ශක්තියේ පදනම අග්නියයි

අපි ආහාර අනුභව කරමු. ඒ අනුභව කරන ලද ආහාරය ආමාෂයෙහි දෙපැහමාරක් රැඳී සිට දිරවීමට පහසු වන පසුබිම සකස් කරයි. පැය දෙකහමාරකට පසු බඩවැලේ ඉහළ කොටසට ඇතුල් වෙයි. මෙහිදී ප්‍රබලව ක්‍රියාත්මක වන අග්නි ක්‍රියාකාරීත්වය ජඨාරාග්නි යැයි (අග්නි යැයි) කියනු ලැබේ.

වෛද්‍ය
ගාමිණී විජේසිංහ
රජයේ ආයුර්වේද මහ රෝහලේ
හිටපු ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිළධාරී
ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාවේ ලේඛකාධිකාරී
බාහිර කථිකාචාර්ය -
ගම්පහ වික්‍රමාරච්චි ආයුර්වේද වෛද්‍යායතනය,
කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලය

මේ නිසා වන පෝෂණ කාර්යයන්ගේ හේතුවෙන් ආයුෂය, වර්ණය, බලය, නිරෝගීකම උත්සාහය පුෂ්ටිය ප්‍රභාව ඔස්සේ තේජස, ධාෂ්වග්නිය, යන මේවා ජාත රාග්නිය හෙවත් දේහාග්නිය මුල්කොටම අගින්නේය. එහෙයින් ජාතරාග්නිය විනාශ වූ කල්හි මිනිසා ජීවත් නොවේ.

අප තුන් වේලක් හෝ දෙවේලක් ආහාර අනුභවයට පුරුදුව සිටිමු. එක් වේලක් හෝ අතපසු වුවොත් පමාවුවොත් අප දුර්වල වනබව දනිමු. ඒ නිසාම පංසලේදී, බණ ගෙදරදී, මළ ගෙදරදී ආහාරය අමතක නොකරමු. එහෙයින්ම ශක්තියේ පදනම බඩගින්නය යි =

දේහය, ධාතු සමූහය = (රස, රක්ත, මාංස, මේදස්, අස්ථි, මජ්ජා, ශුක්‍ර) ඕජස, බලය, වර්ණය, යනාදියේ පුෂ්ටිය සලසාලන ආහා රයේ පරිපාකය = ඃසටෑඑසදබ* හේතුව ජාඨරාග්නිය යි. අනුභව කළ ආහාරය නොදිරවීම හේතුකොටගෙන රසාදී ධාතුෂ් නූපදින්නේය.

මුඛයෙන් ගත් ආහාරය කුසතුලට පමුණුවන්නේ ප්‍රාණ වායුවේ ආධාරයෙනි. උධරයෙහි = (ආමාශයෙහි හා බඩවැල්හි) පවත්නා සෙම ආහාරයේ එකට ඇලී පැවැත්ම බිඳ = (ක්ලින්න කොට) ස්නේහයෙන් = (සෙමෙහි පවත්නා තෙල පදාර්ථයන් නිසා) මෘදු බවට පත්කරයි. අනතුරුව බඩවැල තුලදී අග්නිය නිසා නියම කාලයේදී සම ප්‍රමාණයේ අනුභව කරන ලද ආහාරය ආයුවර්ධනය සඳහා මනාව පැසවයි.

කෙටියෙන් පැවසුවහොත් අපගන්නා ආහාරය පැය දෙකක් දෙකහමාරක කාලයක් ආමාශය තුල රැඳෙමින් මදක් ද්‍රව = (Pulp) බවට පත්කරයි. මෙසේ තිබියදී පැන්ක්‍රියාශයේ නිල ස්ථාන කොටසින් සෝඩියම් බයි කාබනේට් ද්‍රාවනය ස්‍රාවණය වී ග්‍රහනිය තුල තැවරේ. ඒ සමගම පිත්තාශයේ දොර (SPRINTER OF ODESSI) ඇරී පිත ග්‍රහණිය කරා ශ්‍රාවණය වේ. ඒ සමගම ආමාශයේ පහළ කොටසේ දොර ඇරී (PY-LORUS ORIFIS) විවෘතව දියාරු වූ ආහාර කොටස් ග්‍රහනියට ජීවී ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය මැනවින් ඉටු කරයි. (මෙය නවීනයෙන් කියන MATABOLISM හි එක්තරා ප්‍රාථමික අදියරයක් පමණි.)

