වැදගත්

මංගල දැන්වීම් සඳහා පිළිතුරු එවන විට ලියුම් කවරයේ හSMP අංකය පැහැදිළිව සඳහන් කරන්නට අමතක නොකරන්න අපේ ලිපිනය Sannasa 22 Lorne Street Lalor Vic 3075

A cousin lives in Melbourne seeks a Sinhalese, Buddhist, kind hearted, loving, caring, educated, employed, cultured partner between 46-50 years for her cousin, 45+ divorced, pretty, well mannered and employed overseas as an Executive. No encumbrances. Please Contact : imva342@yahoo.com

NSMP 0008

ශ්‍රී ලංකාවේ පදිංචි බොදු ගොවි 31 වියැති ගණකාධිකාරිනී දියනියට සුදුසු සහකරුවකු දෙමාපියෝ සොයති. විමසීම් 03 9807 8137

NSMP 0006

Buddhist professional parents (living in SriLanka) seek qualified pretty daughter for their handsome Engineer son 28 Teetotaller, well employed owns house in Australia. Reply with horoscope. violet_galle@yahoo.com, Ph:07 3376 3471

NSMP 0002

සිංහල, කතෝලික, දැනට ලංකාවේ පදිංචි, 31 හැවිරිදි, පරිගණක ග්‍රැෆික් ශිල්පිනියක ලෙස රැකියාව කරන, ජාත්‍යන්තර මොන්ටිසෝරි ඩිප්ලෝමාධාරී, සහෝදරයින් 4 දෙනෙකු සිටින පවුලේ එකම දියණිය වන, අත්සනට සීමා වූ විවාහයකින් වෙන්ව සිටින රූමත් නැගනියට සුදුසු සහකරුවකු ඔස්ට්‍රේලියාවේ පදිංචි ඥාති සොයුරිය සොයයි. . විමසීම් 03 9401 3727/0425 805 754

NSMP 0007

Pleasant, sincere, 30yr old, female SL student, widowed, presently in Adelaide, seeks to marry a caring, hounarable person of any caste, religion or nationality. Replies: 08 8365 2248, 0421 151 777
emails: somahart@hotmail.com,jaisonhart@hotmail.com"

NSMP 0003

මෙල්බන්හි ගණකාධිකාරි උපාධියක් හදාරණ (ලන්ඩන්) වරලත් ලේකම් - දෙවන අදියර ශ්‍රී ලංකාවේදී විධායක ලේකම්වරියක ලෙස සේවය කළ බාල සොහොයුරියට සුදුසු සහකරුවෙකු ඔස්ට්‍රේලියාවේ ස්ථිර පදිංචි වැඩිමහල් සොයුරිය සොයයි. වයස 33, උස අඩි 5, තලෙලු පැහැති. අමතර රැකියාවක නියුතු ය.
ක්‍රිෂාන්ති 0269 261 597
ඊමේල් kumari_pp@yahoo.com

NSMP 0005

SANNASA Classifieds

ලුහුඬු දැන්වීම්

VACANCIES

සුදුසුකම් ලත් මිකැනික් කෙනෙක් නෝබල්පාක් හි ගරාජයකට අවශ්‍යයි. සහතික සහ පළපුරුද්ද සළකා බැලෙයි

Contact 0437 888 111

Large House for sale in Battaramulla

A new upstair house on 15 perches in Battaramulla with 4 bedrooms and 3 attached toilets, Large living and Dining rooms, pantry, servants room & toilet, garage, TV lounge, laundry, ironing area , 2 balconies, terrace, verandah, garden. Owners have not spared any expenses in building this home and now it could be yours! Imported bathroom fittings, Bay windows, Timber roof, parapet wall, telephone, tiled floors, grills. Close to all amenities 10 minutes to Overseas Children's School, 8 minutes to parliament. AUS$175,000 or best offer.

Contact Ajith on 0409 027 830

හිතුමතේ නොගත යුතු ශාබ ඖෂධ

ධනුෂ්ක හෙට්ටිආරච්චි
ඖෂධවිද්‍යා අංශය,
කර්ටින් විශ්වවිද්‍යාලය
බටහිර ඔස්ට්‍රේලියාව

ශාබ ඖෂධ ගැනීමේදී සැලකිලිමත් වියයුත්තේ ඇයි?

ඔබේ යහපත් සෞඛ්‍ය උදෙසා ශාබ ඖෂධ ගැනීමට ඔබ සිතන්නේ නම් එය නිවැරදි පියවරක් යැයි ඕනෑම අවංක සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙක් ඔබට පවසනු නො-අනුමානය, නමුත් බොහොමයක් බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය අනුගමනය කරණ විශේෂයෙන්ම ඔස්ට්‍රෙලියාව වැනි බ්‍රිතන්‍ය ආභාශය ඇති රට වල ශාබ ඖෂධ කෙරෙහි යෙමුවන්නේ වපර ඇසකි. දකුණු ආසියාතිකයන් හට ආයුර්'වේදය සහ නැගෙනහිර ආසියාතිකයන් හට චීන වෛද්‍ය ක්‍රමය යනු හුදෙක් සම්ප්‍රදායක් නොව, වසර දහස් ගණනක් සිට අද දක්වා පර්යේෂණාත්මකව විකාශයවූ විද්‍යවකි. යුරෝපයේ බොහොමයක් රට වලද සාම්ප්‍රදායික ඖෂධ තවමත් බහුලව භාවිතාවෙයි, ජර්මනිය සහ නැගෙනහිර යුරෝපීය රටවල් මේ සඳහා මනා උදාහරණයනය්.

වර්තමානයේ ඔස්ට්‍රේලියාවේද ශාබ ඖෂධ භාවිතය ප්‍රචලිත වෙමින් පවතී, මෙලෙස වඩාත්ම ජනප්‍රියව ඇත්තේ බටහිර සහ චීන ඖෂ ධ වන අතර ආයුර්වේද ඖෂධද කරලියට සපැමිණ ඇත. ස්වාභාවික ශාබ ඖෂධ ගැනීම සඳහා ඔබට පහසුම වන්නේ ඔබේ ඖෂධ්‍යලයයි (ෆාමසියකන්), මෙරටදී ඔබ "ඖෂධ" ලෙස ලබා ගන්නා සෑම ද්‍රව්‍යයක්ම දැඩි තත්වපාලනයකට යොමු කර, ෆෙඩරල් රජයේ Therapeutic Goods Administration (TGA) නම් අධිකාරීය විසින් අනුමත කර ඇත. ඒ හැරුණු කොට රජයේ ලියාපදිංචි සාම්ප්‍රදායික හෝ ස්වාභා චිකිත්සකයෙකු (Naturopath) ලබාදෙන ඖෂ ධද ඔබට වගකීමකින් ලබාගත හැකි ය.

මව්බිමට සංචාරයන් සඳහා යන ශ්‍රී ලාංකි කයන් බොහොම දෙනෙක් අප සාම්ප්‍රදායික ඔසු රැගෙන ඒම පුරුදු කරගෙන ඇත.' ඖෂධ ලබාගැනීමේදී, ලියාපදිංචි ආයුර්වේද වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමුවී තමා ගන්නා අනෙකුත් ඖෂධ පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කර සිටීම යෝග්‍යයි, උපාධිධාරී ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන් හට බටහිර ඖෂධ පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ඇති බවද මෙහිදී සඳහන් කලයුතුයි.

එසේ නැතිව ඔබ ශ්‍රී ලාංකාවේ වෙලඳපලින් ආයුර්වේද අත්බෙහෙත්, විලේපන ආදිය මිළදී ගනියි නම්, නිෂ්පාදකයා ගැන සැලකිලමත් විය යුතුයි. තමාටම වෙදමහත්තයා යැයි කියා, ආයුර්වේද ලේබලය යටතේ බේබි බාත් ' පවා නිපදවන

> <u>අප බොහෝ දෙනෙකු අමතක කරණ මූලික කරුණ නම්, ශාබ වේවා සාම්ප්‍රදායික හෝ වෙනත් ඔසුවක් වේවා මේ සියල්ල නවීන ඖෂධ මෙන්ම අප ශරීරය තුල සක්‍රිය ලෙස ප්‍රතික්‍රියාකරණ බවයි. එකම වෙනස නම් නවීන ඔසු වඩා වැඩි සාන්ද්‍රනයකින් යුක්ත වීමයි.</u>

ව්‍යපාරිකයන් රැසින් මිදී, විද්‍යානුකුලව නිසි ප්‍රමිතියක් අනුව නිපදවන ආයුර්වේද ඖෂධ සඳහා අමතර සුළු මුදලක් කැපකිරීම ඔබේ සෞඛ්‍යට ගුණදායකයි.

කිසියම් රෝගී තත්වයකදී වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගන්නා විට, ඔබ ශ්‍රී ලාංකාවෙන් හෝ මෙරටින් ලබාගත් සියළු ශාබ හෝ සාම්ප්‍රදායික ඖෂධ පිළිබඳව වෛද්‍යවරයාත් ඖෂධවේදියත් හට වෙන වෙනම දැනුවත් කළ යුතුයි. අප බොහෝ දෙනෙකු අමතක කරණ මූලික කරුණ නම්, ශාබ වේවා සාම්ප්‍රදායික හෝ වෙනත් ඔසුවක් වේවා මේ සියල්ල නවීන ඖෂධ මෙන්ම අප ශරීරය තුල සක්‍රිය ලෙස ප්‍රතික්‍රියාකරණ බවයි. එකම වෙනස නම් නවීන ඔසු වඩා වැඩි සාන්ද්‍රනයකින් යුක්ත වීමයි.

ඔබට සෞඛ්‍ය සලසන වෘතිකයන් කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම දියුණු ලෝකයේ රටවල ප්‍රතිපත්තියයි, එනිසා ශාබ ඖෂධ විශයේදීත් අනෙකුත් සෞඛ්‍ය කටයුතු වලදීත් වැදගත් වන්නේ ඔබ එක් වෛද්‍යවරයකුත් එක් ඖෂධවේදියකුත් වෙත පුරුදුවීමයි, ඔබ ගන්නා සියළු ඖෂධ හා ඔබේ රෝගී තත්වයන් ඔවුන් ගේ වාර්තාවලට ඇතුළුවීම මගින් ඔබේ සුව සහනයට වගකීමක් ලැබේ.

ශාබ ඖෂධ බොහොමයක් ඔබ ගන්නා වෙනත් ඖෂධ (රුධිර පීඩන පාලක, රුධිර ප්‍රතිකැටිකාරක, වේදනා නාශක , නිද්‍රකාරක වැනි), රෝගී තත්වයන් (දියවැඩියාව,අධික රුධිර පීඩනය, අක්මාවේ හා වකුගඩු දුර්වලතා වැනි) හමුවේ විශම ඵල ලබාදෙන බවත්, තවද ශාබ ඖෂධ මගින් උපත්පාලක අක්‍රිය වීමෙන් ගැබ් ගැනීම් දහස් ගණනක් වසරකට වාර්තාවන බවද ඔබ නොදන්නවා විය හැකියි. ශාබ ඖෂධ හා අනෙක් ඖෂධ පිළිබඳව වෘත්තීමය උපදෙසක් නොමිලේ ලබාදීමට ඖෂධවේදීන් බැදී ඇත. මෙරටදී ඔබට ශාබ ඖෂධ මිළදී ගැනීමට හෝ ඒ පිළිබඳව දැනගැනීමට අවශ්‍ය නම්, වඩාත් යොග්‍ය වන්නේ ඔබේ ඖෂධවේදියා වෙත යොමු වීමයි. වෙළඳසැල් වලින් ලේබලය කියවා පහසුවෙන්, කිසිඳු උපදෙසක් නොමැතිව ලබාගන්නා ඖෂධ සහ විලේපන (cosmetics) ඔබේ සෞඛ්‍ය මෙන්ම ජීවිතයද බරපතල ආගාධයකට ඇද හෙලයි.

ස්වභාවධර්මයාත් ඉපැරණි සම්ප්‍රදායත් උරුමකර දුන් මෙම සම්පත, සෞඛ්‍යටත් ආර්ථිකයටත් යහපත් වන අයුරින් පරිහරණයට ඔබේ සෞඛ්‍ය වෘතියන්ගේ උපදෙස් නිති ලබාගන්න.

සන්නස

වෙළඳ දැන්වීම් සඳහා අමතන්න

03 9402 5380
0425 720 932