

අපේ පැරැන්නන් සුඛිත මුදිත කරවූ ආහාර

ඒ. ජී. සුරසේන

විෂය භාර නිලධාරී. (වෙනත් ක්ෂේත්‍ර බෝග) කොළඹ.

මහසෙන්, පැරකුම්, ආදී රජ දරුවන් කල මහ සයුරු පරයන වැව දෙස. අපි අභිමානයෙන් යුක්තව බලමු. දුටුගැමුණු රජතුමාගේ වෙහෙර විහාර දාගැබ හක්කි පුර්වකව නමදීමු. එපමණක් නොව දෙදහස් වසරක අභිමානවත් ඉතිහාසය කලමදීමින් නැවත නැවතත් කියවමු. එහෙත් අපි ආපසු හැරී නොබැලූ පැති තවත් ඇති බැවින්, ඒ ගැන විමසීමට දැන් අවස්ථාව එළඹ ඇත.

පුරාණ සිංහල විරුවන් අහස උසට දගැබ බැන්දේත්, සයුරු පරයන මහ වැව ඉදි කළේත් ශ්‍රම ශක්තියෙන් මිස අද සිදුවන අයුරු යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයෙන් නොවේ. මෙතරම් ශක්තියක් ඒ පුරාණ විරුවන්ට ලැබුනේ කුමන ආශ්චර්යකින්දැයි සොයා බැලීම කාලෝචිතයයි හැගේ. පුරාණ සිංහලයාගේ ආහාර භාරා අවුස්සා බැලීමේදී පැහැදිලිව පෙනෙනුයේ ආහාරවල ඖෂධීය ගුණය පිළිබඳ දැනුම අදට වඩා එදා දියුණුව පැවති බවයි. උදේ ආහාර වශයෙන් ඔවුන් ගත්තේ කොළ කැඳ, හෝ කිරි කැඳ, අල වර් ආදියයි. දවල් ආහාරය බත් සමඟ කොස්, දෙල්, කැලෑ කොළ වර්, එලවළු, පලතුරු වලින් සම්පුර්ණ බර ආහාරයකි. රාත්‍රී ආහාරය සඳහා කුරක්කන්, මෙනේරි, තනහාල් අමු වැනි දෙයක් අයත් විය. ඊටත් අමතරව මී පැණි, කැලෑවට වැවෙන පලතුරු වර් විශාල වශයෙන් අනුභවයට ගත්හ. මෙම ආහාර ගැනීමේ පුරුද්ද අදත් වන්නියේ හා ගම්බද ප්‍රදේශවල ශේෂව ඇත. මේ නිසා එවැනි ප්‍රදේශවල නිරෝගී ශක්ති සම්පන්න ගැමියන් බොහෝ සේ දක්නට ලැබේ.

පුරාණයේ ආහාර ගැනීමේ කාලයද අදට වඩා වෙනස් විය. උදේ පාන්දරින්ම අවදි වූ පැරැන්නා තම දවසේ කාර්ය ආරම්භ කරනුයේ කල් ඇතිව උදේ ආහාරය රැගෙනය. සාමාන්‍ය පිළිවෙලට දවල් ආහාරය ගන්නා ඔවුහු රාත්‍රී ආහාරය කල් ඇතිව ගෙන වෙලාසනින් නින්දට ගියහ. මේ නිසා පාන්දරින් අවදි වීම ඔවුන්ට ප්‍රශ්ණයක් වූයේ නැත. මේ හේතුව නිසා ඔවුහු නිරෝගී ශක්තිමත් අය වූහ. යෝධ වැඩ කිරීමට යෝධ බල යෝධ ශක්තිය ලැබුණි. මෙම ආහාර රටාව හා දින වර්යාව වෙනස් වීමට ප්‍රධාන හේතුව වශයෙන් බටහිරින් අප ලද ආහාසය ඉවහල් විය. මීට අමතරව පහත සඳහන් කරුණුද බලපෑ ඇත.

- අල බතල වර් වගාකිරීම ගැන හොඳින් එතරම් උනන්දුවක් නොදැක්වීම.
- දේශීය ද්‍රව්‍ය පහත් කොට සැලකීම.
- දූව සඳහා කැලෑවට වැවෙන කොස් දෙල් වැනි ගස් කපා හෙලීම.

