ආහාර ගැන ප්‍රකෘතියෙන් විමසුවෙමි

ලීල් රන්දෙනි

පරිසර කළමනාකරණ නිලධාරී, ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය,

පරිසර හා පුනර්ජනනීය බලශක්ති අමාත්‍යාංශය.

මිතුරා අමතන විට කොලුවා තමාගේම හදවතට සවන් යොමා සිටියේය. මෙකෙත් කල් පිටතට යොමු ව තිබූ ඔහුගේ කතිකාව ඇතුළතට යොමු වූ මොහොතේ සිට ඔහු එහි මිහිර අත්විඳිමින් පසුවිය. මිතුරාගේ හඬින් නිහැඬියාව බිඳී ඔහු එදෙස හැරුනි. පාරම්පරික ආහාර ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් ඔවුන්ගේ සේවා ස්ථානයේ උත්සවයක් පැවැත්වෙන බවත් ඒ වෙනුවෙන් පල කිරීමට අදහස් කරන සඟරාවකට ලිපියක් ලබා දෙන ලෙසත් මිතුරා දැන්වීය.

එදා මෙදාතුර ඔහු ලිපි කිහිපයක් ලියා ඇත. ඒවායින් ඇතැම් ලිපි පලවූ අතර ලිවීමෙන් ඔහු සතුටක් ලැබීය. ඔහු ලිපි ලියුවේ අන් අයට කියවීමටයි. එහෙත් අන් අය ලිපි කියැවුවාද ලිපි මගින් දෙන්නට උත්සහ කල පණිවිඩය ඔවුන් ග්‍රහණය කර ගත්තාද යන්න ඔහුට දැනගන්නට නොලැබුනි. ඔහු කුමක් ලිව්වත් එය ඔහුගේ මානසික ආකෘතිය බැවින් ඔහු පසුබා සිටියේය. එකමදේ නැවත නැවත කිරීමෙන් ඔහු හෙම්බත්වී සිටියේය. ඔහු අනෙකකා එනම් ප්‍රකෘතියට කුමක් පැවසීමට ඇත්දැයි සැලකිලිමත් විය. ඒත් ඉතින් කොහොමද මම ඒ ගැන දැනගන්නේ? දින කිහිපයක් ගතවුවද ලිවීමට සරිලන තේමාවක් ඔහුට හමුනොවීය.

ප්‍රකෘති යනු සරලත්වයයි. උන්නතිකාමී මිනිසාට කෙසේවත් එය ස්පර්ශ කල නොහැක. සරල බව ගිලිහුනු මොහොතක ප්‍රකෘතිය සමඟ කතිකා නිරර්ථක වන්නට පිළිවන. එහෙත් කොලුවාට අන් මගක් නොවීය. ඔහු පැනය ප්‍රකෘතිය වෙත යොමු කලේය.

ආහාර කියලා අපි හඳුන්වන දේ ගැන පවසන්න යමක් ඔබට තිබෙනවාද? අපි මිනිස්සු ආහාර කියලා හඳුන්වන දේවල් ඔබට දැනෙන්නේ කොහොමද?

ආහාර කියන්නේ ඇතුළතට ගන්නා සාරය මිනිස්සු හැමවිටම සාරයෙන් හිස්වෙනවා. ඒ කිය-න්නේ බඩගිනිවෙනවා. ඉතින් මම හැම විටම සාරයෙන් ඔබව පුරවනවා. ආහාර ගන්නේ ඔබ ඒත් ආහාර දෙන්නේ මම. ප්‍රකෘතිය කොලුවාට එලෙස පිළිවදන් දුනි. ඇතුළතට ගත්ත සාරයෙන් ඔබව ප්‍රකෘතිමත් වෙනවා. මගේ සාරය හිස්වෙන ගොඩනැගෙන දෙයක්. එය නැවත නැවත ඇතිවෙමින් සදාකාලිකව පවතිනවා. ඔබේ ගතත් සිතත් දෙකම හිස්වෙනවා. ගත ඒ කියන්නේ කස පිරවීමට ආහාර මම දෙනවා. සිත පිරවීමට ආහාර ලෙස සුභාෂිත වදන් මහා පුරුෂයාගේ ධර්මයේ තිබෙනවා.

