පරිසර අමාත්‍යාංශය

ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය

BDS
BIODIVERSITY SECRETARIAT

භාවිතයෙන් තුරන් වෙමින් පවතින ශ්‍රී ලංකාවේ දේශීය ආහාර බෝග

පරිසර අමාත්‍යාංශය

භාවිතයෙන් තුරන් වෙමින් පවතින ශ්‍රී ලංකාවේ දේශීය ආහාර බෝග

සංස්කරණය

සිදත් දිනූෂ අල්විස්
මහාචාර්ය ගාමිණී සේනානායක

Biodiversity is Our Life

ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය

භාවිතයෙන් තුරන් වෙමින් පවතින
ශ්‍රී ලංකාවේ දේශීය ආහාර බෝග

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2010 දෙසැම්බර්

© ජෛවවිවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය
පරිසර අමාත්‍යාංශය

ISBN 978-955-0033-19-5

සංස්කාරක : සිදත් දිනූෂ අල්විස්
මහාචාර්ය ගාමිණී සේනානායක

ඡායාරූප : සිදත් දිනූෂ අල්විස්

සම්බන්ධීකරණය : සුරම්‍යා ඒකනායක

ප්‍රකාශනය : ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය
පරිසර අමාත්‍යාංශය
ඇතුල් කෝට්ටේ

පිටු සැකසුම් හා මුද්‍රණය : එක්සෙල් සොලියුෂන්ස්

ගරු පරිසර අමාත්‍යතුමාගේ පණිවුඩය..........

16 වන සියවසේ සිට මෙරටට බලපෑ බටහිර බලපෑම් මත ශ්‍රී ලාංකා ජනතාවගේ ආහාර රටාවන් දැඩි වෙනසකට භාජනය වුවද, අතීතයේ සිට මෙරට ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ වල ජනයා පාරම්පරික ලෙස පවත්වාගෙන ආ දේශීය ආහාර බෝග වල ඵල ප්‍රයෝජන මනාව නෙලා ගත්හ. එහෙත් පෝෂණ ගුණයෙන් මෙන්ම ඖෂධීය වටිනාකමින්ද අනූන මෙවන් පාරම්පරික දේශීය ආහාර බෝග මේ වන විට වර්තමාන ජන සමාජයේ ආහාර පරිභෝජනයන් තුලින් බොහෝ සේ ඉවත්ව යාමේ ප්‍රවණතාවයක් දක්නට ඇත. කාලයත් සමඟ මෙම විශේෂිත බෝග වර්ග පිළිබඳව හා ඒවායේ ප්‍රයෝජන පිළිබඳ දැනුම ජන සමාජය තුලින් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හීනවී යාම හේතුකොටගෙන මෙම වටිනා බෝග කාණ්ඩය මේ වන විට මහජන අවධානයෙන් ඈත්වී අනතුරුව තුරන්වයාමේ අවදානමකටද ලක්ව ඇත.

මෙලෙස ක්‍රමවත් භාවිතයෙන් ඈත්වූ බෝගවලට අදාල සමස්ත ජාන කිටුවම පරිසර පද්ධතීන් තුලින් අතුරුදන්ව යා හැක. මෙය අනාගත ගෝලීය ආහාර සුරක්ෂිතතාවය හා කෘෂි ජෛව විවිධත්ව සංරක්ෂණය සඳහා ද විශාල බලපෑමක් ඇති කෙරේ.

කාර්යබහුල වර්තමාන ජන සමාජයේ අවධානයට ලක් නොවුනු මෙවන් සුවිශේෂී බෝග නැවත ජනතාවට හඳුන්වාදීම කාලීන අවශ්‍යතාවකි.

ඉහත කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කරමින් පාරම්පරික දේශීය බෝග ආහාර ලෙස   පරිභෝජනය කල හැකි ආකාරය, පරිභෝජනය තුලින් අත්කරගතහැකි පෝෂණාමය හා ඖෂධීය ගුණ, ගෘහාශ්‍රිතකරණය තුලින් මෙම වටිනා බෝගවල සංරක්ෂණය යනාදී තොරතුරු රාශියක් ඇතුලත් කර සම්පාදනය කර ඇති මෙම ග්‍රන්ථය, අනාගතයේදී ඇතිවිය හැකි ආහාර අර්බුදයන්ට මුහුණදීම සඳහා භාවිතා කළහැකි වටිනා ග්‍රන්ථයක් ලෙසටත්, කෘෂි ජෛව විවිධත්වය වැඩි දියුණු කිරීම තුලින් ජෛව විවිධත්ව සංරක්ෂණයටත්, පාරම්පරික දේශීය ආහාර බෝග ප්‍රභේද රැකගැනීමටත් මනා පිටිවහලක් වන බවත් මෙම උත්සාහය ඉතා ප්‍රශංසනීය බවත් සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

අනුර ප්‍රියදර්ශණ යාපා, පා.ම.

පරිසර අමාත්‍ය

ලේකම් තුමාගේ පණිවුඩය........

වර්ෂ 2015 වන විට එක්සත්ජාතීන්ගේ ගෝලීය න්‍යාය පත්‍රයට අදාල සහස්‍ර සංවර්ධන ඉලක්ක සපුරාගැනීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාව බැඳී සිටී.

අන්ත දරිද්‍රතාව සහ කුසගින්න මුලිනුපුටා දැමීම, ළදරු මරණ අවම කිරීම, මාතෘ සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කිරීම සහ පාරිසරික තිරසාරත්වය තහවුරු කිරීම ආදී ඉලක්කයන් කෘෂිකර්මය සහ පරිසරය යන එකිනෙක හා අනුබද්ධ ක්ෂේත්‍ර කෙරෙහි සෘජුවම හෝ වක්‍රලෙස සම්බන්ධ වේ.

පෝෂණීය ගුණයෙන් හා ඖෂධීය ගුණයෙන් සපිරි පාරම්පරික දේශීය භෝග සුලභ ලෙස පරිභෝජනය සඳහා යලි නැඹුරුවීම ඉහත සඳහන් කල සහස්‍ර සංවර්ධන ඉලක්ක සපුරාලීම සඳහා වන එක් සුදුසුතම විකල්පයක් වනු ඇත.

කිසියම් ප්‍රදේශයකට නිශ්චිත ලෙස සාම්ප්‍රදායික හෝ එම ප්‍රදේශයට සාම්ප්‍රදායික නොවී, දිගු කලක් තිස්සේ පරිණාමයට ලක් වෙමින්, ස්වභාවිකකරණයට ලක්වූ ආගන්තුක බෝග පාරම්පරික දේශීය බෝග ලෙස හැඳින්වේ.

පාරම්පරික දේශීය බෝග වර්ග පිළිබඳ ගවේෂණ සිදුකර එම ශාක ප්‍රභේද යලි අනාවරණය කරගැනීම තුලින් අදාල ප්‍රභේද සංරක්ෂණය සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග වෙත යොමුවීමට මේ ඉඩකඩ සැලසේ. භාවිතයෙන් තුරන් වෙමින් පවතින ,ශ්‍රී ලංකාවී දේශීය ආහාර බෝග, ග්‍රන්ථය, මෙම සත්කාර්ය සඳහා පෙරමුණ ගෙන ඇතිබව සතුටින් ප්‍රකාශකර සිටිමි.

මේ තුළින් ශ්‍රී ලාංකාවේ කෘෂි ජෛව විවිධත්වයේ උන්නතිය උදෙසා ද මං පෙත් විවර වන අතරම ඉන් මෙරට සමස්ත ජෛව විවිධත්වයේ සංරක්ෂණයට ද හේතුවනු ඇත.

ආර්. එච්. එස් සමරතුංග

ලේකම්,

පරිසර අමාත්‍යාංශය

පෙරවදන

ශ්‍රී ලංකාව ජෛව විවිධත්වය අතින් ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවතින රටකි. ඒ නිසාම මෙරට බෝග විවිධත්වය ද ඉතා ඉහළ අගයක් ගනියි. පාරිසරික හා දේශගුණික විවිධත්වය මෙන්ම සංස්කෘතික විවිධත්වය ද මෙලෙස ඉහළ බෝග විවිධත්වයක් පැවතීමට හේතු කාරක වේ. සංස්කෘතික විවිධත්වය නිසාම ලංකාවේ ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට ආහාරවල විශාල විවිධත්වයක් පැවති අතර, ආහාර පිසීමේ ක්‍රමවල ද විශාල විවිධත්වයක් පැවතුනි. සාම්ප්‍රදායික ආහාර පාන දේශීය සිංහල වෙදකම හා ආයුර්වේද වෙදකම සමග ඉතා කිට්ටු සම්බන්ධයක් පැවතීම නිසා විවිධ දේශීය බෝග ඇසුරෙන් සකසා ගන්නා ආහාර වල ඉතා ඉහළ ඖෂධීය අගයක් තිබුණි. වසර දහස් ගණනක් පුරා මෙරට ජනනය වූ දේශීය දැනුම සමග සම්පව වර්ධනය වූ දේශීය ආහාර පාන අතර දේශීය එළවළුවලට හිමි වනුයේ අද්විතීය ස්ථානයකි.

වර්තමානයේ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ දිවි පෙවෙත අතිශය කාර්යබහුල වීමත්, ඉවක් බවක් නැතිව වෙළඳපොළට ගලා ආ ක්ෂණික ආහාර නිසාත්, බටහිර ගැති ආකල්ප වර්ධනය වීම නිසාත් සාම්ප්‍රදායික ආහාර පාන ලාංකේය සමාජයෙන් සීඝ්‍රයෙන් ඉවත්වෙමින් පවතී. ඒ සමග අමිල වූ දේශීය දැනුමත්, දේශීය බෝගත් අප අතුරෙන් තුරන් වෙමින් යයි. එවන් පසුබිමක දේශීය එළවළු පිළිබඳ දත්ත රැස්කර ලේඛනගත කිරීම අතිශය කාලීන අවශ්‍යතාවක් වේ. මෙම කාලීන අවශ්‍යතාව ඉටු කිරීම සඳහා ලංකාවේ බොහෝ ප්‍රදේශවල සැරි සරා එකතු කළ තොරතුරු ලාංකීය ජනතාවට උරුම කිරීම මෙම ග්‍රන්ථයෙහි අරමුණ වේ.

ශ්‍රී ලංකාවට සුවිශේෂ වූ දේශීය එළවළු රාශියක් මෙම ග්‍රන්ථයෙහි අඩංගුවන අතර, එක් එක් එළවළු බෝගයක් පිළිබඳ ව කෙටි හැඳින්වීමක්, එහි වර්ගීකරණය, උද්භිත විද්‍යාත්මක විස්තරය, එම එළවළු බෝගයේ වැදගත් රසායනික සංයුතීන්, භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය, ආහාරමය ප්‍රයෝජන, පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ ආදී විස්තර බොහොමයක් ද එහි අඩංගු වේ. බෝගය හඳුනා ගැනීමට උපකාරීවන ඡායාරූප ද මෙහි අඩංගු කර ඇත. ඒ නිසා මෙම ග්‍රන්ථය, කෘෂි විද්‍යාඥයන්ට, පෝෂණ විද්‍යාඥයන්ට, දේශීය වෛද්‍යවරුන්ට පමණක් නොව පාසල් සිසුන්ට මෙන්ම සාමාන්‍ය ජනතාවට ද එකසේ වැදගත් ය.

මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනයේ දී ක්ෂේත්‍ර දත්ත එකතු කිරීමේ සිට ග්‍රන්ථය ප්‍රකාශනය දක්වා උදව් උපකාර කළ බොහෝ දෙනෙකි. විශේෂයෙන් ම පාරම්පරික දේශීය එළවළු පිළිබඳ ව කරුණු රාශියක් අනාවරණය කර ගැනීමට සහය වූ කළුතර, ගාල්ල, කොළඹ යන දිස්ත්‍රික්කවල ජනතාවටත්, ඊට අදාළ ශාස්ත්‍රීය තොරතුරු සපයා ගැනීමට සහාය වූ උද්‍යාන බෝග පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයතනය හා ආයුර්වේද පර්යේෂණ ආයතනය යන ආයතනවල විද්‍යාඥයින්ටත් ඔවුන් ලබා දුන් සහයෝගය වෙනුවෙන් අපගේ කෘතඥතාව හිමිවිය යුතු ය. ග්‍රන්ථය ප්‍රකාශනයට පත් කිරීමට ඉදිරිපත් වීම පිළිබඳ පරිසර අමාත්‍යංශයටත්, ඊට අනුබද්ධ ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලයටත් අපගේ ස්තූතිය පිරිනමමි.

මහාචාර්ය ගාමිණී සේනානායක

ස්තුතිය

පසුගිය මාස ගණනක් මුළුල්ලේ දරන ලද ප්‍රයත්නයක මල් ඵල ගැන්වීමක් ලෙස එළිදකින මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය සඳහා උරදුන් සියළු දෙනා කෘතවේදීව ආවර්ජනය කරන්නේ හද පිරි සතුටිනි. ග්‍රන්ථය සම්පාදනය සඳහා මූලික පදනම වූ පහත රට තෙත් කලාපය තුළ වැවෙන දේශීය ආහාර බෝග පිළිබඳව අධ්‍යයනයක් සිදු කිරීම් වැදගත්කම ඉස්මතු කරමින් එම අධ්‍යයනය සඳහා මූලික පදනම සැකසූ ගන්නෝරුව උද්‍යාන බෝග පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයතනයේ ජ්‍යේෂ්ඨ පර්යේෂණ නිලධාරී ආචාර්ය හේමාල් ෆොන්සේකා මහතාට මාගේ විශේෂ ස්තුතිය පිරිනමමි. පර්යේෂණ කටයුතු සඳහා අනේකාකාරයෙන් සහයෝගය ලබාදුන් කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ ජානකී හෙට්ටිආරච්චි මහත්මියටත්, ගන්නෝරුව උද්‍යාන බෝග පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයතන පුස්තකාලයේ පුස්තකාලයාධිපතිනිය ඇතුළු එහි කාර්ය මණ්ඩලයටත්, මහරගම නාවින්න ආයුර්වේද පර්යේෂණ ආයතනයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය උපාලි පිලපිටිය මහතාට සහ එම ආයතනයේ වර්තමාන අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය සුදීපා සුගතදාස මහත්මියටත්, මාගේ හෘදයාංගම ස්තුතිය පිරිනැමේ.

මෙම කටයුතු සඳහා නොමසුරුව අතහිත දුන් මා දයාබර දෙමව්පියන්ටත්, නෑ හිතමිතුරන්ටත්, මෙතෙක් යටපත්ව පැවති මෙම විශේෂිත බෝග කාණ්ඩය පිළිබඳව තොරතුරු සහ පාරම්පරික දැනුම කිසිඳු සඟවා ගැනීමකින් තොරව සද්භාවයෙන් යුතුවම අප හට අනාවරණය කළ පිළියන්දල, බණ්ඩාරගම සහ බද්දේගම යන ප්‍රදේශවල ගම්වාසීන්ටත් මාගේ කෘතඥතා පූර්වක ස්තුතිය පළ කරමි.

පෙරවදනින් ග්‍රන්ථය සැරසූ ග්‍රන්ථයේ සම සංස්කාරකත්වය දරණ මහාචාර්ය ගාමිණී සේනානායක මහතාටත්, ග්‍රන්ථය ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට ඉදිරිපත් වූ පරිසර හා ස්වාභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශයේ ජෛව විවිධත්ව අංශයටත්, එහි අධ්‍යක්ෂ ගාමිණී ගමගේ මහතාටත් මාගේ අවංක ස්තුතිය හා උපහාරය පිරිනමමි.

සිදත් දිනූෂ අල්විස්

කෘෂිකර්ම විද්‍යාවේදී (ගෞරව)

පටුන

	පිටුව
හැඳින්වීම	1 - 3
අක්කපාන	4 - 6
ඇඹරැල්ලා	7 - 9
ඉරමුසු	10 - 12
එරබදු	13 - 15
එළබටු	16 - 18
කටරොලු	19 - 21
කරපිංචා	22 - 25
කැබෙල්ල	26 - 28
කැරැන්කොකු	29 - 31
කිරි අඟුණ	32 - 34
කිරි හැන්ද	35 - 37
කුකුළල	38 - 40
කුප්පමේනිය	41 - 43
කුරිඤ්ඤං	44 - 46
කෙකටිය	47 - 49
කොට්ටම්බා	50 - 52
කෝවක්කා	53 - 56
ගහල	57 - 59
ගස් නිවිති	60 - 62
ගිරා පළා	63 - 65
ගැට තුඹ	66 - 68
ගෙඬ	69 - 71
ගොඩපර	72 - 74
සිංගප්පූරු ශාකය	75 - 77
තිබ්බටු	78 - 80
රට අල	81 - 83

	පිටුව
තෙබු	84 - 86
නීරමුල්ලිය	87 - 89
නෙළුම්	90 - 92
පිට සුදු සාරණ	93 - 95
පෙති තෝර	96 - 98
පොතු දඹල	99 - 101
පොතුපලා	102 - 104
පොල්පළා	105 - 108
බැදි දෙල්	109 - 111
බිලිං	112 - 114
මඩු	115 - 117
යකි නාරං	118 - 120
රණවරා	121 - 123
ලුණුවිල	124 - 126
වැල් කොහිල	127 - 129
වැල් තිබ්බටු	130 - 132
කටු තම්පලා	133 - 135
වැල් පෙනෙල	136 - 138
හාතවාරිය	139 - 141
හීන් උඳුපියලිය	142 - 144
හීන් බෝවිටියා	145 - 147
හුලං කීරිය	148 - 150
දේශීය ආහාර බෝගවලින් සකසා ගන්නා ආහාර වර්ග කිහිපයක්	151 - 152
ඇමුණුම 1 - ග්‍රන්ථයේ ඇතුළත් බෝගවල සංඝටකයන්හි කෘත්‍යාත්මක උපයෝගීතාවයන්	153 - 159
ඇමුණුම 2 - විවිධ රෝග සමනයට වැදගත් වන ශාක වර්ග	160 - 160
ඇමුණුම 3 - පුෂ්ප රූපාකාරය, ඵල රූපාකාරය, පත්‍ර රූපාකාරය,	161 - 165
ඇමුණුම 4 - පාරම්පරික ආහාර බෝග සාපේක්ෂ ගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරම්පරික ආහාර බෝගවල පහත රට තෙත් කලාපීය ව්‍යාප්තිය	166 - 166
ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ හා ප්‍රකාශන	167 - 168

හැඳින්වීම

පාරම්පරික දේශීය ආහාර බෝගවල වැදගත්කම.

වර්තමාන කාර්ය බහුල සමාජ රටාව තුළ මිනිස් අවශ්‍යතා පෙර නොවූ විරූ අයුරින් වෙනස්කම් රාශියකට භාජනය වී ඇත. ඒ හා සමගම ජනතාවගේ ආහාර රටාවන් හා ආහාර පුරුදු වලද විශාල වෙනස් වීමක් අද සමාජය තුළ දක්නට ලැබේ. තම ආහාර අවශ්‍යතා ආහාර බෝග අතලොස්සක් තුළින් සපුරා ගැනීමට පුරුදු වීම නිසා කෘෂිකර්ම ක්ෂේත්‍රය තුළ ද එම තෝරාගත් ආහාර බෝග පමණක් කෘෂිකාර්මික බෝග වශයෙන් සළකා වගා කිරීමට පෙළඹී ඇත. තවද 70 දශකයෙන් ඇරඹී හරිත විප්ලවය තුළින්ද ප්‍රධාන වශයෙන් අවධානය යොමු වූයේ එවකට හා දැනට ද මහා පරිමාණයෙන් වගා කෙරෙන ආහාර බෝග තවදුරටත් වැඩිදියුණු කිරීම තුළින් ලෝක ආහාර අර්බුදයට විසඳුම් සෙවීමයි. නව ආහාර බෝග පිළිබඳව ගවේෂණ සිදුකර එම ආහාර බෝග වැඩි දියුණු කිරීම තුළින් ආහාර අර්බුධයට විසඳුම් සෙවීම පිළිබඳව සැළකිය යුතු අවධානයක් මෑතක් වනතුරු ලෝක ප්‍රජාව තුළින් යොමු නොවුණි. එහෙත් පසුගිය දශකයක පමණ කාලය තුළදී විවිධ ස්වාභාවික ව්‍යසන, රෝග හා කෘමි වසංගත නිසා සිදුවූ ලෝක ආහාර නිෂ්පාදනයේ අඩාල වීම් නිසා විකල්ප ආහාර බෝග පිළිබඳව මේ වන විට ලොවපුරා අවධානය යොමු වෙමින් පවතී.

වගා නොකෙරෙන, ඌන භාවිත මෙවැනි දේශීය ආහාර බෝග වත්මන් ආහාර අර්බුදයෙන් මිදීම සඳහා වන සුදුසුතම විකල්පය වේ. කිසියම් ප්‍රදේශයකට නියම වශයෙන්ම සාම්ප්‍රදායික හෝ දිගු කලක් තිස්සේ පරිණාමයට ලක් වෙමින් යම් ප්‍රදේශයක පවතින එහෙත් එම ප්‍රදේශයට සාම්ප්‍රදායික නොවන ආගන්තුකව හඳුන්වා දුන් හෝ භෝගයක්, පාරම්පරික දේශීය ආහාර බෝග යක් ලෙස හැඳින්වේ. අඩු වියදමකින් වගා කළ හැකි ඉහළ ඖෂධීය සහ පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන බෝග වීම, මෙම භෝග වල විශේෂ වැදගත්කමයි. එවන් දේශීය ආහාර බෝග යළි පරිභෝජනයට ගැනීම සඳහා ක්‍රමවත් ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි.

විවිධාංගීකරණය වූ හා බහු උපයෝගීතාවයෙන් යුත් ආහාර වේල.

අතීතයේ සිටම ආසියානු හා අප්‍රිකානු රටවල ජනතාව විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර රටාවකට හුරුවී සිටියහ. ඔවුහු තම ආහාර වේලට සැළකිය යුතු ප්‍රමාණයකින්, දැනට වගා නොකරනු ලබන මෙම වැදගත් ආහාර බෝග එක් කරගෙන ඇත. මීට බලපෑ විශේෂ කාරණය ලෙස සැළකිය හැක්කේ වර්තමානයේ ඉතා අවම භාවිතයක් පවතින මෙම බෝග වල ඇති විශේෂ වැදගත්කමයි. එනම් මෙම ආහාර බෝග කාණ්ඩයට අයත් සියළුම බෝග පාහේ ඉහළ පෝෂණ ගුණාංග වලට අමතරව ඖෂධීය ගුණයන්ද දැරීමයි. මේ නිසා මෙම පාරම්පරික දේශීය ආහාර බෝග ආහාරයට ගැනීම තුළින් පෝෂණයට අමතරව එම බෝග වල අන්තර්ගත ඖෂධ සංයෝගද අතිරේක වශයෙන් ශරීරයට ලැබේ. වර්තමානයේ දක්නට ලැබෙන බොහෝමයක් රෝගාබාධ සුව වීම සඳහා අවශ්‍ය වන ඖෂධමය රසායනික සංයෝග මෙම බෝග වල අන්තර්ගතය. තවද අපගේ පැරණ්නන් විසින් මෙම ආහාර බෝග, එම රෝගාබාධ වලින් සුවය ලැබීම පිණිස දීර්ඝ කාලයක් පුරා භාවිතයට ගෙන ඇත. මෙම කරුණු අනුව දැනට වගා නොකරන පාරම්පරික ආහාර බෝග වල ඖෂධීය වටිනාකම මැනවින් අවබෝධකර ගත හැකිය. තවද වත්මන් වෙළඳපොළ තුළ දක්නට ඇති අධික ඖෂධ මිල ගණන් හමුවේ ඊට හොඳම විකල්පය වනුයේ පෝෂණ ගුණ මෙන්ම ඖෂධමය ගුණයෙන් ද අනූන මෙම පාරම්පරික ආහාර බෝග පරිභෝජනයට නැඹුරුවීමයි.

තවද විවිධ රෝගාබාධ සඳහා අවශ්‍ය වන ඖෂධ සෘජුවම ලබා ගැනීම වෙනුවට එම ඖෂධමය සංයෝග අඩංගු ශාක වර්ග ආහාර ලෙස ලබා ගැනීම කෙරෙහි බොහෝ සංවර්ධිත රටවල ජනයාගේ අවධානය යොමුව ඇත. එසේම ඇතැම් රෝග සඳහා වැදගත්වන ඖෂධීය සංයෝග දැනට වගා කෙරෙන ආහාර බෝග වලට එක්කර විවිධ රෝග සඳහා ප්‍රතිශක්තියක් ලබා දෙන ආහාර බෝග නිර්මාණයටද විද්‍යාඥයන් පර්යේෂණ පවත්වමින් සිටී. මෙවන් වාතාවරණයක් තුළ අප විසින් නොසළකා හරිනු ලැබ ඇති මෙම අගනා පාරම්පරික බෝග වර්ග නැවත මහජනතාව අතර ජනප්‍රිය කරවීම ප්‍රමුඛ වැදගත්කමකින් යුක්තය.

තවද පාරම්පරික දේශීය ආහාර බෝග වල පත්‍ර, ඵල, මුල්, මල් ආදී සෑම කොටසක්ම පාහේ ආහාරයට ගත හැක. මෙලෙස බහුවිධ කොටස් ආහාරයට ගැනීමේ හැකියාවක් දැනට වගා කෙරෙන බොහෝ වාණිජ ආහාර බෝග වල දක්නට නොලැබේ.

වර්තමාන සමාජයෙහි සුලභව දැකිය හැකි රෝග තත්වයන් වන දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, වකුගඩු ආබාධ, අර්ශස් වැනි ආහාර මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග තත්වයන් වැනි රෝගාබාධ ගණනාවක් සඳහා සහනය සලසන ඖෂධීය සංඝටක වලින් සමන්විත වන මෙම ආහාර බෝග, වත්මන් ඖෂධ මිල ගණන් සහ විවිධ අතුරු ප්‍රතිඵල පිළිබඳව සැළකීමේදී වඩාත් හිතකර විකල්පය වනු ඇත.

පෝෂණ ඌණතා සඳහා විසඳුමක්

වත්මන් ආර්ථික තත්ත්වයන් හමුවේ ඉහළ යන ආහාර මිල ගණන්, අඩු ආදායම්ලාභී ජනතාවට සිය ආහාර හා පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී අහිතකර ලෙස බලපා ඇත. එබැවින් එම ජනතාවට සිය පෝෂණ අවශ්‍යතා අඩු වියදමකින් සපුරා ගැනීමට හොඳ විකල්පයක් ලෙස මෙම වගා නොකරන සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග යොදා ගත හැකිවේ. එමෙන්ම අඩු ආදායම්ලාභී ගොවි ජනතාවට මෙම වටිනා ආහාර බෝග කාණ්ඩය ගෙවතු වගා මට්ටමින් හෝ සුළු පරිමාණ වගාවන් ලෙසින් සිය වගාවන් සඳහා එක්කර ගැනීම තුළින් ඔවුන්ගේ ආදායම් තත්ත්වයද ඉහළ නංවා ගත හැක.

විටමින් **A, B, C** වැනි විටමින් වර්ගද, කැල්සියම්, යකඩ, පොස්ෆරස්, මැග්නීසියම් වැනි අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටකද, මැලික්, ලිනොලෙයික්, ඔලෙයික් වැනි අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලද, මෝල්ටෝස්, ෆ්‍රක්ටෝස් වැනි කාබොහයිඩ්‍රේට සහ විවිධ ශාක ප්‍රෝටීන වර්ග වලින්ද මෙම දේශීය ආහාර බෝග සමන්විත වේ. එනිසා බෙහෝ ගම්බද ප්‍රදේශ වල පවතින දුෂ්පෝෂණ සහ මන්දපෝෂණ තත්ත්ව මගහරවා ගැනීමටත් එමගින් මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය සඳහාත් මෙම සාම්ප්‍රදායික දේශීය ආහාර බෝග වඩා ඵලදායීව යොදා ගත හැක.

වසර පුරා ඵලදාව ලබා ගත හැකි බව සහ රෝග හා පළිබෝධ කෙරෙහි ප්‍රතිරෝධී බව

වසර පුරා ඵලදාව ලබා ගත හැකි වීම මෙම බෝග කාණ්ඩයට අයත් බෝග වල විශේෂිත ලක්‍ෂණයකි. දැනට වාණිජ වශයෙන් වගා කරනු ලබන බෝග සියල්ලක්ම පාහේ වසරේ නිශ්චිත කාලයක දී ඵලදාව දරයි. තවද එම බෝග වගා කළ යුත්තේ ද වසරේ නිශ්චිත කාලවලය. නමුත් මෙම සාම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග වසර පුරා ඵලදාව ලබා දෙන අතර විවිධ වගා ක්‍රම යටතේ වගා කළ හැකි වීමත් විශේෂය. එවැවින්, බෝග විවිධාංගීකරණ වැඩසටහන් සඳහා සාම්ප්‍රදායික, වගා නොකරනු ලබන ආහාර බෝග මනාව යොදා ගත හැක.

දීර්ඝ කාලයක් පුරා මෙම විශේෂිත බෝග කාණ්ඩය සිය නිජ බිම් තුළ නොනැසී, පරිණාමයට බඳුන් වෙමින් අද දක්වාත් එම බිම් ප්‍රදේශ වල ව්‍යාප්තව පවතින බැවින්, රෝග හා පළිබෝධ කෙරෙහි වත්මන් වැඩිදියුණු කළ ප්‍රභේද වලට වඩා වැඩි ප්‍රතිරෝධීතාවයක් දක්වයි. එබැවින් මෙම පාරම්පරික වගා නොකරන බෝග වගාවට යොදා ගැනීමේ දී ඒ සඳහා විශේෂිත වූ රෝග හා පළිබෝධ පාලන ක්‍රම හා පොහොර යෙදීම් අවශ්‍ය නොවේ. අවම පෝෂක තත්ත්ව සහිත පසක

හා රෝග හා පළිබෝධ උවදුරු මධ්‍යයේ වුවද ඒවාට ප්‍රතිරෝධීතාවයක් දක්වමින් ඵලදාව ලබා දෙයි. එසේම විවිධ කාලගුණික තත්ත්ව යටතේ මනාව වර්ධනයක් පෙන්වීමට හැකි වීමද මෙම බෝග සතු විශේෂිත ලක්ෂණයකි. ඒ අනුව පාරම්පරික වගා නොකරන ආහාර බෝග කාණ්ඩයට අයත් බෝග, නැවුම්ව හා පූර්ණ කාබණික ආහාර ප්‍රභව ලෙස (කෘමිනාශක හා පොහොර යෙදීම අවශ්‍ය නොවන හෝ අවම වන බැවින්) පාරිභෝජනයට ගත හැකිය. මෙම සාධක සියල්ල නිසා අඩු යෙදවුම් ප්‍රමාණයක් භාවිතයෙන් ගෙවතු වගාවන් ලෙස මෙන්ම වාණිජ වගාවන් ලෙසද මෙම විශේෂිත බෝග වගා කළ හැක.

අතිරේක ආදායම් මාර්ග

ක්‍රමවත් වගාවක් ලෙස දියුණු කිරීම තුළින් ගෙවතු වගා මට්ටමටද, එතැන් සිට වාණිජ වගාවක් දක්වාද ව්‍යාප්ත කිරීම තුළින් ග්‍රාමීය ගොවි ජනතාවටත් මෙන්ම, මෙම බෝග වර්ග ගෙවතු වගා සඳහා හඳුන්වාදීම තුලින් අනෙකුත් වෘත්තීන් හී නියැලෙන පිරිස් වලටද අතිරේක ආදායම් උපයාගත හැක.

සර්ම කලාපීය දේශගුණයක් පවතින ශ්‍රී ලංකාවේ කාලගුණය හා පස වෙනත් රටවලට සාපේක්ෂව වගාව සඳහා ඉතා හිතකර තත්ත්වයක පවතී. එසේම පුළුල් පරාසයක පැතිරුණු ජෛව විවිධත්වයකට උරුමකම් කියනු ලබන අප රට වත්මන් සමාජයේ අවධානයට යොමු නොවූ මෙවන් සාම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග විශාල සංඛ්‍යාවකට නිජ බිමකි. මෙම වටිනා ආහාර බෝග මෙන්ම ඒවායේ වැදගත්කම ද නිවැරදිව හඳුනාගැනීම තුළින් වත්මන් ආහාර අර්බුදයන්ට විසඳුමක් පිණිසත්, පෝෂණ ඌනතා මඟහරවා ගැනීම පිණිසත්, නව ආදායම් මාර්ග බිහිකළ හැකි ක්‍රම වේදයන් සඳහාත් වන විකල්පයක් ලෙස මෙම ආහාර බෝග පරිභෝජනයට ගත හැක.

කෙසේ වුවද ශ්‍රී ලංකාව තුළ මෙම සාම්ප්‍රදායික දේශීය ආහාර බෝග පිළිබඳව උනන්දුව අවම මට්ටමක පැවතුණද, බොහෝ ආසියානු රටවල් සහ විශේෂයෙන් අප්‍රිකානු රටවල් තම රටවල වැවෙන මෙවන් සාම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග පරිභෝජනය මේ වන විටත් අරඹා ඇති අතර එම බෝග දියුණු වගා ක්‍රම ඔස්සේ මහා පරිමාණ ලෙස වගා කිරීම අරඹා ඇත. මේ තුළින් එම රටවල් තම රටවල ආහාර අර්බුදයන්, පෝෂණ අවශ්‍යතා, ගොවි ජනතාවගේ ආර්ථික අපහසුතා සඳහා වන සාර්ථක විකල්ප විසඳුම් කරා ළඟා වී ඇත.

ශාක අභිජනන කියාවලි

පාරම්පරික දේශීය ආහාර බෝග සතුව පවත්නා ඖෂධීය ගුණ හා එම බෝග පරිසරයට දක්වන අනුවර්ථනයන් සැලකිල්ලට ගනිමින් නව දෙමුහුන් ශාක අභිජනන ක්‍රියාවලි සඳහා පාරම්පරික දෙශීය ආහාර බෝග භාවිතා කල හැක. ඒ තුළින් පළිබෝධ නාශක අවම වශයෙන් භාවිතා වන කෘෂි කර්මාන්තවයක් සඳහා නැඹුරු වීමට හැකි වනු ඇත. එය පරිසර සංරක්ෂණයටත්, පරිසර තිරසාරත්වය තහවුරු කිරීමටත් ඍජුවම හේතු වේ.

කෘෂි ජෛව විවිධත්ව සංරක්ෂණය

පාරම්පරික දේශීය ආහාර බෝග පිළිබඳව ගවේෂණ සිදු කර ඒවා හඳුනා ගැනීම සහ සංරක්ෂණය තුළින් එවැනි බෝගවල තිරසාර පැවැත්ම තහවුරු කර ගත හැක. අනතුරුව එම බෝග කෘෂි කාර්මික පරිසර පද්ධති වෙත හඳුන්වා දීම තුළින් කෘෂි ජෛව විවිධත්වය වැඩි දියුණු කර ගත හැක. ඒ තුළින් කෘෂි කාර්මික පරිසර පද්ධතීනි හී පවතින සම්පත් තිරසාර ලෙස ප්‍රයෝජ්‍යකරණය වීමට සැලැස්වීමටත් හැකි වනු ඇත.

අක්කපාන

හැඳින්වීම

ඉන්දියාවේ උෂ්ණ ප්‍රදේශ වලද ශ්‍රී ලංකාවේ නොයෙක් පෙදෙස් වල විශේෂයෙන් ගල් ඇසුරු කොට වැඩේ. විශේෂයෙන් මුත්‍රා ගල් දියකර හැරීම සඳහා ආයුර්වේද වෛද්‍ය කර්මයන්යෙහි ද ගෘහාශ්‍රිතව අත් බෙහෙත් ලෙසද අක්කපාන ශාකයේ පත්‍ර භාවිතයට ගැනේ.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	*Crassulaceae*
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Kalanchoe laciniata*
පර්යාය නාම	-	*Kalanchoe cinnata (Lam') Pers.* *Bryophyllum cinnatum (Lam.) Okm.* *Bryophyllum calicynum Salisb.*
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	අක්කපාන
දෙමළ	-	මලකුල්ලි

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

විශේෂයෙන්ම ගල් ආශ්‍රයෙහිද වැඩෙන අක්කපාන ශාකය, උස මීටර 0.3- 1.2 පමණ වියහැකි සුමට මාන්සලමය ශාකයකි.

පත්‍ර

පත්‍ර අණ්ඩාකාර හෝ ඉලිප්සාකාරය. සෙ.මී. 5ක් පමණ දිගය. පත්‍ර දාරය දන්තුර (තුනී දැති) ආකාර වේ. පත්‍ර අග්‍ර තීව්‍රව උල් වී ඇත. සියලු පත්‍ර දිලිසෙන ලා නිල හරිත පැහැති ය. පත්‍ර වෘන්ත පැතලි ය. මාංශලමය ආලිංගනය සෙ.මී. 2.5 - 3.8 දිගුය.

පුෂ්ප

සංයුක්ත බහු අක්ෂීය පුෂ්ප මංජරියක සිහින් වෘන්ත වලින් පහළට එල්ලෙන පුෂ්ප කූඩාය. රතට හුරු දම්පාටය. මණියේ රතු පැහැති විලේඛන ඇත. පරාගධානි කෘන්තකාගාරය කලු පාටය. කීලය කොල පැහැතිය. නිදහස් හෝ තරමක් දුරට බද්ධ වූ කපාල සහිත ඩිම්බ කෝෂයකි.

සංයුතිය

P- හයිඩ්‍රොක්සිබෙන්සොයික් අම්ලය *(P- hydroxyl benzoic acid)*
ප්‍රොටෝකැටෙචුයික් අම්ලය *(Protocatechuic acid)*
ගැලික් අම්ලය *(Gallic acid)*
P- කුමරික් අම්ලය *(Coumaric acid)*
ඇෆෙරික් අම්ලය *(Aferic acid)*
ඇෆ්සෙලීන් *(Afzelin)*
කෙසෙටින් 3 ඔ-එ ඇරබිනෝපයිරනෝසිල් *(Quecetin 3-O-a arabinopyranosyl)*
මයිනර් ෆ්ලෙලෙමොනොයිඩ්ස් *(Minor flavonoids)*
ක්වර්සිට්‍රින් *(Quercitrin)*
ෆ්ලේවෝන් *(Flavon)*

මූලාශ්‍රය- ඖෂධීය ශාක සංග්‍රහය I
ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

නිවර්තන අප්‍රිකාව ශාකයේ නිජබිම ලෙස විශ්වාස කෙරේ. එමෙන්ම ලෝකයේ නිවර්තන කලාපවල ස්වභාවිකව පැතිර පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ අතරමැදි සහ පහත් වියළි කලාපයේ වඩාත් හොඳින් වැඩේ. වෙරලාසන්න ප්‍රදේශ වල බහුලව දක්නට ලැබේ

පස හා දේශගුණය

හොඳින් හිරු එළිය පතිත වන සාමාන්‍ය වියළි පස වඩාත් යෝග්‍ය වේ. කොම්පෝස්ට් මිශ්‍රව පැවතීම ඉතාමත් උචිත තත්ත්වයකි.

ප්‍රචාරණය

පත්‍ර බීජ සහ මුල් යන ත්‍රිවිධ ආකාරයෙන්ම ස්වභාවිකව ප්‍රචාරණය වන නිසා පැළ ලබාගැනීම පහසුය. මේ නිසා ගෙවතු වගාව සඳහා මූලික වශයෙන් විශේෂ ප්‍රයත්නයක් දැරීම අවශ්‍ය නොවේ. පත්‍ර කොම්පෝස්ට් මිශ්‍ර පසෙහි වසා තබා සති 2ක් පමණ පත්‍ර දාරයේ නැවුම් ඇති ස්ථාන වලින් මුල් සමග අංකුරය ඇතිවේ.

ගෙවතු වගාව

මේ සඳහා වැඩුණු ගස්වල මුල් වලින් පැන නගින අංකුර හෝ පත්‍ර වලින් ලබා ගන්න අංකුර වලින් කෘත්‍රිමව ප්‍රචාරණය කර ගත හැක. කොම්පෝස්ට් ආශ්‍රිත පසෙහි පරතරය සෙ.මී. 60 × 45 වනසේ අංකුර සිටුවීම සුදුසු වේ.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1. අක්කපාන කොළ සලාදය

අක්කපාන කොල හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර සිහින්ව කපා ගන්න. කපා ගත් ලූනු අමු මිරිස් සහ උම්බලකඩ එයට එකතු කරන්න. පසුව අවශ්‍ය පමණින් ලුණු එයට එකතු කර හොඳින් කලවම් කර ගන්න.

2. අක්කපාන ව්‍යංජනය

සෝදා ගත් අක්කපාන කොල සිහින්ව කපා ගන්න. එයට මිරිස් තුනපහ එකතු කර කපා ගත් ලූනු කරපිංචා රම්පෙ උම්බලකඩ ද දමා මිටිකිරෙන් තම්බා ගන්න.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

අක්කපාන ආහාරයක් වශයෙන් ව්‍යංජන හෝ සලාද වශයෙන් ලබා දෙන පෝෂණ ගුණයට අමතරව විශේෂ ඖෂධීය ගුණයක් එය සතුව පවතී. එනම් මුත්‍රාගල් බන්ධනය කිරීමේ හැකියාවයි. තවද රක්ත අර්ශස් රෝගය සමනය කිරීමේ හැකියාවක් ද එය සතුව ඇත.

රූපය අ.

රූපය ඉ.

රූපය ආ.

රූපය ඊ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - ශාක කඳ
රූපය ඉ. - පත්‍රය
රූපය ඊ. - පුෂ්ප

ඇඹරැල්ලා

හැඳින්වීම

ඇනකාඩියේසියේ *(Anacardiaceae)* කුලයට අයත්වන ශාකය ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව, බුරුමය සහ අන්දමන් දූපත් වල පොදු වශයෙන් පැතිර පවතී. ශාකයෙහි ඵලයෙහි විටමින් C බෙහෙවින් අඩංගු වන අතර එහි පවත්නා ඇතැම් රසායනික, එස්කෙරිකියා කෝලි වැනි බැක්ටීරියා වලට එරෙහිව ක්‍රියා කරයි.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Anacardiaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Spondius pinnata*
පර්යාය නාම	-	*Mangifera pinnata linn.* *Spondius amara lamk .* *Spondius mangifera willd* *Evia amara comm.*

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	ඇඹරැල්ලා
දෙමළ	-	අම්බලම්, අම්බිරම්
ඉංග්‍රීසි	-	*Bile tree, Indian Hog Plum, Wild Mango*

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

සාමාන්‍ය තෙතමනයක් ඇති පසක වැවෙන ඇඹරැල්ලා අතු බෙදුනු ඍජු කඳකින් යුතු මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ශාකයකි. ගසෙහි ළපටි කොටස් සුමටය. මෙය පතනශීලී ශාකයකි.

පත්‍ර

සංයුක්ත පත්‍ර විශාලය. සෙ.මී 30-45 පමණ දිගකින් යුක්ත වේ. ඉතා කෙටි නටුවකින් යුත් පත්‍රිකා සෙ.මී 7.5-15 පමණ දිගය. පත්‍රිකා දෙපසට විහිදුනු යුගල වශයෙන් පිහිටයි. මධ්‍ය නාරටියේ සිට පාර්ශ්වික නාරටි සමාන්තර ලෙස බෙදේ. පත්‍රිකා හැඩය දිගටි චතුරස්‍ර අණ්ඩාකාර හෝ අණ්ඩාකාර වේ.

පුෂ්ප

නිර්වෘන්ති පුෂ්ප කුඩාය. ලා රතට හුරු කොල පැහැයකින් යුක්ත වේ. මණිපත්‍ර 05කි. අනාවෘතය. රේණු 10 කි.

ඵල - අණ්ඩාකාර ඵලය කහ පැහැයක් ගනී. දිග සෙ.මී 5ක් පමණ වේ.

සංයුතිය

ඵලය	-	ජලය	**77%**
		අසංතෘප්ත ප්‍රෝටීන	**3%**
		ඔක්සිකාරක සීනි	**69mgg-¹**
		රළු කෙඳි	**23mgg-¹**
		පොස්පරස්	**0'5mgg-¹**
		යකඩ	**0'04mgg-¹**
		කැල්සියම්	**6mgg-¹**
		පොටෑසියම්	**89mgg-¹**

ඵලයේ හමුවන සක්‍රීය රසායනිකයක් වන ඔලිනොලික් අම්ලය [*Olynolic acid _ (3-B- hydroxyolea – 12 – en – 28 – oic acid)*] ස්ටැෆිලොකොකස් ඕරස්, බැසිලස් සබ්ටිලිස් එස්කෙරිකියා කෝලී සහ කැන්ඩිඩා යන බැක්ටීරියා වලට එරෙහිව ක්‍රියා කරයි.

මූලාශ්‍රය - Tezpur univeßity
(http//: www.tezu.emetin)

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය සහ පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව, බුරුමය සහ අන්දමන් දූපත් වල පොදු වශයෙන් පැතිර පවතින ශාකයකි. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට තෙත් කලාපයේ හොඳින් වැඩේ.

පස සහ දේශගුණය

තෙත් පසක් සහ ඉඩකඩ ඇති පරිසරයක් ශාකයේ වර්ධනයට වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

ප්‍රචාරණය

ස්වභාවිකව බීජ මගින් සිදුවේ. හොඳින් මේරූ හෝ ඉදුනු ඵලවල ඇති බීජ ගෘහාශ්‍රිතව රෝපණය කිරීමට හෝ වැඩි ඉඩම් ප්‍රමාණයක වාණිජ මට්ටමින් වගා කිරීමට යොදා ගත හැක.

ගෙවතු වගාව

හොඳින් මෝරන ලද ඵලය කාබනික පොහොර පිරවූ පොලිතින් මලුවල සිටුවා පැළය වැඩුනු පසු ක්ෂේත්‍රයේ සිටුවීම කළ හැක. එසේ නැතහොත් හොඳින් මේරූ ඵලය කෙලින්ම ගෙවත්තේ සිටුවිය හැක. බීජ පැලය පසෙන් ඉහලට මතුවන තෙක් හොඳින් ජලය යෙදිය යුතුය. ගෙවත්තේ සිටුවීමේදී ඉඩකඩ සහිත ස්ථානයක පැළය සිටුවිය යුතුය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1. ඇඹරැල්ලා ව්‍යංජනය

හොඳින් සෝදාගත් ඇඹරැල්ල ගෙඩි හතරට පලා ගන්න. තෙල් බඳුනකට රතුලූනු, අමුමිරිස්, බැදගත් තුනපහ කුඩු, ලුනු කුඩු සහ රම්පෙ කරපිංචා කැබලි උළුහාල් ස්වල්පයක් සමග දමා තෙල් රත් කරන්න. එම මිශ්‍රණය සහිත තෙල් රත් වනවිට සෝදා පලා ගත් ඇඹරැල්ලා එකතු කරන්න. පසුව මිටි කිරි දමා නටවා සිඳෙන විට සීනි ස්වල්පයක් එකතු කරන්න.

2. ඇඹරැල්ලා අච්චාරුව

පිරිසිදු කරගත් ඇඹරැල්ලා ගෙඩි උතුරන වතුරෙන් විනාඩි 2ක් තම්බා එහි වතුර පෙරා පොත්ත ගලවා දමන්න. පසුව ඒවා 6ට පලා මැටි භාජනයකට දමන්න. පසුව එයට කහ සීනි ලුනු විනාකිරි කෑලි මිරිස් එකතු කරන්න. විනාකිරි සමග අඹරා ගත් අබ ස්වල්පයක් ද එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

3. ඇඹරැල්ලා දළු සලාදය

ඇඹරැල්ලා දළු සෝදා සිහින්ව ලියා ගන්න. ලියා ගත් ලූනු, අමුමිරිස් හා උම්බලකඩ එයට එකතු කරන්න. පසුව පොල් ස්වල්පයක් ද එයට එකතු කරන්න. පසුව අවශ්‍ය පමණින් ලුනු සහ දෙහි එකතු කර එයට ගම්මිරිස් ස්වල්පයක් ද එකතු කර කලවම් කර ගන්න.

4. ඇඹරැල්ලා චට්නි

කපාගත් ඇඹරැල්ලා කැබලි වලට සීනි 250ට ක් පමණ දමා දිනක් වේලෙන්න තබන්න. බඳුනකට සීනි, කරදමුංගු, කරාබුනැටි, කුරුඳු, කපාගත් සුදුලූනු, අමු ඉඟුරු, ලුණු, මිරිස් කුඩු, විනාකිරි එකතු කර වේලෙන්න තැබූ ඇඹරැල්ලා කැබලි එක්කර උකුවන තෙක් තම්බා ගන්න.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

ගෙඩි විටමින් C බෙහෙවින් අඩංගු පෝෂණ කොටසකි. ගසෙහි පොත්ත මෙන්ම ගෙඩියෙහි කෙඳි සහිත පල්පය අජීර්ණ රෝග සමනය සඳහා යොදා ගැනේ.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	පුෂ්ප
රූපය ඊ.	-	ඵල

ඉරමුසු

හැඳින්වීම

ඉරමුසු වසර මුළුල්ලේම දැකිය හැකි වැලක් ලෙස පොළව මත හෝ ආසන්නව පැතිරී වැඩෙන ස්වභාවයෙන් යුක්ත ශාකයකි. ඔසු පැන් ලෙස වඩාත් ජනප්‍රිය ඉරමුසු ලංකා හා ඉන්දියානු ඉරමුසු, යනුවෙන් ප්‍රභේද 2 කි. මේවා හීන් සහ මහා ඉරමුසු ලෙසද හැඳින්වේ. ඉන්දියානු ඉරමුසු ප්‍රභේදය ශ්‍රී ලංකා ඉරමුසු ප්‍රභේදයට වඩා සුවඳින් හා රසයෙන් වැඩිය. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රභේදය (හීන් ඉරමුසු) ග්‍රාමීය මට්ටමෙන් ඔසු පැන් හා ඉරමුසු කැඳ ලෙස භාවිතා වේ. කෙසේ වුවද ආනයනික ඉන්දීය ප්‍රභේදයට වැඩි ඉල්ලුමක් ඇති නිසා විශාල පරිමාණ වගාවන් නොකෙරේ. වන බිම් එළි පෙහෙළි කිරීමේදීත්, නොදැනුවත්කම නිසාත් විනාශ වී යන ඖෂධීය ගුණ සපිරි අගනා ශාකයකි.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Asclepiadaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Hemidesmus indica* Linn.
පර්යාය නාම	-	*Periploca emetica* Retz. Asclepias Pseudo – sarsa Roxb Hemidusmus wallichii Miq.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	ඉරමුසු
දෙමළ	-	අරක්කම්, අරිට්න්වියන්වි, අරුණිනාම්, කනනුසරායි, නන්නාරි
ඉංග්‍රීසි	-	*Indian Sarsaparilla*

සංයුතිය

මුල්

- වාෂ්පශීලී තෙල් (Steoptene)
- හෙමිඩෙස්මයින් (Hemidesmine)
- 2-hydroxy-4-methoxy-benzaldehyde සහිත සංතෘප්ත මේදය අඩංගුය.
- කුමෙරින් (Coumarine)
- හෙමිඩෙස්ටෙරෝල් (Hemidesterol)
- රෙසින
- ටැනීන්

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

වැතිර වැඩෙන හෝ වල්ලිය ආකාරයේ අර්ධ පඳුරුමය ශාකයකි. සුගන්ධවත් කාෂ්ඨමය මුල් හා කසයක් වැනි ඉතා දිගු කඳකි. පර්ව අසළදී ඝනවී ඇත. ළපටි කඳ බුව සහිත හා දම් පැහැතිය. මේරීමේ දී වල්කමය හා ක්ෂීරය සහිත වේ. අන්තර් පර්ව දිග සෙ.මී. 1.5 - 7.5 පමණ වේ.

පත්‍ර

පත්‍ර සරළය. සම්මුඛය. නිපත්‍රීය වේ. විවිධාකාරය. ආයත - ඕවලාකාර සිට රේඛීය විය හැකිය. සෙ.මී. 3.8 - 6.6 පමණ දිගය. පත්‍ර අග්‍රය තීව්‍ර හෝ මොටය. පාදය තීව්‍ර හෝ රවුම් තද කොළ පාට හා මැද නාරටිය දිගේ වැටුණු සුදු ඉරකින් යුක්තය. පහළ පෘෂ්ඨය ළා පැහැතිය. පත්‍ර වෘන්ත ඉතා කෙටිය. මි.මී. 1 - 2 දිගය.

