

শাকসবজি চাষাবাদের পঞ্জিকা ও সবজির পুষ্টিগুণ

একটি পরিবার, পুষ্টি চাহিদা পূরণ করার লক্ষ্যে তার বসতবাড়ির সবজি বাগান থেকে প্রতিদিনের জন্য প্রয়োজনীয় উদ্ভিদজাত খাদ্য সংগ্রহ করতে পারে। পাশাপাশি বসতবাড়িতে হাঁস-মুরগি ও গবাদি প্রাণি (ছাগল, ভেড়া, গরু, মহিষ) পালন করে প্রাণিজ পুষ্টির চাহিদাও পূরণ করা যায়। একই সাথে পরিবারের কর্মসংস্থান হয় ও আয় বৃদ্ধি পায়।

শাকসবজির নাম	বপন/রোপণ সময়	উপযুক্ত মাটি	বপন/রোপণ দূরত্ব (সে.মি.)	প্রতি শতকে বীজ চারা	পুষ্টিগুণ
 ডাঁটা শাক	সারা বছর চাষ করা যায়; তবে মার্চ-জুলাই বপনের জন্য উত্তম।	বেলে মাটি ছাড়া যে কোনো ধরনের মাটি; তবে দো-আঁশ উত্তম।	গাছ-গাছ: ৫-৮ (পাতলাকরণের পর)	১০-১৫ গ্রাম	ডাঁটা শাক, গীমাকলমী শাক, লাল শাক, পালং শাক, বাটি শাক ও পুই শাকের মধ্যে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন 'এ' ও আয়রন।
 গীমাকলমী শাক	সারা বছর জন্মানো যায়; উপযুক্ত সময় ফেব্রুয়ারি-জুলাই।	সব ধরনের মাটি; দো-আঁশ উত্তম; জলাবদ্ধতা সহ্য করতে পারে।	সারি-সারি: ৩০; গাছ-গাছ: ১৫	৪০-৫০ গ্রাম	
 লাল শাক	সারা বছর	সব ধরনের মাটি; দো-আঁশ উত্তম।	ছিটিয়ে কিংবা সারিতে বপন করা যায়; গাছ-গাছ: ১০-১৫	২০ গ্রাম	
 পালং শাক	সেপ্টেম্বর-জানুয়ারি	দো-আঁশ, বেলে দো-আঁশ ও এটেল দো-আঁশ মাটি; তবে দো-আঁশ মাটি উত্তম।	১০-১৫ (পাতলাকরণের পর)	১২০-১২৫ গ্রাম	
 বাটি শাক	সারা বছর; তবে বীজ উৎপাদনের উপযুক্ত সময় শীতকাল।	সব ধরনের মাটি; বেলে ও বেলে দো-আঁশ মাটি উত্তম।	গাছ-গাছ: ২০-২৫ (পাতলাকরণের পর)	১২-১৫ গ্রাম	এটি দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখতে সাহায্য করে, শরীরের বৃদ্ধি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং হাড় মজবুত করে।
 পুই শাক	ফেব্রুয়ারি-জুন (সবচেয়ে উপযোগী সময়)	সুনিষ্কাশিত বেলে দো-আঁশ ও এটেল দো-আঁশ মাটি; পযাপ্ত সূর্যালোক দরকার।	সারি-সারি: ৪০-৫০; গাছ-গাছ: ২০ (পাতলাকরণের পর)	১২-২০ গ্রাম; ৩-৪টি বীজ (মাদা প্রতি)	
 করলা	সারা বছর জন্মে, তবে উপযুক্ত সময় হচ্ছে চৈতালী: জানুয়ারি-মার্চ, বর্ষাকাল: এপ্রিল-জুন, রবি: অক্টোবর-ডিসেম্বর।	সুনিষ্কাশিত উর্বর বেলে দো-আঁশ ও এটেল দো-আঁশ বা দো-আঁশ মাটি উত্তম।	সারি-সারি: ১০০ মাদা-মাদা: ১০০ মাদার আকার: ৪৫ X ৪৫ X ৪৫	২৫ গ্রাম, ৪-৫টি বীজ (মাদা প্রতি)	
 মুলা	জুলাই-সেপ্টেম্বর, তবে বপনের উত্তম সময় ১৫ই নভেম্বর।	সব ধরনের মাটিতেই জন্মে, তবে দো-আঁশ ও বেলে দো-আঁশ মাটি সবচেয়ে উত্তম।	সারি-সারি: ২০-৩০ গাছ-গাছ ৮-১০ (পাতলাকরণের পর)	২৫-৩০ গ্রাম	
 বেগুন	সারা বছর জন্মানো যায়। বীজ রোপনের সর্বোত্তম সময়: ১৫ জুলাই-সেপ্টেম্বর, নভেম্বর-ডিসেম্বর, ফেব্রুয়ারি-এপ্রিল।	যে কোনো ধরনের দো-আঁশ মাটি, যেখানে সেচ ও নিষ্কাশনের ব্যবস্থা আছে।	সারি-সারি: ৭৫; মাদা-মাদা: ৪৫ ঝোপালো জাতের ক্ষেত্রে গাছ-গাছ: ৫৫-৬০	বীজ: ২ গ্রাম, চারা: ৭০-৮০টি	করলা আয়রন সমৃদ্ধ। রক্তে অক্সিজেন পৌঁছানোর কাজ করে, পুরাতন লোহিত রক্তকণিকা অপসারণ ও নতুন রক্তকণিকা তৈরি করে।
 টেঁড়শ	সারা বছর জন্মানো যায়, কিন্তু ফেব্রুয়ারি-মে উপযুক্ত সময়।	সুনিষ্কাশিত যে কোনো ধরনের মাটিতে উৎপন্ন হয়। দো-আঁশ মাটি সবচেয়ে উত্তম।	সারি-সারি: ৬০-৭৫ গাছ-গাছ: ৪৫	২৫-৩০ গ্রাম	মুলা সবজিতে ভিটামিন 'সি' আছে, যা দেহে অপকারী অণুজীব ধ্বংস করে, ক্ষত সারিয়ে তুলতে সাহায্য করে, দেহে শোষণে সহায়তা করে এবং কার্যকর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে।
