

ആമുഖം

2023 വർഷം അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യ വർഷമായി ലോകം മുഴുവൻ ആചരിക്കുകയും അതിനോടനുബന്ധപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് മുന്നോട്ടു പോകുന്ന പശ്ചാത്തലത്തിൽ നവസമൂഹ സൃഷ്ടി നടത്തുന്നതിൽ എന്നും മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്ന വെങ്ങാനൂർ ഗവ.മോഡൽ H S S ചെറുധാന്യകൃഷിയും ചെറുധാന്യ ബോധവൽക്കരണവും തനതു പ്രവർത്തനമായി ഏറ്റെടുക്കുകയായിരുന്നു. കുട്ടികളിൽ നേരനുഭവത്തിലൂടെ അറിവു നിർമ്മാണം നടത്തുന്നതിലേക്കായി വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സമ്മേളനമായിട്ടാണ് ഈ തനതു പ്രവർത്തനം സംഘടിപ്പിച്ചത്. ജില്ലാപഞ്ചായത്തംഗം ശ്രീ.ഭഗത് റൂഫസ് പി.റ്റി.എ പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ പ്രവീൺ, പ്രിൻസിപ്പൽ ശ്രീമതി ബീന ടീച്ചർ H M ശ്രീമതി സുഖി ടീച്ചർ, സ്റ്റാഫ് സെക്രട്ടറി സുനിൽ സാർ, അധ്യാപകർ, വിദ്യാർത്ഥികൾ, രക്ഷിതാക്കൾ എന്നിവരുടെയും കൃഷി ആഫീസർമാരായി ശ്രീമതി. ശ്രീജ, ശ്രീ സലിം ജോൺ മറ്റു കൃഷിവകുപ്പ് ഉദ്യോഗസ്ഥർ എന്നിവരുടെയെല്ലാം ഒത്തൊരുമിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വലിയൊരു വിജയഗാഥയാണ് ഈ തനതു പ്രവർത്തനത്തിന് പറയാനുള്ളത്. പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഏകോപനത്തിനും തുടർച്ചയ്ക്കുമായി അധ്യാപകനായ ശ്രീ പ്രിൻസ് ലാലിന് കൺവീനറായി ചുമതലപ്പെടുത്തി കൊണ്ടാണ് ചെറുധാന്യ കൃഷിയും, ബോധവൽക്കരണവും അനുബന്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളും സംഘടിപ്പിച്ചത്.

ചെറുധാന്യങ്ങൾ

പുല്ലുവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെടുന്ന പരമ്പരാഗത ധാന്യങ്ങളാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ അഥവാ മില്ലറ്റ്സ് കാണാൻ ചെറുധാന്യങ്ങൾ പോലെയാണിവ. വലിപ്പം നന്നേ കുറഞ്ഞ ധാന്യങ്ങളാണ് ഇവ തരതമ്യേന എളുപ്പത്തിൽ കൃഷി ചെയ്യാവുന്നവയാണ്. അധികം ജലം ആവശ്യമില്ലാത്തതിനാൽ വരണ്ട കലാവസ്ഥയിലും ഫലഭൂയിഷ്ഠമായി കൃഷി ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചെറുധാന്യങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നത് നമ്മുടെ ഭാരതമാണ്.

നമ്മുടെ രാജ്യം നേരിടുന്ന അടിയന്തര ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് പോഷകാഹാരക്കുറവ് ഈ പ്രശ്നത്തിന് ചെറുധാന്യങ്ങൾ ഒരു ഉത്തമ പരിഹാരമാണ് എന്ന ബോധ്യത്തിൽ പ്രധാനമന്ത്രിയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം സെപ്തംബർ മാസം പോഷൻ മാഹ് അഥവാ പോഷകാഹാര മാസമായി ആചരിക്കുന്നു.

കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ പോഷകഅഭിയാൻ പദ്ധതിയിലൂടെ സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിലും ഗർഭിണികളിലെ പോഷകാഹാരക്കുറവ് പരിഹരിക്കുന്നതിലും സമീതാഹാരപട്ടികയിലെ പ്രഥമസ്ഥാനം ചെറുധാന്യങ്ങൾക്കുണ്ട്. ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ പോഷകമൂല്യങ്ങളും അവയെ ആഹാരത്തിൽ ഉൽപ്പെടുത്തേണ്ട ആവശ്യകതയും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ 2023 വർഷം അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യവർഷമായി പ്രഖ്യാപിച്ചിരുന്നു. (International year of Millets)

പ്രധാനചെറുധാന്യങ്ങൾ

തിന, റാഗി, കൂരവ്, ചാമ, കമ്പ്, മണിച്ചോളം, മരഗ്, കമടപുല്ല്, പനിവരഗ്, സൊർഗ്ഗം, തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രധാന ചെറുധാന്യങ്ങൾ

പോഷകമൂല്യങ്ങൾ

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പരമ്പരാഗതമായി ഉപയോഗിച്ചു വന്നിരുന്ന പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണധാന്യങ്ങളാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ. മില്ലറ്റുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നമുക്ക് പോഷക സമൃദ്ധമായ പലഹാരങ്ങൾ, കുറുകുകൾ, സൂപ്പുകൾ, കഞ്ഞി മുതലായവയെല്ലാം ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്. നാരുകൾ ധാരാളമടങ്ങിയ ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഭക്ഷിച്ചാൽ തന്നെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഊർജ്ജവും പോഷകങ്ങളും ധാരാളമായി ലഭിക്കുന്നതാണ്.

ചെറുധാന്യങ്ങളിൽ ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡക്സ് (GI) വളരെ കുറവാണ് എന്നത് വലിയൊരു മേന്മയാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ചെറുധാന്യങ്ങൾ ഒരു ഉത്തമ ഭക്ഷണമാണ്.

റാഗി അഥവാ മുത്താറി കാത്സ്യ സമ്പുഷ്ടമാണ് ഇത് മൂലയുട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും പ്രായം ചെന്നവർക്കും ഒരു പോലെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഭക്ഷണമാണ് .

കാത്സ്യത്തിന് പുറമേ ഇരുമ്പ്, ഫോസ്ഫറസ്, പൊട്ടാസ്യം, സിങ്ക്, മഗ്നീഷ്യം, ബീ ക്ലോറൈഡ് വിറ്റാമിനുകൾ, അമിനോ ആസിഡുകൾ, അപൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ SDM (Slow Digestible Starch), resistant starch എന്നിവ അടങ്ങിയ ചെറുധാന്യങ്ങൾ അമിതവണ്ണമുള്ളവർ, ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളായ പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് ഉത്തമ ഭക്ഷണമാണ്. വരക് പോലുള്ള ചെറുധാന്യങ്ങൾ, ഗ്ലൂട്ടർ ഫ്രീ ആയതിനാൽ സീലിയാക് ഡിസീസ് പോലുള്ള ഉദരരോഗികൾക്കു വളരെ ഉത്തമമാണ്.

ചെറുധാന്യങ്ങൾ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഓരു ആരോഗ്യമുള്ള ജനതയായി മാറുന്നതിലേക്കായി ചെറുധാന്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. കൂടാതെ ഇവ തവിടോടുകൂടി ധാന്യങ്ങൾ ആയതിനാൽ നാരിന്റെ അംശം കൂടുതലാണ്. മാംസ്യം വിറ്റാമിനുകൾ മിനറലുകൾ എന്നിവയുടെ കലവറകൾ കൂടിയായതിനാൽ ഇവയെ സൂപ്പർ ഫുഡ് ആയി കണക്കാക്കുന്നു.

മറയൂർ എന്ന മില്ലറ്റ് ഗ്രാമം

സംസ്ഥാന കൃഷിവകുപ്പും വനംവകുപ്പും ചേർന്നു നൽകുന്ന സഹകരണത്താൽ വിവിധയിനം ചെറുധാന്യങ്ങളും അവയുടെ ഉത്പന്നങ്ങളും ഉത്പാദിപ്പിക്കുകയാണ് ഏറെ പാരിസ്ഥിതിക പ്രത്യേകതയുള്ള മറയൂരിലെ തായണ്ണൻകുടി

വിദ്യാലയത്തിൽ ഏറ്റെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ചെറുധാന്യങ്ങൾ പരിചയപ്പെടൽ

ശാന്തിഗ്രാം സന്ദർശനം

മില്ലറ്റ് രൂപീകരണങ്ങൾ

ചെറുധാന്യകൃഷി, പരിചരണം

ചെറുധാന്യ സെമിനാർ

ചെറുധാന്യങ്ങൾ പരിചയപ്പെടൽ

വിവിധയിനം ചെറുധാന്യങ്ങൾ, അവയുടെ ചിത്രങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവക്ക് ക്ലാസിൽ പരിചയപ്പെടുത്തുകയുണ്ടായി തുടർന്ന് ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ, അവ കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്ന വിവിധ വിഭവങ്ങൾ എന്നിവയും പരിചയപ്പെടുത്തി

ശാന്തിഗ്രാം സന്ദർശനം

ചെറുധാന്യങ്ങളെ കൂടുതൽ പരിചയപ്പെടുന്നതിനും അവയുടെ കൃഷിരീതികൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും വേണ്ടായായിരുന്നു ശാന്തിഗ്രാം സന്ദർശിച്ചത്. ശാന്തിഗ്രാം ഡയറക്ടർ ശ്രീ പങ്കജാക്ഷൻ സാർ, മില്ലറ്റ് കർഷകൻ ശ്രീ ശ്രീജിത്ത് എന്നിവർ ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ കൃഷിരീതികൾ അവയുടെ പോഷക മൂല്യങ്ങൾ അവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ആവശ്യകത എന്നീ മേഖലകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അറിവുകൾ കുട്ടികൾക്ക് പകർന്നു നൽകി.

മില്ലറ്റ് രൂപീകരണങ്ങൾ

പുതുതലമുറയ്ക്ക് അന്യമായ രൂപികൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക അതിലുപരി ആരോഗ്യകരമായ ചെറുധാന്യവിഭവങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ കുട്ടികൾക്ക് മില്ലറ്റ് പായസം, പലഹാരങ്ങൾ, ചെറുധാന്യകുഞ്ഞി എന്നിവ തയ്യാറാക്കി നൽകി.

ചെറുധാന്യ കൃഷി, പരിചരണം

വരഗ്, തിന, മണിച്ചോളം, കമ്പ് സൊർഗം എന്നീ അഞ്ചു ചെറുധാന്യങ്ങളാണ് കൃഷിയ്ക്കായി തെരഞ്ഞെടുത്തത്.

മണ്ണൊരുക്കൽ, വിത്തിടൽ

സ്ഥലപരിമിത മൂലം ഫ്രീഡ്ജ് ബോക്സുകളാണ് കൃഷിനടത്തുവാനായി തെരഞ്ഞെടുത്തത്. ഇതിൽ ചാണകപ്പൊടി ചേർത്ത മണ്ണുമിശ്രിതം നിറച്ച ശേഷം ആവശ്യത്തിന് കുഴച്ചൊഴുപ്പു വിതറി രണ്ടാഴ്ച സൂക്ഷിച്ചു. അതിനുശേഷം മണ്ണ് ഒന്നുകൂടി ഇളക്കി ഒരടി അകലത്തിൽ ചെറുകുഴികളിൽ നാലഞ്ചു വിത്തു വീതം ഇട്ടശേഷം മണ്ണിട്ട് ആശ്വാസസരണം നനച്ചു.

കുട്ടികൾക്കൊപ്പം കൃഷി ആഫീസർ ശ്രീമതി.ശ്രീജ, പി.റ്റി.എ പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ പ്രവീൺ, പ്രിൻസിപ്പൽ ബീന ടീച്ചർ, H M സുഖി ടീച്ചർ, സ്റ്റാഫ് സെക്രട്ടറി സുനിൽ സാർ, അധ്യാപകരായ പ്രിൻസ് ലാൽ, വിഷ്ണുലാൽ, സുജിത , രാജലക്ഷ്മി, ബിനി, ബേബിയമ്മ, തുടങ്ങിയവർ പങ്കുചേർന്നു.

വളർച്ച, പരിപാലനം

ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ തന്നെ വിത്തുകൾ മുളച്ച് തൈയായി മാറി. ഒരു നേരം വീതം നനച്ചു കൊടുക്കും. ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് ആവശ്യം മിക്സർ വളമായി നൽകി. ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് ചാണകപ്പൊടിയും ചാരവും ഇട്ട് ലേശം മണ്ണുമിട്ടു. രണ്ടാഴ്ച ശേഷം ഒന്നുകൂടി മിക്സറും ചാരവും നൽകി.

പുവിടൽ

ഒരു മാസം വളർച്ചയെത്തിയപ്പോൾ ആദ്യം തിന, പിന്നെ വരഗ്, കമ്പ്, മണി ചോളം, സൊർഗം എന്ന ക്രമത്തിൽ ചെടികൾ പുവിട്ടു.

കീടബാധ

വിതച്ചസമയത്ത് വിത്ത് കട്ടോണ്ടുപോകാനെത്തിയ ഉറുമ്പുകളെ മഞ്ഞൾപ്പൊടി കൊണ്ട് നേരിട്ടു. പിന്നെ ചെറിയശല്യമുണ്ടാക്കിയത് ഇലചുരുട്ടിപ്പൂഴുക്കളായിരുന്നു. പുവിട്ടപ്പോൾ ഉറുമ്പുകൾ വീണ്ടുമെത്തി. മറ്റു കീടബാധകൾ ഒന്നും പ്രകടമായി കണ്ടില്ല.

വിളവെടുപ്പ്

ആദ്യം പുവിട്ട തിനയായിരുന്നു. ആദ്യം പാകമായത് പി.റ്റി.എ പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ പ്രവീണിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ പ്രിൻസിപ്പൽ ശ്രീമതി ബീനടീച്ചർ, H M സുഖി ടീച്ചർ, കൺവീനർ പ്രിൻസ് ലാൽ സാർ സ്റ്റാഫ് സെക്രട്ടറി സുനിൽ സാർ ശ്രീ മസൂപ്പ് എന്നിവർ കുട്ടികൾക്കൊപ്പം ചേർന്ന് ആദ്യഘട്ട വിളവെടുപ്പ് നടത്തി.

ചെറുധാന്യ സെമിനാർ

കൃഷി ഓഫീസർ ശ്രീ. സലിം ജോൺ സാറിന്റെ നേതൃത്വത്തിലാണ് കുട്ടികൾക്കായി ഒരു ചെറുധാന്യ സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചത്. ചെറുധാന്യമണികൾ, കൃഷി രീതി ഗുണഗണങ്ങൾ എന്നിവയോടൊപ്പം, പച്ചക്കറികൃഷിയും കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടായിരുന്നു സെമിനാർ കടന്നുപോയത്. കുട്ടികളിൽ കാർഷിക താൽപര്യം ഊട്ടി ഉറപ്പിക്കുന്നതിനും ചെറുധാന്യമേന്മ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതിനും സഹായകരമായിരുന്നു സെമിനാർ. ശ്രീ. H M സുഖിടീച്ചർ സെമിനാർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു സംസാരിച്ചു. കൺവീനർ ശ്രീ. പ്രിൻസ് ലാൽ സാർ കൃതജ്ഞത പറഞ്ഞു.

നേട്ടങ്ങൾ

1. അന്താരാഷ്ട്ര സമൂഹത്തിനൊപ്പം ഗവ. മോഡൽ H.S.S ലെ കുട്ടികളും അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യ വർഷാചരണത്തോടൊപ്പം ചേർന്നു
2. ആധുനിക സമൂഹത്തിന് നഷ്ടപ്പെടുപോയ ചെറുധാന്യരൂചികൾ രുചിച്ചറിയാൻ അവസരം ലഭിച്ചു.
3. ചെറുധാന്യങ്ങൾ എന്ന ഒരു വലിയ ധാന്യമേഖല, ഭക്ഷ്യമേഖല തിരിച്ചറിയാൻ സാധിച്ചു.
4. ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ അവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ആവശ്യം തിരിച്ചറിയാൻ അവസരം ലഭിച്ചു.
5. രോഗത്തിനു ബദൽ ആരോഗ്യഭക്ഷണം
6. കൃഷിതാൽപ്പര്യം വർദ്ധിച്ചു, കൃഷിചെയ്യാൻ അവസരം ലഭിച്ചു.
7. ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ വളർച്ചാ ഘട്ടങ്ങൾ മണ്ണൊരുക്കൽ വളപ്രയോഗം, കീടങ്ങൾ മുതലായവ നേരിട്ടറിയാൻ അവസരം ലഭിച്ചു.
8. ചെറുധാന്യ വിഭവങ്ങൾ, വിഭവങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്ന രീതികൾ അറിയാൻ സാധിച്ചു.
9. യാത്രകൾ, സംവാദങ്ങൾ, സെമിനാറുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് അവസരം ലഭിച്ചു.
10. അറിവുനിർമ്മാണ പ്രക്രിയയുടെ വിവിധഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകാനും നേരനുഭവത്തിലൂടെ പഠിക്കാനും കുട്ടികൾക്ക് അവസരം ലഭിച്ചു.