



# සීගිරි ගීයක නිල් කටරොළ මලක ඇවුණු වැටකොළ මල් නියං වැටකොළ මල් ද?

සුදේවි රණසිංහ

## An Archaeobotanical Perspective on the “Vetkol Flower” in Sigiri Graffiti, Sri Lanka

Sudevi Ranasinghe

Department of Archaeology, Government of Sri Lanka, Colombo, Sri Lanka.

[sudeviranasinghe@gmail.com](mailto:sudeviranasinghe@gmail.com)

### Abstract

Sigiriya, the World Heritage archaeological site is famous for rock shelter and rock wall frescoes. The mirror wall graffiti written between the 8<sup>th</sup> – 10<sup>th</sup> century describing the Sigiriya frescoes offer analogies based on the flowers of the *Luffa* genus, a common plant family of gourds found in the tropics. In this article an analysis of the ethnoarchaeological aspects of these early writings and an ethnobotanical perspective on the sponge gourd flowers are presented while highlighting the nutritional value of an early domesticated vegetable - the sponge gourd.

### සාරාංශය

මහාවාරිය සෙනරත් පරණවිතාන කියවා අර්ථ ගැන්වූ ජනප්‍රිය සීගිරි ගීයක කල සහ කහ ඡවි වර්ණයෙන් යුත් සීගිරි ලදුන්, නිල් කටරොළ මලක පැටලී ගිය වැටකොළ මලකට උපමා කොට දක්වා ඇත. මෙම උපමාවේ දැක්වෙන වැටකොළ මල් අද අප දන්නා දාර සහිත වැටකොළ මල් (*Luffa acutangula*) නොව නියං වැටකොළ (*Luffa cylindrica*) මල් බවට අදහසක් ඉදිරිපත් කිරීමක් සහ නියං වැටකොළ එළවළුවක් වශයෙන් නැවත පරිභෝජනය කිරීම සඳහා ජනතාව යොමු කිරීමක් මෙම පර්යේෂණ පත්‍රිකාවේ අරමුණයි.

ප්‍රමුඛ පද: ඓතිහාසික, කුරුටු ගී, ශාඛස්ථකරණය, මානව උද්භිද විද්‍යාව, මානව වාග් විද්‍යාව



Ancient Lanka Volume 2 (2023)

© 2023 by the author/s. <https://doi.org/10.29173/anlk737>

This is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### හැඳින්වීම

ක්‍රිස්තු වර්ෂ පස්වැනි සියවසේ සීගිරි පර්වතය කේන්ද්‍රකොට ගෙන ප්‍රභවය වූ සීගිරි නගරය වර්තමානයේදීත් ලෝක ප්‍රකට වීමට එහි ඇඳි සිතුවම් හේතු වී ඇත. පැරණි සීගිරි නගරය සහ එහි භාවිතය පිළිබඳ දැනට ප්‍රමාණවත් අධ්‍යයන සිදු කර ඇති අතර ඉන් බොහෝමයක් අර්ථකථන ප්‍රකට සීගිරි බිතුසිතුවම්වලින් නිරූපණය කරන කාන්තාවන් පිළිබඳවය. සීගිරි ගලේ ඉහළින් ඇති ගල් කෙවෙණි හෙවත් බෙයන්දි ඇතුළත බිත්තිවල උඩු කය පමණක් දැක්වෙන කාන්තා රූප පන්සියකට වැඩි ප්‍රමාණයක් තිබී ඇතත් පසු කාලීනව ඒවා විනාශ වී ගොසිනි. එකල සීගිරි චිත්‍ර නැරඹූ සිව් දෙසින් පැමිණි ජනයා ඒවා පිළිබඳ සිය සිත් සතන්හි උපන් භාවාත්මක සිතිවිලි කුරුටු ගී ලෙසින් ඉතිරි කළහ. එසේ ලියැවුණු කුරුටු ගීත ක්‍රිස්තු වර්ෂ 8 වන සියවසේ සිට ක්‍රිස්තු වර්ෂ 10 සියවස අතර කාලයකට අයත් බව අක්ෂර හා භාෂා පරිණාමය අනුව පුරාවිද්‍යාඥයින් හඳුනාගෙන ඇත.

