සිංහල ක්‍රමයට ආහාර පිළියෙළ කරමු

ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ ආහාර ප්‍රවර්ධන අධ්‍යක්ෂ
විධායක සූපවේදී
පබ්ලිස් සිල්වා

ඒෑණු සුද්ද කළ යුත්තේත් ප්‍රමිතියකට අනුවයි

ඒෑණු සුද්ද කරන කොට ඇස් දැවිල්ල උනත්, නියපොතු අස්සෙ ඒෑණු පොතු ගියත් අපි හදන හැම කරියකටම වගේ ඒෑණු ගෙඩියක් කපලා දාන එකනෙ පුරුද්ද. ඉහත අපහසුතා නිසා ගොඩක් දෙනා දැන් කරන්නෙ ලොකු ඒෑණු එහෙමත් නැත්නම් බී ඒෑණු ප්‍රයෝජනයට ගැනීම තමයි. ඒෑණු කපද්දී ඇතිවන ඇස් දැවිල්ලත් හේතුවක් කරගෙන ඇස් පියාගෙනත් ඒෑණු කපන අය ඉන්නවා. මොන විදියට කැපුවත් මොකද ඒෑණුනෙ හිතනව ඇති. එහෙම හිතුවා නම් ඔබ නිවැරදි නැහැ. මොකද ඒෑණු කපන්නත් ප්‍රමිතියක් තියෙනවා. සමහර විට නොදැන වුවත් ඔබ ඒෑණු කපන්නේ ප්‍රමිතියට වෙන්නත් පුළුවන්.

ලොකු ඒෑණු ගෙඩියක් සුද්ධ කරලා සෝදලා අරන් දෙකට කපා ගන්න. දෙපැත්ත කපා දමා අඟල් භාගයක් දිගට හීනියට කපා ගන්න. මෙසේ කපා ගත් ඒෑණු කිරිහොදිවලට, සම්බෝලයට, තෙම්පරාදුවට හා සීනි සම්බෝලයට සුදුසුයි. ඩෙවල් එකකට ඒෑණු කපන ප්‍රමිතිය මේකයි. ඒෑණු සුද්ධ කර සෝදා දෙපැත්ත කපා අඟල් භාගයක් යට පොත්ත පළලට, ඉරු වශයෙන් කපා ගැනීම මෙම ක්‍රමයයි.මෙය මස්, මාළු ඩෙවල් කිරීමේදී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකියි.

පැහිවලට ඒෑණු දමන්නේ අඟල් 1/8 ප්‍රමාණයට රවුමට වළලු වශයෙන් කැපීමෙන්. මිශ්‍ර සම්බෝලයකට නම් ඒෑණු සුද්ධ කර සෝදා දෙපැත්ත කපා ගම්මිරිස් ඇටයක ප්‍රමාණයට ඒෑණු කපා ගත යුතුයි.

ඒෑණු කපන්නත් මොන ප්‍රමිතියක්ද කියල ඔබට හිතෙන්න පුළුවන්.

ඒෑණු සම්බෝලයට නම් ඒෑණු ගෙඩිය සුද්ධ කර සෝදා දෙපස කපා, දෙකට කපා, එම පළුවත් දෙකට කපා හීනියට කපා ගන්න. ඒෑණු ගෙඩිය දෙකට පලා, දෙපස කපා හීනියට කපා ගැනීම ඒෑණු තෙල් දැමීමට ඒෑණු කපන ප්‍රමිතියයි.

අඟල් 3/4 හතරැස් කෑලි ආකාරයට කපන්නේ මස් හෝ මාළු තෙල් දැමීමටයි.

ඒෑණු කපන්නත් මොන ප්‍රමිතියක්ද කියල ඔබට හිතෙන්න පුළුවන්. කරිවලට හීනියට ඒෑණු කපල දැම්මෙ නැත්නම් රතු පාටට පණුවෙක් වගේ දිගට ඒෑණු කෑලි පෙනෙනවා. ගොඩක් හීනියට කැපුවම ඒෑණු හොඳටම තැම්බිලා පොඩි වෙලා යනවා. එතකොට ඒෑණු රස විතරයි දැනෙන්නෙ. ලස්සන නෑ. ඔන්න එහෙමත් නැත්තම් ඒෑණු කෑලි එළවළුවට වඩා ඉස්ම වෙලා පේනවා. එහෙම නම් අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ අවස්ථාවට උචිත පරිදි ඒෑණු කපන්න. ඒ කියන්නෙ හීනියට, මහතට, පුංචියට, වළළු ආකාරයට තීරුවලට කැපිය යුත්තෙ මොන අවස්ථාවලට ද කියල අපට අවබෝධයක් තිබිය යුතුයි. ඒෑණු වැඩිය තැම්බෙන් නැතුව, අමුවට හැපෙන්න ඕන අවස්ථාවට තමයි ලොකුවට, හතරැස් කෑලි එහෙම කපන්නෙ.

ඒෑණු විතරක් නෙවි කරපිංචා, අමුමිරිස් එහෙමත් කපන්න ප්‍රමිතියක් තියෙනවා.

ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ ආහාර ප්‍රවර්ධන අධ්‍යක්ෂ, ප්‍රවීන සූපවේදී
පබ්ලිස් සිල්වා මහතා.

සකස් කළේ - ක්‍රිසන්ති විතාරණ

පොප් ගායිකාවට පියයුරු පිළිකාවක්

පියයුරු පිළිකා පිළිබඳ දැනුවත් වෙමුද..?

ශ්‍රියානි මද්දුමගේ

ජනප්‍රිය පොප් තාරකාව කයිල් මිනොග් පියයුරු පිළිකාවකට ගොදුරුව ඇති බව සොයා ගැනීම පසුගිය සති කීපය තුළ මෙරට බොහෝ අයගේ සිත් සසළ කළ පුවතක් විය. එක් අතකින් ඇයට මේ රෝගයට එරෙහිට සටන් කරන්නට තරම් වාසනා මහිමයක් උරුම වීම මෙරට පොප් ලෝලීන්ගේ මහත් සැනසිල්ලට හේතු වූවා විය හැකි ය. 37 හැවිරිදි කයිල් කඩිනම් එහෙත් සාර්ථක ශල්‍යකර්මයකට මුහුණ දීමෙන් පසුව සුවය ලබමින් පසුවන බව වාර්තා වෙයි.

ඔස්ට්‍රේලියාවේ පිළිකා රෝගයට ගොදුරු වන්නන් අතරින් වැඩි ප්‍රතිශතයක් ගන්නේ පියයුරු පිළිකා රෝගීන් බව ඔබ විශ්වාස කරන්නේ ද? නිව් සවුත් වේල්සයේ පියයුරු පිළිකා කවුන්සිලයේ සංඛ්‍යා ලේඛණ වලට අනුව මෙරට සෑම දිනකම කාන්තාවෝ 30 දෙනෙකු තමන්ට මෙම රෝගය වැළඳී ඇති බව දැන ගනිති. ඔබ මෙම ලිපිය කියවන අවස්ථාවේ මෙරට කාන්තාවෝ ලක්ෂයක් සහ ඔවුන්ගේ පවුල් වල සාමාජිකයෝ මේ රෝගය නිසා මතු වන අවාසනාවන්ත තත්ත්වයන්ට මුහුණ දී සිටිති.

ඔස්ට්‍රේලියාවේ පමණක් නොව ශ්‍රී ලංකාවේද කාන්තාවන්ට වැළඳෙන පිළිකා අතරින් පියයුරු පිළිකාවට ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ. මේ අනුව මේ රෝගය අප අතර කොයි තරම් බහුලව පවතින්නේද යන්න මනාව පැහැදිළි වෙයි.

පියයුරු පිළිකා කාන්තාවන්ට පමණක් සීමා වූ රෝගයක් ද?

