

ඇතිවීම සහ නැතිවීම අතර හිඳ වූ පැවතීම

උපන් දා සිට මැ අපි මෙම ලෝකය දෙසැ බලා සිටියෙමු. එහෙත් අප දුටු දෙය මෙ පමණ යැයි කියා සිටීමට හැකි වනුයේ කාට ද ? කිසිවෙකුට ද නුපුළුවන් යැ. එම නිසා අප විසින් දැක ඇති දේ කැටි කර, ඉතාමත් අඩු මැ පමණකින් සිතා ගත හොත් එය "දෙක" යැයි කීම නිවැරදි යැයි මම සිතමි. ඔබත් ඒ ගැන සිතා බලන්න.

උදෑසන මැ පිබිදී බලන විටැ හිරු නැඟී එන නැගෙනහිර අපට පෙනෙයි. දවස ගෙවා අවසානයෙහි බලන විටැ හිරු බැස යන බටහිර ද පෙනේ. අනිත් අතට හැරී බලන විටැ අහසත්-පොළොවත් අපට පෙනෙයි. අපගේ මැ සිරුර දෙසැ බලද්දී අපිට මව් අත සහ දකුණු අත යනුවෙන් දෙ අතක් පෙනෙයි. ඇසින් නොබලා සිතින් බලන විටැ ද දෙ මා-පියන්, දෙ ගුරුන්, දෙ බැසයන් යනුවෙන් දෙදෙනා බැසින් අපගේ මනසට යොමු වන බව දැනෙයි. හොඳ-නරක, ගහ-බැණැ ගැනීම්, කනු-බොනු වැනි අපගේ දෙකිනි වදාරියාවන් ද නොසලකා සිටිය නොහැකි යැ. අප වටා පවතින මෙ වැනි යුගල පැවැතුම් තවත් බොහෝ ඇතත්, ඒවා සියල්ල නම් නො කර, ඒ ගැන අදහසක් පළ කිරීම මැනවැයි සිතේ.

සියල්ල දත් ගෞතම බුදු හිමිපාණන් විසින්, ලොවට කරන ලද මුල් මැ ප්‍රකාශය වූයේ "දීවේ මේ තික්බවේ අන්තා" යනු යැ. එය බුදු දහමේ මූලාරම්භය ලෙස සිතා ගැනීමේ

පවා වරදක් නැත. එම බුදු වදන ලිහිල් වැ සිතා ගත හොත් කියැවෙන්නේ "අන්ත දෙකක් තිබේ" යනු යැ. එ තැන් පටන් උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පාන මොහොත දක්වා මැ දෙසු දහමෙහි අන්ත දෙක තව තවත් පැහැදිලි කර ඇති බව පෙනේ. ඉපදීම සහ මරණය සියලු සත්වයින් වෙතැ ද, ඇතිවීම-නැති වීම සියලු ලෝ දහම් වෙතැ පවතින බව ලොවට පළ කළ එක මැ උතුමා වනුයේ බුදුන් වහන්සේ පමණ යැ. එවන් වූ දහම තුළින් බැලුව ද අපගේ මුළු ජීවිතය මැ ඇතිවීම සහ නැතිවීම නම් වූ දෙක අතරැ හිරු වූ පැවැතීම යැයි වටහා ගැනීම කවර වරදක් ද ?

බුදු දහම ගැන තවත් ගැඹුරින් සිතා බලන විටැ අපගේ මනසෙහි මුල් බැසැ ගන්නා තවත් වැදගත් කරුණක් තිබේ. එ නම් නැති කිරීම යැ. නැති කළ යුතු ලෙස බුදුන් වහන්සේ දක්වා ඇත්තේ "පැවැතීම" යැ. පැවැතිය හැකි වනුයේ "ඇති වූ" දෙයකට පමණ යැ. එම නිසා මුලින් මැ නැති කළ යුත්තේ "ඇතිවීම" යැ. ඇති වීම නැති වූ විටැ පැවැතීමක් ඇත්තේ ද නැත. පැවැතීමත් නැතිවූ විටැ නැති වීමටද දෙයක් නැත.

අපි මෙය ගණිත ක්‍රමයට ද සිතා බලමු. හිණුම් ගත වනුයේ 1-2-3 ආදී විසින් යැ. මේ අතරෙහි "එක" (1) ඇති වුවොත් "දෙක" (2) ඇති වීමට මඟ පෑදෙයි. එක

නැති කළ හොත් දෙක ඇති වීමට ඉඩ නැත. එම නිසා එක උපත හා සම ලෙස ද දෙක විපත (මරණය) හා සම ලෙස ද සිතා ගත හැකි යැ.

"යං කිංචි සමුදය ධම්මං-සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මං" (ඇති වෙන කිසියම් දෙයක් වේද, එය නැතිවන සුළු ද වෙයි) යනුවෙන් පළ වූ බුදු වචන අතිබවා යාමට සමත් යමක් සොයා ගැනීම අද මේ වන තුරුත් ලොවෙහි සිදු වී නැත. ඒ අනුව මැ යමක්, නැති කළ යුතුව ඇත්තේ නැති වීම හෝ පැවැතීම නොව ඇතිවීම බව අප හිසි සේ වටහා ගත යුතුව තිබේ.

මෙම ලිපිය ලියන මා මෙන් මැ එය කියවන ඔබත් දැන් ඇති වි-පැවැතී සිටින අය වෙමු. අපිට දැන් මුහුණ පෑමට සිදු වී ඇති එක මැ සිද්ධාන්තය නම් නැතිවීම නම් වූ මරණය යි. කිසිසේත් අපිට එය මඟ හැරැ යනු නොහැකි යැ. එම නිසා, දැන් අපිට කළ හැකි එකමැ දෙය වනුයේ, මෙ වන් සිදු වීමක් (ඉපදී-පැවැතීමක්) යළි නො වනු පිණිස වග බලා ගැනීමයි. අපිට තවමත් ඉතිරි වී ඇති "පැවැතීම" තුළ අපි ඒ සඳහා හිසි කටයුතු සැලැසීම නැණවත් නොවේ ද ? එය සැබෑ ලෙස මැ යහපත් වන හෙයින්, පිරිනිවන් පෑමට සැරැසුණු බුදුන් වහන්සේ විසින් අපිට දෙසා වදාරණ ලද්දේ "අප්පමාදේන සම්පාදේට්" යනුවෙනි.

මම ඔබගේ අවසරය පතා පැනයක් යොමු කරමි. එනම් සැබැවින් මැ අපි අප්‍රමාද වැ සම්පාදනය කරමින් සිටීමු ද ? නො එසේ වැ එය අපට අමතක වී ගොස් ඇති ද ? උදාවන සෑම දිනෙකැ මැ. ඇඳෙන් බසින ගමන් මැ මෙම බුදු වදන සිහි කර ගතහොත් කොපමණ පල සහිත දිවියක් ගෙවා හිම කළ හැකි ද යනු සිතා බලන්න. මේ අනුව කටයුතු කොටැ, ඊළඟ උපත නවතා දැමීම කෙසේ වෙතත්, නැවත-නැවතත් ඉපදීමට ඇති ඉඩ-කඩ සීමා කිරීමට අපට හැකි වුව හොත් එය "දම්මානුධම්ම පටිපදාව" නෙවේදැයි සිහි බලන්න.

අළුතින් වසරක් උදා වූවා පමණ යැ. සිංහල අලුත් අවුරුද්ද සහ වෙසක් පසළොස්වක පොහොය පෙනෙන තෙක් මානසෙහි යැ. එම දිනයන් අරමුණු කොටැ අපත් සසර මඟැ දිගේ අපව දක්කාගෙන යන "ආසාව" නැති කිරීමට ඉටා ගතහොත් එය අප්‍රමාදව සම්පාදනය කිරීමක් වනු හියන යැ.

සිරිවිල මුතුකුමාරණ
බැන්බිනෝ

Resistant starch diet is best for diabetes

There are carbs and carbs that people enjoyed right through from the time of the caveman diet referred to as the Paleo diet. Carbs in a way are of two varieties –the starchy and the non-starchy. In fact the typical Paleo diet is high in proteins, low in refined starchy carbs and packed full of vegies. Starchy carbs include rice, bread and other foods made from rice and wheat flour. Non-starchy carbs include non-starchy vegies like zucchini noodles, or spaghetti or cauliflower rice, potatoes, grains and all dark green vegetables including beans.

The discussion is about starchy foods that produce spikes of sugar in your blood when consumed, in contrast to resistant starchy food giving no sugar spikes that people having diabetes should be aware of.

