

බුලත් විටක හොඳ පැන්ත

**දියවැඩියාව පාලනය කිරීම
දී පිළිබඳ ලිපි කීපයක් අප
විසින් මෙම තීරයේ පළකරන
ලදී. මෑතකදී කරන ලද
පර්යේෂණවලින් ලද දත්ත
කීපයක් ද මෙම ලිපියෙන්
ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ.**

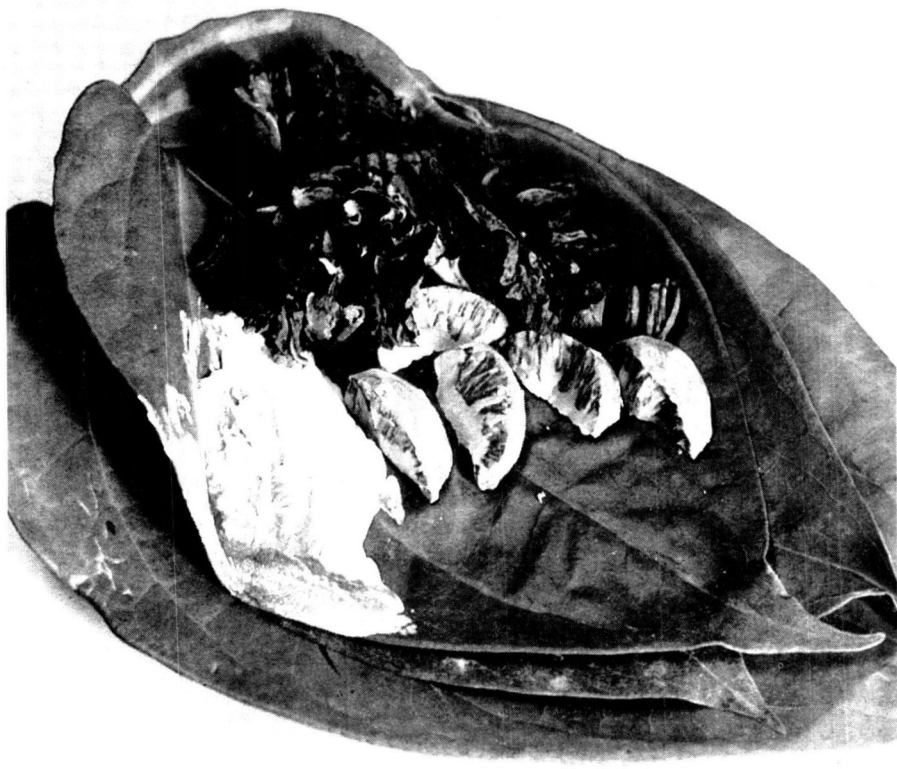
ලංකා විද්‍යාත්මක සහ කාර්මික පර්යේෂණ ආයතනයේ (දැනට කාර්මික තාක්ෂණ ආයතනය) කරන ලද පර්යේෂණ මාලාවක දත්ත අපට වැදගත් වේ. බුලත් විටක් හැපීමට ගන්නා බුලත් කොළය සතු ප්‍රති දියවැඩියාව හෙවත් දියවැඩියාව පාලනය කරන බවක් සැක රහිතවම පෙන්වා දී ඇත. එම ආයතනයේ ආචාර්ය ලක්ෂ්මී අරඹෙවෙල ඇතුළු කණ්ඩායම් කළ පර්යේෂණ අපේ ඇස් ඇරවීමට සමත්ව ඇත. සතුන් පිළිබඳ පර්යේෂණ මෙහෙයවා ඇත්තේ කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ සත්ත්ව විද්‍යා අංශයේ මහාචාර්ය රත්නසූරිය විසිනි. ප්‍රතිඵල ඉදිරිපත් කරන ලද්දේ ශ්‍රී ලංකා විද්‍යාභිවර්ධන සංගමයේ 2004 වාර්ෂික සැසිවාරයේ දී ය.

