

ගල් සියඹලා



ධයලියම් ඔවොයිඩියම් (*Dialium ovoideum*) යන උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමයෙන් හැඳින්වෙන ගල් සියඹලා ශාකය Fabaceae හෙවත් රතිල කුලයට අයත්ය. ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් වෙල්ට්ටි ටැමරින්ඩ් (Velvet tamarind) ලෙසත් දෙමළ භාෂාවෙන් කාඩ්ඩුප්පුලි (காட்டிப்புளி) ලෙසත් හඳුන්වයි. ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික වන ගල් සියඹලා ඉන්දියාවේ හා ඇතැම් ගිණිකොණ දිග ආසියාතික රටවල ව්‍යාප්තව ඇති අතර ඊට සමාන විශේෂයන්ද වෙනත් රටවල දැකිය හැකිය. ශ්‍රී ලංකාවේ වියළි කලාපයේ හා අතරමැදි කලාපයේ සමහර තැනක ගල් සහිත වනාන්තර හා ශේෂ කඳු ආශ්‍රිතව ව්‍යාප්තවී ඇත. මේ නිසාම මෙම ගස සිංහලෙන් ගල් සියඹලා ලෙස හඳුන්වයි. ලංකාවේ වන පලතුරු අතුරින් වෙලදපොළෙහි දැකිය හැකි ප්‍රධානතම වන පලතුර ගල් සියඹලායි.

ගල් සියඹලා ශාකය මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ උසකින් යුක්ත වන අතර සාමාන්‍යයෙන් මීටර් 8 - 15 ක් පමණ හෝ පැරණි ගසක් ඊටත් වඩා හෝ උස් විය හැකිය. කාණ්ඩිය ශාකයක් වන මෙය වියළි දේශගුණයකට හැඩගැසී ඇත. ගසෙහි කඳු අළු - දඹුරු පැහැතිය. ගල් සියඹලා ගසේ කඳු මුල් කාලයේදී තරමක් සුමට වුවද මේරීමත් සමඟම කඳෙන් පොතු කැබලි ගැලවෙමින් තරමක් රළු බවට පත්වේ. මෙම ගස සංයුක්ත පත්‍රයන්ගෙන් යුක්ත වන අතර ඒවා අතු වල මාරුවෙන් මාරුවට පිහිටන පරිදි සකස් වේ. එම සංයුක්ත පත්‍රයක් පත්‍රිකා 3 - 7 ක ප්‍රමාණයකින් සමන්විතය.



සංයුක්ත පත්‍රයේ මුල් පත්‍රිකා, අග පත්‍රිකාවලට වඩා කුඩාය. පත්‍රයක් දිගින් සෙන්ටිමීටර් 3 - 12 ක් වන අතර පළලින් සෙන්ටිමීටර් 1.5 - 4.5 පමණ වේ. පැරණි ගසක පත්‍රිකා අළුත් ගසක ඒවාට වඩා කුඩාය. පත්‍රිකාවක් ඉලිප්සාකාර හැඩයක් ගන්නා අතර අග උල්ය. සමහරක් පත්‍රවල අග සිහින්වී ඇත. උත්ස්වේදනය අඩුකිරීම සඳහා පත්‍රිකා මතුපිට උච්චර්මය ඝනව පිහිටන තිසා පත්‍රයේ උඩු පැත්තට දිලිසෙන සුළු ගතියක් ලැබී ඇත.

සුදු පාටින් යුතු කුඩා මල්, පොකුරු වශයෙන් අතු අග පිපෙන අතර, කුඩා කිහිපි වශයෙන් බෙදී ඇත. මෙම මල්

හටගැනීම අප්‍රේල් - මැයි කාලයේදී සිදුවන අතර අගෝස්තු - සැප්තැම්බර් වල ඉදිම ආරම්භ වේ. වලයක් ඕවලාකාර පැහලු හැඩයක් ගන්නා අතර දිගින් සෙන්ටිමීටර් 1.5 - 2 ක් හා පළලින් සෙන්ටිමීටර් 1.5 ක් පමණ වේ. ගෙඩියේ පොත්ත විල්ලුද ගතියකින් යුක්තය. මේ තිසාම Velvet tamarind යන ඉංග්‍රීසි වචනය මෙයට යෙදී ඇත. ලපටි ගෙඩිවල පොත්ත කොල - කළු පැහැයක් ගන්නා අතර ඉදුණු පසු දුඹුරු වර්ණයක් ගනී. ගෙඩියක් තුල මිලිමීටර් 5 - 9 ක් පමණ දිගකින් යුත් ලා දුඹුරු පැහැති දිලිසෙන ගතියකින් යුත් බොත්තමක් වැනි ඕවලාකාර බීජ එකක් හෝ ඉන් භාග හැඩයක්

ගන්නා බීජ දෙකක් අඩංගුය. ව්‍යාප්තිය බීජ වලින් සිදුවේ. මව් ගස අසල බීජ පැළ ඇතිවීම ඉතා අඩුය.

ගල්සියඹලා පොත්ත ඉවත්කර බීජය වටා ඇති කොටස ආහාරයට ගත හැකිය. එය අමු කාලයේදී ඇඹුල් රසැති, ලපටි සියඹලා බඳුය. ඉඳුණු පසු ඇඹුල් හා පැණි රස දෙකම මිශ්‍රය. එම අවස්ථාවේ එය අතේ පවා ගැවෙන සුළු පිෂ්ඨමය ගතියකින් යුක්තය. ඉඳුණු ගෙඩි මෙන් රසවත් නොවුනද ඇඹුල් රසැති අමු ගෙඩි පොත්ත ඉවත් කර හෝ නොකර ආහාරයට ගත හැකිය. ඉඳුණු පසු පොත්ත ඉවත්කර ආහාරයට ගත යුතුය. බීජය ආහාරයට ගත නොහැකිය. ඉඳුණු ගල්සියඹලා වියළා ටික කලක් තබා ගත හැකිය. ඉඳුණු ගෙඩි පොතු ඉවත්කර වතුරේ දියකර සිති දමා පානයක් ලෙස සාදා ගත හැකිය.

ඉදි වියලන ලද ගල්සියඹලා ග්‍රෑම් 100 ක පෝෂණීය සංයුතිය :

ජලය	ග්‍රෑම් 14.6
ප්‍රෝටීන	ග්‍රෑම් 5.9
ලිපිඩ	ග්‍රෑම් 2.2
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් 75 (තන්තු ග්‍රෑම් 13)
විටමින් සී	ග්‍රෑම් 11
නියසින්	ග්‍රෑම් 4.1
තයමින්	ග්‍රෑම් 0.14
කැල්සියම්	ග්‍රෑම් 28
යකඩ	ග්‍රෑම් 3.2

ගල්සියඹලා ගසෙහි පොතු හා කොළ දේශීය වෙදකමේදී අස්ථිභයන්, දත්කැක්කුම හා සර්ප වෙදකමේදී යොදාගනී. ලපටි පත්‍ර තුවාල සුවවීම ඉක්මන් කරයි. පත්‍ර කසාය ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝගය පාලනය සඳහා යොදාගත හැකිය. ගල්සියඹලා ගෙඩිවලට වේදනානාශකගුණ ඇති අතර රුධිරපීඩනය හා දියවැඩියාව අඩුකරන බව පැවසේ. ඉඳුණු ගෙඩි ආහාරයට ගැනීමෙන් බඩවලිය යාම අඩුකරයි.

ගල්සියඹලා එල නෙලා ගතයුත්තේ එල පොකුරු සහිත කුඩා අතු කපාගැනීමෙන් වුවත් අප රටේ අදුරදර්ශී මිනිසුන් විසින් එල ඇති කාලයේ එල නෙලීම සඳහා ලොකු අතු කැපීම සිදුකරයි. ඇතැම් මිනිසුන් ගස් පිටින්ම කපා එල නෙලීම සිදුකරනු ලබයි. මෙම ක්‍රියාවෙන් ගස්වලට නැවත සකස් විය නොහැකි තරමට හානි පමුණුවයි. මෙයින් පාඩු සිදුවන්නේ රටේ අනාගත පරපුරට පමණක් නොව ගල්සියඹලා වලින් පිටිතය සටිකරගන්නා සියළුදෙනාටත්ය. අද මෙවැනි හේතු නිසා මෙම ශාකය වද වීමේ තර්ජනයට මුහුණපා ඇති ගසක් බවට පත්වී ඇත. මේ නිසා ඔබටත් ගල්සියඹලා ගසක් සිටුවීමට හැකි නම් අවුරුදු 8 - 15 ක් පමණ කාලයකින් එල ලබාගත හැකි අතර අනාගත දේශයේ දරුවන් වෙනුවෙන් මහඟු සේවයක් ද සිදුකළ හැකිය.

ගොවිකම් සඟරාවට ලියන්නේ,
ටී. පී. ජී. අරුණ යසපාලිත
කෘෂිකර්ම උපදේශක, සේවාගම, පොළොන්නරුව