

ક્રિયાળ ગાર્ડન

ફાઈલ



શાળાનું નામ -

તાલુકો -

ગ્રામ -



અમારી શાળામાં કિચન ગાર્ડન અન્વયે જણાવવાનું કે, શાળાઓમાં બાળકોના પોષણ માટે વિવિધ પ્રકારની જડીબુટ્ટી, શાકભાજી વાવીને મધ્યાહન ભોજન બનાવવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે અને બાળકો માટે તાજું ભોજન તૈયાર થાય, જેથી બાળકોમાં પોષણની માત્રા વધે અને બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે તે થકી અમે અમારી શાળામાં કિચન ગાર્ડન બનાવેલ છે.

“સુપોષિત ભારત વર્ષ-૨૦૨૨” ના સ્વપ્નને સિદ્ધ કરવા માટે રાજ્ય સરકારશ્રી દ્વારા જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓ ઝુંબેશરૂપે હાથ ધરવામાં આવેલ છે. વર્ષ ૨૦૨૦ માં “કિચન ગાર્ડન” ને ફલેગશિપ કાર્યક્રમમાં સમાવેશ થયેલ છે. તમામ શાળાઓમાં વર્ષ ૨૦૨૧-૨૨ માં “કિચન ગાર્ડન” વિકસાવવાના થાય છે. કિચન ગાર્ડન” નો હેતુ “શાળાના પરિસરમાં મધ્યાહન ભોજન યોજનાના લાભાર્થી બાળકોને વધારે સારું પોષણ આપવામાં ઉપયોગી ઋતુ પ્રમાણે શાકભાજીના છોડ અને ફળાઉ ઝાડનું સંવર્ધન કરવાનો અને તેનો વિનામૂલ્યે ઉપયોગ મધ્યાહન ભોજન યોજનામાં કરવાનો છે.”



ગુજરાત રાજ્યમાં હાલમાં વર્ષાઋતુ સક્રિય છે. નવા છોડ, રોપાઓ ઉછેરવા માટે હાલ અનુકૂળ વાતાવરણ છે. તેથી અમે અમારી શાળામાં ઉપલબ્ધ જગ્યા પ્રમાણે મધ્યાહન ભોજન યોજનામાં વપરાશ થઈ શકે તેવા શાકભાજીના છોડ જેમ કે, રીંગણ, ટામેટા, દૂધી, ઘાણા મરચાં, આદું, મીઠો લીમડો



તથા સરગવા, લીંબુ, જમફળ, દાડમ, ચીકુ જેવા દીર્ઘઆયુ રોપઓનું વાવેતર અને ફાળજીપૂર્વક ઉછેર થાય તે માટે હાલની આવર્ષાક્રતુનો સમય અનુકૂળ છે.

શાકાહારી મનુષ્ય જીવનમાં શરીરના સમતોલ વિકાસ માટે શાકભાજી એક અગત્યનું અનિવાર્ય અંગ છે. તેમાંથી અગત્યના પોષક તત્વો ઉપરાંત વિપુલ પ્રમાણમાં ક્ષાર અને પ્રજીવકો મળે છે. આયુર્વેદિક દ્રષ્ટિએ પણ આહારમાં શાકભાજીનો ઉપયોગ સ્વીકાર્ય બને છે. તે તંદુરસ્તીની સાથે સાથે રોગપ્રતિકારક શક્તિ પૂરી પાડે છે. હાલમાં ઊંચા ભાવ ચૂકવવા છતાં તાજ અને સારી ગુણવત્તા ધરાવતા શાકભાજી મળી શકતા નથી કેમકે એમાં જંતુનાશક ઝેરી દવાઓનું વધુ પડતા અવશેષ કે ગરરના પાણીના ઝેરી રસાયણો હોવાની શક્યતા રહેલ છે. આવા સંજોગોમાં પ્રદૂષણ મુક્ત જરૂરિયાત પ્રમાણેના શાકભાજી આપણે ઘર આંગણે કે કિચન ગાર્ડનમાં ઉગાડવાનો શોખ કેળવવો પડશે. કિચન ગાર્ડન એટલે કે શાળા, ઘર/મકાનની આજુબાજુની ખુણી ક્ષાજલ જમીન, અગાશી, છત કે બાલ્કનીમાં ફળ, ફૂલ કે શાકભાજી ઉગાડવા.



