



# ජූඵ දැව්ගල හෙළ මජු



දකුණු පළාත් කෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය  
සහ  
දකුණු පළාත් ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ  
ප්‍රකාශනයකි

“සෞභාග්‍යමත් දකුණ - අභිමානයෙන් ඉදිරියට”



චිදා ඝීටා ජය පටන්  
 ජපේ හෙළ වෙදුදුරන්  
 කළ මහා මෙහෙවරට  
 තැනි පුදුම් මුළු හදින්

මහා වෙදු පරපුරේ - දකුණුමුක වෙදු වරපත්  
 චිකතු කළ මහ දැනුම - චිකා විකට කැටි කරන්  
 හෙළ ඩයුච්චි - සුච දිවියේ මහා වෙදු පොතක් සේ  
 විරිතමේ සෙතෙහසින් - ලෙන්ගතුව මුළු හදින්  
**ඔබට දිවිමත් අනාගතයකට සුඛ පැහැමි !**

*(Handwritten signature)*

**ඡාන් විජයලාල් ද සිල්වා**

ප්‍රධාන අමාත්‍ය සහ සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය  
 දකුණු පළාත



දකුණු පළාත්  
 සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය  
 සහ  
 දකුණු පළාත්  
 ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ  
 ප්‍රකාශනයකි





ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික  
සමාජවාදී ජනරජයේ  
අතිගරු ජනාධිපති  
මහින්ද රාජපක්ෂ මැතිවරුන්ගේ  
“මහින්ද චින්තන”  
ප්‍රතිපත්තියට අනුව යමින්,  
ආරෝග්‍යවත් ශ්‍රී ලාංකික ජාතියක්  
බිහි කිරීමේ අරමුණින්,  
සමස්ථ ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ  
ප්‍රීතියෙන්ම උදෙසා  
මෙම “සුව දිවියට හෙළ ඔසු”  
අත් බෙහෙත් ග්‍රන්ථය  
දකුණු පළාත් සභාවෙන්  
මෙසේ ඵලි දක්වන වගයි.

## දකුණු පළාත් ගරු ආණ්ඩුකාරතුමියගේ පණිවුඩය...



ඉහත වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා ලෙස සැලකෙන හිපොක්‍රටීස් මෙලොව උපදින්නටත් පෙරාතුව එනම් මීට වසර 5000කට අධික කාලයකට පෙර සිට මානවයා සුවපත් කිරීමේ වෛද්‍ය විධි ක්‍රමය වූයේ ආයුර්වේදය නම් වූ පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රමයයි.

හෙළ වෛදකම ලෙස මෙරට ප්‍රකට මෙම වෛදකම අපගේ අභිමානවත් ජාතික උරුමයකි. සිසු නවීකරණය හා වාණිජකරණය හමුවේ අනවරත විපරිණාමයට ලක්වන්නා වූ පෙරදිග මානව විද්‍යාවක් වන්නේ ආයුර්වේදය හෙවත් පෙරදිග වෛදකමයි.

ආයුර්වේදයේ ඇති සුවිශේෂීත්වය වන්නේ ඒ තුළ ඇති ද්වි විධි ව්‍යාධි පිවිසුමයි. එය රෝග නිවාරණය කරනවා පමණක් නොව පුද්ගලයාගේ කායික ප්‍රතිශක්තිකරණ බලය ද වර්ධනය කරයි. එපමණක් නොව එමගින් මානසික හා ආධ්‍යාත්මික සුවතාවයද වඩවාලයි.

පෙරදිග ජීවක ක්‍රමයේ මූලික පිළිගැනීම වන්නේ මිනිසා රෝගි විමට කායික බලපෑම් පමණක් නොව ඒ සඳහා මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයද හේතුවන බවයි.

අපගේ පැරණිතම ජීවක විද්‍යාව වන "හෙළ වෛදකම" නගා සිටුවීම හා එය ඉදිරි පරපුරට දායාද කිරීම අප රට ආශ්චර්යයේ දේශය බවට පත්කිරීමේ "මගින්ද චින්තන" ඉදිරි දැක්ම තුළින්ද අපේක්ෂිත විශේෂී අරමුණකි.

දේශීය ඖෂධ නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය ඖෂධ වගාව දිරිගැන්වීම, දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය රට තුළ ව්‍යාප්ත කිරීම අතිගරු ජනාධිපති මහින්ද රාජපක්ෂ මැතිවරුන්ගේ භාද්‍යාංගම අපේක්ෂාවයි.

හෙළ වෛදකම ජනතාව අතර නැවත ප්‍රචලිත කිරීමේ අරමුණ පෙරදැරුව දකුණු පළාත් ගරු ප්‍රධාන අමාත්‍ය ඡාන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිතුමාගේ උදාර සංකල්පයක් අනුව එළිදකින මෙම "සුව දිවියට හෙළ ඔසු" අත්බෙහෙත් ග්‍රන්ථය දකුණේ සුවහසක් වූ ජනතාවගේ සුව දිවි මග එළිකරන්නක් පමණක් නොව එය දේශයේ දැක්ම වන මගින්ද චින්තන දැක්මේ අපේක්ෂාවන්ද අර්ථවත් කරන්නකි.

දකුණු පළාතේ සිටින ඉතා දක්ෂ දේශීය වෛද්‍යවරුන්ගේ හසළ ඥාණ සම්භාරයෙන් පෝෂිත මෙම ග්‍රන්ථය නිරෝගි ජනතාවක් බිහිකරලීමේ මහාර්ඝ ව්‍යායාමයක් ලෙස මම අගය කරමි. මෙය සමස්ථ ප්‍රජාවගේම ප්‍රණාමය හිමිවිය යුතු සද් - ව්‍යායාමයකි.

මෙවැනිම වූ තවත් සුවිශේෂී සංකල්ප තුළින් දකුණේ ජනතාවගේ අභිවෘද්ධිය සලසා දීමට ගරු මහ ඇමතිතුමාට තව තවත් ශක්තිය, ධෛර්යය හා වාසනාව හිමිවේවා යි භාද්‍යාංගමව ප්‍රාර්ථනය කරමි.

**කුමාර් ඖලසුරිය**  
ආණ්ඩුකාරවර  
දකුණු පළාත



# දකුණු පළාත් ගරු ප්‍රධාන අමාත්‍ය සහ සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය විෂයභාර ගරු අමාත්‍යතුමාගේ පණිවුඩය...



ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ අභිගරු ජනාධිපති මහින්ද රාජපක්ෂ මැතිතුමන්ගේ "මහින්ද වින්තන" ප්‍රතිපත්තියට අනුව යමින් ආරෝග්‍යමත් ශ්‍රී ලාංකික ජාතියක් බිහිකිරීමේ අරමුණින් සම්පාදනය වූ ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ පරිශීලනය ලද්දේ දකුණු පළාත් දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් එළිදක්වනු ලබන "සුව දිවියට හෙළ ඔසු" අත් බෙහෙත් ග්‍රන්ථය සඳහා සුඛ පැතුම් පණිවුඩයක් නිකුත් කිරීමට ලැබීම පිළිබඳව විෂය භාර අමාත්‍යවරයා හැටියටත් දකුණු පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍යවරයා හැටියටත් අතිශයින් සතුටට පත් වෙමි.

අනාදිමත් කාලයක සිටම අපේ රටේ වෙදකම ඉතාමත් දියුණු තත්වයක පැවති බවට තොරතුරු ඉතිහාසය කියාපායි. බ්‍රිතාන්‍ය ආධිපත්‍යයට නතු වීමට පෙර බොහෝ සෙයින් අප රටේ ජනතාව සුවපත් කරනු ලැබූයේ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම මගින් වීම මෙහිලා සිහිපත් කරන්නේ ආබිම්බරයෙහි. අද පවා ජනගහනයෙන් වැඩි පිරිසක් විශ්වාසයෙන් යුතුව වඩාත් සමීප වී සිටින්නේද බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවට නොව දේශීය වෙදකමටයි. හෙළ රජ දවස දේශීය වෙදකම රාජානුග්‍රහය ලැබූ ගෞරවණීයත්වයෙන් සංග්‍රහ ලද සේවාවක් විය. රජුන් පවා වෛද්‍ය වෘත්තියෙහි නියැලෙන බව ඉතිහාසය කියාපායි. බුද්ධදාස රජතුමා ඊට කදිම නිදසුනකි. මහා පරාක්‍රමබාහු රජතුමා ද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයට විශාල සේවාවක් කළ අයෙකි. දුටුගැමුණු මහ රජතුමා ආරෝග්‍යශාලා පිහිටුවා වෙදකමේ නියතුවුවත්ට වැටුප් දීම හා ගරු සත්කාර කිරීම කළ බව සද්ධර්මාලංකාරයෙහි සඳහන් වේ. එවන් ගරු බුහුමනට ලක්වූ ප්‍රසාදයට ලක්වූ දේශීය වෙදකම නගා සිටුවීම සඳහා දකුණු පළාතේ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් සම්පාදනය කරනු ලබන මෙම ග්‍රන්ථය සඳහා දායකවීමට ලැබීම පිළිබඳව අප්‍රමාණ සතුටක් ලබමින් විෂය භාර අමාත්‍යවරයා ලෙස මානට හැඟෙන්නේ පෙර රජ දවස පටන් රාජ රාජ මහා අමාත්‍යවරයාගේ ගරු බුහුමනට ලක්වූ මෙම උතුම් සේවාව අප දිවි හිමියෙන් රැකගත යුතු බවයි.

මෙකී අරමුණු පසක් කර ගනිමින් රචිත "සුව දිවියට හෙළ ඔසු" අත් බෙහෙත් ග්‍රන්ථය මුද්‍රණාද්වාරයෙන් එළිදැක්වීමට ශක්තිය ලබාදුන් සංස්කාර මණ්ඩලයටත් අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්තුමා ප්‍රධාන සියළුම පාර්ශවයන්ටත්, මා ගෞරවනීය හා ලෙන්ගතු ස්තුතිය පිරිනමමින් "සෞභාග්‍යමත් දකුණු අභිමානයෙන් පෙරට" හෙත යන්නට අභිගරු ජනාධිපති මහින්ද රාජපක්ෂ මැතිතුමන්ට ශක්තියක් වෙමින් නිරෝගිමත් ජනතාවක් ලෙස දකුණෙන් පෙරමුණට යන්නට සැමටම ආරාධනා කරමින් සියළුම දෙනාට සුඛ අනාගතයක් පතමි.

**හෘත් විජයලාල් ද සිල්වා**  
 දකුණු පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍ය සහ  
 සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය විෂය භාර අමාත්‍ය

## දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්තුමාගේ පණිවුඩය...



ශ්‍රී ලාංකික ජන සමාජය දේශීයත්වය කෙරෙහි නැඹුරුවෙමින් පවතින යුගයක දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය නැවත ජනතාව අතරට ගෙන යාමටත් නිරෝගී ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවක් බිහිකිරීමටත් වෙසෙසින්ම දායක වන්නා වූ මෙම "සුව දිවියට හෙළ ඔසු" ග්‍රන්ථය දකුණු පළාත් ගරු ප්‍රධාන අමාත්‍ය සහ සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය විෂය භාර ගරු අමාත්‍ය ආන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිඳුන්ගේ සංකල්පතාවක් අනුව සමස්ථ ශ්‍රී ලාංකීය ජාතියේ පරිහරණය උදෙසා මෙසේ සම්පාදනය විය.

එක් දහස් පන්සියයකට ආසන්න වූ දකුණු පළාතේ හෙළ වෙද පරපුරෙහි දැනීම් සම්භාරය, මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය පිළිබඳව පැවැත් වූ වැඩිමුළුව සඳහා සහභාගි වූ දේශීය වෛද්‍යවරුන් විසි නව දෙනෙකුගේ අදහස් යෝජනා හා මඟ පෙන්වීම යටතේ සංස්කාරක මණ්ඩලයක් මගින් සංස්කරණය කොට සරල හා භාෂා ශෛලියකින් එළි දක්වා ඇත.

දේශීය අත් බෙහෙත්වලට අමතරව දෛනික ජීවිතය නිරෝගිමත්ව පවත්වාගැනීම පිළිබඳව බොහෝ උපදෙස් මෙන්ම ඖෂධීය ශාක හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය බොහෝ කරුණු කාරණාවලින් සමන්විත මෙම ග්‍රන්ථය පරිශීලනයෙන් නිරෝගිමත් ශ්‍රී ලාංකික ජාතියක් බිහි වේවායි ප්‍රාර්ථනය කරමි.

**ඒ. යූ. වේලාරත්න**

ලේකම්

සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



# දකුණු පළාත් ආයුර්වේද කොමසාරිස්තුමාගේ පණිවුඩය...



පුරාණ රජ දවසද දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය මගින් ශ්‍රී ලංකාවාසීන්ට ඉමහත් සේවාවක් සිදු කරන ලද අතර එකල රජ දරුවන්ද දේශීය වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ උන්නතියට අමුල මෙහෙවරක් ඉටු කරන ලදී. මෙහි වැදගත්කම මැනවින් අවබෝධ කර ගන්නා ලද දකුණු පළාත් ගරු ප්‍රධාන අමාත්‍යතුමා එම ක්ෂේත්‍රයට මෙතෙක් ඉටු නොවූන වැදගත් කාලීන මෙහෙවරක් ඉටු කළ යුතු බව විවික්ෂණයලීව අධ්‍යයනය කර එහි එක් සංකල්පයක් ලෙස මෙම අත්බෙහෙත් ග්‍රන්ථය එළිදැක්වීමට අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කරන ලදී.

ජනතාව එදිනෙදා මුහුණ දෙන සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට දකුණේ වෛද්‍යවරුන් හා ජනතාව විසින් පරමීරා ගණනාවක් තිස්සේ භාවිතා කර ප්‍රත්‍යක්ෂ වූ ප්‍රතිඵලදායක වූ අත්බෙහෙත් සමුදායක් ක්‍රමවත් අයුරින් ඉදිරිපත් කිරීම මෙහිදී සිදුකර ඇත. මෙම ග්‍රන්ථයේ අත්බෙහෙත් හඳුනා ගැනීම, සැකසීම, භාවිතය, මාත්‍රාවන් හා කාලයන් පිළිබඳව විශේෂ කරුණු සඳහන් කර තිබීම වැදගත් වේ. මෙය ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට සැලකිය යුතු මට්ටමේ සහායක් ලබාදෙනු ඇත.

එසේම සංස්කාරක මණ්ඩලයද කැපවීමෙන් හා උනන්දුවෙන් යුතුව ක්‍රියා කර පාරම්පරික වට්ටෝරු යථා අයුරින් සකස් කරමින් සුවිශේෂී දායකත්වයක් මෙහිදී ලබාදෙන ලදී.

මෙම කාර්යය ඉටු කර ගැනීම සඳහා මෙම සියලු කටයුතු මනා ලෙස සම්බන්ධීකරණය කරමින් අපේක්ෂිත මට්ටමින් ග්‍රන්ථය එළිදැක්වීමට ගරු ප්‍රධාන අමාත්‍යතුමා හා ප්‍රධාන අමාත්‍යාංශ ලේකම්තුමාගේ උපදෙස් මත නිර්මාණශීලීව සුවිශේෂී කාර්ය භාරයක් ඉටු කරන ලද ප්‍රධාන අමාත්‍යාංශයේ සහකාර ලේකම් අමුල ගමගේ මහතා කැපවීමෙන් දැක්වූ ඉමහත් දායකත්වය මෙහිලා විශේෂයෙන්ම සඳහන් කළ යුතුමය. මෙම ග්‍රන්ථයට මහාචාර්ය සරත් රණසිංහ මැතිතුමා සපයන ලද පෙරවදන සහ හිටපු ගරු දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය මෙන්ම වත්මන් සබරගමුව ගරු ආණ්ඩුකාර වි. ජ. මු. ලොකුබණ්ඩාර මෑතිතුමා සපයන ලද පසුවදන ග්‍රන්ථයට මහත් ආලෝකයකි. දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබාගැනීමට මෙම ග්‍රන්ථය වැදගත් වන අතර මේ මගින් නිරෝගිමත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජනතාවක් ඇති කර ලීමට වැදගත් මෙහෙයක් ඉටුකළ හැකි බව සඳහන් කරමින් මෙම කාර්ය සාර්ථක කර ගැනීමට උපකාර කළ සියලු දෙනාට තුනි පුදමි.

**සී. එල්. ගුරුගේ**  
 ආයුර්වේද කොමසාරිස්  
 දකුණු පළාත

## පෙර වදන



දකුණු පළාත් සභාවේ සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය මාතෘකාංශයේ මෙහෙයවීමෙන් ප්‍රකාශයට පත් කෙරෙන සුව දිවියට හෙළ ඔසු” (ප්‍රත්‍යක්ෂ දේශීය අත් බෙහෙත් සහ සුව දිවියට උපදෙස්) ග්‍රන්ථයට පෙරවදනක් සැපයීමට ලත් අවස්ථාව මම ඉතා අගය කරමි.

මෙම වටිනා ව්‍යායාමය, අප සැමට විදිනෙදා මුහුණ දෙන්නට සිදුවන, විශේෂ වෛද්‍යවරයෙකුගේ හෝ ආරෝග්‍යශාලාවක සේවය ලබාගැනීමටම තුඩු නොදෙන සෞඛ්‍ය ගැටළු රාශියකට ආමන්ත්‍රණය කරයි. අද ප්‍රචලිතව පවතින සෑම වෛද්‍ය ක්‍රමයකම “තොට්ලේ” අත් බෙහෙත් පන්තිය ය. ඉන්ද්‍රිය භාරතීය ආයුර්වේදීය වෛද්‍ය ක්‍රමය වේවා චීන දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය වේවා බටහිර ඇලොපති වෛද්‍ය ක්‍රමය හෝ චේවා එක් සෑම වෛද්‍ය ක්‍රමයක්ම ප්‍රචලිත වෛද්‍ය ක්‍රමයක් බවට පත්වීමට පළමු “අත්බෙහෙත්” පන්තීන් මත ක්‍රියාත්මක විය.

මෙරට දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයේ මූලාරම්භය ද විශේෂය. ඒ ඒ අවධිවල ජීවත් වූ පොදු මහජනයා විසින් තම අත්දැකීම්, අක්පත්‍ර බැලීම් ද නිරීක්ෂණ සහ ඇතැම්විට පවත්වන ලද සුළු පර්යේෂණ ද ඇසුරෙන් මෙම “අත් බෙහෙත්” නිෂ්පන්න විය. නැවත නැවත යොදා බැලීමෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ බවට පත්වූ මෙවැනි ප්‍රතිකාර විධි, දේශීය සහ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය නියමාකාරයෙන් නම් ඇත්තේ දහස් ගණනක් නොව ලක්ෂ ගණනකි. මෙවැනි ඇතැම් ප්‍රතිකර්ම විධි කොතරම් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්කරදීමට සමත් වූයේ දැයි කිවහොත්, ඒවා වෛද්‍යවරුන් විසින්ම තම විකිත්සා පද්ධතීන්ට ඇතුළත්කර ගන්නා ලදී. පසු කලෙක ශාස්ත්‍රීය මුහුණුවරක් ද ගත්තේය. ග්‍රන්ථාරූඪ ද විය. ග්‍රන්ථාරූඪ නොවී මුඛ පරම්පරාගත ඖෂධ යෝග ද විශාල සංඛ්‍යාවකි. මේ අනුව බලන විට, මෙරට දැනට ක්‍රියාත්මක තත්වයේ පවතින අත් බෙහෙත් සංඛ්‍යාව මෙතෙකැයි කිව නොහැකි තරම්ය. ඒ ඒ වෛද්‍ය පරම්පරා සතුව, ඒ ඒ ප්‍රදේශ අනුව - ඒ ඒ ප්‍රදේශවල සුලභව හටගන්නා ඖෂධ පැළෑටි අනුව මෙසේ ඒකරාශී වී ඇති මෙම වටිනා සම්පත, මෙතෙක් විද්‍යාර්ථීන්ගේ නියමම ආකාර අවධානයට යොමු නොවීම අනාගතයකි. ඒ ඒ



අවස්ථාවලදී මෙම සධ්‍ය ප්‍රතිකර්ම විධි භාවිතාකර යම් සහනයක් සලසාගන්නා විට පිළිබඳ වැඩිදුර සොයා බැලීමකට යොමු නොකරනවා පමණක් නොවෙත. මෙහිදී මෙම ප්‍රතිකාර විධි "ගොඩ වෙදකම්" හඳුන්වාදීමට ද පැකිලෙන් හේ නැත.

විනෝද, මීට දශක හතරකට ද වැඩි කාලයක සිට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මෙම විකිත්සා විධිවල සහ විවිධ ප්‍රතිකාර විධිවල නියුත වෛද්‍යවරුන් ඉතා වැදගත් මනුෂ්‍ය සම්පතක් ලෙස සලකනු ලබයි. රෝගී සම්පතම, විශ්වාසවන්තම වෛද්‍ය තාක්ෂණික දැනුමෙන් යුත් පුද්ගලයා ගම් වෙසෙන වෛද්‍යවරයාය. ඔහු වටා ඇත්තේ ස්වාභාවික ඖෂධාගාරයකි. ඖෂධ වනාන්තරයකි.

අද මෙන් ආරෝග්‍යශාලා බහුලව නොතිබුණු සමයෙක මෙම වෛද්‍යවරයා මහජනතාවගේ කුදුමහත් හදිසි - කල්පැන්න, වෛද්‍ය - ශල්‍ය ඖෂධ සෞඛ්‍ය ගැටලුවකට සාපේක්ෂ සාර්ථකත්වයෙන් පිළියම් කළේය.

කල්ගතවෙත්ම, මේ සෑම වෛද්‍යවරයකුම සතුව අත්දැකූ ප්‍රත්‍යක්ෂයේ ග සම්ප්‍රදායක් එක් රැස් විය. අත් බෙහෙත් ලෙසින් අද අප දකින්නේ සියලුම භෞතරක් හෝ ඊටත් වැඩි කලක් පරම්පරා තිහක් හතලිහක් තුල මෙලේ "ප්‍රාමාණික" තත්වයට පත්වූ ඖෂධ යොග්‍යයන් වේ.

මෙම අත්බෙහෙත් පංතියේ පහත සඳහන් කරන විශේෂතා තිබේ. ඔවුන්ට පෙනීයනවා ඇත. එනම්,

- i. හදිසි රෝග අවස්ථා සඳහා පිළියම්, උදා:- උදර ඉල, හෘද ඉල, අතිසාර, වමන වැනි
- ii. ඖෂධ වර්ග බොහෝවිට යෝග්‍ය 5 ට වඩා අඩුවීම.
- iii. ක්ෂණික සංස්කරණ (එනම්, හෙප්‍රස් පරිහාණාව) විධි, උදා:- ස්වරසය ගැනීම, කඩපිම්මේ තැම්බීම, කැඳ වර්ග වැනි

iv. සුළු මාත්‍රාවක්ම අවශ්‍ය වීම. (මේ නිසාම ජනප්‍රවාදයේ "බේතකටවත් ඩිංගක් තිබුණොත්" යන යෙදුම ඇතිවිය.)

v. පරිසරයේ විද්‍යමාන වන ඖෂධිම යෝග්‍ය ලෙස යෙදීම.

vi. ඉහත හේතුව නිසා, විවිධ පරම්පරා අතරත් විවිධ භූගෝලීය පරිසර අතරත් භාවිතා වන අත්බෙහෙත් අතර බොහෝ සාමාන්‍යතා පවතින අතර, වෙනස්ව දැකින්නට ඇත්තේ අදාළ පරිසරයේ දක්නට ලැබෙන ඖෂධයන්ය.

vii. අත්බෙහෙත් සමග යෙදීම සඳහාම දේශීය වෛද්‍යවරයා විසින් අමතර ඖෂධ සංස්කරණ නිපැදවීණි. ගුලි, කල්ක, වුණි මේවාය. වරක් සකස් කළ පසු වැඩිකලක් මෙම සංස්කරණ ගුණ හිතතාවයෙන් නොතොරවම භාවිතා කළ හැකිවිය.

viii. මෙම ඖෂධ ගබඩා කිරීමට, රැගෙනයාමට සහ අවශ්‍ය ඕනෑම විටෙක පාවිච්චිකිරීමට හැකි වනසේ "යාන්ත්‍රික" විධික්‍රම ද බිහිවිය. බෙහෙත් හෙප්පු, බෙහෙත් කිල්ලෝට, බෙහෙත් සැරසටි සහ බෙහෙත් මඩිස්සල මේවාය.

ලොව ප්‍රථමවරට, අද ඉතා ප්‍රචලිත "First Aid Box" නමැති මෙවලමේ පරිමාතාවරයා වනුයේ ඒ අනුව, ලක්දිව දේශීය වෛද්‍යවරයා බවත්, ඊට මාර්ගය පයා දුන්නේ "අත්බෙහෙත්" බවත් මේ අනුව විවාද රහිතය.

ඉහතින් දැක්වූයේ "අත් බෙහෙත්" වල ප්‍රකට විශේෂතා කීපයක් පමණි. ඒවා, පද්‍ය, ගැටපද, තේරවලි, ආදී විවිධ ප්‍රකාශන මාධ්‍යවලිනි. සංඛ්‍යාවෙන් අතිවිශාල වූ මෙම ඖෂධ මහෝසය වෛද්‍යවරයා නිරතුරුවම සිය මහසෙහි තැබුවා ගත්තේය.

විසිවක්වැනි සියවස තුළ "අත් බෙහෙත්" වල ස්ථානය හා කාර්යභාරය කුමක්ද?



පසුගිය දශක 5 පමණ තුළ, අත් බෙහෙත් භාවිතයේ ශීඝ්‍ර අඩුවීම දක්නට ලැබේ. ඊට හේතු ද කිහිපයකි. ගමක් පාසා දිස්පැන්සරි හා බෙහෙත් දෙක තුනක්ම නොව කිහිපයක් බිහිවිය. අත් බෙහෙත්වල ප්‍රායෝගික උපයෝගීතාව ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන්ම දත් පාරම්පරික කෘතහස්ත වෛද්‍යවංශ නොමැති වීම නැතහොත් එතුමන්ලා ගමෙන් නගරයටම සංක්‍රමණය වූහ. කසහ වනපෙන් විනාශ විය. ඖෂධ හඳුනන්නවුන් අඩු විය. සරළ වූ නැති අත්බෙහෙත් ඖෂධයක් ලෙස සකස්කරගැනීමට උත්සුක නොවී කුසිත වූ ඖෂධ භූමියටම, පෙත්තටම, මික්ස්චරයටම (දැන් නැතත්) පුරුදු වූහ. බෙහෙත් වෙරිකක ඉස්ම ගැනීමට, පෙරා ගැනීමට, ද්‍රව්‍ය ඊක කුඩුකර ගැනීමට, කඩ පිලි තම්බා ගැනීමට හැකි වුවලම් මෙවලම් ගෙදරින් අතුරුදන්විය. බෙහෙත් පැවැත්වූ තැන මඬු වැවීණි. අටුව, දුම කුස්සියෙන් ගැලවුණි.

වනෙන් මේ අතර, ඉතා මෑත අතීතයේ සිට, ගවේෂණය කළ යුතුම මෙ කිහිපයක් නිසා දිස්පැන්සරි, බෙහෙත්ශාලා සහ රෝගියා අතර පැවති දිගුකාලීන "මඬුසමය" අවසන් වෙමින් පවතින බව පෙනීයයි.

ඒ අසිටු නිශ්චය හෙවත් ඊක්තකය පුරවාරවු පිණිස යම් ප්‍රතිශතය ඉඩක් සඳහා නැති "අත්බෙහෙත්" කැඳවෙනු ලැබෙමින් සිටී. අද අප දකින "අත්බෙහෙත් පුනරාගමනය" (Coming back of Ath - Beheth) සිදුවන්නේ වලංගු සමාජයකි.

වසර විස්සකට "ඉහලට පෙර ඖෂධීය වටිනාකමක් නැතැයි කියවනු ලබන බැවින් මුරගැමකට හසුව අපි හෙබන්තෙක් අතුරී ගිය බෙහෙත් පැළෑටි වැනි වැනි අද පස්සාදොරෙහුත් ඉස්සරහ දොරෙහුත් පැමිණෙන්නට පටන්ගෙන තිබේ. සෑම පාසලකම "ඔසු උයන්ය". ගෙවසුවල ඔසු වගාය. කොළ කැඳ උදය රාජ්‍ය කටයුතු කෙරෙන මන්දිරවල පමණක් නොව තරු පහේ සුපිරි හෝටලවලට පාත්‍රයයි. පෙර පිරිනැමෙන නැතිවීම බැර ප්‍රණීතාංගයකි. කොළකැඳ ව්‍යාපෘතියක් ලෙසින් සමාජයක් කරන්නට ඉමහත් වෙහෙසකර මහජන නියෝජිතයෙකුට රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාවේදී (හෝ ව්‍යවස්ථාපිතව) "කොළ කැඳය" ලෙසින් විරුද්ධ පක්ෂය නිගරු කළේය. අද ඒ තත්වය නැත.

අසවල් අසනිපයට හොඳ අත්බෙහෙත් කියා දෙන්නැයි යන අයැදුම් සෑම ආයුර්වේද/දේශීය වෛද්‍යවරයෙකුටම අද ශෝමුච්චි ඇතිවා නිසැකය. වසේක් නැතිනම් අසවල් අසනිපයට අසවල් ගසේ මුල් හෝ පොතු තම්බා බිහි

යයි මා ඇසුවා, වය අත්තක්දැයි නොයෙක්වර අපෙන් විමසති. එහි හේතු නම්, කලකට ඉහත "ඔය මොන බොරුවක්දැයි" කියා අහපු හිස්ව දුමන මෙබඳු දත්ත, වෙදදැරෙකුගෙන් හෝ වෙද සිසුවෙකුගෙන් අසන උපමාජය දැනුවත් වී සිටීම වේ.

අප ජනවතරෙහි, "දැන ගියොත් කතරගම - නොදැන ගියොත් මරගම" යනුවෙන් වහරක් ඇත. "අත් බෙහෙත්" වලට ද මෙය යොදාගත හැකිය. ඕනෑම මාර්ගයක් කතරගමට යොමු නොවන්නාසේ අත්බෙහෙත් නුසුදුසු වා යොදාගැනීම නොකළ යුතුය. "අත් බෙහෙත්" වුවත් ඒවා "පළමුව බෙහෙත්" කොට කටත් තෙලය වැන්නක් නොවේ. අත්බෙහෙත්. වය දැනගෙනම කළ යුතුය. නොදැන කළ නොයුතුය.

දකුණු පළාත් සභාවේ මෙම ප්‍රයත්නය අදාළ වන්නේ සරියටම නැතරිය. මෙම "අත්බෙහෙත් අත්පොත" සාමාන්‍ය මහජනතාව අත්බෙහෙත් න කියා දෙයි. යෙදිය යුතු අවස්ථා ගැන කියයි. නොකෙරෙන විදියට නොව රෙහෙම සහ කරනම විදියටය. එමෙන්ම "අත් බෙහෙත්" වල සීමාවන් ගැන ද කියයි. වය ද ඉතා වැදගත්ය. අද අප සමාජය කාර්ය බහුල බහුකාර්ය (multi pose society) සමාජයකි. සෑම රෝගයකටම සීමාවීම අත් බෙහෙත්ම යොදා යුතුය. නොදිය හැකිය. සෑමවරු නම් මේ සඳහා කටයුතු යුතුය. නොදිය හැකිය. සෑමවරු නම් මේ සඳහා කටයුතු යුතුය. මෙහි අරුත නොවෙන ප්‍රදානය කර තිබේ. එනම් "ඥාන සුවිං සමාජිචෙත්" කියාය. මෙහි අරුත නැතරෙන් ලියා දියාරු කිරීම නුසුදුසු නිසාවකි. ඒ විදියටම තිබුණාවේ.

මෙම කුඩා හමුත් වටිනා ග්‍රන්ථය, අත් බෙහෙත්වල සීමා හැකි හැමවිටම නොකර තිබීම ගැන සතුටුවෙමි. ජයග්‍රහණයට පියවරු සියක් හමුත් රාජයේදී කුක්කෙක්වත් නැත.

මෙම ග්‍රන්ථයේ අතින් වටිනාකම නම් ඉතා ප්‍රායෝගික වීමයි. රෝගවලට සංස්කෘත බසින් ව්‍යවහාරවන බර බර වැඩි පසෙකලා කාටත් තේරෙන ගමනෙන් පැවසීම, අර මා මුලින් කී "සුගාරු" කිවීමක් නොව කාටත් පිස හැකි පයක් සේ "දියකිරීමකි". සංස්කෘත වචනම රෝග සඳහා යෙදුවා නම් ඒවායේ මුල්ප්‍රාණ, මහාප්‍රාණ සහ මුද්‍රණකරුවන් විසින් (කොසමණ වරක් සෝදුපත් වැනි) බහාලන අපහුංස උගුරේ හිරවෙනු නොඅනුමානය.



රජයට ද අදාළ කාර්යාධිකාරීන්ට ද මෙම ග්‍රන්ථය "අත් බෙහෙව  
 තිබේ. එනම් මෙහි දැක්වෙන යෝග කිහිපයක් ගැන හෝ (වර්ෂයකට  
 බැගින් හෝ) අවශ්‍යතම් අවශ්‍ය පරීක්ෂණ කරවා මහජනයා අතර ප්‍රචලිත  
 අභියෝගයයි. මෙම පොතේ එන බොහෝ අත්බෙහෙත් යෝග,  
 වෛද්‍යවරුන් විසින් වසර 100 කටත් එතා කාලයක සිට රෝගීන් සිය දහ  
 නොව දසදහස් සියයකට ද වැඩියෙන් යොදා ප්‍රත්‍යක්ෂ ගණයේ පවතින  
 බව කිව යුතුය. එහෙයින් නොකෙරෙන වෛද්‍යවරුන් කෝඳුරු තෙල් හත්පට්ට  
 තව ටිකකුත් ලෙසින් කිසිදා නිමා නොවන පර්යේෂණකාර්යයේම ගැලී  
 නොසිට මහජනතාවටත්, සරල බෙහෙත් වර්ග ආනයනයට කෝටි ගණ  
 ජදේශ විනිමය රුපියල් ගණනින් අප රජයන්ටත් යම් සහනයක් වන  
 ක්‍රියාකළ හැකිය යන්න මෙම ග්‍රන්ථයේ විද්වත් සංස්කාරක මඬුල්ල  
 මෝලෙන්ම" (කෙළ මෝලෙන් නොවේ) පෙන්වා දී තිබේ. මේ සත් කාර්යය පි  
 අප රට විසිරී පැතිරී සිටින ශ්‍රාණවන්ත වංශවතුන්ට කෘතභක්ෂ ආයුර්වේ  
 දේශීය වෛද්‍යවරුන් ඉතා සිහින් සම්බන්ධ වනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.  
 මුල් පියවර ගනු ලැබුවහොත් අවසාන වශයෙන්, මෙම පොත මහජනතාව  
 පාඩමක් කියා දෙයි. "වරේම ගොස් ගෙටම ආවායේ" අත්බෙහෙත් නැවත  
 අතරට පැමිණීමක් සිටින බවත්, අප වටාම ඇත්තේ බෙහෙත්ම බවත් අ  
 පෙන්වාදීමයි එම පාඩම. දකුණු පළාත් සභාවේ සෞඛ්‍ය හා දේශීය ජෛ  
 අමාත්‍යාංශයේ මෙම ප්‍රයත්නය සෑම සියළු අතින් සාර්ථක වී නිසි කළ මල්  
 පුබුදක්වා යනු මගේ අවංක සුභද පැතුමයි.

මහාචාර්ය සරත් රණසිංහ  
 කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය,  
 දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යායතනය,  
 රාජගිරිය.  
 31 - 08 - 2011

"රෝහණ",  
 යටියන,  
 මිනුවන්ගො

**සංස්කාරක මණ්ඩලය**

**සභාපති**  
**වෛද්‍ය සී. එල්. ගුරුගේ**  
 (B.A.M.S., PGD. Ho. Mgt.)  
 ආයුර්වේද කොමසාරිස්, දකුණු පළාත.



**සාමාජික**  
**ඩබ්ලිව්. පී. අම්ල ඉන්දික (B. Sc.)**  
 ශ්‍රී ලංකා පරිපාලන සේවය  
 සහකාර ලේකම්, ප්‍රධාන අමාත්‍යාංශය,  
 දකුණු පළාත.



**සාමාජික**  
**වෛද්‍ය වසන්ත සුමන ජයසේකර**  
 (B.A.M.S., PGD. Ho. Mgt.)  
 ස්ථාන භාර වෛද්‍ය නිලධාරී  
 බෙලිඅත්ත ආයුර්වේද ඖෂධ නිෂ්පාදනාගාරය



**සාමාජික**  
**වෛද්‍ය ආර්. එල්. හේමලතා (D.A.M.S.)**  
 වෛද්‍ය නිලධාරී  
 දිසානායක ආයුර්වේද රෝහල, ගාල්ල.



**සාමාජික**  
**වෛද්‍ය ඒ. එල්. ඩී. පී. ලියනගේ**  
 (B.A.M.S., P.G.D.C.)  
 ආයුර්වේද ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී  
 තික්කඩුව.



**සාමාජික**  
**වෛද්‍ය පී. එස්. එස්. එස්. එදිරිසූරිය**  
 (B.A.M.S., M.Sc.)  
 ආයුර්වේද ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී  
 අම්බලන්තොට.



## පටුන

න්වීම	xxv
සිය අත්බෙහෙත්වල වැදගත්කම	xxvi
බෙහෙත් සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ද්‍රව්‍ය	xxvii
බෙහෙත් භාවිතයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු	xxviii
සධ වර්ග භාවිතයට මිනුම්	xxix
බෙහෙත් සකස් කරන ආකාරය	xxxi
අභ්‍යන්තර හා ඔර්ගනික කොළකැප	xxxiii
කල්කය	xlii
දිවියට උපදෙස්	xlvi
ආශ්‍රිත රෝග	01
සන ව්‍යුහාගත රෝග	13
කාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග	27
ව්‍යුහාගත රෝග	43
විධි උණ හා සන්නිපාත තත්වයන්	49
ගාශ්‍රිත රෝග	55
දු සරු භාවය	61
වි හොවන රෝග	67
වි ආබාධ	79
වි රෝග	86
දිසි අනතුරු	101
විවන රෝග	105
භ	109
ර්ම රෝග	121
රුද්ධි බිඳුම්	129
පෙලාවන	142
ත රෝග	156
න්ධි රෝග	169
න් බෙහෙත් මංජුසාව	177
වි ආබාධ සඳහා අත්බෙහෙත්	183



## හැඳින්වීම

දකුණු පළාත් දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් දකුණු පළාතේ නතාවගේ සෞඛ්‍ය තත්වය නංවාලීම සහ පාරම්පරික දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමවලට නතා ආකර්ෂණය හා උනන්දුව ඇති කරලීමේ ප්‍රධාන අරමුණ ඇතිව සකසන ලද මෙම අත්බෙහෙත් පොත පරිශීලනය මගින් ජනතාවට විදිනෙදා ඇතිවන සුළු රෝගාබාධවලදී (සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, සීර්මී තුවාල ආදිය) ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහල් කරා නාගොස් තම නිවස තුළදීම ප්‍රතිකාර කරගැනීමට මහඟු අත්වැලක් වනු ඇත.

එමෙන්ම ජනතාව තම පරිසරයෙන් සොයාගන්නා ද්‍රව්‍ය මගින් අත් බෙහෙත් කස් කර ගැනීමට පෙළඹවීම, ඖෂධ පැළෑටි වගාවට පෙළඹවීම හා ඖෂධ වර්ග මුද්‍රා දැනුම වර්ධනය කිරීම මින් බලාපොරොත්තු වන ප්‍රධාන අරමුණු වේ.

සංකීර්ණ ජීවන රටාවක් තුළ අතරමංවූ අද සමාජයේ බොහෝදෙනෙක් සිය රුරු රෝගාබාධ සඳහා ද රෝහල් ආශ්‍රිතව කාලය, ශ්‍රමය, ධනය, වැයකිරීම සුලභ සුභකි. ඒ අනුව මූලිකව ප්‍රත්‍යක්ෂ ප්‍රතිඵල ගෙනදෙන අත්බෙහෙත් කරගැනීමට උනන්දු කරවීම මගින් මෙම තත්වයෙන් ජනතාව මුදවාලීමද මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

සුළු රෝග අවස්ථාවන් සඳහා අත්බෙහෙත් නොකොට දීර්ඝ කාලීනව විවිධ ව්‍යායනික ඖෂධ ප්‍රතිකාරවලට ගොස් ඉන් ලබාගත් අතරු. උපද්‍රව රාශියක් ද සමග සුළු රෝගය දරුණු රෝගයක් බවට පත්කරගත් බොහෝ පිරිස් අද සමාජයේ දක්නට ලැබේ. එම තත්වයන් අවම කරගැනීම ද අපගේ වික් ප්‍රධාන අරමුණකි.

එසේම සුළු රෝගාබාධ තත්වවලදී තම පවුලේ සහයෝගීතාවය තුළින් නිවස තුළම සකස්කර ගත් ඖෂධ භාවිතයෙන් රෝග සමනය කර ගැනීම පවුලේ අනෙකුත් සුභදතාවය මෙන්ම ආත්ම අභිමානය වර්ධනය කරලීමේ තෘප්තිය පවුල් සමාජයට ගෙනදෙනු ඇත.

මෙම පොතෙහි ඇති අත් බෙහෙත් භාවිතයෙන් නිවසේ සෞඛ්‍ය සඳහා වන පිරිවැය අවම කිරීමෙන් ගෘහ ආර්ථිකයට සහනයක් ලැබේ. එමෙන්ම අතීතයේ මෙන් ඉතා ශක්ති සම්පන්න ඕනෑම රෝගී තත්වයකට ඔරොත්තු දෙන නිරෝගිමත් ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවක් බිහිකරවනු වස් මෙම පොත වටිනා දායාදයක් වනු නොඅනුමානය.

ආයුර්වේදයේ වන අත්බෙහෙත් අපටම අනන්‍ය වූ අපේම දේශීය උරුමයකි. එනමුත් වර්තමාන සමාජය තුළ ජනතාවට ඇති කාර්යබහුලතාවය නිසාත්, ව්‍යාජතර චලිතිරිම තුලින් පැළෑටි වඳවීයාම නිසාත් ජනතාවට මේ පිළිබඳව ඇති දැනුම අල්පය. එම දැනුම නැවත ඇති කිරීමටත්, සෑම ගෙවත්තකම ඖෂධ වගාකරගැනීමේ උනන්දුවක් ජනතාව තුළ ඇති කිරීමටත්, අත් බෙහෙත් අප අතරින් ඇත් වී යා නොදී අනාගතය සඳහා රැකගැනීමටත් මෙම පොත මගින් ගොදු අත්වැලක් ලැබේ.



# දේශීය අත්බෙහෙත්වල වැදගත්කම

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ වන අත්බෙහෙත් අපේම උරුම වැදගත්කම මුහුණ පෑමට සිදුවන සුළු රෝගාබාධවලදී වෛද්‍ය උපදෙස් තොරව අවට ස්වාභාවික පරිසරයෙන් ලබාගන්නා ද්‍රව්‍ය නිවසේදී පහසුවෙන් ඉක්මණින් සකසාගතහැකි ඖෂධ අත්බෙහෙත් ලෙස සරලව නිර්වචනය කළ හැක.

අත්බෙහෙත් සඳහා යොදාගන්නා ඖසු තම ජීවි පරිසර පද්ධතිය ද ලබාගන්නා ස්වභාවික ද්‍රව්‍ය බැවින් ඉන් සිරුරට අහිතකර බලපෑම් ඇතිවීම අවස්ථා අවම කරයි.

මේවා බොහෝ විට පෝෂණ ගුණයෙන්ද යුක්තය. ඒ අනුව ස්වභාවික ඖෂධ භාවිතයෙන් සෘජුවම පුද්ගල භීරෝගීතාවය ඇති කරයි. ඒ සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටක් ලෙස අප රටේ සෞඛ්‍ය සම්ප්‍රදායක් ඒකාබද්ධ කොට ගත හැකිය. මේ තත්වය වඩාත් සංවර්ධනය වීම සඳහා වර්ධනයකට ඉවහල්වනු ඇත.

ගෘහස්ථ ප්‍රතිකාර ක්‍රමපනතාවගෙන් දුරස්ථව නිසා පුදුම අවධියේ සිට කෘතීම රසායනික ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිජීවක අඩංගු ඖෂධ අධිකව ශරීරගතවීමෙන් ජීවිතයට හානි සිදුවීමට හේතු වන බැවින් පෙළෙන් හා සම්පූර්ණයෙන්ම ඖෂධ මත යැපීම සමාජයක් වර්තමානයේ බිහිවෙමින් පවතී. නමුත් අතීතයේ ජීවත් වූ ඉතාමත් ජීවත් පරිසරය තුළින් තම ආහාරමය හා ඖෂධම අවශ්‍ය ඉටුකරගනිමින් සරල දිවිපෙවකක් ගත කළහ.

විදේශිකයන් බහුල වශයෙන් දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ඇති ගුණාංග නිසා නූතනයේදී දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයට නැමුරුතාවයක් දක්වයි. වයඹ ලංකාවේ සංවර්ධනයට යහපත් ලෙස බලපායි.

මේ අනුව අත්බෙහෙත් භාවිතයට ජනසමාජය පෙළඹවීම මෙහිදී ඉතාමත් වැදගත් වන්නේ ජනතාවට සිහිපත් කිරීම සහ අතීතයේ මෙන් ඕනෑම රටක තත්වයකට මුහුණදිය හැකි ඉතා ශක්තිමත් ශක්ති සම්පන්න නිවහල් අනාචාර පරපුරක් බිහිකරනු වස් මෙම පොත වටිනා දායාදක් වනු නොඅනුමානය.

# අත් බෙහෙත් සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ද්‍රව්‍ය

ඖෂධ නිෂ්පාදනයෙහි ලා පරිසරයෙන් උකහාගත් ස්වාභාවික අමුද්‍රව්‍යම භාවිතා කිරීම පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රමයේ දැකිය හැකි ලක්ෂණයයි. අත් බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය ද යොදාගැනෙන මෙම ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය

- ♦ ශාක (උද්භිද) ද්‍රව්‍ය
- ♦ සත්ව (ජාන්තව) ද්‍රව්‍ය
- ♦ ඛනිජ (පාර්ථිව) ද්‍රව්‍ය

ලෙස වර්ගීකරණය වේ.

