

පසුබිම් කතාව



ජේම්ස් ටේලර් මහතා.
ලංකාවේ හේ ව්‍යාපාරයේ පියා

සිතේ ගතේ හේ

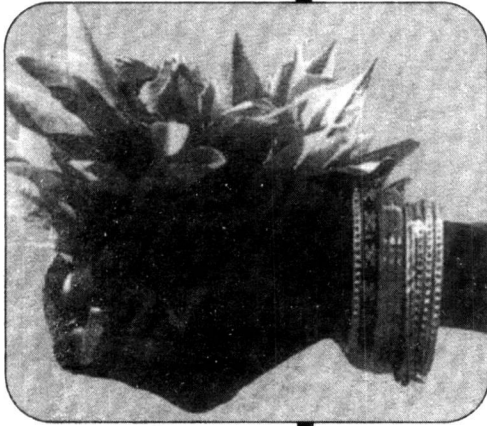
1835

මාර්තු 29 වැනිදා බ්‍රිතාන්‍යයේ උපත ලැබූ ජේම්ස්

ටේලර් නම් තරුණයකු 1851 දී ලංකාවට සැපත් විය. ඒ ඔහු 17 වැනි වියෙහි පසුවන අවධියේ ය. 1850 දී කෝපි වගාවට 'හැම්ලට්' නම් දිලීර රෝගයක් සෑදී, මුළු කෝපි වගාව ම මහත් විනාශ මුඛයට පත් වූ වකවානුවේ මෙරටට සේන්ද්‍ර වූ, ටේලර් පසු කලෙක අප රටේ මුළු ආර්ථිකය ම වෙනස් කරවීමට කටයුතු කළේය. උපතේ ම ගස් කොළන් කෙරෙහි අසීමිත ඇල්මක් දැක්වූ මෙම තරුණයා කෝපි වගාවට වූ විත්තර්ගීය ගැන නිතර දෙවේලේ මෙහෙහි කරන්නට විය. විනාශ වී ගෙන යන කෝපි වගාව වෙනුවට හේ වගාව ආදේශ කරන්නට ජේම්ස් ටේලර් හොර රහසේ අත්හදා බැලීම් කරන්නට පටන් ගත්තේ ය. තමා සේවය කළ සමාගමට හේ වැටීමේ අදහස ඉදිරිපත් කළ නමුදු පාලක පක්ෂය එක හෙළා එයට විරුද්ධ විය.

චන්ද්‍රහානු සමරවීර

ධාරිත්‍යයෙන් පැතිරී සංග්‍රහ කළහ. ලංකාවේ හේ වගාවේ පියා වශයෙන් සැලකිය හැකි ජේම්ස් ටේලර් 1892 මැයි දෙවැනි දා ස්වර්ගයට වූ අතර ඔහු ගේ දේහය මහසියාවේ සුසාන භූමියේ මිහිදත් කරනු ලැබී ය. මහනුවර පුළුකඳුර වතුයාය අසල 'ද හෝප් ස්ටේට්' නැමැති වත්තේ ජේම්ස් ටේලර් විසින් සිටුවන ලද හේ දැල අද ද ලෙළ දෙන්නේ ඔහු සිහි ගන්වමිනි. හේ ගසේ සුළුමුල සොයන විට එහි විද්‍යාත්මක නාමය 'කැමිලියා සිනෙන්සිස්'(Camellia sinensis) ය. හේ ගස මුලින් ම වගා කළ ජාතිකයන් වශයෙන් බුහුමන් ලබන්නේ චිත්‍රයෙනි. ඒ බව රිකු නැමැති සාහිත්‍යඥයකු විසින් ක්‍රි.ව.770 දී ලියන ලද ලේඛනයකින් කියැවේ. මුල දී හේ ගස ඔවුන් ප්‍රයෝජනයට ගත්තේ ඖෂධයක් වශයෙනි. ඒ දිගාසිරි ලබා ගැනීමේ ශාකයක් වශයෙනි. හේ ජපානයට සේන්ද්‍ර වූයේ ක්‍රි.ව.900 දී පමණ ය. සෙන් බොද්ධ භික්ෂුවක් වූ ඉසෙසි හේ බිමෙන් සුව සම්පත ලබා ගත හැකි බව ප්‍රකාශ කළහ. එහෙයින් හේ පිලිබඳ ජාතික ප්‍රබෝධයක් ජපානයේ ඇති විය.



හේ දල මිටක්



තවමත් පැරණි ගෙවල්වල දක්නට ඇති හේ පෝච්චියක්.

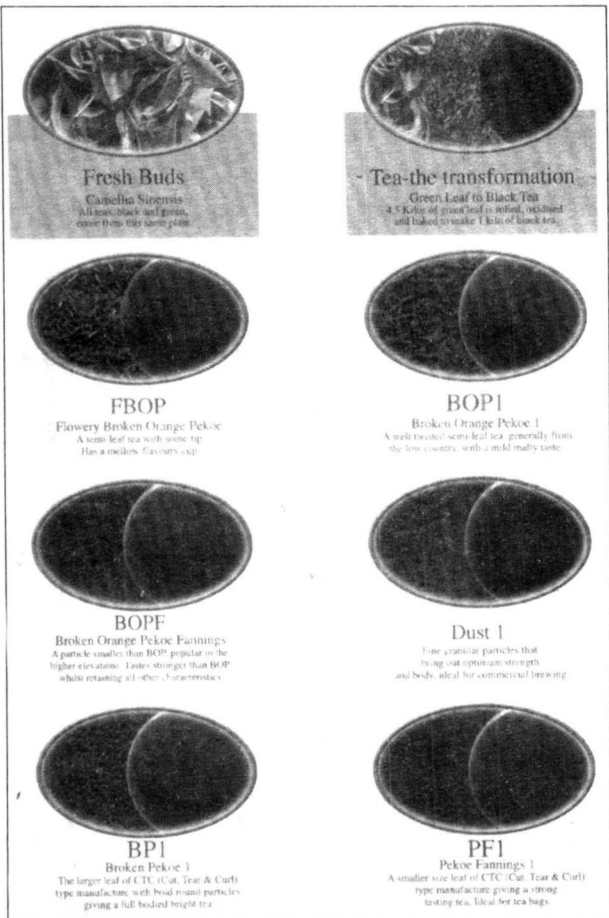


හේ දල හෙළන ළදක්

දැඩි ආත්ම ශක්තියකින් යුත් ටේලර් කිසිවකට උදසින වූයේ තැන. ඉන්දියාවෙන් හේ ඇට ස්වල්පයක් ගෙන්වා ගත් ජේම්ස් ටේලර් එය තම බංගලාව අසල තවාන් කළේ ය. හේ පැළ හොඳින් වැඩිගෙන එන ආකාරය පරීක්ෂා කිරීම ඔහු ගේ දෛනික ජීවිතයේ රාජකාරියක් බවට පත් විය. හේ ගස් වලින් දල නෙලාගත් ඔහු එය වේලා කුඩු කර තම නිවසට පැමිණෙන සමාගමේ ඉහළ නිල-

අපි බොන නේ....?