ඉතින් සියළු භාග්‍යයෙන් පිරුනු ඔබේ සාරය ඒ විදිහට අපිට ලැබෙනවානම් ඇයි අපිට මේතරම් විඳවීම් ගොඩක්? දියවැඩියාව, කොලස්ටෙරෝල්, වකුගඩුරෝග සහ ගොඩක් ආහාරපාන සම්බන්ධ ව්‍යවුල් වලින් අපි පීඩා විඳිනවා. ඇතැම්විට මන්දපෝෂණය, අතිපෝෂණය හා ස්ථූලතාවය, මේවත් ඉතින් ප්‍රශ්න තමයි.

මිනිස්සු කීයෙන් කීදෙනාද මගේ ආරය ගැන දන්නේ? ඔවුන් බොහෝ දෙනෙක් මගේ ආශීර්වාදයන් දැනටමත් ප්‍රතික්ෂේප කරලා මිනිසුන් වර්තමානයෙන් හිස්. ඔවුන් පදනම් වෙන්නේ අතීතයේ නැත්නම් අනාගතයේ සාරය හැමෝටම උරුම වුනත්, එහි ආශීර්වාදය ලබන්නේ බෙහොම ටික දෙනෙක් විතරයි. ඔවුන් මේ මොහොතේ මෙතැන ජිවත් වෙමින් මගේ ආශීර්වාදයෙන් පෝෂණය ලබනවා. හරියට සූර්යාලෝකයෙන් ගස්වැල් පෝෂණය වෙනවා වගේ.

දියවැඩියාව, කොලස්ටෙරෝල්, වකුගඩුරෝග වෙළඳපලේ නිර්මාණ. ඒවා මාගේ නිර්මාණ නෙමෙයි. අතිරික්තය වටා තමයි වෙළඳපල ඇතිවෙන්නේ. ප්‍රකෘතියට කිසිදාක අතිරික්තයක් අදාළ නැහැ. අතිරික්ත හඹායන පමාවූ මිනිසුන් තමයි මේවා හදාගත්තේ

කොලුවාට ප්‍රකෘතිය පවසන මේ කිසිවක් සම්පූර්ණයෙන්ම වැටහුනේ නැති එහෙත් බාධාකිරීමද ඔහුට රිසිනොවූ බැවින් කරබාගෙන සවන් දෙන්නට විය. ප්‍රකෘතිය කොළුවාගේ හිත කියවීය. හොඳයි මම පැහැදිලි කරන්නම්.

පමාවූ මිනිසුන් වැඩි වෙන තරමට වෙළඳපල ශක්තිමත් වෙනවා. කලාතුරකින් ටික දෙනෙක් පමානොවී මෙතැන මේ මොහොතේ මා සමඟ පවතින්න උත්සාහ කරනවා. පමාව සියළු ව්‍යසන වලට මුල බව ඔවුන් හොඳින් දන්නවා. ඒත් පමාවූ මිනිසුන්ගේ ගොඩ වැඩි නිසා වෙළඳපල අනිවාර්යයක්. ඒත් හැම කෙනෙක්ගේම මූලිකම අවශ්‍යතායක් වන ආහාර වෙළඳපලට බාරදීම ඓතිහාසික වැරැද්දක්. පමාව පිළිබඳ විවේචනයක් ඇති අයට පුළුවන් ප්‍රජාව සංවිධානය කරලා හැකිතරම් දුරට ආහාරපාන වෙළඳපලෙන් ගලවා ගන්න. ප්‍රජා ආහාර ස්වාධිපත්‍යය ජය ගතහැකි ඉලක්කයක්. එයට මහ පොලොවේ හැඩයක් ලබාදිය හැකිය.

ආහාර පිළිබඳ වියවුල වෙළඳපල අතර සම්බන්ධය ගැන තවදුරටත් ප්‍රකෘතිය විසින් පැහැදිලි කරනු ඇතැයි කොළුවා බලාපොරොත්තු විය.

හොඳයි ආහාර සම්බන්ධයෙන් වෙළඳපලේ වියවුල මම පැහැදිලි කරන්නම්. වෙළඳපලට ආහාර නිපදවන කෙනෙක් නිපදවන්නේ නන්නාඳුනන පාරිභොගිකයෙකුට. ඊලඟට ඔහු ආහාර නිපදවන්නේ ලාභයක් බලාගෙන ඉතින් ආහාරයට කැටිකල මගේ ආහාරයෙන් කොටසක් ලාභයට වෙන් වෙනවා .... ඊලඟට වෙළඳපල දරුණු විදිහට ප්‍රාදේශීයව තිබෙන ආහාරවල වෙනස්කම් නැති කරල දානවා........ ඈත පිටිසර ගම්මානයකත් මුහුදෙන් එතෙරට රටකින් ආනයනය කරපු පැකට් ආහාර විකුනන්න කියෙනවා.

