# ඊ-මේල් e-mail බෙහෙත් වට්ටෝරු

**කො**ම්පිටුරය නැත්නම් පරිගණකය නිශ්පාදනය වී ජනතාව අතරට ආ දා සිට ඉන් පෙර පුවත්පත් හා ගුවන්විදුලියෙන් කළ කී දේවල් ඉන්ටර් නෙට් හෙවත් අන්තර් ජාලය හරහා සීඝ්‍රයෙන් ලොවවටා ජනතාව වෙත ගලා එන් නට පටන්ගත්තේය. ඒ එන ඊමේල් පණිවුඩ හොඳද නරකද යන්න හිතන්නටත් පෙර තවත් විවිධ පණිවුඩ දහස් ගණනක් ඇවිත් පරිගණකයට වැටෙන්නේ ය. ඇතැම් ඒවා එවන්නේ කවුරුන් දැයි නමක් ද සඳහන් නොවෙයි.

මේ ශත සහස්‍ර ඊමේල් මගින් අපට දෙන තොරතුරු සම්භාරය අසීමිත ය. ඒවා අතර තිබෙන, කේශාන්තයේ සිට පාදාන්තය දක්වා සර්වාංගය පුරා වැළඳෙන රෝග වලට ගුණ දෙනවා යයි පැවසෙන සිංහළ බෙහෙත් වට්ටෝරු කෙරෙහි ශ්‍රී ලාංකික බොහෝ දෙනෙකුගේ සැලකිල්ල යොමුවෙයි. මෙම ඖෂධ වට්ටෝරු බොහොමයක් පාරම්පරික වෙද පරම්පරා වලින් පැවත එන, දේශිය වෛද්‍යක්‍රම ඇසුරෙන් සම්පාදිත, දේශීය ඖෂධ ශාකසාර පමණක් නිවැරදි ලෙස භාවිතා කරමින් සකස්වුණු ඒවා බව ද ඒ ඊමේල් වල පැවසෙයි.

එසේම අපේ පොළවේ, අපේ පරිසරයේ වගාකරනු ලබන එළවළු වර්ග, පළා සහ පැළෑටි වර්ගද, පළ තුරු වර්ගද අනුභව කිරීමෙන් පිළිකා රෝග, හෘද රෝග, වකුගඩු රෝග, ඉරුවාරදය ආදී විවිධ රෝග නිට්ඨාවට සුවවන බව වෛද්‍යවරුන් සමග කරන ලද සාකච්ඡා වලින් එළිවුණු කරුණු යයි සමහර අන්තර්ජාල ලිපි වල සඳහන්ව ඇත.

### මඤ්ඤොක්කා ප්‍රතිකාරය

එක් ලංකාවේ වෛද්‍ය වරියක් තමාගේම අත්දැකීී මක් සඳහන් කරමින් ඇයට වැළඳුණු එක්තරා පිළිකාවක් සඳහා ශල්‍යකර්මයක් කර, විකිරණ ප්‍රතිකාරද ලබා සුවව සිටි නමුත් වසර හතකට පසු නැවත එම ස්ථානයේම පිළිකා වර්ධනයක් ඇති වූ බව කියයි. පිළිකා රෝගයෙන් වැළකී සිටීමට නම් විටමින් බී 17 **(Vitamin B 17)** ශරීරයට අවශ්‍ය බව සොයාගෙන ඇති බැවින් එම 17 කොහි තිබෙනවා දැයි පිරික්සා බැලීමේදී එම විටමින් වර්ගය මඤ්ඤොක්කා වල බහුලව ඇති බව අනාවරණය වූයෙන් වෛද්‍යවරිය මාසයක් පුරා මඤ්ඤොක්කා අනුභව කළ බව කියන අතර ඒ නිසාම ඇය තුළ වූ පිළිකාව දැන් අතුරුදහන්ව ඇති බව ද අවධාරණය කරයි. ඉන් අනතුරුව ඇය මඤ්ඤොක්කා ගුණ ගැන ලිපියක් ද ප්‍රධාන පුවත්පතකට ලියූ බවද මෙම ඊමේලයේ සඳහන් කර තිබුණි.

