

పెరటి తోటల ఆవశ్యకత సమర్థ పోషక లభ్యతకు ప్రణాళిక



- జామ, నీతాఫలం, సపోటా లాంటి పెద్దచెట్లని పెరటితోట వెనుక వేపు పెంచుకోవాలి. వాటి నీడ చిన్న మొక్కల మీద పడకూడదు.
10. రెండు వరుసల బెడ్స్ చేయాలి. ఎత్తుగా ఉన్న కట్టలు కట్టాలి. ఈ కట్టలలో ఉల్లిగడ్డలు, అల్లం, వసుపు పెంచుకోవచ్చు.
11. ఈ వరుసల మధ్యలో కొత్తిమీర, తోటకూర, మెంతికూర, పుడినా పెంచుకోవచ్చు. ఇవి అన్ని సీజన్లలోనూ పెరుగుతాయి.
12. చుట్టూ ఉన్న కంచె మీద తీగజాతి కూరగాయలు పెట్టాలి. బీర, పొద్దు, కాకర మొదలైనవి పెంచాలి.
13. కంపోస్ట్ గుంతలు ఒక మూలగా ఉండాలి.
14. రైతు మహిళలకు వర్షింకంపోస్టు తయారీలో శిక్షణ ఇవ్వాలి. ఇది వాళ్ళ పెరటి తోటలనే కాక, గ్రామంలో వారందరికీ పనికొస్తుంది. అదనపు ఆదాయం కూడా ఇస్తుంది.
15. పెరటితోటల పెంపకం మహిళలో ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుతుంది. కుటుంబం యొక్క భోజనంలో ఎక్కువ కూరగాయల వాడకం, కూరగాయల గురించి ఎక్కువ అవగాహన కలుగుతుంది.
16. కేవలం మహిళలే కాదు పురుషులు కూడా ఈ పని చేయొచ్చు. ఎక్కువ కూరగాయల వాడకం, పురుగు మందులు లేని కూరగాయలు జబ్బులను, రోగాలను దూరం చేస్తాయి.
17. పెరటి తోటల వలన ఆహార భద్రత మరియు పోషణ భద్రత దొరుకుతుంది.
18. ఆర్థికంగా మెరుగ్గా ఉంటుంది.
19. సాంప్రదీయ వ్యవసాయం మీద అవగాహన పెరుగుతుంది.
20. దేశీవాళి కూరగాయలు విత్తనాలు ఉత్పత్తి చేయడం, భద్రపరచడం అలవాటు అవుతుంది.
21. మంచి ఆరోగ్యం వలన కుటుంబంలోని మందుల మీద ఖర్చు, హాస్పిటల్ ఖర్చు తగ్గుతుంది.
22. ఖాళీ సమయం చక్కగా వినియోగించుకోవచ్చు
23. ప్రణాళిక చేయడం, సమయపాటన, సమస్య పరిష్కారం వంటి పనుల్లో శిక్షణ లభిస్తుంది.
24. ఒక గ్రూపుగా, సంఘంగా పనిచేయడం నేర్చుకుంటారు

ఎ. విద్యాధి
వి. మారుతి
సి. హెచ్. శ్రీనివాసరావు

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం
రంగారెడ్డి జిల్లా



బి.సి.ఎ.ఆర్. - కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ (క్రీడా)
హయత్ సగర్ పరిశోధన క్షేత్రము, హైదరాబాద్ - 501 505

