මන්දපෝෂණයට එරෙහිව දේශීය ආහාර රටාවේ හරිත පෝෂණය

වෛද්‍ය ඩැනිස්ටර් එල්. පෙරේරා



එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානයේ ඇස්තමේන්තුවලට අනුව වසරකට වනාන්තර අක්කර මිලියන 18ක ප්‍රමාණයක් අහිමි වන අතර එනිසා පෘථිවියෙහි මතුපිට පස් ටොන් බිලියන 24ක් වාර්ෂිකව බාදනය වේ. වර්ෂ 1970 සිට 2010 අතර කාලය තුළ 52%කින් අඩු වී ඇති පෘථිවියේ ජෛව විවිධත්වය අහිමිවීමේ අවදානම ඉදිරියටත් පවතී. ස්වභාවික පරිසරය, සමාජීය පරිසරය, භෞතික පරිසරය එකිනෙකට ගැටීම හේතුවෙන් ස්වභාවික පරිසරය බරපතළ ලෙස අනතුරට ලක්වන්නේ නම්, එය මනුෂ්‍යයන් අන්තර්ගත සමාජ පරිසරයටත්, ගොඩනඟන භෞතික පරිසරයටත් අහිතකර ලෙස බලපානු ඇත. ස්වභාවික පරිසරයේ බිඳ වැටීම පාලනය කරමින්, සමාජ අභිවෘද්ධිය ඇතිකරගැනීම උදෙසා බටහිර බුද්ධිමතුන් හඳුනාගෙන ඇති මාදිලිය වන්නේ තිරසාර සංවර්ධනය තුළ හරිත සංකල්පය (Green Concept) ද එකතු වී ඒ හා බැඳුණු ජීවන පිළිවෙත් ද ගොඩනැගෙනමින් පවතී. තිරසාර සංවර්ධනය යනු හරිත ජීවන රටාවට හුරුවීමයි.



එහිදී සොබාදහම සමඟ ජනතාවගේ බැඳීම නැවත සමාජ ගත කළ යුතු අතර සොබාදහම සුරැකීම පිළිබඳව ජනතාව සතු කාර්යභාරය අත්හළ නොහැකි වගකීමක් බව සඳහන් කළ යුතුය. තිරසාරත්වයෙන් තොරව සිදුවන ස්වභාවික සම්පත් භාවිතය සොබාදහමේ තුලනයට හානිකරන අතර, එය මිනිසා ඇතුළු ජෛව සංහතියේ යහපැවැත්මද තර්ජනයට ලක්කරවයි. වර්තමාන පරිභෝජන මාදිලිය මේ ආකාරයට ඉදිරියට පවතින්නේ නම්, වර්ෂ 2050 දී බිලියන 9.6 ක් බවට අපේක්ෂිත ජනගහණයට අවශ්‍යතා සපුරාලීමට ආහාර නිෂ්පාදනය තවත් 60% කින් වැඩි කළ යුතු වේ. ධනවාදී ආර්ථිකය විසින් මෙහෙයවන වත්මන් ගෝලීය නිෂ්පාදන රටාව විසින් බිලියන 7.5 ක් වන ලෝක ජනතාව ඇතුළුව දසලක්ෂ සංඛ්‍යාත ජීවීන්ගේ පැවැත්ම මුළුමනින්ම අභියෝගයට ලක්කර තිබේ. එමගින් ගෝලීය උණුසුම දේශගුණික විපර්යාස ආදී බරපතළ පාරිසරික ගැටලු ගණනාවක් නිර්මාණය කරමින් මිනිසා ඇතුළු ජීවීන්ගේ නිවස්නය වන පෘථිවිය අනතුරට ලක්කර තිබේ.

සංවර්ධිත රටවල වෙසෙන ලෝක ජනගහනයෙන් 1/5 ක ප්‍රමාණයක් විසින් ලෝකයේ ඉන්ධන හා ඛනිජ සම්පත්වලින් 70% - 80% ත් අතර පරිභෝජනය කරයි. ආසියා, අප්‍රිකා හා ලතින් අමෙරිකානු කලාපවල ජනගහනය එනම් 4/5 ක ජනහගනය භාවිත

කරන්නේ ඉන්ධන හා ඛනිජ සම්පත්වලින් 20%ක පමණ ප්‍රමාණයකි. ඒ අනුව සම්පත් පරිභෝජනයේ විෂමතාව වර්තමාන පරිසර ඛේදවාචකයේ ප්‍රධාන හේතුවක් බවට පත්ව ඇති හෙයින් සම්පත් සංරක්ෂණය මෙන්ම මිහිතලය සුරැකීමේ කාර්යභාරයන්හි ප්‍රමුඛ වගකීමක් දියුණු රටවලට පවතී. ලොව ජනගහනයෙන් බිලියන 1ක් එනම් සෑම 6 දෙනකුගෙන් එක් පුද්ගලයෙක් පෝෂණ ඌණතාවන්ගෙන් හා කුසගින්නෙන් පෙළෙන බව හෙළිවී ඇත. ඌන පෝෂණයෙන් හා කුසගින්නෙන් පෙළෙන බහුතරය ජීවත්වන්නේ දකුණු ආසියාතික හා අප්‍රිකානු කලාපවලය.