පුෂ්ප

පුෂ්ප ක්‍රමවත්ය, ද්වී ලිංගිකය. කක්ෂීය බහු අක්ෂ මත ගොනු වී ඇත. නිපත්‍ර රාශියකි. මි.මී. 2 දිගය. මි.මී. 1 පළලය. අණ්ඩාකාරය. තීව්‍රය. මණි පත්‍ර 5 කි. ඒවා නිදහස්, අණ්ඩාකාරය. තීව්‍රය. පටලමය - පක්ෂ්මධර දාරයකි. මුකුටය වටකුරුය. පිටත ළා කොල හා ඇතුළත දම් පැහැතිය. ගැඹුරු ඛණ්ඩිකා 5 කට බෙදේ. තීව්‍රය. ඇතුළත පෘෂ්ඨය රැළි ගැසී ඇත. රේණු 5 කි. පරාගධානි ඉතා කුඩාය. ඩිම්බ කෝෂය උත්තර වන අතර මි.මී. 1 පමණ දිගය. එහි පැහැදිලි අණ්ඩප 2 කි. රවුම් කලංකයකි. ඩිම්බ රාශියකි. මල් හට ගැනීම පෙබරවාරි සහ මාර්තු මාස වලදී සිදුවේ.

ඵලය

ඵලය පැහැදිලි ලෙස දෙකට බෙදුණු වරාවකි. එය දෑකැති හැඩැති වන අතර ඍජුය. සෙ.මී. 10 - 12.5 දිගය.

බීජ පැතලිය, කළුය, ආයතය.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාවේ හා ඉන්දියාවේ උතුරුදිග ප්‍රදේශවල දැකිය හැක. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට ප්‍රදේශවල මුහුදු මට්ටමේ සිට අඩි 2500 දක්වා ව්‍යාප්ත බිම් ප්‍රදේශවල වැඩේ. ගෙවතු ආශ්‍රිතව ද පහතරට තෙත් කලාපීය ප්‍රදේශවල ඇතැම්විට දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

වැලි සහිත ලෝම් පසේ ඉතා හොඳින් වැඩේ. වියළි කලාපීය ප්‍රදේශවල දක්නට ලැබෙන වැලි මිශ්‍ර ලෝම් පසේ සශ්‍රිකව වැඩේ.

ප්‍රචාරණය

බීජ හා මුල් මගින් ස්වභාවිකව ප්‍රචාරණය වේ. මීට අමතරව කෘතීම ප්‍රචාරණයේදී මුලට ආසන්න දඬු කැබලි ද යොදා ගත හැක.

ගෙවතු වගාව

ඉරමුසු පැළ සෙ.මී. 15×15 ක පරතරයක් සිටින සේ පේළි වලට සිටුවා ගත යුතුය. මෙහිදී පුරුක් 2ක් සිටින සේ දඬු කැබලි කපා යට කොටස පසට යටකර තැබීම මගින් හෝ මුල් සහිත කොටස සිටුවීම මගින් පැළ ලබාගත හැක. වර්ෂාව සමග සිටුවීම හෝ සිටුවීමෙන් පසු හොඳින් වතුර යෙදීම හෝ කළ යුතුය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1. ඉරමුසු කැඳ

ඉරමුසු පත්‍ර හා කඳ කොටා යුෂ මිරිකා, ඉන්පසු ඉතිරිවන අවශේෂය ද කොටා මිරිකා යුෂ වෙන්කර ගෙන නිවුඩු හාල් සහ ලුණු එක්කර සාමාන්‍ය පරිදි කැඳ සාදා ගත හැක.

2. ඉරමුසු පානය

වියලන ලද ඉරමුසු පත්‍ර සහ කඳ කොටස් තම්බා ඖෂධීය පානයක් ලෙස සකසා ගනී. සීනි යොදා හෝ හකුරු සමග මෙය පානය කල හැකි අතර තේ සඳහා ආදේශකයක් ද වේ.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ.

(1) ආහාර අරුචිය, උණ, මුත්‍ර මාර්ගයේ ප්‍රදාහ රෝග සඳහා ගුණදායකය.

(2) කුඩා දරුවන්ගේ අතීසාරය හා සෙම්රෝග සඳහා මුල් තම්බා සාදාගන්නා කෂාය කිරි හෝ සීනි සමග පානය කරවීම ගුණදායකය.

(3) ඉරමුසු කැඳ මුත්‍රා දැවිල්ලට ගුණදායකය.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - ශාක කඳ
රූපය ඉ. - පත්‍රය

එරබදු

හැඳින්වීම

අතු බෙදුණු කළුපැහැ කටු සහිත උස් ශාකයක් වන එරබදු ශාකය රනිල කුලයට **(Family Leguminosae)** අයත් වන ශාකයකි. හොඳින් හිරු එළිය පතිත වන සාමාන්‍යයෙන් වියළි පසින් යුතු වූ ප්‍රදේශ වල, විශේෂයෙන්ම වෙරළාසන්න ප්‍රදේශවල මෙම ශාකය බහුලව දැකිය හැකි වේ.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Leguminosae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Erythrina variegata* Linn.
පර්යාය නාම	-	*Erythrina corallodentrum L. var. orieatalis L.*
	-	*Erythrina rostrata* Ridley

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	එරබදු, එරමුදු
දෙමළ	-	මුල්ලුමුරුක්කු
ඉංග්‍රීසි	-	Indian coral tree

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ඕනෑම දේශගුණික කලාපයක වැවෙන අතු බෙදුණු කළුපැහැ කටු සහිත උස් ශාකයකි. කඳෙහි පොත්ත අළුපැහැ වන අතර පතු කැලැල් ප්‍රකටව පෙනේ.

පත්‍ර

විශාල පත්‍රිකා 3න් යුත් සංයුක්ත පත්‍රය සෙ.මී. 15-20 ක් පමණ දිගවේ. පත්‍රිකා සෙ.මී. 10-15 ක් පමණ දිගවේ. සංයුක්ත පත්‍රයේ මුදුනේම පිහිටි පත්‍රිකාව සාපේක්ෂ ලෙස විශාලය. පත්‍රිකා වක්‍ර ලෙස අණ්ඩාකාර වූ හැඩයක් ගනී. අග්‍රස්ථය තීව්‍ර ලෙස උල් වී ඇත. පත්‍රිකාවේ දෙපැත්තම කොළ පැහැතිය. සිනිඳුය.

පුෂ්ප

සෙ.මී. 30ක් පමණ දිග ඍජු පුෂ්ප මංජරියක පුෂ්ප රාශියක් ඇත. තද රතුපැහැ පෙති සහිත මල් සෙ.මී. 6 ක් පමණ දිගය. තාරකාකාර බුවකින් වැසී ඇත. මණිපත්‍ර 5න් යුත් මනිය නාලාකාරය. එය පතනශීලී බුවක් සහිතය. දලපත්‍ර (මල් පෙති) 5කි. ඒවා එකිනෙක ඉතා අසමානය. සෙ.මී. 7.5 ක පමණ සාමාන්‍ය දිගකින් යුක්තය. මලෙහි රේණු 10කි. ඒවා මලෙන් පිටතට නෙරා ඇත. මාර්තු සහ අප්‍රේල් මාසවලදී මල් හටගනී.

සංයුතිය

එල	- *Fatty acid* – මේද අම්ල
	- *Saponaceous glucoside*
බීජ	- *Alkoloid hypaphorine*

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය සහ පාරිසරික කලාප

ඉන්දියාවේ ශ්‍රී ලංකාවේ සහ බුරුමයේ වියළි ප්‍රදේශවල ව්‍යාප්තව පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට වෙරළාසන්න ප්‍රදේශවල බෙහෙවින් දක්නට ලැබේ.

පස හා දේශගුණය

හොඳින් හිරු එළිය පතිත වන සාමාන්‍යයෙන් වියළි පසින් යුතු වූ ප්‍රදේශ වල මෙම ශාකය හොඳින් වර්ධනය වේ.

ප්‍රචාරණය

බීජ වලින් ස්වභාවිකව ප්‍රචාරණය වන අතර බීජ මෙන්ම අතු රිකිලි වලින් ද කෘතීමව ප්‍රචාරණය කල හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1. එරබදු දළු මැල්ලුම

එරබදු දළුහොඳින් සෝදා වතුර බේරෙන්නට හැර සිහින්ව කපා ගන්න. සිහින්ව කපාගත් රතු ලූනු සහ අමුමිරිස්, කහ සමග ගාගත් පොල් හා මිශ්‍ර කරන්න. පසුව එම මිශ්‍රණයට කපාගත් එරබදු දළු ස්වල්පය එක්කර හොඳින් කලවම් කර මඳ වේලාවක් ලිප තබා පසුව බාගන්න.

2. එරබදු දළු ව්‍යංජනය

එරබදු දළු හොඳින් සෝදා වතුර බේරෙන්නට හැර සිහින්ව කපා ගන්න. සිහින්ව කපාගත් රතු ලූනු සහ අමුමිරිස්, මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, කහ කුඩු, ලුණු කුඩු, සහ රම්පෙ කරපිංචා එයට එකතු කර පොල්කිරි දමා පිස ගන්න.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

ගසේ සියලුම කොටස් පාහේ පෝෂණීය සහ ඖෂධීය ගුණ සලකා ප්‍රයෝජනයට ගැනේ. දළු මැල්ලුම හෝ ව්‍යංජනය මගින් පණුරෝග සඳහා වන ඖෂධීය ගුණය නිතැතින්ම ලැබේ. දේශීය වෛද්‍යකර්මයේදී සන්ධි රෝග, චර්ම රෝග, සෙම් රෝග යනාදිය සඳහා පත්‍ර, පොතු සහ බීජ ද ඖෂධ සෑදීම සඳහා උපයෝගී කොට ගැනේ.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	ශාක කඳ
රූපය ඉ.	-	පුෂ්පය

එළබටු

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව, නිවර්තන ආසියාව, හා පොලිනීසියානු දූපත්වල ස්වභාවිකව වැඩෙන ශාකයකි. සොලනේසියේ **(Solanaceae)** කුලයට අයත් වන ශාකය පෝෂණ ගුණයන්ට අමතරව ඖෂධීය ගුණයන්ගෙන්ද අනූනය. එබැවින් ගෙවතු වගාවක් ලෙස ප්‍රචලිත කරවීමට වඩාත් යෝග්‍යය.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Solanaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Solanum surattense*
පර්යාය නාම	-	*Solanum sodomacum*

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	එළබටු
දෙමළ	-	වඩ්ඩු වට්ටු

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

සෙ.මී. 30-90 දක්වා උසට වැඩෙන ඍජු කඳක් සහිත බහු වාර්ෂික ශාකයකි. ශාකයේ දෙපසට විහිදෙන අතු ගණනාවක් වන අතර ඒවායේ ඍජු, කහ පැහැති සංකෝචිත කටු පැතිර පවතී. ළපටි කොටස් බූවකින් ආවරණය වී ඇත.

පත්‍ර

පත්‍ර සරලය. ඒකාන්තරය. නිපත්‍ර රහිතය. සෙ.මී. 6.2-10 පමණ දිගය. දිගටි චතුරස්‍ර හැඩයකට හුරු අණ්ඩාකාර හැඩයක් ගනී. පත්‍ර පාදය වෘත්තාකාරය. පත්‍රය යන්තමින් ඛණ්ඩිකා වලට බෙදී ඇත. පත්‍රයේ යටි හා උඩු පෘෂ්ඨ දෙකෙහිම රෝම පවතින අතර යටි පෘෂ්ඨයෙහි විශේෂයෙන් දැකිය හැක. පත්‍රයේ උඩු හා යටි පෘෂ්ඨ වල මැද නාරටියේ ඍජු කටු කිහිපයක් දැකිය හැක. පත්‍ර වෘන්ත සෙ.මී. 1.2-1.8 පමණ දිගය.

පුෂ්ප

පුෂ්ප ක්‍රමවත්ය. ද්වි ලිංගිකය. වසර පුරා මල් හටගනී.

ඵලය

ඵලය ගෝලාකාර බදරියකි. (රවුම් දං ගෙඩියක් වැනි ඵලයකි) සෙ.මී. 2.5 ක් පමණ දිගය. කොළපැහැ රේඛා සහිත සුදු හෝ කහපැහැ ඵලයකි. ඵල වෘන්තය ඝනය. ඵලයේ බීජ ගණනාවකි.

සංයුතිය

ඵලය

තෙතමනය	-	75.5 g
ශක්තිය	-	39 Kcal
ප්‍රෝටීන්	-	3.1 g
මේදය	-	0.8 g
කාබෝහයිඩ්‍රේට	-	4.8 g
කැල්සියම්	-	100 mg
පොස්ෆරස්	-	90 mg
යකඩ	-	1.2 mg

(ජිරකෝන් 1993)

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශාකය ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව, නිවර්තන ආසියාව, හා පොලිනීසියානු දූපත්වල ස්වභාවිකව වැඩේ. ශ්‍රී ලංකාව තුළදී ශාකය මාර්ග දෙපස වැවෙන සුලභ වල් පැළෑටියක් ලෙස මුහුදු මට්ටමේ මීටර් 800 දක්වා උස් භූමි ප්‍රදේශ තෙක් ව්‍යාප්තව පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ ලඳු කැලෑ හා වදුලු ආශ්‍රිතව ස්වභාවිකව දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

එළබටු ශාකය වදුලු ආශ්‍රිත තෙත් පසෙහිත්, මහා මාර්ග දෙපස වියලි පසෙහිත් වර්ධනය වේ. ශාකයට සෙවන සහිත පරිසරයක මෙන්ම හිරු එළිය සහිත පරිසරයක ද වර්ධනය විය හැකි අතර අහිතකර කාලගුණ තත්ත්වයන්ට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවක් පෙන්වයි.

ප්‍රචාරණය

ශාකය බීජ මගින් ප්‍රචාරණය වේ.

ගෙවතු වගාව

කාබනික පොහොර සහ මතුපිට පස් පිරවූ පොලිතීන් මළු හෝ වෙනත් මැටි බඳුනක හෝ බීජ තවාන් දමා සති 2කට පසු බීජ පැළ හට ගැනීමෙන් පසු ක්ෂේත්‍රයේ සිටුවීම සිදුකළ හැක. කාබනික පොහොර පමණක් යෙදීම ශාකය වර්ධනයට ප්‍රමාණවත්ය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1) එළබටු ව්‍යංජනය

එළබටු ගෙඩියේ කටු සහිත නටුව හා මණිය ඉවත් කර දෙකට පලා ඇට ද ඉවත් කර ගන්න. ඉන් පසුව එළබටු මදය කැබලි වලට කපා බඳුනකට දමා එයට පොල් කිරි, මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, රම්පෙ, කරපිංචා, කුළු බඩු, ලුනු එක්කර ලිපේ තබා ව්‍යංජනය සකසා ගන්න.

2) එළබටු කොල කැඳ

ගා ගත් පොල් සමග එළබටු දළු කොටා ඉස්ම මිරිකා ගෙන නිවුඩු සහල් තැම්බුනු පසු එයට සුදුලූනු, දිය ලුණු සහ එළබටු කොළ ඉස්ම එක්කර ලිපේ තබා රත් වූ පසු බීමට ගන්න.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

(1) පත්‍ර හා ළපටි දළු ආශ්‍රයෙන් සාදා ගන්නා කැඳ රෝග සුවවන අවස්ථාවේ දී රෝගීන්ට දෙනු ලැබේ.

(2) පෙනහළු ආශ්‍රිත විවිධ රෝගාබාධයන්ට පාචනය, කැස්ස සහ හන්දිපත් රුදාව වැනි රෝගාබාධයන් සුව කිරීමට ශාකයේ මුල් ප්‍රයෝජනවත්ය.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය උ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	ශාක කඳ
රූපය ඉ.	-	පත්‍රය
රූපය ඊ.	-	පුෂ්පය
රූපය උ.	-	ඵලය

කටරොලු

හැඳින්වීම

වියළි ප්‍රදේශ වල බහුලව දක්නට ලැබෙන කටරොලු ශාකය ශුෂ්ක දේශගුණික තත්ත්ව වලට මනාව හැඩගැසී ඇත. බහු වාර්ෂික ශාකයක් ලෙස වියළි ප්‍රදේශ වල සුලභව දක්නට ඇත

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Leguminosae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Clitoria ternatea* Linn
පර්යාය නාම	-	*Clitoria phillippensis* Perr.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	කටරොලු, වල කටරොලු, නිල් කටරොලු
දෙමළ	-	කක්කනාර්, කක්කට්ටන්, කරිසන්නි

උද්භිත විද්‍යාත්මක විස්තරය

ශාඛා විහිදුවමින් වැලක් ලෙසින් වතෙමින් වැඩෙන්නකි. වල සහ නිල් කටරොලු වශයෙන් ප්‍රභේද 2ක් ප්‍රධාන වශයෙන් ඇති අතර බහු වාර්ෂික ශාකයක් ලෙස වියළි ප්‍රදේශ වල සුලභව දක්නට ඇත. සිහින් වූ සිලින්ඩරාකාර කඳ මතුපිටට ඇලුණු මඳ බූවකින් වැසී ඇත.

පත්‍ර

සංයුක්ත පත්‍ර ඒකාන්තරව පිහිටි පත්‍රිකා වලින් යුක්තය. ප්‍රධාන අක්ෂය සෙ.මී. 3.7-5 ක් පමණ වේ. සෙ.මී. 1.8-3.5 ක් පමණ දිග වූ පත්‍රිකා 5-7 ක් පමණ පිහිටයි. ඒවා ආයත හෝ ආයත අණ්ඩාකාර විය හැක. කෙටි වෘන්ත සහිතය. යටි පස මඳ බූව සහිතය.

පුෂ්ප

ද්වි ලිංගික පුෂ්පය සෙ.මී. 2.5 ට වඩා දිගය. පහතට නැමුණු කෙටි නටුවකට සම්බන්ධ වී පවතී. පුෂ්පයේ දළ 5 කි. පතාක දළය විශාලය. මණිපත්‍ර 5 කි. ඒවා නාලාකාර මණියකට බද්ධ වී ඇත. දෙසැම්බර් සහ ජනවාරි මාස වලදී මල් පිපේ.

ඵල

රනිල ඵලය සෙ.මී. 10-12.5 ක් පමණ දිගය. කෙලවර හොටක් වැනි තුඩකි. එක් කරලක බීජ 8-12 ක් පමණ වේ. ආයත - අණ්ඩාකාර බීජ කොළපැහැ දුඹුරු ලප සහිතය.

සංයුතිය

පත්‍ර සහ බීජ - ඇල්කලොයිඩ් (*Alkaloid*)

බීජ - සගන්ධ තෙල් (*Essential oil*)
ටැනික් අම්ලය (*Tannic acid*)
ග්ලූකෝස් (*Glucose*)

මුලෙහි පොත්ත - පිෂ්ඨය (*Starch*)
ටැනින් (*Tannin*)
රෙසින(*Ressins*)

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය සහ පාරිසරික කලාප

ඉන්දියාව, ශ්‍රී ලංකාව, මලයාසියාව, බුරුමය සහ පිලිපීන දූපත් වල වියළි ප්‍රදේශ වල බහුලව දක්නට ලැබේ. ශ්‍රී ලංකාවේ වියළි ප්‍රදේශ වල මෙන්ම තෙත් භූමි ප්‍රදේශ වලද වැවෙනු දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

වියළි දේශගුණ තත්ත්වයන් යටතේ බෙහෝවිට ව්‍යාප්තිය සිදුවුවත් තෙත් පසෙහි වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වේ.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින් ප්‍රචාරණය සිදුවේ.

ගෙවතු වගාව

වේලුණු කරල් වල ඇති පැසුණු බීජ ජලයේ පොඟවා කොම්පෝස්ට් පෙහොර යොදන ලද කුඩා වලක බීජ 3-4 ක් පමණ පැළ වීමට හරින්න. ශාඛා බෙදෙමින් වැල් වර්ධනය වනවිට ආධාරක මගින් ඉහළට නැගීමට සලස්වා ලණු හෝ කම්බි දිගේ වැල් ගමන් කරවීමට සලස්වන්න.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1) කටරොලු කැඳ

ගා ගත් පොල් සමග කටරොලු දළු කොටා ඉස්ම ලබා ගන්න. සෝදා ගරාගත් නිවුඩු සහල් ලිප තබා තැම්බෙන විට එයට සුදුලූනු සහ තලාගත් ඉඟුරු සහ කටරොලු ඉසුම ද එක් කරන්න. කැඳ උතුරුවා ලුණු ද එකතු කර ලිපෙන් බාගන්න.

2) කටරොලු කොළ මැල්ලුම

සෝදාගත් කටරොලු කොළ සිහින්ව කපා ගන්න. රතු ලූනු සහ අමුමිරිස් ද සිහින්ව කපා ගෙන එයට කහ, ලුණු සහ ගා ගත් පොල් එකතු කර මිශ්‍රණයට කපා ගත් කටරොලු කොළ දමා හොඳින් කලවම් කර ලිප තබා මලවා බා ගන්න.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

කටරොලු කොළ මගින් ශරීරයට පෝෂණය ලැබෙන අතර මුළු ශාකයම ඖෂධීය ගුණ වලින් යුක්ත වන හෙයින් කෂාය, චූර්ණ, තෙල්, චර්මාලේප යනාදිය සඳහා උපයෝගී කර ගනී.

මේ අනුව මුත්‍රාගල්, මුත්‍රා දැවිල්ල, විවිධ ආසාත්මිකතා වැනි රෝග තත්ත්වයන් සමනය කිරීම සඳහා යොදා ගැනේ.

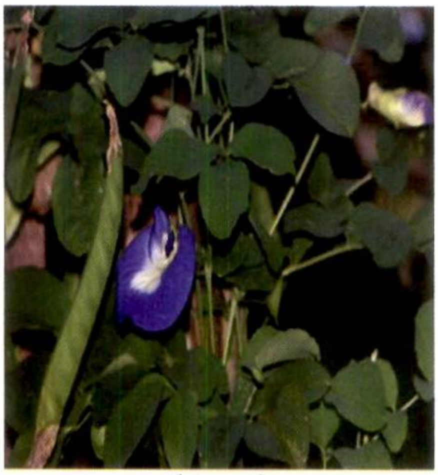
රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය උ.



රූපය එ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	පුෂ්පය (නිල්)
රූපය ඊ.	-	පුෂ්පය (දම්)
රූපය උ.	-	පුෂ්පය (සුදු)
රූපය එ.	-	ඵලය (කරල)

කරපිංචා

හැඳින්වීම

පෝෂණ සහ ඖෂධීය ගුණයන්ගෙන් අනූන කරපිංචා ශාකය ආහාර රසකාරක සහ සුවඳකාරක ලෙස සුලභව භාවිතා වේ. ග්‍රාමීය ගෙවතු ආශ්‍රිතව අනිවාර්යයෙන් හමුවන ශාක දර්ශයකි. රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය අඩුකිරීම, වකුගඩු ආශ්‍රිතව ඇතිවන වේදනාවන් සමනයට සහ විවිධ උදර ආබාධයන් සමනය කිරීම සඳහා ශාකයේ කොටස් යොදාගැනේ.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Rutaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Murraya koenigii.*

ව්‍යවහාර නාම
- සිංහල - කරපිංචා, කරිපිංචා
- දෙමළ - කරුවෙම්බු, කරුවෙප්පිලෙයි, කට්ටුවෙප්පිලෙයි
- ඉංග්‍රීසි - Curry Leaf Tree

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

හොඳින් ජලවහනය ඇති ඕනෑම පසක වැවෙන සාපේක්ෂ ලෙස කුඩා ගසකි. මීටර් 5 ක් පමණ උසට වැඩෙන ශාකය කහ පැහැයට හුරු දුඹුරු පැහැ කඳකින් යුක්තය.

පත්‍ර

සංයුක්ත පත්‍ර සෙ.මී. 10-45 පමණ දිග වන අතර, සංයුක්ත පත්‍ර අක්ෂයේ සිට දෙපසට යුගල වශයෙන් විහිදුනු ලාකොළ පැහැයෙන් යුක්ත වූ පත්‍රකා යුගල 9-25 ක් පමණ සමන්විත වේ. පත්‍ර සමමිතිකය. ඒවා ඉලිප්සාකාර, අණ්ඩාකාර, ලන්සාකාර (හෙල්ලයක් හැඩැති) හෝ රොම්බසීය හැඩයක් ගනී. පත්‍ර ආවේණික සුවඳකින් යුක්තය.

පුෂ්ප

මණිපත්‍ර 5 කින් යුක්ත කුඩා, සුදු පැහැති මල් සුගන්ධවත්ය. ඒවා සමතලීය බහු අක්ෂ පුෂ්ප මංජරියක පිහිටයි. පුෂ්ප ද්විලිංගිකය.

ඵල

අණ්ඩාකාර හෝ තරමක් ගෝලාකාර ඵල ආරම්භයේදී කොළ පැහැ වන අතර පසුව රත් පැහැ ගෙන මේරූ විට කළු පැහැයක් ගනී. ඵලය තුළ සුදු පැහැ බීජ 1 ක් හෝ 2ක් ඇත.

සංයුතිය

ශාකය 100 g ක

තෙතමනය	63.8g	මේදය	1g
ප්‍රෝටීන	6.1g	කැල්සියම්	810-830 mg
කාබොහයිඩ්රේට්	16.0-18.7g	යකඩ	3.1-70 mg
පොස්පරස්	570-600mg	විටමින් C	4 mg
තයමින්	80mcg	සමස්ථ සීනි	18.92%
නයැසීන්	2.3mcg	රළු කෙඳි	1.0-6.4 g

සමස්ථ නයිට්‍රජන්	1.15g	ශක්තිය	108Kcal
පිෂ්ඨය	14.60g	ඛනිජ සංඝටක	4.2g
අළු	13.06g		

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

කරපිංචා ශාකය ශ්‍රී ලංකාවේ ඉන්දියාවේ සහ අන්දමන් දූපත් වල ඉතා බහුලව වැවේ. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට වියළි කලාපයේ හොඳින් වැවේ.

පස හා දේශගුණය

යහපත් ජල සැපයුමක් සහිත ඕනෑම පසක ශාකය මනාව වර්ධනය වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ උන්නතාංශය (මුහුදු මට්ටමේ සිට භූමියේ උස ප්‍රමාණය) මීටර් 600 දක්වා කරපිංචා ශාකය හොඳින් වර්ධනය වේ.

ප්‍රචාරණය

සාමාන්‍යයෙන් බීජ මගින් ප්‍රචාරණය සිදුවන අතර පස සහ දේශගුණික තත්ත්වය අනුව මූලාංකුර මඟින්ද සිදුවේ. කෘත්‍රිම ප්‍රචාරණය සඳහා මෝරන ලද බීජ තවාන් දමා බීජ පැළ ලබාගත යුතුය.

ගෙවතු වගාව

බීජ භාගික සෙවණක් යටතේ තවාන් කර, පැල හට ගැනීමෙන් අනතුරුව ඒවා හොඳින් වර්ධනය වූ පසු ගෙවත්තේ යහපත් ජල සැපයුමක් සහිත ස්ථානයක මීටර් 3 - 5 ක පරතරයක් සහිතව සිටුවා ගත යුතුය. පසට කාබනික පොහොර යෙදීම ප්‍රමාණවත්ය. වාණිජ මට්ටමින් වගාව සිදු කිරීමේදී ශාකයකට 25 ට බැගින් පොටෑසියම් සහ පොස්ෆරස් මූලික අවස්ථාවේදීද, නයිට්‍රජන් පොහොර වසරකට එක් ශාකයක් සඳහා 150 ට බැගින් දෙවන වසරේ සිට යෙදීම වඩාත් ඉහළ ඵලදාවක් ලැබීමට හේතුවේ.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

01. කරපිංචා සලාදය

කරපිංචා කොළ හොඳින් සෝදා සිහින්ව ලියා ගනී. එයට සිහින්ව කපා ගත් ලූනු, උම්බලකඩ හා අමු මිරිස් එක් කර පසුව අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු, දෙහි සහ ගම්මිරිස් එක්කර හොඳින් කවලම් කර ගනී.

02. කරපිංචා කොළ කැඳ

කරපිංචා ළපටි කොළ සෝදා වතුර බේරා හැර ඉන් පසුව කොටා ගනී. පසුව ගා ගත් පොල් එයට මිශ්‍ර කර නැවත හොඳින් කොටා යුෂය (ඉස්ම) මිරිකා ගනී. නිවුඩු සහල් ලිප තබා තැම්බුණු පසු එයට ලුණු සහ ඉඟුරු ස්වල්පයක්ද එක්කර ඉන්පසුව කරපිංචා යුෂය එක්කර තවදුරටත් උණු කර ගනී.

03. කරපිංචා ලුණු මිරිස

පළමුව අමු මිරිස්, රතු ලූනු, උම්බලකඩ සහ ලුණු කඩු එක්කර අඹරා ගනී. කරපිංචා කොළ හොඳින් සෝදා වතුර බේරා හැර ඒවාද එක්කර තවදුරටත් සහින්ව අඹරා ගනී. ඉන්පසුව අවශ්‍ය පමණ දෙහි යුෂ එක්කර ආහාරයට ගනී.

පෝෂණ සහ ඖෂධීය ගුණ

ආහාරය රසවත් කරන්නක් සහ සුවඳවත් කරන්නක් ලෙස සාමාන්‍යයන් භාවිතා වුවද ශාකයේ අඩංගුව පවත්නා අතිමහත් වූ පෝෂණ සහ ඖෂධීය රසායන පදාර්ථ මගින් ශරීරය කෙරෙහි සිදුවන මෙහෙය විශාලය. මේ හේතුවෙන්ම රෝග සමනය සහ නිවාරණය උදෙසා

කරපිංචා ශාකයේ කොටස් දේශීය වෛද්‍ය කර්මයේදී මෙන්ම ගෘහාශ්‍රිතව අත් බෙහෙත් ලෙසද බහුලව ප්‍රයෝජනයට ගැනේ.

01. කරපිංචා ශාකයේ පංචාංගයට රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය අඩුකිරීමේ හැකියාවක් ඇත.
02. විවිධ උදර ආබාධයන් සමනය කිරීම සඳහා ශාකයේ පංචාංගයම ප්‍රයෝජනයට ගැනේ.
03. කරපිංචා ශාකයේ කඳ කොටස් සහ නාරටි යොදා සකස් කරනු ලබන කැඳ, ඕනෑම ආකාරයක අතීසාර රෝගී තත්ත්වයක් සමනය කරයි.
04. කර කරන ලද පත්‍ර වල තැම්බුම් සාරය වමනය නතර කිරීම සඳහා ලබා දෙයි.
05. පත්‍ර සහ පත්‍ර නාරටි ආධාරයෙන් සකසා ගනු ලබන කෂාය හෝ තැම්බුම් පානය, රූමැටික උණ, ලාදුරු රෝගය, අපස්මාරය සහ අක්ෂි රෝග සඳහා ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස භාවිතයට ගැනේ.
06. මුල් වලින් ලබාගන්නා සාරය වකුගඩු ආශ්‍රිතව ඇතිවන වේදනාවන් සමනයට යොදාගනී
07. තම්බන ලද පත්‍ර හික්කාව සහ ස්වරභංග රෝගී තත්ත්වයට ප්‍රතිකාරකයක් ලෙස යොදා ගැනේ.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - පත්‍ර
රූපය ඉ. - පුෂ්පය

කැබැල්ල

හැඳින්වීම

බොහෝ විට ගංගා ඉවුරු, වනාන්තර සහ ලඳු කැලෑ ආශ්‍රිතව දක්නට ලැබෙන, පඳුරු ලෙස වැවෙන, බෙහෙවින් අතු බෙදුණු ශාක විශේෂයකි. ශ්‍රී ලංකාවේ සහ දකුණු ඉන්දියාවේ ව්‍යාප්තව පවතින ඉයුෆෝබියේසියේ **(Euphorbiaceae)** කුළයට අයත් වන මෙම ශාකයේ දළු සහ ළපටි පත්‍ර බොහෝ සෙයින්ම ග්‍රාමීය ජනයාගේ ආහාර වේලෙහි වැදගත් සංඝටකයකි.

වර්ගීකරණය

කුළය	-	Euphorbiaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Aporusa lindleyana* Wight
පර්යාය නාම	-	*Scepa lindleyana* Wight.
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	කැබෙල්ල, බරවා ඇඹිල්ල
දෙමළ	-	විට්ටිල්
සංස්කෘත	-	වලකා

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

මීටර් 18 ක් පමණ උසට වැවෙන, බොහෝ සේ අතු බෙදුණු ශාකයකි.

පත්‍ර

දිග සෙ.මී. 6 - 13 දක්වා ද, පළල සෙ.මී. 2.5 - 6 දක්වා ද වන පත්‍ර තුනීය. පත්‍ර හැඩය අණ්ඩාකාර - ලන්සාකාර ස්වරූපයේ සිට දීර්ඝ චතුරස්‍ර අණ්ඩාකාර ස්වරූපය දක්වා පරාසයක පිහිටයි. පත්‍ර අග්‍රය උල් හැඩයෙනුත්, පත්‍ර පාදය මොට වූ රවුම් හැඩයෙනුත් යුක්ත වේ. පෘෂ්ඨයේ මඳ දිලසෙන ස්වභාවයක් ඇත. පත්‍ර වෘන්තය (නටුව) මි.මී. 5 - 15 පමණ දිගුය. උප පත්‍ර ලන්සාකාරය මි.මී. 3 - 3.5 පමණ දිගුය.

පුෂ්ප

පුෂ්ප කහ පැහැතිය. මණි පත්‍ර 4 - 6 කි. ඒවා ප්‍රත්‍යණ්ඩාකාරය.

ඵල

ඵලය කුඩායත අර්ධ ගෝලාකාරය. නටුවද සමඟ උඩු කෙළවර උල් හැඩය ගෙන ඇත. ඉදුණු ඵලය රතු පැහැතිය.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය සහ පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාවේ සහ දකුණු ඉන්දියාවේ ව්‍යාප්තව පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ අතරමැදි වනාන්තර ප්‍රදේශ, ද්විතීයික ලඳු කැලෑ සහ ගං ඉවුරු ආශ්‍රිතව මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර් 600 දක්වා ව්‍යාප්ත තෙත් හා අතරමැදි කලාපීය ප්‍රදේශ වල හමුවේ.

පස හා දේශගුණය

ශාකය, තෙත් කලාපීය පහත් බිම් හා උස් බිම් ආශ්‍රිතව වර්ධනය වන බැවින්, රතු - කහ පොඩ්සොලික පස, රතු - දුඹුරු ලැටසොලික පස වැනි තෙත් පසකද, පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයේද හමුවන බැවින් රතු - කහ ලැටසොලික පසකද වර්ධනය වේ..

ප්‍රචාරණය

ප්‍රචාරණය බීජ මගිනි.

ආහාරමය ප්‍රයෝජනය

කැබෙල්ල දළු මැල්ලුම

හොඳින් සෝදා ගත් කැබෙල්ල දළු ගොරකා කැබලි කිහිපයක් සමඟ මඳ වේලාවක් තම්බා ඉවතට ගෙන සිහින්ව ලියා ගනී. හොඳින් මිශ්‍ර කරගත් පොල්, කහ, ලූණු, අමු මිරිස්, රතු ලූනු සමඟ ලියා ගත් කැබෙල්ල දළු ටික දමා මැනවින් කලවම් කර මඳ වේලාවක් ලිප තබා රත් කරගනී.

කැබෙල්ල දළු ව්‍යාංජනය

හොඳින් සෝදා ගත් කැබෙල්ල දළු ගොරකා කැබලි කිහිපයක් සමඟ මඳ වේලාවක් තම්බා පසුව වතුර බේරා හැර සිඳෙන්නට හරිනු ලැබේ. මිරිස්, තුන පහ කුඩු, කහ කුඩු, කරපිංචා, රම්පේ, උම්බලකඩ සහ ලූණු කුඩු, ලියාගත් රතු ලූනු, අමු මිරිස් සමඟ ගොරකා කැබැල්ලක්ද එකතුකර මිශ්‍රණය මැටි ඇතිලියක පොල් කිරෙන් තම්බා ගනී. එම මිශ්‍රණය හොඳින් රත් වී නටන විට මුලින් තම්බා ගත් කැබෙල්ල දළු ද දමා පිස ගනී. පසුව ව්‍යංජනය පොල් තෙලෙන් තෙම්පරාදු කර ගනී.

කැබෙල්ල දළු සලාදය

කැබෙල්ල දළු සිහින්ව ලියා එයට සිහින්ව කපාගත් රතු ලූනු, අමු මිරිස්, කරපිංචා සමඟින් උම්බලකඩ කුඩු ද ගම් මිරිස් කුඩු, ලුණු කුඩු සහ දෙහි ස්වල්පයක්ද මිශ්‍ර කර සියල්ල හොඳින් කලවම් කර ගනී. ඉන්පසුව සලාදය ආහාරයට එකතු කර ගත හැක.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය උ.

රූපය ඊ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - ශාක කඳ
රූපය ඉ. - පත්‍ර
රූපය ඊ. - ඵල
රූපය උ. - පුෂ්ප

කැරැන්කොකු

හැඳින්වීම

කැරැන් කොකු ශාකය නිවර්තන හා උපනිවර්තන කලාප වල ව්‍යාප්තව ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට තෙත් කලාපීය වගුරු බිම් හා කඩොලාන බිම් ආශ්‍රිතව දක්නට ඇති ශාකයෙහි ස්වාභාවිකව ප්‍රචාරණය බීජාණු මඟින් සිදුවීම විශේෂයකි. ළපටි සංයුක්ත පත්‍ර හෙවත් කැරැන් කොකු දළු ආහාරයට ගනී.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Pteridaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Acrostichum aureum* L
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	කැරැන් කොකු
ඉංග්‍රීසි	-	Golden leather fern

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

කැරැන්කොකු ශාකය වගුරු බිම් ආශ්‍රිතව කැළෑ සහ අනෙකුත් තෙත් බිම් ආශ්‍රිතව වැවෙන යටි ස්ථිර මීවන ශාකයකි. ශාකය උසින් අඩි 4-6 පමණ වන අතර පළලද ඒ හා සමානය.

පත්‍ර

සංයුක්ත පත්‍ර, ශාකයේ ගැටිති අසලින් ආරුක්කු හැඩයට පිටතට නෙරයි. නමුත් මධ්‍යයට වන්නට පිහිටන සංයුක්ත පත්‍ර බෝහෝ දුරට සෘජුව පිහිටයි. ඝන චර්මල (සමක් වැනි) පත්‍ර සංයුක්තය, විශාලය, දිගින් මීටර් 3.3 පමණ වන අතර පළලින් අඟල් 9-20 පමණය.

එකිනෙක මත අතිපිහිත නොවන ඒකාන්තර පත්‍රිකා (පක්ෂක) යුගල 24-30 පමණ එක් සංයුක්ත පත්‍රයක අඩංගුය. පත්‍රිකා අග්‍රස්ථය වෘත්තාකාරය. පත්‍රිකාවක් අඟල් 4-13 දිගින් යුක්ත වන අතර පළලින් අඟල් 2.8 පමණය.

පත්‍ර දිලිසෙන සුළු වන අතර පත්‍ර උඩු පෘෂ්ඨය දර්ශිය අඳුරු කොළ පැහැයක් ගනී. පත්‍ර යටි පෘෂ්ඨය ළා කොළ පැහැතිය. පත්‍ර දාරය තරංගාකාර ලෙස රැළි වැටී ඇත. බීජාණු පත්‍ර වල යටි පෘෂ්ඨය පුරාම බීජාණු නිපදවන සෛල ව්‍යාප්තව ඇත. එම සෛල ගඩොල් රතු පැහැතිය.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

කැරැන් කොකු ශාකය, නිවර්තන හා උපනිවර්තන කලාප වල ව්‍යාප්තව ඇත. ශාකය පහතරට තෙත් කලාපීය වගුරු බිම් හා කඩොලාන බිම් ආශ්‍රිතව ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ඇත.

පස හා දේශගුණය

ශාකය කඩොලාන බිම් හා ලවණ සහිත වගුරු බිම්, ඇල මාර්ග ආශ්‍රිතව ලොව පුරා දක්නට ඇත. මෙම ස්ථාන ආශ්‍රිත හැල් පසෙහි ශාකය හොඳින් වැඩෙයි.

ප්‍රචාරණය

බීජාණු නිපදවන සෛල වල නිපදවෙන බීජාණු මගිනි.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1. කැරැන්කොකු තෙම්පරාදුව

සෝදාගත් කැරැන් කොකු ගොරකා දමා තම්බා වතුර පෙරා කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. මිරිස් තුනපහ බැදගෙන අඹරා ගන්න. ගම්මිරිස් ඇට කිහිපයක් සුදු ලූණු සමඟ වෙනම අඹරා එම මිශ්‍රණයටම එකතු කරගන්න. මිශ්‍රණය කැරැන් කොකු කැබලි සමඟ දවටා පසුව රම්පෙ, කරපිංචා, රතු ලූණු, උම්බලකඩ, ගොරකා සහ ලුනු අවශ්‍ය පමණද මිටිකිරිද එකතුකර පිස තෙම්පරාදු කරගන්න.

2. කැරැන්කොකු සලාදය

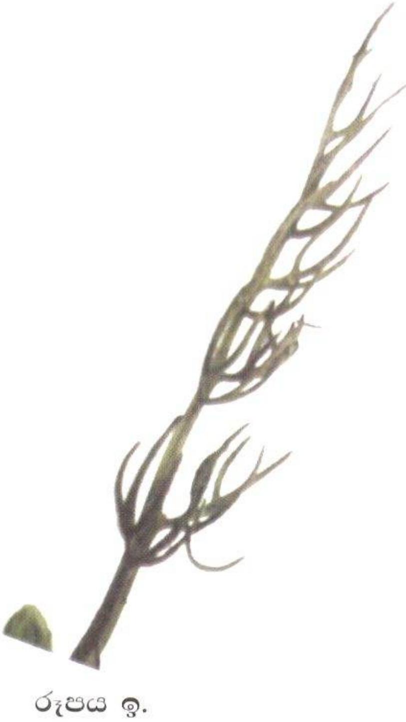
කැරැන් කොකු කුඩාවට කපා සෝදා ගනී. වතුර භාජනයකට ලුනු, කහ මිශ්‍රකර රත් කර, වතුර උතුරන විට කැරැන් කොකු කැබලි දමා හැළිගා දිය බේරා හරින්න. ඉන් පසු කෑලි මිරිස්, සුදු ලූණු, උම්බලකඩ, කරපිංචා, ගම්මිරිස් ඇට කිහිපයක්, ලුනු කුඩු කොටා පොල් එකතු කර පොල් සම්බෝලය සදා ගනී. පසුව එයට දෙහි දමා කැරැන් කොකු කැබලිද කලවම් කර සලාදය සාදා ගන්න.

කැරැන් කොකු ශීතල ආහාරයකි. වයස අවු. 5 ට අඩු ළමයින්ට නොදේ.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඊ.



රූපය ඉ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	මුල්
රූපය ඉ.	-	අතු
රූපය ඊ.	-	පත්‍ර

කිරි අඟුණ

හැඳින්වීම

එතරම් ශක්තිමත් නොවූ වැලක් ලෙස පැතිරී වැඩෙන ශාකය ආහාරයක් ලෙස මෙන්ම ඖෂධ ලෙසද ඉතා වැදගත් වේ. ආහාරයක් ලෙස යොදා ගන්නා විට මැල්ලුමක්, ව්‍යංජනයක් සහ සලාදයක් ලෙස සකස් කර ගනු ලබන අතර දලු, මුල්, දඬු ඖෂධ සඳහා භාවිතා වේ. අනෙකුත් කොළ වර්ග හා සසඳන විට කිරි අඟුණ කොළවල කැල්සියම්, පොස්පරස් සහ යකඩ ඉහළ ප්‍රතිශතයක් අඩංගුය.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Asclepiadaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Dregea volubilis* Linn.
පර්යාය නාම	-	*Hoya viridiflora* Br.
	-	*Asclepias volubilis* Linn.
	-	*Apocynum tiliaefolium* Lamk.
	-	*Wattakak viridiflora* Hassk.
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	කිරි අඟුණ
දෙමළ	-	කමල්, කොඩිප්පලයි, කුඩසප්පලයි, සිවන්දි

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ඉතා විශාලව පැතිරුණු ආධාරකයක වෙලී ඉහලට වැඩෙන, සිනිඳු, මෘදු අතු සහිත පඳුරකි.

පත්‍ර

සරල පත්‍ර වේ. අක්ෂය දෙපස එකිනෙකට සම්මුඛව පිහිටයි. පත්‍රයක් සෙ.මී. 7-12 පමණ දිග වන අතර සෙ.මී. 3-7 පමණ පළල්ය. පත්‍රය පළල් අණ්ඩාකාරය. පත්‍ර පාදය රවුම් හැඩැති හෝ තරමක් හර්දාකාර හැඩැතිය. පත්‍රයේ අග කෙළවර තියුණු උල් හැඩැතිය.

පුෂ්ප

පුෂ්ප බහුල වන අතර බහු අක්ෂ පුෂ්ප මංජරියක් සාදයි. පුෂ්ප කොළ හෝ කහට හුරු කොළ පැහැතිය. ආකර්ෂණීය සුවඳක් ඇත. පුෂ්ප මංජරිය පත්‍ර 2 ක් හමුවන ස්ථානයෙන් පැනනගී. පුෂ්පයක නිදහස් පෙති 5 කි. එකිනෙක සම්බන්ධ වූ මණි පත්‍ර 5 කි. මාර්තු සහ අප්‍රේල් මාස වල මල් හට ගනී.

ඵලය

ශාකයේ ඵලය වරාවකි. එය සෙ.මී. 7.5-10 පමණ දිගු වන අතර මොට කෙළවර දෙසට යන්තමින් සිහින් වන පරිදි වරාව පළලින් අඩුවේ. ඵලය සිලින්ඩරාකාර වන අතර නොගැඹුරු ඇළි (ගිලුණු රේඛා ලෙස) දක්නට හැක. ගෙඩියේ මතුපිට සිනිඳු වන අතර අඳුරු කහ පැහැතිය.

සංයුතිය

කඳ හා පත්‍ර

ටැරාසෙරෝල් (**Taraxerol**)

බීජ

ෆ්ලේවනෝල් ග්ලයිකොසයිඩ් (**Flavonol glycoside**)
හයිපෙරෝසයිඩ් (**Hyperoside**)

ට්‍රයිටර්පිනොයිඩ් (**Triterpinoid**)
කැම්ෆෙරෝල් (**Kaempferol**)
සැපොනීන් (Saponii)

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව, බෙංගාලය, ඇසෑමය, ඩෙකෑන් ආදී ප්‍රදේශ වලද, ජාවා හා පිලිපීන දූපත් වලද කිරි අඟුණ ශාකය දැකිය හැක. ශ්‍රී ලංකාව තුළ මුහුදු මට්ටමේ සිට අඩි 3000 ක් දක්වා ප්‍රදේශ වල ශාකය ස්වාභාවිකව දැකිය හැක. තවද තෙත් කලාපීය ලඳු කැලෑ ආශ්‍රිතව සාමාන්‍යයෙන් හමුවේ.

පස හා දේශගුණය

තෙත් කලාපීය ප්‍රදේශ වල බහුලව හමුවන පොඩ්සොලික පසෙහි හොඳින් වැඩේ. ලෝම පසෙහි මෙන්ම මැටි පසෙහිද ශාකය වර්ධනය වේ. තවද සෙවණ සහිත පරිසර වල මෙන්ම හිරු එළිය හොඳින් වැටෙන නිරාවරණය වූ ප්‍රදේශ වලද ශාකයේ ව්‍යාප්තිය දැකිය හැකිය.

ප්‍රචාරණය

ස්වාභාවික ප්‍රචාරණය බීජ මගින් සිදුවේ. නමුත් ගෙවතු වගාව සඳහා මේරූ අතු කැබලි ද යොදා ගත හැකිය.

ගෙවතු වගාව

මේරූ කිරි අඟුණ වැල්වලින් පුරුක් 04 ක් පමණ ඇති අතු කැබලි කපා ගනු ලැබේ. එම අතු කැබලි, කාබනික පොහොර, පස් හා වැලි, 1 : 1 : 1 අනුපාතයට අනුව මිශ්‍ර කරන ලද පොලිතීන් බඳුන් වල පුරුක් 2 ක් පමණ යටවන සේ සිටුවිය යුතුය. අනතුරුව හෙදින් ජලය සම්පාදනය කරමින් සෙවණ සහිත ස්ථානයක නිශ්චලව තබන්න.

බීජ මගින් ප්‍රචාරණය සඳහා හොඳින් වියලා ගත්, හොඳින් මෝරා කහ පැහැ ගැන්වුනු කිරි අඟුණ ඵලයෙන් ලබාගත් කළු පැහැ බීජ යොදාගත යුතුය. පළමුව මෙම බීජ ඇල් ජලයේ පැය 08 - 12 පමණ හොඳින් පොඟවා පසුව වැලි තවානක පැල කර ගත යුතුය. බීජ සියුම් හා විසිරී යන බැවින් වැලි සමඟ මිශ්‍ර කර තවාන් කළ යුතුය. බීජ පැල මෝරා අග්‍රය දික් වී එන අවස්ථාවේ තවානෙන් ගලවා ගෙවත්තේ සිටුවිය යුතුය. සෙ. මී 90 - 90 පරතරය ඇතිව සන සෙ. මී 30 බැගින් වන වළවල් කපා කොම්පෝස්ට් / ගොම හා මතුපිට පස් 1 : 1 මිශ්‍ර කර එම වළවල් වල $^2/_3$ පමණ පුරවා ගත යුතුය. පසුව එක් එක් වළකට බීජ පැළය බැගින් සිටුවා පලමු දින කිහිපය හොඳින් ජලය යොදා රැක බලා ගත යුතුය. කිරි අඟුණ වැල් වල වර්ධනයට ආධාර පිණිස ග්ලිරිසීඩියා ආධාරක සහ ලනු යොදා මැස්සක් සැකසිය යුතුය.

මාස $2^1/_2$ - 3 කට පමණ පසු කොළ අතු අස්වැන්න ලබා ගත හැකි අතර එය වසර කිහිපයක් අඛණ්ඩව ලද හැකිය. වැල මේරූ විට අතු ඉවත් කර පොහොර යොදා ජලය යොදන විට වසර කිහිපයක් අස්වනු ලද හැකිය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

කිරි අඟුණ කොළ සලාදය

නටුව රහිතව කිරි අඟුණ කොළ සලාදයක් ලෙස පිළියෙල කර ආහාරයට ගැනීම බොහෝ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ වල විකල්ප ආහාරයක් ලෙස පවතී. මෙම සලාදය පණු රෝග වලට ඔසුවක්ද වේ. කිරි අඟුණ කොළ සිහින්ව කපා (සිහින්ව ලියා ගෙන), එයට ගා ගත් පොල්, දෙහි යුෂ,කපා ගත් රතු ළූණු, ලුනු හා කපා ගත් අමු මිරිස් එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කර ආහාරයට සුදානම් කර ගත හැක.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

1. පණුරෝග සමනයට ප්‍රත්‍යක්ෂය.
2. ජලභීතිකා රෝගයට ඖෂධයක් ලෙස ප්‍රතිඵලදායකය.
3. ශ්වාස රෝගීන්ගේ නිරෝගී බව රැක ගැනීමට කොළ මැල්ලුමක් ලෙස සාදා සතියකට දෙවරක් කෑමට දෙයි.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය උ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	වැල
රූපය ඉ.	-	පුෂ්ප
රූපය ඊ.	-	පත්‍රය
රූපය උ.	-	ඵලය

කිරි හැන්ද

හැඳින්වීම

වර්ණවත් මල් පිපෙන කිරි හැන්ද ශාකයේ අල වලින් ලබා ගන්නා පිටි, කැඳ සෑදීමට යොදා ගනී. ශාකය ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට තෙත් කලාපයේ අත්හැර දමන ලද ඉඩම් වල හා වදුලු හා ලැහැබ ආශ්‍රිතව දක්නට ලැබේ.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Amaranthaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Celosia argentea* L.
පර්යාය නාම	-	*Celosia pulchella* Moq.
	-	*Celosia polygonoides* Regf.
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	කිරි හැන්ද
ඉංග්‍රීසි	-	Wool Flowes. Cock's Comb

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

වාර්ෂික ශාකයකි. උස මීටර් 0.4 - 2 පමණ වේ. ඉහළට නැගෙන ශාකා බොහෝ ප්‍රමාණයකින් යුත් පඳුරකි. කඳ සහ ශාකා දැඩි ලෙස මියර (උස් වැටි වැනි) සහිතය. සාමාන්‍යයෙන් නිඛාතීය (කුහර සහිත) වේ.

