

# කහ සතු මාංශාස්‍රය ගතිගුණ

**ක**හ දියර ඉසීම අප සලකනු ලබන්නේ යම් තැනක් පිරිසිදු කිරීමට අමතරව එතැන ඇති විෂබීජ විනාශ කිරීමයි. ඇත අතීතයේ සිට අද දක්වාම කෝවිල්වල, ගෙදර ඉදිරිපිට කහදියර ඉසිනු ලැබේ. බොහෝ හින්දු බැතිමත්හු කහ දියර සිරුරෙහි තවරාගනිති. පාරම්පරික සිරිතක් ලෙස මෙම ක්‍රියාව කළත් එහි විද්‍යාත්මක පදනම සොයා ගත්තේ මෑතක දී ය. මෙම විෂබීජ විනාශ කිරීමේ බලයට අමතරව අසාධ්‍ය රෝග සුව කිරීමේ බලයක්ද කහවල රසායන ද්‍රව්‍යවලට ඇත.



ආචාර්ය උපාලි ඇම්. සේනානායක

කහ යන වචනය යුරෝපීය ජාතිකයෝ වෙතත් ලෙසකින් අර්ථ කථනය කරති. 'කහ' යන වචනය වෙනුවට ඔවුහු 'සැෆ්රෝන්' යන වචනය යොදති. හැම අතීතම වෙතස් ද්‍රව්‍ය දෙකකි මෙය. බොද්ධ භික්ෂුව අදිත සිවුරට Saffron robe යන වචනය යොදති. ආසියාතිකයෝ කහ සිවුර හෙවත් කසාවත යන වචනය යොදති. කහ යනු ඉහුරු කුළයේ පොළව යට වැඩෙන කඳකි. එයට ඉංග්‍රීසියෙන් Turmeric යන නමින් හඳුන්වනු ලබයි. කහ අලු ක්ලෝ එකක් රුපියල් සියයකට පමණ මිලදී ගත හැක.

සැෆ්රෝන් (Saffron) යනු මැද පෙරදිග රටවල වැඩෙන ක්‍රෝකසස් (Crocuses) යන ශාකයේ මල්වල රේණු එකතුවකි. සිංහල බෙහෙත් වට්ටෝරුවේ 'කුංකුමපපු' යන නමින් හැඳින්වෙන්නේ මෙම එකතුවයි. එය ඉතාමත්

මිල අධික ද්‍රව්‍යයකි. රේණු අතින් එකතු කිරීම නිසා මෙහි නිෂ්පාදන වියදම වැඩිය. ක්ලෝ ග්‍රෑම් එකක මිල එංගලන්ත පවුම් 6000 කි. එනම් රුපියල් 1200,000 කි. (රුපියල් මිලියන එකයි දශම දෙකකි) රත්රන් ක්ලෝවක මිල රත් පවුම් 8000 ක් පමණ වෙයි.

කහවල ඇති සක්‍රිය රසායන සංයෝගය හඳුන්වනු ලබන්නේ කර්කියුමින්(Curcumin) යන නමිනි. කහවල කහපාවේ විශාල වශයෙන් මෙම සංයෝගය ඇත. එය ෆීනෝල් (Phenol) සංයෝගයකි. එමනිසාම ප්‍රබල විෂබීජ නාශකයකි. ප්‍රති ඔක්සිකාරකයකි. (Antioxident) එනම් ශරීරයේ පටක, සෛල විනාශ කරන නිදහස් ඔක්සිජන් බණ්ඩි 'අහුගා' ඉවත් කරන ද්‍රව්‍යයකි.

අප මෙම ලිපියෙන් වඩාත් අවධානය යොමු කරන්නේ මෑතක කල සමීක්ෂණයක ප්‍රතිඵල

ආශ්‍රයෙන් කහ සතු මාංශාස්‍රය ගතිගුණ සොයා බැලීමයි. ඇමෙරිකන් ජනාධිපති වරයෙක් වූ රොනල්ඩ් රීගන් අමතක වීමේ රෝගයෙන් පීඩාවට පත් කෙනෙකි. මෙම රෝගය හඳුන්වනු ලබන්නේ ඇල්ෂමියර් (Alzheimer's) නමිනි. මොළයේ සෛල නිකමිම කෙදී බවට පත් කරන මෙම රෝගය වැළඳුන පසු ක්‍රමයෙන් මතකය ගිලිහෙයි.

