

ආරෝග්‍යය උතුම් ලාභයයි.

ආරෝග්‍යය උතුම් ලාභයයි. සතුට උතුම් ධනයයි. ආරෝග්‍යයෙන් තොරව සතුට නොලැබේ. රෝගී වූ විට බොහෝ දුක් ඇතිවන හෙයිනි. මේ කරුණු දෙකම ශරීරයේ මනා පැවැත්ම නිසාම ඇතිවන්නේය.

ආහාරය නිසා මිනිසාගේ පෝෂණය, පැවැත්ම ඇති වන්නේය. රෝග ද ආහාරය නිසාම ඇති වන්නේය. එනම් අධිකව ආහාර ගැනීම, අඩුවෙන් ආහාර ගැනීම, වැරදි ලෙස ආහාර ගැනීම නිසා ය.

මීට පරිබාහිරව වඩා වැඩි (පැවැත්ම) මෑතවත් නොපැවැත්වීම නිසා ද රෝග ඇතිවන හෙයිනි ආයුර්වේද විෂයට අනුකූලව ආරෝග්‍යය පවත්වා ගනිමින් දිරිසායුෂ ලබාගැනීම සඳහා විශිෂ්ට උපදෙස් රැසක් උගන්වා ඇත්තේය.

1. ආහාර පිළිබඳ උපදෙස්.
2. අශ්වික මෑතවත් පත්වනගෙන යාම සඳහා උපදෙස්.
3. වඩා වැඩි සාධාරණව පවත්වාගෙන යාම සඳහා දින වයඹ පිළිබඳ උපදෙස්.
4. දෛනික ජීවිතය ගුණවත් අයෙකු ලෙස ගත කිරීම පිළිබඳව උපදෙස් හෙවත් සැද්ධාන්ත උගන්වා ඇත්තේය.
5. ගෘහ ජීවිතය සාර්ථකව තෘප්තිමත්ව පවත්වා ගෙන යාමට ද රසායන විචාරකරණ ප්‍රතිකාරය උගන්වා ඇත.

ශරීරයේ පෝෂණය හා පැවැත්ම සඳහා මුඛයෙන් ගනු ලබන දේ ආහාර යි. වය, විෂ ආහාර වශයෙන් නොගන්නේය.

වැඩියෙන් ආහාර ගැනීම නිසා මවුමෙහි රෝගය - (Diabetes mellitus) අතිස්පෝෂණය - (Obesity) ද අඩුවෙන් ආහාර ගැනීම නිසා පාෂාණු ව - (Anemia) වැරදි ලෙස ආහාර ගැනීම නිසා කුෂ්ඨ ද - (Skin diseases) ඇරඹේ ද ඇතිවන්නේය යි උගන්වා ඇත.

ආහාර ගැනීම අපට ජීවත් විය නොහැකි ය. සතුටු සාදාදෙයි, මතුදෙයි, අවමගුදෙයි, දානමය ප්‍රණය කරමයන්ගිනිත් ආහාරයට විශේෂ තැනක් හිමිවී තිබේ. අපි උදේට, දවලට, රාත්‍රියට හා ඒ අතරට ආහාර පාන ගනිමු. ඒ පෝෂණ කාර්යයෙන් තොරව ජීවත්විය නොහැකි හෙයිනි. සැකවින් කිවහොත් කිසිවෙකුටත් බඩගින්නේ සිටිය නොහැකිය.

නානාප්‍රකාර හිත, අහිත, පිත, ලිඛි, බාදිත හේතුවෙන් යුත් ආහාර ගැනීමෙන් පුද්ගලික වූ පාරාධර්මයේ ශක්තියෙන්, පාචනශක්ති අන්තර්ගත ආධාරයෙන් සුදුසු පරිදි පාකයට පත්ව එක්තරා කාලයක් තුළදී ඒ ඒ ප්‍රෝතස් තුළින් ශරීරය පුරා ගෙන ගොස් පෝෂණය කර ශරීරය වඩයි. බල, වර්ණ, සුඛ ආයු, වඩයි. ධාතු සාත්මනාව පවත්වාගෙන යයි. මේ ස්වභාවික නිරන්තරයෙන් පවත්වාගෙන යා යුත්තේය. ඒ සඳහා වැදගත් වන කරුණු කීපයක් සඳහන් කරනු කැමැත්තම.

