ආයුර්වේද ලග්න

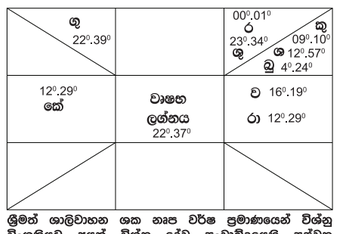
ශ්‍රී බුද්ධ වර්ෂ 2569 - 2570

2026 - 2027

සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය

NSB

ක්‍රි ව 2026 සංවත්සර පත්‍රය
ශක වර්ෂ 1948



ශ්‍රීමත් ශාලිවාහන ශක නෘප වර්ෂ ප්‍රමාණයෙන් විශ්නු විංශතියට අයත් විශ්නු දේව පංචාබ්දයෙහි පස්වන ඉද්වත්සර ඥේදනාමධාරී ශිව දේවාධිපති "පරාභව" නම් සංවත්සරය වනාහි මේෂ රවි 01 භාග බක් මස අව දොළොස්වක නම් තිථිය ලත් කුජ දින මධ්‍යම උදයාදී පැය 08 විනාඩි 26 තත්පර 00 ට නොහොත් ශුද්ධ සූර්යෝදයාදී පැය 08 විනාඩි 03 තත්පර 30 ට හෙවත් ක්‍රි. ව. 2026 ක් වූ අප්‍රේල් මස 14 වෙනි කුජ දින ලංකා සම්මත ඔරලෝසු වේලාවෙන් පූර්වභාග 09 මිනිත්තු 32 තත්. 24 ට අංශක 22 කලා 37 ක් ගත කිව් හිමි වෘෂභ ලග්නය ද රවි හිමි සිංහ රාශිඝාර්ධය ද ශනි හිමි මකර දේවතණාංශකය ද කිව් හිමි තුලා සප්තාංශකය ද සඳු හිමි කටක භවාංශකය ද ශනි හිමි කුම්භ ද්වාදශාංශකය ද ශනි හිමි කුම්භ ත්‍රිංශාංශකය ද යන මෙකී සජාත වර්ගය ද බුධ හිමි තත්කාල හෝරාවේ, බුධ හිමි පංචම කාල හෝරාව ද රාහු හිමි සියාවස කක්ෂතුලයෙහි අංශක 09 කලා 39 ගත තුන්වන පාදය ද ඉතු යෝගය ද කෙලව කරණය ද "මෘතයු" නම් මහා යෝගය ද සම්භව සූර්යයා මීන රාශියෙන් මේෂ රාශියට සංක්‍රමණය වීමෙන් ආරම්භ වන්නේය.

මෙම සංවත්සර වුකි ප්‍රතිසන්ධිස්ථානයෙහි ශුභාශුභ දක්වනු ලබන දේවතාරූපාකාරයක් සංඥා කොට ඇති කාල පුරුෂ තෙම මහමෙර පශ්චිම දිග්භාගයෙහි ත්‍රිකූට පර්වතෙහි රිශ්වර අවතාරයෙන් මිහිගු දිව්‍ය පුත්‍ර යන නාමයෙන් ප්‍රසිද්ධව ඉපිද පසළොස් රියන් උස මැවී ද්වාදශමාස හැඟැති ද්වාදසාංශකයකින් සමන්විත වෙලුඉස්සී මුහුදේ ගිලි ස්නානය කොට දිව්‍යවඳ ගෝරෝචන ඇඟ ගා සමවන් දිව්‍යාභරණයෙන් සැරසී නිල්මිණි මාලාවක් කර පළඳ සත්රියන් මුතු ඔටුන්නක් හිස දරා අතම පාතුය කොට ඉන් මදක් ගෙන වළඳා පිළිව මල් මාලාවක් හා අංකුසයක් අතින් ගෙන ලෙල ගව්වක් උස සමවන් රථයක් මවා ඊට සමවන් ගොකෙකු යොදා එම රථයේ මුහුසුණු ඉස දිව සඳුනෙක් පිරිඛඩ කොට දසසමන් මල් අතුරන ලද දිව යහනට ආරුඪව සතර දිගට ගීත නාද පතුරවා නොයෙක් නළ නාටකයෙන් යුක්තව සමවන් ගුරුළු මුඛාකාර මාර්ගයකින් පූර්වෝක්ත මොහොතින් මෙලොවට පහළ වන්නේ යයි මේ ශාස්ත්‍රයෙහි නියමය වේ.