බුලත් අප ජීවිතය සමඟ තදින් බැඳුණ ආක පත්‍රයකි. කට වහරටත් කියන්නේ බත බුලතීන් සැරවීම සශ්‍රීක බවේ ලක්ෂණයක් බවය.

බුලත් කොළයෙන් ලබා ගන්නා ලද ජලීය සහ මධ්‍යසාර තිස්සාරණ, විවිධ මාත්‍රාවලින් මියත් කණ්ඩායම් දෙකකට දෙන ලදී. එක කණ්ඩායමක් සාමාන්‍ය මියත් විය. අනික් කණ්ඩායම කෘත්‍රීමව දියවැඩියාව ඇති කළ මියත් විය. පර්යේෂණවලින් පෙනී ගියේ තිස්සාරණ මාත්‍රාව දුන් දෙවර්ගයේම මියත් ගේ ලේවල සීනි මට්ටම සියයට 22-25 අතර ප්‍රමාණවලින් පහත වැටුණ බවයි. තිරික්ෂණ අනුව මාත්‍රාව ගෙන පැය දෙකකින් සීනි මට්ටම පහළ වැටුණ අතර එය පැය 5-6 කාලයක් එසේ තිබිණ.

මෙම පර්යේෂණය බුලත් සතු දියවැඩියා පාලනය කිරීමේ හැකියාව සොයා බැලූ වැදගත් පර්යේෂණයක් ලෙස පෙනේ.

මෙහි ප්‍රායෝගික පැත්ත අපි දැන් සලකා බලමු. බුලත් සැපීම බුදුන් කාලයේ සිටම පැවත එන්නක් බව පෙනේ. බුද්ධ පූජාවට



