



મહિલા કિસાન સશક્તિકરણ કાર્યક્રમ (એમ.કે.એસ.પી.)



કીચનગાર્ડન ની માર્ગદર્શિકા



Submitted by:

N. M. SADGURU WATER AND DEVELOPMENT FOUNDATION

POST BOX NO. 71, DAHOD - 389 151, GUJARAT EMAIL: nmsadguru @yahoo.com

ક્રીચન ગાર્ડન

શાકાહારી મનુષ્ય જીવનમાં તંદુરસ્તી વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે શાકભાજી એક અગત્યનું અનિવાર્ય અંગ છે. તેમાંથી અગત્યના પોષક તત્વ ઉપરાંત વિપુલ પ્રમાણમાં ક્ષાર અને પ્રજીવકો મળે છે. આયુર્વેદિક દ્રષ્ટિએ પણ આહારમાં શાકભાજીનો ઉપયોગ સ્વીકાર્ય બનેલ છે. તે તંદુરસ્તીની સાથે સાથે રોગપ્રતિકારક પુરી પાડે છે. આમ સમતોલ આહાર માટે આપણા ભોજનમાં વ્યક્તિદીઠ દરરોજ ૩૦૦ ગ્રામ શાકભાજીની જરૂરીયાત રહેલ છે. પરંતુ આપણા દેશમાં વસ્તીના પ્રમાણમાં શાકભાજી પાકોનું ઉત્પાદન ઓછું હોવાથી હાલમાં આપણને વ્યક્તિદીઠ ૧૭૦ ગ્રામ શાકભાજી ઉપલબ્ધ થાય છે. આમ ઉંચા ભાવ ચુકવવા છતાં તાજા અને સારી ગુણવત્તા ધરાવતા શાકભાજી મળી શકતા નથી અને જંતુનાશક ઝેરી દવાઓના વધુ પડતા અવશેષ કે ગટરના પાણીના ઝેરી ક્ષારો હોવાની શક્યતા રહેલ છે. આવા સંજોગોમાં પ્રદુષણ મુક્ત જરૂરીયાત પ્રમાણેના શાકભાજી આપણી ઘર આંગણે કે ક્રીચન ગાર્ડનમાં એટલેકે ઘર/મકાનની આજુબાજુની ખુલ્લી ફાજલ જમીન અગાસી છત કે બાલ્કનીમાં ફળ ફુલ કે શાકભાજી વાવવામાં આવે તેને કહે છે.

હાલમાં કુદરતી (ઓર્ગેનીક) શાકભાજી વધુ ઉંચા ભાવે બજારમાં ઉપલબ્ધ બને છે.

ઘર આંગણાના શાકભાજીના ફાયદાઓ :

- ❖ તાજા અને તંદુરસ્ત શાકભાજી ઈચ્છાનુસાર મેળવી શકાય છે.
- ❖ પોતાને મન પસંદ શાકભાજી ઘર આંગણે ઉછેરી જરૂરીયાત પ્રમાણે નિયમિત ઉપયોગ કરી ઘર ખર્ચ બચાવી શકાય છે.
- ❖ ઘર આંગણે તૈયાર કરેલ શાકભાજીમાં જંતુનાશક દવાઓના અવશેષ સિવાયના અને કુદરતી સેન્દ્રિય ખાતરોના ઉપયોગ કરી જરૂરીયાત પુરી કરી શકાય છે.
- ❖ ઘર આંગણાની આજુબાજુનું વાતાવરણ શુદ્ધ અને ચોખ્ખું રાખી શકાય છે.
- ❖ આપણા ફાજલ સમયમાં બગીચામાં કાર્યરત બની શારીરિક વ્યાયામ મેળવી સ્વાસ્થ્ય તંદુરસ્ત રાખી શકાય છે.
- ❖ ઘર આંગણાના બગીચામાં વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી પાકોની વાવણી કરી ઘરની શોભામાં વધારો થાય છે.
- ❖ ઘર આંગણે બાળકોને વિવિધ ફુલ, છોડ, પાકની ઓળખ, ખેતી પધ્ધતિ અને ઉપયોગીતાની માહિતી પ્રત્યક્ષ નિહાળી મળી શકે છે.
- ❖ ઘરના વપરાયેલા નકામા વહેતા પાણીનો બગીચામાં સદુપયોગ થતાં પ્રદુષણના પ્રશ્નો નિવારી તંદુરસ્તી કેળવી શકાય છે.

