परसबाग
कुटुंबाचं पोषण आणि उत्पन्न

AME Foundation

कोरडवाहू शेतीत हवामानातील अनिश्चिततेमुळे शेतकऱ्यांच्या उपजीविकेवर सतत संकट येत असतात, अशा वेळी शेतीला पूरक ठरणारे उपक्रम शेतकऱ्यांना तग धरण्यासाठी मोठा आधार देतात. परसबाग हा असाच एक उपयुक्त उपक्रम आहे. यातून कुटुंबाला अन्नसुरक्षा, अतिरिक्त उत्पन्न आणि वर्षभर ताजा, पौष्टिक भाजीपाला मिळतो. शिवाय यामुळे महिलांचं सक्षमीकरण होतं आणि कुटुंबाच्या आर्थिक व पोषणविषयक निर्णयांत त्यांचा सहभाग वाढतो.

कर्नाटक राज्यातील धारवाड जिल्ह्यातल्या हुबळी तालुक्यातील चन्नापूर आणि चौरगुड्डा ही गावं मुख्यतः कोरडवाहू आहे. इथले बहुतेक शेतकरी अल्पभूधारक असून सिंचनासाठी जवळजवळ पूर्णपणे पावसावरच अवलंबून आहेत. जमिनीची घटती सुपीकता, तसंच रासायनिक खतं आणि कीटकनाशकांचा अतिवापर यामुळे शेतीचा खर्च सतत वाढत आहे. यासोबतच बाहेरून विकत घ्याव्या लागणाऱ्या गोष्टींवरचं अवलंबित्व वाढणं, उत्पादन घटणं, उत्पन्नातली अनिश्चितता आणि अन्नात रासायनिक अवशेष राहणं अशा अनेक समस्या निर्माण झाल्या आहेत. हवामान बदलामुळे पावसाचं प्रमाण अनियमित झाल्याने आधीच जोखमीची असलेली शेती अधिकच अस्थिर बनली आहे. यामुळे कुटुंबांची अन्नसुरक्षा आणि पोषणसुरक्षा धोक्यात आली आहे. शाश्वत शेतीबाबत योग्य मार्गदर्शन किंवा तांत्रिक मदत न मिळाल्याने अनेक शेतकरी, विशेषतः तरुण पिढी, शेती सोडून इतर उपजीविकेच्या शोधात आहे. ही परिस्थिती ग्रामीण शेतीच्या भविष्यासमोर एक मोठं आव्हान उभं करत आहे.

याच पार्श्वभूमीवर, २०२३ सार्ली ई फाउंडेशनने रोटरी क्लब इंदिरानगर यांच्या सहकार्याने शाश्वत शेती प्रोत्साहन प्रकल्प सुरू केला. पावसावर अवलंबून असलेल्या शेतकरी गटांना शाश्वत शेती पद्धती शिकवण्यासाठी या प्रकल्पातून मार्गदर्शन आणि तांत्रिक मदत देण्यात आली.या प्रकल्पांतर्गत मका, सोयाबीन आणि ज्वारी या पिकांमध्ये शाश्वत शेती पद्धतींचा प्रसार करण्यात आला. त्याचबरोबर प्रत्येक कुटुंबाला पोषक आणि सुरक्षित अन्न मिळावं, तसंच अतिरिक्त उत्पन्नाचा मार्ग मिळावा, यासाठी परसबाग उभारण्यासही विशेष प्रोत्साहन देण्यात आलं.

परसबाग : पोषण, विविधता आणि स्वावलंबनाचा मार्ग

या प्रकल्पातील एक महत्त्वपूर्ण हस्तक्षेप म्हणजे शेतकरी महिलांना त्यांच्या घराच्या परिसरात परसबाग विकसित करण्यासाठी प्रोत्साहित करणे. या परसबागांचा मुख्य उद्देश सहभागी कुटुंबांच्या आहारात विविध प्रकारच्या ताज्या भाज्यांचा समावेश वाढविणे, पोषणमूल्य समृद्ध करणे आणि बाजारातून भाजीपाला खरेदी करण्यावरील अवलंबित्व कमी करणे हा होता.या उपक्रमात सहभागी होण्यास इच्छुक असलेल्या प्रत्येक कुटुंबाला सुमारे १० ते १३ प्रकारच्या भाजीपाला पिकांच्या बियाण्यांचा संच उपलब्ध करून देण्यात आला. या बियाण्यांच्या साहाय्याने महिलांनी आपल्या परसबागेत विविध हंगामी भाज्यांची लागवड केली. परिणामी, कुटुंबांना वर्षभर ताजा, पौष्टिक आणि रसायनमुक्त भाजीपाला सहज उपलब्ध होऊ लागला. यामुळे केवळ घरगुती अन्न व पोषणसुरक्षा मजबूत झाली नाही, तर महिलांचा शेतीतील सहभाग, आत्मविश्वास आणि स्वावलंबनही अधिक दृढ झाले.