કિચન ગાર્ડન :

- સૌ પ્રથમ તમે જગ્યા નક્કી કરો. તેની લંબાઈ પહોળાઈનું માપ લઈ તેનું ક્ષેત્રફળ નક્કી કરી લો.



- જે 100 ચો. મી કે તેથી ઓછી જગ્યા હોય તો નાના કિચન ગાર્ડન માટે તૈયારી કરો કે જેમા ફક્ત નાના છોડ કે વેલા ધરાવતા શાકભાજી થઈ શકશે. ફળો માટેનો આગ્રહ છોડી દેવો. જે 100 થી 300 ચો. મી જગ્યા હોય તો શાકભાજી સાથે પપૈયા, લીમ્બુ, પેશનફ્રુટ, સ્ટ્રોબરી જેવા ફળ પણ ઉગાડી શકાય. 300 ચો. મી થી વધુ જગ્યા હોય તો તમે બધા શાકભાજી સાથે લગભગ બધા ફળોમાથી પણ પસંદગી કરી શકો.



- ફળો કે વધુ ઉંચાઈવાળા પાકો સૌથી ઉત્તર તરફ વાવવા. જેથી તમારા શાકભાજીના નાના છોડના સુર્યપ્રકાશને ન રોકે.
- જમફળ 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 / ફેંસીંગ સાથે વાવો જેથી વેલા વાડ પર ચડાવી જમીનની જગ્યા બચાવી લેવાય.
- બગીચાની કોઈ નીચાણવાળી કે ઇંચાવાળી કે ખૂણાની જગ્યા કમ્પોસ્ટ કે વર્મિકમ્પોસ્ટ માટે રાખો જેથી તમારા ઘરના રસોડાના જૈવિક કચરામાંથી જ જરૂરી ખાતર મળશે.
- જે બાથરૂમના પાણીનો ઉપયોગ કરવો હોય તો ફિલ્ટર કુંડી કે ફિલ્ટર નીકની વ્યવસ્થા કરવી. પાની ઈંટોના ટુકડા, ચારકોલ અને રેતીના બેડમાંથી પસાર થઈ છોડને નીક પાળા કે પછી



જમીન નીચે દબાવેલ છિદ્રાળુ પાઈપથી પાણી પહોંચે એવી વ્યવસ્થા કરી શકાય.

- જે ફળઝાડ વાવવાની ઇચ્છા રાખતા હોય તો યાદ રાખવું રહ્યું કે ફળ ઝાડના મૂળ ઊંડા જઈ શકે એવી વ્યવસ્થા રાખવી પડે. જે મૂળ વિકાસ ન થાય તો પણ ફળ ધારણ ન કરે
- ચીકુ, આંબા જેવા મોટા વૃક્ષ માટે ઓછામાં ઓછું ૨★૨★૨ ફુટના ખાડા કરા માટી ખાતર ભરવું જરૂરી. અન્ય નાના ઝાડ માટે 1.5 ★ 1.5 ★ 1.5 ફુટનો ખાડો ચાલે. ખાડો ભરવા સારી માટી સાથે એટલા જ પ્રમાણમાં સારું કંપોસ્ટ ખાતર અને થોડો દિવેલી/લીમડાનો ખોળ ભેળવવો જરૂરી.

ટેરેસ ગાર્ડન :

- ચાલુ કરતા પહેલા કેટલી જગ્યા મળી શકે તેમ છે તે નક્કી કરો. તમારા વપરાશ પુરતી જગ્યા છોડી દો.
- જે 50 ચો. મી કરતા ઓછી જગ્યા હોય તો અમુક પસંદગીના શાકભાજી જ ઉગાડો. જે 50 થી 100 ચો.મીની જગ્યા હોય તો ઘણા શાકભાજી તથા ઉત્તર પશ્ચિમના ખુણે પપૈયા કેળા જેવા ફળ સમાવી શકો. જે 100 ચો.મીથી વધુ જગ્યા હોય તો પૂર્ણ કક્ષાનો કઠી શકાય તેવો



બગીચો બને. બધા શાકભાજી તથા કેટલાક ફળો પણ સફળતાથી ઉગાડી શકાય.



