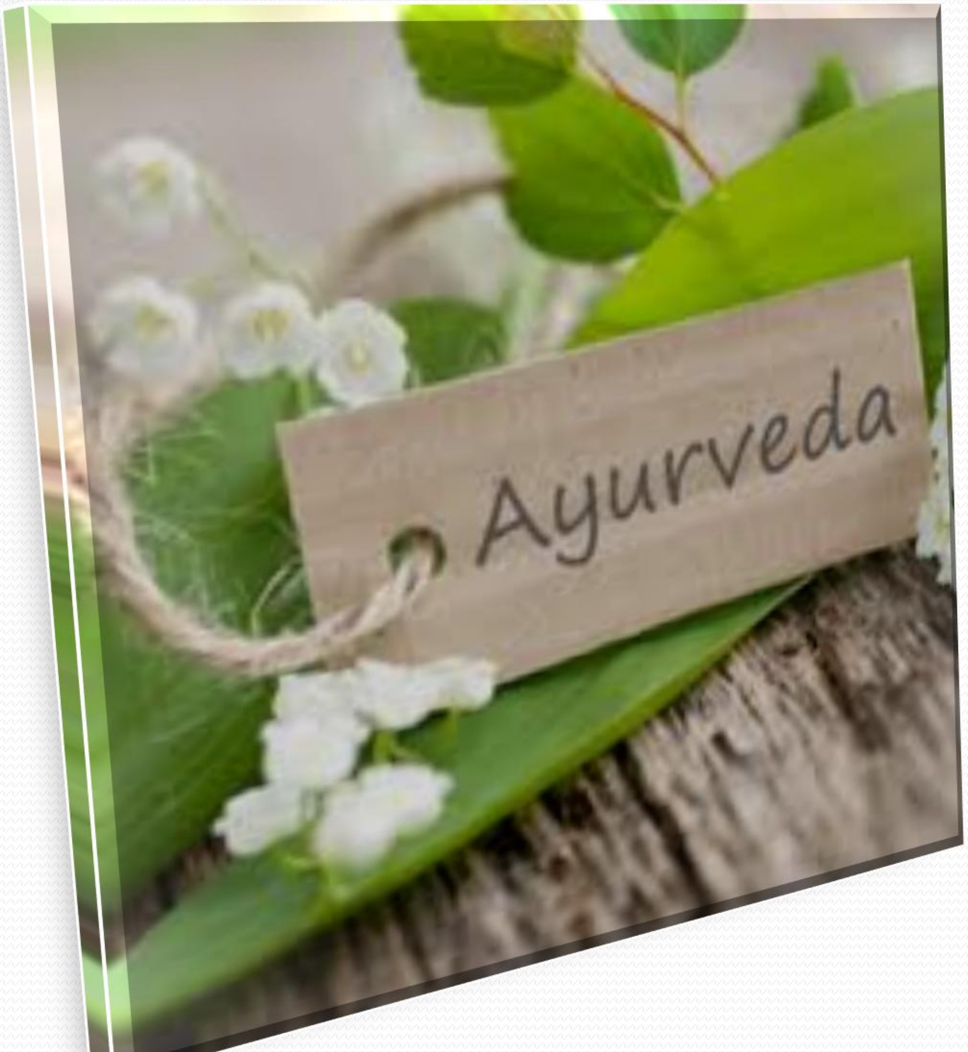

Ayurveda

ආයුර්වේදය යනු,

- ආයුර්වේදය යන පද බෙදීම අනුව ආයු : වේදය,

  ආයුෂ පිළිබද විද්‍යාව ලෙස හදුන්වයි. අප උපතේ සිට මිය යන තෙක් ජීවිතය නිවැරෙදිව වින්දනය කිරිම සදහා මග පෙන්වා දෙන්නාවු ජීවන දර්ශණයකි.

