



Loka Kalyan Parishad

ঘরোয়া সব্জী/পুষ্টি বাগান (Kitchen/Nutrition Garden)

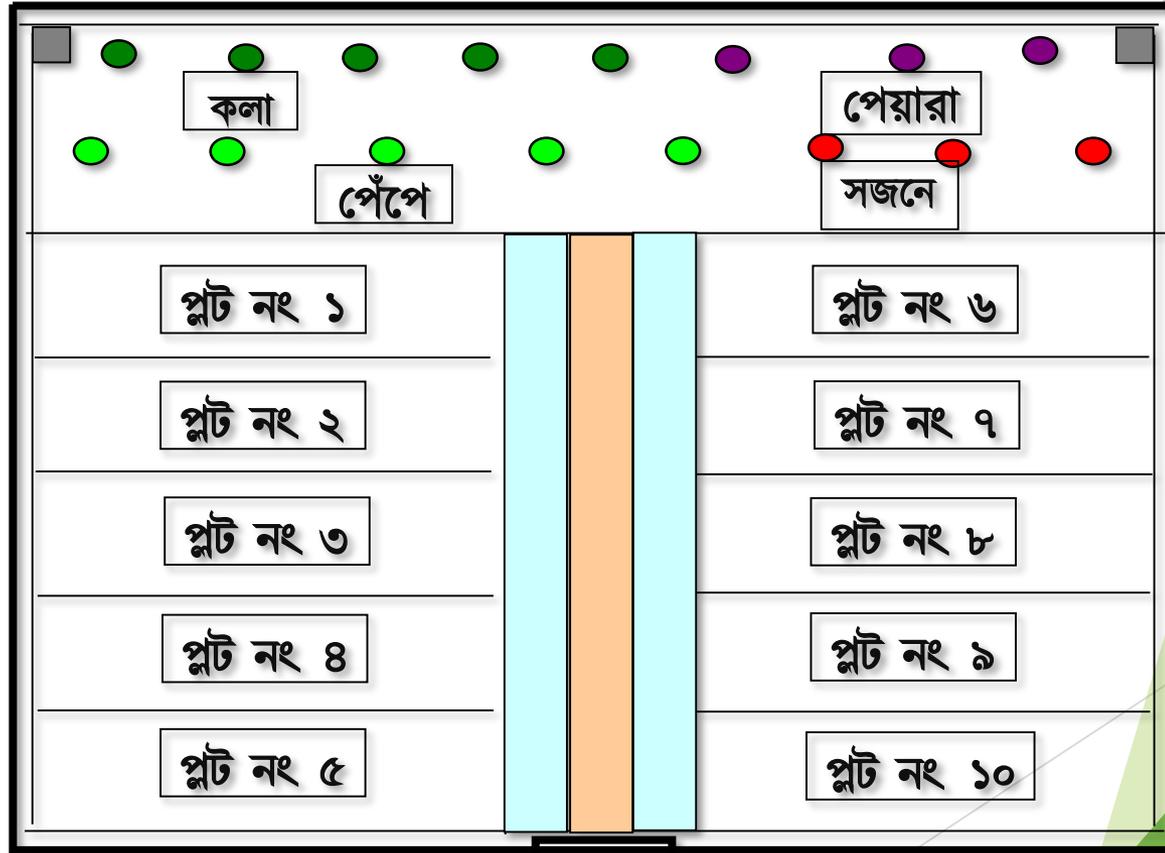
ডঃ কাঞ্চন কুমার ভৌমিক

Sr. Consultant



Loka Kalyan Parishad

ঘরোয়া সব্জী বাগানের নকশা





Loka Kalyan Parishad

সব্জী বাগানের বৈশিষ্ট্য



- ১) বাড়ির পাশের অল্প জায়গা ব্যবহার করে ঘরোয়া সব্জী বাগান তৈরী করা যায়
- ২) দক্ষিণ-পূর্ব দিকে বড় ফলের গাছ কম রাখতে হবে, যাতে রোদ না আটকায়
- ৩) অল্প ছায়াযুক্ত জমিতে আদা, হলুদ, কচু ইত্যাদি লাগাতে হবে
- ৪) বাড়ির রান্না ঘরের জল, স্নানের জল সেচের কাজে ব্যবহার করতে হবে
- ৫) ফসল এমন ভাবে নির্বাচন করতে হবে যাতে জমি কোন সময় খালি না থাকে
- ৬) সবসময় একটা শুঁটি জাতীয় সব্জী যেমন সীম বা বরবাটি চাষ করতে হবে
- ৭) লতা জাতীয় গাছ যেমন কুমড়া, লাউ, ঝিঙা, করলা, সীম ইত্যাদি বেড়ার উপর বা মাচা করে তুলে দিতে হবে (বিশেষ করে উত্তর ও পশ্চিম দিকে)