ලෝකයේ හොඳම තේ ශ්‍රී ලංකාවේ නිෂ්පාදනය කළත් අපේ ජනගහනයෙන් 70% ක් පමණ දෙනා දිනපතා පානය කරනුයේ කර්මාන්ත-ශාලාවේ ඉතිරිවන 'රොඩුබොඩු' ය. දුටුලි තේ (කඩු) (TEA DUST) යන අතුගා දමන තේ (SWEEPINGS) යනුවෙන් ඒවා හැඳින්වේ.



තේ වර්ග කිහිපයක්

තේ පැන් සංග්‍රහය ජපන් ආගන්තුක සත්කාරයේ ඉහළම තැනක අද වැජඹේ.

එක ම ගසක තේ දල්ලකින් විවිධ වර්ගයේ තේ නිෂ්පාදනය කළ හැකිය. ඒ තේ නිෂ්පාදනය සඳහා උපයෝගී කර ගන්නා ක්‍රමය අනුව ය. ඒ අනුව කොටස් තුනකට තේ බෙදිය හැකිය. ඒ, තො පැසවන තේ, අර්ධ පැසවන තේ සහ පැසවන ලද තේ යනුවෙනි. ජපනුන් තේ වගාව කෙරෙහි මහත් උනන්දුවක් දක්වන අතර සැන්චා, ගයියොකුරා, බංචා සහ මවා ඔවුන් ගේ ජනප්‍රිය තේ වර්ග කිහිපයකි.

ලෝකයේ තේ පිළිබඳ නොකඩවා පර්යේෂණ කරන පිරිසක් හැටියට ජපන් ජාතිකයන්ට ඉහළම තැනක් හිමි වේ. ඖෂධවේද ගුණය සෙවීම පිණිස ජපන් ජාතික විද්‍යාඥයන් කරගෙන යන සේවය පිළිබඳව තේ බොන සෑම ගේ පැසසුමට ඔවුන් භාජනය විය යුතු ය. සතිමා පිළිකා ආයතනයක් මගින් කර ඇති පර්යේෂණයකට අනුව වැඩියෙන් තේ බොන අයට පිළිකා රෝගය වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව අල්පයක්ව සොයා

ගෙන තිබේ. විවිධ ප්‍රාන්තවල දිවි ගෙවන 8500 දෙනකු සමඟ අවුරුදු අටක් තිස්සේ කරන ලද පර්යේෂණයක ප්‍රතිඵලයකි ඒ. පිළිකා කාරකයන් මර්ධනය කිරීමේ හැකියාවක් හරින තේවල (Green Tea) ඇති බව ඔවුන් ගේ පර්යේෂණ මගින් තවදුරටත් සොයා ගෙන ඇත. තේ කෝප්ප දහයකට වඩා දිනපතා බොන අය ගේ ආමාශ පිළිකා සෑදීමේ හැකියාව අවම බව, එක්තරා ප්‍රදේශයක කරන ලද සමීක්ෂණයක දී එළි පෙනෙලි විය.

ජපානයේ ජාතික සෞඛ්‍ය ආයතන-

නය මගින් මියත් උපයෝගී කරගෙන කරන ලද නවත් පරීක්ෂණයක දී අක්මා පිළිකා මර්ධන බලයක් තේවල රැඳී ඇති බව සනාථ කරයි.

ඇල්ෂයිමර්ගේ රෝගය (Alzheimer's Disease) යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන ස්නායු පද්ධතියේ රෝගයක් වූ මෙය වයස් ගත කාලයේ දී ඇතිවන අතර එමගින් කායික සහ මානසිකභාවයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පිරිහීම සිදු වේ. බී. ඇමයිලොයිඩ් (B- Amyloid) නම් විශේෂය මොළයේ ස්නායු පද්ධතිය



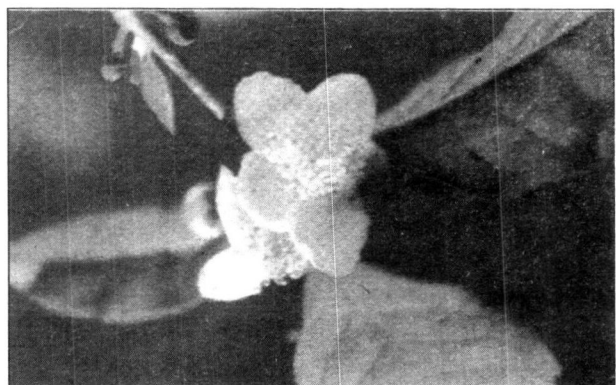
ගමේ 'කෝපි කඩේ' 1930 දී පමණ තේ කඩය ඔවට පත් විය. එහි දවස පුරා එක දිගට තම බොයිලෝරුව රත් වෙයි. එහි තේ රසයද වැඩිය

විනාශ කරයි. තේවල රැඳුණ කැචින්-වලට (Catechin) බී. ඇමයිලොයිඩ් ගිල ගැනීමේ හැකියාවක් තිබේ. එහෙයින් ඔබ ගේ වයස දැන හැඳින ගෙන තේ පානය වැඩි කළහොත් එයින් ඔබට විපුල ඵල ප්‍රයෝජන අත්පත් කරගත හැකිය.

තේ වලින් නිපදවන ලද බොහෝ දේ බටහිර රටවල දී මිල දී ගන්නට පුළුවන. විෂබීජ නාශකයක් වශයෙන් ද තේ වලින් ලබාගත හැකි දේ අපමණ ය. ටී ෂර්ට්, ක්‍රීඩා ඇඳුම්, මේස් සහ යට ඇඳුම් නිෂ්පාදනයේ දී බැක්ටීරියා නාශකයක් වශයෙන් තේ යොදා ගන්නා බව ඇසීම පවා ඔබට පුදුමයක් වන්නට පුළුවන. වැසිකිළි ආදියේ දී ප්‍රයෝජනයට ගන්නා සිනිඳු කඩදාසි සඳහා ද තේ යොදා ගෙන ඇත. මාළු තරක් වීම වළක්වා ගැනීම පිණිස, දුගඳ මග හැරවීම පිණිස ඇතුළු විවිධ කාර්යයන් සඳහා තේ ප්‍රයෝජනයට ගන්නා බව පෙනේ.

