

परसबागेसाठी लागणारे साहित्य

१. **हत्यारे** : पावडे, कुदली, विळा खुरपे, झारी, चाकू, कात्री, घमले, बादली, हात फवारणी यंत्र, सुतली, बांबुच्या कमट्या इ.

२. **बी-बियाणे** : सुधारित जातीचे बियाणे

३. **खते** : पूर्णपणे कुजलेले शेणखत, कंपोस्ट किंवा पानांचे खत, पूर्वमशागतीच्या वेळी जमिनीत चांगले मिसळले किंवा कुड्यातील मातीत मिसळले. पेरणीपूर्वी हे काम पूर्ण करावे, तसेच नंतर गांडूळ खताचा वापर करावा.

४. **सॅन्ड्रिय कीटकनाशके** : निंबोळी अर्क, दशपर्णी अर्क, निळे आणि पिवळे चिकट सापळे, कामगंध सापळे तसेच जैविक कीटकनाशके या सर्व सॅन्ड्रिय कीटकनाशकांचा उपयोग पिकांवर किड व रोग यांच्या नियंत्रणासाठी होतो.

परसबागेचे व्यवस्थापन :

१. विविध भाजी पिकांची लागवड जमिनीतील सपाट वापण्यात किंवा सरी-वरंब्यावर बी पेरून करवी.

२. परसबागेतील तणांच्या नियंत्रणासाठी निंदणी व खुरपणी करीवी. आंतरमशागतीची ही कामे जमिनीच्या वरच्या भागात करावी म्हणजे मुळ्यांना इजा होणार नाही.

३. भाज्यांची चांगली वाढ होण्यासाठी आणि भरपूर उत्पादन मिळण्यासाठी जमिनीत ओलावा असणे गरजेचे आहे. तसेच गांडूळ खत, व्हर्मी वॉश वापरावे.

४. झाडाला फुले येवून फळे तयार होतात तेव्हा त्यांना जास्त पाण्याची गरज असते.

५. परसबागेतील पिकांची फेरपालट करणे अत्यंत महत्वाचे आहे. कारण त्यामुळे किडी व रोगांचा उपद्रव आपोआप कमी होतो.

थोडक्यात आपण परसबागेची योग्य काळजी घेतल्यास कमी खर्चात आपणाला ताजा व सकस, सॅन्ड्रिय चवदार भाज्या दररोज मिळविता येतात. त्यामुळे आपल्या कुटूंबाचे आरोग्य सुधारते.

॥ भाजीपाल्याचे एकच महत्त्व, स्वस्तात मिळेल भरपूर जीवनसत्व ॥

परसबागेतील भाजीपाला लागवडीचे वेळापत्रक

अ. क्र.	पिक	लागवडीची वेळ (महिना)	पिक कालावधी दिवस	लागवड अंतर (से.मी.)
१.	फळभाज्या टोमॅटो, वांगी, दोबली मिरची	मे-जून / ऑगस्ट सप्टे. डिसें. जाने.	१६०-१८०	७५ X ७५ ७५ X ७५
	मिरची भेंडी	मे-जून / नोव्हें-डिसें जून-जुलै जून-जुलै / जाने-फेब्रु	१५०-१८० १८०-२०० १००-१२५	६० X ५५ ६० X ६० ५५ X ३०
२.	मुळभाज्या मुळा, बित गाजर	ऑगस्ट- जाने सप्टे.-डिसें.	३०-४० ४०-५०	५५ X १० ५५ X १०
३.	पालेभाज्या पालक, मेथी, चाकवत कोथिंबीर	सप्टे.- जाने सप्टे.- जाने ऑगस्ट- मार्च	४०-५० ४०-५० ५०-६०	२० सेंमी. ओळीत २० सेंमी. ओळीत २० सेंमी. ओळीत
४.	कोबी वर्गीय फुलकोबी पानकोबी	एप्रिल-मे/जून-ऑक्टो. सप्टे-ऑक्टो.	९०-१२० ९०-१२०	५५ X ५५ ५५ X ५५
५.	बेलवर्गीय भाज्या दुधी भोपळा, कारले, दोडका	मे-जून/जाने-फेब्रु	१००-११०	१०० X १००
६.	शेंगवर्गीय भाज्या चवळी, गवार वाटाणा	जून-जुलै/जाने/फेब्रु ऑक्टो/नोव्हें.	९०-१०० १००-१२०	५५ X ३०, ५५ X ६० ५५ १०, ५५ X २०
७.	कंदवर्गीय भाज्या कांदा लसूण	ऑग-सप्टे / डिसें-जाने सप्टे- ऑक्टो	१२०-१५० १२०-१५०	सपाट वाफरा २०X१० सपाट वाफरा २०X१०

संपादक व प्रकाशक

डॉ. के.पी.सिंह

वरिष्ठ शास्त्रज्ञ व प्रमुख

- लेखन व संकलन-

डॉ. अर्चना काकडे

विषय विशेषज्ञ (गृहविज्ञान)

कृषी विज्ञान केंद्र, दुर्गापूर (बडनेरा), जि. अमरावती.