## ශාක (උද්භිද) ද්‍රව්‍ය

ඖෂධ සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේදී බහුලවම යොදාගනු ලබන්නේ ගස්වැල් වැනි ලබාගන්නා කොටස්ය. මෙහිදී ගසේ මුල්, පොතු, කොළ, ගෙඩි, මල්, නැටි, පිටිය ඒකීය වශයෙන් මෙන්ම මුළු පැළෑටියම ඖෂධ වශයෙන් යොදාගන්නා අවස්ථා ද දැකිය හැක. මීට අමතරව ශාක කොටස්වලින් වෘස්සෙන කිරි ආදී වර්ධකයන් ද ඖසු සැකසීමට භාවිතා කරයි.

## සත්ව (ජාන්තව) ද්‍රව්‍ය

සතුන්ගේ සිරුර තුළ නිපදවෙන ද්‍රව්‍ය හා ඖෂධ සඳහා භාවිතා කරනු ලබන කොටස් සත්ව ද්‍රව්‍ය ලෙස සැලකේ. ගෝ මුත්‍ර, චළකිරි, මී පැණි, කස්තුරි, මධුර, ආදිය මෙන්ම මොනර පිල්, ඉත්තෑ කුරු, බෙලි කටු, දැලි පොතු, ආදිය ද දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයේ බහුලව යොදාගැනෙන සත්ව ද්‍රව්‍ය වේ.

## ඛනිජ (පාර්ථිව) ද්‍රව්‍ය

පොළොවෙන් ලබාගන්නා ලවණ වර්ග, ලෝහ වර්ග, හා වෙනත් ඛනිජයන් මීට අයත් වේ. මින් බොහොමයක් ස්වභාවයෙන්ම විෂ සහිත බැවින් ඒවා නැතිකිරීමේ විශේෂ ක්‍රමයන්ට වම් ද්‍රව්‍ය ගොඩනගා කොට ඖෂධ නිෂ්පාදනයට භාවිතා කරයි. සහිද ලුණු, වෙඩි ලුණු, සාදිලිංගම්, ගෙත්දගම්, ලිලොහික්කම්, රත්තරං, ඊයම් ආදිය මෙන්ම විවිධ වර්ගයේ මැණික්, ගල්, ලි, මිනිරන් ආදිය ද ඖසු සැකසීමට උපයෝගී වේ.



**අත්බෙහෙත් භාවිතයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු**

අත් බෙහෙත් භාවිතා කළ යුත්තේ වෛද්‍යවරයෙකු කරා යාමට පෙර නොවන සුළු රෝගාබාධයන් සඳහා හෝ හදිසි අනතුරකදී ලබා ප්‍රථමාධාරයක් වශයෙන් පමණකි.

නමුත් මින් ගුණදායී තත්වයක් නොපෙන්වයි නම් හෝ රෝගය ක්‍රමයෙන් උත්සන්න බවක් පෙන්වයි නම් වහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කරා යොමුවිය යුතුය.

**එනම් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කරා යොමුවිය යුතු දුර්වල සෞඛ්‍ය තත්වය කල් හඳුනාගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු**

- ♦ රෝගියාගේ සිහිය හා ක්‍රියාකාරීත්වය ක්‍රමයෙන් වෙනස්වීම
- ♦ අතපය සීතල වීම
- ♦ හෘද ස්පන්දනය හා නාඩි ඉතා වේගවත් වීම හෝ වේගය ඉතා අඩුවීම
- ♦ වමනය, මුත්‍ර හා මළ සමඟ රුධිරය පිටවීම හෝ ශරීරයෙන් බාහිර වීචෘත වන සිදුරුවලින් රුධිරය පිටවීම
- ♦ දැඩි අසාත්මිකතාව හෝ ශ්වසන අපහසුව
- ♦ නොනවත්වා පවතින අධික වේදනාව, වමනය, කැරකිල්ල
- ♦ සිහි මුර්ඡාව
- ♦ දින තුනකට වඩා පවතින උණ

ඉහත දක්වා ඇති තත්වවලදී අත් බෙහෙත් භාවිතා නොකොට වෛද්‍යවරයෙකු කරා යොමුවිය යුතුය.

රෝගාබාධය පිළිබඳ හිසි වැටහීමක් නැති විටදී හෝ යම්කිසි සැකයක් ඇති අවස්ථාවකදී අත් බෙහෙත් භාවිතා නොකළ යුතුය.

ගර්භනී තත්වයට හා කාලීන රෝග තත්ව වලින් පෙළෙන (දියවැඩියා හෘද රෝග) රෝගීන්ට අත් බෙහෙත් අත්‍යන්තරව යෙදීමේදී හා යම් රෝග තත්වයකින් පෙළෙන අයකුට එම ප්‍රධාන රෝගයට අමතරව පවතින සුළු රෝග තත්වයන් සඳහා අත් බෙහෙත් ලබාදීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතුය. කිරිදො මවු වරුන්ට හා ප්‍රදුරුවන්ට අත්‍යන්තරව ඖෂධ ලබාදීමේදී ඔවුනට විශේෂයෙන් නියම කර ඇති අත් බෙහෙත් වර්ග පමණක් භාවිතා කළ යුතුය.

ඇසට බෙහෙත් යෙදීමේදී හා ඖෂධ සකසාගැනීමේදී පිරිසිඳුකම ගැන විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුය. අත් බෙහෙත් කෙතරම් ගුණදායී වුවද නොකඩවා දීර්ඝ කාලයක් භාවිතය සුදුසු නොවේ.

**ඖෂධ වර්ග භාවිතයට මිනුම්**

මංවාඩිය (මදවිය ඇටයක ප්‍රමාණය) -	250mg
කලං 01	- 05g
පලං 01	- 60g
පත 01	- 240 ml (පිරිසි කෝප්ප 01)
අවුත්ස 01	- 30ml
මේස හැඳි 01	- 15ml
තේ හැඳි 01	- 05ml

## අත් බෙහෙත් සකස් කරන ආකාරය

අත් බෙහෙත් භාවිතා කරන මූලික ආකාර දෙකකි.

1. අන්‍යන්තර වශයෙන්
2. බාහිර වශයෙන්

### අන්තර්ගත ගන්නා අත් බෙහෙත් සකස් කරන ආකාර

#### 1) යුෂ (ස්වරස)

අම්බ බෙහෙත්වලින් ලබාගන්නා ඉස්ම ස්වරස නම් වේ. පිරිසිදුව ලබාගත් අම්බ ඖෂධ වර්ග වංගෙඩියක හෝ වෙනගම් උපකරණයකින් කෙටීමෙන් පසු, පිරිසිදු තුනී රෙදි කඩකට දමා මිරිකා ගතයුතුය. ද්‍රව ගතිය අඩු ද්‍රව්‍යවල යුෂ ගැනීමේදී උතුරුවා නිවාගත් ජලය මඳක් එක්කර ගත යුතුය.

#### 2) තැම්බුම්

අවශ්‍ය බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය සෝදා එම බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය වැසෙන තෙක් වතුර දමා එම ද්‍රව්‍ය මෘදු වනතෙක් හටවා ගත් වතුර පෙරා ගැනීමෙන් පසු භාවිතා කළ හැකිය.

උදා:- ඉඟුර, කොත්තමල්ලි තැම්බු දිය, හෙල්ලි රසකිඳු තැම්බු දිය.

#### (3) එණ්ඩ

වියළි බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, සම ප්‍රමාණ ගෙන කුඩුකර එම කුඩුවලට උතුරන වතුර දමා විනාඩි 5, 10 ක් පමණ වසා තබා තම්බා ගනු ලබන පානයකි.

උදා:- පස්පංගුව කුඩුකර තබාගෙන තම්බා බීම.

#### (4) ජේශාව

මෙය කැඳ විශේෂයකි. ඇතැම්විට මෙය සැහැල්ලු ආහාරයක් වශයෙන් යෙදිය හැක. වියළි බෙහෙත් ඖෂධ කිහිපයක් හෝ එක් වර්ගයක් කපා වතුර වැසෙන තෙක් දමා තම්බා ගන්නා ලද පානයකි. වයට බොහෝවිට එ පොරි එකතු කරනු ලැබේ.

#### (5) ලේහය

ලේහ යනු සකස් කර ගත් බෙහෙත ඇඟිල්ලෙන් ගෙන දිවේ ගැමි



(6) **චුර්ණය**  
 ඖෂධ ද්‍රව්‍ය පිරිසිදුව කොටා අවිච්චි වියළා සිහින්ව කුඩුකර හලා දෙයකි. වැසි කාලයේදී කඩලේ රත්කර ගනු ලැබේ. චුර්ණයක් භාවිතා අනුපාතයක් අවශ්‍යම වේ.

(7) **අවලේහ**  
 ස්වරස, කෂාය ආදිය ලිප තබා සිදුවා නියමිත ඖෂධීය චුර්ණ හා සිනි හකුරු යොදා ඝන පැණියක් වශයෙන් උතුරුවාගත් අවස්ථාවයි.

(8) **කෂාය**  
 නියමිත ඖෂධ ද්‍රව්‍ය කලං 12 ක් ගෙන පිරිසිදු කර වතුර පත 8ක් දමා (පිංකෝප්ප අටක්) මැටි බඳුනක දර ලිපේ (ගෘස් වුව ද ගැටලුවක් නැත.) වල පත 1.0 සිඳෙන විට ලිපෙන් බා ගෙන පෙරා අනුපාත සහිත හෝ රහිත පානයට සුදුසුයි.

(9) **කැඳ**  
 ඖෂධීය කැඳ ද්‍රව වර්ග රාශියකි.  
 උදා :- ලුණු කැඳ, පොරි කැඳ, බැඳි හාල් කැඳ ආදී වශයෙනි.

**බාහිරව යොදන අත් බෙහෙත් සකස් කරන ආකාරය**

01. **පත්තු**  
 තැලිම්, වේදනාව, ඉදිමුම වැනි අවස්ථාවන්වලදී භාවිතා වේ. මෙහිදී අවලේහ කරන ඖෂධ ද්‍රව්‍ය සියුම්ව කුඩු කර නියමිත ඖෂධ ද්‍රව්‍යන් ඖෂධීය යු සමඟ කලවම් කර ආලේප කළ හැක.

02. **මැල්ලුම**  
 වේදනා, ඉදිමුම, තැලිම වැනි අවස්ථාවලදී යොදාගනී. අවශ්‍ය අමු වේදනා වියළි බෙහෙත් වර්ග සිහින්ව කොටා තෙල් වර්ගයක් සමඟ මොහෝවිට අමුකහ, ලුණු, පොල් දමා මලවා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

03. **වාෂ්ප ඇල්ලීම (වේද)**  
 කිසියම් බෙහෙත් වර්ගයක් හෝ කිහිපයක් පලයට දමා තම්බා ඉන් නිශ්පාදනය / නුමාලය ශරීරයට වැදීමට සැලැස්වීම.  
 උදා :- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, හිස බර බව, කිවිසුම් යාම

04. **දුම් ඇල්ලීම**  
 කුඩුකර ගත් බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය පොල්කටු අඟුරු මතට දමා ඉන් නැගෙන දුම් වැදීමට සැලැස්වීම.  
 උදා :- අව්‍යාධි දරුවන් බිහිකළවිට මවට හා දරුවා සිටින පරිසරයට

**පෝෂණීය හා ඖෂධීය කොළකැඳ**

අපහට ආවේනික වූ දේශීය හෝපන රටාව තුළ සුවිශේෂී ස්ථානයක් කොළ කැඳට හිමිවෙයි. එය අප ජන ජීවිතයට පමණක් නොව දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයට ද තදින්ම බැඳී ඇති ආහාර හා ඖෂධ සංස්කරණ වීධියකි. අතීත ගැමි ජන සමාජය තුළ මෙන්ම කාර්යබහුල නූතන සමාජය තුළද එකසේ නොනැසී පවතින්නේ කොළකැඳ සතු විශේෂ පෝෂණීය හා ඖෂධීය ගුණාංග නිසා විය යුතුය.

වර්තමාන කාර්ය බහුල සමාජ රටාව තුළ මෙම කොළ කැඳ සංස්කරණය තරමක සංකීර්ණ බවක් පෙන්නුම් කලත් සැබවින්ම එය ඉතා කෙටි වේලාවකින් සකස්කළ හැකි සරල සම්පූර්ණ ආහාරයකි. රජෙක් මෙන් ආහාර ගතයුතු යැයි ජනවහරේ පවතින උදෑසන ආහාරවේල පවා නැවුම්ව සකස් කරගත් කොළ කැඳ විදුරුවක් සමග සවිකර ගන්නට පැරණි ගැමියන් පුරුදුව සිටියේ මේනිසාම විය යුතුය.

දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පවතින මූලධර්මයන්ට අනුව අග්නි වර්ධන ගුණයෙන් කොළකැඳ අනුනය. ආහාර දිරවීමේ ශක්තිය වඩවා රුචිය වර්ධනයට කොළකැඳ සතු හැකියාව අනුව ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පළමුව ලබාගන්නා රුචිකාරක ආහාරයක් ලෙසට ද මෙය භාවිතා කළ හැකිය.

එමෙන්ම කොළ කැඳ ළදරුවාගේ සිට මහල්ලා දක්වාත් නිරෝගී පුද්ගලයාගේ සිට ඉතා දුර්වල වූ රෝගියා දක්වාත් එක සේ භාවිතා කළ හැකි සැහැල්ලු ආහාරයකි.

කොළ කැඳ සංස්කරණයට යොදාගන්නා කොළ වර්ගය අනුව එම කැඳට විශේෂ ඖෂධීය ගුණයක් ද එකතු වේ. වා, පිත්, සෙම්, යන තිදොස් සමනය කිරීමේ ගුණය මෙන්ම ආහාර පිරිණ ශක්තිය වර්ධනය, පහසුවෙන් මළ පිටවීම, ලේ පිරිසිදු කිරීම, ශරීර ධාතු පෝෂණය කිරීම, තාරුණ්‍යය රැකගැනීම, ආදිය කොළ කැඳ භාවිතයෙන් පොදුවේ සැලසෙන වාසි වේ.

නිරෝගී පුද්ගලයාට සෑම කොළ කැඳ වර්ගයක්ම සුදුසු වුවත් රෝගීන් තම රෝග සමනයට සුදුසු කොළවර්ග වලින් සැකසූ කැඳ භාවිතය වැදගත්ය.



කොළ කැඳ වර්ග	මූෂධීය ගුණ
චලබදු කොළකැඳ වැල් තිබ්බදු කොළ කැඳ යකිනාරං කොළකැඳ කුප්පමේනිය කොළකැඳ	ලමුන්ගේ නිරෝගිභාවය ආරක්ෂාකරයි.  සෙම් රෝග, පීනස්, කාස, ඇදුම්, ආදිය සමනය කරයි.
චලකටරොළ කොළකැඳ හින් බෝවිටියා කොළකැඳ මොණරකුඩුම්බිය කොළකැඳ හින් උඳුපියලිය කොළකැඳ යකි නාරං කොළකැඳ	සෙංගමාලය, අක්මාගත රෝග නසයි.
භාතවාරිය කොළ / අල කැඳ ඉරමුසු කොළකැඳ	ධාතු පෝෂණය කරයි. සිරුර පෘෂ්ඨමත් කරයි. ශක්තිය වඩවයි, කිරි වඩවයි, ගර්භය රකීයි. ගර්භනීන්ට හා කිරිදෙන මව්වරුන්ට සුදුසුය. කුරුණා බව රැකදෙයි, සිරුර සිසිල් කරයි, ලේ පිරිසිඳු කරයි.
කොහිල අල කැඳ ගොටුකොළ කැඳ	පීනස් හා අර්ශස් රෝගවලට ගුණදායකය.
කොහිල අල කැඳ රත්කරල් හැබ කැඳ බෙහෙත් අනෝදා කොළ කැඳ	අර්ශස්, රත්තාර්ශස් හා මළ බද්ධය නසයි.
ගොටුකොළ කැඳ ලුණුවිල කැඳ විෂ්ණුකුන්ති කොළ කැඳ	ලේ පිරිසිඳු කරයි, ස්මරණ ශක්තිය වඩයි. අම්මල පිත්ත, අර්ශස් රෝග නසයි.
රණවරා කොළ කැඳ බෙලි කොළ කැඳ කොතල හිඹුටු කොළ කැඳ	දියවැසියා රෝගයට සුදුසුයි.

කොළ කැඳ වර්ග	මූෂධීය ගුණ
රණවරා කොළ කැඳ නිරමුල්ලිය කොළ කැඳ පොල්පලා කොළ කැඳ දියබෙරළිය කොළ කැඳ	ශාරීරික දානය නසයි.  මුත්තු දැවිල්ල නසා මුත්තු රෝග සමනය කරයි.
ගොටුකොළ කැඳ බටකිරිල්ල කොළ කැඳ වරබදු කොළ කැඳ ගැටකුඹ කොළ කැඳ	පණු රෝග නසයි.
විෂ්ණුකුන්ති කොළ කැඳ කළු කැමිබේරිය කැඳ	නින්ද අඩුකම සමනය කරයි.
මුකුණුවැන්න කොළ කැඳ පනම් පෙති කොළ කැඳ කොක්මොට කොළ කැඳ භාතවාරිය කොළකැඳ ඉරමුසු කොළ කැඳ මොණරකුඩුම්බිය කොළ කැඳ, වැල් පෙනෙල කොළ කැඳ විලඳු වැන්න කොළ කැඳ	සිරුර සිසිල් කර පෝෂණය කරවයි. උදුර, මාන්දම රෝග හා ශාරීරිකව දුර්වල වුවන්ට, ගුණන් රෝගීන්ට සුදුසුය.
කරපිංචා කොළ කැඳ දිවුල් කොළ කැඳ යකිනාරං කොළකැඳ	රක්තගත විෂ නසා රුධිරය පිරිසිඳු කරයි. සර්ප දෂ්ඨා හා මී විෂහි දී උපයෝගී වේ.
මුස්වැන්න කොළ කැඳ කටුපිල කොළ කැඳ, මොණරකුඩුම්බිය (දුටුසපුටු) කොළ කැඳ	ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි.
කරපිංචා කොළ කැඳ	රක්තගත මේදය අඩුකරයි. හෘද රෝගීන්ට සුදුසුය.



## කොළ කැඳ වේලක් සකස් කිරීම

පස් දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක් සඳහා කොළ කැඳ සෑදීමට පැදැක්වෙන ද්‍රව්‍ය සපයාගන්න.

(කොළ වර්ගය 300g, 400g, කොළ වර්ග කිහිපයක් යොදා ගනී නම් වර්ගයකින් 100g බැගින් වර්ග තුන හතරක්)

පිටි කල ධාන්‍ය වර්ග	50g
(නිවුඩු හාල් / හීනටි හාල් / සුවඳැල් හාල් / මුංඇට / සෝයා / කඩල / කුරක්කන්)	
රතු එෂණු	10g
සුදු එෂණු	15g
අමු ඉඟුරු	5g
පොල් බෑයක කිරි	

### සාදාගන්නා ක්‍රමය :-

පළමුව කොළ හොඳින් සෝදා පිරිසිඳු කර ගන්න. කොළ කොටා ඉස්සේ වෙන්කර තබාගත යුතුය. ඉතිරි වන රොඩු ටීකට පොල් කලවම් කැකොටා මිරිකාගන්න. එයට ධාන්‍ය පිටි දියකර ලිප තබා තම්බාගන්න. රතුඑෂණු, සුදුඑෂණු, අමු ඉඟුරු සිහින්ව කපා කැඳට එක්කර අවසානයේ වෙන්කරගත් කොළ යුෂ එක් කරගන්න. යන්තම් බුබුළු දමන විට බාගත යුතුය. අවශ්‍ය පමණ ලුණු සහ දෙහි යුෂ එක්කරන්න. මඳ උණුසුමෙන් හකුරු සමඟ පානය කරන්න.

### 1) ගොටුකොළ කැඳ

- ♦ විශේෂයෙන් සෙම් හා පින් රෝගවලට සුදුසු වේ.
- ♦ පිනස්, අර්ශස්, කටතොල් පැලීම් හා වර්ම රෝගවලට ද ගුණදායකය.
- ♦ ධාරණ ශක්තිය, ස්මරණ ශක්තිය හා බුද්ධිය වර්ධනය කරයි.
- ♦ පණුරෝග නසයි.
- ♦ මොළයේ දුබලතා, උන්මාද, අපස්මාර රෝගවලට ගුණදායකය.
- ♦ ලෙය පිරිසිඳු කරයි. මව්කිරි වඩයි.
- ♦ තරුණ බව රකියයි.
- ♦ ශරීරගත විෂ දෝෂ ඉවත් කරයි.

### 2) කොහිල කැඳ

- ♦ සෙම් හා පින් රෝග නසයි.
- ♦ පීනසට මෙන්ම අර්ශස් රෝගයට ද ගුණ දායකය.
- ♦ මලබද්ධිය නසයි.

### 3) හානවාරිය කැඳ

- ♦ පින් ශාමකයි, ලෙය පිරිසිඳු කරයි.
- ♦ ශරීරය පෝෂණය කරයි. තරුණ බව රකියයි. ධාතු වඩවයි.
- ♦ ගර්භය ආරක්ෂා කරයි. මව්කිරි වඩවයි. විබැවින් ගර්භනී මාතාවන්ට හා කිරිදෙන මව්වරුන්ට ඉතා ගුණදායකය.
- ♦ අම්ල පිත්ත රෝගය, සමෙහි රෝග හා රත්පිත් රෝගයට ගුණදායකය.

### 4) ඉරමුසු කැඳ

- ♦ පින් ශාමකයි, ලෙය පිරිසිඳු කරයි.
- ♦ ශරීරය පෝෂණය කරයි. තරුණ බව රකියයි. ධාතු වඩවයි.
- ♦ ගර්භය ආරක්ෂා කරයි. මව්කිරි වඩවයි. විබැවින් ගර්භනී මාතාවන්ට හා කිරිදෙන මව්වරුන්ට ඉතා ගුණදායකය.
- ♦ වර්ම රෝග නසයි.
- ♦ සිරුරේ දැවිලි, මුත්‍ර දැවිලි, අතුල් පතුල් පැලීම් වලට ගුණදායකය.

### 5) කුප්පමේනියා කැඳ

- ♦ සෙම නසයි, ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත නරක් වූ සෙම් කොටස් ඉවත්කිරීමේ ගුණය සහිතයි. ඇදුම, කැස්ස වැනි රෝගවලට ගුණදායකය.
- ♦ මුත්‍ර බද්ධිය හා පණු රෝග නසයි.

### 6) එළබටු කැඳ

- ♦ සෙම් හා වාත දෝෂය නසයි.
- ♦ සෙම් පැසවා ඉවත්කිරීමේ ගුණය ඇත.
- ♦ ප්‍රතිශ්‍යාව, උණ, කැස්ස, ඇදුම වැනි රෝගවලට ගුණදායකය.
- ♦ කුසගින්න වඩයි. ආහාර දිරවීමේ හැකියාව වර්ධනය කරයි.
- ♦ අපිර්ණ රෝග නසයි, මළ කැටි කිරීමේ ගුණයක් පවතී.
- ♦ ග්‍රහණී රෝගයට ගුණදායකය.



7) කරපිංචා කැඳ

- ♦ වාත හා සෙම් දෝෂ සමනය කරයි.
- ♦ ආහාර පිරිණය කර කුසගින්න ඇති කරයි.
- ♦ මළ කැටි කරයි, මළ පිටවීම පහසු කරයි.
- ♦ පණු රෝග නසයි.
- ♦ බඩ පුරවා දැමීම, වමනය, අරුවිය, අපිරිණ, උදර වේදනා නසයි.
- ♦ ලෙය පිරිසිඳු කරයි, ශරීරගත විෂ නසයි.
- ♦ සර්ප විෂ ඇතුළු ශරීරගත වූ ඕනෑම විෂකට සුදුසුය.
- ♦ මේදය අඩු කරයි, රුධිරගත මේදය අධික වූ (කොලෙස්ටරෝල් වැඩි) රෝගීන් හා අධිරුධිර පීඩනය සහිත රෝගීන් හා දියවැඩියා රෝගීන් සුදුසුය. අක්මාවේ දෝෂ නසා ක්‍රියාව යහපත් කරයි.

8) දිවුල් කොළකැඳ

- ♦ ලෙය පිරිසිඳු කරයි, ශරීරගත විෂ නසයි.
- ♦ විශේෂයෙන් මේ විෂ සඳහා පානය කිරීමට නියම කරනු ලබයි.

9) රණවරා කැඳ

- ♦ පිත් ශාමකයි, සෙම් රෝග නසයි.
- ♦ ලෙය හා මුත්‍ර පිරිසිඳු කරයි.
- ♦ සම පැහැපත් කර වර්ම රෝග නසයි.
- ♦ පණු රෝග නසයි.
- ♦ පීනස, සෙම් රෝග, දියවැඩියා රෝගය හා මුත්‍ර රෝගවලට ගුණදායකය.

10) පොල්පලා කැඳ

- ♦ වාත පිත් ශාමකයි.
- ♦ ලෙය හා මුත්‍ර පිරිසිඳු කරයි.
- ♦ මුත්‍ර දැවිල්ල, මුත්‍ර බද්දිය නසයි, මුත්‍ර ගල් දියකරයි.
- ♦ සිරුර පෝෂණය කරයි.

ඇඹුල් ඇඹිලිය

- ♦ ආහාර පිරිණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග සුව කරයි.
- ♦ ආහාර දිරවීමේ ශක්තිය වර්ධනය කර කුසගින්න වඩයි.
- ♦ ආහාර රුවිය වැඩි කරයි. මළ කැටිකර පිටවීම යහපත් කරයි.
- ♦ අතිසාර, ග්‍රහණි, අපිරිණ රෝගවලට ගුණදායකය.
- ♦ විෂ නසයි, ලෙය පිරිසිඳු කරයි.
- ♦ සිරුර පෝෂණය කරයි.

මොණර කුඹුම්බිය

- ♦ පණුරෝග නසයි, ආහාර දිරවීමේ ශක්තිය වඩවා කුසගින්න වඩවයි.
- ♦ අක්මාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත් කරයි, අක්මා දුබලතා ඇති අයට සුදුසුය.
- ♦ මළබද්දිය දුරු කරයි.
- ♦ ග්‍රහණි රෝගීන්ට සුදුසුය.

3) වැල් පෙනෙල කොළ කැඳ

- ♦ සිරුර පෝෂණය කරයි, ධාතු වඩයි, ශාරීරික දුබලතා නසයි.
- ♦ වේදනා නසයි.

4) වැල් හිඹිබවු කොළ කැඳ

- ♦ සෙම නසයි.
- ♦ කැස්ස, ඇදුම්, ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි සෙම් රෝගවලට ගුණදායකය.
- ♦ පණු රෝග නසයි.

5) මුගුණුවැන්න කොළ කැඳ

- ♦ පිත් දෝෂය සමනය කරයි.
- ♦ සිරුර පෝෂණය කර ඇස් රෝග, ශාරීරික දැවිල්ල සමනය කරයි.
- ♦ සිරුර සිසිල් කරයි. ඉන්ද්‍රියන් පෝෂණය කරයි.

6) හීං උදුපියළිය කොළකැඳ

- ♦ පිත් සමනය කරයි.
- ♦ සිරුර පෝෂණය කරයි.
- ♦ ලෙය පිරිසිඳු කරයි, විෂ නසයි.
- ♦ අක්මා රෝග, අතිසාර, අර්ශස්, වැනි රෝගයන්ට සුදුසුයි.





17) යකිනාරං කොළ කැඳ

- ♦ පින්, සෙම් සමනය කරයි.
- ♦ කැස්ස, ඇදුම, ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි සෙම් රෝගවලට ගුණදායකය.
- ♦ අක්මාගත රෝග නසයි.
- ♦ සිරුරේ විෂ ඉවත් කර ලෙය පිරිසිඳු කරයි.
- ♦ කුසගින්න වඩවයි.

18) රත් කරල් හැබ කොළ කැඳ

- ♦ අර්ශස් රෝගයෙහි විශේෂයෙන් ලේ පිටවන අර්ශස් රෝගයට ගුණදායකය.

19) බෙහෙත් අනෝදා කොළ කැඳ

- ♦ සිරුරේ විෂ නසා ලෙය පිරිසිඳු කරයි.
- ♦ ආමාශ, අක්මාගත හා බඩවැල් ආශ්‍රිත රෝග මෙන්ම ගර්භාශ්‍ය රෝග සඳහා ද ගුණදායකය.

20) නිරමුල්ලිය කොළ කැඳ

- ♦ සිරුරේ දැවිල්ල, මුත්‍ර-දැවිල්ල නසා ලෙය හා මුත්‍ර පිරිසිඳු කරයි.
- ♦ මුත්‍ර බද්ධිය නසා මුත්‍ර පිටවීම පහසු කරයි.

21) දිය බෙරලිය කැඳ

- ♦ සිරුරේ දැවිල්ල හා මුත්‍ර දැවිල්ල සමනය කරයි.

22) එළ කටරොළ කැඳ

- ♦ පණු රෝග නසයි.
- ♦ අක්මා දුබලතා හා අක්මා රෝග සඳහා ගුණදායකය.

23) හින්බෝවිටියා කොළ කැඳ

- ♦ අක්මාගත රෝග දුබලතා නසයි. අක්මාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත් කරයි. පණු රෝග නසයි.

4) වරබදු කොළකැඳ

- ♦ පණු රෝග නසයි.
- ♦ මළ පිටවීම පහසුකරයි.
- ♦ ශරීරගත විෂ නසා ලෙය පිරිසිඳු කරයි.

5) බටකිරිල්ල කොළ කැඳ

- ♦ පණු රෝග නසයි.

6) කොතල හිඹුටු කොළ කැඳ

- ♦ දියවැඩියා රෝගීන්ට සුදුසුය.

7) විෂ්ණු ක්‍රාන්ති කොළ කැඳ

- ♦ පිත සමනය කරයි, ලෙය පිරිසිඳු කරයි.
- ♦ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග නසයි.
- ♦ අක්මාගත රෝග හා බඩවැල් ආශ්‍රිත රෝග ආදිය නසයි.
- ♦ අම්ල පිත්ත රෝගීන්ට ඉතා සුදුසුය. පණුරෝග නසයි.
- ♦ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි. හින්දු අඩුකම නැති කරයි.

28) කළු කැමිබේරිය කැඳ

- ♦ හින්දු අඩුකම නැතිකරයි.
- ♦ ශරීරගත විෂ නසයි.



**රන කල්කය**

කල්කයක් යනු බෙහෙත් වර්ග කුඩුකර මි පැණි, දෙනි යුෂ ආදී යන අනා හෝ අඹරා ගන්නේ එය කල්කයක් බව පණ්ඩිත සෝරත නාමුදුරු සුමංගල ශබ්දකෝෂයේ දක්වා ඇත. රන රෝගයේ දී දැක්වෙන ගල් මල්රත, දුවන පහින රන ආදී අවස්ථාවලටත් දේහීය වෛද්‍යවරු හස්ත ඖෂධයක් ලෙසත් රන කල්කය භාවිතා කෙරේ. මෙම රන කල්කයටම දොළොස් කල්කයයි නවත් නමකි.

රන කල්කය, මහාරන කල්කය, විරේක රනකල්කය එහිම පර්‍යං ප ලෙසට මාතර හා වයඹ පළාත්වල විවිධ ආකාරයෙන් රනකල්කය සකස් කෙරේ මේ හැන වැඩි විස්තර රන වෛද්‍යපොත, කුමාර ගුලි කල්ක පොත, කොමාරන වර්කප්‍රකරණයේ දැක්වේ.

රනකල්කය සිංහල වෛද්‍යවලට ඇතුලත් වුණේ කවදා කොතනදී ද යන නිශ්චිතවම කිව නොහැකි වුවත් බෙහෙත් ගුලි කල්ක පොතේ 1879, 1912, ලෙස ඉඟි කිහිපයක් ලැබේ.

වටිකා ප්‍රකාරණයේ 6 වෙනි වට්ටෝරුව ලෙස සඳහන් වන්නේ දොළ කල්කයයි. එය මෙලෙස දැක්වේ.

බිලිඳුන් වදකර පැණිරස ඇතිලිය ලේවන් හිමේක	බරවන්නේ
සිඳුනට නගිමිණි හර්බර වූ තැන ලිකුව යුෂින්	අඹරාගන්නේ
ප්‍රපටින් ප්‍රදුරුම වලිප්පු උණ දුට කොත්තමල්ලි	තම්බාදෙන්නේ
නියතින් ගුණදෙන රහසකි ඇදුරහි පෙර වෛද්‍යන් පඬි	උතුමන්නේ

මෙහි ව්‍යංගාර්ථයෙන් ඖෂධ නාම හඳුන්වා ඇත. ඒවායේ වර්ග, ගැන බලන කල කොතරම් උකුම්.ඖෂධයක් දැයි අපට ඉතා පැහැදිලි වේ.

බිලිඳුන්	-	කොල්ලු
වදකර	-	වදකහ
පැණිරස ඇතිලිය	-	වැල්මි
ලේවන්	-	රත්හඳුන්
හිම	-	සුදුහඳුන්
සිඳු	-	සහිද ලුණු, සවිඳ ලුණු
ලිකුව	-	දෙනි යුෂ

යනු රන කල්කයේ අඩංගු ඖෂධයන් වේ.

**රන කල්කයේ දුවන හා ගුණ සැලකීමේදී**

**කොල්ලු**

දොළොස් විද්‍යාත්මක නාමය  
 ඉංග්‍රීසි නාමය  
 ගුණ  
 රස  
 ගුණ  
 විර්ය  
 විපාක

- Leguminosae
- *Dolichos biflours* . L
- Horse gram plant
- කෂාය
- ලඝු, රුක්ෂ, තික්ෂණ
- උෂ්ණ
- කටු

මෙය මුත්‍රාශ්මර් දියකිරීම, සන්නිපාත ජීවරයේ අතිස්වේද මර්දනය කරයි.

**වදකහ**

දොළොස් විද්‍යාත්මක නාමය  
 ඉංග්‍රීසි නාමය  
 ගුණ  
 රස  
 ගුණ  
 විර්ය

- Araceae
- *Acorus calamus* . L
- Sweet flag
- කටු, තිත්ත
- තික්ෂණ
- උෂ්ණ

අග්නි (බඩගින්න)දීප්තිය ඇතිකරයි, විෂබීජ නසයි, ප්‍රදුරාධිමානයට (බඩ පිපුම) ගුණයි.

**වැල්මි**

දොළොස් විද්‍යාත්මක නාමය  
 ඉංග්‍රීසි නාමය  
 ගුණ  
 රස  
 ගුණ  
 විර්ය  
 විපාක

- Leguminosae
- *Glycyrrhiza glabra* . L
- Licorice Root
- මධුර
- ගුරු, සහිශ්ධ
- ශීත
- මධුර

රක්ත ශෝධකයකි (ලේ පිරිසිදු කරයි), මෘදු විරේකයි, මුත්‍ර විරෝපනිය (මුත්‍ර පැහැය අවර්ණ කරයි), වර්ම රෝග නැති කරයි, විෂ නාශකයි.



**රත් හඳුන්**

කුලය	-	Leguminosae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	<i>Pterocarpus Santalinus . L</i>
ඉංග්‍රීසි නාමය	-	Red Sandal wood
ගුණ	රස	- තිත්ත මධුර
	ගුණ	- රක්ෂ, ගුරු
	වීර්ය	- ශීත
	විපාක	- කටු

රක්තප, පිත්තප, හෝ ආසාතප හේතු රෝග සුවකරයි, රක්ත ශෝධක (ලේ පිරිසිදු කරයි), විෂධීප නාශකයි.

**සුදු හඳුන්**

කුලය	-	Santalaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	<i>Santalum album . L</i>
ඉංග්‍රීසි නාමය	-	Sandal wood
ගුණ	රස	- මධුර, තිත්ත
	ගුණ	- ගුරු, රක්ෂ
	වීර්ය	- ශීත
	විපාක	- කටු

මුත්‍රා හොදින් පෙරේ, මුත්‍රාශ ප්‍රදාන නැති කරයි, වර්ම රෝග සඳහා ගුණදායකයි උණ නැති කරයි.

**සවිඳ ලුණු**

රසායන විද්‍යාත්මක නාමය	-	Sodium Chloride Impura
ඉංග්‍රීසි නාමය	-	Rock Salt
ගුණ	රස	- මධුර, ලවන
	ගුණ	- සුක්ෂ්ම, ස්නිග්ධ, ලඝු
	වීර්ය	- ශීත

ත්‍රිදෝෂ ශමනයයි.

**දැහි යුෂ**

කුලය	-	Rutaceae
උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය	-	<i>Citrus aurantifolia . L</i>
ඉංග්‍රීසි නාමය	-	Lime
ගුණ	රස	- අම්ල
	ගුණ	- ලඝු
	වීර්ය	- අනුෂ්ණ
	විපාක	- මධුර

ප්‍රර්ණ නාශක ගුණය පවතී. රතකල්කයේ සඳහන් ඖෂධ දෙස බැලූකල විවා රුරයේ බොහෝ ව්‍යුහවල ක්‍රියාකාරී වන බව පෙනේ.

සංස්කරණ ක්‍රියාවලිය සැලකීමේදී කොල්ලු, වැල්මී, රත්හඳුන්, සුදුහඳුන්, වදකහ යන වර්ග සමාන බරකින් යුක්තව ද සවිඳ ලුණු ඉහත ඖෂධ සමඟ ලේම බරටද ගනු ලැබේ.

වට්ටෝරුව වශයෙන් මෙසේ සැලකුවද රත කල්කය සංස්කරණයේදී මෙහි යම් විවිධත්වයක් දක්නට ලැබේ. කොල්ලු හොදින් ගරා සෝදා වේලා බැඳ තබා ගත යුතුයි. වැල් මී, රත්හඳුන්, සුදුහඳුන්, සියුම්ව කුඩුකර ගනී. ඉන් පසුව සියුම් රෙදි කඩකින් හලා පිරිසිඳු සවිඳ ලුණු, පෙරාගත් දෙහි ඇඹුලින් දියකර දැව්‍ය වූර්ණයට මිශ්‍රකර කල්ක පදම වනතුරු දෙහියුෂින් අඹරාගනී. ඇතැම් අය විසේම දෙහියුෂින් තම්බා කල්ක පදම වනතුරු අඹරාගනී. ඇතැම් වෛද්‍යවරු දෙහියුෂ වෙනුවට ඇඹුල් දොඩම් යුෂ ද ගනී.

මුළු සංස්කරණ ක්‍රියාවලියම පිරිසිදුව කළ යුතුයි. විසේම ගබඩා කිරීම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

- ♦ වායු නිරෝධක වීදුරු බඳුනක තැන්පත් කිරීම
- ♦ සවිඳ ලුණු තිබෙන නිසා ලෝහ බඳුන්වල හෝ වීදුරු බඳුන්වල පියන ලෝහ නොවිය යුතුයි.
- ♦ ප්‍රදුරුවා වෙනුවෙන් නිකුත් කිරීමේදී වන දෝෂ අවම කිරීමට වෙන්වෙන් කුඩා ඇසුරුම්වල ඇසිරීම ඉතා සුදුසුයි.



**රන කල්කයට විවිධ නම් පවතී.**

- ♦ රන කල්කය
- ♦ දෙසඳුන් කල්කය
- ♦ කොත්තමල්ලි කල්කය
- ♦ රත්හඳුන් කල්කය
- ♦ හඳුන් කල්කය

**රන කල්කය**

ප්‍රදරුවන්ට, කුඩා දරුවන්ට, වැඩිහිටියන්ට කවර ආකාර පුද්ගලයෙකුට වුවද වෛද්‍ය උපදෙස් සහිතව ගත හැකි ඖෂධය මෙසේ බලන කල කරුණු කාරණා ගෙනහැර දැක්වීමේදී රන කල්ක උතුම් ඖෂධයකි. එමෙන්ම නිරෝගී බව ආරක්ෂා වීමටත්, රෝගව සුවය ලැබීමටත් ඇති උතුම් ඖසුවකි. මෙම කල්කය භාවිත ගැනීමට සැවොම සිතියේ තබා ගත යුතුමයි.

**සුව දිවියට උපදෙස්**

නිරෝගීභාවය මිනිසෙකු වශයෙන් ලද හැකි පරම ලාභයයි. ශාරීරික, මානසික, සාමාජීය මෙන්ම ආධ්‍යාත්මික නිරෝගීභාවයෙන් පරිපූර්ණ ජන සමාජයක් රටකට මහත් ආශීර්වාදයකි.

ආයුර්වේදය තුළ ගැබ්ව ඇති ජීවන දර්ශනය පුද්ගලයෙකුගේ පරිපූර්ණ නිරෝගීභාවය ප්‍රගාකරගැනීම සඳහා ඔහු විසින් තම ජීවන රටාව කෙසේ හැඩගස්වා ගත යුතුදැයි මනාව පැහැදිලි කරදෙයි.

ආයුර්වේදානුකූලව වා, පිත්, සෙම් යන ත්‍රිදෝෂයන්හි සමතුලිත බවක් හා සජ්න ධාතූන්ගේ මනා පෝෂණයක් ද, ප්‍රසන්න ඉන්ද්‍රියන් ප්‍රසන්න වූ ආත්මය හා මනසකින් ද යුක්ත වූ පුද්ගලයා නිරෝගී පුද්ගලයෙකු හෙවත් ස්වස්ථයකු ලෙස හඳුන්වයි. ස්වස්ථතාව නියම ලෙස පවත්වා ගැනීමට නම් රෝග සඳහා වන පිළියම් යෙදීම මෙන්ම සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය කෙරෙහි ද මනා සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුය.

නිරෝගී දිවිපැවැත්මක් සඳහා පුද්ගලයෙකු දවස තුළ අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් දිනවර්ග වශයෙන් දැක්වනු ලැබෙයි. අවයම අවදිවීමේ සිට රාත්‍රී නින්දට යාම දක්වා පුද්ගලයෙකුගේ වර්ග රටාව කෙසේ හැඩ ගස්වා ගත යුතු දැයි ඉන් පෙන්වා දේ.

- ❖ **අවයම ඔත්ම මුහුර්තයෙන් අවදිවීම.**  
(හිරු උදාවට විනාඩි 96කට පෙර සිට මනින්තු 48 කට පෙර දක්වා කාලය 45 කට පෙර කාලය - සාමාන්‍යයෙන් උදෑසන 4.30 - 5.30 දක්වා කාලය.)

පිරිසිඳු වාතාශ්‍රයෙන් සහ සෝෂාවලින් තොර වූ නැවුම් පරිසරයකින් ද හෙබි මෙම කාලය සිරුර හා මනස ප්‍රබෝධමත් කොට දිනයට සාර්ථක ආරම්භයක් ලබා දේ.

- ♦ ඔත්ම මුහුර්තයෙන් අවදිවීමෙන් පසු
- ♦ මළ මුත්‍රා දී වේග බැහැර කිරීම
- ♦ දත් මැදීම.
- ♦ ව්‍යායාමයෙහි නිරත වීම.



- ♦ සිරුරේ තෙල් ආලේප කිරීම (හිස හා කෙස් පිළිබඳවද සැලකිලිමත් වීම)
- ♦ ස්නානය කර පිරිසිඳු වීම.
- ♦ පිරිසිඳු ඇඳුමින් සැරසීම.
- ♦ මානසික පවිත්‍රතාවය - ආගමික කටයුතුවල යෙදීම.

යහපත් ලෙස දිනපතා ආරම්භ කිරීමේදී සිදුකල යුතු මූලික පිළිවෙත් ඉහතින් දක්වා ඇත.

ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවන් හිදී ඒ අවස්ථාවේම බැහැර කළ යුතු වේග හා පාලනය කළ යුතු වේග ආයුර්වේදයේ පැහැදිලිව දක්වා ඇත.

**නොදැරිය යුතු වේග**

මළ, මුත්‍ර, කැස්ස, හික්කා, කිවිසුම්, කඳුළු, හින්දු, පිපාසය, බඩහින්හ ආදිය

**දැරිය යුතු වේග**

කාමාශාව, කෝපය, මෝඩකම, ඊර්ෂ්‍යාව, ලෝභය, උඩඟුව ආදියයි.

නොදැරිය යුතු වේග දරා සිටීම මෙන්ම දැරිය යුතු වේග නොදැරීමද ශාරීරික, මානසික, පමණක් නොව ආධ්‍යාත්මික හා සාමාජීය ලෙස ද පිරිනුණු සමාජයක් ඇතිවීමට හේතු විය හැකිය.

**❖ ආහාර ගැනීම**

'අග්නිය' නැතහොත් ආහාර දිරවීමේ ශක්තිය වෙනස්වීම සියලු රෝගවලට මූල යැයි ආයුර්වේදයේ සඳහන් වේ. එබැවින් ආහාර ගැනීම පිළිබඳ පිළිවෙත් දිනවර්ෂා අතුරේ විශේෂයෙන් දක්වා ඇත.

**❖ මාත්‍රාශීලිවීම**

ආමානයේ හරි අඩක් (1/2) ආහාරයෙන් ද ඉතිරියෙන් අඩක් (1/4) පලයෙන්ද පිරි යන අයුරින් ආහාරපාන ගෙන ඉතිරි කොටස (1/4) එවා නියම ලෙස මිශ්‍ර වීමට හිස්ව තැබිය යුතුය.

- ♦ නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම.
- ♦ මිශ්‍ර (සමතුලිත) ආහාර වේලක් ගැනීම
- ♦ කෑමට පෙර වතුර නොබීම හා කෑමෙන් පසු අධිකව වතුර නොබීම.

මෙහිදී ආහාර දිරවීමට බාධා පැමිණවෙන බැවින් ආහාරයෙන් පසු පලය ස්වල්පයක් පානය කර ඉන් පැය තුනකට පමණ පසුව වැඩිපුර පලය පානය සුදුසුය.

- ♦ ආහාරයක් ගත් විගස නැවත ආහාරයක් ගැනීමෙන් වැළකීම. (ප්‍රධාන වේල් අතරතුර ආහාර ගැනීමෙන් ආහාර දිරවීමේ ගැටළු මතු කරයි.)
- ♦ රුචිය නැතිව ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
- ♦ සිතේ සතුටින්, එකඟතාවයෙන් යුක්තව මධ්‍ය වේගයකින් ආහාර ගැනීම
- ♦ පිළිනු ආහාර නොගැනීම හා පරණ වූ ආහාර නැවත නැවතත් රත්කර ආහාරයට නොගැනීම.

මෙම යහපත් ආහාර පුරුදු පිළිපැදීම වර්තමාන ජන සමාජය මුහුණදෙන සෞඛ්‍ය ගැටළු රාශියකින් අත්මිදීමට පිටුවහලකි.

අධ්‍යාපන හෝ රාජකාරී කටයුතු සඳහා නිවසින් බැහැර යාමේදී පුද්ගලයෙකු සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ලෙස ආයුර්වේදයේ දක්වා ඇති බොහෝ කරුණු අතරින් වඩා වැදගත් කරුණු කිහිපයක් පහතින් දැක්වේ.

