

## पालुङ्गे तथा मेथी

### परिचय:

- पालुङ्गे तथा मेथी प्रमुख सागबाली तरकारी हो तथा मेथीका गेडा भने मसलाका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।
- पालुङ्गे तथा मेथीका कलिला पात तथा डाँठ मिसाएर वा छुट्टाछुट्टै खान पनि सकिन्छ ।
- पालुङ्गे तथा मेथी हिउँदे तरकारी बाली भए तापनि नेपालको मध्य पहाडी इलाका तथा काठमाडौं उपत्यकामा साउन-भदौको ठूलो भरिबाट जोगाउन सके प्रायः वर्षभरि नै यी बालीको उत्पादन गरी बिक्री-वितरण तथा उपभोग गर्न सकिन्छ ।
- बीउ छरेको ४०/४५ दिनभित्र बाली लिन सकिने यी तरकारी बालीमा भिटामिन A, B, C, फलाम, क्याल्सियम आदि खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् ।
- मेथीको बीउ एवं मसला औषधिका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । विशेष गरी अपच तथा कब्जियत भएमा तथा खोकी लागेमा मेथीको धूलोले ठीक पाछ ।
- मेथीले फियो तथा कलेजोलाई सक्रिय पार्न सहयोग गर्दछ ।
- नेपाली समाजमा तेलमा मेथीको दाना फुराएर सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूलाई शरीरमा घस्ने तथा चम्सुरको सुप बनाएर खुवाउने चलन छ ।



चित्र: पालुङ्गे तथा मेथीको साग

### जातहरू:

पालुङ्गेमा पाटने जात मध्य पहाडी इलाकामा प्रचलित छ भने तराईमा अलगिन, पुसाज्योति, आदि जातहरू प्रचलित छन् । त्यस्तै मेथीमा साधारण स्थानीय मेथी र कसुरी मेथी प्रचलित छ । पालुङ्गे फूल सानो हल्का प्याजी देखि सेतो रंगको हुन्छ । यो परपराग सेचित हुने बाली हो । पाटने पालुङ्गेको भाले फूल र पोथी फूल अलग-अलग बोटमा हुन्छ तर तराईको पालकमा भने एउटै बोटमा भाले फूल र पोथी फूल भए तापनि सबै पालुङ्गे परपराग सेचित हुने बाली नै हो तथा यसको पराग सेचन हावाले गराउँछ । साधारण मेथीको फूलको रंग सेतो हुन्छ तर कसुरी मेथीको फूलको रंग भने पहेंलो हुन्छ तथा यी दुवै मेथी स्वसेचित बाली हुन् ।

नोट : प्रकाशकको अनुमति बिना यस प्रकाशनको बिक्री वितरण वा कुनै पनि व्यापारिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न पाइने छैन । यस सामग्रीमा दिइएको जानकारी विभिन्न विज्ञको सल्लाह तथा अन्य संघसस्थाले प्रकाशन गरेका सामग्रीमा दिइएको जानकारीका आधारमा निर्माण गरिएका हुन् । यसमा समुदायले आफ्नो प्रयासमा गर्न सक्ने जानकारी दिइएको छ । तर विशेष परिस्थितिमा पुनः सम्बन्धित विज्ञको सल्लाह लिनु पर्नेछ ।



### बीउदर:

यी दुईवटै बाली उत्पादन गर्नका लागि प्रति रोपनी पालुङ्गो १.५ किलोग्राम, तथा साधारण मेथी १.० किलोग्राम र कसुरी मेथी ०.५ किलोग्राम आवश्यक पर्दछ।

### माटो तथा बीउ छर्ने विधि:

यी बालीहरूका दाना साना हुने तथा नर्सरी नराखी सोभै खेतबारीमा छरिने हुनाले माटो धूलो तथा मसिनु हुनु आवश्यक छ। बुरबुराउँदो, पानी नजम्ने तथा ५.५ देखि ६.५ सम्म पी.एच (pH) मान भएको माटो राम्रो मानिन्छ।

### मलखाद तथा जमिनको तयारी:

साधारणतया यी बालीहरूका लागि प्रति रोपनी गोबर मल २ टन, युरिया ६ किलोग्राम, डी.ए.पी. ४ किलोग्राम, पोट्यास ३ किलोग्राम, बायोजाम १ किलोग्राम, सूक्ष्म तत्वको धूलो १ किलोग्रामको आवश्यकता पर्दछ। सिफारिस गरिएको युरियाबाहेक अन्य सबै मलखाद जमिनको अन्तिम तयारी गर्दा माटोमा मिसाउनुपर्छ भने युरियालाई भने २ भाग बनाई जमिनको अन्तिम तयारी गर्दा ३ किलोग्राम तथा बीउ छरेको ४५ दिनपछि बाँकी ३ किलोग्राम बोटको वरिपरि हाली माटोले उकेरा दिई (टपड्रेस) सिंचाइ गर्नुपर्छ। मेथीलाई भने ४ किलोग्राम युरिया हाले पुग्छ। बीउ छर्नुअघि १-१ मिटर चौडाइ तथा आवश्यकतानुसार लम्बाइ भएका स-साना ड्याड बनाई २०-२० सेन्टिमिटरको फरकमा लाइन पारी पातलो गरी बीउ छर्नुपर्छ।

### गोडमेल, सिंचाइ बाली संरक्षण तथा रगिड:

आवश्यकतानुसार गोडमेल तथा सिंचाइ गरिरहनुपर्छ। पालुङ्गो तथा मेथीमा ढुसीजन्य रोग, जरा तथा बोट कुहिने, पात थोप्ले, डाउनी मिल्डु, सोतो फोके, सिन्दुरे आदिले आक्रमण गर्छन् तथा लाही कीराले आक्रमण गर्दछन्। यी रोग-कीरालाई प्राङ्गारिक तरिकाबाट नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

### उत्पादन:

प्रति रोपनी पालुङ्गो सरदर २ मे.टन तथा मेथीको उत्पादन करिब ५०० के.जी. हुन्छ।

(स्रोत: तरकारी खेती प्रविधि – कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय, चैत / २०६८)