

උවේ දස බෝග සහ එහි පෝෂණීය වටිනාකම.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකයේ නිර්මාණය වූ සැටි සෙවීමට අනවශ්‍ය බව පැවසුවත් දීඝ නිකායේ අගඤ්ඤ සූත්‍රයේ ලෝකය නිර්මාණය වූ සැටිත් ඉන් පසු මිනිසා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හතූ වර්ග, වැල් වර්ග , ස්වයංජාත ඇල් වර්ග අනුභවයට පුරුදු වූ බවත් වදාළ සේක් ඒ අනුව මිනිසා පරිසරය හා බැඳුණු ජීවියෙකු මිස හුදකලා වූ අයෙකු නොවන බව හඳුනාගත හැක.

උව වෙල්ලස්ස ඉතිහාසයේ ධාන්‍යාගාරයක් ලෙස මුළු රටටම බත සැපයූ ප්‍රදේශයකි. පසුකාලීනව විදේශ ආක්‍රමණ නිසා විනාශ වී ගිය කෘෂිකාර්මික රටාවේ යම් යම් නෂ්ටාවශේෂ ගම්මානවල ඉතිරි වී ඇත. පාරිසරික හිතකාමී ගොවිතැන් ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක වී ඇති අතර හේන් ගෙදරට ආහාර සැපයූ පෝෂණාගාරයකි. මෙම හේන් වගාව හා සම්බන්ධ දස බෝග එමගින් ඇති වූ දස පෝෂ මිනිසාගේ කාය ශක්තියටත් නිරෝගී භාවය රැක ගැනීමටත් ඉතාම ස්වයංපෝෂිත වූ වගා රටාවකි. මෙහිදී බාහිරින් මිලදී ගැනීමට සිදු වී ඇත්තේ ලුණු පමණි.

දස බෝග ලෙස

කුරක්කන්, බඩඉරිගු, ඉදල් ඉරිගු, කුදර, තණහාල්, මුංඇට, ගස්ලිමා, ලිමා, ඇල්වී, අමු මෙහේරි, බු මැ, කොල්ලු විශේෂ ගැනිය හැක. මෙම බෝග රටාව ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට සුළු වශයෙන් වෙනස් වී ඇත.

මෙම ආහාර වගාව සමග ආහාර පිසීමේ කලාවද, නිරෝගීකම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෘතු අනුව සකස් කර ගත් ආකාරය ද ගැමියන් විසින් ඉතාමත් ආඩම්බරයෙන් පවසයි. අද වන විට ත්‍රිපෝෂ ලෙසත් එසේම පිෂ්ඨය වැඩි කෘත්‍රීම ලෙස සකස් කර ගත් ආහාර සකස් කර ගත් ආහාර ගැනීමෙන් ඉතාමත් හයානක රෝගී තත්ත්වයන්ට පත්වන්නාගේ ඉහළ ප්‍රතිශතයක් භාජනය වී ඇත. එසේම ළමා ප්‍රතිශතය ද හයානක ලෙස දියවැඩියා රෝගයට ගොදුරු වීම මෙම ආහාර සංස්කෘතියේ අතුරු එළයක් බව ගැමියන් පවසයි. එසේම මෙම ආහාර රෝගී, ගැබ්ණි, වයෝවෘද්ධ අවස්ථා වලදී සහ ආගමික කටයුතු, උත්සව ආදියේ දී විවිධාකාරයෙන් සකස් කොට තිබේ. මෙම ආහාර භාවිතයේදී තෙල් භාවිතා කොට ඇත්තේ ඉතාමත් සුළු වශයෙනි. තෙල් වල අවශ්‍යතාවය සපුරාගෙන ඇත්තේ පහත සඳහන් කර ඇත්තේ පාරම්පරිකව දස බෝග සංස්කෘතිය යොදා ගනිමින් සකස් කරගත් දේශීය සම්බල ආහාර විශේෂ කිහිපයකි. පොල් ව්‍යාංජන වලට එකතු කිරීමෙනි.

