

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)



जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड) एक गैरनाफामूलक गैरसरकारी संस्था हो। जुन वि.सं. २०५२ मा नेपालको पोखरामा स्थापना भई कास्की जिल्ला प्रशासन कार्यालय (दर्ता. नं. २१७/०५२/०५३) तथा सामाजिक कल्याण परिषद् (आबद्धता नं. ३३९४) सँग आबद्ध रहेको छ।

ली-बर्डले तीनवटा रणनीतिक कार्यक्रमहरू: खाद्य तथा पोषण सुरक्षा कार्यक्रम, जैविक विविधता र पर्यावरणीय स्वास्थ्य कार्यक्रम, र जलवायुजन्य कार्यक्रमहरू मार्फत खाद्य तथा पोषण सुरक्षा, उत्थानशील भूपरिधि एवम् समुदायको उत्थानशील क्षमता अभिवृद्धि तथा सामाजिक-आर्थिक सुरक्षाका लागि योगदान गर्ने लक्ष्य राखेको छ। संस्थाको "रणनीति सन् २०३० (सन् २०२४-२०३०)" ले संयुक्त राष्ट्र सङ्घको दिगो विकास लक्ष्य र राष्ट्रिय कृषि रणनीतिलाई आत्मसाथ गर्दै विभिन्न स्थानीय, राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय अनुसन्धान तथा विकासका विषयगत साझेदार संस्थाहरूको सहयोग, समन्वय तथा सहकार्यमा प्राकृतिक स्रोतमा आश्रित समुदाय, ग्रामीण र सहरी क्षेत्रको मध्यवर्ती तथा सडक सञ्जाल क्षेत्रमा बसोबास गर्ने कृषकहरू र खाद्य तथा पोषण असुरक्षित समुदायहरूको समस्या पहिचान तथा दिगो समाधानका लागि कार्य गर्दछ।

हाम्रो ध्येय: कृषि पेशामा आबद्ध समुदाय, विशेषतः साना किसानहरूका लागि छनौटहरूको विविधता र जीविकोपार्जनको सुनिश्चतता गर्न कृषि, जलवायु परिवर्तन, जैविक विविधता र प्राकृतिक स्रोतहरूको अनुसन्धान तथा विकासमा नवीन पद्धतिहरूको प्रवर्द्धन र विस्तार गर्ने रहेको छ।

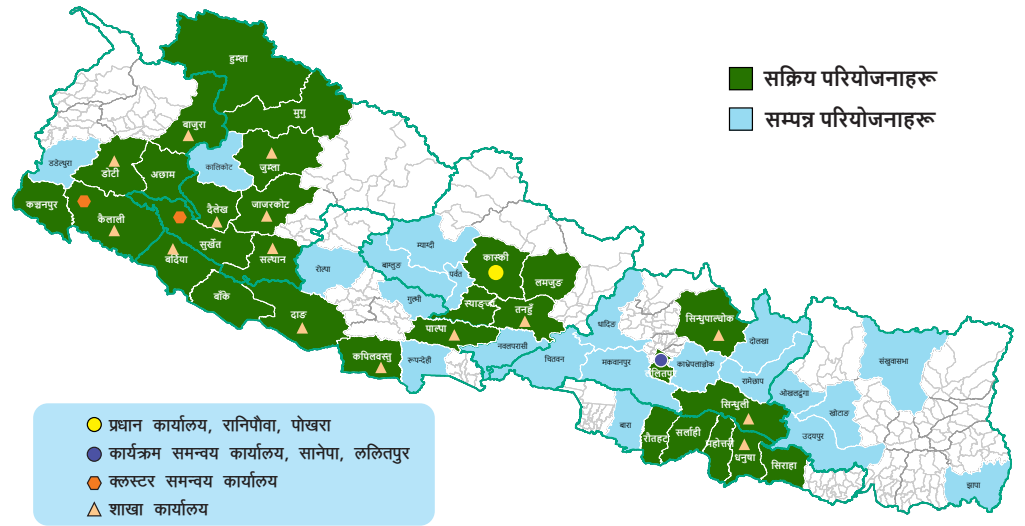
लक्ष्य: जीविकोपार्जनका लागि कृषि, जैविक विविधता र प्राकृतिक स्रोतहरूमा आश्रित विपन्न तथा सीमान्तकृत किसानहरू विशेषगरी महिलाहरूको खाद्य, पोषण तथा आमदानीको सुरक्षा प्रत्याभूत गरी उत्थानशील कृषिजन्य खाद्य-प्रणालीको सुदृढीकरण र पर्यावरणीय सेवाहरूको सुधार गरी गरिबी न्यूनीकरण गर्ने रहेको छ।

प्रभाव समूहहरू – हाम्रा परियोजना र कार्यक्रमले सकारात्मक प्रभाव ल्याउने लक्ष्य राखेको जनसङ्ख्याको समूहहरू: साना कृषिमा निर्भर, जैविक विविधता र प्राकृतिक स्रोतमा आधारित जीविकोपार्जन भएका किसान, विशेषगरी महिलाहरू रहेका छन्।

लक्षित समूहहरू

उप-समूह १	उप-समूह २	उप-समूह ३
प्राकृतिक स्रोतमा आश्रित समुदाय	ग्रामीण-सहरी क्षेत्रको मध्यवर्ती तथा सडक सञ्जाल क्षेत्रका कृषकहरू	खाद्य तथा पोषण असुरक्षित समुदायहरू

परियोजना सञ्चालन भएका क्षेत्रहरू



हाम्रा रणनीतिक कार्यक्रमहरू

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा

यस रणनीतिक कार्यक्रमको प्रभाव क्षेत्र खाद्य तथा पोषण सुरक्षाका लागि उत्थानशील कृषि तथा खाद्य-प्रणालीको विकास हुनेछ। बाली उत्पादन, विविधता र स्थानीय स्तरमा खेती गरिने, सांस्कृतिक रूपले महत्त्वपूर्ण, सुरक्षित एवम् पोषणका हिसाबले पनि महत्त्वपूर्ण बालीको उत्पादनमा सुधार ल्याउनु यस प्रभाव क्षेत्रको आशातीत उपलब्धि हो।

जैविक विविधता तथा पर्यावरणीय स्वास्थ्य

यस रणनीतिक कार्यक्रमको प्रभाव क्षेत्र भू-परिधि तथा प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण र पुनर्स्थापनामा आधारित समुदायको जीविकोपार्जनमा सुधार गर्नु रहेको छ। समुदायको सशक्तीकरण तथा प्रकृतिमा आधारित रणनीति र उपायहरूका माध्यमबाट दिगो पारिस्थिकीय सेवाहरूको सुधार गर्दै उत्थानशील जीविकोपार्जन विकास गर्नु यस प्रभाव क्षेत्रको आशातीत उपलब्धि हो।

जलवायुजन्य कार्यहरू

यस रणनीतिक कार्यक्रमको प्रभाव क्षेत्र जलवायु परिवर्तनसँग जुद्ध उत्थानशील समुदायका लागि जलवायुजन्य कार्य गर्नु रहेको छ। जलवायु जोखिममा परेका समुदायको सुरक्षा तथा सामाजिक-आर्थिक सुरक्षाका लागि अनुकूलन तथा जोखिम व्यवस्थापन क्षमता अभिवृद्धि यस प्रभाव क्षेत्रका आशातीत उपलब्धि हुन्।

२०८३ वैशाख | Apr-May 2026



INTERNATIONAL YEAR OF THE
WOMAN FARMER
2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
● ली-बर्ड कर्मचारी बिदा		द्वादशी १	त्रयोदशी २	चतुर्दशी ३	औंशी ४	प्रतिपदा ५
द्वितीया ६	अक्षयतृतीया ७	चतुर्थी ८	पञ्चमी/षष्ठी ९	सप्तमी १०	अष्टमी ११	नवमी १२
दशमी १३	एकादशी १४	द्वादशी १५	त्रयोदशी १६	चतुर्दशी १७	चण्डीपूर्णिमा १८	प्रतिपदा १९
द्वितीया २०	तृतीया २१	चतुर्थी २२	चतुर्थी २३	पञ्चमी २४	● May 1 षष्ठी २५	सप्तमी २६
अष्टमी २७	नवमी २८	दशमी २९	एकादशी ३०	द्वादशी ३१		
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६

१ गते नव वर्ष | ९ गते अन्तर्राष्ट्रिय पृथ्वी दिवस
१८ गते विश्व मजदुर दिवस, बुद्ध जयन्ती, उभौली पर्व
२९ गते विश्व वनस्पती स्वास्थ्य दिवस

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५०००३७४ नि:शुल्क सेवा | फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म | E-mail: complaints@libird.org

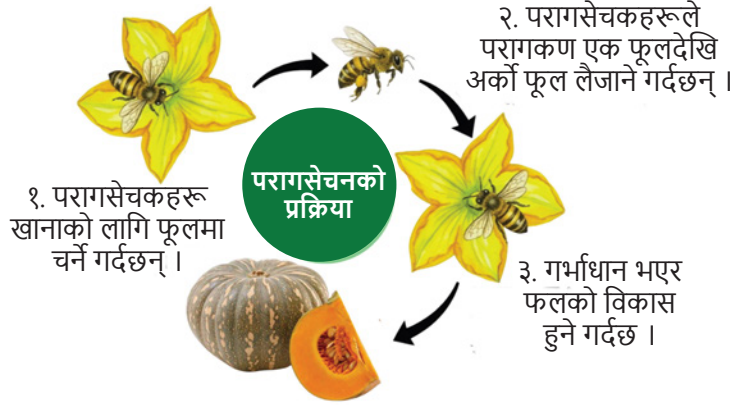




परागसेचन र परागसेचकहरू

परागसेचन के हो ?

