



ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಘು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿಯು (ಐಸಿಎಂಆರ್) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಯಸ್ಕರು ದಿನಕ್ಕೆ 295 ಗ್ರಾಂ ತರಕಾರಿಗಳು, ಅದರಲ್ಲಿ 75 ರಿಂದ 125 ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪು, 85 ಗ್ರಾಂ ಬೀರು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ಮತ್ತು 85 ಗ್ರಾಂ ಇತರೆ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ 85 ರಿಂದ 100 ಗ್ರಾಂ ಹಣ್ಣು, ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ, ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿನಿಂದ 100 ರಿಂದ 150 ಗ್ರಾಂ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಜನರು ಲಘು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಇಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾವಯವದ ಅಲೆ ಎದ್ದಿದೆ. ಸಾವಯವದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಳಿಗೆಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಗಳಂತೆ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಿಂದಲೇ ಉತ್ಪಾದಿಸಿರುವುದು ಎಂದು ಹೇಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದು? ಇನ್ನು, ಮುಕ್ತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೋಸು, ಬದನೆ ಇನ್ನಿತರ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ತರಹದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸ್ನಾನವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು?

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅಧಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಿಂಪರಣೆಯಿಂದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಆಗುತ್ತಿರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಒಂದೆಡೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೀಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಜಡುವಿನ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳದ ಸದೃಶತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಆದಾಯ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟವೆಂದರೇನು?

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ತಾರಸಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ತೋಟವನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟವೆನ್ನುವರು.

**ಪೌಷ್ಟಿಕ
ಕೈತೋಟ**



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಸೂಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಸುಣ್ಣ, ರಂಜಕ, ಸತು ಹಾಗೂ ಅನ್ನಾಂಗಗಳಾದ ಎ, ಐ, ಸಿ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ ಅನ್ನಾಂಗಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ, ನಾಲಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ನೀಲಿನಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ಮೂತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಕಾರಿಗಳು ನಾಲಿನಂಶ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತವೆ.
- ಸುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ವಸಡು ಮತ್ತು ದಂತಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮೂತಿಯ ದೃಢತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸುಗಳು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ದೇಹಕ್ಕೆ 'ಜಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಹಣ್ಣುಗಳು ಪಚನ ಶ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಮನೆಯವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಬೆಳೆದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು.
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಶುಚಿಯಾದ ಹಸಿರು ವಾತಾವರಣ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.
- ಬದುಕಿನ ವೇಲಿಯ ಸದುಪಯೋಗವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಸಣ್ಣ ಆದಾಯದಿಂದಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಐರ್ಷ್ಯ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ

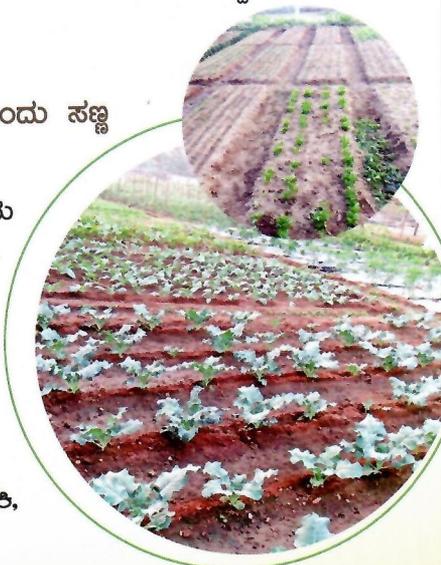
ಕೈತೋಟ ಬೆಳೆಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಮೂಲ ಸಲಕರಣೆಗಳು

1. ಸೂಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಜತ್ತನೆ ಖಜ ಅಥವಾ ಸಸಿಗಳು
2. ರೋಪ್‌ಕ್ಯಾನ್, ಬಕೆಟ್, ಜಂದಿಗೆ
3. ಗುದ್ದಲ, ಕಳೆ ತೆಗೆಯುವ ಸಾಧನ, ಸಿಕೆಚರ್ (ಗಿಡದ ರೆಂಬೆ ಕತ್ತರಿಸುವ ಸಾಧನ)
4. ಬಿಕ್ಕ ಸಿಂಪರಣಾ ಯಂತ್ರ
5. ರೀಟನಾಶಕಗಳು (ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ)
6. ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ, ಎರೆಗೊಬ್ಬರ

ಸೂಪ್ಪಿನ ಗಿಡಗಳು

ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಯೋಜನೆ

1. ಒಂದು ನೂರು ಚದರ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಆರು ಜನರಿರುವ ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು,
2. ಐಸಿಲು ಖಚುವ, ನೀರು ಬಸಿದು ಹೋಗುವಂತಹ, ನೀರಿನ ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಸ್ಥಳ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುತ್ತಲೂ ಬೇಲ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ,
3. ಮೊದಲು ಮಣ್ಣನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಿ, ಕಳೆ ತೆಗೆದು, ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾಲಿ ಮಣ್ಣನ್ನು 15 ರಿಂದ 20 ಸೆ.ಮೀ ಆಳ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ,
4. ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ, ಎರೆಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಹಸಿರಲಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಹಾಕಿ,



ಪೌಷ್ಟಿಕ

ತರಕಾರಿಗಳು

ಕೈತೋಟ



ಬಟ್ಟ ತರಕಾರಿಗಳು



ಗೆಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳು

5. ಕಾಲುದಾಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಕಾಲುವೆ ಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀರು ತಲುಪುವಂತೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ,
6. ನೀರು ಬಸಿದು ಹೋಗಲು 10 ರಿಂದ 15 ಸೆ. ಮೀ. ನಷ್ಟು ಎತ್ತರದ ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ,
7. ನೇರವಾಗಿ ಜೀಜಗಳನ್ನು ಜತ್ತುವಾಗಿ ಜೀಜಗಳ ಉದ್ದದ ಒಂದೂವರೆ ಅಳತೆಯಷ್ಟು ಅಳದಲ್ಲ ಜತ್ತುಬೀಕು,
8. ಕೈತೋಟದ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಸಸಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು,
9. ಸಸಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋ-ಟ್ರೀನಲ್ಲ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಗುಳಿಗೆ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಕೊಕೊ ಪಿಥ್ ಅಥವಾ ಗೊಬ್ಬರ, ಮರಳು, ಮಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಒಂದೊಂದು ಜೀಜವನ್ನು ಗುಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ದಿನನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀರು ಹಾಂಟಿಸಿ ನೆರಳರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸಸಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗ, ರೀಟ ಹತೋಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇವಿನ ಕಷಾಯ, ಗಂಜಲ ಇತರೆ ಜೈವಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡಿ ರೋಗಮುಕ್ತ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು,
10. ಕೈತೋಟದ ಕಾಲು ಭಾಗ ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಬದನೆ, ಟೊಮೋಟೊ, ಜೀನ್ಸ್, ಮೆಣಸಿನಕಾಂಠುಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಬದನೆ, ಟೊಮೋಟೊ, ಜೀನ್ಸ್, ಮೆಣಸಿನಕಾಂಠುಗಳನ್ನು ಜಿಕ್ಕಜಿಕ್ಕ ಪಾತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಬೆಳೆಗಳ ಬದುಗಳಿಗೆ ಗೆಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಮೂಲಂಗಿ, ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು, ಕ್ಯಾರಟ್, ಅಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಎಲೆಕೋಸು, ಜೀಟ್‌ರೂಟ್, ಹಲವು ಬಾಲಿ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ದಂಟು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು,
11. ಉಳಿದ ಕಾಲು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಔಷಧಿಯ ಸಸ್ಯಗಳಾದ ಬೆಂಡೆ, ಬದನೆ, ತೋಗರಿ, ಅನಾನಸ್, ಶುಂಠಿ, ಅಲಿಶಿಣ, ಲೋಕಿಸರ, ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು, ಸ್ವೀವಿಯಾ, ಪುದಿನ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಇನ್ನಿತರ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು,
12. ಇನ್ನುಳಿದ ಕಾಲು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡಗಳಾದ ಕಲಿಬೇವು, ನುಗ್ಗೆ, ಫಕ್ರಮುನಿ, ಪಪಾಯ, ನಿಂಬೆ, ಬಾಳೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ನೆರಳು ಜೀಜದಂತೆ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೆಡಬೇಕು,
13. ಕೈತೋಟದ ಸುತ್ತ ಬೇಲ ಹಾಕಿ, ಬೇಲಿಗೆ ಹೀರೆ, ಹಾಗಲ, ಕುಂಬಳ, ತೋಂಡೆ, ಪಡುವಲ, ಸೀಮೆ ಬದನೆ, ಜಫ್ಫರದವರೆ, ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ, ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು,
14. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ತೋಟದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಕಳೆ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಗೊಬ್ಬರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ರೋಗ/ರೀಟದ ಹತೋಟಿ, ಕಸ/ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾದರಿ ಕೈತೋಟ ಬೆಳೆಯಬಹುದು,
15. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಾಕುಗಳಿಗೆ 1-2 ಬಾಂಡಲ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಬೇಕು, ನಂತರ 15 ರಿಂದ 30 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಎರೆಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ರೀಟನಾಶಕ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು,
16. ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ, ತಾರಸಿ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ನೇರ ಅಥವಾ ಗೋಡೆ ತೋಟ (ವರ್ಣಿಕಲ್) ಹಾಗೂ ತೂಗುತೋಟಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು,



