

සෞඛ්‍ය - 2



ද නම් කෘම දිය ම දිය රහසි. මිරිස් කියන නාමයක් නෑ. මේව ලෙඩ්ඩුන්ට හදපු කෘම වගෙයි. මිරිස්

දල ම නෑහෑ. මට හායි හුයි ගාන්න මිරිස් නියෙන්න ඕන. ඔය මිරිස් කරල් දෙක තුනක් අරන් වරෙල්ලා... ඇතැම් වැඩිහිටි උදවිය ආහාර ගැනීමට සුදුනම් වී මෙසේ කියනු මා නොයෙක් වර අසා ඇත්තෙමි. පිසිත ලද ආහාරවල මිරිස් සැර අඩු වී කට දැවිලි ගතිය හීන වූ විට අධික මිරිසට ඇබ්බැහි වී ඇති සමහරු සිය බිරිඳට හෝ දූ දරුවන්ට මෙසේ තෝක්කාඩු කියති. "එයා හරියට මිරිස් කරල වගේ" යයි ජන වහරේ එන කියමනක් අප අතරේ ප්‍රචලිතව ඇත. යමෙකු එසේ කීවොත් ඔහු හෝ ඇය මිරිස් කරල වගේ සැරපරුෂ කෙනෙක් බව එයින් හඟවයි.

අප දිනපතා ආහාරයට එක්කර ගන්න ද මිරිස් වර්ග මිනිස් සිරුරට ඉතාමත් අහිතකර සැර ද්‍රව්‍යයක් බව පෙනී යයි. ඇතැම් දෙනා ආහාර ගැනීමේදී මිරිස් කරල් කීපයක් අමුළුවෙන් කෑමට ද පුරුදු වී සිටිති. මිරිස්වල අධංග එක්තරා රසායනිකයක් නිසා ඒවා ස්වභාවයෙන් ම දැවිලි ගතියෙන් යුක්ත ය. වියළි මිරිස් කරල් තෙලේ බැඳ තිතර තිතර ආහාරයට ගැනීමෙන් අමිල පිත්ත රෝගය වැළඳීමට එය හේතු කාරක වේ. අප රටට සිංහල දෙමළ මුස්ලිම් ජනයා විශාල වශයෙන් මිරිස් ආහාරයට ගන්නා බව අප කවුරුන් දන්නා කැරුණකි.

මස් මාලු එළවළු, සම්බෝල යන මේ කොසිඳේත් රසවත් කර ගැනීම සඳහා යම්කිසි ප්‍රමාණයක් මිරිස් යෙදීම අවශ්‍ය වේ. මිරිස් තුනපහ නොමැති මස් මාලු වැංජන පිළියෙල කොට ගැනීම අපට එතරම් ප්‍රියජනක දෙයක් නොවේ. නමුත් මාළුවක් එළවළුවක් කටේ තැබිය නොහැකි 2002 සැප්තැම්බර්



මිනිස් සිරුරට මිරිස් අහුණා ද?

සුමනදුස යටිගල

තරමට අධික ලෙස මිරිස් යොදා උයන්නේ නම් එය ශරීරයට එතරම් හිතකර නොවේ. කිරිපැණි වුවත් පමණ ඉක්මවා වැඩිපුර කෑ විට උදරාබාධ වැළඳීමට ඉඩ ඇත. එබැවින් මඳ වශයෙන් ආහාර සඳහා මිරිස් පාවිච්චි කිරීම ශරීර සෞඛ්‍යයට හානිකර නොවන්නේ ය.

අමු මිරිස් වියළි මිරිස්, ගම්මිරිස් ආදී නම් වලින් හඳුන්වනු ලබන සෑම මිරිස් වර්ගයක් ම මිනිසුන් තම ආහාරයට එක්කර ගනිති. අමු මිරිස් පවුලට ම අයත් වූ යක් මිරිස්, එඬේර මිරිස්, කැවුම් මිරිස්, සුදු

කොවිච්චි, හීන් කොවිච්චි ආදී වශයෙන් වර්ග රාශියකි. මේවා ඉතාමත් සැර අධික දැවිලි සහිත මිරිස් වර්ගයන් ය. මේ මිරිස් වර්ග කෙතරම් සැර ද යත් ඒවායෙහි ඉස්ම ස්වල්පයක් සිරුර මත ගැවුණ පමණින් අධික දැවිල්ලක් හට ගනී.