फूलको भाले अङ्गबाट परागकणहरू सोही फूल वा फरक फूलको पोथी अङ्गसम्म पुग्ने प्रक्रियालाई परागसेचन भनिन्छ । यो प्रक्रिया बिरुवाको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ किनभने यसले फल र बीउ उत्पादनमा सहयोग पुर्याउँछ । विशेष गरी परपरागसेचनको लागि परागसेचक कीराहरूको छुट्टै महत्त्व रहेको छ ।



परागसेचक जीवका केही उदाहरणहरू



Images: Field Studies Council, UK

परागसेचक कीराहरूको सङ्ख्या घट्नुका कारणहरू

- रासायनीक विषादीको प्रयोग
- सघन खेती (एकै प्रकारको बाली लगाउने)
- वन डढेलो
- जलवायु परिवर्तन
- अतिक्रमणकारी प्रजाती र रोग कीरा बढ्नु
- अव्यवस्थित पूर्वधार विकास
- प्राकृतिक वास स्थानको विनाश

परागसेचक कीराहरू घट्दा पर्ने असरहरू

परागसेचनमा आधारित कृषि बालीको (फलफूल/ तरकारी) उत्पादन र आयआर्जनमा कमी



स्थानीय सूक्ष्म पोषण युक्त बालीहरूको (भिटामिन ए, बि २, बि १२, क्याल्सियम र आयरन) उत्पादनमा गिरावट

बाली उत्पादनको खर्च बढ्ने



जैविक विविधताको रास तथा पर्यावरणीय प्रणालीको अनुकूलन क्षमतामा कमी

नेपालमा परागसेचनको मूल्य प्रत्येक वर्ष करिब ५० अर्ब रुपैया रहेकोले परागसेचन कीराहरूको हासबाट साना किसानहरूलाई प्रत्यक्ष असर



२०८३ जेठ | May-Jun 2026



INTERNATIONAL YEAR OF THE WOMAN FARMER 2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
चतुर्दशी ३१	६ गते विश्व मौरी दिवस । ८ गते अन्तराष्ट्रिय जैविक विविधता दिवस १५ गते गणतन्त्र दिवस । २२ गते विश्व वातावरण दिवस २४ गते विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस			ली-बर्ड कर्मचारी बिदा	त्रयोदशी/चतुर्दशी १	औंशी ३
प्रतिपदा ३	द्वितीया ४	तृतीया ५	चतुर्थी ६	पञ्चमी ७	षष्ठी ८	सप्तमी ९
अष्टमी १०	नवमी ११	दशमी १२	एकादशी १३	द्वादशी १४	त्रयोदशी १५	चतुर्दशी पूर्णिमा व्रत १६
पूर्णिमा १६	प्रतिपदा १७	द्वितीया १८	तृतीया १९	चतुर्थी २०	पञ्चमी २१	षष्ठी २२
सप्तमी २४	अष्टमी २५	नवमी २६	दशमी २७	एकादशी २८	द्वादशी २९	त्रयोदशी ३०
८	Jun 1 ८	२ ९	३ १०	४ ११	५ १२	६ १३

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
 गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५००३७४ नि:शुल्क सेवा । फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म । E-mail: complaints@libird.org



पर्यावरणीय कृषि



पर्यावरणीय कृषि स्थानीय स्रोत तथा साधनको समुचित प्रयोग एवं परम्परागत ज्ञान, स्थानीय अभ्यास र विज्ञानको संयोजन मार्फत गरिने प्रकृति सम्मत खेती प्रणाली हो। यो केवल कृषि उत्पादनको प्रक्रिया मात्र नभई स्थानीय खाद्य प्रणाली, सामाजिक परिवेश, जैविक विविधता तथा पर्यावरण सन्तुलन, प्राकृतिक स्रोतहरूको दिगो उपयोग र किसान समुदायको अधिकारसंग समेत जोडिएको एक समग्र प्रणाली हो। नेपाल जस्तो भौगोलिक, जैविक, सामाजिक, हावापानी र वातावरणीय विविधता एवं सानाकिसानहरूको बाहुल्यता भएको भूगोल लागि पर्यावरणीय कृषिको सान्दर्भिकता दिगो तथा जलवायु अनुकूलित कृषि र उत्थानशील एवं समावेशी खाद्य प्रणाली विकासको लागि अझै बढी छ।

तसर्थ, पर्यावरणीय कृषिका लागि अन्तराष्ट्रिय सिद्धान्तहरूको अध्ययन, विभिन्न सङ्घ संस्थाबाट गरिएका अभ्यासहरू र ली-बर्डले सञ्चालन गरेका परियोजनाहरू मार्फत स्थलगत रूपमा गरिएको कार्य अनुभवका आधारमा हाम्रो परिवेश, भू-बनावट तथा कृषि प्रणालीलाई मध्यनजर गर्दै चित्रमा राखिएका सात वटा सम्भागहरू तय गरिएको छ। यी सम्भागहरूमा सहयोग पुग्ने योजना निर्माण गरि कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा मानव तथा वातावरणीय स्वास्थ्यमा अधिकतम योगदानका साथै पर्यावरणीय कृषिका अन्तराष्ट्रिय सिद्धान्तहरूमा योगदान गर्न सकिन्छ।

पर्यावरणीय कृषिका सम्भागहरू

सम्भाग ७. कृषि उपज मूल्यशृङ्खला विकास

व्यवसायिक उत्पादन र भूपरिधिस्तरीय सङ्केत वा सहभागितामूलक गुणस्तर निर्धारण प्रणाली (पि.जि.एस.) बाट उत्पादनको बजारीकरणमा मूल्यशृङ्खला विकास का साथै खाद्य उद्योग र पर्यापर्यटन सञ्चालन भएको हुन पर्दछ।

सम्भाग ६. नविकरणीय उर्जा एवं महिलामैत्री प्रविधिहरूको प्रवर्द्धन

पर्यावरणीय गाउँहरूमा उत्पादन, प्रशोधन तथा उपभोगमा प्रयोग गरिने प्रविधिहरू सम्भव भएसम्म नवीकरणीय उर्जाबाट सञ्चालन गर्न मिल्ने तथा महिलाहरूको कार्यभार घटाउन सहयोग गर्ने प्रविधिहरूको विस्तार गरिन्छ।

सम्भाग ५. रासायनिक विषादीरहित बालीनालीका रोग, कीरा र झार व्यवस्थापन

बाली बिरुवामा लाग्ने रोग कीरा व्यवस्थापनका लागि रासायनिक विधिहरूलाई घटाउदै प्राङ्गारिक विधिहरूको मात्र प्रयोग गर्न प्रेरित गरिन्छ।

सम्भाग १. कृषकहरूको बलियो संस्था

कृषिलाई दिगो बनाउन कृषक श्रोतव्यक्ति र कृषक आवद्ध समूह, संस्था वा सहकारीको संस्थागत संरचना बलियो बनाउन आन्तरिक सुशासन तथा लेखाप्रणाली चुस्तदुरुस्त र आवश्यक नीति, कार्यविधि निर्माण र कार्यान्वयन हुनुपर्दछ।

सम्भाग २. परम्परागत ज्ञान र खाद्यसंस्कृतिको प्रवर्द्धन

परम्परागत ज्ञान, स्थानीय अन्वेषण र स्थानीय खाद्य परिकारबारे अभिलेखीकरण, परम्परागत खाद्यसंस्कृति प्रवर्द्धन गर्दै समयानुसार परिमार्जन सहित व्यवसायिकरणमा सहयोग गरिन्छ।

सम्भाग ३. कृषि जैविक विविधता व्यवस्थापन तथा स्थानीय बीउ प्रणाली सुधार

कृषि जैविक विविधताको अभिलेखीकरण र विश्लेषण, कृषि जैविक विविधता प्रदर्शनी मेला, जैविक विविधता प्रदर्शनी स्थल स्थापना, बीउ साटासाट, सामुदायिक बीउ बैंक स्थापना, कृषि वन, परागसेचक र सूक्ष्मजीवहरूको संरक्षण जस्ता कार्यक्रमहरू मार्फत कृषि जैविक विविधताको संरक्षण र व्यवस्थापनमा सचेतना वृद्धि गर्नु पर्दछ।

सम्भाग ४. रासायनिक पदार्थरहित माटो तथा पानी व्यवस्थापन

माटोको गुणस्तर वृद्धिका लागि रासायनिक विधिहरूलाई घटाउदै प्राङ्गारिक विधिहरूको मात्र प्रयोग गर्न प्रेरित गरिन्छ साथै पानीको समुचित प्रयोगका विभिन्न प्रविधिहरूको प्रयोग गरिन्छ।

२०८३ असार | Jun-Jul 2026

INTERNATIONAL YEAR OF THE
WOMAN FARMER
2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
ली-बर्ड कर्मचारी बिदा	औंशी १	प्रतिपदा/द्वितीया २	तृतीया ३	चतुर्थी ४	पञ्चमी ५	षष्ठी ६
सप्तमी ६	अष्टमी ७	नवमी ९	दशमी १०	एकादशी ११	द्वादशी १२	त्रयोदशी १३
चतुर्दशी १४	मष्टपूर्णिमा १५	प्रतिपदा १६	प्रतिपदा १७	द्वितीया १८	तृतीया १९	चतुर्थी २०
पञ्चमी २१	षष्ठी २२	सप्तमी २३	अष्टमी २४	नवमी/दशमी २५	एकादशी २६	द्वादशी २७
त्रयोदशी २८	चतुर्दशी २९	औंशी ३०	प्रतिपदा ३१	द्वितीया ३२	३ गते विश्व खडेरी दिवस १५ गते राष्ट्रिय धानबाली दिवस २९ गते भानु जयन्ती	४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११ १२