Ayurveda
- the science
of life

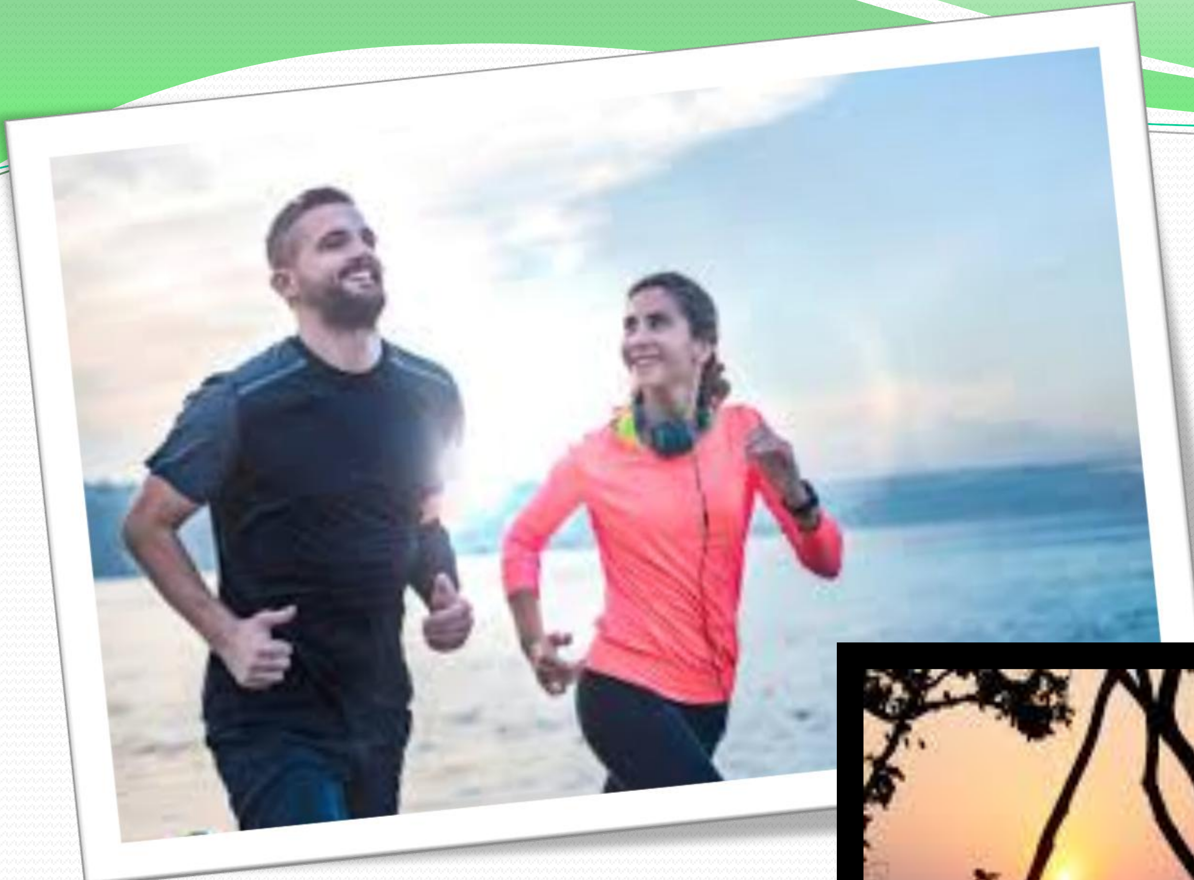
ආයුර්වේදයේ ප්‍රධාන අරමුණු:-

01. පුද්ගලයාගේ නිරෝගිතාව රැක දීම .
02.රෝගී පුද්ගලයන් ඉන් මුදවා ගැනීම.

මෙහි සදහන් පලමු අරමුණ නිරෝගිතාව රැක ගැනීම සදහා හේතුවන කරුණු පිළිබදව දැණුම ලබා දීමයි. නිරෝගිතාවය සදහා සුදුසු ආහාර හා විහරණ පිළිබදව දැනීම ලබා දෙන , නිරෝගිතාව දිර්ඝ කාලයක් සැපවත් ලෙස ආයුෂ ගත කිරීම පිලිබද පහදා දෙයි.

නිරෝගීතාව හා පුද්ගලයා:-

ගතත් සිතත් රෝග වලින් තොරව පැවැත්ම යනු නිරෝගී පුද්ගලයකුගේ ලාභයයි. ගතත් සිතත් පිඩාවට පත්විම ලෙඩ රෝගයි. උසස්ම සැපය සන්තොසයයි.අප සැම විටම උත්සහා කල යුතු වන්නේ සතුටින් සිටිමටයි.



ආයුර්වේදයට අනුව නිරෝගීතාව සදහා පුද්ගලයකු ජීවිත කාලය තුල පිලිපැදිය යුතු චාර්යා විධි.

නිරෝගිතාව රැක ගැනිම සදහා හා දිර්ඝායුෂ විදිම සදහා පුද්ගලයකු ජීවිත කාලය තුල පිලි පැදිය යුතු චාර්යා විධි (පිළිවෙත්) ආයුර්වේදයේ දක්වයි.

දින චාර්යා.
සද් වෘත
ඍතු චර්යා
සුතිකා පරිචර්යා
ගර්භනි චර්යා

දින චර්යාව

උදැසන අවදියේ සිට නින්දට යන තෙක් දිනයක් තුලදී නිරෝගීතාව රැක ගැනීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු පිළිවෙත් .

අවදි වීම
පිරිසිදු වීම.
දත් මැදීම
මුහුණ කට හා අත්පා සේදීම
අඳුන් ගෑම
ආහාර ගැනීම.
නස්න කිරීම
ස්නානය
ව්‍යායාමය
වැඳුම් පිදුම්

ආහාර චර්යා

ලෝකයේ ඇති විස්මය ජනක වස්තුව සත්ව ශරීරයයි. එයිනුත් ශ්‍රේෂ්ඨ වනුයේ මනුෂ්‍ය ශරීරයයි. එයට සමාන කළ හැකි වස්තුවක් ලොව නැත. ආයු,වර්ණ,බල,සුඛ,ප්‍රඥාව (පංච කාම සම්පත්) අපට ලැබෙන්නේ ආහාර මඟිනි. ප්‍රාණය සිරුරේ රැදි සිටීමට හේතු වන්නේ හෝ නොවන්නේ ආහාරයි

අප ගනු ලබන ආහාර ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් 02 ලෙස දැක්විය හැකිය.

ආහාර

පාන

ශරිරයට හිතකර

ශරීරයට අහිතකර

ශරිරයට හිතකර

ශරීරයට අහිතකර

- සමබර ආහාර (ලවණ,කටුක,තිත් ක්ෂාය මධුර)

- අධික තෙල් සහිත
- අධික සීනි සහිත
- අධික පිෂ්ඨය, ලුණු
- විරුද්ධ ආහාර, දේශාත්මික නොවන ආහාර

- ජලය,කුරුම්බා ආදි දැ වල වතුර

- පැණි බීම, මත්පැන් දුම්පානය

TOP 10 Foods To Avoid

ශරීරයට සෑම අවස්ථාවකදීම අවශ්‍ය වන්නේ සමබර ආහාරයක් හා ජලයයි. එමෙන්ම ආහාර ගැනීමේදී ආහාරයේ ප්‍රමාණයේ සැලකිලිමත් විය යුතුය. සමබල

ආහාරයක,

- පිෂ්ඨය සහිත ආහාර වර්ගයක් (බත්,ධාන්‍ය, අලවර්ග)
- එළවළු වර්ගයක් (කරවිල, මෑ, වට්ටක්කා, කැකිරි ආදි වර්ග)
- කොළ වර්ගයක් (ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න,කතුරු මුරුංගා)
- සත්ව හෝ ශාක (ප්‍රෝටීන් සහිත)
- පළතුරු (කෙසෙල්, ගස්ලබු, වෙරළු, අනෝදා, වැල වරකා)

සමබල ආහාර වේලකින් ශරීරයට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන

- 1. ශරීරයේ ප්‍රකෘතිය (සැබෑ තත්ත්වය) ආරක්ෂා වේ.
- 2. ශරීරය වර්ධනය වේ.
- 3. බාහිර කාර්යය කිරීමට ශක්තිය ලබා දේ.
- 4. පංචකාම සම්පත්තිය ලබා දේ (ආයුෂ, සුඛය,වර්ණ,බල, ප්‍රඥාව)
- 5. රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ ශක්තිය ලැබේ.

