

കസ്തുരിമഞ്ഞൾ

സിഞ്ചിബെറേസിയേ സസ്യകുടുംബത്തിലെ മഞ്ഞൾ വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെടുന്ന സസ്യമാണ് കസ്തുരിമഞ്ഞൾ. ഇതിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം കുർകുമാ അരോമാറ്റിക്ക (*Curcuma aromatica*) എന്നാണ്. Wild Turmeric എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഈ സസ്യം ജങ്ഗി ഹൽദി എന്ന് ഹിന്ദിയിലും ആരണ്യഹരിദ്രാ എന്ന് സംസ്കൃതത്തിലും പറയപ്പെടുന്നു.

കസ്തുരിമഞ്ഞളിന്റെ ഇലകൾക്ക് മഞ്ഞളിന്റെ ഇലകളോട് വളരെയധികം സാദൃശ്യമുണ്ട്.

ഇലയുടെ അടിവശം രോമിലവും വളരെ മുദുവുമായിരിക്കും. നമ്മുടെ കാലാവസ്ഥയിൽ കസ്തുരിമഞ്ഞൾ പൂഷ്പിച്ചു കണ്ടിട്ടില്ല.

ഇതിന്റെ പ്രകനങ്ങൾക്കും പൊടിക്കും ഇളം ക്രീം നിറമാണ്; നല്ല കസ്തുരി ഗന്ധവുമുണ്ടാവും.

രാസഘടകങ്ങൾ

കസ്തുരിമഞ്ഞളിൽ അന്നജം, ബാഷ്പ തൈലം, പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പ്, ആൽബുമിനോയിഡ്സ്, കുർകുമിൻ എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ബാഷ്പ തൈലത്തിൽ കാംഫീൻ, ഫീനോക്സീ സിന്നാമിക് ആസിഡ് എന്നിങ്ങനെ പല രാസഘടകങ്ങളുമുണ്ട്.

ഉണങ്ങിയ പ്രകനങ്ങളിൽ 0.8% ബാഷ്പ തൈലവും 10.5% ഒളിയോറെസിനും 0.7% നാരും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

മഞ്ഞളിനെയും മഞ്ഞക്കുവയെയും അപേക്ഷിച്ച് മഞ്ഞനിറം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന കുർകുമിൻ വളരെ കുറഞ്ഞ തോതിൽ മാത്രമേ കസ്തുരിമഞ്ഞളിലുള്ളൂ

ഔഷധഗുണവും ഉപയോഗങ്ങളും

- ചർമ്മസൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു വിശിഷ്ട ഔഷധിയാണ് കസ്തുരിമഞ്ഞൾ
- രോഗാണുക്കളിൽ നിന്ന് ചർമ്മത്തെ സംരക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.
- നവജാതശിശുക്കളെ കസ്തുരിമഞ്ഞൾ തേച്ച് കുളിപ്പിക്കാറുണ്ട്.
- ഭൂരിഭാഗം സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുക്കളിലും, പ്രസവാനന്തര ഉപയോഗത്തിനുള്ള ടോണിക്കുകളിലും ഇതൊരു ചേരുവയാണ്.
- പനിനീരിൽ അരച്ച് വെയിലത്തുവെച്ച് ചൂടാക്കി പതിവായി മുഖത്തു പുരട്ടിയാൽ മുഖക്കുരു ഇല്ലാതാകും.
- തേൾ തുടങ്ങിയ വിഷജന്തുക്കൾ കടിച്ചാൽ ഉടനെ ആ ഭാഗത്ത് കസ്തുരിമഞ്ഞൾ അരച്ചിടുന്നത് നല്ലതാണ്.
- പനി, ചുമ, വിരയുടെ ഉപദ്രവം എന്നിവയ്ക്കെതിരായും ഇതുപയോഗിക്കുന്നു.
- പല ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളിലും കസ്തുരിമഞ്ഞൾ ചേരുവയാണ്.

