

ತೊಟ್ಟಿಯ ಕೆಳಪದರ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ತೆಂಗಿನ ಮಟ್ಟಿ, ಗರಿ, ನಾಳು ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಮರದ ಸಣ್ಣರೆಂಬೆಗಳನ್ನು 4 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಪದರ ಒಣ ಹುಲ್ಲು, ಬೆಳೆಗಳ ಕೂಳೆ ನೆಲಗಡಲೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆ ಉಳಿಕೆಗಳನ್ನು 4 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲದ ಪದರವಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಈ ಎರಡು ಪದರಗಳು ತೇವಾಂಶ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಪದರಗಳ ಮೇಲೆ ಸಗಣೆ ಮತ್ತು ಗಂಜಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಚುಮುಕಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೂದಿಯನ್ನು ಹರಡಬೇಕು.

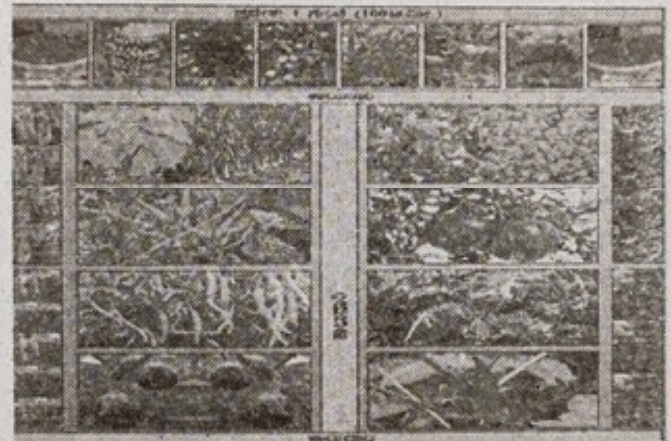
ಮೂರನೇ ಪದರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರೇ, ಹುಲ್ಲು, ಕಳೆ, ಡಯಾಂಚ, ಅವಸೇಣು, ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರದ ಗಿಡಗಳ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು 4 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಇವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ನಾಲ್ಕನೇ ಪದರದಲ್ಲಿ ರಂಜಕ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವಂತಹ ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರ, ಗಿಡಗಳ ಬೇರುಗಳು, ಅಕ್ಕಾಲಿಫ ಮುಂತಾದ ಗಿಡಗಳ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ರಾಕ್ ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ರಸಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಪದರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಐದನೇ ಪದರದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು 4 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಎಕ್ಸೆ ದತ್ತೂರ ಮುಂತಾದ ಕಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಬದನೆ ಗಿಡದ ಶೇಷಭಾಗಗಳನ್ನು ಈ ಪದರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೂದಿ, ಕೋಳಿ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಈ ಪದರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಸಗಣೆ ಮತ್ತು ಗಂಜಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಚುಮುಕಿಸಿ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟರೀಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಸಬ್‌ಟಿಲಿಸ್ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿ ಕಣಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹರಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಶೇ. 40 ರ ಬೆಲ್ಲದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸಮವಾಗಿ ಚುಮುಕಿಸಬೇಕು, ಆರನೇ ಪದರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8 ರಿಂದ 12 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಸಗಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಸಗಣೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹರಡಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಹುಡಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಚುಮುಕಿಸಬೇಕು. ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ತುಂಬಬೇಕು. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು 600 ಸೆ. ನೊಳಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಸಗಣೆ, ಗಂಜಲ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚುಮುಕಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹುಳಿ ಮಣ್ಣಿನ ಧೂಮಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗೊಬ್ಬರ ಬೇಗ ಮಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 4 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಉತ್ತಮ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ: ಕೃತೋಟದ ಕೊಡುಗೆ

ತರಕಾರಿಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಹಾಗೂ ಕೀಟಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಬೇಗನೆ ಕೆಡುತ್ತವೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಇವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಲವಣ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾದಾಗ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಸವಿಯಲು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಳಾದ, ಕೊಳೆತ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಮೆತ್ತಗಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ವಿವಿಧ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳುವಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಗೃಹ ಕೈಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ವೀ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗವಾಗಿ ಆದಾಯ ತರುವ ಉದ್ಯಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕೋಕಮ್, ಸೀಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಪರಂಗಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮಾವುಗಳಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಕೆಚಪ್, ಸ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಮೊರಬ್ಬದಂತಹ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಸಿದ್ಧಾಹಾರಗಳು. ಒಣಗಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಯುಕ್ತ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಯುವ ಜನತೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆದಾಯ ತರುವ ಸಣ್ಣ ಉದ್ಯಮಗಳಾಗಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಲೇಖಕರು	: ಶ್ರೀಮತಿ. ಶ್ರೀದೇವಿ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ)
	: ಶ್ರೀ. ವಿ.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ತೋಟಗಾರಿಕೆ)
	: ಡಾ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಹಿರೇಮಠ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ)
	: ಶ್ರೀ. ಜಿ.ಬಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಬೇಸಾಯ ಶಾಸ್ತ್ರ)
	: ಶ್ರೀ. ಎಸ್.ಎಂ. ವಾರದ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಮಣ್ಣು ವಿಜ್ಞಾನ)
ಸಂಪಾದಕರು	: ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಐಸಿಎಆರ್ - ಕೆಎಲ್‌ಇ ಕೆವಿಕೆ
ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ	: ಶ್ರೀ. ಮಂಜುನಾಥ ಪಿ.ಪಿ., ಗಣಕಯಂತ್ರ ಸಹಾಯಕರು
ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ	: ಶ್ರೀಮತಿ. ವೀಣಾ ಬನ್ನೂರ, ಬೆರಳಚ್ಚುಗಾರರು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
 ಐಸಿಎಆರ್-ಕೆಎಲ್‌ಇ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ - 591147,
 ತಾ:ಬೆಲಹೊಂಗಲ, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಮಿಂಚಂಚೆ: kvk.Belagavi2@icar.gov.in,
 ಅಂತರ್ಜಾಲ: www.klekvk.org ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 9535604747

ಕೆಎಲ್‌ಇ ಸಂಸ್ಥೆಯ
ಐಸಿಎಆರ್-ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ - 591 147, ಬೆಲಹೊಂಗಲ ತಾಲೂಕು, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೃತೋಟ



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳ ಅಕರ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಜಾಗತೀಕರಣದ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೃಷಿಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಆಹಾರ ಸುಭದ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಿತ್ತಲ ಕೈತೋಟಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಯ, ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳದ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಕೈತೋಟಗಳು ವಿರಳವಾಗುತ್ತಿವೆ. ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಬೆಳೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಬಡ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ. ಇದರಿಂದ ಆಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕಗೊಂಡು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ವಿನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಶಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ದೇಶದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳ ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಕೈತೋಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರ ಸುಭದ್ರತೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಡಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ನಿರಂತರ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೈತೋಟದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಮನುಷ್ಯನ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರಕ್ಕೊಂದು ಮಾರ್ಗ ಕೈತೋಟವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ವಿನಿಜಗಳ, ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಹಾಗೂ ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ವಿರುದ್ಧವೆಂದು ಮಾಡಬಹುದು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ ಬೇಕೆಣಕುಗಳು ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಎ", "ಬಿ" ಮತ್ತು "ಸಿ" ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ವಿನಿಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತವೆ. "ಎ" ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಇರುಳುಗಣ್ಣು, ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದನ್ನು ಮಾವು, ಪಪಾಯಿ, ಕ್ಯಾರಿಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. "ಬಿ-ಬಿ" ಎಂಬ ರೋಗವು ಜೀವಸತ್ವ "ಬಿ" ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ನರಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಲು ಬದನೆ, ಬಟಾಣಿ, ಅನಾನಸ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ "ಸಿ" ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ "ಸ್ಕರ್ವಿ" ಎಂಬ ರೋಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಅಭದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. "ಸಿ" ಜೀವಸತ್ವವು ನಿಂದೆ, ಸೀದೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋನಿಕ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ "ಸ್ಕರ್ವಿ" ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳೂ ಸಹ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತ್ತಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ "ಮರಿಸ್ಸೆಸ್" ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆ, ಹಲಸು, ಬಟಾಣಿ, ಬೀನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಮೇಲಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪು ಹೂಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ ಜವಳಕಾಯಿ, ಬಾಳೆ ಸಮೋಟೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಿಜಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಮಾದರಿ ಕೈತೋಟದ ನಿರ್ಮಾಣ

ಮುಖ್ಯ ತತ್ವಗಳು:

1. ಒಂದು ಮಾದರಿ ಕೈತೋಟ ಮಾಡಲು ಮನೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆಯತಾಕಾರದ ಸ್ಥಳ ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ.
2. ಐದು ಮಂದಿಯ ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕೈತೋಟದ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ 250 ಚ.ಮೀ. (25ಮೀ ಉದ್ದ 10ಮೀ. ಅಗಲ). ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರಾಗಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 1.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು.
3. ತೋಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತಾಕುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬದುಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವು ನೋಡಲು ಅಂದವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಾಕಿಗೂ ವರ್ಷವಿಡೀ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಬೆಳೆಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
4. ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುವ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಿಡಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಕರಿಬೇವು, ನುಗ್ಗೆ, ಪಪಾಯಿ, ಬಾಳೆ, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾಗಿ) ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳ ನೆರಳು ಕೈತೋಟದ ಬೇರೆ ಬೆಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಕೈತೋಟವನ್ನು ಕೋಳಿ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಬೇಲಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಹಬ್ಬುವ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಹೀರೆ, ಸೌತೆ, ಹಾಗಲ, ಚೌಚೌ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇಲಿಗೆ ಹಬ್ಬಿಸಿ.
6. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಬದನೆ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋನು ಮುಂತಾದ ಬೆಳೆಗಳ ನಡುವಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆಳಕ್ಕೆ ಬೇರು ಬಿಡುವ ಬೆಳ್ಳುಳಿ, ಈರುಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತಿತರ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.
7. ಕಾಲುದಾರಿ ಮತ್ತು ನೀರುಗಾಲುವೆಗಳು ತೋಟದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಲುಪುವಂತಿರಬೇಕು.
8. ತಾಕುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಬದುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಮೂಲಂಗಿ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋನು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳಿ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಕೋಸುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.
9. ಒಂದೇ ಸಸ್ಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ (ಉದಾ: ಬದನೆ ಜಾತಿಯ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಂದೇ ಆಳದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಳ ಬೇರುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಆಳದ ಬೇರುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬೇಕು.
10. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ಗೊಬ್ಬರ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ತೋಟದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸಾವಯವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ, ನಂತರ ಆ ಗುಂಡಿ ಕಾಣದಂತೆ ಜೆಪ್ಪರ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.
11. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕಟಾವು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
12. ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಕೆಲವು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಕೈತೋಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಬೆಂಜು ಹೂ, ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿಯಂತಹ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೇರಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಜೈವಿಕ ಕಷಾಯಗಳಿಂದ ಬೆಳೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಜೈವಿಕ ಕಷಾಯಗಳಿಂದ ಕೀಟ ಬಾಧೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ವಿಧಾನಗಳು
 * ತಲಾ 100 ಗ್ರಾಂ ನಂತೆ ಈರುಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳಿ ಹಾಗೂ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು 4 ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅದು ಅರಿದ ಮೇಲೆ ಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿಯಿರುವ ಗಿಡಗಳ ಮೇಲೆ ಪೊರಕೆಯಿಂದ ಹನಿಸಬೇಕು.

* 1/2 ಕಿ.ಜಿ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುದ್ದಿ ಅರೆದು ಅದನ್ನು 1 ಲೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಅರಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ 1 ಲೀ. ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ತರಹದ ಜೈವಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪರಿಸರವನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಶುಚಿ, ರುಚಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ನಮಗೆ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

- ಕೈತೋಟದ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳೆ ಅವರ್ತನೆ:
- ಬೆಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ
1. ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋನು (ಆಕ್ಟೋಬರ್-ಫೆಬ್ರವರಿ), ಆಲಸಂದ (ಮಾರ್ಚ್-ಜೂನ್)
 2. ಬೆಂಜೆ (ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-ಡಿಸೆಂಬರ್), ತಿಂಗಳ ಹುರುಳಿ (ಜನವರಿ-ಮಾರ್ಚ್), ಟೊಮ್ಯಾಟೋ (ಏಪ್ರಿಲ್-ಜುಲೈ)
 3. ಕ್ಯಾರಿಟ್ (ನವಂಬರ್-ಜನವರಿ), ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಫೆಬ್ರವರಿ-ಜೂನ್), ಸೌತೆ (ಏಪ್ರಿಲ್-ಆಕ್ಟೋಬರ್)
 4. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (ನವಂಬರ್- ಜನವರಿ), ಹಾಗಲ (ಡಿಸೆಂಬರ್- ಏಪ್ರಿಲ್), ದಂಟುಸೊಪ್ಪು (ಮೇ-ಜುಲೈ)
 5. ಬಟಾಣಿ (ಆಗಸ್ಟ್- ಆಕ್ಟೋಬರ್), ಟೊಮ್ಯಾಟೋ (ನವಂಬರ್-ಫೆಬ್ರವರಿ), ಬೆಂಜೆ (ಏಪ್ರಿಲ್-ಜುಲೈ)
 6. ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಜೂನ್-ಆಕ್ಟೋಬರ್), ಈರುಳಿ (ನವಂಬರ್- ಮಾರ್ಚ್), ಸೋರೆಕಾಯಿ (ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ)
 7. ಕ್ಯಾರಿಟ್ (ಆಗಸ್ಟ್-ಆಕ್ಟೋಬರ್), ತಿಂಗಳ ಹುರುಳಿ (ನವಂಬರ್-ಜನವರಿ), ಮೂಲಂಗಿ (ಫೆಬ್ರವರಿ-ಮಾರ್ಚ್)

ತಿವ್ವೆಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಕೆ
 ಗಿಡಗಳು ಸತ್ತಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ತಿವ್ವೆಗೊಬ್ಬರ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. (ಅದುಗೆ ಮನೆ ಕಸ, ಉದುರಿದ ಎಲೆಗಳು, ಸಗಡೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಳಿಸಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು). ಇದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆದು ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಂಡಿಗಳ ಬದಲು ತೋಟದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಾಗುವಂತೆ ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ (600 ಸೆ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಚಪ್ಪಡಿ ಕಲ್ಲು, ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಬಿದಿರುಮೊಂಬು, ಮರದ ಕೊಂಬೆಗಳ ಕೂಟಗಳಿಂದ ತೊಟ್ಟಿ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು, ಗಾಳಿಯಾಡಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ತಳಭಾಗವನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಚಪ್ಪಡಿ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ. ಜಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದವುಗಳೊಡನೆ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಮಿಸುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬಹು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. 3 ರಿಂದ 4 ಅಡಿ ಅಗಲ, 2 1/2 ಯಿಂದ 3 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು 18 ರಿಂದ 20 ಅಡಿ ಉದ್ದವಿರುವಂತೆ ತೊಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.