



**Loka Kalyan Parishad**

**পরিবেশমুখী প্রাকৃতিক সম্পদ**

**ব্যবহারের সহজ পাঠ**

**৬**

**মহিলা কৃষাণ সশক্তিকরণ পরিকল্পনা**

**(CRP ও মহিলা কৃষাণদের জন্য প্রশিক্ষণ সহায়িকা)**



লোক কল্যাণ পরিষদঃ ২৮/৮, লাইব্রেরী রোড, কলকাতা – ৭০০ ০২৬, ফোনঃ ০৩৩ – ২৪৬৫ ৭১০৭ / ৪০৬০৫০৩৬ / ৬৫২৯১৮৭৮

Email: [lkpmksp2013@gmail.com](mailto:lkpmksp2013@gmail.com), [lkp@lkp.org.in](mailto:lkp@lkp.org.in), [lokakalyanparishad@gmail.com](mailto:lokakalyanparishad@gmail.com), Website: <http://www.lkp.org.in>

# ভূমিকা

মাটি জীব জগতের ভিত্তি, উদ্ভিদ সরাসরি মাটির উপর নির্ভরশীল- মাটি থেকেই বেশীর ভাগ পুষ্টি সংগ্রহ করে। আর প্রাণীকুল বেঁচে থাকার জন্য, খাবারের জন্য প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে উদ্ভিদের উপর নির্ভরশীল। কাজেই মাটির স্বাস্থ্যের উপর উদ্ভিদ ও প্রাণী জগতের স্বাস্থ্য নির্ভর করে।

কোটি কোটি বছরের বিবর্তনের ফলে সৃষ্টি হয়েছে মাটি। বয়ে এসেছে প্রাণী জগতের ধারা মাটির উপর ভিত্তি করে। কিন্তু বর্তমানে মানুষের লোভ ও অজ্ঞানতার ফলে মাটি হয়ে পড়েছে দুর্বল। সৃষ্টিকে সুস্থায়ী, টেকসই করতে হলে মানুষেরই দায়িত্ব নিতে হবে। শিখতে হবে সূষ্ঠ, পরিবেশমুখী মাটির ব্যবহার। বুঝতে হবে মাটির জীবন।

এই পুস্তিকাতে মাটিকে বোঝার ও সুস্থায়ী ব্যবহারের ভাবনা ও কৌশল নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

ভারত সরকার ও পশ্চিম বঙ্গ রাজ্য সরকারের অন্তর্গত 'আজীবিকা মিশন' ও 'আনন্দধারা'-র যৌথ উদ্যোগে 'মহিলা কিষাণ সশক্তিকরণ পরিকল্পনা' প্রকল্পটি লোক কল্যাণ পরিষদ সারা রাজ্যের ৫টি জিলা, ১১টি ব্লক ও ৫০টি গ্রাম পঞ্চায়েত এলাকায় ৬০ হাজার মহিলা কিষানদের সাথে নিয়ে রূপায়িত করছে। এই প্রশিক্ষণ সহায়িকা-টি প্রকল্পভুক্ত মহিলা কিষাণ সম্প্রদায় ও ত্বনমূল স্তরের প্রশিক্ষণ কর্মী সি.আর.পি / পি.পি. -দের জন্য ব্যবহৃত হবে।

অমলেন্দু ঘোষ

সম্পাদক

লোক কল্যাণ পরিষদ

# মহিলা কিশাণ সশক্তিকরণ পরিকল্পনা (MKSP)

## একটি জাতীয় গ্রামীণ জীবিকা মিশন (NRLM) এর উপপরিচালনা

গ্রামীণ কৃষক পরিবারের মহিলাদের 'মহিলা কিশাণ' হিসাবে সামাজিক পারিবারিক ও অর্থনৈতিক ক্ষমতায়নের মাধ্যমে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ ও জীবিকার উন্নয়ন।

উন্নয়ন উদ্যোগের প্রক্রিয়াঃ

ক) 'মহিলা কিশাণ' সংগঠিত হবেন এবং যৌথ সিদ্ধান্ত নেবেন -স্থানীয় ব্যবহারযোগ্য প্রাকৃতিক সম্পদগুলি কিভাবে ব্যবহার করবেন এবং কি ধরনের উৎপাদন ব্যবস্থা গড়ে তুলবেন।

খ) খরা প্রবণ অঞ্চলের উপযুক্ত বৃষ্টি নির্ভর ও সুস্থায়ী কৃষি ব্যবস্থাপনাঃ যেমন - কম জলের ফসল চক্র, অপ্রচলিত উপযুক্ত বহুবর্ষজীবী ফসল, উপযুক্ত ঐতিহ্যপূর্ণ বনেন্দী ফসলগুলির পুনঃপ্রচলন, ডাল ও তেলবীজ ইত্যাদির উৎপাদন, প্রচার, প্রসার ও প্রচলনের সহায়তা।

গ) চাষকে সুস্থায়ী করার লক্ষ্যে নিবিড়, বহুমুখী ও সুসংহত (Integrated System) প্রযুক্তির ব্যবহারে সহায়তা করা।

ঘ) সরকারি, বেসরকারি জলাভূমি, জমি ইত্যাদিতে অংশীদারির ভিত্তিতে দলগুলিকে যৌথ চাষ ব্যবস্থার প্রচার ও প্রসার ঘটানোয় নিয়োজিত করা।

ঙ) খাদ্য দ্রব্য সংরক্ষণ, মূল্যমান বাড়ানো ও ব্যবসায়ের মাধ্যমে আয় বাড়ানোর উদ্যোগে একটি স্থিতিশীল উপযুক্ত বাজার ব্যবস্থা গড়ে তোলা।

উক্ত প্রক্রিয়াগুলির সঠিকভাবে সম্পাদনার ফলে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তার সাথে সাথে মহিলা কিশাণের আয় বাড়ানো সম্ভব হবে।

উন্নয়ন উদ্যোগের বিষয় ভিত্তিক কৌশলঃ

ক) মাটি ও জমির স্বাস্থ্য উদ্ধার ও উন্নয়ন

- ✓ জমির আল বাঁধা, পুকুরের পাড় বাঁধা ও ব্যবহার যোগ্য করা, সারা বছর ভূমির উপর জৈব ও ফসলের ঢাকনা, মাল্চের ব্যবহার ইত্যাদি
- ✓ জমির নিকাশী ব্যবস্থার উন্নয়ন
- ✓ খামারের বর্জ্য পুনর্নবিকরণ ও ব্যবহার, সবুজ সার, জৈব সার ইত্যাদির ব্যবহার বাড়ানো
- ✓ শস্য পর্যায়ে ডাল জাতীয় ফসলের অন্তর্ভুক্তি

খ) ভূমি ও জল সংরক্ষণ – ১০০ দিনের কাজের মাধ্যমে উন্নয়ন

- ✓ জমির সমোন্নত আলে ফসলের ঢাকনা, উৎপাদন
- ✓ জমির সমোন্নত আল তৈরি, আল শক্তপোক্ত করা
- ✓ মজা জলাশয় উদ্ধার ও নতুন জলাশয় খনন
- ✓ মাঠ কুয়া, শোষক কুয়া, (সোক পিট), জলধারণ ব্যবস্থা তৈরি

গ) ব্যয় সাশ্রয়কারী সুস্থায়ী চাষ প্রযুক্তি

- ✓ ভেষজ কীটনাশক দ্বারা নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা
- ✓ রাসায়নিক সার, বিেষের ব্যবহার কমিয়ে ক্রমান্বয়ে বন্ধ করা
- ✓ জৈব সার, জীবাণু সার উৎপাদন ও ব্যবহার বাড়ানো – আয় করা

ঘ) ঝুঁকিপূর্ণ, বিপদজনক কাজের বিকল্প

- ✓ বিষমুক্ত চাষ ও খাদ্য ব্যবস্থা গড়ে তোলা
- ✓ রাসায়নিক বিেষের পরিণতি সম্পর্কে সচেতন করা, মুখোস, হ্যান্ড গ্লাভস, যন্ত্র ইত্যাদির ব্যবহার সম্পর্কে সচেতন করা

ঙ) জীব বৈচিত্র্য সুরক্ষা – সচেতনতা বৃদ্ধি ও অনুশীলন

- ✓ পছন্দ সহ, উপযুক্ত বনেদী ফসলের প্রচলন, পুনঃপ্রচলন

✓ মহিলা কিসাণের দলীয় বীজ ভাণ্ডার তৈরি, প্রসার – কন্দ, মূল, ছোট দানা শস্য ইত্যাদি

চ) পরম্পরাগত জ্ঞান ও কৌশলের প্রসার ও প্রচার

✓ মহিলা কিসাণদের জন্য পরম্পরাগত সুস্থায়ী চাষের পরিবেশ সম্পর্কে অনুশীলন

✓ বহুতল চাষ ব্যবস্থাপনা, বহুমুখী সুস্থায়ী চাষ ব্যবস্থাপনা – অনুশীলন, প্রচার ও প্রসার

