જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી કચેરી

સત્યમેવ જયતે

જિલ્લા સેવા સદન–૨,એનેક્ષી બિલ્ડીંગ, એસ.૪,૫,૬,ભાવનગર
ફોન નં.(૦૨૭૮) ૨૪૨૬૬૨૯, મો. ૯૯૦૯૯૭૦૨૧૨
Email : bhavdeo@gmail.com, Blog: http://deobhav.blogspot.com/

150 YEARS OF CELEBRATING THE MAHATMA

ક્રમાંક: યોજના/પરચ/૨૦૧૯/૨૪૭ | **સ્મૃતિ પત્ર** | તા.૨૫/૦૭/૨૦૧૯

પ્રતિ,

આચાર્યશ્રી,

સરકારી/RMSA/ગ્રાન્ટેડ/નોન-ગ્રાન્ટેડ

પ્રાથમિક,માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓ તમામ

જિ.ભાવનગર

વિષય : એક બાળ-એક વૃક્ષ અને ૭૦ મા વન મહોત્સવ નિમિત્તે રાજ્યની તમામ શાળાઓમાં વૃક્ષારોપણ કરવા બાબત.

સંદર્ભ : ૧) કમિશનર શાળાઓની કચેરી, ગાંધીનગરના તા.૦૭-૦૬-૨૦૧૯ ના પત્ર મુજબ

૨) અત્રેની કચેરીના પત્રાંક યોજના/પરચ/૨૦૧૯/૧૮૭, તા.૧૦/૦૬/૨૦૧૯

૩)કમિશનર શાળાઓની કચેરી, ગાંધીનગરના પત્રાંક : માધ્ય/પરચ/૨૦૧૯/૨૦૩૪૩-૭૬ તા.૧૭/૦૭/૨૦૧૯, ૧૭/૦૭/૨૦૧૯

૪)અત્રેની કચેરીના પત્રાંક યોજના/પરચ/૨૦૧૯/૨૪૭, તા.૧૭/૦૭/૨૦૧૯

ઉપરોક્ત વિષય સંદર્ભે જણાવવાનુ કે ગ્લોબલ વોર્મીગ અને પ્રદૂષણ વગેરે કારણોસર પર્યાવરણને વ્યાપક નુકશાન થઇ રહેલ છે. આ બાબત ધ્યાનમાં રાખી તા.૧૫/૦૮/૨૦૧૯ નાં સ્વાતંત્ર્ય દિન પહેલા આ સંકલ્પને પાર પાડવા માટે રાજ્યભરની તમામ સરકારી, ગ્રાન્ટેડ, ખાનગી શાળાના વિદ્યાર્થીઓ મારફતે પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીદીઠ એક વૃક્ષ વાવવાનું નક્કી કરવામાં આવેલ છે. અને ૭૦ મા વન મહોત્સવ નિમિત્તે શાળાઓમાં વૃક્ષારોપણ કરવા માટે આપની નજીકની નર્સરીઓના પરામર્શમાં રહી તેમજ રોપાઓ પ્રાપ્ત કરી શાળાઓમાં વ્યવસ્થિત અને સફળતાપૂર્વક વન મહોત્સવ દરમ્યાન વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમ યોજવા અંગે તાત્કાલિક કાર્યવાહી કરવી. નિચેની બાબતો અત્રેની કચેરીને મોકલવાની રહેશે. આ લીંક https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1-OyTVe4eznnMYmaf7NJWn-bcxKwqcGdx પરથી ટ્રી પ્લાન્ટેશન વિડિયો નિહાળવા જણાવવામાં આવે છે.

<u>આ સાથે સામેલ નર્સરીના લિસ્ટમાંથી શાળાના લેટર પેડ દ્વારા રોપાઓ વિના મુલ્ય/નિ:શુલ્ક(જે રોપાઓ હાજર હશે તે) મેળવી શકાશે.</u>

શાળાનું નામ	વાવેલ રોપાઓ/છોડની સંખ્યા

<u>ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો</u>

- માહિતી પહેલા Email: yojana.deobhav@gmail.com પર <u>Excel File</u> (સ્કેન કોપી/ફોટો નહીં) જ મોકલવી, અને ત્યાર બાદ શાળાના લેટરપેડ પર અત્રેની કચેરીએ મોકલવી
- માહિતી શ્રુતિ ફોન્ટમાં જ મોકલવી

