

**1751** දී ස්වීඩන් ජාතික උද්භිද විද්‍යාඥ කැරොලස් ලිනියස් 'ඔර්ලෝසු වගයෙන් මල් යොදා ගැනීම' යන නව අදහස හඳුන්වා දෙන ලදී.

මෝනිං ග්ලෝරිස් (Morning Glories) යන මල් වර්ගය එහි ටුම්පටි හැඩැති පෙත් විකසිත කරත්තේ උදේ දහයට පමණ වන අතර ලිලි මල් \*Water Lilies) විකසිත වන්නේ එකොළහට පමණය. සැන්දුවට ප්‍රිමරෝස (Primroses) හා මූන්ෆ්ලවර්ස් (Moonflowers) පිපෙයි. පූෂ්ප විකසිත වීම අනුව සම්පූර්ණයෙන් පෙළ ගස්වා රවුමට සිටින සේ මල් පැළ සිටුවූ විට වේලාව බලා ගැනීමට හැකිවේ. යක්ත එකල මනෑකල්පිත අදහසක් පමණක් විය. නමුත් ඉන් අවුරුදු 350 ක් ගතවූ තැන විද්‍යාඥයෝ ස්වභාව ධර්මයේ කාල නිර්ණයන ක්‍රම ගැන සැබැවින්ම උනන්දු වී ඇත. ඒවා සෑම තැනම පැතිරී පවතින බව ලන්ඩනයේ ඉම්පිරියල් කොලේජ් හි අනුක ස්තායු විද්‍යාඥ රසල් ෆෝස්ටර් (Russel Foster) පවසයි. කැරපොත්තන්ගේ සිට මානවයින් දක්වා ඇති මෙබඳු අභ්‍යන්තර ඔරලෝසු පිළිබඳ ව ෆෝස්ටර් චුනාත්‍ය විද්‍යා ලේඛක ලියොන් ක්‍රිට්ස්මන් සමග ලියූ "Rhythms of Life" නම සිත් අදහන්නා සුළු නව පොතේ විශ්ලේෂණය කර ඇත. සර්කේ-ඩියන් රිදම් (Circadian Rhythm) නමින් හැඳින්වෙන ස්වභාවධර්මයේ දෛනික ක්‍රියා පිලි-

සමහර මල් පිපෙන්නේ පරවේන්තෙන් යම් නිශ්චිත වේලාවකට අනුවයි. එනම් සර්කේඩියන් රිදම් එකට අනුවයි. උයන්පල්ලෙකුට සෑම පැයකටම පිපෙන මල් වලින් "මල් ඔරලෝසුවක්" සැදිය හැකියි.

# මල් වලින් වේලාව කීම

වෙලවල් මෙම පොතේ විස්තර කර ඇත. හෘදයා-බාධ සෑදීම සාමාන්‍යයෙන් උදේවැඩේ සිදුවන අතර ඇදුම රෝගය උත්සන්න වන්නේ රාත්‍රියටයි. අප ගන්නා ඖෂධවලින් සුවය ලැබීමට පවා ඒවා යම් නිශ්චිත වේලාවක ගත යුතුයි. ස්වභාවධර්මයා විසින් ලියූ මෙබඳු අභ්‍යන්තර ඔරලෝසු නිර්මාණය කර ඇත්තේ එක් පැහැදිලි හේතුවක් තිසායි. එනම් ජීවියාගේ පැවැත්ම තහවුරු කිරීමටයි. "නිදිකම්බා පැළයක් එහි පත්‍ර දිවා කාලයේ දී විදාහාගෙන සිටින්නේ ප්‍රභාසංශ්ලේෂණයට අවශ්‍ය ක්ෂේත්‍ර එලය උපරිම කර ගැනීමටයි. රාත්‍රියට පත්‍ර හකුලාගන්නේ උත්ස්වේදනය අවම කර ගැනීමටයි. එය ආලෝකයට පමණක් සංවේදීවීම නොවේ. අඳුරේදී පවා පත්‍රවල වෙනස්වීම් මේ ආකාරයටම සිදුවේ." යනුවෙන් වර්ජීනියාවේ විද්‍යා කෞතුකාගාරයේ එවර්ට් මොරානිස් පවසයි. මනුෂ්‍යයින්ගේ මොළයේ ඇති ප්‍රධාන ඔරලෝසුව මගින් ජීව විද්‍යාත්මක සංසිද්ධි අනුපිලිවෙලින් ක්‍රියාවට නැංවෙයි. උදය ආහාරයට පෙර පැය කිහිපය තුළදී ශරීරය මගින් ආහාර ජීරණ එන්සයිම ස්‍රාවය කිරීමට සූදනම් කරයි. උෂ්ණත්-

වය හා රුධිර පීඩනය වැඩිවේ. (උදුසන හෘදයා-බාධ සුලබවීමට මෙය හේතුවේ.) සෛල විභාජනය වන්නේ යම් නිශ්චිත වේලාවකටය. බොහෝ-මයක් හෝමෝනවල ස්‍රාවය අඩු වැඩි වන්නේ ද යම් කාලසටහනක් අනුවය. ඖෂධ අතින් බලන කල ද ජෛව රසායනයේ ඇතිවන වෙනස්වීම්වලට සරිලන ලෙස ඖෂධ ලබාදුන් විට එහි කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවන අතර අතුරු ආබාධ අඩුවේ. එකම ඖෂධ පාවිච්චි කරන වේලාව පමණක් මාරු කිරීමෙන් ඩිම්බකෝෂ පිළිකා ඇති කාන්තාවන්ගේ අවුරුදු 5 ක් ජීවත්වීමේ ප්‍රතිශතය 11% සිට 44% දක්වා ඉහළ ගියේය. අධි රුධිර පීඩනය සඳහා අවදානමක් ඇති ගර්භනී මව්වරුන්ගේ නොමේරු දරු උපන් සිදුවීමේ අවදානම ඇස්පිත් කුඩා මාත්‍රාවන් රාත්‍රියට ගැනීමෙන් 14% සිට 0 දක්වා අඩුවී ඇති බව මෑතකදී කළ පර්යේෂණයකින් හෙලිවී තිබේ. නමුත් ඇස්පිත් උදේ ගත් විට එම ප්‍රතිඵලය නොලැබේ. පුදුමයී නේද?

## වෛද්‍ය ද්‍රව්‍ය නිස්සංග

- KEY
- Opens by
  - Closes by
- SOURCE: THE GARDEN OF EARTHLY DELICIES
- 8 A.M. Dandelion ■ 9 a.m. ■ 5 p.m.
  - 9 A.M. Morning Glory ■ 10 a.m. ■ evening
  - 10 A.M.
  - 11 A.M. Water Lily ■ 11 a.m. ■ 2 p.m.
  - NOON Goatsbeard ■ noon ■ 6 p.m.
  - 1 P.M. California Poppy ■ 1 p.m. ■ dusk (only on sunny days)
  - 2 P.M. Chicory ■ 2 p.m. ■ 5 p.m.
  - 4 P.M. Four O'Clock ■ 4 p.m. ■ morning
  - 6 P.M. Evening Primrose ■ 6 p.m. ■ noon