දත්තාලේප සඳහා ද තේ යොදා ගනී. දත් දිරායාම වළක්වන අතර තේ නිසා මුඛයෙන් ඉම්හිරි සුවඳක් වහනය කෙරේ. තේ අඩංගු වූ විචිත්-ගම් සහ වොකලට් ද දත් ජපානයේ ජනප්‍රියතාවට එළැඹ ඇත." **Contains Sunphenon**" හෝ **"Contains Sunpolyphenon"** කියා සඳහන් වූ තොත් ඒ තේ අඩංගු අතුරු නිෂ්පාදනයක් බව සිතට ගන්න. ජපන් කාන්තාවන් ස්නානයේ දී ප්‍රයෝජනයට ගන්නා තේ මිශ්‍රිත ලුණු විශේෂයක් සඳහා ලොකු ඉල්ලුමක් ඇත. තේ අඩංගු විවිධ රූප-ලාවතා ක්‍රීම් වර්ග ද වෙළෙඳ පොළ දෙවනත් කරමින් සිටි යි. අපේ නරුණියන් තේ බීමෙන් ඉතිරිවන තේ කොළ (ඇස්වසා) ඇස් කුහරය මත තබා ගැනීමට පුරුදුව සිටිති. ඇස් වටා ඇති කළු ගතිය සහ රුලි එමගින් ඉවත් වෙන බව ඔවුහු දකිති.

හරිත තේ පාච්චිවිය දත් ලෝකය පුරා ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් පැතිර යමින්

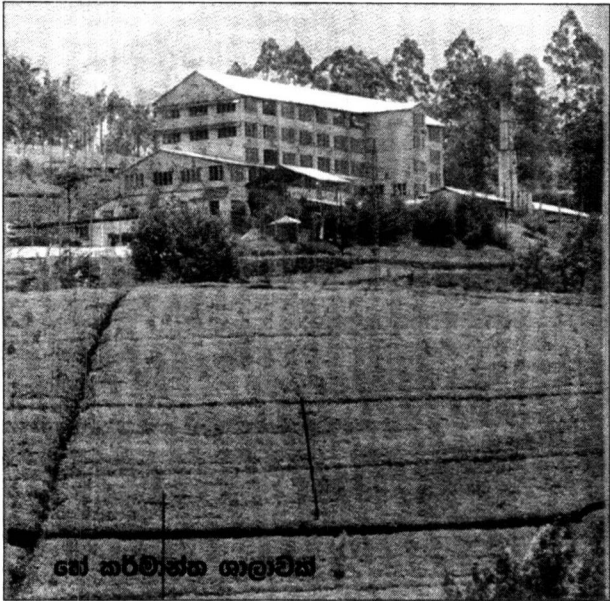


තේ මලක මහිම

තේ නිෂ්පාදන ක්‍රියාදාමය

සාමාන්‍යයෙන් තේ කම්හලක් ගොඩනගනු ලබන්නේ තේ වත්තක කඳු පාමුල ය. තේ දළ කඩන්නන් විසින් ගෙනෙන ලද තේ දළ තුන්වෙනි මහලට යැවීම මූලික ම සිදු කෙරේ. එහිදී තේ දළවල බර කිරා වියළීම සඳහා සකස් කරයි. මෙම ක්‍රියාවලියේ දී තේ තුනී කර තවදුරටත් වියළීම සඳහා මැෂිමෙහි සෙ. මී. 10 ක් ඝණකම ඇති ටියුබයකට උණුසුම් වායුව ඇතුළුවීමට ඉඩකඩ සලස්වයි. ටියුබය තුළ හොඳ පදමට වේලන ලද තේ කොළ දෙවන මහලට ගෙනු ලැබේ. කරකැවෙන යන්ත්‍රයට දමන ලද තේ කොළ මිනිත්තු 10 කට පසු කැපීම පටන් ගැනේ. පෙරේර යන්ත්‍රය මගින් ප්‍රමාණ අනුව වෙන් කරනු ලබන අතර ලොකු කොළ දෙවන සහ තෙවන යනුවෙන් නම් කෙරේ. පැසීම සිදුකරනුයේ තේ ගොඩ ගසා තිබියදී ය.

පැසීම කරනු ලබන තේ, තේ රසඟුයන්ගේ පරීක්ෂණයෙන් පසුව තේ වෙන්දේසියට යවනු ලබයි. එහිදී මිලදී ගන්නා තේ විවිධ රටවලට අපනයනය කෙරේ.



හේ කරවීමක ශාලාවක්

පවතී. ලෝක ප්‍රකට විද්‍යාඥයන් ගේ ඉමහත් ප්‍රසාදයට පත් වී ඇති "තේවර" සඟරාවෙහි තේවල ඇති ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ කදිම ගවේෂණාත්මක ලිපියක් ඇමරිකාවේ ඔහෙසියෝ සරසවියේ මහ ඇදුරෙකු විසින් සපයා තිබේ. බ්‍රිතාන්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාඥයන් ගේ අවධානය මෙම ලිපිය කෙරෙහි යොමු වූ අතර තේ පිළිබඳව තව ප්‍රබෝදයක් මෙ මගින් හට ගත්තේ ය.

තේවල කැවීන් ගැන ද හොඳ විස්තරයක් කර ඇති අතර සියයට විස්සක් පමණ එහි අඩංගු බව ද පෙන්වා දෙයි. එයින් මිනිස් සිරුරට ගත හැකි ප්‍රයෝජනය ද විද්‍යා දැක්වීමට ඔහු අමතක නොකරයි.

එංගලන්තයට විශාල වශයෙන් තේ අපනයනය කරන රට ශ්‍රී ලංකාව යි. ශ්‍රී ලංකාවේ තේවලට ඉංග්‍රීසින් ගේ ප්‍රසාදය හිමි වී ඇති අතර ලිප්ටන් සහ බෲක්බොන්ඩ්, තේ ව්‍යාපාරයේ පුරෝගාමිකයන් වශයෙන් හැඳින්විය හැකි ය. ලෝකයේ හොඳම තේ වර්ග සතරට ඉන්දියාවේ ඇසාම් තේ, ඩාල්ලින් තේ, චීනයේ කිමොන් තේ හා ශ්‍රී ලංකා තේ අයත් වේ. මෙම සියලුම තේ වර්ගවලට ඒවාට ම ආවේණික වූ සුවඳක්, රසයක් ඇත. ලංකා තේ වලින් මලක සුවඳ වහනය වන බව ඔවුන් ගේ මතය යි.