අද ලෝකයේ වැඩි වශයෙන් මිරිස් පරිභෝජනය කරන රටවල් අතුරින් දකුණු ඉන්දියාව ශ්‍රී ලංකාව පාකිස්තානය මැලේසියාව සහ මාලදිවයින වැනි පෙරදිග රටවල් ප්‍රධාන තැනක් ගනී. බොහෝ පුරාණයේ සිටම උතුරු ඉන්දියානු වැසියන්ද මිරිස්

ප්‍රයෝජනයට ගෙන ඇත. ඔවුන් වැඩිපුරම ආහාරයට ගනු ලැබුවේ අමු මිරිස් ය. දකුණු ඉන්දියානු ද්‍රවිඩ වැසියන් බහුල වශයෙන් වියළි මිරිස් ආහාරයට ගනු ලැබූ අතර මිරිස් කෑම ශ්‍රී ලංකා වාසීන්ට පුරුදු වූයේ දකුණු ඉන්දියාවෙන් බවද අප අමතක නොකළ යුතු ය.

ජපන් සහ චීන ජාතිකයන් ද නම ආහාරවේල පිළියෙල කර ගැනීමේදී මිරිස් භාවිතයට ගනිති. එහෙත් ඒ ඉතාමත් සුළු වශයෙනි. ඔවුන්ගේ කෑම වේලට මිරිස් යොදා ඇත්දැයි අපට සොයා ගත නොහැකි තරම් සුළු ප්‍රමාණයකි. ඔවුන් ආහාරයට එක් කරනු ලබන්නේ, බටහිර රටවල සුදු ජාතිකයන් ද ඉතාමත් ම මඳ වශයෙන් තම ආහාර සඳහා මිරිස් උපයෝගී කොට ගනිති. මැද පෙරදිග අරාබිවරුන්ද මිරිස් යම්කිසි ප්‍රමාණයක් තම ආහාර රසවත් කර ගැනීමට යොදා ගනිති. එහෙත් දකුණු

ඉන්දියානු වැසියන් හෝ ලංකා වාසීන් තරම් වෙනත් කිසිම ජන කොටසක් මිරිස් භාවිතා නොකරති. වියළි මිරිස් සහ අමු මිරිස් යන දෙවර්ගයම සාමාන්‍යයෙන් උෂ්ණ ගුණයෙන් යුක්ත වන අතර ගම්මිරිස් ශීත ගුණයෙන් යුක්ත බව ආයුර්වේද වෛද්‍ය මතයයි. වියළි මිරිස්වල දක්නට නොමැති විශේෂ ගුණයක් අමු මිරිස්වල අන්තර්ගතවී ඇතැයි වෛද්‍යවරු පවසති. එම විශේෂ ගුණය නම් අමු මිරිස්වල එක්තරා විටමින් පදාර්ථයක් ගැබ් වී තිබීම යි. අමු මිරිස් හොඳට පැසී ඉදුණු විට එම විටමිනය තවදුරටත් මිරිස් කරල තුළ වර්ධනය වීමට පටන් ගනී. එහෙත් ඉදුණු අමු මිරිස් වියළි මිරිස් බවට පරිවර්තනය වීමේදී ඒවායෙහි ඇති විටමින් පදාර්ථය සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශවී ගොස් ඒ වෙනුවට ශරීරයට අහිතකර ගුණාංගයන් වියළි මිරිස්වලට ආරෝපනයවීම ස්වභාවයෙන් ම සිදු වේ.

ඉපැරණි සංස්කෘත වෙද පොත්වල පවා මිරිස් පිළිබඳ තොරතුරු සඳහන්ව ඇත. පොදුවේ ගත් කල සෑම මිරිස් වර්ගයකම පහත සඳහන් ගුණාංග කීපයක් ම අන්තර්ගතව ඇත්තේ ය. සාමාන්‍ය සුළු ප්‍රමාණයකට මිරිස් කෑමෙන් බටහිරන් වැඩි වේ. එමෙන්ම අපේක්ෂාධාන දුරු කරයි. සෙම තසයි. ආහාර රුචිය වඩයි. තව ද අලස කම්මැලි උදසිත ගතිය ද මිරිස් කෑමෙන් මග හැරී යයි. මිරිස්වල ඇති සියුම් උෂ්ණ ගුණය තිසා සිහිමඳ ගතියෙන් පෙළෙන අයගේ සිහිය ඉස්මතු කර ගැනීම සඳහා ද මිරිස් ඉවහල් වේ. වණ තුවාල ඇති වූ විට මිරිස් බෙහෙතක් සේ ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි බව වෙද පොත් පත්වල සඳහන් වේ. අප ගෙදර දෙර ඇති කරනු ලබන බල්ලන් බලලුන් ගවයන් වැනි සතුන්ගේ සිරුරෙහි යම්කිසි තුවාලයක් ඇති වූ අවස්ථා වලදී ගම්මිරිස් හෝ වියළි මිරිස් හොඳින් අඹරා දිය කර ඒ තුවාලය මත ආලේප කරනු ඇතැම් විට ඔබ ද දැක ඇත. එතැනදී මිරිස් බෙහෙතක් වශයෙන් සැලකේ. සතුන්ගේ පමණක් නොව මිනිස් සිරුරෙහි ද ඇතැම් තුවාල සඳහා මිරිස් බෙහෙතක් වශයෙන් යෙදිය හැක. සාමාන්‍ය

බල්ලකු සපා කෑ විට ගම්මිරිස් ටිකක් හොඳින් කුඩු කර ඒ තුවාලය මත යෙදීමෙන් විෂ තැපී තුවාලය ඉක්මනින් සුව වන බව අපේ පැරණි ගැමියෝ අත් දැකීමෙන් දනිති. එසේ වුවද පමණ ඉක්මවා යාමෙන් මිරිස්වල වැඩිපුරම දක්නට ඇත්තේ ශරීරයට අහිතකර ගුණයන් බව ද අප අවබෝධ කර ගත යුතු ය.

මිරිස් වලින් ශරීරයට ඇති ගුණයන් ලබා ගත හැකි වන්නේ අවශ්‍ය

අප රටේ ජනතාව සැම ආහාර වේලක් සමගම වැඩි වැඩියෙන් පොල් කෑමට හුරු පුරුදු වී සිටිති. මේ අයුරින් පොල් කෑම නිසා රට දෙල්, බල මාළු, හුරුල්ලන්, කකුළුවන්, හරක් මස්, අවිචාරු, පාඩි වැනි උෂ්ණාධික යයි සම්මත ආහාර වර්ගවල අඩංගු අහිතකර සැර ගතිය සමනය වන අතර මිරිස් සැර ද පොල් වලින් තුනී වී යයි.

ප්‍රමාණයට සුළු වශයෙන් මිරිස් ආහාරයට ගැනීමෙන් පමණක් බව අප දැන සිටීම වැදගත් වේ. කට දැවිල්ල ඇති වී ඇස් වලින් කඳුළු ගලන තුරු සැරට මිරිස් ආහාරයට ගැනීමෙන් තැනි ලෙඩ ඇති කර ගැනීමට එය ප්‍රබල හේතුවක් වනු ඇත. අප රටේ අමෙල පිත්ත රෝගීන් සහ අර්ශස් රෝගීන් බොහෝ සේ වැඩි වීමට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් වී ඇත්තේ ද අධික මිරිස් කෑම බව වෛද්‍ය මතය යි. බඩගින්න සහ ආහාර රුචිය ඇති කරන ගුණය වැඩි පුර ම ඇත්තේ අමු මිරිස් වලයි. ටිකක් වැඩියෙන් මිරිස් කෑ විට කට දැවිල්ල ඇති වී උගුරේ සෙම මුවින් ගලා එයි. උගුරේ සෙම බැඳී ඇති අවස්ථා වලදී අමු මිරිස් කරලක් හපා කෑමෙන් සෙම පිට වී යයි. උගුරේ සෙමගෙඩි ඇති වී වේදනාව දැනෙන විටදී ගම්මිරිස් ඇට කීපයක් විකා සෙම පිට කිරීම පුරාණ ගැමි ජනයාගේ පුරුද්දකි. එයින් ම සෙම ගෙඩි සුව වී උගුරට විශාල සහනයක් ඇති වන බව අත්දැකීමෙන් කිව හැක. එහෙත් ආමාශ ගත රෝග සහ අර්ශස් ඇතිවීමට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපානු ලබන්නේ වියළි මිරිස් කෑම

යි. වැඩි වැඩියෙන් වියළි මිරිස් ආහාරයට ගැනීම නිසා නිරායාසයෙන් ම බඩේ වියළි ගතියක් හට ගනී. ප්‍රධාන වශයෙන් බඩේ ඇති වන මේ වියළි ස්වභාවය නිසා මලබද්ධය ඇති වේ. ඊළගට නිසි ලෙස දිනපතා මල පිට නොවීමේ හේතුවෙන් ඇති වන අසහනකාරී මලබද්ධය නිසා අර්ශසේ රෝගය හට ගනී. මේ අනුව අධික මිරිස් කෑම නිසා තැනි රෝග ඇති වන හැටි දැන් ඔබට පැහැදිලියි නේද?

මිරිස් වලින් අධික කට දැවිල්ලක් හට ගන්නා සේ ම උගුර ඔස්සේ ආමාශාශයට ගමන් කරන ආහාර දිරවීම සඳහා උපයෝගී වන ඉන්ද්‍රිය පංතියට ද මහත් පීඩා ඇතිවේ. උගුරේ සිට අමාශය කරා යන ගලනාලය ද මේ අනුව දැවිල්ලට භාජනය වෙයි. වැඩියෙන් මිරිස් කෑ විට පපුව දතවා යයි කියනු ලබන්නේ ගලනාලයේ ඇතිවන දැවිලි සහිත පීඩාකාරී ගතියට යි. ඒ වගේ ම මිරිස් සැර ආමාශ ගත වූ විට අධික බඩේ දැවිල්ලක් ද ඇති වේ.

වැඩිපුර මිරිස් යෙදූ ආහාර ආමාශයට වැටුණු විට එහි ඇතුළු පැත්තේ ඇති තුනී සිවිය මඳ වශයෙන් ඉදිමීමකට භාජනය වෙයි. එපමණක් නොව මහ බඩවැලේ සහ කුඩා බඩවැලේ ඇතුළත් තුනී සිවි කොටස් ද මේ නිසා ඉදිමේ. මෙසේ ඉදිමීම නිසා බඩවැල්වලට සම්බන්ධ වූ ලේ තහර පිම්බී යයි. මලබද්ධයන් ලේ තහර පිම්බීමත් හේතු කොට ගෙන මහ බඩවැල්වල පහළ කොටසේ ඇති ලේ නාල පුපුරයි. මේ නිසා ගුදය මගින් ලේ පිට වේ.

රත්පිත් රෝගයේදීත් අර්ශස් රෝගයේදීත් ගුදය මගින් මෙසේ ලේ

පිටවීම දැකිය හැක. එවැනි අවස්ථාවලදී නිසි ප්‍රතිකාර නොකළහොත් රෝග නවත් උත්සන්න වීමට ඉඩ තිබේ.

මිරිස් සැර ආහාරයක් එක් වරම කුස තුළට වත් විට සැතින් ඉක්කාව හට ගනී. ඔබ ද එවැනි අවස්ථාවන්ට මුහුණ දී ඇතුළුවා සැක නැත. මිරිස් සැර හේතුවෙන් ආමාශයට සම්බන්ධ එක්තරා තහරයක වේගවත්. ක්‍රියාකාරී බව නිසා අපට මෙසේ ඉක්කාව ඇති වන්නේ ය. අධික රුධිර පීඩනයෙන් පෙළෙන අයටද වැඩියෙන් මිරිස් කෑම බෙහෙවින් අනතුරුදායක ය. එවැනි අය ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් මිරිස් ආහාරයට ගැනීමට වගබලා ගත යුතු යි. එසේ නොකළහොත් රුධිර පීඩනය තව තවත් උග්‍ර අතට හැරී ජීවිතය විනාශ වීමට පවා ඉඩ ඇත. එවැනි රෝගීන් හැකි තරම් මිරිස් භාවිතයෙන් වැළකී සිටීම නුවණට හුරු යි.

අප රටේ ජනතාව අධික වශයෙන් මිරිස් කෑමට අබිබැහි වී සිටින අතර ම හැම ආහාර වේලක් සමගම වැඩි වැඩියෙන් පොල් කෑමට ද හුරු පුරුදු වී සිටිති. බොහෝ අය කුරුම්බා හෝ කලටි පොල් තනිකර කෑමට ප්‍රිය කරති. මේ අයුරින් පොල් කෑම නිසා රට දෙල්, බල මාළු, හුරුල්ලන්, කකුළුවන්, හරක් මස්, අවිචාරු, පාඩි වැනි උෂ්ණාධික යයි සම්මත ආහාර වර්ගවල අඩංගු අහිතකර සැර ගතිය සමනය වන අතර ම මිරිස් සැර ද පොල් වලින් තුනී වී යයි. අපේ ආහාර වේල සකසා ගැනීමේදී පොල් වලට ලැබෙන්නේ ඉහළම ස්ථානයකි. එය අපට ස්වභාවයෙන් ම ලැබුණු මහගු දායාදයකි.

පාරම්පරිකව පැවත එන මෙරට පොල් පරිභෝජනය නිසා ජනතාවට නිරෝගී දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමේ වාසතාව ලැබී ඇත. මේ අනුව ලංකාවේ පොල් සම්පත අපේ ආහාර රටාවේ ගුණාගුණ භාවය සම තත්ත්වයක තබා ගැනීම සඳහා ද මහෝපකාරී වේ.

මෙසේ බලන කල මිරිස් වලින් මෙන් ම වෙනත් සැර උෂ්ණාධික ආහාර වලින් ශරීරයට ඇති විය හැකි හානිකර තත්ත්වයන් පොල් වලින් සමනය කිරීමට හැකිවීම අප ලද වාසතාවකි. □