

సాక్షి

ఆదివారం
6 నవంబర్ 2016



ఇంటి పంట



సంతానసాఫల్యానికి వయసు కూడా కీలకమే 30 ఏళ్ళుదాటిన వివాహితుల్లో సంతానరాహిత్య సమస్యలు



**తెలుగు రాష్ట్రాల్లో
ప్రఖ్యాత సంతాన వైద్యనిపుణురాలు
డాక్టర్ పద్మలత యారాశి**
పిల్లలు లేకుండా అలమటిస్తున్న వేలాది మంది
వివాహితుల జీవితాల్లో చిన్నారుల బోసినవ్వల్ని
పండిస్తున్న సక్సెఫుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న: డాక్టరుగారికి నమస్కారం. నా పేరు కళ్యాణి. మాది మేనరిక వివాహం. మాకు పెళ్ళయ్యేనాటికి మా భర్త వయసు 37 సంవత్సరాలు, ఆయన స్వయానా మా అమ్మకు తమ్ముడు. నాకు, మా మామకు 7 సంవత్సరాల తేడా వుంది. మూడు సంవత్సరాలైనా మాకు ఇంత వరకు పిల్లలు కలగలేదు. చుట్టుపక్కన వాళ్ళు పిల్లలెంతమంది అని అనడం, ఇంకా లేదని చెప్పగానే ముదిరిన వయసులో పిల్లలు పుట్టరే, ఎవరో ఒకరిని దత్తత తెచ్చుకొండని చెప్పడం. దీంతో డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్ళాలన్న కోరిక కూడా సచ్చిపోయింది. మీ ఆర్టికల్స్ ను నిశితంగా చదువుతున్నాను. మీ మాటల్లో కలిగిన భరోసాతో ఒకసారి మీకు మాస మన్యను తెలియజేస్తున్నాను. మాకు సంతాన యోగం వుండంటారా? లేదంటే కృత్రిమంగా సంతాన సాఫల్య చికిత్సలకు ప్రయత్నించాల్సిందేనా? మాకు ఎందుకు పిల్లలు కలగలేదని భావిస్తున్నారు. మేనరిక వివాహమా? లేకుంటే ఆయన వయసు ఎక్కువ కావడమా? (కళ్యాణి, మదనపల్లి)

జవాబు : కళ్యాణి మీ ఉత్తరం చదివాను. సంతాన సాఫల్యానికి మేనరికం అడ్డుగా ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి పరిశోధనలు వెల్లడించలేదు. అయితే పుట్టి పిల్లల్లో కొన్ని జన్యుపరమైన లోపాలు వుండే అవకాశం వుందని ఖచ్చితంగా పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. కాబట్టి సంతాన సాఫల్యానికి మేనరిక వివాహాలవల్ల నష్టం జరుగుతుందని చెప్పలేము. మీ ఇద్దరి మధ్య పెద్ద తేడా వుందని నేను అనుకోవడం లేదు. సంతానసాఫల్యానికి అది పెద్ద అడ్డుకాదు, ఎందుకంటే మన పల్లెల్లో ఇప్పటికీ 5 సంవత్సరాల నుంచి పదేళ్ళకు పైగా భార్యభర్తలిరువురి మధ్య గ్యాప్ వున్న సంబంధాలు చాలా వున్నాయి. మీకు వివాహమై మూడేళ్ళయినా పిల్లలు కలగలేదంటే తప్పకుండా మీ ఇద్దరిలోపం కారణం అని చెప్పగలను. అయితే ఆలోచన ఫలానా అని ఖచ్చితంగా చెప్పలేను. కొన్ని పరీక్షలు చేసిన తరువాతే కారణాలు తెలు

సుకోగలం. అంతకుమునుపు మీరు తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు కొన్ని వున్నాయి. వాటిల్లో ముఖ్యంగా గర్భధారణకు వయసుకు సంబంధం వుండటం. సాధారణంగా ఆడపిల్లలకు అండాలన్నీ పుట్టుకతోనే వస్తుంటాయి. సంవత్సరాలు గడుస్తున్నకొద్దీ వాటి నిల్వలు తగ్గిపోతుంటాయి ఉదాహరణకు పుట్టినపుడు ఆడపిల్లల వద్ద 30-40 లక్షలు వుంటే నెలనెలా వందల సంఖ్యలో తగ్గిపోతూ చివరికి నెలసరి నిలిచిపోయే సమయానికి అవి వేలల్లోనే మిగిలి వుంటాయి. కొందరిలో ఇవి మరి వేగంగా కూడా తగ్గిపోతుంటాయి. వయసు పెరిగేకొద్దీ అండాల నాణ్యత కూడా తగ్గిపోతూ వుంటుంది. అంటే గర్భధారణ అవకాశాలు కూడా తగ్గిపోతున్నాయనే విషయాన్ని గుర్తించాలి. కాబట్టి 20 సంవత్సరాల వయసులో వున్నవారు కంటే 30 సంవత్సరాల వయసున్నవారు గర్భధారణకు సంబంధించి ఎక్కువ అవకాశాలు కోల్పోతున్నట్లుగా గ్రహించాలి. కాబట్టి 30 ఏళ్ళు దాటిన మహిళలు సంతానసాఫల్యానికి వీలైనంత త్వరగా ప్రయత్నించాల్సి వుంది. మూడు సంవత్సరాలైనా పిల్లలు కలగలేదంటే సంతానం కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా వుంటాయనే విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలి. ఆ సమయంలో స్త్రీలలో అన్నీ బాగుండీ పురుషుల్లో శుక్రకణాల సంఖ్య వంటివి తక్కువవున్నా గర్భం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. 35 సంవత్సరాలు దాటిన మహిళల్లో గర్భం ధరించే అవకాశం చాలా వేగంగా తగ్గిపోతుంది. పైగా ఈ వయసులో పుట్టి పిల్లల్లో లోపాలు కూడా ఎక్కువగా వుంటాయి. కాబట్టి సరైన వయసులోనే వివాహం జరిగినట్లయితే సంతాన సమస్యలు కూడా సాధారణంగా వుండవు. ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలు కలిగే అవకాశాలు వుంటాయి. లేనపుడు కృత్రమ గర్భధారణ పద్ధతుల ద్వారా సంతాన అవకాశాలు మెరుగుపరుచుకోవాల్సి వుంటుంది.



మాతృత్వ టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

తిరుపతి

మాతృత్వ టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భద్రాని నగర్, కె.టి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్: 9849330660

కోరమంగళ

మాతృత్వ టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
ఫ్లోర్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్ రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్ ప్రెస్, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు

మాతృత్వ టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్ పార్క్ రోడ్, మల్లేశ్వరం, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హైదరాబాద్

విజయ్ సృష్టి ఫిలిలిటీ సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హైదరాబాద్
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు

మాతృత్వ టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్ నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్, గాయత్రి ఎస్టేట్, కర్నూలు. ఫోన్: 9491491911



ప్రాద్దుటూరు

పద్మ టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
ప్రాద్దుటూరు, కడప జిల్లా,
ఫోన్: 9100775988, 9704555302

త్వరలో!.. హైదరాబాదు.



ఇంటిపంటల యుగం సాక్షిగా..!

ఇంటిపంటలు కొత్తేమీ కాదు. అయితే, పట్టణాలు, నగరాల్లో ఖాళీ జాగాలు తగ్గిపోతున్నకొద్దీ పెరటి తోటలు కనుమరుగవుతున్నాయి. అందుకే ఇంటిపంటలు పెరటి నుంచి మేడ పైకి ఎక్కాయి. కుండీలు, మడుల్లో కూరగాయలు, ఆకుకూరలతోపాటు పండ్ల చెట్లను సైతం సాగు చేయడం గురించి కొత్తగా నేర్చుకోవాల్సి వస్తోంది. ఐదేళ్ల క్రితం 'సాక్షి' 'ఇంటిపంట' యజ్ఞాన్ని ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే. పాఠకులకు వారం వారం ఎన్నెన్నో కొత్త ఊసులతో ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారం పండించుకోవడంలో 'సాక్షి ఇంటిపంట' మెలకువలు నేర్పింది.

స్ఫూర్తిదాయక కథనాలను ఏళ్ల తరబడి ప్రచురించడమే కాదు.. హైదరాబాద్ నగరంలో 14 చోట్ల ఉచిత సదస్సులు నిర్వహించడం ద్వారా ఇంటి పంటల సాగుకు వేలాది మందిని 'సాక్షి' ఉపక్రమింపజేసింది. సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం, హార్టికల్చర్ సొసైటీ, కేంద్రీయ ఔషధ మొక్కల పరిశోధనా సంస్థ వంటి సంస్థల నిపుణుల తోడ్పాటుతో సేంద్రియ ఇంటిపంటలపై ప్రజల్లో శాస్త్రీయమైన అవగాహనను కల్పించే ప్రయత్నం చేసింది. వేలాది మందికి ఇంటిపంటల సాగుకు తోడ్పడటం.. అపూర్వమైన చరిత్ర!

తెలుగునాట నలుచెరగుల నుంచి పాఠకులు అమోఘంగా స్పందించి.. సేంద్రియ పద్ధతుల్లో ఇంటిపంటలకు శ్రీకారం చుట్టారు. నగరాలు, పట్టణాల్లో వేలాది కుటుంబాల జీవనంలో ఇంటిపంటలు అంతర్భాగాలయ్యాయి. అయితే, ఇన్నేళ్లు పత్రికలో చదివిన 'ఇంటిపంట'ల సమాచారాన్ని సమగ్రంగా ఒక పుస్తకంగా అందిస్తే మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని 'సాక్షి' భావించింది. ఆ ప్రయత్నంలో భాగమే ఇప్పుడు మీ చేతుల్లో ఉన్న ఇంటిపంటల కరదీపిక.. 'ఫన్ డే' ప్రత్యేక సంచిక. అందుబాటులోని వనరులతో ఇంటిపట్టునే నిక్షేపంగా అమృతాహారం పండించుకుంటూ పాఠకులంతా ఆయురారోగ్యాలతో జీవనం సాగించాలన్నది 'సాక్షి' ఆశయం.

'ఇంటిపంట' ప్రత్యేక సంచిక రూపకల్పన: **పంతంగి రాంబాబు**

సహకారం: **దండేల కృష్ణ**

ఆస్తమా, సైనసైటిస్ లకు హోమియోతో శాశ్వత పరిష్కారం

ఆస్తమా, సైనసైటిస్.... రెండు వేరు వేరు వ్యాధులైనా రెండింటికి సంబంధం ఉంది. దీర్ఘకాలంగా సైనసైటిస్ తో బాధపడుతున్నప్పుడు ఆస్తమాగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. కారణాలేంటి ? సైనస్ లో ఉండే డిఫెన్స్ మెకానిజం చాలా వరకు సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలోకి రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. కానీ 5 మైక్రాన్ల కన్నా తక్కువ ఉండే పార్టికల్స్ సైనస్ లో ఆగకుండా నేరుగా ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లిపోతాయి. వీటిని బయటకు పంపించడానికి శరీరం ప్రయత్నిస్తుంది. ఫలితంగానే తుమ్ములు వస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా వాతావరణ కాలుష్యం, ఇంట్లో పరిసరాలు శుభ్రంగా లేకపోవడం, దుమ్ము, దూళి ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉండటం వంటివి ఆస్తమాకు, సైనసైటిస్ కు కారణమవుతాయి.

లక్షణాలు : తరచు జలుబు చేయడం, జలుబుతో ఎక్కువ రోజులు బాధపడటం అనేది సైనస్ వ్యాధి ప్రాథమిక లక్షణం. ఆ తరువాత దశలో జలుబు చేసినప్పుడు ముక్కులు బిగదీసుకుపోతాయి. తల అంతా బరువుగా ఉంటుంది. ఆస్తమాలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు దగ్గు, ఆయాసం, పిల్లికూతలు కూడా ఉంటాయి. కొంత మందిలో దగ్గు మాత్రమే ఉంటుంది. దీంతోపాటు ఛాతీ పట్టేసినట్లుగా ఉంటుంది. పిల్లికూతలు ఉన్నంత మాత్రాన ఆస్తమాగా నిర్ధారణకు రాకూడదు. పరీక్షలు చేయించిన తరువాతే నిర్ధారణకు రావాల్సి ఉంటుంది.

హోమియో వైద్యం : మూల కారణాన్ని తొలగించే విధంగా హోమియో వైద్యం ఉంటుంది. హోమియో చికిత్స తరువాత వ్యాధి తిరిగి రావడం అంటూ జరగదు. ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. సైనసైటిస్, ఆస్తమా సమస్యలు సమూలంగా తొలగిపోతాయి.

హైపటైటిస్ బి, సి, హెర్పిస్ హోమియోతో శాశ్వత పరిష్కారం

(కాలేయ జబ్బులు (హైపటైటిస్ బి, సి) :

హైపటైటిస్ వైరస్ ప్రభావం ప్రధానంగా కాలేయంపై ఉంటుంది. ఈ వైరస్ మూలంగా అనేక మంది తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి బారినపడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఈ వైరస్ ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కిండం, డ్రగ్స్ అలవాటు ఉన్నవారు ఒకరు ఉపయోగించిన నీడిల్స్ మరొకరు ఉపయోగించడం ప్రధాన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. తల్లి నుండి శిశువుకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. లైంగిక సంబంధాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. అయితే హైపటైటిస్ వైరస్ చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది.

కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు. ఆకలి లేకపోవడం, వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం, ఒళ్లంతా నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం. కామెర్లు రావడం

జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడనట్లు దాన్ని క్రానిక్ హైపటైటిస్ అంటారు.

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ : పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటి పొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా వుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు. లైంగిక కలయిక ద్వారా వచ్చే హెర్పిస్ వ్యాధి తగ్గినట్టే తగ్గి రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడు మళ్ళీ కనిపించవచ్చు. స్త్రీలలో కూడా యోని మీద చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. హెర్పిస్ వ్యాధిని లక్షణాలను బట్టి గుర్తించవచ్చు. అపరిచిత వ్యక్తులతో లైంగిక సంపర్కం తరువాత వారం రోజులలో నీటి పొక్కులలాగా వచ్చి వుండ్లు కనిపిస్తాయి. కొన్ని రోజుల తరువాత వుండ్లు మానిపోయి తిరిగి కనిపిస్తాయి. దీన్ని బట్టి గుర్తించవచ్చు.

హోమియో చికిత్స : హైపటైటిస్ వైరస్ ను సమర్థవంతంగా అడ్డుకునే చికిత్స హోమియోలో మాత్రమే ఉంది. వైరల్ లోడ్ ను పూర్తిగా తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. హెర్పిస్ నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. సాధారణగా హెర్పిస్ తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్ళీ వస్తుంది. అయితే హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్ళీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.



Dr. Ravi Kirane

M.D., M.Sc(Psych), P.G.(Virology) London.

గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్స్ ఇన్ మెడిసిన్

మాస్టర్స్ హోమియోపతి

అమీర్ పేట్, కూకట్ పల్లి,

బిల్ సుఖ్ నగర్, హైదరాబాద్, తిరుపతి, విజయవాడ, విశాఖపట్టణం, కరీంనగర్

Ph: 7842 108 108, 7569 108 108

• ఇంటిపంటల ఉత్పాదకత

పొలాల్లో కన్నా 15 రెట్లు ఎక్కువ!



పొలాల్లో కూరగాయల ఉత్పాదకత కన్నా ఇంటి పెరట్లో/భవనాలపైన కుండీలు, మడుల్లో సాగు చేసే కూరగాయల ఉత్పాదకత 15 రెట్లు

ఎక్కువ. ప్రపంచ ఆహార సంస్థ (ఎఫ్ఎఓ) గణాంకాల ప్రకారం.. ఇంటిపట్టున చదరపు మీటరు విస్తీర్ణంలో ఏడాదికి 20 కిలోల ఆహారాన్ని పండించవచ్చు. ఎఫ్ఎఓ ఇంకా ఏమన్నదంటే..

ఇంటిపంటల సాగు వల్ల దూరం నుంచి ఆహారోత్పత్తుల్ని పట్టణాలు, నగరాలకు తరలించాల్సిన అవసరం తగ్గి, ఆ మేరకు ఇంధనం ఆదా అవుతుంది. కాలుష్యం తగ్గుతుంది. పోషకవిలువలతో కూడిన తాజా సహజాహారం లభిస్తుంది.

కూరగాయల సాగు కాలం తక్కువ. కొన్ని రకాలైన విత్తిన 60 రోజుల్లోనే దిగుబడినిస్తాయి. పట్టణాలు, నగరాల్లో సాగుకు అనుకూలం.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో 80 కోట్ల మంది కూరగాయలు, ఆకుకూరలు సాగు చేస్తున్నారు. పట్టణాల్లో నివసిస్తున్న అల్పాదాయ వర్గాల ప్రజలు కూరగాయలు, ఆకుకూరలను తమకున్న కొద్దిపాటి చోటులో పండించుకుంటూ ఆహారంపై ఖర్చును తగ్గించుకుంటున్నారు.

పట్టణాల పరిసరాల్లో సాగయ్యే కూరగాయలు, పండ్ల తోటల్లో ప్రతి వంద చదరపు మీటరుకు ఒకరికి చొప్పున ఉపాధి దొరుకుతుంది!

1.5 నుంచి 2 చదరపు మీటర్ల విస్తీర్ణంలో మొక్కలు పెంచితే ఒకరికి సరిపోయే ఆక్సిజన్ వెలువడుతుందట. కమ్మటి కూరలతోపాటు ఈ బోనస్ బాగుంది కదండీ..!

హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్ లో 'సంతానలేమి'కి సరైన వైద్యం

డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్



నేటితరంలో 'సంతానలేమి' సమస్య నానాటికీ పెరిగిపోతోంది. ప్రస్తుతం వివాహమైన జంటలలో సుమారు 7-8 శాతం మందిలో 'సంతానలేమి' సమస్యను గమనించవచ్చు. మారుతున్న మానవుని జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, అధిక మానసిక ఒత్తిడి మరియు కొన్ని జన్యుపరమైన అంశాల వల్ల ఈ సమస్య ఎక్కువగా తలెత్తుతోంది. 'సంతానలేమి' అనగానే స్త్రీలను మాత్రమే నిందించడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాము. కానీ 'సంతానలేమి' సమస్య తలెత్తేందుకు గల కారణాలు స్త్రీ-పురుషులలో సమాన స్థాయిలో ఉండేందుకు అవకాశం ఉంది. ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా కూడా సంతానలేమి ఉత్పన్నం కావచ్చు. ఇలా ఏర్పడే 'సంతానలేమి'ని వైద్యపరిభాషలో 'ఇడియోపాతిక్ ఇన్ ఫెర్టిలిటీ' అని పిలుస్తారు.

సంతానలేమి: ఆరోగ్యవంతమైన దంపతులు ఒక ఏడాది పాటు, ఏ విధమైన గర్భనిరోధక చర్యలు చేపట్టకుండా సాధారణ శృంగార జీవితం గడిపినా పిల్లలు కలగకపోవటాన్ని 'సంతానలేమి' అంటారు. **సంతానలేమి 2 రకాలు: 1. ప్రైమరీ ఇన్ ఫెర్టిలిటీ:** స్త్రీలు, తమ వివాహానంతరం ఒక సంవత్సరం కాలం సాధారణ లైంగిక జీవితం గడిపినా గర్భం ధరించకపోవటం. **2. సెకండరీ ఇన్ ఫెర్టిలిటీ:** ఒకసారి గర్భధారణ జరిగి పిల్లలు కలగటం లేదా గర్భస్రావం జరగటంతో 2వ సారి సంతానం కలగకపోవడం.

పురుషులలో 'సంతానలేమి'కి కారణాలు:

- అజూస్పెర్మియా: శుక్రకణాలు పూర్తి స్థాయిలో ఉత్పత్తి కాకపోవడం
- అలిగోస్పెర్మియా: శుక్రకణాలు తక్కువగా ఉత్పత్తి కావడం
- అస్టినోస్పెర్మియా: శుక్రకణాలు ఉత్పత్తి అయినప్పటికీ వాటి కదలికలు సాధారణంగా లేకపోవడం
- టెరటోస్పెర్మియా: శుక్రకణాల నిర్మాణంలో తేడాలు ఉండటం
- వెరికోసిస్: వృషణాలలో ఉండే రక్తనాళాలు వాపునకు గురి కావడం
- హైడ్రోసిస్: వృషణాలు ఉండే తిత్తిలో నీరు చేరడం, వృషణాలు శోథమునకు గురికావటం లేదా అధిక వేడి తగలడం, అంగస్థంభన లోపం, శీఘ్రస్మలనం మొ॥ లైంగిక సమస్యలు
- పిట్ట్యుటరీ, థైరాయిడ్, టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ల అసమతుల్యత
- అధిక బరువు, మధుమేహం, పొగత్రాగటం మరియు జన్యుపరమైన అంశాలు మొ॥వి 'సంతానలేమి'కి కారణమవుతాయి.



స్త్రీలలో 'సంతానలేమి'కి కారణాలు:

- గర్భసంచి చిన్నదిగా ఉండటం లేదా గర్భసంచి లేకపోవడం
- గర్భసంచి నిర్మాణంలో లోపాలు ఉండటం, గర్భసంచిలో కణితులు ఏర్పడటం, ఎండోమెట్రియోసిస్
- ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్ లేకపోవడం, ట్యూబ్స్ మూసుకుపోవడం
- అండాశయ నిర్మాణ లోపాలు, అండాశయంలో సరైన ఎదుగుదల లేకపోవడం
- యోని చిన్నదిగా ఉండటం, యోని మార్గం మూసుకుపోవడం
- శుక్రకణాలు ఈదటానికి యోని మార్గంలోని మ్యూకస్ పొర అనువుగా లేకపోవటం
- యోని అధిక ఆమ్లగుణం కలిగి ఉండటం వలన శుక్రకణాలు చనిపోవటం
- హార్మోన్ సమస్యలు: హైపోథైరాయిడ్ మరియు హైపర్థైరాయిడిజమ్ సమస్యలు, PCOD, FSH, LH, ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి అంశాలన్నీ 'సంతానలేమి'కి కారణమవుతాయి.



'సంతానలేమి'ని నిర్ధారించే పరీక్షలు: పురుషులలో: కంప్లీట్ సెమెన్ ఎనాలిసిస్, యూ.ఎస్.జి. అబ్జమిన్, మరియు స్క్రోటమ్, సీరమ్ టెస్టోస్టిరాన్, థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్, ఎఫ్.ఎస్.హెచ్., ఎల్.హెచ్., టెస్టిక్యులార్ బయాప్సీ, సీ.బీ.పి., ఇ.ఎస్.ఆర్., సీ.యూ.ఇ. మొ॥వి. స్త్రీలలో: ఎఫ్.ఎస్.హెచ్., ఎల్.హెచ్., సీరమ్ ప్రొలాక్టిన్, థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్, యూ.ఎస్.జి. అబ్జమిన్, హెచ్.ఎస్.జి., లాప్రోస్కోపీ, ఫాలిక్యులార్ స్టడీ, సీ.బీ.పి., ఇ.ఎస్.ఆర్., సీ.యూ.ఇ. మొదలైన పరీక్షల ద్వారా సంతానలేమి లోపాలను నిర్ధారించటం జరుగుతుంది.

హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్ వైద్యం: జెనెటిక్ కాన్సెట్ట్యూషనల్ వైద్యవిధానంలో జరిగే 'హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్' చికిత్సలో భాగంగా స్త్రీ-పురుషుల సంతానలేమి లోపాలను సరిచేయటం ద్వారా శాశ్వత పరిష్కారం అందించటంతో పాటు రెండవ, మూడవ సంతానానికి మార్గం సుగమం చేయటం జరుగుతుంది. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారికి హోమియోపతి ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవితం అందించాలన్నదే 'హోమియోకేర్' దృఢసంకల్పం. ఈ సంకల్పసాధనకు తగినట్లు, సమర్థవంతమైన చికిత్సలతో 'సంతానలేమి'ని శాశ్వతంగా నయం చేయటం జరుగుతుంది. ఇటీవలి కాలంలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలలో ఘనంగా జరుపుకున్న 'హోమియోకేర్ బేబీ షో' కార్యక్రమాలలో భాగంగా కాన్సెట్ట్యూషనల్ చికిత్సల సహాయంతో పండంటి సంతానం పొంది - తల్లిదండ్రులుగా మారిన దంపతులందరినీ సాదరంగా ఆహ్వానించి, వారి కుటుంబ సంతోషాలను హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్ స్వయంగా పంచుకుంది. ఇక సంతానలేమి బాధితులెవరైనా సరే! మీకు దగ్గరలోని హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్ క్లినిక్ను సంప్రదించి, సరైన వైద్యంతో సులభంగా మీ 'సంతానలేమి'ని నయం చేసుకోవటం ద్వారా సంతానం కలగాలన్న మీ 'కల'ను సాధ్యమైనంత త్వరలో 'నిజం' చేసుకోమని మా సలహా! ఇక ఆలస్యం మీదే!!

ADVT

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212

కన్సల్టేషన్ ఉచితం
955 000 1199

www.homeocare.in

సంతాన, శృంగార సమస్యలకు ఆయుర్వేద చికిత్స

మన సమాజంలో పురుషులలో సంతానలేమి, సెక్స్ సమస్యలు అనేవి రోజురోజుకీ పెద్ద సమస్యగా మారుతున్నవి. సెక్స్ సమస్యలలో అంగస్తంభన సమస్య, శీఘ్రస్కలన సమస్య సెక్స్ సంబంధ కోరికలు తగ్గడం అనేది సర్వసాధారణమైనవిగా పేర్కొనవచ్చును. పురుషులలో సంతానలేమితో బాధపడేవారు 15-20% వరకు, సెక్స్ సమస్యలతో బాధపడేవారు 30-40% వరకు ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. పురుషులలో వయసుతోపాటు పై సమస్యలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. పురుషులలో సంతానలేమికి వీర్యకణాల సంఖ్య పూర్తిగా లేకపోవడం, తక్కువగా ఉండటం, వీర్యకణాలకదలికలు తక్కువగా వుండడం, వీర్యకణాల స్వరూపం సరిగా లేకపోవడం, వీర్యకణాల విడుదల రవాణాలలో లోపాలు ప్రధానమైన లోపాలుగా పేర్కొనవచ్చును.

కారణాలు:- పురుషులలో సంతాన లేమి, సెక్స్ సమస్యలకు శారీరక కారణాలు, మానసిక కారణాలు రెండింటిని కారణంగా పేర్కొనవచ్చును. మానసిక ఆందోళన, వాతావరణ కాలుష్యం, పొగ త్రాగడం, మద్యం సేవించడం, హార్మోనుల లోపాలు, అధికబరువు, మధుమేహము, అధిక రక్తపోటు, డిఫ్రెషన్, సుఖవ్యాధులు, నాడీ సంబంధ వ్యాధులు మొదలుగునవి ప్రధానమైన కారణాలుగా పేర్కొనవచ్చును. పురుషులలో సంతానలేమికి వెరికోసీల్ కూడా ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చును.



డా॥ యం.నరసింహ

M.D (Ayurveda)

సెక్స్ & సంతాన సాఫల్య వైద్య నిపుణులు
యస్.బి.ఆయుర్వేదిక్ స్పెషాలిటీ క్లినిక్
జీన్స్ కార్బర్ ఎదురుగా, లిమిట్ పేట్, హైదరాబాద్
బ్రాంచెస్ : విజయవాడ, తిరుపతి.
9246564433, 9396564433

వ్యాధి నిర్ధారణ:- పురుషులలో సంతానలేమిని వీర్యపరీక్ష, హార్మోనుల పరీక్ష, స్క్రోటల్ డాప్లర్ స్టడీ ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణచేయవచ్చును. సెక్స్ సమస్యలను హార్మోనుల పరీక్ష, పెనైల్ డాప్లర్ ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణచేయవచ్చును. వృషణాలపై వెరికోసీల్ను గ్రేడ్-1, గ్రేడ్-11, గ్రేడ్-111లలో గుర్తిస్తారు, గ్రేడ్-1, గ్రేడ్-11లకు సర్జరీ అవసరం ఉండదు, కాని గ్రేడ్ -111 ఉన్నవారికి అవసరమైతే సర్జరీ చేయవలసి వుంటుంది. ఈ సర్జరీ చేసుకోవటం వలన ఫలితం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పురుషులలో శీఘ్రస్కలన సమస్యకు స్టాప్ & స్టార్ట్ టెక్నిక్, స్పీజ్ టెక్నిక్లు చికిత్సలో కొంత ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

ఆయుర్వేద వాజీకరణ చికిత్స :- పురుషులలో సంతానలేమి, సెక్స్ సమస్యలకు ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో రకాల మంచి మందులు అందుబాటులో ఉండి మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో పురుషులలో సెక్స్ సమస్యలు, సంతానలేమికి ప్రత్యేకంగా 'వాజీకరణచికిత్స' అనే విభాగమే కలదు, దీనిని బట్టి పై సమస్యలకు ఆయుర్వేదం ఎంత ప్రధానమైనది తెలుస్తుంది. పై సమస్యలకు వాజీకరణ ఔషధాల ద్వారా మంచి పరిష్కారం లభిస్తుంది అనడంలో అతిశయోక్తిలేదు. ఆధునిక వైద్యంలో వీర్యకణాల సంఖ్య '0' ఉన్నవారికి, తక్కువగా ఉన్నవారికి ఐ.వి.ఎఫ్, ఇక్సీ వంటి కృత్రిమ ప్రక్రియలు మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నవి, ఇవి పేద మధ్యతరగతి వారికి అందుబాటులో లేకుండా ఉన్నవి. కాని పై సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యం కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుండి అందరికీ అందుబాటులో ఉండి ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా మంచి పరిష్కారాన్ని ఇస్తున్నది. ఈ ఆయుర్వేద వాజీకరణ చికిత్సను మంచి ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణుల ద్వారా తీసుకుని మంచి ఫలితాలను పొందగలరు.

