ଓ.ୟୁ.ଏ.ଟି ପବ୍ଲିକେସନ ସଂଖ୍ୟା: ୨୦୨୪୧୨୦୩୯୫

ପୁଷ୍ଟିକର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପୋଷଣ ବଗିଚା

ସଂପାଦନା:

ଡଃ ସଂଗ୍ରାମ ପରମଗୁରୁ

ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ମୁଖ୍ୟ

ଲେଖିକା:

ଡଃ ସୁଶ୍ରୀ ଚୌଧୁରୀ

ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଉଦ୍ୟାନ ବିଜ୍ଞାନ)

ବିଷୟବସ୍ତୁ:

ଡଃ ସଞ୍ଜୀବ କୁମାର ମାଣ୍ଡି

ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ (କ୍ଷେତ୍ର ବିଜ୍ଞାନ)

ଶ୍ରୀ ଜୟଶଙ୍କର ପ୍ରଧାନ

ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ (କୃଷି ପାଣିପାଗ)

ଶ୍ରୀ ଜାନୁଆରିୟସ୍ କୁଜୁର

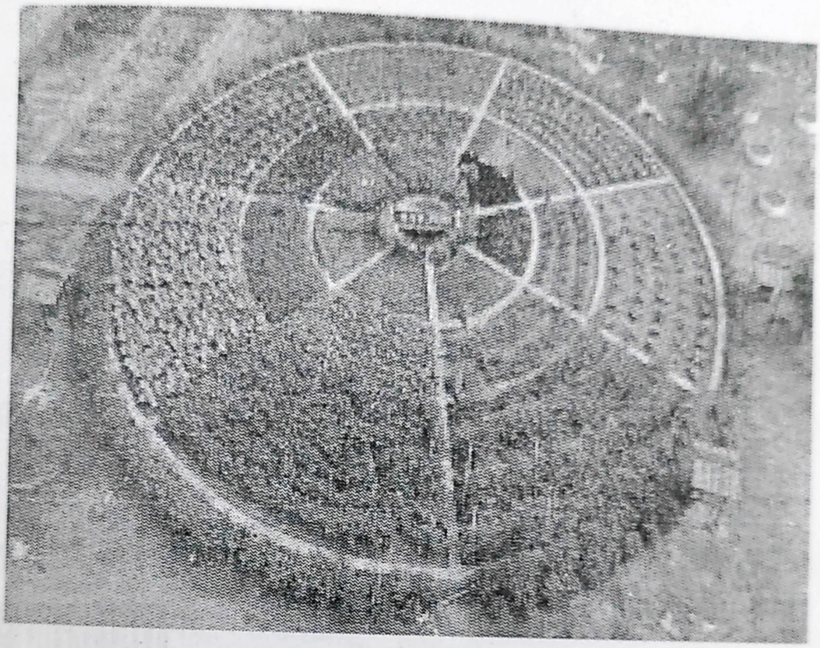
ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ (କୃଷି ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ)

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର

ରା. ଉଦୟଗିରି, ଗଜପତି-୭୬୧୦୧୬

ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପୁଷ୍ଟିକର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପୋଷଣ ବଗିଚା



ସଂପାଦନା:

ଡଃ ସଂଗ୍ରାମ ପରମଗୁରୁ

ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ମୁଖ୍ୟ

ଲେଖିକା:

ଡଃ ସୁଶ୍ରୀ ଚୌଧୁରୀ

ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଉଦ୍ୟାନ ବିଜ୍ଞାନ)

ବିଷୟବସ୍ତୁ:

ଡଃ ସଞ୍ଜୀବ କୁମାର ମାଣ୍ଡି

ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ (କ୍ଷେତ୍ର ବିଜ୍ଞାନ)

ଶ୍ରୀ ଜୟଶଙ୍କର ପ୍ରଧାନ

ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ (କୃଷି ପାଣିପାଗ)

ଶ୍ରୀ ଜାନୁଆରିୟସ୍ କୁଜୁର

ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ (କୃଷି ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ)

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର

ରା. ଉଦୟଗିରି, ଗଜପତି-୭୬୧୦୧୬

ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ : ଡଃ ସଂଗ୍ରାମ ପରମଗୁରୁ
ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ମୁଖ୍ୟ