පත්‍ර

පත්‍ර හැඩය, දිගටි චතුරස්‍රාකාර - ලන්සාකාර හැඩයක සිට පටු රේඛීය හැඩයක් දක්වා වෙනස් වේ. කෙළවර උල්ය. සමහර පත්‍ර තරමක් මොටය. පත්‍ර සිනිඳු ය. පත්‍ර තලය සෙ. මී 2 - 15 × 0.1 - 3.2 විශාලය. පත්‍ර පාදය, අපැහැදිලි ලෙස බෙදුණු, සිහින් පත්‍ර වෘන්තය දෙසට සිහින් වේ. ඉහළ පිහිටි පත්‍ර සහ අතු වල පිහිටි පත්‍ර සාපේක්ෂ ලෙස කුඩාය.

පුෂ්ප මංජරිය

පුෂ්ප මංජරිය පුෂ්ප බෙහෝ සංඛ්‍යාවක් පිහිටන ශාකයකි. එය ප්‍රමාණයෙන් සෙ. මී 2.5 - 20 × 1.5 - 2.2 පමණය. ආරම්භයේදී කේතුකාකාර වන අතර සම්පූර්ණයෙන් මල් හටගත් පසු සිලින්ඩරාකාරය. පුෂ්ප මංජරිය, ශාකයේ අතු කෙළවර, සෙ. මී 20 දක්වා දිගකට වැඩෙන, දිගු නිඛාතීය වෘන්තයක පිහිටයි. වර්ණය රිදී වන් පැහැයේ සිට රෝස පැහැය දක්වා වෙනස් විය හැක.

නිපත්‍ර සහ නිපත්‍රිකා ලන්සාකාර හෝ පහළ කොටස ඩෙල්ටාකාර වේ. මි.මී 3 - 5 පමණය. පුෂ්ප පතනයෙන් පසුවද ශාකය හා සම්බන්ධව පවතී. රේණු වල සූත්‍රිකා ඉතා සියුමැලිය. සූත්‍රිකා සහ පරාගධානි, ලා දුඹුරු පැහැයේ සිට දම් පැහැයට හුරු රතු පැහැය දක්වා වන වර්ණයන් දරයි. කලංක 2 - 3 කි. ඒවා ඉතා කෙටි සූත්‍රිකාකාර හැඩැති වන අතර දිගින් මි.මී 5 - 7 පමණය. ඩිම්බ කෝෂයේ ඩිම්බ 4 -8 කි.

ඵලය

ඵලය දිගින් මි. මී. 3 - 4 වන ස්ඵෝටිකාවකි. එය අණ්ඩාකාර සිට ගෝලාකාර හැඩැතිය. බීජ ප්‍රමාණයෙන් මි. මී. 1.25 - 1.5 කිත කවාකාරය. දිලිසෙන කළු පැහැතිය.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට තෙත් කලාපයේ අත්හැර දමන ලද ඉඩම් වල හා වදුලු හා ලැහැබ ආශ්‍රිතව දක්නට ලැබේ. බීජ මගින් ප්‍රචාරණය තුළින් අවට පරිසරය පුරා ව්‍යාප්ත වේ.

පස හා දේශගුණය

හොඳින් දිය සීරාව පවතින තෙත් පසක හොඳින් වැඩේ. මැටි සහිත පසක, ලෝම සහිත පසක මෙන්ම වැලි පසක ද වර්ධනය වේ. හිරු එළිය සහිත මෙන්ම සෙවණ සහිත පරිසර වලද ශාකයට වැඩීමට හැකිය.

ප්‍රචාරණය

ප්‍රචාරණය බීජ මගින් සිදුවේ.

ගෙවතු වගාව

පසු මිදුල වගාවක් ලෙස නිවස පිටුපස වගා කළ හැක. මේ සඳහා බීජ යොදා ගත හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

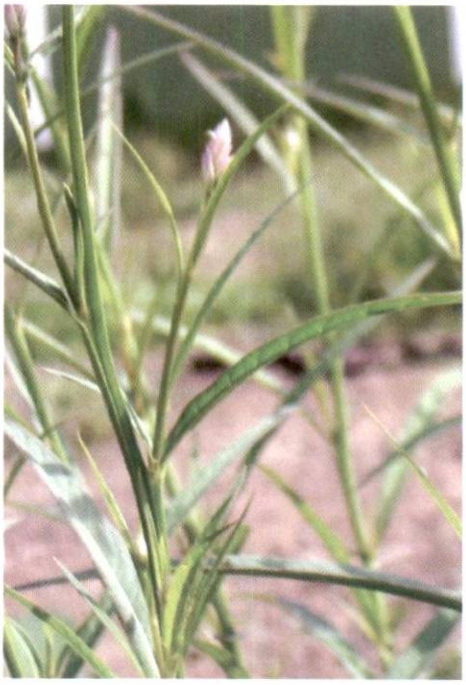
1 කිරි හැන්ද පිටි කැඳ

කිරි හැන්ද අල ශුද්ධ කර සිහින්ව කපා වේලා ගනී. පසුව කපා ගත් අල කැබලි දමා කුඩු කර ගන්න. සීනි, කිරි හැන්ද පිටි හා ලුණු එකට මිශ්‍ර කර වතුර දමා තම්බා ඊට පසු මිටිකිරි එකතු කර හැඳිගා මඳ වේලාවක් පිස ගන්න.

2 කිරි හැන්ද කොළ සලාදය

කිරි හැන්ද කොළ සිහින්ව ලියා එයට කපාගත් රතු ලූනු, අමු මිරිස්, සමගින් කරපිංචා කුඩු ද එකතු කර ගනී. ඒ සමඟ ගම්මිරිස් කුඩු, ලුණු කුඩු, සහ දෙහි ස්වල්පයක් ද මිශ්‍ර කර සියල්ල හොඳින් කවලම් කරන්න.

රූපය අ.



රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	අතු
රූපය ඉ.	-	පත්‍ර
රූපය ඊ	-	පුෂ්පය

කුකුළල

හැඳින්වීම

මූලික ආහාරයක් ලෙස පරිභෝජනයට ගත හැකි. කුකුළල, බත් සහ තිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත ආහාර සඳහා ආදේශකයක් ලෙස භාවිතා කළ හැක. රළු පරිසර තත්වයන්ට ද ඔරොත්තු දෙන ශාකයක් බැවින්, ශාකය ගෙවත්තේ පහසුවෙන් වගා කර ගත හැක. ගිණිකොණ දිග ආසියාතික රටවල් වන වියට්නාමය, තායිවානය ආදී රටවල ඇතැම් ප්‍රදේශවල වානිජ වගාවක් ලෙස ද කුකුළල වගා කරනු ලබයි.

වර්ගීකරණය

කුලය	- *Dioscoreaceae*
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Dioscorea esculenta* Lour.
පර්යාය නාම	- *Dioscorea spinosa* Roxb.
ව්‍යවහාර නාම	
සිංහල	- කුකුළල, ජාවල, කටු කුකුළල

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

වාමාවර්තව එතී වැඩෙන බූව සහිත වැලකි. විශාල උපභෞමික ආකන්දයක් සහිතය. කඳ සිලින්ඩරාකාරයි. මි.මී. 2 ක් පමණ ඝණකම් බූව දරයි. ඉතා අඩුවෙන් කටු දරණ අතර ඇතැම්විට කළේ ගැට අශ්‍රිතව කටු 2ක් පමණ දැකිය හැක. කටු වක්‍ර වී ඇත. ඒවා සෙ.මී. 0.6 පමණ දිගය.

පත්‍ර

පත්‍ර ඒකාන්තර වන අතර කොළ පැහැයක් ගනී. පත්‍ර නාලය වටකුරු හෝ පළල් අණ්ඩාකාර හැඩයක් ගනී. පත්‍ර පාදය හෘදාකාර හෝ කර්ණාකාරය. අග්‍රස්ථය තීව්‍රව උල්වී ඇත. පත්‍රය සෙ.මී. 5-13 පමණ දිගය. සෙ.මී.6-15 පමණ පළලය. බූව සහිත හෝ සිනිඳු උඩු පෘෂ්ඨියකි. සුදු පැහැති හෝ කහ පැහැති රෝම යටි පෘෂ්ඨියේ ඇත. නාරටි 7-9 කි. බෙදුණු නාරටි වින්‍යාසයකි. පත්‍ර නාරටිය කොළ පැහැතිය. ඉහළ නිඹාතීය වේ. අන්ත දෙකම විස්තෘත වේ. සෙ.මී. 2.5-8 දක්වා පළල්ය. තවද නාරටියේ පාදස්ථය කටු සහිත හෝ කුඩා ළපටි පත්‍ර වල නම් කටු රහිත විය හැක.

පුෂ්ප

පුෂ්පයක් හඳුනා ගැනීම අපහසුය.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශාකය දකුණු හා ගිණිකොණ දිග ආසියාතික රටවල ව්‍යාප්තව පවතී. වියට්නාමය, තායිවානය ආදී රටවල ඇතැම් ප්‍රදේශවල වගා කරනු ලබයි. ශ්‍රී ලංකාවේ තෙත් කලාපීය ප්‍රදේශවල දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

තෙතමනය සහිත බුරුල් පසක ශාකය හොඳින් වර්ධනය වන අතර සෙවණ සහිත මෙන්ම සෑහෙන සූර්ය රශ්මියක් පතිත වන පරිසරයන්හි මනාව වර්ධනය වේ.

ප්‍රචාරණය

අංකුර සහිත වායව බල්බය මගින් ප්‍රචාරණය වේ.

ගෙවතු වගාව

වගාව සඳහා අංකුර සහිත බල්බ කොටස් පස් බුරුල් කර, කොම්පෝස්ට් යොදා සකස් කරගත් පාත්ති වල සිටුවා ගනී. බීජ පැළ හට ගන්නා තුරු හොඳින් දිනපතා ජලය යොදමින් රැක බලා ගත යුතුය. පොහොර ලෙස කොම්පෝස්ට් යෙදීම ප්‍රමාණවත්ය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1. කුකුළල අලය සහ වායව බල්බය තම්බා ආහාරයට ගනී. බත් සහ තිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත ආහාර සඳහා ආදේශකයක් වන මූලික ආහාරයකි.
2. කුකුළල අලයේ පොතු ඉවත් කර තම්බා පොල් සමග ආහාරයට ගනී.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	ශාක කඳ
රූපය ඉ.	-	අලය

කුප්පමේනිය

හැඳින්වීම

අත්හැර දමන ලද බිම් වල සාමාන්‍යයෙන් හමුවන ශාකය බොහෝ සෙයින්ම විෂ නාශනය, මළ බද්ධය, මුත්‍රා අඩස්සිය, පණු රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් සහනය සඳහා බහුලව ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ වල භාවිතා වේ. වගා බිම් ආශ්‍රිතව වල් පැළෑටියක් ලෙස හමුවන ශාකය වසර පුරා පුෂ්ප දරයි.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Euphorbiaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Acalypha indica* L.
පර්යාය නාම	- *Acalypha spicata* Forsk.
	- *Acalypha ciliata* Wall.
	- *Acalypha canescens* Wall.
	- *Acalypha caroliniana* Blamco.
ව්‍යවහාර නාම	
සිංහල	- කුප්පමේනිය
දෙමළ	- කුප්පයිමෙනි, කුප්පමනි

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ඒක වාර්ෂික ශාකයකි. සෙ.මී. 30-55 පමණ උසට වැඩෙන අතර, කඳ අතු වලට බෙදී හෝ සෘජුව හෝ පිහිටයි.

පත්‍ර

සරලය. ඒකාන්තරියව පිහිටයි. හැඩය රොම්බසාකාර-ප්‍රත්‍යණ්ඩාකාර වේ. පත්‍ර දිගින් සෙ.මී. 3.7-9 පමණ ද පළලින් සෙ.මී. 24-50 පමණ ද වේ. දන්තුර සහිත සිනිඳු පත්‍ර පාදය දෙපසට ක්‍රමයෙන් පළල් වේ. පත්‍ර පාදයේ සිට විහිද යන නාරටි 3කි. සාමාන්‍යයෙන් නටුව පත්‍රයට වඩා දිගය. පත්‍ර ලා කොළ පැහැතිය.

පුෂ්ප

පුෂ්ප ඉතා කුඩාය. ඒක ලිංගිකය. පුමංගී පුෂ්ප සුදු පැහැතිය. පුෂ්ප මංජරියේ ඉහළ කෙලවරට වන්නට පිහිටයි. ජායාංගී පුෂ්ප තනිව පුෂ්ප මංජරි අක්ෂය ඔස්සේ හටගනී. පුෂ්ප දළ රහිතය. ජායාංගී පුෂ්ප පාදයේ විශාල දන්තුර සහිත නිපත්‍රයකි. වර්ෂය පුරා පුෂ්ප දරයි.

ඵල

දුඹුරු පැහැති ස්ඵ්ටිකා ඵලය නිපත්‍රය තුළ සැඟවී ඇත. බීජ කේතු හැඩැතිය.

සංයුතිය

සම්පූර්ණ ශාකයේ	-	ෆෙලවොනොයිඩ (*Flevonoids*)
		ජල විච්ඡේදක ටැනින් (*Hydrolysable tannin*)
		ටැනින් (*Tannin*)
		ග්ලූකොසයිඩ (*Glucoside*)
		හයිඩ්‍රොසයනික් අම්ලය (*Hydrocyanic acid*)

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

නිවර්තන අප්‍රිකාව, ඉන්දියාවේ වියළි ප්‍රදේශ, ශ්‍රී ලංකාව, මලයාසියාව, පිලිපීන දූපත් සහ බුරුමය ව්‍යාප්තිය බහුලව දැකිය හැකි භූමි ප්‍රදේශ සහ රටවල් ය. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට වියළි ප්‍රදේශවල බහුලව දක්නට ලැබේ.

පස හා දේශගුණය

වල් පැළෑටි වල ලක්ෂණ සහිත ශාකයක් නිසා අඩු පාංශුමය සාධකයන් යටතේත් ශාකය හොඳින් වැඩෙයි.

ප්‍රචාරණය

ස්වභාවිකව බීජ මගින් ප්‍රචාරණය වේ.

ගෙවතු වගාව

හොඳින් මේරූ ශාක බීජ ලබාගෙන ඒවා පැය කිහිපයක් ජලයේ පොඟවා තබන්න. පසුව බීජ තෙත් වැලි මත තවාන් කර ලබා ගන්නා පැළ කාබනික පොහොර පස් සහිත පොලිතීන් බඳුන් වල සිටුවා මසකින් පමණ පසු ක්ෂේත්‍රයේ සිටුවා ගත යුතුය. කාබනික පස් සකස් කළ ක්ෂේත්‍රයක කෙලින්ම බීජ සිටුවීමෙන් ද වගා කරගත හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1. කුප්පමේනිය කොළ ව්‍යංජනය

කුප්පමේනිය කොළ සෝදා සිහින්ව ලියා ගනී. එයට ලියා ගත් රතු ළූණු සහ අමුමිරිස් ද තුනපහ කුඩු, රම්පෙ, කරපිංචා සහ අවශ්‍ය පමණ ලුනු ද එකතු කර පොල් කිරි දමා පිස ගනී.

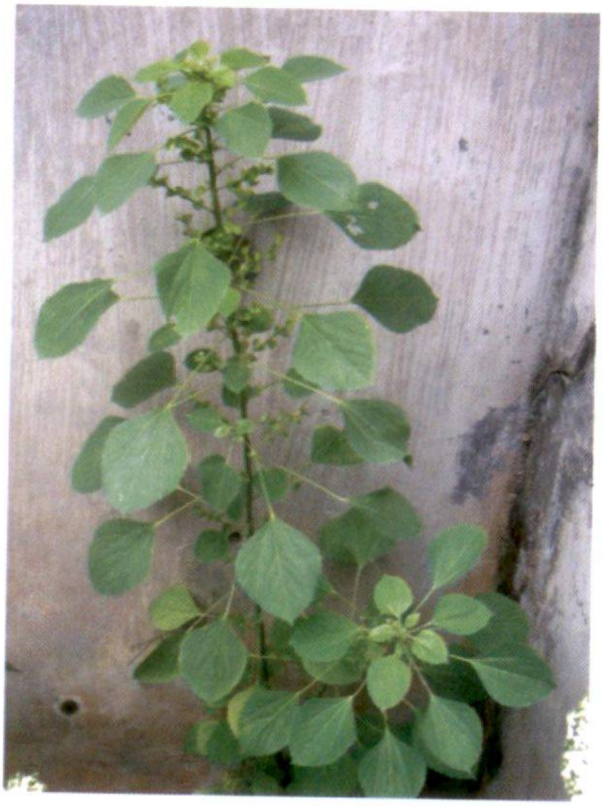
2. කුප්පමේනිය කොළ සලාදය

සෝදන ලද කුප්පමේනිය කොළ සිහින්ව ලියා ගෙන එයට රතු ලූණු හා අමුමිරිස් කැබලි කපා එකතු කරන්න. ඒ සමග ගම්මිරිස් කුඩු, උම්බලකඩ කුඩු, ලුනු කුඩු, සහ දෙහි යුෂ ස්වල්පයක් ද එක්කර මිශ්‍රණය හොඳින් කලවම් කර සකසා ගනී.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

ආහාරමය භෝගයක් ලෙසින් යොදා ගැනීමට අමතරව විශේෂයෙන් ඖෂධීය ගුණ සලකා කුප්පමේනිය ශාකය උපයෝගී කර ගැනේ. එහි ඇති විෂ නාශක ගුණය මේ අතින් වැදගත් වේ.

කෂාය, චූර්ණ, ප්‍රලේප ආදී දෑ මගින් මළ බද්ධයට, මුත්‍රා අඩස්සියට, පණු රෝග තත්ත්වයන්ට, චර්ම රෝග වලට ප්‍රතිකාර කෙරේ.



රූපය ආ.

රූපය අ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර

කුරිඳැද්ඳදං

හඳුනාගැනීම

වදුලු හා ලඳු කැලෑ ආශ්‍රිතව ස්වාභාවිකව හමුවන ශාකය කිරි අඟුණ ශාකයට සමානත්වයක් දක්වන බැවින් ඇතැම් විට එකිනෙක වෙන්කර හඳුනා ගැනීමේ අපහසුතාවයක් මතුවිය හැක. ශාකය පැළැටියක්, පඳුරක් හෝ කලාතුරකින් ගසක් ලෙස වැඩේ. එය කිරි සහිත ශාකයකි.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Apocynaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Gemnema lactiferum*
ව්‍යවහාර නාම	
සිංහල	- කුරිඳැද්ඳදං
ඉංග්‍රීසි	- Ceylon Cow Tree

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

පැළැටියක්, පඳුරක් හෝ කලාතුරකින් ගසක් ලෙස වැඩෙන කිරි සහිත ශාකයකි.

පත්‍ර

පත්‍ර සරල වන අතර අක්ෂය දෙපස එකිනෙකට සම්මුඛව පිහිටයි. ඇතැම්විට වලයක් ලෙස ද පිහිටයි. කලාතුරකින් පත්‍ර ඒකාන්තරව පිහිටයි. සාමාන්‍යයෙන් පැහැදිලි උප පත්‍ර රහිතය. පත්‍ර තලය සම්පූර්ණය.

පුෂ්ප මංජරිය

අග්‍රස්ථ, කක්ෂීය හෝ බහිෂ්කක්ෂීයව පිහිටන බහු අක්ෂ පුෂ්ප මංජරියකි. බහු අක්ෂය බොහෝවිට ඒකාක්ෂයකට හුරුය. පුෂ්පය වෘන්ත රහිත හෝ ඇතැම්විට කෙටි වෘන්ත ඇත. එක් පුරුකක සාමාන්‍යයෙන් පුෂ්ප මංජරි දෙකකි.

පුෂ්ප

ද්වි ලිංගික වන අතර අරරූපී වේ. මණිපත්‍ර එකිනෙක බද්ධ වී ඇත්තේ පාදීය කොටසිනි. මණිපත්‍ර වල බාත (කුහර) වල ග්‍රන්ථි 5ක් හෝ ඊට වඩා ඇත. මුකුටය (මල් පෙති එකතුව) ඝණ්ඨාකාර හෝ ප්‍රතීක සිට තුම්බිකාකාර හෝ තැටි හැඩැතිය. මල් රේණු 5කි. මුකුට නාලයේ පාදීය කොටසේ දී සාමාන්‍යයෙන් මෙම රේණු මුකුටය තුළ අතර කලංක හිසට ඇලී රේණු මුකුටය සාදයි.

ඵලය

වරා (පත්‍රාකාර කුටිර) 1ක් හෝ 2ක් සහිත ඵලයකි. බීජ ගණනාවකි.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

නිවර්තන හා උප නිවර්තන ආසියාව, දකුණු දිග අප්‍රිකානු කලාපය හා ඕෂනියාව ආශ්‍රිතව ව්‍යාප්තව ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට තෙත් කලාපයේ වදුලු ආශ්‍රිතව දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

වදුලු හා ලඳු කැලෑ ආශ්‍රිත ආම්ලික තෙත් පසක මෙන්ම ලෝම පසෙහිත් මැටි හා කබොක් මිශ්‍ර පසෙහිත් වැඩෙයි. සෙවණ සහිත පරිසර වල වර්ධනය වීමක් දැකිය හැක.

ප්‍රචාරණය

ප්‍රචාරණය බීජ මගින් සිදුවෙයි. බීජ සුළඟට ගසාගෙන යන පරිදි පක්ෂ්ම වැනි කෙඳි දරයි.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

කුරිඤ්ඤං කොළ සම්බෝලය

සෝදා ගත් කුරිඤ්ඤං කොළ සිහින්ව ලියා ගනී. අමුමිරිස්, රතු ලූනු සිහින්ව කපා එයට දෙහි, ලුණු, උම්බලකඩ සහ පොල් මිශ්‍ර කර, පසුව එම මිශ්‍රණයට ලියා ගත් කුරිඤ්ඤං කොළ එකතු කර හොඳින් කලවම් කර ගනී.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර

කෙකටිය

හැඳින්වීම

ගලායන දිය පහරවල් හා ඔයවල් ආශ්‍රිතව සුලභව දැකිය හැකි. ශාකය ඇපොනොගෙටනේසියේ (Aponogetonaceae) කුලයට අයත්වේ. කෙකටිය ශාකයේ මල් සහ ගෙඩි ග්‍රාමීය ආහාර වේලෙහි වැදගත් සංඝටකයකි. ඖෂධීය ගුණයන්ගෙන්ද අනූන කෙකටිය ශාකය ආහාරයක් ලෙස ප්‍රචලිත කිරීම කාලීනව වැදගත්ය.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Aponogetonaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Aponogeton crispus*
පර්යාය නාම	-	*Aponogeton undulatum* Roxb.
	-	*Ouvirandra undulatum* Edgew.
	-	*Spathium undulatum* Edgew.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	කෙකටිය
ඉංග්‍රීසි	-	Ruffled-edged sward plant
		Wavy edged sward plant
		Crinkled Aponogeton

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

පිරිසිදු ජලය සහිත ජලජ පරිසරයක වැවෙන ආකන්දයක් සහිත හා අර්ධ ගෝලාකාර ධාවක මූලාකන්ධයක් සහිත නිමග්න ශාකයකි.

පත්‍ර

දිගු පත්‍ර ඇති අතර පත්‍ර වෘන්තය (නටුව) සෙ.මී. 30-90 පමණ දිගුය. පත්‍රය දිගටි චතුරස්‍ර හැඩයක් ගන්නා අතර ඇතැම් විට ලන්සාකාර (හෙල්ලයක් සේ උල් වූ) හැඩයකින් ද යුක්ත විය හැක. පත්‍රයේ දාර රැළි ගැසී ඇත. පත්‍රයේ අග්‍රස්ථය ක්ෂණිකව තියුණුව උල්වී ඇති අතර පාදය කීලාකාරව (කූඤ්ඤයක් සේ) උල්වී ඇත. මුළු ශාකයම ජලයේ නිමග්නය. පත්‍ර ජලය මතුපිට පාවේ. පත්‍ර තුළින් ආලෝකය විනිවිද යන අතර පත්‍රයේ නාරටි 5-9 පමණ ඇත.

පත්‍ර වෘන්තය කෙටිය. පත්‍ර තලයට වඩා කෙටි හෝ දිග් විය හැක.

පුෂ්ප

පෙබරවාරි හා මාර්තු මාස වල මල් හටගනී. මල් ද්වි ලිංගිකය. පුෂ්ප මංජරිය කේවලශූකියකි. පුෂ්ප මංජරි අක්ෂය කෙටි හා මහතය. ඵල හටගන්නා විට දික් වේ.

දළ පත්‍ර (මල් පෙති) හා මණි පත්‍ර එකතු වී පරිපුෂ්පය සෑදී ඇත. එය කොටස් 2කින් යුක්ත වන අතර සෙ.මී. 0.4 දිගුය. සුදු පැහැ වන අතර රේණු 6කින් යුක්ත වෙයි. පරාගධානිය දීර්ඝ චතුරස්‍රාකාරය.

ඵලය

ඵලය සපත්‍ර (පත්‍රාකාර) කෝෂයකි. මි.මී. 6-8 දිගුය. බීජ 1-2 ක් ඇත.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව, ඔස්ට්‍රේලියාව යන රටවල බහුලව ව්‍යාප්ත වී ඇත. ගලායන දිය පහරවල් හා ඔයවල් ආශ්‍රිතව ශ්‍රී ලංකාව තුළදී සුලභව දැකිය හැකිය. කෙකටිය ශාකය ශ්‍රී ලංකාවේ මුහුදු මට්ටමේ සිට අඩි 6500 දක්වා උස් ප්‍රදේශ තෙක් පැතිරී ඇත.

පස හා දේශගුණය

ඛණිජ ලවණ වලින් සරු, මෘදු පසක සරුවට වැවේ. එසේම තරමක් ආම්ලික ජලය අවශ්‍ය වෙයි. දීප්තිමත් හිරු එළියක් ශාකයට ලම්භකව පතනය වන ස්ථානවල ශාකය හොඳින් වැඩේ. කෙකටිය මල් හට ගැනීමට මෙම පාංශු හා දේශගුණික තත්ත්වයන් වැදගත්ය. කෙකටිය ශාකයට 15°c සිට 32°c දක්වා උෂ්ණත්ව පරාසයක් තුළ පිහිටි ප්‍රදේශ වල වර්ධනය විය හැක.

ප්‍රචාරණය

බීජ හා රෛසෝම මගින් ස්වභාවිකව ප්‍රචාරණය වේ. වගාවක් සඳහා ශාකය ප්‍රචාරණය කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා රෛසෝම යොදා ගත හැක.

වානිජ වගාව

කුඹුරු ආශ්‍රිත බිම් කඩක් හෝ කොළඹ, ගම්පහ,කළුතර ආදී දිස්ත්‍රික්ක වල දැනටමත් පළා වගා කරන බිම් කොටස් ආශ්‍රිතව කෙකටිය ශාකය වගා කළ හැක.

වගා කරන ස්ථානය හොඳින් ජලය රැඳී තිබෙන පරිදි සකසා සුදුසු පරිදි ගැළපෙන ලියැදි සකසා හොඳින් මේරූ කෙකටිය පඳුරු වලින් වෙන්කර ගත් අංකුර අල සෙ.මී. 20-30 ක වැනි පරතරයක් සිටින සේ මඩේ සිටුවා ගත යුතුය. එම ලියදි වල ජලය අඩියක් පමණ උසක් දක්වා පවත්වා ගත යුතුය. රෛසෝමය අසල රොන්මඩ රැඳී තිබීම ඉතා වැදගත්ය. කාබනික පොහොර හා ගොම පොහොර යෙදීමෙන් පැළවල වර්ධනය වැඩි කර ගත හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

01. කෙකටිය මල් ව්‍යංජනය

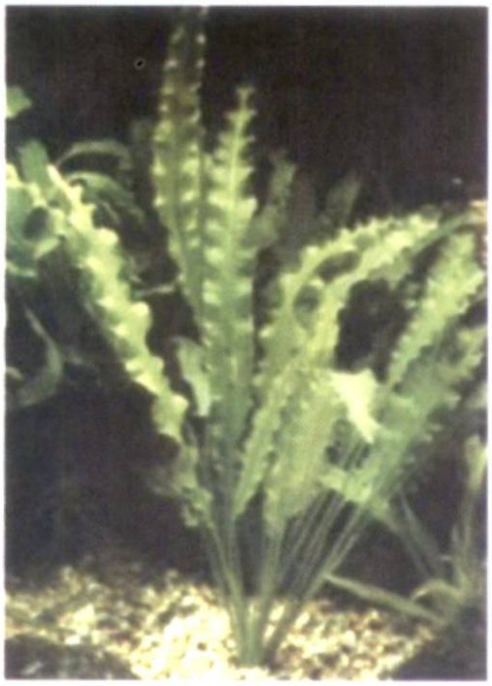
කෙකටිය මල් හොඳින් සෝදා සිහින් කැබලි වලට කපාගෙන එයට මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, කහ කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු, අමු මිරිස් කපා ගත් කැබලි සහ රම්පෙ කරපිංචා එකතු කර පොල් කිරි දමා පිසගත හැක.

02. කෙකටිය අල ව්‍යංජනය

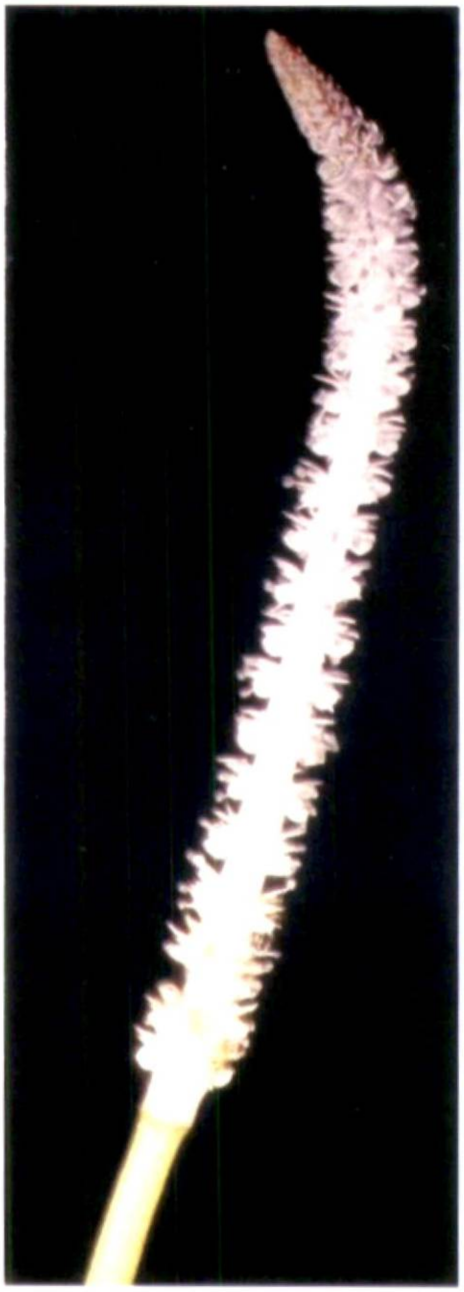
කෙකටිය අල හොඳින් සෝදා කුඩා කැබලි වලට කපා ඉහත දක්වා ඇති ආකාරයටම ද්‍රව්‍ය එකතු කර හොඳින් තැම්බෙන සේ පිස ගන්න.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

1. කෙකටිය මල් කැඳ සෙංගමාල රෝගය සමනයට ප්‍රත්‍යක්ෂ ඔසුවකි.
2. ශාකය සතුව රක්තවාත රෝගයට ප්‍රතිරෝධී ලක්ෂණ ඇති බැවින් කෙකටිය මල් හා අල ආහාරයට ගැනීම තීව්‍ර හා නිධන්ගත රක්තවාතයට ගුණදායකය.
3. මුත්‍ර අඩස්සිය හා ප්‍රමේහ රෝගයට ආහාරයක් වශයෙන් අල හෝ මල් ලබා ගැනීම ගුණදායකය.

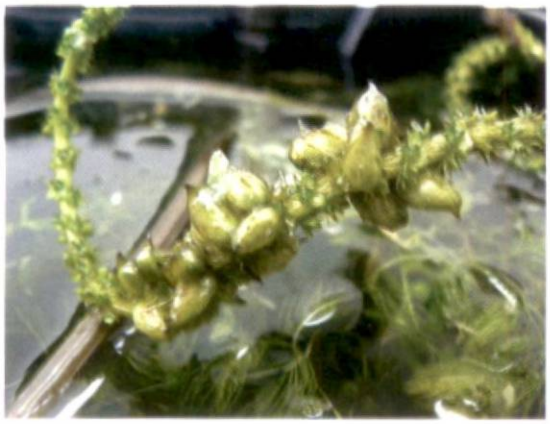


රූපය අ.



රූපය ඉ.

රූපය ආ.



රූපය ඊ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පුෂ්ප
රූපය ඉ.	-	පුෂ්ප මංජරිය
රූපය ඊ.	-	ඵල

කොට්ටම්බා

හැඳින්වීම

කොට්ටම්බා ශාකය ඉන්දු - මලයා කලාපය තුළ බහුලව ව්‍යාප්තව පවතින නිවර්තන ශාක විශේෂයකි. කොට්ටම්බා මදය පලතුරක් ලෙසද ව්‍යංජනයක් ලෙසද ආහාරයට ගැනීම ග්‍රාමීයව ප්‍රචලිතය.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Combretaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Terminalla catappa*
පර්යාය නාම	-	*Catappa domestica* Rumph.
	-	*Terminalia badamia sensu* Tul.
	-	*Terminalia rubrigemnis* Tul.
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	කොට්ටම්බා
ඉංග්‍රීසි	-	Barbados almond, Indian almond, Wild almond

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

කොට්ටම්බා ශාකය සීඝ්‍ර ලෙස වර්ධනය වන මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ පතනශීලී ශාකයකි. මීටර 12 සිට 35 දක්වා උසකට වර්ධනය විය හැක. ශාක කඳ බොහෝ දුරට සෘජු වන අතර කඳේ පාදීය කොටසේදී කඳ තුළට නෙරා ගිය ඇලි දක්නට හැක. ශාක අක්ෂය ඒක පාදීය වන අතර සෑම වර්ධක අවධියක්ම අවසානයේ දී පැන නගින අතු බහු පාදීය වන අතර තිරෝ වර්ණීය වේ. එම අතු පැගෝඩා වැනි මස්තකයක් සාදයි.

ගසේ පොත්ත සිහින්ය. අඳුරුය. අළු දුඹුරු පැහැති වන අතර සිරස් පිදු සහිතය. පොත්ත අභ්‍යන්තරය කහ පැහැතිය. පොත්ත තන්තුමය වේ.

පත්‍ර

සර්පිලාකාර පත්‍ර වින්‍යාසයක් දරයි. පර්ව දිග අඩු වීම අතු වල අග්‍රස්ථ ප්‍රදේශයෙන් කුරු කිනිති ඇතිවීමට හේතු වේ. පත්‍ර, වෘන්ත දරණ අතර සරලය. උප පත්‍ර දැකිය නොහැකි අතර පත්‍ර පෘෂ්ඨ චර්මල වේ. හැඩයෙන් අණ්ඩාකාර හෝ ප්‍රති ලන්සාකාර හැඩැති පත්‍රවල කඩතොළු රහිත සම්පූර්ණ දාර සහිතය. පත්‍රයේ අග කෙළවර අති තීව්‍ර ලෙස උල් වී ඇත. පත්‍ර පාදය සිහින්ය. වර්ෂයකට දෙවරක් පත්‍ර පතනය සිදුවේ. පත්‍ර කහ පැහැයටත් ඉන් පසුව රතු පැහැයටත් හැරීම පත්‍ර වෘද්ධතාවයට පත් වීමේදී සිදුවේ.

පුෂ්ප

නොවැම්බර් සිට මාර්තු දක්වා මල් හට ගනී. කොට්ටම්බා ශාකය පුං ඒගෘහික ශාකයක් වන අතර පුෂ්ප මංජරිය නෙරු ප්‍රරෝහ අක්ෂයෙන් වර්ධනය වේ. පුෂ්ප, පරිපූර්ණ පුෂ්ප හෝ පුං පුෂ්ප වේ. අක්ෂිය ශූකියක පිහිටයි. ශූකියේ දුරින් මල් (පුං පුෂ්ප) පිහිටන අතර පරිපූර්ණ පුෂ්ප (පුමාංගය හා ජායාංගය යන කොටස් දෙකටම දරණ පුෂ්ප) ළඟින් පිහිටයි. තවද පුෂ්ප අපි ජායාංගි වන අතර කෙටි වෘන්ත දරයි. පුෂ්ප මුකුටය පංචාංක වේ; නාලාකාරය; සුදු හෝ කහ පැහැතිය. පුෂ්පයේ, වලයන් දෙකකට පිහිටන රේණු 10 කි.

ඵලය

ඵලය කෙටි වෘන්තයක් දරයි; සෙ.මී 5-7 දිගුය. ඵලයේ බහිරාවරණය දිලිසෙන සුළු වන අතර චර්මල වේ. මධ්‍යාවරණය මාංසලමය හා තන්තුමය වේ. ඵලයේ අභ්‍යන්තර ආවරණය තන්තුමය වේ.

සංයුතිය

පත්‍ර

Kamferol

Queracetin

Tanin – Punicalin

Punicalagin

Tercartin

Saponines

Phytosterols

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

නිවර්තන කලාපීය ශාක විශේෂයක් ලෙස කොට්ටම්බා ශාකය ඉන්දු-මලයාසියානු කලාපයේත් එතැන් සිට පිලිපීනය දක්වා වූ ප්‍රදේශයේත් බහුලව ව්‍යාප්තව පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට, මැද රට හා උඩරට තෙත් කලාපයේ ව්‍යාප්තව පවතී. බොහෝ විට මහා මාර්ග ආශ්‍රිතව හා ගෙවතු ආශ්‍රිතවත් දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

හොඳින් දිය සීරාව පවතින තෙත් පසක ශාකය හොඳින් වර්ධනය වන අතර පූර්ණ වශයෙන් සූර්යාලෝකයට නිරාවරණය වූ ප්‍රදේශ වල වැවේ. ශාකය හොඳින් වර්ධනයට ඉඩකඩ සහිත අඩු ශාක ඝනත්වයක් සහිත ස්ථානයක් අවශ්‍යය.

ප්‍රචාරණය

ප්‍රචාරණය බීජ සහිත ඵල මගිනි.

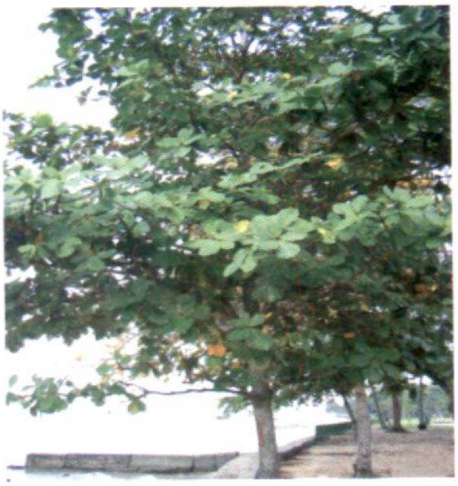
ගෙවතු වගාව

කොට්ටම්බා ඵලය තවානක හෝ වැලි පිරවූ පෙට්ටි තුළ සිටුවා ඒවාට මධ්‍යස්ථ සෙවණ සහිත තත්ත්වයක් හා නියත තෙතමනයක් ලබා දිය යුතුය. බීජ පැළ හටගත් පසු ඒවා ප්ලාස්ටික් බෑග වල සිටුවා කාබනික පොහොර එක් කළ යුතුය. පැළ හටගෙන මාස 08-12 පමණ පසු ගෙවත්තේ සිටුවිය හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1 කොට්ටම්බා මදය ව්‍යංජනයක් ලෙස

කොට්ටම්බා ගෙඩියේ දාරයට පහරදී ගෙඩිය කොටස් 2කට වෙන් කර ගෙන එය හොඳින් සෝදා බඳුනකට දමා මිරිස් කුඩු, කහ, කුළුබඩු, ලුණු කුඩු, ලූණු, අමු මිරිස්, රම්පෙ, කරපිංචා යොදා ව්‍යංජනය සාදා ගත හැක.



රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - පත්‍ර
රූපය ඉ. - පුෂ්ප
රූපය ඊ - ඵලය

කෝවක්කා

හැඳින්වීම

දකුණු ආසියානු රටවල කෝවක්කා ළපටි දළු හා ඵල ආහාරය ජනප්‍රිය අතර මේ නිසාම කෝවක්කා වගාව එම රටවල සිදු කෙරේ. රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම අඩු කිරීම කෝවක්කා ළපටි දළු හා ඵල මඟින් සිදුවන බැවින්, කෝවක්කා එම රටවල ජනප්‍රිය ආහාරයකි. කෙසේ වුවද කෝවක්කා ශාකය සතු ආක්‍රමණශීලී ලෙස ව්‍යාප්ත වීමේ හැකියාව නිසා ඕස්ට්‍රේලියාව, ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය සහ බොහෝ යුරෝපා රටවල ආක්‍රමණශීලී ශාකයක් ලෙස කෝවක්කා ශාකය වර්ගීකරණය කර ඇත.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Cucurbitaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Coccinia grandis* L.
පර්යාය නාම	- *Cocconia cordifolia* L.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	කෝවක්කා
දෙමළ	-	කෝවක්කායි
ඉංග්‍රීසි	-	Ivy gourd, scarlet fruited gourd, Little gourd

නාමකරණය:-

ශාකයේ උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය ව්‍යුත්පන්න වී ඇත්තේ තද රතු පැහැය යන තේරුම දෙන *Coccineus* යන ලතින් වදන ඇසුරිණි. ඵලයේ පැහැය මෙම තද රතු වර්ණයයි. (*wagner et al* - 1999)

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ද්විගෘහීආරෝහක බහු වාර්ෂික ශාකයකි. ආකන්ධීය අලටියක් හෙවත් මූල කඳක් සහිතය. කඳ දෘඩ රෝම සහිතය.

පත්‍ර

පත්‍ර පුළුල් අණ්ඩාකාර වන අතර පාදීයව කුඩා කුහරයක් වැන්නක් දරයි. පත්‍ර කළලය සෙ.මී. 3-10 පමණ දිගුවන අතර සෙ.මී. 4-10 පමණ පළලය. උඩ පෘෂ්ඨය සිනිඳු වන අතර පත්‍රයේ යටි පෘෂ්ඨය දැඩි රෝම දරයි. පත්‍ර වෘන්තය හා පත්‍ර සම්බන්ධ වන ස්ථානයේ ග්‍රන්ථි 3-8 ක් පමණ දරයි. පත්‍ර දාර දන්තිකාධර වන අතර පත්‍ර අග්‍රස්ථය මොට වේ; සූචිකාග්‍රයකි. පත්‍ර වෘන්තය සෙ.මී. 1-3 ක් පමණ දිගු වන අතර වැලේ පහුර නොබෙදී පවතී.

පුෂ්ප

පුමාංගී පුෂ්ප හුදකලාව පිහිටන අතර කලාතුරකින් පුෂ්ප 2-3 කින් යුත් කක්ෂීය පොකුරු ලෙස පිහිටයි. පත්‍ර වෘන්ත මි.මී. 15-20 පමණ දිගය. මුකුටයේ කුටීර ආරාකාරය, ප්‍රතිවර්තිතය. දිගින්

මි.මී. 2-5 පමණ දිගය. මුකුට කුට්ර සුදු පැහැති වන අතර අණ්ඩාකාර වේ. මි.මී. 15-20 පමණ දිගය. ජායාංගී පුෂ්ප හුදකලාව පිහිටන අතර පුෂ්ප වෘන්තය මි.මී. 10-30 පමණ දිගුය.

ඵලය

ඵලය රතු පැහැති වන අතර අණ්ඩාකාර හැඩයේ සිට ඉලිප්සාකාර හැඩය දක්වා ඵලයේ හැඩය වෙනස් විය හැක. දිගින් මි.මී. 25-60 පමණ වන අතර විෂ්කම්භය මි.මී. 15-35 දක්වා වේ. ඵලය මතුපිට සිනිඳු වන අතර මංසලය රතු පැහැ වෙයි. බීජ දුඹුරු පැහැ වෙයි. බීජ දිගින් මි.මී. 6-7 පමණ වන අතර බීජයේ දාර සණ වී ඇත.

සංයුතිය

විටමින් A සහ C වැනි ක්ෂුද්‍ර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ගණනාවක් ලබා දෙන ආහාර ප්‍රභවයකි.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

කෝවක්කා ශාකය අප්‍රිකාව, ආසියාව, ඉන්දියාව හා ඔස්ට්‍රේලියාවට ආවේණිකය. (පියර් 2001, වැන්ගර් 1999) ශාකය ප්‍රථමයෙන්ම වාර්තා වී ඇත්තේ ෆිජි ආශ්‍රිත පැසිෆික් දූපත් වලිනි. (විසිට්ලර් 1994) ශාකය මයික්‍රොනීසියා අයත් සමූහාණ්ඩු රටවල ද (පැසිෆික් දූපත් වේ.)

කෙසේ වුව ද බටහිර ඔස්ට්‍රේලියාව, ඔස්ට්‍රේලියාවේ බ්රෝම්, සවුත් හෙඩ්ලන්ඩ්, අර්න්හෙම් ප්‍රදේශය හා ක්වීන්ස්ලන්තය ආශ්‍රිතව වල් පැළයක් ලෙස ව්‍යාප්ත වී ඇත.

දකුණු ආසියානු රටවල ළපටි දළු හා ඵල ආහාරයට ගැනීම අරමුණු කර ශාකය වගා කරයි. ශ්‍රී ලංකාවේ වියළි කලාප ආශ්‍රිත කුරුණෑගල, පුත්තලම වැනි දිස්ත්‍රික්කවල ස්වභාවිකව දැකිය හැක. පහතරට තෙත් කලාපීය ප්‍රදේශ වල ගෙවතු ආශ්‍රිතව ද වගා කර ඇත.

පස හා දේශගුණය

මෙඩෙයිරෝස් (1993) ඇතුළු පර්යේෂකයන්ට අනුව ශාකය වියළි උණුසුම් දේශගුණික තත්ත්වයන්ට වඩාත් කැමැත්තක් දක්වන අතර ශාකයේ ආක්‍රමණශීලී හැසිරීම පරිසරයේ හොඳින් ස්ථාපිත වීමට හා අනෙකුත් ශාක යටපත් කර ගනිමින් වැඩීමේ හැකියාව ලබා දේ.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින් හා ශාක කඳ කැබලි මගින් සිදුවන අතර ශාකයේ ස්වභාවික ව්‍යාප්තිය ඉතා දිගු දුරක් දක්වා සිදුවිය හැක. වගා කටයුතු වලදී මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් මේ සඳහා බලපායි. කාබනික රොඩු හා සුන්බුන් සමග කෝවක්කා බීජ හෝ ශාකයේ කඳ කොටස් ව්‍යාප්ත වීම හෝ කෘෂිකාර්මික උපකරණ හරහා බීජ හා අතු කැබලි ව්‍යාප්ත විය හැක. තවද ඵලය ආහාරයට ගන්නා පක්ෂීන් හා වෙනත් කුරුල්ලන් ආධාරයෙන් ද ශාකය ව්‍යාප්ත වේ.

ගෙවතු වගාව

ශාකය වියළි හා උණුසුම් පරිසර තත්ත්වයන්ට අනුවර්තිත බැවින් දැඩි හිරු එළිය සහිත අනාවෘත ස්ථානයක වුවද වැවිය හැක. ශාකය පසේ ස්ථාපිත වන තෙක් ජලය යෙදීම යම් තරමකින් හෝ අවශ්‍ය වුවද ශාකය භූමියේ ස්ථාපිත වූ පසු ජලය යෙදීම අනවශ්‍ය වන අතර දැඩි උෂ්ණ වියළි තත්ත්ව යටතේ වුවද පාංශු ජලය ආධාරයෙන් නොනැසී පවතී. ශාකය මැටි හෝ ලෝම හෝ වෙනත් ඕනෑම පසක වැවේ.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1 කෝවක්කා මැල්ලුම

දියවැඩියාවට ඉතා ගුණ ආහාරයකි. කෝවක්කා කොළ සිහින්ව ලියා පොල් හා දෙහි ආදිය මිශ්‍ර කර සාමාන්‍ය පරිදි මැල්ලුමක් ලෙස සාදාගත හැක.

2 කෝවක්කා කැඳ

දියවැඩියාවට ඉතාගුණදායක මෙන්ම රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම ද අඩු කරයි.

3 කෝවක්කා ව්‍යංජනය

කෝවක්කා පත්‍ර හා දළු ව්‍යංජනයක් ලෙස සකසා ගනී.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

1. පත්‍ර හා මුල් වල යුෂය දියවැඩියාවට ඖෂධයක් ලෙස යොදා ගනී.
2. ශාකය විරේඛයක් ලෙස භාවිත කරයි.
3. ශාකයේ ජලීය හා ඒකගෝලීය නිස්සාරණය මන්ද මධුරක්ති (රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම අඩු කිරීම) ගුණ පෙන්වයි.
5. උපදංශ රෝගයට ප්‍රතිකාරයකි.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	ඵලය
රූපය ඊ.	-	පුෂ්ප

ගහල

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාව ඉන්දියාව සහ කැරිබියන් දූපත් දක්වා වූ නිවර්තන කලාපීය රටවල ව්‍යාප්තව පවතින ගහල ශාකය මූලික ආහාර ප්‍රභවයක් ලෙස මෙන්ම ව්‍යංජන ලෙසද භාවිතයට ගැනේ. ඇරේසියේ **(Araceae)** කුලයට අයත් ශාකය ගෙවතු වගාවක් ලෙස මෙන්ම වානිජ මට්ටමින්ද වගා කර හොඳ ආදායමක් ලබා ගත හැක. වගාව සඳහා කාබනික පොහොර පමණක් යෙදීම ප්‍රමාණවත්ය.

වර්ගීකරණය

කුලය - Araceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Colocasia esculenta*

ව්‍යවහාර නාම
සිංහල - ගහල
ඉංග්‍රීසි - Taro, Cocoyam, Dasheen

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

කෝමය

භූගත කඳ කෝමයකි. කෝමය කෙටි වන අතර ඇස් හෙවත් අංකුර ස්වල්ප සංඛ්‍යාවක් කෝමයෙහි දැකිය හැක. භූගත කඳ තඹ පැහැ ධාවක ආධාරයෙන් ව්‍යාප්ත වේ.

පත්‍ර

පත්‍ර අඳුරු කොළ පැහැති වන අතර විශාල වේ. පත්‍ර පාදය ඊතළ හැඩැති වන අතර පත්‍ර අග්‍රස්ථය මොටය. පත්‍ර දාරය තරංගාකාරව රැළි ගැසී ඇති අතර පත්‍ර වෘන්තයේ දිග පත්‍රයේ දිගට සමාන හෝ ඊට වඩා දිගුය.

පුෂ්ප

පුෂ්ප වෘන්ත සෙ. මී. 55 දක්වා දික් වේ. කොලපුව සෙ. මී. 30 පමණ දිගුය. ඡද ශූකිය සෙ. මී. 20 දක්වා දිගුය. එහි පහළ සෙ. මී.. 2.5 - 4 පමණ කොටස පුමාංගී වන අතර ඊට ඉහළින් සෙ. මී. 1 - 1.5 පමණ කොටස වන්ද්‍ය (වඳ බවට පත්ව ඇති අතර) වන අතරම ජායාංගී කොටස සෙ. මී. 3 - 4 පමණ වේ. අනුබන්ධකය **(appendix)** සෙ. මී. 2 - 4 පමණ හෝ ඇතැම් විට ඊට වඩා කෙටි විය හැක. ජායාංගය කොළ පැහැතිය.