ශක වර්ෂ 1948 හෙවත් ව්‍යවහාර වර්ෂ 2026 සිංහල අලුත් අවුරුදු චාරිත්‍ර

නව සඳබැලීමට
අහිනව චන්ද්‍ර වර්ෂය සඳහා මාර්තු මස 20 වන සිකුරාදා දින ද අහිනව සූර්යය වර්ෂය සඳහා අප්‍රේල් මස 19 වන ඉරිදා දින ද නව සඳ බැලීම මැනවි.

පරණ අවුරුද්දද සඳහා ස්නානයට
අප්‍රේල් මස 13 වන සඳුදා දින දිවුල්පත් යුෂ මිශ්‍ර නානු ගා ස්නානය කොට ඉෂ්ට දේවතා අනුස්මරණයෙහි යෙදී වාසය මැනවි.

අලුත් අවුරුදු උදාව
අප්‍රේල් මස 14 වන අඟහරුවාදා පූර්වභාග 09.32 ට සිංහල අලුත් අවුරුද්ද උදාවෙයි.

පුණ්‍ය කාලය
අප්‍රේල් මස 14 වන අඟහරුවාදා පූර්වභාග 03.08 සිට එම දා අපරභාග 03.56 දක්වා පුණ්‍ය කාලය බැවින් රිට පළමුව ආහාරපාන ගෙන සියලු වැඩ අතහැර ආගමික වතාවත් ආධ්‍යාත්මික කටයුතු දානමය පුණ්‍යක්‍රියා සහ පුණ්‍යකාල චාරිත්‍රයන් හි නිරතවීම මැනවි.

ආහාර පිසීම
අප්‍රේල් මස 14 වන අඟහරුවාදා පූර්වභාග 10.51 ට රක්ත වර්ණ වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී දකුණු දිශාව බලා ලිප් බැඳ ගිනි මොළවා කිරිබතක් ද කැවිලි වර්ගයක් ද දී කිරි සහ විළඳ ද පිළියෙල කරගැනීම මැනවි.

වැඩ ඇල්ලීම, ගනුදෙනු කිරීම හා ආහාර අනුභවය
අප්‍රේල් මස 14 වන අඟහරුවාදා අපරභාග 12.06 ට රක්ත වර්ණ වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී දකුණු දිශාව බලා සියලු වැඩ ඇරඹීම, ගනුදෙනු කිරීම හා ආහාර අනුභවය මැනවි.

හිසතෙල් ගෑම
අප්‍රේල් මස 15 වන බදාදා දින පූර්වභාග 06.55 ට පච්ච වර්ණ හෙවත් කොළ පැහැති වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී නැගෙනහිර දිශාව බලා හිසට කොහොඹ පත් ද පයට කොළොන් පත් ද තබා කොහොඹ පත් මිශ්‍ර නානු හා තෙල් ගා ස්නානය කරනු මැනවි.

රැකී රක්ෂා සඳහා පිටත්ව යෑම
අප්‍රේල් මස 20 වන සඳුදා පූර්වභාග 06.27 ට ශ්වේත වර්ණ වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී කිරිබතක් ද එළකිරි මිශ්‍ර කැවිලි වර්ගයක් ද අනුභව කර දකුණු දිශාව බලා හෝ අප්‍රේල් මස 20 වන සඳුදා පූර්වභාග 06.50 ට මුතු හා ශ්වේත වර්ණ වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී ගිතෙල් හා හල මිශ්‍ර කිරිබතක් ද දී කිරි සහ අග්ගලා සමග කැවිලි වර්ගයක් ද අනුභව කර නැගෙනහිර දිශාව බලා රැකියා සඳහා පිටත්ව යෑම මැනවි.