- ફળો, વેલાવાળા શાકભાજી કે ઊંચા છોડ ધરાવતા શાકભાજી વગેરે ઉત્તર કે પશ્ચિમે રાખવા.. જેથી દરેક શાકભાજીના છોડને મળતો સુર્યપ્રકાશ અવરોધાય નહીં. રખરખાવ માટે બધી બાજુ ફરી શકાય એ રીતે દરેક કુંડા કે શાકભાજી ક્યારાની ગોઠવણી કરવી.



- વેલાવાળા શાકભાજી પેરાપેટ કે દિવાલ પર ફેલાય એવી ત્યવસ્થા કરી શકાય. ઉનાળાની ગરમીમાં ભારે તાપથી બચાવવા ગ્રીન નેટનો ઇંચડો કરવો જરૂરી. જેથી કોંકિટની ગરમીથી પણ બચાવી શકાય.
- જો આખો દિવસ પ્રકાશ ન મળતો હોય અને પૂર્વનો પ્રકાશ ખુબ અવરોધાતો હોય તો કાકડી / દુધી વર્ગના વેલાવાળા શાકભાજી ન વાવવા, તે ઓછા પ્રકાશમા રોગનો ભોગ બની શકે છે.

ઘરઆંગણે શાકભાજી ઉગાડવાના ફાયદાઓ :

1. તાજ અને તંદુરસ્ત શાકભાજી ઇચ્છાનુસાર ગમે ત્યારે મેળવી શકાય.
2. જાતે ઉગાડેલ શાકભાજી ખાવાનો પરમ આનંદ અવર્ણનીય.
3. બજારમાં મળતા મોંઘા શાકભાજીનો ખર્ચ ઘટાડી શકાય.



4. ઘર આંગણે તૈયાર કરેલ શાકભાજીમાં જંતુનાશક દવાઓ કે રાસાયણિક ખાતરો વગરના હોય સ્વાસ્થ્ય માટે સારા ગણાય.

5. આપણા હાજલ સમયમાં બગીચામાં કાર્યરત બની શારીરિક વ્યાયામ મેળવી શરીર તંદુરસ્ત રાખી શકાય છે. કામ કરી કંઈક સર્જન કર્યાનો આનંદ મળે.



6. ઘર આંગણા ના બગીચા માં વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી પાકોની વાવણી કરવાથી ઘરની શોભામાં વધારો થાય છે / સ્વચ્છતા જળવાય છે.

7. ઘર આંગણે બાળકો વિવિધ ફૂલ છોડ, પાકની ઓળખ, ખેતી પધ્ધતિ અને ઉપયોગીતાની માહિતી પ્રત્યક્ષ નિહાળી – મેલવી શકે છે.

8. તમારા રોજબરોજના ધંધાકીય કામો સાથે નવરાશની પળોમા આ કામથી થોડો બદલાવ મળે અને પ્રકૃતિના સાનિધ્યમા તણાવમુક્ત બનાય..

इोटोग्राफ्स



મિશ્રપાક તરીકે સાથી પાક :

