

முடிவுரை

வீட்டில் இயற்கை வழிச் சாகுபடி மூலம் சுத்தமான, சத்தான காய்கறிகளைப் பெறலாம். இது நம் உடல்நலத்திற்கு மட்டுமல்லாமல், சுற்றுச்சூழலுக்கும் நன்மை பயக்கும். எனவே, உங்கள் வீட்டில் ஒரு சிறிய இயற்கைத் தோட்டத்தை அமைத்து, இயற்கை வழிச் சாகுபடியைத் தொடங்குங்கள்.

மிட்ஸ் அலுவலகம்

இடைவிளாகம் - கழுவன்திட்டை, குழித்துறை அஞ்சல்,
கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629 163

Email: midsmarthandam@gmail.com

Website: mids.org.in

Ph: 04651- 263390, 295690



-தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

2024

இயற்கை விவசாய மீட்பு - மரபு விதைகள் & இயற்கை எருவில் வீட்டு காய்கறி தோட்டம்



MIDS
கையேடு

அட்டவணை

முகவுரை:-----	1
வீட்டு இயற்கைத் தோட்டத்தின் பயன்கள் மற்றும் முக்கியத்துவம்-----	1
இயற்கையான முறையில் காய்கறி பயிரிடுதல்-----	3
நோய் மேலாண்மை-----	3
பருவகால விதைமுறை-----	4
உர மேலாண்மை-----	4
காய்கறிகளில் உள்ள சத்துக்கள் & மருத்துவ குணங்கள் -----	5



காய்கறிகளில் உள்ள சத்துக்கள் & மருத்துவ குணங்கள்

ஒவ்வொரு காய்கறியிலும் வெவ்வேறு வகையான சத்துக்கள் உள்ளன. உதாரணமாக,

வெண்டைக்காய்: ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்தது. வைட்டமின் சி, பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து உள்ளது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கிறது, செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது.

பாகற்காய்: வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே, பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து, ஃபோலேட் உள்ளது. இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கிறது, நீர்ச்சத்தை தக்க வைக்கிறது, செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது, கண் நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது.

கத்தரிக்காய்: இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் பி, வைட்டமின் சி உள்ளது. இரத்த சோகையைப் போக்குகிறது, உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது, ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்தது.

பயறு: புரதம், நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி ஆகியவை நிறைந்துள்ளது. இது செரிமானத்தை மேம்படுத்தி, இரத்த சோகையைத் தடுக்கிறது.

சிவப்பு கீரை: இரும்புச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் ஏ ஆகியவை நிறைந்துள்ளது. இது இரத்த சோகையைத் தடுத்து, கண்களுக்கு நன்மை பயக்கும்.

மிளகாய்: வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஏ, கேப்சைசின் ஆகியவை நிறைந்துள்ளது. இது செரிமானத்தை மேம்படுத்தி, உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது.

தக்காளி: வைட்டமின் சி, பொட்டாசியம், லைகோபீன் ஆகியவை நிறைந்துள்ளது. இது இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி, புற்றுநோயைத் தடுக்க உதவுகிறது.

பருவகால விதைமுறை

காய்கறிகள்	பருவம்	விதை முளைக்கும் நாட்கள்	முளைப்புத் திறன்	வயது
வெண்டைக்காய்	ஆண்டு முழுவதும்	6 நாட்கள்	50%	90 நாட்கள்
கீரை	"	5 நாட்கள்	60%	35 நாட்கள்
தக்காளி	"	6 நாட்கள்	75%	120 நாட்கள்
பயறு	"	6 நாட்கள்	70%	80 நாட்கள்
கத்தரிக்காய்	"	6 நாட்கள்	70%	140 நாட்கள்
மிளகு	"	8 நாட்கள்	55%	140 நாட்கள்
பாகற்காய்	"	8-10 நாட்கள்	70%	90 நாட்கள்

குறிப்பு

வெண்டை மற்றும் பாகற்காய் விதைகளை குறைந்தது 8-லிருந்து 12 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து நடுவது நல்லது.

உர மேலாண்மை

1. மண்கலவை தயார் செய்யும் போது, 1% கம்போஸ்ட் அல்லது மண்புழு உரம் அடி உரமாக சேர்க்க வேண்டும்.
2. ஒவ்வொரு வாரமும் மீனமிலம் 10மில்லி, 1லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து செடியின் இலைகள் நனையுமாறும் தெளிக்க வேண்டும்.
3. செடிக்குத்தேவையான காற்றோட்டம், சூரிய ஒளி கிடைக்குமாறு அமைக்க வேண்டும்.
4. மழைக்காலங்களில், தொட்டியிலோ பைகளிலே வளர்க்கும் செடிக்கு மழை முடிந்தவுடன் 50கிராம் கம்போஸ்ட் மற்றும் மீனமிலம் கொடுக்க வேண்டும்.

முகவுரை:



தாவரத்திலிருந்து மனித உடலுக்கு அதிக சத்துக்களைக் கொடுக்கக்கூடிய பயனுள்ள பகுதிதான் காய்கறி.. மனித உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் இத்தகைய காய்கறிகளில் ஒரு சில பச்சையாகவும், சில சமைத்தும் உட்கொள்ளப்படுகின்றன.

உலகமயமாதலும், நவீன வாழ்க்கை முறையும் நம்மை செயற்கை உணவுகளின் பிடியில் மாட்டிவிட்டன. இதனால் நம் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் குறைந்து வருகின்றன. இயற்கை முறையில் விளைந்த காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தையும், சுற்றுச்சூழலையும் பாதுகாக்க முடியும். இயற்கைவழிச் சமையலறைக் காய்கறித் தோட்டம், வீட்டு மாடி தோட்டம் அமைப்பதன் மூலம் நம் வீட்டிலேயே சுத்தமான, சத்தான காய்கறிகளைப் பெறலாம்.