යමක් කෙරෙහි පවත්නා ස්වාභාවික තත්වය ප්‍රකෘති වශයෙන් සලකනු ලැබේ. ආහාර හා ඖෂධ ද්‍රව්‍යයන් සතු ගුරු, ලක්ෂ ගුණයන් ස්වාභාවික ගුණයෝය. ආහාර සහ ඖෂධ සංස්කරණයේදී මේ ප්‍රකෘති ගුණයන්ට හානි නොවන අයුරින් ඒවා සකස් කළ යුතුව ඇත්තේය. ස්වාභාවික ගුණ ඇති ද්‍රව්‍යයකින් විවිධ උපක්‍රම යොදා ගනිමින් සංස්කරණයෙන් විවිධ ගුණ ලබාගත හැකිය. මෙය කරනා යන නමින් හඳුන්වන අතර මෙහිදී විශේෂය වන්නේ ප්‍රකෘති ගුණයට හානි නොපැමිණවීමයි.

මී පැනී, ගිනෙල් වෙන් වෙන්ව ගැනීම අයෝග්‍ය නොවේ. නමුත් මේ දෙවර්ගයම සම නාන මාත්‍රාවෙන් ගැනීම අයෝග වන්නේය. මිපැනී, මාළු, කිරි, වෙන් වෙන්ව ගැනීම කුෂ්ඨ රෝග කාරක නොවන්නේය. එහෙයින් ආහාර ද්‍රව්‍ය සංයෝගයේදී හිත ඇති සංයෝගය පිළිබඳ අනුමු ප්‍රයෝජනවත් වන්නේය.

මාත්‍රා සහ අමාත්‍රා යන මේවායේ ප්‍රයෝගය නිශ්චය කිරීම සඳහා වර්ග වශයෙන් ද සලකනු ලැබේ. සියලුම ආහාර ද්‍රව්‍ය එක් කොටසකට දමා සැලකීමයි. ගුරු (බර ආහාර) ලක්ෂ (සැහැල්ලු) උෂ්ණ, ශීත, රුක්ෂ ආදී වශයෙන් සැලකීමයි.



ආයුර්වේදයෙන් සුවපත් දිවියකට

ආහාර සහ ඖෂධ ද්‍රව්‍යයන්ගේ උත්පත්තිය කුමන දේශයක වී දැයි දැන ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ විවිධ ප්‍රදේශ වල විවිධ රටවල උපදින ද්‍රව්‍යයන් සතු විවිධ ගුණ පවතී. යම් ආහාරයක්, ඖෂධයක් යම් ප්‍රදේශයක ඉපදුනා නම් ඔහුට ඒ ප්‍රදේශයේ ඉපදුන ද්‍රව්‍ය සාත්මකයි.

යම් අයෙක් රෝගයකින් පෙළුණේ නම් ඒ රෝගයට අනුව ඒ අවස්ථාවේදී මේ ආහාර ගත යුතුය. මේ ආහාර නොගත යුතුය අවස්ථානුකූලව ආහාර ගත යුතුය. ගුණාති රෝගයේදී මේ ආහාර ගත් පසු මල පිටවන වාර ගණන අඩුවේ. ඒ නිසා මේ ආහාර ඒ සඳහා යෝග්‍යයි. මල බද්ධිය ගැනි කිරීම සඳහා මේ ආහාර ප්‍රයෝජන වන්නේ. ඒ නිසා ප්‍රතිකාර කිරීම පහසු වන්නේය.

ආහාර ගන්නා විට බොහෝ සැලකිය යුතු කරුණු ඇත. ඒවා සැලකිල්ලට ගනිමින් ආහාර ගන්නේ නම් රෝග ඇතිවීමට ඇති ප්‍රවණතාව බෙහෙවින් අඩු වන්නේය.

පළමු ගත් ආහාරය දිරිමීමට පෙර තවත් ආහාරයක් ගැනීමෙන් හෙවත් කෘ පිට කෘමෙන් සියලු දේශයන් වනා කෝප කරයි. ඒ නිසා නාන ඇවුරුම මග හැරුණා තෙක්, බඩ ගින්න වැඩෙන තෙක්, රුචිය උපදුනා තෙක්, නාදය ශුද්ධිය ඇතිවන තෙක්, අනුලෝමන කාර්යය ඉටු වී මල මුත්‍රාදී වේගයෙන් පහව යන තෙක් තවත් ආහාරයක් නොගත යුතුයි. එසේ ගත නොත් රෝග ඇති වන්නේය.

වනා වනා කෘමෙන්, කිමෙන් ඒවා උන්මාර්ග විය හැකිය. එසේ ගත් ආහාරය ශීඛිලව හිසි පරිදි පාකයට - දිරිමීමට පත් නොවේ. හිතමග සුදුසු වේලාවක් ආමානයෙහි නොරැඳේ. එහෙයින් පෝෂණ කාර්යය මෑතවත් ඉටු නොවේ. ඉතා හෙමිතිව ආහාර ගැනීමෙන් තෘප්තිය ඇති නොවේ. ආහාරය ශීතල විය හැකිය. මාත්‍රාව අධික වියහැකිය. වාතය විෂම විය හැකිය. සිනාවෙහි ආහාර ගැනීමෙන් ඒ පිළිබඳ අවධානය යොමු නොවේ.