ලොව භූමි ප්‍රමාණයෙන් 17%ක් කෘෂිකර්මාන්ත නිෂ්පාදන හා ආශ්‍රිත තෘණ වගාවන්ට යොදාගෙන ඇති අතර එය පරිසරය කෙරෙහි ද අයහපත් බලපෑම් සිදුකර ඇත. ලෝක ආහාර නිෂ්පාදනයෙන් 1/3 ක් හෙවත් ටොන් බිලියන 1.3 ක් නියඟ, උපද්‍රව ආදී ස්වභාවික හේතූන් මත අහිමි වේ. වර්ෂ 2025 දී එම අපතේ හැරීම් ටොන් බිලියන 2.2 දක්වා වැඩි වන බවට ගණන් බලා ඇති හෙයින් පරිභෝජනය සඳහා ඉතිරිවන්නේ මුළු ආහාර නිෂ්පාදනයෙන් 1/3 ක් පමණි. එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානයේ වාර්තාවලට අනුව සංවර්ධිත රටවල අපතේ යන ආහාරවල පිරිවැය දළ වශයෙන් ඩොලර් බිලියන 680 ක් වන අතර සංවර්ධනය වන රටවල එය ඩොලර් බිලියන 310 ක් වේ. ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටක ද දිනකට අපතේ යන ආහාර මගින් දුප්පත් මිනිසුන් ගේ කුසගිනි නිවිය හැකි බව බොහෝ දෙනා අමතක කරන අමිහිරි සත්‍යය වේ.

කාර්මික විප්ලවය, හරිත විප්ලවය හරහා පාරිසරික තිරසභාවය තුට්ටුවකට මායිම් නොකරන නූතන සංවර්ධනය හා සංවර්ධනයේ දර්ශක රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති තුළ මුල් බැස ගනිමින් තිබේ. ඒවා ජනතාවගේ නොදැනුවත්කම නිසාවෙන් දේශපාලනයේ ජනප්‍රිය සටන් පාඨ බවට පත්ව තිබේ. අපෙන් ඇත් වුණු සම්ප්‍රදායික ආහාර කෙරෙහි අපගේ අවධානය වඩා වැඩියෙන් යොමු විය යුතු යුගයක ආනයනික ආහාර සඳහා විදේශ විනිමය වැය කරමින් සිටිමු. හරිත විප්ලවය ජනතාව මරාගෙන මැරෙන තත්ත්වයකට පත් ව කෘෂිකාර්මික වකුගඩු රෝගය මාරාන්තික ලෙස ගොවිබිම් බිලි ගනිමින් තිබේ. යෙදවුම් සඳහා වැය වන අධික වියදම ගොවීන්ට දරා ගැනීමට නොහැකි වීම නිසාවෙන් පමණක් නොව, පරිසරයට සහ ආහාර භෝග වලට එක්කළ අධික වස විස කන්දරාව, ඉවක් බවක් නොමැති පරිසර විනාශය, භෝග විවිධත්වය, මෙන්ම ස්වභාවික



ආහාර භෝග වඳ වීම ද නිසාවෙන් එය අද දවසේ සම්භාවනාවට පාත්‍ර වන්නේ නැත. අපේ රටට ආවේනික මහා කෘෂි සංස්කෘතිය, වාරි ශිෂ්ටාචාරය, මෙරට මහ පොළොවට ගැළපෙන හීය, දේශගුණයට ඔරොත්තු දෙන දේශීය බීජ, සුවදායක පරිසරය හා පරිසරයට හිතකර කෘමි සතුන්, පාංශු ජීවීන් හා ක්ෂුද්‍රජීවීන් ගොවීන්ගේ සම්ප්‍රදායික දැනුම හා සාරධර්ම හරිත විප්ලවය සහ නව ලිබරල් ආර්ථික ක්‍රමවේද නිසාවෙන් අපි අහිමි කර ගත්තෙමු.