- તુલસી – રામેટા, વટાણા, દ્રાક્ષ, અન્ય ફળો
- ફળો વર્ગ – ગાજર, ડોબીજ, કાકડી, બટાકા, મકાઈ
- વાલોડ પાપડી – મકાઈ, બટાકા, પાલક
- બીટ – ડુંગળી, નાના વેલાવાળા ફળો,
- બ્રોકોલી / ડોબીજ – સુવા, બટાકા, ફુદીનો
- ગાજર – લેડ્યુસ, ચાઈવ, વટાણા, સુવા
- ચાઈવ્સ/ લસણ – ગાજર, કાકડી, ડુંગળી, રામેટા
- લીંબુ વર્ગ – જમરૂખ
- મકાઈ – બટાકા, ફળો વર્ગ, તરબુચ, કોળા, કાકડી કાકડી –
મકાઈ, ડોબીજ, ચાઈવ્સ, ઓરેગાનો, બટાકા
- રીંગણ – ફળો વર્ગ, બટાકા
- ફળખાડ – લસણ, ચાઈવ્સ
- દ્રાક્ષ – શેતુર, રાઈ, સરસવ
- લેડ્યુસ – ગાજર, ગાજર, મૂળા, સ્ટ્રોબરી
- ગલગોટા – રામેટા, ગુલાબ, બટાકા, ફળો
- તરબુચ – મકાઈ, મૂળા
- ફુદીનો – ડોબીજ, વટાણા
- ડુંગળી – બીટ, ગાજર, નોલખોલ



- વટાણા – ગાજર, મૂળા, ડાકડી, ડુંગળી, મકાઈ, ફઠોળ
- બટાકા – ફઠોળ, મકાઈ, ડોબીજ, વટાણા, રીંગણ
- ડોળા – ફઠોળ, મકાઈ, ડોબીજ, વટાણા, ગલગોટા
- મૂળા – વટાણા, લેટ્યુસ, ડાકડી
- ગુલાબ – દ્રાક્ષ, લસણ, ડુંગળી, ચાઈલ્સ, ગલગોટા
- પાલક – સ્ટ્રોબરી
- સ્ટ્રોબરી – ફઠોળ, લેટ્યુસ, પાલક
- સુર્યમુખી – સ્કોવોશ, ઝુકીની, મકાઈ
- ટામેટા – તુલસી, ડોબીજ, ગલગોટા, ડાકડી
- અજમો – ડોબીજ

એકબીજને નાપસંદ કરતા સાથી :

- સફરજન – બટાકા
- બ્રોકોલી ડોબીજ/હલાવર – સ્ટ્રોબરી
- ફઠોળ વર્ગ – લસણ, ડુંગળી, વળીયારી, બટાકા
- ડાકડી – બટાકા
- લેટ્યુસ – વળીયાળી
- ડુંગળી/લસણ/ચાઈલ્સ – બધા ફઠોળ વર્ગ
- વટાણા – બટાકા
- બટાકા – ટામેટા, મૂળા સુર્યમુખી



- કોળા – બટાકા, ટામેટા, મરચા, રીંગણ
- મૂળા – બટાકા
- પાલક – કોબીજ, ફલાવર, બોકોલી
- સુર્યમુખી – બધા શાકભાજી
- ટામેટા – વરીયાલી, બટાકા, મકાઈ

ઘર આંગણે શાકભાજી ઉગાડવાનાં ફાયદાઓ :

- તાજ અને તંદુરસ્ત શાકભાજી ઈચ્છાનુસાર આખું વર્ષ દરમ્યાન મેળવી શકાય છે.
- પોતાને મનપસંદ શાકભાજીનો ઘર આંગણે ઉછેર કરવાથી તેનો ઉપયોગ કરી ઘર ખર્ચ બચાવી શકાય.
- ઘર આંગણે તૈયાર કરેલ શાકભાજી જંતુનાશાક દવાઓના અવશેષ સિવાયના અને કુદરતી સેનિટ્રીય ખાતરોથી ઉત્પન્ન કરેલા હોય છે.
- ફાજલ સમયમાં બગીચામાં કાર્યરત બની શારીરિક વ્યાયામ મેળવી શરીર તંદુરસ્ત રાખી શકાય છે.
- ઘરે આંગણાનાં બગીચામાં વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી પાકોની વાવણી કરી ઘરની શોભામાં વધારો થાય છે.
- ઘર આંગણે બાળકોને વિવિધ ફૂલ, છોડ, પાકની ઓળખ, ખેતી પદ્ધતિ અને ઉપયોગીતાની માહિતી પ્રત્યક્ષ આપી શકાય છે.