මේ ගීවල සෞන්දර්යාත්මක අගය මෙන්ම ඒවායෙන් ප්‍රකට වන සමකාලීන සමාජීය, සංස්කෘතික හා ආර්ථික කරුණු ඉතිහාසය හැඳෑරීමේ දී වැදගත් තැනක් ගනී. පහත සඳහන් කවියෙන් එකල භවභෝග පිළිබඳ ඉඟියක් ලැබේ යැයි සිතමි.



1 රූපය. කළු පැහැයෙන් සහ රන්වන් පැහැයෙන් යුත් සීගිරි ලඳුන්  
Frescos at Sigiriya at Srilanka - 480AD on the western surface of the Sigiriya Rock  
[https://en.wikipedia.org/wiki/File:Frescoes\\_at\\_Sigiriya\\_SriLanka\\_3.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Frescoes_at_Sigiriya_SriLanka_3.jpg)

ස්වස්ති! අග්බොය් මි ලිමි  
නිල්ක(ට)රොළ මලෙකැ ඇවුණු වැටිකොළ මල සෙය්  
සැඤගැ සිහි වෙන්නෙය් මහනෙල් (හ)ය් රන්වන හුන්

Hail! I am Agboy, I wrote this  
Like a *vatkola* flower entangled in a blue *katrola*\* flower, the golden- coloured one, who stood together with the lily- coloured one will be remembered at the advent of the evening.  
(Paranavitana, 1956: 205).

### කුරුටු ගිය - මානව වාග් විද්‍යාත්මක ඇගයීම

මෙම කවිය ක්‍රිස්තු වර්ෂ 8 වන සියවසේ දී පමණ විසූ අග්‍රිකා නැමැත්තෙකු සිගිරි කැටපත් පවුරේ ලියා තබන ලද්දකි. එම කවියෙන් කළු පැහැයෙන් සහ රත්වත් පැහැයෙන් යුත් සිගිරි ලඳුන් (1 රූපය) නිල් කටරොළ \* මලක පැටලී ගිය වැටකොලු මලකට උපමා කොට දක්වා ඇත. මෙම රචනාවේ දී කවියෙහි අර්ථය නොසලකා ප්‍රස්තුත පැළෑටි වෙත අවධානය යොමු කොට ඇත.

එකල්හි ලිවීමේ දී වැටකොලු වුවත් උච්චාරණයේ දී වැටකොල් යනුවෙනි. මෙකල්හි හල් කාරය ලොප් වී පාපිල්ල ආදේශ වී ඇත. සිංහල භාෂාවේ හලන්තය බහුල වීම ක්‍රිස්තු වර්ෂ 8 සියවසේ සිට අනුරාධපුර යුගයේ අවසානය දක්වාම දැකිය හැකි ප්‍රවණතාවයකි. වහරණ භාෂාව පරිණාමය වීම කෙරෙහි වෙනත් බොහෝ සාධක හේතු වන අතර වේගවත්ව භාෂාව හැසිරවීම උදෙසා උච්චාරණය පහසු විය යුතු ය.

නිල් කටරොළ (*Clitoria ternatea*) මල් උදෑසන පිපී දවස පුරා පවතී. එහෙත් අපට ඉතා හුරු පුරුදු අප දන්නා වැටකොලු මල් (*Luffa acutangula*) උදා හිරු එළියේ නොපිපේ. එය සවස් කාලයේ පමණක් පිපේ. එහෙත් දැනට වියලි කලාපයේ පමණක් වැවෙන නියං වැටකොලු මල් උදෑසන පිපී දවස පුරා දැකගත හැකිය. තව ද ඒ මල මදක් විශාල ය (සෙන්ටිමීටර 5ක් පමණ) (2 රූපය).



