

মহিলাসকলৰ আত্মসহায়ক গোটৰ (ডাব্লিউ এছ এইছ জি) সদস্যসকলৰ বাবে পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্য আৰু পুষ্টি আৰু জলজ কৃষিৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ



About USAID Advancing Nutrition

USAID Advancing Nutrition is the Agency's flagship multi-sectoral nutrition project, led by JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI), and a diverse group of experienced partners. Launched in September 2018, USAID Advancing Nutrition implements nutrition interventions across sectors and disciplines for USAID and its partners. The project's multi-sectoral approach draws together global nutrition experience to design, implement, and evaluate programs that address the root causes of malnutrition. Committed to using a systems approach, USAID Advancing Nutrition strives to sustain positive outcomes by building local capacity, supporting behavior change, and strengthening the enabling environment to save lives, improve health, build resilience, increase economic productivity, and advance development. This project contributes to the goals of the U.S. Government's Feed the Future initiative by striving to sustainably reduce hunger and improve nutrition and resilience.

Disclaimer

This report was produced for the U.S. Agency for International Development. It was prepared under the terms of contract 7200AA18C00070 awarded to JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI). The contents are the responsibility of JSI, and do not necessarily reflect the views of USAID or the U.S. Government.

Recommended Citation

USAID Advancing Nutrition. 2023. মহিলাসকলৰ আত্মসহায়ক গোটৰ (ডাব্লিউ এছ এইছ জি) সদস্যসকলৰ বাবে পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্য আৰু পুষ্টি আৰু জলজ কৃষিৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ
Arlington, VA: USAID Advancing Nutrition.

Cover photo: Sri Kolari, JSIPL.

USAID Advancing Nutrition

JSI Research & Training Institute, Inc.
2733 Crystal Drive
4th Floor
Arlington, VA 22202

Phone: 703-528-7474

Email: info@advancingnutrition.org

Web: advancingnutrition.org

বিষয়বস্তু

ভাগ-ক: আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্য ওপৰত প্ৰশিক্ষণ মডিউল.....	1
অধিবেশন প্ৰবাহ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তু.....	2
অধিবেশন ২: প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ মূল্যাংকন (Pre-Test Assessment)	5
অধিবেশন ৩: কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক.....	5
অধিবেশন ৫: মাটিৰ উৰ্বৰতা আৰু কীট নাশকসমূহৰ বাবে প্ৰাকৃতিক খেতি অনুশীলনীসমূহ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ).....	10
অধিবেশন ৭: উন্নত কৃষি উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা.....	18
পৰিশিষ্ট ১: ইউ.এছ.এ.আই.ডি. পুষ্টি আগবঢ়োৱা.....	22
আগলৈ প্ৰসংগ কৰাৰ বাবে সহায়িকাত অন্তৰ্ভুক্ত.....	24
পুষ্টি আৰু জলজ কৃষিৰ ওপৰত আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ বাবে প্ৰশিক্ষণ.....	27
অধিবেশন প্ৰবাহ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তু.....	28
অধিবেশন ১: চিনা-পৰিচয় আৰু পাতনি.....	29
অধিবেশন ৪: মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপ (জলজ কৃষিৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ).....	32
অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিবেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে মাছ উৎপাদনৰ বাবে ল'ব লগীয়া মূল পদক্ষেপসমূহৰ বিষয়ে জানিব। ..	32
অধিবেশন ৫: মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰী পৰিচালন অনুশীলনীসমূহ (জলজ কৃষিৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)	35
অধিবেশন ৬: উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ সহ বৈচিত্ৰময় আহাৰ	38
অধিবেশন ৭: উন্নত মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা	42
অধিবেশন ৮: প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ মূল্যায়ন (Post-Test Assessment).....	46
পৰিশিষ্ট ২: ইউ.এছ.এ.আই.ডি. পুষ্টি আগবঢ়োৱা.....	47

ভাগ	প্ৰশিক্ষণ মডিউল' ৰ নাম	পৃষ্ঠা
ক	পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্য ওপৰত মডিউল	১ - ২৬
খ	পুষ্টি আৰু জলজ কৃষিৰ ওপৰত মডিউল	২৭ - ৪৯

ভাগ-ক: আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্য ওপৰত প্ৰশিক্ষণ মডিউল

প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্য:

১. আত্মসহায়ক সদস্যসকলক বছৰজুৰি শাক-পাচলিৰ উৎপাদনৰ বিষয়ে অৱগত কৰা।
২. আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ উদ্যানশস্য হস্তক্ষেপ দক্ষতা বিকাশ কৰা।
৩. উন্নত পুষ্টিৰ বাবে এক বৈচিত্ৰময় আহাৰৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

লক্ষ্য গোট/প্ৰশিক্ষাৰ্থী/অংশগ্ৰহণকাৰী

অসম গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযানৰ (এ.এছ.আৰ.এল.এম.) অধীনৰ আত্মসহায়ক গোটসমূহৰ সদস্যসকল।

প্ৰশিক্ষকসকল

প্ৰশিক্ষণ অনুষ্ঠিত কৰিব কমিউনিটি কেডাৰসকল (চি.এ.এছ.পি.) – কৃষি সথীসকলে গাওঁ স্তৰত।

মুঠ সময়

১ দিন। প্ৰশিক্ষণৰ মুঠ সময় হ'ব প্ৰায় ৩-৪ ঘণ্টা বিৰতিসমূহ ধৰি।

শ্ৰেণীৰ জোখ

১৫-২০গৰাকী আত্মসহায়ক সদস্য

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী

প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ, আত্মসহায়ক সদস্যৰ প্ৰশিক্ষণৰ প্ৰশিক্ষণ মডিউল, বিষয় কাহিনী, পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ আৰু পৰীক্ষাৰ অন্তৰ মূল্যায়নৰ হাৰ্ড কপি, পেঞ্চিল, ইৰেজাৰ, চাৰ্পেনাৰ।

ভাষা

প্ৰশিক্ষণটো স্থানীয় ভাষাত প্ৰদান কৰিব লাগিব।

প্ৰস্তুতি কাৰ্যকলাপ:

কমিউনিটি কেডাৰে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক (আত্মসহায়ক সদস্যসকল) আগতীয়াকৈ প্ৰশিক্ষণৰ তাৰিখ আৰু স্থানৰ বিষয়ে অৱগত কৰিব। লগতে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক দল কাৰ্যকলাপৰ বাবে কিছুমান স্থানীয়ভাৱে উৎপাদিত ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি আনিবলৈ আগতীয়াকৈ জনোৱা হ'ব।

অধিৱেশন প্ৰবাহ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তু

ক্রমিক নং	অধিৱেশনৰ বিষয়	প্ৰক্ৰিয়া	অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য	সময় (মিনিট)
১	চিনা-পৰিচয় আৰু পাতনি	অংশগ্ৰহণকাৰীৰ পৰিচয়ৰ বাবে পৰিচয়মূলক অনুশীলন	এটা পৰিচয়মূলক অনুশীলন যি প্ৰশিক্ষণৰ আগতে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ জঠৰতা আঁতৰায়, ভাব বিনিময় সৰ্বাধিক কৰে, চিন্তা উদ্দীপক কৰে, আৰু শিক্ষণ বৃদ্ধি কৰে।	২০
২	প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ নিৰীক্ষণ/Pre-Test Assessment	প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ প্ৰশ্নাৱলী প্ৰয়োগ	পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ প্ৰশ্নাৱলী সম্পূৰ্ণ কৰা।	১০
৩	কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক	দল কাৰ্যকলাপ, আলোচনা	কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক বুজা	৩০
৪	শাক-পাচলিৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ)	প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ, আলোচনা	পুষ্টি বাগিছাত শাক-পাচলিৰ বহুৰজোৰা উৎপাদনৰ উদ্যানশস্য হস্তক্ষেপসমূহৰ বিষয়ে শিকা	৪০
৫	মাটিৰ উৰ্বৰতা আৰু কীট ব্যৱস্থাপনা বাবে প্ৰাকৃতি খেতি অনুশীলনী (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ)	প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ, আলোচনা	উদ্যানশস্য হস্তক্ষেপসমূহ গ্ৰহণৰ বাবে প্ৰাকৃতি খেতি অনুশীলনীসমূহ শিকা	২৫
৬	উন্নত পুষ্টিৰ বাবে বৈচিত্ৰময় আহাৰ	দল কাৰ্যকলাপ	এক আহাৰত খাদ্য বৈচিত্ৰতাৰ গুৰুত্ব শিকা	৪০

৭	উন্নত কৃষিগত উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা	দল কাৰ্য্যকলাপ, গল্প	কৃষিগত অনুশীলনীসমূহ গ্ৰহণ কৰাত মহিলাসকলৰ বাবে বাধা হিচাপে বিবেচনা কৰা সামাজিক আৰু আচৰণগত কাৰকসমূহ আলোচনা কৰা	২০
৮	প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ নিৰীক্ষণ/ Post-Test Assessment	প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ প্ৰশ্নাৱলী প্ৰয়োগ	প্ৰশিক্ষণৰ পৰা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ জ্ঞান আৰু দক্ষতা লাভ নিশ্চিত কৰা	১০
	দুপৰীয়া আহাৰৰ বাবে বিৰতি			

অধিবেশন ১: চিনা-পৰিচয় আৰু পাতনি

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্যসমূহ: এই অধিবেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে —

- ইজনে সি জনৰ সৈতে পৰিচিত হ'ব
- প্ৰশিক্ষণত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লগীয়া বিষয়সমূহ জানিব

সময়: ২০ মিনিট:

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: দল কাৰ্য্যকলাপ স্বীট, আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণ মডিউল।

দল কাৰ্যকলাপ ১: সময় – ১০ মিনিট

প্ৰশিক্ষক সহ সকলো অংশগ্ৰহণকাৰী বৃত্ত এটাত থিয় হ'ব। তাৰ পাছত,

- ক। প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক কোঠাটোত খোজ কাঢ়িব দিব, তাৰ পিছত ২জনকৈ যোৰা বনাবলৈ ক'ব। বগা পিন্ধি থকা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে সেউজীয়া পিন্ধাসকলৰ সৈতে আৰু হালধীয়া পিন্ধাসকলে গুলপীয়া পিন্ধা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ সৈতে যোৰা পাতিব। যোৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে নিজৰ ঘৰত এক সাধাৰণ দিনৰ আহাৰ/নৈশ আহাৰ দেখাত কেনেকুৱা হয় ক'ব।
- খ। প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক যোৰা ভাঙি খোজ দি কোঠাটোত থকা সকলোৰে সৈতে হাত মিলাবলৈ আৰু তাৰ পাছত এক নতুন যোৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা পিন্ধি থকা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে এতিয়া হালধীয়া পিন্ধাসকলৰ সৈতে আৰু সকলো সেউজীয়া পিন্ধাসকলে গুলপীয়া পিন্ধাসকলৰ সৈতে যোৰা বনাব। যোৰাটোত, দুয়োৰে নিজৰ নিজৰ বনাই ভাল পোৱা দিনৰ আহাৰ/নৈশ আহাৰৰ কথা ক'ব।
- গ। প্ৰশিক্ষকজনে তাৰ পাছত অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক যোৰা ভাঙি আকৌ কোঠাটোত পিছলৈ খোজ কাঢ়ি আৰু এটা যোৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা গুলপীয়াৰ সৈতে আৰু সকলো সেউজীয়া হালধীয়াৰ সৈতে যোৰা পাতিব। যোৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে তেওঁলোকে নিজৰ প্ৰিয় ফল শেষবাৰলৈ কেতিয়া খাইছিল ক'ব।
- ঘ। প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক যোৰা ভাঙি কোঠাটোত খৰকৈ খোজকাঢ়ি আহি আৰু এটা যোৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা হালধীয়াৰ সৈতে আৰু সকলো গুলপীয়া সেউজীয়াৰ সৈতে। যোৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে তেওঁলোকে বিচৰা এটা অসাধাৰণ শক্তি আৰু সেয়া তেওঁলোকে কিদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব সেয়া ক'ব।

প্ৰশিক্ষকজনে সকলো অংশগ্ৰহণকাৰীক নিজৰ আসন গ্ৰহণ কৰিবলৈ ক'ব আৰু চমুকৈ নিজৰ পৰিচয় দিবলৈ ক'ব, তেওঁলোকৰ নাম আৰু আত্মসহায়ক গোটৰ নাম উল্লেখ কৰি। আজি আমি তলত দিয়া উদ্দেশ্যসমূহৰ সৈতে এই প্ৰশিক্ষণৰ বাবে ইয়াত গোট খাইছো:

- শাক-পাচলিৰ বছৰজোৰা উৎপাদন থকাটো কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ সেয়া শিকিবলৈ।
- পুষ্টি-ঘন শাক-পাচলিৰ উৎপাদনৰ কিছুমান বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি শিকিবলৈ।
- উন্নত পুষ্টিৰ বাবে এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ খোৱাৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰিবলৈ।

প্ৰশিক্ষণটো সৰ্বাধিক ৩.৫ ঘণ্টাৰ হ'ব। সেই সময়খিনিত, আমি এই কথাবোৰৰ বিষয়ে শিকিম-

- কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক
- শাক-পাচলিৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপ (পুষ্টি বাগিছাৰ বাবে পেকেজ)
- মাটিৰ উৰ্বৰতা আৰু কীট ব্যৱস্থাপনা বাবে প্ৰাকৃতিক কৃষি অনুশীলনী (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ)
- উন্নত পুষ্টিৰ বাবে বৈচিত্ৰময় আহাৰ

- উন্নত কৃষিগত উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা।

অধিৱেশন ২: প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ মূল্যাংকন (Pre-Test Assessment)

সময়: ১৫ মিনিট

প্ৰশিক্ষকে পৰিশিষ্ট ১ত দেখুৱাৰ দৰে প্ৰাক-পৰীক্ষাৰ প্ৰশ্নাৱলীসমূহৰ চপা কৰা কপিসমূহ বিতৰণ কৰিব। যদি প্ৰয়োজন হয়, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক পেঞ্চিল এডাল দিয়ক। অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক ১৫ মিনিট দিয়া হ'ব প্ৰাক-পৰীক্ষা প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিবলৈ আৰু তাৰ পাছত প্ৰদানকাৰীজনে সম্পূৰ্ণ কৰা প্ৰাক-পৰীক্ষা প্ৰশ্নাৱলীসমূহ সংগ্ৰহ কৰিব।

অধিৱেশন ৩: কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্যসমূহ: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক বুজি পাব।

সময়: ৩০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: দল কাৰ্যকলাপ শ্বীট আৰু প্ৰশিক্ষণ সহায়িকা।

দল কাৰ্যকলাপ ২: সময়: ১০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহ সুধিব:

- আপোনালোকৰ কিমানে নিজৰ ঘৰত শাক-পাচলি কৰে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- বৰ্তমান, আপুনি নিজৰ ঘৰৰ বাগিছাত কি খেতি কৰিছে? অনুগ্ৰহ কৰি আপুনি খেতি কৰা শস্যসমূহৰ নাম ক'ব।
- আপোনালোকৰ কিমানে সেৱনৰ বাবে শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ ঘৰুৱা উৎপাদন ব্যৱহাৰ কৰে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- আপোনালোকৰ কিমানে নিজৰ শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ ঘৰুৱা উৎপাদন বিক্ৰী কৰে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।

আপোনালোকৰ বহুতে নিজৰ ঘৰুৱা বাগিছাত শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল খেতি কৰে। আপোনালোকে জানেনে আপুনি নিজৰ ঘৰৰ বাবে কৰা শাক-পাচলিয়ে পুষ্টিহীনতা শেষ কৰাত সহায় কৰে? যেতিয়া আমাৰ শৰীৰে সঠিক খাদ্য বা সঠিক পুষ্টি নাপায়, আমি পুষ্টিহীনতাত ভুগিব লাগে। পুষ্টিহীনতাৰ গুৰুতৰ প্ৰভাৱ থাকিব পাৰে, বিশেষকৈ শিশু, কিশোৰী, আৰু গৰ্ভৱতী মহিলাসকলৰ বাবে। পুষ্টি নিৰ্ভৰ কৰে আমি খোৱা খাদ্যৰ ওপৰত। কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ খাদ্যৰ উৎপাদন আৰু সেৱন। কৃষিৰ যোগেদি, আমি বিভিন্ন, পুষ্টিৰ খাদ্য পাওঁ আমাৰ ঘৰ আৰু আমাৰ স্থানীয় বজাৰত।

মূল বাৰ্তা

- কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ শস্য, শাক-পাচলি, ফল-মূল আদিৰ উৎপাদন আৰু সেৱন।

কৃষিয়ে ঘৰ আৰু সমাজক নিজৰ খাদ্য উন্নত কৰাত সহায় কৰে বিভিন্ন উৎসৰ পৰা খাদ্য সংগ্ৰহ কৰি। সেয়ে, কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ শস্য, শাক-পাচলি, ফল-মূল আদিৰ উৎপাদন।

আমি আৰু অলপ আলোচনা কৰিম কিদৰে কৃষিয়ে পুষ্টিত অৱদান কৰে।

দল কাৰ্যকলাপ ৩: সময়: ১০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকে তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহ সুধিব আৰু নিশ্চিত কৰিব যাতে প্ৰতিজন অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিয়ে:

- কৃষিয়ে কি কি ধৰণে পুষ্টিত অৱদান কৰিব পাৰে?
- পুষ্টিৰ শস্যৰ খেতিৰ ক্ষমতা থাকে নে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ? যিসকলে "হয়" বুলি কয়, অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। পুষ্টি-সমৃদ্ধ শস্য যেনে ফল-মূল আৰু শাক-পাচলিৰ খেতি হৈছে এক উপায় যাৰ দ্বাৰা আমাৰ কৃষিয়ে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে।
- চাউল, চাহ, মৰাপাট আদিৰ খেতিৰ ক্ষমতা থাকে নে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ? যিসকলে "হয়" বুলি কয়, অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। যদিও শুনাত এনে নালগে যেন ই পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব, যদি চাহ, চাউল, মৰাপাট আদিৰ উৎপাদনৰ পৰা অহা আয় শাক-পাচলি, ফল-মূল, মাছ, আদিৰ দৰে পুষ্টিৰ খাদ্য কিনিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, তেন্তে এয়া প্ৰকৃততে এক কাৰ্য যি পুষ্টি উন্নত কৰিব পাৰে।
- আপুনি ভাবে নে যে কৃষি আৰু উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহে মহিলাৰ সবলীকৰণ প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে? যিসকলে "হয়" বুলি কয়, অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। নিজৰ সময়/শক্তি বোজাসমূহ বৃদ্ধি নকৰাকৈ এক অৰ্থপূৰ্ণ ধৰণে কৃষিত মহিলাৰ অংশগ্ৰহণৰ বৃদ্ধিৰ ক্ষমতা আছে আয়ৰ উপলব্ধিৰ সৈতে ঘৰখনত তেওঁৰ উদ্দেশ্য আৰু ভূমিকা বৃদ্ধি কৰাৰ। এই পৰিৱৰ্তনসমূহৰ ক্ষমতা আছে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ খাদ্য ক্ৰয়ৰ বাবে উপলব্ধ আয় বৃদ্ধি কৰি, মহিলাসকলক সবল কৰি ঘৰখনৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিৰ ক্ষেত্ৰত সিদ্ধান্ত লোৱাত জড়িত হ'বলৈ।

