

BDS
BIODIVERSITY
SECRETARIAT

පාරම්පරික දැනුම හා තිරසාර දිවිපෙවත
පිළිබඳ උළෙල”

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික සම්මන්ත්‍රණය 2007

2007/12/12 සිට 13 දක්වා

නිවාස සැලසුම් හා ගොඩනැගිලි මධ්‍යස්ථානය (CHPB)
සුනිල් මාවත, පැලවත්ත, බත්තරමුල්ල.

මෙහෙයවීම:

ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය
පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය

**“පාරම්පරික දැනුම හා තිරසාර දිවිපෙවත පිළිබඳ උළෙල”
පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික සම්මන්ත්‍රණය 2007**

නිවාස සැලසුම් හා ගොඩනැගිලි මධ්‍යස්ථානය (CHPB)
සුනිල් මාවත, පැලවත්ත, බත්තරමුල්ල.

තෘතීය පත්‍රය

පළමු දිනය 2007/12/12

- පෙ. ව. 8.30 – 8.50 ලියාපදිංචි කිරීම
- පෙ. ව. 8.55 ආරාධිත අමුත්තන්ගේ පැමිණීම
- පෙ. ව. 9.00 – 9.05 පොල්තෙල් පහන දැල්වීම
- පෙ. ව. 9.05 – 9.10 පරිසර ගිතය වාදනය කිරීම
- පෙ. ව. 9.10 – 9.15 පිළිගැනීමේ කථාව සහ අරමුණු පැහැදිලි කිරීම
එම්.ඒ.ආර්.ඩී. ජයතිලක මහතා
ලේකම්, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය
- පෙ. ව. 9.15 – 9.25 විද්‍යා හා තාක්ෂණ අමාත්‍ය ගරු මහාචාර්ය තිස්ස විතාරණ මැතිතුමාගේ කථාව
- පෙ. ව. 9.25 – 9.35 දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය ගරු තිස්ස කරලියදද මැතිතුමාගේ කථාව
- පෙ. ව. 9.35 – 9.55 පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍ය ගරු පාඨලී වම්පික රණවක මැතිතුමාගේ කථාව
- පෙ. ව. 9.55 – 10.00 ස්තූති කථාව
ඩබ්ලිව්.එම්.විජේසූරිය මහතා
අතිරේක ලේකම්, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය
- පෙ. ව. 10.00 – 10.30 තේ පැන් සංග්‍රහය

තාක්ෂණික සැසියේ ආරම්භය - පළමු සැසිය

පෙ. ව. 10.30 – 12.30 Traditional medicine and medicinal plants.
(පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රමය හා බෙහෙත් පැලෑටි)

සැසි සභාපති - ආර්. ඩබ්ලිව්. ගුණවර්ධන මහත්මිය
ආයුර්වේද කොමසාරිස්

- පෙ. ව. 10.30 – 10.45 Scientific studies of Rathakalka, an Indigenous medical recipe
- Prof. Gunapala Amarasinghe, Institute of Indigenous medicine
- පෙ. ව. 10.45 – 11.00 Effect an ayurvedic drug on the Sperm count of Sub fertile Males
- Dr. R.A.R.P. Susantha, Nugegoda Ayurvedic Hospital
- පෙ. ව. 11.00 – 11.15 දේශීය තෙල වර්ගවල අභිවාරාත්මක සංරක්ෂණ විධි සහ ආධි-වෛද්‍යක ව්‍යවහාරයන් පිළිබඳ සාහිත්‍යය පර්යේෂණයක්
ආචාර්ය ඩැනියෙල් එල් පෙරේරා මහතා
- පෙ. ව. 11.15 – 11.30 Sri Lankan traditional and Ayurvedic medicinal use of herbs in treatment of Diyawediyawa (diabetes mellitus). -
Dr. E.R.H.S.S. Ediriweera, Institute of Indigenous medicine.

පෙ. ව. 11.30-11.45 පාරම්පරික දැනුම - ආර්.එම්.කේ.ඒ. පරාක්‍රම

පෙ. ව. 11.45-12.00 මාසධ පැලෑටි පිළිබඳව වැදි ජනතාව සතු පාරම්පරික දැනුම
පෙව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය

ප. ව. 12.00-12.15 පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රමයේ විද්‍යාත්මක පසුතලය - සාගර කුසුමරත්න මහතා
සබරගමුව විශ්ව විද්‍යාලය

ප. ව. 12.15-12.30 ලැබි ඇති සියලුම පර්යේෂණ ලිපි හා තොරතුරු පත්‍රිකා පිළිබඳ සාකච්ඡාව

ප. ව. 12.30-01.30 දිවා ආහාරය

දෙවන සැසිය

ප. ව. 1.30-2.45 Traditional fishing, traditional forestry (forest and wild life)
(පාරම්පරික ධීවර දිවි පෙවත, පාරම්පරික වන පාලනය)

සැසි සභාපති - මහාචාර්ය හේමන්ති රණසිංහ මහත්මිය

ප. ව. 1.30-1.45 වනාන්තර හා වනාන්තර ආශ්‍රිත ක්‍රියා පිළිබඳ පා. දැ.
ආචාර්ය එම්.යු.ඒ. තෙන්නකෝන්

ප. ව. 1.45-2.00 ධීවර කර්මාන්තය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම
ඒ.ඒ.කුලතුංග මහතා, අධ්‍යක්ෂ (තිරසර පරිසර)

ප. ව. 2.00-2.15 වනාන්තර, වනජීවීන් හා ධීවර කර්මාන්තය පිළිබඳව වැදි ජනතාව සතු පාරම්පරික
දැනුම
පෙව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය

ප. ව. 2.15-2.30 වනාන්තර පිළිබඳ වැදි ජනතාව සතු පාරම්පරික දැනුම
නලින් මුණසිංහ මහතා . වර්ග රුකුල් පෝජ්ජේ ඩාරකරු

ප. ව. 2.30-2.45 ලැබි ඇති සියලුම පර්යේෂණ ලිපි හා තොරතුරු පත්‍රිකා පිළිබඳ සාකච්ඡාව

ප. ව. 2.30-3.45 Traditional industry including home based industries and traditional
architecture and town and country planning.
(පාරම්පරික ගෘහ කර්මාන්ත, ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පය හා නගර නිර්මාතය)

සැසි සභාපති - මහාචාර්ය අර්ජුන ද සොයිසා මහතා

ප. ව. 2.30-2.45 පුරාණ ශ්‍රී ලංකාවේ ශෛලමය නිර්මාණයන් සඳහා වූ සවිකිරීමේ තාක්ෂණය. -
වන්දන රෝහණ විතානාවිටි මහතා
රජරට විශ්ව විද්‍යාලය.

ප. ව. 2.45-3.00 සකධ තාක්ෂණය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම
මහාචාර්ය සුදර්ශන් සෙනෙවිරත්න මහතා
පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය

ප. ව. 3.00-3.15 පාරම්පරික නිර්මාණ කලාව. ප්‍රසන්න ලියනගේ මහතා
මොරටුව විශ්ව විද්‍යාලය

ප. ව. 3.15-3.30 කායික හා මානසික නිරෝගී සුවය දෙන සෞභාග්‍යමත් පාරම්පරික වාස්තු සම්ප්‍රදායන්
ඒ.එම්.එස්.අත්තනායක
බදුල්ල පෙව විවිධත්ව පර්යේෂණ හා පුහුණු ආයතනය

ප. ව. 3.30-3.45 ලැබි ඇති සියලුම පර්යේෂණ ලිපි හා තොරතුරු පත්‍රිකා පිළිබඳ සාකච්ඡාව

ප. ව. 3.45 – 4.00 සවස හේ

පළමු සැසිය

ප. ව. 4.00 – 5.30 Traditional fighting arts and traditional fine arts.
(පාරම්පරික සටන් ශිල්පය හා ලලිත කලා)

සැසි සභාපති - මහාචාර්ය මුදියන්සේ දිසානායක මහතා

ප. ව. 4.00 – 4.15 අංගම්පොර - සිංහලයන්ගේ සාම්ප්‍රදායික සටන් කලාව හඳුනාගැනීම
අජන්ත පෙරේරා මහතා

ප. ව. 4.15 – 4.30 ශ්‍රී ලංකාවේ කලා ශිල්ප
මහාචාර්ය මුදියන්සේ දිසානායක මහතා

ප. ව. 4.30 – 4.45 පාරම්පරික අවි
ප්‍රසන්න වීරක්කොඩි මහතා සහ ආනන්ද ලාල් නානායක්කාර මහතා

ප. ව. 4.45 – 5.00 පාරම්පරික සටන් ශිල්පය
සරත් බණ්ඩාර රත්නායක මහතා

ප. ව. 5.00 – 5.15 අංගම්පොර පිළිබඳ සංදර්ශනය
අජන්ත පෙරේරා මහතා

ප. ව. 5.15 – 5.30 ලැබී ඇති සියලුම පර්යේෂණ ලිපි හා තොරතුරු පත්‍රිකා පිළිබඳ සාකච්ඡාව

පළමු දින සම්මන්ත්‍රණයේ අවසානය

දෙවන දිනය 2007/12/13

පළමු සැසිය

ප. ව. 8.30 – 9.45 Traditional crop agriculture, traditional animal husbandry and traditional food.
(පාරම්පරික බෝග, කෘෂිකර්මය, සත්ත්ව පාලනය හා පාරම්පරික ආහාර)

සැසි සභාපති - මහාචාර්ය නිමල් පෙරේරා මහතා

ප. ව. 8.30 – 8.45 ශ්‍රී ලංකාවේ පාරම්පරික කෘෂිකර්මය
ජාතික විද්‍යා පදනම

ප. ව. 8.45 – 9.00 ශාක සාර භාවිතයෙන් රෝග පාලනය - ආචාර්ය ප්‍රදීපා අලනකෝන්
පලතුරු පර්යේෂණ හා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානය

ප. ව. 9.00 – 9.15 බිත්තර වී පැලකිරීම සඳහා යෙදුම් මාපටිය ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම -
අශෝක කුමාර කරුණාරත්න මහතා
ආයුර්වේද පර්යේෂණ ආයතනය

ප. ව. 9.15 – 9.30 ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර තාක්ෂණය හා බැඳුණු පාරම්පරික ආනය
- සුවිත්තා ජයතිස්ස මිය
බදුල්ල පෞරව විවිධත්ව පර්යේෂණ හා පුහුණු ආයතනය

ප. ව. 9.30 – 9.45 ශ්‍රී ලංකාවේ පාරම්පරික සත්ත්ව පාලන ක්‍රම
මහාචාර්ය නිමල් පෙරේරා මහතා
පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය

පෙ. ව. 9.45 – 10.00 ලැබී ඇති සියලුම පර්යේෂණ ලිපි හා තොරතුරු පත්‍රිකා පිළිබඳ සාකච්ඡාව

පෙ. ව. 10.00 – 10.45 Traditional provincial languages and related areas
(ප්‍රාදේශීය භාෂා හා ඒ හා සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම)

සැසි සභාපති - සුනිල් සරත් පෙරේරා මහතා

පෙ. ව. 10.00 – 10.15 සෙල් ලිපි ආශ්‍රිත උප භාෂාවන් - ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය

පෙ. ව. 10.15 – 10.30 ශ්‍රී ලංකාවේ උප භාෂාවන් - ආරාධිත දේශණය

පෙ. ව. 10.30 – 10.45 ලැබී ඇති සියලුම පර්යේෂණ ලිපි හා තොරතුරු පත්‍රිකා පිළිබඳ සාකච්ඡාව

පෙ. ව. 10.45 – 11.15 උදෑසන හේ

දෙවන සැසිය

පෙ. ව. 11.15 – 12.15 Traditional water management and irrigation.
(පාරම්පරික ජල කළමනාකරණය)

සැසි සභාපති පියල් පරාක්‍රම මහතා

පෙ. ව. 11.15 – 11.30 ශ්‍රී ලංකාවේ පාරම්පරික ජල කළමනාකරණ ක්‍රම
උදුල බණ්ඩාර අටුසඳහාමි මහතා

පෙ. ව. 11.30 – 11.45 ජල කළමනාකරණය හා බැඳුණු පාරම්පරික දැනුම
පියල් පරාක්‍රම මහතා

පෙ. ව. 11.45 – 12.00 පුරාණ වාරි කර්මාන්තය සඳහා ගුමිය තෝරා ගැනීම සහ තාක්ෂණය හඳුනාගැනීම
පිළිබඳ දේශීය දැනුම
සී.ආර්.විතානාචාරී මහතා
රජරට විශ්ව විද්‍යාලය

පෙ. ව. 12.00 – 12.15 ලැබී ඇති සියලුම පර්යේෂණ ලිපි හා තොරතුරු පත්‍රිකා පිළිබඳ සාකච්ඡාව

පෙ. ව. 12.15 – 1.00 Traditional forecasting.
(අනාවැකි පලකිරීම පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම)

සැසි සභාපති - ආචාර්ය ඩබ්ලිව්.එල්. සුමතිපාල මහතා

පෙ. ව. 12.15 – 12.30 අනාවැකි පලකිරීම පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම
ආර්.එම්. ප්‍රියන්ත පණ්ණාසක මහතා

පෙ. ව. 12.30 – 12.45 අනාවැකි පලකිරීම පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම
අශෝක ද සිල්වා මහතා හා මහාචාර්ය අරජුනද සොයිසා මහතා

පෙ. ව. 12.45 – 1.00 ලැබී ඇති සියලුම පර්යේෂණ ලිපි හා තොරතුරු පත්‍රිකා පිළිබඳ සාකච්ඡාව

පෙ. ව. 1.00 – 2.00 දිවා ආහාරය

පොදු සැසිය

**ප. ව. 2.00 – 6.00 Knowledge related to pre-historic biodiversity (palaeo biodiversity) and Knowledge related to the era from Rawana to Kuweni.
(බුද්ධ වර්ෂයට පෙර පාරම්පරික දැනුම)**

සැසි සහාපති - ආචාර්ය සුරිය ගුණසේකර මහතා

**ප. ව. 2.00 – 2.15 සත්ව ගෝත්‍රිකයන්ගේ ආහාර පුරුදු
මතුගම සෙනෙවිරුවන් මහතා**

**ප. ව. 2.15 – 2.30 මූල ඓතිහාසික හා ප්‍රාග් ඛොද්ධ යුගයේ දේශීය සම්ප්‍රදායිකත් යුත් බ්‍රාහ්මී ලේඛන
කලාවක් පැවති බවට සාදක
දයානන්ද බිතරගම මහතා**

**ප. ව. 2.30 – 2.45 බුද්ධ වර්ෂයට පෙර පාරම්පරික දැනුම
ආචාර්ය සුරිය ගුණසේකර මහතා**

ප. ව. 2.45 – 3.00 ලැබී ඇති සියලුම පර්යේෂණ ලිපි හා තොරතුරු පත්‍රිකා පිළිබඳ සාකච්ඡාව

ප. ව. 3.45 – 3.45 සාකච්ඡා මණ්ඩපය හා වැඩසටහන සමාලෝචනය

**ප. ව. 3.45 – 4.00 පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණයේ ඉදිරි සැලසුම්
ඩබ්ලිව්.එම්.විජේසූරිය මහතා
අතිරේක ලේකම්, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය**

**ප. ව. 4.00 – 4.10 ස්තූති කථාව ගාමිණී ගමගේ මහතා
අධ්‍යක්ෂ (ජෛව විවිධත්ව)**

තේ පැන් සංග්‍රහය සහ ජාතික සම්මන්ත්‍රණයේ නිමාව

පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රමය
හා බෙහෙත් පැළෑටි

**Traditional medicine and
medicinal plants.**

AN ETHNOMEDICAL STUDY ON BOTANICAL SOURCES IN TREATMENTS USED FOR *RATHAGAYA*; A LITERATURE REVIEW

Dr. Wathsala Wijesinghe¹

Key words: *Rathagaya, Deshiya Chikithsa, Ratha wedakama, Thalpathe Piliyam, Gediwana pilika piliyam, Bala roga, Pitha dosha, Kapha dosha, Gedi wana pilika piliyam, Kema, Aalepa, Thewili, Mellum, Roti, Heenati rice, Vedu*

1. Introduction:

Traditional system of medicine or *Deshiya Chikithsa*² in Sri Lanka has been fabricated within the socio-cultural heritage of the country. Healthcare in childhood has specially played a dynamic and efficient role in traditional medicine to enhance the status of positive health in adulthood. *Rathagaya*³ is one of the commonest ailments that can be prevented as well as cured by traditional treatments due to avoid complications and adverse effects. Therefore outlook of diversity of treatments is very much configured through tradition which has been time tested by valuable and sustainable ancestral practice.

Factual evidences significantly show that *Rathagaya*, the dermatological syndrome had been treated traditionally trusted and time tested remedies since pre-colonial era. The word *Rathagaya* could be defined in the terms of classical medicine as a diseased condition with or caused by contaminated blood. In scientific terminology it can be called as a 'heamatogenic dermatological syndrome'. This condition is not recognized or described in Ayurvedic medicine, but well described and successfully treated in traditional system of medicine. Allopathic system admits this as an autogenic condition which does not need any treatment.

Ratha wedakama is one of the specific branches, which had been advocated in Sri Lankan tradition of medicine for facilitating multipurpose therapeutic prerequisites in primary healthcare in childhood. Since there were specific physicians who treat only *Rathagaya* as well as text books like *Ratha weda potha* illustrates that the Sri Lankan communities have a social heritage of using culturally honored remedies for treating *Rathagaya*.

2. Background:

This study was motivated and encouraged by the current propaganda launched by the western health sector to discourage using traditional remedies for childhood ailments. According to the traditional system of medicine, *Rathagaya* is an ailment that could be eliminated through purifying⁴ (*Shodhana karma*) contaminated blood constituents by indigenous medicines. There are evidences that our traditional practitioners had used a diverse group of recipes that contain large number of plants, animal materials and minerals in treating *Rathagaya*.

¹ BAMS, Msc. Medical officer, Bandaranayake Memorial Ayurveda Research Institute, Nawinna, Maharagama

² A system of medicine indigenous to Sri Lanka but not exclusively apart from Ayurveda.

³ A disease with or caused by contaminated blood.

⁴ *Shodhana karma* is considered to be an effective treatment to washout unwanted or waste products processed in metabolism.

Therefore it is a timely necessity to have an effortful study to collect data on diversity of treatments used in treating *Rathagaya*.

3. Objectives:

1. To illustrate the medicinal properties in plant materials used in treatments used for *Rathagaya*.
2. To demonstrate the diversity of substances used in treatments for *Rathagaya* in traditional medicine

4. Methodology:

As mentioned earlier, this treatment was carried out by traditional medical practitioners at village level. Therefore the study was concentrated on traditionally used recipes. *Thalpathe piliyam* is a compilation of traditional medical recipes extracted from ola leaf books which belong to many generations. These books were published by Department of Ayurveda in order to conserve the valuable traditional medical system. 21 Sinhala books out of this 22 were reviewed and information was collected on nature of treatments and the ingredients used by them. The plants were further categorized according to the medicinal properties which enhance in preventing and curing *Rathagaya*. The data on medicinal properties are recorded on the assumption of that they are mentioned in the books according to the order of the properties. In accordance with the literature information, 12 medicinal properties which are demonstrated in Ayurvedic pharmacology were taken into consider.

4. Results and discussion:

Treatments for *Rathagaya* were included in different parts probably varying with the generation. In some books the treatments were mentioned under treatments of boils and abscesses (*Gedi wana pilika piliyam*). In some places they were recorded under pediatric (*Bala roga*) treatments as well as under specific *Ratha* treatments.

4.1 Nature of treatments:

Like any other treatment, this also consists of internal and external treatments but majority of them are external treatments. The external treatments can be further described as follows.

- *Kema*
- Applications (*Aalepa*)
- Heat treatments with sacs or bundles of medicine. (*Thewili*)
- Application of leeches (*Jaluaka prayoga*)
- *Mellum* – the ingredients are chopped together and heated.
- *Roti* – ingredients are ground with water and toasted on fire and again grind with a liquid.
- The medicines are applied on a piece of cloth and the unmedicated side of the cloth is applied on wounds.
- *Heenati* rice is cooked with leaf juices and is ground.
- *Vedu* (Stem therapy)
- Oils

It is clear that traditional medical practitioners had used a number of treatments for *Rathagaya*, although it is mentioned as a condition that does not need any treatment in allopathic system medicine.

4.2 Materials used in treatments:

Materials used in treatments can be categorized into three groups. Viz: Plants, Animal and Minerals.

4.2.1 Plant materials

A number of 278 plants had used in treating *Rathagaya* and they include leaves, roots, barks, wood, flowers, latex, resins, seeds and wax. In some instances the part to be taken had specially highlighted. Eg: Bark from Western direction of a mature *Kebella* tree (*Antidesma* sp.). Wood of a very old *Mee* tree (*Madhuca longifolia* (L.) Macbride). Sesame oil, coconut oil, *Mee* oil and castor oil are the oils used for manufacturing and widely used oil is Sesame oil. Grains such as *Heenati* rice, *Kurakkan* (*Eleusine coracana* (L.) Gaertn (Finger millet), *Amu* (*Paspalum scrobiculatum* (L.) and *Mung* (*Vigna radiate* (L.) Wilczek) are included in the recipes.

4.2.2 Animal parts/ products

The number of animal parts/ products used for *Rathagaya* is 20. They are: *Ee pothu* (scales of Pangolian), *Kakulu pothu* (crab shell), Cow dung, Bees wax, Bee honey, Cow's milk, *Wanduru lom* (fur of monkeys), *Wanduru Wasuru* (feces of monkeys), *Urule sattan* (testicles of Civet cat), Cow's oil, cow's blood, *Halmehi ihati* (heads of sprats), *Weli Muwa ang* (Horns of Barking deer), peacock feathers, *Kelahiniya pas* , *Kumbal pas*, Pig's oil, Ghee, eggs and cow's urine.

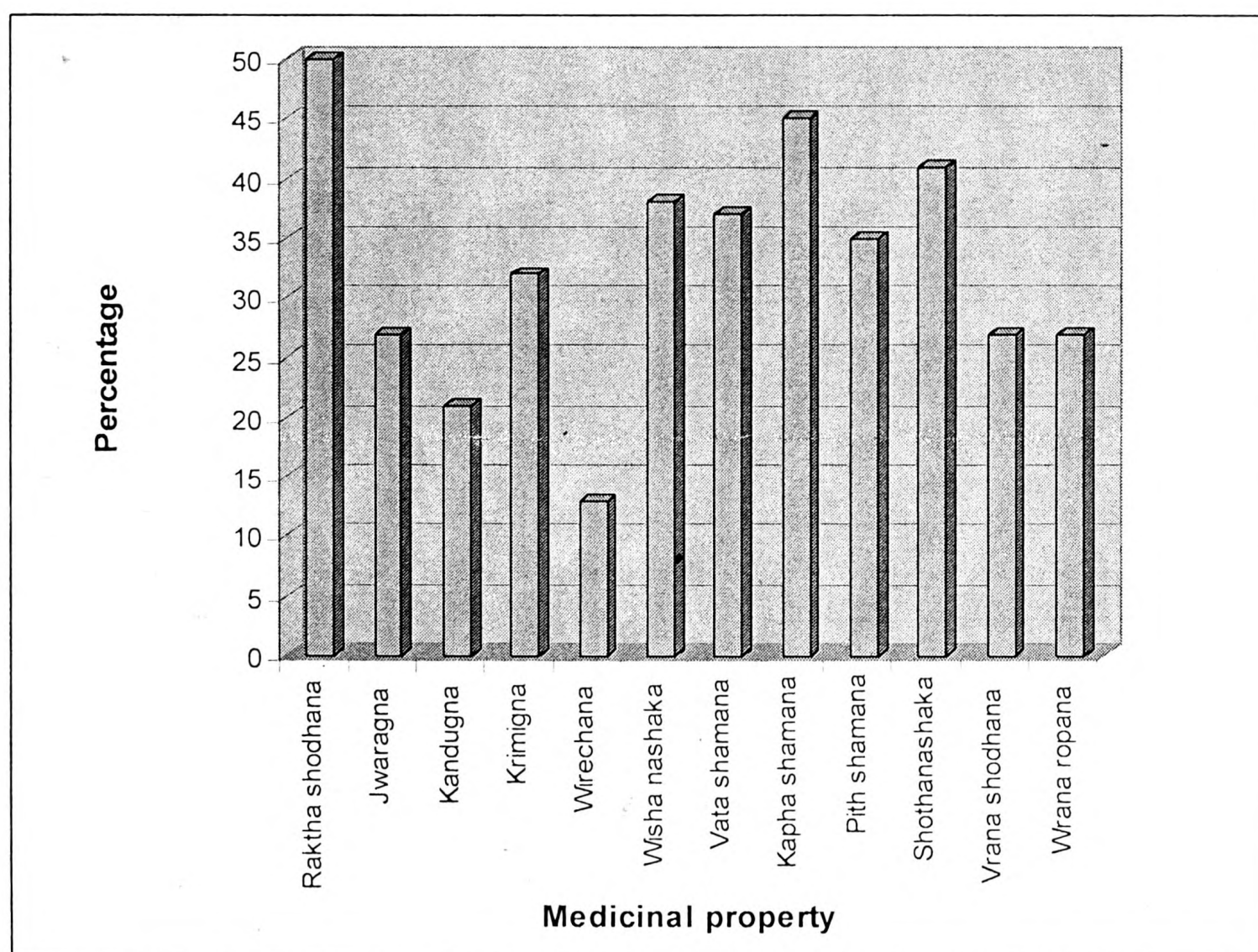
4.2.3 Minerals

22 minerals were found in these recipes. *Thiruwana gal*, *Gendagam* (Sulpher), *Hiriyal* (Yellow Optiment/ Tri sulphate of Arsanic), *Seennakkaram* (Alum sulphate of Alumina, Potassium sulphate of Aluminium), *Muhudu lunu* (Common salt), *Tuttan*, *Gowri pasanam*, *Garunda pasanam*, *Palmanikkam* (Copper sulphate), *Bin dummala* , old *Yabora* (Impure oxide of iron), sand, bricks, *Neri wisa*, *Manoseela* (Bisulphate of Arsenigrealar), *Maura tuttan*, *Ridee tuttan* (a mixture of carbonate, calcium, strontium, iron and zinc) , *Sak keballi*, *Sahinda lunu* (Rock salt) *Miniran* (Mica), *Hunu* (Calcium hydroxide) and *Anjana keta* (Black Antimony/ Sulphate of Antimony). It is important to note that the necessity or methods of purification of these minerals is not explained with the recipes.

4.3 Medicinal properties

For the study only the plants were selected. Out of 278 plant materials, 27 were not authenticated as they are mentioned in traditional nomenclature which can only be clarified or decodified according to traditional lexicological terminology. Therefore only 241 plants were considered in this study. All plants had more than one medicinal property. Main medicinal properties of the plants were recorded and every plant displayed more than one property. The results are as follows.

No	Medicinal property	Number (N=241)	%
1	<i>Raktha shodhana</i> (Blood purifying effect)	121	50
2	<i>Jwaragna</i> (Antipyretic)	66	27
3	<i>Kandugna</i> (Antipruratic)	51	21
4	<i>Krimigna</i> (Antihelmentic)	78	32
5	<i>Wirechana</i> (Laxative)	31	13
6	<i>Wisha nashaka</i> (Antitoxic)	92	38
7	<i>Vata shamana</i> (<i>Vata</i> alleviating effect)	79	37
8	<i>Kapha shamana</i> (<i>Kapha</i> alleviating ability)	108	45
9	<i>Pith shamana</i> (<i>Pith</i> alleviating ability)	84	35
10	<i>Shothanashaka</i> (edema reducing property)	98	41
11	<i>Vrana shodhana</i> (Wound cleaning)	64	27
12	<i>Wrana ropana</i> (Wound healing)	64	27



Important findings of the study:

1. Ratha treatment is commonly and generally recorded in literatures found in traditional medical system.
2. 278 plant materials, 20 animal products / substances and 22 minerals had been used as medicines according to recipes found in *Thalpathe piliyam*.
3. The treatments range from simple *Kem* to complicated courses / lines of treatments.

4. Internal treatments are restricted to oils and decoctions and the external therapies are very much diverse.
5. 50% of the plants had blood purifying effect, which is very important and useful action to restore and normalize the contaminated blood.
6. All the plants contained more than one medicinal property which can contribute ~~supportive and synergetic action with the abovementioned main effect.~~

References:

1. Senarathne L.K. (2001). A check list of the flowering plants of Sri Lanka. National Science Foundation, Sri Lanka.
2. Department of Ayurveda (1994). AYURVEDA PHARMACOPOEIA. Volume I, Part two. Second edition.
3. Department of Ayurveda (1992). Thalpathe Piliyam. Volumes 1-21. Yourth Services Printers, Maharagama.
4. Department of Ayurveda (1994). Osu Thuru Visithuru. Volumes 1-4 325, N.M.Perera Rd. Colombo 08.
5. Deparement of Ayurveda (2004). Compendium of Medicinal Plants in Sri Lanka. A Sri Lankan study. Deepani Printers and co. 646, Highlevel Rd. . Gangodawila, Nugegoda. Volume 1-4.
6. Ven. Ghanawimala K. (2001). Deshiya Vaidya Shabdakoshaya. Samayawardhana Book shop Pvt. Ltd. 61, Ven. Hikkaduwe Sri Sumangala Nahimi Mw. (Maligakanda rd.) Maradana, Colombo 10.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික සම්මන්ත්‍රණය 2007

තොරතුරු ලබා දුන් අයගේ නම/තම :- දානිගල එම්. ඩී.එච්. බණ්ඩාර ¹
උරුවරගේ සුසන්ත ගුණරත්න ²

ලිපිනය/ලිපිනයන් :- අංක 87, පොල්වෙල බැඳ්ද, මහ බස ¹
ගුරු කුඹුර ,දඹාන, මහියංගනය ²

ඉදිරිපත් කිරීම :- ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත්
අමාත්‍යාංශය

පාරම්පරික දැනුමට අදාළ උප විෂය : බෙහෙත් පැළෑටි හා දේශීය වෙදකම

1. වල් වදුරා කොළ හා මුල් රැගෙන කුඩා කොටස් වලට කපා මැල්ලුමක් ආකාරයට සකසා රත්කර සර්පයකු සපා කෑ ස්ථානයේ බඳින්න. විස නොනගියි.
2. වල් වදුරා වැලේ කොටස් ගෙන දෙහි ඇඹුලුත් සමග දත් කැක්කුම පවතින ස්ථානයේ තැබීමෙන් දත් කැක්කුම සුවවේ.
3. කැටපිල්ල ගසේ දළ ඇල් වතුරෙන් අඹරා රෙදි කැබැල්ලකට දමා පොට්ටනියක් බැඳ උදේ සහ සවස (ප.ව.4.00 ට පෙර) බිංදුවක් දෙකක් ඇසට දැමීමෙන් ඇසේ තුවාල (උලක් ඇසේ ඇතිමෙන්) තැදුම් හා ගෙඩි සුවවේ.
4. කැටකැල,කුඹුක්, දඹ, දමුතු, බෝ ගස්වල පොතු වංගෙඩියේ දමා කොටා මිරිකා යුෂ රැගෙන රත්කර කුරක්කන් පිටි දමා පදමට (තලපයකට අඩු පැති වැක්කෙරෙන පදම) පැමිණි පසු කැටුම් බිදුම් සිදුවූ ස්ථානයේ ආලේප කිරීමෙන් කැටුම් බිදුම් සුවවේ.

දේශීය තෙල වර්ග වල අභිවාරාත්මක සංස්කරණ වීඩි සහ ආධි-වෛද්‍යක ව්‍යවහාරයන් පිළිබඳ සාහිත්‍යයීක පර්යේෂණයක්

වෛද්‍ය ඩැනියල් එල්. පෙරේරා

ප්‍රවේශය:

ශ්‍රී ලාංකේය දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය හුදෙක් උත්තර භාරතීය ආයුර්වේදීය මහා සම්ප්‍රදායෙන් බිඳී ආ වූ සම්ප්‍රදායක් ම නොව මේ රටේ පාරම්පරික අනන්‍යතාව කැටිකොට ගත් සුවිශේෂ ශාස්ත්‍ර ප්‍රණාලියක් බව පිළිගැනීමට සාක්ෂි එමටය. විශේෂයෙන්ම, පාරම්පරික දැනුම් පද්ධතීන් තුළ සන්ධානගත වී ඇති දේශීය මූලාකෘතීන් හි අන්‍යෝන්‍ය අන්තර් සම්බන්ධතාව මත ගොඩනැගෙන විද්‍යා - කලා - ධර්ම - ශාස්ත්‍ර සමුදාය අභිගයින් විශිෂ්ටය. වෛද්‍ය ක්‍රමය, ජ්‍යෝතිෂය, යාතුකර්ම, කෘෂිකර්මය, ආර්ථික ක්‍රමය, පරිසරවේදය, සෞන්දර්ය, සංගීතය, නර්තනය ආදී කොට ඇති සියළු සමාජ ක්‍රියාකාරකම් එකිනෙක අවිභේදනීය ලෙස බැඳී පවතින බව පෙනේ. මේ සියළු දැනුම් සම්භාරයන් තුළ විමසුම් සහිත අන්වේෂණයෙහි යෙදෙන පර්යේෂකයින් හට ඉතා සිත් ගන්නා සුළු මෙන් අභිගයින් වැදගත් මූලාශ්‍රයන් මතු කර ගැනීම උගතට නොවේ. ඖෂධීය ශාකයන් හි ගැබ්ව ඇති විකිත්සීය ශක්තිය සම්බන්ධයෙන් අපේ පැරැණියන් දැනසිටියේ හුදු ද්‍රව්‍යමය සංයුතිය මත පාදක වූ භෞතික ගති ලක්ෂණ සමූච්චයක් ලෙස පමණක් නොවේ. ඒවායේ ආධිභෞතික බලශක්ති ප්‍රවාහයන්හි හැසිරීම ඉතා සියුම් ලෙස නිරීක්ෂණය කොට අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ලත් අවබෝධය වඩාත් ප්‍රබලව කැපී පෙනෙන විෂයයකි දේශීය තෙල සංස්කරණ වීඩිය. එබඳු තෙල සංස්කරණයන් පිළිබඳ කරනු ලැබූ සාහිත්‍යයීක පර්යේෂණයක ප්‍රතිඵල මෙම පත්‍රිකාව තුළ සාකච්ඡා කෙරේ.

අරමුණු:

1. දේශීය තෙල සංස්කරණයන් පිළිබඳ මූලික සාහිත්‍යයීක ගවේෂණයක් සිදු කොට ඒවායේ අභිවාරාත්මක ගති ලක්ෂණ අධ්‍යයනය කිරීම
2. එබඳු අභිවාරාත්මක සංස්කරණ වීඩි සහිත තෙල වර්ග වල ආධි-වෛද්‍යක ව්‍යවහාරයන් හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා විධිමත් ලෙස වර්ග කිරීම
3. ආධි-වෛද්‍යක ව්‍යවහාරයන් සහිත දේශීය තෙල සංස්කරණයන් සඳහා භාවිත කරනු ලබන ඖෂධීය අමුද්‍රව්‍ය වල ද්‍රව්‍යාත්මක අනන්‍යතාව විමර්ශනය කිරීම

ක්‍රමවේදය:

1. මුද්‍රිත ප්‍රකාශන වල සඳහන් ආධි-වෛද්‍යක ව්‍යවහාරයන් සහිත දේශීය තෙල සංස්කරණ ලේඛනයක් සකස් කිරීම
2. එබඳු තෙල සංස්කරණ වීඩි වල දී විවිධ අවස්ථාවන්හි අනුගමනය කරන අභිවාරාත්මක ක්‍රියාවලිය නිර්වචනය කිරීම
3. එබඳු තෙල සංස්කරණයන් හි සඳහන් ආධි-වෛද්‍යක ව්‍යවහාරයන් පිළිබඳ ලේඛනයක් සකස් කිරීම
4. ඒවාට අදාළ ඖෂධීය ශාක සහ ශාකමය කොටස් සම්බන්ධයෙන් ලේඛනයක් සකස් කිරීම
5. මෙම තෙල සංස්කරණය සඳහා යොදනු ලබන සත්වජ සහ පාර්ථිව ද්‍රව්‍ය වල ලේඛන සැකසීම
6. මෙම තෙල සංස්කරණයට අදාළ අතිරේක දත්ත එක් රැස් කිරීම
7. මෙම තෙල වර්ග භාවිතයේදී අනුගමනය කළ යුතු විශේෂ උපචාර වීඩි සම්බන්ධයෙන් කොටුගුරු රැස් කිරීම
8. මෙම ඉහත කරුණු සියල්ලම විමර්ශනය කොට මූලාශ්‍ර සහිතව සාක්ෂ්‍ය-පාදක ශාස්ත්‍රීය විශ්ලේෂණයක් කිරීම

තෙල නාම ලේඛනය:

සමීක්ෂණය කළ තෙල නාම ලේඛනයට තෙල් වර්ග 41 ක් ඇතුළත් විය. ඒවා මෙසේය. විදුරග තෙලය, දේවරාජ අංගම් තෙලය, යක්ෂ දුර්විලි තෙලය, මහා හෙණරාජ තෙලය, හෙණරාජ තෙලය, ප්‍රාණඵල තෙලය, දිව්‍යාංගනාදී තෙලය, වික්කාර තෙලය, නාරනන්ද විෂ්ණුරාජ තෙලය, විනරාජ තෙලය, බුද්ධරාජ තෙලය, ඉරුදැරුන තෙලය, ශ්‍රියාකාන්ති තෙලය, ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය, වින්තාමාණිකාය තෙලය, අංගම්රාජ තෙලය, දේශීය නාරායන තෙලය, යක්ෂගුත තෙලය, මහා යක්ෂගුත තෙලය, විදුරුදු තෙලය, ග්‍රහසාප තෙලය, සන්තිකුමාර තෙලය, විනරාජ තෙලය, ගොපලු තෙලය, වීරමානික්කන් තෙලය, මහ සන්තිකුමාර තෙලය, බුග්ම සරස්වතී තෙලය, සරස්වතී තෙලය, වන්දු සරස්වතී තෙලය, මහා සරස්වතී තෙලය, ධාරණ තෙලය, රාජ තරංගණී තෙලය, දිව්‍යරාජ තෙලය, අග්නි සරස්වතී තෙලය, අසුරනන්ද තෙලය, විදුරුමාන තෙලය, මහා ජිවකාන්තන්ද තෙලය, කෝලසන්ති තෙලය, දේව කුමාර තෙලය, සිද්ධාර්ථ තෙලය, වන්දකාන්ති තෙලය. මේවායේ නාමකරණය දෙස විමසිලිමත් වුව හොත් ඒවා සාමාන්‍යයෙන් ගුප්ත ශාස්ත්‍රීය ගති ලක්ෂණ ප්‍රකට කරන බව පෙනේ.

සංස්කරණ ක්‍රියාවලිය:

මෙම තෙල් වලට අදාළව සංස්කරණ ක්‍රියාවලියේ විවිධ අවස්ථා 17 ක් හඳුනා ගන්නා ලදී. ඒවා නම් පිළිවෙලින් ඖෂධීය අමු ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම, ඖෂධීය අමු ද්‍රව්‍ය අඹරා ගැනීම, පාදක තෙල් වර්ග සපයා ගැනීම, ඖෂධීය අමු ද්‍රව්‍ය තෙලට මිශ්‍ර කිරීම, විශේෂ ඖෂධීය ද්‍රව්‍ය ප්‍රක්ෂේප කිරීම, තෙල උරු කිරීම, තෙල සිඳින ස්ථානය ආරක්ෂා කිරීම, තෙල ලිප තැබීම, තෙලට ගින්දර දැමීම, කල්කය යෙදීම, තෙල පදම් ගැනීම, තෙල බැම, තෙල සිසිල්වීමට හැරීම, තෙල පෙරා ගැනීම, තෙල පේ කිරීම, තෙල අසුරා තැබීම, තෙලට කලින් කල පුෂ්ප බැඳීම යන පියවරයන් වේ.

ශාකමය ඖෂධ:

තෙල සංස්කරණයේදී යොදා ගන්නා මූලික ශාකමය ඖෂධ වර්ග 200 කට අධික සංඛ්‍යාවක් හඳුනාගන්නා ලද අතර ඊට කල්කය සඳහා යොදනු ලබන සරක්කු ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් නොකරන ලදී. බුලත්, බක්ඪි, රිච්ල, බෝ දඹ, පිල, පනම්පෙති, නික, නියද, ලීම, පඹුරු, නුග, පුස්, පහුල්, නස්නාරන්, නාරං, නාගදරණ, නා, තුන්බෝ අත්තන, තුනැස්ස, රන්තැඹිලි, තිඹිරි, රත්තිටුල්, රත්මල්, ලුණුවරණ, ගම්මිරිස්, ගංසුරිය, ගැටුඹ, මී, අන්නාසි, වරබදු, අත්තන, ඉත්ත, අරත්ත, එඩරු, ඉරුමුසු, අඹ, කුඹුරු, කුඩුමිරිය, කුරුදු, ඉහුරු, කුකුරුමාන්, කුප්පමේනිය, මිල්ල, කිකිරිදිය, කඳුලැස්ස, කරපිංච, කරල්සැබෝ, කරද, මිදි, කයිල, කංසා, කහදෙමට, කහ, කඵ වෙල්ලන්ගිරිය, සුදු වෙල්ලන්ගිරිය, කටුකරඬු, කැප්පෙටිය, කඵවා අල, කාමරංගා, අනෝදා, ඉය, අවරිය, අංකෙන්ද, වළඹ, පිදු, ඔලිද, ඇද්දෙමට, බෙලි, බෝට්ටියා, නෙඵම්, වේලා, තොටිල, ගොරක, ගොඩමානෙල්, බේදුර, දෙහි, දොඩම්, පෙනිවැල්, දිගැස්ස, දං, දඵක්, සන්තිනායම්, යකිනාරන්, යකිවනස්ස, යක්බේරිය, වළ වරා, වම්මුතු, වටුස්ස, වදකහ, වංආපල, මුනමල්, මුරුටා, මුරුංගා, මදුරුතලා, මහනිඹ, මැල්ල, මානුග්, මාරා, මාවඩරු, ගිරිස්ස පඵ, හරංකහ, හාතාවාරිය, සබරල, සිනුක්, සපු, සිටිය, සිදලං, සැවැන්දරා, සස්සද, සාරණ, තුඹ, හින්දද, දදකිරිය, නිදිකුම්බා, වළපිටටක්කා, ඇත්කරපිංචා, රසකිද, ගොඩපර, සමදරා, ඉහිති, කඵහබරල, අට්ටික්කා, ගොඩකිරිල්ල, හින් උඩැත්තා, සවිකෙන්ද, පුපුල, තුඹ කරවිල, කෙටල, හික්, වැල්ලැක්අත්තන, මුඩමහණ, පතුක්, කිරිබදු, සතුරුසම්මැට්ටිය, දුටුසතුටු, වාතමැඩැක්කිය, බිම්පොල්, ගිරිහිල්ල, කඵතලා, ගුරුල්ල, රුක්අත්තන, මොනරකුඩුමිබිය, මකුඵවැන්න, ලේවැන්න, නෙඵම්, විලදවැන්න, මිමිනි, උදුපියලි, ඉද්ද, කිරිඅගුණ, සුදු බැටිල, වැටකෙයියා, මුකුණුවැන්න, ඇවරිය, විෂ්ණුකාන්තිය, සුර්යකාන්ති, කෝටක්කා, වැල් කහඹිලියා, මකුල්, කපුටල්ලිය, රත් නිවිති, සුදු නිවිති, බැලතණ, පෙනන්, මුට්කිරිය, දුනුකේ, කෝන්, ගල්කුර, කැබෙල්ල, කොට්ටිඹුලා, බටදොඹ, තරණ, රත් කොහොඹ, යක් වරබදු, ගෝනල, ලෝලු, තුඩවැඩියා, දිවිකදුරු, කිනිහිරිය, දිවිපහුරු, වැල්පෙනෙල, වෙරඵ, ඉදි, කිතුල්, යකාබැඳිවැල්, මස්බැඳ්ද, රණවරා, අන්දර, විසදුලිය, රුක්, පුලිල, අහු, කොබෝලිල, සාමදාන, සුඵනයි, මානයි, කුඩා නාම්බා, මහා නාම්බා, කුඩා හැඩියා, මහා හැඩියා, වනරාජ, සඳරාජ

භාවිත කරන විලාශයන්:

සාමාන්‍ය තෙල් වර්ග භාවිත කරන ආකාර වලට වඩා විවිධ විලාශයන් රැසක් මෙම තෙල් වල දක්නට ලැබීම විශේෂයෙකි. වබදු විලාශයන් 24 ක් පමණ හඳුනා ගැනීමට හැකි විය. ඒවා නම් බීම, ඇහ ගැල්වීම, හියට දැමීම, නලලට තික ලැම, කණට හෙලීම, වස්ති කිරීම, අංජනම් ලැම, නස්නය, අතේ තබා ගැනීම, අල්ලේ ගැම, පහන් තැබීම, දෙටුර ගැල්වීම, කන් වල ගැම, දැලවර ගැම, දකුණු බැමේ ගැම, කටියේ ගැම, දුම් ඇල්ලීම, පන්දම් පත්තු කිරීම, බුලතෙහි ගා කැම, බත් සමහ වැළඳීම, ආයුධ වල ගැම, කොඩි වල ගැම, වේවැලට අධස්සි කර දකුණත ගෙන යාම, මුහුණට දුම් ඇල්ලීම යනුයි. මහා සරස්වතී තෙලය වැනි තෙල් භාවිත කිරීමේ දී දිව ගැමට අස්කෙන්දක් යොදා ගත යුතු බව නියමයෙකි.

ආධි-වෛද්‍යක ව්‍යවහාරයන්:

සාමන්‍ය ඖෂධීය තෙල වර්ග භාවිත කරන වෛද්‍යමය තත්වයන් හැරුණු කොට මෙම තෙල් වර්ග වලට ආවේණික වූ ව්‍යවහාරයන් රැසක් තිබේ. ඒවා සාමන්‍ය වෛද්‍යමය අවස්ථා ඉක්මවන හෙයින් ඒවා ආධි-වෛද්‍යක ව්‍යවහාරයන් ලෙස නම් කිරීම යෝග්‍ය බව සිතමි. මෙහිදී විශේෂයෙන්ම, අතිමානුෂීය බලවේග වලින් සිදු වන විපත් මෙන්ම වෙනත් බාහිර හේතූන් නිසා ඇති විය හැකි අනිෂ්ට විපාක වළක්වා ගැනීම බහුලව අපේක්ෂා කෙරේ.² මෙම ව්‍යවහාරයන් තුළ පැරැණි සමාජය තුළ සතුරන් විසින් කරනු ලබන නොයෙකුත් අභිචාරාත්මක විපත් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකිය.³ සමහර තෙල් වර්ග නිවසේ තබා ගැනීම, පහන් දැල්වීම, අතේ තබා ගැනීම ආදියෙන් පමණක් ප්‍රතිඵල ලැබීමේ සමත් බව කියැවේ.⁴ විශේෂයෙන්ම, යකුන් පලවා හැරීමේ ලා උපයෝගී වන බලයක් මෙම තෙල් වර්ග වල අන්තර් ගත යැයි විශ්වාස කෙරේ.⁵ එබඳු යක්ෂාවේශයන් මෙල්ල කිරීමේ ක්‍රම ද ඒවායේ අන්තර්ගතය.⁶ සමහර කෝවිල් හෝ දේවාල වල බලය හින කිරීමටද මෙම තෙල් යොදන බවට ද ප්‍රකටය.⁷ ගුම් ප්‍රශ්න අරබයා ඉස්මතු වන ගම් හබ සඳහා ද සමහර තෙල් වර්ග නිර්දේශිතය.⁸ තවත් අවස්ථාවක සතුරන් මෙල්ල කළ හැකි අන්දමේ අභිචාරයන් ද සඳහන්ය.⁹ ධාරණ ශක්තිය ලැබීමට මෙබඳු තෙල් වර්ග භාවිත කරයි.¹⁰ යම් යම් අනවින කොඩිවින ආදිය කායික රෝග බවට පත්වන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් යම් ඉහියක් සමහර තැනෙක පෙනේ.¹¹ එසේම, නඩු හබ, වාද විවාද, තරග, යුද්ධ ජය ගැනීමට ද මෙබඳු තෙල් උපයෝගී කර ගත් බව ද සඳහන්ය.¹² විශේෂයෙන්ම, සමහර තෙල් වර්ග සුදුවෙන් දිනීමට ද යොදා ගත් බව පෙනේ.¹³ එසේම නිධන් වස්තු ලබා ගැනීම වැනි කටයුතු සඳහා ද මෙබඳු බලගතු තෙල් වර්ග භාවිත කර තිබේ.¹⁴ සාමාන්‍යයෙන් ගෙදොර දොර දියුණුවට ද මෙම තෙල් වල පිහිට පැතු බව පැහැදිලිය.¹⁵ ස්ත්‍රීන් වැනි කිරීම සඳහා මෙබඳු තෙල් ව්‍යවහාර කරන බව පෙනේ.¹⁶ වන සතුන් ගෙන් සිදු වන උවදුරු වැළකීමට ද මෙම තෙල් යෙදේ.¹⁷ අංගම් 4448 ක්, කොඩිවින 4472 ක්, කෝල සන්නි 7446 ක් සන්නි 28 ක් දේව සමයං 9,60,000 ක් ඇති බව සඳහන් ය.¹⁸

ප්‍රධාන වශයෙන්ම තෙල ප්‍රයෝග කරන ආධිවෛද්‍යක අවස්ථා ලෙස හඳුනා ගත හැකි රෝගාබාධ බොහෝ සෙයින්ම තුන දෝෂ සමඟ බැඳී තිබේ. උණ ගිනියම්, යක්ෂ මායම්, යක්ෂ දෝෂ, ගුහ දෝෂ, ප්‍රේත දෝෂ, යක්ෂ විකාර, ගෙටල දොස්, පිල්ලි, අංගං, සුනියම්, වැල් පැන්නුම්, ඉර පැන්නුම්, අනවින දෝෂ, කඳට වැදුණ වින ඔල්මාද, දේව සමයං, වදුරු ලෙඩ, ස්වපන හය, ආමියා, ඇලියා, වන සත්ව උවදුරු, රාජ උදහස, අකල් මරණ, විපරිත සන්නි, යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර පැන්නුම්, රූප කටු ගැසුම්, දෙවොල් පුනා, වටුක සුනියම්, දඩු මරණ, නැකැත් හිං මර, නිල ඇනුම් මර, ගම් හබ, බුම්පාලු, ගම්පාලු, කටු හිර, කතුරු කාලම්, මල් සැර, පොරෝ අංගං, ග්‍රහ දෝෂ, ඉනා බන්ධන, තුවක්කු හිර බන්ධන, හිර වැළකුම්, බුලත් මැතුරුම්, අග්නි සැර, කැපුම් කෙටුම්, නාග පුදුන්, වෙඩි සැර, හි සැර, කෝල, නුවණ ලැබීමට, සබෙන් දිනීමට, ස්ත්‍රී වැනියට, දියුණුවට, සිරියාව ඇතිවීමට, නිධන් ගැනීමට, බෙහෙත් ජීවමට, සතුරන් මිතුරු වීමට, යුද්ද දිනීමට, රාජ වැනි, සර්ව වැනි, අංගම් පොර වලින් දිනීමට, ඉරු දැපනයට ආදී වශයෙන් විවිධ අවස්ථාවන්ට මෙම තෙල් උපයෝගී කරන ගනු ලබයි.

තෙල සංස්කරණ ස්ථානයේ අනුගමනය කරන උපචාර විධි:

තෙල සිඳීමේදී එහි බලය වැඩි කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කරන විශේෂ උපචාර ක්‍රම විශාල සංඛ්‍යාවකි. මේවායේ ප්‍රධාන අරමුණ වී ඇත්තේ එම ක්‍රියාවලිය වඩාත් විධිමත් ව ක්‍රමානුකූල ලෙස ශාස්ත්‍ර යුක්තියට අනුගතව සිදු කිරීමයි. ඖෂධ වල ශක්තිය නිසි ලෙස තෙලට ප්‍රයෝග කිරීමත්, එම ස්ථානය පවිත්‍රව සහ එම කාර්යයට ගැලපෙන පරිදි පවත්වා ගැනීමත්, ඊට සම්බන්ධ වන අය තුළ එම කාර්යය සම්බන්ධයෙන් කැපවීමක් ඇති කිරීමත් මෙහිදී සිදුවේ.¹⁹ තෙල ලිප තැබීමෙන් පසුව එහි ආරක්ෂා සඳහා කනාසා හුය ඇදීම හෝ පිරිත් නුල් ඇදීම කරනු ලැබේ.²⁰ තෙලක් සිඳීමේ දී පිරිසිදු බව ඉතා වැදගත්ය.²¹ වට හිර ඇදීම, උඩු වියන් බැඳීම, මල් වියන් බැඳීම (මලලොඹු මාල ගොතා), කොළ අතු වර්ග එල්ලීම, බීම ගොම පිරිමැදීම, ලිප වට කර ගොස් වැල් බැඳීම, වච මල් බැඳීම, මල් බුලත් තටුව සැදීම, රත්රන් පිදීම, රිදී පිදීම, කන්තාඩි පිදීම (කැටපත් පිදීම), සතර කොන ගල් සැදීම, සතර කොන දෙහි කණු සිටුවීම, පිරිත් නුල් ඇදීම, කනාසා හුයක් ඇදීම, මුණ්ඩාසනය බැඳීම, කඩු දැරීම, රුදාශ්ටක වැල් දැරීම, විහාර බෝ මැඩ මුල පේවීම, දේවාල විහාර බීම, දුම්දීම, පහන් පිදීම, තටු පිදීම, මල් එල්ලීම, පඩුරු පිදීම, සුච්ච සුදුන් කස්තුරු පිදීම, කහ දියර ඉසීම, සඳුන් කිරිපැන් ඉසීම, ඉස් සෝදා පිරිසිදු වීම, පිරුවට ඇදීම, දෙසියනට පොල් ගැසීම, මුකවාඩම් බැඳීම, මඩුවක් සැදීම, ගේ මැද ලිප බැඳීම, සිඳි යෝගයෙන් ඇරඹීම, කිලි කුණු අත් ගැරීම, කටින් ලිපට නොපිඹීම, සතර කොන සිටි වරන් දෙවියනට කැප කිරීම. සංඝයාවනන්සේ වඩමවා, පිරිත් දෙසීම, බ්‍රාහ්මණ ආහරණයෙන් සැරසීම ආදී නොයෙකුත් චාරිත්‍ර විධි ඒ අතර වේ.

තෙල් ජීවම් කිරීම:

මෙම තෙල් වර්ග අතුරින් ඒවා සංස්කරණයේදී විශේෂිත මන්ත්‍රයකින් ජීවම් කර ගැනීමට නියමිතව ඇත්තේ තෙල් වර්ග 8 ක් පමණි. අනෙක් තෙල් වර්ග පොදුවේ නවගුණ මන්ත්‍රය, රතන පිරිත²² හෝ වෙනත් දැහැනකින් ජීවම් කර ගැනීමට නිර්දේශිතය. යක්ෂ දුට්ඨි තෙලයට රතන, ගිනි සහ ආටානාටිය යන තුන් පිරිතම කිය යුතු බවට සඳහන්ය.²³ සමහර විශේෂ තෙල් වර්ග සම්බන්ධයෙන් තෙල සිඳීමේ විවිධ අවස්ථා වලදී මන්ත්‍ර දැහැන් භාවිත කිරීමට නියම කොට තිබේ. ගෙය පිරිසිදු කිරීම, ඖෂධ එකතු කිරීම, ඖෂධ පේ කිරීම, බෙහෙත් කෙටීම, ලිප බැඳීම, සරක්කු ඇඹරීම, තෙලට දැමීම ආදී අවස්ථා මීට ඇතුළත්ය. එසේම තෙල භාවිත කිරීමේදී ද එබඳු මන්ත්‍ර ජීවම් කරන බව ද සඳහන් ය.²⁴ මෙම තෙල් වර්ග සංස්කරණයේදී යොදා ගනු ලබන විශේෂ දැහැන් තිබේ. ඒවා අතර සරස්වතී

දැනැන, විෂ්ණු දැනැන, කන්දකුමාර දැනැන, දැඩිමුණ්ඩ දැනැන, ඊශ්වර දැනැන, ගණපති දැනැන, සුනියන් දැනැන, වල්ලි දැනැන, උමා දැනැන, කාලි දැනැන, බ්‍රහ්ම දැනැන, ව්‍යාඝ්‍ර දැනැන, සුර්ය දැනැන, අංගුලිමාල දැනැන, ආලවක දැනැන ප්‍රධානය.

ඖෂධ යෙදීම:

තෙලට ඖෂධ වර්ග යෙදීමේ ප්‍රධාන අවස්ථා කිහිපයකි. එසේම මෙම තෙල් වලට යොදනු ලබන ඖෂධ වර්ග කිහිපයක් ම වෙන් කොට දැක්විය හැකිය.

- අමු ශාකමය ඖෂධ වර්ග වන කොළ, දළු, පොතු, මුල්, ගෙඩි, ඇට, අල වර්ග කොටා ඊවායේ යුෂ ගෙවත් ඉස්ම (කුඹුරු, කොහොඹ, පුස්, තෝර, කංසා, අත්තන, ඉහිනි, මී, දෙහි, දොඩම්, සස්සඳ, ඉරමුසු, කරල්සැබෝ, එළඹිලිද, එළ නෙළුම්, සමදරා)
- වියළි ඖෂධ වර්ග තම්බා සකසනු ලබන කෞශ්‍ය
- වියළි ඖෂධීය ද්‍රව්‍ය කොටා සකස් කර ගනු ලබන චූර්ණය
- පාර්ථිව ද්‍රව්‍ය (මුතු, මැණික්, යනුණු, උාසි කාන්දම්, මයුර කාන්දම්, රත්රන්, රිදී, කිරිගරුඬ, රසදිය, තඹ, පිත්තල, වානේ, සක් ඇට, එළ පලිඟු, කහ පලිඟු)
- විශේෂයෙන් කල්කය ඇඹරීමට නියම කර ඇති කිරි වර්ග, ඇඹුල් වර්ග සහ ඉස්ම වර්ග (එළ ගොම ඉස්ම, කස පැන් දිය, පිනිදිය, අමු කහ ඉස්ම, මී පැණි, වරා කිරි, කළාදුරු අල ඉස්ම, හින් බෝට්ටියා ඉස්ම, සුදුලුණු ඉස්ම, දහිඇඹුල්, ඉහුරු යුස, සඳුන් දිය, කළු හිනැටි හාල්, දුටුසතුටු ඉස්ම, දොඩම් පැහිරි, හිහුරුපට ඉස්ම)
- වෙනත් ද්‍රව වර්ග (කළු උක් පැණි, පිනිදිය, එළකිරි, රන් තැඹිලි කිරි, පොල් කිරි, ගොන්තැඹිලි කිරි, තැඹිලි කසපැන් දිය, එළ මුත්‍රා, එළමෝරු, කාඩිදිය, එළ කිරි, මී මෝරු, පාතාල මදු, පුහුල් ඉස්ම, කෝමාරකා යුස, ගොරකා ඇඹුල්, දෙහි ඇඹුල්, දොඩම් ඇඹුල්, සියඹලා ඇඹුල්, දෙමට පල යුස, අන්තාසි ඇඹුල්, කාමරංගා ඇඹුල්, ඉදිබඩ ඉස්ම, කිතුල්බඩ ඉස්ම. හිරිස්ස පළු ඉස්ම)
- මැලියම්, දුම්මල, ඉටි, ලාකඩ, කොහැල්ලැ
- සත්ව ජීවීන් (ඉත්තෑ කුරු, මොනර පිල්, දිම්බේ, ගේ කිරිලි බිජු, මී අං කුඩු, කහවේන අං, කහවේන මාව, ගෝරෝවන, කස්තුරි, මිනාමිබර, ඇත්මද, ඇත් දත් කුඩු, ඇලෙලි, උණ හපුළු මස්, බකමුණු මස්, මයින මස්, දිවි වසුරු, කිඹුල් වසුරු, උරු වසුරු, වටුල් වසුරු, මොනර වසුරු, සැටුල් වසුරු, දඩුවැල්බැඳුටි, බඹර ඉටි, මී ඉටි, උරුලු සට්ටං, ගැරඬි හැට, නයි හැට, හික්මියන්)
- විශේෂ මල් වර්ග, මල් රේණු සහ සුගන්ධ ද්‍රව්‍ය (පිට්ටි, පෙතන්, සපු, නා, දුනුකේ, නෙළුන්, මානෙල්, රත්මල්, කොබෝලිල, රණවරා, සවිකෙන්ද)
- තෙල් වර්ග (තල තෙල්, එඩරු තෙල්, අබ තෙල්, පොල් තෙල්, පරණ පොල් තෙල්, තැඹිලි තෙල්, මී තෙල්, කොහොඹ තෙල්, එළහි තෙල්, දොඹ තෙල්, දුහුදු තෙල්)

සෑම තෙලකම පාහේ ද්‍රව්‍ය ජලය සමඟ යොදා උරු කිරීම නොහොත් කාඩි කිරීම අනුදැන තිබේ.²⁵ විශේෂයෙන්ම, ඉස්ම වර්ග සහ කිරි වර්ග ගැනීමේ ඊවායේ ඖෂධීය ගුණය ආරක්ෂා කර ගැනීම පිණිස ජලය මිශ්‍ර නොකොට ගත යුතු බව නියම කොට තිබේ. දියනුමුසුව ගැනීම යනු එයයි.²⁶ ද්‍රව්‍ය ගැනීමේදී සංඛ්‍යාවෙන් මෙන්ම ප්‍රමාණයෙන් නිවැරදිව ගැනීම ඉතා වැදගත් නියමයක් විය.²⁷

විශේෂ ද්‍රව්‍ය: සමහර තෙල් වර්ග වලට යම් යම් ද්‍රව්‍ය ගැනීමට නියමිතව ඇති ප්‍රමාණ දක්වා ඇත්තේ බර හෝ පරිමාව අනුව නොව සංඛ්‍යාත්මකවය. ඉරුදැපන තෙලයට එළබිංතඹුරු කොළ සතක්, කෙටල මල් තුනක්, පිට්ටි මල් සතක් සහ දෙමට මල් සතක් නියම කොට ඇත.²⁸ ශ්‍රී විභූති ඊරපත්‍ර තෙලයට ඉහිනි ඇට නවයක් ගැනීමට නියමිතය.²⁹

තෙල සිඳීම:

තෙල සිඳි ගැනීමේදී ප්‍රධානතම කාර්යය නම් ගින්දර දැමීමයි. ඒ සඳහා ගිනි කිරීම යන වදන භාවිත වන අතර කකාරා ගැනීම යන්න ද අන් කිසි තැනෙක යෙදෙනු පෙනේ. මෙහිලා වඩාත් වැදගත් කරුණ වන්නේ තෙලට යොදන තාප ප්‍රමාණය දක්වා ඇති ආකාරයයි. එය සමාන්‍යයෙන් මද ගින්න ලෙස දක්වා තිබේ.³⁰ එසේම මද ගින්න යන්න අර්ථ දැක්වෙන්නේ ගිනි දළුව නෙළුම් මලක් සේ විහිදෙන ප්‍රමාණයයි.³¹ එය තවදුරටත් පැහැදිලි කෙරෙන විට නොඉසිරුණ නෙළුම්ක ප්‍රමාණය බව පෙනේ.³² ද්‍රව්‍යරාජ තෙලය සිඳීමේදී මෙය සපු මලක ප්‍රමාණය බව සඳහන්ය. සාමාන්‍යයෙන් මෙබඳු තෙල් වර්ග සිඳීමේදී භාවිත කරනුයේ පැහිරි දර වුව ද සමහර තෙල් වර්ග සඳහා විශේෂ දර වර්ග නිර්දේශ කර තිබේ.³³ මෙම දර වර්ග අතර පස් පැහිරි දර, එරම්ණියා, කුරුදු, දෙහි, දොඩම්, මිල්ල, කුඩුමිරිස්, යකිනාරං, කුඹුරු ආදිය දක්නට ඇතත් මිල්ල සහ කුරුදු දර බහුලව යෙදී තිබේ.

තෙල පදම් ගැනීම:

තෙල පදම් ගැනීමේ අවස්ථාව ඉතා වැදගත් අවස්ථාවක් බව ඒ හා බැඳුණු උපචාර විධි වලින් පෙනේ.³⁴ සමහර තෙල් වර්ගයක පදම් ගැනීමේ අවස්ථාවට නියමිත විශේෂ උපචාර ඉටු කළ යුතුය.³⁵ සමහර තෙලක නිසි පාකයට පැමිණ පදම එළඹී විට එහි අත පෙච්චටට හැකි බව විශ්වාස කෙරේ.³⁶ එසේම සමහර තෙල් වර්ග නියම පදමට සිඳෙන විට එහි සුවඳ මුඵ ප්‍රදේශය අවට පැතිරෙන බවත් ඉන් බියට පත් වන අමනුෂ්‍ය බලවේග එම ප්‍රදේශය අත හැර පළා යන බවත් සඳහන්ය.³⁷ සමහර තෙල් වර්ග සිඳින විට නියමිත වත් පිළිවත් පුරමින් පහනක් දල්වා සිටි කළ තෙල් පදම් වන විට පහතේ දැල්ල තෙල දෙයට නැමෙන බව සඳහන් ය.³⁸ විශේෂයෙන්ම තෙල පදම් ගැනීමේදී එහි පදම් හඳුනා ගන්නා ක්‍රම එම තෙල් වට්ටෝරු වල සඳහන් වන ආකාර කිහිපයකි.³⁹ ඒවා සම පදම, වළාකුළු පදම, සුදු පාට පදම, දඹ ගෙඩි පදම, දිය මෙතේරිය මල් පදම, ලණු වැටෙන පදම, කල්කය දුට්ටි සේ වන පදම, ඉටි පදම මී පැණි පැහැයේ පදම, මී පැණි සුවඳ පදම, රන්වන් පදම, නිල වර්ණ පදම, දියෙහි ඉතිරෙන පදම, සීතල පදම, දිම් ඇස් ලෙස බුබුළු නගින පදම ආදී ලෙස සඳහන් වේ.

තෙල බැම:

සමාන්‍යයෙන් සම්මතයක් ලෙසම දේශීය වර්ග තෙල බාහු ලබන්නේ දිය පිටටය. මේ සෑම තෙලක්ම බැමට නිර්දේශ කරන්නේ ද එම නියමයට අනුකූලවය.⁴⁰ එසේම තෙල බැමේදී ඒ සඳහා උතුරු දිසාවට මුහුණ ලා එය සිඳු කළ යුතු බව ද නියමයකි.⁴¹ සමහර විට ලිප තැබීමෙන් පසු යම් නියමිත කාලයක් ගත වූ පසු ද සම පදමට තෙල බා පෙරා ගැනීමද අනුමත කොට තිබේ.⁴² සමහර තෙල් වර්ග බැමට නියම කොට ඇත්තේ විශේෂිත දිනයන් හිදීය. ප්‍රාණාචාරි තෙලය බා ගැනීමට නියමව ඇත්තේ රවි දිනය ය.⁴³ ඉරුදැරෙන තෙලය බැමට පෙර නොයෙකුත් උපචාර නියම කොට ඇති අතර කෙම්මුර දිනයකදී එය සිඳු කළ යුතුය. ඒ සඳහා ගික්ෂුන්වහන්සේ සත් නමක් ද අවශ්‍යය.⁴⁴

තෙල අසුරා තැබීම:

තෙල බැමෙන් පසුව සුරක්ෂිත ලෙස අසුරා තැබීමට විවිධ භාෂන වර්ග නියම කොට ඇති අතර එහිදී පොදුවේ මැටිබඳුන් යොදා ගැනීම නොකරන බව පෙනේ.⁴⁵ තෙල බැමෙන් පසු එක්තරා කාලයක් එය සිසිල් වීම පිණිස හැළියේම තබන බව පෙනේ.⁴⁶ එහිදී ඒ සඳහා විශේෂයෙන්ම වීදුරු, රන්, රිදී, තඹ බඳුන් නිර්දේශ කොට තිබේ.⁴⁷ එසේම කිලි කුණු වලට හසු නොවන පරිදි ආරක්ෂා සහිතව තෙල පචිත්‍ර ස්ථානයක තැබීම ද නියමයෙකි.⁴⁸ සමහර තෙල් වර්ග තැබීමට නියම කොට ඇත්තේ දේවාල, විහාර භූමි වැනි සිද්ධස්ථානයක් තුළය. එසේ තබා වරින් වර දුම් ඇල්ලීම වැනි උපචාර කිරීම ද නියම කොට ඇත.⁴⁹ සමහර තෙල් වර්ග වෙනත් විශේෂ ද්‍රව්‍ය සමඟ තැබීමට නියම කොට තිබේ.⁵⁰ එසේම සමහර ඉතා බලගතු තෙල් වර්ග සඳහා මල් බුලත් යහන් සකසා විශේෂ මන්ත්‍ර දැහැන් පුරවා පේ කිරීමට ද නියමිතය.⁵¹

පත්තියම් ඇල්ලීම:

තෙල පාච්චි කළ යුතු කාලය මෙන්ම එම කාලය තුළ කළ නොකළ යුතු කැ නොකැ යුතු දේ පත්තියම් ඇල්ලීම නමින් ගැනේ. මෙබඳු තෙල් වර්ග සම්බන්ධයෙන් එය විශේෂයෙන්ම ලුණු ඇඹුල් සහ පිලිහුඩු වැළකීම අත්‍යවශ්‍ය නියමයකි.⁵² උණු දිය ස්නානය කිරීම සමහර තෙලකට නියමය.⁵³ එහෙත් සමහර තෙල් වර්ග වලදී විශේෂ මස් වර්ග කැමට නියම කර තිබීම ද විශේෂයෙකි.⁵⁴ ධාරණ තෙලය සඳහා සත් දින පත්තියම් වෙන වෙනම ද එම වර්ග නියම කොට තිබේ.* පත්තියම් සඳහා එළකිරි, සාරණ, කිකිරිදිය වැනි විශේෂ ද්‍රව්‍ය නියම කළ අවස්ථා ද තිබේ.⁵⁵

සත්ත බැලීම:

සමහර තෙල් වර්ග වල බලය අත්හදා බැලීම සත්ත බැලීම නම් වේ. මෙය එක්තරා අන්දමක පරීක්ෂණයකි. ශ්‍රියාකාන්ති තෙලය ගුණ පණ බැලීමට අනුදැන ඇත්තේ ඉරුදැරෙනයයි.⁵⁶ රාජතරංගනී තෙලයට වෙනත් ක්‍රමයකි.⁵⁷ රාජ තරංගනී තෙලය ද ඉරුදැරෙනයට භාවිත කරන බව සඳහන්ය.⁵⁸ මෙබඳු තෙල් වර්ග වල බලය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ඒවා පිටත නොදෙන ප්‍රතිපත්තියක් ද අනුගමනය කර තිබේ.⁵⁹

නිගමන:

1. දේශීය තෙල සංස්කරණ විධිය සම්මත ආයුර්වේද ගෞරවය කල්පනාවෙන් වෙනස් වූ අනන්‍ය ලක්ෂණ සහිතය.
2. ඊට අදාළ ව්‍යවහාරයන් සහ භාවිත විලාශයන් හි විවිධත්වයක් ඇත.

* රවිදා - බෝ, සඳුදා - රදලිය, කුප්දා - මදු, බුදුදා - මානුග, ගුරුදා - එළබිත්තඹුරු, කිවිදා - වද, ශනිදා - ලුණුවිල

3. ඒ සඳහා යොදා ගනු ලබන ශාකමය අමු ද්‍රව්‍යයන් හි එක්තරා සුවිශේෂී ද්‍රව්‍ය ගණයක් හෝ එබඳු වර්ග කිරීමකට ලක් කළ හැකි ද්‍රව්‍ය සමූහයක් තිබේ.
4. මෙම තෙල සංස්කරණයන් හා බැඳුණු විශේෂ සංස්කෘතික ලක්ෂණ සහිත පාරිභාෂික ශබ්ද මාලාවක් තිබේ.


යෝජනා:

1. දැනට අභාවයට යමින් පවත්නා මෙබඳු දැනුම් එක් රැස් කොට ලේඛන ගත කිරීම
2. ඒවා සම්බන්ධයෙන් කුසලතා සහිත වෛද්‍යවරුන් කැඳවා සාමූහික සංරක්ෂණ යාන්ත්‍රණයක් ස්ථාපිත කිරීම
3. එබඳු දැනුමැති පුද්ගලයින් ගේ කුසලතා ඇගයීමේ වැඩසටහනක් දියත් කිරීම
4. මෙම දැනුම ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා තිරසාර වැඩපිලිවලක් ක්‍රියාත්මක කිරීම
5. මෙම දැනුම් වලට අදාළ පර්යේෂණ දියුණු කිරීම

මූලාශ්‍ර:

- 1 අංගම් රාජ තෙලය / විදුරග තෙලය / දිව්‍යාංගනාදී තෙලය / දේවරාජ අංගම් තෙලය / යක්ෂ දූවිලි තෙලය / වෘන්දකාන්ති තෙලය / යක්ෂ දූවිලි තෙලය / මහා හෙණරාජ තෙලය / ප්‍රාණඵල තෙලය / දිව්‍යාංගනාදී තෙලය / නාරනන්ද විෂ්ණුරාජ තෙලය / විනරාජ තෙලය / මහා ඵලකානන්ද තෙලය / මහා සන්තිකුමාර තෙලය
- 2 විදුරග තෙලය / යක්ෂතුත තෙලය / දේවරාජ අංගම් තෙලය / විනරාජ තෙලය / ගොපල තෙලය / මහා හෙණරාජ තෙලය / යක්ෂ දූවිලි තෙලය / රාජ තරංගණී තෙලය / විදුරුදු තෙලය / සිද්ධාර්ථ තෙලය / දේශීය නාරායන තෙලය / ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය / හෙණරාජ තෙලය
- 3 මහා හෙණරාජ තෙලය / දේවරාජ අංගම් තෙලය / අංගම් රාජ තෙලය / විනරාජ තෙලය / යක්ෂ දූවිලි තෙලය / නාරනන්ද විෂ්ණුරාජ තෙලය / ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය / ප්‍රාණඵල තෙලය
- 4 යක්ෂතුත තෙලය / මහා හෙණරාජ තෙලය / නාරනන්ද විෂ්ණුරාජ තෙලය / දේවරාජ අංගම් තෙලය
- 5 ප්‍රාණඵල තෙලය
- 6 ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය / ප්‍රාණඵල තෙලය
- 7 ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය
- 8 ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය / ඉරුදැපන තෙලය
- 9 රාජ තරංගණී තෙලය / ඉරුදැපන තෙලය
- 10 වන්දකාන්ති තෙලය / නාරනන්ද විෂ්ණුරාජ තෙලය / යක්ෂතුත තෙලය
- 11 විනරාජ තෙලය / දිව්‍යාංගනාදී තෙලය
- 12 ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය / නාරනන්ද විෂ්ණුරාජ තෙලය / ශ්‍රියාකාන්ති තෙලය / ඉරුදැපන තෙලය / ප්‍රාණඵල තෙලය
- 13 රාජ තරංගණී තෙලය
- 14 රාජ තරංගණී තෙලය
- 15 යක්ෂ දූවිලි තෙලය
- 16 ඉරුදැපන තෙලය / රාජ තරංගණී තෙලය
- 17 යක්ෂ දූවිලි තෙලය / ප්‍රාණඵල තෙලය / ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය
- 18 ප්‍රාණඵල තෙලය / අංගම් රාජ තෙලය / මහා ඵලකානන්ද තෙලය / යක්ෂ දූවිලි තෙලය / විදුරුදු තෙලය
- 19 මහා හෙණරාජ තෙලය / යක්ෂතුත තෙලය / ප්‍රාණඵල තෙලය / නාරනන්ද විෂ්ණුරාජ තෙලය / ඉරුදැපන තෙලය
- 20 මහා හෙණරාජ තෙලය / දිව්‍යාංගනාදී තෙලය
- 21 ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය
- 22 ඉරුදැපන තෙලය / නාරනන්ද නම් විෂ්ණුරාජ තෙලය / බුද්ධරාජ තෙලය / දිව්‍යාංගනාදී තෙලය / මහා හෙණරාජ තෙලය / යක්ෂතුත තෙලය / මහා ඵලකානන්ද තෙලය
- 23 යක්ෂ දූවිලි තෙලය
- 24 බුද්ධරාජ තෙලය
- 25 යක්ෂ තුත තෙලය / ප්‍රාණඵල තෙලය / රාජ තරංගණී තෙලය / නාරනන්ද නම් විෂ්ණුරාජ තෙලය

- 26 බුද්ධිරාජ තෙලය / මහා සන්නි කුමාර තෙලය
- 27 බුද්ධිරාජ තෙලය
- 28 ඉරුදැපන තෙලය
- 29 ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය
- 30 මහා හෙණරාජ තෙලය / සිද්ධාර්ථ තෙලය / දිව්‍යාංගනාදී තෙලය / වීර මානික්කන් තෙලය
- 31 දේවරාජ අංගම් තෙලය / චන්ද්‍රකාන්ති තෙලය / ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය / විදුර්භ තෙලය
- 32 විදුර්භ තෙලය
- 33 දේවරාජ අංගම් තෙලය / නාරනන්ද නම් විෂ්ණුරාජ තෙලය / රාජ තරංගනී තෙලය / යක්ෂභූත තෙලය විදුර්භ තෙලය / දිව්‍යාංගනාදී තෙලය
- 34 මහා හෙණරාජ තෙලය / ප්‍රාණඵලී තෙලය / මහා ජීවකානන්ද තෙලය / ඉරුදැපන තෙලය
- 35 මහා ජීවකානන්ද තෙලය
- 36 රාජ තරංගනී තෙලය / යක්ෂභූත තෙලය / විදුර්භ තෙලය
- 37 යක්ෂභූත තෙලය / රාජ තරංගනී තෙලය
- 38 මහා ජීවකානන්ද තෙලය
- 39 විදුර්භ තෙලය / මහා ජීවකානන්ද තෙලය / ශ්‍රියාකාන්ති තෙලය / ගොපල තෙලය / ශ්‍රී විභූති වීර පත්‍ර තෙලය / දේවරාජ අංගම් තෙලය / චන්ද්‍රකාන්ති තෙලය / විදුර්භ තෙලය / දේවරාජ අංගම් තෙලය
- 40 දේව කුමාර තෙලය / දිව්‍යාංගනාදී තෙලය / මහා හෙණරාජ තෙලය / යක්ෂභූත තෙලය / බුද්ධිරාජ තෙලය / රාජ තරංගනී තෙලය
- 41 යක්ෂ දුපිලි තෙලය / වීර මානික්කන් තෙලය / මහා ජීවකානන්ද තෙලය / දිව්‍යාංගනාදී තෙලය
- 42 නාරනන්ද නම් විෂ්ණුරාජ තෙලය / චන්ද්‍රකාන්ති තෙලය / දිව්‍යාංගනාදී තෙලය / මහා හෙණරාජ තෙලය / ප්‍රාණඵලී තෙලය / යක්ෂදුපිලි තෙලය / දේශිය නාරායන තෙලය / මහා සන්නිකුමාර තෙලය
- 43 ප්‍රාණඵලී තෙලය
- 44 ඉරුදැපන තෙලය
- 45 සිද්ධාර්ථ තෙලය
- 46 නාරනන්ද නම් විෂ්ණුරාජ තෙලය
- 47 විදුර්භ තෙලය / දිව්‍යාංගන තෙලය
- 48 මහා සන්නිකුමාර තෙලය / මහා ජීවකානන්ද තෙලය
- 49 ශ්‍රියාකාන්ති තෙලය / ශ්‍රියාකාන්ති තෙලය / යක්ෂභූත තෙලය / යක්ෂදුපිලි තෙලය / ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය
- 50 විදුර්භ තෙලය / රාජ තරංගනී තෙලය
- 51 මහා හෙණරාජ තෙලය
- 52 විදුර්භ තෙලය / දේව කුමාර තෙලය / දිව්‍යාංගනාදී තෙලය
- 53 ශ්‍රී විභූති වීරපත්‍ර තෙලය
- 54 වීරමානික්කන් තෙලය
- 55 චන්ද්‍රකාන්ති තෙලය
- 56 ශ්‍රියාකාන්ති තෙලය
- 57 රාජ තරංගනී තෙලය
- 58 රාජ තරංගනී තෙලය
- 59 නාරනන්ද විෂ්ණුරාජ තෙලය


සමස්ත වැඩිපිරිස් එල්. සමරේරා
ලේඛකයාණන්
 ආයුර්වේද වෛද්‍ය ආචාර්ය
 පරණ කොට්ටාචි පාර,
 නාවික්, මහරගම.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : කේ. එස්. එම්. කරුණාරත්න

ලිපිනය : තිඹිරිපිටිය , ද මැයිතෝද් විදුහතල කදාන

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන ලද විෂය : දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය හා සබභන් පැළෑටි ආශ්‍රිත

පාරම්පරික දැනුම

ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා - නිරෝගී කම උතුම්, පරම, ලාභයයි.

සත්තුවයි පරමං ධනං - සතුට පරම ධනයයි.

නිරෝගී සිරුරක් තුළ නිරෝගී මනසක් ඇතිවේ. මනස නිරෝගී වන විට සිරුර නිරෝගී වේ. ගසක ජීවය රදා පැවැත්මට ගසට පොත්තක් පොත්තට ගසක් අවශ්‍ය වේ. ගෙඩි මල් පල දරණ ගසක් වැඩිමට හොඳ වාතාශ්‍රයක්. හිරු එළිය සහිත සරු පොළවක් අවශ්‍ය වන අතර සුදුසු ආකාරයට වතුරු, පොහොර අවශ්‍ය වන්නාසේම නිරෝගී පරපුරක් ඇති කරලීමට නිරෝගී වාතාශ්‍රයක්, පෝෂ්‍යදායී ආහාර හා පිරිසිදු පානීය ජලය අත්‍යාවශ්‍ය වේ. සත්සුන් දැහැම් පරාර්ථ වර්යාත්මක මනසක් නොහොත් සිතුවිලි අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

ඈත අතීතයේ "විජය රජුට" පෙර ලෝකයේ ශ්‍රී විභූතිමත්ම දේශය ශ්‍රී ලංකාවයි. "රාවණ යුගය" ඉන් එක් උදාර පරපුරකි. එකල සිංහලයා ශාරීරික වශයෙන් හා අධි මානසිකත්වයකින් නිදහස් නිවහල් සකළයාගෙන් පරිපූර්ණ ශ්‍රේෂ්ඨ උදාර ජාතියක් විය. ඒ අතීත හෙළ විභූතිය යළි ඇතිකල හැකි ද? අතීතයේ අපේ හෙළයන් නිරෝගී සවියෙන් බලයෙන් ජීවත් වූයේ කෙසේ ද? සරුසාර ශ්‍රී ලංකා දෙරන පුරා දසන නොකඩවා ගලා හැලෙන දියදහරවල් ඇළ, දොළ ගංගා , ඔයවල් දියපාරවල් වලින් තෙත් වී සරුසාරව පොළොවේ ඉබේ වැවෙන වටිනා දිව්‍යමය ශාක වලින් ආහාර වශයෙන් සපයා ගත හැකි ගෙඩි, මල්, අල, කොළ, දළ ප්‍රයෝජනයට ගැනීමයි. අතීත ශ්‍රී ලංකාවේ කිසිම රජ කෙනෙකුට දියවැඩියාව, අධිරුධිර පිඩනය, කොලෙස්ටරෝල්, හෘදයාබාධ, අංශගාගය, ඇස්නොපෙනීම, ඇස් කණ්ණාඩි දැවීම, හැරමිටියෙන් යෑම, පිළිකා රෝග සෑදී අකාලයේ

අසනීප (සීතාවක රාජසිංහ හැර) මැරුණු කිසිම රජෙක් පිළිබඳ සඳහන් නොවේ. මේ රහස කුමක් ද? අපේ පැරණි පාරම්පරික වෙදකම ආහාර හා ඖෂධීය රසකාරක භාවිතාව පමණි.

Sri Lankan Traditional and Ayurvedic medicinal use of herbs in treatment of
Diyawediyawa (Diabetes mellitus)

E.R.H.S.S. Ediriweera

D.A.M.S(Colombo), M.D.(Ayu)(India)

Department of Nidana Chikithsa (Diagnosis and Treatment),

Institute of Indigenous Medicine, University of Colombo,

Rajagiriya, Sri Lanka.

and

W.D.Ratnasooriya

Department of Zoology,

Faculty of Science, University of Colombo,

Colombo 3, Sri Lanka.

Corresponding Author: E.R.H.S.S. Ediriweera
Senior Lecturer,
Department of Nidana Chikithsa (Diagnosis and Treatment),
Institute of Indigenous Medicine, University of Colombo,
Rajagiriya, Sri Lanka.

Official : Phone : +94 11 2692 385 ext: 201 Fax : +94 11 2469 710

Residence : Phone : +94 11 2532 114 Mob: +94 773156347

E-mail : suja_ediriweera@yahoo.com

Key Words : Diyawediyawa, Madhumeha, Diabetes mellitus, Sri Lanka

Sri Lankan Traditional and Ayurvedic medicinal use of herbs in treatment of Diyawediyawa (Diabetes mellitus)

E.R.H.S.S.Ediriweera^a and W.D.Ratnasooriya^b

a) Department of Nidana Chikithsa, Institute of Indigenous Medicine, University of Colombo, Rajagiriya, Sri Lanka.

b) Department of Zoology, Faculty of Science, University of Colombo, Colombo 3, Sri Lanka.

Abstract

Diabetes mellitus has no known permanent cure and is highly prevalent worldwide. In traditional medicine and Ayurveda it is correlated with the disease, alternatively called Diyawediyawa or Madhumeha. In Sri Lanka, Traditional and Ayurvedic physicians treat Diyawediyawa (Madhumeha) very effectively. Information contained herein was obtained from Traditional and Ayurvedic physicians, text books and olla manuscripts. According to these sources, various parts of several herbs are used: flowers (*Butea monospema*), leaves (*Adhathoda vasica*), fruits (*Momordica dioica*), seeds (*Syzygium cumini*), stems (*Tinospora cordifolia*), stem bark (*Ficus religiosa*), root bark (*Salacia reticulate*) roots (*Oryza sativa*), aerial roots (*Ficus benghalensis*), rhizome (*Alpinia galanga*) bulb (*Allium sativum*), creeper (*Passiflora foetida*) and entire plant (*Scoparia dulcis*). These are prepared in different forms like powders, decoctions, juices and pastes. Decoctions are made using single or multiple herbs. Many decoctions often contain hyperglycaemic herbs such as *Cyperus rotundus*, *Aloe vera* to minimize drastic hypoglycaemic complications as usually evident with allopathic drugs. In addition, patients are recommended to consume antidiabetic herbs as food or drinks: as chyme (*Osbeckia octandra*), curries (*Lassia spinosa*), salads (*Centella asiatica*), spices (*Trigonella foenum-graecu*), fresh fruits (*Phyllanthus embelica*), or as a drink (*Camellia sinesis*). About one hundred and twenty six plants belonging to fifty one families are used to treat diabetic patients in Sri Lanka.

1. Introduction

Sri Lanka, is an island republic in the Indian Ocean, lying off the south eastern tip of the Indian subcontinent and located between 5°- 10°N and latitude and 79°- 82°E longitude. Sri Lankans have a very long history of medical tradition and the traditional learning of plant remedies for many diseases including Diyawediyawa (diabetes mellitus), persist until now. Sri Lankan Traditional and Ayurvedic physicians, cure or successfully control many diseases including Diyawediyawa (diabetes mellitus), through herbal medicine. King Ravana of Sri Lanka wrote a treatise on herbal medicine called Arka Prakasha, thousands of years ago. This book reveals a very high in-depth knowledge and understanding of herbal and natural ingredients and their effects.

Diyawediyawa is a disorder described in traditional medicine and it is known as Madhumeha in Ayurveda. This can be compared to the disease that is known as Diabetes

mellitus in western modern medicine which is a chronic disorder of carbohydrate metabolism; marked by hyperglycaemia and glycosuria, resulting from inadequate production or use of insulin.

Diyawediyawa (Madhumeha) or Diabetes mellitus is highly prevalent in developed and developing countries. Aetiological factors, Clinical features, and complications of Diyawediyawa (Madhumeha) and Diabetes mellitus are very much similar.

In Sri Lankan traditional medicine and Ayurveda it is described that the aetiological factors of Diyawediyawa or Madhumeha are hereditary causes and insalubrious activities. Defective paternal and maternal germinal seeds that cause the disease are considered as hereditary causes. Excessive sleep, use of soft cushions etc. for a long period, consumption of curd, milk, jaggery, sugar, food made out of fresh grains, flesh of domestic and aquatic animals, use of fresh rain water and also stress generated through unsatisfied sexual urges are considered as insalubrious activities. Aetiological factors of diabetes mellitus are still uncertain. According to western modern medicine, genetic factors, viral infections, life style, over eating; especially when combined with obesity and under-activity, are associated with the development of diabetes mellitus.

According to Ayurveda, prodromal symptoms of diabetes mellitus are: accumulation of dirt on the teeth (mouth, eyes, nose, ear etc.), thirst, dryness of mouth, palate and throat, feeling of numbness and burning sensation in the palms and soles, lassitude, matting of hair, stickiness of the skin all over the body, sweet taste in the mouth and crawling of bees and ants on the body and urine. Clinical features of Diyawediyawa (Madhumeha) are also described in Sri Lankan traditional medicine and Ayurveda. They are: urine become sweet (similar to honey), astringent (Kashaya), rough (Ruksha) and pale in colour and depletion of tissue, whole body become sweet (blood glucose level goes up). When the urine itself becomes sweet, and most probably even the sweat will contain sugar, human sense may not be sensitive to that. But insects, with their more acute senses, would gather on the patient's body and to places where patient urinates. Clinical features of diabetes mellitus are polyuria, perhaps nocturia, intense thirst, polyphagia, weight loss, weakness and lassitude, pruritis vulvae and balanitis¹

Diyawediyawa (Madhumeha) is successfully treated by traditional and Ayurvedic physicians in Sri Lanka. The present study was carried out in order to list and record, as far as possible, the plants and their mode of usage, as utilized out by these physicians.

2. Material and methods

2.1. Method of data collection

Ethnobotanical information was obtained from Traditional physicians, Ayurvedic physicians and patients suffering from Diabetes mellitus in Southern province, Western province and Sabaragamuwa province of Sri Lanka. Data was also gathered from Ayurvedic text books and olla manuscripts.

2.2. Method of preparation of Decoction

60 gm of the dried drug or 120 gm of the fresh drug is to be boiled in 1920 ml of water until the volume reduced to 240 ml. 120 ml of the decoction is given twice a day.

2.3. Method of preparation of Khyme

Khyme prepared using the selected herb is also given for diabetic patients; especially before breakfast. A thick gruel is prepared by boiling a handful of red rice in water. The juice of fresh herbs is extracted by first pounding/crushing and then squeezing. It is then added to the said gruel and boiled while stirring. This is called Kola Kenda or Khyme and is given to diabetic patients.

2.4. Method of preparation of Fresh Juice

50 gm of the prescribed part of the plant is cut in to small pieces and crushed or pounded. 100 ml of water is added and juice is extracted by squeezing. 30 to 120 ml of juice is given once or twice a day. If the fresh fruit is indicated, the pulp is taken, mixed with water, and prepared in the same manner.

2.5. Method of preparation of Mellum

Arial parts or leaves are sliced very thin. Scraped coconut, sliced onion, salt, very little amount turmeric powder and green chili is added and mixed well. The mixture is heated on a pan till lightly cooked. This is called "Mallum" and eaten with rice.

3. Results

Many plants are used by Traditional physicians and Ayurvedic physicians in treatment of Diyawediya (Diabetes mellitus). Some of these herbs are used only by Sri Lankan Traditional physicians. The formulae were sorted, so as to show the medicinal values of various parts of plants; as given in table 1. They are listed in alphabetical order with the scientific names, followed by the family, Sinhala name, parts used in medicine and method of preparation.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික සම්මන්ත්‍රණය 2007

තොරතුරු ලබා දුන් අයගේ නම/නම :- ආනිගල එම්. බී.එච්. බණ්ඩාර ¹
උරුවරගේ සුසන්ත ගුණරත්න ²

ලිපිනය/ලිපිනයන් :- අංක 87, පොල් වල බැද්ද, මහ බය ¹
ගුරු කුඹුරු දඹාන, මහියංගනය ²

ඉදිරිපත් කිරීම :- ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත්
අමාත්‍යාංශය

පාරම්පරික දැනුමට අදාල උප විෂය : බෙහෙත් පැලෑටි හා දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම

1. තරාදි වැල් (පුෂ්ප රාජ වැල්) වලල්ලක් ආකාරයට සකසා වාත අමාරු පවතින ස්ථානය බැඳ තැබීමෙන් වාත අමාරු සුවවේ.
2. සර්පයකු දෂ්ඨ කල විට තරාදි වැලෙන් කොටසක් දෙහි ඇඹුලෙන් අඹරා සර්පයා කැ තැන ගැමෙන් විස නැගීම නවතියි.
3. තරාදි වැල් සියලුම කොටස්ගෙන වංගෙඩියට දමා කොටා ගාත ලද පොල් කහ මිශ්‍ර කර කබලේ රත්කර උළුක්කුටි ඇති ස්ථානයේ තබා බැදීමෙන් උළුක්කුට සුවවේ.
4. හොඳින් සුද්ධ කරන ලද බේදුරු අල, පොල් හා ලුණු දමා කොටා ජලය දමා තම්බා පෙරා බීමට දීමෙන් බඩේ කැක්කුම සුවවේ.
5. හොඳින් සුද්ධ කරන ලද බේදුරු අල, පොල්, කහ ලුණු දමා කොටා පත්තුවක් ආකාරයට උලක් ඇඹුණු තැන (පතුලේ) බැදීමෙන් උල පිටතට ඇදේ.

“පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණයට පර්යේෂණ ලිපි”

උප විෂය :- කෘෂිකර්මාන්තය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

“විෂය මාතෘකාව :- ශාකසාර භාවිතයෙන් ශාක රෝග පාලනය”

ආචාර්ය ප්‍රදීපා අලහකෝන්

කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ නිලධාරී (ව්‍යාධිවේදී)

පලතුරු පර්යේෂණ හා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානය, හොරණ.

කෘෂිකර්මාන්තයේදී විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා විවිධ ශාකවර්ග වගා කරයි. මෙම ශාකයන් වැඩිමේදී විවිධ ලෙඩ රෝග හා කෘෂි හානි වලට පාත්‍ර වීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවේ. තුන්ත යුගයේ මෙම ශාක රෝග පාලනය කිරීම සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍යයන් යෙදීම සුලබවම සිදුවේ. කෘෂි හානි පාලනය කිරීම සඳහා කෘෂිතාශක භාවිතා කිරීම මෙන්ම දිලීර රෝග පාලනය කිරීම සඳහා දිලීරනාශක යෙදීම රසායනික පාලනයේදී ප්‍රධාන ලෙස සිදු වේ.

කෘෂිකර්මාන්තයේදී රසායනික පාලනය නිසා පහසුවෙන් රෝග හා පලිබෝධ පාලනය කර ගැනීම සමගම අස්වනු වැඩි වීමද සිදුවී ඇත. මෙම ක්‍රමය අවුරුදු 30 කට වැඩි කාලයක් ක්ෂේත්‍රයේ සිදුකිරීම නිසා මෙහි අයහපත් ප්‍රතිඵලද අපි භුක්ති විඳිමින් සිටින්නෙමු. මෙම රසායනික ද්‍රව්‍යයන් බෝගමත තැන්පත් වීම අප ගන්නා ආහාරය විෂ කරන අතරම අප ජීවත්වන පරිසරයද දූෂණය කරයි. රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම නිසා ස්වභාවයෙන්ම රෝග කාරකයින් හා තරගවදින පරිසර හිතකාමී ප්‍රයෝජනවත් ජීවින්ද විනාශ වී යයි. මේ අතර අක්‍රමවත් ලෙස රසායනික ද්‍රව්‍යයන් රෝග හා පලිබෝධ පාලනය සඳහා යොදාගැනීමේදී බෝග මත මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය තැන්පත් වීම නිසා එය අපගේ ආහාරය විෂ කරන අතරම පිළිකා වැනි රෝගාබාධයන්ද වකුගඩු අක්‍රියවීම් වැනි රෝගාබාධයන්ට ගොදුරුවීම සුලබවම සිදුවිය හැක.

එමෙන්ම මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදන (පලිබෝධ නාශක) විදේශයෙන් ආනයන කරන අතර ඒවායේ මිලද සිඳුයෙන් වැඩිවීම සිදුවේ. එම වියදම දරාගත නොහැකිව නියමිත පලිබෝධ නාශක ප්‍රමාණයන් බෝග වලට නොයෙදීම නිසා බෝග වල රෝග හා පලිබෝධ පාලනය හොඳින් සිදු නොවීමෙන් වගාව විනාශවීම නිසා වසබොන්නේ අපගේ ගොවි ජනතාවය.

අපේ කෘෂිකර්මාන්තයට ඉතා දීර්ඝ ඉතිහාසයක් ඇත. පැරැන්නෝ අවුරුදු දස දහස් ගනනක් කෘෂිකර්මාන්තයේ නියැලුනේ මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොරවය. ඒ වෙනුවට ඔවුන් ඖෂධීය ශාක හඳුනාගෙන ඒවා ආශ්‍රිතයෙන් බෝග වලට වැළඳෙන රෝග හා පලිබෝධ පාලනය සිදු කරන ලදී. විදේශයෙන් ආනයනය කරන ලද රසායනික ද්‍රව්‍ය පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි නිසා මෙම ක්‍රමය ඉතා ජනප්‍රිය වී අද වන විට පැරැන්නන් භාවිත කළ එම ක්‍රම සම්පූර්ණයෙන්ම භාවිතයෙන් තොර වී ඇත. ඒවා පිළිබඳ තොරතුරු දැනගත හැකි ස්ථාන සෙවීම පවා දුෂ්කරය.

මේ හේතු නිසා අපේ පැරණි ජනතාව හඳුනාගත් ඖෂධීය ශාක කිහිපයක් කෘෂිකර්මාන්තයේ බහුල ලෙස රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදන ශාක රෝග පාලනය කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකිදැයි දැනගැනීම පිනිස විවිධ පර්යේෂණ සිදුකර එහි වාර්තාව මෙසේ දක්වමු.

පැපොල් ගෙඩි කුණුවීම වැළැක්වීමට දිලීර නාශක බහුලවම යොදන අතර එයට විකල්පයක් ලෙස ඖෂධීය ශාකසාර යෙදිය හැකි බව එක් පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතියකින්ද ගොටුකොළමැටිමේ රෝගයක් සඳහා ඉතා විෂ සහිත සංස්ථානික දිලීර නාශක බහුලවම යොදන අවස්ථාවක ඖෂධීය ශාකසාර මගින් මර්ධනය කළ හැකි බව දෙවන පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතියෙන් සනාථ කර ඇත.

තුන්වැනි පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතියෙන් සනාථ කර ඇත්තේ ඔයිස්ටර් බිම්මල් වගාවේදී (බෙලි හතු නිෂ්පාදනය) සඳහා සෞභාවික විශබීජ නාශකයක් ලෙසට ශාකසාර යොදාගත හැකි බවය.

මෙම පර්යේෂණ වල විස්තරාත්මක වාර්තාවක් දත්තයන් ආශ්‍රිතව කෙටියෙන් පහත දක්වා ඇත.

පළමුවන පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය -

පැපොල් ගෙඩි කුණුවීම පාලනය කිරීම සඳහා කුරුඳු නිස්සාරකය භාවිතා කිරීම.

ඉහත පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ භාරණ පලතුරු බෝග පර්යේෂණ හා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන ගුම්යේදී සිදුකරන ලදී.

පැපොල් ගෙඩි කුණුවීම ප්‍රධාන ලෙසම රෝග හයක් නිසා සිදුවන බව පර්යේෂණාගාරයේදී සොයා ගන්නා ලදී. මෙම රෝගයන් සාදන රෝග කාරකයින් දිලීරයන් වන අතර එම දිලීර හයද පර්යේෂණාගාරයේදී හඳුනාගෙන ඇත. පහත සටහනේ දැක්වෙන්නේ එම හඳුනාගත් රෝග හා රෝග කාරකයින්ගේ නම් වේ. රෝග ලක්ෂණ සහිත පින්තූර ද මෙයට ඇතුළත් කර ඇත. (ඡිත්‍ර ෧෪ 1.)

1. කළු කුණුවීම - ෆෝමා කැරිකේ (Phoma caricae)
2. ඇන්ත්‍රැක්නෝස් රෝගය - කොලිටොට්‍රිකම් ග්ලියොස්පෝරියොයිඩස් (Colletotrichum gloeosporioides)
3. පිටිපුස් රෝගය - ඔයිඩියම් කැරිකේ (Oidium caricae)
4. සුදු කුණුවීම - පයිටොප්තොරා පාම්වෝරා (Phytophthora palmivora)
5. මෘදු කුණුවීම - රයිසෝපස් ස්ටෝලෝනිෆර් (Rhizopus stolonifer)
6. නටුව ලගිත් කුණුවීම - බොට්ටිඩිප්ලෝඩියා තියොබ්‍රෝමේ

මෙම දිලීර රෝග හය මර්ධනය කිරීම තිරෝගී පැපොල් අස්වැන්නක් ලබා ගැනීමට හේතු වේ. මෙම තිරෝගී පැපොල් අස්වැන්න ලබාගැනීම සඳහා විවිධ දිලීරනාශකයන් අද භාවිතා කරන අතර ඒවායේ ප්‍රමිතීන් හෝ අවශේෂ තැන්පත් රසායනිකයන් පරීක්ෂා කරන වැඩපිලිවෙලක් අප රටේ නොමැති හෙයින් අනුමත ලෙස රසායනිකයන් පාවිච්චි කිරීම තිරතුරුව සිදුවේ.

එම නිසා ගොවීන් භාවිතයට ගන්නා දිලීරනාශක හා සැසඳීම පිණිස කුරුඳු සාරය යොදා රෝග පාලනය වන ආකාරය පිළිබඳ පර්යේෂණ කළෙමු.

මෙහිදී අප දිලීරනාශක 4 ක්ද කුරුඳු නිස්සාරකය හා පාලිත පර්යේෂණයක්ද යොදාගනිමින් හොරණ පලතුරු උද්‍යාන ක්ෂේත්‍රයේදී මෙම පර්යේෂණය සිදු කළෙමු. යෙදූ ද්‍රව්‍ය හා ඒවායේ ප්‍රතිඵල පහත වගුවේ සඳහන් කර ඇත.

රෝග පාලනය සඳහා යෙදූ ද්‍රව්‍ය	රෝග සැදීමේ ප්‍රවණතාව
1. කුරුඳු සාරය (10ppm)	38.12
2. බැවිස්ටික් (කාබෙන්ඩසිම් + බිතොමයිල්)	32.00
3. කොපර් මක්සි ක්ලෝරයිඩ් (කොපර් 50% wp)	68.00
4. ඩැකොනිල් (ක්ලෝරොතැලොනිල් 75 % wp)	48.18
5. මැන්කොසෙබ් (මැන්කොසෙබ් 80% wp)	75.00
6. පාලිත පරීක්ෂණය (ආප්‍රත ජලය)	87.73

මෙම ප්‍රතිඵල සැසඳීමේදී ගොවීන් භාවිතා කරන දිලීර නාශක බොහොමයකට වඩා කුරුඳු නිස්සාරකය පැපොල් ගෙඩි කුණුකිරීමේ රෝග මර්ධනය කර ඇත. පරීක්ෂණයට අනුව සංස්ථානික දිලීර නාශකයක් වන බැවිස්ටික් දිලීරනාශකයේ රෝග පාලන ගුණයට සමානව කුරුඳු නිස්සාරකයද ක්‍රියාකර ඇත. නමුත් බැවිස්ටික් දිලීර නාශකය ඵලදායී හෝ පලතුරු වලට යෙදීම තහනම් කර ඇත. පිළිකාකාරක බිතොමයිල් ක්‍රියාකාරී කාණ්ඩය අඩංගු බැවින් එසේ කර ඇත්ත් ප්‍රායෝගිකව ගොවීන් අතර මෙම තහනම් ක්‍රියාත්මක නොවන බවට තීරණය කර ඇත.

කෙසේ නමුදු අපෙගේ නිගමනය නම් බොහෝ තීර්දේශිත දිලීර නාශකයන්ට වඩා කුරුඳු නිස්සාරකයෙන් පැපොල් කුණු කරන රෝග හය පාලනය කරන බැවින් එය කෘෂිකර්මාන්තයේදී යොදා ගැනීම සෑම අතින්ම ප්‍රයෝජනවත් වන බවය. අතින්යේ කුරුඳු ඖෂධීය ශාකයක් ලෙස බොහෝ අවස්ථා වල භාවිතා කර ඇති අතර අදද දත් වල ආසාදන වලදී කුරුඳු තෙල් භාවිතයට ගැනීම සුලබවම සිදු වේ. මෙලෙස පාරම්පරිකව හඳුනාගත් ඖෂධීය ගුණයන් අඩංගු ශාක විශබීජ නාශක ලෙස පැරැන්නෝ යොදා ගත්හ. ඒවා දැනට භාවිතා කරන මිල අධික විෂ වැඩි දිලීර නාශක වලට වඩා යෝග්‍ය බව පරීක්ෂණාත්මකව සනාථ වී ඇත. එය ප්‍රචලිත කිරීම අනාගතයේදී සිදුවිය යුතු කර්තව්‍යයි.

මෙම පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය සඳහා,

- පී. ඩබ්ලිව්. අලහකෝන් (පර්යේෂණ නිලධාරී)
- එච්.ඩී. ජයවික්‍රම මයා (පර්යේෂණ නිලධාරී)
- හංසමාලා ජයවර්ධන (ව්‍යාපෘති නිලධාරී)
- එච්.පී.කේ. කල්පශිකා (කෘෂිකර්ම උපදේශක) යන අය සහභාගි වූණි.

දෙවන ව්‍යාපෘතිය -

ශාකසාර ආශ්‍රිතයෙන් ගොවුකොළ වල
මලකඩ රෝගය පාලනය කිරීම.

නම - පී.ඩබ්ලිව්. අලහකෝන්
ආයතනය - උද්‍යාන විද්‍යා පර්යේෂණ ආයතනය ගත්තෝරුව.

ගොවුකොළ වලට වැළඳෙන මලකඩ රෝගය දිලීර රෝගයකි. රෝග කාරකය (*Colletotrichum orbicularae*) කොලීටොට්‍රිකම් ඕබිකියුලාරේ බවට පරීක්ෂණාත්මකව හඳුනාගන්නා ලදී. මෙම දිලීරය ගොවුකොළ ශාකයේ පත්‍ර සහ රෙයිසෝමය මරා දමන නිසා මෙම දිලීර රෝගයෙන් ගොවුකොළ වගාවට විනාශයට පත්වීම නිතර වාර්තාවන සිද්ධියකි. මේ සඳහා ගොවීන් විවිධ දිලීරනාශක භාවිතා කරයි. බොහෝ අවස්ථාවල අධික වර්ෂා තත්ව යටතේ වත් සෝදා නොයන සංස්ථානික දිලීර නාශක යෙදීම සුලබවම සිදුවේ. මේ නිසා ගොවුකොළ ආහාරයට ගැනීමේදී කොළ ජලයෙන් හොඳින් සෝදා ගත්තද දිලීරනාශක අයින් නොවේ. ගොවුකොළ බොහෝ දුරට පිසීම ලද ආහාරයක් නොවන නිසා මෙම දිලීරනාශක වල අඩුවක් විනාශවීමක් තැනීමට අපගේ ශරීරයට පහසුවෙන් එක්වේ. මෙවැනි තත්වයක් යටතේ අපගේ පාරම්පරිකව විෂබීජ නාශක ලෙස යොදා ගත් ශාකසාර කිහිපයක් මෙම රෝග කාරක දිලීරය මර්ධනය පිණිස රසායනාගාරයේදී පරීක්ෂා කරන ලදී. ශාක වර්ග හා රෝග පාලන ප්‍රතිඵල පහත වගුවෙහි දැක්වේ.

ශාක සාරය (කොළ ග්‍රෑම් 150/ ලීටර් 1 ක්)	දිලීර මර්ධන හැකියාව
1. නික - <i>Vitex negundo</i>	52
2. මදුරුතලා - <i>Ocimum Sanctum</i>	39
3. මුරුංගා - <i>Moringa Oleifera</i>	52
4. පාවට්ට - <i>Pavetta indica</i>	22
5. කඵකම්බේරිය - <i>Solanum nigram</i>	26
6. කොහොඹ (කොළ ඉස්ම) - <i>Azadirachta indica</i>	60
7. කොහොඹ ඇට (ග්‍රෑ 25/ ලීටර් 1) - <i>Azadirachta indica</i> (seed extract)	100
8. පේර - <i>Psidium guajava</i>	00
9. සියඹලා - <i>Tamarind indica</i>	00
10. අනෝදා - <i>Anona muricata</i>	00
11. මැත්කොසෙබ් (ස්පර්ශක දිලීර නාශක)	84
12. බැවිස්ටින් (සංස්ථානික දිලීර නාශක)	100
13. පාලිත පර්යේෂණ (ආසුන ජලය)	06

ඉහත ප්‍රතිඵල සලකා බැලූවිට ආදි කාලයේ පටන් නොයෙක් අවස්ථා වලදී විශේෂ නාශක ලෙස දේශීයව යොදාගත් ශාකසාර ආශ්‍රයෙන් ගොච්ඡකොළ වගාව විනාශකරන දිලීර රෝග මර්ධන සඳහා ශාක වර්ග ක්‍රීඩිතයක්ම යොදා ගත හැකි බව පෙනේ. මෙයින් කොහොඹ ඇට සාරය, සංස්ථානික, යෙදීමට තහනම් දිලීර නාශකය වන බැවිස්ටින් රෝග පාලනය කරන තරමටම ක්‍රියාකාරී වී ඇත. කොහොඹ ඇට සාරය ව්‍යාධිජනක දිලීරය 100% ක්ම මර්ධනය කරයි. බැවිස්ටින් දිලීරනාශකයේ බිනොමයිල් ක්‍රියාකාරී කාන්ඩය අඩංගු නිසා අප කෑමට ගන්නා ශාක කොටස් වලට එය යෙදීම තහනම් වුවද එය ගොවි ක්ෂේත්‍රයේදී බහුලවම පාවිච්චි කරන බව අපේ අත්දැකීමයි. එය සඳහා විකල්පයක් වන කොහොඹ ඇට නිස්සාරකය යෙදීමට ගොවින් පෙළඹවීම සිදුකල හැකිනම් අපට ගොච්ඡකොළ සෞඛ්‍යආරක්ෂිත ආහාරයක් ලෙස භාවිතයට ගත හැකි වේ.

තැන්වන පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය -

ශාකසාර මගින් බිම්මල් වගාවේ ජීවානුහරනය

- ආචාර්ය පී. අලහකෝන්
- ආචාර්ය බී. සිවකඩව්වම්
- ආචාර්ය එස්. එල්. අමරසිරි.

(කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ ආයතනය බත්ධාරවෙල සහ උද්‍යාන විද්‍යා පර්යේෂණ ආයතනය ගත්තෝරුව)

බිම්මල් වගාවේදී වගා උපස්ථරය ජීවානුහරනය කිරීම නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ වැදගත්ම අංගයයි. සාමාන්‍යයෙන් ගොවින් මෙය බැරලයක් උපයෝගී කරගෙන ජල වාෂ්පයෙන් සිදු කෙරේ. මේ ආකාරයට සමාන රසායනාගාර උපකරණය නම් අධි පීඩන තාප උදුනයි. අධි පීඩන තාප උදුනේ උෂ්ණත්වය 121°C. පීඩනය රාත්තල් 20 දී කාලය විනාඩි 15 කින් සම්පූර්ණ ජීවානුහරනය සඳහා සිදු වන අතර බිම්මල් වගා ගොවින් භාවිතා කරන්නේ බැරලයක නිපදවන ජල වාෂ්පයි. මේ සඳහා පැය 3 ක කාලයක් ජල වාෂ්ප නිපදවීම සිදු කල යුතුය.

