

හතුවල ගුණ

රෝග ගමනයට පෙර සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට මූලිකත්වය ලබා දෙන ආයුර්වේදය, මාෂධයට පෙර ආහාර පාන සඳහා ප්‍රමුඛත්වයක් ලබා දෙයි. එබැවින් වසර 3000 කට පමණ පෙර ලියැවුණු වරක සංගීතාව ද, අභ්‍යන්තර ජනතාවගේ සුභ සිද්ධිය පතා වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයන්ගේ සාරාංශය හකුළුවා, බුද්ධදාස රජු රචිත සාරාංශ සංග්‍රහය ආදී ග්‍රන්ථ ආහාරපාන පිළිබඳව මනාව විස්තර කර සි.

ආහාරයට ගන්නා ශාක (එළවළු) වර්ග

වරක සංගීතාව,
 “වතුර්ථංශාකවර්ගෝයං - පත්‍ර කන්දළුලාග්‍රයං”
 (ව/සු/27/124)

ආහාරයට ගන්නා ශාක (එළවළු) වර්ග 04 කි.

1. පත්‍ර ශාක (කොළ එළවළු පලා)
2. අල ශාක (අල එළවළු)
3. ගෙඩි ශාක (ගෙඩි එළවළු)
4. ජත්‍රක ශාක (හතු එළවළු)

සාරාංශ සංග්‍රහය,
 “පත්‍රං පුෂ්පං එලං - කන්දං සංස්වේදජං නථා”
 (සා.ස/3/127)

ආහාරයට ගන්නා ශාක (එළවළු) වර්ග ආකාර 6 කි.

1. පත්‍ර ශාක (කොළ එළවළු පලා)
2. පුෂ්ප ශාක (මල් එළවළු)
3. එල ශාක (ගෙඩි එළවළු)
4. තාල ශාක (දඬු එළවළු)
5. කන්ද ශාක (අල එළවළු)
6. සංස්වේද ශාක (හතු)

මෙම වර්ග 6 ඉහළ සිට පහළට ගුරු ගුණය හෙවත් ආහාරයේ බර බව වැඩි වේ.

හතු ආහාරයට ගැනීමේ ගුණ

“ජත්‍රකාස් නේ මාංසසමං - පෞෂ්ටිකාං කාම වර්ධකාං”
 (සා.ස/3/282)

හතු ගුණයෙන් මස් වැනි ය. සිරුර පෘෂ්ටිමත් කර සි. කාම වර්ධක සි.

ප්‍රෝටීන, විටමින්, බිනිප් ලවණ හා ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ නිසා හෘද හා පිලිකා රෝග සඳහා ගුණදායක වෙයි. තව ද ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය උත්තේජනය, ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කිරීම, මෙන් ම දුම් හතු වැනි හතු කැපුම් තුවාල හා කල්ගත වූ තුවාල සඳහා ද, දිය හතු උදරාබාද සඳහා ද භාවිත කර සි.

හතු ආහාරයට සැකසීමේ ක්‍රම

හතු ආහාර සඳහා භාවිතයට පෙර උතුරණ වතුරට දමා, මඳක් තැම්බෙන්නට හැර වතුර පෙරා මිරිකා ගත යුතුයි.

තවද ,සෙවල ගතිය අඩු කිරීම සඳහා උණු වතුරත් සේදීම, කරපිංචා හෝ මුරංගා කොළ එක් කිරීම වැනිද කළ හැකියි.

වැංජනය, ඇඹුල, මැල්ලුම, හොද්ද, කායම, ආතම, ලුණුමිරිස, තෙමපරාදුව, ගැඹුරු තෙලේ බැදුම, උණු අඵ පල්ලේ තැම්බුම ආදී ලෙස සැකසිය හැකියි.

හතු කල් තබා ගැනීම

කැබැලි ලෙස වියලා හෝ සිහින්ව කපා වියලා කුඩු කර වාතාශ්‍රය නො යන පරිදි සිසිල් වියලි ස්ථානයක ගබඩා කිරීම.