কৃষিৰ ক্ষমতা আছে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ ঘৰত পুষ্টিৰ খাদ্যৰ উপলব্ধি বৃদ্ধি কৰি, পুষ্টিৰ খাদ্য কিনাৰ বাবে ঘৰখনৰ আয় বৃদ্ধি কৰি, আৰু লগতে মহিলাসকলক সবল কৰাৰ, যাৰ ধনাত্মক প্ৰভাৱ থাকিব পাৰে ঘৰখনৰ পুষ্টিৰ ওপৰত। কৃষিয়ে ঘৰ এখনক পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাদ্য অৰ্জন কৰাত সহায় কৰে উৎপাদন বা বজাৰৰ পৰা ক্ৰয়ৰ যোগেদি। ই পৰিয়াল এটাক সহায় কৰে সেৱনৰ বাবে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল প্ৰাপ্ত কৰাত আৰু পুষ্টিৰ খাদ্যসমূহ প্ৰদান কৰি ঘৰখনৰ পুষ্টিহীনতা হ্ৰাস কৰিব পাৰে। ই স্থানীয় বজাৰসমূহত পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাদ্য বৃদ্ধি কৰে, যাৰ ফলত গাওঁৰ আন মানুহেও পুষ্টিৰ খাদ্য কিনিব পাৰে। তদুপৰি, শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ খেতি কৰিলে ঘৰুৱা আয় সৃষ্টিত সহায় হয়। যিহেতু কৃষিৰ সৈতে মহিলাসকলৰ জড়িততা প্ৰমুখভাৱে পুষ্টিৰ বাগিছাৰ যোগেদি হয়, ই তেওঁলোকক এক সুযোগ প্ৰদান কৰে ইয়াৰ ওপৰত অধিক মনোযোগ দি অতিৰিক্ত আয় উপাৰ্জন কৰাৰ বাবে।

সেয়ে, কৃষি অনুশীলনীসমূহে পুষ্টি-সমৃদ্ধ শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ উৎপাদন, আয় সৃষ্টি, আৰু কৃষি কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততাত সহায় কৰে।

মূল বাৰ্তা

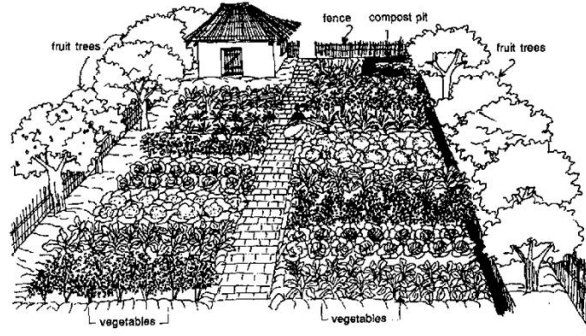
- কৃষিয়ে ধনাত্মকভাৱে ঘৰুৱা পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে পুষ্টি-সমৃদ্ধ শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ উৎপাদন আৰু সেৱন, আয় সৃষ্টি, আৰু কৃষি কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততাৰ যোগেদি।

অধিৱেশন ৪: শাক-পাচলিৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপসমূহ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ মৌলিক জ্ঞান হ'ব শাক-পাচলিৰ বছৰজোৰা উৎপাদনৰ বৈজ্ঞানিক উপায়ৰ যোগেদি।

সময়: ৪০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ আৰু প্ৰশিক্ষণ মডিউল



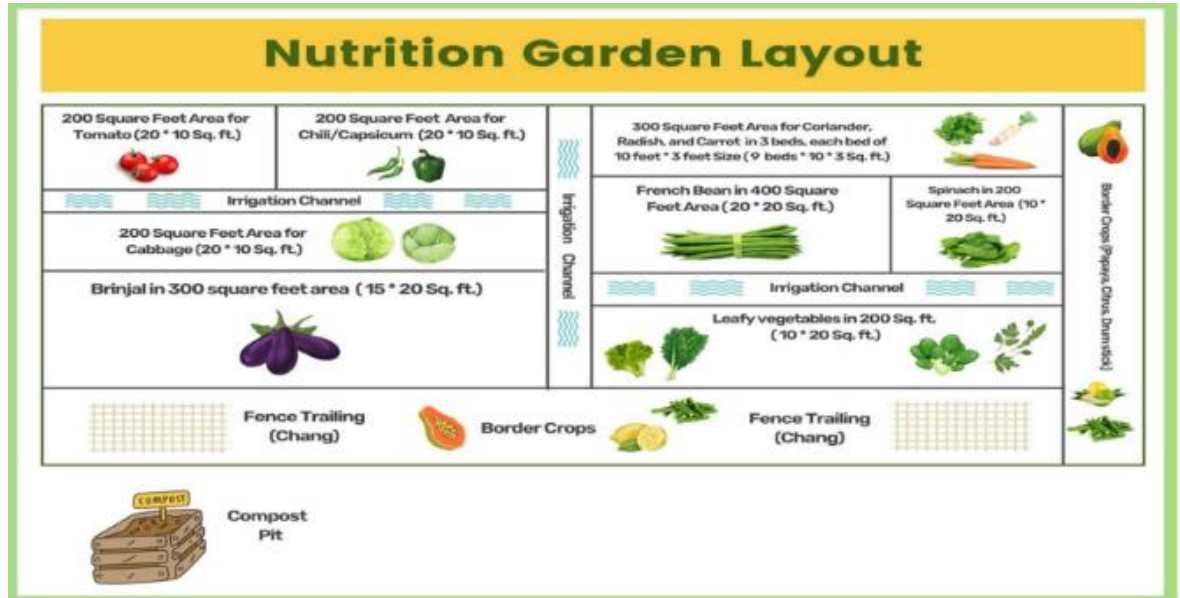
প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক সুধিব:

মহিলাসকলে সাধাৰণতে ক'ত শাক-পাচলি কৰে? (প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক উত্তৰ দিবলৈ উৎসাহিত কৰিব।) আপোনালোকে বেনাৰখনত থকা চিত্ৰত দেখাৰ দৰে, মহিলাসকলে সাধাৰণতে নিজৰ ঘৰৰ বাৰীত শাক-পাচলি কৰে।

আহক ঘৰুৱা বাৰী/পুষ্টি বাগিছাৰ সৈতে সম্বন্ধীয় কিছুমান গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা চাওঁ:

পুষ্টি বাগিছাৰ নক্সাখন প্ৰসঙ্গ কৰক

- পুষ্টি বাগিছাৰ মাটিখণ্ড চাৰিকুণীয়া বা আয়তাকাৰ হ'ব লাগে কিন্তু এয়া উপলব্ধ মাটিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।
- পুষ্টি বাগিছাৰ মাটিখণ্ডত সূৰ্য্যৰ পোহৰ ভালদৰে পৰিব লাগে আৰু ওখ গছেৰে আৱৰা হ'ব নালাগে।
- ওচৰত পানীৰ এক উৎস থাকিব লাগে শাক-পাচলি কৰোঁতে মাটিখিনিৰ জলসিঞ্চনৰ বাবে।
- সীমাসমূহত বেৰা দিয়াটো নিশ্চিত কৰক বাগিছাখনত জন্তু সোমোৱা প্ৰতিৰোধ কৰাৰ বাবে।
- ৫। চিত্ৰখনে এক সৰল নক্সা দেখুৱাইছে, যি আমাক এক পদ্ধতিগতভাৱে বিভিন্ন শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ বিষয়ে এক ধাৰণা প্ৰদান কৰে।



শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ বাবে, আমি প্ৰথমে মাটিখিনি প্ৰস্তুত কৰিব আৰু বীজ আনিব লাগিব।

ভূমি প্ৰস্তুতি	বীজ বাছনি, বীজ শোধন আৰু পুলিৰ ৰোপন কৰা
<ul style="list-style-type: none"> • শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ বাবে মাটিখিনি প্ৰস্তুত কৰিবলৈ তিনিৰ পৰা চাৰিবাৰ হাল বোৱাৰ প্ৰয়োজন। • মাটি চহোৱা, পাথৰ পৃথক কৰা, অপতৃণ আঁতৰোৱা, আৰু মাটিৰ টুকুৰাবোৰ সৰু আকাৰত ভাঙি পেলোৱা নিশ্চিত কৰক। • গৰুৰ গোবৰ (নিম্নতম ১ কুইণ্টল প্ৰতি কঠা) বা জৈৱিক পচন সাৰ (৪০ কিলোগ্ৰাম [কেজি] প্ৰতি কঠা) যোগ কৰক। • সঠিকভাৱে পোন কৰক পানী স্থবিৰতা ৰোধ কৰিবলৈ আৰু নক্সাৰ দেখুৱাৰ দৰে জলসিঞ্চন খাল প্ৰস্তুত কৰক। • শোধন কৰা বীজবোৰ তাৰ পিছত শাৰী শাৰীকে আধা ইঞ্চি তলত, বীজৰ জোখ আৰু আকাৰ অনুসৰি, ৰোৱা হয়। 	<ul style="list-style-type: none"> • বীজবোৰ সঠিকভাৱে পৰিষ্কাৰ কৰক ৰোগীয়া, কীট সংক্ৰমিত আৰু ভঙা বীজবোৰ পৃথক কৰি। পৰিষ্কাৰ বীজবোৰ গোটেই ৰাতি তিয়াই ৰাখক। • বীজ বা গুটিবোৰ ৰোপন/ সিচাৰ পূৰ্বে শোধন কৰাৰ প্ৰয়োজন। • শোধন ৰ বাবে, বীজ/পুলিবোৰ (শিপা) গৰুৰ মুত্ৰ দ্ৰব্যত (গৰু মুত্ৰ:পানী ১:১০ পৰিমাণত) ৫-১০ মিনিট ডুবাই ৰাখিব পাৰে। • শোধন কৰা বীজবোৰ অলপ সময় ছাঁত শুকাবলৈ দিয়ক আৰু তাৰ পিছৰ ৰুই দিয়ক। • শোধন কৰা পুলিবোৰৰ তাৎক্ষণিক ৰোপন কৰিব নিশ্চিত কৰক। নিশ্চিত কৰক যে বীজ/পুলিৰ ৰোপন আবেলি কৰা হয়। • প্ৰয়োজন অনুসৰি পানী প্ৰয়োগ কৰক।

শস্যৰ বাছনি অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ পুষ্টি বাগিছাৰ পৰা বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলিৰ বছৰজোৰা উৎপাদন পোৱাৰ বাবে। আমি তলত দিয়া মাপকাঠিসমূহৰ ভিত্তিত বাছনি কৰিব পাৰো কি শাক-পাচলি খেতি কৰিব লাগে:

- এনে শাক-পাচলি বাছনি কৰক যি পছন্দ কৰা হয় আৰু স্থানীয় আহাৰসমূহত থকাৰ সম্ভাৱনা থাকে।
- প্ৰতিটো ঋতুৰ বাবে বিভিন্ন শাক আৰু সেউজীয়া পাচলি বাছনি কৰক।
- মাটি খণ্ডৰ সীমাৰ বাবে কিছুমান শস্য বাছনি কৰক (অমিতা, চৰ্জিনা, নেমু)
- কিছুমান জেওৰাত লগা শস্য বাছনি কৰক যেনে বিন, তিতা কেৰেলা আদি।
- এনে শাক-পাচলি বাছনি কৰক যিবোৰ সহজে খেতি আৰু পৰিচালন কৰিব পাৰি আৰু স্থানীয় জলবায়ু আৰু মাটিৰ সৈতে খাপ খায়।
- এনে শাক-পাচলি বাছনি কৰক যি ভাল উৎপাদন দিয়া দেখা যায় আৰু সাধাৰণ কীট আৰু ৰোগৰ প্ৰতি সহনশীল।

মূল বাৰ্তাসমূহ

- শাক-পাচলিৰ খেতিৰ বাবে মাটিখিনিত ভালদৰে সূৰ্যৰ পোহৰ পৰিব লাগিব আৰু সঠিকভাৱে প্ৰস্তুত কৰিব লাগিব।
- বীজ/পুলিসমূহ সিচাৰ/ৰোপন কৰাৰ আগতে বাছনি আৰু শোধন কৰিব লাগিব
- বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি বিভিন্ন শস্য ঋতুত খেতি কৰিব পৰা যায়।

অধিৱেশন ৫: মাটিৰ উৰ্বৰতা আৰু কীট নাশকসমূহৰ বাবে প্ৰাকৃতিক খেতি অনুশীলনীসমূহ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে মাটিৰ উৰ্বৰতা উন্নত কৰাৰ আৰু কীট নাশকসমূহৰ প্ৰাকৃতিক পদ্ধতিসমূহ বুজি পাব।

সময়: ২৫ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ

উৰ্বৰতা পৰিচালন

পুষ্টি বাগিছাখনৰ উৰ্বৰতা পৰিচালন কৰিব পৰা যায় গৰুৰ গোবৰ, পচন সাৰ, আৰু ভাৰ্মিকম্প'ষ্ট/কেঁচুসাৰ প্ৰয়োগ কৰি। সাধাৰণতে, প্ৰতি বিঘাত (০.৩৩ একৰ) ৪০-৫০ কুইণ্টল পচন সাৰ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়া হয়; যদি সেয়া কেঁচুসাৰৰ সৈতে সলনি কৰা হয়, তেন্তে মাটি প্ৰস্তুতিৰ সময়ত পথাৰখনত ৬-৮ কুইণ্টল ভাৰ্মিকম্প'ষ্ট/কেঁচুসাৰ প্ৰয়োগ কৰিব পৰা যায়। উৎপাদনৰ খৰচ কমাবলৈ, এক ঘৰত তৈয়াৰ কৰা সাৰ উৎপাদন ব্যৱস্থা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। এনে বহুতো জৈৱিক মাটি উৰ্বৰতা উন্নয়নকাৰী আছে যি সহজে ঘৰত তৈয়াৰ কৰিব পৰা যায়, উদাহৰণ, জীৱামৃত।

জীৱামৃতৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালীপ্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: শ্লাইডত দেখুৱা হৈছে

প্ৰক্ৰিয়া:

- ১ সকলো সামগ্ৰী ২০ লিটাৰ পানীৰ সৈতে ভালদৰে মিহলি কৰক।
- ২ যদি সম্ভৱসেয়া বতাহ সোমাব নোৱাৰা বৈয়াম এটাতে ৪-৫ দিনলৈ ৰাখক। সেই ৪ দিনত, মিশ্ৰণটো প্ৰায় ৫ মিনিটলৈ, দিনে দুবাৰকৈ, পাৰিলে ৰাতিপুৱা আৰু সন্ধিয়া লাহে লাহে লৰাই দিয়ক।
- ৩ ৪ দিনৰ পাছত, জীৱামৃতৰ প্ৰতি ১ লিটাৰত ১০ লিটাৰ পানী মিহলি কৰক আৰু শস্যৰ পথাৰখনত প্ৰয়োগ কৰক। পুলিবোৰৰ চাৰিওফালে এক গোলাকাৰ আকৃতি বনাওঁক আৰু দিনৰ ভাগত সূৰ্যৰ পোহৰৰ পৰা বাচিবলৈ দিয়া চালিখনৰ ভিতৰত জীৱামৃতখিনি সেই গোলাকাৰ আকৃতিটোৰ চৌপাশে প্ৰয়োগ কৰক।

২০ লিটাৰ জীৱামৃত প্ৰস্তুতৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী



আন এক ঘৰত তৈয়াৰ কৰা সাৰ হৈছে তৰল পচন সাৰ। ১ কেজি কেটুসাৰ/ভাৰ্মিকম্প'ষ্ট ১০ লিটাৰ পানীত মিহলাই দিয়ক আৰু ৪৮ ঘণ্টালৈ থৈ দিয়ক, প্ৰতি ৬ ঘণ্টা লৰাই দি। সেয়া চাৰি গুণ পানীৰ সৈতে তৰল কৰক আৰু শস্যৰ ফুল ফুলাৰ সময়ত স্প্ৰে কৰক। ই শস্যৰ ফুল ফুলা উন্নত কৰিব।

কীট আৰু ৰোগ পৰিচালন: কীট আৰু ৰোগৰ পৰা শস্যবোৰক প্ৰতিৰোধ বা সুৰক্ষিত কৰাৰ বাবে, বহুতো জৈৱিকভাৱে প্ৰস্তুত কৰা কীটনাশক আছে, যিবোৰ পৰিৱেশ সুলভ, কাৰ্যকৰী, আৰু দাম সুলভ, উদাহৰণ, অগ্নিঅম্ল

অগ্নিঅম্লৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালীপ্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: শ্লাইডত দেখুৱাৰ দৰে।

প্ৰস্তুতিৰ পদ্ধতি:

১. ধূপাতখিনি সৰু সৰু টুকুৰাত কাটি লওঁক আৰু নিম, জলকীয়া, আৰু নহৰুৰ এক পেষ্টি তৈয়াৰ কৰক।
২. মিশ্ৰণটো গৰুৰ মূত্ৰত গৰম কৰক ই উতলি বুৰবুৰণি উঠা লৈকে। (ব্যৱহাৰ কৰা সামগ্ৰীৰ পৰিমাণ সংযুক্ত ছবিখনত দেখুৱা হৈছে)।
৩. জুইৰ পৰা নমাই দিয়ক আৰু এক শীতল আৰু শুকান স্থানত ২৪ ঘণ্টা ৰাখক।
৪. ২৪ ঘণ্টাৰ পাছত, মিশ্ৰণৰ পনীয়া অংশ কাপোৰ এখন ব্যৱহাৰ কৰি চেকি দিয়ক।

প্ৰয়োগ: মিশ্ৰণটোৰ ১০০ মিলিলিটাৰ ৫ লিটাৰ পানীৰ সৈতে যোগ কৰক আৰু স্প্ৰে কৰক যেতিয়া ৰস শুহা, ফল-মূলত ফুটা কৰা বা ঠাৰী ফুটা কৰা, ফল এমিৰম, এফিড, আৰু/বা পাত ৰলাৰ জাতীয় কীট পথাৰত দেখা পোৱা যায়। এই মিশ্ৰণটো ৩ মাহলৈ সংগ্ৰহ কৰি থ'ব পাৰি। এয়া সন্ধিয়াৰ সময়ত পাতবোৰত স্প্ৰে কৰিব লাগে সূৰ্যৰ তাপৰ পৰা পাতবোৰৰ ক্ষতি নহ'বলৈ।



