ফল সম্ভার

কৃষি তথ্য সার্ভিস
কৃষি মন্ত্রণালয়

ফল সম্ভার

কৃষি তথ্য সার্ভিস
কৃষি মন্ত্রণালয়

ফল

প্রধান সম্পাদক

ড. সুরজিত সাহা রায়

ডিজিটাল ই-বুক পরিকল্পনায়

বাদল চন্দ্র সরকার

সার্বিক পরিকল্পনায়

কৃষি তথ্য সার্ভিস
খামারবাড়ি, ঢাকা-১২১৫

আমাদের কথা

মানবদেহের পুষ্টি চাহিদা পূরণ, মেধার বিকাশ ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে ফলের গুরুত্ব অপরিসীম। ফল আমাদের চিরায়ত ঐতিহ্যের অবিচ্ছেদ্য অংশ। পুষ্টিবিদদের মতে, জনপ্রতি প্রতিদিন গড়ে ২০০ গ্রাম ফল খাওয়া প্রয়োজন, কিন্তু আমরা খেতে পারছি মাত্র ৪০ থেকে ৪৫ গ্রাম। এর মূল কারণ চাহিদার তুলনায় জোগানের স্বল্পতা। তাই ফলদ বৃক্ষ রোপণ পক্ষে দেশি ফলের চারা রোপণ ও উৎপাদনে আমাদের উদ্যোগী হতে হবে। ফলের দেশ বাংলাদেশ। আমাদের দেশে প্রায় ১৩০ রকমের ফল জন্মে। দেশি ফলগুলো রঙে, রসে, স্বাদে অনন্য। প্রতিটি দেশীয় ফলেরই রয়েছে অনেক পুষ্টিমান আর বহুমুখী ব্যবহার। তবে বিদেশি ফলের আধিক্যে আমাদের চিরচেনা উপাদেয় আর সুস্বাদু দেশি ফলগুলো অনেকটা হারিয়ে যেতে বসেছে। এ জন্য প্রচলিত অপ্রচলতি সব ধরনের দেশি ফলের আবাদ বাড়িয়ে, উৎপাদন বৃদ্ধি করে বছরব্যাপী আমাদের খাদ্য তালিকায় এদের স্থান করে দিতে হবে।

দানাজাতীয় খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণতা অর্জন করলেও পুষ্টি নিরাপত্তার বিষয়টি আমাদের এখন গুরুত্ব দিতে হবে। পুষ্টি ও সুষম খাবারে ফল অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে বলে সুস্থ জাতি গঠনে ফল চাষ সম্প্রসারণ ও ফলের উৎপাদন বাড়ানো একান্ত প্রয়োজন। ফল খাদ্য ও পুষ্টি উপাদানের সমৃদ্ধ ভাণ্ডার। ফলে ভিটামিন, খনিজ পদার্থ, আঁশ এবং প্রচুর উপকারী হরমোন ও উদ্ভিজ্জ রাসায়নিক থাকে যা শরীরকে বিভিন্ন রোগবালাই থেকে রক্ষা করে। ফল ঔষধি গুণাগুণে সমৃদ্ধ রোগ প্রতিরোধী দাওয়াই। ফলের বেশি উৎপাদন এবং প্রক্রিয়াজাতকরণ বেশি মুনাফা উপার্জনে সহায়তা করে অন্যদিকে দানাজাতীয় খাদ্য শস্যের গ্রহণকেও পরিমিত পরিমাণে রাখে। ফলের উৎপাদন, বিপণন, ব্যবস্থাপনা এবং প্রক্রিয়াজাতকরণ অত্যন্ত শ্রমঘন কাজ বলে এগুলো কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি করে খাদ্য নিরাপত্তা এবং অর্থনৈতিক সমৃদ্ধি নিশ্চিতকরণে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখে। এ বিষয়গুলো বিবেচনায় রেখে প্রতি বছরের মতো এবারও কৃষি মন্ত্রণালয়ের উদ্যোগে জাতীয়ভাবে ফলদ বৃক্ষ রোপণ পক্ষ ২০২৪ উদযাপন করা হচ্ছে। এ বছরের প্রতিপাদ্য- **অর্থ পুষ্টি স্বাস্থ্য চান, দেশি ফল বেশি খান।** এর মূল লক্ষ্য হচ্ছে দেশি ফলের চাষ যৌক্তিকভাবে বাড়িয়ে পুষ্টিসমৃদ্ধ নিরাপদ খাদ্যবলয় তৈরির সঙ্গে অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির বিষয়ে জনগণকে কার্যকরভাবে উদ্বুদ্ধ করা। এর সুষ্ঠু বাস্তবায়নের লক্ষ্যে জাতীয়, বিভাগ, জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে বিভিন্ন কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়েছে। এ কার্যক্রম সাফল্যমণ্ডিত করতে **ফল** বইটি প্রকাশ করা হলো। কৃষক-কৃষাণী, সম্প্রসারণকর্মী, বিজ্ঞানী, ছাত্রছাত্রীসহ আগ্রহী পাঠক বইটি পড়লে বিভিন্ন ফলের পরিচিতি, সংক্ষিপ্ত উৎপাদন কৌশলসহ প্রাসঙ্গিক অনেক তথ্য জানতে পারবেন। বইটির তথ্য উপাত্ত, প্রযুক্তি সংশ্লিষ্ট গবেষকদের কাছ থেকে নেয়া হয়েছে। বইটি প্রকাশে যারা সহযোগিতা করেছেন তাদের সবাইকে আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ জানাচ্ছি। ফলদ বৃক্ষ রোপণ পক্ষ ও জাতীয় ফল প্রদর্শনী ২০২৪ সাফল্যমণ্ডিত হোক এটাই কামনা করি।

(ড. সুরজিত সাহা রায়)
পরিচালক
কৃষি তথ্য সার্ভিস

সূচি পত্র

ক্রম	ফলের নাম	ইংরেজি নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	পৃষ্ঠা
০১	কাঁঠাল	Jackfruit	*Artocarpus heterophyllus*	০১
০২	আম	Mango	*Mangifera indica*	০২
০৩	লিচু	Litchi	*Litchi chinensis*	০৩
০৪	পেয়ারা	Guava	*Psidium guajava*	০৪
০৫	কুল	Jujube	*Zizyphus mauritiana*	০৫
০৬	কলা	Banana	*Musa sapientum*	০৬
০৭	দেশি আমড়া	Hog plum	*Spondius pinnata*	০৭
০৮	বিলাতি আমড়া	Golden apple	*Spondius dulcis*	০৮
০৯	পেঁপে	Papaya	*Carica papaya*	০৯
১০	আনারস	Pineapple	*Ananas comosus*	১০
১১	নারকেল	Coconut	*Cocos nucifera*	১১
১২	বাতাবি লেবু	Pummelo	*Citrus grandis*	১২
১৩	পাতিলেবু/কাগজী লেবু	Lemon, Lime	*Citrus limon, C. aurantifolia*	১৩
১৪	শরবতি লেবু	Sweet Lemon	*Citrus paradisi*	১৪
১৫	কমলা	Mandarin	*Citrus reticulata*	১৫
১৬	মাল্টা	Sweet Orange	*Citrus mauricata*	১৬
১৭	আদা জামির	Ada jamir	*Citrus assamensis*	১৭
১৮	সাতকরা	Satkara	*Citrus macroptera*	১৮
১৯	কামরাঙা	Carambola	*Averrhoa carambola*	১৯
২০	বিলিম্বি	Bilimbi	*Averrhoa bilimbi*	২০
২১	ডেফল	Daophal	*Garcinia xanthochymus*	২১
২২	ডেউয়া	Monkey jack	*Artocarpus lacoocha*	২২
২৩	সফেদা	Sapota	*Marilkara achras*	২৩
২৪	গোলাপ জাম	Rose apple	*Syzygium jambos*	২৪
২৫	জাম	Jamun	*Syzygium cumini*	২৫
২৬	ক্ষুদি জাম	Khudijam	*Syzygium fruiticosum*	২৬
২৭	আতা	Bullock's Heart	*Annona reticulata*	২৭
২৮	টক আতা	Soursop	*Annona muricata*	২৮
২৯	শরিফা	Custard apple	*Annona squamosa*	২৯
৩০	চালতা	Indian dellenia	*Dellenia indica*	৩০
৩১	তৈকর	Toikor	*Garcinia pedunculata*	৩১
৩২	ডুমুর	Fig	*Ficus carica*	৩২
৩৩	করমচা	Karanda	Carissa carandas	৩৩
৩৪	লটকন	Burmese grape	Baccaurea sapida	৩৪
৩৫	বেল	Bel	Aegle marmelos	৩৫
৩৬	কদবেল	Wood apple	*Feronia limonia*	৩৬
৩৭	গাব	River ebony	*Diospyros peregrina*	৩৭
৩৮	বিলাতি গাব	Velvet apple	*Diospyros discolor*	৩৮
৩৯	তাল	Palmyra palm	*Borassus flabellifer*	৩৯
৪০	খেজুর	Date palm	*Phoenix sylvestris*	৪০
৪১	জলপাই	Olive	*Elaeocarpus floribundus*	৪১
৪২	তেঁতুল	Tamarind	*Tamatindus indica*	৪২
৪৩	অড়বরই	Star gooseberry	*Phyllanthus distichus*	৪৩
৪৪	আঁশফল	Longan	*Nephelium longana*	৪৪
৪৫	ডালিম	Pomegranate	*Punica granatum*	৪৫
৪৬	জামরুল	Wax apple	*Eugenia javanica*	৪৬
৪৭	কাউফল	Cowa	*Garcinia cowa*	৪৭
৪৮	পানিফল	Water chestnut	*Trapa bicornis/ bispinosa*	৪৮
৪৯	ফলসা	Phalsa	*Grewia asiatica*	৪৯
৫০	প্যাসন ফল	Passion Fruit	*Passiflora edulis*	৫০
৫১	ফুটি/বাঙি	Musk Melon	*Cucumis melo*	৫১
৫২	তরমুজ	Water melon	*Citrullus vulgaris/ lanatus*	৫২
৫৩	স্ট্রবেরি	Strawberry	*Fragaria ananassa*	৫৩
৫৪	রাম্বুটান	Rambutan	*Nephelium lappaceum*	৫৪
৫৫	ড্রাগন ফল	Dragon Fruit	*Hylocereus undatus*	৫৫
৫৬	রুটিফল	Breadfruit	*Artocarpus altilis*	৫৬
৫৭	টিসা ফল	Tiesa/Yellow Sapota	*Pouteria campechiana*	৫৭
৫৮	পার্সিমন	Persimon	*Diospyros kaki*	৫৮
৫৯	অ্যাভোক্যাডো	Avocado	*Persea americana*	৫৯
৬০	জ্যাবটিকাবা	Jaboticaba	*Myrciaria cauliflora*	৬০
৬১	শানতোল	Santol	*Sandoricum indicum*	৬১
৬২	নাশপতি	Pear	*Pyrus communis*	৬২
৬৩	বেতফল	Rattan /Calamus Palm	*Calamus gibbsianus*	৬৩
৬৪	তুঁতফল	Mulberry	*Morus indica*	৬৪
৬৫	লুকলুকি	Flacourtia	*Flacourtia jangomes*	৬৫
৬৬	আমলকী	Aonla	*Emblica officinalis*	৬৬
৬৭	বহেরা	Beleric	*Terminalia belerica*	৬৭
৬৮	হরীতকী	Yellow Myrobalan	*Terminalia chebula*	৬৮
৬৯	বৈঁচি/পানিয়াল	Indian plum	*Flacourtia indica*	৬৯
৭০	আলু বোখারা	Round plum	*Prunus bokherensis*	৭০

ক্রম	ফলের নাম	ইংরেজি নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	পৃষ্ঠা
৭১	মাখনা	Fox nut	*Euryale ferox*	৭১
৭২	চুকুর/মেস্তাপাট	Roselle/Red sorrd	*Hibiscus sabdariffa*	৭২
৭৩	পিচ	Peach	*Persica vulgaris*	৭৩
৭৪	আঙুর	Grape	*Vitis vinifera*	৭৪
৭৫	সুপারি	Betel nut	*Areca catechu*	৭৫
৭৬	কাজুবাদাম	Cashew nut	*Anacardium occidentale*	৭৬
৭৭	চাপালিশ	Chapalish, Wild Jack	*Artocarpus chaplasha Roxb*	৭৭
৭৮	আম সংগ্রহের সময়কাল			৭৮
৭৯-	কার্বাইড দিয়ে ফল পাকানো ক্ষতিকর			৭৯
৮০	ফল গাছের গুরুত্ব			৮০
৮১	উন্নতমানের ফল পাওয়ার উপায়			৮০
৮২	ফলদ বৃক্ষের বংশবিস্তার			৮১
৮৩	অঙ্গজ বংশবিস্তারের বিভিন্ন পদ্ধতি			৮২
৮৪	চারা বা কলম রোপণ ও রক্ষণাবেক্ষণ কৌশল			৮৩-৮৪
৮৫	ফল চাষে অনুসরনীয় কৌশল			৮৫-৮৬
৮৬	ফল গাছের চারা/কলম রোপণ তথ্য			৮৭-৯৪
৮৭	বিভিন্ন প্রকার প্রধান প্রধান ফল ও ফল গাছের পোকা ও রোগবালাই			৯৫-১০৩
৮৮	সেক্স ফেরোমন ফাঁদ			১০৪
৮৯	গামমোসিসি রোগ			১০৫
৯০	আমের ফল ছিদ্রকারী পোকা			১০৬
৯১	আম ধৌতকরণ ও শোধনে গরম পানি প্রযুক্তি			১০৭
৯২	ফলের ব্যাগিং প্রযুক্তি			১০৮
৯৩	বছরের বিভিন্ন সময়ে ফলের প্রাপ্যতা			১০৯-১১০
৯৪	বাংলাদেশের ষড়ঋতুর ফল			১১১
৯৫	বারো মাসের ফল			১১২
৯৪	উন্নত জাতের চারা-কলম প্রাপ্তি স্থান			১০৪

ভূমিকা

গাছ আমাদের অকৃত্রিম ও বিশ্বস্ত বন্ধু। আমাদের অন্ন, বস্ত্র, বাসস্থান ওষুধপত্র এক কথায় জীবন ধারণের জন্য প্রয়োজনীয় সব উপকরণই গাছ বা উদ্ভিদ জগতের কাছ থেকে আমরা পেয়ে থাকি। প্রাকৃতিক ভারসাম্য বজায় রাখতে উদ্ভিদের জুড়ি নেই। পরিবেশবিদদের মতে, একটি দেশের মোট আয়তনের শতকরা ২৫ ভাগ বনভূমি থাকা প্রয়োজন। কিন্তু আমাদের দেশে বনভূমি রয়েছে মাত্র ১৫ থেকে ১৭ ভাগ। তাছাড়া, প্রাকৃতিক সৌন্দর্য সংরক্ষণ, পরিবেশ দূষণ কমানো, জীবন রক্ষাকারী অক্সিজেন সরবরাহ, কাঠের জোগান, প্রাকৃতিক বিপর্যয় রোধ প্রভৃতি কারণে বৃক্ষের প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। বৃক্ষ আমাদের জীবন জীবনান্তে বহুমুখী উপকার করে।

আমাদের দেশে প্রধানত তিন ধরনের বৃক্ষ রয়েছে যেমন– ফলদ, বনজ ও ভেষজ বৃক্ষ। এ তিন ধরনের বৃক্ষের মধ্যে ফলদ বৃক্ষের গুরুত্ব ও অবদান অনেক বেশি। কেননা এরা আমাদের খাদ্য, পুষ্টি, ভিটামিনের চাহিদা পূরণ, শারীরিক বাড়-বাড়তি, মেধার বিকাশ, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি, পশুপাখির খাবার সর্বোপরি গ্রামীণ জনগণের আয়বৃদ্ধিসহ নানাবিধ সুবিধা পেয়ে থাকি। তাছাড়া অনেক ফলদ বৃক্ষ থেকে মানসম্মত কাঠও পাওয়া যায়। আমাদের প্রতিদিন যে পরিমাণ ফল খাওয়া দরকার আমরা সে পরিমাণ খেতে পাই না। এর মূল কারণ চাহিদার বিপরীতে জোগানের স্বল্পতা। তাই প্রচলিত-অপ্রচলিত দেশি ফলগুলোর চাষ বাড়িয়ে ফলের উৎপাদন বৃদ্ধিতে সচেষ্ট হতে হবে। এতে যেমন পুষ্টি চাহিদা পূরণ হবে তেমনি অর্থনৈতিকভাবেও লাভবান হওয়া যাবে। এ কথা বিবেচনায় রেখে এবারের ফলদ বৃক্ষরোপণ পক্ষের প্রতিপাদ্য নির্ধারণ করা হয়েছে– **অর্থ পুষ্টি স্বাস্থ্য চান, দেশি ফল বেশি খান**। এ প্রতিপাদ্যের আলোকে জাতীয় ও আঞ্চলিক পর্যায়ে বিভিন্ন কর্মসূচি গ্রহণ করা হয়েছে। সংশ্লিষ্ট সবার অংশগ্রহণে ফলদ বৃক্ষ রোপণ পক্ষ পালনে গৃহীত সব কর্মসূচি সফল ও সার্থক হোক এটাই আমাদের প্রত্যাশা। আমরা একান্তভাবে বিশ্বাস করি দিন বদলের পালায় পরিকল্পনার বাস্তবায়নে যে গতি পেয়েছে বাংলাদেশ সে পরিপ্রেক্ষিতে ফল বৃক্ষের আবাদ করে ফলে ফলে টইটম্বুর করে দেব আমাদের ফলের ভান্ডার প্রাণের বাংলাদেশকে।

কাঁঠাল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১২০-১৩৫ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৮.০	১.১	০.২	৪৮	১.৮	০.১	১৮.৯	২০	০.৫	৪৭০০	০.১১	০.১৫	২১

ইংরেজি নাম Jackfruit

বৈজ্ঞানিক নাম *Artocarpus heterophyllus*

জাত উন্নত জাতের মধ্যে রয়েছে বারি কাঁঠাল-১, বারি কাঁঠাল-২ ও বাউ কাঁঠাল-১। কাঁঠালকে কোষের বৈশিষ্ট্য অনুসারে তিন ভাগে ভাগ করা যায়। তা হলো খাজা, আদরসা ও গালা।

পুষ্টিগুণ কাঁঠালে প্রচুর শর্করা, আমিষ ও ক্যারোটিন রয়েছে।

ঔষধিগুণ কাঁঠালের শাঁস ও বীজকে চীন দেশে বলবর্ধক হিসেবে বিবেচনা করা হয়। কাঁঠালের পোড়া পাতার ছাইয়ের সঙ্গে ভুট্টা ও নারিকেলের খোসা একত্রে পুড়িয়ে নারিকেল তেলের সঙ্গে মিশিয়ে ঘা বা ক্ষতস্থানে ব্যবহার করলে ঘা শুকিয়ে যায়। শিকড়ের রস জ্বর এবং পাতলা পায়খানা নিরাময়ে ব্যবহৃত হয়।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সব জেলাতেই চাষ হয়। তবে ঢাকা, টাঙ্গাইল, গাজীপুর, নরসিংদী, দিনাজপুর, ময়মনসিংহ, রংপুর, রাঙ্গামাটি, খাগড়াছড়ি, মৌলভীবাজার এবং ব্রাহ্মণবাড়িয়া উল্লেখযোগ্য।

ব্যবহার কাঁচা ফল তরকারি, পাকলে ফল হিসেবে এবং বীজ ময়দা ও তরকারি হিসেবে ব্যবহার করা যায়। কাঁঠালের ভোতা ও মোথা গোখাদ্য হিসেবে ব্যবহার হয়।

আম

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১১-১৬ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৭৮.৬	০.৮	০.৭	৯০	১.৯	০.১	২০.০	১৬	১.৩	৮৩০০	০.১০	০.০৭	৪১

ইংরেজি নাম Mango

বৈজ্ঞানিক নাম *Mangifera indica*

জাত বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট উদ্ভাবিত জাত বারি আম-১ (মহানন্দা), বারি আম-২, বারি আম-৩ (আম্রপলি), বারি আম-৪ (হাইব্রিড), বারি আম-৫, বারি আম-৬, বারি আম-৭, বারি আম-৮(বহুভ্রূণী), বারি আম-৯ (কাঁচামিঠা), বারি আম-১০। বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় উদ্ভাবিত জাতগুলো হলো বাউআম-১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬, ৭, ৮, ৯, ও ১০। এছাড়াও রয়েছে গোপালভোগ, ল্যাংড়া, ক্ষীরসাপাতি, হিমসাগর, ফজলি ইত্যাদি জনপ্রিয় জাত।

পুষ্টিগুণ স্বাদে, পুষ্টিতে ও গন্ধে আম অতুলনীয়। তাই আমকে 'ফলের রাজা' বলা হয়। আমে প্রচুর ভিটামিন 'এ' বা ক্যারোটিন, ভিটামিন 'সি', খনিজ পদার্থ ও ক্যালোরি রয়েছে। ভিটামিন 'এ'-এর দিক থেকে আমের স্থান পৃথিবীর প্রায় সব ফলের ওপরে।

ঔষধিগুণ আয়ুর্বেদি ও ইউনানি পদ্ধতির চিকিৎসায় পাকা ফল ল্যাকজেটিভ, রোচক ও টনিক বা বলকারকরূপে ব্যবহৃত হয়। রাতকানা ও অন্ধত্ব প্রতিরোধে পাকা আম এমনকি কাঁচাআম মহৌষধ। কচি পাতার রস দাঁতেরব্যথা উপশমকারী। আমের শুকনো মুকুল পাতলা পায়খানা, পুরনো আমাশয় এবং প্রস্রাবের জ্বালা-যন্ত্রণা উপশম করে। জ্বর, বুকেরব্যথা, বহুমূত্র রোগের জন্য আমের পাতার চূর্ণ ব্যবহৃত হয়।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্র উৎপাদন হয়। তবে চাঁপাইনবাবগঞ্জ, রাজশাহী, নাটোর, দিনাজপুর, কুষ্টিয়া, মেহেরপুর, যশোর, সাতক্ষীরা, ঠাকুরগাঁও ও রংপুর জেলাতে ভালো জন্মে।

ব্যবহার ফল হিসেবে খাওয়ার পাশাপাশি আম থেকে চাটনি, আচার, আমসত্ত্ব, মোরব্বা, জ্যাম, জেলি ও জুস তৈরি হয়।

লিচু

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ০৫-১৩ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৪.১	০.৫	০.৫	৬১	১.১	০.২	১৩.৬	১০	০.৭	০	০.02	০.০৬	৩১

ইংরেজি নাম Litchi

বৈজ্ঞানিক নাম *Litchi chinensis*

জাত বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট উদ্ভাবিত জাতগুলো হলো বারি লিচু-১ (দেশের উত্তরাঞ্চলে চাষ উপযোগী), বারি লিচু-২ (দেশের পূর্বাঞ্চলে চাষ উপযোগী), বারি লিচু-৩ (দেশের সব অঞ্চলে) এবং বারি লিচু-৪ (বাংলাদেশের উত্তর ও উত্তর-পশ্চিমাঞ্চলে চাষ উপযোগী), বারি লিচু-৫। এসব জাতের পাশাপাশি বাংলাদেশে বিভিন্ন অঞ্চলে চাষকৃত লিচু জাতের মধ্যে বেদানা, বোম্বাই, চায়না-১, মোজাফ্‌ফরি, মঙ্গলবাড়ি, কদমি উল্লেখযোগ্য।

পুষ্টিগুণ লিচুতে প্রচুর পরিমাণে শর্করা, ভিটামিন 'সি' ও খাদ্য শক্তি রয়েছে।

ঔষধিগুণ বোলতা ও বিছে পোকায় কামড়ালে লিচু পাতার রস ব্যবহার করা হয়। কাশি, পেটব্যথা, টিউমার এবং গ্ল্যান্ডের বৃদ্ধি দমনে লিচু ফল কার্যকর। চর্মরোগের ব্যথায় লিচুর বীজ ব্যবহৃত হয়। পানিতে সিদ্ধ লিচুর শেকড়, বাকল ও ফুল গলার ঘা সারায়। কচি লিচু শিশুদের বসন্ত রোগে এবং বীজ অম্ল ও স্নায়বিক যন্ত্রণার ওষুধ হিসেবে ব্যবহার হয়। বাকল ও শিকড়ের কাথ গরম পানিসহ কুলি করলে গলার কষ্ট উপশম হয়।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের বৃহত্তর রাজশাহী, দিনাজপুর, কুষ্টিয়া, যশোর, পাবনা, ময়মনসিংহ ও চট্টগ্রাম জেলায় বেশি পরিমাণ লিচু উৎপন্ন হয়।

ব্যবহার ফল হিসেবে খাওয়া ছাড়াও লিচুর রস চকোলেট ও চকোলেট জাতীয় খাদ্যদ্রব্যে ব্যবহার হয়।

পেয়ারা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১৫-৩৫ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮১.৭	০.৭	৫.২	৫১	০.৯	০.৩	১১.২	১০	১.৪	১০০	০.২১	০.০৯	২১০

ইংরেজি নাম Guava

বৈজ্ঞানিক নাম *Psidium guajava*

জাত বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট উদ্ভাবিত জাতগুলো হলো কাজী পেয়ারা, বারি পেয়ারা-২, বারি পেয়ারা-৩ (লাল শাঁশ)। বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে উদ্ভাবিত জাত গুলো হলো- বাউপেয়ারা-১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬, ৭, ৮, ও ৯ এবং বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে উদ্ভাবিত জাত হলো- ইপসাপেয়ারা। এসব জাতের পাশাপাশি অন্যান্য জনপ্রিয় জাতগুলো হলো স্বরূপকাঠি, কাঞ্চন নগর ও মুকুন্দপুরী।

পুষ্টিগুণ প্রচুর ভিটামিন 'সি' রয়েছে। বহুবিধ গুণের কারণে পেয়ারাকে মিসরীয় অঞ্চলের আপেল বলা হয়।

ঔষধিগুণ শিকড়, গাছের বাকল, পাতা এবং অপরিপক্ব ফল কলেরা, আমাশয় ও অন্যান্য পেটের পীড়া নিরাময়ে ভালো কাজ করে। ক্ষত বা ঘাতে থেঁতলানো পাতার প্রলেপ দিলে উপকার পাওয়া যায়। পেয়ারার কচিপাতা চিবালে দাঁতেরব্যথা উপশম হয়।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্র উৎপাদন হয়। তবে বরিশাল, পিরোজপুর, ঝালকাঠি, গাজীপুর, ঢাকা, চট্টগ্রাম, ব্রাহ্মণবাড়িয়া, রাঙ্গামাটি, খাগড়াছড়ি জেলা উল্লেখযোগ্য।

ব্যবহার টাটকা ফল হিসেবে খাওয়া ছাড়াও প্রক্রিয়াজতকরণের মাধ্যমে পেয়ারা থেকে জ্যাম, জেলি ও জুস তৈরি করা হয়।

কুল/বরই

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১০-২০ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৭৩.২	১.০	-	১০৪	২.৯	০.১	২৩.৮	১১	-	০	০.০২	০.০৫	৫১

ইংরেজি নাম Ber, Jujube

বৈজ্ঞানিক নাম *Zizyphus mauritiana*

জাত বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট থেকে উদ্ভাবিত জাতগুলোর মধ্যে রয়েছে বারি কুল-১, ২, ৩, ৪। বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে উদ্ভাবিত জাত হলো আপেল কুল (বিউকুল-১)। বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে উদ্ভাবিত জাতগুলো হলো বাউকুল-১, বাউকুল-২, বাউকুল-৩। এছাড়াও কুমিল্লা কুল, সাতক্ষীরা কুল, রাজশাহী কুল নামে কিছু জাতের আবাদ হয়ে থাকে।

পুষ্টিগুণ কুলে যথেষ্ট পরিমাণে ভিটামিন 'এ', ভিটামিন 'সি' ও খনিজ লবণ থাকে।

ঔষধিগুণ কুল ও পাতাবাটা বাতের জন্য উপকারী ফল রক্ত পরিষ্কার এবং হজম সহায়ক। পেটে বায়ু ও অরুচি রোধে ফুল থেকে তৈরি ওষুধ ব্যবহার করা হয়। শুকনো কুলের গুঁড়া ও আখের গুড় মিশিয়ে চেটে খেলে মেয়েদের সাদাস্রাবের কিছুটা উপকার হয়।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্র উৎপাদন হয়। তবে রাজশাহী, কুমিল্লা, খুলনা, বরিশাল ও ময়মনসিংহে উৎকৃষ্ট জাতের কুলের আবাদ হয়ে থাকে।

ব্যবহার কুল সাধারণত পাকা ও টাটকা অবস্থায় খাওয়া হয়। কুল থেকে আচার, চাটনি ও অন্যান্য মুখরোচক খাবারও তৈরি করা যায়।

কলা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ৩৫-৫০ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৬২.৭	০.৯	০.৪	১০৯	০.৭	০.৮	২৫.০	১৩	০.৯	০	০.১০	০.০৫	২৪

ইংরেজি নাম Banana

বৈজ্ঞানিক নাম *Musa sapientum*

জাত ব্যবহারের ওপর ভিত্তি করে কলার জাতকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। যথা
ক. পাকা ফল হিসেবে খাওয়ার কলা তিন ভাগে ভাগ করা যায়। যেমন-
* সম্পূর্ণ বীজমুক্ত কলা : যেমন- সবরি, অমৃতসাগর, বারি কলা-১, ৩, ৪, মেহেরসাগর, অগ্নিশ্বর, কানাই বাসি, ভেলেরি।
* অল্পসংখ্যক বীজযুক্ত কলা চাঁপা, চিনি চাঁপা, কবরি, গেলা সুন্দরী।
* বীজ যুক্ত কলা তুলা আইটা, গোমা আইটা, মনোহর।
খ. কাঁচা কলা বা আনাজি কলা বারি কলা-২, কাঁঠালি, মন্দিরা, বেহুলা, বড়ভাগনে, আনাজি ইত্যাদি।

পুষ্টিগুণ কলায় প্রচুর পরিমাণে ক্যালরি, শর্করা, বিভিন্ন ভিটামিন, খনিজ পদার্থ রয়েছে।

ঔষধিগুণ পাকা কলা কোষ্ঠকাঠিন্য দূরীকরণে ব্যবহার করা হয়। কলার থোড়-মোচা এবং শিকড় ডায়াবেটিস, আমাশয়, আলসার, পেটের পীড়া নিরাময়ে ব্যবহৃত হয়। কলা সহজপাচ্য হওয়ায় রোগীর পথ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়। পাকা বিচিকলা কৃমিনাশক ও পেটের নানা রকম পীড়া উপশমে মহৌষধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

উৎপাদন এলাকা নরসিংদী, টাঙ্গাইল, ময়মনসিংহ, বগুড়া, বরিশাল, যশোর, মেহেরপুর, রংপুর এলাকায় ব্যাপকভাবে কলার চাষ হয়।

দেশি আমড়া

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৩.২	০.৬	১.০	৬৬	১.১	০.১	১৫	৫৫	৩.৯	৮০০	০.২৮	০.০৪	৯২

ইংরেজি নাম Hog plum

বৈজ্ঞানিক নাম *Spondias pinnata, S. mangifera*

জাত আমাদের দেশে দুই প্রজাতির আমড়া পাওয়া যায়, এগুলো হলো বিলাতি আমড়া (Golden Apple) ও দেশি আমড়া (Hog plum)। দেশি আমড়ার কোনো অনুমোদিত জাত নেই।

পুষ্টিগুণ আমড়া একটি পুষ্টি সমৃদ্ধ ফল। এতে ভিটামিন 'সি' ছাড়া ক্যারোটিন, শর্করা ও বিভিন্ন খনিজ পদার্থ রয়েছে।