සංයුතිය

පිෂ්ඨ කණිකා - ඇමයිලෝප්ලාස්ට්
ද්‍රාවක පිෂ්ඨය - ඇමයිලෝස්
සීනි - 3%

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාව ඉන්දියාව සහ කැරිබියන් දූපත් දක්වා වූ නිවර්තන කලාපීය රටවල ව්‍යාප්තව පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ තෙත් සහ වියළි කලාප වල වැඩේ. නමුත් තෙත් පරිසර වල බහුලව වැඩේ.

පස හා දේශගුණය

තෙත් සහ හොඳින් සාරවත් වූ පසක (හොඳ අභ්‍යන්තර ජලවහනයක් සහිත) හා සෙවණ සහිත පරිසර වල මෙන්ම විවෘත පරිසරයකද වැඩේ. විශේෂයෙන් ලඳු කැලෑ ආශ්‍රිත යටි වියන් ශාකයක් ලෙස ස්වභාවිකව දැකිය හැක. වියළි කලාප වල ජල සම්පාදන ක්‍රම යටතේ හොඳින් වගා කළ හැක.

ප්‍රචාරණය

ගහල කෝමයෙන් බිහිවන අංකුරය මගින් ස්වභාවිකව ප්‍රචාරණය වේ. ගෙවතු වගාවන් සඳහා සිටුවීමට අංකුර සහිත ගහල කෝම කැබලි යොදා ගත යුතුය.

ගෙවතු වගාව

සිටුවන ස්ථානයේ පස බුරුල් කර අංකුර සහිත ගහල කෝමයේ කැබලි සිටුවිය යුතුය. ආකන්ද කැබලි, පරතරය අඩි 3 × 3 හෝ 2 × 2 වන පරිදි පේළි වල සිටුවා ගත යුතුය. සිටුවීමෙන් පසු හොඳින් ජලය යෙදිය යුතු අතර පසෙහි තෙතමනය පැවතිය යුතුය. පැළ සිටුවීමට ප්‍රථම කොම්පෝස්ට් වලෙහි ගැඹුරින් ¾ පමණ දක්වා යොදා ඉන්පසුව පැළ සිටුවා ගත යුතුය. වී වගාව සඳහා යොදනු ලබන නයිට්‍රජන්, පොස්ෆරස් සහ පොටෑසියම් මිශ්‍රණය මූලික පොහොර යෙදුම ලෙස යෙදිය හැක. කෙසේ වුවද සමබර පොහොර මිශ්‍රණයක් යෙදීම වඩාත් යෝග්‍යය.

ගහල පඳුරෙහි පහළින් පිහිටන, හිරු එළිය නොවැටෙන පත්‍ර එහි නාරටි එල්ලා වැටෙන පරිදි පඳුර හා සම්බන්ධය සිඳ, එම පත්‍ර වල අඩංගු සියළුම පෝෂක නැවත ශාකයට අවශෝෂණය වී පත්‍රය කහ පැහැ වන තුරු එලෙස එල්ලා වැටෙන පරිදි තබයි.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1 ගහල අලය මූලික ආහාරයක් ලෙස

ගහල අල තම්බා පොල් සමග ආහාරයට ගනී. මෙය බත් සඳහා ආදේශක මූලික ආහාර ප්‍රභවයක් ලෙස ගම්බද ප්‍රදේශ වල ජනයා ආහාරයට ගනී.

2 ගහල අල ව්‍යංජනය

ගහල අල කැබලි වලට කපා පොතු ඉවත් කර අර්තාපල් ව්‍යංජනය පිළියෙළ කර ගන්නා පරිදි ව්‍යංජනයක් ලෙස පිළියෙළ කර ගත හැක.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	අල

ගස් නිවිති

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාවේ සියළු කෘෂි පාරිසරික කලාපයන් තුළ ව්‍යාප්තව පවතින ශාකය ආහාර බෝගයක් ලෙස පහසුවෙන් වගා කර ගත හැක. සාරවත් බවින් අඩු පසෙහි වුව ද වැඩීමේ හැකියාවක් ඇති අතර පහසුවෙන් ප්‍රචාණය වේ. **Porpulacaceae** කුලයට අයත් ශාකය බොහෝ යුරෝපීය රටවල සහ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ගෙවතු අලංකරණය සඳහාද යොදා ගනී.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Porpulacaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Talinum panikulatum* (Jacq) Gaertn
පර්යාය නාම	-	*Potulaca paniculata* Jasq.
	-	*Talinum chrysanthum* Rose & Standle
	-	*Talinum paniculatu* (Jasq) Gaertn. var. *paniculatum*
	-	*Talinum reflexum* Cav
	-	*Talinum spathulatum* Engelm
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	ගස් නිවිති
ඉංග්‍රීසි	-	Fame Flower

උද්භිද විද්‍යාත්මකත විස්තරය

නාලාකාර මුල් වලින් යුත් ඍජු කඳන් ඇති වාර්ෂික ශාකයකි. පඳුරු ලෙසින් වැවේ.

පත්‍ර

පත්‍ර ලන්සාකාර, ප්‍රත්‍යන්ඩාකාර හෝ ඉලිප්සාකාර වේ. මධ්‍ය කොළ පැහැයෙන් යුක්තය. දිග සෙ.මී. 8-10 වේ. පත්‍ර සම්පූර්ණ වන අතර ඒවායේ කෙළවර මොට ස්වභාවයේ සිට උල් වූ ස්වභාවය දක්වා ස්වරූප ගනී. බොහෝවිට පත්‍ර මාංසලමය වන අතර පතනශීලිය.

පුෂ්ප

පුෂ්ප අලංකාරවත් වන අතර පීරිසි හැඩය ගනී. කුඩාය. පුෂ්ප මංජරියක් ලෙස ලිහිල්ව බැඳී ඇත.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශාකය ශ්‍රී ලංකාවේ සියළු කෘෂි පාරිසරික කලාපයන් තුළ ව්‍යාප්තව පවතී. තෙත් වියළි හෝ අර්ධ වියළි පරිසරයන්ට හොඳින් අනුවර්තනය වී ඇත.

පස හා දේශගුණය

සාපේක්ෂ ලෙස කෙටි ජීව කාලයක් ඇති මෙම ශාකය මනා ජල පරිවහනයක් ඇති බුරුල් වැලි මිශ්‍ර ලෝම පසෙහි හොඳින් වැඩෙයි. සාරවත් බවින් අඩු පසෙහි වුව ද වැඩීමේ හැකියාව ඇත.

ප්‍රචාරණය

මුල් වලින් හා ධාවක මගින් සිදුවේ.

ගෙවතු වගාව

වගාව සඳහා බීජ හෝ බීජ පැළ යොදා ගනී. බීජ, හියුමස් සහිත පසෙහි පේළි ආකාරයට සිටුවා ගනී. පැළ හටගන්නා තෙක් හොඳින් ජලය යෙදිය යුතු අතර පැළ හටගෙන සතියක් පමණ යන තුරු පැළ වලට සෙවන සැලසිය යුතුය. සති 6 කින් අස්වැන්න ලබා ගත හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1 ගස් නිවිති ව්‍යංජනය

පරිප්පු ස්වල්පයක් සෝදා, සෝදා ගත් ගස් නිවිති කොළ එක්කර එයට ලියා ගත් රතු ළූනු අමුමිරිස් රම්පෙ කරපිංචා ද දමන්න. මිශ්‍රණයට දියකිරි එකතු කර කුරුඳු කැබැල්ලක් ද දමා තැම්බෙන තෙක් ලිප තබන්න. අවශ්‍ය පමණ ලුණු එක්කර මිටි කිරි දමා ව්‍යංජනය උතුරන විට බාගන්න.

2 ගස් නිවිති තෙම්පරාදුව

ගස් නිවිති කොළ හොඳින් සෝදා කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. පොල් තෙල් ස්වල්පයක් ලිප තබා එයට ලියා ගත් රතු ළූනු, ලුණු, රම්පෙ, කරපිංචා කැබලි එකතු කරන්න. ඒවා බැදෙන විට කපා ගත් ගස් නිවිති කොළ දමා මඳ වේලාවක් හොඳින් කලවම් කර තරමක් මැලවෙන තෙක් පිස ගන්න.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - කඳ
රූපය ඉ. - පත්‍රය
රූපය ඊ. - පුෂ්පය

ගිරා පළා

හැඳින්වීම

අනෙකුත් තෘණ කුලයේ ශාක සමග වැවෙන සුලභව දැකිය හැකි ශාකය බොහෝ විට කුඹුරු ආශ්‍රිතව දැකිය හැකිය. ශ්‍රී ලංකාව පුරා හමුවන ගිරා පළා ශාකය කුඹුරු ආශ්‍රිත වල් පැළෑටියකි.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Commelinaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Commelina diffusa* Burn.
පර්යාය නාම	-	*Commelina nuaiflora* Linn.
	-	*Commelina communis* Walt.
	-	*Commelina caespitosa* Roxb.
	-	*Commelina agrarea*
	-	*Commelina longicaulis* Jasq.
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	ගිරා පළා

උද්භිත විද්‍යාත්මක විස්තරය

ශාකය ඒකවාර්ෂික ශාකයක් වන අතර ශාකයේ කඳ යන්තමින් සිනිඳුය. වැතිරී වැඩෙන හෝ උස අභිරෝහක ලෙස වැඩේ. අතු බෙදී ඇත. දුරින් පිහිටි කඳේ ගැටිති වලින් මුල් හටගනී. ශාකයේ අතු වල කෙළවර ඉහළට එසවී ඇත.

පත්‍ර

සරල පත්‍ර ඇත. සෙ. මී 3.7-7.5 පමණ දික් වන අතර සෙ. මී 1.2-1.6 පමණ පළලය.වෘන්ත රහිත පත්‍ර වේ. ලන්සාකාර හෝ අණ්ඩාකාර හැඩයකට හුරු වේ. පත්‍ර අග්‍රය තීව්‍ර හෝ අති තීව්‍ර ලෙස උල්වී ඇත. පත්‍රය සිනිඳු හෝ මද වශයෙන් බූව සහිත ය. පත්‍ර කොපුව සෙ.මී. 1.2-5.5 පමණ දිගුය. ලිහිල් හා සිනිඳු ය.

පුෂ්ප

මල් හට ගැනීම ජනවාරි මාසයේදී සිදුවේ. මල් අසමාකාර හා ද්වි ලිංගික වේ. සෙ.මී. 1.2-1.6 පමණ පළල්ය. කෙටි පුෂ්ප වෘන්ත දක්නට ඇත. පුෂ්ප මංජරිය සරල හෝ ද්විභින්න වෘශ්චිකාභ හැඩැති (ගෝනුසු හැඩැති) බහු අක්ෂයකි. පුෂ්ප මංජරියේ පුෂ්ප කිහිපයක් පමණක් ඇත. පුෂ්ප මංජරිය කොලපුවකින් ආවරණය වේ. ඉන් එක් මල බැහින් පිටතට මතු වේ. කොලපුව සෙ.මී. 1.6-2.5 පමණ දිගුය. එය අණ්ඩාකාර හෝ අණ්ඩාකාර හැඩයකට හුරු ලන්සාකාර හැඩයක් ගනී. කොලපුවේ අග්‍රස්ථය තියුණුව උල් වී ඇත. මතුපිට සිනිඳු හෝ බූව සහිතය. පාදීය කොටස හෘදාකාර හෝ රවුම්ය.

මලෙහි මණි පත්‍ර 3කි. දළ පත්‍ර ද 3කි. දෙවන දළ පත්‍රය මදක් අභ්‍යන්තරව ඇත. වක්‍රාකාර හෝ හෘදාකාර හැඩැතිය. අඳුරු නිල් පැහැතිය. තුන්වන දළ පත්‍රය කුඩාය. ලඝු වෘන්තයක් සහිතය. ලා දුඹුරු පැහැති වන අතර මලෙහි රේණු 3කි.

ඵලය

ඵලය කරලකි. පළල් දිගටි චතුරස්‍ර හැඩයක් ගනී. බීජ 5ක් ඇත. කරල කොපුවකින් ආවරණය වී ඇත. බීජ දිගටි චතුරස්‍රාකාරය.ගැටිති සහිතය. දුඹුරු පැහැතිය.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ගිරා පළා ශාකය ශ්‍රී ලංකාව පුරාමත් ඉන්දියාවේ නිවර්තන හා උප නිවර්තන කලාප වලත් මලයා අර්ධද්වීපය චීනය හා පිලිපීන දූපත් වලත් ස්වභාවිකව වැඩේ. ශ්‍රී ලංකාවේ තෙත් කලාපය ආශ්‍රිතව අනෙකුත් තෘණ කුලයේ ශාක සමග වැවෙන සුලභව දැකිය හැකි ශාකයකි.

පස හා දේශගුණය

තෙත් පසක හා ජලය රැඳන දියළු පසක පැළෑටිය හොඳින් වර්ධනය වේ. බොහෝ විට කුඹුරු ආශ්‍රිත පසෙහි සිසු ලෙස වැඩේ. කුඹුරු ආශ්‍රිත වල් පැළෑටියක් ලෙස සාමාන්‍යයෙන් සලකනු ලබයි.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින් හා කඳේ ගැටිති මගින් පැන නගින මුල් මගින් ප්‍රචාරණය වේ.

ගෙවතු වගාව

ගෙවත්තේ තෙත් සහිත පසක් ඇති ස්ථානයක විශේෂයෙන් ළිං ජලය බැස යන ස්ථානයක් හෝ වැසි ජලය බැස යන ස්ථානයක් ආශ්‍රිතව සෙවණ සහිත පරිසරයක පාත්තියක් සාදා එහි මුල් සහිත ගැටිති සමග කඳ කැබලති සිටුවිය හැක. ඒ මගින් වගාවක් ලෙස සාදා ගත හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1 ගිරා පළා මැල්ලුම

ගිරා පළා ළපටි කොළ සෝදා වතුර බේරා හැර සිහින්ව ලියා ගන්න. ගාගත් පොල් වලට රතු ලූනු, අමුමිරිස් සිහින්ව ලියා එකතු කරන්න. එයටම කහ සහ ලුණු ද අවශ්‍ය පමණ මිශ්‍ර කර හොඳින් කලවම් කර ලිප තබා මඳ වේලාවක් පිස ගන්න.

2 ගිරා පළා ව්‍යංජනය

ගිරා පළා දළු සිහින්ව කපා ගෙන එයට ලියා ගත් රතු ලූනු, අමුමිරිස්, තුනපහ කුඩු හා රම්පෙ කරපිංචා එකතු කර අවශ්‍ය පමණ ලුණු ද දමා පොල්කිරි එක් කර ලිප තබා පිස ගන්න.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	කඳ
රූපය ඉ.	-	පත්‍රය

ගැට තුඹ

හැඳින්වීම

ආහාර මාර්ගය ආශ්‍රිතව ඇතිවන අපහසුතා සමනයට තුඹ ශාකය යොදා ගැනේ. ඒක වාර්ෂික ශාකයක් වන තුඹ ශකයෙහි සගන්ධ තෙල් සහ වාෂ්පශීලි ඇල්කලොයිඩ් සංයෝග සුලභය. ශ්‍රී ලංකාවේ කුඹුරු ආශ්‍රිත ගොඩ ඉඩම් වලත් මුඩු බිම් වලත් බහුලව දැකිය හැක.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Labiatae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාම	-	*Leucas zeylanika* Linn.
පර්යාය නාම	-	*Leucas involucrate* Benth. *Pholomis zeilanika* Linn. *Leonurñ marrubiastrum* Burm. *Leucas bancana* Miq. *Spermacoce denticulate* Walp.
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	තුඹ, ගැටතුඹ
දෙමළ	-	මුදිතුම්පායි

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ඒක වාර්ෂික ශාකයක් වන තුඹ සෙ.මී 30-60 ක් පමණ උසට වැඩෙන අතර බොහෝ ශාඛා විහිදුවයි. නව ශාඛා හටගන්නේ කඳ කෙළවරිනි. එමනිසා ප්‍රධාන කඳට ඉහළින් බොහෝ ශාඛා විහිද යයි.

පත්‍ර

පත්‍ර සරලය. නිර්වෘන්තිය. එකිනෙකට සම්මුඛය. විවිධ ප්‍රමාණ වලින් යුක්තය. එනිසා සෙමී 2.5-8.7 දිග ප්‍රමාණ වලින් පැවතිය හැක. පළල සෙමී 0.8-1.3 පමණ වේ. පත්‍රය යටි පැත්තෙන් නාරටි ප්‍රමුඛව පෙනේ. පත්‍ර පෘෂ්ඨය උඩට නෙරා ඇත.

පුෂ්ප

පුෂ්ප ද්විලිංගිකය. ආසන්න ලෙස නිර්වෘන්තිය වේ. පිරිසිදු සුදු පැහැයෙන් යුක්තය. ඉතා කුඩාය. පුෂ්ප, මණ්ඩලාකාරව සැකසුනු පොකුරු සේ පිහිටයි. කුඩා මණිපත්‍ර 8 න් සැදුම් ලත් මණිය නාලාකාරය. පුෂ්පය පත්‍ර 8 න් යුක්තය.

සැප්තැම්බර් මස සිට පෙබරවාරි මස දක්වා පුෂ්ප හට ගනී.

ඵල

ඵල ඉතා කුඩාය. කෝෂ්ඨ 4 න් යුක්තය. එක් කෝෂ්ඨයක එක් බීජය බැගින් ඇත.

සංයුතිය

මුළු ශාකයේම - සගන්ධ තෙල් (Essential oil)
වාෂ්පශීලි ඇල්කලොයිඩ් (volatile alkaloid)

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ඉන්දියාවේ ඇසෑම් ප්‍රාන්තයේත් ශ්‍රී ලංකාව, බුරුමය, චීනය, සහ පිලිපීන දූපත් වලත් දක්නට ලැබේ. ශ්‍රී ලංකාවේ කුඹුරු ආශ්‍රිත ගොඩ ඉඩම් වලත් මුඩු බිම් වලත් බහුලව දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

තෙත් පරිසරයේ ශාකය හොඳින් වැඩේ.

ප්‍රචාරණය

ස්වභාවිකව බීජ මගින් සිදුවේ.

ගෙවතු වගාව

බීජ මගින් ලබා ගන්නා පැළ සුදුසු තෙත් පරිසරයක රෝපණය කළ හැක. මැටි සහ ලෝම පසෙහි පහසුවෙන් වැඩේ.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

01. තුඹ කොළ මැල්ලුම

තුඹ කොළ අතින් කඩා කැබලි කර ලියා ගත් රතු ලූනු හා අමුමිරිස් ද එයට මිශ්‍ර කර කහ ලුනු සහ ගාගත් පොල් ද එකතු කර හොඳින් කලවම් කර ලිප තබා මලවා ගන්න.

02. තුඹ දළු ව්‍යංජනය

සෝදා ගත් තුඹ දළු කුඩා කොටස් වලට කඩා ගන්න. ඉන් පසුව තුනපහ කුඩු, මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, රතු ලූනු, උම්බලකඩ, අමු මිරිස්, ගොරකා, ලුනු,රම්පෙ හා කරපිංචා අවශ්‍ය පමණ එකතු කරන්න. පසුව එයට දියකිරි හා මිටිකිරි එකට යොදා ලිප තබා ඉදෙන්නට හැර උළු හාල් ස්වල්පයක් ද එකතු කර ගන්න.

* ශාක සාරය කෘමිනාශකයක් ලෙස උපයෝගී කර ගැනේ.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

එළවළුවක් වශයෙන් උපයෝගී කර ගැනීමේදී ලැබෙන පෝෂණ ගුණ වලට අමතරව විශේෂ ඖෂධීය ගුණ ද ශරීරයට ලැබේ. ආහාර අරුචිය නැති කිරීමේත් ආහාර මාර්ගයේ වාතාපහරණ කිරීමේත් අජීරණය නිසා ඇතිවන උණ තත්ත්වයන් පාලනය කිරීමේත් ගුණ මෙයින් ප්‍රධාන වේ.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - මුල්
රූපය ඉ. - පුෂ්ප මංජරිය
රූපය ඊ. - පුෂ්ප

ගෙඳ

හැඳින්වීම

ලොව පුරා උෂ්ණ දේශගුණයක් සහිත ප්‍රදේශ වල ව්‍යාප්තව පවතින ගෙඳ ශාකය ඖෂධීය ගුණයෙන් අනූන ශාකයකි. ශාකය බොහෝ විට වගා බිම් ආශ්‍රිතව වැවෙන වල් පැළෑටියක් ලෙස එය සැලකේ.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Portulacaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	- *Portulaca olevacea* Linn.
පර්යාය නාම	- *Portulaca laevis* Ham.
	- *Portulaca suffruticosa* Thw.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	ගෙඳ, ගෙඳ කොල
දෙමළ	-	කරික්කිරයි, පරුපුක්කිරයි, පස්සලක්කිරයි
ඉංග්‍රීසි	-	Garden purslane

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ඝන, සිනිඳු කඳක් සහ වැතිරි හෝ ඉහළට වර්ධනය වන, අතු බහුලව ඇති ඒක වාර්ෂිය පැලයකි.

පත්‍ර

පත්‍ර සරල හා ඒකාන්තර වේ. දිගටි චතුරස්‍රාකාර හැඩයකට හුරු ශුවාකාර (පත්තක හැඩය ඇති) හැඩයක් ඇත. සෙ.මී. 1 - 2 පමණ දිගය. අග්‍රස්ථය මොට වන අතර පත්‍රය සිනිඳු වේ. දිලිසෙන සුළු මතුපිටක් ඇත. පත්‍ර වෘන්ත ඉතාමත් කුඩාය. උපපත්‍රාකාර තෙරීම් දක්නට නැත.

පුෂ්ප

මල් හට ගැනීම වර්ෂය පුරා සිදුවේ. මල් සමාකාර හා ද්වි ලිංගිකය. කහ පැහැතිය. වෘන්ත රහිත වන අතර ශාකයේ අභ්‍යන්තරව සෑදෙන අග්‍රකට පොකුරු ලෙස මල් දක්නට හැක. මලේ මල් පෙති 4ක් හෝ 5ක් හෝ ඇතැම්විට කිසිවක් නැත. ප්‍රමාණයෙන් මණිපත්‍ර හා සමානය. සිනිඳුය. පහසුවෙන් ගැලවේ. මණි පත්‍ර 2කි. පැහැදිලි ව පෙනෙන රේණු 8-12 ඇත.

ඵලය

ඵලය ස්ථෝටිකාවකි. ඵලය හරස් අතට පැලී යයි. බීජ බහුලව ඇති අතර ඒවා අඳුරු දුඹුරු පැහැයක් ගන්නා අතරම කටු සහිත වේ.

සංයුතිය

විටමින් c
මේදය
පොටෑසියම් ලවණ
ඇල්කලොයිඩ
යූරියා

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ලොව පුරා පිහිටි උෂ්ණ දේශගුණයක් සහිත ප්‍රදේශ වල ව්‍යාප්තව පවතී. ශ්‍රී ලංකාව තුළ වගා බිම් ආශ්‍රිතව වැවෙන වල් පැළෑටියක් ලෙස එය සැලකේ.

පස හා දේශගුණය

ශාකය ජලජ මෙන්ම භෞමික පරිසර ප්‍රදේශ වලද හොඳින් වැවේ.

ප්‍රචාරණය

බීජ හා මුල් මගින් ප්‍රචාරණය සිදුවේ.

ගෙවතු වගාව

ලිං ජලය බැස යන ස්ථානවල මුල් සිටුවීමෙන් ශාකය ගෙවතු වගාව සඳහා ප්‍රචාරණය කර ගත හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

ගෙඳ ව්‍යංජනය

ගෙඳ කරටි හා පත්‍ර හොඳින් සෝදා වතුර බේරා හැර කපා ගනී. කපා ගත් ගෙඳ කැබලි භාජනයකට දමා පරිප්පු, ලියා ගත් රතු ලූනු, අමුමිරිස්, තුනපහ කුඩු, සුදු ලූනු සහ ලුණු ද රම්පෙ, කරපිංචා, මිරිස් කුඩු හා උම්බලකඩ ද එයට එකතු කරගනී. දැන් පොල් කිරි එකතු කර ලිප තබා නටවා සිඳුණ පසු ලිපෙන් බාගන්න.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

01. සමේ රෝග වළක්වා ගැනීමට මෘදු මුත්‍ර වර්ධකයක් ලෙස හා ශරීරය සිසිල් කරන ඖෂධයක් ලෙසට බොහෝ රටවල භාවිතා කරයි.
02. ගෙඳ ව්‍යංජනය පීනස රෝගයට හා මෛත්‍ර-ලිංගික ආබාධ සඳහා ගුණදායකය.
03. ශීතාද රෝගය හා අක්මා රෝග වලින් පෙළෙන්නන් ගෙඳ සිය ආහාර වේලට එක්කර ගැනීමෙන් එම රෝග සමනය කර ගත හැක.
04. ගෙඳ පැළෑටිය තැම්බුම් සාරයක් ලෙස හෝ කෂායක් ලෙසත් ආමාශයික වේදනානාශකයක් ලෙසත් රක්තාතීසාරයට ඖෂධයක් ලෙසත් භාවිතා කරයි.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ. - පත්‍ර
රූපය ආ. - ශාකය
රූපය ඉ. - පුෂ්පය

ගොඩපර

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික ශාකයක් වන ගොඩපර ශාකය තෙත් කලාපීය ලඳු කැලෑ ආශ්‍රිතව හමුවේ. විසන්ධි වූ සන්ධි මොළොක් කිරීමේ හැකියාවක් ගොඩපර ගෙඩිය සතුව පැවතීම විශේෂත්වයකි.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Dilleniaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Dillenia rotusa* Thumb
පර්යාය නාම	- *Dillenia integra* Thumb
	- *Wormia integra* Hook. f.
ව්‍යවහාර නාම	
සිංහල - ගොඩපර	

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ගොඩපර ශාකය දුඹුරු පැහැයට හුරු අළු පැහැ පොත්තක් දරණ සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ ශාකයකි.

පත්‍ර

විශාලය, සරලය, ඒකාන්තරය. සෙ.මී. 15-24 පමණ දිගු වන අතර සෙ.මී. 6.5-10 පමණ පළල්ය. අණ්ඩාකාර හුරු දීර්ඝ චතුරස්‍රාකාර හැඩයක් ගනී. පත්‍ර අගය බොහෝ සෙයින් මොටය. පත්‍ර පාදය දෙසට කෙමෙන් සිහින් වේ. නොගැඹුරු දන්තාකාර දැති සහිත දාරයකි. පත්‍ර නොනැමෙන සුළුය. චර්මල වන අතර පත්‍රයේ මුහුණත් දෙකම සිනිඳු දිලිසෙන සුළු ස්වභාවයක් ගනී. පත්‍ර නාරටි ශක්තිමත්ය. සමාන්තරය. පත්‍රයේ යට යන්තමින් ලූව සහිතය. පත්‍ර නාරටි සෙ.මී. 2.5-3.5 ක් පමණ දිගුය; ලූව සහිතය; ආලග්න උපපත්‍ර සමග උපධානය වී ඇත.

පුෂ්ප

පුෂ්ප විශාල වන අතර ක්‍රමවත් වේ. ද්වි ලිංගික වේ. සෙ.මී. 7.5 - 9 පමණ විෂ්කම්භය සහිතය. සුදු හා රෝස හෝ දම් පැහැති රේණු දිගුය. ලූව සහිත වන අතර උප අග්‍රස්ථය මල් දෙකකින් යුත් පොකුරු වශයෙන් පවතී. මණි පත්‍ර 5ක් පුෂ්පයක දැකිය හැක. ඒවා මාංසලමය. හැඩයෙන් කක්ෂීය හෝ අණ්ඩාකාර හැඩැතිය. සෙ.මී. 1.8 - 2.3ක් පමණ දිගු වන අතර සෙ.මී. 1.5-2 පමණ පළලය. ගොටු හැඩැති වන අතර මණි පත්‍ර එකිනෙකින් නිදහස්ය. පිටත පෘෂ්ඨය කේශර සහිතය.

පුෂ්පයේ දළ පත්‍ර 5කි. ඒවා නිදහස්ය. දිගින් සෙ.මී. 4 - 4.5 පමණ වන අතර පුෂ්ප රේණු ගණනාවකින් සමන්විතය. රේණු ඍජුය. මැයි ජුනි හා අගෝස්තු මාස වල පුෂ්ප හට ගනී.

ඵල

ඉදුණු ඵලය විශාල මණිපත්‍ර මගින් ආවරණය වන අතර එමගින් අව්‍යාහිත ගෝලයක් ලෙස ඵලය දිස්වේ. තැඹිලි පැහැති ඵලයේ විෂ්කම්භය සෙ.මී. 1 - 2 වන අතර සිහින් මාංසලමය ඵලාවරණයක් දරයි. ඵලය සිනිඳු බීජ විශාල සංඛ්‍යාවක් දරයි.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික ශාකයකි. පහතරට තෙත් කලාපය තුළ බොහෝ දුරට සුලභව දැකිය හැකි ශාකයකි.

ප්‍රචාරණය

ඵල හා බීජ මගින් ව්‍යාප්ත වේ.

පස හා දේශගුණය

තෙත් පසක හොඳින් වැඩේ. පහතරට තෙත් කලාපීය පොඩ්සොලික පසෙහි බහුලව ව්‍යාප්ත වී පවතී.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

ගොඩපර බැදුම

ගොඩපර ගෙඩිවල පිට පොතු ගලවා සුදු පැහැ මදය උණු දියේ ගිල්වා මද වේලාවකින් වතුර පෙරා ගොඩපර ගෙඩි මද සිහින්ව ලියා ගනී. තුනපහ, කහ, මිරිස් සහ ලුණු අවශ්‍ය පමණ එයට එකතු කර ලියාගත් රතු ලූනු, අමු මිරිස්, රම්පෙ, කරපිංචා එකතු කර තෙම්පරාදු කර ගනී. ලිපෙන් බාගත් පසු සීනි තේ හැඳි 2 ක් එකතු කර ගනී.

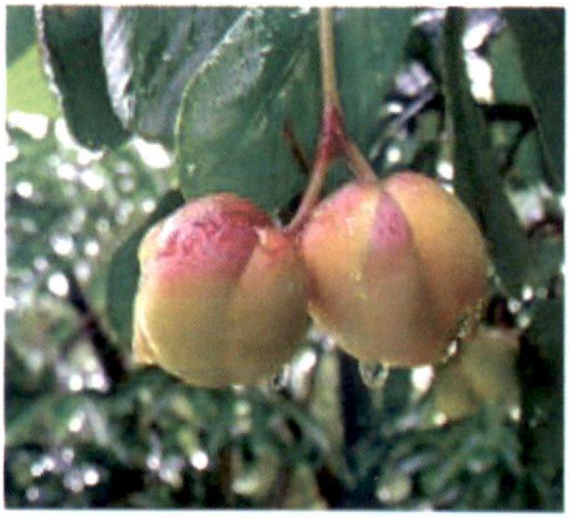
පෝෂණය හා ඖෂධීය ගුණ

ශරීරය මොළොක් කරයි. එනම් විසන්ධි වු සන්ධි මොළොක් කිරීමට හැකි වේ.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.



රූපය ඊ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	පුෂ්පය
රූපය ඊ.	-	ඵල

සිංගප්පූරු ශාකය

හැඳින්වීම

අග්නිදිග ආසියානු රටවල වාණිජව වගා කෙරෙන සිංගප්පූරු ශාකය එම රටවල ස්වාභාවිකවද බොහෝ සේ දැකිය. යටි වියන් ශාකයක් ලෙස වනාන්තර ආශ්‍රිතව හමුවේ. ශාකයේ දළු හා පත්‍ර මගින් අධික ආහාර රුචිය අඩු කරවන බැවින් අග්නිදිග ආසියානු රටවල ජනයා තරබාරු කම මග හරවා ගැනීම සඳහා ආහාර ලෙස පරිභෝජනය කරයි.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Euphobiaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Sauropus androgynus* L. Merr.
පර්යාය නාම	-	*Sauropus albicans* Blume.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	සිංගප්පූරු ශාකය, ජපන් බටු, මෙල්ල දුම් කොළ
ඉංග්‍රීසි	-	Multivitamin Plant

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ශාකය පඳුරකි. මීටර් 2 - 3.5 පමණ උසය. කඳ සිලින්ඩරාකාරය. සම්පූර්ණයෙන්ම සිනිඳුය. ශාකය බොහෝ සෙයින් අතු බෙදී ඇත.

පත්‍ර

ශාකයේ අතු දෙපස එකම ස්ථානයෙන් දෙපසට විහිදෙන පත්‍ර නොමැති අතර පත්‍ර පිහිටනුයේ අත්ත දෙපස එකක් හැර එකක් පිහිටන ලෙසින්ය. පත්‍ර අණ්ඩාකාර හැඩයක් ගනී. පත්‍ර පාදය වටකුරුය. පත්‍ර අග්‍රය උල් වී ඇත. පත්‍ර වෘන්තය ඉතා කෙටිය. උප පත්‍ර කෙටිය.

පුෂ්ප

පුෂ්ප කොළ පැහැයට හුරු කහ පැහැතිය. පුමාංගී (පුරුෂ) පුෂ්ප සහ ජායාංගී (ස්ත්‍රී) පුෂ්ප එකම ශාකයේ පිහිටයි.

ඵලය

ඵලය ස්ඵෝටිකාවකි. (කොපුවක් වැනි ඵලයකි). එය ගෝලාකාරය. සුදු පැහැතිය. මේරූ විට පියළි 3 කට පැලී යයි.

සංයුතිය

ලිග්නන් ඩයිග්ලයිකොසයිඩ් (Lignan Diglycoside)
මෙගාස්ටිග්මේන් ග්ලූකොසයිඩ් (Megastigmane Glucoside)
සව්රොපෝසයිඩ් (Sauroposide)
ප්‍රෝ විටමින් *A* (Provitamin A)
කැරොටිනොයිඩ (Carotinoids)
විටමින් *B* සහ *C* (Vitamin B & C)
ප්‍රෝටීන් (Protein)
ඛනිජ (Minerals)

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශාකය උණුසුම් සහ ආර්ද්‍රතාවය අධික තත්වයන් යටතේ හොඳින් වර්ධනය වේ. නමුත් ශීතල පරිසර තත්වයන් යටතේ ශාකයේ වර්ධනය ඇරඹීමට තරමක කාලයක් ගතවේ. සිංගප්පූරු ශාකය අග්නිදිග ආසියානු රටවල වාණිජව වගා කරන අතරම ස්වාභාවිකවද බොහෝ සේ දැකිය. තවද සිංගප්පූරු ශාකය යටි වියන් ශාකයක් ලෙස වැසි වනාන්තර වල වැවේ.

පස හා දේශගුණය

ශාකය අධික ලෙස දිලීරක මුල් මත යැපේ. මෙම ශාකය ආම්ලික පසට හොඳින් අනුවර්තනය වී ඇති අතර එය අධික ලෙස මැටි සහිත පසකද හොඳින් වැවේ.

ප්‍රචාරණය

ශාකය ස්වාභාවිකව බීජ මඟින් ප්‍රචාරණය වේ. එහෙත් ගෙවතු වගාව සඳහා යොදා ගැනීමේ දී ප්‍රචාරණය කරගත යුත්තේ අතු කැබලි මඟිනි. බීජ කල්තබා ගත නොහැකි බැවින් ඉක්මනින් පාත්තියක පැලකර ගත යුතුය.

ගෙවතු වගාව

ගෙවතු වගාව සඳහා අතු කැබලි භාවිතා කර ප්‍රචාරණය කරගත හැක. ශාකය සෙවණ සහිත ස්ථානයක සිටුවිය හැක. හොඳින් වර්ධනය වීම සඳහා උණුසුම්, ආර්ද්‍රතාවයෙන් ඉහළ ක්ෂුද්‍ර පරිසර තත්ව වඩාත් යෝග්‍යය. ගෙවතු වගාවේදී ශාකයේ උස මීටර් 1 - 2 පවතින සේ නිතරම කප්පාදු කළ යුතුය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

සිංගප්පූරු ගෙඩි (ජපන් බටු) ව්‍යාංජනය

ව්‍යාංජනය සැකසීමට සිංගප්පූරු ගෙඩි යොදා ගනී. සිංගප්පූරු ගෙඩි (ජපන් බටු ගෙඩි) දෙකට පළා ඇට ඉවත් කර බඳුනකට දමා, එයට මිරිස් කුඩු, අමු මිරිස්, රතු ලූනු, තුනපහ කුඩු සහ ලුණු කුඩු එක්කර පොල් කිරි දමා පිස ගනී.

සිංගප්පූරු කොළ මැල්ලුම

සිංගප්පූරු කොළ මැල්ලුම, බොහෝ ගම්බද ප්‍රදේශ වල ජනප්‍රිය පළා ආහාරයකි. පළමුව සිංග ප්පූරු කොළ සෝදා තෙත බේරා හැර සිහින්ව ලියා ගනී. අමු මිරිස් සහ රතු ලූනු ද සිහින්ව කපාගෙන, එයට කහ සහ ලුණු සමඟ ගා ගත් පොල් ද එක් කර සියල්ල මිශ්‍ර කර ගනී. පසුව ලියා ගත් සිංගප්පූරු කොළ ඉහත මිශ්‍රණයට දමා නැවත හොඳින් කලවම් කර විනාඩියක් පමණ ලිපේ තබා රත් කර ගනී.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

ළපටි පත්‍ර හා දළු ආහාරයට ගැනීම මඟින් අධික ආහාර රුචිය අඩු කරයි. එමඟින් ආහාර ගැනීම පාලනය වී අධික තරබාරු ගතිය පාලනය වේ. ආහාර රුචිය අඩු කිරීම කෙරෙහි 3 – O – beta – D – glucosyl – (1---->6) – beta – D – glucosyl – kaempferol (GGK) නම් සංයෝගය හේතු වන බව විද්‍යාගාර පරීක්ෂණ මඟින් තහවුරු වී ඇත. (Yu S. F., Shun C. T., Chen. T. M., PubMed research report)

හොංකොං, තායිවාන් ආදී රටවල ආහාර රුචිය අඩු කරන, තරබාරුකම මඟ හරින ආහාරයක් ලෙස සිංගප්පූරු කොළ ආහාරයට ගනී.

ලේ ගඩු, සරම්ප, දුර්මුත්‍රතාව සහ ලේ අවහිර වීම් සඳහා ගුණ දායක වේ. උණ රෝගය සමනයටද ගුණ දායකය.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍රය
රූපය ඉ.	-	ඵල

තිබ්බටු

හැඳින්වීම

ආසියානු සහ අප්‍රිකානු කලාපය ආශ්‍රිතව ව්‍යාප්තව පවතින ශාකය වල් ශාක දර්ශයක් ලෙස සුලභව දැකිය හැකිය. ශාකය සතු පෝෂණ ගුණ මෙන්ම ඖෂධීය ගුණද සලකා ආසියානු සහ අප්‍රිකානු ග්‍රාමීය ජනතාව අනාදිමත් කාලයක් පුරා මෙම ශාකයේ කොටස් ආහාර ලෙස භාවිතා කර ඇත. ශාකය අයත්වන සොලනේසියේ (Solanaceae) කුළයේ අනෙකුත් බටු වර්ග වලට සාපේක්ෂව පළිබෝධ සඳහා දක්වන ප්‍රතිරෝධීතාව සහ අවම පෝෂක සහ ජල සැපයුමක් මධ්‍යයේ වුවද මනා වර්ධනයක් පෙන්වීම ගෙවතු වගාවක් ලෙස යොදා ගැනීමේ වැදගත්කම තහවුරු කරයි.

වර්ගීකරණය

කුළය	-	Solanaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Solanam indicum* Linn.
පර්යාය නාම	-	*Solanam violaceum* Jacq. *Solanam cuneatum* Moench. *Solanam canescens* Bl. *Solanam pinnatifidum* Roth.
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	තිබ්බටු
දෙමළ	-	කණ්ඩල්, කරිමුල්ලු, මුණ්ඩගම්, සිරුවලුදුනායි

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

පඳුරු ලෙස වැඩෙන, බොහෝ අතු බෙදෙන, ස්ථූල දම් පැහැ කඳක් ඇති, මඳ වශයෙන් වක්‍ර වූ, බොහෝ සේ විසිරුණු, විශාල තියුණු කටු සහිත බහුවාර්ෂික ශාකයකි. ශාක කඳ සූක්ෂම සුදු පැහැ රෝම වලින් ආවරණය වී පවතින අතර ළපටි කොටස් වල රෝම ආවරණය ඝනව ඇත.

පත්‍ර

පත්‍ර සරළය; ඒකාන්තරය; සෙ.මී 10 - 15 පමණ දිගුය. පත්‍ර අණ්ඩාකාර හැඩැතිය. පත්‍ර පාදය හෘදාකාර හෝ වෘත්තාකාර හැඩැතිය. පත්‍ර අග්‍රස්ථය තීව්‍ර ලෙස උල් වී ඇත. අණ්ඩාකාර - ත්‍රිකෝණාකාර හැඩැති සුළු වශයෙන් තීව්‍ර ලෙස උල් වූ ඛණ්ඩිකා වලට බෙදී ඇත. පත්‍ර වෘන්ත සෙ.මී 1.2-5 පමණ දිගු අතර කටු සහිතය.

පුෂ්ප

පුෂ්ප ක්‍රමවත්ය; ද්වි ලිංගිකය. රතට හුරු දම් පැහැති මල් පොකුරු වශයෙන් පිහිටයි. මලෙහි දල පත්‍ර (මල් පෙති) 5 කි. ඒවා එකිනෙක හා වීමෙන් වටකුරු මුකුටයක් සාදයි. මලෙහි රේණු 5කි.

ඵල

කහ පැහැයට හුරු කොළ පැහැයෙන් යුත් ගෝලාකාර කුඩා ගෙඩි, සමූහ වශයෙන් දක්නට ලැබේ. ඵලයක ප්‍රමාණය දිගින් සෙ.මී 1 පමණ වේ.

සංයුතිය

ඵල - සොලනයින්, සොලනිඩීන්

ඵලයේ යුෂ නිස්සාරිතය -

ලෝරික්, පාමිටික්, ස්ටියරික්, ලිනොලෙයික්, ඔලෙයික් යන අම්ල වල ග්ලිසරයිඩ

මෝල්ටෝස් සුක්රෝස් රැෆිනෝස් යන කාබොහයිඩ්රේට

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව, චීනය, පිලිපින දූපත් හා අප්‍රිකාවේ ව්‍යාප්තව පවතී. ශ්‍රී ලංකාව තුළ අඩි 6000ක උසක් දක්වා පවතින අතහැර දැමූ බිම් හා මාර්ග දෙපස වල් පැළයක් ලෙස දැකිය හැකිය.

පස හා දේශගුණය

තෙත් පසක හා සෙවණ සහිත පරිසරයක සේම වියළි පසක හා විවෘත පරිසරයකද ශාක හොඳින් වර්ධනය වේ.

ප්‍රචාරණය

බීජ මඟින් ස්වාභාවිකව ප්‍රචාරණය වන අතර ගෙවතු වගාව සඳහා පැළ ලබා ගැනීමටද බීජ යොදාගත යුතුය.

ගෙවතු වගාව

ගෙවතු වගාව සඳහා බීජ මඟින් පැල ලබා ගත හැකිය. බීජ පළමුව තවාන් දමා පැල ලැබුණු පසු ඒවා ගෙවත්තේ ඉඩ කඩ සහිත ස්ථායක සිටුවිය යුතුය.ශාකය පැතිරී වැඩෙන බැවින් (මීටර් 1 × මීටර් 1) පැල අතර පරතරය මීටර් 2 පමණ විය යුතුය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

<u>තිබ්බටු ව්‍යංජනය</u>

තිබ්බටු හොඳින් සෝදා භාජනයට දමා වතුරින් ස්වල්ප වේලාවක් තම්බා ගනී. මැටි භාජනයට තෙල් ස්වල්පයක් දමා ලිප තබා, එයට කපා ගත් ලූනු, රම්පෙ, කරපිංචා, අමු මිරිස්, තක්කාලි, ලුණු කුඩු මිශ්‍ර කර රත් වූ තෙලට දමා ස්වල්ප වේලාවක් බැද ගනී. තම්බා ගත් තිබ්බටු භාජනයට දමා පොඩි කර, ලිප තබා ඇති මිශ්‍රණයට දමා කලවම් කර, මද වේලාවක් පිස ගන්න. පසුව කෑලි මිරිස් ස්වල්පයක් දමා තෙම්පරාදු කර ගනී.

<u>තිබ්බටු කොළ කැඳ</u>

තිබ් බටු දළු හා ළපටි පත්‍ර භාවිතා කර ඖෂධීය ගුණයෙන් අනූන රසවත් තිත් බටු කොළ කැඳ සාදා ගත හැකිය. උදරාබාධ, කැස්ස, ඇදුම සහ අනෙකුත් සෙම් රෝග සමනයට තිත් බටු කොළ කැඳ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි.

තිබ් බටු දළු හා ළපටි පත්‍ර හොඳින් සෝදා පොල් සමඟ කොටා ඉන් පසුව එයට වතුර දමමින් බටු දළු යුෂ (ඉස්ම) වෙන්කරගන්න. සහල් තැම්බුනු පසු එයට බටු දළු යුෂ හා ලුණු එක්කර රත්කර ගන්න.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

01. උදරාබාධ, කැස්ස, ඇදුම සහ අනෙකුත් සෙම් රෝග සමනයට තිබ් බටු කොළ ඉතා ගුණ දායකය.
02. අත්‍යවශ්‍ය අසංතෘප්ත මේද අම්ල ගණනාවක්ම තිබි බටු අඩංගු වන අතර, එම මේද අම්ල මඟින් රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය වේ. එය රුධිර නාලිකා සිහින් වීමේ හා හෘදයාබාධ සෑදීමේ අවධානම අවම කරවයි. ව්‍යංජනය හා කැඳ හෘද රෝගීන්ට වටිනා ඖෂධයකි.
03. ලේ වැඩීමට හා මේදයේ ද්‍රාව්‍ය විටමින් අවශෝෂණයට වැදගත්ය

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	පුෂ්පය
රූපය ඊ.	-	ඵලය

රට අල

හැඳින්වීම

මූලික ආහාර ප්‍රභවයක් සහ බත් සඳහා ආදේශකයක් ලෙස ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ වල පරිභෝජනයට ගැනේ. සාමාන්‍යයෙන් අල වර්ග වල බහුල පිෂ්ඨය වෙනුවට ප්‍රෝටීන සහ විටමින් බහුලව, රට අල අලයෙහි හමුවේ. නිවර්තන කලාපීය රටවල ස්වභාවිකව ශාකය ව්‍යාප්ත වී ඇති අතරම වගාවක් වශයෙන් ද දැකිය හැක.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Araceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Alocasia indica* Roxb.
පර්යාය නාම	- *Colocasuia indica* Kunth.
	- *Arun indicum* Roxb.
ව්‍යවහාරික නාම	
සිංහල	- රට අල, දෑස අල

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

හොඳින් ශක්තිමත්ව වැඩෙන දිලිසෙන කොළ පැහැයෙන් යුත් විශාල ත්‍රිකෝණාකාර හැඩයෙන් යුත් පත්‍ර දරයි. පත්‍ර පාදය ඊතළ හැඩැතිය. පත්‍ර වල පැහැදිලිව සළකුණු වූ සුදු පැහැ මැද නාරටියක් සහ ශක්තිමත් ළා පැහැති ශාඛා නාරටි 6ත් 8ත් අතර සංඛ්‍යාවක් ඇත. පත්‍ර වෘන්ත පත්‍ර තරම් දිගට හෝ ඊටත් වඩා දිගටි විය හැක. පත්‍ර වෘන්තය වෘත්තාකාරය. එය ඉහළ දෙසට යන විට ක්‍රමයෙන් සිහින් වේ.

පුෂ්ප

පුෂ්ප වෘන්ත ගණනාවක් පුෂ්ප මංජරියේ දැකිය හැක. ඒවා සෙ.මී 10-20 ක් පමණ දිගුය. ළා කොළ පැහැති කහ පැහැයකින් කොළපුවේ අභ්‍යන්තර හා පිටත පෘෂ්ඨ වර්ණ ගැන්වී ඇත. ජායා පුෂ්ප මංජරිය කහ පැහැතිය. සෙ.මී2.5 ක් පමණ දිගුය. සරු පුං පුෂ්ප මංජරිය සුදු පැහැතිය. සෙ.මී 3.8-5 පමණ දිගුය.

ඵලය

ඵලය රතු පැහැති බදරියකි. මිමී 7.5-10 පමණ විෂ්කම්භයක් සහිතය.

සංයුතිය

පෝෂණ ද්‍රව්‍ය	අල 100g ක අඩංගු ප්‍රමාණය
ජලය	7 g
කැලරි	13
ප්‍රෝටීන	2 g
කාබෝහයිඩ්‍රේට	26 mg
කැල්සියම්	25 mg
යකඩ	1 mg
තයමින්	100 mg
විටමින්	5 mg
තයසීන්	1 mg

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

නිවර්තන කලාපීය රටවල ස්වභාවිකව හා වගාවක් වශයෙන් දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

තෙතමනය අඩංගු මැටි, ලෝම සහ රොන් මඩ සහිත යන ඕනෑම පසක වැඩේ. ලිහිල් පසක ආකන්ධයේ වර්ධනය පහසු හා හොඳින් සිදුවේ. සෙවණ සහිත පරිසර වල සුලභව වැඩේ.

ප්‍රචාරණය

අංකුර සහිත අල මගිනි.

ගෙවතු වගාව

අලයේ අංකුර කොටස් වෙන් කර ගෙන ඒවා හොඳින් තෙතමනය සහිත මැටි පසක හෝ ලෝම පසක සිටුවන්න. පැළ ලැබෙන තෙක් හොඳින් ජලය යොදන්න.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

<u>**රට අලය තම්බා ආහාරයට ගනී.**</u>

පාන් සඳහා ආදේශක මූලික ආහාරයක් ලෙස භාවිතා වේ. මෙම ආහාරයට මෘදු විරේකාකාර ක ගුණ ඇත. එසේම අධි මුත්‍රණය ඇති කරන ආහාරයකි. අර්ශස් රෝගය හා මළ බද්ධය සමනය කරයි.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

අලය ඉහත දැක්වූ රෝග සඳහා ගුණදායකය.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර

තෙබු

හැඳින්වීම

ද්වි වාර්ෂික ශාකයක් වන තෙබු ශාකය ඉන්දියාව, චීනය, මලයාසියාව, පිලිපීනය යන රටවල සුලභව දැකිය හැක. ආහාර ලෙස තෙබු දළු හා කොල ආහාරයට ගැනේ.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Zingiberaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Costus speciocus* Koen.
පර්යාය නාම	- *Costus arabicus* Jasq.
	- *Hellenia grandiflora* Retf.
	- *Banksia speciosa* Koenig.
ව්‍යවහාර නාම	
සිංහල	- තෙබු
දෙමළ	- කොට්ටම්, කුඩවම්

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

තෙබු ද්වි වාර්ෂික ශාකයකි. අල සහිත මුල් ගොන්නකින් සමන්විත වන අතර කඳ මීටර 2-3 ක් පමණ උසට වර්ධනය වේ. එය ස්ථූලය; සෘජුය.

පත්‍ර

නිර්වෘන්තී පත්‍ර කඳෙහි සර්පිලාකාරව පිහිටයි. සෙ.මී 15-30 ක් හෝ ඊට වැඩි දිගකින් යුක්තය. පත්‍ර දික් හැඩැති වන අතර අග්‍රස්ථය උල් වී මඳක් වකුටු වී ඇත. පත්‍ර පාදස්ථය සිනිඳු ය.

පුෂ්ප

නිර්වෘන්තී පුෂ්ප සහිත පුෂ්ප මංජරිය ශාක අග්‍රයෙහි හට ගනී. උප මණි පත්‍ර දීප්තිමත් රතු පැහැයෙන් යුක්ත වන අතර අණ්ඩාකාර වේ. මුකුටය නාලාකාර වන අතර සුදු පැහැතිය. මධ්‍යය කහ පැහැතිය. එහි දාරය රැළි සහිතය.

ඵල

විශ්කම්භය සෙ.මී 2.5 ක් පමණ වන රතු පැහැති කැප්සියුලයකි. ස්ඵෝටනය වන සුළුය. ඵලයේ දාර 3කි.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ඉන්දියාව, චීනය, මලයාසියාව, පිලිපීනය යන රටවල දැකිය හැක. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට සමහර ප්‍රදේශ වල දක්නට ලැබේ. තද හිරු එළිය නොමැති ස්ථානවල ශාකය හොඳින් වැවේ. එම නිසා මෙරට මෙම ශාකය දුර්ලභය.