- ♦ පාවහන් පැළඳීම
- ♦ කුඩ හා හිස්වැසුම් භාවිතය
- ♦ රාත්‍රී ගමන්වලදී හා වැඩිහිටි විශේෂී සැරයටියක් භාවිතය

දවසේ වැඩකටයුතු අවසානයේ සිරුරට හා මනසට දැනෙන වේහස සමඟ කොට නැවත ප්‍රකෘතිමත් කිරීමට හින්දු ඉතා වැදගත් වෙයි. රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු දත්මැද මුවසෝදා මඳක් සක්මන් කර (පියවර 100 පමණ) දකුණු ඇලයට හැරී සුවසේ නිදාගැනීමද හින්දු චිත්තවේදී භාවනානුයෝගීව



සිටීමද යෝග්‍ය යැයි ආයුර්වේදය දක්වයි. දරුවන්ට පැය 10 ක් පමණද සාමාන්‍ය නිරෝගී වැඩිහිටියෙකුට පැය 5 - 8 අතර කාලයක් ද හින්දු අවශ්‍ය වෙයි. මෙම අමතරව දහවල් හිදීම රෝග ගණනාවකට හේතුවන බවද පැහැදිලිව දැක්ව ඇත.

නියමිත ලෙස දිනවර්ගාව, ආහාර පිළිබඳ සුදුසු මාත්‍රාව, යහපත් නිදා මෙන්ම මෙවුන් දුම් සේවනයද පුද්ගල සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට හේතුවන ප්‍රධාන අංගයකි. එය පුද්ගලයාගේ සතුට පිණිසත් තම වර්ගයා බෝ කිරීම පිණිසත් හේතු වේ. තව ද මෙම ක්‍රියාවලිය සදාචාරාත්මක පැවතුම් රාශියක් මත පැවතිය යුතුය.

තවද කායික මානසික වැරදි ක්‍රියාවන්ගෙන් අත්මිදී ධර්මානුකූල ජීවත්වීම ද, යහපත් සදාචාරාත්මක හැසිරීම් අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම යහපත් ආචාර ධර්ම ඇසුරුකිරීමෙන් ගත සිත නිරෝගීමත් කරගැනීමද පිළිබඳ ආයුර්වේද දර්ශනය තුල ඉතා දීර්ඝ වශයෙන් පැහැදිලි කර ඇත.

ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයේ දක්වා ඇති මෙම සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විද්‍යාත්මක කිරීමේ කායික මානසික නිරෝගීතාවයත් සතුටත් විඳිමින් දීර්ඝායු ජීවිතයක් ගත හැකිය.

**නිස ආශ්‍රිත රෝග**

නිසරදය අවිචේ යාම, ගමන් විඩාව ආදී ඉතා සරල හේතු නිසා මෙන්ම මොළයට විෂබීජයක් ඇතුලුවීම, මොළය අභ්‍යන්තරයේ රුධිර ගැලීමක් වැනි ඉතා සංකීර්ණ හේතු නිසා ද ඇති විය හැක.

වඩාත් ඉතා අධික නිසරදය, වමනය, ආලෝකය දැකීමට අකමැත්ත, බුම බැලීමේ අපහසුව (බෙල්ල නැවීමේ අපහසුව) සිහි මද ගතිය, සිරුර සමබරව තබා ගැනීමේ නොහැකියාව, කරකැවිල්ල ආදී ලක්ෂණ සහිතව නිසරදය ඇත්නම් වනා වෛද්‍ය උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවන්න. එසේ වුවද පොත් කියවීමේදී සහ එක දිගට යමක් කැරඹීමේදී ඇති වන නිසරදය බොහෝ විට ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතාවය නිසා ඇතිවිය හැක. මෙවැනි අවස්ථාවකදී අක්ෂි වෛද්‍යවරයකු ලවා ඇස් පරීක්ෂා කර සුදුසු ප්‍රතිකාර ලබාගන්න.

පෝෂණ උගුණතාවය, රක්ත හීනතාවය, නිසා ඇතිවන නිසරදය, පෝෂ්‍යදායී ආහාර රටාවන් හා ලේ වඩන ආහාර සහ ඖෂධ භාවිතයෙන් සුව කර ගත හැක.

**ව්‍යාධි දෝෂය හේතුවෙන් හට ගන්නා නිසරදය**

නිශ්චිත හේතු රහිතව නියුණුව ඇති වන නිසරදය මේ යටතේ ගැනේ. මෙම වේදනාව බොහෝවිට දහවලට වඩා රාත්‍රියට වැඩිය. තෙල් ගැමෙන් හා වාෂ්ප අල්ලා දහඩිය දුමන තුරු සිටීමෙන් ක්ෂණික සුවයක් ගෙන දේ. නිස වටා රෙදි කඩකින් වෙළා තද කිරීමෙන් සහනය ගෙන දේ. එසේම ගෙල පිටුපස මාංශ පේශිවල තද ගතියක් ඇති වී වේදනාව ගෙන දීම ද මෙහි ලක්ෂණයකි. මෙවැනි අවස්ථාවලදී පහත දැක්වෙන අත් බෙහෙත් ප්‍රතිකාර යොදා ගත හැකිය.

1. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** බැබිල මුල්, බෙලි මුල්, වියළි ඉඟුරු ග්‍රෑම් 20 බැගින් ගන්න.
- සකස් කර ගන්නා ආකාරය :** අමුද්‍රව්‍ය කුඩා කොටස්වලට කපා, මදක් තලා වතුර පිරිසි කෝප්ප 08 ක් දමා 01 ට සිඳුවා ගන්න.
- භාවිතා කරන ආකාරය :** කෝප්ප 1/2 බැගින් උදේ/සවස දින 03 ක් බොන්න.



2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොල්ලු ග්‍රෑම් 30, සුදුළුරුණු ග්‍රෑම් 30

සකස් කර ගන්නා ආකාරය :

ඉහත ද්‍රව්‍ය දමා වතුර පිරිසි කෝප්ප 08 ක් දමා 01 සිඳවා ගන්න.

භාවිතා කරන ආකාරය :

කෝප්ප 1/2 බැගින් උදේ/සවස දින 03 ක් බොන්න.

3. අරත්ත අල, කොත්තමල්ලි ග්‍රෑම් 15 බැගින් වතුර පිරිසි කෝප්ප 02 ක් දමා තැම්බූ වතුර පානය කරන්න.

❖ පැලැස්තර

1. හික දළ, බෙලි දළ, වළකිරෙත් අඹරා නළලට පැලැස්තර දමන්න.
2. වද කහ සහ හින් අරත්ත අල උණුවතුරෙන් අඹරා නළලට පැලැස්තර දමන්න.

පින් දෝෂය හේතුවෙන් හට ගන්නා හිසරදය

හිස ආශ්‍රිතව රස්නයද, ගිණියම් වීම, ඇස්, නාස දැවිල්ලද, ඇත් රතු වීමද, රාත්‍රියට හා ශීතලට රෝග ලක්ෂණ අඩු වීමද මේ හිසරදයේ ලක්ෂණ වේ. විසේම අම්ල, ලවණ රස දේ ගැනීමෙන් ද වැඩි වේ. තවද මත්පැන් ගැනීමද මෙම හිසරදය වැඩිවීමට හේතු වේ. මෙම හිසරදය ආහාර මාර්ගයේ අපහසුත අනුව අඩු වැඩි වේ. මෙවැනි විටදී පහත සඳහන් අත් බෙහෙත් යොදා ගත හැක.

❖ බීමට

1. සුදු හඳුන්, පත්පාඩගම් ග්‍රෑම් 15 බැගින් ගෙන වතුර පිරිසි කෝප්ප 2 ක් දමා හටන තෙක් තම්බා ගත් වතුර බොන්න.
2. රසකිඳ, දේවදාර ග්‍රෑම් 15 ක් බැගින් ගෙන වතුර පිරිසි කෝප්ප 2 ක් දමා හටන තෙක් තම්බා ගත් වතුර උක් හඳුරු සමග පානය කරන්න.
3. ලුණුවිල මීටික්, සුදුළුරුණු බික් 2,3 ක් සමග ගෙන වතුර පිරිසි කෝප්ප 2 ක් පමණ දමා හටන තෙක් තම්බා ගත් වතුර පානය කිරීම.

❖ පැලැස්තර

1. සුදු හඳුන් තන කිරෙන් හෝ දෙහි ඇඹුලින් අඹරා නළලට පැලැස්තර දමන්න.
2. නිවිති කොළ අඹරා නළලට පැලැස්තර දමන්න.
3. හාතවාරිය අල කොටා වළ කිරෙන් අනා නළලට පැලැස්තර දමන්න.
4. ඉරවේරිය, අලු ඉඟුරු සමඟ ගෙන සිහින්ව අඹරා රෙදි කැබැල්ලක් නළලේ වලා වී මත බෙහෙත් ගල්වන්න.

❖ තැවිලි පොට්ටිනි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සියඹලා කොළ මීටික් කොහොඹ කොළ මීටික් අමුකහ කැබැල්ලක් සුදුළුරුණු බික් 2, 3 පමණ

සකස් කර ගන්නා ආකාරය : ඉහත ද්‍රව්‍ය සිහින්ව කොටා පොට්ටිනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා ගන්න.

භාවිතා කරන ආකාරය : හිලනාදී, හිශාදී වැනි සුදුසු තෙල් වර්ගයක් නළල කම්මුල් හා ගෙල දෙපස ආලේප කර තැවිලි පොට්ටිනියෙන් තවන්න.

සෙම් දෝෂය හේතුවෙන් හට ගන්නා හිසරදය

හිසේ බර බව, නාසය අවහිර වීම, ඇස් යට පුරවා දැමුවා සේ දැනීම, ආදී ලක්ෂණ මෙහිදී පෙන්නුම් කෙරේ. මේ සඳහා පහත සඳහන් අත් බෙහෙත් භාවිතා කරන්න.

❖ බීමට

1. ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි, වෙනිවැල් ගැට තැම්බූ වතුර වරින් වර පානය කරන්න.



2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : තිප්පිලි මුල්, බෙලි මුල්, බැබිල මුල්, වියළි ඉඟුරු, සුදුලෑණු

සකස් කරගන්නා ආකාරය හා භාවිතා කරන ආකාරය :

ඉහත ද්‍රව්‍ය පිරිසිදු මැටි මුට්ටියකට ගෙන වතුර පිඳ කෝප්ප 8 ක් දමා එකට සිඳ කෝප්ප 1/2 බැඳී උදේ/සවස දින 07 ක් පානය කරන්න.

❖ වාෂ්ප ඇල්ලීම

1. ආධිතෝඩි කොළ, දෙහි, යකිතාරං ආදී පැහැරි වර්ගයක කොළ තම්බා එහි වාෂ්පය මුහුණට විනාඩි 10 ක් පමණ ඇල්ලන්න.
2. හික කොළ, දෙහි කොළ, යකිතාරං, දොඩම් ආදී පැහැරි වර්ගයක කොළ තම්බා එහි වාෂ්පය මුහුණට විනාඩි 10 ක් පමණ ඇල්ලන්න.

❖ දුම් ඇල්ලීම

1. වියලි කහ කුඩු, තල තෙල් පෙඟවූ පහන් තිරයක තවරා පත්තු කළු හිවා ඇතිවන දුම් නාසයට ඉරීම.

❖ පැලැස්තර

1. රතුලෑණු විනාකිරෙන් අඹරා නළල මත වලන ලද රෙදි කඩක් මත පැලැස්තරය දමන්න. (විනාඩි 30 ක් පමණ)
2. ඩුලත් කොළ යුෂ පෙඟ වූ රෙදි කඩක් නළල මත වලන්න.
3. වදකහ අල විනාකිරෙන් අඹරා නළල මත රෙදි කැබැල්ලක් අතුරු පැලැස්තර දමන්න.
4. අමු කහ අමු ඉඟුරු දෙහි ඇඹුලෙන් අඹරා නළලට පැලැස්තර දමන්න.
5. අමු ඉඟුරු සුදුලෑණු, අබ තුන් වර්ගයම සමාන ප්‍රමාණයට ගෙන දේ ඇඹුලෙන් අඹරා රෙදි කැබැල්ලක ගා නළල මත වලන්න.

තැවිලි

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සියඹලා කොළ මීටක් හීන් උඳුපියලිය මීටක් හික කොළ මීටක් රතුලෑණු ගෙඩි 05 ක්

සකස් කර ගන්නා ආකාරය :

ඉහත ද්‍රව්‍ය සිහින්ව කොටා පොට්ටිනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා ගන්න.

භාවිතා කරන ආකාරය :

හිරිගුන්ඩි සර්ව විෂාදී ආදී සුදුසු තෙල් වර්ගයක් නළල, කම්මුල් හා ගෙල දෙපස ආලේප කර පොට්ටිනියෙන් තවන්න.

මානසික ආතතිය නිසා ඇති වන හිසරදය

හිඳිවැරීම, අවිචේති බව නිසා හෝ වෙනත් මානසික පීඩන නිසා හෝ හිසරදය ඇති වූ විට පහත සඳහන් අත් බෙහෙත් යොදා ගත හැක.

❖ බීමට

1. බුරුල්ල මුල් ග්‍රෑම් 30 ක් වතුර පිරිසි කෝප්ප 02 ක් දමා තම්බා වරින් වර පානය කරන්න.
2. කළුකැමිබේරිය සහ මුල තම්බා බොන්න.

❖ හිස ගැල්වීමට

1. භාතවාරිය අල වළකිරෙන් අඹරා හිස ගල්වා පැයකට පසු නාන්න.
2. කොහොඹ කොළ වළකිරෙන් තම්බා අඹරා හිස ගල්වා පැයකට පසු නාන්න.
3. ඉරමුසු කුඩු, සුදුහඳුන් කුඩු වළඟිතෙලෙන් සහ තැඹිලි වතුරෙන් අනා හිස ගල්වා පැයකට පසු නාන්න.
4. මංවාඩි මාර ඇට මද සමග බුළු ගෙඩියේ ඇට ඉවත් කර ඇල් දියෙන් අඹරා නළලට පැලැස්තර දමන්න.



### කණ ආශ්‍රිත රෝග

#### 01. කණිකැක්කුම

වේදනාව, කණ මුල ඉදිමීම, කණ තුළ සැරව තිබීම.

#### ❖ දුමක්

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** සාරණ මුල්, කරල් සැබ මුල්, දේවදාර, වද කහ, කොහොඹ දළ, සුදුළුණු පොතු සම ප්‍රමාණයෙන්.

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය :

ඉහත ද්‍රව්‍ය ටික හොඳින් අඹරා එළඟිතෙලින් මිශ්‍ර පිරිසිදු කපු රෙදි කැබැල්ලක ගා පහන් තිරයක් තුළින් ගන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය :

සාදාගත් බෙහෙත් ගැල් වූ තිරය (වැටිය) දල්වා තිබුණ විට ඇතිවන දුම කණට පිඹින්න. දින දෙවරක් මෙලෙස දුම් පිඹින්න.

#### ❖ කණ පිරිසිදු කිරීම :

සිහක්කාරම් ග්‍රෑම් 10 ක් කබලක දමා පුළුස්සා එම අළු උණු තට්ටුවකින් වතුර පිරිසි කෝප්ප භාගයකට දමා හතර පස්වරක් කණ පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් පෙරා එම දියරයෙන් පහන් තිරය පොඟවා මිරිකා කණ තුළට දමා කන පිරිසිදු කරන්න. කණේ වේදනාව නවතී. මෙය දිනකට තුන් හතර වරක් කළ යුතුයි.

#### ❖ ආලේප

මිරිංගා ගසේ ලාටු, තල තෙල් සමග මුසුකර කණ වටා ආලේප කරන්න.

#### ❖ කණි කැක්කුමට ආලේප කළ හැකි තෙල් වර්ග

- සර්ව විෂාදී තෙලය
- දිව්‍යාංගනාදී තෙලය
- නිර්ගුණ්ඩ්‍යාදී තෙලය
- කුරුඳු තෙල්
- අඹ තෙල්

මෙම තෙල් ඕනෑම වර්ගයක් කණ වටා ආලේප කර නික දළ, හීන් උඳුපියලිය, රතුළුණු, සියඹලා කොළ සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන කොටා පොට්ටනියක් සාදා වන්ඩුවේ තම්බා තවන්න.

#### 2. කිණිතුල්ලන් කණට ඇතුල් වූ විට

1. චිකෙණෙහිම ගන්නා ලද මව්කිරි කණ තුළට දමන්න. විනාඩි දහයක් පහළොවක් තිබෙන්නට හරින්න. කිණිතුල්ලා වැටේ.
2. කණෙන් පිටත කිණිතුල්ලෙන් ඇතිවීද මෙය කළ හැක. මව්කිරි පුළුන් කැබැල්ලක පොඟවා එය කිණිතුල්ලා මත තියන්න. අල්ලාගෙන සිටින ස්ථානයේ ආලේප කරන්න.

### අක්ෂි රෝග හා ආබාධ

ඇස් රෝග විකිත්සාවේදී ඉස් මුදුන තැටීම, බෙහෙත් යෙදීම හා යටි පතුලේ බෙහෙත් බැඳීම, ඇසට දුම් ඇල්ලීම, ඇස වටේ බෙහෙත් ගෑම, ඉස් ගැල්වුම් පැරණි දේශීය වෛද්‍යයේ සඳහන් වේ. ඇස් වලට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී භාවිතා කරන ඖෂධ, භාවිතයට ගන්නා බඳුන්, සකස් කරන පුද්ගලයාගේ දෙ අත් සහ භාවිතා කරන අනෙකුත් දෑ සියල්ල ඉතා හොඳින් පිරිසිදු කර ගත යුතුය. බාහිරින් යෙදීමට සකස් කරගන්නා ලද ඖෂධ වීම අවස්ථාවේදීම පමණක් භාවිතා කළ යුතුය.



**ඇස් දැවිල්ල, ඇස් රත, ඇස් කැසීම, කඩ කැළඹී ගැනීම හා නිතර ඖෂධ ලෙස**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : දෑ සමන් මල් 10 ක්, තැඹිලි ගෙඩි 01 ක්  
චතුර බේසම් 01 ක්

**සාදා ගන්නා ආකාරය :**

තැඹිලි ගෙඩියේ ඇස්ස කපා සමන් පිච්ච මල් දමා වසා තැඹිලි ගෙඩිය චතුර බේසමක රැයක් තබා උදයේ තැඹිලි ගෙඩියේ චතුර පිරිසිදු රෙදි කඩකින් ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය :**

මෙම දියරය බිංදු දෙක බැගින් ඇසට වත් කරන්න.

2. මව්කිරි බිංදු දෙක බැගින් ඇසට වත්කරන්න.
3. රසකිඳ කොළ තැම්බූ චතුරන් ඇස් සෝදන්න.
4. දෙළුම් කොළ, සමන් පිච්ච කොළ, මල්, සියඹලා කොළ තැම්බූ චතුර සෝදන්න.
5. ඇස වටා ගැමට - බුළු (ගෙඩියේ ඇටය ඉවත් කළ යුතුය) කුඩු මී පැණිය සිහින්ව අඹරා ඇස වටා ආලේප කරන්න.
6. දොඹ දළු, බෝම්බු දළු එක පමණට ගෙන තම්බා ඇස් සේදීමෙන් ඉක්බිතිව සුවය ලැබේ.
7. සමන් පිච්ච මල්, දිවුල් කොළ, පෙති තෝර කොළ තම්බා ඇස් සේදීම.
8. සමන් පිච්ච කැකුළු පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක ඔතා තැඹිලි චතුරෙන් පොරොසු ඇසට දැමීම.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : මුං ඇට කලං 03  
නෙල්ලි කලං 03  
රසකිඳ කලං 03  
වැල්මී කලං 03

**සාදා ගන්නා ආකාරය :**

මෙම ද්‍රව්‍ය සියල්ල මැටි මුට්ටියකට දමා චතුර අඬු කෝප්ප 8 ක් දමා 10 සිඳ ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය :**

කෝප්ප 1/2 බැගින් උදස/සවස පානය කරන්න. දින 03 ක් පමණ

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :**

අරළු කලං 03  
බුළු කලං 03  
නෙල්ලි කලං 03  
රසකිඳ කලං 03

**සාදා ගන්නා ආකාරය :**

මෙම ද්‍රව්‍ය සියල්ල මැටි මුට්ටියකට දමා චතුර අඬු කෝප්ප 8 ක් දමා 10 සිඳ ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය :**

අඬු කෝප්ප 1/2 බැගින් උදස/සවස පානය කරන්න.

**වියළි ඇස් රෝගය**

1. ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, ගිරාපලා, කොක්මොට, හානවාරිය කොළ, මොනරකුඩම්බිය, එල හා නිල් කටරොළ කොළ කැඳ සාදා බීම.
2. යටි පතුලේ දෙවැනි හා තෙවැනි ඇඟිලි මුල ශුද්ධ කර වරා කිරි ගෑම
3. මැඩ හඟු යුෂ යටි පතුලේ ගෑම



**ඇසේ කොරපොතු වලට**

1. හීන් ගොකටු සහ මුල ගෙන ච්ඡිකිරෙන් තම්බා අඹරා මහපට්ඨල්ලේ හා පතුලේ බෙහෙත බඳින්න.
2. කොබ්බෑ දළ ච්ඡිකිරෙන් තම්බා අඹරා කකුලේ මහපට්ඨල්ලේ බඳි වීටි ඇස් කොරපොතු ගැලවේ.

**නක්ත අන්ධතාවයට**

1. කතුරු මුරුංගා කොළ, පිකුදු මාළුව, මී ගව තෙලින් තෙම්පරාදු කර කළුම.

**ඇසේ රත හා කඩ කඳුළු ගැලීමට**

1. අරළු, බුළු, නෙල්ලි, රත්මල් කැකුළු, ඇහැල මල් සමානව ගෙන තැවුරෙන් අඹරා ඇස වටේ ගාන්න.
2. අරළු, කෝමාරිකා මදු, රත් හඳුන්, ඉඟිති ඇට සමානව ගෙන මී පැණියේ අඹරා ඇස වටේ ගාන්න.

**නගන සඳහා**

1. සියඹලා ඇටය හෝ පුස් ඇට මදුය ඇල්ලියෙන් ගලගා නගනය වෙත බවන්න.
2. කලාඳුරු අලු පිරිසිදුව ගෙන තනකිරෙන් හෝ ඇල්ලියෙන් අඹරා ගාන්න.
3. තුන්තිරි ගසක් ඇද එහි ඇති ඉස්ම දින 3 ක් ගාන්න.
4. කුඩා පිරිමි දරුවකුගේ මුත්‍ර හෝ මව්කිරි නගනයෙහි ගාන්න.

**ඇස්වල විඩාවට**

1. පිපිකුඳු පෙති හෝ කෝමාරිකා මදු ඇස්මත තැන්පත් කර විවේචි සිටින්න.

**මුඛය ආශ්‍රිත රෝග**

**දත් කැක්කුම**

**අත් බෙහෙත්**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : පිටවක්කා ඇට 10 ක් 15 ක් කැමට ගන්නා ලුණු කැටයක් ගම්මිරිස් ඇට 03 ක් 04 ක්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

සියල්ල පිරිසිදු කර හොඳින් අඹරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසිදු කර හොඳින් අඹරා කතා නොකර වේදනා ඇති ස්ථානයේ තබන්න.

2. අක්මැල්ල මලක් දතට තබා හපා වේදනාව ඇති ස්ථානයේ තබන්න.
3. අරළු, පුවක් මල්, පෙති පුවක්, තම්බාගත් වතුරට සීනක්කාරම් කුඩු ස්වල්පයක් දමා දිය කර කට සෝදන්න.
4. වර්බදු පොතු දිය ලුණු සමඟ අඹරා දත මුල තැබීම
5. අලු ඉඟුරු, සුදුළුණු, ගම්මිරිස් මේවා සමඟ ගෙන අඹරා, යුෂ ගෙන එම යුෂ වියලි මිරිස් කරල තුළ ඇති ඇට ඉවත් කර ඒ තුළට වත්කර පුරවා පොල් තෙල් පහන් දැල්ලෙන් රත්කර දත් කැක්කුම ඇති දතට වත් කරන්න.



**දත් මුල් දියවීම**

1. මුනමල් පොතු, පොල් මුල්, ලපටි පුවක් මල් තම්බා ගත් වතුරින් කට සෝදන්න.
2. සීනක්කාරම් කලඳක් කබලේ බැඳ ගන්න. පසුව තල තෙල් අචුන්ස ගෙන ගෙන ලෝහ බඳනක දමා මේ දෙවර්ගයම හොඳට කලවම්කර තබා පීදුරු බෝතලයක අසුරා දවසට දෙවරක් මුඛය පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු මුත් සිරි මදින්න.
3. කුඹුක් පොතු තම්බා කට සෝදන්න.
4. පේර කොළ, පොතු, මාදන් පොතු තම්බා කට සෝදන්න.
5. ඉරිමේදාදී තෙලය වීදුරුමස්වල ගාන්න.
6. මඟුල් කරඳ මුලේ පොතු තම්බා ලුණු මිශ්‍ර කර කට සෝදන්න.

**කට කොන තුවාල වීම**

1. හිත් උදුපියලිය, රතුළුණු, ලුණු ස්වල්පයක් අවශ්‍ය නම් උම්බලක් ස්වල්පයක් ගෙන උදුපියලිය සිහින්ව ලියා රතුළුණු හා ලුණු සමග මිශ්‍ර කළ හැකි සම්බෝලයක් සේ සකස් කර ආහාරයට සති 2 ක් ගන්න.
2. සමන්පිච්ච කොළ, මුද්දරස්පලම් තම්බා කට සේදීම.
3. රණවරා කොළ හපන්න.
4. කොහිල අල, ගොටු දඬු, රතු ඌණු තම්බා ගිතෙල් දමා බොන්න.
5. රතුළුණු, ගොටුකොළ, දෙවර්ග ගිතෙලින් හෝ තල තෙලින් මළවා කන්න.
6. කතුරුමුරුංගා කොළ තල තෙලින් හෝ ගිතෙලින් මළවා කන්න.

**02**

**ස්වසන ව්‍යුහාගත රෝග**

**සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** ආඩතෝඩ කොළ 04  
කොත්තමල්ලි ග්‍රෑම් 20  
ඉඟුරු කැබැල්ලක්

**සකස් කරගන්නා ආකාරය :**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය වතුර පිරිසි කෝප්ප දෙකකට දමා තම්බා පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**  
දවසට තුන් වරක් බැගින් දින 05 ක් බීමට ගන්න

2. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** ඉහත ද්‍රව්‍යයම

**සකස් කරගන්නා ආකාරය :**  
කුඩුකර තබා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**  
කුඩු තේ හැඳි 01 ක් නටන වතුර පත 1/2 කට දමා විනාඩි 05 ක් වසා තබා පෙරා සීනි දමා උදේ/සවස බොන්න. (සති 01 ක් පමණ)

3. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** කොත්තමල්ලි කලං 04 (ග්‍රෑම් 20)  
ඉඟුරු කලං 1 1/2 (ග්‍රෑම් 7.5)  
තිප්පිලි කලං 1/2 (ග්‍රෑම් 2.5)

**සකස් කරගන්නා ආකාරය :**  
වතුර පත 04 පත 02 ට සිඳු පෙරා වී පොරි මිටක් දමා නැවත පතට සිඳු පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**  
සහිඳු ලුණු තේ හැඳි 1/2 ක් හා සීනි තේ හැඳි 1/2 ක් දමා උදේ/සවස කෑමට පෙර බොන්න. (දින 06 ක්)



❖ තැම්බුමක්

ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි, පත්පාඩගම්, තිප්පිලි, වෙතිවැල්ගැට තැම්බු දිනකට තුන් වරක් බීමට ගන්න.

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :
- |                         |            |
|-------------------------|------------|
| වියළි හීන් අරත්ත අල     | ග්‍රෑම් 15 |
| කොත්තමල්ලි              | ග්‍රෑම් 15 |
| වියළි ඉඟුරු             | ග්‍රෑම් 10 |
| තිප්පිලි                | ග්‍රෑම් 05 |
| වියළි හීන් මදුරුතලා කොළ | ග්‍රෑම් 15 |

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**  
සියල්ල එකට කලවම්කර කුඩුකර ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**  
කුඩු තේ හැඳි 01 ක් උතුරන වතුර කෝප්ප භාගයකට දී විනාඩි 05 ක් වසා තබා තැම්බුනාට පසු පෙරා සීනි දී උදේ/සවස පානය කරන්න.

❖ වන්ඩු තැම්බුමක්

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :
- දෙහි දුළු
  - ඇඹුල් දොඩම් දුළු
  - හික දුළු,
  - යකිතාරන් දුළු
  - අඹු ඉඟුරු,
  - සුදු ලෑණු

**සකස් කර ගන්නා අන්දම :**  
ද්‍රව්‍ය ටික සමානව ගෙන කොටා පොට්ටනියක් සා වන්ඩුවේ තම්බන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය :**  
ඉහත පොට්ටනියේ යුෂ මිරිකා උදේට මේස හැඳි 01 බීමට ගන්න.

❖ ලේහයක්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : වියළි ඉඟුරු, ගම්මිරිස්, තිප්පිලි

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණයක් ගෙන කුඩුකර ඇඹුල් දොඩම් යුෂින් ලේහ කිරීම.

❖ සවරසක්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉඟුරු යුෂ පිරිසි කෝප්ප 1/4  
සුකිරි ග්‍රෑම් 2.5 ක් කුඩු කර  
ඇඹුල් දොඩම් යුෂ පිරිසි කෝප්ප 1/4

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත සියළු ද්‍රව්‍ය කලවම්කර දිනකට 3 - 4 වරක් පානය කරන්න.

❖ ඖෂධීය වාෂ්පයක්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ආඩතෝඩ කොළ, දෙහි කොළ

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණයක් ගෙන තම්බන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත කොළ තැම්බු වතුරෙන් වාෂ්ප අල්ලන්න.

● සර්ව විෂාදී තෙල් ටිකක් උගුර ඇතුලේ හා පිට පැත්තේ ගා ඉහත කොළ තැම්බු වතුරෙන් වාෂ්ප අල්ලන්න.

- ♦ දරුවන් සඳහා වාෂ්ප ඇල්ලීමකදී වඩාත් ප්‍රවේසම් වන්න.
- ♦ වාෂ්ප ඇල්ලීමකදී සාමාන්‍ය පරිදි හුස්ම ගත යුතු අතර ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීමෙන් වළකින්න.
- ♦ ඇස් පියාගෙන වාෂ්ප අල්ලන්න. වාෂ්ප ඇල්ලීමෙන් පසු කාරා සෙම ඉවතලන්න තරම්ක් උත්සාහ කරන්න.
- ♦ වාෂ්ප ඇල්ලීම උදේ/සවස දින 03 ක් පමණ කරන්න.



**සෙමිගෙඩි**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉඟුරු යුෂ, මී පැණි, දෙහි ඇඹුල් මේස හැඳි 02 බැගින්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව මිශ්‍ර කරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

මුඛය ලුණු වතුරෙන් සෝදන්න. ඉන්පසු ඉහත සකස් කරගත් ද්‍රව්‍ය තේ හැඳි 02 බැගින් බොන්න.  
(දිනකට දෙවරක් උදේ රාත්‍රී ආකාරයට පෙර)

❖ කෂායක්

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සුවඳකොට්ටං  
රසකිඳ  
වියළි ඉඟුරු  
කටුවැල්බටු  
කලාදුරු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 2 මදුට 8 බැගින් ගෙන වතුර පිරි කෝප්ප 08 ක් දමා කෝප්ප 01 ට සිඳුවා පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

සීනි, මී පැණි තේ හැඳි භාගයක් බැගින් දමා උදේ/සවස බීමට දෙන්න. දින 3 ක් පමණ භාවිතා කරන්න.

❖ කට සේදීමට

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හින් මදුරුතලා ගසම (සහමුල)  
ගම්මිරිස් ඇට තේ හැඳි 01 යි  
සහිඳ ලුණු ඇඟිලි තුඩට අසුවන ප්‍රමාණය

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය තම්බා පෙරා ඇඟිලි තුඩු අතරට අසුවන ප්‍රමාණයට සහිඳ ලුණු දමා උගුර සෝදන්න.

❖ තැවිල්ලක්

1. සර්ව විෂාදී තෙල් බෙල්ල දෙපස ගා පොල් තෙල් පහනකින් රත් කරගත් දෙහි ගෙඩියකින් තවන්න.
2. අම් කහ ස්වල්පයක් කාමරංකා පොතු ග්‍රෑම් 10 ක් ගෙන කොටා කෙසෙල් කොප්‍රයක ඔතා උණු අළුයට තබා තම්බා රෙදි කඩක ඔතා තවන්න.

**උගුර බැරැන්ඩිය හා උගුරේ ශබ්දය පිට නොවීම**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : වැල් මී, සප්සඳ මුල් සම ප්‍රමාණයන්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කොටා පොට්ටනියක් බැඳ පොල්කිරි සහිත භාජනයක දමා තම්බාගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

මෙම පොට්ටනිය කවේ තබාගෙන වරින් වර යුෂ ගිලින්න.



2. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** අමු ඉඟුරු කැබැල්ලක්  
පොල් කැබලි කිහිපයක්  
මී පැණි අවුන්ස 2

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

පොල් කැබැල්ල සිහින්ව කපා පුළුස්සා ගන්න. ඉඟු සිහින්ව කපා ගන්න. ඉන්පසු මෙම ද්‍රව්‍ය දෙක මී පැණි වලට කලවම් කරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත මිශ්‍රණය වරින් වර මී පැණි සමග කන්න.

- ♦ ලපටි මසන් කොළ කිහිපයක් සහිත ලුණු දියර හා ගිතෙලින් බැඳුණු දින 2-3 ක් අළුයම් හිඳී කැමට ගන්න.
- ♦ අරළු, තිස්පිලි දෙවර්ගයේ සම ප්‍රමාණ කුඩු සකසා ගෙන අඬ තෙලි අනා ලේහ කිරීම. (දිවේ ගැමෙන්) උගුර බැරැන්කිය සුව වේ.

**පිනය**

1. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** ඇට ඉවත් කරන ලද හීන් ගොටුකොළ මීටක්,  
හීන් රතුළුණු ගෙඩි කිහිපයක්  
කහකුඩු ස්වල්පයක්  
මී පැණි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

පිරිසිදු ස්ථානයකින් ගලවාගත් හීන් ගොටුකොළ අනුරක් ගෙන සෝදා ඇට පමණක් ඉවත් කර රතුළුණු සමග කොටා ඉස්ම පිට කෝප්ප භාගයක් ගෙන වියට ඇඟිලි තුඩකින් කහ කුඩු ස්වල්පය දමා ඊටම මී පැණි තේ හැඳී කාලක් දමා දින පතා හිස්බඩ බිඳ දෙන්න. (දින 14 ක් පමණ)

2. විශලී කහ කුඩු තේ හැඳී ¼ කට මී පැණි මේස හැඳී 01 ක් දමා උදේට හිස් බඩ පානය කරන්න. සති 01 ක් පමණ බොන්න.

3. ගොටුකොළ මීටක්, අඟල් 4 ක පමණ කොහිල අල කැබැල්ලක්, රතුළුණු, වළඟසාල්, කලුදුරු සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන කොටා පොට්ටිනියක් සාදා වන්ඩුවේ තම්බා මිරිකා යුෂ ගෙන උදේ හිස් බඩ පානය කරන්න. මෙය දිනපතා සකස්කර දින 14 ක් ගන්න.

4. ගොටුකොළ යුෂ මේස හැඳී 01 ක්, රතුළුණු යුෂ මේස හැඳී 01 ක්, චිලකිරි පිරිසි කෝප්ප 01 කට දමා උණු කර සීනි දමා උදේට බොන්න. (සති 02 ක් පමණ)

5. පිටවක්කා කොළ කැඳ සාදා බීමට ගන්න. සතියකට දින 03 බැගින් මාසයක් පමණ ගන්න.

6. ආධිතෝඩ ගසේ පංචාංගය ගෙන මද පවනේ වේලා කුඩු කර තේ හැඳී 01 ක් මී පැණි සමග දිනකට දෙවරක් බීමට ගන්න. (සති 02 ක් පමණ)

7. රතුළුණු පීනස් තෙලය, නිශාදී තෙලය (සොටු දියර නැවතුන පසු) හිසට දමන්න.

**කැස්ස**

**සෙම් සහිත කැස්ස**

1. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** කොත්තමල්ලි  
ලපටි පේර කොළ

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

මේවා සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන කබලේ බැඳ කුඩුකර උතුරන වතුරට දමා විනාඩි 10 ක් පමණ තබා පෙරා බොන්න. දවසට දෙවරක් උදේ/සවස දින 03 ක් බොන්න.



2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කුඹුරු දළ, හික දළ, අමු ඉඟුරු, සුදුළුණු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

සියළුම ද්‍රව්‍ය මීට බැගින් ගෙන කොටා පොට්ටි වන්ඩුවේ තම්බා මිරිකා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේට කෝප්ප 1/2 සවසට කෝප්ප 1/2 දින 03 ක් බොන්න.

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කටු වැල් බටු මුල්

සිරිතේක්කු

ඉඟුරු කලං 4 බැගින්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

වතුර පිරිසි කෝප්ප 8 ක් දමා කෝප්ප 01 කට පෙරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේට කෝප්ප 1/2 සවසට කෝප්ප 1/2 දින 03 ක් බොන්න.

4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඇඹුල් දොඩම් යුෂ මේ. හැ. 4

අමු ඉඟුරු යුෂ මේ. හැ. 3

සීනි තේ. හැ. 2

මී පැණි තේ. හැ. 2

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

මේ සියල්ල එකට කලවම් කරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

දිනකට තුන් වරක් මේස හැඳි 2 ක් බැගින් බොන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : රතුළුණු, ගල්කණ්ඩු, කප්පර වල්ලිය

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණ ගෙන සෝදා කොටා මිරිකා ගත යුතුයි. ඉන්පසු ගල්කණ්ඩු (සුකිරි) කුඩුකර දමා කලවම් කර අවිචේ තබා රත්කර (කකාරා) ගත යුතුයි. දින 03 ක් අවිචේ රත් කරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

මේස හැඳි 01 ක් බැගින් දිනකට 03 වරක් බීමට දෙන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ආඩතෝඩ මුල් ග්‍රෑම් 2.5

කළු මදුරුතලා කොළ 21

ගම්මිරිස් ඇට 5

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

වතුර පිරිසි කෝප්ප 8 ක් දමා කෝප්ප 01 කට සිඳු පෙරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේට කෝප්ප 1/2 සවසට කෝප්ප 1/2 දින 3 ක් බොන්න.

**වියළි කැස්ස**

**පැණියක්**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : පවතේ වියළුන ලද ආඩතෝඩ කොළ ග්‍රෑම් 50

පිරිසිදු කරන ලද වැල්මී ග්‍රෑම් 50

තල් සුකිරි ග්‍රෑම් 240

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ආඩතෝඩා කොළ හා වැල්මී ඉහත ප්‍රමාණ ගෙන වියට පිරිසිදු ජලය පත 8 ක් දමා 1 ට සිඳුවා පෙරා ගන්න. වියට තල් සුකිරි ප්‍රමාණය දමා මද ගින්නේ පැණි පදුම එනතෙක් රත්කර ගෙන පැණිය සාදා ගන්න.



**හාට්‍රිනා කරන ආකාරය**

වැඩිහිටි - මේස හැඳි 2 ක් බැගින් දිනකට 03 ආහාරයට පෙර දින 5 ක් පමණ පාවිච්චි කරන්න.

**මාත්‍රාව**

අවු. 10 අඩු දරුවන් සඳහා හේ හැඳි 1/2 ක් ද  
අවු. 1-5 දක්වා හේ හැඳි 1 බැගින් ද  
අවු. 50 වැඩි හම් හේ හැඳි 2 බැගින් ද හාට්‍රිනා සුදුසු

**2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** කළු උක් දඬු, මී පැණි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

කළු උක් දඬු මිරිකා ගත් යුෂ ප්‍රමාණයට සමාන ප්‍රමාණ මී පැණි එක් කරන්න. මෙම බෙහෙත ඒ ඒ අවස්ථා පිළියෙල කර ගැනීම වඩා සුදුසුය.

**හාට්‍රිනා කරන ආකාරය**

වැඩිහිටි - මේස හැඳි 2 බැගින් දවසට 3 වරක් ආහා පෙර දින 5 ක් පමණ පාවිච්චි කරන්න.

**මාත්‍රාව**

අවු. 10 අඩු දරුවන් සඳහා හේ හැඳි 1/2 ක් ද  
අවු. 1-5 දක්වා හේ හැඳි 1 බැගින් ද  
අවු. 50 වැඩි හම් හේ හැඳි 2 බැගින් ද හාට්‍රිනා සුදුසු

3. වළඬු මුල් කොටා යුෂ ගෙන හීනැටි හාල් හෝ කැකුළු සහල් දමා කැඳ පිස බීම.

4. කොක්මොට සහ මුලින් ගෙන කොටා යුෂ ගෙන හීනැටි හාල් කැකුළු හාල් සමඟ කැඳ පිස බොන්න.

5. වැල් හිඬ්ඬු කොළ කැඳ සකසා බීම.

6. කළු උක් හස් කොළ කොටා යුෂ ගෙන කැඳ පිස බීම.

**හාට්‍රිනා කරන ආකාරය**

සවසට පිරිසි කෝර්ප භාගය බැගින් දින 03 ක් බොන්න

**හික්කාව**

උක් හඳුරු හෝ කිතුල් හඳුරු ඉඳුරු ඉස්මෙන් ලේහ කිරීම. (ලේහ කිරීම - සාදාගත් ඖෂධය ඇඟිල්ලේ තවරා දිවේ ගා හිලීම.)

මොණරපිල් පුළුස්සා ගත් අළු මී පැණියෙන් ලේහ කිරීම.

හිස්පලි හීන සමඟ ගෙන අඹරා මී පැණියෙන් අහා වරන්වර ටික ටික කන්න.

වැල් මිතුඬු මී පැණියෙන් ලේහ කිරීම.

ඇඹුල් දොඩම් යුෂ මේස හැඳි 02 ක් වළඟිතෙල් මේස හැඳි 1 ක් සමඟ මිශ්‍ර කර වරන් වර ලේහ කිරීම.

වල පිටවක්කා සහ මුලින් ගෙන ඇල් දියෙන් අඹරා පපුවට පැලැස්තර දමන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බුලත් මුල් 10g, සුදු හඳුන් (ගලගා ගත් සුදු හඳුන් කලං 2 / 10g)

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

බුලත් මුල් පිරිසිදුව කොටා (වතුණු ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර මිරිකා යුෂ මේස හැඳි 2 ක් පමණ ගෙන් එයට ගලගා ගත් සුදු හඳුන් මිශ්‍ර කර ගන්න.

**හාට්‍රිනා කරන ආකාරය**

සකසා ගත් බෙහෙත් ඉස්ම ටික ටික කිහිප වරක් බීමට දෙන්න.

**හික්කාවට නිලයක්**

හික්කාව ඇති අයගේ වම් අතේ සුළඟිල්ලේ නිස මුල වම්පස මෙම නිළය ඇත. එම නිලය මත වෙහත් කෙහෙකුගේ අතේ මහපටඟිල්ලේ නිස පොත්ත තබා එකවරම තදින් තෙරපන්න. රෝගියා කිහිපයක තරම්ම ඇති වන රේදහාව සමගම හික්කාව සුවවෙමු ඇත.



### හතිය / ඇදුම, පපුවේ මහන්සිය

ශ්වාස නාල නාලිකා අවරෝධවීමෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම වීම, පපුව තිරවත්තක් මෙන් දැනීම, හුස්ම ගැනීමේ දී පිඹින්නාක් මෙන් ඇති වීම, සෙම පිටකිරීම අපහසු වීම.

- 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බඩු දුළු  
ආඩතෝඩ දුළු  
හික දුළු  
අමු ඉඟුරු  
සුදු ඵෂණු සමභාගව ගන්න.

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගන්න. කොටා වන්ඩුවේ මිරිකාගත් යුෂ පිරිසි කෝප්ප භාගයක් ගන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

මී පැණි, ඇඹුල් දොඩම් යුෂ, සීනි තේ හැඳි 01 බැගින් යුෂට එකතු කර දවසට තුන් වරක් තේ හැඳි 01 ක් ගන්න.

- 2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : මදුරුතලා කොපු ටිකක් (මීටක් පමණ)  
අමු ඉඟුරු ස්වල්පයක් (අඟලක පමණ කැබැල්ලක්)  
තිප්පිලි  
මී පැණි

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

මදුරුතලා, අමු ඉඟුරු කොටා වන්ඩුවේ තම්බා පිරිසි කෝප්ප භාගයක් ගන්න. තිප්පිලි කරල් දෙක කබලේ බැඳ කුඩුකර ඉහත යුෂට දමා මී පැණි තේ බැගින් එකතු කරන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

උදේට කෝප්ප 1/2 සවසට කෝප්ප 1/2 බැගින් දීම බොන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ආඩතෝඩ මුල්  
මුද්දරස්පලම්  
අරළු

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

එක් වර්ගයකින් කලං 04 බැගින් ගෙන කෂාය සකස් කර සීනි, මී පැණි එක් කරන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

උදේට කෝප්ප 1/2 සවසට කෝප්ප 1/2 බැගින් දින 3 ක් බොන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සිරිතේක්කු, වැල් මී

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

වර්ග දෙකින්ම සමානව ගෙන කුඩුකර ගන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

මී පැණි හා ඵලුඟිතෙල් සමග ලේභ කරන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කලාදුරු  
සුදුරු  
කටුකරෝසන  
කටුවැල්බටු

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 03 බැගින් ගෙන වතුර පත 08 ක් දමා පත 01 ට සිඳුවා කෂාය පිළියෙල කරගන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

උදේට කෝප්ප 1/2 සවසට කෝප්ප 1/2 බැගින් ගෙන මී පැණි තේ හැන්දක් දමා දින 3 ක් බීමට දෙන්න.



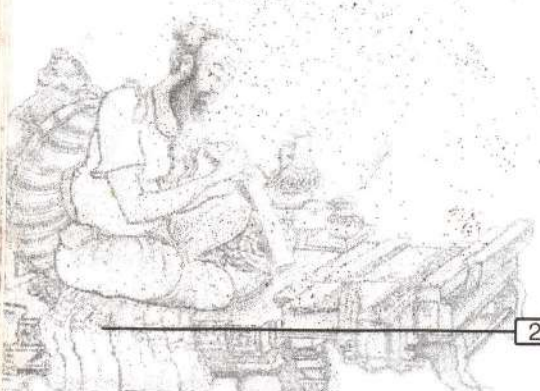
- 6. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉඟුරු
- ගම්මිරිස්
- තිප්පිලි
- පෙරුම්කායම්
- කොත්තමල්ලි
- වැල් මී

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 02 බැගින් ගෙන වතුර පත 08 ක් දමා 01 ට සීඳුවා කෂාය පිළියෙල කරගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේට කෝප්ප ½ සවසට කෝප්ප ½ බැගින් ගෙන තිස් කුඩු දමා බීමට දෙන්න.



