

# অনাবাদি পতিত জমি ও বসতবাড়ির আঙ্গিনায় বহরব্যাপী শাক-সবজি উৎপাদন পরিকল্পনা ও বাস্তবায়ন কৌশল

খাদ্য পুষ্টিতে উন্নতি  
আনবে দেশে সমৃদ্ধি

“দেশের এক ইঞ্চি জমিও যেন অনাবাদি না থাকে”  
মাননীয় প্রধানমন্ত্রী

## বহরব্যাপী মৌসুম ভিত্তিক চাষ উপযোগী শাক সবজি



মৌসুম	মাসের নাম	শাক জাতীয়	কন্দাল জাতীয়	ফল জাতীয় সবজি
বসন্ত ১৬ অক্টোবর-১৫ মার্চ	অক্টোবর (আশ্বিন-কার্তিক)	পালংশাক, লেটুস, বথুয়া শাক	মুলা, বিট, শালগম, গাজর, আলু, পেঁয়াজ, রসুন	বেগুন, মরিচ, টমেটো, ফুলকপি, বাঁধাকপি, ওলকপি, ক্যাপসিকাম, শিম, ফ্লেঞ্চবিন
	নভেম্বর (কার্তিক-অহহায়ণ)	বাটশাক, লালশাক, ধনেপাতা, পুঁইশাক, পালংশাক	মুলা, মিষ্টি আলু, পেঁয়াজ, আলু, বিট, শালগম, গাজর	বাঁধাকপি, ফুলকপি, ওলকপি, মরিচ, টমেটো, বেগুন, শালগম, ব্রোকলি, লাউ
	ডিসেম্বর (অহহায়ণ-পৌষ)	ডাটাশাক, লালশাক, পালংশাক, লেটুস, বথুয়াশাক	পেঁয়াজ, আলু, গাজর, মুলা, শালগম, বিট	ফুলকপি, টমেটো, মটরগুটি, বেগুন, বাঁধাকপি, ব্রোকলি, ওলকপি, লাউ, ফ্লেঞ্চবিন, ক্যাপসিকাম, মরিচ
	জানুয়ারি (পৌষ-মাঘ)	কলমিশাক, ডাটাশাক, বথুয়া, লেটুস, পালংশাক, ধনিয়া, লালশাক, লাফাশাক	আলু, পেঁয়াজ, মিষ্টি আলু, মুলা, গাজর, বিট	টমেটো, বেগুন, করলা, মটরগুটি, পটল, বাঁধাকপি, লাউ, মরিচ
	ফেব্রুয়ারি (মাঘ-ফালগুন)	পালংশাক, লালশাক, মেথি, পুঁই শাক, ধনিয়া	মুখী কচু, ওল, পেঁয়াজ, শালগম	বেগুন, লাউ, করলা, মিষ্টি কুমড়া, চিচিঙ্গা, ধুন্দল, ফ্লেঞ্চবিন, শসা, মটরগুটি, টমেটো, ওলকপি, মরিচ, পটল, টেঁড়শ
	মার্চ (ফালগুন-চৈত্র)	পুঁইশাক, ডাটাশাক, গিমাফলমি	ওল, মুখী কচু, মিষ্টি আলু, লতিরাজ	বেগুন, লাউ, করলা, মিষ্টি কুমড়া, চিচিঙ্গা, ধুন্দল, শসা, মটরগুটি, মরিচ, পটল, টেঁড়শ, চালকুমড়া, বরবটি, লতিকচু
গ্রীষ্ম ১৬ মার্চ-১৫ জুলাই	এপ্রিল (চৈত্র-বৈশাখ)	পুঁইশাক, ডাটাশাক, গিমাফলমি, পাটশাক, লালশাক	ওল, মুখী কচু, লতিরাজ	মিষ্টি আলু, করলা, শসা, ধুন্দল, বিঙ্গা, চালকুমড়া, মিষ্টি ফুমড়া, চিচিঙ্গা, পেঁপে
	মে (বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ)	পুঁইশাক, ডাটাশাক, গিমাফলমি	ওল, মুখী কচু, শাকালু, পানি কচু	বেগুন, টেঁড়শ, বরবটি, মরিচ, পেঁপে, বিঙ্গা, শিম, করলা
	জুন (জ্যৈষ্ঠ-আষাঢ়)	পুঁইশাক, গিমাফলমি, ডাটাশাক, লালশাক	মুখী কচু, লতিরাজ	বেগুন, টেঁড়শ, বরবটি, মরিচ, পেঁপে, বিঙ্গা, করলা, ফ্লেঞ্চবিন, সজনে
শরৎ ১৬ জুলাই-১৫ অক্টোবর	জুলাই (আষাঢ়-শ্রাবণ)	পুঁইশাক, গিমাফলমি, ডাটাশাক, লালশাক	শাকালু, পানি কচু	বেগুন, টেঁড়শ, বরবটি, মরিচ, পেঁপে, বিঙ্গা, করলা, কাঁকরোল, ধুন্দল, ফ্লেঞ্চবিন, শিম, সজনে
	আগস্ট (শ্রাবণ-ভাদ্র)	পুঁইশাক, গিমাফলমি, ডাটাশাক, লালশাক	মুলা, লতিরাজ	বেগুন, মরিচ, টমেটো, ফুলকপি, বাঁধাকপি, শিম, টেঁড়শ
	সেপ্টেম্বর (ভাদ্র-আশ্বিন)	পালংশাক, ধনিয়া, লালশাক	মুলা, বিট, শালগম, গাজর	বেগুন, মরিচ, টমেটো, ফুলকপি, বাঁধাকপি, ওলকপি, ক্যাপসিকাম, শিম, ফ্লেঞ্চবিন



