ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷି ଓ ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷା

AWO International

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Aktion Deutschland Hilft
Germany's Relief Coalition

MADHYAM FOUNDATION
Bhubaneswar, Odisha.

ପୂର୍ବାଭାଷ

ଭାରତର ଓଡ଼ିଶା ଏକ କୃଷି ପ୍ରଧାନ ରାଜ୍ୟ ଅଟେ । ପ୍ରାୟ ୭୫ ରୁ ୮୦ ଭାଗ ଏହାର ଅଧିବାସୀ ମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଜୀବିକା କୃଷି ଅଟେ । ଏହାର ଅର୍ଥନୀତି ଅଭିବୃଦ୍ଧି କୃଷି ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । କୃଷିକୁ ଛାଡ଼ି ଏହାର ସାମାଜିକ ଅର୍ଥନୈତିକ ଓ ସଂସ୍କୃତିକ ବିକାଶର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇ ନପାରେ । ବାର ମାସରେ ତେର ପର୍ବର ରାଜ୍ୟ ଓଡ଼ିଶା । ଏହାର ସମସ୍ତ ପର୍ବକୁ କୃଷି ଭିତିକ କରି ପାଳନ କରେ । ଦଶ ଗୋଟି କୃଷି ଜଳବାୟୁ ଜୋନକୁ ନେଇ ଓଡ଼ିଶାର କୃଷି ନିର୍ଭର ଶୀଳ । ବିବିଧତା ଏହାର ସମ୍ଭାର । ଓଡ଼ିଶାର କୃଷକମାନେ ସାଧାରଣତଃ କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ନାମ ମାତ୍ର ଚାଷୀ ଅଟନ୍ତି ।

ପ୍ରାକୃତିକ, ପରମ୍ପରାଗତ କିମ୍ବା ଚିରନ୍ତନ କୃଷି ପଦ୍ଧତିକୁ ନେଇ କାହିଁ କେତେ କାଳରୁ ଚାଷ ଓଡ଼ିଶାରେ ଚାଲି ଆସୁଥିଲା । ସବୁଜ ବିପ୍ଳବ ପରେ ରାସାୟନିକ କୃଷିର ପ୍ରଚଳନ. ଅତ୍ୟଧିକ ଆଧୁନିକ କୃଷି ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ବ୍ୟବହାର ବହୁଳ କଳକାରଖାନା, ପଲିଥିନ ର ବ୍ୟବହାର ଜଙ୍ଗଲ ସମ୍ପଦର ହ୍ରାସ ଫଳରେ କେବଳ ଓଡ଼ିଶାରେ ନୁହେଁ ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଆଜି ଜଳବାୟୁ ପ୍ରଦୁଷିତ । ଫଳରେ ଜନସମାଜରେ ନାନା ପ୍ରକାର ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ବ୍ୟାଧି ବ୍ୟାପିଗଲାଣି । ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ, ଅନିୟମିତ ବୃଷ୍ଟିପାତ, ହିମ ସ୍ଖଳନ ପ୍ରଭୃତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲାଣି ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ ଜାଣିବା ଯେ, ଜଳବାୟୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ପରିବେଶର ଅବକ୍ଷୟ ହେଉଛି, ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ଅସହ୍ୟ ହେଉଛି, ସବୁକିଛି ବିଷାକ୍ତ ହେଉଛି, ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି କିନ୍ତୁ ରୋଗପୋକ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହୁଛି, ରୋଜଗାର କମୁଥିବାବେଳେ ବିବାଦ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତେ ସଚେତନ ହୋଇ ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷି ଆପଣାଇବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲାଣି । ଆମ ଜୀବନକୁ ଆମେ ସମୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଆମ ଚତୁପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ମାଟି, ପରିବେଶ ସର୍ବୋପରି ଆମର ଜୀବନ ଆମେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ, ଓ ଜଳବାୟୁ ଅନୁକୂଳ କରିବା ଦରକାର ।

ଉପକ୍ରମଣିକା

ଓଡ଼ିଶାରେ କାହିଁ କେତେ କାଳରୁ ଚାଷୀମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାର କୃଷି ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରି ଚାଷ କରିଆସୁଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଗତାନୁଗତିକ ଚାଷ, ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷି, ଜୈବିକ ଚାଷ, ଚିରନ୍ତନ ଚାଷ ଓ ଶୂନ୍ୟ ନିବେଶ ପ୍ରାକୃତିକ ଚାଷ, ଜଳବାୟୁ ସହନଶୀଳ କୃଷି ଓ ସମନ୍ୱିତ କୃଷି ।

ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷିପଦ୍ଧତି ଏକ ସ୍ୱୟଂସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କୃଷି ପଦ୍ଧତି । ଏହା ଏକାଧାରରେ ଜମିକୁ ଜୀବନ୍ତ କରିବା ସହିତ ପାଣି ଓ ପବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଓ ପୃଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଏହା ସହଜ, ସରଳ ଓ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ଅଟେ । ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉପଲବ୍ଧ ସାମଗ୍ରୀକୁ ନେଇ ଏହି ଚାଷ କରାଯାଉଥିବାରୁ ଏଥିରେ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ ।

କୃଷି ଓ କୃଷକ କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ – ଏହା ଏକ ରାସାୟନିକ ମୁକ୍ତ ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷି ପଦ୍ଧତି ଯେଉଁଥିରେ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ କୃଷି ଉପଦାନ (ଗାଈଗୋବର, ମୁତ୍ର ଓ ଉଦ୍ଭିଦନିଷ୍କର୍ଷ) ସହିତ କୃଷିବିଜ୍ଞାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପ୍ରୟୋଗବିଧି ଯଥା– ଆଛାଦନୀ ଓ ଅନ୍ତଃଫସଲ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ ।

ନୀତି ଆୟୋଗ ଅନୁଯାୟୀ ରସାୟନମୁକ୍ତ ଓ ଗୋଧନ ଆଧାରିତ କୃଷିକୁ ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷି କହିପାରିବା । ଏହି ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନୁସୃତ ହେଉଥିବା କୃଷି ପରିବେଶ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ । ଏହା ଏକ ବିବିଧ ଫସଲ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ଫସଲ, ବୃକ୍ଷ ଓ ପଶୁଧନ ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇ ବହୁବିଧତାର ଉତ୍କର୍ଷକୁ ଛୁଇଁଥାଏ ।

ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷିର କୌଶଳ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ

- ମାଟିର ଭୌତିକ, ଜୈବିକ ଓ ରାସାୟନୀକରଣରେ ବାଧା ସର୍ବନିମ୍ନ କରିବା ।
- ଫସଲ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ପଦାର୍ଥ ମାଟିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ।
- ଯଥା ସମ୍ଭବ ଚାଷ ଓ ପଶୁଧନ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ।
- ଚାଷରୁ ମିଳୁଥିବା ଉପାଦାନ ଓ ଜୈବ ମିଶ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷି କାହିଁକି

ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଗଛର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଖ୍ୟ ପୋଷକତତ୍ୱରୁ ତା'ର ପୋଷକ ଚେରର ଚାରିପାଖେ ମିଳିଥାଏ । ଗଛ ତା'ର ଆବଶ୍ୟକତାର ପ୍ରାୟ ୯୮ ରୁ ୯୮.୫% ପୋଷକତତ୍ୱ, ପବନ, ପାଣି ଓ ସୌରଶକ୍ତିରୁ ପାଉଥିବାବେଳେ ବଳକା ୧.୫-୨୦% ମାଟିରୁ ନେଇଥାଏ ।

ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷି ମୁଖ୍ୟତଃ କ୍ଷେତରୁ ବାହାରୁଥିବା ବର୍ଜ୍ୟର ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର ବିଶେଷତଃ ଆଛାଦନୀ କରିବା, ଗାଈର ଗୋବର ଓ ମୂତ୍ରରୁ ତିଆରି ଦ୍ରବଣର ବ୍ୟବହାର, ପୋଷକତତ୍ୱର ପୁନଃଚକ୍ରଣ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଫସଲ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ବୁଝାଏ ।

ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷିରେ କୃତ୍ରିମ ରାସାୟନିକ ଉପାଦନକୁ ପରିହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିରାପଦ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ମରୁଡି, ରୋଗ, ପୋକ ଓ ଜଳବାୟୁ ପ୍ରଭାବରୁ ସୃଷ୍ଟି ଅନିଷ୍ଟର ଆଶଙ୍କା ଓ ୱଟକା କମ୍ କରିବା ସହିତ ସହଣୀ ଶକ୍ତିକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିବେଶକୁ ଖାପ ଖାଇବାର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ସାଙ୍ଗକୁ ଚାଷର ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନତା ଅନିୟମିତ ପାଣିପାଗ ସତ୍ତ୍ୱେ ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ

- ପଞ୍ଚମହାଭୂତ (ମାଟି, ପବନ, ପାଣି, ଆକାଶ ଓ ଅଗ୍ନି)ର ଯତ୍ନ ଓ ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା ।
- ଉଦ୍ଭିଦ, ପଶୁ ଓ ମାନବ ଜାତିର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ।
- ଜୈବ ବିବିଧତା ବୃଦ୍ଧି ଓ ଚିରନ୍ତନ କୃଷି ।
- ଜଳବାୟୁ ସହଣୀ ପଦ୍ଧତିକୁ ଆପଣେଇବା ।

ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷିର ଗୁରୁତ୍ୱ

ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷିର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁସାରେ ଉଦ୍ଭିଦ ତା'ର ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ୯୮% ପାଣି, ପବନ ଓ ସୌରରଶ୍ମିରୁ ପାଏ ଏବଂ ବଳକା ୨% ପ୍ରଚୁର ସଂଖ୍ୟାରେ ଉପକାରୀ ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବ ଥିବା ଉତ୍ତମ ଗୁଣଯୁକ୍ତ ମାଟିରୁ ପାଏ ।

ମାଟି ସଦାସର୍ବଦା ଜୈବ ଆଚ୍ଛାଦନା ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ରହିବା ଦରକାର, ଯାହାଫଳରେ ହ୍ୟୁମସ୍ (ଖତର ଜୈବାଂଶ) ତିଆରି ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଉପକାର ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବମାନଙ୍କ ବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ମାଟିରେ ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କୌଣସି ରାସାୟନିକ ବ୍ୟବହାର ନଥାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜୈବ ମିଶ୍ରଣ (ଯଥା-ଜୀବାମୃତ, ହଦରୀ, କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଆଦି) ମାଟିରେ ମିଶାଇ ମାଟିର ଅଣୁଜୀବ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ । ଦେଶୀଗାଇର ଖୁବ୍‌କମ୍ ଗୋବର ଓ ଗୋମୂତ୍ରରୁ ଜୀବାମୃତ ଓ ବୀଜାମୃତ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଜୈବିକ ସାରର ବ୍ୟବହାର ଜମିର ଉର୍ବରତା ବୃଦ୍ଧି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ଓ ସବୁଜଗୃହ ଗ୍ୟାସ୍ ବୃଦ୍ଧିକୁ କମ୍ କରେ ।

ପ୍ରାକୃତିକ କୃଷିରେ ରାସାୟନିକ ସାରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଜିଆ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜୈବ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼କ ଜମି ଉପରେ ବିଘଟିତ ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ଏହା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଓ ସମୟକ୍ରମେ ମାଟିର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦଶପର୍ଣ୍ଣୀ ଅର୍କ ଓ ନିମାସ୍ତ୍ର, ହାଣ୍ଡିଖତ, ଆଗ୍ନେୟାସ୍ତ୍ର ଆଦି ଫସଲରେ ଲାଗୁଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ରୋଗ-ପୋକକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଆନ୍ତି । ବିବିଧ ଫସଲକୁ ଏକକ ଫସଲ ଅପେକ୍ଷା ଏଥିରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ ।

ମୃତ୍ତିକା

ଭୂପୃଷ୍ଠର ଉପରିଭାଗ ଯେଉଁଥିରେ ଉଦ୍ଭିଦବଢେ ବା ଯାହା ଉଦ୍ଭିଦବଢିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ, ତାହାକୁ ମୃତ୍ତିକା ବା ମାଟି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଜୈବିକ ବସ୍ତୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଶିଳାରୁ ହିଁ ମୃତ୍ତିକାର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଭୁପୃଷ୍ଠରେ ଥିବା ଶିଳା ବା ପ୍ରସ୍ତର ଖଣ୍ଡମାନ ଭୌତିକ ଏବଂ ରାସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଚୂର୍ଣ୍ଣୀଭବନ ହେତୁ ଖଣ୍ଡ ବିଖଣ୍ଡିତ ହୋଇ ମୃତ୍ତିକାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ଜଳ ବାୟୁ ଏବଂ ଉତ୍ତାପ ଯୋଗୁଁ ଶିଳାଖଣ୍ଡମାନ ବାରମ୍ବାର ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ହେବାଦ୍ୱାରା ସେଥିରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କେତେକ ଛୋଟ ବଡ ଉଦ୍ଭିଦଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଶିଳାରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଶିଉଳି, ଛତୁ, ଗଛ, ପତ୍ର, ଚେରରୁ ଅମ୍ଳ କ୍ଷରିତ ହୁଏ । ଏହି ଅମ୍ଳ ଦ୍ୱାରା ଶିଳା ବା ପ୍ରସ୍ତର ଖଣ୍ଡମାନରେ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୁଏ, ଫଳରେ ଏହା ଭାଙ୍ଗିରୁଜି ଛୋଟଛୋଟ ଅଣୁରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ଏହା କେତେକ ଜୈବିକ ଏବଂ ଅଜୈବିକ ପଦାର୍ଥରେ ମିଶି ପରିଶେଷରେ ମୃତ୍ତିକାରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ୧ ଇଞ୍ଚ ବା ୨.୫ ସେ.ମି ମାଟି ତିଆରି ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୮୦୦ ରୁ ୧୦୦୦ ବର୍ଷ ଲାଗେ ।

ଖରାଟିଆ ହଳ କରିବା

କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଥମ ମୌଳିକ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଜମି ପ୍ରସ୍ତୁତିକରଣ । ବିହନର ସଠିକ ସ୍ଥାପନା ଏବଂ ଫସଲ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଏହା ଅନୁକୂଳ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହି କାମ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏକ ହଳ ସାହାଯ୍ୟରେ କରାଯାଏ । ଜମି ପ୍ରସ୍ତୁତିକରଣ କିମ୍ବା ହଳକରିବା ଦ୍ୱାରା ଗଛର ଅବଶେଷ ମାଟିରେ ମିଶିଯାଇ ଏହାକୁ ଉର୍ବର କରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଫସଲରେ ଥିବା ରୋଗ ପୋକ, କୀଟାଣୁ ଏବଂ ରୋଗକାରୀ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ସହ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ତୃଣ ସବୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ମାଟି ବିଶୋଧନ

ଜମିରେ ଜୀବାଣୁ ଓ ଫିମ୍ପି ଜନିତ ବିଶୋଧନ କରି ମଞ୍ଜି ବା ଗଛ ଲଗାଇଲେ ରୋଗର ପ୍ରଭାବ କମିଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଖରାଦିନେ ଅସମୟରେ ହେଉଥିବା ବୃଷ୍ଟିପାତର ସୁଯୋଗ ନେଇ ବା ଜଳସେଚନ କରି ଜମିକୁ ଚାଷ କରିବା ଦରକାର । ମାଟି ଓଦା ଥିଲାବେଳେ ୨୫ରୁ ୪୦ ମାଇକ୍ରୋମିଟର ବହଳର ଜରି ଦ୍ୱାରା ମାଟିକୁ ୬ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖାଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ହେକ୍ଟର ପ୍ରତି ୨୫୦ ରୁ ୪୦୦ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଜରି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଜରି ବ୍ୟବହାର କଲେ ବିଶୋଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଧିକ ତୀବ୍ରତର ଓ ଗଭୀର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଉକ୍ତ ଜରି ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଆଲୋକ ମାଟି ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଜରିର ମୋଟେଇ ବଢ଼ିଲେ ବିଶୋଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମାଟିର ୬, ୧୨ ଓ ୨୪ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଗଭୀରତାରେ ଉତ୍ତାପ ଯଥାକ୍ରମେ ୧୫-୧୦ ଓ ୩ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ମାଟିରେ ଥିବା ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଜୀବାଣୁଗୁଡିକ ମରିଯାନ୍ତି । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ଶତକଡ଼ା ୧୦୦ ଭାଗ ରୋଗ ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ମୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଜମିକୁ ବିଶୋଧନ ପରେ ଜରିକୁ ଯତ୍ନର ସହ କାଢ଼ି ପୁନଃବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସାଇତି ରଖାଯାଏ ।

ଧାନ ଚାଷ

ଧାନଚାଷ ଚାଷୀମାନଙ୍କର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଫସଲ । ଏହା ପରିବାରର ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତାକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ସହ ଆର୍ଥିକ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଧାନଚାଷରୁ ଅଧିକ ଆଦାୟ ପାଇବାକୁହେଲେ ଭଲ ବିହନ, ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଖତ ଓ ସାର, ପୋକ ଓ ରୋଗ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଠିକ୍ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଚାଷ କଲେ ଆଦାୟ ଅଧିକ ହୁଏ ।

ଧାନ ବିହନ କିସମ ଚୟନ ଓ ଉପଚାର

କଥାରେ ଅଛି ବିହନ ଗୁଣେ ଫସଲ । ଜମିର କିସମ, ପାଣିପାଗ ଏବଂ ରୋଗ ପୋକଙ୍କ ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବକୁ ଆଖିରେ ରଖି ବିହନ କିସମ ଚୟନ ଓ ସୁସ୍ଥ ବିହନ ବ୍ୟବହାରର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ବିହନକୁ ପ୍ରଥମେ ଉପଚାର

କରି ସେଥିରୁ ଅଗାଡ଼ି, ଅଳିଆ ବାହାର କରିଦେବା ପରେ ଭଲ ବିହନକୁ ବିଶୋଧନ କରି ତଳି ପକାଇବା ପାଇଁ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଧାଡ଼ି ଧାନ

