

જા.નં.મા-૨/૨૦૨૦/ ૬૫૭૭


જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી કચેરી  
એ/૩, જિલ્લા સેવાસદન-૨  
અઠવાલાઈન્સ, સુરત  
તા.૧૮/૦૮/૨૦૨૦

પ્રતિ,

આચાર્યશ્રી,

સુરત શહેર અને જિલ્લાની તમામ સરકારી ગ્રાન્ટેડ/નોન ગ્રાન્ટેડ  
પ્રાથમિક અને માધ્યમિક/ઉ.માધ્યમિક શાળાઓ તરફ.

આ સાથે કમિશનર શાળાઓની કચેરી, ગાંધીનગરનો તા.૧૮/૦૮/૨૦૨૦ના પત્ર અન્વયે  
મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય, ભારત સરકાર દ્વારા પોષણ અભિયાન હેઠળ પોષણ માહતી  
ઉજવણી માટે જાગૃત કરી એક નવતર પ્રયોગના ભાગરૂપે પોષણ માસમાં “પોષણ વાટિકા” ની  
ઉજવણી તમામ શાળાઓએ ઉક્ત પત્ર અન્વયે કાર્યવાહી કરવાની રહેશે.

  
જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી  
સુરત.જિ.સુરત

ઇ.મેઇલ

ક્રમાંક: ધ/માધ્ય/પરચ/૨૦૨૦/૧૭૪૭૮

કમિશનર શાળાઓની કચેરી,  
૯/૧, ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન,  
ગુ.રા., ગાંધીનગર  
તા.૧૮/૦૯/૨૦૨૦

પ્રતિ,

જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી,

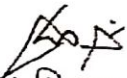
તમામ.

વિષય : 'પોષણ અભિયાન' અંતર્ગત પોષણ વાટિકા તૈયાર કરવા બાબત.

સંદર્ભ : શિક્ષણ વિભાગના પત્ર ક્રમાંક: પરચ-૧૪૨૦૧૯-૩૦૯-વ.૨, તા.૧૫/૦૯/૨૦૨૦.

ઉપરોક્ત વિષય અને સંદર્ભ દર્શિત પત્ર તથા તે સાથેના મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગના તા.૦૧/૦૯/૨૦૨૦ ના પત્રની નકલ આ સાથે સામેલ રાખી મોકલી આપતા જણાવવાનું કે, મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય, ભારત સરકાર દ્વારા પોષણ અભિયાન હેઠળ પોષણ માહની ઉજવણી માટેની માર્ગદર્શિકા અન્વયે વર્ષ ૨૦૨૦ માં લોકોને પોષણ વિશે જાગૃત કરી એક નવતર પ્રયોગના ભાગરૂપે પોષણ માસમાં "પોષણ વાટિકાથી હર એક ઘરે પોષણ તહેવાર" ની ઉજવણી કરવાની થાય છે. જે અન્વયે મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગના પત્રમાં જણાવ્યા મુજબ 'પોષણ વાટિકા' તૈયાર કરવા અંગે આપના તાબા હેઠળની તમામ કચેરીઓ અને તમામ શાળાઓને જરૂરી સૂચના આપવા જણાવવામાં આવે છે.

બિડાણ: ઉપર મુજબ.

  
નાયબ શિક્ષણ નિયામક  
માધ્યમિક  
ગુ.રા., ગાંધીનગર.

પ્રતિ,

- (૧) કમિશનરશ્રી, શાળાઓની કચેરી, બ્લોક નં-૯, ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- (૨) કમિશનરશ્રી, ઉચ્ચ શિક્ષણની કચેરી, બ્લોક નં-૧૨, ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન, સચિવાલય, ગાંધીનગર.
- (૩) કમિશનરશ્રી, ટેકનિકલ શિક્ષણની કચેરી, બ્લોક નં ૨, કમયોગ ભવન, ગાંધીનગર.
- (૪) નિયામકશ્રી પ્રાથમિક શિક્ષણની કચેરી, બ્લોક નં-૧૨, ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન, સચિવાલય, ગાંધીનગર.
- (૫) સચિવશ્રી, માધ્યમિક અને ઉચ્ચ માધ્યમિક બોર્ડ સેક્ટર નં ૧૭, ગાંધીનગર.
- (૬) કમિશનરશ્રી, મધ્યાહન યોજના, બ્લોક નં-૧૪, ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- (૭) સ્ટેટ પ્રોજેક્ટ ડાયરેક્ટરશ્રી, સર્વ શિક્ષા અભિયાન, સેક્ટર-૧૭ ગાંધીનગર.
- (૮) નિયામકશ્રી, એન.સી.સી હનુમાન કેમ્પ, કેન્ટોનમેન્ટ એરીયા, અમદાવાદ.
- (૯) નિયામકશ્રી ગુજરાત શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ સેક્ટર નં ૧૨ ગાંધીનગર
- (૧૦) નિયામકશ્રી ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્ય પુસ્તક મંડળ, સેક્ટર-૧૦ ગાંધીનગર.
- (૧૧) નિયામકશ્રી, સાક્ષરતા અને નિરંતર શિક્ષણ, બ્લોક નં-૧૨/૩, ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- (૧૨) નિયામકશ્રી ગુજરાત શૈક્ષણિક ટેકનોલોજી ભવન, નવરંગપુરા, અમદાવાદ
- (૧૩) સચિવશ્રી ગુજરાત રાજ્ય પરીક્ષા બોર્ડ, સેક્ટર-૨૧ ગાંધીનગર

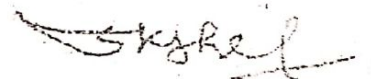
વિષય:- પોષણ અભિયાનનો રાષ્ટ્રવ્યાપી શુભારંભ કરવા બાબત..

શ્રીમાન,

ઉપરોક્ત વિષય પરત્વેના મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગના તા.૦૧/૦૯/૨૦૨૦ના પત્ર ક્રમાંક: ICDS/Poshan Maah/2020/942ના પત્રની નકલ મોકલી આપતા જણાવવાનું કે, ઉક્ત પત્રમાં જણાવ્યા મુજબની નિયમોનુસાર કાર્યવાહી કરવા વિનંતી છે.