ವಿವಿಧ ಕೈತೋಟದ ಮಾದರಿಗಳು



ಮನೆ ಕೈತೋಟ



ಶಾಲಾ ಕೈತೋಟ



ತಾರಸಿ ಕೈತೋಟ



ಗೋಡೆ ಕೈತೋಟ



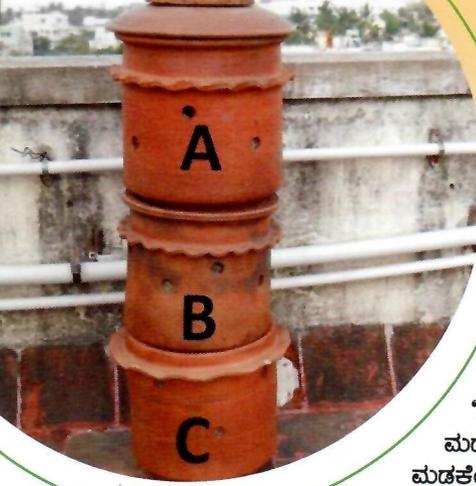
ತೂಗು ಕೈತೋಟ

ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ತರಕಾರಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ದೇವಲಿಗೆ ಮುಡಿಸಿದ ಹೂವುಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಾವಯವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿದರೆ 4 ಜನರ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೂ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೈತೋಟ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೈತೋಟದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನೂ ಸಹ ಎರೆಗೊಬ್ಬರ/ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ, ತೇವಾಂಶ ಇರುವಂತೆ, 15 ದಿನದವರೆಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮೊದಲು ಕೊಳೆಂಟುಸಬೇಕು. ಗೊಬ್ಬರದ ತೊಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ತೆಂಗಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಒಂದೆರಡು ಇಂಚಿನ ಪದರ ಹಾಕಿ ಸೆಗಣಿ ಬಿಡುವವನ್ನು ಜುಮುರಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಳತ ಗೊಬ್ಬರದ ಸಣ್ಣ ಪದರವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಹೊಸ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಬೇಗ ಕಳೆಯಲು ಪ್ರೇರಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪದರದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹಾಗೂ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎರೆಹುಳುಗಳನ್ನು ಜಡುವುದರಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರ/ಎರೆಗೊಬ್ಬರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿ ಅಥವಾ ಹೆರ್ಮಿಟಿಕ್ ಕಾಟ ತಪ್ಪಿಸಲು ತೊಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೆಶ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಇಂತಹ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅಗತ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕುಂಡಗಳು, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 8 ರಿಂದ 15 ಕುಂಡ ಹೊಂದಿರುವವರು ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಬಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಮಡಕೆ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟ್ ಬೀಲ ಬಳಸಿ ಕಸವನ್ನು ರಸವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ದಿನನಿತ್ಯ ದೊರೆಯುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣಿನ ತೆಳು ಪದರವನ್ನು ಹರಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಲವು ಪದರದ ತ್ಯಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಕಳೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರೊದಗಿಸಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪದರ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೊಳೆಯುವ ವಾಸನೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆಲ್ಲದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಿಡಗಳ, ನೋಣಗಳ ಕಾಟವಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳತ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ವಾರದಲ್ಲೇ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಎರೆಹುಳುಗಳನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಎರೆಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.