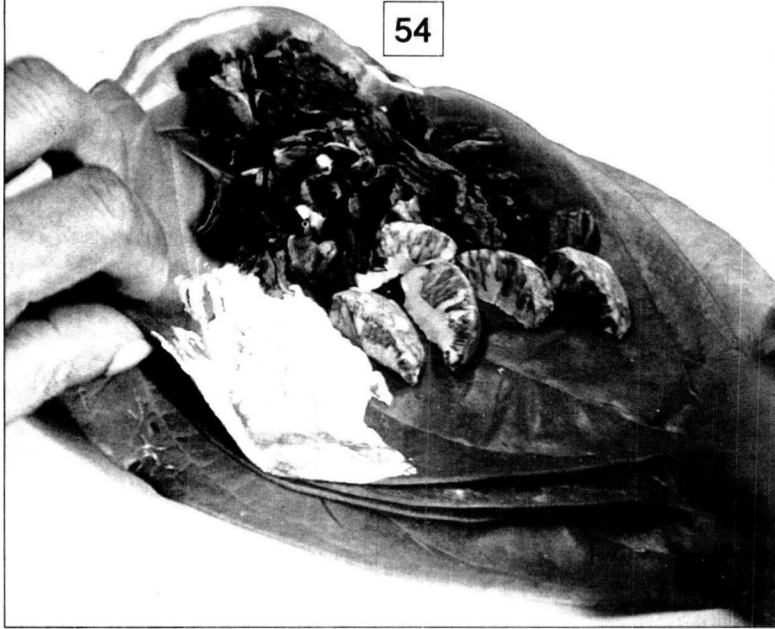
ආචාර්ය උපාලි ඇමි. සේනානායක

දැනැත් පූජා කිරීම අතිවාර්යයෙන්ම සිදු කරනු ලබයි. ශ්‍රී ලංකාව ඉන්දියාව ආදී බොහෝ ආසියාතික රටවල වැසියන් විසින් බුලත් සැපීම පුරුද්දක් වශයෙන් කරනු ලබයි. විශේෂයෙන්ම මහා සංඝරත්නය බුලත් විට සැපීම පිළිබඳ ප්‍රසිද්ධියක් උසුලයි. අප දන්නා පරිදි එද ගම්වැසියන්ගෙන් දියවැඩියා රෝගයෙන් පෙළුණේ අතලොස්සක් තරම් ටික දෙනෙකි. මහා සංඝයාද දරුණු දියවැඩියා රෝගයෙන් පෙළුණ බවක් නොපෙනේ. දිනකට කීපවරක් විශේෂයෙන් ආහාරයෙන් පසු බුලත් විට සැපීම දියවැඩියා රෝගය පාලනයට හේතුවිය හැකි බව පෙනේ. බුලත් විකත වාරයක් පාසාම බුලත් යුෂ මුඛ මාර්ගයෙන් ශරීරයට ඇතුළු වෙයි. ඇතැම් අය බුලත් කෙළ එළියට දමනවා වෙනුවට ගිල දූම්ම ද සිදු කරයි.

දැනසකදී පූජා කරන රසකැවිලි ගැන සලකා බැලීමේදී ඒවා අනුභවයෙන් දියවැඩියාව නොවැළඳේ නම් එය පුදුමයකි. එද

මහා සංඝරත්නය මේ ගැන කිසි මැසිවිල්ලක් දක්වා නොමැත. එහෙත් බොහෝ වත්මන් ජනයා සහ මහාසංඝරත්නය බුලත් විට, කැමෙන් වැළකී සිටී. එලෙසම අද මේ සියල්ලෝම රසකැවිලි කැමෙන් ද වැළකී සිටිති මේ අයට දියවැඩියා රෝගය වැළඳී ඇති බව ඔවුන් කරන මැසිවිල්ලයි. එසේ නම් බුලත් විට කැම දියවැඩියාව පාලනය කිරීමට මහඟු උපාය මාර්ගයක් බව පෙනේ. මේ පිළිබඳ තවදුරටත් පර්යේෂණ කළ යුතුව ඇත.

බුලත් සැපීමෙන් සිදුවන තවත් යහපතක් කැපී පෙනේ. එනම් දත්ත රෝගවල අඩුවීමක් පෙනීමයි. දත් කුහර සැදීම, පිරවීම, සෙලවීම හෝ ගැලවීම එද ගම්බඳ ජනයා අතර පැවතියේ අවම මට්ටමකිනි. විශේෂයෙන් හික්ෂුන් වහන්සේලා දත් පුරවන හෝ දත් ගලවන ලෙසින් අතර නොවීය. මෙයට විද්‍යාත්මක හේතු කීපයක් දක්විය හැකිය. බුලත් කොළයේ විසබේජ තසන රසායන ඇත. වත්මන් පර්යේෂණ අනුව මේ අතර



ඉයුජ්නෝල්, සැර්රෝල්, වවිකෝල් සහ එවිට්ටෝල් නම් රසායන සංයෝග වෙයි. මේවා ප්‍රබල විසබ්ජ නාශක ප්‍රභවයන් ය. බුලත් විට සැපීමේදී මේවා මුඛය අභ්‍යන්තරයේ දත් හා විදුරුමස් සමඟ ගැටේ. ඉන් දත්ත සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර දෙයි. පුවක්වල ද විසබ්ජ රසායන සංයෝග ඇත. ඇස්කුර්ඩොල් සහ පොලි ෆිනෝල් මේවා අතර වෙයි. බුලත් සහ පුවක් යන දෙවර්ගයෙන්ම එකතු වන

රසායන, මුඛ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරයි. බුලත් සපත කිසිම තැනැත්තෙකු ගේ කට ගඳ ගැසීමක් සිදු නොවේ. මෙය අත් දුටු සත්‍යයකි. ආහාර අනුභවයෙන් පසු බුලත් කොළයක් සැපීම පමණක් නොව එම කෙළ ගිලීම ද හිතකර බව දේශීය වෛද්‍යවරුන් ගේ මතයයි.

