

प्रतिने	२.० ग्रॅम
कॅल्शियम	७३ मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	२१ मि.ली.ग्रॅम
लोह	१.१४ मि.ली.ग्रॅम
क जीवनसत्व	२८ मि.ली.ग्रॅम

पालक
क व व जीवनसत्व मोठ्या प्रमाणात असल्याने शरीर तंदुरुस्त राहण्यास ते अधिक लाभदायी असतात. पालक मध्ये सल्फर, सोडियम, पोटॅशियम व अमिनो आम्लही असते. बस शुद्ध होत तसेच हाड मजबूत होतात.

प्रतिने	४.४ ग्रॅम
कॅल्शियम	३९५ मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	५१ मि.ली.ग्रॅम
लोह	१.१३ मि.ली.ग्रॅम
क जीवनसत्व	५२ मि.ली.ग्रॅम

मेथी
मेथीची भाजी ही वातनाशक असून खोकला व तापावर उत्तम औषध आहे. मेथीचे दररोजच्या आहारात सेवन केल्याने कमरेचे दुखणे दूर होते. शारीरिक शक्ती वाढते. या भाजीत अ आणि क जीवनसत्व, कॅल्शियम, प्रथिने तसेच कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण अधिक असते.

प्रतिने	३.३ ग्रॅम
कॅल्शियम	१८४ मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	७१ मि.ली.ग्रॅम
लोह	१.४२ मि.ली.ग्रॅम
क जीवनसत्व	१३५ मि.ली.ग्रॅम

कोथिंबिर
कोथिंबिरीची पाने जठराची जळजळ कमी करून तैथील अंतःस्त्राव वाढवतात. कोथिंबिरेने पित्त शमते, ती पौष्टिक आहे, दृष्टीदोष कमी होतो. कोथिंबिर शीत गुणाची असूनही पाचक व रुची दिवणारी आहे.

प्रतिने	१.६ ग्रॅम
कॅल्शियम	६३ मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	१७ मि.ली.ग्रॅम
लोह	०.७५ मि.ली.ग्रॅम

आंबट चुका
बासही महिने मिळणारी चुक्काची भाजी जास्त करून अळूच्या भाजीबरोबरच वापरली जाते. नावाप्रमाणे चुक्काची चव आंबट आहे. पचायला कठीण असणाऱ्या पदार्थांबरोबर चुक्काची पाने वापरावीत.

प्रतिने	३.० ग्रॅम
कॅल्शियम	१९० मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	४२ मि.ली.ग्रॅम
लोह	१७.४ मि.ली.ग्रॅम

शेपू
शेपूमध्ये लोहचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे शरीरातील रक्तवाढीस मदत होते. शेपूची भाजी रेवळ, पचायला हलकी असल्यामुळे र्यामुळे पचनक्रिया मंदिल्लीत मोळक व स्वच्छ राहण्यास मदत होते. अपचनाने छत्रित होणारी घळजळ कमी करण्यासाठी शेपू अतिशय फायदेशीर आहे.

प्रतिने	२.५ ग्रॅम
कॅल्शियम	१८५ मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	३५ मि.ली.ग्रॅम
लोह	५.७ मि.ली.ग्रॅम

करडई
करडईपालेभाजी खूप उष्ण आहे. तसेच याची पालेभाजी वजन वाढू देत नाही. कफ प्रकृतीच्या लहू व्यक्तींना करडईची भाजी फार उपयुक्त आहे. पालेभाजांच्या रसाने लपवी साफ होते.

प्रतिने	३.० ग्रॅम
कॅल्शियम	८०० मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	५० मि.ली.ग्रॅम
लोह	२२.९ मि.ली.ग्रॅम
क जीवनसत्व	३३ मि.ली.ग्रॅम

तांदुळजा
शरीरत सी जीनसत्वासाठी तंदुळजाची भाजी खावी, ही भाजी मधुर स्वाद गुणानी समृद्ध व शीतल आहे. उष्णतेच्या तापत विशेषतः गोबर-कांजल्या व तीव्र तापात फार उपयुक्त आहे. तंदुळजा रक्तवाढीसाठी मदत करतो. निव्विकार, मेरविकार, पित्तविकार, भूकव्याप, यकृत या विकारांत पथ्यकर म्हणून जरूर वापरावी.

