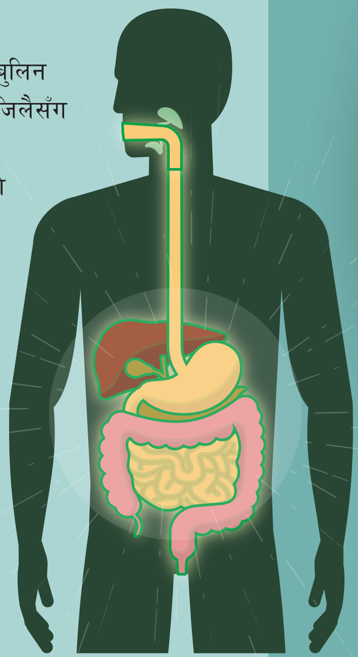
मुंगबाली एक ! फाइदा अनेक !!!

१ पौष्टिक फाइदा



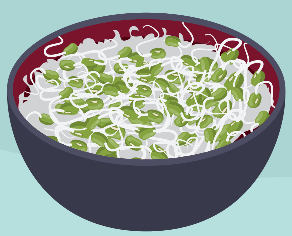
मुंगको दानामा ग्लोबुलिन प्रोटिन हुन्छ जुन सजिलैसँग पच्ने हुनाले बालबालिका, बिरामी व्यक्ति तथा जेष्ठ नागरिकहरुका लागि अति नै राम्रो हुन्छ ।

मुंग बर्गर लगायतका शाकाहारी खाना बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

मुंगको दानालाई विभिन्न प्रकारका खाद्यवस्तु उत्पादन गर्न प्रयोग गरिन्छ :

- दालमोठ
- दाल
- भुजिया
- सलाद
- बर्गर
- टुसा

मुंगको भुजिया दालमोठ



मुंगको टुसा

मुंगको पिठो मिसाएको बालभोजन वा तयारी पौष्टिक आहार

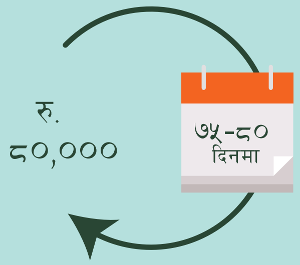
२ माटोको उर्वराशक्तिमा सुधार

मुंगको जरामा हुने गिर्खाहरुले वायुमण्डलमा भएको नाइट्रोजनलाई माटोमा ल्याउँछ र माटो मलिलो बनाउँछ ।

मुंग टिपिसकेपछिको बाँकी झाम्टालाई माटोमा मिलाउँदा माटोको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ र पछिल्लो बालीको उत्पादन बढाउँछ ।

३ आम्दानीको स्रोत

एक बिघा जमिनमा लगाइएको बालीबाट ७५ देखि ८० दिनमै करिब ८० हजारसम्म आम्दानी लिन सकिन्छ ।



Funded by
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
BILL & MELINDA GATES foundation
CSISA
Partners
CIMMYT International Maize and Wheat Improvement Center
NARC
IFPRI
IRRI

मुंग खेती प्रविधि

नेपालमा मुंग खेतीका लागि आवश्यक जानकारीहरु

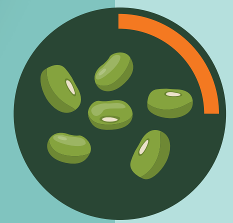
७५ देखि ८० दिनमा पाक्ने

मुंग छोटो अवधिमा तयार हुने बाली हो, जसको खेती नेपालमा मुख्य गरि हिँउदेबाली जस्तैः तोरी, आलु, गहुँ, मसुरो, चना आदि बाली काटि सकेपछि वर्षे धान लगाउनुभन्दा अगाडिको खाली समयमा गरिन्छ ।

प्रमुख फाइदाहरु :

१ पौष्टिक फाइदा

मुंगमा मानिसले सजिलैसँग पचाउन सक्ने ग्लोबुलिन प्रोटिन हुन्छः



मुंगको सम्पूर्ण दानामा २४% प्रोटिन

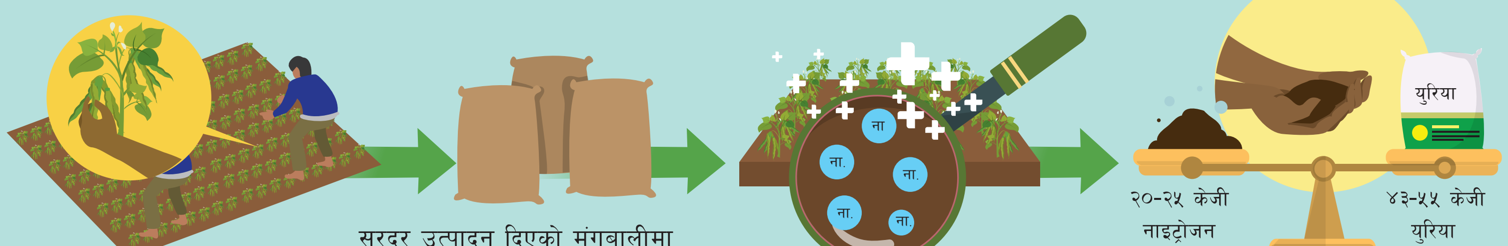
मुंगको अंकुरित टुसामा २८% प्रोटिन

मुंग दालको पूर्ण दानाका साथै मुंग मिश्रित विभिन्न खाद्य उत्पादनहरु जस्तैः दालमोठ, भुजिया, अंकुरित टुसा, सलाद, हलुवा, भेज बर्गर आदि सबै उमेरसमूहका लागि उपयोगी हुन्छ ।

२ माटोको स्वास्थ्यमा सुधार

कोशा टिपिसकेपछिको मुंगको झाम्टालाई माटोमा मिलाउँदा माटोको गुणस्तर र नाइट्रोजनको मात्रा बढाउँछ ।

एक बिघामा करिब २० देखि २५ केजी नाइट्रोजन स्थिरीकरण गरि माटोमा मिलाउँछ जुन ४३ देखि ५५ केजी युरिया बराबर हो ।



कोशा टिपाइ

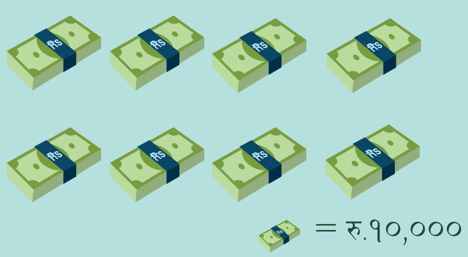
सरदर उत्पादन दिएको मुंगबालीमा एक बिघामा १० देखि १२ मेट्रिक टन झाम्टा निस्कन्छ जसलाई जोत्ने क्रममा सजिलै माटोमा मिलाउन सकिन्छ ।

यसले माटोमा रहेको नाइट्रोजनको मात्रा बढाइ पछिल्लो बालीका लागि माटोलाई मलिलो बनाउँछ ।