සමබල ආහාරයක් ලබා ගැනීමට නොහැකි වීමට

1. නොදැනුවත්කම
2. අවිවේකීභාවය
3. ක්ෂණික ආහාරවලට හුරු වීම
4. වැරදි ආහාර ප්‍රචාරණය
5. අනවබෝධය

මත්පැන් පානය හා දුම්වැටි භාවිතයට පුද්ගලයන් ඇබ්බැහි වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක

- තනිකම
- සතුට
- පවුල් සම්බන්ධතා බිඳ වැටීම
- ආර්ථික ගැටළු
- සමාජයෙන් කොන් කිරීම
- දුක
- සිත්තැවුල් අඩු කර ගැනීමට
- හොඳින් නින්ද යාමට
- හොඳින් කෑම ගැනීමට

මෙහි ප්‍රතිඵල

දියවැඩියාව

අධි රුධිර පීඩනය

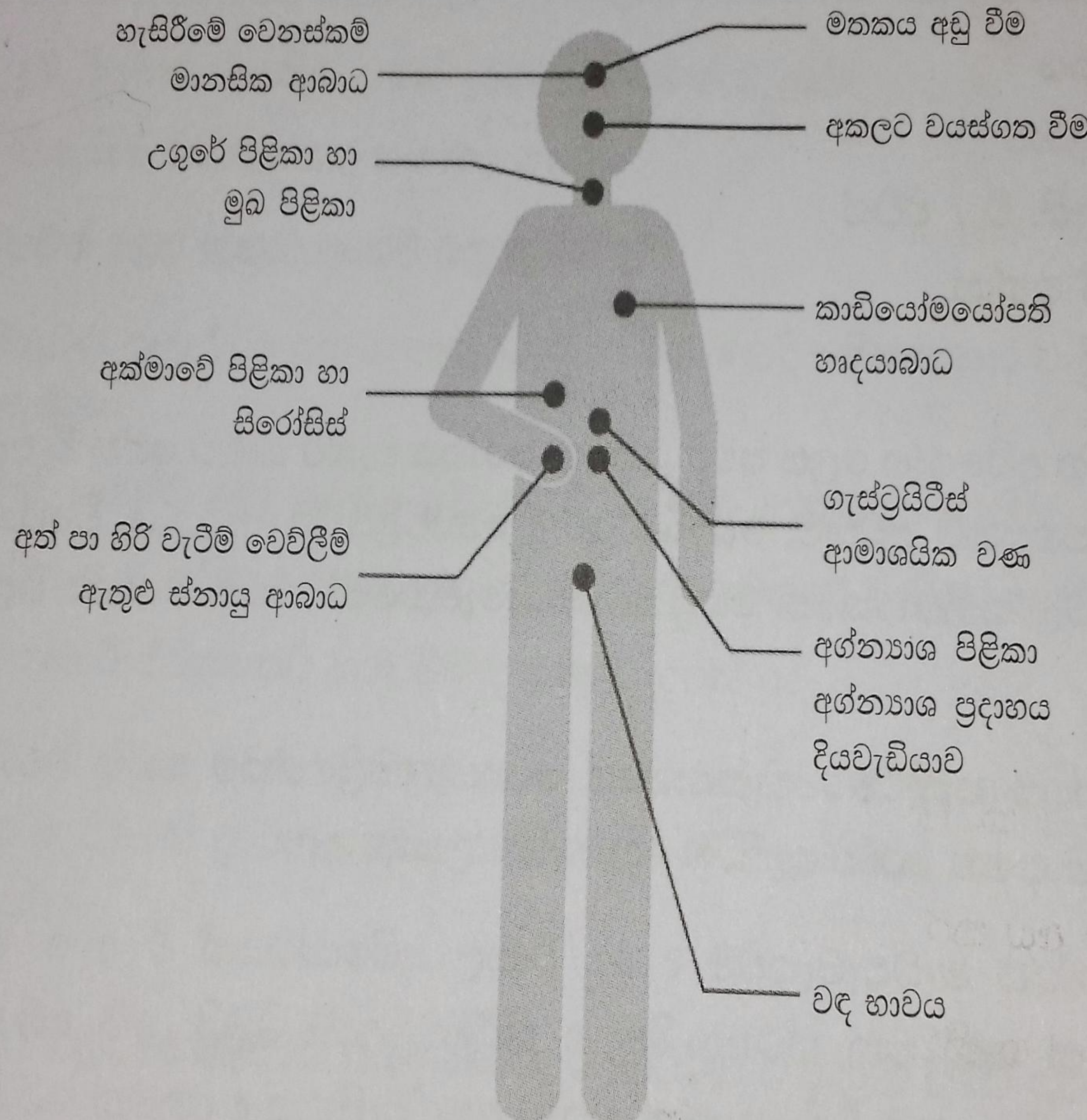
හෘද රෝග

වකුගඩු රෝග

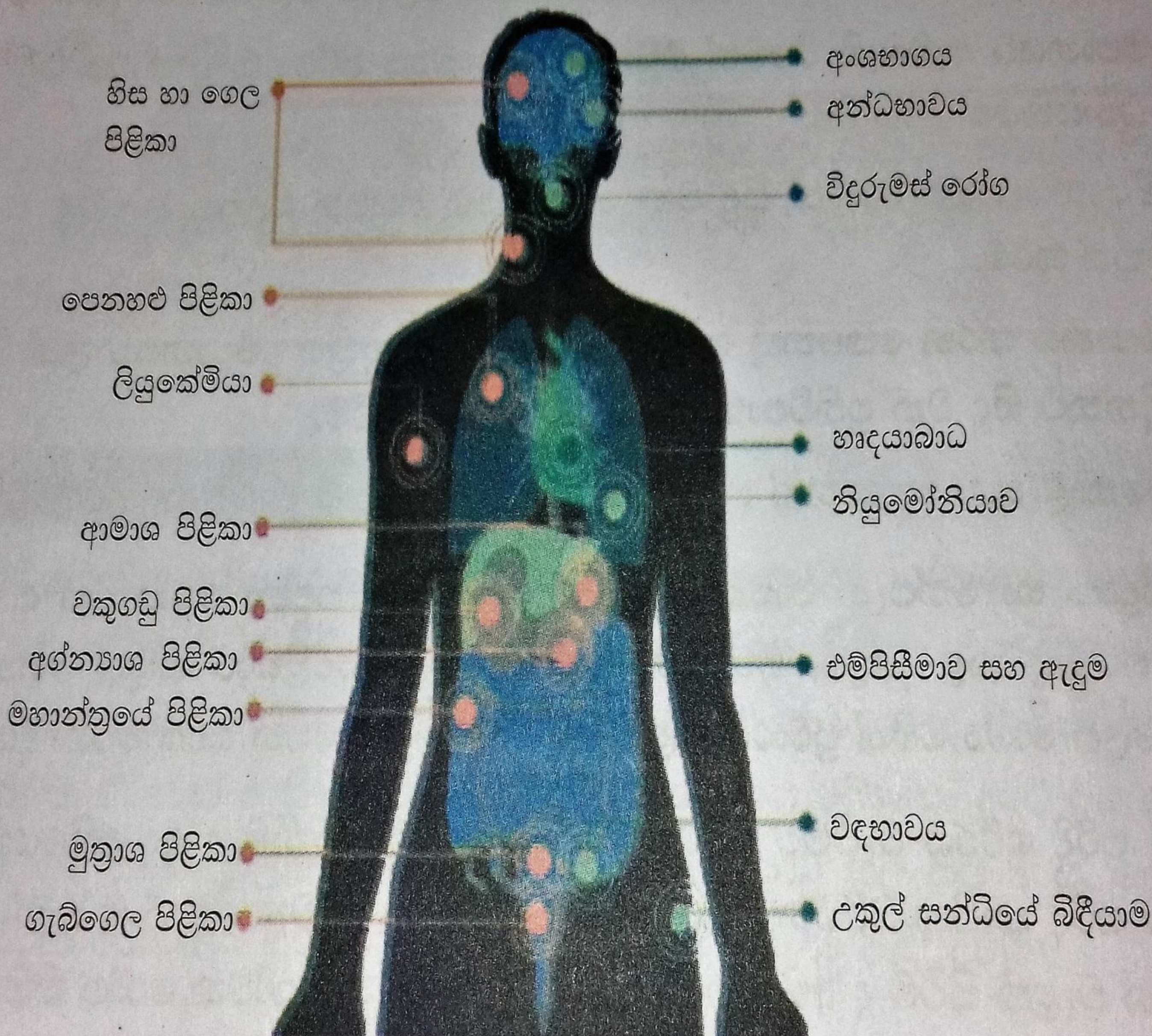
පිළිකා රෝග

13.1 රූපය

මත්පැන් නිසා වන හානි



දුම්පානය නිසා වන හානි



© Corbis

© Wikipedia

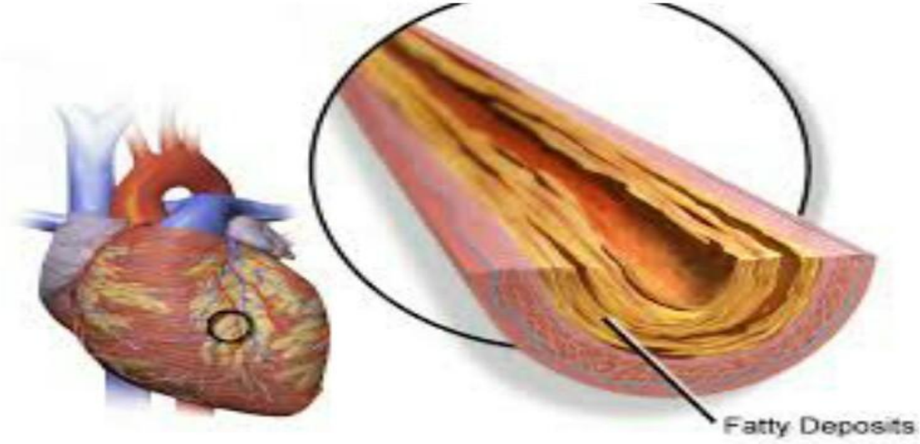
DIABETES

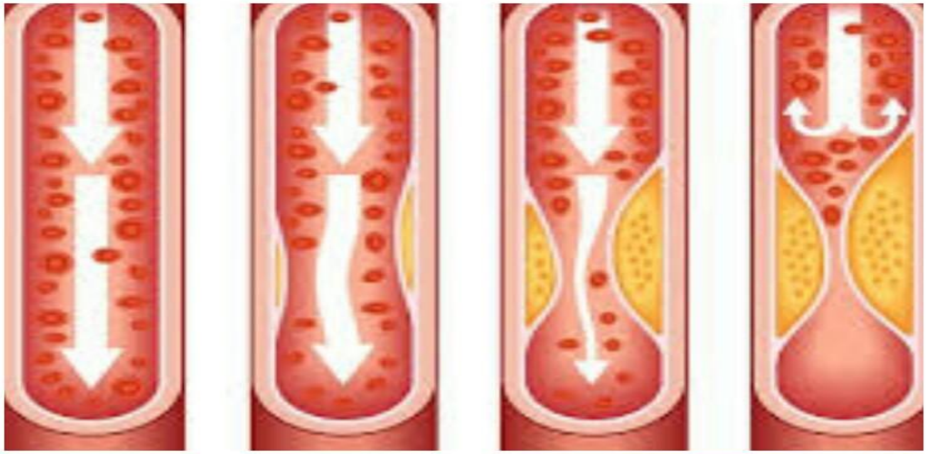
Obesity

DIABETES
SUCKS!

er of the right border of this 50 year old
tongue. It is important to excise this with
nargins of normal tongue to ensure the
r is completely removed

▶ A small stage one cancer on the undersurfac
the tongue


Fatty Deposits



Bank

මත්පැන් හා දුම්පානය මඟින් පුද්ගලයාට මෙන්ම පවුලටද විශාල බලපෑම්

- පුද්ගලයා රෝගී වීම
- පවුලේ අසමගිය
- පවුලේ සාමාජිකයින් නොරිස්සුම් සහගත භාවය
- ආර්ථිකය බිඳ වැටීම
- සමාජ සම්බන්ධතා බිඳ වැටීම
- දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය බිඳ වැටීම
- සමාජයෙන් කොන්වීම
- ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය
- අනියම් සම්බන්ධතා ඇති වීම
- ඒ තුළින් ඇතිවන ලෙඩ රෝග

ආයුෂයේ ගුණාත්මකතාවය අනුව වර්ග 04 ක් ආයුර්වේදයේ දක්වා ඇත.

හිත ආයුෂ

අහිත ආයුෂ

සුඛ ආයුෂ

දුඛ ආයුෂ

FAMILY PROBLEMS

“මෙම රටේ හැමෝම වෙද්දුය.කෂාය බෙහෙත් ගැන හා කැපුම් කෙටුම්පැස්සුම් ගැන කාටත් සාමාන්‍ය පළපුරුද්දක් ඇත. ඔසු පිළියෙල කරන්නේ ගස් වැල්වල කොළ පොතු ආදියෙනි, දරුවන් වැදූ මව්වරුන්ට ඉගුරු, ගම්මිරිස්, ගොරකා ආදිය ගෙන සාදන කායම් හොද්දෙන් පිටස්තර වූ සෙසු බෙහෙතක් නැත. ඖෂධවලින් ලක්වැසියන්ට කිසිම අඩුවක් පාඩුවක් නැත. බෙහෙතක් ගතයුතු වූ කළ ඔවුන් යා යුත්තේ කැලෑවටයි. එහි ඕනෑම බෙහෙතක් ඇත. එහෙයින් කැලෑව ඔවුන්ගේ බෙහෙත් ශාලාව වන්නේය. දුස්සාධ්‍ය වු නොයෙක් ලෙඩ රෝග මෙම ඔසු වලින් සුව වන්නේය. මස් කෑමෙන් වැලකීම ඔවුන් ප්‍රධාන වශයෙන් පුරන සුචරිත ධර්මයකි. ඉතාම හොඳ ප්‍රණීත අහිංසක ආහාරය වූ කලී අල දළු පලා එළවළු බව ඔවුන්ගේ ඒකාන්ත ඇදහීමයි. ලක්වැසියන්ගේ පරමායුෂ අවු 80 ය. අසුවේදීත් ඔවුහු දුර්වල නොවෙති. කෙතරම් මහලු වුවද ඔවුහු නිරෝගී ශරීර ඇත්තෝය. මත්පැන් පානය තදින්ම පිළිකුල් කරති. මෙරට තරුණයෝ සලෙලු ජීවිතයකට උපන්නෝ නොවෙති. සොරකම මෙරට වැසියෝ හෙළා දකිති. දුසිරිත් අතරින් ඔවුන් ඉතාම අඩු වශයෙන් යෙදෙන්නේ සොරකමෙහි බව කිව හැකිය. සියදිවි නසා ගැනීම හා මිනී මැරුම් මොවුන් අතර විරලය. මිනිසෙක් සියදිවි නසා ගත්විය ගම්මුන්ට දඩ නියම කරයි”

රෝබට්නොක්ස්

." මෙම රටේ හැමෝම ලෙඩ්ඩුය. තමාගේ රටේ වෙදකම ගැන කොයි කාටවත් සාමාන්‍ය පලපුරුද්දක් වත් නැත්තේය. ඖෂධවලින් ලක්වැසියන්ට කිසිම අඩුවක් පාඩුවක් නැත. බෙහෙතක් ගතයුතු වූ කළ ඔවුන් යන්නේ ෆාමසියටයි. එහි ඕනෑම බෙහෙතක් ඇත. දුස්සාධ්‍ය වූ නොයෙක් ලෙඩ රෝග මෙම ඔසුවලින් වැළදෙන බව ඔවුන් නොදන්නේය. ඉතාම හොඳ ප්‍රණීත ආහාරය වූ කලී මස් කෑම, කෘතිම ආහාර, ක්ෂණික ආහාර බව ඔවුන්ගේ ඒකාන්ත ඇදහීමයි. ගමේ ගොඩේ වැවෙන අල දලු, පලා, එළවළු වර්ග, නීරස පහත් ගොඩේ ආහාර වශයෙන් සලකති. ලක්වැසියන්ගේ පරමායුෂ අවු 60 ය. ළමා, තරුණ වයසේදීත් ඔවුහු දුර්වල වෙති. කෙතරම් තරුණ වුවද ඔවුහු රෝගී ශරීර ඇත්තෝය. ප්‍රෙෂර්, ආතරයිටිස්, දියවැඩියාව, ගැස්ට්‍රයිටිස්, පිළිකා, වකුගඩු රෝග වලින් යුක්තය. උපදින දරුවන් කුමන හෝ රෝගයකින් පෙළේ. මත්පැන් හා දුම් පානය විනෝදාංශයකි. මෙරට තරුණයෝ සලෙලු ජීවිතයකට උපන්නෝම වෙති. සොරකම මෙරට වැසියන්ගේ සාමාන්‍ය දෙයකි. පොදු වැඩට, සමාජ සේවයට වෙන්වන දේ අතරින් වුවද ඔවුන් කොටසක් හොරා කති. සියදිවි නසා ගැනීම හා මිනීමැරුම් මෙරට වැසියන් අතර සුලබය. සියදිවි නසා ගැනීම අතර, ලෝකයේ වාර්තාද උසුලයි. සියදිවි නසා ගැනීමට අනුබල දේ. සෑම දෙයකටම පාහේ වසවිස යොදයි."

STOP
BAD HABITS

Thank
you!