කරුණු මෙසේ නම් මෙය ඉතා වටිනා පණිවුඩයකි. මක්නිසාද ලංකාවේ හැම තැනකම පාහේ වතුවල, කොරටුවල, වැටවල් වල පෝර ඇතත් නැතත් ඉතා බහුලව පඳුරු ලලා වැවෙන මඤ්ඤොක්කා එහේ ඉරිදා පොළවල්වල ගොඩගොඩවල් ගසා විකිණෙන, කාගෙත් ප්‍රියමනාප ආහාරයක්ද වශයෙන් පවතිද්දී මහරගම පිළිකා රෝහලේ විශේෂඥයින් හෝ ලංකා පිළිකා සංගමය මේ ගැන ඉමහත් උනන්දුවෙන් සොයා බැලිය යුතු නොවේද ? ඒ අය මේ බව දන්නවාද කියා වත් අපි නොදනිමු. එසේ නැත්නම් මෙය කපුටා සහ කෙසු කැල්ල වැනි කතාවක් යයි ඔවුන් සිතුවා වත්ද? ඒ කෙසේ වෙතත් මේ පිළිබඳව සොයා බැලීම වටින්නේය.

# දේශපාලන පොරොන්දු සහ ප්‍රකාශ

**ශ්‍රී** ලංකාව ඉන්දියාව පකිස්ථානය සහ බංගලාදේශය වැනි ආසියානු රටවල දේශපාලනඥයින් කරන සමහර ප්‍රකාශ වල අර්ථවත්බව හා ගුණාත්මකබව මෙන්ම විශ්වසනීයත්වය ද ගිලිහෙමින් පවතී. විශේෂයෙන්ම දේශපාලන වේදිකා වල සිට කෙරෙන ප්‍රකාශයන් බොහොමයක් අර්ථ ශුන්‍ය ය. බොළඳ ය. හාස්‍ය ජනක ය. කාලෝචිත, එමෙන්ම විෂයට අදාළ හරවත් දේශපාලන ප්‍රකාශයන් මතුවන බවක්ද පෙනෙන්නට නැත. ඉන් බොහෝවිට දේශපාලකයාගේ නූගත්කම පැහැදිලිවන අතර ඒ ප්‍රකාශයන් හුදෙක් පුරසාරම් සහ කටමැත දෙඩවීමක් පමණක් බව පැහැදිලිවම පෙනේ.

ශ්‍රීලංකාවේ 1947 සිටම පක්ෂ දේශපාලන ක්‍රමය යටතේ මැතිවරණ පැවැත්වෙන නිසා ඒ ඒ දේශපාලන පක්ෂ විසින් මැතිවරණ ප්‍රකාශන ඉදිරිපත් කරනු ලැබීම සිරිත ය. එදා මෙදා තුර මහජනතාවට ඉදිරිපත් කළ මැතිවරණ ප්‍රකාශන දෙස විමසිලිමත්ව බැලූවිට පෙනීයන්නේ ඒවා බොහොමයක් පුහු මැතිවරණ පොරොන්දු සහ ගජබින්න අලංකාරයෙන් පිරී ඇති බවයි.

මෑතකදී පැවති ජනාධිපතිවරණයේදී එක් අපේක්ෂකයෙකුගේ ප්‍රකාශයක් වූයේ ලංකාවේ රැකියා නොමැති සෑම තරුණයෙකුටම මාසිකව රුපියල් 2500 ක දීමනාවක් දෙන බවයි. තවත් අපේක්ෂකයෙකු කියා සිටියේ ඒ දීමනාව රුපියල් දස දහසක් කරන බවයි. ඒසා විශාල මුදලක් දීමනා වශයෙන් ලබාදීමට භාණ්ඩාගාරයට මුදල් නැතිබව දැන දැනත් එවැනි පොරොන්දු දීම හාස්‍යජනක ය. අඩුම තරමේ එවැනි දීමනාවක් ගෙවීමට පහසු වන ක්‍රමවේදයක් වත් ප්‍රායෝගිකව සැළසුම්කර නොතිබුණි. තවත් පුදුමයක් නම් එවැනි අතිශයෝක්තික පුහු වාචාල දේශපාලන ප්‍රකාශ දෙසාබාන විට රැස්වී සිටින ජනතාවද ඉවක් බවක් නැතිව ඔහේ අත්පොළසන් දීම ය.

1970 දශකයේදී හාල් හිඟයක් ශ්‍රීලංකාවේ ඇතිවූ විට හඳෙන් හෝ හාල් ගෙනැවිත් දීමට පොරොන්දු වූ දේශපාලන පක්ෂ විය. තවත් දේශපාලන පක්ෂයක් කියා සිටියේ ධාන්‍ය අට වර්ග සේරු අට බැගින් සතියකට ලබාදෙන බව ය.