നടീലും വിളപരിചരണവും

കാലാവസ്ഥയും മണ്ണും

നടൻ ഇനങ്ങളാണ് സാധാരണ കൃഷി ചെയ്യുന്നത്. തെക്കുകിഴക്കൻ ഏഷ്യയിൽ കസ്തുരിമഞ്ഞൾ ധാരാളം കാണുന്നുണ്ട്. കിഴക്കൻ ഹിമാലയത്തിലും, കേരളം, കർണ്ണാടക സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ വനാന്തരങ്ങളിലും ഇതു വളരുന്നു നീർവാർച്ചയും ജൈവാംശവുമുള്ള ഏതുമണ്ണിലും കസ്തുരിമഞ്ഞൾ കൃഷി ചെയ്യാം.

തനിവിളയായോ തെങ്ങിൻതോപ്പുകളിലും മറ്റും ഇടവിളയായോ കൃഷി ചെയ്യാം.

പ്രവർദ്ധനം

കസ്തുരിമഞ്ഞളിന്റെ പ്രകന്ദങ്ങളാണ് നടൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഡിസംബർ ജനുവരി മാസങ്ങളിൽ വിളവെടുക്കുന്ന കിഴങ്ങുകൾ വേരുപറിച്ച് വൃത്തിയാക്കി അടുത്ത വർഷത്തെ നടീൽവസ്തുവിനായി സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാം. മഴയും വെയിലും ഏൽക്കാത്ത രീതിയിൽ തറയിൽ കുഴിയെടുത്ത് വിത്തുകിഴങ്ങുകൾ സൂക്ഷിക്കാം

മുളച്ച പ്രകന്ദങ്ങളാണ് നടീൽവസ്തു. ഏകദേശം 15 ഗ്രാം തൂക്കമുള്ളതും നല്ല ഒരു മുളയെങ്കിലുമുള്ളതുമായ പ്രകന്ദം നടാനായി ഉപയോഗിക്കാം. ഏക്കറൊന്നിന് ഏകദേശം 600 കിലോഗ്രാം വിത്ത് ആവശ്യമാണ്. തള്ള പ്രകന്ദവും നല്ല നടീൽവസ്തുവാണ്.

നടീൽ

മഞ്ഞൾ കൃഷിചെയ്യുന്നതുപോലെ കസ്തുരിമഞ്ഞൾ കൃഷി ചെയ്യാം. കാലവർഷാരംഭത്തോടെയാണ് കൃഷിയിറക്കുന്നത്. നിലം നന്നായി ഉഴുതു ഏക്കറൊന്നിന് നാല് ടൺ ജൈവവളം ചേർത്ത് വാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ മുളച്ച പ്രകന്ദങ്ങൾ നടുന്നു. നട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ ഉടൻ തന്നെ പുതയിടണം.

ഏക്കറൊന്നിന് 80 കിലോഗ്രാം യൂറിയ, 100 കിലോഗ്രാം രാജ്ഫോസ്, 35 കിലോഗ്രാം പൊട്ടാഷ് എന്നിവ കൊടുക്കണം. രാജ്ഫോസ് മുഴുവനും അടിവളമായും, യൂറിയ, പൊട്ടാഷ് എന്നിവ രണ്ടു തവണയായി (നട്ട് ഒന്നര മാസവും മൂന്നുമാസവും കഴിഞ്ഞ്) ഇട്ടുകൊടുക്കാം. വളപ്രയോഗത്തിനു മുമ്പായി കള നീക്കം ചെയ്യുകയും വളമിട്ടതിനു ശേഷം മണ്ണുണയ്ക്കുകയും വേണം.

കീടരോഗങ്ങളും നിയന്ത്രണമാർഗ്ഗങ്ങളും

കീടരോഗബാധകളൊന്നും സാധാരണ കാണാറില്ല. ആവർത്തിച്ചുള്ള കൃഷിയിൽ തണ്ടുതുരപ്പൻ പുഴുവിന്റെ ഉപദ്രവം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഒടിഞ്ഞ തണ്ടുകൾ നീക്കം ചെയ്യുകയും പുഴുക്കളെ കൈകൊണ്ട് പെറുക്കി നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഇവയെ നിയന്ത്രിക്കാം. ആക്രമണം രൂക്ഷമാകാതിരിക്കാൻ ജൈവ കീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിക്കാം.