 গাজর	বীজ বপন: অক্টোবর-১৫ ডিসেম্বর।	সুনিষ্কাশিত দো-আঁশ মাটি।	সারি-সারি: ২০-২৫ গাছ-গাছ: ৬-৭	১২-১৪ গ্রাম	বেগুনে আছে পটাসিয়াম, ফাইবার, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও কিছু ভিটামিন, যা দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
 টমেটো	১৫-৩০ আগস্ট (আগাম), সেপ্টেম্বর-অক্টোবর (মধ্যম), নভেম্বর (নাবী)। চারা রোপন: ১-১৫ সেপ্টেম্বর (আগাম), অক্টোবর-নভেম্বর (মধ্যম), ডিসেম্বর (নাবী)।	প্রায় সব ধরনের মাটিতে জন্মে, তবে সুনিষ্কাশিত উর্বর দো-আঁশ মাটি উত্তম।	সারি-সারি: ৬০-৮০ গাছ-গাছ: ৪৫-৫০	বীজ: ১.৫, চারা: ৯০-১০০টি	টেঁড়স ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ সবজি, যা হাড় ও দাঁত গঠন, হৃৎপিণ্ড ও পেশীর কার্য সম্পাদনে সহায়তা করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
 বরবটি	ফেব্রুয়ারি-জুলাই, তবে মার্চ-এপ্রিল বপনের সবচেয়ে উপযোগী সময়।	পর্যাপ্ত জৈব পদার্থ সমৃদ্ধ যে কোনো মাটিতে জন্মে। দো-আঁশ ও বেলে দো-আঁশ উত্তম।	সারি-সারি: ১০০; মাদা-মাদা: ৫০ মাদার আকার: ৩৮ X ৩৮ X ৩৮	২০ গ্রাম, ৪-৫টি বীজ (মাদা প্রতি)	গাজরে রয়েছে ভিটামিন 'এ', যা দৃষ্টিশক্তি বাড়ায়, শরীরের বৃদ্ধি ও হাড় গঠনে সহায়তা করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
 বাঁধাকপি	১৫ আগস্ট-অক্টোবর (আগাম), সেপ্টেম্বর- অক্টোবর (মধ্যম), নভেম্বর-জানুয়ারি (নাবী)।	সেচ ব্যবস্থা আছে এমন প্রায় সব ধরনের মাটিতে জন্মে। তবে বেলে দো-আঁশ ও এটেল দো-আঁশ উত্তম।	সারি-সারি: ৬০ গাছ-গাছ: ৪৫	১.৫-২.০ গ্রাম বা ১২০-১৫০টি চারা	টমেটোতে ভিটামিন 'সি' রয়েছে, যা দেহে অপকারী অণুজীব ধ্বংস করে, ক্ষত সারিয়ে তুলতে সাহায্য করে। টমেটো থেকে প্রাপ্ত লাইকোপেন প্রোস্টেট ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে।
 লাউ	শীতকালীন চাষের জন্য মধ্য-ভাদ্র থেকে মধ্য কার্তিক (সেপ্টেম্বর-অক্টোবর) মাসে বীজ বপন করা যেতে পারে। তবে আগাম শীতকালীন ফসলের জন্য ভাদ্রের ১ম সপ্তাহে বীজ বুনতে হয়।	লাউ প্রায় সব ধরনের মাটিতে জন্মে। তবে প্রধানত দো-আঁশ থেকে এটেল দো-আঁশ মাটি লাউ চাষের জন্য উত্তম।	লাউ চাষের জন্য ২২মি. দূরত্বে প্রতি মাদায় ৪-৫টি বীজ বোনা উচিত। রবি মৌসুমে মাচা ছাড়া চাষ করলে ফলন বেশি হয়। পলিথিন ব্যাগে চারা তৈরি করে রোপণ করলে বীজের খরচ কমে এবং প্রতি হেক্টরে ৮০০-১০০০ গ্রাম বীজের প্রয়োজন হয়।	২০ গ্রাম, ৪-৫টি বীজ (মাদা প্রতি)	বরবটি ও বাঁধাকপি হলো ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ, যা হাড় ও দাঁত গঠনে সহায়তা করে, হৃৎপিণ্ড ও পেশীর কার্য সম্পাদনে সহায়তা করে রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গঠনে সহায়তা করে।
 শিম	আষাঢ় থেকে ভাদ্র মাস পর্যন্ত বীজ বোনার উপযুক্ত সময়।	বেলে দো-আঁশ মাটিতে শিমের ভাল ফলন হয়।	এক মাদা থেকে অন্য মাদার দূরত্ব ৩ মিটার রেখে প্রতি মাদায় ৪-৫টি বীজ বুনতে হয়। বীজ বপনের আগে ১০-১২ ঘন্টা বীজ ভিজিয়ে নিতে হয়। সারিতে বপন: মাদায় ৪-৫টি বীজ, হেক্টরপ্রতি ১৫ কেজি। মাদায় বপন: মাদায় ৪-৫টি বীজ, হেক্টরপ্রতি ১০ কেজি।	১৫-২০ গ্রাম বা ১২০-১৫০টি চারা	লাউয়ে রয়েছে ভিটামিন সি, এ, বি কমপ্লেক্স, খনিজ (আয়রন, পটাসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, জিঙ্ক) এবং খাদ্য তালিকাগত ফাইবার সমৃদ্ধ। এর বীজ এবং খোসাও খনিজ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের মূল্যবান উৎস।



Photo Credit to © FAO/Kazi Riasat

সাফল্য গাঁথা

পাবনার বেড়া উপজেলার দিপা রানী তার বসতবাড়িতে পুষ্টি বাগান গড়ে তুলেছেন, যা পরিবারের পুষ্টির চাহিদা পূরণের পাশাপাশি বাড়তি আয়ের উৎস। এই আয়ে তিনি ছেলের পড়াশোনা ও পরিবারের অন্যান্য খরচ মেটান। আগে কৃষি জ্ঞানের স্বল্পতার কারণে নানা সমস্যায় পড়লেও রেইস প্রকল্পে যুক্ত হয়ে আধুনিক চাষাবাদ ও সঠিক রান্নার প্রশিক্ষণ পেয়ে এসব সমস্যা অনেকটাই কাটিয়ে উঠেছেন। উন্নতমানের বীজ ও উপকরণ সহজলভ্য হওয়ায় তার ফলনও বেড়েছে। দীপাকে দেখে এলাকায় অনেকেই পুষ্টিকর ফল ও সবজি চাষ শুরু করেছে, যা খাদ্য নিরাপত্তায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে।

“আমরা আগে জানতাম না কোন বীজ ভালো বা কখন লাগানো উচিত। এখন ভালো ফলন পাই, আর আমাদের দেখে আশেপাশের মানুষও অনুপ্রাণিত হচ্ছে,” — বলেছেন দীপা।