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५०००३७४ नि:शुल्क सेवा। फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म। E-mail: complaints@libird.org



माटो सिमेन्ट पोखरी



माटो सिमेन्ट पोखरी कृषकले पानी संरक्षण र सिँचाई व्यवस्थापनको लागि कम खर्चमा सजिलै निर्माण गर्न सकिने प्रभावकारी प्रविधि हो । यो प्लास्टिक पोखरीको तुलनामा बढी टिकाउ र पर्यावरणमैत्री हुन्छ ।

पोखरीको आकार ३मि. x ३मि. x १मि. (९००० लिटर पानी सङ्कलन क्षमता) उपयुक्त मानिन्छ । अत्यधिक ठुलो बनाउँदा फुट्ने जोखिम हुने भएकोले सन्तुलित आकारमा निर्माण गर्नु राम्रो हुन्छ । पोखरी निर्माणनुसार निर्माण गर्न सकिन्छ ।

- » निर्माण स्थल बलियो र पानी थाम्ने जमिन हुनु पर्छ । खाडल गहिराई स्लोपमा खन्ने, र निस्केको माटो पोखरीको डिलबाट टाढा राख्ने । पोखरी प्लास्टर दुई चरणमा गरिन्छ ।
- » **चरण एक:** ३ भाग बालुवा, १ भाग सिमेन्ट र ३ भाग माटो मिसाएर मसला तयार गर्ने । प्लास्टर गर्नु अघि खाडलको भित्ता र भुँईलाई पानीले भिजाइ सिमेन्ट छर्ने । सिमेन्ट छरिसकेपश्चात मसलाले २ इन्च बाक्लो प्लास्टर गर्ने ।
- » **चरण दुई:** अबको चरणमा २ भाग बालुवा, १ भाग सिमेन्ट र २ भाग माटो मिसाएर मसला तयार गरि थप प्लास्टर गर्ने । अन्त्यमा मसिनो बालुवा र सिमेन्टको घोला लगाउने ।
- » प्लास्टरपछि जुटको बोरा वा बाक्लो कपडाले छोपेर घामबाट जोगाउने र नियमित पानी हाल्दै करिब ७ दिनसम्म सेट हुन दिने । बालबालिका र पशुचौपायाको सुरक्षाका लागि पोखरी वरिपरि बार वा घेराबार गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ ।

यस पोखरीमा माछापालन, हाँसपालन र एजोला खेती गरी अतिरिक्त आमदानी लिन सकिन्छ । एजोला खेती गर्दा लामखुट्टे नियन्त्रण हुनुका साथै पशुपन्थीका लागि पोषणयुक्त आहारा प्राप्त हुन्छ, पानीको संरक्षण, सदुपयोग र वातावरणीय सन्तुलनमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्याउँदछ ।



माटो सिमेन्ट पोखरी र एजोला



पोखरीबाट एजोला निकाल्दै

एजोला

एजोला (Azolla), उनिउँ प्रजातिमा पर्ने एक प्रकारको बनस्पती हो । यसलाई पानीमा हुने मखमल, जल उनिउँ, हाँसको झार र रातो एजोला जस्ता नामले पनि चिनिन्छ । यो मल तथा पशुपंछिको आहाराको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने बहुउपयोगी पोषिलो प्राङ्गारिक पदार्थ हो । नेपालका पोखरी र दबदबे जग्गाहरूमा एजोला पिनाटा (*Azolla pinnata*) र एजोला फिलिकुलोइड्स (*Azolla filiculoides*) प्रजातिहरू पाईन्छ । उपयुक्त अवस्थामा एकदमै छिटो वृद्धि हुने एजोलाको वजन प्रत्येक २-३ दिनमा दोब्बर हुने गर्दछ ।

एजोला खेती

- » पोखरीमा केही मात्रामा एजोला ल्याएर राखेपछि केही दिनमा यसको सङ्ख्या वृद्धि हुन्छ । बढी तापक्रम हुने तराई क्षेत्रमा कम्तिमा एक मिटर (३ फिट) गहिरो पानी रहने पोखरी एजोला खेतीको लागि उपयुक्त हुन्छ । यसलाई ड्रम, कुलेसोमा पनि सहजै उत्पादन गर्न सकिन्छ ।
- » पोखरीको सतह एजोलाले ढाकेपछि, केही मात्रामा एजोला पोखरीमै छोडेर बाँकी निकाल्ने ।
- » पोखरीमा हानी पुग्नेगरी अधिक नाइट्रोजन बन्न नपाओस भन्नको लागि प्रत्येक ३० दिनमा एजोला खेती गरिएको पोखरीबाट करिब २५-३० प्रतिशत पानी फेर्ने ।

एजोला प्रयोग

- » एजोलालाई सिधै माटोमा मिसाएर वा कम्पोस्ट बनाएर प्राङ्गारिक (अर्गानिक) खेतीमा मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- » एजोला पोखरीबाट निकाली पखालेर एक/दुई दिन ओइलाएपछि गाई, भैसी, बङ्गर, बाख्रा, खरायोलाई दानाको रूपमा मिसाएर दिने । कुखुरा, हाँसलाई पोखरीबाट निकालेर पखाली सिधै दिन सकिन्छ ।
- » धान खेतमा एजोला प्रयोग गर्दा धान रोपेपछि प्रति कठ्ठा १५ देखि २० के.जीको दरले एजोला हाल्नु पर्दछ । ३ देखि ४ हप्तामा एजोलाले पानीको सतह ढाक्छ र गोडमेल गर्ने बेलामा यसलाई माटोमा मिसाउन सकिन्छ । यसरी धान रोपेदेखि बाला लाग्ने बेलामा २ देखि ३ पटक एजोलाको खेती गर्दा आवश्यक नाइट्रोजनको माग पूरा हुन्छ । धान पाक्ने बेलामा एजोला कम प्रकाशका कारण मर्न थाल्छ र धानको बाला लाग्ने समयमा नाइट्रोजन, फस्फोरस, पोट्यासियम उपलब्ध हुन्छ ।

२०८३ साउन | Jul-Aug 2026

INTERNATIONAL YEAR OF THE
WOMAN FARMER
2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
चतुर्थी ३१	१५ गते खिर खाने दिन		ली-बर्ड कर्मचारी बिदा		तृतीया १	चतुर्थी २
पञ्चमी ३	षष्ठी ४	सप्तमी ५	अष्टमी ६	नवमी ७	दशमी ८	एकादशी तुलसी रोप्ने ९
१६	२०	२१	२२	२३	२४	२५
द्वादशी १०	त्रयोदशी ११	चतुर्दशी १२	गुरुपूर्णिमा १३	प्रतिपदा १४	द्वितीया १५	तृतीया १६
२६	२७	२८	२९	३०	३१	Aug 1
चतुर्थी १७	पञ्चमी १८	षष्ठी १९	सप्तमी २०	अष्टमी २१	नवमी २२	दशमी २३
२	३	४	५	६	७	८
एकादशी २४	द्वादशी/त्रयोदशी २५	चतुर्दशी २६	औंशी २७	प्रतिपदा २८	द्वितीया २९	तृतीया ३०
९	१०	११	१२	१३	१४	१५

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५०००३७४ नि:शुल्क सेवा । फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म । E-mail: complaints@libird.org



