

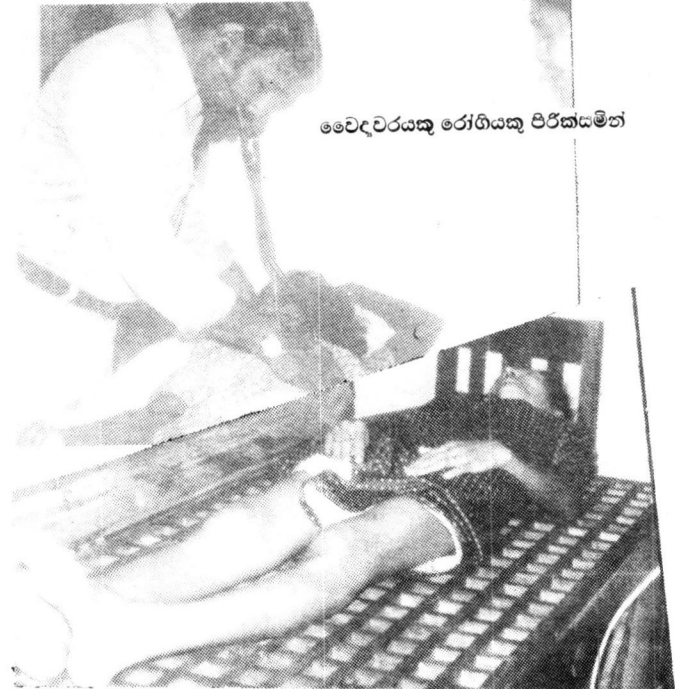
ලෝක “ලෙඩ වෙළෙඳ පොළට” ආයුර්වේදයෙන් පිළියම්

“වසර 200 දී සැමට සුවසෙන”

යනු පසුගිය දශක දෙකක් තුළ බෙහෙවින් ප්‍රචලිත වූ ජගත් සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ආදර්ශ පාඨය විය. එහෙත් එම ඉලක්කය සපුරා ගැනීමට තව ඉතිරිව ඇත්තේ වසර 03 කට අඩු කාලයකි. අද ලොව පුරා දක්නට ලැබෙන සෞඛ්‍ය ගැටලු දෙස විමසීමට බලන කල් හි “සැමට සුවසෙන” යනු ඉතා අධික මිලක් ගෙවිය යුතු වෙළඳ භාණ්ඩයක් ලෙස අද යුගයේ ව්‍යාපාරකයින්ගේ සුපිරි අලෙවි සැල්වල ප්‍රදර්ශනයට නබා ඇත. එබැවින් ම, ලොව අති ආයුධ වෙළඳම හැරුණු කල්හි වඩාත්ම ලාභ උපයන ව්‍යාපාරය වී ඇත්තේ ඖෂධ වෙළඳමයි. දිනෙන් දින නිපදවන විවිධාකාර නවීන ඖෂධ වර්ග අලෙවි කිරීම සඳහා විශාල ඉල්ලුමක් සහිත “ලෙඩ වෙළඳ පොළක්” ලොව පුරා බිහිවෙමින් පවතින්නේ එකීසාය. සාමාන්‍ය ජනතාවට “ආරෝග්‍ය පරමා ලාභ” වුවාට එබඳු ජාවාරමවලට පරම ලාභය වනුයේ රෝගයයි. මේ තත්ත්වයට විසඳුම කුමක් ද?

මිනිසුන්ට ඖෂධ අවශ්‍ය වනුයේ රෝග සුවය සඳහා ය. රෝග යනු ආරෝග්‍යයේ විරුද්ධාර්ථයයි. එනම්, සෞඛ්‍යයට ප්‍රතිවිරුද්ධ තත්ත්වයකි. එවිට සුවපත් බව ඇති නැත ඖෂධවලට හෝ වෛද්‍යවරුන්ට හෝ කළ යුත්තක් නොමැත. “රෝග සුවකිරීමට වඩා ඒවා වැළැක්වීම අගනේය.” [PREVENTION IS BETTER THAN CURE] යනු එම නිසා උපන් කියමනකි. රෝගයක් වැළැ-

ඳුණු පසු එය හඳුනා ගැනීම හා සුවකිරීම යනු එම රෝග වැළඳීමට පෙර වැළැක්වීමට වඩා වියදම් අධික හා අනතුරු සහිත ක්‍රියාදාමයකි. අද රෝගීන්ගෙන් සියයට 20 ක් පමණ පීඩා විඳිනුයේ කුමන හෝ රෝගයකට ලබා ගත් ඖෂධ හෝ වෙනත් ප්‍රතිකාර නිසා ඇති වූ උපද්‍රවකාරී පශ්චාත් ආබාධයක්



වෛද්‍යවරයකු රෝගියකු පිරික්සමින්

නිසා ය. එසේ ම අද සමහර රෝගාබාධ ඉදිරියේ තවින් වෛද්‍ය විද්‍යව ඉතාමත් අසරණව සිටිනුයේ ඒවා සඳහා කිසිදු සාර්ථක ප්‍රතිකාරයක් නොමැති නිසා ය. එපමණක් නොව, සමහරු රෝග සම්පූර්ණයෙන් සුවපත් කිරීමට වඩා තවත් ප්‍රතිකාර මගින් කළ හැක්කේ ඒවා පාලනය කිරීම

පමණි. මේ තත්ත්වය ඉදිරියේ දියුණු රටවල මිනිසුන්ගේ අවධානය සම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය ක්‍රම දෙසට යොමු වීමට පටන් ගෙන තිබේ.

විශේෂයෙන්ම ආසියානු රටවල පවත්නා සම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳව යුරෝපීය විද්වතුන් ගවේෂණ, පර්යේෂණ මෙහෙයවමින් ඒවායේ සාර්ථක භාවය

වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට සුදුනම වූ දරුවක

සනාථ කරමින් සිටියි. එයින්ද ආයුර්වේදයට හිමිව ඇත්තේ වඩාත් සුවිශේෂ ස්ථානයක් බව පෙනී යන්නේ, අද බොහෝ බටහිර රටවල ආයුර්වේදය පිළිබඳ පොත

ණක් ආයුර්වේදය ඇගයීමට ලක්වීම හෝ එය භාවිතා කිරීම හෝ එහි ප්‍රයෝජන ගැනීම හෝ සැබෑ ආයුර්වේදයෙහි අන්තර්ගතය අවබෝධ නොකිරීමේ ප්‍රතිපාකය බව කිව යුතු ය. ආයුර්වේදය හි වැදගත් හා පලදායී අංග සමග සසඳන විට එහි ප්‍රතිකාර අංශය වඩාත් නොවැදගත් අංශයක් ලෙස හැඳින්වීම නිවැරදි යැයි සිතේ. එය නොවැදගත් බවට පත් වනුයේ වඩා වැදගත් අංග නොසලකා හැරීම හෝ ඒවා ප්‍රයෝජනයට නොගැනීම නිසා ඇතිවන අනර්ථයක් ලෙසින් ය.