सन २०२३-२४ या कालावधीत महिला शेतकरी गटांतील ७० सदस्यांना १३ विविध प्रकारच्या भाजीपाला पिकांच्या बियाण्यांचे परसबाग संच वितरित करण्यात आले. हंगामाच्या सुरुवातीला पेरणी केलेल्या काही महिलांच्या परसबागांना अतिवृष्टीमुळे फटका बसला आणि बियाण्यांची उगवण अपेक्षेप्रमाणे झाली नाही. मात्र, उशिरा पेरणी केलेल्या सुमारे ४० टक्के महिलांनी आपल्या परसबागेतून विविध प्रकारच्या भाज्यांचे यशस्वी उत्पादन घेतले.परसबागेच्या व्यवस्थापनात महिलांनी पूर्णपणे सेंद्रिय आणि पर्यावरणपूरक पद्धतींचा अवलंब केला. स्वयंपाकघरातील ओला कचरा, बागेतील पालापाचोळा आणि सुकलेली पाने यांचा वापर करून त्यांनी उत्कृष्ट दर्जाचे सेंद्रिय कंपोस्ट खत तयार केले आणि त्याचा परसबागेतील वाफ्यांना पोषण देण्यासाठी उपयोग केला. तसेच पिकांची रोगप्रतिकारक क्षमता वाढविण्यासाठी आणि जोमदार वाढीस चालना देण्यासाठी पंचगव्य आणि जीवामृत यांसारखी सेंद्रिय द्रवरूप खतेही तयार करून वापरण्यात आली.

कीड व रोगांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी रासायनिक औषधांऐवजी कडुनिंब तेलाची फवारणी नैसर्गिक कीटकनाशक म्हणून करण्यात आली. याशिवाय पेंढा आणि सुकलेली पाने यांसारख्या सेंद्रिय आच्छादनाचा (मल्चिंग) वापर करून जमिनीतील ओलावा टिकवून ठेवणे, तणांचे नियंत्रण करणे आणि मातीचे आरोग्य सुधारण्याचे प्रभावी व्यवस्थापन करण्यात आले.या परसबागांमधून प्रत्येक कुटुंबाने वांगी, भेंडी, टोमॅटो, विविध वेलवर्गीय भाज्या, काकडी, मुळा तसेच विविध प्रकारच्या पालेभाज्यांचे उत्पादन घेतले. एका हंगामात प्रत्येक कुटुंबाला सरासरी २,५०० ते ३,५०० किमतीचा ताजा, पौष्टिक आणि रसायनमुक्त भाजीपाला उपलब्ध झाला. यामुळे कुटुंबांचा भाजीपाल्यावरील खर्च कमी झाला, पोषणसुरक्षा मजबूत झाली आणि परसबागेचे आर्थिक महत्त्वही अधोरेखित झाले.

सन २०२४ हे वर्षही धारवाड जिल्ह्यासाठी अतिवृष्टीचे ठरले. अवेळी आणि सतत पडणाऱ्या पावसामुळे शेतीचे मोठ्या प्रमाणावर नुकसान झाले. अनेक शेतकऱ्यांना पिकांचे मोठे नुकसान सहन करावे लागले आणि त्यामुळे त्यांच्या उपजीविकेसह अन्नसुरक्षेवरही गंभीर परिणाम झाला.अशा कठीण परिस्थितीत सुमारे २५ महिला शेतकऱ्यांनी आपल्या घराच्या परिसरात पोषण परसबागा विकसित केल्या. या परसबागांमधून प्रत्येक कुटुंबाने एका हंगामात अंदाजे ३,००० ते ४,००० किमतीचा ताजा आणि पौष्टिक भाजीपाला उत्पादन केला. पिकांचे नुकसान झाल्यामुळे अन्नटंचाईच्या संकटाला सामोरे जाणाऱ्या या कुटुंबांसाठी परसबागा खऱ्या अर्थाने वरदान ठरल्या. त्यांनी कुटुंबांना वर्षभर ताजा, रसायनमुक्त आणि पौष्टिक भाजीपाला उपलब्ध करून दिला, भाजीपाला खरेदीवरील खर्च कमी केला आणि कठीण काळात अन्न व पोषणसुरक्षेचा एक विश्वासार्ह आधार निर्माण केला.

या अनुभवातून हे स्पष्ट होते की, परसबाग हा केवळ भाजीपाला उत्पादनाचा उपक्रम नसून हवामान बदलाच्या पार्श्वभूमीवर ग्रामीण कुटुंबांच्या अन्नसुरक्षा, पोषणसुरक्षा आणि आर्थिक स्थैर्याला बळकटी देणारा एक प्रभावी व शाश्वत पर्याय आहे. विशेषतः महिला शेतकऱ्यांच्या पुढाकारातून उभारल्या जाणाऱ्या परसबागा ग्रामीण कुटुंबांच्या स्वावलंबनाचा आणि शाश्वत शेतीचा मजबूत पाया ठरू शकतात.