ADVT

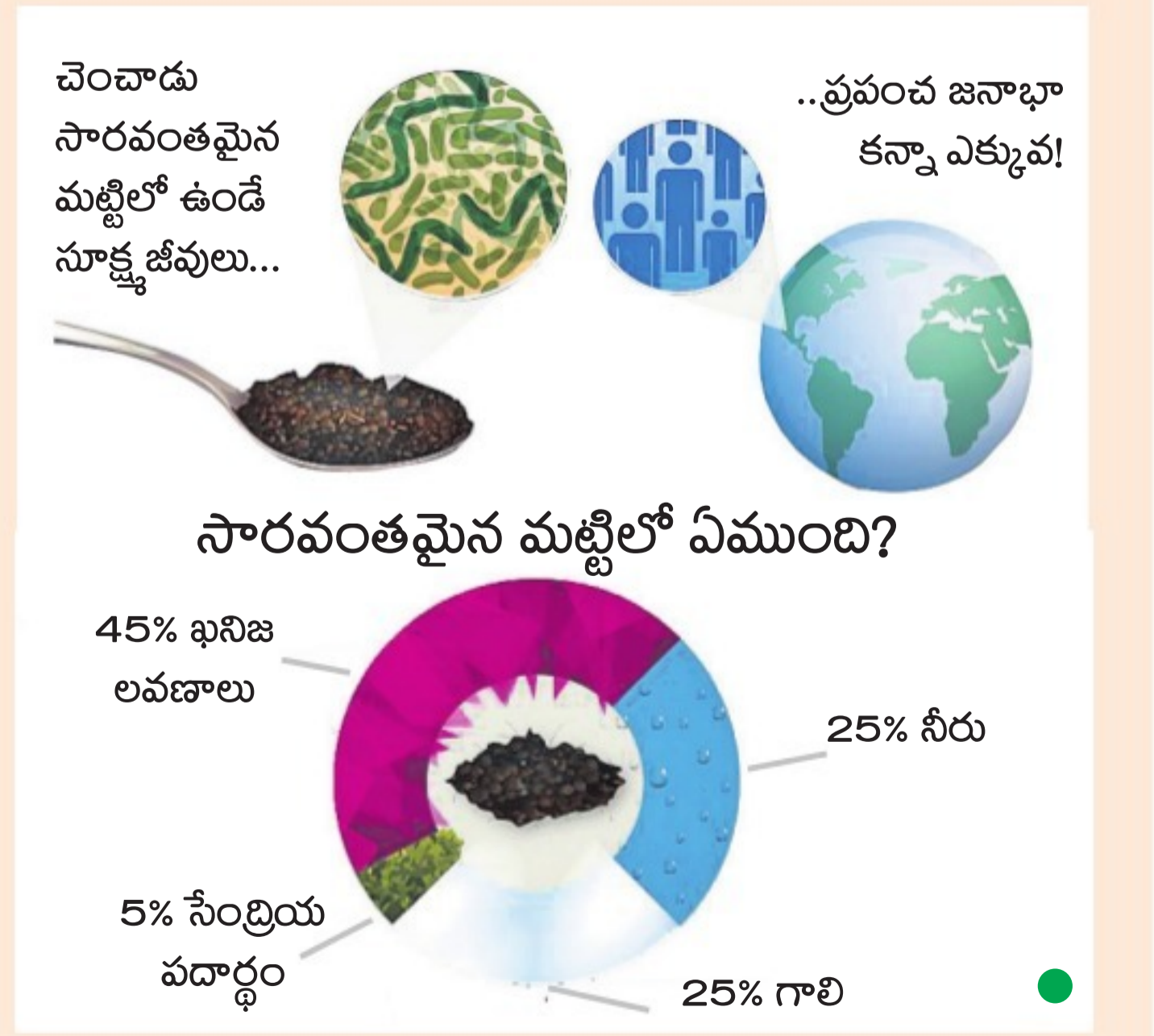
• మట్టి మ్యాజిక్

ప్రపంచంలో మనుషుల సంఖ్యకన్నా

చెంచాడు మట్టిలో సూక్ష్మజీవులెక్కువ!



ఒకటి, రెండు అడుగుల లోతు మట్టి ఉండే కుండీలు, మడుల్లో కూరగాయ మొక్కలే కాదు పండ్ల చెట్లను కూడా నిక్షేపంగా పెంచి చక్కటి ఫలసాయాన్ని కూడా పొందవచ్చు. రసాయనిక ఎరువులు వేయకుండానే ఫలసాయం పొందడానికి ఆ కొద్దిపాటి మట్టిలో ఉన్న పోషకాలు ఎలా సరిపోతాయనుకుంటే పప్పులో కాలేసినట్లే. ఎందుకంటే.. మట్టి నుంచి మొక్కలు గ్రహించేది 2% పోషకాలను మాత్రమే. అయితే, ఈ సూక్ష్మపోషకాలను మొక్కలకు అందించడానికి మట్టిలోని సూక్ష్మజీవరాశిని పెంచిపోషించుకుంటే చాలు. మట్టిలో పోషకాలుంటాయి. అయితే, అవి మొక్కల వేళ్లు నేరుగా గ్రహించే రూపంలో ఉండవు. సూక్ష్మజీవులు తమ కార్యకలాపాల ద్వారా పోషకాలను మొక్కల వేళ్లు గ్రహించే రూపంలోకి మార్చుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి, సూక్ష్మజీవరాశి, వానపాములకు హాని కలగకుండా జాగ్రత్తపడితే చాలన్న మాట. ఆహార, వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్.ఎ.ఓ.) అంచనా ప్రకారం.. ఒక చెంచాడు సారవంతమైన మట్టిలో ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న మనుషుల సంఖ్య కన్నా ఎక్కువ సంఖ్యలో సూక్ష్మజీవులుంటాయి. పశువుల పేడ, మూత్రం, గడ్డి గాదం, ఆకులు అలములతో కూడిన సేంద్రియ ఎరువులు, ద్రవ రూప ఎరువులు మట్టికి అందిస్తూ ఉంటే.. నేల సూక్ష్మజీవరాశితో అలరారుతూ ఉంటుంది.



వుడ్ ఈజ్ ఫన్ మెడిసిన్!

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని మనందరికీ తెలుసు.

ఆయురారోగ్యాలనిచ్చేది ఆహారమే. రసాయనిక అవశేషాలేని అమృతాహారమే ఆరోగ్యదాయకమైనది.

పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నదేమిటంటే.. పెద్దగా శారీరక శ్రమ చేయని వారంతా రోజువారీ అన్నం లేదా రొట్టె కంటే కూర ఎక్కువ పరిమాణంలో తినాలి. తినే కూరలో సగం ఆకుకూరలుండాలి. మిగతా సగంలో దుంపలు, కూరగాయలు ఉండాలి. కానీ, కూరగాయలే ఎక్కువగా తింటున్నాం. హైదరాబాద్ నగరవాసులకు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న కూరగాయలు, ఆకుకూరల నాణ్యత ఎలాంటిది?



కలుషిత జలాలతోటి, అధిక మోతాదుల్లో రసాయనిక ఎరు

పోషకాల గని మునగాకు

- పాలకూరలో కన్నా 25 రెట్ల ఇనుము
- పాలలో కన్నా 17 రెట్ల కాల్షియం



- అరటి పండ్లలో కన్నా 5 రెట్ల ఫోటాషియం
- క్యారెట్లలో కన్నా 10 రెట్ల విటమిన్ ఏ
- గుడ్లలో కన్నా 4 రెట్ల ప్రోటీన్లు

వులు, విష రసాయనాలు వేసి సాగు చేసిన వ్యవసాయోత్పత్తులే ఎక్కువగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. నగరవాసులను అత్యధికంగా సుగర్, గుండెజబ్బులు, కేన్సర్ తదితర వ్యాధుల బారిన పడేయ్యడంలో రసాయనిక అవశేషాలు మెండుగా ఉన్న ఆహారోత్పత్తుల పాత్ర చాలా ఎక్కువన్న స్పృహ ప్రజల్లో ఇటీవల విస్తృతమవుతోంది. ఈ పూర్వరంగంలో రసాయన అవశేషాలేని ఇంటిపంటల సాగు ప్రాముఖ్యాన్ని సంతరించుకుంది.

ఇంటిపంటల వల్ల అదనపు ప్రయోజనాలూ ఉన్నాయి. చేతికి మట్టి అంటితే మనసు తేలికపడుతుందని ఇటీవలి వైద్య పరిశోధనలు తేల్చాయి. చిటికెడు మట్టిలోనే కోటాను కోట్ల సూక్ష్మజీవరాశి ఉంటుంది. చెంచాడు సారవంతమైన మట్టి జీవంతో తొణకిసలాడుతూ ఉంటుంది. అటువంటి మట్టిలో ప్రపంచంలోని మనుషుల సంఖ్య కన్నా ఎక్కువ సూక్ష్మజీవులుంటాయని ఆహార, వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్.ఎ.ఓ.) ప్రకటించింది. మట్టిని చేతులు, కాళ్లతో తాకినప్పుడు అందులోని సూక్ష్మజీవుల వల్ల మనసు తేలికపడుతున్నదని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అందుకే కాసేపు మొక్కల్లో పని చేస్తే మనోల్లాసం కలుగుతుంది. మానసిక వత్తిడి తగ్గుతుంది. దీన్నే 'హార్టికల్చర్ థెరపీ' అంటున్నారు!

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ గౌ||డా|| దంతూరి పండరీనాథ్



వాస్తు వీక్షణం

చిపిటక వేధ

వచనం : తుంగహేనంతు చిపిటం

ఒక గృహము యొక్క 'ఆయుము'ననుసరించి ఆగృహము యొక్క లోపలి ఎత్తు నిర్ధారించబడుతుంది. గృహము లోపల సాధారణంగా ఉండవలసిన ఎత్తు కంటే తక్కువ ఎత్తు ఉన్నట్లయితే 'చిపిటకము' అను (దోషము) వేధ కలుగుతుంది. 'చిపిటే నీచ సంగతిః'... ఇటువంటి చిపిటక వేధ గల ఇంట నివసించు వారును, ఆ గృహాయజ మానుడును అనేక దుర్వసన ములకులోను గావచ్చునని శాస్త్రవచనము. ముఖ్యముగా దొంగ తనము, జూదము, మద్యపానాది వ్యసనములకు లోనుగా వచ్చును. గృహనిర్మాణ సమయంలోనే 'ఎత్తు' విషయమై జగ్రత్త పడుట అత్యవశ్యకము.

వ్యంగ్యవేధ

వచనం : 'వ్యంగ్యో హినాంగభే కయోః' (విశ్వకోశ గ్రంథము) 'వ్యంగ్య'మనగా అంగహీనమైనదన్న అర్థము వస్తుంది. 'వ్యంగ్యంచాసద్ధర్మసం'... గృహానికుండ వలసిన అంగములు లక్షణంగా ఉండాలి. అలాగాక ఉండవలసిన అంగములలో ఏదైనా అంగము లేకు న్నా అవలక్షణంగా ఉన్నా ఆ గృహము అంగహీనమవుతుంది. ఏ విధమైన అవలక్షణముగలిగిన అంగములు గలిగిన గృహమైనను 'వ్యంగ్యవేధ' అను దోషపూరితమవుతుంది. 'వ్యంగ్యవేధ' గల గృహమును గలిగి ఉన్న యజమాని, అందునివసించు వారునూ ఈ దోషము వలన అంగవైకల్యమును, శత్రుబాధను, మానసిక సంబంధమైన బాధను పొందే అవకాశమెక్కువగా ఉంటుంది. ఇటువంటి దోషములను గృహనిర్మాణానంతరము సవరించుట కష్టము. ఒక్కోసారి అసాధ్యమవుతుంది. అందుకని గృహనిర్మాణ సమయములోనే ఇటువంటి ధోషములు కలగకుండా జాగ్రత్తమడిచే మంచిది.

మురజ వేధ

ఒక గృహానికి సింహద్వారము చాలా ముఖ్యమైనది. సింహద్వార నిర్మాణానికి ఉపయోగించే కలప, కలప ముక్కల సంఖ్య, ద్వార బంధ ప్రతిష్ఠ విధానం, ముహూర్తం మొదలగు అనేక విషయాలలో చాలా జాగ్రత్తలు పాటించవలసి ఉంటుంది. 'ద్వారబంధ ప్రతిష్ఠ'లో ఏ చిన్నపొరపాటు జరిగినా 'మురజవేధ' దోషం చోటుచేసుకుంటుంది. 'పార్శ్వోన్నతంచ మురజం' అని చెప్పబడింది. అంటే ద్వారబంధంతో కూడిన సింహద్వారం (నేరుగా 'వండంబా'నుసారం ప్రతిష్ఠింపబడక, ఏ కారణం చేతనైనా, పొరబాటుగా నైనా) పార్శ్వములు హెచ్చుతగ్గులుగా ఉన్నట్లయితే (వంకరగా గాని, ద్వారబంధ నిర్మాణములో వచ్చిన లోపము వలనగాని) 'మురజవేధ' దోషం గలుగుతుంది. ఇట్టి దోషము 'వంశాభివృద్ధి' విషయాములో దుష్పరిణామములను గలుగుజేస్తుంది.

సంతానము కలుగకపోవటము, వంశాభివృద్ధి కుంటుబడుటము, వంశాంకురము విషయములో ఫలితము కనబడకపోవటము, వంశం నశించిపోతుండేమోనని భయాందోళనలు కలుగుతున్నట్లయితే... కుటుంబ యజమాని తను నివాసముంటున్న లేదా స్వంత ఇంటి సింహద్వారమునకు 'మురజవేధ' దోషముండేమోనని... ఒకసారి చూసుకోవలసిన ఆవశ్యకత ఉంది. సంతానము కలుగలపోవటానికున్న అనేక భౌతిక కారణాలలో ఇటువంటి వాస్తు దోషాలుండటము కూడా ఒక కారణము. వాస్తు దోషము వలన కలిగే చెడుఫలితాలు ఆ వాస్తు దోషలను సవరించుకోవటం వలన తప్పకుండా నివారించబడతాయి. ఒక వేళ సింహద్వార ప్రతిష్ఠలో మురజవేధ దోషముంటే ఆ దోషాన్ని సవరించుకొని సంతానహీనత, వంశహీనతల నుండి గట్టిక్కి చక్కని సంతానాన్నిపొంది వంశాభివృద్ధిని సాధించుకోవచ్చును.

వచ్చేవారం... 'కుట్టకవేధ'

దంతూరివారి 'విశాఖ-విజయవాడ'లో వాస్తు పర్యటన: నవంబర్ నెల
విశాఖ: 06, 07 ఆది, సోమ- విజయవాడ: 13, 14 ఆది, సోమ
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా : వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్ వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.

For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisrivastu@hotmail.com

మట్టిలో ఏమేమి కలపాలి?



ఇంటిపట్టున కూరగాయలు, ఆకుకూరలు పెంచుకోవడానికి సిద్ధమవుతున్నారా? మేడ మీదో, పెరట్లోనో కుండీలు ఏర్పాటుచేసుకోవడానికి అవసరమైనవన్నీ సమకూర్చుకుంటున్నారా? మరికొన్ని జాగ్రత్తల గురించి తెలుసు

కంపోస్టు లేదా పశువుల ఎరువు లేదా ఆకు ఎరువు.. వీటిలో ఏదో ఒకటి ఉన్నా చాలు. మూడూ ఉన్నా పర్వాలేదు), కొబ్బరి పొట్టును సమపాళ్ళలో (1:1:1 నిష్పత్తిలో) కలిపి వేసుకోవచ్చు.

ఎరువును అధిక పాళ్ళలో వాడుతున్న వాళ్లున్నారు. పూర్తిగా ఆకు ఎరువునే వాడుతూ మామూలుకన్నా మూడు రెట్లు ఎక్కువగా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు పెంచుతున్న వాళ్లూ ఉన్నారు.



ఎర్రమట్టి వాడితే ఇసుక కలపనక్కరలేదు. నల్లమట్టి వాడితే కొంచెం ఇసుక కలుపుకోవాలి.



కుండీ/మడి అడుగున అంగుళం మందాన ఎండుటాకులు వేయాలి



ఇది శుద్ధి చేసిన కొబ్బరిపొట్టు. మట్టితో పాటు దీన్నీ కలుపుకోవాలి.



ఇది కంపోస్టు. కంపోస్టు లేకపోతే పశువుల ఎరువూ కలపొచ్చు.

కుందామా మరి.. కుండీలు ఏర్పాటు చేసుకునే టప్పుడు కొన్ని మెలకువలు పాటిస్తే మొక్కల పోషణలో సమస్యలు ఎదురవకుండా చూసుకోవచ్చు.

మట్టి మిశ్రమం ఇలా..

కుండీల్లో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు పెంచుకోవడానికి సిద్ధం చేసుకునే మట్టి మిశ్రమం ఎలా ఉండాలి? కచ్చితంగా ఇలాగే ఉండాలన్న నియమం ఏమీ లేదు. ఇంటి పంటలు సాగు చేసే వారు గానీ, నేర్పించే వారు గానీ ఎవరి పద్ధతిలో వారు చేస్తున్నారు. అయితే, మట్టి, సేంద్రియ ఎరువు (వర్మీ

ఎర్ర మట్టి వాడితే మంచిది. త్వరగా గట్టి పడిపోకుండా ఉంటుంది. నల్లమట్టి వాడాల్సి వస్తే.. గట్టిపడే స్వభావం నల్లమట్టికి ఎక్కువ కాబట్టి మట్టి పాళ్ళను తగ్గించాలి. ఇసుకను కూడా కొంత మేరకు వాడాలి. ఇక కంపోస్టు.. ఆకు ఎరువు (లీఫీ మూల్ట్), వర్మీ కంపోస్టులలో దేన్నయినా వాడొచ్చు. ఆకులు అలములపై పశువుల పేడ నీటిని చల్లి ఆకు ఎరువును తయారు చేస్తున్నారు. కొన్ని మార్పులతో పాటు వాన పాములు వాడి వర్మీ కంపోస్టు తయారు చేస్తున్నారు. మడుల ఏర్పాటుకు ఈ రెంటినీ వివిధ పాళ్ళలో వాడుతున్న వాళ్లున్నారు. ఆకు

గింజల పిండి..

వేప, కానుగ, సీతాఫల, ఆముదం గింజల పిండిని తగుమాత్రంగా మట్టి మిశ్రమంలో కలపడం ద్వారా చీడపీడలను నివారించవచ్చు. అదనపు పోషకాలు కూడా మొక్కలకు అందుతాయి. కొబ్బరి పొట్టు లేదా రంపపు పొట్టును కూడా కలుపుతున్నారు. మట్టిని వదులుగా ఉంచి మొక్కలు కుచ్చులు కుచ్చులుగా వేళ్లు పోసుకోవడానికి ఇవి దోహదపడతాయి. కొబ్బరి పొట్టు మట్టికన్నా 8 రెట్లు అధికంగా నీటిని పట్టి ఉంచుతుంది. వర్మిక్యులైట్ను కూడా కలుపుతున్నారు. ఇది మైకా (అబ్రకం) గనుల

వద్ద లభించే వ్యర్థ పదార్థం. ఇది తేమ ఆరిపోకుండా చూస్తుంది. కాబట్టి వేసవి కాలంలో వీటి అవసరం ఎక్కువ. నీటి వృథా బాగా తగ్గుతుంది.

ఎర్రమట్టి 1 పాళ్లు, ఆకు ఎరువు 4, వర్మీ కంపోస్టు 2, కొబ్బరి పొట్టు 1 పాళ్లలో వాడి మట్టి మిశ్రమాన్ని తయారుచేసుకోవచ్చు. కుండీల్లోనో, మడులోలనో తక్కువ స్థలంలో పెంచుకుంటున్నాం కాబట్టి.. మట్టి పాళ్లు తక్కువగావాడి.. ఇతర పదార్థాలను అధిక పాళ్లలో వాడడం మంచిది. కొబ్బరి పొట్టు అందుబాటులో ఉంటుంది. లేదంటే.. రంపపు పొట్టయినా దొరుకుతుంది. ఈ రెంటిలో ఏదో ఒకటైనా ఉండేలా చూసుకుంటే మంచిది. ఇవి దొరకని పరిస్థితుల్లో సగానికి పైగా ఎర్రమట్టి కలుపుకోవచ్చు.

కుండీల బెజ్జాలు పూడిపోకుండా...

కుండీలకు అడుగు భాగాన విధిగా బెజ్జాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. రెండు మూడు బెజ్జాలు ఉండాలి. అంతేకాదు. అవి పూడిపోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అందుకోసం.. కొన్ని పెంకు ముక్కలు లేదా కొబ్బరి చిప్ప ముక్కలు, చిన్న చిన్న రాళ్లు వంటి గట్టిగా ఉండేవాటిని ఎగుడు దిగుడుగా వేసి మధ్యలో ఖాళీలు ఉండేలా చూడాలి. వాటిపైన అంగుళం మందాన ఎండు



ఆకులు పరవాలి. ఆపైన అంగుళం మందాన ఇసుక పోయాలి. తర్వాత మట్టి, కంపోస్టు తదితరాల మిశ్రమాన్ని పోస్తే కుండీ సిద్ధమైనట్టే. అల్యూమినియం టబ్లలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు పెంచుతున్న వారు అడుగున అంగుళం మందాన కొబ్బరి పీచును వాడుతున్నారు. నీరు పోవడానికి అనువుగా ఉండడమే కాకుండా మొక్కల వేళ్లకు వేడి తగలకుండా చూడడానికి కొబ్బరి పీచు ఉపయోగపడుతోంది. తర్వాత కాలంలో కూడా.. ఎక్కువైన నీరు దిగిపోతున్నదీ లేనిదీ గమనిస్తుండాలి. నీరు పోతున్నట్టు లేకపోతే.. కుండీపై నుంచి పుల్లను బెజ్జంలోకి గుచ్చి.. ఎక్కువైన నీరు బయటకు పోవడానికి దారి ఏర్పాటుచేయాలి.

నీరు నిల్వ ఉంటే మొక్కలకు హాని!

కుండీల్లో గాని, మడుల్లో గాని మొక్కలు సక్రమంగా పెరగడానికి తగుమాత్రంగానే నీరు పోయాలి. వాతావరణంలో వేడిని బట్టి ఎంత అవసరమో చూసుకొని ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. కుండీలో మట్టి ఎప్పుడూ తగుమాత్రంగా తడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నీరు నిల్వ ఉండిపోకూడదు. అలాగని మట్టి తడి ఆరిపోకూడదు. ఎప్పుడూ తడి పొడిగా ఉండాలన్న మాట. ఎక్కువైన నీరు కిందికి ఎప్పటిదప్పుడు దిగిపోయేలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

హోమియోతో కీళ్లనొప్పుల నుంచి విముక్తి

కాలు కదిపితే నొప్పి, వంగినా, కూర్చున్నా చెప్పలేనంత బాధ. ఎన్ని మందులు వాడినా, తాత్కాలిక ఉపశమనమే తప్ప పరిష్కారం మాత్రం శూన్యం. ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స ఒక్కటే మార్గమా? అంటే ఆ అవసరం లేకుండా ఆధునిక హోమియో చికిత్సతో నమ్మకమైన పరిష్కారం లభిస్తుందని అంటున్నారు డా. మధువారణాశి.

డా. మధు వారణాశి, ఎం.డి
ప్రముఖ హోమియో వైద్యులు
ఫ్లాట్ నెం 188,
వివేకానందనగర్ కాలనీ,
కూకట్ పల్లి, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 8897331110
8886 509 509



చికిత్సతో నమ్మకమైన పరిష్కారం లభిస్తుందని అంటున్నారు డా. మధువారణాశి.

మారుతున్న జీవనవిధానం, శారీరక శ్రమ లోపించడంతో ప్రతీ మనిషి ఏదో ఒక నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. ఒకప్పుడు కీళ్లనొప్పులు వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే వచ్చే సమస్యగా భావించేవారు. సరియైన పోషకాహారం లేకపోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం, అధిక శారీరక శ్రమ, అధిక బరువు, ఒకే భంగిమలో కూర్చుని పనులు చేయడం లాంటి పనులతో ఇరవై, ముప్పై ఏళ్ల వయసులోనే ఈ నొప్పులు కనిపిస్తున్నాయి. మన శరీరంలో కీళ్లకు సంబంధించిన రకరకాల సమస్యలను ఆర్థరైటిస్ అని పిలుస్తారు. ఈ ఆర్థరైటిస్ లో దాదాపు వందరకాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్య వయసు పెరిగిన కొద్దీ కీళ్లు అరిగిపోవడం వల్ల వస్తుంది. మన శరీరంలో మోకాళ్ళు, వెన్నుపాము, మెడ, తుంటి, భుజాలు మొదలగునవి ఆర్థరైటిస్ కు గురవుతుంటాయి. అధిక బరువు, శారీరకశ్రమ లోపం, హార్మోనల్ షిఫ్ట్ ల వల్ల కీళ్లు త్వరగా అరుగుతాయి. కీళ్లు అరగడం ద్వారా వచ్చే ఈ వ్యాధిని అస్టియో ఆర్థరైటిస్ లేదా డిజనరేటివ్ ఆర్థరైటిస్ అంటారు. మోకాలి జాయింట్ లో రెండు ఎముకలు కలిసే ఎముకల చివరలో కార్టిలేజ్ అనబడే పదార్థం జాయింట్ కు రక్షణగా ఉంటుంది. కీళ్లలోపల సైనోవియల్ అనే పొర ఉండి దీని ద్వారా సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ స్రవిస్తూ ఉంటుంది. దీనివల్ల ఎముకలపైన ఒత్తిడి పడకుండా జాయింట్ కదలడానికి తోడ్పడుతాయి. పై కారణాల కారణంగా కార్టిలేజ్ అరగడం వల్ల, సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ తగ్గడం వల్ల కీలు లోపల మెత్తగా తడిగా ఉండే పొరలు ఎండిపోయి ఎముకలు రెండూ ఒకదానితో ఒకటి ఒరుసుకుపోయి, ఆ భాగాన నొప్పి, వాపు ఏర్పడి కదలడానికి ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ ఆర్థరైటిస్ అనేది ఏ జాయింట్ కు అయినా రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. వయసును బట్టి, కారణాలను బట్టి శరీరంలో వివిధ భాగాలు ఆర్థరైటిస్ కు గురికావడం జరుగుతుంది. వీటిలో ముఖ్యమైనవి అస్టియోఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, సెర్వికల్ స్పాండిలోసిస్, లుంబార్ స్పాండిలోసిస్, అస్టియోపోరోసిస్, గౌట్, సొరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్.

కారణాలు

- మనిషిని కుంగదీసే నొప్పితో ఎముకలు అరిగిపోవడం వల్ల వచ్చే స్థితి అస్టియో ఆర్థరైటిస్.
- వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది.
- అధిక బరువు, అధిక శారీరక శ్రమ, సరియైన వ్యాయామం లేకపోవడం, ఎక్కువగా మెట్లు ఎక్కడం, మితిమీరిన వ్యాయామం, పోషకాహారలోపం, కాల్షియం లోపం, వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్స్, జీవక్రియలోపం, రసాయనాల సమతుల్యత లేకపోవడం, హార్మోనుల ప్రభావం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, కొన్ని రకాల గాయాల వల్ల ఆర్థరైటిస్ సమస్య మొదలవుతుంది.

లక్షణాలు

మోకాలు కదిలినప్పుడల్లా కొంచె నొప్పి పుడుతుంది. క్రమేణా అది ఎక్కువై నడవలేని స్థితి వస్తుంది. ముఖ్యంగా మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేవగానే మోకాలులోని జాయింట్లు బిగుసుకు పోయినట్లుగా ఉండి నడవడం కష్టమవుతుంది. కాసేపు నడిచిన తరువాత కాస్త ఉపశమనం కలుగుతుంది. సాధారణంగా ఉదయం పూట తక్కువగా ఉండి సాయంత్రం ఎక్కువవుతాయి. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మోకాలులో నొప్పి మొదలవుతుంది. కీళ్లలోని లిగమెంట్స్ బలహీనమైనప్పుడు మోకాళ్లలో నొప్పి, వాపు వస్తుంది. స్థూలకాయంతో బాధపడుతున్న వారిలో తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ

జాయింట్లు ఎక్స్రే, ఎమ్ఆర్ఐ, ఆర్థోసాగ్రఫీ, కాల్షియం, ఆర్ఎ షిఫ్ట్, సీరమ్ యూరియ్ ఆసిడ్ వంటి పరీక్షలు వ్యాధి నిర్ధారణలో ఉపయోగపడతాయి.

హోమియో చికిత్స

మోకాళ్లు, జాయింట్లు నొప్పులకు హోమియో చికిత్స ద్వారా అద్భుతమైన పరిష్కారం లభిస్తుంది. శస్త్రచికిత్స అవసరమనుకున్న చాలా కేసులలో ఈ చికిత్స మెరుగైన జీవితాన్ని అందించ గలుగుతుంది. నొప్పికి వాడే మాత్రలు తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించినా తిరిగి మరింత బాధపెడుతాయి. కీలుమార్పిడి శస్త్రచికిత్స కొంతమందిలో ప్రయోజనం ఉన్నా, చాలా మందికి హోమియో చికిత్సతో అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు.