बाली बिरुवामा कीट व्यवस्थापनका लागि पासो र ल्युरको प्रयोग



पासोको नाम	प्रयोग गरिएको ल्युर	लक्षित किरा	लक्षित बाली	पासोको सङ्ख्या	पासो राख्ने उपयुक्त समय
 बोटा टि	टि.एल.एम ल्युर	टमाटरको पात खन्ने किरा	गोलभेडा भण्टा	४ ल्युर प्रति रोपनी	बाली रोप्नु भन्दा १० दिन पूर्व
	ल्युसिन ल्युर	भन्टाको फल तथा डाठ खाने किरा	भन्टा	३ ल्युर प्रति रोपनी	भन्टा रोपेको १ हप्ता पश्चात
	डि.बि.एम. ल्युर	काउली तथा बन्दामा लाग्ने इटबुट्टे पुतली	काउली, बन्दा, ब्रोकाउली, गाठगोभी	३ ल्युर प्रति रोपनी	बेर्ना सारेको १ हप्ता पश्चात
 फनेल	हेली ल्युर	अमेरिकन बोलवर्म किरा, हरियो पात खाने लार्वा	चना, केराउ, कपास, खुर्सानी, गोलभेडा, भिन्डी, सूर्यमुखी	३ ल्युर प्रति रोपनी	फूल लाग्ने समयमा
	स्पोडो-ल्युर	सुर्तीको पात खाने किरा	काउली, बन्दा, स्कुस, सूर्यमुखी	२ ल्युर प्रति रोपनी	बेर्ना सारेको १ हप्ता पश्चात
 फेरोमोन	ब्याकु ल्युर/क्यु -ल्युर	लहरे बालीमा लाग्ने औसा किरा	काक्रो, फर्सी, लौका, जुकुनी	२ ल्युर प्रति रोपनी	फूल फुल्ने समयमा
	प्रोटिन बेट/ बडोर ल्युर/ CFF ल्युर	फलफूलमा लाग्ने औसा किरा	सुन्तला जातका बिरुवा, अनार, स्याउ, नासपाती, आप, अम्बा	२ ल्युर प्रति रोपनी	फूल फुल्ने समयमा
 पहेँलो च्यापच्यापे	-	लाही किरा, पात खन्ने किरा, थ्रिप्स, भिँगा, कल्ले किरा	फलफूल तथा तरकारी बालिका लागि	४ ट्रयाप प्रति रोपनी	बाली लगाए पश्चात
 निलो च्यापच्यापे	-	थ्रिप्स, पात खन्ने किरा, भिँगा	फलफूल तथा तरकारी बालिका लागि	४ ट्रयाप प्रति रोपनी	बाली लगाए पश्चात
 सेतो च्यापच्यापे	-	खपटे किरा, पतेरो किरा	फलफूल तथा तरकारी बालिका लागि	४ ट्रयाप प्रति रोपनी	बाली लगाए पश्चात
 डेल्टा च्यापच्यापे	-	फौजी किरा, कपासको गबारो किरा	मकै, कपास र तरकारी बाली	४ ट्रयाप प्रति रोपनी	बाली लगाए पश्चात
 खाडल पासो	-	जमिन सतहमा हिड्ने किरा तथा मुसाहरू	फलफूल तथा तरकारी बालिका लागि	किराहरू हिड्ने बाटोहरू बारीको भित्ता, कुना, छेउमा	बाली लगाए पश्चात
 बत्ति पासो	-	रातमा सक्रिय रहने किरा (जस्तै पुतली, पतेरो)	फलफूल तथा तरकारी बालि	२ बत्ति पासो प्रति हेक्टर	बाली लगाए पश्चात

थप जानकारीको लागि: ली-बर्ड वेबसाइट (<https://libird.org/traps-and-lures/>)

२०८३ भदौ | Aug-Sep 2026



INTERNATIONAL YEAR OF THE
WOMAN FARMER
2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
ली-बर्ड कर्मचारी बिदा	नागपञ्चमी १	षष्ठी २	सप्तमी ३	अष्टमी ४	नवमी ५	दशमी ६
एकादशी ७	द्वादशी ८	द्वादशी ९	त्रयोदशी १०	चतुर्वशी ११	जनेपूर्णिमा १२	प्रतिपदा १३
द्वितीया १४	तृतीया १५	चतुर्थी/पञ्चमी १६	षष्ठी १७	सप्तमी १८	अष्टमी १९	नवमी २०
दशमी २१	एकादशी २२	द्वादशी २३	त्रयोदशी २४	चतुर्वशी २५	कुशे औंशी २६	प्रतिपदा २७
द्वितीया २८	तृतीया २९	चतुर्थी ३०	पञ्चमी ३१	१२ गते रक्षाबन्धन, जनैपूर्णिमा । १३ गते गाईजात्रा १९ गते श्रीकृष्णजन्माष्टमी । २३ गते जेनजी शहिद दिवस २९ गते हरितालिका तीज (महिलालाई बिदा)		

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५०००३७४ नि:शुल्क सेवा । फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म । E-mail: complaints@libird.org



३ जी वनस्पतिक विषादी

अदुवा (Ginger), लसुन (Garlic), र Green chilli (हरियो खुर्सानी) र गाईबस्तुको गहुतको समिश्रणबाट बनाइने घरेलु वनस्पतिक विषादी ३जी वनस्पतिक विषादी हो, जसले बालीमा लाग्ने कीराहरू नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ ।

फाइदा

- » पात खाने कीरा, लाही, थ्रिप्स आदि नियन्त्रणमा सहयोग गर्दछ ।
- » घरमै सजिलै बनाउन सकिने, वातावरणमैत्री र कम खर्चिलो हुनु यसका विशेषता हो ।

आवश्यक सामग्रीहरू

अदुवा (Ginger)
१ के.जी.लसुन (Garlic)
१ के.जी.हरियो खुर्सानी (Green
chilli) २ के.जी.गाईको गहुत: ५ लिटर
(गाईको गहुत नभएमा ५ लिटर
पानीको प्रयोग गर्न सकिन्छ)

बनाउने विधि

१. अदुवा, लसुन र हरियो खुर्सानीलाई राम्रोसँग पिस्ने ।
२. पिसको मिश्रणलाई प्लास्टिक वा माटोको भाँडोमा राख्ने ।
३. त्यसमा ५ लिटर पानी/गाईको गहुत मिसाएर राम्रोसँग चलाउने ।
४. भाँडोलाई छोपेर राख्ने र मिश्रण १० दिनमा प्रयोग गर्नका लागि तयार हुन्छ ।

प्रयोग गर्ने विधि

- » सफा सुतीको कपडाले छानेर झोल अलग गर्ने ।
- » ५०० एम.एल झोलमा १० लिटर पानी मिसाएर हरेक ५ दिनको अन्तरमा छर्कने ।
- » तयार भएको मिश्रण ३-४ महिना भित्र प्रयोग गरि सक्नु पर्नेछ ।

सेतो तेल (White Oil) घरेलु जैविक विषादी

सेतो तेल (White Oil) वनस्पति तेल, साबुन र पानीबाट घरेलु स्तरमा बनाउन सकिने एक जैविक विषादी हो, जुन नरम शरीर भएका कीराहरू नियन्त्रण गर्न प्रभावकारी हुन्छ । यो जैविक विषादी विशेष गरि लाही कीरा नियन्त्रणका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

फाइदा

- » नरम शरीर भएका कीराहरू जस्तै लाही, सेतो झिंगा, थ्रिप्स, मिलिबग नियन्त्रण गर्न प्रभावकारी हुन्छ ।
- » घरमै सजिलै बनाउन सकिने, वातावरणमैत्री र कम खर्चिलो ।

आवश्यक सामग्रीहरू

वनस्पति तेल (तोरी/
सूर्यमुखी/अन्य): १ लिटरसाबुन (लुगा धुने/ Hand
Wash/ भाँडा माग्ने झोल
साबुन): १०० ग्राम

पानी: १ लिटर

बनाउने विधि

१. १०० ग्राम साबुनलाई सानो टुक्रा पारेर १ लिटर पानीमा राम्ररी घोलेर साबुन पानी बनाउने ।
२. त्यसपछि ४ भाग तेलमा १ भाग झोल साबुन बिस्तारै थप्दै राम्रोसँग चलाउने ।
३. राम्रोसँग मिसिएपछि सेतो तेल (White Oil) तयार हुन्छ ।

प्रयोग गर्ने विधि

- » १० मि.लि. सेतो तेल १ लिटर पानीमा राम्रोसँग मिसाएर, हरेक ५-७ दिनको अन्तरमा बोट भिजे गरी दिनको १ पटक छर्कने । यसरी कीरा नियन्त्रण नहुदासम्म बिहान वा साँझको समयमा जम्मा ३ पटकसम्म छर्कनु उपयुक्त हुन्छ ।

२०८३ असोज | Sep-Oct 2026

INTERNATIONAL YEAR OF THE
WOMAN FARMER
2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
३ गते संविधान दिवस । ९ गते कुमारी इन्द्रजात्रा । १८ गते जितीया पर्व २५ गते घटस्थापना । २७ गते विश्व प्राकृतिक प्रकोप न्यूनिकरण दिवस ३० गते विश्व खाद्य दिवस । ३१ गते फूलपाती			ली-बर्ड कर्मचारी बिदा	षष्ठी १	सप्तमी २	अष्टमी ३
नवमी ४	दशमी ५	एकादशी ६	द्वादशी ७	त्रयोदशी ८	चतुर्दशी ९	पूर्णिमा १०
प्रतिपदा ११	द्वितीया १२	तृतीया १३	चतुर्थी १४	पञ्चमी १५	षष्ठी १६	सप्तमी १७
अष्टमी/नवमी १८	दशमी १९	एकादशी २०	द्वादशी २१	त्रयोदशी २२	चतुर्दशी २३	औंशी २४
प्रतिपदा २५	द्वितीया २६	तृतीया २७	चतुर्थी २८	पञ्चमी २९	षष्ठी ३०	सप्तमी ३१
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५०००३७४ नि:शुल्क सेवा । फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म । E-mail: complaints@libird.org



ट्राइको-गँड्यौली मल



गँड्यौली मल/भर्मिकम्पोस्ट (Vermicompost) भनेको विशेष प्रजातिका गँड्यौलाको प्रयोग गरी प्राङ्गारिक फोहोरबाट बनाइएको गुणस्तरीय र पौष्टिक तत्वयुक्त प्राङ्गारिक मल हो। खाद्यतत्व र सूक्ष्म जिवाणुहरू भरिपूर्ण हुने हुँदा गँड्यौली मललाई उत्कृष्ट माटोको पोषणको स्रोत मानिन्छ। गँड्यौली मल/भर्मिकम्पोस्टमा प्राकृतिक रूपमै माटोमा पाहिने फाइदाजनक दुसी, ट्राइकोडर्मा मिसाई ट्राइको-गँड्यौली मल बनाउन सकिन्छ।