कृषी विज्ञान केंद्र
दुर्गापूर (बडनेरा), जि. अमरावती.



महाराष्ट्र कृषी शिक्षण व संशोधन परिषद, पुणे
एम.एस. स्वामीनाथन रिसर्च फाउंडेशन चेन्नई

युनिसेफ

अंतर्गत

पोषण मुल्यांवर आधारीत शेती पध्दती प्रकल्प

आरोग्यदायी परसबाग काळाची गरज



Email : pckvkda2015@gmail.com www.kvkddurgapur.in
Tel.No : 721- 2580174, 2580606

आरोग्यासाठी सकस आहार बाग

आजच्या धावपळीच्या काळात आपल्याला थोडेसे निसर्गाच्या सान्निध्यात राहायला मिळावे. निसर्गाच्या आनंद घ्यायला मिळावा व ताजा व स्वच्छ सॅन्ड्रिय असा भाजीपाला व फळे आपल्याला खायला मिळावेत यासाठी आपल्याला आपल्या परिसरात परसबाग फुलवायची आहे. आपल्या रोजच्या आहारात भाजीपाला आणि फळांचा समावेश असणे आहारदृष्ट्या अत्यंत आवश्यक आहे. कारण भाजीपाला व फळांमधून आपल्या शरीराला आवश्यक असणारे अन्नघटक भरपूर प्रमाणात मिळतात. आहारात शास्त्रज्ञांच्या मते एकुण आपल्या रोजच्या आहारात २०० ते २५० ग्रॅम हिरव्या पालेभाज्या / कंदभाज्या यांचा समावेश असणे आवश्यक आहे. परंतु रोजच्या आहारात पालेभाज्या, फळे उपलब्ध होत नाहीत.

म्हणून आपण आपल्या घरातील मोकळ्या जागेचा उपयोग भाजीपाला, फळे व औषधी वनस्पती लागवडीसाठी केला तर त्या घरच्या घरी उपलब्ध होतील. तसेच परसबागेमुळे घराभोवतीचे वातावरण आल्हाददायक व प्रसन्न राहील. त्यासाठी सर्वांनी आपल्या घरी परसबाग करणे आवश्यक आहे.

परसबागेचे फायदे

- * कुटूंबातील माणसांना ताजा, सकस आणि रासयनिक किडनाशकांपासून मुक्त असा भाजीपाला सतत वर्षभर मिळतो.
- * बागेत काम केल्याने शारीरिक व बौद्धिक व्यायाम होतो. त्यामुळे व्यायामाच्या आभावामुळे होणाऱ्या शारीरिक व्याधी दूर होतात. शिवाय निसर्गाशी जवळीक साधता येते.
- * परसबागेमुळे फळे आणि भाज्यांसाठी होणाऱ्या दैनंदिन खर्चात बचत होऊन, जादा असलेली भाजी विकून पैशाची कमाई होऊ शकते.
- * परसबागेमुळे घराशेजारील रिकाम्या जागेचा, सांडपाण्याचा घरातील केरकचऱ्याचा सदुपयोग होतो. यामुळे घराभोवतालचे वातावरण ही शुध्द राहण्यास मदत होत.
- * परबागेमुळे रिकाम्या वेळेचा चांगला सदुपयोग होतो.
- * परबागेमुळे मुलांना नैसर्गिक सौंदर्याची जाण होते व बागकामाची आवड निर्माण होते.
- * लहान मुलांमध्ये झाडांची निसर्गाची ओढ निर्माण होते.

आपल्या घराच्या मागच्या बाजूला असलेल्या उपलब्ध जागेत परसबाग करता येते. या जागेत भरपूर सूर्यप्रकाश आणि मोकळी हवा उपलब्ध असावी. या शिवाय ही जागा मोठ्या झाडांपासून दूर असावी परसबागेसाठी जागेची निवड करताना जमिनीची सुपीकता, संरचना पाण्याच्या निचऱ्याची व्यवस्था या गोष्टी लक्षात घ्याव्यात. पाणी पुरेशा प्रमाणात उपलब्ध असल्यास वर्षभर भाजीपाला पिके घेता येतात. शेळ्या व मोकाट जनावरांपासून बागेतील झाडांचे संरक्षण करण्यासाठी कुंपण करावे.