ସାଧାରଣତଃ ଛଟା ବୁଣା ଧାନ ଅପେକ୍ଷା ଧାଡ଼ି ଧାନ ଋଷୀକୁ ଭଲ ଅମଳ ଦେଇଥାଏ । ଧାନ ବୁଣିଲା ବେଳେ ଧାଡ଼ି ଧାଡି ଭିତରେ ୧୫ ସେ.ମି. ବ୍ୟବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ବିହନ ୪ ରୁ ୬ ସେ.ମି. ଗଭୀରତାରେ ପଡିବା ଉଚିତ୍ । ସରୁ ଓ ମୋଟା କିସମ ଭେଦରେ ଏକର ପ୍ରତି ୨୪ ଓ ମୋଟା କିସମ ଭେଦରେ ଏକର ପ୍ରତି ୨୪ ରୁ ୩୨ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ବିହନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ବିହନ - ଜନିତ ରୋଗରୁ ଫସଲକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବିହନ ବିଶୋଧନ କରି ବୁଣିବା ଉଚିତ୍ ।

ଘାସବଛା

ଡ଼ିପ ଜମିରେ ଠିଆପାଣି ରହୁ ନଥିବାରୁ ଘାସ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ହୁଏ, ଘାସ, ଛୋଟ ଧାନ ଗଛ ସହିତ ସ୍ଥାନ, ଆଲୋକ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣି ପାଇଁ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରେ । ଏଣୁ ଧାନ ବୁଣିବାର ୩ ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ଜମିରୁ ଘାସ ବାଛିବା ଦରକାର ।

ଖରିଫ/ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଧାନ ଋଷ

ବର୍ଷାଦିନ ଆରମ୍ଭରେ ଧାଡ଼ିବୁଣା ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ବିହନକୁ ଧାଡ଼ିରେ ବୁଣିବା ଉଚିତ୍ । ଧାଡ଼ିକୁ ଧାଡ଼ି ଦୂରତା ୮ ଇଞ୍ଚ ବା ୨୦ ସେ.ମି. ରଖିବା ଦରକାର । ଯନ୍ତ୍ର ନ ମିଳିଲେ ଲଙ୍ଗଳ ସାହଯ୍ୟରେ ମଧ ଧାଡ଼ିରେ ବିହନ ବୁଣାଯାଇପାରିବ । ଧାଡ଼ିରେ ବୁଣିଲେ ଦୁଇ ଧାଡ଼ି ମଧ୍ୟରେ ଘାସବଛା ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରି ଘାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ହେବ ଏବଂ ବେଉଷଣ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଜୁନ୍ ମାସ ପ୍ରଥମାର୍ଦ୍ଧରେ ଧାନବୁଣା ସାରିଦେବା ଉଚିତ୍ । ଶେଷ ଓଡ଼ ଚାଷ ବେଳେ ଜମିରେ ଖତ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର କମ୍ପୋଷ୍ଟ ପ୍ରୟୋଗ କରି ମାଟି ସହିତ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ବିହନ ପରିମାଣ

ସାଧାରଣତଃ ମୋଟା ଧାନ ବିହନ ସରୁ ଧାନ ବିହନଠାରୁ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଛୋଟ ଧାନ ତୁଳନାରେ ବଡ଼ ଧାନରେ ଅଧିକ ପିଲ ହେଉଥିବାରୁ ଜମିରେ କମ୍ ଗଛ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଧାଡ଼ିବୁଣାରେ ଛାଟବୁଣାଠାରୁ ଶତକଡ଼ା ୨୫ ରୁ ୩୦ ବିହନ କମ୍ ଲାଗିଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ବୁଣା ଅପେକ୍ଷା ରୁଆ ଜମି ପାଇଁ ୨୦ରୁ ୨୫ ଭାଗ ବିହନ କମ୍ ଲାଗିଥାଏ । ତେବେ ଏକର ପ୍ରତି ଛଟାବୁଣା ପାଇଁ ୩୦ରୁ ୪୦କି.ଗ୍ରା. ଧାଡ଼ିବୁଣା ପାଇଁ ୨୫ରୁ ୩୦ କି.ଗ୍ରା. ଏବଂ ରୋଇବା ପାଇଁ ୨୦ ରୁ ୨୫ କି.ଗ୍ରା. ବିହନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ତଳି ପକାଇବା

ଜୁଲାଇ ମାସରେ ରୋଇବା ପାଇଁ ଜୁନ୍ ମାସରେ ତଳି ପକାଇବା ଦରକାର । ଏକର ଜମି ରୋଇବା ପାଇଁ ୧୦ ଡେସିମିଲି ଜମିରେ ତଳି ପକାଇବାକୁ ହେବ । ତଳି କିଆରୀକୁ ଭଲଭାବରେ ଚାଷ କରି ତହିଁରେ ୪୦ ଝୁଡ଼ି ଖତ ଦେଇ ୧ ମିଟର ଓସାର ଏବଂ ୧୫ ସେ.ମି. ଓସାରର ନାଳ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ସେହି ନାଳ ଦେଇ ଯିବା ଆସିବା କରିହେବ ଓ ବେଶୀ ବର୍ଷା ହେଲେ ପାଣି ନିଗିଡି ଯିବି । ପଟାଳି ଗୁଡିକରେ ବାଲି ଓ ଖତଗୁଣ୍ଡକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ତହିଁରେ ୫ ସେ.ମି. ଛଡାରେ ଧାଡ଼ି ଧାଡି କରି ବିହନ ବୁଣି ଘୋଡାଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ଯଦି ବର୍ଷା ନ ହୁଏ ତେବେ ପଟାଳିରେ ପାଣି ସିଞ୍ଚିବା ଉଚିତ୍ ।

ତଳି ଉପାଡିବା

ତଳି ୨୧ ଦିନରୁ ୨୮ ଦିନର ହୋଇଗଲେ ରୋଇବାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଉପାଡ଼ିବାର ଦିନକ ପୂର୍ବରୁ ବିଲରେ ପାଣି ଦେଲେ ମାଟି ନରମ ହୋଇଯାଏ, ଫଳରେ ତଳି ସହଜରେ ଉପୁଡି ଆସେ । ତଳି ଉପାଡ଼ିବାର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ରୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଇଅଛି ଯେ ୯୦ରୁ ୧୦୦ ଦିନରେ ପାଚୁଥିବା ଧାନକୁ ତଳି ନ ପକାଇ ବୁଣିବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ ୧୦୦ରୁ ୧୨୦ ଦିନ ଭିତରେ ପାଚୁଥିବା ଧାନ ପାଇଁ ୨୦ରୁ ୨୨ ଦିନର ତଳି, ୧୨୫ ରୁ ୧୩୫ ଦିନ ଭିତରେ ପାଚୁଥିବା ଧାନ ପାଇଁ ୩୦ ରୁ ୩୫ ଦିନର ତଳି ଓ ୧୪୦ ରୁ ୧୫.୫ ଦିନରେ ପାଚୁଥିବା ଧାନ ପାଇଁ ୪୦ରୁ ୫୦ ଦିନର ତଳି ରୋଇଲେ ଅଦାୟରେ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ତଳି ରୋଇବା

ରୁଆ ବିଲକୁ ଭଲଭାବରେ କାଦୁଅ କରି ମଇ ଦେଇ କିଛି ସମୟ ପରେ ତଳି ରୋଇବା ଉଚିତ୍ । କାଦୁଅ କରିବାର ୬ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ମୂଳ ସାର ଜୀବାମୃତ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଧାନ ରୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଧାନକୁ ସବୁବେଳେ ଧାଡ଼ିରେ ରୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଧାଡ଼ିରେ ରୋଇଲେ ଧାଡ଼ି କୁ ଧାଡ଼ି ଓ ଗଛ କୁ ଗଛ ମଧ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିହେବ । ଆଲୋକ ଓ ପବନ ଚଳାଚଳ ଠିକ୍ ହୋଇପାରିବ ଯାହା ଫଳରେ ଅଧିକ ଅମଳ ମିଳିପାରିବ ।

ଧାନ ଜମିରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ବିଭିନ୍ନ ଜୈବିକ ସାର ଯଥା: ଧନିଚ୍ଚ, ଆଜୋଲା, କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଖତ, ଜୀବାମୃତ ଏବଂ ଘନ ଜୀବାମୃତ ପ୍ରଭୃତି ଠିକ୍ ସମୟରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ରୋଗ ପୋକ ଆକ୍ରମଣ ଓ ଖର୍ଚ୍ଚ କମାଇବା ପାଇଁ ସହଳ ବୁଣନ୍ତୁ ବା ରୁଅନ୍ତୁ । ୧୦ରୁ ୧୫ଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ଅନ୍ୟୁନ ୪-୫ଥର ହାଣ୍ଡି ଖତ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଅମଳ ପରେ ଧାନକୁ ଭଲଭାବେ ଶୁଖାଇ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନରେ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