ছ) পরিবেশ পরিবর্তন, উষ্ণায়ণ ইত্যাদি নিরসনে বহুমুখী প্রাকৃতিক সম্পদ ব্যবস্থাপনার প্রচার ও প্রসার

✓ কৃষি ভিত্তিক বনসৃজন – রাস্তা, খাল, নদী, রেল পাড়, পতিত জমি ইত্যাদিতে কিসাণ বন (ফল, পশুখাদ্য, জ্বালানী, সার উৎপাদনকারী, আসবাবী বৃক্ষাদি) তৈরি

জ) উপরোক্ত বিবিধ কার্যক্রম বিভিন্ন সরকারি দপ্তরের কর্মসূচীর সঙ্গে মহিলা কিসাণদের অংশগ্রহণের মাধ্যমে জীবন ও জীবিকার মান উন্নত করা

ঝ) সমস্ত কার্যক্রম পরিচালনা ও প্রসারের জন্য উপযোগী প্রতিষ্ঠান সমূহ তৃণমূল স্তর থেকে জেলা স্তর পর্যন্ত নিবিড়ভাবে সক্রিয় করা

# সূচীপত্র

<u>ক্রম</u>	<u>বিষয়</u>	<u>পৃষ্ঠা নং</u>
১	খাদ্য ও পুষ্টির ধারণা	১
২	স্বনির্ভর খাদ্যগোলা	৪
৩	ঘরোয়া পুষ্টিবাগান কেন দরকার	৭
৪	বছরের কোন সময় কি কি শাক, সব্জী, মশলা লাগানো যাবে	৯
৫	বন্ধু ফসল – মিশ্র চাষ	১১
৬	সব্জী নার্সারী	১১
৭	অন্নপূর্ণার বারমাস্যা – কৃষিমজুর পরিবারের পুষ্টি ব্যবস্থা	১৬

## খাদ্য ও পুষ্টির ধারণা

সুস্থভাবে বাঁচতে হলে সুখম খাদ্যের দরকার। পেট ভরে দুবেলা খেলেই সুস্থ্য বজায় রাখা যায় না। এর জন্য চাই সুখম খাদ্য। পাঁচ ধরনের খাদ্য প্রতিদিন কম হলেও খাওয়া দরকার।

**কার্বোহাইড্রেট বা শ্বেতসার ও শর্করা জাতীয় খাদ্য** - চাল, গম, চিনি, আলু, ওল, খামালু, কচু ইত্যাদি থেকে পাওয়া যায়। শরীরে শক্তি যোগান দেয়।

**প্রোটিন বা আমিষ জাতীয় খাদ্য** - মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, শুঁটিজাতীয় সব্জী, চিনাবাদাম, সয়াবিন ইত্যাদি থেকে পাওয়া যায়। শরীরে বৃদ্ধি বজায় রাখে।

**ফ্যাট বা চর্বি ও তেল জাতীয় খাদ্য** - মাছ, মাংস, ডিম, বাদাম, সরষে, তিল, নারকেল, সয়াবিন, ইত্যাদিতে পাওয়া যায়। শক্তি, জলের ভারসাম্য রক্ষা করে ও বিশেষ ধরনের ভিটামিনকে গ্রহণযোগ্য করে।

**ভিটামিন যুক্ত খাদ্য** - শাক-সব্জী পাকা, কাঁচা ফল থেকে পাওয়া যায়। অল্প পরিমাণে ও নিয়মিত প্রয়োজন হয়। রোগ ব্যাধি থেকে সুরক্ষা করে। স্নায়ুতন্ত্রকে সতেজ রাখে।

**মিনারাল বা খনিজ লবণ যুক্ত খাদ্য** - ফল ও শাক-সব্জী থেকে প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়। রোগ ব্যাধি থেকে সুরক্ষা, দাঁত, হাড়, রক্ত ইত্যাদি তৈরীতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে।

**ফল ও শাক-সব্জীতে যে সমস্ত পুষ্টি গুণ আছে তার কয়েকটি উদাহরণ :**

**ভিটামিন এ** - চোখ ও চামড়ার স্বাস্থ্য ভালো রাখে। বিশেষ করে শিশু ও মায়েদের বেশী দরকার। কমলালেবু, হলুদ রঙের ফল যেমন পাকা পেঁপে, আম, কুমড়ো, গাজর, রাঙা আলু এবং সবুজ শাক থেকে পাওয়া যায়।

**ভিটামিন বি** - অনেক ধরনের ভিটামিন বি আছে। বি -২, দেহের নানা উৎসেচক ব্যবস্থার গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। ত্বকের দৃঢ়তা বজায় রাখা, হজম শক্তি বাড়ানো, দৃষ্টি শক্তি ঠিক রাখা ইত্যাদি গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করে। সবুজ শাক সব্জী থেকে প্রচুর পাওয়া যায়।

**ভিটামিন সি** - স্নায়ুকে সতেজ রাখা, দাঁত ও দাঁতের মাড়ি ভালো রাখা। রোগ ব্যাধির থেকে প্রতিরোধ গড়ে তোলায় গুরুত্বপূর্ণ। কমলালেবু, মুসুস্বি লেবু, বাতাবী লেবু, পাতিলেবু, আমলকী, পেয়ারা, পেঁপে, আনারস, সবুজ শাক, টমেটো, মটরশুঁটি, ইত্যাদিতে প্রচুর পাওয়া যায়।

**লৌহ (আয়রন)** - গুরুত্বপূর্ণ খনিজ লবণ। রক্তের লাল অংশ হিমোগ্লোবিনের একটি উপাদান। দেহকোষে রক্তের লোহিত কনিকা অক্সিজেন পৌঁছে দেয়। সবুজ শাক, কলার মোচা, ছোলা, খেজুর, পেয়ারা, আমলকী, হরতকী, নটেশাক, ইত্যাদিতে প্রচুর লৌহ পাওয়া যায়।

**ক্যালসিয়াম** - হাড়, দাঁত গঠনে এই খনিজ প্রয়োজন। হৃদয়ের স্বাভাবিক ছন্দ বজায় রাখা, রক্ত ঘনীভূত হওয়া, পেশীর সংকোচন, স্নায়ুর স্বাভাবিক নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ। সবুজ শাক -সব্জী, ফলমূলে বিশেষত নটেশাকে প্রচুর ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়। চুনো মাছ - মরলা, কুচো চিংড়ি, পুটি ইত্যাদি মাছে প্রচুর ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়।

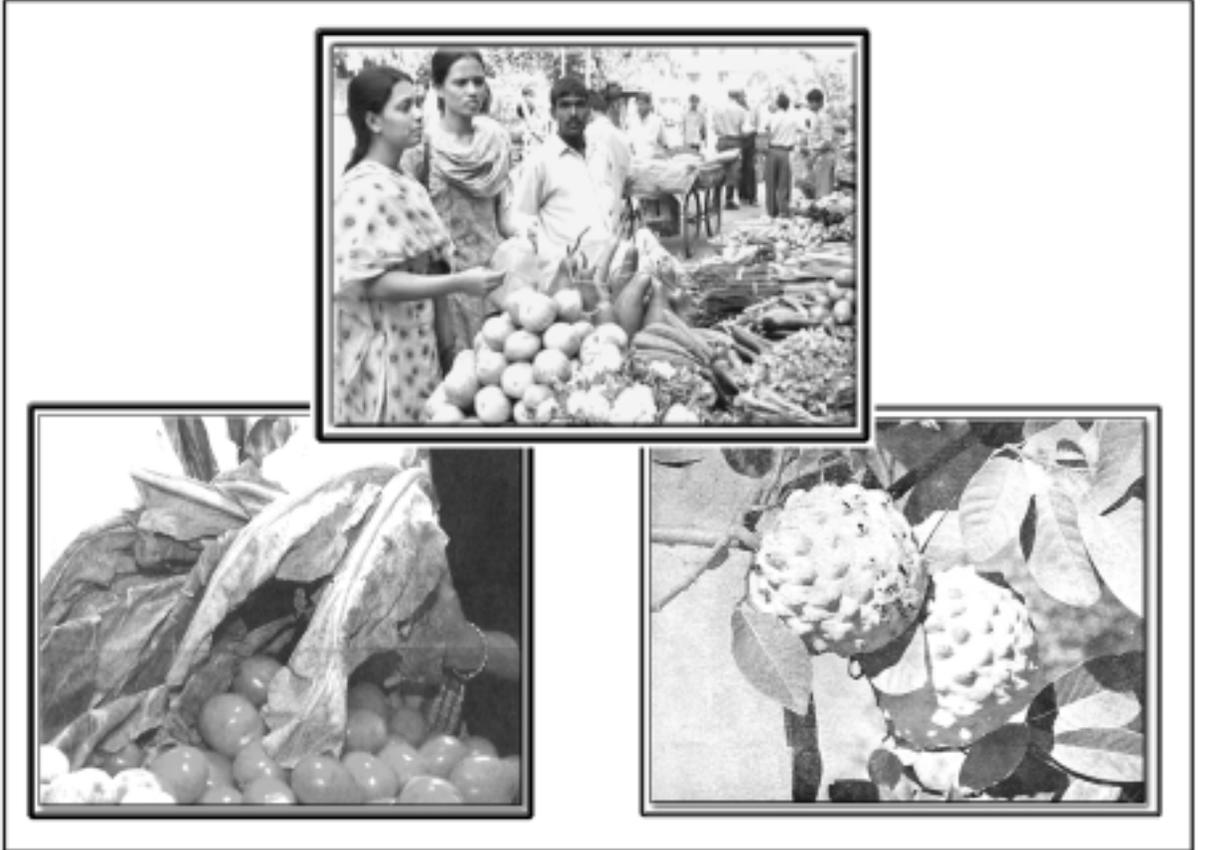
তন্ত্র বা আঁশ - সবুজ শাক-সব্জী ও ফলমূলে আঁশ থাকে (ডায়োটরি ফাইভার)। খাদ্যনালীর স্বাভাবিক পেশী সঞ্চালনে এর ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। অস্ত্রের রোগ, মলাশয়ের ক্যান্সার প্রতিরোধে এটি সাহায্য করে বলে জানা যায়। সহজভাবে মনে রাখতে হবে - প্রতিদিনের খাবারে হলুদ সাদা ও সবুজ রঙের খাবার থাকবে।