කුරහන් තලප

කුරහන් සකස් කර ගැනීමට ගන්නා භාජනයට වතුර ලිප තබා වතුර හොඳින් නැටීමෙන් පසු වතුර වලින් කොටසක් අයින් කොට තබා ගනී. ඉන් පසු ඉතිරි වතුර වලට කුරහන් පීටි දමා තැම්බෙන තෙක් තබයි. ඉන් පසු තලප හැන්දෙන් එය හැඳි ගා ගනී. ඉන් පසු අවශ්‍ය පරිදි වතුර එකතු කර ගැනීමෙන් පදම සකස් කර ගනී. ඉන් පසු එම හැන්දෙන් එකක් බැගින් ගෙන ගුලි සකස් කර ගනී. උණුසුම පීටි ආහාරයට ගත යුතුය. ලුණු එක් නොකර ගනී. මෙම කුරහන් තලප සකස් කර ගැනීම පිළිබඳ පහ කවියක් ද ඇත. මෙම කුරහන් තලප අනුභවය සඳහා අතිතයේදී විශේෂ ව්‍යාංජන සකස් කරගෙන තිබේ. ඉන් ආනම, අබ හොඳ්ද, ඇඹුල ප්‍රධාන වේ. මේ සඳහා ද යොදා ගෙන ඇත්තේ හේනේ ඇති ගෙඩි වර්ග, කොස් ඇට, දඩමස් ආදියයි. මෙම හොඳ්ද කුරහන් පීටි යොදා උකු කර ගැනීමෙන් ගිලීමේ පහසුව ඇති කර ගනී.



ආනම.

සුදුපණු, ගම්මිරිස්, කරපිංචා අඹරාගෙන, අඹරාගත් මිශ්‍රණයට ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කොට වතුරෙන් දියකර ලිප තැබිය යුතුය. ඉන්පසු අමුමිරිස් කරල් පිටින් යොදා ගැනීමෙන් රසය වැඩි වේ. මෙම හොඳු පදුමට එනවිට උකු කර ගැනීම සඳහා කරගත් පිටි ස්වල්පයක් ගෙන නැඹිලියකට දමා වතුර ස්වල්පයක් එකතු කොට ඉන් උඩට මතු වන පිටි කොටස හොඳුදට එක් කරයි. ඉන් පසු එම හොඳු බිම තබා දෙහි ස්වල්පයක් යොදා ආහාරයට ගනී. මෙය තවත් රසවත් කර ගැනීමට උම්මලකඩ හෝ දඩමස් එකතු කර ගත හැකිය.

අබ හොඳු.

අබ මේස හැඳි 01ක්, සුදුරු, මහදුරු, කොත්තමල්ලි මේස හැඳි 01ක්, සුදු පණු, කරපිංචා, කුරුඳු පොතු සමග හොඳින් අඹරා ගනී. අඹරාගත් මිශ්‍රණයට අමු මිරිස්, රතු පණු, උම්මලකඩ සමග අඹරාගත් මිශ්‍රණය වතුරෙන් හෝ දිය පොල් කිරෙන් ලිප තබා කැකැරිය යුතුය. මෙය සැරට අවශ්‍ය නම් ගම්මිරිස් ද එකතු කර ගනී. ඇඹුල් ලෙස තක්කාලි යොදා ගනී. මෙහි පදුම උකු කර ගැනීම සඳහා පෙර සේම කරගත් පිටි ස්වල්පයක් එකතු කර ගැනීමෙන් උකු බවට පත් කර ගත හැක. මෙයින් කොලොස්ටරෝල් වර්ධනය අඩු වන බව විශ්වාස කෙරේ.

ඇඹුල.

හියඹරා, කොස් ඇට, වට්ටකකා ගැට, තුඹ කරවිල, මෑ අමු කරල් වල ඇට සහ ළපටි කොටස් (මෑ කොඳු) එකතු කොට සකස් කර ගනී. කපාගත් එළවළු මිශ්‍රණයට කරපිංචා, අමු මිරිස්, අඹරාගත් තුනපහ, සුදුපණු, රතුපණු, ඇඹුල සඳහා තක්කාලි හෝ බිලින් එකතු කර ගත හැක.

වතුර ටිකක් ලිප තබා ප්‍රථමයෙන් කොස් ඇට තැම්බීමට තබයි. කොස් ඇට තැම්බුණු පසු ඉතිරි සියල්ල එකතු කර මෙම හොඳු ද උකු කිරීම සඳහා පෙර සේම කරගත් පිටි එකතු කරගෙන කකාරාගෙන ආහාරයට ගනී.

