සුවඳ සහ වර්ණ ආදි සියලුම ගුණාංග ඉහිරී යයි. ඒවායේ අනුක ව්‍යුහය අධික තාපයට ඔරොත්තු තුළ නොදෙයි. මෙම නිසා ඔලිව් තෙල්වල ගුණාත්මක බව නිසි ලෙසම ලබාගැනීමට නම් එය දැඩි තාපයට නිරාවරණය නොකර ආහාර පිස ගත යුතුයි.

ඔලිව් තෙල් භාවිතයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

ග්‍රීසිය, ඉතාලිය, ස්පාඤ්ඤය ආදි රටවල අනිකුත් රටවලට සාපේක්ෂව හෘද රෝගීන්ගේ අඩුවක් පෙන්නුම් කරයි. ඔවුන්ගේ ආහාරයට බහුල වශයෙන් ඔලිව් තෙල් යොදා ගැනීම එයට හේතුව ලෙස වෛද්‍යවරු පවසති. දිනපතා ඔලිව් තෙල් ආහාරයට එක් කර ගැනීම තුළින් සිරුරෙහි කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්වය යහපත් ලෙස පවත්වා ගත හැකි අතර LDL(Bad) කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩුකර HDL(Good) කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ නැංවීමට ඔලිව් තෙල්වල ඇති monounsaturated fatty acids තුළින් හැකියාව ලැබෙයි. අධික රුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියාව ඇති අයද ඔලිව් තෙල් තම ආහාර සැකසීමේදී යොදා ගැනීම යහපත් වන්නේ මෙහි ඇති පෝෂක ගුණය නිසා සිරුර තුළ අනවශ්‍ය මේද තැන්පත් වීමක් සිදු නොවන හෙයිනි. ලොව පුරා පිළිගත් ආයතනවල කොලෙස්ටරෝල්, දියවැඩියා සහ රුධිරපීඩනයෙන් පෙළෙන රෝගීන් හට නිර්දේශ කර ඇත්තේ ඔලිව් තෙල් යොදා සෑදූ ආහාර ද්‍රව්‍ය වේ.

ගැස්ට්‍රයිටීස් රෝගය ඇති අයද ඔලිව් ඔයිල් භාවිත කිරීම යහපත් වෙයි. අධිකව ගලන පිත්තාශ යුෂ හේතුවෙන් තුවාල බවට පත් වූ අන්ත්‍රවලට සහ ආමාශයට ස්වභාවිකව ලැබෙන ඖෂධයක් ලෙසින් ඔලිව් ඔයිල් හැඳින්විය හැකි අතර බොහෝ අවස්ථාවල ගැස්ට්‍රයිටීස් රෝගීන් තුළ ඇති මළ බද්ධය (constipation) අඩු කර ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය නිරෝගීව තබා ගැනීමටද උපකාරී වෙයි.

මහබඩවැල ආශ්‍රිතව සෑදෙන පිළිකා (colon cancer), සමෙහි සෑදෙන පිළිකා සහ පියයුරු පිළිකා වැළැක්වීමටද ඔලිව් තෙල්වලට ශක්තියක් ඇතැයි සොයාගෙන ඇත.

කුඩා දරුවන්ගේ ආහාරයට ඔලිව් තෙල් එක් කිරීමෙන් ඔවුන්ට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ රාශියක් ලබා ගත හැකියි. වැඩෙන දරුවන්ට අවශ්‍ය කැලරි වැඩි ප්‍රමාණයක් ඔලිව් තෙල් තුළ අඩංගුව ඇත.

ඉහත රෝග ඇතුළු රෝගාබාධ ගණනාවකට සුව දෙන ඔලිව් තෙල් රූපාලංකාර ක්ෂේත්‍රයෙහි නැතිවම බැරි ද්‍රව්‍යයක් බවට පත් වී ඇත. පුරාතන රෝමයේ කාන්තාවන් දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු තම සිරුරෙහි ඇතිවන ලප කැළැල් මකා ගැනීමට ඔලිව් තෙල් ආලේප කළ බව කියවෙයි. එම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය අද වන විට නොයෙකුත් ක්‍රම මගින් නවීකරණය කිරීමෙන් රූපාලාවන්‍ය ආලේපන ලෙස වෙළඳ පොළට නිකුත් කර ඇත. වියළි සමකටද ඉතාමත් සුදුසු ප්‍රතිකාරයක් ලෙස ඔලිව් තෙල් ගැල්වීම හැඳින්විය හැකියි. නමුත් ඔලිව් තෙල් ගල්වා හිරුරැස්වලට නිරාවරණය වීමෙන් කළු පැහැති පැල්ලම් ඇති විය හැකි නිසා තෙල් ගැල්වූ පසු හොඳින් සෝදා හැරීමටත් මතක තබා ගත යුතුයි.

