



HEIFER
INTERNATIONAL



**SAKTI SIKHA
DEVELOPMENT SOCIETY (SDS)**

ବାତି ବଗିଚାରେ କିପରି ପନିପରିବା ଚାଷ
କରିବା ତାହା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଆସନ୍ତୁ ।

KITCHEN GARDEN TRAINING



**Mayurbhanj Socio-Economic
Development Project**

ମୟୂରଭଞ୍ଜ ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶ ପ୍ରକଳ୍ପ



SAKTI SIKHA
DEVELOPMENT SOCIETY (SDS)

ବାତି ବଗିଚାରେ କିପରି ପମ୍ପିପରିବା ତାଣ
କରିବା ତାହା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଆସନ୍ତୁ ।

KITCHEN GARDEN TRAINING



Mayurbhanj Socio-Economic
Development Project

ମୟୂରଭଞ୍ଜ ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶ ପ୍ରକଳ୍ପ
ଶକ୍ତିଶିଖା ଡେଭେଲପମେଣ୍ଟ ସୋସାଇଟୀ, ବାରିପଦା



ସାଧାରଣତଃ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟସାରର ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଯଥା - ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ଜୀବସାର, ଧାତବ ଲବଣ ଇତ୍ୟାଦି । ଜୀବସାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅଛି, ଯଥା :- ଜୀବସାର କ, ଖ, ଗ, ଘ, ଙ । ଧାତବ ଲବଣ ଓ ଲୌହସାର ଦେହପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ । ଅନ୍ୟ ଧାତବ ଲବଣ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।



କେଉଁଠୁ ପାଇବା :-

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଯଥା - ମୁଗ, ବିରି, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଧାନ ଏବଂ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳ, ପନିପରିବା, ଶାଗରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜୀବସାର ମିଳିଥାଏ ।

ପାକଶାଳା ବଗିଚା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକତା :-

ସବୁଜ ପନିପରିବା ପାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ହାଟ ବଜାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଉ । ବର୍ତ୍ତମାନର ମହଙ୍ଗା ବଜାରରେ ଏହାକୁ କିଣିବା ପାଇଁ ସପ୍ତାହକୁ ୨୦୦ ରୁ ୫୦୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଆମେ ଘରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଘର ପଛପଟେ ୨୦x୨୦ ଫୁଟ

ସ୍ଥାନରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟୟ କରି ଏକ ପାକଶାଳା ବଗିଚା ତିଆରି କରିପାରିବା । ଗଛପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ପାଣି ଆମର ହାଣ୍ଡି ବାସନ ଧୁଆ ପାଣି, ଦାନ୍ତ ଘସିବା, ଧୁଆଧୋଇ ଏବଂ ଗାଧୁଆପାଧୁଆ ହେବା ସମୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ପାଣି ବଗିଚାର ଗଛମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଆମ ଘର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ପନିପରିବା ଏହି ବଗିଚା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ପାଇପାରିବା । ପରିବା ବାବଦରେ ହେଉଥିବା ୨୦୦ ରୁ ୫୦୦ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ଆମେ ବଞ୍ଚାଇ ସେଥିରେ ଆମେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କିଣିପାରିବା ।

କ୍ର.ନଂ	ଜୀବସାର ଓ ଧାତବ ଲବଣ	ରୋଗର ନିରାକରଣ	କେଉଁଥିରୁ ପାଇବା
୧.	ଜୀବସାର କ	ଅନ୍ଧାରକଣା	ସଜନା ଶାଗ, ସାରୁ ସାଗ, ଡଢ଼କା ପରିବା, ଅମୃତଭଣ୍ଡାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳେ
୨.	ଜୀବସାର ଖ	ଚର୍ମ, ଲିଭରରେ ରୋଗ ପାଇଁ, ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ପାଟି ଘା	କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ଡଢ଼କା ପନିପରିବା, ସଜନା ଛୁଇଁ
୩.	ଜୀବସାର ଗ	ଦାନ୍ତ ମାଟିରୁ ରକ୍ତ ଝରିବା ଓ ପାଟି ଘା	ଚମାଟୋ, ଲେମ୍ବୁରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳେ
୪.	ଧାତବ ଲବଣ (କ୍ୟାଲସିୟମ)	ଅସ୍ଥି, ଦାନ୍ତ, ନଖକୁ ଶକ୍ତ ରଖିବା	କଦଳୀ
୫.	ଲୌହ ସାର	ରକ୍ତ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ	କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଓ ଡଢ଼କା ପନିପରିବା, ଶାଗ

ପ୍ରିକାନ୍ତ :

ଉଚ୍ଚ ସାରଣୀକୁ ପଢି ଆମେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ ହେବା ସହିତ ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ଆମର ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରୋଗ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଏକ ପାକଶାଳା ବଗିଚା ତିଆରି କରିବାର ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ନେବା ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଆର୍ଥିକ ମାନବଣ୍ଡକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିପାରିବା ।