ලංකාවේ තේ පර්යේෂණ ආයතනය පිහිටා ඇත්තේ නුවර එළියට ආසන්නයේ පිහිටි නලවකැලේ ය. වර්ෂකට තේ වොන් 220,000 ක් 2001 ඔක්තෝබර්

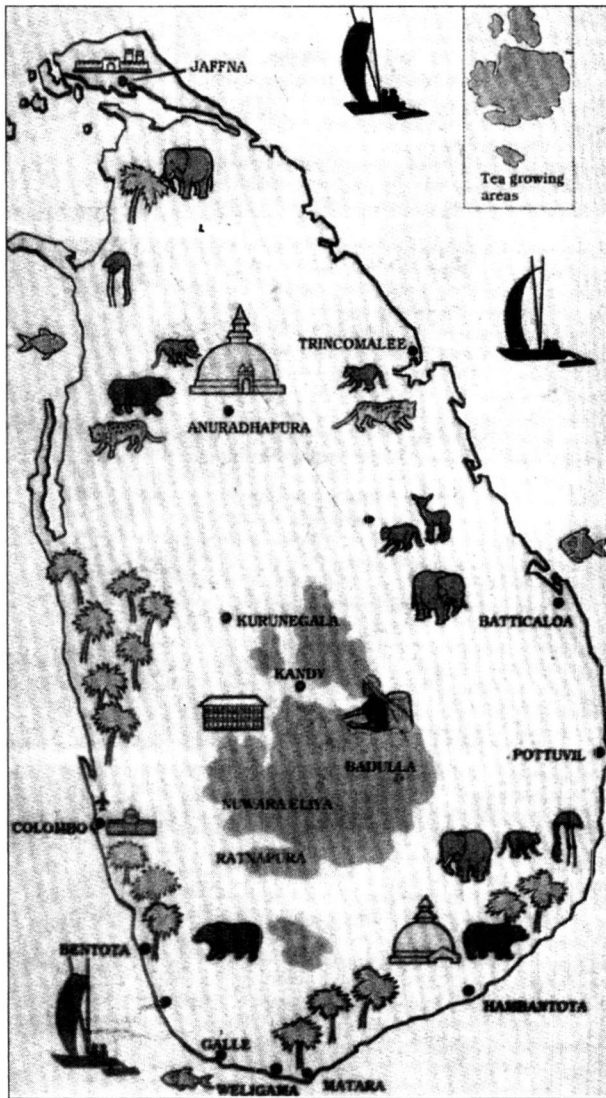
එසේත් නොමැති නම් තේ නිෂ්පාදනයෙන් සියයට අනුවක් අපනයනය කරනු ලබයි. අප ගේ අසල්වැසි ඉන්දියාව වොන් 740,000 ක්

නිපදව යි. එය අපේ නිෂ්පාදනය මෙන් තෙගුණයකටත් වැඩි ය. එහෙත් ඉන්දියාව පිටරට යවන්නේ සියයට විස්සක් පමණි. අධික ජන-

ගහනයක් ඇති හෙයින් රට තුළ පරිභෝජනය ද ඉහළ ගොසිති. මෙවැනි තත්ත්වයක් තුළ අනාගතයේ දී ඉන්දියාවේ තේ පිටරට යැවීමට නොහැකි බව ඇතැම්හු පෙන්වා දෙති.

අප ගේ හරිත තේවල කැවීන් අන්තර්ගතය ඉහළ මට්ටමක තිබෙන හෙයින් ඉල්ලුම ද දිනෙන් දින ඉහළ යමින් පවතී. පැළ වර්ගය, තටුව, දේශගුණික රටාව, සහ වගා කරන ආකාරය අනුව කැවීන් ප්‍රමාණය ඉහළ යන බව සිතිය හැකි ය. ජපානයේ තේවලට වඩා අපේ තේ කහට ගතියෙන් වැඩි ය. ලංකා තේ සඳහා පොහොර භාවිත කරනුයේ අල්ප වශයෙනි. එහෙත් ජපන් ජාතිකයෝ බහුල වශයෙන් තේවලට පොහොර යොදති. කැවීන් අධිකව ඇති අප ගේ තේ දළවලට කෘමීන් එතරම් ළඟා නොවෙයි. පොහොර ඉතා අඩුවෙන් යොදන හෙයින් ද, තේවලට හිතකර පරිසරයක් ඇති හෙයින් ද ශ්‍රී ලංකා තේවලට හොඳ අනාගතයක් උදකර ගත හැකි වන්නේ ය.

අපේ රටේ බොහෝ දෙනෙකු ගේ ජනප්‍රිය පානය තේ වුවත් එහි ගුණාගුණ දන්නේ අතළොස්සකි. විටමින් සී, බී, ඊ දක්නට ඇති අතර, විටමින් සී තරුණ බව රුක ගැනීම හා සම ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා උදව් වේ. තේවල බහිෂ්ච වර්ග ද තිබේ. පොටාසියම්, කැල්සියම්, මැංගනීස් සහ සෝඩියම් ඉන් සමහරකි. තේවල ෆ්ලෝරීන් ඇති හෙයින් දත් දිරායාම වළක්වා ඒවා



ලංකාවේ නිෂ්පාදනය කරන ප්‍රදේශ



හේ විසළන යන්ත්‍රයක්

ශක්තිමත් කරයි. ගාබා(Gaba) රුධිර පීඩනය අඩුකරන අතර පොලිසැකරිස් ලේවල සීනි අන්තර්ගතය හීන කරයි.

ඔබට අවදිව සිටීමට අවශ්‍ය නම් හේ කෝප්පයක් පානය කරන්න. හේවල තිබෙන කැලේන් ඔබට අවදිව තබයි. කැලේන් හි ඇති කහට රසය වෙනස, හෙටේට්ටුව අඩු කිරීමට ක්‍රියා කරන අතර ඔබට උත්තේජනය කර මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද හොඳින් සිදු කරයි. හෘද ස්පන්දනය ද මනාව සිදු කරයි. මුත්‍රා පිට කිරීමේ වාර ගණන ද වැඩි වේ. විභාග සඳහා පාඩම් කරන අයට හේ බීම තිසා තම කටයුතු කරගෙන යාමට හැකි වනු ඇත.