- ઘરના નકામા વહેતા પાણીનો બગીચામાં સદ્ઉપયોગ થતાં પ્રદૂષણના પ્રશ્નો નિવારી તંદુરસ્તી કેળવી શકાય છે.
- કિચન ગાર્ડનમાંથી મળતા ફળો કે શાકભાજી એ બજારમાંથી મળતા ફળો કે શાકભાજી કરતા એકદમ તાજ અને વધુ પૌષ્ટિક તત્વો ધરાવતા હોય છે.
- કિચન ગાર્ડનમાં વાવવામાં આવતા ફળો કે શાકભાજીના છોડ અને વેલાઓના ફચરામાંથી ખાતર પણ બનાવી શકાય છે.
- ઘરની આજુબાજુનું વાતાવરણ શુદ્ધ અને ચોખ્ખું રાખી શકાય છે.

ઘર આંગણે શાકભાજી ઉગાડવા માટેના અગત્યના મુદ્દાઓ :

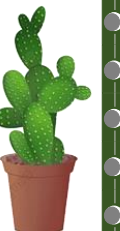
- હવામાન, ઋતુ અને વિસ્તાર પ્રમાણેના શાકભાજી પાકના વાવેતર માટેની પસંદગી કરવી.
- ઘર આંગણાની જગ્યાએ દિવસ દરમ્યાન પૂરતા પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ હોવો ખાસ આવશ્યક છે.
- શાકભાજી પાક માટે ઘરઆંગણાની જગ્યા અનુસાર ખરીફ, રવી અને ઉનાળુ પાકની પસંદગી કરવી હિતાવહ છે.
- રીંગણ, મરચી, ટામેટી, કોબીજ, ફલાવર, ડુંગળી જેવા પાકનું ઘર ઉછેર કરી ક્યારામાં રોપણી કરવી જોઈએ.
- ટીંડોળા, પરવળ જેવા પાક માટે આંગણાના ખૂણામાં મંડપ બનાવી એક અથવા બે બીજ ઉછેરી વેલાઓ મંડપ પર ચડાવવા.



- વેલાવાળા શાકભાજી પાકોને ઝાડ, અગાશી કે ફેન્સિંગ ધારે જરૂરીયાત મુજબ રોપણી કરી આરોહણ કરવું.
- છાયાયુક્ત જગ્યામાં અળવી, ઘાણ, મેથી, ફુદીનો, પાલક અને આદુ વગેરે જેવા પાક લેવા જોઈએ.
- ક્યારાનું આયોજન એવા પ્રકારે કરવું જેથી ખરીફ ઋતુના પાક પુરા થયા બાદ રવી ઋતુના પાકની વાવણી કરી શકાય છે.
- ઘર આંગણાના બાગમાં ખૂણામાં નાનો કંમ્પોસ્ટ પીટ રાખવો, જેથી બાગનું કચરુ, ઘાસ તેમજ રસોડાનો જીવંત કચરો તેમજ પાન તેમાં નાખી કંમ્પોસ્ટ તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય.
- આ ઉપરાંત વધુ જગ્યા હોય તો ગાર્ડનમાં પપૈયા, મીઠી લીમડી, સરગવો, લીંબુ અથવા કેળ જેવા પાકના એકાદ છોડા નું પણ આયોજન થઈ શકે છે.
- જરૂરીયાત મુજબ ખેડ, ખાતર, પાણી અને પાક સંરક્ષણના પગલા લેવા જરૂરી છે.
- બગીચામાં ખેતીકાર્ય માટે ઉપયોગી નાના સાધનો જેવા કે કોદાળી, દાતરડા, ખૂરપી, પંજેઠી તેમજ દવા છાંટવાનો પંપ રાખવો ખાસ આવશ્યક છે.

આંગણાના શાકભાજી પાકો માટેનું કેલેન્ડર :

ચોમાસુ શાકભાજી પાક : તુવેર, ભીંડા, ગુવાર, દૂધી, ફારેલા, ફાફડી, તુરીયા, ગલકાં, રીંગણ, ટામેટા, મરચી વગેરે



શિયાળુ પાક : લસણ, ડુંગળી, પાલક, મેથી, તાંદળખે, મૂળા, મોગરી, કોબીજ, બટાટા, તુવેર વગેરે

ઉનાળુ પાક : દૂધી, કારેલાં, કાકડી, ગુવાર, ભીંડા, ચોળી વગેરે

બહુવર્ષીય પાક : ટીંડોળા, મીઠો લીમડો, સરગવો અને પરવળ વગેરે

ગુજરાત રાજ્યમાં વવાતા શાકભાજીના પાકોનું ઋતુ પ્રમાણનું કેલેન્ડર

અ.નં.	ઋતુ	વાવેતર સમય	શાકભાજી
૧	શિયાળો (રવી ઋતુ)	ઓક્ટોબર – નવેમ્બર	ટમેટી, મરચી, રીંગણ, કોબીજ, ફલાવર, લસણ, ડુંગળી, મૂળા, ગાજર, વાલ, વટાણા, વાલોળ –પાપડી, તુવેર, મેથી, પાલખ, ઘાણા, શકકરીયાં વગેરે પાકો.
૨	ઉનાળુ	ફેબ્રુઆરી – માર્ચ	ભીંડા, ચોળી, ગુવાર, દૂધી, કારેલા, તુરીયા, ગલકાં, ઘીલોડી, પરવળ, કાકડી, તરબૂચ, શકકરટેટી, મેથી, ઘાણા, રીંગણ વગેરે પાકો.
૩	ચોમાસુ (ખરીફ ઋતુ)	જૂન – જુલાઈ	રીંગણ, મરચી, ટમેટી, ભીંડા, ગુવાર, ચોળા, દૂધી, ગલકા, તુરીયા, કારેલા, તુવેર, કંકોડા, ઘીલોડી, કાકડી, ડુંગળી, પરવળ વગેરે પાકો.



SHIKSHAN SAGAR

(શિક્ષણ સાગર)

એપ્લીકેશન ની વિશેષતા



આ એપ્લીકેશન મુખ્ય ત્રણ વિભાગમાં વહેચવામાં આવી છે .

૧. ટીચર ૨. વિદ્યાર્થી
૩. ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક

ટીચર – ઓનલાઈન હાજરી, MDM હાજરી, SAS ગુજરાત, ગુણોત્સવ પોર્ટલ, જ્ઞાનકુંજ પ્રોજેક્ટ, GSHALA લોગીન, આધાર ડાયઝ એન્ટ્રી, શિષ્યવૃત્તિ ઓનલાઈન હાજરી, ખેલ મહાકુંભ એન્ટ્રી, ઈન્સ્પાયર એવોર્ડ એન્ટ્રી, CPF ચેક કરો, ઓનલાઈન PLI – LIC ભરો .

અમારા શિક્ષણ સાગર વોટ્સઅપ ગ્રુપમાં જોઈન થાઓ.



શિક્ષણ સાગર
JOIN GROUP



વિદ્યાર્થી – પાઠ્યપુસ્તક , પાઠ આયોજન , શિક્ષક આવૃત્તિ , સ્વ અધ્યયનપોથી , ઓનલાઈન MCQ , યુનિટ ટેસ્ટ , એકમનું સ્વાધ્યાય , MP3 કાવ્ય , અધ્યયન નિષ્પત્તી , અધ્યયન નિષ્પત્તી આધારિત પ્રશ્નો , સંદર્ભ સાહિત્ય અને આ બધું પાઠ વાઈઝ

ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક – શિક્ષક ઉપયોગી મટેરિયલ્સ , તમારું બનાવેલું મટેરિયલ્સ અમને આપો , તમારે જે મટેરિયલ્સ જોઈએ તે અમને કહો , મૂંઝવણ અને માર્ગદર્શન .

અમારા શિક્ષણ સાગર એપ્લીકેશન પ્લે-સ્ટોર માંથી ડાઉનલોડ કરો.



Download
શિક્ષણ સાગર
APPLICATION