හිසකෙස් ගැලවී යාමට ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස ඔලිව් තෙල් යොදා ගනී. දවස් කීපයක් දිනපතා හිස්කබලට දැනෙන ලෙසින් ඔලිව් ඔයිල් ගල්වා සම්භාහනය කර පසුදා උදෑසන සෝදා හැරීමෙන් නිරෝගිමත් දීප්තිමත් කෙස් කළඹක් ලබා ගත හැකි බව රූපලාවන්‍ය විශේෂඥයින් පවසයි.

ඉක්මනින් කැඩී යන දුර්වල නියපොතු සහිත අයටත් ඔලිව් ඔයිල් හොඳ ඔසුවකි.

පේරාදෙණි සරසවි උපාධිධාරීන්ගේ හමුව

පළමුවරට පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධිධාරීන්ගේ සංගමයක් කැනඩාවේ අගනුවර වන ඔටාවා නගරයේදී පිහිටුවීම පසුගිය ජනවාරි මස 25දා සිදුකරන ලදී.

පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් උපාධිධූර ලැබූ ඔටාවා හිල්ඩා ජයවර්ධනාරාම විහාරස්ථානයේ අධිපති බ්‍රාහ්මණගම මුදිත ස්වාමින්වහන්සේගේ අනුශාසකත්වයෙන් මෙම සංගමය ආරම්භ කෙරුණි. එහිදී මෙවන් සංගමයක වටිනාකම පෙන්වා දුන් උන්වහන්සේ සමගියෙන් එක්රැස්වීමත්, සමගියෙන් කටයුතු කිරීමත්, සමගියෙන් විසිර යෑමත්, කෙලෙහිගුණ සැලකීමත් බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් වන බව මතක් කරදෙමින් සාමාජිකියන්ගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් පිළිබඳවද කෙටියෙන් දේශනාවක් කරන ලදී.

රැස්වීම පවත්වන්නට යෙදුන ශාන්ත මොනිකා කතෝලික දේවස්ථානයේ නායක පියතුමා වන ෆ්‍රීලි මුතුකුඩආරච්චි සභාව අමතමින් මවු ආයතනයෙන් ලබා දුන් නිදහස් අධ්‍යාපනයේ වටිනාකම මතක් කර දුන් අතර ඒ වෙනුවෙන් කෙලෙහි ගුණ සැලකීමට දැන් අවස්ථාව උදාවී ඇති බවද ප්‍රකාශ කර සිටියේය.

පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධිධාරීන්ගේ සංගමයේ සභාපති ධූරය සඳහා හෙල්ත් කැනඩා(Health Canada) හි විද්‍යාඥයකු ලෙස සේවයේ නියුතු ආචාර්ය නිමල් රත්නායක මහතාද උපසභාපති ධූරය සඳහා ආචාර්ය ධම්මික හේරත් මහතාද ලේකම් ධූරය සඳහා ආචාර්ය ජයනන්ද වීරසිංහ මහතාද භාණ්ඩාගාරික ධූරය සඳහා ප්‍රේමරත්න තෙන්නකෝන් මහතාද සාමාජිකයින් බඳවා ගැනීම සම්බන්ධව කටයුතු කිරීම සඳහා ප්‍රියන්ත විජේවීර මහතාද පත් කරගන්නා ලදී.

මීට අමතරව එක් එක් පීඨය නියෝජනය කිරීම සඳහා නියෝජිතයින් පත්කරගන්නා ලදී. විද්‍යාපීඨය සඳහා ආචාර්ය සුසන්ත මොහොට්ටාලගේ, ඉංජිනේරු පීඨය සඳහා ආචාර්ය නිශ්සංක පුස්සගේ, කලා පීඨය සඳහා සමන් ජයතිලක, කෘෂි විද්‍යා පීඨය හා පශු වෛද්‍ය පීඨය සඳහා ආචාර්ය අජිත් සමරවීර යන මහත්වරුත් වෛද්‍ය පීඨය හා දන්ත වෛද්‍ය පීඨය සඳහා සමුද්‍රිකා අමරකෝන් වෛද්‍යවරියත් පත් කරගන්නා ලදී.

සභාව අමතමින් කතා කළ සභාපති ආචාර්ය නිමල් රත්නායක මහතා පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය පිහිටා ඇති පරිසරය වන හන්තාන කඳුවැටියත්, විශ්වවිද්‍යාල භූමිය වටා ගලා බසිනා මහවැලි ගංගාවත් අපේ සිහියට නැංවූයේ කැනඩාවෙන් සැතපුම් දහස් ගණනක් ඈතටත් වසර ගණනාවක අතීතයටත් යමින් ඒ අමරණීය විශ්වවිද්‍යාල ජීවිතයට අපව නැවත කැඳවමින්ය.

පේරාදෙණිය උපාධිධාරීන් වන අපි කවුරුත් එකසේ අද උදම් අනන්නේ විශ්වවිද්‍යාලය ඉදිකිරීමේ භාරදූර කාර්ය ඉටුකළ ඒ අපේ මුතුන් මිත්තන් නිසා බවත් ඒ අයට අපි සදා ණයගැති බවත් එතුමා තවදුරටත් කියා සිටියේය.

ශිෂ්‍යන්ගේ සියලුම අඩුපාඩු සපුරාලමින් උසස් අධ්‍යාපනයක් ලබාදීමේ බාරදූර කටයුත්ත විශ්වද්‍යාලය සතුව ඇති අතර ඒ කටයුතු නිසි ආකාරයෙන් ඉටුකිරීමට ආදිශිෂ්‍යන් වන උපාධිධාරීන්ගේ සහයෝගය අවශ්‍ය බවද සභාපතිතුමා කියා සිටියේය. නිදහස් අධ්‍යාපනයක් ලබාදෙමින් විශ්වවිද්‍යාලය අප වෙනුනෙක් විශාල සේවයක් කර ඇති බවත් ඒ වෙනුවෙන් අපේ කළගුණ සැලකීමට දැන් අවස්ථාව උදා වී ඇති බවත් කියා සිටි අතර එය ඉෂ්ට කර ගැනීමට සියලුදෙනාම තම තමාගේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් සහයෝගය දෙන ලෙසටත් සාමාජිකයින්ගෙන් තවදුරටත් ඉල්ලා සිටියේය.

සියලුම උපාධිධාරීන්ට තම තමන්ව හඳුන්වා දීමට අවස්ථාව ලැබුණ අතර සාමාජිකයින් අතර වෛද්‍යවරයන්, ඉංජිනේරුවන්, විශේෂඥයින්, විද්‍යාඥයින් හා තවත් උසස් ධූරයන් දරන වටිනා පරපුරක් පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් බිහිවී ඇති අයුරු දැකීම අප කාගේත් ඉමහත් සතුටට කරුණක් විය.

ප්‍රියන්ත විජේවීර මහතා විසින් සකසන ලද පේරාදේණිය සරසවි බිමේ සහ අවට නගරවල රමනීය දර්ශන ඇතුළත් DVD පථයක් නැරඹීමෙන් සරසවි බිම පිළිබඳ අපගේ මතකය නැවත ආවර්ජනය විය. එසේම එයටම සරිලන හන්තාන ගීත සහිත පසුබිම් සංගීතය රැස්ව සිටි සියලුදෙනාගේ පැසසුමට ලක් විය.

උපාධිධාරීන් 35ක් මේ පළමු රැස්වීමට සහභාගි වූ අතර ඒ අයගේ පවුල්වල අයත් සමග 60ක් පමණ මේ උත්සවයට සහභාගි වූහ. හන්තාන රාත්‍රිය ලෙස සංගමයක් ආරම්භ කිරීමට ඇති අවශ්‍යතාව ගැන ඉතා උනන්දුවෙන් කටයුතු කළ ප්‍රියන්ත විජේවීර, ප්‍රේමරත්න තෙන්නකෝන්, සම්පත් හෙන්නායක, ජයානන්ද වීරසිංහ, අශෝක විද්‍යාරත්න, සංගේ ද සිල්වා, අජිත් සමරජීව, ධම්මික හේරත් යන මහත්වරුන්ටද අන්සුල් ජාන් මෙනවියටද විශේෂයෙන්ම මෙහි නායකත්වය මෙහෙය වූ මුදිත ස්වාමින්වහන්සේටද සභාපතිතුමා සංගමය වෙනුවෙන් ස්තූතිය පුද කරනා ලදී.

එක්සිත්ව එක්සත්ව පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ දියුණුව සඳහා උදවු කරන්නට සහ කැනඩාව පුරා පැතිරී විසිරී සිටින පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සියලුදෙනා එකතුව සතුටු වන්නට අරමුණු කර පිහිටුවා ගත් මෙම සංගමය වෙත එකතු වන්නැයි පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් උපාධිය ලබාගත් ඔබ සැමටත් අපි ආරාධනා කර සිටිමු.

සාමාජිකත්වය සඳහා විමසන්න
ගරු ලේකම් තුමා
ජයනන්ද වීරසිංහ

දුරකථනය - 613 440 3046(Ottawa)

සටහන
උදුලා රත්නායක ඔටාවා
(B.A) **පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය**