ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା କଣ, କାହିଁକି ଓ କିପରି କରିବା

(କେତେକ ଜାଣିବା କଥା)

ପରିବାରର ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ପାଇଁ ଦୈନିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ନିଜ ଜମିରେ ବା ବାଡ଼ିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଗଛ ଲଗାଇ / ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା କରି ଆମେ ନିଜ ପରିବାରର ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ କରିପାରିବା ।

ଏଥିରେ ୨ଟି ଆୟତାକାର ଓ ଗୋଟିଏ ଗୋଲାକାର ପୁଷ୍ଟିବଗିଚାର ନମୁନା ଦିଆଯିବା ସହ ଭୂମିହୀନ ଚାଷୀଙ୍କ ପାଇଁ ବସ୍ତା ଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା ପାଇଁ ଅନ୍ୟୁନ ୧୪୦୦ ରୁ ୧୫୦୦ ବର୍ଗଫୁଟ ବା ୧୪ ରୁ ୧୫ ଆର୍ ଜମି ଆବଶ୍ୟକ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଚାଷୀ ପାଖରେ ଉପଲବ୍ଧ ଜମି ଅନୁସାରେ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା କରିପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ପଟାଳି ସଂଖ୍ୟା ଅନ୍ୟୁନ ୭ ହେବା ଭଲ । ଏହାର ଲମ୍ୱ କମ କରି କରାଯାଇପାରେ ।

୧. ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାରେ ୭ ଗୋଟି ବେଡ୍ ବା ପଟାଳି କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ, ସପ୍ତାହରେ ୭ ଦିନରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବେଡ୍‌ରୁ ପରିବା ତୋଳିବା / ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

୨. ପ୍ରାତ୍ୟେକ ବେଡ୍‌ର ମଝିରେ ୧/୧.୫ ଫୁଟର ନାଳ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ଓ ଚଲାବାଟ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

୩. ଉକ୍ତ ବେଡ୍ ବା ପଟାଳିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ ଜାତୀୟ ଫସଲ ଲଗାଯିବ

୪. ଜମିର ଗଡ଼ାଣି ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପାଣି କୁଣ୍ଡ (୧୦ X ୫ X ୨.୫ ଫୁଟ) ଓ ତାର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଖତ କୁଣ୍ଡ (୧୦ X ୫ X ୨.୫ ଫୁଟ) କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୫. ପାଣି କୁଣ୍ଡର ୩ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ୧ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତାର ହୁଡ଼ା ଓ ଖତ କୁଣ୍ଡର ୪ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ୧ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତାର ହୁଡ଼ା କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ

୬. ବେଡ଼ର ୪ ପାର୍ଶ୍ୱରେ (ବାହାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ) ୧ ଫୁଟର ନାଳି ଛଡ଼ାଯିବ ।

୭. ଜମିର ଚାରି କୋଣରେ ଗୋଲ (କଡ଼େଇ ଭଳି) ୧ ଫୁଟ ଗଭୀରର ଗାତ ଖୋଳି ତହିଁରେ ଲତା ଜାତୀୟ ଗଛ ଲଗାଯିବ

୮. ଜମିର ୪ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ୧୨ ଫୁଟ ବ୍ୟବଧାନରେ (୧ X ୧ X ୧ ଫୁଟ) ଗାତ ଖୋଳି ତହିଁରେ ଫଳ ଗଛ ଲଗାଯିବ

୯. ସମସ୍ତ ମଞ୍ଜି ଓ ଚାରା ଗୁଡ଼ିକୁ ବୀଜାମୃତ ରେ ବିଶୋଧନ କରି ଲଗାଇବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ

୧୦. ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଜୀବାମୃତ, ହାଣ୍ଡିଖତ ଓ ହଦରୀ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ, ଯାହାକି ଗଛର ବୃଦ୍ଧି, ରୋଗପୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଅମଳ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଖା ବା ବସ୍ତାରେ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା : ଯେଉଁ ଚାଷୀମାନଙ୍କର ଜମି ନଥିବ (ଭୂମିହୀନ ଚାଷୀ) ସେମାନେ ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା କରାଯାଇପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ କିଛି ଅଖା ବା ବସ୍ତା ଦରକାର । ବସ୍ତାରେ ମାଟି ଓ ଖତ ମିଶାଇ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବସ୍ତା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବାଡ଼ି ଭରି କରାଯାଏ, ଏହା ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବସ୍ତା ଉପରେ ସିଧା ବଢୁଥିବା ଗଛ ଲଗାଯିବ ଓ ବସ୍ତା ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଣା କରି ସେଥିରେ ଲତା ଜାତୀୟ ଗଛ ଲଗାଯିବ, ଗୋଟିଏ ବସ୍ତାରେ ଏହିପରି ୪ ଗୋଟି ଲତା ଓ ଗୋଟିଏ ସିଧା ଗଛ ଲଗାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ବସ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ ଘର ପାଖରେ ରଖାଯିବ । ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ୧୦ ଗୋଟି ବସ୍ତାର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ପରିବାର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପୁଷ୍ଟିକର ପନିପରିବା ଯୋଗାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସହାୟତା :

ଏପିପିଆଇ, ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ
(APPI, Bengaluru)

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଂସ୍ଥା :

ମାଧ୍ୟମ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍

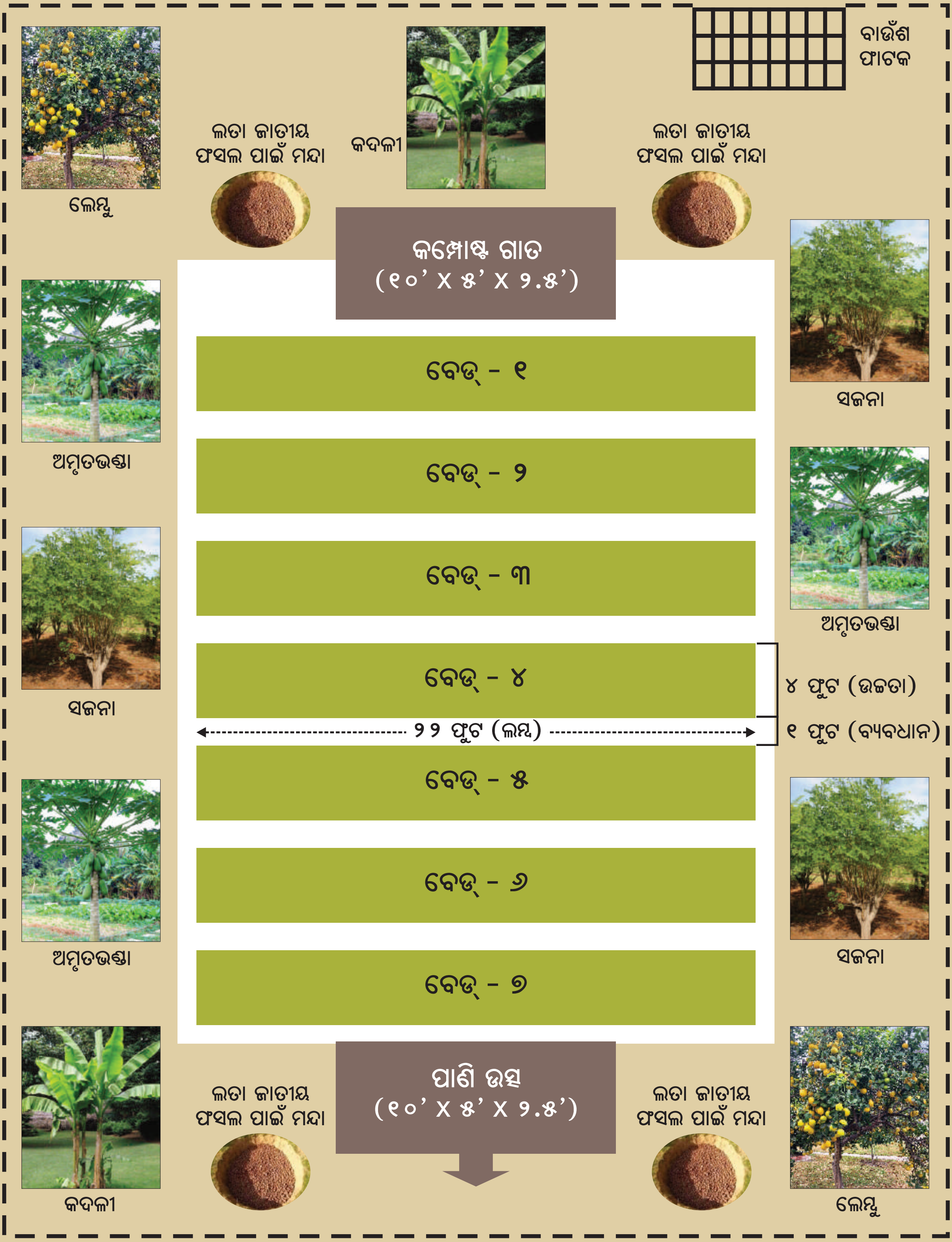
ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ : କନବାଗେରୀ, ଜି. ଉଦୟଗିରି, କନ୍ଧମାଳ, ଓଡ଼ିଶା

ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ : ଏନ୍ - ୩/୨୦୨, ଏକାମ୍ର କାନନ ରୋଡ଼୍, ଆଇ. ଆର୍. ସି. ଭିଲେଜ୍, ନୂଆପଲ୍ଲୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୧୫, ଫୋନ୍ : ୦୬୭୪-୨୫୫୬୦୨୯

MADHYAM FOUNDATION BHUBANESWAR

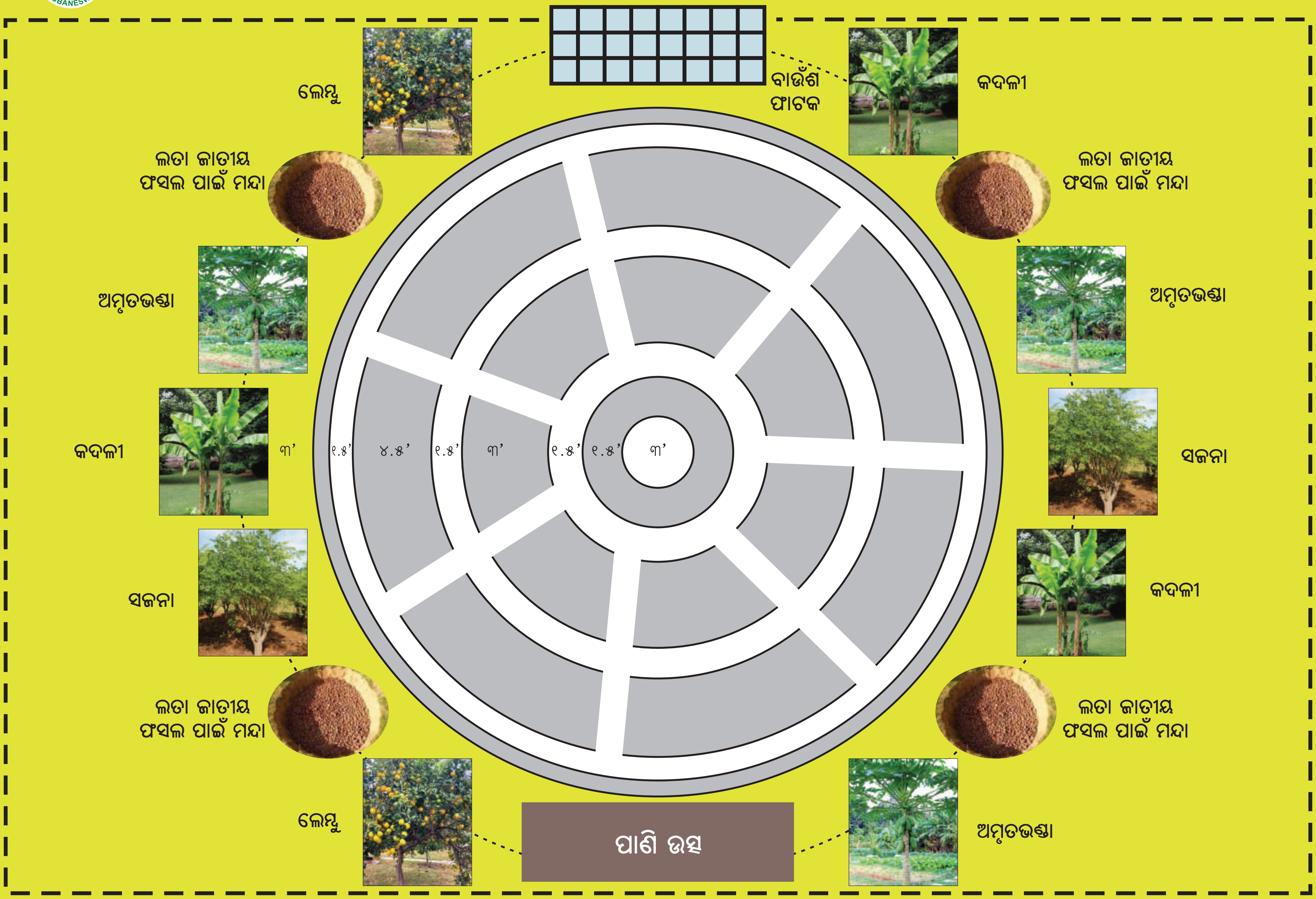
ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାର୍ ନମୁନା-୨
ଆୟତାକାର୍ କ୍ଷେତ୍ର

ମାଧ୍ୟମ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍



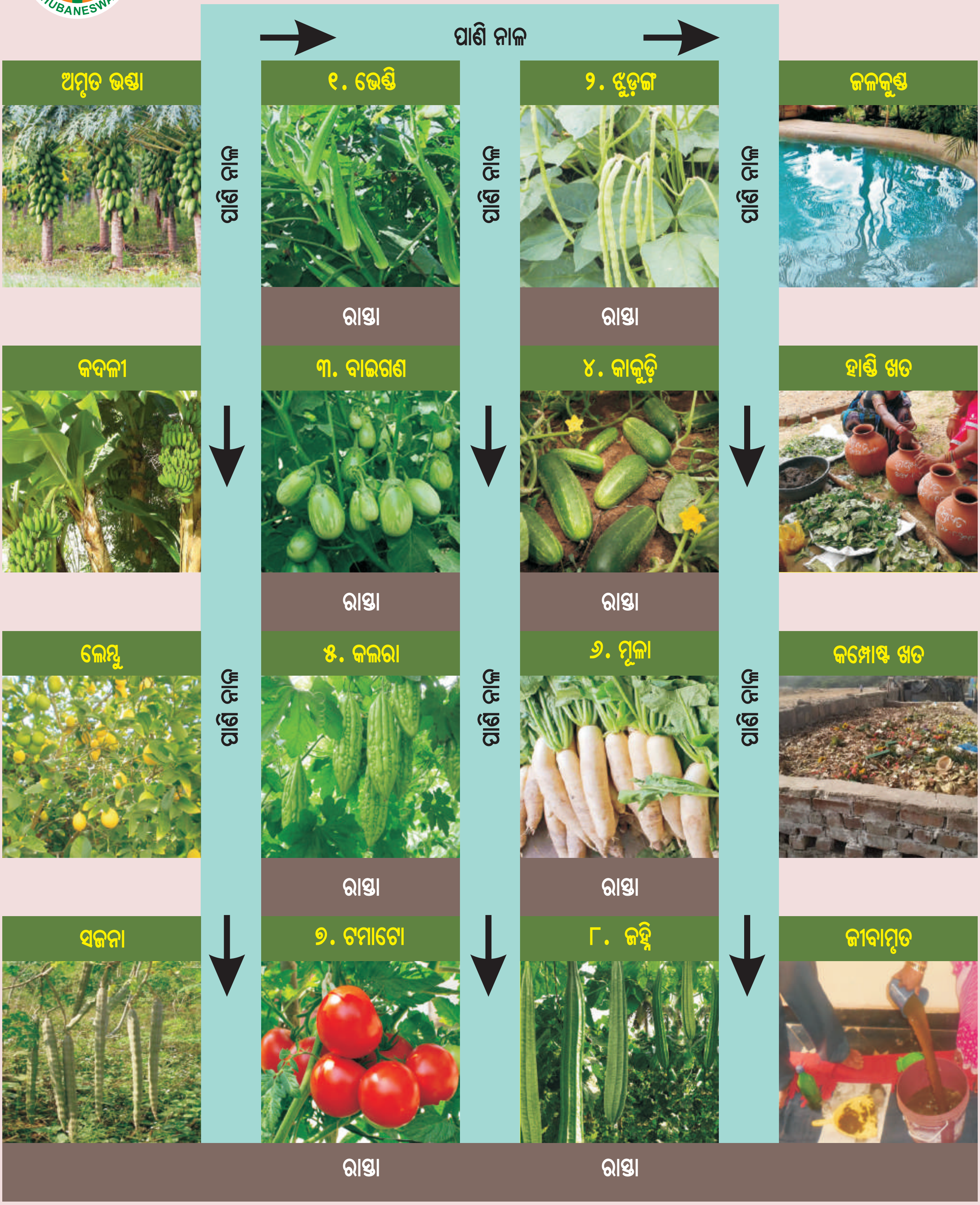
ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାର୍ ନମୁନା-୩

ମାଧ୍ୟମ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍



ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାର ନମୁନା-୧

ମାଧ୍ୟମ
ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍



ବଗିଚାର ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ଚାରିପଟେ ପୁରୁଣା ଲୁଗା, ଡାଳ, କିମ୍ବା ତାର ବାଡ଼ ଦେଇ ଆବଦ୍ଧ କରାଯାଇପାରିବ।