

ફળ-શાકભાજીનું મહત્વ અને ઘર આંગણે ઉછેર

હિનાબેન બી. પટેલ

કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, સમોડા-ગણવાડા, તા. સિદ્ધપુર જી. પાટણ - ૩૮૪૧૩૦

ફોન : (૦૨૭૬૭) ૨૮૫૫૨૮



આપણા દેશના લોકોની તંદુરસ્તી સારી હશે તો જ વ્યક્તિ વિકાસ દ્વારા દેશ ઉન્નતિ કરી શકશે. પહેલાના જમાના કરતાં હાલના શરીર સ્વાસ્થ્યમાં મનુષ્ય દિન-પ્રતિદિન પાંગળો બનતો જાય છે પરિણામે જીવલેણ બિમારીઓનું પ્રમાણ વધતું ચાલ્યું છે. જે રોજબરોજ દવાખાનાની આસપાસ લાંબી ક્તારો દ્વારા આપણે જોઈ અનુભવી શકીએ છીએ જેનું મુખ્ય કારણ પોષણક્ષમ આહારનો અભાવ સૂચવે છે. તંદુરસ્તી માટે મનુષ્યને સમતોલ આહાર જોઈએ. જેના માટે રોજંદા આહારમાં છ તત્વોની જરૂરિયાત છે (૧) કાર્બોદિત પદાર્થ (સ્ટાર્ચ) (૨) ચરબી (૩) પ્રોટીન (૪) વિટામિન (૫) ક્ષાર અને (૬) પાણી. આ પૈકી પ્રથમ ત્રણ તત્વો (કાર્બોદિત પદાર્થો, પ્રોટીન અને ચરબી) આપણા રોજંદા ખોરાકમાં લેવાતા ધાન્ય, કઠોળ, મરીમસાલા અને તૈલી પદાર્થોમાંથી મળી રહે છે. ભારતની વસ્તીનો મોટો ભાગ મિશ્રાહારી છે. એમાં ગુજરાતીઓ મહદ અંશે શાકાહારી છે જેથી તેમની તંદુરસ્તી માટે જરૂરી ક્ષારો અને વિટામિનો મુખ્યત્વે ફળો અને શાકભાજીમાંથી મળે છે. પરંતુ ફળો અને શાકભાજી આહારમાં પુરતા પ્રમાણમાં લેવાતા ન હોવાથી આ બે તત્વોની આપણા શરીરમાં કાયમી ઉણપ વર્તાય છે જે જીવલેણ બિમારીઓ પૈકીનું એક મુખ્ય ઉદ્ભવસ્થાન ગણી શકાય.

વિટામિનો ઉપરાંત ફળો અને શાકભાજીમાંથી મળતું આપણા શરીર માટેનું અગત્યનું ઘટક ક્ષારો કે ખનીજદ્રવ્યો છે જેમાં કેલ્શિયમ, લોહ વગેરે તત્વો આવે છે જેનું મુખ્ય કાર્ય આપણા શરીરના હાડકાના બંધારણ અને લોહીની શુદ્ધિ માટે તથા પાચનક્રિયાને ઉત્તેજિત કરવાનું

છે. જેની ઉણપથી હાડકાંની મજબૂતાઈ ઘટી જાય છે તથા પાચનક્રિયા મંદ પડે છે. તાજા ભાજીપાલા જેવા કે મેથી, ધાણા, પાલખ, તાંદળજો, ચીલ, અળવી, કોબીજ તેમજ કાજુ, ફાલસા, દાડમ, કેળા, લીંબુમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ક્ષારો હોય છે.