ઘર આંગણાના શાકભાજી ઉગાડવા માટેના અગત્યના મુદ્દાઓ :

- ❖ હવામાન, ઋતુ અને વિસ્તાર પ્રમાણેના શાકભાજીના પાકની વાવેતર માટેની પસંદગી કરવી.
- ❖ ઘર આંગણીની જગ્યાએ દિવસ દરમ્યાન પુરતા પ્રમાણમાં સુર્યપ્રકાશ હોવો ખાસ આવશ્યક છે.
- ❖ શાકભાજી પાક માટે ઘર આંગણને જગ્યાએ અનુસાર ખરીફ, રવી અને ઉનાળુ પાકની પસંદગી કરવી હિતાવહ છે.
- ❖ રીંગણ, મરચી, ટામેટી કોબીજ, ફલાવર, ડુંગળી જેવા પાકને ઘર ઉછેર કરી ક્યારામાં વાવણી કરવી જોઈએ.
- ❖ ટીડોળા, દુધી, કારેલા, પરવળ જેવા પાક માટે આંગણાના ખુણામાં મંડપ બનાવી એકાદ બે થાણામાં રોપણી કરી ઉછેર કરવો.
- ❖ વેલાવાળા શાકભાજી પાકોને ઝાડપ અગાસી કે ફેન્સીંગની ધારે જરૂરીયાત મુજબ રોપણી કરી આરોહણ કરવું.
- ❖ છાયા યુક્ત જગ્યામાં અળવી, ઘણા, મેથી, પાલક, આદુ, હળદર જેવા પાક લેવા જોઈએ.
- ❖ ક્યારાનુ અયોજન એવા પ્રકારે કરવું કે જેથી ખરીફ ઋતુના પાક પુર થયા બાદ રવિ ઋતુના પાક ની વાવણી કરી શકાય.
- ❖ ઘર આંગણાના ભાગમાં ખુણામાં નાનો કમ્પોસ્ટ પીટ રાખવો જેથી ભાગનું કચરૂ, ઘાસ અને પાંદડા તેમાં નાખી શકાય અને કમ્પોસ્ટ તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય.
- ❖ આ ઉપરાંત વધુ જગ્યા હોય તો ગાર્ડનમાં પપૈયા, મીઠી લીમંડી, સરગવો, લીબુ અને કેળ જેવા પાકના એકાદ છોડનું પણ આયોજન થઈ શકે.
- ❖ જરૂરીયાત મુજબ ખેડ, ખાતર, પાણી અને પાક સંરક્ષણના પગલાં લેવા જરૂરી છે.
- ❖ બગીચામાં ખેતી કાર્યો ઉપયોગી નાના સાધનો જેવા કે કોદાળી, દાંતરીડી, ખુરખી, પંજેઠી, દવા છાંટવાનો પંપ રાખવા ખાસ આવશ્યક છે.

ઘર આંગણાના શાકભાજી પાકો માટેનું કેલેન્ડર :

- ચોમાસુ શાકભાજી પાક : ગુવાર, દુધી, ભીડાં, કારેલા, કાકડી, તુરીયા, ગલકાં, રીંગણા, ટામેટા, મરચી.
- શિયાળું પાક : ડુંગળી, લસણ, મેથી, પાલક, તાંદળજો, મુળા, મોગરસ, કેબેજ, ફલાવર, બટાટા અને તુવર.
- ઉનાળું પાક : દુધી, કારેલા, કાકડી, ગુવાર, ભીડાં, ચોળી, ગલકાં અને તુરીયા.
- બહુ વરસાયું પાક : પરવળ, ટીડોરા, મીઠી લીબડો અને સરગવો.

ઘર આંગણે શાકભાજી ઉછેર લે આઉટનો એક નમુનો આ સાથે દર્શાવેલ છે.

