

# കൃഷി, ഭക്ഷണം, ആരോഗ്യം

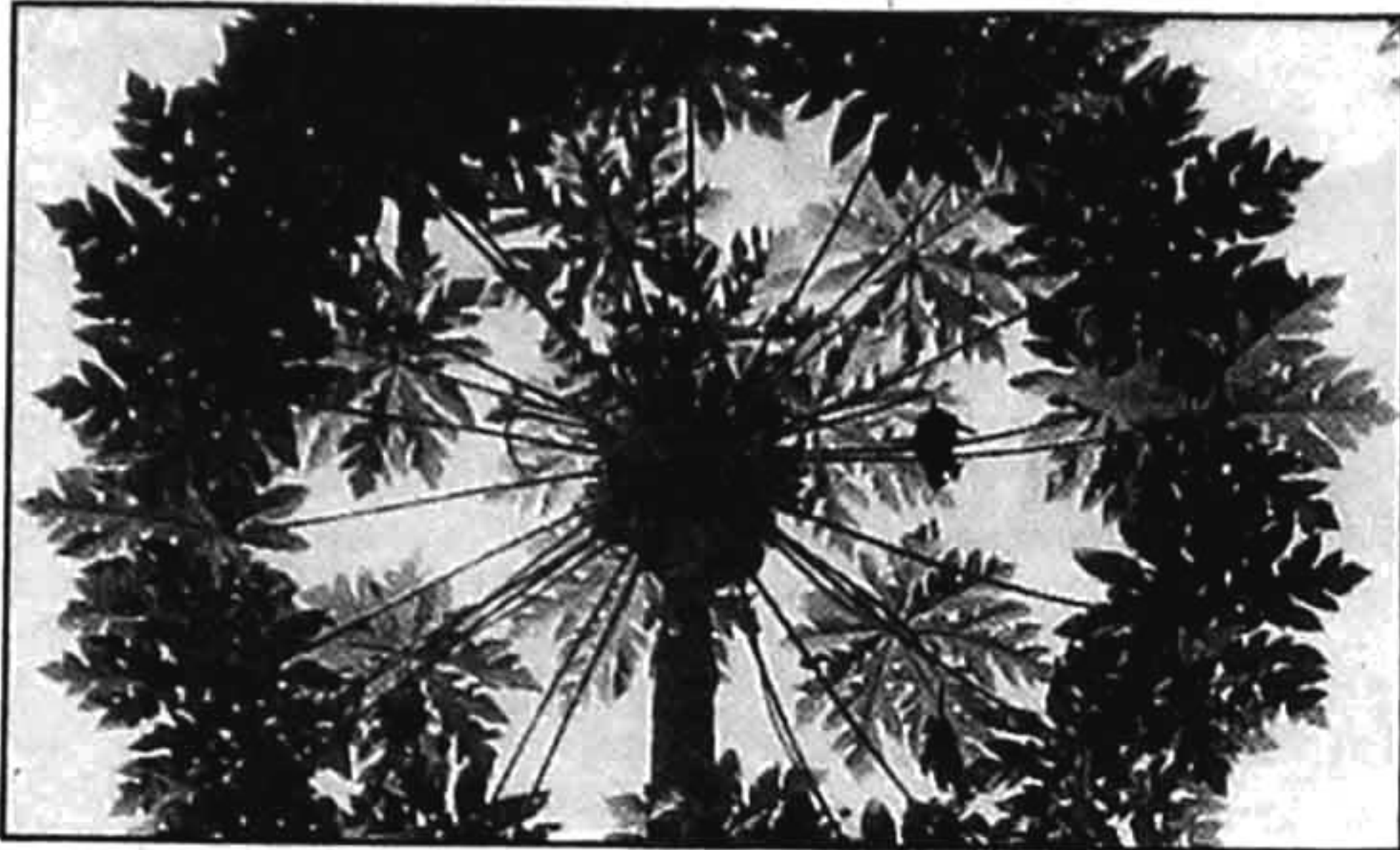
കെ.എ.ചാക്കോച്ചൻ, കാലടി

**വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങളെയും അവയുടെ കൃഷി യെയും പരിചയപ്പെടുന്ന പാഠിനി ഈ ലക്കം മുതൽ കേരളീയ ത്തിൽ ആരംഭിക്കുകയാണ്.** രാസവളങ്ങളുടെയും രാസ കീടനാശി നികളുടെയും ഉപയോഗമില്ലാതെ നാടൻ വളങ്ങളും നാടൻ സംര ക്ഷണമുറകളും പ്രയോജനപ്പെടുത്തി ശുദ്ധവും ആരോഗ്യപ്രദവു മായ ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാനുള്ള അറിവു പകരാൻ ഈ പാഠിനി ഉപകാരപ്പെടുമെന്ന് ആശിക്കുന്നു.

## പപ്പായ

പപ്പായ വളരെ എളുപ്പം കൃഷി ചെയ്യാവുന്നതും ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കുന്നതുമായ സസ്യമാണ്. കപ്പങ്ങ, കൊപ്പക്കായ, ഓമ കായ എന്നിങ്ങനെ മറ്റു പേരുകളുണ്ട്. പഴമായും പച്ചക്കറിയായും വേവിക്കാതെയും പപ്പായ ഉപയോഗിക്കാം. പഴുത്ത പപ്പായ കൊണ്ട് പലഹാരമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യാം. ഔഷധമായും ഉപയോഗിക്കാ റുണ്ട്.

എങ്കിലും കേരളീയരുടെ തീൻമേശയിൽ മാന്യതയുള്ള വിഭവ മായി പപ്പായ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ഇതിന്റെ പോഷക ഗുണ



ത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞതയും ആഡംബര പ്രിയതയുമാണ് അത്ര യൊന്നും പോഷകമേന്മയില്ലാത്ത കാബേജിന്റെ സ്ഥാനം പോലും കപ്പങ്ങയ്ക്ക് കിട്ടാതെ പോകുന്നതിനുള്ള കാരണം.

### ഗുണമേന്മകൾ, ഔഷധമൂല്യങ്ങൾ

പപ്പായയുടെ ഗുണവിശേഷതകൾ നിരവധിയാണ്. പച്ചയായും പഴുത്തും വേവിക്കാതെ കഴിക്കുന്നത് ഔഷധത്തിന്റെ ഗുണം ചെയ്യും. പഴമായും ഉണിനോടോപ്പം 100 ഗ്രാം പച്ചയായും കപ്പങ്ങ പതി വായി ഭക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ മലബന്ധം ഒഴിവാക്കിയിട്ടും. കപ്പങ്ങ പഴമായും പച്ചയായും കഴിക്കുന്നത് മുലക്കുരുവിന് നല്ല ചികിത്സ യാണ്. കൂടാതെ ആർത്തവ സംബന്ധ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും പ്ലീഹാ വൃദ്ധിക്കും പപ്പായ ഔഷധമാണ്. ഉണിനോടോപ്പം കഴിക്കുന്നതി നേക്കാൾ നല്ലത് ഒരു നേരത്തെ ആഹാരമെന്നോണം തനിയെ കഴി ക്കുന്നതാണ്.

ഉണ്ണ് കഴിഞ്ഞാൽ പല്ല് വൃത്തിയാക്കുന്ന സ്വഭാവം കേരളീ യർക്ക് കുറവാണ്. ഉണിനൂശേഷം 100 ഗ്രാം കപ്പങ്ങ ചവച്ചുരച്ച് കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ പല്ലിലും മോണയിലും പറ്റിപ്പിടിച്ച് നിൽക്കുന്ന ഉപ്പ്, പുളി, എരിവ്, മധുര അവശിഷ്ടങ്ങൾ പുറത്തള്ളി ശുചി ചെയ്യും.

കപ്പങ്ങയുടെ പുറത്ത് കുത്തിയാൽ വരുന്ന ചുന പാപ്പെയിൽ എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന വസ്തുവാണ്. മാംസ്യത്തെ ദഹിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പെപ്സിൽ ക്യാപ്സുളായി മരുന്നു കടയിൽ വിൽക്ക പ്പെടുന്നുണ്ട്. ഒരു കഷണം പപ്പായ കഴിച്ചാലും പെപ്സിൽ ക്യാപ്സു ളിന്റെ ഗുണം ലഭിക്കില്ലേ. കൂടലിലെ കുമി, വീര എന്നീ പരാദജീവി കളെ നശിപ്പിക്കാൻ കൂട്ടികൾക്ക് ഒരു ടീസ്പൂൺ പാപ്പെയിൽ തേൻ ചേർത്ത് 3-4 ദിവസം പതിവായി കൊടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

### കൃഷിക്രമം

ഏതു കാലത്തും കപ്പങ്ങ കൃഷി ചെയ്യാം. തണലിൽ ഉണക്കി സൂക്ഷിച്ച നല്ല രുചിയും ഗുണമേന്മയുമുള്ള നാടൻ കപ്പങ്ങയുടെ വിത്ത് ചെടിച്ചട്ടിയിൽ മേൽമണ്ണ്, മണൽ, കമ്പോസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ചാണകപ്പൊടി മിശ്രിതം തയാറാക്കി പാകി മണലിട്ട് നിറത്തുക. മുടങ്ങാതെ ഒന്നു - ഒന്നര ആഴ്ച വെള്ളം തളിക്കണം. 3-4 ഇലകൾ ആകുമ്പോൾ പറിച്ച് നടാം. നല്ല സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കുന്നതും വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാത്തും ആയ സ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുത്തു ചെറിയ തടം ഉണ്ടാക്കി ചാണകപ്പൊടി - മണൽ മിശ്രിതം ഇട്ട് മണ്ണിളക്കി തൈ നടുക. താങ്ങും തണലും കൊടുത്തു ദിവസവും രണ്ടു നേരം വെള്ളം തളിക്കുക. പുതിയ ഇലകൾ വന്നു തുടങ്ങിയാൽ ഉണങ്ങിയ ചാണകം, ചാരം അല്പം എല്ല് പൊടി എന്നിവയിട്ടുമുടി മേലെ കരിയിലയും ചപ്പുചവറുകളും ഇട്ട് വെള്ളം തളിക്കുക. രണ്ടു മാസ മായാൽ ചപ്പുചവറുകളും ചാണകവും അല്പം കുമ്മായവുമിട്ട് കട യ്ക്കൽ മണ്ണ് കൂട്ടിയിട്ട് കട ഉയർത്തുക. തറനിരപ്പിൽനിന്ന് ഒരടി യെങ്കിലും ഉയർന്നു നിലക്കുന്നതായാൽ വെള്ളം കെട്ടിനിന്ന് ചെടി നശിക്കില്ല. ആണ്ടിൽ രണ്ടു തവണ മഴക്കാലത്തിന് മുമ്പായി പുല്ല് ചെത്തി കടയ്ക്കൽ കൂട്ടണം. അല്പം കുമ്മായം ചേർക്കുകയും ചെയ്യാം. ചപ്പുചവറുകൾ കടയ്ക്കൽ കൂട്ടി പുതയിടുന്നത് നന്നായി റിക്കും. ജലസേചനം വേനക്കാലത്തു മാത്രം മതിയാകും.