මේ ඛේදවාචකය යළිත් වෙළෙන්දන් ගේ තෝතැන්නක් බවට පත් කොට මුදලට යට වූ ජන මාධ්‍යය එහි නව සංස්කෘතියක් බිහි කරමින් සිටී. අනාදිමත් කාලයක් තිස්සේ හරිත පරිසරය මත පදනම්ව අපේ පැරැණියන් හුරුවී සිටියේ සරළ හා සෞඛ්‍යසම්පන්න ආහාර රටාවකටය. නොයෙක් සමාජ ආර්ථික බලපෑම් නිසා දියුණුව සමඟම වෙනස් වූ ආහාර රටාව නිසා අද වනවිට බොහෝ දෙනකු නැඹුරුව සිටින්නේ කෘත්‍රිම වර්ණක හා ක්ෂණික ආහාර වෙතයි. වාණිජකරණය වූ ආහාර කර්මාන්තය හුදු ලාබය පමණක් අරමුණු කොට කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර හුදෙක් පංචේන්ද්‍රියන් පිනවීම සඳහා නිර්මාණය කරමින් මිනිසුන් ගේ ජීවිත බිල්ලට ගනියි. මාධ්‍ය හරහා ප්‍රචාරය කරන නොයෙක් දැන්වීම් මගින් සිරුරට අහිතකර අධික සීනි, අධික තෙල්, අධික පිටි සහිත ආහාර පරිභෝජනයට ජනතාව පොළඹවන්නේ කිසිදු පාලනයකින් තොරවය. ස්වාභාවික ආහාර වලින් මිනිසුන් ඈත් කිරීමේ වාසිය ලබන්නේ ඖෂධ සමාගම් වේ. එබැවින් විවිධ කෘත්‍රිම ආහාර පාන නිපදවන සමාගම් හා

ඖෂධ සමාගම් අතර ව්‍යාපාරික සම්බන්ධතා තිබේ දැයි සැක මතුවේ.

විවිධ ප්‍රභව වලින් ලබාගන්නා වූ ආහාරමය පදාර්ථයන් ගණන වැඩි වන්නට අපි පෝෂ්‍ය විවිධත්වය හා පෝෂණ සුරක්ෂිතතාව අතින් පොහොසත් වූවෝ වෙමු. ඒ නිසා ඌවේ භෝජන රටාවන් හා රජරට භෝජන රටාවන් අතරත්, යාපා පටුනේ හා රුහුණේ ආහාර රටාවන් අතරත් විවිධ වෙනස්කම් තුළින් අපේ ප්‍රාදේශීය ජන සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය ඔවුන්ගේ සම්පත් මතින් ආරක්ෂා විය. නෙළුම් කොළේ බත් කෑමත්, කෙසෙල් කොළේ බත් බැඳීමත්, පුවක් කොළපුවේ බත් බැඳීමත් පිටුපස බොහෝ සමාජ පාරිසරික දර්ශයන් පවතී. එහෙත් අද නගරයේ අවන්හල් තුළ විකිණෙන නෙළුම් කොළයේ බත් යනු සමාජයේ ජනප්‍රිය භෝජන විලාසයක් විනා සංස්කෘතික හරයන් මත නිපැයුණු පුරුද්දක් නොවේ.

මග තොටේ නෙළුම් කොළේ බත්, කෙසෙල් කොළේ බත්, ගමේ විදියට කෑම, පොල් අතු බත් කඩේ ආදී ලොකු පුවරු ගැසූ කඩවල් නොහොත් ආපන ශාලා දක්නට ලැබුණ ද නෙළුම් කොළේ, කෙසෙල් කොළේ, පොල්අතු බත් කඩේ විකිණෙන්නේ අපේ අතීතකාමයයි. ශීතකරණ නොමැති අතීතයේ පොදු ජනතාව බොහෝ දුරක් ගෙවා පයින් ගමන් යන කල සිය කුසගින්න නිවා ගැනීමට ආහාර ඇසුරුම් ක්‍රම ගැන අවධානය දැක්වූහ. කෙසෙල් කොළයේ බෙදන ලද බත් මුලක්, පුවක් කොළපුවේ බඳින ලද බත් මුලක් අද පොලිතීන් සිවියකින් ඔතා පහසු කරනු ලැබුවද එයින් මතුවන අයහපත් විපාක වලින් මුළු සමාජය ම පීඩා විඳි යි. කොළ පැහැති පරිසරයෙන් යැපෙන ආහාර රටාව නිසා අත්වන



පෝෂණ හා සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ගැන ජනතාව නොදැනුවත් නිසා එහි ලාභය යන්නේ වෙළෙඳුන් අතටය. නෙළුම් කොළේ, පොල්අතු බත් කඩේ අත වනන්නේ සිතින් ගමට යනු පිණිස ගැමි බතෙහි රස විඳින නාගරික වූ ගැමියාටය. පොල් අතු බත් කඩේ ඇතුළත මේස, පුටු, විදුලිපංකා, විදුලි බුබුළු පමණක් නොව කෑම බඳුන් පවා නවීකරණයෙන් අලංකෘත ආපන ශාලාවක් වන අතර පොල් අතු සෙවිලි කොට තිබෙන්නේ පියස්සේ පමණි.

