Funded by the European Union

পুষ্টিসমৃদ্ধ সজিনা চাষ ব্যবস্থাপনা

LEAN
Leadership to Ensure Adequate Nutrition

সজিনা পুষ্টিসমৃদ্ধ সুস্বাদু একটি সব্জি। অনেক গুণ থাকায় বিশ্বে অনেকেই একে 'ম্যাজিক ট্রি' বা মিরাকল ট্রি নামে ডাকে। পার্বত্য অঞ্চলের আদিবাসীদের কাছে সজিনা ভিন্ন ভিন্ন নামে পরিচিত। যেমন-শাজিনা (চাকমা), ডেনডালাম (রাখাইন), দাইন থো রাই (মারমা), কঞ্জন (গারো) ইত্যাদি। সজিনা গাছের পাতা, ফুল, বাকল, শিকড় সবই মানুষের উপকার করে। আমাদের দেশে ২-৩ প্রকার সজিনার জাত পাওয়া যায়।

সজিনা গাছ

সজিনা পাতা

সজিনা ফুল

সজিনা ফল

সজিনার পুষ্টিমান

সজিনা ও সজিনার পাতা পুষ্টিগুণে ভরপুর। সজিনার পাতায় আমিষ, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম, লৌহ, এবং ভিটামিন 'সি' সহ দেহের আবশ্যকীয় বহু পুষ্টি উপাদান থাকে। পরিমাণের ভিত্তিতে তুলনা করলে একই ওজনের সজিনা পাতায় কমলা লেবুর ৭ গুণ ভিটামিন 'সি', দুধের ৪ গুণ ক্যালসিয়াম এবং ২ গুণ আমিষ, গাজরের ৪ গুণ ভিটামিন 'এ', কলার ৩ গুণ পটাশিয়াম বিদ্যমান।

এক টেবিল চামচ শুকনো সজিনার পাতার গুড়া থেকে ১-২ বছর বয়সী শিশুদের অত্যাবশ্যকীয় ১৪% আমিষ, ৪০% ক্যালসিয়াম, ২৩% লৌহ ও ভিটামিন 'এ' সরবরাহ হয়ে থাকে। দৈনিক ৬ চামচ সজিনা পাতার গুড়া একটি গর্ভবতী মায়ের চাহিদার সবটুকু ক্যালসিয়াম ও আয়রন সরবরাহ করতে সক্ষম। সজিনাকে আজকের বিশ্বে 'সুপার ফুড' হিসেবে চিহ্নিত করা হচ্ছে।

সজিনা পাতা গুড়া

সজিনা চাষ ব্যবস্থাপনা

জলবায়ু ও মাটি

২০ হতে ৩৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় সজিনা ভাল জন্মায়। বেলে দোআঁশ ও বেলে মাটিতে এ গাছ ভাল জন্মে। শুষ্ক অঞ্চলে ভালো হয় বিধায় পাহাড়ের ঢালে সজিনা আবাদ করা যায়। সজিনা গাছ জলাবদ্ধতা সহ্য করতে পারে না।

বংশবিস্তার

ডাল কেটে ও বীজ থেকে সজিনার চারা তৈরি করা যায়। দেশি জাতের সজিনার ডাল কেটে সরাসরি জমিতে পুঁতে দেয়া হয়। তবে কাটিং থেকে চারা তৈরি করাই উত্তম। এক্ষেত্রে অল্প যত্নে দ্রুত সজিনা পাওয়া যায়।