બિડાણ : નર્સરીની યાદી અને વનસ્પતિઓ અને તેના ઉપયોગની યાદી

જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી

For ભાવનગર

<u>નકલ રવાના અમલવારી સારૂ:</u>

શિ.ની.શ્રી/મ.શિ.ની.શ્રી, સદર કચેરી

Scanned by CamScanner

Nursery Details Patrak

Social Forestry Division, Botad

ID	Nursery Name	Address	City	Taluka	District	Contact Person	Contact Person Number	Latitude	Londitute	RFO Name	RFO Number
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Kurshn Sagar Talav Nursery	Paliyad Rod, M.D. School Ni Pachal, Botad	Botad	Botad	Botad	M.P. Pawra	7698780776	21.33805556	72.16472222	P.N.Joshi	8160944356
2	Kalubha Dem Nursery	Kalubha Dem ni Bajuma MU-Rajpipla	Gadhada	Gadhada	Botad	R.R. saraiya	9099440262	21.86027778	71.63138889	M.A.Ravama	9825815786
3	Barvala Nursery	sarkai Davakhanini Bajuma-barvalal	Barvala	Barvala	Botad	Ranjitsinh Mori	7284844888	22.152783	71.897957	D.P.Chudasama	9913881818
4	Girnari Nursery	Girnari Nursery Ranpur	Ranpur	Ranpur	Botad	A.C.Dodiya	9624273686	21.38055556	72.16472222	M.M.Bharvad	9978347854
5	Amba Plot Nursery	Victoriya Parakni Andar sidsar rod, Bhavnagar	Bhavnagar	Bhavnagar	Bhavnagar	P.P.Pandya		21.44333	72.07326	S.G.Pandya	9879083820
6	Budhel den Nursery	Lakhanka dem ni bajuma, Budhel	Bhavnagar	Bhavnagar	Bhavnagar	D.C.Joshi	7359718605	21.41512	72.08277	S.G.Pandya	9879083820
7	kareda Nursery	At. Kareda	Ghogha	Ghogha	Bhavnagar	K.m.Joshi	8347802521	21.58461	72.19108	S.G.Pandya	9879083820
8	Valavad Nursery	Bhavnagar-Rajkot Higway Rod, Mota suraka	Shihor	Shihor	Bhavnagar	C.R. Dhandhaliya	9426145514	21.93944444	72.05027778	D.G.Gadhavi	9429577728
9	Khara dem Nursery	Palitana-Talja Rod, Khara dem ni bajuma, nani paniyali	Palitana	Palitana	Bhavnagar	R.D.Bloch	9574016655	21.74222222	71.88888889	H.I.Desai	9898803535
10	Staff quarter Nursery	Navagam rod, Markenting Yardni - bajuma	Gariyadhar	Gariyadhar	Bhavnagar	S.N Balayka	8000567710	22.08000000	72.08916667	B.M.Baraiya	9723410072
11	Sankhadasar Nursery	Mahuva-bhavnagar rod, sankhadasar	Talaja	Talaja	Bhavnagar	R.T.Ladhava	9106464535	21.38055556	72.16472222	M.K. Vaghela	9904529722
12	fullsar Nursery	Talaja-Gopnath rod, talaja	Talaja	Talaja	Bhavnagar	P.N.balasara	9998868852	21.34527778	72.03527778	M.K. Vaghela	9904529722
13	Bhadara Nursery	Mahuva-sa.kundala rod. bhadara-mahuva	mahuva	mahuva	Bhavnagar	V.V.Gondaliya	6355704488	21.13366000	71.67213	M.K. Vaghela	9904529722
14	Goras Nursery	At. Goras Ta.mahuva	mahuva	mahuva	Bhavnagar	K.M.Vegad	8238128252	21.30416667	71.68111111	M.K. Vaghela	9904529722
15	Pump Hauas Nursery	Amreli-Ahemdabad rod Pump Hauas ni bajuma	Umarala	Umarala	Bhavnagar	N.H. Goletar	9099228277	21.89361111	71.95972222	K.J Barad	9727957515
16	Ghas Godown Nursery	Kalyanpar rod, Ghas Godown ni bajuma, Vallbhipur	Vallbhipur	Vallbhipur	Vallbhipur	P.R.Ghodkiya	9624431542	21.98805556	71.93583333	K.J Barad	9727957515

Dy. Conservator of Forests
Social Forestry Division
Botad

Scanned by CamScanner

ગુજરાત ઔષધીય વનસ્પતિ બોર્ડ

બ્લોક નં. ૧૯, ત્રીજો માળ, ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૧૦