එම ආහාරවල පෝෂ්‍ය ගුණය ගැන අවබෝධයක් නොමැතිකම, ආදී කරුණු අපේ ආහාර රටාව වෙනස් කිරීමටත්, නිරෝගී ශක්තිමත් ජනතාවක් බිහි කිරීමටත් බාධා විය. අපේ පාරම්පරික බෝග වර් අත්හැර වෙනත් විදේශීය ආහාර බෝග වර් වගා කිරීම හා ඒවා අනුභවය නිසා පුරාණයේ මෙන් නොව අප දුර්වල ජාතියක් වීමට හේතුවී ඇත. මෙම නුහුරු නුපුරුදු බෝග වර් වගා කිරීම නිසා විශාල වශයෙන් කෘමි හා පළිබෝධ හානි වැඩිවිය. මේවා මර්ධනය කිරීමට කෘමි නාශක වර්වල පිහිට පහත්නට සිදුවිය. මෙම කෘමි නාශක ද්‍රව්‍ය අරපරෙස්සම් නොමැතිව භාවිතා කිරීම නිසා නොයෙක් නොහඳුනන රෝග අපේ ශරීරවල ඇතිවන්නට පටන් ගෙන ඇත. කෘමි නාශක දැනට අපට මුහුණ දීමට ඇති ප්‍රධාන අභියෝගයකි. මේ හේතුවත් නිසා දැන්වත් පාරම්පරික ආහාර පිළිබඳ දැනගෙන එම වගාවන් පුනරුත්ථාපනය කර වැඩි දියුණු කිරීමට කාලය එළඹ ඇත. මෙමගින් උදේ ආහාරය සඳහා ගෙන්වන පාන්දරිවලට යන වියදම අඩුකර ගැනීමට හැකිවනවා ඇත.

