

ඵලබඳු

ආත අතීතයේ සිටම ඵලබඳු ව්‍යංජනයක් ලෙස සකස්කර ආහාරයට ගැනීමට අපේ පැරැන්නන් පුරුදුවී සිටි අතර මෙය ඉතා රසවත් හා ගුණදායක ආහාරයක් සේ සලකනු ලබනවා. එසේම ඔවුන් තම බිළිඳුන් නහවා පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු හිසට බඳු තෙල් දමා හොඳින් සම්බාහනය කළ වග ද අප හොඳින් දන්නා කරුණක්. එවන්වූ දීර්ඝ කාලයක් පුරා සිංහල ජන ජීවිතය හා බැඳුණ ඵලබඳු ශාකය මේ වනවිට අපේ භාවිතයෙන් ක්‍රමයෙන් ඈත්වෙමින් පවතිනවා.

විද්‍යාත්මකව සොලනේසියේ පවුලට අයත් ඵලබඳු ශාකය සොලනුම් ඉන්කැනුම් හෝ සොලනුම් ඉන්සැනුම් (*Solanum incanum*/*Solanum incanum*) ලෙස හඳුන්වනවා. නමුත් ඵලබඳු යනු වචනාර්ථයෙන්ම සුදු පැහැයෙන් යුතු බඳු බව සාමාන්‍ය පිළිගැනීමයි. යථේත වෘතතියවේතාක යන සංස්කෘතික නාමයන්ගෙන් ප්‍රකාශිත වර්ගය නියම ඵලබඳු බව දේශීය වෛද්‍ය ශ්‍රීත වල සඳහන්වන අතර මෙම විශේෂය ලංකාවේ කලාතුරකින් දක්නට ලැබෙන්නක්. තැලුම්බඳු/ තලනබඳු ලෙස ද ප්‍රසිද්ධව ඇත්තේ ද මෙම ශාකය වන අතර දෙමළ ජනයා කත්තිටික්කායි ලෙසත් ඉංග්‍රීසි බසින් එන් ජ්ලන්ට් (*Egg plant*) ලෙසත් හඳුන්වනවා.



මෙම ශාකය මීටරයක් පමණ උස සහ බුච සහිත ශක්තිමත් ඍජු ශාකයක්. වන අතර ඉතා අධිකව විසුරුණු තියුණු ඍජු කඳු සහිතයි. පත්‍ර සෙන්නිමිටර් 20 පමණ දිගින් හා සෙන්නිමිටර් 4 - 12 ක් පමණ පළලින් යුතු වෙනවා. පුෂ්ප මංජරියෙහි සුදු හෝ දම් පැහැති පුෂ්ප හටගන්නා අතර එල වල විෂ්කම්භය සෙන්නිමිටර් දෙකක් හතරක් අතර විචලනය වන්නා සේම ගෝලාකාර හැඩැතියි. නොමේරූ එල කොළ හෝ සුදු පැහැති වුවත් ඉඳුණු ගෙඩි කහ පාටට හැරීම සිදුවෙනවා. බීජ මිලිමිටර් 3 ක පමණ විශාලත්වයකින් යුතු වෙනවා.

ගෙඩි සහ මුල් වල සොලනින නමැති රසායනිකය ද අන්තර්ගත වෙනවා.



වෙළඳපොළ දැක්මට ඇති එළඹටු

අප්‍රිකාවේ සම්භවය වන්නට ඇතැයි සලකනු ලබන එළඹටු අද වනවිට මැද පෙරදිග, ඉන්දියාව, ශ්‍රී ලංකාව, මුරාසිය, මැඩගස්කරය ආදී ලොව විවිධ රටවල ව්‍යාප්ත වී තිබෙනවා. ඉන්දියාවේ හා ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ ප්‍රදේශ වල වැඩෙන එළඹටු, විශේෂයෙන් වියළි කලාපයේ හේන් ආශ්‍රිතව බහුල ලෙස ව්‍යාප්තව තිබෙනවා. වල් පැලෑටියක් සේ සලකන එළඹටු වල බීජ මුළුතැන්ගෙයි අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමේදීත් කුරුල්ලන් සහ අනෙකුත් සතුන් මඟින් ස්වභාවිකව ව්‍යාප්ත වී ගතයේ ප්‍රචාරණය පවත්වා ගන්නා අතර නිවෙස් අවටත් වනාන්තර අසබඩත් තෘණ බිම්වලත් බහුලව දක්නට ලැබෙනවා. මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර 2,500 දක්වා ප්‍රදේශ වල වගාව සඳහා සුදුසු වන අතර මෙය නිසරු පස පිළිබඳව කියවෙන දර්ශකයක් සේ ද සලකනු ලබනවා.

