

# മഞ്ഞൾ വർഗ്ഗങ്ങൾ

പി. പി. ജോയ്, റഷീദ. സി. എ.



2005

കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാല

സുഗന്ധതൈല മരുന്നുചെടി ഗവേഷണ കേന്ദ്രം

ഓടക്കാലി, അശമന്നൂർ. പി. ഒ., എറണാകുളം ജില്ല, കേരളം, ഇന്ത്യ, പിൻ കോഡ്-683 549

ഫോൺ: (0484) 2658221 ഫാക്സ്: (0484) 2659881 ഇ-മെയിൽ: amprs@satyam.net.in, amprskau@gmail.com

# മഞ്ഞൾ വർഗ്ഗങ്ങൾ

## 1. മഞ്ഞൾ

ശാസ്ത്രനാമം: *കുർകുമ ലോംഗ*

കുടുംബം: സിഞ്ചിബറേസിയെ

**രൂപവിവരണം:** മണ്ണിനടിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ചിരസ്ഥായി പ്രകന്ദം ഉള്ള ഒരു സുഗന്ധ ഔഷധിയാണ് മഞ്ഞൾ. മുഖ്യ റൈസോം തണ്ടിൽ നിന്നും ദ്വിതീയ റൈസോമുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇലയുടെ നിറം അല്പം മഞ്ഞ കലർന്ന പച്ചയാണ്. ഇലകളുടെ നടുവിൽ നിന്ന് പൊട്ടി ഉയരുന്ന പുത്തണ്ടിലാണ് പുകുല ഉണ്ടാകുന്നത്. പൂക്കൾക്ക് ഇളം മഞ്ഞ നിറമാണുള്ളത്. ഫലം ക്യാപ്സൂൾ. ഇതിൽ അനേകം വിത്തുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

**ആവാസകേന്ദ്രം:** ഇന്ത്യയിലുടനീളം വളരുന്നു. നീർവാർച്ചയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇത് കൃഷി ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ചൂടും ഈർപ്പവുമുള്ള കാലാവസ്ഥ, നല്ല വളക്കൂറുള്ള മണ്ണ് എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്കാവശ്യം.

**ഇനങ്ങൾ:** വിളവും കുർകുമിൻ അളവും കൂടുതലുള്ള മഞ്ഞൾ ഇനങ്ങളാണ് പ്രഭ, പ്രതിഭ എന്നിവ. കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാല പുറത്തിറക്കിയിട്ടുള്ള ഇനങ്ങളാണ് കാന്തി, ശോഭ, സോന, വർണ എന്നിവ.

**കൃഷിരീതി:** വിത്തുകൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ കുർകുമിൻ കൂടുതലുള്ള മഞ്ഞൾ ഇനങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കണം. നല്ലതുപോലെ കിളച്ച് ഭൂമി തയ്യാറാക്കുക. ആദ്യത്തെ വേനൽ മഴ കിട്ടിയ ഉടനെ ഒന്നര മീറ്റർ വീതിയും 15 സെ.മീ. പൊക്കവും സൗകര്യത്തിന് നീളവുമുള്ളതുമായ വാരങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നു. രണ്ടു വാരങ്ങൾ തമ്മിൽ 40 മുതൽ 50 സെ.മീ. അകലം കൊടുക്കണം. 25 സെ.മീ അകലത്തിൽ ചെറു കുഴികൾ കുത്തി വിത്തുകൾ നടുന്നു. നട്ടശേഷം മുകൾ ഭാഗം മണ്ണിട്ടു മൂടുന്നു. മഞ്ഞളിനു ധാരാളം വളം ചേർക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. അടിവളമായി ചാണകമോ കമ്പോസ്റ്റോ ഏക്കറിന് 8 ടൺ എന്ന തോതിൽ കൊടുക്കണം.