ફળો અને શાકભાજીમાં પેક્ટીન અને સેલ્યુલોઝ (રેસા) હોય છે. જેનાથી જઠર અને નાના આંતરડાના સ્નાયુઓને ગતિ મળે છે અને દસ્ત સાફ આવે છે જે શરીર સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

અનાજ અને કઠોળની સરખામણીમાં શાકભાજીમાંથી ટુંકાગાળામાં ૩ થી ૪ ગણા વધારે પોષકતત્વો મળે છે. આમ ફળો અને શાકભાજીનું મહત્વ આપણા શરીરના બંધારણ અને દેહધાર્મિક વૃદ્ધિ માટે વિશેષ પ્રમાણમાં હોવા છતાં તેના ઉપયોગ બાબત આપણે દુર્લક્ષ દાખવીએ છીએ જેના પરિણામે મનુષ્યમાં જીવલેણ રોગો પેદા થાય છે. આવા રોગોના નિયંત્રણ માટે ડોક્ટરની ભલામણ કરેલ ટોનિક કે સીરપના બદલામાં આપણા રોજંદા આહારમાં તાજા અને જરૂરી માત્રામાં ફળો અને શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવાથી મળી રહે છે. આ રીત જોતાં આપણા જૂના પુરાણોમાં મહર્ષિ મુનિઓની 'ભોજનાન્તે ફળાહાર' કહેવત ખરેખર યથાર્થ છે.

તંદુરસ્તી માટે ફળ-શાકભાજીની દૈનિક જરૂરિયાત :

ભારતની વસ્તીનો મોટો ભાગ મિશ્રાહારી છે. એમાંય ગુજરાતીઓ મહદ અંશે શાકાહારી હોવા છતાં આહારમાં શાકભાજીનું પ્રમાણ નહિવત છે. મનુષ્યના

ખોરાકમાં ફળ અને શાકભાજીનો ઉપયોગ ઘણો જ મહત્વનો છે જેના દરેક ભાગ માનવ શરીરના પોષણ અને તંદુરસ્તી જાળવવામાં આગવું સ્થાન પરાવે છે.

સમતોલ આહારની દ્રષ્ટિએ પુખ્તવયની વ્યક્તિએ દરરોજના આહારમાં ૧૦૦ ગ્રામ કંદમૂળવાળા, ૧૦૦ ગ્રામ પાનવાળા અને ૧૨૦ ગ્રામ અન્ય શાકભાજી હોવા જોઈએ. પરંતુ આપણા દેશમાં વ્યક્તિદીઠ દૈનિક વપરાશ ખૂબ જ ઓછો છે. એક અંદાજ મુજબ આપણે ત્યાં દરરોજના વ્યક્તિદીઠ ૩૦ ગ્રામ શાકભાજી અને ૪૬ ગ્રામ ફળોનો વપરાશ છે. જ્યારે અમેરિકામાં ૫૦૦ ગ્રામ અને ઈંગ્લેન્ડમાં ૧૨૦ ગ્રામ છે. પરંતુ તેમાં પણ ગરીબ અને પૈસાદાર લોકો વચ્ચે ઘણી જ અસમતુલા છે. સામાન્ય સ્થિતિના લોકો પોતાની આર્થિક સ્થિતિ નબળી હોઈ ગરીબાઈને કારણે પુરતા પ્રમાણમાં ફળ શાકભાજીનો ઉપયોગ કરતા નથી. જ્યારે બીજા બાજુ આર્થિક રીતે સારી સ્થિતિવાળા કુટુંબોને પૈસાની છુટ હોવા છતાં શાકભાજીના મહત્વ વિષે અપુરતા જ્ઞાનને કારણે પુરતા શાકભાજી લઈ શકતા નથી.

હાલમાં શહેરી વિસ્તારમાં શાકભાજીની જરૂરિયાત વધવાથી તેના વધુ ભાવ આપણે ચૂકવવા પડે છે જે આપણા દેશના ગરીબ માનવને આર્થિક દ્રષ્ટિએ પરવડે તેમ નથી. વળી શહેરોમાં મળતા શાકભાજી બે, ત્રણ કે તેથી વધુ દિવસોના વાસી હોય છે જેના પર પાણી છાંટીને પરાણે તાજા રાખેલા અને સુંદર દેખાતા શાકભાજી ખરેખર તાજા હોતા નથી. એક દિવસના પણ વાસી શાકભાજીમાંથી પોષક તત્વો વિટામિનોનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. શાકભાજીમાં રહેલો પોષકતત્વોની ઉણપ આપણા રોજખરોજના ખોરાકમાં રહે તો તેની અસર રોગમાં પરિણમે છે. પરિણામે દવાઓ લેવાની ફરજ પડે છે તેથી તાજા શાકભાજી માટેનો ઉત્તમ રસ્તો એ છે કે દરેકે કુટુંબના સભ્યો અને જમીનની ઉલ્ભવતા મુજબ પોતાની જરૂરીયાતની શાકભાજી ઘરઆંગણે ઉગાડવાં જોઈએ.