මෙම ජීවානුහරන ක්‍රියාවලිය ශාකසාර වලින් කළ හැකි දැයි පරීක්ෂා කර බැලීම සඳහා පරීක්ෂණ ආරම්භ කරන ලදී. මෙහිදී මදුරුතලා (*Ocimum Sanctum*) රණවරා (*Cassia Occidentalis*), වල් සුරියකාන්ත (*Tithonia diversifolia*), ගඳපාන (*Lantana Camara*) වැනි ශාකසාර පරීක්ෂා කර බැලීමේදී ගඳපාන කොළ ඉස්ම යොදාගනිමින් බිම්මල් උපස්ථරයන් ජීවානුහරනය කිරීමට හැකිබව හෙළිවුණි. පහත දැක්වෙන්නේ එය සනාථ කරන පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල වේ.

බිම්මල් වර්ගය - ඔයිස්ටර් බිම්මල් (ප්ලියුරෝටස් ඔස්ට්‍රියාටස් - Pleuratus ostreatus)
 උපස්ථරය - කඩදාසි පල්පය

පීචානුභරන ක්‍රමය	බිම්මල් ගණන (කි.ග්‍රෑ. 1 ක් උපස්ථරය)	බිම්මල් බර (ග්‍රෑම්/ කි.ග්‍රෑ. 1 ක උපස්ථරය)
1. පාලිත පරීක්ෂණය (පීචානුභරන ක්‍රම භාවිතා කර නැත)	25	47
2. අධිපීඩන උදුන (121°C . රාත්තල් 20 විනාඩි 15)	40	167
3. ගඳපාන කොළ ඉස්ම (ග්‍රෑම් 60/ ලීටර් 1 ජලය)	44	410
4. ගඳපාන කොළ ඉස්ම (120 ග්‍රෑම්/ ලීටර්1)	54	442
5. ගඳපාන කොළ ඉස්ම (180 ග්‍රෑම් / ලීටර්1)	103	873
6. ගඳපාන කොළ (240 ග්‍රෑම්/ ලීටර් 1)	104	889
7. ගඳපාන කොළ (300 ග්‍රෑම් / ලීටර් 1)	124	827

ඉහත ප්‍රතිඵල සලකා බැලීමේදී උසස් අධි පීඩන උදුනේ පීචානුභරනය කිරීමට වඩා ගඳපාන කොළ ඉස්ම දැමීමෙන් වැඩි බිම්මල් අස්වැන්නක් ලබාගත හැකි බව පර්යේෂණාත්මකව පෙනී යයි.

ඉහත දැක්වූ පර්යේෂණ ව්‍යාපෘති වල ප්‍රතිඵල සලකා බැලූවිට පැහැදිලි වනුයේ පාරම්පරිකව හඳුනාගත් ඖෂධීය ශාක. ශාක රෝග පාලනය කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි බවය. මෙවැනි ක්‍රියාවලියක් අනුරූද්‍ර දහස්ගනන් කෘෂිකර්මාන්තයේ යෙදුනු අපේ පැරැන්නෝ ඉටු කලද නූතන යුගයේ මිලෙන් අධික විදේශයෙන් ආනයනය කරන පලිබෝධනාශක යෙදීම ජනප්‍රිය වී ඇත. මෙය අක්‍රමවත් ලෙස යෙදීම බොහෝ අවස්ථාවල සිදු වන නිසා සෞඛ්‍ය ^{ආරක්ෂා} ආරක්ෂක ආහාර ලබා ගැනීමට අපහසු වී ඇති අතරම පලිබෝධනාශක වල මිල දිනෙන් දින අධික වීම නිසා ලාභය අඩු වීමෙන් ගොවීන්ද මහත් අපහසුතාවයට පත් වී ඇත.

අපගේ පර්යේෂණ තුළින් බහුලවම රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදමින් ශාක රෝග පාලනය කිරීම වෙනුවට පාරම්පරික දැනුම උපයෝගී කොට ඖෂධීය ශාකසාර යොදා ගෙන තිරසාර කෘෂිකර්මාන්තයකට අවතීර්ණ විය හැකි යැයි අපි තරයේ විශ්වාස කරමු.



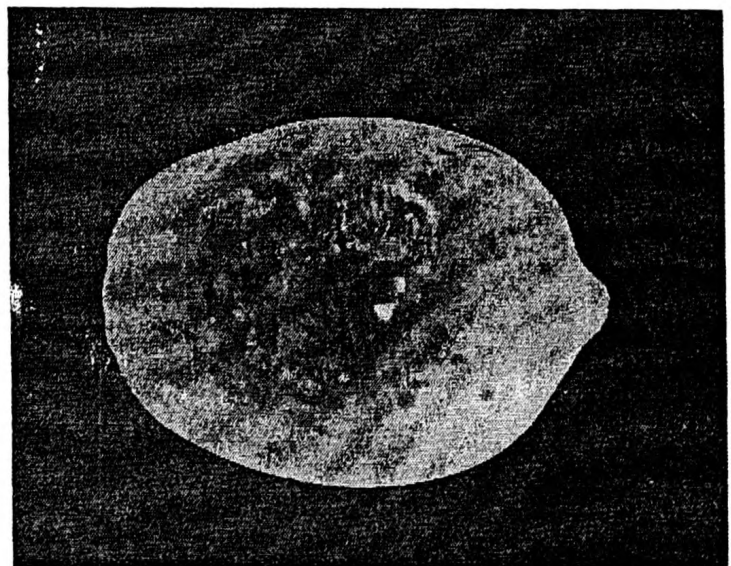
අන්තර්ගත රෝගය



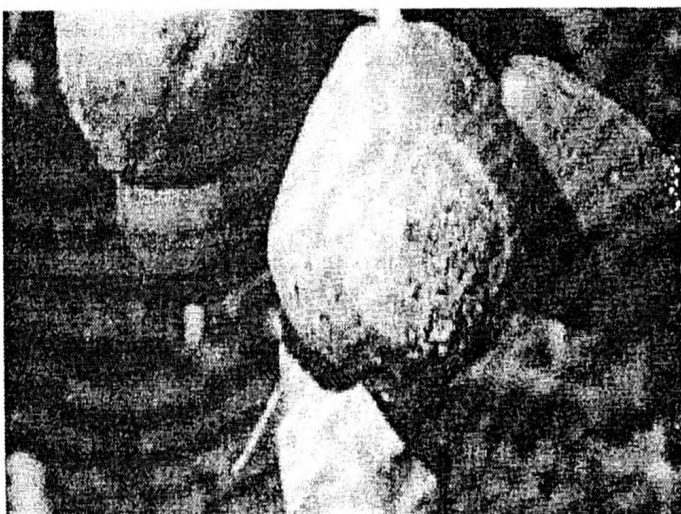
නවුට් ලිපි කණු වීම



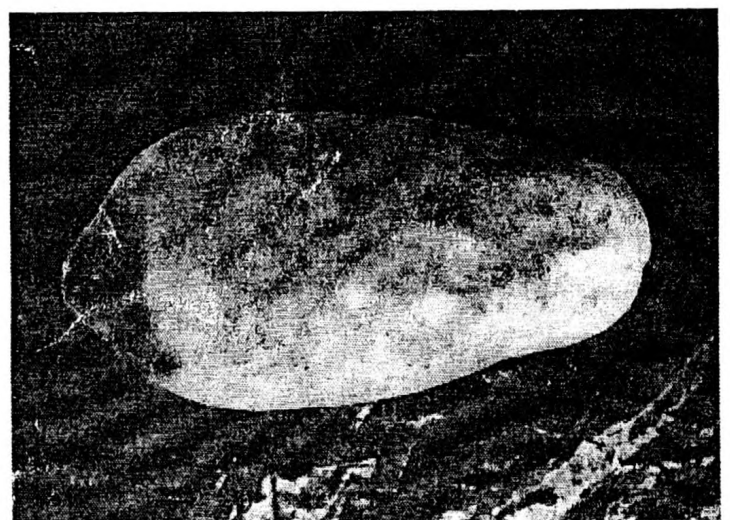
පිටිපුස් රෝගය



කථ කණුවීම



සුදු කණුවීම



මැදු කණුවීම

Scientific studies of *Rathakalka*, an Indigenous Medical recipe

Prof. Gunapala Amarasinghe

Department of Prasutitantra Kaumarabhritya

Institute of Indigenous Medicine, University of Colombo

The use of plants to treat illnesses can be traced back to the dawn of human species. The extensive knowledge of medicinal plants accumulated over time has been passed from generation to generation and in certain societies is still preserved. In Sri Lanka the indigenous system of medicine has been practiced successfully since several centuries. The test drug undertaken for this study is a popular compound of Sri Lankan indigenous medicine prescribed routinely for infants by traditional physicians. It is found in 'Watikaprakaranaya'¹ a compilation of Indigenous Medicine in Sri Lanka by name of Desadun kalka. Another Indigenous Medical text called 'Vaidyaka Tatvadarshana'² also carries reference of the same drug by the name of 'Dvichandna kalka'. It has been included in Ayurvedic Pharmacopeia³ published by the government of Sri Lanka in the recent past known as 'Desadun kalka' or 'Rathakalka'.

The name Desadun kalka or Dvichandna kalka implies the presence of two kind of Sandun or Chandana viz. Sudu handun (Swetha chandna) and Rathandun (Raktha chandana) among the ingredients. According to the Indigenous Medical Texts, this particular drug has been used mainly for two main purposes, one to use it as a preventive medicament to protect infants from Rakthaja roga, diseases caused by vitiated blood and also fever, respiratory disorders, and skin diseases, and the other to use it as a curative measure for the above mentioned disease condition. Rakthaja roga also have been spelt as Rathagaaya in Indigenous Medical system in Sri Lanka. This very drug has been known as 'Rathakalka' as it is used for the Rathagaya.

The ingredients of Rathakalka are:

- | | | |
|----------------|----------------|-------------------------------|
| 1. Kollu | Horse gram | <i>Dolichos biflorus</i> |
| 2. Wadakaha | Calamus | <i>Acrous calmus</i> |
| 3. Welmee | Licorice | <i>Glycyrhiza glabra</i> |
| 4. Rathandun | Red Sandalwood | <i>Pterocarpus santalinus</i> |
| 5. Suduhandun | Sandal | <i>Santalum album</i> |
| 6. Savindalunu | Rock salt | |

Fine powder of all above herbal ingredients in equal parts and Rock salt five parts is taken. After mixing, these are ground with lime (*Citrus medica*) juice to make it into form of kalka (paste).

Although this recipe Rathakalka has been used in Sri Lankan traditional medicine for many centuries, until I initiate this study, claims regarding its properties were mainly anecdotal and had not been subjected to any type of scientific confirmation. This is not only the first controlled study to be carried out with Rathakalka, but also pioneering study in Sri Lanka, of indigenous recipe used in traditional medicine for treatment of various diseases conditions in infants and young children.

Effect of oral Rathakalka on immunoglobulin and complement levels in neonates

The randomized samples of 40 neonates were used. Test group (n=20) was given Rathakalka 250 mg. for two months and control group was on placebo for two months. Serum immunoglobulins (IgG, IgA, & IgM) and Complements (C3&C4) assessed in neonates from cord blood and later at the end of two months follow up by Single Radial Immunodiffusion technique. Pre treatment levels of immunoglobulins and complements were compared with the post treatment levels.

The recipe Rathakalka revealed significant changes in serum IgG levels in treated group. Normally serum IgG levels decrease with the increase in age during infancy. These levels have decreased in both the groups but the physiological decrease of IgG was found less in the treated group. Post treatment IgA and IgM levels increased significantly ($p < 0.001$) in the treated group. Serum C3 and C4 levels were also found enhanced significantly ($p < 0.01$) in treated group.

(Amarasinghe A.P.G., Sharma R.D. Usha sing. *Abstract of the 55th Annual Session of the SLAAS 1999*)

Anti-bacterial effects of Rathakalka

0.1 gm. of Rathakalka was dissolved in 5 ml. of sterile distilled water and filter sterilized using Hemmings filter. This sterile water soluble extract of Rathakalka was used in this study. Anti-bacterial assay was performed using cylinder plate method in Nutrient Agar and incubated for 48 hours at room temperature. Bacterial species used were *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Escherichia coli*, and *Listeria monocytogenes*.

A clear inhibition zone of bacterial lawns were observed repeatedly in all plates except *E. coli* indicating that the water extract of Rathakalka has anti-bacterial effect on *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, and *Listeria monocytogenes*. (Amarasinghe A.P.G. and Widanapathiana S. *Indian Journal of Research in Ayurveda and Siddha*, 2005 Vol. XXVI, No.-4: 1-5)

Anti-inflammatory effect of Rathakalka

Two experiments were carried out using Sprague Dawley albino rats (250-275g). In the first experiment, three groups were used (n=6/group). The rats were orally administered with Rathakalka-312.5 mg/animal in 200 of distilled water (Treated-1), Iburprofen-21.4 mg/animal in 2ml of distilled water (Reference) and 2 ml of distilled water (Control-1) 1h before induction of paw edema. In the second experiment, 12 rats were used (n=6/group). The rats of group one were given 2 ml of distilled water (Contrtol-2) while the rats in group two received Rathakalka-312.5 mg/animal in 2ml of distilled water (Treated-2) twice daily(p/o) for seven consecutive days upto 24h prior to induction of paw edema. Paw edema was induced in rats using 0.05ml of 1% carageenan (s/c). The volume of hind paw was determined by the water displacement technique. The volume of displaced water was considered equivalent to the volume of left hind paw. The paw volume measurements were taken before and after-(at 1,2, 3,4,5, 24h) carageenan injection. The edema at each time was calculated in relation to the volume of hind paw before carageenan injection

In the first experiment, Rathakalka showed its highest anti-inflammatory activity at 3h after induction of edema ($p < 0.05$, Students' t-test) while Ibuprofen elicited its maximum activity at 5h after carageenan treatment ($p < 0.01$). Inhibitory activity against carageenan induced paw edema after seven days treatment of Rathakalka at 1,2,3,4, 5, and 24h were 41.67, 29.77, 27.63, 26.92, 41.33 and 49.00% respectively. Seven days treatment of Rathakalka could retain its activity at a higher level even after 24h. (Amarasinghe A P G and Mendis M G U *Abstract of the 56th Annual Session of the SLAAS 2000*)

Anti-pyretic effect of Rathakalka

The present study was undertaken to evaluate the anti-pyretic effects of Rathakalka on yeast - induced fever in Wistar strain albino rats. Animals were randomly divided in to five groups of six each. After measuring the basal rectal temperature, animals were injected subcutaneously with 10 ml. / kg body wt. of 15% w/v yeast, suspended in 0.5% w/v methylcellulose solution. Rathakalka was administered orally 19 hours after yeast injection, at the dose of 100, 200 and 300 mg/kg body wt. to 3 groups of animals respectively. Distilled water (2 ml./animal) administered orally to the control group. The fifth group of rats received standard drug, Paracetamol 150 mg/kg body wt orally.

The subcutaneous injection of yeast suspension markedly elevated the rectal temperature at the 19th hour after administration. Treatment with Rathakalka at the dose of 100, 200 and 300 mg/kg body wt decreased the rectal temperature of the rats in dose dependent manner.

The anti - pyretic effect started as early as one hour after drug administration, and effect was maintained for 4 hours. The standard drug Paracetamol at the dose of 150 mg/kg body wt. reduced the yeast-induced elevation of body temperature. The result obtain from, both the standard drug Paracetamol and Rathakalka treated group were compared with the control group. A significant reduction ($p < 0.01$) in the yeast - elevated rectal temperature was observed.

Rathakalka has the capacity to reduce yeast induced elevation of the body temperature in rats. Results of this study may justify more scientific testing of the use of Rathakalka as an anti - pyretic agent in humans. (Amarasinghe A. P .G and Nageeb B. M, *Abstract of the 59th Annual Session of the SLAAS 2003*)

Toxicity study

In view of the extensive use of Rathakalka in neonates over a long period it is argued that toxicity test in animals are superfluous. On the other hand there is growing awareness among scientists and general public of the ill effects of drugs. The objective of this study was to expose the recipe Rathakalka to animal experimentation to determine the presence of toxic effects if any. -

Thirty Belgium strain white rabbits (wt.900-1000g.) were randomized into three groups of ten, each group comprising an equal number of male and female rabbits.

One group served as control and received 15ml./Kg.body.wt.distilled water and the other two groups received Rathakalka at a dose of 1 gm and 3 gm./Kg body wt respectively for 60 days. The animals were observed for any signs of toxicity throughout the period of the experiment. On day 61 blood and urine samples collected and the animals were sacrificed and observed for any macroscopical changes and histo-pathological examination of target organs.

No mortality was observed during the course of experiment. Urinalysis and hematological parameters were within normal range. No observable gross abnormalities that could be attributed to drug toxicity were noticed I n the treated group. Histo-pathological examination of the target organs revealed total normalcy.

The study concluded that the recipe Rathakalka does not show any evidence of toxicity when tested on rabbits. It is probable that the same absence of toxicity would be observed Rathakalka is used as a medication in infants and children. (Amarasinghe A.P.G., Arya N. C. *Ayurveda Sameeksha*, 2002 Vol. I/XI, p.145). This study provides some scientific evidence for the use of Rathakalka safely in infants and children by traditional Ayurvedic practitioners in Sri Lanka.

Total viable count and specific micro organisms in Rathakalka

Basic ingredients of Rathakalka are mainly plant origin. All such materials contain a natural inherent microbial flora and also may contain added contaminant during processing, preparation, and storage. Considering these facts the World Health Assembly in its resolutions WHA-31:33, 40:33, and 42:43 has emphasized the need of ensure the microbial quality standard of medicinal plant products by using modern techniques and applying suitable standards⁴ The main objective of this study was to enumerate the total viable count of bacteria, fungi and the specific micro organisms such as E-coli and Salmonella.

Fifteen market samples of different manufactures were studied. Three different samples of each manufactures with different manufacturing dates were selected for the study. Nutrient agar and Potato Dextrose agar were used as common culture media for Bacteria and fungi. Routine sterilization process was followed to sterile the culture media and Glass were. 1.0 gram of Rathakalka was dissolved in 10ml of sterile distilled water and three dilutions of 10^{-1} , 10^{-2} , 10^{-3} were made using this solution. 0.1ml of these solution was used to study the microbial load. Pour plate technique and spread plate technique were used on Nutrient agar and Potato dextrose agar respectively. Microbial count on Nutrient agar and Potato Dextrose agar were taken after 24 hours and 72 hours. It was assumed that each colony was formed by a single organism. Coliform test was done with single strength MacConkey broth using by probable number technique. Salmonella test was performed according to the International Standard. The same procedures were repeated three times to confirm the colony count and the specific microorganisms.

The results obtain in this study indicate the presence of bacteria and fungi in this preparation. None of the drug sample was positive for Coliforms or Salmonella. According to the limits adapted from the provisional guide lines established by World Health Assembly, the microbial colony counts observed in this study were with in the limits acceptable by W.H.A. These results were statistically analyzed by using t- test. Mean of the colony count is not significant at 0.05. There is no different of standard mean of the colony count and sample colony count. These results scientifically evaluate that the drug samples tested microbiologically safe and up to the microbial quality standard. (Nageeb B.M, Amarasinghe A.P.G., Widanapathirana S. Accepted for *Ayurveda Sameeksha 2008*)

Comments

These studies have conclusively demonstrated for the first time in Sri Lanka, the presence of immune enhancing effect, anti-bacterial effect, anti pyretic effect, anti-inflammatory effect, non toxicity, and microbiological safety in an indigenous recipe Rathakalka, and thus help to establish the value of traditional medicines in the therapy of infantile diseases.

Sri Lankan traditional physicians have been used this recipe Rathakalka on the basis of their own indigenous knowledge and clinical experience but not on the findings of any scientific research. Therefore, the results of these preliminary studies justify scientifically the use of indigenous recipe Rathakalka in infants and young children by traditional Ayurvedic practitioners in Sri Lanka since last few centuries.

References

1. E. S. De. Alwis Aylapperuma, *Watika Prakaranaya*, 1933 4th Edition, Granthaprasasana Press, Colombo.p.3&23.
2. B.L.S. Silva Kavithilaka, *Vaidyaka Tathva Dharshana*, 1932, Mahabodhi Press, Colombo. P.51,52
3. Ayurveda Pharmacopoeia 1994 Vol.I, part I Department of Ayurveda
4. World Health Organization, Geneva, 1988, Quality Control Methods for medicinal plant materials, WHO Library cataloguing in Publication data, ISBN: 942

Acknowledgements

My special thanks to the support and advice given by Senior Professor S.Widanapathirana, Prof. R. D. Sharma, Prof. Premawathi Tivari, Prof. Manjari Dwivedi, and all other co-researchers, and the financial grant from Link Natural Pharmaceuticals, Sri Lanka for the immunological study.

ශ්‍රී ලංකාවේ පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රමයෙහි විද්‍යාත්මක පසුබලය

සාගර කුසුමරකන්ත

මාහිර කරිකාවාරය-ශ්‍රී ලංකා පරිපාලන විභාගවිද්‍යාලය
(මී.ඒ.(භෞ), එම්. ඊල් මෙදිකා ආයතනය, එම්. ඊල්' සමාජ වදනාව, ඩී. ඒ (ආයුර්වේද භාෂණී)

ලංකාවේ පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රමය, ආයුර්වේද ය හා ශ්‍රී ලංකාව තුළ වර්ධනය වූ වෛද්‍ය ක්‍රමෝපායන් හේ සම්මිශ්‍රණයකි. මෙම ක්‍රමය අතිකක් වෛද්‍ය ක්‍රම මෙන්ම රෝග ව්‍යුහගමන හා නිවාරණ යන විධික්‍රම දෙකින්ම සමන්විතය. එසේම රෝගීවී රෝගී ඊල්වී විසින් හඳුන්වා දුන්, 'සංස්කෘතිය අධ්‍යයනය කිරීම සඳහා ගන්නාක් උබයසේකර වැනි ප්‍රචිත මාතව විද්‍යාඥයන් විසින් යොදා ගනු ලැබූ "මහා සම්ප්‍රදාය හා මූල සම්ප්‍රදාය" යන සම්ප්‍රදායන් දෙකින්ම පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රම ද සමන්විතය. මෙහි දී දිශාමානවය වන්නේ මහා සම්ප්‍රදාය තුළ මෙන්ම දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය පිළිබඳවු ජන සම්ප්‍රදායද විදුහුරු බැවින් අනුවක් නොවීමය. මා හේ "Folk Medicine Among the Sinhalese" යන ග්‍රන්ථයේ එම බෙහෙව් හේක් ගැන විස්තර කෙටියෙන් සඳහන්කර ඇත. මෙම ප්‍රයත්නයෙන් උක්සාහ දරන්නේ එහි ඇති විද්‍යාත්මක ස්වභාවය ඉදිරිපත් කිරීමටය.

මෙහෙක් විද්‍යාඥයන් විසින් එම කරුණුවල විද්‍යාත්මකභාවය පර්යේෂණයන් මගින් සනාථ කර නැති නමුත් එකී ඥානය, ආනුභවිකත්වය, සමාජානුකූලත්වය, සමුච්චිතභාවය හා අවසාන සත්‍යයන් නොවීම යන විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදීය ලක්ෂණයන්ගෙන් සමන්විත වන්නේ නම් එහි විද්‍යාත්මක පසුබලයක් ඇත. ඒ අනුව පහත සඳහන් අනුමානාකූ ඔස්සේ මෙය විමසා බැලීම උචිතය.

1). රෝග නිවාරණය.

රෝග නිවාරණය යනු නිරෝගි පුද්ගලයකුහට ඇතිවිය හැකි රෝග වළක්වා ගැනීමය. කාලගුණික හා පාරිසරික සාධකයන් මත සමාජසංකෘතික සාරධර්මයන්ට අනුරූපීව ආහාර විහරණ වර්ධන හැඩගස්වා ගැනීම මගින් රෝග වළකා ගැනීම පාරම්පරික වෛද්‍යක්‍රමයේ සම්මත ක්‍රමවේදය ය. මෙය අතික් වෛද්‍ය ක්‍රම තුළ ද ඇතිය හැකි විද්‍යාත්මක ක්‍රමය ය. රෝග නිවාරණය සඳහා නවීනයන් භාවිතා කරන ප්‍රතිශක්ති කරණය පාරම්පරික වෛද්‍යක්‍රමය තුළ භාවිතා වන්නේ ඒ ඒ සෘතුන්හි හා දේශයන්හි වැළඳිය හැකි රෝග නිවාරණය කරගැනීමට හැකි ඔෂධ හා ආහාර භාවිතය තුළින් සහ යොග්‍ය වර්ධනවන්ති යෙදීමෙනි. මෙහි පදනම වන්නේ ක්‍රියාකාරී සිද්ධාන්තය ය. උදාහරණයක් ලෙස ක්‍රමාධික රෝගවලින් වැළකීම සඳහන් කළ හැකි ය. ශීතල අධික ප්‍රදේශවල හා කාලයන්හි කළු කොපය සිදුවිය හැකි ය. ඒ නිසා ඊට පටහැනි වූ උෂ්ණ අධික ආහාරපාන වන ගම්මිරිස් ඉගුරු වැනි දෑ භාවිතා කෙරෙයි. සෘතු වර්ධන හා දින වර්ධන පිළිබඳ අවධානය යොමුකිරීමේදී මෙය වඩාත් පැහැදිලි වෙයි.

වරකාදි ප්‍රධාන ආයුර්වේද ග්‍රන්ථයන්හි සඳහන් සෘතු වර්ධන යන්න කාලගුණික සාධක මත කෙරෙන විග්‍රහයකි. ඒ අනුව සෘතු සයකි. එම සෘතු හය කාසයන් අනුව වීසර් හා ආදාන

යනුවෙන් කොටස් දෙකකි. විසඟී යනු සෞම්‍ය කාලය ය. ආදාන යනු රවී කාලයයි. ශිඛිර, වසන්ත හා ශ්‍රීෂ්‍ම යන සෘතු තුන උත්තරායණ නැතහොත් ආදාන යනුවෙන් ද වෂිෂ්‍ම සරත් සමන්ත යන සෘතු තුන දකෂිණායන නැතහොත් විසඟී යනුවෙන් ද හඳුන්වනු ලැබේ. ඒ අනුව ආහාර පාන හා වයාව සකසා ගනි (චරක සංහිතා, ආර්. බුද්ධදාස (සංස්: 1960 : 35). ආදාන කාලයේදී පුයා කියුණු රඹේන්ගෙන් ද වායුව දැඩි රූකෂ බැවින් ද යුක්ත වන නිසා පෘථිවියේ සෞම්‍යභාවය ඇදහෙන විශ්ලචා මිනිසුන් දුච්ච කෙරෙයි. අනිත් අතට විසඟී කාලයේදී වසුයා ලබල වෙයි. පුයා මද රඹේගෙන් යුක්ත වෙයි. දින වයාව අනුව ද රාත්‍රී හා දිවා කාලයේ ආහාර පානවල හා වයාවන්හි වෙනස ද මේ ආකාරයෙන්ම දැක්වේ. මෙම බෙදීම මනාකල්පිතයක් නොවේ. යථාචාර්ය සාධකයන් පදනම් කර ගත්කි. ආහාර පාන මාත්‍රාව ද රෝග නිවාරණයෙහි තවත් වැදගත් සාධකයකි. ආහාර මාත්‍රාව සිරණය වන්නේ පුද්ගලයාගේ අග්නි බලයට සාපෙක්ෂිතවය (චරක සංහිතා, ආර්. බුද්ධදාස: සංස්: 1960: 26). එනම් ආහාර සිරණ ක්‍රියා පද්ධතියේ ශක්තියට අනුව ය. ඒ පුද්ගල වෙනස්කම්වලට අනිවාර්යව ඉහත දැක්වූ ආහාර පානවල ගුරු ලඝු භේදයක් වයාවන්හි උග්‍ර හා සරල භාවයක් ආහාර පානවල ශීත උෂ්ණ භේදයක් ආහාර මාත්‍රාව කෙරෙහි බලපාන සාධකයන් වෙති. ඒ අනුව උෂ්ණ කාලයේ දී ශීත ආහාර පාන හා සරල ව්‍යායාම නියමිත ය. මෙහි දී පෙනී යන්නේ සිරුරෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය හා පරිසරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය තුල්‍ය කර ගැනීම ය. මෙය ද මනාකල්පිතයක් නොවේ. යථාචාර්ය සාධකයකි.

ආහාර හා ඖෂධීය ද්‍රව්‍යයන්ගේ ශීත උෂ්ණ භේදය කාලය සම්බන්ධව මෙන් ප්‍රකට නැත. නිලීන ය. එබැවින් ඒ පිළිබඳව මදක් විමසා බැලීම වටී. ඇතැම් මානව විද්‍යාඥයෝ මෙය හුදු සංස්කෘතික සාධකයක් ලෙස දක්වති (ගණනාක් උබයපේකර, 1976: 203 , පෙතිසන් පෙරෙරා 1985 : 88). මෙහි ද සත්‍යයක් ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ උෂ්ණ යැයි සලකන රටවල් මැලේසියාවේ ශීත යැයි සලකන බව උරුමගොඩ පෙන්නා දෙයි (1987: 17). එසේ වුවත් මීට වඩා ගැඹුරු සාධක දෙකක් ශීත උෂ්ණ විග්‍රහය තුළ ගැබ්ව ඇත. එනම් මෙම ආහාර පානවල ශීත උෂ්ණ භේදය ලංකා සමාජය තුළ පමණක් පවත්නා දෙයක් නොවේ. ඉන්දියාව, ලංකාව, පන්තලය වැනි ආයුර්වේද පවේදය ක්‍රමය පවත්නා රටවල පමණක් නොවේ. ලැටින් ඇමරිකානු රටවල ද ආහාර පානවල මෙම ශීත උෂ්ණ බෙදීම දැකිය හැකි ය (කුසුමරත්න, 2005: 183). ශීත උෂ්ණ වශයෙන් ද්‍රව්‍යයන් බෙදීම ද බෙහෙවින්ම සමාන ය (හොලි, එෆ්. මැනිවිස්, 1983: 831,834 සහ එලන් මෙසර්, 1981: 133-135). එසේ නම් මෙය හුදු සංස්කෘතික සාධකයක් සේ සැලකීම අපහසු ය. විද්‍යාත්මක සාධකයක් පදනම් වී කිසිය හැක. උරුමගොඩ විද්වතුන්ගේ මේ පිළිබඳ වැදගත් අදහසක් ඉදිරිපත් කරති. ඒ අනුව හිස්ටෝරික් නම් වූ පිට-රසායනික පදාර්ථය අධික ලෙස ප්‍රභවය වීමට උෂ්ණ ආහාරපාන උපයෝගී වෙයි. (1987: 17). දේශීය පවේදකමට ආයුර්වේදය පමණක් නොවේ බෞද්ධ සාහිත්‍ය ද බලපා ඇත. බෞද්ධ සාහිත්‍ය අනුව ශීත උෂ්ණ දෙක එකම සාධකයක අන්ත දෙක වනා වෙන වෙනම සාධක දෙකක් නොවේ (විභාවනී ටීකා, වැලිපුර පඤ්ඤානන්ද, සංස්: 1898: 104) සහ (එම්. ධර්මරත්න, විභාවනී ටීකා සන්නය. 1913: 9). මෙම

විද්වතුන් කාලගුණික ඥාන උපයෝගී කරගෙන ඉහත විස්තරය කරන නමුත් ද්‍රව්‍යමය ඥාන උපයෝගී කරගෙන දැනුම ලබාදීම සාධාරණය. ඥාන උපයෝගී කරගෙන ද්‍රව්‍ය විස්තරයක් නම් වූ පිටි-රසායනික පදාර්ථයේ මිශ්‍රණයේ අධික ක්‍රියාකාරීත්වයට පිළිවෙලින් උපයෝගීවන වන බව පැවසිය හැකි ය. ප්‍රායෝගික උදාහරණයක් වශයෙන් විවිධ ජාතින්ට හා සංස්කෘතීන්ට අයත් පුද්ගලයන් කණ්ඩායම්කට උපයෝගී යැයි සම්මත බල මාලා රට දෙල් වැනි ආහාර දින කිහිපයක් අධිකව අනුභව කරන්නා සැලසුණු වන සමයේ ඔවුන්ගේ ආර්ථික රසායනික සංයුතියේ යම් යම් වෙනස් කම් හැරුණු විට කොල් පැළිච්චි, ඇස් රතුපිච්චි වැනි උපයෝගී ජනන ලක්ෂණයන් ඔවුන්ගේ සිරුරුවල දැකිය හැකි වේ. එසේ නම් ආහාර ද්‍රව්‍යයන්ගේ මෙම ඥාන-උපයෝගී යන බවදීම විද්‍යාත්මක පදනමක් සමත්වන බව පැවසිය හැක.

කවදුරටත් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාකර ගැනීමට විවිධ ක්‍රමෝපායන් අදහස් වෙතැයි කළ ඇත. ඒවා අතර හිසේ කෙල් ගැම, දත් මැදීම හා කට පෝදීම, ව්‍යායාමය හා පිරිසිදු වස්ත්‍රාභරණ පැළඳීම ප්‍රධාන කැනක් ගනී. නිරෝගීව පිළිබඳ නවීනත්ව වඩා පුද්ගල අදහසක් අදහස් වෙතැයි කළ ද ඇත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය "සෞඛ්‍ය යනු සුදුසු ලෙඩබෝග නොමැතිවීම පමණක් නොව, කාර්යක්ෂම, මානසික හා සාමාජික යන පැවැත්මය" යනුවෙන් සඳහන් කරයි.

(Health is the state of physical, mental and social well-being, not mere absence of diseases. (WHO, Alma-Ata, 1978 Sept. 6-12).

ආයුර්වේද සාහිත්‍ය අනුව නිරෝගී පුද්ගලයකු යනු දොළහක් (වා, ජික, සෙම) සමතුලිත වූ අන්තර්ගත සම වූ (ආහාර දිරවීම හා පරිවෘත්තීය ක්‍රියාව නැතහොත් දිරවූ ආහාරවල අවශ්‍ය පදාර්ථයන් ඉරිතයට අවශ්‍යාණය කිරීම) ධාතු සම වූත් (ඉරිතයේ වර්ධනයට හා පැවැත්මට අවශ්‍ය ලේ, මස්, ඇට, ඇට මිදුලු ආදී), මලමුත්‍ර දහඩිය යන පරිදි පිටවන්නා වූත් ප්‍රසන්න ආත්ම (පපාරුණය) මනස හා ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් යුක්ත වූ පුද්ගලයා ය.

" සමදොළ සමාග්නික් ව- සමධාතු මලක්‍රියා.

ප්‍රසන්න ආත්ම ඉන්ද්‍රිය මනා- ස්වස්ථිකතාගිතියතක " (සුභ්‍රූත සුත්‍රස්ථාන ආයුර්වේද ක්‍රමාර්ථසංග්‍රහ 1981: 7). මෙම අදහස් දෙක සසඳා බලන විට නවීන විද්‍යාත්මක අදහස හා අදහස් වෙතැයි දක්වන අදහස් සමාන අසමාන කම් පැහැදිලි වේ. රෝගනිවාරණය පිළිබඳ විද්‍යාත්මක වටිනාකමක් යුක් අදහස් රාශියක් ඇතිවූත් ඒ ගැන සවිස්තරව සාකච්ඡා කිරීමට මෙහි දී අදහස් නොකරමි. මාගේ පූර්ව ප්‍රකාශනයන්හි විස්තර දක්වා ඇත (1997, 2005).

අදහස් වෙතැයි ක්‍රමයේ විද්‍යාත්මක පසුකලය ගැන විමසීමේදී රෝග ව්‍යුහගත ආශ්‍රය ගැන අවධානය යොමු කිරීම ද ඉතා වැදගත් ය. මෙහි දී විශේෂයෙන්ම ඖෂධ ප්‍රයෝගය හා සංස්කරණය යන කරුණු දෙකට අවධානය යොමු කෙරෙයි. එක් උදාහරණයක් වීමට බලමු. අදහස් වෙතැයි වෙතැයි වෙතැයි ඖෂධයන් භාවිතා කිරීමේ දී මිලිපැණි අනුපාත වශයෙන් යොදාගනී. සාම්ප්‍රදායික වශයෙන් මධුමේහය (දියවැඩියාව) සඳහා භාවිතා කරන කණය ආදී ඖෂධ සමග ද මිලිපැණි යොදාගනී. එහෙත් සාමාන්‍ය අය පමණක් නොවේ ඇතැම් වෛද්‍යවරු පවා මිලිපැණි මධුර

පදාර්ථයක් බැවින් තුනෙන් තුනක් අනුව ඒවා ඔබ්බෙහි පිහිටා ඇති බව පවසයි. මෙය සාවද්‍ය අදහසකි. ආයුර්වේදය අනුව ද්‍රව්‍යයක රස, ගුණ, වීර්ය, විපාක හා ප්‍රභාව යැයි මූලධර්ම පහක් ඇත. රසය ද්‍රව්‍යය හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වන නමුත් විපාකය ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී ප්‍රධාන වේ. අනිත් මධුර පදාර්ථයන් මධුර රස හා මධුර විපාක වුවත් ඒවා ඔබ්බෙහි මධුර රස හා කපුක විපාක ය. එ බැවින් ඒවා ඔබ්බෙහි පිහිටා ඇත. සිතකරය. මේ ගැන අධ්‍යයන කර පූර්ව විස්තරයක් 1977 දී නැව්කර්නි ඉදිරිපත් කරයි. ඒ අනුව ඒවා වල අඩංගු ලීවුලස් (levulose) නිසා ඒවා ඔබ්බෙහි පිහිටා ඇත (1977 : 1118). එසේ ම එහි ඇති මධුර රසය නිසා ඉක්මනින් ම ඔබ්බෙහි පිහිටා ගනී. එ බැවින් ඒ සමග ගනු ලබන ඖෂධයට උස්සන්නයක් ද වේ. දේහය වෙදකමේ විද්‍යාත්මක පසුකලය සනාථ කිරීමට ඒවා භෞත නිදසුනකි.

ඖෂධ සාස්තරණය තවත් වැදගත් අංශයක් අනාවරණය කරයි. මුඛය මගින් ඔබ්බෙහි ගත කරනු ලබන ඖෂධ සදහා වුවත් යොදාගනු ලබන ඇතැම් ද්‍රව්‍ය දරුණු විෂ සහිත ය. මෙම ද්‍රව්‍ය යොදා ගනු ලබන්නන් විෂ මාරණ වීර්යයන් අනුව විෂ නාශනය කර ඖෂධීය ගුණයන් ආරක්ෂා කරගනිමින්ය. උදාහරණයන් ලෙස ඔබ්බෙහි ද්‍රව්‍යයන් කීපයක හා ඉතා ද්‍රව්‍යයන් කීපයක විෂ මාරණ වීර්ය පිළිබඳ විමසා බැලීම වටී.

පාෂාණම්- ඉතාම කිටු විෂක් වූ පාෂාණම් ස්වල්ප මාත්‍රාවක් වුවත් ඔබ්බෙහි ගත වුවහොත් ජීවිතය විනාශ වේ. එහෙත් එම ද්‍රව්‍යයෙහි විෂ ඉවත් කර ඉතා ශක්තිමත් ඔබ්බෙහි ක්‍රියාත්මක වීමේ ශක්තිය එම ද්‍රව්‍ය තුළ රඳවා ගැනීමේ ඥානය දේහය වෙදකම ක්‍රමය සතුව ඇත. පාෂාණම් කැබලි කරවීම යුෂයෙන් දොලා යන්ත්‍රයෙන් දිනක් ස්වේද දී ඉහළින් ගත කරගත හැක. පාෂාණම් කුඩා කැබලිවලට කුඩා සිහින් රෙදි කඩක පොට්ටනි බැඳ ඇට ඉවත් කළ කරවීම ගෙඩියක බහා නුල්වලින් වෙළුනා එළකිරෙන් කම්බා ඉන්පසු උණුදියෙන් සෝදා ගතයුතු ය (ආයුර්වේද ඖෂධ සංග්‍රහය, පළමු පොත, 1976 : 109). ඇතැම් කන්ඩි පාෂාණම් කුඩා කැබලිවලට කුඩා ඇට ඉවත් කළ ඉහුණු කරවීම ගෙඩියේ බහා නුල්වලින් බැඳ මැටියෙන් ආවරණය කර ගිනි අගුරු මත ගිනියම් වෙත තෙත් වර ගණනාවක් ම පූර්වයෙන් ගත යුතු බව සදහන් වේ. පාෂාණම් ඉහළින් මාරණ වීර්ය පිළිබඳව මට ප්‍රකාශය ඥානයක් නැත. එහෙත් ඉදිරි පාෂාණම් රක්තාදිගුලිය නම් වූ ඉතා ප්‍රබල ඖෂධය පැකස්මේ දී යොදා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව මා දැක ඇත. මෙහි දී පැහැදිලි වන්නේ පාෂාණම් විෂ නාශනය සදහා කරවීමට ඇති රසායනික ශක්තිය ගැන දේහය වෙදකමින් සතු වූ ප්‍රබල විද්‍යාත්මක ඥානය ය. තවත් ද්‍රව්‍යයක් ගෙන පැහැදිලි කර බලමු.

සාදිලිගම් (සිංගුල)- සාදිලිගම් ද විෂ සහිත ද්‍රව්‍යයකි, එහෙත් එම ද්‍රව්‍යය කන මොන මෙහෙත් සදහා යොදා ගැනීමේ දී විෂ නාශනය කරන්නේ කරවීම යුෂයෙන් නොවේ. අවු ඉගුරු යුෂ හෝ දෙහි ඇඹුල්වලින්. ආයුර්වේද ඖෂධ සංග්‍රහය සාදිලිගම් විෂ නාශනය සම්බන්ධව ක්‍රම කුනක් දක්වයි.

1. සිංගුල කුඩා කැබලිවලට කුඩා අවු ඉගුරු යුෂයෙන් භාවිතා දී අවිචන් වියලා ගතයුතු ය.

2. හිංගුල කුඩා කැබලි අමිල වශයෙන් ද්‍රාවයකින් අඹරා යළි මි කිරීමේ අඹරා වියලා ගන්නේ ය.

3 හිංගුල කුඩා කැබලි කුඩා දෙකි අඹුලෙන් භාවිතා දී උණු දියෙන් සෝදා වියලා ගන්නේ ය

(ආයුර්වේද ඖෂධ සංග්‍රහය. පළමු කොටස. 1976 : 108).

මා දැක ඇති ආකාරයට කුඩා කැබලිවලට කඩාගනු ලැබූ සාදිලියමේ ඔසුනක ලා දෙකි ඇඹුල් එම කැලි වැසෙන පස් දමා ඇඹුල් වියළි යන තෙක් දින හතක් පමණ අවිච්චි වියලා ගෙන උණු දියෙන් සෝදා නැවතත් වියලා ගනී. ජාපාල අක්කන වැනි භාක ද්‍රව්‍ය ද මෙසේ විෂ නාශනය කර ඖෂධ වශයෙන් භාවිතා කෙරේ. මා දැක ඇති පරිදි ජාපාල භෞමිතය කරන්නේ පහත සඳහන් පරිදි ය. ජාපාල ගෙඩි ගොම වතුරින් කම්බයි. ඉන්පසු ඒවා සෝදාගෙන වච්චි පොතු සහ මැද පිටිය ඉවත් කර පියලි කරගෙන නැවත එළ කිරීමේ කම්බයි. එළකිරීමේ කම්බා ගත් ජාපාල පියලි පික තෙල් පාට මතු වන තෙක් අවිච්චි වියලා ගෙන විරේචන ඖෂධයක් සඳහා යොදා ගනී.

ඉහත සඳහන් විස්තරයෙන් පෙනී යන්නේ ඒ ඒ ද්‍රව්‍යයන්හි ඇති විෂ අනුව එම විෂ නාශනය සඳහා ප්‍රතික්‍රියා දැක්විය හැකි ද්‍රව්‍යයන් හා යොදා ගතයුතු කාකෂණය පිළිබඳ දේශීය චෛද්‍යවරු උරුම කර ගත් සියුම් විද්‍යාත්මක දැනුම යි. එහෙත් ජාතික උරුමයක් වන මෙම දැනුම නූතන කාර්මික සංවර්ධනයත් සමග එකතු නො වූ බැවින් සමාජයෙන් ඉවත් වී යන බව මගේ පර්යේෂණයකින් සනාථ වී ඇත (කුසුමරත්න, 2005). ඊළඟ වැදගත් කරණය වන්නේ මිනිස් සිරුරෙහි ස්නායුගත හා ඒ ඒ කොටස් හා අවයවයන් අතර සම්බන්ධය පිළිබඳ නිමිත දැනුම ය. බිම් රුදාවට කණට බෙහෙත් දමන, ඇපේ පරාගවලට නියමපාකුවල බෙහෙත් බදින, මේ සියුම් දැනුම කුමක් ද? 1917 දී බටහිර චෛද්‍ය විද්‍යාව හා දේශීය චෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ විද්වතුන් වූ ප්‍රොෆ් ආටිගල වේලා කොළ යුෂ මව් කිරි සමග මුසු කොට බිම් රුදාවට කණ වත් කළ ප්‍රචකත් ගැන තොරතුරු සඳහන් කරයි (ප්‍රොෆ් ආටිගල 1917 : 53). දත් කැක්කුමට කණ කුඩු කොළ යුෂ යොදන ආකාරයක් කුඩා දරුවන්ගේ ඇපේ ඇතිවන කොරළුවලට සාදායේ නියමපාකුවල බෙහෙත් ගල්වන ආකාරයක් මා දැක ඇත.

දේශීය චෛද්‍යවේදයේ කුළ ඇති මෙම දැනුම එක් පුද්ගලයකු විසින් හෝ පුද්ගල කණ්ඩායමක් විසින් කරන ලද පර්යේෂණයන්හි ප්‍රතිඵල නොවිය හැක. කාලයක් මුලුල්ලේ ඔවුන් ලබන ලද අත්දැකීම්වල එකතුවක් විය හැක. එය විද්‍යාත්මක දැනුම ක්‍රමවේදයෙහි සම්ප්‍රවේශික භාවය ය. එසේම ආනුභවිකත්වය හා සංකෘතියෙහි සමය යන මුල බලයන්ගෙන් ද මෙම දැනුම සමස්තික වන බැවින් දේශීය චෛද්‍ය ක්‍රමය විද්‍යාත්මක පසුකලයකින් යුත් බව පැවසිය හැක.

ආශ්‍රිත මූල

Attygalle, J. (1917) Sinhalese Materia Medica, Apothecaries Co.Ltd. Colombo.

දාර්ශනික සමාජ විද්‍යා (1981)- ආයුර්වේදය සහ සාරකරණ විධි , ආයුර්වේද
දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ.

ආයුර්වේද ඖෂධ සංග්‍රහය (1976) ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ.

Uragoda C.G. (1987), A History of Medicine in Sri Lanka, Sri Lanka Medical
Association, Colombo.

Obeyesekere Gananath (1963) "The Great Tradition and the Little Tradition in
the Perspectives of the Sinhala Buddhism" Journal of
Asian-Studies, vol.XXI : 139-154.

Obeyesekere Gananath (1976) The Impact of Ayurvedic Ideas on the Culture and
the Individual in Sri Lanka" in Charles Leslie (ed.) Asian
Medical System, Berkeley, California University Press.

Kusumaratne Sagara (1997) Folk Medicine among the Sinhalese, K.L.S. Kusumaratne,
Mattegoda NHS.

Kusumaratne Sagara (2005) Indigenous Medicine in Sri Lanka, A Sociological Analysis,
Sarasavi, Nugegoda.

වරක සංහිතා (1960)-දාර්. මුද්ධනස (සංස්) රාජ්‍ය ඖෂධ දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ.

ධර්මරත්න, එම්. (1913) විභවනී විකාසනාය, කොළඹ.

Nadkarni, K.M. (1927) The Indian Meteria Medica, Nadkarni, Bombay 4.

පෙරේරා ටී.සී. (1986) " ආයුර්වේදය සිංහල සංස්කෘතියට කර ඇති බලපෑම, ආයුර්වේද
සමිතිය 2. 1986

Messer, Ellen (1981) " Hot-cold classification: theoretical and practical implications in a
Mexican society" Social science and Medicine,vol.XV. B.133-
145.

Methews,F. Holly (1983)-"Context- specific variation in humoural classification"
American Anthropologist, vol.LXXXV :826-847.

විභවනී විකාසනාය-(1898) විශ්වවිද්‍යාලය (සංස්) කොළඹ.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික සම්මන්ත්‍රණය 2007

තොරතුරු ලබා දුන් අයගේ නම/තම :- ආනිගල එම්. ඩී.එච්. බණ්ඩාර ¹

උරුමයේ සුසන්ත ගුණරත්න ²

ලිපිනය/ලිපිනයන් :- අංක 87, පොල්ලේ බැඳ්ද, මහ මය ¹

ගුරු කුඹුර ,දඹාන, මහියංගනය ²

ඉදිරිපත් කිරීම :- ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය

පාරම්පරික දැනුමට අදාළ උප විෂය : පාරම්පරික දැනුම ආශ්‍රිත ධීවර කර්මාන්තය

1. දළු ගස් කිරි එළියට එන තරම් හොඳින් තලා, විශේෂයෙන්ම එක තැන රැඳී පවතින වතුර වල වල් වලට දැම්මෙන් සියලුම මසුන් මත්වී ජලයට මතුපිටට පැමිණේ.
2. අවශ්‍ය ප්‍රමාණය කුකුරු ගෙඩි රැගෙන හොඳින් තලා විශේෂයෙන්ම එක තැන රැඳී පවතින වතුරට මිශ්‍ර කිරීමෙන් මසුන් මත් කර අල්ලා ගත හැකිය.
3. අඩ වශයෙන් මෝරන ලද තිඹිරි ගෙඩි තලා විශේෂයෙන් සිඳි ඇති වැව් හෝ ඇල දොලට දැම්මෙන් මසුන් මත්කර අල්ලා ගත හැකිය.
4. අලුතෙන්ම එකතු කර ගත් පුස්සිල් වැල් යුෂ එළියට එතතුරු තලා අඩවශයෙන් සිඳි ගිය වැව් හෝ ඇල දොලට දැම්මෙන් මසුන් මත්කර අල්ලා ගත හැකිය.
5. අලුතෙන් එකතු කර ගත් කල වැල් යුෂ එළියට එතතුරු තලා අඩ වශයෙන් සිඳි ගිය වැව් හෝ ඇල දොලට දැම්මෙන් මසුන් මත්කර අල්ලා ගතහැකිය.
6. කටු පතොක් කිරි එතතුරු තලා අඩ වශයෙන් සිඳිගිය වැව් හෝ ඇල දොලට දැම්මෙන් මසුන් මත්කර අල්ලා ගත හැකිය.
7. මීදැල්ල ගසේ පොතු හොඳින් තලා ජලය අඩවශයෙන් සිඳි ගිය වැව් හෝ ඇල තුලට දැම්මෙන් මසුන් මත්කර අල්ලා ගත හැකිය.

බිත්තර වී පැළ කිරීම සඳහා යෙදූ ඖෂධීය ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම

අශෝක කුමාර කරුණාරත්න *

සොබාව බර්මය මිනිසා ඇතුළු සියළු සත්වයන්ට දුන් මහඟු දායාදයකි වනාන්තරය . වනාන්තරය තුළින් තම ජීවිතය පිළිබඳ දැනුම ලබා ගන්නට ආරම්භ කළ මිනිසා වනාන්තරය තුළ වූ ගස් වැල් වල තිබූ සොබාවික රසායනික ද්‍රව්‍ය දියර වශයෙන් තම ලෙඩ දුක් සුව කර ගැනීමට ඖෂධ ලෙසත්, එලෙසම තම ජීවිතයට පවත්වා ගැනීමට භාවිත කරන ධාන්‍ය වැනි දේ නිෂ්පාදනයේදී ඒවායේ අස්වැන්න අඩු කරන වෙනත් ජීවීන් හා හේතු කාරකයන් මඟ හරවා ගැනීමටත් භාවිත කළේ ය.

මිනිසාගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත් බව අපි කවුරුත් දන්නා දෙයකි. බත් ලබා ගැනීමට නම් හොඳ ගුණාත්මක සහල් තිබිය යුතුය. හොඳ ගුණාත්මක සහල් වැඩි ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමට, නිරෝගී වී තිබිය යුතුය. නිරෝගී වී ලබා ගැනීමට නිරෝගී ගොයමක් සේම කෙතක් අවැසියමය. හොඳ කෙතක් සඳහා නිරෝගී බිත්තර වී වලින් ලබා ගත් නිරෝගී අංකුර හා මුල් ඇදුණු පැල වී අපි වැපිරීම හෝ තවාන් කිරීම සිදු කළ යුතුය. ඒ සඳහා වර්තමාන ගොවිතැන සඳහා පැල වී සකස් කර ගැනීමේදී නවීන පහසු ක්‍රම හා රසායනික ද්‍රව්‍ය ගොවීන් භාවිතා කරයි.

එහෙත් අතිතයේ ගොවි මහතන් තමා නිරීක්ෂණයෙන් අත්දැකීමෙන් ලබා ගත් දැනුමෙන් නිරෝගී පැල වී සකස් කිරීම සඳහා පියවර කිපයකින් සමන්විත ක්‍රම වේදයක් භාවිතා කළේ ය.

මෙහිදී පළමුව ඔවුන් පාරම්පරිකව ලබා ගත් දැනුමක් විය. එය නම් පැල වී තවාන් කළ පසු අංකුර ඇදුණු පැල වීයේ සිට අහල් 07 ක් පමණ උසට ගොයම් ගස හැඳෙන තෙක් පැලයට වන උවදුරු හඳුනාගෙන තිබීමය. එම උවදුරු නම්

1. පැල වී වල මුල් කුණු වීම.
2. පැල වී පැල වන විට ගොබ කුණු වීම.
3. පැල වී කළලය පිහිටි භාල් ඇටයේ කළු පුස් ඇති වීම.
4. පැල වී මුල් මීයන් කුඹින්න ආහාරයට ගැනීම නිසා ගොබ ඇඳෙන පැල මැරීම හෝ වතුරේ පාවීම.
5. දියට දමන වී සියල්ලම පැල නොවීම.

ඉහත සඳහන් හේතු කාරකයන්ගෙන් තම වී වගාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට පියවර කිපයක් පැරණි හෙල ගොවියා අනුගමනය කළේ ය.

* - පර්යේෂණ සහකාර (කෘෂි) , රැජින විද්‍යා අංශය, ආයුර්වේද පර්යේෂණායතනය, නාවින්න, මහරගම.

1. කන්තයට ගැලපෙන වී වර්ග තෝරා ගැනීම.
2. පසට ගැලපෙන වී වර්ග තෝරා ගැනීම.

❖ කන්තය යනු මහ හා යලයි. මහ කන්තයේදී වැසි වැඩි බැවින් ජලය වැඩියෙන් අවැසි වී වර්ග හා අස්වැන්න ලබා ගැනීමට වැඩි කලක් යන තටුවැල් හිනට වැනි වී වර්ග තෝරා ගන්න. යල කන්තය සඳහා ජලය අඩුවෙන් අවැසි අස්වැන්න ලබා ගැනීමට කෙටි කාලයක් ගතවන වී වර්ග තෝරා ගන්න.

❖ ජලය සහිත වගුරු බිම් සඳහා කඳු ශක්තිමත් දියට ඔරෝත්තු දෙන කඳු මහත ශක්තිමත් උස ගොයම් වර්ග තෝරා ගත් අතර ජල අඩු නොවරෙන උස ස්ථාන වල වගා කිරීම සඳහා උසින් අඩු වී වර්ග තෝරා ගන්න.

පලමුව සුදුසු බිත්තර වී වර්ග තෝරාගෙන ඉන්පසු නියමිත ලෙස පිරිසිදු කිරීම සිදු කරන ලදී. එයද පියවර කිපයකි.

1. කුල්ලෙන් පොලා රොඩු හා බොල් ඉවත් කිරීම.
2. ජලයේ දමා මතුපිට පාවෙන බොල් නැත්නම් නොපිරුණු වී ඇට ඉවත් කිරීම.

මින්පසු වී දියේ දැමීමේ ක්‍රියාවලියේ සිට වැපිරීම දක්වා ක්‍රියාවලිය ද පියවර කිපයකි.

1. නැකැත් බැලීම - වී දියේ දැමීමට හා වැපිරීමට සුදුසු නැකැත් පලමුව නැකත් කරු ලවා සාදාවා ගැනීම.
2. බිත්තර වී දියේ දැමීම.
3. බිත්තර වී ගොඩ දැමීම.
4. ගොඩදැමූ වී අදුරේ තැබීම.
5. පැල වී බෙහෙත් දියේ දැමීම හා යහන් කිරීම.
6. පැල වී යහන කැඩීම හා පැලවී මල් කිරීම.
7. පැල වී වැපිරීම.

1. නැකැත් :

වී දියේ දැමීමටත් පැල වී වැපිරීමට සුදුසු නැකැත් පුර පක්ෂයට සිටින ලෙස සඳවා ගැනීම මෙහි දී සිදු කරයි. මේ කටයුතු සඳහා විශේෂයෙන් හතර පෝය අත හරී.

2. බිත්තර වී දියේ දැමීම :

වැපිරීමට අදහස් කරන මුළු බිත්තර වී ප්‍රමාණය (බුසල් , කුරුණි, කාර්තු, ලාස්) ගණන සම්පූර්ණ හිල්වීමට අවශ්‍ය වතුර ප්‍රමාණය භාජනයකට ගෙන එම වතුර ප්‍රමාණයට හා වී ප්‍රමාණයට අවශ්‍ය එල හරකුන්ගේ උළුන් ගොම (පොල කටුවක් හෝ වෙනත් මිම්මක්

සඳවා ගනී.) ගෙන ජලයේ දිය කිරීම සුදුසු ගොමවල තත්වය අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ගොවි මහතන් ගෙවිලියන් අත්දැකීමෙන් දැනී. ඉන්පසු බිත්තර වී එම දියේ ගිලවීම සිදු කරයි.

3. බිත්තර වී ගොඩ දැමීම හා අඳුරේ තැබීම.

ජලයේ දැමූ බිත්තර වී වල වතුර ඉවත් කිරීම පැය 12 කින් පසුව සිදු කර පසුව නැවත පැය 12 ක් ඉහත සේ ජලයේ දැමීම සිදු කරයි. මෙලෙස දෙවරක් පැය 24 ක් වී දියේ දැමීම සිදු කරයි. ඉන්පසුව දියේ දැමූ වී ගොඩ ගෙන ගොණියක් අරගෙන එයට දිය සහිත වී ගෙන දමා අඳුරු ස්ථානයක කොටසක් හෝ වංගෙඩියක් තබා ඒ මත වතුර බේරෙන සේ දින 03 ක් තබයි.

4. පැල වී බෙහෙත් දියේ දැමීම හා යහන් කිරීම.

පොහවා අඳුරේ තැබූ බිත්තර වී දින 03කින් පමණ කාණු කැපී ගොඩ ඇදෙන බව ගොවි ගෙවිලියන් අත්දැකීමෙන් දැනී. එලෙස ගොඩ ඇදෙන වීට පලමුව දිය දමන ඖෂධීය දියරය සාදා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය බෙහෙත් ද්‍රව්‍යත් යහන් සැදීම සඳහා අවශ්‍ය කෙසෙල් කොළ හා හබරල කොළ ද සපයා ගනී.

අවශ්‍ය බෙහෙත් පැලැටි ද්‍රව්‍ය

1. ඉත්ත කොළ , පොතු
2. ගැට තුඹ කොළ පොතු
3. කරල් හැබ මුළු ශාකයම
4. කටු එරබදු කොළ පොතු
5. බැල තණ මුළු ශාකයම
6. එලමල් අල
7. පොල් මද
8. ලුණු
9. වියන් දුඹුළු
10. එල හරකුන්ගේ අමු ගොම

බෙහෙත් දියරය සාදා ගන්නා ආකාරය

ඉත්ත කොළ පොතු, බල තණ , කරල් හැබ . ගැට තුඹ , කටු එරබදු කොළ පොතු , එලමලු අරට , පොල් වියන් දුඹුළු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගෙන ඒවා හොඳින් සොදා පිරිසිදු කිරීම සිදු කරයි. ඉන්පසුව වංගෙඩියක් හා මෝල් ගසක් ගෙන ඒවා සොදා පිරිසිදු කර ඉහත සියල්ල වංගෙඩියට දමා හොඳින් කොටනු ලබයි. ඉන්පසුව භාරනයක් ගෙන එයට වී පෙහවීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ජලය ගෙන එයට ගොම ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර හොඳින් දිය කරයි. ඉන්පසුව කොටන ලද ඖෂධ වංගෙඩියෙන් ඉවත් කර ජලය දමමින් හොඳින් මිරිකා එම යුෂ ගොම මිශ්‍ර දියරයට එක් කරනු ලැබේ. අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ගොවි ගෙවිලියන් දැනී. ඉන්පසු එම ද්‍රාවනයට දියලුණු බිංදු කිපයක් එක් කරයි. මෙය ද ගොවි ගෙවිලියන් ප්‍රමාණය දැනී.

මින්පසු නිවසේ අදුරු ස්ථානයක කෙසෙල් කොළ වලින් හෝ හබරල කොළ වලින් යහන සැදීම සිදු කරයි. යහන සැදීම යනු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කෙසෙල් හෝ හබරල කොළ බීම එළීමයි. ඉන්පසු කාණු කැපී ගොම ඇදීම ආරම්භ වූ පැල වී සාදාගත් බෙහෙත් දියරයේ ගිල්වා යහන් කිරීම සිදු කරයි. මෙහිදී යහන වටකුරුවට හෝ සාප්‍රකෝණාසුකාරවට සකස් කරයි. මෙය පොළොව මට්ටමෙන් අහල් 6 ක් අධික පමණ උසට සිටින සේ සකස් කරයි. යහන සාදා අවසන් කර පසුව ඒ මත හා වටේට කෙසෙල් කොළ හෝ හබරල කොළ එලා ගෝණියකින් උෂ්ණත්වය රැඳෙන සේ හොදින් ආවරණය කරනු ලබයි.

මෙලෙස තබා දින 03 ලමණ ගතවන විට හොදින් බිත්තර වී සියල්ලම පාහේ කාණු කැපී මුල් ඇදී ගොබ ඇදී තිබෙනු දැකිය හැකිය.

පැල වී යහන කැඩීම හා මල් කිරීම.

ඉන්පසු වැපිරීම පෙර දින ගෙවිලියන් හා ගොවි මහතන් ඉතා පරෙස්සමින් පැල වී වහන කඩා මල් කිරීම සිදු කරයි. පැල වී මල් කිරීමේදී සිදු කරනුයේ එකට ඇලී තිබෙන පැල වූ වී වෙන් කිරීමය. මෙය ගොබ හා මුල් වලට හානි නොවන ලෙස කල යුතුය.

පැල වී වැපිරීම.

මල් කරන ලද පැල වී පසුව පෙට්ටියක තබා ගොවි මහතා විසින් ගොවි ගා සකස් කරන ලද ලියදී වල නැකතකින් ආරම්භ කර වැපිරීම සිදු කරයි. වැපිරීම ආරම්භ කිරීමට පෙර තුරුණුවන් නැවැද කිරි අත්තක් සිටුවීමද පැරණි චාරිත්‍රයකි.

මෙහිදී භාවිතා කල පහත සඳහන් ඖෂධීය ශාක දේශීය පාරම්පරික වෙදකමේදී බොහෝ විට ක්‍රීම් රෝග හා තුවාල සුව කිරීමට විෂ බීජ නාශක ලෙස යොදා ගෙන ඇත.

1. ගැට තුඹ - *Leucas zeylanica* (L.) R. Br. LAMIACEAE
2. කරල් හැබ - *Achyranthes aspera* L. AMARANTHACEAE
3. කටු එරබදු - *Eryhrina suberosa* Roxb FABACEAE
4. ඉත්ත - *Schefflera stellata* ARALIACEAE
5. බැල තණ - *Pennisetum triflorum* Nees.ex steud POACEAE
6. එල මල් - *Hedychium coronarium* Koenig ZINGIBERACEAE
7. පොල් - *Cocos nuciera* L. FABACEAE

1. ගැට තුඹ - දේශීය වෙදකමේ පණු රෝග සඳහා භාවිතා කරයි.
2. කටු එරබදු - දේශීය වෙදකමේදී පණු රෝග සඳහා භාවිතා කරයි.
3. හැබෝ - පණු රෝග අර්ශස් හා තුවාල සඳහා භාවිතා කරයි.
4. ඉත්ත - තුවාල වන සුව කිරීමට භාවිතා කරයි.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

තම : ශාන්ති කුඹුරෙගෙදර

ලිපිනය : පාලක වෛද්‍ය නිලධාරී, නාගරික ආයුර්වේද බෙහෙත් ශාලාව, අම්පිටිය මහනුවර
අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : 2002 ගන්තෝරුව වනාන්තරය තුළ සිදුකල මානව
උද්භිද විද්‍යා සමීක්ෂණය තුලින් මා ලැබූ අත්දැකීම්
සහ සම්ප්‍රදායික දැනුම.

1. වනාන්තරය තුළදී ඇතිවන හදිසි අවස්ථා එනම් තුවාලවීම්, කුඩා සතුන්ගේ සපාකෑම්, විෂ ශාක කොටස් වලින් වන අනතුරු සඳහා වනය තුලම ඇති ඖෂධ ශාක භාවිතයෙන් සුවකර ගැනීමේ හැකියාව.
2. පාඨරුව ශාකයෙහි පත්‍රවල පමණක්ම බිත්තර දමන සමනල වර්ගයක් ඇති බව.
3. ටිගොල්ල (ටිගොනොල්) (Plecospermum spinosum-Trecul) ශාකයේ කඳ කැපීමෙන් වහනය වන ක්ෂීරය වහනය වීම උදය වරුවට පමණක් සීමා වීම. එසේම ටිගොල්ල ශාකයෙහි කටු ඇතුළත වීට එහිම කොළ පොතු කොටා බැඳීමෙන් කටුව ඇදී ඒම.
4. වනාන්තරයේ ශාක විවිධත්වය වනය ඉහලට යාමේදී ක්‍රමයෙන් අඩුවීම.
5. වඳවී යන බිම් ඉරිවේරිය, රත්බොල්විල වැනි ඒක දේශීය ශාක සහ දුර්ලභ ගල් වෙරළු වැනි ශාක පවා තිබීම.
6. පාරම්පරික වෛද්‍යවරුන් කණ්ඩායමක් සමඟ වනයට යෑමෙන් සෑම ශාකයකම කුමන හෝ කොටසක් ඖෂධ පිණිස යොදන බව

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : පී.ඇම්.පී.වත්දා පරණවත්ත

ලිපිනය: දේශීය වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය

468/11, ගොනාගොඩ පාර, කටුගස්තොට

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය හා බෙහෙත් පැළෑටි ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

ලුණු වර්ණ නොහොත් වරුණ ශාකයේ පත්‍ර මුත්‍රාශ්මරී රෝගීන් සඳහා ප්‍රතිකාර වශයෙන් භාවිතා කිරීම පිළිබඳ මා ලද රසායනික අත්දැකීමක්.

හැඳින්වීම.

මහා රෝගයක් ලෙස ආයුර්වේදයෙහි සඳහන්වන අශ්මරී රෝගය සඳහා සාර්ථක ප්‍රතිකාරයක් ලෙස ශල්‍ය කර්ම ප්‍රායෝගිකව උපයෝගී කලත් ඖෂධ ප්‍රතිකාර මගින් වෘක්ෂ හෝ මුත්‍රාශයේ හටගන්නා අශ්මරී සඳහා සාර්ථකව ක්‍රියාකරන ආයුර්වේද ඖෂධ විරලය. භාරතයේ මේ සම්බන්ධයෙන් නොයෙකුත් පර්යේෂණ කර ඇතත් ශ්‍රී ලංකාවේ එබඳු වාර්තා සොයා ගැනීම අපහසුය.

අප රටේ මුත්‍රාශ්මරී රෝගය බහුලව ව්‍යාප්ත වීමට ප්‍රධාන හේතු ලෙස පහත දැක්වෙන කරුණු ඉදිරිපත් කල හැක.

1. ජලය පානය අඩු වීම.
2. කඩින ජලය පානය කිරීම.
3. පරිපචන ක්‍රියාවලිය විකෘති කරන මස් මාළු අඩංගු ආහාර වර්ග වැඩිපුර ගැනීම.
4. රුක්ෂ තික්ෂණ ලවණ, උෂ්ණාධික ආහාර ගැනීම.
5. මධ්‍යසාර පානය වැඩියෙන් ගැනීම.
6. මුත්‍රා පෙරීමේ වේගය අඩුවන වකුගඩු හේතු
7. පෞරුෂ ග්‍රන්ථි, ශෝඨ ආදී හේතු
8. අවිධිමත් රසායනික භාවිතා කිරීම.
9. වාච්කරණ හා තර්පණ කර්ම සඳහා වැරදි ලෙස ඖෂධ භාවිතා කිරීම.

මෙම රෝගය ශල්‍ය සාධ්‍ය රෝගයක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇතත් මුත්‍රාශ්මරී රෝගය සඳහා මෑතකදී මා විසින් කරන ලද ප්‍රතිකාර තුලින් ලද අත්දැකීම් අනාගතයේ මෙම රෝගය සඳහා සාර්ථක ඖෂධ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් මතුකර ගැනීමේ ආරම්භයක අධිනාලමක් විය හැක.

අරමුණු

මුත්‍රාශ්මරී රෝගය සඳහා පහසුවෙන් සොයාගත හැකි ශරීරයට හිතකර පහසුවෙන් සකස් කරගෙන හැකි ලාභදායී දේශීය ඖෂධයක් හඳුන්වාදීම.

ක්‍රමවේදය

- I. මුත්‍රාශ්මර් රෝගය සඳහා බටහිර ප්‍රතිකාර ලබාගෙන එහෙත් සුවයක් නොලද වටස අවු. 44 ක රෝගියෙක් තෝරා ගන්නා ලදී.
- II. ආහාර විභරණ හා ජල පානය පිළිබඳ නිසි උපදෙස් ලබා දීම
- III. ඖෂධ නිවැරදි ලෙස මාත්‍රානුකූලව යෙදීම හා රෝගියකුට පහසුවෙන් සාදාගත හැකි ආකාරයට සකසා දීම.
- IV.

මුත්‍රාශ්මර් රෝගය තීරණය කිරීමට යොදාගත් රූප ලක්ෂණ

- බඩේ අධික වේදනාව
- බඩ කොරවීම.
- අණ්ඩ කෝෂයට ඉදි කටුවකින් අනිත්තාක් බදු වේදනාව
- වමනය
- මුත්‍රා සමඟ ලේ යෑම.
- කොන්දේ කැක්කුම.
- කැර කැපල්ල
- තිවු හිසරදය

පරීක්ෂණ

x- කිරණ පරීක්ෂණය

2007 අගෝස්තු මස අශ්මර් රෝගය ඇති බවත් වකුගඩුවේ ඉහළ කොටසේ අශ්මර් හටගෙන ඇති බවත් මෙම පරීක්ෂණයෙන් තහවුරු වී ඇත.

ප්‍රතිකාර

දිය ලුණු කුඩු තේ හැඳි 3/4යි.

සුදු එණු බිත් 4 යි.

ලුණු වර්ණ කොළ 10 යි.

ගම්මිරිස් ඇට 7 යි.

ඉහත ඖෂධ ගෙන ලුණු මිරිසක් සාදා තෙල්ලි ගෙඩියක ප්‍රමාණයට රාත්‍රී ආහාරය සමඟ දින 7 ක් ගැනීමට නියම කිරීම. ඒ අතරම උදේ -සවස ලුණු වර්ණ කොළ තම්බා පානය කිරීමට නියම කිරීම.

ප්‍රතිඵලය - (රෝගියාගේ මුඛිත)

පළමු දින රාත්‍රී 9.00 ට පමණ වෛද්‍ය තුමිය විසින් දුන් ඖෂධය ගනිමි. ඊට අමතරව එදින උදේ සහ දහවල ලුණුවර්ණ කොළ තම්බා පානය කලෙමි. එලෙසම පසු දිනයේදී ප්‍රතිකාර ගනිමි. එලෙසම පසු දිනයේ ද ප්‍රතිකාර ගනිමි. එදින රාත්‍රී 11.00 ට පමණ යටි බඩේ තද වේදනාවක්

දැනුණි. එම අවස්ථාවේදී මා හට මුත්‍රා පහ කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් තිබුණු අතර එහෙත් මුත්‍රා පිටවීමක් සිදු නොවීය. පසුව ලේන් සමඟ කොත්තමල්ලි ඇට දෙකක පමණ ප්‍රමාණයේ ඇති ගලක් මුත්‍රා මාර්ගයෙන් පිටවීය. එය දුඹුරු වර්ණයට හුරුය. කඩතෙලු හැඩයෙන් යුක්තයි. එදිනම රාත්‍රී 1.00 ට පමණ නැවතත් යටි බඩේ තද වේදනාවක් දැනී මුත්‍රා කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇති විය. නමුත් මුත්‍රා කිරීමට අපහසු වූ අතර එවිටද පෙර ලෙසම රුධිරයත් සමඟ තවත් ගලක් පිටවීය. ඉන් පසුව මට දැනුන වේදනාව නැතිවී ගියා. නැවතත් එම රෝග ලක්ෂණ මතු නොවීය. දැන් මා ඉතා සුවයෙන් පසුවෙමි.

නිරීක්ෂණ

මෙම ඖෂධය භාවිතා කිරීමෙන් පසු ඔහු තුළ තිබූ මුත්‍රාශ්මරී රෝග ලක්ෂණ දක්නට නොලැබුණි.

නිගමනය

මහා රෝගයක් ලෙස නම් කර තිබෙන මුත්‍රාශ්මරී රෝගය සඳහා නිශ්චිත ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ආයුර්වේදයේ නැතත් මා අත් දුටු මෙම ප්‍රතිකාරය මුත්‍රාශ්මරී රෝගය සඳහා නිශ්චිත ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදා ගත හැක.

යෝජනා

- i. ගෙවතුටල ලුණුවරණ ශාකය වැවීමටත් එම ශාකය ආරක්ෂා කර ගැනීමටත් ජනතාව දැනුවත් කල යුතුය.
- ii. මෙම ඖෂධය වූණි ලෙස සකස් කර වෙළඳ පොළට නිකුත් කිරීම.
- iii. මෙම ඖෂධ ප්‍රතිකාරය පිළිබඳව ක්‍රමවත් පරීක්ෂණයන් සිදු කිරීම.

මා ලද මෙම සායනික අත්දැකීම් පිළිබඳව තවදුරටත් පර්යේෂණ කිරීමට මම බලාපොරොත්තු වේ.

උපදෙස් ලබා ගැනීම.-

හිටපු මධ්‍යම පළාත් ආයුර්වේද කොමසාරිස් වෛද්‍ය එච්.එම්. සේනාධීර මහතා

ආයුරු කල ග්‍රන්ථ

- ආයුර්වේද සම්කෂාව- පළමු වෙට්ම 11වෙනි කලඹ
- ස්වදේශීය ගෞරව්‍ය විශ්ව කෝෂය
සම්පාදක - වෛද්‍යාචාර්ය ගුණදාස සෝමසිරි
- ආයුර්වේද ඖෂධ සංග්‍රහය- ප්‍රථම පියවර දෙවන කොටස

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික සම්මන්ත්‍රණය 2007

තොරතුරු ලබා දුන් අයගේ නම/තම :- දානිගල එම්. ඩී.එච්. බණ්ඩාර ¹

උරුමයේ සුසන්ත ගුණරත්න ²

ලිපිනය/ලිපිනයන් :- අංක 87, පොල්ලේ බැද්ද, මහ බස ¹

ගුරු කුඹුර ,දඹාන, මහියංගනය ²

ඉදිරිපත් කිරීම :- ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත්

අමාත්‍යාංශය

පාරම්පරික දැනුමට අදාළ උප විෂය :- වනාන්තර හා වන ජීවීන්

1. වනාන්තරයේ බුරුත මල් යහමින් පිපී ඇති විට මී පැනි තිත්ත රස ඇතිවේ.
2. වනාන්තරයේ අන්දර මල් පිපී ඇතිවිට මී පැණි තද රෝස පාටක් ගනී.
3. වනාන්තරයේ කල වැල්, බොකල වැල් වල මල් පිපී ඇති විට මී පැණි වල සහ ගතිය අඩුවී වතුර වගේ වෙයි.
4. වනාන්තරයේ යහමින් මොරමල් පිපී ඇතිවිට මී පැණි ඉතා ප්‍රසන්න සුවඳක් හා තද පැණි රසක් ඇතිවේ.

කායික මානසික හා නිරෝගි සුවය ගෙනදෙන සෞභාග්‍යමත් පාරමිපාරික වාස්තු සම්ප්‍රදායන්

කායික මානසික හා නිරෝගි සුවය ගෙන දෙන ගාක

වර්ණය සුවද ඖෂධීය අන්තර්ගතය අනුව ගාක වලින් මහඟු ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමේ හැකියාව ගැනි පැරැන්නෝ ඉතා හොඳින් දැන සිටියහ. එනිසා ඔවුහු තම නිවස අවට පරිසරයේ එවන් ගහ කොළ වලින් සමන්විත කර ගැනීමට පෙළඹුනහ.

භෞතිකවාදී දියුණුවේ ප්‍රතිපල ලෙස ආධ්‍යාත්මික /විශ්වශක්ති පැතිකඩයන් ගැන ප්‍රජාව සතු අවධානය හා අවබෝධය දිනෙන් දින දුර්වල විය. එහි ප්‍රතිපල ලෙස නිවාස ගොඩනැංවීමේදී අවට පරිසරයේ තිබිය යුතු ගාක හෝ ඉන් ලබා ගත හැකි බහු විධ ගුණයන් ගැන වූ ඥාණය ඔවුන් ගෙන් ගිලිහී යන ලදී.

සමහර වර්ණයන්, ගන්ධයන් හා ශ්‍රාවයන් මනස නොසන්සුන් කරන අතරම සමහරක් මනස සන්සුන් කරන බව පර්යේෂණ මගින් පමණක් නොව භාවිතය අනුවද ප්‍රත්‍යක්ෂ කරුණක් බව අද ඔප්පු වී ඇත. මෙහිදී හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වයේ උද්දීපනයන් බලපාන බව වැඩි දුරටත් තහවුරු කරගෙන ඇත. ස්පර්ශය මගින් , ආහාර මගින් , ජලය මගින් , ගාක වල ඖෂධීය ගුණයන් මනුෂ්‍යයාට ලබා ගත හැකි නිසා නිවස අවට ඖෂධීය ගුණ සහිත ගාක වගාකර ගැනීමෙන් මහත් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට පැරැන්නෝ සමත්විය.

ඌව පලාත් පාරමිපාරික වාස්තු ඥාණධාරීන්ගේ සංසද රැස්වීම් වලදී ඥාණධාරීන් ඉදිරිපත් කළ කරුණු අනුව පහත සඳහන් ගාක වර්ග නිවස අවට සුදුසු දිශා හා ස්ථාන ගැන අවබෝධයෙන් වගාකර ගැනීමෙන් කායික හා මානසික සුව සහනය මෙන්ම නිරෝගි සම්පතද නොඅඩුව ලැබෙන බව හෙලිදරව් විය. පොල්, තැඹිලි , උදුපියලිය , පොල් පලා , ඇඹිල්ල, තෙඹු , දෙහි , කෝමාරිකා , මීංචි , කරපිංචා, නිල් අවරිය, ජේර, අලිජේර, මදුරා, කොහොඹ, වෙරළ, බෙලි, මුරංගා, අඹ, දෙල්, කොස්, දෙළුම්, මාදං, කුඹුක්, රණවරා, ඉහුරු, කහ, කෙසෙල්, රඹුටන්, මුනමල් ,සුදු හඳුන්, නෙල්ලි, අරළු, බුළු, බිලිං, කාමරංගා , ලොව් ,මැංගුස්, විශ්නුක්‍රාන්ති, කුසතණ, හිංබට, හොඹපොල්ලන්, කතුරුමුරංගා, ඇට්ටේරියා, පිහිඹියා, ඇඹරුල්ලා, ගම්මිරිස්, බුලත්, දොඹ, පුවක්, දෝතළු , අරුද, නම්නං, කොකෝ, බිංකොහොඹ, නික, පාට්ටා, සමන් පිවිච, කෝපි, කෙබෝලිල , දුටු සතුටු, කඩුපුල්, ඕකිඩ් වර්ග, රෝස, කපුරු, සේපාලිකා, ඉද්ද, භාතවාරිය, කටරොළු, දාස්පෙතියා, අශෝක, ඕළු, නෙළුම්, මානෙල්, දැසමන්, අරලිය

භූමිය තෝරා ගැනීම හා භූමි පුජා

භූමියට හෙවත් මහ පොළොවට අයිති ශක්තිය භූමි නාගයා, භූමිදේවතාවා, මහි කාන්තාව ආදී විවිධ නම්වලින් ඉදිරිපත් කිරීමට ශ්‍රී ලාංකික ප්‍රජාව අතිතයේ සිට ක්‍රියාකර ඇත . භූමිය පාවිච්චි කර වගාවක් කිරීමේදී වැවක් කැපීමේදී, ලීදැක් කැපීමේදී ,පාලමක් තැනීමේදී , නිවසක් ඉදිකිරීමේදී

පන්සලක් දාගැබක් තැනීමේදී , අතිතයේ සිටම හැමියට අයත් විශ්ව ගක්තියට නමස්කාර කිරීම, අවසර ඉල්ලීම , පුද පූජා පැවැත්වීම, බාර භාර වීම, වාරිතියක්ව පැවතීම.

මෙමගින් අනාගතයේ ඇති විය හැකි අතුරු අන්තරා මගහරවා ගැනීමට ඔව්හු ක්‍රියා කලහ. හැමි දෝෂ ඉවත් කරනවා යයි සඳහන් වන්නේ මෙම ඉපැරණි වාරිතියයි.හැමි දෝෂ ඉවත් කර ගැනීමට අදාලව සිදුවෙමින් පවතින ඉපැරණි වාරිතූ වාරිතූ විධි වල නොයෙදීමෙන් කරන ලද ඉදිකිරීම් වලදී අයහපත් පල විපාක බහුලව ලැබී ඇති බව පොදු මතයකි. මේ අතර ඉදිකිරීම් අඩන්ඩි ප්‍රගතිය කරා හෙවත් අවසානය සාර්ථකව ගෙන යාමට නොහැකි වීම ,ඉදි කිරීම්වල නියැලෙන කම්කරුවන් හා කාර්මිකයින්ට විවිධ ශාරීරික හා මානසික හිරිහැර පැමිණීම , කරන ලද ඉදිකිරීම් වල බිඳවැටීම් සිදුවීම ,ඉදිකිරීමට විරුද්ධව නොසිතූ බාධක පැමිණීම නිසා විශාල ලෙස කල් ගතවීම, විශාල ලෙස මුදල් වැයවීම හා ඉදිකරන ලද නිවසේ ජීවත්වන්නන් වුනට බහුලව කායික හා මානසික රෝග වැළඳීම හා සතුට සොභාග්‍ය පලායාම සිදුවී ඇති බව ප්‍රචලිත පොදු ජන මතයයි.

නිවැරදි දිශා ගත කිරීම්

උපරිමව උදය නිරැරැස් නිවසට ඇතුල් වනසේද , බහින නිරැගේ රැස් වලින් නිවස ආරක්ෂාකාරීව තබා ගැනීමද , සුළං උපරිමව ලැබෙන සේ සහ වැස්සෙන් පීඩා අවම වන සේ නිවස ස්ථාන ගත කිරීම මින් අදහස් කෙරේ.බොහෝ නිවෙස් නිවැරදිව දිශා ගත නොකිරීමෙන් පහත සඳහන් පීඩාවන්ට ගොදුරු වන බව පුරාණ මතයයි.

- * නිරන්තර රෝගපීඩාදියට නිවැසියන් ගොදුරු වීම.
- * නිවසේ ආයු කාලය අඩු වීම.
- * ගෘහ භාන්ඩ වල ආයු කාලය අඩුවීම.
- * ග්‍රහයින්ගේ අශුභ බලපෑම් සිදුවීම.
- * නිවැසියන් වැඩි ආලෝකයෙන් හා දැඩි අඳුරෙන් පීඩා විඳීම
- * වැස්සෙන් හා සුළඟින් නිවැසියන් පීඩා විඳීම.

මේ අනුව අවිච්ච, වැස්ස, සුළඟ හා ග්‍රහ ගක්තින් උපරිමව ලැබෙන සේ නිවස ස්ථාන ගතකිරීම පිළිබඳව පුරාතනයේ සිට දැනුමක් ප්‍රජාව තුල තිබී ඇත. මෙහිදී ජනෙල් දොරවල් ආදියද උපරිම ඉහත සඳහන් විශ්ව ගක්තින් ලබා ගත හැකි වනසේ ස්ථානගත කර ගැනීමේ පාරම්පාරික දැනුම ඉතා වැදගත්ය.

සුභ මුහුර්තීන් යොදා ගැනීම.

අතීතයේ සිටම නිවස සම්බන්ධයෙන් සුභ මුහුර්තීන් අනුගමනය කිරීම සිදුව ඇත. නිවසක් ඉදිකිරීමට පළමු සිතුවිලි පහළ වීමේ සිට නිවස ගොඩනගා ගෙවදීම හෙවත් පදිංචි වීම දක්වා වූ ක්‍රියාවලියේදී වැදගත් සන්ධිස්ථාන වන ගෙපල කැපීම, අත්තිවාරම් කපා මුල් ගල් තැබීම , බිත්ති බැඳීම , උළුවහු තැබීම, වහලය ගැසීම හා සෙවිලි කිරීම ලීද කැපීම , ගෙවදීම ආදිය සියළු කටයුතු වලදී සුභ මුහුර්තීන් අනුව කටයුතු කිරීම අදාළ සිදුවීම සුවිශේෂත්වයක් ගනී. තවද එම සෑම සුවිශේෂී අවස්ථාවන් සමගම පුද පූජා , ඇදහිලි, පාරම්පාරිකව පැවත එයි. තවද ගෘහය තුළ වී හෝ වෙනත් ධාන්‍ය ගබඩා කරන විටද , ලිප සැකසීම හා වරින් වර ලිප ගොම ගා අළුත්වැසියා කිරීමද සුභ මුහුර්තීන්ට අනුව සිදුවේ. සිංහල අළුත් අවුරුදු වාරිත වලදී සුභ මුහුර්තීන් අනුගමනය කිරීමේ වාරිතය මාධ්‍ය දියුණුවත් සමග වඩාත් හොඳින් රට පුරා ප්‍රචලිතව සිදුවේ. එපමණකුදු නොව දිය නැම පවා සමහර දිනවල නොකිරීමට මැන අතීතයේදී බහුලවත් අද වනවිට සාමාන්‍ය පරිදින් සිදුවනු ඇත. සමහර කැමබීම , හඳෙහි මේරීම අනුව සිදුවීමත් ග්‍රහයින්ගේ හැසිරීම් අනුව සිදුවන බව පාරම්පාරික ඥාණධාරීන්ගේ මතයයි. මේ අනුව අතීත ජනයා ග්‍රහයන්ගේ බලපෑම් පිළිබඳව කෙතරම් සංවේදීව සිටියේද යන වග පුදුම සහගතය.

බුදු දහම තුළින් පෝෂණය වන පාරම්පාරික වාස්තු සංස්කෘතිය

බුදු දහමේ පිරිත් සූත්‍ර බහුල ලෙස වාස්තු සංස්කෘතියේ දී භාවිතයට ගෙන ඇත.. නිවස ඉදිකිරීමේ විවිධ ඉසව් වලදී ගෘහ ශාන්තිය සඳහා පිරිත් සූත්‍ර භාවිත කරයි. තවද දෛනිකව බුදුන් වහන්සේ සඳහා නිවස තුළ පහන් දැල්වීම, මල් පූජා කිරීම, සුවද දුම් දැල්වීම, වාරිතයක් ලෙස පවත්වාගෙන එන්නකි. බුදු පිළිම , පින්තූර ආදිය නිවසේ තෝරා ගත් ස්ථානයක තබා ඉහත වන්දනාමාන කිරීමට ප්‍රජාව පුරුදුව සිටිති. මෙම ස්ථානයේදී දුක් කම්කටොළු වලට මුහුණ දීමට සිදුවන අවස්ථාවලදී බුදුන්ට සහ දෙවියන්ට භාර භාර විමටද සුදුසු ස්ථානය ලෙස ප්‍රජාව තුළ විශ්වාසයක් ගොඩනැංවී ඇත. සිවලි රහතන් වහන්සේගේ පිංතූරද බොහෝ නිවෙස්වල තබා පූජා පැවැත්වීමද බෞද්ධ සම්ප්‍රදායකි . කතරගම දෙවියන්ට, විශ්ණු දෙවියන්ට, ලක්ෂ්මී දෙවියන්ට පූජා පැවැත්වීමද වාරිතයකි .අමතරව දේව දාන දීම , කිරි අම්මාවරුන්ගේ දාන යේදී බුදුගුණ සිහිපත් කරමින් නිවසට සෞභාග්‍ය පැතිම ඉතා බහුල ලෙස සිදුවේ. නිරනිතරව පිරිත් නූල් හා පිරිත් කරන ලද වතුර නිවසේ බුද්ධ පිළිමය හෝ පිංතූරය අසල තබාගෙන පීඩාකාරී අවස්ථාවක් එළඹුණ විටදී භාවිතය හෝ ජයග්‍රාහි පියවරයන් සඳහා එළඹෙන විට භාවිතය සිදුවේ.තවද රතන සූත්‍රය , ජල නන්දන පිරිත , සිවලි පිරිත, බොජ්ජංග පිරිත. ආදිය සිය දහස් වර ජප කිරීම තුළින් තඹ තහඩු පිවිම් කර ඒවා නිවසේ රාමු කර තැබීමද සෞභාග්‍ය සඳහා ප්‍රජාව අනුගමනය කරන පුරුද්දකි. ගෙයක් සාදා පදිංචි වීමට පෙර හෝ පදිංචියෙන් පසු පුරා රාත්‍රියක් මහ සඟරුවන ලවා පිරිත් සූත්‍ර සජ්ජායනා කර මහ සඟරුවනට දන් පිරිනැමීමද පාරම්පාරික වාරිතයකි. වර්තමානයේ ගිනියන් හා සිල් මැණිවරුන්ද මෙම පිරිත් සජ්ජායනයන් සඳහා ඉදිරිපත්වී කටයුතු කරනු දක්නට ලැබේ.

මළ ගෙයක් නිවස තුළ සිදුවූ විටද ධර්ම දේශනයක් පවත්වා මහ සභරුවනට දන්දීම තුළින් නිවසේ සෞභාග්‍ය යලි ඇතිවේ යැයි පුරාතනයේ සිට පිළිගත් චාරිත්‍රයකි.

නිවසේ ස්වාමීදුව හෝ දියණියක් දරුවකු බිහි කිරීමට ආසන්න දිනවලදී තුන් වරු පිරිත්කීම හා තදබල අසනිපයෙන් පෙලෙන අය සිටින විට පිරිත් කියා දන්දීම ද චාරිත්‍රයකි. මාසිකව දන් මුරයක් ගමේ පන්සලට පුජා කිරීම තුළින්ද නිවසට හා නිවැසියන්ට සෞභාග්‍ය ප්‍රාර්ථනා කිරීම අඛණ්ඩව සිදුවේ.

ගෘහ වාසීන් අපල උපද්‍රව ලෙඩ දුක් හා වෙනත් පීඩාකාරී අවස්ථා වලදී බුදුදහමේ ආශීර්වාද පතා බුදුන් වහන්සේ ගරු කළ ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ සිහිපත් කොට බෝධි පුජා පැවැත්වීමද අඛණ්ඩව සිදුවේ. බුදුන්ට උවටැන් කරනවා යන හැඟීමෙන් ජලය හා ඖෂධ මිශ්‍රණ , කොඩි හා සිවුරු ආදියද පුජා කිරීම සිදුවේ .

පාරම්පාරික ගෘහ උපකරණ භාවිතය හා බැඳි විද්‍යාත්මක පදනම

- 01) මුළුතැන්ගෙය සඳහා ඇළුම්නියම් භාජන වෙනුවට මැටි බඳුන් භාවිතය නිසා වර්තමානයේ බහුල වකුගඩු ආශ්‍රිත ලෙඩරෝග වලින් පුජාව නිදහස්ව දිවි ගෙවනු ඇත.
- 02) මුළුතැන්ගෙය තුළ දුම්මැස්ස, ආහාර කල් තබා ගන්නා ස්ථානය හා ඖෂධ ගබඩාවක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වී ඇත. තවද අරපිරීමැසුම් ස්ථානයක් ලෙසද දුම්මැස්ස ක්‍රියාකර ඇත.
- 03) මැටි පොළුව , ගොම පොළුව, නිරන්තර ස්පර්ශ වීම තුළ වත්මන් වස විස සහිත තිත්ත , සිමෙන්ති ආදියෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගාබාධ වලින් ජනතාව නිදහස්ව දිවි ගෙවුහ.
- 04) වාඩිවීමට ,නිදාගැනීමට භාවිත වර්තමානයේ ඇති ප්ලාස්ටික් පුටු, යකඩ ඇඳුන්, ආදිය නිසා ඇතිවිය හැකි වර්ම රෝග වලින්ද , ලිස්සා වැටීම් ආදියෙන්ද පැරැණිතෝ භාවිතා කළ ලී පුටු . බංකු, ඇඳුන් ආදිය නිසා පුජාව නිදහස්ව පිවත්විය .
- 05) සිවිලිම හා වහලය සඳහා අද දින බහුලව භාවිතා වන ඇස්බැස්ටෝස් තහඩු නිසා ඇතිවිය හැකි අක්ෂිරෝග හා වෙනත් ස්වසන රෝග වලින් පුරාණ ජනයා නිදහස්ව පිවත් විය .
- 06) වෛද්‍ය විද්‍යා ආලේපන නිසා මානසික වියවුල මෙන්ම වර්ම රෝගද බහුලව ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවක් වර්තමානයේ පැහැ නැගී ඇත.

- 07) නිදා ගැනීමට වර්තමානයේ භාවිත කෘතීම මෙට්ට හා පැදුරු නිසා වර්ම රෝග මෙන්ම , අස්ථි ආබාධ පවා ඇති වීමේ ප්‍රවණතා පැන නැගී ඇත, අතීතයේ මෙට්ට වෙනුවට තිබූ කොහොඹ ලී, අඹ ලී, කොහු මෙට්ට , පන් පැදුරු නිදා ගැනීම සඳහා මනා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක විධි ක්‍රමයකි.
- 08) ගෘහ අභ්‍යන්තරයේ ශාන්තිය සහ සෞන්දර්යාත්මක සිතිවිලි ජනිත වන පින්තූර , පිළිම බිත්ති සැරසිලි , ශාක යනාදිය අතීත ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණ විධි අතර ප්‍රමුකත්වයක් ගෙන ඇත .

වැදගත් -

මෙම ලිපිය සකස් කිරීමේදී උච්ච පළාතේ පාරම්පරික සෞඛ්‍යධාරීන්ගේ සංසද සාමාජිකයන්ගේ දැනුම හා අත්දැකීම් ඇසුරු කරගත් බව කෘතවේදීව සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.ඔවුන් විසින් වාස්තු පුවත් හසුන නමින් වාස්තු සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් ලබා ගත හැකි පුවත් හසුනක් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යන අතර ඔවුන්ගේ දැනුම් කුසලතා ප්‍රවර්ධනය සඳහා බදුල්ලේ පිහිටි ජෛව විවිධත්ව පර්යේෂණ තොරතුරු හා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය අඛණ්ඩව පහසුකම් සපයනු ඇත .

ලිපිය ඉදිරිපත් කලේ -

A.M.S. අත්තනායක,
 ප්‍රධාන සම්බන්ධීකාරක,
 බදුල්ල ජෛව විවිධත්ව පර්යේෂණ තොරතුරු හා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය,

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික සම්මන්ත්‍රණය 2007

මූලාශ්‍රය :- මාමිනියාවේ ඒ.පී.බී. ඉලංගසිංහ "කෙම් අධ්‍යාලම"

(මිණි බැඳි පිල විශේෂාංගය - දිවයින ඉරිදා පුවත් පත)

ඉදිරිපත් කිරීම :- ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය

පාරම්පරික දැනුමට අදාල උප විෂය :- බෙහෙත් පැළෑටි හා දේශීය වෛද්‍යකුම

කෙම් ගෙඩිය යනු අප භාවිත කරන, ජනප්‍රිය, නොයෙකුත් දේ අව ප්‍රමාණයකට දක්වීමේ වතදකි. මෙය කෙන්ගෙඩිය ලෙසින්ද යොදයි. වටිනා කම් රහිත, පලක් නැති, නොදන්නා, බව හඟවන, අරුත් මෙයින් මතු කෙරෙයි. මෙහි සත්‍යාර්තය කෙම් කිරීම හා බැඳී පවතී.

අපේ ගංකුඩුවල පැබැටීම කෙන් (කෙම්) ගෙඩි දේකක් තිබේ. එකක් නම් කැලේ ඇති කෙන් වැලෙහි හැඳෙන ගෙඩියයි. දෙවැන්න අප විසින් කෙමක් ලෙස භාවිතයට ගැනීමට සාදාගන්නා බෙහෙත් ගෙඩියයි. බෙන්කෙම් ගෙඩි ගව පට්ටි හිමියන් තවුන්ගේ ගවයින් සුවපත් කිරීම උදෙසා භාවිත කරති. බෙන්කෙන් ගෙඩිය ගැනද ප්‍රදේශ අනුව වෙනස්කම් තිබේ.

ගවයින්ගේ කට ගාය, කුරගාය, වන පිළිකා පමණක් නොව ගුල්ල රෝග, ගාය (වාත) හා අත් පා කොරවීම් සුවපත් කිරීමටද කෙමක් ලෙස කෙන්ගෙඩි කෂේ එල්ලයි. මෙම කෙන්ගෙඩියට අරගන්නා ඖෂධය නම් අන්දර ගහේ පස් පංගුවයි. ඊට කොළ, මල්, දුඹු, මුල් හා පොතු අයත් වේ. මේවා ගැනීමේදී තම ගවයාගේ සුබාවය (උස, පාට, ගැහැනු පිරිමි බව, හද, වල්ලිය) ආදී විශේෂයන් සිහිපත් කර වැලඳී ඇති රෝගය හෝ අන්තරාව ද සිහිගන්වා ගනී. ඒවායෙන් මුදා දෙන ලෙසද ඉල්ලා සිටී. එම ඖෂධ පැළෑටියට භානියක් නොවන අයුරින් නමස්කාර කර එකී කොටස් ලබා ගනී. මේවා ගැඹුරු ලිවන් ගෙඩියේ දමා කොටා ගනී. එම බෙන් අන්දර ගහේම පට්ටාවලින් විසන ලද හී පැදුරක ඔතමින් කෙන් ගෙඩිය සාදාගනී. ගවයාගේ කෂේ මේ ගෙඩිය බැඳීමට ගන්නේ ද අන්දර පට්ටාවලින්ම අඹරාගත් (සිහින්ව විසාගත්) ලණුවකි.

සමහරුන් කියන්නේ මේ සාත්තුවට රහස්බෙන් ගන්නා බවයි. එම බෙන් කැලෑවේ ඇති කෙන්වැලෙන් ගෙඩියක් සේ ඔතයි. එකී වැල් තුන් පටක් එකතුකොට අඹරාගත් වැල් ලණුවකින් ගවයාගේ බෙල්ලේ (ස්පර්ශ) ගැවෙන ලෙස සම තම් තිරවන සේ බදින බවකුයි. ඒ කෙන්වැල් ගැනීම නිසාම මීට කෙන්ගෙඩි නාමය ලැබී ඇතැයි ද ඔවුහු කියති.

කෙසේ වුවද මේ කෙන්ගෙඩිය එල්ලා සන්දිනක් යනවිට වන පිළිකා වේලෙන්ට පටන් ගනී. වෙනත් ආබාදයක් වී නම් එය සුව අතට හැරෙයි. සත්‍යයේ ලෙඩේ ඉක්මනින් සුවපත් වේ. මේ කෙන් ගෙඩිය ගවයාගේ කෂේ වැටෙන තුරුම සිතාමතා ඉවත් නොකරති. බෙන්කෙන් ගෙඩිය තනි පුද්ගලයකු කිසිවකුගේ සහයක් නොගෙන රහසින්ම කරයි. කතා නොකර ගෙඩිය සෑදීම හා ගවයාගේ කෂේ එල්ලීමද කරති. එයින්ම මේකාරිය කෙමක් වූවේ ය.

මාමිනියාවේ - ඒ.පී.බී. ඉලංගසිංහ

නුවර කලාවියේ තිබීරි (උපන්) ගේ සිරිතේ ගැබ්ගත් මව ගක්කිමත් කිරීමට ගැබ පහසුවෙන් ලිහීමට අයුරු කෙමක් කරති. එනම් වැදුම් ගේ සිටින බිරිඳට ඇහෙන මාතෙක (ලිං) ගැඹුරු වංගෙඩියකට පොල්කඩු දමා සුවාමියා මෝලෙන් කොටයි. ලදරු ලේ භත්ත ලොව දක හඩන තුරුම පොල් කඩු කොටයි. මෙය මවගේ වේදනා හඬ නොඇසීමට උපායක්ද විය. එසේම නමා ලහ පුරුෂයා ඇති බව ඇයට දනීමෙන් බය හීතිය පහව යයි. තම සුවාමියාද තමා සේම වෙහෙසෙන බව දනීම ගක්කියකි. මෙයින් විලිරුදුවෙන් සිත පොල්කඩු හඬට යොමුවීමක් ද විය. දෙමවුපිය අසල්වැසි සියලු දෙනාට අඹුසැමි දෙදෙනාගේ සමගියට උතුම්ම ආසිරි පුජාද නොඅඩුව ලැබිණි.

මාමිනියාවේ ඒ.පී.බී. ඉලංගසිංහ

ට්‍රිහුගිය දෙහේ තිදි උලුක්කුවේ පානිපා කියා පැවසී. උලුක් වන්නේ තිත්දේ දී පමණක් ම නොවේ. අවදියෙන් ඉන්න අයටත් මෙය සිදුවේ. අපේ රටේ බොහෝ දෙනාට, බොහෝ දේට ගම්වල ඇත්තේ කියන්නේ මොකද ඔය තිදි උලුක්වණා වාගේ බලාගත් අතේ බලා ඉන්නේ කියලාය.. හැබැයි වෙනත් උලුක්වලට ඇම්ට්ටීම, ඇම්ට්ටිය කියනවා මිය වෙන නම් වානම් කිය කියා පටලා නොගනී. ඒවාට ද බෙන් කරන්නට කලියෙන් නමෝ විත්තියටම කළේ කෙම් පහන් ය. පස පැටලීම බෙල්ල ගස්සා හැරී බැලීම, අමරියට අවනතියට පොලොව පැහීම නිසා ඇම්ට්ටුම් ඇති වේ. සමහර විට බරක් උහුලන්නට වුණාම, අපට කියා දී ඇති ඉරියව් අමතක කරලා බර දරන්නට ගියාම මේ ඇබැඳිය සිදුවේ.

මේක පහ කරන්නට අයුරු කෙමක් නුවර කලාවිය විතරක් නොව, වැව් බැඳි අඩවියම පොදුවේ භාවිත කරයි. ඒ තිදුන් දරු (තිඹුල් දරු) කියන එකවර එකට වැඩිව උපත් වන සහෝදරාදීන්ගෙන් කෙරෙන කෙමෙකි. ක්‍රියාවකි. සමහර ගම් ඉසව්වල නම් මීට සුදුසුම වන්නේ ලොවියේ පසුවන තිඹුල්ලු හෝ තිඹුල්ලියත් පමණකැයි කියති.

ඒ කාරණාව ද කටබහ අඩු කර කළ සුතුව ඇත. ඇම්ට්ටුම වූ විට ඒ ගැන තොරතුරු තිඹුල්ලන්ගෙන් කෙනකුට ඇම්ට්ටිය වූ අයගේ කවුරුන් හෝ කියයි. අපේ අභවලාගේ අභවල් අංශයේ අභවල් ස්ථානය ඇම්ට්ටිලා ඉන්නේ කියා පමණක් ඔහු කියයි. නැතිව උඹ වරෙන් ප්‍රතිකාර කොරපත් යැයි නොකියති. තිඹුල්ලා වැඩිහිටියකු නම් ඔහුමද, ලමකු නම් භාරකාර වැඩිහිටියේ ද, ලෙඩ වූ තැනැත්තා ගෙදර සිටින්නේ කොයි වේලාවේ දයි අසයි. එසේම ප්‍රතිකාරයට තමා එන පළමු වාරය (වරුව) ද කියයි. එසේ එක් වරුවක් ගිය පසු උදේ හවස වන ලෙසින් වරු තුනක් හෝ හතක් ගොස් ප්‍රතිකාරය කිසිදු කතාබහක් නොකර කිරීමයි. එකැන ඇති කෙම. ඒ යන විට පැසුන පොල් විකක් ගාගෙන භාජනයක දමාගෙන යති. ඒ පොල් ලෙඩා ලහදී අතින් මිරිකා අතේ ගැවෙන කෙල් කිරි ඇම්ට්ටුන අවසවයේ හා අත ගායි. කුඩා දරුවන් තිඹුන්නා වූ විට ඒ අයගේ විකිරි පාද පිරිසිදු කර පොල් මිරිකා පතුල්වල ගැම වැඩිහිටියේ කරති. දරුවා කැනේ හැටියට පාදයෙන් පැහිය යුතු නම්, එසේ කර ඇම්ට්ටිය සුවකර දෙති. හිසට පසුවට පා නොපාති. ඒ ගෞරවය පිණිසයි.

මාමිනියාවේ ඒ. පී. බී. ඉලංගසිංහ

ඇතැම් විෂකුරු කළින් (කලාදුරුවන් වැනි) සතුන් දෂ්ඨ කළ විට රෝගියා ඒ අවස්ථාවේ ඇඳ සිටි ඇඳුම ගලවා කනසිට හරවා අත්දවයි. ඇතැම් ගම්වල විෂ ගරිරගත වූ අවස්ථාවේ ඇඳ සිටි ඇඳුම් ගලවා දමා අසුන් ඇඳුම් අත්දවයි. එසේම ගලවන ලද ඇඳුම් ලෙඩාගේ විය බැස සුවපත් වනතුරු ම දියට නොදමයි. දියේ ගිල්වා සෝදන්නේ ද නැත. ඒ ඇඳුම ජලය හා මිශ්‍ර වුවහොත් විෂ නැතිමට හේතු වේ යැයි ඔවුන් පවසති. කිසිදු ඖෂධයක්, මත්තු ක්‍රමයක් භාවිත නොකර මෙම කෙම් පිලි වෙත සිදුවෙයි. මෙහිදී ද හඬ අසු නොවීම උදෙසා මේ හැම ක්‍රියාවකදීම නිහඬව කතා නොකර මේ දේවල් කළ යුතු බව ද ඔවුහු කියා සිටිති. මෙම කෙම් විශ්වාසය නමැති මනෝ විකිත්සාවෙන් පෝෂණය වී ඇතැයි තීරණය කළ හැකිය.

මාමිනියාවේ

ඒ. පී. බී. ඉලංගසිංහ

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : කේ. එස් .එම්. කරුණාරත්න

ලිපිනය : තිඹිරිපිටිය , ද මැසිනෝද් විදුහතල කඳාන

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය හා බෙහෙත් පැලෑටි ආශ්‍රිත
පාරම්පරික දැනුම

ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා - නිරෝගී කම උතුම්, පරම, ලාභයයි.

සත්තුවයි පරමං ධනං - සතුට පරම ධනයයි.

නිරෝගී සිරුරක් තුළ නිරෝගී මනසක් ඇතිවේ. මනස නිරෝගී වන විට සිරුර නිරෝගී වේ. ගසක ජීවය රඳා පැවැත්මට ගසට පොත්තක් පොත්තට ගසක් අවශ්‍ය වේ. ගෙඩි මල් පල දරණ ගසක් වැඩිමට හොඳ වාතාශ්‍රයක්, හිරු එළිය සහිත සරු පොළවක් අවශ්‍ය වන අතර සුදුසු ආකාරයට වතුරු, පොහොර අවශ්‍ය වන්නායේම නිරෝගී පරපුරක් ඇති කරලීමට නිරෝගී වාතාශ්‍රයක්, පෝෂ්‍යදායී ආහාර හා පිරිසිදු පානීය ජලය අත්‍යාවශ්‍ය වේ. සත්සුන් දැහැමි පරාර්ථ වර්යාත්මක මනසක් නොහොත් සිතුවිලි අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

ඈත අතීතයේ "විජය රජුට" පෙර ලෝකයේ ශ්‍රී විභූතිමත්ම දේශය ශ්‍රී ලංකාවයි. "රාවණ යුගය" ඉන් එක් උදාර පරපුරකි. එකල සිංහලයා ශාරීරික වශයෙන් හා අධි මානසිකත්වයකින් නිදහස් නිවහල් සකලයාගෙන් පරිපූර්ණ ශ්‍රේෂ්ඨ උදාර ජාතියක් විය. ඒ අතීත හෙළ විභූතිය යළි ඇතිකල හැකි ද? අතීතයේ අපේ හෙළයන් නිරෝගී සවියෙන් බලයෙන් ජීවත් වූයේ කෙසේ ද? සරුසාර ශ්‍රී ලංකා දෙරන පුරා දසක නොකඩවා ගලා හැලෙන දියදහරවල් ඇළ, දොළ ගංගා , ඔයවල් දියපාරවල් වලින් තෙත් වී සරුසාරව පොළොවේ ඉබේ වැවෙන වටිනා දිව්‍යමය ශාක වලින් ආහාර වශයෙන් සපයා ගත හැකි ගෙඩි, මල්, අල, කොළ, දඹ ප්‍රයෝජනයට ගැනීමයි. අතීත ශ්‍රී ලංකාවේ කිසිම රජ කෙනෙකුට දියවැඩියාව, අධිරුධිර පිඩනය, කොලෙස්ටරෝල්, හෘදයාබාධ, අංශභාගය, ඇස්නොපෙනීම, ඇස් කණ්ණාඩි දැවීම, හැරමිටියෙන් යෑම, පිළිකා රෝග සෑදී අකාලයේ

අසනීප (සිතාවක රාජසිංහ හැර) මැරුණු කිසිම රජෙක් පිළිබඳ සඳහන් නොවේ. මේ රහස කුමක් ද? අපේ පැරණි පාරම්පරික වෙදකම ආහාර හා මාෂධීය රසකාරක භාවිතාව පමණි.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : අයි.පී. කරුණාතිලක

ලිපිනය : උපේක්සා චන්ත යශ්ගභ වලභන්දුව

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

අතිතයේ සඳහන් වන පරිදි ලෝක ධාතුවෙහි පහල වන්නාවූ සියළු පැළෑටි කොටස් දෙකකට බෙදේ.

එනම් :

- 1. ඖෂධීය පැළෑටි
- 2. වය සහිත විෂ පැළෑටි

බොද්ධ ඉතිහාසයේ මහෝපධ පණ්ඩිත කථාවෙහි දිසාපාමොක් ඇදුරුතුමා මහෝපධ කුමරුන්ගේ දැනුම මැණීමෙහිදී පුත නොප ගොස් ඖෂධයකට නොගන්නා පැළෑටියක් සොයාගෙන එවයි කී කල්හි මුළු දඹදිව රාජ්‍ය තුල ඇවිද ඖෂධයකට නොගන්නා පැළෑටියක් සොයාගත නොහැකි බව ඇදුරුතුමන්ට කී කල්හි ඇදුරුතුමා යහපති කුමරුහි බව වේදේය උගත්තේ දැයි ප්‍රශංසා කළහ.

රාම කුමරුගේ කථාව

එනම් රාම කුමරුගේ කාලයේ පටන් ලංකාව ඖෂධ අතින් පෝෂිත බව ඔප්පු කරයි. ඉතිහාසයේ සඳහන් වන පරිදි රාම රාවණා යුද්ධයේ දී ඇතිවූ ප්‍රශ්නයක දී ඖෂධ පැළෑටියක් සොයා ගෙන ඉංදියාව ගිය හනුමාට පැළෑටියේ නම අමතක වී හනුමා විසින් හිමාල වනයේ කොටසක් ගෙන ආ බව සඳහන් වේ. අද එය රුමස්සල නමින් හැඳින්වේ.

එය කෙසේ වෙතත් අද නම් උගත් සමාජය පිළිගනු නොලැබේ. සිදුවන්නට ඇත්තේ ඔහු විසින් යම් කිසි පැළෑටි ප්‍රමාණයක් ඉන්දියාවේ හිමාලයෙන් ගෙන එන්නට ඇත. එම ගෙන එන ලද පැළෑටි එදා රුහුණු රටේ ප්‍රසිද්ධ පත්ව තිබූ තෙත් කලාපයේ අගනුවරක් වන ඒවගේම පැරණි නැවි තොටමුණක් වන ගාල්ල නැවි තොටමුන ආසන්නයේම පිහිටි විවිධ පරිසරයන්ගෙන් යුත් රුමස්සල කන්දේදී රෝපණය කරන්නට ඇතැයි යන විශ්වාසයයි.