ମାଣ୍ଡିଆ ଚାଷ

ଓଡ଼ିଶାରେ ଆଦିବାସୀ ଓ ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ କ୍ଷୁଦ୍ର ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଫସଲ ଭାବରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚାଷର ଆଦର ବହୁତ ଏବଂ ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ମାଣ୍ଡିଆ ଚାଷର ବିଶେଷ ଉପକାର

୧. ଏହା ପର୍ବତାଞ୍ଚଳ ତଥା ଗାଁ ଗହଳିରେ ଗରିବ ମଜୁରିଆ ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ।

୩. ଏଥିରେ ଲୌହ ଓ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏହା ଛୋଟପିଲା ତଥା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତି ଉପକାରୀ ।

୪. ବହୁମୁତ୍ର ରୋଗ ଉପଶମ ପାଇଁ ମାଣ୍ଡିଆର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି ।

୫. ମାଣ୍ଡିଆ ଗଛ ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ଗୋଖାଦ୍ୟ ।

୬. ଯେଉଁ ଜମିରେ ଧାନ ଫସଲ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେଠାରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଭଲ ହୁଏ ।

୭. ମାଣ୍ଡିଆର ମରୁଡ଼ି ସହଣୀ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ଏଣୁ ଏହାକୁ କମ୍‌ବର୍ଷା ବା ମରୁଡ଼ି ବାଧେ ନାହିଁ ।

୮. ମାଣ୍ଡିଆ ଫସଲର ଲୁଣି ସହଣୀ ଶକ୍ତି ଅଛି, ଫଳରେ ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଲୁଣି ଜମିରେ ଚାଷ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

୯. ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚାଷ କଲେ ଏହା ଧାନଠାରୁ ଅଧିକ ଅମଳ ହେବ ।

୧୦. ଧାନଚାଷ ପରି ମାଣ୍ଡିଆ ଫସଲରେ ବିଶେଷ ଯତ୍ନର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

୧୧. ବିଶ୍ୱ ବଜାରରେ ଲଘୁଶସ୍ୟର ଚାହିଦା ବଢ଼ିଛି, ବିଭିନ୍ନ ବହୁ ଦେଶୀୟ କମ୍ପାନୀମାନେ ମାଣ୍ଡିଆର ବିସ୍କୁଟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ତିଆରି କରି ବିକ୍ରି କଲେଣି । ଏଣୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଚାଷର ଭବିଷ୍ୟତ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ ଏହା ଛୋଟ ପିଲା, ରୋଗୀ ଓ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ।

୧୨. ସାଇତା ଶସ୍ୟରେ ବିଶେଷ ପୋକ ଲାଗୁନଥିବାରୁ ଏହାକୁ ସହଜରେ ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇତି ହେବ ଓ ୨/୩ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ୍ୟ ବିହନ ଆକାରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ ଓ ଅମଳରେ କିଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେବ ନାହିଁ ।

ବିହନ : ବିହନ ୨ ପ୍ରକାରର - ଦେଶୀ କିସମ ଓ ଅଧିକ ଅମଳକ୍ଷମ କିସମ

ଦେଶୀ କିସମ : ବାଟି ମାଣ୍ଡିଆ, ସାନ ମାଣ୍ଡିଆ, ବଡ଼ ମାଣ୍ଡିଆ, ମନା ମାଣ୍ଡିଆ, ଏଗୁଡ଼ିକର ଅନେକ ରୋଗ ଓ ମରୁଡ଼ି ସହଣି ଶକ୍ତି ଅଛି ଏବଂ ଏହା ଅଧିକ ଅମଳ ଦେଇ ପାରିବ, କାରଣ ଏହାର ଥୋପ ବଡ଼ ଓ ଏଥିରେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ମଞ୍ଜି ଥାଏ ।

ଅଧିକ ଅମଳକ୍ଷମ (ସହଳ କିସମ) : ଦିବ୍ୟ ସିଂହ (୮୫-୯୦ ବର୍ଷା ଦିନ),
ଚମ୍ପାବତୀ (୯୦-୧୦୦ ଶୀତ ଦିନ)

ଅଧିକ ଅମଳକ୍ଷମ (ବିଳମ୍ବ କିସମ) : ଶାରଦା, ଗୋଦାବରୀ, ଚିଲିକା, ଶୁଭ୍ରା, ଭୈରବୀ - (୧୦୦ ରୁ ୧୨୦ଦିନ)

ମୃତ୍ତିକା ଓ ଚାଷ ପ୍ରଣାଳୀ

ମଟାଳ, କଳାଚିକିଟା ମାଟିରେ ଏବଂ ପାଣି ଜମି ରହୁଥିବା ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଜମିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚାଷ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ନିଗିଡ଼ା, ଦୋରସା ମାଟି ମାଣ୍ଡିଆ ଚାଷ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ସାଧାରଣତଃ ଜୁନ୍ ମାସରେ ବର୍ଷା ହେଲେ ଢିପ ଜମିରେ ବୁଣାଯାଏ ବା ରୁଆଯାଏ ଏବଂ ମାଟିରେ ବତର ଥାଇ ସେପ୍ଟେମ୍ବର-ଅକ୍ଟୋବର ମାସରେ କାକେରୀ ମାଣ୍ଡିଆ ରୁଆଯାଏ ।

ଚାଷ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇପ୍ରକାର ହୁଏ, ଲଙ୍ଗଳ ସିଆର ପଛରେ ଧାଡ଼ିରେ, ଛଟାବୁଣା ଓ ତଳି ପକାଇ ରୋଇବା, ଛଟା ବୁଣା ଠାରୁ ଧାଡ଼ିରୁଆ ତଥା ରୁଆରେ ଅଧିକ ଅମଳ ମିଳେ । ଶ୍ରୀ ପଦ୍ଧତି ଧାନଚାଷ ଭଳି ମଧ୍ୟ ଏସ୍.ଏମ୍.ଆଇ ପଦ୍ଧତିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚାଷ କଲେ, ଅଧିକ ଅମଳ ମିଳେ । ଅନ୍ତଃଫସଲ ହିସାବରେ ଆଦିବାସୀ ମାନେ ମାଣ୍ଡିଆ ସହିତ ହରଡ଼ ଚାଷ କରନ୍ତି ।

ବିହନ ଉପଚାର ଓ ବିଶୋଧନ

ଏକର ପ୍ରତି ଛଟାବୁଣାରେ ୫ କିଲୋ ବିହନ ଲାଗୁଥିଲା ବେଳେ ଉଭୟ ଧାଡ଼ିରୁଆ ଓ ତଳି ପକାଇ ରୋକିବା ପାଇଁ ୨-୩ କିଲୋ ବିହନ ଆବଶ୍ୟକ । ବିହନ ବୁଣିଲା ପୂର୍ବରୁ ବା ତଳି ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ବିହନକୁ ଉପଚାର ଓ ବିଶୋଧନ କଲେ ଭଲ ଅମଳ ମିଳେ ।

ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ବିହନକୁ ଗୋମୁତ୍ର ମିଶା ପାଣିରେ (୧ ଲିଟର ପାଣିରେ ୨୦-୨୫ ମି.ଲି ଗୋମୁତ୍ର) ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇବେ । ତା'ପରେ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବେ । ଶୁଖିଗଲା ପରେ ବୁଣିବେ ବା ତଳି ପକାଇବେ । ଏପରି କଲେ ଅମଳ ବଢ଼ିବ । ଅଳ୍ପ ଢାଲୁ ବା ଗଡ଼ାଣିଆ ଜାଗାରେ ଢାଲୁର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ସିଆରରେ ଧାଡ଼ିରେ ବୁଣିଲେ ବା ରୋଇଲେ ମୃତ୍ତିକା ଓ ଜଳର ସଂରକ୍ଷଣ ହୁଏ, ଅମଳ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ହୁଏ ।

ଡାଲି ଜାତୀୟ ଚାଷ

ଡାଲି ଏକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡାଲି ଜାତୀୟ ଫସଲ ଚାଷ କରାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଗଚାଷ ପରେ ବିରି ଫସଲକୁ ମୁଖ୍ୟ ଫସଲ ରୂପେ ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରେ ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ । କେବଳ କାନ୍ଧୁଲ ଓ ହରଡ଼ ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଚାଷ କରାଯାଏ ।