පාරිභෝගිකයනුත් වෙළඳපල ප්‍රචාරක වැඩවලට රැවටෙනවා. ඉතින් වෙළඳපල එහෙම පිටින්ම පමාවූ මිනිසුන්ගේ ක්‍රීඩාවක්. වෙළඳපලේ ඇති මිලේච්ඡ තරඟය ආහාරයේ ආහාරමය ගුණය අවම කරනවා. අවසානයේ මිනිසුන් තමන්ගේ බඩගෙඩි පුරවගන්නේ කල්තියාගන්න දාපු වසවිස පිරුනු මොනව හරි දෙයකින්. බඩේ ගින්න හැම කෙනෙකුටම ලැබුනේ පෝෂ්‍යදායක රසවත් ගුණවත් ආහාරයෙන් නිවාගෙන ගතසිත සනහා ගන්නයි. මේ වැඩෙන් බඩේගින්න දුර්වල වෙනවා. සියළු ලෙඩ රෝගවලට මුල බඩේ ගින්න දුර්වල වී විකෘති වීම තමයි.

අතිරික්තයම සාරය සේ දකින එයට වහල්වූ හඹායන නොමිනිසුන් ඔබට කරන්නේ සුලුපටු හානියක් නොවෙයි. අතිරික්තය ගැන මට කිසිවක් කල නොහැකියි ඒක මට අයිති නෑ. ඔබ ප්‍රජා ආහාර ස්වාධිපත්‍යය ගැන සැලකිලිමත් නම් මට යමක් කල හැකිවේවි.

ඔබට අතිරික්තය අදාල නැතිනම් අතිරික්තය අයිති කාටද? කොළුවා විමසීය. අතිරික්තය කාටවත් අයිති නෑ. ඒත් හැමෝටම අයිතියි කියලයි හමෝම හිතාගෙන ඉන්නේ. ඒ ගැන තමයි මහා පුරුෂයා කථා කලේ. ඒත් එතුමාත් අතිරික්තය ප්‍රතික්ෂේප කලා. මා සමඟ ආදරයෙන් විසීමෙන් ජීවිතයකට අවශ්‍ය සියළුදේ ලැබෙන බවයි. ඔහුගේ දේශනාවල හරය වුනේ. මහා පුරුෂයා විප්ලවීය මාර්ගය තෝරා නොගත්තානම් සක්විති රජවන බවට පුරාවෘතය කොළුවාගේ මතකයට ආවේය.

එච් ඒක ඇත්ත. මහ පුරුෂයාට අතිරික්තය ඕනෙ වුනේ නැහැ.

ඔබ කියන ප්‍රජා ආහාර ස්වාධිපත්‍යය සෑහෙන ඈත ඉලක්කයක්. මිනිසුන් වෙළඳපලේ වසඟයට අරන් මිනිස්සුන්ට තනිව ඔබේ සාරය දැකිය හැකි එයින් පෝෂණය සපයා ගතහැකි විදිහක් තිබෙනවාද?

මෙහෙමයි. මිනිසුන් තනිතනි පුද්ගලයන් ලෙස සෘජුවම මාව දකින්න උත්සාහ කලොත් මගේ ආශීර්වාදයේ පණිවිඩය වැටහේවි. ඔබේ සංවේදී බවයි. වැදගත්. කාලය තුල සිරවී දුක් විඳින පෘතක්ජනයින්ට අකාලික අනවකාශික සමස්ථයක් වන මාව මෙතැන මේ මොහොතේ පමණයි. දැකිය හැක්කේ.

කොළුවාට එය වැටහුනේය. ප්‍රකෘතිය ඔහු බලාපොරොත්තු වූ සෑම විටම ඔහු වෙත පැමිණියේ නැත ඉඳහිට ගතවන මොහොතේ සිත එකඟ වූ විටෙක පමණක් ප්‍රකෘතිය විවෘත විය.

මහා පුරුෂයා කියලා තියෙනවා නේද ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න කියලා. ඉතින් මිනිස්සු ඒකත් අරගෙන තියෙන විදිහ නිවැරදි නැහැ.

ඇයි ඔබ එසේ පවසන්නේ? කොළුවා විමසීය.