තරුණබව රකගැනීම සඳහා සම හොඳින් ආරක්ෂා කර ගත යුතු ය. හොඳ සමක් ඇති තැනැත්තා තරුණ බවේ සංකේතයකි. නිරෝගී සමක් සඳහා විටමින් ඒ සහ සී අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. හේ ඒ සඳහා කදිම ප්‍රතිකාරයකි. විටමින් ඒ සමේ සෛල ක්‍රමවත්ව තබා ගනී. එහෙත් විටමින් ඒ හේවල දක්නට නොමැත. හේවල රුඳි කැරොටින් විටමින් ඒ මෙන්

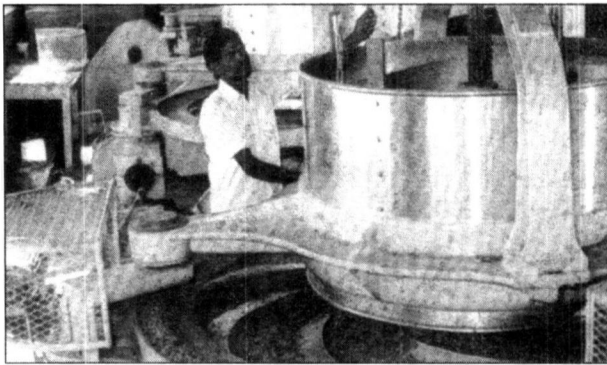
ක්‍රියාත්මක වෙයි. විටමින් සී විවිධ භාතීවලින් සම බේරා ගනී. දුම්වැටියක දැවවුන නිකොටින් විටමින් සී විනාශකර දමයි. එහෙයින් හේ බොහෝ වාර ප්‍රමාණය ද වැඩිකර ගත යුතු ය.

කෙනෙකු වයසට යනබව දැනගත හැක්කේ වයස අනුව බව සාමාන්‍ය පිළිගැනීම යි. ඇත්තෙන්ම, කෙනෙකු වයසට යන බව දැනගත හැක්කේ සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව යි. මිනිසා වයසට පත් කරනුයේ අතුරුණබහත්වල ඇති බැක්ටීරියා විශේෂයකි. තරුණයකු ගේ බඩවැල්වල හොඳ බැක්ටීරියා විශාල වශයෙන් දක්නට ඇත. කෙනෙකු වයසට යත් ම තරක බැක්ටීරියා කුසෙහි වැඩෙන්නට පටන් ගනී. වයසට යාමේ හේතුව එය යි.

හොඳ බැක්ටීරියා වැඩි කිරීම මගින් වයසට යාම මදක් අඩුකර ගත හැකි ය.

හේවල ඇති පොලිපේනෝල්ස් තරක බැක්ටීරියා මර්දනය කර ඔබට නිර්හන් කරයි.

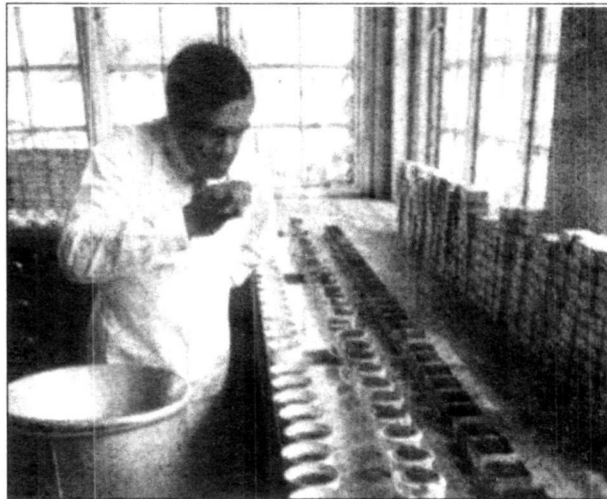
කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම කොහොම ද?



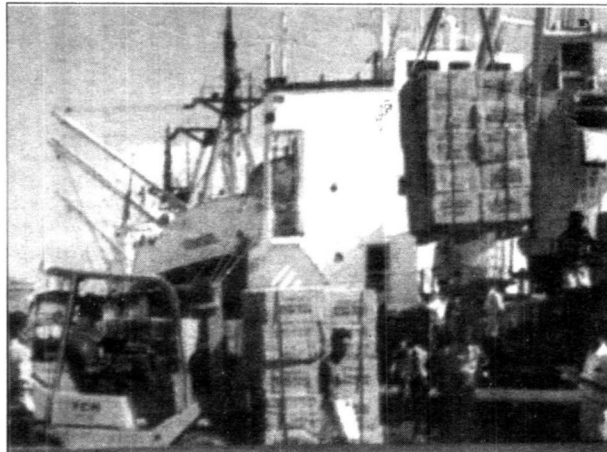
හේ දැව් අඹිරන යන්ත්‍රයක්

අධික මේදය අධිගු ආහාර ගැනීම නිසා ධමනි බිත්තිවල තෙල් බැඳීමට පටන් ගැනේ. තහරගත මේදය මගින් විවිධ හෘද රෝග සහ නව ලෙඩ ගණනාවකට ගොදුරු වීමට ඉඩ කඩ ලබා දෙයි. කැපින් අක්මාවේ ඇති මේදය ඉවත් කරන අතර තහරගත මේදය ඉහළ යාම

වළක්වයි. ඇත්තෙන්ම මෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය පුදුම ඵලවත්සුළු ය. තරක බැක්ටීරියා මර්දනය කරනවා පමණක් නොව හොඳ බැක්ටීරියා ඉහළ මට්ටමක තබා ගැනීමට ද මහෝපකාරී වේ. හොඳ බැක්ටීරියා ධමනි බිත්තිවල රුඳුන මේදය ඉවත්කර අක්මාවට රුගෙන යයි.



හේ රස බැඳීම ද හේ ආයතනයක ප්‍රධාන වෘත්තීයයකි.



වරායේදී හේ පිටරට යැවීම

හේ කොළ සීනි වගේ

දිනපතා හේ බොහෝ අපට හේ පානයේ මැද ප්‍රමාදයක් හෝ දෝෂයක් හෝ ඇති වුවහොත් හේ කපාට කොතෙක් දුරදිගට යනවාදැයි කාට කිවහැකි ද? හේ සමග ඇති අපේ සබඳතාව එයින් වඩාත් ඉස්මතුකොට පෙන්වයි. දසක කිහිපයක සිට ගස්වටා බැඳුණු රසකපා, ප්‍රස්ථා පිරුළු සහ වෙනත් කියමන් මතු පරපුර වෙනුවෙන් එක්රැස් කර තැබීම මගේ විනෝදාංශයකි.

