

පෝෂණය

පිළිබඳව

අපේ

ආයුර්වේදය

යමෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වාගෙන යාම සඳහා පැහැදිලි වශයෙන්ම ආහාර අවශ්‍යය. සමබර ආහාරයක් මෙහිලා විශේෂයෙන්ම ඇවැසිය.

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලයේ
වෛද්‍ය සනත් ගුණසේකර විසිනි.

එක් එක් ජන කොටස් අතරේ පවත්නා ආහාර පිළිගැනීම හා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම් පිළිබඳවත්, සඵල සීමාබන්ධන ක්‍රම මගින් එම ජන කොටස් කරා ලංවීමේ මාර්ග පිළිබඳවත් දන්නේ ඉතා සුළු වෙති. උදහරණ වශයෙන් එක් අතකින් පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම සිසුයෙන් වැඩි වීමත් අනිත් අතට ආහාර විධි සම්බන්ධයෙන් සමාජීය හා සංස්කෘතික වැදගත්කම පිළිබඳව බෙහෙවින් අත පසු කර ඇති අවබෝධයන් අතර එක්තරා සමතුලිතතාවයක් ඇති කළ යුතුමය.

ශ්‍රී ලංකාවේ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයක් වූ ආයුර්වේද ක්‍රමය, අප රටේ ජනතාවගේ සමාජීය, සංස්කෘතික හා සම්ප්‍රදායානුකූල පැවැත්මට ආවේ නික වූ වෛද්‍ය ක්‍රමයක් වශයෙන් පහසුවෙන්ම සැලකිය හැක. මානව වංශ ආහාර විද්‍යාව

(පෝෂණය පිළිබඳ ජන විද්‍යාව) හා ආහාර විධි අතර සම්බන්ධතාවයන් ඇති බැව්, සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල පවත්වන ලද අධ්‍යයන මගින් පෙන්වුම් කෙරේ. මිනිස් ශරීරයේ ක්‍රියා කාරීත්වය, ආහාරපාන ගැනීමෙන් ක්‍රියාත්මක වන කායික ක්‍රියාවලිය, ශාක, සත්ව හා ඒවායේ නිෂ්පාදන පිළිබඳ නියම වර්ගීකරණයනට පසුබිමක් මෙම විද්‍යාවෙන් සැපයිණ.

උදහරණ වශයෙන් ආසියාතික හා දකුණු ඇමෙරිකානු රටවල මිනිසුන් අතර එබඳු අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධ තාවයන්ට මුලින්ම දක්වා ඇත්තේ ‘උෂ්ණ හා ශීත’ යනුවෙන් ආහාර වර්ග කරනු ලැබීමෙනි.

යමෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වාගෙන යාම සඳහා පැහැදිලි වශයෙන්ම ආහාර අවශ්‍ය බැව් පිළි ගැනේ. සමබර (සම්ප්‍රදායානුකූල වෛද්‍ය ක්‍රම අනුව, සමබර) ආහාර මගින් සමබර ශාරීරික ස්වභාවයක් ඇතිකර, පෙර පැවැති තත්වයට නැවතත් අත්කර, ශාරීරික තත්වය ආරක්ෂා කෙරෙන බැව් කිව හැක. පරිසරයේ සියළුම විචල්‍යයන්ට හා උච්ඡාවචනයන්ට සරිලන පරිදි, ශරීරයේ ගතික සමතුලිතතාවය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා, ශරීරයේ යෙදවුම් සියල්ලටම අනුකූල සමතාවයන් මගින්, මිනිස් ශරීරයේ ජීව ශක්තිය මනා සෞඛ්‍ය තත්වයෙන් තබාගත යුතුය. ලතා සෞඛ්‍ය තත්වය යනුවෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ, ලෙඩ රෝග නොමැතිවීම පමණක් නොව, ප්‍රබලතාවය, ශක්තිය හා බලය නියමාකාරයෙන් පවත්වාගෙන යාමය.

විශේෂයෙන්ම මාංශජනක (ප්‍රෝටීන්) ධාතු බහුල මාළු වර්ග හා සත්ව නිෂ්පාදන වැනි ඇතැම් ආහාර, ශක්තිය උපදවන ආහාර වශයෙන් ආයුර්වේදයෙහි සැලකේ. මෙබඳු ආහාර සාමාන්‍යයෙන් උෂ්ණ ආහාර වශයෙන් සැලකෙන අතර ජලය බහුල ඇතැම් ගෙඩි, එළවළු හා ශාක වර්ග ශීත ආහාර වශයෙන් ගැනේ.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයෙහි දක්වෙන ‘උෂ්ණ - ශීත ආහාර’ සංකල්පය සම්බන්ධයෙන් බටහිරට නැඹුරු වූ පෝෂණ සීමාවන් මගින් කෙරෙන අර්ථ නිරූපනය, එතරම් පැහැදිලි අර්ථ නිරූපනයක් නොවේ.