**ഉപയോഗങ്ങൾ:** പച്ച മഞ്ഞൾ ഇടിച്ചു നീരടുത്ത് അതിന്റെ നാലിലൊന്ന് കടുകെണ്ണയും എണ്ണയുടെ നാലിലൊന്ന് മഞ്ഞളുചുതു കൽക്കമായും ചേർത്ത് വിധിപ്രകാരം എണ്ണ കാച്ചി 6 തുള്ളി വീതം പഴുപ്പും വേദനയും ഉള്ള ചെവിയിൽ ദിവസേന ഒഴിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. മഞ്ഞൾ പൊടിയും കർപ്പൂരവും ചേർത്തു ചെറുചുട്ടുവെള്ളം കൊണ്ടു വ്രണങ്ങൾ പതിവായി കഴുകിയാൽ വേഗത്തിൽ ഉണങ്ങിക്കിട്ടും. വരട്ടു മഞ്ഞൾ ഒരു കഷണം എടുത്തു നല്ലെണ്ണയിൽ മുക്കി തീ കത്തിച്ചു കെടുത്തി അതിൽ നിന്നു വരുന്ന പുക ശ്വസിച്ചാൽ ജലദോഷം, മുക്കടപ്പ്, മുക്കൊലിപ്പ് ഇവ ശമിക്കും. ഈ പുക ശ്വസിക്കുന്നത് തലവേദന മാറിക്കിട്ടാനും നല്ലതാണ്. വേപ്പിൻ കുരുവും മഞ്ഞളും അരച്ചു തേച്ചാൽ പൊള്ളൽ ശമിക്കും. വയറിളക്കത്തിന് നല്ല പച്ച മോരിലോ ശുദ്ധജലത്തിലോ മഞ്ഞൾ പൊടി കലർത്തി സേവിച്ചാൽ മതി. വിരശല്യത്തിന് പച്ചമഞ്ഞൾ ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീരിൽ അൽപ്പം ഉപ്പ് ചേർത്ത് രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ കഴിച്ചാൽ മതി. രക്തക്കുറവ് മാറാൻ മഞ്ഞൾ നീരിൽ തേൻ ചേർത്തു പതിവായി കഴിക്കുക. അര ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾ പൊടി ഒരുൺസ് പാലിൽ ചേർത്തു ദിവസം 2-3 പ്രാവശ്യം സേവിച്ചാൽ വലിപ്പ്, ചുമ, കഫക്കെട്ട് ഇവ മാറും. വീഴ്ചയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ചതവ്, ഉളുക്ക്, നീര് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് മഞ്ഞൾ 100 ഗ്രാം നന്നായി അരച്ച് അതിൽ 10 ഗ്രാം ചുണ്ണാമ്പും 20 ഗ്രാം ഉപ്പും ചേർത്തു കുഴമ്പാക്കി ആ ഭാഗത്തു പുശുക.

## 2. മഞ്ഞക്കുവ

ശാസ്ത്രനാമം: *കുർകുമ സിഡോറിയ*

കുടുംബം: സിഞ്ചിബറേസിയെ

**രൂപവിവരണം:** ഭൂകാണ്ഡം കർപ്പൂരത്തിന്റെ ഗന്ധത്തോടു കൂടിയ കിഴങ്ങുകളാണ്. 7-8 സെ.മീ. വലിപ്പമുണ്ട്. കടുത്ത മഞ്ഞ നിറത്തോടു കൂടി കാണപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ തണ്ടിന് 90 സെ. മീ. ഓളം നീളം വരും. ഇലകൾ പരന്നതാണ്. ഇലയുടെ പുറത്ത് പിങ്ക് നിറത്തോടു കൂടിയ പ്രധാന ഞരമ്പ് കാണപ്പെടുന്നു. മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള പൂക്കളാണ്. പൂക്കളെ പൊതിഞ്ഞ് കൊണ്ട് നേർത്ത പാളികളുണ്ട്.

