



# ঘরোয়া সজী বাগান



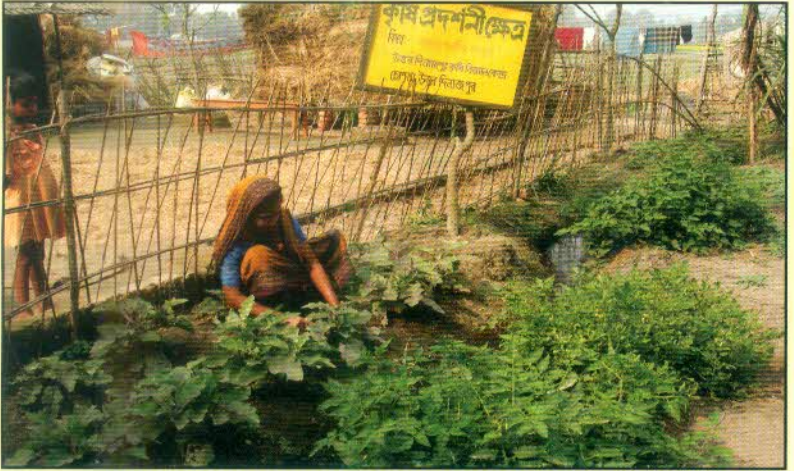
উত্তর দিনাজপুর কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্র

উত্তরবঙ্গ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়  
চোপড়া, উত্তর দিনাজপুর

## ঘরোয়া সজী বাগান

আমাদের প্রাত্যহিক খাদ্যতালিকার এক অবিচ্ছেদ্য উপাদান হল শাক সজী। অনেকের ধারণা, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ঘি ইত্যাদিতেই ভালো ভালো খাদ্যগুণ আছে। কিন্তু খাদ্যবিজ্ঞানীদের মতে শাক, সজী ছাড়া খাদ্য কখনো সুস্বাদু হতে পারে না। এতে আছে প্রচুর পরিমাণে খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন, খনিজ পদার্থ যা মানবদেহের শারীরিক ক্ষয়পূরণ, পুষ্টি ও বৃদ্ধির জন্য একান্ত প্রয়োজন। সুস্বাদু খাদ্যের জন্য একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষকে প্রতিদিন ৮৫ গ্রাম ফল ও ৩৫০ গ্রাম সজী খাওয়া প্রয়োজন সজীর মধ্যে ১২০ গ্রাম পাতা জাতীয়, ৯০ গ্রাম আলু ও কন্দ জাতীয় সজী ও ৯০ গ্রাম অন্যান্য সজী খাওয়া উচিত।

বাড়ির আশেপাশে, উঠোনের ধারে রান্নাঘরের পিছনে পড়ে থাকা ছোট জায়গায় সজী লাগান অনেকেই। কিন্তু সঠিক পরিকল্পনার অভাবে সংসারের প্রয়োজনীয় সজী ঐ বাগান থেকে বছরভর আমরা পাই না। সেইজন্য কেবলমাত্র বাজারের উপর নির্ভরশীল না হয়ে পরিবারের সকল সদস্যের অবসর সময়ে বসতবাটি সংলগ্ন জায়গায় সুপরিকল্পিত ভাবে সারা বছর ধরে রুচি ও প্রয়োজনমতো কৃষিবিষহীন শাকসবজি এই ঘরোয়া সজী বাগান থেকে পাওয়া সম্ভব।



## মুখ্য উদ্দেশ্য

- ১) সারা বছর ধরে সুপরিকল্পিত ভাবে নানা প্রকার শাকসজি ফলানো।
- ২) পরিবারের সকলের চাহিদা অনেকাংশে মেটানো এবং অপুষ্টি থেকে রক্ষা করা।
- ৩) পরিবারের সকল সদস্য বিশেষ করে মহিলাদের সক্রিয় অংশগ্রহণে উৎসাহিত করা।
- ৪) কৃষিবিষহীন ও স্বাস্থ্যসম্মত শাকসজি উৎপাদন করা।
- ৫) পয়সার কিছুটা সাশ্রয় ও অবসর সময়ের সুপরিকল্পিত ব্যবহার করা।
- ৬) বাড়ির আশেপাশের খালি জমির যথাযথ ব্যবহার।
- ৭) সবজির পাশাপাশি কিছু ওষধি গাছ চাষ করে ঘরোয়া রোগ নিরাময়ে ব্যবহার করা।
- ৮) পরিবারের সবার স্বাস্থ্য ও পরিবেশ সম্বন্ধে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।