**03**

**ආහාර පිරිණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග**

**අම්ල පිත්ත - ගෘස්ට්‍රයිටිස්**

**රෝග ලක්ෂණ :** බඩ දැවිල්ල, හිතර ඇඹුල් රසට උගුරට වීම, බඩ පිපුම

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සුකිරි කලං 6
- අරළු කලං 6

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

අරළු සහ සුකිරි කුඩු කර උතුරන වතුර කෝප්පයක් දමා රාත්‍රියක් වසා තබා පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ හිස් බඩට මෙය බීමෙන් හොඳින් විරේක වේ. මෙම ද්‍රව්‍යය රැයක් තැඹිලි ගෙඩියක දමා වසා පින්තේ තබා පෙරා උදේට හිස් බඩ පානය කිරීමටද හැක.

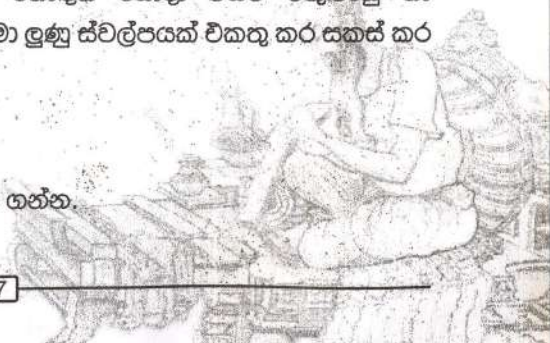
**දිය බත් භාවිතය**

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

රාත්‍රියේ ඉතිරි වූ බත් වලට වතුර දමා තබන්න. උදේට වම වතුර ඉවත් කර හොඳින් සෝදා වියට රතුඵෂක හා පොල්කිරි ටිකක් දමා ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කර සකස් කර ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදෑසන ආහාරයට ගන්න.





- 3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බෙලි කොළ මීටක්  
වී පොරි ග්‍රෑම් 10 ක්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

බෙලි කොළ කඩලේ බැඳ වියට වී පොරි එකතු කර ජූ කෝප්ප 02 ක් දමා තම්බා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ / සවස බීමට ගන්න.

- 4. කිකිරිඳිය යුෂ තේ හැඳි 02 ක් කිරි සමග උදේ සවස බීමට දෙන්න.
- 5. පැණි දොඩම් යුෂ මී පැණි සමග බීමට දෙන්න.
- 6. නෙල්ලි යුෂ උදේට බීමට දෙන්න.
- 7. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සැවැන්දුරා ග්‍රෑම් 05  
බෙලි මුල් ග්‍රෑම් 05  
පත්පාඩගම් ග්‍රෑම් 05

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණයෙන් ගෙන සෝදා වියලා කර ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උතුරුණ වතුර පිරිසි කෝප්ප භාගයකට කුඩුකරගත් වරකට තේ හැඳි 01 ක් දමා තැම්බුන පසු පෙරා උදේ සවස බොන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කිකිරිඳිය  
දුම්මැල්ල  
විෂ්ණුකුන්ති

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය එකකින් කලං 04 බැගින් ගෙන භාජනයකට දමා වතුර පිරිසි කෝප්ප 08 ක් දමා කෝප්ප 01 ට සිඳු පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප භාගයක් බැගින් උදේට සහ සවසට බීමට ගන්න.

**ආමාග තුවාල සහිත අයට**

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ගස් කරල් හැඩ  
කටු පිල

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණයට ගෙන කොටා වන්ඩුවේ තම්බා මිරිකා ගන්න. (යුෂ පිරිසි කෝප්ප 01 ක්)

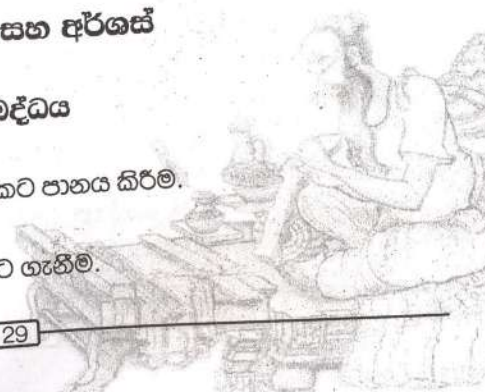
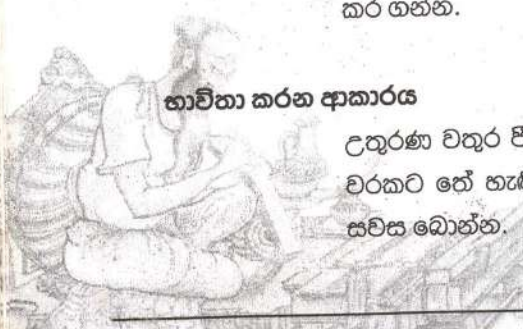
**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේට / සවසට මී පැණි දමා වරකට පිරිසි කෝප්ප භාගයක් බොන්න.

**මළ බද්ධය සහ අර්ශස්**

**මළ බද්ධය**

1. පිරිසිඳු පලය ලීටර් 6 ක් පමණ දිනකට පානය කිරීම.
2. ඉඳුබු බෙලි සීනි සමග කෑම.
3. ඉඳුබු කෙසෙල්, පැපොල් ආහාරයට ගැනීම.





- කෙඳි සහිත ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට එක් කර ගැනීම.
- සියඹලා බොර මේස හැඳි 1 ක් පමණ දිනකට 2 - 3 වරක් බීම.
- කෝමාරිකා ව්‍යාංජනයක් ලෙස උයා කෑම.
- අරළු ගෙඩියක් හෝ දෙකක් තලා උණුවතර කෝප්ප 1/2 කට රාත්‍රියේ වසා උදෑසන හිස් බඩ බොන්න.
- ප්‍රදුරුවන්ට නම් ලුනුවිල තම්බා බීමට දීම. (තේ හැඳි 1 ක් පමණ දින දෙකක් වරක්)

**අර්ශස්**

❖ **කැඳ වර්ග**

- ගස් කරල් හැඩ සහ මුලින් ගෙන කොටා මිරිකා, පොල් කිරි දමා හීනැටි සා හෝ කැකුළු හාල් සමඟින් කැඳ පිස බොන්න.
- කොහිල අල කොටා මිරිකා යුෂ ගෙන වයට කැකුළු හාල් මීටක් හා පොල් කිරි දමා කැඳ පිස බොන්න.
- බෙහෙත් අනෝදා කොළ කොටා යුෂ ගෙන හීනැටි සහල් හෝ කැකුළු හා සමඟින් පොල්කිරි මුසුව කැඳ පිස බොන්න.
- කුඹුක් පොතු වේලා කුඩු කර තේ මෙන් බොන්න. වරකට කුඩු මේස හැඳි 1 නටන උණු වතුරින් තම්බා පෙරා උදේට / සවසට බොන්න.

❖ **කෂාය**

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** අරළු  
බුළු කලං 06 බැගින්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

කෂාය බඩු සෝදා මැටි වළඳකට දමා වතුර පත 8 පත 16 සිඳවා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප (පත) 1/2 බැගින් උදේ සවස කෑමට පෙර බොන්න. (දින 3 ක්).

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** හිරිසිස පළු  
රතුළුණු  
කොහිල අල

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 04 බැගින් ගෙන කෂාය පත 8 පත 10 සිඳවා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පත 1/2 (පිරිසි කෝප්ප 1/2 ක්) බැගින් උදේ සවස කෑමට පෙර බොන්න. (දින 6 ක්)

බෙහෙත් අනෝදා කොළ තම්බා අර්ශස් ගෙඩි තවන්න.

ලුනුවිල තල තෙලින් මලවා අර්ශස් ගෙඩිවල ගාන්න.

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** නුග පොතු  
බෝ පොතු  
අට්ටික්කා පොතු  
මාදුන් පොතු  
කෑල පොතු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

සමාන ප්‍රමාණ ගෙන තම්බා එම වතුරේ වාඩිවී විනාඩි 15 ක් පමණ සිටින්න.  
(මේ බෙහෙත් වර්ග වලින් එකක්, දෙකක් අඩු වුණාට ගැටළුවක් නැත.)

රත් කරල් හැඩ තම්බා එාණ්ඩියක් සේ බීමෙන් ලේ ගලන අර්ශස් රෝගී තත්ත්වයේදී ලේ පිටවීම නවතී.

රත් කරල් හැඩ - කලං 12 - වතුර පිරිසි කෝප්ප 8 ක් දමා 1 ක් වන තෙක් සිඳ පෙරා බීම.







4. මිකන් පලා සම්පූර්ණ ශාකයම කොටා මිරිකා යුෂ මේසහැඳි 1 ක් බීමට (දින 3 - 4)
5. පෙති තෝර කොළ මැල්ලුම් / කැඳ ලෙස දීම.
6. කුඹුරු ඇටමද වලගසාල් අරළු ගොටුදඩු තම්බා පානයට දීම.
7. කරාඹුනැටි තැම්බූ වතුරට සීනි දමා දීම.
8. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : වලගසාල්, වනසාල්, වරබදු පොතු, අරළු, ඇතැල පොතු, තුස්ත වාලු, කටුකරෝසන

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

සියල්ල කලං 1/2 බැගින් ගෙන වතුර පත 8 - 10 සිඳ ගන්

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පත 1/2 (පිරිසි කෝප්ප 1/2 ක්) බැගින් රාත්‍රියට මී පැණි හැඳි 2 උදේට සවිඳ ලුණු ස්වල්පයක් ද සමග දින 03 පමණ පානය කරන්න.

**සෙංගමාලය**

රෝගියාගේ හම කහ පැහැයක් ගනී. මුල අවස්ථාවේ කහ පැහැ ඇතිවන්නේ ඇසේ සුදු ඉංගිරියාවේය. පසුව පිත රක්තයට එකතුවීමෙන් මුල රෝගියාගේ හම කහ පැහැයට හැරේ.

**❖ විශේෂ කැඳ වගී**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ගස්කරල් හැඩ බක්මී පොතු හින් බෝවීටියා පොතු හීනටි හාල් හෝ කැකුළු හාල් පොල්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය මීට බැගින් ගෙන පොල් සමග කොටා මිරිකා ගත් යුෂ හීනටි හාල් හෝ කැකුළු හාල් ලිප තබා තම්බා ගෙන වියට කලින් ද්‍රව්‍ය වල යුෂ දමා කැඳ පිස කිතුල් හකුරු සමග බීමට දෙන්න. දින 03 ක් පමණ දීම සෑහේ.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : මුස්සැන්ද දුළු පොල් හීනටි හාල්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය මීට ගානේ ගෙන පොල් සමග කොටා මිරිකා ගත් යුෂ හීනටි හාල් හෝ කැකුළු හාල් ලිප තබා තම්බා ගෙන වියට කලින් ද්‍රව්‍ය වල යුෂ දමා කැඳ සාදා චලුඟිතෙල් තේ හැඳි 01 ක් සමග බීමට දෙන්න. දින 03 ක් පමණ දීම සෑහේ.

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : මුං ඇට වියළි තෙල්ලි කෝමාරිකා මද කිතුල් හකුරු කලං 03 බැගින්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

වියළි තෙල්ලි කුඩුකර මුං ඇට පිරිකර, කෝමාරිකා මද සුරා ගන්න. කිතුල් හකුරු හා ගන්න. ඉහත ද්‍රව්‍ය තැඹිලි ගෙඩියක ඇස්ස කපා වතුර ටිකක් ඉවත්කර වියට දමා වසා පින්නේ තබන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ 07 ක් හිස්බඩ තැඹිලි ගෙඩියේ ඇති වතුර බොන්න.



4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ආඩතෝඩ කොළ  
කෝං කොළ

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත කොළ වර්ග මීට බැගින් ගෙන හොඳට සෝදා  
භාජනයකට දමා වතුර බෝතල් 2½ දමා කාල් 03  
සිඳවා පෙරා සීනි, මී පැණි මේස හන්ද බැගින්  
කොටස් 03 කට බෙදන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ 03 ක් බොන්න.

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අරළු, බුළු, නෙල්ලි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 4 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 08 ක්  
කාල් 01 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ / සවස පිරිසි කෝප්ප භාගයක් බැගින් ගන්න.

6. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සාරණ මුල්  
නෙල්ලි

පත්පාඩගම් කලං 4 බැගින් ගන්න.

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 4 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 08 ක්  
කාල් 01 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ / සවස පිරිසි කෝප්ප භාගයක් බැගින් ගන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හීනටි හාල් කාල් භාගයයි  
කිතුල් ගොබ යුෂ කෝප්ප 04 යි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

සාමාන්‍ය කැඳක් සකස් කර ගන්නා අන්දමට සාදා ගත  
හැක.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ / සවස පිරිසි කෝප්ප භාගයක් බැගින් ගන්න

**අතිසාරය**

ද්‍රව මල අධිකව පිටවීමක් සිදුවේ. ආහාර වීෂ වීම නිසාත්, වීෂ ශරීරගත  
වීම, අපිරණ අපිරසිදු ජලය බීම නිසාද වෙනත් රෝගයක උපද්‍රවයක් වශයෙන් ද  
නැති විය හැක.

**රෝග ලක්ෂණ :**

ද්‍රව මල අධිකව පිටවේ.

උදර වේදනා, ශරීරයේ බර බව ඇතිවේ.

දිශර ආහාර වර්ග දෙන්න.

බැඳිහාල් කැඳ දෙන්න.

දෙහි යුෂ, දෙළුම් යුෂ දෙන්න.

බෙලිගැට මද තම්බා දෙන්න.

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :**

බෙලි මුල්

කොත්තමල්ලි

වියලි ඉඟුරු

ඉරිවේරිය

කලාදුරු අල කලං 2 මදට 8 බැගින් ගන්න



**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සඳහන් කර ඇති ප්‍රමාණයට ගෙන වතුර කෝප්ප 08 ක් දමා කෝප්ප එකට සිඳු පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ / සවස පිරිසි කෝප්ප භාගයක් බැගින් ගන්න

- 6. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හින් උඳුපියලිය  
රතුළෑනු  
දෙහි ගැට  
පොල් සම ප්‍රමාණයෙන් ගන්න

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය පොල් සමග කොටා කඩ උන්නෙ තම්බා මිරිකා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

වරකට යුෂ පිරිසි කෝප්ප භාගයකට මී පැණි තේ හැර ක් දමා උදේ / සවස බීමට දෙන්න.

- 7. කප්පර වල්ලිය සහමුලින් ගෙන කොටා යුෂ ගෙන එම යුෂ මේස හැර බැගින් මී පැණි තේ හැඳි 01 ක් දමා දවසට තුන්වරක් බීමට දෙන්න.

- 8. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉරිවේරිය  
බෙලි මුල්  
අමු ඉඟුරු  
කොත්තමල්ලි  
සුදුරු කලං 2 යි මදට 8 බැගින් ගන්න.

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සඳහන් කර ඇති ප්‍රමාණයට ගෙන වතුර කෝප්ප 08 ක් දමා කෝප්ප එකට සිඳු පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ / සවස මී පැණි තේ හැඳි 01 ක් දමා පිරිසි කෝප්ප භාගයක් බැගින් ගන්න

**අසාරයේදී විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණු**

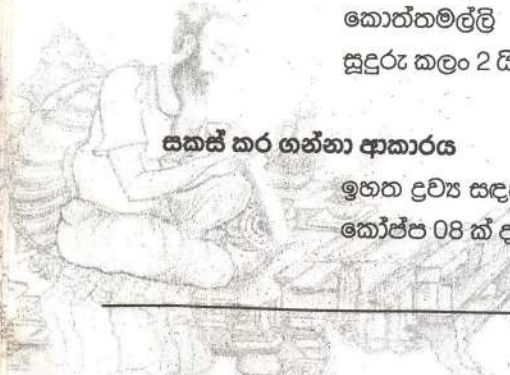
සෞභාර නොගත යුතුය  
විවේකිව හිඳිය යුතුය  
තෙල් මිශ්‍ර ආහාර, කිරි ආදිය නොගත යුතුය  
කරන ලද අත්බෙහෙත් වලින් ගුණයක් නොපෙනේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

**දුරු අතිසාරයේදී**

දුරු අතිසාරයේදී හිරිපලතාවයක් ඇති වී ගෙන එන්නේ දැයි හිතරම රක්ෂාවෙන් සිටිය යුතුය.

සම වියලීම, හැකිලීම  
සමේ ඇදෙන ගතිය වැඩිවීම  
ඇස් යට ගිලීම  
හිසේ තෙල් වල ගිලා බැසීම  
දෙනෙත්වල දීප්තිය හැකිවීම  
මෙම ලක්ෂණ දරුවා කෙරෙන් දිස්වන්නේ නම් රෝහලකට ගෙන යා යුතුය.

භාල් බැඳි කැඳ  
භාල් බැඳි කැඳ සෑදීමේදී කලාදුරු අල 5 ක් 6 ක් සුදුළෑනු බිකක්, අමු ඉඟුරු කැබැල්ලක් දමා තම්බා බීමට දීම.  
සුදුරු තැම්බූ වතුර බීමට දෙන්න.  
දෙවැනි ගැට ලෙලි තම්බා වතුර බීමට දීම.





### විවිධ උදරාබාධ

අපිරණය, බඩ පුරවා දැමීම, බඩ කැක්කුම, ආහාර අරුචිය

#### අපිරණය

බඩ කැක්කුම, ආහාර අරුචිය, කිහිප විටක්ම මළපහ පිටවීම

1. සුදුරු සහ වියළි ඉඟුරු තැම්බූ වතුර බීමට දෙන්න
2. තේ කහට වලට දෙති ඇඹුල් දමා බීමට දෙන්න.
3. ඉඟුරු යුෂ මේස හැන්දකට මී පැණි දමා බීමට දීම
4. අමු ඉඟුරු, ඉරිවේරිය, මී පැණි (සමානව ගෙන කොටා වරකට යුෂ දෙ 1/4 ක් ගෙන මී පැණි හේ හැන්දක් දමා බීමට දීම)
5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බෙලි මල්  
ඉරිවේරිය  
කලාදුරු කලං 2 බැගින් ගන්න.

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

වතුර කාල් 04 ක් දමා කාල් 01 ට සිඳුවා පෙරා ගන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

උදේ / සවස පිරිසි කෝප්ප භාගයක් බැගින් දින 01 ගන්න.

#### ආහාර අරුචිය

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බෙලි මල්  
බැබිල මුල්  
ඉඟුරු  
අරළු

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 3 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ට සිඳු පෙරා ගන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

පිරිසි කෝප්ප භාගය බැගින් උදේ / සවස බොන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සියඹලා කොළ මීටක් පමණ  
සවිඳු ලුණු හේ හැඳි 1/2 ක්

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

සියඹලා කොළ මීටක් පමණ ගෙන කොටා යුෂ පිරිසි කෝප්ප භාගයක් ගන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

උදේ ආහාර ගැනීමට පෙර සවිඳු ලුණු හේ හැඳි 1/2 ක් දමා දින 01 ක් හෝ 02 ක් බොන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ගම්මිරිස්, දෙති, ලුණු, සීනි

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ගම්මිරිස් ග්‍රෑම් 10 ක් ගෙන කබලේ බැඳ කුඩුකර ගන්න. එයින් හේ හැඳි 01 ක් කෝප්පයකට දමා නටන උණු වතුර පිරිසි කෝප්ප භාගයකට දමන්න. දෙති ගෙඩියක ඇඹුල් මෙයට එකතු කරන්න. සීනි හා ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කරන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

උදේ / සවස දෙවරක් පාවිච්චි කරන්න.



**බඩ පිපුම**

1. සුදුළුණු තැම්බූ වතුර දවසට දෙවරක් බීමට දීම.
2. සුදුළුණු බෙලිමුල් තැම්බූ වතුර දවසට දෙවරක් බීමට දීම
3. අමු ඉඟුරු අඟලක පමණ කැබැල්ලක් උණු අළුවෙන් තම්බා සවිදු ස්වල්පයක් සමග අඹරා තිබ්බටු ගෙඩියක ප්‍රමාණයක් උදේ / සවස දෙන්න.

4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අරළු  
කරපිංචා නැටි  
බෙලිමුල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 4 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 08 ක් කාල් 01 ට සිඳින්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත කණය පිරිසි කෝප්ප භාගය බැගින් සවිඳු ලෑම හැඳි භාගයක් දමා උදේ / සවස බොන්න.

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : උළුහාල් කලං 6  
අමු ඉඟුරු කලං 6

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය ඊක භාජනයකට දමා වතුර කාල් 08 ක් කාල් 01 ට සිඳින්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප භාගය බැගින් දින 3 ක් උදේ/සවස බොන්න.

**04**

**මුත්‍ර ව්‍යුහාගත රෝග**

**මුත්‍ර දැවිල්ල**

ජලය අඩුවීම, උෂ්ණ ආහාර ගැනීම, විවිධ ආසාදන තත්වයන් නිසා ඇති වේ.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉතිරිය  
පොල්පලා  
සුදු හඳුන් එකකින් කලං 4 බැගින්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

වතුර පිරිසි කෝප්ප 8 ක් දමා පිරිසි කෝප්ප 1 ට සිඳු පෙරා ගන්න

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප භාගය බැගින් සීනි තේ හැඳි 01 ක් දමා උදේ / සවස බොන්න.

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : වැල් මී  
අරළු  
සුදු හඳුන් එකකින් කලං 4 බැගින්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

වතුර පිරිසි කෝප්ප 8 ක් දමා පිරිසි කෝප්ප 1 ට සිඳු පෙරා ගන්න

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප භාගය බැගින් ගෙන එයට සුකිරි තේ හැඳි 01 ක් දමා උදේ / සවස බීමට ගන්න



3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ආඩතෝඩ මුල් ග්‍රෑම් 60 ක් ගන්න.

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ආඩතෝඩ මුල් ටික සෝදා වතුර පිරිසි කෝප්ප 8 ක් පිරිසි කෝප්ප එකට සිඳ ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප භාගය බැගින් ගෙන එයට ඵලඟිතෙල් හැඳි 01 ක් දමා උදේ / සවස බීමට ගන්න. අධික දැවිල්ල සුවවේ.

4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොත්තමල්ලි ග්‍රෑම් 10 ක් ගන්න.

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

කොත්තමල්ලි ඇල්වතුර පිරිසි කෝප්ප භාගයකට රැයක් වසා තබන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

එය පෙරා උදේ හිස් බඩට බොන්න. දින 03 ක් ගන්න.

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉකිරිය මුල් ග්‍රෑම් 5 ක් පමණ අක්කපාන කොළ 4 ක් පමණ

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත සඳහන් දෑ එම ප්‍රමාණවලින් ගෙන කොටා යුෂ් කෝප්ප භාගයක් ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප කාලක් බැගින් උදේ / සවස බොන්න.

**මුත්‍ර අඩස්සිය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කුප්පමේනියා කොළ  
ඔලිඳ කොළ  
කැප්පෙටිය කොළ

ආඩතෝඩ කොළ  
මුඩුමහන කොළ

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණයට ගෙන කොටා රෙදි කැබැල්ලක ඔතා පොට්ටිනියක් සාදා වන්ඩුවේ තම්බා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

මඳ රස්නයෙන් ඉකිලිය හා යට්ටිඩ ප්‍රදේශය තවන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

අරළු චූර්ණ කලං 03  
තැඹිලි වතුර විදුරු 01  
කිකිලි බිත්තරයක සුදුමද 01

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

තැඹිලි විදුරුවට අරළු කලං 03 (කුඩු) හා බිත්තර සුදු මදය දමා කලවම් කරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

සාදාගත් පානය උදේට එකවර බීමට ගන්න.

3.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

අක්කපාන කොළ මීටක්  
ඵලඟිතෙල් අචුන්ස 01

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

අක්කපාන කොළ මීට ගෙන ඵලඟිතෙලින් අඹරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

සාදාගත් මිශ්‍රණය රෙදි කැබැල්ලක හා යට්ටිඩ ප්‍රදේශයේ වළන්න.



4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : දියබෙරළිය ග්‍රෑම් 15 ක් ගන්න.

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

දියබෙරළිය සහමුලින් ම ගෙන සෝදා කොටා යුද කෝප්ප භාගයක් ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කෝප්ප භාගය බැගින් මී පැණි තේ හැඳි 01 ක් උදේ/සවස කෑමට පසු බොන්න.

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඊතන මුල්                      වැලුක් මුල්                      ඉලුක් මුල්  
රණ උණ මුල්                      උක්මුල්  
කලං 2 මදට 8 බැගින් ගන්න

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය ගෙන වතුර කාල් 8 ක් දමා කාල් 1 ට සිඳු ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කෂාය කාල් භාගය බැගින් ගෙන උදේට යවකර සමගඳ සවසට මී පැණි තේ හැඳි 01 ක් සමගඳ කෑමට බීමට ගන්න.

**මුත්‍ර මාර්ගයෙන් ලේ යෑම**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හාතවාරිය අල, ගොකටු කලං 06 බැගින්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන වතුර කාල් 8 ක් දමා කාල් සිඳු ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කාල් භාගය බැගින් උදේ/සවස කෑමට පසු බොන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉලුක් මුල්                      ඊතන මුල්                      කළු උක් මුල්  
කිරිබදු අල                      වැල් මී                      නෙල්ලි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 02 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 8 ක් දමා කාල් 1 ට සිඳු පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කාල් භාගයක් බැගින් මී පැණි තේ හැඳි 01 ක් ද සීනි තේ හැඳි භාගයක් ද දමා උදේ / සවස කෑමට පසු බොන්න.

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කිරිබදු අල                      හාතවාරිය අල  
වැල් මී                      තස්නාරං මුල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 03 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ට සිඳු පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කාල් භාගය බැගින් උදේ / සවස ගන්න.

4. කුප්පමේහිය පැළෑටිය සම්පූර්ණයෙන්ම ගෙන ඇල්වතුරෙන් අඹරා යටි බඩ ප්‍රදේශයේ ගාන්න.

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කැකිරි ඇට ග්‍රෑම් 20 ක්  
මී පැණි තේ හැඳි 01 ක්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

කැකිරි ඇට වියලා කුඩු කර ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කැකිරි ඇට කුඩු තේ හැඳි 01 ට මී පැණි තේ හැඳි 01 ක් දමා උදේ/සවස කෑමට පෙර බොන්න.



**මුහුණ**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අක්කපාන කොළ 01, මී පැණි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

අක්කපාන කොළය සෝදා පලය සමග කොටා යුෂ කෝප්ප භාගයක් ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

සකස් කරගත් යුෂ පිරිසි කෝප්ප භාගය ගෙන මී පැණි තේ හැඳි 01 ක් දමාගන්න. සකස් කර ගත් යුෂ බඩ බීමට ගන්න.

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ලුණුවරණ පොතු කලං 12 බැගින් ගන්න.

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ලුණුවරණ පොතු කලං 12 ගෙන වතුර කාල් 08 ක් කාල් 01 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කෂාය කාල් භාගය බැගින් ගෙන මීපැණි තේ හැඳි 01 දමා උදේ / සවස කෑමට පසු ගන්න.

3. අක්කපාන කොළ තම්බා හෝ සලාදය ආහාරයට ගන්න.

4. කැකිරි ඇට කුඩු තේ හැඳි 01 කට මී පැණි තේ හැඳි 01 ක් දමා උදේ / සවස කෑමට පෙර කන්න.

5. රාබු යුෂ, පැණි කොමඩු යුෂ පානයට ගන්න.

6. පොල්පලා තැම්බු වතුර බොන්න.

7. කැකිරි ඇට හා පිපිඤ්ඤා ඇට සහිත ලුණු සමග අඹරා තේ හැඳි 01 උදේ / සවස කන්න.

**05**

**විවිධ උණ හා සන්නිපාන තත්වයන්**

ශරීර කාපය සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වීම උණ (පීවර) නම් වේ.

සිරුරේ උෂ්ණත්වය නිසා කෙනෙකු අපහසු තත්වයකට පත් වුවද එය විශේෂ රෝගයක් නොවේ.

ප්‍රතිශක්‍ය පීවර වැනි සාමාන්‍ය රෝග අවස්ථාවන්හිදී මෙන්ම මස්තිෂ්කාවරණ ප්‍රදාහ සහ විවැනි දරුණු රෝග අවස්ථාවන්හිදී ද උණ ඇති වේ.

රෝග කාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් නිසා ද උණ හට ගනී.

යම් රෝගයක් ඇති වීමට පෙර ඇතිවන ලක්ෂණයක් (පූර්වරූපයක්) ලෙසත්, වෙනත් රෝගයක ලක්ෂණයක් ලෙසත් උපද්‍රව කර අවස්ථාවක් ලෙසත් අසාධ්‍ය තත්වයක් ලෙසත් ඇතිවිය හැක.

සංගමාලය, රත රෝග, සන්ධි රෝග, මැලේරියා, බරවා, ඩිංගු, උණ සන්නිපාන අවස්ථාවල උණ ඇතිවේ.

දහදිය නොදැමීම, ඇඟේ උණුසුම් ගතිය, සිරුර ගත වේදනා මෙහිදී ඇති වේ.

**සාමාන්‍ය ප්‍රතිශක්‍ය උණ**

පත්පාඩගම්, කොත්තමල්ලි තැම්බු වතුර බීමට දීම.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉඟුරු, ගම්මිරිස්, හිප්පිලි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල සමභාවය ගෙන වියලා කුඩුකර වියලි භාජනයක අසුරා තබන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උතුරන වතුර පිරිසි කෝප්ප එකකට කුඩු කරගත් ද්‍රව්‍ය මේස හැඳි 01 ක් දමා තැම්බෙන්නට වසා තබා පෙරා දවසට 3 වරක් පමණ බොන්න.



3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඩිං කොහොඹ  
වැල් කහඹ්ලියා මුල් ග්‍රෑම් 30 බැගින් ගන්න

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය ගෙන වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ට පෙරා කාල් භාගය බැගින් උදේ/සවස ගන්න.

4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හින් අරත්ත අල  
ඉඟුරු  
කොත්තමල්ලි  
තිප්පිලි ග්‍රෑම් 5 බැගින් ගන්න

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**  
සියල්ල හොඳින් සෝදා වියලා කුඩුකර ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**  
උතුරු වතුර පිරිසි කෝප්ප භාගයකට මේස හැඳි 01 දමා තැම්බුන පසු පෙරා බොන්න. උදේ / සවස.

**ආමවාන උණ (ප්වර)**

උදරගත අපිරිණයක් ඇතිව උණ ගැනෙන්නේ නම් අමවාන ප්වරයකි.

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි, තිප්පිලි පේයාව

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 4 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 8 ක් දමා 1 ට සිඳ පෙරා කාල් 1/2 බැගින් උදේ සවස බොන්න.

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉඟුරු  
කොත්තමල්ලි  
දේවදාර  
ච්ඡබ්බු මුල්  
කටුවැල්බ්බු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 02 මදට 08 බැගින් ගන්න. වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ට සිඳ පෙරා උදේ / සවස බොන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අමු ඉඟුරු, සුදුඵෑණු, යකිනාරං කොළ, පොතු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 3 බැගින් ගන්න. වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ට සිඳ පෙරා උදේ / සවස බොන්න.

**අහිඤාන ප්වර**

වැටීම්, තැලීම්, සිරීම්, තුවාලවීම් ආදී හේතු නිසා වේ.

වෙනිවැල් ගැට, කොත්තමල්ලි තම්බා දීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : මිදු මුල්, තොට්ට මුල්, ඇද්දෙමට මුල්, බෙලි මුල්  
රසකිඳ, නෙල්ලි, කොත්තමල්ලි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**  
කලං 1 සි මදට 14 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 8 ක් දමා කාල් 1 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**  
කාල් භාගය බැගින් උදේ / සවස බොන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : වැල් මී  
වෙනිවැල්ගැට  
පළොල් මුල්  
ඇහැල මුල්  
කලාදුරු අල



**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

කලං 2 යි මදට 8 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 8 ක් කාල් 10 සිඳ ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කාල් භාගය බැගින් උදේ / සවස කෑමට පෙර බොන්න.

**රෝග උපද්‍රවයක් වශයෙන් ඇතිවන උණ**

මූලික රෝගයට ප්‍රතිකාර කරන අතර උපද්‍රවයට ප්‍රථමාධාරයක් අත් බෙහෙත් දිය හැක.

- 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බෙලි මුල්  
ඉරිවේරිය  
කලාදුරු අල  
වියළි ඉඟුරු  
කොත්තමල්ලි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 2 යි මදට 8 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 8 ක් දමා කාල් 10 සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

වරකට පිරිසි කෝප්ප භාගය බැගින් උදේ / සවස පසු ගන්න.

- 2. තිප්පිලි, වියළි ඉඟුරු, තිප්පිලි මුල් සමානව ගෙන කුඩුකර පේශාව බීමට දීම.

**විෂජ උණ (විෂජ ජීවර)**

ශරීරයේ කුඩාල හටගෙන ආසාදන සහිතව වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමුමක් ඇති

වෙනිවැල් ගැට, කොත්තමල්ල තැම්බූ වතුර බොන්න දීම.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොහොඹ හැටි  
දුම්මැල්ල  
ඉඟුරු  
කලාදුරු අල  
අරළු  
බුළු  
තෙල්ලි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 01 මදට 14 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කාල් භාගය බැගින් උදේ / සවස ගන්න.

**ඩොංගු උණ**

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඩොංගු කලං 6  
රක් අත්තන පොතු කලං 6

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ / සවස කෑමට පසු බොන්න.

ගස් ලබු කොළ යුෂ, මී පැණි සමග මේස හැඳි 1 ක් බීමට දෙන්න.



3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉඟුරු  
ගම්මිරිස්  
තිප්පිලි  
කොත්තමල්ලි

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ද්‍රව්‍ය සියල්ල සමානව ගෙන වියලා කුඩුකර තබා අවශ්‍ය විටක මේස හැඳි 01 ක් උණු වතුර පිරිසි ඉළඹිය යුතුය. භාගයකට දමා තැම්බුන පසු පෙරා බොන්න.

**මැලේරියා උණ**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉඟුරු, මදුරුතලා මුල් සමභාව

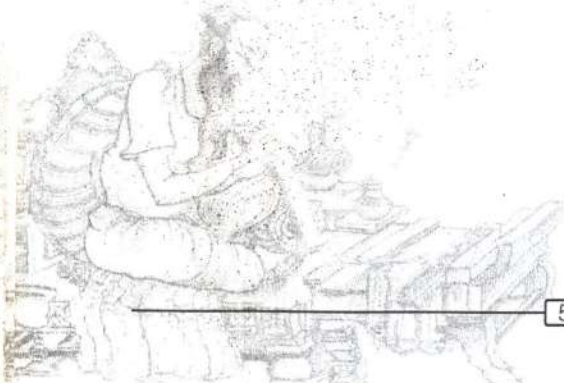
**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

කලං 6 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කාල් භාගය බැගින් උදේ / සවස ගන්න.

2. විෂ්ණුක්‍රාන්ති කලං 12 ක් ගෙන කෂාය කර බොන්න.



**06**

**ලිංගාශ්‍රිත රෝග**

**අන්ධ වෘද්ධි**

අන්ධ වෘද්ධි යනු වෘෂණ කෝෂ ඉදිමීමයි. තැලීම්, පහර වැදීම් නිසාද, කාදන නිසාද ඇති විය හැක. මෙවැනි තත්වයෙන් පෙළෙන අය බර ඉසිලීමෙන් ශ්‍රේණිය යුතුය.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : තෝර කොළ  
ආඩතෝඩ කොළ  
අමුකහ  
කැට ලුණු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කොටා චිරඬු තෙළින් මලවා බිඳින්න.

කොල්ලු තැම්බු වතුර දිනකට පිරිසි කෝප්ප භාගයක් දින 3ක් 4ක් බීම

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොල්ලු කලං 06  
චිරඬු මුල් කලං 06

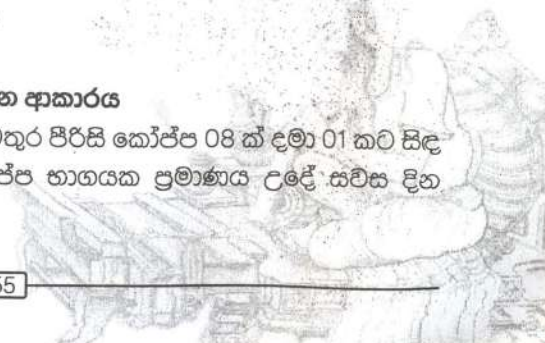
**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය වලට වතුර පිරිසි කෝප්ප 08 ක් දමා 01 ට සිඳු පෙරා පිරිසි කෝප්ප භාගයක ප්‍රමාණය උදේ / සවස දින 06 ක් බොන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : චිරඬුමුල් කලං 12

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍යවලට වතුර පිරිසි කෝප්ප 08 ක් දමා 01 කට සිඳු පෙරා පිරිසි කෝප්ප භාගයක ප්‍රමාණය උදේ සවස දින 03 ක් බීම.





- 5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : දෙහි කොළ පොතු  
අමු කහ  
ලුණු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල කොටා වරඬු තෙලින් අහා බැඳීම.

- 6. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හික කොළ  
වරඬු කොළ  
වරා කොළ  
කුඹුරු දුළු  
සුදුඵූණු බික් 2 ක් 3 ක්  
අමු කහ ස්වල්පයක්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය මීට බැගින් කොටා වරඬු තෙලින් අහා මද උණුසුමෙන් බඳින්න.

- 7. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : උළුහල් කලං 03  
වැල් පෙනෙල කලං 03  
රතුඵූණු කලං 03  
මුරුංග මුල් කලං 03

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍යවලට වතුර පිරිසි කෝප්ප 08 ක් දමා 01 ට සිඳ පෙරන්න. උදේ සවස කෑමට පෙර දින 07 ක් බොන්න.

- 8. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හික මුල් කලං 04  
වරඬු මුල් කලං 04  
කටුකරඬු මුල් කලං 04

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍යවලට වතුර පිරිසි කෝප්ප 08 ක් දමා 01 ට සිඳ පෙරන්න. පිරිසි කෝප්ප භාගයක ප්‍රමාණය උදේ/ සවස කෑමට පෙර දින 07 ක් බොන්න.

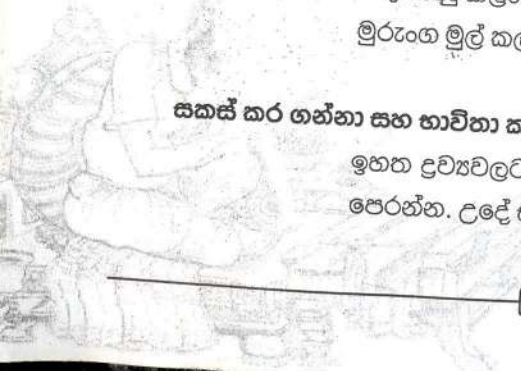
**ස්වප්න මෝචනය / ක්ෂණික මෝචනය**

- 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හුග මුල් කලං 04  
විෂ්ණුකුන්ති කලං 04  
කොත්තමල්ලි කලං 04

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය මැටි මුට්ටියක දමා වතුර පිරිසි කෝප්ප 08 ක් දමා 01 ට සිඳ පෙරා උදේ සවස කෑමට පෙර පිරිසි කෝප්ප භාගයක ප්‍රමාණය දින 07 ක් බොන්න.

- 2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සුදු හඳුන්  
සැවැන්න මුල්  
කුඹුක් පොතු  
මාදම් පොතු  
රණවරා ඇට  
පෙති තෝර මුල්  
බැබ්ල මුල්  
ඉගිණි ඇට





**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 1½ බැගින් ගෙන සෝදා මැටි මුඛ  
දමා වතුර පිරිසි කෝප්ප 08 ක් දමා 01 ට සිඳ පෙරා  
සවස කෑමට පෙර දින 10 ක් බොන්න.

3. කතුරුමුරුංගා මල් ග්‍රෑම් 60 ඇල්වතුර ලොකුච්චුරුවකට දමා රැටි පිඳ  
තබා උදේ හිස් බඩ දින 03 ක් බොන්න.
4. ඉඟිහි ඇට, සුදු හඳුන් කලං 6 බැගින් රාත්‍රී තැඹිලි ගෙඩියක දමා තබා  
පෙරා හිස් බඩ බොන්න.
5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉඟිහි ඇට කලං 04  
වැල් මී කලං 04  
සුදු හඳුන් කලං 04

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

තැඹිලි ගෙඩියක දමා වසා තබා පසුදා උදේ හිස්  
බොන්න.

6. හාතවාරිය අල, වැල්පෙනෙලවලින් කැඳ සකස් කර බොන්න.
7. බිත්තර දෙකක සුදු මදය රතුළුණු යුෂ වේ හැඳි 01 ක්, පිරිසිදු තල  
වේ හැඳි 01 ක් සමග උදේ හිස් බඩ බොන්න.
8. අමු නෙල්ලි යුෂ පිරිසි කෝප්පයක් (පතක්) ගෙන මී පැණි දමා බොන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :
- |             |        |
|-------------|--------|
| සුදු හඳුන්  | කලං 02 |
| කුඹුක් පොතු | කලං 02 |
| ඉඟිහි ඇට    | කලං 02 |
| වැල් මී     | කලං 02 |
| නෙරොච්චි    | කලං 02 |
| හාතවාරිය අල | කලං 02 |

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය වතුර පිරිසි කෝප්ප 08 ක් දමා 01 ට සිඳ  
පෙරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප භාගයක ප්‍රමාණය උදේ/සවස දින 07 ක්  
බොන්න.

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :**

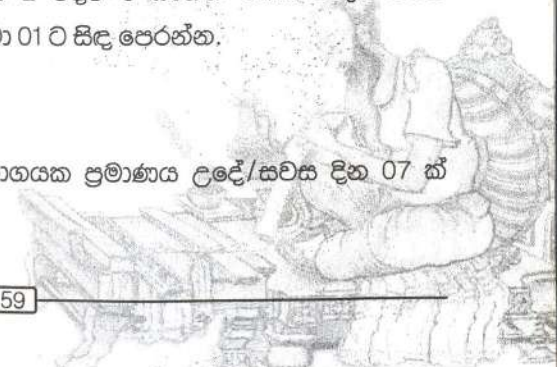
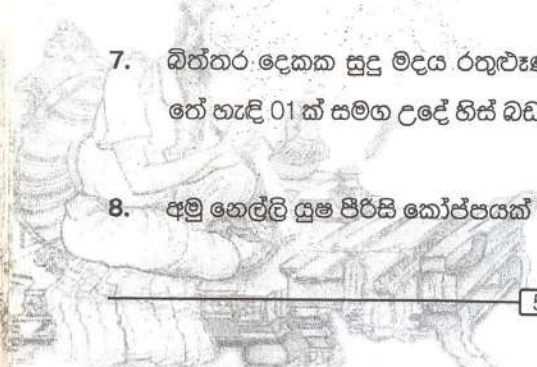
- වැල් මී
- කිරිබදු අල
- කළු උක් මුල්
- නෙල්ලි
- ඉලුක් මුල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 2 මදට 8 බැගින් ගෙන වතුර පිරිසි  
කෝප්ප 08 ක් දමා 01 ට සිඳ පෙරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප භාගයක ප්‍රමාණය උදේ/සවස දින 07 ක්  
බොන්න.



### ලිංගික බෙලහිනතාවය (Impotency)

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කිරිබදු අල  
වැල්මී  
වැල් පෙනෙල  
වඳුර මිනු ඇට  
භාතවාරිය අල  
නෙල්ලි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 2 බැගින් ගෙන වතුර පිරිසි කෝප්ප දමා 01 ට සිඳු පෙරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප භාගයක ප්‍රමාණය උදේ/සවස දින 01 බොන්න.

2. අමුනෙල්ලි කොටා යුෂ මිරිකා යුෂ පිරිසි කෝප්පයකට මීපැණි, ගිතෙල් මිශ්‍ර කර හිස් බඩ බී පසුව වළ කිරි පතක් බීම පුරුද්දක් වශයෙන් කරන්න.
3. වළඟසාල්, වියළි නෙල්ලි වූර්ණය මී පැණියෙන් අනා කෑම
4. කීකිරිදිය කොටා මිරිකා ගත් යුෂ පිරිසි කෝප්ප භාගයකට වචෙල්ලේ ගත් වළකිරි පිරිසි කෝප්පයක් මිශ්‍ර කර උදේ හිස් බඩ බොන්න.
5. වියළි නෙල්ලි, තිප්පිලි, අරළු, වළඟසාල් සමඟ ගෙන මනාව කුඩු කර වූර්ණය (කුඩු) ගිතෙල් හා තල තෙලින් අනා තේ හැඳි 01 ක් කෑමෙන් වළකිරි බොන්න.

### මදු සරු භාවය

පුරුෂයෙකුගේ සහ ස්ත්‍රියකගේ දරුවෙකු ජනිත කිරීම සඳහා වූ ශාරීරික දුර්වලතා මදු සරු භාවය ලෙස සැළකේ. ඊට අදාළ ඉන්ද්‍රියයන්ගේ යහපත් ක්‍රියාකාරීත්වය ඇති කිරීම සඳහා යෝග්‍ය දේශීය අත්බෙහෙත් ඇත.

**ස්ත්‍රියගේ දෝෂ තත්ව සඳහා**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : වළඟ සහල්  
ගොටුකොල නැටි  
නෙල්ලි  
හින් දුරු  
වියළි මිදි  
සු කිරි  
වී පොරි

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

මෙම ද්‍රව්‍ය කලං 1 මදට 14 බැගින් ගෙන වතුර අඩු කෝප්ප 08 ක් දමා 01 ට සිඳු කෝප්ප භාගය බැගින් උදේ/සවස දින 06 ක් පානය කරන්න.

**ඩිමිබ මේරම ක්‍රමවත් කිරීමට**

- |                      |             |             |              |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|
| 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : | භාතවාරිය අල | රසකිඳු      | තිප්පිලි     |
|                      | ඉරමුසු      | අගිල්       | පොකුරු වදමල් |
|                      | කලාඳුරු මල් | සතකුප්ප     | වරඬු මුල්    |
|                      | ලොත් සුඹුල් | අසමෝදගම් ඇට | අශෝක පොතු    |
|                      | කළුදුරු     | සුදුරු      | නෙල්ලි       |
|                      | උළුහාල්     | සාරන මුල්   | මලිත මල්     |
|                      | වැල්මී      | මාදං පොතු   | හිං ගොකටු    |



**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

මෙම ද්‍රව්‍ය කලං භාගය බැගින් ගෙන වතුර අඩු කොට 8 ක් දමා 1 ට සිඳ කෝප්ප භාගය බැගින් උදේ / සවස බොන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

මෙම කෂාය ඔසප් වීම ආරම්භ වී පස්වන දිනයේ සිට වන දිනය දක්වා භාවිතා කරන්න.