මූලික වශයෙන් ආයුර්වේදය ස්වභාවිකත්වය (න පදනම) වූ විකිත්සා ක්‍රමයක් වන එය සියලු කල් හි සෞඛ්‍ය දහම නියමයන්ට අනුකූල වේ. [NATURE IS THE BEST MEDICINE] යන මූලික නියමය පැම ස්වභාවික වෛද්‍ය ක්‍රමයක් ම පාහේ පිළිගනු ලබන සිද්ධාන්තයකි. එබඳු වෛද්‍ය ක්‍රමයක් තුළ සැබෑ සුව කරන්නා සෞඛ්‍ය දහම ලෙස හඳුන්වන අතර, වෛද්‍යවරයා ගේ කාර්යය ජීව සහාය වීම යැයි පිළිගැනේ. මේ සියලුම දෙයට වඩා ඉදිරියෙන් ඇති වඩාත්ම ප්‍රායෝගික මූලධර්මය වන්නේ, ස්වභාවික දිවිපෙවෙත නිරෝගීභාවයට මුල බවයි. මෙහි දී උපයෝගී වන්නේ ඉතාම සරල හා පුළුල් සිද්ධාන්තයකි. ස්වභාවිකව මිනිසා කීර්මාණය වීමට පාදක වූ සෞඛ්‍ය දහම මූල සංසචක හා ඒවායේ අන්තර්ක්‍රියාවන් යථා තත්ත්වයෙන් පවත්වා ගැනීම සෞඛ්‍ය සම්පන්නභාවයට හේතුවක් වන බවයි. විදුන්නක දියුණුවත් සමග ස්වභාවික දිවි පෙවෙතින්, ඉවත්ව තාක්ෂණික සමාජයට පුරුදු පුහුණු වූ “නිරුවත් වාතරයා” කොන්ක්‍රීට් වනාන්තරය තුළ දී ආරෝග්‍යශාලා - වෛද්‍ය සේවා සඳහා මුදල්

වෛද්‍ය බැහිස්ටර් එල් ෂෙරරා

විශේෂයෙන්ම ආසියානු රටවල ජවනතා සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳව යුරෝපීය විද්වතුන් ගවේෂණ, පර්යේෂණ මෙහෙයවමින් ඒවායේ සාර්ථකභාවය සනාථ කරමින් සිටියි.

පන ඉතාම ප්‍රචලිතව ඒ පිළිබඳව දැඩි උනන්දුවක් දක්වන හෙයිනි. එහෙත්, ආයුර්වේදය ගැන මවුත් ගේ අවධානය යොමු විය යුතු වැදගත් අංශ කිපයක්ම මගහැරී ඇති බව අපේ හැඟීමයි. ශාකමය විකිත්සා [HERBAL THERAPY] ක්‍රමයක් ලෙස පම-

ගෙවයි. අද බොහෝ දෙනා ගොදුරුව ඇති රෝගාබාධ බොහෝමයක් ජීවන රටාවේ අසමතුලිත තත්ත්වයක් හමුවේ කැඳවා ගත් අතිවූ විපාකයක් බව නිසැකව ම කිව හැකි ය. ආයුර්වේදයේ ප්‍රධාන පරමාර්ථයක් වනුයේ සෞඛ්‍ය සම්පත්-

තව දීර්ඝ කාලයක් දිවී ගෙවීමයි. එසේ නොමැති තම සුවපත් ව විසඳා ගැනීමට ඉඩ ලැබේ. අද ලොව දස දෙසීන් ම ඇසෙනුයේ මිනිසුන් ගේ ආයු කාලය ඉතාමත් ඉහළ ගොස් ඇති බවයි. එසේ දීර්ඝායු චිත්ත-දායක කරන අය අතුරින් කොපමණ ප්‍රතිශතයක් නිරෝගීවත්ද? යන්න සොයා බැලුවහොත් එය ඉතාමත් අප්‍රසංසනීය වන්නට පෙනේ යනු නියත ය. එසේ ම ආයුර්වේදය තුළින් අපේක්ෂා කරනුයේ යහපත් ලෙස ජීවත් වීමයි. ජීවිතය සමාජයට අර්ථවත් ලෙස ගෙවීමයි. අද විසඳා ගත යුතු අතරින් කී දෙනෙකුට සිය දිවිය දෙස ආපසු හැරී බලා යහපත් ලෙස දිවිගෙවූ බවට සැහීමකට පත්විය හැකි ද? එය එසේ නම් අද අසන්නට - දැනීන්ට ලැබෙන විෂමාවාර-දුරාවාර ආදිය බොහොසෙයින් අඩුවිය යුතු ය. එබැවින්, ආයුර්වේදය මිනිසුන්ට මහ පෙත්වනුයේ සුවපත් ව හා යහපත්ව දිවිගෙවීමේ අර්ථය සඳහා ය. ධර්ම-අර්ථ--



බෙහෙත් මදුවක ගිලවා ප්‍රතිකාර කරමින්

කාම-මෝක්ෂ-යනු ආයුර්වේදයෙහි පරම අර්ථයන් ය. මෙලොව හා පරලොව සුබසිද්ධිය සඳහා මාර්ගය ඇත්තේ ඒ ඔස්සේ ය. සෞඛ්‍ය සම්පන්නභාවය හෙවත් සුවපත් බව මේ සියල්ලෙහි ම පදනම බව ආයුර්වේදයේ පිළිගැනීමයි.

පරිහෝජනවාදී ආර්ථික රටාව තුළ ඉවිච්ඡාගන්වනයට පත්ව අසහනකාරීව දිවී ගෙවන හින්තරුවික සමාජයට ඉතාම වැදගත් උපදේශයක් ආයුර්වේදයෙන් ලැබේ. එය සමස්ත මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි. යහපත් මැදුම් පිළිවෙතයි. සෑම වර්ගයක ම මෙම මැදුම් මාවත ඔස්සේ මෙහෙයවීමට හැකියාව තිබේ නම් බොහෝ සෙයින් සහනශීලී ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවකාශ ලැබේ. ඉන්ද්‍රිය තුළින් සංවේදන ලැබීමේ දීත්, ඒවාට යළිත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදීත් මෙකී මැදුම් පිළිවෙත අනුගමනය කිරීමට ආයුර්වේදය උපදෙස් දේ. අභියෝගය හෙවත් යම් දෙයක් ප්‍රමාණය ඉක්මවා පරිහරණය කිරීම හෝ සේවනය කිරීම, අයෝග හෙවත් සේවනය නොකිරීම හා මිථ්‍යා යෝග හෙවත් වැරදි අයුරින් පරිහරණය කිරීම තුළින් ගැටලු සහගත තත්ත්වයක් මතුවන බව කීව යුතු නොවේ.

සමස්ත මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවේ දී එකී අන්ත තුනම අන්තල යුතු-

අතර, තමාට ගැලපෙන ප්‍රමාණය හෙවත් නිවැරදි මාත්‍රාව වටහා ගත යුතු ය. පමණ දැන සේවනය කිරීමේ වැදගත් නියමය අපේ ජීවිතවලට අද අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් බවට පත් ව ඇතැයි පැවසීම නිවැරදි ය. කායික හෝ මානසික හෝ කුමන අංශයක් අවශ්‍යතා වුවත් ඉෂ්ට කිරීමේ දී කිසි ප්‍රමාණය නොඉක්මවීම ඉතාම වැදගත් ය.

“සංවර්ධනය” නාමයෙන් අද ලොව පුරා සිදු වන අති දරුණු පරිසර විනාශය හා දූෂණය ඉතාමත් හයාතක ලෙසින් ආසියානු රටවල නො ඉදුල් පරිසරය ද බිලී ගනිමින් සිටී. ඒ සමගම එම සංවර්ධන ක්‍රියාදාමය පිටුපසින් හඹා එන විවිධ තාක්ෂණික මෙවලම්

හා භාවිතයන් ජීවන රටාවන් පෙරළිකාර වෙනසකට බඳුන් කර තිබේ. මිනිසුන් ගේ ජීවිතය වඩාත් සුව පහසු හා සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියක් බවට පත් කිරීමෙන් අන්-විදිත්තට සිදුව ඇති කටුක සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් පිළිබඳව බොහෝ විට කතා නොකරයි. එය මිනිසා හා සමාජය තුළින් අවට පරිසරය තුළින් ඇති ස්වභාවික තත්ත්වයන් වෙනස් කර සොබා දහමට එරෙහි වීම ඊට හේතුවයි. තවත් වෙද විදුවේ වැඩි අවධානය විෂබීජ වලට එරෙහිව සටන් කිරීමේ නව මෙවලම් සොයමින් වෙහෙසෙන අතර, බොහෝ විෂබීජ ප්‍රතිජීවක වලින් මෙල්ල කළ නොහැකි අයුරින් ප්‍රතිරෝධකයක් ගොඩ නගා ගැනීම අද මහත් උග්‍රතෝකෝපික ගැටලුවකට මහ පාද ඇත.