## পরিকল্পনা

মোটামুটি ৫ সদস্য বিশিষ্ট একটি পরিবারের সারা বছর ধরে পরিমান মতো বিভিন্ন ধরনের শাকসজির দৈনিক সরবরাহের জন্য ৫ শতক বা ৩ কাঠা জমি দরকার। ফলগাছ লাগালে ৬-৭ কাঠা জমি হলে ভাল হয়। প্রয়োজন মতো জমির পরিমান কম বা বেশী করা যায়। পরিকল্পনার সময় কিছু জরুরি বিষয় হল-

১) বাড়ির কাছাকাছি জমি বিশেষ করে রান্না ও স্নানের জল জলসেচ দেওয়ার কাজে ব্যবহার করা যাবে তা নির্বাচন করতে হবে।

২) উঁচু বা মাঝারি খোলামেলা ও রোদ লাগা জমি উপযুক্ত।

৩) জমিতে জল জমার সম্ভাবনা থাকবে না ও জলনিকাশী ব্যবস্থা থাকবে।

৪) জমির মাটি দোঁয়াশ হলে ভাল হয়, অন্যথায় জৈবসার মেশাতে হবে।

৫) প্রথমে জমিটির চারধারে বেড়া দিতে হবে। এরপর জমিটি দুটি খন্ডে ভাগ করতে হবে। এরমধ্যে ১/৪ অংশ থাকবে উত্তর দিকে এবং ৩/৪ অংশ থাকবে দক্ষিনদিকে।

৬) উত্তর দিকে কিছু ফলগাছ যেমন কলা, পেঁপে, লেবু, আনারস ইত্যাদি ও সজনে গাছ লাগানো যায়।

৭) সমস্ত জমির চারপাশে চলাচলের জন্য রাস্তা ও সেচ নালা থাকবে।

৮) দক্ষিন দিকের বাগানকে আল তৈরী করে সঠিক শস্য পর্যায় মেনে এমনভাবে ছোট ছোট প্লটে ভাগ করে সজী লাগাতে হবে। যাতে সারাবছর ধরে বিভিন্ন ধরনের টাটকা সজী পাওয়া যায়।

৯) রীলে প্রথায় চাষ অর্থাৎ একটি সজী জমি থেকে পুরোপুরি উঠে যাওয়ার ২-৩ সপ্তাহ আগে পরের সজীর বীজ বা চারা লাগিয়ে দেওয়া হয়। এরফলে সময় সাশ্রয় হয় এবং নিয়মিত টাটকা শাকসজি পাওয়া যায়।

১০) ফলগাছ লাগানোর ভাগে এককোনে দুটি গর্ত করে বাগানের, রান্নাঘরের বা বাড়ির আবর্জনা, ছাই, তরকারির খোসা, খড়ের টুকরো, গোবর, গোমূত্র ইত্যাদি ফেলে 'কম্পোস্ট' তৈরী করতে হবে।

১১) প্রতিটি প্লটের আলে মূলজাতীয় সজী যেমন কচু, বীট, গাজর, মূলো লাগানো হয়। এছাড়াও পুদিনা, লঙ্কা, বিভিন্ন শাকও লাগানো যায়।

১২) কম্পোস্ট গর্তের উপর মাচা করে এবং বেড়াতে লতানে সজী যেমন শিম, বরবটি, করলা, বীন ইত্যাদি লাগানো যেতে পারে। ফাঁকা জায়গায় বিভিন্ন ওষধি গাছ যেমন তুলসী, কালমেঘ, ধানকুনি, গাঁদাল, গাঁদা, ব্রাহ্মী, নয়নতারা, ঘৃতকুমারী ইত্যাদি লাগানো যেতে পারে।

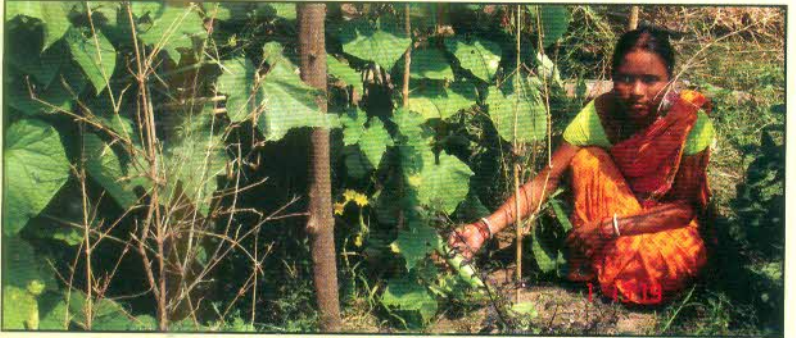
১৩) ফল গাছের ফাঁকে ফাঁকে আদা, হলুদ, ওল, কচু, সয়াবীন লাগানো যায়।