කුරක්කන් පිට්ටු.

කුරක්කන් පිට්ටලට ඇල් වතුර සහ ලුණු ස්වල්පයක් යොදා වංගෙඩියේ දමා කොට ගනී. ඉන් මල් කර ගැනීම පහසුය. ඉන් පසු උණබංඳුවේ හෝ කඩ පිම්මේ තම්බා ගනී. ගැමියන් මෙය පහසු කර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කර ඇත.

කුරගන් පිට්ටු ආහාරයට ගැනීම සඳහා කිරි හොඳුද, තක්කාල්, අමු මිරිස් කර පිංචා, තුනපහ, මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක් එකතු කොට දිය කිරෙන් ලිප තබයි. එය තැම්බී ගෙන එන විට මිටි කිරි එකතු කොට කකාරා ගත යුතුය. ඉන් පසු බිමට බා ඇඹුල් මදි නම් ඇඹුල් ස්වල්පයක් එකතු කොට ආහාරයට ගනී. කුරගන් පිට්ටු කිතුල් පැණි සමග ද ආහාරයට ගනී.

කුරගන් රොටි.

කුරක්කන් පිටි වතුර, ලුණු ස්වල්පයක් දමා අඟින් කලවම් කර මල් වූ පසු වංගෙඩියේ දමා කොටා එම මිශ්‍රණය



නාවික චතුර යොදා වැඩීමට අවශ්‍ය පරිදි අනා ගනී. එම මිශ්‍රණයට රතුලුණු අමු මිරිස් එකතු කර ගැනීමට ද ප්‍රවෘත්ත. රෙදි කැබලිලක හෝ කෙසෙල් කොළයක වඩා රත් වූ කබලට දමා ප්‍රචස්සා ගනී. ලුණු මිරිසක්, දෙල් වට්ටක්කා සමග ආභාරයට ගනී.

කුරක්කන් කැඳ.

කුරක්කන් පීටි හැලියක දමා පීටි ගතිය වේරා ගෙන පොල් කිරි, වතුර, ලුණු, එක්කර ලිප තබා හොඳින් කකාරා ගත යුතුය. උකු වීමට පෙර බීමට සුදුසු වන පරිදි ගත යුතුය. උදේ ආභාරයට ගත ශැකිය.

ඇගපත වේදනාව, සේමප්‍රතිසනා ආරම්භයේ දී දෙහි කොළ, කොබෝලිල දුම් අල්ලා කැඳ බීමට ගනී.

තැලීමක් සිදු වූ විට කැලිය පොතු හෝ ගන්සුරිය සුඹුල් පොත්ත සුද්දකර හැර වංගෙඩියක දමා කොටා ඉස්ම මිරිකා ගනී. කැඳ සකස් වන අවසන් කාලයේදී මෙය කැඳ වලට එකතු කර ගනී.

කුරක්කන් හැලප.

කුරක්කන් පීටි, කිතුල් පැණි, ලුණු ස්වල්පයක් හා පොල් හොඳින් මිශ්‍ර කරගෙන කැන්ද කොළ හෝ කෙසෙල් කොළයේ තබා වංඩුවේ තම්බා ගනී.

බඩඉරිගු.

මෝරපු ඇට වතුරේ දමා ලී මෑ ඇට, කොස් ඇට, හා ගන්නා ලද පොල් ද එකතු කර ගනිමින් උදේ ආභාරයට ගනී. කැමට ගැනීමට ආසන්නයේදී ලුණු එක්කර ගනී.

ඉරිගු බීජ.

ඉරිගු ඇට කොටා කුල්ලෙන් පොලා පොතු අගින් කර කුඩා කොටස් වන පරිදි කොටා ගැනීමෙන් කොටස් 03ට වෙන් කර ගනී. පීටි, කුඩා කැබලි සහ ලොකු කැබලි.

- පීටි - රොටි, තලප, පීට්ටු සකස් කර ගැනීම සඳහා.
- කුඩා කැබලි - බත් ලෙස සකස් කර ගනී.
- ලොකු කැබලි - ලිම ඇට සමග මිශ්‍ර කර තම්බා ආභාරයට ගනී.

බඩ ඉරිගු තලප සඳහා කොල්ලු හොඳ්ද (කායම) උකු ලෙස සකස් කරගෙන ආභාරයට ගනී.

ඉදල් ඉරිගු බත.

ඉදල් ඉරිගු බත් හෝ පිදුරු හෝ පත්තර කැබලි සමග මිශ්‍ර කොට වංගෙඩියේ දමා කොටනු ලබයි. ඉන් පසු කොටා ගත් ඉදල් ඉරිගු කුල්ලට දමා පොලා සුද්ද කරගෙන බත් ලෙස සකස් කර ගනී. එය කොස් ව්‍යාංජනය, දෙල්



වට්ටක්ක හෝ සම්බලයක් සමග ආහාරයට ගනී. ඉදුල් ඉරිඟු පිළිබඳ ජනප්‍රවාදයේ එන කවියකි.

උසින් උසට උස් කිත්තා නකත්තා
වටින් සතර දොතූරු මල් සිහිත්තා
එක එක කිනිත්තට ගෙඩි පාරු වීස්සා
නොතේරුවොත් මාගෙන් ටොකු වීස්සා

ඉදුල් ඉරිඟු පොරි.

ඇට කබලේ දමා භාජනයකින් වසා පොරි කර ගනී. ඉන් පසු එයට පැණි කවලම් කොට කලං කොළයක (සුද්ද කර ගත් පුවක් කොළපතකි) දමා ඔතා තබයි. මෙය රසවත් අතූරු පසකි.

කුදුර.

මෙම ඇට වංගෙඩියේ දමා කොටා ගනී. එය ද ඉදුල් ඉරිඟු සේම කොට සුද්ද කරගත යුතුය. සුද්ද කර ගත් පසු මෙය කුඩා භාල් ඇටයක් සේ පෙනේ. මෙම බත් ව්‍යාංජන හෝ පොල් සම්බල් සමග ආහාරයට ගනී.

කුදුර කිරිබත.

මුං ඇට තැම්බීමට තබා තැම්බුණ පසු කුදුර එක් කරයි. ඉන්පසු පොල් කිරි එකතු කොට ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කිරීමෙන් අනතුරුව ආහාරයට ගත හැක.

තණභාල්.

මෙය ද ඉහත ආකාරයෙන් වංගෙඩියේ දමා කොටා සුද්ද කර ගත යුතුය. කෙටීමෙන් අනතුරුව කහපාට ඇටය මතු වේ.

තණභාල් කිරිබත්.

මුං ඇට, ලිමැ ඇට, කවිපි ඇට තැම්බීමට තබා එය තැම්බුණ පසු තණභාල්, ගාගත් පොල් සහ ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කරගෙන තණභාල් කිරිබත් සාදාගෙන ආහාරයට ගනී.

තණභාල් කැඳ.

තැලිම්වලදී තණභාල් කැඳ දෙනු ලබයි. තණභාල් කැඳ තැම්බිගෙන එන විට ගංසූරිය පොතු යුෂ එකතු කර රෝගියාට පානයට දෙනු ලබයි. මෙය රෝගීන්ට දෙන විටදී පොල් කිරි හෝ ලුණු එකතු නොකරයි. සාමාන්‍යයෙන් ගැමියන් වසරකට දෙවරක් තුන්වරක් මෙම කැඳ සාදා පානය කරයි. එමගින් ලේ පිරිසිදු කරන බව ඔවුන් පවසයි.



මුං ඇට.

ගැමියන්ට අනුව මුංඇට වර්ග කිහිපයකි. වෙද මුං ඇට, කහමුං ඇට, තෙල් මුංඇට.

මුං ඇට හොඳ්ද.

මුංඇට කඩලේ දමා කුඩු කර පිටි සහ කැබලි තුනපහ, අමු මිරිස්, රම්පේ, කරපිංචා, සුදුපැණු, රතුපැණු දමා මිශ්‍ර කොට පොල් කිරෙන් තැම්බීමට තබා උකු වන විට බා ගනී. ඉන් පසු අබ, සුදුපැණු, උපහාල්, උම්බලකඩ තෙලෙන් බැඳ එම මිශ්‍රණයට එකතු කරයි. තලප කැමට නම් මෙය ටිකක් දියටත් බතට නම් ඝනටත් සකස් කර ගනී.

මුංඇට පෙති මාලුව.

මුංඇට පෙති කඩලේ රත්කර ව්‍යාංජන සකස් කර ගෙන තිබේ. කොල්ලු , අමු මෙනේරි.

කොල්ලු.

කොල්ලු, සුදුපැණු සමග තම්බා වාත අමාරු සඳහා පානය කර තිබේ. කොල්ලු ව්‍යාංජනය උච්ච ආවේණික වූ කඳිම ආහාරයකි.

අමු සහ මෙනේරි.

විංගෙහියේ දමා කොටා සුද්ද කොට බත් සහ කිරිබත් ලෙස ආහාරයට ගෙන තිබේ.

අබ, මිරිස්, ලුනු කඩලේ වෙන වෙනම රත් කර ගනී. මෙම රත්කර ගත් කොටස් එකට දමා කොටා ගනී. මෙය පසුව බෝතලයක දමා අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී දෙහි ඇඹුල් එකතු කර ආහාරයට ගනී.

බිලිං ඇඹුල ද සකස් කර ගත් ගැමියන් ආහාරය සඳහා යොදාගෙන ඇත.

හේන් බෝග.

ඇල්වි ගොඩට ඉසිනු ලබයි. එය මාස 04කි.

කුරහන් වර්ග.

කිරි කුරහන් මාස 03කි. කලු කුරහන් මාස 04කි. කලු කුරහන් වැස්සට ඉතිරි යන බව ගොවිත්තේ අදහසයි.

කුරක්කන් සමග මිශ්‍ර බෝග වගාව.

කුරක්කන් සේරුවකට තණහාල්, අබ, කුඳර සුළු ප්‍රමාණය බැගින් මිශ්‍ර කොට ඉසිනු ලබයි. ප්‍රථමයෙන් ම තණහාල්



අසුවනු නෙලා ගනී. ඉන්පසු කුදර, කුරගන් එකට අසවනු නෙලිය හැක. මාස 04 ට පසු අඛ අසවනු නෙලා ගනී.

හේන් බෙදා ගත් ආකාරය.

ගල් පිහිටි ස්ථාන වල කොල්ලු වපුරයි. ඇල් වී වපුරන්නේ සාරවත් පස තිබෙන හේන් පාමුලය. මුංඅට සඳහා වෙනම කොටසක් වෙන් කර ගනී. ඉදුල් ඉරිගු, බඩ ඉරිගු සමග ලීම හිටවයි.

කුරගන්වලින් පසු ඉරිගු, ඉදුල් ඉරිගු කපා ගනී. මෙය මාස 04කි. මෙම හේන් බටු මිරිස්, තක්කාලි, වට්ටක්කා, වැටකොලු, කැකිරි, හියඹරා, හිත්ත කැකිරි, සීනි කැකිරි, ලඬු, කඩුපුහුල් වගා කරයි. එම හේන් පදමු වූ පසු කුර පලා තිබ්බටු, එළබටු, තුඹ කරවීම, ඔහුම වර්ග වන සාරණ, ඉරමුසු, වැල්පෙනෙල, තෙලටිය සහ බිම්මල් වර්ග ඉබේ පැල වේ.

මෙසේ ආහාර නිෂ්පාදන ඉතා සරළව සහ ස්වයංපෝෂිත තත්ත්වයෙන් පැවතියත් අද වන විට ඉතා බරපතල තත්ත්වයක පවතින බව පෙනේ. මේ සඳහා අපි කුමක් කල යුතුද?

දස බෝග ගුණ වෙද ඇසින්.

සාම්ප්‍රදායික හේන් ගොවිතැනින් පිවත් වූ අපේ රටේ ගොවියන්ගේ දෛනික ආහාර වේල සඳහා වෙළෙඳපොළක් ලබා ගන්නේ දිය ලුණු පමණක් බව කිවොත් එය ඉතා නිවැරදි යැයි හැඟේ. ඔවුන් රසායනික පොහොර භාවිතයක් බව දැන නොසිටියහ. කාබනික පොහොර පමණක් අදාල බෝග වගාවන් සඳහා උපයෝගී කර ගත්හ. කාබනික පොහොර වලින් වගාවන් සරු වනවා මෙන්ම නිරෝගි වුවා සේම ඒවා අනුභව කල ගොවි පවුල ද නිදක් නිරෝගී පීචිතයක් ගත කලා සේම දිගා සිරි වින්දනය කල බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. එදා අද වගේ දිනපතා බෙහෙත් පාවිච්චි කල යුතු අසනීප රෝග පීඩාවලින් තොර පීචිතයක් ගෙවීමේ වාසනාව ඔවුන් උදාකර ගත්තේ කායිකව වෙහෙසී වැඩ කිරීමේ හැකියාවන් ඊට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන පෝෂ ජනක ආහාරවල බල මිනීමය නිසාය.

හේන් ගොවිතැනේදී පළමු වගාව වන්නේ බඩ ඉරිගුය. අමු කරල් සහ වියළි කරල් වශයෙන් ආහාරයට ගත හැකිය. නොමේරූ අමු කරල් තම්බා හෝ ගිණි අගුරු අතර තබා පුලුස්සා ලුණු ස්වල්පයක් සමග ආහාරයට ගත්හ. එසේම වියළි ඉරිගු වංගෙඩියේ ලා කොටා කැබලි කර හාල් වශයෙන් සකස් කොට බත් වෙනුවට අනුභව කලහ. පීටිකර ගත් බඩ ඉරිගු පීටිවලින් උණු වතුරට දමා හදා ගත් තලපය දවසක් වුව ද බඩගිනි නොදැනී වැඩ කිරීමට ශක්තිය ලබා ගැනීමට අනුභව කළහ. ප්‍රෝටීන් බහුල අධික කැලරි ප්‍රමාණයක් ඇති බඩ ඉරිගු අහාරයට ගත් කල්හී කුස තුළ අග්නිය දැල්වී පහසුවෙන් දිරවා යාමත්, කයේ වෙහෙස දුරු කිරීමත් සිදු කරයි. තුන්දොස් සමනය වී යයි. එසේම මෙම තලප අනුභව කිරීම සඳහා ව්‍යාංජනය ද සුවිශේෂී එකකි. අමු ලීමා ඇටවලට දඩමස් එකතු කර ගැනීමෙන් මාංශ ජනක ධාතු වැඩි කර ගනී.

උකු පදමට පියගත් ව්‍යාංජනයකි. නැත්නම් වට්ටක්කා දළු හෝ තම්පලා වැනි දිරවීම පහසු කරන කෙඳි අඩංගු ව්‍යාංජනයකි. මේ තුළින් නිරෝගී භාවය ලැබුවා සේම ප්‍රීතිමත් පීචිතයකට හිමිකම් ලබා ගත්හ.

හේන් ගොවිතැනෙහි දෙවැනි ප්‍රධාන බෝගය වන්නේ කුරක්කන්ය. මෙයට බත්වලට වඩා කුසගිණි නිවාගෙන වැඩකළ හැකි ශක්ති ජනක ආහාරයකි. කුරක්කන් පීටි, රොට්, තලප, කැඳ, වන්ඩු, අයුරින් සකස් කරගෙන ආහාර වේලට එක්කර ගත්හ. දියවැඩියා රෝගය සඳහා විශේෂයෙන්ම ගුණදායක බව දේශීය වෙදකමෙහි දැක්වෙයි. විටමින් ඒ හා බී



අඩංගු ආහාරයකි. සෛම නසන ගුණය මෙහි ඇත. කුරක්කන් තලප අනුභවය සඳහා සාදා ගනු ලබන ව්‍යාංජනය ද සුවිශේෂී එකකි. හේන් ගොවිතැනේ වගා කරනු ලබන බෝග වර්ගයකි. නොමේරූ ගෙඩි සහ කොළ භාවිතා කර සාදාගනු ලබයි. වට්ටක්කා කුඩා (බොරු මල්) ගැට, ගැට කරවිල, ලිමා ඇට, වට්ටක්කා දළු, වැටකොලු, පිපිඤ්ඤා ආදී සියලු ගඩා ගෙඩි එකතු කර පිසගත් මෙය තලප අනුභවය සඳහා යොදා ගත්ත. විශේෂයෙන්ම බල වඩන, දිරවීම පහසු කරන, ශරීරයේ අග්නිය වැඩිවන ශරීරයේ තුන් දොස් සමනය කරවන සමබල ආහාර වේල තුළින් නිරෝගී දිවි පැවැත්මකට උරුමකම් කීහ. කුරක්කන් අනුභව කරන්නේ නම් කොලොස්ටරෝල් නැත.

හේන් ගොවිතැනෙහි බෝග අතුරින් මුංඇට වලට හිමි වන්නේ විශේෂ ස්ථානයකි. මුංඇට වර්ග දෙකක් දක්නට ඇත. කුඩා බීජ සහිත කහපාට මුං ඇට වෙද මුං ඇට යැයි ව්‍යවහාර කරයි. අනෙක්වා කොළ පාට බීජ සහිත වර්ගයයි. මාංශ ජනක ධාතු බෙහෙවින් අඩංගු රසවත් ආහාරයකි. ව්‍යාංජන ලෙස පිළියෙල කර ගැනීමත් තමිඩා ආහාරයට ගැනීමත් සහ පිට්ටලින් කැවුම් පිළියෙල කර ගැනීමත් ආහාරයට එක්කර ගත්ත. මෙහි ඇති බර බව සහ සීතල ගුණය කබලේ බැද ආහාර ගැනීමෙන් පහව යයි. මුංඇට කිරිබත් අපේ ආහාරයේ ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ශරීරයේ මාංශ පේශි වර්ධනය කිරීමේ හැකියාව ඉහළ යයි. මල බද්ධය උරු කරයි. ඇස් පෙනීම දියුණු කරයි. ශරීරය පැහැපත් කරයි. ශිත ගුණයෙන් යුක්ත නමුත් සෛම පිත දෙකම නැසීමට උපකාර වෙයි. මුං ඇට තමිඩා ගත් වතුර පානය ද කිරි වෙනුවට ගත හැකි ආහාරයකි.

ඉදුල් ඉරිගු ද හේන් ගොවිතැනේ විශේෂ වගාවකි. කිහිනි සහිත පුෂ්ප මංජරයක් ඇති විශාල පොකුරුක් සේ වගා කරන ඉදුල් ඉරිගු කිහිනි නොවිභිදුණු උස නැති ශාක ලක්ෂණ ඇති "සෝගම්" යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන විශේෂ වශයෙන් දෙවර්ගයකි. බීජ පිටි කර පිට්ටු ආදිය සාදා ආහාරයට ගැනීමත් පොල් කිරි යොදා කිරි බත් ලෙස පිස ගැනීමත් කැබලි කර ගත් බීජ බතක් ලෙස පිස ගැනීමත් ආහාරයට එක්කර ගත්ත. බඩ ඉරිගු මෙන් බොහෝ වේලාවක් කුසගිණි නොදැනෙන බර ආහාරයකි. කය වෙහෙසා වැඩ කරවන අයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීමේ විශේෂ හැකියාවක් ඇත. තුන්දොස් සමනය කරවා බල වඩන රසවත් ආහාරයක් පිළියෙල කර ගත හැකි ධාන්‍ය වර්ගයකි.

තද ධාන්‍ය ගණයට වැටෙන අමු මෙතේරි තණහාල් සහ සුදුර(කුදුර) යන බෝග ද හේන් ගොවිතැනේ ප්‍රධාන තැනක් ගත් ධාන්‍ය වර්ග වේ. ඉතා කුඩා ඇට ඝනකම පොත්තකින් වට වී ඇත. ආහාර සඳහා පිළියෙල කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතත් වර්තමානයේ සොයා ගැනීම පවා දුෂ්කරය. අමු ආහාරය සඳහා බත් කිරි වශයෙන් පිළියෙල කර ගත හැකිය. ශරීරය විශ්ලිමේ ගුණය ඇති නිසා මුත්‍රා රෝගීන්ගේ මුත්‍රා වැඩිපුර පිටවීම පාලනය කර ගැනීමට ප්‍රචලිත. අක්මාවේ රෝග ඇති අයට විශේෂයෙන්ම ගුණදායකය.

මෙතේරි ඉතා සැහැල්ලු ආහාරයකි. ආහාර දිරවා ගත නොහැකි රෝගීන් සඳහා විශේෂයෙන්ම ගුණදායකය. ලේ ගමන වැඩි රෝගීන් සඳහා ද සුදුසුය. මහ මෙතේරි, කුඩා මෙතේරි යනුවෙන් වර්ග දෙකකි. මෙතේරි කැඳ කිරි සමගත් ආහාරයට ගත හැකිය. සැහැල්ලු ආහාරයක් බැවින් රෝගීන් සඳහා ද ආහාර දිරවා ගැනීමට නොහැකිව හුස්ම ගැනීමට අපහසු අයට ද දිය හැකි සරල ආහාරයකි.

දේශීය ආහාර බෝග අතර තණ හාල් වලට හිමි වන්නේ අද්විතීය ස්ථානයකි. මුං ඇට පොල් කිරි එකතු කර කිරි බතක් ලෙස ද පෝෂණ ගුණය ඉහළ ආහාරයක් සකසා ගත හැකිය. දිරවීමේ හැකියාව ඉහළ බැවින් රෝගීන් සඳහා දීමට ප්‍රචලිත. කැඳ පිළියෙල කර සර්ප වීෂ රෝගීන් සුවපත් කර ගැනීමට ද යෙදිය හැක. එසේම ශරීරය වැටීම්, තැළීම් ආදියෙන් ඇති වන ලේ කැටි ගැසීම වළක්වා ගැනීමට ඖෂධ කැඳ පිළියෙල කරදිය හැකිය. මව් කිරි නැති දරුවන්ට කැඳ සාදා දීමෙන් කිරි උෂ්ණත්වය මග හරවා ගත හැකිය. වකුගඩු රෝග, මුත්‍රා රෝග, රුධිර පීඩනය, ග්‍රහනි රෝග ආදී



රෝගීන් සඳහා සැහැල්ලු ආහාරයක් ලෙස තණහාල් වලින් පිසූ අතර ඉතා වැදගත් වේ. ශරීරයේ ඇට වර්ධනය කිරීමටත් බිඳුණු ඇට යා කිරීමට තණහාල් වලට විශේෂ හැකියාවක් ඇත. තුන්දොස් සමනය කර නිරෝගී දිවියකට මග පාදන මෙම ධාන්‍යවල ගුණ මෙතෙකැයි කිව නොහැකිය.

ලිමා යනු වැල් බෝගයකි. කරලින් ඇට වෙන් කර තම්බා කැමටත් පියළි කර ව්‍යාංජනයක් ලෙස පිළියෙල කර ගැනීමටත් විශේෂයෙන් අමුචෙන් කරලින් වෙන් කර ගත් ඇට රසවත් ව්‍යාංජනයක් ලෙසත් පිළියෙල කර ගත හැකිය. ප්‍රෝටීන් අගය ඉතා ඉහළය. ශරීරය පෘෂ්ඨමත් කරයි. සෙම / පිත නසයි. ගොවි වෙදකමේදී තුවාල සුව කිරීමට ලිමා ඇට යොදා ගනී. ලිමා කොළ යුෂ විෂ නසයි.

මේ සියල්ලන්ගෙන් පෙනී යන්නේ පාරම්පරිකව අප සතුව ඇති දේශීය බෝග වර්ග සහ ඒ බෝගවලින් සැකසිය හැකි විවිධ ආහාර වට්ටෝරය. මෙකී ආහාර වර්ග අතිතයේ මිනිසාගේ පෝෂණයට පමණක් නොව රෝග පීඩාවලින් මිදීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ප්‍රතිශක්තිය සමග ම දරා ගැනීමේ ශක්තිය ප්‍රගුණ කළෝය. රෝග වුවන්ගේ රෝගවලට පිළියම් සේම රෝගවලින් පීඩා විඳීමේදී විවිධාකාර ලෙස සහනයන් ද සැපයීය. නවීකරණයේ යාන්ත්‍රණය සමග මෙකී දේශීය ආහාර සහ ආහාර සම්ප්‍රදාය විසකී ගිය අතර අද අප සියල්ලෝ බෙලහින පාතියක් බවට පත්ව ඇත.

බදුල්ල පෞච විවිධත්ව පුහුණු මධ්‍යස්ථානය