వంటింటి వ్యర్థాలతో కంపోస్టు ఇలా...

ఈ ప్రశ్న 'ఇంటి పంట'కు ఉపక్రమించిన వారిని ఇబ్బందిపెడుతోంది. సమస్య ఎక్కడ ఉందో పరిష్కారం కూడా అక్కడే ఉంటుంది! కంపోస్టును ఎక్కడికో వెళ్లి ప్రతిసారీ కొనుక్కోవడం ఎందుకు? మనమే.. మన ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోవచ్చు!!

ఎలా అంటారా..? వెరీ సింపుల్!

వంటింట్లో చెత్తబుట్టలోకి చేరుతున్న వ్యర్థ పదార్థాలతోనే.. 'నల్ల బంగారం' తయారుచేసుకోవచ్చు!!

కూరగాయ తొక్కలు, పండ్ల తొక్కలు, ఆకుకూర వ్యర్థాలు... అంతేం దుకు మిగిలిపోయిన అన్నం, కూరలు... ఇంకా చెప్పాలంటే కుళ్లె స్వభావం ఉన్న ఏదైనా... కంపోస్టు తయారీకి వాడొచ్చు. రోజూ వంటింటి వ్యర్థాలను ఇంటి బయట ఒక మట్టి పాత్ర (కంపోస్టర్)లో వేస్తే 90 రోజుల్లో చక్కటి కంపోస్టు తయారవుతుంది.

పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు!

దీని వల్ల 'ఇంటి పంట'కు ఇంటిపట్టునే చక్కటి సేంద్రియ ఎరువు తయారవ్వడమే కాదు.. మునిసిపాలిటీ వాళ్లకు తలనొప్పిగా, భారంగా మారిన చెత్త సమస్యకు మీ అంతట మీరే చక్కటి పరిష్కారం చూపుతున్నారన్నమాట. నలుగురూ ఈ విధంగా వంటింటి వ్యర్థాలను చెత్తబుట్టలో పడెయ్యకపోతే.. పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది!

నిజమేనండీ..!! మునిసిపాలిటీ వాళ్లు చెత్తనంతా ఊరుబయట డంపింగ్ యార్డుల్లో కుమ్మరిస్తున్నారు. ఈ యార్డులు దుర్గంధంతో ముక్కు



రోజూ తడిచెత్త, పొడిచెత్త వేసిన తర్వాత కలియదిప్పాలి. పై కుండ నిండిన తర్వాత కింద కుండను పైకి పెట్టుకోవాలి. మూడవ కుండ నిండేటప్పటికి కంపోస్టు సిద్ధమవుతుంది.

కంపోస్టు అంటే ఏమిటి?

దీనినే మెన్యూర్ అని, సేంద్రియ ఎరువు అని అంటారు.

వంటింటి సేంద్రియ వ్యర్థ పదార్థాలను కుళ్లబెడితే వాటి వలమాణం 70శాతం తగ్గిపోతుంది. అయితే దీనిని చాలామంది గుర్తించడం లేదు.



1వ రోజు

3వ రోజు

20వ రోజు

వంటింటి వ్యర్థాలను ఒక పాత్రలో వేసి కుళ్లబెడితే కంపోస్టు తయారవుతుంది. ఇందుకోసం తేమతో పాటు నత్రజని, కర్బనం సమపాళ్లలో కలిపితే చాలు. అందుకే తడి చెత్తతో పాటు పొడి చెత్తను కూడా కలిపి వేయాలి. అయితే దుర్వాసన వస్తుందేమో అనే కదా మీ సందేహం... గాలి తగులుతూ ఉంటే చెడు వాసన రాదు. ఇది కుళ్ల క్రమంలో వేడి పుడుతుంది. కొన్ని వాయువులు, కొద్దిగా నీరు విడుదల అవుతాయి.



తడి చెత్తలో నత్రజని + నీరు ఉంటాయి.

ఎండుటాకులు కర్బనాన్ని ఇస్తాయి

కంపోస్టు

• దీన్ని ఏరోజిక్ కంపోస్టు(బ్లాక్ గోల్డ్) అంటారు.

పుటాలను అదరగొట్టడంతో పాటు పర్యావరణానికి హాని చేస్తున్నాయి! అంటే... వంటింటి వ్యర్థాలతో కంపోస్టు తయారుచేసే వారంతా పర్యావరణానికి మేలు చేస్తున్నట్లనేనన్నమాట.

దుర్గంధం రాదు..!

అసలే ఇరుకు ఇళ్లు.. ఖాళీ స్థలాలుండే పల్లెల్లో చేయొచ్చు గానీ... ఇక్కడ క్కడ కంపోస్టు తయారుచేస్తాం? అన్న సందేహం మహానగరవాసులకూ అక్కర్లేదు. ఎందుకంటే.. పద్ధతి ప్రకారం కంపోస్టు చేస్తే.. వ్యర్థాలు మురిగే పరిస్థితి ఉండదు కాబట్టి.. దుర్వాసన రాదు. మట్టితో ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన పాత్ర (టెర్రకోట కంపోస్టర్)ను వాడి సులువుగా కంపోస్టును తయారుచేసుకోవచ్చు.

కంపోస్టర్ను ఉపయోగించేది ఇలా..

కంపోస్టర్ ద్వారా ఏరోబిక్ (ఆక్సిజన్ పుష్కలంగా సోకే) పద్ధతిలో కంపోస్టు తయారవుతుంది. నిలువుగా ఒకదానిపై మరొకటి.. మూడు

కుండలు పేర్చినట్టు ఉంటుంది.. కంపోస్టర్. వంటింటి వ్యర్థాలు (ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను వేరుచేసి పారేయాలి) మొదట పైన కుండలో వేస్తుండాలి. నలుగురు సభ్యులున్న కుటుంబంలో వంటింటి నుంచి రోజుకు ముప్పావు కిలో నుంచి కిలో వరకూ తడి చెత్త వస్తుందని అంచనా. ఆ చెత్తతో 20 రోజుల్లో పైకుండ నిండుతుంది. ఆ కుండను మధ్యలోకి మార్చి... మధ్యలో కుండను పైకి పెట్టాలి. అదీ నిండాక... ఆ చెత్తను మధ్యలోని కుండలో పోయాలి. అదీ నిండాక అట్టడుగున ఉన్న కుండలోకి పోయాలి. ఇలా చేస్తే 3 నెలల్లో చక్కటి కంపోస్టు తయారవుతుంది. వ్యర్థ పదార్థాలతో... నాణ్యమైన సేంద్రియ ఎరువు తయారైందన్న మాట. కంపోస్టు చక్కటి మట్టి వాసన వస్తుంది. ఇంతకన్నా పుష్కలంగా పోషకాలన్నీ ఉన్న సహజ ఎరువు మరేమీ ఉండదు!

తడి చెత్త.. పొడి చెత్త కలిపి వేయాలి!

వంటింటి వ్యర్థాలను టెర్రకోట కంపోస్టర్లో వేయడానికి రోజుకు 5 నిముషాలకన్నా పట్టదు. తడి వ్యర్థాలను కంపోస్టర్లో వేసిన ప్రతిసారీ.. గుప్పెడు ఎండు ఆకులో లేదా రంపపు పొట్టో వేయాలి. ఇవి దొరక్కపోతే.. పాత న్యూస్ పేపర్ను సన్నటి పీలికలుగా చింపి కూడా వేయొచ్చు. తడి, పొడి వ్యర్థాలను వేసిన పుడల్లా కలియతిప్పడం మరువరాదు.

మామూలు కుండలతోనూ కంపోస్టర్!

టెర్రకోట కంపోస్టర్లు అందుబాటులో లేని చోట మామూలు కుండలతోనే కంపోస్టర్ను తయారుచేసుకోవచ్చు. మూడు కుండలు తీసుకోండి... కార్పెంటర్ వద్ద డ్రిల్లింగ్ మిషన్తో



కంపోస్టర్ అడుగున ఇలా ఉంటుంది. దీనిపై పేపర్ వేసి చెత్త వేస్తూ ఉంటే చాలు.



తడి చెత్త, పొడి చెత్త కలిపి వేస్తూ (రోజుకు ఒకసారి) కలుపుతూ ఉంటే కొన్నాళ్లకు కంపోస్టు సిద్ధమవుతుంది.



కుండనూ కంపోస్టర్గా మార్చుకోవచ్చు



తడిచెత్తతో పాటు ఎండుఆకులు లేదా రంపపుపొట్టు లేదా పేపర్ ముక్కలు వేయాలి.



మూడు కుండలకూ నాలుగు దిక్కులా (గాలి ఆడడం కోసం) నెమ్మదిగా చిన్నచిన్న బెజ్జాలు పెట్టించండి. పైన పెట్టే రెండు కుండలకు.. అడుగున కూడా ఒక బెజ్జం పెట్టించండి. వ్యర్థాలలో ఉండే తడి ఊట ఏదైనా ఉంటే కిందికి దిగ

డానికే ఈ బెజ్జం. అట్టడుగున పెట్టే కుండకు అడుగున బెజ్జం అక్కర్లేదు. అంతే.. కంపోస్టర్ సిద్ధం!!
మరిన్ని వివరాల కోసం
www.dailydump.org వెబ్ పేజీని చూడొచ్చు.

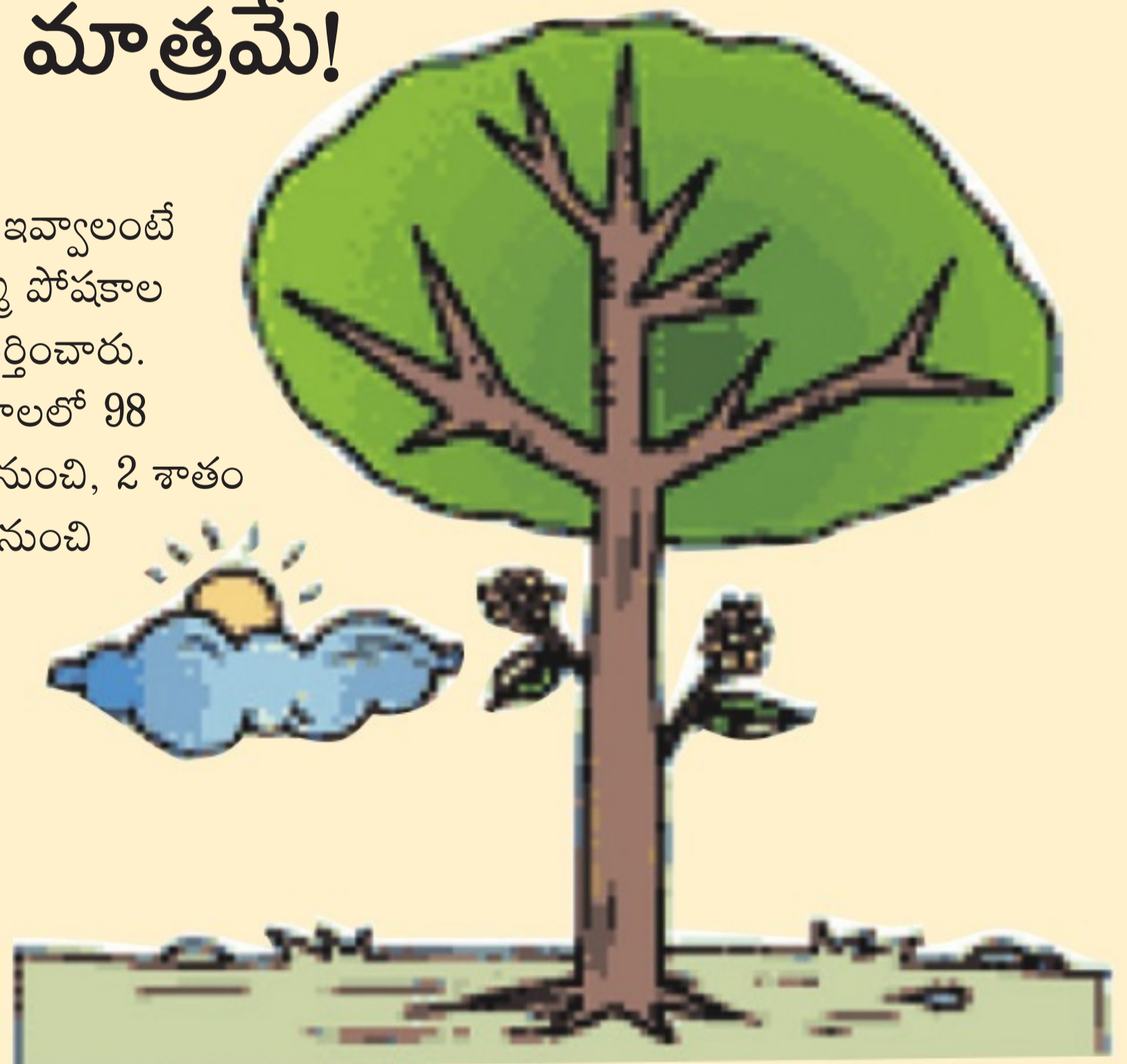
పోషకాల లోగుట్టు!

నేల నుంచి తీసుకునేది 2% పోషకాలు మాత్రమే!



కావాల్సింది స్వల్ప మోతాదులోనే అయినప్పటికీ, అవి అందనప్పుడు మొక్కలు బలహీనపడి చీడపీడల బారినపడతాయి. సేంద్రియ ఎరువులతో సారవంతమైన, జీవం తొణకిసలాడే మట్టి మాత్రమే మొక్కలకు, చెట్లకు, పంటలకు కావాల్సిన అన్ని పోషకాలనూ అందించగలుగుతుంది.

మొక్క ఏవుగా ఎదిగి ఫలసాయాన్ని ఇవ్వాలంటే 100 నుంచి 120 రకాల స్థూల, సూక్ష్మ పోషకాల అవసరం ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. మొక్కలు తమకు అవసరమైన పోషకాలలో 98 శాతాన్ని వాతావరణం (గాలి, నీరు) నుంచి, 2 శాతం పోషకాలు లేదా మూలకాలను మట్టి నుంచి వేళ్ల ద్వారా గ్రహిస్తాయి. అయితే, రసాయనిక ఎరువుల ద్వారా 4 స్థూల పోషకాలు మాత్రమే ఇవ్వగలం. మిగతా (30 నుంచి 120 రకాల) సూక్ష్మ పోషకాలు, అవి



మేడపైనే కూరగాయల మడి!



విష రసాయనాల అవశేషాలతో కూడిన కూరగాయలు, ఆకుకూరలను మార్కెట్లో కొనుక్కొని తినడం కన్నా... ఉన్నంతలో తమకు తామే పండించుకోవడమే మిన్న అనే చైతన్యం పట్టణ ప్రాంత వినియోగదారుల్లో క్రమంగా పరివ్యాప్తమవుతోంది. నగరాల్లో, పట్టణాల్లో స్థిర నివాసం ఏర్పాటుచేసుకున్న గృహాయజమానులు ఇంటి దగ్గరే పండించుకోవడానికి తమకు తగిన ప్రత్యామ్నాయాలు వెతుకుతున్నారు. ఈ దిశగా అక్కడక్కడా కొందరు ఇప్పటికే ముందుగు వేశారు. ఇంటి చుట్టూ పెద్దగా స్థలం లేని పరిస్థితి ఉన్నా... ఇంటిపైనే ప్రత్యేక మడులు ఏర్పాటు చేసుకొని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎంచక్కా పెంచుతున్నారు. తమ కుటుంబ ఆరోగ్యం కోసం రసాయనాలు వాడకుండా సహజ సేద్యం చేస్తున్నారు. అంటే.. ఇళ్లమయం అయిపోయిన నగరాలు, పట్టణాల్లోనూ పక్కా

ఇళ్ల పైనే వ్యవసాయ క్షేత్రాలు కొలువుదీరడం ప్రారంభమైందన్న మాట. ఇలా ఇంటిపైనే కూరగాయల మడిని నగరాలు, పట్టణాల్లో నివాసం ఉండే వారే కాదు.. పల్లెల్లో పక్కా భవనాల్లో ఉండే వాళ్లూ ఏర్పాటుచేసుకోవచ్చు. పొలంలో

పాత టైరును కత్తిరించి కుండీగా మార్చుకోవచ్చు



ఇటుకల మడి అడుగున ప్లాస్టిక్ షీట్ వేస్తే చాలు

పంటలు పండించే వాళ్లయినా.. అవి ఏడాది పొడుగునా అందుబాటులో ఉండవు కాబట్టి... ఇంటి పట్టున కూడా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు పండించుకోవచ్చు కదండీ..!

మేడపై మడుల్లో సమృద్ధిగా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

నగరాలు, పట్టణ ప్రాంతవాసుల్లో ఆరోగ్య స్పృహ విస్తృతమవుతున్నకొద్దీ రోజువారీ ఆహారంలో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్ల వాడకం పెరుగుతోంది. అన్నం తక్కువగా.. కూరగాయలు ఎక్కువగా వాడాలన్న చైతన్యం పెరుగుతోంది. ఎక్కడో దూరాన ఎటువంటి నీటితో, ఎటువంటి విష రసాయనాలు విచ్చల విడిగా వాడి పండిస్తున్నారో తెలియని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తినడం కన్నా... మొదట్లో కొంచెం శ్రమ అనిపించినా.. ఇంటిపైన ఉన్న ఖాళీని పొలంగా మార్చుకునే సులువైన మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నారు. బియ్యం తదితర ఆహార

కోసం.. కొంచెం శ్రమ అనిపించినా మేడపైనే కుండీలతోపాటు వీలైనన్ని మడులు ఏర్పాటుచేసుకుంటున్నారు.

శ్లాబ్ లీకవుతుందేమో..!

మేడపైన కూరగాయల మడి ఏర్పాటుచేసుకుంటే నీటి వల్ల శ్లాబ్ దెబ్బతింటుందేమోనన్న సందేహం ఉండొచ్చు. అయితే, అటువంటి సందేహం అక్కర్లేదని అంటున్నారు హైదరాబాద్లోని ఉప్పల్కు చెందిన మురళి. ఆయన తన ఇంటిపైన మడిలో ఆకుకూరలు ఏడాది క్రితం నుంచే పుష్కలంగా పెంచుతున్నారు. గత ఏడాది అత్యధికంగా వర్షాలు కురిసినా ఇబ్బందేమీ రాలేదన్నారు. ఇల్లు కట్టేటప్పుడే వర్షం నీరు ఇంకకుండా ఉండేందుకు

శ్లాబ్లు పెంచుతున్నారు. మడి అడుగున పాలిథిన్ షీట్ వేశారు. మొక్కలకు అవసరం మేరకు కొద్ది లీటర్ల నీటిని టీన్నుతో చల్లుతున్నారు.

అంటే.. నీటి లభ్యత తక్కువగా ఉన్న వారు సైతం... నిక్షేపంగా ఇంటిపైన కూరగాయల మడిని ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చన్నమాట! వట్టి మట్టి వాడినప్పటికన్నా ప్రత్యేకంగా సిద్ధం చేసుకున్న మట్టి, కంపోస్టు, కొబ్బరి పొట్టు మిశ్రమం వాడితే... బరువుకు బరువు తగ్గుతుంది.. పోషకాలు పుష్కలంగా అందుతాయి కాబట్టి దిగుబడికి దిగుబడి బాగా వస్తుంది.

ఎండాకాలం గ్రీన్ షేడ్ నెట్ తో రక్షణ

మేడ మీద కూరగాయల మడి అనగానే ఎండాకాలం వస్తుంటే ఇప్పుడెలా? అనుకునేరు.



నేలమీదైనా ఇలా ప్లాస్టిక్ షీట్ వేసి మడిని తయారు చేసుకోవచ్చు



ప్లాస్టిక్ షీట్ పైన మట్టి మిశ్రమాన్ని పోస్తే మడి ఇంటిపంటల సాగుకు సిద్ధమైనట్లే..



సిమ్మెంట్, ఇటుకలతోనూ ఇలా మడులు చేసుకోవచ్చు...



టెర్రస్ మీద ఎత్తు మడులను ఇలా నిర్మించుకోవచ్చు...

ధాన్యాలైతే నగరాల్లో సమృద్ధిగా సేంద్రియ దుకాణంలో కొంచెం ఖరీదైనా కొనుక్కోవడానికి అవకాశం ఉంది. లేదంటే.. గ్రామాల నుంచి నెలకోసారో, రెండు నెలలకోసారో తెప్పించుకోవచ్చు. అయితే.. విష రసాయనాలు వాడకుండా సహజంగా పండించిన కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎక్కడో, ఎప్పుడో గాని దొరకని పరిస్థితి ప్రస్తుతం నెలకొని ఉంది. దీన్ని అధిగమించడానికి ఎవరికి వాళ్లు ఇళ్లపైనే ప్రత్యేకంగా మడులు ఏర్పాటు చేసుకోవడమే ఉత్తమమన్న భావం నగరవాసుల్లో అంతకంతకూ ప్రబలమవుతోంది. కుండీల్లోనూ ఆకుకూరలు, కూరగాయలు పెంచుతున్నా.. టెర్రస్ పై ఖాళీని ఉపయోగించి కుటుంబానికి సరిపడా సమృద్ధిగా పండించుకోవచ్చన్న ఆలోచన మడుల ఏర్పాటుకు దారి తీస్తోంది. కుటుంబం ఆరోగ్యం రక్షించుకోవడం

తగిన జాగ్రత్త ఎవరైనా తీసుకుంటారు. అది చాలు. ప్రత్యేకించి ఏమీ చేయనక్కరలేదని మురళి అంటున్నారు. తమ ఇంటికి సాధారణంగా 6 అంగుళాల మందానే శ్లాబ్ వేశామన్నారు. కూరగాయల మడిపై నీరు కూడా తగుమాత్రంగానే చల్లుతుంటాం కాబట్టి దీని గురించి అంతగా వర్రి అవనక్కరలేదు. మడి అడుగున కొంచెం మందపాటి పాలిథిన్ షీట్ పరిస్తే ఇక అసలు ఏ ఇబ్బందీ రాదు. అయితే... ఇక్కడ ఒక విషయం గమనించాలి. బాగా పాతపడిన ఇళ్లు, చాలా ఏళ్ల క్రితం పిల్లర్లు వేయకుండా శ్లాబ్ వేసిన ఇళ్లపై మడి ఏర్పాటుచేసుకునేటప్పుడు ఇంజనీర్ సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం. హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్ లోని ప్రగతి రిసార్స్ అధినేత డాక్టర్ జీబీకే రావు తన ఇంటిపైన అనేక మడుల్లో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు నాలుగే

ఆకుకూరలు 30,40 రోజుల్లో వచ్చేస్తాయి. టమాటో, వంగ మొక్కలు నాటినా.. మరీ ఎండలు ముదురుతున్నప్పుడు గ్రీన్ షేడ్ నెట్ ఏర్పాటు చేసుకుంటే సరి! 35 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకూ కూరగాయలకు, ఆకుకూరలకు (క్యాబేజీ, క్యారట్, బీట్ రూట్ వంటి కొన్ని నీడను కోరుకునే మొక్కలకు తప్ప) ఇబ్బంది ఉండదు. షేడ్ కింద కనీసం పది డిగ్రీల ఎండ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి గ్రీన్ షేడ్ ఏర్పాటు చేసుకుంటే ఎండాకాలం ముదిరినా ఏ పంటలైనా నిక్షేపంగా పండించుకోవచ్చు. వేసవి సెలవులకు వెళ్లేటప్పుడు మడిని ఎవరో ఒకరికి అప్పగించ వెళ్లవచ్చు. లేదా అప్పటికల్లా పూర్తయ్యే ఆకుకూరలు, కొత్తిమీర, పుదీనా.. మడిలో వేసుకోవచ్చు. తిరిగి వచ్చాక మళ్లీ ప్రారంభించవచ్చు. ఏమంటారు...?

ప్రణాళిక ఇలా..!



పూర్ణవుతుంది. బీర, సొర వంటి తీగజాతి పంటలు నాలుగు నెలల్లో పూర్ణ వుతాయి. వంగ, టమాటా ఏడాది పాటు వస్తాయి. వేసిన పంటలు పూర్ణయిన తర్వాత ఆ కుండీలు, మడుల్లో అంతకు ముందు వేసిన పంటలు కాకుండా వేరే పంటలు వేసుకోవాలి.

ఏ కూరగాయలు అవసరమన్న దాన్ని బట్టి ఏయే రకాలు నాటుకోవాలో నిర్ణయించుకోవచ్చు. మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉండని అరుదైన

ఏ కూరగాయలు ఎన్ని రోజులకు కోతకొస్తాయి?

పంట	మొదటి కోత	దిగుబడి కాలం
తోటకూర/పాలకూర:	25-30 రోజులకు	2 నెలలు
గోంగూర	30 రోజులకు	3 నెలలు
మెంతికూర	30 రోజులకు	2 నెలలు
(బేబీ మెంతికూరను పది రోజుల్లోనే పీకెయ్యొచ్చు)		
కొత్తిమీర	20-25 రోజులకు	పీకెయ్యొచ్చు
టమాటా	65-70 రోజులకు	ఏడాది వరకూ
వంగ	65-70 రోజులకు	ఏడాది వరకూ
మిరప	55-65 రోజులకు	3 నెలలు
బెండ	45-50 రోజులకు	2 నెలలు
బఠాణీ/ గోరుచిక్కుడు/ చిక్కుడు/ ఫ్రెంచి చిక్కుడు:	55 రోజులకు	3 నెలలు
కాకర/ బీర/సొర/పొట్ల/దోస:	60 రోజులకు	2 నెలలు

రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు వాడకుండా సేంద్రియ పద్ధతుల్లో 'ఇంటిపంట'లు పండించు కోవాలనుకునే వారు తొలుత ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలి.

టెర్రస్ మీద, పెరట్లో ఇంటిపంటలకు సిద్ధం చేసుకున్న మడులు/కుండీలు /టబ్ లలో ప్రణాళికాబద్ధంగా ఆకుకూరలు, తీగజాతి పాదులు, కూరగాయ మొక్కలు నాటుకుంటే మేలు. ఒకేసారి పంట ఎక్కువగా వచ్చి ఒకే సారి అన్ని పంటలూ అయిపోకుండా ఉండాలంటే ప్రణాళిక అవసరం. తర్వాతలోని సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం(సీఎస్ఎ) (040-27017735) నిపుణులు రూపొందించిన ప్రణాళిక ఇందుకు ఉపకరిస్తుంది.

ఏడాది పొడవునా కూరగాయలు పొందడం ఎలా?

ప్రతి నెలా ఆ కాలానికి అనుగుణమైన కూరగాయ మొక్కలు కొన్ని నాటుకుంటూ, ఆకుకూరలు వేసుకుంటూ ఉంటే ఏడాది పొడవునా కూరగాయలు, ఆకుకూరలను సాగు చేసుకోవచ్చు. ఆకుకూరల పంట 3 నెలల్లో

రకాలు వేసుకోవచ్చు. టమాటా, వంగ, మిరప నారు అందుబాటులో లేకపోతే నేరుగా విత్తనాలు కూడా తగినంత దూరంలో నాటుకోవచ్చు. ఒక్కో పాదులో మూడు/నాలుగు విత్తనాలు వేయాలి. ఒక వేళ విత్తనాలన్నీ మొలకెత్తినా.. ఆరోగ్యంగా ఉన్న ఒకటి/రెండు మొక్కలను ఉంచి మిగతా మొక్కలను పీకెయ్యవచ్చు. ఆకుకూరలను ఎన్నాళ్లు పెంచాలనుకుంటున్నామన్న దాన్ని బట్టి ఎంత ఎడంగా వేసుకోవాలో నిర్ణయించుకోవాలి. ఉదాహరణకు.. గోంగూరను నెలలో వేళ్లతో సహా తీసెయ్యాలనుకుంటే వత్తుగా(అంగుళానికి ఒక మొక్క

ఎన్ని రోజుల నారు నాటుకోవాలి...

పంట పేరు	నారు వయస్సు
టమాట	3-4 వారాలు
వంగ	4-5 వారాలు
మిరప	6-8 వారాలు
ఉల్లి	6-8 వారాలు
క్యాబేజీ	4-5 వారాలు
క్యాల్లీఫ్లవర్	3-4 వారాలు



చొప్పున) విత్తుకోవాలి. అయితే, పీకెయ్యకుండా ఆకులు మాత్రమే కోసుకుంటూ 3 నెలల నుంచి 5 నెలలు వరకూ పెంచవచ్చు. ఇలా చెట్టు మాదిరిగా పెంచాలనుకుంటే అడుగున్నర దూరంలో వేసుకోవాలి. గోంగూరను ఎక్కువ నెలలు పెంచితే 'పిండినల్లి' పురుగు ఆశిస్తుంది. వేపనూనె చల్లుతున్నా దీని తీవ్రత తగ్గుతుందే కానీ అసలు రాకుండా మాత్రం ఉండదు. విత్తనాలు కావాలనుకుంటే 7 నెలల వరకూ గోంగూర మొక్కలను పెంచాలి.

తోటకూరను నెల రోజుల్లో వేళ్లతో పాటు పీకెయ్యొచ్చు. లేదా 20 రోజులకో కోత కోసుకోవచ్చు. తోటకూర గోంగూర కన్నా వేగంగా వస్తుంది. 4 నెలల తర్వాత తోటకూర



నాణ్యంగా ఉండదు. పురుగులు, తెగుళ్లు ఆశించే అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయి. 4-5 నెలలకు విత్తనాలోస్తాయి. ఎక్కువ నెలలు పెంచాలనుకున్న గోంగూర/ తోటకూర మొక్కలకు 40 రోజుల వయస్సులో పిలక తుంచేయాలి. దీని వల్ల పక్క కొమ్మలు ఎక్కువ వచ్చి గుమ్మటంగా పెరుగుతుంది. ఎక్కువ దిగుబడి వస్తుంది.

