

# पोषण बागेंद्वारे आरोग्य समृद्धी



डॉ. आशा आर्य  
डॉ. वर्षा झंवर  
भारती भोसले



अखिल भारतीय समन्वय संशोधन प्रकल्प  
अन्न व पोषण विभाग  
गृहविज्ञान महाविद्यालय, म.कृ.वि. परभणी

# पोषण बागेद्वारे आरोग्य समृद्धी

दैनंदिन जीवनाचे मार्गक्रमण करतांना आपला विविध प्रकारच्या सूक्ष्म जीवाणुंशी संपर्क येतो. हे सूक्ष्म जीवाणू मानवी शरीरात प्रवेश करतात आणि विविध रोग होण्यास कारणीभूत ठरतात. या सूक्ष्म जीवाणू पासून शरीराचा बचाव करण्यासाठी आपल्याला रोगप्रतिकारक शक्तीची आवश्यकता असते. ही रोग प्रतिकारक शक्ती तयार करण्यासाठी संरक्षक अन्नघटकाची गरज असते. जीवनसत्वे व खनिजे हे संरक्षक अन्नघटक असून शरीराचे विविध रोगांपासून संरक्षण करण्यास मदत करतात. दैनंदिन वापरात असणाऱ्या अन्नपदार्थांपैकी फळे व भाज्या हे या संरक्षक अन्नघटकांचे अती उत्तम स्रोत आहेत. शरीराला या संरक्षक अन्नघटकांचा पुरवठा होण्यासाठी रोजच्या आहारात भाज्या व फळांचा समावेश आवश्यक असतो. रोज आहारात भाज्या व फळांचा समावेश हा भाज्या व फळांचा भरपूर पुरवठा व उपलब्धता तसेच त्यांच्या किंमती यावर अवलंबून असतो. त्यामुळे भाज्या व फळे रोज उपलब्ध होण्यासाठी व योग्य किंमतीत मिळविण्यासाठी प्रत्येक कुटुंबाने स्वतःसाठी लागणाऱ्या फळे व भाज्या पोषणबाग तयार करून उपलब्ध करून घेणे जरूरी आहे.

आपल्या गरजेनुसार ताबडतोब उपलब्ध होणाऱ्या भाज्या व फळे वाढविणे म्हणजेच पोषण बाग तयार करणे. घराच्या, शाळेच्या किंवा कोणत्याही इमारतीच्या सभोवताली असलेली

रिकामी जागा किंवा घराजवळ असलेले शेत यांचा पोषणबाग तयार करण्यासाठी उपयोग करता येतो. पोषण बागेत वाढविलेल्या भाज्यांचा व फळांचा रोजच्या आहारात उपयोग करून कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याच्या पोषणमानाचा दर्जा उंचावणे हे पोषण बागेचे मुख्य ध्येय आहे. कुटुंबातील सदस्यांच्या भाज्या व फळांची दैनंदिन गरज भागविण्यासाठी आणि फळे व भाज्यांचा वर्षभर पुरवठा होण्यासाठी पोषण बाग लावणे गरजेचे आहे.

पोषण बागेतील भाज्या व फळांच्या लागवडीमुळे कुटुंबाला रोज ताज्या, स्वच्छ, रासायनिक किटकनाशकांचा फवारा न केलेल्या भाज्या व फळांचा पुरवठा होतो. पोषणबागेत भाज्यांच्या व फळांच्या लागवडीचा खर्च कमी येत असल्यामुळे समाजातील सर्व स्तरातील लोक पोषणबाग लावू शकतात. यामुळे सर्व वर्गातील कुटुंबांना कमी किंमतीत पुरेश्या भाज्या व फळे वर्षभर मिळू शकतात. पोषण बागेत लावलेल्या भाज्या व फळांच्या वापरामुळे रोजच्या भाजीपाल्यावर होणाऱ्या खर्चाची बचत होते. तसेच भरपूर जागा उपलब्ध असेल तर फळे व भाज्या यांची जास्त प्रमाणात लागवड करून उत्पादीत झालेल्या फळे व भाज्यांची बाजारात विक्री केल्यास हे आर्थिक प्राप्तीचे एक महत्वाचे साधन बनते. त्यामुळे कुटुंबाच्या आर्थिक विकासात भर पडते.

सध्या पाण्याचा प्रश्न बिकट होत चालला आहे त्यामुळे पाण्याचा योग्य वापर होणे अत्यंत गरजेचे आहे. पोषण बागेतील फळे व भाज्यांच्या

लागवडीसाठी घरातील सांडपाण्याचा योग्यरित्या वापर करता येतो. वाहून जाणारे पाणी पोषण बागे कडे वळवून ही गोष्ट साध्य करता येते.

समतोल आहारात फळे व भाज्या यांना अतिशय महत्व असते. कारण भाज्या व फळे हे सर्वसामान्य लोकांना परवडणारे व प्रत्येक ऋतूत मुबलक प्रमाणात उपलब्ध असणारे संरक्षक अन्नगट आहेत. भाज्या व फळे ह्यांच्यापासून मुख्यत्वे जीवनसत्वे व खनिजद्रव्ये प्राप्त होतात. तसेच त्यांच्यापासून कार्बोदके, प्रथिने, तंतुमय पदार्थही मिळतात. जीवनसत्वे व खनिजद्रव्ये ही पोषकतत्वे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी आणि आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी अत्यंत आवश्यक असतात. म्हणूनच फळे व भाज्यांच्या रोजच्या आहारातील अभवामुळे शरीराला जीवनसत्वे व खनिजद्रव्यांचा योग्य पुरवठा होत नाही. त्यामुळे या पोषकतत्वांच्या अभावामुळे होणाऱ्या रोगांना व्यक्ती बळी पडतात. यासाठीच फळे व भाज्यांचे उत्पादन आणि उपलब्धता वाढविण्यासाठी पोषणबाग लावणे आणि वाढविणे, याविषयी लोकांना मार्गदर्शन करून जागरूकता निर्माण करणे, तसेच त्यांना प्रोत्साहन देणे आवश्यक आहे.

कुटुंबातील ५ ते ६ व्यक्तींना पुरतील एवढ्या भाज्या व फळांची लागवड करण्यासाठी ०.१० हेक्टर जमिन आवश्यक असते. पोषणबाग ही मुख्यत्वे करून घराच्याजवळ, सभोवताली आणि संरक्षित केलेली असावी. पोषण बागेजवळ

पाण्याचा योग्य पुरवठा असावा. तसेच त्या ठिकाणी भरपूर सुर्यप्रकाश येण्यासाठी घराच्या पूर्वेकडील किंवा दक्षिणेकडील बाजूस पोषणबाग लावावी. पोषणबागेचा आकार हा जागेची उपलब्धता, मातीचा प्रकार, हवामान, लागवड करावयाच्या भाज्या आणि कुटुंबाच्या आवडी निवडी ह्यावर अवलंबून असतो. भाज्यांची लागवड करतांना बियाणे मातीच्या आणि भाजीच्या प्रकारानुसार योग्य खोलीवर पेरावे. खूप दाट किंवा खूप पातळ पेरणी करू नये. योग्य अंतरावर योग्य वेळी आणि योग्य प्रमाणात बियाणे पेरावे. गाजर, मुळा, वाटाणे, मेथी, पालक इ. भाज्यासाठी बियाणे पेरणे योग्य ठरते. तर टोमॅटो, वांगी, मिरची इत्यादींची रोपे तयार करून मग पोषणबागेत लावावीत. पोषण बागेत ऋतूनुसार खालील प्रमाणे भाज्या लावाव्यात.

**खरीप (जून ते सप्टेंबर) - भेंडी, टोमॅटो, वांगी, पालक, मिरची, गवार, कोथींबीर, दोडके इ.**

**रब्बी (ऑक्टोबर ते जानेवारी) - मुळा, गाजर, टोमॅटो, फुलकोबी, पत्ताकोबी, मेथी इ.**

**उन्हाळी (फेब्रुवारी ते मे) - आंबट चुका, पालक, कद्दू, भोपळा, काकडी, कारली, दोडके इ.**

पोषण बागेच्या बांधावर शेवगा, कडीपत्ता या सारख्या झाडांची लागवड करता येते. तसेच पोषण बागेत भाज्याबरोबर फळझाडांचीही लागवड करता येते. कमी उंचीच्या, लवकर उत्पादन देणाऱ्या फळझाडांची पोषणबागेसाठी निवड करावी. आंबा, पपई, कागदीलिंबू, पेरू, इ. फळझाडांची