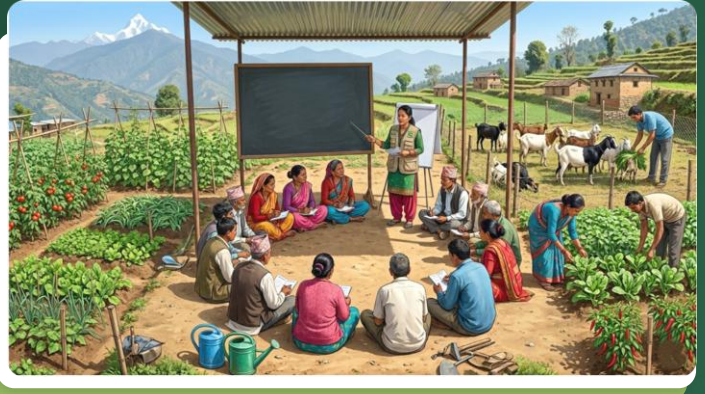
तरकारी खेती कृषक पाठशाला (FFS)

फ्लिप चार्ट



सशक्त महिला, समृद्ध नेपाल
EMPOWERED WOMEN PROSPEROUS NEPAL

Co-funded by the European Union

UNITED NATIONS NEPAL

FORWARD Nepal
Estd. 1991

परिचय

यस **EWPN** परियोजनाले मधेश प्रदेशका बारा, पर्सा र रौतहटका ६ स्थानीय तहमा महिला किसानको सशक्तीकरण तथा आर्थिक उन्नतिमा योगदान पुऱ्याउने उद्देश्य राखेको छ। यसले विशेषगरी तरकारी तथा बाख्रा मूल्य शृङ्खलामा महिला किसानको उत्पादन, प्राविधिक क्षमता, बजार पहुँच र आय अभिवृद्धिमा जोड दिन्छ। परियोजनाअन्तर्गत महिला किसानलाई कृषक पाठशाला, जलवायु अनुकूल प्रविधि, असल कृषि अभ्यास तथा व्यवसायिक सीपसम्बन्धी प्रशिक्षण प्रदान गरिनेछ। परियोजनाबाट करिब ३७५ महिला किसान प्रत्यक्ष रूपमा लाभान्वित हुने लक्ष्य राखिएको छ, जसमा सीमान्तकृत तथा जोखिममा रहेका समुदायका महिलालाई प्राथमिकता दिइनेछ।