બિડાણ:- ઉપર મુજબ

આપનો વિશ્વાસુ



(એસ.કે.શાહ)

સેક્શન અધિકારી

શિક્ષણ વિભાગ





મનીષા ચંદ્રા, આઈ.એ.એસ,  
સચિવ

Respected Sir,

ICDS / Poshan Maah / 2020  
મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ ૧૫૨  
ગુજરાત સરકાર  
૯/૬, સરદાર ભવન,  
સચિવાલય, ગાંધીનગર-૩૮૨ ૦૧૦

તા. ૦૧/૦૧/૨૦૨૦

૩ ૪ ૭ ૭ ૦

૩ ૪ ૭ ૭ ૦

જાહેર

આપ સહુ સુવિદિત છે જ કે માન.વડાપ્રધાનશ્રી દ્વારા તા.૦૮. માર્ચ ૨૦૧૮ ના રોજ પોષણ અભિયાનનો રાષ્ટ્રવ્યાપી શુભારંભ કરવામાં આવેલ છે. પોષણ અભિયાન અંતર્ગત મહિલા અને બાળવિકાસ મંત્રાલય, ભારત સરકાર દ્વારા દર વર્ષે સપ્ટેમ્બર માસમાં જનઆંદોલન થકી "રાષ્ટ્રીય પોષણ માસ"ની ઉજવણી કરવામાં આવે છે.

પોષણ અભિયાન "સહી પોષણ- દેશ રોશન" નાં ધ્યેય સાથે શરૂ કરવામાં આવેલ છે. જનસમુદાયમાં પોષણનાં ફાયદા વિશે જનજાગૃતિ લાવવાં માટે તમામ વિભાગો સાથે સંકલનમાં રહીને કામગીરી કરવામાં આવે છે.

મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય, ભારત સરકારશ્રી દ્વારા તા: ૨૮/૮/૨૦૨૦ ના પત્રથી પોષણ અભિયાન હેઠળ પોષણ માહની ઉજવણી માટેની માર્ગદર્શિકા આપવામાં આવેલ છે. જે અન્વયે વર્ષ ૨૦૨૦ માં લોકોને પોષણ વિશે જાગૃત કરી એક નવતર પ્રયોગનાં ભાગ રૂપે પોષણ માસમાં " પોષણ વાટિકા થી દર એક ઘરે પોષણ તહેવાર " ની ઉજવણી કરવાની રહેશે.

Sealed

શરીરનાં સમતોલ વિકાસ માટે શાકભાજી એક અગત્યનું અને અનિવાર્ય માધ્યમ છે. શાકભાજીનો પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં ન આવે તો શરીરમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે. પોષણ વાટિકા/પોષણ ગાર્ડન દ્વારા ઘર આંગણે શાકભાજી ઉગાડવાથી ઇચ્છાનુસાર આખું વર્ષ તાજા અને તંદુરસ્ત શાકભાજી મેળવી શકાય છે. ઘર આંગણે ખૂબજ નજીવા ખર્ચમાં શાકભાજી ઉગાડવાથી ઘર ખર્ચમાં પણ મોટા પ્રમાણમાં બચત કરી શકાય છે. ઉપરાંત સેન્ટ્રીય ખાતર ધ્વારા ઉત્પાદન કરવા થી કુદરતી મીઠાશ ધરાવતા અને રાસાયણિક જંતુનાશક દવા રહિત શાકભાજી મેળવી શકાય છે.

૩૩/૦૭/૨૦

પોષણ ગાર્ડન ધ્વારા દરેક કુટુંબ પોતાની જરૂરિયાત અનુસાર જુદા જુદા શાકભાજી પોતાના આંગણે ઉછેરી પરિવારની પોષણની જરૂરિયાતને પૂરી કરી શકે છે. ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં વ્યક્તિ પોતાના આંગણે અને શહેરી વિસ્તારોમાં વરંડા, બાલકની કે ધાબા ઉપર પણ શાકભાજી ઉછેરીને તાજા શાકભાજીની પરિવારની જરૂરિયાતને સંતોષી શકે છે.

૩૩/૦૭/૨૦

૧૫/૦૩/૨૦૨૦

ફોન નં. : ૯૧-૭૯-૨૩૨૫૪૮૨૨ - ૨૩૨૫૨૦૭૬ ફેક્સ નં. : ૦૭૯-૨૩૨૫૪૮૨૩

ઈ-મેલ : sec-wncw@gujarat.gov.in

પોષણ વાટિકાના ઉપરોક્ત ફાયદાને ધ્યાનમાં રાખી આપના તાબા હેઠળની કચેરીઓ જેવી BRC ભવન, CRC ભવનમાં જ્યાં જગ્યા ઉપલબ્ધ હોય ત્યાં પોષણ વાટિકાના નિર્દેશન પ્લોટ તૈયાર કરે, આ ઉપરાંત તમામ શાળાઓ, આશ્રમશાળાઓ, કસ્તુરબા ગાંધી બાલિકા વિદ્યાલય, કૌશલ્યવર્ધન કેન્દ્ર, છાત્રાલયોમાં શાળાના બાળકોના પોષણને ધ્યાનમાં રાખી "જ્યાં જગ્યા ઉપલબ્ધ હોય ત્યાં પોષણ વાટિકા" તૈયાર કરે આમ પોષણ માહિતી દરમિયાન જીલ્લાઓમાં આપના વિભાગના સહકારથી મહત્તમ "પોષણ વાટિકા" તૈયાર થાય તે માટે સંબંધિતોને સુચના આપવા વિનંતી છે.

બિડાણ: "પોષણ વાટિકા" માર્ગદર્શિકા

*Warm regards,*

*Yours sincerely,*

*[Signature]*  
કમિશ્નર-વ-સચિવ

મહિલા અને બાળ વિકાસ  
ગાંધીનગર

પ્રતિ,

સચિવશ્રી,

પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શિક્ષણ વિભાગ, સચિવાલય,

ગાંધીનગર



મળીષા ચંદ્રા, આઈ.એ.એસ.  
સચિવ

03 SEP 2020

ICDS / Panchan. Mahesh / 2020  
મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ  
ગુજરાત સરકાર  
૯/૬, સરદાર ભવન,  
સચિવાલય, ગાંધીનગર-૩૮૨ ૦૧૦

તા. ૦૧/૦૯/૨૦૨૦

Respected Sir,

મિત્ર વિભાગ

જાણી

આપ સહુ સુવિદિત છે જ કે માન.વડાપ્રધાનશ્રી દ્વારા તા.૦૮, માર્ચ ૨૦૧૮ ના રોજ પોષણ અભિયાનનો રાષ્ટ્રવ્યાપી શુભારંભ કરવામાં આવેલ છે. પોષણ અભિયાન અંતર્ગત મહિલા અને બાળવિકાસ મંત્રાલય, ભારત સરકાર દ્વારા દર વર્ષે સપ્ટેમ્બર માસમાં જનશાંદોલન થકી "રાષ્ટ્રીય પોષણ માસ"ની ઉજવણી કરવામાં આવે છે.

પોષણ અભિયાન "સહી પોષણ- દેશ રોશન" નાં ધ્યેય સાથે શરૂ કરવામાં આવેલ છે, જનસમુદાયમાં પોષણનાં કાયદા વિશે જનજાગૃતિ લાવવાં માટે તમામ વિભાગો સાથે સંકલનમાં રહીને કામગીરી કરવામાં આવે છે.

મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય, ભારત સરકારશ્રી દ્વારા તા. ૨૮/૮/૨૦૨૦ ના પત્રથી પોષણ અભિયાન હેઠળ પોષણ માહત્તી ઉજવણી માટેની માર્ગદર્શિકા આપવામાં આવેલ છે. જે અન્વયે વર્ષ ૨૦૨૦ માં લોકોને પોષણ વિશે જાગૃત કરી એક નવતર પ્રયોગનાં ભાગ રૂપે પોષણ માસમાં " પોષણ વાટિકા થી હર એક ઘરે પોષણ તહેવાર " ની ઉજવણી કરવાની રહેશે.

શરીરનાં સમતોલ વિકાસ માટે શાકભાજી એક અગત્યનું અને અનિવાર્ય માધ્યમ છે. શાકભાજીનો પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં ન આવે તો શરીરમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે. પોષણ વાટિકા/પોષણ ગાર્ડન દ્વારા ઘર આંગણે શાકભાજી ઉગાડવાથી હચકાનુસાર આખું વર્ષ તાજા અને તંદુરસ્ત શાકભાજી મેળવી શકાય છે. ઘર આંગણે ખૂબજ નજીવા ખર્ચમાં શાકભાજી ઉગાડવાથી ઘર ખર્ચમાં પણ મોટા પ્રમાણમાં બચત કરી શકાય છે. ઉપરાંત સેન્દ્રીય ખાતર દ્વારા ઉત્પાદન કરવા થી કુદરતી મીઠાશ ધરાવતા અને રાસાયણિક જંતુનાશક દવા રહિત શાકભાજી મેળવી શકાય છે.

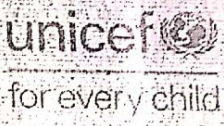
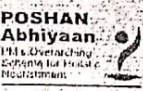
પોષણ ગાર્ડન દ્વારા દરેક કુટુંબ પોતાની જરૂરિયાત અનુસાર જુદા જુદા શાકભાજી પોતાના આંગણે ઉછેરી પરિવારની પોષણની જરૂરિયાતને પૂરી કરી શકે છે. ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં વ્યક્તિ પોતાના આંગણે અને શહેરી વિસ્તારોમાં વરંડા, બાલ્કની કે ધાબા ઉપર પણ શાકભાજી ઉછેરીને તાજા શાકભાજીની પરિવારની જરૂરિયાતને સંતોષી શકે છે.

ફોન નં. : ૯૧-૭૯-૨૩૨૫૪૮૨૨ - ૨૩૨૫૨૦૦૬ ફેક્સ નં. : ૦૭૯-૨૩૨૫૪૮૨૩  
ઈ-મેલ : sec-wncw@gujarat.gov.in



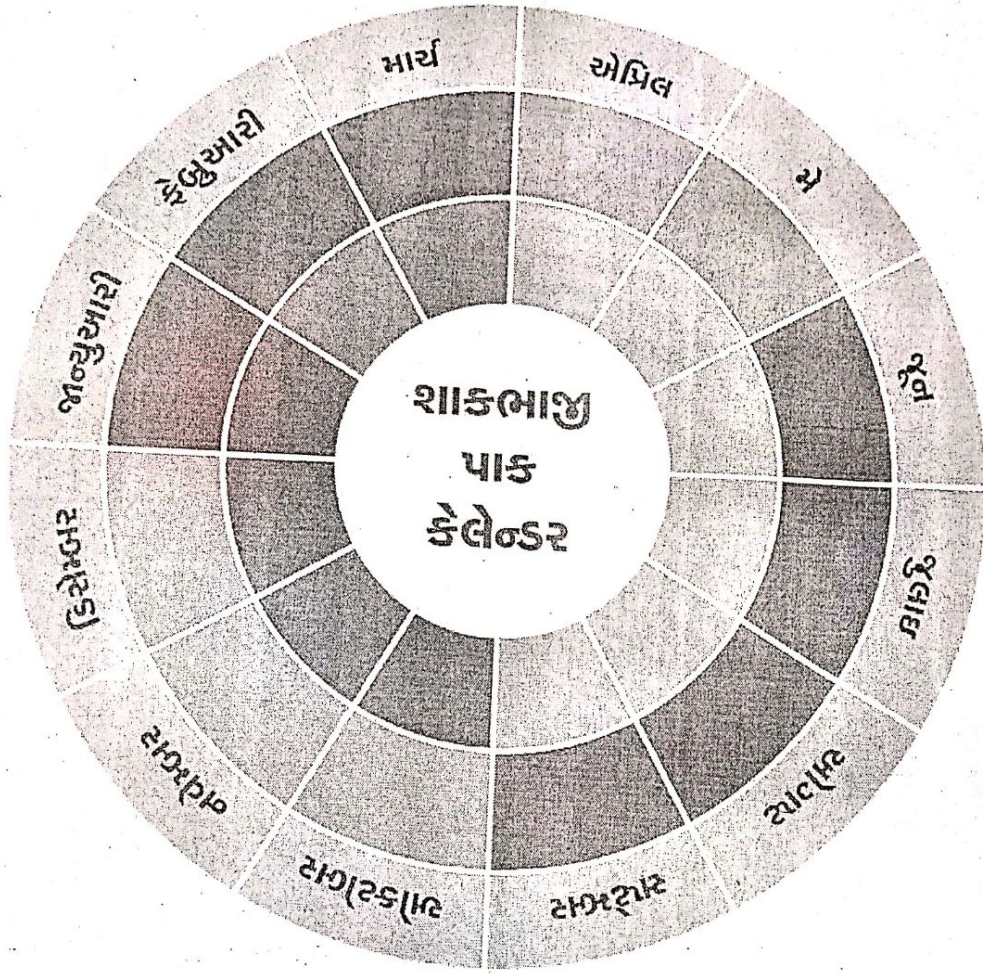


Towards a new dawn  
महिला आने वाले विश्व का निर्माण  
-प्रवर्तन संस्था-

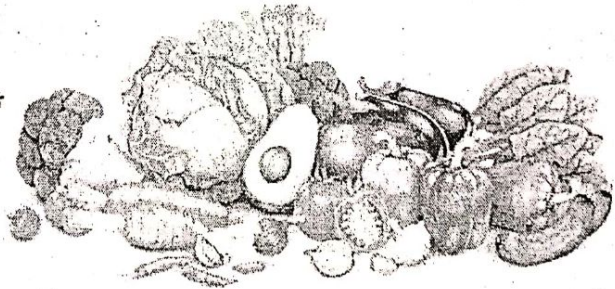


# पोषण वाटिका





- મરચાં, રીંગણ, ટામેટા, ભીંડા, દૂધી, ગલકા, તુરીયા, કાચેલા, ગુવાર, ચોળી, તુવેર
- સુરણ, રતાળુ, બીટ, આદુ, લળદર
- કુંગળી, લસણ, ઘાણા, મેથી, પાલક
- બટાટા, વાલ પાપડી, તુવેર
- ગુવાર, ચોળી, પરવળ, ટીકોળા







# पोषण वाटिका



## પ્રસ્તાવના

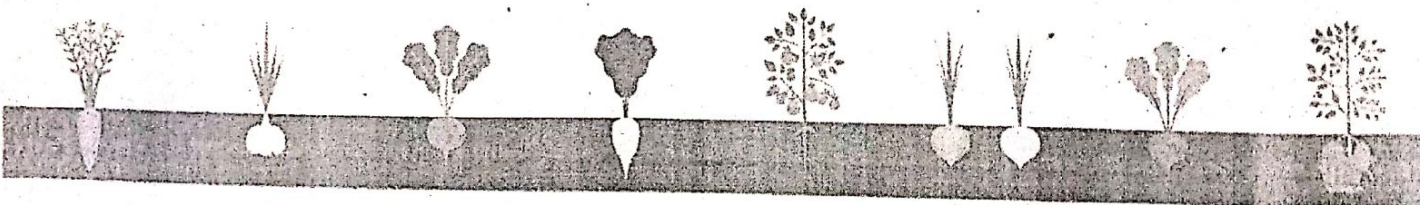
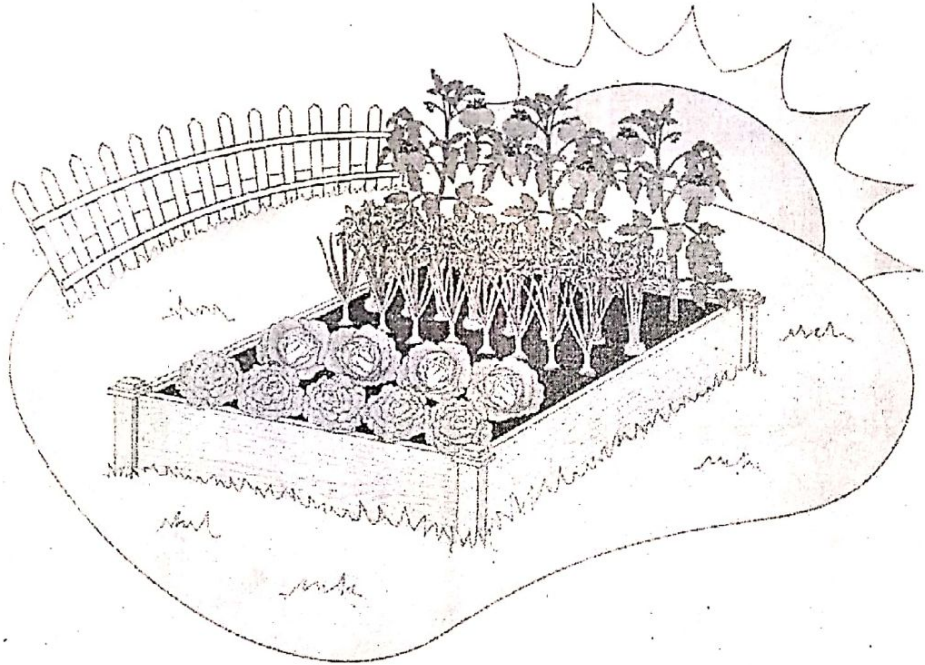
રોજિંદા આહારમાં શાકભાજીનો ઉપયોગ સંપૂર્ણ પોષણ માટે અનિવાર્ય છે. તાજા લીલા શાક અને ભાજીમાં શરીર માટે જરૂરી ઘણાં પોષક તત્વો રહેલા છે જે કુદરતી રીતે તંદુરસ્તી જાળવવા માટે મદદરૂપ નિવડે છે.