**පුරුෂ ශුක්‍ර ධාතු / බීජ දෝෂ සඳහා**

1. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** වැල්පෙනෙල වතුර නොයොදා කොටා මිරිකා ගත් පිරිසි කෝප්ප 02  
විලකිරි පිරිසි කෝප්ප 02  
තණහාල් මේස හැඳි 02

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

තණහාල් සිහින්ව කුඩුකර විලකිරි සමග මද ගින්නේ තම්බා වැල් පෙනෙල යුෂ දමා කැඳ සාදා බොන්න.

2. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** රතුඵෞණු යුෂ මේස හැඳි 02  
බිත්තර සුදුමද 01  
ගිතෙල් මේස හැඳි 01  
ග්ලුකෝස් මේස හැඳි 01

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

මෙම සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර කර පානය සාදා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

ස්ත්‍රීගේ ඔසප් වීම ආරම්භ වීමට දින 4 කට පමණ මෙම ඉහත දක්වා ඇති ඖෂධ යෝග්‍ය දෙකම පුරුෂයා විසින් විකවර ආරම්භ කළ යුතුය.

- එනම් i. වැල් පෙනෙල කැඳ උදේ හිස් බඩ දින 07 ක් ද  
ii. බිත්තර සුදුමද ඇතුළත් ඖෂධ යෝග්‍ය රාත්‍රී හින්නේ පෙර දින 15 ක් ද අඩණ්ඩව භාවිතා කළ යුතුවේ.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** උඳු පිරි ග්‍රෑම් 100  
මුද්දරස්පලම් ග්‍රෑම් 100  
රටඉඳි ග්‍රෑම් 100  
වියළි කජු ග්‍රෑම් 100  
රට කජු ග්‍රෑම් 100  
විලකිරි බෝතල් 1/2  
සීනි ග්‍රෑම් 100

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කුඩා කොටස් වලට කපා ගන්න. මුලින්ම විලකිරි ලිපතබා සීනි දමා උණුකරන්න. එය පැණි පදමට වනවිට ඉහත ද්‍රව්‍ය දමා කලවම් කර බාගන්න. විදුරු බෝතලයක තබා ගෙන උදේ / සවස මේස හැඳි 01 ක් බැගින් කන්න. (මාස 05 ක්)

4. අමුක්කරා අල වියළා කුඩු කර තේ හැඳි 1 ක් බැගින් විලකිරි රෙන් උදේ සවස පානය කරන්න.

**කාන්තා රෝග**

**අධික රුධිර වහනය (රක්ත ප්‍රදරය)**

1. ලපටි තැඹිලි මලක් කපා එහි මල් අනුරක් පමණ තම්බා අඩු කෝප්ප 1 ක් දිනකට 3 වරක් දින 03 ක් පානය කිරීම.
2. මාදන් පොතු තම්බා පෙරා අඩු කෝප්ප 1 ක් දිනකට 3 වරක් දින 03 ක් පානය කිරීම. (ග්‍රෑම් 25 ක් පමණ)
3. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** අළු කෙසෙල් අල මාදන් පොතු අට්ටික්කා පොතු ලපටි තැඹිලි මල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 03 බැගින් මැටි මුට්ටියකට දමා පිරිසි කෝප්ප 8 ක් දමා එක් කෝප්පයක් වන තුරු පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කෝප්ප භාගය බැගින් උදේ / සවස මීපැණි හෝ හැර දමා බොන්න. තවදුරටත් ලේ පිටවීම ඇත්නම් මෙම කහැවන සකස් කර එයට මීපැණි හෝ හැර 1, කයිප්පු හැර 1/2 ක් බෙහෙත් ලාකඩ හෝ හැර 1/2 දමා උදේ / ඉහත පරිදීම දින 06 ක් බොන්න.

- සුළු කුර මුල් කලං 12 කණය ඉහත පරිදි වතුර 8 - 1 ට සිඳු පෙරා කෝප්ප බැගින් උදේ / සවස දින 06 ක් බොන්න.

**සුදු යෑම (ශ්වේත ප්‍රදර)**

- රණවරා ගසේ පස් පංගුව (කොළ, මල්, ගෙඩි, පොතු, මුල්) තම්බා කෝප්ප භාගය බැගින් දිනකට දෙවරක් දින 07 ක් පානය කරන්න.
- හා පිරිත්තා කොළ කොටා යුෂ මිරිකා පිරිසි කෝප්පයක් යුෂ ගෙන ඉඟිති ඇට හා සුදු හඳුන් ගලගා ස්වල්පයක් දමන්න. රැයක් පෙරෙහැර උදේට පෙරා තිස්බඩ කිතුල් හකුරු සමග බොන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** සුළුකුර සහමුලින්ම කැකුළු හාල් පානු වතුර (සහල් සේදු වතුර)

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

සුළුකුර සහමුලින්ම ගෙන කොටා කැකුළු හාල් වතුරින් අඹරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

අඹරාගත් දියරය අඬු කෝප්ප භාගයක් උදේ තිස් බඩ 07 ක් බොන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** කිරිබදු අල  
සුදු හඳුන්  
හාතවාරිය අල  
කළු උක් පුරුක්  
නෙල්ලි  
වැල්මී  
ගොකටු මුල්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය කලං 01 මදට 14 ගෙන මැටි වලඳකට දමා වතුර පිරිසි කෝප්ප 8 ක් දමා එකකට සිඳු පෙරා අඬු කෝප්ප භාගයක් උදය / සවස කෑමට පෙර බොන්න.

**මාස් ශුද්ධියේදී ඇතිවන අධික වේදනාව**

- සප්සඳු මුල්, දෙහි ඇඹුලින් අඹරා මිරිකා යුෂ මේසහැර 1 ක් බීමට දෙන්න. දින 7 පමණ.
- තල, සතකුප්ප තම්බා දින 7 ක් වතුර බොන්න.
- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** අරළු  
සුදු ලෑණු  
කොල්ලු  
සතකුප්ප

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය කලං 3 බැගින් ගෙන වතුර පිරිසි කෝප්ප 8 ක් දමා 1 ට සිඳු පෙරා කෝප්ප භාගය බැගින් උදේ / සවස කෑමට පෙර දින 7 ක් බොන්න.



4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : තුඹ මල් කලං 6 විශලී ඉඟුරු කලං 1  
 ගම්මිරිස් කලං 1 තිප්පිලි කලං 1  
 විඬරු මුල් කලං 1 සුදුළුකුණු කලං 1  
 සතකුප්ප කලං 1

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඖෂධ ද්‍රව්‍ය ඉහත ප්‍රමාණයෙන් ගෙන වතුර පිරිසි කෝපි 8 ක් දමා 1 ට සිඳු පෙරා ගන්න. අඬු කෝප්ප 1/2 බැගින් උසුලා / සවස පානය කරන්න.

**මාස් ශුද්ධිය සිදු නොවීම හා අක්‍රමවත් වීම**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : තල දඬු  
 සතකුප්ප  
 කළුදුරු  
 සුදුළුකුණු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 03 බැගින් මැටි මුට්ටියකට දමා වතුර පිරිසි කෝප්ප 8 ක් දමා එක් කෝප්පයක් වන තුරු සිඳු පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප භාගයක ප්‍රමාණය උදේ / සවස කෑමට පෙර දින 7 ක් බොන්න.

2. තල දඬු කලං 12 කෂාය

වතුර පත 8 ක් දමා 1 ට සිඳු පෙරා කෝප්ප භාගය බැගින් උදය / සවස දින 7 ක් බොන්න.

3. කළුදුරු ගුණි 10 ක් පමණ තම්බා අඬු කෝප්ප භාගයක් දින 10 ක් බොන්න.

**බෝ නොවන රෝග**

**දියවැඩියා**

**දියවැඩියා රෝගයට අත්බෙහෙත් භාවිතා කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු**

- \* දියවැඩියා රෝගයේදී ඊට සුදුසු ප්‍රතිකාර පද්ධතියක් අනුගමනය කළ යුතුය. අත්බෙහෙත් භාවිතය රෝගය පාලනය කිරීමට උපකාරයක් වනු ඇත.
- \* අත් බෙහෙත් භාවිතා කිරීමේදී මෙතෙක් අනුගමනය කළ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර පද්ධතියක් ඇත්නම් විය නොනවැත්විය යුතුය.
- \* අත්බෙහෙත් නොකඩවා දීර්ඝ කාලයක් භාවිතා නොකළ යුතුය. වරින් වර භාවිතා කිරීම සුදුසු ය. ඖෂධ ලබාගන්නා අතරතුරේ වරින් වර රුධිරයේ සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කර ගැනීම කෙරෙහි දැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.
- \* දහදිය දැමීම, කැරකිල්ල, හිස සැහැල්ලු බව, දෑස් හිලංකාරය, ශරීරය අප්‍රාණික බව, හෘද ස්පන්දනය වේගවත් බව, ක්ලාන්තය මෙවැනි ලක්ෂණ පහළ වේ නම් වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලට යොමු විය යුතුය. රෝගියාට සීනිය ඇත්නම් සීනි අඩංගු පානයක් වහාම ලබා දී වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලට යොමු කළ යුතුය.

මේ සඳහා අත්බෙහෙත් භාවිතා කිරීමේදී වරින් වර රුධිරයේ සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කර ගැනීම කෙරෙහි දැඩි අවධානයට යොමු කළ යුතුවේ.

1. රණවිරා ගනේ පංචාංගයම (මල්, ගෙඩි, පොතු, මුල්, කොළ) තම්බා 07 ක් පානය කිරීම.
2. ගම්මිරිස් කොළ තම්බා දින 07 ක් පමණ බීම.
3. වරකා ගසේ කොළ 10 ක් පමණ දිනකට වරක් තම්බා බීම.
4. ගම්මාලු කිරි බිංදු 4 ක් 5 ක් වතුර පිරිසි කෝප්ප 1/2 කට දමා බොන්න.
5. මාදුම් පොතු තැම්බූ වතුර පානය. මාදුම් ඇට කුඩුකර කෝපි මෙන් සකස් පානය කිරීම.
6. අමු කරවිල පෙති රාත්‍රියට ඇල් වතුරට දමා කොටා පාන්දර හිස් බඩ පානය කිරීම.
7. අමු නෙල්ලි ගෙඩි 10 ක යුෂ ගෙන කන කුඩු තේ හැඳි 1/2 ක් මිශ්‍ර කර රාත්‍රියට සකස් කර උදේට පානය කරන්න.
8. වල් කොත්තමල්ලි තම්බා පානය කිරීම.
9. තෙබු / මස් බැද්ද යන ද්‍රව්‍ය ආහාරයක් ලෙස සකස් කරගැනීම.
10. වරකට බෙලි කොළ 07 ක් තම්බා පානය කිරීම.
11. කුඹුක් පොතු, සුදු හඳුන්, කොතල හිඹුටු මුල්, කොත්තමල්ලි, සුවඳ කොට්ටි අත්තික්කා පොතු සමාන ප්‍රමාණ පිරිසිදුව ගෙන චූර්ණ කර ඉන් තේ හැඳි 01 ක් ගෙන වතුරට දමා කලවම් කර රාත්‍රියට බොන්න.

**මේදෝවෘද්ධි (කොලෙස්ටරෝල්)**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බෙලි කොළ (හොඳින් පැසුණු) ග්‍රෑම් 50  
 කරපිංචා කොළ ග්‍රෑම් 50  
 වි පොරි ග්‍රෑම් 50

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

බෙලි කොළ හා කරපිංචා කොළ ඉහත ප්‍රමාණ ගෙන මිශ්‍ර කර පවනේ වියලා ගන්න. එය සියුම්ව කුඩු කර ගන්න. වි පොරි වෙනම කුඩු කර ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කුඩු කර ගත් ද්‍රව්‍ය තේ හැඳි 01 ක් බැගින් නටන උණුවතුරට දමා තැම්බෙන්නට තබා පෙරා එයට වි පොරි කුඩු තේ හැඳි 01 ක් දමා බීමට ගන්න. උදේ සවස මාස 3 - 4 ක් තේ මෙන් බොන්න.

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කුරුඳු පොතු කළු දුරු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණයට ගෙන කුඩු කරගෙන ඉන් මේස හැඳි 01 ක් බැගින් මැටි වළඳකට දමා වතුර පිරිසි කෝප්ප 02 ක් දමා එකක් වනතෙක් සිඳු පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පත 1/2 (කෝප්ප 1/2 බැගින්) උදේ / සවස මාසයක් පමණ බොන්න.

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කරපිංචා කොළ ගොරකා සියඹලා සුදුඵැණු උළු හාල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ගොරකා බෙරවන තෙක් තම්බා ගන්න. උළුහාල් සිහින්ව කුඩුකර ගන්න. අනෙක් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍රකර සිහින්ව අඹරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

වෙරළ ගෙඩියක ප්‍රමාණයක් සෑම ආහාර වේලක් සමඟම ගන්න.





**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ලම ග්‍රෑම් 5 බැගින් ගෙන වතුර කෝට්ටි 2 ක් දමා තම්බා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

දිනකට දෙවරක් කෝප්පය බැගින් මාසයක් පමණ බොන්න.

**අධික රුධිර පීඩනය**

වෙහෙස දැනීම, ක්ලාන්තය, අධිකව දහදිය දැමීම, පිපාසය, හිසරදය, කන්වල ශබ්ද, ආහාර අරුචිය, පෙනීම දුර්වල වීම, හිත්ද අඩු බව, හිත හිදිමත ගතිය ආදිය අධික රුධිර පීඩනයේදී ප්‍රධාන ලක්ෂණවේ. හමුත් ලක්ෂණ රහිතවද රෝග තත්වය පැවතිය හැක.

- 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බෙලි කොළ ග්‍රෑම් 5  
ගම්මිරිස් ඇට 10 ක් පමණ

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

බෙලි කොළ හා ගම්මිරිස් එකට දමා කොටා යුෂ කෝප්ප භාගයක් සකස් කර ගැනීම.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

යුෂ මේස හැඳි 01 ක් උදේට / සවසට බීම.

- 2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොල්ලු  
බැබ්ල  
සුදුපෑණු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය කලං 4 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කාල් භාගයක් බැගින් උදේ / සවස ගන්න.

- 3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කෙළිඳ හාල්  
දියමිත්ත මුල්  
කටුකරෝසන  
අතිවිඩයන්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 3 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කාල් භාගයක් බැගින් උදේ / සවස ගන්න.

- 4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බැබ්ල මුල්, සුදුපෑණු, උළුහාල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය කලං 4 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කාල් භාගයක් බැගින් උදේ / සවස ගන්න.



### රුධිර පීඩනය පාලනයට උපදෙස්

- ◆ විවේක ගැනීම
  - ◆ හිරුනැදි තෙලයට දෙහි යුෂ මිශ්‍රකර හිසට දැමීම.
  - ◆ නාරායන තෙලය දෙහි යුෂ මිශ්‍රකර හිසට දැමීම.
  - ◆ සියඹලා බොර චිනාකිරි සමඟ රෙදි කඩක හා හිසට පැලැස්තරය යෙදීම.
1. කිරිඅගුන කොළ, ජපන් බටු කොළ ආහාරයට ගැනීම.
  2. කරපිංචා කොළ කැඳ දියකිරෙන් සකසා ලුණු අඩුවෙන් දමා පානය කරන්න.
  3. නස්නාරං යුෂට සහිත ලුණු ස්වල්පයක් දමා බීම.
  4. ඒකාවේරිය මුල් වියලා කුඩුකොට මෑ ඇට දෙකක් (මිලිග්‍රෑම් 500) පමණ උණු වතුරෙන් හින්දුට පෙර පානය කරන්න. (ඒකාවේරිය පැළෑටිය වල ඒකාවේරිය පැළෑටියෙන් පැහැදිලිව වෙන්කර හඳුනාගත යුතුය.)

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සියඹලා බොර මේස හැඳි 3  
 චිනාකිරි මේස හැඳි 2  
 තලතෙල් මේස හැඳි 1

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
 ඉහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය සියල්ල මිශ්‍ර කර ගෙන තම්බා බීම.

6. ගස් හිදිකුම්බා සහමුල තම්බාගත් වතුර උදය සවස පානය කරන්න.
7. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බෙලි මුල්  
 බැබිල  
 වියළි ඉඟුරු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
 ඉහත සඳහන් කල 2 බැගින් ගෙන වතුර අඩු කෝප්ප 4-1ට සිඳු කෝප්ප භාගය බැගින් උදේ සවස පානය කිරීම.

### හෘද රෝග

1. කාමරංකා, අඹරැල්ලා, අඹ, නස්නාරං ආදී පලතුරු ආහාරයට ගැනීම.
2. කුඹුක් පොතු ග්‍රෑම් 30 ක් පමණ ගෙන වතුර පිරිසි කෝප්ප 2 ක් පමණ දමා නටවා උදේ සවස පානය කරන්න.
3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බෙලි මුල් ග්‍රෑම් 10 (කලං 2)  
 බැබිල මුල් ග්‍රෑම් 10 (කලං 2)  
 සුදුළුආණු ග්‍රෑම් 10 (කලං 2)

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
 වතුර පිරිසි කෝප්ප 2 ක් පමණ දමා නටවා උදේ සවස පානය කරන්න.

4. ගොටුකොළ, පැෂන් පෘට්, කෝවක්කා කොළ ආහාරයට ගැනීම.

### ❖ ආලේපය

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හික කොළ  
 වැල් ඔළිඳ

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
 ඉහත ද්‍රව්‍ය සමච ගෙන අඹරා ආලේප කිරීම.

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බිත්තර සුදු මදය 01  
 ගිතෙල් තේ හැඳි 01  
 සහිඳ ලුණු තේ හැඳි 1/2

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
 ඉහත ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කර සිහින්ව අඹරා පපුවේ ගෑම.

- 3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සුවඳ කොට්ටන්  
වැල් මී  
අමුක්කරා අල  
දේවදාර  
අකු පට්ට

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමච ගෙන තන කිරෙන් අඹරා රෙදි කැබැල්ලක් ආලේප කර පපුවේ චලන්න.

සිද්ධාර්ථ තෙලය පපුවේ ගෑම.

- 5. සහිද ලුණු මදක් කබලේ බැඳ තේ හැඳි භාගයක් පමණ තල තෙල් මේස හැඳි 2 ක් සමග මිශ්‍ර කර අඹරා පපුවේ ගෑම.

**හෘද රෝග වළක්වා ගැනීමට උපදෙස්**

- ♦ සැතැල්ලු දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීම.
- ♦ මානසික කරදර දුරු කිරීම.
- ♦ භාවනා ක්‍රමයක් පුරුදු පුහුණු කිරීම.
- ♦ තෙල්, ලුණු අධික ආහාර අඩු කිරීම.
- ♦ අළුත් චලවළ හා පලතුරු ආහාරයට ගැනීම.
- ♦ දවල් හිඳා ගැනීමත් රාත්‍රී හිඳිවැරීමත් අත් හැරීම.
- ♦ දුම්පානයෙන් සහ මත් පැනින් වැළකීම.
- ♦ මී පැණි වල බහාලු සුදුළුණු බික් 02 ක් දිනපතා කෑමට ගැනීම.
- ♦ දෛනික දිවිය කෙතරම් අවිචේති වුවත් සිරුරේ සියලුම මාංශ පේශීන් නියෝජනය වන පරිදි අඩු තරම්ත් විනාඩි 30 ක කාලයක් දිනපතා ව්‍යායාම වල නිරත වීම.
- ♦ වයසට සහ උසට සරිලන පරිදි සිරුරේ බර පාලනය කර ගැනීම.

**අති ස්ටෝලය / අධික ස්ටුල බව**

අධික ලෙස තරබාරු වීම මේ නමින් හැඳින්වේ. ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ දෙපක්ෂයේම තමන්ගේ උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගත යුතුවේ. නැත්නම් බොහෝ රෝගවලට (බෝ නොවන රෝග බොහොමයකට) අධික ස්ටුලතාව හේතු විය හැක.

අධික තරබාරු අය කෑම පාලනය මෙන්ම පහත සඳහන් ඖෂධ වර්ග භාවිතයෙන් සහ හිසි ව්‍යායාම තුළින් උසට සරිලන බරක් සකසා ගත හැකි වේ.

- 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සිවිය මුල්  
සුදුරු  
ඉඟුරු  
ගම්මිරිස්  
තිප්පිලි  
පෙරුංකායන්  
රත්හිටුල් මුල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍යවල බරින් අඩකට සමානව බාර්ලි අැට ගෙන විය කබලේ බැඳගන්න. ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල කුඩුකර එකට මිශ්‍ර කර ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

තේ හැඳි 01 ක් දිනපතා උදය / සවස උණු දියෙන් ඉන් කිරීමෝරුවෙන් මාස 03 ක් පමණ බොන්න. මෙම ද්‍රව්‍ය මාසයකට පමණ ද සකසා විදුරු බෝතලයකට දමා තබාගෙන පාච්චි කළ හැකිය. එවිට ගන්නා ද්‍රව්‍යවල ප්‍රමාණයන් වැඩිකර ගත යුතුය.

- 2. කහ වූර්ණයෙන් තේ හැඳි 1/2 ක් පමණ මීපැණියෙන් මිශ්‍ර කර ගෙන උදේ / සවස බොන්න. අඩු කළ යුතු බර අනුව ගත යුතු කාලය වෙනස් වේ.



- දිනපතා උදේ හිස් බඩ පරණ මීපැණි තේ හැඳි 01 ක් මද උණුසුම් වතුර පිරිසි කෝප්පයකට දමා හිස් බඩ බොන්න.
- දින පතා පැය 1/2 ක් පමණ දහදිය දමන තෙක් ඇවිදීම කරන්න.
- තෙල් කෂම, මිරිකිරි දමා කෂම, බාහිරින් ගෙනෙන ලද තෙල් අධික කෂම ආහාරයට ගැනීමෙන් වළකින්න.
- පාන් පිටි කෂම හා බත් ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් අඩු කර පිරිසි කෝප්පයක ප්‍රමාණයට අඩු කර ගන්න.
- පිරිකිරි බීම නවතා දමන්න.

3. රසකිඳු තැම්බූ වතුර දිනකට 03 වරක් තේ මෙන් පානය කරන්න.

4. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** අරළු, බුළු, නෙල්ලි

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන කුඩු කර තේ හැඳි 1/2 බැගින් නටන උණු වතුරෙන් උදේ / සවස පානය කරන්න.

5. කරද පොතු ග්‍රෑම් 30 ක් වතුර පිරිසි කෝප්ප 02 ක් දමා නටවා පෙරා දීමෙන් දිනකට කිහිප වරක් පානය කරන්න.

6. වෙනිවැල් ගැට වියළි කහ කුඩුකර ගෙන සමී ආලේප කර විනාඩි 15 පමණ පිරි මදින්න.



**09  
සුළු ආබාධ**

**ගල් තැල්මට**

1. දියහබරල ගසෙහි මුල්, කොළ, දඬු, පොල් කිරෙන් තම්බා අඹරා ගෑම.
2. කළු වෙල්ලන් ගිරිය පොතු, අමුකහ, ලුණු කොටා මළවා බඳින්න.

3. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** රණවරා කොළ, මුල්, පොතු දෙමීමක් සහිත ලුණු තේ හැඳි 1 කැකුළු හාල් මීමක්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කොටා පොල් කිරෙන් මළවා මද රස්නයෙන්ම ගල් තැල්ම මත බඳින්න.

4. කොහොඹ තෙල් යකඩ තැටියක දමා රත්කර අමු ඉඟුරු කැබැල්ලක් දමා රත්වත් පාට වන තෙක් බැඳ ගල්තැල්මේ මුඛය පාදා රස්නයෙන් බඳින්න.

5. හිරිවාන ගලක් ලිපේ දමා ගිනියම් කර අමු ගොම මත දමා හිලක් සහිත පොල් කටුවකින් වසා නැගෙන දුම් ගල් තැල්මට අල්ලන්න.

6. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** වල් හබරල අල කැල්ලක් (අඟල් 4 ක පමණ) අමු කහ (අඟල් 2 ක පමණ) දියලුණු (තේ හැඳි 1/2) පොල් කිරි (පිරිසි කෝප්ප 1/2)

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල එකට දමා තම්බා අඹරා ගන්න.



7. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : මී ඉටි, පෙරැමිකායම් සමාන ප්‍රමාණයකට ගන්න.

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය පොල් තෙල් පහනකින් රත් කර මද රස්නය තිබියදී ගල් තැලුම මත වත් කරන්න. පැය 24 කින් ඉවත් කර නැවත දමන්න. සම්පූර්ණයෙන් කොස්ස ඉවත් වීමට සති 2 ක් පමණ දමන්න.

8. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : මී ඉටි, කැකුණ ඉටි සමාන ප්‍රමාණයකට ගන්න.

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

රත් කර පෙර සේම ගල් තැලුම මත වත් කරන්න.

9. කපු ලෙල්ලකට ගොරක මැලියම් දමා ගින්නෙන් රත් කර විය මද රස්නය තිබියදී ගල් තැලුම මතට වත් කරන්න.

**මෝද වූ ගෙඩි පිපිරීමට**

1. අමු ඉඟුරු පොල් කිරෙන් තම්බා අඹරා ගන්න.

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හිරිස්සපලු                      නව හන්දි  
කැකුළු හාල්                              අමු කහ  
පහම්පෙති

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන පොල් කිරෙන් තම්බා අඹරා මුඛය නොවසා ගෙඩිය මතුපිට ගන්න.

3. වල් ඵ්‍යාණ අලයක් උණු අළුපල්ලේ තම්බා ගිතෙලින් අඹරා ආලේප කරන්න.

4. බෙහෙත් අනෝදු කොළ, අමු කහ පොල් කිරෙන් තම්බා අඹරා ආලේප කරන්න.

**කටේ පණුගෙඩි වලට**

1. අඹරැල්ල පොතු ලුණු දියරයේ ගලගා පණු ගෙඩියේ ගා සෙම අරින්න.
2. කටුවැල්බටු ඇට ලුණු වතුරෙන් අඹරා ගන්න.

**සපත්තුවට කැපුමට**

1. ගොරකා පුළුස්සා ගත් අළු තල තෙලින් දියකර ගන්න.
2. පරණ සෙරෙප්පු / සපත්තු හම් කැබැල්ලක් පුළුස්සා ගත් අළු පොල් තෙලින් දියකර ගන්න.

**කටු ඇති පැසවා ඇතිවිට**

1. කටුපිල පංචාංගය පොල් කිරෙන් තම්බා අඹරා බඳින්න.

**පරණ තුවාල / කල්ගත වූ තුවාල වලට**

1. මේරු කෙසෙල් කොළ යුෂින් සෝදන්න.
2. හීලු කොළ ලුණු සමග අඹරා ඵලන්න.
3. වැට වීරඬු පොත්තක් කහ, ලුණු දමා කොටා මළුවා බඳින්න.
4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සියඹලා ඇට මද  
මුණ මල් ඇට මද  
කොත්තමල්ලි

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

මේවා සම භාගව ගෙන කබලේ බැඳ ගිතෙලින් අඹරා ආලේප කරන්න.

5. අමු කහ, කොහොඹ පොතු, දිය ලුණු කොටා මළුවා බඳින්න.



- 6. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අඟු දැල්  
ආඩතෝඩ දැල්  
විරඬු දැල්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමභාගව ගෙන තල තෙලින් මළවා බඳින්න.

**පරිකර්තිකා**

මළ බද්ධය, ගුද මාර්ගයේ පැලීම් හා ලේ ගලා යෑම, අධික වේදනාව ඇතිවේ.

**❖ අවගාහය (සේදීම)**

- 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හුග පොතු  
බෝපොතු  
අට්ටික්කා පොතු  
මාදුන් පොතු  
කෂල පොතු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත වර්ග සියල්ලම හෝ කිහිපයක් ගෙන වතුර දමා (100g කට වතුර බෝතලයක් පමණ) හොඳින් නටන තෙක් තම්බා ගන්න. ඉන්පසු පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් පෙරා පිරිසිදු භාජනයකට දමන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

වහි වාඩි වී විනාඩි 15 ක් පමණ සිටින්න. (පැතැලි භාජනයක් නම් වඩා හොඳයි) දින 07 ක් පමණ කරන්න.

- 2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හීන් උළුපියලිය  
ගොටුකොළ  
රතුළුණු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය මීට බැගින් ගෙන කොටා පොට්ටිනියක් සාදා තම්බා පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ හිස් බඩ දින 06 ක් පමණ යුෂ කෝප්ප ½ කට මීපැණි තේ හැඳි 01 ක් දමා බොන්න.

- 3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : රත් කරලේ හැබ කලං 12 (60g)

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සෝදා මැටි වළඳකට දමා වතුර පිරිසි කෝප්ප 08 ක් දමා එකකට සිඳ පෙරා පත ½ බැගින් උදේ / සවස කෑමට පෙර බොන්න.

- 4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කරද මුල් පොතු 25g

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය ගෙන වතුර පිරිසි කෝප්ප 2 ක් පමණ දමා තම්බා පෙරා දිනකට 3 වරක් බොන්න. දින 03 ක් පමණ කරන්න.

- 5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : රසකිඳ කොළ  
ච්ඡුඟිතෙල්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

රසකිඳ කොළ ච්ඡුඟිතෙලින් අඹරා ගන්න. ගුදමාර්ගයේ ගාන්න.

6. පිණ්ඩ තෙල්, රෝගානේ කාෂ් - සම ප්‍රමාණ ගෙන මිශ්‍ර කර ගුදමාර්ගයේ ආලේප කරන්න. අපහසුතාවය ඉවත්වන තෙක් ආලේප ගන්න.

7. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ලුණුවිල මිටක් පමණ  
තලතෙල් ස්වල්පයක්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ලුණුවිල තලතෙලින් මලවා බඳින්න. සුවය ලැබෙන තෙක් ආලේප කරන්න.

8. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අරළු කලං 06  
බුළු කලං 06

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය මැටි වළඳකට දමා වතුර පිරිසි කෝප්ප 8 ක් දමා පිරිසි කෝප්ප 1 දක්වා සිඳු ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිරිසි කෝප්ප 1/2 බැගින් උදේ / සවස කෑමට පෙර බොන්න. දින 03 ක් පමණ.

9. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අරළු  
බුළු  
තෙල්ලි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණ (කලං 2 බැගින්) ගෙන වතුර පිරිසි කෝප්ප 2 ක් දමා හටන තෙක් තම්බන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදේ / සවස පිරිසි කෝප්ප 1/2 බැගින් බොන්න. දින 06 ක් පමණ.



**ස්ථන විද්ධි**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : රණවරා දළ  
වැල් මී

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය වළඳිරෙන් තම්බා අඹරා ගිතෙලින් අනා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

ගෙඩිය මතුපිට ආලේප කරන්න.

2. පිණ්ඩ තෙල්, රෝගානේ කාෂ් - සම ප්‍රමාණ ගෙන මිශ්‍ර කර ආලේප කරන්න. අපහසුතාවය ඉවත් වන තෙක් ආලේප කරන්න.





# 10 ප්‍රමා රෝග

ප්‍රදරුවන්ගේ රෝගාබාධ සම්බන්ධව පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- හඳුනාගැනීමට හැකි හේතුවක් නොමැතිව අඛණ්ඩව අඬන විට
- දරුවාගේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාශීලී බවින් තොරව අප්‍රාණිකව සිටී නම්
- මව් කිරි හෝ අනෙකුත් ආහාර ලබා නොගනී නම්
- අඩු නොවන උණ සහිතව වෛද්‍යවේදීන්ගේ අතින් නම්
- වැටීමකින් පසු දරුවා, සිහිමද ගතියක් හෝ අස්වාභාවික හැසිරීම්, අක්ෂි වලට අස්වාභාවික වීම, වමනය කිරීම් මළ මුත්‍ර බැහැර නොවීම ආදී ලක්ෂණ ඇතිනම්

මෙහි අවස්ථාවලදී වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී දරුවා පරීක්ෂා කර ගැනීමට යොමු වන්න වසේම සුළු රෝගාබාධ සඳහාද නිවසේදී සරල ප්‍රතිකාර කර සාධාරණ කාල සීමාවක් තුළ දරුවාට සහනයක් නොමැතිනම් වෛද්‍යවරයෙකු කරා යොමු විය යුතුය.

## ප්‍රදරුවන්ගේ සම ආශ්‍රිතව ඇතිවන රෝගාබාධ

රතු බිබිලි, රතු ගෙඩි, කුෂ්ට ආදී තත්වයන් ඇතිවන ප්‍රදරුවන් සේදීමට පහත සඳහන් ඖෂධීය ද්‍රව්‍ය තැම්බූ වතුර භාවිතා කළ හැක.

1. ලුණුවිල තැම්බූ වතුර
2. විලදවැන්න තැම්බූ වතුර
3. අරළු තැම්බූ වතුර
4. කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුර
5. අරළු, වෙතිවැල්ගැට තැම්බූ වතුර
6. රත් මල්, පොකුරු වද මල්, සියඹලා කොළ, අමු කහ යන ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන තැම්බූ වතුර
7. රත් මල්, කොහොඹ කොළ, රත් හඳුන්, අමු කහ යනාදී ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන තැම්බූ වතුර

## ❖ ආලේප කිරීම සඳහා

1. රත් තම්පලා කොළ යුෂ, අමු කහ යුෂ සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන මද ගින්නේ කකාරා ආලේප කරන්න.
2. රත් මල් කැකුළු, විලකිරි රත් තම්බා අඹරා ගන්න.
3. කරපිංවා කොළ, මදටිය කොළ අඹරා ගන්න.
4. වද මල්, රත් මල්, පොල් කොළ ඉස්මෙන් අඹරා ගන්න.

## ❖ පානය කිරීම සඳහා

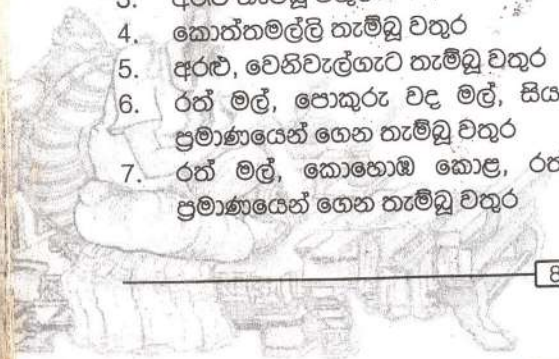
ඖෂධීය අමුද්‍රව්‍ය තැම්බූ වතුර පානය කිරීමට නිර්දේශ කර ඇති විට, අමු ඖෂධීය ද්‍රව්‍ය ග්‍රෑම් 30 ක් පමණ ගෙන වතුර පිරිසි කෝප්ප 02 ක් පමණ දමා විනාඩි 5 - 10 ක් පමණ තටවා පෙරා ගත යුතුය.

දරුවන් සඳහා ඖෂධීය අමු ද්‍රව්‍ය තම්බා වතුර බීමට දෙන ලෙස දන්වා ඇති විට පහත සඳහන් මාත්‍රා භාවිතා කරන්න.

- අවුරුදු 1 දක්වා - තේ හැඳි 2ක් බැගින් දවසට තුන් වරක්
- අවුරුදු 1 - 3 දක්වා - පිරිසි කෝප්ප 1/2 ක් දවසට වරක් වර බීමට දෙන්න.
- අවුරුදු 3 - 5 දක්වා - පිරිසි කෝප්ප 1 ක් දවසට වරක් වර බීමට දෙන්න.
- අවුරුදු 5 ට වැඩි අය සඳහා පිරිසි කෝප්ප 2 ක් වරක් වර බීමට දෙන්න.

මේ අනුව පහත සඳහන් අමුද්‍රව්‍ය තැම්බූ වතුර දරුවාගේ සම ආශ්‍රිතව ඔහුගේ රෝගාබාධ සඳහා බීමට දෙන්න.

1. පොකුරු වදමල් තැම්බූ වතුර
2. ලුණුවිල තැම්බූ වතුර
3. වෙතිවැල්, කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුර
4. අරළු, වැල්මී, ලුණුවිල තැම්බූ වතුර
5. අරළු, රත් හඳුන්, වදමල් කැකුළු, ලුණුවිල තැම්බූ වතුර
6. අරළු, සුකිරි, රත්හඳුන් තැම්බූ වතුර





❖ උල්ලෝගන්

1. සාදික්කා දෙහි ඇඹුලින් ගලගා දිවෙහි ගැම
2. මාසක්කා මව් කිරෙන් ගලගා දිවෙහි ගැම
3. ජම්බු පොත්තක් තලා එම යුෂින් දිව මැදීම
4. අළු කෙසෙල් මුව කැපීමේදී මතු වන කහට පිරිසිදු කපු රෙදි කැබල්ලකට පොඟවා දිව පිසදමන්න.

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අරළු කලං 1½  
වැල්මී කලං 1½  
ලුණුවිල කලං 1½  
රත්මල් කැකුළු කලං 1½

සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය වලට වතුර අඩු කෝප්ප 02 ක් දමා හටන තෙක් තම්බා බීමට දෙන්න.

6. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කහට පුවක්  
මාසක්කා  
රතුළුණු  
අරළු  
කලාදුරු  
වැල්මී

සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය තැම්බූ වතුර බීමට දෙන්න.

ලදුරු සිදුං / හිදුං පිටවීම

1. පුසාරණි කොපු හිකොලින් බැඳ බත් සමඟ අනා කෑමට දෙන්න.
2. කලාදුරු අල, සුදුරු තම්බා බීම

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ගොටුකොළ මිටක්  
හීං උඳුපියලිය මිටක්  
බීං කරල් හැඳ මිටක්

සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය කොටා දෙහි ඇඹුලින් අනා වාෂ්පයෙන් තම්බා මිරිකා ගත් ඉස්ම බීමට දෙන්න.

ලදුරු අක්ෂි රෝග

- රෝග ලක්ෂණ :
- වරින් වර කඩ කඳුළු වහනය වීම
  - ඇස් ඇරීමේ අපහසුව
  - ආලෝකය බැලීමේ අපහසුව

1. සමන් පිච්ච මල් පොට්ටි බැඳ තැඹිලි ගෙඩියක වතුරින් පොඟවා වරින්වර ඇසට තෙපුල් දෙන්න.

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අරළු  
බුළු  
නෙල්ලි  
කැබැල්ල පොතු සුඹුල  
කෝමාරිකා මද

සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

මේවා සමනාගව ගෙන පොට්ටියක් සාදා තැඹිලි වතුරේ පොඟවා වරින්වර ඇසට තෙපුල් දෙන්න.

අතීසාරය

1. ඉරිවේරිය, කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුර බීමට දෙන්න.
2. සුදුරු තැම්බූ වතුර බීමට දෙන්න
3. කලාදුරු අල තැම්බූ වතුර බීමට දෙන්න



- 4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කලාදුරු අල  
ගොටු දඬු  
කෙළිඳු භාල්  
අතිවිධියන්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණව ගෙන තම්බා ගත් වතුර බීමට දෙන්න.

- 5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කලාදුරු අල  
අසමෝදගම්  
පත්පාඩගම්  
අම්ඉඟුරු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණව ගෙන තම්බා ගත් වතුර බීමට දෙන්න.

- 6. දෙළුම් පොතු තැම්බූ වතුරට මීපැණි ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර බීමට දෙන්න.
- 7. දෙළුම් පොතු වියළා කුඩුකර මීපැණියෙන් අඹරා කලං 1/2 (ග්‍රෑම් 2.5) පමණ වරකට දෙන්න. (උදේ / සවස)

**ළදුරු ව්‍යායාමය**

- 1. සාදික්කා දෙහි ඇඹුලින් ගලගා මීපැණි දමා පොවන්න.
- 2. කුරුඳු පොතු, කරාබු හැටි තැම්බූ වතුර ටික ටික පොවන්න.

**ළදුරු සෙමි රෝග**

**කැස්ස**

- 1. බැඳුපු කොත්තමල්ලි අම්ඉ ඉඟුරු තම්බා බීමට දීම
- 2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කටුවැල් බටු කලං 1  
කලුදුරු කලං 1  
සුදුරු කලං 1  
කටුකරෝසන කලං 1  
සිරිතේක්කු කලං 1  
ආධිතෝඩ මුල් කලං 1

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය පිරිසිදුව ගෙන වතුර අඬු කෝප්ප 4ක් දමා 1/2 ට සිඳ ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

අඬු කෝප්ප 1/4 ක් බැගින් උදය / සවස බීමට දෙන්න.

- 3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොත්තමල්ලි කලං 1 1/2  
වියළි ඉඟුරු කලං 1 1/2  
ච්චබටු කලං 1 1/2  
කටුවැල් බටු කලං 1 1/2

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය පිරිසිදුව ගෙන වතුර අඬු කෝප්ප 2 ක් දමා හටන තෙක් තම්බා පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

දුරුවාගේ වයස අනුව සුදුසු මාත්‍රාවෙන් උදය / සවස බීමට දෙන්න.

**ඇදුම**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හිප්පිලි කලං 1  
 හිප්පිලි මුල් කලං 1  
 ඵලබ්දු මුල් කලං 1  
 කටුවැල්බ්දු කලං 1  
 වියළි ඉඟුරු කලං 1  
 සිරිතේක්කු කලං 1

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය පිරිසිදුව ගෙන වතුර අඬු කෝප්ප 4ක් දමා 1/2 ට සිඳ ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

අඬු කෝප්ප 1/4 ක් බැගින් උදය / සවස බීමට දෙන්න.

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කටුවැල්බ්දු කලං 1 1/2  
 කොල්ලු කලං 1 1/2  
 ආඩතෝඩ මුල් කලං 1 1/2  
 වියළි ඉඟුරු කලං 1 1/2

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය පිරිසිදුව ගෙන වතුර අඬු කෝප්ප 2 ක් දමා නටන තෙක් තම්බා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

උදය / සවස දරුවාට සුදුසු මාත්‍රාවෙන් බීමට දෙන්න.

**ලදුරු සෙම් රෝගවලට පොදුවේ කළ හැකි ඖෂධ**

1. ආඩතෝඩ කොළ පවුන් වියළා කුඩුකර තබා ගෙන වරකට හේ හැඳි 1/2 බැගින් ගෙන නටන උණුවතුර අඬු කෝප්ප 1/2 දමා පෙරා මී පැණි හේ හැඳි 1 ක් දමා බීමට උදය සවස දෙන්න.

2. ඵලබ්දු කොළ කැඳ බීමට දීම
3. වැල්හිබ්බ්දු කොළ කැඳ බීමට දීම

දරුවාට දෙන සියලු පාන වර්ග මද උණුසුම්ව බීමට දෙන්න.

**ආලේප**

1. බ්දු තෙලය පපුවේ ගැමට
2. කෝලශ්ලේෂ්මා තෙලය පපුවේ ගැමට

**සෙම්ගෙඩි**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අකු පට්ටා කලං 1  
 වැල්මී කලං 1  
 කටුකරෝසන කලං 1  
 කෙළිඳ හාල් කලං 1  
 කලුදුරු කලං 1

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය පිරිසිදුව ගෙන වතුර අඬු කෝප්ප 2 ක් දමා නටන තෙක් තම්බා පෙරා මද රස්නෙන් උදය / සවස සුදුසු ප්‍රමාණයෙන් බීමට දෙන්න.

2. කාමරංකා පොතු, මදුරුතලා කොළ හැමිබූ වතුරට දියලුණු ස්වල්පයක් දමා උදේ / සවස උගුර සෝදන්න.
3. සර්ව විෂාදී තෙලය හෝ කෝලශ්ලේෂ්මා තෙලය පිටතින් සහ ඇතුළත ගැමට



### ආමවාත

උගුර ආශ්‍රිත සෙම්ගෙඩි වැනි රෝග තත්වයකින් පසුව සන්ධි වල ඉදිමුම වේදනාව උණ පවතින විට ආමවාත රෝග තත්වයක් විය හැක. විවිධ පහත සඳහන් පානයන් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවනතුරු ලබාදීම සුදුසුය.

1. ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුර පානයට දීම.
2. හීන් අරත්ත අල තැම්බූ වතුර පානයට දීම.
3. බැදි හාල් කැඳ පානයට දීම.
4. දරුවා උණුසුම්ව තැබීම. (පානයන් සියල්ල උණුසුම්ව දීම)

මෙහිදී රෝගියාට ඇඳ විවේකය ලබාදීම, දිරවීමට පහසු ආහාර ලබාදීම, ශීත ජලය භාවිතයෙන් වැළකීම වැනි ක්‍රියා පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න.

### ප්‍රදරු වලිප්පුව

ප්‍රදරුවාට උණ අත්තම් ඇල්වතුර සෑහවූ රෙදි කැබැල්ලකින් දරුවා හෙත් කරන්න.

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොහොඹ තෙල්  
වරඬු තෙල්  
තල තෙල්  
මී තෙල්  
අඹ තෙල්

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

මෙම තෙල් සම ප්‍රමාණව මිශ්‍ර කර රත් කරන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

මද උණුසුමෙන් බෙල්ල දෙපස, ඇලපත්, සන්ධිවල ගාන්න.

2. විනාකිරි සමග ජලය සම ප්‍රමාණව මිශ්‍රකර පැලැස්තරය නිසි ලෙස හිසට දමන්න.

### පෙකණිය පැසවීම

1. දං මල් කබලේ බැඳ තල තෙලෙන් අඹරා පෙකණියෙහි ගැම.
2. පිරිසිදු පොල්තෙල් මේස හැඳි වකක් ගෙන කහකුඩු ස්වල්පයක් දමා රත්කර පෙකණියෙහි ආලේප කිරීම.

#### ❖ අභ්‍යන්තරව යෙදිය හැකි ඖෂධ

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : වැල්මි කලං 1  
ලුණුවිල කලං 1  
රත්මල් මොට්ටු කලං 1

#### සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

මෙම ද්‍රව්‍ය පිරිසිදුව ගෙන තලා නටන වතුර මේස හැඳි 3 ක් දමා හිවා පෙරා ටික ටික පොවන්න.

### බිළිඳු උණ

1. කොත්තමල්ලි තම්බා සීනි දමා පෙවීම
2. කොත්තමල්ලි පත්පාඨගම් තැම්බූ වතුර බීමට දීම
3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : වියළි ඉඟුරු කලං 1  
වැල්තිබ්බිටු කලං 1  
කලාදුරු කලං 1  
සැවැන්දුරා මුල් කලං 1  
හිප්පිලි කලං 1  
පත්පාඨගම් කලං 1

#### සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය ගෙන වතුර අඩු කෝප්ප 4 ක් දමා කෝප්ප ½ ට සිඳු කෝප්ප ¼ බැගින් උදේ / සවස පොවන්න.

4. රතකල්කය කොත්තමල්ලි වතුරෙන් දෙන්න.

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කටුවැල්බට්‍රි කලං 1 මදට 4  
 කටුකරෝසන කලං 1 මදට 4  
 සුදුරු කලං 1 මදට 4  
 කලුදුරු කලං 1 මදට 4  
 සිරිතේක්කු කලං 1 මදට 4

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

මෙම ද්‍රව්‍ය පිරිසිදුව ගෙන වතුර අඩු කෝප්ප 4 ක් දමා කෝප්ප 1/2 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

අඩු කෝප්ප 1/4 (60ml) පමණ උදේ / සවස ශරීරයේ කල්කය සමග බීමට දෙන්න.

6. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : පාවට්ට මුල් කලං 1  
 කලාදුරු අල කලං 1  
 වැල්තිබ්බට්‍රි කලං 1  
 වැල්මී කලං 1  
 කොත්තමල්ලි කලං 1  
 පත්පාඩගම් කලං 1

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

මෙම ද්‍රව්‍ය පිරිසිදුව ගෙන වතුර අඩු කෝප්ප 2 ක් පමණ දමා තම්බා පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත තැම්බුම සුදුසු මාත්‍රාවෙන් දරුවාට බීමට දීම

7. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : රසකිඳු  
 කලාදුරු අල  
 පත්පාඩගම්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 2 බැගින් ගන්න. වතුර කාල් 4 ක් දමා කාල් 1/2 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

වරකට අඩු කෝප්ප 1/4 බැගින් උදේ / සවස බීම.

8. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සුදු හඳුන්  
 රතුළුණු  
 වැල් මී  
 රත් හඳුන්  
 සැවැන්දරා  
 පත්පාඩගම්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

මෙම ද්‍රව්‍ය කලං 1 බැගින් ගෙන වතුර කාල් 4 ක් දමා තම්බා කාල් 1/2 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

වරකට 1/4 (මේස හැඳි 4 ක්) උදේ / සවස බීම.

9. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොත්තමල්ලි කලං 02 සි මදට 08 බැගින් ගන්න.

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

වතුර කාල් 08 ක් දමා කාල් 01 ට සිඳ පෙරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කාල් භාගයක් බැගින් උදේ / සවස කෑමට පෙර බොන්න.

10. ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි තම්බා දීම.  
 11. කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුර දීම.  
 12. පාවට්ටා පංචාංගය, කලාදුරු අල, වැල්මී, වැල් තිබ්බට්‍රි තැම්බූ වතුර දීම.



### මාන්දම

මාන්දම යන්නෙන් අර්ථය මද බව, අලස බව යන අදහස දේ. පිරිණ ක්‍රියාවලිය නිසි ලෙස සිදු නොවීමෙන්, පෝෂණය විධිමත්ව නොලැබීමත් නිසා සිරුරේ ඇතිවන දුර්වලතාවයන් මේ යටතේ ගැනේ.

ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම, බඩ පිපීම, සිරුරේ යම් යම් ප්‍රදේශ වල කොරල මතු වීම, අතුල් පතුල් පුරවා දැමීම, සම පැහැපත් බව අඩුවීම සහ රළු වීම, මලපහ වීම අක්‍රමවත්වීම, වර්මය ආශ්‍රිතව හොරි දද ඇතිවීම සහ බර අඩුවීම මෙහිදී දැකිය හැකි බහුල ලක්ෂණ වෙයි. ඇතැම් දරුවන් ආහාර ගැනීමට උනන්දු නොවන අතර තවත් දරුවන් වරින් වර වැඩිපුර ආහාර ගනී. තවත් සමහර විට හාල්, වැලි, ඇඟුරු වැනි ද්‍රව්‍ය කෂමට රුචියක් දක්වයි.

#### ❖ මාන්දම සඳහා භාවිතා කළ හැකි අත් බෙහෙත්

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉඟුරු, අරළු, රසකිඳු

##### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන ඉතා සියුම්ව කුඩු (චුර්ණ) කරගන්න.

##### භාවිතා කරන ආකාරය

චුර්ණය මී පැණියෙන් කලවම් කර වරකට ඔළුඳු ඇටයක ප්‍රමාණය උදේ/සවස කෂමට පෙර දෙන්න. (වයස අනුව ප්‍රමාණය වෙනස් කරගත හැක)

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : තිප්පිලි  
තිප්පිලි මුල්  
සිවිය මුල්

ඉඟුරු  
ගම්මිරිස්  
රත්නෙටොල් (භාවිතයට ගැනීමේදී රත්නෙටොල් අඹ පොල් කිරි දමා තම්බා සෝදා ගන්න)

##### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 1 බැගින් ගෙන සෝදා හොඳින් වියළා කුඩුකර ගන්න.

##### භාවිතා කරන ආකාරය

කුඩු තේ හැඳි 1/2 බැගින් මී පැණි සමග කලවම් කර දවසට දෙවරක් කෂමට පෙර දෙන්න.

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොත්තමල්ලි  
නෙල්ලි  
ආඩතෝඩ මුල්  
මුද්දරස්පලම්  
පැපිලිය

##### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 01-මද 04 ක් බැගින් භාජනයකට දමා වතුර කාල් 04 ක් දමා කාල් 1/2 ට සිඳු ගන්න.

##### භාවිතා කරන ආකාරය

සකස් කර ගත් කෂාය කෝප්ප 1/4 ට මී පැණි තේ හැන්දක් දමා උදේ/සවස කෂමට පෙර ගන්න.

4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කලාදුරු අල, තිප්පිලි, වියළි ඉඟුරු, කර්කටක ශෘංගී

##### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන ඉතා සියුම්ව චුර්ණ (කුඩු) කර ගන්න.

##### භාවිතා කරන ආකාරය

මාස 6 සිට අවුරුදු 1 දක්වා මෙම චුර්ණයෙන් තේ හැඳි 1/4 පමණ කෂමට පෙර මී පැණියෙන් ලේභ කරන්න.

### ඇණයක් ඇණුන වීම

1. වෙතිවැල් ගැට තම්බා බීම.
2. කොහොඹ තෙල් පහන් තිරයක පොඟවා පත්තු කර ඉන් වෘතෙන තෙල් විවේලෙහිම තුවාලයට වත් කරන්න.
3. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** පෙරුම්කායම්  
අමුකහ  
බිලිං ගෙඩියක්

#### සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

පෙරුම්කායම් සහ අමුකහ අඹරා බිලිං ගෙඩියක් තුළ දමා කෙසෙල් කොළයක ඔතා උණු අළුවෙන් තම්බා අඹරා බඳින්න.

4. අඹ, දිවුල්, දොඩම් වැනි ගස්වල පිලිල, පොල් කිරි, අමු කහ දමා තම්බා අඹරා බඳින්න.
5. කාමරංකා ගෙඩියක් පලා කහ, ලුණු ලා උණු අළුපල්ලේ තම්බා අඹරා බඳින්න.

### හදිසි වැටීම් / සිරිම් / තුවාල වීම් වලට

- |                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| 1. මියන දැව                        | හින් උදුපියලිය |
| හින් නිදිකුම්බා හෝ බිම් නිදිකුම්බා | ඇත්අඩි         |
| කඩු පහර                            | කරල් හැඹ       |
| ගල් කුර                            | දෙමට දැව       |
| රත්මල් කැකුළු                      | කැපුම් කිරිය   |
- මින් එක් වර්ගයක් තලා තුවාලය මත තබා බඳින්න.

### පිපිස්සුමට

1. හිවිති කොළ හිතෙලින් අඹරා ගන්න.
2. අළු කෙසෙල් මුච කොටා යුෂ වළ මෝරු සමඟ ගන්න.
3. හෙත්දිරක්කා කොළ ඇල් දියෙන් අඹරා ගැම.
4. පනම්පෙති කොටා ආලේපය.
5. කෝමාරිකා පිත්තක් පලා එහි මැද සාරුව ආලේපය.
6. අන්තාසි කොළ යුෂ, කෝමාරිකා මද, ලුණු ස්වල්පයක්, දෙහි ඉස්ම පොල් තෙල් සමඟ මිශ්‍ර කර ගැම.
7. රසකිඳු කොළ යුෂ, මී කොළ යුෂ, අළු පුහුල් මද යුෂ මී පැණියෙන් අඹරා ගැම.

### ඇසට අනතුරක් වූ විට

1. කොහොඹ දැව, අමු කහ, ලපටි පුවක් මල් ස්වල්පයක් තන කිරෙන් අඹරා රෙදි කඩක ලා කුඩා පොට්ටනියක් සේ සකසා බිංදු කිහිපයක් ඇසට මිරිකන්න.
2. හින් උදුපියලිය, සුළු නයි, මහ නයි තුන් පංගුව එක පමණට ගෙන කොටා ගත් යුෂ ඇසට දමන්න.
3. වෙතිවැල් ගැට, කොත්තමල්ලි තම්බා බොන්න දෙන්න.
4. කහගොඩ පිරිසිදුව ගෙන හෙදින් තලා පිරිසිදු රෙදි කඩක දමා පොට්ටනියක් සේ සකසා බිංදු කිහිපයක් (බිංදු 3-4 ක් පමණ) දැසට මිරිකන්න.

### ඇහේ කටු ඇණුන වීම

1. තෙලබේරිය කොළ, මුකුණුවැන්න කොළ, සුදුළුණු කොටා ඇසේ පිට ගැම.



### ඇසට යමක් වැටුණු විට

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ගිතෙල් තේ හැඳි 01  
තලතෙල් තේ හැඳි 01  
පිරිසිදු මී පැණි තේ හැඳි 01  
ග්ලූකෝස් තේ හැඳි 01

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

මේවා හොඳින් මිශ්‍ර කර පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක හා ඇසට පැලැස්තරය සකසා ගන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

පැලැස්තරය ඇස මත වළා තබා විනාඩි විස්සකින් පමණ ඉවත් කරන්න.

### ඇසට හුණු, විෂ කිරි වර්ග, විෂ රසායන වර්ග වැටුණු විට

ඇස දැවිල්ල, කඳුළු ගැලීම, කෙටීම, වේදනාව සහ දැස ඇරීමේ අපහසුව පළමුව දැස පිරිසිදු ගලායන වතුරෙන් විනාඩි 05 ක් පමණ සෝදන්න.

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : දදකිරි  
දියපොල් (පළමුව ගාහනු ලබන පොල්)

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන පිරිසිදුව කොටා පිරිසිදු කපු රෙදි කැබැල්ලකින් පොට්ටිනියක් සාදා ගන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

සාදාගත් පොට්ටිනියෙන් බිංදු කිහිපයක් කිහිප වරක් දැසට මිරිකන්න.

2. සුළු නයි කොළ මිටක් කටේ දමා හොඳින් සැපීම.

## 12 බෝවන රෝග

### පැපොළ

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : පොල් කිරි බෝතල් 1/2  
වියළි කහ කුඩු මේස හැඳි 2  
ඉදුණු ගස්ලබු

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

පොල් ගෙඩියක් සම්පූර්ණයෙන්ම ගා ගන්න. වතුර ස්වල්පයක් දමා මිරිකා පොල් කිරි බෝතල් භාගයක් පමණ ගන්න. වියට කහ කුඩු දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

උණ බැස්සාට පසුව මෙම බෙහෙත මුළු ශරීරය පුරාම ගාන්න. ඇඟ පුරාම ඇති සියළු පලු සුදුපාට වී ගැලවී ගොස් හම වර්ණවත් වේ. පසුව ඉදුණු ගස්ලබු දිනකට දෙවරක් පමණ කෑමට දෙන්න.

#### ❖ උණ ඇත්නම්

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : පැපිලිය  
කොත්තමල්ලි

#### සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

සමභාගව ගෙන තම්බාගත් වතුර දිනකට තුන් වරක් බීමට දෙන්න.

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොහොඹ කොළ ග්‍රෑම් 100 ක් පමණ  
අමු කහ ග්‍රෑම් 25  
පොල් ගෙඩියක තීර

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය පොල් හැර සියල්ල පිරිසිදුව ගෙන කොටා මුඛ පිරිසි කෝප්ප භාගයක් ගන්න. පොල් තීර බෝතල් 1/2 ක් වන සේ මිරිකා ගන්න. සියල්ල එකට කලවම් කර ගන්න.

**හාවිතා කරන ආකාරය**

දවසට තුන් වරක් ගන්න.

4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : පැපිලියා  
කොත්තමල්ලි  
පිටවක්කා  
බී. කොහොඹ

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය එකකින් කලං 3 බැගින් ගන්න. කණායක් ලෙස සකස් කර ගන්න.

**හාවිතා කරන ආකාරය**

දවසට දෙවරක් පිරිසි කෝප්ප 1/2 බැගින් බොන්න.

**කම්මුල්ගාය**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අරළු  
බුළු  
කෙල්ලි  
පෙති පුවක්  
සියඹලා දළා  
ලුණු වතුර  
මී පැණි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ලුණු වතුර හා මී පැණි හැර ඉතිරි ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන විශලා කුඩුකර ගන්න. ඉන්පසු ලුණු වතුරින් අඹරා ගන්න.

**හාවිතා කරන ආකාරය**

මී පැණියෙන් අඹරාගත් ද්‍රව්‍ය කලවම්කර කම්මුල් දෙපස කණට පහලින් ගන්න.

2. අලිහක්ක දෙති ඇඹුලින් උරපිච් කර ගන්න.

3. තිල්, දෙති ඇඹුලින් කලවම්කර ගන්න.

4. දෙති කැබැල්ලක් සැපිමට දෙන්න. (බේබි ගුන්ට් අවරෝධය වළක්වා ගැනීමට)

5. කොත්තමල්ලි, පත්පාඩගම් සමානව ගෙන තම්බාගත් වතුර දිනකට දෙවරක් බීමට දීම.

6. කොත්තමල්ලි, පත්පාඩගම්, හිත් බී. කොහොඹ සමානව ගෙන තම්බා බීමට දීම.

**ශ්ලීපද / බරවා**

මුල් අවස්ථාවේ හෝටයට / ඉදිමුමට

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ගොරක  
කැටලුණු  
අමු කහ  
පිස් වැල්



**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

අමු කහ, ගොරක, කැට ලුණු කොටා විනාඩි රෙණ් දිය කර පුස් වැල් තලා ඊට මිශ්‍ර කර ලිප තබා සිඳ පාදයේ බිඳින්න.

- 2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : දේවදාර  
රත්තිටොල්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සිහින්ව කුඩු කර කහ දියෙන් අඹරා ගැම.

- 3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කපු කොළ  
කපු ඇට මද  
වියන් දුඹුළු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන කොටා මලවා බිඳින්න.

**සතුන්ගේ විෂ ශරීර ගත වීම**

**පත්තෑ විෂ**

❖ ගැමට - පත්තු

- 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : රත්මල් කොළ, පොතු යුෂ අඬු කෝප්ප 1/2  
රත් හඳුන් කළං 1/2  
වියළි කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2  
දියලුණු මේස හැඳි 2  
දෙහි ගෙඩියක ඇඹුල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

මේ සියල්ල මද ගින්නේ කකාරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

දුෂ්ඨ මුඛයේ ගාන්න.

- 2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අරළු  
බුළු  
නෙල්ලි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

මෙම ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන දෙහි ඇඹුලින් කකාරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

දුෂ්ඨ මුඛයේ ගාන්න.

- 3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : උඳුපියළිය මිටක්  
අමුකහ කැබැල්ලක්  
දියලුණු තේ හැඳි 1/2  
දෙහි ගෙඩි එකක ඇඹුල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

මේ සියල්ල දෙහි ඇඹිලින් අඹරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

දෂ්ඨ මුඛයේ තබන්න.

- 4. මුනමල් ඇට දෙහි ඇඹිලින් ගලගා ආලේප කරන්න.
- 5. මුනමල් පොතු ඉදහනු පුවක් ලෙලි යුෂයෙන් අඹරා නැවත දෙහි ඇඹිලින් අනා දෂ්ඨ කළ තැන ආලේප කරන්න.

**දෙබර / බඹර දෂ්ඨ විෂට**

❖ **වේදුවක්**

- 1. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** යකිනාරං කොළ පොතු  
දෙහි කොළ පොතු  
දොඩම් කොළ පොතු  
දිවුල් කොළ පොතු  
ගැට තුඹ සහමුල (සම්පූර්ණ පැළෑටියම)  
මදුරුතලා (සම්පූර්ණ පැළෑටියම)  
කුප්පමේනියා (සම්පූර්ණ පැළෑටියම)  
පුපුල (සම්පූර්ණ පැළෑටියම)  
බෙහෙත් අනෝදා කොළ පොතු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය :**

සියල්ල සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන කුඩා කොටස්වලට කපා වංගෙඩියක දමා හොඳින් කොටා ගන්න.

**භාවිතා කරන අයුරු:**

පොල් කටු අඟුරු කබලකට බෙහෙත දමා නැගෙන දුම් රෝගියාගේ දෂ්ඨ ස්ථානවලට වදින්න සැලැස්විය යුතුයි. රෝගියා පුටුවක හිඳුවා හිස නොවැසෙන සේ රෙද්දකින් සිරුර වසා පුටුව සම්පූර්ණයෙන් වසා පුටුව යටින් මේ දුම් ඇල්වීම වඩා සාර්ථකය. හොඳින් දහඩිය දමන තුරු මෙම වේදුව අල්ලන්න.

- 2. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** යකිනාරං කොළ  
නර මුත්‍රා (හිරෝගී පිරිමි දරුවකුගේ)

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය :**

යකිනාරං කොළ නර මුත්‍රා වලින් භාජනයේ කට වසා හොඳින් තම්බන්න.

**භාවිතා කරන අයුරු :**

රෝගියාගේ මුත්‍රණට යකිනාරං කොළ තැම්බෙන හුමාලය හොඳින් අල්ලන්න.

- 3. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** ගම්මිරිස් කුඩු  
නර මුත්‍රා (හිරෝගී පිරිමි දරුවකුගේ)

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය :**

ගම්මිරිස් කුඩු මුත්‍රා සමඟ හොඳින් මිශ්‍ර කර හෝ අඹරාගන්න.

**භාවිතා කරන අයුරු :**

සාදාගත් බෙහෙත දෂ්ඨ කළ ස්ථානයේ ආලේප කරන්න.

- 4. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** මී පැණි තේ හැඳි 02  
සී.හී 05g

**සකස් කරන ආකාරය :**

ඉහත ද්‍රව්‍ය හොඳින් අඹරාගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය :**

දෂ්ඨ කළ ස්ථානයේ ගාන්න.

**ගෝනුසු විෂට**

- 1. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** පෙති තෝර කොළ මීටක්  
අමු කහ කැබැල්ලක්

**සකස් කරගන්නා ආකාරය :**

මේවා ලුණු වතුරෙන් අඹරාගන්න.





**භාවිතා කරන ආකාරය :**

ගෝනුස්සා දුෂ්ඨ කළ ස්ථානය හොඳින් පවිත්‍ර කර ඉහත බෙහෙත ආලේප කරන්න. වියළෙන විට ලුණු වතුරෙන් තෙමන්න.

2. සුදු අත්තන කොළ දෙකක් අරගෙන හොඳට අඹරා පිරිසිඳු රෙදි කැබැල්ලක ගැමෙන් පසු ගෝනුස්සා දුෂ්ඨ කළ ස්ථානයේ අලවන්න. පැය දෙකකින් උණු වතුරෙන් සෝදා හැර හැවත වරක් වම සුදු අත්තන පැලැස්තරයක් අලවන්න.

3. වියළි කහ කුඩුකර අඟුරු කබලක දමා දුෂ්ඨ මුඛයට දුම් අල්ලන්න.

4. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** කඩු පහර කොළ මීටක්  
රතුළුණු ගෙඩි 4 - 5  
දෙහි ඇඹුල් බසයක යුෂ  
හාල් සේදු වතුර (හාල් පානු වතුර)

**සකස්කර ගන්නා ආකාරය :**

කඩුපහර කොළ සහ රතුළුණු, හාල් සේදු වතුරෙන් සිහින්ව අඹරාගෙන දෙහි ඇඹුල් සමඟ මිශ්‍ර කරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය :**

සිහින්ව අඹරා පිළියෙල කරගත් බෙහෙත් ගෝනුස්සා දුෂ්ඨ කළ මුඛය වටා තබන්න. වරින් වර හාල් පානු වතුරෙන් තෙත් කළ යුතුය.

**කුනකටුවෙකු දුෂ්ඨ කළ විට**

1. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** හීන් බැබිල කොළ  
හීන් දෙහි ඇඹුල්

**සකස් කරන ආකාරය :**

හොඳින් අඹරා දුෂ්ඨ කළ මුඛයේ සහ අවට ප්‍රදේශයේ හොඳින් ආලේප කරන්න.

2. බැබිල කොළ මීටක් ගෙන කොටා මිරිකා ගත් යුෂ ලිප තබා හටවා දෙහි ඇඹුල් තේ හැඳි 02 ක් දමා බීමට දෙන්න.

3. කරපිංචා කොළ පොතු මීටක් ගෙන කොටා මිරිකා ලිප තබා හටවා දෙහි ඇඹුල් තේ හැඳි 02 ක් දමා බීමට දෙන්න.

4. පැපොල් දළ වම කිරෙන් (පැපොල් කිරි) අඹරා ගාන්න.

5. කුඹුරු දළ දෙහි ඇඹුලෙන් අඹරා ගාන්න.

6. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** දෙහි ගසේ පංචාංගය (කොළ, මුල්, පොතු, ගෙඩි, මල්) අමු කහ

**සකස්කර ගන්නා ආකාරය :**

දෙහි ගසේ පංචාංගය කහ සමඟ කොටා මිඳු හින්තේ මලවා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය :**

දුෂ්ඨ මුඛයේ විෂකපාල තෙලය තවරා කොටා මලවා ගත් බෙහෙත බඳින්න.

7. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:** බුලත් කොළ 01 ක්  
පෙරුම්කායම් ස්වල්පයක්

**සකස්කර ගන්නා ආකාරය:**

බුලත් කොළ කොටා ඉස්ම ගෙන වියට පෙරුම්කායම් ස්වල්පයක් දිය කරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය:**

බුලත් කොළ ඉස්ම ටිකකින් දුෂ්ඨ මුඛය පිරිසිඳු කර පෙරුම්කායම් මිශ්‍රිත බුලත් යුෂ ආලේප කරන්න.

**දිවිමකුළු විෂට**

1. කපු කොළ දෙහි ඇඹුලින් අඹරා දුෂ්ඨ කළ ස්ථානයේ ගාන්න.

### සර්ප දෂ්ඨයකදී පොදු ප්‍රතිකාර

1. අළු කෙසෙල් අල කොටා මිරිකාගත් ඉස්ම කෝප්පයකට ගම්මිරිස් ඇට 10ක් තලා දමා බීමට දෙන්න.

### කිනිතුල්ලන් විෂට

1. මව්කිරි බිඳුවක් දෂ්ඨ මුඩයේ තැබීම.
2. කල්ගත වූ තුවාලයට ඉරමුසු මුල් මී පැණියෙන් අඹරා ගන්න.

### මඤ්ඤොක්කා විෂට

1. කුරුම්බා / තැඹිලි වතුර බීමට දීම.
2. පේර කොළ කැඳ බීමට දීම
3. පොල්කිරි බීමට දීම

### කනේරු විෂට

රෝග ලක්ෂණ :

වමනය, බඩකැක්කුම, අප්‍රාණිකත්වය, හුස්මගැනීම් අපහසුව, සිහිනැතිවීම

1. දෙළුම් කොළ කොටා මිරිකාගත් යුෂට දෙහි ස්වල්පයක් දමා පෙවීම. (අඬු කෝප්ප 1)
2. ඉඟුරු කොළ කොටා මිරිකාගත් යුෂ අඬු කෝප්ප 1 පෙවීම.
3. කිරි අඟුණ කොළ මීටක්, ආඩතෝඩ කොළ මීටක්, රතුළුණු ගෙඩි 3, 4 ක් ගෙන කොටා මිරිකා යුෂ රත්කර බීම.

### නියගලා විෂ විෂට

රෝග ලක්ෂණ :

වමනය, බඩ කැක්කුම, උගුරු කට දැවිල්ල, අතිසාරය, හෘද ගැස්ම වැඩිවීම

1. වමනය කරවීම.
2. පොල්කිරි පෙවීම.
3. කැබැල්ල දළු යුෂ අඬුකෝප්ප 1 පෙවීම.
4. කිරි, ගිතෙල්, තැඹිලි වතුර, පුහුල් මද ඉස්ම වැනි පාන වර්ග දීම

### ජය පාල විෂට

රෝග ලක්ෂණ : අතිසාරය, වමනය, හිරිපලතාවය

1. සුදුරු තැම්බූ වතුර පෙවීම
2. මුං ඇට තැම්බූ වතුර පෙවීම
3. කුරුම්බා / තැඹිලි වතුර පෙවීම
4. සුදු හඳුන් ගලගා පොල් කිරිපෙත් පෙවීම.

### අත්තන විෂ විෂට

රෝග ලක්ෂණ :

හිලිමේ අපහසුව  
 උගුරු කට වියළීම  
 කටෙහි තිත්ත රස දැනීම  
 වේගවත් නාඩි,  
 හෘද ස්පන්දනය  
 හුස්ම ගැනීම  
 ඇස්තරු පළල් වීම (ඇසේ බඩා)  
 ඇඟේ උෂ්ණත්වය වැඩිවීම  
 සියලුම දේ රත්වත් පැහැයෙන් පෙනීම  
 ඇත තිබෙන දේ ලොකුවටත් ලඟ තිබෙන දේ කුඩාවටත් පෙනීම  
 ශරීරයේ බිඳිලි නැතිම  
 දරදඬු වීම



1. වමනය කිරීම - (ලුණු වතුර හෝ වැල්මි කෂාය දීම)
2. චලකිරිවලට සුකිරි දමා බීම.
3. කොට දිඹුලා, අළුකෙසෙල් සමඟ කොටා මිරිකා බීම.
4. වම්බදු ගෙඩි කොටා යුෂ අඩු කෝප්ප ½ ක් පමණ පෙවීම.
5. මෝරු මිකිරි ආදිය බීම.

### ගොඩ කදුරු විෂ වීම

**රෝග ලක්ෂණ :** කටට තිත්තරස දැනීම  
 අප්‍රාණිකත්වය  
 හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව  
 වෙවිලීම  
 වරින් වර දරදඩු වීම  
 හනු තදවී ඇඟ පිට අතට නැමීම  
 වේගවත් නාඩි  
 ඇස්තරු පළල් වීම (ඇස් බඩා)

1. වමනය කරවීම.
2. තැඹිලි වතුර / කුරුමීඩා වතුර පෙවීම
3. කරදමුංගු තැම්බූ වතුරට මිකිරි දමා පෙවීම
4. ගිතෙල් පෙවීම

### පාෂානම් විෂ

**රෝග ලක්ෂණ :**

ශරීරයේ උණුසුම වැඩිවීම  
 ශරීරයේ දැවිල්ල  
 පිපාසය  
 කටට කෙල. ඉනීම / කට හඬ වෙනස්වීම  
 වමනය  
 අතිසාරය  
 අප්‍රාණිකත්වය  
 කෙණ්ඩා පෙරලීම  
 වමනය සහ මළ සමඟ රුධිරය පිටවීම

1. පිහුල් යුෂ බීමට දීම.
2. බිත්තර සුදුමද පෙවීම
3. භාල්පානු වතුර බීමට දීම.
4. ගල් කුර ගස සහමුල කොටා යුෂට සීනි දමා පෙවීම.
5. අළු කෙසෙල් බඩ යුෂ බීමට දීම.
6. නික කොළ යුෂ බීමට දීම.
7. කිරිවලට මුරුංගා කොළ කොටා යුෂ දමා බීමට දීම.

### කදුරු විෂ වීම

**රෝග ලක්ෂණ :**

වමනය  
 අතිසාරය  
 ගොඩකදුරුවල ලක්ෂණවලට සමාන ලක්ෂණ ඇතිවේ.

1. කුර තම්පලා සහමුල පොල් සමඟ කොටා යුෂට දෙහි ඉස්ම දමා බීම.
2. මුගුණුවැන්න, වැටකේ බඩ, ඉඟුරු, දෙළුම් කොළ කොටා යුෂට ගිතෙල් දමා බීම.

**රෝග ලක්ෂණ :**

### භූමිතෙල් විෂ

ක්ලාන්තය  
 ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අපහසුව  
 කටින් පෙණ දැමීම

1. පිහුල් ඉස්ම බීමට දීම.

**රෝග ලක්ෂණ :**

### මධ්‍යසාර විෂට

කතාව ගොතවීම  
 මත් බව  
 මධ්‍යසාර සුවද වහනය වීම  
 සිහිමුර්ජාව  
 වමනය කරවීම



1. අතුල් පතුල් වල පොල්තෙල්, දෙහි යුෂ ගැම.
2. හිසට දෙහි යුෂ දැමීම.
3. දෙළුම් ඉස්ම බීමට දීම.
4. රට ඉඳි ඇල්ලියෙන් අඹරා ඊටම දියකර බීම.
5. පේර කොළ කොටා ඉස්ම පෙවීම.
6. පුහුල් ඉස්ම උක් හකුරු දමා පෙවීම.

### රසදිය විෂ විම

රෝග ලක්ෂණ :

කටට කෙල ඉතිම  
 ලෝහ රස කටට දැනීම  
 මුඛයේ දැවිල්ල  
 ශ්ලේෂ්මල කලා සුදුපාට වීම  
 මුඛය, දිව, හිස සුදුපාට වීම,  
 වමනය  
 හමේ බිබිලි, පළු මතු වීම,  
 මුර්ජාව

1. කරවිල අඹරා ගත් යුෂ පෙවීම.
2. කීකිරිදිය මුල කොටා යුෂ පෙවීම
3. උණ කොළ යුෂ සීනි දමා බීම.
4. කිරිවලට ගෙන්දගම් කුඩු දමා බීම.

### හොඬල විෂ විම

රෝග ලක්ෂණ :

වමනය  
 බඩ බුරුල් ලෙස යාම  
 හෘද වේදනාව  
 ගැස්මේ වෙනස

1. චලකිරි බීම
2. තැඹිලි වතුර බීමට දීම.
3. පුහුල් දැඩු තැම්බු වතුර බීමට දීම.
4. දෙළුම් කොළ කොටා මිරිකාගත් ඉස්මට චලකිරි, සීනි, ගිතෙල් මිශ්‍රකර බීම
5. කීකිරිදිය, කරදමුල්, දෙළුම් කොළ, ඉඟුරු කොටා මිරිකා පොල්කිරි දමා බීම.

### අබිං විෂ විම

රෝග ලක්ෂණ : හිසරදය

හිදිමත  
 නොසන්සුන්තාවය  
 හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව  
 ඇස්තරු පළල්වීම  
 පිපාසය  
 මුත්‍ර / මලබද්ධිය  
 සිහිමුර්ජාව

1. අළු කෙසෙල් බඩ මිරිකා යුෂ බීම
2. කුරුම්බා වතුර බීම.
3. හාල් පානු වතුරට මීකිරි හෝ බටර් මිශ්‍රකර බීම.
4. සියඹලා කොළ තැම්බු වතුර බීම.
5. කුරුම්පලා යුෂ පෙවීම.
6. කිරිවලට වියළි ඉඟුරු කුඩු දමා බීමට දීම.
7. අළුපුහුල් යුෂ සීනි දමා බීම .
8. පෙරුම්කායම් ග්‍රෑම් 60 කබලේ බැඳ කිරි සමඟ පෙවීම. (ගංජා විෂ විමටත් යෝග්‍ය වේ.)
9. උණු කෝපි පෙවීම.
10. රෝගියා ඇවිද්දවීම / නින්දට පත්වීම වැළැක්වීම.

### බළල් විෂ

1. සැසු ස්ථානය සබන් ගා හොඳින් සෝදන්න.
2. කුප්පමේනිය මුල් දෙහි ඇඹුලින් අඹරා ගැම.

### බල විෂ (පිස්සු බල්ලෙක් සපා කෑ විටක දී හැර)

1. සැසු ස්ථානය සබන් ගා ගලායන ජලයෙන් හොඳින් සෝදන්න.
2. මුරංගා දළු, අමුකක කොටා ඉස්ම තුවාලයට මිරිකා තුවාලය මත තබා බඳින්න.



### කුඩැල්ලා විෂම

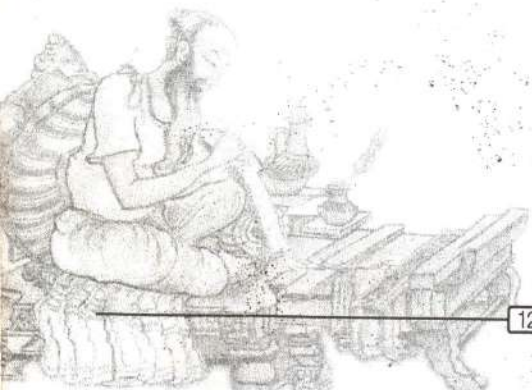
1. රත් හඳුන් දෙහි ඇඹුලින් ගලගා ගැම
2. කහ ගිතෙලින් අඹරා ගැම.
3. වෙනිවැල්ගැට ගිතෙලින් අඹරා ගැම.

### දලඹු විෂම

1. ඩුව සුරා දමන්න.
2. පොල්තෙල් රත්කර ගැම.
3. පින්න දළ තල තෙලින් අඹරා ගැම.
4. තුඹ කරවිල යුෂින් තුඹ කරවිල මුල් අඹරා තල තෙලින් රත්කර ගැම.

### මි විෂ

1. රත්රන් හෝ යකඩ කැබැල්ලක් රත්කර මීයා කෑ තුවාලයේ තැබීම.
2. නෙළුම් දඬු වළකිරෙන් අඹරා වළකිරට දියකර බීම.
3. කපු පුළුන් කොළ කොටා මිරිකා ගත් යුෂට මී පැණි දමා හෝ වම යුෂින් කැඳ පිස බීම.
4. කුරතම්පලා මුල් තම්බා බීම.
5. කුරතම්පලා කොළ යුෂ මී පැණි මිශ්‍රකර බීමට දීම.
6. දිවුල් කොළ යුෂ හෝ කැඳ පිස බීම.
7. රැක්අත්තන පංචාංගය කෂාය කර බීම.



### වර්ම රෝග

### පණු කැවිලි / දද

#### රෝග ලක්ෂණ :

- ♦ සම මතුපිට රවුම් ආකාරයට හටගත් බිබිලි සහිත ප්‍රදේශ
  - ♦ සම මට්ටමට මදක් උස්ව පිහිටීම
  - ♦ වටේට බිබිලි සහිතව මැද පෙදෙස සමතලා බව
  - ♦ අධික කැසීම
  - ♦ දැවිල්ල
  - ♦ ඉස්ම ගැලීම
  - ♦ ඉකිලි, කිහිපි ප්‍රදේශවල ඉක්මනින් පැතිරී වර්ධනය වීම
- මේ ලක්ෂණ සියල්ල හෝ කිහිපයක් සහිත බව

1. ඇත්තෝර කොළ හෝ පැතිතෝර කොළ සහ අමුකහ දිකිරෙන් අඹරා ගැම
2. ගම්මාල කොළ අමුකහ ඇල් දියෙන් අඹරා ගැම
3. බෙහෙත් අනෝද කොළ අමු කහ ඇල්දියෙන් අඹරා ගැම
4. මාදං කොළ හාල් සේදූ දියෙන් අඹරා රෝගී ස්ථානය මත ඵලීම

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අතිත්ත කොළ මිටක්  
අමුකහ කැබැල්ලක්

සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය දෙහි ඇඹුලින් හෝ තල තෙලින් අඹරා ගැම



- 6. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** ඇන්තෝර කොළ මිටක්  
කර්විල කොළ මිටක්  
අමුකහ කැබැල්ලක්  
දෙහි ඇට කීපයක මද ස්වල්පයක්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල අඹරා ගැම.

- 7. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** මකුලත / ගිරිසිරියා සුඹුල  
දොඹි යුෂ

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
මෙම ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන දෙහි ඇඹුලින් අඹරා ගන්න.

- 8. ගස් කරල්හැඩ සහමුලෙන් ගෙන කපා කබලේ බැඳ කුඩුකර චලඟිතෙලින් අනා ගැම
- 9. ඇහැළ ඇට අමුකහ සමග අඹරා ආලේපය.

**වාත රක්ත කුෂ්ඨ / කඩුවේගම්**

**රෝග ලක්ෂණ :** බොහෝ විට දෙපාවල සහ දණහිසෙන් පහළ ප්‍රදේශයේ රෝගී තත්වය පෙන්නුම් කරයි.

- ♦ සම කළු හෝ රතු පැහැති වීම
- ♦ සම ගොරෝසු වීම
- ♦ ඉස්ම ගැලීම
- ♦ සමෙහි සැරව සහිත තුවාල හට ගැනීම
- ♦ සම මතුපිට පැලීම / පිපිරීම්
- ♦ සම අධික වියළීම වීම
- ♦ ඉදිමුම සහ වේදනාව

ඉහත ලක්ෂණ සියල්ල හෝ කිහිපයක් සහිත බව

**❖ ආලේපය**

- 1. කීකිරිදිය, අමුකහ කැබැල්ලක් සමග කොටා මිරිකා එම යුෂ රෝගී ස්ථානයේ ආලේප කිරීම.
- 2. නිව්ති කොළ සහ අමුකහ චලකිරෙන් අඹරා ආලේප කිරීම.

- 3. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** අරළු  
බුළු  
නෙල්ලි  
කර්විල කොළ

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
මේ සියල්ල උණුදියෙන් අඹරා කුෂ්ඨය මත ගන්න.

- 4. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** ගොටුකොළ  
ලුණුවිල  
තලතෙල්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ගොටුකොළ සහ ලුණුවිල සම ප්‍රමාණව ගෙන තලතෙලින් මළවා බඳින්න.

- 5. කළුතල කබලේ බැඳ ගිතෙලින් අඹරා ගැම.

- 6. අමු සප්සඳ කොළ මිටක්  
හීං උඳුපියළිය කොළ මිටක්  
දෙහි ඇට කීපයක මද ස්වල්පයක්  
මේ සියල්ල ඇල් දියෙන් අඹරා ගැම



7. කළුතල, සතකුප්ප, එඬේරු ඇටමද, වී පොරි මේ සියල්ල සම ප්‍රමාණව ගෙන කබලේ බැඳ ගිතෙලින් අඹරා ගැම.
8. එඬේරු ඇට මද, රසකිඳු දළ, හානවාරිය අල, බැබිල මුල්, සුදුරු එළකිරෙන් අඹරා ආලේප කරන්න.
9. කුඩා කොස් ගැටියක් ගිතෙල් තලතෙල් කොස් ගැටිය කැබලි වලට කපා තම්බා කටු කොටස ඉවත්කර සිහින්ව ලියා රෙදි කඩක ලා ජලය මිරිකා හැර ගිතෙලින් අඹරා ගන්න. රාත්‍රී කාලයේ රෝගී ප්‍රදේශයේ ඝනකමට ආලේප කර රෙදි කඩකින් ආවරණය කරන්න. උදය කාලයේ බෙහෙත් ඉවත්කර උණු වතුරෙන් හෝ ඖෂධ තැම්බු වතුරෙන් සෝදා තලතෙලින් ආලේප කරන්න.

**සැරව සහිත කුෂ්ඨයට**

1. අමු ගස්ලබු හෝ වට්ටක්කා තම්බා අඹරා කුෂ්ඨය ඇති ස්ථානයේ බඳින්න.
2. බටර් චිස්කෝතු උණු වතුරෙන් පොඟවා මිශ්‍රකා බඳින්න.

**විවිධ කුෂ්ඨයන්ට**

**රෝග ලක්ෂණ :** අධික කැසීම  
දැවිල්ල  
සම වියලි බව  
සම පොතු වශයෙන් හෝ කුඩු මෙන් ගැලවී යාම  
සමෙහි වර්ණය වෙනස් වීම  
සම ඉරිතැලීම

**ඉහත ලක්ෂණ සියල්ල හෝ කිහිපයක් සහිත කුෂ්ඨ රෝග සඳහා**

1. කොහොඹ කොළ අමුකහ ගිතෙලින් අඹරා ගැම
2. අතින්ත කොළ ගිතෙලින් අඹරා ගැම
3. කුණු කරඳුමුල්ලේ පොතු අමු කහ කොහොඹ තෙලින් අඹරා අවිචේ කකාරා ගැම
4. අරළු කුඩු, මුළු කුඩු, නෙල්ලි කුඩු සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන ගිතෙලින් අඹරා ගැම
5. කරවිල කොළ මිටක්  
පින්න කොළ මිටක්  
හිදිකුම්බා කොළ මිටක්  
ඇත්තෝර කොළ මිටක්  
අමු කහ කැබැල්ලක්  
මෙම ද්‍රව්‍ය කොටා මිරිකා ගත් යුෂට ශුද්ධ ගෙන්දගම් කුඩු ස්වල්පයක් දමා අවිචේ කකාරා ගැම.

**වර්ම රෝග සඳහා අභ්‍යන්තරව ගතහැකි ඔසුපැන් වර්ග**

1. ඉරමුසු තැම්බු වතුර
2. රණවරා තැම්බු වතුර
3. ලුණුවිල තැම්බු වතුර
4. නෙල්ලි රසකිඳු තැම්බු වතුර
5. අරළු මුළු නෙල්ලි තැම්බු වතුර

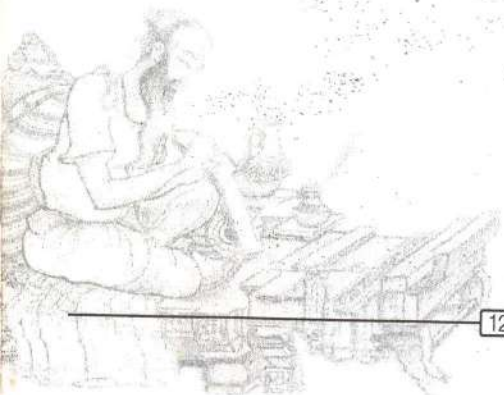


5. උණ දැඩු පුළුස්සා ගත් අළු තේ හැඳී 1 ක් වතුර පිරිසි කෝප්ප 10 මිශ්‍ර කර පැදුණු පසු පෙරා එම ජලය දිනකට තුන් වරක් බොන්න.

6. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොත්තමල්ලි කලං 1 1/2  
වියළි කහ කලං 1 1/2  
වෙනිවැල්ගැට කලං 1 1/2  
සුවඳ කොට්ටන් කලං 1 1/2

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

මේවා වතුර අඩු කෝප්ප 4 ක් දමා- 1/2 ට සිඳ අඩු කෝප්ප 1/4 බැඳීන් උදේ / සවස දින හයක් පානය කරන්න.



## 15 තැඳුම් බිඳුම්

### අස්ථි බිඳීමකදී හෝ අස්ථි අවසන්ධි විමක

රෝග ලක්ෂණ :

- ♦ බාහිරව අස්ථිභාවික පෙනුමක් හා ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇති විම
- ♦ අධික වේදනාව
- ♦ ඉදිමීම, උණ / වෙව්ලීම,
- ♦ ක්‍රියාව නිසිලෙස සිදුකිරීම අපහසුවීම

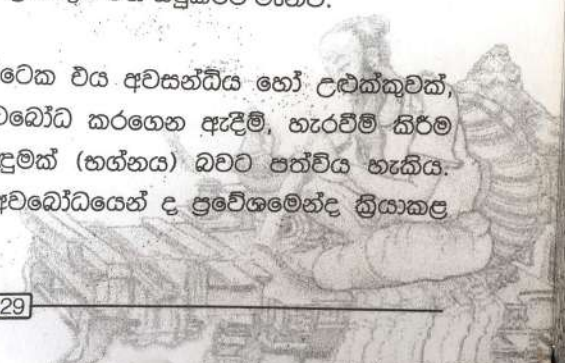
සියලුම අතිඝාත (වැටීම්, තැලීම්, කැඩීම්, බිඳීම්) අවස්ථාවලදී ස්ථානිකව හා ශාරීරිකව ඇති වී ඇති හානි පිළිබඳ සුදුසුකම්ලත් වෛද්‍යවරයෙකු ලවා පරීක්ෂාකරවා ගත යුතුය.

අවසන්ධිවීමක් හෝ අස්ථි බිඳීමකදී එම ස්ථානය නියම ලෙස සකස්කර නොසෙල්වෙන සේ පතුරු තබා සුදුසු වෙළුමක් යෙදීම මූලිකවම කළ යුතුය.

අතිඝාත ස්ථානය නොතෙමිය යුතුය.

මුල් අවධියේ අතිඝාත ස්ථානය හැකිතරම් විවේකීව තබාගත යුතුය. පසුකාලීනව අතිඝාත ස්ථානයට සුදුසු ව්‍යායාම ලබාදිය යුතුය. මෙය සුදුසුකම්ලත් වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් මත සිදුකිරීම මැනවි.

අස්ථියක් පිපිරීමකට සීමා වූ විටෙක එය අවසන්ධිය හෝ උළුක්කුවක්, කෙටීමක් ලෙස වැරදි ලෙස අවබෝධ කරගෙන ඇදීම්, හැරවීම් කිරීම හේතුවෙන් එය පූර්ණ අස්ථි බිඳුමක් (හත්නය) බවට පත්විය හැකිය. මෙවැනි අවස්ථාවකදී නිවැරදි අවබෝධයෙන් ද ප්‍රවේශමෙන්ද ක්‍රියාකළ යුතුය.





**කැඩුම් බිඳුම් ප්‍රතිකාරයේදී මැල්ලුමක් සකස්කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියා පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න.**

- ◆ වර්ටෝරුවේ සඳහන් ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වෙන් කර ගන්න.
- ◆ හොඳින් පිරිසිඳු කර ගන්න.
- ◆ කුඩා කොටස්වලට කපා ගන්න.
- ◆ වර්ටෝරුවේ සඳහන් ලුණු ආදී අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය සමඟ සියුම් වන පරිදි කොටා ගන්න.
- ◆ මැටි භාජනයක දමා වර්ටෝරුවේ දී ඇත්නම් චලගතවීම, මිනෙල්, දොඹතෙල් ආදී දේ මලවා ගැනීමේදී වකතු කරන්න.
- ◆ අභිසානයකදී තැවීම් ආදිය භාවිතා කළ යුත්තේ පසුකාලීනවය.

**බිඳුනු අස්ථි හා සන්ධි පැහීමට**

1. මාදං පොත්තක් ගලවා වට සුඹුල හැර උණු අළුපල්ලේ තම්බා පතුරු තබා බඳින්න.
2. පැණි වරකා පොත්තක් ගලවා අමුකහ, දියලුණු අඹරා, ඇතුල් පැත්තේ තවරා උණු අළුපල්ලේ තම්බා පතුරු තබා බඳින්න.

**❖ මැල්ලුම්**

1. ගොඩකිරිල්ල පොතු මීටක්  
අමුකහ අඟල් 02 කැබැල්ලක්  
දියලුණු තේ හැඳි 01  
මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.
2. බටදැල්ල කොළ මීටක්  
අමුකහ අඟල් 02 ක පමණ කැබැල්ලක්  
දියලුණු තේ හැඳි 01  
මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.