सत्र १ परियोजना जानकारी तथा कार्यान्वयन योजना

लक्ष्य

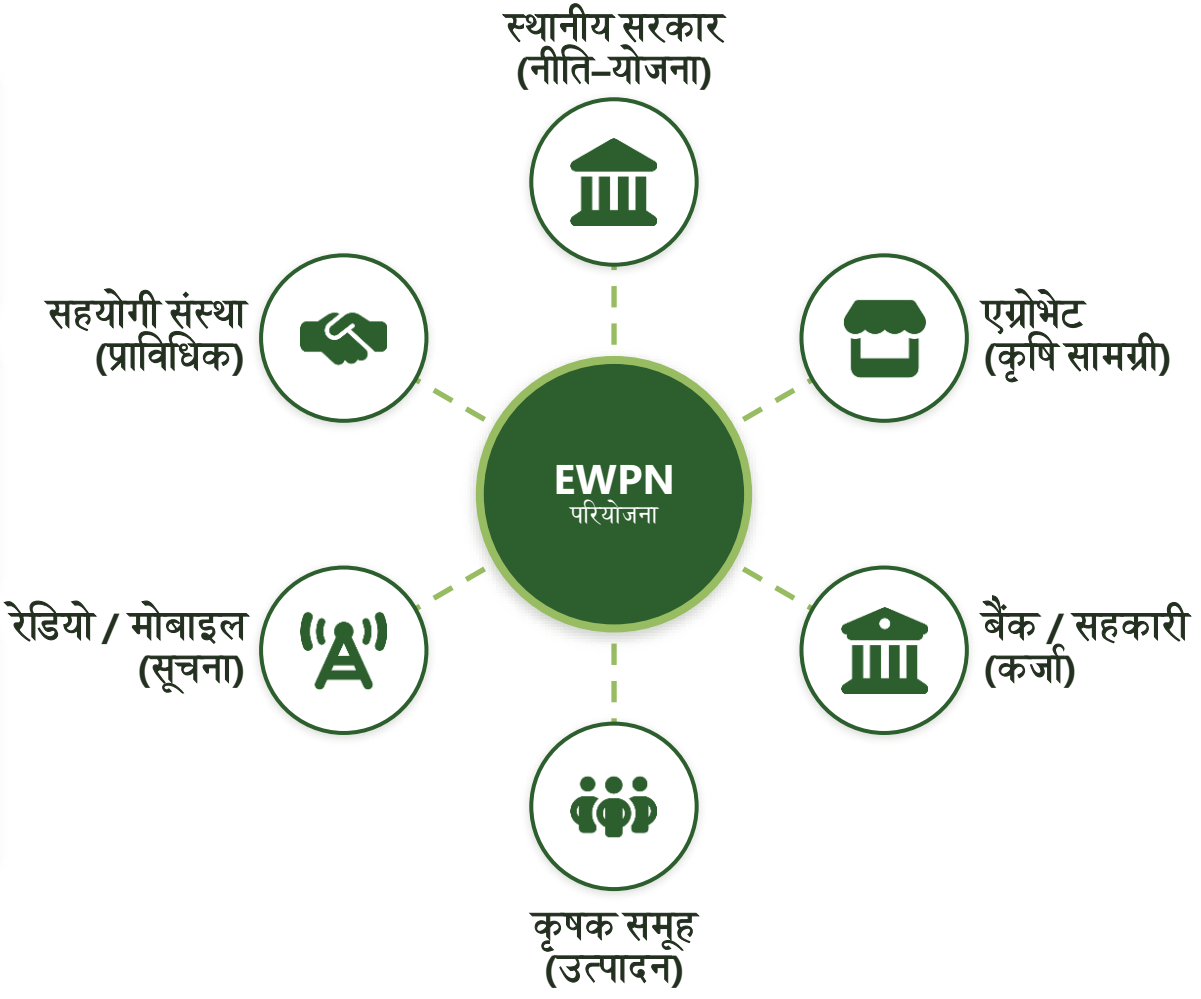
समूहमा सिकेर दिगो तरकारी खेती — आम्दानी वृद्धि र पोषण सुरक्षा

मूल मन्त्र

"गरेर सिकौं, सिकेर गरौं — हरेक सत्र खेतमै अभ्यासमा आधारित

साझा भूमिका

स्थानीय सरकार, कृषक, एग्रोभेट र वित्तीय साझेदारबीच समन्वय



सत्र २ स्थानीय कृषि प्रणाली र PRA उपकरण

बाली पात्रो

वै जे अ सा भ अ का मं पु मा फा चै

रोपाइँ

सिँचाइ

कीरा निगरानी

कटानी

बारी तयारी

रोपाइँ, सिँचाइ, कीरा प्रकोप र कटानीको वार्षिक चक्र समूहमै कोरेर छलफल गर्ने।

कहिले के गर्ने — एकै नजरमा

बाली प्राथमिकता तालिका

उदाहरण:

बाली	उत्पादन	बजार	जोखिम
गोलभेँडा	★★★	★★★	★★
खुर्सानी	★★	★★★	★
काउली	★★★	★★	★★

उत्पादन क्षमता, बजार माग र कीरा–रोग जोखिमका आधारमा अंक दिएर मुख्य बाली छनोट।

बढी तारा = पहिलो रोजाइ

दैनिक कार्यबोझ बाँडफाँड

महिला — घर + खेतबारी

पुरुष — खेतबारी + बजार

काम र निर्णयको भार पहिचान गरी न्यायोचित बाँडफाँटमा छलफल ।

सत्र ३ कृषक पाठशाला अवधारणा र AESA

कृषक पाठशालाका ३ चरण

तयारी → **साप्ताहिक क्षेत्र सत्र** → कृषक दिवस / समापन

कृषि पर्यावरणीय प्रणाली विश्लेषण (AESA)

घाम → माटो–पानी → तरकारी बाली → शत्रु कीरा ⇄ मित्रजीव

सन्तुलन

हरेक हप्ताको AESA अभ्यास

१ खेत–बिरुवा अवलोकन → २ कीरा / मित्रजीव गणना → ३ खेतको चित्र बनाउने → ४ समूहमा छलफल, निर्णय

विषादीरहित सन्तुलन: अनुमानमा होइन, तथ्य हेरेर निर्णय गरौं

सत्र ४ सहजकर्ताको भूमिका र बाली चक्र

सहजकर्ता — सिकाइका मार्गदर्शक

खोजमूलक सिकाइको सहजीकरण
उत्तर दिने होइन, पत्ता लगाउन सघाउने

प्रश्न र छलफलको प्रोत्साहन
सबै सहभागीको आवाज सुनिने वातावरण

कृषकको निर्णय क्षमता विकास
आफ्नै खेतका लागि आफैं विज्ञ बन्ने बाटो

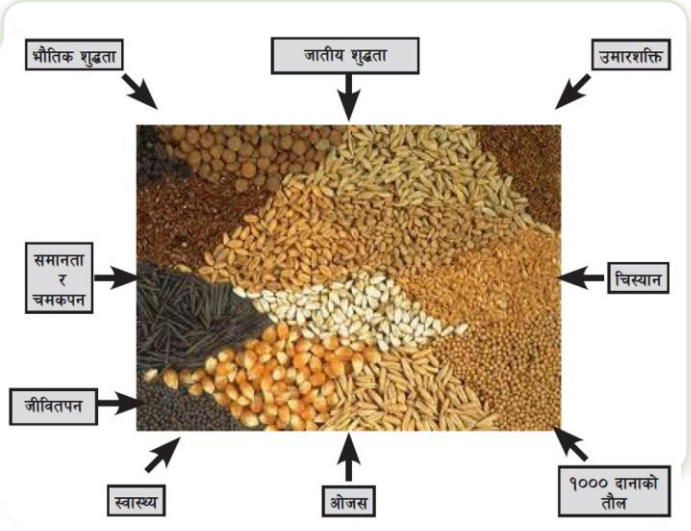
हिउँदे बाली — कोसेबाली
सिमी, बोडी, केराउ

बसन्ते बाली — गोलभेंडा वर्ग
गोलभेंडा, खुर्सानी, भन्टा

वर्षे बाली — लहरे बाली
काँक्रा, लौका, फर्सी

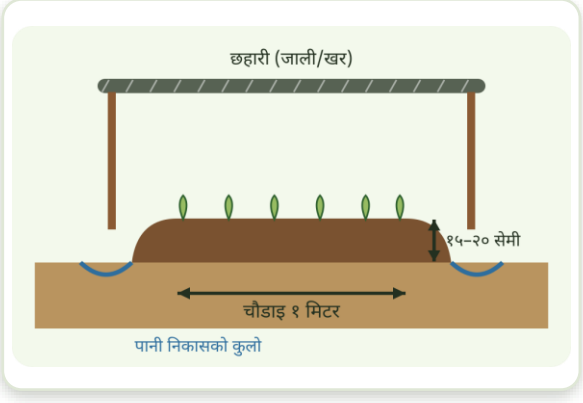
शत्रु जीवको व्यवस्थापन | माटोको उर्वरता सुधार | मलखाद लागत कटौती

सत्र ५ स्थल छनोट, बीउ र नर्सरी व्यवस्थापन



गुणस्तरीय बीउका आधार (पुस्तिकाबाट)

नर्सरीका लागि करिब १ मिटर चौडाइ र आवश्यकताअनुसार लम्बाइ भएको १५–२० से।मी। अग्लो ड्याङ बनाउनुहोस्। माटो राम्ररी खनजोत गरी झारपात र ढुंगा हटाउनुहोस्।



उठेको नर्सरी ब्याड — निकास र छहारी

ट्रे / पोलिब्यागमा स्वस्थ बेर्ना

बीउ छनोटको जाँचसूची

- उम्रने क्षमता उच्च (उमार परीक्षण गर्ने)
- जात शुद्ध — मिसावट नभएको
- रोग–कीरा नलागेको, दाना पुष्ट

नर्सरी स्याहार

स्वस्थ बेर्ना, सफल उत्पादनको पहिलो आधार।

उठेको ब्याड
पानी नजम्ने, हावा खेल्ने

बीउ उपचार
ट्राइकोडर्मा / तातोपानी विधि

पोलिब्याग बेर्ना
जरा नभाँचिई सार्न सजिलो

सत्र ६ एकीकृत खाद्यतत्व व्यवस्थापन (INM)