ઈમેલ: smpbgujarat@gmail.com, વેબસાઇટ: www.gmpb.gujarat.gov.in

ફોન નંબર:૦૭૯-૨૩૨-૫૫૮૧૬

ઘર આંગણાની ઔષધીય વનસ્પતિઓ અને તેના ઉપયોગો

અ.નં.	ઔષધીય વનસ્પતિ	ઉપયોગો
૧	આમળા	સામાન્ય નબળાઈ માટે ઉત્તમ ટૉનિક છે. તે વિટામીન 'સી ' નો ભંડાર છે. શરીરની પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધારે છે.ફળનો રસ અપચો અને કમળામાં ઉપયોગી છે. ત્રિફળાનું મુખ્ય ઘટક છે.
૨	અશ્વગંધા	તે બળવર્ધક છે. તેનો ઉપયોગ સાંધાના દુખાવા તથા ઉંચા રક્તચાપમાં થાય છે. તે શારીરિક ક્ષમતા અને સ્ફૂર્તિ વધારે છે. તણાવને પણ ઓછો કરે છે.
૩	અરડૂસી	તેના પાનનો રસ કે ઉકાળો લેવાથી ખાંસી, દમ, કફ, ને ક્ષય જેવા રોગો દૂર થાય છે.
૪	તુલસી	તુલસીનો રસ કે ઉકાળો લેવાથી શરદી, ખાંસી, તાવ, સુસ્તી અને વાયુ રોગોમાં ફાયદો કરે છે.
૫	હરડે	હરડે કબજીયાત માટેની ઉત્તમ ઔષધી છે. તેના ફળની છાલનો પાવડર બનાવી રાત્રે કે વહેલી સવારે [illegible] લેવાથી અજીર્ણ, ગેસ, કબજીયાત વગેરે ફરિયાદો દૂર થાય છે.ત્રિફળાનું તે એક ઘટક છે.
૬	ફૂદીનો	ફૂદીનાનાં પાન પેટમાં થતો ગેસ દૂર કરે છે. તેનો રસ કે ઉકાળો લેવાય છે. તેમજ ચટણાં અને [illegible] માં પણ તે વપરાય છે. તે અજીર્ણ, ઉલટી, પેટની ચૂંકમાં ઉપયોગી છે.
૭	ગળો	ગળોના વેલાનો રસ કે વેલાના ટુકડાકરી, સુકવી તેનો પાવડર બનાવીને લેવાથી તાવ દૂર થાય છે
૮	કુંવારપાઠુ	મુખ્યત્વે તેનો ઉપયોગ સૌંદર્ય પ્રસાધન તરીકે થાય છે. ફેસપેક, શેમ્પુ, સાબુ, વગેરેમાં તે વપરાય [illegible] ઉપર તેનો રસ લગાવવાથી જલ્દીથી સાજા થવાય છે. યકૃત રોગ, કબજીયાત, ખાંસી વગેરેમાં તે ઉપયોગી છે.
૯	ડોડી	તેમાં વિટામીન 'એ' હોવાથી આંખો માટે ઉપયોગી મનાય છે. તેના પાનની ભાજી તેમજ કૂણાં પાન, ફળ કાચા ખવાય છે.ડોડી ક્ષય મટાડે છે, શ્વાસ-કાસમાં ઉપયોગી છે. તેના સેવનથી માણસ લાંબા સમય સુધી જીવે છે.
૧૦	બ્રાહ્મી	બ્રાહ્મી મસ્તિષ્ક રોગમાં ઉપયોગી હોવાથી બ્રાહ્મી પાનના રસનો ઉપયોગ કરીને માથામાં નાખવાનું તેલ બનાવવામાં આવે છે જે ઠંડક આપે છે. બ્રાહ્મી સ્મૃતિવર્ધક પણ છે.
૧૧	ભૃંગરાજ	ખેતરોમાં આપોઆપ ઉગી નિકળતો ભાંગરો કેશરક્ષણ માટેની ઉત્તમ ઔષધિ છે. તેના રસમાંથી હેરઓઈલ બનાવવામાં આવે છે. જે વાળની ચમક વધારે છે અને ગાઢાં-કાળા રાખે છે.
૧૨	લીમડો	લીમડાનું દાતણ ઓછાંમાં ઓછું અઠવાડીયે એકવાર તો કરવું જ જોઈએ. દંતરોગ માટે તે ફાયદારૂપ છે. તેના કૂણાં પાન અને ફળનો રસ લેવાથી તાવ સામે રક્ષણ મળે છે. અંતછાલનો ઉકાળો પણ તાવ મટાડે છે.
૧૩	સરગવો	સંજીવની વૃક્ષ સમાન સરગવાના પાન તથા શીંગ અનેક ઉપયોગી તત્વોનો ભંડાર છે. તેનું સેવન પરમ હિતકારી છે. ખાસ કરીને સાંધાના દુખાવામાં તે વધુ વપરાય છે. તેના પાનની ભાજી તથા ફળની કઢી બનાવીને લેવામાં આવે છે. પાન તથા શીંગનો પાવડર પણ વપરાશમાં લેવામાં આવે છે.
૧૪	મહેંદી	મહેંદીના પાનનો રસ કમળો મટાડે છે અને તેના ફૂલ રક્તશુધ્ધિ કરે છે. હાથપગની બળતરામાં મહેંદીના પાન વાટીને બાંધવાથી બળતરા મટી જાય છે. ચામડીના રોગોમાં પણ પાન વપરાય છે.તેના ફૂલમાંથી અત્તર બને છે તેને હીનાનું અત્તર કહે છે. ફૂલની ખુશ્બુ દૂરથી આવે છે.
૧૫	નગોડ	સ્નાયુઓનો દુખાવો, સોજો, સંધિવા, તાવ અને સુવાવડ પછી દેહશુધ્ધિ માટે નગોડ પાન વપરાય છે. નગોડના પાનનો ઉકાળો સંધિવામાં ઉપયોગી છે. તેના બીજનું તેલ પણ સાંધાના દુખાવામાં વપરાય છે.
૧૬	બિલી	પેટ તથા આંતરડાના રોગો, મધુપ્રમેહ, કફ, અને અશક્તિમાં તે વપરાય છે. પાકાં ફળોનું શરબત પીવાથી લુ લાગતી નથી તથા ઝાડા સામે રક્ષણ મળે છે.
૧૭	ભોંય આમલી	કમળો અને યકૃતના રોગોમાં તે ઉપયોગી મનાય છે.ચોમાસામાં તેના છોડ આપોઆપ ઉગી નિકળે છે. તે તાવને નીવારનાર અને મૂત્રલ છે. હેડકી અને શ્વાસમાં તેનું મૂળ પાણીમાં ઘસી સાકર સાથે ખવાય છે.
૧૮	હાડસાંકળ	હાડકાંનો આકાર અને જેડાણ ધરાવતો આ વેલો અસ્થિભંગ માટે ઉપયોગી ગણાય છે. વેલાના બે સાંધા વચ્ચેનો ટુકડો લઈ તેની ઉપરની લીલી છાલ કાઢીને અંદર રહેલા ગર્ભને ઉકાળીને તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વાત-પિત્ત શામક તરીકે તે વપરાય છે.
૧૯	અજમા પાન	તેના પાનનો સ્વરસ કોલેરાના ઝાડા-ઉલ્ટીમાં ઉપયોગી છે. પાન ખાધે તીખાં,સ્વાદિષ્ટ અને સારી સુવાસ ધરાવતાં હોવાથી તેનાં ભજીયાં બનાવીને સેવન કરવામાં આવે છે. તે કફ વાતજન્ય વિકારો, અજીર્ણ, અરૂચિ, કૃમિ, શ્વાસ અને હેડકીમાં ઉપયોગી છે.
૨૦	જાસુદ	ફૂલની લુગદી માથામાં લગાવવાથી ખોડો દૂર થાય છે. ફળની ૧૦-૧૨ કળીઓ દૂધમાં ઉકાળીને લેવાથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર રોગ મટે છે. ફળના રસથી બનાવેલું તેલ શિરો રોગ મટાડે છે. હેર ઓઈલ બનાવવામાં તેના ફૂલનો રસ વપરાય છે.
૨૧	મીઠો લીમડો	ચામડી પરની ફોડલીઓ તથા વાગ્યા પર પાનની લુગદી લગાવવાથી ફાયદો થાય છે. તેનો રસોઈમાં ઉપયોગ કરવાથી ભોજન પ્રત્યેની રૂચિમાં વધારો થાય છે. મરડામાં અને ઉલટી બંધ કરવામાં તેનાં પાન વપરાય છે.