নারীর হাতে গড়া পুষ্টি বাগান শুধু পরিবারের খাবার নিশ্চিত করে না, তাদের অর্থনৈতিক স্বাধীনতাও বাড়ায়।

- ❖ বৃষ্টির পানি জমিয়ে ব্যবহার করুন।
- ❖ জৈব সার ব্যবহার করুন।
- ❖ সবজি, ফল ও মসলার মিশ্র চাষ পদ্ধতি মাটি ও পরিবেশের জন্য উপকারী এবং উৎপাদনও বাড়ে।



বসতবাড়িতে পুষ্টি বাগান ও শাকসবজির পুষ্টিগুণ



Photo Credit to © FAO/Kazi Riasat

“নিজের হাতে বাগান গড়ি, খাদ্যে পুষ্টি নিশ্চিত করি”

ডাইভার্সিফাইড রেসিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রুভড ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি (রেইস) অফ স্মলহোল্ডার এগ্রিকালচারাল কম্পিটিটিভনেস (এসএসসিপি) প্রজেক্ট



বসতবাড়িতে পুষ্টি বাগান কেন প্রয়োজন?

- ❖ পরিবারের সদস্যদের পুষ্টির চাহিদা পূরণ করে।
- ❖ অল্প জায়গা কাজে লাগিয়ে সারাবছর বিভিন্ন ধরনের ফল ও শাকসবজি পাওয়া যায়।
- ❖ টাটকা, বিষমুক্ত ও পুষ্টিকর খাবারের ব্যবহার বাড়িয়ে পরিবারের স্বাস্থ্য ভালো রাখে।
- ❖ অতিরিক্ত শাকসবজি, ফল, স্থানীয় বাজারে বা প্রতিবেশীদের কাছে বিক্রি করে আয় বৃদ্ধি করে।
- ❖ নারীদের কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি করে ও অর্থনৈতিক ক্ষমতায়নে সহায়তা করে।
- ❖ রাসায়নিক সার ও কীটনাশক মুক্ত নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করে।



পুষ্টি বাগানের সুযোগ ও সম্ভাবনা:

পতিত জমির সর্বোত্তম ব্যবহার: বাড়ির আশেপাশের পতিত জায়গা ব্যবহার করে পরিকল্পিতভাবে সবজি ও ফল চাষ করলে সারাবছর নিজের ঘরেই পুষ্টিকর খাবার মিলবে।

পুষ্টির চাহিদা পূরণ: বাগানের টাটকা ফল ও শাকসবজি নিয়মিত খেলে পরিবারে পুষ্টির চাহিদা পূরণ হবে, যেমন: ভিটামিন 'এ' ও আয়রনের অভাব দূর হবে।

বাড়তি আয়: বাগান থেকে অতিরিক্ত উৎপাদিত সবজি, ফল স্থানীয় বাজারে বা প্রতিবেশীদের কাছে বিক্রি করা যায়। এতে পরিবারের বাড়তি আয় হয়।

মূল্য সংযোজন: সবজি বা ফল দিয়ে প্রক্রিয়াজাত খাবার, যেমন: আচার, জ্যাম, সস ঘরে তৈরি করা যায়। এসব বিক্রি করে অতিরিক্ত আয় করা যায় এবং খাদ্যের অপচয় কমানো যায়।



