

“സസ്യം ജീവനനുഭയം
മൃത്യുവിൻ വഴി മാറ്റിടും
ഭൂമി നന്ദനമാക്കുവാൻ
സസ്യലോകത്തെ വാഴ്ത്തുക



ഗുണങ്ങളും ഉപയോഗങ്ങളും

നിത്യജീവിതത്തിൽ ആഹാരമായും ഔഷധമായും ഉപയോഗിക്കുന്ന കറിവേപ്പിന് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലും പാരമ്പര്യചികിത്സാവിധികളിലും ഗണനീയ സ്ഥാനമാണുള്ളത്. ആഹാരത്തിന്റെ സ്വാദു വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലുപരി ദഹനശക്തിയെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കും എന്നതിനാലായിരിക്കണം നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ഇതിന്റെ ഇലയെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കിയത്. വിറ്റാമിൻ എ യുടെ കലവറയായ കറിവേപ്പ് ഉദരസന്ധമായതും രക്തശുദ്ധീകരണത്തിനുള്ളതും അലർജിക്കുപയോഗിക്കുന്നതുമായ ഔഷധങ്ങളിൽ പ്രധാന ചേരുവയാണ്. ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളിലും മറ്റു ശാസ്ത്രീയ ഔഷധനിർമ്മാണത്തിലും പുറമെ ഗൃഹവൈദ്യത്തിലും നമ്മൾ ഇപ്പോഴും ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഔഷധസസ്യമാണ് കറിവേപ്പ്. ഇല മോരിൽ അരച്ചുകലക്കി കുടിക്കുന്നത് വായ്പ്പുണ്ണിനും ഇലയും വെളുത്തുള്ളിയും ജീരകവും മഞ്ഞളും ചേർത്ത് മോര് കാച്ചി കുടിക്കുന്നത് കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും നിത്യേന കറി വേപ്പ് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. ചർദ്ദിയോടുകൂടിയുള്ള രക്താതിസാരത്തിന് കറിവേപ്പിന്റെ തളിരില ഫലപ്രദമാണെന്ന് നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അലർജിക്കും വിഷജന്തുക്കളുടെ കടിയേറ്റാലും കറിവേപ്പിലയും മഞ്ഞളും അരച്ചിടുകയോ കറിവേപ്പില പാലിൽ അരച്ചിടുകയോ ചെയ്യുന്നത് സധാരണമാണ്. അലർജിക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് തൃക്കിലുണ്ടാകുന്ന അലർജിക്ക് കറിവേപ്പിലയും മഞ്ഞളും ചേർത്ത് അരച്ച് പതിവായി കഴിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണെന്ന് ശാസ്ത്രം തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അകാലനരമാറുന്നതിനായി ഇല പതിവായി കഴിക്കുന്നത് ഇന്ന് സർവ്വസാധാരണമാണ്. രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഉപയോഗങ്ങൾക്കെല്ലാം പുറമെ വളരെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പ്രാദേശികമായ ധാരാളം അറിവുകൾ കറിവേപ്പിനെക്കുറിച്ചുണ്ട്. കുടുംബത്തിന്റെ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനും സംരക്ഷണത്തിനും വീട്ടിൽ ഒരു കറിവേപ്പെങ്കിലും നട്ടുവളർത്തുന്നതിലൂടെ കറിവേപ്പിന്റെ കാര്യത്തിലെങ്കിലും നമുക്ക് സ്വയംപര്യാപ്തതയിലേക്ക് മുന്നേറാൻ കഴിയും.

ആയുർവ്വേദ ചിത്രങ്ങളും: സോ. പി. സുജാതപാൽ, സോ.പാൽ. ര.എൽ. & വാഗ്ദേവ് കെ. ജെ.

കറിവേപ്പ്

Curry leaf tree (गिरिनिम्ब)
Murraya koenigii (L.) Spreng.



സംസ്ഥാന ഔഷധസസ്യ ബോർഡ്

ആയുഷ് വകുപ്പ്, കേരള സർക്കാർ

ചീഫ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ
സംസ്ഥാന ഔഷധസസ്യ ബോർഡ്
 തിരുവന്മാടി പി.ഒ., ഷൊർണൂർ റോഡ്, തൃശൂർ -22
 : 0487 2323151 | ഫാക്സ്: 0487 2323151
 റിജിയണൽ ഓഫീസ് :
ARI ക്യാമ്പസ്, പൂജപ്പുര പി.ഒ., തിരുവനന്തപുരം - 695 012
 : 0471 2347151 | ഫാക്സ് : 0471 2347151
 E-mail : smpbkerala@gmail.com | Website: www.smpbkerala.org