Scanned by CamScanner

અ.નં.	ઔષધીય વનસ્પતિ	ઉપયોગો
૨૨	બારમાસી	તેના પાનનો ઉકાળો મધુપ્રમેહમાં ઉપયોગી છે. પાનનો રસ કેન્સર વિરોધી માલુમ પડેલ છે. ભમરીના ડંખ પર પાનનો રસ ચોપડાય છે. તેનું મુળ વતન મડાગાસ્કર છે પરંતુ સમગ્ર ભારતમાં તે મળે છે. પશુઓ માટે આ છોડ ઘાતક મનાય છે. તેના છોડ પર બારે માસ ફૂલ આવે છે તેથી તેનું બારમાસી નામ પડ્યું હશે.
૨૩	પાનફૂટી	સોજા અને ઘા ઉપર તેના પાનની લુગદી લગાવવામાં આવે છે. પાનનો સ્વરસ ૧૦ થી ૨૦ મિ.લીની માત્રામાં લેવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે અને પથરીમાં ફાયદો થાય છે. પાનફૂટી રક્તપિત્તશામક છે. સ્ત્રીઓના રક્તપ્રદર, રક્તાર્શ અને રક્તપ્રવાહિકામાં ઉપયોગી છે.
૨૪	ચણોઠી	તેના પાન મોંઢામાં થયેલી ચાંદીઓ મટાડે છે તેથી પરંપરાગત રીતે તેનો ઉપયોગ થાય છે. ખાવાના પાનમાં પણ તેનાં પાન નાખવામાં આવે છે. પાન સ્વાદે ગળ્યાં હોય છે.બીજનો વપરાશ ચિકિત્સકની સલાહ સિવાય કરવો નહીં.
૨૫	લીલીચા (લેમન ગ્રાસ)	પાન ચામાં નાખીને માથામાં લગાવવાથી ખોડો દૂર થાય છે. પાનની વરાળ (નાસ) લેવાથી પણ શરદી [illegible] થાય છે. કોલેરાની ઉલ્ટીમાં આ પાન નાખેલી ચા અપાય છે. મુખની દુર્ગંધ દૂર કરવા પાન ચાવવામાં આવે [illegible]
૨૬	પોઈ	ઝાડા થયા હોય તો પોઈના પાનનું શાક, દહીં અને દાડમનો રસ મીલાવી ખાવું. પાન વાટીને [illegible] થેપલી તૈયાર કરવી વ્રણ (ઘા) ઉપર તે મુકવાથી જલ્દી રૂઝ આવે છે. દૂઝતા હરસમાં છાશ સાથે પોઈ [illegible] શાક ખાવું.
૨૭	સાટોડી	સાટોડીના મૂળનો કવાથ પીવાથી ઉંઘ આવે છે. મૂળનું ચૂર્ણ દૂધ સાથે લાંબા ગાળા સુધી લેવાથી [illegible] પણ શકિતશાળી બને છે. સંધિવામાં સાટોડીનું શાક ખાવું હિતકર છે. સાટોડીના છોડ [illegible]
૨૮	આદુ	આદુનો રસ મધ નાખીને પીવાથી શ્વાસ,ખાંસી, સળેખમ અને કફ મટે છે. કમળામાં [illegible] કરવો. કોલેરામાં બીલાનો ગર્ભ અને સૂંઠ એ બંનેનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી અને ઝાડા મટે [illegible]
૨૯	ડમરો–મરવો	ડમરાના પાનનો રસ ભમરીના ડંખ ઉપર ચોપડવાથી વેદના મટે છે. પાનથી લુગદી [illegible] આવે તો તે ગુણકારી છે. જુની કબજિયાત અને અંદરના હરસમાં પણ બીજ શરબત [illegible] છે.કર્ણશૂળ અને બાધિર્યમાં પણ તેના પાનનો રસ ઉપયોગમાં લેવાય છે.
30	વરધારો(સમુદ્રશો)	ફળનો રસ, મધ અને ઘી સમભાગે લઈ રોજનું 30 ગ્રામ ચાટી જઈ ઉપર દૂધ પીવાથી પાંચ દિવસના પ્રયોગથી ખાંસી અને સાત દિવસના પ્રયોગથી ચામડીના રોગો મટે છે. તેનું પાન ઉંઘૂ બાંધવાથી ગડગૂમડને પકવીને ફાડી નાખે છે. ચત્તુ બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે. તેનાં મુળ બળ આપનારાં અને રસાયણ છે.
૩૧	શતાવરી	સવારમાં શતાવરીનો સ્વરસ, મધ નાખીને પીવાથી પિત્તનું શૂળ, કફ અને પિત્તના બીજા રોગો શાંત પડી જાય છે. અમ્લપિત્તના દર્દીઓ માટે દૂધ સાથે શતાવરી પાવડરનું સેવન હીતકારી મનાય છે. તેનાથી રક્તપિત્તમાં પણ ફાયદો થાય છે.

❖ **ઔષધીય વનસ્પતિના ઉપયોગો ચિકિત્સક કે કોઇ અનુભવી વ્યકિતના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવા હિતાવહ છે.**

ગુજરાત ઔષધીય વનસ્પતિ બોર્ડ, ગાંધીનગર

યોજનાઓ–કાર્યક્રમોની ઝાંખી

★ દુર્લભ, ભયગ્રસ્ત, નાશપ્રાયઃ ઔષધીય વનસ્પતિઓનું નિવાસી/બિનનિવાસી સંરક્ષણ★ ઔષધીય વનસ્પતિઓની ઓળખ અને ઉપયોગીતા અન્વયે જાગૃતિ અંગેના પ્રોત્સાહક કાર્યક્રમો ★ મધ્યસ્થીઓને શિક્ષણ અને ક્ષમતા નિર્માણ ★ ઓષધીય વનસ્પતિઓમાં મુલ્યવર્ધન ★ શાળા, જેલ, ધાર્મિક સ્થળો, નગરપાલિકા તેમજ સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓમાં ઔષધીય વનસ્પતિઓના ઉદ્યાન ★ આયુષ વિભાગના રાજ્ય સરકારના ઔષધીય વનસ્પતિ ઉદ્યાનોનું સંચાલન ★ ગુગળ ટેપીંગ સ્ટડી ★ ગુજરાતના વિવિધ શહેરોમાં હોમ હર્બલ ગાર્ડન્સ ★ સ્કૂલ હર્બલ ગાર્ડન્સ ★ શાળાના બાળકોમાં ઔષધીય વનસ્પતિઓ અંગેનો જાગૃતિ કાર્યક્રમ ★ આદિજાતિ પેટાવિસ્તારના ૨૦૦ ગામોમાં વનસ્પતિઓની નર્સરી ★ આંગણીવાડીના બાળકોમાં કૂપોષણ નાબુદી માટે બાળરસાયણ વિતરણ ★ શાળાઓમાં સરગવા ઉછેર ★ વિવિધ કૃષિ મેળાવડા તથા અન્ય જાહેર કાર્યક્રમોમાં ઓષધીય વનસ્પતિ પ્રદર્શન સ્ટોલ્સનું આયોજન ★ ઔષધીય વનસ્પતિઓની ખેતી અંગેની ખેડૂત શિબિરો ★ *GMPB* ફેસબુક પેજના માધ્યમથી ઔષધીય વનસ્પતિઓમાં રસ લેનારાઓ સાથે સીધો સંવાદ

ગુજરાત ઔષધીય વનસ્પતિ બોર્ડ હસ્તકના ઔષધીય વનસ્પતિ ઉદ્યાનો

(ઔષધીય વનસ્પતિઓની ઓળખ અને ઉપયોગિતાની જાણકારી તેમજ સરકાર માન્ય ભાવે ઔષધીય રોપાઓના વેચાણ કેન્દ્રો)

(૧) શ્રી જવાહરલાલ નહેરૂ સરકારી ઔષધીય વનસ્પતિ ઉદ્યાન,મંત્રીશ્રીઓના બંગલાની પાછળ, સરકીટ હાઉસ પાસે, જ-૫, સે.૨૦,ગાંધીનગર, **(૨)** સરકારી ઔષધીય વનસ્પતિ ઉદ્યાન,મુ.વશી, તા.દાંતા, જિ.બનાસકાંઠા, **(૩)** સરકારી ઔષધીય વનસ્પતિ ઉદ્યાન,નાની રેલડી, તા. ભૂજ, જિ કચ્છ, **(૪)** સરકારી ઔષધીય વનસ્પતિ ઉદ્યાન,વરોડ, તા.ઝાલોદ, જિ. દાહોદ, **(૫)** સરકારી ઔષધીય વનસ્પતિ ઉદ્યાન,જીતનગર તા.નાંદોદ, જિ.નર્મદા **(૬)** સરકારી ઔષધીય વનસ્પતિ ઉદ્યાન,રૂપવેલ તા.વાંસદા, જિ.નવસારી **(૭)** સરકારી ઔષધીય વનસ્પતિ ઉદ્યાન,સાપુતારા, જિ.ડાંગ.