1983 සිට උතුරේ ත්‍රස්තවාදය 2009 දී අවසන් වනතුරුම සෑම දේශපාලන පක්ෂයක්ම ප්‍රකාශකළේ ත්‍රස්තවාදය අවසන්කොට රටට සාමය උදාකරන බවය. එය නිකම්ම සාමයක් නොව ඇතැම් අය කී ලෙස තිරසාර සාමයකි.

සෑමට රැකියා, සෑමට නිවාස, සෑම දරුවෙකුටම පාසැලක් ලබාදීම ආදිය බොහෝ දේශපාලනඥයෝ පොරොන්දු වෙති එපමණක් ද නොව සෑම කාන්තා කනකටම තෝඩු, ළමුන්ට පාවහන්, තරුණ අත්වලට රජයෙන් බ්‍රේස්ලට් පමණක් නොව, කම්මැලි වූ විට හප හපා ඉන්නට චුවිංගම් ද දෙන්නට පොරොන්දු වූ දේශපාලනඥයෝ සිටියහ. ලොව කොයි රටේ මට්ටමෙන් බැලුවත් මේ යෝජනා සහ පොරොන්දු පිස්සන් කොටුවේ සිටින හාදයින්ගේ කියුම් ලෙස පෙනෙනත් ඇත්ත වශයෙන්ම ඒ වාගේ ප්‍රලාප ඒ ආකාරයෙන්ම අපේ රටේ ඇතැම් දේශපාලකයෝ වේදිකාවල බෙරිහන් දෙමින් දුන් පොරොන්දු බව තවම ජනතාවට මතක ය.

මෑත කාලයේ සිට සමහර දේශපාලනඥයින් ප්‍රකාශ මගින් අභියෝග සහ තර්ජන කිරීමට පෙළඹී ඇත.

" අපි බලයට ආවොත් ඔය අනිත් පිලේ ඉන්න වැරදිකාරයින් ගෝල් පේස් පිට්ටනියට අරන් ගිහින් හමගහලා ලයිට් කණුවල එල්ලනවා " යයි බලයට පැමිණීමට බලාපොරොත්තු වන පක්ෂයක නායිකාවක් වරක් කීවාය. " අපේ එක් කෙනෙකුට හරි අත තියලා තිබුණොත් කුඩු පට්ටන් වෙන්න ගහනවා අපි " ඒ තවත් කෙනෙකුගේ කීමකි.

" සුදු අලි ව්‍යාපාර සේරම පොළවට සමතලා කරනවා... පාර්ලිමේන්තු ගොඩනැගිල්ල හෝටලයක් කරනවා..." වැනි ප්‍රකාශන දේශපාලන වේදිකාවල අසන්නට ලැබිණ. " පොලිසියේ කාකි කෝට් ගලවනවා " වැනි තර්ජනද, විවිධ වහසි බස් දෙඩවීම ද ඇසිය හැක.

දේශපාලනයට පිවිසි පළියට කිසිවෙකුටත් නීතියට පිටුපෑව නොහැකිය. එසේම නීතිය අතටගෙන ක්‍රියාකළ නොහැකි ය.

නීති විශාරදයෙකු වූ ආචාර්ය කොල්වින් ආර් ද සිල්වා වරක් ආධුනික නීතිඥ කණ්ඩායමකට වැදගත් උපදේශයක් දුන්නේය.

එනම් නඩුවක් භාරගන්නා විට නඩුව දිනවලා දෙන බවට පොරොන්දු නොවන ලෙසයි. නීතිඥයින් ලෙස කරුණු ඉදිරිපත් කරනවා මිස නඩුවේ තීරකයා ලෙස ක්‍රියා නොකිරීමටත් අනවශ්‍ය පොරොන්දු වීමෙන් වලකින ලෙසත් ඔහු දුන් උපදේශයයි.

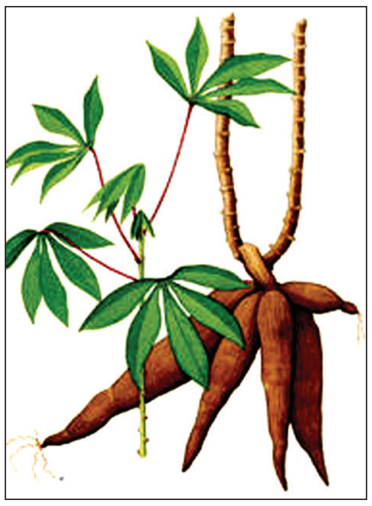
මීට කාලයකට පෙර දේශපාලකයෝ යහපත් කාලෝචිත ප්‍රකාශ කළහ. ඒවා ප්‍රසිද්ධ කියමන් ලෙස අදත් ව්‍යවහාර වෙයි. " මිනිසාගේ පරම යුතුකම මිනිසාට සේවය කිරීමයි." " සක්විති රජකම ලැබුණද රට පාවා නොදෙමි " යන වැකිවල මහඟු අර්ථයන් රඳා පවතී.

