கீரை வகைகள் மற்றும் சாகுபடி முறைகள்

- வல்லாரை கீரை
- பொன்னாங்கண்ணி
- புளிச்சக்கீரை
- அரைக்கீரை
- மணத்தக்காளி கீரை
- கொத்தமல்லி
- தண்டுக்கீரை
- சிறுகீரை
- முளைக்கீரை
- பசலைக் கீரை
- பாலக்கீரை
- காசினிக்கீரை
- புதினா
- தானியக்கீரை
- வெந்தயக்கீரை
- கறிவேப்பிலை
- அகத்தி

’நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப நோயில்லாமல் வாழ்வது இன்றைய காலக்கட்டத்தில் மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும்.

எவ்வித நோயும் நம்மை தாக்காமல் பாதுகாக்க நமது நோய் எதிர்ப்பு திறனை அதிகரித்து கொள்வது ஒன்றே தீர்வு தரும். அதிலும் குறிப்பாக சத்து நிறைந்த உணவு பொருட்களை உண்பதால் நோய் எதிர்ப்பு திறனை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

அத்தகைய சத்துள்ள உணவு பொருட்களில் கீரை வகைகளும் ஒன்று. அப்படிப்பட்ட கீரைகளை தினமும் சந்தை அல்லது கடைகளில் வாங்கி பயன்படுத்துவதை விட நாமே சாகுபடி செய்து பயன்படுத்தினால் இன்னும் சிறப்பு.

கீரைகளை நாமே சாகுபடி செய்தாலும், நமது உணவுக்கு போக மீதமுள்ள கீரைகளை விற்பனை செய்து அதன் மூலமும் லாபம் அடையலாம். அப்படிப்பட்ட சிறப்பு நிறைந்த கீரைகளின் சாகுபடி குறித்து இந்த PDF-ல் தெளிவாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

வல்லாரை கீரை

வல்லாரை ஒரு மருத்துவ மூலிகைப் பயன்பாடுடைய கீரை வகைத் தாவரமாகும்.

இது நீர் நிறைந்த பகுதிகளில் தானாக வளரும்.

இது வல்லமை மிக்க கீரை என்பதால் வல்லாரை எனப்பெயர் பெற்றது.

இரகங்கள்

சமவெளி வல்லாரை -வெளிர்ப் பச்சை நிற இலைகளுடையது. **மலைப்பகுதி வல்லாரை** - கரும்பச்சை இலைகளுடையது.

பருவம்

அக்டோபர் மாதம் சாகுபடி செய்ய சிறந்த பருவம் ஆகும். வல்லாரையானது மிதமான காலநிலை மற்றும் நிழலான பகுதிகளில் நன்கு வளரும்.

50 சதவிகிதம் நிழலில் அதிகமாக வளரும் மற்றும் மகசூல் அதிகமாக கிடைக்கும்.

மண்

ஈரப்பதமான சதுப்பு நிலம் மற்றும் நீர் நிலைகளைச் சுற்றி நன்கு வளரும். அமில மண் மற்றும் உவர் மண்ணில் வளரும் தன்மை கொண்டது.

ஈரத் தன்மையுள்ள, அங்கக தன்மை கொண்ட களிமண்ணில் நன்கு வளரும்.

நிலம் தயாரித்தல்

நிலத்தை நன்கு உழுது பண்படுத்த வேண்டும். சிறு வாய்க்கால்கள் அமைக்க வேண்டும்.

வாய்க்கால்கள் வடிகால் வசதிக்கும் மற்றும் நீர் பாய்ச்சுவதற்கும் ஏற்றாற்போல் அமைக்க வேண்டும்.

ஒரு ஹெக்டேருக்கு பத்து டன் தொழு உரம் இட வேண்டும்.

விதையளவு

கணுக்கள் கொண்ட தண்டுத் துண்டுகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது. ஒரு எக்டருக்கு 1,00,000 எண்ணிக்கை தாவரங்கள் தேவைப்படும்.

நாற்றங்கால் தயாரித்தல்

தேவையான அளவு படுக்கைகளை அமைத்து நடவு செய்ய வேண்டும். வேர்கள் நன்கு பிடிப்பதற்காக பாசனம் செய்ய வேண்டும்.

விதைத்தல்

இவற்றை நேரடியாக வயலில் விதைக்கலாம் அல்லது நாற்றங்காலில் தயார் செய்துள்ள பயிர்களை 30 x 30 செ.மீ இடைவெளியில் நடவு செய்ய வேண்டும்.

நீர் நிர்வாகம்

நடவு செய்த உடன் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பயிர் நன்கு வளரும் வரை நான்கு அல்லது ஆறு நாட்கள் இடைவெளியில் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பிறகு பயிரின்தேவைக்கு ஏற்ப பாசனம் செய்ய வேண்டும்.

உரங்கள்

ஒரு எக்டருக்கு தழைச்சத்து **100** கிலோ, மணிச்சத்து **60** கிலோ மற்றும் சாம்பல் சத்து **60** கிலோ கொடுக்கக்கூடிய உரங்களை இட வேண்டும். இதையே இரண்டாகபிரித்து, இருமுறை கொடுக்கலாம்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

களை நிர்வாகம்

பயிரின் வளர்ச்சிக்கு களைகள் இடையூராக இருப்பதால் களையெடுத்தல்அவசியமாகும். நடவு செய்த **15-20** நாட்களுக்குள் களை எடுத்து களைகளை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

பயிர் பாதுகாப்பு

இது இயற்கையாகவே அதிக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டதால் பொதுவாக எந்த நோய்களும் தாக்குவது இல்லை.

நீர் பாய்ச்சும் போது அமிர்தகரைசல், பஞ்சகாவ்யா ஆகியவற்றை கலந்து நீர் பாய்ச்சினால் கீரையின் வளர்ச்சி சிறப்பாக இருக்கும்.

செடிகளின் இலைகளில் பூச்சித்தாக்குதல் இருந்தால் இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் கரைசலைத் தெளித்து கட்டுப்படுத்தலாம்.

இலைகள் பழுப்பு நிறத்தில் ஏதேனும் இருந்தால் அதற்கு கற்பூர கரைசல் மற்றும் மேம்படுத்தப்பட்ட அமிர்த கரைசல் தெளித்து குணப்படுத்தலாம்.

அறுவடை

120 முதல் **150** நாட்கள் கழித்து இலை மற்றும் தண்டுகளை அறுவடை செய்யலாம்.

15 நாட்கள் இடைவெளியில் வளரும் கிளைகளிலிருந்து வெளிப்புற இலைகளை அறுவடை செய்ய வேண்டும்.

அறுவடை செய்யும் பொழுது முழுவதுமாக அறுவடை செய்யாமல் சிறிது பயிரை நிலத்தில் விட்டு அறுவடை செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் அது மறுபடியும் வளரும்.

மகசூல்

ஒரு எக்டருக்கு 5500 கிலோ கீரை மற்றும் 2000 கிலோ உலர் மூலிகை கிடைக்கும்.

வல்லாரைக் கீரையின் பயன்கள்

- வல்லாரைக் கீரையில் இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, உயிர்சத்து A, C மற்றும் தாது உப்புக்கள் ஏராளமாக அடங்கியுள்ளன.
- வல்லாரை கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், ஞாபக சக்தி அதிகரிப்பதுடன், மூளை நரம்புகள் வலுப்பெறும்.
- வீக்கம், கட்டிகள் மறைய வல்லாரை இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி வீக்கம், கட்டி ஆகியவற்றின் மீது கட்டிவர விரைவில் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
- வல்லாரை இலையை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கினால் குடல் புண், குடல் நோய், வாய்ப்புண், வாய் நாற்றம் ஆகியவை அகலும்.
- இக்கீரையானது தொண்டைக்கட்டுதல், காய்ச்சல் மற்றும் சளி ஆகியவற்றை குணப்படுத்த உதவுகிறது.

பொன்னாங்கண்ணி

பொன்னாங்கண்ணி ஒரு ஈரப்பாங்கான இடங்களில் வாழும் தாவரம் ஆகும். இக்கீரைக்கு கொடுப்பை, சீதை, சீதேவி என்னும் வேறு பெயர்களும் உண்டு.

பொன்னாங்கண்ணி கீரைகளின் ராஜா எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது.

இதன் இளம் தளிர்ப் பாகங்கள் உணவுக்குப் பயன்படும். மருத்துவத் தேவைகளுக்காகவும் பயிரிடப்படுகிறது.

இரகங்கள்

சீமை பொன்னாங்கண்ணி, நாட்டுப் பொன்னாங்கண்ணி ஆகிய இரகங்கள் உள்ளன.