Design **Fitgrato**



ആബാലവ്യധം ജനങ്ങൾക്കും സുപരിചിതമായ സസ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് കറിവേപ്പ്. പുരാതനകാലം മുതൽക്കുതന്നെ ഭാരതീയരുടെ കറിക്കൂട്ടുകളുടെയും ഗൃഹവൈദ്യത്തിന്റെയും അവിഭാജ്യഘടകമായിരുന്നു ഈ സസ്യം. 'കറിവേപ്പിലപോലെ' എന്ന നാടൻപ്രയോഗം തന്നെ ഇതിന്റെ സുപരിചിതത്വത്തെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇന്തോശ്രീലങ്കൻ ദ്വീപ്രദേശങ്ങളാണ് കറിവേപ്പിന്റെ ജന്മദേശമെങ്കിലും മറ്റ് ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിലും ഇതിനെ കാണാം. ഇന്തോ - മലേഷ്യ, ചൈന എന്നീ ഭൂവിഭാഗങ്ങളിൽ കറിവേപ്പ് വ്യാപകമായി കൃഷി ചെയ്തുവരുന്നുണ്ട്. അടുക്കളത്തോട്ടത്തിന്റെ ഭാഗമായോ വീടിനടുത്തോ കറിവേപ്പ് സർവ്വസാധാരണമായ ഒരു കാലം നമുക്കുണ്ടായിരുന്നു. അശാസ്ത്രീയ നഗരവൽക്കരണവും വീട് നിർമ്മാണവും ആധുനിക ജീവിതരീതിയിലുണ്ടായ മാറ്റവും ഗൃഹങ്ങളിൽ നിന്നും പ്രത്യേകിച്ച് നഗരപ്രദേശങ്ങളിലെ ഗൃഹാങ്കണങ്ങളിൽ നിന്നും കറിവേപ്പിനെ അപ്രത്യക്ഷമാക്കി. അതിനാൽ തന്നെ വിപണിയിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന കറിവേപ്പിനെ നാം നിത്യേന ആശ്രയിക്കുകയും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ വിപണിയിൽ ലഭിക്കുന്ന കറിവേപ്പിനെ കുറിച്ച് അടുത്ത കാലത്തായി വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വാർത്തകൾ അത്ര ശുഭകരമല്ല. വിപണിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന കറിവേപ്പിനെ കുറിച്ചുള്ള മിക്ക പഠനങ്ങളും സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഇവയെല്ലാം മാരകമായ കീടനാശിനികൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളവയാണ് എന്നതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആരോഗ്യദായകമായ ഈ സസ്യം ഗുരുതരമായ പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ഔഷധമായും ഭക്ഷണമായും നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായ ഈ സസ്യത്തെ വീടുകളിൽ നട്ടുവളർത്തേണ്ടത് നമ്മുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

കുറ്റിച്ചെടിയാലോ ഒരു ചെറുവൃക്ഷമായോ കാണപ്പെടുന്ന ഈ സസ്യത്തിന്റെ ഇലകൾ മനോഹരമായ രീതിയിൽ അടുക്കിയ ലഘു പത്രികകളിലായി തണ്ടിന്റെ അഗ്രഭാഗത്തിനടുത്ത് കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു. ഇലകളിൽ ധാരാളം സൂക്ഷ്മഗ്രന്ഥികൾ കാണാം. ഇവ ബാഷ്പശീലതൈലങ്ങളാൽ സമ്പന്നമാണ്. ഇതാണ് ഇവയുടെ സുഗന്ധത്തിന് ആധാരം. മുത്ത തടിക്കും തണ്ടുകൾക്കും പുറമെ കറുപ്പുനിറവും നല്ല ബലമുണ്ട്. പൂക്കൾക്ക് വെളുത്ത നിറവും തണ്ടിന്റെ അഗ്രഭാഗത്തുണ്ടാകുന്ന പൂങ്കുലകളിൽ കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നവയുമാണ്. കേരളത്തിന്റെ കാലാവസ്ഥയിൽ വളർച്ചയെത്തിയ ചെടികളിൽ ഫെബ്രുവരി - മാർച്ച് മാസങ്ങളോടെ പൂവിട്ട് തുടങ്ങും. പൂവിട്ട് രണ്ടോ മൂന്നോ മാസമാവുമ്പോഴേക്കും കായ്കൾ മുപ്പെത്തും. ഏകദേശം ജൂൺ - ജൂലൈ മാസങ്ങളിൽ കായ്കൾ മുത്തുപഴുത്തു പാകമാകുന്നു. പഴുത്ത കായ്കൾക്ക് അർദ്ധഗോളാകൃതിയും പർപ്പിൾ കലർന്ന കറുത്ത നിറവുമാണ്. ഒരു കായിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ വിത്തുകൾ ഉണ്ടാകും.

പാകമായ വിത്തുകളോ വേരിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന മുകുളങ്ങളോ തൈ ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം. വിത്തിൽ നിന്നും തൈ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിന് പാകമായ കായ്കൾ പരിച്ചെടുത്ത് പുറം തോടുകളെന്ന് മണ്ണിലോ വെർമിക്കുലേറ്റിലോ പാകാം. വിത്തുകളുടെ ബീജാകുരണശേഷി ഒരു മാസത്തിനകം തന്നെ ഏറെക്കുറെ നഷ്ടപ്പെടും എന്നതിനാൽ വിത്ത് ശേഖരിച്ച് പെട്ടെന്ന് തന്നെ പാകണം. മുളച്ച് രണ്ടാഴ്ച പ്രായമായ തൈകൾ കൂടയിലേക്ക് മറ്റാം. വളർച്ച സ്വതവേ മന്ദഗതിയിലാണ്. അതിനാൽ കൂടകളിൽ ഒരു വർഷം പ്രായമായ തൈകളാണ് നടുവാൻ അഭികാമ്യം. നല്ല നീർവാർച്ചയുള്ള ചരൽ നിറഞ്ഞ ഫലഭൂയിഷ്ഠമായ മണ്ണിൽ കറിവേപ്പു നന്നായി വളരും. കൂടുതൽ സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉയർന്ന തോതിലുള്ള വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. ഈ രീതിയിൽ നല്ല വളർച്ചയെത്തിയ കറിവേപ്പിനു ചുറ്റുപാടും വേരിൽ നിന്നും സാധാരണയായി ധാരാളം മുകുളങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇവയ്ക്ക് സ്വതന്ത്രമായ വേരുപടലം ഇല്ലാത്തതിനാൽ പരിച്ചെടുത്ത് മാറ്റി നടുമ്പോൾ ഉണങ്ങിപ്പോകുന്നിനുള്ള സാധ്യത ഏറെയാണ്. അതുകൊണ്ട് പരിച്ചെടുക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഇവയുടെ ചുവട്ടിൽ നിന്നും മണ്ണുകുറ്റി വേരുപടലം ഉണ്ടാകാനുള്ള നാടൻരീതികളോ വേരുണ്ടാകാൻ സഹായിക്കുന്ന ഹോർമോണുകളോ (IBA 1000 ppm) ചെറിയതോതിൽ ഉപയോഗിക്കാം. വേരുപടലം ഉണ്ടായതിനുശേഷം പഠിച്ചു നട്ടാൽ വിത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന തൈകളേക്കാൾ ഇവ മികച്ച വളർച്ച കാണിക്കാറുണ്ട്.

നല്ല നീർവാർച്ചയും വളക്കൂറുമുള്ള ചുവപ്പുരാശി മണ്ണാണ് കറിവേപ്പിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യം. കറിവേപ്പു നടുന്നതിന് 30 സെ.മീ. ആഴവും അത്രതന്നെ വീതിയും നീളവുമുള്ള കുഴിയെടുക്കണം. അതിൽ മേൽമണ്ണും ജൈവവളവും ചേർത്ത് നിറച്ച് മുകളിലായി തൈകൾ നടാം. തൈകളുടെ ചുവട്ടിൽ വെള്ളക്കെട്ടുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. നല്ല സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലമാണെങ്കിൽ ഒരു വർഷം പ്രായമായ ചെടിയിൽ നിന്നും മിതമായ തോതിൽ ഇലകൾ ശേഖരിച്ചുതുടങ്ങാം. ഇലകൾ ശേഖരിക്കുമ്പോൾ 5 - 6 സെന്റ് ഇലകളെങ്കിലും ഓരോ തണ്ടിലും നിലനിർത്തണം. വ്യാവസായികാടിസ്ഥാനത്തിൽ കൃഷി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ സ്ഥലം ഉഴുതു മറിച്ച് ചെറിയ തവാരണകളുണ്ടാക്കി നിരനിരയായി തൈകൾ നടാം. ഇലകളാണ് ഉപയോഗയോഗ്യമായ ഭാഗം എന്നതിനാൽ ഇതിനുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾക്ക് രാസകീടനാശിനിയോ മറ്റോ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുകയാണ് ഉത്തമം.