පැළ සිටුවීමට
අප්‍රේල් මස 23 වන බ්‍රහස්පතින්දා පූර්වභාග 09.01 ට රන්වන් පැහැති වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී උතුරු දිශාව බලා පැළ සිටුවීම මැනවි.

නානු සෑදීමට ගන්නා ඖෂධ
කළාඳෙරු අල, කුංකුමප්පු, සුදු හඳන්, විශ්නුක්‍රාන්ති, ගොරෝචන, සස්සඳ මුල්, ඉරිවේරිය, නස්නාරං මුල්, සැවැත්දරා මුල්, නෙළුම් දඬු, ගොඩමානෙල් අල, බෙලිමුල්, වෙතිවැල්ගැටු, ඊතණ යන වර්ග 14 සමව ගෙන තලා අලුත් මුට්ටියක දමා තම්බා පත අට දෙකට සිඳ ගන්න. ඉන්පසු කොහොඹ පත් කොටා ජීවායේ යුෂ ද දෙහි ඇඹුල් ද ඉහත සිඳගත් දියරයට දමා හොඳින් මිශ්‍ර කොට පිරිසිදු රෙද්දකින් පෙරා ගන්න. එවිට ලැබෙන දියරය නානු ය.

හිසතෙල් සඳහා තෙල් වර්ග
මෙලෙස සාදගත් නානු ද තෙල් ද (තල තෙල්, මී තෙල්, අබ තෙල්, කොහොඹ තෙල් සහ එඩරු තෙල් යන පස් තෙල්) ගා ස්නානය කරනු මැනවි.

(හිසතෙල් ගෑමේ නානු හා තෙල් වට්ටෝරුව පැරණි පුස්කොළ පොතකින් උපුටා ගන්නා ලදී.)

රාහු කාලය

ඉරිදා	04:30	සිට 06:00
සඳුදා	07:30	සිට 09:00
අඟහරුවාදා	03:00	සිට 04:30
බදාදා	12:00	සිට 01:30
බ්‍රහස්පතින්දා	01:30	සිට 03:00
සිකුරාදා	10:30	සිට 12:00
සෙනසුරාදා	09:00	සිට 10:30

රාහු කාලය තුළ සුභ කටයුතු ආරම්භ කිරීම නුසුදුසු ය. ඉහත වේලාව සූර්යයා උදාව 6.00ට යන සම්මතයේ සිට දක්වා ඇත.

(දිවා රාත්‍රී දෙකට ම එක සේ ය.)

මරු සිටින දිශාව

ඉරිදා	- උතුර
සඳුදා	- වයඹ
අඟහරුවාදා	- බටහිර
බදාදා-	- නිරිත
බ්‍රහස්පතින්දා	- දකුණ
සිකුරාදා	- ඉශානකොණ
සෙනසුරාදා	- නැගෙනහිර

(රසායන මරු නැත)

දින දර්ශනය 2026

අප්‍රේල්

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
*	*	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	*	*	*

මැයි

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
*	*	*	*	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ජූනි

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	*	*	*	*	*

ජූලි

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
*	*	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	*	*

අගෝස්තු

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
31	*	*	*	*	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

සැප්තැම්බර්

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
*	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	*	*	*	*

ශ්‍රී බ.ව. 2569 පෝය ලබන ගෙවෙන වේලාවන් සහ සිල්සමාදන්විය යුතු දවස් (ක්‍රි.ව.2026)

බක් මස පෝය

මාර්තු	:25 බදාදා	: අ.භා : 11.09 න් පුර අටවක ලබා	26 බ්‍රහස්	: පූ.භා : 11.53 න් ගෙවේ.	25 බදාදා :සිල්
අප්‍රේල්	:01 බදාදා	: පූ.භා : 07.09 න් පුර පසළොස්වක ලබා	02 බ්‍රහස්	: පූ.භා : 07.44 න් ගෙවේ.	01 බදාදා :සිල්
අප්‍රේල්	:09 බ්‍රහස්	: අ.භා : 01.56 න් අව අටවක ලබා	10 සිකුරා	: අ.භා : 11.15 න් ගෙවේ.	10 සිකුරා :සිල්
අප්‍රේල්	:16 බ්‍රහස්	: අ.භා : 08.08 න් අමාවක ලබා	17 සිකුරා	: අ.භා : 05.20 න් ගෙවේ.	17 සිකුරා :සිල්

වෙසක් මස පෝය

අප්‍රේල්	:23 බ්‍රහස්	: අ.භා : 08.55 න් පුර අටවක ලබා	24 සිකුරා	: අ.භා : 07.28 න් ගෙවේ.	24 සිකුරා :සිල්
අප්‍රේල්	:30 බ්‍රහස්	: අ.භා : 09.16 න් පුර පසළොස්වක ලබා	01 සිකුරා	: අ.භා : 10.56 න් ගෙවේ.	මැයි01 සිකුරා :සිල්
මැයි	:09 සෙන	: අ.භා : 02.01 න් අව අටවක ලබා	09 ඉරිදා	: අ.භා : 03.03 න් ගෙවේ.	09 සෙන :සිල්
මැයි	:16 සෙන	: පූ.භා : 05.13 න් අමාවක ලබා	17 ඉරිදා	: පූ.භා : 01.31 න් ගෙවේ.	16 සෙන :සිල්

අධි පොසොන් පෝය

මැයි	:23 සෙන	: පූ.භා : 05.06 න් පුර අටවක ලබා	24 ඉරිදා	: පූ.භා : 04.30 න් ගෙවේ.	23 සෙන :සිල්
මැයි	:30 සෙන	: පූ.භා : 12.00 න් පුර පසළොස්වක ලබා	31 ඉරිදා	: පූ.භා : 02.17 න් ගෙවේ.	30 සෙන :සිල්
ජූනි	:08 සඳුදා	: පූ.භා : 03.25 න් අව අටවක ලබා	09 අඟහ	: පූ.භා : 03.23 න් ගෙවේ.	08 සඳුදා :සිල්
ජූනි	:14 ඉරිදා	: අ.භා : 12.20 න් අමාවක ලබා	15 සඳුදා	: පූ.භා : 08.26 න් ගෙවේ.	14 ඉරිදා :සිල්

පොසොන් මස පෝය

ජූනි	:21 ඉරිදා	: අ.භා : 03.28 න් පුර අටවක ලබා	22 සඳුදා	: අ.භා : 03.46 න් ගෙවේ.	21 ඉරිදා :සිල්
ජූනි	:29 සඳුදා	: පූ.භා : 03.08 න් පුර පසළොස්වක ලබා	30 අඟහ	: පූ.භා : 05.28 න් ගෙවේ.	29 සඳුදා :සිල්
ජූලි	:07 අඟහ	: අ.භා : 01.22 න් අව අටවක ලබා	08 බදාදා	: අ.භා : 12.19 න් ගෙවේ.	07 අඟහ :සිල්
ජූලි	:13 සඳුදා	: අ.භා : 06.52 න් අමාවක ලබා	14 අඟහ	: අ.භා : 03.17 න් ගෙවේ.	14 අඟහ :සිල්

අසළු මස පෝය

ජූලි	:21 අඟහ	: පූ.භා : 04.06 න් පුර අටවක ලබා	22 බදාදා	: පූ.භා : 05.18 න් ගෙවේ.	21 අඟහ :සිල්
ජූලි	:28 අඟහ	: අ.භා : 06.19 න් පුර පසළොස්වක ලබා	29 බදාදා	: පූ.භා : 08.05 න් ගෙවේ.	29 බදාදා :සිල්
අගෝ.	:05 බදාදා	: අ.භා : 08.40 න් අව අටවක ලබා	06 බ්‍රහස්	: අ.භා : 06.50 න් ගෙවේ.	06 බ්‍රහස් :සිල්
අගෝ.	:12 බදාදා	: පූ.භා : 01.56 න් අමාවක ලබා	එදිනම	: අ.භා : 11.10 න් ගෙවේ.	12 බදාදා :සිල්

නිකිණි මස පෝය

අගෝ.	:19 බදාදා	: අ.භා : 07.24 න් පුර අටවක ලබා	20 බ්‍රහස්	: අ.භා : 09.22 න් ගෙවේ.	20 බ්‍රහස් :සිල්
අගෝ.	:27 බ්‍රහස්	: පූ.භා : 09.09 න් පුර පසළොස්වක ලබා	28 සිකුරා	: පූ.භා : 09.47 න් ගෙවේ.	27 බ්‍රහස් :සිල්
සැප්.	:04 සිකුරා	: පූ.භා : 02.26 න් අව අටවක ලබා	05 සෙන	: පූ.භා : 00.14 න් ගෙවේ.	04 සිකුරා :සිල්
සැප්.	:10 බ්‍රහස්	: පූ.භා : 10.37 න් අමාවක ලබා	11 සිකුරා	: පූ.භා : 09.00 න් ගෙවේ.	10 බ්‍රහස් :සිල්

බිනර මස පෝය

සැප්.	:18 සිකුරා	: අ.භා : 01.04 න් පුර අටවක ලබා	19 සෙන	: අ.භා : 03.28 න් ගෙවේ.	18 සිකුරා :සිල්
සැප්.	:25 සිකුරා	: අ.භා : 11.05 න් පුර පසළොස්වක ලබා	26 සෙන	: අ.භා : 10.16 න් ගෙවේ.	26 සෙන :සිල්
ඔක්.	:03 සෙන	: පූ.භා : 08.02 න් අව අටවක ලබා	04 ඉරිදා	: පූ.භා : 05.53 න් ගෙවේ.	03 සෙන :සිල්
ඔක්.	:09 සිකුරා	: අ.භා : 09.40 න් අමාවක ලබා	10 සෙන	: අ.භා : 09.24 න් ගෙවේ.	10 සෙන :සිල්

වප් මස පෝය

ඔක්.	:18 ඉරිදා	: පූ.භා : 08.29 න් පුර අටවක ලබා	19 සඳුදා	: පූ.භා : 10.51 න් ගෙවේ.	18 ඉරිදා :සිල්
ඔක්.	:25 ඉරිදා	: පූ.භා : 11.54 න් පුර පසළොස්වක ලබා	26 සඳුදා	: පූ.භා : 09.41 න් ගෙවේ.	25 ඉරිදා :සිල්
නොවැ.	:01 ඉරිදා	: පූ.භා : 02.57 න් අව අටවක ලබා	02 සඳුදා	: අ.භා : 01.15 න් ගෙවේ.	01 ඉරිදා :සිල්
නොවැ.	:08 ඉරිදා	: පූ.භා : 11.32 න් අමාවක ලබා	09 සඳුදා	: අ.භා : 12.36 න් ගෙවේ.	08 ඉරිදා :සිල්

ඉල් මස පෝය

නොවැ.	:17 අඟහ	: පූ.භා : 04.21 න් පුර අටවක ලබා	18 බදාදා	: පූ.භා : 06.06 න් ගෙවේ.	18 බදාදා :සිල්
නොවැ.	:23 සඳුදා	: අ.භා : 11.41 න් පුර පසළොස්වක ලබා	24 අඟහ	: අ.භා : 08.22 න් ගෙවේ.	25 අඟහ :සිල්
දෙසෙ.	:01 අඟහ	: පූ.භා : 00.17 න් අව අටවක ලබා	එදිනම	: අ.භා : 11.19 න් ගෙවේ.	01 අඟහ :සිල්
දෙසෙ.	:08 අඟහ	: පූ.භා : 04.15 න් අමාවක ලබා	09 බදාදා	: පූ.භා : 06.23 න් ගෙවේ.	08 අඟහ :සිල්

