

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

● **जीवनसत्त्व 'ब' युक्त भाज्या :** वाटाणा, वाल, लसून, आळूचे कंद (आरवी) इ.

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

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

● **पोटॅशियम युक्त भाज्या :** रताळी, बटाटे, कारली, मुळा, वाल

● **फॉस्फरस युक्त भाज्या :** लसून, वाटाणा, कारली, भोपळा, फुलकोबी

● **लोहयुक्त भाज्या :** कारली, राजगिरा, मेथी, पुदीना, पालक, वाटाणा, आळूची पाने, शेंगू, हरभरा भाजी, शेवगाचे पाने.

### ● परसबागेसाठी लागणारे साहित्य

१. **हत्यारे :** फावडे, कुदळी, विळा, खुरपे, झारी, चाकू, कात्री, घमेले, बादली, हात, फवारणी यंत्र, सुतलीबांबुच्या कामट्या

२. **बी :** सुधारित जातीचे बियाणे

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

४. **सॅन्ड्रिय कीटकनाशके :** निंबोळी अर्क, दशपर्णा अर्क, निळे आणि पिवळे चिकट सापळे, कामगंध सापळे, तसेच जैविक किटकनाशके या सर्व सॅन्ड्रिय किटकनाशकांचा यांचा उपयोग पिकांवर किड व रोग यांचा नियंत्रणासाठी होतो.

॥ भाजीपालाचे एकच महत्त्व, स्वस्तात मिळेल भरपूर जीवनसत्त्व ॥

### ● परसबागेचे व्यवस्थापन

१) विविध भाजी पिकांची लागवड जमिनीतील सपाट वाफ्यात किंवा सररी-वरब्यांवर बी पेरून करावी.

२) परसबागेतील तणांच्या नियंत्रणासाठी निंदणी व खुरपणी करावी. 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, व्हेर्मी वॉश वापरावे.

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

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

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

लेखक :  
**प्रा.सौ. अनिता सराटे-शेळके**  
 विषय विशेषज्ञ (गृहविज्ञान)  
**डॉ. लालासाहेब. रा. तांबडे**  
 वरिष्ठ शास्त्रज्ञ तथा प्रमुख  
 कृषि विज्ञान केंद्र, सोलापूर

तांत्रिक माहिती स्रोत :- वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

प्रकाशन वर्ष :- जून २०१८ | एडिशन पटी पुस्तिका क्र. १२ | एडिशन प्रकाशन क्र. ७११ | प्रति :- २००० | एडिशन घर्म :- रु. १०००/- कृ. वि. के. सोलापूर

# आरोग्यदायी सॅन्ड्रिय परसबाग काळाची गरज...



संपादक व प्रकाशक  
**डॉ. लालासाहेब. रा. तांबडे**  
 वरिष्ठ शास्त्रज्ञ व प्रमुख

शहरी कृषि प्रतिष्ठान संचालित,  
**कृषि विज्ञान केंद्र, सोलापूर**

सोलापूर-बार्शी रोड, मु.खेड, पो.केगाव,  
 ता.उत्तर सोलापूर, जि.सोलापूर (महाराष्ट्र)

Email : kvksolapur@rediffmail.com  
 Visit us at : www.kvksolapur.org

॥ जो घेईल सकस आहार, दूर पळतील सारे आजार ॥



## आरोग्यासाठी सकस आहार वाग

आजच्या धावपळीच्या काळात आपल्याला थोडेसे निसर्गाच्या सान्निध्यात राहायला मिळावे. निसर्गाचा आनंद घ्यायला मिळावा व ताजा व स्वच्छ सेंद्रीय असा भाजीपाला व फळे, आपल्याला खायला मिळवेत यासाठी आपल्याला आपल्या



परिसरात परसबाग फुलवायची आहे. आपल्या रोजच्या आहारात भाजीपाला आणि फळांचा समावेश असणे आहारदृष्ट्या अत्यंत आवश्यक आहे. कारण या भाजीपाला व फळामधून आपल्या शरीराला आवश्यक असणारे अन्नघटक भरपूर प्रमाणात मिळतात. आहार शास्त्रज्ञांच्या मते एकूण आपल्या रोजच्या आहारात २०० ते २५० ग्रॅम हिरव्या भाजेभाज्या / 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 राहिल. त्यासाठी सर्वांनी आपल्या घरी परसबाग करणे आवश्यक आहे.