බුලත් සැපීම නිසා මුඛ මාංශ පේශී ශක්තිමත් වෙයි. විශේෂයෙන්ම හක්කේ මාංශපේශී නිතරම ක්‍රියාකිරීම නිසා එය ශක්තිමත් වෙයි. එමෙන් ම විදුරුමස ශක්තිමත්වීම නිසා එයට බැඳී දත් තරයේ අල්ලාගෙන සිටී. වයසක සියලා පවා පුවක් ගෙඩියක් නොකපාම හපා කුඩුකර ගැනීමට සමත් වෙයි. දත්ත වෛද්‍ය විද්‍යාව අනුවද තද දෙයක් දත්වලින් විකීමෙන් දත්මුල් ශක්තිමත්වන බව තහවුරු කර ඇති දෙයකි. එම සොයාගැනීම් අනුව ද යමක් තදින් විකන විට එහි ඇතිවන පීඩනය හකු ඇටයට කෙළින්ම නොදුනේ. එම පීඩනයෙන් සියයට 80 ක් පමණ උරාගන්නේ විදුරුමසේ මාංශපේශී මගිනි. මෙය විදුරුමසේ මාංශ තද කරන ක්‍රියාවලියකි.

මාගේ පියා ආයුර්වේද වෛද්‍යවරයෙකි. හදවත් රෝග පාලනය කිරීමට බුලත් සමත් බව ඔහු පවසා ඇත. සිරිතක් වශයෙන් රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු බුලත් කොළයක් හොඳින් විකා ගිලීම ඔහු විසින් කරන ලදී. හදවත් රෝගවලින් නොපෙළුන ඔහු දීර්ඝ ආයු විඳ මිය ගියේ ය.

බුලත් විටේ තරක පැත්ත ගැන ද සලකා බැලිය යුතුය. ඊට එකතු කරන හුණු සහ දුම්කොළ මෙම රෝගකාරක බව පෙනේ. කෙසේ වෙතත් ස්වල්ප වශයෙන් ගත්ත හුණු ශරීරයට හිතකරය.

මක්නිසාදයත් හුණු යනු විද්‍යාත්මකව කැල්සියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් නම් රසායන සංයෝගයයි. අප ශරීරයේ ඇට සහ දත් සෑදී ඇත්තේ මෙහි ලෝහ ලවණ වලිනි. දිනපතා බුලත් සැපීමේදී හුණු එක්තරා ප්‍රමාණයක්

බුලත් සැපීම නිසා මුඛ මාංශ පේශී ශක්තිමත් වෙයි. විශේෂයෙන්ම හක්කේ මාංශපේශී නිතරම ක්‍රියාකිරීම නිසා එය ශක්තිමත් වෙයි. එමෙන් ම විදුරුමස ශක්තිමත්වීම නිසා එයට බැඳී දත් තරයේ අල්ලාගෙන සිටී. වයසක සියලා පවා පුවක් ගෙඩියක් නොකපාම හපා කුඩුකර ගැනීමට සමත් වෙයි.

ශරීරයට එකතු වෙයි. මුඛය මගින් උරා ගැනීමෙන් සහ කෙළ සමඟ ආමාශ ගත වීමෙන් මෙය සිදුවෙයි. ඇත්ත වශයෙන් ම ශරීරයට දෛනිකව අවශ්‍යවන කැල්සියම් ප්‍රමාණය මේ මාර්ගයෙන් ලැබේ. අද මෙන් එද ගමේ බොහෝ දෙනෙක් අධි කැල්සියම් අඩංගු කිරි පානය නොකළහ. මහලුපිය දක්වාම ඔවුන් ගේ ඇට කටු ශක්තිමත් විය. මෙහි රහස බුලත්විට සමඟ ගන්නා හුණු විය හැකිය.