ඒ මිනිස්සු නොලද දෙයින් දුක් වෙන නිසා මිනිසුන් පසුවෙන මෙහොත ගත කරන්නේ අසතුටින් මිනිස්සු බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නොලැබුනු දේ. ලැබුනු දේ බලාපොරොත්තු වෙන්න ඕනෙ නැහැනේ ඒක ඔබ එහි යෙදුනොත් ඔබ වෙනුවෙන් ඇතිදේ දකින්න හැකි වෙන බවට. එවිට පොෂණය ආහාර පිළිබඳ සියළු ගැටළු නිරාකරණය වේවි සැබවින්ම.

කොළුවා අමන්දානන්දයට පත්විය. ඉතින් කියන්නකෝ ඔහු නොයිවසිලිමත් ව ඇවිටිලි කලේය. කොපමණ පතපොත කියෙව්වත්, හැදෑරුවත් දැනුම එක්රැස් වීම පමණයි සිදුවන්නේ. දැනුම කියන්නෙත් අතිරික්තයක්. ඒ කියන්නේ තියෙන දේට වඩා දෙයක්. මිනිස් මනසේ නිර්මාණයක්. දැනුම කියන රාමුව තුළින්

බලන විට ඒ කියන්නේ දකින දේ දැනුම නිසා හැඩගැසෙන විට ඔබට සත්‍යයය ඒ කියන්නේ මාව ගිලිහෙනවා. ඔබ මාව දකින්න නම් දැනුම, භාෂාව විනිවිද යාම අවශ්‍යයි. මම ඉන්නේ ක්‍රියාවක නිමග්න වෙලා මේ මොහොතේ මෙතැන. මට අවධානය දෙන්න, අවදානයෙන් මා දකින්න සෘජුවම එය ඔබට කල හැකියි. මගේ මුලධාතු සියල්ල එකිනෙක වෙලී ඉන්නේ ආදරයෙන් ඒ ආදරය තමයි මූලිකම ක්‍රියාව මුලධාතුන් සියල්ලේ ආදරයෙන් තමයි මේ අර්ථවත් ලෝකය ගොඩ නැගෙන්නේ ඔබේ සියළු විඳවීම් වල අවසානයක් දකින්න අවශ්‍ය නම් ඔබ මා තුලින් විනිවිද යාම අවශ්‍යයි. ඉතින් ඔබ දැකීමේ ක්‍රියාවේ නියැලුනොත් පමණයි මා හමුවන්නේ.

ඔබ ඒ කියන්නේ දැන් අප ඔබව දකින්නේ නැහැ කියද? කොළුවා විමසීය.

සත්තකින්ම ඔව් ඔබ කිසිවෙක් මා දකින්නේ නෑ. ඒ නිසාම ඔබට මා සමඟ සම්බන්ධයක් නෑ. මා ඔබ සමඟ සම්බන්ධ වූවාට.

ඔව් මට තේරෙනවා අප ඔබව දකින්නේ නෑ හොඳයි දැන් මට කියන්න ඔබව දකින්න නම් කොහොමඳ බලන්න ඕනෙ කියලා කොහොමද කියලා අහන්න එපා. ඔබේ ශරීරයේ බාහිරයට විවෘත වී ඇති සියළු සංවේදී ඉන්ද්‍රීන්ගේ අවධානය යොමා දකින්න.

පූර්ණ ඉන්ද්‍රිය ප්‍රතිචාරයකින් ඔබට මා දකින්න පුළුවන්. ඒ ආකාරයෙන් කෙනෙක් කිසියම් ක්‍රියාවක නැයැලෙන විට මම එතැන ඒ ක්‍රියාවට මැදිහත් වෙනවා. එවිට මගේ සාරය, ගුණය එයට කැටි වෙනවා. ආදරණීය මවක් සිය දරුවන්ට ආහාරයක් සකසන විට ඇය ඒ කටයුත්ත කරන්නේ පූර්ණ ඉන්ද්‍රිය ප්‍රතිචාරයෙන්. ඇය ආහාර රසයෙන් ගුණයෙන් යුතුවීම සඳහා බොහොම සැලකිල්ලෙන් ඒ කටයුත්ත කරන්නේ. ආහාර සැකසීමට ගන්නේ ඇයට සපයාගත හැකි හොඳම දේවල්. එහිදී ඇය විවිධ වැඩ කරනවා. දියෙන් සෝදනවා,කපනවා, ලුණු, කහ, මිරිස් , තුනපහ එකතු කරනවා. ගින්නෙන් රත් කරනවා. හැඳිගානවා රස බලනවා. මේ හැම කටයුත්තකම ඇගේ සියළුම ඉන්ද්‍රිය අවධානයෙන් ඒ කටයුත්ත වෙත යොමුවී තිබෙනවා. ඇගේ පූර්ණ ඉන්ද්‍රිය ප්‍රතිචාරය තමයි මට ඒ සඳහා මැදිහත් වීමට ඉඩ සළසා දෙන්නේ.

මේ මගේ ඔබ වෙත ඇති සම්බන්ධය ප්‍රකට වෙන එක් මෙහොතක් . ප්‍රකෘතිය පැවසුවාය. උවමනාවෙන් සැලකිල්ලෙන් සමීපව බලා, කරන දේට ආදරයෙන් කවුරුහරි යම් වැඩක නිතර වෙනවානම් එතැනට මගේ පැමිණීම වළක්වන්න කාටවත් බැහැ. ඒක මගේ වැඩක්. තව දෙයක් ඍෂිවරු මගේ ආශිර්වාදය ලැබුවන්. ඔවුන් පූර්ණ ඉන්ද්‍රිය ප්‍රතිචාරයෙන් මා විනිවිද යාමේ කලාව ප්‍රගුණ කල අය. ධාතු, මුල හා ජීවයන්ගේ ප්‍රකෘතිය දැන ඒවා සංයෝග කිරීමෙන් ඔවුන් විවිධ අසනීප වලට බෙහෙත් ඖෂධ සොයාගත්තා. අදටත් ඒ මාර්ගය විවෘතයි.

මට ආහාර මණ්ඩල ගැන යමක් පවසන්න පුළුවනිද ? ප්‍රදර්ශන කුටියක් කරන්න කියලා ඉල්ලීමක් තියෙනවා. ආහාර මණ්ඩල ගැන කරන්න හිතාගෙන ඉන්නේ. මට දැන් හිතෙනවා ඔබේ කුමක් හෝ සම්බන්ධයක් ආහාර මණ්ඩල ගැන ඇති කියලා කොළුවා බැලුවේ අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නටය.

ඇගේ දෙඇස් දීප්තියෙන් බැබළුනි. මුහුණ ආලෝකමත් විය. ඇය කොළුවා දෙස සෙනෙහ-සින් බැලුවාය.

කාගෙන්ද මැසනොබු ෆුකුඕකාගෙන්ද ආහාර මන්ඩල ගැන දැනගත්තේ? කොළුවා විශ්මයෙන් ඇළලී ගියේය. ඔබ කොහොමද ඒක දන්නේ?

ෆුකුඕකා විවෘත,සංවේදී කෙනෙක් ඔහුගේ දැකීමේ ශක්තිය හමුවේ ඔහුට මා හමුවුනා. ඔහුගේ නොකිරීමේ වගා ක්‍රමය වගේම ආහාර මණ්ඩල නිර්මාණය වීමත් ඔහු තුළින් මගේ ප්‍රකාශවීමක් කලිනුත් කිව්වා වගේ මා ගැන සැලකිලිමත් වන ආදරණීය මිනිසුන්ට මා නිවාරණයවීම කිසිවෙකුට වළකාලන්න බැරි බව ඔහුට වැටහුනා. සෑම කෙනෙකුටම ආහාර සපයන්න ප්‍රකෘතියට හැකි බව බිම උදළු ගෑම. පස පෙරළීම පොහොර වල්නාශක යෙදීම වැනි නවීන කෘෂිකර්මයේ අත්‍යවශ්‍ය දේ හැටියට සලකන වැඩ ඔහු දැක්කේ පිස්සු විකාර විදිහට. ප්‍රකෘතියේ ක්‍රියාවට පූර්ණ වශයෙන් ඉඩ දෙමින් ආහාර සපයාගත හැකි බව පෙන්වයි. ඔහු ආහාර මණ්ඩල හඳුන්වා දුන්නේ. ප්‍රකෘතියේ ඇති ආහාරයට ගත හැකි සියළු දේ ඔහු ගොණු කල රටාවකට.

ජීවයේ විවිධත්වය තියෙන්නේ අවකාශයේ විතරක් නෙවෙයි. කාලය ඔස්සේත් ජීවය විවිධත්වයෙන් හැසිරෙනවා. එහි ආවර්ථවීමක් ඇති බව මගේ පැවැත්ම රහසක් නොවුනු ඔබේ මුතුන්මිත්තන් දැන සිටියා ඔබේ ලෝකය ආලෝකමක් කරන මගේ ආකාරය වන සූර්යාට තුති පිදීමටයි. ඔවුන් ආහාර මන්ඩල කරගෙනයි හැම දෙයක්ම කලේ ඒ නිසා ඔවුන් සූර්ය වංශිකයන් වුනා.

කොළුවා සිය සූර්ය වංශික උරුමය ගැන අභිමානයක් ඇතිවිය. එකෙනෙහිම දොම්නස් හැඟීමකින් සිත වෙළී ගියේ ඔහු උරුමය වෙනුවෙන් කිසිවක් නොකල බව සිහිවීමෙනි. කමක් නෑ ගිය දේ ගියාවේ මම ඉස්සරහට යමක් ඒ වෙනුවෙන් කරනවා..... ඔහු අධිෂ්ඨානයෙන් තමාටම කෙඳිරිය හොඳට සූර්යාලෝකය වැටෙන තැනක ප්‍රජාවේ හැමෝම එකතුවෙලා තමන්ගේ අස්වනු වලින් කොටසක් විසිතුරු රටාවලට සකස් කලා. අහසේ පායන සූර්යයා මේ රටා දැකලා ඔවුන්ගේ ස්තුතිය බාරගෙන සතුටු වෙනවා කියලා ඔවුන් විශ්වාස කලා ඔවුන් ඔවුන්ගේ වතාවත් සෑම අස්වනු වාරයක් අවසානයේම බෙහොම ගෞරවයෙන් භක්තියෙන් සිදුකලා. මේ විදිහට ඔවුන් ප්‍රකෘතිය සමඟයි හැමවීමට කටයුතු කලේ. ඔවුන් මේ සූර්ය උත්සවයේදී අස්වනු බීජ හුවමාරු කර ගත්තා. ආහාර බෙදාහදා ගත්තා.

හින්දුන් උත්තරායනයට සූර්යයාගේ පැමිණීම උත්සවාකාරයෙන් සමරන තෛයිපොන්ගල් උත්සවයේදී මිදුලේ හාල් පිටි වලින් කෝලම් රටා ඇඳීමක් ආහාර මණ්ඩල කටයුත්තක් තමයි. අස්වනු නෙලන කාලෙට කරන කංකාරි නැටීම්, මුරුතැන් පූජා අළුත් සහල් මංගල්‍ය වගේ පුද පූජා සූයයාට ස්තුතිය පුදකිරීමටයි කරන්නේ.

ඔව් ඒ දේවල් මගේ රටේ ඇතැම් තැන්වල දැනටමත් සිදුවෙනවා. ඒත් අපි කථා කලේ ෆුකුඕකා ගැනනේ ඔව් ෆුකුඕකා ජෛවවිවිධත්ව කාල අක්ෂය ඔස්සේ හැසිරෙන විදිහ හදාරලා වර්ෂයේ මාස දොළහ තුළ ආහාර සුලබතාවය ආහාර මණ්ඩලයක් විදිහට සකස් කලා. එවිට හොඳින් වැටහුනා වගා නොකර ආහාරයට ගන්න පුලුවන් බොහෝ දේ ප්‍රකෘතියේ ඇතිබව. එය ඔහුගේ වගා නොකිරීමේ ගොවිතැන එක්ක හොඳින් ගැලපුනා. ෆුකුඕකාගේ ශිෂ්‍යයින් ලෝකයේ විවිධ රටවල විසිරිලා ආහාර මණ්ඩල වගේ ක්‍රම යොදා ගෙන විවිධ නිර්මාණ කරනවා. ඔවුන් ඇතැමෙක් සූර්යයා මාගේ ශක්ති දායකයා. මාස දොළහට වෙනස් ආකාරවලින් මගේ ගුණ ප්‍රකට කරනවා.

මට මේක කියන්න ප්‍රජාවට පුලුවන්ද වෙළඳපල පරදවා ආහාර වියවුලෙන් මිනිසුන් ගලවා ගන්න. ඔව් මට පුලුවන් ඔබට හැකිද මගේ ආදරය ප්‍රජාවේ සාධනය කරන්න. එවිට එතැන මගේ ක්‍රියාව අනිවාර්යයක් වෙනවා.......