Loka Kalyan Parishad



- ৮) বাগানের উত্তর দিকে লম্বা জাতের সবজী বা ফল যেমন পেঁপে, কলা, সজনে ইত্যাদি লাগাতে হবে
- ৯) বাগানের এক পাশে ৫-১০ টি সাধারণ ঔষধি গাছ যেমন তুলসী, বাসক, সর্পগন্ধা, ঘৃতকুমারী, ইত্যাদি লাগানো যেতে পারে
- ১০) প্লটের আল গুলোতে মুলা, গাজর, পালং শাক ইত্যাদি লাগাতে হবে
- ১১) ফসল সবসময় সারিতে লাগাতে হবে
- ১২) একই প্লটে একই গোত্রের সবজী পর পর না লাগানো ভালো
- ১৩) জমিতে যথা সম্ভব জৈব সার ব্যবহার করতে হবে। রাসায়নিক সার বা কীটনাশক ব্যবহার না করাই ভাল

সব্জী বাগান সারা বছরের ফসল পর্যায়

প্লট নং	ভাদ্র-কার্তিক	অগ্রহায়ন-মাঘ	ফাল্গুন-বৈশাখ	জ্যৈষ্ঠ-শ্রাবন
১	মুলা, পালং	বাঁধাকপি	ডাঁটা শাক	কলমী
২	বাঁধাকপি	টমাটো	উচ্ছে	লংকা, নটে
৩	লংকা	লংকা	ভেড়ি	ডাঁটা
৪	টমাটো	মটরশুঁটি	ঝিঞ্জে	পুঁই শাক
৫	বীন	বেগুন	ভেড়ি	বেগুন
৬	ক্যাপসিকাম	মুলা	বেগুন	করলা
৭	ভেড়ি	পালং	শশা	ঝিঞ্জে
৮	লেটুস, পালং	বীট, গাজর	লংকা	কচু
৯	সীম	ফুলকপি	বরবাটি	করলা
১০	বেগুন	বীন	পিঁয়াজ	পুঁই



Loka Kalyan Parishad



সব্জী এবং ফল চাষের গুরুত্ব

- * অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অর্থকরী ফসল
- * শাকসব্জী ও ফলমূল- রোগ প্রতিরোধক এবং স্বাস্থ্যরক্ষাকারী খাদ্য
- * প্রধান খাদ্য উপাদান- প্রোটিন, ভিটামিন, শর্করা ও খনিজ লবন প্রচুর পরিমাণ থাকে



Loka Kalyan Parishad



স্বাস্থ্য বিজ্ঞানীদের মত

প্রতিদিন গড় ২৮০ গ্রাম সবজী

- ১০ গ্রাম শাকপাতা জাতীয়
- ৮৫ গ্রাম ফল সবজী
- ৮৫ গ্রাম অন্যান্য সবজী এবং
- ৯২ গ্রাম ফল - আমরা পেয়ে থাকি গড় ১২৫ গ্রাম সবজী



Loka Kalyan Parishad



প্রধান খাদ্য উপাদানের উৎস

শর্করা:	আলু, মিষ্টি আলু, ওল, কচু
প্রোটিন:	মটরশুঁটি, সিম, বরবাট
খনিজ লবন:	গাজর, বীট, ফুলকপি, বাঁধাকপি, পটল, ঝিঙে, বিভিন্ন শাক
ভিটামিন:	টমেটো, গাজর, কাঁচা লংকা, বাঁধাকপি, ফুলকপি, পালক শাক ইত্যাদি



Loka Kalyan Parishad



পুষ্টি বাগানের উদ্দেশ্য:

