



වන පලතුරු අතරව

කැටකැල

Bridelia retusa

යන විද්‍යාත්මක නාමයෙන් හඳුන්වන කැටකැල අයත් වන්නේ නෙල්ලි අයත් වන Phyllanthaceae කුලයටයි. ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් Spinous kino tree ලෙස ද දෙමළ භාෂාවෙන් Mulluvengai ලෙස ද සංස්කෘත භාෂාවෙන් මහාචීර හෝ අසන ලෙසද හැඳින්වේ. කැටකැල දකුණු ආසියාතික රටවල දැකිය හැකි අතර මෙරට වියළි හා අතරමැදි කලාපයන්හි දැකිය හැකිය.

කැටකැල ගසක් මීටර් 15 - 20 පමණ උස්විය හැකි පහනශීලී ශාකයකි. මෙම ගසේ කඳ, දඹුරු, අළු, කළු පැහැති වන අතර පොත්ත රළුය. එහි කුඩා කුඩා පැලෑම් දරයි. මෙම ගසේ කඳෙහි හා ප්‍රධාන අතු වල කටු අඩංගු වන අතර විශාල ගස්වලට වඩා කුඩා ගස්වල ප්‍රකටය. කුඩා අතු වල කටු දැකිය නොහැකිය. මෙම ගසෙහි කඳ ගස්වලින් වන අතර දැව සඳහා සුදුසුය. පත්‍ර ඉලිප්සාකාර හැඩයකින් යුක්තවන අතර දිගින් සෙන්ටිමීටර් 10 - 20 හා පළලින් සෙන්ටිමීටර් 5 - 10 පමණ වේ.

මෙම ගසේ මල් අතු අග කිණිති ආකාරයට හෝ පත්‍ර කක්ෂ අතරින් ඇතිවන අතර මල් කිණිත්තක් සෙන්ටිමීටර් 6 - 20 විතර දිගකින් යුක්තය. සමහරක් කිණිති ශාකනය වී පවතී. කිණිත්තට කුඩා මල් රාශියක් සම්බන්ධවේ. සමහරක් කිණිතිවලට පත්‍ර සම්බන්ධය. මේවා පිළුණු පසු තරු ආකාරයක් ගන්නා අතර දඹුරු රෝස පැහැයට හුරුය.

මෙම කිණිති වල ගෝලාකාර හැඩයකින් යුත් මිලිමීටර් 5 - 7 විතර විෂ්කම්භයක් ඇති වල රාශියක් ඇතිවේ.



නොමේරූ ගෙඩි ලා කොළ පැහැති වන අතර පැසෙන විට කහ මිශ්‍ර දම් පාටටත් ඉඳෙන විට කළු පැහැයටත් පත්වේ. මෙම ගෙඩියක් තුල බීජ 2 ක් අඩංගුය. ව්‍යාප්තිය සිදුවන්නේ මෙම බීජ මගිනි.

අතීතයේ සිට මිනිසුන් මෙම ශාකයේ වල වහගත පලතුරක් ලෙස භාවිතා කලත් අද සමාජයෙන් සම්පූර්ණයෙන් පාහේ මෙය දුරස්ථි ඇත. අමුගෙඩි කහට රස වුවත් ඉදුණු පසු ආවේණික පැණි රසකින් යුක්තයි. ගෙඩි ඉඳීම කිණිති වල අතරතුර සිදුවන බැවින් හා නෙලා ගැනීම තරමක් අපහසු නිසා අතීතයේදී ළමෝ ඉදුණු ගෙඩි බීම වැටුණු පසු ද සෝදා ආහාරයට ගෙන ඇත.

මෙම ගසෙහි ගෙඩි, මුල්, පොතු, මල් හා පත්‍ර ආයුර්වේදයේදී හා දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාවේදී ඔසු සඳහා යොදා ගනී. පොතු, මුත්‍රා ගල් ඉවත් කිරීමට ඇඹරූ පොතු තුවාල සුවවීමට ආලේප ලෙසත් යොදා ගෙන ඇත. මීට අමතරව හන්දි කැක්කුම්, අංගභාගය, අස්ති හග්න, තැලීම ආදිය සඳහා ප්‍රචිකාර කිරීමටත් කැටකැල යොදාගනී.

මෙවැනි පලතුරු ආහාරයට ගැනීමෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලැබී ගර්භ නිරෝගිවීම සිදුවන බැවින් ඔබේ දරුවන්ටත් මෙවැනි දේ ආහාරයට හුරු කරන්න.

කැටකැල ගෙඩි වල මද ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂණයන් සමහරක් මෙසේය

තෙතමනය	78%
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් 16
ප්‍රෝටීන	ග්‍රෑම් 3.1
විටමින් සී	මිලිග්‍රෑම් 22.2
කැරොටිනොයිඩ්	මිලිග්‍රෑම් 1760

ගොවිකම් සඟරාවට එක් කළේ,
 ඩී. ජී. ජී අරුණ යසපාලිත,
 කෘෂිකර්ම උපදේශක,
 සේවාගම, පොළොන්නරුව.