### কয়েকটি ফলমূল শাক - সব্জীর খাদ্যগুণ (১০০ গ্রাম ভোজ্য অংশে)

ফল সব্জীর নাম	ভিটামিন		আয়রণ (মি.গ্রা.)	খনিজ পদার্থ
	ভিটামিন এ (আই.ইউ)	ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)		ক্যালসিয়াম (মি.গ্রা.)
<b>ফল</b>				
আমলকী	৯	৬০০	১.২০	৫০
বেল	৫৫	৮	০.৬০	৮৫
পাকা কলা	৭৮	৭	০.৩১	১৭
কাঁঠাল	১৭৫	৭	০.৫৬	২০
লেবু	১৫	৬৩	০.৩০	৯০
পাকা টমেটো	৩৫১	২৭	০.৬৪	৪৮
আপেল	০	১	১.২০	৩৬
<b>পাতা শাক</b>				
নটে শাক	৫,৫২০	৯৯	৩.৪৯	৩৯৭
সজনে শাক	৬,৭৮০	২২০	০.৮৫	৪৪০
মুলো শাক	৫,২৯৫	৮১	০.০৯	২৬৫
পালং শাক	৯,৩০০	২৮	১.২৪	৭৩
বাঁধাকপি	১২০	১২৪	০.৮০	৩৯
<b>মূল ও কন্দ</b>				
মুলো	৩	১৭	০.৩৭	৫০
গাজর	১৮৯০	৩	১.০৩	৮০
বিট	০	১০	১.১৯	১৮.৩
ওল (বড়)	২৬০	০	০.৬০	৫০
আলু	২৪	১৭	০.৪৮	১০
<b>ফলজাতীয় সব্জী</b>				
করলা	১২৬	৮৮	০.৬১	২০
কুমড়া	৫০	২	০.৪৪	১০
লাড	০	১	০.৮১	৩০
কাঁচা টমেটো	১৯২	৩১	১.৮০	২০
মটরশুঁটি	৮৩	৯	১.৫০	২০
টেঁড়স	৫২	১৩	০.৩৫	৬৬
বীন	১৩২	২৪	০.৬১	২৬
সজনে ডাঁটা	১১০	১২০	০.১৮	৩০

ফল সব্জীর নাম	ভিটামিন		খনিজ পদার্থ	
	ভিটামিন এ (আই.ইউ)	ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)	আয়রণ (মি.গ্রা.)	ক্যালসিয়াম (মি.গ্রা.)
ফুলকপি	৩০	৫৬	১.২৩	৩৩
বেগুন	৭৪	১২	০.৩৮	১৮
<b>মশলা-</b>				
গোলমরিচ	১৮০০	-	১৬.৮	১৯৮
জিরা	৮৭০	৩	৩১.০	১০৮০
আদা	৬৭	৬	২.৬	২০
হলুদ	৯	-	১৮.৬	১৫০
মেথি	১৬০	-	১৪.১	১৬০
কাঁচা লংকা	২৯২	১১১	১.২	৩০

তথ্য: সার্ভিস সেন্টার, কোলকাতা, কোন খাবারে কি : দিলীপ চৌধুরী, জ্ঞান বিচিত্রা, আগরতলা



# স্বনির্ভর খাদ্যগোলা

কৃষি মজুর পরিবার,  
অভাবের সংসার।  
দল বেঁধে তোলা তোলা,  
গড়ে ওঠে খাদ্যগোলা।

## ভূমিকা :

পশ্চিমবঙ্গের বেশীর ভাগ গ্রামীণ মানুষের জীবিকা চাষ নির্ভর। এর মধ্যে প্রায় ৫০ ভাগই ভূমিহীন ক্ষেত মজুর ও প্রান্তিক চাষী। অসেচ ও খরা অঞ্চলে প্রধান ফসল বৃষ্টি নির্ভর আমন ধান। ক্ষেত মজুরেরা টেনেটুনে সব মিলিয়ে বছরে ১০০-১২০ দিন কাজ পান। এতেই সারা বছরের দিন গুজরান করতে হয়। ভাদ্র-আশ্বিন মাসে মাঠে বিশেষ কাজ থাকে না। ঘরের মজুত খাবারও ফুরিয়ে আসে। বড় চাষী বা মহাজনের কাছ থেকে ধান বা টাকা প্রায়ই দেড়া সুদে নিতে হয়। কেউ বা আগাম নিয়ে কম মজুরীতে খেটে শোধ করে। ধার আর শোধই হতে চায় না, জালে জড়িয়েই জীবন কাটে, এর খপ্পর থেকে বেরোনো হয় না।

## কাদের জন্য ও কিভাবে :

এই সব পরিবারগুলির মহিলারা স্বনির্ভর দল গড়ে, মাসিক স্বল্প সঞ্চয়ের সাথে সাথে ধান, গম ইত্যাদি খাদ্য শস্যও অল্প অল্প সঞ্চয় করে দলীয় খাদ্য গোলা গড়ে তুললে অভাবের সময় ঐ গোলা থেকে নিজেরাই ধার নিতে পারে। আবার ধান কাটার পর অল্প পরিমাণে বাড়তি দিয়ে নিজেদের গোলাতেই আবার রাখতে পারে। শুরুর দিকে প্রথম এক - দুই বছর হয়তো পরিবারের ঐ অভাবের দিনগুলির সম্পূর্ণ চাহিদা নাও মিটতে পারে - বাইরের থেকে কিছুটা ধার নিতেও হতে পারে, তবে দু-তিন বছরের মধ্যেই গোলা থেকে সম্পূর্ণ চাহিদা মেটানো যায়।



অন্যদিকে, স্বনির্ভর দলের সদস্যরা - যারা খাদ্যগোলা গড়ে তুলছে তারা তাদের নিজের সঞ্চয়ের উপরও ধার নিয়ে যখন ফসল ওঠে, দাম কম থাকে - ধান, গম কিনে গোলায় জমা রাখতে পারে। তাতে অভাবের সময় বাইরে থেকে ধার নেবার দরকার হবে না। কাজেই যে সামান্য সুদ লাগে তা আবার নিজেদের তহবিলে, গোলায় জমা থাকবে। এছাড়া গ্রাম পঞ্চায়েত, গ্রাম উন্নয়ন সমিতির সহায়তাও পাওয়া যেতে পারে

## জীবিকার সুযোগ :

এই ধরনের দলীয় গোলা থেকে জীবিকারও সুযোগ হয়। যখন

মাঠে কাজ থাকেনা বা যেসব মহিলা মাঠে কাজ করে না, নিজেদের গোলা থেকে ধারে ধান নিয়ে চাল মুড়ি করে ছোট খাটো অর্থকরী কাজও করতে পারে, আয়ের টাকায় ধান কিনে গোলায় সুদ সহ ফেরৎ দিয়ে কিছু আয়ও করতে পারে, গোলাও বাড়ে।