## বিভিন্ন প্রকার অনাবাদি ও পতিত জমিতে সবজি উৎপাদন কৌশল

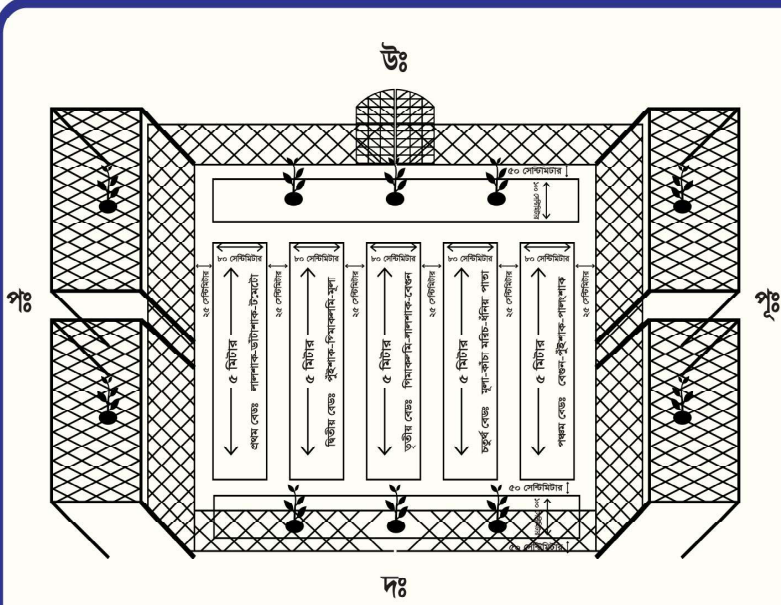


সবজি আবাদের স্থান	সবজির নাম
অ-ফলা গাছ	ধুন্দল, কাঁকরোল, চিচিঙ্গা
ঘরের চাল	চাল কুমড়া, শিম, মিষ্টি কুমড়া, লাউ, ধুন্দল, কাঁকরোল, চিচিঙ্গা, করলা
ছায়াযুক্ত স্থান	আদা, হলুদ
বাড়ির স্যাঁতসেঁতে স্থান	কচু
আংশিক রৌদ্রজ্বল স্থান/বাড়ির উঠান	পুঁইশাক, টেঁড়শ, কলমী, চিচিঙ্গা, করলা, মিষ্টি কুমড়া, ধনিয়া, পুদিনা, মরিচ, পেঁপে
পুকুর পাড় ও কিনারায়	পুঁইশাক, টেঁড়শ, কলমী, চিচিঙ্গা, করলা, মিষ্টি কুমড়া, ধনিয়া, পুদিনা, কচু
পুকুরের পানিতে পর্যাণ্ড কচুরিপানা থাকলে ভাসমান বেড	লালশাক, ডাটা শাক, ধনিয়া, লাউ, কুমড়া, টেঁড়শ, মুলা, শসা
বেড়া	ধুন্দল, কাঁকরোল, কুমড়া
জমির আইল	শিম ও বরবটি
বালাতি, টব	পুদিনা, বিলাতী ধনিয়া
বাড়ির সীমানা	বরবটি, টেঁড়শ, চাল কুমড়া, করলা, মিষ্টি কুমড়া
মাঁচা	লাউ, পুঁইশাক, কাঁকরোল, করলা, চাল কুমড়া, শসা
মাঁচার নিচে	লাল শাক, ডাটা শাক, পুদিনা, ধনিয়াপাতা