**පහසුවෙන් සොයාගත හැකි කැලෑ කොළ, පලා වග්ග
ඒවා ආහාර ලෙස භාවිතා කළ හැකි අයුරු හා ගුණාත්මක වටිනාකම**

වර්ගය	ගුණාත්මක වටිනාකම	ආහාරය සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රමය
අක්කපාන	- ආමාශය සම්බන්ධ ලේ පිටවීමේ රෝග වලට හා අශීස් රෝගයට - ව්‍යංජන	
අත්තික්කා	- -එම-	- නම්බා පොල් සමඟ
ආඩතෝඩ	- හෘදය වස්තුවේ පෙම් සමනය කරයි. ඇදුම රෝගයට ගුණයි - ව්‍යංජන	
ආපසු මදු	- සෞම්‍ය විරේචනය සඳහා යෝග්‍යයි	- මැල්ලුම, ව්‍යංජන
ඇත්තෝර	- පිනසට ගුණදයකය	- මැල්ලුම
ඇඹරැල්ල	- දියවැඩියාවට ගුණදයකය. ආහාර රුචිය වැඩිකරයි	- ව්‍යංජන
ඇඹුල් ඇඹිලිය	- ආහාර දිරවීම පහසු කරයි. අශීස් රෝගයට ගුණදයකය	- ව්‍යංජන
ඇහැල	- මල බද්ධය දුරලයි. රුධිර වර්ධනය කරයි	- මැල්ලුම, ව්‍යංජන
උණ ගොබය	- වකුගඩු වල ආබාධ සමනය කරයි	- ව්‍යංජන
එරමුදු	- ආහාර රුචිය වඩවයි. මල බද්ධය දුරලයි. පණුගාය සමනය කරයි	- ව්‍යංජන, මැල්ලුම
ඕලු	- ඇඟ සිසිල් කරයි. සෝම රෝගයට ගුණදයකයි	- ව්‍යංජන
කපු දළ	- ඇඟ සිසිල් කරයි	- ව්‍යංජන
කළු කම්බේරිය	- ලේ පවිත්‍ර කරයි	- මැල්ලුම, ව්‍යංජන
කැකිල්ල කොළ	- ආහාර රුචිය වැඩිකරයි.	- මැල්ලුම
කිරි අඟුණ.	- රුධිර වර්ධනය කරයි	- මැල්ලුම
කිරි බදු	- ධාතු ශක්තිය වර්ධනය කරයි	- මැල්ලුම
කුප්පමේනිය	- ඇදුම සමනය කරයි	- මැල්ලුම
කුර තම්පලා	- ඇඟ නිවීම, ආමාශය සම්බන්ධ ලේ පිටවීම සමනය කරයි	- ව්‍යංජන
කෙකටිය	- ඇඟ සිසිල් කරයි	- ව්‍යංජන
කෝමාරිකා	- ඇඟ සිසිල් කිරීම	- ව්‍යංජන
ගොටුකොළ	- පිනස් රෝගයට ගුණදයකය, අශීස් සමනය කරයි	- මැල්ලුම, ව්‍යංජන
ගැටතුඹ	- මුත්‍රා පිරිසිදු කරයි, අශීස් රෝගයට ගුණදයකයි	- මැල්ලුම, ව්‍යංජන
ගිරාපලා	- වකුගඩු ආබාධ සමනය කරයි	- මැල්ලුම, ව්‍යංජන
ජබර	- අශීස් රෝගයට ගුණදයකයි	- ව්‍යංජන
තෙඹු	- ආහාර රුචිය වැඩිකරයි	- ව්‍යංජන
දියබෙරලිය	- ආහාර රුචිය වැඩි කරයි, ඇඟ සිසිල් කරයි	- මැල්ලුම
දියමිත්ත	- මුත්‍රා පිරිසිදු කරයි, ආහාර රුචිය වැඩි කරයි	- මැල්ලුම, ව්‍යංජන
දිය හබරල	- ආහාර රුචිය වැඩි කරයි, ඇඟ සිසිල් කරයි	- ව්‍යංජන
නිරමුල්ලිය	- රුධිරයේ අම්ල සමනය කරයි	- මැල්ලුම, ව්‍යංජන
නෙළුම් අල	- ඇඟ සිසිල් කරයි, උදරය සම්බන්ධ ලේ පිටවීම සමනය කරයි	- ව්‍යංජන
පොල්පලා	- ලේ සමනය කිරීම, වකුගඩු පිරිසිදු කිරීම	- මැල්ලුම, ව්‍යංජන
මදු දළ	- අශීස් සමනය කරයි	- ව්‍යංජන
මැල්ල කොළ	- මුත්‍රා පිරිසිදු කිරීම	- සලාද / තෙලෙන් බැඳ
මී මල්, මී ගෙඩි	- මුත්‍රා පිරිසිදු කිරීම	- ව්‍යංජන
රණවරා	- මුත්‍රා පිරිසිදු කිරීම	- මැල්ලුම
ලුණුවිල	- ලේ වඩවයි, මල බද්ධයට ගුණදයකයි	- ව්‍යංජන
වදමල්	- ඇඟ සිසිල් කිරීම	- ව්‍යංජන
වාතබංග	- රත්ත වාතය දුරලයි	- මැල්ලුම

වර්ගය	ගුණාත්මක වටිනාකම	ආහාරය සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රමය
හීන්බෝවිටියා	- පණුගාය දුරලයි	- ව්‍යංජන
කැබැල්ල දළ	- ආහාර රුචිය වඩවයි	- ව්‍යංජන
මඩු දළ	- වාත අමාරුවට ගුණදායකයි	- ව්‍යංජන
බෙරලිය	-	- තම්බා පොල් සමඟ
අඹ කොළ	- දියවැඩියාවට ගුණදායකය	- සලාද
අරලිය දළ	-	- මැල්ලුම
අලංගා මල්	-	- ව්‍යංජන
ඇඹිල්ල	- ආහාර රුචිය වඩවයි	- ව්‍යංජන
කටු තම්පලා	-	- ව්‍යංජන
කටුඅල මල්	-	- ව්‍යංජන
කැරකොකු	-	- ව්‍යංජන
කැල්ල	-	- ව්‍යංජන
තුඹ කරවිල	- ලේ පිරිසිදු කරයි	- ව්‍යංජන
දත්ත	-	- ව්‍යංජන
දෙල්කොටට	-	- ව්‍යංජන
පොල්බඩ	-	- ව්‍යංජන
බටකිරිල්ල	-	- ව්‍යංජන
බුරුල්ල කොළ	-	- ව්‍යංජන
මඤ්ඤාක්කා කොළ	-	- මැල්ලුම / ව්‍යංජන
මීමන දළ	-	- ව්‍යංජන
මුස්සැන්ද	-	- මැල්ලුම/තෙලෙන් බැඳ
මොනරකුඩුමිඛිය	-	- මැල්ලුම / ව්‍යංජන
වට්ටක්කා දළ	-	- ව්‍යංජන
වැරනිය දළ	-	- ව්‍යංජන
වල් දෙල්	-	- ව්‍යංජන
කරකොළ	-	- මැල්ලුම/තෙලෙන් බැඳ
වැල් පෙනෙල	- ධාතු ශක්තිය වර්ධනය කරයි	- කැඳ / මැල්ලුම