සෞඛ්‍යය හුදු පෞද්ගලික සටන් පාඨයක් මැතිවරණ පොරොන්දුවක් ලෙස නොව එය ජනතාවගේ මූලික අයිතියක් වශයෙන් පිළිගෙන ක්‍රියාකිරීමේදී ජනතාව පිළිගැනීමට ලක් වූ සාම්ප්‍රදායික විශ්වාසයක් පවා ප්‍රායෝගිකව භාවිතයට ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

එහෙත්, ආයුර්වේදයට අනුව විෂබීජ වලට මුහුණ දිය හැක්කේ ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම තුළිනි. ස්වභාවිකව සිරුරේ ඇති මරෝනතු දීමේ හැකියාව ඉහළ මට්ටමක තබා ගැනීම තුළින් රෝගාබාධ වළක්වා ගැනීම වඩාත් ප්‍රායෝගික ය.

“ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය” යනු අද පුරා සෞඛ්‍ය සංවර්ධන කටයුතුවල මූල්‍යානව එන උපාය මාර්ග අතුරින් එකකි. සෞඛ්‍යය හුදු පොද්ගලික සටන් පාඨයක් - මැතිවරණ පොරොන්දුවක් ලෙස නොව එය ජනතාවගේ මූලික අයිතියක් වශයෙන් පිළිගෙන ක්‍රියා කිරීමේදී ජනතාව පිළිගැනීමට ලක් වූ සාම්ප්‍රදායික විශ්වාසයක් පවා ප්‍රායෝගිකව භාවිතයට ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ

ආයුර්වේදය තුළින් ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය විධිමත් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණ කරනුයේ ජනතාවාදී ආකල්ප පෙර දැරීම ය. රෝගාබාධයක් වැළඳුණු විගස කඩිනමින් විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු සොයා දිවීමේ “ස්පෙෂලිස්ට් මේනියාව” සෞඛ්‍යය වැනල්කරණයට බඳුන් කිරීමේ ප්‍රතිඵලයකි. සමහර විටෙක ඉතා සුළු අන් බෙහෙතකින් සුවය ලැබිය හැකි සුළු ආබාධයක් පවා දහස් ගණනක් වියදම් කොට විවිධ පරීක්ෂණ වාර්තා ලබා ගනිමින්, විශේෂඥයින්ට මුදල් ගෙවමින්, මිල අධික ඖෂධ ගිල දමමින් අප-සාතයේදී බරපතල රෝගයක් බවට පත්කර ගන්නා අපස්ථා එමට ය. මෙහි දී වඩාත් සක්‍රීයව සමාජ වර්ගාවත් පාලනය කරනු ලබනුයේ සෞඛ්‍යය ජාතිකව පිටුපස ඇති අති දැවැන්ත ප්‍රචාරක යන්ත්‍රයේ අදිසි හස්තය මගිනි.

ආයුර්වේදයේ භාවිත කරන විවිධ ශාකමය ඖෂධ වර්ග සමහරක් අද යුරෝපීය රසායනාගාරයන්හි පර්යේෂණ වලට බඳුන් වනවා පමණක් නොව ඒවායේ ඇති රසායනික සංඝටක වෙන්කර ගැනීමේ උත්සාහය ද තීරනුරුව ම දැරේ. පසුගිය දශක කීපයක් පුරා අප උගත් පාඨම නම් ස්වභාවික ඔසුවලින් වෙන් කර ගන්නා සක්‍රීය සංඝටකයන් රෝග ප්‍රතිකාර සඳහා යෙදූ විට එහි අහිතකර ප්‍රතිඵල ලැබෙන බවයි. තවත් ඖෂධවේදයේ විශ්ලේෂණවාදී පර්යේෂණ විධි ඔස්සේ සක්‍රීය

අපේ පැරණි මුළුතැන්ගෙය පෝෂණයේ හා සෞඛ්‍යයේ හිඹිරිගෙය වූ බව තොකිව මතය. අපේ ආහාරපාන හුදු රසය පමණක් පදනම් වූ ඒවා තොව ගුණයට මුල්තැන දුන් විශිෂ්ට සංස්කරණ බව කිව යුතුම ය.

මුල් ප්‍රභවයෙන් වාර්තා වී තොමැත. එහි දී සිදුවන්නේ, සක්‍රීය සංකටකයේ අභිතකර බලපෑම වෙනත් රසායනිකයක් විසින් වළක්වනු ලැබීමයි.

එසේ ම ආයුර්වේදීය ඖෂධ ප්‍රතිකාරයේ දී එහි විකිත්සිය බලයට අතිරේකව පෝෂණමය ශක්තියක් ද ශරීරයට සැපයේ. විශේෂයෙන් ම, කෂාය - අර්ෂට - ආසව - සාන - කල්ක - කැද - පැණි වර්ග වලින් සිරුරේ ස්වභාවික පෝෂණයට ද මනා පිටිවහලක් ලැබේ. එසේම, ස්වභාවික ආහාර වලින් පෝෂණමය අගය මෙන්ම ඖෂධීය බලයක් ද අත්තර්ගත බව අපි දකිමු. අපේ පැරණි මුළුතැන්ගෙය පෝෂණයේ හා සෞඛ්‍යයේ හිඹිරිගෙය වූ බව තොකිව මතය. අපේ ආහාර පාන හුදු රසය පමණක් පදනම් වූ ඒවා තොව ගුණයට මුල්තැන දුන් විශිෂ්ට සංස්කරණ බව කිව යුතුමය ය. රසය වුවත් පදනම් වූයේ එහි ගුණාත්මක බව දියුණු කිරීමේ අංගයක් ලෙසින්ය. අද සමාජයේ ජීවන රටාවේ වෙනසක් වීමත් සමඟ මුළුතැන් ගෙය පමණක් තොව ගහණිය ගේ ආකල්ප හා සිතූම පැතුම ආදියත් විශාල වෙනසකට බදුන් වී තිබේ. ආහාර පුරුදු-ආහාර වර්ග-අහාර ක්‍රමය-ආදිය අපේ මුතුන් මිත්තන් ගේ රටාවෙන් බැහැරව ඉතා දිගු ගමනක පැමිණ ඇත. ආයුර්වේදයේ සදහන් පරිදි ආහාර පාන-ඉදුම හිටුම-ගනි පැවතුම සකස් කර ගත් ඔවුහු බොහෝ දෙනෙකු පරමායුෂ විද මිය ගියේ අවසන් මොහොත දක්වා තිරෝගිව සිටිමිනි.

"වනේ ගිඒදය දුටුවොත් වතසා ය - දිඳේ පණිදය වැටුණොත්, උා කාය අතෙකින් කැරවැලෙකි, අතෙකින් දඩු බැය - මරණ තුනක් ඇති මිනිසෙක් පැණි කැය."

යනුවෙන් කියැවෙන සුප්‍රකට කවියේ හි මැවෙන දසුන අද සමා-

ජයේ සියලු තැන් හි එකසේ සැබෑ වී තිබේ. අද දියුණු යැයි සම්මත සමාජයේ මිනිසා දිවි ගෙවන්නේ අතතුරු-විපත්-රෝග යන මරණීය වූ තෙවැදුරුම බියෙන් වෙරිණු-පෙරිණු-තැලුණු සිත් ඇතිව ය. කුමන මාර්ගයකින්, කුමන මොහොතක, කුමන ස්ථානයක මරණය සිදුවේ දැයි කාට-නම් කිව හැකි ද? ලොව එක් කෙළවරක් යුද ගින්නේ වෙළී යද්දී තවත් කෙළවරක කුසගිනි ඇවිලෙයි. යුද ගිනි-කුස ගිනි දෙකට මැදි වූ ලොව බුරු බුරු දැල්වෙයි. මේ ගිනි දැල් අතුරින් මිනිසුන් සොයන්නේ කුමක්ද? එය කායික සෞඛ්‍යය ද? මානසික සහනය ද? අධ්‍යාත්මික සුවය ද? එසේ තොමැතිව මේ සියල්ල එකට කැටි වූ සුවපත්, යහපත් දිවියක් ද? එය ඇත්තේ කොහි ද? එය ලබා ගැනීමේ මාර්ගය කුමක් ද? ඒ සඳහා දර්ශනයක් තිබේ ද? මෙබඳු ගැටලු සමූහයකට මැදි වූ ජන සමාජයකට අමාවක් බඳු වන්නේ ආයුර්වේදයේ ජීවන දර්ශනයයි. එය අද යුගයේ අවශ්‍යතාව බවට පත් වී තිබේ.