ঔষধিগুণ আমড়া পিত্ত ও কফ নিবারণ করে। আমনাশক ও কণ্ঠস্বর পরিষ্কার করে। অরুচিতে ও পিত্তবমনে ব্যবহার করা হয়।

উৎপাদন এলাকা সর্বত্র। তবে বৃহত্তর বরিশাল ও সাতক্ষীরা এলাকায় এর উৎপাদন সবচেয়ে বেশি।

ব্যবহার বিলাতি আমড়া কাঁচা খাওয়া হয়। এটি খেতে টক-মিষ্টি স্বাদের হয়ে থাকে। বিলাতি ও দেশি দুই ধরনের আমড়া থেকেই সুস্বাদু আচার, চাটনি, জেলি ইত্যাদি তৈরি করা যায়।

বিলাতি আমড়া

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১৫-২০ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৪.৯	০.৬	১.০	৬৬	১.১	০.১	১৫	৫৫	৩.৯	৮০০	-	-	-

ইংরেজি নাম Golden apple

বৈজ্ঞানিক নাম *Spondius dulcis*

জাত বারি আমড়া-১ (বারোমাসি), বারি আমড়া-২ নামে বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট থেকে একটি জাত অনুমোদন করা হয়েছে। অনুমোদিত জাতের মধ্যে বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট থেকে উদ্ভাবিত বারি আমড়া-১ (বারোমাসী), বারি আমড়া-২ এবং বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে উদ্ভাবিত জাত বাউআমড়া-১ উল্লেখযোগ্য।

পুষ্টিগুণ আমড়া ভিটামিন সি সমৃদ্ধ একটি ফল।

ঔষধিগুণ বিভিন্ন ধরনের রোগে ওষুধরূপে আমড়ার ব্যবহার রয়েছে। আমড়া গাছের ছাল থেঁতো করে এক চামচ রস কিছু দিন খেলে শরীরে খসখসে ভাব থাকে না এবং শক্তি পাওয়া যায়। আমড়ার এক চামচ রসের সাথে চিনি দিয়ে মিশিয়ে খেলে দু-চার দিনের মধ্যে রক্ত আমাশয় ভালো হয়ে যায়। আমড়া টুকরা করে কেটে অল্প লবণ মিশিয়ে খেলে মুখের স্বাদ ফিরে আসে।

উৎপাদন এলাকা দেশের সর্বত্র চাষ করা যায়। তবে বৃহত্তর বরিশাল ও সাতক্ষীরা অঞ্চলে এ ফল ভালো হয়।

ব্যবহার বিলাতি আমড়া কাঁচা খাওয়া যায়। এছাড়া এ থেকে সুস্বাদু আচার, চাটনি, জেলি তৈরি করা যায়।

পেঁপে

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ৩৫-৪০ মে.টন/হেক্টর

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৮.৪	০.৭	০.৮	৪২	১.৯	০.২	৮.৩	৩১	০.৫	৮১০০	০.০৮	০.০৩	৫৭

ইংরেজি নাম Papaya

বৈজ্ঞানিক নাম *Carica papaya*

জাত বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট থেকে উদ্ভাবিত শাহী পেঁপে একটি উচ্চফলনশীল পেঁপের জাত। বিভিন্ন স্থানীয় জাতের পাশাপাশি বর্তমানে নানা রকম হাইব্রিড জাতের পেঁপের আবাদ হয়ে থাকে।

পুষ্টিগুণ আমের পরেই ভিটামিন 'এ' এর প্রধান উৎস হলো পাকা পেঁপে। কাঁচা পেঁপেতে প্রচুর পরিমাণে পেপেইন নামক হজমকারী উপাদান থাকে।

ঔষধিগুণ অজীর্ণ, কৃমি সংক্রমণ, আলসার, ত্বকে ঘা, একজিমা, কিডনি সংক্রান্ত জটিলতা, ডিপথেরিয়া, আন্ত্রিক ও পাকস্থলীর ক্যান্সার প্রভৃতি রোগ নিরাময়ে কাঁচা পেঁপের পেপেইন ব্যবহার করা হয়। পেঁপের আঠা ও বীজ ক্রিমিনাশক ও প্লীহা যকৃতের জন্য উপকারী।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্র পেঁপের চাষ হয় তবে বৃহত্তর রাজশাহী, পাবনা, রংপুর, নাটোর, যশোর, নরসিংদী ও খুলনা জেলায় বেশি পেঁপে উৎপাদিত হয়।

ব্যবহার পাকা পেঁপে ফল হিসেবে এবং কাঁচা পেঁপে সবজি, সালাদ ইত্যাদি হিসেবে ব্যাপক ব্যবহার হয়ে থাকে।

আনারস

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ৩০-৪০ মে.টন/হেক্টর

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৯২.৪	০.২	-	৩০	০.৯	০.২	৬.২	১৮	-	১৮৩০	০.১১	০.০৪	২১

ইংরেজি নাম Pineapple

বৈজ্ঞানিক নাম *Ananas comosus*

জাত হানিকুইন, জায়ান্ট কিউ, ঘোড়াশাল ও জলঢুপি।

পুষ্টিগুণ ক্যারোটিন, ভিটামিন 'সি' ও ক্যালসিয়াম রয়েছে।

ঔষধিগুণ পাকা ফল বলবৃদ্ধি করে, কফপিত্ত বর্ধক, পাচক ও ঘর্মকারক। কাঁচাফল গর্ভপাতকারী। পাকা ফলের সদ্য রসে ব্রোমিলিন নামক এক জাতীয় জারক রস থাকে বলে এটি পরিপাক ক্রিয়ার সহায়ক হয় এবং রস পাণ্ডুরোগে হিতকর। কচি ফলের শাঁস ও পাতার রস মধুর সঙ্গে মিশিয়ে সেবন করলে ক্রিমির হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

উৎপাদন এলাকা সিলেট, মৌলভীবাজার, টাঙ্গাইল, চট্টগ্রাম, পার্বত্য চট্টগ্রাম, ময়মনসিংহ ও নরসিংদী এলাকায় আনারস বেশি উৎপন্ন হয়।

ব্যবহার পাকা আনারস পুষ্টিকর ফল হিসেবে খাওয়া হয় এবং কাঁচা আনারস মুখরোচক তরকারি রান্নায় ব্যবহার করা হয়।

নারিকেল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১৩-১৬ মে.টন/হেক্টর

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৪.৩	১.৬	৬.৬	৬৬২	৬.৮	৬২.৩	১৮.৪	৪০	২.৭	০	০.০৮	০.০১	১

ইংরেজি নাম Coconut

বৈজ্ঞানিক নাম *Cocos nucifera*

জাত বিএআরআই উদ্ভাবিত বারি নারিকেল-১ ও বারি নারিকেল-২। খাটো জাতের বিভিন্ন নারিকেল (যেমন- ডিজে সম্পূর্ণা ডোয়ার্ফ হাইব্রিড)

পুষ্টিগুণ নারিকেলের শাঁসে প্রচুর পরিমাণে আমিষ, চর্বি, শর্করা ও ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়। এছাড়া ডাবের পানিতে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান রয়েছে।

ঔষধিগুণ বিভিন্ন রকম পেটের গোলযোগে গ্লুকোজ স্যালাইনের বিকল্প হিসেবে ডাবের পানি খুবই উপযোগী। ঘন ঘন পাতলা পায়খানা ও বমির ফলে দেহে যে পানির অভাব ঘটে তা পূরণে ডাবের পানি অত্যন্ত কার্যকরী। এটি পিত্তনাশক ও কৃমিনাশক। ফলের মালা-আইচা পুড়িয়ে পাথরবাটি চাপা দিয়ে পাথরের গায়ে যে গাম-কাথ হয় তা দাদের জন্য মহৌষধ।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্র নারিকেল জন্মালেও খুলনা, বরিশাল, পটুয়াখালী, ভোলা, নোয়াখালী, চট্টগ্রাম, ফরিদপুর ও যশোর জেলায় এর উৎপাদন বেশি।

ব্যবহার খাদ্য পানীয় থেকে শুরু করে গৃহনির্মাণ সরঞ্জামও নারিকেল গাছ থেকে পাওয়া যায়।

বাতাবি লেবু

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১৫-৩০ মে.টন/হেক্টর

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৯০.৩	০.৩	-	৩৮	০.৫	০.৩	৮.৫	৩৭	০.২	১২০	০.০৬	০.০৪	১০৫

ইংরেজি নাম Pummelo

বৈজ্ঞানিক নাম *Citrus grandis*

জাত বারি বাতাবি লেবু-১, বারি বাতাবি লেবু-২, বারি বাতাবি লেবু-৩, বারি বাতাবি লেবু-৪, বাউজাম্বুরা-১ ও বাউজাম্বুরা-২।

পুষ্টিগুণ এটি ভিটামিন বি-১, বি-২ ও সি সমৃদ্ধ একটি পুষ্টিকর ফল।

ঔষধিগুণ পাতা, ফুল ও ফলের খোসা গরম পানিতে সেদ্ধ করে পান করলে মৃগী, হাত-পা কাঁপা ও প্রচণ্ড কাশি রোগীর প্রশান্তি আনয়ন করে এবং সর্দিজ্বর উপশম হয়।

উৎপাদন এলাকা সিলেট, মৌলভীবাজার, খাগড়াছড়ি, বান্দরবান, রাঙ্গামাটি, চট্টগ্রাম, রংপুর, পাবনা ও রাজশাহী জেলায় সবচেয়ে বেশি বাতাবি লেবু উৎপন্ন হয়।

ব্যবহার সাধারণত ফল হিসেবে ব্যবহার করা হয়। এছাড়া জুস হিসেবেও খাওয়া হয়। কাঁচামরিচ দিয়ে সালাদ হিসেবে পরিবেশন করা যায়।

লেবু

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১০-১৫ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৮.৪	০.৬	১.৭	৪৭	০.৩	০.৭	১০.০	৪০	২.৩	০	অল্প	০.০৩	৪৭

ইংরেজি নাম Lemon

বৈজ্ঞানিক নাম *Citrus limon*

জাত উন্নত জাত বারি লেবু-১, বারি লেবু-২, বারি লেবু-৩, বাউকাগজি লেবু-১, বাউলেবু-২ ও বাউলেবু-৩।

পুষ্টিগুণ ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ একটি টকজাতীয় ফল।

ঔষধিগুণ লেবুর রস মধুর সঙ্গে অথবা লেবুর রস লবণ বা আদার সঙ্গে মিশিয়ে পান করলে ঠাণ্ডা ও সর্দি কাশি উপশম হয় এবং যে কোনো ক্ষত শুকায়। মুখের রুচি বাড়ায়।

উৎপাদন এলাকা সিলেট, মৌলভীবাজার, খাগড়াছড়ি, বান্দরবান, ময়মনসিংহ, চট্টগ্রাম, রংপুর ও রাজশাহী জেলায় লেবু জন্মে।

ব্যবহার পুরো বাংলাদেশের অধিকাংশ বাড়িতে ২-১টি লেবু গাছ আছে পারিবারিক প্রয়োজন মেটাবার জন্য। লেবু প্রতিদিন খাওয়ার সাথে শরবত হিসেবে এবং অন্যান্য কাজে প্রয়োজনীয় ও আবশ্যকীয় উপাদান।

শরবতি লেবু

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ফসফরাস (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৯০.৪৮	০.৬	১.০	১৩৮	০.৬৯	০.১০	৮.৪১	১২	০.০৬	৮	০.৯৯	-	৩৩.৩

ইংরেজি নাম Sweet Lime

বৈজ্ঞানিক নাম *Citrus limettoides*

জাত বারি থেকে উদ্ভাবিত বারি মিষ্টি লেবু-১।

পুষ্টিগুণ ভিটামিন সি সমৃদ্ধ একটি ফল।

ঔষধিগুণ এ ফলের রস হাঁপানি, ক্যান্সার প্রভৃতি রোগে ব্যবহৃত হয়। এ ফলের রস রক্তের কোলস্টেরল কমাতে ও শরীরের ওজন কমাতে সাহায্য করে। এ ফল ভিটামিন সি এর একটি উৎকৃষ্ট উৎস। ফলে ঠাণ্ডা কাশি সারাতে ভালো কাজ করে। শরীর ও মনের বিষণ্নতা দূর করতে সাহায্য করে।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের দক্ষিণাঞ্চলের জেলাগুলোতে এ ফল উৎপাদিত হয়ে থাকে।

ব্যবহার আমাদের দেশে সাধারণত শরবতের সাথে ব্যবহার করা হয়। পটাসিয়ামের সরবরাহক হিসেবে এ ফল ব্যবহৃত হয়।

কমলা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ২০-২৫ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৯.৪	০.১	০.৩	৪৩	০.৭	০.১	৯.৭	২২	০.৩	-	০.০৪	০.০১	৪০

ইংরেজি নাম Mandarin

বৈজ্ঞানিক নাম *Citrus reticulata*

জাত ম্যানডারিন : খাসিয়া, নাগপুরী, মোসাম্বি, বারি কমলা-১, বারি কমলা-২

পুষ্টিগুণ আমিষ ও ভিটামিন সি রয়েছে।

ঔষধিগুণ কমলা সর্দিজ্বর নিরাময়ে উপকারী। ফলের ছাল বমি নিবারক। ফলের শুষ্ক খোসা অম্লরোগ ও শারীরিক দুর্বলতা নিরসনে উপকারী। ফুলের রস ভাইরাল ইনফেকশন ও কিডনিতে পাথর জমা প্রতিরোধ ও মৃগী রোগ নিবারক।

উৎপাদন এলাকা সিলেট, পার্বত্য চট্টগ্রাম, মৌলভীবাজার ও পঞ্চগড় এলাকায় কমলার চাষ হয়। ইদানীং দেশের বিভিন্ন এলাকায় সখ করে পারিবারিক ভাবে কমলার আবাদ শুরু হয়েছে।

ব্যবহার ফল হিসেবে, জুস করে কিংবা অনেক রান্নাতেও কমলা ব্যবহার করা হয়। তাছাড়াও এটি আইসক্রিম, জুস, স্কোয়াশ, জ্যাম ও জেলি প্রস্তুত করতে ব্যবহৃত হয়।

মাল্টা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ২০ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮০-৯০	-	০.৫	২০০	০.৭-১.৩	০.১-০.৩	১২-	৪০	০.৮	২০০	০.১১৩	০.০৪৬	৪৫-৬১

ইংরেজি নাম Sweet Orange

বৈজ্ঞানিক নাম *Citrs sinensis*

জাত বারিমাল্টা-১

পুষ্টিগুণ মাল্টা ভিটামিন ‘সি’ সমৃদ্ধ ফল।

ঔষধিগুণ ফলের খোসা থেকে প্রসাধনী ও ওষুধ শিল্পে ব্যবহার্য অত্যাবশ্যকীয় তেল প্রস্তুত করা যায়। মাল্টা সর্দিজ্বর নিরাময়ে উপকারী।

উৎপাদন এলাকা বৃহত্তর সিলেট, চট্টগ্রাম, পার্বত্য চট্টগ্রাম ও পঞ্চগড়সহ দেশের সব অঞ্চলের জন্য উপযোগী।

ব্যবহার ফল হিসেবে সরাসরি খাওয়া হয়। এ ছাড়া অরেঞ্জ জুস তৈরিতে মাল্টা ব্যবহার করা হয়।

আদা জামির

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ফসফরাস (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৯.৫৩	০.৬	১.০	১৩৫	০.৬৯	০.১০	৮.৩১	১০	০.০৬	৭	.৯৯	-	৩৫.৫

ইংরেজি নাম Ada jamir

বৈজ্ঞানিক নাম *Citrus assamensis*

জাত বাংলাদেশে অনুমোদিত কোনো জাত নেই।

পুষ্টিগুণ ভিটামিন সি সমৃদ্ধ একটি ফল।

ঔষধিগুণ এ ফল খাদ্য গ্রহণের রুচি বর্ধনে সহায়তা করে। এ ফলের রস হাঁপানি, ক্যান্সার প্রভৃতি রোগে ব্যবহৃত হয়। এ ফল রক্তের কোলস্টেরল কমাতে সাহায্য করে। ভিটামিন সি প্রচুর পরিমাণে থাকায় এ ফল ঠাণ্ডা কাশি সারাতে ভালো কাজ করে। শরীর ও মনের বিষণ্নতা দূর করতে সাহায্য করে।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সিলেট অঞ্চলে এটি বেশি উৎপাদিত হয়ে থাকে।

ব্যবহার আদা জামির খুবই টক এবং সুগন্ধযুক্ত। এজন্য টক রান্নায় এটি ব্যবহৃত হয়ে থাকে। এছাড়া টকযুক্ত সুস্বাদু শরবত তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

সাতকরা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১০ মে.টন/হেক্টর

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	০.৮	১.৮১	৪২.৫	০.৯১	০.৬৮	১২.২	৫০	৩.২	-	০.০১	০.০৫	৫৯.৪

ইংরেজি নাম Satkara

বৈজ্ঞানিক নাম *Citrus macroptera*

জাত বারি সাতকরা-১

পুষ্টিগুণ ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ সুস্বাদু ফল।

ঔষধিগুণ বমিনাশক, রুচিবর্ধক ও হজম সহায়ক

উৎপাদন এলাকা বৃহত্তর সিলেট অঞ্চল। ইদানিং পরীকক্ষামূলকভাবে অন্যান্য অঞ্চলেও আবাদ শুরু হয়েছে।

ব্যবহার সিলেট অঞ্চলে এর খোসা সবজি হিসেবে অত্যন্ত জনপ্রিয়। খোসা দিয়ে সুস্বাদু আচার তৈরি হয় এবং শুকিয়ে সংরক্ষণ করা যায়। মাংস মাছ ডালের সঙ্গে রান্নার সময় ব্যবহার করা হয়। সিলেট অঞ্চলে অতি জনপ্রিয় এ ফলটি বর্ষায় পাওয়া যায়। সারাবছরের জন্য এ ফলটি শুকিয়ে সংরক্ষণ করা যায়।

কামরাঙা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ৩৫-৫৩ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৮.৬	০.৪	১.০	৫০	০.৫	১.০	৯.৫	১১	১.২	০.১	০.১২	০.০৪	৬১

ইংরেজি নাম Carambola

বৈজ্ঞানিক নাম *Averrhoa carambola*

জাত বারিকামরাঙা - ১, ২ ও বাউকামরাঙা - ১, ২, ৩

পুষ্টিগুণ ভিটামিন 'এ' এবং 'সি' সমৃদ্ধ একটি পুষ্টিকর ফল।

ঔষধিগুণ পাকা ফল বাতনাশক, রক্তক্ষরণ বন্ধ করে। ফল এবং পাতা গরম পানিতে সিদ্ধ করে খেলে বমি বন্ধ হয়। পাতা ও ডগার গুঁড়া সেবনে জলবসন্ত ও বক্রকৃমি নিরাময় হয়। কাশি ও অ্যাজমা নিরাময়ে পোড়া কামরাঙা উপকারী। ফুল কৃমিনাশক, পুরাতন জ্বরে কামরাঙা পাতার মিহি চূর্ন পানির সাঙ্গে মিশিয়ে সকাল বিকেল খেলে উপকার হয়। অর্শ রোগে কচি শুকনা কামরাঙা উপকারি।

উৎপাদন এলাকা গাজীপুর, ময়মনসিংহ, টাঙ্গাইল, ঢাকা, সিলেট ও পার্বত্য চট্টগ্রাম জেলায় বেশি উৎপন্ন হয়।

ব্যবহার জেলি, জ্যাম, মোরব্বা, চাটনি ও আচার তৈরিতে কামরাঙা ব্যবহার করা হয়। তাছাড়া মরিচ লবণ দিয়ে ভর্তা বানিয়ে গরমের দিনে মজাকরে খাওয়া যায়।

বিলিম্বি

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৯৪	-	০.৬	১৯	০.৬১	০	৩.৫	৩.৪	১.০১	০.০৩৫	০.০১	০.০২৬	৩২

ইংরেজি নাম Bilimbi

বৈজ্ঞানিক নাম *Averrhoa bilimbi*

জাত এর কোনো অনুমোদিত জাত নেই।

পুষ্টিগুণ এটি একটি পুষ্টিকর ফল।

ঔষধিগুণ উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্র উৎপাদন হওয়ার সম্ভাবনা আছে। তবে সিলেট, ব্রাহ্মণবাড়িয়া ও কুমিল্লায় বেশি পাওয়া যায়।

ব্যবহার বিলিম্বি শুধু ফলই নয় মাছ মাংসের সঙ্গে তরকারি হিসেবে যুক্ত হয়ে স্বাদের পরিমাণ জ্যামিতিক হারে বাড়িয়ে দেয়। বিলিম্বি ফলের স্বাদ টক, পাকা বিলিম্বি দিয়ে আচার বা চাটনি ও লজেন্স তৈরি করা হয়। বিলিম্বির পাকাফল কাঁচা খেতেই মজা। আর তাতে পুষ্টিও বেশি। টুকরো করে কেঁটে লবণ মিশিয়ে খেতে মজা লাগে, বিশেষ করে দুপুরের রোদে তা টনিকের মতো কাজ করে। এ ফল জুস বা শরবত করেও খাওয়া যায়। কাঁচা ফল ডালের সাথে রান্না করে খাওয়া যায়।

ডেফল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৩.২	১.৩	১.০	৭৪	১.১	০.৭	১৪.৯	১৩৩	২.১	৪২.৯	সামান্য	সামান্য	১৮.০

ইংরেজি নাম Egg Fruit, Daophal

বৈজ্ঞানিক নাম *Garcinia xanthochymus, Garcinia tinctoria, G. pictorius*

জাত বাংলাদেশে অনুমোদিত কোনো জাত নেই।

পুষ্টিগুণ বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ লবণ সমৃদ্ধ পুষ্টিকর ফল।

ঔষধিগুণ পরিপক্ব ফল বায়ুনাশক ও পিত্তদোষ কমায়। কাচা ফল থেতলিয়ে গরম পানির সাথে মিশিয়ে খেলে দান্ত পরিস্কার হয় এবং শরীরের মেদ কমে যায়।

উৎপাদন এলাকা বাণিজ্যিকভাবে এ দেশে চাষ হয় না। তবে বাংলাদেশের কক্সবাজার ও চট্টগ্রামের পাহাড়ি অঞ্চলের বনভূমিতে বেড়ে ওঠে।

ব্যবহার সাধারনত ফল হিসেবে মুখের রুচি বাড়াতে ব্যবহার হয়। তাছাড়া অনেকে আচার তৈরী করে খান।

ডেউয়া

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	০.৮	-	৬৬	০.৭	-	১৩.৩	৫০	০.৫	-	০.০২	০.১৫	১৩৫

ইংরেজি নাম Monkey jack

বৈজ্ঞানিক নাম *Artocarpus lacucha*

জাত অনুমোদিত কোনো জাত নেই।

পুষ্টিগুণ ভিটামিন 'সি' ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফল।

ঔষধিগুণ পাকা ফল পিত্তবিকারে ও যকৃতের পীড়ায় হিতকারী, ছালের গুঁড়া চামড়ার রুক্ষতায় এবং ব্রণের দূষিত পুঁজ বের করার জন্য হিতকর।

উৎপাদন এলাকা গাজীপুর, টাঙ্গাইল, ময়মনসিংহ, রাঙ্গামাটি ও খাগড়াছড়ি।

ব্যবহার মরিচ লবণ দিয়ে ভর্তা বানিয়ে খাওয়া হয়। মুখের রুচি বাড়াতে পাকা ডেউয়া ব্যবহার বহুদিনের।

সফেদা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ২০-৩৫ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৭৩.৭	-	-	৯৮	০.৭	১.১	২১.৪	২৮	২.০	৯৭	২	০.০৩	৬.০

ইংরেজি নাম Sapota

বৈজ্ঞানিক নাম *Achras sapota*

জাত বারি সফেদা-১ ও বারি সফেদা-২, বারি সফেদা-৩, বাউসফেদা-১, বাউসফেদা-২ ও বাউসফেদা-৩।

পুষ্টিগুণ এটি একটি পুষ্টি সমৃদ্ধ সুস্বাদু ফল। এতে রয়েছে গ্লুকোজ, ফ্রুক্টোজ, ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং ভিটামিন এ ও সি।

ঔষধিগুণ ফলের ঠাণ্ডা পানি বা শরবত জ্বরনাশক হিসেবে কাজ করে। ফলের খোসা শরীরের ত্বক ও রক্তনালি দৃঢ় করে রক্তক্ষরণ বন্ধে সাহায্য করে।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্র এ ফল জন্মে তবে বৃহত্তর বরিশাল, খুলনা, চট্টগ্রাম, পার্বত্য চট্টগ্রাম ও যশোর জেলায় সবচেয়ে বেশি উৎপন্ন হয়।

গোলাপ জাম

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	০.৫	-	৩৯	০.৭	০.২	২৩.০	১০	০.৫	১৪১	০.০১	০.০৫	৫৩

ইংরেজি নাম Rose apple

বৈজ্ঞানিক নাম *Syzygium jambos*

জাত কোনো অনুমোদিত জাত নেই

পুষ্টিগুণ এতে ক্যালসিয়াম, ক্যারোটিন এবং ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে।

ঔষধিগুণ পাকা ফল সৈন্ধব লবণে চটকিয়ে ৩ থেকে ৪ ঘণ্টা রাখার পর নির্গত রস পানির সঙ্গে মিশিয়ে পান করলে পাতলা পায়খানা, অরুচি, বমিভাব নিরাময় হয়। গাছের ছাল ও পাতা বহুমূত্র রোগে উপকারী।

উৎপাদন এলাকা রাঙ্গামাটি, খাগড়াছড়ি, বান্দরবান, সিলেট, মৌলভীবাজার ও রাজশাহী এলাকায় বেশি জন্মে।

ব্যবহার সুস্বাদু, সুঘ্রাণযুক্ত ফল হিসেবে বেশ জনপ্রিয়।

জাম

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৯৬.৬	০.১	৩.৮	১১	১.০	০.৮	১.৪	২২	৪.৩	১২০	০.০৯	০.০২	৬০

ইংরেজি নাম Jamun, Java plum

বৈজ্ঞানিক নাম *Syzygium cumini*

জাত কোনো অনুমোদিত জাত নেই।

পুষ্টিগুণ ক্যালসিয়াম, ক্যারোটিন ও ভিটামিন ‘সি’ সমৃদ্ধ একটি ফল।

ঔষধিগুণ গাছের কচিপাতা পেটের পীড়া নিরাময়ে সাহায্য করে। ফলের বীজ থেকে প্রাপ্ত পাউডার বহুমূত্র রোগের ওষুধ হিসেবেও ব্যবহার হয়। পাকা ফল সৈন্ধব লবণ মাখিয়ে ৩ থেকে ৪ ঘণ্টা রেখে চটকিয়ে নেকড়ার পুঁটলি বেঁধে টানিয়ে রাখলে যে রস বের হয় তা পাতলা পায়খানা, অরুচি ও বমিভাব দূর করে। গাছের ছাল ও পাতা পায়খানা ও বহুমূত্র রোগের উপকারী।

উৎপাদন এলাকা কুমিল্লা, নোয়াখালী ও রাজশাহী এলাকায় ক্ষুদি জামের গাছ দেখা যায়।

ক্ষুদি জাম

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	০.৫	-	৩৯	০.৭	০.২	২৩.০	১০	০.৫	১৪১	০.০১	০.০৫	৫৩

ইংরেজি নাম Khudijam

বৈজ্ঞানিক নাম *Syzygium fruiticosum*

জাত কোনো অনুমোদিত জাত নেই

পুষ্টিগুণ এতে ক্যালসিয়াম, ক্যারোটিন এবং ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে।

ঔষধিগুণ পাকা ফল সৈন্ধব লবণে চটকিয়ে ৩ থেকে ৪ ঘণ্টা রাখার পর নির্গত রস পানির সঙ্গে মিশিয়ে পান করলে পাতলা পায়খানা, অরুচি, বমিভাব নিরাময় হয়। গাছের ছাল ও পাতা বহুমূত্র রোগে উপকারী।

উৎপাদন এলাকা রাঙ্গামাটি, খাগড়াছড়ি, বান্দরবান, সিলেট, মৌলভীবাজার ও রাজশাহী এলাকায় বেশি জন্মে।

আতা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৭৬.৭	০.৯	৩.১	৯০	১.৮	০.১	২০.৬	১৭	১.৫	০	০.০৭	০.১৪	৩৮

ইংরেজি নাম Bullock's heart

বৈজ্ঞানিক নাম *Annona reticulata*

জাত কোনো অনুমোদিত জাত নেই

পুষ্টিগুণ ক্যারোটিন, ভিটামিন 'সি' ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ সুস্বাদু ফল।

ঔষধিগুণ পাকা ফল বলকারক, বাত ও পিত্তনাশক, তৃষ্ণাশান্তিকারক, বমিনাশক, রক্তবৃদ্ধিকারক ও মাংসবৃদ্ধিকারক। আতার শিকড় রক্ত আমাশয় রোগে হিতকর।

উৎপাদন এলাকা রাজশাহী, চাঁপাইনবাবগঞ্জ, নাটোর, গাজীপুর ও দিনাজপুর এলাকায় বেশি হয়।

ব্যবহার ফল হিসেবে খুব সুস্বাদু এবং জনপ্রিয়। ফলের ঘ্রাণ এবং স্বাদ অমৃতের মতো।

টক আতা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	আয়রন (mg)	পটামিয়ম (mg)	সোডিয়াম (mg)	ম্যাগনেসিয়াম (mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮১.১৬	৩.৩	৬৬	০.৩০	১.০০	০.৩০	১৬.৮৪	১৪.০	০.৬	২৭৮	১৪	২১	২০.৬

ইংরেজি নাম Graviola/ Soursop

বৈজ্ঞানিক নাম *Annona muricata*

জাত বাংলাদেশে অনুমোদিত কোনো জাত নেই।

পুষ্টিগুণ বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ লবণসমৃদ্ধ পুষ্টিকর ফল। ফলের সাদা অংশ জুস, জেলি, ক্যান্ডি এবং আইসক্রিমের সুগন্ধ তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

ঔষধিগুণ অনেক দেশে ঔষধি বৃক্ষ হিসেবে ব্যবহৃত হয়। ক্যান্সারের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয় বলে অ্যান্টি ক্যান্সার ফল হিসেবে পরিচিত। বলবর্ধক হিসেবে কাজ করে। টক আতা দেহের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। এ গাছের নির্যাস টিউমারের বৃদ্ধি শ্লথ করে দেয়।

ব্যবহার ফল টকযুক্ত সুস্বাদু। পাতা ও শিকড় ঔষধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়। রক্তকে সমৃদ্ধ করে মাংসপেশীতে শক্তি বাড়ায়। ক্ষত সারানোর কীটনাশক হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

উৎপাদন এলাকা বাণিজ্যিকভাবে এ দেশে চাষ করা যায়। বাংলাদেশের আবহাওয়ায় এর চাষ ভালো হয়। টিস্যুকালচারের মাধ্যমে চারা উৎপাদন করা যায়।

শরিফা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৭৬.৭	০.৯	৩.১	৯০	১.৮	০.১	২০.৬	১৭	১.৫	০	০.০৭	০.১৪	৩৮

ইংরেজি নাম Custard apple

বৈজ্ঞানিক নাম *Annona squamosa*

জাত কোনো অনুমোদিত জাত নেই।

পুষ্টিগুণ ক্যারোটিন, ভিটামিন 'সি' ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ সুস্বাদু ফল।

ঔষধিগুণ পাকা ফল বলকারক, বাত ও পিত্তনাশক, তৃষ্ণা শান্তিকারক, বমিনাশক, রক্তবৃদ্ধিকারক ও মাংস বৃদ্ধিকারক। শরিফার শিকড় রক্ত আমাশয় রোগে হিতকর।