**2 රූපය.** ආධාරකයක එහි ගිය නියං වැටකොලු වැලක් සහ මල්වල සමීප ඡායාරූපයක් මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කය පෙ. ව. 10, 30 ට පමණ

### වැටකොලු ශාක

තන්තු බහුල එළවළුක් වීම හේතුවෙන් දාර සහිත වැටකොලු මැන කාලීනව ශ්‍රී ලංකාවේ ජනතාව අතර ප්‍රචලිතව ගිය එළවළු වර්ගයකි (3 රූපය). එහෙයින් සෑම එළවළු වෙළඳ සැලකම, පොළකම, සුපිරි වෙළඳ සැලකම ඇති එළවළු අතර එය නොවැරදීම දක්නට ලැබෙන වැඩි ඉල්ලුමක් ඇති මිල අධික එළවළුවකි. මේවාට ම ආවේණික සරල රූවි වඩවන රසය හේතුවෙන් ව්‍යංජන හෝ සළාද වශයෙන් පිළියෙල කොට ආහාරයට ගැනේ.



3 රූපය. දාර සහිත වැටකොලු මල් එල සහ බීජ (*Luffa acutangula*)

පොදුවේ වැටකොලු වැදගත් පෝෂ්‍යය පදාර්ථ රැසක් අන්තර්ගත තන්තුමය එළවලුවකි. එහි විටමින් ඒ. බී. සහ සී අන්තර්ගතය. එයට අමතරව කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මැග්නීසියම්, පොටෑසියම් ද ඇත. වැටකොලු Cucurbitaceae පවුලට අයත් ලබු, පුහුල්, වට්ටක්කා වැනි සනකමැති පිට පොත්තක් සහිත වැලක ආකාරයෙන් බිම හෝ අධාරකවල එතෙමින් වර්ධන වන ශාකයකි. මේවායෙහි එල අසම හැඩයකින් යුක්ත ය. අලංකාර ය. එහෙයින් අනාදිමත් කාලයක සිට මිනිසා විසින් ගෘහස්ථ කටයුතුවල දී ගබඩා උපකරණ සහ වෙනත් අවශ්‍යතා සඳහා භාවිතයට ගන්නා ලදී.

නියං හෙවත් නියම වැටකොලු නොඑසේ නම් දිය වැටකොලු (*Luffa cylindrica*) උෂ්ණ කලාපයට අයත් ආසියානු සහ අප්‍රිකානු රටවල් ඇතුළු තදාශ්‍රිත භූමි ප්‍රදේශවල සුලභව වැවෙන එළවළුවකි. පරිභෝජනයට අමතරව නියං වැටකොලු කරල් වියළීමෙන් ලබාගන්නා කෙඳි ගෘහස්ථ පිරිසිදු කිරීම් කාර්යයන්ට භාවිත කරයි (4 සහ 5 රූප). අද වන විට මෙරට ජනතාව අතර නියං වැටකොලු අප්‍රකට ව ගිය ද ඉන්දියාවේ සුලභ එළවලුවකි. දමිළ භාෂාවෙන් නියං වැටකොලු 'පිකංගා' (பீர்க்கங்காய்) යනුවෙන් හඳුන්වයි.



4 රූපය. පැසුණු නියං වැටකොලු කරල් (*Luffa cylindrica*): ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය තුළ වගා බිමකිනි.

නියං සමයේ හට ගන්නා බැවින් නියං වැටකොලු වූවා විය හැකි යි. එහෙත් සීගිරිය ආශ්‍රිත ගොවි ජනතාවගේ අදහස නම් අප රටේ වැවුණු නියම හෙවත් පැරණි වැටකොලු යන අර්ථය ගන්නා බවයි. නියම වැටකොලු, නියං වැටකොලු ලෙස උච්චාරණයේ පහසුව සඳහා අක්ෂර වෙනස්ව යා හැකි මුත් නියං යනු නියඟ සමයේ හටගන්නා වැටකොලු යන අර්ථය මෙහි දී අනුමාන කළ නොහැකි ය. ඇතැම් විට ඉහතදී සඳහන් කළ ආකාරයට වර්තමානයේ දී වියළි කළාපයේ පමණක් සුලබ වීම ඊට හේතු වන්නට ඇත.