ಮಡಕೆ ಗೊಬ್ಬರ

ಮಡಕೆ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಸುವ ಸರಳ ವಿಧಾನ

ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಸರಳ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಅಲ್ಲದೇ, ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ ತೋಟದ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಡಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಈ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ 'ಎ', 'ಜ', 'ಸಿ' ಎಂಬ ಮೂರು ಮಡಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಎ ಮತ್ತು ಜ ಮಡಕೆಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಾಲರಿ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಸಿ' ಮಡಕೆಯ ತಳಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ್ದು, ಮೂರು ಮಡಕೆಗಳಿಗೂ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಾಡಲು ರಂಧ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ.

'ಎ' ಮಡಕೆಯ ತಳಭಾಗಕ್ಕೆ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯ ಒಂದು ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಡಕೆ ಮಾಡಿ ಜಾಲರಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಂತರ, ಮನೆ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಜೈವಿಕ ಮಿಶ್ರಣ ಒಂದು ಚಮಚ ಹರಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ನಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಮೇಲೆ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯ ಪದರವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಮರುದಿನ, ಪುನಃ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪುನಾರವರ್ತಿ. ಹೀಗೆ 'ಎ' ಮಡಕೆಯು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು 'ಜ' ಮಡಕೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 'ಜ' ಮಡಕೆಯನ್ನು 'ಎ' ಮಡಕೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡಿ.

'ಜ' ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು 'ಎ' ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ವಿಧಾನದಲ್ಲೇ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ. 'ಎ' ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 'ಸಿ' ಮಡಕೆಗೆ ತುಂಬಿ. ಮತ್ತೆ 'ಎ' ಮಡಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, 'ಜ' ಮಡಕೆಯನ್ನು ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಹೀಗೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಮಡಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 'ಸಿ' ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ.

'ಎ' ಮತ್ತು 'ಜ' ಮಡಕೆಗಳು ತ್ಯಾಜ್ಯ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗೊಬ್ಬರ ಕೊಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊಳಿತ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು 'ಸಿ' ಮಡಕೆಗೆ ಹಾರಿದಾಗ, ಗೊಬ್ಬರ ಕೊಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರೆದು ಉತ್ತಮ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೈವಿಕ ರೀಟ ರೋಗ ನಾಶಕಗಳು

ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ರೀಟ-ರೋಗಗಳ ಬಾಧೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾವಯವ ಲೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ರೀಟ ಹಾಗೂ ರೋಗನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹಸುವಿನ ಗಂಜಲದ ಬಳಕೆ: ಎರಡು ದಿನದ ಹಳೆಯ ಗಂಜಲ ಬಳಸಬೇಕು
 ಮಣ್ಣಿಗೆ: 1:1 (ಗಂಜಲ:ನೀರು) ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು
 ಜೀರ್ಣೋಪಕಾರಕ್ಕೆ - 1:5 (ಗಂಜಲ:ನೀರು) ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಿಣಕೆ ಇಂಗು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಜಿತ್ತನೆ ಜೀಜವನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಜೀರ್ಣೋಪಕರಿಸಬೇಕು
 ರೋಗ ಹಾಗೂ ರೀಟ ಬಾಧೆಗೆ: 1:10 (ಗಂಜಲ:ನೀರು) ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಿಣಕೆ ಇಂಗು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು

ಪೌಷ್ಟಿಕ

ಕೈತೋಟ



ಅಮೃತ ಸಂಜೀವಿನಿ: ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ ಸಗಣೆ, 200 ಗ್ರಾಂ ಹಿಂಡಿ, 200 ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ, 100 ಗ್ರಾಂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಪಮಪ ಅಲಿಶಿನ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು 5 ಅಲೆಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ, ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕೊಳೆಯಿಸಬೇಕು. ವಾರದ ನಂತರ ಒಂದು ಅಳತೆಗೆ 9 ಅಳತೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಜೆಂಡು ಹೂವಿನ ಕಷಾಯ: ಒಂದು ಅಲೆಟರ್ ನೀರು ಕುದಿಯುವಾಗ 50 ಗ್ರಾಂ ಜೆಂಡು ಹೂವು ಹಾಕಿ (ಒಣಗಿದ ಹೂವನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು) ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು 24 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ 1.9ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ 15 ದಿನಗಳಗೊಮ್ಮೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ಜೆಂಡು ಹೂವಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶವು ಶೀಟನಾಶಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೇವಿನ ಕಷಾಯ: ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ರುಜ್ಜಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಒಂದು ಭಾಗ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗೆ 10 ಭಾಗ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಜಡಿ. ಮಾರನೇ ದಿನ ಸೋಸಿ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡಿ ಶೀಟ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೋಸಿ ಬಂದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಗೊಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತಾಕುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಬೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಕೇರುಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ: 100 ಗ್ರಾಂ ಕೇರುಳ್ಳಿ, 25 ಗ್ರಾಂ ಬೆಚ್ಚುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ 25 ಗ್ರಾಂ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಅಲೆಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ 1:2 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಗಿಡಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಕಾಮ ಕಸ್ತೂರಿ, ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು, ನಾಗದಳ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯಂಜಿನಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಿಸಿ ಶೀಟಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು
ಜೀವಸತ್ವ ಎ ಅಥವಾ ಜೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್	ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವು, ಹಲಸು) ಸೊಪ್ಪುಗಳು (ನುಗ್ಗೆ, ಮೆಂಚ್ಚೆ, ಚಕ್ರಮುನಿ, ರಾಜಗಿರಿ, ಬಸಗೆ) ತರಕಾರಿಗಳು (ಕ್ಯಾರಿಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಜೀಟ್‌ರೂಟ್)
ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ	ಹುಳಿ / ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಕಿತ್ತಳೆ, ಪೋಲಂಜಿ, ನಿಂಬೆ), ಮಾವು, ಬಾರೆ, ಪೇರಲ (ಸೀಬೆಕಾಯಿ), ನೆಲ್ಲಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಇತ್ಯಾದಿ
ಜೀವಸತ್ವ ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣ	ಸೊಪ್ಪುಗಳು (ರಾಜಗಿರಿ, ದಂಟು, ನುಗ್ಗೆ, ಮೆಂಚ್ಚೆ, ಪಾಲಕ್, ಚಕ್ರಮುನಿ) ಚಕ್ರಮುನಿ, ಮೆಂಚ್ಚೆ, ಪಾಲಕ್, ರಾಜಗಿರಿ, ನುಗ್ಗೆ, ದಂಟು, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಕಲಿಬೇವು, ಇತ್ಯಾದಿ
ನಾರು	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಚವಳಕಾಯಿ (ಗೋಲಿಕಾಯಿ), ಮೆಂಚ್ಚೆ, ಇತ್ಯಾದಿ
ಪ್ರೋಟೀನ್	ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು (ಜೀನ್ಸ್, ಅಲಸಂದೆ, ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆ) ಮುಂತಾದವು