එය අදත් එලෙසම රුමස්සල කන්ද යනු මුහුදු වෙරලේ පිහිටි අක්කර භාරයීය පනහක පමණ වන කැලෑවකි. අද වන විට ඉතා කතහොටු දායක තත්වයක් මෙයට උදා වී ඇත.

පාරම්පරික දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය

මෙය ඒ ඒ රටවලට ආවේණික වූ මිල කල නොහැකි වස්තුවකි. වචනයේ අදහසින්ම දේශීය යන්නෙන් අදහස් වේ. ලංකාවේ පාරම්පරික වෛද්‍යම එසේමය. ප්‍රථමයෙන් ලංකාවේ රාජ රාජ මහාමත්‍ය වරු පවා දේශීය වෛද්‍යම පිළිබඳව හසල දැනුමක් ඇති අය බව ඉතිහාසය ඔප්පු කරයි. ඉතිහාසයේ සඳහන් වන පරිදි බුද්ධදාස රජතුමා උදාහරණයකට ගත හැක. පාරම්පරික වෛද්‍යම මිනිසුන්ට පමණක් නොව තිරිසන් සතුන්ට පවා උරුම වූවකි. නොයෙකුත් සතුන් පවා උන් උන්ගේ

යම් යම් ආබාද සඳහා ඔවුනොවුන්ගේ දැනුම අනුව ප්‍රතිකාර කර ගනිති. උදාහරණ බඳු බලල් ආදී සතුන් පැළෑටි වර්ග සහ මුල් වර්ග. අල වර්ග සපා කෑම පෙන් විය හැක.

බුද්ධදාස රජතුමා ගෙඩියක් සෑදී ඉතා අසාද්‍ය තත්වයෙන් පසුව තුඹසක සිටි නාගයෙකුට වෙදකම් කල අයුරු පෙන් විය හැක. එදා සිංහල රජවරු යුධ බිමේ ද්වන්ද සටන් වලදී සිදුවූ තුවාල වලට කැලේ ගහ කොළ ආශ්‍රිතව සපයා ගන්නා ලද ක්පණික ප්‍රත්‍යක්ප මාපට ඇත. එය ලංකාවේ අනුරාධපුර ඉතිහාසය මැනවින් ඔප්පු කරයි. හොඳම නිදසුනක් නම් බොද්ධයාගේ පරම වස්තුව වන්නාවූ වෙහෙර විහාර වල තල්පත් වල ලියා නිදන් කොට ඇති බොද්ධ ලේඛන දැක්විය හැක. සතුරු ආක්‍රමණ නිසා විනාශ වූ වෙහෙර විහාර වලින් පැරැණිතන් විසින් සොයා ගන්නා ලද තල්පත් වල සඳහන් මාෂට වට්ටටෝරු වලින් මනාව පැහැදිලි වේ. එවැනි වට්ටටෝරු පාරම්පරිකව ලැබූ අය ඒවා අද පවා සුරැකිව තබා ගෙන අභිංසක සත්ත්වයින් පවා සුව කරනු ලබයි.

මාගේ පාරම්පරික දැනුම

මාගේ පිය පරපුරේ පාරම්පරික වෛද්‍යවරුය. ඔවුන්ගෙන් සර්ප විෂ, කැඩුම් බිදුම්, වර්ම රෝග, වාත ආබාධ, සත්තර්පන, දැවීම්, පිළිස්සීම්, වමන, අතිසාර, දියවැඩියාව රෝගීන්ගේ කල්ගිය තුවාල ආදී ප්‍රතිකාර ක්‍රම පැවත ඒ. ඒවා අතරින් මා විසින් දැවීම පිළිස්සීම, කැඩුම් බිදුම්, වර්ම රෝග, වාත ආබාධ, සත්තර්පන, දියවැඩියා රෝගීන්ගේ කල් ගිය තුවාල ආදී වෛද්‍ය ක්‍රම ප්‍රගුණ කර ඇත.

ගල් මෝල් හිමියන්ගෙන් වන ගල් කැඩීම තුලින් කන්ද විනාශ වීමත් සංචාරක හොටෙල් මගින් රජය දැන හෝ නොදැන තැනිතම් නොසලකා හැරීමෙන් කරන විනාශයයි. ලංකාවට ආවේණික බොහෝ පාරිසරික තත්වයන්ගෙන් සමන්විත මෙම භූමිය අදත් ජනතාවගේ අතිමහත් ජනාදරයට ලක් වී ඇති මෙම බිම් තීරුව තුල දුර්ලබ ගණයේ පැළෑටි රාශියක් ඇත. ඒ වාගේම මා අසා ඇති පරිදි ලංකාවේ කිසිම තැනක වෙත නැතයි කියන පැළෑටියක් වන කෝන් තාල් ගස් ඇත්තේ ද උණ වටුනේ දේවාල භූමියේය.

ලක් ඉතිහාසය දෙස බලන විට රුමස්සල විශේෂ තැනක් ගනී. හින්දු ඉතිහාසය අනුව විශ්‍රු දෙවි පළමුව ගොඩ බැස්සේ රුමස්සලට බවත් ඔහුට එතන නොගැලපෙන හෙයින් දෙවනුව දෙවින්දරට ගොඩ බැසී බවට ඊට පසු දෙවොල් දෙවි එතැනට ගොඩ බැසී බවට සඳහන් වේ. තවද උනවටුනේ කඳු පාමුල ඇති පඩිවි තොට ඇල ගරා යකු ගොඩ බට තැන ලෙසත් භූ විද්‍යාවේ ඇතැම් තැන්වල සඳහන් ව ඇත.

අදට ගැලපෙන සිදු විය යුතු දේ වශයෙන් මා සිතන දෙය නම් මෙතරම් වටිනා සරුසාර පොළවක් ඇති ලෝකයේ ඇත්තාවූ මිනෑම දේශගුණයකින් යුක්ත වූ මේ මහා පොළවේ ජාතියේ පිනට පහල වූ බුදු දහමත් පාරම්පරික වෙදකමත් රැකගත යුතුය. අද සිදුව ඇත්තේ සහ සිදුවෙමින් පවතින්නේ වෙනත් දෙයකි. ආයුර්වේදය නම් පිරුවටය පොරවා ගත් ටයි කෝට්. මේස් සපත්තු ඇදගත්

ඉන්දියාවේ බමුණු කුලයට ගැහිකම් කරන මානව දයාව හඳුනන්නේ නැති දේශයට ආදරයක් නොමැති වෛද්‍ය පරපුරක් බිහි කිරීමටත්ය. රජය අත හිත දීමත් ඉන් අතතුරුව බමුණු කුලය රැකගනිමින් දේශීය වෛද්‍යවරයා යාවකයකු බවට පත් කරමින් නොසලකා හැරීමකි. ඔවුන් කරන්නේ ද ආයුර්වේදය පාස් කොට සහතික ලබා බටහිර වෛද්‍යමය. මේ තුලින් දේශීය වෛද්‍යම කිසි විටකත් රැකෙන්නේ නැත.

මා දන්නා පරිදි දේශීය වෛද්‍යම තුලින් බටහිර සහ ආයුර්වේද ක්‍රම වලට වඩා ප්‍රතිඵලදායක ප්‍රතිකර්ම ක්‍රම ඇත.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : එච්.එම්. සේනාධීර

ලිපිනය: 526, හිත්තාරත් දෙණිය ගම්පොළ

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය හා බෙහෙත් පැළෑටි ආශ්‍රිත
පාරම්පරික දැනුම

ගම්මිරිස් හොඳදේ සහ ආනම් හොඳදේ සාම්ප්‍රදායික සංස්කරණ ක්‍රම සහ ඒවායේ ගුණාත්මක භාවය පිළිබඳ කෙටි විමර්ශනයක්

හැඳින්වීම

දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයේ මූලධර්ම මත පදනම් වූ දේශීය ආහාර ද්‍රව්‍ය සංයෝගකිරීම සහ ආහාර සංස්කරණය කිරීම පිළිබඳ සාම්ප්‍රදායික දැනුමත් ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා සඳහා ඒවා භාවිතා කරනු ලබන ආකාරයේ ඇති අපූර්ව විවිභවතාවයන් විද්වතුන්ගේ අවධානයට යොමු කල යුතු විශේෂ වූ ක්ෂේත්‍රයකි. පුද්ගලයකුගේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය සඳහා උපකාරීවන ආහාර, ස්වභව සහ බ්‍රහ්මචාර්ය්‍ය යන කරුණු තුන අතරින් ආහාරයට මූලිකතාවය හිමිවේ. (වරක සූත්‍ර 27) ඊට අමතරව ආරක්ෂා සහිතවූත් පිරිසිදුවූත් ආහාරපාන සකස් කර ගැනීම සඳහා වරක සංහිතාවේ "අන්ත්‍යාන රක්ෂා විධි" නම් අධ්‍යයයේ සාකච්චිත කරනු ලබන මූලධර්ම වෙනත් සම්භව්‍ය ග්‍රන්ථ ගත ද්‍රව්‍ය ගුණය විශ්‍රාතීය මූලධර්ම . දේශීය ආහාර සම්ප්‍රදාය සමග බද්ධ වී ඇති බව වෛද්‍යමය දෘෂ්ඨි කෝණයකින් බලන විට පැහැදිලිවම අවබෝධ කර ගත හැක.

මූලික වශයෙන් සාම්ප්‍රදායික ආහාර පාන සංස්කරණය සහ භාවිතා කිරීම කරනු ලබන්නේ මිනිසාගේ නිරෝගී බව රැක ගැනීම සහ ඇති වී ඇති යම් රෝගාබාධාදියන් සුව කිරීම සඳහා යොදනු ලබන ප්‍රතිකාර පද්ධතියේම අංශයක් ලෙසිනි. "යමෙක් යහපත් වූ සිතින් යුතුව මාත්‍රාව, කාලය, විවරණීය කොට ජයරාග්නියට හිතවූ, සාත් මසවූ ආහාර පාන භෝජනය කළහොත් කිසි රෝගයක් මෙලොවදී නොලබන බත්. ප්‍රියවූ ද, නිරෝගී වූද, දිනන ලද ආත්මය සහිතවූ බොහෝ කල් දීර්ඝායුෂ විදින්නන් වන බවත් (වරක සංහිතා සූත්‍ර 27)දක්වා ඇති සඳහනින් එය තවදුරටත් තහවුරු කල හැක.

මාතෘකාව තෝරා ගැනීමට හේතු

1. සරල තාක්ෂණික ක්‍රම වේදයකින් යුක්තවූ ආහාරමය වූ පානයක් වීම.
2. රෝගාබාධ ඇති අවස්ථාවකදී පෝෂණීයට උපකාරී වන්නායේම ඊටත් වඩා විකිත්සාමය කාර්යයක් ඉටු කරනු ලබන ඖෂධීයමයවූ පානයක් ද වීම.
3. ලාභදායී වීම.
4. සුඵ පරිමාණයෙන් ද සකස් කර ගත හැකි වීම.

5. නිවසේ දී පිළියෙල කර ගත හැකි අමුද්‍රව්‍ය වලින් යුක්ත වීම.
6. අනාගතයේ දී මෙම පානවල දක්නට ලැබෙන සංස්කරණ රටාවන් වැඩි දියුණු කර සමාජගත කිරීමට හැකිවීම.
7. ආහාර, පෝෂණ හා විකිත්සා පිළිබඳ පර්යේෂණ කරනු ලබන විද්‍යාර්ථීන්ට කාලෝචිත පර්යේෂණ මාර්ගයක් වීම.
8. සාම්ප්‍රදායික දේශීය ආහාර තාක්ෂණයේ අගය ඉස්මතු කර දැක්වීමට හැකි වීම.

වැනි කරුණු ද සලකා මෙම ආහාරමය හා මාෂධීයමයවූ විශේෂ සංස්කරණ දෙක ඉදිරිපත් කිරීමට අදහස් කළෙමු.

මෙම සංස්කරණ පිළිබඳ සිංහල, ද්‍රවිඩ, මුස්ලිම්, ජන කොටස් හේදයකින් තොරව යම් ප්‍රමාණයකින් හෝ දැනුවත්ව සිටීමත් ගම්බද මෙන්ම නගරබද වද ජනතාව ද අඩු වැඩියකින් තොරව වීම සමාන සංස්කරණ පිළිබඳව යම් අවබෝධයකින් හෝ යුක්ත සිටීමත් කාලීන මාතෘකාවක් ලෙස මෙය තෝරාගැනීමට බලවත් රුකුලක් විය.

සුත්‍රිකාවකට දෙනු ලබන ගම්මිරිස් හොඳද

සුත්‍රිකාව යනු - දරුවකු බිහිකල මවකට මුල්දින 45 ක පමණ කාලයකට ව්‍යවහාරවන නාමයකි. (මේ පිළිබඳව විවිධමත ඇත.)

සංස්කරණය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

නාමය

එළ ගම්මිරිස්

සුදුරු

කොත්තමල්ලි

උඵහාල්

සුදු දුණු

ගොරකා

කුරුඳු පොතු

කරපිංවා

කරාඞු තැටි

වසාවාසි

දුණු

ප්‍රමාණය

මේස හැඳි 1යි.

මේස හැඳි 1යි.

මේස හැඳි 1යි.

තේ හැඳි 1යි.

මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ බික් 5යි.

කැබලි 1යි.

කැබලි 1යි.

ඉති 1යි.

3-4 ක් පමණ

ස්වල්පයක්

අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ස්වල්පයක්

යොදන ආකාරය -

ගලේ හොඳින් අඹරා ගලියක්

මෙන් සකස් කර වළඳකට

දැමීම.

කුඩා පොට්ටනියක් බැඳ

වළඳට දැමීම.

පොතු හැර බික් ලෙසට

වළඳට දැමීම.

වළඳට එලෙසම

දැමිය යුතුය.

පිළියෙල කරන අත්දැම

- වතුරපත 5 ක් - පත 3ක් වනතුරු සිඳ ගත යුතුය.(අඩු කෝප්ප)
- ලිපකමත හොඳද සුරු සුරු ශබ්ද නගන විට වරින් වර හැඳිගැ යුතුය.
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සිදුණු පසු උච්ච භාලේ පොට්ටනිය කරපිංවා. කුරුදු පොතු ආදිය ඉවත් කල යුතුය. සුදු ලුණු අවශ්‍ය නම් හොඳද සමග කැමටද ගත හැක
- දවසට තුන් වරක් ආහාරයට පෙර හෝ ආහාර සමග මිශ්‍ර කර හෝ භාවිතා කල හැක.
- දිනකට පමණක් අවශ්‍ය වන ප්‍රමාණ එම දිනට පිළියෙල කර ගත යුතුය.

කායම් හොඳද තමන් මෙහි ඇති තුන පහ වර්ග වල ප්‍රමාණයෙන් වැඩිකර සුතිකාවන් හෝ රෝග අවස්ථා සඳහා දෙනු ලබන හොඳදක් ද ඇත. එහි ඇති සැර ගතිය නිසා බිමට යම් අපහසුතාවක් ද ඇත. එහෙත් මෙම ගම්මිරිස් හොඳද සුතිකාවන්ට පමණක් නොව අපේරණ. අරුචි ආදි වෙනත් ආබාධ සඳහාද යෝග්‍ය පානයකි.

ආයුර්වේදීය මූලධර්මානුකූල විශ්ලේෂණය

	ගම්මිරිස්	සුදුරු	කොත්තමල්ලි	උච්ච භාලේ	සුදු ලුණු
රස ගුණ විරිය විපාක	කටු තික්ෂණ ලසු රුක්ෂ උෂ්ණ කටු	කටු තික්ෂණ ලසු රුක්ෂ උෂ්ණ කටු	කටු තික්ෂණ මධුර ලසු ස්නිග්ම උෂ්ණ මධුර	කටු තික්ෂණ ලසු ස්නිග්ම උෂ්ණ කටු	මධුරකටු ස්නිග්මකටු උෂ්ණ කටු
	ගෞරකා	කුරුදු	කරපිංවා	කරාචු තැටි	වසාවාසි
රස ගුණ විරිය විපාක	අමිල රුක්ෂ උෂ්ණ අමිල	කටුතිත්තක්ෂණය ලසු ස්නිග්ම උෂ්ණ කටු	කටු තිත්ත ලසු ස්නිග්ම උෂ්ණ කටු	බටු තිත්ත ලසු ස්නිග්ම ශීත කටු	බටු තික්ෂණ ලසු ස්නිග්ම උෂ්ණ කටු

මෙම ද්‍රව්‍ය 10 යෙහි ප්‍රධානව ඇති

රසය	කටු රසයයි	ස්ථාන 8 ක ඇත.
ගුණ	ලසු ගුණයයි	ස්ථාන 8 ක ඇත.
වීර්‍යවි	උෂ්ණ වීර්‍යවි	ස්ථාන 9 ක ඇත.
විපාක	කටු විපාකයි	ස්ථාන 8 ක ඇත.

මේ අනුව මෙම සංයෝග

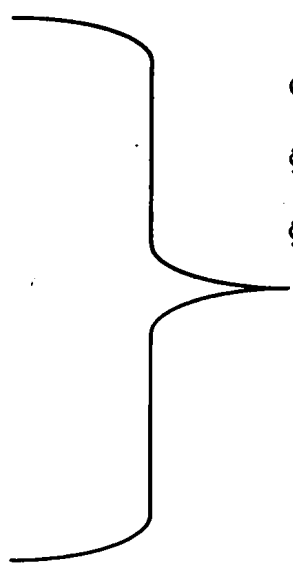
- දිපත , පාවන කථ, වාන නාශක, අග්නිවර්ධක, වාන අනුලෝමන , රුචිකාරක, ශුල සමන, මල අනු අනු ලෝචන, ගුණ වලින් යුත් යෝග්‍යත් බව පෙනේ.
- දැඩි වෙහෙසකර ක්‍රියාදාමයකට පසු වෙනත් ශාරීරික අපහසුතා , දිරවීමේ අපහසුතා, ආදිය සමනය කිරීමට හා උත්තේජනය කිරීමට යෝග්‍ය සංයෝගයක් ද වේ.

- ඉදිරියේ මවක් බලා පෙරොත්තු වන ක්ෂීර සම්පත වැඩි කිරීමට ද උපකාර වන ඖෂධ ද මෙහි ඇත.
- සුභිකාසන්නා වැනි රෝගාබාධා දියට මෙය හොඳ බව පෙනේ.

ආහාර අරුවිය, අප්‍රේණ වැනි රෝගාබාධාදියෙන් පෙළෙන අයට දෙන ආහාරි හොඳද

අවශ්‍ය වන ද්‍රව්‍ය

1. සුදු ලුණු
2. ඉගුරු(අඹු)
3. ගම්මිරිස්
4. අසමෝදගම්
5. සුදුරු
6. කඵ දුරු
7. මහ දුරු
8. කොත්තමල්ලි
9. උඵ භාල්



හොඳද සකස් කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන ප්‍රමාණය අනුව ඒ ඒ ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් ගත යුතුය.

10. වල් අඹ පොතු -පොතු කැබැල්ලක් තලා දැමිය යුතුය. (ඒවා සොයා ගැනීමට නොහැකි වූ විට මුරුංගා පොත්තක්ද තලා දැමීම කරනු ලැබේ.)

ද්‍රව්‍ය විඥාතිය විශ්ලේෂණය

	ගම්මිරිස්	සුදුරු	කොත්තමල්ලි	උඵ භාල්	සුදු ලුණු
රස ගුණ විරිය විපාක	කටු තික්ෂණ ලසු තික්ෂණ උෂ්ණ කටු	කටු රුක්ෂ ලසු රුක්ෂ උෂ්ණ කටු	කටු තික්ෂණ මධුර ලසු ස්නිග්ම උෂ්ණ මධුර	කටු තිත්ත ලසු ස්නිග්ම උෂ්ණ කටු	කටු තිත්ත මධුර ස්නිග්ම කටු උෂ්ණ කටු
	කඵදුරු	මහදුරු	වල් අඹ	කරාචු තැටි	ඉගුරු
රස ගුණ විරිය විපාක	කටු තිත්ත ලසු රුක්ෂ උෂ්ණ කටු	කටු මධුර ලසු ස්නිග්ම ශීත මධුර	ක්ෂය ලසු රුක්ෂ උෂ්ණ කටු	කටු තිත්ත ලසු ස්නිග්ම ශීත කටු	ගුරු තික්ෂණ මධුර උෂ්ණ කටු

මේ අනුව :-

- දීපත, පාවන අනුලෝමත, වාත සමන හා ශ්‍රෝතස් විශෝධන කරන ගුණ මෙම සංයෝගයේ ප්‍රධානව ඇති බව පෙනේ.
- වේදනා ශුල ආදිය සමනය කරන සහ ආමාශයේ හා අන්ත්‍රගතව ඇති විවිධ ශ්‍රාවයන් ශ්‍රාව්‍ය කිරීමට යම් උත්තේජන ක්‍රියාවලියක්ද මෙම මාපට පද්ධතියෙන් ලබා දෙන බවද අනුමාන කල හැක.

ගුණ සපිරි මෙම හොඳි වර්ග දෙක අද සමාජයෙන් ක්‍රමයෙන් භාවිතයෙන් ඇත්වී යන බව පෙනේ.

1. ඉතා සුඵ විසදමකින් මහත්සියකින් තොරව නිවසේදීම මුළුතැන්ගේ ඇති ද්‍රව්‍ය වැඩි ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරමින් මේවා සාදා ගත හැකිය.
2. වර්තමානයේ ද්‍රව්‍ය කීපයක් හදිසියෙන් එකතුකර සකස් කරන තැම්බුම් හොඳ්දට වඩා ශාස්ත්‍රීය බවක් මේවායේ ඇත.

සමාජයෙන් බැහැර වීමට හේතු

1. දේශීය වෛද්‍යමය සිද්ධාන්ත වල මූලික කරුණු හෝ සමාජය හෝ නොදැනීම.
2. සංස්කරණ කරගන්නා ක්‍රමය නොදැනීම.
3. නිසි උපදෙස් වැඩිහිටි පරපුරෙන් නොලැබීම.
4. නාගරීකරණය හා අවිවේකී ජීවිතය.
5. වැඩිහිටියන්ට වර්තමාන නවීන මුළුතැන් ගෙයි ප්‍රධානතාවයක් නොමැතිවීම.
6. විශ්වාසය අඩු වීම.
7. දේශීය දේ අගය නොකිරීම.
8. වෙනත් කෘතීම හා සහන අධික ක්‍රම සන්නිවේදන මාධ්‍ය ඔස්සේ ලබා දීම.

යෝජනා

1. මෙවැනි කරුණු 6-7 වසරවල සිටම ගැහැණු පිරිමි හේදයකින් තොරව අධ්‍යයන විෂය ධාරාවට හෝ එක් කිරීම.
2. ජනමාධ්‍ය මීට වඩා උසස් මට්ටමෙන් සම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවන්ට මුල් තැනක් ලබා දීම.
3. රාජ්‍ය මට්ටමේ සිට ක්‍රියාකාරීත්වය පහලට ගලා ආ යුතුය.
4. විවිධ ආහාර පාන පිළිබඳව පෝෂණ හා ගුණාත්මක බව පිළිබඳ සංස්කරණ නිතර නිතර සිදු විය යුතුය.
5. වර්තමාන කාර්ය බහුල . නවීන තාක්ෂණික ක්‍රමවේද බහුල සමාජයකට ගැලපෙන අන්දමට මෙවැනි ආහාරපානත් සුදුසු අන්දමට සකස් වීමද වරදක් නොවේ.

Indigenous Knowledge Modality Used in Traditional Medicine Related to Health Care

Indigenous knowledge (IK) is practical common sense based on technologies and experiences passed on from generation to generation. This knowledge is more or less verbally and empirically transcended. Very few documented sources are available and these manuscripts are primitive, rudimentary and symbolic literatures. It is, knowing the country: it covers knowledge of environment and relationship between things. It is holistic – it cannot be compartmentalized and cannot be separated from the people who hold it. It is rooted in the spiritual health, culture and language of the people. This knowledge is entirely bound to the culture, territory and the natural resources. It is a way of life. It is an authority system. It sets out the rules of governing the use of resources. This knowledge accepts, recognizes, believes, and respects the nature and its powers. It has an obligation to share. It is dynamic, cumulative and stable. It is the truth which is secret, subjective, sacred and secular as well as spiritual. It can be called a system of knowledge. It is a wisdom which is integrated with all other sources of knowledge related to any life event. It is way of life – wisdom of using knowledge in good ways. It is using the heart and the head together. It comes from spirit in order to survive. It gives credibility to people. This knowledge is collective. Various researchers all over the world are interested in IK have not given etymological explanation for this word.

Traditional Medicine is a pattern of social intuitions and cultural traditions that evolves from deliberate behavior to enhance health.¹ In the context of modern medicine traditional medicine is most of the time termed as ancestral medicine or primitive medicine which belongs to medical-anthropology. It is called Ethnomedicine that means those *beliefs and practices relating to disease which are the products of indigenous cultural development and are not explicitly derived from the conceptual framework of modern medicine.*² In that sense the medicine man that played major role in the primeval society in health care, was the origin of all aspects of health. *The medicine man of the primitive society could not be regarded as the ancestor of the modern physician. He held a more important position than the physician of the modern society. He was the priest, sorcerer, physician, judge, policeman, soldier, more often the chief of the tribe and bard of the group since he knew stories about the tribe, songs, incarnations, etc. thus he was the ancestor of most of our professions.*³ This medicine man or the healer of primitive societies held wisdom of the nature. It is a time tested and traditionally trusted knowledge. A traditional healer is a person who is recognized by the community in which he lives as competent to provide health care by using vegetable, animal and mineral substances and certain other methods based on the social, cultural and religious background as well as on the knowledge, attitude and belief that are prevalent in the community regarding physical, mental and social wellbeing and the causation of disease and disability.⁴

Over the centuries, the countries of the South have developed their own ways of treating illness. These systems are known to international agencies as “traditional medicine.” In the past, these methods were often denigrated or ignored by medical profession in the north. Too often they were not considered worthy of notice because they were not based on the same scientific concepts as “modern medicine”. Sometimes their practitioners were referred to slightly as “witch doctors” . About 20 years ago, attitudes in the North began to change. During the 1970s, WHO, for example set up a Working Group on Traditional Medicine. Writing in a special 1977 issue of the WHO magazine, *World Health*, the Director General, Dr Halfdan Mahler, said: *For far too long, traditional systems of medicine and*

¹ Dunn, F.I. Traditional Asian medicine and cosmopolitan medicine as adaptive systems. In: Leslie, C., ed. Asian medical systems. Berkeley, University of California Press, 1976, p.135.

² Hughes, C.C. Ethnomedicine, In: International encyclopedia of the social sciences, New York, Free Press/ Macmillan, 1968, vol. 10. p.69

³ Jayawardane, K.W.A., A SHORT HISTORY OF MEDICINE; SLMA, 1999, p. 6

⁴ African traditional medicine: report of an expert group, Brazzaville, WHO Regional Office for Africa, 1976 (AFRO Technical Report Series, No.1), p.4

“modern” medicine have gone their separate ways in mutual antipathy. Yet are their goals not identical – to improve the health of mankind and thereby the quality of life? Only the blinkered mind would that each has nothing to learn from the other. WHO recognized traditional medicine because most of the world depends on it for primary health care, and its practitioners constitute a potentially important resource for health-care delivery. In addition, medicinal plants used in traditional systems are very important to human health.⁵

In the era of medical miracles such as antibiotics, telemedicine, genetic engineering, xenograft etc. we have turn about to roots again. The Twenty-ninth World Health Assembly recommended action to encourage the development of health teams trained to meet the health needs of the population, including health workers for primary health care, taking into account where appropriate the man power reserve constituted by those practicing traditional medicine.(WHA29.72)⁶ In 1991, WHO defined traditional medicine “as comprising therapeutic practices that have been in existence, often for hundreds of years, before the development and spread of modern scientific medicine, and are still in use today. These practices vary widely, in keeping with social and cultural heritage of different countries.”⁷ For the new millennium that definition became broader and more comprehensive. It says, *the sum of total of the knowledge, skills and practices based on the theories, beliefs and experiences indigenous to different cultures, whether explicable or not used in the maintenance of health as well as in the prevention, diagnosis, improvement or treatment of physical and mental illness.*⁸

An eminent anthropologist, who conducted a research on health care system in Sri Lanka, commented on traditional system of medicine. Traditional healers in Sri Lanka – *parampara vedamahattayo* – preserve a medical knowledge, which is passed on from a teacher and is based on tradition of palm leaves manuscripts. But the relationships between the traditional healers and their patients and the medicine prescribed not only preserve a medical knowledge, they preserve a knowledge and a wisdom, which is of a cosmological order.⁹ Sri Lankan system of traditional medicine has been influenced and reinforced specially by North Indian system of Ayurveda from ancient time as our most of the socio-cultural heritages. But the history and the tradition have explicitly revealed that existence of our own system of knowledge inherited by the people originated in this territory. At present it is intricate to differentiate the genuine IK from traditional Ayurvedic knowledge. The legal definition of the term “Ayurveda” in Ayurveda act No. 31 of 1961 includes indigenous system of medicine (*Desiya Chikitsa*).¹⁰

This knowledge is considered to the wisdom of a tradition which is sometime claimed to be having a supra-mundane and para-human origin. It is common to any oriental tradition to entertain celestial sources of their own sciences, arts, literature, religion etc. This creates the sacredness which ensures acceptability and respectability through authenticity, validity, authority, legitimacy of the derivation. The erudite sagacious intellectuals called *Rishi* who secularize this divine discourse, were the linkage between extraterrestrial authors and earthly acquirers. All the holders of this kind of knowledge are treated as greater persons or leaders of the community as they are perceived to be useful and powerful. Also they traditionally live in morally good conducts reputed by the society. Therefore the learner or the student is expected to be having moral qualities accepted by the teacher or the holder of wisdom. In

⁵ Spurgeon, David, Southern Lights; Celebrating the scientific achievements of the developing world, IDRC, 1995, 2.9

⁶ Traditional Medicine and Health Care Coverage: WHO, Geneva, 1983, p. 325

⁷ Mahler, H., Traditional medicine and modern health care, World Health Organization, Geneva, Switzerland. Progress Report, March 1991

⁸ General guidelines for methodologies on research and evaluation of traditional medicine; WHO/EDM/TRM/2000.1, WHO Geneva, 2000

⁹ Anderson, Jorgen Ostergard, Health Seeking in Pluralistic Health Care Systems, In STUDIES IN ALTERNATIVE THERAPY I, INRAT, Odense University Press, Denmark, 1993. p.115

¹⁰ Section 89 of Ayurveda Act No. 31 Of 1961

the process of acquisition of knowledge, this learner becomes an acolyte while the teacher holds his guardianship.

Phases of Traditional Learning;

- ⇒ Gaining Knowledge through rote learning or some times by reading manuscripts
- ⇒ Observation / assisting/ familiarizing / exercise / adherence
- ⇒ Trial out / Testing / Practical Experiencing
- ⇒ Experimenting/ Skill/ competence /conversance /Innovations

Traditional medicine has its own system of Epistemology and Ontology on nature and universe. That is called the theory of Macrocosm and Microcosm in which the universe represents the human and the human represents the universe. It expands hypothetical correlation between cosmological form of human biology and anthropomorphism of nature. Traditional system of Indigenous medicine is neither merely a system of medicine nor system of health care. It covers a broader area of life. Therefore it can be called a system of living or a way of life. It is not confined only for diseases, ailments, illnesses, maladies, impairments, disorders, dysfunctions of the body or mind. It is dealing with religion, culture, rituals, environment, culinary, agriculture, customs, norms, values, ethics, morals etc. This ranges from inner seed of soul to outer boundary of universe.

WHO Definition of Health says, *Health is a complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease of infirmity.*¹¹ The English word health literally means “wholeness,” and to heal means to make whole. (Both words go back to the Old English *hal* and the Old German *heil*, as does the English word “whole.”) To be whole is to be healthy, and to be healthy is to be whole. Ancient Greek has two etymologically distinct words translatable as “health,” *hygeia* and *euexia*. *Hygeia*, the source of our word “hygiene,” apparently stands for the Indo-European *sugwiges*, which means “living well,” or more precisely, a “well way of living.” *Euexia* means, literally, “well-habitness,” and in this context, “good habit of body.”¹² The most appropriate term for the concept of healthy organism is homeostasis. It is explained as the constant conditions which are maintained in the body might be termed *equilibria*. That word, however, has come to have fairly exact meaning as applied to relatively simple physio-chemical states in the organism are so complex and so peculiar to living beings – involving, as they may the brain and nerves, the heart, lungs, kidneys and spleen, all working cooperatively – that I have suggested a special designation for these states, *homeostasis*.¹³

In Traditional System of Medicine, Health has five aspects;

Aspect	Medium	Profession	Source	Output	Interaction
Physical	Therapy	Physician <i>veda mahattaya</i>	Medicinal	Cure	Endo-personal
Mental	Rituals	Exorcist <i>kattadi mahattaya</i>	Psychological	Harmony	Interpersonal
Spiritual	Religion	Monk <i>hamuduruwo</i>	Moral	Tranquility	Intrapersonal
Cultural	Ceremonies	Prayer <i>kapu mahattaya</i>	Social	Blessings	Impersonal Exo-personal
Cosmic	Horoscope	Astrologer <i>penakaraya</i>	Celestial	Predictions	Supra-personal

¹¹ Preamble of the Constitution of the World Health Organization; 1946

¹² Kass, Leon, R. Regarding the End of Medicine and the Pursuit of Health; In, Contemporary issues in BIOETHICS; Wadsworth Publishing Company, Inc. California, 1978, p. 106

¹³ Canon, W.B., The Wisdom of the Body, New York; Norton, 1939

Pluralistic and multidisciplinary Approaches of Indigenous Health Care System

- ◆ Naturalistic approach – nature
- ◆ Personalistic approach – spirit
- ◆ Rationalistic approach or Systemic approach – elements / humor
- ◆ Pre-deterministic – destiny
- ◆ Holistic approach – whole

Terminology or vernacular identity (tool of communication)

A Sinhala proverb says, *Asakkuvata mateyapputh vedaralalu* (Even normal village layman called Mattheyappu also can be a physician in an emergency). It shows the way normal people coping with problems through positive thinking. Sinhalese community is very optimistic and their folklore is enriched with many epics, anecdotes, fables, legends, tales, episodes, narratives, parables, apologues, allegories etc. which can be entertained in a constructive manner. The simple lifestyles as well as altruistic social relationships were the foundation of quixotic peaceful states described by some medieval time writers. Sinhalese language and colloquial usages have been reinforced by this cultural heritage and this figurative linguistic identity is absorbed by the traditional medical terminology as well.

Therefore physician and patient are communicating through a comprehensive mode which enhances the rapport and empathy. This is first impression of efficacy that is nurtured by compassion, sympathy, clemency, mercy, kindness, benevolence, bounteousness, generosity etc. and which leads to the final effect called *Athgunaya* (excellent quality of hands that heals). Our society believes that a competent physician is full of all the excellent qualities that empower the healing process and medicinal value of drugs. When they consult a physician, a bundle of betel leaves are offered and the fee is kept in it. The fee is called *Panduru* which has a meaning of sacred gift can be obtained or accepted by a noble person like a god, or a king, or a physician, or teacher. That is the way how paying respect and expressing gratitude to the physician who plays a conscientious role in health promotion. *Vedakama Nettam Rajakama* is a famous proverb to describe the dignity of the profession is only lesser than royalty or kingship. The house of physician is called *Veda Gedara* which gives an idea of shelter for sick people who are seeking a relief. In this term ancient *Veda Gedara* was a home for patients and they get basic facilities during their stay. Always that community entertained iatrogenic benefits instead of medical adverse effects.

Sinhalese community use wonderful word for greeting or saying Hello! to their visitors or companions; *Ayubovan!* which absolutely means “be long live!” wishing them a long life. That may be the oldest humanitarian greeting concerned to longevity and health in the world. Normally, villagers are saluting each other by saying; *Kohomada Ayubovan?* which can not be articulated in English in similar meaning. Then they ask *Kohomada Vase Dese Sepa Saneepa?* which inquires about one’s livelihood, habitat or environment, pleasure or happiness and health. Opposite to *Sepa Saneepa* the state is *Leda Duk*, which means diseases and sorrow or suffering. Most of the times they wish to live without *Leda Duk* that is there foremost ambition or desired state of well-being. When older people are in sick they call themselves as *Leda Duka*, the person who is sick and suffering. Also they use various different terms to describe their complaint as they perceive and specially to explain the pain several words are used such as; *Emma, Evililla, Kekkuma, Rudava, Kaduththuva*, which are expressing different sensations of pain.

Indigenous system of medicine is sometimes called *Goda Vedakama* to describe medical practices not considered as professional. The literally meaning is Terrestrial Remedy. Home remedies are called *Ath*

Beth which means the medicines in hand or medicines that can be prepared easily without any professional prescription. In our usage we have **Beth Heth**, which gives the meaning for medicines and commitment that is needed to achieve healthy state. **Vedakama** and **Hedakama** are words having similar meaning of therapeutic measures and nursing procedures. When this caring process is applied to a patient suffering from a chronic condition, it is called **Epa Upasthana Kireema** which means “nursing with an accountable commitment.” In a diseased condition the routine to be followed by the patient is called **Pattiyam Rakeema**, which means “restricted lifestyle in wholesome conducts leading to healthy state.” In that period patient is fed only by **Leda Kema**, which clearly indicates the “food and dietary habits instructed as therapeutic nutrition.”

Even equipment used in preparing medicines are honored in their names. i.e; **Beth Gala** - grinding stone, **Beth Vangediya** - wooden mortar, **Beth Heppuwa** - casket used for keeping medicines, **Beth Ge** - where medicines are manufactured, **Beth Muttiya** - earthen pot used for boiling decoctions, **Beth Handa** – the spoon used for giving medicinal liquids, **Beth Peha** – the device used for compressing medicinal oils, **Beth Vattiya** - the basket used for drying medicinal substances, etc. Every word starts with the adjective **Beth** or medicinal to differentiate that specific instrumental purpose from others. Also there are some herbs that are believed to be medicinally valuable, bearing this adjective Beth, i.e.; **Beth Gotukola** (*Centella asiatica*), **Beth Sarana** (*Bohharvia diffusa*), **Beth Suduloonu** (*Allium sativum*), **Beth Babila** (*Sida cordifolia*), **Beth Kohila** (*Lasia spinosa*), **Beth Nelli** (*Embllica officinalis*), **Beth Endaru** (*Recinus communis*), **Beth Anoda** (*Abutilon indicum*)

There is a proverb saying; **Payabarvayata pitikara Beth Bandeema** literally means that applying medicines to backside of neck for treating filarial edema of leg which gives the idea of doing things without proper coordination. But it is interesting to note that therapeutic burning with medicinal herbs at a point on backside of neck is an effective treatment for the same condition and it was widely practiced by local physicians specialized in therapeutic burning. Traditional physicians use their ring finger which is called **Veda Angilla** or Finger of Physician, to apply or mix medicine because it is believed to be connected with the heart and having healing powers. **Padama** is a famous term used to describe the standard quality of a product at domestic level. It clearly manifests the ultimate result of good manufacturing practices which is highly appreciated in modern pharmaceutical industry.

To describe the diseased states or maladies Sinhalese people use very specific words which are having epistemological meanings. Therefore indigenous Nosological terms are absorbed by the vernacular usage and vocally adjusted to their day to day language. Physical causes are called **Thun Dos Kipeema** or aggravation of natural humours, and the conditions are classified into **Ata Anoovak Roga** (Ninety Eight illnesses), **Nava Anoovak Vyadhi** (Ninety Nine Diseases). Emergencies and disastrous situations are called **Athuru Anthara**. All the evil inhumane forces which cause diseases are described in Demonology are called **Butha Dosa, Yaksha Dosa, Ammanussa Dosa** etc. There are some genogenic malevolencies like **Es-vaha** (evil eye), **Kata-vaha** (evil tongue), **Ho-vaha** (evil mind) or **Anavina Kodivina** (charms dispelled for disaster), **Hadi Hoonoyan** (black magic), which are believed to cause serious maladies. All the conditions resulted by cosmogenic negative forces or bad celestial influences are called **Apala** (fruitless) and **Upadrava** (repercussions). Incurable or untreatable conditions are considered to be caused by **Karume** or results of sinful actions of previous births and the condition is accepted as a mandatory. **Vaduru Vasangatha** is a term used for describing epidemics or pandemics which are seriously hazardous. There is a famous proverb saying **Leda Malath Bada Suddai** which means even if patient died the bowels were purified. It was the general perception of health that enhances credibility of treatment and the patient is free from his disease by the time of death.

Traditional system of medicine prefer to use the term healing because it makes sense in terms of philosophical framework of indigenous knowledge. Some researchers review the meanings that deal

with biomedical model of modern medicine which is operated within the boundaries of materialistic reductionism. "Despite all efforts by governments and individual modern health workers, it is correct to state that modern medicine in developing countries is still predominantly occupied with curing, i.e., attempts to provide effective treatment for physical disease. But, physical disease in the majority of cases is only part of what patient perceives as his health problem. Traditional medicine, on the other hand, deals with healing, i.e., attempts to cover those psychological, social, and cultural dimensions of illness, to which modern medicine generally pays little attention and for which has little or no understanding."¹⁴

To cure you need medicines and devices with multifaceted assistance. But in healing it expects the healer to be skilled and equipped with simple remedies. "The verb, *to heal*, actually means to make whole. To be *whole*, or to be of sound health, is more than the mere absence of pain, illness and symptoms. Health is a physical, mental and spiritual state of well-being. The *well* in wellness or well-being is related to *will*, i.e. "according to desire". This is state in which the mind, body and spirit are in harmony with each other and outside world. In this state our organic, mental, and spiritual capacities are greatly enhanced, thus we are most resilient in the face of potential threats such as disease or infection, and we are better able to recover from injury. Being free of physical ailments is a condition most often found in vigorous young adults, but the kind of *wholeness* or *wellness* described above is a much rarer condition which involves wellness of mind, body and spirit. While health is certainly desired state, we also need to be realistic and recognize that perpetual wellness in an unrealistic expectation. The most we can do is providing an optimal environment to nurture the mind, body and soul."¹⁵

The knowledge of therapeutic measures is well-admitted by enhanced skills on nomenclature, identification, cultivating, collecting, harvesting, processing, preparing, manufacturing, storing, using medicinal substances. For medicinal use raw materials are acquired from natural sources like plants, minerals, animals. Every phase of therapeutic process is strengthened by a ritual or sorcery or occult practice and personally monitored or handled by the physician. Then and there he ensures the efficacy and safety of the medicine. Most of the treatments are customized and individualized in accordance with the patient's humoral uniqueness. Traditional physicians use minimum medicines to get maximum relief. He has various medicines for the same ailment and same medicine for various ailments to be used in different forms and vehicles. Always he administers the medicine in the safest and most effective route. The role of local physician is more or less similar to family physician who knows the patient as well as his family background, livelihood, habitat, history of previous diseases etc. The patient is not considered as a "case." He is recognized as a living organism or a person. Physician starts with his second, third and fourth fingers of right hand to feel pulse of the patient. Social distance or professional gap is inactivated by touching or holding hand and create trustworthiness and rapport. Physician – Patient relationship in traditional medicine can be explained in three models. Viz; Priestly model, Collegial model, Contractual model. These three models are described in modern medical sociology. These three models are respectively operated in framework of guardianship, friendship, and stewardship which consecutively take place in the process of treatment procedure.

From the past community was intensively enthusiastic about their personal hygiene and aware of basic principles of health. They had learnt to prevent disease by avoiding unwholesome causes which cause to illnesses. Because most of them were knowledgeable on their own biophysical constitution, they were able to take care of personal health through a customized routine. Family health was a collective effort to maintain optimum level of healthy life style in every aspect. In each phase of life such as

¹⁴ Staugard, Frants, The Role of Traditional and Complementary Therapy in Primary Health Care In STUDIES IN ALTERNATIVE THERAPY I, INRAT, Odense University Press, Denmark, 1993. p.90

¹⁵ Bryson, Alan, HEALING; Mind Body & Soul, Sterling Publishers Pvt. Ltd. New Delhi, 1999, p. 47

infancy, childhood, adolescent, adulthood, senility etc. as well as special occasions such as in puberty, pregnancy, postpartum period, contagious diseases, death etc. they were used to practice preventive measures to minimize the susceptibility. All health oriented performances were tailored to avoid microscopic and microscopic threats which can alter the equilibrium of somatopsychic states. In simple conditions they were capable of using home remedies to control the situation or get rid of it. But surveillance is not neglected and if any seriousness occurs medical advice is obtained. They were well aware of contagiousness of infectious diseases and in such cases the home of sick one is declared as a forbidden area by the owner, displaying taboo signal to refrain any visitor to enter the home. It is their stewardship of public health and sometimes in epidemics there are ceremonial holy rituals performed with contribution and participation of relevant community to get the blessings of celestial beings to restore the salubrious state. They are several regular ritualistic practices performed personally as well as collectively for expelling bad causes and gaining blessings to maintain health.

Sri Lankan lifestyle is fabricated by culture, heritage and tradition which include plenty of habits, beliefs, practices, customs, norms, values, rituals, conventions. This versatile and multifaceted way of living was inherently the royal path to a healthy life. From womb to tomb, even beyond that health is considered to be the most beneficial gain among all. Every life event is installed with rational and logical configurations which boost one's immune system by regularizing consumptive behavior. Dietetics is well designed in every aspect of nutrition and health. Basic needs are fulfilled with the minimum consumption of resources which does not lead any issue on over-exploitation. Social relationships are well nurtured by religio-cultural values and conflict management is very simple and easy.


Dr. Danister L. Perera
Registrar
Ayurvedic Medical Council
Ayurveda Department
Old Kottawa Road,
Nayinna, Maharagama.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : අයි.පී. කරුණාතිලක

ලිපිනය : උපේක්ෂා චන්ත යශ්ගභ වලභන්දුව

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

අතීතයේ සඳහන් වන පරිදි ලෝක ධාතුවෙහි පහල වන්නාවූ සියළු පැළෑටි කොටස් දෙකකට බෙදේ.

එනම් :

- 1. ඖෂධීය පැළෑටි
- 2. වස සහිත විෂ පැළෑටි

බොදට ඉතිහාසයේ මහෝෂධ පණ්ඩිත කථාවෙහි දිසාපාමොක් ඇදුරුතුමා මහෝෂධ කුමරුන්ගේ දැනුම මැණීමෙහිදී පුත නොප ගොස් ඖෂධයකට නොගන්නා පැළෑටියක් සොයාගෙන එවයි කී කල්හි මුළු දඹදිව රාජ්‍ය තුල ඇවිද ඖෂධයකට නොගන්නා පැළෑටියක් සොයාගත නොහැකි බව ඇදුරුතුමන්ට කී කල්හි ඇදුරුතුමා යහපති කුමරුන් බව වේදේය උගත්තේ දැයි ප්‍රශංසා කළහ.

රාම කුමරුගේ කථාව

එනම් රාම කුමරුගේ කාලයේ පටන් ලංකාව ඖෂධ අතින් පෝෂිත බව ඔප්පු කරයි. ඉතිහාසයේ සඳහන් වන පරිදි රාම රාවණා යුද්ධයේ දී ඇතිවූ ප්‍රශ්නයක දී ඖෂධ පැළෑටියක් සොයා ගෙන ඉංදියාව ගිය හනුමාට පැළෑටියේ නම අමතක වී හනුමා විසින් හිමාල වනයේ කොටසක් ගෙන ආ බව සඳහන් වේ. අද එය රුමස්සල නමින් හැඳින්වේ.

එය කෙසේ වෙතත් අද නම් උගත් සමාජය පිළිගනු නොලැබේ. සිදුවන්නට ඇත්තේ ඔහු විසින් යම් කිසි පැළෑටි ප්‍රමාණයක් ඉන්දියාවේ හිමාලයෙන් ගෙන එන්නට ඇත. එම ගෙන එන ලද පැළෑටි එදා රුහුණු රටේ ප්‍රසිද්ධ පත්ව තිබූ තෙත් කලාපයේ අගනුවරක් වන ඒවගේම පැරණි නැවි තොටමුණක් වන ගාල්ල නැවි තොටමුන ආසන්නයේම පිහිටි විවිධ පරිසරයන්ගෙන් යුත් රුමස්සල කන්දේදී රෝපණය කරන්නට ඇතැයි යන විශ්වාසයයි.

එය අදත් එලෙසම රුමස්සල කන්ද යනු මුහුදු වෙරලේ පිහිටි අක්කර භාරසිය පනහක පමණ වන කැලෑවකි. අද වන විට ඉතා කනගාටු දායක තත්වයක් මෙයට උදා වී ඇත.

පාරම්පරික දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය

මෙය ඒ ඒ රටවලට ආවේණික වූ මිල කල නොහැකි වස්තුවකි. වචනයේ අදහසින්ම දේශීය යන්නෙන් අදහස් වේ. ලංකාවේ පාරම්පරික වෛද්‍යම එසේමය. ප්‍රථමයෙන් ලංකාවේ රාජ රාජ මහාමත්‍ය වරු පවා දේශීය වෛද්‍යම පිළිබඳව හසල දැනුමක් ඇති අය බව ඉතිහාසය ඔප්පු කරයි. ඉතිහාසයේ සඳහන් වන පරිදි බුද්ධදාස රජතුමා උදාහරණයකට ගත හැක. පාරම්පරික වෛද්‍යම මිනිසුන්ට පමණක් නොව තිරියන් සතුන්ට පවා උරුම වූවකි. නොයෙකුත් සතුන් පවා උන් උන්ගේ

යම් යම් ආබාද සඳහා ඔවුනොවුන්ගේ දැනුම අනුව ප්‍රතිකාර කර ගනිති. උදාහරණ බලු බලල් ආදී සතුන් පැළෑටි වර්ග සහ මුල් වර්ග. අල වර්ග සපා කෑම පෙන් විය හැක.

බුද්ධදාස රජතුමා ගෙඩියක් සෑදී ඉතා අසාද්‍ය තත්වයෙන් පසුව තුඹසක සිටි නාගයෙකුට වෙදකම් කල අයුරු පෙන් විය හැක. එදා සිංහල රජවරු යුධ බිමේ ද්වන්ද සටන් වලදී සිදුවූ තුවාල වලට කැලේ ගහ කොළ ආශ්‍රිතව සපයා ගන්නා ලද ක්පණික ප්‍රත්‍යක්ප මාපට ඇත. එය ලංකාවේ අනුරාධපුර ඉතිහාසය මැනවින් ඔප්පු කරයි. හොඳම නිදසුනක් නම් බොද්ධයාගේ පරම වස්තුව වන්නාවූ වෙහෙර විහාර වල තල්පත් වල ලියා නිදන් කොට ඇති බොද්ධ ලේඛන දැක්විය හැක. සතුරු ආක්‍රමණ නිසා විනාශ වූ වෙහෙර විහාර වලින් පැරැණිතන් විසින් සොයා ගන්නා ලද තල්පත් වල සඳහන් මාපට වට්ටවෝරු වලින් මනාව පැහැදිලි වේ. එවැනි වට්ටවෝරු පාරම්පරිකව ලැබූ අය ඒවා අද පවා සුරැකිව තබා ගෙන අහිංසක සත්ත්වයින් පවා සුව කරනු ලබයි.

මාගේ පාරම්පරික දැනුම

මාගේ පිය පරපුරේ පාරම්පරික වෛද්‍යවරුය. ඔවුන්ගෙන් සර්ප විෂ, කැඩුම් බිදුම්, වර්ම රෝග, වාත ආබාධ, සන්තර්පන, දැවීම්, පිලිස්සීම්, වමන, අතිසාර, දියවැඩියාව රෝගීන්ගේ කල්ගිය තුවාල ආදී ප්‍රතිකාර ක්‍රම පැවත ඒ. ඒවා අතරින් මා විසින් දැවීම පිලිස්සීම, කැඩුම් බිදුම්, වර්ම රෝග, වාත ආබාධ, සන්තර්පන, දියවැඩියා රෝගීන්ගේ කල් ගිය තුවාල ආදී වෛද්‍ය ක්‍රම ප්‍රගුණ කර ඇත.

ගල් මෝල් හිමියන්ගෙන් වන ගල් කැඩීම තුලින් කන්ද විනාශ වීමත් සංචාරක හොටෙල් මගින් රජය දැන හෝ නොදැන තැනිතම් නොසලකා හැරීමෙන් කරන විනාශයයි. ලංකාවට ආවේණික බොහෝ පාරිසරික තත්වයන්ගෙන් සමන්විත මෙම ගුමිය අදත් ජනතාවගේ අතිමහත් ජනාදරයට ලක් වී ඇති මෙම බිම් තීරුව තුල දුර්ලබම ගණයේ පැළෑටි රාශියක් ඇත. ඒ වාගේම මා අසා ඇති පරිදි ලංකාවේ කිසිම තැනක වෙත නැතයි කියන පැළෑටියක් වන කෝන් තාල් ගස් ඇත්තේ ද උණ වටුනේ දේවාල ගුමියේය.

ලක් ඉතිහාසය දෙස බලන විට රුමස්සල විශේෂ තැනක් ගනී. හින්දු ඉතිහාසය අනුව විශ්නු දෙවි පළමුව ගොඩ බැස්සේ රුමස්සලට බවත් ඔහුට එතන නොගැලපෙන හෙයින් දෙවනුව දෙවින්දරට ගොඩ බැසී බවට ඊට පසු දෙවොල් දෙවි එතැනට ගොඩ බැසී බවට සඳහන් වේ. තවද උනවටුනේ කඳු පාමුල ඇති පඩවි තොට ඇල ගරා යකු ගොඩ බට තැන ලෙසත් හැත විද්‍යාවේ ඇතැම් තැන්වල සඳහන් ව ඇත.

අදට ගැලපෙන සිදු විය යුතු දේ වශයෙන් මා සිතන දෙය නම් මෙතරම් වටිනා සරුසාර පොළවක් ඇති ලෝකයේ ඇත්තාවූ ඕනෑම දේශගුණයකින් යුක්ත වූ මේ මහා පොළවේ ජාතියේ පිතට පහල වූ බුදු දහමත් පාරම්පරික වෙදකමත් රැකගත යුතුය. අද සිදුව ඇත්තේ සහ සිදුවෙමින් පවතින්නේ වෙනත් දෙයකි. ආයුර්වේදය නම් පිරුවටය පොරවා ගත් ටයි කෝටි, මේස් සපත්තු ඇදගත්

ඉන්දියාවේ බමුණු කුලයට ගැහිකම් කරන මානව දයාව හඳුනන්නේ නැති දේශයට ආදරයක් නොමැති වෛද්‍ය පරපුරක් බිහි කිරීමටත්ය. රජය අත හිත දීමත් ඉන් අතතුරුව බමුණු කුලය රැකගනිමින් දේශීය වෛද්‍යවරයා යාවකයකු බවට පත් කරමින් නොසලකා හැරීමකි. ඔවුන් කරන්නේ ද ආයුර්වේදය පාස් කොට සහතික ලබා බටහිර වෛද්‍යකමය. මේ තුලින් දේශීය වෛද්‍යකම කිසි විටකත් රැකෙන්නේ නැත.

මා දන්නා පරිදි දේශීය වෛද්‍යකම තුලින් බටහිර සහ ආයුර්වේද ක්‍රම වලට වඩා ප්‍රතිඵලදායක ප්‍රතිකර්ම ක්‍රම ඇත.

පාරම්පරික ධීවර දිවි පෙවත,
පාරම්පරික වන පාලනය

**Traditional fishing, traditional forestry
(forest and wild life)**

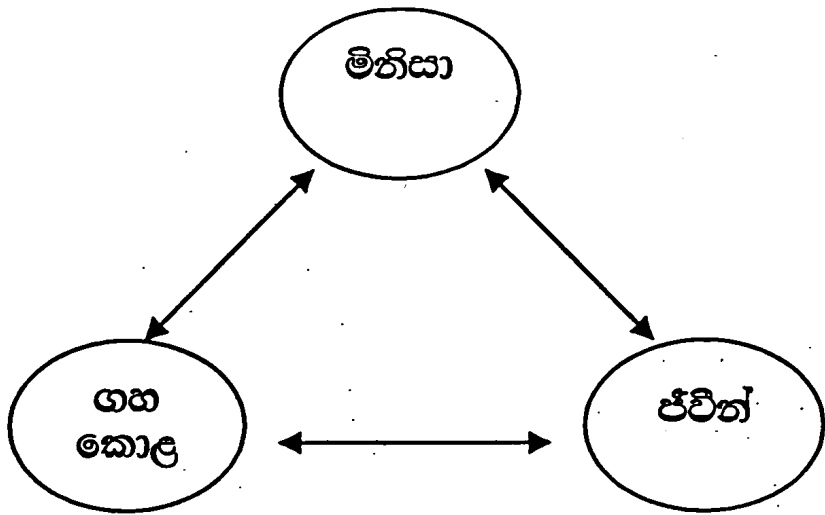
වනාන්තර සහ වනාන්තර ආශ්‍රිත ක්‍රියා පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම

ආචාර්ය එම්. යූ. ඒ. තෙන්නකෝන්

හැඳින්වීම

"වනාන්තර" යන වචනය ඇසීමෙන් අප තුළ එක එල්ලේම වැරදි අදහසක් ඇතිවිය හැකිය. එහිදී "රුස්ස ගස් සහිත කැලෑවක්" යන අදහස පමණක් නිතැතින්ම ඇති වෙයි. එබැවින් "වනාන්තර" යන්නට පැහැදිලි අර්ථ කථනයක් දී ඒ තුළ පිහිටා සිටිමින්, "වනාන්තර සහ වනාන්තර ආශ්‍රිත ක්‍රියා පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම" විග්‍රහකර දැක්වීම වඩාත් උචිත බැව් පෙනේ.

මිනිසා ස්ථිරවම පදිංචි නැති ගස්වැල් පදුරු ආදිය ඇති කිසියම්ම කැලයක් වෙතොත් එය "වනාන්තරය" යන්නෙන් මෙහිදී අදහස් කරනු ලැබේ. ඒත් සමඟම, මිනිසාගේ වනාන්තර ආශ්‍රිත ක්‍රියා මෙන්ම ගස්වැල් වලින් සියලු ජීවීන්ගෙන් පැවැත්ම එකිනෙකට සම්බන්ධ බැවිද මෙතෙහි කලසුතුව ඇත. මේ අන්තර් සබැඳියා මෙහි පහත සටහනින් දැක්වේ.



මෙහිදී මෙම පරිසර පද්ධතියේ පවත්නා අන්තර් සම්බන්ධතාවය ගැන පැහැදිලි කිරීමක්ද අවශ්‍යය. මිනිසාට ජීවීන් අවශ්‍යය. සමහර ජීවීන් මිනිසාට ආහාර සපයන්නෝය. මිනිසා සඳහා බර ඇද දෙන්නෝය. මිනිසාට ආරක්ෂාව සපයන්නෝය. මිනිසා ජීවීන්ටද ආරක්ෂා සපයන්නෙකි. ඔවුන්ට ආහාර සපයන්නෙකි. ඔවුන්ගේ ව්‍යාප්තියටද ආධාර කරන්නෙකි. ජීවීන්ද ගහකොළ ව්‍යාප්ත කරන්නෝය. ගස්වැල් අතර හැසිරෙමින් ඒවායේ

සුන්දරත්වය වැඩි කරන්නෝය. ගහකොළ සත්ත්වයින්ට ආරක්ෂාව රැකවරණ සපයයි. ආහාර සපයයි. සෙවන සපයයි. ගහකොළ මිනිසාට ආහාර, දැව දඩු සපයන අතර මිනිසාට හිතකර දේශගුණික සහ කාලගුණික තත්වයන් ඇතිකර දෙයි. මිනිසාද ගහකොළ ව්‍යාප්තකිරීමටත්, වර්ධනය කිරීමටත් උත්සුක වන්නෙකි.

ඉහත දැක්වූයේ මේ අන්තර් සම්බන්ධතා ක්‍රියාවලියේ යහපත් පැති සමහරක් පමණි. එහි අයහපත් පැතිද එමටය. මිනිසා ගහකොළ විනාශ කිරීම හේතු කොටගෙන ගහකොළට මෙන්ම ජීවීන්ගේ පැවැත්මටද හානි කිරීම එක් නිදර්ශනයකි. කොතෙක් දුරට මිනිසා මෙම යහපත් සහ අයහපත් පැවතුම් ගැන පාරම්පරිකව දැනුමක් ලබා සිටියේද යනාදිය ගැන මෙතැන් සිට විමර්ශනය කෙරේ.

මෙරට 'වනාන්තර' වල පැවැත්මට තර්ජන

විසිවැනි සියවසේ මැද භාගය වනවිට ශ්‍රී ලංකා භූමියේ 40% ක් ගස්කොළන් වලින් ආවරණය වී පැවතියේය. පරිසර විද්‍යාඥයන්ගෙන් කාලගුණ සහ දේශගුණ විද්‍යාඥයන්ගෙන් සම්මතය වනුයේ රටක භූමියෙන් 30% ක් පමණ වත් ගස්කොළන් වලින් ආවරණය වී පැවතිය යුතු බැවිය. එහෙත් විසි එක් වන සියවස ආරම්භ වන විට ලංකාවේ ගස් කොළන් වලින් ආවරණය වූ භූමිය 20% කටත් අඩු වී ඇත. මෙය මිනිසාගේ පැවැත්මට විශාල තර්ජනයකි. ලංකාව ගහකොළෙන් ආවරණය වී පැවතීම තවත් අඩු වී යාමට ඉඩතොදී පවත්වා ගැනීමට විද්‍යානුසාරයෙන් යෙදිය හැකි පිළියම් බොහෝය. එමෙන්ම ගහකොළ සහ ජීවීන් ආශ්‍රිත පැවැත්වීමට පරිසරය සමග අහිතකාරී ලෙස සිදුවන සහ සිදුකරන ගැටිම් අවම කරගැනීමේදී මිනිසා පාරම්පරිකව ලත් දැනුමෙන් ගතහැකි පාඩම් බොහෝය.

වනාන්තර ආරක්ෂාකිරීමේ පාරම්පරික උපක්‍රම

මිනිසා විසින් අහිතකර ලෙස ගහකොළට හානිකිරීම වලක්වාලනු වස් පැරැන්නෝ වනය දේවතාවුන් අධිගෘහිත කලාපයක් ලෙස මිනිසුන්ට සිහිමට සලසා තිබිණ. ලංකාව නිස්තුන් කෝටියක් දෙවියන් බලන රටක් වශයෙනුත් ඉන් බොහෝ අය රුක් දෙවියන් වශයෙනුත් සලකා ඇත. එබැවින් ගස්වලට මිනිසා විසින් කලහැකි හානි අවම කරලීමට ක්‍රමෝපායන් යොදා තිබිණ. මේ නිසයි සමහර උදවිය ගසකට නැගීමට හෝ බෙහෙත් මොෂධයක් වශයෙන් ගසකින් පොත්තක් හෝ කොළ කැඩීමට කලින් ගසට තමස්කාර කර සිටිනුයේ. කිසියම් කාර්යක් සඳහා - දඩයම් කිරීමට, එල නෙලීමට, බෙහෙත් මොෂධ ලබාගැනීමට, දැව දඩු කපාගැනීමට - කැලයට ඇතුළු වීමේදී අතු කඩා ගසක එල්ලා, වනයට අධිගෘහිත දෙවි දේවතාවුන්ගේ අවසරය සහ ආරක්ෂාව ඉල්ලා සිටියේ වනාන්තරයට (කැලයට) ඇති ගෞරවය නිසාත් එහිදී කැලයට කිසියම් හානියක් වෙතොත් එය අවමව කිරීමේ අභිලාෂයෙනුත් යුතුවය.

සමහර ගස් කොළන් ආරක්ෂා කරවීමට සම්මත රීති අනුගමනය කර තිබිණ. බුදු රජාණන් වහන්සේගේ බුද්ධත්වය ලබාගැනීම බෝගසක් යට සිදුවූයෙන් බොද්ධයන්ට බෝ ගස් කැපීම අකැපය. ඉතා හෙමින් වැවෙන නා ගස් සහ මී ගස් කැපිය හැකි වූයේ පත්සල්වල හා දේවාලවල වහලවල් සෑදීමට පමණි. මෙම ගොඩනැගිලි ඉතා කලාතුරකින් සිදුකල දෑ බැවින් ඒවා කැපීමද සිදුකලේ ඉතාමත්ම කලාතුරකිනි. මිනිසුන්ගේ එදිනෙදා වාසස්ථාන තැනීමට ඉතා හෙමින් වැවෙන එම ගස්වලින් දැවදඩු කපාගැනීම අකැපවම පැවතිණ.

එල නෙලාගැනීම සඳහා ඇතැම් ගස් මුලින්ම කැපීම හෝ ඒවායේ විශාල කඳන් කැපීම අසම්මත ක්‍රියාවක්ව පැවතිණ. එසේ විශාල කඳන් කපා එල නෙලූ විට වසර ගණනාවකට සමහර ගස් එල නොදරන්. මේ නිසා මොර කඩා ගැනීමට කැලයට යන්නෝ කෙතරම් අසිරු වුවත් මොර ගස් මුදුන් වලට නැග හැකි තරම් කුඩා අතු-රිකිලි කපා බීමට පහිත කරවා මොර කැඩීමේ සම්ප්‍රදායක් පවත්වා ගෙන ගොස් ඇත්තේ.

හේන් ගොවිතැන ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

ජන සංඛ්‍යාව වැඩි වී යාමත් පදිංචිය සඳහා මෙන්ම ස්ථිර ගොඩ සහ මඩ ගොවිතැන් කිරීම සඳහාත් කැලෑ ඉඩම් වේගයෙන් අස්වැද්දීම සහ ගෙවල් දොරවල් තනාගැනීමේ ගෙවතු සඳහා යොදා ගැනීමත් නිසා අද හේන් ගොවිතැන් කෙරෙන්නේ ඉතාමත් කලාතුරකිනි.

ඒ කෙසේ වෙතත් විශේෂයෙන්ම විසිවැනි සියවසේ මුල් භාගයේදී බහුලවත් එම සියවසේ මැදඛාගයේදී තරමක් අඩු වශයෙනුත් හේන් ගොවිතැන් කිරීම පැවතිණ. එය විශේෂයෙන්ම කෙරුනේ වියලි සහ අත්තර් දේශගුණ කලාපවලය. හේන් ගොවිතැන සඳහා කැලෑ එළි පෙහෙලි කිරීම ආශ්‍රිතව පාරම්පරිකව උකහාගෙන වැඩෙහි යෙදීමේ ඥාණ සම්භාරයක්ම පැවතිණ.

හේන් බිම් තෝරාගැනීම පිළිබඳ පාරම්පරික ඥාණය

බොහෝවිට හේන් ගොවියා මුලින්ම කලේ ඉදිරි කන්නයේදී වගාකිරීම සඳහා බෝගයක් හෝ බෝග නිගමනය කිරීමයි. එනම්, ඊලඟ කන්නයේදී වගා කිරීමට බලාපොරොත්තු වනුයේ ගොඩ වී හේනක්ද, මඩ තාවල්ලක්ද, කුරක්කන් හේනක්ද, තල හේනක්ද යන්නයි. ඊලඟට ඔහු කලේ තමන් තෝරාගත් බෝගයට සරිලන පසක් ඇති කැලෑ ඉඩමක් තෝරාගැනීමයි. එහිදී පසෙහි සංයුතිය, ජාලාශ්‍රිත බව මෙන්ම ඇතැම් ගස් වර්ග වල සුලභත්වය, තමා කැමති බෝගය වැවීම සඳහා උචිත කැලෑ පෙදෙසක් තෝරාගැනීමට උපයෝගී කරගන්නේ තමා ලබා ඇති පාරම්පරික ඥාණය මෙහෙයවා ගනිමින්ය. දෙමට සහ ඉලිපත්තා බහුල පෙදෙස් ගොඩ වී හේන් ගොවිතැනටත්, සේරු, බොරදමන සහ වීර ගස් බහුල පෙදෙස් කුරක්කන්/ අබ හේන්වලටත් උචිත බැව් හේන් ගොවියෝ පාරම්පරිකවම දැන සිටියෝය.

රතු පස හෝ ගුරු පැහැති රතු පස තෝරාගන්නේ අඛණ්ඩ සහ කුරක්කන් වැපිරීමටය. සියුම් මෙන්ම තෙතමනය වැඩි කලක් රඳවාගත හැකි ඇලුවියල් පස ඇති කැලෑ බිම් යොදාගන්නේ ගොඩ වී හේන් වැපිරීමටය. වැව් ඉස්මතු වල තාවකාලිකව මඩ පසෙහි දියලූ බාවය පවතින ස්ථාන එසේත් නැත්නම් මිටියාවන් වල කුඩා ඔයවල් ආදී දියපාරවල් දෙපස ඇති දියලූ පස් බිම් යොදාගන්නේ මඩතාටුළු වී හේන් ගොවිතැනටය. ඇටෝරා (රළු වැලි සහිත එහෙත් කළු පැහැති පස) යොදා ගියේ යල් කන්නයේදී උදු වැපිරීමටයි. යල් කන්නයේ කෙරුණු තලහේන් ගොවිතැනටද සුදුසු පස වශයෙන් යොදාගන්නේ පෙර සඳහන් කල අඛණ්ඩ හා කුරහන් වලට මාස් කන්නයේ යෝග්‍යව පැවති බිම් කොටස්ය.

කිනම් අන්දමේ හේනක් වගාකිරීම සඳහා වුවද කැලෑ එළි පෙහෙලි කිරීම අවිචාරවත් ලෙස කර නොමැත. කැලෑ එළි පෙහෙලි කිරීමේදී අනුගමනය කර ඇත්තේ කැලෑවලට නැතිනම් වනාන්තරවලට අවම හානි ඇති කල ක්‍රම සහ විධිය.

කැලෑ කැපීම අවධි තුනකින් සමන්විත වූවකි. හේන් ගොවියගේ අතක මාපොට ඇඟිල්ලක් හෝ ඊට කුඩා තරමේ මුල්වල් නැතිනම් යටිවගා පැල, මුටුකුගේ කුර අඩි ස්වරූපයට සිටින සේ දෙපෙත්තට බිම් මට්ටමේදීම මිට දිග කැත්තකින් කැපීම හේන් බිමක් ශුද්ධකිරීමේ මුල්ම කාර්යයයි. ඉතිකබිතිව, හේන් ගොවියගේ අත් දණ්ඩක ප්‍රමාණයේ වටරවුම් හෝ ඊට කුඩා වටරවුම් සහිත නාඹුලු ගස් ඔහුගේ "ඇහේ මට්ටමට" ඉහළින් සිටින සේ කපා දැමීම හේනක් සඳහා කැලෑ කැපීමේ දෙවන අදියරයි. මේ ක්‍රියාව හැදින්වූයේ "අත් දඩුවාව කැපීම" යනුවෙනි. අවසාන අදියර වූයේ හේන් බිමෙහි මෙතෙක් ඉතිරිකර තිබූ ගස්වල ඉහළට නැග කුඩා ප්‍රමාණයේ කඳන් කපා හෙලීමය. නැතහොත් ගස් කඳුබැමය. මෙහිදී, අවම වශයෙන් "මුදුන් දල්ල" සහිත ශාඛාව වත් නොකපා ඉතිරි කරන ලදී. පොළවේ වසුරන හෝගවලට ආහාර පිළියෙල කරගැනීමට සුර්ය රශ්මිය බෙහෙවින්ම අවශ්‍ය නිසා මෙසේ ගස් කඳු බැ අතරම ගස්වල ඉදිරි වර්ධනය සම්පූර්ණයෙන්ම අහිමි නොකරනු වස් ගසක අත්තක් හෝ දෙකක් ඉතිරිකිරීම, ගසත් මිනිසාත් අතර, කෙරුණ කෙතරම් තුලනාත්මක ගනුදෙනුවක්ද? බල්ලට ලයිට් කණුවක් පෙනෙන්නට බැරවා සේ තමන් ඉදිරියේ ඇති සෑම ගසක්ම දැන් ඔසවා පොරෝ පහර හෙලමින් මුලින්ම කපා දැමීමේ කැක්කුමක් හෝ ක්‍රෝධයක් එදා හේන් ගොවියා සතුව නොපැවතිණ. මෙහිදී වඩාත් වැදගත් වනුයේ පැලෑටි වර්ධනයට හිරු එළිය මෙන්ම හිරු රශ්මිය ඉතාමත්ම අත්‍යවශ්‍ය බැව් හේන් ගොවියා පාරම්පරිකව දැන සිටි බැවිණ.

කැලෑ ශුද්ධ කිරීමේදී අනුගමනය කල දෙවැනි සහ තෙවැනි අදියරවල් ගස්වල පුනරාවර්ධනය වේගවත් කරවීම සඳහා ඥාණාත්මිකව යොදාගත් උපක්‍රමයන්ය. කැපූ "අත් දඩුවාව" මිනිසාගේ ඇස් මට්ටමින් ඉහළට ඉතා වේගයෙන් අතු රිකිලියා වැවිණ. කඳු බැ ගස් අතුද වේගයෙන් ලියලා වැවිණ. එබැවින් අවුරුදු තුනක් හතරක් පමණ කෙටි කාලයකදී, වරක් ගිනි තබා ශුද්ධ කොටගත් හේන් බිමක ගස්වැල්වල පුනරාවර්ධනය ඇති විය.

හේන්බිම් සෝදාපාළුව අවම කිරීමේ පාරම්පරික දැනුම

හේන් බිමක් සකසා ගැනීම සඳහා කැලෑ කපා ගිණි තැබීමෙන් පසු ගණ්ඩාගේෂ අතර කුඩා ලී කැබලි හා ඇතැම් විට නොදැවී ගිය කෙටි අතු රිකිලිද වෙන්. මේවා හේන් භාෂාවේදී හැදින්වූයේ කඩමුලක් වශයෙනි.

හේන් ගිනි තැබීමේදී මතුපිට පොළවේ පසද අහලක් දෙකකවත් පිලිස්සී බුරුල්ලට පවති. කඩා හැලෙන නිකිණිපාළු වැස්ස හේතු කොටගෙන, හේන් බිමක මතුපිට පස තග්තව තිබුණහොත් පාංශු බාදනය අතිශයින්ම අත්තරාදායී විය හැක්කේ පස මෙන්ම පසෙහි ජෛවජීවීන් සහ සරු කොටස් සෝදා පාළුවට ලක්විය හැකි බැවිනි. මේ පිලිබඳව පාරම්පරිකව ලත් ඥාණයක් ඇති ගොවියා මෙය වලක්වා ගන්නේ කෙසේද? ඔහු ඉහතින් සඳහන් කල කඩමුලක් එකතු කොට, හේන හරහා දිය පාරවල් ගලා යා හැකි තැන් හඳුනාගෙන, ඒවා අවහිර වන අයුරින් කඩමුලක් වැටී සකසා තබයි. මේ අනුසාරයෙන් වැසින් සමග බිහිවන තාවකාලික පූවී දියපාරවලට

හේතක් හරහා නිදැල්ලේ ගලා යා නොහැකිය. කඩමුලන් වැටී ඒ ගලායෑම් අඩාල කොට සෝදා පාච්ච අවම කර දමයි. මේ අනුව සලකා බලන විට පෙනී යන්නේ කැලයක් සම්පූර්ණයෙන්ම නොතසා එහි පුනරාවර්ධනයත්, පාංශු සංරක්ෂණයත් පිළිබඳ ඉතා තර්කානුකූලව පිළිගත හැකි විද්‍යානුකූලව මප්පු කොට පෙනවිය හැකි පාරම්පරික දැනුමක් ගොවියාට තිබුණු බවය.

ජල සංරක්ෂණය සඳහා කැලෑවල වැදගත්කම පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම

වියළි කලාපීය වැසියාගේ ජීව රුචිරය වැසි ජලයයි. සිරුරක ක්‍රියාකාරී පැවැත්මට රුචිරය අවශ්‍ය වන්නා සේම වියළි කලාපයේ ජන ජීවිතයටත් සියළු සත්වයින්ගේ අබණ්ඩ පැවැත්මටත් නිරන්තරව අවශ්‍ය ජලය ලබාදීමේදී එය පිරිසිදුවට එක් රැස්කර තබාගැනීමේදීත් වනාන්තරවලින් (කැලෑවලින්) වක්‍රව මෙන්ම එක එල්ලේම ඉටුවන සේවය ගැන මෙරට පැවතියේ සුවිශේෂී පාරම්පරික දැනුමකි. මෙරට වාරි ශිෂ්ටාචාරයක් බිහිවීමට මුල් වී ඇත්තේ මෙම පාරම්පරික දැනුමයි. ඒ පාරම්පරික දැනුම පෙරදැරි කරගත් සුවිශේෂී වාරි තාක්ෂණයකද මෙහි පැවතී බවට අදත් ශේෂව පවතින එල්ලොගා මත පදනම් වූ වැව් අමුණ සාක්ෂි දරයි.

වනාන්තර පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුමේ මුල්ම පියවර වූයේ රාජ්‍ය අනුග්‍රහය සහිතව වූ වන සංරක්ෂණ කාර්යයන්ය. පෙර සිංහල රජ දවස වනයන් සිටුවා සතුන් රාජ ආශ්‍රය යටතේ රැකගෙන සිටි බවට ඇති ඓතිහාසික සාධක බොහෝය. වන සතුන් ගැබ් ගන්නා කාලයේත් පැටවුන් මෝරණ කාලයේත් සතුන් දඩයම් කිරීම සලකා ඇත්තේ රාජ අපරාධයක් ලෙසටයි. දඩයම් කිරීමට උචිත කාලය තීරණය කළේ රජු විසින්ය. ඒ බොහෝ අවස්ථාවලදී රජු විසින් දඩ කෙළියේ ගොස් දඩයමට කැලය විවෘත කිරීමෙන් පසුය. මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේගෙන්, දෙවනපැනිස් නරපතිගෙන් අම්බස්ඵල හමුව සිදුවූයේ මෙවන් දඩකෙළි ආරම්භක අවස්ථාවකදී නොවීය හැකිද? දෙවනපැනිස් රජු විසින් ඇරඹූ බවට සාධක ඇති මෙම සම්ප්‍රදායය/ විසිවන සියවසේ මැද භාගය වන තෙක්ම දිය පිපාසය සංසිදුවා ගැනීමට දිය කඩිනිවලට එන සිව්පාවුන් දඩයම් කිරීම සඳහා ඒ ආශ්‍රිතව අවවා ගත් කැටවලවල්වල රැක සිටින දඩයක්කරුවන්ට ගැබ් ගෙන ඇති සිව්පාවෙකුට වෙඩි තැබීම අකැපව පැවතිණ.

වනාන්තර සීමිතවත් රැක ගැනීමට මෙන්ම වන සතුන්ගේ පිපාසය සංසිදුවා ගැනීම සඳහාත් මිනිසා පාරම්පරිකවම අවබෝධ කරගෙන සිටි සහ ක්‍රියාවට නැංවූ තවත් කාර්යයක් නම් කැලෑවල ජලය එක්රැස් කෙරෙන "ගොඩවලවල්" ඉදිකිරීමය. මේවා පූර්ව වැව්වලට සමානය. එහෙත් ඒවා ගොවිතැන්වලට ජලය සැපයූ ඒවා නොව කැලයේත් වන සත්වයින්ගේත් ප්‍රයෝජනය සඳහා ඉදි කෙරුණු ඒවාය. උල්පත්වල පැවැත්මට කැලෑ බෙහෙවින්ම ප්‍රයෝජනවත් බැව් පැරැන්නෝ දැන සිටියෝය. එසේම වැසි වැසීමෙන් පසු හුණු වන ජලය පොළවට ආසන්නව තබා ගැනීමේදී ගස් කොළන්වල වැදගත්කමද ඔවුහු දැන සිටියෝය.

අවට පරිසරය සිසිල්ව තබාගැනීම සඳහාත් වියළි කාලවලදී අතිශයින්ම පරිසරයේ සිසිල් ගති සුභු විසුභු කරන වියළි හුණුවල නිදැල්ලේ හමායෑම අවම කර දැමීම සඳහා (කෘතිම හෝ ස්වභාවික) කැලය බෙහෙවින්ම වැදගත් බැව් දැන සිටි පැරැන්නෝ කෘතිම සුළු වැටී පවා වැව්වෝය.

කැලය කපා පස නගන කොට නොසැලකිලි අත්දැකීම හේත් ගොවිතැන් කලහොත් එවැනි බිම් සෝදාපාච්චීමත් සමගම ගලායන ජලයත් සමග එක්වී හෝ මුසුවී එන රොන් මඩ ජලාශවල ගොඩනැගීමත් ඒ ජලාශ අපැහැදිලි බොරදියෙන් සමන්විත වීමේ ආදිතවත් පාරම්පරික දැනුම සතුට පැවතියෙන් හේත් ගොවිතැනට වුවත් කැලය යොදා ගැනීම කර ඇත්තේ ඉතා සුපරික්ෂාකාරීවය.

වැව්වලට බොරදිය ඒම වැලැක්වීමටත්, වැව් ජලය වාෂ්පවීම අඩු කිරීම සඳහාත් ගස් වැවීමේ කලාව සහ එහි ප්‍රයෝජන දැන සිටි අතරම එක් රැස්වී ඇති අපිරිසිදු වතුර පිරිසිදු කිරීමටත් ඒ වතුර සිසිල්ව තබාගැනීමටත් වැවිය සුභු උචිත ගස් පිළිබඳව අතිශය සංකීර්ණ දැනුමක් පැවති බැව් අපට එළිදරව් වන්නේ වැව් බැඳි රාජ්‍යයෙන්ය.

වැටක ඉස්මත්තේ අර්ධ කවාකාර තාවුළු ඉස්මත්තේ ගස් ගොම්මන් වැවීම වැවි ජලය පිරිසිදුව සිසිල්ව තබාගැනීමටත් මහෝපකාරී වූ ඒවාය. මෙහිදී වැවීමට තෝරාගෙන ඇත්තේ තරමක් පළල් පත්‍ර ඇති එනිසාම සිසිල් සෙවන ගෙනදෙන, පුළුල් අතු පතර වැවුණු තුරු හිස ඇති, ජලය පිරිසිදු කිරීමේ මෙන්ම සිසිල් කිරීමේ හැකියා ඇති කුඹුක්, නඹව, මීදෙල්ල, තිඹිරි, හැලඹ ආදී ගස් වර්ගයෝය. ගස් ගොම්මන මෙවන් ගස්වලින් සමන්විත කරන අතර, වැටක වෑ කන්දට පහලින් එහෙත් ඊට තදාසන්නව පිහිටි කට්ටකාඩුවේ වැව්වේ හෝ ස්වභාවික වැඩිමට ඉඩ සැලැස්සුවේ හෝ ජලයේ කිවුල්බව උරාගන්නා ගස් වර්ගයෝය. වැවි බැම්මෙන් කාන්දු වන ලවණ සහිත ජලයේ ලවණ කොටස් මෙහි වැටෙන ගස්වලට උරාගන්නා හෙයින් වැට පහළ කුඹුරුවල යැවෙන කාන්දු ජලයේ ලවණතාවය අඩුවන හෙයින් ජල සම්පාදිත හෝගවලට යැවෙන ජලයේ හානිය අවම කෙරේ.

ගස් කොළන්වල වෙනස්වීම් ඇසුරෙන් කාලගුණ නිගමනය කිරීමේ පාරම්පරික ඥාණය

කැලයේ සමහර ගස් කොළන් වල ඇතිවන අසාමාන්‍ය වෙනස්කම් ආශ්‍රයෙන් අනාවැකි කීම පැරැන්නන් අතර අදත් ඉදහිටවත් කෙරෙන්නකි. තලමල පිපීම බිහිසුණු නියං වියසනයක පෙරනිමිත්තක් සේ සැලකේ. කටුකැලිය, එරම්ණියා සහ දිවුල් එලදාව වැඩිවීම ඉදිරියේදී නියඟයක මඟ සලකුණුය. දඹ සහ මෝර එලදාව වැඩි නම් ඉදිරියේදී අධික වර්ෂාපතනයක් බලාපොරොත්තු විය හැක. "දඹ තැලෙන" වැස්ස සහ "මොරසුරණ වැස්ස" යන නම් ජනප්‍රවාදයේ පැවතෙන්නේ මේ නිසාය. එසේම අගෝස්තු සහ සැප්තැම්බර් යන මාස වල මොර එලදාව බහුල වීම ඊළඟ ඔක්තෝම්බර් මාසයේදී එන ඊසාන දිග මෝසම් වැසි ප්‍රමාද වීම හෝ අඩුවීමේ අසුභ ලකුණක් සේ සැලකෙන්නෙකි. අගෝස්තු මස අවසානයේදී හෝ සැප්තැම්බර් මාසයේ මුලදී මී ගස් වල මල් පිපීම බහුල වුවහොත් ඊළඟ මාස කිහිපය තුලදී වැසි අධිකව ලැබිය හැකි බැවු පැරණි ගම්මුත්තේ විශ්වාසය වූයේය. නොවැම්බර් හා දෙසැම්බර් යන මාස වලදී ලැබෙන අධික වර්ෂාව මී පැහෙන වැස්ස වශයෙන් හැඳින්වේ. වර්ෂාවේ අධිකකම නිසාම මී ගෙඩි කැඩී එම ගස් යටට යන්නවුවත් බහුලවම පැහෙන සේ වැතිරීම එම තදවැසි මෙසේ හැඳින්වීමට හේතු වී තිබේ. මෙසේ තොරතෝවියක් නොමැති වෘක්ෂලතාදියේ වෙනස්කම් (මල් පිපීම, මල් නොපිපීම, ගෙඩි එල ගැනීම, ගෙඩි එල නොගැනීම, පත්‍ර වල පැහැය වෙනස්වීම, පොතු වල ස්වරූපයන් වෙනස්වීම ආදිය) ඉදිරි කාලගුණ විපර්යාසයන් කල්තියා දැනගැනීමේ හෝවුවාවල් වශයෙන් සැලකේ.

එසේම ගස්කොළන් ආශ්‍රිතව ජීවත්වන පක්ෂීන්ගේ හා කෘමීන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් වල ඇතිවන වෙනස්කම්ද ඉදිරි කාලගුණ අනාවැකි වශයෙන් සැලකේ. හේන් වගාව සඳහා කැලය කපන්නවුන්ට හුඹස්වල බැඳ ඇති මී වද හමුවුවහොත් එය ඉදිරි කන්නයේ වර්ෂාව අඩුවීමේ පෙර සලකුණක් සේ සලකා ඒ කන්නය තුල වැඩි වශයෙන්ම වියළි කාලගුණය දරාසිටිය හැකි තණසාල් සහ කුරක්කන් වැඩියෙන් හේන් වල වපුරනු ඇත. ඊසාන දිගින් හමන සුලභින් ආරක්ෂා විය හැකි ගස් බිල වල බැඳ ඇති මී හමුවන්නේ නම් එය ඉදිරියේදී වැඩි වර්ෂාපතනයක් ලැබීමේ පෙර නිමිත්තක් සේ සලකා කුරක්කන් හේන් වල අබ සහ බඩ ඉරිගු වැඩි වශයෙන් වගා කිරීමට හේන් ගොවියන් පෙළඹෙයි. හටස් කාලයේ බිම් කළු වර වැටෙන ගොම්මන් වේලාවේදී කැලයේ උල ලේන්තු (පක්ෂි වර්ගයකි) කැගසන්නේ නම් එයද සැලකෙන්නේ මෝසම් වැසි ප්‍රමාද වී ලැබීමක් වශයෙනි.

මේ කරුණු සියල්ල සලකා බලන විට පෙනී යන්නේ, මීට අවුරුදු දස දහසකට එපිටදී අප්‍රිකාවේ වනාන්තර ආශ්‍රිතව වානරයාගේ සිට පරිණාම වූ මානවයාගේ සිට විකාශනය වී වැඩි බෝ වී ඇති මිනිස් සංහතිය විසින් එදා සිට අද දක්වා වනාශ්‍රිතව පාරම්පරිකව උගත් සමහර ක්‍රියාකාරකම්, ඇතුලත් ඥාණ සම්භාරයක් තවමත් මුළුමනින්ම විනාශ නොවී පවතින බැවිය.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

තම : දිසානායකගේ සම්පත් දිසානායක

ලිපිනය: 43, කල්පේ මොරකදව, හොරොච්චතාන

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : වනාන්තර හා වනාන්තර ආශ්‍රිත ක්‍රියා පිළිබඳ
පාරම්පරික දැනුම

කෘෂිකර්මාන්තය සහ සත්ත්ව පාලනය තම ප්‍රධාන ජීවනෝපායකරගත් අපේ ශිෂ්ටාචාරය ඒ මත ගොඩනැංවීමෙහිලා වනාන්තර ආශ්‍රිත පැවති සම්පත් වලින් තම ජීවනෝපය සරිකර ගැනීම උදෙසා ලැබුණේ ඉතා උසස් පිටු වහලකි. කෘෂිකර්මාන්තය සඳහා අවශ්‍ය නොයෙකුත් උපකරණ සහ ඒ සඳහා අවශ්‍ය බොහෝ දෑ පැරැණිතත් වනාන්තර වලින් ලබා ගත්හ. සත්ත්ව පාලනය සඳහාද වනයෙන් ලැබුණේ මහගු දායකත්වයකි. මෙයට අමතරව සමාජ ජීවිතයේදී ස්ථිර නිවසක් ඉදිකර ගැනීමේ පටන් ආහාර ඇදුම්, ඉන්ධන ආරක්ෂක ක්‍රම ආදිය සඳහා වනාන්තර බොහෝ සෙයින් උපකාරී වූ අන්දම දක්නට ලැබේ. අපේ අතීත මුතුන් මිත්තන්ගේ බොහෝ කටයුතු වනාන්තර සම්බන්ධයෙන් පැවතුණි. එමෙන්ම සමාජගත ජීවිතයද බොහෝ සෙයින් වනාන්තර මූලික කොට ගෙන පැවතුන අන්දම දක්නට ලැබේ. ඒ අනුව මෙම වනාන්තර සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම ද ඔවුන් සතුව ඇත.

අනුරාධපුරය දිස්ත්‍රික්කයේ හොරොච්චතාන ප්‍රාදේශීය කොට්ඨාශය මූලික කරගෙන ඇති කල්පේ කෝරලේ ගම්මාන තුල අද ද ඒ පැරැණි වනාන්තර ආශ්‍රිත දැනුම බොහෝ සෙයින් තවමත් ඉතිරිව ඇත.

කිසියම් කටයුත්තකට වනාන්තරයකට ඇතුළුවීමේ දී පළමුවෙන් ම කරන්නේ දෙවියන්ගෙන් ආශීර්වාදය සහ ආරක්ෂාව ලබා ගැනීමයි. ඒ අනුව වනාන්තරයට ප්‍රවිශ්ඨ වීමට පෙර "බෝල්පතා" නැමැති ගස් වර්ගයේ ඉත්තක් කඩා ගසක අත්තක එල්ලා වන්තිය දෙවියන් සිහිකරයි. සිහිකරමින් තමන් වනාන්තරයේ නොයෙකුත් උවදුරුවලින් ආරක්ෂා කරදෙන ලෙසත් තමන් යන කටයුත්ත ඉෂ්ට කරදෙන මෙන් ඉල්ලයි. පසුව වන්තිය දෙවියන්ගේ ගෝලයා වන කඩවර දෙවියන් උදෙසා ද පෙර කොළ ඉතිද කැඩූ දිශාවට ප්‍රතිවීරුද්ධ දිශාවෙන් මදක් පහලින් කොළ ඉත්තක් කඩා දෙවියන් සිහි කරයි. මේ අන්දමට වාරිතු ඉටු කිරීම අනිවාර්යෙන් ම කරනු ලැබේ. එමෙන්ම වනාන්තරයක ගමනක් පිටත් වීමේ දී ඔත්තේ සංඛ්‍යාවක කණ්ඩායමක් සහභාගී වන්නේ නැත. එය අගූහ දෙයක් ලෙස සිතයි.

ජනවාර්ගික අර්බුදය ආරම්භ වීමට පෙර මෙම ප්‍රදේශයේ ජනතාව "මහකැලෑවේ යනවා" යනුවෙන් කරතින බැඳගෙන කණ්ඩායමක් වශයෙන් කන්තලේ කැලේ යයි. දඩයම සඳහා මී පැණි ලබා ගැනීම , මොර කැඩීම, ගල් සියඹලා කැඩීම වැනි කටයුතු සඳහා දින හතරක පහක, සතියක කාලයක් සඳහා වන ගතවේ. වනාන්තරයට යාමේදී ගෙනියන්නේ හාලුන්, ලුණුන් , මිරිසුන් පමණි. තෙල් ,

පොල් ගෙනියන්නේ නැත. කණ්ඩායම වනේ සිටින ගෙවල් වලද පොල් බිඳින්නේ නැත. තෙල් දමා අබ පුප්වන්නේ නැත. එය අශුභ ක්‍රියාවකි. වනගත වීමේදී පොල් ගෙඩි දෙකක් ගෙනී යයි. ඒ එකක් වත්තිය දෙවියන්ටය. අනෙක කඩවර දෙවියන්ටය. ගමන අවසානයේ දී මේ පොල් ගෙඩි දෙක බිඳලා දෙවියන් වදි. වනගත වීමෙන් පසු ස්ථානයක නවාතැන් ගනී. සියලුම බඩු බාහිරාදිය තබන්නේ එතැනය. එය "වාඩිය" නමින් හැඳින්වෙන අතර කන්තලේ බනේ "කුඹුක් ගහ" වාඩිය ප්‍රධාන ජනප්‍රිය වාඩියකි. මේ සඳහා ආරක්ෂිත ජලය ඇති තැනක් උපයෝගී කරගත වනගතවී මේදී වල් හරක්. අලින්ගේ පාරවල් මගින් මග සොයා ගනී. එයට හේතුව එම මාර්ග පිට්ටනිශාට වැවී කොටුවකට වැටෙන හෙයිනි. එමෙන්ම වනේ අතරමංවූ විට හොඳින් කන් දී කුකුළන්ගේ අඩලීම.බල්ලන්ගේ ශබ්ද. හරකුන්ගේ ශබ්ද. වලට කන් දී මග සොයා ගනී. තැනිතම් ගසක මුල වාඩිවී දෙවියන් සිහිකරමින් මග කියා දෙන ලෙස ආයාචනා කරයි. කැලේ දී මංමුලා වැල් පැතීමෙන් මෙලෙස වනයේ අතරමං වේ. වනයේදී ගමයෙක් හමු වූ විට (වලහෙක්) හමුවීම ඔහු කෑ ගසා පනින විට ඊට වඩා හයියෙන් කෑගැසූ විට ඔහු බයෙන් පැන යයි. එමෙන්ම කොටියෙක් හමු වූ විට ඔහු දිහා බලාගෙන සිට එක පාරම අහක බලා ඔහු දෙස බැලූ විට ඔහු ඉවත්වයයි. ඔහු දෙසම බලා සිටිය හොත් ඔහු දින ගණනක් උනත් බලා සිටී.

වනාන්තරයේදී අලියෙක් හමු වුවහොත් ඊට මත්තර ඇත. ඒවා මතුරයි. එමෙන්ම සර්පයින් සඳහාද මත්තර ඇත. ඒවා මැතිරූ පසු ඔවුන්ගෙන් හානියක් නැත.

වනාන්තර සම්බන්ධව කතා කිරීමේදී මී පැණි ලබා ගැනීමේ අදහසින් වනගත වූවිට විශේෂ පිළිවෙත් මාලාවක් දක්නට ලැබේ. ඒ අනුව පෙර කී ආකාරයටම දෙවියන් සිහි කොට මී සොයා වනයේ සැරි සරයි. මෙහිදී විශේෂයෙන් කැලේ භාෂාව බොහෝ සෙයින් භාවිතා කරනු ලැබේ. එම භාෂාවන් භාවිතා නොකළහොත් මී ගබඩා හමු නොවන බවත් හමු වූවත් එහි මීමැස්සෝ වැඩිපුර විඳිති. මෙහි භාෂාව ගැන පසුවට කතා කරමු. වනයේ බොහෝ වේලා ඇවිද්දත් මී ගබඩාවක් හමු නොවූහොත් දෙවියන් පලියට වැටෙනවා යනු මී ගබඩාවක් හමු නොවූ පසු වේදනාවෙන් බිම ඉදගෙන ඉදිවියන් ඉදිරියෙහි තමන් මැරෙන බවත් මියකර ලබා දෙන ලෙසත් ඉල්ලා කරන රහ පෑමකි. අනිවාර්යයෙන් ම වික වේලාවකින් මී ගබඩාවක් හමු වේ. එමෙන්ම දඩයමේ යෑමේදී සහ මී කැඩීමට යාමේදී බොහෝ වේලා ගියත් තම අරමුණ ඉටු නොවූන පසු තවත් රහපෑමක් කරයි. එනම් තමන් ගමන ආරම්භ කරන මොහොතේ සිට සියලුම දෙනා මරා ඔවුන්ගේ සෑයවල් පොළවේ කුඩාවට සාදා හමුවූ අයගේ නම් කියා ඔවුන් මැරුණා කියා වැලපෙයි. හමු වූ සියලුම දෙනාගේ සෑයවල් සාදා ඔවුන්ගේ සෑයවල් ලග අඩා වැලපී පසුව පිටත් ව ගිය පසු තම අරමුණ ඉටු වේ. වනාන්තරයේ ගමන් කිරීමේදී කිරලෙක් ඉගිලී කෑ ගැසුවොත් ඒ මිනිසෙක් තැනිතම් අලියෙකි. කිරලෙක් බිම සිට කෑ ගැසුවහොත් ඒ උෟරෙක් තැනිතම් හරකෙක් යැයි පාරම්පරික විශ්වාසයකි. එමෙන්ම කැලේ වදුරෝ, රිලවි, කෑගස ගසා අතු උඩ පනිනවනම් ඒ අලියෙක් වනය සහ සත්තු සම්බන්ධ තවත් විශ්වාස රාශියක් පවතී. දෙබර කැලේ වැඩි නම් ඒ අවුරුද්දේ වහින්නේ නෑ. කැලේ දිවුල් ගෙඩි වැඩියෙන් සෑදී ඇත්නම් ඒ අවුරුද්දේ වහිනවා. දෙබර වැඩි කැලේ මී පැණි ගබඩා වැඩියි. දඹ, පළඳාව වැඩිනම් ඒ අවුරුද්දේ වහින්නේ නෑ. එමෙන්ම කඩියන් ශබ්දයක් සමඟ ගුලෙන් එලියට පැමිණෙයි නම් හවස් වෙද්දී වැඩි පුර වහී. උකුස්සන් කෑ ගැසූ විටද වැඩි පුර වහී.

වනාන්තරයේදී අතතුරක් වූ විට ඖෂධ වන්නේ වනේ දේවල්මය. දෙබරු විද්දොත් දෙවියන් සිහිකර පස් ගායි. තුවාල වූ විට ඕනෑම ගසක පොතු කොළ ගායි. තුවාලවල ලේ තතර විමට මත්තර ද ඇත.

වනාන්තර ගැන කතා කිරීමේදී භාෂාව විශේෂයෙන් වැදගත් වේ. කැලේට ඇතුළු වීමේදී එම භාෂාව බොහෝ සෙයින් වැදගත් වේ . එම භාෂාව භාවිතා නොකලහොත් තමන් යන කාර්යය සිදු නොවන බවත් තමන්ට ඉන් අකටයුත්තක් සිදුවන බවත් විශ්වාසයයි. මී පැණි ගබඩාව, පැණි වද, මී මැස්සන් විදීම- ගහනවා, ආදී යෙදුම් ඇත. කැලේදී තල ගොයා-මන්දා , ගමරාළ- වළහා බල්ලෝ-වැඩකාරයේ ,හොට බුරුලා- උරා.වඩුවා- පොරව

ඉහත සඳහන් කරන ලද තොරතුරු වලට අමතරව මරකාර ශාස්ත්‍රය, කැට වලේ දඩයම, හේන් ගොවිතැන ආශ්‍රිතව බොහෝ දැනුම් සම්භාරයක් ඇත.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

තම : ශාන්ති කුඹුරෙගෙදර

ලිපිනය: පාලක වෛද්‍ය නිලධාරී, නාගරික ආයුර්වේද බෙහෙත් ශාලාව, අම්පිටිය මහනුවර
අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : 2002 ගන්තෝරුව වනාන්තරය තුළ සිදුකළ මානව
උද්භිද විද්‍යා සමීක්ෂණය තුළින් මා ලැබූ අත්දැකීම්
සහ සම්ප්‍රදායික දැනුම.

1. වනාන්තරය තුළදී ඇතිවන හදිසි අවස්ථා එනම් තුවාලවීම්, කුඩා සතුන්ගේ සපාකෑම්, විෂ ශාක කොටස් වලින් වන අනතුරු සඳහා වනය තුළම ඇති ඖෂධ ශාක භාවිතයෙන් සුවකර ගැනීමේ හැකියාව.
2. පාඨරුව ශාකයෙහි පත්‍රවල පමණක්ම බිත්තර දමන සමනල වර්ගයක් ඇති බව.
3. විගොල්ල (විගොහොල්) (Plecosperrum spinosum-Trecul) ශාකයේ කඳ කැපීමෙන් වහනය වන ක්ෂීරය වහනය වීම උදය වරුවට පමණක් සීමා වීම. එසේම විගොල්ල ශාකයෙහි කටු ඇතුළත විට එහිම කොළ පොතු කොටා බැඳීමෙන් කටුව ඇදී ඒම.
4. වනාන්තරයේ ශාක විවිධත්වය වනය ඉහලට යාමේදී ක්‍රමයෙන් අඩුවීම.
5. වදවී යන බිම් ඉරිවේරිය, රත්බොල්විල වැනි ජන දේශීය ශාක සහ දුර්ලභ ගල් වෙරළු වැනි ශාක පවා තිබීම.
6. පාරම්පරික වෛද්‍යවරුන් කණ්ඩායමක් සමඟ වනයට යෑමෙන් සෑම ශාකයකම කුමන හෝ කොටසක් ඖෂධ පිණිස යොදන බව

පාරම්පරික ගෘහ කර්මාන්ත, ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පය හා
නගර නිර්මාණය

Traditional industry including home based industries and
traditional architecture and town and country planning.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : ජී. එච්.කේ. සෝමලතා

ලිපිනය : එකමුතු පෙර පාසල අමරසේන මාවත හික්කඩුව

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : ගෘහ කර්මාන්ත ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

ආදි කාලයේ ගෘහයන්හි පවත්වා ගෙන ආ කර්මාන්ත බොහෝය. ලී වලින් සාදාගත් උපකරණයක් මගින් රෙදි විවීම රෙදි වියන උපකරණයට හෙවත් නූල් අමුණා සාදාගත් උපකරණයේ පහත ඇති පොදු පැහැයන් අත් මගින් එහා මෙහා යවන නූල් පන්දෙන් රෙදි විවීම කල හැක.

රේන්ද ගෙතීම, අතින් ගොතන රේන්ද කන්නය ඇති කටුවකින් ගොතා ගත හැක. කපු නූල් ලී කැලිවලින් සාදාගත් බිරලු මල මනා වාඩිවී ගෙතීමට හැකිවනසේ පිටු පසින් අඩියක් පමණද ඉදිරිපසින් අගල් හයක පමණ උසට සාදාගත් කොට්ටයක ඉහත කී බිරලු (අල්පෙන්නිවලින්) තනාගත් රටාවේ සිටුවා නූල් සම්බන්ධකර රේන්ද පටි සහ මේස රෙදි, දොර රෙදි සකස් කර ගන්නට පුළුවන.

ඉදි කොළ, වැටකෙයියා කොළ, පොල් කොළ, ගස් වලින් ගලවා ගන්නා පට්ටා වලින් බොහෝ ගෘහ කාර්මික දේ සාදාගන්න. ඉදි කොළ තම්බා, කැකුළු සම්බා පොවා තොප්පි, හැඹිලි, අතුල් පත්, මල් කැවිලි පෙට්ටි ආදි දේ සාදාගන්නා ලදී. පත් වලින් පැදුරු, මලු වියා ගන්න. වී වේලීම සඳහා මාගල් වැනි පැදුරු වියා ගන්නේ පත් වලිනි.

මේ වැල් වලින් පුටු, කබඩි, බඩු තැබීමට උපකරණ නිර්මාණය කර ගන්නා ලදී.

රත්, රිදී, තඹ වලින් ගෘහ උපකරණ සාදා ගන්න. රත් වලින් මාල, වලලු මුදු, කරාචු ආදිය සාදා ගන්නේය. රිදී වලින් ද භාණ්ඩ සහ පළඳනාද සාදා ගැනීමට උත්තේද වූහ. තඹ වලින් හට්ටි මුට්ටා ඉලත්තට්ටු, පඩික්කම්, කල වැනි ගෙවල්වලට අවශ්‍ය උපකරණ නිර්මාණය කරන ලදී. පිත්තල වලින් ද පහත් පඩික්කම් ආදිය සාදයි.

වඩු කර්මාන්තය නිසා ගෘහ උපකරණ වූ ඇඳ, පුටු, මේස, ආදියද දොර ජනෙල් ගෙවල් වහල ආදි දේ ලීවලින් සාදාගන්න. මේ සඳහා අත්කියන, බණ්ඩි කියන, යන්න, මිටිය, අඩුව, නියන ආදිය භාවිතා කරමින් උපකරණ සාදා ගන්න. එසේ කපා ගත් ලී කැටයම් පොලිෂ් කරන ලද්දේ දේශීය අමු ද්‍රව්‍ය යොදා ගනිමිනි.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : ජී. එච්.කේ. සෝමලතා

ලිපිනය : එකමුතු පෙර පාසල අමරසේන මාවත හික්කඩුව

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : කෘෂි කර්මාන්තය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

කෘෂි කර්මාන්තය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම මෙසේ කොටස් කළ හැක. වී ගොවිතැන, හේන් ගොවිතැන, පළතුරු එළවළු වගාව සහ සත්ව පාලනය වේ.

වී ගොවිතැන සඳහා පහත සඳහන් උපකරණ භාවිතා කලෝය. උදැල්ල, තගුල, මඩපෝරුව, මීහරක් යොදා ගන්න. මඩපෝරුව සාදා ගත්තේ ලෑලි කැල්ලකට මිටක් සවි කර ගැනීමෙනි. පෝර වශයෙන් ගෙරි කටු යොදා ගත්තේය.

කුඹුර සාදා ගත්තේ කපා අවසන් කරන ලද කුඹුරේ පිදුරු පල්වෙන්තට හැර ඇල වේලි සකස් කිරීමෙනි.

උදැල්ල ආධාර කර ගෙන පළමුව මිනිස්සු කුඹුරේ මඩ පිටෙලි කරති. වේලි සකස් කර වක්කඩ බැඳ තැවත කොට (දෙකුටත්) මඩ පොහොරුව ගෙන බිමෙහි මඩ සකස් කර ගනී. ඉන් අනතුරුව දින කිහිපයකට පෙර වතුර මිශ්‍ර කරමින් ගොඩ ගනිමින් තෙමු බිත්තර වී පැල වීම සඳහා ඉසිනු ලබයි. පොහොර වශයෙන් ගෙරි කටු යෙදුන. ගොයම පිදෙන්නට මාස තුනක් පමණ ගතවේ. මෙය යල, මහ වශයෙන් ද කන්නයට ගොවිතැන් කරති.

හේන් ගොවිතැනේ දී කොටා ගත් බිම්වල කුරහන්, මෙතේර, තල ආදී ධාන්‍යා වර්ග වගා කර ගනී. මෙහි පොහොර වශයෙන් කැප්පිටිකොල, කිරිදිසය කොළ යොදති.

මෙසේ පළතුරු සහ එළවළු ද වවාගත හැක. කෙසෙල් වැනි පළතුරු ගසක් වැවීම අසීරු නැත. කෙසෙල් පැලයක් සිටුවා අවුරුද්දකින් පමණ කැනක් ලබා ගැනීම සුඵවන. කොටු වශයෙන් ද මේ වගාව කළ හැක.

පැරණි කාලයේ අය මේවා වැවීම උනන්දුවෙන් කළහ. සෑම ගෙදරකම වාගේ අඹ, ගස් ලබු, පේර, දෙට්ඹ ආදී පළතුරු ගස් වවා ගත්තේ සාමාන්‍ය වශයෙනි.

ගස් වැල් සහ කුඹුරු හේන් ආදිය ආදී කෘෂිකාර්මික දියුණුව එදා මිනිසුන්ගේ ජීවිත හා බැඳී තිබුණි. එදා පාරම්පරිකව මිනිසුන් පරිසරයට ආදරය දැක්වූහ. ඒ තුලින් මිනිසුන් ගස් වැල් අතර ජීවිත සකස්සා ඔවුනොවුන් තුල ආදරය කරුණාව, වඩවා බොහෝ කලක් (ආයුෂ වශයෙන් අවුරුදු අනුවක් සියක්) ජීවත් වූ බව අපට දැනේ.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : ජී. එච්.කේ. සෝමලතා

ලිපිනය :- එකමුතු පෙර පාසල අමරසේන මාවත හික්කඩුව

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : ආහාර තාක්ෂණය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

පාරම්පරික වශයෙන් ආහාර වශයෙන් බත් ,අල, බතල, කොස් ,දෙල් ,එළවළු හා පළතුරු ආදිය ගැනේ.

එකල අද මෙන් රසායනික ද්‍රව්‍ය නොයොදති. මේවා සමහරක් ගෛර්ථම සකස් කර ගැනීමට හැක. තවද කැවිලි පෙවිලි, මාළු වර්ග, අලවර්ග, පළතුරු කල් තබා ගැනීමට ඒ ඒ උපක්‍රම යෙදිය. තෙලෙන් බැඳ සකස් කර ගන්නා කැවුම්, කොකස් , මුං අතිරස පොල් තෙල් යොදා හොඳට බැඳ ගැනීමෙන් ටික කලක් තබා ගැනීමට පුළුවන.

දොඳොල් සාදා ගන්නේ පොල් කිරි හොඳින් හිඳෙන තුරු හැඳිගා තෙල් ඉවත් රටකපු මද රට ඉදි ව්‍ය යන්ද හකුරු ආදිය එකතු කිරීමෙනි.

මාළු කල් තබා ගැනීම සඳහා කරවල අවිවෙන් වේලීමේ දී ලුණු සහ ගොරකා දමා ගැනීමෙන් ආදි තාක්ෂණය එදා මිනිසුන් විසින් යොදා ගත් ක්‍රමයන් වෙති. උම්බලකඩ උණු වතුරේ දැමීමෙන් සාදා ගත්හ.

කොස් දෙල් වැනි දේද පාරම්පරිකව අවිවේවේලා කල් තබා පසුව ප්‍රයෝජනය ගැනීමට හැකිය.

එසේම බිලිං, දෙහි , ලුණු දමා වේලා ගැනීම පාරම්පරිකව පැවත එන්නකි.

පාරම්පරිකව එදා එය බත් රාත්‍රී කාලයේ දී ඉතුරු වුවහොත් උදයට දිය බත් සාදා ගනී. රාත්‍රියේම එම බත් වලට ජලය දමා උදැසන රතු ලුණු, පොල් ලුණු දමා ආහාරයට ගැනීම කරයි. කිරි මුදවනු ලබන්නේ , උණු කරගත් කිරි මුහුන් යොදා භාජන වල වැක්කිරීමෙනි.

ගොරකා, දෙහි , බිලිං වේලා ගැනීම, මිරිකා යුෂ ගැනීමද කරති. මේවා සැර බවට පත්කර ගැනීමට කොට්ටි දැමීම.

අඹද වට්ටි වශයෙන් ද වේලා ගැනීමෙන් ද එදා තාක්ෂණය අතින් දියුණුවකට පත් වී තිබුණි.