5 රූපය. වියළන ලද නියං වැටකොලු කරලක් සහ එහි කොස්ස

නියං වැටකොලු ආයාසයකින් තොරව වියළි කළාපයේ ඉතා හොඳින් වැවෙන අතර ඉඳහිට එම ප්‍රදේශවල පමණක් වෙළඳ සැල්වලින් මිළ දී ගත හැකියි. ඉල්ලුමක් ඇත්තේම නැති තරම්ය. වර්තමානයේ දී අප්‍රකට එළවළු ලැයිස්තුවට (ඌන භාවිත එළවළු අවර, කුඹ කරවිල, ආලංගා යනාදී) වැටී ඇතත් නියං වැටකොලු අතීතයේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ වගා කළ හෝගයක් වශයෙන් ආහාරයට ගෙන ඇත. මෙහි වන දර්ශ දෙවර්ගයකි. ඉන් එකක් සුදු පැහැ බීජවලින් සමන්විත වන අතර කරලේ අග උලැති ස්වභාවයක් ගනියි. රසෙන් අඩු ය. අනෙක් වර්ගයේ බීජ කලු පැහැතිය. එසේම වැටකොලු කරල අග රවුම් හැඩැතිය. රසයෙන් ද වැඩිය. (6, 7, 8 රූප).



6 රූපය. පිසීමට පිළියෙල කර ගත් නියං වැටකොලු



7 රූපය. සුදු පැහැති නියං වැටකොලු බීජ



8 රූපය. කළු පැහැති නියං වැටකොලු බීජ

ආහාර හෝගවල සම්භවය පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීමේ දී ආහාර හෝග සම්භව කෙන්ද්‍ර අධ්‍යයනය කිරීමත්, හෝග විවිධත්වයට ලක් වූ ස්ථානවල ශාකවල මුල් ස්වරූප හඳුනා ගැනීමට වැයම් කිරීමත් සිදු කරයි. ඒ අතරින් හෝගයේ ඉහළම විවිධත්වය හඳුනා ගැනීම වඩා සාර්ථක ක්‍රමවේදයයි. ඒ සඳහා පුරාවිද්‍යාව, පුරාලද්‍රව්‍ය විද්‍යාව, ප්‍රවේණි විද්‍යාව, ශාක භූගෝල විද්‍යාව, සහ වාග් විද්‍යාව යන විෂයයන්හි සහය ලබා ගැනේ.

මින් පෙර වසර 8000කට පමණ පෙරදී මිනිස් සමාජ ශාක සහ සතුන් ගෘහස්ථකරණය සිදුකොට ස්ථිර ජනාවාස පිහිටුවීම පිළිබඳ නියෝලිතික විප්ලවය නම් අදහස ඉදිරිපත් කළ පුරාවිද්‍යාඥයකු වූ වයිල්ඩ් (1950) පෙන්වා දුන් අන්දමට දඩයමින් හා ආහාර එක්රැස් කරමින් සංචාරක ජීවිතයක් ගත කළ මිනිසාට ජලයිස්ටොසීන යුගයේ ඇති වූ පාරිසරික වෙනස් වීම් හමුවේ සිය ආහාර සපයා ගැනීමට ස්ථිර ක්‍රමවේදයක් සොයා ගැනීමට සිදු විය' ඒ අනුව ඔහු එතෙක් භාවිත කළ රළු බරැති ගල් ආයුධ ගොනුව වෙනුවට කාර්යක්ෂම ජ්‍යාමිතික ස්වරූපයේ ක්ෂුද්‍ර ශිලා මෙවලම් ගොනුවකට හිමිකම් කීමටත් ස්ථිර ජනාවාස පිහිටුවමින් ස්ථාවර ජීවන රටාවකට අනුගත වීමටත් ශාක හා සතුන් ගෘහස්ථකරණය හේතු විය. ඒ අනුව ගෘහස්ථකරණයේ දී සිදු වූයේ තෝරා ගත් සතුන් හා ශාක තම අභිමතය පරිදි මිනිසා අසල සංරක්ෂණය කර ගැනීමයි. මෙම ක්‍රියාදාමය අතිශය සංකීර්ණ මෙන්ම දීර්ඝ කාලීන එකක් වූ අතර එයින් මිනිසාට හිමිකම් කීව හැකි විශේෂ ශාක හා සත්ත්ව ප්‍රජාවක් බිහි විය. මෙමගින් මානව ශිෂ්ටාචාරයේ පැවැත්ම තහවුරු වූ අතර ඉතිහාසය පුරා සිදු වූ මානව සංක්‍රමණ ඔස්සේ එම ශාක සහ සතුන් මහද්වීප අතර ව්‍යාප්ත විය (Zohary et al., 2012).