මේ රෝගය බහුලව වැළඳෙන්නේ කාන්තාවන්ට වුව ද පිරිමින් ද මේ රෝගයට ගොදුරු විය හැකි බව සෞඛ්‍ය සහ සුබ සාධනය පිළිබඳ ඔස්ට්‍රේලියානු ආයතනයේ (Australian Institute of Health & Welfare) සංඛ්‍යා ලේඛණ පෙන්වා දෙයි. 2000 වසරේ මෙරට පියයුරු පිළිකා රෝගයට ගොදුරු වූවන් 11400 ක් වූ අතර ඉන් 80 දෙනෙකු පිරිමින් විය. 2001 වසරේ වාර්තා වූ රෝගීන් 11791 න් පිරිමි රෝගීන් සංඛ්‍යාව 95 ක් විය.

පියයුරු පිළිකා සහ වයස අතර සම්බන්ධයක් තිබේද?

මෙම රෝගය පිළිබඳව ලොව පුරා විවිධ පර්යේෂණ හා අධ්‍යයන ආයතන මෙන්ම විද්‍යාඥයන් විසින් කරනු ලබන පර්යේෂණ වලට අනුව පියයුරු පිළිකා සහ වයස අතර සම්බන්ධතාවයක් පවතින බව සොයා ගෙන ඇත.

මෙම රෝගයට ගොදුරු වන කාත්තාවන් අතරින් 70% ක් වයස 50 ඉක්මවූ කාන්තාවෝ වෙති. එසේ වුව ද තරුණ කාන්තාවෝ මෙම රෝගයට ගොදුරු නොවන්නෝ නොවේ. නව සොයා ගැනීම් වලට අනුව තරුණ කාන්තාවන්ට වැළඳෙන පියයුරු පිළිකා වියපත් කාන්තාවන්ට වැළඳෙන පියයුරු පිළිකාවන්ට වඩා භයානක තත්ත්වයෙන් වැඩි බවද පෙන්වා දී ඇත.

බහුලව වැළඳෙන්නේ කාන්තාවන්ට වුව ද පිරිමින් ද පියයුරු පිළිකාවට ගොදුරු විය හැකි බව සෞඛ්‍ය සහ සුබ සාධනය පිළිබඳ ඔස්ට්‍රේලියානු ආයතනයේ සංඛ්‍යා ලේඛණ පෙන්වා දෙයි.

ඔස්ට්‍රේලියාවේ සෑම වසරකම වයස අවුරුදු 40 ට අඩු කාන්තාවෝ 700 දෙනෙකුම තමන් මෙම රෝගයට ගොදුරු වී ඇති බව දැන ගැනීමට තරම් අවාසනාවන්ත වෙති.

පියයුරු පිළිකා අවදානම වැඩි කරවන හේතු කවරේ ද..?

පියයුරු පිළිකා ඇති වීමේ හේතුව තවමත් සොයාගෙන නොමැති වුව ද රෝගය වැළඳීමේ අවදානම වැඩි කරවන සාධක රැසක් හඳුනාගැනීමට පර්යේෂකයෝ සමත්ව සිටිති. එවැනි සාධක පිළිබඳව දැනුවත් වීම මෙම රෝගය වළක්වා ගැනීමට ඔබට පිටුවහලක් වනු ඇත. ඔස්ට්‍රේලියාවේ පියයුරු පිළිකා අධ්‍යයන කටයුතු වල නියැලෙන Breast Cancer Organisation ආයතනය පහත සඳහන් කර ඇති සාධක රෝගය ඇති වීමේ අවදානම වැඩි කරවන බව ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත.

තමන්ට හෝ තම පවුලේ සාමාජිකයෙකුට පියයුරු පිළිකා රෝගය හෝ ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ කවර දිනෙක හෝ මතු වී තිබීම
දුම් පානය
සිරුරේ බර වැඩි වීම
පියයුරු සෛල වල අසාමාන්‍ය වර්ධනය
වයස අවුරුදු 30 න් පසු පළමු දරු උපත කිරීම
දරුවන් නොමැති වීම
අධික මත්පැන් භාවිතය
බාහිරව හෝමෝන ලබා ගැනීම

මෙම රෝගයෙන් වැළකීමට ගත හැකි පියවර කවරේද..?

