



අවුරුදු අසිරියේ කමු කැවිලි රසි සේ..

සියලු අවුරුද්දේ... අපේ මාසය පටන් ගන්න-කොටම අපිට මෙතක් වෙන්නේ සියලු අවුරුද්දේ... ලංකාවෙන් දුර අනෙක උනත් ඕස්ට්‍රේලියාවෙන් හම මියල ගෙදරකම වගේ අවුරුදු සිරියෙන් බැබළෙන්නා. ලංකාවේ සිටි කාලයේදී පවුලේ හැමෝම එකතු වෙලා අවුරුදු සිරිය වින්ද හැටි මතක් කරමින් හැමදෙනාම අවුරුද්දට සූදානම් වෙන්නවා. හැමෝගෙම මුඛ පුරා සතුටු සිනා විපුරු-වමින්, යන එන හැමතැනම කැවුම්, කොකිස්, කැවිලි වර්ග වලින් පිරී ගිහිනි.... සිත් සතුටින් ගිහිනේ හැටියට අවුරුදු සංග්‍රහ ගුණතිවින්දත්, අවුරුදු කිම වෙද්දී සමහර කෙනෙක්ට ආදර්ශන ගාමට යන්න වෙලා..... සිති වැඩි වෙලා, තෙල් වැඩි වෙලා, බර වැඩි වෙලා..... කෑම හරියට දිරවන්නේ නැති වෙලා.... මුහුණේ කුරුලෑ ඇවිදිත්, මේ සමහර අයගේ මැසිලිලි.....

පුළුවන්. ඒත් එක්කම තවත් දෙයක් තමයි මේ කාලයේදී මෝ පු, වටිනි, අවිචාර වගේ දේවල් වැඩිපුර කෑමෙන් විනාගිරී, යෝස් වර්ග, කෘතීම රස කාරක වගේ දේවල් ගරු ගතවන ප්‍රමාණය වැඩි වෙන්නවා. මේ තේතුවෙන් ලේ දුසින තවත්, ගරුයේ කැසීම, බිලිලි මතුවීම, මුහුණේ කුරුලෑ මතුවීම, මුත්‍ර දාහය, අරුයේ වැනි රෝගාබාධයන් ඇති වෙන්නත් ඉඩ කඩ බොහෝමයි.

- වැඩිපුර සිති ගරු ගත උනාම එකට පිලියමක් විදියට කරවිල, බණ්ඩක්ක, වගේ ඒවා භාවිතය හොඳයි. කරවිල සුළු පානයෙන් ලේ වලසීම් එක්වරම අඩු කරන්න පුළුවන් බණ්ඩක්කා අඩුවෙන් කපලා වතුර එකක දාලා රෑ එළිවෙතකල් සියලු දේවල් ඒ වතුර ටික බොන එකක් ලේවල සිති අඩු කරන්නත් හොඳ උපක්‍රමයක්.

ප්‍රමාණය ගොඩක් වැඩි නිසා අතික් සෑම පුළුවන් වෙලාවකම පළතුරු එළවලු වගේ අඩු කලේ අහර ගන්නොත් ගරුගත වන කැලේ ප්‍රමාණය සමබර කරන්න පුළුවන්.

මේ වගේ දේවල් වෙන්න ප්‍රධාන හේතුව අපි අවුරුදු කාලයේදී ගන්න ආහාර පාන, සෑම රසකැවිලිලිකම වගේ පිරි, සිනි හා තෙල් මුහු වූ ආහාර වගේම අවුරුදු සංග්‍රහ වලදී සාදන මස්, මාංශ, කට්ලේ, ඉසි රයිස්, මුර්ගානි වගේ බොහෝ-මයක්ම බර ආහාර. අතික් දේ තමයි කැටට පස-යේ දෙන අයිස්ක්‍රීම්, පුඩිම්, වගේ අවුල් පත්. මේ සෑම ආහාරයක්ම පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළයි. ගරුයට අධික වශයෙන් කැලේ ලබාදෙනවා. ඒ වගේම මේවන් අස්ක ගරු ගතවන සිනි ප්‍රමාණය, තෙල් ප්‍රමාණය ඉහළයි. දිනපතා අපි ගන්නා සාමාන්‍ය කෑමවලට වඩා වැඩියෙන්, කෙටි කාලයක් තුළ මේ ආහාර ගරු ගත වුණාම අධික අපහසුතාවයන්ට මුහුණ පාන්න වෙන්නවා. මේ පෝ-ෂණය අධික බර ආහාර නිසි පරිදි නොදිරවීමෙන් සමහර කෙනෙකුට, බඩ පුරවා ඇමීම, උදකට එන ගතිය, නින්ද නොපෑම, මල බද්ධිය හෝ මල මූදුලට පිටවීම, වගේ ලක්ෂණ ඇති වෙන්න

මේ හැරුණු කොට විශේෂයෙන්ම දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, අධික රුධිර ගත මේදය වැනි තත්වයන් ඇති අයවලුන් හා අධික ස්වල්න තත්වයෙන් මේ කාලයේදී තම ආහාර හා ඇවතුම් පැවතුම් රටාව ගැන වඩාත්ම සැලකිලිමත් වෙන්න මග.

- ඒ වගේම වෙනදටත් වැඩි වැඩියෙන් වතුර බොන එක ගරු ගතවන අනෙකුත් ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කර ගන්නත්, වැඩිපුර ගරුගත වූ සිනි, ලවණ වර්ග හා කෘතීම ද්‍රව්‍ය උදාසීන කරන්නත් හොඳ පිටුවලකේ.

පුළුවන් හම් පාස්ලි කොළ කැල එකක් හදල බොන්න. විශේෂ කෑම බීම එක්ක ගරු ගත උන රස කරක, විනාගිරී, වගේ විෂ ද්‍රව්‍ය සේරම අධික් වෙලා වතුලු හා මුත්‍ර පද්ධතිය හොඳින් පිරිසිදු වෙන්නවා.



බඩ සෑමට ප්‍රීතිමත් සියලු අවුරුද්දක් වේවා.....!!!
ශ්‍රී ලංකා රජයේ නිවස ආයුර්වේද වෛද්‍ය ආයුර්වේදී ජීවිතා මාලිකා
වෛද්‍ය උදේනී ලියනාරච්චි මිය (ඕස්ට්‍රේලියාවේ ලියාපදිංචි ආයුර්වේද වෛද්‍ය, පංච කථම විශේෂඥ සහ මහෝ උපදේශිකා) B.A.M.S. [Hons] - Uni. of Colombo, Sri Lanka Panchakarma Special - Rajiv Gandhi University, Bangalore, India Dip. Psychology & Counselling - Uni. of Sri J'Pura, Sri Lanka

වෙසක් මහා පුණ්‍යාචාරයේ සැමරීම සහ මානාසිකව විස්සලකුණක් කැපවූ රණවිරුවන්ට පිත් අනුමෝදන කිරීම



වසර 2500 කට වඩා පැරණි ශ්‍රී ලාංකීය ක්‍රමයක් ප්‍රොඩ් ඉතිහාසයට තවත් නව සුළුකයක් උදා කරමින් වසර ගිනක් තිස්සේ පැවති කුරුලු ත්‍රස්තවාදය පිටු දකින්නට අපරේ රණවිරුවෝ සමත් වූහ. මවුන්ගේ කාර්යයන්වල වර්තමාන, විශිෂ්ටත්වය හා කැපවීම මගින්ම පෙන්නුම් කරමින් ත්‍රස්තවාදයේ මිලේච්චත්වයන්, නිෂ්ඝායන් මහා භූමියෙන් තුරන් කිරීම සඳහා අනුස්මරණීය වේ. නිදහස් නිවහල් ජාතියක් ලෙස මහත් වූ අභිමානයෙන් පිවිසින්නට අද අපට හැකිව තිබේ. පසුගිය දශක තුන පුරාවට පීඩන ප්‍රජාවෙන් රජව සාමය වෙනුවෙන් කැපවූ අපගේ රණ වීරුවන් වෙනුවෙන් අප කොතෙක් දේ කළ ද ඉන් අපහසු සැහිලිකට පත්විය හැකිද ? වරින් වර මවුන් වෙනුවෙන් කළ හැකි යුතුකම් ඉටු කිරීමට අප උනන්දු වන්නේ ඒ නිසා වෙයි.

2015 මැයි මස 17 වෙනි ඉරුදා රාත්‍රී 8.00ට කිස්බරෝ ධම්මසරණ විහාරස්ථානයේදී විශේෂ ධර්ම දේශනාවක් පැවැත්වේ. මේ මඩ අප කා නටත් තමන්ගේ යුතුකම් ඉටුකිරීමට ලැබෙන කදිම අවස්ථාවක් වේ. මීට සමගාමීව වෙසක් මහා පුණ්‍යාචාරයේ සැමරීම සඳහා මැයි මස 2 වන දා සිට මැයි මස 17 වැනි දින දක්වා අවට විහාරස්ථානවලදී පැවැත්වීමට නියමිත ධර්මදේශනා මාලාවක්ද සංවිධානය කෙරෙහි අතර එම වැඩ සටහන් මාලාව මේ සමග ඉදිරිපත් කෙරේ.

ධර්ම දේශනා මාලාව සඳහා දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ නොසැලකුණ රජවාහිනි හා ගුවන් විදුලි නාලිකාවන් තුළින් අර්ථවත් ලෙසින් ධර්මය දේශනා කරමින් ප්‍රසිද්ධියට පත්ව සිටින විවිධ ධර්ම කථික පුජ්‍ය වල්පොල ගෝතම ස්වාමීන් වහන්සේ ශ්‍රී ලංකාවේ සිට මෙලේන් නුවරට වැඩම කරවනු ලැබේ.

මෙම මහා පිත්කම් මාලාවට සහභාගි වන ලෙස සැදැහැවත් මඩ සියළු දෙනාටම ඉතා ගෞරවයෙන් ආරාධනා කරන්නෙමු.

වැඩි විස්තර සඳහා: කාලිංග ගුණරත්න 0423936811

කොවිලෙකුගෙන් උදවුකම ඕනෑකර තිබේ. ජනිත් විහාරණාගේ

වේඩියෝවෙන් ඇහෙයි උඹේ හඬ පුපු හඬයෙන් ගැහැනුවා පාරවල්වල පියසුවෙන් වගේ සේල් කඩවල් පිරෙන්නවා ආයෙමත් උඹ ආවේ මොකටද අනන්තන් මට හිතෙන්නවා කාර්යක්ෂම නැත වරෙන් කොවිලේ කියන්නට දේ කියෙන්නවා.

කපුටු කුඩුවේ කුලිය නොගෙවා දාපු බිත්තර පුපුරා ගපුරු දැවසක පැටවු දැමීමද කපුටා කොටලා එළවලා උඹට කිවිටට මමත් කොවිලේ කුලි ගෙදරක නිරවෙලා ඉන්නේ සමහර මාසවල්වල ඇතිව එනකොට හැරිලා..

බලෙන් උද්‍රා අරන් කැනකට පාට කෙරුමද දුම් ගසා කෙගෙල් ගත මිය ගියා එතනම පුපු අල්ලෙන් දුක නිසා ගෙයින් එලියට බැස්ස හැටියම නැති යන්නට මිය ගියා හිතීන් දුක් උනුලන්න බැරෑරට තාත්තා උනි ඇස් වසා .

කොටුවේ පමුණුව පාරවල්වල ලාබ් රෙදි කඩ බල බලා මහරගම මම ඇවිත් යනතුරු අක්කා ඉන්නවා මග බලා නොහික් ගිය ඒ ගිලන ඇස් දෙක මහත් වෙහෙකොට ගොළු වෙලා කොන්ඩ් කැවුමක් කන්න ගත්තම උගුර යනවා හිර වෙලා..

එදා අවුරුදු තිබිලි කාලෙක නොයාගත් ඒ කුමාර් මියා නැග්ගොත් ග්‍රීස් ගත උඩ දරුය දෙම කිවු කුමාර් මොදා පීඩන කෑමි ඇද ඇද නොයනවා මම කුමාර් කොන්ගේ හිර දුර ගිහින් නොකියම වෙලා අවුරුදු කුමාර්..

පඩිය බෝක්සේ ලෝන් දැකලම එන්න කලියෙන් දිය වෙලා හවස සිංහක් දැමීමේ නැන්තම් නින්දා යන් නැත බය වෙලා අම්මා තාමත් දුක්ගේ හැහැ බන් ඉන්නවා ඇති මග බලා අපේ ඉතිලිලා ගිහින් කියපත් එනම මං තව පනුවෙලා..