ভেকুঁৰৰ ৰোগৰ পৰা ৰক্ষা কৰা

- গৰুৰ মূত্ৰ স্কে কৰি ভেকুঁৰৰ ৰোগবোৰৰ পৰা জৈৱিকভাৱে ৰক্ষা কৰিব পৰা যায়
- গৰু-মূত্ৰ স্কে প্ৰস্তুতিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: ১ লিটাৰ গৰুৰ মূত্ৰ, ১০ লিটাৰ পানী।
- ১ লিটাৰ গৰুৰ মূত্ৰত ১০ লিটাৰ পানী যোগ কৰক আৰু সেয়া শস্যত স্প্ৰে কৰক। এই মিশ্ৰণটোৱে এক ভেকুঁৰনাশক আৰু এণ্টিবায়োটিক হিচাপে কাম কৰাৰ লগতে শস্যক সূক্ষ্ম পোষক দ্ৰব্য প্ৰদান কৰে।

মূল বাৰ্তাসমূহ

- মাটিৰ উৰ্বৰতা ৰক্ষা কৰিবলৈ জীৱামৃত ব্যৱহাৰ কৰক।
- কীটৰ বাবে অগ্নিঅম্ল ব্যৱহাৰ কৰক।
- ভেকুঁৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধকৰ বাবে গৰুৰ মূত্ৰ স্প্ৰে ব্যৱহাৰ কৰক।

অধিবেশন ৬: উন্নত পুষ্টিৰ বাবে বৈচিত্ৰময় আহাৰ

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিবেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পাৰিব-

- এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰাৰ গুৰুত্ব জানিবলৈ
- বুজিব কিদৰে শাক-পাচলিৰ উৎপাদনে এক বৈচিত্ৰময় আহাৰত অৱদান কৰে।

সময়: ৪০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: চাৰ্ট পেপাৰৰ সৰু সৰু খালী টুকুৰা, স্কেচ পেন।

আমি শিকিলো যে আমি কি খাওঁ তাৰ ওপৰত পুষ্টি নিৰ্ভৰ কৰে। বিভিন্ন খাদ্যত বিভিন্ন পোষক দ্ৰব্য থাকে যি শৰীৰটোক বিকাশ হ'বলৈ আৰু কাৰ্য্য কৰিবলৈ সহায় কৰে। লগতে আমি কি খাওঁ সি আমাক শক্তি প্ৰদান কৰে উঠিবলৈ, চলাচল কৰিবলৈ, আৰু কাম কৰিবলৈ। ই আমাৰ শৰীৰটো শক্তিশালী কৰে, আমাক স্বাস্থ্যকৰ কৰি ৰাখে, ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে, আৰু শৰীৰটোক সংক্ৰমণৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। তিনিটা প্ৰধান খাদ্য গোট থাকে:

- শক্তি প্ৰদানকাৰী খাদ্য (কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বিত সমৃদ্ধ) - এইবোৰে শৰীৰটোক চলাচল কৰাত আৰু কাম কৰাত সহায় কৰে।
- এনে খাদ্য যি শৰীৰৰ বিকাশ বা উন্নয়নত সহায় কৰে (প্ৰ'টিন সমৃদ্ধ খাদ্য) - এইবোৰে পেশী আৰু স্নায়ু বিকাশ কৰে।
- ৰক্ষক খাদ্য (খনিজ পদাৰ্থ আৰু ভিটামিন থকা খাদ্য) - এইবোৰে শৰীৰটোৰ ৰোগৰ সৈতে যুঁজাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে আৰু তেজ উৎপাদন কৰে।

আত্মসহায়ক গোটসমূহ কিছুমান সদস্যসকলৰ সৈতে আলোচনাৰ পৰা আমি দেখিলো যে সাধাৰণতে গ্ৰাম্য অঞ্চলসমূহত চাউল বা চাউল-ভিত্তিক উৎপাদনসমূহ সেৱন কৰা হয়; কিশোৰী ছোৱালী আৰু শিশুসকলে শাক-পাচলিৰ কম পছন্দ কৰে; আৰু মাছ বা মাংস সপ্তাহত এবাৰ বা দুবাৰ সেৱন কৰা হয়। আমি লক্ষ্য কৰিলো যে অধিকাংশ গ্ৰাম্য অঞ্চলৰ সম্প্ৰদায়সমূহে কম বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰে। সেয়ে, খাদ্যৰ বিভিন্ন উৎস আৰু কোনটো খাদ্য কোনটো খাদ্য গোটৰ হয় সেয়া শিকাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰাৰ বাবে। পাঁচটা প্ৰধান উৎস থাকে যাৰ পৰা আমি শক্তি-প্ৰদান কৰা, শৰীৰ গঠন কৰা, আৰু ৰক্ষক খাদ্য পাওঁ। খাদ্য গোটৰ এই পাঁচটা উৎস হৈছে পশু উৎস খাদ্য, শস্য, মাহজাতীয় শস্য, ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, আৰু তেল আৰু চৰ্বি, তালিকাখনত দেখুৱাৰ দৰে।

খাদ্য গোটৰ উৎস	উদাহৰণ		
<p>পশু উৎস খাদ্যসমূহ</p> 	<p>মূৰ্গী, মাছ, লিভাৰ, কণী, গাখীৰ, আৰু গাখীৰৰ উৎপাদনসমূহ</p>   		
<p>শস্য</p> 	<p>শস্য, যেনে গোম-ধান, চাউলৰ বাজৰা, আৰু জোৱাৰা; শিপা আৰু মূল, যেনে কচু আৰু আলু</p>   		
<p>মাহজাতীয় শস্য</p> 	<p>যেনে বীন, মচুৰ দাইল, মটৰ, আৰু বাদাম; গুটি, যেনে তিল</p>   		

ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি



ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাদ্য, যেনে আম, অমিতা, পেচন ফ্ৰুট, কমলা, ডাঠ সেউজীয়া পাত, গাজৰ, মিঠা আলু, বঙালাউ; আৰু আন ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, যেনে কল, আনাৰস, তৰমুজ, বিলাহী, এভেকেডো, বেঙেনা, আৰু বন্ধাকবি



তেল আৰু চৰ্বি



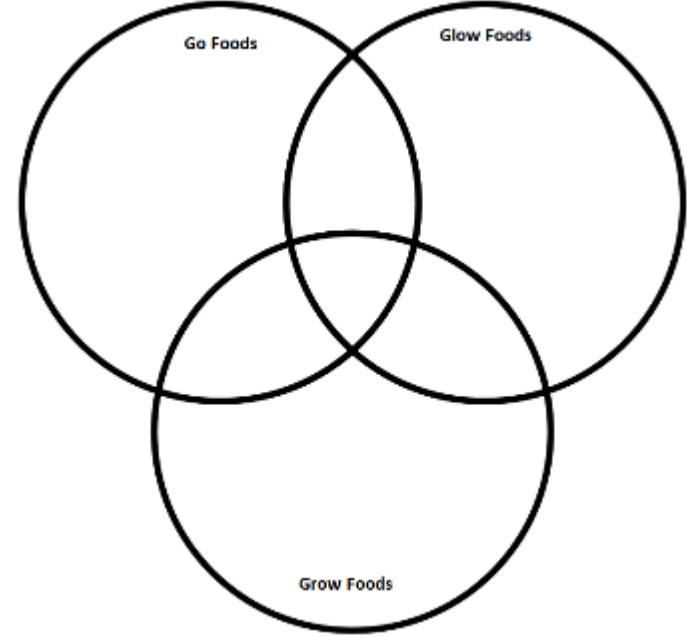
শাক-পাচলিত যোগ কৰা বীজ তেল, মাৰ্জাৰিন, ঘিউ, আৰু মাখন, আৰু আন খাদ্যসমূহে কিছুমান ভিটামিনৰ শোষণ উন্নত কৰিব আৰু অতিৰিক্ত শক্তি প্ৰদান কৰিব।





দল কাৰ্যকলাপ ৪: স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ খাদ্যৰ পৰা খাদ্য শ্ৰেণীসমূহ শ্ৰেণীবদ্ধ কৰা (সময়: ২০ মিনিট)

প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক তেওলোকে নিজৰ ল'ত অনা খাদ্য সামগ্ৰীসমূহ মাটিত বা মেট এখনৰ ওপৰত থ'বলৈ ক'ব। প্ৰশিক্ষকে চাট পেপাৰেৰে তৈয়াৰ কৰা সৰু সৰু খালী কা'জ বিতৰণ কৰিব স্কেচ পেনৰ সৈতে আৰু তেওলোকে ল'ত লৈ নহ'ব কিন্তু ঘৰত সেৱন কৰা আন খাদ্য সামগ্ৰীসমূহৰ নাম লিখিবলৈ/এক সাধাৰণ চিত্ৰ অংকন কৰিবলৈ ক'ব। এই কাৰ্যকলাপটোৱে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক সহায় কৰিব তেওলোকে খোৱা খাদ্যৰ প্ৰকাৰ জানিবলৈ। প্ৰশিক্ষকে তলত দেখুৱাৰ দৰে তিনিটা বৃত্ত আঁকিব:



- ১ প্ৰশিক্ষকে ৩টা উপ দল গঠন কৰি দিব, প্ৰতিটো উপ দলক এটা খাদ্য শ্ৰেণী অপণ কৰি। প্ৰশিক্ষকে উপ দলৰ সদস্যসকলক তেওলোকে অনা ফল মূল আৰু শাক পাচলিসমূহ সেইবোৰৰ খাদ্য শ্ৰেণী অনুসৰি থ'বলৈ ক'ব। তেওলোকে ল'তে ফল মূল আৰু শাক পাচলিৰ নাম/চিত্ৰসমূহ থকা কা'জবোৰ থ'ব।
- ২ এতিয়া উপ দলৰ সদস্যসকলক এবাৰত এটাকৈ খাদ্য সামগ্ৰী ল'বলৈ আৰু সেয়া সেই সামগ্ৰীটোৰ সৈতে সম্বন্ধীয় খাদ্য শ্ৰেণী থকা বৃত্তটোত থ'বলৈ কোৱা হ'ব। (প্ৰতিটো উপ দলক ৫ মিনিট সময় দিয়া হ'ব খাদ্য সামগ্ৰীবোৰ থোৱাৰ বাবে।)
- ৩ প্ৰশিক্ষকে আন উপ দলকেইটাক ক'ব পৰৰ উপ দলটোৰ সামগ্ৰী ৰখা স্থানসমূহ শুদ্ধ হয় নে কিবা সাল সলনিৰ প্ৰয়োজন পৰীক্ষা কৰিবলৈ, আৰু খাদ্য সামগ্ৰীটোৰ উপযুক্ত শিতানৰ ওপৰত সহমতৰ পিছত, সামগ্ৰীটো উপ দলৰ সদস্যসকলে সলনি বা বিনিময় কৰিব।
- ৪ এই প্ৰক্ৰিয়াটো সকলো উপলব্ধ খাদ্য সামগ্ৰীৰ বাবে পুনৰাবৃত্তি কৰা হ'ব।
- ৫ ইয়াৰ পাছত, প্ৰশিক্ষকে তেওলোকে কা'জত লিখা বা অকা খাদ্য সামগ্ৰীসমূহৰ নাম পঢ়ি শুনাবলৈ ক'ব। যদি কিবা ভুল থাকে সেয়া দলৰ আন সদস্যসকলে বা প্ৰদানকাৰীয়ে শুধৰণি কৰিব।
- ৬ সকলো খাদ্য সামগ্ৰী আৰু কা'জসমূহ নিজৰ শুদ্ধ শ্ৰেণীত ৰখাৰ পিছত, প্ৰশিক্ষকে ক'ব যে এই অনুশীলনীটোৰ যোগেদি আমি বিশ্লেষণ কৰিব পাৰিম এই সকলো খাদ্য শ্ৰেণী আমাৰ আহাৰত আছে নে নাই।



ওপৰৰ কাৰ্যকলাপৰ পৰা, আমি বিভিন্ন বং'ৰ শাক-পাচলি যেনে বগা, সেউজীয়া, ৰঙা, হালধীয়া/কমলা, বেঙুনীয়া আদি দেখা পালে। শাক-পাচলিৰ বংৰ পৰা, আমি লগতে নিৰ্ধাৰণ কৰিব পাৰো বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি আমাৰ আহাৰত আছে নে নাই। বিভিন্ন বংৰ শাক-পাচলিত বিভিন্ন পোষক দ্ৰব্য থাকে, যি সু-স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰাত সহায় কৰে। উপলব্ধ কিছুমান পোষক দ্ৰব্য আৰু বিভিন্ন বংৰ শাক-পাচলিৰ স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ ইয়াত দেখুৱা হৈছে।

<p>সেউজীয়া</p> 	<p>উপস্থিত পোষক দ্ৰব্য: ভিটামিন চি, ভিটামিন ডি, কেলচিয়াম</p> <p>স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • স্মৃতিশক্তি বিকাশৰ বাবে ভাল • টিউমাৰ আৰু কৰ্কটৰোগৰ শংকা হ্রাস কৰে • হাঁড় আৰু দাঁতৰ বিকাশ • হৃদয় স্বাস্থ্যকৰ কৰি ৰাখে
<p>ৰঙা</p> 	<p>উপস্থিত পোষক দ্ৰব্য: ভিটামিন এ আৰু ভিটামিন চি</p> <p>স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে • দৃষ্টিশক্তিৰ বাবে ভাল • কৰ্কট ৰোগ আৰু হৃদয়ৰ ৰোগৰ শংকা হ্রাস কৰে • হাঁড় আৰু ৰক্তবাহী নলীৰ বিকাশ কৰে
<p>হালধীয়া/কমলা</p> 	<p>উপস্থিত পোষক দ্ৰব্য: ভিটামিন চি</p> <p>স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • স্মৃতিশক্তি বিকাশৰ বাবে ভাল • ৰোগৰ সৈতে যুঁজে • বিকাশত সহায় কৰে
<p>বেঙুনীয়া</p> 	<p>উপস্থিত পোষক দ্ৰব্য: ভিটামিন চি, ভিটামিন ডি, কেলচিয়াম</p> <p>স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • স্মৃতিশক্তি বিকাশৰ বাবে ভাল • টিউমাৰ আৰু কৰ্কটৰোগৰ শংকা হ্রাস কৰে • হাঁড় আৰু দাঁতৰ বিকাশ • হৃদয় স্বাস্থ্যকৰ কৰি ৰাখে

তলৰ তালিকাখনে বিভিন্ন ঋতুত খেতি কৰিব পৰা বিভিন্ন বঙৰ শাক-পাচলিৰ এখন তালিকা প্ৰদৰ্শন কৰে, সেইবোৰৰ স্বাস্থ্য উপকাৰৰ সৈতে। বতৰীয়া শস্যৰ তালিকাখনে এক নিৰ্দিষ্ট শস্যৰ ঋতুৰ বাবে শস্য নিৰ্বাচন কৰিবলৈ সহায় কৰে আৰু বছৰজোৰা উৎপাদন সক্ষম কৰে। প্ৰদানকাৰীজনে অধিবেশনটো মূল বাৰ্তাসমূহৰ সৈতে সাৰাংশ কৰে।

তালিকা: ৰঙিন সূচক ব্যৱহাৰ কৰি বতৰীয়া শস্যৰ তালিকা (শাক-পাচলিৰ শস্য কেলেণ্ডাৰ)				
বঙ	গ্ৰীষ্মকাল (ফেব্ৰুৱাৰী – মে’)	খাৰিফ /বাৰিষা ঋতু (জুন-চেপ্তেম্বৰ)	ৰবি/শীত ঋতু (অক্টোবৰ-জানুৱাৰী)	স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ
সেউজীয়া	চীনালাই 	ব্ৰকলি 	ব্ৰকলি 	<ul style="list-style-type: none"> • ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে • ভ্ৰূণৰ বিকাশৰ বাবে ভাল • ৰক্তহীনতা হ্ৰাস কৰে
	জাতিলাউ 	লুবিয়া 	ফুলকবি 	
	ভোল 		বন্ধাকবি 	
	ধুন্দুলি 		ওলকবি 	
	জিকা 	জলকীয়া 		
	ভাত কেৰেলা 	মিঠা আলু 	ধনীয়া 	
	তিতা কেৰেলা 		শাক 	
	তিয়ঁহ 			
	কোমোৰা 	উৰহী 		
	ফেঞ্চ বীন 			
	ভেন্দি 			
	কচু 	পুদিনা 	পালেং শাক 	
	গোম-ধান 		ফেঞ্চ বীন 	
বঙা	তৰমুজ 			<ul style="list-style-type: none"> • স্মৃতিশক্তি বিকাশৰ বাবে ভাল • টিউমাৰ আৰু কৰ্কটৰোগৰ শংকা হ্ৰাস কৰে • হাঁড় আৰু দাঁতৰ বিকাশ • হৃদয় স্বাস্থ্যকৰ কৰি ৰাখে
	খুটৰা শাক 		বিলাহী 	
	বঙা জলকীয়া 	মূলা 		

কমলা/হালধীয়া		গাজৰ 		<ul style="list-style-type: none"> • ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে • দৃষ্টিশক্তিৰ বাবে ভাল • কৰ্কট ৰোগ আৰু হৃদয়ৰ ৰোগৰ শংকা হ্ৰাস কৰে • হাঁড় আৰু ৰক্তবাহী নলীৰ বিকাশ কৰে 	
	ৰঙালাউ 				
	অমিতা 				
	নেমু 				
	সৰিয়হ 				
		মিথা আলু 			
		স্কুৱাছ 			
বেঙুনীয়া/নীলা	বেঙেনা 	বিট 	বেঙেনা 	<ul style="list-style-type: none"> • স্মৃতিশক্তি বিকাশৰ বাবে ভাল • ৰোগৰ সৈতে যুঁজে • বিকাশত সহায় কৰে 	

মূল বাৰ্তাসমূহ

- খাদ্যৰ পাঁচটা উৎস আছে - পশু উৎস, শস্য, মাহজাতীয় শস্য, ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, আৰু তেল আৰু চৰ্বি।
- এক বৈচিত্ৰময় আহাৰত খাদ্যৰ সকলো উৎসৰ পৰা খাদ্য থাকিব লাগে।
- বিভিন্ন ঋতুত বিভিন্ন ৰংৰ শাক-পাচলিৰ খেতি কৰিলে এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ খোৱাৰ বাবে সহায় হয়।

অধিৱেশন ৭: উন্নত কৃষি উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: অধিৱেশনটোৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে ঘৰুৱা স্তৰত উন্নত পুষ্টি প্ৰচাৰৰ বাবে চিনাক্ত কৰা প্ৰাথমিকতাগত আচৰণসমূহ বুজিবলৈ পাৰিব।

সময়: ২০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: মনোজ আৰু লেডিয়াৰ বিষয় গল্প।

পুৰুষ আৰু মহিলাসকলৰ সৈতে কৰা আলোচনাৰ পৰা, আমি দেখিলো যে মহিলাসকলে কৃষি কাৰ্যকলাপসমূহত অংশগ্ৰহণ কৰিব পৰাকৈ আত্মবিশ্বাসী অনুভৱ নকৰে। উৎপাদন-সম্বন্ধীয় কাৰ্যকলাপসমূহৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণে আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে কৃষি উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহৰ জ্ঞান আৰু দক্ষতা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। লগতে উৎপাদন আৰু ঘৰুৱা আয় বৃদ্ধি কৰাৰ বাবে স্বামী আৰু স্ত্ৰীৰ মাজত অধিক যৌথভাৱে সিদ্ধান্ত লোৱাৰ প্ৰয়োজন হ'ব।