නෙළුම් කොළේ බත් කඩේ ද වෙනසකට තිබෙන්නේ පිඟානක් වෙනුවට නෙළුම් කොළයක් තැබීම පමණි. නිවැරැදි දේශීය ගැමි ආහාර වේලක් නම් නෙළුම් කොළයට බෙදිය යුත්තේ හීනටි හාලේ බතුත්, කිරි හොද්දක්, කොස් ඇට බැදුමක්, කරවල කැල්ලක්, පලාකොළ මිටක් ආදී දේය. එහෙත් බෙදෙන්නේ ගෝවා, බීට් රූට්, ලීක්ස්, කැරට්, කුකුළු මස්, පපඩම්ය. දේශීය ගැමි රසය හා ගුණය සොයා පොල් අතු බත් කඩේට ගිය ගැමියාට ලැබෙන ආහාර වේල එබඳුය. සමහර විට

ඒ නෙළුම් කොළේ ද තායි නෙළුම් කොළයකි. එහි බෙදෙන අර්තාපල් ඉන්දියාවෙන්ය. රට ලූනු, රතු ලූනු, සුදු ලූනු ටිකද ඉන්දියාවේය. පරිප්පු ටික පකිස්තානයෙනි. පැපොල් ගෙඩිය තායිලන්ත දෙමුහුන් පැපොල්ය. තක්කාලි මලයාසියාවෙනි. හට්ටි මුට්ටි, වළං, පොල් කටු ඇදි දේශීය වුවත් එහි ඉදෙන බත, එළවළු සියයට සියයක් දේශීයම නොවේ. එනිසා සැබවින්ම දේශීය ආහාර වේල යන්න තුළ අප ගිලී සිටින අසංස්කෘතික මිථ්‍යාව බිඳ හෙළිය යුතුය. එබැවින් අතීත කාමයෙහි ගිලෙනු රිසියෙන් හෝ තමන් සුවකාමී පුරුදු පුහුණු කරනවා යැයි මුලාවී ගැමි බත සොයා නෙළුම් කොළේ බත් කඩේට පිවිසීම සිත රවටා ගැනීමක් පමණක් වනු ඇත. පොල් අතු පියසි, කෙසෙල් කොළය, නෙළුම් කොළය, මැටි හැළි වළං පොල් කටු හැදි මිස ගැමි දේශීය බත හෝ දේශීය ආහාර රටාව එහි නැත. අඩුම තරමින් දර ලිපක් හෝ නැත. බත ඉදෙන්නේ ගෑස් ලිපේය. එහෙත් බත තිබෙන්නේ මැටි බඳුන්වලය. බත බෙදන්නේ නෙළුම් කොළයටය.

අපේ පැරණියෝ අගනා ජල බැදි ශිෂ්ඨාචාරයක් අපට උරුම කර දුන් අතර දිය පහරවල් අවහිර නොකර පහළ මිටියාවත් වල වැව් බැඳ ගොවිතැන් බත් කළෝය. මේ සියල්ල අපේ කෘෂි ජෛව විවිධත්වයේත්, සංස්කෘතියේත් මුදුන් මූලයන් ලෙස අප බතින්, බුලතින් හා පළතුරින් පිරී ඉතිරී ගිය ජාතියක් බවට පත් කළේය. එහෙත් අද වාණිජකරණය වූ මාධ්‍ය විසින් පෝෂණය කර නානාප්‍රකාර මාධ්‍ය කලාවන්ගෙන් ඔතා හැඩ ගැන්වූ ප්‍රචාරක දැන්වීම් අහිංසක පාරිභෝගිකයාගේ ඔළුව හිරි වටිටමින් ලබා දෙන ආහාරයන්ගේ අගය හා එහි විවිධත්වය සූක්ෂම ආකාරයෙන් වෙනස් කොට ඇති අතර ඒවායේ ගුණාත්මය තුට්ටුවකට මායිම් කළ නොහැකිය. මෙසේ පිට ඔපයට මං මුලා වූ ශ්‍රී ලාංකික ජාතියම අද අඳුරේ ගිලී ඇත. පොලු මුගුරු අමෝරාගත් කිරි පිටි හා පාන් පිටි වෙළඳුන්ට අනේක වාරයක් හිස නමමින් නොවටිනා මිලකට වස විස කමින් බොමින් මුහුදට දත නියවන ජාතියක් බවට අප පත්කර හමාරය. හාල්, පරිප්පු, පාන්පිටි, සීනි හා කිරිපිටි අත්‍යාවශ්‍ය ආහාර ලෙස සලකමින් විදේශයන්ට ගැත්තන් වී සිටින්නේ ඉන්නක් නිකන් ඇන්නත් පැලවෙන රත්තරං මහ පොලොවක් අප සතුව තිබියදීත්ය. තවමත් අප බොහෝ ප්‍රමාද නැත. වහ වහා අපගේ පාරම්පරික ආහාර සංස්කෘතිය වෙත දෑස් විවිර කළ යුතු කාලය පැමිණ ඇත.