විශේෂයෙන් කොස්ගස, පොල්ගස, කොහොඹ සහ ආවේණික ගස් ගැන අපේ ජන සාහිත්‍යයේ විවිධ කථා කොතෙකුත් සොයා ගත හැකි ය. 'හේ කොළ සීනි වගේ', කිරි සහ පැණි යන අර්ථයට සමාන ය. 'හේ වත්තේ සිටින හේ වතුර තැනිවුණා වගේ' දුර්ලභ දෙයක් සම්බන්ධයෙන් යෙදේ. 'නමින් කොස්වත්තේ කන්න පොළොසුත් තැන්නේ' යන ප්‍රස්ථා පිරුළුට තැකම් කියයි. කෝෂ ග්‍රන්ථ කිහිපයක් පෙරලා බැලූමුත් හේ ගැන කියමන් කිසිවක් හමු නොවූයෙන් එය 'හේ බොහෝ වගේ වැඩක්' නොවන බව මා හට පසක් විය.

විටමින් සී තේවල බහුලව ඇත. අධික මේදය සහිත ආහාර ගන්නා අයට තේ හොඳ බෙහෙතකි.

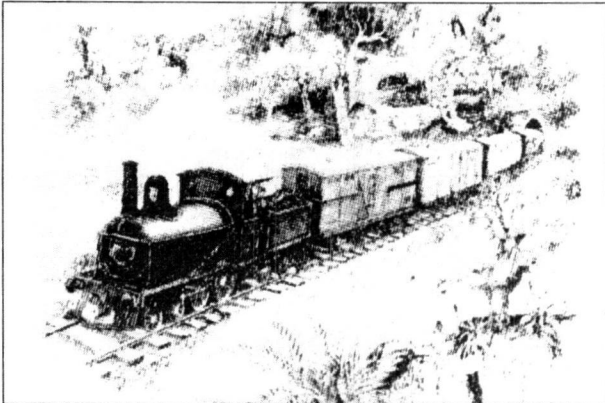
අධික රුධිර පීඩනය රෝගයක් නොවේ. එහෙත් හුගක් කල් එලෙස පැවතුනහොත් හෘදයාබාධ, අංශනාගය, හෘදය ඉදිමීම, අක්මා රෝග, ඇස් පෙනීම දුබල වීම, එසේත් නොමැති තම මරණයට වුව ද පත් විය හැකි ය. බෙහෙත් ගන්නා අතර ම තේ බීම ද හොඳ ඖෂධයකි. තේ වලින් රුධිර පීඩනය අඩු කර ගත හැකි බව මෑතක දී සොයා ගෙන තිබීම සැතපිල්ලට කරුණකි.

කැවින් රුධිර පීඩනය පහල දැමීමට ඉවහල් වන බව සොසා ගෙන තිබේ. මීයන් උපයෝගී කරගෙන කරන ලද පරීක්ෂණයක දී ඒ බව තහවුරු වී ඇත. එක් මි කණ්ඩායමකට තේ අඩංගු ආහාර දුන් අතර දෙවන කණ්ඩායමට ආහාර පමණක් දුන්හ. පළමු කණ්ඩායමේ රුධිර පීඩනය පහල බැස තිබුණු අතර දෙවන කණ්ඩායමේ වෙනසක්

දක්නට නොලැබිණ. පසුව දෙවන කණ්ඩායමට ද තේ මිශ්‍ර ආහාර දී පරීක්ෂණයකට තැබී ය. එවිට උත් ගේ රුධිර පීඩනය ද පහත බැස ඇති බව පෙන්නුම් කළේ ය.

ඉන්සියුලින් හීනතාව නිසා දියවැඩියාව හට ගනී. මධුමේහය හරි හැටි පාලනය නොකළහොත් අතුරු රෝග ගණනාවකට එය මූල පිරිමකි. තේ බීමෙන් ලේවල සීනි ප්‍රමාණය පහත හෙළන බව ඇමරිකාවේ විද්‍යාඥ පිරිසක් ද සොයා ගෙන තිබේ.

දත් දිරායාමේ රෝගයට ද තේ වලින් සහනයක් ලබා ගැනීමට හැකි බව විද්‍යාඥයෝ පෙන්වා දෙති. තේවල අන්තර්ගත කැවින් ශරීරයට අහිතකර බැක්ටීරියා මර්ධනය කරනවා සේ ම තේවල තිබෙන බැක්ටීරියා ද විනාශ කර දමයි. තේවල ෆ්ලෝරින් ඇති හෙයින් දත්වල රැඳී අහිතකර දේ ඉවත්කර දත් පිරිසිදුව තබයි. මුඛයේ දුර්ගන්ධය ද දුරු කරයි.



දඩරට සිට කොළඹට තේ ප්‍රවාහනය කරන ලද්දේ දුම්රියෙහි 1930 දර්ශනයක්

අධික වැඩකටයුතු නිසා තෙහෙට්ටුව, වෙහෙස ඇති වේ.වෙහෙස නිසා ප්‍රතිශක්තිකරණ ශක්තිය මිනිස් සිරුරෙන් ඇත් වියයි. ශරීරය ශක්තිමත්ව තිබුනොත් පමණි ලෙඩ රෝගවලට මුහුණ දිය හැක්කේ. ගත උත්තේජනය කිරීමේ හැකියාවක් තේවලට ඇත්තේ ය. මෙය ද මීයන් සම්බන්ධ කරගෙන කරන ලද අතුරු පර්යේෂණයක

ප්‍රතිඵලයකි. සෑම කෙනෙකුට ම සෞම්ප්‍රතිශ්‍යාව පිළිබඳ අත්දැකීම් ඇතැයි සිතමි. සෞම්ප්‍රතිශ්‍යාවේ ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි නොවුවත් තේ තම ප්‍රතිශ්‍යා නිවාරක බෙහෙතක් වශයෙන් පැහැදිලි වී ඇත. තේවල අඩංගු කැවින්, සෞම්ප්‍රතිශ්‍යා වෛරසය සමග පොරබද එය විනාශකර දමයි. ඊටත් වඩා කැවින්වලට ඉන්ස්ෆ්ලුවන්සා වෛරසය විනාශ කිරීමේ හැකියාවක් ද ඇත.තේ නිතරම බොන අයට සෞම්ප්‍රතිශ්‍යාව හැදෙන්නේ කලාතුරකිනි. එවැනි අයකුට වැලඳුනත් එය අමාරු එකක් නොවේ. තද කහට තේ වතුරෙන් උගුර සේදීම උගුරේ සෞම්ප්‍රතිශ්‍යාවට කදිම ඔසුවකි. තේවල විටමින් සී සෞම්ප්‍රතිශ්‍යාවෙන් ගත ආරක්ෂා කරන අතර කැලේන් හිසේ බර ගතිය අඩු කරයි. ලේ ගමනය විධිමත් කරයි. මුත්‍රා පිටවීමේ රාජකාරිය ද හොඳින් සිදු කෙරේ. විටමින් සී සහ කැලේන් දෙවර්ගය ම සෞම්ප්‍රතිශ්‍යාව මැදිලිමේ දී එකාවන්ට කටයුතු කරයි.