ट्राइको/गँड्यौली मलको प्रयोग गर्दा गँड्यौली मलबाट प्राप्त हुने विभिन्न खाद्यतत्व र सूक्ष्म जिवाणुहरू र ट्राइकोडर्माले बाली बिरुवाको जराको वरिपरि (Rhizosphere) रहेका लाभकारी सूक्ष्मजीव समुदायलाई स्थापित गर्न मद्दत गर्ने, बाली बिरुवामा रोग लगाउने दुसीहरूलाई बढ्न र फैलिनबाट नियन्त्रण गर्ने, बिरुवाको वृद्धि विकासमा सहयोग पुर्याउँछ, बिरुवाको खाद्यतत्व ग्रहण गर्ने क्षमता बढाउने र बिरुवाको रोग प्रतिरोध क्षमता वृद्धि गर्ने आदि फाइदा लिन सकिन्छ।

ट्राइको गँड्यौली मलमा रहेको खाद्य तत्वहरू

तत्वहरू	मात्रा	तत्वहरू	मात्रा
पि.एच.	६ देखि ८ सम्म	चिस्यान	<२५%
नाइट्रोजन	१.५% (न्यूनतम)	फोस्फोरस	०.५% (न्यूनतम)
पोटासिएम	१.०% (न्यूनतम)	कार्बोन	२०% (न्यूनतम)
ट्राइकोडर्मा	८.५५x१० ^४ cfu/ml	अन्य सूक्ष्म तत्वहरू	फलाम, म्याग्नेज, तामा, जस्ता, कोवाल्ड, मेलिवडेनम आदि

ट्राइको-गँड्यौली मलको प्रयोगको मात्रा

बाली	प्रयोग मात्रा
खाद्यान्न बाली	१०० देखि १५० केजी प्रति रोपनी
फलफूलका बोटबिरुवा	५ देखि १० केजी प्रति बोट
तरकारी बाली	» १५० केजी प्रति रोपनी » २०० देखि २५० ग्राम प्रति बोट » ३०-३५ दिन पछि २०० देखि २५० ग्राम प्रति बोट टप ड्रेसिङ
नर्सरी बेड	२ देखि ३ केजी प्रति वर्ग मिटर



चित्र १: ट्राइको गँड्यौली मल हाल्दै

ट्राइको गँड्यौली मल बनाउने तरीका

१. तयार गँड्यौली मल लिने: पूर्ण रूपमा तयार र सुख्खा गँड्यौली मल लिने।

२. ट्राइकोडर्मा मिसाउने: बजारबाट ट्राइकोडर्मा (ट्राइकोडर्मा हारजिएनम र ट्राइकोडर्मा भिरिडे) खरिद गर्न सकिन्छ। १०० केजी गँड्यौली मलमा १२० ग्राम (gm) वा १२० मि लि (ml) ट्राइकोडर्मा (Trichoderma) कल्चर राम्ररी मिसाउने। ट्राइकोडर्मालाई गँड्यौली मलसँग मिश्रण गर्दा मलमा उपयुक्त चिस्यान २०-२५% कायम भएको हुनुपर्छ।

३. आर्द्रता कायम राख्ने: हजारीको सहायताले हल्का पानी छर्केर आर्द्रता ५०-६०% राख्ने।

४. छायाँमा राख्ने: ट्राइकोडर्मा वृद्धि हुन र सूर्यको प्रत्यक्ष प्रकाशबाट जोगाउनका लागि ३-४ दिनको फरकमा पल्टाउँदै एक हप्तादेखि १० दिनसम्म प्लास्टिकले छोपेर छाँयामा राख्ने।

५. प्याकेजिङ र भण्डारण: तयारी ट्राइको गँड्यौली मललाई माटोमा छर्न, सानो कुलेसो बनाएर राखेर, बिरुवाको जरामा प्रयोग गर्न वा हावा नछिर्ने गरी प्लास्टिक वा झोलामा प्याक गरेर चिसो र सुख्खा स्थानमा राखी प्रयोग गर्न सकिन्छ।



चित्र २: गँड्यौली मल चाल्दै



चित्र ३: तयारी गँड्यौली मलमा ट्राइकोडर्मा मिसाउँदै



चित्र ४: तयारी ट्राइको गँड्यौली मल

२०८३ कात्तिक | Oct-Nov 2026

INTERNATIONAL YEAR OF THE
WOMAN FARMER
2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
महाअष्टमी १ 18	महाअष्टमी २ 19	महानवमी ३ 20	दशमी ४ 21	एकादशी ५ 22	द्वादशी ६ 23	त्रयोदशी ७ 24
चतुर्दशी ८ 25	पूर्णिमा ९ 26	प्रतिपदा १० 27	द्वितीया/तृतीया ११ 28	चतुर्थी १२ 29	पञ्चमी १३ 30	षष्ठी १४ 31
सप्तमी १५ Nov 1	अष्टमी १६ 2	नवमी १७ 3	दशमी १८ 4	एकादशी १९ 5	द्वादशी २० 6	त्रयोदशी २१ 7
चतुर्दशी २२ 8	औंशी २३ 9	प्रतिपदा २४ 10	यमद्वितीया २५ 11	तृतीया २६ 12	चतुर्थी २७ 13	पञ्चमी २८ 14
षष्ठी २९ 15	सप्तमी ३० 16	१ गते महाअष्टमी । ३ गते महानवमी । ४ गते विजया दशमी । ८ गते कोजाग्रत पूर्णिमा । २१ गते काग तिहार २२ गते कुकुर तिहार/लक्ष्मी पूजा । २३ गते गाई पूजा । २४ गते गोरू/गोवर्द्धन पूजा, नेपाल सम्वत् १९४७ प्रारम्भ २५ गते भाइटीका । २६ गते छठ पर्व । २९ गते छठ पर्व (अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ दिने)				ली-बर्ड कर्मचारी बिदा

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५०००३७४ नि:शुल्क सेवा । फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म । E-mail: complaints@libird.org



भर्मिवाश (Vermi-Wash)



परिचय

भर्मिवाश गँड्यौली मलबाट बन्ने एक प्राङ्गारिक-तरल मल हो । यो कम मूल्य पर्ने वातावरण मैत्री तथा दिगो प्रविधि हो । गँड्यौली मललाई पानीले पखालेर निस्किएको यो तरल मलमा विरुवाका लागि अत्यावश्यक पर्ने तत्वहरू जस्तै सुक्ष्म पौष्टिक तत्व, नाइट्रोजन, फस्फोरस, पोट्यास आदि पाइन्छ । भर्मिवाशको प्रयोगले माटोको स्वस्थता सुधार, माटोमा रहेका सुक्ष्म जीवको अवस्थामा सुधार तथा माटोको उत्पादकत्व बढाउन मद्दत गर्छ ।

भर्मिवाशको फाइदा



यस जैविक तरल मलमा पाइने सुक्ष्म पोषक तत्व (भिटाविन, हर्मोन), इन्जायम तथा अन्य पौष्टिक तत्वहरूले विरुवालाई आवश्यक पोषण प्रदान गरी यसको समग्र वृद्धि विकास, स्वास्थ्य र उत्पादन सुधार गर्न मद्दत गर्छ ।



भर्मिवाशमा पाइने सुक्ष्मजीवले विरुवामा लाग्ने ब्याक्टेरिया र दुसीबाट लाग्ने रोगबाट बचाउँछ ।



स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने स्रोत तथा साधनहरूको प्रयोग मार्फत कम लागतमा सजिलै अपनाउन सकिने यो प्रविधि वातावरणमैत्री पनि छ ।

भर्मिवाशको प्रयोग

भर्मिवाश विरुवाको जमिन माथिको भागको लागि स्प्रेको रूपमा र जमिन तलको भागको लागि थोपा सिँचाइको माध्यमबाट तथा हजारी वा भाँडाको प्रयोगले सिधै माटोमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- » साना विरुवा (नर्सरी) – १० भाग पानी : १ भाग भर्मिवाश
- » ठुला विरुवा – ५ भाग पानी : १ भाग भर्मिवाश
- » थोपा सिँचाइ मार्फत प्रयोग गर्दा - १० भाग पानी : १ भाग भर्मिवाश

भर्मिवाश बनाउने तरिका

- सबैभन्दा पहिले, प्लास्टिकको बाल्टिन वा ड्रम प्रयोग गर्दा त्यसको पिँधमा प्वाल बनाउने, र डोको भए पानी छिर्ने कपडाले भित्रबाट माथिसम्म सबै प्वालहरू छोपीदिने ताकी मल र गँड्यौला बाहिर नजाओस् ।
- भाँडा वा डोकोको सबै भन्दा तल लगभग २ इन्च जति पाकेको इट्टाको टुक्रा राख्ने ; त्यस पछि क्रमश २ इन्च जतिनै साना ढुङ्गा कोइला र बालुवा राख्ने ।
- यति गरेपछि, मुख्य भाँडामा १ किलो जति गँड्यौला सहितको गँड्यौला मल राख्ने, त्यसको माथि उक्त भाँडो भरिने गरि पाकेको गोबर मल र जैविक पदार्थ हाल्ने । गोबर मल र जैविक पदार्थले गँड्यौलालाई आहार पुग्छ र थप गँड्यौला मल बनाउछ ।
- सबै सामग्री तहगत रूपमा राखिसकेपछि, डोको वा भाँडालाई बलियोहुने गरि डोरीले बासमा बनेर पक्का बनाउने ।
- अब ड्रम वा बाल्टिनको ढक्कन लगाउने अथवा कुनै कपडाले छोपीदिने ताकी कमिलाहरू यो भाँडा भित्र पस्न नसकुन् । बिस्तारै गँड्यौलाले गोबर र जैविक पदार्थहरू खाँदै, बिस्ता निकाल्छ जसको समिश्रण नै गँड्यौला मल हो ।
- ७ देखि १० दिनपछि भाँडा वा डोकोको फेदमा भर्मिवाश झरेको देख्न सकिन्छ । आवश्यकताअनुसार माथिबाट पानी हालेर १० देखि १५ दिनको फरकमा भर्मिवाश निकाली कुनै भाँडामा जम्मा गरेर राख्नु पर्छ । केहि समयपछि प्रयोग गर्नका लागि हावा नछिर्ने भाँडामा ढक्कन लगाई राख्नु पर्छ ।
- हरेक ३० देखि ४५ दिन मा भाँडाको गोबर मल परिवर्तन गर्नु पर्छ, अरु कुरा जस्ताको त्यस्तै राख्नु पर्छ । गँड्यौलाले गोबर खाएर सक्काउने भएकाले यति समयमा गोबर थप्नु परेको हो ।