ଲେଖିକା : ଡଃ ସୁଶ୍ରୀ ଚୌଧୁରୀ
ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଉଦ୍ୟାନ ବିଜ୍ଞାନ)

ବିଷୟବସ୍ତୁ : ଡଃ ସଂଜୀବ କୁମାର ମାଣ୍ଡି
ବିଷୟବସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ (କ୍ଷେତ୍ର ବିଜ୍ଞାନ)
ଶ୍ରୀ ଜୟଶଙ୍କର ପ୍ରଧାନ
ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ (କୃଷି ପାଣିପାଗ)
ଶ୍ରୀ ଜାନୁଆରିୟସ୍ କୁଜୁର
ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ (କୃଷି ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ)

ଓ.ୟୁ.ଏ.ଟି ପବ୍ଲିକେଶନ ନଂ : ୨୦୨୪୧୨୦୩୯୫
2024120395

ପ୍ରକାଶକ : କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, ଗଜପତି
ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ପ୍ରକାଶ କାଳ : ୨୦୨୪-୨୫

ପୋଷଣ ବଗିଚ୍ଛ ପରିଚ୍ଚଳନା

ମଣିଷ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦରକାର କରେ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ତଟକା ପନିପରିବା ଖାଇବା ଦରକାର । ଆମେ ବଜାରରୁ ଅଧିକ ଦାମ୍ ଦେଇ ଯେଉଁ ପନିପରିବା କିଣିଥାଉ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ସମୟରେ ତଟକା ନ ଥାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟ କମିଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନର ଚ୍ଛହିଦା ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ଘର ବାଡ଼ିରେ ବା ଘର ପଛପଟରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଚ୍ଛଷ ପାଇଁ ଛୋଟ ବଗିଚ୍ଛଟିଏ କରିବା ଦରକାର । ଏହି ବଗିଚ୍ଛ ପରିବାରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିବାରୁ ଏହାକୁ ପୋଷଣ ବଗିଚ୍ଛ କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଓ ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଥିବା ହେତୁ ଏହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରଖେ । ତେଣୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ବା ଶରୀର ରକ୍ଷାକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପରିଗଣିତ । ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ଥିବା ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଘରବାଡ଼ିରେ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ମିଳିବା ଦ୍ୱାରା ଲୋକେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ପନିପରିବାରେ ଖାଦ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ :

(୧) ଶର୍କରା : ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ସାରୁ, ଦେଶୀଆଳୁ, ଓଲୁଅ ଆଦି ମୂଳ ଜାତୀୟ ପନିପରିବାରେ ବହୁ ପରିମାଣର ଶର୍କରା ଅଂଶ ଥାଏ ।

(୨) ପୁଷ୍ଟିସାର : ପନିପରିବା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିଥାଏ । (ଯଥା- ଶିମ୍ବ, ମଟର, ଝୁଡ଼ୁଙ୍ଗ ଓ ଗୁଆଁର) ।

(୩) ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ : ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରେ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପରିପାକ ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ପନିପରିବା ବିଶେଷକରି ପତ୍ରଜାତୀୟ ପରିବା ଯଥା- ଲେଟ୍ୟୁସ୍, ବନ୍ଧାକୋବି ଓ ବିଭିନ୍ନ ଶାଗରେ ବହୁ ତନ୍ତୁ ରହିଥାଏ ।

(୪) ଜୀବନିକା : ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପରିବାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଜୀବନିକା ଅଛି । ଭିଟାମିନ୍- 'ଘ'କୁ ଛାଡ଼ିଦେଇ ଆଉ ସମସ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ପନିପରିବାରୁ ପ୍ରାୟ ମିଳିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍- 'କ' : ଏହା ଥଣ୍ଡା ଓ ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା ରୋଗର ନିରୋଧକ ଅଟେ । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ଓ ଚର୍ମରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଏସବୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଆମକୁ ଗାଜର, ବିଟ୍, ସାଲ୍‌ଗମ୍, କନ୍ଦମୂଳ, ମଟର, ଟମାଟୋ, ସବୁଜ ପରିବା- ମେଥିଶାଗ, ପିଆଜ ନାଡ଼, ବନ୍ଧାକୋବି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ସବୁ ଖାଇଲେ ଭିଟାମିନ୍- କ ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍- 'ଖ' : ଏହା ଶରୀର ଚର୍ମକୁ ରକ୍ଷା କରେ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରେ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଭୋକ ହୁଏନି, ତଣ୍ଟିପୀଡ଼ା ଓ ଆଖିରେ ପରଳ ପଡ଼େ । ଏହା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଗାଜର, ବନ୍ଧାକୋବି, ପିଆଜ, ଶିମ୍ବ ଓ ମଟରରେ ମିଳିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍- 'ଗ' : ଏହା ଶରୀରର ରକ୍ତ ଓ କୋଷକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଶରୀର ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ସଞ୍ଚାଳନରେ ବାଧା ଉପୁଜେ । ଦାନ୍ତକ୍ଷୟ ଓ ମାଢ଼ିରୋଗ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅଭାବରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ୁଥିବା ପନିପରିବାରେ ଯଥା-

ମେଥିଶାଗ, ପାଳଙ୍ଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଟମାଟୋ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବୁଜ ପରିବାରେ ଏହା ଅଧିକ ମିଳିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍- 'ଙ' : ପ୍ରଜନନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଲାଗି ଏହା ଅତି ଉପାଦେୟ ଓ ବନ୍ଧ୍ୟାରୋଧକ ଜୀବନିକା ଅଟେ । ଏହା ଶାକ ସବଜି ଯଥା- ବନ୍ଧାକୋବି ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ତୈଳ ଖାଇଲେ ଏହି ଖାଦ୍ୟଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଧାତବ ଲବଣ : ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଗଠନ ଓ ପରିବର୍ଦ୍ଧନ ଲାଗି ଅତି କମ୍‌ରେ ଦଶଗୋଟି ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଦରକାର । ସେଗୁଡ଼ିକ ଚୂନ, ଲୌହ, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ଆୟୋଡ଼ିନ୍, ସୋଡ଼ିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ପଟାସିୟମ୍, ଗନ୍ଧକ, ତାମ୍ର ଓ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ । ସବୁଜ ଓ ତଟକା ପନିପରିବା ଖାଇଲେ ଆମେ ସେଥିରୁ ସମସ୍ତ ଲବଣ ଭଲ ପାଇଥାଉ ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଦିଏ । ସାଧାରଣତଃ ସବୁଜ ପରିବା ଯଥା- ଭେଣ୍ଡି, କାକୁଡ଼ି, ଗାଜର, ଶାଗ, ଟମାଟୋ, ଫୁଲକୋବି, କଞ୍ଚାଆମ୍ବ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ମେଥିଶାଗ, ବାଇଗଣ, ଶିମ୍ବ, ମଟର, ଗୁଆଁର ଓ ଝୁଡ଼ଙ୍ଗରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଧାତବଲବଣ ଥାଏ ।

ପୋଷଣ ବଗିଚାର ଆବଶ୍ୟକତା :

- ପରିବାର ଲାଗି ପ୍ରତିଦିନ ଉନ୍ନତମାନର ତଟକା ପନିପରିବା ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।
- ଘରର ପରିଚାଳନା ଖର୍ଚ୍ଚ କମାଇବାରେ ପୋଷଣ ବଗିଚା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ପୋଷଣ ବଗିଚାରେ ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଶକ୍ତ ହୁଏ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ ।

⇨ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପରିବାରର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଶିଶୁ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ଜନିତ ଅପପୁଷ୍ଟି ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ରୋକାଯାଇପାରେ ।

⇨ ଗୃହର ଆବର୍ଜନା, ବ୍ୟବହୃତ ଜଳ ଏବଂ ରୋଷେଇ ଘରର ଯାବତୀୟ ଅଦରକାରୀ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥର ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

⇨ ଏହାଛଡ଼ା ଘରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧନ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବଗିଚାରେ ବୁଲିଲେ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ।