বীজ থেকে বংশ বিস্তার ঃ বীজ থেকে চারা তৈরি ব্যয়বহুল, কষ্টসাধ্য এবং সময়সাপেক্ষ ব্যাপার। এক্ষেত্রে এপ্রিল-মে মাসে গাছ থেকে পাকা ফল সংগ্রহ করতে হয়, তারপর সেটিকে শুকিয়ে ফাটলে বীজ পাওয়া যায়। চারা গজানোর সুবিধার্থে বপনের আগে বীজগুলোকে ২৪ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হয়। তারপর জুলাই-আগস্ট মাসে বীজতলায় অথবা পলিব্যাগে বপন করতে হয়। ভালোভাবে কুপিয়ে পঁচা গোবর দিয়ে বীজতলা প্রস্তুত করতে হয়। বীজতলার ৪-৬ ইঞ্চি দুরে দুরে লাইন করে বীজ বপন করতে হয়। বীজতলার চতুর্দিকে ১ থেকে দেড় ফুট আকারের ড্রেন রাখতে হবে। বীজ থেকে চারা বের হতে সময় লাগে ১০ থেকে ২০ দিন। ৫০-৬০ দিন বয়সের চারা মাঠে লাগানোর উপযুক্ত হয়। চারা বের হবার পর নিয়মিত সেচ, সার প্রয়োগ ও অন্যান্য যত্ন ও পরিচর্যা করতে হবে। কীটপতঙ্গ ও রোগবালাই দমনের জন্য ব্যবস্থা নিতে হবে।

বীজের জন্য শুকনা সজিনা

সজিনার অঙ্গজ বংশবিস্তার

অঙ্গজ বংশবিস্তার বা কাটিং পদ্ধতি ঃ

কাটিং থেকে সজিনার চারা তৈরি করাই উত্তম। অঙ্গজ উপায়ে বংশবিস্তার পদ্ধতিতে সজিনার ডাল কেটে সরাসরি জমিতে পুঁতে দেয়া হয়। বয়স্ক গাছ থেকে প্রুনিং এর সময় যে ডাল কেটে ফেলা হয় তা থেকে রোগ ও পোকামাকড়মুক্ত সতেজ ও স্বাস্থ্যবান শক্ত ডাল আড়াই থেকে তিন ফুট (৭৫-৯০ সেমি.) লম্বা ও ৪-৫ ইঞ্চি (১৩-১৬ সেমি.) ব্যাসবিশিষ্ট ডাল নির্বাচন করা উত্তম। নিরোগ এবং আঘাতমুক্ত ডাল ব্যবহার করতে হবে।

কাটিং রোপণ পদ্ধতিঃ প্রস্তুতকৃত কাটিং সরাসরি মূল জমিতে রোপণ করা হয়। সজিনার কাটিং রোপণের উত্তম সময় এপ্রিল মাসের মাঝামাঝি থেকে শেষ পর্যন্ত। এক্ষেত্রে জমি ভালোভাবে চাষ করে ২০ ইঞ্চি X ২০ ইঞ্চি X ২০ ইঞ্চি আকারের গর্ত করতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে যে, গর্তে লাগানোর সময় প্রতিটি কাটিং-এর তিন ভাগের ১ ভাগ গর্তের মাটির নীচে রাখতে হবে। কাটিং লাগানোর সময় ৩/৪টি নিমপাতা এবং ১০ গ্রাম সেভিন ৮৫ ডব্লিউপি গর্তের মাটির সাথে ভালোভাবে মিশিয়ে লাগালে পোকা-মাকড়ের আক্রমণ কম হয়। গর্তে লাগানোর পর কাটিং-এর মাথায় আলকাতরা দিলে কাটিং-এর মাথা শুকিয়ে যাবে না। কাটিং লাগানোর সময় খেয়াল রাখতে হবে যে ডালটি গাছে থাকা অবস্থায় এর আগা বা মাথা এবং গোড়া যে দিকে ছিল লাগানোর সময় যেন ঠিক সেভাবেই থাকে। লাগানোর আগে ডালের গোড়ায় একটি ধারালো কিছু দিয়ে সাবধানে তেরছা কাট দিতে হবে।

সজিনা চাষে সার-ব্যবস্থাপনা

সজিনার ভালো ফলন পাওয়ার জন্য প্রতি গর্তে মাটির সাথে নিম্নোক্ত হারে সার প্রয়োগ করতে হবে।