আহক আমি শিকো কিদৰে এই আচৰণসমূহে মহিলাসকলে কৃষিগত অনুশীলনীসমূহ গ্ৰহণ কৰাৰ ওপৰত এক প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে। আমি এটা গল্প আলোচনা কৰিম এক কৃষি পৰিয়ালৰ সৈতে হোৱা এক পৰিস্থিতিৰ ওপৰত, যি আমাৰ চৌপাশে সাধাৰণভাৱে লক্ষ্য কৰিব পৰা যায়। গল্পটোত, আমি দুটা প্ৰাথমিকতাপৰ আচৰণ, এই আচৰণকেইটাৰ সৈতে জড়িত কাৰকসমূহ, আৰু উন্নত কৃষি উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে এই আচৰণসমূহ পৰিৱৰ্তন কৰাৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰিম।

মনোজ আৰু লেডিয়াৰ গল্প: প্ৰশিক্ষকে গল্পটো ক'ব আৰু প্ৰতিটো দৃশ্যৰ শেষত প্ৰশ্ন সুধিব।

দৃশ্য ১: লেডিয়া হৈছে মিলিজুলি মহিলা আত্মসহায়কৰ এগৰাকী সদস্য। তেওঁ নিজৰ স্বামী মনোজ আৰু নিজৰ শহুৰ-শাহুৰ সৈতে থাকে। মনোজ আৰু লেডিয়াৰ তিনিটা সন্তান আছে। মনোজ এজন শ্ৰমিক আৰু তেওঁৰ উপাৰ্জন যথেষ্ট নহয় পৰিয়ালক পুষ্টিৰ খাদ্য খুৱাবৰ বাবে। তেওঁলোকৰ মুঠ ১.৫ বিঘা মাটি আৰু ১ বিঘা খাহ মাটি আছে।

প্ৰশিক্ষকে সুধিব:

- মনোজ আৰু লেডিয়াই নিজৰ ঘৰুৱা আয় বৃদ্ধি কৰিবলৈ কি কৰিব পাৰে?
- ঘৰুৱা সম্পত্তি কিমান আছে? ১.৫ বিঘা মাটি আৰু ১ বিঘা খাহ মাটি।
- মনোজ আৰু লেডিয়াই যৌথভাৱে সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে নে ঘৰুৱা মাটিখিনি কিদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- লেডিয়া আৰু মনোজে একেলগে কাম কৰিব পাৰে নে তেওঁলোকৰ মাটিত শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ বাবে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- তেওঁলোকে নিজৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ পৰা পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাদ্য পাব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- তেওঁলোকে শাক-পাচলিৰ অতিৰিক্ত উৎপাদন বিক্ৰী কৰিব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- তেওঁলোকে শাক-পাচলি বিক্ৰী কৰি আয় পাব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'হয়' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।

প্ৰশিক্ষকে সাৰাংশ কৰিব: তেন্তে, আপোনালোকে সন্মত হৈছে যে পুৰুষ আৰু মহিলা বা ঘৰখনে যৌথভাৱে সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে কিদৰে ঘৰুৱা মাটি সম্পদসমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব। দুয়োৱে নিজৰ উপলব্ধ মাটিত পুষ্টি-সমৃদ্ধ শাক-পাচলি খেতি কৰিব পাৰে। নিজৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ পৰা তেওঁলোকে নিজৰ উৎপাদনৰ এটা অংশ নিজৰ বাবে থৈ বাকী অতিৰিক্ত উৎপাদন আয়ৰ বাবে বিক্ৰী কৰিব পাৰে।

দৃশ্য ২: লেডিয়াই জৈৱিক খেতিৰ যোগেদি উন্নত কৃষি অনুশীলনীৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ পাইছিল। তেওঁ লগতে বৈজ্ঞানিক মীন পালনৰ প্ৰশিক্ষণো পাইছিল। তেওঁ নিজৰ পৰিয়ালৰ বাবে অতিৰিক্ত আয়ৰ প্ৰয়োজন উপলব্ধি কৰাৰ পাছত, তেওঁ আত্মসহায়ক গোটৰ পৰা ১০,০০০ টকাৰ ঋণ লোৱাৰ সিদ্ধান্ত লৈছিল, নিজৰ ঘৰৰ বাৰীত এক পুষ্টি বাগিছা বিকাশ কৰিবলৈ আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে নিজৰ পুখুৰীটো পৰিষ্কাৰ কৰাৰ বাবে।

প্ৰশিক্ষকে প্ৰশ্ন কৰিব:

- আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্য এগৰাকীয়ে কৃষি আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে ঋণ ল'ব পাৰে নে?
- মাছ উৎপাদনৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণে আত্মসহায়ক গোটৰ মহিলাসকলক মাছৰ উৎপাদন উন্নত কৰাত সহায় কৰে নে? কিদৰে কৰে?

প্ৰশিক্ষকে সাৰাংশ কৰিব: সাধাৰণতে, মহিলাই মাছ উৎপাদন প্ৰশিক্ষণৰ কম সুযোগ পায়, সেয়ে তেওঁলোকৰ কৃষি আৰু জীৱিকা বিকাশৰ সম্বন্ধীয় দক্ষতা আৰু জ্ঞানৰ অভাৱ থাকে। কৃষি প্ৰশিক্ষণৰ যোগেদি মহিলাসকলে আত্মবিশ্বাস লাভ কৰিব আৰু কৃষি কাৰ্যকলাপত অৰ্থপূৰ্ণভাৱে অংশগ্ৰহণ কৰাৰ নিজৰ ক্ষমতাৰ ওপৰত বিশ্বাস কৰিব।

দৃশ্য ৩: এদিন তেওঁৰ স্বামীয়ে (মনোজ) ঋণটোৰ বিষয়ে গম পালে আৰু তেওঁক আধা ধন বিচাৰিলে চাউলৰ মিল এটাৰ অংশীদাৰিত্বত বিনিয়োগ কৰাৰ বাবে এজন বেপাৰীৰ সৈতে যাক তেওঁ সাপ্তাহিক বজাৰ এখনত লগ পাইছিল। প্ৰথমে, তেওঁ টকা দিবলৈ সংকোচ কৰিছিল কাৰণ চাউল মিল বিনিয়োগৰ প্ৰতি তেওঁৰ আত্মবিশ্বাস নাছিল। কিন্তু অৱশেষত, তেওঁ স্বামীক ৫,০০০ টকা দিলে আৰু তেওঁ সেই ধন বেপাৰীজনক দিলে। পৰৱৰ্তী সাপ্তাহিক বজাৰত, যেতিয়া মনোজ বজাৰলৈ গ'ল শ্ৰম কৰাৰ বাবে, তেওঁ বেপাৰীজনক বিচাৰিলে কিন্তু বিচাৰি নাপালে। তেওঁ ঘৰলৈ উভতি আহিল আৰু কথাটো লেডিয়াক ক'লে, আৰু লেডিয়াই তেওঁক মনত পেলাই দিলে কিয় তেওঁ অচিনাকি বেপাৰী এজনক টকা দিয়াটো সমৰ্থন কৰা নাছিল।

প্ৰশিক্ষকে সুধিব:

- আপোনাৰ মতে, মনোজে বেপাৰীজনক ধনখিনি দি শুদ্ধ কাম কৰিলে নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- মনোজ আৰু লেডিয়াই বেপাৰীজনক ধন দিয়াৰ সিদ্ধান্তটো যৌথভাৱে লোছিল নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।

প্ৰশিক্ষকে সাৰাংশ কৰিব: পৰিয়ালটোৱে ঋণটোৰ পৰা ৫,০০০ টকা লোকচান কৰিলে কাৰণ তেওঁলোকে ঋণৰ ১০,০০০ টকা কৃষিগত কাৰ্যকলাপসমূহত বিনিয়োগ কৰাৰ এক যৌথ সিদ্ধান্ত লোৱা নাছিল। যদি মনোজে লেডিয়াক সমৰ্থন কৰিলে হেতেন কৃষিগত কাৰ্যকলাপত ১০,০০০ টকা বিনিয়োগ কৰাত, পৰিয়ালটোৱে ধন হেৰুৱাব লগা নহ'ল হেতেন। যৌথ সিদ্ধান্তবোৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ, কিন্তু সাধাৰণতে, মহিলাসকলক ক্ষমতাশীল উৎপাদক হিচাপে বা ঘৰুৱা সম্পদবোৰৰ ওপৰত লোৱা সিদ্ধান্তবোৰত অংশগ্ৰহণ কৰিবলৈ সক্ষম বুলি বিবেচনা কৰা নহয়।

দৃশ্য ৪: এতিয়া লেডিয়াৰ ওচৰত ঋণটোৰ পৰা ৫,০০০ টকা বাকী আছে। আপোনাৰ মতে মনোজ আৰু লেডিয়াই বাকী থকা ৫,০০০ টকাৰে কি কৰা উচিত?

প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ ল'ব আৰু দৃশ্যটো সাৰাংশ কৰিব এয়া কৈ:

- তেওঁলোকে নিজৰ পুষ্টি বাগিছা আৰু পুখুৰী বিকাশ কৰিবলৈ বিনিয়োগ কৰিব। মনোজ আৰু লেডিয়াই একেলগে কাম কৰিব পাৰে নিজৰ পুখুৰীটোত মাছ উৎপাদন কৰাৰ বাবে।
- কিন্তু লেডিয়াৰ তিনিটা সন্তান আছে। তেওঁ নিজৰ সন্তানকেইটাৰো যত্ন ল'ব লাগে আৰু লগতে ঘৰৰ কামবোৰো কৰিব লাগে। তেওঁ সময় পাব নে বাৰীত শাক-পাচলি কৰিবলৈ বা পুখুৰীত মাছ পালন কৰিবলৈ?

প্ৰশিক্ষকে প্ৰতিক্ৰিয়া দিব আৰু সাৰাংশ কৰিব: লেডিয়াই প্ৰশিক্ষণত তেওঁ যি শিকিছিল সেয়া আলোচনা কৰিব লাগিব আৰু নিজৰ স্বামী আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক তেওঁক সমৰ্থন কৰিবলৈ সন্মত কৰিব লাগিব। লেডিয়াই কৃষিগত কাৰ্যকলাপৰ উপকাৰ আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ পুষ্টি স্থিতিৰ ওপৰত ইয়াৰ দীৰ্ঘস্থায়ী প্ৰভাৱসমূহ বুজাব লাগিব। পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যই তেওঁক সমৰ্থন কৰিব পাৰে ঘৰুৱা কাম কিছুমান নিজৰ মাজত ভাগ-বতৰা কৰি লৈ, যাতে তেওঁ প্ৰশিক্ষণৰ পৰা পোৱা জ্ঞান শাক-পাচলি খেতি আৰু মাছ পালনৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

এয়া হৈছে কিদৰে যৌথ ঘৰুৱা সিদ্ধান্ত লোৱা আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে মহিলাসকলক সমৰ্থন কৰাই সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তন আনিব পাৰে আৰু মহিলাসকলক মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহ গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰিব পাৰে। ইয়াৰ দ্বাৰা কৃষিগত কাৰ্যকলাপসমূহৰ যোগেদি উৎপাদন, আয় আৰু মহিলা সবলীকৰণ উন্নত কৰাত মহিলাসকলৰ সহায় হ'ব।

অধিৱেশন ৮: প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ মূল্যায়ন (Post-Test Assessment)

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: প্ৰশিক্ষণৰ পাছত আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ জ্ঞানৰ উন্নতি মূল্যায়ন কৰা।

সময়: ১৫ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: পৰীক্ষাৰ অন্তৰ প্ৰশ্নাৱলীৰ হাৰ্ড কপিসমূহ, পেঞ্চিল।

প্ৰশিক্ষকে পৰিশিষ্ট ১ত দিয়াৰ দৰে পৰীক্ষাৰ অন্তৰ মূল্যায়নৰ প্ৰিণ্ট আউট ল'ব।

মূল বাৰ্তাসমূহ

ঘৰ এখনত পুষ্টি স্থিতি উন্নত কৰাৰ বাবে, দুটা আচৰণ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ:

- পুৰুষ আৰু মহিলাসকলে (বা ঘৰখনে) ঘৰুৱা সম্পদসমূহৰ বিষয়ে যৌথ সিদ্ধান্ত লোৱা।
- মহিলাসকলে পুষ্টি-ঘন শাক-পাচলি, ফল-মূল, বা মাছ কৰা ঘৰুৱা সেৱন আৰু বিক্ৰীৰ বাবে, উন্নত অনুশীলনীসমূহ প্ৰয়োগ কৰি।

পৰিশিষ্ট ১: ইউ.এছ.এ.আই.ডি. পুষ্টি আগবঢ়োৱা
আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ/পৰীক্ষাৰ অন্তৰ প্ৰশ্নাৱলী (পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্য)
Pre-Test Questionnaire/Post-Test Questionnaire

আত্মসহায়ক সদস্যৰ নাম: _____

আত্মসহায়ক গোটৰ নাম: _____ বয়স: _____ গাওঁ: _____

অনুগ্রহ কৰি শুদ্ধ বিকল্পটোত চিন (✓) দিয়ক:

বা শুদ্ধ বিকল্পটোৰ বাবে বাকচটোত বিন্দু দিয়ক:

১. পুষ্টি উন্নত কৰাৰ বাবে, কৃষিগত অনুশীলনীত শাক-পাচলিৰ উৎপাদন এনে এক সজ্জাত হ'ব লাগে য'ত এখন সৰু শাক-পাচলিৰ খণ্ড আৰু জলসিঞ্চন মাধ্যম থাকে।

ক. হয়

খ. নহয়

২. জীৱামৃত এক জৈৱিক সাৰ।

ক. হয়

খ. নহয়

৩. পুষ্টি বাগিছাত কেৱল সেউজীয়া শাক-পাচলি থাকে।

ক. হয়

খ. নহয়

৪. গাজৰ এক গ্ৰীষ্মকালৰ শস্য।

ক. সন্মত

খ. অসন্মত

৫. কিশোৰীসকলে কেৱল ভাত আৰু দাইল খাব লাগে শক্তি পাবলৈ।

ক. হয়

খ. নহয়

৬. পুষ্টি বাগিছাই সহায় কৰে ঘৰ এখনত সতেজ শাক-পাচলিৰ এক নিয়মীয়া যোগান পোৱাত।

ক. সন্মত

খ. অসন্মত

৭. কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বি হৈছে শক্তি-প্ৰদানকাৰী খাদ্য।

ক. হয়

খ. নহয়

৮. সকলো খাদ্যত একেই পুষ্টি থাকে।

ক. হয়

খ. নহয়

৯. পুষ্টি বাগিছা বৃত্তাকাৰৰ হ'ব লাগে।

ক. সন্মত

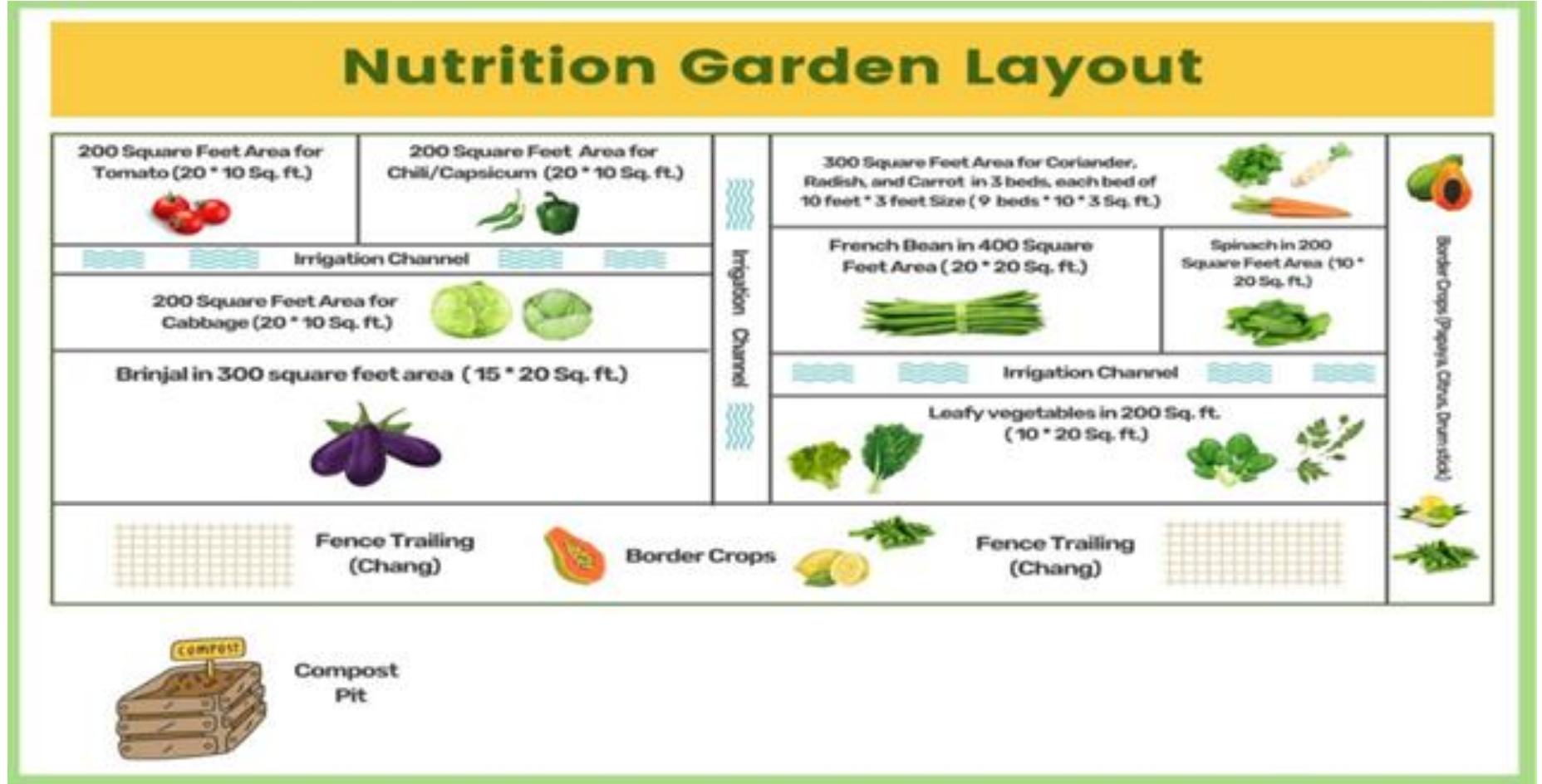
খ. অসন্মত

১০. প্ৰ'টিন সমৃদ্ধ খাদ্যসমূহে শৰীৰৰ বিকাশ আৰু বৃদ্ধিত সহায় কৰে।

ক. সন্মত

খ. অসন্মত

আগলৈ প্ৰসংগ কৰাৰ বাবে সহায়িকাত অন্তৰ্ভুক্ত
ক. পুষ্টি বাগিছাৰ নক্সা



খ. জীৱামৃত প্ৰস্তুতিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী

২০ লিটাৰ জীৱামৃত প্ৰস্তুত'ৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী



গ. অগ্নিঅম্ব'ৰ প্ৰস্তুতিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী



পুষ্টি আৰু জলজ কৃষিৰ ওপৰত আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ বাবে প্ৰশিক্ষণ

প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্যসমূহ:

১. আত্মসহায়ক সদস্যসকলক মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বিষয়ে সংবেদনশীল কৰোৱা।
২. আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ জলজ কৃষিৰ ওপৰত দক্ষতা বিকাশ কৰা।
৩. উন্নত পুষ্টিৰ বাবে এক বৈচিত্ৰময় আহাৰৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

লক্ষ্য গোট/প্ৰশিক্ষাৰ্থী/অংশগ্ৰহণকাৰী: অসম গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযানৰ (এ.এছ.আৰ.এল.এম.) অধীনৰ মহিলা আত্মসহায়ক গোটসমূহৰ সদস্যসকল।

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰী/প্ৰশিক্ষক: প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰিব পশুধনৰ কমিউনিটি কৃষি সেৱা প্ৰদানকাৰীসকল (চি.এ.এছ.পি.) – পশু সখীসকলে গাওঁ স্তৰত।

মুঠ সময়: ১ দিন। প্ৰশিক্ষণৰ মুঠ সময় হ'ব প্ৰায় ৩-৪ ঘণ্টা, বিৰতি সহ।

শ্ৰেণীৰ জোখ: ১৫-২০ আত্মসহায়ক সদস্য।

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ, আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ প্ৰশিক্ষণ মডিউল, পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ (pre-test assessment) আৰু পৰীক্ষাৰ অন্তৰ (post-test assessment) মূল্যায়নৰ হাৰ্ড কপি, পেঞ্চিল, ইৰেজাৰ, চাৰ্পেনাৰ।

ভাষা: প্ৰশিক্ষণটো স্থানীয় ভাষাত প্ৰদান কৰিব লাগিব।

প্ৰস্তুতি কাৰ্যকলাপ: প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক প্ৰশিক্ষণৰ তাৰিখ আৰু স্থান আগতীয়াকৈ জনাব। প্ৰশিক্ষকে বেনাৰ আৰু পানীৰ পি.এইছ. (pH) জুখিবলৈ প্ৰয়োজনীয় সঞ্জুলি সাজু কৰিব থ'ব লাগিব।

অধিবেশন প্ৰবাহ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তু

ক্রমিক নং.	অধিবেশনৰ বিষয়	প্ৰক্ৰিয়া	অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য	সময় (মিনিট)
১	চিনা-পৰিচয় আৰু পাতনি	অংশগ্ৰহণকাৰীৰ পৰিচয়ৰ বাবে Ice Breaking Session বা পৰিচয়মূলক অনুশীলন	এটা পৰিচয়মূলক অনুশীলন যি প্ৰশিক্ষণৰ আগতে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ জঠৰতা আঁতৰায়, ভাব বিনিময় সৰ্বাধিক কৰে, চিন্তা উদ্দীপক কৰে, আৰু শিক্ষণ বৃদ্ধি কৰে।	২০
২	প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ নিৰীক্ষণ/ Pre-Test Assessment	প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ প্ৰশ্নাৱলী প্ৰয়োগ অথবা Pre-Test Assessment	পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ প্ৰশ্নাৱলী সম্পূৰ্ণ কৰা।	১৫
৩	মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক	দল কাৰ্যকলাপ, আলোচনা	মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক বুজা	৩০
৪	ঘৰুৱা মাছ উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপ (জলজ কৃষিৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)	প্ৰেজেন্টেচন, প্ৰদৰ্শন, আলোচনা	মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ শিকা	৪০
৫	মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰী পৰিচালন অনুশীলনী (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)	প্ৰেজেন্টেচন, জলজ কৃষিৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ’	মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহত গ্ৰহণৰ বাবে পুখুৰী পৰিচালন অনুশীলনীসমূহ শিকা	২৫
৬	উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ সহ বৈচিত্ৰময় আহাৰ	দল কাৰ্যকলাপ, বৈচিত্ৰময় আহাৰৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ’	মাছৰ ওপৰত বিশেষ মনোযোগৰ সৈতে এক আহাৰত খাদ্য বৈচিত্ৰতাৰ গুৰুত্ব শিকা	৪০
৭	উন্নত মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা	দল কাৰ্যকলাপ, গল্প	মীনপালন অনুশীলনীসমূহ গ্ৰহণ কৰাত মহিলাসকলৰ বাবে বাধা হিচাপে বিবেচনা কৰা সামাজিক আৰু আচৰণগত কাৰকসমূহ আলোচনা কৰা	২০
৮	প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ নিৰীক্ষণ/ Post-Test Assessment	প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ প্ৰশ্নাৱলী অথবা Post-Test Questionnaire’ৰ প্ৰয়োগ	পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ পৰা পৰীক্ষাৰ শেষলৈকে লাভ কৰা জ্ঞান	১০
	দুপৰীয়াৰ আহাৰৰ বিৰতি			২০

অধিবেশন ১: চিনা-পৰিচয় আৰু পাতনি

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিবেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে-

- ইজনে সিজনৰ সৈতে পৰিচিত হ'ব
- প্ৰশিক্ষণত আৱৰিব লগীয়া বিষয়সমূহৰ বিষয়ে জানিব।

সময়: ২০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: দল কাৰ্যকলাপ শ্বীট আৰু আত্মসহায়ক গোটৰ প্ৰশিক্ষণ মডিউল

দল কাৰ্যকলাপ ১: সময় – ১০ মিনিট

প্ৰশিক্ষক সহ সকলো অংশগ্ৰহণকাৰী বৃত্ত এটা তথিয় হ'ব। তাৰ পাছত,

- ক। প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক কোঠাটোত খোজ কাঢ়িব তাৰ পিছত ২জনকৈ যোৰা বনাবলৈ ক'ব। বগা পিন্ধি থকা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে সেউজীয়া পিন্ধাসকলৰ সৈতে আৰু হালধীয়া পিন্ধাসকলে গুলপীয়া পিন্ধা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ সৈতে যোৰা পাতিব। যোৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে নিজৰ ঘৰত এক সাধাৰণ দিনৰ আহাৰ/নৈশ আহাৰ দেখাত কেনেকুৱা হয় ক'ব।
- খ। প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক যোৰা ভাঙি খোজ দি কোঠাটোত থকা সকলোৰে সৈতে হাত মিলাবলৈ আৰু তাৰ পাছত এক নতুন যোৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা পিন্ধি থকা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে এতিয়া হালধীয়া পিন্ধাসকলৰ সৈতে আৰু সকলো সেউজীয়া পিন্ধাসকলে গুলপীয়া পিন্ধাসকলৰ যোৰা বনাব। যোৰাটোত, দুয়োৰে নিজৰ নিজৰ বনাই ভাল পোৱা দিনৰ আহাৰ/নৈশ আহাৰ কথাক'ব।
- গ। প্ৰশিক্ষকে তাৰ পাছত অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক যোৰা ভাঙি আকৌ কোঠাটোত পিছলৈ খোজ কাঢ়ি আৰু এটা যোৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা গুলপীয়াৰ সৈতে আৰু সকলো সেউজীয়া হালধীয়াৰ সৈতে যোৰা পাতিব। যোৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে তেওঁলোকে নিজৰ প্ৰিয় ফল শেষবাৰলৈ কেতিয়া খাইছিল ক'ব।
- ঘ। প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক যোৰা ভাঙি কোঠাটোত খৰকৈ খোজকাঢ়ি আহি আৰু এটা যোৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা হালধীয়াৰ সৈতে আৰু সকলো গুলপীয়া সেউজীয়াৰ সৈতে। যোৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে তেওঁলোকে বিচৰা এটা অসাধাৰণ শক্তি আৰু সেই শক্তি তেওঁলোকে কিদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব সেয়া ক'ব।

প্ৰশিক্ষকে সকলো অংশগ্ৰহণকাৰীক নিজৰ আসন ল'বলৈ আৰু নিজৰ চমু পৰিচয় দিবলৈ ক'ব, তেওঁলোকৰ নাম আৰু তেওঁলোকৰ আত্মসহায়ক গোটৰ নাম উল্লেখ কৰি। আজি, আমি প্ৰশিক্ষণৰ বাবে লগ হৈছো এই উদ্দেশ্যসমূহৰ সৈতে:

- এয়া শিকিবলৈ যে মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদন থকাটো কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ।
- বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছৰ উৎপাদনৰ কিছুমান বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি শিকিবলৈ।

- উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ সহ এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ খোৱাৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰিবলৈ।
- প্ৰশিক্ষণটো সৰ্বাত্মক ৩.৫ ঘণ্টাৰ হ'ব। সেই সময়খিনিত, আমি এই কথাখিনি শিকিম:
- মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক
- মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপ (জলজ কৃষিৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)
- মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰী ব্যৱস্থাপনা অনুশীলনী (জলজ কৃষিৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)
- উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ সহ বৈচিত্ৰময় আহাৰ
- উন্নত মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা।

অধিৱেশন ২: প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ মূল্যাংকন (Pre-Test Assessment)

সময়: ১৫ মিনিট

প্ৰশিক্ষকে পৰিশিষ্ট ১ত দেখুৱাৰ দৰে প্ৰাক-পৰীক্ষাৰ প্ৰশ্নাৱলীসমূহৰ অথবা Pre-Test Questionnaire চপা কৰা হাৰ্ড কপিসমূহ বিতৰণ কৰিব। যদি প্ৰয়োজন হয়, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক পেশ্বিল এডাল দিয়ক। অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক ১৫ মিনিট দিয়া হ'ব প্ৰাক-পৰীক্ষা প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিবলৈ আৰু তাৰ পাছত প্ৰশিক্ষকে সম্পূৰ্ণ কৰা প্ৰাক-পৰীক্ষা প্ৰশ্নাৱলীসমূহ অথবা Pre-Test Questionnaire সংগ্ৰহ কৰিব।

অধিৱেশন ৩: মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক বুজিব পাৰিব।

সময়: ১৫ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: দল কাৰ্যকলাপ শ্বীট, আলোচনা।

দল কাৰ্যকলাপ ২: সময়: ১০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহ সুধিব:

- আপোনালোকৰ কিমানৰ ঘৰত পুখুৰী আছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- বৰ্তমান, আপুনি নিজৰ ঘৰৰ পুখুৰীত মাছ পালন কৰে নে? অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ পুখুৰীত থকা মাছবোৰৰ নামবোৰ কওঁক।
- আপোনালোকৰ কিমানে সেৱনৰ বাবে ঘৰুৱা উৎপাদন ব্যৱহাৰ কৰে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- আপোনালোকৰ কিমানে নিজৰ ঘৰুৱা উৎপাদন বিক্ৰী কৰে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।

আপোনালোকৰ বহুতে নিজৰ ঘৰুৱা পুখুৰীত মাছ পালন কৰিছে। আপোনালোকে জানেনে আপুনি পোহা মাছে পুষ্টিহীনতা শেষ কৰাত সহায় কৰে? যেতিয়া আমাৰ শৰীৰে সঠিক খাদ্য বা সঠিক পুষ্টি নাপালে, আমি পুষ্টিহীনতাত ভুগিব লাগে। পুষ্টিহীনতাৰ গুৰুতৰ প্ৰভাৱ থাকিব পাৰে, বিশেষকৈ শিশু, কিশোৰী, আৰু গৰ্ভৱতী মহিলাসকলৰ বাবে। পুষ্টি নিৰ্ভৰ কৰে আমি খোৱা খাদ্যৰ ওপৰত। মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ খাদ্যৰ উৎপাদন আৰু সেৱন। মাছ উৎপাদনৰ যোগেদি, আমাৰ ঘৰ আৰু আমাৰ স্থানীয় বজাৰত আমি বিভিন্ন, পুষ্টিৰ মাছ পাওঁ। মাছ উৎপাদনে ঘৰখনক নিজৰ খাদ্য উন্নত কৰাত সহায় কৰে ওচৰত উৎপাদিত মাছৰ পৰা।

কৃষিয়ে পুষ্টিত কিদৰে অৱদান কৰে সেই বিষয়ে আমি আৰু আলোচনা কৰিম।

মূল বাৰ্তা

মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ খাদ্যৰ উৎপাদন আৰু সেৱন বৃদ্ধিৰ বাবে ইয়াৰ উপলব্ধতা বৃদ্ধি।

দল কাৰ্যকলাপ ৩: সময়: ১৫ মিনিট

প্ৰশিক্ষকে তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰ সুধিব আৰু নিশ্চিত কৰিব যাতে প্ৰতিগৰাকী অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে প্ৰতিটো প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়ে:

- কি কি ধৰণে মাছ উৎপাদনে পুষ্টি অৱদান কৰিব পাৰে?
- ডাঙৰ মাছ উৎপাদন কৰিলে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ ক্ষমতা থাকে নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। ৰৌ, ভকুৱা, গ্ৰাচ কাপ আদিৰ দৰে পোষক দ্ৰব্য সমৃদ্ধ ডাঙৰ মাছৰ উৎপাদন হৈছে এক উপায় যাৰ পৰা মাছ উৎপাদনে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে।
- চাউল, মৰাপাট, আদিৰ খেতিৰ ক্ষমতা থাকে নে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। যদিও শুনাত নালাগে যে এইবোৰে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব, যদি এই উৎপাদনৰ পৰা অহা উপাৰ্জন শাক-পাচলি, ফল-মূল, মাছ, আদিৰ দৰে পুষ্টিৰ খাদ্য কিনিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, তেন্তে এয়া প্ৰকৃততে এক কাৰ্য্য যি পুষ্টি উন্নত কৰিব পাৰে।
- মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ ক্ষমতা থাকে নে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ যোগেদি, পৰিয়াল এটাই মাছৰ সেৱন বৃদ্ধি কৰিব পাৰে আৰু ইয়াৰ ফলত মাছ সেৱনৰ পৰা পুষ্টিৰ লাভবোৰ পাব পাৰে।
- যদি আমি পুখুৰীৰ পাৰত শাক-পাচলি খেতি কৰো, পুষ্টিৰ ওপৰত ইয়াৰ কোনো প্ৰভাৱ পৰিব নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। পুখুৰীৰ পাৰত শাক-পাচলি খেতি কৰি, আমি দুটা সামগ্ৰী পাওঁ: শাক-পাচলি আৰু মাছ। শাক-পাচলিৰ সৈতে ৰন্ধা মাছ সেৱনে পুষ্টি উন্নত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।
- মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহে মহিলাৰ সবলীকৰণ প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে? আপোনালোকৰ কিমানে অসম্মত? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। মাছ উৎপাদনত অৰ্থপূৰ্ণভাৱে মহিলাসকলৰ তেওঁৰ সময়শক্তিৰ বোজা বৃদ্ধি নকৰাকৈ জড়িততা বৃদ্ধিৰ ক্ষমতা আছে আয়ৰ উপলব্ধিৰ লগতে ঘৰখনত তেওঁৰ উদ্দেশ্য আৰু ভূমিকা বৃদ্ধি কৰাৰ। এই পৰিৱৰ্তনসমূহৰ ক্ষমতা আছে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ খাদ্য ক্ৰয়ৰ বাবে উপলব্ধ আয় বৃদ্ধি কৰি, মহিলাসকলক সবল কৰি ঘৰখনৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিৰ ক্ষেত্ৰত সিদ্ধান্ত লোৱাত জড়িত হ'বলৈ।

মাছ উৎপাদনৰ ক্ষমতা আছে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ ঘৰত পুষ্টিৰ খাদ্যৰ উপলব্ধি বৃদ্ধি কৰি, পুষ্টিৰ খাদ্য কিনাৰ বাবে ঘৰখনৰ আয় বৃদ্ধি কৰি, আৰু লগতে মহিলাসকলক সবল কৰাৰ, যাৰ ধনাত্মক প্ৰভাৱে থাকিব পাৰে ঘৰখনৰ পুষ্টিৰ ওপৰত। মাছ উৎপাদনে ঘৰ এখনক পুষ্টি-সমৃদ্ধ মাছ (যেনে, সৰু মুৱা মাছ বা ডাঙৰ মাছ) অৰ্জন কৰাত সহায় কৰে উৎপাদন বা বজাৰৰ পৰা ক্ৰয়ৰ যোগেদি। যেতিয়া পৰিয়াল এটাই বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছ সেৱন

কৰে, ই সহায় কৰে ঘৰখনৰ পুষ্টিহীনতা হ্রাস কৰাত। তদুপৰি, ই স্থানীয় বজাৰসমূহত পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাদ্য বৃদ্ধি কৰে, যাৰ ফলত গাওঁৰ আন মানুহেও পুষ্টিৰ খাদ্য কিনিব পাৰে। মাছ পালন, শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ খেতি কৰিলে ঘৰুৱা আয় বৃদ্ধিত সহায় হয়। মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততাই মহিলাসকলক এক সুযোগ পদান কৰে মাছ উৎপাদনৰ পৰা কিছু আয় পাবলৈ।

সেয়ে, মাছ উৎপাদনে ঘৰ এখনক তিনিটা ধৰণে সহায় কৰে:

- ই উৎপাদনৰ যোগেদি এক বৈচিত্ৰ খাদ্যৰ সেৱনৰ বাবে বিভিন্ন উৎসৰ পৰা মাছৰ উপলব্ধি বৃদ্ধি কৰে। (উৎপাদন)
- মাছৰ বিক্ৰীৰ যোগেদি ঘৰখনৰ আয় বৃদ্ধি কৰে। (আয়)
- মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততাক প্ৰচাৰ কৰি মহিলাসকলক সবল কৰে। (মহিলা সবলীকৰণ)

সামৰণিত, সেই তিনিটা মুখ্য ধৰণ কি কি যাৰ যোগেদি মাছ উৎপাদনে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে? পুষ্টি-সমৃদ্ধ মাছ উৎপাদন, আয় বৃদ্ধি, আৰু মহিলা সবলীকৰণৰ যোগেদি। যিয়েই নহওক, মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহ প্ৰায় অধিক পুষ্টি-সংবেদনশীল, বা ঘৰুৱা পুষ্টি উন্নত কৰাৰ বাবে উন্নতভাৱে লক্ষ্য কৰি লোৱা হ'ব পাৰে। এয়া কৰাৰ উপায়সমূহ বহল আৰু আমি ইয়াৰে কেইটামান চাম - যেনে নিৰ্দিষ্ট পুষ্টি-সমৃদ্ধ মাছ উৎপাদন প্ৰচাৰ।

অধিৱেশন ৪: মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপ (জলজ কৃষিৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে মাছ উৎপাদনৰ বাবে ল'ব লগীয়া মূল পদক্ষেপসমূহৰ বিষয়ে জানিব।