සංවර්ධනයේ තාමයෙන් සිදුවන්නා වූ පරිසර විනාශය හා තාක්ෂණයේ හේතුවෙන් සිදුවන්නා වූ පරිසර දූෂණය පිළිබඳව අපි බොහෝ දේ දකිමු. අද සිදුවන සමතල සංවර්ධන ක්‍රියාදාමය මිනිසා ගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස මුළු මහත් ස්වභාව ධර්මය ම වෙනස් කිරීමේ අශිෂ්ඨ-අමතෝඥ ව්‍යාපෘතියකි. කඳු කපා හෙළීමත්, බෑවුම් ගොඩ කිරීමත් තුළින් බිහිකරන සමතල පෘෂ්ඨයක අහස උසට ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීමෙන් නතන කොන්ක්‍රීට් වනාන්තර තුළ වෙසෙන මිනිසුන් හා සත්ත්ව උද්‍යානයක සිර වී වසන සතුන් අතර වෙනසක් තිබේ ද?

අද මිනිසුන් නරගවැදී සිටිනුයේ මුදල්-කාලය-තාක්ෂණය සමඟයි. ඔවුන්ට අවශ්‍ය වී ඇත්තේ

සුපිරි තාක්ෂණයේ ආධාරයෙන් අඩු කාලයක දී වැඩි මුදලක් උපයා ගැනීම හා එමගින් සුබෝපහෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමයි. ජීවිතය තුළ සියල්ල උපයා ගන්නේ වේගය හා ප්‍රමාණය යන සංකල්ප එකිනෙකට සමානුපාතිකව උච්චස්ථානයට ක්‍රියාත්මක කිරීමෙනි. එනම්, උපරිම වේගයට උපරිම ප්‍රමාණයට ළඟා වීමේ ආශාවයි. තාක්ෂණයෙන් අද සිදු කරන්නේ වේගය හා ප්‍රමාණය වැඩිකර දීමේ ක්‍රම සොයා බැලීම තොවේ ද? කළමනාකරණයේදී කාර්යක්ෂමතාව හා පලදායිතාව යැයි "පාරිභාෂික" වචන යොදා ගෙන කරනුයේ ද මේ කාර්යයමයි. මේ සියලු දේ තුළ ම සැඟවී ඇති අවදානම හා අතතුරු සහිත බව අපට අවබෝධ වන්නේ ඉතාම සෙමිනි.

මිනිසුන් ගේ සුබාභිලාෂය හෙවත් සැප විඳීමේ කැමැත්ත තිසා තාක්ෂණයේ සුපිරි විස්කම් සිත් ගන්නා සුළු අයුරින් ජනමාධ්‍ය තුළින් ප්‍රචාරය කිරීමෙන් සෞඛ්‍යය පරදවට තබා ව්‍යාපාරිකයින්ගේ උගුල් කරා තරගයට දිවයන සමාජයක් අද අප ඉදිරියේ තිබේ. එබැවින්, අද අපි තෝරා ගත යුත්තේ කුමක්දැයි තීරණය කිරීමේ අයිතියට පවා මේ දැවැන්ත ප්‍රචාරක යන්ත්‍රය බලපෑම් කරයි. ඔවුන් ගේ නිෂ්පාදන මිලට ගැනීමට ඔවුන් අපට බල කරයි. ඒ සඳහා අපට තීරායාසයෙන් පොළොඹවයි. ඒ සමඟ පිටුපසින් හඟා එන රෝග කාරක හා අතිවූ

කුමක්දැයි තෝරා ගැනීමයි. මිනිසුන් ගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පිරිහීමට මූලික වී ඇත්තේ ද මෙකී අයහපත් ප්‍රවණතාවයි.

අප ආශ්වාස කරන්නේ පිරිසිදු වාතය ද? සැබැවින් ම නැත. පිරිසිදු වාතය ආශ්වාස කිරීමේ මූලික අයිතිය අද අපෙන් උදුරා ගෙන තිබේ. පරිසර දූෂණය එතරමම බලවත්ය. අපේ රටේ මිනිසුන්ට පාතීය ජලය පිළිබඳ ගැටලුවක් නැත. එහෙත්, ලොව ජනගහණයෙන් බහුතරයක් අපිරිසිදු ජලය තිසා රෝගී වේ. පීපාසයට ජලය තොලබා මිය යන මිනිසුන් ද ඒ අතර වේ යැයි කීමත් පුදුමයට කරුණක් විය හැකි ය. කුණු-කසළ නිසා මිහිකන විඳින දුක් සමූහයේ අවසාන ඉරණම ද මිනිසා ට එල්ල වී තිබේ. මහ පොළොවට දරා ගත තොහැකි අත්දමේ වස වීස පමණක් තොව වසර සිය දහස් ගණනක් තොදීරා පවතින පොලිතින්-ජලාස්ථික් වැනි කෘත්‍රීම ද්‍රව්‍යයන් ද අපේ අතගත පරපුරේ පැවැත්ම තීරණය කරන ප්‍රබල සාධකයක් වී තිබේ. පස-ජලය-වාතය පමණක් තොව ඉර-සඳ-තාරකා සහිත මුළු විශ්වය ම එකම පරිසර පද්ධතියක් ලෙස සලකා පැරණි මිනිසා ජීවත් වූ හෙයින්, ඔවුන්ගේ සර්වභූතභිතවාදී ජීවන රටාව තුළ බිහි වූ විශිෂ්ඨ ජීවන දර්ශනය වූයේ ආයුර්වේද යයි.

අප ගන්නා ආහාර පාන දෙස බලන්න. අද ස්වභාවික ආහාර

මිනිසුන්ගේ සුබාභිලාෂය තෙවත් සැපවිඳීමේ කැමැත්ත තිසා තාක්ෂණයේ සුපිරි විස්කම් සිත්ගන්නාසුලු අයුරින් ජනමාධ්‍ය තුළින් ප්‍රචාරය කිරීමෙන් සෞඛ්‍ය පරදවට තබා ව්‍යාපාරිකයන්ගේ උගුල් කරා තරගයට දිවයන සමාජයක් අද අප ඉදිරියේ තිබේ.

විපාක පමණක් තොව විෂම සමාජීය සංස්කෘතික වර්ධාවන් ද අපේ ජීවන රටාව ආක්‍රමණය කරයි. අවසානයේ සිදුවන්නේ යහපත්-අයහපත් දේ එකිනෙකින් වෙන්කර ගැනීමට තොහැකි අත්-ධානුකරණ සමාජයක් බිහිවීමයි. අද ඔබ ඉදිරියේ ඇති අභියෝගය ඔබේ පරිභෝජනයට හොඳ-තරක දේ තෝරා ගැනීම තොවේ. අඩුවෙන් තරක දේ

පාන ලෙස සලකන ධාන්‍ය-එළ-වළු-මස් මාළු-කිරි-බිත්තර ආදිය මිනිසා ගේ තාක්ෂණික දූෂණයට කී වරක් තම් හසු වී ඇත් ද? ස්වභාවධර්මයත් සමඟ අත්තර් සහජීවනයෙන්-අනෝන්‍ය සහයෝගයෙන් පාරිසරික සමපත් ප්‍රයෝජනයට ගත් මිනිසා තමන් ගේ ආහාරය සඳහා සොබා දහමේ දයදයන් වැනසුවේ නැත. අද අප ආහාරයට ගන්නා බත පමණක් කී

පදාර්ථයෙහි රසායනික ගුණාංග කෙරෙහි පමණක් විශ්වාසය තබා කටයුතු කිරීම ඊට හේතුවයි.