આજકાલ શહેરો અને મોટા નગરોમાં બંધાતી સોસાયટીઓ અને કોલોનીઓમાં પહેલેથી જ પ્લાનમાં ગણતરી રાખીને નાના બગીચા અને શાકભાજી ઉગાડવાની જગ્યા રાખવામાં આવે છે. ઝીંચ વસ્તીવાળા મોટા શહેરોમાં ઘણા કુટુંબો ચાલીઓમાં અથવા મજલાવાળા મકાનમાં રહે છે. તેઓએ પણ શાકભાજીની અગત્યતા સમજી પોતાની ચાલીમાં કે જરૂબમાં વાંસની નાની ટોપલીઓમાં, ટીનના અડધિયા ડબ્બા, પીપ, પ્લાસ્ટિકના ટબ, નાના કંદના ખોખાં, ફૂડાઓમાં ઋતુ પ્રમાણે શાકભાજી ઉગાડવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ.

ઘર આંગણે શાકભાજીના ફાયદાઓ :

- વર્ષ દરમિયાન વિટામિનોથી ભરપૂર તાજા શાકભાજી મેળવી શકાય છે.
- આપણને મનપસંદ શાકભાજી ઉગાડી શકાય છે.
- આકસ્મિક સંજોગોમાં જ્યારે બજારમાં શાકભાજી ન મળતાં હોય ત્યારે પણ તાજા શાકભાજી મળી રહે છે.
- વધારાના શાકભાજી અમુક પ્રમાણમાં પરોશી તથા મિત્રમંડળને આપી સંબંધો વિકસાવી શકાય છે.
- જરૂરિયાત કરતાં વધારાના શાકભાજી બજારમાં વેચી આર્થિક લાભ મેળવી શકાય છે.
- ઘરની જરૂરિયાત મુજબના તાજા શાકભાજીનું ઉત્પાદન કરી ઘર ખર્ચમાં ઘટાડો કરી શકાય છે.
- ઘરની આજુબાજુની બિનઉપયોગી જગ્યાનો ઉપયોગ થવાથી જગ્યા ચોખ્ખી રાખી શકાય છે.
- શાકભાજી અને ફળોના વાવેતરથી ઘરમાં હવાનું પ્રદૂષણ ઘટે છે અને અને પર્યાવરણ સુધરે છે.
- કુટુંબના સૌ નાના મોટા સભ્યને કિચન ગાર્ડનમાં કામ કરવાથી શારીરિક કસરત અને તાજગી મળે છે.
- કિચન ગાર્ડનથી ઘરની શોભામાં વધારો થાય છે.
- રસોડા તથા બાથરૂમના વપરાશી નકામા પાણીનો

ઉપયોગ કરી શકાય છે.

- ◆ આહારમાં શાકભાજી પ્રમાણ વધારી શકાશે જેથી અનાજનો બચાવ થશે. પરિણામે દેશમાં અનાજની તંગી ઓછી કરવામાં આડકતરો ફાળો આપશે.

ઘર આંગણે શાકભાજી ઉછેરમાં ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દાઓ :

કોઈપણ પ્રકારની ચોક્કસ યોજના વિના ઘર આંગણે શાકભાજી ઉગાડવાનું કાર્ય સહેલું નથી જેથી નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં લઈ તેનું આયોજન કરવું જોઈએ.

- (૧) ઘર આંગણની જગ્યા / વિસ્તાર પ્રમાણે શાકભાજી પાકોનું આયોજન કરવાનું હોવાથી સૌ પ્રથમ બગીચાના ક્ષેત્રફળ પ્રમાણે નકશો તૈયાર કરી વર્ષ દરમ્યાન ઋતુ પ્રમાણે પાકોનું ગોઠવણ/આયોજન કરવું જેથી વર્ષ દરમ્યાન સતત પુરતા પ્રમાણમાં શાકભાજી મળી રહે. નાના કુટુંબની શાકભાજીની રોજીંદી જરૂરિયાત માટે ઘર આંગણે ઓછામાં ઓછી ૧૦ મી. x ૧૦ મી. એટલે કે ૧૦૦ ચો. મી. જગ્યા હોવી જોઈએ.
- (૨) ઘર આંગણે જગ્યા ઓછી હોય તો માટીના કૂંડા, લાકડાની ટોપલી કે ખોખામાં છાણીયા ખાતર સાથે માટી ભરી લસણ, મરચી, રીંગણી, ધાણા જેવા પાકો ઉગાડી શકાય છે. જ્યારે કારેલી, દૂધી, તુરીયા, ગીલોડી, વાલ જેવા વેલાવાળા શાકભાજી વાડ પર, મકાનના છાપરા કે અગાશીમાં ચઢાવી ઉછેરી શકાય છે.
- (૩) જમીનની ફળદ્રુપતા શાકભાજી ઉગાડવા માટે અગત્યની છે. તેમ છતાં રહેઠાણની આજુબાજુની જગ્યામાં શાકભાજી ઉગાડવા માટે એક થી દોઢ ફૂટ ઊંડાઈ સુધી માટીનું પડ હોવું જોઈએ. છીછરી કાળી ચીકણી કે મોરમવાળી જમીન હોય તો ૨૦ થી ૨૫

સે.મી.ના થરમાં સારી માટી લાવવી. ક્ષારવાળી જમીન હોય તો છાણીયા ખાતરનો વધારે ઉપયોગ કરવો તથા લીલો પડવાશ કરવો.

- (૪) સૌ પ્રથમ કિચન ગાર્ડનમાં છાણિયું ખાતર ભરી પાક મુજબ ઊંડો ગોડ કરવો. ત્યારબાદ જમીન સમતલ કરી યોગ્ય માપના ક્યારા બનાવવા ક્યારાઓમાં ખેતી કાર્યો કરવા માટે જરૂરી રસ્તો રાખવો.
- (૫) કિચન ગાર્ડન માટે પુરતા સૂર્યપ્રકાશવાળી ખુલ્લી જગ્યા પસંદ કરવી. છોડની વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે દિવસ દરમ્યાન ઓછામાં ઓછો ૫ થી ૬ કલાક સૂર્યપ્રકાશ મળવો જરૂરી છે.
- (૬) જમીનના પ્રમાણ શાકભાજીના પાકોન ક્કી કરી તેનું સારી જાતનું બિયારણ અગાઉથી મેળવી લેવું.
- (૭) દરેક પાકની રોપણીનો સમય ધ્યાનમાં લઈ યોગ્ય અંતરે વાવેતર કરવું દા.ત. ચોમાસુ જૂન-જુલાઈ શિયાળો : ઓકટોબર-નવેમ્બર, ઉનાળુ : ફેબ્રુઆરી-માર્ચમાં વવાય છે. બીજ વાવતા પહેલા બીજ જન્ય રોગો થતા અટકાવવા સેરેસાન કે એગ્રોસાન જેવી દવાની બીજમાવજત આપી વાવવું. જ્યારે ધરૂ ઉછેરી/ફેરોપણીથી થતા રીંગણ, મરચી, ટામેટી, ડુંગળી જેવા પાકોનું યોગ્ય સમયનું આશરે ૫ થી ૬ અઠવાડીયાનું ધરૂ રોપવા માટે પસંદ કરવું. વાવણી હંમેશા સાંજના સમયે કરવી.
- (૮) દર વર્ષે પાકની યોગ્ય ફેરબદલી કરવી. જમીનનો વિસ્તાર વધુ હોય તો ચોમાસામાં લીલો પડવાશ તથા અન્ય ઋતુઓમાં જમીનનો ત્રીજો ભાગ ખાલી રાખવો.
- (૯) કિચન ગાર્ડનમાં એકાદ ક્યારામાં કમ્પોસ્ટ ખાતર બનાવવા ખાડો તૈયાર કરી ઘરનો તથા બગીચાનો નકામો કચરો તેમાં નાખવો.
- (૧૦) પાકને જરૂરિયાત મુજબ રાસાયણિક ખાતરો પાયામાં તથા પૂર્તિખાતર રૂપે સમયસર આપવા.

- (૧૧) કિચન ગાર્ડનમાં પિયતની વ્યવસ્થા કરવી જેથી જરૂરિયાત મુજબ પાણી આપી શકાય તેમજ વધારાના પાણીના નિકાલની વ્યવસ્થા કરવી.
- (૧૨) પાકના મૂળપ્રદેશમાં અવારનવાર હળવો ગોડ કરવો તથા નીંદણ દૂર કરી પાક ચોખ્ખો રાખવો.
- (૧૩) પાકમાં રોગ-જીવાત જણાય તો સમયસર નિયંત્રણના પગલાં લેવા. હંમેશા દવાઓ છાંટતા પહેલા શાકભાજીની વીણી કરવી.
- (૧૪) શાકભાજી તૈયાર થયેથી યોગ્ય સમયે નિયમિત વીણી કરતા રહેવું.

ઋતુ પ્રમાણે શાકભાજીના પાકો :

- (૧) ચોમાસુ શાકભાજી : રીંગણ, મરચી, ટામેટી, ગુવાર, ચોળી, ભીંડા, દૂધી તુરીયા, ગલકા, ઘીલોડી, કાકડી, કારીંગડા, અળવી, કારેલી, કંકોડી, તુવેર વગેરે
- (૨) શિયાળુ શાકભાજી : રીંગણી, મરચી, ટામેટી, કોબીજ, કોલીફલાવર, મેથી, ગાજર, મૂળા, ચોળી, વાલ, વટાણા, ધાણા, ડુંગળી, લસણ, પાલખ, શક્કરીયા વગેરે
- (૩) ઉનાળુ શાકભાજી : રીંગણી, મરચી, ટામેટી, દૂધી, ગુવાર, ચોળી, તુરીયા, ગલકા, ભીંડા, કાકડી વગેરે

કિચન ગાર્ડન નકશો

વિસ્તાર : ૧૦ મી. x ૧૦ મી. (૧૦૦ ચો. મી.)

		← ૧૦ મીટર →				
		૦.૩ મીટર	૦.૫ મી.	૦.૩ મીટર	૦.૫ મી.	૦.૩ મીટર
↑ ૧૦ મીટર ↓	૨ મીટર	રીંગણ (ચો) કાકડી (ઉ)		દૂધી (ચો) બટાટા (શિ) ટામેટી (ઉ)		વાલ (ચો) કોલીફલાવર (શિ) તુરીયા (ઉ)
	૨ મીટર	લીલો પડવાશ (ચો) ટામેટી (શિ) ચોળી (ઉ)		લીલો પડવાશ (ચો) કોબીજ રીંગણ (ઉ)		લીલો પડવાશ (ચો) વટાણા (શિ) દૂધી (ઉ)
	૨ મીટર	ગુવાર (ચો) મેથી (શિ)		ચોળી (ચો) ધાણા (શિ)		ભીંડા (ચો) ડુંગળી (શિ)
	૨ મીટર	ટામેટી (ચો) ગુવાર (ઉ)		મરચી (ચો) ભીંડા (ઉ)		તુરીયા (ચો) લસણ (શિ)
	૨ મીટર	ઘીલોડી પપૈયા ગુલાબ		પરવળ, કારેલી કેળ		લીંબુ મીઠી લીમડી કમ્પોસ્ટ ખાતરનો ખાડો

નોંધ : (૧) ટુંકા અક્ષરો : (ચો)-ચોમાસુ (શિ) શિયાળો (ઉ) ઉનાળો (૨) રસ્તાનો ઉપયોગ પાણીની નીકમાં કરી શકાય. (૩) પાણીની નીકની પાળી ઉપર અળવી તેમજ પપૈયા જેવા પાક ઉછેરી શકાય. (૪) ક્યારાની પાળી પર મૂળા, ગાજર જેવા પાક લઈ શકાય. (૫) વેલાવાળા પાક બગીચાની ફરતે વાડ ઉપર અથવા અગાશી ઉપર ચઢાવી શકાય. (૬) એકાદ ક્યારામાં સુગંધિત ગુલાબ (ફૂલછોડ) ઉછેરી શકાય.