

നിശ്ചയിക്കണം. ഒരു സെന്റ് മുതൽ 5 സെന്റ് വരെ യുള്ള സ്ഥലം ഒരു വീടിന് എന്ന കണക്കിൽ പോഷകത്തോട്ടം നിർമ്മിക്കാം. സ്ഥലം പല പ്ലോട്ടുകളായി തിരിച്ച് എല്ലാ കാലത്തും എല്ലാത്തരത്തിലും പെട്ട പച്ചക്കറികൾ ലഭിക്കത്തക്കവിധത്തിൽ വിളപരിക്രമം നിശ്ചയിക്കണം.

പോഷകത്തോട്ടത്തിന് ചുറ്റും വേലി നിർമ്മിക്കുകയാണെങ്കിൽ മധുരച്ചീര, കോവൽ, അമരപയർ, വള്ളിപയർ, ചതുരപയർ തുടങ്ങിയവ പടർത്തി വളർത്താവുന്നതാണ്. ചേമ്പ്, ചേന, സാമ്പാർ ചീര, ഇഞ്ചി, മഞ്ഞൾ തുടങ്ങിയവ കൃഷി ചെയ്യാം. തരംതിരിച്ച പ്ലോട്ടുകളിൽ കാരറ്റ്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, മുളങ്കി, കുർക്ക, പാവക്ക, കാബേജ്, ചൈനീസ് കാബേജ്, കോളിഫ്ളവർ, തക്കാളി, വഴുതന, പച്ചമുളക്, പയർ, കത്രിക എന്നിവ നട്ടുവളർത്താം.

തയാറാക്കിയത്

ജെയ്സി ജോസഫ്

പ്രോഗ്രാം അസിസ്റ്റന്റ് (ഹോം സയൻസ്),

പ്രീതു കെ. പോൾ

സബ്ജക്ട് മാറ്റർ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്
(അഗ്രികൾച്ചറൽ എക്സ്റ്റൻഷൻ),

ഡോ. ആർ. മാരിമുത്തു,

സീനിയർ സയന്റിസ്റ്റ് & ഹെഡ്
ഐ.സി.എ.ആർ. - കെ.വി.കെ

(ബി.എസ്.എസ്) ഇടുക്കി

പോഷകത്തോട്ടങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിനും ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയ്ക്കും



ICAR-KRISHI VIGYAN KENDRA

Hosted By : Bapooji Sevak Samaj

Farm Science Centre, ICAR Govt. of India

Pethotty. P.O, Santhanpara, Idukki Dist., Kerala, Pin : 685619

Phone : 8157895397

Email : kvksanathanpara@gmail.com

Website : www.kvkidukki.org

കേന്ദ്ര കാർഷിക ഗവേഷണ കൗൺസിലിന്റെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് കൃഷി വിജ്ഞാന കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെ പ്രത്യേക പരിപാടിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി വീടുകളിൽ പോഷകത്തോട്ടം നടപ്പാക്കി വരുന്നു. സമീകൃത ആഹാരത്തിൽ പോഷകത്തോട്ടങ്ങൾ അനുദിനം വഹിക്കുന്ന പങ്ക് വളരെ പ്രാധാന്യമേറിയതാണ്. രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയും, ശരീരത്തിനുവേണ്ട ജീവകങ്ങളും, നാരും, ധാതുലവണങ്ങളും പ്രധാനം ചെയ്യുന്നു. വീട്ടു മുറ്റത്തെ പച്ചക്കറികൃഷിയിൽ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്ന വിഷരഹിത പച്ചക്കറികളുടെ ഉപയോഗം ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാൻ ഉതകുന്നു. പച്ചക്കറികൾ, പച്ചിലക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങ് വർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം വേണ്ടവിധം അനുദിനം ഉപയോഗിക്കണം. എന്നിരിക്കെ തന്നെ കേരളത്തിലെ പ്രതിദിന ശരാശരി ഉപയോഗം തീരെ കുറവാണ്.

കേരളത്തിലെ താണ തോതിലുള്ള പച്ചക്കറി ഉപയോഗത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം ഇവിടെ കുറഞ്ഞ തോതിലുള്ള ഉത്പാദനമാണ്. അണുകുടുംബങ്ങൾ ആയതോടെ കൃഷിചെയ്യാൻ ആളില്ല എന്ന അവസ്ഥ വന്നുചേർന്നു. പച്ചക്കറികളുടെ മാർക്കറ്റിലുള്ള ഉയർന്ന വില, ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ പച്ചക്കറികൾ, കണക്കില്ലാതെ ഉപയോഗിക്കുന്ന കീടനാശിനികൾ ഇവയെല്ലാം പച്ചക്കറി ഉപയോഗത്തെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ്. ഇതിനൊരു പരിഹാരമായി ഓരോ കുടുംബത്തിനും ആവശ്യമായ പച്ചക്കറി പോഷകത്തോട്ടങ്ങളിലൂടെ അതത് വീടുകളിൽ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഒരു കുടുംബത്തിന് ആവശ്യം വേണ്ട എല്ലാ

ത്തരം പച്ചക്കറികളും, കിഴങ്ങ് വർഗ്ഗങ്ങളും, ഇലക്കറികളുമെല്ലാം ഗുണമേന്മയോടെ വിഷരഹിതമായി പച്ചക്കറികൾ ഉണ്ടാക്കി ഉപയോഗിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ("Nutri Garden") എന്ന പേരിൽ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയ്ക്കായി പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കി വരുന്നത്. ജൈവരീതിയിലുള്ള പച്ചക്കറി കൃഷിയാണ് നമരി, പൊത്തക്കളളി, രാമൻകുടി എന്നീ ട്രൈബൽ വില്ലേജുകളിലും ഉടുമ്പൻചോലയിലുമായി ശാന്തൻപാറ ICAR കൃഷി വിജ്ഞാന കേന്ദ്രം ഇടുകിയിൽ നിന്നും നടത്തിവരുന്നത്.

സ്വന്തമായി പോഷകത്തോട്ടം ഉണ്ടാക്കുന്നതുവഴി പഴങ്ങൾക്കും, പച്ചക്കറികൾക്കും, ഇലക്കറികൾക്കും ചില വാകുന്ന തുക ലാഭിക്കുവാൻ കഴിയും. ഗുണമേന്മയുള്ളതും, വിഷരഹിതവും, പുതുമ നശിക്കാത്തതും ആയ പച്ചക്കറികൾ ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പോഷകത്തോട്ട നിർമ്മാണം നമ്മുക്ക് ആരോഗ്യവും ആദായവും മാത്രമല്ല, ആനന്ദവും പ്രധാനം ചെയ്യുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ഒഴിവു സമയങ്ങളിൽ വ്യായാമവും, ഇന്നത്തെ ജീവിതരീതികളിൽ സംഘർഷപൂരിതമായ മനസിന് അൽപം ആശ്വാസം പകരുന്നതിനും കൃഷിയിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ സഹകരണ മനോഭാവം വളർത്തുവാനും കുട്ടികളിൽ കൃഷിയോടും ചെടികളോടും പ്രകൃതിയോടും ഉള്ള താല്പര്യവും സ്നേഹവും വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും പോഷകത്തോട്ട നിർമ്മാണത്തിലൂടെ സാധ്യമാകുന്നു.

പോഷകത്തോട്ടത്തിനുള്ള സ്ഥലം പാഴാകാത്ത രീതിയിൽ വിളകൾ നിശ്ചയിക്കണം. കഴിവതും വീടിനോട് ചേർന്ന സ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുക്കണം. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ എണ്ണം അനുസരിച്ച് പോഷകത്തോട്ടങ്ങളുടെ അളവ്