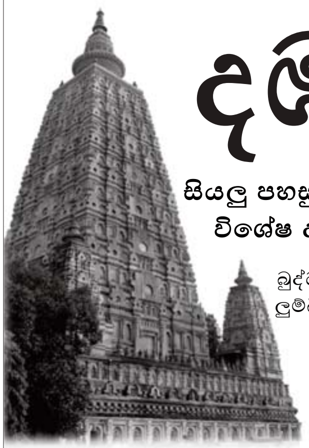
වා පිත් සෙම් නිපදවීම

සහල් ටිකක් සැලියට දමා වතුර වත්කර ලිප මත තබා ගිනි දැල් වූ විට, එම සහල බත් බවට පත්වන්නාක් මෙන් උදරයේ සිටි ජාඨරාග්නිය සහ සෙම අනුභව කළ ආහාරය රස, මල යන දෙකින් පැසවයි. කුස තුලට පිවිසි මධුර, අම්ල, ලවන, කටු, තිත්ත, කෂාය යන සවැදෑරුම් රසයෙන් යුත් ආහාරය පරිපාකයේදී මධුර නමැති භාවයෙන් උපදනා පෙන ස්වභාවය කළු පදාර්ථය යි. අනතුරුව පැසීයන ආහාරය අඩක් පැසී හෙවත් විදග්බව පැසීයන ආහාරය, අම්ලභාවයට පත්වෙයි. මෙසේ අම්ල භාවයට පත් ආහාරය පක්වාශයේදී උපදනා ස්වේච්ඡ පදාර්ථය පිත්ත නම්, ඉක්බිති පක්වාශයේදී ගෝෂණ, පචන යන අවස්ථා දෙකට මෙන්ම පිණ්ඩාකාර ස්වභාවයට පත්කරණ ලදුව එයින් උපදනා කටුක ස්වභාවය කරණකොටගෙන වායුව උපදනේය. (පිත මෙසේ නිශ්පාදනය වී රුධිරය එකතුව රුධිර ධාවනයේදී පෙරී වෙන්ව පිත්තාශයේ රැස් වී පවතී. පිත රුධිරයේ මල කොටසකි එය උපධාතුවක් ද වෙයි. ආහාර රස = (Chyle) Thoracie duct මගින් Inferior Veena case වට සම්බන්ධව ඉන් පසුව එම රුධිරය දකුණ කර්ණාකාර කෝෂයට ද එතනින් දකුණු උදරාකාර කෝෂයටද ඇතුළුවේ. එම රුධිරය හෘදය සංකෝචනයේදී පෙනහළුවලට ගමන් කෙරේ. එම රුධිරය වාම කර්ණාකාර කෝෂයට ද එතනින් වාම උදරාකාර කෝෂයට ද පැමිණ හෘදය සංකෝචනයේදී මි:මි: 500 වේගයෙන් ශරීරය පුරා පැතිරේ. මේ නිසා රුධිරය ශරීරය පුරා ගමන් කිරීමෙන් පෝෂණය ලබාදෙන්නේය. මේ පරිවෘත්තිය" = Matabolism කුඩා ලිපියකින් ලියා නිමකළ නොහැකිය.)

Tutoring

Tutoring in Maths, English and Science subjects
Also tutoring in Art/Craft
Prep to Year 8
Help for NAPLAN test

Monash Science Graduate (Bachelor of Science)
Contact Metthika on: 0423 916 776



දඹදිව
සියලු පහසුකම් සහිත සුඛෝපභෝගී
විශේෂ දඹදිව වන්දනා චාරිකා *
බුද්ධගයා, රාජ්ගිර්, වෛශාලි, කුෂිනගර්,
ලුම්බිණි / කපිලවස්තු, ශ්‍රාවස්ථි, වරණාසි
CHARIKA TRAVELS

Special Pilgrimages for Dambadiva*
• Smaller Groups (ideal for families & friends) • 09 or 10 days Tours • Star Class Hotel Accommodation • Air-conditioned comfortable Vehicles (No Train travel) • Customised Tours if necessary *

* Terms & Conditions Apply. Minimum number of Passengers per group apply

Contact us for details
www.charikatravels.com/dambadiva
Tel: (03) 8804 1488
Email: tours@charikatravels.com
Celink Australia Pty Ltd trading as CHARIKA TRAVELS