පායුර්වේදයෙහි හි සංකල්ප [HOLISTIC] සිද්ධාන්ත අනුව ශාකමය ඖෂධ සමස්තයක් වශයෙන් භාවිතා කිරීමේ දී එකී අතිටු විපාක හෝ උපද්‍රවකාරී බලපෑම ඇති නොවේ. අදටත්, සාර්ථක බවහිට ඖෂධ බොහොමයක් ශාකමය ප්‍රභවයන් වෙතින් ලබා ගත් රසායනිකවලින් නිපදවා ඇති අතර, ඒවායේ පශ්චාත් හා ආශීක උපද්‍රව කිසිවිටෙකත් එම ඔසුවේ වාරයක් රසායනික දූෂණයට නිරාවරණය වේද?

පොළොව ධූමකසීම-වැළ-ඊම-කුඩා පැළ-පිදීම-ගබඩා කිරීම ආදී සෑම අවස්ථාවක දීම විවිධ කෘෂි රසායනික භාවිතයෙන් අපේ ජීවිත කරා ගෙන එන්නේ රෝග මූලයන් ය. පෙරදිග අපේ ඕවිටෙ හි ජීවත් වූ ගැඩවිලුන්-ගෙමබන් වැනි ගොවියා ගේ සුමිතුරු සතුන් වද වි ගොස් ය. ඇළේ පිහිනා ගිය දණ්ඩියා-තලහඳයා වැනි විසිතුරු මසුන් අපෙන් සමූගෙන බොහෝ කල් ය. බඩ වැටියෙහි පියඹා ගිය බන්කුරන්-සමනලුන් අපේ ඇසට හසවන මායිමේ නැත. අද ගොවියන්ගේ සුමිතුරන් බවට පත් වී ඇත්තේ කෘෂි රසායනික ව්‍යාපාරිකයින්ය. ඔවුන් ගොවීන් ගේ මිත්‍රයෝ ය. ආරක්ෂකයෝ ය. උපදේශකයෝ ය. අවසානයේ මාරයෝ ය. "පළිබෝධ නාශක අතතුරු සහිතයි. ප්‍රවේශමෙන් පරිහරණය කරන්න" යැයි දැන්වූව ද, ඒවා ආහාරයට ගැනීම අතතුරු සහිත බව තොදක්වීම අඩුපාඩුවකි. මේ වැකිය ප්‍රදර්ශනය කළ යුත්තේ "පළිබෝධ නාශක අතතුරු සහිතයි: ප්‍රවේශමෙන් ආහාරයට ගන්න" යනුවෙනි.

ඵලවත් පිළිබඳවත් ඒ අවදනම ඵයේ ම ය. අද වෙළඳපොළට යන ඔබ ඉතාමත් අලංකාර කොළ පැහැ ඵලවත් තෝරා වැඩි මිලක් ගෙවා ඒවා ආහාරයට ගනියි. ඇටෙන් ඵලියට පැමිණී ද සිට කෘෂි රසායනික වර්ෂාවෙන් දියබන් වන ඵලවත්වල මේවා ඉතාමත් කුඩා ප්‍රමාණයෙන් තැන්පත්ව තිබෙන බව අද පර්යේෂණ මගින් සනාථ වී තිබේ. සේදීමෙන්

දෙබිම්බව මෙන් විසිගුණයක් සී විටමින් ඇති පලතුරක් අපේ රටේ ඇතිබව ඔබ නොදන සිටියා විය හැකිය. ඒ තෙල්ලිය. එතෙත් තෙල්ලි ගමේ ගොඩේ සුලබය. අඩු මුදලකට මිලදී ගත හැකිය.

හෝ තැම්බීමෙන් ඉවත් නොවන සෑම රසායනිකයක් ම අපේ ශරීර තුළ ඉතා හොඳින් තැන්පත්ව කාලයාගේ ඇවෑමෙන්, සිරුර ගිලන් බවට පත් කිරීමට පමණක් නොව හිටි අධියෙන් මැරී වැටීමට ද හේතුවනු ඇත. මස්-මාළු-කිරි බන්තර වැනි සත්ත්ව ආහාරවලින් රසායනික ඖෂධ වර්ග එමට ය. විශේෂයෙන්ම සතුන්ට දෙනු ලබන ප්‍රතිජීවක-හෝමෝන වැනි ඖෂධ ඔවුන්ගේ මස්-බන්තර-කිරිවලට එකතු වීම නොවැළැක්විය හැකිය. ස්වභාවිකව තිදහසේ දුව පැන ඇවිදින තිරෝගී සතුන් ගේ මෙන් නොව, කෘත්‍රීමව ජීවත් කරවන කුඩු තුළ සිරවී මරණය දෙස බලා සිටින සතුන් ගේ මස් වල කිසිදු පෝෂණයක් ඇතුළු සිතිය නොහැක.

අද වැඩියෙන් මස් භාවිතයට පුරුදු වී ඇති සමාජයේ මාස ගණන් ශිතකරණ තුළ පැරණි වූ කුකුළු මස් බොහෝ ජනප්‍රිය වී තිබේ. එපමණක්ද නොව ඇල්ලු සැණෙන් ටින්වල අසුරන බවට ප්‍රචාරය වත් ටින් මාළු ද අද තැනි-වම බැරි ආහාරයකි. අපේ පැරණි සමාජයේ ආහාර කල්තබා ගැනීමේ සම්ප්‍රදායික ක්‍රම අභාවයට ගොස්, "ශිතකරණය" ඒ සියල්ලේ තැනට පැමිණ ඇත්තේ අපේ හොඳට ද? තරකට ද? යන්න විමසා බැලිය යුතු කාලය එළඹ තිබේ. දවස් ගණන් පැරණි හොඳි - මාළු පිති - ව්‍යාප්ත තැවන රත් කරමින්, ආහාරයට ගන්නා සමාජයේ බහුල ලෙඩ රෝග මොනවාදැයි අපට හොඳින් පෙනේ. ශිත කළ බීම වර්ග නිරතුරු පානයට ගැනීමත්, ශිතකළ ආහාර පරිභෝජනයත් අද සමාජයේ සෞඛ්‍යය අවදනමකට බදුන් කරන සෝබන රටාවක් වී තිබේ. "ශිතකරණය අතතුරු සහිතයි: ප්‍රවේශමෙන් පරිහරණය කරන්න" යැයි යමෙක් කීවහොත්, ඒ එහි ඇති විදුලිය නිසා නොව ඒ