ఏ నెలల్లో ఏ యే ఇంటిపంటలను వేసుకోవచ్చు?

జనవరి	పాలకూర, ఆలూ/బీన్స్, ఉల్లి, గోరుచిక్కుడు, క్యాబేజీ, టమాటా, క్యారట్, బెండ, గోరుచిక్కుడు, చుక్కకూర, మెంతికూర, బేబీ మెంతికూర
ఫిబ్రవరి	బెండ, గోరుచిక్కుడు, ఉల్లి, బీర, పాలకూర, టమాటా, మిరప, చుక్కకూర, వంగ, మెంతికూర
మార్చి	బెండ, గోరుచిక్కుడు, తోటకూర, బీర, పాలకూర, టమాటా, మిరప, చుక్కకూర, వంగ
ఏప్రిల్	బెండ, గోరుచిక్కుడు, తోటకూర, బీర, పాలకూర, బెండ, మిరప, టమాటా, బొబ్బర్లు, వంగ
మే	బెండ, గోరుచిక్కుడు, తోటకూర, బీర, పాలకూర, బెండ, మిరప, టమాటా, మెంతికూర, బొబ్బర్లు, వంగ
జూన్	వంగ, గోంగూర, మిరప, తోటకూర, టమాటా, బెండ, మిరప, పాలకూర, బొబ్బర్లు, గోరుచిక్కుడు
జూలై	వంగ, గోంగూర, మిరప, తోటకూర, టమాటా, బెండ, దోస, పాలకూర, గోరుచిక్కుడు, బొబ్బర్లు, ఉల్లి
ఆగస్టు	వంగ, గోంగూర, మిరప, తోటకూర, టమాటా, బరాణీ, దోస, క్యాబేజీ, పాలకూర, గోరుచిక్కుడు, బొబ్బర్లు, ఉల్లి
సెప్టెంబర్	వంగ, గోంగూర, మిరప, ముల్లంగి, టమాటా, బరాణీ, దోస, క్యాబేజీ, క్యాల్లీఫ్లవర్, గోరుచిక్కుడు, కాప్పికం, ఉల్లి
అక్టోబర్	వంగ, ఆలూ/బీన్స్, మిరప, ముల్లంగి, టమాటా, బరాణీ, దోస, క్యాబేజీ, క్యాల్లీఫ్లవర్, వంగ, కాప్పికం, ఉల్లి
నవంబర్	పాలకూర, ఆలూ/బీన్స్, ఉల్లి, ముల్లంగి, క్యాబేజీ, టమాటా, క్యారట్, బీన్స్, క్యాల్లీఫ్లవర్, వంగ, కాప్పికం, మెంతికూర
డిసెంబర్	పాలకూర, ఆలూ/బీన్స్, ఉల్లి, గోరుచిక్కుడు, క్యాబేజీ, టమాటా, క్యారట్, బీన్స్, క్యాల్లీఫ్లవర్, వంగ, కాప్పికం, మెంతికూర

సహజ పంటలకు సప్త సూత్రాలు!

‘సాక్షి’ ప్రారంభించిన ‘ఇంటిపంట’ కాలమ్ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వేలాది మందిలో స్పృహని రగిలించి ‘ఇంటి పంట’ల సాగుకు ఉపక్రమింపజేసింది. నివసించే ఇంటి వద్ద ఉన్న తక్కువ స్థలం లోనే కూరగాయలు, ఆకుకూరలు సేంద్రియ పద్ధతిలో పండించుకుంటూ ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడుపుతున్నారు. అటువంటి సహజాహార ప్రేమికుల్లో డా. వసంత శ్రీనివాసరావు (94922 93299- సాయంత్రం 7-8 గంటల మధ్య మాత్రమే) ఒకరు. కొత్తగా ఇంటిపంటల సాగు ప్రారంభించిన వారికి తరచూ ఎదురయ్యే సందేహాల నివృత్తి కోసం.. కొన్ని పద్ధతులు, సూచనలను స్వీయానుభవంతో ఆయన మీ ముందుంచుతున్నారు.



1 జీవామ్మృతం



కావలసిన పదార్థాలు: తాజా (పది రోజుల్లోపు) నాటు ఆవు పేడ 2 కేజీలు, నాటు ఆవు పంచకం ఒకటిన్నర లీటర్లు, బెల్లం (సేంద్రియ బెల్లం ఉత్తమం) అర కేజీ, ఏదైనా పప్పుల(కంది/శనగ/మినుము/పెసర..) పిండి అర కేజీ, బాగా మగ్గిన అరటి పండ్లు 2 లేదా 3, చెట్ల కింద మట్టి 2 గుప్పిళ్లు, 30 - 35 లీటర్ల నీరు, 50 లీటర్ల డ్రమ్ము.

తయారీ విధానం: పేడ, తురుముకున్న బెల్లం, పప్పుల పిండి, మట్టి, అరటి పండ్ల గుఱ్ఱ.. వీటిని చేతితో బాగా కలపాలి. ఆ తరువాత ఈ మిశ్రమంలో ఆవు మూత్రం వేసి మళ్లీ కలపాలి. ఇలా తయారు చేసుకున్న మిశ్రమాన్ని 50 లీటర్లు పట్టే డ్రమ్ములో వేసుకొని 30 నుంచి 35 లీటర్ల నీటిని పోయాలి. ఇలా తయారు అయిన ద్రావణాన్ని నీడలో పెట్టుకోవాలి. ఇలా భద్రపరచుకున్న ద్రావణాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం పూటల్లో వేప కర్రతో ఒక నిమిషం పాటు కుడి చేతివైపు తిప్పుతూ మొదట 3 రోజులు కలుపుకోవాలి. నాలుగో రోజు నుంచి వాడుకోవడానికి జీవామ్మృతం మంచి బ్యాక్టీరియాతో తయారవుతుంది.

వాడే విధానం: ఇలా తయారైన జీవామ్మృతాన్ని 1:10 నిష్పత్తిలో మొక్కలు, చెట్ల పాదుల్లో పోయవచ్చు. వాటిపైన పిచికారీ చేయొచ్చు. ఇలా తయారుచేసు కున్న జీవామ్మృతాన్ని 7-10 రోజుల్లోపు వినియోగించాలి.

2

ఘన జీవామ్మృతం



కావలసిన పదార్థాలు: తాజా ఆవు పేడ 2 కేజీలు, బెల్లం పావు కేజీ, ఏదైనా పప్పుల పిండి పావు కేజీ, ఆవు మూత్రం తగినంత (100 మిల్లీలీటర్లు మించకుండా).

తయారీ విధానం: తురిమిన బెల్లం, పిండి, ఆవుపేడ.. ఈ మూడిటిని బల్లపరుపుగా పరచిన ప్లాస్టిక్ షీట్ లేదా గోనెసంచిపై వేసి చేతితో బాగా కలిపి.. ఉండలు తయారు చేసుకోవడానికి వీలుగా తగినంత ఆవు మూత్రం కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఉండల్లా చుట్టి, నీడలోనే ఆరబెట్టాలి. నీడలో పూర్తిగా ఎండిన ఈ ఉండల్ని పొడి చేసు కొని ఒక గోనె సంచిలో నిల్వ ఉంచి సంవత్సరమంతా వాడుకోవచ్చు.

వాడే విధానం: ఘన జీవామ్మృతాన్ని మొక్క మొదట్లో గుప్పెడు చొప్పున ప్రతి 10 నుంచి 15 రోజులకోసారి వేసుకోవాలి. ఇందులో నిద్రావస్థలో ఉండే మేలుచేసే సూక్ష్మజీవులు నీరు తగిలినప్పుడు మేలుకుంటాయి. వీటి ద్వారా మొక్కలకు మంచి పోషకాలు అందుతాయి.

వేపకషాయం

3



కావలసిన పదార్థాలు: తాజా వేపాకులు అర కేజీ, దేశీ ఆవు తాజా పేడ అర కేజీ, దేశీ ఆవు మూత్రం అర లీటరు.

తయారీ విధానం: మెత్తగా నూరిన వేపాకు మిశ్రమానికి ఆవు పేడ, ఆవు మూత్రం చేతితో కలుపుకోవాలి. ఈ రకంగా కలుపుకున్న వేప కషాయాన్ని 3 రోజులు వులియబెట్టాలి. నాలుగో రోజున ఈ మిశ్రమాన్ని గుడ్డతో వడ బోసి దాచుకోవాలి. 1:10 నిష్పత్తిలో వేప కషాయం, నీరు కలిపి ప్రతి పది నుంచి పది హేను రోజులకొకసారి మొక్కలపై పిచికారీ చేసుకోవాలి.

కీటకాల నివారిణి (మల్లీ షన్ కంట్రోలర్)

4



కావలసిన పదార్థాలు: పావు కేజీ చొప్పున జిల్లేడు, మారేడు, వేప, కానుగ, ఉమ్మెత్త, సీతాఫలం, గన్నేరు ఆకులతోపాటు దేశీ ఆవు మూత్రం (డ్రమ్ములో వేసిన ఈ ఆకుల మిశ్రమం పూర్తిగా మునగడానికి) తగినంత.

తయారీ విధానం: పైన చెప్పిన అన్ని రకాల ఆకులను మెత్తగా నూరుకొని.. ఏదైనా ఒక ప్లాస్టిక్ పాత్రలో పెట్టి ఆకుల మిశ్రమం పూర్తిగా మునిగే వరకు ఆవు మూత్రం పోయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని 15 రోజులు మురగబెట్టాలి. ఆ తర్వాత వడకట్టుకొని ఒక సీసాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. కషాయాన్ని 1:30 నిష్పత్తిలో నీటిలో కలిపి మొక్కలపై పిచికారీ చేసుకోవాలి. ఇది ఎన్ని రోజులు నిల్వ ఉన్నదైతే అంత ఎక్కువ ప్రభావశీలంగా పనిచేస్తుంది.

ఎగ్ అమైన్ యాసిడ్ (ముట్లగయం)

5



కావలసిన పదార్థాలు: నాటు కోడిగుడ్డు 2 లేక 3, మూత ఉన్న గాజు సీసా(లీటరు ద్రవం పట్టే అంతది), నాటు కోడిగుడ్డు మునగడానికి కావలసినంత తాజా నిమ్మరసం, బెల్లం (సేంద్రియ బెల్లం ఉత్తమం) పావు కేజీ.

తయారీ విధానం: గాజు సీసాలో నాటు కోడిగుడ్లను (పగలగొట్టకుండా, పెంకు తీయకుండా) ఉంచాలి. గుడ్డు మునిగేంత వరకు తాజా నిమ్మరసం పోయాలి. మూత గట్టిగా పెట్టి 18 రోజులు వేడి తగలని ప్రదేశంలో ఉంచు కోవాలి. 18వ రోజున దీనిలో తురిమిన బెల్లాన్ని వేసి బాగా కలిపి ఆ రోజు నుంచి మళ్లీ పది రోజుల వరకు వేడి తగలని నీడ ప్రదేశంలో భద్రపరచాలి. మొత్తం 28 రోజుల్లో పిచికారీకి సిద్ధమవుతుందన్నమాట.

పిచికారీ విధానం: సిద్ధమైన ఎగ్ అమైన్ యాసిడ్ను ఒక లీటరు నీటికి 2 మిల్లీలీటర్లు కలిపి మొక్కలపై పిచికారీ చేసుకోవాలి. పిచికారీలో మరోపద్ధతి: 900 మిల్లీలీటర్ల నీటికి 100 మిల్లీలీటర్ల జీవామ్మతం, 2 మిల్లీలీటర్ల ఎగ్ అమైన్ యాసిడ్ కలిపి కూడా మొక్కలపై పిచికారీ చేసుకోవచ్చు. పూత పుష్కలంగా వస్తుంది. పూత రాలకుండా ఉండడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

బూడిద+ పసుపు మిశ్రమం

6



కావలసిన పదార్థాలు: దేశీ/నాటు ఆవు పేడతో చేసిన పిడకలు, పసుపు

తయారీ పద్ధతి: పిడకలను కాల్చి బూడిద చేసుకోవాలి. తర్వాత ఆ బూడిదను మట్టికుండలో నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇలా నిల్వ చేసుకున్న బూడిద తగినంత తీసుకొని.. అంతే పరిమాణంలో పసుపు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తీగజాతి మొక్కలపై చల్లితే పూత రాలడం తగ్గుతుంది.

ఆచ్ఛాదన (మల్చింగ్)

7



కుండీల్లోని మట్టిని నిత్యం తేమగా ఉంచడానికి ఆచ్ఛాదన(మల్చింగ్) పద్ధతి బాగా సహకరిస్తుంది. ఈ ఆచ్ఛాదన ఎండిపోయిన ఆకులతోను, ఎండు వరిగడ్డితోను చేసుకోవచ్చు. ఈ ఆచ్ఛాదన 7 నుంచి 10 అంగుళాల మందాన వేయాలి. తద్వారా కుండీల్లో ఉన్న మట్టి తేమను పట్టి ఉంచగలుగుతుంది. మట్టిలో ఉన్న వానపాములు మట్టి పైభాగానికి రావడానికి అనువైన వాతావరణం అక్కడ ఏర్పడుతుంది. వాటితోపాటుగా కింది మట్టిలోని పోషకాలను మొక్కల వేళ్లకు అందుబాటులోకి తెస్తుంది. మొక్కలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి.

పాలేకర్ కిచెన్ గార్డెనింగ్ మెలకువలు

విస్తారమైన పొలాల్లోనే కాదు.. నగరాల్లో మేడల మీద, పెరట్లో అందుబాటులో ఉండే కొద్దిపాటి స్థలాల్లోనూ నిస్సందేహంగా ప్రకృతి వ్యవసాయం చేయొచ్చునంటున్నారు పెట్టుబడి లేని ప్రకృతి వ్యవసాయోద్యమ పితామహుడు సుభాష్ పాలేకర్. రైతుల కోసం తరచుగా శిక్షణ శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్న ఆయన నగరవాసుల కోసం ప్రత్యేకంగా నేచురల్ టెర్రస్ కిచెన్ గార్డెనింగ్ మెలకువలు కూడా చెబుతున్నారు. పాలేకర్ చెప్పిన ఆ విశేషాలు ఇవీ.. మట్టి సజీవమైనది. ఇందులోని సూక్ష్మజీవులు, వానపాములే పోషకాలను అందిస్తాయి. 'జీవామృతం' వీటిని చైతన్యపరుస్తుంది. రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు, వర్మీ కంపోస్టు అక్కర లేదని పాలేకర్ స్పష్టం చేస్తున్నారు. .

మట్టి మిశ్రమం: కుండీలు, మడుల్లో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు సాగు చేసుకోవడానికి నల్లమట్టి వాడితే, దానికి ఇసుక కలపాలి. ఎర్రమట్టి వాడితే ఇసుక కలపనక్కర్లేదు. నల్లమట్టి 50%, ఇసుక 25%, ఘనజీవామృతం 25% కలిపి మట్టి మిశ్రమాన్ని తయారు చేసుకోవాలి.

నాటు విత్తనాలే వాడాలి: నాటు విత్తనాలనే వాడాలి. హైబ్రీడ్ విత్తనాలు ప్రకృతి వ్యవసాయానికి పనికిరావు. రసాయనిక ఎరువులు తగిలితేనే హైబ్రీడ్ విత్తనాలు దిగుబడి నిస్తాయి. నాటు/దేశవాళీ/సూటి రకాల విత్తనాలు ప్రకృతిసిద్ధంగా చక్కగా పెరిగి, మంచి దిగుబడులను, ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి.

కుండీని సిద్ధం చేసుకునే పద్ధతి: రెండు/మూడు ఇటుకలను పరిచి వాటిపైన కుండీని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. కుండీలో ఖాళీ మొత్తాన్నీ మట్టి మిశ్రమంతో నింప కూడదు. కుండీలో అడుగున కొన్ని ఇటుక ముక్కలు, వాటి పైన కంకర రాళ్లు, వాటిపైన ఇసుక రెండేసి అంగుళాల మందాన వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత మట్టి మిశ్రమాన్ని పోయాలి. కుండీని పూర్తిగా మట్టిమిశ్రమంతో నింపకుండా పైభాగాన 3 అంగుళాల ఖాళీ ఉంచాలి. కుండీని వీటితో నింపిన తర్వాత నీరు పోయాలి. 7 రోజులు అలాగే ఉంచితే.. ఆ మట్టి విత్తనాలు వేసుకోవడానికి లేదా మొక్కలు నాటడానికి అనువుగా మారుతుంది. మడుల్లో లేదా బస్తాలలో లేదా తొట్లు లేదా కంటెయిన్లలో మొక్కలు, విత్తనాలు వేసుకునేటప్పుడు



జీవామృతం



సుభాష్ పాలేకర్

కూడా ఇదే పద్ధతిని పాటించాలి.

ఖాళీ సిమెంటు బస్తాల్లో సాగు: ఖాళీ సిమెంటు బస్తాల్లో కూడా కూరగాయలు/ఆకు కూరలు పండించవచ్చు. ఖాళీ సిమెంటు బస్తాలను మొదట కడిగి ఆరబెట్టాలి. తర్వాత రాళ్ల ముక్కలు, కంకర, ఇసుక, మట్టిమిశ్రమం నింపాలి. సిమెంటు బస్తాకు చుట్టూ గోనె పట్టాను చుట్టి, దబ్బణంతో కుట్టాలి. తేమ ఆరి పోకుండా గోనె పట్టా రక్షిస్తుంది. గోనెకు సున్నం పట్టిస్తే మంచిది. టెర్రస్ మీద మూడు/నాలుగు ఇటుకలు పరిచి వాటిపైన బస్తాను పెట్టాలి.

పండ్ల మొక్కల సాగు: వంద కిలోల బస్తాల్లో దానిమ్మ/ మామిడి/ సీతాఫలం మొక్కల్ని పెంచుకోవచ్చు. తర్వాత చెక్క పెట్టెల్లోకి మార్చుకోవచ్చు. 200 లీటర్ల డ్రమ్ములో మట్టి మిశ్రమం నింపి, దాని పై భాగంలోనే కాకుండా, దాని చుట్టూ ఐదారు చోట్ల బెత్తెడు బెజ్జాలు చేసి వాటిలో కూడా ఆకుకూరలు/ కూరగాయలు/ తీగజాతి కూరగాయ మొక్కలు పెంచుకోవచ్చు.

సిమెంటు తొట్లలోనూ: మేడ పైన పిట్ట గోడ పక్కన లేదా ఇంటి ప్రహారీ గోడకు అనుకొని సిమెంటు తొట్లు కట్టించుకొని కూరగాయలు పెంచవచ్చు. నేలకు అడుగున్నర ఎత్తులో ఈ తొట్లను కట్టాలి. తొట్టి అడుగున ప్రతి 6 అడుగులకొకటి చొప్పున చిన్న బెజ్జాలు పెట్టాలి. కూరగాయ మొక్కలకు 1.5 అడుగులు, తీగజాతి మొక్కలకు 2 అడుగులు, పండ్ల చెట్ల కోసం 3 నుంచి 5 అడుగుల లోతు ఉండే తొట్టెలు/కుండీలు/మడులు అవసరమవుతాయి.

బీజామృతంతో విత్తన శుద్ధి: దేశీ

విత్తనాలను లేదా నారును 'బీజామృతం' తో శుద్ధి చేసి వాడాలి. 2 లీటర్ల నీటిలో అర లీటరు నాటు/దేశీ ఆవు మూత్రం, అర కిలో దేశీ ఆవు పేడ (దేశీ ఆవు పేడలో 300 కోట్ల నుంచి 500 కోట్ల మేలుచేసే సూక్ష్మజీవులుంటాయి) కలిపి రాత్రంతా ఉంచాలి. మరుసటి రోజు ఈ బీజామృతంలో విత్తనాలను లేదా నారును ముంచి వాడాలి.

'జీవామృతం' వాడే పద్ధతి: జీవామృతం కలిపిన నీటిని నెలకు ఒకటి/రెండు సార్లు పోయాలి. చిన్న మొక్కలకు అర లీటరు జీవామృతాన్ని 10 లీటర్ల నీటిలో కలిపి పోయాలి. పెద్ద మొక్కలకు లీటరు జీవామృతాన్ని 10 లీటర్ల నీటిలో కలిపి పోయాలి. నెలకు ఒకటి/ రెండుసార్లు మొక్కల పైన పిచికారీ చేయాలి.

తయారు చేసే విధానం: కిలో నాటు ఆవు పేడ, లీటరు మూత్రం, 50 గ్రాములు బెల్లం, 50 గ్రాములు శనగపిండిని 20 లీటర్ల నీటితో కూడిన డ్రమ్ములో పది నిముషాలు కలపాలి. 48 గంటలకు 'జీవామృతం' వాడకానికి సిద్ధమవుతుంది. వారం రోజుల్లోగా వాడుకోవాలి. ఉదయం, సాయంత్రం ఒక నిముషం పాటు సవ్య దిశలో కలియతిప్పాలి. మడులు, కుండీల్లో మొక్కల చుట్టూ ఖాళీగా ఉన్న మట్టిపైన ఎండు గడ్డి, ఎండు ఆకులు, ఎండిన పూలు, ఎండిన కూరగాయలు పండ్ల తొక్కలను ఆచ్ఛాదనగా వేయాలి.

'పిల్లలతో విత్తనాలు నాటించండి. అవి మొలిచి, కళ్లెదుటే పెరుగుతూ ఉంటే వాళ్లకు ఆనందం కలుగుతుంది. ప్రకృతితో అనుబంధం ఏర్పడుతుంది..' అని తల్లిదండ్రులకు పాలేకర్ సూచిస్తున్నారు.

కుండీకి ఏదీ కాదు అనర్హం!

కుండీలు నిలువుగా ఉండేవైతే కనీసం అడుగు లోతుండాలి. పొడవుగా ఉండేవైతే ఎత్తు తక్కు వున్నా సరిపోతుంది. ఫైబర్ కుండీల మన్నిక ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటూ ఇటూ జరుపుకోవ డానికి బాగుంటుంది. అయితే, మట్టి కుండీలైతే మరీ మంచిది. కుండీ లోపల సూక్ష్మ వాతావ రణం ఉన్నప్పుడే సూక్ష్మజీవులు, వానపాములు బాగా మనగలుగుతాయి.. పోషక లోపం లేకుండా భేషుగ్గా ఇంటిపంటలు పండుతాయి. సొంత ఇళ్ల వారికైతే సిమెంటు కుండీలు పెట్టుకో వడం మేలు. సిల్వాలిన్ బస్తాలు, బెడ్స్ కూడా రకరకాల సైజులో ఇప్పుడు నగరాల్లో అందుబా టులోకి వస్తున్నాయి. బియ్యం తెచ్చిన ఖాళీ బస్తాలను సగం ఎత్తు వరకు మడిచి మట్టి మిశ్రమం పోసినా చాలు.. కుండీ సిద్ధమైనట్లే! పాత డబ్బాలు, సీసాలు, మందపాటి కవర్లు.. ఒకటేమిటి? ఇంటిపంటలు పెంచాలన్న ఆలో చన బలంగా ఉండాలే గానీ.. ఏదైనా కుండీ మాదిరిగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈత లేదా వెదురు ఈనెలతో అల్లిన బుట్ట ఉన్నా సరే ఇంటి పంటల సాగుకు శ్రీకారం చుట్టవచ్చు. మన సుంటే మార్గం ఉండకపోతుందా? చెప్పండి?

ఆకుకూరలతో శుభారంభం!

ఒకటి లేదా రెండు కుండీలతో ఆకుకూరల సాగు సరదాగా మొదలు పెట్టొచ్చు. ఆకుకూర లకు అడుగు లోతు కన్నా మట్టి అవసరం లేదు. కుండీలు/ ట్రేలు/ మడుల్లో ఆకుకూరలను ఎంచక్కా పెంచుకోవచ్చు.



విత్తనాలు లేవా? పర్లేదు. పోపు డబ్బాలో మెంతులు ఉన్నాయి కదా? మెంతి కూర ఎంత ఆరో గ్యమో మీకు తెలుసు కదా! గుప్పెడు మెంతులు తీసుకొని కుండీలో చల్లండి. వాటిపైన పల్చగా మట్టి వేసి.. నెమ్మదిగా నీటిని చిలకరించండి. మొక్కలు మొలిచే వరకూ తడి ఆరకుండా చూడండి. మొలక లొచ్చే వరకు పైన ఎండు ఆకులు కప్పితే మరీ మంచిది. గుర్తుపెట్టుకోండి. కుండీలో/ట్రేలో మట్టి ఏకాలంలోనైనా తడిపొడిగా ఉండాలి. నీరు నిలవ కూడదు.. అంతే! పది రోజుల్లో ముచ్చటైన బేబీ మెంతి కూర పచ్చగా పలకరిస్తుంది! అప్పటికప్పుడు కత్తిరించి తాజాగా పప్పులో వేయండి. ఆహా.. ఈ మెంతి కూర పప్పు రుచే వేరండోయ్.. అని మీరే పక్కింటి వారికి చెప్పకపోతే నన్ను అడగండి! మెంతి కూర ఒక్కటేనా? పాలకూర, చుక్కకూర.. ఒకటే మిటి ఆకుకూరలేవైనా.. ఏ కాలంలోనైనా సాగు చేయొచ్చు. వంగ, టమాటా, బీర, బెండ, దొండ, ఆనప, దోస, కాకర.. ఇలాంటి కూరగాయలను సైతం ఇప్పుడు పెంచవచ్చు. ముందు మీరు మొదలు పెట్టండి.. తర్వాత ఎటువంటి సందేహాలొ చ్చినా చెప్పడానికి బోలెడు మంది ఇంటిపంట ఫ్రెండ్సుండనే ఉన్నారు! మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం?!



• మైక్రో గ్రీన్స్

మైక్రోగ్రీన్స్.. అధిక పోషకాలతో కూడిన సహజాహారం. 3, 4 వారాల పాటు పెరిగిన ఆకుకూరల్లో కన్నా.. మొలిచిన రెండు, మూడు రోజుల్లో కత్తిరించుకొని వాడుకునే మైక్రోగ్రీన్స్లో అధిక మోతాదులో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని సలాడ్స్లో, శాండ్విచ్లలో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆకుకూర గింజలు మాత్రమే కాదు, నూనెగింజలు, చిరుధాన్యాలనూ ఇందుకు వాడొచ్చు.



చిట్టి మొక్కలు... గట్టి మేలు...



1 తక్కువ లోతు కలిగిన ప్లాస్టిక్ బాక్స్ను తీసుకోండి. 2 అంగుళాల మేర సేంద్రీయ ఎరువుతో నింపండి. ఎక్కువయిన నీరు కిందకు పోయేలా రంధ్రాలు ఉండాలి. బాక్స్ పరిమాణానికి తగిన అట్టముక్కను కత్తిరించి బాక్సులోని సేంద్రీయ ఎరువుపై ఉంచి సమతలం వచ్చేలా నెమ్మదిగా అదమాలి.



2 సన్నగా తరిగిన లేత ఆకుకూరల మిశ్రమం.. వివిధ రకాల ఆకుకూరలు, కాయగూరల నుంచి సేకరించిన లేత విత్తనాల మిశ్రమాలు ఆకుకూరల పెంపకంలో ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. విత్తనాలను సేంద్రీయ ఎరువుపై చల్లి అట్టముక్కతో అదమండి.



3 పల్చని పొర కలిగిన జలైడ ద్వారా పొడి మట్టిని పోసి విత్తనాలపై చల్లాలి. విత్తనాలు మొలకెత్తేందుకు తేమ సరిపోయేలా నీటిని చిలకరించి.. పాత్రపై వెలుతురు సోకేలా ఉంచాలి. విత్తనాలు చల్లిన పాత్ర కింద మరో పాత్రను ఉంచితే ఎక్కువైన నీరు రంధ్రాల ద్వారా ఈ పాత్రలోనికి చేరుకుంటుంది.



4 మట్టిలో తేమ ఆరిపోకుండా చూడాలి. ఇలా మొక్కలు మట్టిలో నుంచి పైకి వచ్చిన తర్వాత మొదటి ఆకులు విచ్చుకుంటున్న దశలోనే కత్తిరించి, వాడుకోవాలి. ఇలా పెరిగిన మైక్రోగ్రీన్స్లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అధిక మోతాదులో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు ఉంటాయి. వీటిని సలాడ్లు, శాండ్విచ్ల తయారీలో వాడుకోవచ్చు.

గోధుమ గడ్డి రసం.. గ్రీన్ బ్లడ్!

