

නිරෝගී දිවියකට සාම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග

සාම්ප්‍රදායික බෝගයන් පිළිබඳව අද්‍යයන සමාජය තුළ දැඩි අවධානයක් යොමු ව තිබේ. මේ සම්බන්ධයෙන් සිදු කෙරෙන පර්යේෂණ අධ්‍යයනයන් සංවිකල්පවලට ඉහළ අගයක් ගනී. එමෙන් ම, නව පරම්පරාව මෙම විෂය ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳව දක්වන උනන්දුව ද ඉහළ මට්ටමක පවතී. දේශීය සාම්ප්‍රදායික බෝගයන් ආශ්‍රිත ව මෙවන් නව ප්‍රවණතා රැසක් දැකිය හැකි ය.

ශ්‍රී ලංකාව සම්බන්ධයෙන් තරමක් පසුගාමී වුව ද, ජාත්‍යන්තර තලයේ දී ඇතැම් රටවල මෙම විෂය ධාරාව "ආචාර්ය උපාධිය" දක්වා හැදෑරීමට පහසුකම් සලසා තිබේ. ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය, එංගලන්තය, ස්වීඩනය ජර්මනිය යන රටවල් ඊට නිදසුන් ලෙස දැක්විය හැකි ය. අවාසනාවකට අවුරුදු දෙදහස් පන්සියයකට එපිට ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන දේශයක ජනතාව ලෙස පවා වී හෝ මේ පිළිබඳව අවධානය යොමුවීම සම්බන්ධයෙන් අප සතුටුවිය යුතු ය.

ජාතියක් වශයෙන් අපට කෙදිනක හෝ හාමතේ සිටින්නට සිදු නොවූ අතර හාමත නිසා කිසිවෙකු මිස ගිය බවක් නො අසා ඇත්තෙමු. ඒ, අත් කරැණක් නිසා නොව, ශ්‍රී ලංකාව යනු පෝෂණයේ ආහාර බෝගයන්ගෙන් පිරුණා රටක් නිසාවෙනි. අපේ අතීත මුතුන් මිත්තන් මෙම පෝෂණයේ ආහාර බෝගයන් පරිභෝජනයට යොදා ගත් ආකාරයත්, ඉන් ලද ජවය උපයෝගී කොට ගනිමින් මහා වැව්, දාගැබ්, ප්‍රාකාර ගොඩනැගූ ආකාරයත් අපි අසා ඇත්තෙමු.

යටත් විජිතයක් බවට පත්වීමත් සමග ශ්‍රී ලාංකිකයාගේ වර්ග රටාවන්, සිරිත් විරිත්, සිතුවම් පැතුම් මෙන්ම පාරිභෝජන රටාවට ද බලපෑම් එල්ල විය. බොහෝ විට සිදු වූයේ අධිරාජ්‍යවාදීන් හඳුන්වා දෙන ලද නව සංස්කෘතික ප්‍රවාහයක අන්ධානුකාරයෙන් ගමන් කිරීම පමණකි. මේ හේතුවෙන් පරම්පරාවෙන් රැකගෙන පැමිණි සංස්කෘතිකාග ඇතුළු බොහෝ දේ රටට අහිමි විය. සම්ප්‍රදායෙන් රැකගෙන හා ආහාර බෝගයන් ඇත් වූ අතර ඒ පිළිබඳ ශ්‍රද්ධා ඔහුගෙන් ගිලිහී ගියේ ය. මේ නිසා, වත්මන් ශ්‍රී ලාංකික බොහෝ දෙනෙක් දේශීය සාම්ප්‍රදායික පෝෂණයේ ආහාර බෝගයන් හඳුනාගත, ඒවා තෝරා බේරා ගනිමින් සමබර ආහාර වේලක් සකස් කර ගැනීමට නො දනිති.

වෙළෙඳ පොළ ආර්ථිකයකට හුරුව සිටින ශ්‍රී ලාංකිකයා කාර්ය බහුල වීමත් සමග සකසා ගැනීමට පහසු ආහාර වෙත යොමු විය. මෙහි දී ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීමක් දක්නට නොමැති තරම් විය. තව ද, ඇමරිකානු නිර්මාණ පිටි හා එම පිටියෙන් සකසන ලද පාන් ආහාරයට ගැනීම ප්‍රචලිත විය. දේශීය සහලින් සකසා ගත් බත් ආහාරයට ගෙන ඉන් ශක්තිය ලැබූ පිරිස ඉටු කළ දැවැන්ත කාර්යභාරයට ඉතිහාසය සාක්ෂි සපයයි.

මෙයට අමතරව වර්තමාන ශ්‍රී ලාංකික ජන සමාජයෙන් ඇත් ව යන, සැබැවින්ම දේශීය ආහාර රටාවන් හා සබැඳි ආහාර බෝගයන් පිළිබඳව අපි අපේ අවධානය යොමු කළ යුතු ය. කුරක්කන්, තල, මෙහෙරි, මෑ වැනි ශාක/බෝග ස්වල්පයක් නම් සටහන් කළ යුතු වන්නේ වර්තමානයේ මහා පරිමාණයෙන් වගා නො කළ ද, තවමත් ජනතාදරයට එකී බෝගයන් පත්ව ඇති නිසාවෙනි.