මිනිසුන් පෝෂණය කිරීම හා ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා සොබාදහම සතු හැකියාව හා එහි හරිත සම්පත් තුළ සැඟවී ඇති බලය ඉමහත්ය. එය හඳුනා ගත හැකි, අගය කළ හැකි, භාවිතා කළ හැකි, ආරක්ෂා කළ හැකි, ඉදිරියට ගෙනයා හැකි පරපුරක් නිර්මාණය කිරීම යුගයේ කාර්යභාරය වී තිබේ. සාම්ප්‍රදායික භෝග වර්ග සහ දේශීය ආහාර වර්ග ප්‍රචලිත කිරීම මෙන්ම ඒවා සුලබ කිරීමේ වැඩපිළිවෙලක් ද ජාතික මට්ටමෙන් හා පළාත් මට්ටමෙන් දියත් කිරීම තුළින් සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය වෙනුවෙන් කළ හැකි මෙහෙය තවත් පුළුල් වන බවය. අතීතයේ අපේ පැරණියන් අතර භාවිතා වූ සම්ප්‍රදායික දැනුම් හා ඊට අදාළ තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයන් හඳුනාගෙන ඒවායේ වැදගත්කම නිසි ලෙස අධ්‍යයනය කොට ඒවා ශිල්පීය ඥානය අදට ගැළපෙන පරිදි ගළපා අනාගත තිරසාර පැවැත්මක් ඇති වන සේ සංවර්ධනයට උචිත පරිදි යොදා ගන්නා ආකාරය අප වහ වහා සොයා බැලිය යුතුව ඇත. මෙබඳු කාර්යයකදී දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයට කළ හැකි මෙහෙවර අති විශාලය. සහශ්‍රක සංවර්ධන ඉලක්ක වලින් සපුරා නොගත් අරමුණු තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක හරහා සඵල වේ දැයි අපි දෑස් අයා සිටිමු. මිනිසුන් ගේ පරිභෝජන රටාව තිරසාර ආකෘතියක් තුළ පුනරුත්ථාපනය කරන තුරු මේ පරිසර විනාශය වළකා හරිත ජීවන රටාවක් ඇති කිරීම දුෂ්කර බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. ජනගහනය වැඩිවීම මේ මහා පොළොව දරා සිටිනු ඇති වුවත් ඉන් කොටසක් විසින් අනුගමනය කරන විනාශකාරී ජීවන රටාවෙන් වෙන හානිය එයට දරා ගැනීමට නොහැකිය.

වත්ත බද්දට දී ඇස්සට දත නියවන අපේ ගම් වැසියන් තැඹිළි විකුණා මිනරල් වොටර් බොන, බෝතල් කළ සිසිල් බීම බොන තත්වයට ඇද වැටී තිබෙනුයේ මෙකී ජාතික වැඩපිළිවෙළ තවමත් ගමට නොගිය නිසාය. එළකිරි විකුණා දරුවන්ට පිටිකිරි පෙවූ යුගයට නැවතීමේ තිත තැබීමේ කාලය එළඹ තිබේ. කිතුල් පැණි විකුණා දරුවන්ට චොකලට් ගෙන එන අම්මලා තවමත් ගම් වල සිටින බව නොරහසකි. හිඟුරල, කටුවල, රාජාල, කහට අල, වැල් අල, ඉන්නල විකුණා අර්තාපල් කන සමාජයක් අපේ ගම් වල පසුගිය දශකයේ බිහි විය. කිතුල් පිටි විකුණා මොල්ටඩ් මිලක් අධිපෝෂණීය කිරි වර්ග තමන්ගේ ගෙදර වැඩිහිටියන්ට ගෙනවිත් දෙන ගම්වැසියන් ද අපට හමුවේ. කව්පි, මුංඇට, කඩල, මෙනේරි, තල ටික පාර අයිනේ තබා නගරයෙන් එන අයට



විකුණා බ්‍රොයිලර් කුකුල්මසින් සන්තර්පණය වන ගැමියන් ගේ මනස වෙනස් කළ යුතු කාලය එළඹ තිබේ. තුඹ කරවිල, කැකිරි, පිපිඤ්ඤා, එළබටු කුණුකොල්ලෙට විකුනා දමා සෝයා මීට් කන සංස්කෘතිය තවමත් ගම තුළ පවතී. දිවුල්, බෙලි, දෙහි, දොඩම් කීයකට හරි විකුණා කෝඩියල් බොන සමාජයක් ද ගම් වල නැතුවා නොවේ. කතුරුමුරුංගා, වට්ටක්කා කොළ නගරයට විකුණා අධිකැල්සියම් කිරි බොන්නේ ද මේ ගැමි ලියන්මය. ගොටුකොළ, මුගුණුවැන්න, තෙලටිය දළු විකුණා දරුවන්ට මල්ටිවිටමින් දෙන තරමට පිරිහී ඇත්තේ ද මේ ගම්වල මව්වරුන්ය.

දේශීය කිරි ගොවියා ගේ කිරි කානු දිගේ ගලා යද්දී ඩොලර් බිලියන ගණනින් කිරිපිටි ආනයනය කරන්නේ මෙරටේ ජාතික දේශපාලනයේ විපරීත චින්තනය නිසාය. වට්ටක්කා විකුණා ගත නොහැකිව මහපාරවල් අයිනේ විසිකර දමන විට තරු හෝටල් වල පම්ප්කින් සුප් වලට දහසින් බැඳී පියළි ගෙවන්නේත් මේ දේශපාලනික විගඩම නිසාය. මේ තත්වයට අහිංසක ගැමියන් කිසිසේත් ම වග කිව යුතු නොවේ. බහුජාතික සමාගම්වල වුවමනාව නිසා දේශීය ආහාර රටාව විනාශ කළ අපේ පශ්චාත් අධිරාජ්‍යවාදී පාලනයේ නිරත වූ කළු සුද්දන්ගේ නරුම දේශපාලනය ඉතා පැහැදිලිවම මේ තත්වයේ වගඋත්තරකරු වේ. දේශපාලන චින්තනය තුළ දේශීයත්වයේ සළකුණ මතුව එන විට එහි උපරිම ඵල නෙළා ගැනීමේ ලා ජනතාවගේ සන්තානයේ යම් විප්ලවීය වෙනසක් ඇති කළ යුත්තේ එනිසාය. එහෙත් අවාසනාව නම් එබඳු දේශීය චින්තන විප්ලවයන් ගේ ආයුෂ බොහෝ කෙටි වීමයි.



මන්දපෝෂණය යනු රෝග තත්වයකට වඩා රෝග වලට හේතු වන පෝෂණ ප්‍රශ්නයකි. පෝෂණ ඌනතාව මෙන්ම ආහාර දිරවීමේ සහ අවශෝෂණයේ දුර්වලතා නිසාද මන්දපෝෂණය ඇති විය හැකිය. ආහාර හිඟයක් නොමැතිව වුවත් මන්දපෝෂණය ඇතිවන්නේ පරිවෘත්තීය ආබාධ නිසාය. ඒ අනුව කැඳ වලින් මේ වැරදි නිවැරැදි කොට පෝෂණය ද ලබා දෙන බව අත්දැකීමෙන් දනිමු. අපේ රට අතීතයේ සිටම කැඳ සංස්කෘතියක් තිබුණු රටකි. ආයුර්වේදය යනු කැඳ වල ගුණ විවරණය කරන වෛද්‍ය ක්‍රමයකි. අපේ දේශීය වෙදකම කැඳ වලින් රෝගීන් සුවපත් කරන වෛද්‍ය ක්‍රමයකි. එබැවින් කැඳ යනු නොයෙක් ආකාරයෙන් සකසා ගත හැකි පෝෂණීය මෙන්ම දිරවීමේ පහසු ආහාරයක් බව පළමුව කිව යුතුය. කැඳ යනු නිරෝගී පුද්ගලයින් හට ආහාරයක් මෙන්ම රෝගීන් හට ඖෂධීය ගුණ සහිත චිකිත්සීය පෝෂකයක් මෙන්ම සමහර විටෙක ප්‍රතිකාරයේ කොටසක් වන ඖෂධයක් හෝ පථ්‍ය ආහාරයක් ලෙස ද භාවිතා වේ. චිකිත්සීය පෝෂණය (therapeutic nutrition) යනු අපේ වෙදකමේ කොටසක් විය.

කැඳ යනු එක්තරා ආකාරයකින් සෞඛ්‍ය අතිරේකයක් (health supplement) ලෙස ද භාවිත විය. එය නවීන දෘෂ්ටිකෝණයෙන් බලන විට කෘත්‍යාත්මක ආහාර (functional food) ගණයට වැටේ. එහෙත් කොළ කැඳ යනු ප්‍රෝටීන් හෝ කැලරි ඌනතා මත ඇතිවන වන මන්දපොෂණයේ දී අංග සම්පූර්ණ ආහාරයක් නොවේ.

කොළ කැඳ වල ප්‍රධාන සංඝටක 4 ක් තිබේ. ඒවා නම් කොළ ඉස්ම, පොල්කිරි, සහල් සහ කුළුබඩු (ඉඟුරු, සුදු ලූණු) යන ඒවාය. මෙය බැලූ බැල්මට ප්‍රධාන පෝෂණ සංඝටක සහ අනෙකුත් පෝෂක සහිත ආහාරයකි. එහෙත් මෙය ප්‍රෝටීන ඌනතාවය සපුරා ගැනීමට තරම් ප්‍රමාණවත් නොවේ. එසේ වුවත් මේ සඳහා මුං, කඩල, කව්පි, උඳු වැනි රනිල ඇට වර්ග වල පිටි එකතු කළ හැකිය. විශේෂයෙන්ම ඒවා දිරවීමට පහසු පරිදි රැයක් දියේ පොඟවා ඇට වශයෙන් ද එකතු කරගැනීම සුදුසුය. එහෙත් කොළ කැඳ යනු අතිරේක ආහාරයක් ලෙස මන්දපෝෂණය ඇති දරුවන්ට දීම වරදක් නොවේ. ඒ සඳහා කොක්මොට වැනි කොළ වර්ග තෝරා ගැනීම ද සුදුසුය.



මුරුංගාවල පෝෂක අගය ගැන සලකා බලන විට එය ඉතාම වටිනා පෝෂකයකි.

කැඳ සැකසීමේ ප්‍රධාන සංඝටකය සහල් වුවත් ඒ සමඟ වෙනත් ධාන්‍ය වර්ග, අල වර්ග, කොළ වර්ග හෝ ගෙඩි වර්ග ද යොදා ගැනීමට හැකියාවක් තිබේ. අපේ රටේ පොල් කිරි යනු කැඳ වර්ග වලදී යොදා ගත හැකි ඉතා වටිනා පෝෂණීය සංඝටකයක් වේ. මීට අමතරව වෙනත් ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන් ද යෙදිය හැකිය. අප්‍රිකානු රටවල කෑමේන් හා පණුවන් යොදා ගෙන කැඳ වර්ග සකසයි. ඒ ඔවුන්ගේ ආහාර සංස්කෘතියට අනුව සිදු කරන්නකි. ඒ අනුව ලෝකයේ බොහෝ රටවල් ළමා මන්දපෝෂණය සඳහා කැඳ වල තිබෙන උපයෝගීතාව සහ විභවතාව අධ්‍යයනය කරමින් සිටියි. බොහෝ සම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතීන් ඇති රටවල පෝෂණ ගැටළු තිබෙන ළමයින්ට කැඳ දීමේ සිරිත පවතී. ආහාර අහේනිය ඇති කාලයේ දී කැඳ යනු ඉතා පහසුවෙන් සකස් කළ හැකි වටිනා ආහාරයකි.

ප්‍රෝටීන් ඌණතාව කෙසේ වෙතත් ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලුවක් වන A විටමින් ඌනතාව සඳහා කොළ කැඳ වල සාර්ථක උපයෝගීතාව ගැන සොයා බලන්නට පර්යේෂකයින් උත්සුක විය යුතුය. බීටා කැරොටීන් වලින් අනූන කොළ වර්ග වලින් ඉතා පහසුවෙන් පොල්කිරි වැනි තෙල මාධ්‍යයක් හරහා A විටමින සංශ්ලේෂණය සිදුවන බව ඔප්පු කළ හැකිව තිබියදී තවමත් දුවන්නේ බහුජාතික සමාගම්වල විටමින් අතිරේක සොයාගෙනය. කැරොටීන් බහුලව තිබෙන්නේ කැරට් වල පමණක් යැයි සිතා සිටින සමහර පෝෂණවේදීන් වට්ටක්කා සුප් බොන්නේ තරු පහේ හෝටල්වල දී පමණි. එහෙත් ඔවුන් නවීන විද්‍යාවෙන් කොළ කැඳ වල හරිත සාරයේ පෝෂණ අගය මනින්නට උත්සුක නොවෙති.

කොළ කැඳ සැකසීමේදී අනිවාර්යෙන්ම සුදු ලූණු සහ ඉඟුරු එකතු කිරීම සිදු කරයි. ඒ මගින් අග්නිය වර්ධනය වීමත් ඉතා හොඳින් අවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටක සිරුරට උරා ගැනීමත් වැඩි දියුණු කරයි. එනිසා මන්දපෝෂණය සහිත දරුවන්ට කොළ කැඳ ලබා දීමේදී ඔවුන් ගේ ආහාර දිරවීමේ හැකියාව මෙන්ම රුචිය ද වර්ධනය වේ. එහි අන්තර්ගත ජලය හුදු ජලය පමණක් නොව යම් ආකාරයක පෝෂණ සංඝටක දියවූ ශක්තිකෘත තරලයක් බව අමතක නොකළ යුතුය. සාමාන්‍ය දැනුම තිබෙන ඕනෑම ගැමි මවක් මේ කාරණය ගැන දැනුවත්ය. ඒ සඳහා අමුතු විද්‍යාවක් ඉගෙන ගැනීමට අවශ්‍ය නොවේ. පිටරටින් එන කෘත්‍යාත්මක ආහාර (functional foods) හෝ පෝෂකෞෂධ (nutriceuticalss) වලට වැය කරන විදේශ විනිමය ඉතිරි කර ගැනීමට අපේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර ගැන සමාජය දැනුවත් කිරීම සෑම වෛද්‍යවරයෙකු ගේම වගකීම සහ යුතුකම විය යුතුය. එසේ නොමැති නම් අපේ කොළ කැඳ වල පෝෂණ අගය ගැන පර්යේෂණ සිදු කොට ඒවා ප්‍රසිද්ධ කළ යුතුය. ඒවා වඩා හොඳින් භාවිතයට ගත හැකි ආකාරයෙන් වැඩි දියුණු කළ යුතුය.