# সুস্থ্য সবল দেহ চান, সৃজন করেন পুষ্টি বাগান

## পারিবারিক পুষ্টি বাগান মডেল



- পারিবারিক পুষ্টিবাগানের ৫টি বেডে শাক ও সবজি জাতীয় ফসল উৎপাদন করা যায়;
- পূর্ব ও পশ্চিম দিকে ৪টি মাঁচায় লতানো সবজি (শীম, লাউ, করলা, শসা, কাঁকরোল, যিঙ্গা, চিচিঙ্গা, মিষ্টি কুমড়া, বরবাটি, পটল, ধুন্দল) উৎপাদন করা যায়;
- পারিবারিক পুষ্টি বাগানের বেড়াতেও লতা জাতীয় সবজি লাগানোর সুযোগ রয়েছে;
- বাগানের উত্তর ও দক্ষিণ উভয় দিকে ৩টি করে মোট ৬টি কম ক্যানোপি যুক্ত ফলগাছ লাগানো যায়;
- ফলগাছের মধ্যবর্তী ফাঁকা স্থানেও শাক সবজি চাষাবাদ এর সুযোগ রয়েছে;
- একটি মৌসুমে ১০-১২ প্রকারের শাক সবজি আবাদ করা যায়;
- সর্বোপরি একটি পারিবারিক পুষ্টিবাগান হতে পরিবারের জন্য নিরাপদ ও সতেজ শাক সবজি ও ফলমূল পাওয়া যায়।



বসতবাড়ির আশপাশ শাকসবজি করে চাষ

বেশি বেশি সবজি চাষে অর্থ পুষ্টি দুইই আসে

## নমুনা শস্য বিন্যাসের ছক

৫ টি বেডে রোপনকৃত সবজির নাম			রোপনকৃত ফলের চারার নাম	মাঁচায় রোপনকৃত সবজির নাম		
খরিপ-১	খরিপ-২	রবি		খরিপ-১	খরিপ-২	রবি
১	২	৩	৪	৫	৬	৭
১। ডাঁটাশাক	১। ডাঁটাশাক	১। বাঁধাকপি	১। পেঁপে	১। করলা	১। চিচিঙ্গা	১। লাউ
২। টেঁড়শ	২। টেঁড়শ	২। মুলা	২। পেয়ারা	২। চালকুমড়া	২। শসা	২। শিম
৩। পাটশাক	৩। বেগুন	৩। পালংশাক	৩। আম	৩। ধুন্দল	৩। কাঁকরোল	
৪। গীমা কলমি	৪। গীমা কলমি	৪। টমেটো	৪। লেবু	৪। চিচিংগা	৪। করলা	
৫। পুঁইশাক	৫। পুঁইশাক	৫। লাল শাক	৫। আমড়া	৫। বিংগা	৫। ধুন্দল	
			৬। অরবরই		৬। বরবাটি	
			৭। কদবেল		৭। কুমড়া	

\*জেলা/উপজেলা প্রণীত সবজি বিন্যাস অনুসরণ করতে হবে;

\*এলাকা উপযোগী ফসল, পুষ্টিগুণ বিবেচনায় এবং পারিবারিক পছন্দ অনুযায়ী সবজি বিন্যাস প্রয়োজনে পরিবর্তন হতে পারে।



অনাবাদি পতিত জমি ও বসতবাড়ির আঙ্গিনায় পারিবারিক পুষ্টি বাগান স্থাপন প্রকল্প  
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর

