සිංහල ගැමියෝ හැමදෙනාම වෙද්දු වූහ! -රොබට් නොක්ස්

සෞඛ්‍යය සංරක්ෂණය වන්නේ කායික මානසික දෙආකාරයෙන්ම පරිපූර්ණ වූවිට බව අත්දැකීමෙන් හා පරම්පරා-ගත ඥාණයෙන් ශ්‍රීලංකාවේ ගැමියා දැන සිටියේය. යුරෝපීයයන්ගේ ආක්‍ර-මණයන් සමග ගමේ වෙදගෙදර හරහා ක්‍රියාත්මක වූ සෞඛ්‍ය සංරංක්ෂණ ක්‍රම බැහැරකිරීම නිසා ලාංකික ජනසමා-ජයේ සෞඛ්‍ය තත්වය ක්‍රමයෙන් පහත වැටිණ. අද අප රටේ බොහෝ දෙනා ලෙඩ්ඩුන් බවට පත්ව සිටිති.

ආයුර්වේදය යන වචනයෙහි කෙටි අර්ථය **ආයුෂ පිළිබඳ විද්‍යාවයි**. එය කොටස් තුනකට අයත්ය. සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගැනීම, ආර්ථික සංවර්ධනය සහ පරලොව සුගතිගාමී මාර්ග වශයෙනි. අප **ආයුබෝවන්** කියා කෙනෙකු පිළිගන්නේත් ආයුෂයේ තිබෙන වැදගත්කම නිසා ය.

එදා ජීවත්වූ අපේ මුතුන්මිත්තෝ නිර්මාණශීලී ප්‍රබුද්ධ ජනතාවක් වූහ. අදටත් ලෝක විද්‍යාඥයන් පුදුමයට පත්කරවන වාරි කර්මාන්ත, වෙහෙර විහාර දාගැබ්, දැවැන්ත ගල්පිළිම නෙලීම, ලොව ප්‍රථම රෝහල වශයෙන් සැලකෙන ගොඩනැගිලි ආදියෙහි නටබුන් අදත් ලංකාවේ දක්නට ඇත. සෞඛ්‍ය සම්පන්නව නොසිටි ජාතියකට ඒ හපන්කම් කළ නොහැකි ය.

නිරෝගී දිවියකට ආයුර්වේදයෙන් උපදෙස්

නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා උදෑසන අවදිවීම, මළමුත්‍ර බැහැරකිරීම, ව්‍යායාමය, දත් සහ දිව මැදීම, ඇඟ තෙල්ගෑම, නෑම, හිස තෙල් ගෑම, බුලත් සහ පුවක් සැපීම, කුඩ ඉසිලීම සහ නින්ද අවශ්‍ය බව ආයුර්වේදයේ සඳහන් වෙයි. එදා වූ සම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්ම රටාව තුළින් අප රට ජනතාවට නිරා-යාසයෙන්ම ව්‍යායාම ලැබුණේ ය. දිනපතා උදෑසන නිශ්චිත වේලාවකට අවදිවීමෙන් සිතේ සන්සුන් බවත්, පිරිසිදු වාතය ආශ්වාස කිරීමෙන් ලේ පිරිසිදු වී හදවත, මොළය සහ ස්නායු පද්ධතිය ශක්තිමත් වේ. ධාරණ ශක්තිය දියුණුවේ. එයින් ඉගෙනීමේ කටයුතු සාර්ථක වෙයි. එසේම දවසේ කටයුතු ප්‍රබෝධයෙන් කළ හැකිවෙයි.

දිනපතා උදෑසන දත් සහ දිව මැද උගුරේ සෙම් කොටස් ඉවත් කළ යුතු බවත් ආයුර්වේදය කියයි. එමෙන්ම ව්‍යායාම උදෑසනම කළයුතු බවත් වයස, ශරීරයේ බලය, ශක්තිය අනුවද දේශයට ගැලපෙන පරිද්දෙන්ද විය යුතු බවත් පැවසේ. ආහාරගත් විගසත් එසේම කුසගින්නේ සිටින විටත් ව්‍යායාම නොකළ යුතු වෙයි. ඉන්පසු කිරි හා පළතුරු යුෂ යෝග්‍යය.

ඇල්වතුර නෑම සුභ වන අතර රෝගීන්ට උණුවතුර හෝ ඖෂධ ද්‍රව්‍ය තැම්බූ ජලය නෑමට හොඳය. නෑමට පෙර නෙල්ලි සහ කහ එකට අඹරා ඇඟපතේ ගෑමෙන් දුහඳ, අවයව බර ගතිය, කැසීම, ලප, කැළැල්, අධික ලෙස දහඩිය දැමීම ආදිය දුරුවී සම පැහැපත් වේ.

හිස සහ කෙස් කළඹ රැකගැනීමට වෙරළු කොළ කොටා මිරිකාගත් යුෂ හෝ දෙහි උළුහාල් සහ අමු නෙල්ලි තම්බා ගැල්වීම හොඳ බව කියයි.

නෑමෙන් පසු හිසට තෙල් ගෑමෙන් මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිවී ඇස්, කන්, නාසය, දිව, සම යන පංචේන්ද්‍රියයන් නිරෝගී තත්වයට පත්වන්නේ ය. එසේම එයින් හිසකෙස් සුදු නොවීම, හිස සැහැල් ලුවීම, සහ හොඳින් නින්දයාම සිදුවෙයි.

ඇඟේ තෙල්ගෑම බොහෝ දෙනා නොදන්නාවූත්, නොසලකන්නාවූත් සෞඛ්‍ය උපදේශයකි. තෙල් ඇඟේ ගල්වා පිරිමැදී-මෙන් (Massaging) ශරීරය මෘදුවේ. රෝගා බාධ වලින් වැළකී මස්පිඩු ශක්තිමත් වෙයි. සම පැහැපත් වන අතර සම රැළි වැටීම වලකී. ස්පර්ෂ ශක්තිය වැඩිවේ.

කල් ඇතිව නින්දට යෑමත්, නින්දට යෑමට පැය දෙකකට පෙර රාත්‍රී ආහාර ගැනීමත් වැදගත්ය. නින්දට පෙර මළමුත්‍ර බැහැරකර, දත් මැද මුහුණ සෝදා, සැහැල්ලු ඇඳුමෙන් නින්දට යා යුතුය. නිදාගන්නා ස්ථානය පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ඇති, බඩු බාහිරාදිය අඩු ස්ථානයක් විය යුතුය. ඇඳේ දිගාව්, ඇඟ සැහැල්ලු කර, හිත සන්සුන් කර නිදාගැනීමෙන් සුව දායක නින්දක් ලැබේ. එයින් ශරීරයේ පුෂ්ටිය, බලය, පෞරුෂය, බුද්ධිය හා ආයුෂ ද වර්ධනය වන බව ආයුර්වේදයේ සඳහන් වෙයි.

ආහාර

ආයුර්වේදයට අනුව මිනිසාට ශරීරයේ පැහැපත්බව, ආයුෂ, නිරෝගීකම, පුෂ්ටිමත් බව හා බුද්ධිය යන මේ සියල්ල ලැබෙන්නේ ආහාරයෙනි. ඒ නිසා පැණි රස, ඇඹුල් රස, ලුණු රස, කුළු රස, තිත්ත රස හා කහට රස අවශ්‍යය. මනා සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වාගෙන යාමට මේ රස හයම අවශ්‍ය වන්නේය. එනිසා ඔබ වැඩිය කැමැත්තක් නොදක්වන තිත්ත සහ කහට රස ඇති ආහාරත් කෑමට ගතයුතුය. (උදා- පලා වර්ග සහ කරවිල)

ආමාශයෙන් භාගයක් ඝන ආහාරද, හතරෙන් එකක් ජලයද, ඉතිරිය ආහාර දිරවීමේ පහසුව සඳහා හිස්ව ද තැබිය යුතුය. සමබර ආහාර අඩුවෙන් ගැනීමෙන්ද ශරීරයේ බලය වර්ධනයට හානියක් වේ. එයද ආයුෂයට අහිතකරය. කුසගින්න නැතිව ආහාර ගැනීම අයහපත්ය. බඩේ රෝග උපදවයි. එසේම බාගෙට උයාගත් ආහාර හෝ වැඩියෙන් තැම්බූ හා බෙරිවූ ආහාරත් නොගතයුතු වෙයි. පිසූ විගස අධික උණුසුමෙන් හෝ ශීතල වීමෙන් පසුව හෝ අනුභව කිරීම නුසුදුසුයි. ස්වාභාවික ආහාර තෝරා ගන්න. ප්‍රසන්න මනසකින් කෑමකන්න. ශෝකය, ක්‍රෝධය, කම්පනය ආදිය ඇතිවිට ගන්නා ආහාර මැනවින් නොදි-රවන අතර, ඉන් උදරාබාධ ඇතිකරයි. ඉතා ඉක්මනින් මෙන්ම, ඉතා සෙමින්ද ආහාර ගැන්ම හොඳ නැත. කෑම කන විට කතාකර කර කෑමද හොඳ නැත.

ආමාශයෙන් භාගයක් ඝන ආහාරද, හතරෙන් එකක් ජලයද, ඉතිරිය ආහාර දිරවීමේ පහසුව සඳහා හිස්ව ද තැබිය යුතුය. ඉතා ඉක්මනින් මෙන්ම, ඉතා සෙමින්ද ආහාර ගැන්ම හොඳ නැත. කතා කර කර කෑම ගැනීම ද හොඳ නැත.

ආයුර්වේදයට අනුව කැස්ස, කිවිසුම්, මළමුත්‍ර ශරීරයෙන් සැනින් පිට කළයුතු වෙයි. ඊර්ෂ්‍යාව, මානය, ක්‍රෝධය, රාගය, ද්වේශය ආදී මානසික වේග පිටනොකළ යුතු දේය.

ඇස් කන් නාසය දිව සම අත්පා ආදී ඉන්ද්‍රියයන් ප්‍රමාණවත් ලෙස ක්‍රියාවේ යෙදවිය යුතු වේ. රාත්‍රී නිදි මැරීමත් දහවල් නිදාගැනීමත් අත්හල යුතු වෙයි. රෝගයක් ඇතිවිට ප්‍රමාද නොවී ප්‍රතිකාර ගතයුතු වෙයි. දීප්තිමත් සූර්යයාගේ ආලෝකය දෙස එකඑල්ලේ නොබලන්න. මධ්‍යපානය සහ දුම්පානය ශරීරයට ඉතා අහිතකර බව ආයුර්වේදයෙහි පෙන්වා දී තිබේ.

සම්ප්‍රදායික දේ ඉවත ලෑම

ඉහතකී අපේ සම්ප්‍රදායික ක්‍රම ආහාර හා ජීවන රටාව අප අතරින් ගිලිහී ගියේ විදේශ අක්‍රමණයෙන් පසුවය. සුද්දන්ගේ සහ කලු සුද්දන්ගේ පාලනය යටතේ පැවති ප්‍රචාරක ව්‍යාපාර නිසා සුදුහාල් සුදු පිටි සුදු සීනි වළට අපේ ජනතාව නැඹුරුවූහ. දේශීය රතු හාලට වඩා සුදු හාල හොඳය කියාත්, කිතුල් පැනි හා හකුරුවලට වඩා සුදු සීනි හොඳය කියාත්, කුරහන් පිටිවලට වඩා තිරිඟු පිටි හොඳය කියාත් ඔවුහු ප්‍රචාරය කළෝ ය.

දැනටත් නියම දොඩම් පානයක් යයි ප්‍රචාරය කර විකුණන පිටරටින් ගෙන්වන බීම පැකට්ටුවක තිබෙන්නේ සිට්‍රික් ඇසිඩ්, සැකරින්, කහපාට ඩයි දියකළ වතුරත් පමණකි. ලංකාවේ අම්මලා තාත්තලා ඒ බීම ළමයින්ට දීමෙන් ඒවයේ ඇති අධික පැණිරස නිසා දරුවන්ගේ දත් දිරායෑම පමණක් නොව, ඔවුන් තරබාරු ශරීර සහිත ලෙඩ්ඩුන් බවට පත්කරති. ලෝකයේ ඇති සියළුම පළතුරු වර්ගවලින් වැඩියම විටමින් ප්‍රමාණයක් ඇත්තේ ලංකාවේ වැවෙන නෙල්ලි වල බව බොහෝ අය දන්නේ නැත. අප රටේ වැවෙන පේර, ඇඹරෙල්ලා, බිළිං, කාමරංකා ආදී දේශීය පළතුරුවල විටමින් සී වැඩි අතර, ඒවා මුඛ රෝග හා ආබාධ සුවකරන්නට සමත්ය.

බටහිර රටවල පර්යේෂකයෝ අපේ රටට විත් කැලෑ පළතුරු හා එළවළු වර්ගවලින් නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග වලට ප්‍රතිකාර සොයාගෙන නැවත ඒවා අපටම විකුණති. ඇමරිකානු විශේෂඥවරු ගොරක ඉතා හොඳ බෙහෙතක් බව දැන එය මිළදී ගැන්මට දැන් ලංකාවට එති. පැපොල් වල විශබීජ නසන ශක්තිය ඇති බවත්, ඉන් මොළය වර්ධනය වන බවත් ඔවුන් සොයාගෙන ඇත.

අපේ පොල්තෙල් වලට වූ දේ බලන්න. පොල් තෙල්වල කොලොස්ට්‍රෝල් වැඩිය කියා බොරු ප්‍රචාරයක් කර ජනතාව බය කර ඇමරිකාවෙන් එන එළවළු තෙල් හා රටකජු තෙල් විකුණාගන්නට කරපු උප්පරවැට්ටියට අපේ රටේ අය අසුවුණේය. පෙර දින පොල්ගස සිතූ පැතූ සම්පත් දෙන කප්රුක වශයෙන් සැලකුවේ එහි ඇති වටිනාකම දැනගනය. අද අපි රටපුරා ඇති පොල්ගස් කපා දමා පොල් වගාව විනාස කරන්නෙමු.