ବିରି ଫସଲର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ କିସମ ରହିଛି ଯେପରିକି ସାରଳା (ବି.-୧୨-୪), ଟି- (ପ୍ରସାଦ) ୯ ପନ୍ତ-ୟୁ-୧୯ ପନ୍ତ-ୟୁ-୧୯ ଓ ୩୦, କେୟୁ ୩୦୦ ଓ ୩୦୧ । ଏଲବିଜି ୪୦୨ ଓ (ପ୍ରସାଦ୬୮୫ ଇତ୍ୟାଦି ଯାହାକି କିସମ ଅନୁସାରେ ଖରିଫ ପ୍ରାକ୍ ରବି ଓ ରବି ଋତୁରେ ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ । -ଏପରିକି ନିକଟ ଅତୀତରେ ଆମ ରାଜ୍ୟ କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଓ ବିଜି ୧୭ (ଉଜ୍ଜଳା) ଓ ବିଜି (ମହୁରି), ଓବିଜି- (ଶଶ) ଓ ବିଜି- (ଶଶି) ଓ ବି -୩-୮-୮ (ପ୍ରସାଦ) ଆଦି କିସମଗୁଡିକ ଉନ୍ମୋଚନ ହୋଇଛି ଯାହାକି ଉଭୟ ଖରିଫ ଓ ରବି ଚାଷ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ଅତଏବ ଏହିସବ ଉନ୍ନତ କିସମଗୁଡ଼ିକୁ ଆଶାନୁରୂପକ ଅମଳ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ବିଶେଷକରି ଜମି ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଖାଦ୍ୟସାର ପରିଚାଳନା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ସେହିପରି ମୁଗ ଫସଲରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ କିସମ ରହିଛି, ଯଥା - ପୁଷା ବୈଶାଖୀ, ସୁଜାତା, ସବୁଜିମା ଓ କଳାହାଣ୍ଡି ଲୋକାଲ୍ । ମାଟି ବତର ଥିବା ସମୟରେ ମୁଗ ଅନ୍ଧାରୀ ବା ଛଟା ବୁଣା ଓ ଧାନ କଟା ପରେ ଜମିକୁ ଚାଷ କରି ବୁଣାଯାଏ

ଜମି ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଜମି ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ମାଟିକୁ ଭଲ ଭାବେ ହଳ କରି କାଠକୁଟା, ବୁଦା ତଥା ପୂର୍ବ ଫସଲ ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଜମି ସମତୁଲ କରନ୍ତୁ ।

ବିହନ ବୁଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଗଜା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ବିହନଗୁଡିକୁ ବୁଣିବାର କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ରାଇଜୋବିୟମ ବା ଜୀବାଣୁ କଲଚର ଗୋଳାଇ ଛାଇରେ କିଛି ସମୟ ରଖି ବିହନ ଗୁଡିକୁ ଧାଡ଼ିକୁ ଧାଡ଼ି ୨୫ ସେ.ମି. ଓ ଗଛ କୁ ଗଛ ୧୦ ରୁ ୧୨ ସେ.ମି. ବ୍ୟବଧାନରେ ଧାଡିରେ ବୁଣନ୍ତୁ ।

ଡାଲି ଜାତୀୟ ଫସଲ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପୋକ ଓ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମୁଗ, ବିରି ଫସଲରେ ସାହେବୀ ରୋଗ, ପାଉଁଶିଆ ଓ ପତ୍ରଦାଗ ରୋଗ, ପତ୍ର ପୋଡା, ଛୁଇଁବିନ୍ଧା ପୋକ, କାଳୀମୁଣ୍ଡି ପୋକ, ଲାଲ୍ ସଂବାଳୁଆ, ଶୋଷକ ପୋକ ଆଦି ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ଦେଖାଦିଅନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପୋକ ଓ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ୨୫ ଭାଗ ଫସଲ ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଅମଳ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନର ଅଭାବ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ସଂରକ୍ଷଣ ଅଭାବରୁ, ଅମଳ ପର ସମୟରେ ୨୫-୩୦% ଶସ୍ୟ କ୍ଷତି ଘଟିଥାଏ ।

ଏଥିପାଇଁ ମୁଗ ଓ ବିରି ଚାଷରେ ହାଣ୍ଡିଖତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଅମଳ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନପାଇଁ ମୁଗ ଓ ବିରିରେ ନାଳିମାଟି ଗୁଣ୍ଡ, ଶୁଖିଲା ନିର୍ଗୁଣ୍ଡି ବା ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ଗୋଳାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପିମ୍ପୁଡ଼ି ନ ଲାଗିବା ପାଇଁ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ପକାଇ ମୁଗ ଓ ବିରିକୁ ରଖନ୍ତୁ ।

ପରିବା ଚାଷ

ଆମେ ସମସ୍ତେ ସବୁଦିନ କିଛି କିଛି ପନିପରିବା ଖାଇଥାଉ । ପନିପରିବା ନଥିଲେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିକର ହୁଏ ନାହିଁ । ଗରିବଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଧନୀଲୋକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପନିପରିବା ଆବଶ୍ୟକତା କେତେ ବେଶି ଏ କଥା ସହଜରେ ଅନୁମାନ କରାଯାଇପାରେ ।

ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ମତରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପନିପରିବା ଆବଶ୍ୟକତା ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ବିଶେଷ କରି ଦେହରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ମିଳିଥାଏ ।

ପନିପରିବା ଚାଷ ପାଇଁ କିଛି କୌଶଳ

ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ରୋଜଗାର କରିବାକୁ ହେଲେ ପନିପରିବା ଚାଷ ଏକ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ଉପାୟ । ଯଦି ଠିକ୍ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଉପାୟରେ ପରିବା ଚାଷ କରାଯାଏ ତେବେ ପନିପରିବା ଚାଷରୁ ଅଧିକା ରୋଜଗାର ମିଳି ପାରିବ ।

ପନିପରିବା ଚାଷ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନ ବିଷୟ ପ୍ରତି ନଜର ଦେବାକୁ ହେବ ।

୧. ଋତୁ ଅନୁସାରେ ପରିବା ଚୟନ କରିବା ।

୨. ନିଗିଡ଼ା, ଉର୍ବର ଜମି ପରିବା ଚାଷ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ।

୩. ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣ ଜୈବିକ ଖତ (କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଖତ, ଜୀବାମୃତ, ଘନ ଜୀବାମୃତ, ହଦରୀ) ତିଆରି କରି ରଖିବା ।

୪. ନିଜ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଖାପ ଖୁଆଇଲାପରି ପରିବା ବିହନ ସଂଗ୍ରହ କରି ରଖିବା ।

୫. ଭଲ ତଳି ପଟାଳୀ ତିଆରି କରିବା ।

୬. ସୁସ୍ଥ, ନିରୋଗ, ହୃଷ୍ଟପୃଷ୍ଟ ଚାରାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣ ଜୈବସାର ତଳି ପଟାଳୀରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ।

୭. ତଳି ଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ପଟାଳୀ କରି ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

୮. ତଳି ପଟାଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଜୈବିକ ଛାଦନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୯. ପନିପରିବାରେ ଲାଗୁଥିବା ରୋଗପୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଜୈବିକ ଖତ ଓ ଜୈବିକ ଔଷଧ (ହାଣ୍ଡି ଖତ,

ନିମାସ୍ତ୍ର, ବ୍ରହ୍ମାସ୍ତ୍ର, ମଠାସ୍ତ୍ର, ଅନ୍ନଦା ପ୍ରଭୃତି) ତିଆରି କରି ଆଗରୁ ରଖିବା । ବୈରୀଫସଲ ଯଥା : ବାଇଗଣ, ଲଙ୍କା ଓ ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଫସଲ ପାଇଁ ଗେଣ୍ଡୁଫୁଲ ଓ କୋବି ଜାତୀୟ ଫସଲରେ ସୋରିଷ ଗଛ ଲଗାଇବା ।

୧୦. ଚାରାଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ଦୂରତାରେ ମାପି ଲଗାଇବା ଦରକାର ।

୧୧. ଦରକାର ମୁତାବକ ଜଳ ସେଚନ କରିବା ।

୧୨. ମୁଖ୍ୟ ପଟାଳୀରେ ଛାଦନ ବାହାର ନକରି ଜଳ ସେଚନ କରିବା ଉଚିତ ।

୧୩. ନିୟମିତ କ୍ଷେତ୍ର ପରିଭ୍ରମଣ କରି ପୋକ, ରୋଗ, ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା । ମୁଖ୍ୟ ଫସଲ ସାଥିରେ ବାଡ଼ ବା ଗୌଣ ଫସଲ କଲେ ପୋକ ମୁଖ୍ୟ ଫସଲକୁ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ ।

୧୪. ବଜାରକୁ ବିକ୍ରିବଟା ପାଇଁ ପଠାଇବା ପୂର୍ବରୁ ବଡ଼, ସାନ, ନିରୋଗ, ସଫାସୁତୁରା କରି ପଠାଇଲେ ଭଲ ଲାଭ ମିଳେ ।

୧୫. ମନ୍ଦାରେ ଲଗାଯାଉଥିବା ପରିବା ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକୁ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତ ମନ୍ଦାଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଳି ଜୈବସାର ପ୍ରୟୋଗ କରି ମନ୍ଦାରେ ମାଟି ଓ ଖତକୁ ମିଶାଇ ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୧୬. ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକୁ ଜୈବିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଉପଚାର ଓ ବିଶୋଧନ କରି ଲଗାନ୍ତୁ ।

୧୭. ଫସଲରେ ଗଛଗୁଡ଼ିକ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଓ ଫୁଲଫଳ ଭଲ ହେବାପାଇଁ ଅମୃତ ଜଳ, ଲେମ୍ବୁ ଅଣ୍ଡା ଟନିକ୍, ମହୁଲାସ୍ତ୍ର ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

୧୮. ଫସଲର ହିସାବ କିତାବ ରଖିବା ପାଇଁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୯. ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ନିଜ ବିହନ ନିଜେ ସଂଗ୍ରହ କରି ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

