ग्याठकोभी	बकुल्ला, केराउ
मंसिर	रायो, तोरी, चम्सुर, पालुंगो, धनियाँ, चाइनिज साग, लसुन, प्याज	आलु, मुला, सलगम, गान्टेमुला, गाजर, लसुन, प्याज, छ्यापी, चुकन्दर	काउली, ब्रोकाउली, ग्याठकोभी	बकुल्ला, केराउ
पुष	रायो, तोरी, चम्सुर, पालुंगो, धनियाँ, चाइनिज साग, लसुन, प्याज, स्विस चार्ड	आलु, मुला, सलगम, गान्टेमुला, गाजर, लसुन, प्याज, छ्यापी, चुकन्दर	काउली, ब्रोकाउली, ग्याठकोभी	-
माघ	स्विस चार्ड, लसुन, प्याज	आलु, मुला, सलगम, गान्टेमुला, गाजर, लसुन, प्याज, छ्यापी, चुकन्दर	काउली, ब्रोकाउली, ग्याठकोभी	-
फागुन	स्विस चार्ड, लसुन, प्याज, लिक्	मुला, सलगम, गान्टेमुला, गाजर, लसुन, प्याज, छ्यापी, चुकन्दर	काक्रो, फर्सी, घिरौंला, लौका, चिचिनडा, गोलभेंडा, भिन्दे खुर्सानी,	राजमा, चौमासे सिमि, पखेटे सिमि, टाटे सिमि, घ्यु सिमि, मकै सिमि, कार्तिके बोडी
चैत्र	स्विस चार्ड, जिरीको साग, बासमती रायो, कुरिलो, मुन्टा खाने फर्सी, मुन्टा खाने इस्कुस, लिक्	मुला (अल सिजन), तरुल, इस्कुश, सखरखण्ड, अदुवा, बेसार	काक्रो, फर्सी, घिरौंला, लौका, चिचिनडा, गोलभेंडा, भिन्दे खुर्सानी, भन्टा, इस्कुस, तिते करेला, तरबुजा	राजमा, चौमासे सिमि, पखेटे सिमि, टाटे सिमि, घ्यु सिमि, मकै सिमि, कार्तिके बोडी, भटमास

हरैक धार खाना चार

अन्न

शरीरलाई
शक्ति दिने खाना



गेडागुडी

शरीरलाई
वृद्धि गर्ने खाना



शरीरलाई
वृद्धि गर्ने खाना



पशु पंक्षि जन्य



शरीरलाई
सुरक्षा दिने खाना

हरियो सागपात
पहेँला फलफुल

हामीले दिनहुँ चार समुहका खानेकुराहरू

मिलाएर सन्तुलित खाना खानुपर्छ ।



जर्मन नेपाल सहयोग संघ

लाजिम्पाट, काठमाडौँ

Tel: 00977-1-4002288

Website: www.gnha.org.np

Email: gnha@gnha.org.np