3. කොහොඹ කොළ පොතු මීටක්  
චල් ඉඟුරු අල අඟල් 02ක කැබැල්ලක්  
අමුකහ අඟල් 02ක කැබැල්ලක්  
මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.
4. වරඬු කොළ  
සියඹලා කොළ  
පොල්  
දියලුණු  
මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.
5. කළු වෙල්ලන්ගිරිය කොළ පොතු, ලුණු සමඟ කොටා මලවා බඳින්න.
6. ලුණුවරන පොතු  
සියඹලා පොතු  
කහට පොතු  
අහු පොතු  
අමුකහ අඟල් 02ක කැබැල්ලක්  
දියලුණු තේ හැඳි 01  
මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.
7. මඟුල් කරඳ කොළ පොතු  
මුවකිරිය  
ලපටි පුවක් මල්  
අමුකහ අඟල් 02ක කැබැල්ලක්  
දියලුණු තේ හැඳි ½ ක්  
මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.
8. ගංසුරිය කොළ පොතු  
මුරංගා කොළ පොතු  
සුදුළුණු බිත් 02 - 03 ක්  
මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.

9. අමුකහ - අඟල් 02 ක කැබැල්ලක්  
දියලුණු - තේහැඳි ½  
මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.

10. බැල තණ  
අංකෙන්ද කොළපොතු  
අමුකහ අඟල් 02 ක කැබැල්ලක්  
වියළි පොල් මේස හැඳි 02ක් පමණ  
දියලුණු තේ හැඳි ½ ක් පමණ  
මේ සියල්ල කොටා ගිතෙල් පිඳි මලවා මැල්ලුම් බඳින්න.

11. ඇහැළ පොතු  
චරම්ණිය පොතු  
අමුකහ අඟල් දෙකක පමණ කැබැල්ලක්  
ලුණු තේ හැඳි ½  
මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.

❖ පත්තුව

1. හිරැස්ස පලු පොල්කිරෙන් තම්බා අඹරා ගන්න.
2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය: ලපටි පුවක් මල්  
අමුකහ  
ලුණු

සකස් කර ගන්නා ආකාරය

පොල් කිරෙන් තම්බා සියුම්ව අඹරාගන්න.

භාවිතා කරන ආකාරය

අදාළ ස්ථානයේ ප්‍රවේශමෙන් ආලේප කර ආබාධිත ස්ථානය නොසෙල්වෙන ආකාරයට රඳවා තැබීමට කටයුතු කරන්න.

❖ තැවිල්ල

1. මුවකිරිය  
මුරුංගා පොතු  
සියඹලා කොළ  
සුදුළුණු  
අමුකහ - අඟල් 02 ක පමණ කැබැල්ලක්  
ගුඩු පොල් බෑවක් පමණ  
මේ සියල්ල කොටා පොට්ටහි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා තබන්න.

උළුක්කුව

1. බැලතණ මීටක් පමණ  
අත්කහ අඟල් 02 ක පමණ කැබැල්ලක්  
දියලුණු තේ හැඳි ½ ක්  
කොටා මලවා උළුක්කුව ඇති ස්ථානයේ කොහොඹ තෙල් රත්කර  
ගා මැල්ලුම් තබා රෙදි පටියකින් වෙළන්න. දින 05ක් මෙම මැල්ලුම්  
බඳින්න.
2. තෙල් චිරඬු සහ මුල  
අත්කහ අඟල් 02 ක පමණ කැබැල්ලක්  
දියලුණු තේහැඳි ½  
මෙම ද්‍රව්‍ය කොටා මලවා බඳින්න. දින 03ක්
3. කොට දිඹුලා කොළ පොතු (සමච්ඡේදන)  
වදකහ සහ මුල  
පැහිවිව පොල් බෑවකින් භාගයක් පමණ  
අමුකහ කළං 01  
දියලුණු කළං 01  
මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.
4. ගිතෙල් තේ හැඳි 02  
මීපැණි තේ හැඳි 01  
කපුරු කුඩු තේ හැඳි 01  
මේවා මිශ්‍ර කර අඹරා ගන්න.



5. කළුචේලන්ගිරිය කොළ පොතු මීටක් පමණ අමුකහ අඟල් 02 ක පමණ කැබැල්ලක් දියලුණු තේ හැඳි 1/2 ක් මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.

6. කුරුඳු කොළ පොතු හීන් වරඬු කොළ පොතු අමුකහ අඟල් 02 ක පමණ කැබැල්ලක් දියලුණු තේ හැඳි 1/2 ක් මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.

7. වල් අඹ පොතු බැල තණ අමුකහ අඟල් 02 ක පමණ කැබැල්ලක් දියලුණු තේ හැඳි 1/2 මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.

8. බේදුරු අල කැබැල්ලක් අමුකහ අඟල් 02 ක පමණ කැබැල්ලක් මේවා සමච ගෙන දියලුණු කැටයක් දමා සිහින්ව කොටා මලවා බඳින්න.

9. බේන් වරඬු දළ හිරැස්සපළි කරටි අමුකහ අඟල් 02ක පමණ කැබැල්ලක් දියලුණු කොටා පොල් කිරෙන් මලවා බඳින්න.

❖ තැවිල්ල

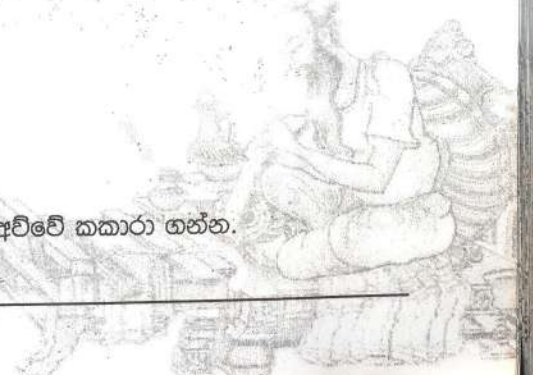
1. හිස්පිලි වැල් මීටක්. පෙනෙර වැල් මීටක් කොහොඹ කොළ මීටක් මුකුණුවැන්න මීටක් ඉහත ද්‍රව්‍ය මැටි මුට්ටියකට දමා කලටි පොල් ගෙඩියක වතුර මිශ්‍ර කර තම්බා රෝගී ස්ථානය තවන්න.

සන්ධි ඇඹරීම, පෙරළීම

1. බුරුල්ල කොළ පොතු ගුඩු පොල් මෙම ද්‍රව්‍ය සමච ගෙන කහ, ලුණු, දමා කොටා මලවා බඳින්න.
2. සුදුඵෑණු ග්‍රෑම් 05ක් උළුභාල් ග්‍රෑම් 05 ක් මෙම ද්‍රව්‍ය සියල්ලම මීපැණියෙන් ඇඹරා ගන්න.

සන්ධි කෙටීමකදි

1. වැල්පෙනෙල ගසේ පස් පංගුව අමුකහ අඟල් 02 ක කැබැල්ලක් දියලුණු තේ හැඳි 1/2 ක් මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.
2. වරඬු කොළ වරා කොළ සියඹලා කොළ පැසුණු පොල් මේ සියල්ල කහ ලුණු දමා කොටා මලවා බඳින්න.
3. ඔළිඳු කොළ තල් කොළ පෙනෙල කොළ හිරැස්ස මේවා කහ ලුණු සමච කොටා මලවා බඳින්න.
4. බෝ පොතු භාතවාරිය කිරිඅගුණ කොළ අත්තන කොළ, පොතු පොල් සියල්ල කොටා මිරිකාගත් යුළ අවිචේ කකාරා ගන්න.



- තල ඇට  
වියළි නෙල්ලි  
නෙල් වරඩු ඇට මද  
වී පොරි  
මේවා සමච ගෙන ගිතෙල්, මී පැණියෙන් අඹරා පත්තුව ගාන්න.
- දෙහි ගෙඩියක් දෙකට කපා පලු දෙක හොඳින් තම්බා මද රස්නය පිට දෙහි පලු වලින් තවන්න.

### ඇඟිලි පුරුක් නැලීමට හෝ කෙටීමට

- කුඹුරු ඇට මද මී පැණියෙන් අඹරා ඇඟිල්ලේ තබා රත් කර ගත් කෙසෙල් කොළයක් තබා වෙලුම් පටියකින් වෙලන්න.
- බැලතණ හික්ගසේ පොතු මිටක්  
වරකා ගසේ පොතු මිටක්  
අමුකහ අඟල් 02 ක කැබැල්ලක්  
ලුණු තේ හැඳි 1/2 ක්  
මේ සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.

### නැල්ම

#### ❖ පත්තු

- නවහන්දි පොල් සමග කොටා යුෂ මිරිකා අවිචේ කකාරා වේදනා / නැල්ම වූ ස්ථාන වල ගාන්න.
- රන් කුඹල් මැටි  
අත්තන කොළ  
මේවා සම සමච ගෙන දෙහි ඇඹුලින් අඹරා ගාන්න.
- අංකෙන්ද පොතු  
ගුරුල්ල පොතු  
කැකුළු සහල්  
මේවා සමච ගෙන ඇඹුල් දොඩම් ඉස්මෙන් අඹරා මද ගින්නේ කකාරා ගාන්න.
- උළුනාල් තම්බා අඹරා බඳින්න.

### මැල්ලුම්

- මගුල් කරඳ කොළ පොතු සමානව ගෙන අමු කහ ලුණු ස්වල්පයක් සමග කොටා තලතෙලින් මලවා බඳින්න.
- බුරුල්ල කොළ පොතු සම ප්‍රමාණයක්  
ගුඩු පොල් බෑවකින් භාගයක් පමණ  
අමුකහ අඟල් 02 ක කැබැල්ලක්  
දියලුණු තේ හැඳි 1/2 ක්  
මේවා සියල්ල කොටා මලවා බඳින්න.

### ඉදිමුම

#### ❖ පත්තු

- අරළු  
අමුඉඟුරු  
හිකපොතු  
ගම්මිරිස්  
ඉහත ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණව ගෙන හික කොළ යුෂෙන් අඹරා පොල් විනාකිරෙන් කකාරා ගාන්න.
- දැලි පොතු  
හිත්ත අධිං  
වියන් දුඹුළු  
මේවා සමානව ගෙන කුඩුකර කලු අත්තන කොළ යුෂෙන් කකාරා බැඳීම.
- රත් කිහිරිය හෝ රත් හඳුන්  
සතකුප්ප  
වැල්මී  
චනසාල්  
කපුරු පෙති 01 ක්  
සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන මී පැණියෙන් අඹරා ගාන්න.
- බෝපොතු මිටක්  
හාතවාරිය අල මිටක්  
කිරි අගුණ කොළ මිටක්  
අමුකහ කැබැල්ලක්  
පොල් මිටක්  
මේ සියල්ල කොටා මිරිකා අවිචේ කකාරා ඉදිමුම් ස්ථානයේ ගාන්න.



❖ මැල්ලුම්

1. පෝටා කොළ මිටක්  
බැලනණ මිටක්  
හිරිස්ස පල මිටක්  
අත්කහ කැබැල්ලක්  
දියලුණු ස්වල්පයක්  
සමාන ප්‍රමාණයෙන් ගෙන කොටා මලවා බඳින්න.

2. අඟු කොළ පොතු  
බෝ කොළ පොතු  
මගුල්කරඳ කොළ පොතු  
අමු කහ අඟල් 02 ක කැබැල්ලක්  
දියලුණු තේ හැඳි 1/2 පමණ  
සමාන ප්‍රමාණයෙන් ගෙන කොටා මලවා බඳින්න.

කොර වූ සන්ධි දිග හැරීමට

1. භාතචාරිය අල  
අමුකහ  
පොල්  
මේවා කොටා පොට්ටනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා තවන්න.

2. නෙල්ලි ඵලකිරෙන් තම්බා අඹරා බඳින්න.

3. ගොරක ගෙඩි  
පර ගෙඩි  
හිනැටි භාල්  
සමච ගෙන ගොරකා ඇඹුලෙන් අඹරා බඳින්න.

4. තෙල් වීරඬු ගසේ මුල්, කොළ, පොතු, ඇට මද අමු කහ සමග කොටා තැඹිලිපොල් කිරෙන් තම්බා අඹරා පත්තුව බඳින්න.

5. ඉරමුසු මුල්, අත්කහ, දියලුණු සමග කොටා මලවා බඳින්න.

6. ඉඳි බඩ, නාපිරිත්ත, ගොඩපර, දියලඬු මේවා කහ, ලුණු සමග පොල් කිරෙන් තම්බා අඹරා බඳින්න.

7. පතොක් කොළ  
කුඩු මිරිස්ස කොළ  
නවහංඳි  
කදුරු දළ  
සේරු දළ  
අමු කහ අඟල් 02 ක පමණ කැබැල්ලක්  
දියලුණු තේ හැඳි 1/2 ක් පමණ  
කොට්ටිපොල් බෂවක් පමණ  
මේවා කොටා මලවා බඳින්න.

8. ඵලබටු කොළ  
තිබ්බටු කොළ  
පොල්  
අමුකහ  
ලුණු  
මේවා කොටා මලවා බඳින්න.

9. මදටිය කොළ පොතු  
වීරබදු කොළ පොතු  
තොට්ල කොළ පොතු  
මගුල්කරඳ කොළ පොතු  
අමුකහ  
ලුණු සමග කොටා මිරිකා යුෂ මදුගින් හේ කකාරා භාන්න.

- 10. වැල් තිප්පිලි, කොහොඹ කොළ  
මුකුණුවැන්න, පෙනෙර කොළ  
තෙල් වරඳු දැළ

මේ සියල්ල කලට් පොල් වතුරෙන් තම්බා අමුකහ, දියලුණු සමග කොටා මළවා බැඳින්න.

### තැලීමක් වැටීමක් නිසා ඇති වූ අඩස්සියට (මුත්‍රා පිටවීම අවහිර නම්)

- 1. අමු ඉඟුරු, සුදුළුණු කලං 6 බැගින් (ග්‍රෑම් 30) ගෙන වතුර පත 8 ක් දමා 1 ට සිඳවා වරඳුතෙල් හෝ හැඳි 1 ක් (වැඩිහිටියන් සඳහා) දමා බොන්න දෙන්න.
- 2. ඇහැළ දැළ මිටක් ගෙන කොටා මිරිකා සහිඳ ලුණු හෝ හැඳි 1 ක් දමා බොන්න දෙන්න.
- 3. රසකිඳ කොළ ගිතෙලින් අඹරා පෙකනියේද, යටි බඩේ ද ඉතිලි වලද ආලේප කරන්න.
- 4. කුප්පමේනිය කොළ ඇල්දියෙන් හෝ ලුණු වතුරෙන් අඹරා උදරයේ පහළින් ආලේප කරන්න.
- 5. ඇහැළ දැළ ගිතෙලින් අඹරා උදරය පහළ ප්‍රදේශයේ ආලේප කරන්න.

### කැඩුම් බිඳුම් (ළමා)

#### වැටීමෙන්, තැලීමෙන්, අස්ථි ඇඹරීම, පිපිරීම, මස්වල තැලීම ඇති වී තද වේදනාවට

- 1. බුරුල්ල කොළ පොතු, ගුඩු පොල්, ලුණු වික පමණ ගෙන, කහ ලුණු ස්වල්පයක් දමා කොටා මිරිකා ගත් ඉස්ම ලිපේ කකාරා ගාන්න. වම රොඩු පොට්ටිනි බැඳ කඩඋන්හේ තබා තම්බා බේත් ගා ඒ උඩින් තවන්න.

### කැඩුම් බිඳුම් අවස්ථාවල භාවිතා කරන කැඳ වර්ග

#### බඩ පිපුම / උස්මුරැන්නාව / කඳ බඩ වේදනාව සඳහා

- 1. දෙති පොතු මිටක් පමණ ගෙන තණ හාලෙන් කැඳ පිස දෙන්න.
- 2. මී පොතු යුෂ හා පොල් බැසක යුෂ ගෙන හීනටි හාලෙන් කැඳ පිස දෙන්න.
- 3. මැල්ල කොළ පොතු මිටක් කැලිය පොතු මිටක් ගොන්න කොළ පොතු මිටක් මේවා සමානව ගෙන කොටා මිරිකා ගත් යුෂ රත්කර තල තෙල් හෝ හැඳි 1 ක් මිශ්‍ර කර බීමට දෙන්න.

#### ❖ ආලේප

- 1. ළපටි පොල් මල් යුෂ අරළු කුඩු හීනටි හාල් මේවා තම්බා තලපයක් සේ සකස් කර උදරයේ ගාන්න.

### නිදි උලක්කුව

- 1. මී තෙල් බෙල්ලේ ගා උණු බත් පොට්ටිනියක් සාදා තවන්න.
- 2. අබ ග්‍රෑම් 20 පාන් පිටි ග්‍රෑම් 40 ගෙන උණු වතුරෙන් පදම් වනතුරු අඹරා රෙදි කඩක ගා තවත් රෙදි කඩකින් වසා පැලැස්තරයක් දමන්න. විනාඩි 5 කින් 10 කින් ඉවත් කරන්න.
- 3. වැලි කබලේ බැඳ ගිනියම් වූ පසු විනාකිරෙන් පොඟවා පොට්ටිනි බැඳ තවන්න.



16  
රජපලාවන්ය

සම පැහැපත්වීම

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අරළු කුඩු  
බුළු කුඩු  
නෙල්ලි කුඩු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**  
සමාන ප්‍රමාණ පිරිසියකට දමා ඇල්වතුරෙන් අනා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය ඇල්වතුරින් අඹරා සමේ ආලේප කරන්න. විනාඩි 30 කට පසු සෝදා ඉවත් කරන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : මාදං කොළ පොතු මිටක් (ග්‍රෑම් 20 පමණ)  
අමුකහ කැබැල්ලක් (අඟල් 2 ක් පමණ දිග)  
තැඹිලි පොල් මිටක් (ග්‍රෑම් 20 පමණ)

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය කොටා මිරිකා ගත් යුෂ අවිචේ කකාරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**  
අවිචේ කැකැරීමේදී මතුපිට පැදෙන තෙල් සහිත කොටස මුහුණේ ආලේප කරන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : වියළි කහ  
වෙනිවැල් ගැට  
වැල් මදුට  
සිවිංගුරු  
සුදු අඹ

සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණ සියුම්ව කුඩුකර ගිතෙලින් අඹරා චිලිකිරෙන් තම්බා ගන්න.

භාවිතා කරන ආකාරය

සමේ ආලේප කිරීමෙන් අනතුරුව විනාඩි 30 කට පමණ පසු සෝදා ඉවත් කරන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අරළු  
බුළු  
නෙල්ලි  
සුදු හඳුන්  
වැල්මී  
ඉරමුසු

සකස් කර ගන්නා ආකාරය

අවශ්‍ය ප්‍රමාණය සමානව ගෙන සියුම්ව කුඩුකර ඇල්වතුරින් අඹරා ගන්න.

භාවිතා කරන ආකාරය

සමේ ආලේප කර විනාඩි 30 කට පසු සෝදා හරින්න.

- ඉහත සියළු ප්‍රතිකාර සමේ පැහැදිලි වෙනස ලැබෙන තෙක් භාවිතා කරන්න. අවම වශයෙන් මාසයක් පමණවත් භාවිතා කළ යුතුවේ.

කුරුළු

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කලාදුරු අල  
අමු කහ

සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණ ගෙන අඹරා ගන්න. වියළි ද්‍රව්‍ය ගන්නේ නම් සියුම්ව කුඩුකර ඇල්දියෙන් අඹරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

සමෙහි ආලේප කරන්න. පැය 1/2 කින් පමණ පසු දෙහි යුෂ මිශ්‍ර ජලය මගින් සෝදන්න. මෙය මුහුණේ කුරුළු ගතිය ඉවත් වී සම පැහැපත් වන තෙක් සිදුකල යුතුවේ. සාමාන්‍යයෙන් මාස 01 ක් පමණ දිනපතා රාත්‍රියට.

- 2. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** සිහින් උඳුපියලිය  
අමුකහ

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණ ගෙන ඇල්දියෙන් අඹරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

මෙම ද්‍රව්‍ය වීදිනෙදා සකස් කරගත යුතුවේ. වීදිනෙදා සකස් කරගත් ද්‍රව්‍ය තමන්ට පහසු වේලාවක සමෙහි ආලේප කර පැය 1/2 කින් ඉවත් කරන්න. මෙය කුරුළු සුවවන තෙක් භාවිතා කරන්න.

- 3. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** මුං ඇට පිටි  
අමුකහ  
කොහොඹ දළ  
වෙතිවැල් කුඩු  
සුදු හඳුන් කුඩු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණ ගෙන ඇල්දියෙන් සිහින්ව අඹරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

අඹරාගත් ලේපය කුරුළු වල ගාන්න. විනාඩි 20 ක් පමණ තිබීමෙන් පසු සෝදා හරින්න.

- 4. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** ලොන් සුඹුල්  
වද කහ  
කොත්තමල්ලි

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණ ගෙන සිහින්ව කුඩුකර ඇල්දියෙන් හෝ පිහිදියෙන් අඹරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කුරුළු වල ආලේප කිරීමෙන් අනතුරුව පැය 1/2 කින් පසු දෙහි යුෂ දැමූ ජලයෙන් සෝදා හරින්න.

- 5. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** කලාදුරු අල  
සුදු හඳුන්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණ ගෙන සිහින්ව කුඩු කර ගන්න. වළකිරෙන් අඹරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

සමේ ආලේප කර පැය කින් පමණ පසු මුහුණ සෝදන්න. ඉහත පරිදිම මාසයක් පමණ ප්‍රතිකාරය කරන්න.

- 6. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** කොකුම්පොතු  
කොහොඹ පොතු  
පැසුණු පොල් මීටක්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

සියල්ල සමාන ප්‍රමාණ ගෙන සිහින්ව අඹරා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

සමෙහි ආලේප කරන්න. පැය කින් පමණ පසු සෝදන්න. සති 02 ක් පමණ ප්‍රතිකාරය කරන්න.



### අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කිරීම

1. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** රම්බඩ කොළ යුෂ ග්‍රෑම් 50  
ශුද්ධ ගෙන්දුගම් ස්වල්පයක්

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ශුද්ධ ගෙන්දුගම්, රම්බඩ කොළ යුෂින් අඹරන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

රෝම ඉවත් කිරීමට අවශ්‍ය ස්ථානවල මෙය ආලේප කර විනාඩි 10 - 15 කට පමණ පසු සුරා ඉවත් කරන්න.

### වර්ම කීල

තුඩාල හෝ පිළිස්සුම් ස්ථාන සුවවීමේදී සාමාන්‍ය සම ඇති නොවූ ස්ථාන හෝ සමෙහි ඉලිප්පිම් සහිත කොටස් මේ නමින් හැඳින්වෙයි.

1. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** යවාකාර ලුණු  
ච්චබටු කොළ යුෂ

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

යවාකාර ලුණු ගෙන වියට ච්චබටු කොළ යුෂ දමා අඹරන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

රෝගී ස්ථානයේ ආලේප කරන්න.

2. පල්මානික්කම් කුඩු දෙහි ඇඹුලින් අඹරා ආලේප කරන්න.

### අළුහම්

1. ඇත්තෝර කොළ හා අමුකහ කොටා මිරිකා යුෂ ගෑම. අළුහම් නැති වන තෙක් මාසයක් පමණ ආලේප කරන්න.
2. පේර දළ, අමුකහ අඹරා ආලේප කරන්න.
3. කෙසෙල් දඩු දවාගත් අළු, අමු කහ සම ප්‍රමාණ ගෙන අඹරා ආලේප කරන්න.
4. අළු කෙසෙල් පතුරු පුළුස්සා තල තෙලින් අඹරා ආලේප කරන්න.
5. බෙලිකොළ, ගෙන්දුගම් අඹරා නෂමට පෙර ආලේප කරන්න.
6. අමු පොල් කොළ පුළුස්සා වීම අළු තල තෙල් සමඟ මිශ්‍ර කර රෝගී ස්ථානයේ ආලේප කරන්න
7. යවාකාර ලුණු, ගෙන්දුගම් ද්‍රව්‍ය දෙක සමානව ගෙන අඹරා අළුහම් ඇති ස්ථානයේ ගා පැය භාගයකට පසු නාන්න.
8. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** ඇහැළ කොළ  
කර්විල කොළ  
මෝරු දිය

#### සකස් කර ගන්නා ආකාරය

මෙම කොළ දෙවර්ගය අඹරා මෝරු දියෙන් දිය කරන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

නෂමට පැය භාගයකට පෙර ඇඟේ ගාන්න.  
(සතියකට දින තුනක් පමණ ගාන්න)

9. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කලවා අල ග්‍රෑම් 5 ක් පමණ  
දෙහි ගෙඩි භාගයක ඇඹුල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

කලවා අල සෝදා වියලා කුඩු කර ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කුඩුකරගත් කලවා අල කුඩුවලට දෙහි ඇඹුල් ටික දමා මිශ්‍ර කර අළුතමී ඇති ස්ථානයේ හා පැය භාගයකට පසු නාන්න. (සතියකට දින තුනක් සෑහේ)

10. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කරල් සැබ :  
තල තෙල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

කරල් සැබ ගස වියලා කුඩු කර ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කරල් සැබ කුඩු ගෙන වියට තල තෙල් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට එකතු කර අළුතමී ඇති ස්ථානයේ හා පැය භාගයකට පසු නාන්න.

11. පෙරුම්කායම් ඇල් දියයේ අඹරා අළුතමීවල හා පැයකට පසුව නාන්න.

12. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොකුම් පොතු  
කොහොඹ කොළ  
අමුකහ  
කෝමාරිකා

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

කෝමාරිකා හැර ඉතිරි ද්‍රව්‍ය සියල්ල සම ප්‍රමාණයට ගෙන වියලා කුඩු කර ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

කුඩු කර ගත් ද්‍රව්‍ය කෝමාරිකා පිති භාගයක මදය සුරාගෙන වියට කලවම් කර ඇඟේ හා පැය 02 කට පසු නාන්න. රෝගය සහිත වනතුරු කරන්න.

○ ඉහත අත්බෙහෙත් සියල්ල රෝගය හොඳින්ම සුව වනතෙක් භාවිතා කරන්න. පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සුවය ලැබීම සඳහා යන කාලය වෙනස් වේ.

**උදුගොව්වන් කෑම**

හිසේ තැනින් තැන රවුම් ආකාරයට හිසකෙස් හැලීම

1. සුවඳ කොට්ටං  
අඹ  
ඇත්තෝර  
කහ  
වලඟ සහල්  
සහිඳ ලුණු

සම ප්‍රමාණව ගෙන විනාඩි රෙගු අඹරා ආලේප කරන්න.

2. දුම්කොළ වියළා කුඩුකර පරන පොල් තෙලින් අඹරා රෝගී ස්ථානය දෙහි ලෙල්ලක් උලා පිරිසිදු කර එම ස්ථානයේ ගාන්න.

3. කැප්පෙටියා කිරි ගෑම.

4. දෙහි දළ, දෙහි යුෂ හා කබලේ බැඳගත් පල්ලමානික්කම් ස්වල්පයක් සමඟ අඹරා ගෑම

5. එළබටු ගෙඩිය සහ එම දළ අඹරා ආලේප කරන්න.

6. ඉඟිති ඇට, දොඹ ඇට මද, තලතෙල් ඉඟිති ඇට, දොඹ ඇට මද කබලේ බැඳ කුඩුකර ගන්න. වියට තලතෙල් දමා කකාරවා උදුගොව්වන් කෑ ස්ථානයේ ආලේප කරන්න.



7. රසකිඳු පත්‍ර දෙවිදුරු

රසකිඳු පත්‍ර කොටා ලබා ගන්නා යුමින් දෙවිදුරු අඹරා ගන්න. එම බෙහෙත දිනපතා උදුගොව්වන් කෑ ස්ථානයේ ආලේප කරන්න.

8. කෝමාරකා මදු කලං 4 අරළු

බුළු  
නෙල්ලි  
වැල් මදුර  
අමු ඉඟුරු  
සෙනෙහෙ කොළ  
සන්නිභායම්  
මුද්දරස්පලම් (කලං 1 බැගින්)

මෙම ද්‍රව්‍ය සියල්ල භාජනයක දමා වතුර කාල් 8 ක් දමා කාල් 1 ට සිඳු පෙරා උදේ සවස පානය කරන්න.

9. ගස් කහඹිලියා සම්පූර්ණ ගහක් දෙති ගෙඩියක යුෂ බටු ගෙඩි 01

බටුගෙඩිය දෙකට පලා පලුවක් උදුගොව්වන් කෑ ස්ථානය රතු වනතුරු අතුල්ලන්න. ඉන්පසු පිසදා එම ස්ථානයේ ගස් කහඹිලියා ගහ දෙති ඇඹුලින් අඹරා ආලේප කරන්න.

10. නියඟලා අල දෙති ඇඹුලින් අඹරා ගන්න.

ඉහත සඳහන් කර ඇති සියලුම ආලේප වර්ග ආලේපයෙන් පසු පැය 2-3 පමණ සමෙහි රැඳී තබීම ප්‍රමාණවත්ය. රෝගී තත්වය සුවවන තෙක් දිනපතා ආලේප කරන්න.

**අධික දහදිය දැමීම / දහදිය දුර්ගන්ධය**

- සුදු හඳුන් ග්‍රෑම් 10 (කලං 2) සැවැන්දුරා මුල් ග්‍රෑම් 10 (කලං 2) කපුරු (මදුර 5)  
මේ සියල්ල සිනිහට කුඩුකර අඟු ඉලීම. ඒකාති 4.5 කින් පමණ පසු ස්නානය කරන්න.

**මුඛ දුර්ගන්ධයට**

- ඉඟුරු පියලි සැපීම
- බුලන් සහ පුවක් සැපීම
- සමන් පිච්ච කොළ තැම්බූ වතුරින් කට සේදීම
- කරාබුනැටි තැම්බූ වතුරින් කට සේදීම

**ඉස්හොර (නිස්හොර)**

නිසේ අඟිවන රෝගයකි. කැසීම, සම පොතු ගැලවීම, කෙස් හැලීම රෝග ලක්ෂණ වේ.

- අමු නෙල්ලි, දෙති ගැට, උළු හාල්  
මේ සියල්ල තම්බා අඹරා නිසේ ගා පැය 1/2 පසු නිස සෝදන්න.
- වෙරළ කොළ කොහොඹ කොළ අමු කහ  
මේ සියල්ල එකට කොටා මිරිකා ගත් යුෂ හිස ගල්වා පැය 1/2 පසු නාන්න.
- කුඹුන් කොළ හෝ වැල් බැඳීම කොළ යුමින් හිස සේදීම.
- නෙල්ලි, කුඩාවදෙති, ගොඩපර මින් එක් වර්ගයක් තම්බා නිස සේදීම.

- 5. හරත්කහ ඇල්දියෙන් අඹරා හිසේ හා පැය 1/2 කට පසුව නාන්න.
- 6. කොහොඹ කොළ  
උළුනාල්  
කුඹුක් පොතු  
වියළි කහ  
මෙම ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන වතුර කෝප්ප 2 ක් දමා තම්බා ගත් යුෂ හිසේ හා පැය 1/2 කට පසුව නාන්න.
- 7. තිබ්බොටු යුෂ අවුන්ස 4 කට මී තෙල් අවුන්ස 01 ක් මිශ්‍ර කර අවිචේ තබා කකාරා හිස ගැම
- ❖ රෝගී තත්වය සුවවන තෙක් මෙම ප්‍රතිකාර සිදු කරන්න.

**අකලට හිසකෙස් පැසීම / හිසකෙස් හැලීම**

අඹ ඇට මද  
කුඹුක් පොතු  
මානෙල් අල  
හිල් අවරිය  
නෙල්ලි

මෙම ද්‍රව්‍ය සිහින්ව කුඩුකර තල තෙලින් කකාරා හිස ගැල්වීම

- 2. ඔළිඳු ඇට  
මානෙල් අල  
ඉකිරිය  
හානවාරිය අල  
ඉහත ද්‍රව්‍ය සිහින්ව කුඩුකර සමනාගව ගෙන ගිතෙලින් අඹරා හිසේ ආලේපය.
- 3. නෂමට පෙර පොකුරු වදමල් සිහින්ව අඹරා හිස ගල්වන්න.  
මෙම ප්‍රතිකාර අවස්ථාවන් දින 30 ක් පමණ කළ යුතුවේ.

- 4. කීකිරිඳිය කොළ, මිරතොන්ඩි කොළ, හිල්අවරිය කොළ සමානව ගෙන කොටා ගත් යුෂ හිසේ හා පැය භාගයකට පමණ පසු නාන්න.
- 5. රතු පොකුරු වදමල් 02 ක්  
ඔලිච් තෙල් අවුන්ස භාගයක්  
පොකුරු වදමල් කොටා භාජනයක දමා වියට ඔලිච් තෙල් දමා පැය භාගයක් පමණ අවිචේ තබා සකස් කරගෙන හිසේ හා පැය භාගයකට පසු නාන්න.

**ඉන්නන්**

- 1. බුරුල්ල ගෙඩි දෙහි ඇඹුලින් අඹරා ගැම.
- 2. රතුළුණු ගෙඩියක් කපා එහි කහ හුණු ස්වල්පයක් හා ඉන්නන් මතුපිට ගැම.
- 3. දිය ලබු කරට් ලුණු වතුරෙන් අඹරා ගැම.
- 4. වලාවැන්න යුෂ උණු කර ගැම.
- 5. ඔළිඳු ඇට මී පැණියෙන් අඹරා ගැම.
- 6. කරවිල කොළ නර මුත්‍රයෙන් අඹරා ගැම.
- 7. දුම්මැල්ල කොළ අඹරා ගැම.
- 8. වරාකිරි, මීපැණි සමානව ගෙන මිශ්‍රකර ඉන්නන් මතුපිට ගාන්න.
- 9. හුණු ස්වල්පයකට දෙහි ඇඹුල් ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර ඉන්නන් මතුපිට ගාන්න.
- ❖ මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රම භාවිතා කිරීම ඉන්නන් හැලෙන තෙක් කළ යුතුවේ.

**කකුල් පැලීම**

- 1. ගොටු කොළ තලතෙලින් මලවා බැඳීම.
- 2. කරවිල කොළ දෙහි ඇඹුලින් අඹරා ගාන්න.
- 3. මෑ කොළ හාල් පානු දියෙන් තම්බා අඹරා ගාන්න.
- 4. මදුරුතලා කොළ, අමුකහ කොටා මලවා බැඳීම.





5. ලුණුවිල තල තෙලින් මලවා බැඳීම.
6. අරළු, බුළු, නෙල්ලි කුඩුකර ගිතෙලින් අඹරා ගැම.
7. ලුණු වැටකෙයියා කොළ පුළුස්සා ගත් අළු, තල තෙලින් අනා ගාන්න.
8. තල කබලේ බැඳ ගිතෙලින් අඹරා ගාන්න.
9. ලුණුවිල, අමුකහ තැම්බූ වතුරේ දෙපා විනාඩි 20 ක් පමණ දමා සිටින්න.
10. ගංසුරිය කොළ, පොතු, අමුකහ තැම්බූ වතුරේ දෙපා විනාඩි 20 ක් පමණ දමා සිටින්න.
11. හිඳිකුම්බා, අමුකහ තැම්බූ වතුරේ දෙපා විනාඩි 20 ක් පමණ දමා සිටින්න.
12. හුග පොතු  
බෝ පොතු  
අට්ටික්කා පොතු  
මාදං පොතු  
ගංසුරිය පොතු  
මේවා තැම්බූ වතුරේ දෙපා විනාඩි 20 ක් පමණ දමා සිටින්න.

★ සියළු ප්‍රතිකාර දෙපා පැලීම සුවවන තෙක් සිදුකළ යුතුවේ.

❖ **බාහිරව ආලේප කිරීමට සුදුසු තෙල සහ පාන වර්ග**

- ◆ පිණ්ඩ තෙලය ආලේපය
- ◆ සීතෝදක තෙලය ආලේපය
- ◆ ගිතෙල් ආලේපය
- ◆ නෙල්ලි රසකිඳ තැම්බූ වතුර බීම
- ◆ ලුණුවිල තැම්බූ වතුර බීම

**කෘෂි බව නැති කිරීම**

1. වඳුරු මෑ ඇට (වළකිරෙන් තම්බා ගත්) නෙල්ලි වැල් පෙනෙල කිරි බඳු අල  
ඉහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය කලං 3 බැගින් ගෙන වතුර අඩු කෝප්ප 8 ක් දමා 1 ට සිඳ කෝප්ප භාගය බැගින් උදේ සවස දින 06 ක් පානය කරන්න.
2. කපු / මුද්දරප්පලම් (මේස හැඳි 2 බැගින්) ගිතෙල් අඬුකෝප්ප 1 (බෝතල් ¼) තිරිඟු පිටි අඬු කෝප්ප ½ කිතුල් පැණි අඬු කෝප්ප ½ ගිතෙල් මද ගින්නේ රත්කර උණුවන විට තිරිඟු පිටි දමා රත්වත් පාට වනතුරු බැඳ වියටම කිතුල් පැණි උණු කර දමා හිවුණු පසු කපු මුද්දරප්පලම් පැණි ආදිය මිශ්‍ර කර උදේ / සවස කන්න.
3. අළු පුහුල්, වට්ටක්කා, කොස් දෙල්, අල වර්ග (බතල, අර්තාපල්) මුං ඇට ආහාරයට ගැනීම.
4. අලිගැට පේර, ඇම්බුං, ආනමාලු, කෝලිකුට්ටි, රටඉඳි, මුද්දරප්පලං, වියලි කපු සහ රට කපු ආදී පළතුරු වර්ග ආහාරයට ගැනීම.
5. කිරි, වළකිරි, ගිතෙල්, මුදුවපු කිරි, වෙඳුරු, බිත්තර, මාංශ වර්ග ආහාරයට ගැනීම.

# 17 වෘත රෝග

## මනසා ස්වභාවය

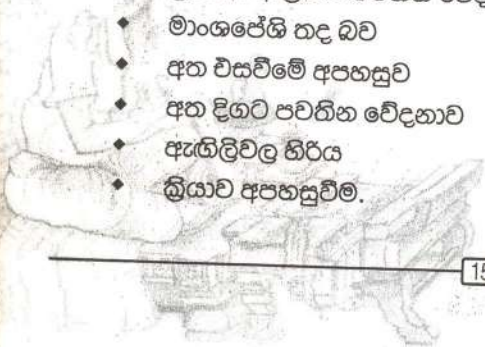
- ගෙල දෙපසෙහි පිටුපසට බරව ඇති පේශි හතර ආදිය තදවීම
- වේදනාව ඇති වීමෙන් ගෙලෙහි වලහ අපහසු වීම
- ගෙලෙහි පිටුපස ආශ්‍රිත පෙදෙසේ වේදනාව ඇතිවීම.

1. බිත්තර සුදුමද 03  
සහිඳ ලුණු තේ හැඳි 03  
පරණ හිතෙල් මේස හැඳි 03  
ඉහත ද්‍රව්‍ය අඹරා මදක් රත් කර රෙදි කඩක හා පැලැස්තරය බෙල්ලට වළඳන්න.
2. පරණ හිතෙල් හෝ ඖෂධීය තෙලක් මදක් රත් කොට හා රත් කළ වරා හෝ වරදු කොළ ඊට උඩින් තබා ආවරණය කිරීම.
3. මීතෙල් අලේප කර උණු බත් පොට්ටිකියකින් තැවීම.

## උඩුබාහුව ආශ්‍රිතව පැන නගින වෘත රෝග (අවබාහුක / විශ්වාචී)

### රෝග ලක්ෂණ

- උරහිස් ආශ්‍රිතව පවතින වේදනාව
- මාංශපේශි තද බව
- අත විසවීමේ අපහසුව
- අත දිගට පවතින වේදනාව
- ඇඟිලිවල හිරිය
- ක්‍රියාව අපහසුවීම.



1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : දෙබර ඇට  
කොල්ලු  
අරත්ත අල  
වරදු ඇට  
උඳු  
තල  
වදකහ  
සතකුප්ප

### සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමාන ප්‍රමාණයෙන් ගෙන කුඩුකර තල තෙල් විනාකිරෙන් අඹරා පිඬිත ස්ථානයේ ආලේප කරන්න.

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : නික කොළ  
සේපාලිකා කොළ  
වරාකොළ  
අත්තන කොළ  
ලුණුමීදෙල්ල කොළ  
මුරුංගා කොළ  
වරදු කොළ

### සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල හෝ සොයා ගත හැකි කොළ වර්ග සමානව ගෙන තම්බා පිඬිත ස්ථාන තවා පසුව විනාකිරෙන් රත්කර ආලේප කිරීම.

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : මුරුංගා පොතු  
සියඹලා කොළ  
අමු කහ  
සුදුළුණු





**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සිහින්ව කොටා පොට්ටිනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

සුදුසු ඖෂධීය තෙලක් හා පිඩිත ස්ථාන තවන්න.

- 4. මහානාරායණ, ප්‍රසාරණී, මහාමාෂ ආදී තෙල් වර්ගයක් ආලේප කර උණු කිරීමත් පොට්ටිනියකින් තැවීම.

**පක්ෂාඝාත / අංශාඝාත / අර්ධිත (අංශනාග)**

- සිරුරේ එක් අර්ධයක්, අංශයක්, මුහුණේ අර්ධයක් අප්‍රාණික වීම මෙහිදී සිදුවිය හැක. (ආඝාත වන ස්නායු ව අනුව රෝග ලක්ෂණ පහළ වේ.)
- මුළු සිරුරම අප්‍රාණික වීම, සර්වාංග ඝාත ලෙස හැඳින්වේ.
- රෝගය මුල් අවස්ථාවේ වන වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලට යොමු විය යුතුය.
  - ♦ අත්පා ආදී අංශයක් අප්‍රාණික වීම (ඒකාංග ඝාත)
  - ♦ සිරුරේ අර්ධයක් අප්‍රාණික වීම (අර්ධාංග ඝාත)
  - ♦ මුළු සිරුරම අප්‍රාණික වීම (සර්වාංග ඝාත)
  - ♦ මුහුණේ එක් අර්ධයක් අප්‍රාණික වීම (අර්ධිත)

- 1. හීලතාදී, නිර්ගුණ්ඩතාදී, මහානාරායණ, සිද්ධාර්ථ වැනි ඖෂධීය තෙලකට දෙහි ඇඹුල් යුෂ බිංදු 5, 6 මිශ්‍ර කර හිසට දැමීම.

- 2. මී පැණි කොටස් 01  
වතුර කොටස් 04  
මෙම මිශ්‍රණය කොටස් 1 කට සිඳ වරින් වර රෝගියාට චික වීක පොවන්න.

- 3. සුදුළුණු පුළුස්සා මීපැණි සමග කෂමට දීම.

**❖ තැවිලි පොට්ටිනි**

- 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :
 

ආඩතෝඩ කොළ	අබ
නික කොළ	සුදුළුණු
වරඩු කොළ	මීඇටමද
අත්තන කොළ	දොඹඇටමද
වරා කොළ	ගුඩුපොල්

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල සමානව ගෙන පොට්ටිනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා ගන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

ආබාධිත ප්‍රදේශ සුදුසු ඖෂධීය තෙලක් හා තවන්න.

**❖ අර්දිත රෝගයේදී ආබාධිත ප්‍රදේශයට යෙදිය හැකි පැලැස්තර වර්ග**

(මුහුණේ ආබාධිත අර්ධය වනුයේ මුඛය ඇදී ඇති නළල රැළි ගැන්විය හැකි අර්ධය නොව අනෙක් අර්ධයයි)

- 2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අබ කුඩු කලං 02 (ග්‍රෑම් 10)  
නිර්ඟු පිටි කලං 04 (ග්‍රෑම් 20)

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

මේ දෙවර්ගය උණු දියෙන් අඹරා රෙදි කඩක ආලේප කරන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

මෙය මුහුණේ ආබාධිත අර්ධයට වලා විනාඩි 5 කින් ඉවත් කරන්න. පැය 6 න් 6 ට දිනකට 4 වරක් දින 4 ක් මෙම ප්‍රතිකාරය කරන්න.

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : රන් කුඹුල් මැටි

සකස් කර ගන්නා ආකාරය

කුඹුල් මැටි උණුසුම් ලුණු වතුරෙන් අඹරා ගන්න.

භාවිතා කරන ආකාරය

මුහුණේ ආබාධිත ප්‍රදේශයේ ආලේප කර විනාඩි 20 කට පසු ඉවත් කරන්න.

❖ ලේහ

4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කලුදුරු කලං 02

තිප්පිලි කලං 04

දොඩම් 4 හෝ 5 ක යුෂ

සකස් කර ගන්නා ආකාරය

කලුදුරු හා තිප්පිලි සිහින්ව කුඩුකර දොළම් යුෂ හා මීපැණියෙන් ඉතා සියුම්ව අඹරා ගෙන දොළම් යුෂට මිශ්‍ර කර මී පැණි ලේහ පදමට (නුල් ඇදෙන පදම) මිශ්‍ර කර ගන්න.

භාවිතා කරන ආකාරය

උදේ 9.00 සිට රාත්‍රී 9.00 වනතුරු පැය 3 කට වරක් හෝ හැඳි 1 බැගින් මෙම මිශ්‍රණය දිවට දමන්න.

❖ තැවිලි පොට්ටි

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සාරණ

දේවදාර

අමු ඉඟුරු

මිරිංගා පොතු

අබ

සකස් කර ගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන කොටා පොට්ටි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා ගන්න.

භාවිතා කරන ආකාරය

ආබාධිත ප්‍රදේශය නැවීම

ගුදසි

- ♦ තුනටිය ප්‍රදේශයේ සිට පාදය පිටුපසින් පාදය දිගට පවතින වේදනාව
- ♦ අවිදීමේ අපහසුව (හිප් ලිහිණියකුගේ ගමන් විලාශය)
- ♦ සිටගෙන සිට කොන්ද නැවීමේ අපහසුව
- ♦ තට්ටම් පිටුපස සිට කකුල දිගට පවතින වේදනාව, හිරිය

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : යක්බේරිය කොළ මිටක්  
යකිනාරං කොළ මිටක්  
අඬනහිරිය කොළ මිටක්  
ඔලිඳ කොළ මිටක්  
භාතවාරිය කොළ මිටක්  
අමුකහ කැබැල්ලක්

සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය කොටා මිරිකා ගත් යුෂට සහිඳ ලුණු හෝ හැඳි 1/2 දමා කකාරා රෙදි කැබැල්ලක හා පැලැස්තරය තුනටියට එළීම.

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හික කොළ  
සේපාලිකා කොළ  
සුදුපෑණු  
අමු ඉඟුරු



**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය විනාකිරෙන් අඹරා පොට්ටනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

නිර්ගුණි තෙලය හා තැවිලි පොට්ටනියෙන් තවන්න.

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : නික කොළ කලං 12

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

චතුර අඬු කෝප්ප 08 ක් දමා 01 ට සිඳ, අඬු කෝප්ප 1/2 බැගින් උදේ / සවස පානය කරන්න. දින 7 ක් පමණ.

4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : නික කොළ මිටක්  
සේපාලිකා කොළ මිටක්  
සුදුළුෂණු බිත් 3, 4 ක්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය චතුර අඬුකෝප්ප 2 ක් පමණ දමා නටන තෙක් තම්බා ගත් චතුර උදේ / සවස පානය කරන්න.

**වානකණ්ඨක**

- ♦ විලුඹ වේදනාව (විශේෂයෙන් උදය කාලයේ වේදනාව අධිකය)
- ♦ විලුඹ තද බව

**❖ තැවිල්ල**

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හිරැස්සපලු  
හාතවාරිය සහමුල  
අමුකහ  
බැල තණ

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සිහින්ව කොටා පොට්ටනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා තවන්න.

2. අධි ඇල්දියෙන් අඹරා විලුඹෙහි ගා ගින්නෙන් රත් කළ හිරැවොනා ගලකින් තැවීම.

3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : දෙහි කොළ මිටක්  
දෙහි පොතු මිටක්  
අමුකහ කැබැල්ලක්  
ලුණු ස්වල්පයක්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත සියලුම ද්‍රව්‍ය කොටා මලවා මැල්ලුම බඳින්න.

**විවිධ වාත රෝග**

**ශූල / වේදනා**

- ♦ සිරුරේ විවිධ ස්ථානවල පැන නගින අදින්නාක්, තෙරපෙන්නාක් බඳු වේදනා

1. චෙතිවැල් ගැට කලං 3 (ග්‍රෑම් 15)  
සුදුළුෂණු කලං 3 (ග්‍රෑම් 15)  
මෙම ද්‍රව්‍ය චතුර අඬුකෝප්ප 02 ක් දමා නටන තෙක් මදුගින්නේ තම්බා උදේ / සවස පානය කරන්න.

2. කොත්තමල්ලි කලං 1/2  
සුදුළුෂණු කලං 1/2  
උළුකල් කලං 1/2  
ගම්මිරිස් කලං 1/2

ඉහත ද්‍රව්‍ය ගෙන චතුර පිරිසි කෝප්ප 02 ක් දමා නටන තෙක් මදු ගින්නේ තම්බා උදේ / සවස පානය කරන්න.

3. බැබිල කලං 1/2

සුදුළු කලං 1/2

උළුකාල් කලං 1/2

මෙම ද්‍රව්‍යවලට වතුර අඩුකෝප්ප 02 ක් දමා නටන තෙක් මද හින්තේ තම්බා උදේ / සවස පානය කරන්න.

4. වරඬු මුල් කලං 1/2

හික මුල් කලං 1/2

සුදුළු කලං 1/2

මෙම ද්‍රව්‍යවලට වතුර අඩුකෝප්ප 02 ක් දමා නටන තෙක් මද හින්තේ තම්බා උදේ / සවස පානය කරන්න.

5. මුරුංගා පොතු

ලුණුවරණ පොතු

සියඹලා පොතු

අමුකහ

සුදුළු කලං

මෙම ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන සිහින්ව කොටා පොට්ටනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා තවන්න.

6. අරත්ත අල කලං 02

කොට්ට පොතු කලං 02

වරඬු මුල් කලං 02

ඉහත ද්‍රව්‍ය වතුර අඩු කෝප්ප 9ක් දමා 1 ට සිඳ කෝප්ප 1/2 බැහින් උදේ / සවස ඉඟුරු කුඩු තේ හැඳි 1/4 ක් දමා බීම.

7. දොඹ ඇට මද

මී ඇට මද

කුරුඳු ඇට මද

කුඹුරු ඇට මද

විරඬු ඇට මද

අඹ

තල

කොට්ට පොල්

මෙම ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන සිහින්ව කොටා පොට්ටනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා තවන්න.

❖ සුදුසු තෙල් වර්ග

8. සර්පාදි තෙලය

ශුභර තෙලය

වාතවීදුරංග තෙලය

ලඟුණේරත්ති තෙලය

ප්‍රසාරණී තෙලය

සුප්ති / හිරිය

1. හික කොළ

වරඬු කොළ

බෙලි කොළ

ආඛතෝති කොළ

සමානව ගෙන වාෂ්පය පිට නොවන සේ තම්බා නැගෙන නුමාලය පිඬිත ස්ථානවලට වැදීමට සැලැස්වීම,

2. ගඩොල් කැටයක් තදින් රත්කර ඒ මතට සැර විනාකිරි ටිකක් හලා නැගෙන වාෂ්පය පිඬිත ස්ථානයට වැදීමට සැලැස්වීම.



- 3. සමදරා කොළ  
රසකිඳ කොළ  
බෙලි කොළ

කොළ වර්ග සමානව ගෙන තම්බා ගත් වතුරේ පිඬිත ස්ථාන (උදා: දෙඅත්, දෙපා) දමා සිටින්න. (විනාඩි 15 ක් පමණ)

- 4. හිකමුල් කලං 02  
වරඬු මුල් කලං 02  
කටුකරඬු මුල් කලං 02

මෙම ද්‍රව්‍ය වතුර අඩුකෝප්ප 4ක් දමා 1 ට සිඳ කෝප්ප 1/2 බැගින් උදේ / සවස බොන්න. (සහිඳ ලුණු තේ හැඳි 1/4 ක් පමණ මිශ්‍ර කර)

❖ සුදුසු තෙල් වර්ග

- 5. අශ්වගන්ධ තෙලය  
මහාමාෂ තෙලය  
මහානාරායන තෙලය  
මහා සිද්ධාර්ථ තෙලය  
වාතවීදුරාංග තෙලය

**දැවිලි සහිත වාතශූල වේදනා**

- 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඉරමුසු  
උදුපියලිය  
සුදුළුණු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන සිහින්ව කොටා කොහොඹ තෙලින් අනා පොට්ටිති බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිඬිත ස්ථාන සුදුසු තෙලක් ගා තවන්න.

- 2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : රසකිඳ කොළ  
වැල්මි  
සුදුළුණු

**සකස් කර ගන්නා ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන කොටා ගිතෙල් හෝ මී තෙලින් අනා පොට්ටිති බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බන්න.

**භාවිතා කරන ආකාරය**

පිඬිත ස්ථානවල සුදුසු තෙලක් ගා තවන්න.

❖ සුදුසු තෙල් වර්ග

- පින්ඩි තෙලය  
හීලතාදී තෙලය  
සිද්ධාර්ථ තෙලය  
ක්ෂීර බලා තෙලය

**මස්පිටු පෙරලීම**

- ♦ තල තෙල් හෝ සුදුසු තෙල් වර්ගයක් ආලේප කර රත් කළ ලුණු පොට්ටිතියකින් තැවීම.
- ♦ ලුණු කුඩු හෝ ලුණු වතුර ආලේප කර උඩු අතට අතගෑම. (ලුණු ස්වල්පයක් ආහාරයට ගැනීම මේ සමගම සිදු කිරීම යෝග්‍යය.)

- 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සුවඳ කොට්ටන් කුඩු මේස හැඳි 02  
සහිඳ ලුණු තේ හැඳි 01  
විනාකිරි තේ හැඳි 01

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල තල තෙල් අවුත්ස 01 ට මිශ්‍ර කර රත්කර ආලේප කරන්න.

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කුරුඳු කොළ හා පොතු මීට බැගින්  
 මුරංගා පොතු මීටක්  
 අරත්ත අල අඟල් 02 ක පමණ කැබැල්ලක්  
 සතකුප්ප මේස හැඳි 01  
 වද කහ අඟල් 02 ක පමණ කැබැල්ලක්  
 සුවඳ කොට්ටන් ග්‍රෑම් 10

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල විනාතිරෙන් අඹරා ආලේප කරන්න.

3. මැල්ල කොළ, අමු කහ, ලුණු දමා කොටා මළවා ගන්න.



**18  
සන්ධි රෝග**

**ආමවාත**

- හිසියාකාරව බඩගින්න ඇති නොවීමෙන් හා විවිධ වැරදි ආහාර පුරුදු හිසා ආහාරය හිසියාකාරව ජීර්ණය නොවීමෙන් ආමය ඇති වේ.
- ආමාශයේ කලක් තිස්සේ ආමය රැස් වීමෙන් එම ආම රසය සන්ධි ස්ථාන ආක්‍රමණය කොට එම ස්ථාන වල ප්‍රදාහිත තත්වයක් ඇති කරයි.
- විශේෂයෙන් ලොකු සන්ධි වල පීඩාව ඇති කරයි.

උදා : දණහිස්, වැලමීට

**රෝගය මුල් අවස්ථාවේ ඇති වන රෝග ලක්ෂණ**

- උණ
- කෂම අරුචිය
- සිරුරේ බර බව හා අධික උදාසීන බව
- සන්ධි ඉදිමුම
- සන්ධි වල අධික වේදනාව
- සන්ධි රත්පැහැ වීම හා සන්ධි ආශ්‍රිත සමෙහි උෂ්ණත්වය වැඩි වීම
- මළපහ ඇලෙන සුළු බව, අධික දුර්ගන්ධය

**කාලීන රෝග ලක්ෂණ**

- සන්ධි ඉදිමුම
- සන්ධි වේදනාව
- සන්ධි විකෘති වීම





- 1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සුදුළුෂණු  
අඛ  
අමු කහ  
අමු ඉඟුරු  
වද කහ  
කළුතල

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන කොටා කුඩුකර බැබිලු ඉස්මෙන් අඹරා ඊටම දියකර කකාරා ගන්න.

- 2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : දැලි පොතු  
තිත්ත අඩං  
පෙරුම්කායම්  
වියන් දුඹුළු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන අත්තන කොළ යුෂින් අඹරා එම යුෂටම දියකර ගන්න.

- 3. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හුඹස් මැටි  
අමු ඉඟුරු  
අඛ  
සහිඳ ලුණු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කුඩුකර සමව ගෙන අත්තන කොළ ඉස්මෙන් අඹරා ඊටම දියකර කකාරා ගන්න.

- 4. හරං කහ, ලුණු වරන පොතු, මුරංගා පොතු යුෂින් අඹරා කකාරා ගැම.

- 5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : අංකෙන්ද කොළ පොතු  
මදුරිය කොළ පොතු  
ඔලිඳ කොළ පොතු  
රත් හඳුන්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය නික කොළ ඉස්මෙන් අඹරා ඊටම දියකර කකාරා ගන්න.

- 6. අඛ තෙල්, සර්ෂපාදී තෙල් ආදී තේලක් ආලේප කර රත්කළ මුහුදු වැලි පොට්ටහියකින් තැවීම.
- 7. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : හිංඅරත්ත අල  
තොට්ල පොතු  
බැබිලු මුල්  
සුදුළුෂණු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව කලං 1½ (ගුණම් 7½) බැගින් ගෙන වතුර පිරිසි කෝප්ප 2 ක් පමණ දමා නටවා වරින් වර බීමට ගන්න.

- 8. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බිං කොහොඹ  
කොහොඹ පොතු  
එළබටු  
කටුවැල් බටු  
තොට්ල පොතු  
ලුණුවරණ පොතු  
අමු ඉඟුරු  
දියමිත්ත

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල කලං 1 මදට 10 බැගින් ගෙන සෝදා මැටි මුට්ටියකට දමා වතුර පිරිසි කෝප්ප 8 ක් දමා කෝප්ප 1 ක් වන තෙක් සිඳු පෙරා කෝප්ප ½ බැගින් උදේ / සවස බොන්න.



**වාත රක්ත / සන්ධි ගෝට**

- ♦ බොහෝ විට කුඩා සන්ධි ආශ්‍රිතව රෝගය ආරම්භ වේ. (ඇඟිලි පුරුක් සන්ධි)
- ♦ පසු කාලීනව ලොකු සන්ධි පීඩාවට පත් වේ.
- ♦ සන්ධි ඉදිමුම, වේදනාව
- ♦ සිරුරේ දැවිල්ල, මුත්‍ර දැවිල්ල ආදී සිරුරේ උෂ්ණ ලක්ෂණ ප්‍රමුඛ වේ.
- ♦ සම ආශ්‍රිතව වාත රක්ත කුෂ්ඨ ලක්ෂණ පැවතිය හැකිය.

1. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** කලුතල  
සතකුප්ප  
විඬුරු ඇට මද  
වී පොරි  
රත් හඳුන්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන විලකිරෙන් අඹරා කකාරා ගාන්න.

2. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** අරත්ත අල  
රසකිඳ  
වැල් මී

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන විල කිරෙන් අඹරා ගාන්න.

3. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** විඬුරු ඇට මද  
රසකිඳ දඬු  
සතකුප්ප  
සුදුරු  
බැබිල මුල්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන විල කිරෙන් අඹරා ගාන්න.

4. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** රසකිඳ කොළ  
අරත්ත අල  
වැල් මී  
සුදුලෑණු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය කොටා පොට්ටි බැඳ වන්ඩුවේ තම්බා තෙල් ගා තවන්න.

5. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** හීං අරුක්ක අල  
රසකිඳ  
හිරිමුල්ලිය

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 2 බැගින් (ග්‍රෑම් 10) ගෙන වතුර අඬු කෝප්ප 2 ක් පමණ දමා නටන තෙක් තම්බා උදේ / සවස පානය කරන්න.

6. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** තෙල්ලි, රසකිඳ

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 3 බැගින් (ග්‍රෑම් 15) ගෙන වතුර අඬු කෝප්ප 2 ක් පමණ දමා නටන තෙක් තම්බා උදේ / සවස පානය කරන්න.

7. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :** අරත්ත අල  
රසකිඳ  
ඇහැල පොතු  
දේවදාර  
ගොකටු  
කටු කරඬු  
සාරන මුල්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**  
ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 1 මදට 14 බැගින් ගෙන වතුර අඬු කෝප්ප 8ක් දමා 1 ට සිඳ කෝප්ප 1/2 බැගින් උදේ / සවස බොන්න.



### සන්ධිගත වාත

- ♦ බොහෝ විට වැඩිහිටි වියේ දී ඇතිවන සන්ධි ආබාධ මේ යටතට ගැනේ
- ♦ සන්ධි වේදනාව
- ♦ සන්ධි තද බව
- ♦ මඳ ඉදිමුම
- ♦ නිසි ලෙස ව්‍යායාම අපහසු වීම

1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කොහොඹ කොළ මීටක්  
මෑ කොළ මීටක්  
සාරන කොළ මීටක්  
සියඹලා කොළ මීටක්  
අරළු කලං 6

#### සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහතකොළ වර්ග කොටා මිරිකාගත් යුෂට අරළු කුඩු දමා තම්බා අඹරා ගැම

2. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : නාපිරිත්ත මීටක්  
සහිඳ ලුණු තේ හැඳි 1/2  
යක්බේරිය මුල් මීටක්  
යක් වනස්ස මුල් මීටක්

#### සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය පොල් කිරි තම්බා අඹරා ගැම.

3. සූරිය කොළ වීම පොතු අමු කහ ලුණු දමා කොටා මලවා බැඳීම.

### ❖ තැවිලි පොට්ටනි

4. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සියඹලා කොළ  
අමු කහ  
මුරුංගා පොතු  
සුදුලෑණු

#### සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සිහින්ව කොටා පොට්ටනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා තෙල් ගා තවන්න.

5. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ඔළිඳ කොළ  
බැලුතණ  
හාතවාරිය කොළ  
සුදුලෑණු  
අමු කහ  
කොට්ටි පොල්

#### සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සිහින්ව කොටා පොට්ටනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා තෙල් ගා තවන්න.

6. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ආභිතෝඨි කොළ මීටක්  
නික කොළ මීටක්  
චිරඬු කොළ මීටක්  
අමු ඉඟුරු කැබැල්ලක් (අඟල් 2)  
සුදුලෑණු බික් 2 - 3 ක්

#### සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල කොටා පොට්ටනි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා වේදනා සහිත සන්ධි තවන්න.



7. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : මී ඇට මද තල ඇට  
 අඛ ඇට දොඹ ඇට මද  
 එරඬු ඇට මද කරඳු ඇට මද  
 කුඹුරු ඇට මද කොට්ට පොල්

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල කොටා පොට්ටහි බැඳ වාෂ්පයෙන් තම්බා වේදනා සන්ධි තවත්ත.

8. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : බැබිල කලං 2  
 සුදුළු කලං 2  
 කොල්ලු කලං 2

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය වතුර අඬු කෝප්ප 2 ක් දමා නටන තෙක් මඳ ගින්නේ තම්බා උදේ / සවස පානය කිරීම.

9. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : එරඬු මුල් කලං 2  
 නික මුල් කලං 2  
 සුදුළු කලං 2

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය වතුර අඬු කෝප්ප 2 ක් දමා නටන තෙක් මඳ ගින්නේ තම්බා උදේ / සවස පානය කිරීම.

10. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : එරඬු මුල් බෙලි මුල්  
 එළ බටු කටුවැල් බටු  
 නස්නාරං මුල් පොල්පලා  
 ගොකටු

**සකස් කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය**

ඉහත ද්‍රව්‍ය කලං 1 මදට 14 බැගින් ගෙන වතුර අඬු කෝප්ප 8ක් දමා 1 ට සිඳු කෝප්ප 1/2 බැගින් උදේ / සවස දින 7 ක් පමණ බොන්න.

19

**අත් බෙහෙත් මංජුසාව**

එදිනෙදා ජීවිතයේදී බහුලව ඇතිවිය හැකි සරල රෝගාබාධ සඳහා භාවිතා කළහැකි සංස්කරණය කරන ලද (නිෂ්පාදිත) දේශීය ඖෂධ යෝග කිහිපයක් සහිත ඖෂධ මංජුසාවක් නිවසේ තබාගැනීමට අප සැලකිලිමත් විය යුතුය. එනමුත් වෙළඳපොළෙන් නිෂ්පාදිත ඖෂධ ලබාගැනීමේදී නියමිත ප්‍රමිතියෙන් යුත් නිවැරදි නිෂ්පාදන ලබාගැනීමට වගබලාගත යුතුය.

නිවසේ තබාගතහැකි ඖෂධ මංජුසාවට අත්‍යවශ්‍ය වන නිෂ්පාදිත ඖෂධ කිහිපයක් පහතින් දැක්වේ.

**නවරත්න කල්කය**

අජීර්ණ / අතිසාර / වමනය සඳහා

**අනුපාත ඉඟුරු යුෂ**

දෙහි යුෂ  
 මී පැණි

ඉහත ද්‍රව්‍ය සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන කල්කය වියට දියකර උදේ / සවස බීම.

**වාතවේදනා සඳහා**

**අනුපාත**

බැබිල

සුදුළු කලං

තැම්බු වතුරට කල්කය දියකර උදේ / සවස බීම.

**මාත්‍රාව**

වැඩිහිටි - මදටිය ඇට 3 - 5 දක්වා

ප්‍රමා - (අවු. 7 ඉහළ) මදටිය ඇට 1 දක්වා

(අවු 2 - 7 දක්වා) මදටිය ඇට 1/2 ප්‍රමාණය

අවු. 2 පහළ ගම්මිරිස් ඇට 1 ප්‍රමාණය

ගර්භනීන් සඳහා සුදුසු නොවේ.



### දෙසඳුන් කල්කය

විශේෂයෙන් ප්‍රමා සහ ප්‍රදරු රෝග සඳහා භාවිතා කරයි.

#### ප්‍රතිශත / කැස්ස ආදී සෙම් රෝග සඳහා

කොත්තමල්ලි කඩලේ බැඳ තම්බාගත් වතුරෙන් උදේ සවස බීම.

#### මළබද්ධය සඳහා

ලුණුවිල තැම්බූ වතුරින් උදේ සවස බීම.

#### වර්ම රෝග / උෂ්ණ විබිලි / රතරෝග සඳහා

කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුරින් උදේ / සවස බීම.

සියලුම ප්‍රදරු රෝග සඳහා මවිතිරෙන් දියකර භාවිතා කළ හැකිය.

#### මාත්‍රාව

අවුරුදු 10 අඩු දරුවන්ට - කොත්තමල්ලි ඇට 1 ක ප්‍රමාණය දිනකට 1 වරක්

අවුරුදු 1 සිට 5 දක්වා දරුවන්ට - ඔලිඳු ඇට 1 ප්‍රමාණය

අවුරුදු 5 ට වැඩි දරුවන්ට - මදුරිය ඇට 1 ක ප්‍රමාණය

උපන් බර අඩු දරුවන්ට වයසට නියමිත බර ඇතිවන තෙක් නොදිය යුතුය.

අතිසාර වමන අවස්ථාවලදී ද තදබල මළබද්ධයේදී ද නොයෙදෙයි.

### ශර්කරාදි කල්කය

විශේෂයෙන් ප්‍රමා සහ ප්‍රදරු සෙම් රෝග, මළ බද්ධය සඳහා භාවිතා කරයි.

#### ප්‍රතිශත, කැස්ස, ශ්වාස ආදී රෝග සඳහා

කලුදුරු

සුදුදුරු

කටුවැල්බටු

කටුකරෝසන

සිරිතේත්තු

ඉහත ද්‍රව්‍ය කළු 1 මදුරු 4 බැගින් ගෙන වතුර අඩු කෝප්ප 4 අඩුකෝප්ප 1/2 සිඳු කෝප්ප 1/4 බැගින් උදේ සවස කල්කය දියකර බීමට දෙන්න.

ඉඟුරු

බැඳපු කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුරින් බීමට දීම.

#### මාත්‍රාව

උපන් දා සිට තුන්මස වනතෙක් - වී ඇට ප්‍රමාණය  
තුන්මස සිට අවුරුදු 01 දක්වා - ගම්මිරිස් ඇටයක ප්‍රමාණය  
අවුරුදු 10 ඉහළ දරුවන්ට - මදුරිය ඇට 1 ප්‍රමාණය

### ජීවානන්ද ගුලිය

බිලිඳුන්ගේ බඩේ කැක්කුම, වමනය සහ ක්‍රීමිරෝග සඳහා යොදාගැනෙයි.

ගොටුකොළ සහ මුලු

වළඟසාල්

උළුනාල් තම්බාගත් වතුර

#### මාත්‍රාව

මාස 6 සිට අවු 1 දක්වා - ගුලි 1/2 සමඟ දිනකට එක් වරක්  
අවු 1 - 5 දක්වා - ගුලි 1 බැගින් දිනකට එක්වරක්  
අවු 5ත් ඉහළ - ගුලි 1 බැගින් උදේ / සවස



### සර්ව විෂාදී තෙලය

කිඬ දුෂ්ට (දොර / බඹර / පත්තෑ ආදී ) විෂ බිබිලි, විෂ කටු ඇතිමි ආදී ස්ථානවල ආලේපයට සුදුසුය.

උගුරේ සෙම්ගෙඩි ප්‍රදාහය / කණේ කැක්කුම හා හිසරදයට තෙල් රත්කර උගුර, බෙල්ල, කණ අවට, සහ නළලේ ගෑම සුදුසුය.

### විසර්ප හර තෙලය

කරප්පත්, සම කැසීම, කසන බිබිලි සහ පලුවල ගෑමට සුදුසුය.

### පිණ්ඩ තෙලය

කකුල් පැළීම, අකුල් පතුල් සම ගැලවී යාම, අධික දැවිලි සහිත වර්ම රෝග බිබිලි සඳහා ආලේපයට සුදුසුය.

අර්ශස් ගෙඩිවල ආලේප කිරීමට ද, ගුද මාර්ගයේ පැලීම් සහ දැවිලි සහිත වේදනා ස්ථානවල ආලේපයට ද සුදුසු වේ.

### හිලනාදී තෙලය

හිස ගැල්වීමට සුදුසුය. දැවිලි සහිත වර්ම රෝග සඳහා භාවිතා වෙයි.

ඇමැට්ටි, උළක්කු තැලීම් ආදී අනතුරුවලදී ආලේපකර අතගෑම සුදුසු වේ.

### සිතෝදක තෙලය

සිරිමි, අලුත් තුවාල සහ සැරව රහිත හොඳින් පිරිසිදු වූ තුවාල සුව වේ.

දැවුම් පිළිස්සුම් වලදී ආලේපකර වරින්වර ජලය ඉසීම යෝග්‍යය.

### සිද්ධාර්ථ තෙලය

පපුවේ වේදනා, හතිය, කැස්ස, මෙන්ම ශරීර අවයවයන්හි ඇතිවන වාත වේදනා, සන්ධි වේදනා (විශේෂයෙන් වැඩිහිටි විශේෂී ඇතිවන) සඳහා ආලේපයට සුදුසුවේ.

### සර්පපාදී තෙලය

සෙම් සහිත ඇදුම රෝගයේදී පපුවේ ආලේපයට යෝග්‍ය වේ. ඉදිමුම් සහිත සන්ධි වේදනා සහ ඩැන වේදනාවන්ට පිටතින් ආලේප කිරීම සුදුසුය.

### ඉරමේදාදී තෙලය

දත් මුල්දියවීම, විදුරුමසින් ලේ ගැලීම ආදී මුඛ රෝග සඳහා විදුරුමස්වල ආලේප කර සම්බාහනය කිරීම යෝග්‍ය වේ.

### දශාංග ලේපය

සන්ධිවල ඉදිමුම් සහ වේදනාවට, ශරීරයේ ඉදිමුම් ස්ථානවල සහ විෂ සහිත (කිඬ දුෂ්ට) ස්ථානවලට සියඹලා කොළ, ඉස්මෙන් කකාරා ආලේප කිරීම සුදුසු වේ.

### ලාක්ෂාදී ලේපය

හදිසි අනතුරක් හිසා තැලීමක් හෝ අස්ට්ටි ආශ්‍රිත වේදනා / ඉදිමුම් (අත්‍යන්තර අස්ට්ටි හෝ සන්ධි ආශ්‍රිත විකෘති වීමක් ඇත්නම් වෛද්‍යවරයෙකු ලවා විය නිවැරදි කරගත යුතුය.) සඳහා මීපැණියෙන් මිශ්‍රකර ආලේප කිරීම.



### කෝල සෙලෙස්මා තෙලය / බටුතෙලය

කුඩා දරුවන්ගේ සෙම් තදවීම්, සෙම්ගෙඩි, ඇදුම, කැස්ස ආදී රෝගවලදී උගුරේ, ගෙල දෙපස සහ පපුවේ ආලේපය සුදුසුය.

### රෝහණ කාෂ් ලේපය

තුවාල, ඇතිලිකරු කුණුවීම්, හගන්දර පීඩකා, ගල් තැලුම්, නියපිරික්කාව, හා සමෙහි ඇතිවන විවිධාකාර ගෙඩි/ පීඩකා සඳහා ආලේපයට සුදුසු වේ.

### කුරුඳුතෙල්

දත්කැක්කුම් සඳහා පුළුන් කැබැල්ලක තබා දැනේ තබන්න.

### කරාබුනැටි තෙල්

සෙම් රෝග සඳහා ආලේපය

### මධුකා පැණිය

කැස්ස, හතිය, ඇදුම, පීනස ඇති විට බොන්න.

## සුළු ආබාධ සඳහා අත්බෙහෙත්

### මස්පිඬු පෙරළීම

- 1) තලතෙල් හෝ සුදුසු තෙල් වර්ගයක් ආලේප කර රත්කල ලුණු පොට්ටිනියකින් තැවීම.
- 2) ලුණු කුඩු හෝ ලුණු වතුර ආලේප කර උඩු අතට අතගැම. (ලුණු ස්වල්පයක් ආහාරයට ගැනීම මේ සමගම සිදුකිරීම යෝග්‍යය.)
- 3) අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සුවඳ කොට්ටන් කුඩු මේස හැඳි 2  
සහිඳ ලුණු තේ හැඳි 1  
චිනාකිරි තේ හැඳි 1

### සකස්කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල තල තෙල් අඩුන්ස 1කට මිශ්‍ර කර රත් කර ආලේප කිරීම.

- 4) අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : කුරුඳු කොළ හා පොතු (මීට බැගින්)  
මුරංගා පොතු (මීටක්)  
අරත්ත අල (අඟල් 2ක පමණ කැබැල්ලක් )  
සතකුප්ප (මේස හැඳි 1)  
වදකහ (අඟල් 2ක පමණ කැබැල්ලක් )  
සුවඳ කොට්ටිං (කලං 2 / 10g)

### සකස්කර ගන්නා සහ භාවිතා කරන ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල ගෙන චිනාකිරෙන් අඹරා ආලේප කරන්න.

### නහර ගැටගැසීම

- 1) අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : ළපටි පුවක් මල්  
නොමේරු අක්කපාන කොළ  
සහිඳ ලුණු

### සාදාගන්නා ආකාර

ළපටි පුවක් මල් සහ නොමේරු අක්කපාන කොළ සම ප්‍රමාණව ගෙන සහිඳ ලුණු ස්වල්පයක් දමා කොටා තලපයක් ආකාරයට බෙහෙත සාදාගන්න.







### ධාරණ ශක්තිය වැඩුමට (බුද්ධි වර්ධනයට)

- 1) අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය වද කහ සහිත ලුණු කොට්ටං හිප්පිලි  
ලුනුවිල වළඟිතෙල් වළ අඹ ඉරමුසු මල්

#### සාදාගන්නා ආකාරය

වළඟිතෙල් හැර ඉතිරි ද්‍රව්‍ය සමානව ගෙන කුඩුකර ගන්න. වියට වළඟිතෙල් ග්‍රෑම් 26ක් දමා වතුර මි. ලී. 80 ක් දමා ලීප තබා සිඳවා ගන්න.

#### භාවිතා කරන ආකාරය

දිනපතා උදේට හෝ ආඥා 01 ක් ගන්න.

- 2) මී පැණි ගිතෙල් සමානව ගෙන ස්වර්ණ භෂ්ම ග්‍රේන්ස් 01ක් ගෙන එකට කලවම් කර වෙද ඇඟිල්ලෙන් ලේහ කිරීම.
- 3) වදකහ, ස්වර්ණ භෂ්ම, ලුණුවිල, යන මේවා සෝදා පිරිසිඳු කර වියළා කුඩුකර ගන්න. වියට ස්වර්ණ භෂ්ම ග්‍රේන්ස් 01ක් දමා දුහුදු තෙල්, මී පැණි, ගිතෙල් එකතු කර ලේහ කරන්න.
- 4) ලුණුවිල, ගොටුකොළ, වදකහ, හාතාවාරිය අල, සිරි වැඩි බැබිල, මී පැණි, ගිතෙල් යන මේවා එක වර්ගයකින් ග්‍රෑම් 05 බැගින් ගෙන හොඳින් වියළා කුඩුකර ගන්න. මී පැණි හා ගිතෙල් ග්‍රෑම් 05 බැගින් ගෙන කුඩුකර ගත් ද්‍රව්‍යයට කලවම් කර එක වරකට මදවිය ඇටයක ප්‍රමාණය දෙන්න. (දිනකට දෙවරක්)
5. වැල්මදට, ලුණුවිල, බැබිල, අරළු, බුළු, හෙල්ලි, සමානව ගෙන කොටා ගිතෙල් හා මී පැණි මිශ්‍රකර ලේහ කිරීම.
6. ගොංකැකිරි අල, ලුනුවිල, විෂ්ණුකුන්ති, වදකහ ග්‍රෑම් 5 බැගින් ගෙන වියළා කුඩුකර වළඟිතෙල් හා මී පැණි සමප්‍රමාණයක් කලවම් කර ලේහ කරන්න. දිනකට දෙවරක්.

### කිරි දෝෂ (කිරි දෝෂ)

1. කොහොඹ පොතු, ඉරමුසු මුල් තම්බා පෙරා බොන්න.
2. ඊතන මුල්, ඉලක් මුල්, වැලූක් මුල්, උක් මුල්, රණ උණ මුල් කලං 02 මදට 08 බැගින් වඩි 06 කණය පත 8 ක් 1 ට සිඳු පෙරා උදේ සවස කෑමට පෙර බොන්න.



සිංහල නාමය : ආඛතෝඩා  
උ. වි. නා. : Adhatoda vasica



සිංහල නාමය : අඳු  
උ. වි. නා. : Morinda citrifolia



සිංහල නාමය : අක්කපාන  
උ. වි. නා. : Bryophyllum lalylinun salish



සිංහල නාමය : අක්මැල්ල  
උ. වි. නා. : Spilanthes paniculata



සිංහල නාමය : අඳු  
උ. වි. නා. : Eryngium foetidum



සිංහල නාමය : අංකෙන්ද  
උ. වි. නා. : Acronychia pedunculata





සිංහල නාමය : අන්තෝර  
උ. වි. නා. : Cassia alata



සිංහල නාමය : අත්තන  
උ. වි. නා. : Datura metal linn



සිංහල නාමය : එරඹු  
උ. වි. නා. : Ricinus communis



සිංහල නාමය : ගල්දෙමට  
උ. වි. නා. : Impatiens repens wight



සිංහල නාමය : කිං කරල් හැඩ  
උ. වි. නා. : Cyathula prostrata



සිංහල නාමය : බිම් තඹුරු  
උ. වි. නා. : Ipomoea Asarifolia



සිංහල නාමය : ගරුඬ රාජා  
උ. වි. නා. : Pedilanthus tithymaloides



සිංහල නාමය : ගොඩපර  
උ. වි. නා. : Dillenia retusa



සිංහල නාමය : මුරුල්ල  
උ. වි. නා. : Leea sambucine wilds



සිංහල නාමය : දුටු සතුට  
උ. වි. නා. : Centranthera Indica



සිංහල නාමය : හින්බෝවිටියා  
උ. වි. නා. : Osbeckia octandra



සිංහල නාමය : හිරුස්ස පඵල  
උ. වි. නා. : Cissus quadrangularis





සිංහල නාමය : ඉර්වේරය  
උ. ඩී. නා. : *Plectranthus zeylanicus*



සිංහල නාමය : කරඳ  
උ. ඩී. නා. : *Pongamia pinnata*



සිංහල නාමය : කිරිඳුලහ  
උ. ඩී. නා. : *Dregea volubilis*



සිංහල නාමය : කෝවක්කා  
උ. ඩී. නා. : *Coclinia grandis*



සිංහල නාමය : කටු කරඳු  
උ. ඩී. නා. : *Barleria prionitis*



සිංහල නාමය : කටුපිල  
උ. ඩී. නා. : *Flueggea leucopyrus*



සිංහල නාමය : ලේවරල්ල  
උ. ඩී. නා. : *Lagera alata*



සිංහල නාමය : ලණුවිල  
උ. ඩී. නා. : *Bacopa monniera*



සිංහල නාමය : කිකිරිඳිය  
උ. ඩී. නා. : *Eclipta prostrata*



සිංහල නාමය : කිකාරං  
උ. ඩී. නා. : *Amorphophallus campanulatus*



සිංහල නාමය : මස් බැද්ද  
උ. ඩී. නා. : *Gymnema sylvestre*



සිංහල නාමය : මයුරපාද  
උ. ඩී. නා. : *Jatropha multitida*





සිංහල නාමය : මුනමල්  
උ. වි. නා. : Mimusops elengi



සිංහල නාමය : නාපිරිත්ත  
උ. වි. නා. : Hibiscus farcatus



සිංහල නාමය : හිරිමුල්ලිය  
උ. වි. නා. : Hygrophila heyneanus



සිංහල නාමය : හික  
උ. වි. නා. : Vitex negundo



සිංහල නාමය : නිල් අවරිය  
උ. වි. නා. : Indigofera tinctoria



සිංහල නාමය : පිල  
උ. වි. නා. : Tephrosia purpurea



සිංහල නාමය : ප්‍රාණපීච  
උ. වි. නා. : Codariocalyx motorius



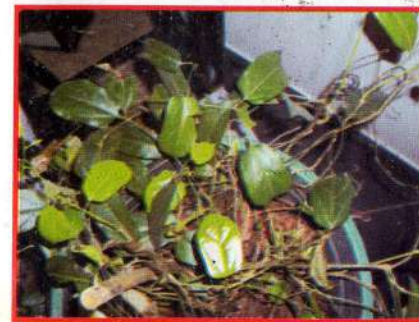
සිංහල නාමය : පුපුළ  
උ. වි. නා. : Vernonia zeylanica



සිංහල නාමය : රැක් අඟුණ  
උ. වි. නා. : Alangium salviifolium



සිංහල නාමය : සාමදාන  
උ. වි. නා. : Blepharis integrifolia



සිංහල නාමය : සප්සඳ  
උ. වි. නා. : Aristolochia bracteolata



සිංහල නාමය : සුදු හඳුන්  
උ. වි. නා. : Santalum album





සිංහල නාමය : හෙවු  
උ. වි. නා. : Costus Speciosus



සිංහල නාමය : හිප්පිලු  
උ. වි. නා. : Piper Longum



සිංහල නාමය : විෂ කුම්භ  
උ. වි. නා. : Jatropa podagrica



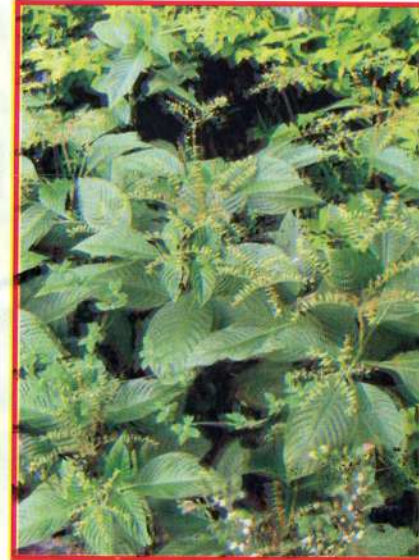
සිංහල නාමය : වෙනිවැල්  
උ. වි. නා. : Coscinium fenestratum



සිංහල නාමය : යකඩ මරන්  
උ. වි. නා. : Memecylol soilvaticum



සිංහල නාමය : යකිනාරං  
උ. වි. නා. : Atalantia ceylanica



සිංහල නාමය : දැන් කැටිය  
උ. වි. නා. : Ophiorrhiza mungos



සිංහල නාමය : කොක් මොට  
උ. වි. නා. : Eriocaulon seilanicum



සිංහල නාමය : කොල්ලං කොළ  
උ. වි. නා. : Pogogtemon heyneanus



සිංහල නාමය : කොට දිඹුල  
උ. වි. නා. : Ficus hispida



**“සුව දිවියට හෙළ ඔසු” අත් බෙහෙත් ග්‍රන්ථය  
සැකසීම පිළිබඳව 2011. 04. 05 දින පැවති  
වැඩමුළුවට සහභාගි වී වටිනා අදහස් හා යෝජනා  
ඉදිරිපත් කළ වෛද්‍යතුමන් සහ වෛද්‍යතුමියන්ගේ  
නාම ලේඛනය**

01. පී. ඩී. ටී. ඩබ්ලිව්. පී. එල්. ඒ. අලවත්තේගම මහතා
02. ජයවීර පිරිස් මහතා
03. එල්. ජේ. චිත්‍රා මහත්මිය
04. එන්. වික්‍රමනායක මහතා
05. පී. ජී. ඩී. තිලකරත්න මහතා
06. ඩබ්ලිව්. රූපසිංහ වෛද්‍යසේකර මහතා
07. ඩී. ජී. පේමවතී මහත්මිය
08. නාමලී කාමල් සූරියආරච්චි මහත්මිය
09. දොඩම්පේ ගුණගේ පියසේන මහතා
10. ගුණේන්ද්‍රා ජයලත්ගේ මහත්මිය
11. මහගොඩගේ දුමින්ද මහේෂ් මහතා
12. එච්. ඩබ්ලිව්. අමරදාස මහතා
13. ටී. ජී. සුබසේන මහතා
14. හත්තොටුව ගමගේ පියදාස මහතා
15. ඩී. ජී. එච්. එච්. වික්‍රමසුන්දර මහතා
16. ඇම්. ඩී. ඩී. හේමතිරත්න මහතා
17. අන්දර්ස් ජයවීර මහතා
18. ධර්මසේන විදානපතිරණ මහතා
19. හේමතුංග හතරසිංහ යාපා මහතා
20. ඊ. ගිමාරිස් මහතා
21. එල්. දයාරත්න මහතා
22. ඩී. ඩී. දොඩම්පේ මහතා
23. චන්ද්‍රසේකර වගේගොඩ කොඩිතුවක්කු මහතා
24. සායක්කාරගේ ප්‍රේමදාස මහතා
25. විමලතිස්ස ලියනගේ මහතා
26. ජයසිංහ ආරච්චිගේ කරුණාවතී මහත්මිය
27. විජේසිංහගේ කරුණාසේන මහතා
28. ප්‍රේමකුමාර සමරපීව මහතා
29. ලයනල් අමරසිංහ මහතා



**සුව දිවියට හෙළ ඔසු ග්‍රන්ථය සඳහා සහාය දැක්වූ  
 ඔබ සැමට ගෞරවනීය ප්‍රණාමය**

- ❖ දකුණු පළාත් ගරු ප්‍රධාන අමාත්‍යවර ඡාන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිතුමා,
- ❖ හිටපු දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යවර වත්මන් සබරගමුව පළාත් ආණ්ඩුකාරවර  
 ඩී. ජ. ඔ. ලොකුබණ්ඩාර මැතිතුමා,
- ❖ කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යායතනයේ මහාචාර්ය සරත්  
 රණසිංහ මැතිතුමා,
- ❖ රත්න ශ්‍රී විජේසිංහ ශූර්ත්,
- ❖ ඔහුගේ වටිනා ලබාදෙමින් සහ අදහස් යෝජනා ඉදිරිපත් කරමින් මග  
 පෙන්වූ දකුණු පළාතේ සියලුම දේශීය වෛද්‍යතුමන් හා වෛද්‍යතුමියන්,
- ❖ නාවික ආයුර්වේද පර්යේෂණායතනයේ විද්‍යාඥ වහස්පති සුදීපා  
 සුගතදාස මැතිතුමා සහ කාර්ය මණ්ඩලය,
- ❖ පිස්සවු ආයුර්වේද ඔසු උයනේ ස්ථානභාර නිලධාරිනි එච්. එල්. අයි.  
 ප්‍රියදර්ශනි මැතිනිය ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය,
- ❖ දකුණු පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍යාංශයේ සහ දකුණු පළාත් ආයුර්වේද  
 දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩල,
- ❖ ඩී. ජේ. තත්සරා දර්ශනී සමරවීර මැතිනිය,
- ❖ මුදුණ කටයුතු මැනවින් ඉටුකළ බටදුව නිව් සුමුදු ඕෆ්සෙට් ප්‍රින්ටර්ස් අධිපති  
 කුසුම් ගුණසිංහ මහතා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය,
- ❖ මෙම ග්‍රන්ථය සඳහා සහයෝගය දැක්වූ අනෙකුත් සියළුම සහායදහන්

මෙයට,  
 සංස්කාරක මණ්ඩලය



# සුව දිවියට හෙළ ඔසු...

රෝහණ දේශයේ පාරම්පරික වෛද්‍යවරුන් සතු මහඟු අත් බෙහෙත් එක්රැස් කොට සම්පාදිත සේ හඳුන්වා දිය හැකි මෙම ගන්රුවන ජන පිටිතයෙහි මඟ කියාදෙන අමීල මාර්ගෝපදේශකයෙකි. වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය උගත් පිටිත සිසුවා හැට්ටිසාගෙන් පසු ඇදුරුතමන්ට මෙසේ පැවතීය. "ඇදුරුණෙහි, ඔසු ගුණයක් නොමැති කිසිවක් මිහිතලයේ නොමැත. මුළු පොළොව තලයම ඒවායයි සිටිතැවකි". ප්‍රශ්නය වී ඇත්තේ ඔසු පැළ හඳුනාගෙන ජනතා සුවසෛඛ්‍යට යොදා ගැනීමේ හැකියාව, අද ජන සමාජයෙන් කෙමෙන් දුරුවීම යි.



මේ ඔසු තොටිල්ලේ ඇති සියලු වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයන්ට අගත් අත් බෙහෙත් සමුදාය කිරී යොදාගත් මෙන් පිඬු කොට වත්මන් සමාජයට ප්‍රදානය කරන අත් බෙහෙත් සම්භාරය අන්තර්ගත මේ ගත් හුණුකාර ජාතික ග්‍රන්ථයකි. බටහිර වෛද්‍ය ජාචාරම්චල ප්‍රාණ ඇපතරුවන් බවට පත්ව සිටින පොදු ජනයාට අපේ උරුමයක් වූ ආයුර්වේදයෙන් විද්‍යාමාන කෙරෙන පරමලාභය වූ ආරෝග්‍ය පමණක් නොව ඊට පාදක වූ බෞද්ධ ජීවන රිද්මය ද පිළිබඳ ඥාණ විමංසාවක් ලබාදෙන "සුව දිවියට හෙළ ඔසු" ග්‍රන්ථය අද ගෝලීය අන්ධකාරයෙහි නිමැන්නව සිදුවන සමාජ පෙරැළියට නිසි මඟ පෙන්වන නව ආලෝක දහරක් වන්නේම යි.

බටහිර පෙනි සංස්කෘතියට හා දීප්පැත්සරී ජාචාරම්චලට හසුවන ගමන් ගැමියාත් මේ ගෝලීයකරණ හස්තයෙන් මුදාගත හැකි මගක් වන්නේ අපේ ජීවිත හා බැඳී පැවති ගමේ "වෙද ගෙදර" ගමේ සමාජ නියමුවෙකු වූ "අපේ වෙද මහත්මයා" අපේ ආධ්‍යාත්මයටම සමීප වූ "අත් බෙහෙත්" හා "ඔසු පැළ" දැන හඳුනා ගැනීම ගැන දැනුමක් සම්පාදනය කර සවි බල ගැන්වීමෙනි.

"සුව දිවියට හෙළ ඔසු" ග්‍රන්ථය ඉටු කරනුයේ එම ජාතික මෙහෙවර ය. එබැවින්, එය වූකලී ජනතාව ගේ අත් පොතක් විය යුතු, සෑම නිවසකම ධර්ම පුස්තක සමඟ තිබිය යුතු, දේශීය ඥාණ මංජුසාවකි. මේ ග්‍රන්ථය වරක් කියවන පාඨකයා ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයකට ද පිවිසෙයි. එහි අරුත් රස වීඳ ගනී. එය මැ සතකාවබෝධයක් වෙයි. මෙම ශාස්ත්‍රීය කාර්යයට දායක වූ සංස්කාරක මණ්ඩලය ද මෙහි ලා අගයමු.

දකුණු පළාත් ගරු ප්‍රධාන අමාත්‍ය සහ සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය ගරු ආන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිතුමාගේ උදාරතර සංකල්පයක් අනුව එළි දක්වන ලද ග්‍රන්ථයක් වූ, එතුමා විසින් දේශීය වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ උන්නතිය සඳහා රෝහණ දේශයෙන් දායාද කරන ලද මෙම උදාර හිමිණිය මහින්ද චින්නනිය ක්‍රියාවට නැංවීමකි.

**ඩී. ජ. මු. ලොකුබණ්ඩාර**  
 ආණ්ඩුකාරවර  
 සබරගමුව පළාත  
 (හිටපු දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය)