

Swachhta Pakhwada - 2020

28th December 2020 (Day 13) report

Theme: Campaign on waste water utilization for kitchen garden in ICAR-NIVEDI quarters

Water is a basic necessity of every living being. As per the estimate globally 785 million people lack even a basic drinking-water service and by 2025, half of the world's population will be living in water-stressed areas. Water is essential for basic hygiene and sanitation purposes. Similarly, availability of potable water for consumption improves health, reduces waterborne diseases thereby improve economy of the country.

Considering the importance of water conservation, campaign was conducted at the staff quarters, the residents were encouraged to save and utilize household waste water for kitchen gardening activity. The quarter residents pledged to save the water and to initiate kitchen gardening. A bilingual leaflet (English and Kannada) describing the importance and benefits of kitchen gardening was prepared and distributed to residents.


To promote kitchen gardening and to bring a sense of self-reliance that is a step towards achieving Atmanirbhar Bharat, seeds of five different vegetables developed at ICAR-IIHR, Bengaluru (Chilli Hybrid – ARKA Haritha, Pumpkin – ARKA Suryamukhi, Brinjal – ARKA Anand, Okra – ARKA Anamika, Palak – ARKA Anupama) were distributed to the residents.



Creation of awareness on Kitchen Gardening as well as distribution of leaflets/ vegetable seeds among the residents of the ICAR-NIVEDI quarters by distributing leaflets



Kitchen Gardening: Importance and Benefits



SWACHHA BHARAT ABHIYAN

Kitchen Gardening

The practice of growing fruits, vegetables, flowers in the vicinity of house is called as kitchen gardening. Kitchen gardening is also popularly known as nutrition gardening

Suitable Crops

The crops like vegetables, fruits, tuber crops, flowers, aromatic plants, spices, medicinal plants and certain trees can be grown in kitchen garden

Importance of Kitchen Gardening

- Vegetables and fruits are an indispensable part of our diet
- They are rich in nutrients which are essential for body function
- Growing one's own requirement of vegetables/fruits brings sense of self sustainability
- Ensure continuous supply of vegetables and fruits round the year

Benefits of Kitchen Gardening

- A family can get supply of fresh fruits and vegetables from the garden
- A relatively smaller area is sufficient to grow a families' requirement of veggies and fruits
- Surplus harvest can be sold and income can be generated
- Fruits and vegetables are an important source of vitamins, minerals and fiber essential for the body
- One can be assured about the quality of the harvest
- It is possible to cut down the expenditure on purchase of fruits and veggies
- Waste water from kitchen itself is sufficient for growing
- Gardening helps to keep the surroundings of the house clean and tidy
- Gardening activity keeps the body and mind sound

ICAR – National Institute of Veterinary Epidemiology and Disease Informatics
 Yelahanka, Bengaluru – 560 064



ಕೈತೋಟದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು



ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ

ಕೈತೋಟ

ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಕೈತೋಟವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ತ ಬೆಳೆಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಗಡ್ಡೆ, ಹೂವು, ಸಾಂಬಾರು ಬೆಳೆಗಳು, ಸುಗಂಧ, ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳನ್ನು ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯ ಬಹುದಾಗಿದೆ

ಕೈತೋಟದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

- ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ
- ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶ ಭರಿತವಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ
- ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಅವೇ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಲ್ಪಂಬನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ
- ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ

ಕೈತೋಟದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕಡಿಮೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವಷ್ಟು ಅಜಾ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು
- ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಆದಾಯವನ್ನೂ ಸಹ ಪಡೆಯ ಬಹುದು
- ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ
- ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಾವೇ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಬೆಳೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ
- ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಮಾಡುವ ಖರ್ಚನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು
- ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿದ ನೀರು ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸಹ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು
- ಕೈತೋಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ
- ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ

ಭಾ. ಕೈ. ಅ. ಪ - ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಶು ರೋಗ ಸೋಂಕು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಯೆಲಹಂಕ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 064

Leaflet on Kitchen Gardening: Importance and Benefits