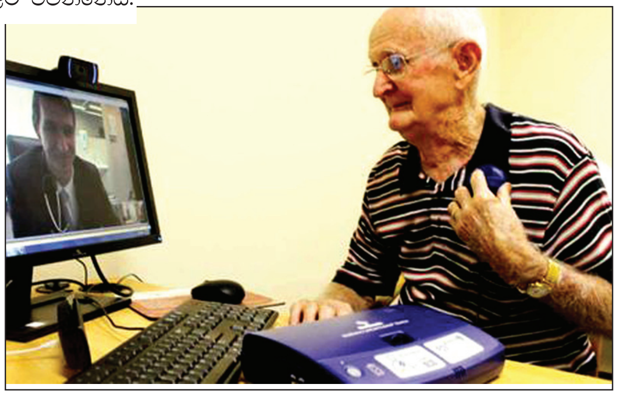
තවත් ලංකා දේශපාලනයේ අප දකින දෙයක් නම් දෙන පොරොන්දු ඉටු නොකළහොත් තමන් ඇමති තනතුරු අත්හරින බවට හා දේශපාලනයෙන් ඉවත්වන බවට ඔවුන් පොරොන්දු වන ආකාරයයි. එහෙත් ඒ පොරොන්දු එකක්වත් ඉටු වූවේත් ඔවුන් දේශපාලනයෙන් ඉවත් වූවේවත් නැත. එසේ අස්වූ එක් දේශපාලනඥයෙකු ගැන මෙහි සඳහන් කිරීම වටී.

එනම් 1993 පළාත්පාලන මැතිවරණයේදී දිගාමඩුල්ල ප්‍රදේශයේ ඇති ප්‍රාදේශීය සභා 6 ම මුස්ලිම් කොන්ග්‍රස් පක්ෂය ජයගන්නා බවත්, එසේ නොවුණහොත් තමා මන්ත්‍රී පදවියෙන් ඉල්ලා අස්වන බවත් මුස්ලිම් කොන්ග්‍රස් නායක එම්. එච්. එම්. අෂ්රොෆ් පාර්ලිමේන්තුවේදී පැවසීය.

එහෙත් ඒ පක්ෂයට දිනාගත හැකිවූයේ ප්‍රාදේශීය සභා 5 කි. එකක් පැරදුණි. එම සුළු පරාජය වුව ද, අෂ්රොෆ් මහතා මන්ත්‍රී පදවියෙන් ඉල්ලා අස්විය. ඒ හැර වෙනත් කිසිවෙකු පොරොන්දු කඩවීම මත මෙතෙක් ඉල්ලා අස්වී නැත.

*ශ්‍රීලංකා පාර්ලිමේන්තුවේ හිටපු නියෝජ්‍ය චේත්‍රධාරි*
♦ **මේජර් වී. බී. කරුණාරත්න**
**Major V. B . Karunaratne**
**Oxford UK**





මේ අතර පකිස්ථානයේ වෛද්‍යවරයෙක් ඊමේල් මගින් නිකුත්කරන ලද ලිපියක දෙළුම් ගෙඩිවල ඇති ගුණය විස්තර කරන්නේ තමාගේම අත්දැකීමක් හා අත්දුටු ප්‍රතිකාරයක් හැටියට.

### දෙළුම් බෙහෙත

ඔහු පවසන අන්දමට වියලි දෙළුම් ඇට අහුරක් විනාඩි දහයක් පමණ උතුරණ වතුරෙන් තම්බා මදක් හිඳුණ පසු හිස්බඩ පානය කිරීමෙන් හෘදය වස්තුවට රුධිරය සැපයීම හීනවීමෙන් (Angina) හටගන්නා වේදනාව සහ පපුවේ හිරවීම මගහැර පපුව සැහැල්ලු වීම ඇතිවන්නේය. එම ප්‍රතිකාරය දිගටම කරන විට ශරීරයේ සියළු නහර යථා තත්වයට පත්වී ලේ ගමනාගමනය පහසුවන බව ද පෙන්නා දෙයි. මෙම වෛද්‍යවරයා වැඩිදුරටත් කියන්නේ අද දවසේ හෘද රෝගවලට රෝහල්වල ප්‍රතිකාර කිරීම මුදල් උපයන මාර්ග බවට පත්ව ඇති බැවින් දෙළුම් ප්‍රතිකාරය වඩාත් ලාභ සහ පහසුදායක ක්‍රියාදාමය බවයි.

