

## ન્યુટ્રીશનલ ગાર્ડનીંગ

આપણા સમતોલ આહાર માટે ભોજનમાં વ્યક્તિદિઠ દરરોજ આશરે ૩૦૦ ગ્રામ શાકભાજીની જરૂરીયાત રહે છે. પરંતુ આપણા દેશની વસ્તીના પ્રમાણમાં શાકભાજીનું ઉત્પાદન ઓછું હોવાથી હાલમાં વ્યક્તિદિઠ ૧૭૦ ગ્રામ શાકભાજી ઉપલબ્ધ થાય છે. આપણે જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરેલ કે ગટરના ગંદા પાણીવાળા ઝેરી શાકભાજી ખોરાકમાં લઈએ છીએ. આવી પરિસ્થિતિમાં સારી તંદુરસ્તી માટે સારું ખાતું જરૂરી છે. માટે વિકલ્પરૂપે ઘરઆંગણે જંતુનાશક દવા અને રાસાયણિક ખાતર વગરનું શાકભાજી પેદા કરીએ અને બજારની મોંઘી શાકભાજીનો ખર્ચ બચાવી શકાય છે.

### ઘર આંગણના શાકભાજીના ફાયદાઓ :-

- ▶ ઘરની જરૂરીયાત મુજબના તાજા શાકભાજી ઉત્પન્ન કરી ઘર ખર્ચમાં મોટો ઘટાડો કરી શકાય.
- ▶ તાજા અને તંદુરસ્ત શાકભાજી ઈચ્છાનુસાર મેળવી શકાય.
- ▶ ઘર આંગણે તૈયાર કરેલ શાકભાજીમાં જંતુનાશક દવાઓના અવશેષ સિવાયના અને કુદરતી સેન્દ્રીય ખાતરોના ઉપયોગ કરી જરૂરિયાત પૂરી કરી શકાય.
- ▶ ઘરના નાનામોટા સૌ કામ કરવાથી શારીરિક કસરત થાય જેનાથી તાજગી મળે છે. સાથે શરીર તંદુરસ્ત રહેવાથી દવાનો ખર્ચ ઘટાડી શકાય.
- ▶ ઘર આંગણની આજુબાજુનું વાતાવરણ શુદ્ધ અને ચોખ્ખું રાખી શકાય છે.
- ▶ નકામા પાણીનો કિચન ગાર્ડનમાં વપરાશ કરી શકાય અને તેને લઈને ભૂગર્ભ પ્રદૂષણ ઘટાડી શકાય છે.
- ▶ બીનખેતીલાયક જમીનમાંથી ઉત્પાદન થતું શાક, ખેડાણ જમીનનું ભારણ ઘટાડે છે. જે બીજા પાક ઉગાડવા માટે વાપરી શકાય તેમ છે.

### ઘર આંગણે શાકભાજી ઉગાડવા માટેના અગત્યના મુદ્દાઓ :-

- ▶ હવામાન, ઋતુ અને વિસ્તાર પ્રમાણે શાકભાજીના પાકની વાવેતર માટેની પસંદગી કરવી.
- ▶ ઘર આંગણની જગ્યાએ દિવસ દરમિયાન પુરતા પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ મળવો આવશ્યક છે.
- ▶ ટીડોળા, પરવળ જેવા બહુવર્ષિય પાકો માટે આંગણના ખૂણામાં મંડપ બનાવી એકાદ બે થાણામાં રોપણી કરી ઉછેર કરવો.
- ▶ વેલાવાળા શાકભાજી પાકોને ઝાડ, અગાશી કે વાડની ઘાટે રોપણી કરવી.
- ▶ છાંયકાવાળી જગ્યામાં અળવી, ઘાણા, મેથી, પાલક જેવા પાક લેવા બેઈએ.

▶ કીચન ગાર્ડનના ખૂણામાં નાનો કમ્પોસ્ટ ખાડો રાખવો, જેથી બાગનો કચરો, ઘાસ અને પાંદડા તેમાં નાંખી શકાય અને કમ્પોસ્ટ તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય.

▶ ગાર્ડનમાં વધુ જગ્યા હોય તો ફળદ્રુપ ઝાડ લીંબુ, કેળ, પપૈયા જેવા લગાડવા કે જેમાંથી ઘર માટે ફળ પણ મળી શકે.