තුළ සැහ වී ඇති රෝග කාරක අයහපත් ජීවන රටාව නිසා ය. ශිතකරණයක් සමඟ ම අපිට බොහෝ දු අමුතුවෙන් ලැබේ. ඒ මගින් රුපවාහිනියේ දිස්වන අපට ඔරොත්තු නොදෙන පරිභෝජන රටාවකට අප නොදනුවත්වම නල්ලු කරවයි. කෘත්‍රීම ආහාර ඒ අතුරින් ප්‍රමුඛස්ථානය ගනියි. විවිධ මස් වර්ගවල ඉවතලන දු මිශ්‍ර කොට කෘත්‍රීම කෘත්‍රීම රස කාරක-වර්ණ කාරක-සංරක්ෂක යොදා සකස් කළ නිෂ්පාදන විවිධ තම වලින් වෙළඳපොළට පැමිණ තිබේ. මේවා එකිනෙක පිළිබඳව වෙන් වෙන් ව විමසා නොබැලූවහොත්, මේ සියල්ල සමස්තයක් ලෙස ගත් කළ ශරීරයට අහිතකර රසායනික ද්‍රව්‍ය කැටි කළ උණ්ඩියක් ලෙස සැලකීම සාධාරණය. කෘත්‍රීම ආහාරවල ඔබ මුල්‍ය කරන වර්ණයන්-ඔබ රවටන රසයන්-ඔබට පහසු කරවන කල් තැබීමත් සිදු කරනුයේ කෘත්‍රීමවය. ඒවා ශරීරයට අහිතකර-අතිටු විපාක ඇති කරන බව පර්යේෂණාත්මකව සනාථ වී තිබේ. ඔබේ දරුවාට තීවර පානයට දෙන සිසිල් බීමක් පිළිබඳව සිතන්න. එහි කහ පැහැයත්, දෙඩම රසයත් නිසා තිසැකවම ඔබ සිතනුයේ එහි දෙඩම සාරය අඩංගු වී ඇති බවයි. ඒ පිළිබඳ වෙළඳ ප්‍රචාරයේදීත් ඒ බැවි, පුන පුනා රුපවාහිනියෙන් කියැවෙන විට ඔබේ සිතුවිල්ල සත්‍යයක් බවට පත් වේ. එනමුත්, ඔබේ දරුවා රස කර බොන්නේ කෘත්‍රීම රසායනිකවලින් මැවූ බොරු දෙඩම් පානයක් බවත් එය ඔබේ දරුවා ගේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර බවත් ඔබ දන්නේ නම්, එය කිසි විටෙකත් ඔබේ දරුවාට දෙන්නේ නැත. ඔබගේ මුල්‍යවට ඔබම, දරුවාට රෝගාබාධ කැඳවන බව සිතා ඒ අනුව ක්‍රියා කරන්න.

යම් සිසිල් බීමක දෙඩම් මෙන් සිව් ගුණයක් සී විටමින් ඇතුළු

පැවසූ විට ඔබ වහා ඒ පානය නිවසට ගෙන එන්නේ දරුවන් ගැන ඇති සෙනෙහස නිසා ය. එහෙත්, දෙඩම් වල මෙන් විසි ගුණයක් සී විටමින් ඇති පලතුරක් අපේ රටේ ඇති බව ඔබ නොදන් සිටියා විය හැකිය. ඒ තෙල්ලි ය. එහෙත් තෙල්ලි ගමේ ගොඩේ සුලබ ය. අඩු මුදලකට මිලදී ගත හැකිය. එහි අලංකාර වර්ණවත් අසුරණයන්-ලේබලයක් නොමැත. සියල්ලට ම වඩා එයට සිත් ගන්නා සුළු ප්‍රචාරයක් ද නො ලැබේ. ඒ නිසා අපේ පරාධීන ආකල්ප ඉස්මතු වී පිටරටින් ගෙන් වූ පරගැනී පානයේ ඇති සී විටමින් දරුවාට පොවමු. සී විටමින් පමණක් නොව ඒ සමඟ දරුවාට වස විස ද පොවමු. ගස් යට තෙල්ලි වැටී කුණු වී යයි. අපේ සල්ලි පිටරට ඇදෙයි. දරුවන් ලෙඩ වෙයි. දෙමාපියන් මූලා වෙයි. විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු සොයා යයි. මිල අධික ඖෂධ දෙයි. දරුවා ලෙඩෙක් වෙයි. දෙමාපියන් ගේ අතමිට හිඟ වෙයි. දරුවා ඔබට නොපෙනුනත් සඳකාලික රෝගියකු වෙයි.

ආහාරය පිළිබඳ අපේ මුල්‍යව ජීවිත අවදනමට ඇද දමන උගුලක් බවට පත් වී ඇතුළු කීම නිවැරදි ය. එය එතරම් ව්‍යාකූල අත්දැකීම් අපේ ඇස් රවටන මිරිහුවක් බවට පත් වී තිබේ. අද ගෘහණීය ඇඹුල් වෙනුවට විවිධ වාණිජ නිපැයුම් භාවිතා කරයි. ඒවා සියල්ලේ ම ඇත්තේ, එකම සිටරක් අමුලයයි. එහෙත්, අපේ පැරණි මව්වරුන් ඇඹුල් සඳහා දෙහි ද-ගොරකා-සියඹලා-බිලි-ඇඹැල්ලා-අඹ ආදී විවිධ ස්වභාවික දේ භාවිතා කළහ. ඒ අවස්ථාවන්ට ගැලපෙන ඇඹුල් කුමක් ද සි ඔවුහු දැන සිටියහ. අද බොහෝ තිවෙස්වල සම්බෝලයටත් සම්බෝලයටත් තැනීව ම බැරි තවත් රසායනිකයක් "මොනොසෝඩියම් ග්ලූටමේට්" නම් වේ. එන අවන්හල් වල ඇති රසය මුසු කරන මෙය පිළිකා කාරකයක් බව දැන් දැන් ප්‍රචලිත ය. එහෙත් අපේ රටේ බොහෝ ක්ෂණික පැකට්ටුවල ප්‍රධාන රසකාරකයක් වී ඇත්තේ එයයි. මේවා ප්‍රවේශමෙන් පරිහරණය කළ යුතු අතතුරු සහිත දේ නොවේ යැයි කිසිවෙකුටත් තරක කළ නොහැකි

ය. ඒවායින් ගැලවීමේ මාර්ගයක් සෙවීම අත්‍යවශ්‍ය ය.

අපේ ආහාරයට නිබිය යුතු රස-මිහිරි-ඇඹුල්-ලුණු-කටුක-නිත්ත-කසට යන හයයි. මේවා සමතුලිත ව එකසේ නිබිය යුතු වුවත්, අද ආහාරය මූලික වශයෙන් සකස් වන්නේ මධු-ර-අමල-ලවණ යන මල් රස තුන පදනම කොට බව පෙනේ.

පැණි රසයට ලොල් වූ වැඩිහිටි හා ළමා පරපුර කේක්-පුඩිං--වටලපපම-අයිස් ක්‍රීම්-වෙ-ඕ-වොකලට් ආදී දේට ගිවුච ඉතාම පහසුවෙන් ලෙඩ කර ඇදී යයි. ළමා පරපුරෙහි දත් දිරා-යාමත්-වැඩිහිටියන්ගේ දියවැ-ඩියාවත් එකසේ බහුල වී ඇත්තේ, මෙබඳු ඔවුරුගේ වර්ධන ප්‍රතිඵල ලෙස ය. සීනි-පිටි-තෙල් යන ප්‍රධාන වර්ග තුනම ඉතාම අධිකව පරිභෝජනය කිරීම නිසා ශාරීරිකව ඇති වන තරබාරුව බොහෝ රෝගාබාධ බලෙන් ම කැඳවා ගන්නා බව අපට පෙනේ. මධු මේ හයන් - හ a ද ර - ිහයන්-පිළිකාවත් එසේ අප කරා එක මාරක රෝගයක් බව කිව යුතු ය. අද විශේෂයෙන්ම ඇඹු-ල්-ලුණු රස සමඟ එක් වූ පැණි රස ඇති සෝස් වර්ග වෙළඳ-පොළේ බහුලව ඇති අතර, ඒවා තොමැතිව ආහාර ගත නොහැකි තත්ත්වයක් උදව් තිබේ. සෝස් බෝතලයක් ඇරගත් විට කටලට සිය දහස් ගණන් ගිල දැමිය හැකි බව පවසන පොඩිත්තන් රූප-වාහිනියෙන් පෙනී සිට එම සෝස් 'දන් බැලුවාම කෝක එක්කන් යැයි' තර මරා අතුරුදහන් වෙයි. එහෙත්, අද බහුලව දක්නට ඇති අම්ලපිත්ත රෝගය හා අමාශයික ආම්ලායිකතාව පිළිබඳව මූලික හේතුවක් වී ඇත්තේ, නොයෙක් මාදිලියේ පැටිය-රෙ-ෆ්ලස්-ප්‍රේස්-කටලට ආදී නම් වලින් පෙනී සිටින සෝස් ග්‍රාහ-කයින් බව කිව යුතු ය. ඒ "කඩිනම් ආහාර" සංස්කෘතියයි.

පැරණි සමාජයේ දක්නට තිබූ සමප්‍රදයික ආහාර රටාව අප අතුරින් ගිලිහී ගියේ විදේශ ආක්‍ර-මණයෙන් පසු බිහි වූ පරාධීන යටත් විජිතවාදී ආකල්ප සමුදය නිසා ය. අධිරාජ්‍යවාදී විත්-තකයෙන්, බටහිර ගැනී ජීවන රටාවක් අපේ සමාජය තුළ ක්‍රම-යෙන් වර්ධනය වන විට ඊට

අවශ්‍ය පෝෂණය සැපයුවේ කළු සුද්දන් ගේ පාලනය යටතේ පැවැති ප්‍රචාරක ව්‍යාපාරයයි. සුදු පිටි-සුදු සීනි වලට වැඩියෙන් තැඹුරු වූ සමාජයේ යුරෝ-පීකරණයේ බලපෑම වඩාත් ම හොඳින් කැපී පෙනෙනුයේ "සුදු පැහැය" කෙරේ ඇති වන්-දැතිය-ගැනී දින යටහත්භාවය නිසා ය. හම සුදු වූ පමණින් ම එබඳු "සුද්දෙකු" කියන දේ පිළි-ගැනීමටත්, කරන දේ අනුකරණය කිරීමටත් අපි නිතැතින්ම පෙළඹු-ණෙමු.

දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයටත් සිදු වූයේ ඒ පරගැනී සිරිතේ විපාක විඳදරා ගැනීමට ය. "අපේ බෙන් කළු පාටයි-ගඳයි-නිත්තයි" යන ආකල්පය අපේම කළු සුද්දන් තුළ වැඩිණ. "ඉංග්‍රීසි බෙන් සුදු පාටයි-සුවදයි පැණි රසයි." යන අභි-මානය සිත් හි රඳවා ගත් හ. කොණ්ඩේ බඳින-රෙදි බැනියම් අදින-බක්කි කරන්නේ යනෙක වෙද මහත්මාට වඩා වෙද තලාට

හීන් ගොටුකොළ අපේය. ලොකු ගොටුකොළ රට එකය. අපේ දෙල් කුඩාය. ඒවා වලදෙල්ය. ලොකු දෙල් රට දෙල්ය. එහෙත් හීන් එක මහ එකට වඩා ගුණයෙන් වැඩිබව බොහෝ දෙනා නොදනී.

දරන-කලීසම් කොට අදින-මෙ-ෆට් රටයෙන් එක දෙස්තර මහත්මාට ගුරු බුහුමන් දැක්වීමට අපේ ඇත්තේ පුරුදු වූහ. අදත් ආයුර්වේද බෙන් සොයා යන සමහරු වෙද මහත්මා ළඟ රස්-නියාදු තුරුස්සනී. මවුන්ට වැතල් පෝලීමේ දුක් විදීම සතුටකි. මේ අපේ ආකල්පවලට මුල් වූ පරා-ධින විත්තකයයි. ආහාර පාන ගැනත් කිව යුත්තේ ඒ කරුණමය.

දුඹුරු හාලට වඩා සුදු හාල හොඳයි. හකුරු වලට වඩා සුදු සීනි හොඳයි. කුරක්කන් පිටි වලට වඩා තිරිඟු පිටි හොඳයි. එපම-ණක් ද නොව හිගුරු වෙනුවට අර්තාපල්, බතල වෙනුවට කැරට්, පොල්තෙල් වෙනුවට සොයා තෙල්, පැපොල් වෙනුවට ඇපල්, තිබ්බවු වෙනුවට ශ්‍රීත්පිස් සොයා යන්නේ මේ මානසිකත්වය නිසා ය.

හීන් ගොටුකොළ අපේ ය. ලොකු ගොටුකොළ රට එක ය. අපේ දෙල් කුඩා ය. ඒවා වල් දෙල් ය. ලොකු දෙල් රට දෙල්ය. එහෙත්, හීන් එක මහ එකට වඩා ගුණයෙන් වැඩි බව බොහෝ දෙනා නො දනී. ගොටුකොළ - සුදුරුණු - රතුරුණු - මිරිස් ආදියෙහි කුඩා හීන් වර්ගය ගුණයෙන් අධිකය. එහෙත්, මිනිසුන් වේගය හා ප්‍රමාණය වැඩි වන තරමට කැමැති බව මූලින් සඳහන් කළෙමු. ඒනිසා දර ලීප වෙනුවට ගැස් උදුන් - විදුලි උදුන් - පිඩන උදුන් - ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන් භාවිතා වේ. මැටි වළං - මුට්ටි හට්ටි පරයා ඇරමිනියම් - එතමැල් - පයිරෙක්ස් - ජලාස්ටික් පයිබර් භාජන මුළුතැන් ගෙයි වැරඹේ. මේවා ගැන කෙටියෙන් කිව යුත්තේ අතතුරු සහිතයි. ප්‍රවේ-ශමෙන් පරිභෝජනය කරන්න. යන්ත පමණි. ඒ වැකියේ අරුත අද නො වැටහුණත් හෙට වැටහෙනු ඇතැයි සිතා තිහඩ වෙමු.

ද එක සැණෙන් ඉටු කරන වේග-වත් පැත්ටු සංස්කෘතියකි. එහි දහසකුත් එකක් මෙවලම වලට මැදිව සිටින්නේ කුසින ගෘහණී-යකි.

පොල් ලෙලී ගසා බිඳ ගා මිරිකා ගත් කාලය අවසන් ය. ක්ෂණික ඉදි ආපථ, ආපථ තිබේ. ඒ සියල්ල ම සමඟ තවත් දේ තිබේ. ගෘහ-ණීයට ආතර්සිටිස් - ධයබිටිස් - ප්‍රෙෂර් - ගැස්ට්‍රයිටිස් අඩුවත් තැනුව ම තිබේ. එක දෙයක් තැන. "හැදි මිටේ නුවණ" ගෘහණීයට අහිමි වී ඇත. අපේ මව්වරුන් ගේ වසර දහස් ගණනක සමප්‍රදයික රසඥනය පිළිබඳ විශිෂ්ඨ ප්‍රමිතිය වූයේ "හැදිමිටේ නුවණයි" සමප්‍ර-දයික ආහාර වෙනුවට අද පාර දෙපස සුලබව දක්නට ලැබෙන කිඩිනම් ආහාර [fast food] දුහු කෑම (short eats) ක්ෂණික ආහාර (instant food) ආදී රෙඩි මේඩි ආහාර වේල් නිසා මිනිසුන්ට ආහාරය සඳහා වැය වන කාලය ඉතිරි වෙනැයි සිතනී.

ඇයි එව්වර හදිස්සියක්? හදි-සිය අතතුරු සහිත බව නොදනී ද? පාසැල් බසයේ තළාව හඩ වෙන විට කටක් දෙකක් කා දුවලා යන්-තට උගත්වන, හිටගෙන කෑමේ [stand up breakfast] ක්‍රමය අද ප්‍රචලිත වී ඇත්තේ ඒ නිසා ය. කුසගිනි නොමැතිව ආහාර ගැනී-මත් අද සමාජයේ ප්‍රචලිත වැරදි පුරුදු ය. පිපාසයට දිය පොදක් නොබි සිසිල් බීම පානය කරන, අහාර ගැනීමෙන් පසු ශීත කළ පැණි බීම බෝතලයක බටයක් දමා උරා බොන, ආහාරයට පෙර මත්පැන් විදුරුවක් බඩට හලා ගන්නා, ආහාරයෙන් පසුව දුම්මැ-ටියක් දල්වා ගෙන ගොස් හාත්සි පුටුවකට බර දෙන බොහෝ මිනි-සුන් අකාලයේ ලෙඩ ඇදට වැටෙන බව අපේ අත්දැකීමයි.

ආහාර වේල් දෙකක් අතර නොයෙකුත් ආකාරයේ රස කැවිලි ගිල දමමින්, සිසිල් බීම බොමින්, තව විලාසිතාවන්ට අනුව දිවි ගෙවෙන තරුණ පරපුරෙහි සෞඛ්‍යයට බලවත් ම තර්ජනය වී තිබෙන්නේ දුම්මැටියයි. එය වැද-ගත්කම හා උසස් තත්ත්වය හුවා දක්වන සංකේතයක් ලෙස මුහුන් සිතා සිටිය ද මෝඩකම හා තාස්-නිකාර බව ලොවට පෙන්වන තරුම ආදර්ශයක් බව බුද්ධිමත් ලෝකයා දනී. උදසන නින්දෙන්

**අපේ මව්වරුන් වඩාත් විශ්වාසය හැඹු
පිටිකිරී වෙනුවට දරුවන්ට මව් කිරීම දීමේ
ප්‍රචාරාත්මක වැඩ සටහන් පසුගියද රට
පුරා ක්‍රියාත්මක විය. මීට දශක කීපයකට ම
පෙර මව් කිරී වෙනුවට පිටිකිරී පුරුදු කළ ඒ
ප්‍රචාරක යන්ත්‍රණයම ඊට එරෙහිව මව්
කිරෙහි ගුණ කියන්නේ එහි ඇති විශිෂ්ට
ගුණය අවබෝධවූ නිසාම නොවේ.**

මන බව අපි අමතක නොකළ යුත්තෙමු. මෙහිදී විස්තර කිරීමට අවශ්‍ය වූයේ ආයුර්වේදය අවශ්‍ය වන්නේ කෙබඳු සමාජයකට ද? යන්න පමණි. අපේ සමාජ - සංස්කෘතික - ආර්ථික - දේශපාලනික පරිසරය, සෞඛ්‍යය තීරණය කරන ප්‍රබල සාධක බැවින් වටහා ගැනීම දුෂ්කර නොවේ. එසේ ම අපගේ ආකල්ප වඩාත් අදින - අකුටිල - අවංක පසුබිමක හැඩ ගස්වා

ගැනීම සඳහා චිත්තක විප්ලවයක් අවශ්‍ය වී තිබේ. දේශීයත්වය අගයන - ජාතිකත්වයට ගරු කරන - සම්ප්‍රදායට ඇදුම් කරන සමාජයක් අනාගත පරපුර වෙනුවෙන් බිහි කළ යුතු ය. අපේ රටවල සම්පත් බටහිර ලේබලය ගසා තැවුම් අසුරකවල බහා අපිට ම විකුණන පරගැනී වාණිජ රටාවට අභියෝග කළ යුත්තේ අපේම චිත්තය වෙනස් කිරීම තුළිනි.

අවදිවී සිසිල් දිය පානය වෙනුවට 'බේඩ් ටී' යැයි නේ කිරී මිශ්‍රණයක් කුසට දමා ගෙන උදසන දහය එකොළහ වනතෙක් බඩගින්නේ සිටීම අද විලාසිතාවකි. ඉන් පසුවත් කුසට ලැබෙන්නේ මාළු බත්ස් වැනි සරල සුලභ සංග්‍රහයකි.

දිවා ආහාරය ගත්තේ කුසගින්න ඇතත් තැනත්, අතින් අය ගන්නා වේලාවට ය. එසේ නොමැති නම් ඔරලෝසුවේ නියමය පරිදි ය. රාත්‍රී ආහාරයන් විකක් වැඩියෙන් සප්පායම් වී ඒ සැණෙන් ම ඇදට යන්නේ නින්ද නොයතවා නම් නිදි පෙන්නක් ද ගිල දමා ය. එසේ නොමැති නම් රාත්‍රී දෙගොඩහරී යාමය දක්වා රූපවාහිනියේ, ගුවන්විදුලියේ ඇලී ගැලී සිට රාත්‍රී ආහාරය ගත් විගසම නින්දට වැටෙයි. අපේ ශරීරයේ ස්වභාවික ජීව රිද්මයන් වෙනස් කිරීම සෞඛ්‍යයට කිසිසේත් හිතකර දෙයක් නොවේ.

බඩගින්න - පිපාසය - නින්ද - ලිංගික ආශාව - බිය වැනි ස්වභාවික කායික - මානසික අවශ්‍යතා තිසි කලට තිසි ලෙස තිසි පමණින් ඉටු නොකළහොත්, ඒවා ජීවිතයට අතතුරු ගෙන එන අත්දැකීම් බවට පත් වේ. එපමණක් නොව ආයුර්වේදයේ හි දැක්වෙන පරිදි කායික වේගයන් දැරීමත් සෞඛ්‍යයට අහිතකර - අනිටු විපාක ඇති කරන්නකි.

අපේ මව්වරුන් වඩාත් විශ්වාසය තැබූ පිටිකිරී වෙනුවට දරුවන්ට මව් කිරීම දීමේ ප්‍රචාරාත්මක වැඩ සටහන් පසුගිය ද රටපුරා ක්‍රියාත්මක විය. මීට දශක කීපයකට ම පෙර මව් කිරී වෙනුවට පිටි කිරී පුරුදු කළ ඒ ප්‍රචාරක යන්ත්‍රණයට ඊට එරෙහිව මව් කිරෙහි ගුණ කියන්නේ, එහි ඇති

විශිෂ්ඨ ගුණය අවබෝධ වූ නිසා ම නොවේ. මව්කිරී ඉදිරියේ තාක්ෂණය පසු බා ගොස් පරාජය පිළිගත් අවස්ථාවකි. ඒ කුඩා බිලි-දෙකුට තම මව ගේ කුසින් මෙලොවට බිහි වූ දින පටන් මව් කිරී බිමේ අසීනිය උදුරා ගැනීමට කිසිවෙකුටත්, බලයක් තැන. ස්වභාව ධර්මයේ අති ශ්‍රේෂ්ඨ තීරණයක් වන මව් කිරී තව්න විදුන්න මක තාක්ෂණික මෙවලම් ආධාරයෙන් විදුගාරයක ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමේ හැකියාවක් කිසිදු විදුහලෙකුට නොමැත. මව් කිරී රසායනිකව විශ්ලේෂණය කර ඇගයීමට සමත් වුවත්, එහි රුදී සෙනෙහසේ වටිනාකම කොතෙක් දැයි ප්‍රතිශතයක් ලෙස හෝ සම්මත මිනුමක් ලෙස හුවා දැක්වීමට තරම් විදුව දියුණු තැන. ස්වාභාවිකත්වය රසායනික සංඝටක ලෙස වෙන් කර දැක්වීමේ විශ්ලේෂණවාදී ප්‍රවණතාව අපේ දේශීය උරුමයන් වනසා දැමූ අහිතකර බලවේගයක් ලෙස හඳුන්වාදීම තිවැරදි ය.

මෙවරක් මිනුම් වක්‍රය පිටුපසින් අප හමා එන බටහිර වාණිජවාදී තාක්ෂණික දැනුම් සමහාරය අද පරිඝණක යටත් විජිතවාදයක් තීරණය කර ඇතැයි පවසමු. ගැටි සම්මුතිය - ඉන්ටර්නෙට්ජාලය - ලෝක ගම්මානය ආදී සියලු සංකල්පයන් තුළින් ආසියානු අප්‍රිකානු - ලතින් ඇමරිකානු රටවල සම්ප්‍රදායික ශතය උදුරා ගැනීමේ හා ඒවාට පේටන්ට් බලපත් ලියා ගැනීමේ පොල්මංකාර හස්තයක් තීරණය වනු පෙනේ. අනාගත ලෝකයේ සියලු ම බලය හා ධනය රැඳී පවතින්නේ මෙතෙක් පරිභෝජනය නොකළ නො ඉදිල් ස්වභාවික සම්පත්වල වටිනාකම