परसबागेची आखणी

* साधारणपणे पाच माणसांच्या कुटूंबासाठी २५० चौ.मी. जागा पुरेशी होते. जागा भरपूर मोठी असल्यास बागेच्या उत्तरेकडील बाजूला पपई, केळी लिंबू, कडीपत्ता, शेवगा, पेरू द्राक्षे नारण, चिकू, संत्री आणि मोसंबी यासारखी उंच फळझाडे लावावीत यामुळे झाडांची सावली भाजी पिकांवर पडणार नाही.

* कमी कालावधीत वाढणारा मुळा, चवळी, मेथी लावाव्यात. म्हणजे उरलेल्या जागेत उशिरा तयार होणाऱ्या भाज्या लावता येतात.

* सपाट वापण्यासभोवती लहान वरंब्यावर कांदा, लसूण, मुळा, गाजर, बीटरुट अशा मुळवर्गीय भाज्या लावाव्यात, सपाट वापण्यांमध्ये इतर भाज्या लावाव्यात.

* भाज्यांच्या दोन ओळींमध्ये हळूहळू वाढणाऱ्या आणि तयार होण्यासाठी जास्त काळ लागणाऱ्या भाज्या उदा. तांबडा भोपळा, कोहळा इ. भाज्या लावाव्यात.

परसबागेसाठी भाज्यांचे वर्गीकरण व प्रकार

- १) फळभाज्या : टोमॅटो, वांगी, मिरची दोबली मिरची, भेंडी
- २) मुळभाज्या : मुळा, गाजर, बीटरुट
- ३) पालेभाज्या : पालक, मेथी, शेपू आणि तांदूळसा आणि माठ, कोथिंबीर, अंबाडी चाकवत, घोळ इ.

- ४) कोबीवर्गीय भाज्या : फुलकोबी, पानकोबी इ.
- ५) कंदवर्गीय भाज्या : बटाटा, रताळी, नवलकोल, कांदा, लसूण इ.

४) कोबीवर्गीय भाज्या : फुलकोबी, पानकोबी इ.

५) कंदवर्गीय भाज्या : बटाटा, रताळी, नवलकोल, कांदा, ६) शेंगवर्गीय भाज्या : श्रावण घेवडा, चवळी, गवार, चौधारी घेवडा, वाल पावटा, वाटाणा, शेंवगा इ.

७) बेलवर्गीय भाज्या : दुधी भोपळा, कारले दोडका इ.

परसबागेसाठी अन्नघटकानुसार भाज्यांचे प्रकार

* कार्बोहायड्रेटयुक्त भाज्या : बटाटा, रताळी, सुरण, आळू, बीटरुट

* प्रोटीनयुक्त भाज्या : वाटाणा वाल, श्रावणघेवडा, शेवगा, चवळी गवार, राजगिरा बाल (ब्रॉडबीन) इ.

* जीवनसत्व 'अ' युक्त भाज्या : पिवळ्या रंगाचे गाजर पालक राजगिरा, पिवळ्या रंगाची रताळी तांबडा भोपळा, पानकोबी, मेथी, टोमॅटो, कोथिंबीर, आळूची पाने, मुळ्याची भाजी, शेवग्याच्या शेंवगा इ.

* जीवनसत्व 'ब' युक्त भाज्या : वाटाणा वाल, लसूण आळूचे कंद (आरवी) इ.

* जीवनसत्व 'क' युक्त भाज्या : टोमॅटो, हिरवी मिरची, फुलकोबी, मुळ्याची पाने आणि शेंगा राजगिरा शेवग्याची पाने, कोथिंबीर इ.

* कॅल्शियम युक्त भाज्या : बीटरुट राजगिरा, मेथी, कोथिंबीर, तांबडा भोपळा, कांदा टोमॅटो इ.

* पोटॅशियम युक्त भाज्या : रताळी, बटाटे, कारली, मुळा, वाल इ.

* फॉस्फरस युक्त भाज्या : कारली राजगिरा, मेथी पुदीना, पालक, वाटाणा आळूची पाने, शेपू हरभरा, भाजी, शेवग्याचे पाने इ.

॥ जो येईल सकस आहार,
दूर पळतील सारे आजार ॥