- కొంతమంది ఉత్సాహవంతులైన రైతులను, రైతు మహిళలను ఎన్నుకుని వారికి సాంప్రదీయ వ్యవసాయంలో శిక్షణ ఇవ్వాలి. వాళ్ళు భవిష్యత్తులో శిక్షణ ఇచ్చేవారుగా మారుతారు.
- కూరగాయలు, పండ్లు యొక్క బయోవైద్యం పరిరక్షించబడుతుంది.
- దేశీయ విత్తనాల ఉత్పత్తిలో కూడా శిక్షణ ఇవ్వాలి. దీని వలన గ్రామీణ కుటుంబాలకు విత్తనాలు అమ్మడం ద్వారా అదనపు ఆదాయం వస్తుంది.
- సాంప్రదీయ రైతుల సంఘం ఏర్పాటుచేయాలి. వారిని చూసి ఇతర గ్రామాల రైతు కుటుంబాలు నేర్చుకుంటారు, లేక ప్రభావితం అవుతారు.
- సాంప్రదీయ వ్యవసాయంలో రైతు మహిళలకు శిక్షణ ఇస్తే వారు ఇంట్లో మగవారికి, పెరిగిన సిల్లలకు శిక్షణ ఇస్తారు.
- నేల తయారీ, విత్తన పుష్టి, నర్సరీ తయారీ, మొక్కలకు కావల్సిన పోషక పదార్థాలు, వీడవీడల నిర్వహణ, bio-pesticides తయారీలో శిక్షణ ఇవ్వాలి.

పెరటి తోటల సర్దుబాటు చేయడం

- ఇంత స్థలం అని ఖచ్చితం అయిన రూల్ ఏమీ లేదు. ఒక 5-6 గురు ఉన్న ఫ్యామిలీకి 2 సెంట్ల ఉన్న స్థలం సరిపోతుంది. (870 చ.గజాలు)
- స్థలం ఎంపికలో పెద్దగా పనిలేదు. ఇంటి దగ్గర ఏ స్థలం అయితే వుందో అది వాడాలి. కానీ దాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. దానిలోని పోషక పదార్థాలు పెంచాలి.
- చుట్టూ కంచె తప్పక వేయాలి. ఏమైనా ముళ్ళు చెట్లు పెంచడం అన్నది మంచి ఆలోచన కోళ్ళు, మేకలు రాకుండా జాగ్రత్త వడాలి.
- నీటి సరఫరా అన్నది చాలా ముఖ్యం. నీటి వాడకాన్ని ఎలా తగ్గించాలా ఆలోచించాలి. మల్చింగ్ ఒక పద్ధతి. నీడనిచ్చే చెట్లు కూడా ఎండ నుండి చిన్న మొక్కల్ని కాపాడుతాయి. వంటగదిలోని వాడిన నీటిని, పెరటితోటలో వాడొచ్చు.
- నేలలో fertility పెంచడానికి వర్షింకంపోస్టు వాడాలి. ఇల్లు, వాకలి పూడ్చిన ప్రతిసారీ వేయడానికి ఒక గుంత కూడా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.
- క్యాబెజ్, ముల్లంగి, మిరి, పాలకూర, చిక్కళ్ళు, తులసి, బెండ వంగ, టమాటా అన్నీ పెంచవచ్చు.
- విత్తనాలు, చిన్న మొక్కలు దూరంగా నాటితే, మధ్యలో కలుపు వస్తుంది. కలుపు నీటిని, ఎరువులను వాడేసుకుంటాయి. అందుకే కూరగాయలు దగ్గరికి పెట్టుకోవాలి. ఒకే రకం కూరగాయలు దగ్గరగా పెట్టకూడదు. వివిధ రకాలైన మొక్కలు దగ్గరగా పెట్టినప్పుడు, కొన్ని పొట్టిగా, కొన్ని పొడుగ్గా వుంటాయి. దానికి అర్థం చాలా మొక్కలు తక్కువ స్థలంలో పెరుగుతాయి. స్థలం, నీళ్ళు, పోషకపదార్థాలు గురించి పోటీ ఉండదు.
- ఒక ప్రణాళిక లేక లేఅవుట్ ఉంటే సంవత్సరం అంతా కుటుంబానికి సరిపడా కూరగాయల సరఫరా అవుతాయి.
- నిమ్మ, మునగ చెట్లు, అరటి, బొప్పాయి, కరివేపాకు, ఉసిరి, మామిడి,



మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి :
ఫోన్
కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం - రంగారెడ్డి జిల్లా
హయత్ సగర్ పరిశోధన సంస్థ (క్రీడా)
ఫోన్: 040-24200732
ఇ-మెయిల్: kvk@crida.in
వెబ్సైట్: http://www.crida.in

2011 లెక్కల ప్రకారం పంచవర్ష ప్రణాళికలో దేశాన్ని ఆహార పదార్థాల విషయంలో స్వయం పోషకంగా మలచాలని ఆశుకున్నారు. దానికొకటి పండించటంలోనూ, ఎగుమతిలోనూ ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించారు. కానీ దాని అర్థం ప్రతి పౌరుడికీ సరిపడినంత ఆహారం లభిస్తుందనికాదు. పండించడం వేరు, పంపిణీ వేరు. పెరటితోట ద్వారా స్వయంసమృద్ధి అనే లక్ష్యాన్ని మనం సాధించవచ్చు.

శారీరకంగానే కాక మానసికంగా కూడా ఆరోగ్యంగా వుండేది సమగ్రపోషణ కలిగిన ఆహారం. ఇందులో మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్స్), పిండిపదార్థాలు, సూర్యులు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు ఉంటాయి. చిన్నపిల్లలకు, గర్భవతులకు ఈ సమగ్ర పోషణ కలిగిన ఆహారం అవసరం. వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లో ఈ లోపం కొద్దిగా కనిపిస్తుంది.

మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్స్) ఎక్కువగా పాలు, పాలపదార్థాలు, పప్పులు, ఆకుకూరలలో ఉంటాయి. మన దక్షిణ భారతదేశంలో అందుదూ ఎక్కువ శాతంలో కలబొమ్మ, కబ్బరికాయలు తీసుకుంటే 6-14 గ్రా. ప్రోటీన్లు శరీరానికి లభ్యమవుతాయి. ఆకుకూరలు, పసుపురంగు కూరగాయలలో కెరోటిన్ ఉంటుంది. కెరోటిన్ అంటే విటమిన్-ఎ కి ముందు రూపం, విటమిన్-ఎ శరీరంలో కణజాలాలు తయారీలో ముఖ్య పాత్రను పోషిస్తుంది. ఎక్కువగా మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు ఆకుకూరల్లోనూ, బీన్స్ లోనూ, చిక్కెళ్లలోనూ ఎక్కువగా లభ్యమవుతాయి.

పెరటి తోటలు మూలంగా ఇంటి చుట్టూ పర్యావరణం కూడా సరి అవుతుంది. నేల ఎండిపోకుండా, క్రమంగా క్షీణించి పోకుండా, ఇంకుడు గుంతగా చేస్తుంది. చెట్లు వేళ్ళు భూమిలోనికి వెళ్ళినప్పుడు, నేలకున్న నీరు పీల్చుకునే శక్తి, ఎక్కువ చేస్తుంది. ఇంటి చుట్టూ ఉన్న సూక్ష్మ వాతావరణాన్ని ఎక్కువ సౌకర్యవంతంగా మారుస్తుంది. సామాజిక మరియు పర్యావరణానికి, ఇంటికి, నివాసస్థలానికి పెరటితోట ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఆహార ఉత్పత్తి, నేల పరిరక్షణ రెండూ విడదీయలేనివి. కూరగాయల ఉత్పత్తి, పశుసంరక్షణ ఒకదానినొకటి బలోపేతం చేస్తూంటాయి. చెట్లు తినడానికి పండ్లనిస్తాయి, నేలను మల్చింగ్ చేస్తాయి. నీడనిస్తాయి.