වයස අවු 50 ත් 69 ත් අතර කාන්තාවන් සෑම වසර දෙකකට වතාවක් අදාල පරීක්ෂණ වලට ලක් වන්නේ නම් තමන්ට මෙම රෝගය වැළඳීමට ඇති අවදානම සැළකිය යුතු ලෙස අඩු කර ගත හැකි බව සොයාගෙන ඇත. පසුගිය දශකය තුළ මෙරට මේ පිළිබඳ ජාතික වැඩ සටහනක් දියත් කරනු ලැබ ඇති අතර එමගින් වයස 50 ඉක්මවූ කාන්තාවන්ට වසර දෙකකට වරක් නොමිලේ අදාල පරීක්ෂා කරවා ගැනීමට පහසුකම් කළසා දී ඇත.

වෙනත් කවර රෝගයක් සේ ම මෙම රෝගයද කළින් හඳුනා ගන්නා තරමට ඊට මුහුණ දීමට ඇති හැකියාව වැඩි වේ. 1994 සිට 1998 දක්වා කාල පරාසය තුළ මෙරට රෝගය වැළඳීමෙන් පසුව වසර 5 ක් ජීවත් වීමේ වාසනාව ලත් කාන්තාවන්ගේ ප්‍රතිශතය 85% ක් විය. ඒ අනුව ඔබට මේ රෝගය වළක්වා ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවා මෙන්ම දැනටමත් ඔබ මේ රෝගයට ගොදුරුව සිටී නම් එයට එරෙහිව සාර්ථක ලෙස සටන් වැදීමේ හැකියාවද නව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර මගින් ඔබට දායාද කොට ඇති බව ද සඳහන් කළ යුතු ය.

පියයුරු පිළිකා අවදානම අඩු කරගත හැකි ආකාර මොනවාද..?

නිව් සවුත් වේල්ස් හි පිලිකා කවුන්සිලය මගින් මෙම රෝගය වැළඳීමේ අවදානම අඩු කර ගැනීමේ ක්‍රම 10 ක් නිර්දේශ කරනු ලැබ ඇත.

1 ක්‍රියාශීලී වන්න
2 දිනපතා වැඩි එළවළු ප්‍රමාණයක් මෙන්ම පළතුරුද ආහාරයට ගන්න.
3 ඔබේ බර නියමිත මට්ටමේ පවත්වා ගන්න.
4 මත්ද්‍රව්‍ය වලින් දුරස් වන්න.
5 දුම් පානයෙන් වළකින්න
6 ඔබේ පියයුරු වල කිසියම් වෙනසක් දුටුවහොත් වහා වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න.
7 ඔබ අවුරුදු 50 - 69 වයස් කාණ්ඩයට අයත් වන්නේ නම් සෑම වසර දෙකකටම වරක්ම නොමිලේ කරවා ගත හැකි මැමොග්‍රෑම් පරීක්ෂණය කරවා ගන්න.
8 ඔබට මේ පිලිබඳ වැඩිදුර උපදෙස් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් පිළිකා උපදෙස් සේවය ක්ඛජැර ෂැකචකසබැ 131120 අමතන්න.
9 ඔබේ වෛද්‍යවරයා ලවා ඔබේ පියයුරු පරීක්ෂා කරවා ගන්න.
10 ඔබ බාහිරින් හෝමෝන ලබා ගන්නේ නම් එහි වාසි මෙන්ම අවදානම පිලිබඳවද වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ විද්‍යාඥයන්ගේ නවතම සොයා ගැනීමක් වන්නේ නිතිපතා කරනු ලබන ශාරීරික ව්‍යායාම මගින් පිළිකා රෝගීන්ට තමන් එම රෝගයෙන් මිය යාමට ඇති අවදානම සැළකිය යුතු ලෙස අඩු කර ගත හැකි බවයි.