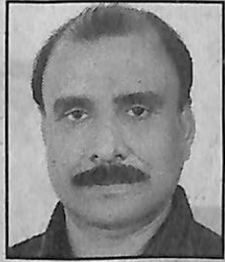


വേനൽക്കാലത്ത് ചീര കൃഷി ചെയ്യാം

Weekshanam 6-1-19,, p-09



ഡോ.ജോസ് ജോസഫ്
ഫോൺ: 9387100119

മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ ഇലക്കറികൾക്ക് സുപ്രധാനമായ സ്ഥാനമാണുള്ളത്. ആരോഗ്യമുള്ള ജീവിതം നയിക്കാൻ പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാൾ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 75-125ഗ്രാം ഇലക്കറികളെങ്കിലും കഴിച്ചിരിക്കണം. ഒരുകാലത്ത് ഇലക്കറികളാൽ സമ്പന്നമായിരുന്നു മലയാളിയുടെ ഭക്ഷണം. എന്നാൽ അനാരോഗ്യകരമായ ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് ശീലം വ്യാപകമായതോടെ മലയാളിയുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഇലക്കറികളുടെ അളവ് വളരെ കുറഞ്ഞു. ഇത് നിരവധി ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ട്. ജീവകം എ യുടെ ഭക്ഷണത്തിലെ പ്രധാന സ്രോതസ്സുകളിലൊന്നാണ് ഇലക്കറികൾ. ജീവകം ബി, സി, ഇ ധാതുലവണങ്ങളായ ഇരുമ്പ്, കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവയും ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നാരിന്റെ അംശം കൂടുതലായതിനാൽ ഇലക്കറികൾ ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തും. സ്ട്രീം കളുടെ പ്രത്യേകിച്ച് മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്ക് ഭക്ഷണമാണിത്.

ധാരാളം ഇലക്കറികൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. ചീരയാണ് കേരളത്തിൽ വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കൃഷി ചെയ്യുന്ന ഇലക്കറി വിള. ബാസല്ല (വള്ളിച്ചീര), ചെക്കൂർമാനിസ് (മധുരച്ചീര), ചക്രവർത്തിചീര, വെള്ളച്ചീര, സാമ്പാർചീര, അക്ഷരചീര (പൊന്നാങ്കണ്ണിച്ചീര) ചീരസ്ഥായി വിളകളായ മുരിങ്ങ, അഗത്തിച്ചീര, സൗഹൃദച്ചീര, ചായമൻസ എന്ന മെക്സിക്കൻ ചീര തുടങ്ങിയവയും കൂടാതെ, താഴെതന്നെ എന്നിവയുമെല്ലാം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇലക്കറി വിളകളായി കൃഷി ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ഉഷ്ണകാല ഇലക്കറി വിളകളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രചാരമുള്ളതും പെട്ടെന്ന് വിളവെടുക്കാവുന്നതുമായ ഇലക്കറി വിളയാണ് ചീര. പോഷക സമ്പന്നമായ ചീര അധികം ചെലവില്ലാതെ വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ കൃഷി ചെയ്യാം. അടുക്കളത്തോട്ടത്തിലെ ഒഴിച്ചുകൂട്ടാനാവാത്ത ഇലക്കറി വിളയാണ് ചീര. ധാരാളം ജീവകം എ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ചീര നിശാസത അകറ്റും. കാർഷികത്തിന് വർദ്ധിപ്പിക്കും. ധാരാളം കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവ ഉള്ളതിനാൽ എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കും. ഇരുമ്പിന്റെ നല്ല സ്രോതസ്സായതിനാൽ വിളർച്ച അകറ്റും. ബീന കരോട്ടിൻ, ജീവകം.സി, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയും ചീരയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ചർമ്മസംരക്ഷണത്തിനും ചീര ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ഉ



ത്തമാണ്. അമരാന്തസിയേ കുടുംബത്തിൽ പെടുന്ന ചീരയിൽ ഇലക്കറിയായി പല ഇനങ്ങൾ കൃഷിചെയ്തുവരുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ അമരാന്തസ് ട്രൈകളർ എന്ന വിഭാഗമാണ് കേരളത്തിൽ വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കൃഷി ചെയ്തു വരുന്നത്. അമരാന്തസ് ഡ്യൂബിയസ്, അമരാന്തസ് ലിവിഡസ് എന്നിവയാണ് മറ്റ് പ്രധാന ഇനങ്ങൾ. കളകളായി വളരുന്ന അമരാന്തസ് സ്പൈനോസസ് (മുള്ളച്ചീര), അമരാന്തസ് വിരിഡിസ് (കുഴച്ചീര) എന്നിവയുടെ ഇലകളും കറിവെക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