The starchy foods are further subdivided into resistant starches and the non-resistant ones as mentioned above. Non-resistant starches like processed rice and white bread after digestion gets into your blood stream in no time and you tend to get hungry sooner, whilst the newly discovered resistant starchy foods including fibre seem to be the ideal starchy foods the diabetics can enjoy freely.

Most resistant starches are in naturally grown plant foods, and it is possible also to modify starchy foods into resistant ones through the process of cooking.

The benefit of resistant starch is that it does not get digested in the small intestines and functionally they act as dietary fibre and ends up in the large bowel.

Such foods includes unripe bananas, potatoes, grains and legumes

Unprocessed brown rice or brown bread could be considered as having resistant starch for this discussion. Even processed white rice when cooked and cooled becomes slower in digestion and absorption due to the starch becoming more resistant on cooling. People having diabetes should eat cooled rice and not hot rice to avoid sugar spikes in your blood.

Starch in the cooked rice could be further made resistant by adding a tablespoon of any cooking oil like olive oil into the water during the cooking process. If such cooked rice is kept in the fridge overnight the starch becomes more resistant and

Credit-Nutrition Bulletin

Foods rich in resistant starch

absorption will be so slower when consumed and glucose spikes in your blood are unlikely to occur.

Such resistant starch travels all the way down to the colon and feed all your friendly gut bacteria (microbes), playing a part in the production of short chain fatty acids like butyrate and make the large bowel more healthy preventing common chronic diseases like ulcerative colitis and cancer. Resistant starch in rice also provides high levels of satiety and whole host of other benefits. So the slogan should be "Cook Rice, Cool it then eat" Frame it in your kitchen to share.

So eating fried rice, biriyani, and lumprai in moderate quantities are good for diabetics as the absorption is slowed down due to the resistant starch content through the process of cooking.

You could add butter into your cooked rice, cool it and eat. Butter is good for satiety and good for those who want to stay slim.

You may add a few drops of apple cider vinegar into your boiled rice and consuming it when cool enhances the benefits of your resistant starch rice-meal. Such rice will stimulate the production of butyrate by the colon gut bacteria. Taking a few drops of apple cider vinegar in your drinking water daily also increases the production of butyrate by the gut bacteria.

In the process of cooking rice, add 2 to 3 spoons vinegar to start and 2 tablespoons of grass fed butter and some sea salt to convert the starch into resistant form in the meal. Instead of butter you may use coconut oil in the recipe.

Always add some salt into the boiling rice to create resistant starch in the grains.

Some consider resistant starch as a prebiotic as it feeds the gut bacteria to produce short chain fatty acid-butyrate.

Other natural resistant starchy foods are green peas, potatoes and beans. Adding these pulses helps to make the starch in rice more resistant.

Potatoes get a bad rap as a fattening starch. But amazing new research puts spuds having fibre and considered as having resistant starch.

Resistant starch helps the body the ability to burn fat. It also fills you up and reduces overall hunger. It improves blood sugar control, boosts immunity through the friendly gut bacteria and considered to reduce your gut cancer risk.

Resistant starchy foods are bulky, so it takes up space in your digestive system. A good example is just eating two boiled potatoes fills up your stomach, wanting no other food.

Resistant starch ferments in the large bowel

It is this fermentation that makes the gut bacteria happy. They digest the indigestible fibre in the resistant starchy food to produce beneficial short chain fatty acids, including one called butyrate. Butyrate has the ability to block the further digestion of carbohydrates. Janine Higgins, PhD nutrition research director for the University of Colorado states, "The ability to burn carbohydrates and prevent absorption prevents the liver from using carbs as fuel and instead, stored body fat are used for metabolic processes in the body. In your body, carbs are the preferred source of fuel that powers your body engines, and the butyrate seems to prevent such fuel getting into your blood stream, which normally would have turned into fat in the body cells. One study found that replacing just 5.4% of total carbs intake with resistant starch created a 20 to 30% increase in fat burning from the body cells after a meal". This news that people having diabetes can eat starchy foods by conversion into resistant starches is some exciting area of nutritional research for the future especially for those who crave eating biriyani, lumprai and ghee or butter added boiled rice. Please don't go overboard

Lastly, eat cooled milk rice (Kiri bath) with no guilt when cooked on special auspicious occasions and ceremonies. I love it when kept in the fridge for a few hours.

Dr Harold Gunatillake
Sri Lanka