විවිධ වාණිජමය ප්‍රවණතා නිසා සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවට අයත් සාධනීය ගති ලක්ෂණ සහ යහපත් අංගෝපාංග ඉතා සියුම් ලෙස සමාජ භාවිතයෙන් ඉවත් වීම හරහා ගෘහණියගේ සංස්කෘතික සාක්ෂරතාව සහ පෝෂණ සාක්ෂරතාව ද වියැකී යයි. එවැනි මුළුතැන් ගෙයක දෙහි වෙනුවට සිට්රික් අම්ලය අඩංගු ක්ෂණික ඇඹුල්, පොල් කිරි වෙනුවට ක්ෂණික පොල් කිරි, ටින් කළ මාළු ඇඹුල් තියල්, පැකට් කළ පොළොස් ඇඹුල, ඉස්සො, දැල්ලො, කුකුළුවන් ගේ රස පිරි සෝයා නිෂ්පාදන, කුකුල් මස් වෙනුවට මීට් බෝල්ස්, සොසේජස්, ආදී දහසකුත් එකක් නිෂ්පාදන හරහා අපේ සම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව ආක්‍රමණය කරනුයේ ව්‍යාපාරික අභිමතයයි. පිරිසිදු, නැවුම්, ස්වාභාවික පළතුරු, එළවළු වෙනුවට ඒවා ශීතකරණයේ තබා ගුණාත්මයෙන් හීන වූ විට ආහාරයට ගැනීමේ පුරුද්ද මුළුතැන්ගෙයට අවතීර්ණ වනුයේ ද මෙකී වෙළඳ ලෝකයේ අවශ්‍යතාව නිසාය. අපේ සමාජයට අද අවශ්‍ය වන්නේ සාමාන්‍ය දැනුම හෝ සාක්ෂරතාව නොවේ. සාක්ෂරතාව හෝ බුද්ධිඵලය යනු සමාජයේ සාරධර්ම හෝ මානවධර්මතා පිළිබඳ දර්ශකයක් නොවේ. අපේ ගැමියන් තුළ අකුරු කියවීමේ ලිවීමේ හැකියාව (සාක්ෂරතාව) පහළ මට්ටමක



තිබුණද සංස්කෘතික සාක්ෂරතාව (cultural literacy) ද පාරිසරික සාක්ෂරතාව ද ඉතා ඉහළ මට්ටමක පැවතිණ. අද සිදුව ඇත්තේ මේ ප්‍රාදේශීය හර පද්ධතිය තුළ නොරැඳි සංස්කෘතික සාක්ෂරතාව සහ පාරිසරික සාක්ෂරතාව වැනි සාම්ප්‍රදායික ප්‍රඥාවන් ක්‍රමයෙන් මුල් සිඳී යාම නිසාම අඩපණව වියැකී යාමයි.

සත්‍ය වශයෙන්ම අපේ ඉතා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර සංස්කෘතියක් තිබේ. එය ලොව කුමන හෝ සංස්කෘතියකට නොදෙවෙනිය. එය අපේ ගැමි සමාජය තුළ පාරම්පරිකවම ඉතා මැනවින් සංස්කෘතික උරුමයක් ලෙස ස්ථානගතව තිබිණ. සම්මත අධ්‍යාපනයෙන් නිපදවන්නේ ප්‍රති-සංස්කෘතික (anti-cultural) මානසිකත්වයකි. එය මේ රටේ සංස්කෘතියට මිත්‍රශීලි (culture-friendly) විය යුතුය. අද සිදුව ඇත්තේ ගෝලීයකරණයට අනුරූපී විවිධ සංස්කෘතික විලෝපන සමාජගත වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අපි සම්ප්‍රදාය වලිගයෙන් අල්ලා ගෙන සුරතල් කරමින් සිටිමු. එනිසා විකාරරූපී සංස්කෘතිකමය නිපැයුම් වෙළෙඳ ලෝකය සිය ලාභය පිණිස ඉදිරිපත් කරයි. අපේ සංස්කෘතියේ මුල් නොහඳුනන පුරවර සැපයට හුරු වූ නව පරපුර සංස්කෘතියේ සැබෑ හැර පද්ධතිය අමතක කර එහි විකිණිය හැකි කොටස් පමණක් සරසා වෙළෙඳ පොළට එවති. නාගරික සමාජයේ පාරිභෝගිකයින් උදෙසා පරිශීලක මිත්‍ර (user-friendly) සංස්කෘතික වෙළෙඳ පොළක් නිර්මාණය කරති. ඔවුන් අපේ වංගෙඩියකට ඇඹරුම් ගලකට වඩා අඩු ඉතිහාසයක් ඇති ඇමරිකානු ගෝලීය දැනුම් ප්‍රවාහයේ දියකර එවන සියලු සංස්කෘතික මගෝඩි සහ උප්පරවැට්ටි හිස් මුදුනින් පිළිග නී. එබඳු සමාජයක් අපේ සම්ප්‍රදාය තුළට නැවත ගාල් කිරීම සුවපහසු කාර්යයක් නොවේ. ඒ සඳහා පුළුල් සංස්කෘතිකමය සාක්ෂරතාවක් අවශ්‍යය.



වෛද්‍ය ඩැනිස්ටර් එල්. පෙරේරා
ආයුර්වේද උපදේශක