పెరటి తోటల ఆచరణ - సమగ్ర పోషక లభ్యతకు ప్రణాళిక

పెరటిలో ఎక్కువ మొక్కలు వలస నేలలో వుండే సూక్ష్మజీవులు ఎక్కువ అవుతాయి. వాటివలన చీడిపీడలు తగ్గుతాయి. మొక్కల్లోని వ్యర్థపదార్థాలు రీసైకిల్ చేయొచ్చు. అంటే నేలలో మళ్ళీ వేయొచ్చు. కంపోస్టు చేసిన పశువుల పేడ, మొక్కల వ్యర్థపదార్థాలు, వంట గదిలోని నుండి వచ్చే వ్యర్థ పదార్థాలు నేలలో వేయడం వలన నేలలోని నత్రజని శాతం పెరుగుతుంది.

ఈ విధంగా రైతులు పెరటిలో కూరగాయ మొక్కలు, పండ్ల మొక్కలు, పాలిచ్చే పశువులు, కోళ్ళు పెంచడం వలన, నేల, నీరు సంరక్షించబడుతుంది. కుటుంబానికి కావలసిన, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, గుడ్లు అన్నీ దొరకుతాయి. కుటుంబానికి కావలసిన సమగ్ర పోషకాలు లభ్యమవుతాయి.

కూరగాయలు మన జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తాయి. మన భోజనం పోషక విలువ పెరగాలన్నా, అది రుచిగా వుండాలన్నా కూరగాయలు చాలా అవసరం. ఒక మనిషి సమగ్ర పోషకాలు వున్న భోజనం తీసుకోవాలంటే అందులో 85 గ్రా. పండ్లు 300 గ్రా. కూరగాయలు

ఉండాలి. కానీ మన దేశంలో 120 గ్రా. కూరగాయలు మాత్రమే లభ్యమవుతున్నాయి.

మన దేశంలో వచ్చిన హరితవిప్లవం వలన పంటలలో వైవిధ్యం తగ్గి cash crops లేక ఒక్కడే పంటను పండించడం మొదలు పెట్టారు. దీనితో ఇంటికి కావల్సిన ధాన్యం, పప్పులు, కూరగాయలు మార్కెట్ నుండి కొనడం మొదలుపెట్టారు.

మన శాస్త్రవేత్తలు పాత వరి మరియు కూరగాయల రకాల మీద చేసిన సర్వేలో ఒక విచారమైన విషయాన్ని కనిపెట్టారు. గ్రామీణ మహిళలు తమ కుటుంబం కోసం ప్రతిరోజూ కూరగాయలు ఇచ్చే పెరటి తోటలను పెంచడం మానేస్తున్నారు. స్త్రీలకు ఈ పెరటితోటల మీద ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. దానితో బయట నుండి కూరగాయలు కొనగలిగే వారు మాత్రమే వాళ్ళ దైనందిన ఆహారంలో కూరగాయలు వాడుతున్నారు. ఇది కుటుంబం లోని కుటుంబీకుల malnutrition కు ఒక ముఖ్య కారణం.

దేశీయ రైతులు హైబ్రిడ్ కూరగాయ విత్తనాలు వాడకం మొదలు పెట్టిన తరువాత తమ పాత విత్తనాలను మర్చిపోయారు. దొరకడం లేదు కూడా. దీని కారణంగా ప్రతి సంవత్సరం కూరగాయల విత్తనాలను రైతులు కొనవలసి వస్తుంది. ఈ హైబ్రిడ్ విత్తనాలకు, చీడిపీడల తాకిడి కొద్దిగా ఎక్కువగా

కూరగాయల సాగు వివరాలు

కూరగాయలు	పెంచే రుతువు	10 వ.మీ.కు కావాల్సిన విత్తనం (గ్రాములు)	వేసే పద్ధతి	నారు వయస్సు (వారాలు)	మొక్కల నడుమ ఎడం (సెం.మీ.)	ఫలసాయం లభించు కాలం	పంట కాలం (నెలలు)	10వ.మీ.లో దిగుబడి (కిలోలు)	రకాలు ఇతర విషయాలు
వంగ	వ.శీ.వే	2	నారు నాటాలి	4-6	60x90	3 నెలలు	4-6	10-15	పుసా పర్పుల్ లాంగ్, గులాబి
టమాటో	ప.శీ.వే	2	నారు నాటాలి	4-6	75x75	3 నెలలు	4-6	10-15	అర్కవికాస్, మారుతం
కూరమిరప	వ.వే	2.5	నారు నాటాలి	4-6	60x60	2 నెలలు	4-5	10-15	అర్కగోవాప్, కాలిఫోర్నియా వండర్
బెండ	ప.వే	6	విత్తుట	-	50x50	2 నెలలు	3-4	8-10	పుసా నవాస్, పర్పుస్ క్రాంతి
గోరుచిక్కెడు బీన్సు	ప.శీ.వే	10	విత్తుట	-	70x50	2 నెలలు	3-4	5-6	పుసా సదాబహర్
పందిరి చిక్కెడు బఠాణి	ప.వే	50-60	విత్తుట	-	40x30	1.5 నెలలు	3-3 1/2	8-10	కంబెండర్, అర్కకోమల్
బీర	ప.శీ.వే	12	విత్తుట	-	22 మీ.	3 నెలలు	5-7	10-12	పందిరి వేయాలి జె.ఎం.-1
పొద్దు	ప.శీ.వే	80-90	విత్తుట	-	30x20	1 నెల	3	2-3	పందిరి వేయాలి నేలపై పెంచితే 1.5x1.5 మీ.
పొద్దు	ప.శీ.వే	6	పాదుల్లో విత్తుట	-	2x0.90 మీ	1.5 నెల	3-4	8-10	దూరంలో నాటుకోవచ్చు
పొద్దు	ప.శీ.వే	6	పాదుల్లో విత్తుట	-	2.5-3 మీ.	1.5-2 నెలలు	4	8-10	శ్వేత, కో-1 పందిరి వేయాలి

ఉంటుంది. విత్తనాల ఖరీదు ఎక్కువ, మొలకెత్తడం 100% శాతం ఉండదు, పైగా రసాయనిక పురుగు మందులు, ఎరువులు కొనడం రైతుకు అదనపు బాధ్యత ఖర్చు. ఇవన్నీ భరిస్తూ పెరటితోటను పెంచటం ఈ నాటి గ్రామీణ మహిళలతో అయ్యే పనికాదు. దీనివలన వారి భోజనం, భోజన పద్ధతి మారింది.

రోజువారీ ఇంట్లోవాడే మందు మొక్కల వాడకం కూడా తగ్గింది. వీటన్నిటి నివారణకు గ్రామాల్లోని మహిళా సంఘాలను బలోపేతం చేసి వారికి అవగాహన కలిగించాలి. ఇంట్లో కూరగాయలు, మూలికలు పెంచుకోవడం లో శిక్షణ ఇవ్వాలి.

చిన్న, సన్నకారు రైతు మహిళలకు శిక్షణ ఇవ్వాలి. పెరటి తోటల పెంపకంలో కూరగాయ విత్తనాలు ఉత్పత్తిలో కూడా శిక్షణ ఇస్తే ప్రతి సంవత్సరం క్రొత్త విత్తనాలు కొనే ఖర్చు తప్పకుండా. ప్రతి పల్లెలోనూ ఈ కార్యక్రమం మంచిగా జరిగితే మన దేశంలో ఉన్న పోషణ లోపం వలన వచ్చే సమస్యలను చాలా వరకు తగ్గించుకోవచ్చు.

1. గ్రామీణ మహిళలను సేంద్రియ పెరటితోటల ఏర్పాటు చేసుకోవడంలో ప్రోత్సాహించాలి. అందులో వారు దేశీయ రకాలైన కూరగాయలను కుటుంబానికి వైద్యానికి పనికి వచ్చే మూలికలను పెంచుకోవాలి.