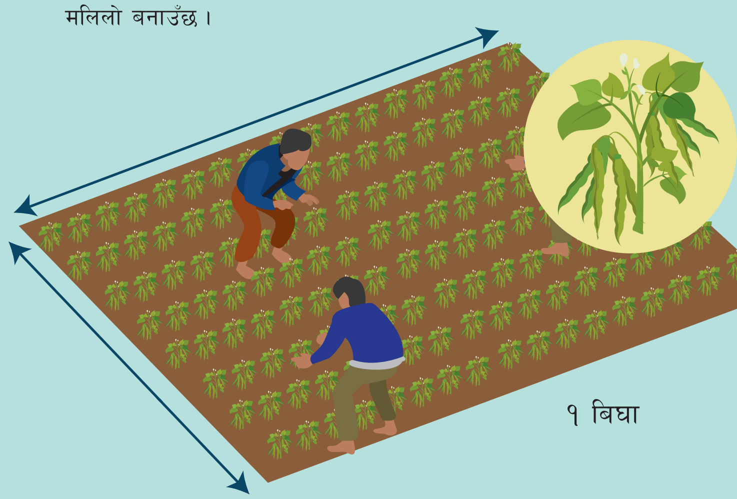
युरियासँग तुलना गर्दा

३ आम्दानीको श्रोत

मुंगबालीबाट मनग्गे आम्दानी लिन सकिन्छ ।

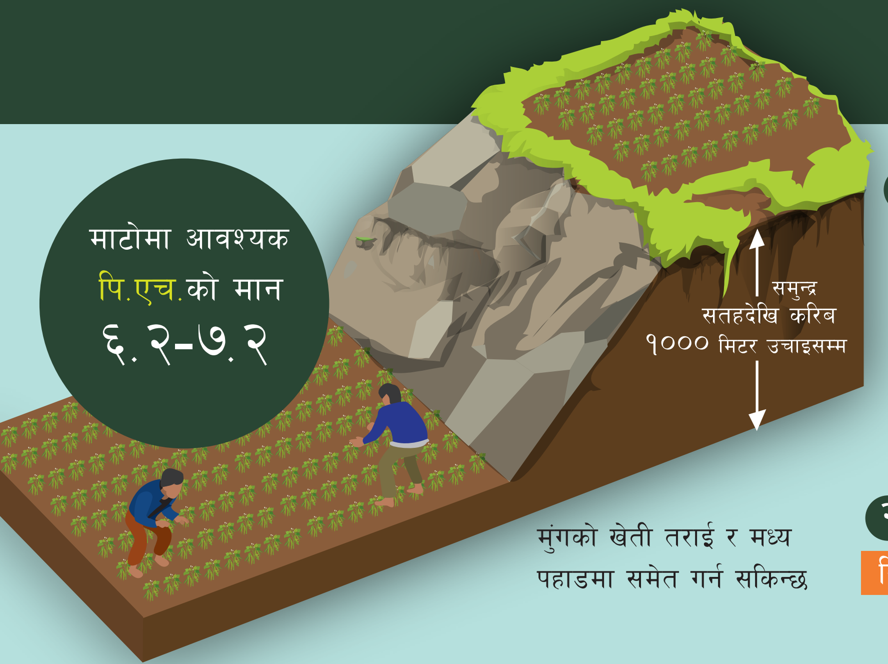


=



उन्नत तरिका अपनाइ एक बिघामा लगाइएको मुंगबाट रु. ८०,००० सम्म आम्दानी

मुंग खेतीबारे जानकारी



माटोमा आवश्यक पि.एच.को मान ६.२-७.२

समुन्द्र सतहदेखि करिब १००० मिटर उचाइसम्म

मुंगको खेती तराई र मध्य पहाडमा समेत गर्न सकिन्छ

१ जमिनको छनोट

जमिन कस्तो हुनुपर्छ ?

- मलिलो
- सिंचाइ तथा जलनिकासको व्यवस्था भएको
- हलुका माटो भए राम्रो

२ मुंगको जात

सिफारिस भएका	सिफारिस उन्मुख
✓ कल्याण	✓ बारी मुंग
✓ प्रतिक्षा	✓ एसएमएल ६६८
✓ प्रतिज्ञा	✓ पन्त मुंग-५

३ बीउ दर र लगाउने समय

बीउ दर:

६००-८०० ग्राम = १ कठ्ठा

बीउ छर्ने मेशिन: एक कठ्ठामा ६०० ग्राम

हातले छर्दा: १ कठ्ठामा ८०० ग्राम

१६-१७ किलो बीउ / १ बिघामा

एक बिघा

बीउ छर्ने समय

बसन्ते मुंग खेती — फागुन, चैत्र

उपयुक्त समय: फागुन दोश्रो हप्तापछि चैत्र अन्तिमसम्म (मार्च पहिलो हप्तादेखि अप्रिल दोश्रो हप्तासम्म)

खेती प्रविधि

खेत जोतेर पाटा लगाइसकेपछि निम्न तरिकाले मुंग छर्न सकिन्छ :

- हातले एकनाश हुने गरि छर्ने
- बीउ छर्ने झोले मेशिन प्रयोग गर्ने
- बीउ मल छर्ने सिड ड्रिल मेशिन प्रयोग गर्ने

यो मेशिनले बिना खनजोत पनि छर्न सकिन्छ ।

ध्यान राखौं !

- राइजोबियम जिवाणुले बीउ उपचार गर्दा जरामा गिर्खाहरु बढाउँछ र माटोमा नाइट्रोजन स्थिरीकरण गर्न सहयोग गर्छ ।
- मुंग छर्ने बेलामा माटोमा पर्याप्त चिस्यान हुनु अनिवार्य छ ।
- लाइनमा मुंग छर्दा कम बीउ लाग्छ साथै गोडमेल गर्न, विषादि छर्न र कोशा टिप्न सजिलो हुन्छ ।
- बीउ छर्ने गहिराइ ३ देखि ५ सेमि हुनुपर्छ । चिस्यान कम भएको माटोमा ३ सेमि र चिस्यान बढी भएको माटोमा ५ सेमिको हाराहारीमा छर्नुपर्दछ ।

४ मलखाद व्यवस्थापन

एक कठ्ठा मुंग लगाउँदा आवश्यक पर्ने मलको मात्रा :

- ☑ २००-३०० किलो गोठेमल वा कम्पोष्ट
- ☑ ३ किलो डिएपी
- ☑ डेढ किलो पोटासमल

प्रांगारिक वा रासायनिक मल हाल्दा राम्रोसँग माटोमा मिलाउनुपर्छ ।

५ सिँचाइ

- पहिलो: उम्रेको १५ देखि २० दिनमा
- दोश्रो: फूल फूलेको बेलामा

नोट: लगभग सबै कोशा लागिसकेपछि सिँचाइ नदिने, जसले गर्दा कोशाहरु एकनाशले पाक्न मदत गर्दछ ।

५ कीरा तथा रोग व्यवस्थापन

माकुराले हानिकारक कीराहरु खान्छ ।

बारुलाले कीराको शरीरमा फुल पार्छ-जसले उक्त कीरालाई मारिदिन्छ ।

अन्य केही शिकारी कीराले पनि शत्रुकीरा खान्छन् ।

लाभदायक कीराहरु र माकुराहरुले हानिकारक कीराहरु नियन्त्रण गर्न मदत गर्दछन् । नजिकको कृषि शाखा, कृषि ज्ञान केन्द्र, नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद वा सिमीटका कृषि प्राविधिकसँग सल्लाह लिएर रासायनिक विषादिबारे निर्णय लिनुहोस् ।

कीरा नियन्त्रण गर्न विषादि प्रयोग गर्दा लाग्ने खर्च उक्त कीराले बालीमा क्षति गर्दा हुने नोक्सान भन्दा कम भए मात्र फाइदा हुन्छ ।

विषादिले लाभदायक जीवलाई पनि मार्ने हुनाले प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउनुहोस् ।

विषादि स्प्रे गर्दा नजिकमा अरु व्यक्ति वा बालबच्चा नभएको निश्चित गर्नुहोस् ।

विषादि छर्दा सुरक्षाका लागि अनिवार्य रुपमा मास्क, पन्जा, एप्रोन र बुटजुत्ता लगाउनुहोस् ।

पहेंलो मोजाइक भाइरस, पातको सिन्दुरे र पातको डडुवा रोग मुंगबालीमा लाग्ने मुख्य रोगहरु हुन् । यदि यी रोगहरु देखिएमा तत्कालै रोगग्रस्त बोटहरु उखेलेर जलाउने वा जमिनमुनि गाडिदिने गर्नुपर्दछ ।

यदि बालीमा रोग बढी नै देखिएमा बेभिष्टिन ७० डब्लुपि (कार्बेन्डाजिम) २ ग्रामका लागि एक लिटर पानीको दरले मिसाइ छर्नुपर्दछ । याद गर्नुहोस्, यो निर्णय लिनु अगाडि कृषि प्राविधिकसँग सल्लाह लिनु उपयुक्त हुनेछ ।

⚠ मुंगबालीमा फूल लागेको बेला सकेसम्म रासायनिक विषादि नछरौं ।

फूल फूल्न सुरु हुनु अघि मात्र विषादि छर्नुहोस् । फूल फुलिसकेपछि विषादि छर्दा खर्च मात्र बढ्ने र उत्पादनमा खासै फरक नपर्ने हुन सक्छ ।

७ कोशा टिपाइ, उत्पादन र भण्डारण

हरियो कोशाहरु पाकेर खैरो कालो हुन थालेपछि टिप्नुपर्दछ र थ्रेसिङ गर्नु भन्दा अगाडि ३ देखि ५ दिनसम्म सुकाउनु पर्छ ।

पहिलो — ५०-६० दिनमा: पहिलो टिपाइ मुंग छरेको ५० देखि ६० दिनपछि सुरु हुन्छ ।

दोश्रो — ७० दिनमा: दोश्रो टिपाइ मुंग छरेको ७० दिनपछि सुरु हुन्छ ।

उन्नत तरिकाले गरेको मुंग खेतीमा एक कठ्ठामै करिब ३० देखि ४० किलो अर्थात् एक बिघामा ६०० देखि ८०० किलो मुंग उत्पादन हुन्छ ।

४० केजी ३० केजी

१२-१४%

दानामा चिस्यानको मात्रा १२ देखि १४ प्रतिशत सम्म हुनुपर्दछ । यसको अर्थ मुंगको दानालाई सुरक्षित भण्डारण गर्नको लागि दानालाई दाँतले टोक्दा किटिक्क आवाज आउने हुनुपर्दछ ।

दक्षिण एसियाको अन्नबाली प्रणालीमा सुधार ल्याउन सिसा परियोजना (CSISA Project) सन् २००९ मा सुरु भएको हो । यो परियोजना अन्तर्राष्ट्रिय मकै तथा गहुँबाली सुधार केन्द्रले अन्तर्राष्ट्रिय खाद्य नीति अनुसन्धान संस्थान र अन्तर्राष्ट्रिय धानबाली अनुसन्धान संस्थानसँगको सहकार्य र लक्षित देशका कृषि अनुसन्धान र प्रसारमा कार्यरत निकायसँगको समन्वयमा सन्चालन गर्दछ । यस इन्फोग्राफिक्समा भएका विवरण तथा विचारहरुले बिल एण्ड मेलिण्डा गेट्स फाउन्डेसन, युएसएड र संयुक्त राज्य अमेरिकाका विचारहरुलाई प्रतिबिम्वित गर्दैनन् र यसलाई कुनै प्रकारको विज्ञापन वा उत्पादित वस्तुको समर्थन वा प्रमाणिकरणका लागि प्रयोग गरिने छैन । सही उद्धरण: खनाल, एन.पी, सापकोटा, एम., भट्ट, एम., ढुंगाना, एच., दराई, आर., काफ्ले, एस., क्रुप्निक, टि.जे., २०१९. मुंगबाली एक फाइदा अनेक । सिमीट र सिसा परियोजना, काठमाण्डौ, नेपाल ।
www.csisa.org