શાકભાજી પાકોની ભલામણ કરેલ જાતો :

- રીંગણ : ગુજરાત સંકર રીંગણ-૧, ગુ.સંકર રીંગણઅશ્ર, ગુ.લંબગોળ રીંગણ-૧, ડોલી-૫, મોબી-૪-૨.
- ટામેટા : ગુ.ટામેટા-૧, ગુ.ટામેટા-૨, અવિનાશ-૨, એન.એ.૫૦૧, વૈશાલી, રૂપાલી.
- મરચી : ગુજરાત શાકભાજી મરચી ૧૦૧, ૧૧૧, ૧૧૨, ૧૨૧, ૧૩૧, એસ.૪૯, જવાલા.
- ભીડા : ગુજરાત સંકર ભીડા-૧, ગુજરાત ભીડા-૨, પરભણી ક્રાંતિ, ગુ.આણંદ ભીડા-૫
- દુધી : પુસા નવીન, પીએસપીએલ
- કારેલા : પ્રિયા, વિગ્રો, અર્કહરીત, કોઈમ્બતુર-૧
- તુરીયા : પુસા નસદાર, આ.તુરીયા-૧
- ગલકા : પુસા ચીકની, જૂ.ગલકા-૧
- ગુવાર : પુસા નવબહાર
- ચોળા : પુસા ફાલ્ગુની, ગુ.ચોળા-૪, આ.શા.ચોળી-૧
- તુવેર : ગુજરાત તુવેર-૧૦૦, ગુ.તુવેર-૧, આ.શા.તુવેર-૧
- ડુંગળી : એગ્રી ફાઉન્ડ લાઈટ રેપ, ડાર્ક રેડ, નાસિક રેડ, તલાલા લોકલ
- લસણ : જી.જી-૧, જી.જી-૨, જી.જી-૩
- મૂળા : પુસા ચેતકી, જાપાનીઝ, જીજી-૩
- સરગવો : પી.કે-૧, પી.કેઅશ્ર
- કાકડી : ગુ.કાકડી-૧, ખીરા, પોઈન શેટ્ટી

અ. નં.	જીવાત	નિયંત્રણ માટે વપરાતી વનસ્પિતિ	દવા બનાવવાની રીત	છંટકાવનું પ્રમાણ
૧	મોલો મશી	રતનજયોતના પાન (જેટ્રોફા)	૩ કિલોગ્રામ પાન + ૨૦ લિ. પાણી ઉકાળીને ૫ લિ. દ્રાવણ બનાવવું.	૧૦૦-૧૫૦ મિલિ / ૧૦ લિટર પાણીમાં
૨	સફેદ માખી	ગંધાતી (લેન્ટેના) ગુલાબી ફલવાળી	૩ કિલોગ્રામ પાન + ૨૦ લિ. પાણી ઉકાળીને ૫ લિ. દ્રાવણ બનાવવું.	૭૫-૮૦ મિલિ / ૧૦ લિટર પાણીમાં
૩	પાન ખાનારી ઈયળ	લીમંડાનું તેલ + કુંવરપાહું + છીકણી અથવા	લીમંડાનું તેલ ૫૦૦ ગ્રામ + કુંવરપાહું ૪ કિલોગ્રામ + છીકણી (તમાકુનોભૂકો ૫૦૦ ગ્રામ)	૧૦૦-૧૫૦ મિલિ / ૧૦ લિટર પાણીમાં અથવા
		એન.પી.વી.વાયરસ	૨૦ લિ. પાણી ઉકાળીને ૫ લિ. દ્રાવણ બનાવવું. અથવા એન.પી.વી. છાંટવું.	૧૦ મિલિ / ૧૦ લિટર પાણીમાં
		બીટી (બેસિલસ થુરેન્જીનેસીસ)	બીટી	૨૦ મિલિ પાઉડર / પ્રવાહી ૧૫ લિટર પાણીમાં
૪	ઉઘઈ	તમાકુનો ભૂકો	૫ કિલો તમાકુનોભૂકો + ૨૦ કિલો માટી	એકરમાં પૂખવી.
		આકડાના છોડની ડાળીના ટૂકડા	આકડાના ટૂકડા ડૂબે તેટલુ પાણી ભરી ટાંકીમાં ૭ દિવસ કહોવડાવવું અને બનેલા દ્રાવણને ગાળી લેવું.	નીકમાં પિયત વખતે આ દ્રાવણ ટીપે ટીપે નાખવું.
૫	કુગજન્ય રોગો	થોરનું દુધ (કિકટસ)	૫ ગ્રામ થોરનું દુધ ૫૦ મિલિ પાણીમાં મિશ્રણ બનાવવું.	૧ કિલો બીજને બીજ માવજત આપવી.
૬	સુકારો અને થડનો કહોવારો	ટ્રાયકોડર્મા	ટ્રાયકોડર્માનો બીજ ૫૮ આપવો.	૧ કિલો બિયારણ માટે ૪ ગ્રામ ટ્રાયકોડર્મા