### ● परसबागेचे फायदे

● कुटूंबातील माणसांना ताजा, सकस आणि रासायनिक किडनाशकांपासून मुक्त असा भाजीपाला सतत वर्षभर मिळतो.

● बागेत काम केल्याने शारिरीक व बौद्धिक व्यायाम होतो. त्यामुळे व्यायामाच्या अभावामुळे होणाऱ्या शारिरीक व्याधी दूर होतात. शिवाय निसर्गाशी जवळीक साधता येतो.

● परसबागेमुळे फळे आणि भाज्यांसाठी होणाऱ्या दैनंदिन खर्चात बचत होऊन, जादा असलेली भाजी विकून पैशाची कमाई होऊ शकते.

● परसबागेमुळे घराशेजारील रिकाम्या जागेचा, सांडपाण्याचा घरातील केरकचऱ्याचा सदपयोग होते. यामुळे घराभोवतालचे वातावरण ही शुध्द राहण्यास मदत होते.

● परसबागेमुळे रिकाम्या वेळेचा चांगला सदपयोग होतो.

● परसबागेमुळे मुलांना नैसर्गिक सौंदर्याची जाण होते व बागकामाची आवड निर्माण होते.

● लहान मुलांमध्ये झाडांची निसर्गाची ओढ निर्माण होते.

### ● परसबागेसाठी जागेची निवड

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

### ● परसबागेची आखणी

साधारणपणे पाच माणसांच्या कुटुंबासाठी २५० चौ.मी.

जागा भरपूर मोठी असल्यास बागेच्या उत्तरेकडील बाजूला पपई, केळी, लिंबू,



कडीपत्ता, शेवगा, पेरू, द्राक्षे, नारळ, चिकू, संत्री आणि मोसंबी यासारखी उंच फळझाडे लावावीत यामुळे झाडांची सावली भाजी पिकांवर पडणार नाही.

● कमी कालावधीत वाढणारा मुळा, चवळी, मेथी, पालक या भाज्या एका वाफ्यात ओळी मध्ये लावाव्यात. म्हणजे उरलेल्या जागेत उशिरा तयार होणाऱ्या भाज्या लावता येतात.

● सपाट वाफ्याभोवती लहान वरंब्यावर कांदा, लसूण, मुळा, गाजर, बीटरूट अशा मूळवर्गीय भाज्या लावाव्यात. सपाट वाफ्यांमध्ये इतर भाज्या लावाव्यात.

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

### ● परसबागेसाठी भाज्यांचे वर्गीकरण व प्रकार

१. फळभाज्या : टोमॅटो, वांगी, मिरची, ढोबळी मिरची, भेंडी

२. मूळभाज्या : मुळा, गाजर, बीटरूट

३. पालेभाज्या : पालक, मेथी, शेंपू, आणि तांदूळसा, आणि माठ, कोथिंबीर, अंबाडी, चाकवत, घोळ, इ.

४. कोवीवर्गीय भाज्या : फुलकोबी, पानकोबी, इ.

५. कंदवर्गीय भाज्या : बटाटा, रताळी, नवलकोल, कांदा, लसूण इ.

६. शेंगवर्गीय भाज्या : श्रावण घेवडा, चवळी, गवार, चौधारी घेवडा, वाल पावटा, वाटाणा, शेवगा इ.

७. वेलवर्गीय भाज्या : दुधीभोपळा, कारले, दोडका

### ● परसबागेसाठी अन्नघटकानुसार भाज्यांचे प्रकार

● कार्बोहायड्रेटयुक्त भाज्या : बटाटा, रताळी, सुरण, आळू, बीटरूट

● प्रोटीनयुक्त भाज्या : वाटाणा, वाल, श्रावणघेवडा, शेवगा, चवळी, गवार, राजगिरा, बाला (ब्रॉड बीन) इ.