



காய்கறி பயிர்கள் சாகுபடி

தாவரத்திலிருந்து கிடைக்கும், மனித உடலுக்கு அதிக சத்துக்களைக் கொடுக்கக்கூடிய பயனுள்ள பகுதிதான் காய்கறி என அழைக்கப்படுகின்றது. இத்தகைய காய்கறிகளில் தாவரத்தில் இருந்துக் கிடைக்கும் மற்ற வகையான பழங்கள், விதைகள், மூலிகைகள் போன்றவைகள் அடங்குவதில்லை.

மனித உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் இத்தகைய காய்கறிகளில் ஒரு சில பச்சையாகவும், சில சமைத்தும் உட்கொள்ளப்படுகின்றது. பொதுவாக சமைத்து உண்ணுவதால் அவற்றின் மீது உள்ள சில இயற்கை நஞ்சுத்தன்மை மற்றும் நுண்ணுயிரிகள் அழிக்கப்படுகின்றன.

ஆரோக்கியமான உணவில் காய்கறிகள் இன்றியமையாதவை. அந்த வகையில் உடலுக்கு, அதுவும் குறிப்பாக இதய நோய்களுக்கு காய்கறிகள் சாப்பிடுவதால் நல்ல ஆரோக்கியம் பெறமுடியும்.

இவ்வளவு ஆரோக்கியம் நிறைந்த காய்கறிகளை நாமே விளைவித்து பயன்படுத்தினால் கூடுதல் சிறப்பு கிடைக்கும். அந்த வகையில் பட்டத்திற்கு ஏற்ப சுழற்சி முறையில் காய்கறிகளை விளைவித்து சாப்பிட்டால் அனைத்து விதமான சத்துக்களும் சீராக உடலில் சேர்க்க ஏதுவாக இருக்கும்.

காய்கறிகளில் வேர்வகை காய்கறிகள், இலை வகை காய்கறிகள், பூக்கள் வகை காய்கறிகள், விதை வகை காய்கறிகள் என விளைச்சலின் தன்மையைப் பொருத்து வகைப்படுத்தப்படுகின்றது.

காய்கறிகளை பெரியஅளவில் அதாவது வியாபார ரீதியாக பயிர் செய்யும்போது வரும் சின்னசின்ன இடர்பாடுகளை தவிர்க்கும் வகையில் ஊடுபயிர்களையும் பயிர் செய்யலாம். இவ்வாறு பயிர் செய்வதால் சில பூச்சிகள் கட்டுப்படுவதுடன் ஒரு சில காய்கறிகளில் லாபம் கிடைக்காவிட்டாலும் மற்றவற்றின் மூலம் வருமானம் கிடைக்கும்.

மேலும் அறுவடை செய்த காய்கறிகளை முறையாக சந்தைப்படுத்த வேண்டும். மேலும் பூஞ்சைத் தாக்கம், கெட்டுப்போகுதல் போன்ற பாதிப்புகளில் இருந்து காய்கறிகளை பாதுகாத்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

இந்த காய்கறி பயிர்களை எப்படி நமது நிலத்தில் பயிர் செய்வது, பராமரிப்பது உள்ளிட்ட தகவல்களை இந்த PDF பகுதியில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

பீர்க்கங்காய்



பீர்க்கங்காய் வெள்ளரி இனத்தை சேர்ந்த கொடி வகையான காய்கறியாகும்.

வடக்கு மெக்ஸிகோவும், வட அமெரிக்காவும் இதன் தாயகமாகும். அனைவருக்கும் ஏற்ற காய்களில் பீர்க்கங்காயும் ஒன்று. பீர்க்கங்காயில் உடல் நலத்தினை பாதுகாக்கும் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, வைட்டமின் சி, நார்ச்சத்து மற்றும் தாது உப்புகள் உள்ளது.

உடலில் உள்ள இரத்தத்தால் கிரகித்துக் கொள்ளக்கூடிய மாவுச்சத்து பீர்க்கங்காயில் உள்ளது. எனவே நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இதை கொடுக்கலாம்.

இரகங்கள்

பீர்க்கங்காயில் கோ1, கோ2, பி.கே.எம்1 ஆகிய இரகங்கள் உள்ளன.

மண்

அங்ககத்தன்மைக் கொண்ட வடிகால் வசதியுடைய மணல் கொண்ட களிமண் ஏற்றது. காரஅமிலத்தன்மை 6.5 முதல் 7.5 வரையிலுள்ள மண் ஏற்றது.

பருவம்

பீர்க்கங்காய் பயிரிட ஜூன், டிசம்பர், ஜனவரி ஆகிய மாதங்கள் ஏற்றது. இந்தப் பயிரை கோடை, மழைக்காலங்களிலும் சாகுபடி செய்யலாம்.

கோடைக்காலங்களில் வெப்பநிலை 35 டிகிரி செல்சியஸ்க்கு மிகாமல் இருத்தல் வேண்டும்.

நிலம் தயார்படுத்துதல்

நிலத்தை 3 முதல் 4 முறை நன்றாக உழுது 2.5 மீட்டர் இடைவெளியில் 60 செ.மீ. அகலமுள்ள வாய்க்கால்களில் 45 செ.மீ ஆழம், அகலம், நீளமுள்ள குழிகளை 1.5 செ.மீ இடைவெளியில் எடுத்து, அதில் 10 கிலோ நன்கு மக்கிய தொழுஉரத்தை இட்டு நடவுக்குழி தயார் செய்யவேண்டும்.



விதையளவு

ஒரு எக்டருக்கு 1.50 கிலோ முதல் 2 கிலோ வரை விதை தேவைப்படும். ஒரு குழிக்கு 5 விதைகள் ஊன்ற வேண்டும்.

நீர் நிர்வாகம்

விதை ஊன்றியவுடன் குடம் அல்லது பூவாளி வைத்து தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். நாற்றுகள் வளர்ந்த உடன், வாய்க்கால் மூலம் 7 முதல் 10 நாட்கள் இடைவெளியில் தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

உரங்கள்

மேம்படுத்தப்பட்ட அமிர்த கரைசலுடன், மீன்அமிலத்தை பாசன நீரில் கலந்துவிட வேண்டும் அல்லது ஒரு டேங்க் தண்ணீருக்கு இரண்டு லிட்டர் கரைசலை கலந்து தெளித்தால் கரும்பச்சை நிற இலைகள்தோன்றும். அதனுடன் நோய்த் தாக்குதலும் இருக்காது.

பராமரிப்பு

முளைத்தவுடன் நன்கு வளர்ந்த 3 செடிகளை மட்டும் விட்டுவிட்டு மற்ற செடிகளை கலைத்து விட வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒரு முறை களையெடுத்தல் அவசியம்.

கொடிவளர்ந்தவுடன் ஒரு குச்சி வைத்து பந்தல்கள் அமைக்க வேண்டும். பிறகு கொடியை அதில் படரவிட வேண்டும்.

நோய் மற்றும் பூச்சி மேலாண்மை

பூசணி வண்டு தாக்குதல்

பூசணி வண்டு தாக்குதலை கட்டுப்படுத்த வாரம் ஒருமுறை கற்பூரக்கரைசலை தெளித்துவிட வேண்டும்.

பழ ஈக்கள்

பழ ஈயை கட்டுப்படுத்த 10 கிலோ வேப்பம் புண்ணாக்கை 20 லிட்டர் தண்ணீரில் 24 மணிநேரம் ஊறவைத்து கரைசலை வடிகட்டி தெளித்துவிட வேண்டும்.

சாம்பல்நோய்

சாம்பல்நோயைக் கட்டுப்படுத்த சாணத்தை கரைத்து வடிகட்டி, அந்நீரை 10 நாட்கள் இடைவெளியில் 3 முறை தெளித்தால் சாம்பல் நோயை கட்டுப்படுத்தலாம்.

சுக்கு அஸ்திரம் தெளிப்பதன்மூலம் பூஞ்சாண நோயை கட்டுப்படுத்தலாம்.



அறுவடை

விதை ஊன்றிய 50 முதல் 60 நாட்களில் முதல்அறுவடை செய்யலாம். அதைத் தொடர்ந்து ஒருவார இடைவெளியில் 10 முறை தொடர்ந்து அறுவடை செய்யலாம்.

மகசூல்

ஒரு எக்டருக்கு 15 முதல் 20 டன் வரை மகசூல் கிடைக்கும்.

பயன்கள்

- ❖ பீர்க்கங்காய் உணவாக பயன்படுவதோடு பீர்க்கங்காய் செடியில் இருந்து கிடைக்கும் இலைகளும் மருத்துவ குணம் கொண்டதாக உள்ளது.
- ❖ அந்த வகையில் இந்த இலையை அரைத்து கிடைக்கும் சாந்தினை தோல் சம்பந்தப்பட்ட சொறி மற்றும் சிரங்குகள் உள்ள இடங்களில் பூசி குளித்து வர குணமாகும். அதோடு அடிக்கடி உணவுகளில் இந்த காய்களை சேர்த்து வருவதாலும் குணமாகும்.
- ❖ பீர்க்கன் இலைச்சாற்றை பிழிந்து எடுத்தால் கிடைக்கும் சாறில் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து நீரிழிவு நோயாளிகள் சப்பிட்டு வர உடலில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு கட்டுக்குள் வரும்.
- ❖ இந்த காய்களை நீரிழிவு நோயாளிகள் தாராளமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். எந்த வித பக்கவிளைவும் ஏற்படாது.
- ❖ காய்களுக்கு உள்ளே உள்ள விதைகளில் இருந்து ஒரு விதமான வாசனை எண்ணெய் எடுக்கப்படுகின்றது.
- ❖ கண் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் தங்களின் உணவுகளில் பீர்க்கங்காயினை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- ❖ நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இந்த காயில் உள்ளதால் அனைத்து நோயாளிகளும் இந்த காய்களை அடிக்கடி உணவுகளில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