බහුලව ආහාරයට ගන්නා හතු වර්ග

මා වැලි හතු, හීන් වැලි හතු, ඉදලොඵ, කොටත් හතු, කදත් හතු, පිදුරු හතු, හුඹස් හතු, ලේන පහුරු, රත් කැකුලා, කුට්ටන් හතු, කිරි හතු, කුකුල් බඩවැල්, ඌරු පහ, ඌරු හතු, අලි කන් (වවුල්) හතු, අලි බෙටි හතු, කොස් බිම්මල්, රත් කැවිලි බිම්මල්, කැවුම් හතු, වේ බිම්මල්, දිය හතු, තෝර හතු, චීර බිම්මල්, දඹ හතු ආදිය සි.

ආහාරයට නො ගත යුතු හතු

විෂ හතු වර්ග ඇති බැවින්, සුදුසු තැන් වල හැදෙන, පාරම්පරික ඥානයෙන් දන්නා හතු වර්ග ආහාරයට තෝරා ගත යුතුයි.

‘අශෝභන ස්ඵලෝත්පන්නා - විෂකාෂ්ඨාදිසං ශ්‍රිතාං ජත්‍රා විවර්ජ්‍යා ජාතනිති - වෘද්ධා තසාං ගුණාගුණාත්’
 (සා.ස/3/283)

නුසුදුසු තැන් වල හටගත්, විෂ ලී කඳන්වල ඇති වූ, හතු විෂ සහිත නිසා නො ගත යුතු ය. වැඩිහිටියන් ඒ හතුවල ගුණ අගුණ දෙක දැනි.

‘සර්පච්ඡත්‍රක වර්ජ්‍යාස්තු බන්වේ’ න්‍යාශ් ජත්‍රජානයං
 (ව/සු/27/124)

තයි හතු නො ගත යුතු ය. ඒ හැර ඇති අනෙක් බොහෝ හතු ජාතීන් ඇත.

සැක සහිත බිම්මල්, තද වර්ණයෙන් හෝ සුවදක් ඇති බිම්මල්, කෘමි සතුන් ආකර්ෂණය නො වන බිම්මල්, බිම්මලේ කඳ කොටසේ ඉහළ සහ පහළ වටරුල්ල සහ වලය යන උපාංග දෙක ම තිබෙන බිම්මල්, රතු ලුණු කැබැලි සමඟ පොඩි කළ විට හෝ තැම්බූ විට එම ලුණු දම් පැහැ වන බිම්මල් ආහාරයට නොගත යුතුයි.

බිම්මල් විෂට

නිප්පිලි මුල් නම්බා ගත් වතුර පානය හෙසජ්ජ මංජුසාව දක්වයි.

මඤ්ඤෙක්කා සමඟ ආහාරයට ගැනීම නිසා විෂ විමට සියුම්ව කැපු රතු ලුණු පොල් කිරට දමා පොඩි කර දෙහි ඇඹුල් මිශ්‍ර කර පානයට ලබා දීම.

කුරුමුලුත් ඉගුරුද	අරගත්තේ
පොලුත් සමඟ කොටලා	පැස වත්තේ
ගිනෙල් කලද යොදමින්	දීපත්තේ
බිම්මල් කඳ විය දුරු වී	යත්තේ

රත්මල් කොළ පොතු අඵ කෙසෙල් ද	අල
කොටමින් මිරිකා එළකිරි	සමකල
පැසවනු සොද සැටි සමකල එ	ගිනෙල
බිම්මල් කඳ විය තැන දුන්නොත්	බතල

දෙළුම් කොළත් කුර ද	සමගිත්තේ
පොලුත් ඉගුරු ගෙන කොටලා	ගත්තේ
දෙහි ඇඹුලෙන් සහ පැසව	දෙත්තේ
බිම්මල් කඳ විය සිදු දුරු	වෙන්තේ

(සර්ප විෂ විකේදනී, 2011, 28)

හළඹගේ කේ. ආර්, ‘රසයෙන් හා ගුණයෙන් සපිරි බිම්මල් පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක විග්‍රහයක් ආයුර්වේද සම්කෂා, දෙවැනි වෙළුම, දෙළොස් වැනි කළඹ, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 2020/2021,330 ලිපිය අනුව,

සැකසුම -
වෛද්‍ය වී. අයි. විජේවර්ණකුල

විමර්ශන -
කුමාරසිංහ ඒ. වරක සංගීතාව, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව 1991, 543, 54

කුමාරසිංහ ඒ. වෛද්‍ය සාරාංශ සංග්‍රහය, ශ්‍රී ලංකා ජාතික කෞතුකාගාර දෙපාර්තමේන්තුව, 1986, 121, 175, 176