⇨ ପୋଷଣ ବଗିଚାରେ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ନୂଆ ନୂଆ ପନିପରିବା ଚାଷ କରାଯାଇପାରେ ।

ଏହି ସବୁ ଉପକାରିତାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହିଣୀ ନିଜ ଘର ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଜାଗାରେ ପୋଷଣ ବଗିଚାଟିଏ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅବସ୍ଥିତି :

ସାଧାରଣତଃ ଫଳ ବୃକ୍ଷଗୁଡ଼ିକ ବଗିଚାର ଉତ୍ତର ଦିଗରେ ଲଗାଇଲେ ତା'ର ଛାଇ ବଗିଚାରେ ପଡ଼ିନଥାଏ ଏବଂ ବଗିଚାର ପ୍ରତି ଗଛ ସମାନ ଭାବରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପାଇପାରିଥାଆନ୍ତି ।

ଆକାର ଓ ପ୍ରକାର :

ପୋଷଣ ବଗିଚାର ଆକାର ଓ ପ୍ରକାର ସାଧାରଣତଃ ଖାଲିଥିବା ଜମି, ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ସମୟ ଓ ଘରର ଚାହିଦା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ୫-୬ ଜଣିଆ ପରିବାର ପାଇଁ ପନିପରିବା ଚାହିଦା ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ୨୦୦ ବର୍ଗମିଟର ବା ୫ ସେଣ୍ଟ୍ ଜାଗା ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଘର ପାଖରେ ଥିବା ଜମି ଓ ପରିବାରକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ବଗିଚାର ଆୟତନ ଠିକ୍ କରାଯାଇଥାଏ । ଗୋରୁଗାଈ, ଛେଳି ଇତ୍ୟାଦି ପଶୁଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଫସଲ ରକ୍ଷା

କରିବା ନିମନ୍ତେ ବଗିଚାର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶକ୍ତ ବାଡ଼ ଘେରାଇବା ଦରକାର ।

ପୋଷଣ ବଗିଚା ରୂପରେଖା :

ପୋଷଣ ବଗିଚା ପାଇଁ ଜମିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କିଆରୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯିବା ଦରକାର । ପଟାଳି କଲାବେଳେ ବର୍ଗାକାର ଅପେକ୍ଷା ଆୟତାକାର କିଆରୀ ବାହାର କଲେ ସୁବିଧାଜନକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତି କିଆରୀ ପାଇଁ ଜଳସେଚନ ଓ ଜଳ ନିଷ୍କାସନର ସୁବିଧା ଥିବା ଦରକାର ।

ବର୍ଷର କୌଣସି ସମୟରେ କିଆରୀ ଖାଲି ପକାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ଏବଂ ଫସଲ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯେପରି ଯେଉଁ ପଟାଳିରେ ବାଇଗଣ ଚାଷ କରାଯାଇଛି ତାହା ଅମଳ ପରେ ସେହି ପଟାଳିରେ କଖାରୁ, ବିନ୍‌ସ, ଶାଗ, ଝୋଇ ଇତ୍ୟାଦି ଲଗାଯାଇପାରିବ । ଟମାଟୋ, ବାଇଗଣ କିମ୍ବା ଲଙ୍କା ମରିଚ ଲଗାଇଥିବା ପଟାଳିରେ ଅମଳ ପରେ ସେହି ପଟାଳିରେ ପୁଣି ଥରେ ଟମାଟୋ କିମ୍ବା ବାଇଗଣ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫସଲ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଓ ପୋକ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଅମଳ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ହୋଇନଥାଏ । ଫସଲ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏପରି ହେବା ଉଚିତ୍ ଯେପରିକି ପ୍ରତିଦିନ ୫-୬ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ମିଳିପାରିବ । ପ୍ରତି କିଆରୀ ପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଫସଲ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯାହାଫଳରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଫସଲ ଦୁଇଟି କିଆରୀରୁ ଏକ ସମୟରେ ଅମଳ ହେବନାହିଁ । ବର୍ଷର ସବୁ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ କିଆରୀରେ ବିଭିନ୍ନ ଫସଲ ହେବ ।

ଜମିର ସଦୁପଯୋଗ :