Reading material: <https://lib.icimod.org/records/qa76k-cn262>

२०८३ मङ्सिर | Nov-Dec 2026



INTERNATIONAL YEAR OF THE
WOMAN FARMER
2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
ली-बर्ड कर्मचारी बिदा		अष्टमी १	नवमी २	दशमी ३	एकादशी ४	द्वादशी ५
त्रयोदशी ६	चतुर्दशी ७	पूर्णिमा व्रत ८	प्रतिपदा ९	द्वितीया १०	तृतीया ११	चतुर्थी १२
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
पञ्चमी १३	षष्ठी/सप्तमी १४	अष्टमी १५	नवमी १६	दशमी १७	एकादशी १८	द्वादशी १९
२९	३०	Dec 1	2	3	4	5
त्रयोदशी २०	चतुर्दशी २१	औंशी २२	प्रतिपदा २३	प्रतिपदा २४	द्वितीया २५	तृतीया २६
6	7	8	9	10	11	12
चतुर्थी २७	विवाह पञ्चमी २८	षष्ठी २९				
13	14	15				

४ विश्व बालअधिकार दिवस । १७ गते विश्व अपाङ्गता दिवस
१९ गते विश्व माटो दिवस । २४ गते विश्व मानवअधिकार दिवस

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५०००३७४ नि:शुल्क सेवा । फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म । E-mail: complaints@libird.org



बोर्डो मिश्रण र बोर्डो पेस्ट

निलो तुथो र चुनालाई मिलाएर बोर्डो मिश्रण र बोर्डो पेस्ट तयार गरिन्छ। पर्यावरणीय खेतीमा यसको प्रयोगबाट विभिन्न प्रकारका र ब्याक्टेरियाबाट हुने रोगहरूको रोकथाम गर्न सकिन्छ। फल टिपिसकेपछि र फूल फुल्नु अगाडि यसको प्रयोग गर्दा बोटको जरा, फेद, हाँगा र पातमा लाग्ने फेदकुहिने (Collar rot), जरा कुहिने रोग (Root rot), कोचे रोग (Gummosis), पात बेरिने रोग (Leaf curl/roller), घात बढ्ने रोग (Canker), पिक्षक रोग (Dieback), यादे रोग (Scab), गुद निस्कने रोग (Resinosis/oozing) लगायत धमिरा (Termite) जस्ता कीराहरूको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

सामग्री	बोर्डो मिश्रण बनाउने मात्रा	बोर्डो पेस्ट बनाउने मात्रा
निलो तुथो	१० ग्राम	१०० ग्राम
चुन	१० ग्राम	१०० ग्राम
पानी	१ लिटर	१ लिटर

चरण १: माथि उल्लिखित सामग्री प्लास्टिक/माटो/काठका भाँडामा राखी मिलाउने, धातुको भाँडा प्रयोग नगर्ने।

चरण २: तालिकामा दिईएअनुसार मिश्रण बनाउँदा निलो तुथो घोलमा चुन हाल्नुपर्छ, उल्टो गरेमा चुना थैग्रिन्छ। यो मिश्रण धातुको भाँडामा बनाउनु र प्रयोग गर्नु हुँदैन।

चरण ३: अन्तिम मिश्रण ठीक छ छैन जाँचका लागि चम्किलो चक्कु/काँटी मिश्रणमा डुबाउने। डुबाएको चक्कु/काँटी जस्ताको त्यस्तै देखिएमा मिश्रण प्रयोग गर्न ठीक छ। यदि चक्कु/काँटीमा खैरो सतह देखिएमा चुनाको मात्रा मिसाउँदै जाँच्दै जाने, जसले गर्दा मिश्रण अम्लीयबाट तटस्थतामा परिणत हुँदै जान्छ र बिरुवामा प्रयोग गर्न सुरक्षित हुन्छ। यसरी बनाएको बोर्डो मिश्रण तयार गरेपछि २४ घण्टा भित्र र घाम लागेको समयमा प्रयोग गरिसक्नु पर्छ।

प्रयोग: बोर्डो मिश्रणको प्रयोग प्लास्टिकको स्प्रेयर वा ब्रसको सहायताले गर्नु पर्छ। त्यस्तै बोर्डो पेस्ट बोटको फेद, हाँगा काटिएको ठाउँ र चोट लागेको ठाउँमा लेप लगाएर प्रयोग गरिन्छ।



निलो तुथो



चुन



रूखको फेदमा बोर्डो मिश्रणको प्रयोग



हाँगा काटेको ठाउँमा बोर्डो पेस्टको प्रयोग

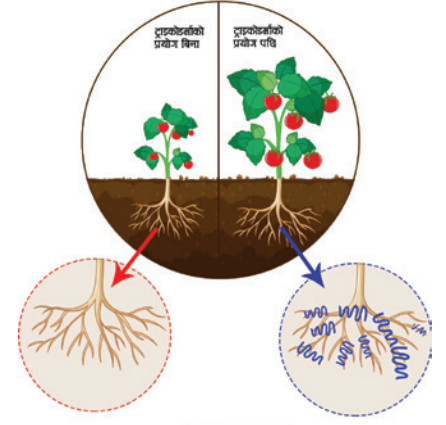
ट्राइकोडर्मा (Trichoderma)



ट्राइकोडर्मा माटोमा बस्ने लाभकारी दुसी हो। यसले बोट र बिरुवाका फेद र जरा कुहाउने विभिन्न हानिकारक दुसीहरू जस्तै फाइटोफथरा, फ्युजारियम, अल्तेरिया, राइजोक्टोनिया, आदि नियन्त्रण गर्छ। यसले बोट बिरुवाको वृद्धि र विकासमा सहयोग पनि पुऱ्याउँछ साथै फस्फोरस जस्ता सूक्ष्म तत्वलाई घुलनशील बनाई बोट बिरुवाले सजिलै लिन सक्ने बनाउँछ।

ट्राइकोडर्मा प्रयोग विधि

२०-२५ डि.से. को तापक्रममा भण्डारण गरिएको र बिजाणुहरू जीवित रहेको ट्राइकोडर्मा हारजिएनम (*T. Harzianum*) र ट्राइकोडर्मा भिरिडे (*T. viride*) प्रजातिहरूको झोल वा धूलो दुवै फर्मुलेसनहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ। स्थानीयस्तरको वा रैथाने ट्राइकोडर्मा बढी प्रभावकारी हुने भएकाले सम्भव भएसम्म मिल्दोजुल्दो भौगोलिक अवस्थाको ट्राइकोडर्मा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।



ट्राइकोडर्मा प्रयोग गर्नु अघि र पछि बिरुवामा देखिएको परिवर्तन

बीउमा प्रयोग	<ul style="list-style-type: none"> सबै प्रकारको बीउ (च्याउबाहेक) पानीमा भिजाएर धोएपछि प्रति किलोग्राम ४ ग्राम ट्राइकोडर्मा पाउडर मिलाउने ४-६ घण्टा छायाँमा सुकाएर रोप्ने
मलमा प्रयोग (ट्राइको-कम्पोस्ट)	<ul style="list-style-type: none"> २५ किलोग्राम मलमा १ किलोग्राम ट्राइकोडर्मा मिसाउने कालो प्लास्टिकले ७ देखि १० दिनसम्म छोपेर राख्ने यसलाई ३ देखि ४ दिनको अन्तरालमा चलाउनु राम्रो हुन्छ। तयार ट्राइको कम्पोस्ट ८ रोपनीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यस्तो प्रयोगमा कृषकले खेती गर्ने तरिका अनुसार छरेर, कुलेसोमा वा बिरुवा रोप्ने स्थानमा राख्न सकिन्छ छरेपछि माटोमा तुरून्त मिलाउन पर्दछ।
बीरुवामा प्रयोग	<ul style="list-style-type: none"> प्रतिलिटर पानीमा १० ग्राम ट्राइकोडर्मा घोलेर घोल बनाउने बाली बिरुवाको जरा ३०-५० मिनेट डुबाएर रोप्ने

२०८३ पुष | Dec 2026 - Jan 2027



INTERNATIONAL YEAR OF THE
WOMAN FARMER
2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
९ गते उधौली पर्व १० गते किसमस १५ गते तमु ल्होसार १७ गते नयाँ वर्ष सन् २०२७ २७ गते पृथ्वी जयन्ती			सप्तमी १	अष्टमी २	नवमी ३	दशमी ४
एकादशी ५ 20	द्वादशी ६ 21	त्रयोदशी ७ 22	चतुर्दशी ८ 23	पूर्णिमा/प्रतिपदा ९ 24	द्वितीया १० 25	तृतीया ११ 26
चतुर्थी १२ 27	पञ्चमी १३ 28	षष्ठी १४ 29	सप्तमी १५ 30	अष्टमी १६ 31	नवमी १७ Jan 1	दशमी १८ 2
एकादशी १९ 3	द्वादशी २० 4	त्रयोदशी २१ 5	चतुर्दशी २२ 6	गयामौनी औंशी २३ 7	प्रतिपदा २४ 8	द्वितीया २५ 9
तृतीया २६ 10	तृतीया २७ 11	चतुर्थी २८ 12	पञ्चमी २९ 13	षष्ठी ३० 14		

● ली-बर्ड कर्मचारी बिदा

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५०००३७४ नि:शुल्क सेवा। फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म। E-mail: complaints@libird.org



सामुदायिक बीउ बैङ्क



सामुदायिक बीउ बैङ्क कृषि जैविक विविधताको दिगो व्यवस्थापनका लागि प्रभावकारी सहभागितामूलक पद्धति हो। कृषक समूह, सहकारी वा कृषकहरूको सामुदायिक संस्थाले कृषकहरूको लागि थरिथरिका बीउ तथा बोटबिरुवाहरू स्थानीय स्तरमा सहज र सुलभ ढङ्गले उपलब्ध गराउने पद्धतिलाई सामुदायिक बीउ बैङ्क भनिन्छ। यसको प्रमुख उद्देश्य समुदायमा पाइने स्थानीय बाली तथा तिनका जातहरूको यथा स्थानीय संरक्षण (Insitu Conservation) गर्दै कृषकहरूको लागि विभिन्न बालीहरूका स्थानीय तथा उन्नत जातहरूको बीउ उत्पादन, सङ्कलन, बिक्री तथा वितरण गर्नु हो। यसले कृषकहरूको सहभागितामा स्थानीय बीउ प्रणालीमा सुधारगर्दै लोपोन्मुख बाली तथा जातहरूको संरक्षण र

उपभोगिता वृद्धि, व्यवसायिक बीउ उत्पादन तथा बजारीकरणका साथै स्थानीय कृषि उत्पादनहरूको बजारीकरण मार्फत कृषकहरूको जिविकोपार्जन सुधारमा टेवा पुऱ्याउँछ। सामुदायिक बीउ बैङ्कले स्थानीय स्तरमा महत्त्व राख्ने विशेष गुण भएका कृषकका जातहरूमा सहभागितामूलक बाली प्रजननका मध्यमबाट जातीय सुधार र दर्ता/पञ्जीकरण गरि कृषकका जातहरूलाई औपचारिक बीउ प्रणालीसँग जोड्न प्रभावकारी भूमिका खेल्दै स्थानीय स्तरमा कृषि अनुवांशिक स्रोतको संरक्षक संस्थाको भूमिका निर्वाह गर्दछ। साथै कृषक हकअधिकारहरू सुनिश्चितता गर्न टेवा पुऱ्याउँछ। सामुदायिक बीउ बैङ्कले जलवायु उत्थानशील कृषि तथा पर्यावरणीय कृषि प्रणालीको विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँदछ।



ली-बर्डको सहयोगमा स्थापना गरिएको सिन्धुपाल्चोकमा अवस्थित सामुदायिक बीउ बैंक

सामुदायिक बीउ बैङ्कले साना किसानहरूको खाद्य तथा पोषण सुरक्षा, जीविकोपार्जन सुधार र उत्थानशीलता अभिवृद्धिका लागि गर्ने मुख्य कार्यहरू



रैथाने/स्थानीय बालीका जातहरूको अभिलेखिकरण, यथास्थानिय संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने



कृषकहरूको नेतृत्वमा सहभागितामूलक बाली प्रजनन, जात दर्ता र कृषक अधिकार सुनिश्चितताका लागि प्रोत्साहन गर्ने (ITPGRFA article 9 अनुसार)



साना कृषकहरूको उत्पादन प्रणाली विविधीकरणका लागि स्थानीय बीउ प्रणाली सुदृढ गर्दै स्थानीय स्तरमा अनुकूलित र जलवायु उत्थानशील बाली तथा जातहरूको उपलब्धता वृद्धि गर्ने



कृषक बीउ उद्यम, स्थानीय खाद्य उत्पादन र नर्सरी लगायतका आयआर्जनका अवसर तथा स्थानीय स्तरमा महिला, युवाहरूलाई रोजगारी सिर्जना गर्ने



प्राकृतिक प्रकोप (महामारी, सुख्खा, बाढी) का बेला स्थानीय स्तरमा बीउविजन र खेतीका लागि आवश्यक सामग्रीहरू प्रभावकारीरूपमा उपलब्ध गर्ने



साना कृषकहरू विशेषतः महिला र उनीहरूको संस्थाको शशक्तिकरण गर्ने र बीउ तथा कृषक हितको लागि सामुहिक पहल तथा पैरवी गर्ने

२०८३ माघ | Jan-Feb 2027



INTERNATIONAL YEAR OF THE
WOMAN FARMER
2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
१ गते माघी पर्व २ गते राष्ट्रिय भुकम्प सुरक्षा दिवस १६ गते सहिद दिवस १९ गते विश्व सिमसार दिवस २४ गते सोनाम ल्होसार २७ गते विश्व दलहन दिवस २८ सरस्वती पूजा					सप्तमी ● १	अष्टमी २
नवमी/दशमी ३	एकादशी ४	द्वादशी ५	त्रयोदशी ६	चतुर्दशी ७	पूर्णिमा ८	प्रतिपदा ९
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
द्वितीया १०	तृतीया ११	चतुर्थी १२	पञ्चमी १३	षष्ठी १४	सप्तमी १५	अष्टमी १६
२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
नवमी १६	दशमी १७	एकादशी १८	द्वादशी १९	त्रयोदशी २०	चतुर्दशी २१	औंशी २२
३१	Feb 1	2	3	4	5	6
प्रतिपदा २४	द्वितीया २५	तृतीया २६	चतुर्थी २७	श्रीपञ्चमी २८	षष्ठी २९	
7	8	9	10	11	12	

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५०००३७४ नि:शुल्क सेवा | फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म | E-mail: complaints@libird.org



कृषि-मौसम सल्लाह



नेपालको कृषि समुदायको ठूलो हिस्सा ओगट्ने साना/सीमान्तकृत कृषकहरूले खेतिपाति, पशुपालन तथा माछापालन आदि क्षेत्रमा अनियमित बर्षा, बाढी, पहिरो, खडेरी, सुख्खा, शितलहर, असिना, लू (तातो हावा), हावाहुरी जस्ता अप्रत्यासित मौसमी परिवर्तन एवं जलवायु जन्य प्रकोपका असरहरूलाई न्यूनीकरण गर्ने र कृषि-मौषम बारे एकिकृत सल्लाह मार्फत कृषकको उत्थानशील क्षमता विकास गर्ने उद्देश्यले कृषकहरूलाई साप्ताहिक रूपमा मौसम पूर्वानुमान, मौसमी प्रकोपहरूबाट कृषि, पशुपालन तथा माछापालन आदि क्षेत्रमा अपनाउनुपर्ने सावधानीका उपायहरू र कृषि कार्य व्यवस्थापनबारे कृषि मौषम परामर्श सेवा उपलब्ध गराइने सेवा **कृषि-मौसम सल्लाह (Agro-met Advisory Service)** हो ।

सरल भाषामा **कृषि-मौसम सल्लाह** भनेको मौसमको तथ्याङ्क र प्राविधिक परामर्शलाई एकीकृत गरी किसानहरूलाई खेतीपाति सम्बन्धी सही निर्णय लिन सहयोग पुऱ्याउने एक पहल हो ।

कृषि मौसम सल्लाह सेवा किन ?

- » **स्थानीय आवश्यकता अनुसारको सल्लाह:** नेपालका विविध पारिस्थितिक क्षेत्रहरू सूक्ष्म जलवायु (स्थानीय माटो, तापक्रम र वर्षा) को प्रभाव अनुसार कृषि सम्बन्धि विशिष्ट परामर्श उपलब्ध गराउन ।
- » **उत्पादकत्वमा वृद्धि:** सही समयमा बीउ रोप्ने, मलखाद प्रयोग गर्ने र सिँचाई गर्ने जानकारीले बालीमा हुने क्षति घटाउन, लागत घटाउन र उत्पादन बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- » **कीरा र रोग नियन्त्रण:** मौसमको अवस्था हेरेर रोग र कीराको प्रकोपबारे पूर्व जानकारी दिने हुनाले समयमै बाली संरक्षण गर्न ।
- » **जलवायु परिवर्तन र जोखिम व्यवस्थापन:** जलवायु परिवर्तनका कारण बढ्दो मौसमी अनिश्चितता, बेमौसमी वर्षा र विषम/प्रतिकूल मौसमी घटनाहरूबाट हुन सक्ने जोखिम न्यूनीकरण गर्न ।

कृषकहरूका लागि उपयुक्त कृषि-मौसम सम्बन्धि सूचनाका स्रोतहरू



संस्था	बुलेटिन	पैसा नलाग्ने फोन नं.	फेसबुक पेज
राष्ट्रिय कृषि वातावरण अनुसन्धान केन्द्र	https://narc.gov.np/publication/agromet-bulletin प्रत्येक शुक्रबार	११३५ (शुक्रबार साँझ ४ देखि ६ बजेसम्म, विशेषज्ञ विज्ञहरूसँग जानकारी लिन सकिन्छ ।)	Krishi Vatavaran
कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेश	https://molmac.gandaki.gov.np/category/agricultural-met-advisory-bulletin/ प्रत्येक शुक्रबार (गण्डकी प्रदेश स्तरीय)		
मौसम पूर्वानुमान महाशाखा, जल तथा मौसम विज्ञान विभाग	https://dhm.gov.np/mfd/ (जल तथा मौसम सम्बन्धी जानकारी)	११५५ (चौबिसै घण्टा, मौसम सम्बन्धि जिज्ञासाको लागि)	Nepal Weather Forecast

- ली-बर्डसँगको सहकार्यमा बारबर्दिया नगरपालिका र गुर्भाकोट नगरपालिकाले स्थानीय स्तरमा सान्दर्भिक र बुझिने भाषामा, कृषि तथा मौसम सम्बन्धि सूचना तथा सल्लाहहरू कृषक माझ पुऱ्याउनको लागि फेसबुक पेज र ह्याटस्याप ग्रुप सञ्चालन गरिरहेको छ ।
- कृषि मौसम सल्लाहका लागि मोबाइल एपहरू (जस्तै: NARC Krishi, GeoKrishi, Krishi Ghar, Super Krishak, Krishi Guru, Smart Krishi, PlantSat) विभिन्न संस्थाहरूबाट नि:शुल्क तथा स:शुल्क सञ्चालनमा छन् । यी एपहरू मोबाइलमा डाउलोड गरेर कृषि मौसम सल्लाह लिन सकिन्छ ।

२०८३ फागुन | Feb-Mar 2027

INTERNATIONAL YEAR OF THE
WOMAN FARMER
2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
षष्ठी ३०	७ गते प्रजातन्त्र दिवस । २२ गते महाशिवरात्री २४ गते अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस (महिलालाई विदा) । २५ गते ग्याल्पो ल्होसार				ली-बर्ड कर्मचारी बिदा	सप्तमी १
अष्टमी २	नवमी ३	दशमी ४	एकादशी ५	श्रीषुद्धादशी ६	त्रयोदशी ७	चतुर्दशी/पूर्णिमा ८
प्रतिपदा ९	द्वितीया १०	तृतीया ११	चतुर्थी १२	पञ्चमी १३	षष्ठी १४	सप्तमी १५
अष्टमी १६	नवमी १७	दशमी १८	एकादशी १९	एकादशी २०	द्वादशी २१	त्रयोदशी २२
चतुर्दशी २३	Mar 1 औंशी २४	2 प्रतिपदा २५	3 द्वितीया २६	4 तृतीया २७	5 चतुर्थी २८	6 पञ्चमी २९
7	8	9	10	11	12	13

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५०००३७४ नि:शुल्क सेवा । फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म । E-mail: complaints@libird.org



समुदायमै पोषण सुधार – व्यवहार परिवर्तनमार्फत कुपोषण न्यूनीकरण



कुपोषणले बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक विकासमा गम्भीर असर पार्छ। नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षणको तथ्याङ्कलाई हेर्दा नेपालमा पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाहरूमा रहेको पुङ्कोपन (दीर्घ कुपोषण) सन् २०१६ को तुलनामा ३६% बाट सन् २०२२ मा घटेर २५% पुगेको देखिन्छ। तथ्याङ्कमा केहि सुधार भएको देखिए पनि कुपोषण एक गम्भीर समस्याको रूपमा छ। गर्भावस्था, शिशु तथा बाल्यकालीन अवस्थामा पर्याप्त आहार नपाउनु, हेरचाहको कमी, सूक्ष्म पोषण तत्वको अभाव तथा बारम्बार सङ्क्रमण हुनु कुपोषणका प्रमुख कारणहरू हुन्।

ली-बर्डले यसै सन्दर्भमा आफ्नो पोषण प्रवर्द्धन सम्बन्धि परियोजनाहरूमा "सकारात्मक भिन्न व्यवहारमा आधारित पोषण कार्यक्रम" सञ्चालन गर्दै आएको छ। यो बहुसरोकारवाला बहुक्षेत्रीय अवधारणामा आधारित एक सफल अभ्यास हो। यो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य समुदायको सक्रिय सहभागिता र जनपरिचालनमार्फत कुपोषण न्यूनीकरण गर्दै दिगो रूपमा स्वास्थ्यकर व्यवहार प्रवर्द्धन गर्नु हो साथै, समुदाय स्वास्थ्य सहयोगीहरूलाई घरभेट, बालवृद्धि लेखाजोखा, पोषण शिक्षा तथा पुनर्स्थापना कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक ज्ञान, सीप र व्यवहारिक अभ्यास प्रदान गरि सक्षम बनाउनु हो।

पोषण शिक्षा, पोषण लेखाजोखा तथा पोषण पुनर्स्थापना शिविर (NERP CAMP) विशेषगरि "भिटाविन ए तथा जुकाको औषधि वितरण राष्ट्रिय अभियानसँगै सञ्चालन हुने सक्रिय सामुदायिक स्क्रिनिङ पश्चात सुरु गरिन्छ। यदि कुनै समुदायमा पाँच भन्दा बढी मध्यम कुपोषण भएका बालबालिका पहिचान भएमा सोही समुदायमा १५ दिने पोषण शिक्षा तथा पुनर्स्थापना शिविर सञ्चालन गर्न सकिन्छ। यस कार्यक्रममा मध्यम कुपोषण पहिचान भएका बालबालिका र उनीहरूको आमा वा हेरचाहकर्ताहरूलाई पोषण सुधारमा केन्द्रित गतिविधि सञ्चालन गरिन्छ।

पोषण शिक्षा तथा पुनर्स्थापना कार्यक्रम



ली-बर्डले ग्रामिण क्षेत्रमा सञ्चालन गरेका सकारात्मक साथै विभिन्न व्यवहारमा आधारित पोषण कार्यक्रमहरूको अनुभवबाट पोषण सुरक्षा बृद्धिका केहि उपायहरू



हरेक परिवारले छ महिनादेखि पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको नियमित रूपमा नजिकैको स्वास्थ्य चौकीमा पोषण अवस्था सक्रिय रूपमा जाँच गर्नुपर्दछ।



विशेषगरी हेरचाहकर्ताहरूलाई सन्तुलित आहार, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण, सरसफाइ, स्वास्थ्यकर बानी तथा सकारात्मक व्यवहार सम्बन्धी ज्ञान र सीप आवश्यक छ।



नवजात शिशु जन्मिएको १ घण्टाभित्र आमाको पहिलो पहुँलो बिगौती दुध खुवाउन पर्दछ। बच्चाको माग अनुसार एकदिन (दिन र रात) मा कम्तिमा १०-१२ पटक अथवा बच्चाले चाहे अनुसार त्यो भन्दा बढी पनि आमाको दुध खुवाउन सकिन्छ।



बालबालिकाहरूको पूरक खानामा दैनिक रूपमा कम्तिमा ४ समूहको खाना (अन्न, गेडागुडी, पशुपन्छी जन्य श्रोतहरू र हरिया सागपात र पहुँला फलफूल) मिसाएर बनाउनु पर्छ।



यसमा गाउँघरमै उपलब्ध हुने विविधता युक्त पौष्टिक खाद्यान्नको सदुपयोग गर्नु पर्दछ। आफ्ना बारीमा यस्ता पौष्टिक खाद्यान्नको आवश्यकतालाई ध्यान दिई उत्पादन योजना निर्माण गर्न जरूरी छ।



शिविर सञ्चालनका लागि सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई तालिम प्रदान गरि परिचालन गरिन्छ। शिविरको अन्तिम दिनमा स्थानीय स्वास्थ्य सङ्घसंस्था, स्थानीय पालिका प्रतिनिधिसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम राखिन्छ जसले यस्ता कार्यक्रमलाई प्राथमिकतामा राख्न सघाउ पुऱ्याउनेछ।

२०८३ चैत | Mar-Apr 2027

INTERNATIONAL YEAR OF THE
WOMAN FARMER
2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
	सप्तमी १	अष्टमी/नवमी २	दशमी ३	एकादशी ४	द्वादशी ५	त्रयोदशी ६
चतुर्दशी ७	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	फागुपूर्णिमा ८	प्रतिपदा ९	द्वितीया १०	तृतीया ११	चतुर्थी १२	पञ्चमी १३
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
२८	सप्तमी १५	अष्टमी १६	नवमी १७	दशमी १८	एकादशी १९	द्वादशी २०
२९	२९	३०	३१	Apr 1	2	3
४	चतुर्दशी २१	औंशी २२	प्रतिपदा २३	द्वितीया २४	तृतीया २५	चतुर्थी २६
५	५	६	७	८	९	१०
११	षष्ठी २२	सप्तमी २३	२४	२५	२६	२७

७ गते पहाडमा होली, विश्व हिमनदी दिवस।

८ गते तराईमा होली, विश्व पानी दिवस। १६ गते अन्तर्राष्ट्रिय शून्य फोहोर दिवस

२३ गते घोडे जात्रा (काठमाडौं उपत्यका बिदा)

ली-बर्ड कर्मचारी बिदा

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय: पो.ब.नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, नेपाल | फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४ | info@libird.org | www.libird.org | कार्यक्रम समन्वय कार्यालय: सानेपा, ललितपुर | फोन: ०१ ५४४०३३०
गुनासो तथा सल्लाह सुझावका लागि टोल फ्रि नं. १८१०५०००३७४ नि:शुल्क सेवा। फोन गर्ने समय : सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म। E-mail: complaints@libird.org