පුරාවිද්‍යාත්මක සහ ඓතිහාසික මූලාශ්‍ර සනාථ කරන ආකාරයට ශ්‍රී ලංකාව පූර්ව ඓතිහාසික යුගයේ සිට ලෝක වෙළඳාමේ කේන්ද්‍රස්ථානයක් වන කටයුතු කරමින් පෙර අපර දිග රටවල් සමග වෙළඳ සබඳතා ගොඩනගාගෙන තිබූ අතර දිවයින වටා පිහිටි ප්‍රමුඛ වරාය කිහිපයක් පවත්වා ගෙන ගොස් ඇත. ඒ අතර මහාතිත්ථ (පාළු) හෙවත් මහා තීර්ථය (සිංහල) මෙකල මන්නාරම, උතුරේ දඹකොළ පටුන, කඳුරුගොඩ හෙවත් කන්තරෝඩය, අම්බලන්තොට ගොඩපවන හෙවත් ගොඩවය, නැගෙනහිර ලංකා පටුන, ගෝකණ්ණ තිත්ථය ආදී වරාය ප්‍රධාන විය. ඒ අතරින් ක්‍රිස්තු පූර්ව 325 සිට ක්‍රිස්තු වර්ෂ 1170 අතර කාලයේදී දියුණු වෙළඳ නගරයක්ව පැවති මන්නාරම පිහිටි පැරණි මාතොට වරාය රෝමය, ග්‍රීසිය, මෙසපොතේමියාව, පර්සියාව, ඊජිප්තුව, අරාබිය, චීනය, ඉන්දුනීසියාව, තායිලන්තය ඇතුළු රටවල් සමග දීර්ඝකාලීන වෙළඳ සබඳතා පැවැත්වූ බව අනුරාධපුරය, සීගිරිය, මන්නාරම, පොළොන්නරුව, කන්තරෝඩය සහ කිස්සමහරාමය යන පැරණි නගර ආශ්‍රිතව සිදු කළ පුරාවිද්‍යාත්මක කැණීම්වල දී තහවුරු වී ඇත (Allchin & Allchin, 1997; Deraniyagala, 1992).

ඒ අනුව මහාද්වීප අතර සිදු වූ වෙළඳාම සහ මානව පර්යන්ත හේතුවෙන් ලෝකයේ වෙනත් ප්‍රදේශයක වගා කෙරෙන හෝග වර්ග තවත් ප්‍රදේශයකට හඳුන්වා දීම නිතැතින්ම සිදු වේ. කාලය නිශ්චිතව අනුමාන කළ නොහැකි වුවත් අඩුම තරමේ ඓතිහාසික යුගයේ පසු කාලය වන විටවත් වෙනත් එළවලු වර්ග ද අප දිවයිනට හඳුන්වා දෙනුට ඇති බව පුරාදේහිද විද්‍යාඥයින්ගේ අදහසයි. මෑත කාලීනව මෙරට ජනතාව අතර සුලභ බොහෝ විදේශීය එළවළු වර්ග පෘතුගීසීන්, ලන්දේසීන් සහ ඉංග්‍රීසීන් විසින් මෙරටට හඳුන්වා දී ඇත. ඒ පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් උදාහරණ ඇති අතර මෙරටට ආවේණික දෙල් බැඳි හෝ වල් දෙල් වූයේ පෘතුගීසීන් මෙරටට ගෙනා අපේ ඇත්තන් පොල් සමග කෑ දෙල් හේතුවෙනි. කපු සහ රට කපු ආගන්තුක හෝග වූවත් මින් මෙරටට දෙවනුව පැමිණි කපු රට කපු විය.