উৎপাদন এলাকা রাজশাহী, চাঁপাইনবাবগঞ্জ, নাটোর, গাজীপুর ও দিনাজপুর এলাকায় বেশি হয়।

ব্যবহার ফল হিসেবে খুব সুস্বাদু এবং জনপ্রিয়।

চালতা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	০.৮	-	৫৯	০.৮	০.২	১৩.৪	১৬	১.১	-	-	-	৪০.০

ইংরেজি নাম Indian dellenia

বৈজ্ঞানিক নাম *Dillenia indica*

জাত চালতার কোনো অনুমোদিত জাত নেই।

পুষ্টিগুণ চালতায় ক্যালসিয়াম ও শর্করা বিদ্যমান।

ঔষধিগুণ কচি ফল পেটের গ্যাস, কফ, বাত ও পিত্তনাশক। পাকা ফলের রস চিনিসহ পান করলে সর্দিজ্বর উপশম হয়।

উৎপাদন এলাকা রাঙ্গামাটি, খাগড়াছড়ি, বান্দরবান ও সিলেট জেলায় চালতা বেশি হয়।

ব্যবহার চাটনি আচার তৈরিতে চালতা ব্যবহৃত হয়। মাছ, ডালের সাঙ্গে রান্না করে খাওয়া হয়। তাছাড়া চালতার টক রান্না বিশেষ করে গরমকালে বেশ জনপ্রিয়।

তৈকর

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ৭০-৭৫ মে.টন/হেক্টর												
অ্যাসকারবিক অ্যাসিড	পটাসিয়াম	সোডিয়াম	আয়রন	কপার	দস্তা	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮০	১২৭	৩.৭	৭	০.৬	১৩.২	১৮.৩	১৩.২৯	১০.১২	-	৪৯	২.৭৬	৩৫.৪৩

ইংরেজি নাম Toikar

বৈজ্ঞানিক নাম *Garcinia pedunculata*

জাত বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট থেকে বারি তৈকর-১।

পুষ্টিগুণ এতে বিদ্যমান ভিটামিন সি অন্য যে কোনো ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফলের মতো কাজ করে।

ঔষধিগুণ এতে বিদ্যমান ভিটামিন সি অন্য যে কোনো ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফলের মতো কাজ করে। মুখের ঘা, শরীরে ঘা শুকাতে কাজে লাগে।

উৎপাদন এলাকা সিলেট এলাকায় এর চাষ বেশি হলেও দেশের অন্যান্য স্থানেও এ ফলের চাষ সম্ভব।

ব্যবহার তরকারিতে টক হিসেবে এবং আচার, জ্যাম, জেলি তৈরিতে ব্যবহার করা হয়।

ডুমুর

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৮.১	০.৬	২.২	৩৭	১.৩	০.২	৭.৬	৮০	১.১	১৬২	০.০৬	০.০৫	৫

ইংরেজি নাম Fig

বৈজ্ঞানিক নাম *Ficus carica*

জাত কোনো অনুমোদিত জাত নেই

পুষ্টিগুণ ক্যারোটিন, ক্যালসিয়াম ও ক্যালরি প্রচুর।

ঔষধিগুণ ডুমুর ফল টিউমার ও অন্যান্য অস্বাভাবিক শারীরিক বৃদ্ধি নিবারণে ব্যবহৃত হয়। পাতা চূর্ণ, বহুমূত্র, বৃক্ক ও যকৃতের পাথর নিরাময়ে ব্যবহৃত হয়। ডুমুর সবজি হিসেবেও ব্যবহৃত হয়।

উৎপাদন এলাকা চাঁপাইনবাবগঞ্জ, টাঙ্গাইল, খাগড়াছড়ি ও রাঙ্গামাটি জেলা।

ব্যবহার ডুমুর ফল সবজি হিসেবে এবং পাতা গোখাদ্য হিসেবে ব্যবহার করা হয়। ডুমুর গাছের পাতা শিং মাগুর মাছ পরিষ্কার করতে ব্যবহৃত হয়।

করমচা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৯১	০.৬	১.৫	৪২	১.১	২.৯	২.৯	২১	০.২৬	০	০	০	১১

ইংরেজি নাম Karanda

বৈজ্ঞানিক নাম *Carissa carandas*

জাত লাল, সাদা ও বেগুন ফলধারী জাত দেখা যায়।

পুষ্টিগুণ করমচা থেকে পাওয়া যায় প্রচুর পটাশ, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও ভিটামিন সি।

ঔষধিগুণ কাঁচা করমচা গায়ের ত্বক ও রক্তনালি শক্ত ও রক্তক্ষরণ বন্ধ করে। পাতা গরম পানিতে সেদ্ধ করে পান করলে কালাজ্বর নিরাময়ে উপকার পাওয়া যায়। শিকড়ের রস গায়ের চুলকানি ও কৃমি দমনে সাহায্য করে।

উৎপাদন এলাকা টাঙ্গাইল, গাজীপুর ও নরসিংদী এলাকায় বেশি উৎপন্ন হয়।

ব্যবহার ফল হিসেবে, জ্যাম, জেলি, আচার তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

লটকন

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১৪ মে.টন/হেক্টর

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	০.৯	-	৯১	১.৪২	০.৪৫	-	-	০.৩	-	০.০৩	০.১৯	-

ইংরেজি নাম Burmese grape

বৈজ্ঞানিক নাম *Baccaurea sapida*

জাত বারি লটকন-১ ও বাউ লটকন-১

পুষ্টিগুণ লটকন একটি ভিটামিন বি২ সমৃদ্ধ ফল।

ঔষধিগুণ লটকন অম্লমধুর ফল। ফল খেলে বমি বমি ভাব দূর হয় ও তৃষ্ণা নিবারণ হয়। শুকনো গুঁড়া পাতা খেলে ডায়রিয়া ও মানসিক চাপ কমায়।

উৎপাদন এলাকা নরসিংদী, গাজীপুর, নেত্রকোনা ও সিলেট এলাকায় লটকন চাষ বেশি হয়।

ব্যবহার মাঝারি আকারের চির সবুজ বৃক্ষ। ফল গোলাকার ক্যাপসুল পাকলে হলুদ বর্ণের হয়। ফলের খোসা ছড়ালে ৩/৪টি বীজ পাওয়া যায়। ফল হিসেবেই ব্যাপকভাবে ব্যবহার হয়।

বেল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৭৭.৫	০.৯	২.৯	৮৭	২.৬	০.২	১৮.৮	৩৮	০.৬	-	০.০৩	০.০২	৯

ইংরেজি নাম Bel

বৈজ্ঞানিক নাম *Aegle marmelos*

জাত এ দেশে ছোট বড় বিভিন্ন আকারের বেল দেখা যায়। বারি বেল-১ চাঁপাইনবাবগঞ্জে দশসেরি জাতের স্থানীয় বেল পাওয়া যায়।

পুষ্টিগুণ বেল একটি সুস্বাদু ও পুষ্টিকর ফল। এতে প্রচুর পরিমাণে শ্বেতসার, ক্যারোটিন, ভিটামিন বি কমপ্লেস, ক্যালসিয়াম ও লৌহ রয়েছে।

ঔষধিগুণ বেল কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে ও আমাশয়ে উপকার করে। আধাপাকা সিদ্ধ ফল আমাশয়ে অধিক কার্যকরী। বেলের শরবত হজম শক্তি বাড়ায় এবং বলবর্ধক। বেলের পাতার রস মধুর সঙ্গে মিশিয়ে পান করলে চোখের ছানি ও জ্বালা উপশম হয়। পাতার রস, মধু ও গোলমরিচের গুঁড়া মিশিয়ে পান করলে জণ্ডিস রোগ নিরাময় হয়।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্র উৎপাদন হয়। তবে চাঁপাইনবাবগঞ্জ, রাজশাহী, নাটোর, দিনাজপুর, গাজীপুর, টাঙ্গাইল, ময়মনসিংহ ও জামালপুর জেলাতে ভালো জন্মে।

ব্যবহার কাঁচা ও পাকা বেল সুস্বাদু খাবার। পাকা বেলের জুস তৈরি করে খাওয়া যায়।

কদবেল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৫.৬	২.২	৫.০	৪৯	৩.৫	০.১	৮.৬	৫৯	০.৬	০	০.৮০	০.০৩	১৩

ইংরেজি নাম Wood apple

বৈজ্ঞানিক নাম *Feronia limonia*

জাত বাউকদবেল - ১

পুষ্টিগুণ এতে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম এবং স্বল্প পরিমাণে লৌহ, ভিটামিন বি-১, বি-২ ও ভিটামিন 'সি' বিদ্যমান।

ঔষধিগুণ কদবেল যকৃত ও হৃৎপিণ্ডের বলবর্ধক হিসেবে কাজ করে। বিষাক্ত পোকামাকড় কামড়ালে ক্ষত স্থানে ফলের শাঁস এবং খোসার গুঁড়ার প্রলেপ দিলে ভালো ফল পাওয়া যায়। কচি পাতার রস দুধ ও মিছরির সঙ্গে মিশিয়ে পান করলে ছোট ছেলেমেয়েদের পিত্তরোগ ও পেটের অসুখ নিরাময় হয়।

উৎপাদন এলাকা গাজীপুর, ময়মনসিংহ, রাজশাহী ও পার্বত্য চট্টগ্রাম এলাকায় কদবেল বেশি জন্মে।

ব্যবহার কাঁচা ও পাকা কদবেল খাওয়া হয়। এছাড়া আচার, চাটনি বানাতেও কদবেল ব্যবহৃত হয়। পাকা কদবেল ভর্তা বানিয়ে খাওয়া বেশ জনপ্রিয়।

গাব

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৬৯.৬	০.৮	১.৫	১১৩	১.৪	০.১	২৬.৬	৫৮	০.৬	৬৭	-	-	-

ইংরেজি নাম River ebony

বৈজ্ঞানিক নাম *Diospyros peregrina*

জাত কোনো অনুমোদিত জাত নেই।

পুষ্টিগুণ এতে প্রচুর ক্যালরিশক্তি ও ক্যালসিয়াম রয়েছে।

ঔষধিগুণ দেশি গাবের ফলের খোসার গুঁড়া আমাশয় নিরাময় এবং একজিমা ও চর্মপীড়ার মলম তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। খোসা গরম পানিতে সেদ্ধ করে পান করলে পাতলা পায়খানা ও ডায়রিয়া নিরাময় হয়। পাতা ও বাকল গরম পানিতে সেদ্ধ করে পান করলে কৃমি, পাতলা পায়খানা, আমাশয় ও মূত্র সংক্রান্ত রোগ উপশম হয়। বিলাতি গাবের ফল ও রক্ত-আমাশয় ও উদরাময় রোগে ব্যবহৃত হয়। ফল মুখের ও গলার ঘা ধৌতকরণের কাজে ব্যবহৃত হয়।

উৎপাদন এলাকা কুষ্টিয়া, যশোর, ফরিদপুর, রাজশাহী, খুলনা, বরিশাল ও পিরোজপুর এলাকায় গাব বেশি উৎপন্ন হয়।

ব্যবহার পাকা গাব খাওয়া হয়। গাবের কষ দিয়ে মাছ ধরার জাল ও নৌকায় ব্যবহার করা হয়। মাটি উঠান লেপে মসৃন করার কাজে গাবের কস ব্যবহার করা হয়।

বিলাতি গাব

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ২৮ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ফসফরাস (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৪.৯	০.২	১.৫	৬০	০.৫	০.১	১৪.৩	০.০১	০.২	০.০২	-	-	-

ইংরেজি নাম Velvet apple

বৈজ্ঞানিক নাম *Diospyros discolor*

জাত বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট থেকে একটি জাত উদ্ভাবন করা হয়েছে, যা বারি বিলাতি গাব-১ নামে পরিচিত।

পুষ্টিগুণ এতে প্রচুর পরিমাণে ক্যালরিশক্তি ও ক্যালসিয়াম আছে।

ঔষধিগুণ বিলাতি গাবের যথেষ্ট ঔষধি গুণাগুণ রয়েছে। বিলাতি গাব বেলের মতোই উপকারী। এর পাতার সিদ্ধকৃত ক্বাথ দ্বারা চর্মরোগের উপশম হয়। এ ক্বাথ গরম পানিসহ গার্গল করলে ঠাণ্ডা কাশি উপশম হয়। বিলাতি গাবের ফল রক্ত-আমাশা ও উদরাময় রোগে ব্যবহৃত হয়। ফল মুখের ও গলার ঘা ধৌতকরণের কাজে ব্যবহৃত হয়।

উৎপাদন এলাকা কুষ্টিয়া, যশোর, ফরিদপুর, রাজশাহী, খুলনা, বরিশাল, পিরোজপুর এবং পাহাড়ি এলাকায় এর চাষ হয়ে থাকে।

ব্যবহার বাণিজ্যিকভাবে ফলটি স্থায়ী বাগানের উপাদান হিসেবে এবং মূল্যবান ফলবাগানের উইন্ডব্রেকার হিসেবে চাষ করা যায়। ফল হিসেবে ব্যবহার ছাড়াও বিলাতি গাব ফ্রুট কেক, ক্রিম সফট ড্রিংকস প্রভৃতি তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

তাল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৭৭.৫	০.৭	০.৫	৮৭	০.৭	০.২	২০.৭	৯	-	-	-	-	-

ইংরেজি নাম	Palmyra Palm, Toddy Palm
বৈজ্ঞানিক নাম	*Borassus flabellifer*
জাত	তালের অনুমোদিত কোনো জাত নেই।
পুষ্টিগুণ	ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ পুষ্টিকর খাবার।
ঔষধিগুণ	তালগাছের রস শ্লেস্মানাশক, মূত্র বৃদ্ধি করে, প্রদাহ ও কোষ্ঠকাঠিন্য নিবারণ করে। রস থেকে তৈরি তালমিসরি সর্দি কাশির মহৌষধ। যকৃতের দোষ নিবারক ও পিত্তনাশক।
উৎপাদন এলাকা	ফরিদপুর, ময়মনসিংহ, গাজীপুর, রাজশাহী ও খুলনা এলাকায় ভালো হয়।
ব্যবহার	তাল ফল হিসেবে ব্যবহার হয়। এ ফলের রস বিভিন্ন পিঠা তৈরিতে ব্যবহার করা হয়। তালপাতা ঘরের ছাউনি ও পাখা তৈরিতে এবং তাল গাছের কাঠ ঘর তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

খেজুর

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৫২	১.৭	৩.২৮	১৪৪	১০.৯৩	২.০	১১.৬৩	৪৯.০	১.৫৮	-	০.০৬৭	০.৭০	৫.৫২

ইংরেজি নাম	Date palm
বৈজ্ঞানিক নাম	*Phoenix dactylifera, P. sylvestris*
জাত	স্থানীয়
পুষ্টিগুণ	ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফল।
ঔষধিগুণ	খেজুরের রস ক্রিমিনাশক হিসেবে পরিচিত। তাই সাধারণত সকালে খালি পেটে পান করা হয়। খেজুর, হৃদরোগ, জ্বর ও পেটের পীড়ায় উপকারী ও বলবর্ধক। কম্পজ্বর নিরাময়ে বীজের গুঁড়া ব্যবহার করা হয়। কান্ড থেকে নির্গত আঁঠা পাতলা পায়খানা ও প্রস্রাবের পীড়া উপশম করে।
উৎপাদন এলাকা	বাংলাদেশের সব জেলাতেই চাষ হয়। যশোর, কুষ্টিয়া, ফরিদপুর এবং খুলনা এলাকায় সর্বাধিক চাষ হয়।
ব্যবহার	মূলত ফল হিসেবে ব্যবহৃত হয়। অনেকে খেজুরের বীচি সুপারির মতো খালি বা পান-এর সাথে ব্যবহার করেন। খেজুরের পায়েশ দেশব্যাপী জনপ্রিয়।

জলপাই

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১২০-১৩০ কেজি/হেক্টর

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮২.০	০.৭	১.৬	৭০	১.০	০.১	১৬.২	২২	৩.১	-	০.০৩	০.০১	৩৯

ইংরেজি নাম Indian Olive

বৈজ্ঞানিক নাম *Elaeocarpus floribundus*

জাত বাউজলপাই-১, বারি জলপাই-১

পুষ্টিগুণ জলপাই ফল এ প্রচুর ভিটামিন সি রয়েছে। এতে ক্যালসিয়াম ও লৌহ বিদ্যমান।

ঔষধিগুণ জলপাইয়ের তেল ম্যাসাজ অয়েল, প্রলেপ ও রোচক হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সব জেলাতেই চাষ হয়। তবে কুমিল্লা, গাজীপুর, টাঙ্গাইল, নরসিংদী, নোয়াখালী জেলায় বেশি উৎপন্ন হয়।

ব্যবহার জলপাই থেকে চাটনি ও আচার তৈরি করা হয়। জলপাই তরকারি ও ডালের সাথে রান্না করে স্বাদ বাড়ানো হয়।

তেঁতুল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ৯-১০ মে.টন/হেক্টর

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৩.৬	১.২	-	৬২	১.১	০.২	১৩.৯	২৪	-	-	০.০১	০.০২	৬

ইংরেজি নাম Tamarind

বৈজ্ঞানিক নাম *Tamarindus indica*

জাত বারি তেঁতুল-১

পুষ্টিগুণ তেঁতুলে প্রচুর পরিমাণে শর্করা, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, লৌহ ও ম্যাগনেসিয়াম রয়েছে।

ঔষধিগুণ তেঁতুল একটি জনপ্রিয় ভেষজ ফল। পেটের বায়ু, হাত-পা জ্বালায় তেঁতুলের শরবত উপকারী। তেঁতুলের কচি পাতা সিদ্ধ করে ঠাণ্ডা করে খেলে সর্দি ভালো হয়। তেঁতুলের টারটারিক এসিড থাকে, যা মানুষের হজমে সহায়তা করে। মাথা ব্যথা, ধুতরা ও কচুর বিষাক্ততা এবং অ্যালকোহলের বিষাক্ততা নিরাময়ে ফলের শাঁসের শরবত ব্যবহৃত হয়। এটা ব্যবহারে প্যারালাইসিস অঙ্গের অনুভূতি ফিরিয়ে আনে। গাছের ছালের চূর্ণ ব্যবহারে দাঁতব্যথা, হাঁপানি, চোখ জ্বালা পোড়া নিরাময় হয়। এটা উচ্চরক্তচাপ কমায়।

উৎপাদন এলাকা দিনাজপুর, ঠাকুরগাঁও, রংপুর, বগুড়া ও গাজীপুর এলাকায় ভালো জন্মে।

ব্যবহার চাটনি, আচার, শরবত তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। তাছাড়া ষ্টপটি রান্ন যা খাবারকে মুখরোচক করতে ব্যবহৃহ হয়।

অড়বরই

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৯১.৪	০.৭	৩.৪	১৯	০.৯	০.১	৩.৫	৩৪	১.২	-	০.০২	০.০৮	৪৬৩

ইংরেজি নাম Star gooseberry

বৈজ্ঞানিক নাম *Phyllanthus distichus, P. acidus*

জাত বাউঅড়বরই-১

পুষ্টিগুণ ভিটামিন সি ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফল।

ঔষধিগুণ অড়বরইয়ের রস যকৃত, পেটের পীড়া, হাঁপানি, কাশি, বহুমূত্র, অজীর্ণ ও জ্বর নিরাময়ে বিশেষ উপকারী। এর পাতার রস আমাশয় প্রতিষেধক ও বলকারক। অড়বরই ফলের রসের শরবত খেলে জণ্ডিস, বদহজম ও কাশি হতে রক্ষা পাওয়া যায়। হাঁপানি, কাশি, বহুমূত্র ও জ্বর নিরাময়ে এর বীজ ব্যবহার করা হয়।

উৎপাদন এলাকা ময়মনসিংহ, গাজীপুর ও টাঙ্গাইল এলাকায় বেশি হয়।

ব্যবহার চাটনি, আচার ও মোরব্বা তৈরি করা হয়।

আঁশফল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১০-১২ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৭২.৪%	-	০.৬৪	১০৯	১.৪২	০.৫	২৫.২	২.০	০.৩	-	০.০৪	০.০৭	৮.০

ইংরেজি নাম Longan

বৈজ্ঞানিক নাম *Nephelium longana*

জাত আঁশ ফলের কোনো প্রচলিত জাত নেই। বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট কর্তৃক উদ্ভাবিত জাত বারি আঁশফল-১, বারি আঁশফল-২ ও বাউআঁশফল-১, বাউ আঁশফল-২

পুষ্টিগুণ এটি একটি আমিষ ও শর্করা সমৃদ্ধ সুস্বাদু ফল। এতে প্রচার পরিমাণে ভিটামিন 'সি' রয়েছে।

ঔষধিগুণ ফল উদারাময় নিবারক ও ক্রিমিনাশক, চীন দেশের লোক এ ফলকে বলকারক বলে মনে করে। ইন্দো-চীনে শুকনো ফল থেকে ব্রেন টনিক তৈরি করা হয়।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সব জেলাতেই চাষের সম্ভাবনা আছে। ময়মনসিংহ এলাকায় সবে মাত্র চাষ শুরু হয়েছে।

ব্যবহার সাধারনত ফল হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

ডালিম

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮০.৯	০.৬	৫.১	৭৪	১.৬	সামান্য	১৬.৯	২১	০.৩	সামান্য	০.০২	সামান্য	২৬

ইংরেজি নাম Pomegranate

বৈজ্ঞানিক নাম *Punica granatum*

জাত বাংলাদেশে ডালিমের কোনো অনুমোদিত জাত নেই। ডালিমের বিখ্যাত জাতের মধ্যে স্পেনিস রুবি, ওয়ান্ডারফুল, মাসকেট রেড উল্লেখযোগ্য।

ঔষধিগুণ এটি যথেষ্ট পুষ্টিকর আয়রণ ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফল। এতে ভিটামিন 'সি' রয়েছে।

ওষধিগুণ ডালিমের রস কুষ্ঠরোগের উপকারে আসে। গাছের বাকল, পাতা, অপরিপক্ব ফল এবং ফলের খোসার রস পাতলা পায়খানা, আমাশয় ও রক্তক্ষরণ বন্ধ করে।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্রই বসতবাড়িতে এর চাষ হয়। রাজশাহী, চাঁপাইনবাবগঞ্জ, নাটোর, দিনাজপুর, ঠাকুরগাঁও ও রংপুর এ বেশি উৎপন্ন হয়।

ব্যবহার ফল হিসেবে বেশ জনপ্রিয়। বিভিন্ন রোগনাশক হিসেবে ব্যবহার আছে। শরবত, জ্যাম তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

জামরুল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন : ১১০০-১৪০০ ফল প্রতি গাছে												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৯.১	০.৩	১.২	৩৯	০.৭	০.২	৮.৫	১০	০.৫	১৪১	০.০১	০.০৫	৩

ইংরেজি নাম Wax apple

বৈজ্ঞানিক নাম *Eugenia javanica*

জাত দেশে জামরুলের সাদা ও মেরুন বর্ণের ফল জন্মে থাকে। বারি জামরুল-১, বারি জামরুল-২, বাউজামরুল-১, বাউজামরুল-২ ও বাউজামরুল-৩ একটি উচ্চফলনশীল জাত।

পুষ্টিগুণ এটি একটি ক্যারোটিন ও ভিটামিন বি-২ সমৃদ্ধ ফল।

ঔষধিগুণ এটা বহুমূত্র রোগীর তৃষ্ণা নিবারণে উপকারী।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্র উৎপাদন হয়।

ব্যবহার মূলত ফল হিসেবেই জামরুল ব্যবহৃত হয়। ইদানিং রঙিন জামরুল দিয়ে কেউ কেউ জ্যাম, জেলি তৈরি করছেন।

কাউফল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
২৫	০.৬	১০.৪৫	-	২.৮২	০.০২	১৫.৬৮	-	০.০১	-	-	-	৬৮.০৩

ইংরেজি নাম Cowa

বৈজ্ঞানিক নাম *Garcinia cowa*

জাত অনুমোদিত কোনো জাত নেই।

পুষ্টিগুণ এটি একটি সুস্বাদু ফল।

ঔষধিগুণ সর্দিজ্বর ও ঠাণ্ডা প্রশমনে কাউফল উপকারী। এ ছাড়াও এটা অরুচি দূর করে। হার্বাল ওষুধ হিসেবে ব্যাপক প্রচলিত।

উৎপাদন এলাকা সিলেট, মৌলভীবাজার, রাঙ্গামাটি ও খাগড়াছড়ি এ ফল দেখা যায়।

ব্যবহার ফল হিসেবে প্রধান ব্যবহার। তবে মুখরোচক পথ্য হিসেবে অনেকে ব্যবহার করেন। কাউফলের খোসা এক সময় কুপি জ্বালানিতে ব্যবহার হতো।

পানিফল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৪.৯	০.৯	০.৬	৬৫	২.৫	০.৯	১১.৭	১০	০.৮	০	০.১৮	০.০৫	১৫

ইংরেজি নাম Water chestnut

বৈজ্ঞানিক নাম *Trapa bicornis, T. natans, T. bispinosa*

জাত এর কোনো অনুমোদিত জাত নেই।

পুষ্টিগুণ পুষ্টিকর ও সুস্বাদু ফল।

ঔষধিগুণ ফলের শুকনো শাঁস রুটি করে খেলে এলার্জি ও হাত-পা ফোলা রোগ উপশম হয়। পিত্তপ্রদাহ, উদরাময় ও তলপেটের ব্যথা উপশমে পানিফল খাওয়ার প্রচলন রয়েছে। বিছা পোকা কামড়ের যন্ত্রণায় থেঁতলানো ফলের প্রলেপ দিলে উপকার পাওয়া যায়।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্র উৎপাদন হয়। তবে জামালপুর, নাটোর ও নওগাঁ এলাকায় এ ফল বেশি উৎপন্ন হয়।

ব্যবহার পানিফল কাঁচা খাওয়া হয় তবে সিদ্ধ করেও খাওয়া যায়। কচি অবস্থায় ফল খুব নরম ও সুস্বাদু। শুকনো ফল থেকে আটা পাওয়া যায়।

ফলসা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	১.১	-	৭২	১.৩	০.৯	১৪.৭	১২৯	৩.১	৪১৯	-	-	২২

ইংরেজি নাম Phalsa

বৈজ্ঞানিক নাম *Grewia asiatica*

জাত আনুমোদিত কোনো জাত নেই। তবে সাদা ও লালাভ আভাযুক্ত দুই ধরনের ফলসা আছে

পুষ্টিগুণ এটি একটি অত্যন্ত পুষ্টিকর ফল। এতে প্রচুর পরিমাণে শর্করা, ক্যারোটিন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, লৌহ, ম্যাগনেসিয়াম ও পটাসিয়াম রয়েছে

ঔষধিগুণ রস ও সিরাপ রোগীর পথ্য হিসেবে কাজ করে।

ব্যবহার ফল হিসেবেই মূলত ব্যবহৃত হয়।

প্যাসন ফল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৫	-	৩.৩	৩২	৯.৪	০.২	১৩.৫	৩.৭	০.৪	৭৫০	০.১	২.২	২০-৩০

ইংরেজি নাম Passion fruit

বৈজ্ঞানিক নাম *Passiflora edulis*

জাত বারি প্যাসন ফল - ১

পুষ্টিগুণ ভিটামিন সি, শ্বেতসার, ক্যালসিয়াম বিদ্যমান।

ঔষধিগুণ সর্দি, কাশিকে নিরাময় করে।

উৎপাদন এলাকা গাজীপুর, টাঙ্গাইল, ব্রাহ্মণবাড়িয়া, কুমিল্লা, পার্বত্য চট্টগ্রাম ও পাহাড়ি এলাকা।

ব্যবহার এ ফলের রস থেকে শরবত তৈরি করা হয়। এ ফল থেকে তৈরি শরবত টক-মিষ্টি স্বাদের এবং সুগন্ধীযুক্ত। প্যাসন ফল অন্যান্য জুসের সঙ্গে মিশ্রিত করে খাওয়া যায়। পাল্পকে প্রক্রিয়াজাতকরণ করে আইসক্রিম, জুস, স্কোয়াশ, জ্যাম ও জেলি প্রস্তুত করা যা। বীজ ও খোসা হতে পেকটিন ও উচ্চমাত্রার লিনোলিক এসিড সমৃদ্ধ তেল আহরণ করা সম্ভব।

ফুটি/বাঙি

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৯৫.২	০.৪	০.৪	১৭	০.৩	০.২	৩.৫	৩২	১.৪	১৬৯	০.১১	০.০৮	২৬

ইংরেজি নাম Musk melon

বৈজ্ঞানিক নাম *Cucumis melo*

জাত আনুমোদিত কোনো জাত নেই।

পুষ্টিগুণ এটি একটি পুষ্টিকর ফল। এতে প্রচুর পরিমাণে শর্করা, ক্যারোটিন ও ভিটামিন সি রয়েছে।

বৈশিষ্ট্য ফুটি বা বাঙি গ্রীষ্মকালীন ফল। এর অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো ফলের খোসা সাধারণত সবুজ, পাকলে হলুদ রঙের ডোরাকাটা, ভেতরের শাঁস হালকা গোলাপি, সাদা, বেলে ধরনের, পাকলে ফেটে যায়

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্র উৎপাদন হয়।

ব্যবহার কাচা অবস্থায় সবজি/তরকারি হিসেবে এবং পাকা অবস্থায় ফল হিসেবে ব্যবহৃত হয়। শরবত, জুস হিসেবে ইদানিং ব্যবহার বাড়ছে।

তরমুজ

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৯৫.৮	০.৩	০.২	১৬	০.২	০.২	৩.৩	১১	৭.৯	-	-	০.০৪	১

ইংরেজি নাম Water melon

বৈজ্ঞানিক নাম *Citrullus vulgaris*

জাত বাংলাদেশে চাষ উপযোগী তরমুজের উন্নত জাতগুলো হলো পতেঙ্গা জায়েন্ট, টপ ইল্ড, গোরি, ওয়ার্ল্ড কুইন, বিগটপ, চ্যাম্পিয়ন, অ্যাম্পায়ার, সুইট বেবি, ভিক্টর সুপার হাইব্রিড এবং ওশেন সুপার হাইব্রিড। দেশে সবচেয়ে জনপ্রিয় জাতহলো সুগার বেবি।

পুষ্টিগুণ এটি ক্যালসিয়াম, লৌহ ও ভিটামিন এ সমৃদ্ধ পুষ্টিকর ফল।

ঔষধিগুণ পাকা ফল মূত্র নিবারক, দেহকে শীতল রাখে, অর্শ লাঘব করে। বীজের শাঁস খেলে লিভারের ফোলা ভাব কমে। আমাশয়, বির্যহীনতা ও প্রস্রাবের জ্বালা পোড়া বন্ধ করে। ফল ও বীজ মাথা ঠাণ্ডা রাখে। তরমুজে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে সাইটুলিন (অ্যামাইনো এসিড)। সাইটুলিন মানবদেহে আরজিনিন নামক আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ অ্যামাইনো অ্যাসিড উৎপাদনে বলিষ্ঠ ভূমিকা রাখে। আরজিনিন টাইপ-২ ডায়াবেটিস রোগীর রক্তে নিষ্ক্রিয় ইনসুলিনকে সক্রিয় করে গ্লুকোজ বিপাকের হার বৃদ্ধি করে। তরমুজ উচ্চ রক্তচাপ প্রশমক ও রক্তের অতিরিক্ত জমাটবদ্ধতা প্রতিরোধক।

উৎপাদন এলাকা সারা দেশে তরমুজের চাষ হলেও চট্টগ্রাম, পার্বত্য চট্টগ্রাম, পাবনা, যশোর, দিনাজপুর, বগুড়া, রাজশাহী, নাটোর, নোয়াখালী, পটুয়াখালী, বরগুনা, ভোলা, ঠাকুরগাঁও, পঞ্চগড়, ফরিদপুর ও বরিশালসহ চরাঞ্চলে প্রচুর পরিমাণে তরমুজের চাষ করা হয়।

স্ট্রবেরি

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন ২০-২৫ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৯১.৬৭	-	২.২৯	৩০	০.৬১	০.৩৭	৭.০১	১৩.৮৯	০.৩৮	২৭	০.০২	০.২৩	৫৭

ইংরেজি নাম Strawberry

বৈজ্ঞানিক নাম *Fragaria ananassa*

জাত বারি স্ট্রবেরি-১, বারি স্ট্রবেরি-২, বারি স্ট্রবেরি-৩, বাউস্ট্রবেরি-১, বাউস্ট্রবেরি-২

পুষ্টিগুণ স্ট্রবেরি ভিটামিন সি, ভিটামিন এ ও বিভিন্ন প্রকার খনিজ লবণের ভালো উৎস।

উৎপাদন এলাকা যেসব এলাকায় শীত বেশি পড়ে ও বেশি দিন থাকে সেসব এলাকায় স্ট্রবেরি চাষ করা যেতে পারে। রাজশাহী, পঞ্চগড়, রংপুর, দিনাজপুর, ঠাকুরগাঁও এমনকি পাবনা, নাটোরেও চাষ করা যায়।

ব্যবহার পাকা ফল সুস্বাদু খাবার। আইসক্রীম, কেকে আকর্ষন বাড়ানোর জন্য ব্যবহৃত হয়।

রাম্বুটান

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন ৫ মে.টন/হেক্টর												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
১৭.২%	-	০.৯	৮২	০.৬৮	০.২১	২০.৮৭	৭.৯	০.৩৫	-	০.০২	০.০৬	৪.৯

ইংরেজি নাম Rambutan

বৈজ্ঞানিক নাম *Nephelium lappaceum*

জাত বারি রাম্বুটান-১

পুষ্টিগুণ এতে প্রোটিন, চর্বি, গ্লুকোজ, ফ্রুকটোজ, সুক্রোজ, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ভিটামিন, পটাসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, নায়াসিন রয়েছে।

ঔষধিগুণ শরীরের ক্ষত স্থান পূরণ, জ্বর কমানো, ডায়রিয়া ও আমাশয় প্রতিরোধক এবং কৃমিনাশক হিসেবে কাজ করে।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় জার্মপ্লাজম সেন্টারে চাষ করাসহ আশপাশের এলাকায় পরীক্ষামূলকভাবে চাষাবাদ করা হচ্ছে।

ব্যবহার মানুষের শরীরের ক্ষতস্থান পূরণে এবং জ্বর কমাতে এ ফল ব্যবহার করা হয়। ডায়রিয়া ও আমাশয় প্রতিরোধে রাম্বুটান খুবই কার্যকর ভূমিকা রাখে। কৃমিনাশক হিসেবে এ ফলের ব্যবহার দেখা যায়। গাছের বাকলের রস মুখের ক্ষত এবং পাতার রস মাথাব্যথা দূর করতে সহায়তা করে এবং শিকড়ের রস জ্বর কমাতে সহায়তা করে।

ড্রাগন ফল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন ২০ মে.টন/হেক্টর

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৫.৩০	-	১.৩০	৬৭.৭০	১.১০	০.৫৭	১১.২০	১০.২০	৩.৩৭	০.০১	০.০৪	০.০৫	২২.০

ইংরেজি নাম Dragon Fruit

বৈজ্ঞানিক নাম *Hylocereus undatus*

জাত বারি ড্রাগন ফল-১, বাউড্রাগন ফল-১ (সাদা), বাউড্রাগন ফল-২ (লাল), বাউড্রাগন ফল-৩

পুষ্টিগুণ ভিটামিন সি, মিনারেল এবং উচ্চ ফাইবারযুক্ত। ফলে ফাইবার, ফ্যাট, অ্যাস, ক্যারোটিন, প্রচুর ফসফরাস, এসকরবিক এসিড, প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, আয়রন রয়েছে।

ঔষধিগুণ সব ধরনের ডায়েটের জন্য এ ফলটি উপযুক্ত। ফলে ফাইবার, সরবরাহ করে যা পেটের পীড়া বা লিভারের জন্য উত্তম। খাবারের পর ডেজার্ট হিসেবে পূর্ব দক্ষিণ পূর্ব এশিয়ার দেশগুলোতে এ ফল খাওয়ার রেওয়াজ রয়েছে। একটি তাজা ফল খেয়ে মানব শরীরকে সতেজ ও সুস্থ রাখা যায় বলে রেওয়াজ আছে।

উৎপাদন এলাকা বাউ জার্মপ্লাজম সেন্টারসহ উত্তরবঙ্গ ও ময়মনসিংহের বিভিন্ন এলাকায় এ ফল চাষের উজ্জ্বল সম্ভাবনা রয়েছে।

ব্যবহার এ ফল সালাদের সঙ্গে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। ডায়াবেটিক আক্রান্ত রোগীদের শরীরের রক্তের গ্লুকোজকে সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। জুস তৈরিতে এ ফলটি অত্যন্ত উপযোগী।

রুটিফল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৭০	-	২.৪	১০৩	১.০৭	০.২৩	২৭	১৭	০.৫৪	২২	০.১১	০.০৩	২৯

ইংরেজি নাম Breadfruit

বৈজ্ঞানিক নাম *Artocarpus altilis*

জাত অনুমোদিত কোনো জাত নেই, তবে বীজহীন ও বীজবিশিষ্ট দুই ধরনের জাতই বিদ্যমান।

পুষ্টিগুণ উচ্চ ক্যালরি সম্পন্ন, প্রচুর শর্করাযুক্ত কিন্তু প্রায় চর্বিহীন একটি অত্যন্ত পুষ্টিকর ফল। এছাড়াও এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে খাদ্যোপযোগী আঁশ, ক্যালসিয়াম, কপার, আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম, থায়ামিন এবং নিয়াসিন।

ঔষধিগুণ পাতার ক্বাথ উচ্চ রক্তচাপ এবং শ্বাসকষ্ট নিরাময়ে ব্যবহৃত হয়। জিহ্বার প্রদাহ নিবারণে পাতা বেটে প্রলেপ দেয়া হয়। পাতা পুড়িয়ে ছাই দিয়ে চামড়ার চিকিৎসা করা হয়। কষ (latex) চর্মরোগ এবং সাইটিকা (sciatica) উপশমে বিশেষ উপকারী।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের সর্বত্রই এ ফলের চাষ সম্ভব, তবে গাজীপুর, সাভার, নরসিংদী, কুমিল্লা, ময়মনসিংহ, রাজশাহী, সিলেট, যশোর, খুলনা, চট্টগ্রাম ও পার্বত্য চট্টগ্রাম অধিক উপযোগী।

ব্যবহার কলার মতোই পাকা ফল অথবা সবজি হিসেবে খাওয়া যায়। নারিকেল, চিনি অথবা গুড় সহযোগে অতি উপাদেয় খাবার তৈরি করা যায়। আবার রুটির মতো সেঁকে, লবণ, মরিচ গুঁড়া ও মাখন দিয়েও খাওয়া যায়। কিছু এলাকায় ক্যান্ডি, চিপস এমনকি মিষ্টি আচার তৈরি করে থাকে।

টিসা ফল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৬.০	-	০.১০	১৩৯	১.৬৮	০.১৩	৩৯.৬৯	২৬.৫০	০.৯২	০.৩২	০.০১	-	৫৮.১০

ইংরেজি নাম Tiessa, Yellow Sapota

বৈজ্ঞানিক নাম *Pouteria campechiana*

জাত টাকু আকৃতির, গোলাকার টিসা (Yellow Sapota), এবং বড় আকৃতির সুন্দর ও লম্বা (Canistel)

ঔষধিগুণ টিসা ফলে সব ধরনের ভিটামিন ও মিনারেল থাকায় এর ঔষধি গুণাগুণ অনেক বেশি। এ ফল শরীরের রক্ত চাপ কমায়, দুরারোগ্য ব্যাধি ক্যান্সার এবং এইচআইভি প্রতিরোধ করে। এটি অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে ও শরীরের রোগ প্রতিরোধ সিস্টেমকে শক্তিশালী করে। গাছের বাকলের রস শরীরের যে কোনো প্রদাহ, জ্বর, আলসার নিরাময়যোগ্য। টিসা বীজ থেকে উৎপাদিত তেল চুলপড়া এবং চুলের ক্ষয়রোধ করে।

উৎপাদন এলাকা পাহাড়ি ও লাল মাটি অঞ্চলে টিসা ফল চাষাবাদের যথেষ্ট সম্ভাবনা রয়েছে

ব্যবহার পরিপক্ব অবস্থায় সুগন্ধ ছড়ায় এবং সরাসরি ভক্ষণযোগ্য। পাতলা ত্বকের ভেতরের অংশ একটি সিদ্ধ ডিমের কুসুমের মতো শুষ্ক। টিসা সাধারণত উন্নতমানের মিল্কশেক, কাস্টার্ড, ডিজার্ড, আইসক্রিম প্রভৃতি খাদ্য তৈরিতে ব্যবহার করা হয়।

পার্সিমন

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	-	৩.৬	২৯৩	-	০.১৯	১৮.৫৯	৮	.১৫	৮১	০.০৩	০.০২	৭.৫

ইংরেজি নাম Persimon

বৈজ্ঞানিক নাম *Diospyros kaki*

জাত কোনো অনুমোদিত জাত নেই।

ঔষধিগুণ কোষ্ঠকাঠিন্য ও অর্শ্ব রোগ প্রতিরোধে পার্সিমন ফল খাওয়া হয়। রান্না করা ফল ডায়রিয়া ও আমাশয় রোগে ব্যবহার করা হয়। মাদকাসক্ত রোগীর চিকিৎসায় পার্সিমন ফল ব্যবহার করা হয়। হুপিংকাশি রোগের প্রতিরোধেও এ ফল ব্যবহার করা হয়। সাপের কামড়ের প্রতিষেধক হিসেবে এ ফল ব্যবহার করা হয়। ব্যাকটেরিয়াজনিত বিষাক্ততার বিরুদ্ধেও কার্যকর ভূমিকা রাখে।

উৎপাদন এলাকা বাউ জার্মপ্লাজম সেন্টারে পরীক্ষামূলক চাষ ও গবেষণা হচ্ছে। ২০০৬ সন থেকে চাষ হচ্ছে তাই ৬ বছর বয়সী গাছে ২০০৭টি ফল পাওয়া যায়।

ব্যবহার ফলটি দেখতে গাবের মতো। পাকলে সবুজাভ হলুদ রঙ ধারণ করে। বীজের গায়ে থাকে খাবারযোগ্য শাঁস, যার স্বাদ অপূর্ব এবং মজাদার। ফ্রিজে রেখে ফলটি খেলে এ ফলের মিষ্টতা বেড়ে যায়।

অ্যাভোকেডো

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৭৩	৩১৯	০.২	১৬০	২	১৫	৮.৫	১২	০.৫৩	১৪৬	০.০৬	০.১২	১০

ইংরেজি নাম	Avocado
বৈজ্ঞানিক নাম	*Persea americana*
জাত	কোনো অনুমোদিত জাত নেই।
পুষ্টিগুণ	বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন, খনিজ পদার্থ ছাড়াও ফ্যাট সমৃদ্ধ ফল।
ঔষধিগুণ	চিনির পরিমাণ কম থাকায় ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য উপকারী।
উৎপাদন এলাকা	বৃহত্তর সিলেট, চট্টগ্রাম, ময়মনসিংহ ও ঢাকা জেলার উঁচু ভূমিতে উৎপাদনের ব্যাপক সম্ভাবনা রয়েছে।
ব্যবহার	অ্যাভোকেডো মাংসে সবজি হিসেবে এবং সালাদ ও শরবত হিসেবে ব্যবহার করা হয়।

জাবটিকাবা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৭	-	০.৮	৪৫	১	০.০১	১৩	৬.৩	০.৪৯	০	০.০২	০.০২	২২

ইংরেজি নাম	Jaboticaba
বৈজ্ঞানিক নাম	*Myrciaria cauliflora*
জাত	এর কোনো অনুমোদিত জাত নেই।
পুষ্টিগুণ	এ ফলে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল।
গাছের বৈশিষ্ট্য	মাঝারি ঝোপালো প্রকৃতির ও ধীর বৃদ্ধিসম্পন্ন। পূর্ণবয়স্ক গাছ ১০ থেকে ২০ মিটার উঁচু হয়। ফল গুলো গাছের কান্ডের সাথে লেগে থাকে।
ফলের স্বাদ	হালকা সুগন্ধযুক্ত টকমিষ্টি প্রকৃতির।
উৎপাদন এলাকা	চাঁপাইনবাবগঞ্জ। অন্যান্য এলাকায়ও পরীক্ষামূলকভাবে গাছ লাগানো শুরু হয়েছে।
ব্যবহার	ফল হিসেবে মূলত ব্যবহার হয়। শরবত ও জুস হিসেবে ব্যবহৃত হচ্ছে।

শানতোল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৮৫	-	১.২৬	৬৩	০.০৬	০.৫২	১২.৭	৫.৩৮	০.৮৬	০.০৩	০.০৪৫	০.৭৪১	৮৬

ইংরেজি নাম Santol

বৈজ্ঞানিক নাম *Sandoricum indicum.*

জাত এ দেশে শানতোলের কোনো জাত নেই। গাছের আকার আকৃতি, ফলের আকার আকৃতি, রঙ, স্বাদ, গন্ধ ইত্যাদির মধ্যে বেশ পার্থক্য দেখা যায়।

পুষ্টিগুণ শানতোল পুষ্টিতে ভরপুর। এতে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেড ও ফ্যাট যথেষ্ট পরিমাণে আছে। আরও আছে খাদ্যশক্তি, থায়ামিন, রিবোপ্লাবিন, নায়াসিন, ক্যালসিয়াম ও আয়রন।

ঔষধিগুণ শানতোলের ঔষধিগুণও কম নয়। এ গাছের পাতা ও বাকল ব্যথা উপশমের জন্য ওষুধ শিল্পে ব্যবহার করা হয়। গাছের অন্যান্য অংশ প্রদাহের বিরুদ্ধে প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে। শানতোল গাছের কাণ্ডের রস ক্যান্সারের বিরুদ্ধে কাজ করে বলে গবেষণায় প্রমাণ পাওয়া গেছে। এ ফলের বীজের রস কীটনাশক তৈরিতে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়।

উৎপাদন এলাকা চাঁপাইনবাবগঞ্জ

ব্যবহার শানতোলের শাঁস সিরাপে সংরক্ষণ করা যায়, জ্যাম তৈরি করা যায়। এ হিসেবে শানতোল ফল প্রক্রিয়াজাতকরণ শিল্পও গড়ে উঠতে পারে।

নাশপাতি

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন ৬-৭ মে.টন/হেক্টর

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	-	৩.১	৯.৩৯	০.৩৬	০.১৪	১৫.২৩	৯	০.১৮	-	০.০১২	০.০২৬	৪.৩

ইংরেজি নাম Pear

বৈজ্ঞানিক নাম *Pyrus Communis*

জাত বারি নাশপাতি-১

পুষ্টিগুণ এতে প্রচুর পরিমাণে পটাসিয়াম ও ভিটামিন সি আছে। এছাড়া সামান্য পরিমাণে অন্যান্য খনিজ ও ভিটামিন বিদ্যমান।

উৎপাদন এলাকা আমাদের দেশের পার্বত্য চট্টগ্রাম অঞ্চলে এ ফলের চাষ করা সম্ভব।

ব্যবহার ফল হিসেবে প্রধানত ব্যবহার হয়। মিশ্র সালাদ হিসেবে জনপ্রিয়তা আছে। শরীরে মেদ, চর্বি কমাতে কাজ করে।

বেতফল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	-	২.৪	৩৭৬	২.৯	৫.৭	৮৮.৬	৯০.৫	৮.১	-	০.২৯	০.০৫	২৩.৮

ইংরেজি নাম Calamus Palm, Rattan Palm

বৈজ্ঞানিক নাম *Calamus gibbsianus*

জাত স্থানীয় বিভিন্ন জাত।

প্রজাতি গোলক বা গোল্লা, বড় বা কেরাক, সন্ধি বা বান্দরি, জালি বা জাইল, বুদুম বা উদুম বেতের প্রজাতিগুলো উল্লেখযোগ্য।

উৎপাদন এলাকা সিলেট, চট্টগ্রাম, পার্বত্য চট্টগ্রামে বেশি জন্মে। এছাড়াও বাংলাদেশের গ্রামের বনজঙ্গলে নিচু ডোবার ধারে নানা রকম বেত দেখা যায়।

ব্যবহার বিভিন্ন কেইন (বেত) সামগ্রী যেমন- সোফা, মোড়া, চেয়ার, টেবিল, মাদুর ইত্যাদি গৃহের প্রয়োজনীয় আসবাবপত্র তৈরিতে বেত ব্যবহার করা হয়। তাছাড়া বাঁধার কাজে, ফ্রেম, লাঠি, খুঁটি, টুকরি, ঝুড়ি, কুলা এসব তৈরিতে বেত বহুল ব্যবহৃত হয়। ফল হিসেবে ব্যবহার আছে।

তুঁতফল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	-	২.৪	-	৬.৮	৪.৬	১৩.৭	৫৪.৬	২.৬	-	-	-	৫১.০

ইংরেজি নাম Mulberry

বৈজ্ঞানিক নাম *Morus indica*

জাত স্থানীয়

পুষ্টিগুণ ফলে সব ধরনের পুষ্টিগুণ বিদ্যমান, তবে সবচেয়ে বেশি আছে ক্যালসিয়াম ও ক্যারোটিন।

উৎপাদন এলাকা রাজশাহী, চাঁপাইনবাবগঞ্জ, নাটোর, গাজীপুর ও দিনাজপুর এলাকায় বেশি হয়।

ব্যবহার শিশুদের খুব পছন্দের ফল তবে রেশম চাষের জন্য এ গাছের গুরুত্ব বেশি।

লুকলুকি

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	০.৩৯	২.৩	-	১.১	০.০	২৪	২৪	১.২	সামান্য	০.০১	০.২	৮৫

ইংরেজি নাম Flacourtia

বৈজ্ঞানিক নাম *Flacourtia jangoms*

জাত জ্যাংগমাস, ক্যাটাফ্রাক্টা, দেশি

ঔষধিগুণ পাতা ও ফল ডায়রিয়া রোগের প্রতিরোধক এবং ব্রংকাইটিসের জন্য শুকনা পাতা ব্যবহার করা হয় এবং দাঁতেরব্যথা প্রশমনের জন্য মূল খুব ভালো কাজ দেয়।

উৎপাদন এলাকা বৃহত্তর সিলেট এবং পাহাড়ি এলাকায় পাওয়া যায়।

ব্যবহার ফলটি হাত দ্বারা টিপে খাওয়ার পাশাপাশি জুস তৈরি করে খাওয়া যায়।

আমলকী

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
৯১.৪	০.৭	৩.৪	১৯	০.৯	০.১	৩.৫	৩৪	১.২	০	০.০২	০.০৮	৪৬৩

ইংরেজি নাম Aonla

বৈজ্ঞানিক নাম *Emblica officinalis*

জাত বাউআমলকী -১, বারি আমলকী-১

পুষ্টিগুণ প্রচুর ভিটামিন সি ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফল।

ঔষধিগুণ আমলকীর রস যকৃৎ, পেটের পীড়া, হাঁপানি, কাশি, বহুমূত্র, অজীর্ণ ও জ্বর নিরাময়ে বিশেষ উপকারী। এর পাতার রস আমাশয় প্রতিষেধক ও বলকারক। আমলকীর রসের শরবত জন্ডিস, বদহজম ও কাশির হিতকর। হাঁপানি, কাশি, বহুমূত্র ও জ্বর নিরাময়ে এর বীজ ব্যবহার করা হয়।

উৎপাদন এলাকা রাঙ্গামাটি, খাগড়াছড়ি, বান্দরবান, ভাওয়াল, মধুপুর ও সিলেট এলাকায় চাষ বেশি হয়। চুন সমৃদ্ধ (ক্যালক্যারিয়াস) মাটিতে আমলকী ভালো হয়।

ব্যবহার আমলকী থেকে চাটনি, আচার তৈরি হয়। এছাড়াও আয়ুর্বেদীয় ও ইউনানি ওষুধ তৈরিতে আমলকীর যথেষ্ট ব্যবহার রয়েছে। ত্রিফলার এক ফল হিসেবে বেশ জনপ্রিয় এবং প্রয়োজনীয়। কেটে শুকিয়ে দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করা যায়। মুখের রুচি বাড়াতে হজমশক্তি বাড়াতে ব্যবহৃত হয়।

বহেরা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)

ইংরেজি নাম Beleric

বৈজ্ঞানিক নাম *Terminalia belerica*

ঔষধিগুণ বহেরা ফল ও ফলের মজ্জা ওষুধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়। রক্ত আমাশয়ে বহেরার গুঁড়া সকাল-বিকাল পরিমাণ মতো পানিসহ খেলে উপকার পাওয়া যায়। এ গাছের ফল কোষ্ঠকাঠিন্য, জন্ডিস, কাশি এবং রক্তক্ষরণ বন্ধে ব্যবহৃত হয়। ফলের ভেতরের অংশে ডায়রিয়া, আমাশয় এবং পাইলস নিরাময়ের জন্য বেশ কার্যকরী। আর বীজ থেকে উৎপাদিত তেল মালিশ করলে বাত সেরে যায়।

রোপণ মৌসুম এটি বৃহদাকার পত্রমোচি বৃক্ষ। পাতা একান্তর ও ডালের শীর্ষে জড়োভাবে থাকে। পাতা লম্বাটে ১৮ থেকে ২০ সেন্টিমিটার। পাতার বোঁটা লম্বা। শীতকালে মাঘ-চৈত্র মাসে পাতা ঝরে যায়। ফল গোলাকার। প্রতি ফলে একটি বীজ থাকে। চট্টগ্রাম, পার্বত্য চট্টগ্রাম ও ময়মনসিংহের বনাঞ্চলে পাওয়া যায়। গ্রামাঞ্চলে কিছু গাছ দেখা যায়। শুকনো জমিতে ও পাহাড়ের ঢালে বহেড়ার চাষ করা যায়। পৌষ থেকে চৈত্র মাস পর্যন্ত পাকাফল সংগ্রহ করে সে ফল ৪৫ থেকে ৫০ ঘণ্টা ভিজিয়ে পলিব্যাগে রোপণ করে চারা তৈরি করা যায়। ৩ থেকে ৪ মাস বয়সী চারা মাঠে লাগানোর জন্য উপযুক্ত।

উৎপাদন এলাকা চট্টগ্রাম, পার্বত্য চট্টগ্রাম ও ময়মনসিংহের বনাঞ্চলে পাওয়া যায়।

ব্যবহার ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক ওষুধ তৈরি করার ক্ষেত্রে বহেরা প্রচুর ব্যবহৃত হয়ে থাকে।

হরীতকী

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)

ইংরেজি নাম Yellow Myrobalan

বৈজ্ঞানিক নাম *Terminalia chebula*

জাত ও বৈশিষ্ট্য ত্রিফলা পরিবারের অন্যতম সদস্য হলো হরীতকী। এর গাছ ৬০ থেকে ১২০ ফুট পর্যন্ত লম্বা হয়। পাতার আকার গোল, অনেকটা ডিমের মতো। ফুল আকারে ছোট এবং সাদা। চৈত্র বৈশাখ মাসে গাছে ফুল ফোটে। বহু ধরনের হরীতকীর মধ্যে ৭ শ্রেণির হরীতকী উল্লেখযোগ্য। সেগুলো হলো বিজয়া হরীতকী দেখতে লাউয়ের মতো, রোহিনী আকার সম্পূর্ণ গোল, অনেক ছোট, কিন্তু দানা অনেক বড় হয়, দেখতে ছোট হলেও ওজনে অনেক ভারী মনে হয়। গায়ের শিরাগুলো স্পষ্ট এবং ৫টি শিরা ভালোভাবে বোঝা যায়, আকৃতি গোল। অমৃতা-ভেতরে শাঁসভরা এবং দানার আকার ছোট; জাবন্তী- খুব ছোট, এ হরিতকির গায়ে ৩টি শিরা থাকে।

ঔষধিগুণ হরীতকীর গুঁড়া নারকেলের সঙ্গে ফুটিয়ে মাথায় লাগান চুলের উজ্জ্বল্য বাড়ে অপর-দিকে হরীতকীর গুঁড়া পানির মধ্যে মিশিয়ে খেলে ত্বকের চমক বাড়ে। অ্যাসিডিটি ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে হরীতকী। রাতে শোয়ার আগে অল্প বিট লবণের সঙ্গে ১/২ গ্রাম লবঙ্গ অথবা দারুচিনির সঙ্গে হরীতকীর গুঁড়া মিশিয়ে খেলে পেট পরিষ্কার হয়।

উৎপাদন এলাকা চট্টগ্রাম, পার্বত্য চট্টগ্রাম, ঢাকা, ময়মনসিংহ ও টাঙ্গাইলের বনাঞ্চলে প্রাকৃতিকভাবে জন্মে।

বৈঁচি/পানিয়াল

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	পটাশিয়াম (mg)	ভিটামিন এ (mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি (mg)
-	-	-	৯৮	০.৫০	০.৬০	২৪.২০	৩৩	১.৪৮	০.৭০	৩০	-	৫

ইংরেজি নাম Governor's plum, Batoko plum, Indian plum

বৈজ্ঞানিক নাম *Flacourtia indica*

জাত বাংলাদেশে অনুমোদিত কোনো জাত নেই।

ঔষধিগুণ দাঁতের গোড়া ফোলা, জন্ডিস প্রভৃতি রোগের উপশম প্রদানকারী

পুষ্টিগুণ বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ লবণ সমৃদ্ধ পুষ্টিকর ফল।

উৎপাদন এলাকা বাণিজ্যিকভাবে এ দেশে চাষ হয় না। তবে খেতের পাশে, ঝোপঝাড়ে বা পাহাড়ের ঢালে বেড়ে ওঠে।

ব্যবহার বীজের মধ্যে তেল থাকে। ফলগুলোতে পেকটিম থাকায় বৈঁচি থেকে ভালো জ্যাম, জেলি, সিরাপ, মোরব্বা করা যায়। কচি পাতা শাক হিসেবে খাওয়া যায়। এগুলো ধারক শক্তিসম্পন্ন ও পাকস্থলীর মহৌষধ। পাতা ও ছাল দাঁতের রক্ত বন্ধ করার জন্য ওষুধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়। ফলে পিত্ত শুদ্ধ হয়।

আলুবোখারা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে) ** ফলন ০৭ মে.টন প্রতি ১হাজার গাছে												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	পটাশিয়াম (mg)	ভিটামিন এ (mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	-	১.৪০	৪৮.০	০.৫০	০.২০	১২.০	১.৫০	৫.০	৩.৬	৫	-	৯.৫

ইংরেজি নাম Round plum, Egg plum

বৈজ্ঞানিক নাম *Prunus domestica, P. bokhorensis*

জাত বারি আলুবোখারা-১ উচ্চফলনশীল জাত।

পুষ্টিগুণ বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ লবণ সমৃদ্ধ ফল।

ঔষধিগুণ প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ বলে ক্যান্সার প্রতিরোধী, হৃদরোগ প্রতিরোধ ও পেশি গঠনে সহায়তা করে।

উৎপাদন এলাকা কাপ্তাইসহ পার্বত্য এলাকায় পরীক্ষামূলক চাষ চলছে।

ব্যবহার সুস্বাদু ও রসালো ফলটি বিভিন্ন উপাদান যোগে রান্না করে খাওয়া হয়। আলু বোখারা দিয়ে জ্যাম, জেলি, চাটনি, কেক তৈরি করা যায়। আলু বোখারায় স্বাদ টক থেকে টকমিষ্টি হয়। পাকা ফল রসালো ফ্রেশ খাওয়া যায় অথবা চিনি মরিচ আর সরিষার তেল দিয়ে চাটনির মতো খাওয়া যায়।

মাখনা

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	পটাশিয়াম (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	-	-	৩৭৬	১.২০	০.২০	৮৯	৩৪.০	৬.০	৬৬	-	-	-

ইংরেজি নাম	Fox nut, Gorgan nut
বৈজ্ঞানিক নাম	*Euryale ferox*
জাত	বাংলাদেশে অনুমোদিত কোনো জাত নেই।
পুষ্টিগুণ	প্রচুর ক্যালরি ও খনিজ লবণ সমৃদ্ধ ফল।
ঔষধিগুণ	বার্ধক্যরোধে ও ডায়াবেটিস প্রতিরোধে কার্যকর।
উৎপাদন এলাকা	বিভিন্ন বিল, হাওরে জন্মে।
ব্যবহার	ফল হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

চুকুর

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	পটাশিয়াম (mg)	ভিটামিন এ (mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
			৪৯	০.৯৬	০.৬৪	১১.৩১	২১৫	১.৪৮	২০৮	১৪		১১

ইংরেজি নাম	Roselle Red Sorrel, Chukur, Mestapat
বৈজ্ঞানিক নাম	*Hibiscus sabdariffa*
জাত	ভিএম-১ (বাংলাদেশ পাট গবেষণা ইনস্টিটিউট)
পুষ্টিগুণ	বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ লবণ সমৃদ্ধ ফল।
ঔষধিগুণ	প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ ফল। ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায় ও রক্তচাপ কমায়।
উৎপাদন এলাকা	বাণিজ্যিকভাবে এ দেশে চাষ হয় না। তবে বিভিন্ন এলাকাতে দেখা যায়।
ব্যবহার	জ্যাম তৈরিতে তুলনাহীন। তরকারী রান্নাতেও ব্যবহার হয়।

পিচ

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	পটাশিয়াম (mg)	ভিটামিন এ (mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	-	-	৩৯	০.৯১	০.২৫	৯.৫৪	৬	১	১৯০	১৬	-	১১

ইংরেজি নাম	Peach
বৈজ্ঞানিক নাম	*Prunus persica*
জাত	বাংলাদেশে অনুমোদিত কোনো জাত নেই।
পুষ্টিগুণ	বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ লবণ সমৃদ্ধ ফল।
ঔষধিগুণ	ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে। পাকস্থলী ও অন্ত্রের বিভিন্ন সমস্যা দূর করে।
উৎপাদন এলাকা	সাভার, গাজীপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী, দিনাজপুর, চট্টগ্রাম ইত্যাদি।
ব্যবহার	ফল হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

আঙুর

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)												
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	পটাশিয়াম (mg)	ভিটামিন কে (mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	-	-	৬৯	০.৭২	০.৬০	১৮.১০	১০	০.৩৬	১৯১	১৪.৬০	-	৩.৫২

ইংরেজি নাম	Grape
বৈজ্ঞানিক নাম	*Vitis vinifera*
জাত	বাংলাদেশে অনুমোদিত কোনো জাত নেই। তবে আমাদের দেশে জাককাউ, ব্ল্যাক রুবি ও ব্ল্যাক পার্ল জাতের আঙুর চাষ করা হয়ে থাকে।
পুষ্টিগুণ	যথেষ্ট পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ লবণ সমৃদ্ধ ফল।
ঔষধিগুণ	রক্তচাপ ও কোলস্টেরল নিয়ন্ত্রণ, ক্যান্সার প্রতিরোধ হিসেবে কাজ করে।
উৎপাদন এলাকা	সারা দেশেই চাষ হতে পারে। পৃথিবীর বিভিন্ন ফলের মধ্যে আঙুরই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণফল। ইউরোপ মহাদেশের দক্ষিণপূর্ব রাশিয়ার ককেশাস অঞ্চলে ক্যাস্পিয়ান সাগরের ধারে আর্মেনিয়া জেলায় আঙুরের একটি প্রজাতির জন্ম। পাকিস্তান ও ভারতে আঙুর চাষে যথেষ্ট সুখ্যাতি লাভ করে। বাংলাদেশেও বেশ কিছু জাতের আঙুর চাষ শুরু হয়েছে।
ব্যবহার	আঙুর দিয়ে শরবত, জেলি, জ্যাম, স্কোয়াশ তৈরি হয়।