* * * * *

પ્રોસેસિંગ અને મુદ્રણ સરકારી મધ્યસ્થ મુદ્રણાલય,ગાંધીનગર

Y-931-01Lac-04-2018

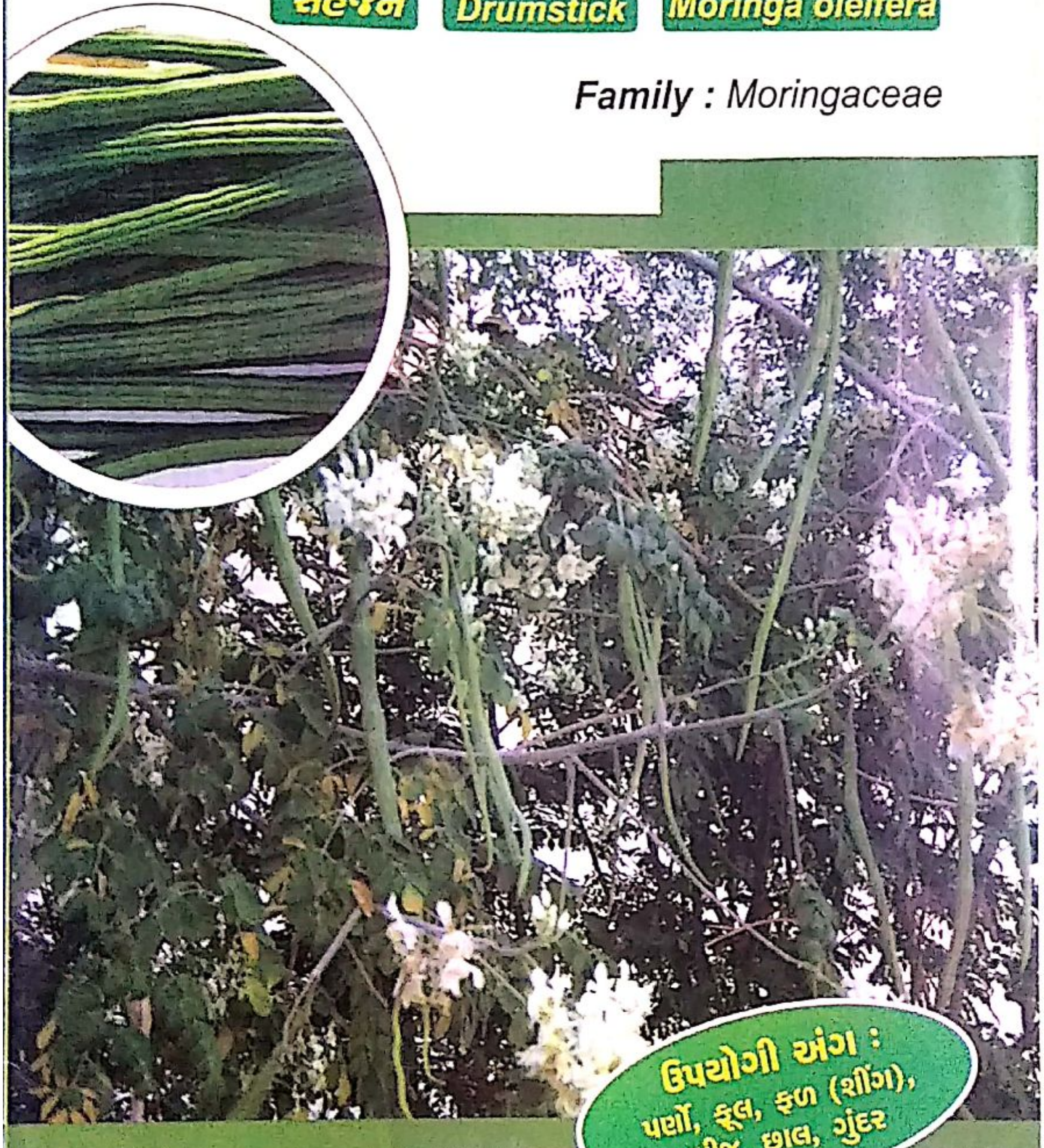
Scanned by CamScanner

સરગવો

પોષક તત્વોનો ભંડાર અને ઉપયોગી ઔષધીય પાક

સહજન **Drumstick** ***Moringa oleifera***

Family : *Moringaceae*



ઉપયોગી અંગ :
પર્ણો, ફૂલ, ફળ (શીંગ),
બીજ, છાલ, ગુંદર

ગુજરાત ઔષધીય વનસ્પતિ બોર્ડ

ગુજરાત રાજ્ય, ગાંધીનગર

Scanned by CamScanner

સરગવાનું વતન ભારતીય ઉપખંડ છે. તે ભારતમાં સર્વત્ર થાય છે. ગુજરાતમાં ઉત્તર અને [illegible] ાતનું વાતાવરણ તેને વધુ માફક આવે છે. ખેડા, આણંદ અને વડોદરા જીલ્લામાં તેની વ્યાવસાયિક [illegible] છે. ગુજરાતમાં કાળી અને ચીકણી જમીન સિવાય તે સર્વત્ર થઈ શકે છે. સરગવો "વૃક્ષ શાકભાજી" [illegible] અને દુનિયામાં નામના ધરાવે છે. તેનાં પોષક મૂલ્યો, ઔષધીય મૂલ્યો અને ઔદ્યોગિક ઉપયો [illegible] તીમાં રોકડીયા પાક તરીકે તેની ઓળખ છે.

સરગવાની જાતો

મીઠો સરગવો *[Moringa oleifera]* અને કડવો સરગવો *[Moringa concanensis]* એમ સરગવાની બે મુખ્ય જાતો થાય છે. કડવો સરગવો જંગલોમાં જોવા મળે છે. જ્યારે મીઠો સરગવો ઘર આંગણે તેમજ ખેતી પાક તરીકે વાવવામાં આવે છે. બજારમાં મીઠા સરગવાની સુધારેલી જાતોનાં અનેક બીયારણો ઉપલબ્ધ બન્યાં છે તેથી પ્રમાણિત અને ખાતરી ધરાવતાં બિયારણોનો ખેતી માટે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ઘરગથ્થુ ઉપયોગ માટે દેશી સરગવો યોગ્ય ગણાય છે. પરંતુ વ્યાવસાયિક ખેતી માટે તામિલનાડુની PKM-1 અને PKM-2 જાતોના બીયારણોનું વધુ વાવેતર થાય છે. આ સિવાય મહારાષ્ટ્રમાં "કોંકણ રુચિરા" નામની જાત પણ વિકસાવવામાં આવેલ છે.