- ১) টাটকা ফল ও সবজী পাওয়া
- ২) নিজের পছন্দমত ফল, সবজী ফলানো যায়
- ৩) রাসায়নিক বর্জিত উন্নত মানের ফসল পাওয়া যায়
- ৩) অপুষ্টি জনিত রোগ থেকে কিছুটা হলেও রেহাই পাওয়া যায়
- ৪) স্বল্প ব্যয় ফল ও সবজী উৎপাদন করা যায়
- ৫) বাড়ির পরিত্যক্ত জল সেচের কাজে লাগানো যায়
- ৬) বাড়ির আবর্জনা, আগাছা ইত্যাদি পচিয়ে সার করে বাগানে ব্যবহার করা যায়
- ৭) বাড়ির সদস্যরা অবসর সময়ে বাগানের পরিচর্যা করতে পারবে



Loka Kalyan Parishad

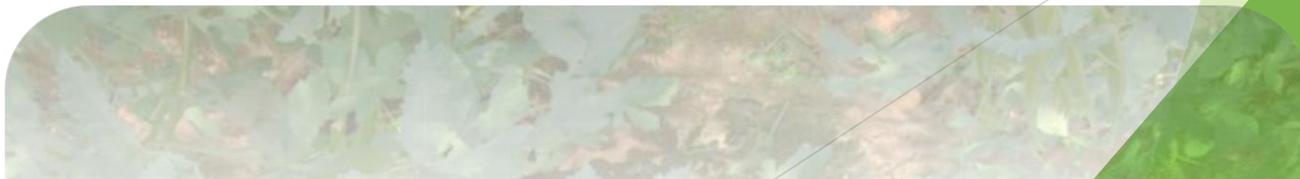


সবজী বাগান তৈরী

- * ২-৩ কাঠা জমি- ৫-৬ সদস্যযুক্ত পরিবারের পক্ষে যথেষ্ট
- * পুরো জমিকে কয়েকটি ছোট ছোট প্লটে ভাগ করতে হবে
- * প্রতিটি প্লটের পাশে রাস্তা এবং জল সেচের নালা রাখতে হবে
- * পুরো বাগানে থাকবে একটি মূল প্রবেশ পথ, গোবর সার ও পাতা পচা সার রাখার গর্ত



Loka Kalyan Parishad





Loka Kalyan Parishad





Loka Kalyan Parishad



জমি তৈরী এবং সার প্রয়োগ

জমিকে লাঙ্গল বা কোদাল দিয়ে ভাল ভাবে ৮-৯ ইঞ্চি কুপিয়ে পরিষ্কার করে মাটি ঝুরঝুরে করতে হবে।

সারের মাত্রা (প্রতি বর্গমিটার): সাধারণ ভাবে ১৫ কেজি কম্পোষ্ট বা জৈব সার মাটিতে মেশাতে হবে।

বর্ষাকালীন সবজী: ১৫০ গ্রাম ভার্মি কম্পোষ্ট
৩০০ গ্রাম নাদেপ কম্পোষ্ট
২০০ গ্রাম জীবামৃত

শীতকালীন সবজী: ১০০ গ্রাম ভার্মি কম্পোষ্ট
২০০ গ্রাম নাদেপ কম্পোষ্ট
৮০ গ্রাম জীবামৃত



Loka Kalyan Parishad



কিচেন গার্ডেনের জন্য কিছু প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি

- ১) কোদাল
- ২) খুরপি, নিরানি
- ৩) শাবল
- ৪) বাঁশের দন্ড বা খুটি
- ৫) দড়ি, ছুরি
- ৬) ঝাঁঝরি
- ৭) জৈব সার (কম্পোস্ট, কাঁচা সার, গোবর সার)



Loka Kalyan Parishad



কয়েকটি বিশেষ সব্জী চাষের তালিকা (১ কাঠা জমির জন্য)

ফুলকপি

- বোনা/রোয়ার সময়:** ১) আষাঢ় মাসের দ্বিতীয় থেকে তৃতীয় সপ্তাহ
২) ভাদ্র মাসের শেষের দিক
৩) কার্তিক মাসের মাঝামাঝি

রোয়ার দূরত্ব: জলদি- ৪৫ X ৫৫ সেমি নাবি- ৬০ X ৪৫ সেমি

সার প্রয়োগ:

- জৈব সার-** ১০০ কেজি জমি তৈরীর সময়
১০০ গ্রাম ভার্মি কম্পোষ্ট
২০০ গ্রাম নাদেপ কম্পোষ্ট
৮০ গ্রাম জীবামৃত



Loka Kalyan Parishad

কয়েকটি বিশেষ সব্জী চাষের তালিকা (১ কাঠা জমির জন্য)

মুলা

বোনার সময় :

- ১) ভাদ্র-আশ্বিন
- ২) কার্তিক-অগ্রহায়ন
- ৩) পৌষ থেকে ফাল্গুন

রোয়ার দূরত্ব :

৩০ X ১০ সেমি

সার প্রয়োগ :

জৈব সার- ১০০ কেজি জমি তৈরীর সময়

১০০ গ্রাম ভার্মি কম্পোষ্ট

২০০ গ্রাম নাদেপ কম্পোষ্ট

৮০ গ্রাম জীবামৃত



Loka Kalyan Parishad

কয়েকটি বিশেষ সব্জী চাষের তালিকা (১ কাঠা জমির জন্য)

টমেটো

- বোনার সময় :**
- ১) আষাঢ় থেকে ভাদ্র মাসামাঝি
 - ২) কার্তিকের প্রথম
 - ৩) কার্তিকের শেষ থেকে অগ্রহায়ণের মাঝামাঝি

রোয়ার দূরত্ব : জলদি- ৬০ X ৬০ সেমি, হাইব্রিড ৭৫ X ৭৫ সেমি

সার প্রয়োগ:

- জৈব সার-**
- ১০০ কেজি জমি তৈরীর সময়
 - ১০০ গ্রাম ভার্মি কম্পোষ্ট
 - ২০০ গ্রাম নাদেপ কম্পোষ্ট
 - ৮০ গ্রাম জীবামৃত



Loka Kalyan Parishad

কয়েকটি বিশেষ সব্জী চাষের তালিকা (১ কাঠা জমির জন্য)

মটরশুঁটি

বোনার সময়: ১) আশ্বিনের শেষ থেকে অগ্রহায়ণের প্রথম

রোয়ার দূরত্ব: ৩০ X ২৫ সেমি

সার প্রয়োগ :

জৈব সার- ১০০ কেজি জমি তৈরীর সময়
৫০ গ্রাম ভার্মি কম্পোষ্ট
১৫০ গ্রাম নাদেপ কম্পোষ্ট
১০০ গ্রাম জীবামৃত



Loka Kalyan Parishad

ফলের গাছ

আম

জাত: আম্রপালি, বোম্বাই, হিমসাগর, ল্যাংড়া, কিষানভাগ

চারা বসানার সময়: আষাঢ়-শ্রাবণ মাস

চারার দূরত্ব: ৮-১০ মি. X ৮-১০ মি.

সার প্রয়োগ:

ভাল ফলনের জন্য বছরে দু-বার -

বর্ষার শুরুতে এবং বর্ষার শেষে

ফলনশীল প্রতি গাছ- ১০০ কেজি গোবর সার

জৈব সার- ১০০ কেজি জমি তৈরীর সময়

১৫০ গ্রাম ভার্মি কম্পোষ্ট

২৫০ গ্রাম নাদেপ কম্পোষ্ট

১০০ গ্রাম জীবামৃত





Loka Kalyan Parishad

কয়েকটি বিশেষ সব্জী চাষের তালিকা (১ কাঠা জমির জন্য)

কলা

জাত: রোবাস্টা, জায়েন্ট গভর্নর, গ্র্যান্ড-৯, মালভাগ, কাঁঠালি

লাগানার সময়: শীত কাল বাদে সারা বছর

গাছর দূরত্ব: ১.৫-২ মি. X ১.৫-২ মি.

সার প্রয়োগ: গাছ প্রতি জৈব সার

১০০ কেজি জমি তৈরীর সময়

২০০ গ্রাম ভার্মি কম্পোষ্ট

৪০০ গ্রাম নাদেপ কম্পোষ্ট

১৫০ গ্রাম জীবামৃত





Loka Kalyan Parishad

Thank You

