



නිරෝගී ජීවිතයකට ආයුර්වේදය..

ආයුර්වේදය යනු (ආයු+වේදය) ආයුෂ පිළිබඳව වූ විද්‍යාවකි. එනම් ජීවිතය ගැන කියවෙමින් විද්‍යාවකි. පුළුල්ව ගත් කල ආයුර්වේදය යනු ජීවිතය ගැන ඉතා හොඳින් කියාදෙන දර්ශනයකි. ආයුර්වේද ජීවිත දර්ශනය තුළින් රෝගී පුද්ගලයෙකු සුවපත් කරන ආකාරය මෙන්ම, නිරෝගී පුද්ගලයෙකු වඩාත් ශ්‍රේම රෝග වලින් මිදී තමාගේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගනු ලබන ආකාරයත් මෙහෙයින් පැහැදිලි කර දී ඇත.

තේතුවයි. ඉතාම සරලව කියතොත් නම් කළු හෙවත් සෛම දෝෂය වෙතක් වීමෙන් සෛම රෝගයක්, පින් දෝෂයේ සිදුවන වෙනස්කම් නිසා පින් රෝගයක්, වාත දෝෂය වෙතක් වීමෙන් වාත රෝගයක් ඇති වේ. මේ ආකාරයට ශරීරය රෝගී වීම සඳහා ත්‍රිදෝෂ වෙනස් වීමට අප විසින් ගනු ලබන ඇතැම් ආහාර පානය, අප විසින් අනුමතය කරනු ලබන වැරදි ඇවතුම් පැවැත්වීම, දේශගුණික විපර්යාස හා ඉතාම සුළු පිරිසකට පමණක් දෙවැනි (කර්ම කේතිය) සාධක ද හේතු වේ.

රෝග සුවකිරීම සඳහා ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ මූලධර්මය නම්, දුෂිත දෝෂ කොටස් ශරීරයෙන් ඉවත් කර, වැඩි වූ දෝෂ අඩු කර, අඩු වූ දෝෂ වැඩි කර, එම දෝෂයන්ගේ විෂමතාව හැකි කර නිවැසිය යුතු ආකාරයට ගැටලු පත් කිරීමයි. ඒ සඳහා විවිධ ප්‍රතිකාර ක්‍රම හඳුන්වා දී ඇති අතරම එක් එක් දෝෂය සඳහා වෙන වෙනම ප්‍රතිකාර යොදන ආකාරයත්, ඒ සඳහා විශේෂිත වූ මාෂධ ද්‍රව්‍යත් වෙන වෙනම ඉතා සවිස්තරාත්මකව දක්වා ඇත.

ලෝරය සෑදී ඇත්තේ පෘථිවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හා ආකාශ යන පැවි මහා භූතයන් හෙයි. එමෙන්ම පෘථිවි තලයේ ජීවත්වන මිනිසා, සතුන් සහ ගත කොළ නිර්මාණය වී ඇත්තේද පැවි මහා භූතයන්ගෙන්මය. පැවි භූතයන්ගෙන් නිර්මිතව ඇති මිනිසා විවිධ රෝගාබාධයන්ට ලක් වූ කල ස්වාභාවික පරිසරයෙහි ඇති ගත කොළ, සත්ව කොටස් හා පාෂාණ කොටස් වල පැවි මහා භූතයන්ම යොදාගෙන සුවපත් කිරීම ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ අගනගා ලක්ෂණයකි.

ආයුර්වේද ජීවිත දර්ශනයේ අගනම් ප්‍රධානම ඉලක්කවීම වන්නේ පුද්ගලයෙකු තම නිරෝගීතාව පවත්වා ගනිමින් දිගු කාලයක් ජීවත් වන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කර දීමයි. මේ සඳහා පුද්ගලයෙක් උදාසන අවදි වූ මොහොතේ පටන්ම, නින්දාට යනතුරුම තමාගේ දින වර්තාව පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පියවරෙන් පියවර විස්තර කර දී ඇත. උදාසන අවදි විය යුතු වේලාව, දවස පටන් ගන්න ආකාරය, දවස පුරා කලයුතු නොකල යුතු දේ, ආහාර ගන්නා වේලාවන් හා ආහාර ගතයුතු ආකාරය, දිය ගැනීම, නින්දාට යා යුතු වේලාව හා සුව නින්දකට යන ආකාරය ආදී වූ සියලුම විස්තර සහ ඒවා නිරෝගී දිවියකට ඉවහල්වන ආකාරය ඉතා සවිස්තරාත්මකව පැහැදිලි කර දී ඇත.

එසේම දින වර්තාවට අමතරව නිරෝගී බව පවත්වා ගනිමින් දිගු කාලයක් ජීවත් වීමට කලයුතු ප්‍රතිකාර ක්‍රමද හඳුන්වා දී ඇත. ඒවා රසායන විකිත්සාව හා වාචිකරණ විකිත්සාව නමින් දෙකකාරයකි.

රසායන විකිත්සාව යනු ශරීරය රෝගී වීමෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීමටත්, නියතයක් සුදු වීම, සම රැලි වැටීම, දත් සෙලවීම, මහළු වීම වලක්වා තරණ බව රැක ගැනීමටත් කරනු ලබන පිලියමය.

වාචිකරණ විකිත්සාව යනු ශරීරයේ තරණ බව රැක ගනිමින් කේතිය හා බලය වැඩි කර ගැනීමටත්, ලිංගික කේතිය වැඩි කර ගැනීමටත් කරන්නා වූ පිලියමය. රසායනය හා වාචිකරණය සඳහා ශරීරය තුළට ගනු ලබන ආහාර පානය හා මාෂධ වලට අමතරව බාහිර වශයෙන් කලයුතු පිලියම් දක්වා ඇත. උදාහරණ ලෙස බාහිර වශයෙන් යොදන අභ්‍යංග හා ස්වේදන ද්‍රව්‍යවේය ගැන. අභ්‍යංග යනු ශරීරයට මාෂධය නෙලූ, කෂාය, හා අභල්ප වර්ග ගලවමින් සමභාගනය කිරීමයි. එමගින් සම මතුපිට රුධිර සංසරණය වැඩි කරමින්, වියපත් හා මරුරණ සෛල කොටස් ඉවත් කරමින් අලුත්වැඩියා කිරීමත් මහා පෝෂණයක් ඇති කිරීමත්ය.

ස්වේදන යනු ශරීරයේ දහදිය වැරදීමට සලස්වා ශරීරයට අහවැසර දෝෂ කොටස් හා මේද කොටස් ඉවත් කිරීමයි.විවිධ ක්‍රම වලින් ස්වේදනය කල හැකි ආකාර වඩාත්ම ප්‍රචලිත ක්‍රමය වීමේනි වූ වාෂ්ප කුටීරයක් තුළ සිදු කරන වාෂ්ප ස්වේද ප්‍රතිකාරයයි. මෙම ප්‍රතිකාරය මගින් ශරීරයේ බර අඩු කර සැහැල්ලු කරන ආකාර ස්වල්ප තාවය ගැනී කරයි. ශරීරයේ රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත් කර නිරෝගී බව ආරක්ෂා කරයි.

මේ ආකාරයට ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළ පැහැදිලි කරදී ඇති යන පැවැත්ම හා දින වර්තාවට අනුව තමාගේ ජීවිතය හුරු කර ගන්නේ නම් නිරෝගී තරණ පොහොසත් දිගු කලක් ජීවත් වීමේ වාසනාව ඔබට උදාවනු ඇත.

උදේනි ලියනආරම්භි මිය

(මිස්ට්‍රේලියාවේ ලියනදිවි ආයුර්වේද වෛද්‍ය , පැවි කම්ම විශේෂඥ සහ මහෝ උපදේශක) BAMS (Hons) | Uni' of Colombo Sri Lanka Panchakarma Special | Rajiv Gandhi University* Bangalore India Dip' Psychology & Counselling | Uni' of Sri J-Pura* Sri Lanka AAA Australia



උඩ පල ගත්තත් Transco බිම පල ගත්තත් Transco

උඩ පල ගත්තත් බිම පල ගත්තත් Cargo නම් Transco



Month	Final Cut Off Date	Estimated Arrival
February	2015-02-14	2015-03-26
February	2015-02-21	2015-04-02
February	2015-02-28	2015-04-09
March	2015-03-14	2015-04-23
March	2015-03-28	2015-05-07
April	2015-04-11	2015-05-21
April	2015-04-25	2015-06-04



BUY 2 BOXES & get the 3RD BOX FREE

We love to deliver

follow us on Facebook twitter

සුභ අලුත් අවුරුද්දක් වේවා!

No 1/45 Adrian Rd, Campbellfield
(03) 9357 7228

69 Overseas Drive, Noble Park North
(03) 9703 2255

ADELAIDE - **08 8322 8825**
BRISBANE - **07 3219 0203**

PERTH - **08 9452 7707**
SYDNEY - **02 9897 0004**





1300 1 TRANSCO (1300 187 267)

WWW.TRANSCOCARGO.COM.AU