୨୦. ଶାଗଜାତୀୟ ପରିବାକୁ ବଜାରକୁ ପଠାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲଭାବେ ଚେର ଗୁଡ଼ିକୁ ଛିଣ୍ଡାଇ, ଅନାବନା ଘାସ ବାଛି ପଠାନ୍ତୁ ଯେପରି କି ଗରାଖ ତୁମକୁ ପୁଣି ଖୋଜିବେ ।

୨୧. ବେପାରୀକୁ ନଦେଇ ନିଜେ ବିକ୍ରିବଟା ନିଜ କ୍ଷେତ ପାଖରେ ହେଉ କିମ୍ବା ବଜାରରେ କରିବା ଉଚିତ ।

ପନିପରିବା ଚାଷରେ ବିହନଠାରୁ ବିହନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାକୃତିକ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଚାଷ ଖର୍ଚ୍ଚ କମ ହେବା ସହ ପନିପରିବା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପଚିଯାଏ ନାହିଁ ।

ପନିପରିବାର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ

ବାଇଗଣ ଜାତୀୟ - ବାଇଗଣ, ବିଲାତିବାଇଗଣ, ଶିମିଳା ଲଙ୍କା, ଲଙ୍କାମରିଚ

କଖାରୁ ଜାତୀୟ - ବୋଇତି କଖାରୁ, ଲାଉ, କାକୁଡ଼ି, କଲରା, ଜହ୍ନି, ସଚିନ୍ଦ୍ରା, କାଙ୍କଡ଼, ତରଭୁଜ, କୁନ୍ଦୁରି

କୋବି ଜାତୀୟ - ବନ୍ଧାକୋବି, ଫୁଲକୋବି, ଉଲ୍ କୋବି

ଛୁଇଁ ଜାତୀୟ – ବିନ୍, ଶିମ୍ବ, ମଟର, ଗୁଆଁର, ବରଗୁଡ଼ି

ଚେର ଓ ମୂଳ ଜାତୀୟ – ସାରୁ, ଖମ୍ବଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଓଲୁଅ, ମୂଳା, ବିଟ୍, ଗାଜର,

ମସଲା ଜାତୀୟ – ଅଦା, ହଳଦୀ, ପିଆଜ, ରସୁଣ

ଶାଗ ଜାତୀୟ – ଖଡ଼ା, ପାଳଙ୍ଗ, ଲେଉଟିଆ, କୋଶଳା

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ – ଭେଣ୍ଡି

ପାକଶାଳା ବଗିଚା

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 ଲମ୍ବ 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 କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ସଜନା, ଲେମ୍ବୁ ଓ ଭୃଷଙ୍ଗ ଗଛ ଲଗାଇଲେ ସେଥିରୁ ଦୀର୍ଘ ମିଆଦୀ ସୂତ୍ରରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଳିବ ।

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 । ପରରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ୧୦ ଗୋଟି ବସ୍ତାର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ପରିବାର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପୁଷ୍ଟିକର ପନିପରିବା ଯୋଗାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ଘାସରକ୍ଷ

ଏହାକୁ ଲେମନ ଗ୍ରାସ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ଏହା ଏକ ବୁଦାଳିଆ ଘାସ ଗଛ । ଏହା ତିନି ମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଗଛର ଜନ୍ମ ଭାରତରେ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ଏହି ଗଛରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ତୈଳ ବେଶ୍ ସୁଗନ୍ଧିଯୁକ୍ତ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏଥିରୁ ସାବୁନ୍, ଧୂପକାଠି, ଅତର, ପାନୀୟ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ତେଲ ବାହାରିବା ପରେ ପତ୍ରର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶକୁ କାଗଜ ତିଆରି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରଯାଏ । ଏହି ଗଛର ପତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଚା' ତିଆରି କରିହୁଏ ।

ଉଷ୍ଣ ଓ ଆର୍ଦ୍ର ଜଳବାୟୁରେ ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକ ବୃଷ୍ଟିପାତ ଓ ଅଧିକ ସୂର୍ଯ୍ୟକରଣ ଏହି ଗଛ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅନୁକୂଳହୁଏ ସମୁଦ୍ର ପତ୍ତନଠାରୁ ୧୦୦୦ ମିଟର ଉଚ୍ଚତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଏହା ଲଗାଯାଇପାରିବ । ବାଲିଆ ଦୋରସା ଏବଂ ନାଲି ମାଟିରେ ଗଛ ଭଲ ବଢ଼େ । ତେବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଟିରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଚାଷ କରାଯାଇ

ପାରିବ । ମାଟିର ଅମ୍ଳ ପରିମାପକ ମୂଲ୍ୟ ୬.୫ ରୁ ୯.୫ ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ଉଚିତ । ପାଣି ଜମି ରହୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଗଛ ଭଲ ବଢ଼ି ନଥାଏ ।

ଧନ୍ୱନ୍ତରୀର ଅନେକ ଉନ୍ନତ କିସମ ରହିଛି । ସେସବୁ ମଧ୍ୟରେ କୃଷ୍ଣା, ପ୍ରଗତି, କାବେରୀ, ସୁଗନ୍ଧି, ଆରଆରଏଲ-୧୬, ଓଡ଼ି-୧୯, ପ୍ରମାର, ସିକେପି-୨୫ ଆଦିର ନାମ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ । ଚେର ଲାଗିଥିବା କାଣ୍ଡକୁ ଲଗାଇ ନୂଆଗଛ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଞ୍ଜି ବୁଣି ଏହି ଫସଲ ଲଗାଯାଏ । ଏକ ଏକର ଜମିରେ ବୁଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୮-୧୦କିଲୋଗ୍ରାମ ମଞ୍ଜି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବର୍ଷା ଋତୁ ଆରମ୍ଭରେ ଜମିକୁ ହଳ କରି ମାଟି ଗୁଣ୍ଡ କରିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶେଷ ଓଡ଼ ଚାଷ ବେଳେ ଏକର ପ୍ରତି ୨୦-୨୫ କ୍ୱିଣ୍ଟାଲ ସଢ଼ା ଖତ ପକାଇବା ଦରକାର । ଧାଡ଼ିକୁ ଧାଡ଼ ୫୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଓ ଗଛକୁ ଗଛ ୫୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଦୂରତାରେ ଚାରା ଲାଗାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଦୁଇଟି କରି ଚାରା ଲାଗାଇବା ଭଲ । ଏକ ଏକର ଜମିରେ ପ୍ରାୟ ୧୬୦୦୦ ଗଛ ଲାଗିପାରିବ । ଚାରା ଲଗାଇଲାବେଳେ ଜମିରେ କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଓ ଗୋବର ଖତ ଦେବା ଦରକାର ।

ଚାରା ଲଗାଇବା ପରେ ଶୁଖିଲା ପାଗ ଥିଲେ ପାଣି ମଡ଼ାଇବା ଉଚିତ । ଶୀତଦିନେ ଓ ଖରାଦିନେ ମାଟିର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁପାଣି ମଡାଯାଇପାରେ । ପ୍ରାୟ ୩-୪ ମାସ ଅନ୍ତରରେ ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ଗଛ କାଟିକାବୁ ହୁଏ । କାଟି ସାରିଲା ପରେ ଜମିରେ ଖାଦ୍ୟ ସାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ଗଛରେ ଉଇ ଲାଗିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଗଛ ଲଗାଇବା ବେଳେ ନିମ ପିଡ଼ିଆ ଦେଲେ ଉଇର ପ୍ରଭାବ କମି ଯାଇଥାଏ । ଏହି ଗଛରେ ପତ୍ର ଦାଗ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଚେର ସଢ଼ା ରୋଗ ହେଲେ ଗଛ ମରିଯାଏ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଲିଟର ପାଣିରେ ୩ଗ୍ରାମ୍ ନିମାସ୍ତ ମିଶାଇ ଫସଲରେ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତି ତିନି ମାସ ଅନ୍ତରରେ ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ଗଛ କାଟିବା ଉଚିତ । ମାଟିରୁ ୭-୮ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଉଚ୍ଚତାରେ କାଟିଲେ ନୂଆ ଡାଳ ବାହାରିବା ସୁବିଧାଜନକ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ଏକର ଜମିରୁ ବର୍ଷକୁ ୬୦-୭୦ କ୍ୱିଣ୍ଟାଲ କଞ୍ଚାପତ୍ର ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ ୨-୩ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ତେଲ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ପଠାଯାଏ । ତେଲ ବାହାରିବା ପରେ ଏହି ଘାସକୁ କାଗଜ ତିଆରି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏକ ଏକର ଜମିରୁ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ କିଲୋଗ୍ରାମ ତେଲ ବାହାରି ପାରିବ । ଥରେ ଲଗାଇଲେ ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ଗଛରୁ ୬-୭ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅମଳ ମିଳିଥାଏ ।

ଜଣେ ଋଷୀ ଏକ ଏକର ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ଋଷ କଲେ ବାର୍ଷିକ ହାରାହାରୀ ୫୦ ରୁ ୭୦ ଲିଟର ତେଲ ପାଇପାରିବ । ଏହି ତେଲର ଆନୁମାନିକ ମୂଲ୍ୟ ଲିଟର ପ୍ରତି ୧୫୦୦ ଟଙ୍କାରୁ ୨୦୦୦ ଟଙ୍କା । ଏଣୁ ଜଣେ ଋଷୀ ଏକର ପ୍ରତି ମାତ୍ର ୧୨ ରୁ ୧୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ବିନିଯୋଗ କରି ବାର୍ଷିକ ପ୍ରାୟ ୮୦ ହଜାର ରୁ ୧ଲକ୍ଷ ୫୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଜଗାର କରିପାରିବ ।

ପୁଷ୍ଟିଶିକ୍ଷା

ଶରୀର ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟି ଆବଶ୍ୟକତା

ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏଥିରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ପୁଷ୍ଟି ବା ପୋଷଣ ବୋଲି କହିଥାଉ । ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗର ତର୍ଜମା ପାଇଁ ପୃଷ୍ଟି ବା ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକ । ଆମ ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ ଜନିତ ଜ୍ଞାନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାରୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା –

ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା

ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା – ଚାଲିବା, ଘରକାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପ୍ରଭୃତି ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଏଭଳି ଅନେକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ଏହି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଶକ୍ତିର ଭରଣା କରିଥାଏ । ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆମ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ଶରୀର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ଶରୀର ଗଠନ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଟି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମଟି ହେଲା ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଲା ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଥିବା ଜୀବକୋଷ ବଦଳରେ ନୂତନ ଜୀବକୋଷ ସୃଷ୍ଟିହେବା । ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଅସଂଖ୍ୟ ଜୀବକୋଷର ସୃଷ୍ଟି ଏବଂ ବିଲୟ ଚାଲିଛି । ଯେଉଁ ଜୀବକୋଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ଗଠନ ହୋଇଛି ଏବଂ ସମୟାନୁକ୍ରମେ ସେହି ଜୀବକୋଷ ଗୁଡ଼ିକରୁ କେତେକ ମରିଯାଆନ୍ତି / ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି / ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଥିବା / ମରିଯାଇଥିବା ଜୀବକୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥାନରେ ନୂଆ ଜୀବକୋଷ ଗୁଡ଼ିକର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କ୍ଷୟଭରଣା ହୁଏ ଏବଂ ଏହାର ବିକାଶ ହୁଏ ।

ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା

ଶରୀରର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଏହାକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର । ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶରୀରକୁ ବାହ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ଏହି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷ କରିଥାଏ ଫଳରେ ଶରୀର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୁଚାରୁରୂପେ ଚାଲିଥାଏ । ଯଦି ଜଣଙ୍କ ଶରୀରରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବ ଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟସାର ଏହି ଅଭାବ ଏବଂ ଅସୁସ୍ଥତା ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟତା ହୁଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟସାର ପାଉନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସୁସ୍ଥତା ଦୂର ହେବାପାଇଁ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ ।

ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନାରେ ସହାୟକ ହେବା

ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ଉତ୍ତାପ ରକ୍ଷା, ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ, ସଞ୍ଚାଳନ ଏବଂ ଅନେକ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ପୋଷଣ ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ସାମୁଦାୟିକ ଭାବେ ଶରୀର ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।

ଖାଦ୍ୟ ଏକ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଜୀବର ପୋଷଣ ନିମନ୍ତେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଉଦ୍ଭିଦ ବା ପ୍ରାଣୀ ଉତ୍ସରୁ ନିଆଯାଏ ଯେଉଁଥିରେ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଚର୍ବି, ଜୀବସାର ଓ ଲବଣ ଓ ଖଣିଜ (ଧାତୁ) ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହି ପଦାର୍ଥ ସମୂହ ଖାଇବା ବା ପିଇବା ପରେ ଶରୀରରେ ଥିବା ଜୀବକୋଷଦ୍ୱାରା ପରିପାକ ହୋଇ ଶକ୍ତି, ବିକାଶ ଓ ବୃଦ୍ଧି ଜାତ ହୁଏ ।

ନିମ୍ନରେ କେତେକ ଶାରୀରିକ ଉପାଦାନ, ଏହାର ଉତ୍ସ, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅଭାବ ସମ୍ପର୍କରେ କେତେକ ତଥ୍ୟ ଅବଗତି ନିମନ୍ତେ ଦିଆ ଯାଇଛି ।

ଶ୍ୱେତସାର

ଆଖୁ, ଚିନି ଗୁଡ଼, ମହୁ, ଗହମ, ଚାଉଳ (ଏଗୁଡ଼ିକର ଉପର ଚୋପା) ମୂଳରେ ଫଳୁଥିବା ଫସଲ ଯଥା : ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଫଳ : କଦଳୀ, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ । ଏହାଛଡ଼ା ମାଣ୍ଡିଆ, ବାଜରା ଇତ୍ୟାଦି ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର ଥାଏ । ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଶ୍ୱେତସାର ଥାଏ । ଅଧିକ ପତ୍ରଥିବା ପରିବା, ପଦ୍ମନାଡ଼, ଭେଣ୍ଡି, ଛୁଇଁ, ବାଇଗଣ, ପିଜୁଳି ଇତ୍ୟାଦିରୁ ମିଳିଥାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ (ଏକଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାରରୁ ୪ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତିମିଳେ) । ଶ୍ୱେତସାରର ପରିମାଣ କମ୍ ଥିଲେ ଏହାର ଶରୀରରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ଶକ୍ତିସଂଗ୍ରହ କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନିଯୋଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କ୍ଷୁଧା ନିବାରଣ କରେ । ନିଶ୍ୱାସନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନିଯୋଗରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ – କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା କମିଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବିରକ୍ତି ଭାବ, ଅଳସୁଆ ଏବଂ ନିଦୁଆ ହେବା ଦେଖାଯାଏ ।

ସ୍ନେହସାର (ଚର୍ବି ଏବଂ ତୈଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ)

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ତେଲ, ଘିଅ, କ୍ଷୀର ଏବଂ କ୍ଷୀରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଦ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ । ତୈଳଜୀବ, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ମିଳିଥାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ପ୍ରତି ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଚର୍ବିରେ ୯ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ରହିଛି । ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ (ଶ୍ୱେତସାର) ଖାଦ୍ୟ ଭଳି ଏହା ମଧ୍ୟ କ୍ଷୁଧା ନିବାରଣ କରିଥାଏ ।

ତୈଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିଲେ ଅନେକ ସମୟଧରି ଭୋକ ହୋଇନଥାଏ । ଶରୀର ଉତ୍ତାପ ରକ୍ଷାକରିବା ଏବଂ କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଯଥା ବୃକକ୍ ଏବଂ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ କ୍ଷତି ହେବାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଏ । ଚର୍ବି ଆମ ଶରୀରର ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ଖାଦ୍ୟସାର ଶରୀରକୁ ଯିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ – ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଦିଏ । ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ସମୟରେ ଶରୀର କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଶକ୍ତିର ଭରଣା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର

ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା ଦହି, ଖୁଆ, ପନିର୍, ମାଂସ, ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କୋଳି ଏବଂ ତୈଳବୀଜ (ବାଦାମ ଓ କାଜୁ ଇତ୍ୟାଦି) ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (ମୁଗ, ବିରି, ବୁଟଡାଲି, ରାଜମା, ସୋୟାବିନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡାଲି) ଇତ୍ୟାଦିରୁ ମିଳିଥାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ଶରୀର ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ତନ୍ତୁ ବଦଳରେ ନୂଆ ନୂଆ ତନ୍ତୁ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପାଚକ ରସରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । କେତେକ ହରମୋନ୍‌ରେ ରହି ପ୍ରତିଷେଧକ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯଥା : ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଶରୀର ଭିତରର ଶକ୍ତି ପରିବହନ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ଯଥା : ଏହା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ରେ ରହି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ କମ୍ ଥିବାବେଳେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ – ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦିଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ'

ବନସ୍ପତି, ଚଣାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଘନ ସବୁଜ ପତ୍ର ଥିବା ପନିପରିବା, ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ତୈଳବୀଜ (ବାଦାମ, ସୋୟାବିନ୍, କପାମଞ୍ଜି), ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟରେ କମ୍ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ – 'ଇ' ରହିଥାଏ । ତେବେ ଅଣ୍ଡାକେଶର, ଲହୁଣୀ ଏବଂ କଲିଜାରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ – 'ଇ' ଥାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ଶରୀରରେ କେତେକ ଏସିଡ୍, ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଏବଂ 'ସି' କୁ ନଷ୍ଟ ହେବାରୁ ରକ୍ଷାକରେ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ – ଶରୀରରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଏବଂ 'ସି' ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'କେ'

ଘନ ସବୁଜ ପତ୍ରଥିବା ପନିପରିବା, ଅଣ୍ଡାକେଶର, ପତ୍ରକୋବି । ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କେତେକ ପଦାର୍ଥରେ ଥାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ବନ୍ଦ କରେ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ – ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ବନ୍ଦ ହୁଏନାହିଁ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'

ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା : କଲିଜା, ଅଣ୍ଡା କେଶର ଲହୁଣୀ, ଘିଅ କ୍ଷୀର, ଉଦ୍ଭିଦଜ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା : ହଳଦିଆ ଏବଂ ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗର ପରିବା, ସବୁଜ ପତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦିରୁ ମିଳିଥାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ଶରୀରର ଏକ ତନ୍ତୁ (ଏପିଥାଲିଆଲ୍‌ଟିସୁ)କୁ ଆର୍ଦ୍ର ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ମସୃଣ ରହେ ଏବଂ କେତେକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ଯଥା ତରଳ ଝାଡ଼ା, ଚକ୍ଷୁ ସଂକ୍ରମଣ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । କମ୍ ଆଲୁଅରେ ଦେଖିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । କଙ୍କାଳ ଏବଂ ତନ୍ତୁର ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ – ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଯଥା : ଅନ୍ଧାରକଣା, ଅନ୍ଧତ୍ୱ ଦେଖାଯାଏ । ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧା ପଡ଼େ । ତରଳଝାଡ଼ା, ଚକ୍ଷୁ ସଂକ୍ରମଣ, ପାକ ନଳୀରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟିହେବା, ଚର୍ମ ଫାଟିବା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇପାରେ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି'

ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ଅଣ୍ଡା, କଲିଜା, ଲହୁଣୀରୁ ମିଳେ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟତଃ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଉପଲବ୍ଧ ନଥାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ହାଡ଼ ଶକ୍ତ କରିବା । ହାଡକୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଯୋଗାଇବା ।

ଏହାର ଅଭାବରେ – ରିକେଟ୍ ରୋଗ (ଗୋଡ଼ର ହାଡ଼ ବଙ୍କା ହୋଇଯିବା) ଅଷ୍ଟି ଓ ମାଲାସିଆ (ଅଣ୍ଟା, ଗୋଡ଼, ପିଠା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା) ସହିତ ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭୁତ ହୋଇଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ବି' (ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍)

ଘନ ସବୁଜ ପତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ପନିପରିବା, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା ମାଂସ (ବିଭିନ୍ନ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶର ମାଂସ), ମାଛ, ଡାଲିରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଗଜାମୁଗ ଓ ଗଜାବୁଟରେ ଏହାର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଥାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ହଜମ କରି ଶରୀରରେ ଉପଯୋଗ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ – ପାଟି ଧରିବା, ପାଟିର ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଘା' ହେବା, ଓଠ ଫାଟିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଦିଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'

ଖଟା ଫଳ, ଅଁଳା, ପିଜୁଳି, ସିମ୍ଲା ଲଙ୍କା (କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍) ସବୁଜ ପତ୍ରଥିବା ପନିପରିବା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା । (ଏ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ତଟକା ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ମିଳିଥାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ଘା' ଶୁଖାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । କେତେକ ହରମୋନ୍ ସୃଷ୍ଟିକରି ମାନସିକ ବିଷାଦ କମାଇଥାଏ ଏବଂ କ୍ଷତ ଭଲ କରିଥାଏ । ଶରୀରକୁ ଯାଉଥିବା ଲୌହ ଅଂଶ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନିଯୋଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଏବଂ କେତେକ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ରକ୍ଷାକରେ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ - ସ୍କର୍ଭି ରୋଗ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗହେଲେ ଶରୀରର କେତେକ ସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତବୁହେ । ବିଶେଷକରି ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିରୁ । ଚର୍ମରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦାଗ ହୁଏ । ରକ୍ତହୀନତା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଧାତୁସାର ପୋଟାସିୟମ୍

ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ମାଛ, ଏହାଛଡ଼ା ଡାଲି, ଫଳ, ପନିପରିବା ପୋଟାସିୟମ୍‌ର ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ । ପଇଡ ପାଣିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ରହିଛି । କଦଳୀ, ଆଳୁ, ଗାଜର, ଟମାଟୋ, ଲେମ୍ବୁ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଥାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ଏବଂ ବାହାରେ ଥିବା ରସ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷାକାରି ସେଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଅମ୍ଳକ୍ରିୟାର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷାକରେ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ - ଜୀବକୋଷର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳଗୁଣର ସ୍ଥିରତା ରହେନାହିଁ ।

କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍

ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ମାଛ, କଙ୍କଡ଼ା ଓ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, ମାଣ୍ଡିଆ, ବୁଟ, ଚଣା, ରାଜ୍‌ମା, ସୋୟାବିନ୍ । ସୋରିଷ ଶାଗ, ତୈଳବୀଜ, ରାଶି, ନଡ଼ିଆ, ପେସ୍ତାବାଦାମ୍ (ଶରୀରର ସମୁଦାୟ ଧାତୁସାର ମଧ୍ୟରୁ ୭୫% ହେଉଛି କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟ ୧୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ରହିଥାଏ । ହାଡ଼, ଦାନ୍ତ ଏବଂ କୋମଳ ତନ୍ତୁରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଥାଏ ।)

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ, ବିଶେଷକରି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀ, ଜୀବକୋଷକୁ ଖାଦ୍ୟପ୍ରେରଣ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସନର ପଥକୁ ନିୟମିତ ଚାଲୁରଖିବା । ଗୋଟିଏ ସ୍ନାୟୁକୋଷ (ନିଉରନ୍)ରୁ ଆଉଗୋଟିଏ ସ୍ନାୟୁକୋଷ କୁ ଖବର ସରବରାହ କରିବା । ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା । ହାଡ଼ ଏବଂ ଦାନ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ କରେ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ – ଦାନ୍ତରୋଗ (ଦାନ୍ତର ଚିକ୍କଣ ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା), ଅସ୍ଥିଗତ ବିକାଶରେ ବାଧା, ଦେହହାତ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁଭୁତ ହୁଏ ।

ସୋଡ଼ିୟମ୍

ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟ ୧୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ରହିଥାଏ । ଖାଇବା ଲୁଣ (ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଲୁଣରେ ୨୦୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍‌ର ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଥାଏ ।) ଏହା ବ୍ୟତୀତ କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡାର ଧଳାଅଂଶ, ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ମାଛ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଏବଂ ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଥାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ଏବଂ ବାହାରେ ଥିବା ରସ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷାକାରି ସେଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଅମ୍ଳକ୍ରିୟାର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷାକରେ । ଗୋଟିଏ ସ୍ନାୟୁକୋଷ (ନିଉରନ୍)ରୁ ଆଉଗୋଟିଏ ସ୍ନାୟୁକୋଷ କୁ ଖବର ସରବରାହ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ମାଂସପେଶୀ ସଂକୋଚନରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଜୀବକୋଷରୁ ବାହାରକୁ ଏବଂ ବାହାରୁ ଜୀବକୋଷକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଯୋଗାଯୋଗର ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ – ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳଗୁଣ ସ୍ଥିରତା ନଥାଏ । ସ୍ନାୟୁବିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଫସ୍‌ଫରସ୍

ଜଣେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ୪୦-୭୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଥାଏ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଭଳି ଅଧିକାଂଶ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତରେ ଥାଏ । କେତେକ ପରିମାଣର ଫସ୍‌ଫରସ୍ କୋମଳ ତନ୍ତୁରେ ଥାଏ ।

କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥିବା ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ମିଳିଥାଏ । ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ମାଛ ଏବଂ ଡାଲିରେ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଚର୍ବି ପରିବହନ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । କେତେକ ପାଚକ ରସକୁ ସେଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କେତେକ ଅନୁବଂଶୀୟ ଅଣୁ (ଜିନ୍) ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ : ରକ୍ତରେ ଚର୍ବି ପରିବହନ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । କେତେକ ପାଚକ ରସକୁ ସେଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କେତେକ ଅନୁବଂଶୀୟ ଅଣୁ (ଜିନ୍) ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଶରୀରର କେତେକ ତନ୍ତୁରେ ଉଚ୍ଚଶକ୍ତି ଗଚ୍ଛିତ ଥାଏ । ଯଥା ମାଂସପେଶୀରେ ତନ୍ତୁ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ସହିତ ମିଶି ଶରୀରର ହାଡ଼ର ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଦାନ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ।

ଏହାର ଅଭାବରେ – ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତର ବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀର ଉଚିତ୍ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏନାହିଁ । ଜୀବକୋଷ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ।

MADHYAM FOUNDATION
BHUBANESWAR

ମାଧମ ଫାଉଣ୍ଡେସନ
ଏନ୍-୩/୨୦୨, ଏକାମ୍ର କାନନ ରାସ୍ତା,
ଆଇ.ଆର୍.ସି. ଭିଲେଜ୍, ନୂଆପଲ୍ଲୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର -୭୫୧୦୧୫
ଫୋନ୍ : ୦୬୭୪ - ୨୫୫୭୦୨୯

ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
ବେରେଡ଼ାକିଆ, ରାଇକିଆ, କନ୍ଧମାଳ, ଓଡ଼ିଶା