පුංචි මගේ ඖෂධ උයන

සෙනුකා නානායක්කාර

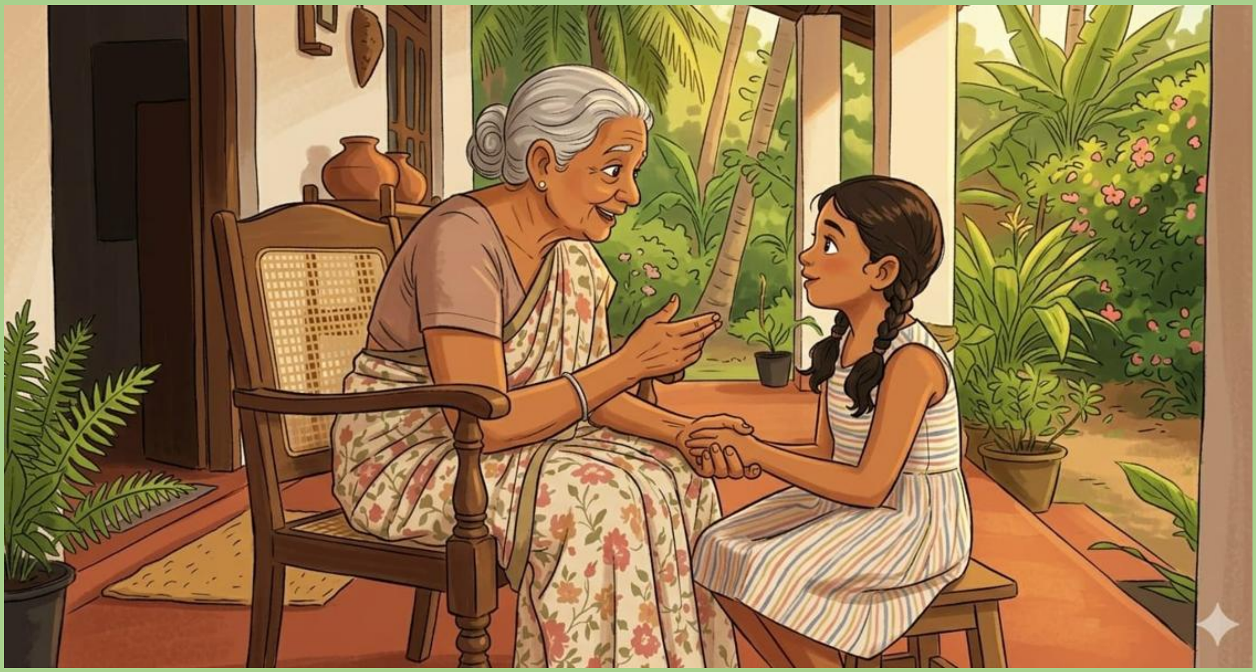
පුංචි මගේ ඖෂධ උයන

සෙනුකා නානායක්කාර

මහමායා බාලිකා විද්‍යාලය

පිදුම

පෙරවදන



ඉස්සර කාලේ අපේ රටේ අය දැන්වගේ බෙහෙත් බොන්නෙ නෑ, කියලා අපේ අත්තම්මලා සීයලා නිතර නිතර කියන හින්දා, මම දවසක් ඇහුවා......

"ඇයි අත්තම්මේ ඉස්සර ලෙඩ තිබුණේ නැද්ද" .... කියලා

“ඇයි පුතේ ඉස්සරත් මිනිස්සු ලෙඩ උණා” අත්තම්මා කීව්වා.

“එතකොට බෙහෙත් බිව්වේ නැද්ද...?

“බීවා පුතේ....ඒත් ඒව මේ වත්ත පිටියෙන් හොයාගත්තු ඖෂධ ජාති

“වත්ත පිටියෙන්...?”

“ඔව් පුතේ, ඒවට කීවේ අත්බෙහෙත් කියලා, ඔය අත් බෙහෙත් හදාගන්න ඕන කරන ඖෂධ පැළ හැම ගෙදරකම වගේ තිබුණා. “

“දැනුත් තියෙනවද...?” මම ඇහුවා

“සමහර ගෙවල්වල තියනව පුතේ. දැන් කාලේ ගොඩක් අය ඔය ඖෂධ ගැන දන්නේ නෑ එහෙමත් නැත්නම් ලේසියට කඩෙන් ගේනවා ඒ උණාට පුතේ, අපේ ඉඩම්වල ඕනෑ දෙයක් වැවෙනවානේ’’.... අත්තම්මා කීව්වා.

“ඉතින් අපිට පුළුවන්ද ඒවා හදන්න...” මම ඇහුවා.

“ඔව් පුතේ කම්මැලිකමට නිකන් ඉන්නේ නැතුව විනෝදෙට වගේ හොද ඖෂධ පැළ ටිකක් හැදුවොත් ලස්සන වගේම කාට කාටත් ප්‍රයෝජනයක් තියෙයි” අත්තම්මා කීවා.

“එතකොට ඒවා හදන්න අමාරු නැද්ද...?”

“නෑ පුතේ, නිකං විසිකරල දැම්ම දෙයක් වුනත් පැළවෙන පොළොවක් නේ අපට තියෙන්නෙ. ටිකක් මහන්සි වෙලා වැඩ කළොත් ඔයාටම හිතාගන්න බැරිවෙයි ඒවල වටිනාකම”

“මොනාද අත්තම්මේ එතකොට ඔය පැළ වර්ග...?”

“අප්පේ පුතේ කියලා ඉවරයක් කරන්න බැරි වේවි............”

“ඉතින් ඔය ඔක්කොම අපිට හදන්න පුළුවන්ද...?”

“නෑ පුතේ, අපි එදිනෙදා පාවිච්චියට ගන්න පැළ ටිකක් හදමුකෝ බලන්න....”

“එදිනෙදා....?, මම ඇහුවේ අපි හැමදාම ඖෂධ ගන්නවාද කියලා”.

“ඔව් පුතේ, අපි එදිනදා පාවිච්චියට ගන්නවා. බෙහෙත් විදිහටම නෙවෙයි. ආහාර විදිහට, ආහාර රස කාරක විදිහට ද වර්ණ කාරක විදිහට ද ගන්නවා බලන්න දැන් කරපිංචා ගන්නකෝ, කරපිංචා..... ඖෂධයක් විදිහට ලොකු වටිනාකමක් තියෙනවානේ, ඒ වගේ ම’ ආහාර රසකාරකයක් විදිහටත් ගන්නවනේ, ඇයි කොළ කැද හදලා ආහාරයක් විදිහටත් කරපිංචා අපිට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්නේ, එතකොට : කහ, ඉඟුරු, ගොටුකොළ වගේ ඒව බලන්න අපි හැමදාම පාවිච්චියට ගන්නවනේ”
“ඔව්මයි අත්තම්මේ අපිත් පුංචි ඔසු උයනක් හදමුකෝ” ....
හා හා අපි සීයත් එක්ක වත්තේ හොඳ තැනක් බලලා ඔයාගේ පුංචි ඖෂධ උයන හදමුකෝ
ඊට පස්සේ අත්තම්මයි සීයගේ උදව්වෙන් මම පුංචි ඖෂධ උයනක් හැදුවා...... ඉඩ තියෙන විදිහට බිම පාත්ති හදල.... බඳුන්වල..... එල්ලෙන බඳුන්වල ඔය නොයෙක් විදිහට ලස්සනට හදපු උයනේ පැළ දවසින් දවස ලොකු වෙනකොට ඒවයින් අපි ප්‍රයෝජන ගන්නකොට...... අපි විතරක් නෙමේනේ අසල්වැසි ගෙවල්වල අයත් මේවායෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නවනේ. එතකොට හිතට දැනෙන ආඩම්බරේ සතුට කියලා නිමකරන්න බෑ. ඉතින් මම කියන්නම් මගේ ඖෂධ උයනේ තියෙන පැළ කීපයක් ගැන ඔයාලටත් පුළුවන් මේ වගේම පුංචි ඖෂධ උයනක් හදාගන්න

<u>කහ</u>

හොඳට වැඩුණු විට උස අඩි 3ක් පමණ වන පඳුරු සහිත ශාකයකි.අල කැබලි වලින් පැළ සාදා ගත හැක. මෙහි අල සිලින්ඩරාකාර වන අතර කහ හා තැඹිලි පැහැය ගනී. සිටුවා මාස 6කින් පමණ අල ගැලවිය හැකිය. ගසේ මුල සිට ඉහළට ඇඳුණු දණ්ඩක අග අඩි 11/2 පමණ වන පත්‍ර ඇත. පඳුර තිබියදී අපට අවශ්‍ය විටෙක අවශ්‍ය අල ප්‍රමාණයක් පඳුරෙන් වෙන් කර ගත හැක. අමු කහ සහ වියළි කහ ලෙස භාවිතයට ගනී. බොහෝ විට ඖෂධ සඳහා අමු කහ භාවිතා කරන අතර ආහාර රසකාරකයක් හා වර්ණකාරකයක් ලෙසට වියළි කහ භාවිත කරනු ලබයි.

ඉඟුරු

ඉඟුරු යනු ආහාර රස ගැන්වීමට,බීම වර්ග සෑදීමට හා ඖෂධ පිණිස බහුලව භාවිතා කරන කුළුබඩු වර්ගයකි. අල මගින් පැළ ලබා ගත හැක. පැළය පොළොවේ සිට අඩි 11/2 පමණ උසට සෑදේ. තනි කඳ දෙපසට බෙදුණු හීනි දිගැටි තද කොළ පැහැති පත්‍ර ඇත. ඉඟුරු පත්‍රය කොළ කැඳ සෑදීම සඳහා ගත හැකි අතර පාත්ති වල මෙන්ම බඳුන්වල සිටුවා ගත හැක.

කෝමාරිකා

වියළි කලාපයේ වැවෙන ශාකයක් වුවද නිසි ලෙස සිටුවා ගතහොත් ඕනෑම ප්‍රදේශයක හොඳින් වවාගත හැක. ලොකු ශාකයේ එන මොටයියන් මගින් බෝ කරගත හැක. වර්ග කිහිපයක් දක්නට ලැබේ. ආයුර්වේද නිෂ්පාදන ,රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන හා බීම වර්ග නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගනී. එසේම ඕනෑම අවස්ථාවක නිවසේ තිබියදී ම අත් බෙහෙත් ලෙස භාවිත කළ හැකි ශාකයකි.

<u>හාතාවාරිය</u>

තරමක් අතු බෙදුණු කොළ පැහැති කඳන් සහිත පඳුරු ආකාර වැලකි. මීටර් 2කට වැඩි උසකට යන වැල කඳෙහි සහ අතුවල කටු පිහිටා ඇත. එම අතුවල පොකුරු වශයෙන් කොළ පිහිටා ඇත. ඇට වලින් ලබා ගත් පැළ හා පඳුරෙන් ලබාගත් පැළ මගින් බෝ කරගත හැක. කොළ සහ අල දෙවර්ගයම ඖෂධ පිණිස යොදාගන්නා අතර කොළවලින් සාදා ගන්නා කොළ කැඳ ඉතා රසවත් ආහාරයකි.

පාවට්ටා

ආඩතෝඩ නමින් ද හඳුන්වන පාවට්ටා ශ්‍රී ලංකාවේ බොහොමයක් ප්‍රදේශවල දක්නට ලැබෙන ශාකයක් වන අතර අතු කැබලි සිටුවා බෝකරගත හැක. ගසෙහි පංචාංගයම ඖෂධ පිණිස ගනු ලබයි. ඉතා වටිනා ඖෂධීය ශාකයකි.

<u>ඉරිවේරිය</u>

ඉතා තද සුගන්ධයක් ඇති කොළ සහිත ඉරිවේරිය අතු මගින් පැළකර ගත හැකි පඳුරු ලෙස දැකිය හැකි ශාකයකි. සුළං හමන විට පවා ගසෙහි සුවඳ ඒ අවට පැතිර යයි. ඖෂධ පිණිස ඉරිවේරිය ශාකයම යොදා ගනී.

<u>උක්</u>

ඕනෑම තැනක සාදාගත හැකි ශාකයකි. වියළි ස්ථානවල හොඳින් වැවේ. දඬු සිටුවීමෙන් පැළයක් ලබා ගැනීම ලෙහෙසි ක්‍රමයකි. පුරුක් සහිත කඳක් දක්නට ඇත කොළේ හීනි වන අතර අඩි 4ක් 5ක් පමණ දිගුවේ කොළයෙහි දාර කැපෙන සුළුවන අතර ශරීරයෙහි ගෑවීමෙන් කැසීමට ලක්වේ. ගසෙහි කඳෙහි ඇති යුෂය ඖෂධ පිණිස යොදාගන්නා අතර කඳෙහි මදය කැබැලි වලට කපා කෑමට හැකි රසවත් කෑමකි. ආර්ථික වශයෙන් උක් වලින් සිදුකරන ප්‍රධානතම කාර්ය සීනි නිෂ්පාදනයයි.

දෙහි

සෑම ගෙවත්තක ම තිබිය යුතු ම ශාකයක් ලෙසින් හඳුන්වා දිය හැකිය දෙහිගෙඩි දිනපතා ආහාර පිණිස යොදා ගැනීමට හැකි අතර දෙහි ගෙඩියේ යුෂ ආහාර රසවත් කිරීමට මෙන්ම රසවත් බීමක්ද වන අතර දෙහි ඇඹුල් මගින් කහට ඉවත් කිරීම මෙන්ම භාජන පිරිසිදු කිරීම වැනි කාර්යයන් සඳහා ද යොදා ගනී. දෙහි ගෙඩි වියලා සාදාගන්නා ලුණු දෙහි ආහාර රුචිය වඩවන රසවත් ආහාරයකි. ඖෂධීය වශයෙන් දෙහි ගෙඩියේ යුෂ මෙන්ම දෙහි ලෙල්ල ද යොදාගන්නා අතර දෙහි කොළ නිවසේදී ඉතා සුලභව යොදාගන්නා අත් බෙහෙතකි.

කරපිංචා

සෑම නිවසකම වවාගත යුතු ශාකයකි. මුල් මගින් හා ඇටවලින් පැළ ලබාගත හැක. ආහාර රසකාරකයක් ලෙස නිවසේ දිනපතා යොදා ගන්නා අතර කරපිංචා කොළ රසවත් කැඳක් ලෙස සකසා ආහාරයට ගත හැකියි. ඖෂධීය වශයෙන් කරපිංචා කොළ යොදා ගැනෙන අතර ඉතා වටිනා ඖෂධීය ශාකයක් වේ.

ගොටුකොළ

යකඩවලින් ඉතා පොහොසත් කොළ වර්ගයක් වන ගොටුකොළ පඳුරු හා වැල් වශයෙන් දැකිය හැකි අතර එම පඳුරු වලින් ලබාගන්නා පැළ පසට යට කර බෝ කරගත හැක බඳුන්වල රෝපණය කළ හැකිය කොළ සම්බෝලයක් ලෙස හා මැල්ලුමක් හෝ තෙල් යොදාගත් බැඳුමක් ලෙස හා කොළ කැඳ ලෙසද කොළ වියලා තම්බා ගත් තේ වර්ගයක් ලෙසද පානය කළ හැකිය ඖෂධ සඳහා කොළ මෙන්ම දඬු යොදා ගනී

ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ පුංචි ඖෂධ උයනේ ඖෂධීය ශාක කිහිපයක විස්තර පුංචි ඔයාලගේ ගෙදර අය එකතු කරගෙන මේ වගේ පැළ ටිකක් හදාගන්න ලොකු ඉඩක් වුවමනා වෙන්නේ නෑ. හැබැයි මේ වගේ ගන්න ප්‍රයෝජන නම් ඉතා විශාලයි අපිට වගේම තව කාටහරි බෙහෙත් අවශ්‍යයි නම් ඒ වෙලාවේ ම ඒක ලබා ලබා දෙන්න පුළුවන් නම් ඒක ලොකුම ලොකු පිනක් වේවි.

පසුවදන