▶ જરૂરીયાત મુજબ ખેડ, ખાતર, પાણી અને પાક સંરક્ષણના પગલા લેવા જરૂરી છે.

▶ બગીચામાં ખેતીકાર્ય માટે ઉપયોગી નાના સાધનો જેવા કે કોદાળી, પાવડો, પંજેટી, દવા છંટકાવનો પંપ રાખવા ખાસ આવશ્યક છે.

### ન્યુટ્રીશનલ ગાર્ડનના લે-આઉટ પ્લાન માટે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દા :-

- ▶ જમીનને ઉંડી ખેડ અથવા કોદાળીથી ઉંડી ગોળ કરવી.
- ▶ જમીનમાંથી પથ્થર, કાંકરા, કચરો વગેરે વીણી જમીન તપવા દેવી.
- ▶ જમીન તૈયાર કર્યા બાદ જે તે પાક માટે સ્થળ નક્કી કર્યા બાદ શાકભાજીના વાવેતર માટે કચારા તૈયાર કરવા.
- ▶ કચારીની લંબાઈ ૫ મીટર અને પહોળાઈ ૩ મીટર રાખવી.
- ▶ નિયત આપવા માટે નીક બનાવવી.
- ▶ ગાર્ડનમાં હરવા ફરવા માટે પગદંડી બનાવવી અને ફરતે વાડ બનાવવી.
- ▶ ફળઝાડની રોપણી માટે તેના નિયત અંતર મુજબ જગ્યા નક્કી કરી ૬૦x૬૦x૬૦ સે.મી. ના માપના ખાડા ખોદી તૈયાર કરવા અને ઉનાળામાં તપવા દેવા.
- ▶ ઘરના ઉછેર માટે ૩ મી. x ૧ મી. ના માપના ગાદી કચારા બનાવી સારું કોહવાયેલું છાછિયું ખાતર તેમજ દિવેલીના ખોળનું મિશ્રણ જમીનમાં ભેળવી બીજને હારમાં કે પુંખીને વાવવું.
- ▶ જમીન તૈયાર કરતી વખતે સેન્ટ્રીય ખાતર, વર્મિકમ્પોસ્ટ તેમજ દિવેલીનો ખોળ જમીનમાં ભેળવવો.
- ▶ કિચન ગાર્ડનમાંનું કદ જમીનની ઉપલબ્ધતા, કુટુંબના કેટલા સભ્યો માટે શાકભાજીની જરૂરીયાત તથા કિચન ગાર્ડનની કાળજી માટે કેટલો વધારાનો સમય ફાળવી શકાય તેના પર આધાર રાખે છે.

### ન્યુટ્રીશનલ ગાર્ડનમાં સમાવી શકાય તેવા ઋતુ પ્રમાણેના શાકભાજી :-

#### શિયાળુ ઋતુના શાકભાજી :-

(રોપણી સમય : ઓક્ટોબર-નવેમ્બર માસ, કાપણી સમય : ફેબ્રુઆરી-માર્ચ)

રોંગણ, ટામેટાં, મરચાં(તીખા), કોબીજ, ફલાવર, ઓકોલી, મૂળા, ગાજર, બીટરૂટ, પાલક, મેથી, સુવા, શતાવરી, શકરિયાં, બટાટા, મરચાં (કેપ્સીકમ) ડુંગળી, લસણ, વાલ, વટાણા, પાપડી, ફલસી, વાલોડ, ઘાણા, વરિયાળી, તુવેર

### ઉનાળુ ઋતુના શાકભાજી :-

(રોપણી સમય : ફેબ્રુઆરી-માર્ચ, કાપણી સમય : જૂન-જુલાઈ) રોંગણ ટામેટાં, મરચાં(તીખા), અળવી, ચોળી, ગુવાર, ચોધારી ફલસી, ભોંડા, તાંદળા, પોઈ, કાકડી, દૂદી, ગલકાં, તુરીયાં, કારેલા, કોળું, પરવળ, ટીડોળા, ચીભડાં, તરબૂચ, શકરરેટી

