

# ඔසු වවමු ඉසුරු ලබමු



## හීන් නෙරෙංචි

උද්භිද නාමය - *Tribulus terrestris* Linn

ශාක කුලය - ZYGOPHYLLACEAE

පොදු සිංහල නම - හීන් නෙරෙංචි/  
සෙම්බු නෙරෙංචි/නෙරෙංචි

සංස්කෘත නාමය - බහුකණ්ටක/ ගෝක්ෂුර

ද්‍රව්‍ය නාමය - තෙරුන්ජි

ඉංග්‍රීසි නාමය- calthrops/ Small caltrops

රෝපණ ද්‍රව්‍ය - බීජ

ඖෂධ සඳහා ගැනෙන ව්‍යවහාර අංග-  
සම්පූර්ණ ක්ෂුපයම, බීජ, එල

## හැදින්වීම

කටු සහිත ශාකයක් වන නෙරෙංචි සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී මිනිසුන් අතර තනිකර පානයක් ලෙස භාවිතයට ගනු දක්නට නොලැබුණත් එය වෙනත් ඖෂධ හා සංයෝග කොට ඔසු ලෙස භාවිතා කරනු ලැබේ. විශේෂයෙන් මෙය ආයුර්වේද හා දේශීය ඖෂධයන්ගේ සංයෝග ඖෂධයක් ලෙස භාවිතා කෙරේ. ඒ සඳහා බොහෝවිට නෙරෙංචි සහමුලින් යොදා ගනුදැකිය හැකිය. දශමුලයෙහි සුළු පහට අයත් ප්‍රධාන ඖෂධයක් වන බැවින් බොහෝ සංයෝග සඳහා භාවිතා වන බැවින් අධික ඉල්ලුමක් ඇති ඖෂධීය පැළෑටියකි.

## උද්භිද විද්‍යාත්මක විස්තරය -

බිම බෑවු වාර්ෂික පැළෑටියකි. ප්‍රාථමික ශාඛා සර්පියයි. සෙන්ටිමීටර් 140- 160ක් පමණ දිගය. මේවා කඳේ කිරිටයෙන් අරියව හටගනී. සාමාන්‍ය බූවක් සහිතයි. විශාල පත්‍ර සෙන්ටිමීටර් 06ක් පමණ දිගය. පක්ෂ යුගල් 4-8කි. කුඩා පත්‍ර සෙන්ටිමීටර් 4ක් පමණ දිගය. යුගල් 2-4කි. පත්‍රිකා නිර්වෘත්ත වන අතර සංයුක්ත පත්‍රයකි. ප්‍රත්‍යන්ධාකාර පෙතිවලින් යුක්ත කහ පැහැති පුෂ්පයකි. එලය මි.මි. 6-8 දිගය. ගැටිති 3-5 ඇති කාස්ඨීය කොකුස කෙටිය.

## කෘෂි විද්‍යාත්මක විස්තරය

බීජ මගින් ප්‍රචාරණය කර ගත හැකි මෙම වාර්ෂික ගති ලක්ෂණ පෙන්වන ඖෂධීය ශාකය එල මෝරාගෙන එන විට ගලවා පැසුරු මත වියලීමට තබන්න. ශාකය වියලෙන විට කණ්ඩක සහිත බීජ එක්රැස් කරගෙන බීජ පුරෝහණය සඳහා භාවිතා කළ හැකිය. හීන් නෙරෙංචි වගා කිරීමට සුදුසු වන්නේ වියළි දේශගුණයක් පවතින ප්‍රදේශවලය. එතරම් සරු පසක් නොමැති වුවද තනිතලා මුඩු ඉඩම් ද මේ සඳහා යොදා ගත හැකිය. යල සහ මහ කන්න දෙකටම වගා කිරීමට සඳහා යෝග්‍යයි. සීසා හෝ පස් පෙළලා බිම් සැකසීමෙන් පසු හොඳින්

කැට පොඩි කර වැසි සමග බීජ විසුරුවා හරින්න. පසේ තෙතමනය රඳා පවතින තරම් වර්ෂාපතනයක් ලැබේ නම් බීජ ජලයේ පැහවීමට අවශ්‍ය නොවේ.

## අස්වනු නෙළීම හා ගබඩා කිරීම

වැස්සෙන් පසු බිම වැතිරී ව්‍යාප්ත වන නෙරෙංචි පැළෑටිය මාස තුනක් වැනි කෙටි කාලයක් තුළ කහ පැහැති මල් පිපී ඉක්මනින් එල බර වෙයි. අස්වනු නෙළීමට සුදුසු කාලය ලෙස හඳුනාගෙන ඇත්තේ පැළෑටිවල එල නිපදවා ඇති අවධියයි. එලවල ද ඖෂධීය ගුණයක් ඇත. මෙම ශාකයේ එල පහසුවෙන් බිම පතිත වන බැවින් ඊළඟ පරම්පරාව පවත්වා ගැනීමට ද ඉඩකඩ ලැබේ. ශාකයේ උපරිම ඖෂධීය ගුණය එල දරන කාලයේ ඇත. අස්වනු නෙළීම සඳහා මුල්ලුවක් සහිත උදැල්ලක් භාවිතා කරන්න. කඳ පෙදෙස කටු සහිත එල දරන බැවින් මුදුන් මුල නොකැඩෙන ලෙස පැළෑටිය ගලවා එම කොටසෙන් අල්ලා එකතු කරගන්න. හිරු එළියෙන් වියළා ගත් ශාක සෙන්ටිමීටර් 15ක පමණ දිග කැබලි වලට කපා කපු මඵල අසුරා වියලී සිසිල් ස්ථානයක ගබඩා කරන්න .

## වර්තමාන භාවිතය හා වෙළඳපළ තත්ත්වය

අති බහුල භාවිතයකින් යුත් හීන් නෙරෙංචි ශ්‍රී ලංකාව තුළ පිහිටි ආයුර්වේද ඖෂධ නිෂ්පාදනාගාරවල කිලෝ ග්‍රෑම් 30000-40000 පමණ භාවිතා වෙයි. මෙම ප්‍රමාණයෙන් 80% පමණ වියළි ශාක ද්‍රව්‍ය ලෙස භාවිතා වී ඇති බව වාර්තා වන අතර නෙරෙංචි ආනයනිකව හා දේශීයව සපයා ගනී. වියළි කි.ග්‍රෑ එකක වෙළඳපළ මිල රු 600- 700 අතර වෙයි.

## සැකසුම

වෛද්‍ය ලක්ශාන්ත ගුණසිංහ  
ආයුර්වේද ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී- ගගවට  
කෝරළය