ଯେହେତୁ ପୋଷଣ ବଗିଚାର ଆୟତନ ସୀମିତ ତେଣୁ ଏହାର ସଦୁପଯୋଗ ସର୍ବଦା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ କେତେକ ନୀତିନିୟମ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଅନେକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ନିମ୍ନରେ ତାହାର କେତେକ ନିୟମ ଦିଆଗଲା ।

- ତିନିପାଖ ବାଡ଼ରେ ଖରା ଓ ବର୍ଷା ଦିନିଆ ଅଳ୍ପ ମାଡୁଥିବା ଲତା ଜାତୀୟ ପରିବା ଏବଂ ୪ର୍ଥ ପାଖ ବାଡ଼ରେ ବହୁ ବର୍ଷିଆ ଲତା ଜାତୀୟ ପରିବା ଯଥା- କାଙ୍କଡ଼, କୁନ୍ଦୁରି, ପୋଟଳ ଇତ୍ୟାଦି ଫସଲ ଲଗାଇବା ଦରକାର ।

- ଫସଲ ଧାଡ଼ି ଧାଡ଼ି କରି ଲଗାଯିବା ଉଚିତ୍ ଓ ସାଧାରଣ ଚାଷରେ ରଖାଯାଉଥିବା ଦୂରତ୍ୱ ଠାରୁ କମ୍ ଦୂରତ୍ୱରେ ଲଗାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ପୋଷଣ ବଗିଚାରେ ପାର୍ଶ୍ୱବର୍ତ୍ତୀ ଫସଲ ଓ ମିଶ୍ରିତ ଫସଲ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଚଳନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ମୂଳା, ସାଲଗମ୍, ଗାଜର ଆଦି ପନିପରିବା ସହ ବନ୍ଧାକୋବି, ମଟର, ଟମାଟୋ, ବାଇଗଣ, ଲଙ୍କାମରିଚ ଧାଡ଼ି ମଧ୍ୟରେ ଚାଷ କରାଯାଇପାରେ ।

- ପନିପରିବାଗୁଡ଼ିକ ଅନୁକ୍ରମଣ ରୀତିରେ ଚାଷ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରତି ପନ୍ଦର ଦିନରେ ଥରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ଲଗାଗଲେ ସେହି ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା ବହୁଦିନ ଯାଏଁ ଅମଳ କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ ।

- ସଘନ ଚାଷପ୍ରଣାଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଉଥିବାରୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଖତସାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ଯଥା ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଜଳସେଚନ କରିବା ଦରକାର ।

ବିଭିନ୍ନ ଋତୁ ପାଇଁ ପନିପରିବା :

ବର୍ଷା : ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, ଲଙ୍କା, ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ, କଖାରୁ, ଛଚିନ୍ଦ୍ରା, କାକୁଡ଼ି, ଜହ୍ନି, କଲରା, ବିନ୍ସ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଶୀତ : ମୂଳା, ଟମାଟୋ, ବିନ୍ସ, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ମଟର, ଗାଜର, ବିଟ୍, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ : ଭେଣ୍ଡି, ପୋଇ, ଜହ୍ନି, କାକୁଡ଼ି, କଲରା, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତୋଟି ଜାଣିବା କଥା :

- ପୋଷଣ ବଗିଚ୍ଛ ପାଇଁ ଉନ୍ନତ କିସମ, ଅଧିକ ଅମଳକ୍ଷମ, ଅଳ୍ପ ଉଚ୍ଚ ଓ ଉତ୍ତମ ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ଥିବା ଫଳଗଛ ଓ ପନିପରିବା ମନୋନୟନ କରିବା ଉଚିତ ।

- ମଞ୍ଜି ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ କି.ଗ୍ରା. ମଞ୍ଜି ପ୍ରତି ୨ ଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାପ୍‌ଟାନ୍/ ଥିରାମ/ ବାଭିଷ୍ଟିନ୍ ଆଦି କବକମାରୀ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହ ଗୋଳାଇ ମଞ୍ଜିକୁ ବିଶୋଧନ କରିବା ଦରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫସଲକୁ ରୋଗ ଓ ପୋକ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।