සාමාන්‍ය බටු වගාවක අනුගමනය කරනු ලබන පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් එළඹටු වගා කරගත හැකිවෙනවා. තවත් තැටි හෝ පාත්ති වල බීජ දැමීමෙන් ලබාගන්නා බීජ පැළ සෙන්ටිමීටර අටක් හෝ දහයක් පමණ විෂ්කම්භය සහිත පොලිතින් බැගේ වල සිටවා සති දෙක තුනකින් එනම් පළමු පත්‍රය ඇතිවන තුරු තවතේ තැබීම සිදුකරනවා. අනතුරුව බීජ පැළ වල පත්‍ර හතක් අතර ගණනක් ඇතිවූ විට පැළ අතර සෙන්ටිමීටර 50 ක හා ජේලී අතර මීටරයක පරතර තබා හොඳින් පිලියෙළ කළ සැහැල්ලු පසක වගාකර ගත හැකිවෙනවා.

සම්පූර්ණ ගතය සේම ගසේ ගෙඩි, ඇට පුෂ්ප සහ විශේෂයෙන්ම මුල් දේශීය වෙදකමේ දී ව්‍යවහාරයට ගනු ලබනවා. බටු ගස සම්පූර්ණයෙන්ම යොදා ගනිමින් සිති සහ වෙනත් ඖෂධ සංයෝග කරගනිමින් සකස් කරගනු ලබන බටු පැණිය දේශීය වෙදකමේදී බහුලව භාවිතයට ගැනෙන්නක්. එසේම පැරැන්නන් සහ විශේෂයෙන් වැඩි ජනයා ඇහපත වේදනා සහ උණට ප්‍රතිකාර ලෙස සම්පූර්ණ ගතයම කැඳ සාදා පානය කිරීම ගුණදායක බව විශ්වාස කළ බව පොතපතේ සඳහන් වෙනවා. එසේම මෙම ගසේ විවිධ අංගයන් හඳවත් රෝග ඇදුම කැස්ස වැනි රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට යොදා ගන්නා බව ප්‍රකටයි. එසේම සෙම් රෝග ඇතිවීට පොල් කිරි හොයොදා පිලියෙළ කරගනු ලබන එළඹටු කොළකැඳ පානය කිරීම ගුණදායක බව



විශ්වාස කරනවා. එපමණක් නොව එළබටු පත්‍ර හා දඬු කොළ පොහොර ලෙස ද යොදාගත හැකියි.

බොහෝ විට එළබටු අවශ්‍යතාවය මත කැළෑ වලින් සොයාගන්නා ගෙඩි, මුල් හෝ කොළ කඩාගනු ලබනවා. ප්‍රබල රෝග හා පළිබෝධ නොමැති එළබටු ශාකය ගස්ලබු වලට හානි කරන පළතුරු මැස්සාගේ අන්තර් ධාරකයකු ලෙස ක්‍රියා කරන බව ද සොයාගෙන තිබෙනවා.

මෙය ශ්‍රී ලාංකික අපට කොතරම් එලදායි ශාකයක් වුවද එහි උපත සිදුවූ නැගෙනහිර අප්‍රිකානු රටවලට තණ බිම් වල ආක්‍රමණශීලී වල්පැලෑටියක් සේ සලකනවා. සත්ව පාලනයේදී ඇති කරනු ලබන සතුන්ට විෂ සහිත ශාකයක් සලකනු ලබන එළබටු තෘණ පිට්ටනි වල උලා කැමට සතුන්ට බාධාවක් සේ ද සලකනු ලබනවා.

ලෝකයේ ඇතැම් ප්‍රදේශ වල වල් පැලෑටියක් සේ සලකන එළබටු ශ්‍රී ලාංකිකයන් වන අපට ඉතා වටිනා ශාකයක්. එනිසා ශ්‍රී ලාංකික ගෙවතු වගාවන් සඳහා හඳුන්වාදීම මගින් ක්‍රමයෙන් වදවෙමින් යන මෙම ශාකයේ පැවැත්ම තහවුරු කරගැනීම ඉතා වැදගත් වෙනවා.

අන්තර්ජාලය, පතපොත සහ ජනවහර ඇසුරින් පී. එම්. ඩී. මුණසිංහ සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ (සංවර්ධන) ශ්‍රී ලංකා කෘෂිකර්ම විද්‍යාලය, පැල්වෙහෙර



අකතං දුක්කතං සෙය්යෝ
පච්ඡා නපති දුක්කතං
කතංච සුකතං සෙය්යෝ
යං කත්වා භාහුනපීපති

අකුසල් කිරීම
පසුතැවිල්ලට හේතු වේ.
කුසල් කිරීම
පසුතැවිල්ලට හේතු නොවන බැවින්
වැඩි වැඩියෙන් කුසල් කිරීම
ඉතා යහපති.

- ධර්ම ඡේදය -