সময়: ৪০ মিনিট

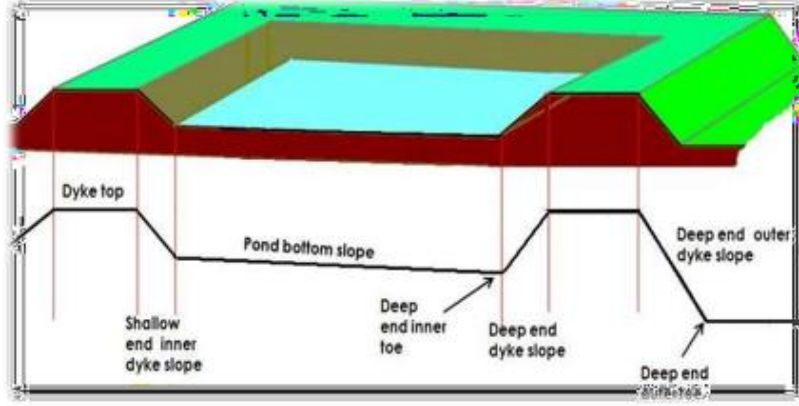
প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ।

মূল বাৰ্তা

মাছ উৎপাদনে ধনাত্মকভাৱে ঘৰুৱা পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে পুষ্টি-সমৃদ্ধ মাছৰ উৎপাদন, আয় বৃদ্ধি, আৰু মহিলা সবলীকৰণৰ যোগেদি।

প্রশিক্ষকে অংশগ্রহণকাৰীসকলক সুধিব:

কি প্ৰকাৰৰ জলভাগত সাধাৰণে মাছ উৎপাদন হয়? (প্ৰশিক্ষকে অংশগ্রহণকাৰীসকলক উত্তৰ দিবলৈ উৎসাহিত কৰিব)। মাছ উৎপাদন সাধাৰণতে পুখুৰী, প্ৰাকৃতিক জলভাগ, আৰু টেংকত কৰা হয়। এই প্ৰশিক্ষণটোত, আমি পুখুৰীত মাছ উৎপাদনৰ বিষয়ে শিকিম। মাছৰ উৎপাদন নিৰ্ভৰ কৰে মাটিৰ মানদণ্ডৰ ওপৰত। মাটিখিনিৰ পানী ধৰি ৰখাৰ ক্ষমতা থাকিব লাগিব। ০.৫ৰ পৰা ১.০ বিঘাৰ পুখুৰীবোৰ মাছ উৎপাদনৰ বাবে শ্ৰেষ্ঠ বুলি বিবেচনা কৰা হয়। পুখুৰীটো প্ৰস্তুত কৰাটো হৈছে প্ৰথম খোজ।



প্ৰশিক্ষকে সুধিব: মাছ উৎপাদনৰ বাবে শ্ৰেষ্ঠ পুখুৰীৰ জোখ কি হয়? (প্ৰশিক্ষকে অংশগ্রহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ ল'ব)। ০.৫ৰ পৰা ১.০ বিঘাৰ পুখুৰীবোৰক মাছ উৎপাদনৰ বাবে শ্ৰেষ্ঠ বুলি ধৰা হয়। প্ৰশিক্ষকে লগতে আলোচনা কৰিব লাগিব পুখুৰীটোৰ পাৰৰ পৰা ডাঙৰ গছ বাঁহ গছবোৰ আঁতৰাই দিব লাগে। ডাঙৰ গছ আৰু বাঁহ গছবোৰে ছাঁ সৃষ্টি কৰে, সূৰ্য্যৰ পোহৰক পুখুৰীৰ তললৈ গৈ পোৱাৰ পৰা ৰোধ কৰি, যাৰ ফলত সালোক সংশ্লেষণ প্ৰতিৰোধ হ'ব পাৰে। সঠিক সালোক সংশ্লেষণে প্ৰাকৃতিক দানাৰ উপলব্ধিত সহায় কৰে। তদুপৰি, যদি পুখুৰীটোৰ চৌপাশে বহুত গছ থাকে, পাতবোৰ তলত জমা হ'ব পাৰে আৰু পানীত বিষাক্ত উপাদানবোৰ ধৰি ৰাখিব পাৰে যাৰ ফলত পুখুৰীৰ মাছবোৰৰ ক্ষতি হ'ব পাৰে।

আহক এতিয়া পুখুৰী প্ৰস্তুতিৰ খোজবোৰ চাও:

১. পুখুৰীটো পানীমুক্ত কৰক আৰু তলখনত কমেও ১০ দিন সূৰ্য্যৰ পোহৰ পৰিবলৈ দিয়ক।
২. তলৰ মাটিৰ উৰৰ প্ৰথম তৰপটো মথাউৰিত জমা কৰক আৰু তাৰ পাছত তলখনত হাল মাৰক, ইয়াক পোন কৰক আৰু ৩০ ৪০কেজি/বিঘা অনুসৰি চণ দিয়ক।
৩. যদি পুখুৰীটো পানীমুক্ত কৰিব নোৱাৰি, হাতেৰে জলজ অপতণ আৰু অব্যঞ্চিত অপতণ মাছ আতৰাই দিয়ক আৰু আংশিকভাৱে পানীমুক্ত কৰক নিম্নতম স্তৰলৈ। ব্লিচিং পাউদাৰ দিয়ক ৫০ কেজি/বিঘা অনুসৰি, আৰু পুখুৰীটোত চণ দিয়ক ১৫ ২০ কেজি/বিঘা অনুসৰি ২ ৩ দিনৰ পাছত।
৪. চণ দিয়াৰ ৭ দিনৰ পাছত, ১ টেই পানীৰ পৃষ্ঠত জৈৱিক সাৰ দিয়ক।

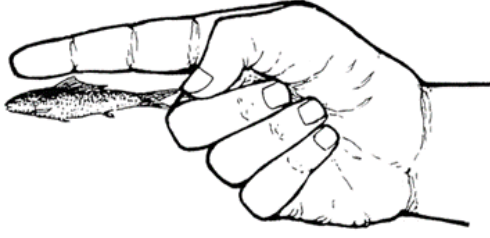




প্ৰশিক্ষকে সুধিব: মাছৰ পোনাবোৰ মুকলি কৰাৰ পূৰ্বে কি কি ব্যৱস্থা ল'ব লাগিব? (প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ ল'ব)। ব্যৱস্থাসমূহৰ ভিতৰত আছে পানীমুক্ত কৰা; তলৰ তৰপ, জলক ঘাঁহ আৰু অপতৃণ, অপতৃণ মাছ আঁতৰাই দিয়া; হাল মৰা; চূণ দিয়া; আৰু সাৰ দিয়া।

এতিয়া পুখুৰীটোত মাছৰ পোনা মুকলি কৰাৰ বাবে সাজু, যাক ষ্টকিং (Stocking)" বুলিও কোৱা হয়। পুখুৰীটো সাৰ প্ৰয়োগৰ ১৫দিনৰ পাছত ষ্টকিং (Stocking) বাবে সাজু হ'ব। ষ্টকিংৰ (Stocking) পূৰ্বে, পানীৰ বিষাক্ততা পৰীক্ষা কৰিব লাগে এক হাল্লা লগাই, কেইটামান মাছৰ পোনা এৰি, আৰু ২৪ ঘণ্টা নিৰীক্ষণ কৰি। ষ্টকিং (Stocking) ৰাতিপুৱাৰ শীতল সময়ত বা সন্ধিয়াৰ সময়ত কৰিব লাগে আৰু অতি ৰ'দ বা বৰষুণৰ দিনবোৰত কৰিব নালাগে। বীজ আৰু বজাৰৰ পৰিস্থিতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি, ষ্টকিং (Stocking) কৰিব পৰা যায় তিনি, চাৰি, বা ছয়টা প্ৰজাতিৰ মিশ্ৰণৰ সৈতে।

প্ৰজাতি মিশ্ৰণ অনুপাত:			
মাছৰ প্ৰজাতিৰ নাম	তিনি প্ৰজাতি	চাৰি প্ৰজাতি	ছয় প্ৰজাতি
ভকুৱা	৪.০	৩.০	১.৫
ৰৌ	৩.০	৩.০	২.০
মিৰিকা	৩.০	২.০	১.৫
চিলভাৰ কাৰ্প	-	-	১.৫
গ্ৰাচ কাৰ্প	-	-	১.৫
কমন কাৰ্প	-	২.০	২.০



ষ্ট'কিংৰ (stocking) বাবে মাছৰ পোনাৰ জোখ

প্ৰশিক্ষকে সুধিব:

- এটা পুখুৰীত মাছৰ কিমান প্ৰজাতি ষ্ট' কিং কৰিব পাৰি? (প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ ল'ব)। মাছৰ তিনিৰ পৰা ছয়টা প্ৰজাতি একেলগে ষ্ট' কিং কৰিব পাৰি: ভকুৰা, বৌ, মিৰিকা, চিলভাৰ কাৰ্প, গ্ৰাচ কাৰ্প, আৰু কমন কাৰ্প।
- আপোনালোকে মূৰা মাছৰ বিষয়ে শুনিছে নে? এয়া হৈছে এক প্ৰকাৰৰ সৰু মাছ যি ওপৰত উল্লেখ কৰা তিনিৰ পৰা চাৰি প্ৰজাতিৰ মাছৰ সৈতে একেলগে পুহিব পাৰি। পিছে, মূৰা মাছৰ বাবে, কেৱল এবাৰ ষ্ট' কিং কৰিব।



ষ্ট'কিংৰ পিছত, পুখুৰীটোত মাছৰ বাবে পৰিপূৰক খাদ্য যোগ কৰিব লাগিব। মূৰা মাছবোৰক অতিৰিক্ত খাদ্যৰ প্ৰয়োজন নাই পলিকালচাৰৰ সময়ত যিহেতু সেইবোৰে আন মাছে এৰি দিয়া খাদ্য খায়। ১:১ অনুপাতত বাদাম তেলৰ লাডু/সৰিয়হ তেলৰ লাডু আৰু চাউলৰ কুহুমৰ এক মিশ্ৰণ হৈছে আটাইতকৈ সাধাৰণ পৰিপূৰক খাদ্য। খাদ্যখিনি এক খাদ্য ট্ৰে বা খাদ্যৰ মোনাত থৈ পুখুৰীটোৰ তললৈ নমাই দিব লাগিব বা সেয়া পুখুৰীটোৰ কোণবোৰত বিয়পাই দিব পৰা যায়। মনোনিত খাদ্যৰ হাৰ হৈছে ৫০০ গ্ৰামলৈকে ওজনৰ মাছৰ শৰীৰৰ ওজনৰ ৫-৬% আৰু তাৰ পিছত ৫০০-১,০০০ গ্ৰাম ওজনৰ মাছৰ শৰীৰৰ ওজনৰ ৩.৫% লৈকে হ্ৰাস। মাছে লগতে প্লেংকট'নো ভক্ষণ কৰে যি সাৰ প্ৰয়োগ কৰাৰ পিছত পুখুৰীত স্বাভাৱিকভাৱে গজে।

ডাঙৰ মাছবোৰ ১০-১২ মাহৰ পিছত চপাব যেতিয়া মাছবোৰৰ গড় ওজন ৮০০ গ্ৰামৰ পৰা ১.২৫ কেজি হয়। মূৰা মাছবোৰ ২-৩ মাহৰ পিছত চপাব পৰা যায়।

অধিৱেশন ৫: মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰী পৰিচালন অনুশীলনীসমূহ (জেলজ কৃষিৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পুখুৰী পৰিচালনৰ বিভিন্ন স্তৰত ব্যৱহাৰ কৰা পদ্ধতিসমূহ বুজিব পাৰিব।

সময়: ২৫ মিনিট

য়োজনীয় সামগ্ৰী: প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ।

মূল বাৰ্তাসমূহ

- মাছ উৎপাদনৰ বাবে, পুখুৰীটো সঠিকভাৱে প্ৰস্তুত কৰিব লাগিব।
- মাছৰ তিনিৰ পৰা ছয়টা প্ৰজাতি একেলগে পালন কৰিব পৰা যায় মূৰা মাছৰ সৈতে।
- ডাঙৰ মাছবোৰ ১০-১২ মাহৰ পিছত চপাব পাৰি আৰু মূৰা মাছবোৰ ২-৩ মাহৰ পিছত চপাব পাৰি।

তলত দেখুৱাৰ দৰে পুখুৰী পৰিচালনৰ তিনিটা স্তৰ আছে:

ষ্ট'কিংৰ পূৰ্বৰ পৰিচালন	ষ্ট'কিংৰ সময়ৰ পৰিচালন	ষ্ট'কিংৰ পিছৰ পৰিচালন
<ul style="list-style-type: none"> পুখুৰীৰ প্ৰস্তুতি আৰু মেৰামতি জলজ অপতৃণ পৰিষ্কাৰ কৰা পৰভক্ষী আৰু অপতৃণ মাছৰ নিৰ্মলকৰণ চূণ দিয়া সাৰ দিয়া প্ৰাকৃতিক খাদ্য পৰীক্ষা পানী পৰীক্ষা 	<ul style="list-style-type: none"> মাছৰ পোনাৰ ষ্ট'কিং মাছৰ পোনাৰ পৰিবহন আৰু মুকলি 	<ul style="list-style-type: none"> খাদ্য দিয়া সাৰ দিয়া শেলাই ফুলা নিয়ন্ত্ৰণ কৰা পানীৰ মানদণ্ড পৰিচালন স্বাস্থ্য পৰিচালন

আমি পুখুৰী প্ৰস্তুতি আৰু মেৰামতি, জলক অপতৃণ পৰিষ্কাৰ কৰা, আৰু পৰভক্ষী আৰু অপতৃণ মাছৰ নিৰ্মলকৰণৰ বিষয়ে শিকিলোঁ। ইয়াৰ পিছত, আমি চূণ দিয়া, সাৰ দিয়া, প্ৰাকৃতিক খাদ্য পৰীক্ষা, আৰু পানী পৰীক্ষা কৰাৰ বিষয়ে শিকিম।

চূণ দিয়া	চূণ প্ৰয়োগৰ পৰিমাণ		
<p>মাছৰ পুখুৰীবোৰত সাধাৰণতে পোৰা চূণ (CaO) ব্যৱহাৰ কৰা হয়। চূণ দিয়াটোৱে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে মাছৰ পুখুৰীৰ উৎপাদনশীলতাত যিহেতু চূণে পানীৰ ক্ষাৰত্ব বৃদ্ধি কৰে আৰু চূড়ান্তভাৱে প্লেংকটনৰ উৎপাদন বৃদ্ধি কৰে। পুখুৰীৰ পানীত আৰু তলৰ বোকাত চূণ দিলে প্ৰশম বা ক্ষাৰুৱা পানী ৰক্ষা কৰাত সহায় হয়, যি গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰণ আম্লিক/acidic পানীয়ে প্লেংকটনৰ প্ৰাকৃতিক বিকাশ হ্ৰাস কৰে। চূণ প্ৰয়োগ কৰা হয় পানী আৰু মাটিৰ পি.এইছ.ৰ ভিত্তিত। সাধাৰণতে চূণ প্ৰয়োগ কৰা হয় ২০০-৩০০ কেজি/হেক্টৰ/বছৰত। পিছে, চূণৰ প্ৰকৃত পৰিমাণ গণনা কৰিব লাগে পানী আৰু মাটিৰ পি.এইছ.ৰ ভিত্তিত। চূণ সাৰ দিয়াৰ ৭ দিন পূৰ্বে দিব লাগে।</p>	মাৰ্চটটৰ পি.এইছ	পৰ্কৃতি	চূণৰ পৰিমাণ (কেকৰ্জ/হেক্টৰ)
	৪.০-৪.৫	অতি আম্লিক/highly acidic	১০০০
	৪.৫-৫.৫	মধ্যম আম্লিক/medium acidic	৭০০
	৫.৫-৬.৫	অলপ আম্লিক/slightly acidic	৬০০
	৬.৫-৭.৫	প্ৰায় আম্লিক/near acidic	২০০
	৭.৫-৮.৫	ক্ষাৰুৱা	শূন্য
	চূণৰ ৈমিক পৰিমাণ (কেকৰ্জ/হেক্টৰ)	মাহেকীয়া পৰিমাণ (কেকৰ্জ/হেক্টৰ)	বাৰ্ষিক পৰিমাণ (কেকৰ্জ/হেক্টৰ)
২০০	৬৫	৮০০	

সাৰ দিয়া

সাৰ দিলে মাছৰ পুখুৰীটোৰ উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি হয়। জৈৱিক সাৰত বিভিন্ন উদ্ভিদ আৰু প্ৰাণীৰ আৱৰ্জনা থাকে যেনে গৰুৰ গোবৰ, মহ আদিৰ গোবৰ, গাহৰিৰ গোবৰ, হাঁহ-কুকুৰাৰ গোবৰ আদি। এবছৰত, গড় ৫০-৬০ কেজি গৰুৰ গোবৰৰ প্ৰয়োজন পুখুৰীৰ প্ৰতি বিঘাৰ বাবে। পুখুৰীত জৈৱিক সাৰৰ পচনে পানীলৈ পোষক দ্ৰব্যৰ লেহেম আৰু অবিচ্ছিন্ন মুকলি সাধন কৰে আৰু প্লেংকট'ন জনসংখ্যাৰ দীৰ্ঘদিনীয়া ৰক্ষাত সহায় কৰে। প্লেংকট'ন হৈছে মাছৰ প্ৰাকৃতিক খাদ্য। বৰষুণ/ডাৱৰীয়া দিনবোৰত সাৰ নিদিব।

প্ৰাকৃতিক দানা পৰীক্ষাৰ পদ্ধতিসমূহ

হাতেৰে



গিলাচৰ যোগেদি



চেচ্ছি ডিস্কৰ যোগেদি



আমি মাছৰ পোনা সংগ্ৰহ কৰা, খাদ্য প্ৰদান কৰা, আৰু সাৰ দিয়াৰ বিষয়ে শিকিলো। এতিয়া আমি শেলাই ফুলা নিয়ন্ত্ৰণ, পানীৰ মানদণ্ড পৰিচালন, আৰু স্বাস্থ্য পৰিচালনৰ বিষয়ে কিছুমান মূল কথা শিকিম। যেতিয়া পুখুৰীটোত অতিৰিক্ত সাৰ থাকে, শেলাই ফুলে। তেনে ক্ষেত্ৰত, পুখুৰীৰ পানীখিনি দেখাত ৰঙচুৱা মুগা বৰণৰ বা সেউজীয়া/মুগা বৰণৰ হৈ পৰে। শেলাই ফুলা নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি কল পাত ব্যৱহাৰ কৰি। পুখুৰীটোৰ পানীৰ মানদণ্ড তত্ত্বাৱধান কৰক ইয়াৰ পি.এইছ. আৰু অস্বচ্ছতা জোখি। পি.এইছ. হৈছে আটাইতকৈ সাধাৰণ পৰীক্ষা পানীৰ অম্লতা এবং ক্ষাৰত্ব জোখাৰ পি.এইছ. মিটাৰ বা লিটমাছ পেপাৰ ব্যৱহাৰ কৰি। পি.এইছ. জোখ অনুসৰি, পুখুৰীৰ পানীত চূণ যোগ কৰক পানীৰ ক্ষাৰত্ব ৰক্ষা কৰাৰ বাবে। ৰোগ আৰু বিকাশৰ বাবে পৰীক্ষা কৰিব মাছবোৰ নিয়মীয়াকৈ তত্ত্বাৱধান কৰক।