ටෙලිවිෂනය ශරීරයට ඉතා අහිතකර අජිනෝ-මොටෝ යෙදූ නූඩ්ල්ස් හා සුප්කැට ජාති අපේ ජන තාවට පුරුදු කර ඇත.

පිළිකා හැදෙන පැරසිටිමෝල් පෙති අද අපේ රටේ ගෙවල් වලට වෙදමහතා වී සිටී.

ඒ විනාශය වහාම නවතා දමා නැවත පොල් ගස් එක එක බැගින් හෝ ගෙවත්තේ ඉන්දන් නට අප වගබලාගත යුතුය.

අපේ දේවල් හෙළා දකිමින් ඉවතලන අපේ පරගැති ආකල්ප නිසා අපි පිටරට කෑම වලට ඇබ්බැහි වුනෙමු. ඒ නිසා අප රටේ තිබූ පාරම්පරික වී වර්ග හා එළවළු බෝග වර්ග බොහොමයක් අද දක්නටවත් නැත. අද අපේ රටේ පෙර කාලයේ මෙන් ධාන්‍ය වර්ග භාවිතයක් නැත. අළුකෙසෙල් පතෝල, වැටකොළු, දියලබු, කැකිරි, පිපිඤ්ඤා, කඩල, මුං ඇට, කුරහන් කෑම වර්ග වල දැන් වටිනාකමක් ඇත්තේ නැති තරම්ය. එහෙත් විවිධ ප්‍රචාරක මාධ්‍යයෙන් පෙන්වන පිටරට කෑම වර්ග වලට ලැබී ඇත්තේ ලොකු තැනකි.

ටෙලිවිෂනය ශරීරයට ඉතා අහිතකර අජිනෝමොටෝ යෙදූ නූඩ්ල්ස් හා සුප්කැට ජාති අපේ ජනතාවට පුරුදුකර ඇත. රා පෙරීම තහනම්ය. එහෙත් අරක්කු තැබෑරුම් රට පුරාම ඇත. පිළිකා හැදෙන පැරසිටි-මෝල් අද අපේ ගෙවල්වලට වෙදමහතා වී සිටී.

අද අපේ රටේ බොහෝ දෙනා අසාධ්‍ය ලෙඩ්ඩු බවට පත්වී සිටිති. දියවැඩියාව හෘද රෝග වකුගඩුරෝග හා පිළිකා වයස් සීමාවකින් තොරව වැළඳී ඇත. සෞඛ්‍ය හීන ජනතාවක් බිහිවෙමින් පවතී.

ඒ නිසා එදා **රොබට් නොක්ස්** කී පරිදි අපේ සම්ප්‍ර දායික ගතිගුණ, කෑමබීම, නැසිරීම, පාරම්පරික වෙදකම අපෙන් ඈත් නොකර ඉදිරියට ගෙන යා යුතුය. මේ දැනුම් සම්භාරය හෙළ මුතුන්මිත්තන් පාරම්පරික දැනුමෙන් පෝෂ-ණය කොට, මුදලට වහල් නොවී, ඉදිරි පරම්පරාවල සුවසෙත පිණිස ගෙන ආ මා නැහි දායාදයෝ වෙති. ඒ දේ අපේ බාල පරම්පරාව වෙත දීම සියලු දෙමාපිය ගුරුවරු ආදීන් ගේ යුතුකමකැයි අදහමි.

(වෛද්‍ය ආර්ය බැනිස්ටර් මහතා හෙළගොස පොතට ලියූ ලිපියක් ඇසුරෙනි)

♦ **මාලා කරුණාරත්න**
London NW3

HolidayAir
A Travel Experience to Remember
The No. 1 Agent to Sri Lanka
Do not book your Air Ticket with any other travel agent until you speak to us!
Best Value Deals to Colombo
JET AIRWAYS £170 +Taxes 31st Mar 2012
GULF AIR £185 +Taxes 31st Mar 2012
KUWAIT AIRWAYS £260 +Taxes 31st Mar 2012
OMAN AIR £275 +Taxes 29th Mar 2012
QATAR AIRWAYS £220 +Taxes 31st Mar 2012
SriLankan £320 +Taxes 31st Mar 2012
ETIHAD £180 +Taxes 30th Mar 2012
Flights to Sri Lanka on SriLankan
We will not be beaten on Price!
That's a promise!
If you find a cheaper quote from
Any agent
Any day
Any class
WE WILL DOUBLE THE DIFFERENCE!
Terms and conditions apply.
0208 440 0770 www.holidayair.com
96 High Street, Barnet, Herts EN5 5SN Open 7 days - Mon-Fri 9.00am-6.00pm, Sat 9.30am-5.30pm, Sun 10.00am-4.00pm
Skype us on holiday.air
facebook Holidayair Holidays
ATOL PROTECTED
IATA
MCG