પોષણ ગાર્ડન દ્વારા ઘરઆંગણે શાકભાજી ઉગાડવાથી ઇચ્છાનુસાર આખું વર્ષ તાજા અને તંદુરસ્ત શાકભાજી મેળવી શકાય છે. ઘર આંગણે ખૂબજ નજીવા ખર્ચમાં શાકભાજી ઉગાડવાથી ઘર ખર્ચમાં પણ મોટા પ્રમાણમાં ળચત કરી શકાય છે. ઉપરાંત સેન્દ્રીય ખાતર ધ્વારા ઉત્પાદન કરવા થકી કુદરતી મીઠાશ ઘરાવતા અને રાસાયણિક જંતુનાશક રહિત શાકભાજી મેળવી શકાય છે.

પોષણ ગાર્ડન દ્વારા દરેક કુટુંબ પોતાની જરૂરિયાત અનુસાર જુદા જુદા શાકભાજી પોતાના આંગણે ઉછેરી પરિવારની પોષણની જરૂરિયાતને પુરી કરી શકે છે. ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં વ્યક્તિ પોતાના આંગણે અને શહેરી વિસ્તારોમાં વરંડા, બાલ્કની કે ધાબા ઉપર પણ શાકભાજી ઉછેરીને તાજા શાકભાજીની પરિવારની જરૂરિયાતને સંતોષી શકે છે.

ઘર આંગણે શાકભાજી સરળતાથી ઉગાડી શકાય તે માટે યુનિસેફ, ગુજરાતનાં સહયોગ થી “ પોષણ ગાર્ડન” નામનું સરળ સમજૂતી આપતું પુસ્તક પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. આ પુસ્તક પોષણ ગાર્ડન માટેનાં જરૂરી તમામ પાસાઓને આવરીને તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

ઘર આંગણે શાકભાજી ઉછેરવા માંગતા સર્વ કોઇને માટે આ પુસ્તક ખૂબજ ઉપયોગી નીવડશે તેવી અપેક્ષા છે.





## પોષણ ગાર્ડનમાં ઋતુ મુજબ લેવાતા શાકભાજી :

શાક અને ભાજી એ મનુષ્યનાં આહારમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ખાસ કરીને કિશોરીઓ, સગર્ભા મહિલાઓ, ઘાત્રી માતાઓ અને બાળકોના યોગ્ય વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે આહારમાં શાકભાજીનો પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ ખૂબ જરૂરી છે.

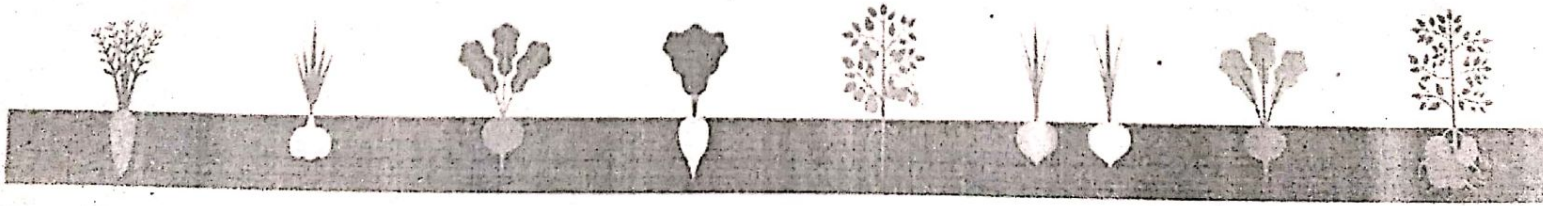
શાકભાજીમાંથી મુખ્યત્વે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ (કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ), ચરબી, પ્રોટીન અને વિપુલ પ્રમાણમાં ક્ષારો તેમજ વિટામિન્સ (મજીવકો) મળી રહે છે. વર્તમાનમાં ઓછા પ્રમાણમાં શાકભાજીનું ઉત્પાદન અને મોંઘવારીને કારણે શાકભાજીના ભાવો આસમાને રહે છે. આ ઉપરાંત શાકભાજી ઉત્પાદન માટે વધુ પ્રમાણમાં વપરાતા જંતુનાશકો અને ઝેરી દવાઓનું પ્રમાણ સવિશેષ જોવા મળી શકે છે. શહેરી વિસ્તારોનાં શાકભાજીમાં ગટરનાં પાણીના ખૂબજ ઝેરી અને રોગનો ભોગ બનાવી શકે તેવા ક્ષારો હોવાની શક્યતા પણ નકારી શકાતી નથી.

આ પરિસ્થિતીમાં તાજા, મનપસંદ, પ્રદુષણ મુક્ત, સસ્તા અને આપણી નજર સમક્ષ ઉગાડેલા ઓર્ગેનિક શાકભાજી ખાવા હોય તો આપણે પોષણ ગાર્ડનને અપનાવવું પડશે. ઋતુ અનુસાર જે તે શાકભાજીના વાવેતરનો સમય નીચે મુજબ છે.

### ઋતુ પ્રમાણે શાકભાજીનું કેલેન્ડર

અ.ન.	ઋતુ	વાવેતર માટે મહિનો	શાકભાજી
૧.	ઝિયાળો (રવી ઋતુ)	ઓક્ટોબર - નવેમ્બર	ટમેટી, મરચી, રીંગણ, કોબીજ, ફલાવર, લસણ, ડુંગળી, મૂળા, ગાજર, વાલ, વટાણા, વાલોળ - પાપડી, તુવેર, મેથી, પાલખ, ઘાણા, શક્કરીયા
૨.	ઉનાળો	ફેબ્રુઆરી - માર્ચ	ભીંડા, ચોળી, ગુવાર, દૂધી, કારેલા, તુરીયા, ગલકાં, ઘીલોડી, પરવળ, કાકડી, તરબૂચ, શક્કરટેટી, મેથી, ઘાણાં, રીંગણ
૩.	ચોમાસું (ગરીફ ઋતુ)	જૂન - જુલાઈ	રીંગણ, મરચી, ટમેટી, ભીંડા, ગુવાર, ચોળા, દૂધી, ગલકા, તુરીયા, કારેલા, તુવેર, કંકોડા, ઘીલોડી, કાકડી, ડુંગળી, પરવળ

શાકભાજીના પાકોમાં ઉત્પાદનનો આધાર મુખ્યત્વે તેમના ઝિયારણ ઉપર રહેલો છે, તેથી વધુ ઉત્પાદન મેળવવા સારી ગુણવત્તા ધરાવતા વધુ ઉત્પાદન આપતા ઝિયારણની પસંદગી કરવી જોઈએ.