ମଞ୍ଜି ବା ଚାରା ଲଗାଇବାର ୨୧ ଦିନ ପରେ ପଟାଳିରୁ ଅନାବନା ଗଛ ଓ ଘାସ ଓପାଡ଼ି ପ୍ରଥମ ଦଫା ସାର ପ୍ରୟୋଗ କରି ହୁଡ଼ା ଟେକି ଦେବା ଦରକାର ।

- ତଳି ପକାଇବା ପାଇଁ ନର୍ସରୀ ବେଡ୍ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ନର୍ସରୀ ବେଡ୍‌ରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଖତ ଦେଇ ଏହାକୁ ୬ ଇଞ୍ଚର ବେଡ୍ କରି ତଳି ପକାଇବା ଦରକାର ।

- ତଳି ଲଗାଇବାକୁ ଥିଲେ ତଳିକୁ ରାସାୟନିକ କୀଟନାଶକ ଯଥା- କ୍ଲୋରୋପାଇରିଫସ୍ (୨ ମି.ଲି./୧ ଲିଟର ପାଣି)ରେ ବୁଡ଼ାଇ ବିଶୋଧନ କରି ଉପରବେଳା ଲଗାଇଲେ ଫସଲକୁ ରୋଗ ପୋକ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।

- ପନିପରିବାରେ ଅତ୍ୟଧିକ କୀଟନାଶକ ପକାଇବା ଅନୁଚିତ୍ । ତଥାପି ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ସୁରକ୍ଷିତ କୀଟନାଶକ ଯଥା- ମାଲାଥିଅନ୍, ଡି.ଡି.ଭି.ପି., ଏଣ୍ଡୋସଲ୍‌ଫାନ୍, ଡାଇମିଥଏଡ୍ ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ଓ ଔଷଧ ପକାଇବାର ୬/୭ ଦିନ ପରେ ପନିପରିବା ଅମଳ କରିବା ଦରକାର ।

- ପନିପରିବା ଠିକ୍ ପାକଳ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଅମଳ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ସଙ୍କର ଜାତୀୟ ଫସଲରୁ ବିହନ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ବଗିଚାର ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ୩ ଘନଫୁଟ୍‌ର ଏକ କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଖାତ ରହିଲେ ଏଥିରୁ ବଗିଚା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖତ ମିଳିପାରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଘର ଓ ବଗିଚାରୁ ବାହାରୁଥିବା ଆବର୍ଜନାର ମଧ୍ୟ ସଦୁପଯୋଗ ହୋଇପାରିବ ।

ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ପୋଷଣ ବଗିଚାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଚେଷ୍ଟା ମତେ ରାସାୟନିକ ସାର ବ୍ୟବହାର ନ କରି ଜୈବିକ ସାର ଯଥା- ରାଇଜୋବିୟମ୍, ଆଜାଟୋବ୍ୟାକ୍ଟର, ଆଜୋସ୍ପୋରିୟମ୍ ଇତ୍ୟାଦିକୁ କମ୍ପୋଷ୍ଟ ସହ ବଗିଚାରେ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ରାସାୟନିକ କୀଟନାଶକ ବଦଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର ଯଥା- ଆଲୋକ ଯନ୍ତା, ଫେରୋମେନ୍ ଯନ୍ତା, ହଳଦିଆ ଅଠା ଯନ୍ତା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । ଏହାଛଡ଼ା ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ମହିଳାମାନେ ନିଜ ଘରେ ସହଜରେ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ନିମ୍ବମଞ୍ଜିରୁ କୀଟନାଶକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନିମ୍ବମଞ୍ଜିକୁ ଛେଚି ତାକୁ ପାଣିରେ କିଛି ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ସେହି ପାଣିକୁ ଜମିରେ ସିଞ୍ଚନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ବଜାରରେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ନିମ୍ବ ଜାତୀୟ କୀଟନାଶକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ନାମ ଯଥା- ନିମଗୋଲଡ଼, ନିମାର୍କ, ନିମାଜଲ୍ ଆଦିରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ଏହି କୀଟନାଶକ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ପାଦ କିମ୍ବା ପରିବେଶ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନଥାଏ ।

ଏହିଭଳି ଭାବେ ସୁଚିନ୍ତିତ ଓ ସୁପରିଚାଳିତ ପୋଷଣ ବଗିଚାଟିଏ ପରିବାରର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ ନିଶ୍ଚୟ ସହାୟକ ହେବ ।

ଆଦର୍ଶ ପୋଷଣ ବଗିଚାର ନମୁନା (୨୦ ମିଟର ×୧୦ ମିଟର)

ଉତ୍ତର / ପଶ୍ଚିମ / ପୂର୍ବ / ଦକ୍ଷିଣ

କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଖତଗଦା ◆ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ◆ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ◆ କଞ୍ଚାକଦଳୀ ◆ କଞ୍ଚାକଦଳୀ ◆ କଞ୍ଚାକଦଳୀ

ଆଷାଢ଼-ଶ୍ରାବଣ (ମୂଳା) ଭାଦ୍ରବ-ମାର୍ଗଶୀର (ଭେଣ୍ଡି) ପୌଷ-ଚୈତ୍ର (ଫୁଲକୋବି)	ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ଭାଦ୍ରବ (କାକୁଡ଼ି) ଆଶ୍ୱିନ-ପୌଷ (ଟମାଟୋ) ମାଘ-ଚୈତ୍ର (ବିନ୍ସ)	ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ଭାଦ୍ରବ (ଟମାଟୋ) ଆଶ୍ୱିନ-ପୌଷ (ବନ୍ଧାକୋବି) ମାଘ-ଚୈତ୍ର (ଶାଗ)	୧ ମିଟର	ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ଭାଦ୍ରବ (ଲଙ୍କା) ଆଶ୍ୱିନ-ପୌଷ (ଗଣ୍ଠିକୋବି) ମାଘ-ଚୈତ୍ର (ଗାଜର)	ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ପୌଷ (ବାଇଗଣ) ମାଘ-ଫାଲ୍ଗୁନ (ମୂଳା) ଚୈତ୍ର-ବୈଶାଖ (ପାଳଙ୍ଗ)	ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ଭାଦ୍ରବ (ଝିଙ୍ଗ) ଆଶ୍ୱିନ-ପୌଷ (ଟମାଟୋ) ମାଘ-ଚୈତ୍ର (ପଣିଷ)
୧ ମିଟର						୧ ମିଟର
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ଭାଦ୍ରବ (ଝିଙ୍ଗ) ଆଶ୍ୱିନ-ମାଘ (ଆଳୁ) ଫାଲ୍ଗୁନ-ବୈଶାଖ (କଲରା)	ଆଷାଢ଼-ଶ୍ରାବଣ (ମୂଳା) ଭାଦ୍ରବ-ମାର୍ଗଶୀର (ଟମାଟୋ) ପୌଷ-ଫାଲ୍ଗୁନ (ବିନ୍ସ)	ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ଭାଦ୍ରବ (କାକୁଡ଼ି) ଆଶ୍ୱିନ-କାର୍ତ୍ତିକ (ମୂଳା) ମାର୍ଗଶୀର-ଚୈତ୍ର (ପିଆଜ)	୧ ମିଟର	ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ଭାଦ୍ରବ (ଭେଣ୍ଡି) ଆଶ୍ୱିନ-କାର୍ତ୍ତିକ (ଶାଗ) ମାର୍ଗଶୀର-ଚୈତ୍ର (ଲଙ୍କା)	ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ଆଶ୍ୱିନ (ଗଣ୍ଠିକୋବି) କାର୍ତ୍ତିକ-ମାଘ (ଗାଜର) ଫାଲ୍ଗୁନ-ଚୈତ୍ର (ଶାଗ)	ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ଆଶ୍ୱିନ (ଲାଉ) କାର୍ତ୍ତିକ-ମାଘ (ଫୁଲକୋବି) ଫାଲ୍ଗୁନ-ଚୈତ୍ର (ପାଳଙ୍ଗ)

◆ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ◆ ସଜନା ◆ ପିଜୁଳି ◆ ଲୁଷଙ୍ଗା ◆ କାଗେଜିଲେମ୍ବୁ

ପଟାଳି ସାଇଜ୍ - ୩ ମିଟର × ୪ ମିଟର