পি.এইছ. (pH) মিটাৰ ব্যৱহাৰ কৰি
পানী পৰীক্ষা

মূল বাৰ্তাসমূহ

- পুখুৰী পৰিচালন তিনিটা স্তৰত প্ৰয়োজনীয় – ষ্ট'কিংৰ পূৰ্বে, ষ্ট'কিংৰ সময়ত, আৰু ষ্ট'কিংৰ পিছত।
- চূণ দিয়া, সাৰ দিয়া, আৰু পানীৰ মানদণ্ড তত্ত্বাৱধান পৰিচালনৰ তিনিওটা স্তৰত প্ৰয়োজনীয়।
- সঠিকভাৱে চূণ দিয়া আৰু সাৰ দিয়াই প্লেংকট'নৰ বিকাশত সহায় কৰে, যি হৈছে মাছবোৰৰ প্ৰাকৃতিক খাদ্য।

অধিৱেশন ৬: উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ সহ বৈচিত্ৰময় আহাৰ

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে এক বৈচিত্ৰময় আহাৰত মাছৰ পোষক দ্ৰব্যসমূহৰ লাভবোৰ বুজিব।

সময়: ৪০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ

আমি শিকিলো যে আমি কি খাওঁ তাৰ ওপৰত পুষ্টি নিৰ্ভৰ কৰে। বিভিন্ন খাদ্যত বিভিন্ন পোষক দ্ৰব্য থাকে যি শৰীৰটোক বিকাশ হ'বলৈ আৰু কাৰ্য্য কৰিবলৈ সহায় কৰে। লগতে আমি যি খাওঁ সি আমাক শক্তি প্ৰদান কৰে উঠিবলৈ, চলাচল কৰিবলৈ, আৰু কাম কৰিবলৈ। ই আমাৰ শৰীৰটো শক্তিশালী কৰে, আমাক স্বাস্থ্যকৰ কৰি ৰাখে, ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে, আৰু শৰীৰটোক সংক্ৰমণৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। তিনিটা প্ৰধান খাদ্য গোট থাকে:

- শক্তি প্ৰদানকাৰী খাদ্য (কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বিত সমৃদ্ধ) - এইবোৰে শৰীৰটোক চলাচল কৰাত আৰু কাম কৰাত সহায় কৰে।
- এনে খাদ্য যি শৰীৰৰ বিকাশ বা উন্নয়নত সহায় কৰে (প্ৰ'টিন সমৃদ্ধ খাদ্য) - এইবোৰে পেশী আৰু ন্নায়ু বিকাশ কৰে।
- ৰক্ষক খাদ্য (খনিজ পদাৰ্থ আৰু ভিটামিন থকা খাদ্য) - এইবোৰে শৰীৰটোৰ ৰোগৰ সৈতে যুঁজাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে আৰু তেজ উৎপাদন কৰে।

আত্মসহায়ক গোটসমূহ কিছুমান সদস্যসকলৰ সৈতে আলোচনাৰ পৰা আমি দেখিলো যে সাধাৰণতে গ্ৰাম্য অঞ্চলসমূহত চাউল বা চাউল-ভিত্তিক উৎপাদনসমূহ সেৱন কৰা হয়; কিশোৰী ছোৱালী আৰু শিশুসকলৰ শাক-পাচলিৰ কম পছন্দ কৰে; আৰু মাছ বা মাংস সপ্তাহত এবাৰ বা দুবাৰ সেৱন কৰা হয়। আমি লক্ষ্য কৰিলো যে অধিকাংশ গ্ৰাম্য অঞ্চলৰ সমুদায়সমূহে কম বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰে। সেয়ে, খাদ্যৰ বিভিন্ন উৎস আৰু কোনটো খাদ্য কোনটো খাদ্য গোটৰ হয় সেয়া শিকাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰাৰ বাবে। পাৰ্টটা প্ৰধান উৎস থাকে যাৰ পৰা আমি শক্তি-প্ৰদান কৰা, শৰীৰ গঠন কৰা, আৰু ৰক্ষক খাদ্য পাওঁ। খাদ্য গোটৰ এই পাৰ্টটা উৎস হৈছে জীৱৰ পৰা উৎস খাদ্য, শস্য, মাহজাতীয় শস্য, ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, আৰু তেল আৰু চৰ্বি, তালিকাখনত দেখুৱাৰ দৰে।

খাদ্য গোটৰ উৎস	উদাহৰণ		
<p>পশু উৎস খাদ্যসমূহ</p> 	<p>মূৰ্গী, মাছ, লিভাৰ, কণী, গাখীৰ, আৰু গাখীৰৰ উৎপাদনসমূহ</p>   		
<p>শস্য</p> 	<p>শস্য, যেনে গোম-ধান, চাউলৰ বাজৰা, আৰু জোৱাৰা; শিপা আৰু মূল, যেনে কচু আৰু আলু</p>   		
<p>মাহজাতীয় শস্য</p> 	<p>যেনে বীন, মচুৰ দাইল, মটৰ, আৰু বাদাম; গুটি, যেনে তিল</p>   		

ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি



ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাদ্য, যেনে আম, অমিতা, পেচন ফ্ৰুট, কমলা, ডাঠ সেউজীয়া পাত, গাজৰ, মিঠা আলু, বঙালাউ; আৰু আন ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, যেনে কল, আনাৰস, তৰমুজ, বিলাহী, এভেকেডো, বেঙেনা, আৰু বন্ধাকবি



তেল আৰু চৰ্বি



শাক-পাচলিত যোগ কৰা বীজ তেল, মাৰ্জাৰিন, ঘিউ, আৰু মাখন, আৰু আন খাদ্যসমূহে কিছুমান ভিটামিনৰ শোষণ উন্নত কৰিব আৰু অতিৰিক্ত শক্তি প্ৰদান কৰিব।



স্বাস্থ্য উন্নত কৰাত মাছে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে, যেনে সাধাৰণ ৰোগবোৰৰ প্ৰতিৰোধ কৰা। মানৱ সেৱনৰ বাবে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছ উপলব্ধ। স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ সৰু মাছৰ প্ৰজাতিবোৰৰ পুষ্টি আৰু স্বাস্থ্য উন্নত কৰাৰ বৃহৎ সম্ভাৱনা আছে বুলি পোৱা গৈছে। মাছে আৱশ্যকীয় পুষ্টি প্ৰদান কৰে, বিশেষকৈ মেক্ৰ' পোষক দ্ৰব্য - যেনে প্ৰ'টিন আৰু চৰ্বি আৰু সূক্ষ্ম পোষক দ্ৰব্য। মাছ উৎপাদন আৰু মাছ ব্যৱসায়ৰ সৈতে জড়িত সকলৰ বাবে, মাছ হৈছে আয়ৰ এক উৎস যি ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায় আন অতিৰিক্ত খাদ্য সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰাৰ বাবে।

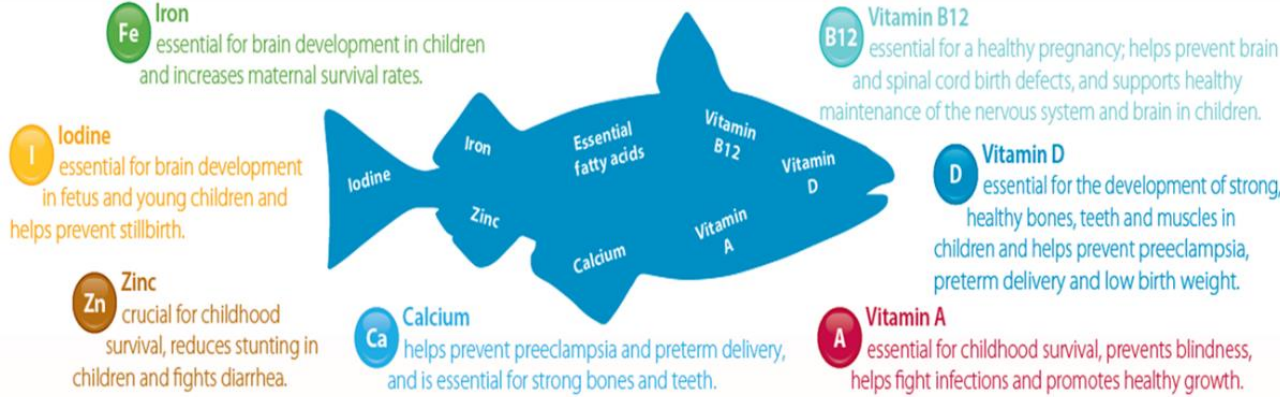
Minerals

Essential fatty acids

help prevent preeclampsia, preterm delivery, low birth weight, and support cognitive development and better vision in children.

Vitamins

সৰু মাছ খোৱাৰ উপকাৰ
সৰু মাছ হৈছে এক অতি পুষ্টিকৰ
জন্তু-উৎস খাদ্য যি বহুতো সূক্ষ্ম
পোষক দ্ৰব্য প্ৰদান কৰে



সৰু মাছৰ পোষক দ্ৰব্য	শিশু (৩-৬ বছৰ)	গৰ্ভৱতী আৰু দুগ্ধপান কৰা মহিলা, কিশোৰী
ওমেগা-৩ ফেটি এচিড	মগজৰ বিকাশ চকুৰ স্বাস্থ্য হাঁপানী ৰোধ কৰে	স্বাস্থ্যকৰ গৰ্ভাৱস্থা চকুৰ স্বাস্থ্য স্বাস্থ্যকৰ হৰম'ন হৃদয়ৰ স্বাস্থ্য কম ডায়েবেটিছ স্বাস্থ্যকৰ ওজন
বি১২	স্বাস্থ্যকৰ ৰঙা ৰক্ত কোষ স্বাস্থ্যকৰ স্নায়ু তন্ত্ৰ	স্বাস্থ্যকৰ গৰ্ভাৱস্থা স্বাস্থ্যকৰ ৰঙা ৰক্ত কোষ স্বাস্থ্যকৰ স্নায়ু তন্ত্ৰ জন্মগত বিসংগতি ৰোধ কৰে
আইৰণ	মগজৰ বিকাশ স্বাস্থ্যকৰ অসংক্ৰাম্য তন্ত্ৰ আইৰণ অভাৱ ৰক্তহীনতা ৰোধ কৰে	স্বাস্থ্যকৰ অসংক্ৰাম্য তন্ত্ৰ স্বাস্থ্যকৰ গৰ্ভাৱস্থা আইৰণ অভাৱ ৰক্তহীনতা ৰোধ কৰে

জিংক	স্বাস্থ্যকৰ অসংক্ৰাম্য তন্ত্ৰ স্বাস্থ্যকৰ বিকাশ ডায়েৰিয়াৰ পৰা দ্ৰুত নিৰাময় উচ্চতা অৱৰোধ ৰোধ কৰে	স্বাস্থ্যকৰ অসংক্ৰাম্য তন্ত্ৰ স্বাস্থ্যকৰ বিকাশ ডায়েৰিয়াৰ পৰা দ্ৰুত নিৰাময়
কেলচিয়াম	স্বাস্থ্যকৰ হাঁড়/দাঁত স্বাস্থ্যকৰ ন্নায়ু তন্ত্ৰ	স্বাস্থ্যকৰ গৰ্ভাৱস্থা স্বাস্থ্যকৰ হাঁড়/দাঁত স্বাস্থ্যকৰ ন্নায়ু তন্ত্ৰ স্বাস্থ্যকৰ হৃদয়
আওডিন	মগজৰ বিকাশ থাইৰইড স্বাস্থ্য	স্বাস্থ্যকৰ গৰ্ভাৱস্থা থাইৰইড স্বাস্থ্য
প্ৰ'টিন	শাৰীৰিক বিকাশ স্বাস্থ্যকৰ হৰম'ন স্বাস্থ্যকৰ অংগ স্বাস্থ্যকৰ ন্নায়ু তন্ত্ৰ ওজন অৱৰোধ ৰোধ কৰে	শাৰীৰিক বিকাশ স্বাস্থ্যকৰ হৰম'ন স্বাস্থ্যকৰ অংগ স্বাস্থ্যকৰ ন্নায়ু তন্ত্ৰ

মাছ বিভিন্ন ৰূপত সেৱন কৰিব পৰা যায় - ভাজা, শাক-পাচলিৰ সৈতে মাছৰ আঞ্জা, শুকান মাছ, মাছৰ আচাৰ, মাছৰ গুড়ি, আদি।

মূল বাৰ্তাসমূহ

- খাদ্যৰ পাঁচটা উৎস আছে - পশু উৎস, শস্য, মাহজাতীয় শস্য, ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, আৰু তেল আৰু চৰ্বি।
- এক বৈচিত্ৰময় আহাৰত খাদ্যৰ সকলো উৎসৰ পৰা খাদ্য থাকিব লাগে।
- মাছ হৈছে এক পোষক দ্ৰব্য সমৃদ্ধ খাদ্য, বিশেষকৈ সৰু মাছ, যিহেতু এইবোৰ গোটে গোটে খাব পাৰি।

অধিৱেশন ৭: উন্নত মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে ঘৰুৱা স্তৰত উন্নত পুষ্টি প্ৰচাৰৰ বাবে চিনাক্ত কৰা প্ৰাথমিকতাগত আচৰণসমূহ বুজিব।

সময়: ২০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: মনোজ আৰু লেডিয়াৰ গল্প।

প্ৰশিক্ষকে সুধিব: সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তন কি হয়?

সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তন হৈছে এক পদ্ধতি যাৰ লক্ষ্য হৈছে ব্যক্তি আৰু সমুদায়সমূহত নিৰ্দিষ্ট আচৰণসমূহ পৰিৱৰ্তন কৰা। এক আচৰণ হৈছে এক নিৰ্দিষ্ট কাৰ্য্য যি ব্যক্তি এজনে কৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, এক আচৰণ হ'ব পাৰে য'ত প্ৰদানকাৰীসকলে প্ৰতিদিনে শিশুসকলক পোষক দ্ৰব্য-ঘন খাদ্য প্ৰদান কৰা বা গৰ্ভৱতী মহিলাসকলে প্ৰতিদিনে এটাকৈ কণী সেৱন কৰা। সাধাৰণতে, ব্যক্তি আৰু সমুদায়সমূহৰ আচৰণ সলনি কৰি, অৰ্থাৎ সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তনৰ সৈতে জড়িত হ'বলৈ, প্ৰয়োজন এয়া বুজাটো যে মানহে কিয় এই আচৰণ অনুশীলনী কৰিছে বা নাই কৰা, তেওঁলোকে এয়া কৰাত কি বস্তুৱে সহায় কৰিব, আৰু সেই কাৰকসমূহ সম্বোধন কৰিবলৈ কাৰ্য্যকলাপসমূহ ৰূপায়ন কৰা। প্ৰকল্পটোৱে মনোযোগ দিব লগা আচৰণসমূহ চিনাক্ত কৰাৰ বাবে, প্ৰকল্পটোৱে এক অধ্যয়ন অনুষ্ঠিত কৰিছিল য'ত সমুদায় সদস্যসকলে এই দুটা আচৰণক প্ৰাথমিকতা দিছিল যি তেওঁলোকে ভাবে তেওঁলোকৰ ঘৰুৱা পুষ্টি উন্নত কৰিব।

১. পুৰুষ আৰু মহিলাসকলে (বা ঘৰখনে) যৌথভাৱে সিদ্ধান্ত লয় ঘৰুৱা সম্পদসমূহৰ বিষয়ে।
২. উন্নত অনুশীলনীসমূহ প্ৰয়োগ কৰি মহিলাসকলে পোষক দ্ৰব্য-ঘন শাক-পাচলি, ফল-মূল, বা মাছ কৃষি কৰে ঘৰুৱা সেৱন আৰু বিক্ৰীৰ বাবে।

আহক আমি শিকো কিদৰে এই আচৰণসমূহে মহিলাসকলে মাছ উৎপাদন অনুশীলনীসমূহ গ্ৰহণ কৰাৰ ওপৰত এক প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে। আমি এটা গল্প আলোচনা কৰিম এখন পাম পৰিয়ালৰ পৰা হোৱা এক পৰিস্থিতিৰ ওপৰত, যি আমাৰ চৌপাশে সাধাৰণভাৱে লক্ষ্য কৰিব পৰা যায়। গল্পটোত, আমি দুটা প্ৰাথমিকতাগত আচৰণ, এই আচৰণকেইটাৰ সৈতে জড়িত কাৰকসমূহ, আৰু মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে ইয়াৰ সেৱন সহ উন্নত মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহৰ বাবে এই আচৰণসমূহ পৰিৱৰ্তন কৰাৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰিম।

মনোজ আৰু লেডিয়াৰ গল্প: প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীয়ে গল্পটো ক'ব আৰু প্ৰতিটো দৃশ্যৰ শেষত প্ৰশ্ন সুধিব।

দৃশ্য ১: লেডিয়া হৈছে মিলিজুলি মহিলা আত্মসহায়কৰ এগৰাকী সদস্যা। তেওঁ নিজৰ স্বামী মনোজ আৰু নিজৰ শহুৰ-শাহুৰ সৈতে থাকে। মনোজ আৰু লেডিয়াৰ তিনিটা সন্তান আছে। মনোজ এজন শ্ৰমিক আৰু তেওঁৰ উপাৰ্জন যথেষ্ট নহয় পৰিয়ালক পুষ্টিৰ খাদ্য খুৱাবৰ বাবে। তেওঁলোকৰ মুঠ ১.৫ বাস ভূমি আৰু ১ বিঘা নিম্নভূমি আছে।

প্ৰশিক্ষকে সুধিব:

- ঘৰুৱা সম্পত্তি কিমান আছে? ১.৫ বাস ভূমি আৰু ১ বিঘা নিম্নভূমি।
- মনোজ আৰু লেডিয়াই যৌথভাৱে সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে নে ঘৰুৱা মাটিখিনি কিদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- লেডিয়া আৰু মনোজে একেলগে কাম কৰিব পাৰে নে তেওঁলোকৰ মাটিত মাছ উৎপাদনৰ বাবে এটা পুখুৰী নিৰ্মাণ কৰাৰ বাবে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।

- তেওঁলোকে নিজৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ পৰা পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাদ্য পাব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্রহ কৰি হাত দাঙিব।
- তেওঁলোকে মাছৰ অতিৰিক্ত উৎপাদন বিক্ৰী কৰিব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্রহ কৰি হাত দাঙিব।
- তেওঁলোকে মাছ বিক্ৰী কৰি আয় পাব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'হয়' বুলি কৈছে? অনুগ্রহ কৰি হাত দাঙিব।

প্ৰশিক্ষকে সাৰাংশ কৰিব: তেন্তে, আপোনালোকে সন্মত হৈছে যে পুৰুষ আৰু মহিলা বা ঘৰখনে যৌথভাৱে সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে কিদৰে ঘৰুৱা মাটি সম্পদসমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব। দুয়োৱে নিজৰ পুখুৰীত পুষ্টি-সমৃদ্ধ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছ পুহিব পাৰে। নিজৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ পৰা তেওঁলোকে নিজৰ উৎপাদনৰ এটা অংশ নিজৰ বাবে থৈ বাকী অতিৰিক্ত উৎপাদন আয়ৰ বাবে বিক্ৰী কৰিব পাৰে।

দৃশ্য ২: লেডিয়াই জৈৱিক খেতিৰ যোগেদি উন্নত কৃষি অনুশীলনীৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ পাইছিল। তেওঁ লগতে বৈজ্ঞানিক মীন পালনৰ প্ৰশিক্ষণো পাইছিল। তেওঁ নিজৰ পৰিয়ালৰ বাবে অতিৰিক্ত আয়ৰ প্ৰয়োজন উপলব্ধি কৰাৰ পাছত, তেওঁ আত্মসহায়ক গোটৰ পৰা ১০,০০০ টকাৰ ঋণ লোৱাৰ সিদ্ধান্ত লৈছিল, নিজৰ ঘৰৰ বাৰীত এক পুষ্টি বাগিছা বিকাশ কৰিবলৈ আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে নিজৰ পুখুৰীটো পৰিষ্কাৰ কৰাৰ বাবে।

প্ৰশিক্ষকে প্ৰশ্ন কৰিব:

- আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্য এগৰাকীয়ে কৃষি আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে ঋণ ল'ব পাৰে নে?
- মাছ উৎপাদনৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণে আত্মসহায়ক গোটৰ মহিলাসকলক মাছৰ উৎপাদন উন্নত কৰাত সহায় কৰে নে? কিদৰে কৰে?