### সম্ভাব্য নিয়ম নীতি :

এধরণের খাদ্য শস্যগোলা যেহেতু ব্যক্তিগত নয়-দলীয় গোলা তাই প্রথম থেকেই গোলা তৈরী ও পরিচালনার নিয়মনীতি দলের সবাই মিলে বিশদ আলোচনা করে রেজুলিউশন খাতায় লিখে রাখতে হয়। সবার সম্মতিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হয়। যেসব নিয়মকানুন আগে থেকে ঠিক করে নিতে হয় সেগুলি এমন হতে পারে :



#### ক) কোন সদস্য-পরিবার গোলার সদস্য হবে

- সেই সব সদস্য নিয়মিত দলের সভায় উপস্থিত থাকবে
- স্বনির্ভর দলের তহবিলে নিয়মিত সঞ্চয় করবে
- দলের খাদ্য গোলায় দলের সিদ্ধান্ত অনুযায়ী পরিমাণমত ধান/খাদ্য নিয়মিত বা এককালীন সঞ্চয় করবে

#### খ) গোলার অবস্থান ও ধারণ ক্ষমতা :

- গোলাটি কোথায়/কার বাড়িতে তৈরী হবে
- গোলার দৈনিক দেখাশোনা ও রক্ষণাবেক্ষণ করা করবে
- প্রতিটি সদস্যের জমা ও ধার নেওয়া, বাড়তি বা সুদের হিসাব ও আদায় কে বা করা করবে, দলের সভায় নিয়মিত হিসাব পেশ করবে

#### গ) একটি রেজিস্টার খাতা থাকা দরকার যাতে নিচে দেওয়া তথ্য থাকবে :

সদস্যর নাম, ঠিকানা	পরিবারের লোক সংখ্যা	বাধ্যতামূলক জমার পরিমাণ	অতিরিক্ত জমার পরিমাণ (যদি দেয়)	গ্রাম প:/গ্রাম উ:সমিতির ঋণ/সহায়তা (যদি থাকে)
--------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------------	---

মোট জমার পরিমাণ	ধার নেবার তারিখ ও পরিমাণ	ধার শোধের পরিমাণ	বাড়তি/শুক্তির পরিমাণ	বকেয়া পরিমাণ	সদস্যর স্বাক্ষর
-----------------	--------------------------	------------------	-----------------------	---------------	-----------------

প্রতি সদস্য পিছু আলাদা পাতায় হিসাব রাখলে সুবিধা হয়।



ঘ) **গোলা/মড়াই তৈরী :** স্থানীয় গ্রামীণ পদ্ধতিতে গোলা তৈরী সহজ, সস্তা ও রক্ষণাবেক্ষণে সুবিধা হয়। নানা অঞ্চলে স্থানীয় মাল-মশলা যেমন- বাঁশ, বেত, মাটির বেড় ইত্যাদি দিয়ে সহজে তৈরী হয়। স্থানীয় প্রযুক্তিগুলি সহজ, সস্তা -- নিজেরাই করে নেওয়া যায়।

ঙ) **গোলা পরিচালনা :**

- খাদ্য গোলার মাসিক হিসাব নিকাশ দলের সভায় প্রতি মাসে দিতে হবে
- গোলার জমা শস্য (ধান/গম) রোদে দেওয়া ইত্যাদি সব কাজ সদস্যরাই করবে
- আদায় বিলি বন্টনের সিদ্ধান্ত দলের সভায় সবার সম্মতি নিয়ে তবে দেওয়া নেওয়া করতে হবে। গ্রাম পঞ্চায়েত বা গ্রাম উন্নয়ন সমিতি সর্বসাপেক্ষে ঋণ/সহায়তা দিলে, শর্ত মোতাবেক আদায়, ফেরৎ ইত্যাদি করণীয় সভায় সিদ্ধান্ত অনুযায়ী করতে হবে।
- ক্ষুদ্র সঞ্চয়ের পাশ বইয়ের মতো খাদ্য গোলার জন্য ব্যক্তিগত পাশ বই রাখা যেতে পারে যেখানে সদস্যের জমা/ফেরতের হিসাব লেখা থাকবে।
- ধান/গম জমা বন্টন করার সময় দলের সদস্যদের উপস্থিতিতে করা দরকার যাতে শস্যের গুণগত মাণ যাচাই সবাই মিলে করতে পারে।

**সতর্কতা :** মনে রাখা দরকার সমস্তরকম সিদ্ধান্ত দলের সর্বসম্মত হওয়া জরুরী।

**সফল উদাহরণ :** ২০০৫ সালে বীরভূম ও উত্তর দিনাজপুর জেলার ইলামবাজার, লাভপুর, ইটাহার ব্লকের ১৬টি গ্রাম পঞ্চায়েতে এলাকার ৮৮টি গ্রাম সংসদে ৯২টি স্থানীয় দল ৯২টি দলীয় খাদ্যগোলায় ৪১৭ কুইন্টাল ধান গম জমা করে অভাবের দিনের জন্য কোমর বেঁধেছে। দেয়া নেওয়ার মধ্যে দিয়ে গোলা আকার বাড়ছে।

**অভিজ্ঞতা :** অভিজ্ঞতায় দেখা গেছে দল পিছু আলাদা গোলা পরিচালনায় সুবিধা হয়। প্রথম দিকে দু-তিনটি দল মিলে গোলা করলেও পরে সুবিধা মত আলাদা করে নিয়েছে।



## ঘরোয়া পুষ্টি বাগান কেন দরকার

গ্রামের মধ্যে বিশেষ করে গরীব পরিবারগুলিতে প্রধান সমস্যা হল পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব। যে পরিবারগুলিতে খাদ্য যথেষ্ট নয় সেসব ক্ষেত্রে সাধারণত পরিবারের উপার্জনশীল সদস্যরা প্রথমে বেশী পরিমাণ খাবার পায়। পরিবারের বাকী সদস্যরা বিশেষত মহিলারা একেবারে শেষে খাওয়ায় অনেক সময়ই তারা অর্ধহারে থাকে, পুষ্টিকর খাবারের অভাব থাকে।

যথেষ্ট পরিমাণে ফল ও সব্জী গরীব পরিবারগুলি খেতে পায় না বললেই চলে। খাদ্যের মধ্যে খনিজ ও ভিটামিনের অভাবের ফলে মহিলা ও শিশুরা প্রায়ই অ্যানিমিয়া, শ্বাস প্রশ্বাসে কষ্ট, পেট খারাপ এবং চর্মরোগের মত ছোঁয়াচে রোগে ভোগে।

প্রধানত শহরের এমনকি গ্রামেরও পরিবারগুলিতে যারা শাক সব্জী কিনে খায়, বেশী পরিমাণে রাসায়নিক ও বিভিন্ন ক্ষতিকারক রঙীন জলে ডোবানো সব্জী ও ফল খাওয়ার ফলে নানান অসুখ দেখা যায়।

দেখা যাচ্ছে এলাকার স্থানীয় বিভিন্ন প্রজাতির ফল সব্জী ইত্যাদি বর্তমানে প্রায় হারিয়ে গেছে বা যাচ্ছে। বেশীরভাগ বাগানী ও চাষী সেই সব বীজ কেনে যেগুলির দাম অত্যাধিক, অথচ প্রায়ই আস্থশীল নয় এবং যেগুলো থেকে ভালো বীজ উৎপাদনও করা যায়না বা বীজই রাখা যায় না।

**ঘরোয়া পুষ্টি বাগানের উদ্দেশ্য** - উপরের সমস্যাগুলি সমাধানের চেষ্টা করা। প্রত্যেকে তাদের অল্প শ্রম ও সম্পদের ব্যবহার করে বাড়ির আশেপাশের একখন্ড জমি থেকে সারা বছর বিষমুক্ত সতেজ টাটকা ফল ও শাক সব্জী পাবে। যাদের বাগান করার জমি নেই - দল করে, জমি ভাগে বা লিজে নিয়ে যৌথভাবে ঘরোয়া বাগান করতে পারে।

গ্রামে গঞ্জে বাড়ির আশেপাশে দু-চারটে শাক বা সব্জী কিংবা ফল বা ফুল গাছ লাগানোর অভ্যাস অনেকেরই রয়েছে। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই নজর দেওয়া হয় না কিভাবে কখন কোন শাক সব্জী লাগালে কম পরিশ্রমেই ফলন বেশী পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সারা বছর পারিবারিক পুষ্টির চাহিদাও মিটবে। তাই সব্জী বাগানগুলোকে একটু ভাবনা ও সময় দিয়ে যদি পুষ্টিবাগান বানানো যায় অনায়াসে পারিবারিক ‘পুষ্টির ভান্ডার’ হয়ে উঠতে পারে। এখন এই পুষ্টিবাগান তৈরী করার সময় কতগুলি বিষয় মাথায় রেখে পরিকল্পনা করতে হবে, যেমন :

- ১) এলাকার মাটি, জল, হাওয়া, বর্ষা, খরা এবং যে জমিতে বাগান করা হবে সেখানে রোদ, জলের সুবিধা, জল নিকাশি ইত্যাদি সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে হবে। সেই অনুযায়ী শাক, সব্জী, ফল ও ফুল ইত্যাদিও জাত বাছাই করে লাগাতে হবে।
- ২) প্রতিটি এলাকার জীবন ধারণে, খাদ্যাভাসে রকমফের দেখা যায়। তাই পুষ্টি বাগানে শাকসব্জী লাগানোর ক্ষেত্রে এই বিষয়গুলোকে গুরুত্ব দিয়ে, কি কি লাগানো হবে ঠিক করতে হবে।
- ৩) যেসব সম্পদ (রান্না ঘরের ব্যবহৃত জল, সব্জী/ফলের খোসা, বাড়ি ও গোয়াল ঘরের আবর্জনা, ইত্যাদি অনায়াসে মেলে সেইসব সম্পদগুলি বাগানে ব্যবহার করতে হবে।
- ৪) পাতা জাতীয় (ডাঙ্গা কলমী, সরষে শাক, নটে শাক, ইত্যাদি), ফল জাতীয় (বেগুন, কুমড়া, টমেটো, কুন্দরী, ঝিঙে, ঢেড়স ইত্যাদি), মূল জাতীয় (মূলা, গাজর, বিট ইত্যাদি), কন্দ জাতীয় (কচু, ওল,

ইত্যাদি) - এই চার ধরনের কোন কোনটা সারা বছরই পাওয়া যায়। এছাড়া বিভিন্ন মশলা যেমন- আদা, হলুদ, লংকা, ধনে, পুদিনা পাতা, কিছু কিছু বনৌষধি যেমন - বেড়ায় বাসক, কালোমেঘ, তুলসী, পেঁয়াজ, রসুন, ইত্যাদি ঘরোয়া বাগানে ঘুরিয়ে ফিরিয়ে লাগানো দরকার।

- ৫) বাগানের বেড়াতে বকফুল, সজনে, শিমূল আলু ইত্যাদি দিয়ে উৎপাদক বেড়া বানিয়ে উৎপাদন বাড়ানো যায়। এই বেড়ার গাছে নানা লতানে সব্জী চড়ানো যায়।

### পুষ্টি বাগান কেন দরকার ?

পরিকল্পনা মাফিক পুষ্টিবাগান করলে তার থেকে :

- ১) সারা বছর ব্যবহারযোগ্য টাটকা, সতেজ, পুষ্টিকর ও নিরাপদ (বিষমুক্ত) শাক-সব্জী পাওয়া যাবে।
- ২) বনৌষধি লাগানোর ফলে ছোট খাটো রোগবালাই এর প্রতিরোধ ও প্রতিকার ঘরোয়াভাবে নিজেরা করতে সক্ষম হবে।
- ৩) শাক-সব্জী অতিরিক্ত হলে তা বিক্রি করে সামান্য অর্থও উপার্জন করা যাবে।
- ৪) এছাড়া কম হলেও নিয়মিত পশুখাদ্য, জ্বালানীও পাওয়া যাবে।

এছাড়াও পুষ্টিবাগান করলে অন্যান্য যেসব উপকারিতা মিলবে সেগুলি হল :

- ১) বিভিন্ন ব্যবহৃত সামগ্রী ও ফেলে দেওয়া জিনিসগুলি পুষ্টিবাগানে উৎপাদনের কাজে পুনরায় ব্যবহার করা হয় ফলে বাড়ির উঠোন ও চারপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে।
- ২) যেহেতু পুষ্টি বাগানের নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণ ও গাছগাছালির যত্ন নেওয়ার কাজে পরিবারের সকল সদস্যই যুক্ত থাকেন তাই পারস্পরিক জানা শেখা ও সুসম্পর্কের বিষয়টি জড়িয়ে থাকে, শিশুরাও শেখে, উৎসাহ পায়।
- ৩) বসত বাড়ির সৌন্দর্যবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে নানান আপদ (মশা, মাছি) ও রোগের হাত থেকেও বাঁচায়।
- ৪) এমনকি বাড়ির ও সব্জী বাগানের চার পাশে যে বেড়া দেওয়া হয় সেই বেড়াটিকেও উৎপাদনের কাজে লাগিয়ে বেশ খানিকটা আয় হয়।
- ৫) পরিবারের দৈনিক বাজার খরচ কমে ফলে সঞ্চয় হয়, স্বাস্থ্য ভালো থাকে তাই অসুখ-বিসুখের জন্য খরচ কমে।



# বছরের কোন সময় কি কি শাক-সব্জী, মশলা লাগানো যাবে

বৈশাখ -	শাক : কাটোয়া ডাঁটা, চাঁপানটে, সাদা পুঁই, পুদিনা, দোপাটি পালং, লাল ডাঁটা মুলো শাক, ডাঙ্গা কলমী।
	সব্জি : উচ্ছে, করলা, লাউ, শসা, ঝিঙে, বেগুণ, মিষ্টি কুমড়া, ওল, খামালু, চাল কুমড়া, ধুন্দুল, লঙ্কা, কুদ্রী, শিমূল আলু, পঞ্চমুখী কচু, গুড়ি কচু, গুঁয়ারশুটি।
	ফল : খরমুজ, তরমুজ, কাঁকুড়, পেঁপে, শসা, শাঁকালু, পাকা কলা, কাঁচা কলা।
	মশলা : আদা, হলুদ।
জ্যৈষ্ঠ -	শাক : কাটোয়া ডাঁটা, চাঁপানটে, পুঁই, লাল নটে সুরেশ্বর ডাঁটা, ডাঙ্গা কলমী, দোপাটি পালং।
	সব্জি : বেগুণ, বর্ষাতি কুমড়া, ধুন্দুল, বর্ষাতি মুলো, মাচার ঝিঙে, সিম, কাঁকরোল, চিচিঙ্গে, ওল, গুড়ি কচু, কুদ্রী, শিমূল আলু, পঞ্চমুখী কচু, মানকচু, গুঁয়ারশুটি।
	ফল : পেঁপে, খরমুজ, কাঁকুড়, মাচার শসা, শসা, পাকা কলা, কাঁচা কলা।
	মশলা : আদা, হলুদ, সূর্যমুখী লঙ্কা।
আষাঢ় -	শাক : পুঁই, চাঁপানটে, লালশাক, দোপাটি পালং, ডাঙ্গা কলমী।
	সব্জি : করলা, উচ্ছে, লাউ, বরবটি, বর্ষাতি সাদা মুলো, ঝিঙে, দেশী সিম, ওল, গুড়ি কচু, মানকচু, কাঁকরোল, টেঁড়স, মিষ্টি কুমড়া, চাল কুমড়া, চিচিঙ্গে, বেগুণ।
	ফল : মাচার শসা, শাঁকালু, কাঁকুড়।
	মশলা : আদা।
শ্রাবণ -	শাক : লালশাক, কাটোয়া ডাঁটা, চাঁপানটে, হিঞ্জে।
	সব্জি : সয়াবিন, সিম, মুলো, টমেটো, বরবটি, টেঁড়স, লাউ, লংকা, মানকচু।
	মশলা : রাঁধুনি।
ভাদ্র -	শাক : চীনারাই, কাটোয়া ডাঁটা, সাদা পুঁই, চাঁপানটে, পালং, সরষে শাক।
	সব্জি : বরবটি, বিট, বিবি কুমড়া, ফুলকপি, বাঁধাকপি, শালগম, মুলো, লেটুস, টমেটো, লাউ, পটল, টেঁড়স, ওলকপি, লংকা, সজ্জী অড়হড়া।
	ফল : কার্তিক শসা।
	মশলা : ধনে, লংকা।
আশ্বিন -	শাক : চীনারাই, ঝাড় পালং, মেথি, পিড়িং ইত্যাদি নানান স্থানীয় শাক।
	সব্জি : সবরকম বাঁধাকপি ও ফুলকপি, টমেটো, বিট, শালগম, লাউ, বীজ, মটরশুঁটি, রাঁধুনী, গাজর, মুলো, ওলকপি, পেঁয়াজ।
	ফল : শীতের শসা।
	মশলা : মৌরী, জিরে, ধনে, মেথি, যোয়ান, রসুন।
কার্তিক -	শাক : চীনারাই পালং, মেথি, পিড়িং, বেথো, সরষে ইত্যাদি।

	সব্জি	: ওলকপি, বিট, কুমড়ো, শালগম, গাজর, টমেটো, বোম্বাই মুলো, নাবীজাত ফুলকপি ও বাঁধাকপি, আলু, সয়াবিন, ফ্লেঞ্চবীন, পটল, কনক নটে, মাটির করলা, পেঁয়াজ।
	ফল	: শীতের শসা।
	মশলা	: মৌরী, জিরে, ধনে, মেথি, রসুন।
অগ্রহায়ণ-	শাক	: পালং, নটে, লেটুস, রাই, মেথি, সরষো
	সব্জি	: পেঁয়াজ, করলা, উচ্ছে, লাউ, আলু, বিট, মটর, ফ্লেঞ্চবীন, ১২ পাতা ঝিঙে, সয়াবিন, পটল, গাজর।
	ফল	: শসা, কাঁকুড়।
	মশলা	: ধনে, মেথি, রসুন, মৌরী, যোয়ান।
পৌষ-	শাক	: পালং, রাই সরষে, মেথি, লেটুস, বেথুয়া, পুঁই, মটর, পিড়িংশাক, সরষো
	সব্জি	: ১২ পাতা ঝিঙে, ঢেড়স, বেগুণ, গাজর, গোলমুলো, ধুন্দুল, লাউ, বেগুণ, করলা, মটর।
	ফল	: তরমুজ, খরমুজ, ফুটি, কাঁকুড়, ১২ পাতা শসা।
	মশলা	: ধনে, মেথি।
মাঘ-	শাক	: পুঁই, লাল ডাঁটা, মেথি, চাঁপা নটে, পালং, ধনে।
	সব্জি	: উচ্ছে, করলা, বেগুণ, শসা, ঢেড়স, ঝিঙে, লংকা, লাউ, কুমড়ো, বরবটি, ধুন্দুল, ঝুপি বীন, মিষ্টি আলু।
	ফল	: শসা, ফুটি, কাঁকুড়।
	মশলা	: ধনে।
ফাল্গুন-	শাক	: চাঁপা নটে, পদ্ম নটে, কাটোয়া ডাঁটা, পালং, মেথি, ডাঙ্গা কলমী।
	সব্জি	: ঝিঙে, কুমড়ো, লাউ, উচ্ছে, করলা, বেগুণ, ঢেড়স, লংকা, বরবটি, ধুন্দুল, চাল কুমড়ো, চিচিঙ্গে, ওল, কুদ্রী।
	ফল	: তরমুজ, কাঁকুড়, ফুটি, খরমুজ, শসা।
	মশলা	: আদা, হলুদ।
চৈত্র-	শাক	: চাঁপা নটে, কাটোয়া ডাঁটা, পুঁই, লাল ডাঁটা, পদ্ম নটে, ডাঙ্গা কলমী, দোপাটি পালং।
	সব্জি	: বেগুণ, ঢেড়স, লংকা, বরবটি, ধুন্দুল, চাল কুমড়ো, লাউ, চিচিঙ্গে, করলা, উচ্ছে, ওল, মেটে আলু, খামালু, সূর্যমুখী লংকা, কুদ্রী, শিমূল আলু, কাঁচা কলা।
	ফল	: শসা, তরমুজ, খরমুজ, পাকা কলা।
	মশলা	: আদা, হলুদ।



◀ দোপাটি পালং

গুঁয়ারশুটি ▶



## বন্ধুফসল

বরবটি, মটরশুঁটি, সিম  
সয়াবিন ইত্যাদি শুঁটি জাতীয় ফসল

বাঁধাকপি, ফুলকপি,  
ওলকপি ইত্যাদি

টম্যাটো, বেগুন, লঙ্কা

কুমড়ো, শসা ইত্যাদি

আলু

প্রায় সব ফসলের সাথেই লাগানো যায়  
(শুঁধু পেঁয়াজ, রসুন ইত্যাদি পছন্দ করে না)

শুঁটিজাতীয় ফসল, বীট, পেঁয়াজ  
মূলা ও শালগম মটরশুঁটির সাথে খুবহ ভালো হয়  
।

তুলসী, পেঁয়াজ, শুঁটিজাতীয় ফসল গাজর,  
ধনেপাতা, গাঁদাফুল (সর্ষেজাতীয় সবজী পছন্দ করে  
না)

বরবটি, মূলা (ধনেপাতা, তুলসী ইত্যাদি পছন্দ করে  
না)

শুঁটিজাতীয় ফসল, পেঁয়াজ, গাঁদাফুল (কুমড়ো, শসা  
ইত্যাদি পছন্দ করে না)

সাথী ফসল বাছার সময় এ ছাড়াও আমাদের আলো/ছায়া, জলের প্রয়োজন, শিকড়ের গভীরতা,  
আকার-আকৃতির কথা এবং বৃদ্ধির গতির কথা মাথায় রাখতে হবে।

## সব্জি নার্সারী

বেশীরভাগ সব্জিই উৎপাদন করা হয় বীজ, শিকড়ের টুকরো বা কন্দ সরাসরি লাগিয়ে। কিছু সব্জির ক্ষেত্রে বীজ থেকে চারা তৈরী করে লাগানো হয়। এই চারা তৈরীর জায়গাকেই বীজতলা বা নার্সারী বলা হয়। ফল ফসরী বা বড় গাছের চারা নার্সারীতে কমপক্ষে ৩-৪ মাস থাকে। কখনও ১২-১৪ মাস বা তার বেশীও রাখা হয়। মূল জমিতে লাগানো, সব্জির চারা তাড়াতাড়ি বড় হয়, তাই ৩-৪ সপ্তাহ থেকে ৭-৮ সপ্তাহের বেশী নার্সারীতে রাখার দরকার হয় না। অনেক ক্ষেত্রেই তাই সব্জি চারা খোলা জায়গায় বীজতলা না করে ৩-৪ ইঞ্চি গভীর কাঠের বাজ্জে, মাটির গামলায় বা ঝুড়িতে তৈরী করে নেওয়া হয়। সতেজ ও রোগমুক্ত চারা ব্যবহার করলে ভালো ফলন পাওয়া যায়। তাই নার্সারীর মাটি ঠিকমতো তৈরী করা, তাতে পরিমাণ মতো কম্পোস্ট, নিমখোল মেশানো এবং নিয়মিত অল্প পরিমাণ জলসেচ করা খুবই দরকারি।

নার্সারী করার সুবিধা :

- ১। নিজের প্রয়োজন মতো চারা সময় মতো তৈরী করা যায়। চারা বীজতলা থেকে তুলে বাগানে বা মাঠে লাগানোর আগে বেশীক্ষণ ফেলে রাখতে হয় না। তাই বেশী চারা নষ্ট হয় না বা মরে যায় না। নিজের পছন্দ মতো প্রজাতির চারা তৈরী করা যায় যা বাজারে নাও পাওয়া যেতে পারে।
- ২। মাঠে একটি ফসল থাকতে থাকতেই নার্সারীতে পরের ফসল বা সব্জির চারা তৈরী করা যায় ফলে বাগান বা ক্ষেতের জমি বেশীদিন ফাঁকা পড়ে থাকে না।

৩। নার্সারীতে অল্প জায়গার মধ্যে বহু চারাকে ঠিক মতো যত্ন করা ও গরু, ছাগল, মুরগীর হাত থেকে বাঁচিয়ে রাখা সম্ভব হয়, রোগপোকার হাত থেকেও বাঁচানো তুলনামূলকভাবে সহজ। ভালো চারা তৈরীর কাজ শিখে গেলে, চারা বিক্রির মাধ্যমে ব্যক্তিগত বা দলগত আয়ের সুযোগ তৈরী করা সম্ভব এবং এলাকার সব্জি চাষ ও উৎপাদনের পরিমাণ ও গুণগত মান উন্নত করা যেতে পারে।

### স্থান নির্বাচন :

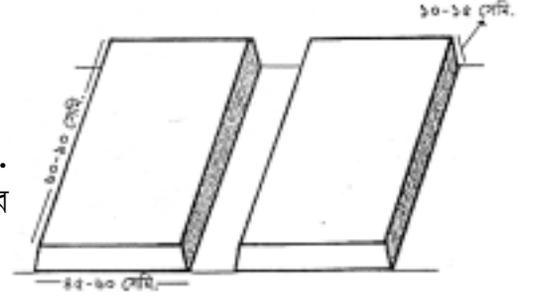
সব্জির নার্সারী সাধারণত বাড়ির আশেপাশে সুরক্ষিত জায়গায়, জলের উৎসের কাছাকাছি করা হয়। এমন জায়গায় নার্সারী করা উচিত যেখানে জলমগ্ন হওয়া অর্থাৎ ডুবে যাওয়া বা জলবদ্ধ হওয়া অর্থাৎ জল দাঁড়ানোর সম্ভাবনা নেই এবং যেখানে চারাগুলি সকাল-বিকেল অন্তত ৭-৮ ঘন্টা সূর্যের আলো পাবে। শীতের নানা সব্জির চারা সাধারণত বর্ষাকালে শুরু করতে হয় - তাই প্রয়োজন মতো চারাগুলিকে ঢেকে দেওয়ার বা সাময়িকভাবে সরিয়ে নেওয়ার ব্যবস্থা থাকা দরকার।