මාත්‍රාවන් ආහාරය නිසා කිසිවිටෙකත් උදරයේ පීඩාවක් ඇති නොවේ. දෙ ඇඳයෙහි පීඩාවක් නොමනාදැනේ. උදරයෙහි අධික බරබවක් නොදනේ ඉඤ්ඤයන්ගේ ප්‍රිණාතත්වය ඇතිවේ. බඩගින්න, පිපාසය ශමනයට පත් වූ බව හැගෙයි. හිඳගැනීම, හිඳුගැනීම, ගමන් කිරීම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම සිනාසීම කරා කිරිමාදී බාධාවක් හෝ අපහසුවක් නැතිව කළ හැකිවෙයි. දිවා කාලයේදී ගත් සවස් කාලයේදී ආහාර පහසුවෙන් දිරිමු බව දනේ. ශරීර ශක්තිය, වර්ණය, වැඩියම් මේ මාත්‍රා පූර්වක ආහාරයෙන් ලැබෙන ගුණයෝය.

සැහැල්ලු හා බර ආහාර දෙවර්ගයම මාත්‍රානුකූල විය යුතුයි. සැහැල්ලු ද්‍රව්‍ය ප්‍රකෘතියෙන් වායු අති ගුණ ප්‍රධානයි. ගුරු හෙවත් බර ද්‍රව්‍ය ප්‍රකෘතියෙන් පෘථිවි, ජල ගුණ ප්‍රධානයි. සැහැල්ලු ද්‍රව්‍ය තමා අයත් ගුණයෙන් අන්තිය උත්තේජනය කරන්නේය. ඒ ද්‍රව්‍ය අධික මාත්‍රාවෙන් ගන්නේ නම්ද ඇති කරුණුයේ අල්ප දෝෂයි. බර ආහාර තමා අයත් ගුණයෙන් අන්තිය උත්තේජනය නොකරන නිසා බහු දෝෂ ඇති කරන්නේය. බොහෝ උපද්‍රව ද ඇති කරන්නේය. බර ආහාර

හෝ සැහැල්ලු ආහාර අධිකව ගැනීමෙන් අල්ප වූ හෝ උපද්‍රව ඇතිකිරීම නොවැළැක්විය හැකිය. මේ නිසා බඩගින්නේ තරමට ආහාර අනුබවය පුරුදු විය යුතුය.

වයඹවත් මෑතවත් පවත්වාගෙන යාම නිසා ජීවිතයේ මනා පැවැත්මට බෙහෙවින් උපකාර වන්නේය. ඒ කෙසේද යත් යන්න මද වශයෙන් හෝ සැලකිල්ලට නාපනය කිරීම ද මේහි වැදගත් වන්නේය. අළුම අවදි, මල මුත්‍රාදීන් පිටකර, ශරීරය පිරිසිදු කර දෙවනුව ආගමක වනාවත් වල යෙදී උදේ ආහාර අනුව කරන්නේය ඉන්



වෛද්‍යාචාර්ය ගෘහීනී විජේසිංහ

අනතුරුව රැකියාවක් හි සාධාරණව යෙදෙන්නේය.

පහසු පරිදි හියෙහි තෙල් ගෑම කරන්නේය. ශරීරයේ ප්‍රෂ්ටිය, ආයුෂ වධිතය සඳහා ශරීරයේ තෙල් ගෑම ද හිතර කරන්නේය. ශරීරයේ සැහැල්ලු බව,

බඩගින්න වර්ධනය, මේදය ඝෛර්ම ශරීරයේ අවශ්‍යවයන්ගේ දැඩි බව පවත්වාගෙන යාම සඳහා වනායම කිරීම ද අවශ්‍ය වන්නේය. වෙහෙස දැනෙන තෙක් පමණක් වනායම කළ යුත්තේය. අති වනායමය නිසා වෙහෙස වැඩි වී බොහෝ රෝග ඇති විය හැක්කේය. ශරීරය උද්වර්තනය හෙවත් මොළු කිරීම ද සෙම මෙදස් අඩුකිරීම සඳහා ප්‍රයෝජන. උද්වර්තනයෙන් පසු සුබෝෂ්ණ ජලය ස්නානය කළ යුත්තේය. ශීත දිනයන්හි උණු දිය ගාචන කළ යුත්තේය. අධෝකාය සුබෝෂ්ණ ජලයෙන් ධෝවනය බඳුන, ශක්තිය වැඩෙන්නායේම නිසා මග උණුදිය නෙලීමෙන් නිස කෙස් මේන්ම ඇස්වල ශක්තිය ද දුර්වල කරන්නේය.

සියලු සත්වයෝ සැප උපදවාලන පැවැත්ම කැමැත්තෙන් වෙත්. ධර්මයෙන් තොර සැපයක් හැරුණේය. එහෙයින් ධර්මානුකූලව ජීවත්විය යුතුය. යහපත් ක්‍රියාවන් වලදී උපදෙස් දීමාදියෙන් උදව් කරන කලහණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කළ යුත්තේය. පාප මිත්‍රයින් දුරින් දුරු කළ යුත්තේය. දස අකුසල් නොකරන්නේය. අපහසුතාවයන්ගෙන් පෙළෙන අයට උපකාර කරන්නේය. වැඩිහිටියන්, මවුණන්, වෛද්‍යවරුන්, උරුප්, ගුරුවරුන්, ආගන්තුකයින්, ආගමික ශාස්ත්‍රාත් පිදිය යුත්තේය. ඔවුන්ට පරිභව කිරීම අවමන් කිරීම නොකළ යුත්තේය. නිරන්තරයෙන්ම අනුන් තමා හා සමඟ සිටිය යුත්තේය. හිතර මනෝඥව කරා කළ යුත්තේය. යමෙක් යමෙකින් සතුටු වන්නේ ද එය තමාගේ ද සතුටට හේතුවූ සේ සැලකිය යුත්තේය.

සියලු සත්වයෝ සැප උපදවාලන පැවැත්ම කැමැත්තෙන් වෙත්. ධර්මයෙන් තොර සැපයක් හැරුණේය. එහෙයින් ධර්මානුකූලව ජීවත්විය යුතුය. යහපත් ක්‍රියාවන් වලදී උපදෙස් දීමාදියෙන් උදව් කරන කලහණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කළ යුත්තේය. පාප මිත්‍රයින් දුරින් දුරු කළ යුත්තේය. දස අකුසල් නොකරන්නේය. අපහසුතාවයන්ගෙන් පෙළෙන අයට උපකාර කරන්නේය. වැඩිහිටියන්, මවුණන්, වෛද්‍යවරුන්, උරුප්, ගුරුවරුන්, ආගන්තුකයින්, ආගමික ශාස්ත්‍රාත් පිදිය යුත්තේය. ඔවුන්ට පරිභව කිරීම අවමන් කිරීම නොකළ යුත්තේය. නිරන්තරයෙන්ම අනුන් තමා හා සමඟ සිටිය යුත්තේය. හිතර මනෝඥව කරා කළ යුත්තේය. යමෙක් යමෙකින් සතුටු වන්නේ ද එය තමාගේ ද සතුටට හේතුවූ සේ සැලකිය යුත්තේය.

නුදකලාව සැප ඇතිකල නොවිය යුතුවා මෙන්ම සියලුම සැමකල්හිම වශ්වාස නොකළ යුත්තේය. එසේම සියලුම කෙරෙහි සැක ද නොකළ යුත්තේය. සර්ව ප්‍රකාර ආචාර ධර්මයන් කෙරෙහි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කළ යුත්තේය. හිතර ස්නානය කළ යුතුවා මෙන්ම සුදුදු දෑ පරිභවනය කළ යුත්තේය. සියලු සත්වයන් කෙරෙහි දයාවෙන් කරුණාවෙන් කටයුතු කළ යුත්තේය.

බුද්ධිමානව සියලු කටයුතු පිළිබඳ ආචාර්ය වරයා ලෝකයාමයි. එහෙයින් පරිඝනාව පුද්ගලයා සියලුම ලෝකික කාර්යයන්හිදී ලෝකයා ඇසුරු කරන්නේය. බුද්ධිමත්ව හැසිරෙන අයුරින් හෙමෙම ද හැසිරෙන්නේය. මාගේ රැ දවල් දෙන කෙබඳු අයුරකින් ගත වන්නේ ද යන්න පිළිබඳව සිතියෙන් කටයුතු කරන පුද්ගලයා දුකට පත් නොවන්නේය. මේ සැද්ධාන්ත වයඹව, මිනිසාගේ මෙලොවත් පරලොවත් සැපවත් කරන්නේය.

ඉහත කී කරුණු පිළිවෙමින්, අන්තිය සමන්වන්වයන් පාලනය කරගනිමින් ද, දෝෂ ධාතු මල ක්‍රියා සම ගන්වයෙන් පවත්වා ගන්නා වූ ද ඉඤ්ඤ මනස ප්‍රසන්න තත්වයෙන් ද පවත්වාගෙන යන්නා හිතේහි පුද්ගලයාය. ඔහු දීර්ඝායුෂ ලබන්නේය.

වෛද්‍යවරයා කී ගාමිණී විමේසිංහ

Well experienced teacher at Noble Park offers tutuion in **MATHEMATICS AND SINHALESE** to 1-8 level students.

Contact : Shirley
9546 0979 or 0421 903 572