১৪) সর্বোপরি পরিবাবের সবাই যে ধরনের সজি খেতে পছন্দ করেন, যাদের ফলন বেশী ও বেশিদিন ধরে ফসল পাওয়া যায় সেই ধরনের সজি নির্বাচন করতে হবে এবং শস্যপর্যায়ে যেন ফুল, পাতা, মূল ও অন্যান্য সজি অবশ্যই থাকে।



## চাষপদ্ধতি

- ১) সর্বদা বিশ্বস্ত প্রতিষ্ঠান থেকে বীজ সংগ্রহ করতে হবে।
- ২) কিছু কিছু সজি বীজতলা বা পলিথিনের প্যাকেটে চারা তৈরী করে লাগাতে হবে।
- ৩) বীজ এবং বীজতলা শোধন করে নিতে হবে।
- ৪) জমি তৈরীর সময় প্রতি খন্ডে কম্পক্ষে ২০ কেজি পচা গোবর সার এবং চারা বা বীজ বসানোর সময় সুফলা (১৫:১৫:১৫) ৫০০ গ্রাম মূল সার হিসাবে দিতে হবে। চাপান সার হিসাবে একবার বা দুইবার ১৫০ গ্রাম করে ইউরিয়া ছিটিয়ে দিতে হবে। নিম্ন খোল ও ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ৫) মাটির রস বুঝে সেচ দিতে হবে এবং চাপান সার দেবার পর অবশ্য সেচ দিতে হবে।
- ৬) বিষবিহীন সজি উৎপাদনের জন্য সাধারণত কৃষি - বিষ ব্যবহার না করে ঘরোয়া পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়।
- ৭) পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন চাষ নিয়মিত পরিদর্শন রোগপোকা সহনশীল জাত-প্রচুর জৈব সার ও পরিমিত সুষমসার ব্যবহার করে চাষ করতে হবে।



### আদর্শ কিচেন গার্ডেনের ফসলচক্র

#### প্লট -১

শ্রাবণ-কার্তিক : ফুলকপি ও মধ্যে পালং  
অত্রান-ফাল্গুন : আলু ও মধ্যে বীট, গাজর  
চৈত্র-আষাঢ় : শাক-নটে, পুই ইত্যাদি

#### প্লট -২

ভাদ্র-অশ্বিন : বাঁধাকপি, লেটুস  
কার্তিক-ফাল্গুন : আগের কপির মধ্যে বাঁধা  
চৈত্র-শ্রাবণ : উচ্ছে, করলা

#### প্লট -৩

কার্তিক-মাঘ : মটরগুঁটি, ফ্রেঞ্চবীন  
ফাল্গুন-জ্যৈষ্ঠ : লাউ  
আষাঢ়-আশ্বিন : শাক-ডাটা নটে, পুই

#### প্লট -৪

ফাল্গুন-জ্যৈষ্ঠ : মিষ্টি কুমড়া  
আষাঢ়-আশ্বিন : শাক-কচু, কলমী, পুই  
কার্তিক-মাঘ : পালং, মেথী