නව ප්‍රදේශයකට කිසියම් හෝගයක් හඳුන්වා දීමෙන් (ශාක ගෘහස්ථකරණය) පසු එම හෝගයේ පැවැත්ම සඳහා පරිසරයට අනුගත වෙමින් ප්‍රකට කරන ලක්ෂණ මුල් ස්වරූපයෙන් ඉඳුරාම වෙනස් වීම හෝ ඊට අඩු හෝ වැඩි ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. තව ද කිසියම් හෝගයක් මුලින් ම ගෘහස්ථකරණය කළ ස්ථානය හඳුනා ගැනීමට එම හෝගයේ වන දර්ශ බහුල වීම වැදගත් වේ.

දාර සහිත වැටකොලු මුල් අවධියේ දී මධ්‍යධරණී ප්‍රදේශ ඔස්සේ ආසියානු කලාපයට ආගමනය වීමටත් ප්‍රථම අධික විවිධත්වයකට ලක් වූ බව ඒවායෙහි බිජවල ස්වභාවය හා දාර සහිත පිට පොත්ත පෙන්නුම් කරයි. එහි දාර ස්වභාවය නෙලා ගැනීමේ සිට ප්‍රවාහනය දක්වා කාලයේ දී වැටකොලු කරල තැලීම පොඩි නොවී පැවැතීම සඳහා හේතු වේ.

**සාකච්ඡාව**

වැටකොලු ගෘහස්ථකරණය පිළිබඳ කාලවකවානු හඳුනා ගැනීම සඳහා වෙනම පර්යේෂණ සිදු කළ යුතු අතර අනුරාධපුර, පොළොන්නරු යුග වන විටදීවත් දාර රහිත වැටකොලු වැටකොළ ලෙස ප්‍රචලිතව තිබෙන්නට ඇත. කවියෙහි සඳහන් වැටකොලු මල් අද අප දන්නා දාර සහිත දීප්තිමත් කහ පැහැයෙන් යුත් වැටකොලු මල් නොව නියං හෙවත් නියම වැටකොලු මල් බවත් අග්බො කවියා ජීවත් වූ කාල සීමාවේ දී මෙරට වූයේ එම වැටකොළ බවත් පසු කාලීනව දාර සහිත වැටකොළ දිවයිනට සම්ප්‍රාප්ත වන්නට ඇති බවටත් අදහස් කරමි. උදූසන පිපෙන මල් දෙවර්ගයක් සීගිරි ලඳුන්ගේ ඡවි වර්ණ හා ගැලපීමට අග්බො කවියා ගත් උත්සාහය විශිෂ්ට ය (9 රූපය).



9 රූපය. නියං වැටකොලු සහ නිල් කටරොළු මල් (පෙ. ව. 6.00 ට පමණ)

මෙම පර්යේෂණයට අදාළව සිදු කළ සොයා බැලීම්වල දී පෙනී ගිය කරුණුවලට අනුව නියං වැටකොලු දෙවර්ගයම සීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්වන ශාකයෝ ය. හොර, මැයි මාර වැනි ඉතා උස් ගස්වල පවා එකී පහුරු බඳිමින් තුරුවියන් දක්වා ඉහළට යෑමට ප්‍රිය කරයි. එසේම මෙහි මූල පද්ධතිය ද පොළොවේ මතුපිට හොඳින් පැතිරයමින් සාරවත් ජේන්ද්‍රීය ද්‍රව්‍ය ශාකයට සපයා දෙයි. සැලකිය හැකි කාලයක් තුළ වගාවක් වශයෙන් අත් හැරීම නිසාවෙන් හෝ එලෙස වන දර්ශකයක් වශයෙන් පවතින බවට අනුමාන කළ හැකි ය. නො එසේ නම් තවදුරටත් ගෘහස්ථකරණයට භාජනය කළ යුතුව ඇත.

මෙම නියං වැටකොලු ශ්‍රී ලංකාව පුරා ආයාසයකින් තොරව වගා කළ හැකි අතර ඒ සඳහා වන නිෂ්පාදන පිරිවැය ද අඩු බව මෑත දී ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ කෘෂි පීඨයේ සිදු කළ සොයා බැලීමක දී හෙළි වී ඇත (Silva et al. 2012)' විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිතයකින් තොර ව උපරිම අස්වැන්නක් ලබා ගත හැකි පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන (Kumar et al., 2012; Xu et al., 2006) මේවැනි අප්‍රකට හෝග ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීම කාලීන අවශ්‍යතාවක් බව පෙනේ.

**\*කටරොළු (*Clitoria ternatea*)**

කටරොළු මල් අතීතයේ සිට ගෙවතු ආශ්‍රිත ව වැවුණු පැලෑටියකි. පඳුරක් වශයෙන් දිස් වෙයි. මෙහි වර්ණ කීපයකි. තද නිල්, ලා නිල් සුදු, ලා දම් වශයෙනි. නිල් සහ සුදු (එල) කටරොළු ශාකයේ කොළ මුල් ආදිය ඖෂධ සඳහා ආයුර්වේදයෙහි භාවිත වේ.





- Allchin, B., & Allchin, F. R. (1997). *Origins of a civilization: the prehistory and early archaeology of South Asia*. Viking Adult.
- Childe, V. G. (1950). The Urban Revolution. *The Town Planning Review*, 21(1), 3–17. <http://www.jstor.org/stable/40102108>
- Deraniyagala, S. U. (1992)' *The Prehistory of Sri Lanka an Ecological Perspective, Vol I & II*, Department of Archaeology, Sri Lanka
- Du, Q., Xu, Y., Li, L., Zhao, Y., Jerz, G., & Winterhalter, P. (2006). Antioxidant constituents in the fruits of *Luffa cylindrica* (L.) Roem. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 54(12), 4186-4190. <https://doi.org/10.1021/jf0604790>
- Paranavitana, S. (1956). *Sigiri Graffiti, being Sinhalese verses of the eighth, ninth and tenth centuries Vol I & II*, Oxford: Oxford University Press.
- Partap, S., Kumar, A., Sharma, N. K., & Jha, K. K. (2012). *Luffa Cylindrica*: An important medicinal plant. *Journal of Natural Product and Plant Resources*, 2(1), 127-134. [https://www.doc-developpement-durable.org/file/Culture/Culture-plantes-alimentaires/FICHES\\_PLANTES/luffa/Luffa%20Cylindrica\\_An%20important%20medicinal%20plant.pdf](https://www.doc-developpement-durable.org/file/Culture/Culture-plantes-alimentaires/FICHES_PLANTES/luffa/Luffa%20Cylindrica_An%20important%20medicinal%20plant.pdf)
- Silva. M.W.K.P., Ranil. R.H.G., Fonseka. R.M. (2012) *Luffa cilindrica* (L.) Roemer.M. (*Sponge Gourd-Niyan Wetakolu*) *Tropical Agricultural Research* vol. 23(2):186-191 (2012) Postgraduate institute of Agriculture, University of Peradeniya. [http://dl.nsf.gov.lk/bitstream/handle/1/12445/PGIATAR-23\(2\)\\_186.pdf?sequence=2](http://dl.nsf.gov.lk/bitstream/handle/1/12445/PGIATAR-23(2)_186.pdf?sequence=2)
- Zohary, D., Hopf, M., & Weiss, E. (2012). *Domestication of Plants in the Old World: The origin and spread of domesticated plants in Southwest Asia, Europe, and the Mediterranean Basin*. Oxford University Press.