



প্রথম পর্ব

প্রোটোজোয়া এবং নেমাটোড, পুষ্টি চক্র, মাটির গঠন এবং উদ্ভিদের বৃদ্ধির জন্য অপরিহার্য। তারা মাটির স্বাস্থ্যকে উন্নত করে এবং কৃষির উৎপাদন ক্ষমতা বাড়ায়। মাটি একটি জীবন্ত বাস্তুতন্ত্র, যেখানে বিভিন্ন ধরনের অণুজীব রয়েছে যা এর স্বাস্থ্য এবং উৎপাদনশীলতা বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এই অণুজীবগুলি তখনই ভালোভাবে বেঁচে থাকতে পারে যখন তাদের শক্তির জন্য কার্বন উৎস হিসেবে পাওয়া যায়। যদিও ব্যাকটেরিয়া মাটির অণুজীবদের একটি বড় অংশ গঠন করে, তবে তাদের ছোট আকারের কারণে তারা তুলনামূলকভাবে ছোট বায়োমাস তৈরি করে। প্রকৃতপক্ষে, এক চা চামচ মাটিতে পৃথিবীর মোট জনসংখ্যা চেয়েও বেশি অণুজীব রয়েছে। গড়ে, প্রতি একর মাটিতে ৮ থেকে ১৫ টন উপকারী অণুজীব যেমন ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক, প্রোটোজোয়া, নেমাটোড, কের্টো এবং আরথ্রোপড থাকে, যা সম্মিলিতভাবে পুষ্টি চক্র, জৈব পদার্থের ক্ষয় এবং উদ্ভিদের বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। যদিও তাদের প্রভাব বিশাল, মাটির জীববৈচিত্র্য পর্যবেক্ষণ ও কার্যকরভাবে পরিচালনা করা সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং দিকগুলোর মধ্যে একটি। মাটির অণুজীবদের পাঁচটি প্রধান শ্রেণিতে বিভক্ত করা যায়, যা প্রত্যেকটি মাটির স্বাস্থ্যকে অনন্যভাবে উন্নত করে: ব্যাকটেরিয়া, অ্যাক্সিনোমাইসেটস, ছত্রাক, প্রোটোজোয়া এবং নেমাটোড। একসঙ্গে, তারা একটি সমন্বিত নেটওয়ার্ক গঠন করে যা মাটি ও উদ্ভিদের প্রাণশক্তি বাড়ায়।

ব্যাকটেরিয়া: মাটির কর্মশক্তি

ব্যাকটেরিয়া মাটির অন্যতম প্রাচুর্যপূর্ণ অণুজীব এবং তারা পুষ্টি ভাঙতে, উদ্ভিদের শিকড়ের জন্য সহজলভ্য করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। "মাটির কর্মশক্তি" নামে পরিচিত ব্যাকটেরিয়া জৈব উপাদান ভেঙে, পুষ্টি পুনর্ব্যবহার করে এবং মাটির শিকড় অঞ্চলে নির্গত করে, যা উদ্ভিদের বৃদ্ধিতে সহায়ক করে। নাইট্রোজেন-স্থিরকারী ব্যাকটেরিয়া বায়ুমণ্ডলীয় নাইট্রোজেনকে উদ্ভিদের জন্য শোষণযোগ্য রূপে রূপান্তর করে, যা মাটির উর্বরতা বৃদ্ধি করে। কৃষকরা কম্পোস্ট প্রয়োগ, কীটনাশকের ব্যবহার কমানো এবং জৈব মাশ্ব ব্যবহারের মাধ্যমে উপকারী ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি উৎসাহিত করতে পারেন। নাইট্রোজেন-স্থিরকারী ব্যাকটেরিয়া যেমন রাইজোবিয়াম এবং অ্যাজোস্পিরিল্লাম সমৃদ্ধ বায়োফাটিলাইজার ব্যবহারের মাধ্যমে মাটির উর্বরতা বাড়ানো করে। **অ্যাক্সিনোমাইসেটস: মাটির অ্যান্টিবায়োটিক উৎপাদক** একসময় ছত্রাক হিসেবে বিবেচিত হলেও, অ্যাক্সিনোমাইসেটস মূলত ব্যাকটেরিয়া যা মাটির বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ কাজে সহায়তা করে। তারা কঠিন জৈব যৌগ ভেঙে, নাইট্রোজেন স্থির করে এবং উদ্ভিদের বৃদ্ধি সহায়তা করে। কিছু অ্যাক্সিনোমাইসেটস