#### প্লট -৫

ফাল্গুন-শ্রাবণ : ট্যাডুস  
ভাদ্র-মাঘ : টমাটো

#### প্লট -৬

শ্রাবণ-ফাল্গুন : বেগুন, লঙ্কা, পালং  
চৈত্র-আষাঢ় : বিঙে

#### প্লট -৭

আশ্বিন-মাঘ : ফুলকপি ও মধ্যে ওলকপি  
ফাল্গুন-ভাদ্র : টমাটো

#### প্লট -৮

আষাঢ়-আশ্বিন : মুলো  
কার্তিক-জ্যৈষ্ঠ : পেঁয়াজ

## ডেসিমেল সজী বাগানের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য-সারণী

ফসল বোনার/রোয়ার সময়	বীজ (গ্রাম)	দূরত্ব (ফুট)	সার (কেজি)			সময় (দিন)	ফলন (কুইঃ)
			এন	পি	কে		
বেগুন - জৈষ্ঠ-আষাঢ়	১০	২ x ২.৫	২	১	১	৭৫-৯০	৩-৩.৫
টমেটো - শ্রাবণ-অগ্রহায়ন	১০	২ x ২.৫	২	১	১	৭০-৮০	৪-৫
লঙ্কা - জৈষ্ঠ-আষাঢ়	২৫	১.৫ x ১.৫	০.৮	০.৮	০.৮	৭৫	২-২.৫
লঙ্কা - ভাদ্র-আশ্বিন							
আলু - আশ্বিন-অগ্রহায়ন	৩০০০	১.৫ x ০.৫	২	২	২	৭৫-৯০	৭-৮
ক্যাপসিকাম - ভাদ্র-আশ্বিন	১৫-২০	২ x ১.৫	২	১	১	৭৫-৯০	২.৫-৩
ভেড়ি - জৈষ্ঠ-আষাঢ়	২৫০	২ x ২	২	১	১	৪৫-৬০	২.৫-৩
ভেড়ি - মাঘ-ফাল্গুন							
লাউ - পৌষ-মাঘ	১২৫	৬ x ৬	১	০.৫	০.৫	৬০-৭৫	৩-৩.৫
লাউ - জৈষ্ঠ-আষাঢ়							
কুমড়ো - পৌষ-মাঘ	১২৫	৬ x ৬	১	০.৫	০.৫	৬০-৭৫	২.৫-৩
কুমড়ো - জৈষ্ঠ-আষাঢ়							
ঝিঙে - মাঘ-ফাল্গুন	১২৫	৪ x ৪	১	০.৫	০.৫	৪৫-৫০	৩-৩.৫
ঝিঙে - জৈষ্ঠ-আষাঢ়							
উচ্ছে - মাঘ-ফাল্গুন	১২৫	৪ x ২	১	০.৫	০.৫	৪৫-৫০	২.৫-৩
উচ্ছে - জৈষ্ঠ-আষাঢ়	১৫০	৪ x ৪					
পটল - কার্তিক-অগ্রহায়ন	৬০-৭০টি কাটিং	৬ x ৪	১	০.৫	০.৫	৬০	২৫-৩
শশা - পৌষ-মাঘ	৭৫	৫ x ৩	১	০.৫	০.৫	৬০-৭০	১.৫-২
শশা - জৈষ্ঠ-আষাঢ়							
ধুধুল - জৈষ্ঠ-আষাঢ়	১২৫	৪ x ৪	১	০.৫	০.৫	৬০-৭০	৩-৪
চিচিঙ্গা - জৈষ্ঠ-আষাঢ়	১২৫	৫ x ৫	১	০.৫	০.৫	৭৫-৯০	৪-৫
সীম - শ্রাবণ-ভাদ্র	১৫০	২ x ৪	১.৫	০.৮	০.৮	৬০	২-২.৫
সীম - কার্তিক-অগ্রহায়ন	২০০	৩ x ৩					
বরবটি - ফাল্গুন-জৈষ্ঠ	২০০	২ x ৩	১.৫	০.৮	০.৮	৬০	৩-৩.৫
কচু - পৌষ-মাঘ	৭৫০০	১ x ১.৫	২	১	১	৯০	২.৫-৩
কচু - জৈষ্ঠ-আষাঢ়							
ফুলকপি - আষাঢ়-অগ্রহায়ন	৭-১০	১ x ১.৫ ১.৫ x ১.৫	২.৫	১.২	১.২	৭০-৯০	২.৫-৫
বাঁধাকপি - শ্রাবণ-পৌষ	১০	১.৫ x ২ ২ x ২	২.৫	১.২	১.২	৬০-৯০	৪-৬
গুলকপি - ভাদ্র-কার্তিক	২০	১০.৫	১.৫	০.৭	০.৭	৭৫-৯০	২-৩
ব্রকোলি - আশ্বিন-কার্তিক	১০-১৫	১.৫ x ১.৫	২	১	১	৭৫-৯০	২-৩
মূলা - আষাঢ়-অগ্রহায়ন	২৫০	১ x ০.৪	১.৫	০.৭	০.৭	৩০-৬০	৫-৬
গাজর - ভাদ্র-পৌষ	২.৫	১ x ০.৩	১.৫	০.৭	০.৭	৭৫-৯০	১.৫-২
বীট - ভাদ্র-পৌষ	২.৫	১ x ০.৪	১.৫	০.৭	০.৭	৯০	৩-৪
শালগম - ভাদ্র-কার্তিক	১০০	১ x ০.৫	১.৫	০.৭	০.৭	৭৫-৯০	২-২.৫
পালং - আষাঢ়-পৌষ	৭৫০	০.৫ x ০.৫	১.৫	০.৭	০.৭	৩০-৪০	২-২.৫
লেটুস - ভাদ্র-কার্তিক	৩০	১.৫ x ১	২	১	১	৬০	২-২.৫
পেঁয়াজ - শ্রাবণ-অগ্রহায়ন	১০০	০.২ x ০.৪	২	১	১	৯০	২-২.৫
রসুন - আশ্বিন-কার্তিক	৭৫০০ রসুন	০.৫ x ০.২	২	১	১	৬০-৭০	১.৫-২
মটরগুঁটি - আশ্বিন-অগ্রহায়ন	১৫০০	১ x ০.৫	১	১	১	৬০	২-২.৫