### කරපිංචා ගුණ

තවත් විද්‍යුත් පණිවුඩයක මෙසේ සඳහන්ය. කරපිංචා කොළ 22 ක් මද ලෙස තලා, උතුරාගත් වතුර කෝප්පය කටදමා, රාත්‍රිය පුරා පෙඟෙන්න තබා, උදෑසන බීමෙන් රුධිරපීඩනය,අක්මාවේ රෝග, දියවැඩියාව හා කොලෙස්ටරෝල් අඩුකර ගැනීමට මට උපකාරීවන බව හෙළිවී ඇත.

### නෙල්ලිවල ගුණ

නෙල්ලි වල විශේෂ ගුණ සඳහන් වන පණිවුඩයක නෙල්ලි පිළිකා රෝගයට ද, දියවැඩියාව හා මළබද්ධයට ගුණදායක වන අතර ශරීරය පැහැපත්ව, බුද්ධිවර්ධනයට ඉවහල් වන බව ද කියති.

අලිගැට පේර අනුභවය තුළින් නරක කොලෙස්ටරෝල් නැත්තටම නැතිවන බව තවත් බහුලව කියැවෙන මතයකි. කට අනෝදා පළතුර ගැනද ප්‍රශංසා මුඛයෙන් කතාකර තිබෙනු දුටුවෙමු.

මේ අතරට නොයෙක් ශාරීරික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කරනවා වෙනුවට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීමෙන් පමණක් රෝග නැති නිරෝගී ජීවිතයක් ගතකිරීමට හැකිවන බව තවත් ඊමේල යකින් කියයි.

මාලු අනුභවය හිසේ රුදාව වද, තේ පානය හෘද රෝග වලින් වැලකී සිටීමටද, කෙසෙල් ගෙඩි හා ඉඟුරු බඩේ දෝෂ වලටද, අන්නාසි ඇස්වල රෝග වලට ද, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සඳහා සුදුළුණු ද, මුහුදු බෙල්ලන් ආහාරයට ගැනීම මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය මනාලෙස සිදුවීමට ඉවහල්වන බවද මේ විද්‍යුත් පණිවුඩ අපට කියා දෙයි.

මෙම බෙහෙත් වට්ටෝරු කියවා තමන්ට අවශ්‍ය යයි හැඟෙන දේ පමණක් අත්හදා බලනවා මිස එකම රෝගය සඳහා සුදුසුයයි සඳහන් වන වෙනස් වෙනස් බෙහෙත් පාවිච්චිය නිසා අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇතිවිය හැකිය. අනෙක මෙම වට්ටෝරුවල සඳහන් නොමැති වැදගත්ම දේ නම් අසවල් ප්‍රමාණයක්, අසවල් කාලයක් පාවිච්චි කළ යුතුයයි නියමයක් නොමැති වීමයි. කලින් කලට නානා රෝග සඳහා අසවල් කෑම හොඳය, අසවල් බීම හොඳයයි කියා සඳහන් වුණාට ටික කලකින් ඒ දේවල් ශරීරයට අහිත කර යයි කියන වෙනත් ඊමේල් පණිවුඩ ලැබෙන අවස්ථා ද තිබේ. ඒ නිසා මේ ඊමේල් වට්ටෝරු දෙස අප විචාර මනසකින් බැලිය යුතු වෙයි.

අවසන් වශයෙන් ඔබට මෙසේ කියනු කැමැත්තෙමි. ඊමේල් මගින් එන හැම දෙයක්ම පැනලා බදා ගන්නට එපා! හැම දෙයක් ගැන විමසිල්ලෙන් බුද්ධිමත්ව හිතා බලන්න. ඔබේ ශරීරයට හිත කර කෑම බීම තෝරා ගැනීමෙන් බෙහෝ රෝග පීඩා වලින් දුරුව සෞඛ්‍යසම්පන්න ජීවිතයක් පවත්වාගෙන යාමට ඔබට හැකියාව ලැබෙන බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නැත. එසේම අදහන ආගම කුමක් වුවද මේ බුද්ධ වචනයේ සත්‍යතාවක් තිබේ. එනම්,

ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා !
නිරෝගී බව උතුම්ම ලාභයයි!

♦ **විල්ෆ්‍රඩ් පෙරේරා**
**Wilfred Perera**
***Berks UK***