රොනල්ඩ් රීගන්ගේ රෝගය කොතරම් බරපතලද යන හොත්, ඔහු ඇමෙරිකානු ජනාධිපතිවරයෙක්ව සිටි බවට ඇත්තේ යත්නම් මතකයක් පමණි. එයත් මතක් වන්නේ අදල පින්තුර පෙන්වීමෙන් පමණි. යුරෝපයේ සහ ඉන්දියාවේ සිටින ඇල්ෂමියර් රෝගීන් සංඛ්‍යාව සංසන්දනය කිරීමෙන් පෙනී යන්නේ එබඳු රෝගීන් ඉන්දියාවේ සිටින්නේ දහයෙන් එකක් පමණ බවයි.

ඇත්ත වශයෙන් ඉන්දියාවේ පමණක් නොව ආසියාතික රටවල සිටින මෙම රෝගී සංඛ්‍යාව ඉතා අධිකය. ඉන්දියාව, ශ්‍රී ලංකාව, තායිලන්තය, බුරුමය ආදී රටවල ජීවත් වන ජනයාගේ සාමාන්‍ය දෛනික ආහාරය බත් සහ ව්‍යංජන වෙයි. මෙම ව්‍යංජන පිසීමේදී අතිවාරයෙන්ම තුන පහ, කහ එකතු කරනු ලබයි. අධුනරමේ පොල් මැල්ලුමට හොඳදට කහ එකතු නොකළොත් එය පොල් මැල්ලුමක්, පොල් කිරි හොඳදක් නොවේ.

වත්මන් පර්යේෂණ අනුව පෙනී යන්නේ කහ සතු කර්කියුමින් රසායනය මොලයේ පටක විනාශවීමට ඉඩ තොදි ආරක්ෂා කරන බවයි. ආහාර සමග කහ ගර්ථයට ඇතුළු වන්නේ අහමිබෙන් නොවේ. දෛනිකටය, එනම් ව්‍යංජනයක් සමග කැමක් ගන්නා සෑම වාරයක් පාසාම කහ ගර්ථයට ඇතුළු වෙයි.

කහ සතු කර්කියුමින් සංයෝගයට ඇත්තේ දිග රසායනික නමකි. ඩයිගෙරැලොයිල් මිනේන් එහි රසායනික නමයි. නමුත් විද්‍යා-ඥයින් මෙය ලේබල් කර ඇත්තේ E100 යනුවෙනි. ගර්ථයේ පටක සහ ඩී එන් ඒ අණු ඔක්සිකරණයේ එක් ප්‍රතිඵලයක් වන්නේ ඒවා බිඳ වැටීමයි. එය මහලු වීමේ වේගය ඉක්මන් කිරීමයි. ඇත්ත වශයෙන්ම ආසියා-කරයේ ගැහැනුන් මෙන්ම මිනිසුන් ද තම තාරුණ්‍යය දිගු කලක් රැක ගනී.

කහ විසින් තරුණ පෙනුම රැක ගැනීමේ රහස රුප්‍රභාවන්‍ය ශිල්පිහු ඇත්ත වශයෙන් ක්‍රියාවට නංවති. බොහෝ, මුහුණේ සහ ගර්-රයේ ආලේපිත බාම්වර්ගවලට කහ එක්තරා ප්‍රමාණයක් එකතුකර ඇත. මෙය ප්‍රති ඔක්සි-කාරක ක්‍රියාවකට වඩා හම කහ පැහැය ගැන්වීමද හේතුවක් වෙයි.

කර්කියුමින් සතු රෝග නිවාරන හැකියාව වෙනත් රෝග කෙරෙහිද බලපායි. එය පිලිකා තසන හෝ වැඩිම මර්ධනය කරන ප්‍රබල රසායනිකයකි. ප්‍රමේහවානය, කටි වානය සුවකරයි. ගර්ථයේ රුධිර තාල තුළ කොලෙස්ටෙරෝල් තැන්පත්වීම වලක්වා රුධිර තරලයේ එම ලව්‍යය අවම මට්ටමක තබා ගැනීමට උදව් වෙයි. අධික රුධිර පීඩ-නය මෙන්ම අක්මා සෛල විනාශවීම වලක්-වයි. මෙම හේතු රාශියක් ඩසා කහ සල-කන්නේ ඖෂධීය ආහාරයක් ලෙසය. සුදුලුණු ගැන මෙම තීරයෙන් පල කළ ලිපියක සුදු ලුණු ද ඖෂධීය ආහාරයක් ලෙස සැලකේ.

කහ සතු වෙනත් ඖෂධීය ගතිගුණ රාශි-යක් ඇත. එහි ප්‍රතිජීවක, ප්‍රති පරපෝෂිත සහ ප්‍රතික්ෂුද්‍රජීවී ගතිගුණ ඇත. මේ නිසාම සතුන්ට වෙදකම් කරන වට්ටෝරුවලට කහ එකතුකර ඇත්තේ එහි මැල්ලුමක් වශයෙනි. කහ සතු කර්කියුමින් ජලයේ දිය නොවේ. තෙල්වල හොඳින් දියවෙයි. මෙම හේතුව

**කහ ගැන සඳහන් කරන විට කහ වර්ණය ගැනද සඳහන් කළ යුතුය. කහ ජනප්‍රිය ආහාර වර්ණයකි. පැණිරස කැවිලි සහ කේක්, බනිස් ආදියට කහපාට අත්‍යවශ්‍ය වර්ණයකි. දැන් දැන් ක්‍රාත්‍රිම ආහාරක වර්ණ වෙනුවට ස්වාභාවික ආහාර වර්ණවල වැඩි අවධානයක් යොමු වී ඇත. ක්‍රාත්‍රිම ආහාර වර්ණක පිලිකා ඇතුළු රෝගවලට හේතු වෙයි. කහ අලයෙන් ස්වාභාවික ආහාර වර්ණක ලබා ගැනීම දැන් විශාල පරිමාණයෙන් කෙරේ. ලොව කහ වගා කරන ප්‍රමුඛතම රට ඉන්දියාවයි.**

නිසාම, ව්‍යංජනයට හෝ කිරි හොඳදට එකතු කරන පොල් කිරි සහ පොල්තෙල්වල දියවන කර්කියුමින් ගර්ථය තුළට ගෙන යනු ලබන්නේ සහ උරාගනු ලබන්නේ මෙම තෛල මාධ්‍යයයි.

කහ ගැන සඳහන් කරන විට කහ වර්ණය ගැනද සඳහන් කළ යුතුය. කහ ජනප්‍රිය ආහාර වර්ණයකි. පැණිරස කැවිලි සහ කේක්, බනිස් ආදියට කහපාට අත්‍යවශ්‍ය වර්ණයකි. දැන් දැන් ක්‍රාත්‍රිම ආහාරක වර්ණ වෙනුවට ස්වා-භාවික ආහාර වර්ණවල වැඩි අවධානයක් යොමු වී ඇත. ක්‍රාත්‍රිම ආහාර වර්ණක පිලිකා ඇතුළු රෝගවලට හේතු වෙයි. කහ අලයෙන් ස්වාභාවික ආහාර වර්ණක ලබා ගැනීම දැන් විශාල පරිමාණයෙන් කෙරේ. ලොව කහ වගා කරන ප්‍රමුඛතම රට ඉන්දියාවයි.

ලොව නිපදවන බටර් සහ මාජරන් වර්ණ කර ඇත්තේ කහපාට වර්ණයෙනි. මේ සඳහා කලින් ක්‍රාත්‍රිම වර්ණක යොදා ගන්නද දැන්

විශාල වශයෙන් යොදා ගන්නේ කහ වලින් ලබාගන්නා කහ වැනි වර්ණකයි. ජර්මනියේ පමණක් බටර් හෝ මාජරන්වලට වර්ණ එකතු කිරීම තහනම් කර ඇත.

ස්වාභාවිකව ලැබෙන කහ වර්ණකයේ අඩංගුව ඇත්තේ කැරොටින්(Carotene) යන රසායන සංයෝගයයි. වට්ටක්කා, කැරටි, ඉඳුන පලතුරුවල ඇත්තේ මෙම වර්ණකයයි. එපමණක් නොව බිත්තර කහමදය, පිසිත ලද ඉස්සන්, කකුළුවන් පොතු කහපාට ගත්-තේද කැරොටින් වර්ණකය නිසාය. සිවුරු පඩිපෙට්ටිමේදී මුලින්ම යොදා ගන්නේ කොස් ගතේ ලී කුඩු සහ පතුරුය. බොද්ධ භික්ෂුව මෙන්ම බොහෝ ආගමික පූජකයෝද අදින්තේ කහපාට රෙද්දකි. මෙම වර්ණය තෝරා ගැනීමේදී ද විද්‍යාත්මක පදනමක් ඇත. වනයේ සැරි සරන, ජීවත් වන භික්ෂුවක් අත් අයට හොඳින් දර්ශනය වෙයි. ඔහුට යම් අනතුරක් සිදු වුවහොත් එම සිදුවීම ද ඇත අයට පෙනේ. තවත් පර්යේෂණ අනුව මැසි මදුරු ආදී කෘමි සතුන් විකර්ෂණය කිරීමට කහ වර්ණය සමත් වෙයි. වනවාසීන්ටද මෙය ලොකු අස්වැසිල්ලකි.

කහ පවුලේ සාමාජිකයින් ගණනක් සිටී. අප ආහාරයට ගන්නේ කර්කියුමා ලොන්ගා හෝ ඩොමැස්ටිකා (Curcuma longa) යන වර්ගයයි. වදකහ, හරත් කහ, අරත්ත අත් සාමාජිකයින් අතර කීප දෙනෙකි. වදකහ පණු අමාරුවට ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි. පොඩි ලුමුන්ගේ ආමාශ ගත රෝග, මලබද්ධය වැනි රෝගවලට වද කහ ටිකක් ගලගා පෙට්ටිමෙන් සහනයක් ලබාගත බැක. හම මත ආලේප කරන ඇතැම් කුඩු හෝ තලප වලටද වදකහ ටිකක් එකතුකර ඇත. මෙය එය සතු වර්ම රෝග සුවකිරීමේ බලය නිසායි. සංස්කෘත බසින් කස්තුරු මංජුල් ලෙස එය හඳුන්වනු ලබයි. එය එතරම්ම වටිනාකමකින් යුක්ත ඖෂධයකි.

කර්කියුමින් මේදයේ දියවන බව කලින් සඳහන් කළෙමි. මේ නිසාම මුහුණේ හෝ ඇගේ ඕනෑම තැනක ආලේප කරන කහ කුඩුවල ඇති මෙම රසායනිකය හම යට ඇති මේදයේ දියවී ගර්ථය තුළට ගමන් කරයි. වර්ම රෝග ඉක්මනින් සුව කරන අතර, තෛල ග්‍රන්ථිවල ඇති ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කර හම පැහැපත් කරයි. කහ එකතු කරන ලද ව්‍යංජනයක්, හොඳදක් තරක් නොවී දිනක් දෙකක් තබා ගත හැක්කේ මේ නිසාය.

අරත්ත කැමට නොගන්නත් නොද සුවද-කින් යුක්ත පැළෑටියකි. මේ සුවද සර්ප විකර්ෂණ රසායන සංයෝග ඇත. බොහෝ ගම්බද පවුල්වල ගෙදර අවට අරත්ත පඳුරු කීපයක් වටා ඇත්තේ සර්පයින් පලවා හැරීම පිණිසය. □