প্ৰশিক্ষকে সাৰাংশ কৰিব: সাধাৰণতে, মহিলাই মাছ উৎপাদন প্ৰশিক্ষণৰ কম সুযোগ পায়, সেয়ে তেওঁলোকৰ মাছ উৎপাদন আৰু জীৱিকা বিকাশৰ সম্বন্ধীয় দক্ষতা আৰু জ্ঞানৰ অভাৱ থাকে। মাছ উৎপাদন প্ৰশিক্ষণৰ যোগেদি মহিলাসকলে আত্মবিশ্বাস লাভ কৰিব আৰু মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপত অৰ্থপূৰ্ণভাৱে অংশগ্ৰহণ কৰাৰ নিজৰ ক্ষমতাৰ ওপৰত বিশ্বাস কৰিব।

দৃশ্য ৩: এদিন তেওঁৰ স্বামীয়ে (মনোজ) ঋণটোৰ বিষয়ে গম পালে আৰু তেওঁক আধা ধন বিচাৰিলে চাউলৰ মিল এটাৰ অংশীদাৰিত্বত বিনিয়োগ কৰাৰ বাবে এজন বেপাৰীৰ সৈতে যাক তেওঁ সাপ্তাহিক বজাৰ এখনত লগ পাইছিল। প্ৰথমে, তেওঁ টকা দিবলৈ সংকোচ কৰিছিল কাৰণ চাউল মিল বিনিয়োগৰ প্ৰতি তেওঁৰ আত্মবিশ্বাস নাছিল। কিন্তু অৱশেষত, তেওঁ স্বামীক ৫,০০০ টকা দিলে আৰু তেওঁ সেই ধন বেপাৰীজনক দিলে। পৰৱৰ্তী সাপ্তাহিক বজাৰত, যেতিয়া মনোজ বজাৰলৈ গ'ল শ্ৰম কৰাৰ বাবে, তেওঁ বেপাৰীজনক বিচাৰিলে কিন্তু বিচাৰি নাপালে। তেওঁ ঘৰলৈ উভতি আহিল আৰু কথাটো লেডিয়াক ক'লে, আৰু লেডিয়াই তেওঁক মনত পেলাই দিলে কিয় তেওঁ অচিনাকি বেপাৰী এজনক টকা দিয়াটো সমৰ্থন কৰা নাছিল।

প্ৰশিক্ষকে সুধিব:

- আপোনাৰ মতে, মনোজে বেপাৰীজনক ধনখিনি দি শুদ্ধ কাম কৰিলে নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্রহ কৰি হাত দাঙিব।
- মনোজ আৰু লেডিয়াই বেপাৰীজনক ধন দিয়াৰ সিদ্ধান্তটো যৌথভাৱে লোছিল নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্রহ কৰি হাত দাঙিব।

- আপুনি অনুভৱে কৰে নে যে এই লোকচান এৰি চলিব পৰা গ'লহেঁতেন?

প্ৰদানাকাৰীজনে সাৰাংশ কৰিব: পৰিয়ালটোৱে ঋণটোৰ পৰা ৫,০০০ টকা লোকচান কৰিলে কাৰণ তেওঁলোকে ঋণৰ ১০,০০০ টকা মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহত বিনিয়োগ কৰাৰ এক যৌথ সিদ্ধান্ত লোৱা নাছিল। যদি মনোজে লেডিয়াক সমৰ্থন কৰিলে হেতেন মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপত ১০,০০০ টকা বিনিয়োগ কৰাত, পৰিয়ালটোৱে ধন হেৰুৱাব লগা নহ'ল হেতেন। যৌথ সিদ্ধান্তবোৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ, কিন্তু সাধাৰণতে, মহিলাসকলক ক্ষমতাশীল উৎপাদক হিচাপে বা ঘৰুৱা সম্পদবোৰৰ ওপৰত লোৱা সিদ্ধান্তবোৰত অংশগ্ৰহণ কৰিবলৈ সক্ষম বুলি বিবেচনা কৰা নহয়।

দৃশ্য ৪: এতিয়া লেডিয়াৰ ওচৰত ঋণটোৰ পৰা ৫,০০০ টকা বাকী আছে। আপোনাৰ মতে মনোজ আৰু লেডিয়াই বাকী থকা ৫,০০০ টকাৰে কি কৰা উচিত?

প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ ল'ব আৰু দৃশ্যটো সাৰাংশ কৰিব এয়া কৈ:

- তেওঁলোকে নিজৰ পুষ্টি বাগিছা আৰু পুখুৰী বিকাশ কৰিবলৈ বিনিয়োগ কৰিব। মনোজ আৰু লেডিয়াই একেলগে কাম কৰিব পাৰে নিজৰ পুখুৰীটোত মাছ উৎপাদন কৰাৰ বাবে।
- কিন্তু লেডিয়াৰ তিনিটা সন্তান আছে। তেওঁ নিজৰ সন্তানকেইটাৰো যত্ন ল'ব লাগে আৰু লগতে ঘৰৰ কামবোৰো কৰিব লাগে। তেওঁ সময় পাব নে বাৰীত শাক-পাচলি কৰিবলৈ বা পুখুৰীত মাছ পালন কৰিবলৈ?

প্ৰশিক্ষকে প্ৰতিক্ৰিয়া দিব আৰু সাৰাংশ কৰিব: লেডিয়াই প্ৰশিক্ষণ তেওঁ যি শিকিছিল সেয়া আলোচনা কৰিব লাগিব আৰু নিজৰ স্বামী আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক তেওঁক সমৰ্থন কৰিবলৈ সন্মত কৰিব লাগিব। লেডিয়াই মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপৰ উপকাৰ আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ পুষ্টি স্থিতিৰ ওপৰত ইয়াৰ দীৰ্ঘস্থায়ী প্ৰভাৱসমূহ বুজাব লাগিব। পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যই তেওঁক সমৰ্থন কৰিব পাৰে ঘৰুৱা কাম কিছুমান নিজৰ মাজত ভাগ-বতৰা কৰি লৈ, যাতে তেওঁ প্ৰশিক্ষণৰ পৰা পোৱা জ্ঞান শাক-পাচলি খেতি আৰু মাছ পালনৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

এয়া হৈছে কিদৰে যৌথ ঘৰুৱা সিদ্ধান্ত লোৱা আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে মহিলাসকলক সমৰ্থন কৰাই সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তন আনিব পাৰে আৰু মহিলাসকলক মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহ গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰিব পাৰে। ইয়াৰ দ্বাৰা মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহৰ যোগেদি উৎপাদন, আয় আৰু মহিলা সবলীকৰণ উন্নত কৰাত মহিলাসকলৰ সহায় হ'ব।

মূল বাৰ্তাসমূহ

ঘৰ এখনত পুষ্টি স্থিতি উন্নত কৰাৰ বাবে, দুটা আচৰণ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ:

- পুৰুষ আৰু মহিলাসকলে (বা ঘৰখনে) ঘৰুৱা সম্পদসমূহৰ বিষয়ে যৌথ সিদ্ধান্ত লোৱা।
- মহিলাসকলে পুষ্টি-ঘন শাক-পাচলি, ফল-মূল, বা মাছ কৰা ঘৰুৱা সেৱন আৰু বিক্ৰীৰ বাবে, উন্নত অনুশীলনীসমূহ প্ৰয়োগ কৰি।

অধিবেশন ৮: প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ মূল্যায়ন (Post-Test Assessment)

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: প্ৰশিক্ষণৰ পাছত আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ জ্ঞানৰ উন্নতি মূল্যায়ন কৰা।

সময়: ১০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: পৰীক্ষাৰ অন্তৰ প্ৰশ্নাৱলীৰ হাৰ্ড কপি সমূহ, পেঞ্চিল।

প্ৰশিক্ষকে পৰিশিষ্ট ১ত দিয়াৰ দৰে পৰীক্ষাৰ অন্তৰ মূল্যায়নৰ প্ৰিণ্ট আউট ল'ব।

-----অধিবেশনৰ সমাপ্তি-----

পৰিশিষ্ট ২: ইউ.এছ.এ.আই.ডি. পুষ্টি আগবঢ়োৱা

আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে পৰীক্ষাৰ পূৰ্ব/পৰীক্ষাৰ অন্তৰ প্ৰশ্নাৱলী (পুষ্টি আৰু মাছ উৎপাদন)

Pre-Test/Post-Test Questionnaire

আত্মসহায়ক সদস্যৰ নাম: _____

আত্মসহায়ক গোটৰ নাম: _____ বয়স: _____ গাওঁ: _____

অনুগ্রহ কৰি শুদ্ধ বিকল্পটোত চিন (✓) দিয়ক:

বা শুদ্ধ বিকল্পটোৰ বাবে বাকচটোত বিন্দু দিয়ক:

১. মীন পালন হৈছে পৰিয়াল এটাৰ পুষ্টি আৰু আৰ্থিক প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰাৰ এক সহজ উপায়।

ক. হয়

খ. নহয়

২. মূৱা মাছ স্বাস্থ্যৰ বাবে ক্ষতিকাৰক।

ক. হয়

খ. নহয়

৩. পলিকালচাৰ (Polyculture) হৈছে একেটা পুখুৰীত মাছৰ দুটা বা অধিক প্ৰজাতিৰ উৎপাদন।

ক. হয়

খ. নহয়

৪. ০.৫ – ১ বিঘা হৈছে মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰীৰ আদৰ্শ জোখ।

ক. সন্মত

খ. অসন্মত

৫. কিশোৰীসকলে কেৱল ভাত আৰু দাইল খাব লাগে শক্তি পাবলৈ।

ক. হয়

খ. নহয়

৬. মাছৰ পুখুৰীয়ে ঘৰ এখনত সতেজ মাছৰ এক নিয়মীয়া যোগান পোৱাত সহায় কৰে।

ক. সন্মত

খ. অসন্মত

৭. মাছৰ পোনা মেলি দিয়া (ষ্ট'কিং) কেৱল বৰষুণ দিয়া দিনবোৰত কৰিব লাগে।

ক. হয়

খ. নহয়

৮. সকলো খাদ্যত একেই পুষ্টি মূল্য থাকে।

ক. হয়

ক. হয়

৯. পুখুৰী পৰিচালনৰ তিনিটা স্তৰ হৈছে ষ্ট'কিংৰ পূৰ্ব, ষ্ট'কিং, আৰু ষ্ট'কিংৰ পাছত।

ক. সন্মত


খ. অসন্মত

১০. কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বি হৈছে শক্তি প্ৰদান কৰা খাদ্য।

ক. সন্মত


খ. অসন্মত

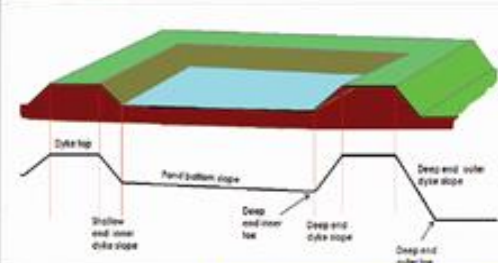
আত্মসহায়ক গোটৰ প্ৰশিক্ষণৰ বাবে প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ




USAID ADVANCING NUTRITION


পুষ্টি সংবেদনশীল কৃষি







পুখুৰীৰ প্ৰস্তুতি




মটিৰ pH	চূপ (কিলোগ্ৰাম/হেক্টৰ)	চূপ (কিলোগ্ৰাম/বিঘা)
8.0-8.5	2000	200
7.5-8.0	1000	100
7.0-7.5	500	50
6.5-7.0	200	20
6.0-6.5	শূন্য	শূন্য

প্ৰকাৰ	৪	৩	২	১
কঢ়িয়া	৪	৩	২	১
বৌ মাহ	৩	৩	২	১
চুপ মাহ	৩	২	১	১
লিলাৰ কাৰ্ণ	-	-	১	১
গ্ৰাহ কাৰ্ণ	-	-	১	১
ফল কাৰ্ণ	-	২	২	২

বৰা গোট	গেট ১	প্ৰকাৰ	প্ৰকাৰ অনুপাত
পুৰি বৰা মাহ	৪০	মটি	১০ : ১.৫
মহা বৰা	১০	লিলাৰ কাৰ্ণ	১০ : ১.৫
চুপ বৰা	৪০	চুপ মাহ	১০ : ১.৫
মোহোৰীচৈ	১০	ফল কাৰ্ণ	১০ : ১
বিলা		গ্ৰাহ কাৰ্ণ	১০ : ১

উৎপাদন



বোৰে মাহ









ভিটামিন এ : ই শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ ক্ষমতা তথা চকুৰ সুস্থি কৃষিৰ সহায়ক।

আইৰণ : তেজত হিম'গ্লবিনৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰাৰ লগতে জৈৱ কোষৰ অক্সিজেন যোগান কৰাত সহায় কৰে। ই শৰীৰৰ বৃদ্ধি আৰু মস্তিষ্ক বিকাশৰ বাবে অতি উপযোগী।

প্ৰটিন : শৰীৰৰ গঠন আৰু বৃদ্ধিৰ বাবে উপবিহাৰ আৰু অৱশ্যেপ্ৰকীৰ্ত্ত 'এমিন' এচিডৰ উৎস।

কেনচিটাম : হাড় আৰু দাঁত বৃদ্ধি আৰু পৰিশ্ৰমীৰ বাবে অপৰূপক। মাদেপেশী আৰু হৃদপিণ্ডৰ পেশীৰ সংকোচন, তেজ গোট মৰা তথা ৰক্তৰ আবেগ সজালনৰ সহায়ক।

পটাসিয়াম : ক্ষত স্থানক আৰোগ্য কৰাত সহায় কৰাৰ লগতে ভাৰেবিতা প্ৰতিৰোধৰ ক্ষমতা বঢ়ায়।

আয়ডিন : শিশুৰ মস্তিষ্ক বিকাশ আৰু শৰীৰৰ নিয়মিত বৃদ্ধি আৰু কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধিৰ বাবে অপৰূপক।

জিন্সে ৩ ফেট এচিড : শিশুৰ মস্তিষ্ক বিকাশৰ লগতে হৃদযন্ত্ৰাঙ্গণীত সমগ্ৰ প্ৰতিৰোধ কৰে।

আয়ডিন : ৩৯ আৰু ১৯৯ শিশুৰ মস্তিষ্ক বিকাশৰ বাবে অপৰিহাৰ্য আৰু ই সুত আৰু বোৰ কৰাত সহায় কৰে।

ভিটামিন বি ১২ : সুস্থ গৰ্ভাৱস্থাৰ বাবে অপৰিহাৰ্য, মগজু আৰু মেৰুদণ্ডৰ জৰাজত বিসংগতি প্ৰতিৰোধ কৰাত সহায় কৰে, আৰু শিশুৰ ৰক্তস্ৰাৱ আৰু মগজুৰ সুস্থ বৰ্ধমানকৰণত সহায় কৰে।

সৰু মাহৰ পুষ্টি	শিশু (০-৬ বছৰ)	কিনোৰী বৰা গৰ্ভাৱস্থা আৰু দুগ্ধপান কৰাৰ বৰা মাহৰ
আমে-৩ গেটী এচিড	• হাড়ৰ বিকাশ - হাড়ৰ বৰ্তন	• হাড়ৰ বিকাশ - হাড়ৰ বৰ্তন • হৃদযন্ত্ৰাঙ্গণৰ পৰিষ্কাৰ • হাড়ৰ বৰ্তন
বিট	• হাড়ৰ বৰ্তন • হাড়ৰ বৰ্তন	• হাড়ৰ বিকাশ - হাড়ৰ বৰ্তন • হাড়ৰ বৰ্তন - শিশুৰ জীৱনৰ নিয়ম প্ৰতিৰোধ কৰে
আমে	• হাড়ৰ বিকাশ • হাড়ৰ বৰ্তন • প্ৰাণৰ প্ৰতিৰোধ কৰে	• হাড়ৰ বৰ্তন • হাড়ৰ বৰ্তন • হাড়ৰ বৰ্তন
বিট	• হাড়ৰ বিকাশ • হাড়ৰ বৰ্তন • প্ৰাণৰ প্ৰতিৰোধ কৰে	• হাড়ৰ বিকাশ • হাড়ৰ বৰ্তন • হাড়ৰ বৰ্তন
কেনচিটাম	• হাড়ৰ বিকাশ • হাড়ৰ বৰ্তন	• হাড়ৰ বিকাশ - হাড়ৰ বৰ্তন • হাড়ৰ বৰ্তন - হাড়ৰ বৰ্তন
আয়ডিন	• হাড়ৰ বিকাশ • হাড়ৰ বৰ্তন	• হাড়ৰ বিকাশ • হাড়ৰ বৰ্তন
প্ৰটিন	• হাড়ৰ বিকাশ - হাড়ৰ বৰ্তন • হাড়ৰ বৰ্তন - হাড়ৰ বৰ্তন • প্ৰাণৰ প্ৰতিৰোধ কৰে	• হাড়ৰ বিকাশ - হাড়ৰ বৰ্তন • হাড়ৰ বৰ্তন - হাড়ৰ বৰ্তন • হাড়ৰ বৰ্তন - হাড়ৰ বৰ্তন





পুষ্টিৰে পৰিপূৰ্ণ এখন প্লেট





FEED THE FUTURE

The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative

USAID ADVANCING NUTRITION

Implemented by:
JSI Research & Training Institute, Inc.
2733 Crystal Drive
4th Floor
Arlington, VA 22202

Phone: 703-528-7474
Email:
info@advancingnutrition.org
Web: advancingnutrition.org
September 2023

USAID Advancing Nutrition is the Agency's flagship multi-sectoral nutrition project, addressing the root causes of malnutrition to save lives and enhance long-term health and development.

This report is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI), and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States government.