## ઘર આંગણે શાકભાજી ઉગાડવાના ફાયદા અને ધ્યાન રાખવાની બાબતો:

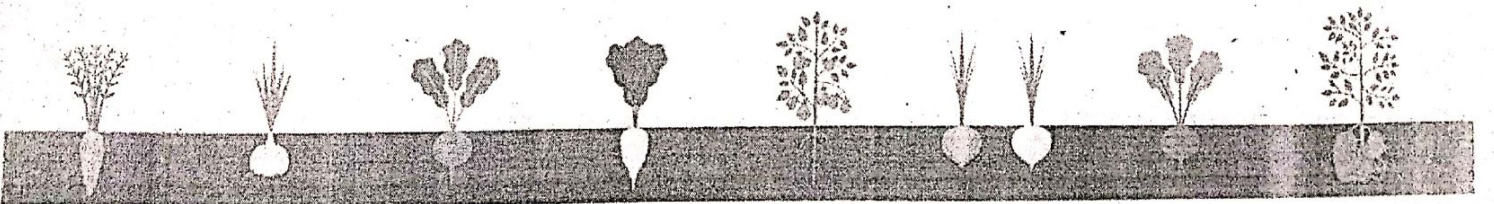
શરીરનાં સમતોલ વિકાસ માટે શાકભાજી એક અગત્યનું અને અનિવાર્ય અંગ છે. શાકભાજીનો પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં ન આવે તો શરીરમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે. શાકભાજીનાં ઉંચા ભાવ ચુકવવા છતાં પણ તાજા અને સારી ગુણવત્તા ધરાવતા શાકભાજી મળી શકતા નથી. આ સંજોગોમાં ઘર આંગણે પોતાની જરૂરિયાત અને પસંદગી અનુસાર શાકભાજી ઉગાડવાનો શોખ કેળવવો આપણાં સૌ માટે અનિવાર્ય બન્યો છે. પોષણ ગાર્ડન ઘરની આજબાજુની વધારીની ખુલ્લી જગ્યામાં, અગાશી, છત કે બાલ્કનીમાં શાકભાજી ઉગાડવા જોઈએ.

### ઘર આંગણે શાકભાજી ઉગાડવાના ફાયદાઓ:

- તાજા અને તંદુરસ્ત શાકભાજી ઇચ્છાનુસાર આખું વર્ષ મેળવી શકાય છે.
- પોતાના મનપસંદ શાકભાજીનો ઘર આંગણે ઉછેર કરવાથી તેનો ઉપયોગ કરવાથી પરિવારને તંદુરસ્ત રાખી શકાય છે. આમ કરવાથી ઊંચાઈ પરનો ખર્ચ ઘટાડી શકાય છે શાકભાજી માટે થતો ખર્ચ બચાવી શકાય છે.
- શાકભાજીના ઉછેર દ્વારા શરીરને કસરત મળે છે, જેથી કસરત માટે અલગથી સમય ફાળવવો પડતો નથી.
- ઘર આંગણે તૈયાર કરેલ શાકભાજી જંતુનાશક રહિત અને સેન્દ્રીય ખાતરથી ઉછેરેલા હોય છે.
- પોષણ ગાર્ડનમાંથી મળતા શાકભાજી બજારમાં મળતા શાકભાજી કરતા વધુ તાજા અને પોષ્ટિક તત્વો ધરાવતા હોય છે.
- ઘરની આસપાસના વાતાવરણમાં ઓકિસજનનું પ્રમાણ વધે છે.

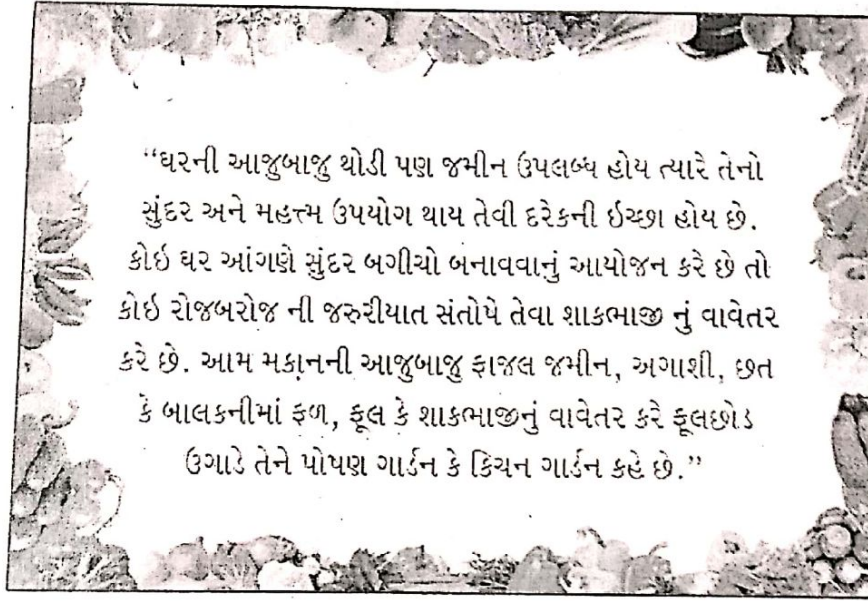
### ઘર આંગણે શાકભાજી ઉગાડવા માટેના અગત્યના સૂચનો:

- સ્થાનિક હવામાન, ઋતુ અને વિસ્તાર પ્રમાણેના શાકભાજીના વાવેતર માટેની પસંદગી કરવી.
- ઘર આંગણાની જગ્યામાં દિવસ દરમિયાન પૂરતા પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ હોવો ખૂબ જ જરૂરી છે.
- આંગણાની જગ્યાનુસાર ખરીફ, રવિ અને ઉનાળુ પાકની પસંદગી કરવી હિતાવહ છે.
- રીંગણ, મરચી, ટમેટી, કોબીજ, ફલાવર, ડુંગળી જેવા પાકનું ઘર ઉછેર કરી ક્યારામાં રોપણી કરવી જોઈએ. ટીંડોળાં, પરવળ જેવા શાકભાજી માટે આંગણાના ખૂણામાં મંડપ બનાવી એક અથવા બે બીજ ઉછેરી વેલાઓ મંડપ પર ચડાવવા.
- વેલાવાળા શાકભાજી પાકોને ઝાડ, અગાશી કે ફેન્સિંગની ધારે જરૂરિયાત મુજબ રોપણી કરી આરોહણ કરવું.





- છાંચાવાળી જગ્યામાં અળવી, ઘાણા, મેથી, ફૂદીનો, પાલખ અને આદુ જેવા શાકભાજીનો ઉછેર કરવો જોઈએ.
- આ ઉપરાંત વધુ જગ્યા હોય તો ગાર્ડનમાં પપૈયા, મીઠી લીમડી, સરગવો, લીંબુ, કેળ જેવા પાકના એકાદ છોડનું પણ આયોજન થઈ શકે છે.
- જરૂરિયાત મુજબ ખેડ, ખાતર, પાણી અને પાક સંરક્ષણ ના પગલાં લેવા જરૂરી છે.
- બગીચામાં ખેતીકાર્ય માટે ઉપયોગી નાના સાધનો જેવા કે કોદાળી, ઘાતરડા, ખુરપી, પાવડો, પંજેઠી, દવા છાંટવાનો પંપ વગેરે રાખવા ખાસ આવશ્યક છે.



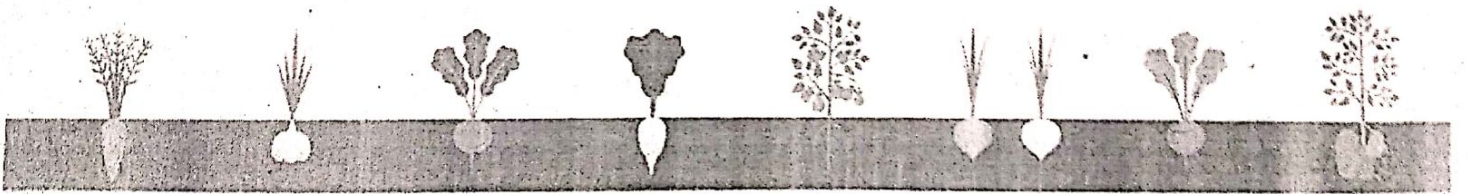
#### ઘર આંગણાના શાકભાજી પાક માટેનું કેલેન્ડર:

**ચોમાસુ શાકભાજી :** તુવેર, ભીંડા, ગુવાર, દૂધી, કારેલા, કાકડી, તુરીયા, ગલકાં, રોંગણ, ટામેટા મરચી વગેરે.

**શિયાળુ શાકભાજી :** લસણ, ડુંગળી, પાલખ, મેથી, તાંદળજો, મૂળા, મોગરી કોબીજ, બટાટા, તુવેર વગેરે

**ઉનાળુ શાકભાજી :** દૂધી, કારેલાં, કાકડી, ગુવાર, ભીંડા, ચોળી

**બહુવર્ષીય શાકભાજી :** ટીંડોળા, મીઠો લીમડો, સરગવો અને પરવળ





## જમીનની તૈયારી

શાકભાજીના ઉછેર માટે જમીન ખુબ જ મહત્વની ગણાય છે. સૌ પ્રથમ જગ્યા નક્કી કરી ને તેની લંબાઈ અને પહોળાઈનું માપ લઈ ક્ષેત્રફળ નક્કી કરો.

જો ૫૦ ચો.મી. કે તેથી ઓછી જગ્યા હોય હોય તો અમુક પસંદગીના શાકભાજી જ ઉગાડો.

જો ૧૦૦ ચો.મી. કે તેથી ઓછી જગ્યા હોય તો નાના કિચન ગાર્ડન માટે તૈયારી કરવી કે જેમા ફક્ત નાના છોડ કે વેલા ધરાવતા શાકભાજી થઈ શકશે. ફળો માટેનો આગ્રહ ના રાખવો જોઈએ.

૧૦૦ થી ૩૦૦ ચો.મી. જગ્યા હોય તો શાકભાજી સાથે પપૈયા લીંબુ સ્ટ્રોબેરી જેવા ફળ પણ ઉગાડી શકાય. ૩૦૦ ચો.મી. થી વધારે જગ્યા હોય તો તમામ શાકભાજી અને લગભગ બધા ફળ ઉગાડી શકાય.

ફળો કે વધુ ઉંચાઈવાળા પાકો સૌથી ઉત્તર તરફ વાવવા. જેથી તમારા શાકભાજીના નાના છોડના સુર્ય પ્રકાશને ન રોકે.

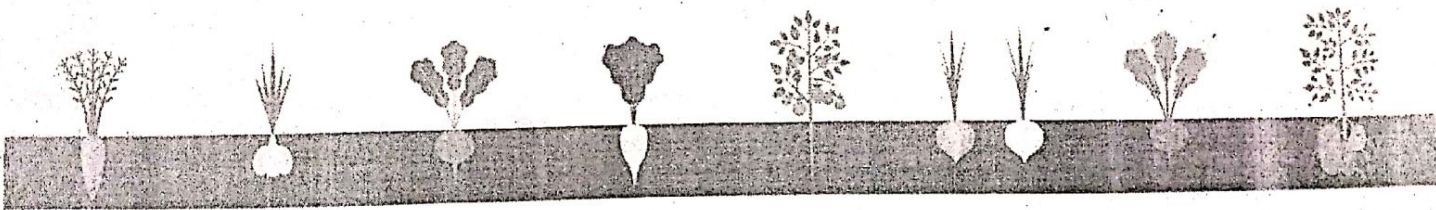
જામફળ અને સરગવા જેવા વૃક્ષ પૂર્વ અને દક્ષિણ સિવાયની અન્ય દિશા પર હોય તો ચાલે કેમ કે એમને છટણી કરી નિયંત્રિત કરી શકાય છે. પૂર્વ દિશાનો પ્રકાશ સૌને મળવો જોઈએ.

વેલાવાળા શાકભાજી, ફળો વાડ સાથે વાવો જેથી વેલા વાડ પર ચડાવી જમીનની જગ્યા બચાવી શકાય.

જો બાથરૂમના પાણીનો ઉપયોગ કરવો હોય તો ફિલ્ટર કુંડી કે ફિલ્ટર નીકની વ્યવસ્થા કરવી. પા ની ઇંટોના ટુકડા, કોલસો અને રેતીના પટમાંથી પસાર થઈ છોડને નીક પાળા કે પછી જમીન નીચે દબાવેલ છિદ્રાળુ પાઇપ કે નાના માટલાથી પાણી પહોંચે એવી વ્યવસ્થા કરી શકાય.

જો ફળ ઝાડ વાવણીની ઇચ્છા રાખતા હોય તો યાદ રાખવું કે ઝાડના મૂળ ઉંડા જઈ શકે એવી વ્યવસ્થા રાખવી પડે જો મૂળ વિકાસ ન પામે તો પણ ફળ ધારણ ન કરે.

ઘરની આબુબાબુની જમીન સારી ન હોય તો બહારથી સારી ફળદ્રુપ માટી લાવી (ઊંઘ ટથા નીંદણના બીજથી મુક્ત) કચરામાં એકથી દોઢ ફૂટ ઊંડાઈ સુધી ભરવી. જમીનને કોદાળીથી ૨૦ થી ૩૦ સે.મી. ઊંડી ખોદીને સેન્દ્રિય ખાતરો (સારુ કૌંઠવાયેલ છાણિયું ખાતર, દિવેલીનો ખોળ તથા વર્મિકમ્પોસ્ટ) નાખીને ક્યારા સમલત કરી સરખા કરવા. બહારથી સેન્દ્રિય ખાતરો ખરીદવા ન હોય તો કચરામાં શણનો લીલો પડવાશ કરવા માટે કચરામાં શણના બી પૂંખી પિયત ચાપી પાક ફૂલ આવવાની શરુઆત થાય કે તુરત જ શણ ને જમીનમાં દાટી દેવું. આમ કરવાથી મહત્તમ માવો અને સેન્દ્રિય પદાર્થ મળે છે. ત્યારબાદ એક બે અઠવાડીયા પછી જે તે પાકની વાવણી/ રોપણી કરી શકાય છે.





ઘર આંગણે જગ્યા ન હોય અને ફ્લેટ માં રહેતાં હોયએ તો ટેરેસ ગાર્ડન, કૂંડામાં કે ટ્રેમાં શાકભાજીના છોડ ઉછેરીને ઘર આંગણે ના શાકભાજીનો આનંદ લઈ શકાય છે. જેના માટે ગેલેરીની જગ્યા અથવા ઘાબા ઉપરની ખુલ્લી જગ્યા કે જ્યાં સીધો સૂર્યપ્રકાશ મળતો હોય તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. મોટા કૂંડામાં રીંગણ, મરચાં, ટામેટા, દૂધી, ગલકાં, કાકડી જેવા પાકો અને છીછરા કૂંડામાં/ટ્રેમાં મેથી, ઘાણા, પાલક જેવા ભાજીપાલાના પાકો સફળતા પૂર્વક લઈ શકાય છે.

કૂંડામાં અડધી સારી માટી + છાણીયું ખાતર અથવા વર્મિકમ્પોસ્ટ અથવા દિવેલી ખોળ અથવા લીમડા ખોળ નું મિશ્રણ બનાવી કૂંડા ભરવા.

### વિવિધ પાકો માટે કૂંડાનું કદ:

અ.નં.	પાકનું નામ	કૂંડાનું કદ
૧.	લસણ, તુલસી, ભાજી અને પાંદડા વાળા શાકભાજી	૧૪ x ૧૦ ઇંચ
૨.	કુંગળી, કોબીજ, મૂળા, કાકડી, ફ્લાવર, બ્રોકલી, ચોળી, રીંગણ નાના વેલાવાળા શાકભાજી	૧૬ x ૧૨ ઇંચ
૩.	દૂધી, તરબૂચ, ટીંડોળા, પરવળ, ગલકા, તુરિયા જેવા મોટા વેલાવાળા શાકભાજી	૧૮ x ૧૪ ઇંચ

**બીજ માવજત :** શાકભાજીના ઘર ઉછેર માટે બિયારણનો વધુ પ્રમાણમાં વપરાય તો છોડ પાતળા, ઊંચા તથા નબળા થઈ જાય છે અને ઘરમાં કોઈવાટ આવવાની શક્યતા વધી જાય છે. ઘરવાડીયામાં નાના છોડને ઊંઘઈ, લાલ કીડીયો, ફૂમિ તથા ચૂસિયા પ્રકારની જીવાતોથી ખુબ જ નુકશાન થતું હોય છે. બીજજન્ય રોગના નિયંત્રણ માટે બીજને વાવતા પહેલા પારા ચુકત દવાઓ જેવી કે થાયરમ અથવા સેસેશાન ૧ કિ.ગ્રા. બીજ માં ૩ ગ્રામ પ્રમાણે બીજ વાવવાના સમયે પટ આપવો અને સુકારા અને કોઈવારાના રોગના નિયંત્રણ માટે જૈવિક ફૂગ ટ્રાયકોડર્માનો પણ પટ આપી શકાય અને ટ્રાયકોડર્મા જમીનમાં પણ આપી શકાય તેમજ રાસાયણિક ખાતરો ઓછા વાપરવા પડે તે માટે પ્રવાહી જૈવિક ખાતરો જેવાકે એઝોટોબેક્ટર અને ફોસ્ફેટકલ્ચરનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય.

**રોપણી/વાવણી :** જે પાકોની ખેતી બીજથી થાય છે તેના બી લાવી ક્યારામાં જણાવેલ અંતર મુજબ લાઈનો કરી વાવવા. કંદથી થતા પાકોના કંદને દવાની માવજત આપી રોપવા અને ઘર ઉછેરી/મેળવી રોપણી કરવી.

**પિયત :** શાકભાજીના પાકોમાં ઉનાળામાં ૮ થી ૧૦ દિવસે અને શિયાળામાં ૧૨ થી ૧૫ દિવસના ગાળે પિયત આપવા.

**ખાતર :** સેન્દ્રિય ખાતરોનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે.