সুপারি

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
			২৮৯									

ইংরেজি নাম Betel nut

বৈজ্ঞানিক নাম *Areca catechu*

বৈশিষ্ট্য গাছ প্রায় ২০ থেকে ২৫ মিটার লম্বা হয়; গোলাকার কাণ্ডের ব্যাস ৪ থেকে ৭ ইঞ্চি। সুপারির পাতা লম্বা ; মধ্যশিরাটি বেশ শক্ত; মধ্যশিরার দুইপাশ থেকে চিরুনির দাঁতের মতো সবুজ পত্রফলক সাজানো থাকে; তবে তা নারিকেল ও খেজুরের চেয়ে প্রশস্ত ও কোমল। পাতায় কোন কাঁটা নেই। দীর্ঘ পত্রখোল বা খোলা কাণ্ডের সাঙ্গে লেগে থাকে। ফল ডিম্বাকার থেকে গোলাকার, ছোট। কাঁচা ফলের রঙ সবুজ, পাকলে হলুদ বা কমলা হয়ে যায়। কাঁদিতে থোকা ধরে অনেক ফল থাকে। কাঁচা ও পাকা ফল খাওয়া হয়। খোসা ছাড়িয়ে ভেতরে সুগোল যে বিচি থাকে সেটাই খাওয়া হয়।

উৎপাদন এলাকা বাংলাদেশের উপকূলবর্তী এলাকায় বিশেষ করে বাগেরহাট, পিরোজপুর, ঝালকাঠি, বরিশাল, পটুয়াখালী, বরগুনা, নোয়াখালী, চাঁদপুর, লক্ষীপুর, চট্টগ্রাম, কক্সবাজার এসব জেলায় প্রচুর সুপারি জন্মে। উত্তরবঙ্গের রংপুরে ও সুপারির চাষ হয়।

ব্যবহার খালি খাওয়া ও পানের সাথে খাওয়াতে ব্যবহৃত হয়।

কাজুবাদাম

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)

জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)
-	-	৩.৩	৫৫৩	১৮.২২	৪৩.৮৫	৩০.১৯	৩৭	৬.৬৮	-	০.৪২	০.০৬	০.৫

ইংরেজি নাম Cashew nut

বৈজ্ঞানিক নাম *Anacardium occidentale*

খাবার পদ্ধতি কাজুবাদাম সাধারণত ভেজে খাওয়া হয়। পাহাড়ি এলাকায় সাধারণত কাজুবাদামকে দা দিয়ে কেটে খুঁচিয়ে শাঁস বের করা হয়। তারপর রোদে শুকিয়ে বীজের আবরণ তুলে ফেলা হয়। লবণ-পানিতে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে তারপর ভাজা হয়। এতে লবণাক্ত স্বাদের কাজুবাদাম পাওয়া যায়। আর মিষ্টি স্বাদের কাজুবাদামের জন্য বাদাম ভাজার পর চিনির শিরায় ডুবিয়ে নেয়া হয়। বিভিন্ন খাদ্যের স্বাদ বাড়ানোর জন্যও কাজুবাদাম ব্যবহার করা হয়।

উৎপাদন এলাকা খাগড়াছড়ির পাহাড়ি কৃষি গবেষণা কেন্দ্র, হর্টিকালচার সেন্টার খেজুর বাগান, সেনানিবাস, হর্টিকালচার সেন্টার নারানখাইয়া, পানখাইয়া পাড়া, কমলছড়ি ও জাম-তলী এলাকায় কাজুবাদামের গাছ চোখে পড়ে।

ব্যবহার বিভিন্ন খাদ্যের স্বাদ বাড়ানোর জন্যও কাজুবাদাম ব্যবহার করা হয়।

চাপালিশ

পুষ্টি উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রামে)											
জলীয় অংশ (gm)	মোট খনিজ পদার্থ(gm)	হজমযোগ্য আঁশ (gm)	খাদ্যশক্তি (kc)	আমিষ (gm)	চর্বি (gm)	শর্করা (gm)	ক্যালসিয়াম (mg)	লৌহ (mg)	ক্যারোটিন (mg)	ভিটামিন বি১(mg)	ভিটামিন বি২(mg)	ভিটামিন সি(mg)

ইংরেজি নাম Chapalish, Wild Jack

বৈজ্ঞানিক নাম *Artocarpus chaplasha Roxb*

বৈশিষ্ট্য বড় আকরের পত্র হরিৎ বৃক্ষ। ৪০ মিটার পর্যন্ত লম্বা হয়। ছোট গাছের পাতার বোঁটা খাটো ও পাতা বহুরুপী। বড় গাছের পাতা পাতলা চামড়ার মতো খসখসে। বোঁটা লম্বা ও পত্রফলক লম্বা। ফুল হয় না। ফল ছোট কাঁঠালের মতো গোলাকৃতির।

উৎপাদন এলাকা বৃহত্তর পার্বত্য চট্রগাম, চট্টগ্রাম, সিলেট , কুমিল্লার কিছু জায়গায় জন্মে ।ইদাণিং দেশের বিভিন্ন অঞ্চলের আবাদ শুরু হয়েছে।

ব্যবহার মানসম্মত বরের প্রথম শ্রেণির কাঠ হিসেবে পরিচিত এবং ভালো পলিশ নেয়। সবধরণের দামি বিশেষ আসবাবপত্র তৈরিতে অনায়াসে চাপালিশ কাঠ ব্যবহার করা যায়। ফল হিসেবে এবং সবজি হিসেবে ব্যবহৃত হয়। পাতা ভালো মানের পশুখাদ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

আম সংগ্রহের সময়কাল

গাছ থেকে যদি ভাই পুষ্ট আম পাড়
স্বাদ পাবে, পুষ্টি পাবে অর্থ পাবে আরো
কোন জাতের আম পাড়বে কখন, জানতে হবে ভাই
আসুন সবাই এ কথাটি, সকলকে জানাই...

আমের মৌসুমে আমের ভালো স্বাদ পাওয়ার জন্য আমচাষিরা আম সংগ্রহের জন্য নির্দিষ্ট সময় অনুসরণ করতে পারবেন। স্থানীয়ভাবে কোন জাতের আম আগে পাকলে কৃষি অফিস বা কৃষি সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গের সাথে আলাপ করে আম সংগ্রহ করে বাজারজাত করতে পারবেন। তাপমাত্রা বেশি হলে বা কমে গেলে আম সংগ্রহের সময়ে কিছুটা তারতম্য হতে পারে।

ক্রম	জাতের নাম	পরিপক্কের সময়কাল
০১	গোবিন্দভোগ	সাতক্ষীরা ও খুলনা জেলায় মে মাসের দ্বিতীয় সপ্তাহে সংগ্রহ করা যাবে।
০২	বারি আম-১ (মহনন্দা), গোপালভোগ	পাহাড়ি জেলাগুলোতে এবং সাতক্ষীরায় মে মাসের দ্বিতীয় এবং রাজশাহী ও চাঁপাইনবাবগঞ্জ জেলায় মে মাসের তৃতীয় সপ্তাহে সংগ্রহ করা যাবে।
০৩	খিরসাপাত/হিমসাগর	সাতক্ষীরা, মেহেরপুরে মে মাসের তৃতীয় সপ্তাহে, রাজশাহীতে মে মাসের শেষ সপ্তাহে এবং চাঁপাাইনবাবগঞ্জে জুন মাসের প্রথম সপ্তাহ থেকে সংগ্রহ করা যাবে।
০৪	বারি আম-২ (লক্ষণভোগ), ল্যাংড়া	পাহাড়ি জেলাগুলোতে এবং সাতক্ষীরায় মে মাসের শেষ সপ্তাহে এবং রাজশাহীতে জুনের প্রথম ও চাঁপাইনবাবগঞ্জ জেলায় জুন মাসের দ্বিতীয় সপ্তাহে সংগ্রহ করা যাবে।
০৫	বোম্বাই	রাজশাহীতে জুন মাসের দ্বিতীয় এবং চাঁপাইনবাবগঞ্জ জুন মাসের তৃতীয় সপ্তাহ থেকে শুরু হবে।
০৬	ফজলী	রাজশাহীতে ও চাঁপাইনবাবগঞ্জে জুনের তৃতীয় সপ্তাহ থেকে শুরু হবে।
০৭	বারি আম-৩ (আম্রপালি)	পাহাড়ি জেলাগুলোতে এবং সাতক্ষীরাই সংগ্রহ শুরু হবে জুনের তৃতীয়, রাজশাহীতে জুনের শেষ সপ্তাহে এবং চাঁপাইনবাবগঞ্জে জুলাই মাসের প্রথম সপ্তাহ থেকে শুরু হবে।
০৮	মল্লিকা	রাজশাহীতে জুলাই মাসের প্রথম এবং চাঁপইনবাবগঞ্জে জুলাই মাসের দ্বিতীয় সপ্তাহ থেকে শুরু হবে।
০৯	বারি আম-৪	রাজশাহীতে জুনের শেষ সপ্তাহ এবং চাঁপাইনবাবগঞ্জে জুলাই মাসের প্রথম সপ্তাহ থেকে সংগ্রহ শুরু হবে।
১০	হাড়িভাঙ্গা	রংপুরে জুনের তৃতীয় সপ্তাহ হতে সংগ্রহ শুরু হবে
১১	আশ্বিনা	রাজশাহীতে জুলাইয়ের শেষ সপ্তাহে এবং চাঁপাইনবাবগঞ্জে আগস্ট মাসের প্রথম সপ্তাহ থেকে শুরু হবে।
১২	গুটি	প্রাকৃতিকভাবে পাকা শুরু হলে তারপর সংগ্রহ করা যাবে।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য উপসহকারী কৃষি অফিসার বা নিকটস্থ উপজেলা কৃষি অফিসে যোগাযোগ করুন। তাছাড়া কৃষি বিষয়ক তথ্য পেতে যেকোনো মোবাইল অপারেটর থেকে কৃষি কল সেন্টারে ১৬১২৩ নম্বরে ফোন করুন।

কার্বাইড দিয়ে ফল পাকানো জনস্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর

ফল আমাদের খাদ্য ও পুষ্টির একটি অন্যতম উৎস। কিন্তু দেশের এক শ্রেণীর মধ্যস্বত্বভোগী, মুনাফালোভী ব্যবসায়ী কৃত্রিমভাবে ফল পাকিয়ে ফলের খাদ্যমান বিনষ্ট করছে। হরহামেশা ক্যালসিয়াম কার্বাইডসহ বিভিন্ন প্রকারের বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ দিয়ে আম, কলা, কাঁঠাল, আনারসসহ অন্যান্য আকর্ষণীয় ফল পাকানো হচ্ছে। এতে ক্রেতাসাধারণ ও ভোক্তা প্রতারিত হয়ে আর্থিক এবং স্বাস্থ্যঝুঁকিতে পড়ছে।

ফলে মিশানো রাসায়নিকের মধ্যে সবচেয়ে ক্ষতিকর হলো ক্যালসিয়াম কার্বাইড। ক্যালসিয়াম কার্বাইড এক ধরনের রাসায়নিক পদার্থ। এটি এক ধরনের যৌগ, যা বাতাসে বা জলীয় সংস্পর্শে এলেই উৎপন্ন করে এসিটিলিন গ্যাস। যা ফলে প্রয়োগ করলে এসিটিলিন ইথানল নামক বিষাক্ত পদার্থে রূপান্তরিত হয়।

কিভাবে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয়

কেমিক্যাল মিশ্রিত ফল খেলে মানুষ দীর্ঘমেয়াদি নানা রকম রোগে বিশেষ করে বদহজম, পেটের পীড়া, পাতলা পায়খানা, জন্ডিস, গ্যাস্ট্রিক, শ্বাসকষ্ট, অ্যাজমা, লিভার ও কিডনি নষ্ট হওয়া সহ ক্যান্সারের মতো জটিল রোগের সৃষ্টি হয়। এছাড়া মহিলারা এর প্রভাবে বিকলাঙ্গ শিশুর জন্ম দিতে পারে। শিশুরা বিষাক্ত পদার্থের বিষক্রিয়ার ফলে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

ফলের স্বাদ কেমন হয়

কার্বাইড বিক্রিয়ায় ফলকে কাঁচা থেকে পাকা অবস্থায় নিয়ে আসে। ফলটি কাঁচা, কিংবা আধাপাকা অবস্থায় থাকুক না কেন কিছু কিছু ফলের বাইরে এবং ভেতরে কেমিক্যালের প্রভাব এতটাই ঘটে যে, ভেতরে বাইরে ফলটির রঙে ও স্বাদে স্বাভাবিকভাবে পাকা ফলের মতো হয়ে যায়। কোনো কোনো ফলের বেলায় কেবল তার বাহ্যিক বর্ণ আকর্ষণীয় হয়ে পড়ে। স্বাভাবিক পাকা ফলের মতো দৃষ্টিনন্দন টকটকে লাল, হলুদ, গোলাপি বর্ণ দেখে মানুষ আগ্রহ করে এসব কৃত্রিমভাবে পাকানো ফল পছন্দ করে কিনে নিয়ে যায়। কিন্তু দুঃখের বিষয় হলো তিনি হয়তো জানেন না যে, তিনি টাকা দিয়ে বিষ কিনলেন। এতে একদিকে যেমন ফলের পুষ্টি গুণাগুণ নষ্ট হয় অপরদিকে ফল খেতে বিস্বাদ, পানসা, শক্ত ও তেতো স্বাদযুক্ত মনে হয়।

কৃত্রিমভাবে পাকানো ফল চেনার উপায়

টমেটো, আম, পেঁপে ইত্যাদি ফলকে কৃত্রিমভাবে পাকানো হলে ফল ত্বক সুষম রঙ (Uniform) ধারণ করে। কলার ক্ষেত্রে ফল ত্বক হলুদ বর্ণের থাকলেও কাণ্ডের অংশ গাঢ় সবুজ রঙের থাকে।

ভোক্তা অধিকার রক্ষায় ভোক্তা আইন আরও কঠিনভাবে প্রয়োগের নিমিত্তে বিভিন্ন সংবাদপত্র, রেডিও, টিভিতে ব্যাপক প্রচার করে জনসচেতনতা বৃদ্ধি এবং আরও বেশি মোবাইল টিমের মাধ্যমে ভেজালবিরোধী অভিযান পরিচালনাপূর্বক ফল, শাকসবজি ও খাদ্যদ্রব্যে বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ প্রয়োগ রোধের ব্যবস্থা নিতে হবে। এতে করে কৃষিবান্ধব বর্তমান সরকারের ভাবমূর্তি আরও উজ্জ্বল হবে।

অসৎ উদ্দেশ্যে অপরিপক্ব ফলকে রাসায়নিক দিয়ে পাকানো হলে ভোক্তা ক্ষতিগ্রস্ত হয়

ফল গাছের গুরুত্ব

- ফল গাছ মানুষের খাদ্যের জোগান দেয়;
- পুষ্টির অভাব মেটায়;
- পশুপাখির খাবারেরও উৎস;
- উৎকৃষ্ট কাঠ ও জ্বালানি পাওয়া যায়;
- আসবাবপত্র, যানবাহন, কুটির শিল্পের উপকরণ পাওয়া যায়;
- বিভিন্ন রোগের ওষুধ এবং পথ্য হিসেবে ফলের অবদান যথেষ্ট;
- ফল রফতানি করে প্রচুর বৈদেশিক মুদ্রা আয় করা যায়;
- বিদেশি ফলের আমদানি কমিয়ে অর্থের সাশ্রয় করা যায়;
- ফল থেকে উন্নতমানের জুস, জ্যাম, জেলি, আচার, চাটিনি, মোরব্বা, স্কোয়াশ তৈরি করা যায় ও এসব প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে ক্ষুদ্রশিল্পের বিকাশ হতে পারে;
- নিবিড় ফল চাষের মাধ্যমে পারিবারিক আয় বৃদ্ধি করে বেকারত্ব দূর করা যায়;
- ফলের চারা-কলমের নার্সারি করে কৃষি শিল্প গড়ে তোলা যায়;
- মাটির ক্ষয়রোধ ও মাটির উর্বরতা বৃদ্ধি করে;
- প্রাকৃতিক দুর্যোগ থেকে রক্ষা এবং পরিবেশ সংরক্ষণে সহায়তা করে;
- জীববৈচিত্র্য সংরক্ষণে ভূমিকা রাখে;
- জীবনরক্ষাকারী অক্সিজেন সরবরাহ করে;
- খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করে;
- উচ্চমূল্যের ফসল হিসেবে চাষ করে সামাজিক ও জাতীয় অর্থনীতিতে অবদান রাখে ;
- গাছ ছায়া দেয়।

উন্নতমানের ফল পাওয়ার উপায়

ফল গাছ লাগানোর ২-৪ বছর পর ফল পাওয়া যায়, যে কারণে উন্নতমানের ফলগাছ লাগানো উচিত।

- সরকারি, আধাসরকারি ও বিশ্বস্ত নার্সারি হতে চারা সংগ্রহ ;
- উন্নতমানের সুস্থ সবল চারা-কলম সংগ্রহ;
- সঠিকভাবে গর্ত তৈরি ও সার প্রয়োগ;
- সময়মতো ও সঠিক দূরত্বে রোপণ;
- খুঁটি এবং খাঁচা দিয়ে চারা রক্ষা করা;
- রোপণকৃত চারার যথাযথ যত্ন নেয়া;
- আগাছা পরিষ্কার করা;
- প্রয়োজনে চারার গোড়ায় মাটি দেয়া;
- সুষম মাত্রায় জৈব ও অজৈব সার ব্যবহার;
- প্রয়োজনীয় সেচ ও পানি নিকাশের ব্যবস্থা করা;
- পোকামাকড় ও রোগবালাই দমন করা;
- প্রয়োজনে নিকটস্থ উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তার পরামর্শ নেয়া।

ফলদ বৃক্ষের বংশবিস্তার

ফলদ বৃক্ষ মূলত দুই পদ্ধতিতে বংশবিস্তার করে

০১. বীজ হতে এবং

০২. অঙ্গজ পদ্ধতি অর্থাৎ বীজ ছাড়া গাছের যে কোনো অঙ্গের মাধ্যমে।

বীজ হতে বংশবিস্তার

বীজ থেকে সহজে ফলের বংশবিস্তার করা যায়। বীজ থেকে বংশবিস্তারে খরচ কম হয়, গাছ দৃঢ়, শক্ত ও বড় হয়। বীজের গাছ দেরিতে ফুল ও ফল দেয়া শুরু করে, মাতৃগাছের গুণাগুণ বজায় থাকে না এবং ফলন কম হয়। তবে নতুন জাত বা শংকরজাত উদ্ভাবনে এর কোনো বিকল্প নেই। আবার কিছু কিছু ফল গাছও আছে যাদের ফল ছাড়া বংশবিস্তারের অন্য কোনো উপায় নেই।

বীজ দ্বারা বংশবিস্তার

আম, জাম, কাঁঠাল, ডালিম, পেয়ারা, পেঁপে, নারিকেল, লেবু, বাতাবি লেবু, কমলা লেবু, আমলকী, তেঁতুল, জলপাই, কামরাঙা, আতা, শরিফা, তাল, সুপারি এসব ফল বীজ দ্বারা বংশবিস্তার করে।

অঙ্গজ পদ্ধতিতে বংশবিস্তার

বীজ ব্যতীত গাছের অন্যান্য অঙ্গ যেমন- কুঁড়ি, পাতা, শাখা, মূল এসব থেকে নতুন গাছ জন্মানোর প্রক্রিয়াকে অঙ্গজ বংশবিস্তার পদ্ধতি বলা হয়।

অঙ্গজ বংশবিস্তারের সুবিধা

মাতৃগাছের গুণাগুণ বজায় থাকে;
নিম্নমানের ফল দেয় এমন গাছকে কলমের সাহায্যে কাঙ্ক্ষিত জাতে রূপান্তরিত করা;
কলমের গাছ অনেক আগেই ফুল ও ফল দেয়া শুরু করে;
যেসব ফলের গাছে বীজ হয় না বা হলেও বীজের অঙ্কুরোদগম ক্ষমতা তাড়াতাড়ি হারিয়ে যায় অথবা অঙ্কুরোদগমের হার খুব কম, সাধারণত অঙ্গজ পদ্ধতিতে সেসব ফল গাছের বংশ বৃদ্ধি হয়ে থাকে;
কলমের গাছের আকার আকৃতি নিয়ন্ত্রণ করা, পোকা ও রোগের প্রতিরোধ ক্ষমতা, প্রতিকূল পরিবেশ সহ্যক্ষমতা এসব সুবিধা পাওয়া যায়।

চারা নির্বাচন

চারা নির্বাচনে যেসব বৈশিষ্ট্যগুলো বিবেচনা করা দরকার তা হলে-

উন্নত জাত;
নিজের তৈরি বা পরিচিত উৎস (নার্সারি) থেকে চারা-কলম সংগ্রহ;
গাঢ় সবুজ পাতা কোমল, বর্ধিষ্ণু, সোজা ও তেজোদ্দীপ্ত;
সুস্থ-সবল অর্থাৎ রোগ ও পোকামাকড় যুক্ত;
সঠিক বয়সের চারা;
কাণ্ড মোটা, খাটো ও মূলের বৃদ্ধি সুষম;
সব চারা দেখতে মোটামুটি একই রকম বা সমরূপী।

অঙ্গজ বংশবিস্তারের বিভিন্ন পদ্ধতি

অঙ্গজবংশ বৃদ্ধিকে প্রধানত ৪ ভাগে ভাগ করা যায়

০১. অঙ্গচ্ছেদন বা কাটিং (Cutting)

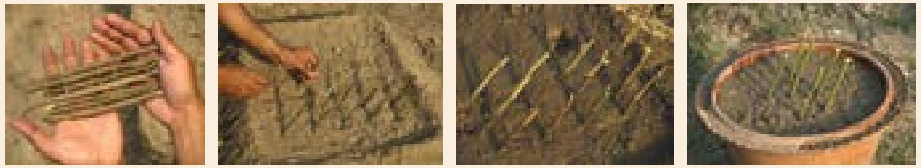
০২. গুটিকলম বা লেয়ারিং (Layering)

০৩. জোড়কলম বা গ্রাফটিং (Grafting)

০৪. চোখ কলম বা বাডিং (Budding)

কাটিং (Cutting)

লেবু, ডুমুর, এসব ফল কাটিং পদ্ধতিতে বংশবিস্তার করা যায়।



গুটি কলম (Layering)

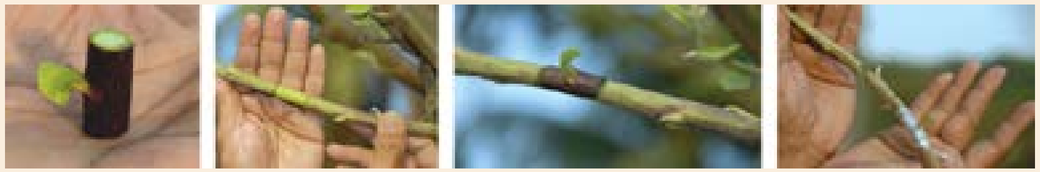
লিচু, পেয়ারা, লেবু, ডালিম, গোলাপজাম, জামরুল, আমলকী এসব ফল গুটি কলমের মাধ্যমে বংশবিস্তার করা যায়।

জোড় কলম (Grafting)

আম, কাঁঠাল, কামরাঙা, জলপাই, সফেদা, আতা, শরিফা, কমলা, মাল্টা, জাম এসব জোড়কলমের মাধ্যমে বংশ বিস্তার করা যায়।

চোখ কলম (Budding)

কুল, মাল্টা, কমলা লেবু এসব ফল চোখ কলমের মাধ্যমে বংশবিস্তার করা যায়



চারা বা কলম রোপণ ও রক্ষণাবেক্ষণ কৌশল

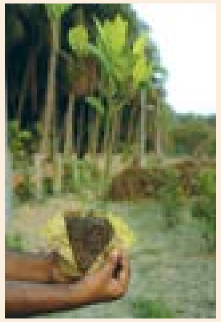
চারা-কলম রোপণের সময় এসব কৌশল অবলম্বন করলে সফলতা বেশি আসে।

০১. চারা রোপণের জন্য নির্বাচিত স্থানটি ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।

০২. চারা রোপণের জন্য বড় মাপের একটি গর্ত খনন করতে হবে।

০৩. গর্ত খনন করার সময় নিচের মাটি একদিকে এবং উপরের মাটি অন্যদিকে রাখতে হবে।

০৪. সবল সতেজ রোগমুক্ত চারা নির্বাচন করতে হবে।



০৫. সাবধানে পলিব্যাগ অপসারণ করতে হবে যাতে চারার গোড়ার মাটির চাকা ভেঙে না যায়।

০৬. গোড়ার মাটির চাকাসমেত সযত্নে চারাটিকে গর্তে বসিয়ে দিতে হবে

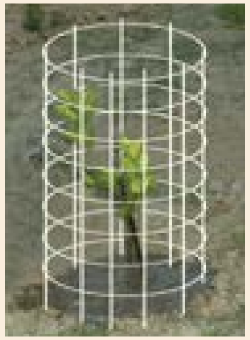
০৭. চারার কোঁকড়ানো বা আঁকাবাঁকা শিকড় কেটে ফেলতে হবে।

০৮. বীজতলায় চারাটির যতটুকু অংশ মাটির নিচে ছিল রোপণের সময় ঠিক ততটুকু অংশ মাটির নিচে রাখতে হবে।

০৯. চারার চারপাশে ফাঁকা জায়গায় প্রথমে উপরের উর্বর মাটি এবং পরে নিচের মাটি দিয়ে পূরণ করতে হবে। চারপাশের মাটি ভালোভাবে চেপে ঠেসে দিতে হবে যাতে কোনো ফাঁকা জায়গা না থাকে।

১০. চারা যাতে হেলে না পড়ে সে জন্য শক্ত খুঁটির সাথে চারা বেঁধে দিতে হবে।

১১. রোপণের পরপরই চারার গোড়ায় ও পাতায় পানি দিতে হবে।



১২. খাঁচা দিয়ে চারাকে রক্ষা করতে হবে।

ফল চাষে অনুসরণীয় কৌশল

জমি

ফলগাছ যেহেতু বহুবর্ষজীবী সেজন্য এমন জায়গা নির্বাচন করতে হবে যেন পানি না উঠে। উঁচু, রোদ ও সুনিকাশযুক্ত এবং পানির উৎসের কাছাকাছি হতে হবে।

চারা বা কলম

ভালো জাতের সুস্থ, সবল, রোগমুক্ত চারা বা কলম নির্বাচন করতে হবে বা বিশ্বস্ত নার্সারি হতে সংগ্রহ করতে হবে।

গর্ত তৈরি

জাতভেদে গর্তের দৈর্ঘ্য, প্রস্থ, গভীরতা ভিন্ন হবে। তবে গর্তের আকার বড় হলে প্রাথমিক পরিচর্যায় সুবিধে হয়, জৈব সার বেশি ব্যবহার করা যায় ও পরবর্তীতে চারা সতেজ ও সবল হয়ে উঠে। গর্তের উপরের মাটির সাথে সার মিশিয়ে ১০ থেকে ১৫ দিন পর চারা রোপণ করতে হয়। মাটি শুকনো হলে পানি দিয়ে ভিজিয়ে নেয়া ভালো।

চারা রোপণ

সঠিক পদ্ধতিতে ও সঠিক দূরত্বে চারা রোপণের ওপর ভবিষ্যৎ ফলাফল নির্ভর করে। সঠিক দূরত্ব বজায় না রাখলে কাঙ্ক্ষিত ফল কখনো পাওয়া যায় না। গর্তের মাঝখানে চারা সোজাভাবে লাগাতে হবে ও চারদিকে মাটি চেপে দিতে হবে। চারা লাগানোর পর গোড়ায় ও পাতায় পানি দিতে হবে। তারপর কয়েকদিন পর্যন্ত দু-একদিন পরপর সেচ দিলে চারা সহজে টিকে যাবে।

খুঁটি দেয়া

চারা রোপণের পরপরই যে কাজটি করতে হয় তাহলো রোপণকৃত চারাটিকে শক্ত একটি খুঁটির সাথে সামান্য ঢিলে করে বেঁধে দেয়া।

বেড়া দিয়ে চারা রক্ষা

আমাদের দেশে ছোট চারা ছাগল, ভেড়া-গবাদিপশু আক্রমণ করে থাকে। তাই রোপণের পরপরই চারাকে খাঁচা দিয়ে ঘের বেড়া দিতে হবে। অন্তত দুই বছর বা মানুষের উচ্চতা সমান না হওয়া পর্যন্ত চারা রক্ষা সুনিশ্চিত করতে হবে।

চারা বা কলম রোপণ পরবর্তী পরিচর্যা

০১. চারার গোড়ায় পানি দেয়া এবং অতিরিক্ত পানি সরিয়ে ফেলা।
০২. মাটি আলগা করা এবং প্রয়োজনে গোড়ায় মাটি দেয়া।
০৩. আগাছা পরিষ্কার করা।
০৪. আক্রান্ত বা মরা চারা তুলে নতুন চারা লাগানো।

আগাছা পরিষ্কার

আগাছা ফলগাছের ক্ষতি করে থাকে। খাবারে ভাগ বসানো ছাড়াও আগাছা পোকা ও রোগের আশ্রয় হিসেবে কাজ করে। এজন্য বছরে ৩ থেকে ৪ বার আগাছা পরিষ্কার করা উচিত। আগাছা পরিষ্কারের পর আগাছা বা লতাপাতা-খড়কুটো দিয়ে ফলগাছের গোড়া ঢেকে দিতে হবে। এতে গাছের গোড়ার রস সংরক্ষণে সহায়ক হবে এবং পচে জৈবসার হিসেবে গাছের কাজে লাগবে।

অন্যান্য পরিচর্যা

চারা কোনো কারণে মরে গেলে নতুন চারা রোপণ করতে হবে। রোপণকৃত চারা পোকা বা রোগে আক্রান্ত হলে সাথে সাথে বালাইদমনের ব্যবস্থা নিতে হবে।

সার ও পানি ব্যবস্থাপনা

চারা রোপণের আগে গর্তে সার প্রয়োগ করতে হয়। চারা বড় হওয়ার সাথে সাথে প্রতি বছর সারের পরিমাণ ১০ শতাংশ হারে বাড়াতে হয়। ফলন্ত গাছে বছরে দুই বার সার দেয়া দরকার। একবার বর্ষার আগে আরেকবার বর্ষার পরে সুষম সার দেয়া ভালো। সুষম সার অবশ্যই জৈব এবং অজৈব সারের সমন্বয়ে দিতে হবে। এ ক্ষেত্রে ভরদুপুরে একটি গাছের ছায়া যতটুকু মাটিতে পড়ে ততটুকু জায়গায় শিকড় বিস্তৃত হয়, পারতপক্ষে ওই জায়গাটুকুতে সার প্রয়োগ করতে পারলেই সারের কার্যকারিতা বাড়ে ও ফলন বেশি হয়। বড় গাছের গোড়া থেকে ১ মিটার দূরে সার দেয়া উচিত। সার দেয়ার পর পানি দিয়ে মাটি ভিজিয়ে দিতে হবে। খরার সময় সেচ দেয়া গাছের জন্য উপকারী। কোনো কোনো গাছে (যেমন- আম, লিচু) মুকুল আসার আগে পানি দেয়া উচিত নয়। পানি দিলে মুকুল আসার পরিবর্তে নতুন পাতা গজায়। এসব গাছে বর্ষার পরে আর পানি না দিয়ে ফলের গুটি আসার পর পানি দেয়া উচিত। ফল ধরার সময় সেচ দিলে ফল ঝরা কমে আসে ও ফলের আকার বড় হয়। কিন্তু কাঁঠাল গাছে মুচি আসার আগে পানি দিতে হয় ও মুচি আসার পর পানি দেয়া বন্ধ করতে হয়।

