

## හුලංකීරිය (*Maranta arundinaceal*) යෝග්‍ය නිෂ්පාදනයට යොදා ගැනීම

දිසානායක බී එම්<sup>1</sup>

<sup>1</sup>සත්ත්ව නිෂ්පාදන හා සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව, ගැටඹේ, පේරාදෙණිය

### සංක්ෂිප්තය

හුලංකීරිය අල වර්ගයක් ලෙස ප්‍රචලිත අතර ග්‍රාමීය ගෘහණියන් අතර හුරුපුරුදු ඖෂධීය වටිනාකමක් ඇති ශාකයකි. මෙහි රෙරසෝමය (අලය) පිරිසිදු කර කපා වියලා සකස් කරගත් පිටි අරලුපිටි නමින් භාවිත වේ. මෙම පිටි වලින් සකස් කරගත් කැඳ හා වෙනත් ආහාර වර්ග දිරවීමට පහසු නිසා මල බුරුල් අයට ද, ශරීර දාහය හා මුත්‍රා දාහය පමා නිවීමට ද, ආහාර විෂ වූ විට ද, සර්ප විෂ නැසීමට ද යොදා ගත හැකිය. මෙය ඉතා වටිනා ඖෂධීය අගයක් ඇති ශාකයකි. ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රානුකූල ව මධුර රසයෙන් යුක්ත ලසු, ස්නිග්ධ ගුණයෙන් ද ශීත වීර්යයෙන් ද යුක්ත අතර වාතපිත්ත ශාමක ගුණයෙන් ද යුක්ත වේ. ප්‍රධාන කර්ම ලෙස ස්නේහන, අනුලෝමන, ග්‍රාහී, හෘද්‍ය, රක්තපිත්තශාමක, වෘෂ්‍ය, මුත්‍රල, ජීවරස්න, දාහ ප්‍රශමන, බලකාරක, කාම උත්තේජක හා කඵහර කර්ම ඇත. එබැවින් ප්‍රවාහිකා, ග්‍රහණී අජීර්ණ, හෘදරෝග, රක්තපිත්ත, මුත්‍රකෘච්ඡ, මුත්‍රදාහ, වස්ති ශෝඨ, ජීවර, දාහ, වර්ම රෝග, කාස, ශ්වාසනාල ප්‍රදාහ, වලිප්පු, මාංශපේෂි ප්‍රදාහ ආදී රෝග සඳහා අරලුපිටි දේශීය වෛද්‍යකමේ දී භාවිත කෙරේ. හුලංකීරිය නොහොත් අරලුපිටි වල ඇති විෂ නාශක ගුණය නිසා වර්තමාන ආහාර රටාවල ඇති අනේකවිධ විෂ මර්දනය සඳහා විශේෂයෙන් ආහාර භාවිතයේ දී මෙම අරලුපිටි යොදා ගතහැකි අතර ස්ථායීකාරක ගුණය ඇති බැවින් යෝග්‍ය වැනි කිරි ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී ස්ථායීකාරකයක් ලෙස සාර්ථක ව යොදා ගතහැකි බවට පර්යේෂණ වලින් ඔප්පු වේ. යෝග්‍ය යනු කිරි ආහාර වලින් ඉහළම වටිනාකමක් ඇති ඉතා ගුණදායී ජීර්ණයට පහසු සෞඛ්‍යමය වටිනාකමක් ඇති ආහාරයකි. යෝග්‍ය නිෂ්පාදනයේ දී ස්ථායීකාරක භාවිතය කිරි වල ඇති මේද කොටස සමාකාර ව විසුරුවා තබා ගැනීම සඳහා සිදුකරයි. එසේම යෝග්‍ය නිෂ්පාදනයේ දී ප්‍රමිතිගත යෝග්‍ය සෑදීම සඳහා සාමාන්‍ය ඵලකිරි වල සංඝන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය වැඩිකර ගැනීමට පිටිකිරි බහුල ව භාවිත කෙරේ. මෙහි දී යෝග්‍ය නිෂ්පාදන පිරිවැයෙන් 20%කටත් වඩා ස්ථායීකාරක ලෙස යොදන ජෙලටින් හා මුහුදු ශාක ස්ථායීකාරක වර්ග සඳහාත් සංඝන ද්‍රව්‍ය වැඩි කිරීමට යොදා ගන්නා පිටිකිරි සඳහාත් වැයවේ. මෙම පිටිකිරි කල්තබා ගැනීමේ කාරක යොදා සකස් කර ඇති බැවින් තරමක් හෝ විෂ සහිත වේ. නමුත් මෙම ස්ථායීකාරක හා සංඝන ද්‍රව්‍ය පිටිකිරි වෙනුවට අරලුපිටි සාර්ථකව භාවිතා කළ හැකි බව පර්යේෂණ මගින් තහවුරු කර ඇති බැවින් යෝග්‍ය නිෂ්පාදනයේ දී ඖෂධීය අගයක් ද එකතුකර ගනිමින් ඉහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය දෙක වෙනුවට අරලුපිටි සාර්ථක ව භාවිත කළ හැක. එසේම අරලුපිටි එකතු කළ යෝග්‍ය භාවිත කිරීමෙන් යෝග්‍ය වල කෘත්‍රිමකාරක එක්වීමෙන් ඇතිවන විෂ ඉවත් කළ හැකි අතර යෝග්‍ය වල නිෂ්පාදන පිරිවැය ද ඉතා සාර්ථක ව අඩු කළ හැක. එසේම ග්‍රාමීය මට්ටමෙන් ස්වයං රැකියා ලෙස පරිභාණියට පත්වී ඇති හුලංකීරිය ශාක වගා කිරීම ආරම්භ කළ හැක. යෝග්‍ය වල නිෂ්පාදන පිරිවැය අවමකර දේශීය වගාවන් ද වැඩි දියුණුකර ගැනීම මගින් ග්‍රාමීය ආර්ථිකය ද සංවර්ධනය සඳහා දායක විය හැක. එබැවින් තවදුරටත් පර්යේෂණ සිදුකරමින් හුලංකීරිය (*Maranta arundinaceal*) යෝග්‍ය නිෂ්පාදනයට යොදා ගැනීම ශ්‍රී ලාංකීය ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීමට අත්වැලක් වනු ඇත.

**ප්‍රමුඛ පද:** හුලංකීරිය, යෝග්‍ය, ස්ථායීකාරක

**e-mail:** pinklotus622@gmail.com