

കാർഷിക സർവകലാശാല പറയുന്നു: കഴിക്കാം, അറുപതോളം ഇലകൾ

Mathrubhumi 30.10.17

എൽ. മീര

തൃശ്ശൂർ: വാഴയുടെ തളിരിലയിൽ സ്വാദേറും തോരൻ ഒളിഞ്ഞിരിപ്പുണ്ടെന്ന് എത്ര പേർക്കറിയാം? 'രംഭ' എന്ന ഇലച്ചെടി ബിരിയാണിക്ക് കൂടുതൽ രുചിപകരുമെന്ന് അറിയാമോ? കാർഷിക സർവകലാശാല കാർഷിക സ്രീപഠനകേന്ദ്രത്തിൻറെതാണ് ചോദ്യം. ഉത്തരമില്ലെങ്കിൽ വെള്ളാനിക്കരയിലെ പഠനകേന്ദ്രത്തിലെത്താം. അവിടെ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ഇലകളെ നേരിട്ട് പരിചയപ്പെടാം. മുളൻചീരയും കുപ്പച്ചീരയും സാമ്പാർ ചീരയുമടക്കം ചീരയിനങ്ങൾതന്നെ നിരവധിയുണ്ട്. പുളിയാരില, ചങ്ങരംപരണ്ട, അസോള, കൊടിത്തുവ തുടങ്ങി അത്ര പരിചിതമല്ലാത്ത ഇനങ്ങളും ഉണ്ട്.

കർഷകരുടെ സഹായത്തോടെ കണ്ടെത്തിയ അറുപതോളം ഇനം ചെടികളാണ് ഇവിടെ നട്ടുവളർത്തുന്നത്. ചെടികളുടെ വിവരങ്ങളും അവയിൽനിന്ന് എന്തൊക്കെ വിഭവങ്ങൾ തയ്യാറാക്കാൻ കഴിയുമെന്നും സ്രീപഠനകേന്ദ്രം ഗവേഷകർ പറഞ്ഞുതരും.



കാർഷിക സർവകലാശാല കാർഷിക സ്രീപഠനകേന്ദ്രത്തിൻറെ ഇലക്കറിത്തോട്ടം

ഇങ്ങനെയൊരു ഇലക്കറിത്തോട്ടം ഒരുക്കിയതിനു പിന്നിൽ ഒരു ചരിത്രമുണ്ട്. വിളർച്ചയ്ക്കും അസമീക്ഷയത്തിനും പ്രതിവിധിയാണ് ഇലക്കറികൾ. കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവയാൽ സമ്പന്നമാണ്. സ്രീകൾക്ക് ഏറെ ഗുണകരവും. അതിനാൽ ഇലക്കറികളുടെ ഉപയോഗം അവരിൽ എത്രത്തോളമുണ്ടെന്നതിനെപ്പറ്റി സ്രീപഠനകേ

ന്ദ്രം 2013-15 കാലത്ത് സർവ്വേ നടത്തിയിരുന്നു. ഒരു വർഷം ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു ദിവസമെങ്കിലും 30 - 40 ഗ്രാം വരെ ഇലക്കറികൾ കഴിക്കണമെന്നാണ് ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിലെ സ്രീകളിൽ നടത്തിയ സർവ്വേയിൽ തുടർച്ചയായി ഈ അളവിൽ വർഷം മുഴുവൻ ഇലക്കറികൾ കഴിക്കുന്നത് രണ്ടു ശത

മാനം മാത്രമാണെന്ന് കണ്ടെത്തി. വല്ലപ്പോഴും കഴിക്കുന്നതാകട്ടെ 17-18 ശതമാനം പേരും.

ഇതേത്തുടർന്ന് സ്രീകളുടെ പ്രത്യുൽപാദനാരോഗ്യവും ആഹാരരീതിയും കൃഷിയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി സ്രീപഠനകേന്ദ്രം 2012 മുതൽ ആയുഷ്ഠി പദ്ധതി നടപ്പാക്കിവന്നിരുന്നു.

അയൂർവേദ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ തൃശ്ശൂർ വനിതാവിഭാഗവുമായി സഹകരിച്ചാണ് നടപ്പാക്കിയത്. തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുമായി ചേർന്ന് മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകളും സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഇതിൻറെ തുടർച്ചയായാണ് ഇലക്കറിത്തോട്ടം ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. വർഷം മുഴുവൻ കഴിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഇനങ്ങളെ കാണിച്ച് പരിചയപ്പെടുത്തുകയാണ് ലക്ഷ്യം. കൂടുതൽ ഇനങ്ങളെയും പോഷകഗുണങ്ങളെയും പറ്റിയുള്ള അന്വേഷണം നടക്കുന്നുണ്ടെന്ന് കാർഷിക സ്രീപഠന കേന്ദ്രം ഡയറക്ടർ ഡോ. പി.എസ്. ഗീതക്കുട്ടി പറയുന്നു.