સરગવાને અનુકૂળ આબોહવા અને જમીન

સરગવાને ઉષ્ણ પ્રદેશ અને સમશિતોષ્ણ આબોહવા અનુકુળ છે. ૪.૫-૯.૦ pH ધરાવતી સાધારણ રેતાળ જમીન તેને વધુ માફક આવે છે. ૨૫૦ મી.મી. થી ૧૫૦૦ મી.મી. સુધીના વરસાદમાં આ પાક ઉગે છે. લાંબો સમય પાણી ભરાઈ રહે અથવા કાળી ચીકણી જમીનમાં આ પાક સારો થતો નથી. વાવેતર માટે એક એકરે ૩૦૦ થી ૫૦૦ ગ્રામ બીયારણની જરૂર પડે છે.

સરગવાનો ઉછેર

છોડનો ઉછેર બીજથી અથવા કટકા કલમથી કરવામાં આવે છે. વર્ષ દરમ્યાન ગમે ત્યારે તેને ઉછેરી શકાય છે. ખેતરમાં વાવેતર માટે અગાઉથી એક થી દોઢ ફૂટનો ખાડો કરીને સરખા પ્રમાણમાં માટી અને ખાતરનું મિશ્રણ નાખવું. મોટા પાયા પર ખેતરોમાં વાવેતર કરવા માટે જૂન માસમાં બીજ જમીનમાં વાવવામાં આવે છે. શીંગના ઉત્પાદન માટે સરગવાની રોપણી ૩x૩ મીટર અથવા ૪x૪ મીટર અથવા ૫x૫ મીટરના અંતરે બીજ અથવા રોપાનું વાવેતર કરવું. જો ફક્ત પાન માટે ખેતી કરવી હોય તો ૨x૨ મીટરના અંતરે વાવેતર કરી શકાય. સરગવાના ઘણા જ ઔષધીય ઉપયોગ થતા હોઈ સેંદ્રીય ખાતરો જ વાપરવાનો આગ્રહ રાખવો. રોપણી વખતે અગાઉ ઉંડી નીકો ખોદી તેમાં દેશી ખાતર ભરવું (એકરે ૨૦ થી ૨૫ ટન) તેના પર ૩૦ સે.મી. ઉંચા અને ૬૦ સે.મી. પહોળા પાળા બનાવવા. જો કટકા કલમથી વાવેતર કરવાનું હોય તો ૪૫ થી ૯૦ સે.મી. લાંબા ને ૧૦ સે.મી.ની જાડાઈના કટકા ઉપયોગમાં લેવા યોગ્ય છે. આ કટકાઓનું પાળા પર યોગ્ય અંતરે રોપાણ કરવું. કલમને નર્સરીમાં તૈયાર કરવા માટે કટકોનો ત્રીજો ભાગ માટીમાં રહે તે રીતે રોપવો, જેથી મૂળીયાનો વિકાસ સારી રીતે થઈ શકે. બીજનું અંકુરણ ૮-૧૦ દિવસે અને કટકામાં ૧૨-૧૫ દિવસે ફૂટ થાય છે. દોઢ થી બે ફૂટની ઉંચાઈના રોપા વાવેતર માટે યોગ્ય ગણાય છે. એક વર્ષ બાદ દર વર્ષે જુન-જુલાઈમાં છોડ દીઠ ૧૦ કિ.ગ્રા. સેંદ્રીય ખાતર આપવું.

Scanned by CamScanner

છટણી

સીધા વધતા છોડને વધારે ડાળીઓની સંખ્યા વધારવા માટે જમીનથી ૧.૫ મીટર ઉંચાઇથી કાપવા, ત્યારબાદ દર વર્ષે બધી જ શીંગો ઉતારી લીધા પછી એટલે કે મે-જૂનમાં ૩૦-૪૫ સે.મી. ટોચની ડાળીઓ કાપવી. સરગવાનાં વૃક્ષોની ડાળીઓની છટણી કરી ૨ મીટર ઊંચાઈના ઠીંગણાં ઝાડ રાખવાં, જેથી શીંગો ઉતારવા અને અન્ય ખેતી કામો માટે સરળતા રહે. પાનના ઉત્પાદન માટે પણ સરગવાની છટણી કરવી જરૂરી છે.

પિયત વ્યવસ્થા

સરગવાને નિયમિત અને પ્રમાણસર પાણીની જરૂરીયાત છે. ઉનાળામાં ૪ થી ૬ દિવસે અને શિયાળામાં ૮ થી ૧૦ દિવસે પિયત આપવું. પિયત માટે ડ્રીપ ઈરીગેશનનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે. શેઢે પાળે અથવા ધોરીયાના કાંઠે સરગવા રોપેલ હોય તો ખાસ પિયત વ્યવસ્થાની જરુરીયાત નથી.

ઉત્પાદન

કટકાથી તૈયાર કરેલ રોપાનું વાવેતર કર્યા બાદ ૬ થી ૮ મહિનાનું ઝાડ શીંગ આ[illegible]વાની શરુઆત કરી દે છે. જ્યારે જમીનમાં / ખેતરમાં બીજથી કરેલ વાવેતરના ઝાડ ૧[illegible] પછી શીંગોનું ઉત્પાદન આપે છે. શીંગોનું ઉત્પાદન આપતું ઝાડ. બીજા વર્ષે ૨૦૦ થી ૩[illegible]ીંગો અને ત્રીજા વર્ષે ૪૦૦ થી ૫૦૦ શીંગો આપે છે. સારો વિકાસ ધરાવતુ ઝાડ વાર્ષિ[illegible]૦૦૦ શીંગો સુધીનું ઉત્પાદન પણ આપે છે. શીંગો મજબૂત હોવાથી ૧૫ દિવસ સુધી લીલી [illegible] શકે છે. બજારમાં શીંગો ૨૦૦ થી ૨૫૦ રુપયે મણ જથ્થાબંધ ભાવે વેચાય છે. સ[illegible]વાના બીજમાંથી ૩૫ થી ૪૦ ટકા તેલ મળે છે. સરગવા પાનનું ઉત્પાદન વર્ષમાં ૬ થી ૯ વા[illegible] લઈ શકાય છે. સુકી શીંગો પણ પાવડર બનાવીને ઉપયોગમાં લેવાય છે.

શીંગો ઉતારવી

ઘેરા લીલા રંગમાંથી આછા લીલા રંગની શીંગો બને ત્યારે ભરાવદાર શીંગો ખાસ પ્રકારના વાંસ ઉપર લગાવેલ ચિપીયા વડે ઉતારવી. તેને એકઠી કરી છાંયડે લઈ જઈ સાફ કરવી અને ચોક્કસ વજન, લંબાઈ, જાડાઈ અને ગુણવત્તાવાળી શીંગોનું વર્ગીકરણ તેમજ પેકીંગ કરી બજારમાં વેચાણ માટે મોકલવી.

વાવેતરનો ખર્ચ અને સંભવિત આવક

પ્રતિ એકરે સરગવા વાવેતર માટેના સંભવિત ખર્ચની વિગત*

ક્રમ	વિગત	દર પ્રતિ એકમ	રકમ રૂા.
૧	કુલ રોપા - ૪૪૪ / એકર	૬-૦૦	૨૬૬૪-૦૦
૨	અળસિયા ખાતર - ૧ કિ.ગ્રા./રોપ/વર્ષ કુલ-૪૪૪ કિ.ગ્રા.	૬.૦૦	૨૬૬૪-૦૦
૩	બીજ વાવેતર ખર્ચ	-	૫૫૦-૦૦
૪	પિયત ખર્ચ	-	૫૦૦-૦૦
૫	નિંદામણ	-	૪૦૦-૦૦
૬	દવા-ખાતર વગેરે	-	૧૪૦૦-૦૦
૭	પેકીંગ મટીરીઅલ	-	૨૫૦૦-૦૦
૮	દવા-ખાતર, લણણી, ગ્રેડીંગ, પેકીંગ વગેરેની વાર્ષિક ઉચ્ચક મજૂરી	-	૭૫૦૦-૦૦
	કુલ	-	૧૮૧૭૮-૦૦

(* વર્ષ ૨૦૧૪ને ધ્યાનમાં રાખીને)

Scanned by CamScanner

સરગવા શીંગની પ્રતિ એકર સંભવિત આવક : પ્રથમ વર્ષ

ક્રમ	સરગવા શીંગનું પ્રતિ એકર ઉત્પાદન	દર રુ. પ્રતિ કિ.ગ્રા.	રકમ રૂા.
૧	૧૦ કિ.ગ્રા./વૃક્ષ કુલ ૪૪૪ વૃક્ષ = ૪૪૪૦ કિ.ગ્રા.	૧૦=૦૦	૪૪,૪૦૦=૦૦
૨	૫ કિ.ગ્રા./વૃક્ષ કુલ ૪૪૪ વૃક્ષ = ૪૪૪૦ કિ.ગ્રા.	૨૦=૦૦	૪૪,૪૦૦=૦૦
૩	કુલ વાર્ષિક આવક (અંદાજીત)	-	૮૮,૮૦૦=૦૦

સરગવા શીંગની પ્રતિ એકર સંભવિત આવક : દ્વિતિય વર્ષ

ક્રમ	સરગવા શીંગનું પ્રતિ એકર ઉત્પાદન	વેચાણ દર રૂા./કિ.ગ્રા.	આવક રૂા.
૧	૨૦ કિ.ગ્રા./વૃક્ષ કુલ ૪૪૪ વૃક્ષ = ૮૮૮૦ કિ.ગ્રા.	૧૦=૦૦	૮૮,૮૦૦=૦૦
૨	૧૦ કિ.ગ્રા./વૃક્ષ કુલ ૪૪૪ વૃક્ષ = ૮૮૮૦ કિ.ગ્રા.	૨૦=૦૦	૮૮,૮૦૦=૦૦
૩	કુલ વાર્ષિક આવક (અંદાજીત)	-	૧,૭૬,૬૦૦=૦૦

તૃતિય વર્ષથી પ્રતિ એકર સંભવિત આવક રૂા. ૨,૦૦,૦૦૦થી વધુ થઈ શકે છે. વાવેતર પાછળ થયેલ ખર્ચ સરગવામાં લીધેલ આંતરપાકની આવકમાંથી અથવા પાન અને ફૂલની આવકમાંથી મેળવી શકાય છે.

રોગ અને જીવાત

સરગવામાં રોગ અને જીવાતનું પ્રમાણ ઓછુ જોવા મળે છે. ક્યારેક થડ, પાન અને ડાળીઓની છાલ ખાનારી ઈયળો, માથા બાંધનારી ઈયળો તેમજ મોલો મશી જેવી જીવાતો જોવા મળે છે. તેના નિયંત્રણ માટે લીમડાના તેલ આધારીત અથવા ગૌમૂત્ર આધારીત દવાનો ઉપયોગ કરવો. જો કદાચ સરગવામાં સુકારો અથવા થડના સડાનો રોગ જોવા મળે તો તેના ઉપાય માટે ટ્રાઈકોડર્મા (કુદરતી ફૂગનાશક) દવાનો ઉપયોગ કરવો.

રોજિંદા આહારમાં સરગવો

સરગવાની શીંગોનો શાક, દાળ, કઢી અને સંભારમાં ઉમેરણ તરીકે ઉપયોગ થાય છે. પાનની ભાજી, ભજીયાં, થેપલાં, ચટણી તેમજ કોથમીરની અવેજીમાં દાળ-શાકમાં તે વપરાય છે. તેનો ઉપયોગ સૂપ અને સોસ બનાવવામાં પણ થાય છે. સૂકી શીંગો અને પાનનો પાવડર દાળ, શાક, કઢી, સંભાર, સૂપ, ગ્રેવી વગેરે બનાવવા થાય છે.

Scanned by CamScanner

સરગવાનાં પોષક તત્વો

પોષકતત્વ	તાજાં પાન પોષક મૂલ્ય પ્રતિ 100 g.	લીલી શીંગો પોષક મૂલ્ય પ્રતિ 100 g.
શક્તિ	64 kcal (270 kJ)	37 kcal (150 kJ)
કાર્બોહાઈડ્રેટસ	8.28 g	8.53 g
રેસા	2.00 g	3.20 g
ચરબી	1.40 g	0.20 g
પ્રોટીન	9.40 g	2.10 g
વિટામીન		
વિટામીન A	00.378 mg	00.004 mg
થાયમીન (વિટા. B1)	00.257 mg	00.053 mg
રીબોફ્લેવીન (વિટા. B2)	00.660 mg	00.074 mg
નાઆસીન (વિટા. B3)	02.220 mg	00.620 mg
પેન્ટોથેનિક એસિડ (વિટા. B5)	00.125 mg	00.794 mg
વિટામીન (વિટા. B6)	01.200 mg	00.120 mg
ફોલેટ (વિટા. B9)	00.040 mg	00.044 mg
વિટામીન C	51.700 mg	141.00 mg
ધાતુઓ		
કેલ્શિયમ	185.000 mg	030.000 mg
આર્યન	004.000 mg	000.360 mg
મેગ્નેસિયમ	147.000 mg	045.000 mg
મેંગેનિઝ	000.360 mg	000.259 mg
ફોસ્ફરસ	112.000 mg	050.000 mg
પોટેશિયમ	337.000 mg	461.000 mg
સોડિયમ	009.000 mg	042.000 mg
ઝીંક	000.600 mg	000.450 mg
અન્ય		
પાણી	78.66 g	0088.20 g

Source : USDA Natrient Database

સરગવાનાં તાજાં પાન અને અન્ય જાણીતા ખાદ્ય પદાર્થોમાં મળતા પોષક તત્વોની સરખામણી

ક્રમ	પોષક તત્વ	ખાદ્ય પદાર્થ	સરગવાના તાજા પાનમાં પ્રમાણ
૧	વિટામીન સી	નારંગી કરતાં	૭ ગણું વધારે
૨	વિટામીન એ	ગાજર કરતાં	૪ ગણું વધારે
૩	કેલ્શિયમ	દૂધ કરતાં	૪ ગણું વધારે
૪	પોટેશિયમ	કેળા કરતાં	૩ ગણું વધારે
૫	આયર્ન (લોહ)	બીટ કરતાં	સપ્રમાણ
૬	પ્રોટિન (નત્રલ પદાર્થ)	મગ કરતાં	અડધાથી ઓછું

Source : http://www.treesfortile.org/our-work/our-initiative/moringa

સરગવાનાં પાન અને સફરજનમાં રહેલાં પોષક તત્વોની સરખામણી

ક્રમ	પોષક તત્વ	સરગવા પાન (પ્રતિ ૧૦૦ ગ્રામ તાજા)	સફરજન (પ્રતિ ૧૦૦ ગ્રામ)
૧	કેલેરી	064.00 kcal	052.00 kcal
૨	ચરબી	001.40 gm	000.17 gm
૩	પ્રોટિન	009.40 gm	000.26 gm
૪	કાર્બોહાઈડ્રેટ	008.28 gm	013.81 gm
૫	ફાઈબર	002.00 gm	002.40 gm
૬	કેલ્શિયમ	185.00 mg	006.00 mg
૭	ફોસ્ફરસ	112.00 mg	011.00 mg
૮	આયર્ન	004.00 mg	00.012 mg
૯	વિટામીન એ	07.564 IU	03.000 IU
૧૦	વિટામીન બી૧	000.51 mg	00.017 mg
૧૧	વિટામીન બી૨	002.88 mg	00.026 mg
૧૨	વિટામીન સી	0051.7 mg	004.60 mg

Source : USDA Natrient Database

Scanned by CamScanner

સરગવાના ઔષધીય ઉપયોગો

- **પાનઃ** સરગવાના પાનનો ઉકાળો પીવાથી હેડકી અને શ્વાસ મટે છે. તુરતના ઘામાં સરગવાનાં પાન અને તલને સારી રીતે વાટી, સહેજ ઘી નાખી, થેપલી કરી ઘા ઉપર બાંધવાથી ઘા જલ્દી રૂઝાય છે. સોજા અને બળતરામાં પાનનો લેપ કરવામાં આવે છે.
- **ફૂલઃ** સરગવાનાં ફૂલના ઉપયોગથી શરીરનો સોજો, સ્નાયુ રોગ અને માંસપીશીઓના રોગ દૂર થાય છે. તે કૃમિનાશક પણ છે. ફૂલની કઢી અને શાક બને છે.
- **શીંગઃ** તાવ ઉતરી ગયા પછીના ખોરાક તરીકે સરગવા શીંગનું શાક આપવામાં આવે છે.
- **બીજ/તેલઃ** સંધિવા, આમવાત, સોજો વગેરેમાં તેલનું માલિશ કરવાથી રાહત મળે છે. તેલનો ઉપયોગ મોઈશ્ચરાઈઝર અને સ્કીન કન્ડીશનર તરીકે પણ થાય છે. શરીર પરના ચીરા, ચાઠા અને દાઝ્યા ઉપર પણ તે વપરાય છે. સરગવાનું શુદ્ધ તેલ ખાદ્ય છે.
- **છાલઃ** સરગવા છાલ અને જીરાને વાટીને બનાવેલું ચૂર્ણ દાંત અને પેઢા ઉપર લગાવવાથી દાંત અને પેઢાનો દુખાવો મટે છે. સાંધાના દુખાવામાં પણ તે વપરાય છે.
- **મૂળઃ** મૂળની છાલ ઘસીને દાદર પર લગાવવાથી દાદર મટે છે. મૂળની લુગદી કપાળ પર લગાવવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે. મૂળની છાલનો ઉકાળો પથરી દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- **ગુંદરઃ** દાંતના દુખાવામાં ગુંદરનો ઉપયોગ થાય છે.

સરગવામાંથી બનતી આયુર્વેદીક દવાઓ

શોભનાદિ લેપ, શ્યામાદિ ચૂર્ણ, માણિક્ય રસ, કલકૂટા રસ

સરગવાની ફાર્માકોલોજીકલ ક્રિયાશીલતા

ઍંટીબેક્ટેરીઅલ, ઍંટી ફંગલ, ઍંટી વાયરલ, ઍંટી ઇંફ્લેમેટરી, ઍંટી કેંસર, ઍંટી બાયોટિક, ઍંટી ટ્યુબરક્યુલર, હિપેટોપ્રોટેક્ટીવ વગેરે.)

(According to memoral sloan - kettering cancer center's website)

પાવડર

શીંગો

ફૂલ

ગુજરાત ઔષધીય વનસ્પતિ બોર્ડ

ગુજરાત રાજ્ય, ગાંધીનગર

બ્લોક નં. ૧૯, ત્રીજો માળ,

ડો. જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૧૦. ફોન : ૨૩૨૫૫૮૧૬

e-mail : smpbgujarat@gmail.com | website : www.gmpb.gujarat.gov.in

Scanned by CamScanner