උඳුවප් මස පෝය

දෙසෙ.	:16 බදාදා	: අ.භා : 10.43 න් පුර අටවක ලබා	17 බ්‍රහස්	: පූ.භා : 10.51 න් ගෙවේ.	17 බ්‍රහස් :සිල්
දෙසෙ.	:23 බදාදා	: පූ.භා : 10.47 න් පුර පසළොස්වක ලබා	24 බ්‍රහස්	: පූ.භා : 06.59 න් ගෙවේ.	23 බදාදා :සිල්
දෙසෙ.	:30 බදාදා	: අ.භා : 08.02 න් අව අටවක ලබා	31 බ්‍රහස්	: අ.භා : 11.19 න් ගෙවේ.	01 බදාදා :සිල්
ජන.	:06 බදාදා	: අ.භා : 11.16 න් අමාවක ලබා	10 සිකුරා	: අ.භා : 01.56 න් ගෙවේ.	07 බ්‍රහස් :සිල්

ශ්‍රී බ.ව. 2570 පෝය ලබන ගෙවෙන වේලාවන් සහ සිල්සමාදන්විය යුතු දවස් (ක්‍රි.ව.2027)

දුරුතු මස පෝය

ජන.	:15 සිකුරා	: අ.භා : 02.10 න් පුර අටවක ලබා	16 සෙන	: අ.භා : 01.39 න් ගෙවේ.	15 සිකුරා :සිල්
ජන.	:21 බ්‍රහස්	: අ.භා : 09.31 න් පුර පසළොස්වක ලබා	22 සිකුරා	: අ.භා : 05.50 න් ගෙවේ.	22 සිකුරා :සිල්
ජන.	:29 සිකුරා	: පූ.භා : 04.06 න් අව අටවක ලබා	30 සෙන	: පූ.භා : 05.00 න් ගෙවේ.	29 සිකුරා :සිල්
පෙබ.	:05 සිකුරා	: අ.භා : 07.06 න් අමාවක ලබා	06 සෙන	: අ.භා : 09.26 න් ගෙවේ.	06 සෙන :සිල්

නවම් මස පෝය

පෙබ.	:14 ඉරිදා	: පූ.භා : 02.06 න් පුර අටවක ලබා	15 සඳුදා	: පූ.භා : 00.40 න් ගෙවේ.	14 ඉරිදා :සිල්
පෙබ.	:20 සෙන	: පූ.භා : 08.02 න් පුර පසළොස්වක ලබා	21 ඉරිදා	: පූ.භා : 04.55 න් ගෙවේ.	20 සෙන :සිල්
පෙබ.	:27 සෙන	: අ.භා : 11.34 න් අව අටවක ලබා	28 ඉරිදා	: අ.භා : 11.50 න් ගෙවේ.	28 ඉරිදා :සිල්
මාර්තු	:07 ඉරිදා	: අ.භා : 01.45 න් අමාවක ලබා	08 සඳුදා	: අ.භා : 02.57 න් ගෙවේ.	07 ඉරිදා :සිල්

මැදින් මස පෝය

මාර්තු	:15 සඳුදා	: පූ.භා : 10.51 න් පුර අටවක ලබා	16 අඟහ	: පූ.භා : 08.55 න් ගෙවේ.	15 සඳුදා :සිල්
මාර්තු	:21 ඉරිදා	: අ.භා : 06.26 න් පුර පසළොස්වක ලබා	22 සඳුදා	: අ.භා : 04.18 න් ගෙවේ.	22 සඳුදා :සිල්
මාර්තු	:29 සඳුදා	: අ.භා : 05.15 න් අව අටවක ලබා	30 අඟහ	: අ.භා : 07.42 න් ගෙවේ.	29 සඳුදා :සිල්
අප්‍රේල්	:06 අඟහ	: පූ.භා : 05.38 න් අමාවක ලබා	07 බදාදා	: පූ.භා : 05.22 න් ගෙවේ.	06 අඟහ :සිල්

(2027 ඉහත සඳහන් පෝය තොරතුරු පොහොය කමිටුව මගින් තව ම අනුමත කර නොමැත)

සොබා ඔසු ගුණයෙන් සුවපත් දේශයකට..