පහසුවෙන් ලබාගත හැකි අල බෝග හා ඒවායේ ගුණාත්මක අගය

වර්ගය	ගුණාත්මක අගය	ආහාරයට ගන්නා පිළිවෙල
කිරි කොඩොල්, රාජා අල	- මව් කිරි වඩවයි	- තම්බා හෝ පුඩින් හෝ ව්‍යංජන
කටුවල, හිරිතල, කිරි කොණ්ඩාල්	- ධාතු ශක්තිය වර්ධනය කරයි	- තම්බා පොල් සමඟ
කඩල, කුකුලල	- ධාතු ශක්තිය වර්ධනය කරයි, පුෂ්ටිමත් කරයි	- තම්බා හෝ ව්‍යංජන වශයෙන්
කිරි අල, තුම්මස් අල, ගහල, කිරි හබරල	- අඹස් රෝගයට ගුණදායකයි, ආහාර රුචිය වැඩි කරයි, ඇඟ පුෂ්ටිමත් කරයි	- තම්බා හෝ ව්‍යංජන
කිඬාරන්	- අඹස් රෝගය සමනය කරයි, දද, කුෂ්ඨ සමනය කරයි, ශක්තිය වැඩි කරයි	- ව්‍යංජන වශයෙන්
නෙළුම් අල, මානෙල් අල	- ඇඟ සිසිල් කරයි, කාන්තාවන්ගේ රෝග සඳහා ගුණදායකයි	- ව්‍යංජන වශයෙන්

වර්ගය	ගුණාත්මක අගය	ආභාරයට ගන්නා පිළිවෙල
කැක්කා	-	- තමබා හෝ ව්‍යංජන වශයෙන්
	-	- තමබා හෝ ව්‍යංජන වශයෙන්
ඉන්නල	-	- තමබා හෝ ව්‍යංජන වශයෙන්
භූලංකීරිය, ආට්ටෝක්,	- අතීසාර රෝගවලට ගුණයි	- තමබා හෝ පිටිකර කැඳ, තලප
යෙරුසලම්, අල සූරියකාන්ත	-	- තමබා හෝ වියලා
යාල් (කොට්ටකෙලෙන්ග)	-	
කාහිල	- දියවැඩියාවට ගුණදායකයි, අතීසාර, අශීස් රෝගවලට ගුණයි	- ව්‍යංජන, කොළ මැල්ලුම

පහසුවෙන් වගාකළ හැකි ධාන්‍ය බෝග හා ආභාරයට ගන්නා ක්‍රමය

වර්ගය	ආභාරයට ගන්නා ක්‍රමය
බඩ ඉරිඟු	- ලා කරල් තමබා කෑම, බීජ පිටිකර රොට් සෑදීම, පොරිකර ආභාරයට ගැනීම
සෝගම්	- පිටිකර පිට්ටු, රොට් ලෙස, පොරි ලෙස
කුරක්කන්	- පිටිකර පිට්ටු, රොට්, තලප, හැලප වශයෙන්
මෙතෝරි	- කිරිබත්, අළුවා, රස කැවිලි ලෙස
අටු	- කිරිබත්, කැඳ, පිට්ටු, බත්
තණහාල්	- කිරිබත්, රස කැවිලි
කොල්ලු	- තමබා හෝ ව්‍යංජන වශයෙන්

(කර්මාන්ත සංවර්ධන මණ්ඩලය මගින් පලකරන ලද “කර්මාන්ත” සඟරාවල ලිපි පලකරන ලදී. කරුණු සහ වෛද්‍යාචාර්ය පී. එම්. සරච්චන්ද්‍ර මහතාගෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරෙනි.)