

සෞඛ්‍යමේ හරිත දායදය

කැලෑ කොළ

අශෝක හරිස්වන්ද

දේශගුණික විපර්යාස පිළිබඳ ජාතික සංසදය



ලෝකයේ සෑම තැනකම යමෙකු මනා සෞඛ්‍යයකින් පසුවන්නේ නම් ඒ පිටුපස ඇති ප්‍රධාන රහස්‍ය පළතුරු සහ කොළ ආහාරයි. නිරෝගී, සැහැල්ලු වැඩි ආයුෂ ලබා ගන්න නම් මේවා නැතුවම බැරිය. මේ සම්බන්ධයෙන් අපේ සමාජයේ ඉතා විශාල නැඹුරුවක් තිබුණත් සමහරු නම් කොළ ආහාර ගන්නේ කලාතුරකිනි. අපේ රටේ වැඩි දෙනෙක් නිතර ගන්නේ පිරි ආහාරය. මෙම ආහාර පුරුද්දේ ඇති වූ වෙනස් නම් නිසා අප අද රෝගී මිනිසුන් බවට පත්ව සිටී. මේ සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කරමින් දේශීය කැලෑ කොළ සහ ඒවා ආහාරයට ගත් සාම්ප්‍රදායික විධි ගැන මේ ලිපියෙන් සාකච්ඡා කෙරේ.

තෙත් කලාපීය ගම්බඳ ගස් සෙවනේ ඉබේ වැවෙන ගොටුකොළ පාරම්පරිකව භාවිත කෙරෙන ආහාරයකි. පොළොවට වටන ගොටුකොළ පත්‍රය විශාලය. නටුව දිගැටිය. ඒ නිසා ඉබේට වැවෙන වර්ගය හින් කොටුකොළ ලෙස ව්‍යවහර වේ. හින් ගොටුකොළ වඩාත් ගුණදායකය. ගුණ වශයෙන් ගොටුකොළ ශීතයි, දිරවීම පහසුය, අකලට කෙස් පැසීම හා මහලු පෙනුම වළක්වයි, ස්නායු පන ගන්වයි, ලේ පවිත්‍රකාරකයි, මේ නිසා සම පැහැපත්වේ, කටහඬ යහපත් වේ.

සරස්වතී, මහඹෞෂද යනුවෙන් පැරණි වෛද්‍ය ග්‍රන්ථවල දී ඇති නම් වලින් මෙහි ගුණ මහිමය කොපමණ දැයි දැන හැකිය. නියම ගුණ ලබාගත හැක්කේ ගොටුකොළ අමුටෙන් ආහාරයට ගැනීමෙනි. ව්‍යංජන ලෙස සාදා ගත්තත් එහි ගුණ නැසේ. ගොටුකොළ කැඳ වශයෙන් ද ඉතා ගුණවත්ය.

ඇතැම් සෙම්රෝග සඳහා ගොටුකොළ කොටා මිරිකා යුෂ දීමට අපේ පැරණිනෝ දැන සිටියහ. මුත්‍රා සම්බන්ධ පීඩාවන්හිදී ගොටුකොළ තම්බා හෝ පවනේ වියළා තේ මෙන් පානය කිරීම ගුණදායකය. ශරීරයේ ලේ හිඟවීම. පාණ්ඩු රෝගය ඇති වූ විටත්, ප්‍රමේහයටත්, ධාතු ශක්තිය හීන වූ විටත්, කෘෂ වූ විටත් ගොටුකොළ ඉතා ගුණවත් ඹෞෂධයකි.

ගමේත් සුළු නාගරික ප්‍රදේශවලත් පිහිටි දෙනිකඩවල කොහිල ඉබේ වැවෙන ශාකයකි. ගෙවතු තුළ ද ශීත ජලය රැස්වන තැන්හි අල කැබැල්ලක් රෝපණය කළ විට කිසිදු සාත්තුවකින් තොරව කොහිල වළක් වැවේ.

ගුණ සපිරි කොහිල ශීත ගුණයෙන් යුක්තය. පිනස, ඇදුම, කැස්ස වැනි සෙම සහිත අවස්ථාවලදී වෙනත් ඵලවළු මෙන් කොහිල අගුණ නොවේ. පිත් සහිත රෝග ඇති විට වඩාත් ගුණවත් වන්නේ පිත නසන හෙයිනි. කොහිල අලවලට වඩා දළවල වෙනස් ගුණ අඩංගු වේ. කොළවල පවත්නා ධාතු වර්ග කිහිපය අතර යකඩ ධාතුව ඉතා සුලු ප්‍රමාණයකින් අඩංගු වන අතර අලයේ එය වැඩිපුර පවතින නිසා ලේවල ශක්තිය ඇති කරයි.

සිහින්ව ලියා කැබලිකර ලුණු දියරෙහි බහා සෝදා මිරිකා කහට ඇරගත් අල රතුලුණු, අමුමිරිස් තක්කාලි උම්බලකඩ දෙහි ඇඹුල් යොදා සම්බෝලය සාදා ගත හැකිය. මළබද්දය වළක්වා ගැනීම සඳහා ඇති ප්‍රතිකාරමය ආහාරය කොහිල ව්‍යාංජනයයි. ලේ වහනය වන උග්‍ර අර්සස් තත්වයේදී ද මුත්‍ර දැවිල්ල ඇතුළු ප්‍රමේහය රෝග කිහිපයකට ද කොහිල කැඳ අත්දුටු ඖෂධයකි. දියවැඩියා රෝගීන්ට අල මෙන්ම දලු ඵලවළුවක් වශයෙන් බෙහෙවින් ම ගුණදායකය.

අපේ පාරම්පරික ආහාරමය ශාකයක් ලෙස මුකුණුවැන්න බෙහෙවින් ප්‍රචලිතය. ඇස් පෙනීම දුබල අයට පෙනීමේ ශක්තිය වැඩි වීමට මුකුණුවැන්න මැල්ලුම ප්‍රතිකාරයක්ය. ශිතගුණ සහිත මුකුණුවැන්න පිත් රෝගවලට ගුණදායකය. කොස් ඇට පරිච්ඡා මිශ්‍රකර ව්‍යාංජනයක් ලෙස ද වෙනත් කොල වර්ග සමග මිශ්‍ර කර කැඳ ලෙස ද සකසා ගැනීමට හැකිය. වඩාත් ගුණදායක වන්නේ මැල්ලුමයි. සෙම් රෝග තද පිනස ඇති විට හිතකර නොවේ.

කුඹුරු ඉවුරුවල ගංගා මායිමේ සුලබව වැඩෙන කැරන් හා මීමන අඩි තුනක් පමණ දිග අතු සහිතය. සාමාන්‍ය විවහාරයේදී කැරන් කොකු යනුවෙන් හැඳින් වේ. මේ දෙවර්ගයේම දළ අග්ගිස්ස කොක්කක හැඩය ඇති නිසා එසේ හැඳින් වේ. දෙවර්ගයේම දළ ව්‍යාංජන ලෙසසකසා ගත හැකිය. මුං ඇට මිශ්‍ර කළ විට ව්‍යාංජනය රසවත් වේ. මේ දෙවර්ගයම ශිතල ගුණ සහිතයි. එහෙත් සෙම් පීඩා ඇති නොකරයි. පිත් පීඩා නැති කරයි. බඩේ දැවිල්ල සහිත අම්ල පිත්තයත්, මළ බද්දයත් දුරු කරයි. අර්සස් රෝගීන්ට විශේෂයෙන් ගුණදායකයි. මුත්‍රා පෙරීම පහසුකරවයි. ඖසප් පීඩාවන්ට මෙම කොකු ආහාර ලෙස ගුණදායකය.

කොරඹුරුවන් නම් මාලු වර්ගය පිසින විට දකුණු පලාතේ ගෘහණියෝ කැරම් කොකු මිශ්‍ර කරති. ඉන් අදහස් වන්නේ මාලු කෑ විට ඇතිවන මත් ගතිය කැරන් කොකු මිශ්‍රණයෙන් නැති වේ. තෝර ප්‍රභේද කිහිපයක් වෙයි. කෑමට ගන්නේ කුඩා පත්‍රසහිතව වැඩෙන කුඩා ශාකයේ පත්‍රය. මේවා පෙති තෝර ය. මැල්ලුමක් ලෙස ආහාරයට ගැනීමෙන් මළබද්දය දුරුවෙයි. හමේ පළ මතුපිට හා කසල ගතියට තෝර මැල්ලුම පිළියමකි.

සුව කිරීමට ඉතා අපහසු කරදරකාරී කිරිපත්‍ර ගායට ඇති හොඳම පිළියම ඇත්තෝර කොළ මැල්ලුමය. තෝර දළ සුළු ප්‍රමාණයක් වර්බදු කොළ දළ ඒ සමාන ප්‍රමාණයක් ගෙන එම දෙවර්ගයට සම ප්‍රමාණයක් ගොටුකොළ සමග සිහින්ව කපා සාමාන්‍ය මැල්ලුමක් ලෙස නොකඩවා දින කිහිපයක් කෑ විට කිරිපත්‍ර පීඩාව දුරුවේ. අපේ ගෙවතු හා ගම්බද පාරතොටේ සුලබව වැවෙන කුප්පමේතිය බල්ලන් බළලන් ඖෂධීය ආහාරයක් ලෙස ගැනීම ප්‍රකට දසුනකි.

පීණස, ඇදුම, කල්පවතින වියළි කැස්ස යන පීඩා ඇති විට ගුණ දෙන බේතකි. කුප්පමේතිය දල රතුලුණු සමග උයා ඇදුමට ගුණ ලැබේ. කුප්පමේතිය කොළ සමග මින්චි කොළ, ආඩතෝඩ කොළ හා කොත්තමල්ලි යන සිව් වර්ගය සම සමව ගෙන කබලේ බැඳ කුඩුකොට කෝපි මෙන් සාදා බීම සෙම්පීඩාවට ගුණදායකය. ලෙඩක් නැති අයට වුවද කුප්පමේතිය කොළ වෙනත් කොළ වර්ගයක් සමග මැල්ලුම් හෝ ව්‍යන්ජනය සාදා සුලු ප්‍රමාණයකින් කෑම ගුණ ලබා දෙයි.

රටේ සෑම තැනකම සුලබව වැවෙන වැල් පෙනල වැහි කාලයේදී ඉතා සරුවට දැකිය හැකිය. පෙනළ කැඳ ලෙසත්, දුරු මිරිස් රතුළුණු යොදා තෙම්පරාදු කොට මැල්ලුමක් ලෙසත් ආහාරයට ගනී.

වාපිකරණ ගුණයෙන් යුතු පෙනළ කාන්තා පිරිමි දෙපක්ෂයටම ගුණදායකය. දුරුවල පමාවන විට සරුභාවය සඳහා පෙනල කොළ තම්බා කෑම හෝ කැඳබීම ඵලදායකය. පිරිමි දුරුවනගේ ගැටවර වියේදී ඇතැම් විට අණ්ඩ ග්‍රන්ථිය ඉදිමුණ හොත් ඊට පෙනල කොළ කැඳ හා තැම්බු වතුර බීමට දීමෙන් ගුණ ලැබේ.

වියළි සහ අතරමැදි කලාපවල හොඳින් වැඩෙන රණවරා කිහිත්තේ මුල දෙසට වන්නට කන් පෙත්තක හැඩය ගත් කුඩා පත්‍ර දෙකක් තිබේ. කොළ තරමක් කුඩාය. මල්ද කුඩාය. රණවරා මල් වියළා පානය කළත් අලුත් මල් තම්බාගත් වතුර මිහිරි රසැතිය. ශරීරයේ පිත් කෝප ගතිය නසා ඇඟ සිසිල් කරයි. අලුත් මල් ගුණයෙන් ද වැඩිය.

මුත් කිරීමේ අපහසුව මගහරවන රණවිරා තැමිබු වතුර මෙන්ම කොළ මැල්ලුම ද ගුණදායකය. කාන්තාවන්ගේ ඇඟ කෙටිටු වන පීඩාවන්ට ද මෙය ප්‍රතිකාරයකි. මාස කිහිපයක් ගත යුතුය. දියවැඩියා සහිත මුල් අවස්ථාවේදී ගුණ ලබාගත හැකිය. බේතක් නම් රණවිරා පංචාංගයයි. (කොළ, මල්, මුල්, පොතු සහ ඇට) මේ සියල්ල එකට ගෙන කබලේ බැඳ කුඩු කොට තබාගෙන උදේ හවස කෝපි මෙන් සාදා පානය කළ යුතුය. පරණ වූ දියවැඩියා රෝගයට රණවිරා සංයෝගය පානය කිරීමෙන් රුධිරයේ සීනි පාලනය වෙයි.

සීනි හෝ හකුරු භාවිත නොකළ යුතුය. රණවිරා පස්වගය ඉගිනි ඇට, සුදු හඳුන්, කොතල හිඹුටු යන කොටස් එකට කසාය ලෙස සාදාගැනීම අපහසු නම් කබලේ බැඳ කුඩුකර තබා බීමට ගත හැකිය. (මාදුම් ඇටද ඊට එක් කිරීමෙන් වැඩි ගුණ ලැබේ.)

අතීතයේදී අපේ මව්වරුන් පවුලේ කුඩාදරුවන්ගේ පණුගාය වළක්වාගන්නේ බටකිරිල්ල මිශ්‍රකර සකසා දීමෙනි. බටකිරිල්ල කොළ වළගසාල් සහ කිතුල් හකුරු සමග කොටා අග්ගලා මෙන් සාදා සතියකට වරක් දෙකක් උදේ හිස්බඩ කන්නට දීමෙන් පණුවන් ඇතිවීම වළකී. මෙයින් බඩගින්න ද යහපත්වේ. බටකිරිල්ල කඳුකර ප්‍රදේශවල සුලබව වැවෙන කුඩා පැළෑටියකි. උදුපියලියවලට වඩා ලොකු නමුත් සමාන ගති ලක්ෂණ ඇති රසවත් ඵලවළුවකි. කොළ රසයෙන් තද ඇඹුලයි. සරුවට හැඳෙන පැලයේ හටගන්නා රතුපාට මල ද ප්‍රයෝජනවත් වේ. මෙහි තද ඇඹුලට හේතුව ඔක්සලික් අම්ලය පැවතීමයි.

අතිසාරය, ග්‍රහණිය වැනි රෝගවලදී කෂම ගැනීම තරම් සුවපත් වූ පසු ඉතා හොඳ පථ්‍යයක් සේ යෙදිය හැකිය. ලේ අතිසාරය වැලකේ. සුවවේගෙන එන කාලයේදී ඇඹුල් ඇඹිලිය කොළ ඵලවළු ලෙස සාදා කෂම යහපත් වේ. වකුගඩු පීඩාව ඇති අයට සහ මුත්‍ර දැවිල්ල ඇති අයට කෂම නොසුදුසුය. මල්වලින් රසවත් ජෂම් සාදාගත හැකිය.

රටේ බොහෝ පෙදෙසේවල වැවෙන චිරබදු ප්‍රභේද කිහිපයක් ඇත. උඩරට වතුවල වචන කටු හැති චිරබදු ගස් වර්ගයක් ද ඒ අතර වෙයි. කෂම පිණිස සකස් කර ගැනීමේ දී ළපටි කොළ ලබා ගැනේ. ගොටුකොළ මුකුණුවැන්න කොළ සමග මිශ්‍ර කොට මැල්ලුම සාදා ගනී. කුඩා දරුවන්ගේ පණු පීඩාවන්ට චිරබදු කොළ මැල්ලුම දීම අතීතයේ සිරිතක්ව තිබිණි.

දරුවන්ට කිරි දෙන මව්වරුන්ට චිරබදුකොළ මැල්ලුම හෝ වෂන්ජනය කන්නට දීමෙන් කිරි උනන බව විශ්වාස කෙරේ. දැනතිස් ඉදිමීම ඇති විට මඳක් රත්කරගත් චිරබදු කොළ මඳක් රත් කොට ගත් චිරබදු කොළ දිවා රාත්‍රියේ දණහිසේ බැන්දොත් වේදනාව අඩුවෙයි. ඔසප් වකුගේදී බඩේ වේදනාව හටගන්නා මව්වරුන්ට චිරබදු කොළ මැල්ලුම ඉතාමත් ගුණදායකය.

මෙවන් අපමණ කැලෑ කොළ අපව ජීවත් කරවයි. නමුත් වලග්නාශක භාවිතය හා අනෙකුත් මානව කටයුතු නිසා මෙම වටිනා කොළවර්ග අපේ පරිසරයෙන් තුරන් වෙමින් තිබේ. මිනිසා විසින් තමන්ගේම වාසියට කරන බොහෝ දේ නිසා තමන්ගේම වාසියට ඇති බොහෝ දේ හැකි කර ගන්නා යුගයක තම ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට ඇප උපකාර වන මෙම කැලෑ කොළ වර්ග රැක ගැනීමට සිතා බැලීම කාලෝචිත නොවන්නේ ද? අනාගතයට කොපමණ අදාළ වන්නේද?