asia initiatives®

FRAUEN POWER E.V.

SoCCs™
social capital credits

ଆମ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚ୍ଚା

VIEWS
Empowering People

Voluntary Integration for Education and Welfare of Society

Message from Dr. Geeta Mehta

"Strong women make strong families, and strong families make a strong India"

All of Asia Initiatives' work is accomplished with capable partners such as VIEWS. They are helping us lead a shift in women's role in society not just in nurturing their families, but also in taking charge of enhancing their families' incomes. Our partnership with VIEWS has improved the livelihoods of over 2100 women with the launch of the nutrition garden program with women farmers. Through our award-winning methodology of Social Capital Credits, women in this program earn SoCCs for cleaning their village regularly, planting native trees, and building their own natural pest control structures, and redeem them for training and support to grow their own vegetables and nutrition supplements like Moringa and leafy greens, in an environmentally sustainable way. Processing and marketing excess vegetables will be the next step. We are very proud of the women who have actively participated in this program, and who have gained confidence for taking a greater role in decision making for their families and their community.

Our partnership with VIEWS is an example of the work of AI in promoting the power of social capital in achieving the 17 Sustainable Development Goals set by the United Nations.

We thank our partners and community members for their continued hard work and dedication to community engagement and improvement. Together we can achieve a better tomorrow, today!

Dr. Geeta Mehta
Co-founder and President, Asia Initiatives

ବାର୍ତ୍ତା

ପ୍ରଫେସର ରାଧାକୃଷ୍ଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀ
କୃଷି ବୈଜ୍ଞାନିକ

କୃଷି ଗବେଷଣା ଜ୍ଞାନ କୌଶଳଗୁଡିକ କୃଷକ କ୍ଷେତରେ ପହଞ୍ଚିପାରିଲେ କୃଷକର ହିତ ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର କୈଣସି ନୂତନ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଚାଷୀମାନେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଆମ ଦେଶରେ ଅଧିକାଂଶ ପୁରପଲ୍ଲୀରେ କୁପୋଷଣର ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ଏହି କୁପୋଷଣ ଦ୍ୱାରା ମୁଖ୍ୟତଃ ମହିଳାମାନେ ରକ୍ତହୀନତାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି। ରକ୍ତହୀନତାର ଶିକାର ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁର ଜନ୍ମହେବା ଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ବଳ ପରିବାର ଓ ଦୁର୍ବଳ ସମାଜ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟାର ନିରାକରଣ ନିମନ୍ତେ ପୃଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତା କୁ ଆଗ୍ରାଧିକାର ଦେବାକୁ ହେବ ।

ଏହି ପୃଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତା ଆମ ଘରବାଡି ବଗିଚା, ଚାଷଜମି, ଜଙ୍ଗଲ, ନଦୀ ଓ ନାଳରୁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ସମନ୍ୱିତ ଜୈବିକ ଚାଷ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଦରକାରୀ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପାଇବା ସହିତ କୁପୋଷଣକୁ ଦୂର କରିପାରିବା ।

ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଭିୟୁଜ୍ ଦ୍ୱରା ପ୍ରକାଶିତ **''ଆମ ପୁଷ୍ଟିବଗିଚା''** ପୁସ୍ତକଟି ମୁଖ୍ୟତଃ ସେହିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ, ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ଘରବାଡି କିମ୍ୱା ପାଖ ଜମିରେ ଜୈବିକ ଉପାୟରେ ପୁଷ୍ଟିବଗିଚାଟିଏ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନିଜ ପରିବାରର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଚାହିଦା ପୂରଣ ସହିତ, ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କୁ ବଜାରରେ ମଧ୍ୟ ବିକ୍ରିକରି ଭଲ ରୋଜଗାର କରିପାରିବେ ।

ରାଧାକୃଷ୍ଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀ
ଡା. ରାଧାକୃଷ୍ଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀ

ସୂଚୀପତ୍ର

କ୍ର. ନଂ	ବିଷୟବସ୍ତୁ	ପୃଷ୍ଠା
୧.	ଉନ୍ନତ ଖାଦ୍ୟପେୟ ବିବିଧତା ।	୧
୨.	ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା	୨-୩
୩.	ବୃତ୍ତାକାର ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା	୪
୪.	ବସ୍ତା ପୁଷ୍ଟିବଗିଚା	୫
୫.	ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଫସଲ ଚୟନ	୬
୬.	ପନିପରିବା ଓ ତାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ	୭-୮
୭.	ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାର ଯତ୍ନ	୯
୮.	ବିହନ ସଂରକ୍ଷଣ	୧୦-୧୧

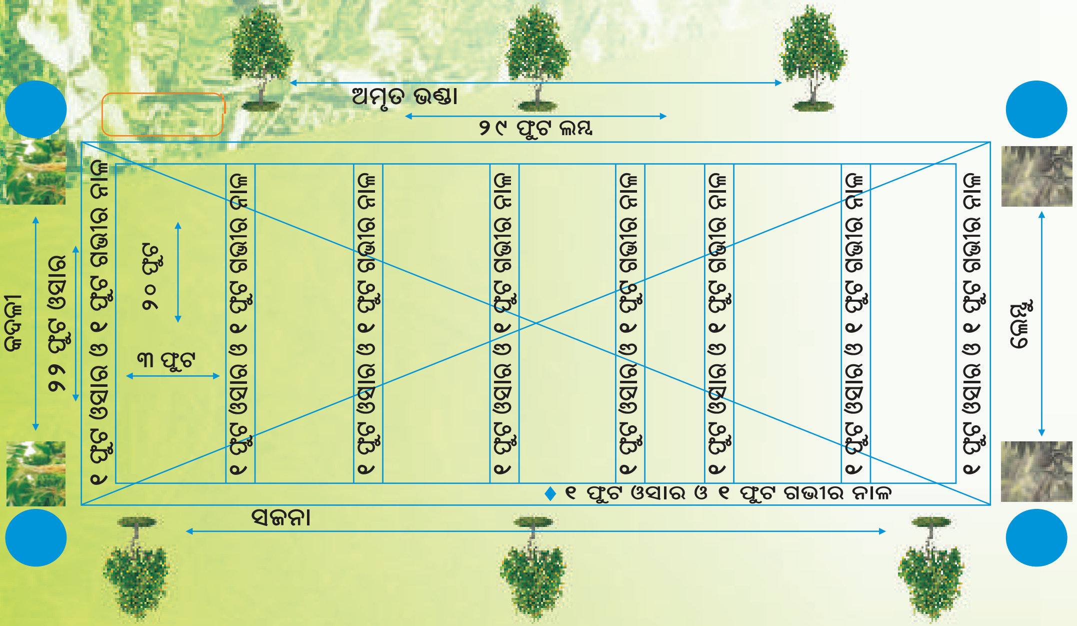
ଆମ ଦେଶର ଅଧିକାଂଶ ପୁରପଲ୍ଲୀରେ କୁ-ପୋଷଣ ର ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ଏହି କୁପୋଷଣ ଦ୍ୱାରା ମୁଖ୍ୟତଃ ମହିଳାମାନେ ରକ୍ତହୀନତାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ରକ୍ତହୀନତାର ଶିକାର ମହିଳାମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ବଳ ପରିବାର ଓ ଦୁର୍ବଳ ସମାଜକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟାର ନିରାକରଣ ନିମନ୍ତେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତା କୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେବାକୁ ହେବ । ଏହି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତା ଆମ ଘରବାଡ଼ି ବଗିଚା, ଚାଷଜମି, ଜଙ୍ଗଲ, ନଦୀ ଓ ନାଳରୁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ସମନ୍ୱିତ ଜୈବିକ ଚାଷ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଦରକାର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପାଇବା ସହିତ, କୁ-ପୋଷଣକୁ ଦୂର କରିପାରିବା ।

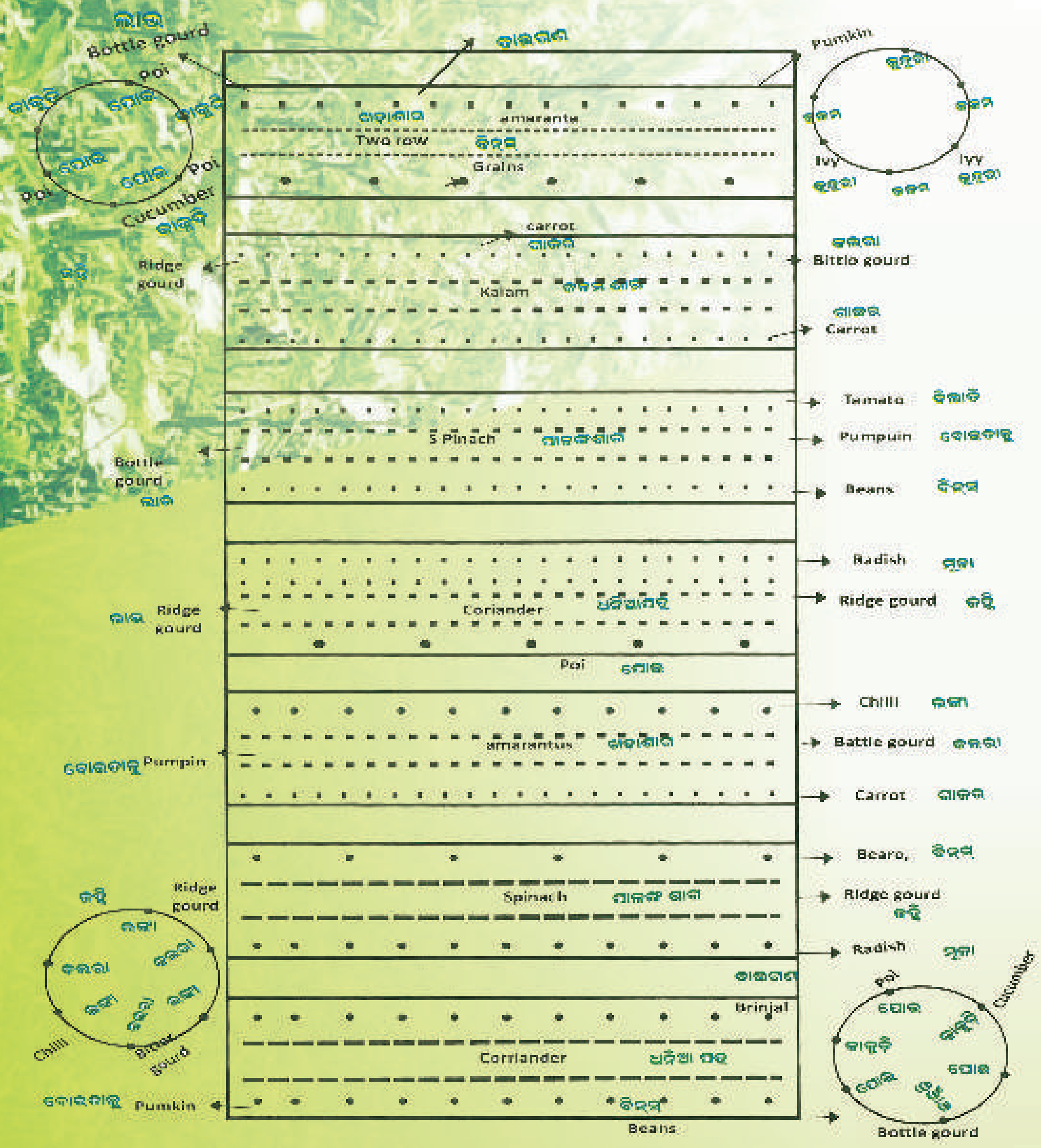
ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ମୁଖ୍ୟତଃ ସେହିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ, ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ଘରବାଡ଼ି କିମ୍ବା ପାଖ ଜମିରେ ଜୈବିକ ଉପାୟରେ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାଟିଏ ତିଆରି କରି ନିଜ ପରିବାରର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଚାହିବା ପୂରଣ ସହିତ, ଅଧିକ ପୃଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ବଜାରରେ ମଧ୍ୟ ବିକ୍ରିକରି ଭଲ ରୋଜଗାର କରିପାରିବେ । ପୁସ୍ତିକାଟି Nutri Didi ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାର ବ୍ୟାପକ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା

ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକ ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା ବର୍ଷସାରା ଯୋଗାଇଥାଏ । ଅତି କମ୍‌ରେ ୨ ଡ଼େସି. ମିଲି ର ଏକ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାରୁ ୫ ଜଣିଆ ପରିବାର ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ୮୦୦ ରୁ ୧୦୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା ଯୋଗାଇବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ନିମ୍ନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୃଷ୍ଟି ବଗିଚାର ନମୁନା ସହିତ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ମାପ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଆୟତାକାର ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା

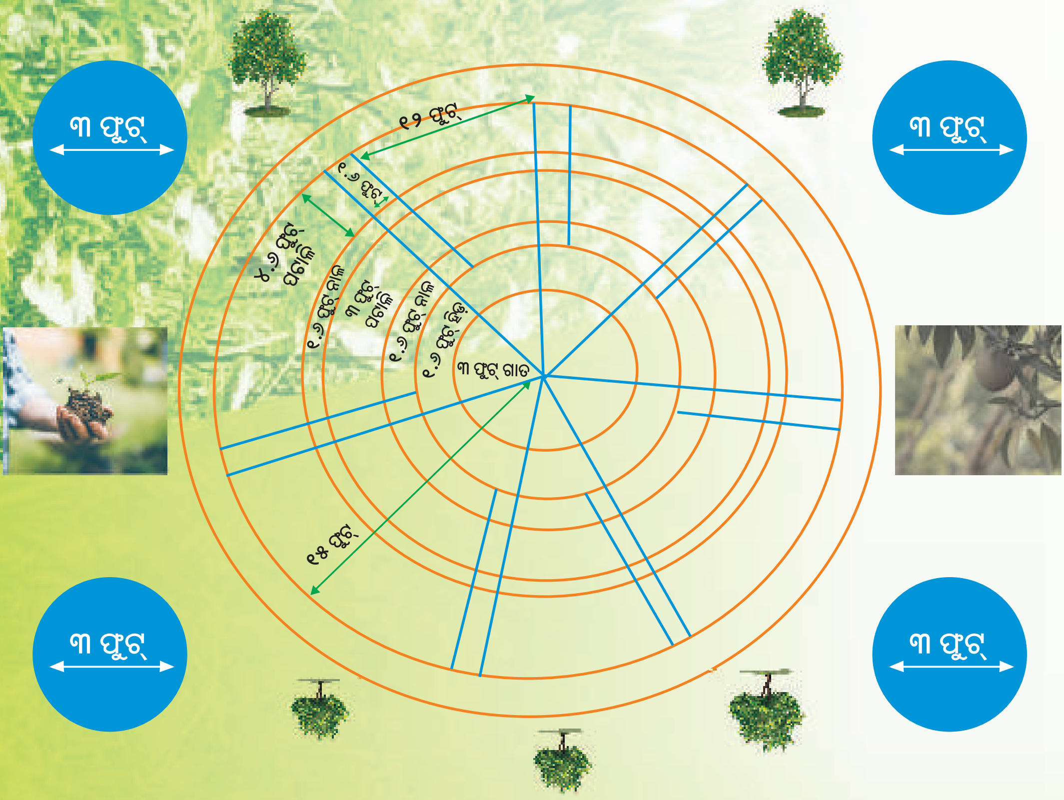




ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ :

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଟାଳୀରେ ୩-୪ ପ୍ରକାରର ଫସଲ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଫସଲ ମିଶ୍ରଣ ଏପରି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେମିତି "ଶାଗ ଜାତୀୟ + ଡାଲି / ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ (ବିନ୍ସ, ଝୁଡଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି) + ଗଛ ଜାତୀୟ (ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡାଳ ଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା ଗଛ)"। ବଡ ଚେର ଓ ଛୋଟ ଚେର ଥିବା ଗଛକୁ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶେଇ ଲଗେଇଲେ ମାଟିରେ ଥିବା ଜୈବିକ ଖାଦ୍ୟସାରର ପରିଚ୍ଳନା ଭଲ ହୋଇପାରିବ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଟାଳୀ ନଡା / ଶୁଖିଲା ପତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଆଛାଦିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ତା ହେଲେ ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକତା କମ୍ ପଡିବ । ଲତା ଜାତୀୟ ଫସଲ ପାଇଁ ମଞ୍ଚା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ, ଫଳରେ ଫସଲ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେବ ।

ବୃତ୍ତାକାର ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା



ବସ୍ତା ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା

Bag Model

ଧ୍ୟାନ ଦେବା ବିଷୟ ବସ୍ତୁ :

ବୃତ୍ତାକାର ଓ ଆୟତାକାର ପୁଷ୍ଟିବଗିଚା ନିମନ୍ତେ :-

- ଏହି ବଗିଚାରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ୧୦-୧୨ ପ୍ରକାରର ଫସଲ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଲତା ଜାତୀୟ ଫସଲକୁ ଚାରି କୋଣରେ ଥିବା ଗୋଲାକାର ପଟାଳିର ହିଡରେ ଲଗାଇବା ।
- ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ପଟାଳିର ବାହାର ପଟକୁ ଥିବା ଧାରମାନଙ୍କରେ ଲତାଜାତୀୟ ଫସଲ ଲଗେଇବା ଓ ସବୁ ପଟାଳି ଉପରେ ମଂଚା କରି ତା ଉପରକୁ ସେହି ଫସଲର ଲତାକୁ ମଡେଇବା ।
- ପନିପରିବା ସହିତ ଫଳ ଗଛ ଯେପରିକି ସଜନା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଦଳୀ ଓ ଲେମ୍ବୁ ନିଶ୍ଚିତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଏହି ବଗିଚାରେ ଲଗାଯାଇଥିବା ଲତା ଜାତୀୟ ଫସଲ ପାଇଁ ମଞ୍ଚା/ ଭାଡ଼ି କଲେ ଭଲ ବଗିଚା ସହିତ ଭଲ ଫଳ ଦିଏ ।

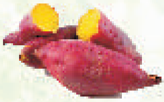
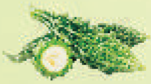
ବସ୍ତା ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା ନିମନ୍ତେ :

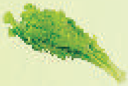
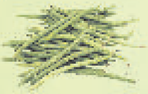
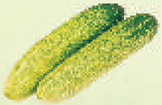
- ଭୂମିହୀନ ପରିବାର ନିମନ୍ତେ ୧୨-୧୫ ବସ୍ତା/ ଅଖା/ ବୁରା ରେ ୨ ଫୁଟ ମାଟି ଓ ଖତ ମିଶ୍ରଣ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଏକ ପୁଷ୍ଟିକର ପନିପରିବା ଚାଷ କରିପାରିବା । ଗୋଟିଏ ବସ୍ତାରେ ଆମେ ୩-୪ ପ୍ରକାରର ପରିବା ଲଗାଇବା । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ବସ୍ତାର ତଳୁ ୧ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚରେ ସମାନ ଦୁରତାରେ ବସ୍ତାର ଉଭୟ ପଟେ ଚାରୋଟି କଣା କରିବାକୁ ହେବ ।
- ସାଧାରଣ ଭାବେ ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଗଛ ପୃଷ୍ଟି ବଗିଚ୍ଚରେ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିଥାଉ ।

ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଫସଲ ଚୟନ

ବର୍ଷାଋତୁ (ଜୁନ୍)	ଲତା ଜାତୀୟ	ଲାଉ	କନ୍ଦମୂଳ	ଜହ୍ନି	ବୋଇତାଲୁ	ପୋଟଳ	ଶିମ୍ବ	ଛଚିନ୍ଦ୍ରା	କୁନ୍ଦୁରୀ	କାଙ୍କଡ଼
		କଳମ ଶାଗ	ଗ୍ଭଇନା ଶାଗ	ବଣୁଆ ଶାଗ	ପୋଇ ଶାଗ					
		କଲରା	ବାଇଗଣ	ଭେଣ୍ଡି						
ଶୀତଋତୁ (ଅକ୍ଟୋବର-ଜାନୁଆରୀ)		ଲାଉ	ବୋଇତାଲୁ	ଜହ୍ନି	କଲରା	ଶିମ୍ବ	ପୋଟଳ	କନ୍ଦମୂଳ	କୁନ୍ଦୁରୀ	କାଙ୍କଡ଼
		ଶାଗ	ପାଳଙ୍ଗ	ଗ୍ଭଇନା ଶାଗ	ଧନିଆ	ପୋଇ	ବଣୁଆ ଶାଗ	କଳମ		
		ବାଇଗଣ	ବିଲାତି							
ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁ		ପୋଟଳ	କଲରା	କାକୁଡ଼ି	ବିନ୍ସ	କୁନ୍ଦୁରୀ	ବୋଇତାଲୁ			
		ବଣୁଆ ଶାଗ	ଗ୍ଭଇନା ଶାଗ	ପୋଇ	କଳମ					
		ବାଇଗଣ	ବିଲାତି							

ପନିପରିବା ଓ ତାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ

ଫସଲର ନାମ	ଶରୀରରେ ଏହାର ଉପକାରୀତା	ଫସଲର ନାମ	ଶରୀରରେ ଏହାର ଉପକାରୀତା
ବୋଇତାଳୁ	ଓଜନ ହ୍ରାସକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇପାରେ, ସୁସ୍ଥ ଚର୍ମକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇପାରେ।	କନ୍ଦମୂଳ 	ମିଠା ଆଳୁ ଫାଇବର, ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧିକରେ, ମସ୍ତିଷ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଏ।
ଲାଉ	ଯକୃତ ଏବଂ କିଡନୀରେ ଥିବା ପ୍ରବାହକୁ ହ୍ରାସ କରେ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରେ, ମୂତ୍ରନଳୀ ସଂକ୍ରମଣକୁ ହ୍ରାସ କରେ, ଅକାଳ ଧୂସର କେଶକୁ ରୋକିଥାଏ।	କଳମ	ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ', ମିନେରାଲ୍ସ, ମ୍ୟାଗନେସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ଲୌହର ଉଚ୍ଚ ଉତ୍ସ। ରକ୍ତହୀନତା କମ୍ ହୋଇଥାଏ।
ଜହ୍ନି	ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକରେ, ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରେ, ଓଜନ ହ୍ରାସକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ, ଯକୃତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ରକ୍ଷାକରେ।	ପୋଇ	ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' (୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ ପ୍ରାୟ ୮୦୦୦ ୟୁନିଟ୍) ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଆଇରନ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଅଧିକ ଥାଏ। ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମ୍ୟାଗନେସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍ ଏବଂ ପୋଟାସିୟମର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ। ରକ୍ତହୀନତା କମ୍ ହୋଇଥାଏ।
ଶାଗ	ରକ୍ତହୀନତାକୁ କମ୍ କରେ।	ପୋଟଳ	ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ', ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟର ଚିକିତ୍ସା କରେ। ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ। ରକ୍ତ ବିଶୋଧନ କରେ।
କଲରା 	ରକ୍ତ ଶର୍କରା ହ୍ରାସ, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ସ୍ତର ହ୍ରାସ, ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ।	ଶିମ୍ବ	ତନ୍ତୁ ସହିତ ସମୃଦ୍ଧ, ରକ୍ତହୀନତା ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ।

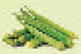
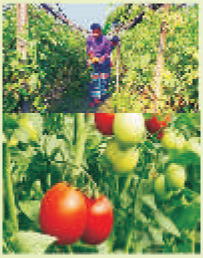
ଫସଲର ନାମ	ଶରୀରରେ ଏହାର ଉପକାରୀତା	ଫସଲର ନାମ	ଶରୀରରେ ଏହାର ଉପକାରୀତା
ବାଇଗଣ	ଉଚ୍ଚ ଫାଇବର	କୁନ୍ଦୁରୀ	ମେଦ ବହୁଳତା ରୋକିଥାଏ, ଉଚ୍ଚ ଫାଇବର, ବର୍ଷ ତମାମ ଫଳ ଦିଏ।
ଛଚିନ୍ଦ୍ରା	ଭୋକ ବଢାଏ, ଏସିଡିଟି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ, ଯକୃତ ସମସ୍ୟାକୁ ଚିକିତ୍ସା କରେ, ଏହା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଦୂର କରେ, ଧମନୀ ରୋଗରୁ ରୋକିଥାଏ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ ସମସ୍ୟା କମ୍ କରେ।	ଭେଣ୍ଡି	ହୃଦ୍ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇପାରେ, ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା କମ୍ ହୋଇପାରେ।
ଗ୍ରଇନା ଶାଗ 	ଚକ୍ଷୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ, ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଏ।	କାଙ୍କଡ଼	ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ, ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିଥାଏ, ଓଜନ ହ୍ରାସ କରେ, କିଡ୍‌ନୀରେ ପଥର ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରେ, ଉତ୍ତମ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ, ମଧୁମେହକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଭଲ।
ବିନ୍ସ 	ଚକ୍ଷୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ, ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଏ।	ପାଳଙ୍ଗ	ରକ୍ତହୀନତାକୁ କମ୍ କରେ
ଧନିଆ	ରକ୍ତହୀନତାକୁ କମ୍ କରେ	ବିଲାତି	ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା, ହାଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ
ବଣୁଆ ଶାଗ	ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଆଇରନ୍ ସମୃଦ୍ଧି ଓ ରକ୍ତ ବିଶୋଧନାକାରୀ	କାକୁଡ଼ି 	ଦେହରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବଢାଏ, ଅଧିକ ଫାଇବରଯୁକ୍ତ, ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢାଏ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଏ।

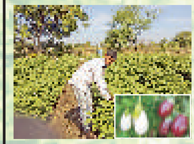
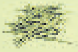
ପୃଷ୍ଟି ବଗିଚାର ଯତ୍ନ

ପନିପରିବାର ନାମ	ଧାଡ଼ିକୁ ଧାଡ଼ି ଦୂରତା	ଗଛକୁ ଗଛ ଦୂରତା
ବାଇଗଣ, ଲଙ୍କା, ଟମାଟୋ ବିନ	୪୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବା ୧.୫/ଦେଢ଼ ଫୁଟରୁ ୨.୫/ଅଢ଼େଇ ଫୁଟ	୩୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବା ୨ ଫୁଟ
ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ, ଗୁଆଁର	୪୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବା ୨/ଦୁଇ ଫୁଟ	୩୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବା ୧.୫ ଫୁଟ
ମୂଳା, ଗାଜର	୨୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବା ୧୦ ଇଞ୍ଚ	୨୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବା ୮ ଫୁଟ
ଭେଣ୍ଡି	୭୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବା ୨.୫/ଅଢ଼େଇ ଫୁଟ	୬୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବା ୨ ଫୁଟ
ବୋଇତାଲୁ, ଲାଉ, ଜହ୍ନି/କାକୁଡ଼ି/ଛଚିନ୍ଦ୍ରା/ କୁନ୍ଦୁଡ଼ି/କଲରା/ପୋଇ	୧୨୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବା ୫ ଫୁଟ (ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦାରୁ ଆଉଗୋଟେ ମନ୍ଦା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)	୯୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବା ୪ ଫୁଟ

ବିହନ ସଂରକ୍ଷଣ

ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାରୁ ମିଳୁଥିବା ପନିପରିବା ବିହନ ସଂଗ୍ରହ ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ନିୟମ

ନାମ	ଫଟୋ	ଅମଳ	ସଫାକରିବା/ ସଂଗ୍ରହ କରିବା	ଶୁଖାଇବା ଓ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା	ଜଳୀୟ ଅଂଶ	ସଂରକ୍ଷଣ ସମୟ
ଭେଣ୍ଡି 		ଶାରିରୀକ ପରିପକ୍ୱତା ଆସିବା ପରେ ଅମଳ କରନ୍ତୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପାଚିଲା ଶୁଖିଲା ଫଳ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ।	ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ (୪୮ ଘଂଟା) ବାଉଁଶ ବାଡ଼ିରେ ଧିରେ ଧିରେ ବାଡ଼ାଇ ମଞ୍ଜି ବାହାରକରନ୍ତୁ	ବିହନ ଗୁଡ଼ିକୁ ବାଛନ୍ତୁ ପୋକା, ରୋଗା, ଭଙ୍ଗାକୁ ବାଛନ୍ତୁ। ଶୁଖିଲା ଲେମ୍ବୁ, ନିମ, ନିର୍ଗୁଣ୍ଡି ପତ୍ର କିମ୍ବା ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଓ ପାଉଁଶ ମିଶାନ୍ତୁ।	୧୦% ଓ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଓ ଗଜାଶକ୍ତି ୬୦-୭୦%	ଏକବର୍ଷ
ଟମାଟୋ		ଶାରିରୀକ ପରିପକ୍ୱତା ସବୁଜ ରଙ୍ଗରୁ କମଳା ଓ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗ ବଦଳିବ	ଗଛର ତଳରୁ ତିନି ହାତରେ ଥିବା ଫଳ ବିହନ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଅଟେ। ପାଚିଲା ଟମାଟୋକୁ କାଟି ଚିପୁଡ଼ି ଦୋରୁଅ କାଢ଼ି ତିନି ଦିନ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ଶୁଖିଯାଏ। ଏହାପରେ ଛାଣି ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ିକୁ (ଏକ କେଜି ଧାନ କୁଣ୍ଡା ସହିତ ବିହନକୁ ମିଶାଇବା।)	ଭଲଭାବରେ ଶୁଖିଲା ପରେ କୁଲାରେ ପାଛୋଡ଼ି ବିହନକୁ ଜୈବିକ ପଦ୍ଧତିରେ ସଂରକ୍ଷଣ (ତଥା) ଶୁଖିଲା, ନିମ, ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ମିଶାଇ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।	୮%	୨-୩ ବର୍ଷ
ଲଙ୍କା		ଶାରିରୀକ ପରିପକ୍ୱତା ପରେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗରୁ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗ ହୁଏ ଏହାପରେ ଫଳଗୁଡ଼ିକୁ ତୋଳନ୍ତୁ।	ଗଛର ତଳରୁ ତିନି ହାତରେ ଥିବା ଫଳ ବିହନ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଅଟେ। ପାଚିଲା ଲଙ୍କାକୁ ଚିପୁଡ଼ି ଦୋରୁଅ କାଢ଼ି ତିନି ଦିନ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ଶୁଖିଯାଏ। ଏହାପରେ ଛାଣି ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ିକୁ (ଏକ କେଜି ଧାନ କୁଣ୍ଡା ସହିତ ବିହନକୁ ମିଶାଇବା।)	ପାଚିଲା ପରେ ଲେମ୍ବୁରସ ୧ କେଜି ବିହନ + ୨୦ ଟି ଲେମ୍ବୁର ଦୋରୁଅ ଦୁଇ-ତିନି ଘଣ୍ଟା ରଖି ଘାଣ୍ଟିବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ବିହନ ବାହାରେ। ବିହନକୁ କୁଣ୍ଡା ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରି ବିହନ ଗୁଡ଼ିକ ସଫା ଓ ସୁନ୍ଦର ବିହନକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିପାରିବା	୮%	୫ ବର୍ଷ ରଖିବେ

ନାମ	ଫଟୋ	ଅମଳ	ସଫାକରିବା/ ସଂଗ୍ରହ କରିବା	ଶୁଖାଇବା ଓ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା	ଜଳୀୟ ଅଂଶ	ସଂରକ୍ଷଣ ସମୟ
ବାଇଗଣ		ଗଛରେ ଫଳ ପାଚିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଳ୍ପ ହଳଦିଆରୁ ପୂରା ହଳଦିଆ ଫଳିଲା ଫଳ ହାତରେତୋଳନ୍ତୁ।	ବାଇଗଣକୁ କପଡ଼ାରେ ପୋଛି ସଫା କରି ଶୁଖାନ୍ତୁ ୫ ଦିନ ପରେ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିବା ଉପଯୋଗୀ ହୁଏ। ଟମାଟୋ ପରି ବିହନ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ।	ବାଇଗଣକୁ ସୋରା ସୋରା କାଟି ଚାମଚରେ ମଂଜି ବାହାର କରି ବାରମ୍ୱାର ଧୁଅନ୍ତୁ। ଅତି ସୁନ୍ଦର ବିହନ ମିଳିବ। ଜୈବିକ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।	୮% ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ରଖିବା ପାଇଁ ୬%	୩-୪ ବର୍ଷ ଯାଏ
କଲରା		ଫଳଗୁଡ଼ିକ ସବୁଜରୁ ହଳଦିଆ ହେବ। ଫଳଗୁଡ଼ିକୁ ହାତରେ ତୋଳି ଶୁଖାଇବା ପରେ ଆପେ ଆପେ ଫାଟି ଯିବ ଓ ଚକ୍ ଚକ୍ ଲାଲ୍ ରଂଗ ବିହନ ଦେଖାଯିବ।	ଲାଲ୍ ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକୁ ପାଣିରେ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଭିଜାଇବେ ହାତରେ ଚକଟି ବାରମ୍ୱାର ଧୋଇବା ପରେ ବିହନ ବାହାରି ଯିବ।	ବିହନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଖାଇ ବଡ଼, ସାନ ସଜାଡ଼ି କନା, ମଲାଟ, ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଜୈବିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୋଳାଇ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।	୭% ଆଦ୍ରତା ରେ ରଖିବେ କାରଣ ଏହାର ଚୋପା ମୋଟା ଅଟେ।	୫ ବର୍ଷ ଯାଏ ରଖିପାରିବେ
ଜହ୍ନି		ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ଗଛରେ ପାଚି ଶୁଖିବ। ଶିରା ପ୍ରସିରା ଦେଖା ଯିବାପରେ ତୋଳି ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ।	ଦୁଇଦିନ ଶୁଖାଇବା ପରେ ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ଝୁଣ୍ଣୁ ଝୁଣ୍ଣୁ ଶବ୍ଦହେବ। ମୁଣ୍ଡିରୁ କାଟି ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।	ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ିକୁ ଜୈବିକ ପଦ୍ଧତିରେ କନାମୁଣି ଓ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।	୭% ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରଖି ଶୁଖିଲା, ଏକ ପ୍ରକାର ମଞ୍ଜିକୁ ରଖାଯାଏ।	୩-୪ ବର୍ଷ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବେ।
କାକୁଡ଼ି		ଫଳଗୁଡ଼ିକର ରଂଙ୍ଗ ଫିକା ହଳଦିଆ ରଂଙ୍ଗ ଦେଖାଦେବ। ୫ ଦିନ ରଖିବା ପରେ ଫଳରୁ ବିହନ ବାହାର କରନ୍ତୁ।	ବିହନକୁ ଚାରିଖଣ୍ଡ ଲମ୍ୱା ଆକାରରେ କାଟି ଚାମଚରେ ବାହାର କରି ପାତ୍ରରେ ୪-୫ ଘଣ୍ଟା ରଖନ୍ତୁ	ବିହନ ଗୁଡ଼ିକୁ କାଗଜମୁଣା, ମାଟି ପାତ୍ର, କାଚ ପାତ୍ରରେ ଶୁଖିଲା ନିମ, ନିର୍ଗୁଣ୍ଡି ପତ୍ର ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।	ବିହନ ଗୁଡ଼ିକୁ ୭% ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ସପ୍ତାହ ଶୁଖାଇବା ପରେ ବିହନ ବାହାର କରନ୍ତୁ ଓ ଜୈବିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପୂର୍ବ ପନିପରିବା ବିହନପରି ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।	୩-୪ ବର୍ଷ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବେ।
ବୋଇତାଲୁ		ଫଳଗୁଡ଼ିକ ପୂରା ପାଚି ରଙ୍ଗ ବଦଳିଯିବ ଓ ଡେ଼ମ୍ପ ଶୁଖିଲା ପରେ ତୋଳି ୧୦ ଦିନ ରଖନ୍ତୁ।	ବୋଇତାଲୁର ଉଭୟ ପାଖରୁ ଗୋଲାକାରରେ କାଟି ମଞ୍ଜିକୁ ବାହାର କରି ବାହାରେ ଧୋଇ ଶୁଖାନ୍ତୁ।	ବିହନ ଗୁଡ଼ିକରରେ ନିମପତ୍ର, ଲେମ୍ବୁ, କମଳା ଶୁଖିଲା ପତ୍ର + ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ପାଉଁଶ ମିଶାଇ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।	ବିହନ ଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିବା ପରେ ନିଦା ତଥା ଏକ ପ୍ରକାର ଓ ୭ % ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରଖି ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।	୩-୫ ବର୍ଷ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବେ।
ମୂଳା		ମୂଳା ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ଗଛରେ ପାଚିଲା ପରେ ହାତରେ ତୋଳି ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ।	ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖି ଫାଟି ମଞ୍ଜି ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ହାତରେ ଛୋଟ କାଠ ଦ୍ୱାରା ବାଡ଼ାଇ, ପାଛୋଡ଼ି ସଫାକରି ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ।	ବିହନ ଗୁଡ଼ିକୁ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ପାଉଁଶ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।	୬% ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରଖି ଦାନା ଗୁଡ଼ିକ ଏକ ପ୍ରକାର କରି କନାମୁଣିରେ ରଖନ୍ତୁ।	ଉତ୍ତମ ପ୍ରକାର ପରିଚାଳନା କଲେ ୫ ବର୍ଷ ରଖି ହେବ।
ବିନ୍ / ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ 		ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଗଛରେ ପାଚି ଶୁଖିବା ଉଚିତ୍। ହାତରେ ତୋଳି ମଞ୍ଜି ଛଡ଼ାନ୍ତୁ।	ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକୁ ସାନ ବଡ଼ ସଜାଡ଼ି ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।	ଜୈବିକ ପଦ୍ଧତିରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ	୮% ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଓ ୭୦ ଭାଗ ଗଜାଶକ୍ତି ରହିବ	୩ ବର୍ଷ
ଶାଗ		ଶାଗ ମଞ୍ଜି ଗଛରେ ପାଚିଲେ ସଫା କଲେ କଳା ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଏ ସେତେବେଳେ ଡ଼ାଳ କାଟନ୍ତୁ।	ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ହାତରେ ମନ୍ଥି ବିହନ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ।	ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଓ ପାଉଁଶରେ ଶାଗ ମଞ୍ଜି ଭଲଭାବରେ ସଂରକ୍ଷଣ ହୁଏ।	୮% ଜଳିୟ ଅଂଶ ରଖନ୍ତୁ	୫ ବର୍ଷ

This handbook is a compilation of various methods of setting up organic Nutrition Gardens with the focus on organic farming process. This book is published by Voluntary Integration for Education and Welfare of Society under the project supported by Asia initiatives, USA. This book is prepared by Sunil Kumar Ghadei with the technical support from Dr. Radhakrushna Panigrahi, Agriculture Scientist, Centre for Pulses Research, Behampur.

VIEWS
Empowering People

VIEWS is a growing grassroots organisation working in Odisha for empowerment of marginalised communities especially women and girls through various high-impact projects for over 14 years. Our customised interventions in Livelihood, Education, Health, Climate Change and Disaster Management, enable communities to improve their quality of life and take lead as changemakers.We have been working alongside different national, international agencies to integrate traditional knowledge and expertise with modern day development practices for capacity building of targeted groups and deliver outcomes. VIEWS has received a Special Consultative Status by the UN's Economic and Social Council (ECOSOC) since 2019.

asia initiatives®

The mission of Asia Initiatives (AI) is to leverage the power of social capital to promote healthcare, education, improve livelihoods, and sustainable development, striving to bring positive change in the quality of life of people in under-served communities.

With a particular focus on women, girls and their families, our initiatives utilize transformative methodologies and technologies to empower people to realize their full potential, and become key stakeholders of their own success.

At/Po : Venkatraipur, Via : Gopalpur on - Sea, Dist : Ganjam, Pin-761002
E-mail : info@viewsindia.org.in | Website : www.viewsindia.org.in