കേരളത്തിലെ ചുടും ഇരുൾപ്പുറമുള്ള കാലാവസ്ഥ ചീരയുടെ വളർച്ചക്ക് അനുയോജ്യമാണ്. അനുയോജ്യമായ താപനില 26 മുതൽ 30 വരെ ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസാണ്. അനുയോജ്യമായ ഇനങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത് ചീര

ആണ്ടു മുഴുവൻ കൃഷി ചെയ്യാം. എന്നാൽ കനത്ത മഴയുള്ള ജൂൺ-ജൂലൈ മാസങ്ങൾ അത്ര നന്നല്ല. മഴക്കാലത്ത് രോഗസാധ്യത കൂടുതലുള്ളതിനാൽ പ്രതിരോധശേഷിയുള്ള സി.ഒ-ഒന്ന് എന്ന പച്ചചീര കൃഷിചെയ്യാം. ചുവന്നചീര ഇനങ്ങളിൽ മഴക്കാലത്ത് ഇലപ്പുളി രോഗം വ്യാപകമാണ്. വേനൽക്കാലത്ത് ചുവന്നചീര ഇനങ്ങൾ കൂടുതൽ വിളവ് നൽകും. പകൽ ദൈർഘ്യം കുറച്ചുള്ള നവംബർ-ഡിസംബർ മാസങ്ങളിൽ കണ്ണാറ ലോക്കൽ പോലുള്ള ചില ഇനങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് പൂക്കാറുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതിനാൽ ഈ സമയത്ത് ഇത്തരം ഇനങ്ങൾ കൃഷി ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. എല്ലാത്തരം മണ്ണിലും ചീര കൃഷി ചെയ്യാമെങ്കിലും നല്ല നിർവാർച്ചയും വളക്കൂറുമുള്ള മണൽകലർന്ന പശിമരാശി മണ്ണാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്.

പച്ചനിറത്തിലും ചുവന്നനിറത്തിലുമുള്ള ചീര ഇനങ്ങൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. കേരളത്തിൽ ചുവന്ന നിറത്തിലുള്ള ചീര ഇനങ്ങൾക്കാണ് ഡിമാൻഡ് കൂടുതൽ. എന്നാൽ കേരളത്തിന് പുറത്ത് പച്ചനിറത്തിലുള്ള ചീര ഇനങ്ങളോടാണ് പ്രിയം കൂടുതൽ. അരുൺ, കണ്ണാറ ലോക്കൽ, കൃഷ്ണശ്രീ എന്നിവ ചുവന്ന നിറത്തിലുള്ള ചീര ഇനങ്ങളാണ് ഏതു കാലത്തും കൃഷി ചെയ്യാവുന്ന അരുൺ വേനൽക്കാലത്ത് കൃഷിചെയ്യാൻ യോജിച്ച ഏറ്റവും മികച്ച ഇനമാണ്. വയലറ്റുകൾ ചുവക്കുന്നിറത്തോടുകൂടി ഈ ഇനത്തിന്റെ തണ്ടിന് മൃദുത്വം കൂടുതലുണ്ട്. രുചിയും തുക്കവും കൂടുതലാണ്. പലതവണ വിളവെടുക്കാൻ യോജിച്ച ഇനമാണ് കണ്ണാറ ലോക്കൽ. കടുംപച്ച നിറത്തോടുകൂടിയ ഈ ഇനത്തിന് ജന്തുബാധസ്വഭാവമുണ്ട്. പകൽ

ദൈർഘ്യം കുറവുള്ള നവംബർ-ഡിസംബർ മാസങ്ങളിൽ പെട്ടെന്ന് പൂക്കുമെന്നതിനാൽ ഇതിന്റെ കൃഷിസമയം ഇതനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കണം. ചുവന്നു മാംസളമായ തണ്ടുകളുള്ള കൃഷ്ണശ്രീ ഇനത്തിന്റെ ഇലകൾക്ക് തവിട്ടുകലർന്ന ചുവപ്പു നിറമാണ്. ഈ ഇനവും പലതവണ വിളവെടുക്കും. സി.ഒ-ഒന്ന്, സി.ഒ-ഒണ്ട്, സി.ഒ-മൂന്ന്, മോഹിനി, രോണുശ്രീ എന്നിവ പച്ചചീര ഇനങ്ങളാണ്. ആലപ്പുഴ ജില്ലയുടെ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള നാടൻ ചീരയിനമാണ് പട്ടുചീര. താമര ആകൃതിയുള്ളതിനാൽ താമരച്ചീര എന്നും ഇതിന് പേരുണ്ട്. വേനൽക്കാലത്താണ്. നല്ല കടും ചുവപ്പു നിറമുള്ള ഈ ചീരയുടെ കൃഷി. രുചികരമായ ഈ ചീരക്ക് ആലപ്പുഴ, എറണാകുളം മാർക്കറ്റുകളിൽ നല്ല ഡിമാന്റുണ്ട്.

നേരിട്ട് വിത്തു പാകിയോ, തവാരണയിൽ തൈകളുണ്ടാക്കി പഠിച്ചു നട്ടോ ചീര കൃഷിചെയ്യാം. മൂന്നു നാലു തവണ കിളിച്ച് ഇളക്കി കളകൾ നീക്കം ചെയ്ത് കൃഷി സ്ഥലം നിരപ്പാക്കണം. നേരിട്ടു വിത്തുപാകുമ്പോൾ മണ്ണ് പൊടിരുപത്തിൽ നിരപ്പാക്കി സെന്റിന് 100 കിലോഗ്രാം എന്ന നിരക്കിൽ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച കാലിവളവും ഒരു കിലോഗ്രാം എല്ലുപൊടിയും ചേർത്ത് ഇളക്കണം. വിത്ത് എല്ലായിടത്തുമെത്താൻ പൊടിമണലുമായി ചേർത്ത് പാകണം. പൊടിമണലിനൊപ്പം അരിപ്പൊടി, റവ എന്നിവ ചേർത്ത് പാകിയാൽ വിത്ത് ഉറുമ്പുകൾ കൊണ്ടുപോകുന്നത് ഒഴിവാക്കാം. വീടുകളിൽ അടുക്കളത്തോട്ടങ്ങളിൽ കൃഷി ചെയ്യുമ്പോൾ പഠിച്ചു നടുന്ന രീതിയാണ് നല്ലത്. നിലത്തു

പാകിയോ പന്ന പാത്രങ്ങളിൽ വിതച്ചു തൈകൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കാം. നല്ല സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലത്തുവേണം വിത്ത് നട്ട് തൈകൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ. വിത്തു വിതച്ചു കൃഷിചെയ്യുമ്പോൾ സെന്റിന് 10 ഗ്രാം വിത്തുവേണ്ടിവരും. എന്നാൽ തൈകൾ ഉല്പാദിപ്പിച്ച് കൃഷി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ വിത്തിന്റെ നിരക്ക് പകുതിയിലേറെയായി കുറയ്ക്കാം. നാലഞ്ചില പ്രായമാകുമ്പോൾ ഏകദേശം 20-25 ദിവസം പ്രായമാകുമ്പോൾ തൈകൾ പഠിച്ചു നടാം. ഉയരം അധികമാകുന്നതിനു മുമ്പേ തൈകൾ പഠിച്ചും നടണം. തൈകൾ നട്ടശേഷം ആവശ്യാനുസരണം നനക്കണം. തണൽ നൽകണം. കാലിവളവും എല്ലുപൊടിയും ചേർത്തു തയ്യാറാക്കിയ മണ്ണിലോ പോട്ടിംഗ് മിശ്രിതം നിറച്ച ഗ്രോബാഗുകളിലോ ചട്ടികളിലോ ചീരതൈകൾ പഠിച്ചു നടാം. 35 സെന്റിമീറ്റർ വീതിയും 15 സെന്റിമീറ്റർ ആഴവുമുള്ള ചാലുകൾ 30 സെന്റിമീറ്റർ അകലത്തിൽ എടുത്ത് വേനൽക്കാലത്ത് ചീരതൈകൾ നടാവുന്നതാണ്. 20 സെന്റിമീറ്റർ അകലത്തിൽ രണ്ടുവരികളായി തൈകൾ നടാം. ഇലകൾ സമുചമായി ലഭിക്കണമെങ്കിൽ ആവശ്യാനുസരണം വളപ്രയോഗം നടത്തണം.

കളയെടുക്കൽ, മണ്ണ് കൂട്ടിക്കൊടുക്കൽ, കളയെടുക്കൽ എന്നിവയാണ് പ്രധാന കൃഷിപ്പണികൾ. വേനൽക്കാലത്ത് ഒന്നിടവിട്ട ദിവസങ്ങളിൽ നനക്കണം. തൈകൾ പഠിച്ചു നട്ട് ഒരു മാസത്തിനുള്ളിൽ ആദ്യത്തെ വിളവെടുപ്പിനു പാകമാകും. പിന്നീട് ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ എന്ന തോതിൽ വിളവെടുക്കണം. ഓരോ വിളവെടുപ്പിനു ശേഷം നേർപ്പിച്ച ഗോമൂത്രം തളിച്ചു കൊടുത്താൽ ചെടികൾക്ക് പെട്ടെന്ന് വളർച്ച ലഭിക്കും. ഇതിന് മൂന്നു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ ഒ

രു ലിറ്റർ ഗോമൂത്രം ചേർക്കണം. ഒരാഴ്ച ഇടവിട്ട് സെന്റിന് ഒന്നര കിലോഗ്രാം എന്ന നിരക്കിൽ പൊടിച്ച കപ്പലണ്ടി പിണ്ണാക്ക് ചേർത്തു കൊടുക്കണം. ചാണക വെള്ളമോ പിണ്ണാക്കും ചാണകവും മറ്റും ചേർത്ത് പുളിപ്പിച്ച മിശ്രിതം നേർപ്പിച്ചോ മണ്ണിൽ ഒഴിച്ചുകൊടുക്കാം. മഴക്കാലത്ത് ചീരക്ക് ഇലപ്പുളി, ഇലപ്പെട്ടു രോഗം

ഉഷ്ണകാല ഇലക്കറി വിളകളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രചാരമുള്ളതും പെട്ടെന്ന് വിളവെടുക്കാവുന്നതുമായ ഇലക്കറി വിളയാണ് ചീര. പോഷക സമ്പന്നമായ ചീര അധികം ചെലവില്ലാതെ വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ കൃഷിചെയ്യാം. അടുക്കളത്തോട്ടത്തിലെ ഒഴിച്ചുകൂട്ടാനാവാത്ത ഇലക്കറി വിളയാണ് ചീര. ധാരാളം ജീവകം എ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ചീര നിശാസത അകറ്റും. കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ധാരാളം കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവ ഉള്ളതിനാൽ എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കും. ഇരുമ്പിന്റെ നല്ല സ്രോതസ്സായതിനാൽ വിളർച്ച അകറ്റും.

രം രൂക്ഷമാണ്. ചുവന്ന ഇനങ്ങളിലാണ് രോഗബാധകൂടുതൽ. പച്ചച്ചീരയും ചുവന്ന ചീരയും ഇടകലർത്തി നടുന്നത് രോഗത്തെ ഒരു പരിധിവരെ പ്രതിരോധിക്കും. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ സ്യൂഡോമോണാസ് 20 ഗ്രാം ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ എന്ന നിരക്കിൽ തളിച്ചു കൊടുക്കണം. മഞ്ഞൽപ്പൊടി മിശ്രിതം ഇടവിട്ടു തളിക്കുക. ഇതിന് നാലുഗ്രാം മഞ്ഞൽപ്പൊടി, ഒരു ഗ്രാം അഷക്കാരം, നാലുഗ്രാം പാൽക്കായം എന്നിവ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ ലയിപ്പിച്ച് ഇലയുടെ അടിയിലും മുകളിലും വീഴത്തക്കവിധം തളിക്കുക. വിത്തു പാകുന്നതിനു മുമ്പ് സ്യൂഡോമോണാസ് അല്ലെങ്കിൽ ട്രൈക്കോഡെർമ 100ഗ്രാം വിത്തിന് ഒരു ഗ്രാം എന്ന നിരക്കിൽ ചെറിയ നനവോടെ 8-10 മണിക്കൂർ ചേർത്തുവെയ്ക്കുന്നത് പ്രതിരോധം പകരും. ഇലപൊള്ളൽ രോഗവും സ്യൂഡോമോണാസ് തളിച്ച് നിയന്ത്രിക്കാം. കൂടുകൂട്ടിപ്പുഴ, ഇലച്ചുരുട്ടിപ്പുഴ എന്നിവയെ കാന്താർ-ഗോമൂത്ര മിശ്രിതം ഉപയോഗിച്ച് ചീരയുടെ നാശിനികളിൽ ഒന്ന് 10 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ ഏഴുമില്ലി എന്ന അളവിൽ ചേർത്ത് തളിച്ചു കൊടുത്തോ നിയന്ത്രിക്കാം. നേരത്തെ ചുവിയുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ മണ്ണ് തറഞ്ഞു പേരുകാതെ ഇടക്കിടെ ഇളക്കിക്കൊടുക്കണം. ആവശ്യാനുസരണം പാകു ജനക പ്രധാനമായ പുളിപ്പിച്ച ജൈവമിശ്രിതം, പച്ചപാണക തെളി തുടങ്ങിയവ ചേർത്തു കൊടുക്കണം. മണ്ണിൽ ഇരുൾപ്പൊടിയും ചീര പെട്ടെന്ന് പൂക്കും. ആവശ്യാനുസരണം ജലസേവനം നടത്തുക. പകൽ ദൈർഘ്യം കുറവുള്ള മാസങ്ങളിൽ പെട്ടെന്ന് പൂക്കുന്ന കണ്ണാറ ലോക്കൽ പോലുള്ള ഇനങ്ങളുടെ കൃഷി ഒഴിവാക്കുക.