AME Foundation
No. 204, 100 Feet Ring Road,
3rd Phase, Banashankari 2nd Block, 3rd Stage
Bangalore - 560 085, India
www.amefound.org
E-mail: leisaindia@yahoo.co.in

***Source** : Backyard nutrition gardens for family nutrition and income, LEISA India, September, 2025*

मराठी अनुवाद : अनिकेत लिखार



परसबागेतून स्वावलंबनाचा मार्ग : सौ. सायनाझा एम. शेटसनादी यांची प्रेरणादायी यशोगाथा

कर्नाटक राज्यातील धारवाड जिल्ह्यातील हुबळी तालुक्यातील चन्नापूर गावात सौ. सायनाझा एम. शेटसनादी आपल्या चार सदस्यांच्या कुटुंबासह राहतात. त्यांच्या कुटुंबाचा उदरनिर्वाह शेतीवर चालतो आणि त्यांच्याकडे सुमारे दोन एकर जमीन आहे. अल्पभूधारक शेतकरी कुटुंबातील सदस्य असल्याने आपल्या कुटुंबाला ताजा, सुरक्षित आणि सेंद्रिय भाजीपाला मिळावा, अशी त्यांची इच्छा होती. त्यासाठी त्यांनी घरामागच्या मोकळ्या जागेचा उपयोग करून शाश्वत पद्धतीने परसबाग उभारण्याचं ठरवलं.

छोट्याशा जागेतही शाश्वत पद्धतीने चांगलं उत्पादन घेता येतं, याबद्दल त्यांना विशेष उत्सुकता होती. याच काळात त्यांना परसबाग व्यवस्थापनाचं प्रशिक्षण मिळालं आणि विविध भाजीपाला बियाण्यांचा संचही देण्यात आला. या प्रशिक्षणाचा उपयोग करून त्यांनी घरामागची भरपूर सूर्यप्रकाश मिळणारी जागा परसबागेसाठी निवडली. घरगुती सेंद्रिय खतं वापरून मातीची सुपीकता वाढवली, तसंच जागेचा पुरेपूर वापर व्हावा म्हणून उंच वाफे, उभी लागवड (व्हर्टिकल गार्डनिंग) आणि कुंड्यांचा वापर करून बाग नीट रचली. परसबाग सांभाळताना त्यांनी पूर्णपणे सेंद्रिय पद्धती वापरल्या. स्वयंपाकघरातला ओला कचरा, पालापाचोळा आणि सुकी पानं वापरून त्यांनी चांगलं कंपोस्ट खत तयार केलं. पिकांच्या वाढीसाठी आणि रोगप्रतिकारशक्तीसाठी पंचगव्य आणि जीवामृत यांसारखी सेंद्रिय द्रव खतं वापरली. कीड-रोगांसाठी कडुनिंब तेलाची फवारणी केली, आणि पेंढा-सुकी पानं वापरून आच्छादन (मल्चिंग) केलं, ज्यामुळे जमिनीतला ओलावा टिकला, तण कमी झालं आणि मातीचं आरोग्य सुधारलं.

सायनाझा सांगतात की, पूर्वी त्यांच्या कुटुंबाला भाजीपाल्यासाठी दरमहा 800 ते 1,000 खर्च करावा लागत असे. आता तोच भाजीपाला त्या स्वतःच्या परसबागेत पिकवतात. एका हंगामात त्यांनी सुमारे 3,800 किमतीचा ताजा, पौष्टिक आणि रसायनमुक्त भाजीपाला पिकवून घरखर्चात मोठी बचत केली.सायनाझा यांची परसबाग केवळ कुटुंबासाठी पौष्टिक अन्नाचा स्रोत ठरली नाही, तर पर्यावरणपूरक जीवनशैलीचं एक प्रेरणादायी उदाहरणही बनली आहे. त्या परिसरातील महिलांना आणि शेजाऱ्यांना परसबाग उभारणीचं मार्गदर्शन करतात आणि आपले अनुभव मोकळेपणाने सांगतात. त्यांच्या या प्रयत्नांमुळे गावातल्या अनेक कुटुंबांनी परसबाग सुरू केली असून, शाश्वत शेती आणि पोषणसुरक्षेची एक सकारात्मक चळवळ गावात उभी राहत आहे. सायनाझा यांची ही यशोगाथा दाखवून देते की, इच्छाशक्ती, योग्य प्रशिक्षण आणि उपलब्ध साधनांचा योग्य वापर केला, तर एका छोट्याशा परसबागेतूनही कुटुंबाचं आरोग्य, पोषण, आर्थिक बचत आणि पर्यावरण-या चारही गोष्टी एकाच वेळी साध्य करता येतात.