පස හා දේශගුණය

සාමාන්‍ය තෙතමනයක් සහිත ඕනෑම පසක වැවේ. එහෙත් තද හිරු රශ්මිය ශාකයට හිතකර නොවේ.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින් සහ ශාකයේ භූගත රෙරසෝමයෙන් පැන නගින අංකුර මගින් සිදු වෙයි. මේ නිසා කල් යාමේදී පඳුරක් ලෙස වැඩේ.

ගෙවතු වගාව

මේ සඳහා විශේෂයෙන් සෙවණ ඇති ස්ථානයක් තෝරා ගත යුතුය. මුල් පද්ධතියෙන් වෙන් කර ගන්නා වර්ධක අංකුර හොඳින් ජල වහනයක් සහිත ලෝම හෝ මැටි පසක සිටුවිය යුතුය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1. තෙබු කොල සලාදය

තෙබු කොල සිහින්ව ලියා ගෙන එයට ලියා ගත් රතු ලූනු, අමුමිරිස් කරපිංචා සමගින් උම්බලකඩ සහ ගම්මිරිස් කුඩු ද එකතු කර ගන්න. තක්කාලි පෙති කිහිපයක් සමග ලුණු කුඩු සහ දෙහි ද එකතු කර මිශ්‍රණය හොඳින් කලවම් කර ගන්න.

2. තෙබු දළු මැල්ලුම

සෝදා ගත් තෙබු දළු සිහින්ව ලියා ගන්න. ගාගත් පොල් සමග කහ සහ ලුණු එකතු කර සිහින්ව ලියා ගත් රතු ලූනු සහ අමු මිරිස් ද දමා එම මිශ්‍රණයට ලියා ගත් තෙබු දළු එකතු කර හොඳින් කලවම් කර විනාඩි කිහිපයක් පිස ගන්න.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

පෝෂණ ගුණ සලකා තෙබු කොළ හා දළු ආහාරයට ගැනෙන අතර තෙබු අල විශේෂයෙන් ඖෂධ වශයෙන් භාවිතා වේ. සාදා ගන්නා ඖෂධ පීනස් රෝග අජීර්ණය චර්ම රෝග සමනය කිරීමට ඉවහල් කර ගැනේ.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - පත්‍ර
රූපය ඉ. - පුෂ්ප මංජරිය සහ පුෂ්ප

නීරමුල්ලිය

හැඳින්වීම

වෙනත් ආහාර බෝග වගා කළ නොහැකි වගුරු බිම් වල පහසුවෙන් වැඩේ. නිසි පාලනයකින් තොරව වගුරු බිම් ගොඩ කිරීම හේතුවෙන් විනාශ වී යන ආහාරමය අගයකින් මෙන්ම ඖෂධීය අගයකින් යුත් වටිනා ශාකයකි.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Acantheceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Asteracantha longifolia* Linn.
පර්යාය නාම	- *Berleria longifolia* Linn
	- *Berleria hexacantha* Moris
	- *Hygrophila longifolia* Kurz
	- *Hygrophila spinosa* T. And
ව්‍යවහාර නාම	
සිංහල	- නීරමුල්ලිය, කටු ඉකිරිය
දෙමළ	- නෙරෙමුල්ලි, නිරනල්ලි

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ආරෝහක රෙරෙසෝම කඳක් ඇති බහු වාර්ෂික ශාකයකි. රෙරෙසෝමයෙන් පැන නගින සෘජු, සිහින්, දිගැති, තරමක් බුව සහිත, සෙ.මී 60 - 120 උස, නොබෙදුණු ශාකා කඳන් ගණනාවකි.

පත්‍ර

කටු රහිත, සාමාන්‍යයෙන් දෙකෙලවරම සිහින් වූ දිගටි පත්‍ර 6ක් බැගින් එක් පත්‍ර වලයක පිහිටයි. ඉන් ප්‍රතිවිරුද්ධ පැති වල පිහිටි පත්‍ර 2ක් අනෙක්වාට වඩා තරමක් විශාල වන අතර දිගින් සෙ.මී 9 - 10 හා පළලින් සෙ.මී 1.3 - 2 පමණ වේ. ඉතිරි පත්‍ර සතර දිගින් සෙ.මී 3.5 - 4.5 හා පළලින් සෙ.මී 1.3-1.5 පමණ වේ. පත්‍ර ඉලිප්සීය-ලන්සාකාරයි. පත්‍ර පාදය අසල මොට වන අතර තුඩ තීව්‍ර වේ. පත්‍ර වලය අසලම ඊට පහළින් පිහිටන කක්ෂීය තියුණු බණ්ටක සෙ.මී. 2.4 දිගය.

පුෂ්ප

තද කොළ පැහැති හෝ දම් පැහැයට හුරු නිල් පැහැති කුඩා මල් සැප්තැම්බර්, ඔක්තෝම්බර් සහ ජනවාරි මාස වලදී දක්නට ලැබේ. පුෂ්ප විශාලය. අක්‍රමවත්ය. ද්වි ලිංගිකය. නිපත්‍ර ලන්සාකාර සිට අණ්ඩාකාර ලන්සාකාරය. අඳුරු කොළ පැහැතිය. පුෂ්පයේ මණි පත්‍ර 4කි. දල පත්‍ර 5කි.ඒවා එකිනෙක එක්ව් සෙ.මී. 1.7 ක් පමණ දිග මුකුට නාලය සාදයි. පුෂ්පයේ අපිදල රේණු 4කි.

ඵලය

ඵලය ආයත-ලන්සාකාර ස්ඵෝටිකාවකි. වටකුරු බීජ කිහිපයක් ඇත.

සංයුතිය

මුල් - ඇල්කොයිඩ මේදය
පත්‍ර - හෙන්ත්‍රියාකොන්ටේන්
බීජ - අධි වියලිත තෙල්

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාවේ හා ඉන්දියාවේ ව්‍යාප්තව පවතී. පහතරට වියළි කලාපයේ අගල් හා වගුරු ආශ්‍රිතව බහුලව දක්නට ලැබේ. වෙනත් ආහාර බෝග වගා කළ නොහැකි වගුරු බිම්වල පහසුවෙන් වැඩීම මෙම බෝගයේ විශේෂත්වයයි.

පස හා දේශගුණය

ජලාශ්‍රිතව වැවෙන පැළෑටියක් වන බැවින් වී වගාව කළ නොහැකි කුඹුරු වල හෝ මඩ වගුරු ආශ්‍රිතව පහසුවෙන් වැවේ. ගෙවත්තේ ජලය රැඳෙන ස්ථානවල නීරමුල්ලිය පහසුවෙන් වගා කළ හැක. ජලය රැඳෙන දියළු පසේ ශාකය හොඳින් වර්ධනය වේ.

ප්‍රචාරණය

රෙරසෝම කඳෙන් ස්වභාවිකව වර්ධනය වන අතර සජීවී අංකුර සහිත අතු කැබිලිති මගින් ද ප්‍රචාරණය කර ගත හැක. ගෙවතු වගාව සඳහා ශාකයේ අතු කැබලිති භාවිතා කළ හැක.

ගෙවතු වගාව

වී වගාව කළ නොහැකි කුඹුරු වල හෝ මඩ වගුරු ආශ්‍රිතව පහසුවෙන් වගා කළ හැක. මේ සඳහා නීරමුල්ලිය දඬු කැබලි සෙ.මී 30×30 පරතරය සිටින සේ කෙළින්ම ක්ෂේත්‍රයේ සිටු විය හැක. සාර්ථක අස්වැන්නක් සඳහා කොම්පෝස්ට් පොහොර යෙදිය හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1 පළා ව්‍යංජනයක් ලෙස

නීරමුල්ලිය කොළ ව්‍යංජනයක් ලෙසින් පිළියෙළ කර ගත හැකි අතර එය වඩා රසවත් මෙන්ම පෝෂණ ගුණයෙන් ද යුත් ආහාරයකි.

මුං පරිප්පු කපා ගත් ලූනු, අමුමිරිස්, තුනපහ කුඩු සහ අනෙකුත් කුළු බඩු එකතු කර වතුර ස්වල්පයක් දමා තැම්බෙන්නට හරින්න. තැම්බීගෙන එනවිට සෝදා කපා ගත් නීරමුල්ලිය එකතු කරන්න. එයට මිටිකිරි හා ලුනු එකතු කර තරමක් හිඳෙන්නට හරින්න.

2 නීරමුල්ලිය දළු සලාදය

නීරමුල්ලිය දළු සලාදයක් වශයෙන් ආහාරයට ගත හැකි අතර එය මුත්‍රාබාධ සුව කිරීමේ ගුණයෙන් යුක්තය. සෝදා සිහින්ව ලියා ගත් නීරමුල්ලිය දළු පොල් සමග මිශ්‍ර කර ලියා ගත් ලූනු, දෙහි හා ලුණු එකතු කර රසවත් සලාදයක් සාදා ගත හැක.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

1. මුත්‍රාබාධ සුවපත් කිරීමේ ගුණයෙන් යුක්තය.
2. මුල් භාවිතයෙන් පිළියෙළ වන කෂාය මුත්‍රා පෙරීම වැඩි කරන ඖෂධයකි. වකුගඩුවල ගල් සඳහා ප්‍රතිකාරයකි.
3. මුත්‍රාබාධ වලට හා වකුගඩු ආබාධ වලට ශාකයේ පංචාංගයම ගුණදායකය. කෂාය මෙන්ම ව්‍යංජනයක් ලෙස ආහාරයට ගැනීමෙන් ද ඖෂධීය ගුණ ලැබේ.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර

නෙළුම්

හැඳින්වීම

වැව්, පොකුණු හෝ වෙනත් මඩ සහිත දිය කඩිති වල වැවෙන විශාල ජලජ ශාකයක් වන නෙළුම් ශාකය, ආහාරමය මෙන්ම ඖෂධමය ගුණයෙන්ද අනූනය. පිෂ්ඨයමය සහ තන්තුමය ආහාරයක් වන නෙළුම් අලය අර්ශස් රෝගය සමනයට ඉතා ගුණ දායකය.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Nympheaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Nelumbo nucifera*
පර්යාය නාම	- *Nelumbium nuciferum* Geartn.
	- *Nelumbium spesiosum* Willd.
	- *Nelumbium nelumbo* Druce.
	- *Nelumbium asiaticum* Rich.
	- *Nymphaea nelumbo* Linn.
	- *Nelumbo indica* Poir.
	- *Cyamus nelumbo* Smith.
	- *Cyamus mysticus* Salisb.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල - නෙළුම්, තඹුරු

දෙමළ - අම්බාල්, සිවප්පුටමරායි, තමරාජ්

ඉංග්‍රීසි - Chinese water – lily, Indico loti, Sacred lotus

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

වැව්, පොකුණු හෝ වෙනත් මඩ සහිත දිය කඩිති වල වැවෙන විශාල ජලජ ශාකයකි. සිහින්ව දික්වූ ධාවක කඳ බෙදුණු එකකි. පුරුක් වලදී පොකුරු ලෙසින් වැඩුණු මුල් වලින් කඳ මඩට සවි කරයි.

පත්‍ර

ශාකයේ ඇති විශාල අවතල හෝ පැතලි පත්‍ර සෙ.මී. 30-60 ක් පමණ විෂ්කම්භයකින් යුක්තය. කටු සහිත වූ ඉතා දිග නටු මත පිහිටි මෙම පත්‍ර සමහර ඒවා ඍජුව සහ සමහර ඒවා සමාන්තරව පිහිටයි. ඡත්‍රාකාර පත්‍රවල මධ්‍යයේ සිට අරය දක්වා ශාඛා විහිදුවමින් ඇදී යන නාරටි දක්නට ඇත.

පුෂ්ප

තනි තනිව පිහිටි පුෂ්ප විශාලය. සෙ.මී 10-25 ක පමණ විෂ්කම්භයකින් යුක්ත වේ. ඒවා ද්විලිංගික වන අතර වර්ණය සුදු හෝ රෝස වේ. ප්‍රසන්න සුවඳකින් යුක්තය.

සංයුතිය

බීජ	**- Alkoloid**	- ඇල්කොලොයිඩ
	- Protin	- ප්‍රෝටීන
	- Fat	- මේද
	- Cabohydrate	- පිෂ්ඨ ධාතු
	- Vitamin c	- විටමින් C_2
	- Copper oxide	- කොපර් ඔක්සයිඩ
කඳ	**- Starch**	- පිෂ්ඨය
	- Vitamin c	- විටමින් C
	- Asparagin	- ඇස්පැරජින්
	- Protein	- ප්‍රෝටීන
	- Fat	- මේද

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාවේ වියළි කලාපයේ වැව් වල වෙසෙසින්ම දක්නට ලැබේ. පර්සියාවේ සිට ඕස්ට්‍රේලියාව දක්වා උණුසුම් ප්‍රදේශ වල ස්වභාවිකව ජලය රැඳුණු ස්ථාන වල දක්නට ඇත.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1 නෙළුම් අල ව්‍යංජනය

නෙළුම් අල, එහි ඇති ඇලෙන සුළු කෙඳි ඉවත් කර සෝදා පෙති ගසා ගනී. පොල් කිරි වලට රතු ලූනු, මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, කහ කුඩු, ලුණු කුඩු, රම්පෙ, කරපිංචා, එකතු කර ලිප තබා, මිශ්‍රණය රත්වන විට වතුර බේරා ගත් නෙළුම් අල කැබලි එයට දමා පිස ගනී. අවශ්‍ය නම් තෙම්පරාදු කර ගත හැක.

2 නෙළුම් අල බැදුම

නෙළුම් අල හොඳින් සෝදා පෙති කපා ගන්න. එයට ලුණු කුඩු මිශ්‍ර කර මඳ වශයෙන් තම්බා ගනී. කෝන් පිටි කඩල පිටි සහ පාන් පිටි ප්‍රමාණයෙන් 5:2:1 පමණ වන සේ පිටි තැවරුම සාදා එයට මිරිස් කුඩු සහ බේකිං පවුඩර් ස්වල්පයක් බැගින් එකතු කර පිටි මිශ්‍රණය විනාඩි 10ක් පමණ තබා පසුව මිශ්‍රණය තවරමින් ගැඹුරු තෙලෙහි බැද ගනී.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

01. ප්‍රෝටීන් මේද විටමින් C සහ පිෂ්ඨය අන්තර්ගත බැවින් පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාරයකි.
02. පුෂ්ප වල රේණු ලේ- අර්ශස් රෝගය සමනය කරයි.
03. පත්‍ර හා මල් නටු වල යුෂය පාචනය රෝගීන් සඳහා ලබා දේ.
04. රේණු පැණියක් ලෙස සකසා කැස්ස හා අතීසාරය වැනි රෝග සමනයට ලබා දෙයි.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - පත්‍ර
රූපය ඉ. - පුෂ්ප
රූපය ඊ - නෙළුම් අල

පිට සුදු සාරණ

හැඳින්වීම

ඒක වාර්ෂික ශාකයක් වන පිට සුදු සාරණ, ආසියාවේ, අප්‍රිකාවේ, සහ ඇමරිකාවේ සියලු නිවර්තන සහ උප නිවර්තන ප්‍රදේශවල දක්නට ලැබෙන ශාකයකි. සීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්වන ශාකය ඒ හේතුවෙන්ම වැලි සහිත බිමක පවා හොඳින් වැඩේ. ආහාරයක් ලෙස පරිභෝජනය තුළින් ලැබෙන පෝෂණ ගුණයන්ට අමතරව, අක්මා හා වකුගඩු ආබාධ සහ මුත්‍ර පෙරීමේ අවහිරතා සමනය කර ගත හැක.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Nyctaginaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Boerhavia diffusa* Linn.
පර්යාය නාම	- *Boerhavia repanda* Wall.
	- *Boerhavia Procumbens* Roxb.
	- *Boerhavia glutinosa* Moon.
ව්‍යවහාර නාම	
සිංහල	- පිට සුදු පළා, පිට සුදු සාරණ
දෙමළ	- කරිච්චරනායි, මුකරක්තෙ
ඉංග්‍රීසි	- Hogweed, Pigweed

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ඒක වාර්ෂිය ශාකයක් වන පිට සුදු සාරණ පොළව මත දිවෙන ධාවක කඳකින් හා ඉන් බෙදීයන බොහෝ ශාඛා වලින් ද යුතු වූ විශාල එමෙන්ම බොහෝ සේ අතු බෙදුණු මූල පද්ධතියක් ද සහිත වේ. ධාවක කඳෙහි ශාකා දම් පැහැ වන අතර ගැටිති වලදී ඝණ වී ඇත.

පත්‍ර

සෙ.මී 2.5 - 3.7 ක් පමණ දිග සරල පත්‍ර ඇති අතර කුඩාම පත්‍ර දිග සෙ.මී 1.2 - 1.8 පමණ වේ. පත්‍ර පළල් ඕවාලාකාර හෝ අර්ධ වක්‍රාකාර වේ. පත්‍ර පාදය කවාකාර හෝ මද ලෙස හෘදාකාර වේ. පත්‍ර වල උඩු පෘෂ්ඨය කොළ පැහැයෙනුත් යටි පෘෂ්ඨය රිදී සුදු පැහැයෙනුත් යුක්තය. පත්‍ර නටු පත්‍රයේ දිග ප්‍රමාණයට පිහිටයි.

පුෂ්ප

ඉතා කුඩා පුෂ්ප, දිලිසෙන දම් පැහැයට හුරු රෝස පැහැතිය. ද්වි ලිංගික වන අතර කෙටි වෘන්ත ඇත. පුෂ්ප 4 - 10 කුඩ හැඩ පොකුරු සේ පිහිටයි. මේවා දික්වූ සිනිඳු නටුවක කෙළවරෙහි පිහිටන සේ සකස් ව ඇත. පිටතට නෙරා ඇති රේණු 2කි. වසර පුරා මල් හට ගනී.

ඵල

සෙ.මී 0.3 ක් පමණ දිගටි ඕවාලාකාර හැඩයෙන් යුක්ත වේ. ඵලය අභ්‍යන්තරව 5ට බෙදී ඇති අතර එක් කොටසක එක් බීජය බැගින් පවතී.

සංයුතිය

- Alcoloide Punarnavine
- Boerhaaric acid
- Potassium nitrate
- Philobaphenes
- b- Sitosterol
- Palmitic acid
- Stearic acid
- Arachidic acid
- Urosilic acid
- b- Ecdysone
- Hentria contane
- a- 2 Sitosterol

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ආසියාවේ, අප්‍රිකාවේ, සහ ඇමරිකාවේ සියලු නිවර්තන සහ උප නිවර්තන ප්‍රදේශවල දක්නට ලැබේ. වැලි සහිත බිම්වල ඉතා බහුලව වැවේ. ශ්‍රී ලංකාවේ වෙරළට ආසන්න ප්‍රදේශවල විශේෂයෙන් දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

වැලි පසෙහි ශාකය හොඳින් වැඩේ.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින් ප්‍රචාරණය සිදුවන අතර ධාවක කඳ සාදන වර්ධක ශාඛා පොළොව මත වැඩී අවට පැතිර යයි.

ගෙවතු වගාව

පහසුවෙන් වගාකළ හැකි ශාකයකි. ශාකයේ ශීඝ්‍ර වර්ධනය ඊට හොඳ පිටිවහලක් වේ. ගෙවත්තෙහි වැලි සහිත බිම් කඩක මේරූ බීජ ඉසීමෙන් පැළ රාශියක් සාදාගත හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1 පිට සුදු සාරණ ව්‍යංජනය

පරිප්පු හෝ මුංඇට යොදා ගන්න. නැතහොත් කොස් ඇට පොත්ත හැර කැබලි කර ගන්න. පිට සුදු සාරණ කපා ගත් කරටි සහ කොල සෝදා භාජනයකට ගෙන එයට ලියා ගත් රතු ළූණු අමුමිරිස් රම්පෙ කරපිංචා එකතු කර දිය කිරි දමා කුරුඳු කැබැල්ලක් සමග සෝදා ගත් පරිප්පු මුංඇට හෝ කොස් ඇට කැබලි හෝ එකතු කරන්න. තැම්බීමෙන් පසු ලුණු දමා මිටි කිරි යොදා මඳ වේලාවක් උතුරවන්න.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

ශාකයෙන් නිස්සාරණය කරගනු ලබන සාරය අක්මා සහ වකුගඩු ආබාධ සඳහා ඖෂධයක් ලෙස උපයෝගී කර ගැනේ. එහි ඇති මුත්‍ර පෙරීම වැඩි කිරීමේ හැකියාව වැදගත් ඖෂධීය ගුණයකි. ශාකයේ මුල් වෙනත් කොටස් සමග ඇදුම, අර්ශස් සහ චර්ම රෝග වලටත් රුධිරගත රෝගී තත්ත්වයන් සඳහාත් වන ඖෂධ නිෂ්පාදන සඳහා යොදා ගැනේ.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - පත්‍ර
රූපය ඉ. - පුෂ්ප

පෙති තෝර

හැඳින්වීම

නිවර්තන කලාපීය ප්‍රදේශ වල සුලභව දැකිය හැකි පෙති තෝර ශාකය රළු පරිසර තත්වයන්ට හොඳින් අනුවර්තනය වී ඇත. ආහාර මාර්ගය ආශ්‍රිතව ඇතිවන රෝගාබාධ සමනය සඳහා ඉතා ගුණ දායක වේ.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Leguminosae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Cassia tora* Linn.
පර්යාය නාම	- *Senna tora* Roxb.
	- *Cassia humili* Collad.
	- *Cassia foetida* Salisb.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	පෙති තෝර
දෙමළ	-	සෙනාවු, සිරුටගරායි, විින්ද
ඉංග්‍රීසි	-	Fetid Cassia

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

වියළි ප්‍රදේශවල සුලභව දැකිය හැකි, සෙ.මී. 30 - 90 පමණ උස් වන අතු විහිදුණු ශාකයකි.

පත්‍ර

සංයුක්ත පත්‍ර, පත්‍රිකා යුගල 3කින් සමන්විතය. අග්‍රයේ ඇති පත්‍රිකා යුගලය සාපේක්ෂ ලෙස විශාලය. සංයුක්ත පත්‍රය සාමාන්‍යයෙන් සෙ.මී. 2.5 - 5 පමණ දිගකින් යුක්ත වන අතර කෙටි නටුවකින් යුත් පත්‍රිකා සෙ.මී. 2.5 - 3.7 ක් පමණ දිගකින් යුක්ත වේ; ප්‍රත්‍යණ්ඩාකාර වේ. සංයුක්ත පත්‍රවල පිහිටීම ඒකාන්තර වේ.

නිපත්‍ර

සංයුක්ත පත්‍රයේ අක්ෂය කඳට හෝ අත්තට සම්බන්ධ වන තැනට ඉහළින් දිගු නිපත්‍රය විහිද යයි. ඒවා අස්ථිරය.

පුෂ්ප

වෙන් වෙන්ව පිහිටි පෙති 5කින් යුත් දිග සෙ.මී 1.8 ක් පමණ වූ පුෂ්ප ලා තැඹිලි - කහ වර්ණයෙන් යුක්ත වේ. මලෙහි රේණු 10කි. ඉහළින් පිහිටි රේණු 3 නිසරු වන අතර ඉතා කුඩා ද වේ. ජනවාරි හා අගෝස්තු මාස වලදී මල් හට ගනී.

ඵල

කරල් සෙ.මී. 15 - 20 ක් පමණ දිගය; මි.මී. 6 ක් පමණ පළලය. කරළක් තුළ ලා දුඹුරු පැහැති බීජ 30 ක් පමණ දක්නට ලැබේ. කරල් ලා දුඹුරු පැහැති වේ.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

සාමාන්‍යයෙන් නිවර්තන කලාපීය ශාකයක් ලෙසින් ඉන්දියාව, ශ්‍රී ලංකාව හා පිලිපීන දූපත්හි බහුලව දැකිය හැක. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට ප්‍රදේශ වල මඟ දෙපස සහ භාවිතයට නොගත් ඉඩම් වල ස්වභාවිකව වැවේ. වියළි කලාප වල ඉතා බහුලව දක්නට ලැබේ.

පස හා දේශගුණය

හොඳින් හිරු එළිය පතිත වන වියළි පස වුව ද ශාකයේ වර්ධනයට සුදුසු වේ.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින් ස්වභාවිකව සිදුවේ.

ගෙවතු වගාව

ශාකය වියළි සහ රළු පරිසර තත්ත්වයන්ට ඔරොත්තු දෙන නිසා පහසුවෙන් වගා කර ගත හැක. රෝපණය සඳහා අවශ්‍ය පැළ, බීජ මගින් ලබා ගත හැක. බීජ තවාන් දැමීම හෝ කෙලින්ම ගෙවත්තේ සිටුවීම මගින් වුවද පැළ ලබා ගත හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

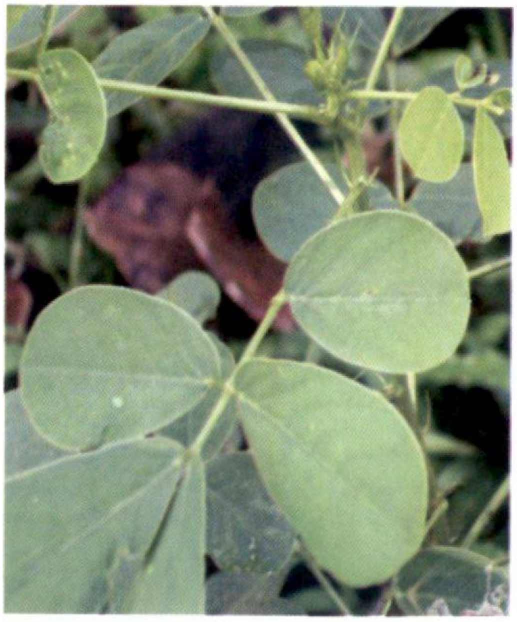
පෙති තෝර කොළ මැල්ලුම

තෝර කොළ සෝදා සිහින්ව ලියා ගනී. ගා ගත් පොල් වලට ලියා ගත් රතු ලූනු, අමුමිරිස් එකතු කර කහ සහ ලුණු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට දමන්න. ඉන් පසු එම මිශ්‍රණයට ලියා ගත් තෝර කොළ දමා හොඳින් කලවම් කර මඳ වෙලාවක් පිස ගන්න.

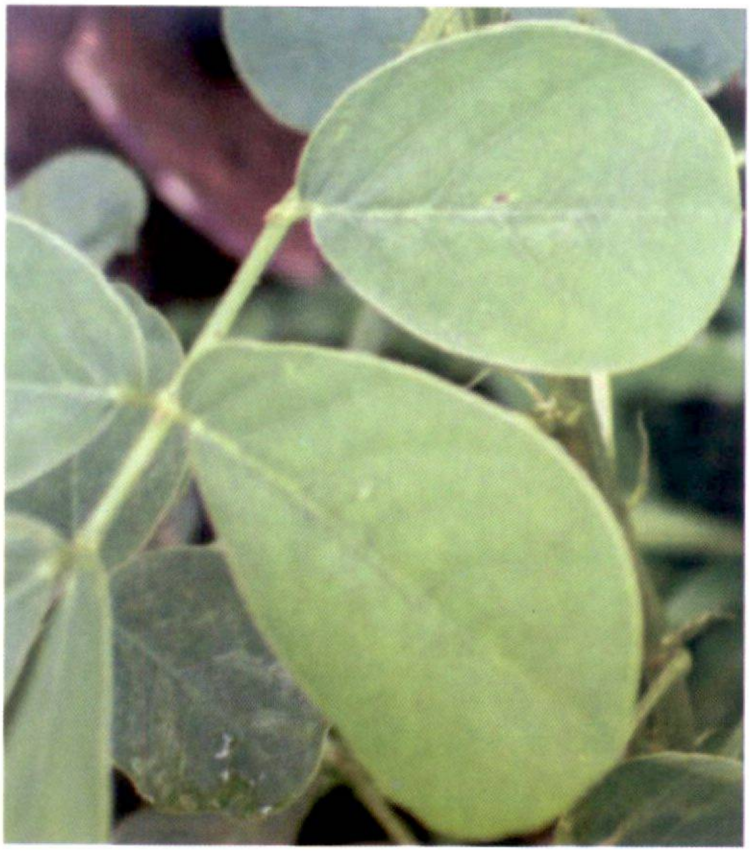
පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

පත්‍ර විරේක කාරකයක් බැවින් මළ බද්ධයට සහ අර්ශස් රෝගයට ගුණදායකය. බීජ ප්‍රති පරපෝෂී ගුණ දරණ බැවින් වට පණු රෝගය සඳහා ඖෂධයක් ලෙස භාවිතා වේ. සමස්ථ ශාකයම පණු රෝග සමනය සඳහා කෂායක් ලෙස යොදා ගැනේ.

රූපය අ.



රූපය ආ.



රූපය ඉ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - අතු
රූපය ඉ. - පත්‍ර

පොතු දඹල

හැඳින්වීම

රනිල කුලයට (*Family Leguminosae*) අයත් පොතු දඹල ශාකය බහු වාර්ෂික සහ ඒක වාර්ෂික ලෙස පැළෑටි ප්‍රභේද 2 කින් සමන්විතය. මධ්‍යම හා දකුණු ආසියානු කලාපය තුළ ශාකයේ වල් දර්ශ තවමත් දැකිය හැකි අතර නිවර්තන, නැගෙනහිර හා බටහිර අප්‍රිකා කලාපය, ගිණිකොණ දිග ආසියාව, කැරිබියානු සහ දකුණු ඇමරිකා කලාපයේ පොතු දඹල ශාකය වගා කරනු ලබයි.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Leguminosac
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Phaseolus lunatus* L.
පර්යාය නාම	-	*Phaseolus limensis* L. *Phaseolus inamoenus* L.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	පොතු දඹල
දෙමළ	-	ඩැගල්, සෙම්
ඉංග්‍රීසි	-	Lima Bean, Sieva Bean, Butter Bean, Burma Bean, Madagasksr bean

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

විවල්‍ය ශාක විශේෂයකි. ආධාරක වල එති වැඩෙන බහු වාර්ෂික සහ ඒක වාර්ෂික පැළෑටි ප්‍රභේද 2 කින් සමන්විතය. බහු වාර්ෂික ශාක ආකාරය මීටර 2 - 4 පමණ උසය. ඒකවාර්ෂික හා පඳුරු ආකාර ප්‍රභේද සෙ.මී 30-90 දක්වා උසය. බහු වාර්ෂික ආකාර වලට විශාල මාංසලමය මුලක් ඇත.

පත්‍ර

පත්‍ර නිපත්‍ර වන අතර පාර්ශ්වික පත්‍රිකා ඇද වූ ස්වභාවයක් ගනී. ප්‍රමාණයෙන් සෙ.මී 5 - 12 × සෙ.මී. 3.9 අගයක් ගනී.

පුෂ්ප

පුෂ්ප මංජරිය සෙ.මී. 15 දක්වා දිගට වැඩෙන කක්ෂීය ඒකාක්ෂ පුෂ්ප මංජරියකි. පුෂ්ප කිහිපයක් සහිතය. පුෂ්ප මංජරියේ සෑම ගැටයක් අසලින්ම මල් 2 - 4 අතර සංඛ්‍යාවක් හට ගනී. පක්ෂ දළ පත්‍ර සුදු පැහැතිය. සම්මත දළ පත්‍ර ළා කොළ පැහැතිය. ඇතැම් විට නීල ලෝහිත පැහැතිය. පුෂ්පයේ රේණු 10 කි.

ඵල

ඵලය කරලකි. දීර්ඝ චතුරස්‍ර හැඩැතිය. සෙ.මී. 5 - 12 × 1.5 - 2.5 අතර විශාලත්වයක් සහිතය. එක් කරලක බීජ 2 - 6 කි.

සංයුතිය

වියළි කරල	-	ප්‍රෝටීන්	**නැවුම් බීජ**	-	කැල්සියම්
		තන්තු			යකඩ
		කැල්සියම්			විටමින් C
		යකඩ			

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

මධ්‍යම හා දකුණු ආසියානු කලාපය තුළ වල් දර්ශ තවමත් දැකිය හැක. නිවර්තන ආසියානු හා අප්‍රිකානු කලාපය ආශ්‍රිතව 15 වන ශතවර්ෂයේ සිට ව්‍යාප්ත වීම ආරම්භ වී ඇත.

නිවර්තන නැගෙනහිර හා බටහිර අප්‍රිකා කලාපය, ගිණිකොණ දිග ආසියාව, කැරිබියානු සහ දකුණු ඇමරිකා කලාපයේ පොතු දඹල ශාකය වගා කරනු ලබයි.

පස හා දේශගුණය

හොඳින් ජල වහනය සිදුවන P_H අගය 6-7 අතර වැලි මිශ්‍ර ලෝම පස වඩාත් සුදුසුය. 16°C ට අඩු හා 30°C ට වැඩි උෂ්ණත්ව වලදී බීජ පැළ නොවන අතර බීජ පැළවීමට එම උෂ්ණත්ව පරාස අතර අගයන් වඩා හිතකරය.

ප්‍රචාරණය

ශාකයේ ප්‍රචාරණය බීජ මගින් සිදුවේ.

ගෙවතු වගාව

සෙ.මී. 1 - 3 දක්වා ගැඹුරට, පාත්ති මත හෝ පස් වැටි මත, වැසි සමයේ දී බීජ සිටුවිය යුතුය. පඳුරු ආකාරයට වැවෙන වර්ගය සෙ.මී. 60 - 90 දක්වා, පේළි අතර පරතරය සිටින සේ ද, සෙ.මී. 20 - 30 දක්වා පේළියක පැළ අතර පරතරය ලැබෙන පරිදි පේළි වශයෙන් සිටුවිය යුතුය. ආරෝහක වර්ගයේ පැළ සඳහා පේළි අතර පරතරය සෙ.මී. 75 - 90 දක්වා ද පැළ අතර පරතරය සෙ.මී 36-45 දක්වා ද විය යුතුය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

පොතු දඹල ව්‍යංජනය

පොතු දඹල කරල් සිහින්ව කපා ගනී. බඳුනකට පොල් තෙල් දමා එය ලිප තබා රත් වූ පසු කපා ගත් ලූනු, කරපිංචා, රම්පෙ, කෑලි මිරිස්, ලුණු කුඩු, උම්බලකඩ එක්කර තෙම්පරාදු කර ඉන් පසු කපා ගත් පොතු දඹල ද එක් කර හොඳින් තෙම්පරාදු කර ව්‍යඤ්ජනය සකසා ගනී.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය උ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	පුෂ්පය
රූපය ඊ.	-	ඵලය
රූපය උ.	-	බීජ

පොතු පළා

හැඳින්වීම

ශාකය වගුරු බිම් ආශ්‍රිතව දියළු පසෙහි දැකිය හැකිය. ඇනීසියා (Aniseia) කුලයට අයත් පොතු පළා ශාකය භූගෝලීය වශයෙන් නිවර්තන කලාපීය සම්භවයක් සහිතය.

වර්ගීකරණය

කුලය	- **Aniseia**
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Aniseia martinicensis* Jacq.
පර්යාය නාම	- *Aniseia uniflora* Burn. f .
	- *Convolvulus uniforus* Burn. f .
	- *Convolvulus martinicensis* Jacq.
ව්‍යවහාර නාම	
සිංහල -	පොතු පළා

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ශාකය ආකාෂ්ඨීය වැලකි. කඳ සිනිඳුය. තරමක් බූව සහිතය.

පත්‍ර

පත්‍ර පටු චතුරස්‍රාකාර වන අතර සෙ.මී 4-8 පමණ දිගුය. පත්‍ර අග්‍රස්ථය උල්වී ඇති අතර පාදය මොට වේ. පත්‍රය සම්පූර්ණ හා සිනිඳු වන අතර අග්‍රස්ථය රවුම් වී ඇත.

පුෂ්ප මංජරිය හා පුෂ්ප

පුෂ්ප මංජරිය ඒකාක්ෂ වේ. නමුත් කලිතුරකින් බහු අක්ෂ විය හැක. මල් නටුව සමග සෙ.මී. 5 පමණ දිගුය. මණි පත්‍ර පුළුල් අණ්ඩාකාර වන අතර මල් පෙති සුදු පැහැති වේ. ඝණ්ඨාකාර හැඩැති වන අතර මි.මී. 25 - 30 දිගුය.

ඵලය

ඵලය ස්ඵෝටිකාවකි. ඕවලාකාරය. සෙ.මී. 2 පමණ දිගුය. බීජ කළු පැහැතිය.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

මෙම ශාක විශේෂය මධ්‍යම ඇමරිකානු හා දකුණු ඇමරිකානු නිවර්තන කලාපීය ප්‍රදේශ වල සම්භවය වී ඇත. මේ වන විට සර්ව නිවර්තන ව පැතිරී ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට ප්‍රදේශයේ මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර 50-90 දක්වා ප්‍රදේශ වල පිහිටි තෙත් හා වගුරු ආශ්‍රිත පසෙහි දැකිය හැකිය. පොතුපළා ශාකය කළුතර, ගාල්ල, කොළඹ යන දිස්ත්‍රික්ක වල කුඹුරු ආශ්‍රිත වල් පැළෑටියක් ලෙස සාමාන්‍යයෙන් දැකිය හැක.

ප්‍රචාරණය

පොතු පළා ශාකය බීජ මගින් ව්‍යාප්ත වේ.

පස හා දේශගුණය

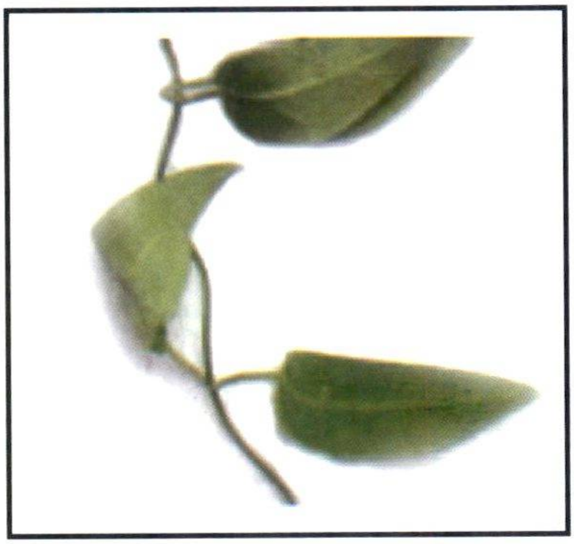
ශාකය වගුරු බිම් ආශ්‍රිතව දියළු පසෙහි දැකිය හැක. මේ නිසා කුඹුරු හා වගුරු බිම් වැනි ජලජ පරිසර ආශ්‍රිතව ස්වභාවිකව දැකිය හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1 පොතු පළා ව්‍යංජනය

පොතු පළා ව්‍යංජනය ග්‍රාමීය ආහාර වේල රසවත් කරන ව්‍යංජනයක් ලෙස ප්‍රකටය. ව්‍යංජනය සෑදීම සඳහා පළමුව පරිප්පු පොල්කිරි සමඟ පිසගෙන ගනී. ඉන්පසුව සෝදා ගත් පොතු පලා කොල සිහින්ව කපා ගෙන එයට ලියාගත් රතු ලූනු, අමු මිරිස්, රම්පෙ, කරපිංචා දමා මිශ්‍ර කර පරිප්පු වලට එකතු කර එයට පොල් කිරි දමා හොඳින් කලවම් කර ලුණු අවශ්‍ය පමණ දමා ලිප තබා පිස ගනී.

රූපය අ.



රූපය ආ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - පත්‍ර

පොල්පළා

හැඳින්වීම

වියළි තත්ත්වයන්ට හොඳින් ඔරොත්තු දෙන ශාකයක් වන පොල්පළා ශාකය පෝෂණ සහ ඖෂධීය සංඝටක, ගණනාවකින් සමන්විත වේ. පොල්පළා, මුත්‍රාශ රෝග, වකුගඩු ආබාධ, මුත්‍ර අඩස්සිය හා දියවැඩියාව යන රෝගී තත්වයන්ට ගුණදායකය. තවද පොල්පළා සතුව මුත්‍රා ගල් දිය කිරීමේ හැකියාවද පවතී. වියළි කාලගුණික තත්ත්වයන්ට හොඳින්ම ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සහ ශාකය සතු පෝෂණ සහ ඖෂධීය වැදගත්කම සැළකීමේදී පොල්පළා ශාකය ගෘහාශ්‍රිතව වගා කර ගැනීම මහඟු ප්‍රතිඵලදායකය.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Amaranthaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Aerva lanata* Linn.
පර්යාය නාම	- *Aerva brachiata* Walp.
	- *Celosia lanta* Blamco.
ව්‍යවහාර නාම	
සිංහල	- පොල්පළා, පොල් කුඩු පළා
දෙමළ	- සිරුපුලායි

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

පොල්පලා ද්වි වාර්ෂික ශාකයක් වේ. එනම් අවුරුද්දක පමණ කාලයක් වර්ධනය වී දෙවන අවුරුද්දේ දී පුෂ්ප හටගෙන ඵල සහ බීජ දරා මැරී යන ශාකයකි. ශාක කඳ සෘජුව හෝ පහතට වැටී හෝ වර්ධනය වේ. එසේ වර්ධනය වෙමින් කල් යාමේදී සුදු වර්ණයක් ගනී.

පත්‍ර

එකින් එක මාරුවෙන් මාරුවට කඳට සම්බන්ධ වූ සරල පත්‍රවල දිග සෙ.මී. 1.2 - 3.5 ක් පමණ ද පළල සෙ.මී. 0.9 -2.5 පමණ ද වේ. පත්‍රය හට ගන්නා ස්ථානයේම ඊට යාබදව ඉහළින් සුදු පැහැ බූව ද පහළින් කෙටි සුදු කෙඳි ආකාර බූවක් ද දක්නට ලැබේ.

පුෂ්ප

පුෂ්ප ද්වි ලිංගික වන අතර ඉතා කුඩා වේ. නිර්වෘන්තීයය. කොළට හුරු සුදු පැහැයක් ගනී. ඒවා ක්‍රමවත් පුෂ්ප වේ.

ඵල

පැතලිය, අණ්ඩාකාරය. ඉතා කුඩා වන අතර, එකක කළු පැහැති එක් බීජයක් බැගින් හට ගනී.

සංයුතිය

- Alcoloids (ඇල්කොලොයිඩ)
  - Aervine
  - Aervolanine
  - β carbolin

- Terponoids (ටර්පොනොයිඩ)
  - β- amyrin
  - Betulin

- Sterols (ස්ටෙරොල්)
  - β-sistosterol
  - Campeoterol

- Sitosterol palamitate
- Tilinoside
- Coumaroyltilinoside
- Syringic Acid
- Feruloyltyramine
- Ecdysterone
- Starch
- Hentriacetone

- Glucosides (ග්ලයිකොසයිඩ)
  - Kaempferol -3- galactoside
  - Kae mpferol -3- rhamno galactoside
  - Sitosterol –D- Glucoside

- Flevonnoids (ෆ්ලොවොනොයිඩ)
  - Nareissin
  - Chrysin

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ලෝකයේ නිවර්තන සහ උප නිවර්තන කලාපීය රටවල වියළි භූමි ප්‍රදේශයන්හි පොල්පලා ශාකය බහුලව දක්නට ලැබේ. අප්‍රිකාවේ සියරා ලියොන්, ඊජිප්තුව, දකුණු අප්‍රිකාව, මැඩග ස්කරය, සීෂෙල්ස් යන රටවලත් ආසියාවේ අරාබිය, මලයාසියාව, ඉන්දුනීසියාව, පිලිපීනය, නව ගිනියාව, ඉන්දියාවේත් ශ්‍රී ලංකාවේ අතරමැදි සහ පහතරට වියළි කලාපයේ වගා බිම් වල මෙන්ම මුඩු බිම් වලද පොදු වශයෙන් දක්නට ලැබේ.

පස හා දේශගුණය

පොල්පලා වර්ධනය සඳහා වියළි දේශගුණය අවශ්‍ය ය. වියළි තත්ත්වයන්ට හොඳින්ම ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව එයට ඇත. එම නිසා රතු දුඹුරු පස් ද ඇතුළුව ඕනෑම පසක වැවෙන අතර එය දීප්තිමත් හිරු එළිය ප්‍රිය කරයි.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින් ස්වභාවිකව ප්‍රචාරණය වේ.

ගෙවතු වගාව

ගෙවත්තේ ඉතා පහසුවෙන් වගා කළ හැකි ශාකයකි. සකස් කරගත් පාත්ති වල මේරූ බීජ පේලි වල සිටුවිය යුතුය. වර්ධනය වන විට වගාව කෙරෙහි ලොකු අවධානයක් අවශ්‍ය නැත. සාමාන්‍ය කාබනික පොහොර සීමිත ප්‍රමාණයක් හැරෙන්නට කෘමි නාශක හෝ දිලීර නාශක කිසිවක් අවශ්‍ය නොවේ.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

01. පොල්පලා දළු සලාදය

පොල්පලා දළු සෝදා වතුර බේරා හැර සිහින් ලෙස ලියා ගනී. ලියා ගත් රතු ලූනු, අමුමිරිස්, උම්බලකඩ, ගා ගත් පොල් සමග මිශ්‍ර කර එයට ලියා ගත් පොල්පලා දළු ටික දමා ලුණු සහ දෙහි එකතු කර හොඳින් කලවම් කර සලාදය සකසා ගන්න.

02. පොල්පලා දළු ව්‍යංජනය

පොල්පලා දළු සෝදා වතුර බේරා හැර සිහින්ව ලියා ගනී. ලියා ගත් රතු ලූනු, අමුමිරිස්, උම්බලකඩ, තුනපහ කුඩු, රම්පෙ, කරපිංචා සමග මිටිකිරි ලිප තබා, නටන විට පොල්පලා දළු එකතු කර හැඳි ගාමින් සිඳෙන තෙක් පිස ගනී.

ශ්‍රී ලංකාවේ තේ සඳහා ආදේශකයක් ලෙසින් ප්‍රචලිතය. එමෙන්ම සමහර යුරෝපීය රටවල ද එසේ ජනප්‍රිය වී ඇත. ආයුර්වේද ඖෂධ නිෂ්පාදන රාශියක් සඳහා පොල්පලා ශාකයේ පංචාංගය උපයෝගී කර ගැනේ.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

01. ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ගණනාවකින් යුක්ත පොල්පලා විශේෂයෙන් පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලිය යාමනය කිරීමේ මනා හැකියාවකින් යුක්ත වේ. එමනිසාම විවිධ රෝගී තත්ත්වයන් සමනය කිරීමට පොල්පලා ආහාර මෙන්ම ඖෂධ හරහා ද උපයෝගී කර ගැනේ.
02. පාචනය, කොළරාව,අතීසාරය සඳහා ප්‍රතිකාරයකි.
03. වියළි පොල්පලා ආධාරයෙන් සාදාගන්නා ඖෂධීය පානය වකුගඩුවල මුත්‍ර පෙරීමට සහ වකුගඩු හා මුත්‍රාශ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙස ගුණදායකය.
04. ශාකයේ මුල් ආධාරයෙන් සාදා ගන්නා කෂාය මුත්‍ර අඩස්සියට ගුණදායකය. එසේම මෙම කෂාය ආසනික් විෂවීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි විෂනාශක ඖෂධයකි.
05. ශාකයට මුත්‍ර වර්ධක ගුණ ඇත. තවද කැඳ හා කෂාය ලෙස පානය මුත්‍රා ගල් දිය කිරීමට හා දියවැඩියාවට ගුණදායකය.
06. කුඩා දරුවන්ගේ කැස්ස හා පණු රෝග මර්ධනයට භාවිතා වේ.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	කඳ
රූපය ඉ.	-	පත්‍ර

බැදි දෙල්

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික ඒක දේශික ශාකයක් වන බැදි දෙල් හෙවත් සිංහල දෙල් ශාකය, පෝෂණීය සහ ඖෂධීය ගුණ සපිරි ආහාර බෝගයකි. කෙසේ වුවද ජනතාවගේ අවධානය නිසි පරිදි යොමු නොවීම නිසා මෙම අගනා ආහාර බෝගය මඟින් නිසි ප්‍රයෝජන ලබාගත නොහැකි වී ඇත. තවද ශාකයේ පැවැත්මද ඉන් අවධානමට ලක්ව ඇත.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Moraceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Artocarpus nobilis*

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	සිංහල දෙල්, වල් දෙල්, බැදි දෙල්
දෙමළ	-	ඇරිසිනි-පිලකා, අසිරි, පිල්ලකයි
ඉංග්‍රීසි	-	Wild Bread Fruit

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

අති විශාල පැතිරුණු මස්තකයක් (අතු සහි කරටියක්) හා ශක්තිමත්, මහත, සිලින්ඩරාකාර කඳක් ඇති විශාල ශකයකි. විශාලව සහ පුළුල්ව පැතිරී යන මුල් සහ අතු සහිතය. පොත්ත ඝනකම්ය. අඳුරු දුඹුරු පැහැතිය. පොත්ත ලයිකන (පාසි) වලින් බොහෝ විට ආවරණය වී පවතී. අවිධිමත්, ඇලි වැටුණු, අසමාකාර ශල්ක (කොරපොතු) පෙති මඟින් විශල්කනය (පොත්තෙහි බාහිරය කොරපොතු ආකාරයට සැකසීම) වී ඇත.

පත්‍ර

පත්‍ර ඒකාන්තරය; (එකක් හැර එකක් මාරුවෙන් මාරුවට පිහිටයි); විශාලය; සෙ. මී. 25 - 45 පමණ දිගු වන අතර සෙ. මී. 17 - 30 පමණ පළල්ය. පත්‍රය පළල් අණ්ඩාකාර හැඩයක් ගනී. පත්‍ර පාදය ක්ෂණිකව ක්‍රමයෙන් සිහින් වී ඇත. අග්‍රස්ථය වටකුරුය. පත්‍රයේ අග පිහිටි තුඩ ක්ෂණිකව නැමුණු ස්වභාවයක් ගනී.

පත්‍රයේ පහළ පෘෂ්ඨය අඳුරු කොළ පැහැතිය. යටි පෘෂ්ඨය ඊට වඩා අඩු දීප්තියක් සහිතව වර්ණ ගැන්වී ඇත.

පුෂ්ප

ඒකගෘහී (එකම ශාකයේ පුමාංගී හා ජායාංගී මල් ඇත.) ශාකයකි. පුමාංගී (පිරිමි මල්) පුෂ්ප මංජරිය ශුකියකි. ජායාංගී පුෂ්ප (ගහැණු මල්) ගදාවක් වැනි ග්‍රාහකයකට දැඩිව ඇසිරී ඇත. පුෂ්ප මංජරිය සෙ. මී. 15 - 20 පමණ දිගුය.

බීජ

බොහෝ බීජ සංඛ්‍යාවක් ඇත. ගෝලාකාර හැඩැතිය. සෙ. මී. 25 පමණ විෂ්කම්භයක් සහිතය.

ළා දුඹුරු පැහැතිය.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

මෙම ශාකය ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික ඒක දේශික ශාකයකි. (බණ්ඩාරනායක හා සුල්තාන්බාවා - 1991). ශ්‍රී ලංකාව තුළදී මෙම ශාකය, පහතරට තෙත් කලාපයේ මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර් 800 දක්වා උසක පිහිටන භූමි ප්‍රදේශවල ව්‍යාප්තව පවතී. වියළි කලාපය තුළ ශාකය දැකිය හැක්කේ ඉතාම දුර්ලභවය.

පස හා දේශගුණය

තෙත් කලාපීය ප්‍රදේශ වල ඇති තෙත් ලෝම පස ශාක වර්ධනයට වඩාත් හිතකරය. තෙත් සහ ආර්ද්‍රතාවය ඉහළ, වන ලැහැබ්වල ස්වාභාවිකව දැකිය හැක.

ප්‍රචාරණය

බීජ මඟින් ප්‍රචාරණය වේ.

ගෙවතු වගාව

ගෙවත්තේ එක් කොනක බීජ පැළ කිරීමෙන් ගසක් ලබා ගත හැක. ශාකය ඉහළට වැඩෙන බැවින් ගෙවත්තට සෙවණක් සහ සිසිලස සහිත ක්ෂුද්‍ර කාළගුණික තත්වයක්ද ලබා දේ.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

01. වල් දෙල් ඇට ව්‍යාංජනය

ඇදුම රෝගීන්ට ඉතා ගුණදායක වේ. පෙතු හැරගත් දෙල් ඇට මැටි භාජනයකට දමා දිය කිරි ද එකතු කර දෙල් ඇට තම්බා ගනී. දෙල් ඇට තැම්බීගෙන එන විට ලියා ගත් රතු ලූනු, අමු මිරිස්, තුන පහ සහ මිරිස් කුඩු සමඟ රම්පෙ, කරපිංචා සමඟ උම්බලකඩ දමා මිටිකිරි එකතු කර පිස ගනී.

02. බැදගත් වල් දෙල් ඇට

වැලි මත බැදගත් වල්දෙල් ඇට රසවත් ස්නැක්, විශේෂයක් ලෙස යොදාගත හැක.

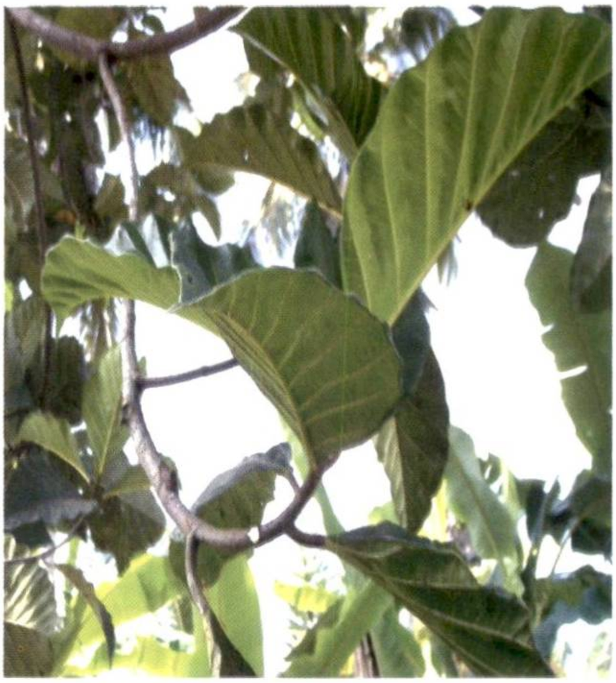
03. වල් දෙල් ව්‍යාංජනය

වල් දෙල් ගෙඩි පොතු හැර කහට ඉවත් වන සේ සෝදා සිහින්ව ලියාගෙන එයට වතුර සහ සුදු ලූනු දමා තම්බා ගනී. අබ, ගම්මිරිස්, කුරුඳු, කරපිංචා, සුදු ලූනු එකට අඹරා පොල් කිරට මිශ්‍ර කර ගනී. තුනපහ කුඩු, මිරිස් කුඩු, ලියා ගත් රතු ලූනු සහ අමු මිරිස් ද එයට එකතු කර ලුණු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට දමා මිශ්‍රණය තම්බා ගත් දෙල් වලට එකතු කර ව්‍යංජනය පිස ගනී.

04. වල් දෙල් තැම්බුම

වල් දෙල් කැබලි වලට කපා තම්බා පොල් සමඟ ආහාරයට ගත හැක. මෙය ගම් වැසියන් බත් වෙනුවට ගන්නා මූලික ආහාරයක් ලෙසද භාවිතා වේ.

රූපය අ.



රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	අතු
රූපය ඉ.	-	පත්‍රය
රූපය ඊ.	-	ඵල

බිලිං

හැඳින්වීම

බිලිං ශාකය ඔක්සැලිඩේසියේ කුලයේ (Family - Oxalidaceae) සාමාජිකයෙකු වන අතර ශාකයේ සම්භවය මලයාසියාවේ මොලුකාස් ප්‍රදේශයෙහිය. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට සහ මැද රට ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව ගෙවතු බෝගයක් ලෙස ශාකය බොහෝ විට දැකිය හැකි බහු කාර්ය උපයෝජනයක් සහිත මධ්‍ය පරිමාණ ශාකයකි. කෘෂි වන වගා පද්ධති සඳහා ද වඩාත් යෝග්‍යතාවයක් දක්වයි.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Oxalidaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Averrhoa bilimbi* L.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	බිලිං
දෙමළ	-	කොච්චිටා, සුලිම
ඉංග්‍රීසි	-	Bilimbi, Indian sorral

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

සාපේක්ෂ ලෙස වැඩි ජීවිත කාලයක් ඇති සදාහරිත සිත් ඇදගන්නා ශාකයකි. ඉහළට විහිදුණු ශාඛා සහිත කෙටි කඳකින් යුක්තය. පිහාටු මෙන් දෙපසට විහිදුණු පත්‍රිකා සහිතය. මුළු සංයුක්ත පත්‍රය සෙ.මී. 20 - 60 දිගින් යුක්ත වන අතර පත්‍රිකා යුගළ 10 - 17 ක් පමණ වේ. සංයුක්ත පත්‍රයේ පහළින් ඇති පත්‍රිකා අණ්ඩාකාර හෝ පිරුණු අණ්ඩාකාර හැඩයක් ගනී. ඒවා බොහෝ දුරට නාරටිය දෙපස එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධව පිහිටයි. ඉහළින් පිහිටි පත්‍රිකා අණ්ඩාකාර හැඩයේ සිට දිගටි චතුරස්‍රාකාර හැඩයක් ගන්නා අතර පත්‍රිකා ඒකාන්තරව පිහිටයි. පත්‍රිකා මතුපිට පෘෂ්ඨය යන්තමින් බූව සහිතය.

පුෂ්ප

සෙ.මී. 1. ක් පමණ දිගින් යුත් පුෂ්ප මද සුවඳකින් යුක්ත වන අතර පුෂ්ප රාශියකින් සැදුම්ලත් පුෂ්ප මංජරිය සෙ.මී. 2 - 18 ක් පමණ දිගින් යුක්ත වේ. මල් පෙති තද රතු දම් පැහැති වන අතර පහසුවෙන් ගැලවෙන සුලුය. මි.මී. 12 - 18 ක් පමණ දිගින් යුක්ත වේ. පෙති වලට පහළින් රතු කොළ පැහැති බූව සහිත මනිපත්‍ර ඇත. මල් රේණු ළා කොළ පැහැයක් ගන්නා අතර මි.මී. 10 - 12 පමණ දිගය.

ඵල

බිලිං ශාකයේ ඵලය නොපැලෙන සුලු අතර සෙ.මී 4-10 දක්වා දිගකින් ද 2.5 පමණ පළලකින් ද යුක්තය. දිගටි සිලින්ඩරාකාර හැඩයක් ගනී. ඵලය දිගට ඉහළට එසවුණු නෙරුම් 5 ක් පමණ දක්නට ඇත. ගෙඩියේ අග කොටසේ කේසර වැනි අවශේෂ වූ පුෂ්ප කොටස් දක්නට ඇත. ගෙඩි වල මතුපිට සිනිඳු වන අතර ඇතැම්විට බීජ ද දැරිය හැක.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

බිලිං ශාකයේ නිජබිම මලයාසියාවේ මොලුකාස් ප්‍රදේශය වන අතර වර්තමානයේ දකුණු සහ අග්නිදිග ආසියාව ආශ්‍රිතව ව්‍යාප්ත වී පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට සහ මැද රට ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව ගෙවතු බෝගයක් ලෙස ශාකය බොහෝ විට දැකිය හැකිය.

පස හා දේශගුණය

උණුසුම් තෙත් ප්‍රදේශවල බිලිං හොඳින් වැඩේ. වැලි සහිත පසක් මනා හිරු එළියක් ශාකයට හිතකර වේ. හුණුගල් ආශ්‍රිත පසෙහි වඩාත් හොඳින් වැඩේ.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින් ස්වභාවිකව සිදුවේ. කෘතීම ප්‍රචාරණය අතු කැබලි සිටුවීම මගින් සිදු කළ හැක.

ගෙවතු වගාව

බිලිං බීජ තවාන් දමා ඉන් ලැබෙන පැළ සෙ. මී. 30 × 30 × 30 වලවල් වල කොම්පෝස්ට් දමා සිටුවා ගත හැක. වැසි සමයේදී පැළ සිටුවීම කල හැක. සිටුවා වසර 2 - 3 අතර කාලයේදී එල හටගැනීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන අතර ඇතැම් ශාක මාස 14 වැනි කෙටි කාලයකදීම එල දරයි. වසර 5 ක් වයසැති ශාකයක සාමාන්‍ය ඵලදාව කිලෝ ග්‍රෑම් 200 - 300 පමණය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

1 බිලිං ව්‍යංජනය

බිලිං ගෙඩි හොඳින් සෝදා පෙති වශයෙන් කපා ලුණු දියේ ගිල්වා මද වේලාවකින් ඉවතට ගෙන මිරිකා සෝදා ඇඹුල් ඉවත් කර ගනී. මැටි භාජනයකට පොල්තෙල් ගෙන ලිප තබා රත් වුනු විට ලියාගත් රතු ලූනු, රම්පෙ, කරපිංචා, සුදු ලූනු එකතු කරයි. තෙල් රන්වන් පාට වන විට බිලිං පෙති සමග තුනපහ කුඩු එකතු කර මද ගින්නේ තබා සිඳ ගනී. අවශ්‍ය නම් මිටි කිරි ස්වල්පයක් ද එකතු කර ගත හැක.

2 බිලිං චට්නි

බිලිං ගෙඩි සෝදා හතරට පලා ලුනු දියේ මද වේලාවක් තබා මිරිකා ගනී. පසුව ලියා ගත් ලූනු, අමුමිරිස්, සුදු ලූනු සමග භාජනයකට රම්පෙ, කරපිංචා, කුරුඳු පොතු කිහිපයක් සහ මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, කහකුඩු, ලුණු සහ උළුහාල් ස්වල්පයක් ගෙන මිරිකාගත් බිලිං එයට දමා දියකිරි සහ මිටිකිරි යොදා පිස ගනී.

3 බිලිං ජෑම්

බිලිං ගෙඩි සෝදා කුඩාවට කපා ගනී. එම කැබලි බ්ලෙන්ඩරයක් මගින් තවදුරටත් කුඩා කැබලි වලට කඩා එම කැබලි ජලයෙන් සෝදා මිරිකා ගනී. පොකුරු වදමල් උණුවතුරෙන් තම්බා පෙරා ගෙන වර්ණක දියරය ද සාදා ගනී. බිලිං ප්‍රමාණයට සමාන සීනි ප්‍රමාණයක් සමග වර්ණක දියර ස්වල්පයක් ලුණු කුඩු සහ කුඩා කුරුඳු පොතු 2 ක්, බිලිං කැබලි සමග ඇලුමිනියම් නොවන භාජනයකට දමා හැඳිගාමින් තම්බා ගනී. මිශ්‍රණය තරමක් උකු වේගන එනවිට ලිපෙන් බා ඝන වෙන්නට හරියි.

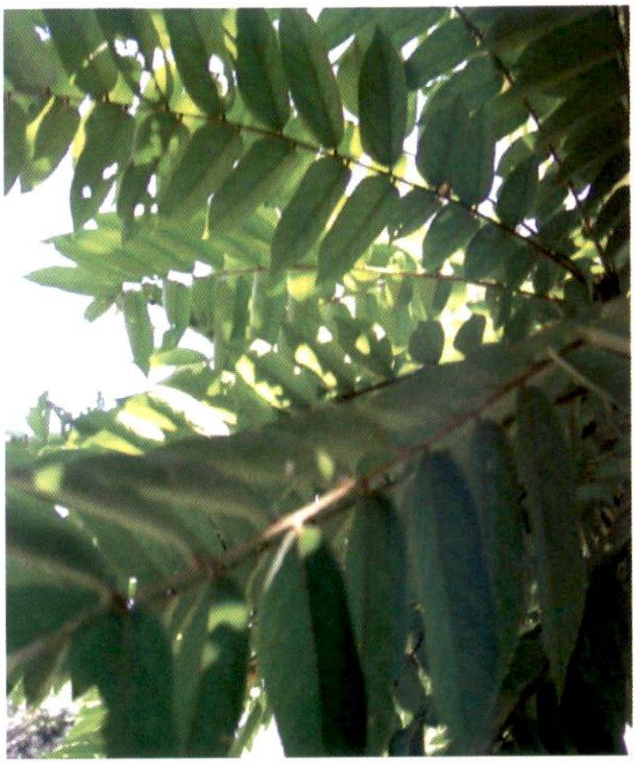
සටහන

බිලිං එලයේ පවතින ආම්ලිකතාව අඩු කිරීම සඳහා එලය සිදුරු කර එක් රාත්‍රියක් පුරා ජලයෙහි පෙඟවිය යුතුය. එසේ නැතහොත් ලුණු මිශ්‍ර ජලයෙහි කෙටි කාලයක් පෙඟවිය යුතුය.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

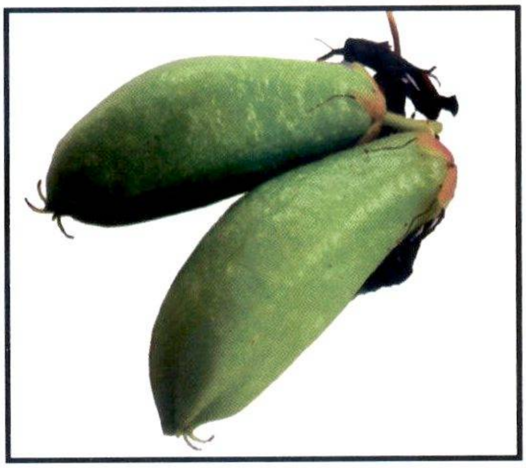
01. බිලිං ශාකයේ කොළ තැම්බුම් සාරය කැස්ස සමනය කරයි
02. බිලිං ගෙඩි අර්ශස් රෝගයට ගුණ දායකය.
03. බිලිං ගෙඩි ආශ්‍රයෙන් සාදා ගන්නා පැණිය උණ සහ ප්‍රදාහ තත්ත්වයන් සමනය කරයි.

රූපය අ.



රූපය ආ.

රූපය ඉ.



රූපය ඊ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	පුෂ්ප
රූපය ඊ.	-	ඵල

මඩු

හැඳින්වීම

තාල වර්ගයේ ගසක් වන මඩු ශාකය තෙත පරිසරයන්හි හොඳින් වර්ධනය වේ. ශාක කඳෙහි පහළ සිට මුදුන දක්වාම පත්‍ර කැළැල් ප්‍රකටව පෙනේ. දකුණු ඉන්දියාව, ශ්‍රී ලංකාව, ජාවා, සුමාත්‍රා, මැඩගස්කර් සහ නැගෙනහිර අප්‍රිකානු රටවල වැවෙන ශාකයේ උප විශේෂ ගණනාවක් දැකිය හැක.

වර්ගීකරණය

කුලය	- Cycadaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	- *Cycas circinalis* Linn.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	මඩු
ඉංග්‍රීසි	-	Cycus

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

මඩු තාල වර්ගයේ ගසකි. තෙත දේශගුණික තත්ත්වයන් යටතේ වැවෙන මෙම ශාකයේ සිලින්ඩරාකාර කඳහි උස මීටර 5ක් පමණ වේ. කඳෙහි පහළ සිට මුදුන දක්වාම පත්‍ර කැළැල් ප්‍රකටව පෙනේ.

පත්‍ර

කඳ මුදුනේ පිහිටි පත්‍ර දෙආකාරයකි. එනම් සරල වූත්, කෙටි වූත්, ලෝම සහිත දිග සෙ.මී. 5 - 7.5 ක් වූ නිපත්‍රිකාත්, දිග සෙ.මී. 25 - 30 ක් වූ පත්‍රිකා දෙපසට විහිදුනු මීටර් 1.5 - 2.7 ක් දික්වූ පත්‍රත්ය. කෙටි නැමුණ කටු සහිත පත්‍ර නටුව සෙ.මී. 45 - 60 දිගකින් යුක්ත වේ. පත්‍රිකා දීප්තිමත් කොළ පැහැ වන අතර සිහින් ලන්සාකාර හැඩයක් ගනී. පත්‍රිකා අග කෙළවර උල්වී ඇත.

පුෂ්ප

පුෂ්පය ද්වි ලිංගික වන අතර කේතු රූපී පුරුෂ ලිංගික පුෂ්පයකින් ද ගස මුදුණ වටා එහි සිට විහිදුණු දිග වෘන්ත සහිතව ඩිම්බ දරණ ස්ත්‍රී ලිංගික ඝණකම් සූත්‍රිකා වලින් ද යුක්ත වේ. පුරුෂ කේතුවේ පිහිටි රතු දුඹුරු ශල්ක පත්‍ර පරාග දරයි. කේතුව සෙ.මී. 30 - 60 ප්‍රමාණයක දිගින් යුක්ත වේ. ආවරණය නොවූ ඩිම්බ යුගල වශයෙන් 3 - 5 පමණ පිහිටි ඝණකම් ජායාංගී කේෂර දිගින් සෙ.මී. 30 ක් පමණ වේ. සෙ.මී. 2.5 - 3.7 ක පළලින් යුක්ත වේ.

ඵල

ඵලය තැඹිලි-රතු පැහැයෙන් යුක්තය. එක් එක් ඵලය තුළ එක් විශාල බීජයක් බැගින් ඇත.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

දකුණු ඉන්දියාව, ශ්‍රී ලංකාව, ජාවා, සුමාත්‍රා, මැඩගස්කර් සහ නැගෙනහිර අප්‍රිකානු රටවල වැවේ. ශ්‍රී ලංකාවේ උන්නතාංශය අඩි 1500 දක්වා වූ තෙත් ප්‍රදේශ වල දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

තෙත දේශගුණික තත්ත්වයන් තුළදී ශාකය හොඳින් වැවේ.

ප්‍රචාරණය

ස්වභාවිකව බීජ මගින් සිදුවේ.

ගෙවතු වගාව

ගෙවතු අලංකරණය සඳහා මඩු ශාකය දැනටමත් උපයෝගී කර ගැනේ.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

01. මඩු ගොබ ව්‍යංජනය

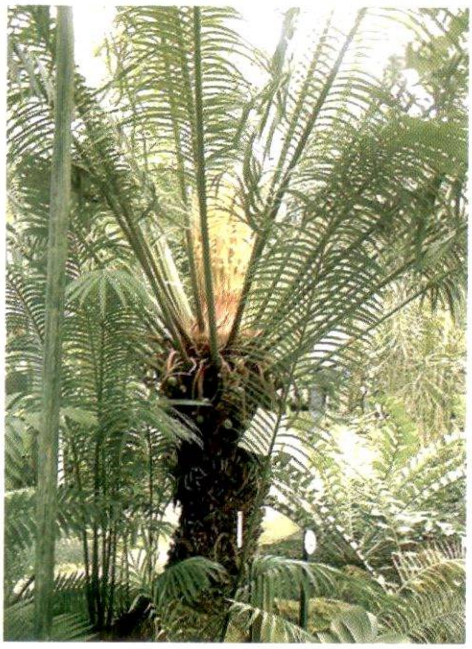
මඩු ගොබ ගොරක කැබලි කිහිපයක් සමග තම්බා ඒවායේ සුඹුල හැර කැබලි වශයෙන් කපා මැටි ඇතිළියක දමා ගනී. වියළි මිරිස් තුනපහ ගාගත් පොල් සහ හාල් ඇට කිහිපයක් කබලේ බැද අඹරා ගනී. පසුව රතු ලූණු රම්පෙ කරපිංචා ගොරකා දියලුනු කහකුඩු උම්බලකඩ සමග පොල් කිරි අඹරාගත් මිශ්‍රණය ඇතිලියට දමා හොඳින් පිස ගෙන තෙල් දමා ආහාරයට ගත හැක.

01. මඩු පිට්ටු

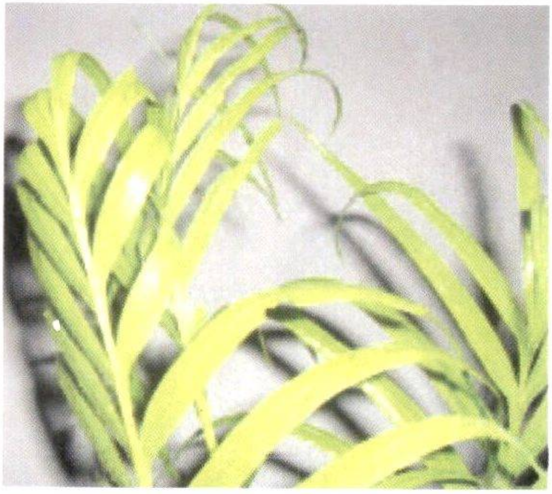
මඩු ඇට දිනක් තිස්සේ පෙඟෙන්නට තබා පසුව කොටා පිටි කර ගනී. මඩු පිටි ප්‍රමාණයෙන් භාගයක් පමණ හාල් පිටි එකතු කර ගාගත් පොල් සහ ලුණු වතුර දමා කැට කර ගනී. පසුව සාමාන්‍ය අයුරින්ම පිට්ටු සකස් කර ගනී.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

ආහාරයක් වශයෙන් ලැබෙන පෝෂණයට අමතරව ළපටි මඩු පත්‍ර අර්ශස් රෝග සමනය සඳහා ඉවහල් කර ගැනේ. තවද පත්‍ර හා බීජ ආහාරයට ගැනීමෙන් මළ බද්ධය සඳහා ඖෂධීය ගුණයක් ශරීරයට ලැබේ.



රූපය අ.



රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	ඒලය

යකි නාරං

හැඳින්වීම

බොහෝ සේ අතු බෙදුණු පඳුරක් ලෙස වැඩෙන යකි නාරං ශාකය ඉතා තියුණු ශක්තිමත් කටු සහිත වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ හා ඉන්දියාවේ උෂ්ණ ප්‍රදේශ වල බහුලව ව්‍යාප්ත වී ඇත.

වර්ගීකරණය

කුලය		- Rutaceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය		- *Atalantia zeylanica*
පර්යාය නාම		- *Risson zeylanica* Wight.
		- *Sclerostylis zeylanica* Arn.
		- *Limonica monophylla* Linn.
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	යකි නාරං
දෙමළ	-	ජේ-කුරුන්ටු

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ශාකය බොහෝ සේ අතු බෙදුණු පඳුරකි. ඉතා තියුණු ශක්තිමත් කටු, කඳෙන් පැන නගී. ඒවා සෙ. මී. 0.6 - 2.5 පමණ දිගය. දුඹුරු පැහැ සුමට පොත්තක් ඇත.

පත්‍ර

පත්‍ර සරල වන අතර ඒකාන්තර වේ. පත්‍ර එකිනෙකින් බොහෝ වෙනස් වේ. සෙ.මී. 3 - 7.5 පමණ දිගුය. පත්‍රයේ හැඩය ලන්සාකාරය. නැතහොත් අණ්ඩාකාර හැඩයට හුරු දීර්ඝ චතුරස්‍රාකාර හැඩයකි. පාදම ප්‍රදේශයේ රවුම්ය. චර්මල නාරටි පද්ධතියක් ඇත. පත්‍ර වෘන්ත කෙටි ඝනකම් හා සිනිඳුය.

පුෂ්ප

මාර්තු සිට අගෝස්තු දක්වා මල් හට ගනී. මල් ද්වි ලිංගික වන අතර සුදු පැහැ මල් හට ගනී. ඒවා සුවඳවත් වන අතර සෙ.මී. 1.2 ක් පමණ දිගය. ඒකාක්ෂ හෝ සමතලීය බහු අක්ෂ පුෂ්ප මංජරියක දැඩිව ඇසිරී ඇත. මලේ නටුව සිහින් වන අතර සිනිඳුය. මලේ මණි පත්‍ර 4 කි. එකිනෙක හා හාවී ඇත. යන්තමින් පක්ෂ්මධර වේ. මලේ දළ පත්‍ර 4 කි. පැහැදිලිව වෙන් වෙන්ව පිහිටයි. අසමාවෘත වේ. මල් පෙති වල අග්‍රස්ථය මොට වේ. හැඩයෙන් අණ්ඩාකාර වන අතර පළල්ව පිහිටි පාදමක් අත්තට ඇත. තරමක් අවතල මල් පෙත්ත පිහිටා ඇත. මල් පෙත්ත ග්‍රන්ථිමය වේ. මලෙහි රේණු 8කි. ඉන් එකක් විශාල වන අතර පැහැදිලි වේ.

ඵලය

ගෝලාකාර හැඩයට හුරු අණ්ඩාකාර හැඩයකි. සෙ.මී. 1.2 - 1.8 පමණ දිගය. බීජ 2 - 4 දක්වා ඇත.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාවේ හා ඉන්දියාවේ උෂ්ණ ප්‍රදේශ වල වැඩේ. සාමාන්‍යයෙන් පහතරට තෙත් කලාපයේ ද මෙම ශාකය සුලභව දැකිය හැක. විශේෂයෙන් කුඩා ලැහැබ හා වදුලු ආශ්‍රිතව දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

තෙත් පසක හා සෙවණ සහිත වදුලු වැනි ක්ෂුද්‍ර පරිසර තත්ත්ව යටතේ ශාකය ස්වභාවිකව වැඩේ. ශාකය සාමාන්‍යයෙන් රබර්, පොල් හා කුරුඳු වතු ආශ්‍රිතව පහතරට තෙත් කලාපය තුළදී දැකිය හැක.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින් ප්‍රචාරණය වේ.

ගෙවතු වගාව

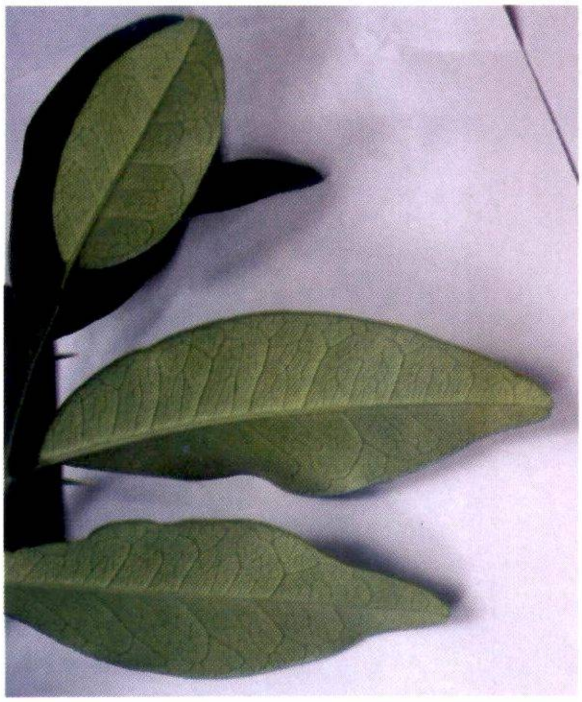
යකි නාරං ශාකය ඖෂධීය ගුණයෙන් අනූන ශාකයකි. එබැවින් ගෙවත්තේ සිටුවා තබා ගැනීම ප්‍රයෝජන රැසක් ලබා ගැනීමට හේතු වේ. ගෙවත්තේ තෙත් සහිත පසක හා වැඩිපුර හිරු එළිය නොවැටෙන ස්ථානයක සිටුවා ගත හැක. බීජ තවාන් කර ලැබෙන බීජ පැළ අඟල් 04 - 06 පමණ වැඩුණු පසු ඒවා තවානෙන් ගලවා ගත යුතුය. ඝන සෙ.මී. 30 පමණ වන වලවල් කපා එහි 3/4 දක්වා කාබනික පොහොර සහ මතුපිට පස් 1 : 1 ප්‍රමාණයෙන් මිශ්‍ර කර පුරවා ගත යුතුය. එක් වලකට එක් පැලය බැගින් සිටුවා හොඳින් ජලය යොදමින් මුල් අවධියේ හොඳින් රැක බලා ගත යුතුය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

යකි නාරං කොළ කැඳ

නිවුඩු සහල් වතුර දමා තම්බා ගනී. කපා ගත් සුදු ලූනු, ඉඟුරු කැබැල්ලක් සමග ලුණු ස්වල්පයක් ද එයට එකතු කරගනී. සෝදා ගත් යකි නාරං කොළ හා දළු, පොල් සමග කොටා, යුෂ මිරිකා ගෙන ඉතිරි වන රොඩු ද නැවත කොටා යළිත් වරක් යුෂ මිරිකා ගනී. මිරිකා ගත් යුෂ තැම්බෙමින් පවතින සහල් බඳුනට දමා තව දුරටත් හැඳිගාමින් උතුරන තෙක් පිස ගනී.

රූපය අ.



රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	පුෂ්පය

රණවරා

හැඳින්වීම

ඖෂධීය පානයක් ලෙස රණවරා මල් තම්බා පානය ග්‍රාමීය සහ අර්ධ නාගරික ප්‍රදේශ වල ප්‍රචලිතය. තවද තේ සඳහා ආදේශක පානයක් ලෙසද භාවිතා වේ. මීට අමතරව කැඳ සහ මැල්ලුම් ලෙස ශාකයේ කොළ සහ දළු පරිභෝජනයට ගත හැක. නියං තත්ව හා වියළි තත්ව සඳහා අනුවර්තනයක් දක්වන බැවින් ගෙවතු වගාව සඳහා පහසුවෙන් යොදා ගත හැක.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Leguminosae
උද්භිතද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Cassia auriculata* Linn.
පර්යාය නාම	-	*Senna auriculata* Roxb.
		Cassia densistipulata Taub.
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	රණවරා
දෙමළ	-	අවරම්, අවරයි, අව්රයි
ඉංග්‍රීසි	-	Tanner's Cassia

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

බොහෝ සේ අතු බෙදුණු විශාල පඳුරකි. දුඹුරු පැහැ පොත්තක් හා බූව සහිත රිකිලි ඇත.

පත්‍ර

පත්‍ර ඒකාන්තරය. උප පත්‍ර සහිතය. සමපක්ෂ සංයුක්තය. බොහෝ ගණනක් ඇත. එකිනෙකට ඉතා ආසන්නව ඇසිරී ඇත. ප්‍රාක්ෂය සෙ.මී. 8.8 - 12.5 දිගය. සිහින්ය. පටු ඇලි සහිතය. බූව සහිතය. සංයුක්ත පත්‍රය පත්‍රිකා 16 - 24 පමණකින් සමන්විතය. පත්‍රිකා අණ්ඩාකාර හැඩයට හුරු දිගටි චතුරස්‍රාකාර හැඩයක් ගනී. පත්‍රිකා වල අග්‍රස්ථය හා මුල් කොටස් මොට වී ඇත. පත්‍රිකා සිනිඳුය. අඳුරු දුඹුරු පැහැයක් ගනී. උප පත්‍ර ඉතා විශාලය. වෘක්කාකාර - ගෝලාකාර හැඩයකි.

පුෂ්ප

මල් හට ගැනීම පෙබරවාරි සහ මාර්තු යන මාස වල සිදු වේ. මල් අසමාකාරය. ද්වි ලිංගිකය. පැහැපත් කහ පැහැයක් සහිත තරමක් විශාල මලකි.(සාමාන්‍යයෙන් හරස්කඩ සෙ.මී. 5 පමණ දිගය.) පුෂ්ප වෘන්තය සිනිඳුය; සෙ.මී. 2.5 පමණ දිගය. ඒකාක්ෂ පුෂ්ප මංජරියක් දැකිය හැකි අතර එය පුෂ්ප කිහිපයකින් පමණක් සමන්විතය. පුෂ්ප මංජරිය කෙටිය; ඍජුය.

මලේ මණි පත්‍ර 5 කි. ඒවා පැහැදිලිව වෙන් වෙන්ව පිහිටයි. අසමාවෘතය. සිනිඳුය. අවතල හැඩතිය, පටලමය වේ. වඩාත් පිටතින් පිහිටි මණි පත්‍ර 2 ඇතුළතින් පිහිටන මණි පත්‍ර වලට වඩා සෑහෙන විශාලය. මලේ මල් පෙති 5 කි. ඒවා එකිනෙකට නිදහස්ව පිහිටයි. අසමාවෘතය. මල් පෙති වල දාර රැළි සහිතය. පැහැදිලි කහ පැහැති නාරටි ඇත. මලේ රේණු 10 කි. ඒවා එකිනෙකින් වෙන් වෙන්ව පිහිටයි.

ඵලය

ලපටි කරලක් ලෙස ඵලය දැකිය හැක. එය සෙ.මී. 7.5 - 11 පමණ දිගය; සෙ.මී. 1.5 පළල්ය. කරල දීර්ඝ චතුරස්‍රාකාර හැඩැතිය. කරලේ අග මොටය; පාදීය කොටස පැතලිය. කරලේ දාර රැළිති ගැසී ඇත. කරල් රෝමවත්ය; ලා දුඹුරු පැහැතිය. බීජ 12 - 20 පමණ ඇත.

සංයුතිය

හෘදයට හිතකර ග්ලූකොසයිඩ
සැපොනින් (Saponine)
ටැනීන් (Tannin)
සෙනාපික්රික් (Sennapicrin)
ඔක්සිමෙතිල්ඇන්ත්‍රක්විනෝන්(Oxymethylanthraqunone)

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාව හා ඉන්දියාව යන රටවල වියළි කලාපීය ප්‍රදේශ වල දක්නට ඇත. ශාකය හොඳින්ම ස්වාභාවිකරණය වී ඇත්තේ ටැංගනිකා විල් ප්‍රදේශය ආශ්‍රිතවය. (ටැංගනිකා විල අප්‍රිකාවේ පිහිටි, විශාලත්වය අතින් ලෝකයේ දෙවන විශාලතම විලයි.) ශ්‍රී ලංකාවේ වෙරළ තීරය ආශ්‍රිතව හා වියළි කලාපය ආශ්‍රිතව ස්වාභාවිකව දැකිය හැක. තෙත් කලාපයේ වන ලැහැබ ආශ්‍රිතව සහ ගෙවතු ආශ්‍රිතව දැකිය හැක.

පස හා දේශගුණය

ලෝම පස හෝ ලෝම මැටිපස වර්ධනයට සුදුසුය. තෙත් පසක ශාකය හොඳින් වර්ධනය වේ. ශාකය ගෙවතු වගාව සහ භූමි දර්ශන නිර්මාණයට වැදගත්ය. ශාකය නියං තත්ව හා වියළි තත්ව සඳහා අනුවර්තනය වී ඇත. නමුත් දැඩි ශීතල කාලගුණය අහිතකරය.

ප්‍රචාරණය

ප්‍රචාරණය බීජ මඟින් සිදුවේ.

ගෙවතු වගාව

ගෙවතු වගාව සඳහා බීජ යොදා ගත හැක. වියළි කරල් වලින් බීජ වෙන් කර ගෙන, එයිනුත් සජීවී බීජ පමණක් තෝරා පළමුව පොලිතීන් මළුවල සිටුවා ගත යුතුය. (බීජ ජලයේ ගිල්වා, ජලය මත පාවෙන බීජ ඉවත් කර ජලයේ ගිලෙන බීජ පමණක් සජීවී බීජ ලෙස සිටුවීමට ගත යුතුය.) පොලිතීන් මළුවල බීජ සිටුවීමේදී, සජීවී බීජ පැය 24 - 48 අතර කාලයක් ජලයේ ගිල්වා තබා, ඉන්පසු එම බීජ වල බීජ මුල පිටතට පැමිණි පසු පොලිතීන් මළුවල සිටුවීමෙන් බීජ වලින් පැළ හට ගැනීම ඉක්මන් වේ. අඟල් 6ක් පමණ වැඩුණු පැළය ගෙවත්තේ ඉඩකඩ සහිත ස්ථානයක සිටුවිය යුතුය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

රණවරා කොළ කැඳ

රණවරා පත්‍ර කොටා ඉස්ම වෙන්කර ගැනේ. නැවත පොල් සමඟ පළමු වර කෙටීමෙන් ඉවත් කල පත්‍ර කොටා නැවතත් යුෂය වෙන්කර ගනු ලැබේ. ඉන්පසු නිවුඩු සහල් පිසගෙන එයට වෙන්කර ගත් රණවරා යුෂ, පොල් කිරි හා ලුණු එක් කර ලිපේ තබා රත් කර ගනු ලැබේ.

රණවරා පානය

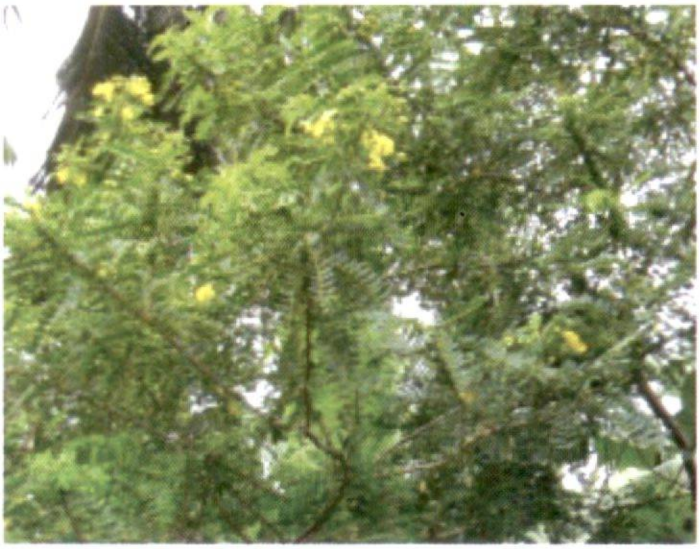
වියළන ලද මල් හා මල් පොහොට්ටු තම්බා සාදා ගන්නා ඖෂධීය පානය තේ සඳහා ආදේශකයකි. මෙම පානය දියවැඩියා රෝගීන් සඳහා තේ වෙනුවට ආදේශකයකි.

රණවරා මැල්ලුම

රණවරා කොළ සිහින්ව කපා ගෙන (සිහින්ව ලියා ගෙන) ගා ගත් පොල්, අමු මිරිස්, ලූණු හා රතු ලූනු එක් කර ලිපේ තබා මලවා ගනු ලැබේ.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

1. රණවරා පත්‍ර වල විරේක කාරක ගුණ ඇත. මළ බද්ධයට, ආමාශගත රෝග වලට රණවරා පත්‍ර ආහාරයක් ලෙස ගැනීම ගුණ දායකය.
2. මුත්‍රා අධිකව පිටවීම පාලනයට
3. මුල් ආධාරයෙන් සාදා ගන්නා කෂාය උණ, දියවැඩියාව, මුත්‍රා පද්ධතියේ රෝග වලට හා මළ බද්ධයට ගුණ දායකය.
4. කුඩු කරන ලද බීජ දියවැඩියාව රෝගයට ඖෂධයක් ලෙස යොදා ගනී.



රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය ඊ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - පත්‍ර
රූපය ඉ. - පුෂ්පය
රූපය ඊ. - ඵල (කරල්)

ලුණුවිල

හැඳින්වීම

ස්වාභාවිකව දියඵ පසෙහි හා හියුමස් සහිත වගුරු බිම් ආශ්‍රිත පසෙහි වැඩෙන ශාකය, පහත රට ප්‍රදේශ වල වෙරළබඩ කලාපයේ කුඹුරු වල සුලභව හමුවේ. ආහාරයක් ලෙස පරිභෝජනය අපස්මාරය, ක්ෂය රෝගය නිසා සිදු වන කටහඬ අහිමි වීම වැනි රෝග තත්වයන් සමනයට වැදගත් වන අතර මුත්‍රා පෙරීම වැඩි කරන ඖෂධයක් ලෙසද ශාකය වැදගත් වේ.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Scrophulariaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Bacopa monniera* Linn.
පර්යාය නාම	-	*Gratiola monniera* Linn.
	-	*Bramia indica* Lamk.
	-	*Monniera cunneifolia* Michx.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	ලුණුවිල
දෙමළ	-	බ්‍රාමි, නීර්බ්‍රාමි, නීර්පිරිමි

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ශාකය ඒකවාර්ෂික ඖෂධීය පැළෑටියකි. එහි කඳ පොළව මත වැතිරී වැඩෙයි. කඳේ ගැටිති අසළින් මුල් හට ගනී. බොහෝ සෙයින් මාංසල කඳක් වන අතර බොහෝ ආරෝහක අතු දරයි.

පත්‍ර

සරලය. ප්‍රතිමුඛය (කඳේ දෙපසට විහිදෙන පත්‍ර යුගල් එකම ස්ථානයෙන් විහිදේ). උප පත්‍ර රහිතය. පත්‍ර වෘන්ත (නටු) රහිතය. සෙ.මී. 1.2 - 1.8 පමණ දිගය. පත්‍ර ශුචාකාරය. (පළල් පිහියක් වැනි) අග්‍රය බොහෝ සෙයින් මොටය. පත්‍ර සිනිඳුය. තරමක් මාංසලය.

පුෂ්ප

මල් හට ගැනීම දෙසැම්බර් මාසයේ සිදු වේ. මල් අක්‍රමවත්ය. ද්වී ලිංගිකය. ලා දම්-නිල් පැහැතිය. මල් තනි තනිව පිහිටයි. කක්ෂීය වේ. සිනිඳු පුෂ්ප වෘන්ත, පත්‍ර වෘන්ත වලට වඩා දිගුය. උප මණි පත්‍ර රේඛීයව කෙළින් පිහිටන අතරම හෙල්ලයක් සේ උල් වී ඇත. මලෙහි මණි පත්‍ර 5 කි. ඒවා එකිනෙකට සම්බන්ධ නොවී නිදහස්ව පිහිටයි. තවද මණි පත්‍ර හැඩයෙන් අසමාකාර වන අතරම අසමාවෘත වේ. පිටත මණි පත්‍ර දිගුය. අණ්ඩාකාර හැඩයට හුරු දිගටි චතුරස්‍රාකාරය.

මලෙහි පෙති 5 කි. යන්තමින් දෙකට බෙදුණු (තොල් වැනි නෙරුම් ඇති) මුකුටයකට {දළ පත්‍ර (පෙති) එකතුව} බැඳී ඇත. වෘන්තාකාර මුකුටයකි. රේණු 4කි. ඉන් 2ක් දීර්ඝය.

ඵලය

පියලි 2ක් සහිත අණ්ඩාකාර ස්ඵෝටිකාවකි. (කෝෂයකි) අග්‍රස්ථය තදින් උල් වී ඇත. මණියෙන් ආවර්ණය වී පවතී. බීජ කුඩාය. ගණනින් බහුලය. මාංසලමය භ්‍රෑණ පෝෂයක් ඇත.

සංයුතිය

පැළෑටියේ herpestine නම් වූ ඇල්කලොයිඩය අඩංගුය.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව, මැලේසියාව, පිලිපීන දූපත් වැනි රටවල වගුරු බිම් ආශ්‍රිතව දක්නට ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ පහත රට ප්‍රදේශ වල වෙරළබඩ කලාපයේ කුඹුරු වල සුලභය.

පස හා දේශගුණය

ශාකය ස්වාභාවිකව දියළු පසෙහි හා හියුමස් සහිත වගුරු බිම් ආශ්‍රිත පසෙහි වැඩේ. තෙත් දේශගුණය වඩාත් යෝග්‍යය.

ප්‍රචාරණය

ස්වාභාවික ප්‍රචාරණය බීජ හා ධාවක කඳන් මගින් ප්‍රචාරණය වේ. මුල් සහිත ගැටිති දරණ කඳ කැබලිති මගින් ගෙවත්තේ ප්‍රචාරණය කරගත හැක.

ගෙවතු වගාව

ජලය රැඳෙන හා නිතරම තෙත් බවකින් යුත් පසක සිටුවිය හැක. ජලය හොඳින් යෙදීම සිදු කල යුතුය. පොහොර යෙදීමක් අත්‍යවශ්‍ය නොවන අතර, කාබනික පොහොර යෙදීමෙන් වර්ධනය වැඩි දියුණු කරගත හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

01. ලුණුවිල ව්‍යංජනය

සෝදා ගත් ලුණුවිල කොළ ලුණු දියේ විනාඩි 2ක් පමණ තබා වතුර බේරා හරියි. පසුව පිරිසිදු වතුරෙන් සෝදා ගනී. ඉන් පසුව මිරිස් කුඩු, තුන පහ කුඩු, කහ කුඩු, උම්බලකඩ කුඩු ලියා ගත් රතු ලූනු, රම්පේ, කරපිංචා, ලුණු කුඩු එකතු කර මිටි කිරි ස්වල්පයක් දමා මද ගින්නේ පිස ගැනේ.

02. ලුණුවිල සලාදය

සෝදා ගත් ලුණුවිල කරටි (කැබලි කිරීමේදී අතේ නියපොතු නොවදින ලෙස ඇඟිලි තුඩු වලින් පමණක්) කැබලි වලට කඩා ගත යුතුය. පලමුව ලුණු වතුරෙන් සෝදා ගෙන නැවත ඇල් දියෙන් සෝදා මිරිකා හරියි. බඳුනකට ලියාගත් රතු ලූනු, අමු මිරිස්, ලුණු කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු, උම්බලකඩ කුඩු, දෙහි ඉස්ම, ගා ගත් පොල් ස්වල්පයක් දමා මිශ්‍ර කර කැබලි කර ගත් ලුණුවිල දමා නැවත හොඳින් මිශ්‍ර කර ගනී.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

1. උමතු රෝගය, අපස්මාරය, ක්ෂය රෝගය නිසා සිදු වන කටහඬ අහිමි වීම වැනි රෝග තත්වයන් සමනයට වැදගත් වන ස්නායුක උද්දාමකයක් (උද්දීපනයක්) ලෙස.
2. ශාක යුෂයේ මුත්‍රා පෙරීම වැඩි කරන හා මෘදු විරේකකාරක ගුණ ඇත. එබැවින් ළමයින්ට විරේකකාරකයක් හා මුත්‍රා පෙරීමට වර්ධකයක් ලෙස දෙනු ලැබේ.

රූපය ආ.

රූපය අ.

රූපය අ. - ශාකය

රූපය ආ. - පත්‍ර

වැල් කොහිල

හැඳින්වීම

මධ්‍යම අප්‍රිකාව ආශ්‍රිතව හමුවන වැල් කොහිල ශාකයක ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන් ශාකයකි. අර්ශස් වැනි ආහාර මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග සමනය කිරීමේ හැකියාවක් ශාකය සතුය.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Araceae
උද්භිත විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Syngonium angstatum* Schott.
පර්යාය නාම	-	*Syngonium podophyllum*

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල — වැල් කොහිල

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ශාකය භෞමිකව වැවෙන අතර සෙවණ සහිත ස්ථාන වල වැවෙයි. කඳ බිම දිගේ පැතිර යන ධාවක කඳකි. වෙනත් ශාක කඳන් දිගේ ඉහළට නැගීමට හැකිය. මේ සඳහා කඳෙන් පැන නගින ආගන්තුක මුල් ආධාර වේ. ශාක කඳ සෙ.මී. 1.5 පමණ ඝනකමිය.

පත්‍ර

ශාක පත්‍ර පාදාකාර ලෙස සංයුක්ත වී ඇති අතර තරමක් සිහින් සහ සම්පූර්ණයෙන්ම වාගේ එකිනෙකින් වෙන් වූ පත්‍රිකා 7 - 9 අතර ගණනකින් සමන්විතය. මැද පිහිටි පත්‍රිකාව දිගින් වැඩි වන අතර එය සෙ.මී. 27 පමණ දිගය. පත්‍රිකා වල මැද නාරටිය රිදී පැහැයට හුරුව පැහැදිලිව දිස්වේ.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

මධ්‍යම අප්‍රිකාව ආශ්‍රිතව හමුවන ශාකයකි. තවද ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන් ශාකයකි. ශ්‍රී ලංකාවේ පහත රට සහ මැද රට ප්‍රදේශ වල දක්නට ලැබෙන අතර මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර් 1000 ක් දක්වා උසක පිහිටි ප්‍රදේශ පුරා ව්‍යාප්තව ඇත.

පස හා දේශගුණය

තෙත් කලාපීය රතු දුඹුරු ලැටසොලික පසේ හා රතු කහ පොඩ්සොලික පසෙහි හොඳින් වැඩෙයි. ශාකය සෙවණ සහිත ස්ථාන වල පොළව මතු පිට පැතිර යයි. ඇතැම් විට වෙනත් ශාක වල කඳන් වල ඉහළට නගී.

ප්‍රචාරණය

ධාවක කඳන් මඟින් ස්වාභාවිකව ප්‍රචාරණය වේ. ගෙවතු වගාව සඳහා කෘත්‍රිමව ප්‍රචාරණය කර ගැනීමට අංකුර සහිත ධාවක කඳ කැබලිති යොදා ගත හැක.

ගෙවතු වගාව

විශේෂ බිම් සැකසීමක් අනවශ්‍යය. ධාවක කඳන් වල කැබලි සිටුවීමෙන් පැළ ලබා ගත හැක. වල් පැල සහිත බිමක වුවද හොඳින් වැවේ. ගෙවත්තේ එක් කොනක පහසුවෙන් වගා කළ හැක. පොහොර සහ ජලය යෙදීමද අවශ්‍ය නොවන තරම්ය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

01. වැල් කොහිල ව්‍යංජනය

ළපටි වැල් කොහිල දළු ව්‍යංජනය පෝෂණීය මෙන්ම ඖෂධීය ගුණයෙන් හෙබි ආහාරයකි. ආහාර දිරවීම පහසු කිරීම සහ අර්ශස් රෝග සමනය සඳහා වැදගත් තන්තුමය ආහාරයකි. ළපටි වැල් කොහිල දළු සෝදා කැබලි වලට කපා එයට පොල් කිරි, රතු ලූනු, අමු මිරිස්, මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, ලුණු, කහ කුඩු සහ උම්බලකඩ මිශ්‍ර කර ලිප තබන්න. ව්‍යංජනය සිඳෙන තෙක් පිස ගනී.

02. වැල් කොහිල කැඳ

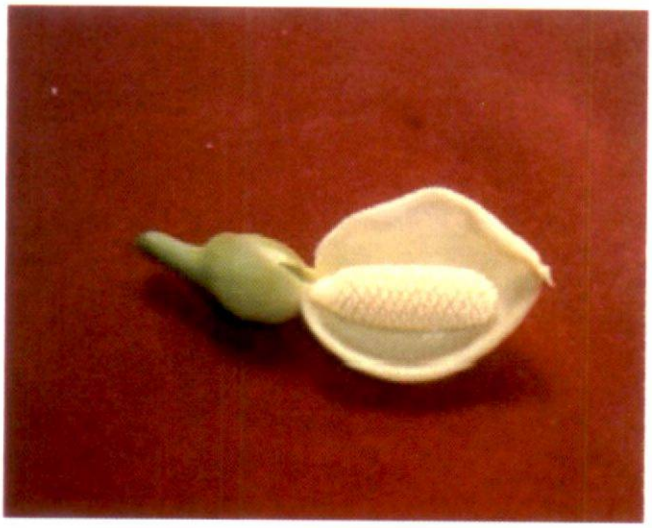
ළපටි වැල් කොහිල පත්‍ර යොදාගෙන කැඳ සකසා ගත හැක. නැතහොත් පළා වර්ග කිහිපයක් එක්කර සාදා ගන්නා කැඳ පානයක සංඝටකයක් ලෙස ළපටි වැල් කොහිල පත්‍ර ද යොදා ගත හැක.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

අර්ශස් රෝගයට හා මල බද්ධයට ගුණ දායකය.

රූපය අ.

රූපය ආ.



රූපය ඉ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	පුෂ්පය

වැල් තිබ්බටු

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාවේ උතුරුදිග වියළි පහත් බිම් වල වදුළු ආශ්‍රිතව ප්‍රධාන වශයෙන් ස්වාභාවිකව දැකි ශාකය, ඉන්දියාවේ සිට ජාවා දූපත් දක්වා කලාපයේ ව්‍යාප්තව පවතී. පැළෑටිය රළු දේශගුණික තත්වයන්ට ඔරොත්තු දෙන බැවින් පහසුවෙන් ගෙවත්තෙහි වගා කළ හැක. ආහාරයක් ලෙස භාවිතයට අමතරව කැස්ස සහ ක්ෂය රෝගය සඳහා ඖෂධයක් ලෙස ද භාවිතා වේ.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Solanaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Solanam trilobatum*

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	වැල් තිබ්බටු
දෙමළ	-	කුඩලම්, ටුටුවලායි
ඉංග්‍රීසි	-	Climbing brinjal

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

දුර්වල කඳක් ඇති, වැල් පඳුරු ලෙසින් වැවෙන, කුඩා ශාකයකි. මුළු ශාකයම කොකු ආකාර කටු සහිත වන අතර ශාඛා දිගුව වැඩෙයි.

පත්‍ර

කුඩායි. සරලය. ඒකාන්තරව පිහිටයි. දිග සෙ.මී. 1.8 - 3.7 පමණ වේ. වටකුරු- අණ්ඩාකාර හැඩයක් ගනී. පත්‍ර දාරයේ බෙදීම් 3 - 5 පමණ ඇත. කටු සහිත නටුව පත්‍රයේ දිග ප්‍රමාණයම ගනී.

පුෂ්ප

ද්වි ලිංගිකය. දම් පැහැතිය. ක්‍රමවත්ය. පුෂ්ප, බහු අක්ෂ පුෂ්ප මංජරියක පිහිටයි. එක් මංජරියක පුෂ්ප 3 - 9 පමණ තිබිය හැක. පුෂ්ප ආසන්න ලෙස නිර්වෘන්තය. දෙසැම්බර් සිට පෙබරවාරි දක්වා පුෂ්ප දරයි.

ඵල

ගෝලාකාර බදරිය (දං ගෙඩියක හැඩය) කි.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාව හා ඉන්දියාවේ සිට ජාවා දූපත් දක්වා කලාපයේ ව්‍යාප්තව පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ උතුරුදිග වියළි පහත් බිම් වල වදුළු ආශ්‍රිතව ප්‍රධාන වශයෙන් ස්වාභාවිකව දැකිය හැක. කෙසේ වුවද පහත රට තෙත් කලාපයේ ලඳුකැළෑ සහ ගෙවතු ආශ්‍රිතවද දැකිය හැක. වියළි කලාපයේ පාළු බිම් ආශ්‍රිතව (වගා නොකර අත්හළ බිම් ආශ්‍රිතව) සුලභය.

පස හා දේශගුණය

පැළෑටිය රළු දේශගුණික තත්වයන්ට ඔරොත්තු දෙන බැවින් දැඩි වියළි පසෙහි වුවද පැළ වී ජීවන චක්‍රය පවත්වා ගනී.

ප්‍රචාරණය

බීජ මඟින් ස්වාභාවිකව ප්‍රචාරණය වේ.

ගෙවතු වගාව

මෝරන ලද බීජ, හිරු එළිය හොඳින් ලැබෙන, සකස් කරන ලද පසෙහි පැළ වීමට ඉඩ සලස්වා ආරෝහක කඳ ඉහළ නඟින විට එය සඳහා ලී දඬු වලින් මැස්සක් සකසා ඒ මත වැල් තබ්බටු වැල පැතිරීමට ඉඩ හළ යුතුය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

<u>වැල් තබ්බටු ව්‍යාංජනය</u>

සෝදා ගත් වැල් තබ්බටු කොළ, කැබලි වලට කඩා එයට මිරිස් කුඩු,තුන පහ කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු, ලුණු කුඩු, කහ කුඩු, උම්බලකඩ කුඩු සහ ලියා සුදු ලූනු, රම්පෙ, කරපිංචා ද සමඟ එකතු කරන්න. මිශ්‍රණය හොඳින් කලවම් කර මිටි කිරි දමා පිස ගන්න.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

වැල් තබ්බටු ආහාරයක් වශයෙන් ගැනීමේදී විශේෂයෙන් ඖෂධීය ගුණ ශරීරයට ලැබීම සිදුවන්නකි. අමතර වශයෙන් කෂාය ලෙස පාවිච්චි කිරීම බොහෝ රෝගී තත්වයන් සමනය වීමට හේතු වේ.

1. කුඩා දරුවන්ගේ කල් පවතින කැස්සට ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස වැල් තබ්බටු කොළ යොදා ගැනේ.
2. ක්‍ෂය රෝගී තත්වයන් සමනය කිරීමට මුල් හා පත්‍ර වලින් සාදනු ලබන කෂාය භාවිතා වේ.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය ඉ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	කඳ
රූපය ඉ.	-	පත්‍රය

කටු තම්පලා

හැඳින්වීම

මධ්‍යම හා දකුණු ඇමරිකානු නිවර්ථන පහත් බිම්වල සම්භවය වී ඇතැයි සැලකෙන ශාකය, පසුව ලෝකයේ අනිකුත් උෂ්ණ ප්‍රදේශ කරා ව්‍යාප්ත වී ඇත. ශාකය සතු නිර්ඔක්ෂිහාරක ගුණ, දියවැඩියා රෝගය පාලනය කිරීමේ හැකියාව සේම ඛනිජ ලවන හා ලවණ අනිකුත් ප්‍රධාන පෝෂකයන්ගෙන් සරු වීම, කටු තම්පලා ශාකය ආහාරයට ගැනීමේ වැදගත්කම ඉස්මතු කරයි.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Amaranthaeceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Amaranthus spinosus* Linn.
පර්යාය නාම	-	*No.*
ව්‍යාවහාර නාම		
සිංහල	-	කටු තම්පලා
ඉංග්‍රීසි	-	Spiny Amaranth, Thorny Amaranth
ප්‍රංශ	-	Amarante epimeuse, epinard malabar

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ඒක වාර්ෂික ශාකයක් වන කටු තම්පලා ශාකය, ඍජු ඒක ගෘහී පැළෑටියකි. සෙ.මී. 100-130 දක්වා උසට වැඩෙන ශාකයේ කඳ, බොහෝ සේ අතු බෙදී ඇත.

කඳ

සිලින්ඩරාකාර හෝ මොට ලෙස කෝණික වේ. සිනිඳු හෝ මද වශයෙන් බූව සහිතය. කොළ පැහැති හෝ විචල්‍ය ලෙස පැතිරුණු දම් පැහැයක් මිශ්‍රිතය.

පත්‍ර

පත්‍ර ඒකාන්තරය; සරලය; උප පත්‍ර රහිතය; පත්‍ර වෘන්තය දළ වශයෙන් පත්‍ර තලයේ දිගට සමානය. පත්‍ර තලය, අණ්ඩාකාර ලන්සාකාර ස්වභාවයේ සිට රොම්බසීය හැඩයක් දක්වා හැඩයන් ගනී. පත්‍රය ප්‍රමාණයෙන් සෙ.මී. 3-5 - 11x1-4.5 පමණ වේ. පත්‍ර පාදය තීව්‍ර ව උල් වී (තීක්ෂණාග්‍ර) ඇති අතර, පාදීයව තරමක් අවසාදීය වේ.

පත්‍ර අග්‍රය මොට, වටකුරු හෝ තරමක් නතාග්‍ර වන අතර සාමාන්‍යයෙන් කෙටි සූචිකාග්‍ර ස්වරූපයක් ගනී. පත්‍රය සම්පූර්ණය; ළපටි පත්‍ර වල නාරටි සිනිඳු හෝ තරමක් බූව සහිතය.

පුෂ්ප මංජරිය

පුෂ්ප මංජරිය, දැඩිව ඇසිරුණු පුෂ්ප පොකුරු වලින් සමන්විතය. පාදීය පොකුරු කක්ෂීය වේ. ඉහළින් පිහිටි ඒවා සාමාන්‍යයෙන් කක්ෂයකට ගොනු වී ඇත. අග්‍රස්ථ ශූකිය එහි පහළ කොටසේදී ශාකනය වී ඇත. කක්ෂීය පුෂ්ප පොකුරු, සෙ.මී. 2ක් දක්වා දිග් වන, අතිශය තියුණු කටු වලින් සමන්විතය.

පුෂ්ප

පුෂ්ප ඒක ලිංගිකය නිපත්‍රිකා 2ක් ප්‍රතිවිරුද්ධව පිහිටයි. නිපත්‍ර හා නිපත්‍රිකා කැලැල් සහිතය. පළල් පාදීය කොටසක සිට අග්‍රස්ථය දක්වා සුවිකාග්‍රව සිහින් වේ. පරිපුෂ්පයට (දෘ පත්‍ර හා මණිපත්‍ර එකතුව) සමාන දිගක් හෝ ඊට වඩා කෙටි දිගක් සහිතය.

පුං පුෂ්ප අග්‍රස්ථ ශූකියක පිහිටන අතර පැහැයෙන් කොළ පැහැතිය. පුෂ්ප පත්‍ර 5ක් හෝ පුං පුෂ්ප වල නම් සාමාන්‍යයෙන් 3ක් ලෙස දැකිය හැකිය. ඒවා නිදහස්ය, උස සමානය, අණ්ඩාකාර-දීර්ඝ චතුරස්‍ර හැඩයක සිට දිර්ඝ චතුරස ශවාකාර (පළල් පිහියක හැඩය) හැඩයක් දක්වා හැඩයෙන් වෙනස් වේ. පුෂ්ප පත්‍ර මි.මී. 2.5 දක්වා දිග් වේ; දැඩිව අවහල වේ; පටළමය වේ. පුං පුෂ්ප පත්‍ර තරම් දිග් වේ.

ඵලය

ඵලය හැඩයෙන් අණ්ඩාකාරය; ඵලයේ මධ්‍යයට මදක් පහළින් පරිච්ජින්න වේ; නැතහොත් නොපැළේ. බීජ විෂ්කම්භයෙන් මි.මී. 1 පමණ වන අතර දිලිසෙන සුළුය; සම්පීඩිතය; කළු හෝ දුඹුරු කළු පැහැයෙන් යුක්තය.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය සහ පාරිසරික කලාප

ශාකයේ සම්භවය දකුණු හා මධ්‍යම ඇමරිකානු නිවර්තන පහත් බිම්වල යැයි විශ්වාස කරන අතර, ලෝකයේ අනිකුත් උෂ්ණාධික ප්‍රදේශවලට පසුව ව්‍යාප්ත වී ඇත. ශාකයේ ලෝකයේ බොහෝ ප්‍රදේශවල වල් පැලයක් ලෙස වර්ගීකරණය වී ඇති අතර ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය, අප්‍රිකානු කලාපයේ සියළුම නිවර්ථන සහ උපනිවර්ථන කලාප සහ දකුණු සහ ගිණිකොණ දිග ආසියානු කලාපවල සුලභව හමු වේ.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින් ප්‍රචාරණය සිදු වේ.

ගෙවතු වගාව

බීජ මගින් ලබා ගන්නා පැළ කිහිපයක් ගෙවත්තේ ඉඩ පහසුව ඇති තැනක සිටුවිය යුතුය. ව්‍යාප්තිය සහ වර්ධනය සීඝ්‍රව සිදුවන නිසාත් විශේෂ පොහොර භාවිතයක් අවශ්‍ය නොවන නිසාත් ඉතා ලාභ දායක භෝගයක් වේ.

පෝෂණ සහ ඖෂධිය ගුණ

01. දියවැඩියාව පාලනයට
02. අභ්‍යන්තර රුධිර වහනය වීම් සහ අතීසාරයට ඖසුවක් ලෙස පරිභෝජනය කරයි.
03. ආමාශයික හා පිත්තාශයික ප්‍රදාහ රෝග මර්ධනයට ශාක පත්‍ර සතුව ප්‍රදාහ නාශක ගුණ පවතී.
04. ශාකය සතුව නිර්ඔක්සිකාරක ගුණ පවතින අතර පිළිකා වැනි රෝග පාලනයට මේ නිසා වැදගත්ය

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - පත්‍ර

වැල් පෙනෙල

හැඳින්වීම

වේදනා නාශක ගුණයෙන් යුක්ත ශාකයකි. විශේෂයෙන්ම ශාක යුෂ මඟින් මධ්‍යම ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවන වේදනාවන් සමනය කරයි. සුක්රෝස් සහ මේද අම්ල බහුලව අන්තර්ගත වන ශාකය, ව්‍යංජනයක්, සලාදයක් සහ කැඳ ලෙස ආහාරයට එක් කර ගත හැක.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Sapindaeceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Cardiospermum halicacabum* Trim.
පර්යාය නාම	-	*Cardiospermum microcarpum*

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	වැල් පෙනෙල
දෙමළ	-	කොට්ටව, මුඩකත්තන්
ඉංග්‍රීසි	-	Balloon Vine, Blister Creeper, Heart Pea

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ආධාරකයක එතෙමින් ඉහළට වැඩෙන වැලකි. සිහින් අතු බෙදුණු කඳක් ඇත.

පත්‍ර

සංයුක්ත පත්‍ර දරයි. පත්‍ර ඒකාන්තරව පිහිටයි. පත්‍ර ඩෙල්ටාකාර වන අතර සෙ. මී. 3 - 8 දක්වා දිගුය. පත්‍රිකා, ගැඹුරු ලෙස පත්‍රය තුළට කැපී ගිය ලෙස කොටස් කිහිපයකට වෙන් වී ඇත. අග කොටස හෙල්ලයක් සේ උල් වී ඇත. (ලන්සාකාර) පත්‍ර නටුව සෙ. මී. 5 - 7.5 පමණ දිගුය..

පුෂ්ප

පුෂ්ප අවිධිමත්ය. ඡත්‍රාකාරව (කුඩයක් සේ) පිහිටන පෙකුරක් ලෙස පුෂ්ප මංජරිය සැකසී ඇත. පුෂ්ප සුදු පැහැති වන අතර කුඩාය.

ඵල

ඵලය පිම්බී ඉදිමුණු ස්වභාවයක් පෙන්වයි. එය කුටීර තුනක් සේ බෙදී ඇති අතර පටලමය වේ. ඵලය කුටීර වලට බෙදුණු කොපුවක් ආකාරය ගනී. කෝෂ්ඨ (කුටීර) සම්බන්ධකය සෙ. මී. 1.2 - 1.8 පමණ පළලය. ඇතුළට ගිලී ගිය ස්වභාවයක් පෙන්වයි.

බීජ

බීජ ගෝලාකාරය. කළු පැහැ වන අතර සිනිඳුය. සෙ. මී. 4 - 6 පමණ දිගු වන අතර කුඩා සුදු පැහැ හෘදාකාර බීජ කවචයක් සාදයි.

සංයුතිය

මේද අම්ල	-	1, 1 – Eiosenoic acid	-	37 – 42 %
		ඇරකිඩික් අම්ලය (Arachidic acid)	-	10.26 %
		ඔලෙයික් අම්ලය (Oleic acid)	-	2.21 – 22 %
සීනි	-	සුක්රෝස් (Sucrose)	-	55.54 %
		මෝල්ටෝස් (Maltose)	-	15.08 %

		ෆ්රක්ටෝස් (Fructose)	-	17.3 %
ඇමයිනෝ අම්ල	-	ත්‍රියොනීන් (Threonine)	-	22.05 %
		ඕනිතයින් (Ornithine)	-	14.65 %
		ඩී. එල්. ඩොපා (D L Dopa)	-	15.14 %
		හිස්ටිඩීන් (Histidine)	-	10.87 %
		ආර්ජිනීන් (Arginine)	-	10.66 %

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශාකය, ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව හා මලයාසියාව යන රටවල තෙත් කලාප වල ව්‍යාප්තව පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ මැද රට හා පහත රට තෙත් කලාප වල ව්‍යාප්තව පවතී.

පස හා දේශගුණය

තෙත් පසක් හා සෙවණ සහිත පරිසරයක් ශාකයේ වර්ධනයට වඩා යෝග්‍යය. ලොම් පසක මෙන්ම මැටි මිශ්‍ර පසක ද ශාක වර්ධනය හොඳින් සිදු වේ.

ප්‍රචාරණය

ප්‍රචාරණය බීජ මඟින් සිදුවේ. ඵලය පිපිරී බීජ පිටතට විසිවීම බීජ මේරූ පසු සිදුවන අතර ඒ මඟින් නව පැළ හට ගනී. ගෙවතු වගාව සඳහා මෙම මේරූ බීජ යොදා ගත හැක.

ගෙවතු වගාව

මේරූ බීජ තවාන් දමා ඉන් පැළ හටගෙන තරමක් වැඩුණු පසු තෙත්, සෙවණ සහිත බිමක සිටුවිය හැක. ඝන සෙ. මී 30 පමණ වලවල් කපා එයට කොම්පෝස්ට් සහ මතුපිට පස් 1:1 ප්‍රමාණ වලින් පුරවා එක් වලකට එක් පැලය බැගින් සිටුවා ගත යුතුය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

වැල් පෙනෙල කොළ ව්‍යංජනය

ශක්තිය වඩවන ආහාරයකි. ව්‍යංජනය සඳහා ප්‍රථමයෙන්ම වැල් පෙනෙල දළු හා ළපටි පත්‍ර හොඳින් සෝදා කැබලි වලට කපා ගනී. ඉන්පසු එයට, අමු මිරිස්, තුනපහ කුඩු, ලුණු සහ රතු ලූනු යොදා එළඟි තෙල් සමඟ තෙම්පරාදු කිරීමෙන් ව්‍යංජනය සකසා ගනී.

වැල් පෙනෙල සලාදය

සලාදය සැකසීම සඳහා ප්‍රථමයෙන්ම පෙනෙල දළු නොතැලෙන සේ හොඳින් සෝදා ගනී. පසුව සිහින්ව කපා ගත් රතු ලූනු, අමු මිරිස් සහ උම්බලකඩ සමඟ ලුණු කුඩු සහ දෙහි යුෂ එක්කර, මිශ්‍රණය ගා ගත් පොල් සමඟ හොඳින් කලවම් කර ගනී. ඉන් පසු පෙනෙල කොළ නොතැලෙන සේ පොල් මිශ්‍රණයට එකතු කර සලාදය සකසා ගත හැක.

වැල් පෙනෙල කොළ කැඳ

පළමුව සොදාගත් සහල්, වතුර සමඟ තම්බා ගනී. සුදු ලූනු සහ ඉඟුරු කැබැල්ලක් සමඟ ලුණු ස්වල්පයක්ද එයට එකතු කර ගනී. ඉන් පසුව සෝදා ගත් පෙනෙල කොළ වතුර කෝප්ප ¼ ක් සමඟ වංගෙඩියක දමා කොටා පෙනෙල යුෂ මිරිකා ගනී. ඉතිරි වන ශේෂයට නැවත පොල් දමා කොටා එම යුෂද මිරිකා ගනී. අනතුරුව පෙනෙල යුෂ තැම්බුනු සහල් සමඟ මිශ්‍ර කර උතුරවා ලිපෙන් බා ගනී.

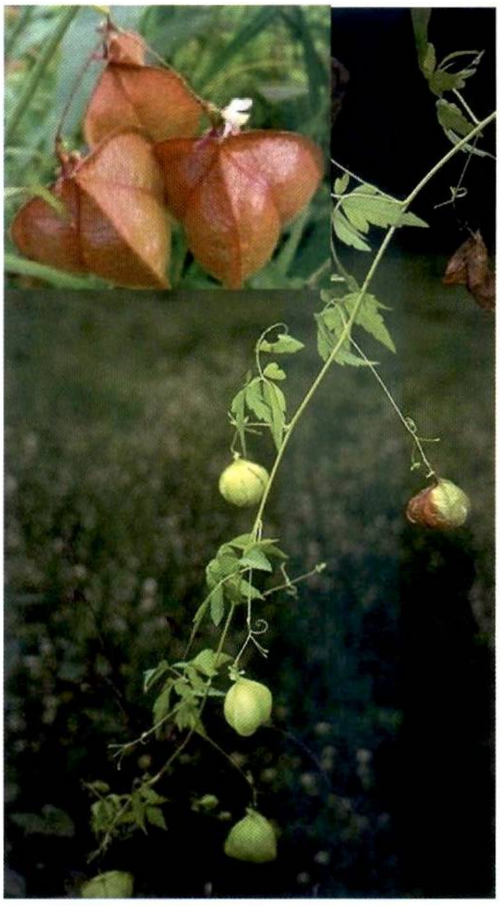
පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

1. ශාක යුෂය මධ්‍යම ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවන වේදනාවන් සමනය කරයි. විශේෂයෙන්ම පෙනෙළ කොළ කැඳ පානය මීට ප්‍රත්‍යක්ෂය.
2. පෙනෙළ කොළ, ව්‍යංජනයක්, සලාදයක්, හෝ කැඳ ලෙස ආහාරයට ගැනීම වාහිනී අව පීඩන තත්වය ඇති කරයි. මේ නිසා රුධිර පීඩනය අඩුවේ.
3. ශාක ආහාරය, වේදනා නාශක සහ ප්‍රදාහ සමන ගුණයෙන් යුක්තය.

රූපය ආ.

රූපය අ.

රූපය ඉ.



රූපය ඊ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	පුෂ්ප
රූපය ඊ.	-	ඵල

හාතවාරිය

හැඳින්වීම

මෞතු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධීය ගුණ සහිත හාතවාරිය ශාකය, කැඳ වර්ග සඳහා ග්‍රාමීය ජනයා බහුලව භාවිතා කරයි. ශ්‍රී ලංකාව සහ නිවර්තන අප්‍රිකානු සහ ආසියානු රටවල හාතවාරිය ශාකය බහුලව හමුවේ.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Liliaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Asparagus falcatus* Linn.
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	හාතවාරිය

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

සිලින්ඩරාකාර, සිනිඳු, බෙදුණු අතු සහිත උස්ව වැඩෙන, උප අභිරෝහක යටි පඳුරකි. ශාඛිකා ඉතා සිහින්ය; වක්‍ර සහිතය; මි.මී. 4 - 6 පමණ දිග කටු සහිතය.

පත්‍ර

පත්‍ර සියුම් ශල්ක පත්‍ර බවට ක්ෂීණ වී ඇත. ඒකීය ස්කන්ධාභයකි. සෙ.මී. 10 - 15 පමණ දිගය; මි.මී. 2 - 4 පමණ පළලය; පටු ලෙස බඩිගරූපීය; දෑකැති ආකාරය; පළල්ය; පර්ශුක වේ. පත්‍රය සුචිරූපී අග්‍රය දෙසට පටු වී ඇත.

පුෂ්ප

සමාකාර පුෂ්ප ඇත. පුෂ්ප ද්වී ලිංගිකය; සුදු පැහැතිය; සුවඳැතිය. අර්ධ වශයෙන් සමතලීය ලෙස පිහිටි ඒකාක්ෂ පුෂ්ප මංජරියක ලිහිල්ව බැඳුණු පුෂ්ප කිහිපයක් පවතී. පුෂ්ප වෘන්තය කේෂික නාලාකාරය. එක් පුෂ්පයක පෙති 6 කි.

සංයුතිය

සෝඩියම්	-	118.33 ± 63.31 (mg/100g)
පොටෑසියම්	-	1099.86 ± 50.95 (mg/100g)
කැල්සියම්	-	102.83 ± 19.42 (mg/100g)
මැග්සියම්	-	714.7 ± 15.96 (mg/100g)
යකඩ	-	197 ± 0.20 (mg/100g)

මූලාශ්‍රය - ඖෂධීය ශාක ව්‍යාපෘතිය
දේශීය වෛද්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව
කොළඹ මහ නගර සභාව

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාව සහ නිවර්තන අප්‍රිකානු සහ ආසියානු රටවල ව්‍යාප්ත වී ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍යයෙන් සුලභව දැකිය හැකි ශාකයකි. තෙත් සහ අතරමැදි කලාප වල මුහුදු මට්ටමේ සිට අඩි 4000 දක්වා උස් ප්‍රදේශ දක්වා ව්‍යාප්තව පවතී.

පස හා දේශගුණය

තෙත් ලෝම පසක සහ සෙවණ සහිත පරිසරවල ශාකය හොඳින් වර්ධනය වේ. එනිසා සෙවණ සහිත වදුළු ආශ්‍රිතව ශාකය ස්වාභාවිකව දැකිය හැකිය.

ප්‍රචාරණය

ශාකයේ ප්‍රචාරණය මුල් මඟින් සිදුවේ.

ගෙවතු වගාව

මුල් සහිත හාතවාරිය අල කැබලි සිටුවීම මඟින් ගෙවතු වගාව ආරම්භ කළ හැක. තෙත් පසක සහ සෙවණ සහිත (හිරු එළිය දැඩිව නොවැටෙන) ස්ථානයක සිටුවිය යුතුය.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

හාතවාරිය කොළ කැඳ

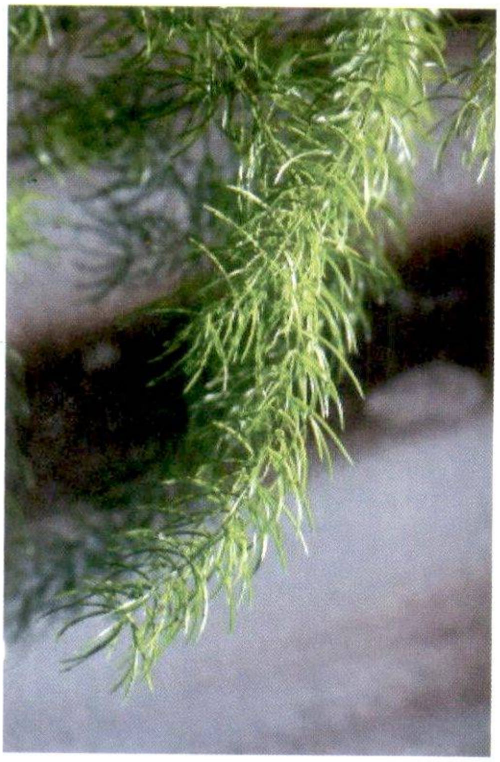
හාතවාරිය කොළ කැඳ ඖෂධීය ගුණ ඇති උදෑසන ආහාරමය පානයකි. කොළ කැඳ සාදන සාමාන්‍ය පරිදි හාතවාරිය කොළ කැඳ ද සාදා ගනී.

හාතවාරිය අල කැඳ

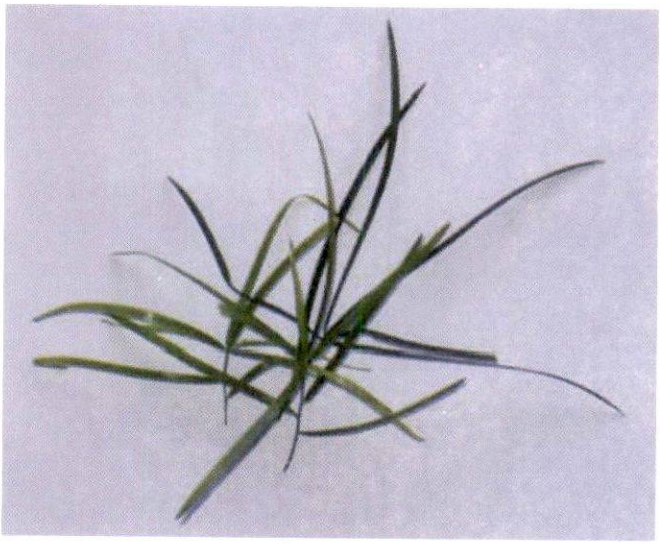
හාතවාරිය කොළ කැඳ පරිදිම හාතවාරිය අල කැඳ ද ගුණදායක උදෑසන ආහාරමය පානයකි. මෙහිදී හාතවාරිය අල කැබලි, ගා ගත් පොල් සමඟ කෙටා, මිරිකා යුෂ වෙන් කර ගනී. පසුව එම යුෂ තම්බාගත් සහල් සමඟ මිශ්‍ර කර මිශ්‍රණය ලිප තබා උතුරවා ගනී.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

01. හාතවාරිය අල නිදන්ගත අක්මා අවහිරතාවයන්, සෙංගමාලය හා පිත්තාශ ගල් සඳහා ගුණ දායකය.
02. හාතවාරිය අල සහ පත්‍ර මුත්‍ර වර්ධකයකි. එසේම නිදන්ගත වකුගඩු ඉදිමුම, මුත්‍රාශ ප්‍රදාහ සහ මුත්‍ර අඩස්සිය සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂය.
03. මුත්‍ර මාර්ගය ආශ්‍රිත මුත්‍ර ගල් වලට ප්‍රතිරෝධකයක් වන අතර මුත්‍ර ගල් ඇතිවීම වළක්වන ගුණය ඇත.
04. හන්දි ප්‍රදාහ ආදියට ප්‍රතිරෝධී ගුණ දක්වයි.
05. මාංශ පේශි සහ ස්නායු සඳහා ශක්තිජනක ආහාරයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.



රූපය අ.



රූපය ආ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර

හීන් උඳු පියලිය

හැඳින්වීම

නිවර්තන කලාපීය ප්‍රදේශවල බහුලව ව්‍යාප්ත ශාකය ඉතා කුඩා බහු වාර්ෂික පැලෑටියකි. දිග් වුත්, සිහින් වුත්, වැතිරී වැඩෙන අතු ගණනාවකින් ශාකය සමන්විත වන අතර ආහාර මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග ගණනාවකට ඖෂධයකි.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Leguminosae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Desmodium triflorum*
පර්යාය නාම	-	*Desmodium triflorum minus* W. & A.
	-	*Desmodium heterophyllum* Wall.
	-	*Desmodium parrifolium* Blanco.
	-	*Hedysarum triflorum* Linn.
	-	*Hedysarum stipulaceum* Burm.

ව්‍යවහාර නාම

සිංහල	-	හීන් උඳු පියලිය
දෙමල	-	සෙරු පිල්ලයි

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ඉතා කුඩා බහු වාර්ෂික පැලෑටියකි. දිග සෙ. මී. 15 - 45 පමණ වේ. දිග් වුත්, සිහින් වුත්, වැතිරී වැඩෙන අතු ගණනාවකින් ශාකය සමන්විත වන අතර එම අතුවල ගැට අසලින් මුල් හට ගනී. මුල් සුදු පැහැති කේශර වලින් ආවරණය වී ඇත.

පත්‍ර

පත්‍ර සිහින්ය. ඒකාන්තරව පිහිටයි. නිපත්‍ර සහිතය. පත්‍රය තිපත්‍රික වේ. (පත්‍රිකා 03න් යුක්තය.) කදේ පහලින් පිහිටි පත්‍ර එක් පත්‍රිකාවක් පමණක් දරයි. පත්‍රිකා සෙ.මී. 06 - 10 දක්වා දිග් වේ. ඒවා පුළුල් - අණ්ඩාකාර ප්‍රත්‍යණ්ඩාකාර හෝ ප්‍රති-හෘදාකාර වේ. උඩු පෘෂ්ඨය සිනිඳු වන අතර යටි පෘෂ්ඨය සේද වැනි ස්වභාවයෙන් යුක්ත වේ.

පුෂ්ප

පුෂ්ප අක්‍රමවත්ය. ද්වි ලිංගිකය. ප්‍රමාණයෙන් ඉතා කුඩා වන අතර දීප්තිමත් දම් පැහැයෙන් යුක්තය. පුෂ්ප වෘන්තය ඉතා සිහින්ය; දිගුය; කේශර සහිතය. පත්‍ර අක්ෂයේ පුෂ්ප 03 බැගින් පිහිටයි. මණි පත්‍ර 5 කි. ඒවා එකට බෙදී ඇත. දල පත්‍ර 05 කි. ඉන් 01 ක් පුළුල් අණ්ඩාකාර සම්මත හැඩයෙන් යුක්තය. 02 ක් පිහාටු වැනි. අනෙක් 02 එකට බෙදී ඇත. පුෂ්පයේ රේණු 10කි.

ඵල

ඵලය රනිල කරලකි. සෙ.මී. 8 - 12 දක්වා දිග් වන අතර ආසන්න වශයෙන් සෘජුය. පෘෂ්ඨය සිනිඳුය.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව සහ පිලිපීන දූපත් ප්‍රමුඛ නිවර්තන කලාපීය ප්‍රදේශවල සාමාන්‍යයෙන් දක්නට ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ පහත රට ප්‍රදේශවල සුලභව දැකිය හැකි ධාවක ශාකයකි.

පස හා දේශගුණය

තෙතමනය සහිත පසක හොඳින් වැඩේ. සූර්යාලෝකය හොඳින් වැටෙන ස්ථානවල බහුලව වැඩෙයි.

ප්‍රචාරණය

බීජ සහ ධාවක මගින් සිදුවේ. ධාවක කඳේ ගැටිති අසලින් මුල් හට ගනී.

ගෙවතු වගාව

ගෙවත්තේ, විවෘත ඕනෑම ස්ථානයක වැවේ. බීජ හෝ ධාවක මගින් ප්‍රචාරණය සිදු කරගත හැක. මුල් අවධියේදී ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය යෙදිය යුතුය.

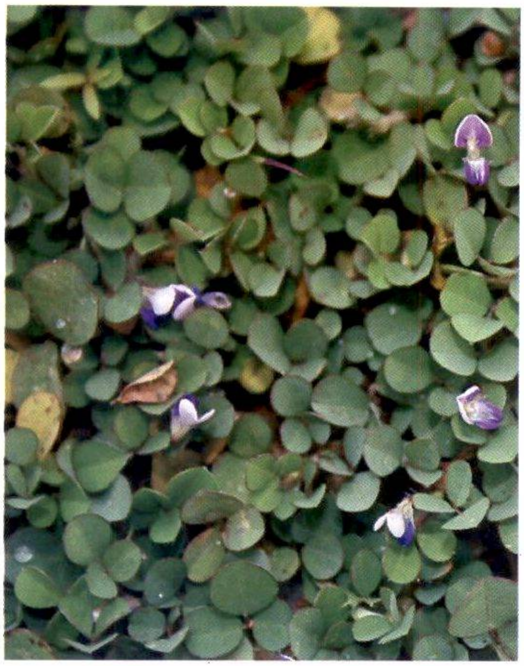
ආහාරමය ප්‍රයෝජන

හීන් උදුපියලිය කැඳ

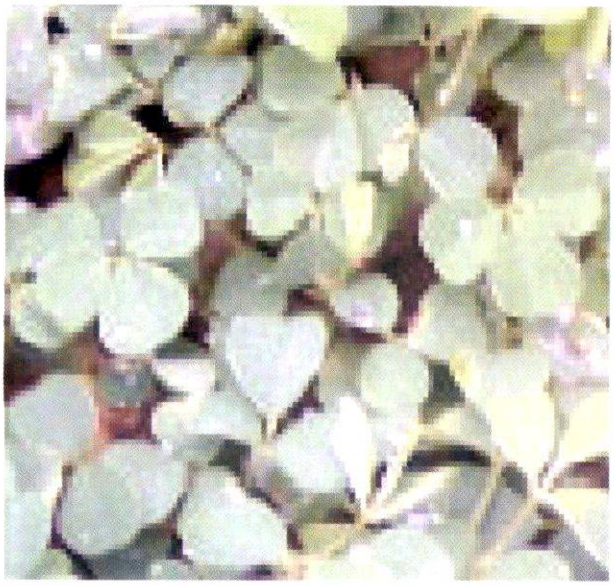
උදුපියලිය සම්පූර්ණ ශාඛයම හොඳින් සෝදා ගා ගත් පොල් සමග කොටා ගෙන යුෂය (ඉස්ම) ලබා ගනී. නිවුඩු සහල් ලිප තබා තැම්බෙන විට එයට සුදු ලූනු සහ තලා ගත් ඉඟුරු ස්වල්පයක් සමග උදුපියලිය ඉස්මද එක්කර ගනී. පසුව කැඳ උතුරන විට අවශ්‍ය පමණ ලුණු එකතු කර ලිපෙන් බා ගනී.

පෝෂණය හා ඖෂධීය ගුණ

- හීන් උදුපියලිය කැඳ ආහාර අරුචිය, නිදන්ගත මන්දාග්නිය සහ අක්මාවේ අවහිරතාවයන්ට ගුණදායකය.
- මුල්, උදරයේ ක්ෂණික වාතාපහරණයට සහ මුත්‍ර වර්ධකයක් ලෙස වැදගත් වේ.
- හීන් උදුපියලිය කෂාය අතීසාර සහ පාචන රෝග තත්වයන් සඳහා ඖෂධයකි.

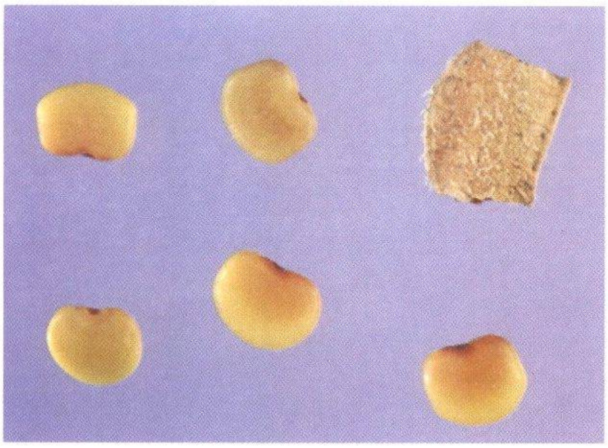


රූපය අ.



රූපය ආ.

රූපය ඉ.



රූපය ඊ.

රූපය අ.	-	ශාකය
රූපය ආ.	-	පත්‍ර
රූපය ඉ.	-	පුෂ්පය
රූපය ඊ.	-	ඵලය

හීන් බෝවිටියා

හැඳින්වීම

අලංකාර, වර්ණවත් මල් සහිත හීන් බෝවිටියා ශාකය, දියවැඩියාව අර්ශස් රෝග වලට ගුණදායකය. ශාකය ශ්‍රී ලංකාවේ සහ දකුණු ඉන්දියාවේ දැකිය හැකිය.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Melastomaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Osbeckia octandra*
පර්යාය නාම	-	*Melastoma octandra* Linn. *Osbeckia polycephala* Naud. *Osbeckia virgata* Don.
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	හීන් බෝවිටියා

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ශාකය කුඩා සෘජු පඳුරකි. කාඳේ පොත්ත රතු දුඹුරු පැහැතිය. තන්තුමය කැබලි ලෙස පොතු ගැලවී යයි. ළපටි අතු චතුරස්‍රාකාරය. එකිනෙකට ඇලී ඇති කෙඳි සහිත රෝම බහුලව කඳේ දක්නට ඇත.

පත්‍ර

පත්‍ර එකිනෙකට සම්මුඛව අත්ත දෙපස පිහිටයි. පටු ලන්සාකාර (හෙල්ලයක ආකාර) හෝ දිගටි චතුරස්‍ර - ලන්සාකාර හැඩති පත්‍රය පත්‍ර පාදය දෙසට යන විට කෙටියෙන් සිහින් වේ. පත්‍ර දාරය යන්තමින් රැලි ගැසී ඇත. පත්‍රයේ උඩු පෘෂ්ඨය සිනිඳුය. යටි පෘෂ්ඨයේ පැතිරුණු දිගටි බූව ඇති අතර යටි පෘෂ්ඨය අළු පැහැයට හුරු කොළ පැහැති. නාරටි 03 දැකිය හැකිය.

පුෂ්ප

සමාකාර මල් දැකිය හැකිය. ද්වි ලිංගිකය. ලා රෝස හෝ සුදු පැහැයට ආසන්න වර්ණයකි. සමතලීය පුෂ්ප පුෂ්ප මංජරියක පිහිටයි. මලේ පෙති 05කි; වෘත්තාකාරය. පෙති පක්ෂ්ම දරයි. රේණු 10 කි. පරාගධානි තුනි වේ.

ඵලය

ඵලය ස්ටෝඩීකාවකි. (පැලෙන සුළු කෝෂයක් වැනි) මද වශයෙන් මණිය කොටසට සම්බන්ධ වී ඇත. ඵලය පුපරා යන සුළුය. වකුගඩු හැඩති බීජ ගණනාවක් ඵලයේ ඇත.

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය සහ පාරිසරික කලාප

ශ්‍රී ලංකාවේ සහ දකුණු ඉන්දියාවේ දැකිය හැකිය. ශ්‍රී ලංකාවේ තෙත් කලාපීය මැද රට සහ පහත රට ප්‍රදේශ වල, මුහුදු මට්ටමේ සිට අඩි 5000 දක්වා උස භූමි ප්‍රදේශ වල වැවේ.

පස හා දේශගුණය

තෙත් කලාපීය රතු - කහ පොඩ්සොලික පස වැනි තෙත් පසක හා සෙවණ සහිත ස්ථාන වල හොඳින් වර්ධනය වේ.

ප්‍රචාරණය

ශාකය බීජ මඟින් ස්වාභාවිකව ප්‍රචාරණය වේ. අතු කැබලි මඟින් කෘත්‍රිමව ප්‍රචාරණය කරගත හැක.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

හීන් බෝවිටියා කැඳ

හීන් බෝවිටියා ළපටි දළු මේ සඳහා යොදා ගනී. පළමුව සහල් පිස ගනී. ඉන් පසුව හීන් බෝවිටියා ළපටි දළු, ගා ගත් පොල් සමඟ කොටා ගනී. ඉන් පසුව එම මිශ්‍රණය මිරිකා යුෂ වෙන් කර ගනු ලැබේ. පසුව පිස ගත් සහල් සමඟ හීන් බෝවිටියා යුෂ මිශ්‍ර කර, අවශ්‍ය පමණ ලුණු ද එක් කර මඳ වේලාවක් රත් කර ගනී. ඉන් පසුව පානය සඳහා සූදානම් කරගත හැක.

හීන් බෝවිටියා ව්‍යාංජනය

හීන් බෝවිටියා ළපටි දළු ව්‍යාංජනයක් ලෙසද රසවත්ව සකසා ගත හැක. ළපටි බෝවිටියා දළු තරමක් විශාල කැබලි ලෙස කපා ගෙන ඒ සමඟ මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, අමු මිරිස්, රතු ලූනු, ලුණු කුඩු සහ කුළු බඩු ද අවශ්‍ය පමණ එක්කර, පොල් කිරි දමා පිස ගනී. පසුව කරපිංචා, රම්පේ, රතු ලූනු ආදිය එක්කර, පොල් තෙල් යොදා තෙම්පරාදු කර ගනී.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

01. හීන් බෝවිටියා කැඳ සහ ව්‍යාංජනය සෙංගමාලයට ඖෂධයකි.
02. හීන් බෝවිටියා ව්‍යාංජනය දින 05 සිට 07 දක්වා සෑහෙන පමණ ආහාරයට ගැනීම දියවැඩියාව රෝගයට ගුණදායකය.
03. හීන් බෝවිටියා දළු, සහල් කැඳ ලෙස සතියක් පමණ දිනපතා අළුයම පානය කිරීම අර්ශස් රෝගය සුව වීමට හේතුවේ.

රූපය අ.

රූපය ඉ.

රූපය ආ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - පත්‍ර
රූපය ඉ. - පුෂ්පය

හුලං කීරිය

හැඳින්වීම

හුලං කීරිය ශාකයේ සම්භවය බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් දූපත් වන අතර පසු කාලයේ පැළෑටිය උෂ්ණ අක්ෂාංශගත කලාප සහ තෙත් දේශගුණික තත්ව ඇති කලාප වලට ව්‍යාප්තව ඇත. වාර්ෂික රයිසෝමයෙන් ලබා ගන්නා පිටි කැඳ සෑදීම සඳහා භාවිතයට ගැනේ.

වර්ගීකරණය

කුලය	-	Marantaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	*Maranta arudinaceae*
ව්‍යවහාර නාම		
සිංහල	-	හුලං කීරිය
ඉංග්‍රීසි	-	Arrow – Root, Bermuda Arrow – Root

උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය

ශාකය බහු වාර්ෂික රයිසෝමයක් දරයි. රයිසෝමය තන්තුමය වන අතර එහි මස්තකයෙන් (මුදුනින්) තර්කුරූපී, මාංසලමය හා ශල්කමය ඔලොම්බු ආකන්ද ගණනාවක් සාදයි. කඳ අඩි 02 ක් හෝ 03 ක් උසය. බොහෝ සේ අතු බෙදී ඇත. කඳ සිහින් වන අතර පහළ තරමක් රෝම සහිතය.

පත්‍ර

පත්‍ර ඒකාන්තරය. (කඳ දෙපස පත්‍ර එකක් හැර එකක් ලෙස) බුව සහිතය. දිගු, පත්‍ර කොපු දක්නට ඇත. පත්‍ර අණ්ඩාකාර හුරු දීර්ඝ චතුරස්‍රාකාරය. පත්‍ර යටි පැත්ත තරමක් රෝම සහිතය. පත්‍රයේ උඩු හා යටි පැති දෙකම ළා - කොළ පැහැතිය.

පුෂ්ප

පුෂ්ප සුදු පැහැතිය. දිගු, ලිහිල්, පැතිරුණු, අග්‍රස්ථව පිහිටන සංයුක්ත ඒකාක්ෂ පුෂ්ප මංජරියක, පුෂ්ප සැකසී ඇත. පුෂ්ප මංජරිය ශාකනය වන ස්ථාන වලදී, කොපු සාදන, දිගු රේඛීය නිපත්‍ර (උපමණි පත්‍ර) ඇත. මණිය කොළ පැහැති වන අතර සිනිඳුය. පුෂ්ප මුකුටය සුදු පැහැතිය; කුඩාය. එක් අභ්‍යන්තර කොටසක් ඕෂ්ඨයක් (තොලක් ආකාර නෙරුමක්) සාදන බැවින් මුකුටය අසමාකාරය. ඩිම්බ කෝෂය කුටීර තුනකින් යුක්ත වන අතර රෝම සහිතය.

ඵලය

ඵලය ආසන්නව ගෝලාකාරය. අවශිෂ්ඨ කෝණ (මුළු) 3 ක් දරයි. ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වියළි මිදි ගෙඩියක් හා සමානය.

සංයුතිය

පිෂ්ඨය	-	27 %
ජලය	-	63 %
ඇල්බියුමින්	-	1.56 %
සීනි	-	4.10 %
තන්තු	-	2.82 %

භූගෝලීය ව්‍යාප්තිය හා පාරිසරික කලාප

පැළෑටියේ සම්භවය බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් දූපත්ය. පසු කාලයේ පැළෑටිය උෂ්ණ අක්ෂාංශගත කලාප සහ තෙත් දේශගුණික තත්ව ඇති කලාප වලට ව්‍යාප්තව ඇත. ශ්‍රී ලංකාව තුළද තෙත් කලාපයේ බහුලව දක්නට ලැබේ.

පස හා දේශගුණය

තෙත් හෝ වියළි ඕනෑම පසක හා උෂ්ණ සහ තෙත් දේශගුණික තත්වයන් යටතේ ශාකයට වර්ධනය විය හැක.

ප්‍රචාරණය

අලටිය මඟින් සහ ශාකය පරිණත වීමේදී වියළීයන පත්‍ර මඟින් ප්‍රචාරණය සිදුවේ.

ගෙවතු වගාව

ගෙවත්තේ ලෝම පසක් හෝ වැලි හෝ මැටි මිශ්‍ර ලෝම පසක් සහිත ඉඩකඩ සහිත භූමියක පස් බුරුල් කර කාබනික පොහොර මිශ්‍ර කර බිම් සකස් කර ගත යුතුය. ඉන් පසුව අංකුර සහිත අලටිය කොටස් වෙන් කරගෙන අඩි 03 x 03 පමණ පරතරය සහිතව සිටුවා ගත යුතුය. වසරකදී පමණ අල හට ගනී.

ආහාරමය ප්‍රයෝජන

හුලං කීරිය කැඳ

හුලං කීරිය අල සෝදා බඳුනකට දමා තලා, පල්පයක් සාදා, ඉන්පසුව එයට පිරිසිඳු ජලය එක් කරමින්, හැඳිගාමින් තන්තු ඉවත් කරගත යුතුය. ඉතිරි වන සුදු පැහැ පිෂ්ඨය මිශ්‍ර ද්‍රාවණය පෙරා පිටි වෙන් කර ගනී. පසුව වෙන් කර ගත් හුලං කීරිය පිටි, පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදා, ජලය බේරීමට හැර වේලා ගනී. වේලාගත් හුලං කීරිය පිටි, පොල් කිරි සහ තිවුධු සහල් භාවිතා කර හුලං කීරිය කැඳ සාදා ගත හැකිය.

පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ

තීව්‍ර රෝග වලින් පෙළෙන අයට ආහාරයට ගත හැකි අවහිරතාවයන් ගෙන් තොර ආහාරයකි. ආහාර මාර්ගයේ, පෙනහැලි වල සහ මුත්‍ර පද්ධතියේ ආබාධ වලින් සුවය ලබමින් සිටින අයට ගුණ දායක ආහාරයකි.

රූපය අ.

රූපය ආ.

රූපය අ. - ශාකය
රූපය ආ. - හුලං කීරිය අල

දේශීය ආහාර බෝග ආශ්‍රයෙන් සකසා ගන්නා ආහාර වර්ග කිහිපයක්

අක්කපාන සලාදය

ඇඹරැල්ලා සලාදය

කටරොළු ව්‍යංජනය

ඖෂධීය කැඳ

කතුරුමුරුංගා මල් ව්‍යංජනය

කැරන්කොකු ව්‍යංජනය

කැබැල්ල දළු සලාදය

පොතුපලා ව්‍යංජනය

පොතුපලා තෙම්පරාදුව

කෝවක්කා මැල්ලුම

කෝවක්කා සලාදය

පොතුදඹල තෙම්පරාදුව

නීරමුල්ලිය දළු තෙම්පරාදුව

පෙතිතෝර කොල මැල්ලුම

තෙබු කොල සලාදය

කුරිඤ්ඤං කොල සලාදය

ලුණුවිල ව්‍යංජනය

වැල් කොහිල ව්‍යංජනය

වැල් තිබ්බටු සලාදය

රටඅල ව්‍යංජනය

තිබ්බටු ව්‍යංජනය

නෙළුම් අල

ග්‍රන්ථයේ ඇතුළත් බෝගවල රසායනික සංඝටක වල කෘත්‍යාත්මක උපයෝගීතාවන්

අර්වොලනීන් (Aervolanine) - රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම අඩු කරන ක්‍රියාකාරිත්වයක් ඇත.

ඇල්කලොයිඩ් හර්මැලීන් (Alkaloid hermaline) - ඇසේ තිමිර පටල රෝගය (Cataract) ඇති වීම වළක්වාලීමේ හැකියාවක් ඇත.

ඇල්කලොයිඩ් ලුපිඕල් (Alkaloid Lupeole) - අග්න්‍යාශයික පිළිකා මර්ධනය කිරීමේ විභවයක් ඇත.

නිරෝගී සහ මාරක සෛල යන සෛල දෙවර්ගයේම, වර්ධනය හා පිළිසකර කිරීම යන ක්‍රියාවලීන්ට ආධාර වන NFKB නම් ප්‍රෝටීනයේ ක්‍රියාව අවහිර කිරීම මෙම පෝෂන සංඝටකය සිදු කරයි. පිළිකා වර්ධනය හි ව්‍යාප්තිය දුර්වල කිරීමටද හැකියාවක් ඇත.

ආර්ජිනීන් (Arginine) - ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලයකි.

ශරීරයේ සෛල විභාජන ක්‍රියාවලියට, තුවාල සුව වීමට, රුධිරයෙන් ඇමෝනියා ඉවත් කිරීම, ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලිය යන ක්‍රියාකරකම් වලදී වැදගත් කාර්යභාර්යක් ආර්ජිනීන් (Arginine) මගින් සිදුවේ. මීට අමතරව පහත දැක්වෙන ප්‍රතිලාභ හා ක්‍රියාකාරීත්වයන් ආර්ජිනීන් (Arginine) අඩංගු ආහාර තුළින් සිරුරට ලැබේ.

- වර්ධක හෝමෝන නිදහස් වීම (පිටියුටරියෙන් ස්‍රාවය වීම)උත්තේජනය.
- ප්‍රතිචක්‍රීකරණ කෘත්‍යය වර්ධනය.
- තුවාල සුව වීමට ගත වන කාලය අඩු කරයි.(විශේෂයෙන්ම අස්ථි හා සම්බන්ධ)
- හෘද රෝග අවදානම අඩු කරයි.
- මාංශ පේශී වර්ධනය.
- ශරීරයේ මේද පටක වල මේදය අඩු කරයි.
- ඉන්සියුලින් සංවේදීතාව වර්ධනය කරයි.
- රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමට උදව්වේ.
- ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය වර්ධනය කරමින් පුරුෂ නිසරු බව මර්ධනය කරයි.

ඇස්පරිජින් (Asparigin) - ස්නායු පද්ධතිය සඳහා අවශ්‍ය පෝෂකයකි.ඇමෝනියා සංස්ලෙෂණයේ දී වැදගත් කාර්යභාර්යයක් ඉටු කරයි.

බෙටුලීන් (Betulin)

මැලේරියාව, ප්‍රදාහ රෝග හා එච්. අයි. වී.(HIV) ආසාදන වලට එරෙහිව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාවක් ඇත. ශරීරයේ ඇතිවන නොයෙකුත් ගැටිති ආකාර අර්බුධ ආශ්‍රිත සෛල මත ක්‍රියා කරන විෂ ධූලකාභයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. එමඟින් එම අර්බුධ සෛල විනාශකර ගැටිති සෑදීම වළක්වයි. තවද බෙටුලීන් (Betulin) සංයෝගය පිළිකා නාශක ගුණ දක්වන බවද තහවුරු වී ඇත.

බෙටුලීන් සංයෝගය, HI වෛරසය (HIV) ශරීරයේ T සෛල තුළට ඇතුළු වීම වළක්වයි. මෙහිදී ඍෂ වෛරසයේ ඇති, වෛරසයට ඹ සෛල ආක්‍රමණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන , gp41 නම් ප්‍රෝටීනය සමඟ බෙටුලීන් බැඳීම නිසා එම ප්‍රෝටීනය අක්‍රීය වීමෙන් ඹ සෛල තුළට HI වෛරසය ඇතුළු වීම නවතී.

කැල්සියම් (Calcium)

ශක්තිමත් සහ දැඩි අස්ථි පද්ධතියක් සඳහා කැල්සියම් අත්‍යවශ්‍යය. මීට අමතරව ස්නායු ආවේග සම්ප්‍රේෂක නිදහස් වීම හා මාංශ පේශී වල සංකෝචනය කෙරෙහි ද කැල්සියම් වැදගත් වේ. දිගු කාලීන කැල්සියම් ඌනතාව, රිකට්සියාව (අඩු කැල්සියම් මට්ටම නිසා අස්ථි හා කාටිලේජ වල කැල්සියම් තැන්පත් වීම අඩු වීම නිසා අස්ථිවල දැඩි බව අඩු වීම හ අස්ථි කොරවීම) හා රුධිර කැටි ගැසීම නිසියාකාරව සිදු නොවීම හා ආර්ථවහරණය වූ කාන්තාවන්ට ඔස්ටියො පොරෝසිස් රෝගය (අස්ථිවල කුහර සෑදීම) සෑදීම හා ඒ නිසා ඇතිවන අස්ථි බිඳී යාම් වලට හේතුවේ. ජීවිත කාලය පුරා අඩු කැල්සියම් මට්ටමක් ලැබීම අස්ථි හා දත් නිර්මාණයට අහිතකරව බලපායි.

කැම්පෙස්ටෙරෝල් - (Campesterol)

කැම්පෙස්ටෙරෝල් ශාක ස්ටෙරෝලයකි. කැම්පෙස්ටෙරෝල් මඟින් කුඩා අන්ත්‍රයෙන් සිදුවන කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය වළක්වා (නිශේධනය කර) රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කරයි. එමඟින් හෘද කිරීටක රෝගාබාධ ඇතිවීම පාලනය කරයි.

කැරොටිනොයිඩ - (Caritinoid)

කැරොටිනොයිඩ යන මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාකාරිත්වයට අත්‍යවශ්‍යයෙන් වැදගත් වන විටමිනයක් වන විටමින් A වල පූර්වගයකි. (එනම් මිනිස් සිරුර තුළදී විටමින් බවට කැරොටිනොයිඩ පත්වේ) විටමින් A ඇසෙහි පෙනීම දියුණු කරයි. මීට අමතරව පහත දැක්වෙන පරිදි කෘත්‍යයන් රාශියක් සඳහා කැරොටිනොයිඩ වැදගත් වේ.

01. කැරොටිනොයිඩ කාර්යක්ෂම ලෙස ශරීරය තුල ඇතිවන මුක්ත ඛණ්ඩක (Free radicals) අණු විනාශකර දමයි.

සැ.යු

මුක්ත බණ්ඩක යනු නිදහයේ පැවතිය හැකි, යුගල් නොවූ පරමාණු එකක් හෝ කිහිපයක් ඇති අණුවකි. මෙම මුක්ත බණ්ඩක (Free radicals) අධික ලෙස ප්‍රතික්‍රියාශීලි වේ. මිනිස් සිරුර තුළ හමුවන කාබනික මුක්ත බණ්ඩක (Organic Free radicals) ප්‍රතික්‍රියාවන් නිසා සිරුරේ පටක වලට හානිවන බව ස්ලේටර් (Slater) විසින් 1966 දී පෙන්වා දෙන ලදී.

මෙම මුක්ත බන්ධක යනු මිනිස් සිරුරේ සිදුවන පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලීන් වලදී සෑදෙන අතුරු ඵලයන්ය. ඔක්සිජන්, සුපර්ඔක්සයිඩ්, හයිඩ්‍රොක්සිල් මුක්ත බණ්ඩක, හයිඩ්‍රජන් පොරොක්සයිඩ් හා අන්තරික ලෝහ මෙම මුක්ත බණ්ඩක වලට අයත්ය. මෙම මුක්ත බණ්ඩක වියෝජනය කරන එන්සයිම සිරුරේ තුළ නිපදේ.

මෙම විවිධ මුක්ත බණ්ඩක මඟින් DNA අණු ඔක්සිකරණය කිරීමේ හැකියාවක් ඇති අතර එම මුක්ත බණ්ඩක ජාන අණු වල විකෘති ඇති කර පිළිකා තත්ව ඇති වීමටද බලපායි.

02) අධික බීටා කැරොටීන් (Beta carotene) ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කරන පුදගලයෙකුට පෙනහළු පිළිකා අවධානම අඩුවන බව වසංගත රෝග විද්‍යාත්මක අධ්‍යයන් තුළින් සනාථ වී ඇත.

03) මිනිසා අතුළු පෘෂ්ඨ වංශිකයින්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය දියුණුවට කැරොටීන් ප්‍රධාන කාර්යභාර්යක් ඉටු කරයි.

තඹ (Copper)

මිනිස් පේශී පටක හා කේශ නාලිකා, අස්ථි පූරකය ආදීයෙහි සම්බන්ධක පටක වල කොලැජන් තනතු සංස්ලේෂණය සඳහා සම්බන්ධවන ප්‍රෝලිල් හයිඩ්‍රොක්සිලේස් (Prolyl hydroxylases) හා ලිසිල් හයිඩ්‍රොක්සිලේස් (Lysyl hydroxylases) යන එන්සයිම වල වැදගත් සංඝටකයක් ලෙස කොපර් (තඹ) පවති.

සුපර්ඔක්සයිඩ් ඩිස්මියුටේස් (Superoxide dismutase) වැනි නිර්ඔක්සිහාරක එන්සයිම වල උත්ප්‍රේරක ස්ථාන වල ක්‍රියාකාරිත්වයට තඹ දායක වේ. සෛලීය ශ්වසනයේ ශක්ති සංස්ලේෂණයේ වැදගත් කාර්යභාරයයක් ඉටු කරන සයිටොක්‍රෝම් (Cytochrome) පද්ධතියේ සංඝටකයක් ලෙස කොපර් වැදගත් වේ.

ලිනොලෙයික් අම්ලය (Linoleic Acid)

ලිනොලෙයික් අම්ලය (Linoleic Acid) බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ලයකි. මෙම අම්ලය, හෝමෝන වැනි රසායනිකයක් වන ප්‍රොස්ටග්ලැන්ඩින් (Prostaglandin) හි ජෛව සංස්ලේෂණයට ආධාරවේ. තවද සෛල පටලයේ අඩංගු ලිපිඩ වල සංඝටකයක් ලෙසද ලිනෝලෙයික් අම්ලය පවතී.

ලිනොලෙයික් අම්ලය අත්‍යාවශ්‍ය මේද අම්ල කාණ්ඩයක් වන ඔමෙගා - 6 මේද (Omega – 6 Fatty acids) අම්ල කාණ්ඩයේ සාමාජිකයෙකි. මෙම මේද අම්ල හිඟකම, හිස කෙස් වල වියළි බව ඇති වීමට, හිසකෙස් අකලට ගැලවීයාමට හා තුවාල සුවවීම ප්‍රමාද වීමට හේතුවේ.

බීටා සිටොස්ටෙරෝල් (Beta – Sitosterol [– Sitosterol])

බීටා සිටොස්ටෙරෝල් ශාක වල දැකිය හැකි ස්ටෙරෝල් වලින් එකකි. බීටා සිටොස්ටෙරෝල් රුධිර කොලොස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කරයි. නිස්සාරණය කරගත් බීටා සිටොස්ටෙරෝල් පුරඃස්ථ ග්‍රන්ථි හා පියයුරු පිළිකා සඳහා ප්‍රතිකාර ලෙස යුරෝපය තුළ භාවිතා වේ.

හිස්ටිඩීන් (Histidine)

මිනස් ශරීරය තුළදී, හිස්ටිඩීන් ආධාරයෙන් හිස්ටැමීන් නිපදේ. මිනිස් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තීකරණ ක්‍රියාවලියට වැදගත්වන සුදුරුධිරාණු වර්ගයක් වන ''බේසොෆිල'' නම් සුදු රුධිරාණු සෛල තුළදී හිස්ටිඩීන් ආධාරයෙන් හිස්ටැමීන් නිපදේ. සර්ප විෂ හෝ ධූලක (ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මඟින් නිපදෙන විෂ රසායනික) ආසාදනයකදී බේසොෆිල සෛල මඟින් හිස්ටැමීන් ස්‍රාවය කර රුධිර කේශනාලිකා විස්තාරණය කර රුධිර සැපයුම වැඩි කරවයි.

හිස්ටිඩීන් හි අනෙකුත් කෘත්‍යය

1) ශරීරයේ පටක වර්ධනයට හා හානිවූ ස්ථාන ප්‍රතිසංස්කරණය.
2) ස්නායු සෛල වල ආරක්ෂාවට පවතින මයලීන් කොපුව නඩත්තු කිරීම.
3) රතු හා සුදු රුධිරාණු නිෂ්පාදනයට සහය වීම හා බැර ලෝහ ආශ්‍රිත විෂ වීම් තුළින් මිනිස් සිරුර ආරක්ෂා කිරීමට සහය වීම.
4) ආමාශය තුළදී ආමාෂයික යුෂ නිපදවීම සඳහා.
5) රුධිර පීඩනය අඩු කිරීම හා රුධිර කේශනාලිකා ඉගිල් කිරීම.

යකඩ (Iron)

මිනිස් සිරුර තුළ රුධිරය ඔස්සේ ඔක්සිජන් පරිවහනයට වැදගත්වන හිමොග්ලොබීන් ප්‍රෝටීන් වල ''හීම්'' සංඝටකය ලෙස යකඩ අන්තර්ගත වේ. මිනිස් රුධිරය ඔස්සේ පෙනහළු වල සිට අවයව කරා ඔක්සිජන් පරිවහනය වන්නේත්, අවයව වල සිට පෙනහළු දක්වා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පරිවහනය වන්නේත් '' හීම් '' සංකීර්ණය සමඟ සම්බන්ධ වීමෙනි.

මැග්නීසියම් (Magnesium)

මැග්නීසියම් අයන මිනිස් සිරුරේ න්‍යෂ්ටික අම්ල ඃඅභ් හා ඍඅභ්* සංස්ලේෂණය සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය වේ. තුන්සියයකට අධික එන්සයිම ප්‍රමාණයකට, එම එන්සයිම වල ක්‍රියාකාරිත්වයන් උත්ප්‍රේරණය සඳහා මැග්නීසියම් අත්‍යාවශ්‍ය වෙයි.

නයැසීන් (Niacin)

නයැසීන් හෙවත් විටමින් B3 ජල ද්‍රාවණ විටමීනයකි. විටමින් B3 හෙවත් නයැසීන්, පෙලග්‍රා (Pellagara) රෝගය සෑදීම වළක්වාලයි. (පෙලග්‍රා රෝගය සම ඇකිලී ශරීරය දිරා යාමට ලක්වී මරණයෙන් කෙළවර විය හැකි රෝගයෙකි) තවද සිරුරේ ඇති හානි වූ සෛල අණු අළුත් වැඩියාවට හා ඇඩ්‍රිනල් ග්‍රන්ථි වලින් ස්ටෙරොයිඩ හෝමෝන නිෂ්පාදනයට වැදගත්ය. සිරුරේ සෛලීය ශ්වසනය සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය වන හා වල පූර්වග ලෙස ක්‍රියා කරයි.

තන්තු (Fibers/ Dietary Fiber)

තන්තු බහුල ආහාර පරිභෝජනය

1) මළ බද්ධයෙන් සහනයට.
2) ස්ථූලතාවය වළක්වා ගැනීමට.
3) හර්නියා හෙවත් ආණ්ඩවාත රෝගය මගහරවා ගැනීමට.
4) අර්ශස් රෝගය මගහරවා ගැනීමට හේතුවේ.

ක්‍රයිසෝෆැනික් අම්ලය (Chrysophanic Acid)

මෙය චර්ම රෝග සඳහා ගුණදායකය. විශේෂයෙන් පට පණු ආසාදන සහ අනෙකුත් චර්ම රෝග සුව වීමට හේතුවේ. බොහෝවිට අතීතයේ ආසියාතිකයින් මෙම අම්ලය අඩංගු ශාක වර්ගවල යුෂය සම මත ඇතිවන තුවාල සුව වීමටද ආලේප කර ඇත.

ඔලෙයික් අම්ලය (Oleic Acid)

මොළය හා අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථි (Adrenal glands) කෙරෙහි බලපාන මාරාන්තික රෝග යක් වන ඇඩ්‍රිනෝලියුකොඩිස්ට්‍රෝෆි (Adrenoleukodystrophy) නම් රෝගය වර්ධනය වීම වළක්වයි.

ඕර්නිතයින් (Ornithaine)

ඕර්නිතයින්, මානව ශරීරයේ යූරියා චක්‍රය හා සම්බන්ධවන ඇමිනෝ අම්ලයකි. මෙම අම්ලය සිරුරේ අමතර නයිට්‍රජන් බැහැර කිරීමට ආධාරවේ.

කාබොහයිඩ්‍රේට (Carbohydrates)

මිනිස් ආහාරයේ ප්‍රධාන ශක්ති ප්‍රභවය වන්නේ කාබොහයිඩ්‍රේට්ය. කාබොහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර මිලෙන් අඩුවන අතර බහුලව හමුවේ. මිනිස් සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රධාන කාබොහයිඩ්‍රේට ප්‍රභේද දෙක පිෂ්ඨය හා සීනි වන අතර පිෂ්ඨය ප්‍රධාන වශයෙන් අල වර්ග හා ධාන්‍ය මඟින්ද සීනි, පළතුරු මඟින්ද මිනිස් සිරුරට ලැබේ. මිනිස් සිරුර තුළ ශක්තිය නිපදවීමට, සෛල හා පටක නිර්මාණය කිරීමට කාබොහයිඩ්‍රේට අත්‍යවශ්‍යවේ.

මේදය

ශක්ති ප්‍රභවයක් ලෙස මේදය ඉතා වැදගත් වේ. කෙසේ වුවද අධික ලෙස මේද අධික ආහාර ලබා ගැනීම, ස්ථුලතාවය, හෘද රෝග හා ඇතැම් පිළිකා ආකාර සඳහා හේතුවේ. එබැවින් 30 වඩා නොවැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් (ලබා ගන්නා මුළු ශක්තියෙන්) ලැබෙන සේ මේද ආහාර තම ආහාර වේලට එක් කර ගැනීම පෝෂණ විද්‍යාත්මක උපදෙස් අනුව සුදුසුය.

මේදයේ ද්‍රාව්‍ය විටමින්, A.D.E හා K යන විටමින් හා β කැරෝටීන් අවශෝෂනයට මේදය අත්‍යාවශ්‍යය. සංතෘප්ත මේදය හා අසංතෘප්ත මේදය ලෙස මේදය වර්ගීකරණය කළ හැක. මේ අතුරින් සංතෘප්ත මේදය, රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම වැඩි කරන අතර " ඇතෙරොස්ක්ලෙරෝසිස් " නම් රුධිර නාලිකා සිහින් වීමේ රෝගය ඇති කරයි. එබැවින් සංතෘප්ත මේදය පරිභෝජනයට නුසුදුසු ලෙස සැළකේ. කේසේ වුවද කොලෙස්ටරෝල්, සංතෘප්ත සත්ව මේදය තුළ පමණක් හමුවේ.

අසංතෘප්ත මේදය, රුධිර කොලෙස්ටරෝල මට්ටම අඩු කරන අතර ඒ තුළින් හෘද රෝග හා " ඇතෙරොස්ක්ලෙරෝසියාව " වැළදීමේ අවදානම අවම කරයි. මත්ස්‍ය තෙල් ආශ්‍රිතව හමුවන ඔමෙගා - 3 මේද අම්ලය, ත්‍රොම්බෝසියාව (Thrombois) හෙවත්, රුධිරාණු පට්ටිකා හා ෆයිබ්‍රීන් තන්තු එක්රැස් වීමෙන් රුධිර කේශනාලිකා අවහිර වීමේ රෝගය ඇතිවීම වළක්වයි.

P – කෝමාරික් අම්ලය (P – coumaric Acid)

P – කෝමාරික් අම්ලයට නිර්ඔක්සිහාරක ගුණ ඇත. නිර්ඔක්සිහාරක ගුණ දරණ මෙවැනි සංයෝග මඟින්, හයිඩ්‍රොක්සිල්, හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් වැනි මුක්ත බණ්ඩක අයන මඟින් සෛල වලට සිදුවන හානි වලින් අභ්‍යන්තර සෛල ආරක්ෂා කරයි. තවද පිළිකා ජනක නියට්රෝසැමයින් සංයෝග සංස්ලේෂණය අවම කිරීම තුළින් ආමාශික පිළිකා සෑදීම අවම කිරීමේ හැකියාවක්ද P – කෝමාරික් අම්ලය සතුව ඇත.

පොස්ෆරස් (Phosphorus)

ශක්තිමත් අස්ථි හා දත් සඳහා පොස්ෆරස් අත්‍යාවශ්‍යය. තවද DNA හා RNA යන, ප්‍රවේණික තොරතුරු ගැබ්ව පවතින හා ප්‍රෝටීන සංස්ලේෂණයට කේතය සපයන, ප්‍රවේණික අණු සංස්ලේෂණයට පොස්ෆරස් අත්‍යාවශ්‍යයවේ. තවද සෛලීය ශක්තිය පරිවහනය කිරීමට දායක වන ATP අණු සංස්ලේෂණයට පොස්ෆරස් අත්‍යාවශ්‍යය. තවද සෛලීය පටල සංස්ලේෂණයට ද පොස්ෆරස් අත්‍යාවශ්‍යයවේ.

ප්‍රොටෝකැටෙචුයික් අම්ලය (Protocatechuic Acid)

මානව ලියුකේමියා සෛල වල සිදුවන ක්‍රමානුකූල සෛල බිඳවැටීම් (මිය යාම්) ප්‍රොටෝකැටෙචුයික් අම්ලය මඟින් උත්තේජනය කරන බව සොයාගෙන ඇත. තවද ස්නායු දෛනාහ සෛල වල ගුණනය වැඩි කිරීමටත්, ඒවායේ ක්‍රමානුකූලව සිදුවන සෛල මියයාම නිශේධනය (වැළැක්වීම) කිරීමත් කරන බව වාර්ථා වී ඇත.

ප්‍රෝ විටමින් A - (බීටා - කැරොටීන්)

බීට කැරොටීන් හෙවත් ප්‍රෝ විටමින් A බහුල ආහාර අනුභවය හෝ අධික සාන්ද්‍රණයකින් ප්‍රෝ විටමින් A, රුධිරයේ පැවතීම පෙනහළු පිළිකා, ආමාශයික පිළිකා ආදී මිනිස් සිරුරේ ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රියයන් ආශ්‍රිතව පිළිකා වර්ධනය වීමේ අවදානම අඩු කරන බව නිරීක්ෂණාත්මකව වසංගත විද්‍යාත්මක අධ්‍යයන තුළින් ස්ථිරව තහවුරු වී ඇත.

මැලික් අම්ලය (Malic Acid)

මැලික් අම්ලය. ෆයිබ්‍රොමිඇල්ගියා (Firbromyalagia) නම් රෝගී තත්වයට ගුණදායක බව මෑතක සිදුකළ පරීක්ෂණ වලින් සොයාගෙන ඇත. ෆයිබ්‍රොමිඇලිගියා (Fibromyalgia) යනු, මාංශ පේශි. සන්ධි හා කණ්ඩරා ආශ්‍රිතව පවතින නිදන්ගත වේදනාව, මාංශ පේශී හා කණ්ඩරා ආදියෙහි දැඩිබව හා මොළොක් බව ඇති කරවන රෝගයකි.

කාපෙස්ටෙරෝල් (Carpesterol)

ශරීරයේ විවිධ ඉන්ද්‍රියන් හි අර්බුධ හෙවත් ගෙඩි ඇති වීම වළකාලයි. එසේ ම අක්මාවේ ඇති වන සංකූලතා වළක්වා අක්මාව ආරක්ෂා කරයි.

ලිනොලෙයික් අම්ලය (Linoleic Acid)

මෙම අත්‍යාවශ්‍ය මේද අම්ලය. ශරීරයේ ඇතිවිය හැකි බොහෝ රෝග හා සංකූලතාවයන් කෙරෙහි ප්‍රතිරෝධීව ක්‍රියාත්මක වන අම්ලයකි.

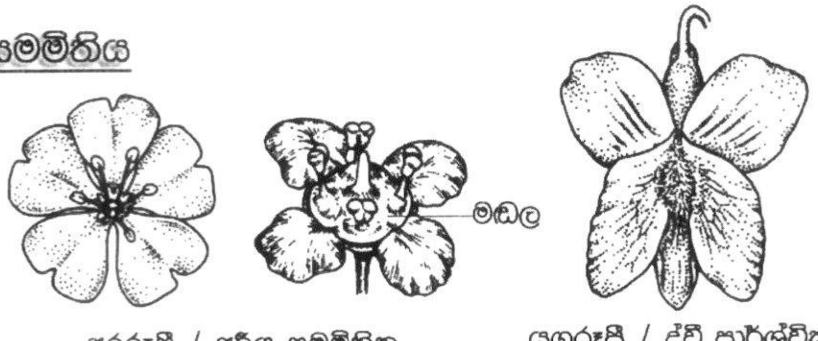
1) මෙම අම්ලය ආර්ටෙරියොස්ක්ලෙරෝසියාව (Arteriosclerosis) හෙවත් ධමනි දෘඩ වීම යන රෝගී තත්වයට එරෙහිව ක්‍රියා කරයි.
2) සන්ධි ප්‍රදාහය හෙවත් රක්තවාත රෝගයට ප්‍රතිරෝධීව ක්‍රියා කරයි.
3) කිරිටක රෝග කෙරෙහි ප්‍රතිරෝධීවේ.
4) ෆයිබ්‍රින් ජීර්ණය වළක්වාලීමට වැදගත් වේ.
5) සමේ ඇති වන විවිධ දද වර්ග (විවිධ ආසාත්මිකතා, කෘමි ආසාදන, පරපෝෂී ආසාදන නිසා ඇතිවන) කෙරෙහි ප්‍රතිරෝධීව ක්‍රියා කර ඒවා සුව වීමට වැදගත්වේ.
6) ශරීරයේ ප්‍රදාහක තත්වයන් ඇති වීම වළක්වාලයි.
7) ප්‍රතිප්‍රදරරෝගී වේ.
8) පිළිකා නිවාරක වේ.
9) අක්මා ආරක්ෂක කෘත්‍යයක් ඉටු කරයි.
10) ප්‍රතිශක්ති කාරක මූර්ජක ලෙසත්, රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කරන සංයෝගයක් ලෙස වැදගත්ය.

විවිධ රෝග සමනයට වැදගත් වන ශාක වර්ග

රෝගාබාධය	ඖෂධීය ශාක කොටස්
මුත්‍රා ගල් දිය කිරීම	අක්කපාන ශාක පත්‍ර, හාතවාරිය, කටරොළු කැද, නීරමුල්ලිය දළු ආහාරය
මුත්‍රාබාධ සමනය	අක්කපාන පත්‍ර හා මුල්, හාතවාරිය අල හා පත්‍ර, පොල් පලා
රක්ත අර්ශස් රෝගය සමනය	හුලංකීරිය කැද, අක්කපාන, හීන්බෝවිටියා දළු කැද
අර්ශස් රෝගසමනයට	කොහිල, ලපටි මඩු පත්‍ර, රට අල, වැල් කොහිල
ක්ෂය රෝග සමනය	අක්කපාන පත්‍ර, වැල් තිබ්බටු
පාචනය	අක්කපාන පත්‍ර, එළබටු, හීන් උඳුපියලිය, පොල් පලා
කැස්ස	බිලිං ඵලය, එළබටු, තිබ්බටු, වැල් තිබ්බටු
බෙරි බෙරි රෝගය	බිලිං ඵලය.
පිත්තාධික බව	බිලිං ඵලය
ඇදුම රෝගය	වල්දෙල්/ බැදි දෙල් ඇට, තිබ්බටු
අජීර්ණයට	අඹරැල්ලා ඵලය
පණු රෝග ආශ්‍රිත උදරාබාධ	එරබදු දළු, කිරි අඟුණ කොළ ආහාරය, කුප්පමේනිය පත්‍ර තැම්බුම් සාරය, පොල් පලා
වේදනා නාශනයට	එරබදු දළු යුෂය
ආමාශයික වේදනා නාශනය	ගෙද පැළෑටියේ තැම්බුම් සාරය
මුත්‍ර වර්ධනයක් ලෙස	ගෙද, හාතවාරිය අල හා පත්‍ර, හීන් උඳුපියලිය, ලූණුවිල, නීරමුල්ලිය, පොල්පලා, රට අල
ශීතාද රෝගය සමනය	ගෙද
අක්මා රෝග සමනය	ගෙද, හීන් උඳුපියළිය කද
රක්තාතීසාරයට	ගෙද තැම්බුම් සාරය
විසන්ධි වූ සන්ධි මොළොක් කිරීම	ගොඩපර
අක්මා අවහිරතාවයට	හාතවාරිය අල
සෙංගමාලය	හාතවාරිය අල, හීන්බෝවිටියා, පත්‍ර කැද හා ව්‍යංජනය, කෙකටියමල් කැද, කොහිල
හන්දි ප්‍රදාහය	හාතවාරිය
ආහාර අරුචියට	හීන් උඳුපියළිය කැද, ඉරමුසු පානය, ගැට තුඹ
ආහාර මාර්ගයේ ආබාධ	හුලංකීරිය කැද, කරපිංචා කැද
මුත්‍රා දැවිල්ල	ඉරමුසු කැද
අතීසාරයට	කරපිංචා පත්‍ර තැම්බුම් සාරය,
අපස්මාර රෝගය	කරපිංචා කැද, ලූණුවිල, රණවරා මුල් ආශ්‍රිත කෂාය
දියවැඩියාව සමනයට	කෝවක්කා කඳ හා ව්‍යංජනය, කරපිංචා පත්‍ර ආහාරය
මුත්‍රා දැවිල්ල	කටරොළු කැද
රක්තවාත රෝගය සමනයට	කෙකටිය මල් හා අල
ප්‍රමේහ රෝගය	කෙකටිය මල් හා අල ව්‍යංජනය
මල බද්ධය සමනයට	කතුරුමුරුංගා කොල, කුප්පමේනියා පත්‍ර තැම්බුම් සාරය හා ආහාරය, රණවරා පත්‍ර, රට අල, කොහිල, වැල් කොහිල
පීනස් රෝග තත්වයන් සමනයට	කතුරුමුරුංගා මල් හා දළු ආහාරයට ගැනීම
විෂ නාශනයට	කුප්පමේනියා පත්‍ර, පොල් පලා
වගුගඩු හා මුත්‍රාශ රෝග	අක්කපාන, පොල්පලා
හෘද රෝග පාලනයට	තිබ්බටු
ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත වේදනාවන් සමනය	වැල් පෙනෙල
රුධිර පීඩනය අඩු කිරීම	වැල් පෙනෙල
වේදනා නාශනය	වැල් පෙනෙල

පුෂ්ප රූපාකාරය

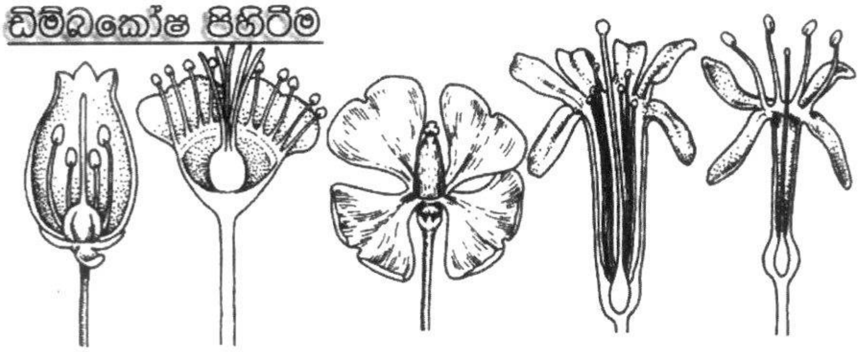
සමමිතිය



අරරූපී / අරීය සමමිතික

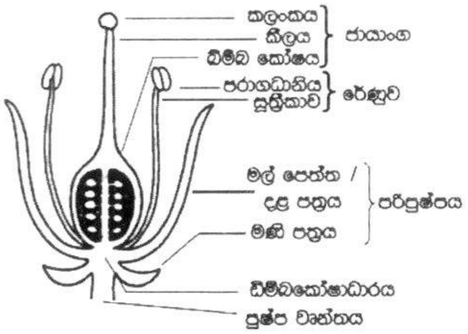
යුගරූපී / ද්වී පාර්ශ්වික සමමිතක

ඩිම්බකෝෂ පිහිටීම



උත්තර අධෝජායාංගී | උත්තර පරිජායාංගී | 1/2 අධර | අධර | අධර අපිජායාංග

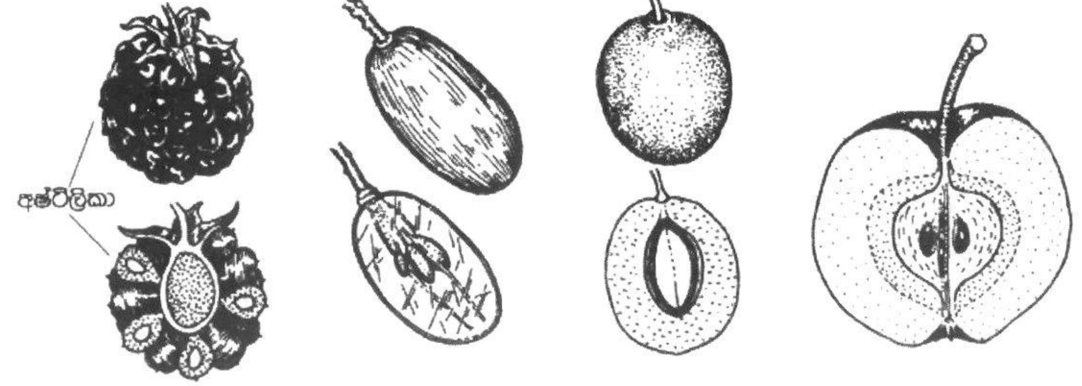
සංරචක



පුෂ්පයේ දික්කඩ

ඵල රූපාකාරය

මාංසලමය

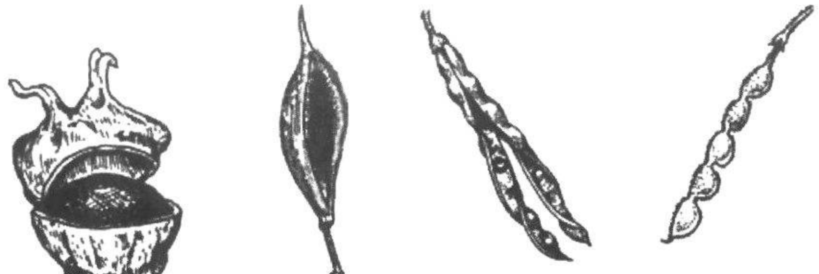


සමූහය බදරිය අෂ්ඨිලය ආඵලය

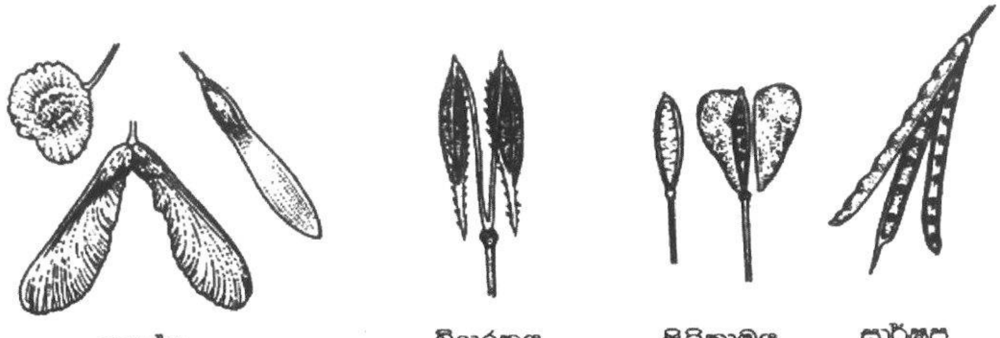
වියළි

කෝෂ්ඨභේද ආවාරභේද ඡිද්‍රභේද

චර්මල ස්ඵෝටිකා

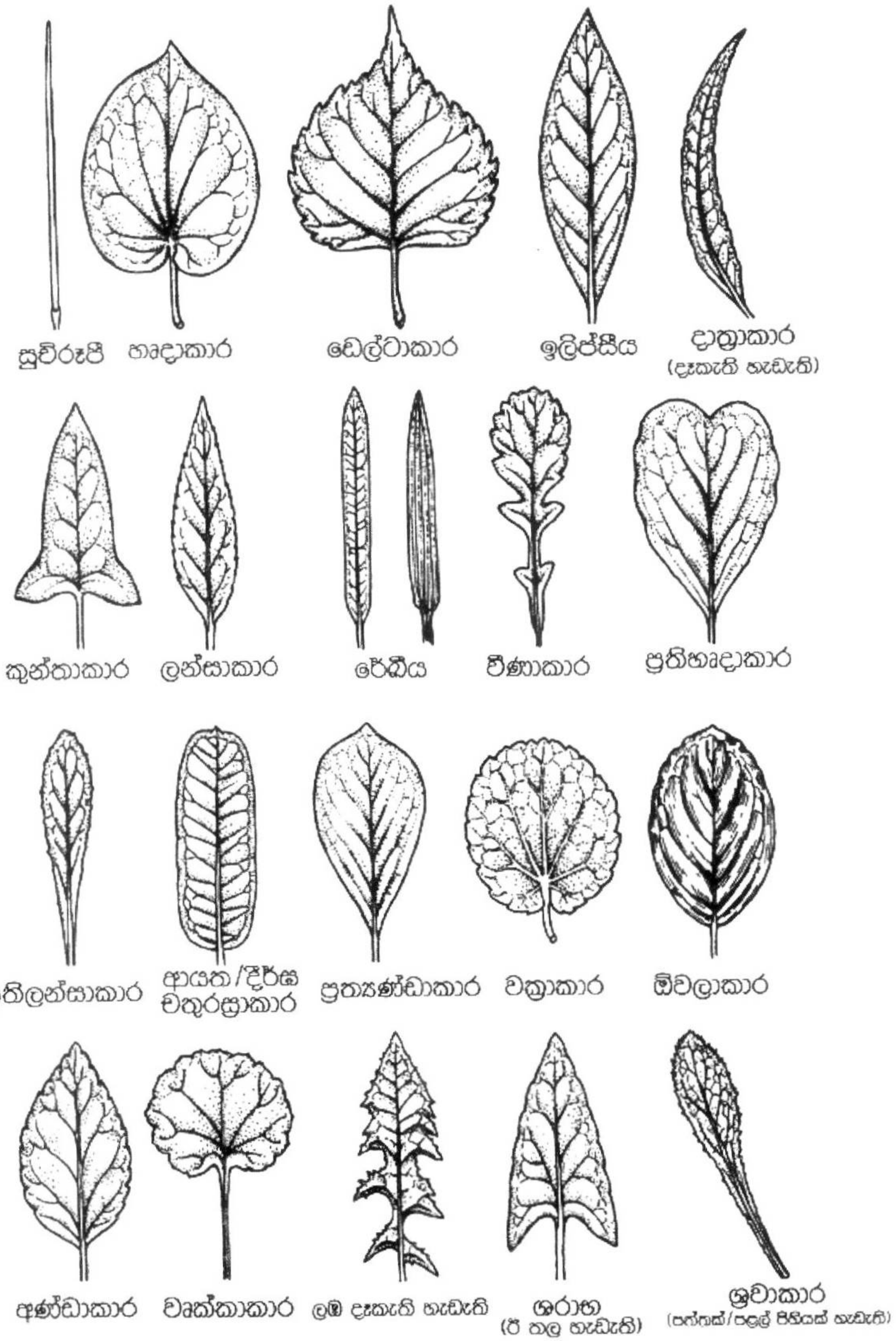


පරිච්ඡින්න වරාව රනිලය සලාකිත

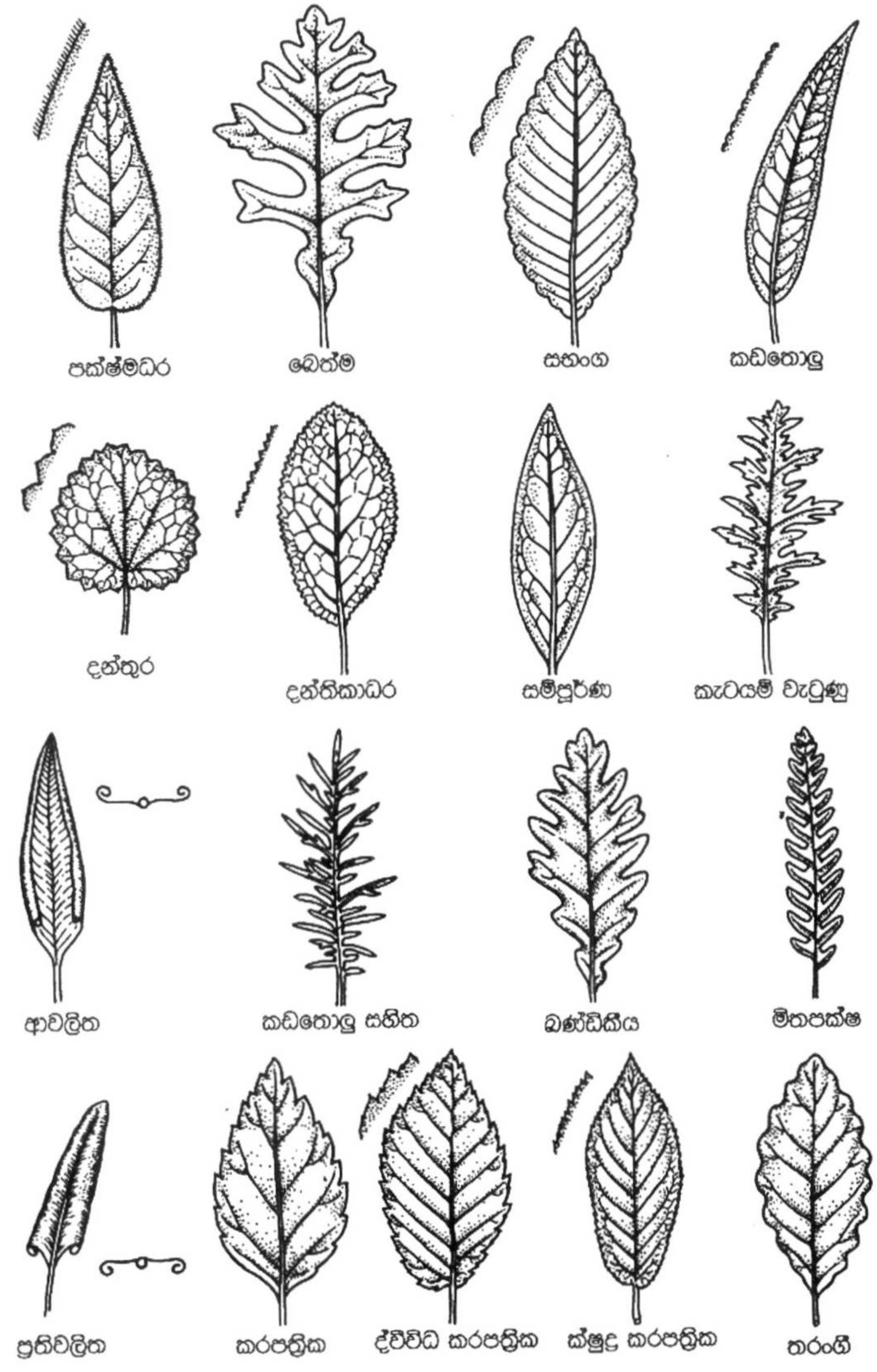


සපක්ෂ විදාරකය සිලිකාමය සාර්ෂප

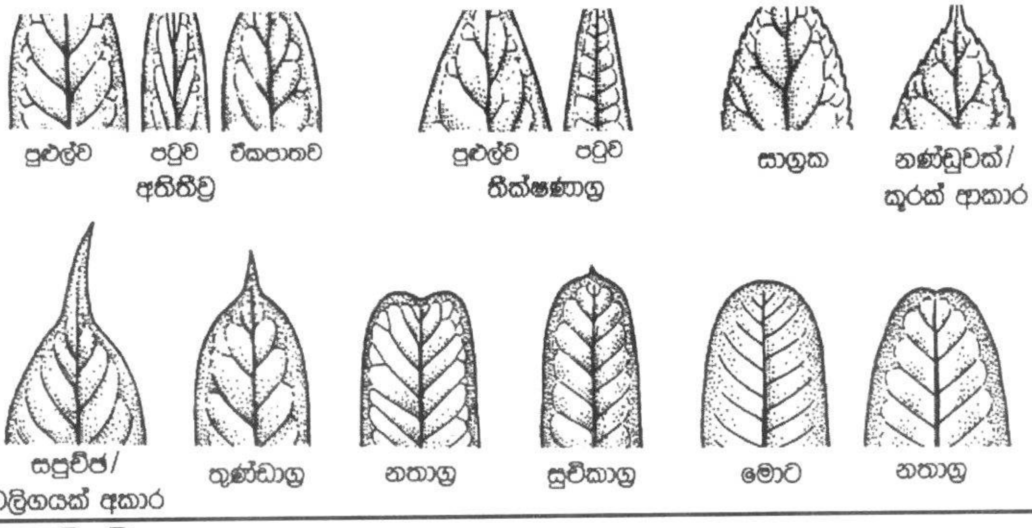
පත්‍ර රූපාකාරය - පත්‍ර හැඩ



පත්‍ර රූපාකාරය - පත්‍ර දාර

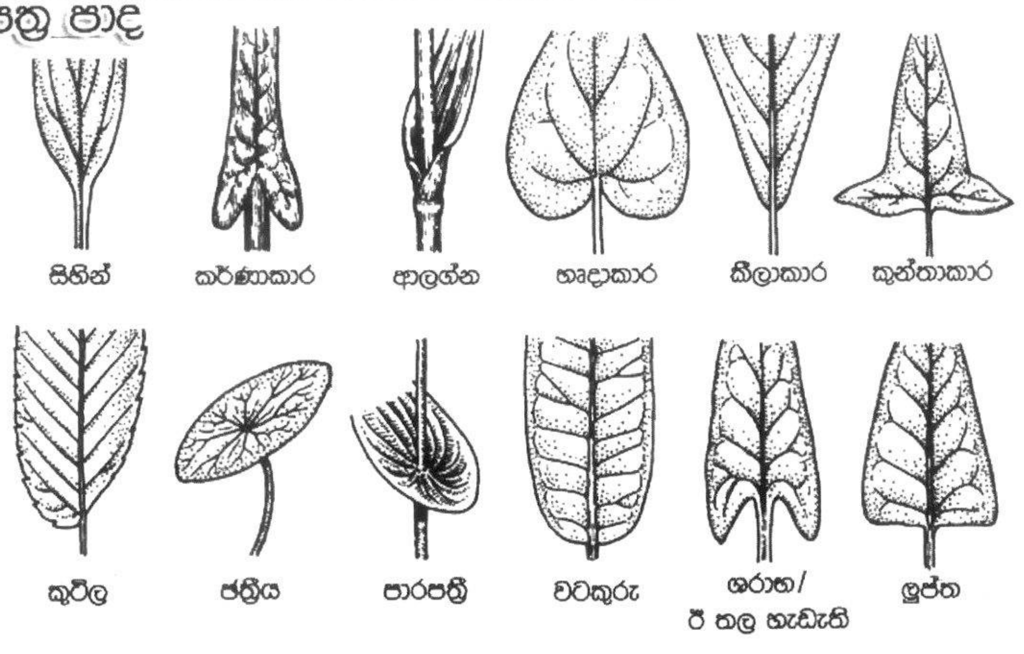


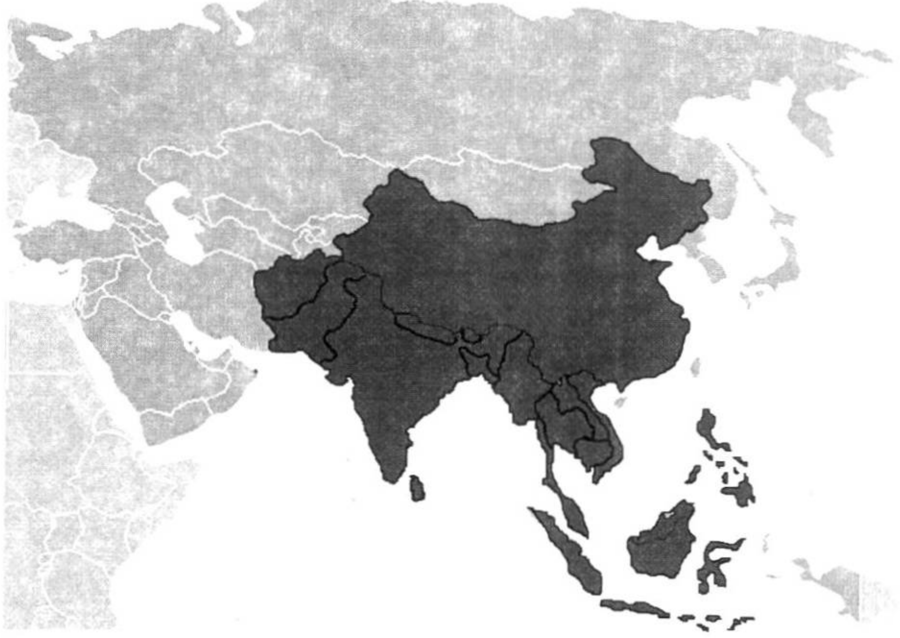
පත්‍ර රූපාකාරය



නාරටි වින්‍යාසය

පත්‍ර පාද





පාරම්පරික ආහාර බෝගවල සාපේක්ෂ ගෝලීය ව්‍යාප්තිය
වර්ණ තීව්‍රතාව ව්‍යාප්තියෙහි සාපේක්ෂ සුලභතාව පෙන්නුම් කරයි.

පාරම්පරික ආහාර බෝගවලපහතරට
තෙත් කාලාපීය ව්‍යාප්තිය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ හා ප්‍රකාශන

1. Jayaweera et al. Medicinal Plants in Sri Lanka, Volume 1 – 4, 1982

2. Dasssanayake. M. D., Fosberg. F. R., Clayton. W. D., Flora of Ceylon; Volume I – XVI,

3. Mandal M, Mukherji S. A study on the activities of a few free radicals scavenging enzymes present in five roadside plants. J Environ Biol. 2001; 22(4): 301-5

4. Cai Y, Sun M, Corke H. Antioxidant activity of betalains from plants of the amaranthaceae. J Agric Food Chem. 2003; 51(8): 2288-94

5. Weinberger. K., Msuya. J., Indigenous Vegetables in Tanzania : Significance and Prospects: 1 – 2 p.

6. Alwis. De. L., A Biocultural Medicinal Plants Conservation Project in Sri Lanka (A nresearch project)

7. Gunasena. H.P.M., Indigenous Vegetables and Legumes in Sri Lanka., Ist International Conference on Indigenous Vegetables and Legumes. Prospectus for Fighting Poverty, Hunger and Malnutrition (Research report), International Society for Horticultural Science: 1p

8. Wahundeniya. W.M.K.B., Identification, Characterization, Conservation and Utilization Of Indigenous Leafy Vegetables In Sri Lanka, Ist International Conference on Indigenous Vegetables and Legumes. Prospectus for Fighting Poverty, Hunger and Malnutrition (Research report), International Society for Horticultural Science: 1p

9. Devi. N.S. et al, Indigenous Leaf Vegetables for Administering Vitamin A and Minerals: Ist International Conference on Indigenous Vegetables and Legumes. Prospectus for Fighting Poverty, Hunger and Malnutrition (Research report), International Society for Horticultural Science: 1p

10. Gowda. C.L.L. et al, Importance of Under-Utilized Indigenous Legumes in Asia-Pacific Region: Ist International Conference on Indigenous Vegetables and Legumes. Prospectus for Fighting Poverty, Hunger and Malnutrition (Research report), International Society for Horticultural Science: 1p

11. Navaratne. C.M., Kodithuwakku. W., Improvement of Indigenous Vegetable Production in Sri Lanka through Low-Cost Micro Irrigation Approach: Ist International Conference on Indigenous Vegetables and Legumes. Prospectus for Fighting Poverty, Hunger and Malnutrition (Research report), International Society for Horticultural Science: 1p

12. Ahloowalia. B.S., Chadha. K.L., Indigenous Vegetables: Challenges for Sustaining Production and Enhancing Quality in Asia: Ist International Conference on Indigenous Vegetables and Legumes. Prospectus for Fighting Poverty, Hunger and Malnutrition (Research report), International Society for Horticultural Science: 1p

13 Knisley. M.C., Nyomora. A., Indigenous Leafy Vegetables in the Diet and Agriculture of the Sandawe of Tanzania: Ist International Conference on Indigenous Vegetables and Legumes. Prospectus for Fighting Poverty, Hunger and Malnutrition (Research report), International Society for Horticultural Science: 1p

14 Pinker. I., Böhme. M., Investigation Regarding the Potential for Cultivation of Indigenous Vegetables in Southeast Asia: Ist International Conference on Indigenous Vegetables and Legumes. Prospectus for Fighting Poverty, Hunger and Malnutrition (Research report), International Society for Horticultural Science: 1p

15 ඖෂධීය ශාක සංග්‍රහය - 2 වන කොටස, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව

16 Karapincha, Penela wel, Polpala, Department of Ayurveda

17 වගා නොකළ ආහාර බෝග පර්යේෂණ ග්‍රන්ථය, දේශිය බීජ හා කෘෂි සම්පත් සුරැකීමේ ජාතික සම්මේලනය.

18 Athar A., Van Den Bosch S. A., Harwanik D. J., Pidwinski G. E., Glutathione S-transferase-and acetylcholinesterase-inhibiting natural products from medicinally important plants, Pure Appl. Chem., Vol. 79, No. 12, pp. 2269–2276, 2007.© 2007 IUPAC

අන්තර්ජාලය

1. Oudhia, P., Pumammava or santhi (Boerhaavia diffusa Linn.), www.pankajoudhia.com, Society for parthenium Management (SO PAM), India.
2. http:// www.tai2.ntu.edu.tw/udth/bin
3. Web site of "centre for food safety", The government of Hong Kong. Special Administrative Region. htte//www.centerforfoodsafty.foodsaftyfiles.foodsaftytips on sauropus undrogynow.htm.
4. www.EmtrezpubMedTextVersion3.htm.
5. Web site of Smithsonian Marine station at Fort Pierce.
6. Natural Resource Conservation service. United States Department of Agriculture.
7. www.nrcs.org.
8. "Traditional Roots & Tubers of Sri Lanka" , Community Development centre, Aranayaka, Sri Lanka.
9. Fernando. N. A., Popularization of traditional roots & tubers focusing on Biodiversity Conservation – (E-Book version) Community Development Center Aranayaka, Sri Lanka.
10. www.gastronomy.wordpress.com.
11. Henrietta's Herbal Home Page htm.
12. Flores. E.M., Terminalia catappa L., Academia Nacional de Ciencias de Costa Rica, Costa Rica

2010 International Year of Biodiversity

BDS
BIODIVERSITY SECRETARIAT

Biodiversity is Life

Biodiversity is Our Life

"ජෛව විවිධත්වය අපගේ ජීවයයි"

"இயற்கையின் இழப்பு, வாழ்க்கையின் இழப்பு"

2010 ජෛව විවිධත්වය සඳහා වන අන්තර්ජාතික වසරයි

2010 சர்வதேச உயிரியல் பல்வகைமை வருடம