

कार्यक्रम समन्वय इकाई
जुम्ला –अमरटोल
चन्दननाथ नगरपालिका

फोन न.: ०८७-५२०२३५

सल्यान

बागचौर

बागचौर नगरपालिका

फोन न: ०८८-४१२०१९

जाजरकोट

खलंगा बजार

भेरी नगरपालिका

फोन नं: ०८९ ४३०३३९

सम्पर्क कार्यालय

हरिहर भवन

कृषि विभाग

ललितपुर, महानगरपालिका

YOUR LOGO
HERE



नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपंछी विकास

मन्त्रालय

कार्यक्रम समन्वय कार्यालय

बिरेन्द्रनगर नगरपालिका,

सुर्खेत

पोषण बगैँचामा लगाइने बालीहरूको छनौट कसरी गरिन्छ ?

पोषण बगैँचा स्थापना गर्दा आफ्नो घरको जग्गाको क्षेत्रफललाई विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । उपलब्ध जमिनलाई धेरै वटा भागमा विभाजन गरेर विभिन्न किसिमका मौसमी, बेमौसमी तरकारी, रुख-टमाटर, अकबरे खुर्सानी, अम्बा जस्ता बहु-वर्षीय तथा आयआर्जनमा टेवा पुर्याउने तरकारी तथा फलफूल लगाउन सकिन्छ । फलफूल लगाएका ठाउँमा पनि हरिया तरकारी र अन्य सुहाउँदो बाली लगाएर स्थानको सदुपयोग गर्न सकिन्छ ।

कर्णाली प्रदेशमा पोषण बगैँचा स्थापनाका लागि हावापानी सुहाउँदो फलफूल, तरकारी, मसलाबाली एवम पशुपालन

स्याउ, ओखर, कर्णाली सिमी, अर्गानिक महको लागि मौरी-पालन, बायो-फोर्टीफाइड मकै, टिमुर, अदुवा, बेसार, साग, लट्टेको साग, वेथेको साग, रायोको साग, काउली, बन्दा, कोदो फापर, कागुनो, चिनो, गाई तथा भैंसी पालन (दुध तथा दुधजन्य पदार्थको लागि), बाखा पालन (दुध तथा मासुको लागि), प्लास्टिक पोखरीमा माछा पालन आदि कर्णाली प्रदेशमा पोषण बगैँचा स्थापनाको लागि उपयुक्त हुन्छ ।

पोषण बगैँचा भनेको के हो ?

परिवारको दैनिक आवश्यकता पूरा गरेर परनिर्भरता हुन कम गराउनुका साथै खाद्य सुरक्षा, जीविकोपार्जन, पोषण र उत्पादनमा योगदान पुराउन सक्ने बहु-लाभप्रदायक बगैँचालाई पोषण बगैँचा भनिन्छ । यस बगैँचामा विभिन्न



किसिमका तरकारी, फलफूल, मसलाबाली, जडिबुटी, डाले घाँस साथै पोषण बगैँचामा आधारित पशु-पन्छी पालनलाई समेत व्यवस्थित गरिएको हुन्छ।

पोषण बगैँचाको सिद्धान्त

पोषण बगैँचामा सकेसम्म धेरै किसिमका बोट—बिरूवा तथा पशुपन्छी समावेश गर्नुपर्दछ । विशेष गरी बहुवर्षिय, बहुपयोगी, बढी पोषिलो कम मलजल र कम मिहिनेतमा पनि तुलनात्मक रूपमा राम्रो उत्पादन दिने सक्ने र रोगकीरा कम लाग्ने स्थानीय बालीहरूलाई स्थान दिनु पर्दछ। बालीको छनोट गर्दा भौगोलिक परिवेश जस्तै पहाड, बैँसी, तराई साथै बगैँचाको माटोको अवस्था जस्तै: सुक्खा, चिस्यान,मलिलो, रुखो, पारिवारको आवश्यकता र बगैँचाको क्षेत्रफल आदि कुराहरूलाई ध्यान दिनुपर्छ ।

पोषण बगैँचाले घरायसी रूपमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नमा विविधता ल्याई मानव शरीरको वृद्धिको लागि एबम स्वस्थ जीवनको लागि आवश्यक पर्ने खाद्य पदार्थ जस्तै शक्तिवर्दक, रेशायुक्त, फलाम, क्याल्सियम इत्यादीको उपयोगमा वृद्धि गर्छ । यसबाट घरपरिवारका सदस्यहरूको पोषणमा सुधार आई स्वस्थ साथै गुणस्तरीय जीवनयापनमा योगदान पुर्याउछ ।

पोषण बगैँचाले समुदायमा भएका विपन्न वर्गका आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्न सहयोग पुर्याउनुको साथै जीविकोपार्जनलाई पनि पूर्णता प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ । पोषण बगैँचाले सुधार ल्याउन सक्ने मुख्य दुइवटा कुराहरू यसप्रकार छन्:

१. खानामा विविधताद्वारा पारिवारिक पोषण स्थितिमा सुधार ल्याई खाद्यसुरक्षामा टेवा पुऱ्याउनु ।

२. अतिरिक्त उत्पादनको विक्रीबाट आयआर्जन मार्फत आर्थिक अवस्थामा टेवा पुऱ्याउनु ।

यसरी कम लगानीमा नै पोषण बगैँचा प्रवर्द्धनका क्रियाकलाप समावेश गर्न सकिने हुनाले सजिलैसँग यो अवधारणा अवलम्बन गरी यसको पहुँच, विशेष गरी विपन्न वर्गमा, बढाउन सकिन्छ । पोषण बगैँचामा स्थानीय स्रोतहरूको प्रयोग जस्तै, कम्पोष्ट वा गोठे मल, स्थानीय बीउ तथा दिगो भू-व्यवस्थापन प्रणाली, जैविक विविधताको एकीकृत व्यवस्थापन आदिलाई प्रोत्साहन दिइने हुनाले यो पद्धति अवलम्बन गर्न सजिलो पनि छ ।



पोषण बगैँचा