වසත් අසිරිය මතින් පෙරඹර උදා රන් හිරු රැස් දකී
දුරුර රෝදුක් සමව හැම දොස් ලවන් මත හසරැල් වැකී
සොබා අසිරිය සමග මුහුකළ ඔසුගුණය සියවස් රැකී
ආයු බල යස වර්ණ පිබිදෙන නව වසර පිළිගමු සකී

2026 වසරේ හිස තෙල් ගෑමේ චාරිත්‍රයට හිසට

කොහොඹ (*Azadirachta indica*)

පර්යාය - පිචුමර්ද, පිචුමන්ද, සර්වතිභද්‍ර, හිංගුනිර්යාසක, යවතේෂ්ඨ, ශුකප්‍රිය, නේත්‍ර සුභද්‍රා, ප්‍රදා, සුතික්ත, වරත්වච, සුතික්තක

රස - තික්ත, කෂාය
ගුණ - ලඝු, රුක්ෂ
වීර්යය - ශීත
විපාක - කටු

පත්‍ර, පොතු, මල් ඖෂධ පිණිස ප්‍රධානව භාවිතා වේ. විෂබීජ හා ක්‍රිමි නාශක වේ.

2026 වසරේ හිස තෙල් ගෑමේ චාරිත්‍රයට පයට

කොළොන් (*Adina cordifolia*)

පර්යාය - කදම්බක, පීතදාරු, හරිදාරු

රස - තික්ත
ගුණ - ලඝු, රුක්ෂ
වීර්යය - ශීත
විපාක - කටු

පත්‍ර, පොතු, මල් ඖෂධ පිණිස ප්‍රධානව භාවිතා වේ. ව්‍රණ හා චර්ම රෝගයන්හි භාවිතා වේ.

ජන ක්‍රීඩා, චාරිත්‍ර චාරිත්‍ර සහ පරිසරය සමග බද්ධව ජීවන රටාව ඒ ආකාරයෙන් ම ගතකිරීම වත්මන් කාර්යය බහුල සමාජයේ දුෂ්කර කටයුත්තක් වුව ත් කාලානුරූපීව සුදුසු පරිදි එම අංශයන් අපගේ ජීවන රටාවට එක් කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම වැදගත් ය. ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව කායික, මානසික හා ආධ්‍යාත්මික ඉගැන්වීම් පුරුදු පුහුණු කිරීම මගින් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව හිතායු සහ සුඛායු ලෙස අපගේ ජීවිත වඩාසේ දීර්ඝ ජීවිතයක් ගත කිරීමට නව වසරේ අඳිටන් කර ගනිමු.

දින දර්ශනය 2026 - 2027

ඔක්තෝබර්

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
*	*	*	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	*

ජනවාරි

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
*	*	*	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	*

නොවැම්බර්

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
30	*	*	*	*	*	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

පෙබරවාරි

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
*	*	*	*	*	*	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	*

දෙසැම්බර්

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
*	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	*	*	*

මාර්තු

ස	අ	බ	බ	සි	සෙ	ඉ
30	31	*	*	*	*	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

පුරපසළොස්වක පොහොය තිබවුඩු

රජයේ සහ බැංකු නිවාඩු

ඉසුරුමත් රටකට මං පෙත

දිගු ඉතිහාසයක උරුමය ලත් සම්ප්‍රදායික ආයුර්වේද, සිද්ධ, යුනානි, හා දේශීය වෛද්‍ය පද්ධතීන්හි සුවතා පහස ලද මෙරට දේශීය වෛද්‍ය කර්මය ඔස්සේ ඉසුරුමත් අනාගතයකට පිය මැනීම සඳහා ආර්ථික දායකත්වයක් ලබාදිය හැකි මං පෙත් බොහොමයකි.

සැපවත් ආයු වර්ධනය මෙම වෛද්‍ය පද්ධතීන්හි මූලික අභිප්‍රාය ලෙස හඳුනා ගනහැකි අතර, රෝ උවදුරුවලින් වැලකීමත්, ඔසු භාවිතයෙන් දෝෂ සමතාවයට ගෙන රෝග සුවපත් මගින් රටේ වැය බර අඩු කිරීමට දායකත්වය දක්වයි.