“උණේ ආහාර වශයෙන් සැලකෙන ආහාර වර්ග ශක්ති ජනකද නැතහොත් ඒවා දිරවීමට අප හසුද එසේත් නැතහොත් ඒවා ආහාර වශයෙන් ගත්කල අසාත්මික (ශරීරයට හුරුස්සනා) ලක්ෂණ යත්ගෙන් යුක්තද? ශීත ආහාර පහසුවෙන් දිරවිය හැකිද? නැතහොත් ඒවා ජලය බහුල ආහාරද” යන්න පිළිතුරු සැපයිය යුතු ප්‍රශ්නයකි.

ආයුර්වේදය අනුව, සමබර ආහාර යනු රස වර්ග හය (ඡධිරස) මධුර, අම්ල, ලවන, කටුක, තික්ත, කහට අතර සමබර තාවයකි. බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය අනුව, ශක්තිය ලබාදෙන, වර්ධනය ඇති කෙරෙන, හා ආරක්ෂක ගුණාංග අතර සමබර තාවයකි.

ආහාර හා පෝෂණ පැවතුම් සම්බන්ධයෙන් ආයුර්වේදය හා බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය අතර සමානතා රාශියක් දක්නට ඇත. ළදරුවනට, වෙනත් කිරි වර්ග නොදී, මවුකිරීම දිය යුතුය යන්න මෙහිලා කදිම උදහරණයකි. ළදරුවාගේ මවට කිරි නොමැති අවස්ථාවලදී පවා, කිරිමවක මගින් මවුකිරිදීම සම්ප්‍රදායානුකූලව පැවත එන්නකි. ආයුර්වේදය මගින් මෙරට පෝෂණය නංවාලිය හැකි එක් උදහරණයක් වශයෙන් මෙය දැක්විය හැක.

පෝෂණය අතින් දුබල පුද්ගලයින් හඳුනා ගෙන ඔවුන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම පමණක් නොව පෝෂණත්වය නංවාලීමේ හා මන්ද පෝෂණය වැලැක්

වීමේ කටයුතුවලද, ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන් ක්‍රියා ශීලිව තීරන වී සිටින බැව් පෙන්වුම් කළ හැක. මහජන සෞඛ්‍ය හා පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය වැනි පෝෂණය හා බැඳී කටයුතු කෙරෙහිද ආයුර්වේදය මගින් අවධානය යොමු කළ හැක. ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ දෙනෙකු සලකන පරිදි, සෞඛ්‍ය සේවා වත් සම්බන්ධයෙන් මුලින්ම පිහිට පනා යන්නේ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන් වෙතය. එය එසේනම්, ආහාර හා පෝෂණ කටයුතු සම්බන්ධයෙන් ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන් එලදයි අයුරු නැඹුරු කිරීමෙන් හා පුහුණු කිරීමෙන් පසුව, පෝෂණය නංවාලීම උදෙසා වඩාත් පුළුල් සේවා වක් මේම පිරිසගෙන් ලබාගත හැක. තවද පෝෂණදයි දේශීය ආහාර වර්ග ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීමට නම්, මනා ආහාර පිළිවෙත් ක්‍රමානුකූලව සකස්කරන්නවුන් වනුයේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය වරුන්ය.

ආයුර්වේදයේ සඳහන් සිද්ධාන්ත, උපදෙස් නියමාකාරයෙන් යොදාගනු ලබන්නෙහි නම් කෘෂි කර්මාන්තයේ ඇතැම් අංශ සකස් කර, අළුත් ආහාර බෝග උනුත් අතර, නිර්යාත කෙරෙන ආහාර වර්ග තෝරා දීම හා ජනතාවගේ භෝජන පිළිවෙත් නැවත සකස් කර, එමගින් ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර හා පෝෂණ ප්‍රතිපත්ති කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කෙරෙන අයුරින් වැදගත් කාර්යභාරයන් ආයුර්වේදයට ඉටුකළ හැකි බැව් අවසාන වශයෙන් සඳහන් කළ හැක.

(“පෝෂණ පුවත්” ඇසුරිණි)

**‘ගොවි ජනතාව’
මබේ සහරාවෙකි**