মাখানার ম্যাজিক

ইংরেজিতে ফক্সনাট। পরিভাষায় মাখানা। জলজ উদ্ভিদের এই বীজ কালো হিরে নামেও পরিচিত। স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাদ্য হিসাবে মাখানার চাহিদা ক্রমে বাড়ছে। অল্প জায়গায় কম খরচে লাভজনক মাখানা চাষের কদরও বাড়ছে দিনকে দিন। লিখছেন নদিয়ার মোহনপুরের বিধানচন্দ্র কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ের পুশ্প এবং ভূমি চিত্রায়ন বিভাগের **পূজা মাইতি**

জাত নির্বাচন: পশ্চিমবঙ্গে আমরা যেগুলো চাষ করতে পারি সেইগুলি হল স্বর্ণ বেদেহী, সার্বভর মাখানা — ১, ইত্যাদি। নিকটস্থ কৃষি অফিসে যোগাযোগ করলে তারা সরকার অনুমোদিত বীজের উৎসের তথ্য দিয়ে থাকেন। অনেকে সময় সরকার বা কৃষি দপ্তর বিনামূল্যে বা ভর্তুকিতে মাখনা বীজ সরবরাহ করে। স্থানীয় কৃষি হাট বা বাজার থেকেও পাওয়া যায় যেখানে চাষিরা বীজ ও অন্যান্য কৃষি সামগ্রী কিনে থাকেন, যেসব চাষি ইতিমধ্যে মাখনা চাষ করছেন, তাদের থেকে বীজ সংগ্রহ করা যায়। **ফসল সংগ্রহ:** মাখানার ফসল সংগ্রহ একটি সময়সাপেক্ষ প্রক্রিয়া, যা সাধারণত জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর মাসে করা হয়ে থাকে।। ফসল কাটার পদ্ধতি পুকুর পদ্ধতি ও মাঠ পদ্ধতির জন্য ভিন্ন হয়ে থাকে। পুকুর পদ্ধতিতে ফল জলের নিচেই ফেটে যায় এবং বীজ জলেতে ডুবে যায়। কৃষকরা জাল বা

মাটি একটি জীবন্ত বাস্তুতন্ত্র। যেখানে বিভিন্ন ধরনের অণুজীব রয়েছে, যা এর স্বাস্থ্য এবং উৎপাদনশীলতা বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। লিখছেন মেদিনীপুর সিটি কলেজের সহকারী অধ্যাপক **ড. অনিবার্ণ ভৌমিক** এবং বিধান চন্দ্র কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ের **শস্য বিজ্ঞান বিভাগের গবেষক বাল্লা মণ্ডল**

অ্যান্টিবায়োটিক যৌগ তৈরি করে, যা ক্ষতিকারক রোগজীবাণু থেকে উদ্ভিদকে রক্ষা করে। তাদের বিপাকীয় কার্যকলাপ মাটির সুগন্ধ তৈরিতে ভূমিকা রাখে। কৃষকরা কম্পোস্ট এবং পচনশীল গোবর মাটিতে যোগ করে অ্যাক্সিনোমাইসেটসের জনসংখ্যা বৃদ্ধি করতে পারেন। মাটির অতিচাষ কমিয়ে তাদের আবাসস্থল রক্ষা করা যায়। অধিক কীটনাশক ও রাসায়নিক সারের ব্যবহার কমিয়ে এই উপকারী অণুজীবদের সংরক্ষণ করা সম্ভব।

ছত্রাক: পুষ্টি সেতু

ছত্রাক মাটির গঠন ও পুষ্টি সহজলভ্য করার জন্য অপরিহার্য। তারা জৈব পদার্থকে ভেঙে উদ্ভিদের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করে। কিছু ছত্রাক যেমন মাইকোরাইজা উদ্ভিদের শিকড়ের সাথে সহমর্মী সম্পর্ক গঠন করে, যা জল ও পুষ্টি শোষণে সহায়তা করে এবং উদ্ভিদ থেকে প্রয়োজনীয় চিনি ও অ্যামিনো অ্যাসিড গ্রহণ করে। ট্রাইকোডার্মা জাতীয় কিছু ছত্রাক উদ্ভিদের মূল রোগ প্রতিরোধ করতে পারে।