ಕೃತೋಟದ ನಕ್ಷೆ

ಬೇಲಗೆ ಹಾಗೂ, ಸಿಹಿಹುಂಬಳ, ಐಪಳೆ

ಬೆಂಚೆ	ಐದನೆ	ಸುವರ್ಣ ಗಿಡ್ಡೆ
ರಾಜಗಿರಿ ದಂಟು	ಅವರೆ	ತೋಗಿ
ಶುಂದಿ	ಹಿರಣ್ಯಾಕಾಂಕ್ಷಿ ತರಕಾರಿಗಳು	ಲೋಕೇಶ್ವರ
ಸಿಂಹಮಲ್ಲು	ಹಾಗೂ ಕಾಫಿ ಹಣ್ಣುಗಳು	ಮುದಿನ
ದೊಡ್ಡವತ್ತೆ	ಖಾಸುಮಡಿ	ಒಂದೆಲಗೆ
ಇನ್ನುಳಿಸ್	ಬಾಗದಳೆ	ಶತಾವರಿ

ಟೊಮೆಟೊ	ಮೊಸಿನ ಕಾಂಬು	ದೊಣ್ಣೆ ಮಣಿಸಿನ ಕಾಂಬು
ಹೂಕೋಸು	ಎಲೆಕೋಸು	ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು
ಜೀವ್ಸ್		ಅಲಪಂಜೆ
ದಂಟು	ಅಲ್ಪಾವಧಿ ತರಕಾರಿಗಳು	ಮಂತ್ಯೆ
ಪ್ಯಾಪಿನ್	ಪಾಲಾಕ್	ಪೊತ್ತಂಬರಿ
ಕ್ಯಾರೋಟ್	ಮೂಲಂಗಿ	ಇಟಲ್ ದೋಣ್

ಗ್ರಂಥ: "ಹಾಳುಗಿಡ್ಡೆ" ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಗ್ರಂಥ: "ಹಾಳುಗಿಡ್ಡೆ" ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಹೂಡಿನ ಗಿಡ

ಸೀಬೆ	ಮೆಹೆಂದಿ	ಪಲಬೇವು
ಹಲಸು		ಪೆತ್ತಮುನಿ
ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆ	ಬಹು ವಾರ್ಷಿಕ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡಗಳು	ನಿಂಬೆ
ನೇರಳೆ		ಸುಗ್ಗೆ
ದಾಳಂಬೆ		ಬಾಳೆ
ಮಾವು		ಅನಾನಸ್
ಪನ್ನೇರಳೆ	ಸಿರುನೆಲ್ಲೆ	ಪಪಾಯಿ

ನರ್ಸರಿ ಹಾಗೂ ಕೃತೋಟದ ಉಪಕರಣಗಳು
ಮಡಕೆ ಗೊಬ್ಬರ
ಎರೆಗೊಬ್ಬರದ ತೊಟ್ಟಿ
ನೀರನ ತೊಟ್ಟಿ

ಬೇಲಗೆ ಸೋಲೆಕಾಂಬು, ಹೀರೇಕಾಂಬು, ಪನುಪಲ, ಬೀಳೆಬೆಲೆ

ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಗೆಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳು - ಮೂಲಂಗಿ, ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು ಕ್ಯಾರೋಟ್, ಅಲಾಂಗಡೆ, ಎಲೆಕೋಸು ಜೀಟ್‌ರೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪಾತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಕುವುದು. ಕೃತೋಟದ ಸುತ್ತ ಬೇಲ ಹಾಕಿ, ಬೇಲಗೆ ಬಣ್ಣ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು.

“ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ”

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

ಐಸಿಎಆರ್ ಜಿಎಸ್‌ಎಸ್ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಸುತ್ತೂರು - 571129, ನಂಜನಗೂಡು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ನಂಜನಗೂಡು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ, 08221-292218, 08221-292377,

ಇಮೇಲ್ jsskvk@gmail.com, ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.jsskvk.in