प्रतिने	६.८ ग्रॅम
कॅल्शियम	४६० मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	१२५ मि.ली.ग्रॅम
लोह	०.९८ मि.ली.ग्रॅम
क जीवनसत्व	६३ मि.ली.ग्रॅम

अळू
अळू ही पालेभाजी शरीरास अत्यावश्यक असणाऱ्या हाडच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त आहे. बाळंतिणीस दुध कमी येत असल्यास अळूची भाजी भरपूर खावी. अळूच्या पानांचा रस व जिरेपुड असे मिश्रण पित्तवर उत्तम गुण देते.

प्रतिने	१.७ ग्रॅम
कॅल्शियम	१७२ मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	४० मि.ली.ग्रॅम
लोह	०.५ मि.ली.ग्रॅम

अंबाडी
अंबाडी ही पालेभाजी रुचकर आहे. पण डोळ्यांचे विकार, त्वचारोग, रक्ताचे विकार, असणाऱ्यांनी ती वापरू नये. अंबाडी खूप उष्ण आहे. मिरपूड व साखर यांच्या अंबाडीचा रस प्राशन केल्यास तो पित्तनाशक ठरतो.

प्रतिने	६.९ ग्रॅम
कॅल्शियम	८३० मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	५७ मि.ली.ग्रॅम
लोह	०.९३ मि.ली.ग्रॅम

कडीपता
कडीपतामध्ये ८३० मि.ली. ग्रॅम कॅल्शियम आहे. म्हणजे दुधाच्या जवळजवळ चौपट आहे. याशिवाय, कॉलिक ऑरिड व केरोटीनचे प्रमाणही जास्त आहे. फोलिक ऑरिड हे हृदयसंरक्षक बी जीवनसत्व आहे. केसांच्या वाढीसाठी व केसांमधील थोडक्यात उपयुक्त आहे.

प्रतिने	०.६ ग्रॅम
कॅल्शियम	१७ मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	१३ मि.ली.ग्रॅम
लोह	०.५ मि.ली.ग्रॅम
क जीवनसत्व	५७ मि.ली.ग्रॅम

पपई
हृदय रोगावर फायदेशीर, पपई मुळे आपली पचन क्रिया चांगली होते. पपई मध्ये अधिक मात्रेत विटमिन ए आणि विटमिन सी असतात. जे आपल्या डोळ्यांसाठी फायदेशीर असतात. तसेच हिडचामध्ये रक्त येणे व दातांची कमजोरी दूर करण्यासाठी मदत करते.

प्रतिने	०.५ ग्रॅम
कॅल्शियम	५० मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	२० मि.ली.ग्रॅम
लोह	१.२ मि.ली.ग्रॅम
क जीवनसत्व	६०० मि.ली.ग्रॅम

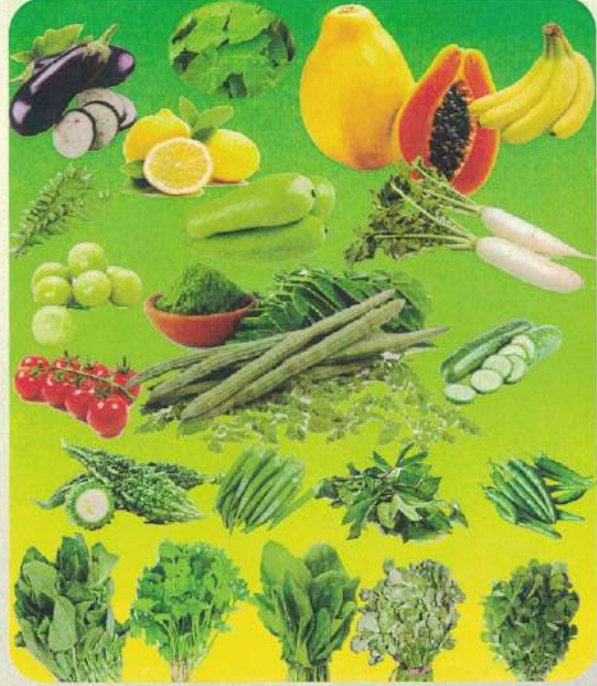
आवळा
वजन कमी होणे, हाडंसाठी फायदेशीर, हृदयासाठी सुरक्षित, पचनशक्ती वाढविते व यकृतासाठी फायदेशीर, मधुमेहामध्ये फायदेशीर, केसांसाठी आणि त्वचेसाठी फायदेशीर.

प्रतिने	१.५ ग्रॅम
कॅल्शियम	१० मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	२० मि.ली.ग्रॅम
लोह	०.३ मि.ली.ग्रॅम
क जीवनसत्व	६३ मि.ली.ग्रॅम

लिंबू
लिंबू पाणी शरीरात पचक द्रव्यांना बनविण्यासाठी प्रोत्साहित करतो. त्वचेचे डाम दूर होण्यास मदत मिळते आणि त्वचेत निखर येतो. वजन कमी करण्यासाठी उपयुक्त.

प्रतिने	१.२ ग्रॅम
कॅल्शियम	१७ मि.ली.ग्रॅम
फॉस्फरस	३६ मि.ली.ग्रॅम
लोह	०.३६ मि.ली.ग्रॅम

केळी
अधिक तणाव जाणवत असल्यास केळी खावीत. केळी खाल्ल्याने हाडं मजबूत होतात. केळ्यांमध्ये पोषण तत्वांचा खजिना असतो. रक्तातील हिमोग्लोबिन वाढवण्याचे काम करते. केळी हा उर्जेचा उत्तम स्रोत आहे.



प्रकाशक
डॉ. रविंद्र सिंह
वरिष्ठ शास्त्रज्ञ व प्रमुख

लेखक व संकलन
प्रतिभा ठोंबरे
विषय विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

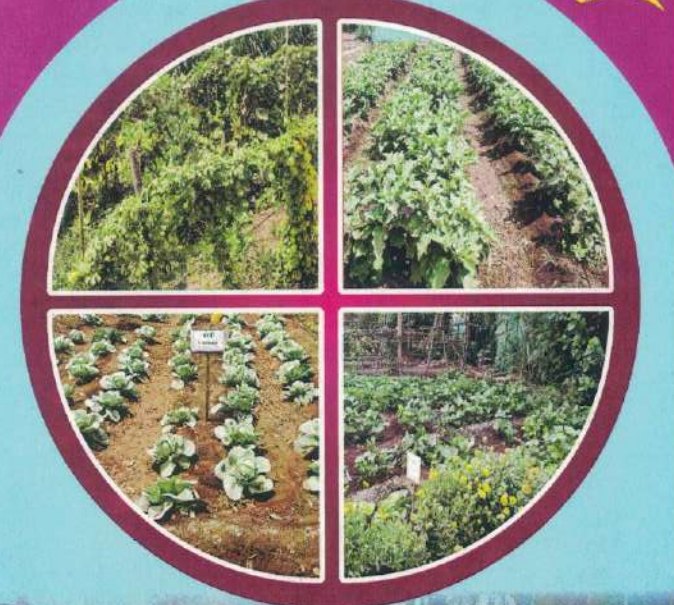
सुनील कुमार
विषय विशेषज्ञ (कृषि विस्तार)

कृषि विज्ञान केंद्र, कोल्हापूर-१।

* तांत्रिक माहिती स्रोत : भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, नवी दिल्ली
प्रकाशन वर्ष : जून २०१९ | एकूण शब्दी प्रतिका ०४

परसबाग

निरोगी
कुटुंबाकडे
वाट चाल..!



भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, नवी दिल्ली

श्री सिध्दगिरी
कृषि विज्ञान केंद्र, कोल्हापूर-१।

कणेरी, ता. करवीर, जि. कोल्हापूर (महाराष्ट्र) ४१६ २३४.
फोन नं.: ०२३१-२९८०००१
ई-मेल : kvkolkhapur2@gmail.com

* प्रस्तावना -

घरालगत असलेल्या मोकळ्या जागेवर आणि सांडपाण्यावर आधारित उपयुक्त भाजीपाल्याची बाग म्हणजे परसबाग होय. परसबाग करताना आपला हेतू असतो तो आपल्या रोजच्या खाण्यामध्ये आवश्यक असलेला भाजीपाला पिकवणे. शाकाहारी लोकांच्या जीवनात भाज्यांचे स्थान हे अत्यंत महत्वाचे आहे. भाज्या ह्या पोषक मूल्येच नव्हे तर चवीच्या देखील एकमात्र साधन आहेत. आहार तज्ञांच्या मते, एका प्रौढाला आहारात समतोलपणा राखण्यासाठी दररोज ८५ ग्रॅम फळे व ३०० ग्रॅम भाज्यांचे सेवन करायला हवे. पण आपल्या देशांतील भाज्यांच्या उत्पादनाच्या पातळीप्रमाणे माणशी रोज १२० ग्रॅम भाज्या फक्त वाटचाला येतात. यावेळी कमीत कमी जागेत जास्तीत जास्त प्रकारच्या भाज्या कशा घेता येतील याचा विचार करून जागेचे नियोजन करावे. हे नियोजन करताना सर्वप्रथम आपल्या कुटुंबातील सदस्यांच्या आवडीनिवडी लक्षात घेऊन त्यानुसार भाजीपाला पिकांची निवड करावी लागते.

परसबाग प्रकार :-

- * मोठी परसबाग - २० गुंठे ते १ एकर या जागेमध्ये केलेली परसबाग. यामध्ये वड, पिंपळ, औषधी वनस्पती, फळझाडे, फुलझाडे, वेली इत्यादी लागवड केली जाऊ शकते.
- * मध्यम परसबाग - ५ गुंठे या जागेमध्ये केलेली परसबाग
- * छोटी परसबाग - १.५ ते ५ गुंठे या जागेमध्ये केलेली परसबाग. यामध्ये हंगामी भाजीपाला, फळभाज्या इत्यादी लागवड केली जाऊ शकते.
- * गच्ची वरील परसबाग - पॉलिटन पेपर अंथरून त्यावर माती टाकून तयार केलेली परसबाग.

परसबागेसाठी जागेची निवड -

परसदारी भाज्यांची लागवड करण्यासाठी मर्यादित जागा असावी. बऱ्याचदा शेवटी घराच्या परसदारी असलेले अंगण निवडण्यात येते. हे फार सोपे पडते कारण सवडीच्या वेळी भाज्यांकडे घरातील माणसांचे लक्ष राहू शकते आणि घरातील सांडपाण्याचा देखील सदुपयोग होतो. परसबागेचा आकार जागेची उपलब्धता आणि किती लोकांसाठी भाजीची लागवड करावची आहे यावर अवलंबून आहे. परसबागेचा आकार कसा असावा याबाबत काही बंधन नाही तरी पण आयताकार चांगला दिसतो. मुख्यपिक आणि अंतरपिक पद्धतीने, ७०० स्के.फूट ते १ गुंठा जागा चार किंवा पाच माणसांच्या कुटुंबासाठी भाज्या लावण्यास पुरेशी आहे.

जमिनीची तयारी -

सर्वात आधी एका कुदळीने ३०-४० सें.मी. खोलवर खणावे आणि दगड-गोटे, गवत सर्व उपटून टाकावे. जमीन तयार करताना २०० कि.ग्रॅ.शेणखत व गांडूळखत ५० कि.ग्रॅ. जमिनीत मिसळावे. वाफे आपल्या व ४५ किंवा ६० सें.मी. गरजेप्रमाणे तयार करावेत. याऐवजी समतल बेड देखील तयार केले जाऊ शकतात.

खत व पाणी व्यवस्थापन -

पेरणी / लागवडीपूर्वी जैविक खताची बीजप्रक्रिया करून घ्यावी. १ किलो बियाणांसाठी २५ ग्रॅम जैविक खत वापरावे. प्रत्येक भाजीपाला पेरणी/लागवडीच्या वेळेस जमिनीमध्ये शिफारस खतमात्रा मातीपरिक्षणावर

आधारीत देण्यात यावी. पावसाळी हंगामात भाजीपाला पिकांना पाण्याची गरज भासत नाही. परंतु आठ दिवसांमध्ये जास्त दिवस पाऊस पडला नाही तर पाण्याची सोय करावी. तसेच अतिपाऊस झाल्यास पाण्याचा निचरा व्यवस्थित होईल याची काळजी घ्यावी.

परसबाग लावताना खालील गोष्टी विचारात घ्याव्यात -

- * सांडपाणी जेथुन येते ती जागा वर असावी व भाजीचा वाफा थोडा खाली असावा म्हणजे सांडपाणी सहजपणे वाफ्याच्या बाजूला उतार असल्याने वाहू लागेल.
- * परसबागेसाठी जी जागा निवडली असेल त्या जागेवरची माती घट्ट दाबून घ्यावी. त्यामुळे ती घट्ट बसते. त्या घट्ट मातीत एक पन्हाळ काढावी म्हणजे पाण्याला जायला वाट निर्माण होईल. जमल्यास त्या पन्हाळीला कडेकडेने दगड गोटे लावावेत. मातीची कोले लावलीत तरी चालतात. पन्हाळीत घाण अडकुन बसु देऊ नये म्हणजे पाणी सतत भाजीच्या वाफ्यापर्यंत वाहते राहील.

लागवड

भाजीपाल्याची लागवड करावयाची असल्यास त्यास चार ते सहा इंच खोली पुरेशी होते. पालक, मेथी, कोथंबिर, शेपू अशा पालेभाज्यांची लागवड करताना बियांचा वापर करावा. एकदा भाज्या कापून घेतल्यानंतर खोडे



तसेच जमिनीत ठेवावीत. पुन्हा वीस ते पंचवीस दिवसांत त्यात नवीन फुटवा येतो व आपल्याला भाजी मिळते.

फळभाजीची लागवड रोपांची लागवड साधारणतः सायंकाळी करावी, म्हणजे रात्रभर ती मूळ धरतात. शक्य झाल्यास त्यांना सुरुवातीला दोन-तीन दिवस अर्ध ऊन-सावलीत ठेवावीत म्हणजे तग धरतात. वांगी, मिरची आदी फळवर्गीय झाडं यांना फळं येऊन गेलीत की ते महिनाभराचा विसावा घेतात. पुन्हा फळ येतात. झाड जुनं झालं की त्यास खोडापासून चार इंचावर छाटावं त्यास पुन्हा बहर येतो.

विविध वेलवर्गीय भाज्या लागवड या वाफा पद्धतीत छान बहरतात. वेलांच्या वाढीचं, त्याला लागणाऱ्या फळांचं एक नैसर्गिक तंत्र आहे. वेल हा मातीच्या पृष्ठभागात ६ ते १० इंच खोलीपर्यंत लावलेला चालतो. पण वाफा हा लांब असावा. कारण वेलाच्या मुळ्या जितक्या लांब पसरतील तितक्यात तो वेल बहरतो. वाफा पद्धतीत वाल आणि त्याचे विविध प्रकार, कारलं, डांगर, देवडांगर, गिलके, भोपळा, दोडके, पडवळ, काकडी, तोंडली, चवळी यांचीही लागवड करता येते.

ऋतुमानानुसार भाज्या

- * पावसाळा : जून ते सप्टेंबर - मेथी, पालक, चुका, दोडका, कारली, मुळा, भोपळा, गाजर
- * हिवाळा : ऑक्टोबर ते फेब्रुवारी - गोबी, गवार, मिरची, टोमॅटो, वांगी, वाल, भोपळा, चवळी, मटार, फुलकोबी
- * उन्हाळा : मार्च ते मे - वांगी, काकडी, फुलकोबी, दोडका इत्यादी

परसबागेचे महत्त्व

- * आवडीची व रोज ताजी भाजी मिळेल. (त्यातून मानसिक आनंद मिळेल.)
- * आरोग्य चांगले राहील. (ताज्या भाज्यांमुळे शरीरास भरपूर जीवसत्त्वे व खनिजे मिळतील.)
- * परसातील भाजीच्या देवाणघेवाणमुळे संबंध सुधारतील.
- * पैशाची बचत होईल. (मानसिक समाधान व परसबाग करण्यास उत्साह येईल.)
- * पैशाची गरज भागवून उरलेल्या भाजीच्या विक्रीमुळे आर्थिक उत्पन्न वाढेल. (परसबागेमुळे हळूहळू आर्थिक, शारीरिक, सामाजिक सर्वच बाजू बळकट होऊ शकतात.)
- * परसबागेचा कार्यक्रम महिलांना गटांमध्ये चांगल्या प्रकारे करता येईल. गटाने केलेल्या परसबागेच्या उत्सवातून सामुहित लघुउद्योग सुद्धा सुरू करता येऊ शकतो.

उपयोग

- १) सांडपाण्याची विल्हेवाट.
- २) उत्पन्नात वाढ.
- ३) वेळेचा सदुपयोग.
- ४) स्वच्छ वातावरण निर्मिती.
- ५) निरोगी आरोग्य.
- ६) कुपोषणाला व रक्त कमतरतेला आळा.
- ७) परसबागेमुळे घराची शोभा वाढते.