ఇంటిల్లిపాదికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నిచ్చేది గోధుమగడ్డి రసం. రక్తహీనతను చాలా వేగంగా పారదోలి రోగనిరోధక శక్తిని ఇనుమడింపజేసే అద్భుత లక్షణం దీనికి ఉంది. పోషకాల సాంద్రత గింజలో కన్నా మొలకలో, మొలకలో కన్నా గడ్డిలో చాలా రెట్లు ఎక్కువ. కూరగాయల రసంలో కన్నా గోధుమ గడ్డి రసంలో నేరుగా రక్తవృద్ధికి తోడ్పడే పోషకాలు 7, 8 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే దీన్ని గ్రీన్ బ్లడ్ అని పిలుస్తున్నారు. ఇటువంటి గోధుమ గడ్డిని ఇంటిపంటల్లో భాగంగా పండించుకోవటం చాలా సులభం. కొబ్బరిపొట్టు+ వర్మికంపోస్టు/ కంపోస్టు+ కొంచెం మట్టి కలిపిన మట్టి మిశ్రమం వాడొచ్చు. రెండు మూడంగుళాల లోతు మట్టి మిశ్రమం చాలు. చిన్న ప్లాస్టిక్ గిన్నెలు, టబ్బలు, ట్రేలు, కుండీలతోపాటు నేల మీద మడుల్లోనూ 8, 9 రోజుల్లో గోధుమ గడ్డి



కోతకు వస్తుంది. రోజూ వరుసగా ఒక్కో ట్రేలో గోధుమ గింజలు చల్లుతూ ఉంటే.. 8, 9 రోజుల తర్వాత నుంచి రోజూ గోధుమ గడ్డి కోతకొస్తుంది. గింజలు రాత్రంతా నానబెట్టి చల్లి.. తేమ ఆరిపోకుండా ఉండేలా అవసరం మేరకు నీటిని చిలకరిస్తే చాలు. గోధుమ గడ్డికి ఎండ అసలు తగలకూడదు. ట్రేలు, ప్లాస్టిక్ గిన్నెల్లో ఇంట్లోనే సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. చెట్ల కింద నీడలో మడుల్లో పెంచవచ్చు. 5-6 అంగుళాల ఎత్తు పెరిగిన గోధుమ గడ్డిని కత్తిరించి.. మిక్సీలో వేసి రసం తీసి తాగాలి. అన్ని వయసుల వారూ పరగడుపున తాగొచ్చు. ఇంటిపంటలపై అవగాహన ఉన్నవారికి గోధుమ గడ్డిని పెంచటం అసలు సమస్యే కాదు.





డాబాలపైన సామూహిక ఇంటిపంటలు!



నగరాల్లో విస్తరిస్తున్న ఇంటిపంటల సంస్కృతి కొత్త పోకడలను సంతరించుకుంటోంది. ఇంటి పంటల సాగులో ముంబైవాసులు మరో అడుగు ముందుకేశారు. ఎవరింటిపై వారే సేంద్రియ ఇంటిపంటలను సాగు చేసే ధోరణికి భిన్నంగా.. ముంబై వాసులు తోటి వారితో కలిసి సామూహిక ఇంటిపంటలను సాగు చేస్తున్నారు. ముంబైలోని అర్బన్ లీవ్స్ ఇండియా అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ నగరంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో పాఠశాలలు, సేవా సంస్థల భవనాలపైన ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తోంది. కొందరు ఔత్సాహికులు మాతుంగాలోని డాన్ బాస్కో స్కూల్ భవనంపై గత రెండేళ్లుగా సామూహికంగా ఇంటిపంటలను సాగు చేస్తున్నారు. వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయ మొక్కలు, ఔషధ మూలికలను సాగు చేస్తున్నారు. ప్రతి ఆదివారం సామూహిక ఇంటిపంటల క్షేత్రాల్లో అందరూ కూడి పనులు చేస్తారు. పిల్లలు, పెద్దలు వారంతా సెలవును ప్రకృతితో మమేకం అయ్యేందుకు ఉపయోగిస్తున్నారు. వంటింటి వ్యర్థాలతో ఇంటిపంటలకు అవసరమైన సేంద్రియ ఎరువు అమృత్ మట్టిని భవనాలపైన మడుల్లోనే తయారు చేసుకుంటారు. ఆ తర్వాత అదే మడుల్లో నవధాన్యాలతో పచ్చిరోట్ట పెంచి.. మొక్కలను కత్తిరించి తిరిగి మట్టిలో కలిపేస్తారు. తదనంతరం పంటల సాగు ప్రారంభిస్తారు. ఈ క్రమంలో చెరకు పిప్పిని విరివిగా వినియోగిస్తారు. ఇటుకలను అందమైన వివిధ ఆకృతుల్లో పేర్చి సమ్మద్ధంగా ఇంటిపంటలు పండిస్తారు. కేవలం కూరగాయలు, పండ్ల సాగు కోసమే కాక.. సామూహిక ఇంటిపంటలు పక్షులకూ ఆవాసాన్ని కల్పిస్తుండడం విశేషం. సామూహిక ఇంటిపంటల సాగు ద్వారా రసాయన రహిత ఆహారాన్ని పండిస్తున్న అర్బన్ లీవ్స్ ఇండియా బృందం ముంబైని ఇతర నగరాలకు ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దుతోంది.

www.urbanleaves.org

www.facebook.com/UrbanLeavesIndia/



'కంపోస్టు టీ' మొక్కలకు బలిమి!

ఆకుకూరలు, కూరగాయలను సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పండించే క్రమంలో మొక్కలకు పోషకాల లోపం రాకుండా చూసుకోవడం ఒక ముఖ్యాంశం. కుండీలు, మడుల్లో విత్తనాలు లేదా మొక్కలు నాటిన తర్వాత రోజూ అవసరం మేరకు నీళ్లు పోస్తుంటాం. అడపా దడపా కంపోస్టు వేయడం, జీవామృతం, పంచగవ్య వంటి ద్రవ ఎరువులను నీటిలో కలిపి పోయడం లేదా పిచికారీ చేయడం ద్వారా పోషకాల లోపం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అయితే, వీటి సేకరణ వ్యయ ప్రయాసలతో కూడిన పని. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి మరో మార్గం లేదా? తప్పకుండా ఉంది! అదే.. కంపోస్టు టీ! కిచెన్



కంపోస్టు టీ తయారీ పద్ధతిని వివరిస్తున్న ఇంటిపంటల నిపుణుడు జి.సాయి ప్రసన్న కుమార్



కంపోస్టు టీ తయారీకి కావాల్సినవి



కంపోస్టు టీ తయారీ ఇలా...



సిద్ధమైన కంపోస్టు టీ...

గార్డెన్లో మొక్కలకు రోజూ వట్టి నీళ్లకు బదులు పోషకాలతో కూడిన కంపోస్టు టీని పోస్తూ.. మంచి దిగుబడి పొందొచ్చు. హైదరాబాద్ నాగోల్లోని గార్డెన్స్ ఆఫ్ అంబెడెన్స్ బృందం సభ్యుడు జి. సాయి ప్రసన్నకుమార్ (99514 52345) సొంత అనుభవ సారం ఇది..

కంపోస్టు టీ తయారీ ఇలా..

3 లేదా 4 కప్పుల తాజా వర్మీ కంపోస్టు లేదా కంపోస్టును తీసుకొని.. సాక్స్లో లేదా పల్చటి గుడ్డలో మూట కట్టాలి. బక్యెట్ లేదా చిన్న తొట్టిలో 20 లీటర్ల నీటిని పోసి.. ఆ నీటిలో కంపోస్టు మూటను వేలాడగట్టాలి. అర స్పూను బెల్లం/పంచదారతోపాటు.. అర స్పూను శనగ/పెసర/కంది/మినుము పిండిని నీటిలో కలపాలి. చిన్న అక్వేరియం పంపు (బల్బర్)ను ఈ బక్యెట్కు అమర్చి నిరంతరం యంగా ఆక్సిజన్ అందించే ఏర్పాటు చేయాలి. ఈ బల్బర్కు అయ్యే విద్యుత్ ఖర్చు చాలా స్వల్పం. దీన్ని ఆన్ చేసిన 6 గంటల్లో లేత కషాయం రంగులో 'కంపోస్టు టీ' సిద్ధమవుతుంది. రోజువారీగా నీళ్లకు బదులు.. కంపోస్టు టీని (నీటిని కలపకుండా) యథాతథంగా మొక్కలకు పోయాలి. కుండీలు, మడుల్లో అవసరం మేరకు మితంగా పోసుకుంటూ కంపోస్టు టీని పొదుపుగా వాడుకోవాలి. ఇలా.. బక్యెట్లో నుంచి కంపోస్టు టీని తీసిన తర్వాత అందులో మళ్లీ మామూలు నీటిని పోయాలి. ఇలా చేసిన ప్రతిరోజూ లేదా ప్రతిసారీ అరస్పూను బెల్లం,

పిండిని ఆ నీటిలో తప్పక కలపాలి. సాక్స్లో పోసి బక్యెట్లో నానబెట్టిన కంపోస్టును నీటితో పాటు మార్చాల్సిన అవసరం లేదు. 10 రోజుల కోసారి మార్చుకుంటే సరిపోతుంది. పశువుల పచ్చిపేడను కూడా వేరే మూట కట్టి కంపోస్టుతో పాటు బక్యెట్లో నానబెడితే.. కంపోస్టు టీ మరింత ప్రభావశీలంగా తయారవుతుందన్నది నిపుణుల మాట.

కంపోస్టు టీ ప్రత్యేకత

సూక్ష్మజీవుల తోడ్పాటుతో మొక్కలు పోషకాలను గ్రహిస్తాయి. పోషకాలను మొక్కలు వినయోగించుకోగలిగే రూపంలోకి మార్చి అందించడంలో సూక్ష్మజీవుల పాత్ర కీలకం. కంపోస్టు/పేడలో లెక్కలేనన్ని మేలుచేసే సూక్ష్మజీవులుంటాయి. వీటిని ఎన్నో రెట్లు పెంచి కంపోస్టు టీ ద్వారా రోజూ అందిస్తే కిచెన్ గార్డెన్ ఎప్పుడూ కళకళలాడుతూ ఉంటుంది. స్వల్ప ఖర్చుతో ఇంటిపట్టునే కంపోస్టు టీని సులభంగా, ప్రతి రోజూ తయారు చేసుకోవచ్చు.

సాధారణంగా కంపోస్టు టీ దుర్వాసన రాదు. బక్యెట్లో నీటికి బల్బర్ ద్వారా ఆక్సిజన్ సరిగ్గా అందకపోయినా, పిండి/బెల్లం మోతాదు ఎక్కువైనా కంపోస్టు టీ రంగు మారి, దుర్వాసన వస్తుంది. ఇది వాడితే ఇంటిపంటలు బలంగా, ఏపుగా పెరుగుతాయి. చీడపీడల బెడద తగ్గుతుంది. ఆకుకూరలు, కూరగాయల రుచి, నాణ్యత ఇనుమడిస్తాయి.

ఇక్కట్లు లేని ఇంటిపంటలకు దారిది..!

పట్టణాలు, నగరాల్లో అందుబాటులో ఉన్న స్థలంలో సేంద్రియ పంటలను పెంచుకునే మిత్రులు ప్రధానంగా దృష్టిలో ఉంచుకోదగిన ముఖ్యమైన విషయం: చీడపీడల నివారణ కాదు నియంత్రణే ప్రధానం. మొక్కలను చీడపట్టిన, తరువాత తెగుళ్లు సోకిన తరువాత నివారణ చర్యలను చేపట్టడం కాకుండా.. మొక్కలు వేసింది మొదలు క్రమానుగతంగా నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టాలి. దీనికి 'జనరల్ పర్వస్ స్ప్రే' బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

జనరల్ పర్వస్ స్ప్రే తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు: ఉల్లిపాయ 1, మిరపకాయ 1 (చెంచాడు కారంపొడి), వెల్లుల్లి గడ్డ 1
ఈ మూడింటినీ మెత్తగా మిక్సీలో రుబ్బుకొని ఒక రాత్రంతా కొంచెం నీటిలో నానబెట్టుకోవాలి. వడకట్టి ద్రావణంలో 1:5 రెట్ల నీరు కలిపి మొక్కల మీద స్ప్రే చేసుకోవాలి. స్ప్రే చేసే ముందు చిటికెడు సర్ప్ పొడి కలిపితే మొక్క ఆకులకు మందు అంటుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

సబ్బు నీరు

సబ్బు నీరు పిచికారీతో పచ్చదోమ, తెల్లదోమ, పాకుడు పురుగులు, పిండి నల్లి, ఆకు దొలిచే పురుగు, ఎర్రనల్లి వంటి వాటిని పారదోలవచ్చు.

తయారీ విధానం: 30 గ్రాముల బార్ సబ్బును సన్నగా తురుము కోవాలి. (డిటర్జెంట్ కాదు) దీనిని లీటర్ నీటిలో కరిగించాలి. ఈ ద్రావణానికి ఒక చెంచాడు వంట నూనె లేదా కిరసనాయిల్ కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి.

వెల్లుల్లి రసం

గొంగళి పురుగు, క్యాబేజీ ప్లే, దోమలు, నత్తలు ఇతర రకాల పాకుడు పురుగులను నాశనం చేస్తుంది. దీనికి తోడు ఆకు ముడత, ఆకు మచ్చలు, తేనె మంచు, బూడిద తెగులును నిరోధిస్తుంది.

తయారీ విధానం: 90 గ్రాముల వెల్లుల్లి తీసుకొని మెత్తగా దంచాలి. దీనికి రెండు చెంచాల కిరోసిన్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని 600 మిల్లి లీటర్ల నీటిలో నానబెట్టాలి. రెండు రోజుల తరువాత వడకట్టి 25 గ్రాముల సబ్బుపొడిని కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి.

వెల్లుల్లి-పచ్చిమిర్చి రసం

ఇది వెల్లుల్లి రసం కన్నా ప్రభావశీలంగా పనిచేస్తుంది.

తయారీ విధానం: 10 వెల్లుల్లి రెబ్బలు, 5 పచ్చి మిరపకాయలు, 3 ఓ మోస్తరు ఉల్లిపాయలు మెత్తగా రుబ్బుకొని మిశ్రమాన్ని లీటర్ నీటికి కలిపి మరిగించాలి. రెండు,

మూడు పొంగుల తరువాత దించి చల్లారనివ్వాలి. వడపోసుకున్న ద్రావణాన్ని ఒక సీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

పిచికారీ మోతాదు: ఒక కప్పు ద్రావణాన్ని 10 లీటర్ల నీటికి కలిపి ఒక షాంపు ప్యాకెట్ లేదా కుంకుడు రసం లేదా పచ్చి పాలు కొంచెం కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి. ఆకు ముడత వచ్చిన మొక్కలకు వరుసగా వారం రోజుల పాటు పిచికారీ చేసుకుంటే సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

పచ్చిపాల ద్రావణం: పచ్చిపాల ద్రావణం బూడిద తెగులుపై బాగా పనిచేస్తుంది. పచ్చి పాలను రెట్టింపు నీటితో కలిపి పిచికారీ చేస్తే వైరస్ సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. ప్రధానంగా మొజాయిక్ వైరస్పై ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

పుల్ల మజ్జిగ: నాలుగైదు రోజులు పులియబెట్టాలి. ఈ పుల్ల మజ్జిగను ఒకటికి తొమ్మిది పాళ్లు నీరు కలిపి మొక్కలపై పిచికారీ చేయాలి. పుల్ల మజ్జిగ వివిధ కీటకాలను పారదోలడమే కాక వాటి గుడ్లను నశింపజేస్తుంది.

కీటకాల రసం: పంట మీద ఏదైనా పురుగు ఉధృతంగా కనిపిస్తుంటే.. ఆ పురుగులు కొన్నిటిని ఏరి రెండు కప్పుల నీరు కలిపి రుబ్బాలి. ఆ రసాన్ని లీటర్ నీటికి కలిపి మొక్కలపై పిచికారీ చేస్తే ఆ పురుగులు పారిపోతాయి.

దవనం ఆకుల కషాయం: ఒక లీటర్ నీటిలో గుప్పెడు దవనం ఆకులను కలిపి మరిగించాలి. ఈ కషాయానికి రెట్టింపు నీరు చేర్చి పిచికారీ చేస్తే దోమ, పెంకు పురుగు, నత్తలు, క్యాబేజీ తొలిచే పురుగులు వైదొలగుతాయి.

ఉప్పు నీళ్ల స్ప్రే: 60 గ్రాముల ఉప్పు, రెండు చెంచాల సబ్బు పొడి, 4.5 లీటర్ల గోరు వెచ్చటి నీటిలో బాగా కలిపి వడకట్టుకోవాలి. ఈ ద్రావణం క్యాబేజీని తొలిచే పురుగుల మీద బాగా పనిచేస్తుంది.



ఎప్పమ్ సాల్ట్: వైరస్ ఆశించిన మొక్కల ఆకులు పచ్చగా మారి బలహీన పడతాయి. మెగ్నీషియం లోపం కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో 50 గ్రాముల ఎప్పమ్ సాల్ట్ (మెగ్నీషియం సల్ఫేట్) నాలుగు లీటర్ల నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి.

పండు ఈగ నిరోధక ద్రావణం: 15 లీటర్ల నీటిలో ఒక కిలో పంచదార వేసి కరిగించాలి. ఈ ద్రావణానికి ఒక లీటరు సముద్రపు నీరు లేదా సైంధవ లవణం కరిగించిన నీటితోపాటు.. ఒక లీటరు బెల్లం ద్రావణం లేదా డయటోమసియా ఎర్త్ లేదా పుట్టమన్నును కరిగించి.. వడకట్టి నీరు కలిపి పిచికారీ చేయాలి. పలుమార్లు పిచికారీ చేస్తే పండు ఈగ హాని తొలగిపోతుంది.

చలికాలంలో రక్షణ ఇలా..!



శీతాకాలం చలి వాతావరణంలో ఉష్ణోగ్రత తక్కువగా, గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రసం పీల్చే పురుగులు, వైరస్ తెగుళ్ల వ్యాప్తికి ఇది అనువైన కాలం. కుండీల్లో, పెరట్లో ఆకుకూరలు, టమాటా, చిక్కుడు, వంగ, మిరప, బీర, ఆనప తదితర పంటలు చీడపీడల బారిన పడకుండా చూసుకోవడానికి ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలి. చీడపీడలు రానీయని టీకాలన్నమాట. జనవరి ఆఖరులో చలి తగ్గే వరకు వీటిని పాటించాలి.

● జీవామృతాన్ని 1:10 పాళ్లలో నీటిలో కలిపి ప్రతి 10-15 రోజులకోసారి క్రమం తప్పకుండా పిచికారీ చేస్తుంటే పంటలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. చీడపీడలను తట్టుకునే శక్తి పెరుగుతుంది.

● ఆచ్ఛాదన: కుండీలు, మడుల్లో కూరగాయ మొక్కలు/చెట్ల చుట్టూ గడ్డి గాదంతో ఐదారు అంగుళాల మందాన ఆచ్ఛాదనగా వేస్తే మంచిది.

● ఇంటిపంటల్లో పెద్ద పురుగులు కనిపిస్తే వాటిని చేతితో ఏరేయడం ఉత్తమం.

శీతాకాలంలో పంటలనాశించే కొన్ని పురుగులు:

టమాటా, వంగ, ఆకుకూరలతోపాటు మందారం, చామంతి, గులాబీ వంటి పంటలపై పిండినల్లి(మీలీ బగ్), తామర పురుగు (త్రిప్స్) తరచూ కనిపిస్తుంటాయి. వీటితోపాటు

పేనుబంక, దీపపు పురుగులు, తెల్లదోమ, ఎర్రనల్లి కూడా ఆశిస్తుంటాయి.

పిండినల్లి: పిండినల్లి మొక్కలను ఆశించి రసం పీల్చుతుంటుంది. అందువల్ల మొక్క పెరుగుదల నిలిచిపోతుంది. ఇది సోకినప్పుడు పళ్లు తోముకునే బ్రష్ను ముంచి తుడిచేస్తే పోతుంది. కలబంద రసం లేదా వేపనూనె లేదా సబ్బు నీళ్లలో బ్రష్ను ముంచి తుడిచేయాలి.

పేనుబంక: దీన్నే మసిపేను అని కూడా అంటారు. కంటికి కనిపించనంత చిన్న పేన్ను

బంకవంటి తీపి పదార్థాన్ని విసర్జిస్తుంటాయి. ఈ తీపి కోసం చీమలు చేరతాయి. మొక్కల మీద చీమలు పారాడుతూ ఉంటే పేనుబంక లేదా పిండినల్లి సోకిందన్నమాటే.

పచ్చదోమ: ఆకుపచ్చగా ఉండే చిన్న దోమలు ఆకుల నుంచి రసం పీల్చుతుంటాయి. పచ్చదోమ ఆకుల చివర్ల నుంచి పని మొదలు పెడతాయి. కాబట్టి ఇది సోకిన ఆకులు కొసల నుంచి లోపలి వరకు ఎండిపోతూ ఉంటాయి. బీర, ఆనప వంటి పెద్ద ఆకులుండే పంటలను



పిండినల్లి (మీలీ బగ్)



పాము పాడ (తీఫ్ మైనర్)



బాక్టీరియా మచ్చ తెగులు (టమాటా)



గొంగళిపురుగు



పేనుబంక (అఫిడ్స్)



ఎర్రనల్లి (రెడ్ స్పైడర్)

పాము పాడ ఆశిస్తే ఏం చేయాలి?

పచ్చదోమ ఎక్కువగా ఆశిస్తూ దిగుబడిని తగ్గించేస్తాయి.

తామర పురుగు: తామర పురుగు సోకిన మిరప ఆకులకు పైము డత వస్తుంది. మిరప కాయలు వంకర్లు తిరుగుతాయి. వాటిపై చారలు ఏర్పడతాయి. దీన్ని గజ్జి తెగులు, తామర తెగులు అని కూడా అంటారు.

బూడిద తెగులు: చల్లని వాతావరణంలో శిలీంధ్రం వేగంగా వ్యాపించడం వల్ల బూడిద తెగులు వస్తుంది. ఇది సోకిన పంటల ఆకులపై తెల్లని పొడి కనిపిస్తుంది. మిరప, వంగ, టమాటా, ఆకుకూరలపై ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది.

రసం పీల్చే పురుగులు: ముందుజాగ్రత్త పిచికారీలు రసం పీల్చే పురుగులు పంటల జోలికి రాకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తపడడం ఉత్తమం. వేపాకు రసం లేదా వావిలి ఆకుల కషాయం లేదా వేప నూనె లేదా వేపపిండి కషాయాన్ని (వీటిలో ఏదైనా ఒక దాన్ని గానీ లేదా ఒక దాని తర్వాత మరొక దాన్ని మార్చి మార్చి గానీ) ప్రతి 7-10 రోజులకో సారి పిచికారీ చేయాలి.

వేపాకు రసం: పావు కిలో వేపాకులు రుబ్బి + 5 లీటర్ల నీటిలో కలిపి అదే రోజు పంటలపై చల్లాలి(10 కిలోల వేపాకులు రుబ్బి 100 లీటర్ల నీటిలో కలిపి ఎకరంలో పంటలకు చల్లవచ్చు).

వావిలి ఆకుల కషాయం: 2 లీటర్ల నీటిలో 350 గ్రాముల వావిలి ఆకులు వేసి 2 లేదా 3 పొంగులు వచ్చే వరకు మరిగించి.. చల్లార్చిన తర్వాత ఆ కషాయంలో 10 లీటర్ల నీటిలో కలిపి పంటలపై పిచికారీ చేయాలి(5 కిలోల వావిలి ఆకుల కషాయాన్ని 100 లీటర్ల నీటిలో కలిపితే ఎకరానికి సరిపోతుంది).



వేప నూనె: మార్కెట్లో దొరుకుతుంది. సీసాపై ముద్రించిన సాంద్రతకు తగిన మోతాదులో పిచికారీ చేయాలి.

వేపకాయల పిండి రసం: 10 లీటర్ల నీటిలో అర కేజీ వేపకాయల పిండి(వేప గింజల పిండి 300 గ్రాములు చాలు)ని పల్చటి గుడ్డలో మూటగట్టి.. 4 గంటలు నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత మూటను నీటిలో నుంచి తీసి పిండించి. ఇలా అనేకసార్లు ముంచుతూ తీస్తూ పిండించి. అదే రోజు పిచికారీ చేయాలి లేదా రోజ్ క్యాన్ ద్వారా మొక్కలపై చల్లవచ్చు. ఈ కషాయాలు, రసాలను పిచికారీ చేసేముందు 10 లీటర్లకు 5 గ్రాముల(100 లీటర్లకు 200 గ్రాముల) సబ్బుపొడి లేదా కుంకుడు రసాన్ని కలపాలి.

నూనె పూసిన ఎరలు: నూనె పూసిన ఎరలు(స్టిక్కి ట్రాప్స్) వేలాడ దీస్తే పురుగులను ఆకర్షించి నశింపజేస్తాయి. తామర పురుగులను ఆకర్షించడానికి తెలుపు, తెల్లదోమలను నీలం, పచ్చదోమలను పసుపుపచ్చ ఎరలను వాడాలి. టమాటా, వంగ, మిర్చి వంటి ప్రతి 20 కూరగాయ మొక్కలకు ఒక్కో రకం ఎరలను రెండేసి చొప్పున వేలాడదీయాలి. ఎరలను మార్కెట్లో కొనొచ్చు. లేదా ఆయా రంగుల డబ్బాలు లేదా ప్లాస్టిక్ షీట్లు ఉంటే వాటికి నూనె లేదా గ్రీజు రాసి వేలాడదీయవచ్చు.

రసం పీల్చే పురుగుల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే?

రసంపీల్చే పురుగులు ఇప్పటికే మొక్కలకు తీవ్రస్థాయిలో ఆశించి ఉంటే పైన పేర్కొన్న పిచికారీలు కొనసాగిస్తూనే.. తెల్లటి షేడ్ నెట్ ను మొక్కలపై గ్రీన్ హౌస్ మాదిరిగా రక్షణగా ఏర్పాటు చేయాలి. ఇనుప తీగతో డోమ్ ఆకారం చేసి దానిపై తెల్లని షేడ్ నెట్ చుట్టేస్తే సరి.

- డా. గడ్డం రాజశేఖర్ (83329 45368), సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం, సికింద్రాబాద్

'ఇంటిపంట'ల సాగులో వర్షాకాలంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం శాస్త్రవేత్త డా. రాజశేఖర్ మెలకువలు చెప్పారు.

- జోరున వానకు కుండీలు, మడుల్లో నీరు నిలబడకుండా చూసుకోవాలి.
- టమాటా, వంగ మొక్కలు గాలికి, వానకు పడిపోకుండా ఆసరా ఏర్పాటు చేయాలి.
- మట్టి కొట్టుకుపోకుండా ఉండాలంటే మొక్కల చుట్టూ మట్టిపై గడ్డి గాదాన్ని ఆచ్ఛాదనగా వేయాలి.
- వర్షాలు ఆగిన తర్వాత వర్షి కంపోస్టు / ఘనజీవామ్లతం / పశువుల ఎరువు కలిపిన మట్టిని అన్ని మొక్కలకూ కొంతయినా వేసుకోవాలి.
- వర్షాకాలం మొక్కలకు వేరుకుళ్లు, పాము పాడ(లీఫ్ మైనర్) ఆశించవచ్చు. ట్రైకోడెర్మావిరిడి అనే జీవ శిలీంధ్రనాశనిని వర్షి కంపోస్టు/ ఘనజీవామ్లతంతో కిలోకు 10 గ్రా. చొప్పున కలిపి మొక్కలకు వేయడం మంచిది.
- బీర, కాకర, సొరలకు బూడిద తెగులు రావచ్చు. వర్షాలు తగ్గగానే.. లీటరు నీరు+ 5-10 మి.లీ. ఆవు మూత్రం+ 2 గ్రా. ఇంగువ కలిపి పిచికారీ చేయాలి.

● నివేదిక

రసాయనిక ఎరువులతోనూ కేన్సర్!

ఆహారోత్పత్తుల్లో హానికరమైన రసాయనిక అవశేషాలకు కారణం రసాయనిక పురుగుమందులు అతిగా వాడటమేనన్న అభిప్రాయం ఉంది. రసాయనిక ఎరువులతో అంత ప్రమాదం ఏమీ లేదని భావిస్తూ ఉంటారు. కానీ, ఇది నిజం కాదు. రసాయనిక ఎరువులు విపరీతంగా వాడటం వల్ల కేన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వస్తున్నాయని కేంద్ర ఆరోగ్య పరిశోధనా విభాగం ప్రకటించింది. ప్రజారోగ్యంపై రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందుల ప్రభావంపై అధ్యయనం చేస్తున్న పార్లమెంటరీ స్థాయి సంఘం (2015-16)నికి ఈ విభాగం తెలిపిన వివరాలివి. రసాయనిక ఎరువుల్లో ఉండే పాదరసం, సీసం, సిల్వర్, నికెల్, సెలీనియం, థాలియం, వనాడియం, కాడ్మియం, యురేనియం వంటి భార ఖనిజాలు మనుషులు, పశువుల ఆరోగ్యాన్ని హరిస్తున్నాయి. భార ఖనిజాలు మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం పనితీరును దెబ్బతీస్తున్నాయి. బ్రెయిన్ కేన్సర్, లింఫోమా, ప్రోస్టేట్ కేన్సర్, లుకేమియా, పెద్ద పేగు కేన్సర్ ముప్పు ఆరు రెట్లు పెరిగిందని స్థాయి సంఘం పార్లమెంటుకు సమర్పించిన నివేదికలో తెలిపింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో రసాయనిక ఎరువులను చాలా ఎక్కువ మోతాదులో వాడుతున్నారని తెలిపింది. దీన్ని బట్టి, ప్రాణాంతక వ్యాధులు విజృంభణకు రసాయనిక వ్యవసాయం అందిస్తున్న ఆహారానికి ఉన్న సంబంధాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రకృతి లేదా సేంద్రియ వ్యవసాయం, ఇంటిపంటల సాగును ప్రాణావసరంగా గుర్తెరిగి చేపట్టాల్సిన ఆవశ్యకతను ఈ నివేదిక నొక్కి చెబుతోంది!

డయాబెటిస్ కూడా..!

మానవాళి మూలుగ పీల్చేస్తున్న కేన్సర్, డయాబెటిస్ వంటి జబ్బులకు మూల కారణం పంటల సాగులో వాడుతున్న రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులేనని పెట్టుబడి లేని ప్రకృతి వ్యవసాయోద్యమ పితామహుడు సుభాష్ పాలేకర్ చెబుతున్నారు. పంటలకు వాడే రసాయనాల అవశేషాలు వ్యవసాయోత్పత్తుల అణువణువునా నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. వాటిని తిన్న మనిషికి అనారోగ్యం కలిగిస్తాయి. కాబట్టి, ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో అమృతాహారాన్ని పండించడం ద్వారానే మానవాళిని రక్షించగలమని పాలేకర్ పిలుపు ఇస్తున్నారు. ఈ పిలుపును అందుకోవడానికి మనం సిద్ధమేనా?

'సీటీ' ఒక్కటే.. మొక్కలెన్నో!

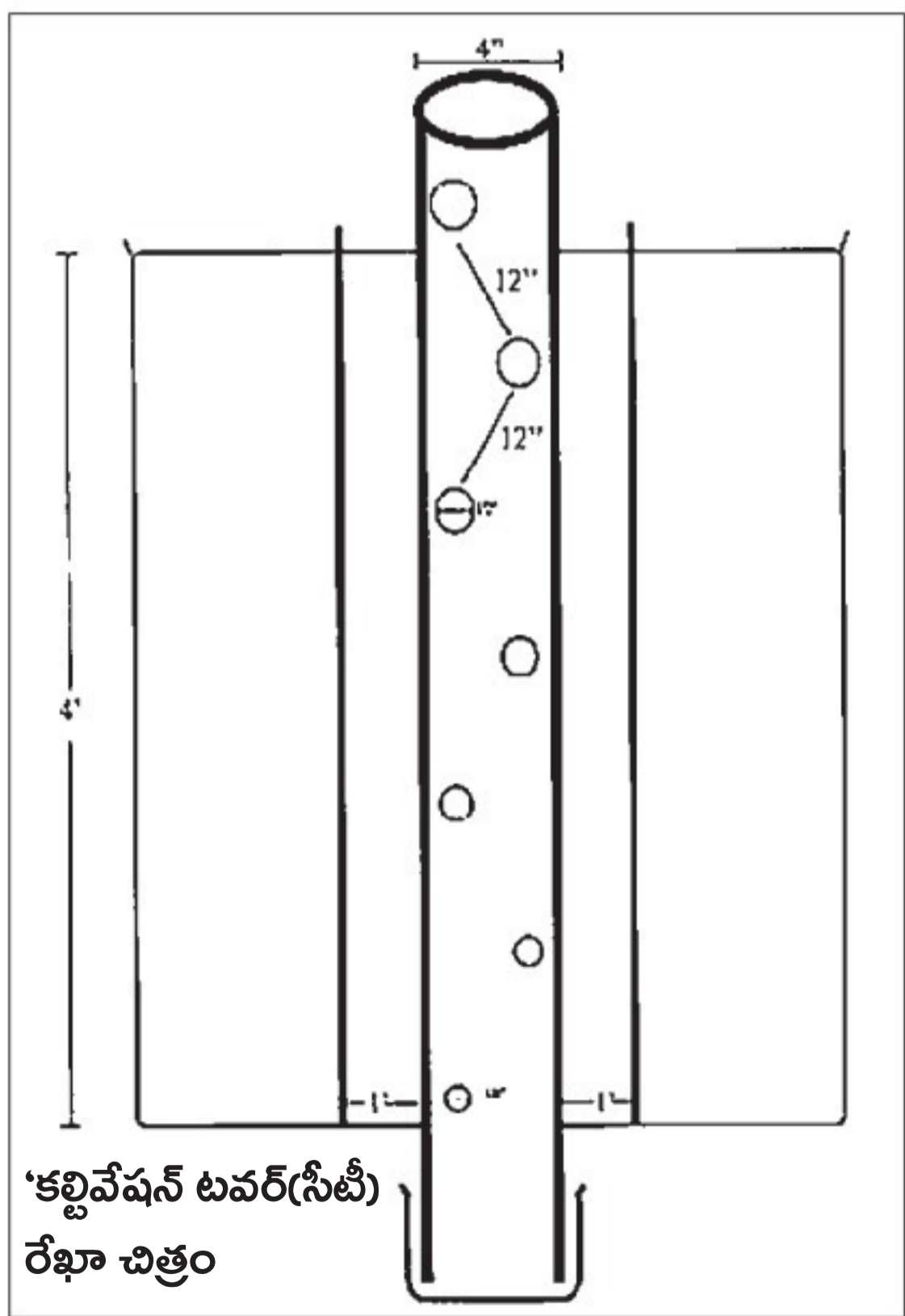
తక్కువ స్థలంలో ఎక్కువ సంఖ్యలో ఆకుకూర మొక్కలు, తీగజాతి మొక్కలు, పూల మొక్కలు పండించుకోవడానికి ఎత్తయిన 'కల్చివేషన్ టవర్(సీటీ)' ఉపయోగపడుతుంది. పఠాన్ చెరులోని ఇక్రిశాట్ ఆవరణలో ఉన్న అంతర్జాతీయ నీటి యాజమాన్య సంస్థ (ఐడబ్ల్యూఎంఐ) రకరకాల సీటీలను తయారు చేసి నగర పరిసరాల్లోని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చింది. సీటీల ద్వారా తక్కువ స్థలంలోనే రోజూ ఇంటిపట్టునే పాలకూర వంటి ఆకుకూరలు అందుబాటులోకి వస్తాయని ఐడబ్ల్యూఎంఐ హైదరాబాద్ ఇన్చార్జ్ డాక్టర్ ప్రియానీ అమరసింఘే 'సాక్షి'తో చెప్పారు. పాలిథిన్ సంచులతో, సిమెంటు తొట్లతో, ప్లాస్టిక్ కంటెయినర్లతో సీటీలను ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. పెరట్లో, మేడ మీద, బాల్కనీల్లో ఇవి చక్కగా ఒదిగిపోతాయి. వీటిని ఒక్కసారి పరీక్షగా గమనిస్తే.. ఎవరికి వారే సులభంగా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. వీటిల్లో రెండు రకాలు: కదిలించడానికి వీలైనవి, వీల్లేనివి. కదిలించడానికి వీల్లేని సీటీలను ఎలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలో చూద్దాం. సీటీ నిర్మాణానికి కావాల్సిన వస్తువులు: 1) 4 అంగుళాల వ్యాసార్థం కలిగిన పీవీసీ పైపు. 2) పీవీసీ పైపునకు మూత 3) పాలిథిన్ సంచి / సిమెంటు తొట్టి / ప్లాస్టిక్ పీపా. 4) 3 వెదురు కర్రలు 5) 2:1:1/2 పాక్షలో కలిపిన మట్టి (టాప్ సాయిల్), కంపోస్టు, కొబ్బరి పొట్టు మిశ్రమం. 6) నాటడానికి వీలైన మొక్కలు 7) అవసరమైన పనిముట్లు.



పాలిథిన్ సంచి సీటీ (ఐడబ్ల్యూఎంఐ సౌజన్యంతో)

సీటీ తయారీ దశ 1: సీవీలో మనం నాటే మొక్కలన్నిటికీ మధ్యలో నిలబడి ఉండే పీవీసీ పైపులో మట్టి ఉండదు. నీరు నిల్వ ఉంటుంది. పైపునకు రేఖాచిత్రంలో చూపిన విధంగా స్పైరల్ గా చిన్న బెజ్జాలు పెట్టాలి. కింది వైపు 0.6 సీఎం బెజ్జాలు, పైన 1.2 సీఎం బెజ్జాలు పెట్టాలి. పీవీసీ పైపు చుట్టూతూ ఉండే మట్టి మిశ్రమం ఈ బెజ్జాల ద్వారా అవసరాన్ని బట్టి నీటిని పీల్చుకుంటుంది. రోజూ నీరు పోయాల్సిన పని ఉండదు. దశ 2: బెజ్జాలు పెట్టిన పీవీసీ పైపును రేఖాచిత్రంలో చూపిన విధంగా అడుగున మూత పెట్టి నేలలోకి పాతాలి. దాని చుట్టూ 3 వెదురు కర్రలను మధ్యలో ఉన్న పైపునకు 30 సీఎంల దూరంలో మూడు వైపుల నిలబెట్టాలి. ఇవి సంచి ఎంత ఎత్తుంటే అంత ఎత్తుండాలి. పీవీసీ పైపు సీటీకన్నా ఎత్తుండాలి. దశ 3: పాలిథిన్ సంచికి

అడుగున పీవీసీ పైపు పట్టెంత బెజ్జం చేసి, పైపు పై నుంచి సంచిని తొడగండి. మట్టి మిశ్రమాన్ని సంచిలో నింపండి. మట్టి మిశ్రమాన్ని సంచిలోకి గట్టిగా కూర్చు. నిండుగా పోస్తే గాలి ఆడడానికి వీలవుతుంది. దశ 4: ఆంగ్లంలో టీ అక్షరం తిరగేసినట్టుగా.. త్రికోణంలో సంచిని బయటి వైపు కత్తిరించండి. ప్రతి బెజ్జానికి 30 సెం.మీ. లేదా అవసరమైనంత దూరం ఉండేలా చూడండి. సీటీ చుట్టూతూ చేసిన బెజ్జాల్లో విత్తనాలు నాటితే గాలికి పోవచ్చు. మొక్కలు నాటండి. సీటీ కింది వైపు బెజ్జాల్లో నీడను ఇష్టపడే మొక్కలు, తీగజాతి మొక్కలు నాటండి. సీటీ పై భాగంలో చెట్టుల్లా పెరిగే మొక్కలు వేయండి. దశ 5: పీవీసీ పైపును అవసరం అయినప్పుడల్లా నీటితో నింపండి. సీటీలో మొక్కలు నాటిన తర్వాత గాలి, ఎండ నుంచి అవసరమైన రక్షణ కల్పించండి. సీటీ పైన నాటడానికి అనువైన పంటలు: వంగ, మిరప, క్యాప్సికం, టమాటా, క్యాబేజీ, ముల్లంగి. సీటీ చుట్టూ నాటడానికి అనువైన ఆకుకూరలు: పాలకూర, పుదీనా, కొత్తిమీర, తీగ బచ్చలి, తక్కువ ఎత్తు పెరిగే పూల మొక్కలు సీటీ నిర్వహణ ఇలా: పీవీసీ పైపు ద్వారా అవసరమైనప్పుడు నీటిని నింపండి. కంపోస్టు టీ/ జీవామృతం కలిపిన నీటిని కూడా పైపులో పోయవచ్చు. మొక్కలు అల్లుకోవడానికి ఆసరా ఏర్పాటు చేయండి.



ప్లాస్టిక్ డ్రమ్ము, సిమెంట్ సీటీలు

ఆసక్తికరంగా తీర్చిదిద్దడం ఎలా?



ముచ్చటగావుతున్న ఇటుకల మడులు

కిచెన్ గార్డెన్ కు ఉన్న గొప్ప వెసులుబాటు ఏమిటంటే.. మన ఆసక్తికి తగినట్లు కుండీలు, మడులను డిజైన్ చేసుకోవచ్చు. సృజనాత్మకత, కళాదృష్టికి అనుగుణంగా మడుల రూపాన్ని, పరిమాణాన్ని పంట పంటకూ మార్చుకోవచ్చు. ఏళ్ల తరబడి మడి, కుండీలు ఒకేలా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. ఇటుకలు పేర్చి పెట్టుకునే మడి పొడవుగానే ఉండాలనేమీ లేదు, గుండ్రంగానూ ఉండొచ్చు. సెల్ఫ్ వాటరింగ్ కుండీలను ఏర్పాటు చేసుకుంటే రోజూ నీళ్లు పోయాల్సిన అవసరం ఉండదు. కుండీలే కాదు మడులను కూడా ఇలా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. సెల్ఫ్ వాటరింగ్ కుండీలను విడిగానే కాకుండా.. కొన్నిటికి కలిపి అడుగున పీవీసీ పైపును అమర్చవచ్చు. పొడవాటి పీవీసీ పైపు పైన కుండీలను అమర్చి, పైపులో నీరు పోస్తే అన్ని కుండీలకు నీరు అందేవిధంగా అనుసంధానం చేయవచ్చు. రెండు లీటర్ల కూల్ డ్రింక్ బాటిల్ ను సగానికి

మొక్క రకం	కలిపి పెరిగే మొక్క (ఎందుకని?)
పాలకూర	చిక్కుడు (నత్రజని అందిస్తుంది)
వంగ	చిక్కుడు (నత్రజని అందిస్తుంది)
దోస	క్యాబేజీ, చిక్కుడు(పోటీ ఉండదు)
చిక్కుడు	మొక్కజొన్న (నేళ్ల మధ్య పోటీ ఉండదు)
కాలీఫ్లవర్	చిక్కుడు (పోటీ ఉండదు. చిక్కుడు నత్రజనిని అందిస్తుంది)

కట్ చేసి సెల్ఫ్ వాటరింగ్ కుండీగా మార్చొచ్చు. మూత ఉండే భాగాన్ని, బాటిల్ అడుగు భాగంలోకి చొప్పించడం ద్వారా.. నీటిని మొక్కకు అవసరం మేరకు అందేలా ఏర్పాటు చేయవచ్చు. మడి ఏర్పాటుకు ఇటుకలో, చెక్కలో వాడాల్సిన పని లేదు. ఇనుప ఊచలతో ఫ్రేమ్ ను తయారుచేసి, దానికి సిల్వాలిన్ షీట్ ను అమర్చి కూడా మడిని సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. వెదురు కర్రలతో కూడా మడిని తయారు చేసుకోవచ్చు. కిచెన్ గార్డెన్ రొటీన్ గా ఉండనిపించినప్పుడు కొత్తగా ఏం చేద్దాం? అని ఆలోచించే వారికి

ఐడియాలకు కొదవేమీ ఉండదు. కొత్తదనం కోసం వెతుక్కునే వారి కిచెన్ గార్డెన్ ఎప్పుడూ ఆసక్తిదాయకంగా ముచ్చటగావుతునే ఉంటుంది. అందుబాటులో ఉండే వనరులతో వినూత్నంగా ప్రయత్నించగలిగితే.. తక్కువ ఖర్చుతోనే కిచెన్ గార్డెన్ ను ఆసక్తి దాయకంగా మార్చుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. అయితే, అన్ని కారణాల మొక్కలూ కలిపి పెరగలేవు. మడులు, పెద్ద కుండీలు, పొడవాటి సిమెంటు తొట్టెల్లో, పెరటి నేలలో కారణాలు, ఆకుకూరలు పెంచుకునేటప్పుడు ఈ విషయాన్ని కూడా గ్రహించడం మంచిది. కొన్ని రకాల కారణాల మొక్కలు పక్కపక్కన పరస్పరం సహకరించు కుంటూ పెరుగుతాయి. కొన్ని రకాల మొక్కలు ఒకే మడిలోనో, ఒకే కుండీలోనో పక్కపక్కనే ఉన్నప్పుడు భూమిలోని పోషకాల కోసం, ఎండ కోసం పరస్పరం పోటీ పడుతూ ఉంటాయి. దుంప జాతి మొక్కలకు కొన్ని ఇతర పంటల వేళ్ల వల్ల ఇబ్బంది కలుగుతుంది. మడులు, కుండీల్లో ఎలా ఉంటే బాగుంటుందో.. ఏ యే జాతుల కారణాల మొక్కలు కలిపి పెంచుకోవాలో అవగాహన పెంచుకుంటే.. మంచి దిగుబడి రావడంతోపాటు మానసికోల్లాసం కూడా కలుగుతుంది.



సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాటిగా మారిన ఖాళీ బాటిల్. కింది భాగంలో నీరు.. పైభాగంలోని మట్టిలో మొక్క



వెదురు కర్ర మొక్కలతో కూడా ఇలా చక్కటి మడిని నిర్మించవచ్చు..



ఇనుప ఊచల ఫ్రేమ్ కు సిల్వాలిన్ షీట్ ను ఇలా అమర్చితే సరి.. చక్కటి మడి సిద్ధం!



సెల్ఫ్ వాటరింగ్ బకెట్లు! బకెట్ నుంచి ప్లాస్టిక్ గ్లాసు కిందికి... దాన్ని నీటి గొట్టంలో పెడితే సరి!

మంచి ద్రవ ఎరువు వర్మివాష్!



చేసిన బకెట్లో నుంచి దాని కింద ఉన్న బేసిన్ లేదా ట్రేలోకి దిగే నీటిని వర్మివాష్ అంటారు. ఇందులో చాలా పోషక పదార్థాలు, భూసారం పెంచే సూక్ష్మజీవులు చాలా అధిక పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఈ నీటిని వేరే బకెట్టులోకి వంపు కొని.. దానికి 20 రెట్లు నీటిని కలిపి చెట్లు, మొక్కలకు పోయవచ్చు.

ముఖ్య జాగ్రత్తలు:

1. వర్మివాష్ తయారీకి వాడే బకెట్లోని వానపాములకు ఆహారంగా నిమ్మజాతి (బత్తాయి నిమ్మ, దబ్బ, కమలా, నారింజ) పండ్ల తొక్కలు/గుఱ్ఱు.. ఉల్లి, వెల్లుల్లి పాయల తొక్కలు, పచ్చి మిరప, అల్లం తొక్కలు వంటివి వేయకూడదు.
2. ఈ బకెట్కు అసలు ఎండ తగల కూడదు. నీడలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. పంచదార వాడకూడదు. బెల్లం వాడాలి. నల్లబెల్లం మరీ మంచిది.

పూత దశలోనే ఎక్కువ సార్లు వాడాలి!

గ్రోబాగ్స్, కుండీలు, కంటెయినర్లు, మడుల్లో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్ల మొక్కలకు కంపోస్టు టీని ఒక వారం, వర్మి వాష్ను మరో వారం నీటిలో కలిపి పోయ వచ్చు. ఈ రెంటినీ తయారు చేసుకునే ఉన్న వారు ఈ రెంటినీ కూడా వాడొచ్చు. మేడ మీద ఇంటిపంటలకు నాలుగేళ్లుగా వాడుతున్నాను. కంపోస్టు టీకన్నా ఇది ప్రభావశీలమైనది. వర్మి వాష్, కంపోస్టు టీని 1:10 నిష్పత్తిలో.. వర్మి వాష్ను 1:20 నిష్పత్తి నీటిలో కలిపి వాడాలి. కంపోస్టు టీని కూడా వర్మివాష్ మాదిరిగానే

మడులు, కుండీలు, కంటెయినర్లలో సాగు చేసే ఇంటిపంటలకు నిరంతరం పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకోవడానికి అడపా దడపా కంపోస్టు టీ, వర్మివాష్ వంటి ద్రవ రూపంలో ఉండే ఎరువులను కూడా వినియోగించటం ద్వారా ఉత్తమ ఫలితాలను పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. హైదరాబాద్ నాగోల్కు చెందిన గార్డెన్స్ ఆఫ్ అబండెన్స్ బృంద సభ్యుడైన యంగ్ సిటీ ఫార్మర్ వి.

వర్మివాష్ తయారీ పద్ధతి:

20 లీటర్ల నీరు పట్టే ఒక ప్లాస్టిక్ బకెట్ను తీసుకొని దానికి దిగువ వంపులో 15-20 చిన్న రంధ్రాలను (డ్రీల్) చేసుకోవాలి. ఇలా రంధ్రాలు చేసిన బకెట్టును వర్మిబిన్ అంటారు. ఈ బకెట్టును ఒక బేసిన్లో గానీ ట్రేలో

తక్కువ వరకు ఇలా వేయాలి. బకెట్కు సుమారు 10 చొప్పున వానపాములను వదలాలి. ఇప్పుడు కూరగాయ తొక్కలు, కుళ్లిన బొప్పాయి, పుచ్చ, అరటి పండ్ల ముక్కలు/ తొక్కలు/ గుఱ్ఱును కూడా వేయవచ్చు. పూలు కూడా వేసుకోవచ్చు. కొంచెం కొంచెంగా నీటిని నిదానంగా చిలకరించాలి. బకెట్లో వేసిన



వంటింటి వ్యర్థాలతో ఒక చిన్న బకెట్లో వర్మికంపోస్టు తయారు చేసుకుంటూ వర్మివాష్ను సేకరించే పద్ధతిని ఈ చిత్రాల్లో చూడవచ్చు...

గానీ ఉంచాలి. అప్పుడు బకెట్లో నుంచి విడుదలయ్యే వర్మివాష్ ట్రేలోకి చేరుతుంది. కర్ర ముక్కలు లేదా ఎండుపుల్లలు లేదా వార్తా పత్రికను పొడుగాటి ముక్కలుగా చేసి.. బకెట్టులో అడుగున వేయాలి. ఈ పుల్లలు లేదా కాగితాల ముక్కల మీద వర్మికంపోస్టును ఒక సన్నని పొరలా పరచి ఆ పైన ఎండిన ఆవు పేడను చల్లాలి. ఇలా రెండు మూడు దొంతర్లుగా వేయాలి. బకెట్లో సగానికి లేదా అంతకన్నా

పదార్థాలన్నీ తడిసేలా పోయాలి. ఆ తర్వాత బకెట్కు పెట్టిన బెజ్జాల్లో నుంచి కొద్ది కొద్దిగా నీరు బయటకు వస్తుండటం గమనించవచ్చు. అంతే.. మీ టెర్రస్ కిచెన్ గార్డెన్లో వానపాములు పెరిగే బకెట్టు సిద్ధమైనట్టే. దీనిలో తడి ఆరిపోకుండా చూడాలి. ప్రతి రోజూ బకెట్పై కప్పిన గోనెపట్టా తొలగించి పైన చెప్పుకున్న ఆహార పదార్థాలను వేసి తగుమాత్రంగా నీళ్లు చిలకరించి మళ్లీ గోనెపట్టా కప్పాలి. ఇలా ఏర్పాటు

చెట్లు, మొక్కల మొదళ్లలో వారానికోసారి పోయాలి. పూత దశలో మరిన్ని ఎక్కువ సార్లు వాడటం ద్వారా అధిక దిగుబడి పొందొచ్చు.

- వి. సాయి కళ్యాణ్ (98487 65484).
వివరాలకు యూట్యూబ్లో ఈ ఆంగ్ల వీడియోను చూడండి:

Easy worm compost and warm wash:DiY

● థాయ్ ఇన్సోవేషన్



1. గార్జేజ్ ఎంజైమ్ తయారీ కోసం ప్లాస్టిక్ డబ్బాలో నింపిన వంటింటి వ్యర్థాలు.
2. నెల రోజుల దశలో మధ్యస్థంగా కుళ్లిన వ్యర్థాలు.
3. రెండు నెలల తరువాత గార్జేజ్ ఎంజైమ్.
4. సిద్ధమైన గార్జేజ్ ఎంజైమ్.
5. గార్జేజ్ ఎంజైమ్లో వ్యర్థాలను తొలగించేందుకు వడకట్టటం.
6. వాడకానికి సిద్ధంగా ఉన్న గార్జేజ్ ఎంజైమ్.
7. వడపోతలో మిగిలిన వ్యర్థాల ఎరువు.
8. గార్జేజ్ ఎంజైమ్తో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

గార్జేజ్ ఎంజైమ్తో ప్రయోజనాలెన్నో...

ఇంటిల్లిపాదికి ఆరోగ్యాన్నిచ్చే అభయహస్తం ఇంటిపంటల సాగు. అలాంటి ఇంటిపంటలు ఏపుగా పెరిగేందుకు జీవామ్మతం, ఘన జీవామ్మతం, కంపోస్టు ఎరువులను వాడటం అందరికీ తెలిసిన పద్ధతి. కానీ వీటి తయారీ.. నిల్వ చేసుకోవటం, వాడకం వంటి అంశాల్లో కొన్ని పరిమితులు కొంత ప్రయాస ఉన్నాయి. వీటికి భిన్నంగా తయారీ నుంచి పిచికారీ వరకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఇంటిపంటలకు పోషకాలను అందించే గనిగా గార్జేజ్ ఎంజైమ్ను చెప్పవచ్చు. వంటింటి వ్యర్థాలతో దీన్ని సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు: కూరగాయలు, పండ్ల వ్యర్థాలు (తొక్కలు, ముక్కలు, కుళ్లినవి) 3 పాళ్లు + నల్ల బెల్లం లేదా మొలాసిస్ లేదా సేంద్రియ(బ్రౌన్) పంచదార 1 పాలు + నీరు 10 పాళ్ల చొప్పున కలపాలి. కుళ్లిపోయిన కూరగాయలు, పండ్లను ముక్కలు చేసి వాడుకోవచ్చు. మిగిలిపోయిన అన్నం, కూరలు కూడా కలపొచ్చు. అయితే, జారుగా ఉండే గ్రేవీ మాంసం, మందంగా ఉండే పనస పండ్ల తొక్కలు కలపకూడదు.

తయారీ ఇలా...

ఈ మిశ్రమాన్ని మూత బిగుతుగా పెట్టడానికి వీలుండే గాజు లేదా ప్లాస్టిక్/పైబర్ డ్రమ్ముల్లో వేసి గాలి చొరబడకుండా గట్టిగా మూత బిగించాలి. ఎండ తగలకుండా సాధారణ ఉష్ణోగ్రతల వద్ద నిల్వ ఉంచాలి. 90 రోజులకు గార్జేజ్ ఎంజైమ్ సిద్ధమవుతుంది. మొదటి 30 రోజుల పాటు.. రోజుకోసారి మూత తీసి వాయువులు బయటకు వెళ్లాక, మళ్లీ గట్టిగా మూత బిగించాలి. ఆ తర్వాత 60 రోజుల పాటు మూత తీయనక్కర్లేదు. ద్రావణం పులియటం వల్ల తెల్లటి పొర ఏర్పడుతుంది. మొత్తం 90 రోజులు గడిచాక ద్రావణాన్ని వడకట్టి, నిల్వ చేసుకొని అక్కడి నుంచి 60 రోజుల వరకు వాడుకోవచ్చు. వడపోతలో వచ్చే వ్యర్థాలను ఎండబెట్టి మొక్కలకు ఎరువుగా వాడవచ్చు లేదా మళ్లీ ఎంజైమ్ తయారీలో వాడుకోవచ్చు. గార్జేజ్ ఎంజైమ్ను 3 దఫాలుగా మొక్కలపై పిచికారీ చేయాలి. కూరగాయ మొక్కల నారును పీకడానికి 2 రోజుల ముందు పిచికారీ(1:100 మోతాదు.. లీటరు గార్జేజ్ ఎంజైమ్కు 100 లీటర్ల నీరు కలపాలి) చేయాలి. పూత దశలో రెండో దఫా పిచికారీ(1:50 మోతాదు) చేయడం వల్ల కాపు బాగా నిలుస్తుంది. కూరగాయలు వారంలో కోస్తామనగా మూడో దఫా పిచికారీ(1:500 మోతాదు) చేయాలి. కాయలు దృఢంగా, ఆకర్షణీయంగా రావటంతోపాటు మెత్తబడిపోకుండా ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటున్నాయి. గార్జేజ్ ఎంజైమ్ మోతాదు ఎక్కువైనా



బట్టలు ఉతకడానికి గార్జేజ్ ఎంజైమ్ వాడొచ్చు ఫ్లోర్ క్లీన్ చేయడానికి...
మొండిమరకలను తుడిచేయడానికి... వంట పాత్రలు శుభ్రపరచడానికి...

పంటను నష్టపరచదు. **ఇంటిపనుల్లో ...** రోజువారీ ఇంటిపనుల్లో గార్జేజ్ ఎంజైమ్ ఉపయోగ పడుతుంది. ఒక లీటరు ద్రావణాన్ని రెండొందల లీటర్ల నీటికి(1:200) కలిపి ఎయిర్ ప్రెషనర్గా వాడవచ్చు. రెండు చెంచాల ద్రావణాన్ని బక్యెట్ నీళ్లలో కలిపి గచ్చును శుభ్రం చేస్తే హానికరమైన సూక్ష్మజీవులు చనిపోతాయి. కుక్కర్, స్టవ్లపై మొండి మరకలను కూడా దీనితో తొలగించవచ్చు. టాయ్లెట్లు శుభ్రపరచేందుకు నీటిలో కలపకుండా గార్జేజ్ ఎంజైమ్ను నేరుగా వాడవచ్చు. ద్రావణం కలిపిన నీటిలో బట్టలు నానబెట్టి ఉతకొచ్చు. మురికి వదలటంతో పాటు బట్టలు మృదువుగా ఉంటాయి. దీనితో ఒంటికి మర్దన చేసుకుంటే చర్మ వ్యాధులు తగ్గటంతో పాటు కొత్తగా రాకుండా ఉంటాయి. దీన్ని కలిపిన నీటిలో పెంపుడు జంతువులను శుభ్రంచేస్తే దుర్వాసన పోతుంది. దోమలు, బొద్దింకలు, ఎలుకలు రాకుండా చేసేందుకు ఈ ద్రావణం ఉపయోగపడుతుంది.

నీటిని పొదుపుగా వాడుకునే కుండీ!



పెద్ద బెజ్జం.. చుట్టూ చిన్న బెజ్జాలు..

ప్లాస్టిక్ కప్పనకు నిలువుగా గాట్లు..

ప్లాస్టిక్ కప్పను ఇలా అమర్చాలి..

కుండీ కిందికి ప్లాస్టిక్ కప్ప ఇలా..