Source: AI Generated Image using Gemini

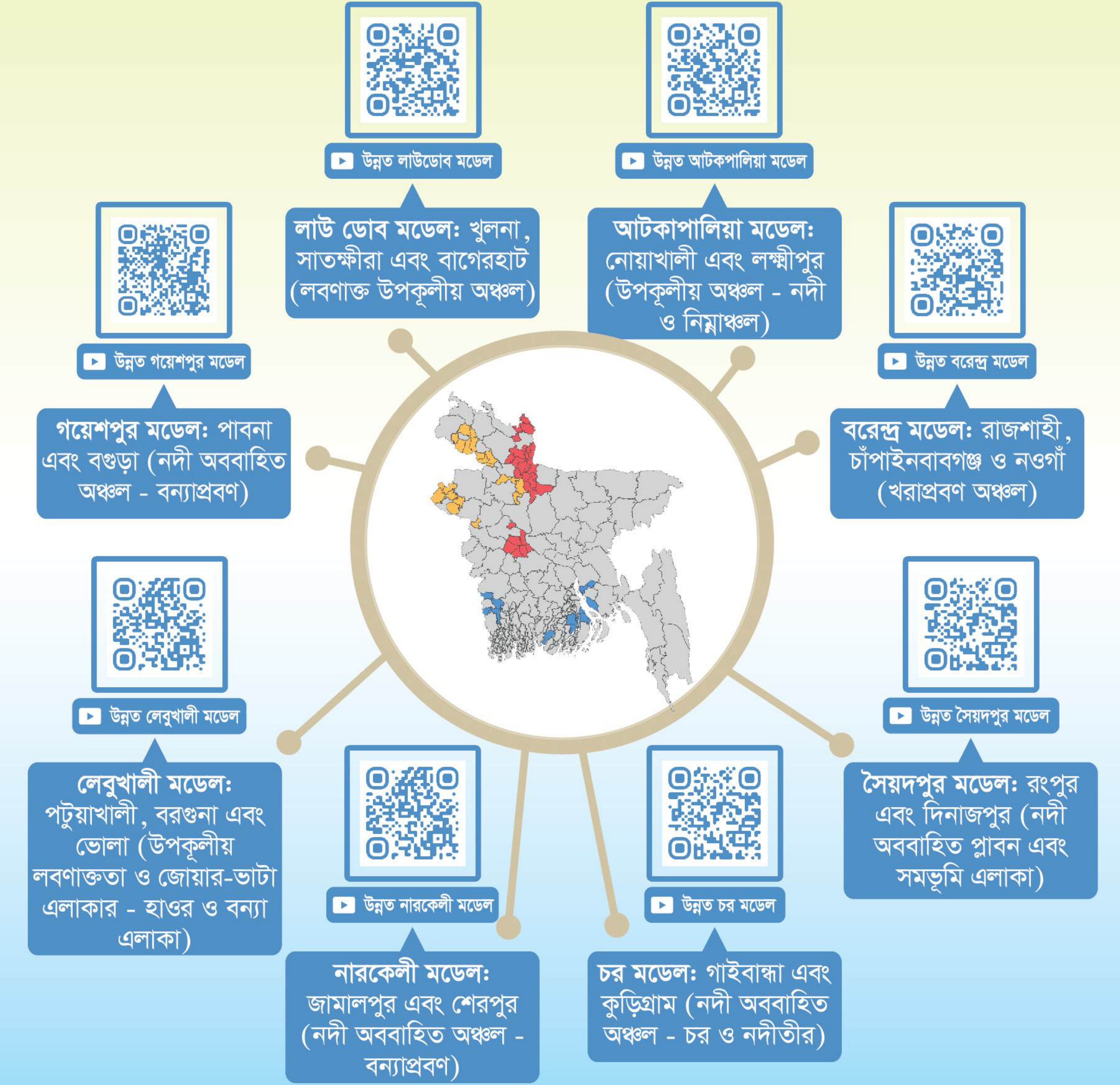
ঘরের আশেপাশে নিচের জায়গাগুলোতে চাষ করা যায়:

- | | | |
|-------------------|----------------------|----------------------------|
| ১। উন্মুক্ত স্থান | ৫। বাড়ির সীমানা | ৯। স্যাঁতস্যাঁতে স্থান |
| ২। মাচা | ৬। পরিত্যক্ত জমি | ১০। আংশিক ছায়াযুক্ত স্থান |
| ৩। ঘরের চাল | ৭। বেড়া | ১১। বস্তায়, টবে বা ড্রামে |
| ৪। অফলা গাছ | ৮। বাড়ির পিছনের জমি | ১২। পুকুরপাড়ে |

পুষ্টিবাগান স্থাপন: বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলের জন্য উপযোগী ৮টি মডেল

নিজের এলাকার মডেল দেখতে কোড স্ক্যান করুন

বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলের মাটি ও পরিবেশ অনুযায়ী তৈরি হয়েছে ৮টি 'পুষ্টি বাগান মডেল'। প্রতিটি মডেল অনুসরণ করে সারাবছর ফল ও সবজি উৎপাদন সম্ভব।



“আপনার এলাকার জন্য নির্দিষ্ট মডেল, চাষপদ্ধতি, ফসল তালিকা ও পরামর্শ পেতে ভিডিও দেখে নিন বা যোগাযোগ করুন স্থানীয় কৃষি কর্মকর্তা/ফিল্ড স্টাফের সঙ্গে।”

হেল্পলাইন নং: ০২-৪৮১১০৫৩২