१६ आवश्यक खाद्यतत्व

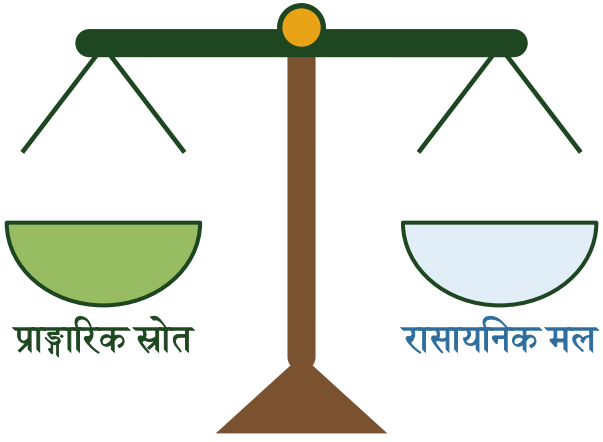
प्रमुख	N · P · K
द्वितीयक	Ca · Mg · S
सूक्ष्म	Zn · B · Fe · Mn …

INM सूत्र — मिलाएर मात्र पूर्ण

पाकेको गोठेमल + कम्पोस्ट + जैविक मल + सन्तुलित रासायनिक

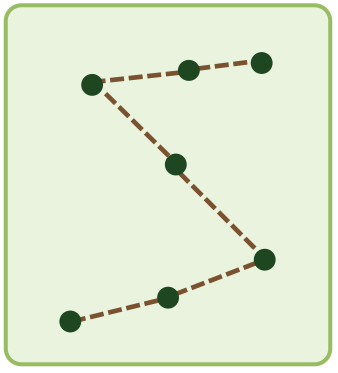
= स्वस्थ माटो, स्वस्थ बाली, दिगो उत्पादन

सन्तुलनमा जोड



माटोको आवश्यकता अनुसार उचित सन्तुलन सहित प्राङ्गारिक र रासायनिक मलको प्रयोग।

माटो नमुना



खेतभरि 'S' आकारमा

गहिराइ १५–२० सेमी

रोपाइँअघि परीक्षण

सत्र ७ जलवायु-मैत्री सिँचाइ र कीरा पासो

पानीको बुद्धिमानी प्रयोग

थोपा / स्प्रिंकलरले जरामै पानी — कम पानी, धेरै काम

संवेदनशील अवस्थामा पानी हाल्न नछुटाउने: बेर्ना सार्दा · फूल फुल्दा · फल लाग्दा

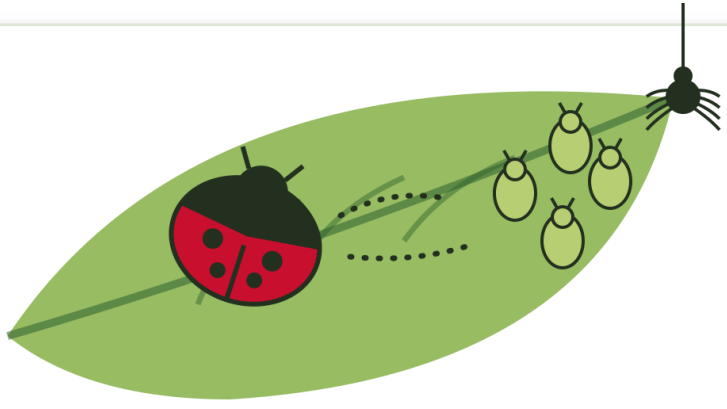
कीरा अनुगमनका पासाहरू

बत्तीको पासो, टाँसिने पासो र फेरोमोन पासो

पहेँलो / नीलो टाँसिने पासो → सेतो झिँगा · थ्रिप्स · लाही

मोहिनी (फेरोमोन) पासो → फलको झिँगा (क्यु-ल्युर) · लार्भा (स्पोडोल्यूर)

सत्र ८ शत्रुजीव पहिचान र IPM का सिद्धान्त



मित्रजीव — जोगाऔं माकुरा पनि साथी शत्रु कीरा - चिनौं

झोलमल — घरेलु वानस्पतिक विषादी

➢ गोबर + गहुँत + नीम / असुरो / तितेपाती मिसाएर कुहाउने

IPM का ४ सिद्धान्त

१ **स्वस्थ बाली हुर्काउने**
राम्रो बीउ, मल, सिँचाइ — पहिलो रक्षा

२ **मित्रजीवको संरक्षण**
अनावश्यक विषादी नछर्ने

३ **नियमित खेत निरीक्षण**
साप्ताहिक AESA — तथ्यमा निर्णय

४ **कृषक नै विज्ञ**
आफ्नै खेतको निर्णय आफैं

सत्र ९ विषादीको सुरक्षित प्रयोग र जैविक विकल्प

पूर्ण सुरक्षा पोशाक (PPE)

टोपी · चस्मा · मास्क · पञ्जा
जिउ ढाक्ने लुगा · गमबुट

सुरक्षाका नियम

तोकिएकै मात्रा विषाधि छर्कने
बढी हाले फाइदा होइन, हानि हुने

हावाको विपरीत नछर्ने
बिहान–बेलुकाको शान्त समय रोज्ने

प्रतीक्षा अवधि पालना
छरेपछि तोकिएको दिनपछि मात्र टिप्ने

खाली भाँडाको सुरक्षित विसर्जन
खोला–पोखरीमा कहिल्यै नपखाल्ने

ट्राइकोडर्मा — जैविक ढुसीनाशक

१ **बीउ उपचार**
बीउमा धूलो दलेर छायामा सुकाउने

२ **माटो / ब्याड उपचार**
गोठेमलमा मिसाएर वा घोल सिँचाइ

३ **नतिजा**
डढुवा, जरा कुहिने र ओइलाउने रोग दमन

सत्र १० असल कृषि अभ्यास, कटानीपछि को बजार व्यवस्थापन

चिसो समयमा कटानी → छनोट र ग्रेडिङ → क्रेटमा प्याकिङ → बजार बिक्री

खाद्य स्वच्छता (असल कृषि अभ्यास)

- सफा पानीले धुने — विषादी अवशेष शून्य
- चोट–दाग नपार्ने, सफा क्रेट प्रयोग
- बिहान–बेलुकाको चिसो समयमा ढुवानी

सफा उपज, सुरक्षित उपभोक्ता

नाफाको हिसाब

खुद नाफा = कुल आम्दानी − कुल लागत

बीउ, मल, श्रम, ढुवानी — सबै खर्च रजिस्टरमा टिपेर मात्र वास्तविक नाफा देखिन्छ।

सत्र ११ समावेशीकरण र अभिलेख व्यवस्थापन

सबैको सहभागिता, सबैको स्वामित्व

- योजना र निर्णयमा समान आवाज — पद र जिम्मेवारीमा पनि
- बैठकको समय–स्थान सबैलाई पायक पर्ने गरी
- स्थानीय स्रोत, परम्परागत ज्ञान र सीपको कदर

कृषक पाठशाला रजिस्टर — हरेक हप्ता

मिति	हाजिरी	AESA नतिजा	आय–खर्च (रु.)

हाजिरी · अवलोकन · सामग्री खर्च · उत्पादन — सबै लेखेर मात्र सिकाइ र नाफा दुवै देखिन्छ।

- साप्ताहिक हाजिरी र AESA टिपोट
- आम्दानी–खर्च र उत्पादन रेकर्ड

सत्र १२ कृषक दिवस, समापन र दिगोपना

सफलताका कथा समुदायसम्म

स्रोत: गोरखापत्र अनलाइन — तरकारी खेतीबाट आत्मनिर्भर कृषक दम्पती

कृषक दिवस / फिल्ड डे

प्रदर्शन प्लट भ्रमण, नतिजा र सिकाइ छिमेकी कृषकसँग साटासाट

समापन समारोह

सहभागिता प्रमाणपत्र वितरण, उत्कृष्ट अभ्यास र अगुवा कृषकको सम्मान

दिगोपनाको बाटो

नियमित समूह बैठक, सामूहिक बजारीकरण र स्थानीय निकायसँग जोडिने

सशक्त महिला,
समृद्ध नेपाल
EMPOWERED WOMEN
PROSPEROUS NEPAL

Co-funded by
the European Union

UNITED
NATIONS
NEPAL

FORWARD
Nepal
Estd. 1997

"गरेर सिकौं,
सिकेर गरौं"

धन्यवाद!

FORWARD Nepal

Bharatpur Metropolitan City-2, Kshetrapur, Chitwan

https://www.facebook.com/forwardnepal/

+977 056-517627, 517734

info@forwardnepal.org,
forward@ntc.net.np

www.forwardnepal.org