

ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ അടുകളത്തോട്ടം



ഡോ.ജോസ് ജോസഫ്
 പ്രൊഫസർ,
 ഹോർട്ടികൾച്ചർ കോളേജ്,
 വെള്ളാനിക്കര
 ഫോൺ: 9387100119

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനും രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിക്കും നിത്യക്ഷേമത്തിൽ പച്ചക്കറികൾ ആവശ്യമായ അളവിൽ നിർബന്ധമായും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. എന്നാൽ ഉയർന്ന വിലയും ദുർലഭ്യവും പലപ്പോഴും ആഹാരത്തിലെ പച്ചക്കറികളുടെ അളവിനെ പരിമിതപ്പെടുത്താൻ സാധാരണക്കാരനെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അനുസംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും കേരളത്തിലെ വിപണികളിലെത്തുന്ന പച്ചക്കറികളാകട്ടെ രാസവളങ്ങളും രാസകീടനാശിനികളും അമിതമായ അളവിൽ പ്രയോഗിച്ച് വളർത്തിയെടുത്തവയാണ്. മരുന്നടൻ പച്ചക്കറികളെക്കാൾ പോഷകമേന്മ കൂടുതലുള്ളവയാണ് മലയാളികൾ പരമ്പരാഗതമായി കൃഷിചെയ്തു വരുന്ന നാടൻ പച്ചക്കറികൾ.

അല്പം ശ്രദ്ധയും സമയവും ഉണ്ടെങ്കിൽ ആർക്കും വിട്ടുവശ്യത്തിന് നിത്യേന വേണ്ടി വരുന്ന നാടൻ പച്ചക്കറികൾ വീട്ടുമുറ്റത്തുതന്നെ വളർത്തിയെടുക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. വിട്ടുവശ്യത്തിനു വേണ്ട പച്ചക്കറികൾ ശാസ്ത്രീയമായി വളർത്തിയെടുക്കുന്ന പച്ചക്കറിത്തോട്ടത്താണ് അടുകളത്തോട്ടം എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. സമീകൃതാഹാരത്തിനു വേണ്ട എല്ലാ പോഷകങ്ങളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന പച്ചക്കറികൾ ഉൾപ്പെടുത്തി വളർത്തുന്ന അടുകളത്തോട്ടം പോഷകത്തോട്ടം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഫവർഗ്ഗങ്ങളും കായ്കറികളും ഇലക്കറികളുമെല്ലാം പോഷകത്തോട്ടത്തിൽ കൃഷിചെയ്യാം.

പോഷകത്തോട്ടം നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ ഒരാൾക്ക് ഒരു സെന്റ് എന്ന കണക്കിൽ പോഷകത്തോട്ടത്തിന്റെ വിസ്തൃതി നിർണ്ണയിക്കാം. അഞ്ച് അംഗങ്ങളുടെ ഒരു കുടുംബത്തിന് അഞ്ച് സെന്റ് സ്ഥലം മതിയാകും. സ്ഥലലഭ്യത കൂടുതലാണെങ്കിൽ 10 സെന്റിന്റെ അടുകളത്തോട്ടം നിർമ്മിക്കാം.

സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ഒരു സെന്റിൽപോലും അടുകളത്തോട്ടം തയ്യാറാക്കാം. വീടിന്റെ പരിസരത്തുള്ള തുറസ്സായ സ്ഥലം വേണം അടുകളത്തോട്ടത്തിനു വേണ്ടി തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ. തണൽ കൂടുതലുള്ളതും വെള്ളക്കെട്ടുള്ളതുമായ സ്ഥലം പാടില്ല. വീട്ടിൽ നിന്നുമുള്ള പാഴ്ജലം നനക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം. എന്നാൽ സോപ്പുവെള്ളം ചെടികൾക്ക് ഹാനികരമാണ്. തണലും വെള്ളക്കെട്ടുമുള്ള സ്ഥലം അടുകളത്തോട്ട നിർമ്മാണത്തിന് അനുയോജ്യമല്ല. മണൽ കലർന്ന പശിമരാശി മണ്ണാണ് പച്ചക്കറികൃഷിക്ക് ഏറ്റവും നല്ലത്. അടുകളത്തോട്ടത്തിന്റെ വിശദമായ ഒരു പ്ലാൻ തയ്യാറാക്കി എല്ലാത്തരം പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തി എന്ന് ഉറപ്പാക്കിയതിനു ശേഷം വേണം നടാൻ. കൃഷി തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് കട്ടകൾ, പാഴ്വസ്തുക്കൾ, കളകൾ തുടങ്ങിയവ നിക്കം ചെയ്ത് സ്ഥലം വൃത്തിയാക്കണം.

അടുകളത്തോട്ടത്തിന്റെ വടക്കുവശത്തുള്ള മൂന്നിൽ ഒരു ഭാഗം ദീർഘകാലം വിളകളായ കറിവേപ്പ്, മുളിങ്ങ, നാരകം, പപ്പായ, കറയ്ക്കുള്ള വാഴ, ചാമ്പ, പേര, ഇരുമ്പൻ പുളി, തുടങ്ങിയവക്കായി നിശ്ചയിക്കണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്ന തുകൊണ്ട് തണൽ ഒഴിവാക്കി കിട്ടുകയും ബാക്കി ഭാഗത്ത് ചെറുപ്ലോട്ടുകളായി തിരിച്ച് മറ്റ് പച്ചക്കറികൾ കൃഷിചെയ്യാനും സാധിക്കും. ദീർഘകാല വിളകളുടെ ഇടയിൽ തണലിൽ വളരാൻ ഒഴിവുള്ള കാന്താരി, ഇഞ്ചി, മഞ്ഞൾ, ചൈന, ചേമ്പ്, കാച്ചിൽ, സാമ്പാർ ചീര തുടങ്ങിയവ കൃഷി ചെയ്യാം. മണ്ണിടവ കൃഷി ചെയ്യാം. പ്ലോട്ടുകൾ തമ്മിൽ വേർതിരിക്കുന്ന വരമ്പുകളിൽ കുർക്കി, ഉള്ളി തുടങ്ങിയവ കൃഷി ചെയ്യാം. മണ്ണിടവ കൃഷി ചെയ്യാം. പ്ലോട്ടുകൾ തമ്മിൽ വേർതിരിക്കുന്ന വരമ്പുകളിൽ കുർക്കി, ഉള്ളി തുടങ്ങിയവ കൃഷി ചെയ്യാം.

അടുകളത്തോട്ടത്തിലെ വിളപരിക്രമം		
കാലവർഷക്കാലം (മെയ് സെപ്റ്റംബർ)	മഞ്ഞുകാലം (സെപ്റ്റംബർ-ജനുവരി)	വേനൽക്കാലം (ഫെബ്രുവരി -മെയ്)
പാവൽ/ചുരയ്ക്ക്/ പടവലം	കാർട്ട്/ഉള്ളി/മുളുകി	ചുവന്നചീര
മഞ്ഞൻ/കുമ്പളം	വഴുതന/തക്കാളി	വെണ്ട
തടയൻ, കുറ്റിച്ചയർ	കാബേജ്/കോളിഫ്ലവർ/കാപ്സിം	വഴുതന
പച്ചച്ചീര	പടവലം	മുളക്
വാളിച്ചയർ/അമരയൻ	വെള്ളരി	പാവൽ
പയർ/തിരുവഴുതന	തണ്ണിമത്തൻ (ഡിസംബർ)	വെള്ളരി
സാമ്പാർചീര	ചതുരപ്പയർ/കൊത്തമര	മഞ്ഞൻ/കുമ്പളം
ചേമ്പ്/കച്ചിൽ/കുർക്കി/മധുരക്കിഴങ്ങ്	വെണ്ടചീര	(വേനൽകൃഷി)
വഴുതന/വെണ്ട/മുളക്		കുമ്പളം
		പിച്ചിൽ



ശം മധുരച്ചീരയുടെ കമ്പുകൾ ഒരടി അകലത്തിൽ നട്ട് ജൈവവേലി നിർമ്മിക്കാം. ഇതിൽ രണ്ടു മീറ്റർ അകലത്തിൽ അഗത്തിച്ചീരയുടെ വിത്ത് നട്ടുപാകി വളർത്താം. പാവൽ, പടവലം, പതിനെട്ടുമണിയൻ പയർ, ചതുരപ്പയർ, കോവൽ, അമര, നിത്യവഴുതന തുടങ്ങിയവയുടെ വേലികളിൽ പടർത്താം. മുൻഭാഗത്ത് ആർച്ചിന്റെ ആകൃതിയിൽ ബാസല്ല ചീരവള്ളികൾ പടർത്തുന്നത് തോട്ടത്തെ ആകർഷകമാക്കും. അടുകളത്തോട്ടത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്ത് കമ്പോസ്റ്റ് കൃഷി അല്ലെങ്കിൽ മണ്ണിറ കമ്പോസ്റ്റ് യൂണിറ്റ് സ്ഥാപിച്ചാൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള ജൈവവളം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാം.

വിളകളുടെ സീസൺ അനുസരിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായ വിള പരിക്രമം പാലിച്ചാൽ ആവശ്യമായ പച്ചക്കറികൾ അടുകളത്തോട്ടത്തിൽ തന്നെ ആണ്ടു മുഴുവൻ വിളിയിച്ചെടുക്കാം. ഒരേ പ്ലോട്ടിൽ തുടർച്ചയായി ഒരേ വിളയോ ഒരേ വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട വിളയോ കൃഷി ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. വർഷക്കാലം, മഞ്ഞുകാലം, വേനൽക്കാലം എന്നിങ്ങനെ ഓരോ സീസണും യോജിച്ച വിളകൾ പ്ലോട്ടുകളിൽ സീസൺ അനുസരിച്ച് കൃഷി ചെയ്യണം. വെണ്ട, വഴുതന, പച്ചമുളക്, തടയൻ അല്ലെങ്കിൽ കുറ്റിച്ചയർ, പച്ചച്ചീര തുടങ്ങിയവ വർഷക്കാലത്ത് കൃഷിചെയ്യാം. അമരപ്പയർ, ചതുരപ്പയർ എന്നിവ ജൂലൈ മാസത്തിൽ നട്ടാൽ വേനൽക്കാലം വരെ വിളവെടുക്കാം. തക്കാളി കോളിഫ്ലവർ, കാബേജ്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, കാർട്ട് തുടങ്ങിയവ മഞ്ഞുകാലത്ത് കൃഷിചെയ്യാൻ യോജിച്ച ശീതകാല പച്ചക്കറി വിളകളാണ്. ചുവന്നചീര, വെള്ളരി, കുമ്പളം, ചുരയ്ക്ക് തുടങ്ങിയവ ജനുവരി മുതൽ ഏപ്രിൽ മെയ് വരെയുള്ള വേനൽക്കാലത്ത് കൃഷിചെയ്യാം. ചേന ഫെബ്രുവരി-മാർച്ച് മാസത്തിലും, കാച്ചിൽ, ചെറുകിഴങ്ങ് എന്നിവ മാർച്ച് ഏപ്രിൽ മാസത്തിലും ചേമ്പ് മെയ്-ജൂൺ മാസത്തിലും കൃഷി ചെയ്യാം. പച്ചച്ചീര വർഷക്കാലത്തും ചുവന്നചീര മഴക്കാലമൊഴികെയുള്ള സമയത്തും കൃഷിചെയ്യാം.

മഴയിലെ വ്യത്യാസവും കാലാവസ്ഥയുടെ മാറ്റവുമനുസരിച്ച് നടിൽസമയത്തിൽ വിവിധ പ്രദേശങ്ങളിൽ ചെറിയ വ്യത്യാസമുണ്ടായിരിക്കും.

അടുകളത്തോട്ടത്തിൽ നാടൻ ഇനങ്ങളും അത്യുല്പാദന ശേഷിയുള്ള ഇനങ്ങളും കൃഷിചെയ്യാം. വിളക്കൊലിമ കൂടിയ ഇനങ്ങൾ കൃഷി ചെയ്യുമ്പോൾ ശാസ്ത്രീയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പിന്തുടരണം. രാസവിഷവസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കി പൂർണ്ണമായും ജൈവരീതിയിലുള്ള കൃഷിയാണ് അടുകളത്തോട്ടത്തിൽ നടത്തേണ്ടത്. രോഗ-കീടനിയന്ത്രണം കഴിവതും ജൈവിക മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ നടത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. തുടർച്ചയായി അടുകളത്തോട്ടത്തിൽ പച്ചക്കറി കൃഷിചെയ്യുമ്പോൾ സെന്റിന് 100 കിലോഗ്രാം എന്ന നിരക്കിൽ ഉണക്കിപ്പെടിച്ച കാലിവളമോ കമ്പോസ്റ്റ് റോ ചേർത്തു കൊടുക്കണം.

ചൈന, ചേമ്പ്, കാച്ചിൽ, സാമ്പാർ ചീര തുടങ്ങിയവ കൃഷി ചെയ്യാം. മണ്ണിടവ കൃഷി ചെയ്യാം. പ്ലോട്ടുകൾ തമ്മിൽ വേർതിരിക്കുന്ന വരമ്പുകളിൽ കുർക്കി, ഉള്ളി തുടങ്ങിയവ കൃഷി ചെയ്യാം. മണ്ണിടവ കൃഷി ചെയ്യാം. പ്ലോട്ടുകൾ തമ്മിൽ വേർതിരിക്കുന്ന വരമ്പുകളിൽ കുർക്കി, ഉള്ളി തുടങ്ങിയവ കൃഷി ചെയ്യാം.