নার্সারী করতে গেলে কেঁচো সার বা ভালোভাবে পচানো কম্পোস্ট (গাদায় পচানো গোবর সার নয়), তরল সার ইত্যাদি জোগাড় করে রাখতে হবে। ১-৪ ইঞ্চি বা ৬ মি:মি: মাপের চালনিও তৈরী করে নিতে হবে।

### সব্জি নার্সারীর বেড তৈরী :

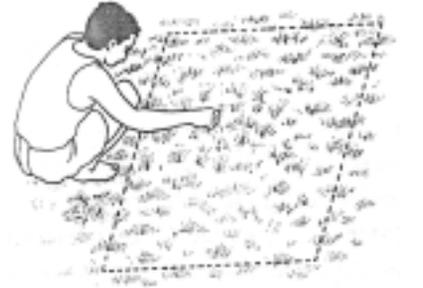
#### বেডের মাপ

নার্সারীর বেডের মাপ লম্বায় ৬০-৯০ সেমি, চওড়ায় ৪৫-৬০ সেমি। আর উচ্চতায় ১০-১৫ সেমি, হলে ভালো হয়। পাশের বেডের সাথে ১৫ সেমি. দূরত্ব রাখা দরকার।



#### বেড তৈরীর ধাপ

বাগানের যে জায়গায় সব্জি নার্সারী করবেন, সেই জায়গাটা ১০০-১২০ সেমি. লম্বা ও ৮০-৯০ সেমি. চওড়া কয়েকটি প্লটে ভাগ করে নিতে হবে। এবার ওই প্লটগুলো থেকে আগাছা ঘাস ইত্যাদি তুলে পরিষ্কার করতে হবে।



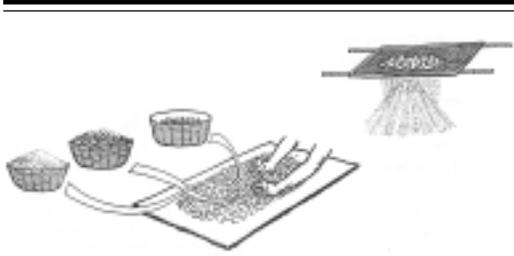
এবারে প্রতিটি প্লটকে ১৫ সেমি. গভীর পর্যন্ত খুঁড়ে মাটি সরিয়ে ফেলতে হবে।

এরপর আরও ১০-১২ সেমি. খুঁড়ে ওই মাটিটাও তুলে ৩-৪ দিন রোদে শুকিয়ে নিতে হবে

। (টিন জাতীয় কোনো শিটের ওপর শুকিয়ে নিলে ভালো হয়)।

এই শুকনো মাটিটা এবার চালনি দিয়ে চেলে নিতে হবে। কত বুদ্ধি মাটি হল তা মেপে নিতে হবে। এবার প্রতি বুদ্ধি মাটিতে ১ কেজি ভালো করে পচানো কম্পোস্ট ও আধ বুদ্ধি কেঁচো সার মেশাতে হবে। (বেলে মাটি হলে ২০ শতাংশ পুকুরের পাক মেশাতে হবে। এঁটেল মাটিতে মেশাতে





হবে ২০ শতাংশ বালি)। এবার প্রতি বুড়ি মিশ্রিত মাটির জন্য ১ বুড়ি নিমখোল (মহুয়া, কবরুজ বা রেড়ি বীজের খোল হলেও চলবে) মেশাতে হবে।



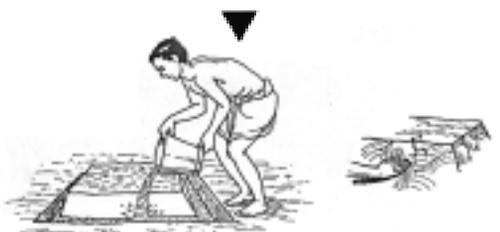
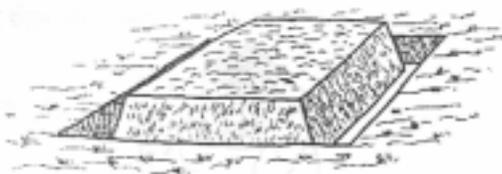
এবার ওপর থেকে ১৫ সেমি. গভীর পর্যন্ত কেটে যে মাটিটা প্রথমেই তুলে নেওয়া হয়েছিল, সেই মাটিটা গর্তের মধ্যে দিয়ে ভালো করে দুর্মুষ করে নিতে হবে। তার ওপর কিছুটা টাটকা শুকনো ছাই ছড়িয়ে দিতে হবে (ঘুঁটে বা ধানের তুষ বা বাঁশপাতা ইত্যাদি পুড়িয়ে সেই ছাই ব্যবহার করা যেতে পারে)। এটা পিঁপড়ের আক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য।



এবার মিশ্রিত মাটি গর্তের মধ্যে দিন। দুদিকে ১০-১৫ সেমি. চওড়া নিকাশি নালা রাখতে হবে। কমপক্ষে বেডটি মাটি থেকে ২-৩ সেমি. উঁচু হওয়া প্রয়োজন।



এবার নিকাশি নালাগুলিতে জল ভর্তি করুন এবং পুরো জলটা মাটিতে ধীরে ধীরে টেনে যেতে দিন। মাটি ফেটে গেলে ফাটলগুলো মেরামত করে দিন।



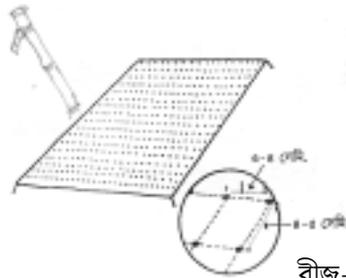
৩-৪ দিন বাদে বেডটি বীজ বপনের জন্য তৈরী হয়ে যাবে। আঁকশি বা দাঁড়া কাঠি দিয়ে ২ সেমি. দূরত্বে হালকা দাগ টেনে নিন। দাগ বরাবর গাছ লাগাতে হবে।

ওলকপি, টম্যাটো, বীট  
যেগুলো ৪-৫ সপ্তাহ থাকে



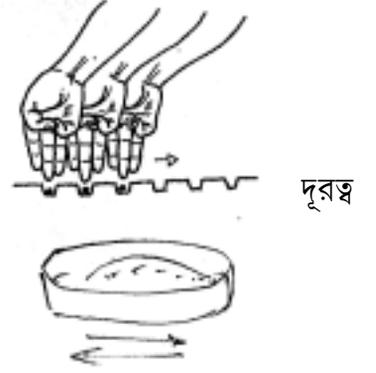
বীজ-বীজ ৩-৪ সেমি. অর্থাৎ  
১৫-২০ টা বীজ লাইন-লাইনের দূরত্ব  
৪-৫ সেমি.

বেগুন, লক্ষা যেগুলো  
৬-৮ সপ্তাহ থাকে

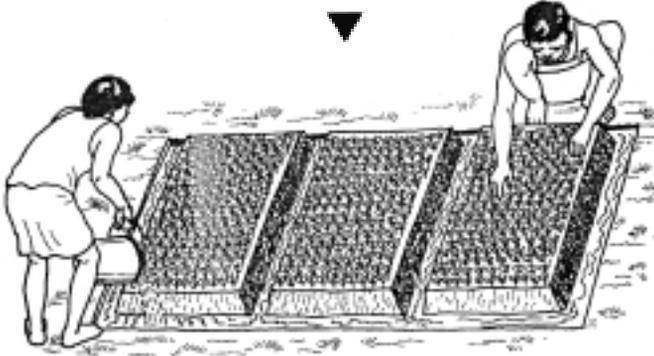


বীজ-বীজ ২ সেমি. সুতরাং লাইন  
প্রতি বীজের সংখ্যা ৩০-৩৫  
লাইন-লাইনের দূরত্ব ৩-৪ সেমি.

এবারে বেডে বীজ বপন করুন। বীজ থেকে বীজের মধ্যে ২ সেমি. দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। সুতরাং, প্রতি লাইনে ৩০-৩৫ টি বীজ বসানো যাবে। দুটি লাইনের মধ্যে ৩-৪ সেমি. দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। তজনী, মধ্যমা, অনামিকা পাশাপাশি রেখে মধ্যমা বরাবর একটি বীজ পুঁততে হবে। অন্য হাতটা একইভাবে পাশে রেখে তার মধ্যমা বরাবর পরের বীজটি দিতে হবে। এইভাবে বীজ থেকে বীজের সমান হবে এবং লাইন সোজা থাকবে। এবার চালনীতে বুরবুরে কম্পোস্ট সার নিয়ে ঝাঁকিয়ে সার দিয়ে হালকা করে বীজ ঢেকে দিতে হবে।



৪-৫ দিন অন্তর নালাগুলোকে অর্ধেকটা করে জল ভরে দিতে হবে।



**কাঠের বাস্কে নার্সারী**

১০-১২ সেমি. গভীরে একটা কাঠের বাস্ক নিতে হবে। বাস্কের তলার কাঠটায় বেশ কয়েকটা ফুটো থাকবে ফুটোগুলোর ওপর কয়েকটা ভাঁজ করা খবরের কাগজ রাখতে হবে। এবার বালি-মাটি-কম্পোস্ট মিশ্রণ দিয়ে বাস্কের কোণা থেকে ২ সেমি. নীচে পর্যন্ত ভর্তি করতে হবে।

জল দেওয়ার জন্য সূক্ষ্ম ফুটোসহ ঝাঁঝারি অথবা হস্ত চালিত স্প্রেয়ার ব্যবহার করতে হবে। প্লাস্টিকের বোতলের তলায় ছুঁচ দিয়ে কয়েকটি সূক্ষ্ম ছাঁদা করে দিলেও কাজ চলবে।

**সুবিধা :** প্রয়োজন মত বাইরে বের করা ও ঘরে বারান্দায় তুলে রাখা যায়।



**মাচা করে নার্সারী :**

বাঁশের একটা পূর্ণ দৈর্ঘ্য মানুষের কোমর সমান উঁচু মাচা তৈরী করে তার ওপর চাঁচ/চাঁচি বিছিয়ে ১:১ অনুপাতে মিশ্রিত মাটি ও কম্পোস্ট ৬-৭ সেমি. উঁচু করে চাঁচের ওপর বেড তৈরী করতে হবে। এইভাবে মাচা করে নার্সারী করলে পিঁপড়ে, উঁইপোকা বা অন্যান্য পোকাকার আক্রমণ, জল দাঁড়ানো ইত্যাদি সমস্যার মোকাবিলা করা যাবে।

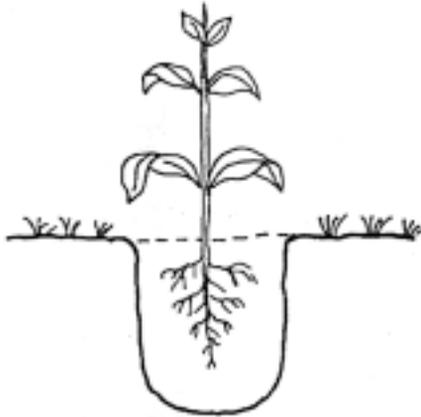


## কিছু নির্দেশ

- ১। বীজ বপনের আগে সম পরিমান জল মেশানো গোচনা বা তরল সারে বীজগুলো আধ ঘন্টা ভিজিয়ে রেখে তারপরে ৪-৫ ঘন্টা ছায়ায় শুকিয়ে নিয়ে বপন করলে ভালো হবে।
- ২। নার্সারী বেডের উপর অস্থায়ী ছায়ার ব্যবস্থা অবশ্যই রাখতে হবে।
- ৩। নার্সারীতে চরাগুলো খুব বেশীদিন ফেলে রাখা উচিত নয়। মাঠের প্রস্তুতি সম্পূর্ণ না হলে প্রয়োজন পড়লে একবার চরা বসিয়ে, কিছুদিন বাদে সেগুলো তুলে আবার রোপণ করা যেতে পারে। চরাগুলো ১২-১৫ সেমি. লম্বা হয়ে গেলে বা ৫-৬ টা পাতা গজালেই বুঝতে হবে চরাগুলো রোপণ করার উপযোগী হয়ে গেছে।

## চরা রোপণের কয়েকটি নিয়ম :

- ১। চরা রোপণের ৫-৬ দিন আগে থেকে জল দেওয়া বন্ধ করে দিতে হবে।
- ২। চরা রোপণের ৩৬-৪৮ ঘন্টা আগে বেড বা মাদা ভালো করে ভিজিয়ে নিতে হবে।
- ৩। পড়ন্ত বিকেলে চরা রোপণ করতে হবে।
- ৪। একটা চ্যাটালো বুড়িতে চরাগুলো বহন করলে ভালো। চরা নিয়ে যাওয়ার আগে শিকড়ের অংশটা ভিজে খড় বা পাতা দিয়ে মুড়ে দিতে হবে।
- ৫। লক্ষ্য রাখতে হবে শিকড়ের দৈর্ঘ্যের থেকে মাটির গর্তের গভীরতা যেন বেশী হয়। এতে শিকড় দুমড়ে যাবে না।
- ৬। প্রয়োজনে সদ্য লাগানো চরায় ছায়া দেবার ব্যবস্থা করতে হবে।



## অন্নপূর্ণার বারমাস্যা

কৃষি মজুর পরিবারের নারী পুরুষ মাঠে যায়। বাস্তুভিটে ছাড়া শাক সব্জী চাষের জায়গা নেই, সময়ও কম তাদের পুষ্টির ব্যবস্থা কেমন হতে পারে?

চাষের মজুর পরিবার  
জমি জিরেত নেইকো তার  
ঘরের কাজে সময় কম?  
আলু ভাতেই ধুকছে দম ?

সহজ করে ভাবে ভাই  
অল্প সল্প করা চাই।  
সজনে, পেঁপে, কাঁচকলা  
কুঁদরী, সীম মাচায় তোলা  
ঘরের চালে কুমড়া লাউ  
নিকেশ জলেই ফলবে ফাউ।  
ঘরের পিছে মুরগী খাঁচা  
বাঁধা খাওয়ায় ছাগল বাঁচা  
এঁদো ডোবা থাকলে ভাই  
তেলাপিয়ার জুড়ি নাই।

বাঁশ ঝাড়েতে চুবড়ি আলু  
মান, কাসাতা করগে চালু  
ছাগল নাদি, তরল সার  
এতেই হবে গাছের বাড়।  
ছোট্ট বাগান, কলসি সেচ  
সাতদিনে দুই, চলবে বেশ  
বাঁচবে সময়, বাঁচবে জল,  
বহর ভর ফলবে ফল।  
নীম করঞ্জর থেঁতো রস,  
রোগ পোকা সব থাকবে বশ।  
দলের পুকুর সবার ভাগ  
তেরো পরব মাছ আর ভাতা  
মা বোনেদের খুসী মন  
বাড়বে দেখো জীবন ধন।



যে সব স্বনির্ভর দল খাদ্যগোলা করবেন তারা সবাই যদি বাড়িতে অথবা যৌথভাবে পুষ্টিবাগান করার প্রচেষ্টা নেন তাহলে খাদ্য ও পুষ্টি দুটোই হবে। হাঁস-মুরগী, ছাগল পুষতে হলে খাঁচায় ও বেঁধে পুষতে হবে।

ড: বিবেকানন্দ সান্যাল



৭৩ তম সংবিধান সংশোধনের শক্তিতে স্থানীয় স্বায়ত্তশাসন কম বেসী সব জায়গাতেই ধীরে ধীরে স্থায়ী স্থান করে নিচ্ছে। পাশ্চাত্যে পঞ্চায়েত আইন ১৯৭৩ সংশোধন করে তৃণমূল স্তরে ক্ষমতার বিকেন্দ্রীকরণের প্রক্রিয়া দানা বেঁধে উঠছে। গ্রাম উন্নয়ন সমিতি গঠন করে এবং তাদের উদ্যোগে অনির্ভর দল গড়ে সার্বিক গ্রাম উন্নয়নের কাজে শিক্ষা, স্বাস্থ্য, জীবিকা, পরিবেশ, সংস্কৃতি সহ ... জীবন ধারণ ও জীবন যাপনের সকল ক্ষেত্রেই গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর প্রত্যক্ষ অংশগ্রহণের মাধ্যমেই এগিয়ে যাওয়ার প্রচেষ্টা শুরু হয়েছে। প্রাকৃতিক সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহারের মাধ্যমে স্থানীয় চাহিদা, দক্ষতা ও বিকেন্দ্রীকৃত প্রাকৃতিক সম্পদ নির্ভর জীবিকা বিকাশের সুযোগ আছে ও এসেছে। এই কাজে সহজ, পরিবেশমুখী লোকায়ত বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি তৃণমূল স্তরে পৌঁছে দিতে লোক কল্যাণ পরিষদ বদ্ধ পরিকর। স্বশাসনের সহায়তা কেন্দ্র হিসাবে লোক কল্যাণ পরিষদের সকল প্রকাশনাই আপামোর জনসাধারণের ক্ষমতা, শক্তি ও জীবনের মানের সমৃদ্ধি ঘটাবে এটাই লক্ষ্য। এই প্রকাশনাটি সেই পথে চলার একটি পাথর মাত্র।



## লোক কল্যাণ পরিষদ

২৮/৮, লাইব্রেরী রোড, কলকাতা- ৭০০ ০২৬

☎ ২৪৬৫-৭১০৭, ৫৫২৯-১৮৭৮