අධික බිමනින් සිටින ඇතැම් දෙනා තේ පානය කරනු මම දක ඇත්තෙමි. මෙය තොදන කළත් ඇත්තවශයෙන් ම බුද්ධිමත් ක්‍රියාවකි. සොබා දහම විසින් එය මිනිසාට පරිත්‍යාග කරන ලද අසීමිත දායාදයකැයි සිතමි.

මීයන් උපයෝගී කරගෙන ජපන් විද්‍යාඥයින් පිරිසක් මේ පිළිබඳව ද පරීක්ෂණ පවත්වා ඇත. පළමුවෙනි මි කණ්ඩායමට මත්පැන් දෙනු ලැබීය. දෙවන මි කණ්ඩායමට මත්පැන් සහ තේ දුන්හ. පළමු කණ්ඩායමේ දූගලිලි ස්වභාවය ක්‍රමයෙන් අඩු වූ අතර, තවත් මද වේලාවකට පසු

තේ උපයෝගී කරගෙන ජපන් විද්‍යාඥයින් පිරිසක් මේ පිළිබඳව ද පරීක්ෂණ පවත්වා ඇත. පළමුවෙනි මි කණ්ඩායමට මත්පැන් දෙනු ලැබීය. දෙවන මි කණ්ඩායමට මත්පැන් සහ තේ දුන්හ. පළමු කණ්ඩායමේ දූගලිලි ස්වභාවය ක්‍රමයෙන් අඩු වූ අතර, තවත් මද වේලාවකට පසු

The link between tea and health no more a folklore

All tea comes from the leaves of the *camellia sinensis* plant (a member of the evergreen family that thrives in semi-tropical climates) and is categorised into three types based on the processing: regular (black), green and oolong. The 3,000 varieties of tea result from differences in growing region, and soil conditions that are used to describe tea.

Drinking tea may prevent cancer, heart problems

WASHINGTON, Wednesday (AFP) — Tea may prevent many types of cancer and heart problems, according to studies presented Tuesday at a symposium held by the American Health Foundation.

The beverage is the most popular after...

Black tea improves artery openings in heart patient

...researchers... power greater than... and has lowered the... in animals, they said. ... potential to help reduce the... worldwide, especially... althy lifestyle," said Dr. ... of the symposium and ... erican Health Founda-...

...regular (black) tea... from the leaves of the... *camellia sinensis* plant (a member of the evergreen family that thrives in semi-tropical climates). The difference lies in the way they are processed. Regular (black) tea is produced when newly harvested leaves are crushed and exposed to air. This enzymatic process changes the colour of the leaves from green to brown, and when dried to black.

The link between...

...pre-...ported... black and green... to the affected... used treatment... as other... he first time...

තේ පිළිබඳ ලෝකයේ විවිධ ප්‍රච්ඡේද පළ වූ වාර්තා.

සම්පූර්ණයෙන් ම අධිපණ විය. දෙවන කණ්ඩායම මත්පැන් ගත් පසු ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු විය. තේ බොන්නට දීමෙන් පසුව උත් මිනිත්තු 10-20 අතර කාලයක් හොඳින් දඟලන්නට පටන් ගත්තේ ය. මත් ගතියෙන් මිදුණු බවක් පෙන්නුම් කළේ ය.

අධික තෙහෙට්ටුවෙන් අත්මිදීමට තේ ප්‍රයෝජනවත් වූ ආකාරය පෙන්නුම් කළ සැටියි ඒ. සාමාන්‍යයෙන් තෙහෙට්ටුව ඇති වන්නේ ප්‍රමාණයට වඩා මත් පැන් ගැනීමේ හේතුවෙනි. අධික ලෙස මද්‍යසාරය ශරීරයට ඇතුළු වීමෙන් අක්මාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද බිඳ වැටේ. ලේවල ඇති ඩෙක්ට්‍රෝස් සහ විටමින් සී අක්මාවේ ක්‍රියාවලිය ප්‍රාණවත් කරයි ඒ සමගම විටමින් සී සහ කැලේන් තෙහෙට්ටුව මග හරවා දමයි. ඊසේ රු හඳුපු තේ බොන්න එපා යනුවෙන් කියමනක් මා අසා ඇත. එය සත්‍යයකි. පැය හයක් හෝ ඊටත් වඩා පරණ තේ ගැනීම ශරීරයට හිතකර නොවේ. හිස් බඩ අධික කහට තේ ගැනීමෙන් අහිතකර බලපෑම ඇති කිරීමට ඉඩ ඇත. නින්දට යාමට ප්‍රථම තේ ගැනීම හොඳ නැතැයි අප අතර ව්‍යවහාරයක් පවතී. තේවල ඇති කැලේන් ඔබව උත්තේජනය කරන හෙයින් නින්ද අසලකටවත් නොපැමිණේ.

ආමාශයේ තුවාල ඇති අයට සහ අමිල ගතිය ඇති අය අධික තේ කහට ගැනීමෙන් වැළකී සිටීම නුවණට හුරු ය.

අධික රුධිර පීඩනය ඇත්තවුන් ද කහට ගතිය අධික තේ පානයෙන් ඇත් විය යුතු ය. තේ බොන ගමන් කිසිදු බෙහෙතක් නොගත යුතු ය. අවම වශයෙන් පැය 1 1/2කට පසුව බෙහෙත් ගැනීම හොඳ බව වෛද්‍යවරු ප්‍රකාශ කරති.