ఇది సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్!

అడుగు కోసిన ప్లాస్టిక్ బాటిల్..

ప్లాస్టిక్ బాటిల్ను ఇక్కడ పెట్టాలి..

బాటిల్ మూతని ఇలా గుచ్చాలి..

కుండీ/మడిలో మట్టికి ఎండ నుంచి పీచుతో రక్షణ

కుండీలో ఇక మట్టిపోయడమే..!

కింది కుండీ నిండితే ఇలా నీరు బయటకు..

మొక్క / విత్తనం నాటడమే ఇక తరువాయి..

ఎండలు అప్పుడే చురుక్కుమనిపిస్తున్నాయి.. ఇంటిపట్టునే కుండీలు, మడుల్లోని కూరగాయలు, ఆకుకూరల మొక్కలకు ఇక రెండు పూటలా నీరు పోసుకోవాల్సి వస్తుందేమోనన్నంతగా.. ఎండలు తీవ్రమవుతున్నాయి. సాధారణంగా మొక్కలు 35 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వరకూ తట్టుకోగలుగుతాయి. ఒక మాదిరి సైజు కుండీల్లో పెరిగే మొక్కలైతే ఫర్వాలేదు గానీ.. చిన్న చిన్న కుండీల్లో పెరిగే మొక్కలు ఉదయం నీరు పోసినా ఎండవేడిమికి తేమ ఆరిపోయి సాయంత్రానికి వాడిపోయే పరిస్థితి వస్తున్నది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో.. రెండురోజులకో, మూడురోజులకో ఒకసారి నీరు పోస్తే చాలు.. ఆ నీటినే అవసరాన్ని బట్టి వాడుకునే ప్రత్యేక ఏర్పాటు చేసుకుంటే బావుంటుంది కదూ..!

మొక్కలు పెంచుకోవడానికి ఎంచుకున్న ప్లాస్టిక్ కుండీ, దాని కింద నీటి రిజర్వాయర్గా వాడుకునేందుకు కొంచెం చిన్న ప్లాస్టిక్ కుండీ, ప్లాస్టిక్ కప్పులాంటిది, 200 మి.లీ ప్లాస్టిక్ బాటిల్.. ఈ నాలుగు ఉంటే చాలు.. సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్ను మనకు మనమే తయారుచేసుకోవచ్చు. ఇటువంటి సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్ను హైదరాబాద్కు చెందిన అభినవ్ (80199 96900) కూడా వివరిస్తున్నారు.

నీటి వినియోగం ఎలా జరుగుతోంది?

కుండీకి అడుగున ఉండే చిన్న కుండీలో నీరు నిల్వ ఉంటుంది. మట్టి మిశ్రమం కలిగి ఉండే పై కుండీకి.. నీటితో నిండి ఉండే కింద కుండీకి మధ్య.. ప్లాస్టిక్ కప్పు లాంటి చిన్న కుండీకి అనుసంధానంగా ఉంటుంది. ఈ ప్లాస్టిక్ కప్పులోనూ మట్టి ఉంటుంది. దీనికి చుట్టూతా గాట్లు

ఉంటాయి. గాట్లున్న ఆ చిన్న కుండీ.. కింది కుండీలోని నీటిలో నిరంతరం తడుస్తూ ఉంటుంది. చిన్న కుండీలోని మట్టి ద్వారా.. నీటి తడిని పై కుండీలో పెరిగే మొక్క అవసరమైనంత మేరకు వినియోగించుకుంటూ ఉంటుంది! కింది కుండీలో నీరు నిండుకోకముందే మనం మళ్లీ నీటిని అందిస్తే చాలు! కుండీ మధ్యలో నుంచి కిందికి గుచ్చినట్టుగా ఉండే ప్లాస్టిక్ బాటిల్లోనుంచి నీటిని అవసరమైనప్పుడల్లా పోస్తుండవచ్చు. శీతాకాలంలో అయితే రెండు వారాలకోసారి నీళ్లు పోసినా చాలు. వేసవిలో అయితే రెండు మూడు రోజులకోసారి నీరు పోయాల్సి రావచ్చు. కచ్చితంగా ఇన్ని రోజులు అని చెప్పలేం. ఎందుకంటే.. కుండీని పూర్తిగా ఎండలో పెట్టామా.. నీడలో పెట్టామా.. కొన్ని గంటలే ఎండలో ఉంటున్నదా.. ఇటువంటి అనేక

విషయాలపై ఎన్ని రోజులకోసారి నీరు పోయాల్సి ఉంటుందన్న విషయం ఆధారపడి ఉంటుంది.

మరో విషయం... ఎండాకాలమైనా, శీతాకాలమైనా, వర్షాకాలమైనా.. కుండీలో మట్టికి బయటి వాతావరణం నుంచి రక్షణ కల్పించాలి. అంటే.. దేనితోనైనా కుండీ లేదా మడిలో మట్టిని కప్పి ఉంచగలిగితే (దీన్నే మల్చింగ్ అంటారు) ప్రతికూల వాతావరణ మార్పులను మొక్క సులవుగా తట్టుకోగలుగుతుంది. ఎండు ఆకులు, కొబ్బరి పీచు, జనపనార గోనె సంచుల ముక్కలు.. వేటినినా వినియోగించవచ్చు. ప్లాస్టిక్ వాడకుండా ఉంటే మంచిది. ముఖ్యంగా ఎండాకాలం.. ఎండు గడ్డినైనా కుండీలో మట్టిపై పరచవచ్చు. మల్చింగ్ వల్ల మరో ప్రయోజనం

కుండీ కిందే నీటి కొలను!

ఆసక్తితో ఇంటిపంటలు పెంచడం ప్రారంభం చినా ఉరుకులు, పరుగుల జీవితంలో ప్రతి రోజూ మొక్కలకు నీటిని అందించటం కొంచెం ప్రయాసతో కూడిన పనే. నేల మీద పెరిగే మొక్కల మాదిరిగా కుండీల్లోని మొక్కలు త్వరగా బెట్టకు వస్తాయి. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా విశాఖపట్నంలోని విశాలాక్షి నగర్ కు చెందిన గంటి వెంకటేష్(99482 72715) కుండీల కిందే నీటిని నిల్వ ఉంచి, అవసరం మేరకు నీటిని మొక్కలు ఉపయోగించుకునేలా వేర్వేరు పద్ధతుల్లో సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్స్ ను తయారు చేసుకొని వాడుతున్నారు. 200 కుండీల్లో ఇంటి పంటలు పెంచుతున్న వెంకటేష్ తక్కువ ఖర్చు తోనే ఇంటిపంటల సాగు సాధ్యమేనంటున్నారు. ఈ కుండీల్లో నీటిని నింపితే వారం రోజుల వరకు సరిపోతుంది. ఈ పద్ధతి వల్ల కలుపు సమస్య పోయిందన్నారు.

సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్ తయారీ ఇలా..

రెండు ప్లాస్టిక్ కుండీలు, కుండీకన్నా కొంచెం పొడవైన పీవీసీ పైపు, ఒక చిన్న ప్లాస్టిక్ బాటిల్ లేదా ప్లాస్టిక్ గ్లాసును తీసుకోవాలి. ఒక కుండీ (రిజర్వాయర్ కుండీ)లో సగం వరకు నీరు పోయాలి. రెండో కుండీ అడుగున రెండంగుళాల బెజ్జం చేసి.. అందులో నుంచి చిన్న ప్లాస్టిక్ బాటిల్ లేదా ప్లాస్టిక్ గ్లాసును కిందికి దూర్చాలి. దీనికి చుట్టూ చిన్న బెజ్జాలు పెట్టాలి. రెండో కుండీ అడుగున మరో బెజ్జం చేసి పీవీసీ పైపును దూర్చాలి. తర్వాత ఆ కుండీలో పై నుంచి మట్టి మిశ్రమం నింపి, నీరు పోసిన కుండీలో పెట్టాలి. కిందికి దూర్చిన ప్లాస్టిక్ బాటిల్/గ్లాసుకున్న బెజ్జాల నుంచి మట్టి మిశ్రమానికి కేశాకర్షక శక్తి (కాపిల్లరీ ఫోర్స్) ద్వారా తగుమాత్రంగా నీటి తేమ నిరంతరం అందుతూ ఉంటుంది. అడుగున ఉన్న రిజర్వాయర్ కుండీలో నీరు అయిపోయినప్పుడు.. పీవీసీ పైపు ద్వారా నీటిని పోస్ట్ చాలు.

రిజర్వాయర్ కుండీలో నీటి పరిమాణం తెలుసుకోవటానికి కుండీకి సగం ఎత్తులో చిన్న



కింది కుండీలో నీరు.. పైన కుండీలో మొక్కలు.. కేశాకర్షక శక్తి ద్వారా మొక్కలకు నీరు అందుతుంది..



మినరల్ వాటర్ తెచ్చుకునే పాత బాటిల్ ను రెండు ముక్కలుగా చేసి.. సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్ గా ఇలా మార్చుకోవచ్చు..



పాత బాటిల్ అడుగున చిన్న ప్లాస్టిక్ కంటెయినర్..

రంధ్రం చేయాలి. మనం నీరు పోసినప్పుడు నీటిమట్టం ఆ స్థాయికి వచ్చినప్పుడు, వర్షం ఎక్కువగా కురిసినప్పుడు ఆ రంధ్రం ద్వారా నీరు బయటకు పోతుంది.

రెండో పద్ధతి: పనికెలాని మినరల్ వాటర్ 20 లీటర్ల బాటిళ్లు తక్కువ ధరకు లభిస్తాయి. ఈ బాటిల్ ను అడ్డంగా కోసి.. అడుగు భాగాన్ని రిజర్వాయర్ కుండీగా వాడొచ్చు. పై భాగంలో నుంచి ప్లాస్టిక్ గ్లాసు (చుట్టూ చిన్న బెజ్జాలు పెట్టాలి)ను కిందికి దూర్చి.. ఆ తర్వాత మట్టి మిశ్రమం నింపి మొక్క నాటుకోవచ్చు.

మూడో పద్ధతి: రిజర్వాయర్ కుండీగా పెద్ద కుండీకి బదులుగా.. గట్టిగా ఉండే చిన్న ప్లాస్టిక్ కంటెయినర్ ను ఇలా వాడొచ్చు.

30 తరువాయి

ఏమిటంటే.. కలుపు మొలవదు. కలుపును రానీయకుండా చేయడం వల్ల పని తగ్గడమే కాదు.. మట్టిలో పోషకాలు కూడా ఆదా అవుతాయి. డాబా మీద కుండీల్లో, మడుల్లో మొక్కలు పెంచుతున్న వారు.. ఎండాకాలంలో కుండీలు, మడుల మధ్య కూడా గచ్చు కనపడకుండా గన్నీ బ్యాగులతోనో,

గడ్డితోనో కప్పేస్తే.. మొక్కలను అతివేడి నుంచి రక్షించుకోవడం సులువవుతుంది. 30 శాతం ఎండను అరికట్టే గ్రీన్ షేడ్ నెట్ వేసుకుంటే అధిక ఎండ తీవ్రత నుంచి మొక్కలను కాపాడుకోవచ్చు. ఎండాకాలం లోనూ ఉపయుక్తంగా ఉండే సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్ ను తయారు చేసుకుందామా..?



1

వికింగ్ బెడ్ 4 అడుగుల వెడల్పు, 2 అడుగుల లోతు, 6 అడుగుల పొడవు ఉంటే బాగుంటుంది



2

టబ్ అడుగున బెజ్జాలున్న పైపును అమర్చి, కొబ్బరి డెక్కలు, రాళ్లు వేయాలి



3

ఆ తర్వాత మట్టి, కంపోస్టు మిశ్రమాన్ని నింపాలి



4

మట్టి మిశ్రమాన్ని తడిపి.. విత్తనాలు వేయాలి..



5

పైపు నిండా నీరు నింపాలి



6

వికింగ్ బెడ్లో ఏపుగా పెరుగుతున్న మొక్కలు

తక్కువ నీటితో ఇంటిపంటలు!

సేంద్రియ కూరగాయలు, ఆకుకూరలను వీలైనంత వరకు ఎవరికి వారు ఇంటిపట్టునే పండించుకోవడానికి తోడ్పడే లక్ష్యంతో ఇంటిగ్రేటర్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు అక్కిపెద్ది కల్యాణ్ (097417 46478) వికింగ్ బెడ్స్పై శిక్షణ ఇస్తున్నారు. ఈ టబ్లో అడుగున ఏర్పాటు చేసే పైపులోకి వారానికోసారి నీరు పోస్తే చాలు. ఈ పైపు పైన పోసిన మట్టి మిశ్రమంలో మొక్కలు పెరుగుతాయి. పైపునకు ఉన్న రంధ్రాల ద్వారా నీటి తేమను మట్టి గ్రహిస్తుంది. వికింగ్ బెడ్స్ను మేడ మీద, నేల మీద, గచ్చు మీద.. గ్రామాల్లో, పట్టణాల్లో.. ఎక్కడైనా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. పెద్ద పీపాను మధ్యలోకి నిలుపునా కోసి, అందులో వికింగ్ బెడ్ను ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. ఫైబర్ తొట్లలో ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. కరువు ప్రాంతాల ప్రజలకు వికింగ్ బెడ్స్ ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.



చేపల నీటితో మొక్కల సాగు!

ఆకాష్పోనిక్స్ సక్సెస్ కు సప్త సూత్రాలు!

నీటిని, పోషకాలను పొందుపుగా వాడుతూ పునర్వినియోగించడం 'ఆకాష్పోనిక్స్' ప్రత్యేకత. చేపలు లేదా రొయ్యలను ఒక టబ్ లో పెంచుతూ.. అదే నీటిని వాడుకుంటూ పక్కనే మరో టబ్ లో ఆకుకూరలు, కూరగాయ మొక్కలను నీటిలో తేలాడే పద్ధతిలో పెంచడమే ఆకాష్పోనిక్స్ పద్ధతి. చేపల విసర్జితాలు, వాటికి వేసిన మేత అవశేషాలు కలిసిన నీటిలో ఉండే పోషకాలతోనే పంటలను కూడా పండించొచ్చు. ఈ పద్ధతిలో కొద్ది మొత్తంలో ఇంటిపంటల దగ్గర నుంచి వాణిజ్య స్థాయిలో భారీగానూ పంటలను నిక్షేపంగా పండించవచ్చని.. చేపలు / రొయ్యలతో పాటు కనీసం 150 రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పూలు, చిన్నసైజు పండ్ల చెట్లను సైతం పెంచవచ్చని నిరూపితమైందని అంతర్జాతీయ ఆహార, వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్.ఎ.ఓ.) ఇటీవల ప్రకటించింది. ఇళ్లలో, పొలాల్లోనే కాకుండా.. విద్యా సంస్థల్లోనూ ఆకాష్పోనిక్స్ యూనిట్లను ఏర్పాటు చేసుకొని విద్యార్థులకు సులభంగా, తక్కువ వనరులు, తక్కువ ఖర్చుతో వెజ్, నాన్ వెజ్ ఆహారాన్ని పండించుకోవడంలో తర్ఫీదు ఇవ్వడం ఉత్తమమని ఎఫ్.ఎ.ఓ. పిలుపునిచ్చింది. ఆకాష్పోనిక్స్ ఫలప్రదం కావాలంటే ఏడు సూత్రాలను పాటించాలని సూచించింది.

1. **ట్యాంకు ఎంపిక :** చేపలు పెంచేందుకు సరైన ట్యాంకును ఎంపిక చేసుకోవాలి. గుండ్రని ట్యాంక్ అయితే శుభ్రం చేసుకోవడం సులభం. గట్టి ప్లాస్టిక్ లేదా ఫైబర్ గ్లాస్ ట్యాంకుల మన్నిక

బాగుంటుంది.

2. **గాలి, నీరు తగినంతగా సర్క్యులేట్ కావాలి:** ట్యాంకు నీటిలో చేపలు, మొక్కలు, బ్యాక్టీరియా ఆరోగ్యంగా పెరిగితేనే చక్కని దిగుబడి వస్తుంది. ప్రాణవాయువు పుష్కలంగా కలిసిన నీరు అవాంతరాలేకుండా నిరంతరం సర్క్యులేట్ చేసే మంచి మోటార్లు వాడాలి. సౌర విద్యుత్తు వాడితే ఖర్చు తగ్గుతుంది.

3. **నీటి నాణ్యత :** నీటి నాణ్యత చాలా ముఖ్యం. నీటి కరిగిన ఆక్సిజన్ 5ఎంజి/లీటరు, ఉదజని సూచిక(పీహెచ్) 6-7, ఉష్ణోగ్రత 18-30 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉండేలా చూడాలి. టోటల్ నైట్రోజన్, నీటి లవణీయత కూడా ముఖ్యమే. కిట్ ను ఉపయోగించి ఇవి సక్రమంగా ఉండేలా చూసుకోవడం అంత కష్టమేమీ కాదు.

4. **చేప పిల్లలు తగుమాత్రంగా వేయాలి:** ట్యాంకులో చేప/రొయ్య పిల్లలను తగుమాత్రంగా వేసుకుంటే సమస్యలు తక్కువ ఉంటాయి. ఎక్కువ నీడ వేసుకుంటే మరింత జాగ్రత్త అవసరం.

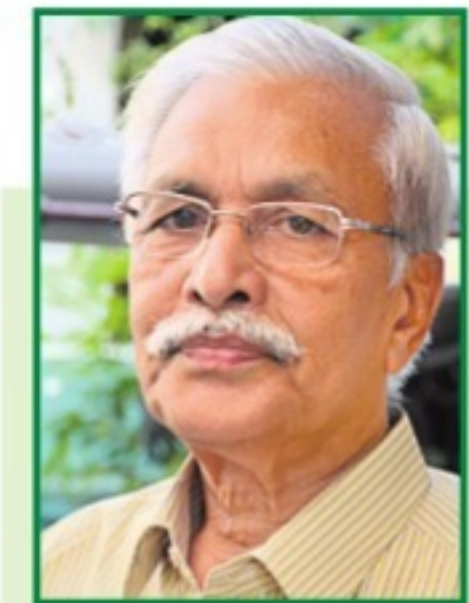
5. **మేత అతిగా వేయొద్దు:** చేపలకు రోజూ సరిపడా మేత వేయాలి. అర గంట తర్వాత మిగిలిన మేతను తీసేయాలి. లేకపోతే

అది కుళ్లి వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. పైగా నీటి కరిగిన ఆక్సిజన్ తగ్గిపోయి చేపల మనుగడ ప్రశ్నార్థకమవుతుంది.

6. **పంటల ఎంపిక:** టమాటా, దోస, మిరప, వంగ వంటి దీర్ఘకాలిక పంట మొక్కల మధ్యలో త్వరగా చేతికొచ్చే ఆకుకూర మొక్కలు పెంచాలి. కూరగాయ మొక్కల నీడలో ఆకుకూరలు చక్కగా పెరుగుతాయి.

7. **సమతూకం:** ఆకాష్పోనిక్స్ ట్యాంకుల్లో వేసే చేప పిల్లల సంఖ్య, పెట్టే కూరగాయలు, ఆకుకూరల నారు మధ్య సమతూకం చూసుకోవాలి.

కొంచెం శ్రద్ధగా అవగాహన పెంచుకుంటే మీరే సొంతంగా ఆకాష్పోనిక్స్ యూనిట్ ను ఏర్పాటు చేసుకొని, నిర్వహించుకుంటూ ఇంటిపంటలతో పాటు ఇంటి చేపలనూ ఎంజాయ్ చేయొచ్చు. వివిధ స్థాయిల్లో పెంపకం పద్ధతులు, పోషకాలు, తదితర అంశాలపై పూర్తిస్థాయి పరిజ్ఞానాన్ని ఎఫ్.ఎ.ఓ. ప్రత్యేక నివేదికలను వెలువరించింది. వీటిని తన వెబ్ సైట్ www.fao.org/zhc/detail-events/en/c/320156లో అందరికీ అందుబాటులో ఉంచింది. సందేహాలుంటే ఎఫ్.ఎ.ఓ. శాస్త్రవేత్తలను సంప్రదించే సదుపాయం కూడా కల్పించింది. ఆల్ ది బెస్ట్!



హైదరాబాద్ లోని నాగోల్ కు చెందిన **డాక్టర్.ఎన్.ఎమ్.కె.సూరి** (98490 32203) ఆకాష్పోనిక్స్ పద్ధతిని అనుసరిస్తున్నారు. ట్యాంక్ లో తిలాపియా చేపలు, కూరగాయలు పండిస్తున్నారు. అనేక ఇబ్బందులను అధిగమించి చేపలు పట్టుబడి చేస్తున్నారు. యూట్యూబ్ ఛానల్: Mitra backyard aquaponic fish

టెర్రస్ మీద ఆకుకూరలు, కూరగాయలే కాదు పాష్టికాహారమైన పుట్టగొడుగులను కూడా సేంద్రియ పద్ధతుల్లో నిక్షేపంగా పెంచుకోవచ్చు. పుట్టగొడుగుల సాగు కష్టమేమో అనుకోకండి. నిజానికి కూరగాయలకన్నా వీటిని పెంచడమే సులభం అంటున్నారు పవిత్ర ప్రియదర్శిని.

‘ఇంటిపంట’ ఫేస్ బుక్ గ్రూప్ సభ్యురాలైన పవిత్ర కోయంబత్తూరు నివాసి. రసాయనాలు వాడి పెంచిన పుట్టగొడుగులు కొని తినడం ఇష్టం లేక.. తన ఇంటిపైనే చిన్న షేడెనెట్ హౌస్ ఏర్పాటు చేసి సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పుట్టగొడుగులు పెంచుతున్నారామె.. ‘కాస్త మనసు పెట్టి ప్రణాళికతో పనిచేస్తే చాలు.. ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లోనూ ఇంటిపట్టునే పుట్టగొడుగుల పెంపకం చేపట్టవచ్చు. ఇంటర్ నెట్ ద్వారా అధ్యయనం చేసిన జ్ఞానంతో.. ఆయిస్టర్ పుట్టగొడుగుల పెంపకం ప్రారంభించా. బటన్ పుట్టగొడుగుల కంటే ఆయిస్టర్ పుట్టగొడుగులు పెంచడం తేలిక...’ అంటున్నారామె. తెల్ల, లేత ఎరుపు పుట్ట



ఉంటే.. 2 వారాల్లో బ్యాగ్ మొత్తం తెల్లగా పొరతో నిండిపోతుంది.

● అప్పుడు బ్యాగులను బయటకు తీసి, శుభ్రమైన కత్తి మొనతో బ్యాగ్ పై ఎక్స్ ఆకారంలో గాట్లు పెట్టి.. ఇంట్లోనే నీడపట్టున కొంచెం వెలుతురుగా ఉండే చోట పెట్టాలి. రోజుకు 3-5 సార్లు నీటిని చిలకరించాలి.

● నేనైతే మేడ మీద గ్రీన్ షేడెనెట్తో షెడ్డు వేశాను. షెడ్డులో ముందువైపు చాలా ఖాళీ వదిలేసి, ఒక మూలకు గ్రీన్ షేడెనెట్తో చిన్న గదిలాగా ఏర్పాటు చేశాను. దాని పైన, బయటి వైపు కొబ్బరి ఆకులు కప్పాను. లోపల గోనె సంచులను వేలాడదీశాను. మధ్యాహ్నం వేళల్లో గోనె సంచులను చల్లదనం కోసం నీటితో



ప్రియదర్శిని

మేడపైన పుట్టగొడుగులు

గొడుగులను ఆమె పెంచుతుండడం విశేషం.

పుట్టగొడుగుల ఉత్పత్తికి కావాల్సినవి:

1. వరి గడ్డి 2. ఆయిస్టర్ మషూమ్ స్పాన్(విత్తనం) 3. ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్లు గడ్డి బ్యాగ్ల తయారీ ఇలా...

● వరి గడ్డిని చిన్న ముక్కలు చేయాలి. వాటిని పెద్ద పాత్రలో వేసి నీరుపోసి మూతపెట్టి.. చిన్న మంట మీద గంట సేపు ఉడకబెట్టాలి. చల్లారిన తర్వాత న్యూస్ పేపర్ నేలపై పరచి.. దానిపై గడ్డిని వేసి.. నీరు పూర్తిగా కారిపోయే వరకు ఆరబెట్టాలి.

● ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్లు తీసుకొని 3 అంగుళాల ఎత్తు వరకు గడ్డిని నొక్కి పెట్టాలి.

● గుప్పెడు స్పాన్ ను తీసుకొని.. గడ్డి బ్యాగ్ అంచుల్లో వేయండి. ఆపైన 2 అంగుళాల మందాన మళ్ళీ గడ్డిని నింపండి. గడ్డిపైన అంచుల్లో మళ్ళీ స్పాన్ వేయండి... ఈ విధంగా 3 పొరలుగా వేయండి. చివరన గడ్డి పొర వేసి ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ మూతిని బిగుతుగా పురికొనతో కట్టేయాలి.

● ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ పైన, చుట్టూతా, అడుగున కొన్ని బెజ్జాలు పెడితే గడ్డికి గాలి తగులుతుంది.

పుట్టగొడుగుల పెంపకం ఇలా..

● మీ ఇంట్లో ఒక మూలన చీకటిగా, చల్లగా ఉండే చోటులో.. అది కాంక్రీటు షెల్ఫ్ కావచ్చు, కపబోర్డు కావచ్చు లేదా మంచం కింద పెట్టి కావచ్చు.

● దాన్ని శుభ్రం చేసి, దాని లోపల అంతటా డెహాల్ నీటితో శుభ్రం చేసి.. తడి ఆరనివ్వండి.

● గడ్డి బ్యాగ్లను అందులో పెట్టి.. వెలుతురు పడకుండా దాన్ని నల్లని వస్త్రం లేదా గోనెసంచితో కప్పండి.

● వాతావరణం వేడిగా ఉన్నట్లయితే.. ఆ వస్త్రం లేదా గోనెసంచిపై రోజుకు రెండుసార్లు నీటిని చిలకరించి తడిగా ఉండేలా చూడండి.

● 3, 4 రోజుల్లో స్పాన్ ఉన్న చోట తెల్లని బూజులాంటిది(మైసీలియం) కనిపిస్తుంది. బ్యాగ్ లో ఏమైనా ఆకుపచ్చని బుడిపెల్లాంటివి ఏమైనా కనిపిస్తున్నాయేమో చూడండి. అలాంటివి ఉంటే చెడిపోయినట్లు లెక్క. అటువంటి బ్యాగ్ ను తీసి పక్కకు పెట్టేసి.. ఆకుపచ్చగా ఉన్న చోట బ్యాగును కత్తిరించి చిటికెడు ఉప్పును చల్లండి. అంతా సవ్యంగా

తడుపుతూ ఉంటాను.

● బ్యాగ్ లకు గాట్లు పెట్టిన చోట్ల బుడిపెలు పెరుగుతూ ఉంటాయి. అవి తేమ ఆరిపోకుండా రోజుకు 5 సార్లు నీటిని చల్లుతుండాలి. 3 నుంచి 5 రోజుల్లో ఈ బుడిపెలు పుట్టగొడుగులుగా విస్తరిస్తాయి.

● గ్రీన్ హౌస్ లో 28-30 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత ఉండేలా చూడాలి. వేడి వాతావరణంలోనూ పుట్టగొడుగులు పెంచవచ్చు. గ్రీన్ హౌస్ లో నేల మీద ఇసుకపోసి తడుపుతూ ఉంటే చల్లగా ఉంటుంది. ● పుట్టగొడుగుల అంచులు కిందికి వంగి ఉండగానే.. కోసి కూరవండుకుంటే రుచిగా ఉంటాయి. ముదిరితే అంచులు పైకి ముడుచుకుంటాయి. అప్పుడు రుచి తగ్గుతుంది. పుట్టగొడుగుల విషయంలో పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యం. పుట్టగొడుగుల పెంపకానికి అనువైన కాలం శీతాకాలమే. ఇంకెందుకు ఆలస్యం..!

(పుట్టగొడుగుల పెంపకంపై సందేహాలు లే పవిత్ర ప్రియదర్శినిని ఈ మెయిల్ లో pavithra.priyadharsini@yahoo.com సంప్రదించవచ్చు)



లిమ్మా బుక్లోకి టెర్రస్ సొర తోట!

మహారాష్ట్రలోని పుణేకు చెందిన సంజీవ్ షిందే దంపతులు తమ ఇంటిపైన కూరగాయల తోటలో సొరకాయలు పండించి రికార్డు సృష్టించారు. టెర్రస్ పైన ఒకటిన్నర అడుగుల మందాన మట్టిపోసి ఇంటిపంటలు సాగు చేస్తున్నారు. వారి తోటలో పండిన సొరకాయ 91 సెంటీమీటర్ల పొడవుంది. ఎనిమిది కిలోల బరువు తూగింది. లిమ్మాబుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ (2009)లో దీనికి స్థానం దక్కింది. బయోగ్యాస్ స్ట్రీకి పది రెట్లు నీటిని కలిపి మొక్కలకు పోస్తున్నారు.



యాపిల్ టెర్రస్ గార్డెన్!

నందకుమార్ దంపతులు తమ మేడపైన కుండీల్లో యాపిల్ మొక్కలు సాగు చేస్తూ రికార్డు సృష్టించారు. మహారాష్ట్రలోని పుణే జిల్లా పిండ్రి - చింఛవడ్ పట్టణంలో సొంత ఇంట్లో నివాసం ఉంటున్నారు. 2000 సం.లో యాపిల్ విత్తనాలు నాటారు. 8 ఏళ్ల తర్వాత యాపిల్స్ కాపు మొదలైంది. అంటు నాటితే మూడేళ్లకే యాపిల్స్ కాపు వచ్చిందట. ఒక్కో చెట్టుకు 90 కాయలు కాస్తున్నాయి. లిమ్మా బుక్ ఆఫ్ రికార్డులోను, యూనిక్ వరల్డ్ రికార్డ్స్, గోల్డెన్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ లోనూ వారికి చోటు దక్కింది!



మోటమర్రి సంబీవ్

ఇన్నులిన్ ఆకు భలే!

ఇది ఇన్నులిన్ మొక్క. నేను సుగర్ టాబ్లెట్ మానేసి.. ఉదయం ఒక ఇన్నులిన్ ఆకు, సాయంత్రం ఒక ఆకు నాలుగేళ్లుగా తింటున్నా (పూటకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆకులు తినకూడదు). హెచ్బి1ఎస్ 6.3-6.4 మధ్య ఉంటున్నది. 3, 4 నెలలకోసారి రక్తపరీక్ష చేయిస్తున్నాను. ఎటువంటి ఇతర సమస్యలూ రాలేదు. మా ఇంటిపంటలపై 'సాక్షి'లో మూడేళ్ల క్రితం కథనం ప్రచురితమైంది. ఆ తర్వాత దాదాపు 400 మందికి ఈ ఇన్నులిన్ మొక్క అంట్లను ఉచితంగా ఇచ్చాను..

- మోటమర్రి సంబీవ్ (98857 23243), సాఫ్ట్వేర్ ప్రొఫెషనల్, మెహదీపట్నం, హైదరాబాద్



మన సొంత విత్తనం

ఇంటిపంటలు పండిస్తున్న వారు ప్రతినాటి కొనుగోలు చేయనవసరం లేదు. ఎవరి విత్తనాలను వారే తమ కిచెన్ గార్డెన్ నుంచే సేకరించుకోవచ్చు. కనుమరుగై పోతున్న మేలైన దేశవాళీ / స్థానిక విత్తనాలను వినియోగిస్తూ, పరస్పరం ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం మేలు. • ఆరోగ్యంగా ఎదిగిన మొక్కల నుంచే విత్తనాలు సేకరించాలి. కాపు పూర్తయ్యే వరకూ వేచి ఉండొద్దు. బాగా పెరిగిన ఒక కాయను విత్తనం కోసం ఎంపిక చేసి, గుర్తుగా చిన్న గుడ్డ ముక్క కట్టండి. • తోటకూర వంటి ఆకుకూరల్లో మొక్కల ఆకులను కోసుకుంటూ.. పూత రానివ్వండి. విత్తనాలు తీసుకున్న తర్వాత మొక్కను పీకెయ్యండి. • సేకరించిన విత్తనం కాగితం అంటించి ఆ విత్తనం పేరు, లక్షణాలు, తేదీ రాసిపెట్టు కోవాలి. • సేకరించిన తర్వాత కొంత కాలం గడిచే వరకూ మొలకెత్తక పోవడం అనే నిద్రావస్థ కూరగాయల విత్తనాల్లో ఉండదు. కానీ, సేకరించిన తర్వాత 6 నుంచి 12 నెలల్లో వాడాలి. • అలసంద, చిక్కుడు వంటి పప్పుధాన్య పంటల విత్తనాల్లో మొలక శాతం 80%, ఇతర విత్తనాల్లో 60% ఉంటుంది. విత్తనం పాతబడే కొద్దీ మొలక శాతం తగ్గుతుంది. • విత్తనాలను బూడిద కలిపి నిల్వ చేస్తుంటారు. ఆవు పేడతో వీటిని కలిపి పిడకలు చేసి కూడా నిల్వ చేస్తుంటారు.

ఇంటిపంటల విత్తన బ్యాంకులతో మేలు!

అన్ని విత్తనాలూ కిచెన్ గార్డెన్లకు అనుకూలం కావు. అనువైన వాటిని ఎంపిక చేసుకొని, పరిరక్షించుకుని.. నలుగురికీ పంచుకున్నప్పుడే ఇంటిపంటల సాగు సజావుగా సాగుతుంది. ఇందుకు విత్తన బ్యాంకులు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. పది మంది ఇంటిపంటల సాగుదారులు విత్తనాలపై దృష్టి పెడితే విత్తన బ్యాంక్ ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం ఇందుకు తోడ్పడుతుంది.

- డా. జి. రాజశేఖర్ (83329 45368), సీఎస్ఎ, సికింద్రాబాద్

నం.	కూరగాయ రకం	విత్తనం సేకరించే పద్ధతి	సూచన
1	అలసంద/బొబ్బర, బరాణీ, సమ్మ/తమ్మ కాయ(స్వార్డ్ జీన్), సొర, పిన్నిన్ చిక్కుడు (బ్రాడ్ జీన్), చిక్కుడు/అనుములు (డోలికోస్ జీన్), మబ్బి చిక్కుడు (వింగ్ జీన్), రైస్ జీన్, ఫొడవు అలసంద	కాయలు ముదిరి, ఎండిపోయే వరకూ మొక్క నుంచి కోయవద్దు. లేదా ముదిరి పండినప్పుడు కోసి నీడలో ఆరబెట్టండి. కాయను వలిచి విత్తనాలను లేదా కాయలను యథాతథంగా పొడిగా, చల్లగా ఉండేచోట దాయండి.	సులభం
2	బూడిద గుమ్మడి, గుమ్మడి, పొట్ల, వంగ, బచ్చలి	కాయలు పండే వరకూ పాదులకే ఉండనివ్వండి. తర్వాత విత్తనాలు తీసి నీడన ఎండబెట్టి, జాగ్రత్త చేయండి.	సులభం
3	పాలకూర, తోటకూర, చుక్కకూర	మొక్క బాగా ముదిరి ఎండిపోయిన తర్వాత విత్తనాలతో కూడిన పూలను సేకరించి, నీడన ఎండబెట్టండి. పూలను నలిపితే గింజలు వస్తాయి.	సులభం
4	బెండ, గోరుచిక్కుడు, మిరప, మునగ, గోంగూర, బీర, నేతిబీర	కాయలను చెట్టు మీదే ఎండనివ్వండి. కాయలను లేదా తీసిన విత్తనాలను నిల్వ చేయండి.	సులభం
5	దోస, టమాటా	కాయలు పండే వరకూ మొక్కలకే ఉంచండి. కాయను కోసి గుజ్జుతోపాటు ఒక రాత్రి ఉంచండి. తర్వాత గుజ్జును తీసెయ్యండి. విత్తనాలను గుడ్డతోనో, అబ్జార్వేంట్ పేపర్తోనో తుడిచి నిల్వ చేయండి.	సులభం
6	చిలకడ దుంప, దొండ, పుదీనా, కర్రపెండలం, అరటి, కూర అరటి, కలివేపాకు, బంగాళదుంప, చామగడ్డ, కందగడ్డ, వెల్లుల్లి, ఉల్లి	కొమ్మ/పిలక/గడ్డ/రెబ్బలను సేకరించి నాటుకోవాలి.	సహనం అవసరం.
7	బీబీరూట్, క్యాబేజీ, క్యారెట్, కాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి, మెంతులు, కీరదోస, కొత్తిమీర, ఫ్రెంచ్ బీన్స్, సిమ్లా మిర్చి(క్యాప్పికం)	ఈ రకాల విత్తనాల సేకరణ కష్టం	మార్కెట్లో కొనుక్కోవడం ఉత్తమం.

ఇంటిపంటలు ప్రాణావసరం!

అంతర్జాతీయంగా సేంద్రియ ఇంటిపంటల (అర్బన్ అండ్ ఫ్యామిలీ అగ్రికల్చర్ లేదా సిటీ ఫార్మింగ్) గురించి ఆలోచన రాగానే మొట్టమొదట మదిలో మెదిలేది క్యూబా. అమెరికా ఆర్థిక ఆంక్షల నేపథ్యంలో క్యూబా ఆహారాన్ని ఎక్కువగా సోవియట్ యూనియన్ నుంచి దిగుమతి చేసుకునేది.



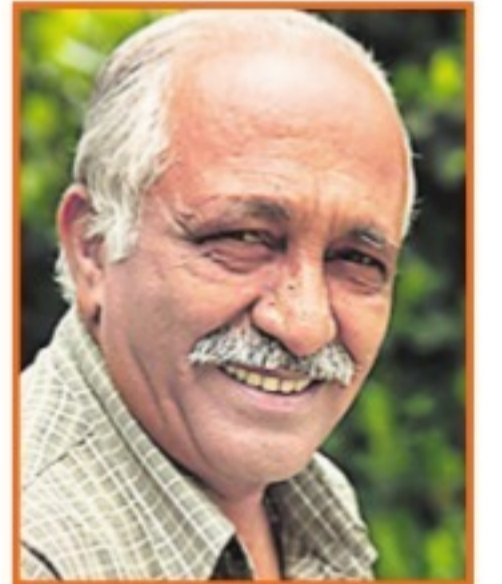
సోవియట్ యూనియన్

చితికిపోయిన తర్వాత 1990వ దశకంలో.. తమకు కావాల్సిన ఆహారాన్ని తామే పండించుకోవాల్సిన అనివార్య పరిస్థితుల్లో సేంద్రియ ఇంటిపంటలను క్యూబా ప్రజలు ప్రాణావసరంగా సాగు చేశారు. రాజధాని హవానా నగరం, తదిరత పట్టణ ప్రాంతాల్లో పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు అందరూ ఇంటిపంటలు పండించడం ప్రారంభించారు. బాల్కనీలు, టెర్రెస్లు, పెరటి స్థలాలు, ఖాళీ స్థలాల్లో.. ఎక్కడ వీలైతే అక్కడ సేంద్రియ ఇంటిపంటలు సాగు చేశారు. రెండేళ్లలో నగరం అంతా ఇంటిపంటల మయం అయ్యింది. 1994లో క్యూబా ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా అర్బన్ అగ్రికల్చర్ మంత్రిత్వ శాఖను ఏర్పాటు చేసింది. రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు వాడకుండా.. అందుబాటులోని వనరులతో కూడిన సాగు పద్ధతులను, పరికరాలను, సేంద్రియ ఎరువులను, విత్తనాలను అందించడం ఈ శాఖ పని. కుటుంబాలు, నగర రైతుల సహకార సంఘాలు, సమూహాలు పండించే ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లను, ఇతర ఉత్పత్తులను విక్రయించేందుకు ప్రత్యేక అర్బన్ ఫార్మర్స్ మార్కెట్లను ఏర్పాటు చేసింది. 1998 నాటికి హవానా నగరంలో చిన్నవి, పెద్దవి కలిపి 8 వేలకు పైగా కిచెన్ గార్డెన్లు ఏర్పాటయ్యాయి. దేశంలో ఉత్పత్తయ్యే కూరగాయల్లో 50% హవానా నగరమే ఉత్పత్తి చేసింది. నగరం నుంచి టన్నులకొద్దీ కూరగాయలను గ్రామాలకు సరఫరా చేశారు! దేశవ్యాప్తంగా 10 లక్షల మంది అర్బన్ అండ్ ఫ్యామిలీ గార్డెనింగ్లో పాలుపంచుకుంటున్నారని, 3 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన జరిగిందని క్యూబా వ్యవసాయ మంత్రి గుస్టవో రోడ్రిగ్స్ గత ఏడాది చెప్పారు. పోషకవిలువలతో కూడిన ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారోత్పత్తి సంస్కృతిని నెలకొల్పామని, ప్రకృతి లేదా సేంద్రియ సేద్య పద్ధతులతోనే ఇదంతా సాధించామన్నారు!

2 కుండీలతో ప్రారంభించండి!

నేర్చుకుంటూ థ్రీల్ ఫీలవ్వండి !!

సేంద్రియ పద్ధతుల్లో మేడలపైన కూరగాయలు, ఆకుకూరలను పండించడానికి మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నిస్తే అసాధ్యమేమీ కాదు. ఎవరో చెప్పారని కాకుండా, ఎవరికి వారే ఇంట్రస్టుతో చేయాలి. మొదట్లో ఒక్కసారే ఎక్కువ పని పెట్టుకోవద్దు. మొదట 2 లేక 3 కుండీలతో ప్రారంభించండి. మీకు ఇష్టమైన ఆకుకూరలు, మిరప, టమాటా, పుదీనా, కొత్తిమీర వంటి వాటితో మొదలుపెట్టండి. అనుభవం గడించేకొద్దీ క్రమంగా మరిన్ని కుండీలు, మడులు పెట్టుకోండి. రాత్రికి రాత్రే ఏదీ రాదు. క్రమంగా నేర్చుకుంటూ థ్రీల్ ఫీలవ్వండి. బెంగళూరులో సేంద్రియ ఇంటిపంటల సాగులో మా వద్ద శిక్షణ పొందిన వేలాది మంది సాగు చేస్తున్నారు. 3 నెలలకోసారి ఒక్కో ఏరియాలో సేంద్రియ ఇంటిపంటల సంతను కూడా నిర్వహిస్తున్నాం. అట్లాగే ప్రపంచవ్యాప్తంగా, మన దేశంలోని అనేక నగరాలు, పట్టణాల్లో ఇప్పుడు చాలా మంది ఇంటిపంటలు సాగు చేసుకుంటున్నారు. నగరవాసులు ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారాన్ని తాజాగా తినాలనుకుంటే ఇంటిపంటలకు ప్రత్యామ్నాయం లేదు. మీరు ఇష్టంగా ఏయే ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు తింటారో వాటిని మీ చేతులతోనే మేడలపైన పండించుకోండి!



- డాక్టర్ బీ ఎన్ విశ్వనాథ్, భారతీయ టెర్రస్ కిచెన్ గార్డెనింగ్ పితామహుడు, బెంగళూరు
vishy_Kadur@yahoo.co.in
http://gardencityfarmers.org/

మాటసాయం కోసం...

www.facebook.com/Sakshi.Intipanta

INTIPANTA - Organic Kitchen/ Terrace Gardening
నరేష్ రాయకంటి - 98667 51164

ఫేస్బుక్ గ్రూప్ / యూట్యూబ్ ఛానల్:
Gardens of Abundance
ఉపేంద్ర సాయినాథ్ - నాగోలు, హైదరాబాద్
మొబైల్ : 99663 76481
జి. సాయి ప్రసన్నకుమార్ - నాగోలు, హైదరాబాద్
మొబైల్ : 99514 52345

సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం - రోడ్డు నం.1, తార్నాక, సికింద్రాబాద్
ఫోన్: 040 - 27014302
వాట్సాప్ గ్రూప్స్: SitiGRO, Apna Beej (గ్రూప్స్ అడ్మిన్ : డా. గడ్డం రాజశేఖర్ - 83329 45368)

తుమ్మేటి రఘుత్తమరెడ్డి - నారపల్లి, ఘట్కేసర్ మండలం, మల్కాజ్గిరి (మేడ్చల్) జిల్లా
మొబైల్ : 90001 84107
ఫేస్బుక్ పేజి: Tummeti Raghothama Reddy
వాట్సాప్ గ్రూప్: Roof Garden (చీడపీడలు)

కర్రి రాంబాబు - విశాఖపట్నం
మొబైల్ : 80086 50323
ఫేస్బుక్ గ్రూప్స్ : viskha rooftop vegetables garden, Rythu Mithra

యూట్యూబ్ ఛానల్: NATURES VOICE- GROW YOUR OWN FOOD
కె. క్రాంతికుమార్ రెడ్డి - హైదరాబాద్
మొబైల్: 96032 14455





మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)

ఆర్థిక పరిస్థితి గతం కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. మీ ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు రాగలదు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. అనుకున్న పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. వ్యాపారాలలో అధికలాభాలు. ఉద్యోగులకు సంతోషకరమైన సమాచారం. రాజకీయవర్గాలకు నూతనోత్సాహం. ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీస్తుతి మంచిది.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)

కొత్త పనులు చేపట్టి అనుకున్న సమయానికి పూర్తి చేస్తారు. ఆరోగ్య సమస్యలు అధిగమిస్తారు. సంఘంలో గౌరవమర్యాదలు. వాహనయోగం. రావలసిన సొమ్ము అందే అవకాశం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో సమస్యలు తీరతాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం తగ్గుతుంది. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. గులాబీ, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.



మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)

రాబడికి మించిన ఖర్చులు ఎదురవుతాయి. ఇంటాబయటా ఒత్తిడులు. కొన్ని పనులు మధ్యలో విరమిస్తారు. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. బంధువర్గంతో అకారణంగా తగాదాలు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలలో స్వల్ప ఆటంకాలు. పాతమిత్రులను కలుసుకుంటారు. వ్యాపారాలు స్వల్పంగా లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం తప్పదు. కళాకారులకు నిరుత్సాహం. ఎరుపు, లేత పసుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)

కొన్ని పనులు ముందుకు సాగవు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. స్వల్ప అనారోగ్యం. కుటుంబసభ్యులతో విభేదాలు. ఆస్తుల విషయంలో ఒప్పందాలు వాయిదా వేస్తారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. వ్యాపార లావాదేవీలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ఉద్యోగులకు మార్పులు తప్పకపోవచ్చు. రాజకీయవర్గాలకు ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. తెలుపు, బంగారు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు సానుకూలం. దుర్గాదేవి స్తోత్రాలు పఠించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)

పనులు అనుకున్న విధంగా పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగి ఊరట చెందుతారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. మిత్రుల నుంచి అందిన సమాచారం సంతోషం కలిగిస్తుంది. నూతన ఉద్యోగప్రాప్తి. సంఘంలో ఆదరణ లభిస్తుంది. వ్యాపారాలు మరింతగా పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులు కొన్ని బాధ్యతల నుంచి బయటపడతారు. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. గులాబీ, ఆకుపచ్చ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హయగ్రీవస్తోత్రాలు పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త 1,2 పా.)

కొన్ని వివాదాలను చాకచక్యంగా పరిష్కరించుకుంటారు. ఆస్తి విషయంలో ఒప్పందాలు చేసుకుంటారు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు కొత్త హోదాలు దక్కవచ్చు. కళాకారులకు అవకాశాలు అప్రయత్నంగా దక్కతాయి. పసుపు, లేత నీలం రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకధారాస్తోత్రాలు పఠించండి.

తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పా.)

చేపట్టిన కార్యక్రమాలు ముందుకు సాగవు. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత గందరగోళం. సన్నిహితులతో విభేదాలు. సోదరులతో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించండి. విచిత్రమైన సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. వ్యాపారాలు సాదాసీదాగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పనిఒత్తిడులు. కళాకారులకు నిరుత్సాహం. నలుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివపంచాక్షరి పఠించండి.



వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)

ఖర్చులు అధికం. పనులు మందకొడిగా సాగుతాయి. బంధుమిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ఆరోగ్య భంగం. ఆస్తి వివాదాలు నెలకొంటాయి. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలలో ఆటంకాలు. వ్యాపార లావాదేవీలు నత్తనడకన సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు మార్పులు ఉండవచ్చు. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు వాయిదా. బంగారు, తెలుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీ స్తోత్రాలు పఠించండి.



ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)

అనుకున్న ఆదాయం రాక రుణాలు చేస్తారు. ఆలోచనలు కలసిరావు. మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ఒక సమాచారం ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. విద్యార్థులకు ఒత్తిడులు. కుటుంబంలో శుభకార్యాలు నిర్వహణ. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించండి. వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం. కళాకారులకు నిరాశ తప్పకపోవచ్చు. గులాబీ, లేత పసుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)

కొత్త కార్యక్రమాలు చేపడతారు. ఆత్మీయులు, బంధువుల నుంచి ముఖ్య సమాచారం అందుతుంది. కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వాహనయోగం. ప్రముఖులతో చర్చలు సాగిస్తారు. భూములు, వాహనాలు కొంటారు. వ్యాపారాలలో చిక్కులు తొలగుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు దక్కతాయి. రాజకీయవర్గాలకు పదవీయోగం. నీలం, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)

ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. బంధువర్గంతో అకారణంగా తగాదాలు. ఆలోచనలు నిలకడగా ఉండవు. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. నిరుద్యోగుల యత్నాలు మందగిస్తాయి. శ్రమ తప్ప ఫలితం కనిపించదు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో గందరగోళ పరిస్థితి. ఉద్యోగులకు కొన్ని మార్పులు. పారిశ్రామికవర్గాలకు పర్యటనలు వాయిదా. నలుపు, చాక్లెట్ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశస్తోత్రాలు పఠించండి.



మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)

ద్వీర్షకాలిక సమస్యలు తీరతాయి. ఆవులు, మిత్రులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. వాహనయోగం. రావలసిన సొమ్ము అందుతుంది. ఇంతకాలం పడిన శ్రమ ఫలిస్తుంది. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు ఉన్నతహోదాలు. రాజకీయవర్గాలకు కొత్త పదవులు దక్కతాయి. గులాబీ, బంగారురంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకదుర్గాదేవిని పూజించండి.



6 నవంబర్ నుంచి
12 నవంబర్, 2016
వరకు



ఇన్సీయా
టూరో అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

కొత్త అవకాశాలు కలిసొస్తాయి. ఆస్తులను సమకూర్చుకుంటారు. విందు వినోదాల్లో గడుపుతారు. విలాసాల కోసం ఖర్చు చేస్తారు. అద్భుతమైన ఆర్థిక విజయాలను అవలీలగా సొంతం చేసుకుంటారు. భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవడంలో విఫలమవుతారు. సన్నిహితుల తీరు పట్ల నిరాశ చెందుతారు. ప్రేమ సంబంధాలలో ఆచి తూచి వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది.

లక్ష్మీ కలర్: ఎరుపు

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

ఇంటా బయటా తీరిక లేనంతగా పని ఒత్తిడి ఉంటుంది. వృత్తి ఉద్యోగాల్లోని వారికి వృధా శ్రమ తప్పకపోవచ్చు. ఆరోగ్య సమస్యలు ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. చికిత్స కోసం వైద్యులను సంప్రదించాల్సి రావచ్చు. ప్రేమ వ్యవహారాలు నిరాశ కలిగించే సూచనలు ఉన్నాయి. జీవిత భాగస్వామికి మరింత సమయం కేటాయించి పరిస్థితిని చక్కదిద్దుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు.

లక్ష్మీ కలర్: గోధుమ రంగు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

వృత్తి ఉద్యోగాల్లో అద్భుతంగా రాణిస్తారు. మిమ్మల్ని విజయపథంలో ముందుకు నడిపే భారీ మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. గొప్ప అవకాశాలు దొరుకుతాయి. తీరిక దొరకడమే గగనంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపాల్సి ఉంటుంది. ప్రేమానుబంధాల్లోని మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక చింతనలో పడతారు. అనూహ్యమైన సంఘటనలు ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తుతాయి.

లక్ష్మీ కలర్: లేత నారింజ

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

అవరోధాలను అధిగమిస్తూ విజయపథంలో దూసుకుపోతారు. మీ దూకుడును ఏ శక్తి కట్టడి చేయలేదు. ఆర్థికంగా అద్భుతంగా ఉంటుంది. సంకల్పబలమే కాక, సానుకూలమైన గ్రహబలం మిమ్మల్ని ఉన్నత శిఖరాల వైపు నడిపిస్తుంది. కొత్త ఆలోచనలతో కొత్త వ్యాపారాలను ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు ప్రారంభిస్తారు. కుటుంబంలో సుఖశాంతులు నెలకొంటాయి.

లక్ష్మీ కలర్: ముదురు నారింజ

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

ప్రేమానుబంధాలకు సంబంధించి తీవ్ర నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిన అనివార్యత ఏర్పడుతుంది. అనుకోని అవరోధాలు ఎదురైనా, నచ్చిన వ్యక్తితో వివాహం జరిగే సూచనలు ఉన్నాయి. కొత్త ఉత్సాహంతో ఉరకలేస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో పనికి అమిత ప్రాధాన్యమిస్తారు. ఆరోగ్యంపై అదనపు శ్రద్ధ చూపాల్సి వస్తుంది. కలలను సాకారం చేసుకునేందుకు అహరహం ప్రయత్నిస్తారు.

లక్ష్మీ కలర్: తెలుపు

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

ఇంటిని అధునాతనంగా తీర్చిదిద్దుకుంటారు. అలంకరణలకు ప్రాధాన్యమిస్తారు. చిరకాలంగా కొనసాగిస్తున్న పనులను అనుకున్న రీతిలో ముగిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఇప్పటి వరకు ఎదురవుతూ వచ్చిన చికాకులన్నీ తొలగిపోతాయి. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో రాజీమార్గాన్ని అవలంబించి బంధాన్ని నిలబెట్టుకుంటారు. పని ఒత్తిడికి దూరంగా విహారయాత్రలకు వెళతారు.

లక్ష్మీ కలర్: నేరేడు రంగు

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

కాలమంతా హడావుడిగా గడిచిపోతుంది. పని ఒత్తిడి ఊపిరి సలపనివ్వదు. అనూహ్యమైన సమాచారం మిమ్మల్ని కలవరపెడుతుంది. కాలమే అన్ని గాయాలనూ మాన్పుతుందని గ్రహిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లోని సమస్యలు సానుకూలంగా పరిష్కారమవుతాయి. కళా సాధన ద్వారా లేదా మనసుకు నచ్చిన పనిలో నిమగ్నం కావడం ద్వారా సాంత్యన పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

లక్ష్మీ కలర్: ఆకుపచ్చ

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

కొత్త పనులకు నాంది పలుకుతారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో సవాళ్లతో కూడిన బాధ్యతలను ఆత్మవిశ్వాసంతో స్వీకరిస్తారు. పని పట్ల నిబద్ధతను చాటుకుంటారు. మందకొడిగా ఉన్న వ్యాపారాలను విజయవంతంగా లాభాల బాట పట్టిస్తారు. ఒంటరిగా ఉంటున్న వారికి పెళ్లిళ్లు జరిగే సూచనలు ఉన్నాయి. భావసారూప్యత గల వ్యక్తులనుంచి కీలకమైన సాయం అందుతుంది.

లక్ష్మీ కలర్: పసుపు

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

జీవితంలో అలముకున్న చీకట్లు తొలగిపోతాయి. భవిష్యత్తుపై కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. ఇంతవరకు వెన్నాడిన కష్టాలకు గల కారణాలు స్పష్టంగా అర్థమవుతాయి. మానసిక స్థైర్యంతో అవరోధాలను అధిగమిస్తారు. శ్రమకు తగిన ఫలితాలను అందుకుంటారు. ప్రేమానుబంధాల బలోపేతానికి సమయం వెచ్చిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక చింతనలో పడతారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు.

లక్ష్మీ కలర్: వెండి రంగు

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

వృత్తి ఉద్యోగాల్లో సత్తా చాటుకుంటారు. ధైర్యంగా సవాళ్లను ఎదుర్కొంటారు. బంధాలను బలోపేతం చేసుకోవడానికి చిత్తశుద్ధితో మీ వంతు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కొత్త పనులను ప్రారంభిస్తారు. పాత పద్ధతులను విడనాడి అన్ని అంశాల్లోనూ మార్పులకు నాంది పలుకుతారు. చిరకాలం నాటి ఆలోచనలను ఆచరణలో పెడతారు. ఆత్మీయుల నుంచి కానుకలను అందుకుంటారు.

లక్ష్మీ కలర్: లేత ఆకుపచ్చ

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

పని ఒత్తిడి నుంచి విరామం తీసుకుంటారు. తీరికగా, కాసంత బద్ధకంగా కాలం గడుపుతారు. మనసుకు నచ్చిన పనులతో సేదదీరుతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఇదివరకటి కృషికి తగిన ఫలితాలను అందుకుంటారు. కొత్తగా ఆస్తులను కొనుగోలు చేస్తారు. పెట్టుబడులపై లాభాలను అందుకుంటారు. కుటుంబ సభ్యులతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు.

లక్ష్మీ కలర్: ఇటుక రంగు

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

ప్రేమ వ్యవహారాల్లో ఒక నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఒంటరిగా ఉంటున్న వారికి పెళ్లి జరిగే సూచనలు ఉన్నాయి. ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. వ్యాయామంపై దృష్టి సారించాల్సి ఉంటుంది. చేపట్టిన పనులను మరింత ఏకాగ్రతతో పూర్తి చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో సమస్యలు తేలికగా సమసిపోతాయి.

లక్ష్మీ కలర్: తెలుపు

www.homeocare.in

30+
YEARS
PROMISING
HEALTH & CARE

హోమియోకేర్ అంటే కంప్లీట్ కేర్.

అందుకే నా “సంతానలేమి”
లోపాల నివారణకు నేను
హోమియోకేర్ను ఎంచుకున్నాను.



స్త్రీ పురుషులలో సంతానలేమికి
మా స్పెషాలిటీ చికిత్సలు:

- నెలసరి సమస్యలు
- PCOD
- హైపోథైరాయిడ్
- యుటెరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్
- తరచు గర్భస్రావాలు
- ట్యూబల్ బ్లాక్స్
- సెక్స్ సమస్యలు
- నరాల బలహీనత
- వీర్యకణాల లోపం



హోమియోకేర్®
ఇంటర్నేషనల్

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212 | కన్సల్టేషన్ ఉచితం 955 000 1199

హైదరాబాద్ (అబడ్స్, బేగంపేట్, దిల్సుఖ్ నగర్, జూబ్లీ హిల్స్, కూకట్ పల్లి, మాసబ్ ట్యాంక్, మియాపూర్), హనుమకొండ, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి, రాజమండ్రి, గుంటూరు, ఒంగోలు, నెల్లూరు. కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి