

# පෝෂණ ගුණය රකින

පෝෂණය හෙවත් සිරුරට අවශ්‍ය ආහාර පාන පිළිබඳව ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය විශේෂ සැලකීමක් කර ඇති බව ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රීය පොත් කියවන විට පෙනී යයි. ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය රෝගීකට පිළියම් වීම් උගන්වන අතර නිර්දේශ ජනකායක් ඇති කිරීම පිණිස අවශ්‍ය උපදෙස් දී තිබේ. ඒ සමඟ ම දින වයඹා, සෘතු වයඹා ගැනද තොරතුරු උගන්වයි.

දරුවකු කුස පිළිසිඳ ඇති මවගේ සතිපය ගැන මෙන් ම කුස තුළ වැඩෙන දරුවාගේ පවත් මහල්ලා තෙක් සෑම වයසකම ප්‍රාණීන්ගේ පැවැත්මට - පැඩීමට - රෝග නිවාරණයට හා රෝගයන්ගෙන් වැලකී සිටීම පිණිස ඇවැසි බවේ ආහාර පාන මගින් ලබාගන්නා අයුරුද උගන්වයි.

ඤරය වැඩීමට ඇවැසි ප්‍රධාන කොටස් සේ නූතන විද්‍යාඥයන් නම් කරන මාංශ ජනක ධාතු, මේද පිණිස ධාතු, ලවණ හා ජීව ධාතු යන මේවා ඤරයට ලබා ගන්නා ක්‍රම ආහාර පාන වීම් නමින් ඉගැන්වේ.

ඉපදුන විගස ම දරුවා නාවා සුදුසු වෙලාවේ කිරි දිය යුතුයි. මේ කිරි, දරුවාගේ වැඩීමට අවශ්‍ය අංගයන්ගෙන් සම්පූර්ණව. එහෙත් ඇතැම් නොවැළැක්විය හැකි හේතු නිසා මවගේ කිරිවල ප්‍රමාණවත් ධාතු කොටස් අඩංගු නොවුවහොත් බිළිඳුට ඇතැම් රෝග වැළඳෙන බව අපි දනිමු. එයින් එක් රෝගයක් නම් රතනයයි. රතනය යන වචනය කුඩා වුවද එයින් පෙන්නුම් කරන රෝග ලක්ෂණ විවිධය. ඒවා මැනවින් අඳුනා ගන්නා විසිද ආයුර්වේදයේ කුමාර කන්ත්‍රයේ පැහැදිලි කරයි.

සාමාන්‍යයෙන් රතනය ඇති වූ විට දෙන බහුහෙතක් වන රත කල්කය මඩවරුන් අතර ද ප්‍රසිද්ධ සුළු බෙහෙතකි. එහි අඩංගු වන ප්‍රධාන ද්‍රව්‍ය නම් කොල්ලු, වදකහ, වැල් මී, රත් හඳුන් සුදු හඳුන්, සවිදලුණු යන මේවායි. මේ බෙත අඹරණයෙන් සස්නාටම් ඇඹිලෙනි. මෙයයි ශාස්ත්‍රීය

# අපේ අත්බවත්

ක්‍රමය. එහෙත් අද හැම ම මෙන් රත් හඳුන් වෙනුවට ගත්තේ රත් කිහිටියයි. බෙත් ඇඹරීම පිණිස ගතයුතු සස් නාරම් යුෂ වෙනුවට ගත්තේ දෙහි ඇඹුල්ය. මේ ලොකු පරදක් යැයි නොකියමි.

මේ රත කල්කය නම් සුළු බෙහෙත් අඩංගු විවිධ බෙහෙත් කොටස් පිළිබඳ සියුම පරීක්ෂණයක් කළහොත් පැහැදිලි වන්නේ ඒ බෙහෙත දරුවාට පෝෂණය ද දෙන බවයි. කොල්ලු පිණිස ධාතුව හා මාංශ ජනක ධාතු අඩංගු ධාතූ වර්ගයකි. වදකහ බඩ පිපීම නසා මල මුත්‍ර පිට කිරීමට උදව් දී හිත්ත වඩයි. වැල් මී පැණිය ඇති දෙයකි. ඒ පැණි රසට හේතුව වැල් මීවල පවත්නා ශකරා පදාර්ථයකි. සිනි වැඩෙන දරුවාට අත්‍ය වශයෙන් රත් හඳුන් රතු පාට ව්‍යෝෂධයකි. අප දැන් ගන්නා රත් කිහිටිය පමණ රතු නුවුවත් සැහෙන රතු පාටක් රත් හඳුන්වල තිබේ. රතු පාට ව්‍යෝෂධ බොහෝවිට රතට හේතුව

## පණ්ඩිත විලියම් ඇල්විස් විසිනි

ඒවායේ යකඩ ධාතුව අඩංගු වීමයි. "යකඩ" යනුවෙන් අදහස් කරන දෙයෙහි හා 'යකඩ ධාතුව' යනුවෙන් අදහස් කරන දෙයෙහි සැහෙන වෙනසක් ඇති බව සැලකුව ඕනාය. යකඩ ධාතුව ලේවල රතු වත් බව වඩන ධාතු කොටසක් ඉපදවීමට ඇවැසි බව නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාච්ච උගන්වයි. සුදු හඳුන්වල පින නසන ගුණය පවතී. මව කැමට ගන්නා උෂ්ණ ගුණ යුත් ආහාර වලින් ඇතැම් විට මවු කිෂර උෂ්ණ ගුණය වැඩිවීම, කිරිදෙන මවට හැමදම නාන්තට නොලැබෙනම, එසේම වැඩිපුර මිරිස් මිශ්‍ර ආහාර ගන්නේ නම්, බලමාළු, හරක් මස් වැනි දෑ කැමට එක් වේ නම් එයින් මවු කිෂර අපට පැහැදිලිව නොපෙනෙන අහිකකර දෙයක් හටගනී. ඒ දේ දරුවාට අගුණ වීමට ඉඩ තිබේ. ඒ අගුණ නිසා ඇපේ රතුපාට පලු මතු වේ.

සුදුසුදන් ඒ ශ්‍රී වූ බේතක් දරුවාම දුන් විට  
ලේ ඉහත සඳහන් අගුණ ගන් දුවේ.

තවද රත සලකාද පකේන සේද දුනු හා දෙහි  
ආශ්‍රිත යන දෙවර්ගයද දැනෙන දරුවාගේ සිරුරට  
පොෂණය ගෙන දෙයි. ඇතැම් රේඛිත ලිණ  
වර්ග හා ජීව ධාතු බිඳිනු සිරුරට ඇදැසි බව  
අද විශාඤාන සඳහන නව. දවුරුදු දහස් ගණන  
කට පළමුව පෙර සිටි ආයුර්වේද විද්‍යාඤාන දැන  
සිටි බව බිළිඳාට දෙන බෙහෙත් ගැන පවසා  
කිරීමෙන් පැහැදිලි වේ. බිඳිනු කිරි වීටි දලට  
විවිධ වර්ගයෙන් රේඛිත වර්ග සේදා බව වඩා  
සාදනනන් කැනුයේ රේඛිත ධාතු බිඳිනු සිරුරේ  
වැඩිවීම ඇවැසි නිසාය.

රත කල්කය ඇඹිරීමට ගැනෙන සස් තාරම්  
යුෂයේ හෝ දෙහි ආශ්‍රිතේ හෝ සෑහෙන තරම්  
ජීවධාතු පවතී. අද විද්‍යාඤාන පමණක් නොව  
සාමාන්‍ය පුරුද්දියද විවිධ ගැන කතා කෙරේ.  
විවිධ නිත වූ විට සිරුරේ වැඩිවීම බොහෝ ඇති  
වන බවද රෝග කාලක හේතුදරින් වැළකිය  
නොහැකි බවද කියයි. දෙහි, රෙදි, සස් තාරම්  
වැනි රෙදිවල ඇඹුලේ ඇතැන් 'සි' විවිධින්  
ඇති ආදි විද්‍යාඤාන නම් නොකළත්, පබඳු  
ඇඹුලේ වර්ග සිරුරට ඇවැසි බවද පබඳු දැමින්  
යම් යම් රෝග වළකින බවද දැන සිටි අයුරු  
පවසන සාධක බොහෝය.

කිසිවක් ඇරුණු පසු විකා කන ආහාර  
ගන්නට හැකිවූ විට දියුණු ආහාර පාන ගැන  
ආයුර්වේදයේ පැහැදිලි ඉගැන්වීම් තිබේ.

පණුවන් නසන්නට ඇති කියන විවිධ  
බෙහෙත් වර්ගයන්හි ශරීරය පෝෂණය කරන  
විනෝද අඩංගු වේ.

සිංහල භාලේ කැඳ බිම්, සිංහල භාලේ කැඳට  
කොළ යුෂ දමා කොළ කැඳ සාදා විම, සිංහල  
භාලේ බත් කෑම යන මේවා ශරීරයට අවශ්‍ය  
ජීව ධාතු නොදැනීම ලබාදෙන ආහාර වර්ගයි.

වැඩුණු රය - ජනම් දිනපතා ප්‍රධාන ආහාර  
ගන්නා සැලකිලි ඇති පොදු පනයා තෙරේ  
පැතිර පැවැත්තේ ආදි විද්‍යාඤානගේ උපදෙස්  
අනුව පිළිගත් මතයි. මේ නිසා සාමාන්‍ය  
ව්‍යවහාරයේ හත් මාලුක් ඇති කියවේ. එම  
හත් මාලුවට කොළ මැල්ලුම්ක හා නියඹලාක්  
අතිව්‍යාධිමත් අඩංගු ය. කොළ ව්‍යංජන  
වශයෙන් සකස් කිරීමේදී ඉහත සේ දෙනස් හට ගනී.  
ව්‍යංජනය සම්පූර්ණයෙන් ම ගින්නෙන් තැම්බී

සකස් වේ. එහෙත් මැල්ලුමේදී කෙරෙනුයේ  
හුදෙක් කොළ වර්ග මැල දේනට පමණක්  
සැලසීම ඇතිවේ. එවිට කොළවල පැහැන  
භෞතිය ගුණ නොනැසී රකේ. අද විවිධ ගැටි  
පදනම්වූයේ ඒ ගුණයයි. ජයබලාව ඇඹුලේ වැඩි  
සකස් කිරීමේ ඒ ඇඹුලේ දෙහි සිංහල, ගොංක  
හා දෙනත් ඇඹුලේ සේන කොළ හෝ රෙදි වර්ග  
යොදා යොදන විට සිරුරට ඇවැසි යැයි කියන  
'සි' විවිධින් පවත් ලැබේ.

දියබත් කැඳ පැරැන්නන් අතර පැවැති  
කැමැත්ත. රාත්‍රී කාලයේ දිනෙන් අතිවින වනම  
විකුර දමා තබා පසුද උදයේ පසුද, ලුනු දැනි  
දේ හෝ අයුතු කෙසේ හා සිනි දමා හෝ  
සකස් කරගන්නා දියබත් රැස් කිරීම, පැරැන්නන්  
මේ දියබත් සැලකුයේ ඒ නැත බෙහෙත්  
සේය. ආමායයේ අලිංග වැඩිවීම නිසා හට  
ගන්නා අම්ල වන්ත රෝගයට දියබත් හොඳ  
බෙහෙත්.

නූතන විද්‍යාඤානගේ පරික්ෂණවල ප්‍රතිඵල  
මේ දියබත් සෑදීම වෙත යොමුකර බලන විට  
පෙනීයන කරුණක් නම්, දියබත් ජීවණු  
නාකෙ කේතයක් උපදින්නේය යනුයි. බත්ට  
විකුර දමා රැස් කරන විට එහි යම් ජීවණු  
වර්ගයක් උපදී. ඒ ජීවණුවලට නූතන විද්‍යාඤා  
රෝ අංශ්‍රියෙන් බැකටීරියා ගැටි කියති. කිරි  
උණුකර මුහුන් බිඳක් දමා රැස් තැබූ විට කිරි  
මිදෙනේද කිරිවල විශේෂ ඖෂධීය කේතයක්  
ඇති වන්නේද මේ බැකටීරියා නිසා ඇති සැලකේ.  
රාත්‍රී ඉතිරි වන බත් මුට්ටියට විකුර දමා තැබූ  
විට එහිද බැකටීරියා වර්ගයක් ඇති වේ. සර



අපේ වනිතාවන් අත්බෙත් මනාලෙස උපයෝගී  
කරගනිති.

ඇලෙක්සැන්ඩර් පෙලමින්ට පෙතිසිලින් සොයා ගැනීමට උදවු වූයේ පුස් පර්ගයකි. දියබන් ලද පෙතිසිලින් උපදවන පුස් වර්ගයට සම බොනක් සෑදෙනවා විය යුතුයි. මේවා පයෝජනයට ලක් කළයුතු දේය. පරණ තුවාල සුරැකීමට ගමේ පෙද මහකුන් තනන ඇතැම් බොහෝව -ට බන් දම් කුඩ එකතු කරණ බව ප්‍රසිද්ධ කරණ කී. මෙ බොනට එක් කරන බන් නිසා එහි පෙතිසිලි. වලට සම පීඩාණු නාශක බොනක් හෑදෙතියි සැලකිය හැකිය.

ඇතැම් බොන් වර්ග දීමේදී භාල්පාත්‍ර වතුර අනුපාත ලෙස යෙදීමට ආයුර්වේදයේ උගන්වයි. භාල්පාත්‍ර උතුරු කෙතරම් වටිනා බොන ශක්තියක් ඇතිදැයි අප නොසැසවීම අපේම වරදකි.

සමහර වෛද්‍ය පෝෂණ පිඩාවලදී පිටිතයාගේ ඇහේ කිරියොදේ ගැනට ගිනෙල්, පල පෙල් ගැනට ආයුර්වේදය උගන්වයි. පෙල් හා අවටේ සිටීමට ද උපදෙස් දෙයි. එසේ අවටේ සිටීම නිසා සුයුබ් රශ්මියෙන් ලැබෙන යම්කිසි ඖෂධ ශක්තියක් උරාගනී. උදාහරණිවැරු රස්මියේ ඇටුවියලට රේස් හෙවත් පාරපේලුල කිංණ පවතකැයි අද විද්‍යාඥයෝ කියති. මෙ පාරපේලුල කිංණ ඇතැම් බෝග සුව කිරීමට පිහිට වෙතැයි ද කියති. මේ කරුණු ආයුර්වේදය උගන්වා ඇත්තේ අවුරුදු දහස් ගණනකට පෙරය.

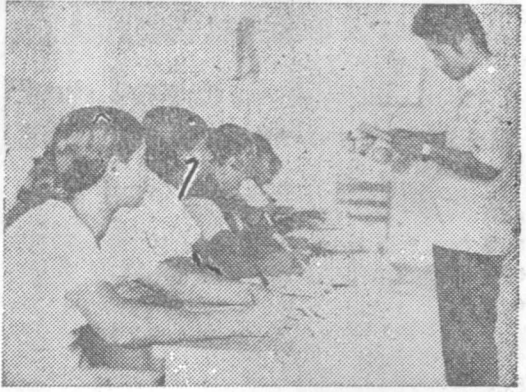
ගැබිණියකට කළයුතු ආරක්‍ෂා වීම් අතර ගැබිණියගේ සෞඛ්‍යය ජෛව ගැබ තුළ සිටින දරුවාගේ ද සෞඛ්‍යය රැකීම පිණිස පිළිප දිය යුතු උපදෙස් හා දෙදෙනාගේ වැඩිම පිණිස ගතයුතු ආහාර පාන ද ආයුර් වැරුමේ මැනවින් ඉගැන්වේ.

ගැබිණියගේ උදරයේ ඇතිවන වාතවේදනාවලට බැලිල සුදු එනු තම්බා බොන්නට දීම ගමබද මව්වරුන්ගේ ජීවිතයකි. මෙයින් මුත්‍ර පිටිද්දී වන අතර හෘදය වස්තුව පිටා ද නැසේ. හදිසියේ කාට නමුත් පසුකො කකුමක් සැදුනු විට සුදු එනු ගමමිරිස් තම්බා බොන්නට දීම එද මෙන් ම අද ද ගමබ ව පැනී. සුදු එනු තම්බා බීමෙන් හෘද රෝග සුව වෙතැයි නොකියම් එහෙත් ඇතැම් විට නියම පිළියමක් කිරීමට කල් ලේලා සිටීමට සුදු එනු ගමමිරිස් තම්බු වතුර පිණිට වේ.

ඇතැම් හදවත් රෝගයන්ට හේතුව කොලෙස් ට්‍රෝල් හෙවත් පිත්ත තයිලයයි සැලකේ. ඒ කොලොස්ට්‍රාල් දිය කරන ශක්තියක් සුදු එනු මිල ඇති විය යුතුයි. සුදු එනු නිතර කන අයට කොලොස්ට්‍රාල් ඇති නොවන්නේ දැයි පරීක්ෂණ මාර්ගයෙන් සෙවිය යුතුව තිබේ.

යම් යම් රෝගව දී යෙදෙන බොහෝ පිණිස මී පැති කලු උක් පැණි වැනි දෑ යෙදේ. මී පැණි ගුණය ප්‍රසිද්ධයි. සාමාන්‍ය උක් පැණිවලට මඩා විශේෂ ගුණයක් කළු උක් පැණිවල පවතී. එනම් එහි යකඩ ධාතුව අඩංගු වීමයි. යකඩ ධාතුව හා සිනිටල අවශ්‍ය තාවය මෙහි මුලදී කීවේය.

සාමාන්‍ය හෙමබිරිස්සාවක් උණක් ඇත වූ විට ඉහුරු කොන්තමල්ලී තම්බා බීම අප බොහෝ



කරුණ පරපුට පෝෂණ සම්මන්ත්‍රණ තවත් අවශ්‍යයි

දෙනාගේ පුරුද්දිනි. මෙයින් මුත්‍ර පිටවීම වැඩිවේ. ධනදිය දෙයි. එයින් උණ අඩුකො. කොන්තමල්ලී වල පවත්නා සාකාරක ගුණය එයට මුල්කො. ධනදිය දැමීම සැලැස්වීමෙන් උණ අඩුවන බව ආදි යේ දැන සිටියහ.

යම් යම් ලෙඩ වලට දෙන කෂාය බොහෝවක් ම විනෝශධයන් ය. ඇතැම් ඒවා කොළ පොතු ගෙඩිය. ඇතැම් විට මුල්ය. මේ සෑම විනෝශධය කම ජීවධාතු පැරට්ටාක් අඩංගුකො. මේ නිසා කෂාය බොන රෝගියාට මාසයක් දෙකක් ගියද ගර්භයට ලොකු හානියක් හෝ අහෝනියක් හෝ නොදුනේ. එහෙත් ඇතැම් නූතන බොන් පෙති කරල් දෙන ඒ සමගම විටමින් වර්ග නුදුන්නොත් බලවත් හානි උපදී.

රටට දේශගුණය විපයනියක් නිසා හෝ වේවා වෙන උවදුරක් නිසා හෝ කොපම නිසම ආහාර පාන සොයා ගැනීමට අපහසු වුවහොත් මිශ්‍ර ආහාර සකස් කරගන්නා අයුරු ආයුර්වේදයේ මැනවින් පෘද්දී කියවේ. කෘශ්‍ය එයින් එකකි. එයට හාල් සහ මුං ඇට පරිප්පු වැනි ඇට වර්ගය ම යම් එළවළු හා කොළ වර්ග හෝ සීනි පැණි වියලී මිදි එල හෝ එක් කර තනාගත හැකිය. මෙය තාවකාලික ප්‍රයෝජනයට ගතහැකි අංග සම්පූර්ණ ආහාරයක් යැයි කිව හැක.

පෙරදිග වැසියා එද සිටම කිරි ගිනෙල් දඩ හනු ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට පුරුදුව සිටියේය. ඒ නිසා යම් යම් පලාත්වල විවිධ ආහාර පාන හා කිරි, මුදවායු කිරි, ක්ෂක්කන්, තලප වැනි දෑ කන්නට පුරුදු කරගෙන තිබුණි. ඒවා ප්‍රදේශයේ ප්‍රදේශයට වෙනස් වන්නේ දේශගුණය, කාලගුණය වෙනස් වන ආකාරයෙනි. මේ ආකාරයට පෝෂණය පිළිබද පාරණි ආයුර්වේද විද්‍යාඥයින්ගේ දැනීම කොතරම් උසස් දැයි විස්මයෙන් සැලකිය යුතුව තිබේ.