ഇലകൾ തിന്നു നശിപ്പിക്കുന്ന വിവിധ കീടങ്ങളുടെ ഉപദ്രവം ചെറിയ തോതിൽ കണ്ടാൽ പുകയിലകഷായം തയ്യാറാക്കി ഉപയോഗിക്കാം

ഇലപ്പുള്ളി രോഗവും ഇല കരിച്ചിൽ രോഗവും അധികരിച്ചാൽ 1% വീര്യമുള്ള ബോർഡോമിശ്രിതം തളിച്ച് നിയന്ത്രിക്കാം.

കിഴങ്ങു ചീയൽ കണ്ടാൽ 1% വീര്യമുള്ള ബോർഡോമിശ്രിതം ചെടിയുടെ ചുവട്ടിൽ കലക്കി ഒഴിക്കണം. നടുന്നതിന് മുൻപ് പ്രകന്ദങ്ങൾ 2% വീര്യമുള്ള സ്യൂഡോമോണാസ് ലായിനിയിൽ 30 മിനിട്ട് മുക്കി വയ്ക്കുന്നത് ചീയൽ രോഗം വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

വിളവെടുപ്പ്, സംസ്കരണം, വിപണനം

ഏതാണ്ട് 6-7 മാസം കൊണ്ട് കസ്തുരിമഞ്ഞൾ മുപ്പെത്തുന്നു. ഇലകൾ ഉണങ്ങികഴിയുന്നതോടെ കിളച്ചു പരിച്ചെടുക്കാം. ഉണങ്ങിയ ഇലകളും വേരുകളും കളഞ്ഞ് തടകളും കണങ്ങുകളും വൃത്തിയാക്കിയെടുക്കുന്നു. കണങ്ങുകൾ വിൽക്കുകയും തട നടീൽ വസ്തുവായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ശാസ്ത്രീയ രീതിയിൽ കൃഷി ചെയ്താൽ ഒരു ഏക്കറിൽനിന്നും 10 മുതൽ 12 ടൺ വരെ വിളവു ലഭിക്കും. പച്ചകസ്തുരിമഞ്ഞൾ അരിഞ്ഞുണക്കി സൗന്ദര്യസംവർദ്ധക വസ്തുക്കൾ ആയി ഉപയോഗിക്കാം.

കസ്തുരിമഞ്ഞൾപ്പൊടി, ബാഷ്പശീലതൈലം, ഒളിയോറൈസിൻ എന്നിവയാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട മുഖ്യവർദ്ധിത ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ.

6 കിലോഗ്രാം പച്ച കസ്തുരിമഞ്ഞൾ ഉണക്കി പൊടിച്ചാൽ ഏകദേശം 1 കിലോഗ്രാം കസ്തുരിമഞ്ഞൾ പൊടി കിട്ടും.

കസ്തുരിമഞ്ഞൾ കനം കുറച്ചറിഞ്ഞ് 3-4 മണിക്കൂർ ആവി വാറ്റ് നടത്തി തൈലം വേർതിരിച്ചെടുക്കാം. പച്ച കസ്തുരിമഞ്ഞളിൽനിന്ന് ഏകദേശം 0.3% തൈലം ലഭിക്കും.

അരിഞ്ഞുണക്കിയ കസ്തുരിമഞ്ഞളിൽ നിന്നും ആൽക്കഹോൾ ലായകം ഉപയോഗിച്ച് ഒളിയോറൈസിൻ അഥവാ സത്ത് വേർതിരിക്കാം. ഒളിയോറൈസിൻ കസ്തുരിമഞ്ഞളിന്റെ എല്ലാ ഗുണങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കും.

മഞ്ഞൾ വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട നിരവധി സസ്യങ്ങളുണ്ട്. മഞ്ഞൾ, കസ്തുരിമഞ്ഞൾ, മഞ്ഞക്കുവ, വെള്ളക്കുവ, കരിമഞ്ഞൾ എന്നിവയാണ് ഇവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവ. ഭക്ഷണം, ഔഷധം, സൗന്ദര്യവർദ്ധകവസ്തുക്കൾ എന്നിവയിൽ ഇവ ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

മഞ്ഞൾ (*Curcuma longa*)

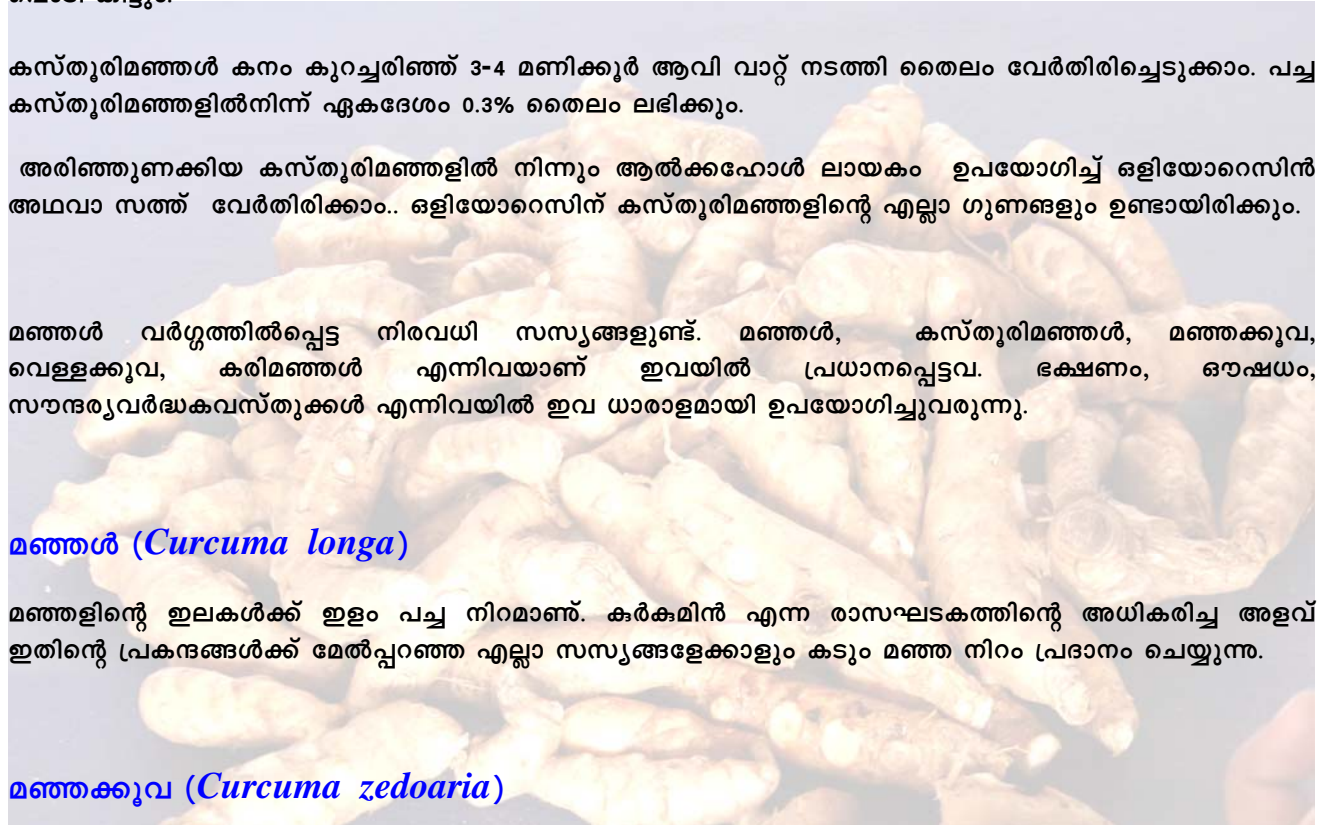
മഞ്ഞളിന്റെ ഇലകൾക്ക് ഇളം പച്ച നിറമാണ്. കർകമിൻ എന്ന രാസഘടകത്തിന്റെ അധികരിച്ച അളവ് ഇതിന്റെ പ്രകനങ്ങൾക്ക് മേൽപ്പറഞ്ഞ എല്ലാ സസ്യങ്ങളേക്കാളും കൂടും മഞ്ഞ നിറം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

മഞ്ഞക്കുവ (*Curcuma zedoaria*)

പറമ്പുകളിലും, വെളിമ്പ്രദേശങ്ങളിലും ധാരാളമായി കണ്ടു വരുന്ന ഒരു സസ്യമാണ് മഞ്ഞക്കുവ. ഇത് മഞ്ഞളിനേക്കാളും വലിയ സസ്യമാണ്. ഇലയുടെ നടുവിലൂടെ യുള്ള വയലറ്റ് നിറവും, പ്രകനങ്ങളുടെ ഇളം മഞ്ഞ നിറവും ഇതിനെ മഞ്ഞളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു.

സൗന്ദര്യവർദ്ധകവസ്തുക്കളിലേയും ത്വക്ക് രോഗ ഔഷധങ്ങളിലേയും ചേരുവയാണ്. കൂടാതെ ദഹനസഹായിയും ടോണിക്കും ആണ്.

ഇതിന്റെ പ്രകനങ്ങൾ പൊടിച്ച മഞ്ഞ നിറമുള്ള പൊടിയാണ് ഇന്ന് വിപണിയിൽ കസ്തുരിമഞ്ഞൾപ്പൊടി എന്ന പേരിൽ ലഭ്യമാകുന്നത്.



വെള്ളക്കുവ (Wild Arrow root) (*Curcuma angustifolia*)

വെള്ളക്കുവയുടെ ഇലകളിൽ മഞ്ഞക്കുവയുടേതു പോലെ വയലറ്റ് നിറത്തിലുള്ള വരയുള്ളതുകൊണ്ട് രണ്ടും തമ്മിൽ തിരിച്ചറിയണമെങ്കിൽ കിഴങ്ങുകൾ പരിശോധിക്കണം. പ്രകനങ്ങളുടെ ഇളം ക്രീം നിറം വെള്ളക്കുവയെ മഞ്ഞക്കുവയിൽ നിന്നും തിരിച്ചറിയുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

കിഴങ്ങുകൾക്ക് കസ്തുരിമഞ്ഞളിന്റേതുപോലെ ക്രീം നിറമാണെങ്കിലും വെള്ളക്കുവയുടെ പ്രകനങ്ങൾ കുറുകെ ചേർത്തിട്ടാൽ ഇളം നീല നിറത്തിലുള്ള നേരിയ ഒരു വളയം സാവധാനം രൂപപ്പെടുന്നതായി കാണാം.

അന്നജനിർമ്മാണത്തിനു വേണ്ടി വെള്ളക്കുവ ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ഇതിനായി കിഴങ്ങു പൾപ്പാക്കി, വെള്ളത്തിൽ പല തവണ കഴുകി ഊറ്റി അടിയുന്ന പൊടി ഉണക്കിയെടുക്കുന്നു.

ശരീരത്തിലെ നീരു വലിയുവാനും അസ്ഥികളുടെ ഒടിവ് സുഖപ്പെടുവാനും വെള്ളക്കുവയുടെ കിഴങ്ങ് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. രുചിയില്ലായ്മ, ചുട്ടുനീറ്റൽ, മുത്രാശയക്കല്ല്, രക്തദുഷ്യം എന്നിവയ്ക്ക് ഫലപ്രദമാണ്

കരിമഞ്ഞൾ (*Curcuma caesia*)

അത്ര വ്യാപകമല്ലെങ്കിലും വിവിധ നാടൻ ചികിത്സാവശ്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന ഒന്നാണ് കരിമഞ്ഞൾ. കറിയ ഇലകളും, വയലറ്റ് കലർന്ന കറുപ്പ് നിറത്തോടു കൂടിയ കാണഡവും, ഇളം കറുപ്പ് രാശി കലർന്ന പ്രകനങ്ങളും ഇതിനെ മറ്റ് മഞ്ഞൾ വർഗ്ഗങ്ങളിൽ നിന്നും നന്നേ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു.