প্রোটোজোয়া: ব্যাকটেরিয়া নিয়ন্ত্রক

প্রোটোজোয়া হল বৃহত্তর, সচল অণুজীব যা ব্যাকটেরিয়া খায়, এইভাবে মাটিতে ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। প্রোটোজোয়া যখন ব্যাকটেরিয়া গ্রহণ করে, তখন তারা নাইট্রোজেন এবং ফসফরাসের মতো পুষ্টি নির্গত করে, সেটি উদ্ভিদের কাছে গ্রহণযোগ্য হয়ে উঠে এবং মাটির উর্বরতা বাড়ায়। এই পুষ্টি নিঃসরণ ব্যাকটেরিয়ার ক্রিয়াকলাপকেও উদ্দীপিত করে, যা কার্বন এবং নাইট্রোজেন সাইক্লিংকে আরও সাহায্য করে। প্রোটোজোয়া উদ্ভিদের নাইট্রোজেন গ্রহণে, শিকড়ের বিকাশে এবং বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। উপরন্তু, প্রোটোজোয়া মাটির কণাগুলির মধ্য দিয়ে চলাচল করে মাটির বায়ুপ্রবাহে অবদান রাখে, যা সুস্থ শিকড়ের পরিবেশ বজায় রাখতে সহায়তা করে। **নেমাটোড: মাইক্রোক্সোপিক মৃত্তিকা কৃমি** নেমাটোড হল ক্ষুদ্র কৃমি যা মাটিতে বাস করে এবং তাদের খাদ্যাভ্যাসের উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন ভূমিকা পালন করে। কিছু নেমাটোড শিকারি হিসাবে কাজ করে, ব্যাকটেরিয়া এবং ছত্রাক গ্রহণ করে যা জৈব পদার্থকে পচিয়ে দেয় এবং পুষ্টি মুক্ত করে। এই প্রক্রিয়াটি পুষ্টি চক্রকে ত্বরান্বিত করে, নিশ্চিত করে যে উদ্ভিদের নাইট্রোজেন এবং ফসফরাসের মতো প্রয়োজনীয় উপাদানগুলির অ্যাক্সেস রয়েছে। অন্যান্য নেমাটোড উদ্ভিদের শিকড় খায় এবং ফসলের ক্ষতি

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

চাষাবাস

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

সংবাদ প্রতিদিন | বুধবার ৭ মে ২০২৫

পদ্মাচাষের পাঁচকাহন

গাঁদা, রজনীগন্ধা, গোলাপ, চন্দ্রমল্লিকা চাষের বাণিজ্যিক সম্ভাবনা ইতিমধ্যেই বেশ পরিচিত। ফুলের দুনিয়ায় নয়া দিশারী পদ্মচাষ। পদ্মফুলের নানা প্রজাতির চাষ ইদানীং শুরু হয়েছে। সম্ভাবনা কেমন? সুলুক দিলেন বিধানচন্দ্র কৃষি বিদ্যালয়ের উদ্যানপালন অনুষদের ছাত্র **রজত বিশ্বাস**

পদ্মফুল ভারতবর্ষের একটি সুপরিচিত ফুল। এটি ভারতবর্ষের জাতীয় ফুল ও বটে। পদ্ম ফুলের বিজ্ঞানসম্মত নাম হচ্ছে Nelumbo nucifera। এটি একটি Nelumbonaceae বর্গীয় জলজ উদ্ভিদ। এই পদ্মফুল আজ থেকে

বিখ্যাত নয়। পৌরাণিক যুগ থেকেই এই পদ্মফুল হিন্দু ধর্মাবলম্বী এবং বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বীদের বিভিন্ন ধর্মীয় এবং সামাজিক কাজে ব্যবহৃত হয়।

ভারতবর্ষের এই জনপ্রিয় ফুলটির আদি নিবাস এশিয়া মহাদেশে, বিশেষত ভারত এবং চীন। সুজলা সফলা শশ্য শ্যামলা আমাদের এই রাজ্যেও কয়েকটি জেলাতে বিশেষভাবে পদ্ম চাষে সফলতা লাভ হয়েছে। বর্তমানে বাকুড়া, বীরভূম, পূর্ব বর্ধমান, পূর্ব মেদিনীপুর, হাওড়া এবং হুগলিতে বাণিজ্যিকভাবেই পদ্ম চাষ শুরু হয়েছে। বর্তমানে অনেকে বাড়ি ছাড়ে গামলাতেও পদ্ম চাষ করছে।

পুষ্টিগুণ : পদ্ম গাছ একটি অতীব পুষ্টিগুণ সম্পন্ন গাছ। পদ্ম গাছের প্রায় সব অংশেই পুষ্টিগুণ রয়েছে। পদ্মের কাণ্ড ভিটামিন সি এবং বিভিন্ন খনিজ সমৃদ্ধ। এর বীজ প্রোটিন,ফাইবার, ভিটামিন সমৃদ্ধ। যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে ও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। পদ্মের মূল ক্যালসিয়ামে পরিপূর্ণ। পদ্মের পাতা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ, যা অক্সিডেটিক স্ট্রেস থেকে রক্ষা করতে পারে। পদ্মের ফুলে উপস্থিত ফ্ল্যাভোনয়েড এবং অ্যালক্যালয়েড নামক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যৌগ। এটি হৃদরোগ, লিভার, মূত্রনালী এবং বিভিন্ন যৌনরোগের জন্য উপকারী।