

## ৫। নিজ বাড়ির আঙ্গিনায় সবজি বাগান

### পুষ্টি বাগান কার্যক্রমে শিক্ষার্থী

এক্টিভিটি শিট	নিজ বাড়ির আঙ্গিনায় সবজি বাগান
<b>অংশগ্রহণকারী :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● ৪-৫ জন নিউট্রিশন ক্লাব এর সদস্য</li><li>● পরিবারের সদস্যরা</li></ul>	<b>ভূমিকা :</b> <p>বসতবাড়ির বারান্দা, ছাদ অথবা বাড়ির সামনে স্বল্প পরিসরে শাক-সবজি, ফলমূল উৎপাদন সম্ভব। সুষ্ঠু পরিকল্পনা ও সঠিক পরিচর্যার মাধ্যমে বসতবাড়িতে শাক-সবজি ও ফলমূল উৎপাদন করা হলে, তা পরিবারের সদস্যদের পুষ্টি চাহিদা পূরণে সাহায্য করবে।</p> <p>ছাত্র-ছাত্রীরা বসতবাড়ীতে সবজি বাগানের জন্য পুষ্টি বিষয়ক প্রয়োজনীয় তথ্য নিউট্রিশন ক্লাব থেকে সংগ্রহ করে, পরিবারের সাথে শেয়ার করতে পারবে।</p>
<b>সময় :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● ১ বছর (বছর ব্যাপী)</li></ul>	<b>উদ্দেশ্য :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- পরিবারের সদস্যদের খাদ্য ও পুষ্টি চাহিদা পূরণে সহায়তা করা</li><li>- বসতবাড়ি বা বাড়ির সামনে (পতিত) খালি জায়গাকে সঠিক ভাবে কাজে লাগিয়ে বাগান করা, যেন বাজার থেকে কেনা শাক-সবজি, ফলমূলের পাশাপাশি নিজ বাগানে উৎপাদিত শাক-সবজি ও ফলমূল গ্রহণ করে খাবারে বৈচিত্র্য আনা</li><li>- বসতবাড়িতে বাগান এবং পুষ্টি উৎস বিষয়ে নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্যদের পাশাপাশি তাদের পরিবারের সদস্যদের উৎসাহিত করা</li></ul>
<b>উপকরণ :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● বীজ, সার</li><li>● প্রয়োজনীয় স্থান</li><li>● বীজ বপনের পাত্র</li><li>● নিড়ানি ও অন্যান্য উপকরণ</li></ul>	<b>কি কি কাজ করতে হবে :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- দলের সদস্যরা প্রথমে একজন কৃষি কর্মকর্তার সাথে যোগাযোগ করবে।</li><li>- কৃষি কর্মকর্তা/কৃষি বিষয়ক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী মৌসুম অনুযায়ী বীজ, গাছ লাগানোর জন্য সঠিক মাটি নির্বাচন করবে</li><li>- এরপর সদস্যরা একটি লিখিত কর্ম-পরিকল্পনা তৈরি করবে, যেখানে থাকবে-</li><li>- কোন সদস্য কোন বীজ বপন করবে/চারা রোপণ করবে</li><li>- কবে বপন করবে সম্ভাব্য তারিখ</li><li>- ফসল সংগ্রহের সম্ভাব্য তারিখ</li></ul>
<b>বিশেষ লক্ষ্যণীয়:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● যারা নিজ বাড়িতে বাগান করতে পারবে তারা ১টি দল গঠন করবে</li><li>● বাড়ি থেকে অনুমতি নিবে বসতবাড়িতে বাগান করার জন্য।</li></ul> <p>ক্লাবের উপদেষ্টা ও মেন্টরকে নিজেদের প্রকল্প সম্পর্কে জানিয়ে তাদের অবহিত করবে।</p>	<b>বীজ বপন :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- সদস্যরা বীজ, মাটি, বীজ বপনের জন্য পাত্র (পুরানো</li></ul>

প্লাস্টিক/মাটির পাত্র, পানির বোতল, তেলের জেরিক্যান, গাড়ির টায়ার), সার সংগ্রহ করবে

- কৃষি কর্মকর্তার কাছে প্রাপ্ত পরামর্শ অনুযায়ী বীজ বপন করবে
- বপনের পর পাত্র পর্যাপ্ত আলো-বাতাস পায় এমন স্থানে রাখতে হবে

#### গাছের পরিচর্যা :

- পর্যাপ্ত সূর্যালোকের ব্যবস্থা করবেন
- নিয়মিত পানি ও সার দিতে হবে
- পোকামাকড় দমনে সঠিক ব্যবস্থা নিবে
- আগাছা পরিষ্কার করবে
- নির্দিষ্ট সময়ে গাছে সার প্রয়োগ করবে
- প্রতিটি সদস্যই নিয়মিত গাছে পরিচর্যা করবে এবং নিজেদের কাজ সম্পর্কে ক্লাবের মেন্টরকে জানিয়ে রাখবে
- শাক-সবজি, ফলমূল উৎপাদনের পর নির্ধারিত সময়ে তা সংগ্রহ করবে এবং তা রান্না করে পরিবারের সকল সদস্য একত্রে গ্রহণ করবে
- বীজ বপন, পরিচর্যা, ফসল সংগ্রহ প্রতিটি কাজের ছবি তুলে রাখবে
- প্রকল্প চলাকালীন সময়ের ছবি, অন্যান্য তথ্য (যেমন- পোকামাকড়ের আক্রমণ বা কোন সমস্যা হলে, তা কিভাবে সমাধান করা হল) সম্পূর্ণ কাজের একটি প্রতিবেদন তৈরি করবে এবং ছবিসহ ফেইসবুকে নিউট্রিশন ক্লাবের গ্রুপে পোস্ট দিবে
- সদস্যরা একে অপরের বাগান ভিজিট / পরিদর্শন করবে

#### কিছু প্রয়োজনীয় টিপস :

১. বীজ বপন, পরিচর্যা, ফসল সংক্রান্ত যেকোন কাজে কৃষি কর্মকর্তা/কৃষি বিষয়ক বিশেষজ্ঞের/কৃষি কাজে নিয়োজিতদের পরামর্শ নিবে
২. বীজ বপনের জন্য বাড়িতে ফেলে দেওয়া পুরানো প্লাস্টিক/মাটির পাত্র, পানির বোতল, গাড়ির টায়ার, তেলের ক্যান ইত্যাদি
৩. বীজ বপনের পূর্বে মৌসুম, স্থানের পরিমাপ, আলো-বাতাস প্রবেশের স্থান এবং কতটুকু আলো (রোদ), বাতাস পাওয়া যাবে সেই দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে
৪. নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্যরা তাদের পরিবারের সদস্যদেরও এই কাজে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করতে পারে

- বাগান করার প্রয়োজনীয় সকল উপাদান (বীজ, মাটি,

সার, বীজ বপনের পাত্র, নিড়ানি ও অন্যান্য সরঞ্জাম  
ইত্যাদি) সদস্যরা নিজেরাই সংগ্রহ করবে।