**ആവാസകേന്ദ്രം:** കേരളത്തിലുടനീളം കാണപ്പെടുന്നു.

**കൃഷിരീതി:** 1.2 മീ വീതിയിലും സൗകര്യപ്രദമായ നീളത്തിലും വാരങ്ങളെടുത്ത് ഹെക്ടറിന് 10-15 ടൺ എന്ന തോതിൽ ജൈവവളം ചേർത്ത് വിത്ത് നടാവുന്നതാണ്. 60 x 40 സെ.മീ. എന്ന തോതിൽ കുഴികളെടുത്ത് ആവശ്യമായ അകലത്തിൽ മുള മേലോട്ടായി നടുക. അതിന് ശേഷം ഉണങ്ങിയ ഇലകളോ വയ്ക്കോലോ ഉപയോഗിച്ച് വാരം മുടുക. 7 മാസം പൂർത്തിയായാൽ വിളവെടുക്കാം. ഇലകൾ ഉണങ്ങിപ്പോകുന്നത് വിളവെടുക്കാൻ പാകമായതിന്റെ സൂചനയാണ്.

**ഔഷധപ്രയോഗങ്ങൾ:** ഇതിന്റെ കിഴങ്ങിൽ അന്നജം ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ നല്ല ശീതീകരണ സ്വഭാവത്തോടു കൂടിയതുമാണ്. ആയുർവ്വേദ ഔഷധങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു. സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളുടേയും സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുക്കളുടേയും ഉല്പാദനത്തിൽ ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു. മഞ്ഞക്കുവ കുരുമുളകും തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ജലദോഷം മാറാൻ സഹായിക്കും. ഇതിന്റെ നീര് രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ശക്തിയേറിയ പനിക്കും വിരശല്യത്തിനും ഉപയോഗപ്രദമാണ്. വിശപ്പുണ്ടാകുന്നതിനും പ്രസവരക്ഷയ്ക്കുള്ള ടോണിക്കായും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

**3. കസ്തുരിമഞ്ഞൾ**

ശാസ്ത്രനാമം: കുർകുമ ആരോമാറ്റിക്ക

കുടുംബം: സിൻജിബെറേസിയേ

**പ്രാധാന്യം**

കസ്തുരിമഞ്ഞൾ രോഗാണുക്കളിൽ നിന്ന് ചർമ്മത്തെ രക്ഷിക്കാനും ചർമ്മത്തിന് തിളക്കമുണ്ടാകാനും വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് പനിനീരിൽ അരച്ച് വെയിലത്തുവെച്ച് ചൂടാക്കി പതിവായി മുഖത്തു പുരട്ടിയാൽ മുഖക്കുരു ഇല്ലാതാകും. തേൾ തുടങ്ങിയ വിഷജന്തുക്കൾ കടിച്ചാൽ ഉടനെ ആ ഭാഗത്ത് കസ്തുരിമഞ്ഞൾ അരച്ചിടുന്നത് നല്ലതാണ്. താക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക് ഇത് കൈകണ്ട ഔഷധമാണ്. പനി, ചുമ, വിരയുടെ ഉപദ്രവം എന്നിവയ്ക്കെതിരായും ഇതുപയോഗിക്കുന്നു. ഭൂരിഭാഗം സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുക്കളിലും, പ്രസവാനന്തര ഉപയോഗത്തിനുള്ള ടോണിക്കുകളിലും ഇതൊരു ചേരുവയാണ്. നവജാതശിശുക്കളെ കസ്തുരിമഞ്ഞൾ തേച്ചുകുളിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

**ഇനങ്ങൾ:** നാടൻ ഇനങ്ങളാണ് സാധാരണയായി കൃഷി ചെയ്യുന്നത്. തെക്കുകിഴക്കൻ ഏഷ്യയിൽ ഇതു ധാരാളം കാണുന്നുണ്ട്. കിഴക്കൻ ഹിമാലയത്തിലും, കേരളം, കർണ്ണാടക സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ വനാന്തരങ്ങളിലും ഇതു വളരുന്നുണ്ട്.

**കൃഷിരീതി:** നീർവാർച്ചയും ജൈവാംശവുമുള്ള ഏതുമണ്ണിലും ഇതു കൃഷി ചെയ്യാം. ഇഞ്ചിയും മഞ്ഞളും കൃഷിചെയ്യുന്നതു പോലെ കസ്തുരിമഞ്ഞൾ കൃഷി ചെയ്യാം. തനിവിളയായോ തെങ്ങിൻ തോപ്പുകളിലും മറ്റും ഇടവിളയായോ കൃഷിയെടുക്കാം. മഴയെ ആശ്രയിച്ച് കാലവർഷാരംഭത്തോടെയാണ് കൃഷിയിറക്കുന്നത്. നിലം നന്നായി ഉഴുതു നിരപ്പാക്കി ഹെക്ടറൊന്നിന് പത്ത് ടൺ ജൈവവളം ചേർത്ത് വാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. മുളച്ച പ്രകന്ദങ്ങളാണ് നടീൽവസ്തു. ഹെക്ടറൊന്നിന് ഏതാണ്ട് 1500 കിലോഗ്രാം വിത്തുവേണം. വാരത്തിൽ 60 X 40 സെ. മീ. അകലത്തിൽ കൈക്കുഴികളെടുത്ത് വിത്തിട്ട് ചാണകപ്പൊടി കൊണ്ട് മുടുന്നു. അതിനുശേഷം ചപ്പുചവറുകളോ കച്ചിയോകൊണ്ട് പുതയിടുന്നു. ഒന്നു രണ്ടു തവണ കള നീക്കുകയും വളമിട്ട് മണ്ണുണയ്ക്കുകയും വേണം. ഹെക്ടറൊന്നിന് 100:50:50 കിലോഗ്രാം എന്ന കണക്കിൽ പാക്യജനകം, ഭാവഹം, ക്ഷാരം എന്നിവ രണ്ടു തവണയായി ഇട്ടുകൊടുക്കണം. സാധാരണയായി കീടരോഗബാധകളൊന്നും ഈ വിളയിൽ കാണാറില്ല. ഏതാണ്ട് 6-7 മാസം കൊണ്ട് കസ്തുരിമഞ്ഞൾ മുപ്പെത്തുന്നു. ഇലകൾ ഉണങ്ങിക്കഴിയുന്നതോടെ കിളച്ചു പഠിച്ചെടുക്കാം. ഉണങ്ങിയ ഇലകളും വേരുകളും കളഞ്ഞ് തടകളും കണങ്ങുകളും വൃത്തിയാക്കിയെടുക്കുന്നു. കണങ്ങുകൾ വിൽക്കുകയും തട നടീൽവസ്തുവായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാം. ശാസ്ത്രീയരീതിയിൽ കൃഷി ചെയ്താൽ ഒരു ഹെക്ടറിൽ നിന്നും 25-30 ടൺ വിളവു ലഭിക്കും. പച്ച കസ്തുരിമഞ്ഞൾ ഉണക്കിയെടുത്താൽ 27% ഉണക്ക ലഭിക്കും. കസ്തുരിമഞ്ഞളിൽ ബാഷ്പീകരണ സ്വഭാവമുള്ള തൈലമുണ്ട്. കസ്തുരിമഞ്ഞൾ കനം കുറച്ചറിഞ്ഞ് 3-4 മണിക്കൂർ ആവി വാറ്റ് നടത്തി ഈ തൈലം വേർതിരിച്ചെടുക്കാം. പച്ച കസ്തുരിമഞ്ഞളിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 0.33% തൈലം ലഭിക്കും. അതായത് ഒരു ഹെക്ടറിൽ നിന്ന് ഏതാണ്ട് 90 കിലോഗ്രാം തൈലം കിട്ടും.