অঙ্গ ছাঁটাই

অঙ্গ ছাঁটাই ফলগাছ ব্যবস্থাপনার অন্যতম কাজ। এতে গাছের আকার যেমন সুন্দর হয় তেমনি ফলনও বেশি হয়। এ পরিপ্রেক্ষিতে রোপণের দুই বছরের মধ্যে পার্শ্বশাখা কেটে দেয়া, চিকন, নরম, রোগা বা দুর্বল শাখা সিকেচার দিয়ে নিয়মিত কেটে রাখলে গাছ রোগমুক্ত থাকে ও ফলন বেশি হয়। তাছাড়া মৌসুমি ফল গাছ থেকে ফল সংগ্রহ শেষে ফলের বোঁটা, ছোট শাখা প্রশাখা ও মরা ডাল কেটে দিলে পরের মৌসুমে নতুন শাখা-প্রশাখা, পাতা জন্মায়। এতে গাছ নীরোগ থাকে, ফলন বেশি হয়।

রোগবালাই দমন

ফল গাছের জীবনকালে বিভিন্ন রকমের রোগ ও পোকা দ্বারা আক্রান্ত হয়। এতে বৃদ্ধি ব্যাহত হয়, ফুলফল ধারণে ব্যাঘাত ঘটে এবং ফলনে অনাকাঙ্ক্ষিত প্রভাব পড়ে। অসংখ্য পোকা এবং রোগের আক্রমণ গাছের শুরু থেকে শেষ অবধি অব্যাহত থাকে। তবে পরিচ্ছন্ন ও পরিকল্পিত চাষাবাদ করলে আক্রমণের প্রাদুর্ভাব কম হয়। রোগ ও পোকা থেকে ফলগাছকে সুরক্ষার জন্য যেসব কার্যক্রম অনুসরণ করা যেতে পারে তা হলো -

- ভালো জাতের সুস্থ সবল নীরোগ চারা-কলম রোপণ;
- সুষম সার ব্যবস্থাপনা;
- আগাছা পরিষ্কার ও অন্যান্য পরিচর্যা;
- সেচ বা নিকাশ;
- শীতের পর বাগান চাষ দেয়া;
- গাছের অপ্রয়োজনীয় অংশ (অবাঞ্ছিত শাখা বা নতুন শাখা) ছাঁটাই ও পরিষ্কারকরণ;
- প্রয়োজনে ভেষজ-জৈব কীটনাশক পরিমিত ব্যবহার কেননা এগুলো ব্যবহার করা নিরাপদ;
- সর্বশেষ ব্যবস্থা হিসেবে অনুমোদিত কীটনাশক সঠিক পরিমাণে সঠিকভাবে ব্যবহার।

বিভিন্ন প্রকার ফল গাছের চারা-কলম রোপণ কৌশল

ক্রমিক নং	ফলের নাম	রোপণের সময়	রোপণ দূরত্ব	গর্তের আকার	গর্ত প্রতি সারের পরিমাণ						
					গোবর/জৈব সার (কেজি)	ইউরিয়া (গ্রাম)	টিএসপি (গ্রাম)	এমওপি (গ্রাম)	জিপসাম (গ্রাম)	দস্তা (গ্রাম)	বোরন (গ্রাম)
০১	কাঁঠাল	মধ্য জ্যৈষ্ঠ - মধ্য শ্রাবণ (জুন-আগস্ট)	১০X১০ মিঃ	১X১X১ মিঃ	২০-২৫	-	৫০০	২৫০	২০০	-	-
০২	আম	জ্যৈষ্ঠ-আষাঢ় (মধ্য মে-মধ্য জুলাই)	৮X১০ মিঃ	১X১X১ মিঃ	২০	-	৫০০	২৫০	৩০০	৫০	৫০
০৩	কলা	আশ্বিন/কার্তিক (মধ্য সেপ্টেম্বর - মধ্য নভেম্বর), মাঘ-ফাল্গুন (মধ্য জানুয়ারি - মধ্য মার্চ) ও চৈত্র-বৈশাখ (মধ্য মার্চ-মধ্য মে)	২X২ মিঃ	৪৫X৪৫X৪৫ সে.মি.	১০-১২	-	৪০০	৩০০	২০০	১.৫	২
০৪	লিচু	জ্যৈষ্ঠ-আষাঢ় (মধ্য মে-মধ্য জুলাই) ও ভাদ্র-আশ্বিন (মধ্য সেপ্টেম্বর-মধ্য অক্টোবর)	৮X১০ মিঃ	১X১X১ মিঃ	২০-২৫	-	৫০০	৪০০	২৫০	৪০-৬০	-
০৫	পেঁপে	সারা বছর	২X২ মিঃ	৬০X৬০X৪৫ সে.মি.	১৫	-	৫০০	-	২৫০	২০	২০
০৬	জাম	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য ভাদ্র (জুন-আগস্ট)	১০X১০ মিঃ বা ৮X৮ মিঃ	১X১X১ মিঃ	২০-২৫	-	৫০০	২৫০	২০০	-	-
০৭	পেয়ারা	মধ্য বৈশাখ-মধ্য আশ্বিন (মে-সেপ্টেম্বর)	৪X৬ মিঃ	৬০X৬০X৪৫ সে.মি.	১০-১৫	-	২৫০	২৫০	-	-	-

বিভিন্ন প্রকার ফল গাছের চারা-কলম রোপণ কৌশল

ক্রমিক নং	ফলের নাম	রোপণের সময়	রোপণ দূরত্ব	গর্তের আকার	গর্ত প্রতি সারের পরিমাণ						
					গোবর/জৈব সার (কেজি)	ইউরিয়া (গ্রাম)	টিএসপি (গ্রাম)	এমওপি (গ্রাম)	জিপসাম (গ্রাম)	দস্তা (গ্রাম)	বোরন (গ্রাম)
০৮	কুল	জ্যৈষ্ঠ- আষাঢ় (মধ্য মে-মধ্য জুলাই) ও ভাদ্র- আশ্বিন (মধ্য আগস্ট-মধ্য অক্টোবর)	৪X৬ মিঃ	১X১X১ মিঃ	২৫	-	২৫০	২৫০	২৫০	-	-
০৯	আনারস	মধ্য আশ্বিন মধ্য অগ্রহায়ণ (অক্টোবর-নভেম্বর), তবে সেচ সুবিধাযুক্ত স্থানে মধ্য মাঘ - মধ্য ফাল্গুন (ফেব্রুয়ারি)	৫০X৩০ - ৪০ সে.মি.	১৫ সে.মি. উঁচু ও ১ মি.	১০-১৫ টন	১০০০-১২০০	৩৫০-৫০০	৮০০-১০০০	৩০০-৪০০	-	-
১০	নারিকেল	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য আশ্বিন (জুন-সেপ্টেম্বর)	৬X৬ মিঃ	১X১X১ মিঃ	২০-৩০	-	২৫০	৪০০	১০০	৫০	-
১১	আমড়া	(মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য ভাদ্র (জুন-আগস্ট)	৪X৪ মিঃ	১X১X১ মিঃ	১০-১৫	-	২৫০	২৫০	-	-	-
১২	বাতাবি লেবু	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য আশ্বিন (জুন-সেপ্টেম্বর)	৬X৬ মিঃ	৬০X৬০X৬০ সে.মি.	১৫-২০	-	৩০০	২৫০-৩০০	২০০	-	-
১৩	ডালিম	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য শ্রাবণ (জুন-জুলাই)	৪X৪ মিঃ	৬০X৬০X৬০ সে.মি.	১৫-২০	-	২৫০	২৫০	-	-	-
১৪	বেল	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য শ্রাবণ (জুন-জুলাই)	৮X৮ মিঃ	১X১X১ মিঃ	১৫-২০ ও ১ কেজি খৈল	-	৪০০-৫০০	২৫০	-	-	-

বিভিন্ন প্রকার ফল গাছের চারা-কলম রোপণ কৌশল

ক্রমিক নং	ফলের নাম	রোপণের সময়	রোপণ দূরত্ব	গর্তের আকার	গর্ত প্রতি সারের পরিমাণ						
					গোবর/জৈব সার (কেজি)	ইউরিয়া (গ্রাম)	টিএসপি (গ্রাম)	এমওপি (গ্রাম)	জিপসাম (গ্রাম)	দস্তা (গ্রাম)	বোরন (গ্রাম)
১৫	কদবেল	বৈশাখ-আষাঢ় তবে ভাদ্র-আশ্বিন মাসেও চারা লাগানো যায়	৬x৬ মিঃ	১x১x১ মি.	১০-১৫	-	২৫০	২৫০	-	-	-
১৬	সফেদা	জ্যৈষ্ঠ-ভাদ্র মাস (মধ্য মে-মধ্য সেপ্টেম্বর)	৭x৭ মিঃ	১x১x১ মি.	২৫	-	৩০০	২৫০	২০০	-	-
১৭	জলপাই	মধ্য বৈশাখ-মধ্য কার্তিক (মে-অক্টোবর)	৭x৭ মিঃ	১x১x১ মিঃ	১৫-২০	-	৩০০-৪০০	২৫০-৩০০	২০০	৫০	-
১৮	আমলকী	বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ মাস তবে ভাদ্র-আশ্বিন মাসেও চারা লাগানো যায়	৭x৭ মিঃ	১x১x১ মিঃ	১০-১৫	-	৫০০	২৫০	২০০	-	-
১৯	লটকন	বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ মাস তবে আশ্বিন মাসেও চারা লাগানো যায়	৭x৭ মিঃ	১x১x১ মিঃ	১৫-২০	-	৫০০	২৫০	-	-	-
২০	আতা	বৈশাখ-আষাঢ় তবে ভাদ্র - আশ্বিন মাসেও চারা লাগানো যায়	৬x৬ মিঃ	১x১x১ মিঃ	১০-১৫	-	২৫০	২৫০	-	-	-
২১	শরিফা	বৈশাখ-আষাঢ় তবে ভাদ্র-আশ্বিন মাসেও চারা লাগানো যায়	৪x৪ মিঃ	৬০x৬০x৬০ সে.মি.	১০-১৫	-	২৫০	২৫০	-	-	-

বিভিন্ন প্রকার ফল গাছের চারা-কলম রোপণ কৌশল

ক্রমিক নং	ফলের নাম	রোপণের সময়	রোপণ দূরত্ব	গর্তের আকার	গর্ত প্রতি সারের পরিমাণ						
					গোবর/জৈব সার (কেজি)	ইউরিয়া (গ্রাম)	টিএসপি (গ্রাম)	এমওপি (গ্রাম)	জিপসাম (গ্রাম)	দস্তা (গ্রাম)	বোরন (গ্রাম)
২২	কামরাঙা	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য ভাদ্র (জুন-সেপ্টেম্বর) মাস উপযুক্ত সময় তবে পানি সেচের ব্যবস্থা থাকলে আশ্বিন-কার্তিক	৭x৭ মিঃ	১x১x১ মিঃ	১০-১৫	-	২৫০	২৫০	১০০	-	-
২৩	কমলা	বৈশাখ (মে-জুন) মাস উপযুক্ত সময় তবে পানি সেচের ব্যবস্থা থাকলে সারাবছরই রোপণ করা যায়	৪-৫x৪-৫ মিঃ	৭৫x৭৫x৭৫ সে.মি.	১০-১৫ + চুন ২৫০ গ্রাম, ৩-৫ কেজি ছাই	-	২৫০	২৫০	-	-	-
২৪	লেবু	মধ্য বৈশাখ-মধ্য কার্তিক (মে- অক্টোবর) তবে সেচের ব্যবস্থা থাকলে সারা বছরই রোপণ করা যায়	২.৫-৩x২.৫-৩ মিঃ	৬০x৬০x৬০ সে.মি.	১০-১৫	-	২০০	২০০	-	-	-
২৫	জামরুল	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য শ্রাবণ	৬x৫ মিঃ	১x১x১ মিঃ	১৫-২০	-	২৫০	২৫০	১০০	-	-
২৬	গোলাপ জাম	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য আশ্বিন	৫x৫ মিঃ	১x১x১ মিঃ	১৫ + ৪-৫ কেজি ছাই	-	২৫০	-	-	-	-
২৭	গাব	মধ্য বৈশাখ-মধ্য কার্তিক (মে-অক্টোবর)	৮x৮ মিঃ	১x১x১ মিঃ	১৫-২০, ৩-৫ কেজি ছাই	-	২৫০	২৫০	-	-	-
২৮	করমচা	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য ভাদ্র (জুন-আগস্ট)	৪x৪ মিঃ	৫০x৫০x৫০ সে. মি.	১০	-	২০০	১৫০	-	-	-

বিভিন্ন প্রকার ফল গাছের চারা-কলম রোপণ কৌশল

ক্রমিক নং	ফলের নাম	রোপণের সময়	রোপণ দূরত্ব	গর্তের আকার	গর্ত প্রতি সারের পরিমাণ						
					গোবর/জৈব সার (কেজি)	ইউরিয়া (গ্রাম)	টিএসপি (গ্রাম)	এমওপি (গ্রাম)	জিপসাম (গ্রাম)	দস্তা (গ্রাম)	বোরন (গ্রাম)
২৯	চালতা	মধ্য বৈশাখ-মধ্য ভাদ্র (মে-আগস্ট)	৭x৭ মি:	১x১x১ মি:	১৫-২০	-	৫০০	২৫০	-	-	-
৩০	তেঁতুল	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য ভাদ্র (জুন-আগস্ট)	৮x৮ মি:	১x১x১ মি:	২০	-	৩০০	২৫০	-	-	-
৩১	তাল	ভাদ্র-আশ্বিন (মধ্য আগস্ট-মধ্য অক্টোবর)	৬x৬মি:	৬০x৬০x৬০ সে.মি.	১০-১৫	-	২৫০	২৫০	-	-	-
৩২	বিলাতি গাব	মধ্য বৈশাখ-মধ্য কার্তিক (মে-অক্টোবর)	৬x৬ মি:	১x১x১ মি:	১৫-২০, ৩-৫ কেজি ছাই	-	২০০	২৫০	-	-	-
৩৩	বিচি কলা	মাঘ-বৈশাখ ও আশ্বিন-কার্তিক	২x২ মি:	৬০x৬০x৬০ সে.মি.	১০	-	১২৫	-	-	-	-
৩৪	খেজুর	জ্যৈষ্ঠ-আষাঢ় (মধ্য মে-মধ্য জুলাই)	৫x৫ মি:	৭৫x৭৫x৭৫ সে. মি.	১০-৪০	৭৫০	৫০০	৭৫০	-	-	-
৩৫	ডেউয়া	বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ মাস তবে আশ্বিন মাসেও চারা লাগানো যায়	৮x৮ মি:	১x১x১ মি:	১৫-২০	-	৫০০	২৫০	-	-	-
৩৬	অড়বরই	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য শ্রাবণ (জুন-জুলাই) তবে সেচ নিশ্চিত করা গেলে বৈশাখ থেকে ম্যধ কার্তিক পর্যন্ত চারা/কলম রোপণ করা যায়	৬x৬ মি:	৭৫x৭৫x৭৫ সে. মি.	১৫	-	২০০	১৫০	-	-	-

বিভিন্ন প্রকার ফল গাছের চারা-কলম রোপণ কৌশল

ক্রমিক নং	ফলের নাম	রোপণের সময়	রোপণ দূরত্ব	গর্তের আকার	গর্ত প্রতি সারের পরিমাণ						
					গোবর/জৈব সার (কেজি)	ইউরিয়া (গ্রাম)	টিএসপি (গ্রাম)	এমওপি (গ্রাম)	জিপসাম (গ্রাম)	দস্তা (গ্রাম)	বোরন (গ্রাম)
৩৭	সাতকরা	বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ মাস তবে ভাদ্র - আশ্বিন মাসেও রোপণ করা যায়	৬x৬ মি:	৭৫x৭৫x৭৫ সে. মি.	৩-১৫ কেজি ছাই, ২৫০ গ্রাম চুন	-	৩০০	২৫০	-	-	-
৩৮	আঁশফল	জ্যৈষ্ঠ-আষাঢ় (মধ্য মে-মধ্য জুলাই) এবং ভাদ্র-আশ্বিন (মধ্য আগস্ট-মধ্য অক্টোবর)	৫x৫ মি:	১x১x১ মি:	১৫-২০	-	২৫০	২৫০	-	-	-
৩৯	খুদিজাম	বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ	৫x৫ মি:	৭৫x৭৫x৭৫ সে. মি.	১৫-২০	-	৫০০	২৫০	-	-	-
৪০	ডুমুর	বৈশাখ-আষাঢ় উপযুক্ত মাস তবে ভাদ্র-আশ্বিন মাসেও চারা লাগানো যায়	৫x৫ মি:	৭৫x৭৫x৭৫ সে. মি.	১৫-২০	-	৫০০	২৫০	-	-	-
৪১	কাউফল	মধ্য বৈশাখ-মধ্য ভাদ্র (মে-আগস্ট)	৭x৭ মি:	১x১x১ মি:	১৫-২০	-	৫০০	২৫০	-	-	-
৪২	তৈকর	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য আশ্বিন (জুন-সেপ্টেম্বর)	৬x৬ মি:	১x১x১ মি:	১৫-২০	-	২৫০	২৫০	১০০	-	-
৪৩	আপেল কুল	বৈশাখ-আষাঢ় (মে-জুলাই)	৪x৪ মি:	১x১x১ মি:	১৫-২০	২০০	২৫০	২০০	২৫০	-	১০

বিভিন্ন প্রকার ফল গাছের চারা-কলম রোপণ কৌশল

ক্রমিক নং	ফলের নাম	রোপণের সময়	রোপণ দূরত্ব	গর্তের আকার	গর্ত প্রতি সারের পরিমাণ						
					গোবর/জৈব সার (কেজি)	ইউরিয়া (গ্রাম)	টিএসপি (গ্রাম)	এমওপি (গ্রাম)	জিপসাম (গ্রাম)	দস্তা (গ্রাম)	বোরন (গ্রাম)
৪৪	পানিফল	চারা তৈরির জন্য পৌষ মাঘ মাসে পাকা ফল সংগ্রহ করতে হয়; বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ মাসে পুকুরে রোপণ করা যায়	১.০-১.৫ মি. দূরে ৩/৪টি লতা এক সঙ্গে বেঁধে পুকুরে রোপণ	গর্তের প্রয়োজন নেই	-	-	-	-	-	-	-
৪৫	বাউকুল	সারা বছর তবে মে-আগস্ট মাস রোপণের উপযুক্ত সময়	৫X৪ মি:	১X১X১ মি:	২০ + ছাই ২ কেজি + পচা খৈল ১৫০ গ্রাম	১০০	২০০	১০০	১০০	-	১০
৪৬	মিষ্টি তেঁতুল	জ্যৈষ্ঠ-আষাঢ়/ভাদ্র-আশ্বিন	৫X৫ মি:	৭৫X৭৫X৭৫ মি:	১৫-২০	-	০.৫০০	০.২৫০	-	-	-
৪৭	রাম্বুটান	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-ভাদ্র	১০X১০ মি:	১X১X১ মি:	১৫-২০	-	০.৫০০	০.২৫০	-	-	-
৪৮	পিচফল	বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ/ ভাদ্র-মধ্য আশ্বিন	৫X৫ মি:	৭৫X৭৫X৭৫ মি:	১০-১৫	০.২০০	০.২০০	০.২০০	-	-	-
৪৯	নাশপাতি	জ্যৈষ্ঠ-আশ্বিন	৩X৩ মি:	৭৫X৭৫X৭৫ মি:	১০-১৫	০.২০০	০.২০০	০.২০০	-	-	-
৫০	তুঁত ফল	জ্যৈষ্ঠ-শ্রাবণ	১X১ মি:	৩৫X৩৫X৩৫ মি:	১০-১৫	০.২০০	০.১০০	০.১০০	-	-	-

বিভিন্ন প্রকার ফল গাছের চারা-কলম রোপণ কৌশল

ক্রমিক নং	ফলের নাম	রোপণের সময়	রোপণ দূরত্ব	গর্তের আকার	গর্ত প্রতি সারের পরিমাণ						
					গোবর/জৈব সার (কেজি)	ইউরিয়া (গ্রাম)	টিএসপি (গ্রাম)	এমওপি (গ্রাম)	জিপসাম (গ্রাম)	দস্তা (গ্রাম)	বোরন (গ্রাম)
৫১	তরমুজ	আগ্রাহায়ণ-পৌষ	২X২ মি:	৫০X৫০X৫০ মি:	১০ কেজি	২৪৫	২৫০	২০০	-	-	-
৫২	বাঙি	পৌষ-মাঘ	১.৫X১.৫ মি:	৫০X৫০X৫০ মি:	৬ কেজি	১২০	২০০	১২০	-	-	-
৫৩	ডেফল	মধ্য জ্যৈষ্ঠ-মধ্য শ্রাবণ	৬X৬ মি:	১X১X১ মি:	১৫ কেজি	৯০০	১০০০	১০০০	৫০	১০	১০
৫৪	মাল্টা	বৈশাখ (মে-জুন) মাস উপযুক্ত সময় তবে পানি সেচের ব্যবস্থা থাকলে সারাবছরই রোপণ করা যায়	৪X৪ মি:	৭৫X৭৫X৭৫ সে.মি.	২০কেজি ছাই	-	২৫০	২৫০	-	-	-

* সারের পরিমাণ প্রতি হেক্টর জমির জন্য।

বি.দ্র.

১. সমুদয় সার গর্তে দিয়ে মাটি ভরাট করতে হবে এবং চারা-কলম লাগানোর সময় সার মাটির সাঙ্গে মিশিয়ে উলটপালট করে চারা রোপণ করতে হবে।

২. আনারস চাষে জমিতে গোবর, জিপসাম ও টিএসপি সার বেড তৈরির সময় এবং ইউরিয়া ও পটাশ সার চারা রোপণের ৪ থেকে ৫ মাস পর থেকে শুরু করে ৫ কিস্তিতে প্রয়োগ করতে হবে।

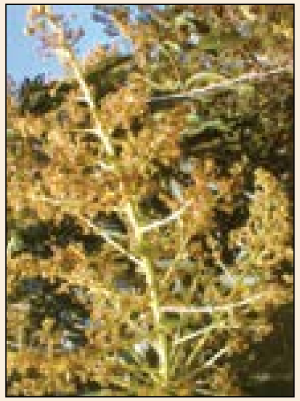
৩. সব ক্ষেত্রে পরিকল্পনা করার সময় কৃষি অফিসের উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তাদের সাথে পরামর্শ করে কাজ করলে লাভ বেশি হবে।

বিভিন্ন ফল ও ফল গাছের প্রধান প্রধান পোকা ও রোগবালাই

পোকামাকড়

আম

১.১ পোকার নাম : আমের হপার পোকা



ক্ষতির লক্ষণ

পূর্ণ বয়স্ক ও নিম্ফ (বাচ্চা) উভয়েই আমের মুকুল ও কচি অংশ থেকে রস চুষে খায়। এ পোকার আক্রমণে মুকুলের ফুল শুকিয়ে যায়। মুকুলের রস চোষার সময় পোকা প্রচুর পরিমাণে মধুরস ছেড়ে দেয়। এর ফলে পাতায় শুটি মোল্ড ছত্রাক আক্রমণ করে পাতা কালো বর্ণ করে ফেলে। এতে সালোকসংশ্লেষণ প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়।

দমন ব্যবস্থাপনা

- আম বাগান পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।
- ফল সংগ্রহের পর মরা ডালপালা ছেঁটে দিতে হবে।
- মুকুল আসার আগে এবং গুটি বাঁধার পর সেভিন প্রতি লিটারে ১ গ্রাম স্প্রে করা।
- মুকুল ২ থেকে ৪ ইঞ্চি হলে ফুল ফোটার আগে রিপকর্ড/সিমবুস/ক্যারেটে প্রতি লিটারে ১ মিলি হারে স্প্রে করা।

১.২ পোকার নাম : আমের উইভিল বা ভোমরা পোকা

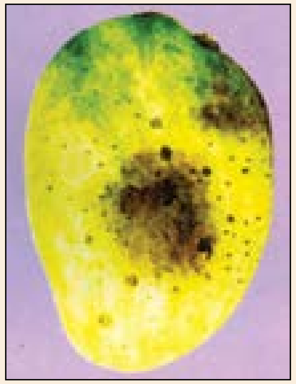
ক্ষতির লক্ষণ

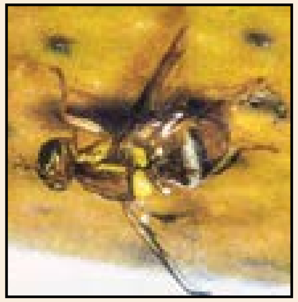
- আক্রান্ত আম কাটলে শাঁসের মধ্যে আঁকাবাঁকা সুড়ঙ্গ/নালা দেখা যাবে।
- সুড়ঙ্গে পোকার কালো রঙের মল ও পোকার বাচ্চা (কীড়া) বা পূর্ণ বয়স্ক পোকা দেখা যেতে পারে।
- কখনও কখনও এ পোকা আমের আটিতেও আক্রমণ করে।

দমন ব্যবস্থা

- গাছের নিচের আগাছা, ঝরে পড়া পাতা, মরা ডালপালা সংগ্রহ করে পুড়িয়ে ফেলতে হবে।
- মাঘ-ফাল্গুন মাসে গাছের নিচের মাটি কুপিয়ে আঁচড়িয়ে দিতে হবে যাতে মাটির নিচে লুকিয়ে থাকা পোকাগুলো মারা যায়।
- আমের আটি শক্ত হওয়ার সময় থেকে প্রতি ১০ লিটার পানিতে ২৫ মিলি রাইসন ৬০ ইসি বা সুমিথিয়ন ৫০ ইসি ভালোভাবে মিশিয়ে কাণ্ড ও ডালপালা ভালোভাবে ভিজিয়ে ১৫ দিন পর পর দুইবার স্প্রে করতে হবে।

পোকার নাম : আমের মাছি পোকা





ক্ষতির লক্ষণ

- পোকার আক্রমণ হলে আমের গায়ে ছোট ছোট কালো দাগ দেখা যায়।
- আক্রান্ত জায়গা থেকে অনেক সময় কস বের হয়।
- পোকার বাচ্চাগুলো ফলের শাঁসের মধ্যে থাকে ও শাঁস খায়।
- পোকা লাগা আম কাটলে তার মধ্যে অসংখ্য পোকার বাচ্চা বা ম্যাগট দেখা যায়।

দমন ব্যবস্থা

ক. বিষটোপ ফাঁদ ব্যবহার করে

- আম ডাসা হলে ৮০ গ্রাম ঝোলাগুড় বা ১০০ গ্রাম পাকা আমের রস ও ১ গ্রাম ডিপটেরক্স-৮০ এসপি/সুমিথিয়ন ৫০ ইসি ১ থেকে ৫ ফোটা মিশিয়ে বিষটোপ ফাঁদ তৈরি করে ফাঁদের পাত্রটি গাছের তলায় খুঁটির ওপর কিম্বা শিকায় করে গাছের ডালে ঝুলিয়ে রাখতে হবে।
- ৩ থেকে ৪ দিন পর পর বিষটোপ বদলাতে হবে।

খ. ব্যাগিংয়ের মাধ্যমে

- ছোট আমগাছের ক্ষেত্রে আম মটরের দানার মতো হওয়ার আগে কাগজের ঠোঙ্গা দিয়ে আম ঢেকে মাছি পোক দমন করা যায়।

আম

২.১ রোগের নাম : অ্যানথ্রাকনোজ

ক্ষতির লক্ষণ

প্রথমে পাতায় ছোট ছোট ধূসর বাদামি বা কালো দাগ পড়ে। পরে ছোট বড় সব দাগ মিলিয়ে বড় দাগের সৃষ্টি হয়। ছত্রাক যদি পাতার বোঁটায় আক্রমণ করে তবে পাতা ঝরে পড়ে। আমের মুকুল, ফুল বা কচি আম আক্রান্ত হলে ছোট ছোট কালো দাগ পড়ে এবং ঝরে পড়ে। ডাসা অবস্থায় আক্রান্ত হলে আমের গায়ে ধূসর বাদামি বা কালো দাগ পড়ে। অনেক সময় আমের আক্রান্ত স্থান থেকে ফেটে যায় বা ফোস্কার সৃষ্টি হয় এবং এক রকম পচতে শুরু করে।

দমন ব্যবস্থা

প্রতি ১০ লিটার পানিতে ২০ থেকে ২৫ গ্রাম ডাইথেন এম ৪৫ মিশিয়ে ১৫ দিন পর পর স্প্রে করতে হবে। রোগাক্রান্ত আম, মরা ডালপালা ও ঝরা পাতা পুড়িয়ে ফেলতে হবে।

রোগের নাম : আমের ম্যালফরমেশন

ক্ষতির লক্ষণ

- গাছের ডগায়, চারা বা কলমের মাথায় এক সাঙ্গে অনেক কুড়ি বের হয়।
- এতে অনেক ছোট ছোট পাতা থাকে।
- আস্তে আস্তে এ রোগ বাড়তে থাকলে সব কুড়ি একত্রে হয়ে একটা গুচ্ছ তৈরি করে।
- মুকুলে এ রোগ দেখা দিলে মুকুল অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে বিরাট আকার ধারণ করে যা দেখতে অনেকটা জটলার মতো মনে হয়।

দমন ব্যবস্থা

- চারা বা কলমের মাথায় এ রোগ দেখা মাত্র গাছটি মাটিসহ উঠিয়ে পুড়িয়ে ফেলতে হবে।
- বড় গাছে দেখা দিলে আক্রান্ত অংশ কেটে ফেলে কাটা অংশে বর্দোপেস্ট (১ লিটার পানি+১০০ গ্রাম তুঁতে+১০০ গ্রাম চুন) বা আলকাতরা লাগাতে হবে।
- আগের বছর মুকুলে ম্যালফরমেশন হয়ে থাকলে এ বছর অগ্রহায়ণ মাসে ১ লিটার পানিতে ১০ থেকে ২০ গ্রাম ইউরিয়া মিশিয়ে ওই গাছে স্প্রে করতে হবে।

কাঁঠাল

২.১ পোকার নাম : কাঁঠালের ফল ছিদ্রকারী পোকা

ক্ষতির লক্ষণ

- এ পোকা কাঁঠালের মুচি ও ফল ছিদ্র করে ভেতরে ঢোকে।
- প্রথম দিকে কাঁঠালের গায়ে ছিদ্রসহ কাল দাগ দেখা যায়।
- কাঁঠাল বড় হওয়ার সাঙ্গে সাঙ্গে ছিদ্র বন্ধ হয়ে যায় কিন্তু তখনো ফলের ভেতরে পোকার বাচ্চা থাকে।
- আক্রান্ত স্থানে পানি লাগলে কালো হয়ে পচতে থাকে।

দমন ব্যবস্থা

- পোকায় আক্রান্ত গর্তে লোহার শিক দিয়ে খুঁচিয়ে পোকা মেরে ফেলতে হবে।
- কাঁঠাল ধারার এক মাস পর ছিদ্রযুক্ত পলিথিন ব্যাগ দিয়ে কচি কাঁঠাল ঢেকে দিলে এ পোকার আক্রমণ কম হয়।
- ফল সংগ্রহের পর মরা ডালপালা, বোঁটা ও কাণ্ডে গজানো কচি ডগা কেটে ফেলতে হবে।
- পোকার আক্রমণে রাইসন ৬০ ইসি প্রতি ১০ লিটার পানিতে ২০ মিলি হারে মিশিয়ে স্প্রে করতে হবে।

রোগবালাই

কাঁঠাল

রোগের নাম : কাঁঠালের মুচি ঝরে পড়া

ক্ষতির লক্ষণ

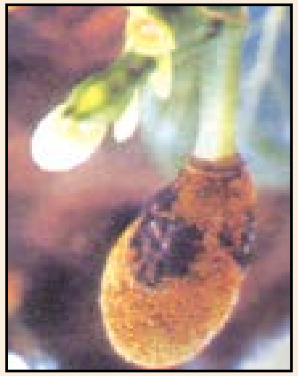
- ছত্রাকের আক্রমণে মুচির ওপর স্যাঁতস্যেঁতে ছাতা পড়া দাগ পড়ে যা ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে।
- পরে মুচির ওপর কালো নরম আবরণ পড়ে।

দমনব্যবস্থা

- গাছের ঝরা পাতা, মরা ডাল ও পচা ফলে এ রোগের জীবাণু বেঁচে থাকে বিধায় এগুলো সংগ্রহ করে পুড়িয়ে ফেলতে হবে।
- ১০ লিটার পানিতে ২৫ গ্রাম ডাইথেন এম ৪৫ অথবা ব্যাভিস্টিন ৫০ গ্রাম মিশিয়ে ফুল আসার পর হতে ১৫ দিন পরপর ২ বার স্প্রে করতে হবে।

১.২ রোগের নাম : কাঁঠালের মুচি পচা রোগ

ক্ষতির লক্ষণ



এ রোগ হলে মুচির ওপর স্যাঁতস্যেঁতে ছাতা পড়ে যা ধীরে ধীরে বাড়তে বাড়তে সম্পূর্ণ মুচিতে আক্রমণ করে। পরে মুচির ওপর ছত্রাকের কালো নরম আবরণ পড়ে এবং মুচি ঝরে যায়।

দমন ব্যবস্থা

গাছের মরা ডাল ও মুচি সংগ্রহ করে পুড়িয়ে অথবা মাটিতে পুঁতে ফেলতে হবে। ১০ লিটার পানিতে ২৫ গ্রাম ডাইথেন এম ৪৫ অথবা ব্যাভিস্টিন ৫০ গ্রাম মিশিয়ে রোগাক্রান্ত গাছে প্রথমবার স্প্রে করার ৭ দিন পর দ্বিতীয়বার এবং এর ৭ দিন পর তৃতীয়বার স্প্রে করতে হবে।

১.৩ রোগের নাম : কাঁঠালের ফল পচা রোগ

ক্ষতির লক্ষণ

বোটার গোড়ায় বা কাঁঠালের গায়ে ভেজা ভেজা কালচে দাগ পড়ে। আক্রান্ত অংশ পচে কালো হয়ে যায়।

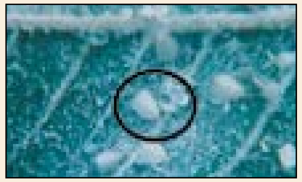
আক্রমণ বেশি হলে সাদা সাদা তুলার মতো ছাতা পড়ে এবং ফল ঝরে পড়ে।

দমন ব্যবস্থা

গাছের ঝরা পাতা, মরা ডালপালা ও পচা ফল সংগ্রহ করে পুড়িয়ে ফেলতে হবে। ফল আক্রান্ত হওয়ার সাঙ্গে সাঙ্গে ১০ লিটার পানিতে ২৫ গ্রাম ডাইথেন এম ৪৫ বা রোভরাল ১০ দিন পর পর কাঁঠালে স্প্রে করতে হবে।

পেয়ারা

৩.১ পোকার নাম : সাদামাছি



ক্ষতির লক্ষণ

- পাতার নিচের দিকে সাদা থোকা থোকা পোকা দেখা যায়।
- পূর্ণবয়স্ক ও বাচ্চা পোকা পাতার রস চুষে খায় ফলে পাতা শুকিয়ে ঝরে পড়ে।
- বয়স্ক পোকা ও বাচ্চা (নিম্ফ) মধু নিঃসরণ করলে পাতার ওপর ছত্রাক জমে কালো আবরণ পড়ে একে শুটিমোল্ড বলে।

দমন ব্যবস্থা

- পোকাসহ পাতা পুড়িয়ে ফেলতে হবে।
- খরা মৌসুমে গাছের কাণ্ডে গজানো কচি শাখা কেটে ফেলতে হবে।
- প্রতি ১০ লিটার পানিতে ৫০ গ্রাম কাপড় কাঁচা গুঁড়া সাবান বা ৫০ মিলি ট্রিক্স মিশিয়ে পাতার নিচের দিক হতে ভালোভাবে স্প্রে করতে হবে।
- প্রতি ১০ লিটার পানিতে সিমবুশ ১০ ইসি বা ডেসিস ২.৫ ইসি ১০ মিলি মিশিয়ে ১২ থেকে ১৫ দিন অন্তর অন্তর ২-৩ বার স্প্রে করতে হবে।

৩.২ পোকার নাম : পেয়ারার ছাতরা পোকা (মিলিবাগ)

ক্ষতির লক্ষণ

- বাচ্চা ও পূর্ণ বয়স্ক পোকা গাছের কচি শাখা ও পাতার রস চুষে খায়।
- ফলে আক্রান্ত গাছের কচি শাখা ও পাতার রঙ ফ্যাকাশে হয়ে গাছ দুর্বল হয়ে পড়ে।
- এ পোকা পাতার ওপর আঠালো রসের মতো মল পরিত্যাগ করে শুটিমোল্ড নামক কালো ছত্রাক রোগ সৃষ্টিতে সহায়তা করে।
- আক্রমণ বেশি হলে গাছে ফুল ও ফল ধরে না বা ধরলেও ঝরে পড়ে।

দমন ব্যবস্থা

- পোকা দেখামাত্র হাত দ্বারা সংগ্রহ করে মেরে ফেলতে হবে।
- প্রাথমিক অবস্থায় আক্রান্ত অংশ কেটে ফেলা যায়।
- আক্রমণ বেশি হলে প্রতি ১০ লিটার পানিতে ১৫ মিলি রাইসন ৬০ ইসি বা সুমিথিয়ন ৫০ ইসি মিশিয়ে গাছে স্প্রে করতে হবে।

পেয়ারা ও ডালিম

৭.১ পোকার নাম : পেয়ারা ও ডালিমের ফল ছিদ্রকারী পোকা

ক্ষতির লক্ষণ

- পেয়ারা বা ডালিম মার্বেল আকার থেকে শুরু করে ফল সংগ্রহ পর্যন্ত যে কোনো সময় খোসায় বা কুঁড়িতে ছিদ্রযুক্ত ছোট কালো দাগ দেখা যায়।
- অনেক সময় ছিদ্রপথ দিয়ে পোকার মল বের হয়।
- আক্রান্ত ফল কাটলে শাসের মধ্যে আঁকাবাঁকা সুড়ঙ্গ দেখা যায় এবং পোকার দু-একটি কীড়াও দেখা যায়।

দমন ব্যবস্থা

- পেয়ারা ও ডালিম মার্বেল আকারের হলে কাপড় অথবা ২ থেকে ৩ টি ছিদ্রযুক্ত পলিথিন ব্যাগ দিয়ে ওই ফলগুলো ঢিলে করে বেঁধে দিতে হবে।
- এক লিটার পানিতে ৮০ গ্রাম ঝোলাগুড় ও ১০ গ্রাম সেভিন ৮৫ এসপি মিশিয়ে বিষটোপ তৈরি করে শিকার মাধ্যমে গাছে ঝুলিয়ে দিলে এ পোকা দমন করা যায়।

পেয়ারা

৩.১ রোগের নাম : অ্যানথ্রাকনোজ

ক্ষতির লক্ষণ

- পেয়ারার গায়ে প্রথমে ছোট ছোট বাদামি রঙের শুকনো দাগ দেখা যায়।
- দাগগুলো আস্তে আস্তে বড় হয়ে কালো রঙের ক্ষতের সৃষ্টি করে।
- আক্রান্ত ফল পরিপক্ব হলে অনেক সময় ফেটে যায়।
- পরে ফলের শাঁস শক্ত হয়ে খাওয়ার অযোগ্য হয়ে পড়ে।

দমন ব্যবস্থা

- গাছের মরা ডালপালা, ঝরা পাতা ও আক্রান্ত ফল সংগ্রহ করে পুড়িয়ে ফেলতে হবে।
- গাছ ফুল ধরার পর প্রতি ১০ লিটার পানিতে ২০ গ্রাম ডাইথেন এম ৪৫ অথবা টিল্ট ২৫০ ইসি ৫ মিলি হারে মিশিয়ে ১৫ দিন পর পর ৩ থেকে ৪ বার পুরো গাছ ভালোভাবে স্প্রে করতে হবে।

লিচু

৪.১ পোকার নাম : লিচুর মাইট (মাকড়)

ক্ষতির লক্ষণ

- মাইট বা ক্ষুদ্র মাকড় কচি ডালে বা সতেজ পাতার নিচের পিঠে বাসা বাঁধে এবং পাতার রস চুষে খেয়ে পাতা কুঁকড়ে ফেলে। পাতার নিচে বাদামি রঙের মখমলের মতো এক ধরনের আবরণ তৈরি করে।
- এ মাকড় ফুলের কুঁড়ি ও অপরিপক্ব লিচুতেও আক্রমণ করে।

দমনব্যবস্থা

- আক্রান্ত পাতা ও ডাল সংগ্রহ করে পুঁতে ফেলতে হবে (জুন থেকে আগস্ট)।
- জৈব বালাইনাশক নিমবিসিডিন (০.৪%) ব্যবহার করা।
- মধ্য ভাদ্র থেকে কার্তিক মাস এবং মাঘের শেষ হতে ফাল্গুন মাস পর্যন্ত গাছে ২-৩ বার মাকড়নাশক যেমন- ওমাইট ২ মিলি বা ২ গ্রাম থিওভিট বা কমুলাস বা রনভিট ১ লিটার পানিতে মিশিয়ে স্প্রে করতে হবে।
- এপ্রিল থেকে মে মাসে ক্যলথেন ৪০ এমএফ বা নিউরন ৫০ ইসি প্রতি ১০ লিটার পানিতে ১০ মিলি মিশিয়ে ১৫ দিন পর পর ২ থেকে ৩ বার পাতার নিচের দিক থেকে স্প্রে করতে হবে। অথবা প্রতি ১০ লিটার পানিতে ৫০ গ্রাম সালফার পাউডার বা তুঁতে মিশিয়ে মে থেকে জুন মাসে ফল সংগ্রহ করার পর ১ থেকে ২ বার এবং ডিসেম্বর জানুয়ারি মাসে ২ থেকে ৩ বার ১৫ দিন পর পর আক্রান্ত পাতার নিচের দিকে স্প্রে করতে হবে।

৪.২ পোকার নাম : লিচুর ফল ছিদ্রকারী পোকা

ক্ষতির লক্ষণ

- এ পোকা লিচুর গায়ে বা বোঁটার গোড়া ছিদ্র করে ভেতরে ঢোকে এবং ছিদ্রযুক্ত স্থানে কালো দাগ দেখা যায়।
- লিচুর খোসা ছাড়ালে বীজের মুখে এক ধরনের বাদামি গুঁড়া দেখা যায়।
- আক্রান্ত ফলের খোসা ছাড়ালে অনেক সময় বীজের মুখে পোকার কীড়া (বাচ্চা) দেখা যায়।

দমনব্যবস্থা

- মশারি ব্যাগিং করে এ পোকা দমন করা যায়।
- বোম্বাই জাতে এ পোকার আক্রমণ বেশি হয়। তাই আক্রমণ প্রবণ এলাকায় চায়না ৩ জাত রোপণ করা।
- ফল মটরদানার মতো হলে সিমবুশ ১০ ইসি বা ডেসিস ২.৫ ইসি প্রতি ১০ লিটার পানিতে ১০ মিলি মিশিয়ে ১৫ দিন পর পর ২ থেকে ৩ বার স্প্রে করতে হবে।

নারিকেল

৪.১ পোকার নাম : নারিকেলের গণ্ডার পোকা

ক্ষতির লক্ষণ

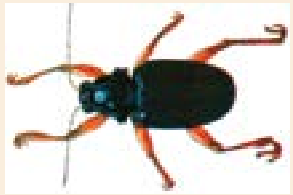
- আক্রমণ হলে গাছের কচি ডগায় গর্ত দেখা যায়।
- ডগার ভেতরের নরম অংশ খাওয়ার ফলে আক্রান্ত কচি পাতা বের হওয়ার পর পাতায় আক্রমণের চিহ্ন দেখা যায়।
- আক্রান্ত স্থান থেকে আঁশযুক্ত গুঁড়া বের হয়।

দমনব্যবস্থা

- নারিকেল গাছের গোড়ার আশপাশ থেকে গোবরের গাদা, পচা বা পচনশীল আবর্জনা, পূর্বে আক্রান্ত গাছের পচা গুঁড়ি সরিয়ে ফেলতে হবে।
- গাছের ডগায় পোকার গর্ত দেখা গেলে লোহার শিক ঢুকিয়ে খুচিয়ে পোকা মেরে ফেলতে হবে।
- ইনজেকশনের সিরিঞ্জ দিয়ে ডিজেল বা কেরোসিন বা সুমিথিয়ন ৫০ ইসি গর্তে প্রয়োগ করে মোম দিয়ে গর্তের মুখ বন্ধ করে দিতে হবে।

কলা

৪.১ পোকার নাম : কলার পাতা ও ফলের বিটল



ক্ষতির লক্ষণ

- কীড়া অবস্থায় গাছের শিকড় খায়
- পূর্ণ বয়স্ক পোকা প্রথমে কলা গাছের কচি হলদে পাতা কুরে কুরে খায়, ফলে পাতায় কালো দাগ পড়ে।
- পাতা বড় হলে দাগও বড় হয়।
- অনুরূপভাবে কলা বড় হওয়ার সাঙ্গে সাঙ্গে দাগগুলোও আকারে বড় হয়।
- কলার মোচা বের হলে পাতা ছেড়ে দিয়ে কচি কলায় আক্রমণ করে।

দমনব্যবস্থা

- কলার মোচা বের হওয়ার সাঙ্গে সাঙ্গে ১০৫ সেমি. (৪২ ইঞ্চি) দৈর্ঘ্যের ও ৭৫ সেমি. (৩০ ইঞ্চি) প্রস্থের দুইমুখ খোলা মশারির নেট দিয়ে কলার মোচা ঢেকে দিতে হবে।
- মোচা বের হওয়ার আগে একবার, মোচা বের হওয়ার সাঙ্গে সাঙ্গে একবার, ছড়াতে একবার এবং সম্পূর্ণ কলা বের হওয়ার পর একবার মোট চার বার ডেসিস ২.৫ ইসি প্রতি ১০ লিটার পানিতে ১০ মিলি মিশিয়ে স্প্রে করতে হবে।

কলা

৪.১ রোগের নাম : কলার পানামা রোগ

ক্ষতির লক্ষণ

- কলাগাছের বয়স্ক বা সবুজ পাতা বা পাতার ডগা প্রাথমিক অবস্থায় হলুদ, এরপর কালো রঙের দাগ পড়ে এবং বোঁটা ভেঙে পাতাগুলো গাছের সাঙ্গে ঝুলে পড়ে।
- কিছু দিনের মধ্যেই প্রায় সব পাতা শুকিয়ে যায়।
- কলাগাছের কাণ্ড লালচে হয়ে লম্বালম্বিভাবে ফেটে যায় ও পরে গাছ আস্তে আস্তে মারা যায়।
- আক্রান্ত গাছের কাণ্ড আড়াআড়িভাবে কাটলে কাণ্ডের উপরিভাগে বা থোড়ের মাঝে লালচে কালো দাগ দেখা যায়। আক্রমণের কিছু দিনের মধ্যে বাগানের প্রায় সব গাছ মারা যায়।

দমনব্যবস্থা

- আক্রান্ত জমি থেকে চারা সংগ্রহ করা যাবে না।
- আক্রান্ত জমিতে পরের বছর কলাচাষ করা যাবে না।
- রোগ প্রতিরোধী জাত যেমন : বারি কলা-১, বারি কলা-২, চম্পা।

৪.১ রোগের নাম : কলার সিগাটোকা রোগ

ক্ষতির লক্ষণ

- পাতার শিরা বরাবর হালকা হলুদ বা সবুজাভ হলুদ লম্বাটে দাগ পড়ে।
- দাগগুলো বড় হলে চোখের আকৃতি ধারণ করে আস্তে আস্তে কালো হয়ে যায়।
- গাছের পাতা আগুনে পুড়ে যাওয়ার মতো মনে হয়।
- আক্রমণ বেশি হলে সব পাতাই শুকিয়ে যায় এবং গাছ মারা যায়।

দমনব্যবস্থা

- জমিতে পর পর ২-৩ বছরের বেশি কলার চাষ করা যাবে না।
- অতিরিক্ত ইউরিয়া সার ব্যবহার থেকে বিরত থাকতে হবে।
- আক্রান্ত পাতা সংগ্রহ করে মাটিতে পুঁতে অথবা পুড়িয়ে ফেলতে হবে।
- দশ লিটার পানিতে ১০ মিলি টিল্ট ২৫০ ইসি মিশিয়ে ১২-১৫ দিন পর পর গাছ ভালোভাবে ভিজিয়ে ২-৩ বার স্প্রে করতে হবে।

সেক্স ফেরোমন ফাঁদ

পুরুষ পোকাকে আকৃষ্ট করার জন্য স্ত্রী মথ এক ধরনের রাসায়নিক পদার্থ নির্গত করে, যা সেক্স ফেরোমন নামে পরিচিত। সেক্স ফেরোমনের গন্ধে পুরুষ পোকা আকৃষ্ট হয় এবং স্ত্রী পোকার সাথে মিলিত হয়। ফল ছিদ্রকারী স্ত্রী পোকা কর্তৃক নিঃসৃত এমনই একটি সেক্স ফেরোমন বর্তমানে আবিষ্কৃত হয়েছে যা কৃত্রিম উপায়ে তৈরি করা সম্ভব এবং বর্তমানে বাণিজ্যিকভাবেও সহজলভ্য। সূক্ষ্ম ছিদ্রসহ প্লাস্টিকের ছোট টিউবে ২ থেকে ৩ মিলি গ্রাম পরিমাণ ফেরোমন ভরে টিউবটি একটি পোকা ধরা ফাঁদে ঝুলিয়ে রাখলে তা ৬ থেকে ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত পুরুষ মথ আকৃষ্ট করতে পারে, যা পরবর্তীতে সংগ্রহ করে ধ্বংস করা হয়।

ফেরোমেন ফাঁদ ও জমিতে রক্ষণাবেক্ষণ পদ্ধতি

কখন জমিতে ফেরোমেন ফাঁদ স্থাপন করতে হবে

সাধারণত ফল কচি অবস্থায় ফলছিদ্রকারী পোকার আক্রমণ শুরু হতে দেখা যায়। সেহেতু ফলের এই পর্যায় হতেই ফেরোমেন ফাঁদ স্থাপন করা উচিত এবং তা সম্পূর্ণ ফল মৌসুমই জমিতে রাখতে হবে।

কীভাবে ফেরোমেন ফাঁদ স্থাপন করতে হবে

একটি বা দুইটি খুঁটির সাহায্যে ফেরোমেন ফাঁদ জমিতে স্থাপন করতে হবে। জমিতে খুঁটি দৃঢ়ভাবে স্থাপন করে ফেরোমেন ফাঁদকে তার বা শক্ত সুতার সাহায্যে খুঁটির সঙ্গে বেঁধে রাখতে হবে। ফাঁদে অবস্থিত ফেরোমেন টোপটি যাতে সর্বদা ফসলের উচ্চতার ১০ থেকে ১৫ সে.মি. উপরে থাকে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। এজন্য গাছের উচ্চতা বাড়ার সাথে সাথে ফেরোমেন ফাঁদের উচ্চতাও বাড়াতে হবে।

কখন ফাঁদ ও টোপ পরিবর্তন করা প্রয়োজন

ডেল্টা এবং উইং জাতীয় ফাঁদের আঠালো পৃষ্ঠে ধুলাবালি ও পোকার শরীরের অংশবিশেষ লেগে থাকতে পারে। যদি আঠালো পৃষ্ঠ পর্যাপ্ত আঠালো না হয় তবে মথ এখানে এসে আটকা পড়বে না। প্রতিনিয়ত ফাঁদ পর্যবেক্ষণ করে প্রয়োজন হলে আঠালো পৃষ্ঠ পরিবর্তন করতে হবে। অতিরিক্ত রোদ, বৃষ্টি ও বাতাসে সম্পূর্ণ ফাঁদ নষ্ট হয়ে যেতে পারে। এরূপ ক্ষেত্রে বিলম্ব না করে জমিতে নতুন ফাঁদ সংস্থাপন করতে হবে। জমিতে ফানেল ফাঁদ সবচেয়ে দীর্ঘস্থায়ী হয় তবে এ ফাঁদের প্লাস্টিক ব্যাগ ছিড়ে যেতে পারে। ক্ষতিগ্রস্ত ব্যাগ দ্রুত পরিবর্তন করতে হবে যাতে আটকা পড়া মথ পালাবার সুযোগ না পায়। পানি ফাঁদের ক্ষেত্রে সবচেয়ে অত্যাবশ্যকীয় বিষয়টি হলো, পাত্রের তলায় রক্ষিত সাবান পানি যেন কোনো কারণে শুকিয়ে না যায়। পানি শুকিয়ে গেলে ডগা ও ফল ছিদ্রকারী পোকা ধরা সম্ভব হবে না। পানি ফাঁদ সহজে নষ্ট হয় না এবং যত্নের সাঙ্গে ব্যবহার করলে এ ধরনের ফাঁদ ২ থেকে ৩ মৌসুম পর্যন্ত ব্যবহার করা সম্ভব।

গামোসিস (Gummosis)

ইদানিং বিভিন্ন ফল গাছে গামোসিস (কাণ্ডের কষঝরা) নামক রোগ দেখা যাচ্ছে। আম, কাঁঠাল, নারিকেল, আমড়া ও লেবু জাতীয় ফল গাছে ব্যাপকহারে এর আক্রমণ ছড়িয়ে পড়ছে। ফাইটোফ্থোরা নামক ছত্রাকের আক্রমণে লেবু জাতীয় ফল গাছে এ রোগ হয়। রোগাক্রান্ত গাছের কাণ্ড ও ডাল বাদামি বর্ণ ধারণ করে। আক্রান্ত কাণ্ডে লম্বালম্বি ফাটল দেখা দেয় এবং ফাটল থেকে আঠা বের হতে থাকে। আক্রান্ত গাছের পাতা হলুদ হয়ে যায় এবং ডাল উপর দিক থেকে মরতে থাকে। কাণ্ড বা ডালের আক্রান্ত অংশ ক্রমান্বয়ে পঁচে গিয়ে গাছ মারা যায়। মাটিতে অতিরিক্ত পানি জমে গেলে এ রোগের প্রাদুর্ভাব বেশি হয়। গাছের শিকড় ও গোড়ার বাকলে কোন কারণে ক্ষতের সৃষ্টি হলে ক্ষতস্থানের মাধ্যমে এ রোগের জীবাণু প্রবেশ করে। এ রোগের ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে রোগের লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার (কাণ্ডের কষঝরা) প্রাথমিক পর্যায়েই রোগ শনাক্ত করে দ্রুত প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করার মধ্যেই রোগ নিয়ন্ত্রনের সফলতা নির্ভর করে।

প্রতিকার

- লেবু জাতীয় ফল গাছের ক্ষেত্রে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন আদিজোড়/রুটস্টক যেমন- রংপুর লাইম, রাফ লেমন, ক্লিওপেট্রা ম্যান্ডারিন, ব্যাবহার করতে হবে;
- পানি নিষ্কাশনের সুব্যাবস্থা করা এবং গাছকে সবল ও সতেজ রাখা। মাটি স্যাঁতস্যাঁতে হতে না দেয়া এবং প্রয়োজনের অতিরিক্ত পানি সেচ না দেয়া;
- রোগের লক্ষণ দেখামাত্র আম, কাঁঠাল, নারিকেল, আমড়া ও লেবু জাতীয় ফল গাছের আক্রান্ত স্থান ছুঁরি বা বাঁটাল দ্বারা চেঁছে বোর্দোপেস্ট এর প্রলেপ দেয়া (১০০ গ্রাম তুঁতে ও ১০০ গ্রাম চুন আলাদা পাত্রে গুলিয়ে পরিমিত পানির সাথে একত্রে মিশিয়ে বোর্দোপেস্ট তৈরি করতে হবে)। বোর্দোপেস্ট না পাওয়া গেলে আলকাতরার প্রলেপ দেয়া যেতে পারে। অথবা ০.৩% ব্যভিস্টিন/নোইন ১৫ দিন পরপর ২/৩ বার স্প্রে করা।

কষঝরা ও আক্রান্ত অংশ চেঁছে ফেলা এবং বোর্দোপেস্ট/আলকাতরা লেপে দেয়া

আমের ফল ছিদ্রকারী পোকা

(Mango Red banded Caterpillar, Deanolis sublimbalis)

ফল ছিদ্রকারী এ পোকাটি লেপিডপটেরা বর্গের অন্তরর্ভূক্ত পাইরিলিডি পরিবারের এক ধরনের মথ। বাংলাদেশে ১৯৯৬ সালে প্রথম এটিকে নতুন ক্ষতিকর পোকা হিসেবে রেকর্ড করা হয় (অস্ট্রেলিয়া থেকে আগত)। সেজন্য এটিকে কোয়ারেন্টাইন পোকা হিসেবে বিবেচনা করা হয়। পূর্ণবয়স্ক পোকা লম্বায় প্রায় ১৪ মিলিমিটার, ধূসর বর্ণের ও পাখা আঁশযুক্ত।

আমের ফল ছিদ্রকারী পূর্ণবয়স্ক পোকা ও কীড়া — ফল ছিদ্রকারী পোকা আক্রান্ত আমের বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীন লক্ষণ

তির প্রকৃতি

পূর্ণবয়স্ক স্ত্রী পোকা আমের নিচের অংশে খোঁসার ওপরে ডিম পাড়ে। ডিম ফুটে লার্ভা বের হয়ে খুব ছোট বিন্দুর মতো ছিদ্র করে আমের মধ্যে ঢুকে পড়ে এবং প্রথমে শাঁস ও পড়ে আঁটি খাওয়া শুরু করে। প্রাথমিক অবস্থায় আক্রান্ত স্থান গাঢ় বাদামি বর্ণের হয় এবং ছিদ্রপথ হতে সাদা ফেনা বের হতে দেখা যায়। পরবর্তীকালে ফেনাসহ আক্রান্ত স্থান শুকিয়ে কালো হয়ে যায়। গাছের নিচ থেকেই এ পোকার আক্রমণের নমুনা সুস্পষ্টভাবে বোঝা যায়। আক্রমণের ব্যাপকতা বৃদ্ধি পেলে আক্রান্ত স্থান ফেটে যায় ও পচন ধরে।

দমন ব্যবস্থা

- মার্চ-এপ্রিল মাসে ঝরে যাওয়া আক্রান্ত কচি ফল মাটি থেকে সংগ্রহ করে পুড়িয়ে ফেলা;
- বাগান পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখা;
- মার্চ মাসের দ্বিতীয় সপ্তাহ থেকে (আম মার্বেল আকার হলে) শুরু করে ১ মাস পরপর কমপক্ষে দুবার প্রোপেনফস কিউ+সাইপারমেথ্রিন (সুবিক্রন ৪২৫ ইসি) @ ১.০ মিলি/লিটার বা এমামেকটিন বেনজোয়েট (প্রোক্লেম ৫ এসজি) @ ১ গ্রাম/লি. ফ্লোবেন-ডাইএমাইড (বেল্ট ২৪ ডব্লিউজি) @০.৫ গ্রাম/লি. পানিতে মিশিয়ে আমে স্প্রে করলে এ পোকার আক্রমণ কমানো সম্ভব;

আমের গুঁটি বাঁধার ৩৫-৪০ দিন পর ব্রাউন পেপার ব্যাগ, মার্কিন কাপড়ের ব্যাগ অথবা উপযুক্ত ছিদ্রকৃত পলিথিন ব্যাগ দ্বারা ফল ঢেকে দেয়া।

আম ধৌতকরণ ও শোধনে গরম পানি প্রযুক্তি
(Hot Water Treatment Technology for Mango)

আম একটি দ্রুত পচনশীল ফল। সংগ্রহ মৌসুমে তাপমাত্রা ও আর্দ্রতা উভয়ই বেশি থাকে বলে আম পচা ত্বরান্বিত হয়। আমাদের দেশে উৎপাদিত মোট আমের ২০ থেকে ৩০% সংগ্রহোত্তর পর্যায়ে নষ্ট হয়। প্রধানত বোঁটা পচা ও অ্যানথ্রাকনোজ রোগের কারণে আম নষ্ট হয়। আম সংগ্রহকালীন ভাঙা বা কাটা বোঁটা থেকে কষ বেরিয়ে ফলত্বকে দৃষ্টিকটু দাগ পড়ে । ফলত্বকে নানারকম রোগজীবাণুও লেগে থাকতে পারে এবং লেগে থাকা কষ রোগ সংক্রমণে সহায়তা করতে পারে। এজন্য আম পরিষ্কার পানি দ্বারা ধোয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু ঠাণ্ডা পানিতে ধুলে কষ দুর হলেও রোগাক্রমণ খুব একটা নিয়ন্ত্রিত হয় না । সেজন্য আম হালকা গরম পানিতে ধোয়া উচিৎ। রোগ নিয়ন্ত্রণ, গুণাগুণ রক্ষা, সুষ্ঠুভাবে পাকা ও সংরক্ষণশীলতা বৃদ্ধিতে আমের হট ওয়াটার ট্রিটমেন্ট বেশ কার্যকরী। আবার ঠাণ্ডা বা গরম পানিতে নির্ধারিত মাত্রায় সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইড মিশিয়ে এ মিশ্রণে আম চুবিয়ে রেখেও ধৌতকরণ করা যায় এবং ভালো ফল পাওয়া যায়। বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা কাউন্সিলের অর্থায়নে পরিচালিত প্রকল্পের পরীক্ষায় 'ফজলি' আমের ক্ষেত্রে গরম পানিতে সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইড মিশিয়ে কার্যকরিতা অধিক পাওয়া গেছে। গবেষণাগারে পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে, জাতের ওপর নির্ভর করে ৫২ থেকে ৫৫ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রার গরম পানিতে ৫ মিনিট ধরে আম শোধন করলে বোঁটা পচা রোগ ও অ্যানথ্রাকনোজ রোগ দমন করা যায়। এভাবে আম নষ্ট হওয়া প্রতিরোধ করা যায়। বাণিজ্যিকভাবে এ পদ্ধতি কাজে লাগানোর জন্য গরম পানিতে আম শোধন যন্ত্র উদ্ভাবন করা হয়েছে।

যন্ত্রের বৈশিষ্ট্য

- ২ কিলোওয়াট ক্ষমতার ৮টি বৈদ্যুতিক ওয়াটার হিটারের মাধ্যমে পানিকে গরম করা হয়;
- তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের জন্য ডিজিটাল তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রক ব্যবহার করা হয়;
- আম ভর্তি প্লাস্টিক ক্রেট বহনের জন্য মটর চালিত কনভেয়ার রোলার ব্যবহার করা হয়।
- যন্ত্রটি দিয়ে নিরবচ্ছিন্নভাবে আম শোধন করা যায়;
- যন্ত্রটি চালানোর জন্য ৬ জন লোকের প্রয়োজন হয়;
- এ যন্ত্র দ্বারা আমকে সুষমভাবে ৫২ থেকে ৫৫ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রার পানিতে ৫ থেকে ৭ মিনিট ডুবিয়ে শোধন করা হয়;
- গরম পানিতে ডুবিয়ে রাখা আমের গায়ে লেগে থাকা পচনে সাহায্যকারী জীবাণু মারা যায়;
- শোধনকৃত আম ৫ থেকে ৬ দিনের পরিবর্তে ১০ থেকে ১৫ দিন পর্যন্ত টাটকা থাকে এবং আমের রং উজ্জ্বল হয়;
- যন্ত্রটি দিয়ে ঘণ্টায় ১০০০ কেজি আম শোধন করা যায়;
- উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন হওয়ায় প্রতি কেজির শোধন খরচ মাত্র ৫০ পয়সা;
- যন্ত্রটির বাজার মূল্য ১,৩৫,০০০ টাকা।

কৌশল

বড় কোন খোলা মুখপাত্রে পানি রেখে তাপ দিতে হবে । পানির তাপমাত্রা ৫৫ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড হলে সে পানিতে আম ৫ মিনিট চুবিয়ে রাখতে হবে। তারপর পানি থেকে আম উঠিয়ে বাতাসে শুকিয়ে নিতে হবে। বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউটের ফার্ম মেশিনারি অ্যান্ড পোস্টহারভেস্ট প্রসেসিং ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগ থেকে উদ্ভাবিত হট ওয়াটার প্লান্ট ব্যবহার করে উল্লিখিত তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে রেখে সুষমভাবে একসাঙ্গে অনেক আমের হট ওয়াটার ট্রিটমেন্ট করা যায় ।

ফলের ব্যাগিং প্রযুক্তি

আম, কাঁঠাল, লিচু, পেয়ারা, কলা, কমলা ও ডালিম আমাদের দেশের অত্যন্ত জনপ্রিয় এবং অর্থকরী ফল ফসল। কিন্তু রোগ ও পোকামকড়ের আক্রমণে প্রায়শই প্রচুর পরিমাণে ফল নষ্ট হয়ে যায়। উপযুক্ত সময়ে যথাযথভাবে ব্যাগিং করলে পোকা দমন ছাড়াও আরও কিছু বাড়তি সুবিধা পাওয়া যায়। পাতার ঘর্ষণ থেকে ফলকে রক্ষা করা যায়, তীব্র সূর্যকিরণ থেকে ফলকে রক্ষা করা যায়, পাখি, বাঁদুর ও মানুষের আক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। দেখতে আকর্ষণীয় হয় ও বাজার মূল্য বেশি পাওয়া যায় এবং সর্বোপরি পরিবেশ ভালো থাকে। নিম্নে উল্লিখিত ফলগুলোর ব্যাগিং পদ্ধতির বর্ণনা করা হল।

আম

ফল গুটি বাঁধার ৩৫-৪৫দিন পর প্রতিটি আমকে পলিথিন/কাপড়/বাটার পেপার ব্যাগ দিয়ে ঢেকে দিলে আমের মাছি পোকার আক্রমণ সম্পূর্ণভাবে রোধ করা যায়। ব্যাগিং করার পূর্বে ফলে ছত্রাকনাশক (টিল্ট ২৫০ ইসি ০.৫ মি.লি./লি.) প্রয়োগ করা। বৃহদাকৃতির গাছে নাগালের বাইরের ফলের সুরক্ষার জন্য ফেরমোন ফাঁদ ব্যবহার করতে হবে।

কাঁঠাল

ফল ধরার পর বাড়ন্ত কাঁঠাল (৩৫-৪৫দিন পর) পলিথিন/প্লাস্টিক ব্যাগ দিয়ে মুড়িয়ে দিলে এ পোকার আক্রমণ সম্পূর্ণভাবে রোধ করা যায়। এতে করে কাঁঠালের রঙ আকর্ষণীয় হয় এবং বাজারমূল্যও বাড়ে।

লিচু

নেটের ব্যাগ দিয়ে লিচুর থোকা (গুটি বাঁধার ৩৫-৪৫দিন পর) বেঁধে ফলছিদ্রকারি পোকার আক্রমণ প্রতিহত করা যায়।

পেয়ারা

পেয়ারা মার্বেল আকৃতি হওয়ার (গুটি বাঁধার ৫০-৫৫ দিন) পর পলিথিন বা বাটার পেপার দিয়ে ব্যাগিং করা। বাতাস চলাচলের জন্য ব্যাগে অবশ্যই কয়েকটি ছিদ্র রাখতে হবে। ব্যাগিং করার পূর্বে ফলে ছত্রাকনাশক (টিল্ট ২৫০ ইসি ০.৫ মি.লি./লি.) প্রয়োগ করা বাঞ্ছনীয়।

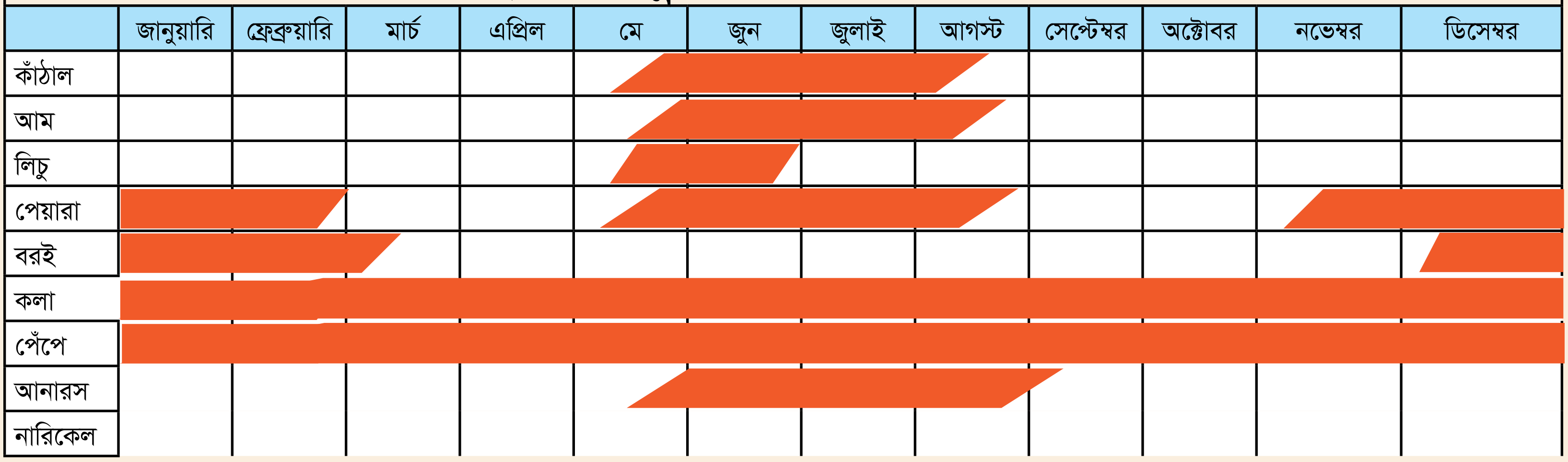
কলা

মোচা থেকে কলা বের হওয়ার পর পরই নিচের দিক খোলা সাদা অথবা নীল রঙের পলিথিন দিয়ে পুরো কলার কাদি ব্যাগিং করা। ব্যাগিং করলে পোকা দমন ছাড়াও আরও কিছু বাড়তি সুবিধা পাওয়া যায়, যেমন পাতার ঘর্ষণ থেকে ফলকে রক্ষা করা যায়। ব্যাগের ভিতর তাপমাত্রা ও আর্দ্রতার পরিমাণ বেড়ে যাওয়ায় কলা আকারে বড় হয়, সপ্তাহ খানেক আগেই পরিপক্ব হয়, ধূলোবালি থেকে রক্ষা পায়, দেখতে আকর্ষণীয় হয় ও বাজার মূল্য বেশি পাওয়া যায় এবং সর্বোপরি পরিবেশ ভালো থাকে।

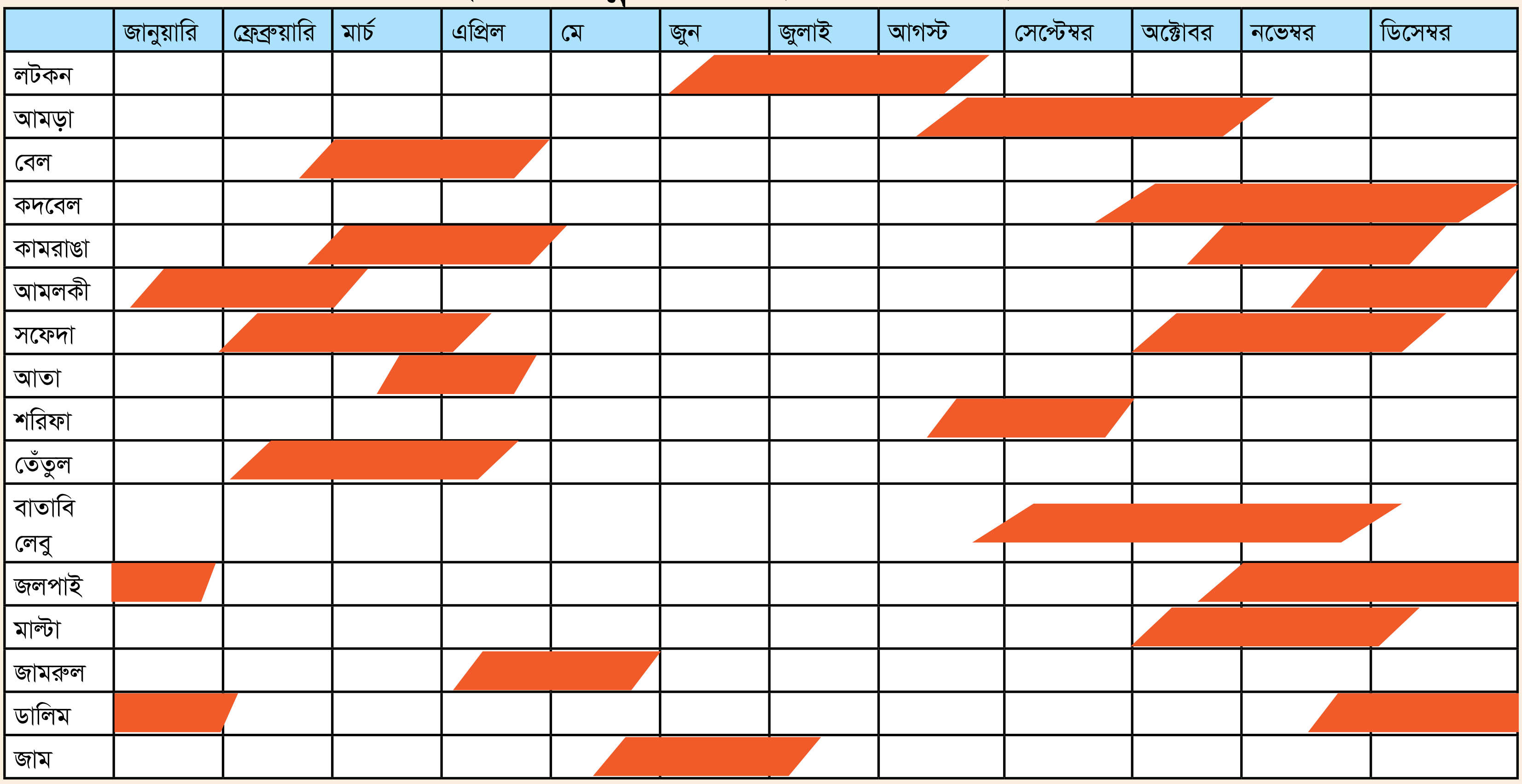
কমলা

বাড়ন্ত ফল দু-তিনটি ছিদ্রযুক্ত পলিথিন ব্যাগ দিয়ে মুড়ে এ পোকার আক্রমণ থেকে সহজেই রক্ষা পাওয়া যায়।

বছরের বিভিন্ন সময়ে প্রধান ফলের প্রাপ্যতা



বছরের বিভিন্ন সময়ে অপ্রচলিত ফলের প্রাপ্যতা



বাংলাদেশের ষড়ঋতুর ফল

গ্রীষ্মকাল	বর্ষাকাল	শরৎকাল	হেমন্তকাল	শীতকাল	বসন্তকাল
(মধ্য এপ্রিল-মধ্য জুন)	(মধ্য জুন-মধ্য আগস্ট)	(মধ্য আগস্ট-মধ্য অক্টোবর)	(মধ্য অক্টোবর-মধ্য ডিসেম্বর)	(মধ্য ডিসেম্বর-মধ্য ফেব্রুয়ারি)	(মধ্য ফেব্রুয়ারি-মধ্য এপ্রিল)
আম	পেয়ারা	নারিকেল	আমলকী	কুল	বেল
কাঁঠাল	বিলাতি গাব	বাতাবিলেবু	কমলালেবু	স্ট্রবেরি	কুল
জাম	লটকন	ডালিম	আঙুর	কমলালেবু	সফেদা
লিচু	লেবু	মালটা	ড্রাগন ফল	আমলকী	অ্যাভোকেডো
ফলসা	করমচা	শরিফা	তৈকর	পেয়ারা	কাজুবাদাম
জামরুল	অরবরই	আমড়া	পেয়ারা	পেঁপে	বকুল
আতা	ডেউয়া	লুকলুকি	নারিকেল	সফেদা	পেয়ারা
কলা	বিলিম্বি	জলপাই	চালতা	কুমকই	আনারস
পেঁপে	আঙুর	বকুল			বাঙি আগাম
বাঙি	প্যাশনফল	পানিফল			তরমুজ আগাম
তরমুজ	কাউফল	কদবেল			জাবটিকাবা
গাব	মুড়মুড়ি	তেঁতুল			তুঁতফল
গোলাপজাম	ক্ষুদিজাম	তাল			জামানফল
আনারস	আঁশফল	জাবটিকাবা			
খেজুর	চিনার	কলা			
বৈঁচি	লুকলুকি	পেঁপে			
বেতফল	কলা	আনারস			
তৈকর	পেঁপে	আশ্বিনাআম			
পানিফল	আনারস	থাই পেয়ারা			
পিচফল	পানিজাম	করমচা			
পার্সিমন	কাকজাম	কামরাঙা			
রাম্বুটান	বুটিজাম				
শানতোল	অম্রপালি				
হামজাম	চাপালিশ কাঁঠাল				
আলুবাখারা	কাঁঠাল				
কাজুবাদাম	কামরাঙা				
স্টার আপেল	ডেফল				
নারকেল	আমরুল				
টমিটমি	আদাজামির				
ব্রেডফ্রুট	সাতকড়া				
বনআম	মহুয়া				
পিয়াল	খিরনি				
বহরি	টকআতা				
বিলিম্বি	আঁকুরা				
ডুমুর					

বারো মাসের ফল

মাসের নাম	উৎপাদিত ফল
জানুয়ারি	পেয়ারা, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস, সফেদা, মাল্টা, ডালিম, লেবু, কামরাঙা, আমলকী, কুল, কমলা, তেঁতুল
ফেব্রুয়ারি	পেয়ারা, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস, সফেদা, মাল্টা, ডালিম, লেবু, কামরাঙা, আমলকী, কুল, কমলা, তেঁতুল, কদবেল, গোলাপজাম
মার্চ	পেয়ারা, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস, সফেদা, মাল্টা, ডালিম, লেবু, বারোমাসি আম, আমড়া, কামরাঙা, আমলকি, বেল, কুল, কমলা, বাঙ্গি, চুকুর, ডুমুর, তরমুজ, তুঁত
এপ্রিল	পেয়ারা, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস, সফেদা, মাল্টা, ডালিম, লেবু,আম, বেল, ডেউয়া, জাম, তৈকর, কাজুবাদাম, বাঙ্গি, চুকুর, ডুমুর, তরমুজ, ফলসা, তুঁতফল, বৈঁচি
মে	পেয়ারা, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস, সফেদা, তালশাঁস, মাল্টা, ডালিম, লেবু, আম, আমলকী, ড্রাগনফল, ডেউয়া, জাম, কাঁঠাল, তৈকর, প্যাশনফল, কাজুবাদাম, গোলাপজাম, বাঙ্গি, চুকুর, লিচু, তরমুজ, ফলসা, করমচা, গাব, হামজাম, বৈঁচি, লুকলুকি, জামরুল
জুন	পেয়ারা, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস, সফেদা, তাল, মাল্টা, ডালিম, লেবু, আম, ড্রাগনফল, ডেউয়া, লটকন, জাম, কাঁঠাল, তৈকর, প্যাশনফল, কাজুবাদাম, বিলিম্বি, বাঙ্গি, খেজুর, লিচু, তরমুজ, ফলসা, করমচা, হামজাম, বৈঁচি, লুকলুকি, জামরুল, ডেফল, চামফল, খেজুর, রাম্বুটান, পার্সিমন, পীচফল, আরুল, চিনার, মারফা
জুলাই	পেয়ারা, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস, সফেদা, লেবু, আম,আমড়া, কামরাঙা, আমলকি, ড্রাগনফল, লটকন, বিলাতিগাব, কাঁঠাল, তাল, বিলাতিআমড়া, দেশি আমড়া, প্যাশনফল, বাতাবিলেবু, বিলিম্বি, ক্ষুদিজাম, খেজুর, তরমুজ, করমচা, ডেফল, চামফল, কেওড়াফল, রাম্বুটান, আলুবোখারা, গুটগুইট্টা
আগস্ট	পেয়ারা, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস, সফেদা, মাল্টা, ডালিম, লেবু, বারোমাসি আম, আম, আমড়া, কামরাঙা, আমলকি, ড্রাগনফল, বিলাতিগাব, কাঁঠাল, তাল, দেশিআমড়া, বাতাবিলেবু, বিলিম্বি, ক্ষুদিজাম, চালতা, কেওড়াফল, অরবরই
সেপ্টেম্বর	পেয়ারা, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস, সফেদা, মাল্টা, ডালিম, লেবু, বারমাসি আম, আমড়া, কামরাঙা, আম, আমলকী, ড্রাগনফল, জলপাই, বিলাতিগাব, কমলা, তাল, দেশি আমড়া, বাতাবিলেবু, নাশপাতি, আতা, শরিফা, চালতা, কেওড়াফল, পানিফল, অরবরই, কদবেল
অক্টোবর	পেয়ারা, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস, সফেদা, মাল্টা, ডালিম, লেবু, আমড়া, কামরাঙা, আমলকী, ড্রাগনফল, জলপাই, কমলা, তাল, দেশি আমড়া, নাশপাতি, পানিফল, তৈকর, কদবেল, তেঁতুল
নভেম্বর	পেয়ারা, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস, সফেদা, মাল্টা, ডালিম, কমলালেবু, কা-মরাঙা, আমলকী, ড্রাগনফল, জলাপাই, সাতকড়া
ডিসেম্বর	পেয়ারা, পেঁপে, নারিকেল, সফেদা, মাল্টা, ডালিম, লেবু, আমড়া, কামরাঙা, ড্রাগনফল, জলপাই, কমলালেবু

উন্নতজাতের ফলের চারা-কলম প্রাপ্তিস্থান

ক. কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর
www.dae.gov.bd

হর্টিকালচার সেন্টার

ঢাকা অঞ্চল

০১ । ফলবীথি, আসাদগেট, ঢাকা ০২-৯১১৭৫৮৮
০২ । গুলশান, ঢাকা ০২-৯৮৯৫১৪৯
০৩ । রাজালাখ, সাভার, ঢাকা ০২-৭৭১০৬৪৬
০৪ । সোবহানবাগ, সাভার, ঢাকা ০২-৭৭৪১০৯২
০৫ । আড়াইহাজার,নারায়ণগঞ্জ ০৬৬৬৮-১৪২২২০
০৬ । নূরবাগ,কালিয়াকৈর,গাজীপুর ০২-৯২৯৮৫৩৩
০৭ । টাঙ্গাইল এয়ারস্ট্রিপ ০৯২১-৫৫৬৪২, ০১৮১৩৩১১৭০৩
০৮ । ফলবাগান, টাঙ্গাইল ০৯২১-৬২২৮৪
০৯ । ধনবাড়ি, টাঙ্গাইল ০১৭৭৫৮৯৩৪৮৩
১০ । নাওজোর, গাজীপুর ০১৯১০৭৭৩৬৯৮
১১ । ভবানীপুর, গাজীপুর ০১৭৭৭৩৪৬০৬১
১২ । পোড়াবাড়ী, গাজীপুর ০১৯১০৭৭৩৬৯৮
১৩ । নরসিংদী ০১৭৩৭৪০৯৫৬৮
১৪ । গাইটাল, কিশোরগঞ্জ ০৯৪১-৬১৭৩৯
১৫ । শোলাকিয়া, কিশোরগঞ্জ ০৯৪১-৬১৬৪২
১৬ । সরারচর, বাজিতপুর, কিশোরগঞ্জ ০১৭১৬৭১৯৬২২

ময়মনসিংহ অঞ্চল

১৭ । গৌরীপুর, ময়মনসিংহ ০৯০২৪-৫৬০৪৮
১৮ । কেওয়াটখালী, ময়মনসিংহ ০৯১-৬১৭১৪
১৯ । জামালপুর ০৯৮১-৬৩৪৯৭

কুমিল্লা অঞ্চল

২০ । শাসনগাছা, কুমিল্লা ০৮১-৬৫৪০৫

রাজশাহী অঞ্চল

২১ । কল্যাণপুর, চাঁপাইনবাবগঞ্জ ০৭৮১- ৫২৫৩৪
২২ । রামচন্দ্রপুর, চাঁপাইনবাবগঞ্জ ০৭৮১-৫৫৫৩৪
২৩ । রাজশাহী কোর্ট, রাজশাহী ০৭২১-৭৭২৪৮১
২৪ । ভাতুরিয়া, নাটোর ০৭৭১-৮৯০৫৩
২৫ । নাটোর ০৭৭১-৬২৫৯৮
২৬ । কাশিয়া ডাংগা রাজশাহী ০১৭১৭৮৫৩৯০৩

বগুড়া অঞ্চল

২৭ । ফুলদীঘি, বগুড়া ০৫১-৬১৬৪২
২৮ । বনানী, বগুড়া ০৫১-৬৯৯১৪
২৯ । জামালগঞ্জ, জয়পুরহাট ০৫৭১-৬২৯৪৯
৩০ । টেবুনিয়া, পাবনা ০৭৩১-৬৫৬৫৮
৩১ । ঈশ্বরদী, পাবনা ০৭৩২৬-৬৩০৩৫

রংপুর অঞ্চল

৩২ । বুড়িরহাট, রংপুর ০৫২১-৬৬০৯৯

দিনাজপুর অঞ্চল

৩৩ । দিনাজপুর ০৫৩১-৬৪৭৪৮, ০১৭১৫২৪০৬৬১
৩৪ । ঠাকুরগাঁও ০১৯৩৮ ৮২৭০৩৪

যশোর অঞ্চল

৩৫ । খয়েরতলা, যশোর ০৪২১-৬৫৬৯১, ০১৭১৮৫৩৩৯৪৯
৩৬ । ঝিনাইদহ ০১৭১৮৮১৪০৫৪
৩৭ । জেলরোড, কুষ্টিয়া ০৭১-৭১০২৫, ০১৭১৮০৪৫২০০
৩৮ । বাড়াদি, মেহেরপুর ০১৭১১১১৭৬০৮
৩৯ । চুয়াডাঙ্গা ০১৭১২০১৩৯৫৫৭
৪০ । মাগুরা ০১৭১২০৯১৬৩৪

খুলনা অঞ্চল

৪১ । দৌলতপুর, খুলনা ০৪১-৭৭৪৬৫০, ০১৭১২৩৯৪০৭০
৪২ । খুলনা টাউন,খুলনা ০৪১-৭২১১০১, ০১৯১৮৫৯৮১৫৫

সিলেট অঞ্চল

৪৩ । মেহেদীবাগ, সিলেট ০৮২১-৭১৭৯৭১
৪৪ । কুলাউড়া, মৌলভীবাজার ০৮৬২৪-৫৬৬৫৯

বরিশাল অঞ্চল

৪৫ । রহমতপুর, বরিশাল ০৪৩১-২১৭৩৮৭৬
৪৬ । পটুয়াখালী ০৪৪১-৬২৪৪৩ (অনু), ০১৭১৮৯২৪৮৮১
৪৭ । বরগুনা ০১৮৫৫৮২৫৫১
৪৮ । ইছাকাঠি, বরিশাল ০১৭২১০৪৮৪৮৭

চট্টগ্রাম অঞ্চল

৪৯ । হাটহাজারী, চট্টগ্রাম ০১৭৩১৩০১৮৫৩
৫০ । ঝিলংজা, কক্সবাজার ০৩৪১-৬৩৫৪১
৫১ । রামু, কক্সবাজার ০৩৪২-৫৫৬০৬৫
৫২ । পাঁচগাছিয়া, ফেনী ০৩৩১-৭৩৪৭৪
৫৩ । দেওয়ান হাট, চট্টগ্রাম ০১৭১৪৩৬৮৩৬৪
৫৪ । চরসুলুকিয়া, নোয়াখালী ০১৭২০২০৮৩৬১

ফরিদপুর অঞ্চল

৫৫ । ভাজন ডাংগা, ফরিদপুর ০৬৩১-৬৩২০৫
৫৬ । রাজবাড়ী, ফরিদপুর ০৬৪১-৬৫৫৬৩, ০১৭১৫০৮৩১০৯
৫৭ । কাশিয়ানী, গোপালগঞ্জ ০১৭১৫৬৪৭৩১৫
৫৮ । মোস্তফাপুর, মাদারীপুর ০১৭৩১০৬৮৩২৬

রাঙ্গামাটি অঞ্চল

৫৯ । রামগড়, খাগড়াছড়ি ০১৮১৪০৭৭৬৬৪
৬০ । খেজুরবাগান, খাগড়াছড়ি ০৩৭১-৬২১২৭
৬১ । নারানখাইয়া, খাগড়াছড়ি, ০১৯৯২৫৫৭০৩৫
৬২ । পানছড়ি, খাগড়াছড়ি ০১৭১৭৪০৭৬৯১
৬৩ । মাটিরাঙ্গা, খাগড়াছড়ি ০৩৫১-৬১৫৪০
৬৪ । দীঘিনালা, খাগড়াছড়ি ০১৭১৭৪০৭৬৯১
৬৫ । বনরূপা, রাঙ্গামাটি ০৩৫১-৬৩৫৬১
৬৬ । আসামবস্তি, রাঙ্গামাটি ০৯৪১৬১৬৪২
৬৭ । বালুখালী, রাঙ্গামাটি ০৩৫১-৬২৪৬১
৬৮ । চেংগী, নানিয়ারচর, রাঙ্গামাটি ০১৮১৮৩৭৩৪৭০
৬৯ । লংগদু, রাঙ্গামাটি ০৩৫১-৬৩৫৬১
৭০ । কাপ্তাই, রাঙ্গামাটি ০১৮১৭২৭০২৩৮
৭১ । বালাঘাটা, বান্দরবান ০৩৬১-৬২৫৭৮
৭২ । আজিজনগর, বান্দরবান ০১৯৩২৫৩১৬৬০
৭৩ । নাইক্ষ্যংছড়ি, বান্দরবান ০১৭১৭৬৩৪৯৯৩

অর্থ পুষ্টি স্বাস্থ্য চান
দেশি ফল বেশি খান

খ. বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট
www.bari.gov.bd

০১ । প্রধান কার্যালয়, জয়দেবপুর, গাজীপুর ০২-৯২৬১৫০১-৫

আঞ্চলিক কৃষি-উদ্যানতত্ত্ব গবেষণা কেন্দ্র

০২ । জামালপুর ০৯৮১-৬৩১৩৮
০৩ । ঈশ্বরদী, পাবনা ০৭৩২৬-৬৩৬০৬
০৪ । খয়েরতলা, যশোর ০৪২১-৬৮৬৪৯
০৫ । হাটহাজারী, চট্টগ্রাম ০৩১-২৬০১৫০৯
০৬ । রহমতপুর, বরিশাল ০৪৩২৭-৭৩৩৬১
০৭ । আকবরপুর, মৌলভীবাজার ০৮৬১-৫৩৪৬২
০৮ । চাঁপাইনবাবগঞ্জ ০৭৮১-৫২৪৭২
০৯ । মসলা গবেষণা কেন্দ্র, বগুড়া ০৫০৩৩-৬৯০৮১

কৃষি গবেষণা কেন্দ্র

০১ । সাইট্রাস, জৈন্তাপুর, সিলেট ০৮২২৯-৫৬০০৫
০২ । বিনোদপুর, রাজশাহী ০৭২১-৭৫০৩৪৬
০৩ । ঠাকুরগাঁও ০৫৬১-৫২০৭০
০৪ । বুড়িরহাট, রংপুর ০৫২১-৬৩৫১৯, ৫৪০০৭
০৫ । পাহাড়তলী, চট্টগ্রাম ০৩১-৬৫৯০৬২ ।

গ. বাংলাদেশ কৃষি উন্নয়ন কর্পোরেশন
www.badc.gov.bd

উদ্যান উন্নয়ন কেন্দ্র

০১ । কাশিমপুর, গাজীপুর ০২-৯২৯৭৮০১
০২ । পবা, রাজশাহী ০৭২১-৭৬১৫৮৮
০৩ । ঝুমঝুমপুর, যশোর ০৪২১-৬৮৯১৯
০৪ । পটিয়া, চট্টগ্রাম ০৩০৩৫-৫৬৩০২
০৫ । জুগিয়াপালপাড়া, কুষ্টিয়া ০৭১-৭৩৭৯১
০৬ । কুমিল্লা ০৮১-৭৬৯১৯
০৭ । টাঙ্গাইল ০৯২১-৬৩৬৩৮
০৮ । মুক্তাগাছা, ময়মনসিংহ ০৯০২৮-৭৫৩৬০
০৯ । নারুলী, বগুড়া ০৫১-৬৬০১৯

এগ্রো সার্ভিস সেন্টার

০১ । চেহেলগাজী, দিনাজপুর ০৫৩১-৬৩৩১৭
০২ । আশরতপুর, রংপুর ০৫২১-৬২৩১৭
০৩ । রামানন্দপুর, পাবনা ০৭৩১-৬৬৩২৮
০৪ । মহেশ্বরপাশা, খুলনা ০৪১-৭৭৫২৪৯
০৫ । দাপুনিয়া, জামালপুর ০৯৮১-৬৩৫৯০
০৬ । লতিবাবাদ, কিশোরগঞ্জ ০৯৪১-৬১৫৬৭
০৭ । কুমারগাঁও, সিলেট ০৮২১-৭১২৮২৭
০৮ । লামা, বান্দরবান ০৩৬১-৬২৫৪০
০৯ । চরউরিয়া, পাক কিশোরগঞ্জ, নোয়াখালী ০৩২১-৬১৫৪১
১০ । খলিশাখালী, পটুয়াখালী ০৪৪১-৬২০২৫
১১ । লাকুটিয়াবাজার, বরিশাল ০৪৩১-৬৩৭৩০
১২ । খাজুরতলা, বরগুনা ০৪৪৮-৬২৭২৮

কৃষি মন্ত্রণালয়
www.moa.gov.bd

মুদ্রণে: কৃষি তথ্য সার্ভিস www.ais.gov.bd সংখ্যা: ২০,০০০/২০১৬

পরিকল্পিত ফল চাষ
যোগাবে পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার

ফলদ বৃক্ষ রোপণ পক্ষ
২০১৯

ফলে যত পুষ্টি

কৃষি মন্ত্রণালয়
কৃষি তথ্য সার্ভিস