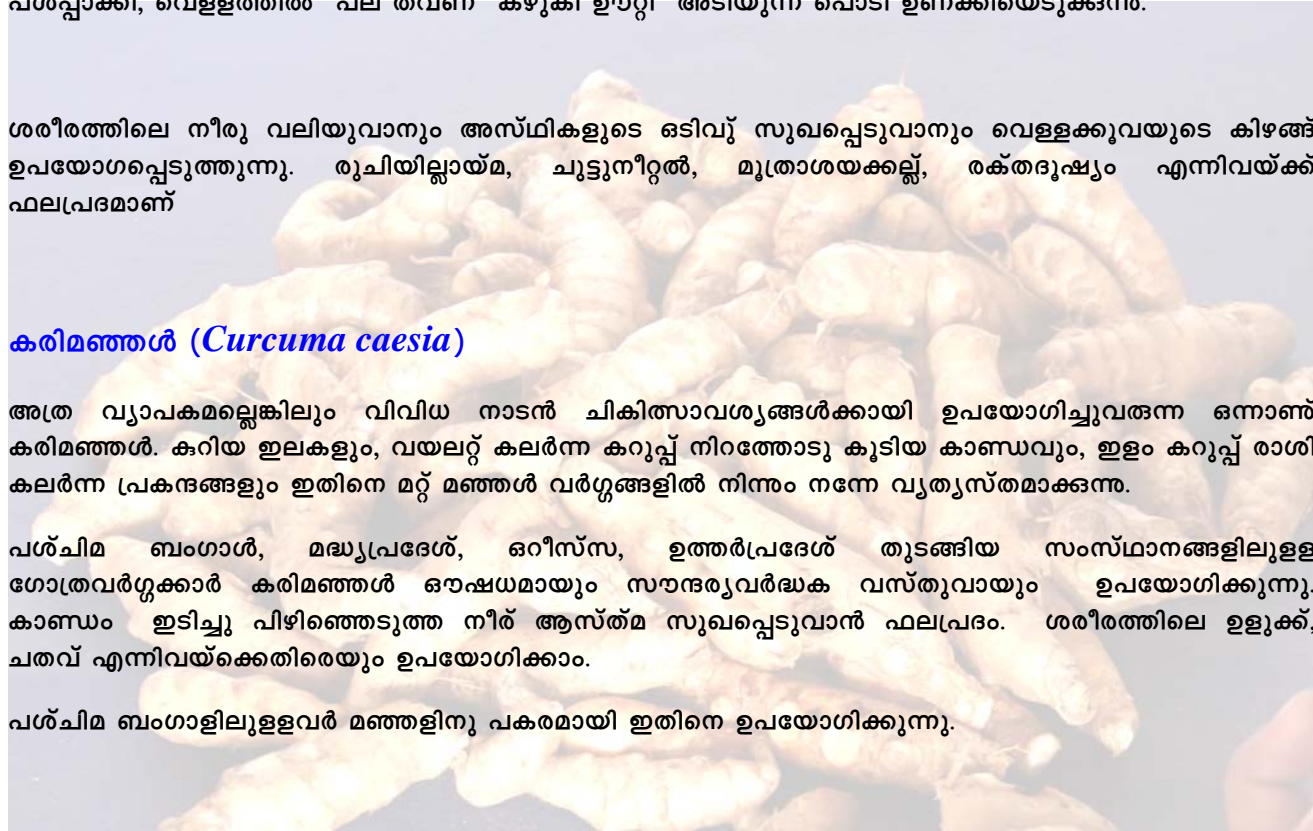
പശ്ചിമ ബംഗാൾ, മധ്യപ്രദേശ്, ഒറീസ്സ, ഉത്തർപ്രദേശ് തുടങ്ങിയ സംസ്ഥാനങ്ങളിലുള്ള ഗോത്രവർഗ്ഗക്കാർ കരിമഞ്ഞൾ ഔഷധമായും സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുവായും ഉപയോഗിക്കുന്നു. കാണഡം ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് ആസ്ത്മ സുഖപ്പെടുവാൻ ഫലപ്രദം. ശരീരത്തിലെ ഉളുക്ക്, ചതവ് എന്നിവയ്ക്കെതിരെയും ഉപയോഗിക്കാം.

പശ്ചിമ ബംഗാളിലുള്ളവർ മഞ്ഞളിനു പകരമായി ഇതിനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മാങ്ങായിഞ്ചി (*Curcuma amada*)

മാങ്ങായിഞ്ചിയുടെ കാണഡത്തിന് മാങ്ങയുടെ തനതായ വാസനയും രുചിയും ഇഞ്ചിയുടെ എരിവും രുചിയും കലർന്ന സ്വാദാണ്. ഈ സസ്യത്തിന്റെ ഇലകൾ മഞ്ഞളിന്റേതു പോലെയാണെങ്കിലും കിഴങ്ങിന്റെ വാസനയും രുചിയും കൊണ്ട് എളുപ്പം തിരിച്ചറിയാം.

വയറു സംബന്ധമായ എല്ലാ അസ്വസ്ഥതകൾക്കും ഉത്തമമാണ് മാങ്ങായിഞ്ചി. വളരെയധികം ഔഷധഗുണങ്ങളുള്ള ഇതുപയോഗിച്ച് അച്ചാർ, ചട്ണി, കാൻഡി, സോസ്, സാലഡ് എന്നിവ തയ്യാറാക്കാം. കൂടാതെ വിവിധ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾക്ക് രുചിയും മണവും നൽകുവാനും മാങ്ങായിഞ്ചി ഉപയോഗിക്കുന്നു.



കൊച്ചിക്കുവ (West Indian Arrow root) *Maranta arundinacea*

Maranta arundinacea എന്ന ശാസ്ത്രനാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന കൊച്ചിക്കുവ മഞ്ഞൾ വർഗ്ഗത്തിൽ പെട്ടതല്ലെങ്കിലും ആരോ റൂട്ട് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ സസ്യം സിഞ്ചിബെറേസിയേ സസ്യകുടുംബത്തിലെ തന്നെ 'മരാന്റ്' വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഇലകളുടെ വ്യത്യസ്തതയും, കിഴങ്ങുകളുടെ അമ്പ് പോലെയുള്ള ആകൃതിയും മഞ്ഞൾ വർഗ്ഗങ്ങളിൽ നിന്ന് വേർതിരിച്ചറിയുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

കൊച്ചിക്കുവയുടെ കിഴങ്ങ് വളരെയധികം അന്നജസമ്പുഷ്ടമാണ്. കുവക്കിഴങ്ങിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാന ഉപയോഗം ആഹാരമായി തന്നെ. കുവപ്പൊടി ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരം എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നു. അതിനാൽ രോഗികൾക്കും കുട്ടികൾക്കും ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്.

കുവപ്പൊടിയുണ്ടാക്കുന്നതിനായി തൊലി കളഞ്ഞ കിഴങ്ങുകൾ അതേപടി പൊടിച്ചെടുക്കുകയോ, പൾപ്പാക്കി മാറ്റി വെള്ളത്തിൽ കലർത്തി അടിഞ്ഞു കിട്ടുന്ന പൊടി ഉണക്കിയെടുക്കുകയോ ചെയ്യാം. ബിസ്ക്കറ്റ്, കേക്ക്, ജെല്ലി, ഗുളികകൾ, ഫെയ്സ് പൗഡറുകൾ, പശകൾ എന്നിവയുടെ നിർമ്മാണത്തിനും, ദഹനക്കേട്, അതിസാരം, ചുമ എന്നിവയ്ക്കുള്ള ഔഷധമായും കുവപ്പൊടി ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

അന്നജം എടുത്ത ശേഷമുള്ള ചണ്ടി കന്നുകാലി തീറ്റയായും വളമായും ഉപയോഗിക്കാം.

എലികൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട കിഴങ്ങായതിനാൽ കൃഷിചെയ്യുമ്പോൾ എലിനിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ ഈ സസ്യങ്ങൾ തമ്മിൽ രൂപസാദൃശ്യങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും ഇലയുടേയും കിഴങ്ങിന്റേയും രൂപവും, നിറവും നോക്കി ഇവയെ തിരിച്ചറിയാം.