බුලත් විකීම නිසා මුඛ පිලිකා ඇති වන බවද ප්‍රචලිත කරුණකි. බුලත් විටට අධික ලෙස එකතු කරන හුණු සහ දුම්කොළ මීට හේතුවයි. මේවා නිතරම මුඛය තුළ ගැටීම නිසා ඇතැම්විට තුවාල වීමක් ද සිදු වෙයි.

එබඳු තුවාල පිලිකා බවට පත්විය හැකිය. ඇතැම් අය බුලත් හපය මුව තුළ තබාගත නිද සිටින අවස්ථා ද ඇත. එය මුඛ පිලිකා ඇතිවීමට ප්‍රබල ලෙස හේතු වෙයි. බුද්ධ පුජාවේ දැහැන් වට්ටියට දුම්කොළ සහ හුණු එකතු නොකරයි. එයට එකතු කරන්නේ බුලත් සහ පුවක් පමණි.

එද බොහෝ ගම්බඳ පළාත්වල අගන වැල් විශාල වශයෙන් තිබිණි. අගුණ කොළ මැල්ලුම එද බත් වේලට එකතු විය. අඩුම තරමින් සතියට අගුණ

කොළ මැල්ලුම් හතර පස් වතාවක් එකතු විය. හිතියට කපා ගන්නා අගුණ කොළ පොල් සමඟ මලවා ගත් කල එයට ප්‍රණීත රසයක් ලැබේ. ආයුර්වේදය අනුව දියවැඩියා රෝගය පාලනය කිරීමට අගුණ කොළ සමත් වෙයි. එහෙත් එබඳු බෙහෙත් ගුණ ගැන දැනුමක් නොමැතිවම අගුණ කොළ මැල්ලුම් ආහාරයට ගැනීමෙන් දියවැඩියා රෝගය ඉබේමම පාලනය විය.

පලාවර්ග ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් වැදගත් කාර්යයක් දෙකක් ඉටු වෙයි. ආහාර මාර්ගය තුළ ආහාර හිමින් ගමන් කිරීම නිසා ඒවා සතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හොඳින් උරාගැනීමට අවස්ථාවක් ලැබේ. සීනි වැනි ආහාර වර්ග සෙමින් උරාගන්නා නිසා දියවැඩියාව පාලනය වෙයි. ඇත්තවශයෙන් ම කුරක්කන් වැනි පිටි ආහාරයට ගැනීමෙන් සිදු වෙන්නේ මෙම ක්‍රියාවයි. කෙඳි ස්පන්ද්‍රියයක් ලෙස ක්‍රියාකර එහි ඇති අහිතකර ද්‍රව්‍ය උරාගත ශරීරයෙන් පිට කිරීමක් කරයි. මලපහ කිරීම පහසු වෙයි. ආහාර මාර්ගයේ පිලිකා සෑදීම අවම කරයි.

කුරුට්ට ඉවත් කළ පිටි ආහාරයට ගැනීම, පිරිසිදු කර සාන්ද්‍රණය කළ සීනිවර්ග ආහාරයට ගැනීම සහ අධි පෝෂණ ආහාර වර්ග ආහාරයට ගැනීම දියවැඩියාව සෑදීමට එක් හේතුවක් වෙයි. ශරීරයට වේගයෙන් ඇතුළුවන මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඉක්මනින් දිරවා ගැනීම සහ දවා ගැනීමට ශරීර පද්ධතිය සමත් නොවේ. ඇත්ත වශයෙන්ම මිනිසා පරිණාමය වී ඇත්තේ කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීමටය. එය සෙමින් දිරවීම, සෙමින් උරාගැනීම නිසා දියවැඩියාව පමණක් නොව වෙනත් බොහෝ රෝග පාලනය ද වෙයි.

එක වරම වක්කඩක් කැපූ විලස, මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට එකතු වීම, දියවැඩියාව ඇතුළු බොහෝ රෝග වැළඳීමට හේතු වෙයි.

ඡායාරූප - සංජීව කැල්ලපත