### ચોમાસુ ઋતુના શાકભાજી :-

(રોપણી સમય : જૂન-જુલાઈ, કાપણી સમય : ઓક્ટોબર-નવેમ્બર) રોંગણ, ટામેટાં, મરચાં(તીખા), ભોંડા, રતાળુ, સુરણ, અળવી, ચોળી, ગુવાર, વાલોળ, ફલસી, વાઈળા, પોઈ, કાકડી, દૂદી, ગલકાં, તુરીયાં, કારેલાં, કોળું, પરવળ, ટીડોળા, કંકોડા, પંડોળા, તુવેર, આદુ, હળદર, શાકભાજી માટે ઉપયોગી ઝાડો જેવાં કે સરગવો, મીઠો લીમડો

### બહુવર્ષિય શાકભાજી :-

પરવળ, ટીડોળા, કંકોળા, ચોધારી ફલસી, શતાવરી

### શાકભાજી વાવેતરની વિવિધ પદ્ધતિઓ :-

- (૧) બી થાણી :- ભોંડા, ગુવાર, ચોળી, તુવેર, વાલ, વટાણા, પાપડી, તરબૂચ, શકરરેટી, દૂદી, ફલસી, કાકડી, ગલકાં, તુરિયાં, કારેલાં, કોળું, ચીભડાં, વરિયાળી, સરગવો
- (૨) ગાદી કચારા ઉપર ઘરૂ તૈયાર કરીને :- રોંગણ, ટામેટાં, મરચાં(તીખા), કેપ્સીકમ, કોબીજ, ફલાવર, ડુંગળી, વરિયાળી
- (૩) વેલાના કટકા/મૂળ રોપીને :- ટીડોળા, પરવળ (નરમાદા), ટેપીઓકા, સરગવો, મીઠો લીમડો
- (૪) ગાંઠો રોપીને :- આદુ (અંગુલી ગાંઠ), હળદર (માતૃગાંઠ), સુરણ, અળવી, બટાટા, કંકોડા (નરમાદા), રતાળુ
- (૫) કળી રોપીને :- લસણ
- (૬) બીજ પુંખીને :- પાલક, તાંદળા, ગાજર, ઘાણા, મૂળા, મેથી, બીટરૂટ, સુવા

### જગ્યાની સુવિધાને ધ્યાનમાં રાખી નીચેનાં ફળપાકોનો સમાવેશ કરી શકાય :-

- (૧) નાનાં કદનાં ફળપાકો :- જમરૂખ, કાગદી લીંબુ, દાડમ, સીતાફળ, ફાલસા, કમરખ, કેળ, પાઈનેપલ, પપૈયા, બોર, અંછુર, બીલાં, સફેદ જંબુ, આમળાં, દ્રાક્ષ
- (૨) ફક્ત વરસાદના પાણીથી થઈ શકે તેવા ફળપાકો :- જમરૂખ, કાગદી લીંબુ, દાડમ, સીતાફળ, ફાલસા, બોર, અંછુર, બીલાં, સફેદ જંબુ, આમળા



કચારા નંબર	શાકભાજીનો સમાવેશ	રોપણી સમય	કાપણી સમય
૧	રીંગણ (આંતરપાક તરીકે પાલક)	(ચો) જૂન (શિ) જાન્યુઆરી	ડીસેમ્બર એપ્રિલ
૨	ટમેટાં કોબીજ પાલક/મેથી	(ચો) જૂન (શિ) ઓક્ટોબર (ઉ) જાન્યુઆરી	સપ્ટેમ્બર ડીસેમ્બર ફેબ્રુઆરી
૩	ભીંડા ફલાવર ભીંડા	(ચો) જૂન (શિ) ઓક્ટોબર (ઉ) જાન્યુઆરી	ઓક્ટોબર ડીસેમ્બર એપ્રિલ
૪	મરચાં/ હળદર ડુંગળી	(ચો) જૂન (શિ) ડિસેમ્બર	ડીસેમ્બર એપ્રિલ
૫	મેથી / પાલક ભીંડા ટમેટા	(ચો) જૂન (શિ) સપ્ટેમ્બર (ઉ) ફેબ્રુઆરી	ઓગસ્ટ જાન્યુઆરી મે
૬	ગુવાર રીંગણ	(ચો) જૂન (શિ) નવેમ્બર	ઓક્ટોબર મે
૭	ચોળી લુવેર (આંતરપાક તરીકે પાલક)	(ચો) જૂન (શિ) ઓક્ટોબર	સપ્ટેમ્બર એપ્રિલ
૮	લુવેર (આંતરપાક તરીકે ડુંગળી) ગુવાર	(ચો) જૂન (શિ) જાન્યુઆરી	ડીસેમ્બર એપ્રિલ

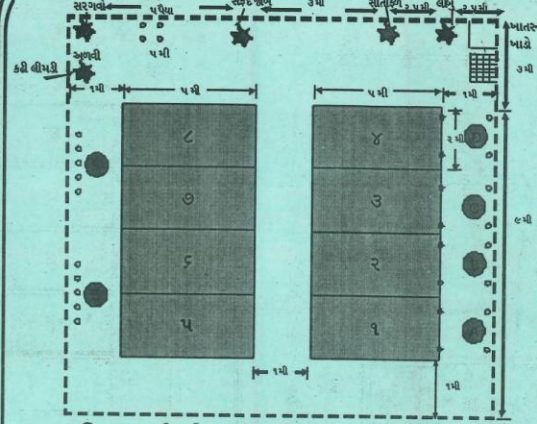
(A)	દૂધી કારેલા	(ચો) જૂન (શિ) નવેમ્બર	ઓક્ટોબર ફેબ્રુઆરી
(B)	ગલકાં કાંકડી	(ચો) જૂન (શિ) ઓક્ટોબર	સપ્ટેમ્બર ડીસેમ્બર
(C)	લુરીયા દૂધી	(ચો) જૂન (શિ) ઓક્ટોબર	સપ્ટેમ્બર જાન્યુઆરી
(D)	કોળુ ગલકા	(ચો) જૂન (શિ) નવેમ્બર	ઓક્ટોબર ફેબ્રુઆરી
(E)	વાલોડ પાપડી	(ચો) જૂન	માર્ચ
(F)	રતાળું લુરીયા	(ચો) જૂન (શિ) જાન્યુઆરી	ડીસેમ્બર એપ્રિલ

શિ = શિયાળુ

ઉ = ઉનાળુ

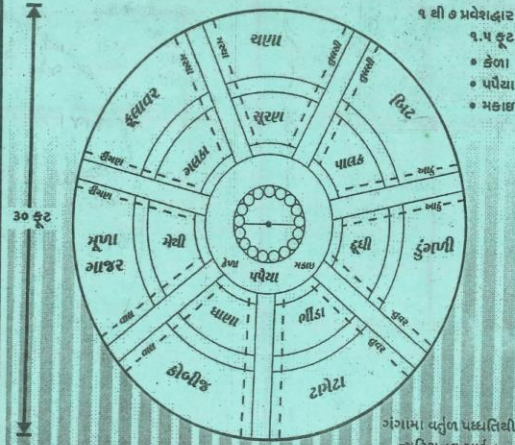
ચો = ચોમાસુ

૫



કચિયન ગાર્ડન લે-આઉટ (વિસ્તાર-૧૫૬ ચોરસ મીટર)

### ગંગામા વર્તુળ કચિયન ગાર્ડન લે-આઉટ



કેન્દ્રીય વર્તુળનો વ્યાસ : ૬ ફૂટ મધ્યમ વર્તુળનો વ્યાસ : ૧૮ ફૂટ બાહ્ય વર્તુળનો વ્યાસ : ૩૦ ફૂટ

૬

## વ્યુટીશનલ ગાર્ડનીંગ



પ્રો. આરતી એન. સોની, વૈજ્ઞાનિક (ગૃહવિજ્ઞાન)  
ડૉ. ધર્મિષ્ઠા એમ. પટેલ, વૈજ્ઞાનિક (ભાગાયત)  
ડૉ. સી. ડી. પંડયા, વરિષ્ઠ વૈજ્ઞાનિક અને વડા

### કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર (ICAR)

નવસારી કૃષિ યુનિવર્સિટી  
એગ્રીકલ્ચર પોલીટેકનીકની સામે,  
ભેંસકાગી રોડ, પાનવાડી, વ્યારા, જિ.તાપી  
ફોન નં. (૦૨૬૨૬) ૨૨૧૮૬૯  
યુનિવર્સિટી પ્રકાશન નંબર : ૯૬/૨૦૨૦-૨૧