තවද, මෙම වෛද්‍ය පද්ධතීන්හි පොහොසත් උරුමයන් උපයෝගී කර ගනිමින් මෙරට සංචාරක ගමනාන්තයක් බවට පත් කිරීමත්, සුවතාවය සහ ස්වාභාවික සෞඛ්‍ය විසඳුම් සඳහා වන ගෝලීය ඉල්ලුම් ප්‍රයෝජනවත්වා යොදා ගනිමින් සෞඛ්‍ය සේවා, සුවතා සංචාරක ව්‍යාපාර සමග ආයුර්වේද, සිද්ධ, යුනානි, හා දේශීය වෛද්‍ය පද්ධතීන් ඒකාබද්ධකිරීමත් වැදගත් වේ. තවද නිවාඩු නිකේතන, හෝටල්, ගෝලීය අලෙවිකරණය හා නිෂ්පාදන, ඔසු වගා ආදිය ග්‍රාමීය සංවර්ධනය සමග ඒකාබද්ධ කිරීමෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික පුනර්ජීවනයේ කොටස්කරුවන් බවට පත්වීමට ඉහල විභවතාවයක් මෙම වෛද්‍ය පද්ධතීන් වෙත පවතිනි.

එමෙන්ම, අවාහස ජන ජීවිතය සහ සංස්කෘතික පසුබිම උපකාරී කරගනිමින් ගෝලීය පර්යේෂණ, අධ්‍යාපන, රැකියා හා සේවා අවස්ථා වැඩි දියුණු කරමින් ජාත්‍යන්තර ප්‍රවිෂ්ටයන්හි මං පෙත් විවර කර, ග්‍රාමීය හා නාගරික ප්‍රදේශවල ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීමට සහ ජාත්‍යන්තර සහයෝගීතාවන් වර්ධනයෙන් ගෝලීය යහපැවැත්ම සඳහා තිරසාර ආර්ථික ප්‍රවර්ධනට දායකත්වය දැක්වීම සඳහා ආයුර්වේද, සිද්ධ, යුනානි, සහ අනෙකුත් දේශීය වෛද්‍ය සම්ප්‍රදායන් සංකලනයෙන් බිහිවූ ශ්‍රී ලාංකික දේශීය වෛද්‍යකම උපායමාර්ගිකව යොදාගැනීමෙන් ඉසුරුමත් රටකට පිය නගන පිය ගැට තැනිය හැකිවේ.

අලුත් අවුරුද්ද වෙනුවෙන් ඉටුකරන චාරිත්‍ර සහ ආයුර්වේදය අතර සබැඳියාව

ස්නානය
ආයුර්වේදයේ මූල ග්‍රන්ථවල දිනචර්යාවේ වැදගත් අංගයක් ලෙස ස්නානය දක්වා ඇති අතර මෙමගින් ශරීරයේ දුගඳ බව, බර බව, විඩාව, සමගේ කැසීම් ආදිය දුරුකර සම මතුපිට ඇති මලදාවා ඉවත්වීම සිදුකරන බව දැක්වේ. තවද එමගින් ආහාර අරුචිය, ශරීරයේ දාහය සහ දුර්ගන්ධයන් වේ නම් ඒවා සමනය කර ශාරීරික සහ මානසික පවිත්‍රතාවය සහ ආයුෂ වර්ධනය සිදුකරනබව මූල ග්‍රන්ථයන්හි දැක්වේ.

පුණ්‍ය කාලය තුළ ආහාර අනුභවයෙන් වැලකී සිටීම
ලංසනය හෙවත් ශරීරය සැහැල්ලු කරන උපමුම දහය අතර උපවාසය හෙවත් ආහාර අනුභවයෙන් වැළකිසිටීම එක් උපක්‍රමයකි. මෙමගින් ශරීරයේ වාත, මුත්‍රා, මල නිසිලෙස පහවීම සිදුවන අතර, ශරීරයේ සැහැල්ලු බව වඩා වර්ධනය කරයි. තවද එය හෘදයේ සැහැල්ලුබව ඇති කරන අතර විඩාව දුරුකර, ආහාර රුචිය වඩවා, නිරෝගී