මෙම බෝගයන්, ආහාර බෝගයන් ලෙස සැලකිල්ලට බඳුන් වූව ද, විවිධ මට්ටම් සඳහා කෙරෙන ඖෂධීය ප්‍රතිකාර සඳහා යොදා ගැනීමක් ද දැකිය හැකි ය.

කුරක්කන් පරිභෝජනය මගින් ශරීරයේ ඇති අධික සීනි ප්‍රමාණය අවම මට්ටමකට රැගෙන යාමේ හැකියාව පවතී. කුරක්කන් පිටි දහදිය බිබිලි මත තැවරීම තුළින් ඉක්මන් සහනයක් ලබාගැනීමේ හැකියාව තිබේ.

එමෙන් ම, දේශීය ආයුර්වේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ විවිධ වර්ගයේ ඖෂධ නිපදවීම සඳහා තල භාවිතා කෙරෙයි. තල තෙල ශරීරයට බොහෝ හිතකර වන අතර ආහාර නිපදවීමේ දී භාවිතයට ගැනෙයි.

ගොටුකොළ සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කිරීමේ දී දේශීය පොළොවේ සරුවට වැඩෙන පැළෑටියක් ලෙස හඳින්විය හැකි ය. ගොටුකොළ මොළයේ වර්ධනයට හිතකර බෝගයක් සේ සැලකෙන අතර ශරීරයේ කාන්තිමත් බව ඇති කිරීමට සමත් යැයි කියැ වේ. මේ හා සමානව මුකුණුවැන්න පිළිබඳව ද ගුණා ගුණා පවතී. මුකුණුවැන්න ශරීරයට හිතකර මෙන් ම ඇස් රෝග නැසීමේ ගුණයක් පවතින බෝගයකි.

කතුරුමුරුංගා කොළ පරිභෝජනයට ගැනීම තුළ ඖෂධීය ගුණයක් ද පවතී. මළ බද්ධයට කදිම පිළියමක් ලෙස කතුරුමුරුංගා ආහාරයට ගැනීම සඳහන් කළ හැකි ය. මෙම බෝගයේ මල් පවා ආහාරයට ගැනෙයි.

මළ ගෙවල්, දානමය පිංකම් මෙන්ම ශ්‍රමදාන යනාදියෙහි අනිවාර්යයෙන්ම, පැවතී ආහාරයක් ලෙස සමාජයේ ජන ප්‍රසාදයට දිනාගත් ආහාරයක් ලෙස වට්ටික්කා බෝගය හැඳින්විය හැකි ය. වට්ටික්කා වැලෙහි එල/ගෙඩි පමණක් නොව වට්ටික්කා දළු පවා කදිම ආහාරයකි. ආමාෂගත අම්ල පිත්ත රෝගයට ගුණ දෙන ඖෂධයක් සේ මෙය හැඳින්විය හැකි ය.

වට්ටික්කා වැලක් නොමැති හේතක් සාම්ප්‍රදායික හේන් ගොවිතැන තුළ නො තිබූ තරම් ය. ඒ හා සමානවම කැකිරි, පිපිසදුකදා, කොමඩු යන බෝගයන් ද සාම්ප්‍රදායික හේන් තුළ දක්නට ලැබේ. මේවායෙහි ආහාරමය ගුණ හා සමාන ඖෂධීය ගුණයක් තිබේ. පොදුවේ ගත් විට විශ්ලී කලාපයේ වැවෙන එම කලාපයේ පවතින දහය නිවා කය සිසිල් කරන ගුණයක් මේවායෙහි අඩංගු ය. විශේෂයෙන් ම, මෙම බෝගයන් වකුගඩු ආශ්‍රිත මුත්‍රා පෙරීම සම්බන්ධයෙන් ඉමගත් මෙහෙයක් ඉටු කරනු ලබයි.

කොහිල යනු ආහාර බෝගයක් පමණක් නොවේ. එය අරුත් රෝගයට භාවිතයට ගත හැකි ඖෂධීය ගුණයකින් හෙබි ආහාරයකි. කොහිල අල කෑද භාවිතයට පුරුදුව සිටි අපේ පැරැන්නන් කෙතරම් නිරෝගී පීඩිතයන් ගත කළේ දැයි ඉපැරණි පත-පොතෙහි සඳහන් වේ.

මෙයකාරයට දේශීය සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝගයන් විශාල සංඛ්‍යාවක් අප සතුව පවතී. මේවායෙහි අඩංගු ඖෂධීය ගුණය නිසා බොහොමයක් රෝග-පීඩාවන්ට මිනිස් සිරුර ඔරොත්තුදීමට හැකි ශක්තියක් ගැබ්ව තිබේ. එය අතීත මුතුන් මිත්තන්ගේ දස්කම් පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමෙන් පැහැදිලි වේ. එබැවින්, එවැනි දැරැක ගැනීම වත්මන් සමාජයේ ද වගකීමකි. තව ද මතු පරපුරට ලබා දෙන වටිනාම දායාදය මෙම සාම්ප්‍රදායික බෝගය රැක ගැනීම වනු නො අනුමානය.

එස්.ඒ.සී.යූ. සේනානායක
ප්‍රවෘත්ති හා ප්‍රකාශන නිලධාරී
 හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවිකටයුතු,
 පර්ශේෂණ හා පුහුණු කිරීමේ ආයතනය.