সারের নাম	সারের পরিমাণ (প্রতি শতকে)
পঁচা গোবর	৪০-৫০ কেজি
টিএসপি	৫০ গ্রাম
ইউরিয়া	১০০ গ্রাম
এমওপি	১০০ গ্রাম
জিপসাম	১০ গ্রাম
দস্তা সার	১০ গ্রাম
বোরন	১০ গ্রাম

সজিনা চাষে অন্যান্য ব্যবস্থাপনা

সেচঃ নতুন লাগানো গাছে সেচের ব্যবস্থা করতে হবে যাতে শীঘ্রই শিকড় গজাতে পারে। শুষ্ক ও রৌদ্রজ্জ্বল সময়ে প্রায় দুই মাস সেচ দিতে হবে। তবে সজিনা গাছ একবার লেগে গেলে তেমন পানির প্রয়োজন হয়

ডাল ছাঁটাইঃ গাছ ছাঁটাই করতে হয়। সজিনা ধরা শেষ হলে আবার ডাল কেটে দিতে হয়। ফল ধরা প্রতিটি ডাল ধারাল দা দিয়ে কাটতে হয়, এতে নতুন ডাল বের হবে।

রোগ ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ: সজিনা গাছ তুলনামূলক কীটপতঙ্গ ও রোগ সহনশীলভাবে বেড়ে ওঠে। তবে জলাবদ্ধ মাটিতে শিকড় পঁচা রোগ দেখা দিতে পারে এর কারণ ডিপ্লোডিয়া। কীট-পতঙ্গ শুষ্ক ও ঠান্ডায় বেশি আক্রমণ করে। এছাড়া কীট-পতঙ্গের আক্রমণে গাছে হলুদ রোগ দেখা যায়। কীটপতঙ্গের মধ্যে টারমাইটস্, এফিড, সাদা মাছি প্রধান। উপদ্রব বেশি হলে রাসায়নিক দমন ব্যবস্থা নেয়া প্রয়োজন।

সজিনার ফলন ও সংগ্রহ

ফলন সংগ্রহ ঃ শাখা কলম হতে প্রাপ্ত গাছ ১ বছর পরেই সজিনা দেয়া শুরু করে। প্রথম ২ বছর সাধারণত ফলন কিছুটা কম হলেও বয়স বাড়ার সাথে সাথে ফলন বাড়তে থাকে। একটি বয়স্ক গাছ (৪-৫ বছর) থেকে বছরে ৫০০-৬০০টি সজিনা পাওয়া যায়। সজিনা যখন কচি অবস্থা থেকে কিছু শক্ত হতে শুরু করে, তখন থেকে সজিনা খাওয়ার জন্য সংগ্রহ করার উপযুক্ত হয়। সজিনা গাছ থেকে ২-৩ মাস (মার্চ থেকে মে) পর্যন্ত ফল সংগ্রহ করা যায়।

হাইব্রিড সজিনার চাষ

হাইব্রিড সজিনা দেশি সজিনার চেয়ে বেশি লম্বা, শাঁস নরম, রঙ সবুজ হয়। প্রচুর পাতা হয় ফলে পাতার গুঁড়া তৈরি করা যায়। হাইব্রিড জাতের উৎপাদিত বীজ দিয়ে চারা তৈরি করা যায় না, নতুন বীজ কিনতে হয়। ২৫০ গ্রাম বীজ থেকে ৪০০টি চারা তৈরি করা যায়। হাইব্রিড বীজ থেকে চারা তৈরি করে ৩০-৫০ দিন বয়সের চারা লাগিয়ে বাণিজ্যিকভাবে হাইব্রিড সজিনার চাষ করা যায়। গামলা টবে বা মাটির পাত্রে প্রথমে চারা গজিয়ে নিতে হয়, তারপর ২ সপ্তাহ বয়সের চারা পলিব্যাগে স্থানান্তর করতে হয়। চারার উচ্চতা ৫০ সেন্টিমিটারের মতো হলে তা লাগানোর উপযুক্ত হয়।

চারা রোপণের আগে ৫০ সেন্টিমিটার মাপে গর্ত তৈরি করে প্রতিটি গর্তের মাটির সাথে ৫-৭ কেজি গোবর, ৫০-৭৫ গ্রাম ইউরিয়া, ১২০-১৫০ গ্রাম টিএসপি, ৫০-১০০ গ্রাম এমওপি সার মেশাতে হবে। সার মাটি গর্তে ভরাট করার সপ্তাহখানেক পর গর্তের মাঝে চারা লাগিয়ে সেচ দিতে হবে। একটি চারা থেকে অন্য একটি চারার দূরত্ব ১.৫-২ মিটার দেয়া যায়। মাটিতে চারা লেগে যাওয়ার পর গাছ ২-৩ ফুট উচ্চতা হলে ডগা ছেঁটে দিতে হবে, এতে বেশি ডালপালা ছেড়ে ঝোপালো হবে ও বেশি ফলন দেবে।

হাইব্রিড সজিনা গাছে বছরে দু'বার সজিনা ধরে। প্রথমবার ফুল আসে ফেব্রুয়ারি-মার্চ মাসে, দ্বিতীয়বার ফুল আসে জুন-জুলাই মাসে। প্রতিবার সজিনা ধরার পর ডাল ছেঁটে গাছ খাটো করে রাখতে হয়। চারা লাগানোর এক বছর পর থেকেই ফল দিতে শুরু করে। পূর্ণবয়স্ক একটি গাছে ১০০০টি পর্যন্ত ফল ধরতে পারে। সমতল জমিতে হাইব্রিড জাতের সজিনা চাষ ভাল হয়, তাই পাহাড়ের উপত্যকার মাঝে সমতল জায়গায় বাণিজ্যিকভাবে হাইব্রিড সজিনার বাগান করা যেতে পারে।

কারিগরি সহযোগিতার জন্য নিকটস্থ কৃষি বিষয়ক স্থানীয় সেবাদানকারী অথবা কৃষি অফিসে যোগাযোগ করুন

প্রকাশনায়

লিডারশিপ টু এনশিউর অ্যাডিকোয়েট নিউট্রিশন (LEAN) প্রকল্প

United Purpose Beyond aid · gain Global Alliance for Improved Nutrition · HELVETAS BANGLADESH · IDF · jum · Kingdom of the Netherlands · pennyappeal

যোগাযোগ

হেলভেটাস সুইস ইন্টারকোঅপারেশন ঢাকা অফিস

বাড়ি-৩০/সিডব্লিউএন(এ), রোড-৪২/৪৩, গুলশান-২, ঢাকা-১২১২।
ফোন: ৮৮-০২-৫৮৮২৯২০৮
ইমেইল: infobd@helvetas.org ওয়েব: www.bangladesh.helvetas.org

হেলভেটাস সুইস ইন্টারকোঅপারেশন জেলা LEAN অফিস

খাগড়াছড়ি পার্বত্য জেলা	রাঙামাটি পার্বত্য জেলা	বান্দরবান পার্বত্য জেলা
জহুরুল ইসলাম ভবন অপনা চৌধুরীপাড়া খাগড়াছড়ি।	মিনতি ম্যানসন (৩য় তলা) দক্ষিণ বালিন্দিপুর রাঙামাটি।	নির্বাণ হাউস (৩য় তলা) বোয়াং রোড, উজানীপাড়া বান্দরবান।

প্রকল্প বাস্তবায়ন ইউনিট

ইউনাইটেড পারপাস বাংলাদেশ

বাড়ি # ২৬, রোড # ২৮, ব্লক- কে, বনানী, ঢাকা-১২১৩। ফোন:+৮৮-০২-৯৮৫৫২৯৬, ৮৮৩৫৮০০। ইমেইল: info@united-purpose.org ,ওয়েব: www.united-purpose.org