



कृषि विज्ञान केंद्र, खरपुडी

मराठवाडा शेती सहाय्य मंडळ, जालना

विकसित कृषि संकल्प अभियान, खरीप - २०२५

आरोग्यदायी जीवन जगण्यासाठी पोषण बाग लागवड

आपल्या दैनंदिन आहारामध्ये भाज्यांचे महत्व फार आहे. त्यामुळे प्रत्येकाच्या दारी म्हणजेच जागेच्या उपलब्धतेनुसार अंगणात, शेतात, गॅलरीत, गच्चीवर भाजीपाल्याची परसबाग असावी जेणे करून भाजीपाल्याची कमतरता भासणार नाही व घरच्या घरी पौष्टिक, विषमुक्त भाजीपाला उपलब्ध होईल. हा भाजीपाला आपण गच्चीवर कुंडीत, टबमध्ये, ग्रीबॅग व बकेटमध्ये लावू शकतो.

आहार तज्ञांच्या मते एका प्रोढाला आहारात समतोलपणा राखण्यासाठी दररोज ३०० ग्रॅम भाज्या व १०० ग्रॅम फळांची तसेच ५० ते ६० ग्रॅम कंदभाज्यांची गरज असते. परंतु आपल्या देशात दैनंदिन आहारात या प्रमाणात भाज्यांचे सेवन होत नाही. प्रत्येक कुटुंबाने समतोल आहार व त्यातील पोषक तत्वे यांचे महत्व समजून घेणे गरजेचे आहे. आहारात प्रत्येक व्यक्तिला - व्यक्तीची गरज, शरीर रचना व कार्य हे लक्षात घेऊन पोषक तत्वांची उपलब्धता होते. अन्नातील सर्व घटक योग्य प्रमाणात घेतले असता शरीराचे सर्व कार्य सुरळीत चालते त्यालाच पोषकतत्वे असे म्हणतात.

पोषण बागेचा उद्देश :

- * कुपोषण कमी करणे.
- * दैनंदिन आहारामध्ये लागणारा भाजीपाला व फळांची पूर्तता करण्यासाठी.
- * दैनंदिन आवश्यक असणारी जिवनसत्त्वे, खनिजे, प्रथिने व ऊर्जा यांची पूर्तता करणे.

पोषण बागेचे फायदे :

- घरच्या घरी ताज्या पौष्टिक, सेंद्रीय पद्धतीने पिकविलेल्या भाजीपाल्याची उपलब्धता होईल.
- नियमित सकस भाजीपाला खाल्यामुळे पोषक तत्वांच्या अभावामुळे होणारे आजार कमी होतील.
- भाज्यांवर होणारा खर्च कमी होईल.

हंगामानुसार भाज्यांची लागवड खालील प्रमाणे :

खरीप हंगाम (जून ते सप्टेंबर)

- भेंडी, चवळी, गवार, मिरची, दोडकी, कारली, काकडी, दुधी भोपळा, मुळा, पालक, राजगीरा, वांगी, टोमॅटो, फुलकोबी, चुका, वाल, अंबाडी, फरसबी, पठाडी शेंग इत्यादी.

रब्बी हंगाम (ऑक्टोबर ते जानेवारी)

- टोमॅटो, पालक, मेथी, कोथींबीर, शेपू, वांगी, मिरची, फुलकोबी, पत्ताकोबी, मुळा, गाजर, बीट, कांदा, लसून, बटाटा, दोडका, कारली, दुधी भोपळा.

उन्हाळी हंगाम (फेब्रुवारी ते मे)

- भेंडी, चवळी, टोमॅटो, वांगी, मिरची, भोपळा, कारली, काकडी, राजगीरा, पालक, इत्यादी.

लागवडीपूर्वी घ्यावयाची काळजी :

- पोषणबाग कुठे करावयाची आहे त्यानुसार तयारी करावी लागेल. जसे की गच्चीवर लावायचे असल्यास कुंडी ग्रीबॅग, टब व ट्रे इत्यादी.
- लागवडीपूर्वी ३ गुंठा जमिनी करीता एक किलो ट्रायकोडर्मा व १५ किलो निंबोळी पेंड मिसळून द्यावे.
- कुंड्यातील मातीतून पाण्याचा निचरा होण्यासाठी तळाशी छिद्र असणे आवश्यक आहे. ३ भाग माती व एक भाग शेणखत मिसळून कुंड्या भराव्यात. कुंड्या भरतांना सर्वात खाली विटांचे तुकडे, नारळाच्या शेंड्या, पालापाचोळा व शेणखत मिश्रित माती अशा प्रकारे भरावे.

लागवडीनंतर घ्यावयाची काळजी :

- पिकास गरजेनुसार पाण्याचा पुरवठा करावा. पाण्यासाठी झारीचा वापर करून हळूवारपणे पाणी द्यावे. पाणी शक्यतो सायंकाळी द्यावे जेणे करून रात्रभर बाष्पीभवन होणार नाही.
- रोग व किडीपासून बचावासाठी गोमुत्र, निंबोळी अर्क, दशपर्णी अर्क, तंबाखू पाणी इत्यादीचा वापर दर ७ दिवसांच्या अंतराने ५ ग्रॅम/मि.लि. करावा.
- बागेसाठी शक्यतो सेंद्रीय खतांचाच वापर करावा.

पोषण बागेत लागवड करण्यात येणाऱ्या विविध

गटातील वर्गवार भाज्या :

फळभाज्या : वांगी, टोमॅटो, मिरची, भेंडी इत्यादी

पालेभाज्या : पालक, मेथी, शेपू, आंबटचूका, तांदुळजा, राजगीरा, कोथंबीर, आळूची पाने इत्यादी

इतरभाज्या : पत्ताकोबी, फुलकोबी, कडीपत्ता

कंदभाज्या : गाजर, मुळा, कांदा, बीट, बटाटा, रताळी इत्यादी

शेंगवर्गीयभाज्या : चवळी, गवार, वटाणे, शेवगा, ई.

वेलवर्गीयभाज्या : कारले, दोडका, भोपळा, गिलके, तोंडले ई.

फळझाडे : सिताफळ, जांभूळ, चिकू, पेरु, आंबा, पपई, लिंबू, ई.

खत व्यवस्थापन :

* शेणखत * गांडुळखत * कम्पोस्टखत * जिवामृत *
वेस्टडीकंपोजर * दशपर्णी अर्क

किड व्यवस्थापन :

* निमार्क * सापळापीके * फेरोमेन सापळे * चिकट
सापळे * अग्निअस्त्र * ब्रम्हास्त्र

पोषण बागेचे प्रकार :



गंगामा मॉडेल



ट्रेस गार्डन

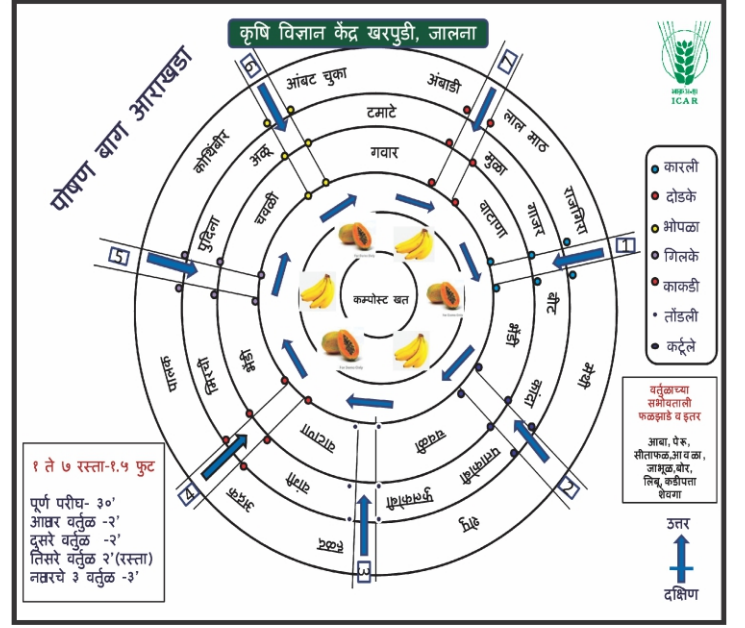


छोटी पोषण बाग



मध्यम पोषण बाग

पोषणबाग आराखडा :



DIMENSION: 37.5mX14.0m: AREA: 525 Sq.m

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	MANGO			GUAVA			ADNLA			W.I CHERRY			LIME			FIG			BUTTER FRUIT			DRUMSTICK			PAPAYA		
	ROAD (3.5M)												DR N A G C N H I														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12															
	IRRIGATION CHANNEL																										
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24															
	PATH (2.5M)																										
	DRAGON FRUIT			PINF APPI F			C'ARAMOLA			POMOG'GRANATE			CLURRY I FAF			TAPIOCA											

Plot number 1-24 is of the size 5mX2m for growing different seasonal vegetables, medicinal and spice crops

छोट्या आकारातील पोषण बाग आराखडा

पोषण बागेसाठी लागणारे बियाणे संच

कृषि विज्ञान केंद्र, खरपुडी, जालना

येथे उपलब्ध आहे.

संपर्क क्रमांक : मो. ९०२८२५४९५९



कृषि विज्ञान केंद्र

मराठवाडा शेती सहाय्य मंडळ, जालना

Email : pckvkjalna@gmail.com

Web : www.kvkjalna.org.in