

ආහාර පිණිස ගන්නා පලා වග්ග.

Herbs Used for Food.

(අලුබෝවුල්ලේ ප්‍රදේශයේදී බෙදා දෙන්නට යෙදුන පත්‍රිකාවක්.)

මනුෂ්‍යයාගේ ආයුෂ්‍යය, වර්ණය, සැපය, බලය, ප්‍රඥාවය යන කාරණා පස දියුණු වීමට හේතුව ආහාරයවේ. එබැවින් තම තමන් විසින් ගනු ලබන ආහාරවල ගුණා ගුණ හැකි පමණින් දැන ගැනීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත්වේ. මස් මාංශ අනුභව කරණ වාට වඩා ශරීරය නිරෝගිව තබාගැනීමට එලවළු වග්ග සහ පලාකොළ වග්ග අනුභව කිරීම හොඳය. බෙහෙත් වග්ග සහ ස්ත්‍රීන්තු යනාදියත් බොහෝකොට සාදනු ලබන්නේ එලවලු වග්ගවලිනි. එසේ හෙයින් යමෙක් නිතර එලවලු සහ පලා වග්ග අනුභව කරයි නම් නිරුයාසයෙන්ම බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය ඔහුගේ ශරීර ගතවේ. සියලු එලවලු සහ පලා වග්ග බත් සමග අනුභව කිරීමට ඉතා හොඳ ව්‍යංජන වන බැවින් යුරෝපාදී රටවල මනුෂ්‍යයන්ට වඩා ලක් වැසියන්ට මේ පිලිබඳ ප්‍රයෝජනය ලබන්නට හාත් පසින්ම ඉඩ තිබේ. සනීපය ආරක්ෂා කිරීමෙහි තත්පරවූ සියල්ලෝම මෙයින් ප්‍රයෝජන ලැබීමට සුදුස්සෝය. කාරණා මෙසේ හෙයින් පලාකොළ වග්ග එවැනි ආති ගුණාගුණත් සමග පත්‍රිකාවක් වශයෙන් පලමු වරට මුද්‍රණයට පමුණුවා ප්‍රසිද්ධ කරන්නට අපට කල්පනාවිය. මෙය සකස් කිරීමේදී මහවිල වත්තේ ඒ. ඇම්. ක්ලමාන්ට් දියස් මැතිතුමා විසින් අරුග්ගොඩ ඩී. ඩී. පී අතුකෝරුල වෙද ආරච්චි මහතාගෙන් හා පමුණුගම සත්‍යාලොක විජයසිංහ වෙද මහතාගෙන්ද අපට ආධාර ලබාදෙන ලදී. එබැවින් අපේ සතුතිය නොමසුරුව ඒ මහතුන් හේ රහි තබමු. නවද අප විසින් ප්‍රසිද්ධ කරන්නට අදහස් කළ කොළ වග්ග බොහොමයක් තිබේ. නමුත් මේ වරට කොළ වග්ග 32 ක් පමණක් විස්තර කළෙමු. හැකි පමණ එලවලු වග්ග සහ පලා කොළ වග්ග ඒවායේ ආති ගුණාගුණයත් සමග ඉංග්‍රීසි, සිංහල යන භාෂා දෙකින්ම මුද්‍රණයට පමුණුවන්නට අප අදහස තිබේ. එම නිසා පොත් උවමනාකරන මහතුන් කලින් දන්වා එව්වොත් එය අපේ උත්සාහයට කරණ ආධාරයක් හැටියට සලකමු. විශේෂයෙන් මෙහි ප්‍රකට ගුණ පමණක් ඇතුළත්කෙළෙමු. නවද මෙහි යම් කිසි දෙයක් විද්‍යමාන වේනම් කරුණාකර එය අපවෙත දන්වන මෙන් සජ්ජන ප්‍රතුන්ගෙන් ඉල්ලමු. ෧

මට,

ඇම්. ඇම්. ද සිල්වා.

අලුබෝවුල්ල-පානදුරය.