ලෝකයේ තේ වර්ග 3000කට අධික ප්‍රමාණයක් ඇත. "තද දම්පාට, මිදිගුණ සහ රතු වර්ණවල අඩංගු ෆ්ලෙවනොයිඩ් කැලී තේවල දක්නට ඇති බව" ඇමරිකානු තාද සංගමය පෙන්වා දෙයි.

තේ වතුර සැදීමේ දී හොඳ වතුර ප්‍රයෝජනයට ගත යුතු ය. ස්වාභාවික වතුරෙහි බනිජ ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත ය. පයිප්ප වතුරෙන් රසවත් තේ එකක් සාදා ගැනීම සඳහා ද ක්‍රම ඇත්තේ ය. පයිප්ප වතුරට ක්ලෝරීන් මුසු කරන හෙයින් ස්වාභාවික වතුරේ රසය එහි නොමැත. තේවල දක්නට ඇති විටමින් සී ඇතුළු අනෙකුත් දේ ක්ලෝරීන් ගිල දමයි. වතුර උතුරන විට ලීප නිමා දමන්න එපා. මද වේලාවක් තවත් උතුරන්න දෙන්න. උතුරන අතරතුර කේතලයේ පියන හැකි නම් අරින්න. මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමෙන් ක්ලෝරීන් වතුරෙන් ඉවත් කළ හැකි ය.

තේවල රසය සහ සුවඳ ප්‍රධාන තැනක් ගනී. තේ මිල දී ගැනීමේ දී හොඳම ස්ථානයකින් ඒවා ලබා ගැනීමට උත්සුක වන්න. තේ සුළු නොවදින සේ භාජනයක දමා වසා තබා ගැනීමට අමතක නොකරන්න.

තේ කොළ මිශ්‍ර වතුර ස්නානය ජපන් කාන්තාවන් ගේ ප්‍රියතම දෙයක් බවට පත් වී ඇත. තේ සම පිරිසිදු කරන අතර සමේ ඇති අනවශ්‍ය දෑ ඉවත් කර සම ඔපවත් කරයි. සමේ රෝග ඇති අයට මෙය හොඳ ප්‍රතිකාරයකි. වැලමිට යටිපතුල වැනි ප්‍රදේශවල සම මෘදුකර වර්ණවත් කරයි.

ඔබ දිනපතා තේ සාදා තේ කොළ ඉවත දමන්න එපා. එය වේලා භාජනයක දමා අසුරා තබන්න. කපු රෙද්දකින් පොඩි කොට්ට උරයක් සාදා ඒ තුළට එම තේ කොළ දමන්න.

ඊට පසු එම උරය මසන්න. එසේත් නොමැති නම් ගැට ගසන්න. ඔබ ස්නානය කිරීමට පැය භාගයකටවත් ප්‍රථම වතුරට එය බහාලන්න. එම උරයෙන් ඇග හොඳින් පිරිමදින්න. සතියකට කිහිප වරක්

අරාබියේ ජාතික පානය 'ගව්වා' ජනප්‍රියතම පානය 'ෂායි'



අරාබි ජාතිකයන් අතර තේවලට හිමිවන්නේ ප්‍රධාන තැනකි. ඔවුහු තේ හඳුන්වන්නේ 'ෂායි' යනුවෙනි. අරාබි ජාතිකයකු අවම වශයෙන් දිනකට තේ කෝප්ප 8-10 ක් හිස්කැර දැමීමට අමතක නොකරයි. අරාබිකරයේ ආදිවාසීහු (බදුවන්) රට ඉදි ගෙඩි කිහිපයක් සමග තේ බීමට බලවත් කැමැත්තක් දක්වති. ලාංකිකයන්ට වඩා තේ බොන අරාබි ජාතිකයන් අතර ජාතික, සංස්කෘතික සහ අනෙකුත් උත්සවවලදී 'ගව්වා' පානය කරනුයේ පැරණි වාරිඟු වාරිඟු ආරක්ෂා කිරීමේ පරමාභිලාෂයෙනි.

අප රටේ රස කැවිලි නිෂ්පාදකයන් තවම නිසි ප්‍රයෝජන තේ වලින් ලබා ගැනීමට උනන්දුවක් දක්වා නොමැත. එහෙත් වෙනත් රටවල් තේ වලින් නිෂ්පාදිත ටොෆි, බිස්කට්, වොකලට්, කෑම වර්ග ඇතුළු විවිධ දේ ජාත්‍යන්තර වෙළෙඳ පොළට අවතීර්ණ වී ඇත.

එසේ කිරීමෙන් වර්ම රෝග දුරලන අතර සමේ රු වඩවැලයි.

ඇතැම් රටවල බාජලී පොතු වලින් පුරවන ලද කොට්ට නිද ගැනීම සඳහා පාවිච්චි කරති. තේ කොළ වලින් පුරවන ලද කොට්ට ද මෙයාකාරයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ය. අල්මාරියේ සිටින කාටුන් සහ අනෙකුත් කෘමීන් පළවා හැරීම පිණිස තේ කොළ රෙදි කඩක ඔතා එහි තබන්න. තේ බීමෙන් ඉතිරිවන අහක දමන තේ කොළ මල් පෝච්චිවලට පොහොර වශයෙන් යොදන්න. පැළ වෙනදට වඩා ප්‍රබෝධ ගතියක් පෙන්නුම් කරනු නො අනුමාන ය.

ඇතැම් ජීව පද්‍රව වතුරේ දියවෙන අතර තවත් කොටසක් වතුරේ දිය නොවේ යි. කැවීත්,

කැලේන්, විටමින් සී, ගාබා සහ වැනින් වතුරේ දියවෙන සුළු ය. කැරොටින්, සැපොනින් සහ විටමින් ඊ අහක දමන තේ කොළ සමග විසි කර දමනු ලබයි. ශරීරයට ඉතාමත් ගුණදයක දේ මෙසේ අපතේ යවයි.

අප රටේ රස කැවිලි නිෂ්පාදකයන් තවම නිසි ප්‍රයෝජන තේ වලින් ලබා ගැනීමට උනන්දුවක් දක්වා නොමැත. එහෙත් වෙනත් රටවල් තේ වලින් නිෂ්පාදිත ටොෆි, බිස්කට්, වොකලට්, කෑම වර්ග ඇතුළු විවිධ දේ ජාත්‍යන්තර වෙළෙඳ පොළට අවතීර්ණ වී ඇත. අප ගේ මත්දහම් ස්වභාවය ඉවත දමා තේ ගසින් උපරිම ප්‍රයෝජනය ගැනීමට කාලය එළඹ ඇතැයි සිතමි. □