இவ்வளவு ஆரோக்கியம் நிறைந்த காய்கறிகளை நாமே விளைவித்து பயன்படுத்தினால் கூடுதல் சிறப்பு கிடைக்கும். சுழற்சி முறையில் காய்கறிகளை விளைவித்து சாப்பிட்டால் அனைத்து விதமான சத்துக்களும் சீராக உடலில் சேர்க்க ஏதுவாக இருக்கும்.

வீட்டு இயற்கைத் தோட்டத்தின் பயன்கள் மற்றும் முக்கியத்துவம்

வீட்டில் ஒரு சிறிய இயற்கைத் தோட்டத்தை அமைப்பது பல நன்மைகளைத் தரும். இது நம் உடல்நலத்திற்கு மட்டுமல்லாமல், மனதிற்கும் மிகவும் நல்லது.



சுத்தமான சத்துணவு: வீட்டு காய்கறி தோட்டம் நமக்கு உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. இயற்கையாக விளையும் காய்கறிகளில் சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கும். வீட்டுத்தோட்டத்தால் சுவையான இரசாயனமற்ற காய்கறிகள் கிடைக்கும். வீட்டு தேவைக்கான காய்கறிகளை எந்த நேரம் வேண்டுமென்றாலும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். வீட்டுத்தோட்டத்தில் காய்கறிகள் இருப்பதால் உறவினர்களுக்கு காய்கறிகள் கொடுப்பதன் மூலம் பண்டமாற்று முறை நடைபெறும் மட்டுமல்லாமல், உறவுகளையும் தக்கவைத்துக்கொள்ள முடிகிறது.



பணத்தை மிச்சப்படுத்துதல்: நாம் வாங்கும் காய்கறிகளுக்கான செலவு குறையும். வீட்டுத்தோட்டத்துக்காய்கறிகள் குறைந்த முதலீட்டிலேயே கிடைக்கும். காய்கறிகள் வாங்க வாகனங்களில் செல்லாத போது எரிபொருள் மிச்சமாகும். எரிபொருளுக்கான செலவை மிச்சப்படுத்தி ரூபாயை சேமிக்க முடிகிறது. குளிர்சாதனப்பெட்டிகளின் பயன்பாடு குறைகிறது.

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு: காய்கறிகள் நடுவதால் மண்ணரிப்பு தடுக்கிறது. அசுத்தமான தண்ணீரை தாவரங்கள் எடுத்து சுத்தமான தண்ணீர் கிடைக்கிறது. பருவகாலங்களில் மழையும் கிடைக்கிறது.

மன அமைதி: தாவரங்களை வளர்ப்பது மன அழுத்தத்தை குறைத்து, மனதை இளைப்பாறச் செய்யும். ஓய்வு நேரம் மற்றும் பொழுதுபோக்கு நேரங்களில் இயற்கையோடு ஒன்றித்திருக்க முடிகிறது. வீட்டுத்தோட்டம் பசுமையாக இருப்பதால் கண்களுக்கும் மனதிற்கும் இதமாக இருக்கும்.



குழந்தைகளுக்கு கற்பித்தல்: அடுத்த தலைமுறைக்கு இயற்கையை இயற்கையான முறையில் பாதுகாத்து கொடுக்க முடிகிறது. இயற்கையைப் பற்றி குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்க உதவும். தொலைத்தொடர்பு சாதனங்களின் நாட்டம் பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் குறையும்; தொழிலில் ஈடுபாடு அதிகரிக்கும்.

இயற்கையான முறையில் காய்கறி பயிரிடுதல்

இயற்கையான முறையில் காய்கறிகளை பயிரிட, கீழ்க்கண்ட முறைகளை பின்பற்றலாம்:

தோட்டம் போட இடம் இல்லாதவர்கள் செடிகளை தொட்டிகளிலோ, பெட்டிகளிலோ, மூங்கில் கூடைகளிலோ, சிமெண்ட் தொட்டிகளிலோ, பழைய பிளாஸ்டிக் பக்கெட்டுகளிலோ போடலாம்.

மண் தயாரிப்பு: நல்ல, நீர் புகும் தன்மையுள்ள மண்ணைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதில் மக்கிய உரம், மண்புழு உரம் போன்ற இயற்கை உரங்களைச் சேர்க்க வேண்டும்.

விதைப்பு: ஒவ்வொரு காய்கறியின் இயல்புக்கு ஏற்ப விதைகளை நேரடியாக மண்ணில் போடலாம் அல்லது நாற்றுகளை நடலாம்.

நீர் பாய்ச்சுதல்: மண்ணின் ஈரப்பத்தை பராமரிக்க தேவையான அளவு நீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

களை எடுத்தல்: களைச்செடிகள் வளர்வதை தடுக்க, அவ்வப்போது களை எடுக்க வேண்டும்.



நோய் மேலாண்மை

தாவரங்களுக்கு தேவையான சத்துக்கள் கிடைத்தால் நோய் தாக்கம் குறைவாக இருக்கும். இலைகளை தாக்கும் பூச்சிகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டும். தேவையான நீர் மற்றும் சூரிய ஒளி கிடைக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தொட்டிகளில் இருக்கும் தாவரங்களுக்கு தினமும் இரண்டு முறை தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும். நலிந்து வளருகின்ற (தரமற்ற விதைகளினால்) செடிகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