එදා ආහාර ද්‍රව්‍යයන්ට රසායනික බෙහෙත් නොයෙදූ බවත් පැරණි ක්‍රම ක්‍රම යොදා ගත් බව ඉතිහාසයෙන් පෙනේ.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික සම්මන්ත්‍රණය 2007

තොරතුරු ලබා දුන් අයගේ නම/නම :- ආනිගල එම්. ඩී.එච්. බණ්ඩාර ¹
උරුවරියේ සුසන්ත ගුණරත්න ²

ලිපිනය/ලිපිනයන් :- අංක 87, පොල්ලේ බැද්ද, මහ බය ¹
ගුරු කුඹුර ,දඹාන, මහියංගනය ²

ඉදිරිපත් කිරීම :- ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත්
අමාත්‍යාංශය

පාරම්පරික දැනුමට අදාළ උප විෂය : පාරම්පරික දැනුම ආශ්‍රිත ගෘහ කර්මාන්ත

1. වට අඩි 2-3 ක රිටිගසක අවශ්‍ය දිග ප්‍රමාණයට කඳ කට්ටි කර පොත්ත ලී දණ්ඩක් මගින් හොඳින් තලන්න. හොඳින් තැලූ පසු පොත්ත රවුමට සිටිනසේ කඳෙන් වෙන්කර එළියට ගත හැකිය. මෙම සිලිණ්ඩරාකාර පොත්ත ඇතුලට වැලි පුරවමින් කෙටීමෙන් සිලිණ්ඩරාකාර පොත්ත පළල් වීමෙන් වටප්‍රමාණය (හෝ විශ්කම්භය) වැඩි කර ගත හැකිය. ඉන් පසු සිලිණ්ඩරාකාර පොත්ත අවිච්චි වේලා අවශ්‍ය ආකාරයට කොටස් කර ඇදුම්, මලු ආදිය සාදා ගත හැකිය.
2. තිඹිරි ගෙඩි (හොඳින් මේරු) තම්බා ගෙඩිය අල්ලේ තබා තද කිරීමෙන් කිරි එකතු කරගෙන එයට දැලි වලදේ ඇති දැලි කලවම් කර අවිච්චි කැකුරවා ලබා ගන්නා මිශ්‍රණයෙන් දුන්නේ වරපට සඳහා භාවිතා කරන ලණුවේ ආලේප කිරීමෙන් එය වැඩි කාලයක් භාවිතා කල හැකිය.
3. දුනු සාදා ගැනීම සඳහා හොඳින් තැවෙන ලී වර්ග වන කැකල, බල ගස් , කුකුරු, ගැටවල ආදී ගස්/පදුරු වල ලී සුදුසුය.
4. දුනු සාදා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වරපට (ලණුව) සාදා ගැනීමට නුග ගසේ පට්ටා (අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර කරන ලද) සුදුසුය.
5. ඊතල සාදා ගැනීම සඳහා බලන් ගස්වල ලී දඩු සුදුසුය.
6. හෙල්ල සාදා ගැනීම සඳහා කහ ගස් හෝ පන්ඩිකායන් ගස්වල ලී දඩු සුදුසුය.

පාරම්පරික සටන් ශිල්පය හා ලලිත කලා

Traditional fighting arts and traditional fine arts.

අංගම් පොර - සිංහලයන්ගේ සාම්ප්‍රදායික සටන් කලාව හඳුනා ගැනීම

ඉදිරිපත් කිරීම-

අජන්ත පෙරේරා

අංක 160/1, රාජසිංහ මාවත කොරතොට කඩුවෙල

පසුබිම

සිංහල සාම්ප්‍රදායික සටන් කලාව පිළිබඳව කරන අධ්‍යයනයක දී මූලික ගැටළු කීපයකට මුහුණ දීමට සිදු වේ එයට හේතුව අංගම් ශිල්පය හඳුනාගැනීමට ඇති දුෂ්කරතාවය යි. එයට හේතුව මෙතෙක් එම සටන් ශිල්පය පිළිබඳව සමාජගත වී ඇති ආකල්ප බව පෙනේ. එනම් අංගම් සටන් ශිල්පය පුරාණයේ පැවතියත් පසුව එය විවිධ හේතූන් නිසා විනාශ වී ගිය සටන් ශිල්පයක් වශයෙන් හෝ මරණය සඳහා භාවිතා කරන ඉතා මාරාන්තික මිලේච්ඡ ප්‍රාථමික සටන් ශිල්පයක් වශයෙනුත් වෙනත් සටන් ශිල්පයන් තාක්ෂණික අංශයෙන් දියුණු සටන් ශිල්පයක් වන බවට ඇති මතයයි

ඒ අනුව දැනට අංගම් ශිල්පය වශයෙන් ලංකාවේ භාවිතා වන සටන් ශිල්පයන් කීපයක් ම හඳුනා ගත හැකිය එනම් -

- 1 සාම්ප්‍රදායික අංගම් සටන් කලාව
- 2 විනඩි නමින් හැඳින්වෙන සටන් කලාව
- 3 විනඩි සහ අංගම් සටන් කලාවේ යම් යම් කොටස් එකට එකතු කොට නිර්මාණය කර ගන්නා ලද සටන් කලාව
- 4 අංගම් සටන් කලාවේ කොටස් හා ඉන්ද්‍රිය සටන් කලාව සමග සම්බන්ධකර නිර්මාණය කරගෙන ඇති සටන් කලාව
- 5 වෙනත් සටන් කලාවන් හා සම්බන්ධ කර නිර්මාණය කර ඇති සටන් කලාව

සාම්ප්‍රදායික අංගම් සටන් කලාව පිළිබඳව කරන ගවේෂණයක දී මේ සියලු විස්තරයන් පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වෙයි. විශේෂයෙන්ම සාම්ප්‍රදායික අංගම් සටන් කලාව මිශ්‍රවී ඇති වෙනත් අංගම් යනුවෙන් හැඳින්වෙන සටන් වර්ගයන් පිළිබඳවමේ අධ්‍යයනයයේ දී අප ප්‍රථමයෙන්ම එහි අන්තර්ගතය පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය

ඓතිහාසික අධ්‍යයනය

අංගම් කලාව සම්බන්ධයෙන් කරන ඓතිහාසික අධ්‍යයනයක් සඳහා මහාවංශය මෙන්ම ජනප්‍රවාදයන් හි දී මෙන්ම ලංකාව බටහිර ජාතීන්ගේ ආක්‍රමණයන් වලින් පසුව එම බටහිර ජාතිකයන් විසින් තබන ලද යම් යම් වාර්තා ඇසුරු කර ගත හැකිය

මුල් කාලීන ඉතිහාසය දෙස බැලීමේ දී මහාවංශයේ සඳහන් වන විස්තර අනුව ථෙරපුත්තාභය නම් යෝධයා විසින් පලිභ පමණක් භාවිතා කරන යම් විශේෂිත සටන් ක්‍රමයක් භාවිතා කරන ලද බවට විස්තර එයි. එසේම දුටුගැමුණු රජතුමාගේ දස මහා යෝධයන් ගේ විවිධ හැකියාවන් පිළිබඳව ඇති විමර්ශනාත්මකව බැලීමේ දී ඔවුන් සියලු දෙනාම යම් ආකාරයක සටන් පුහුණුවක් ලද බව පැහැදිලියග එසේම ජනප්‍රවාද මගින් ද දක්වෙන ප්‍රසිද්ධ ජයසේන නම් යක්ෂ සේනාපතියා සහ ගෝඨමුඛර නම් යෝධයා අතර සිදු වූ සටන පිළිබඳව මහාවංශ විස්තරය විමසීමේදී යම් විශේෂිත පා පහරක් පිළිබඳව කියවෙයි. මීට අමතරව විවිද සටන් පිළිබඳව විස්තර කෙරෙන අවස්ථා වලදී යම් ආකාරයක විධිමත්ව පුහුණු වූ විශිෂ්ට ආකාරයේ සටන් කලාවක් පැවති බවට තහවුරු වෙයි.

මෙම සියලු සාක්ෂි අපට ලබා ගත හැකි වන්නේ අධ්‍යභාරයෙන් වුවත් 16 වන ශත වර්ෂයෙන් පසුව බටහිර ජාතීන්ගේ ආක්‍රමණ හමුවේ සිංහල සටන්කරුවන්ගේ අති දක්ෂ රණශූරත්වය පිළිබඳු කරන අවස්ථා එවකට විසූ විවිධ විදේශිකයන් විසින් වාර්තා ගත කර ඇති අතර ඉහතින් දැක්වූ අදහස ඉන් ඔබ්බට

වර්ධනය කිරීමට එම විස්තරයන් පිටුවහලක් වෙයි. මේ පිළිබඳව විදේශීන් විසින් තබන ලද සටහන් කීපයකට පමණක් මෙහිදී අපගේ අවධානය යොමු කරමු .

සුදලියේ මුහන්දිරම් නිලමේ සුදලිය නම් වූ ද මරුවලියේ මුහන්දිරම් නිලමේ මරුවලිය නම් වූ ද කඩු හරඹ කණ්ඩායම් දෙකකට නායක වූ හ. මේ වචනවල අර්ථ මට දැනගත නොහැකි විය. මේ යෙදුම ඒ ඒ ගණයේ මිනිසුන් සඳහා ද යොදන ලදී. මුල දී මුලු රට ම මේ දෙගණයට බෙදා තිබිණි. එක් කණ්ඩායමක ජයග්‍රාහකයෝ හැම විටම අනිකේ ජයග්‍රාහකයන් ට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ හ ඔවුහු මිව් ගුව් හෝ කඩු පලිස් මුගුරු හෝ උපයෝගි කොටගෙන හෝ ද්වන්දව සටන් වල යෙදුණෝය . මුලදී ඔවුහු බඩග ධර මල්ලවයන්ට මෙන් රාජ සභාව අභිමුඛයෙහි තම දක්ෂතාවය ප්‍රදර්ශනය කලාහු විරුද්ධ පාරශවිකයන් ගේ ලේ සෙල්වීමට හා ඔවුන්ට තුවාල කිරීමට යත්න දැරූ හ. මෙබඳු සටන් නිසා භයානක සණ්ඩු දබර හා අරෝ වියවුල් රටවාසීන් කෙරෙහි පහළ වූ හෙයින් මේවා නතර කරන ලදී. එක් එක් ගණයට අයත් කඩු හරඹ නායකයෝ දස දෙනෙක් රටේ ඒ ඒ තැන්වල සිට තම ශිල්ප ක්‍රමය ආධුනිකයන්ට ඉගැන්වූ වූ හ. යනුවෙන් ඩේව් දුටු ලංකාව නමින් ඇල්ලේපොළ එම් සෝමරත්න විසින් සිංහලයට පරිවර්තනය කරන ලද An account of the Interior of Ceylon and of its Inhabitants, with Travel in that Island නම් ග්‍රන්ථයේ 150 වන පිටුවේ දක්වා ඇති සටහනේ දක්වේ

මහා බ්‍රිතාන්‍ය කෞතුකාරයේ ඇති ලංකාවෙන් රැගෙන ගිය පුස්තකාල පොත් සමූහයේ තිබූ කවි 203 කින් යුත් මග සලකුණ නම් 1974 දී එඩ්මන්ඩ් පීරිස් දේවගැතිතුමා විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද කාව්‍ය සංග්‍රහයේ බදුල්ලේ සිට මහනුවර දක්වා ඇති මාර්ග විස්තරයක් වර්ණනා කිරීමේ දී සෙංකඩගල නුවර ආශ්‍රයේ පැවති ඇගේ මැඩිල්ල නම් වූ සටන් පුහුණු වන ආයතනයක් ගැන පහත සඳහන් පරිදි දක්වා තිබේ.

- ගම් බිම් පිණිස ඇවිදිත් එක රාසිය ට
- නම් ගම් කිය කියා උනුනුත් වේග කො ට
- අංගම් පොර අරින පෙර සෙබරන් එව් ට
- අංගම් මැඩිල්ලෙන් එළ බසු ව් සතු ට (182 කවිය)

මෙම සටහන් දෙකට අමතරව ඇති සාක්ෂි බොහොමයක්ම පදනම් වී ඇත්තේ ඉංග්‍රීසින්ගේ පාලන කාලයේ ප්‍රධාන කොට පැවති අංගම් ශිල්පීන් ප්‍රධාන ගුරුකුල දෙකකට බෙදා පැවතිය බවත් එනම් සුදලිය සහ මරුවලිය වශයෙන් බවත් වූ මතය අනුව අංගම් ශිල්පයේ ඉතිහාසය 19 වන ශතවර්ෂයේ මුල් කාලයට සීමා වී තිබුණත් ඉන් ඔබ්බට යන ලිඛිත ඉතිහාසයක් පිළිබඳ තොරතුරු රාජවලියේ සඳහන් වෙයි. එහි දක්වෙන සීතාවක රාජසිංහ රජතුමා හා පෘතුගීසීන් අතර ඇති වූ යුද්ධය වූ මුල්ලේරියා සටන යනුවෙන් ප්‍රකට වූ යුද්ධයෙන් සිංහල රණ ශූරයන්ගේ දක්ෂතාවයන් හා ගැටුණු 1600ක් පමණ පෘතුගීසී සේනාවේ ඉරණම රාජාවලියේ දක්වෙන්නේ රාජසිංහ රජු අසුට නැගී විහිදුවා සේනාව වටකර දුවමින් රණයුද ගිනිකෙළි කෙළ කොටන විට දුරුතු මස මිහිදුම් මෙන් වෙහිදුම් පටලාගෙන සිටින සඳ මුල්ලේරියාවේ වෙල මැද ලේ වතුරු කොට ප්‍රතිකාල් සේනාවට අඩියක්වත් පස්සට යන්ඩි නැර කොටා එක්දාස් සසියයක් ප්‍රතිකානුන් හා කෝට්ටේ සේනාවගෙන් කීප දෙනෙකුත් පඩත්තලවරුන් කීපදෙනෙකුත් කොටා වැටුණාහ.....යනුවෙනි .

විශේෂයෙන් ම සීතාවක යුගයේ රචනා කරන ලදී කියවෙන සීතාවක සටන නම්වූ පුස්තකාල ග්‍රන්ථයේ සිංහල සටන් ශිල්පීන්ගේ දක්ෂතාවයන් පිළිබඳව මැනවින් වර්ණනා කරන තිබේ එය නිරීක්ෂණය කරන්නෙකුට සිංහල අංගම් ශිල්පීන්ගේ හැකියාවන් පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ලබා ගත හැකිය ක්‍රි ව 1615-1687 දක්වා රජකම් කළ 2 වන රාජසිංහ රජතුමාගේ සටන් පිළිබඳව විස්තර වන "ශ්‍රී රාජසිංහ වර්ණනාව" නම් ග්‍රන්ථයේ ද රාජසිංහ රජතුමාගේ සටන් පිළිබඳව ඇති විස්තරය බැලීමේ දී ද පෙනී යන්නේ එයින් ද අංගම් සටන් පිළිබඳව ප්‍රමාණවත් විස්තරයක් අඩංගු කර ඇති බවයි.

මෙම සාක්ෂි වලට අමතරව තවත් ග්‍රන්ථයන් රාශියකම මෙන්ම ඇම්බැක්කේ , දළදා මාලිගාව, පනාවිටිය අම්බලම, රිදී විහාරය ආදී ස්ථාන රාශියකම අංගම් ශිල්පීන් ගේ ඉරියව් නිරූපනය කරන ලි කැටයම් හා චිත්‍ර දැක්මට හැකිය. මෙම ඓතිහාසික සාක්ෂි මගින් යම් ආකාරයට තාක්ෂණික යුද්ධ සටන් ක්‍රමයක් භාවිතා වුණු බවට අදහසක් ඇති කර ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වෙයි. එහෙත් ඒ භාවිතා කරන ලද තාක්ෂණික යුද්ධ සටන් ක්‍රමය කුමක්ද ? යන ප්‍රශ්නයට එය අංගම් පොර යනුවෙන් හඳුනාගත හැකි බව එම කාලයේ රචිත ලිඛිත සාක්ෂි මගින් තහවුරු කර ගත හැකි වුවත් ඉන් ඔබ්බට යාම අතිශයින් දුෂ්කර වෙයි. ඒ සඳහා සාම්ප්‍රදායික අංගම් සටන් කලාවේ භාවිතා කරන ක්‍රම වේදයන් හා එම දැනුම නිරීක්ෂණය කිරීම වැදගත් වෙයි.

අන්තර්ගතය

ඉහතින් දක්වන ලද ඓතිහාසික සාක්ෂි පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීමේ දී ඉන් මතුවන අංගම් ශිල්පය කුමක් ද එහි අඩංගු වන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීම වැදගත් වේ. ඒ අනුව සාම්ප්‍රදායික අංගම් සටන් කලාව ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදා දැක්විය හැකිය. එනම්

- අංගම්
- ඉලංගම්
- මායා අංගම්

වගයෙනි මෙහිදී අංගම් යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ අත හා පය උපයෝගී කරගෙන කරන සටන් විශේෂයකි එය නැවතත් කොටස් දෙකකට බෙදා දැක්විය හැකිය එනම්

- ගුට් හරඹ
- පොර හරඹ

ගුට් හරඹයේ දී අත හා පය උපයෝගී කරගෙන පහර දීමක් සිදු කරනු ලබයි පොර හරඹයේදී පහර දීමක් නොකර පොර බැදීමක් සිදු කරයි. ඉලංගම් යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ අවි ආයුධ වලින් කරන සටන් වෙයි ඉලංගම්

අංගම් ශිල්පයේ භාවිතා වන ආයුධ පිළිබඳව බොහෝ ඓතිහාසික මූලාශ්‍රවල මෙන්ම ජනප්‍රවාදගත සාක්ෂි මගින් ද ලැබෙන පිටුවහල ප්‍රමාණවත් නැත මේ හේතුව නිසා බොහෝමයක් පුද්ගලයන් විවිධ ආකාරයෙන් මෙම ශිල්පයේ භාවිතා වන ආයුධ පිළිබඳව අදහස් දක්වා තිබේ. උදාහරණ වශයෙන් සමහර පුද්ගලයන් ට අනුව ප්‍රධාන ආයුධ වර්ග 5 ක් පමණක් භාවිතා වන බවට ද අනෙක් ආයුධ විනාශ වී ඇති බවට ද මතයක් ඇත. මේ සියල්ලට හේතුව වන්නේ සාම්ප්‍රදායික අංගම් ශිල්පය පිළිබඳව ඇති නොදැනීම විනා අන් හේතුවක් නොවේ. අංගම් සටන් කලාවේ වර්ධනය පිළිබඳව සලකා බැලීමේ දී අපට පෙනී යන්නේ මුල් කාලයේ පැවති ආයුධ හා ඒවා භාවිතා කිරීමට යොදාගන්නා ශිල්ප ක්‍රමය පසු කාලීනව ක්‍රමිකව වර්ධනය කරගන්නාමින් ඉතා උසස් ක්‍රම වේදයක් නිර්මාණය කර ගෙන ඇති බවයි මෙහිදී විශේෂයෙන් කිව යුත්තේ ආයුධ වර්ග නම් කිරීම පමණක් නොව ඒවා භාවිතා කරන ආකාරය ද ඒ සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රම වේදයන් ද හැදෑරීම කළ යුතු බවයි. අවාසනාවකට දැනට අංගම් ශිල්පීන් යැයි හඳුන්වාගන්නා අය හට මෙම ආයුධ පිළිබඳව හා ඒවා භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳව මූලික දැනුමක් වත් නොමැති බව පෙනේ. උදාහරණ ලෙස සුරැට්ටුවාල් යනුවෙන් හැඳින්වෙන ආයුධය වේලායුධය යන නමින් භාවිතා කරන අවස්ථා දැකිය හැකිය

මේ අනුව පරිපූර්ණ අංගම් ශිල්පයේ අවි ආයුධ වර්ග 21 ක් අනිවාර්යයෙන්ම පුහුණු විය යුතු ය. එහි සංකල්පීය අදහස නම් අංගම් ශිල්පියා තමාගේ අතට හසුවන ඕනෑම දෙයක් ආයුධයක් බවට පත් කර ගත යුතු ය යන අදහසයි ඒ අනුව සාම්ප්‍රදායික අංගම් ශිල්පයේ කඩුව, ඊට, මුගුර, සිරිය, කිණිස්ස ,හෙල්ල, නෙක්ති, කුන්ක, ත්‍රිශූලය,මරුවැල, ඔම්මට්ට, උම්මට්ට, යගදාව, පලිහ, කලාකිරිඤ්ඤ, දුන්න, තෝමරය, පොරව, කෙට්ටිය, සුරැට්ටුවාල්, , පට්ටවාල්, එම ආයුධ වේ. මීට අමතරව සමහර අංගම් ගුරු කුළ විසින් වර්ධනය කර ගන්නා ලද රහසිගත ආයුධ වර්ගයන් පවතී. (අංක 3 ඡායාරූපය)

මායා අංගම්

මායා අංගම් යනුවෙන් මෙහිදී හැඳින්වෙන්නේ යන්ත්‍ර හා මන්ත්‍ර පිල්ලි උපයෝගී කරගෙන කරනු ලබන්නකි. මෙහිදී භාවිතා වන මන්ත්‍ර ආදිය සිංහල යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර වුවත් අංගම් ශිල්පයට අවේණික වූ යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර වෙයි. සාමාන්‍ය ලෙඩරෝග සඳහා ඉක්මනින් සුවය ලැබීමට භාවිතා කරන මන්ත්‍ර වල පටන් පිල්ලි යැවීම දක්වා ම භාවිතා වෙයි. විශේෂයෙන්ම මෙහිදී අංගම් පිඹීම යනුවෙන් හඳුන්වන මන්ත්‍ර ශාස්ත්‍රය උපයෝගී කරගෙන කටිත් කරන පිඹීමක් උදාහරණ වශයෙන් දැක්විය හැකිය. මේ සියල්ල සිංහල මන්ත්‍ර ශාස්ත්‍රය හා මනා කොට බැඳී පවතී යි.

වෙදකම් හා ජ්‍යෝතිෂ්‍යය

මනා කොට පුහුණුව ලද අංගම් ශිල්පියා හොඳ වෛද්‍යවරයෙක් වෙයි. ශරීරයේ ඇති වන සුළු තුවාල , උලුක්කුවල සිට දරුණු ආකාරයේ රෝගාබාධ සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට අවශ්‍ය වෙද දැනුම දැන සිටිය යුතුය. ඒ අනුව අංගම් ශිල්පීන්ට අවශ්‍ය තෙල් , බෙහෙත් නිපදවා ගැනීමට මෙන්ම විවිධ ලෙඩ රෝග සඳහා භාවිතා කරනු ලබන විවිධ ශාක වර්ගයන් පිළිබඳව මනා දැනීමක් ලබා දෙනු ලබයි. විශේෂිත වූ තෙල් වර්ග භාවිතා කරමින් ශරීරයේ නිල පද්ධතිය හරහා ශරීරය ශක්තිමත් කිරීම ද සිදු කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා දෙනු ලබයි. මීට අමතරව අංගම් ශිල්පියෙක් ජ්‍යෝතිෂ්‍යය පිළිබඳව දැනුමක් ලබා සිටිය යුතුය. වේලාපත්කඩක් බැලීමට මෙන්ම මරුසිටින දිසාව අමාත කලාව වන්දුමාස ක්‍රමය නැතැත් ශාස්ත්‍රය පිළිබඳව මනා දැනුමක් ලබා දීම ද අංගම් ශිල්පයේ දී සිදුවෙයි. යුද්ධ වලදී මෙන්ම සාමාන්‍ය සටන් වලදී අංගම් ශිල්පියාට මෙම දැනුම අතිශය වැදගත් වෙයි.

සංගීතය

සංගීතය සඳහා අංගම් ශිල්පයේ ප්‍රමුඛ තැනක් හිමි වෙයි. මෙයට හේතුව අංගම් ශිල්පයේ එන හරඹ වලට මෙන්ම දෙදෙනෙක් අතර සිදු කරන සටන් වලදී ද යුද්ධවලදීද සංගීත භාණ්ඩ සමග එකට එම සටන් සිදු වී තිබීමයි. විශේෂයෙන්ම මෙහිදී මූලික සංගීත භාණ්ඩ වශයෙන් යක් බෙරය, ගැට බෙරය, හොරණුව, දවුල සහ තම්මැටිටම භාවිතා වන අතර මේවා පුහුණු වීම් කරන ලද්දේ ද ඉලංගම් මඩුව තුළ ම වීම විශේෂත්වයකි සටන් වලදී රණ බෙර වාදනය කරමින් සටන් කිරීම කැපි පෙනුණි. සාම්ප්‍රදායික අංගම් ශිල්පියාට මෙම සංගීත භාණ්ඩ වාදනය පිළිබඳ මනා දැනුමක් ලබා දෙනු ලබයි.

නිල ශාස්ත්‍රය

සිංහල අංගම් ශිල්පයේ ඉතා වැදගත් මෙන්ම කේන්ද්‍රගතව පවතින ශාස්ත්‍රය වන්නේ මරු නිල ශාස්ත්‍රයයි මෙම මරු නිල ශාස්ත්‍රය සාමාන්‍යයෙන් ගුරුතුමා විසින් ශිෂ්‍යයන්ට ලබා දෙන්නේ ඉතා දඩි නීති රීති පද්ධතියකින් පසුවයි. මෙහි දී ප්‍රධාන නිල 108 ක් ගැන කියවෙයි. එම නිල විසඳූ නිල හෙවත් සිහි නැතිවෙන නිල කාල නියම නිල හෙවත් කල් ගොස් මියයන නිල මාරු නිල හෙවත් නිශ්චිත දිනයක දී මැරෙන නිල සහ මරු නිල හෙවත් එම මොහොතේම මිය යන නිල වශයෙන් කොටස් හතරකට බෙදනු ලබයි. මෙම නිල අතර මරු නිල 9 ක් ඇති අතර එම නිල වලට පහරක් වැදුණහොත් සුව කළ නොහැකි අතර අන් සෑම නිලයකටම වදින පහරක් තවත් නිලයක් උපයෝගී කර සුව කළ හැකිය. මෙම නිල ශාස්ත්‍රය පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීමේදී එය වින නිල ශාස්ත්‍රයට මෙන්ම ආයුර්වේදයේ භාවිතා වන නිල ශාස්ත්‍රයට මෙන්ම ඉන්ද්‍රිය සටන් කලාවේ නිල ශාස්ත්‍රයට මෙන්ම සිංහල සාම්ප්‍රදායික විදුම් පිලිස්සුම් ක්‍රම වල භාවිතා වන නිල ශාස්ත්‍රයට වඩා වෙනස් බවක් වේ විශේෂයෙන්ම මෙහිදී සඳහන් කළ යුත්තේ මෙම නිල ශාස්ත්‍රය සඳහා අංගම් ශිල්පියා ඉතා ගෞරවනීයව සැලකිය යුතු අතර එය භාවිතා කළ යුත්තේ ඉතා දඩි නීති රීති පද්ධතියකට යටත්ව බවයි. නමුත් මෙම නිල ශාස්ත්‍රයේ දී ඉහතින් දක්වූ පරිදි මෙම නිල ශාස්ත්‍රය වින නිල ශාස්ත්‍රයට බෙහෙවින්ම වෙනස් වුවත් අද එම වින නිල ශාස්ත්‍රය විනාදී ශිල්පය හා මිශ්‍ර කොට අංගම් යනුවෙන් භාවිතා කරන බව පෙනේ. මෙයට අමතරව ආයුර්වේද නිල ශාස්ත්‍රයද භාවිතා කරන බව පෙනේ.

අංගම් සටන් ශිල්පියා භාවිතා කරන ඇඳුම් පිළිබඳව සලකා බැලීමේ දී විශේෂයෙන්ම පැරණි සිංහලයා බොහෝවිට උඩුකය නිරුවත්ව වැඩ කටයුතු කළ බව මෙහිදී සිහිපත් කළ යුතුය. ඒ අනුව අංගම් ශිල්පීන් ද තම ශිල්පීය ඇඳුම් වශයෙන් විශේෂ යුද්ධ ඇඳුම් භාවිතා නොකරන ලද අවස්ථා වලදී දැනට සමහර ඉහලට කෙටි සුදු පැහැති “මල්වාටිය” යනුවෙන් හැඳින්වෙන ඇඳුමක් භාවිතා කරන ලදී . නමුත් නුවර යුගයේ දී සමහර අවස්ථා වලදී ප්‍රභූන් කවිවිය භාවිතා කරන ලද බවට සාක්ෂි තිබේ (මෙය අවසානයේ ඇති අංක 4 ඡායාරූපය බලන්න) යුද්ධ සඳහා බොහෝ විට “කවච” යනුවෙන් හැඳින්වෙන පපු ආවරණ සහ ශරීරයේ මර්මස්ථාන වැසෙන සේ විවිධ ආවරණ භාවිතා කරන ලද බවත් හිස් වැස්ම සඳහා “ඉස්පයිය “ යනුවෙන් හැඳින්වෙන හිස් ආවරණයක් භාවිතා කරන ලද බවත් පෙනේ (අංක 2 ඡායාරූපය) මෙම යුධ ඇඳුම් පිළිබඳව අදහසක් ලබා ගැනීමට හොඳම උදාහරණය වන්නේ උඩරට නැටුම් ශිල්පියාගේ ඇඳුම් කට්ටලයයි. එම ඇඳුම් කට්ටලය පැරණි සිංහල යුධ ඇඳුම මැනවින් සංකේතවත් කරන්නකි.

නැටුම් කලාව හා ඇති සමරුපිතෘවය

මෙය සුවිශේෂී කරුණක වශයෙන් මෙහිදී සඳහන් කළ යුතුය එනම් නැටුම් කලාවේ එන බොහෝ අත් සරඹ හා පා තැබීම් රටාවන් මෙන්ම විවිධ පිනුම් හා අත් පා වලනය කිරීමේ ඉරියව් රාශියක් අංගම් ශිල්පියාගේ එන ඉරියව් රාශියකට සමාන වෙයි. විශේෂයෙන්ම උඩරට වෙස් නැටුමෙහි භාවිතා වන ඇඳුම් කට්ටලය පැරණි සිංහල යුධ සෙබලකු විසින් භාවිතා කරන ලද යුධ ඇඳුම සංකේතවත් කරන්නක් වෙයි. එපමණක් නොව නැටුම් ශිල්පියාගේ භාවිතා වන වචන පවා අංගම් ශිල්පියාගේ වචන වලට සමාන වන අවස්ථා රාශියක් දැකිය හැකිය.

වාරිතුව වාරිතුව

ශිෂ්‍යයා සටන් පුහුණුව ආරම්භ කරන අවස්ථාවේ සිට අවසානය දක්වාම ඉතා දැඩි වාරිතුව වාරිතුව මත මෙන්ම බොද්ධාගමික වත් පිළිවෙත් මත අංගම් ශිල්පියා පදනම් වී ඇත. බුදුන් වහන්සේ ට සහ දෙව් දේවතාවුන් වහන්සේලාට වැද පිදීමෙන් පසුව ශිල්පියා පුහුණු වීම පුහුණු කිරීම මෙන්ම හරඹ දැක්වීම ආරම්භ වීම සිදු වන අතර ශිල්පියා විවිධ අවස්ථාවලදී සාම්ප්‍රදායික සිංහල ආචාර ක්‍රමය වූ දැත් එක්කොට වැදීම දැකිය හැකිය

සම්පිණ්ඩනය

ඉහතින් ඉතා කෙටියෙන් දක්වන ලද අන්තර්ගතයන් වලින් පෙනී යන්නේ සාම්ප්‍රදායික අංගම් සටන් කලාවට අඩංගු කොටස් වෙයි. මෙම කොටස් ඒ ආකාරයෙන්ම ලංකාවේ භාවිතා කරන අංගම් ශිල්පීන් ඉතා දුර්ලභය එයට හේතුවත් රාශියක් දැකිය හැකිය. විශේෂයෙන්ම සාම්ප්‍රදායික සටන් කලාව අංගසම්පූර්ණ වශයෙන් හදාරන ලද ශිල්පීන් දැකිය නොහැකි වීමයි සමහරුන් ඉන් කොටස් පමණ හදාරා එය වර්ධනය කර තිබේ නමුත් වඩාත් අනතුරුදායක තාවය ඇති වි ඇත්තේ එයින් නොවේ . මෙම අධ්‍යයනයේ මුලින් දක්වන ලද වෙනත් සටන් කලාවන් හා මිශ්‍ර වී හා වෙනත් සටන් කලාවන් විශේෂයෙන්ම චීනයි නම් සටන් කලාව අංගම් සටන් කලාව යනුවෙන් හඳුන්වාදෙමින් ඉදිරිපත් කරන සටන් ශිල්පීන් නිසා ඉතා වැරදි ආකාරයක අදහසක් සමාජගත වීමේ අනතුරයි. මේ වන විටත් එවැනි අදහසක් සමාජගත වී ඇති බව දක්නට ඇත.

සාම්ප්‍රදායික සටන් කලාවේ අනන්‍යතාවය පිළිබඳව සලකා බැලීමේදී විවිධ මතවාදයන් පසුකාලීනව ඇති වී තිබුණද මෙය මෙරටට අනන්‍යවූ තවමත් විනාශ නොවී අප්‍රකටව පවතින දේශීය සම්ප්‍රදාය මත පදනම් වූ සටන් කලාවක් පවතින බව පැහැදිලිය විශේෂයෙන්ම ඉංග්‍රීසින්ගේ කාලයේ පනවන ලද අණ පණත් සහ නියෝග මගින් මෙම සටන් කලාව දැඩි මර්දනයටත් සටන් කලා ශිල්පීන් විනාශ කිරීමටත් කටයුතු කිරීම මෙන්ම සටන් ශිල්පියාගේ ආරක්ෂාව සඳහා එවකට සිටි සටන් ශිල්පීන් එම ශාස්ත්‍රය රහසිගත ආකාරයෙන් පවත්වාගෙන යාම අංගම් සටන් වල යම් යම් කොටස් නැටුම් කලාව ආදියට මිශ්‍ර කිරීම සහ රහසිගත ආකාරයට පුහුණු වීම හේතුවෙන් පසු කාලීනව වෙනත් සටන් කලාවන් සමග මිශ්‍ර කොට එය අංගම් පොර යනුවෙන් ප්‍රචලිත කිරීමට උත්සාහ දරන කොටස් බිහිවීම මෙමගින් අවසාන ප්‍රතිඵලය වශයෙන් දැනට දැකිය හැක්කේ සාම්ප්‍රදායික අංගම් සටන් කලාව යටපත් කොට අංගම් සටන් වශයෙන් හඳුන්වමින් වෙනත්

මිශ්‍ර සටන් කලාවන් ඉදිරිපත් කිරීමයි මෙය සාම්ප්‍රදායික දැනුම් පද්ධතියක් විනාශ වීමට යාමේ පළමු පියවර විය හැකිය

ඉහත දක්වන ලද සියලු කරුණු සම්පිණ්ඩනය කර බැලීමේදී සාම්ප්‍රදායික අංගම් ශිල්පයේ අංග සම්පූර්ණ දැනුම් පද්ධතියේ අංගයන් පිළිබඳව දළ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකිය. මේ අනුව අංගම් ශිල්පියා පරිපූර්ණ අංගම් ශිල්පියෙකු වීමට ඉහතින් සඳහන් කරන ලද අංගයන් අනිවාර්යයෙන් අන්තර්ගත විය යුතු ය . සාම්ප්‍රදායික අංගම් ශිල්පය හඳුනා ගැනීමේ දී මුලින්ම අංගම් සටන් කලාව පිළිබඳව අප සතුව පවතින ආකල්ප පිළිබඳව වෙනසක් සිදු කර ගත යුතුය දෙවැනිව සැබෑ අංගම් සටන් කලාව එම සටන් කලාව හා බැඳී පවතින සංස්කෘතිකාංග ආශ්‍රය කරගෙන අවබෝධ කර ගත යුතුය. ඒ සඳහා සාම්ප්‍රදායික සිංහල සංස්කෘතිය තුළ ඇති සංස්කෘතිකාංග හරහා එම අධ්‍යයනය කළ යුතු ය. සැබෑ අංගම් සටන් කලාව තවදුරටත් රහසිගත හා ගුප්ත සටන් කලාවක් බවට පත් කොට එය යටපත් කර දැමීමට කරන උත්සාහය වැලැක්වීම සඳහා දරණ උත්සාහයන් යටපත් කොට අපට අනන්‍ය සටන් කලාව ඉදිරියට ගෙන යාමට සාම්ප්‍රදායික සටන් කලාව පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධය සමාජයට ලබා දීම වැදගත් කාර්යයක් වෙයි.

අංක 1

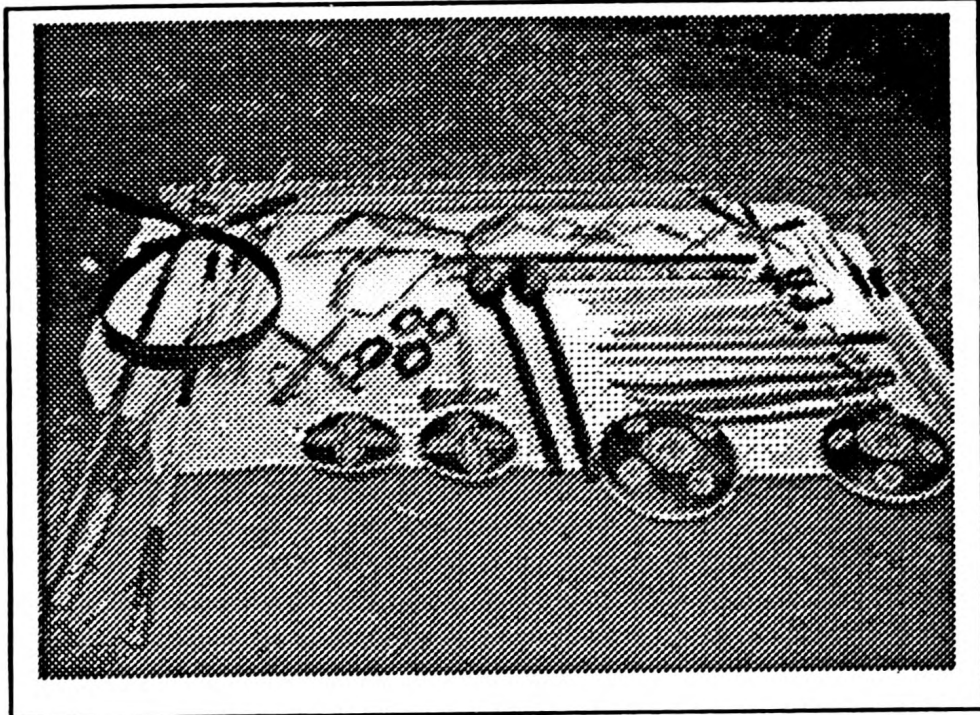


ඇම්බැක්කේ ලී කැටයමක දැක්වෙන මෙම මල්ලවයන් දෙදෙනා කලාකිරිඥ්ඥය නැමති ආයුධය භාවිතා කරමින් අංගම් ශිල්පයේ එන ගැට පුවටුවක් දමාගෙන සිටින අයුරු දිස්වෙයි



අංක 2

ඇම්බැක්කේ ලී කැටයමක දැක්වෙන මෙම යුධ සෙබලා පලිහක් සහ කඩුවක් අතින් අරගෙන සිටින අතර හිසට ආවරණයක් පැළඳගෙන සිටියි එය ඉස්පය්ය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි



අංක 3

අංගම් ශිල්පයේ භාවිතා වන ආයුධ



අංක 4

සාම්ප්‍රදායික මල්වාටිය යනුවෙන් හැඳින්වෙන අංගම් සටන් ශිල්පීන් භාවිතා කරන ඇඳුම් පැළඳ සටන් කරන පාරම්පරික අංගම් ශිල්පීන් දෙදෙනෙක්

ආශ්‍රිත මූලාශ්‍ර

1. රාජාවලිය- ඒ ඒ සුරවීර සංස්කරණය -227 පිටුව
2. ශ්‍රී රාජසිංහ වර්ණනාව-සංස්-වික්‍රමසිරි ලියනගේ
3. මහසලකුණ- ප්‍රකාශනය විඛිමන්ඩි පීරිස් -1974
4. සිතාවක සටන-සංස්කෘතික කටයුතු පිළිබඳ අමාත්‍යාංශය
5. ඩේවි උටු ලංකාව- පරි- ඇල්ලේපොල විමි සෝමරත්න
6. සිංහල මුසරනක ක්‍රීඩා- පූර්ණියගල

පාරම්පරික බෝග, කෘෂිකර්මය, සත්ත්ව පාලනය
හා පාරම්පරික ආහාර

. Traditional crop agriculture, traditional animal husbandry
and traditional food.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික සම්මන්ත්‍රණය 2007

තොරතුරු ලබා දුන් අයගේ නම/තම :- දානිගල එම්. ඩී.එච්. බණ්ඩාර ¹

උරුවරියේ සුසන්ත ගුණරත්න ²

ලිපිනය/ලිපිනයන් :- අංක 87, පොල්ලේ බැඳ්ද, මහ බස ¹

ගුරු කුඹුර ,දඹාන, මහියංගනය ²

ඉදිරිපත් කිරීම :- ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය

පාරම්පරික දැනුමට අදාළ උප විෂය :- ආහාර තාක්ෂණය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

1. වැඳි ජනතාව ආහාර සඳහා භාවිතා කරන ගෙඩි වර්ග
මොර, කොත්, ඇටඹ, දඹ, කටුගෙඩි, කරඹ, මඩු, බාලොලියා, විර, පලු, ගල් සියඹලා, බුටා, කැප්පෙටියා, මරි, තෙමිබෙරියා, උල් කොත් ද ගඩු ගුඩා
2. වැඳි ජනතාව ආහාරයට, බුලත් විටට, භාවිතා කරන පොතු වර්ග
මීවැල්ල පොතු, දෙමට පොතු, දවුටු පොතු, කල පොතු, තුග පොතු
3. වැඳි ජනතාව ආහාරය වශයෙන් භාවිතා කරන අල වර්ග
කටු අල, ගෝතල, වැල් අල
4. වැඳි ජනතාව ආහාරය වශයෙන් භාවිතා කරන ඇට වර්ග
දමුණු ඇට, කැටකැල ඇට, තොලබෝ ඇට, මිලු ඇට
5. වැඳි ජනතාව පුද පූජා සඳහා භාවිතා කරන ද්‍රව්‍ය අතර රත්මල්, නාමල්, බකිණි මල්, වල් වදුරා කොල(බුලත් වෙනුවට) දුම්මල, මී ඇට හා කැකුන ඇට තෙල් ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : කැටවලගේ විමලරත්න කරුණාපාල

ලිපිනය : අංක 14 , ගෙඩගම ගම්පොල

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : කෘෂි කර්මාන්තය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

පැරණි කෙම් පහන් හා වගා රක්ෂණ ක්‍රම

අපේ ගොවියන් තුළ දක්නට ලැබෙන පරිසරය පිළිබඳ පෘථුල අවබෝධය මේ කෙම් පහන් තුළින් දැක ගත හැකිවේ. පරිසරයේ වෙසෙන සතා සීපාවා පමණක් නොව මැසි මදුරුවන් පණුවන් හා පක්ෂීන් ගැනද පුළුල් දැනුමක් ඇති අපේ පැරණියන් මෙම පරසර පද්ධතියේ ගති සොබාව මැනවින් අවධානය කරමින් පරිසර පද්ධතියේ හා පරිසරයේ වෙසෙන සතුන්ගේ ගොවිතැනට සිදුවන හානි විපත් මෙන්ම ඒවායින් ලැබෙන රුකුල ද මැනවින් දැන හැඳින මේ වගා රක්ෂණ ක්‍රම යොදා ගෙන ඇති බව අපේ පැරණි කෙම් පහන් හා වගා රක්ෂණ උපක්‍රම දෙස බැලීමේ දී ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

ගොයමට වැළඳෙන ගොයම් රෝග වලට හේතු වන්නේ මැක්කන්, මැස්සන් , පණුවන්, කෘමීන් හා දළඹුවන්යැයි ගොවියෝ විශ්වාස කරති. දේශීය වී වර්ග බිත්තර වී වශයෙන් යොදාගත් අතීතයේ රසායනික පොහොර භාවිතයක් නොවූ හෙයින් ගොයමට වැළඳෙන දිලීර රෝග වලින් එතරම් හානියක් නොවීය. දේශීය වී වර්ග වල රෝගයන්ට මරොන්තු දීමේ ශක්තිය තිබූ නිසා බොහෝ විට එකල ගොයම් රෝග බහුල නොවීය. එකල ගොවිතැනට හානි පැමිණුනේ පක්ෂීන්ගෙන් හා වන සතුන්ගෙන්ය. කෘමීන්ගෙන් ද ඇතැම් විට හානි සිදුවිය. කෘමීන්ගේ හා පණුවන්ගෙන් සිදුවන හානි වැලැක්වීම සඳහා එකල බොහෝ සෙයින් කලේ කෙම් පහන් ක්‍රම හා දේශීය ඖෂධ භාවිතා කිරීමයි.

කතුරු මුරුංගා කෙම

ගොයම් පැලවල මුල් කිසියම් පණුවකු විසින් කා දැමීම නිසා ගොයම මැරී යයි. මේ ගොයම් පැල ගලවා බැලූවිට මුල් වේයන් කෑ ලෙසින් කපා දමා ඇති බව පෙනේ. මේ සඳහා වල් කතුරු මුරුංගා ශාකයේ කොළ හා මුල් වංගෙඩියේ ලා කොටා ජලය මිශ්‍ර කොට ලියදී වේලෙන්තට හැර කුඹුර පුරා එම ශාක සාරය ඉසීමෙන් කතුරු පණු රෝගය මර්ධනය වේ.

ඇඹුල් දොඩම් කෙම

පිටත් දවසක ඉස් සෝදා තා උදය වරුවේ ඇඹුල් දොඩම් ගෙඩි 7 ක් ගෙන කුඹුරට යන ගොවියා ගොයම් මැස්සන් 7 දෙනෙක් අල්ලාගෙන දොඩම් ගෙඩි සිදුරු කොට ඒ තුලට මැස්සන් දමා හිරකොට පැහිරී කටුවකින් ඇබ ගසා දොඩම් ගෙඩි හත කුඹුරේ තියර තුනක් එක්වෙන තැන වල දැමීමෙන් දින කිහිපයක දී ඇඹුල් දොඩම් යුෂ ලියදී පුරා විසිර යෑමෙන් මැස්සන් මර්ධනය වේ.

උගවේ දස බෝග සහ එහි ජෝෂණය වටිනාකම

බුදුරාජාණන් වහන්සේ ලෝකයේ නිර්මාණය වූ සැටි සෙවීමට අනවශ්‍ය බව පැවසුවත් දීප නිකායේ අගඥා ද සූත්‍රයේ ලෝකය නිර්මාණය වූ සැටිත් ඉන් පසු මිනිසා කුමක් කුමයෙන් හතු වර්ග, වැල් වර්ග, ස්වයංජාත හැල් වර්ග අනුභවයට පුරුදු වූ බවත් වදාළ සේක. ඒ අනුව මිනිසා පරිසරය හා බැඳුණු ජීවියෙකු මිනිසා හුදකලා වූ අයෙකු නොවන බව හඳුනාගත හැක.

උගව වෙල්ලස්ස ඉතිහාසයේ ධාන්‍යාගාරයක් ලෙස මුළු රටටම බත සැපයූ ප්‍රදේශයකි. පසුකාලීනව විදේශ ආක්‍රමණ නිසා විනාශ වී ගිය කෘෂිකාර්මික රටාවේ යම් යම් නෂ්ටාව ශේෂ ගම්මාන වල ඉතිරි වී ඇත. පාරිසරික හිතකාමී ගොවිතැන් කුමයක් ක්‍රියාත්මක වී ඇති අතර හේන ගෙදරට ආහාර සැපයූ පෝෂණාගාරයකි. මෙම හේන් වගාව හා සම්බන්ධ දස බෝග එමගින් ඇතිවූ දස පෝෂ මිනිසාගේ කාර්ය ශක්තියටත් නිරෝගී භාවය රැක ගැනීමටත් ඉතාම ස්වයංපෝෂිත වූ වගා රටාවකි. මෙහිදී බාහිරින් මිලදී ගැනීමට සිදු වී ඇත්තේ ලුණු පමණි.

දස බෝග ලෙස

කුරක්කන්, බඩඉරිඟු, ඉදල් ඉරිඟු, කුදර, තණහාල්, මුංඇට, ගස්ලීමා, ලීමා, ඇල්වී, අමු මෙතේරි, බු මා, කොල්ලු විශේෂ ගැනිය හැක. මෙම බෝග රටාව ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට සුළු වශයෙන් වෙනස් වී ඇත.

මෙම ආහාර වගාව සමඟ ආහාර පිසීමේ කලාවද, නිරෝගීකම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෘතු අනුව සකස්කරගත් ආකාරයද ගැමියන් විසින් ඉතාමත් ආධිමිබරයෙන් පවසයි. අද වන විට ත්‍රිපෝෂ ලෙස ඒ එසේම පිෂ්ටය වැඩි කෘතීම ලෙස සකස් කරගත් ආහාර ගැනීමෙන් ඉතාමත් හයානක රෝගී තත්ත්වයන්ට ජනගහනයේ ඉහළ ප්‍රතිශතයක් භාජනය වී ඇත. එසේම ළමා ජනගහනයද භායානක ලෙස දියවැඩිඟා රෝගයට ගොදුරු වීම මෙම ආහාර සංස්කෘතියේ අතුරු එලයක් බව ගැමියන් පවසයි. එසේම මෙම ආහාර රෝගී, ගැබ්නි වයෝවෘද්ධ අවස්ථා වලදී සහ ආගමික කටයුතු, උත්සව ආදියේදී විවිධාකාරයෙන් සකස් කොට තිබේ. මෙම ආහාර භාවිතයේදී තෙල් භාවිතා කොට ඇත්තේ ඉතාමත් සුළු වශයෙනි. තෙල් වල අවශ්‍යතාවය සපුරාගෙන ඇත්තේ පහත සඳහන් කර ඇත්තේ පාරම්පරිකව දස බෝග සංසදක යොදා ගනිමින් සකස් කරගත් දේශීය සමබල ආහාර විශේෂ කිහිපයකි. පොල් ව්‍යංජන වලට එකතු කිරීමෙනි.

කුරහන් තලප

කුරහන් සකස් කර ගැනීමට ගන්නා භාජනයට වතුර ලිප තබා වතුර හොඳින් නැටීමෙන් පසු වතුර වලිස් කොටසක් අයින් කොට තබා ගනී. ඉන් පසු ඉතිරි වතුර වලට කුරහන් පිටි දමා තැම්බෙන තෙක් තබයි. ඉන්පසු තලප හැන්දෙන් එය හැඳි ගා ගනී. ඉන්පසු අවශ්‍ය පරිදි වතුර එකතු කර ගැනීමෙන් පදම සකස් කර ගනී. ඉන්පසු එම හැන්දෙන් එකක් බැගින් ගෙන ගුලි සකස් කර ගනී. උණුසුම පිට ආහාරයට ගො යුතුය. ලුණු එක් නොකර ගනී. මෙම කුරහන් තලප සකස් කර ගැනීම පිළිබඳ ජන කවියක්ද ඇත. මෙම කුරහන් තලප අනුභවය සඳහා අතීතයේදී විශේෂ ව්‍යංජන සකස් කරගෙන තිබේ. ඉන් ආනම, අබ හොඳ , ඇඹුල ප්‍රධාන වේ. මේ සඳහාද යොදා ගෙන ඇත්තේ හේනේ ඇති ගෙඩි වර්ග, කොස් ඇට, දඩමස් ආදියයි. මෙම හොඳද කුරහන් පිටි යොදා උකු කර ගැනීමෙන් ගිලීමේ පහසුව ඇති කර ගනී.

ආහම

සුදුළුණු, ගම්මිරිස්, කරපිංචා අඹරාගෙන, අඹරාගත් මිශ්‍රණයට ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කොට වතුරෙන් දියකර ලිය තැබිය යුතුය. ඉක්පසු අමු මිරිස් කරල් පිරිස් යොදා ගැනීමෙන් රසය වැඩිවේ. මෙම හොද්ද පදමට එනවිට උකු කර ගැනීම සඳහා කුරහන් පිටි ස්වල්පයක් ගෙන නැඹිලියකට දමා වතුර ස්වල්පයක් එකතු කොට ඉන් උඩට මතු වන පිටි කොටස හොද්දට එක් කරයි. ඉන් පසු එම හොද්ද බීම තබා දෙහි ස්වල්පයක් යොදා ආහාරයට ගනී. මෙය තවත් රසවත් කර ගැනීමට උම්බලකඩ හෝ දඩමස් එකතු කර ගත හැකිය.

අබ හොද්ද

අබ මේස හැඳි 01 ක්, සුදු දුරු, මහදුරු, කොත්තමල්ලි මේස හැඳි 01 ක්, සුළුණු, කරපිංචා, කුරුඳු පොතු සමඟ හොදින් අඹරා ගනී. අඹරාගත් මිශ්‍රණයට අමුමිරිස්, රතුළුණු, උම්බලකඩ සමඟ අඹරාගත් මිශ්‍රණය වතුරෙන් හෝ දිය පොල් කිරෙන් ලිප තබා කැකැරිය යුතුය. මෙය සැරට අවශ්‍ය නම් ගම්මිරිස්ද එකතු කර ගනී. ඇඹුල් ලෙස තක්කාලි යොදා ගනී. මෙහි පදම උකු කර ගැනීම සඳහා පෙර සේම කුරහන් පිටි ස්වල්පයක් එකතු කර ගැනීමෙන් උකු බවට පත් කර ගත හැක. මෙයින් කොලොස්ටරෝල් වර්ධනය අඩුවන බව විශ්වාස කෙරේ.

ඇඹුල

තියඹරා, කොස් ඇට, වට්ටක්කා ගැට, තුඹ කරවිල, ගැට කරවිල, මෑ අමු කරල් වල ඇට සහ ලපටි කොටස් (මෑ කොඳ) එකතු කොට සකස් කර ගනී. කපාගත් එළවළු මිශ්‍රණයට කරපිංචා, අමු මිරිස්, අඹරාගත් තුනපහ, සුදුළුණු, රතුළුණු, ඇඹුල සඳහා තක්කාලි හෝ බිලිං එකතු කරගත හැක.

වතුර ටිකක් ලිප තබා ප්‍රථමයෙන් කොස් ඇට තැම්බීමට තබයි. කොස් ඇට තැම්බුණු පසු ඉතිරි සියල්ල එකතු කර මෙම හොද්ද ද උකු කිරීම සඳහා පෙර සේම කුරහන් පිටි එකතු කර ගෙන කකාරාගෙන ආහාරයට ගනී.

කුරක්කන් පිට්ටු

කුරක්කන් පිටි වලට ඇල් වතුර සහ ලුණු ස්වල්පයක් යොදා වංගෙඩියේ දමා කොටා ගනී. ඉන් මල් කර ගැනීම පහසුය. ඉන් පසු උණබංඳුවේ හෝ කඩ පිම්මේ තබා ගනී. ගැමියන් මෙය පහසු කර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කර ඇත.

කුරහන් පිට්ටු ආහාරයට ගැනීම සඳහා කිරි හොද්ද, තක්කාලි, අමු මිරිස්, කරපිංචා, තුනපහ, මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක් එකතු කොට දිය කිරෙන් ලිප තබයි. එය තැම්බී ගෙන එන විට මිටි කිරි එකතු කොට කකාරා ගත යුතුය. ඉන් පසු බීමට බා ඇඹුල් මදි නම් ඇඹුල් ස්වල්පයක් එකතු කොට ආහාරයට ගනී.

කුරහන් පිට්ටු කිතුල් පැණි සමඟ ද ආහාරයට ගනී.

කුරහන් රොට්

කුරක්කන් පිටි වතුර, ලුණු ස්වල්පයක් දමා අතින් කලවම් කර මල් වූ පසු වංගෙඩියේ දමා කොටා එම මිශ්‍රණය නැවත වතුර යොදා වැඩීමට අවශ්‍ය පරිදි අනාගනී. එම මිශ්‍රණයට රතුළුණු අමු මිරිස් එකතු කර

ගැනීමටද පුළුවන. රෙදි කැබැල්ලක හෝ කෙසෙල් කොළයක වඩා රත් වූ කබලට දමා පුළුස්සා ගනී. ලුණු මිරිසක්, දෙල්, වට්ටක්කා සමඟ ආහාරයට ගනී.

කුරක්කන් කැඳ

කුරක්කන් පිටි හැලියක දමා පිටිගතිය බේරා ගෙන පොල් කිරි, වතුර, ලුණු එක්කර ලිප තබා හොඳින් කකාරා ගත යුතුයි. උකු වීමට පෙර බීමට සුදුසු වන පරිදි ගත යුතුයි. උදේ ආහාරයට ගත හැකිය.

ඇඟපත වේදනාව, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ආරම්භයේදී දෙහිකොල, කොබෝලීල දුම් අල්ලා කැඳ බීමට ගනී

තැලීමක් සිදු වූ විට කැලිය පොතු හෝ ගන්සුරිය සුඹුල් පොත්ත සුද්දකර හැර වංගෙඩියක දමා කොටා ඉස්ම මිරිසා ගනී. කැඳ සකස් වන අවසන් කාලයේදී මෙය කැඳ වලට එකතු කර ගනී.

කුරක්කන් හැලප

කුරක්කන් පිටි, කිතුල් පැණි, ලුණු ස්වල්පයක් හා පොල් හොඳින් මිශ්‍ර කර ගෙන කැන්ද කොළ හෝ කෙසෙල් කොළයේ තබා වංඩුවේ තම්බා ගනී.

බඩඉරිඟු

මෝරපු ඇට වතුරේ දමා ලීමෑ ඇට, කොස් ඇට, ගා ගන්නා ලද පොල් ද එකතු කර ගනිමින් උදේ ආහාරයට ගනී. කෑමට ගැනීමට ආසන්නයේදී ලුණු එක්කර ගනී..

ඉරිඟු බීජ

ඉරිඟු ඇට කොටා කුල්ලෙන් පොලා පොතු අයිත් කර කුඩා කොටස් වන පරිදි කොටා ගැනීමෙන් කොටස් 03 ට වෙන් කර ගනී. පිටි, කුඩා කැබලි සහ ලොකු කැබලි.

පිටි - රොටි, තලප, පිට්ටු සකස් කර ගැනීම සඳහා

කුඩා කැබලි - බත් ලෙස සකස් කර ගනී

ලොකු කැබලි - ලීම ඇට සමඟ මිශ්‍ර කර තම්බා ආහාරයට ගනී

බඩ ඉරිඟු තලප සඳහා කොල්ලු හොඳ්ද (කායම) උකු ලෙස සකස් කර ගෙන ආහාරයට ගනී.

ඉදල් ඉරිඟු බත

ඉදල් ඉරිඟු, කොහු බත් හෝ පිදුරු හෝ පත්තර කැබලි සමඟ මිශ්‍ර කොට වංගෙඩියේ දමා කොටනු ලබයි. ඉන් පසු කොටාගත් ඉදල් ඉරිඟු කුල්ලට දමා පොලා සුද්ද කරගෙන බත් ලෙස සකස් කර ගනී. එය කොස් ව්‍යාංජනය, දෙල්, වට්ටක්කා හෝ සම්බලයක් සමඟ ආහාරයට ගනී. ඉදල් ඉරිඟු පිළිබඳ ජනප්‍රවාදයේ එහා කවියකි.

උසින් උසට උස් කින්නා නකන්නා

ඵටින් සතර දොතුරු මල් සිඟින්නා

එක එක කිනින්නට ගෙඩි පාරු විස්සා

නෙතේරුවොත් මාගෙන් ටොකු විස්සා

ඉදලේ ඉරිඟු පොරි

ඇට කබලේ දමා භාජනයකින් වසා පොරි කර ගනී. ඉන් පසු එයට පැණි කවලම් කොට කලං කොළයක (සුද්දකරගත් පුවක් කොළපතකි) දමා ඔතා තබයි. මෙය රසවත් අතුරු පසකි.

කුඳර

මෙම ඇට වංගෙඩියේ දමා කොටා ගනී. එයද ඉදලේ ඉරිඟු සේම කොට සුද්ද කරගත යුතුය. සුද්දකරගත් පසු මෙය කුඩා හාල් ඇටයක් ලෙස පෙනේ. මෙම බත් ව්‍යංගන හෝ පොල් සම්බල් සමඟ ආහාරයට ගනී.

කුඳර කිරිබත

මුංඇට තැම්බීමට තබා තැම්බුණ පසු කුඳර එක් කරයි. ඉන්පසු පොල් කිරි එකතු කොට ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කිරීමෙන් අනතුරුව ආහාරයට ගත හැක.

තණහාල්

මෙයද ඉහත ආකාරයෙන් වංගෙඩියේ දමා කොටා සුද්ද කර ගත යුතුය. කෙටීමෙන් අනතුරුව කහපාට ඇටය මතු වේ.

තණහාල් කිරිබත්

මුංඇට, ලීම් ඇට, කවිපි ඇට තැම්බීමට තබා එය තැම්බුණු පසු තණහාල්, ගාගත් පොල් සහ ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කරගෙන තණහාල් කිරිබත් සාදා ගෙන ආහාරයට ගනී.

තණහාල් කැඳ

තැලීම් වලදී තණහාල් කැඳ දෙනු ලබයි. තණහාල් කැඳ තැම්බීමෙන් එන විට ගංසුරිය පොතු යුෂ එකතු කර රෝගියාට පානයට දෙනු ලබයි. මෙය රෝගීන්ට දෙන විටදී පොල් කිරි හෝ ලුණු එකතු නොකරයි. සාමාන්‍යයෙන් ගැමියන් වසරකට දෙවරක් තුන්වරක් මෙම කැඳ සාදා පානය කරයි. එමඟින් ලේ පිරිසිදු කරන බව ඔවුන් පවසයි.

මුංඇට

ගැමියන්ට අනුව මුංඇට වර්ග කිහිපයකි. වෙද මුංඇට, කහමුංඇට, තෙල් මුංඇට.

මුංඇට හොඳ්ද

මුංඇට කබලේ දමා බැඳ කුඩු කර පිටි සහ කැබලි තුනපහ, අමු මිරිස්, රම්පේ, කරපිංචා, සුදුඑෂ්ටු, රතුඑෂ්ටු දමා මිශ්‍ර කොට පොල් කිරි රත් තැම්බීමට තබා උකු වන විට බා ගනී. ඉන් පසු අඹ, සුදුඑෂ්ටු, උච්භාල්, උම්බලකඩ් තෙලෙන් බැඳ එම මිශ්‍රණයට එකතු කරයි. තලප කැමට නම් මෙය ටිකක් දියවත් බතට නෑ සනටත් සකස් කර ගනී.

මුංඇට පෙති මාලුව

මුං ඇට පෙති කබලේ රත්කර ව්‍යංජන සකස් කර ගෙන තිබේ.

කොල්ලු, අමු මෙහෙරි

කොල්ලු

කොල්ලු සුළුණු සමඟ තමිබා වාත අමාරු සඳහා පානය කර තිබේ. කොල්ලු ව්‍යංජනය උච්ච ආවේනික වූ කදිම ආහාරයකි.

අමු සහ මෙහෙරි

වංගෙඩියේ දමා කොටා සුද්ද කොට බත් සහ කිරිබත් ලෙස ආහාරයට ගෙන තිබේ.

අබ, මිරිස්, ලුණු කබලේ වෙන වෙනම රත් කර ගනී. මෙම රත්කරගත් කොටස් එකට දමා කොටා ගනී. මෙය පසුව බෝතලයක දමා අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී දෙහි ඇඹුල් එකතු කර ආහාරයට ගනී.

බිලිං ඇඹුලද සකස් කර ගත් ගැමියන් ආහාරය සඳහා යොදා ගෙන ඇත.

හේන් ඩෝග

ඇල්වි ගොඩට ඉසිනු ලබයි. එය මාස 04 කි.

කුරහන් වර්ග

කිරි කුරහන් මාස 03 කි. කලු කුරහන් මාස 04 කි. කලු කුරහන් වැස්සට ඉහිරි යන බව ගොවීන්ගේ අදහසයි.

කුරක්කන් සමඟ මිශ්‍ර ඩෝග වගාව

කුරක්කන් සේරුවකට තණහාල්, අබ, කුදර සුළු ප්‍රමාණය බැගින් මිශ්‍ර කොට ඉසිනු ලබයි. ප්‍රථමයෙන්ම තණහාල් අස්වනු නෙලා ගනී. ඉස්පසු කුදර, කුරහන් එකට අස්වනු නෙලිය හැක. මාස 04 ට පසු අබ අස්වනු නෙලා ගනී.

හේන් ඩෙදාගත් ආකාරය

ගල් පිහිටි ස්ථාන වල කොල්ලු වපුරයි. ඇල් වී වපුරන්නේ සාරවත් පස තිබෙන හේනේ පාමුලය. මුංඇට සඳහා වෙනම කොටසක් වෙන් කර ගනී. ඉදල් ඉරිඟු, බඩ ඉරිඟු සමඟ ලීම හිටවයි.

කුරහන් වලින් පසු ඉරිඟු, ඉදල් ඉරිඟු කපා ගනී. මෙය මාස 04 කි. මෙම හේනේ බටු මිරිස්, තක්කාලි, වට්ටක්කා, වැටකොලු, කැකිරි, තියඹරා, තිත්ත කැකිරි, සීනි කැකිරි, ලඬු, කඩුපුහුල් වගා කරයි. එම හේනා පදම් වූ පසු කුර පලා තිබ්බටු, එළබටු, තුඹ කරවිල, ගැට කරවිල, ඖෂධ වර්ග වන සාරණ, ඉරමුදු, වැල්පෙනෙල, තෙලටිය සහ බිම්මල් වර්ග ඉබේ පැළවේ.

මෙසේ ආහාර නිෂ්පාදන ඉතා සරළව සහ ස්වයංපෝෂිත තත්ත්වයෙන් පැවතියත් අද වන විට ඉතා බරපතල තත්ත්වයක පවතින බව පෙනේ. මේ සඳහා අපි කුමක් කළ යුතුද?

උස බෝග ගුණ වෙළු ඇසින්

සාම්ප්‍රදායික හේන් ගොවිතැනින් ජීවත් වූ අපේ රටේ ගොවියන්ගේ දෛනික ආහාර වේල සඳහා වෙළඳපොලක් ලබා ගන්නේ දියලුණු පමණක් බව කීවොත් එය ඉතා නිවැරදියැයි හැඟේ. ඔවුන් රසායනික පොහොර භාවිතයක් දැන නොසිටියහ. කාබනික පොහොර පමණක් අදාල බෝග වගාවන් සඳහා උපයෝගී කර ගත්හ. කාබනික පොහොර වලින් වගාවන් සරු වනවා මෙන්ම නිරෝගී වූවා සේම ඒවා අනුභව කල ගොවී පවුලද නිදුක් නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කලා සේම දිගා සිරි වින්දනය කල බව අමුතුවෙන් කිවයුතු නොවේ. එදා අද වගේ දිනපතා බෙහෙත් පාවිච්චි කළ යුතු අසනීප රෝග පීඩා වලින් තොර ජීවිතයක් ගෙවීමේ වාසනාව ඔවුන් උදාකර ගත්තේ කායිකව වෙහෙසි වැඩ කිරීමේ හැකියාවත් ඊට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන පෝෂ ජනක ආහාර වල බල මහිමය නිසාය.

හේන් ගොවිතැනේදී පළමු වගාව වන්නේ බඩඉරිඟුය. අමු කරල් සහ වියළි කරල් වශයෙන් ආහාරයට ගත හැකිය. නොමේරූ අමු කරල් තම්බා හෝ ගිනි අඟුරු අතර තබා පුළුස්සා ලුණු ස්වල්පයක් සමඟ ආහාරයට ගත්හ. එසේම වියළි ඉරිඟු වංගෙඩියේ ලා කොටා කැබලි කර හාල් වශයෙන් සකස් කොට බත් වෙනුවට අනුභව කලහ. පිටිකරගත් බඩ ඉරිඟු පිටි වලින් උණු වතුරට දමා හදාගත් තලපය දවසක් වුවද බඩගිනි නොදැනී වැඩ කිරීමට ශක්තිය ලබා ගැනීමට අනුභව කලහ. ප්‍රෝටීන් බහුල අධික කැලරි ප්‍රමාණයක් ඇති බඩ ඉරිඟු ආහාරයට ගත් කල්හි කුස තුල අග්නිය දැල්වී පහසුවෙන් දිරවා යාමත්, කයේ වෙහෙස දුරු කිරීමත් සිදු කරයි. තුන් දොස් සමනය වී යයි. එසේම මෙම තලප අනුභව කිරීම සඳහා ව්‍යාංජනයද සුවිශේෂී එකකි. අමු ලීමා ඇට වලට දඩමස් එකතු කර ගැනීමෙන් මාංශ ජනක ධාතු වැඩි කර ගනී.

උකු පදමට පිසගත් ව්‍යාංජනයකි. නැත්නම් වට්ටක්කා දළ හෝ තම්පලා වැනි දිරවීම පහසු කරන කෙඳි අඩංගු ව්‍යාංජනයකි. මේ තුළින් නිරෝගී භාවය ලැබුවා සේම ප්‍රීතිමත් ජීවිතයකට හිමිකම් ලබා ගත්හ.

හේන් ගොවිතැනෙහි දෙවැනි ප්‍රධාන බෝගය වන්නේ කුරක්කන්ය. මෙයට බත්වලට වඩා කුසගිනි නිවාගොතා වැඩ කළ හැකි ශක්ති ජනක ආහාරයකි. කුරක්කන් පිටි, රොට්, තලප, කැඳ, වන්ඬු අයුරින් සකස් කරගොතා ආහාර වේලට එක්කර ගත්හ. දියවැඩියා රෝගය සඳහා විශේෂයෙන්ම ගුණදායක බව දේශීය වෛදකමෙහි දැක්වෙයි. විටමින් ඒ හා බී අඩංගු ආහාරයකි. සෙම නසන ගුණය මෙහි ඇත. කුරක්කන් තලප අනුභවය සඳහා සාදා ගනු ලබන ව්‍යාංජනයද සුවිශේෂී එකකි. හේන් ගොවිතැනේ වගා කරනු ලබන බෝග වර්ගයක්. නොමේරූ ගෙඩි සහ කොළ භාවිතා කර සාදාගනු ලබයි. වට්ටක්කා කුඩා (බොරුමල්) ගැට, ගැට කරවිල, ලීමා ඇට, වට්ටක්කා දළ, වැටකොලු, පිපිඤ්ඤා ආදී සියළු ගඩා ගෙඩි එකතු කර පිසගත් මෙය තලප අනුභවය සඳහා යොදාගත්හ. විශේෂයෙන්ම බල වඩන, දිරවීම පහසු කරන, ශරීරයේ අග්නිය වඩවන ශරීරයේ තුන් දොස් සමනය කරවන සම බල ආහාර වේල තුළින් නිරෝගී දිවි පැවැත්මකට උරුමකම් කීහ. කුරක්කන් අනුභව කරන්නේ නම් කොලොස්ටරෝල් නැත.

හේන් ගොවිතැනෙහි බෝග අතුරින් මුං ඇට වලට හිමි වන්නේ විශේෂ ස්ථානයකි. මුංඇට වර්ග 02 ය් දක්නට ඇත. කුඩා බීජ සහිත කහපාට මුංඇට වෙද මුං ඇට යැයි ව්‍යවහාර කරයි. අනෙක්වා කොළ පාට බීජ සහිත වර්ගයයි. මාංශ ජනක ධාතු බෙහෙවින් අඩංගු රසවත් ආහාරයකි. ව්‍යාංජන ලෙස පිළියෙල කර ගැනීමත් තම්බා ආහාරයට ගැනීමෙන් සහ පිටි වලින් කැවුම් පිළියෙල කර ගැනීමෙන් ආහාරයට එක්කර ගත්හ. මෙහි ඇති බර බව සහ සීතල ගුණය කබලේ බැද ආහාර ගැනීමෙන් පහව යයි. මුං ඇට කිරිබත් අපේ ආහාරයේ ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ශරීරයේ මාංශ පේෂී වර්ධනය කිරීමේ හැකියාව ඉහළ යයි. මලබද්ධය දරා කරයි. ඇස් පෙනීම දියුණු කරයි. ශරීරය පැහැපත් කරයි. සීත ගුණයෙන් යුක්ත නමුත් සෙම පියා දෙකම නැසීමට උපකාර වෙයි. මුංඇට තම්බාගත් වතුර පානයද කිරි වෙනුවට ගත හැකි ආහාරයකි.

ඉදල් ඉරිඟු ද හේන් ගොවිතැනේ විශේෂ වගාවකි. කිහිප සහිත පුෂ්ප මංජරියක් ඇති විශාල පොකුරක් සේ වගාකරන ඉදල් ඉරිඟු කිහිපි නොවිහිදුන උස නැති ශාක ලක්ෂණ ඇති "සෝගම්" යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන විශේෂ වගයෙන් දෙවර්ගයකි. බීජ පිටි කර පිටිටු ආදිය සාදා ආහාරයට ගැනීමත් පොල් කිරි යෙදා කිරිබත් ලෙස පිස ගැනීමත් කැබලි කරගත් බීජ බතක් ලෙස පිස ගැනීමෙන් ආහාරයට එක් කර ගත්හ. ඉඬ ඉරිඟු මෙන් බොහෝ වේලාවක් කුසගිනි නොදැනෙන බර ආහාරයකි. කය වෙහෙසා වැඩ කරවන අයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීමේ විශේෂ හැකියාවක් ඇත. තුන්දොස් සමනය කරවා බල වඩන රසවත් ආහාරයක් පිළිවෙල කර ගතහැකි ධාන්‍ය වර්ගයකි.

තවද ධාන්‍ය සණයට වැටෙන අමු මෙතේරි තණහාල් සහ සුදර (කුදර) යන බෝග ද හේන් ගොවිතැනේ ප්‍රධාන තැනක්ගත් ධාන්‍ය වර්ගවේ. ඉතා කුඩා ඇට සනකම පොත්තකින් වටවී ඇත. ආහාර සඳහා පිළියෙල කරගැනීමේ හැකියාව ඇතත් වර්ථමානයේ සොයා ගැනීම පවා දුෂ්කරය. අමු ආහාරය සඳහා බත් කිරිබත් වගයෙන් පිළියෙල කරගත හැකිය. ශරීරය වියළීමේ ගුණය ඇති නිසා මුත්‍ර රෝගීන්ගේ මුත්‍ර වැඩිපුර පිටවීම පාලනය කර ගැනීමට පුළුවන. අක්මාවේ රෝග ඇති අයට විශේෂයෙන්ම ගුණදායකය.

මෙතේරි ඉතා සැහැල්ලු ආහාරයකි. ආහාර දිරවා ගත නොහැකි රෝගීන් සඳහා විශේෂයෙන්ම ගුණදායකයි. ලේ ගමන වැඩි රෝගීන් සඳහාද සුදුසුය. මහ මෙතේරි, කුඩා මෙතේරි යනුවෙන් වර්ග 02 කි. මෙතේරි කැඳ කිරි සමගත් ආහාරයට ගත හැකිය. සැහැල්ලු ආහාරයක් බැවින් රෝගීන් සඳහාද ආහාර දිරවා ගැනීමට නොහැකිව හුස්ම ගැනීමට අපහසු අයටද දිය හැකි සරළ ආහාරයකි.

දේශීය ආහාර බෝග අතර තණ හාල් වලට හිමි වන්නේ අද්විතීය ස්ථානයකි. මුංඇට පොල්කිරි එකතු කර කිරිබතක් ලෙසද පෝෂණ ගුණය ඉහළ ආහාරයක් සකසා ගත හැකිය. දිරවීමේ හැකියාව ඉහළ බැවින් රෝගීන් සඳහා දීමට පුළුවන. කැඳ පිළියෙල කර සර්ප විෂ රෝගීන් සුවපත් කර ගැනීමටද යෙදිය හැක. එසේම ශරීරය -- වැටීම, තැලීම් ආදියෙන් ඇතිවන ලේ කැටි ගැසීම් වලක්වා ගැනීමට ඖෂධ කැඳ පිළියෙල කරදිය හැකිය. මව් කිරි නැති දරුවන්ට කැඳ සාදා දීමෙන් කිරි උගුණතාවය මගහරවා ගත හැකිය. වකුගඬු රෝග, මුත්‍ර රෝග, රුධිර පීඩනය, ග්‍රහනි රෝග ආදී රෝගීන් සඳහා සැහැල්ලු ආහාරයක් ලෙස තණහාල් වලින් පිසු අතර ඉතා වැදගත් වේ. ශරීරයේ ඇට වර්ධනය කිරීමටත් බිඳුනු ඇට යා කිරීමටත් තණහාල් වල විශේෂ හැකියාවක් ඇත. තුන් දොස් සමනය කර නිරෝගී දිවියකට මඟ පාදන මෙම ධාන්‍ය වල ගුණ මෙතෙකැයි කිව නොහැක.

ලීමා යනු වැල් බෝගයකි. කරලින් ඇට වෙන් කර තම්බා කැමටත් පියළි කර ව්‍යාංජනයක් ලෙස පිළියෙලා කර ගැනීමටත් විශේෂයෙන් අමුචෙන් කරලින් වෙන්කරගත් ඇට රසවත් ව්‍යාංජනයක් ලෙසත් පිළියෙලා කරගත හැකිය. ප්‍රෝටීන් අගය තො ඉහළය. ශරීරය පෘෂ්ඨිමත් කරයි සෞම්/ සිත තසයි ගෙයි වෙදකමේදී තුවාල සුව කිරීමට ලීමා ඇට යොදා ගනී. ලීමා කොළ යුෂ විෂ නසයි.

~~දේශීය වෛද්‍ය ශ්‍රී ලංකා ඇසුරෙන්.~~

මේ සියල්ලන්ගෙන් පෙනී යන්නේ පාරම්පරිකව අප සතුව ඇති දේශීය බෝග වර්ග සහ ඒ බෝග වලින් සැකසිය හැකි විවිධ ආහාර වට්ටෝරුය. මෙකී ආහාර වර්ග අතීතයේ මිනිසාගේ පෝෂණයට පමණක් නොව, රෝග පීඩා වලින් මිදීමට අවශ්‍ය ශක්තිය, ප්‍රතිශක්තිය, සමඟම දරාගැනීමේ ශක්තිය ප්‍රගුණ කලෝය. රෝග වූවන්ගේ රෝග වලට පිලියම් මෙන්ම රෝග වලින් පීඩා විදීමේදී, විවිධාකාර ලෙස සහනයන්ද සැපයිය. නවීකරණයේ යාන්ත්‍රණය සමඟ මෙකී දේශීය ආහාර සහ ආහාර සම්ප්‍රදා වියැකී ගිය අතර, අද අප සියල්ලෝ බෙලහින ජාතියක් බවට පත්ව ඇත.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය.- 2007

නම :- කේ.ටී.ආර්.එම්. කරුණතිලක

ලිපිනය :- ජාතික නිවාස සංවර්ධන අධිකාරිය, නවකඟරය, රත්නපුර.

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂයය

කෘෂිකර්මාන්තය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම.

01. වී වැපිරීමට පෙර වල් මර්ධනයට කටුඉති ඇදීම සිදුකරනු ලබයි. (කටුපිළ අත්තක් භාවිතයට ගැනේ.)

2. I. කුඹුරේ වී වැපිරීම කපුටක් ගැඹීමට පෙර කිරීමෙන් කුරුල්ලන්ගෙන් සිදුවන හානිය අවම වේ.

II. කුඹුරු යායේ එකම දිනක වී වැපිරීමෙන් කුරුල්ලන්ගෙන් වන හානිය අවම වේ.

III. කුඹුරු යායේ පහළම කොටසේ කුඩා ලියාදීදක් (කොටසක්) කුරුළු පාවට තමන් තමකර වී වැසීමෙන් ඉතිහු ලැබේ.

3. I. සති 04 ක් පමණ වයස ගොයම්පැල ඇතිවිට අඟල් තුනක් පමණ වතුර බැඳ වැටුණු බර කෙසෙල් කොට්ටයක් කුඹුරු මත ඇඳගෙන යාමෙන් කුඩා මැටිව (වල් පැලෑටියක්) මර්ධනය කළ හැකිය.

II. වී වැපිරීමෙන් දින දෙකකට පසු අඟලක් පමණ උසට ජලය පිරෙන ලෙස වතුර බැඳීමෙන් (ඉස්තම් බැඳීම) කුඩාවට පැලවෙන වල් පැලෑටි මර්ධනය කළ හැකිය.

4. මී වැපිරීමට පෙර සත්ව ඇටකටු කුඩුකර සාදාගත් ඇට පොහොර වශයෙන් යෙදිය හැකිය (හරත් ඇට)
5. කුරුල්ලන් මගින් ගොයම් මැස්සන් මර්ධනයට කුඹුරේ හැකි තැන පොල්පිහි සුටුවීම හිසා කුරුල්ලන් මගින් මැටීමර්ධනය කිරීම පහසු වේ.
6. සහි දෙකක් පමණ වයස ගොයම්වලට කැපීමගෙන් වන හානි වැළැක්වීමට (විශේෂයෙන් හිනි පඩියා හමැනි කෘමියා) කැප්පෙට්ටියා අතුකොළ වක්කඩවලට දැමීම.
7. උරත්ගෙන් ගොයමට වන හානිය වැළැක්වීමට,
 - I. කුඹුරේ හතර වටේට ඔටගස් පලා සාදා ගන්නා වැල් ඇද රැකවල් කිරීම කළ හැකිය.
 - II. ඉහත පරිදි කුඹුරේ හතර වටේට ඔටවැල් ඇද රැකවල් කර අඹ ඇට මතුරා ඉස්මෙන් මියගිය ගොයමට වන හානිය වළක්වාගත හැකිය. (අඹ ඉස්මෙන් දින තුනක් කුඹුරට කොයා යුතුය)
8. I. ගොයම් පැල වල මුල් පණුවන් විසින් කපා දමනු ලබන රෝගය සඳහා වල් කතුරු මුරුණා ශාඛයේ කොළ හා මුල් වංගෙඩියේ ලා කොටා ජලය මිශ්‍ර කර ලියැදි වේලෙන්හට හැර කුඹුර පුරා එම ශාඛසාරය ඉස්මෙන් කතුරු පණු රෝගය වර්ධනය වේ.
9. සිකුරුදා දිනයක උදේ හිස සෝදා හා ජේවි කැලයට ගොස් දෙවියන් මුදුන් වැඩ යාහිසා කොට දළුත් ගහක හැඟෙනහිරට විහිදෙන අතු කිහිපයක් කඩා ගෙනැවිත් ගලකින් තලා හෙදින් අඹරා වක්කඩ ලඟට දමා ලියැදි පුරා දලුත් යුෂ පැහිරියමට සලස්වයි. දලුත් කිරි ලියැදි පුරා පැහිර යාමෙන් ගොයම් පණුවන් මර්ධනය වේ.
10. ගොයම් පණු රෝග සඳහා මෙන්ම ගොයම් මැස්සන් මර්ධනයට ද පැරණි ගොවියන් විවිධ කෙම් පහන් හා ශාඛසාර උපයෝගී කරගත්තේය.

මී වදයේ කෙම, කප්පරවල්ලි කෙම, ඇඹුල්දොඩම් කෙම, ගස්ලඹු කෙම, හිගුරු වැලේකෙම, ඉගුරු කෙම, කරදගෙහ කෙම, දවටපොතු කෙම ආදී ගොයම් මැස්සන් මර්ධනයට යොදාගන්නා කෙම් ක්‍රම රාශියකි. කෙම් පහත් මෙන්ම පාක්ෂණික උපක්‍රමද මේ අතර වේ.

උදා: පහත්කිර කෙම

ඉස්සෝදා හා ජේවී දෙවියන් බුදුන් වැඳ ඉ රිගිය සිවුරු රෙද්දකින් පහත්කිර අඹරා මී තෙලින් හෝ කොහොඹ තෙලින් පොෂ්වා කුඹුරේ ගැම නියරක් ගානේම කදුරු කෝටු සිටුවා ඇඳිටි වැටීගෙන යාමේදී ඒ කෝටු අග පහත්කිර ඔඳු පහත් දැල්විය යුතුය. තොකඩවා දින තුනක් මෙම පහත් දැල්වීමෙන් ගොයම් මැස්සන් මෙන්ම කෘමීන්ද වදවේ.

තොරතුරු යම් අයෙකුගෙන්/අයවලුන්ගෙන් ලබාගත්තේ නම් ඔහුගේ /ඔවුන්ගේ නම්

1. ඩබ්ලිව්. ආර්. එම්. හිලකසිරි මහතා
2. එච්. ඡන්. ඒ. විජේසේන මහතා

තොරතුරු යම් ශ්‍රත්ථයකින් හෝ වෙනයම් ප්‍රකාශනයකින් ලබාගත්තේ නම් එහි නම/නම් :

* ඉරිදා දිවයින පුවත්පතට සඳරුවක් ලොකුගේවා මහතා විසින් සපයා තිබූ ලිපියක් ඇසුරෙන් තොරතුරු ලබාගන්නා ලදී.

කම :- කේ.ටී.ආර්.එම්. කරුණාතිලක

ලිපිනය :- ජාතික විවාස සංවර්ධන අධිකාරිය, නවකගරය, රත්නපුර.

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂයය.

ව්‍යාපාරික හා ව්‍යාපාරික ආශ්‍රිත ක්‍රියා පිළිබඳ සාරථිපරික්ෂණ දැනුම

1. ව්‍යාපාරික ප්‍රදේශවල පිවිසීමට හැකියාවෙන් පිවිසියේ කෙසේද අවස්ථාවලදී ව්‍යාපාරිකවල ඔලය ඉතා වැදගත්වී තිබේ. දැඩියෙන් යාලේදී වලයාගෙන් , වැලඹිණිකගෙන් ඔබ්බට සිටුවිය. ඔවුහු වලයාගෙන් ඔබ්බට ව්‍යාපාරික සහාය ලබාගන්නා. මෙහි පහත සඳහන් මන්ත්‍රණ එක් වරක් මතුරා වලයා පළවා හැර තිබේ.

"අතද මේ කිසිදා මුදුන් දෙසේ කිසිදා ඉරට මුහුණ පා මට පිටුපා සිටුවා සිටුවා සිටුවා "

2. ව්‍යාපාරික ප්‍රදේශවල පිවිසීමට හැකියාවට කිසිදු කරදර කළ සහෙකු ලෙස අලියා හඳුන්විය හැකිය. දැඩියෙන් හිස හැකියාව අලියාගෙන් කරදර වූ බැවින් කිවමනා නොවේ. දැඩියෙන් යාලේදී අලියාගෙන් ඔබ්බට සඳහා ඔවුහු මෙහි පහත සඳහන් මන්ත්‍රණ මතුරා ඇත.

"මාගේ යකෝ උප්ප කුණුවකෝ නාලාගිරියා, දේවදහිතයා නවවර වචලයා යා තු පුතා ජා ගෙරියා"

3. සමහර දිනවල හැකියාවට දැඩියෙන් ලබාගැනීමට අසීරු විය. එහෙත් මන්ත්‍රණ ඔලය උපයෝගී කරගෙන එවකින් අවස්ථාවල කම අවශ්‍යතාවය සපුරාගෙන තිබේ. ඒ සඳහා ඔවුහු මෙම මන්ත්‍රණ ප්‍රයෝජනයට ගෙන තිබේ.

"සිං දිණ්ඩි මුඛ සේනා සත්පත්තිනි රජමුඛ මැද්දෙත් මුඛ ඔබ්බ ඒස්වසා"

4. ව්‍යභාග ප්‍රදේශවල ජීවත්වන ගැමියන්ට විසතුරු සර්පයින්ගෙන්ද බේරීමට සිදුවිය. ඒ සඳහාද ඔවුන් පිහිට කොට ගත්තේද මත්තරයයි. මත්තරය මතුරාගත් ඔවුන් තම දෙනකුලේ සිට පතුලට කෙළඟා ගත්විට සර්පයන්ගෙන් ආරක්ෂා වී තිබේ.
5. තම්බරගඹාරයන්ට ; දඩයම් ලබාගොදීම සඳහාද ගැමියන් මත්තරවල උදව්ව ලබා ඇත. ඒ සඳහා ඔවුන් විසින් කරන ලද්දේ අත්තනට මතුරා එය ගසක එල්ලීමයි.
6. ව්‍යභාග ප්‍රදේශවල ජීවත්වන ගැමියන් හේන් ගොවිතැනේදී ඔවුන් විසින් කරන ලද සියලු ව්‍යාපෘති තම වැඩිහිටියන් විසින් කරන ලද ඒවාය. එවැනි ව්‍යාපෘති කළ පසු තමන් අසනිප කොටි තමන්ගේ ආරක්ෂා වේ. තමන්ට වැඩි අස්වැන්නක් ලැබෙන ඔවුන්ට ඔවුහු විශ්වාස කළහ. පලවුවෙන් ගමරාල විසින් හේතක් යොයා තවත් පිරිස සමඟ පිටත්ව යන දිනයේ උතුරේදී තම හිටියේදී කන්නලව් කර පොල් ගෙඩියක් කිරි ගසක එල්ලා තැබීමය. එසේකර පසු වේලාවක් බලා ගණ දෙවියන්ට කන්නලව් කර සුදුසු ඉඩමක් ලබාදෙන ලෙසට ඉල්ලීමය.
ඉඩම තෝරාගත් පසු ඉඩමෙහි ඇති ගස්වල සිටින වෘක්ෂදේවතාවුන්ට ඒවායින් ඉවත් වී වෙනත් ළඟපාත වෘක්ෂවලට ගොස් තමන්ගේ හේත ආරක්ෂා කර දෙන ලෙසට කන්නලව් කරයි.
හේතේ හේත සිටුවීම සිදුකර ඇත්තේ වැඩිදායුණු වන අවස්ථාවකය. හේතේ ඉඩමක් යොයාගිය දින උදෙසේ කන්නලව් කර කිරි ගසක එල්ලා තබන ලද පොල් ගෙඩිය ගමරාල විසින් තව පිරිස සමඟ හේත සිටුවීම සඳහා ගොස් රැගෙන ගිය පොල්ගෙඩිය තැන්පත් කිරීම සඳහා හේතේ ඔබ්බ අතු එලා සුදුසු තැනක් සාදාගත් අතර ගමරාල විසින් එය එහි තැන්පත් කර දෙවියන්ට කන්නලව් කර බිඳින ලදී. පොල්ගෙඩිය බිඳි ඇති අයුරු පිළිබඳවද අයුරු විශ්වාස ඔවුන් අතර විය.
හේතේ මුල් අස්වැන්නෙන් පුදපුණු පැවැත්වීමට ඔවුන් අමතක නොකළහ.
හේත පිළිබඳව තමන් මුලින් කන්නලව් කළ සියලුදෙනා දේවතාවුන් වහන්සේලා වෙත ඔවුන් විසින් පුදපුරා පවත්වා තිබේ.

තොරතුරු යම් ඉන්ටර්නෙට් හෝ වෙනයම් ප්‍රකාශනයකින් ලබාගත්තේ නම් එහි නම/නම

දිවයින ඉරිදා පුවත්පතේ පළවූ විශ්වාස උඩවර්ත මඟඟාගේ ලිපියකින් තොරතුරු
සපයාගන්නා ලදී.

සාමූහික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය - 2007

- නම :- කේ.ටී.ආර්.එන්. කරුණාතිලක
ලිපිනය :- ජාතික නිවාස සංවර්ධන අධිකාරිය, නවකගරය, රත්නපුර.

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂයය.

දේශීය ඉවෙදා ක්‍රමය හා බෙහෙත් පැළෑටි ආශ්‍රිත සාමූහික දැනුම.

1. ගෝනුසු විෂය
 - I. කටුපිල යුග පිටි සිහි සමග ධීවෙත් විය නැතිවේ.
 - II. කොහු ලණුවක් දමා අව පොල්කෙලින් අතා ගැමෙත් විය නැතිවේ.
 - III. කුර්පලේනිය හුණු සමග අඹරා ගැමෙත් යුෂ නැතිවේ.

2. ගැරඬි විෂය
 - I. කරවිල කොළ යුෂ පෙවීමෙන් විය නැගේ.
 - I. එරඹදු ඇට තතඬිරෙත් ගලගැමෙත් විය නැගේ.

3. මැඩි විෂය
 - I. හිත් අරඬිත අල, හිකකොළ හට මුහුයෙත්
 - II. එම රොඩු අමුකහ සමග අඹරා දණ්ඩ කළ මුඩයේ තැබීම.

4. කටුසු විෂය
 - I. සිහඹලා කොළ , උදුපියලිය කප්පු සමග මී කිරෙත් අඹරා ගැමෙත් විය නැගේ.
 - II. කරඬු කොළ පොතු සහ මුල් කොටා වත්තුවේ තමිකා මිරිකා ධීවෙත් විය නැගේ.

5. කිහිපදෙනෙකුගේ ව්‍යවස්ථාපිත ව්‍යවස්ථාපිත

- I. පොදුතොරතුරු රෙගුලාසි කඩක තවරා කිහිපදෙනෙකු මත එලිමෙස් ගැලවී ඉවත්වේ.
- II. දෙමව්ගෙඩි ඉස්ම ගැලවීමේ විස තැරැණි.

6. විවාහ, බිඳී යාම

- I. විවාහ ගලවා සහිත ලුණු ගැලවීමේ විස තැරැණි.
- II. යම්කාරා කොළ, පොතු කර මුහුණේ අඹරා ගැලවීමේ විස තැරැණි.
- III. රසකිඳු වැල් කොටා යුෂ දෙහි ඇඹුල් සමග අඹරා ගැලවීමේ විස තැරැණි.
- IV. රබර් පුවක් ඉස්ම ගැලවීමේ විස තැරැණි.
- V. ඉදුණු තල් ඉස්ම ගැලවීමේ විස තැරැණි.

7. දෙමර විසව

- I. තරුණු දෙහි ඇඹුලෙන් ගලගා ගාස්ත.
- II. ඉදුණු තල් ගෙඩි ඉස්ම ගැලවීමේ විස තැරැණි.

කොරතුරු යම් ග්‍රන්ථයකින් හෝ වෙනස්ම ප්‍රකාශනයකින් ලබාගන්නේ නම් එකී නම/නම්
 එල්.එච්. තේදසේන මහතා විසින් රචිත සරල ඖෂධ අත්පොත ග්‍රන්ථයෙන්
 කොරතුරු සපයාගන්නා ලදී.

පාරිච්චිත දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය : 2007

තම :- කේ.ටී.ආර්.එස්. කරණසිලක
ලිපිනය :- ජාතික විවාස සංවර්ධන අධිකාරිය, තවකගරය, රත්නපුර.

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂයය

ආහාර කාර්යාලය ආශ්‍රිත පාරිච්චිත දැනුම

1. මී ඔල් ඇතුළු ධාන්‍ය වර්ග හිත්දර අවිද්‍යාත්මක(කුස්සියේ දුම්මලය අටුව) උණුසුම් හා දුම්වදින ස්ඵර්ණයක ගබඩා කිරීමෙන් කෙසේ කල් ආරක්ෂිතව තබාගත හැක.
2. වී වේලා ශෝකිකර තැබීමේදී ඉපියන් වැනි කෘමි සතුන්ගෙන් වන හානිය අවම කරගැනීමට දෙහිකොළ අතුරා හෝ ශෝකියේ කට බැඳ දැමීමෙන් මෙම හානිය අවම කරගත හැක.
3. I. හොඳින් පැසුණු කොස් මදුරු උණු දියේ තම්බා අවිවේ වේලා අටුකොස් වශයෙන් සකස් කර ආහාර ද්‍රව්‍ය සිඟවන වැඩි කාලයට ප්‍රයෝජනයට ගතහැක.
II. කොස්ඇට කිවසේ මුල්ලකට එකතු කර වියළි වැසිවලින් වසා තබාගැනීමෙන් වැසි කොස්ඇට වශයෙන් කල්තබාගෙන ආහාරයට ගත හැකිය.
4. දෙහි ගෙඩි වැසි සහිත ධාරකයක සඟවා තැබීමෙන් පාසයකට වැඩි කාලයක් තබාගත හැකිය.
5. කිතුල්පිටි කිතුල්පැණි සමඟ කැඳ සාදාදීමෙන් ක්ලාන්තය, අප්‍රාණික ගතිය නැතිවේ.

තොරතුරු යම් අයෙකුගෙන්/අයවලුන්ගෙන් ප්‍රශ්න කිරීමේ නම් සිසුගේ/සිවුන්ගේ නම්
ඩී.ආර්.එස්. සිලකසිරි මහතා - තොරතුරු ලබාගන්නා ලදී.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

තම : එම්.ඩී.ඩැනියෙල්

ලිපිනය : දොඹගහවත්ත, ගෝනගලපුර බෙන්තර හරහා

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය :

අපේ පාරම්පරික අස්වැද්දුම නොහොත් වී ගොවිතැන මහත් අර්බුදයකට මුහුණ පා ඇත. අපි අපේ කමිත් ඇත්වීම මීට ප්‍රධානතම හේතුව වේ. අධිරාජ්‍යවාදී විවිධ ආක්‍රමණ වලින් පසු අපේ වී ගොවිතැන හා බැඳුණු සියළු වගා ක්‍රමයන් එකින් එක විනාශ කිරීමේ උගුලට හසුවීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අවුරුදු දහස් ගණනක් තිස්සේ පැවති සාම්ප්‍රදායික වී ගොවිතැන අධිරාජ්‍යවාදීන් ගෙන් පසුව බලයට පත් පාලකයන් විසින් ද විනාශය කරා ගෙන ගොස් ඇත.

අපේ අස්වැද්දුමේ මූලික පදනම වැටීය. අතිරේක හොඳ සඳහා අපි හේන් ක්‍රමය යොදා ගනිමු. වැව ලෝකයේ කොතැනකවත් නැත. හේන්ද එසේමය. කුමන රටකට ගොවිතැන වැරදුනද අප ගොවිතැන වරද්දා ගත යුතු නොවේ. එහෙත් වී ගොවිතැන දැන් අප වරද්දා ගෙන ඇත. දැන්වත් මේ නිවැරදි කර ගැනීමේ පිළිවෙතක් අනුගමනය කරනු නොපෙනේ. අපට වැරදුනේ කොතැනද ඒවා නිවැරදි කර ගැනීමට දැන්වත් අපිට හැකිද? අපේ පාරම්පරික විධි ක්‍රමයන් පිළිබඳ තේරුම් ඇති තවමත් ගොවිගම් වල පදිංචි පැරැන්නන්ගෙන් ඉගෙන ගෙන ඔවුන්ගේ අත් දැකීම් ලබා ගැනීමට අප ලැජ්ජා වන්නේ නම් තවත් අවුරුදු කිහිපයක් ඇවෑමෙන් මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන නිරාහාරයෙන් මියයන ජාතියක් බවට අප පත්වනවා නොඅනුමානය.

1960 පිලිපීනයේ මැතිලා නුවර මුල්කොට ආරම්භ කරන ලද ජාත්‍යන්තර සහල් පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය (IRRI) වැඩි අස්වනු සඳහා අනුගමනය කල වගා ක්‍රමයන්ට කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය ආදේශ කිරීමේ බලපෑම අපටත් බොහෝ ආසියාතික රටවලටත් මහත් ව්‍යසනයක් අත් කර දුන්නේය. මේ වන විටත් අපේ සාම්ප්‍රදායික වී වර්ග 567 කට අපි උරුමකම් කීවෙමු. 60 දශකයේ ආරම්භ කරන ලද මෙම ජීවී (IRRI) ආයතනයට අප වහාම ඇතුලත් නොවූවත් 1965 වන විට අප ජීවී අනුගත වී අද යොදන කෘෂි රසායනික මෙවලම් වලට අපි ඇබ්බැහි වූනෙමු. වසවිස වලදමින් අකාලයේ මිය යන්නන් බවට අප පත්වූයේ මේ විනාශකාරී ඇබ්බැහි වීම්වල ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි.

කළයුත්තේ කුමක් ද?

1. ඔව්වෙන් සිටුවා ඇති අපේ අස්වැද්දුම දෙපයින් සිටු විය යුතුය.
2. කාලහෝරා නියමය ඒ සඳහා උපයෝගී කරගත යුතුය.
3. ඉර හදේ බලපෑම ගොවිතැනට යොදා ගත යුතුය.
4. අපේ මුතුන් මිත්තන් විසින් අනුගමනය කල කෙම් ක්‍රම නැවත ආදේශ කල යුතුය.
5. යල මහ දෙකන්නය නිවැරදිව අපේ අස්වැද්දුමට භාවිත කල යුතුය.

6. ස්වභාව ධර්මයේ බලපෑම (වැස්ස, අවිච) සෘතු නියාමයන් හොඳින් හඳුනාගෙන ඇති අපේ පැරැන්නන්ගේ දැනුම වහවහා ලබාගත යුතුය.
7. දැනට යොදා ගනු ලබන බීජ වර්ගයන් කල් පවත්නා ආකාරයෙන් සකසා ගැනීමේ ක්‍රමවේද අනුගමනය කල යුතුය.
8. තවමත් අපේ ගම්වල ජීවත්වන අත් දැකීම් අතින් මුහුකුරා ගිය ගොවි මහතන් සොයා ගෙන ඔවුන්ගේ ඉගෙන ගැනීමට අප උත්සුක විය යුතුය.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : කැටවලගේ විමලරත්න කරුණාපාල

ලිපිනය : අංක 14 , ගෙඩගම ගම්පොල

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : කෘෂි කර්මාන්තය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

පැරණි කෙම් පහන් හා වගා ආරක්ෂණ ක්‍රම

අපේ ගොවියන් තුළ දක්නට ලැබෙන පරිසරය පිළිබඳ පෘථුල අවබෝධය මේ කෙම් පහන් තුළින් දැක ගත හැකිවේ. පරිසරයේ වෙසෙන සතා සිපාවා පමණක් නොව මැසි මදුරුවන් පණුවන් හා පක්ෂීන් ගැනද පුළුල් දැනුමක් ඇති අපේ පැරණියන් මෙම පරසර පද්ධතියේ ගති සොබාව මැනවින් අවධානය කරමින් පරිසර පද්ධතියේ හා පරිසරයේ වෙසෙන සතුන්ගේ ගොවිතැනට සිදුවන හානි විපත් මෙන්ම ඒවායින් ලැබෙන රුකුල ද මැනවින් දැන හැදින මේ වගා රක්ෂණ ක්‍රම යොදා ගෙන ඇති බව අපේ පැරණි කෙම් පහන් හා වගා රක්ෂණ උපක්‍රම දෙස බැලීමේ දී ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

ගොයමට වැළඳෙන ගොයම් රෝග වලට හේතු වන්නේ මැක්කන්, මැස්සන් , පණුවන්, කෘමීන් හා දළඹුවන්යැයි ගොවියෝ විශ්වාස කරති. දේශීය වී වර්ග බිත්තර වී වශයෙන් යොදාගත් අතීතයේ රසායනික පොහොර භාවිතයක් නොවූ හෙයින් ගොයමට වැළඳෙන දිලීර රෝග වලින් එතරම් හානියක් නොවීය. දේශීය වී වර්ග වල රෝගයන්ට ඔරොත්තු දීමේ ශක්තිය තිබූ නිසා බොහෝ විට එකල ගොයම් රෝග බහුල නොවීය. එකල ගොවිතැනට හානි පැමිණුනේ පක්ෂීන්ගෙන් හා වන සතුන්ගෙන්ය. කෘමීන්ගෙන් ද ඇතැම් විට හානි සිදුවීය. කෘමීන්ගේ හා පණුවන්ගෙන් සිදුවන හානි වැළැක්වීම සඳහා එකල බොහෝ සෙයින් කල් කෙම් පහන් ක්‍රම හා දේශීය ඖෂධ භාවිතා කිරීමයි.

කතුරු මුරුංගා කෙම

ගොයම් පැලවල මුල් කිසියම් පණුවකු විසින් කා දැමීම නිසා ගොයම මැරී යයි. මේ ගොයම් පැල ගලවා බැලූවිට මුල් වේයන් කැ ලෙසින් කපා දමා ඇති බව පෙනේ. මේ සඳහා වල් කතුරු මුරුංගා ශාකයේ කොළ හා මුල් වංගෙඩියේ ලා කොටා ජලය මිශ්‍ර කොට ලියදී වේලෙන්තට හැර කුඹුර පුරා එම ශාක සාරය ඉසීමෙන් කතුරු පණු රෝගය මර්ධනය වේ.

ඇඹුල් දොඩම් කෙම

පිටත් දවසක ඉස් සෝදා නා උදය වරුවේ ඇඹුල් දොඩම් ගෙඩි 7 ක් ගෙන කුඹුරට යන ගොවියා ගොයම් මැස්සන් 7 දෙනෙක් අල්ලාගෙන දොඩම් ගෙඩි සිදුරු කොට ඒ තුලට මැස්සන් දමා හිරකොට පැහිරී කටුවකින් ඇබ ගසා දොඩම් ගෙඩි හත කුඹුරේ තියර තුනක් එක්වෙන තැන වළ දැමීමෙන් දින කිහිපයක දී ඇඹුල් දොඩම් යුෂ ලියදී පුරා විසිර යෑමෙන් මැස්සන් මර්ධනය වේ.

කප්පර වල්ලිය කෙම

කප්පර වල්ලිය නම් මාෂධය වනේ ලා කොටා ලියදී පුරා විසිරමින් හා ගොයමට ඉසීමෙන් ද ගොයම් මැස්සන් මර්ධනය වේ.

ගස් ලබු ගෙඩියේ කෙම

ආර සෙයින් පිටත් නැකත් දවසක ගස්ලබු ගෙඩි 7 ක් ගෙන කුඹුරට යන ගොවියා ගොයම් මැස්සන් 7 දෙනෙකු අල්ලා ඇස්ස කපන ලද පැපොල් ගෙඩි තුලට මැස්සන් දමා පැහිරි කටු ගසා ඇස්ස වසා කුඹුරේ සුදුසු තැන්හි වල දැමීමෙන් දින කිහිපයක දී මැස්සන් වද වේ.

මදුරුතලා කෙම

ගැමියන් මදුරුතලා හඳුන්වන්නේ මාෂධ යන පොදු නමිනි. පිටත් නැකත් දිනක පාන්දර යාමේ අවදිවන ගොවියා මුහුණ කට සෝදා පිරිසිදු වී ගොස් මදුරුතලා ගස්වල පිටුපා ඒවා තොගයක්ම උගුරුවා ගන්න. මෙම පැළෑටි කුඹුරට ගෙනවිත් ගලක පොඩිකර කුඹුර පුරා විසුරුවා හරිනු ලැබෙයි.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : ඇම්.ඒ. ජී. මාරසිංහ

ලිපිනය : " සසිර " (389) ඇවුනුගල්ල, හෙට්ටිමුල්ල, කෑගල්ල.

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : කෘෂිකර්මාන්තය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

1. කුඹුරේ මියන්ගෙන් වන හානියට ගොයම් හිටවන දවසේ අඩි 05 පමණ වන පොල්පිති කපාගෙන මියන් කතියි සිතන ස්ථානවල සිටවන්න. රාත්‍රියේ දී මියන් විනාශකරන කුරුල්ලන් (බස්සන් වැනි) ඒවා උඩ වසා එම සතුන් විනාශ කරති.
2. මිනිස් පයට නොපෑගෙන තැනකින් වැලිටිකක් ගෙන එය "සබ්බ පාපස්ස අකරණං" යන ගාථාවෙන් 108 මතුරා කපුටන් හඩලන්නට පෙර පාන්දරම ඉසින්න. මෙයද මියන් කනවාට කෙම් ක්‍රමයකි.
3. වාහන වලින් ඉවත් කරන තෙල් (දැවු තෙල්) වක්කඩ වල් ලග ටික ටික හලන්න. එවිට එය කුඹුර පුරාම ගමන් කරයි. මෙයද කුඹුරේ මියන් කනවාට අත්දුටු ක්‍රමයකි.
4. කුඹුරේ ගොයම් වලට හානිකරන පණු වර්ග තැනි වීමට කැරමුල්, එලගොම, මඩුදලු කථා නොකර පොල්කටුවකට දමා කොටා ජලය මිශ්‍ර කර එකී ජලය කුඹුරේ තැනින් තැන කථානොකර පිටි අතින් ඉහින්න. පණු වර්ග වද වේ.
5. පඩ වැල් තලා කුඹුරේ වක්කඩේ බැදීම නිසා එම වැල්වල ඇති රසායනික ද්‍රව්‍යයක් ජලයට මිශ්‍ර වීමෙන් කුඹුරේ ගොයමට හානිකර කෘමීන් තැනිවේ. ඉතා හොඳ කෙමකි කථා නොකර කල යුත්තකි.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : කැටවලගේ විමලරත්න කරුණාපාල

ලිපිනය : බෝවත්ත, යක්විල (ව.ප) 60202

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : දේශීය කෘෂිකර්මය ආශ්‍රිත

පාරම්පරික දැනුම

1. කුඹුක් කොළ, මී කොළ, ඉතා හොඳ මාෂධ ගුණයක් කුඹුරට එක් කරයි.
2. වවුල් හප සුපිරි පොහොරකි.
3. මී මුල් කුඹුරේ තැන් තැන්වල වල දැමීමෙන් කෘෂි උවදුර මර්ධනය කළ හැක.
4. මාසේ පෝය සමයට පිදෙන සේ වී වැපිරීමෙන් කෘෂි උවදුර වලක්වා ගත හැක.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : කැටවලගේ විමලරත්න කරුණාපාල

ලිපිනය : බෝවත්ත, යක්විල (ව.ප) 60202

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය හා බෙහෙත් පැළෑටි ආශ්‍රිත
පාරම්පරික දැනුම

ඇස් සහ මුත්‍රා කහ පාට වීමට - රතජපිත

දෙහි යුෂ ඇඹුල් දොඩම් යුෂ, උක් පැණි, අමු ඉගුරු යුෂ, ලුණු වරණ පොතු යුෂ, - මේවා පත
හගය (1/2) බැගින් ගෙන නැවුම් මුට්ටියකට වත්කර යබරයක් රත් කර දමා කට වැස්ම බැඳ තබා
පසු දින බිමට සලස්වන්න. දවසකට දෙවරක්.

වඩිය 6 වේලයි. හැලි 5-6 ක් පමණ.(කෑම පසු කිරි දමා ඵලවථ)

බල්ලකු (පිස්සු බල්ලකු) විසින් සපා කෑ විට

සපා කනු ලැබූ බල්ලාගේ කනක කෙළවර ලේ ගලන පරිදි යාන්තමින් කපා නොකඩවා දින
කිහිපයක් ඇල් වතුරින් තැවීම. මගේ පියා කුඩා අවධියේ ගෙදර සිටි බල්ලකු විසින් සපාකන ලද
බවත් ඵදිනම ගෙදරට අහිකුණියක මිනිසකු පැමිණි බවත් පියාගේ අම්මා මේ බව ඒ මිනිසාට කීවිට
ඔහු බල්ලාගේ කන කපා දින කිහිපයක් තැවීමට උපදෙස් දුන්නේය.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික උලෙල 2007

ටී.එම්.අනුරුද්ධ තෙන්නකෝන්
පරිසර කලමණාකරන නිලධාරී
ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය
පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය

කෘෂිකර්මාන්තය හා සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම

කෘෂිකර්මාන්තය හා සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳව පශ්චාත් උපාධි අධ්‍යයනය සඳහා සිදුකරන ලද පර්යේෂණයකදී පහත සඳහන් තොරතුරු අනාවරනය කරගැනීමට හැකිවිය.

කෘෂිකර්මාන්තයේදී අහිතකර පාරිසරික තත්ත්වයන් මගහැරීම

සාපේක්ෂ වශයෙන් වර්ෂාව අධික ප්‍රදේශයන්හි වී වගාව නියමිත කාලයටම ආරම්භ කිරීම භාවිතාකල ප්‍රධානම ක්‍රමයයි. මෙමගින් වර්ෂාව මගින් අස්වැන්න නෙලන කාලයේ වන හානිය අවම කරගත හැක.

අඩු සුර්යාලෝකය

මෙය ඉතා සුවිශේෂීය ලක්ෂණයක් වන අතර උස් කඳු දෙකක් අතර පිහිටි හා දවසේ වැඩි කාලයක් හිරු එලිය මුවා වන ප්‍රදේශයන්හි ගොවීන් වී වගාවේදී පාරම්පරික වී ප්‍රභේද යොදාගනී. හානියල්. හීතැටි වර්ග හා මුදු කිරි ඇල් යන වී ප්‍රභේද අඩු සුර්යාලෝකයට ප්‍රතිරෝධී ප්‍රභේද ලෙස භාවිතාකර ඇත.

පස සරු කිරීමත් ස්වාභාවික කෘෂිකර්මාන්තයක් ලෙසත් කැකුණ බොර යෙදීම

කැකුණ (*Canarium zeylanicum*) තෙල් නිස්සාරනයේදී ලැබෙන අතුරු ඵලයක්වන කැකුණ බොර සියුම්ව කුඩුකර අවසන් බිම් සැකසීමේදී කුඹුරට ඉස පස සමග මිශ්‍ර කිරීමෙන් පස සරු වීමත් කොළ හකුලන දළඹුවාගේ සහ පුරුක් පත්‍ර හානිය අවම කරගත හැක.

හීතැටි දහයියා අළු ස්වාභාවික කෘෂිකර්මාන්තයක් ලෙස යෙදීම

අර්ධ වශයෙන් දහනය කරගත් හීතැටි දහයියා අළු උදෑසන පිත්ත පවතින විට වී වගාව යෙදීමෙන් කොළ හකුලන දළඹුවාගේ හානිය අවම කරගත හැක.

කරණ ක්‍රමයට අනුව වගා කිරීම

ගවයන් හා උරන් වැනි සතුන්ගෙන් වන හානිය අවම කිරීම සඳහා දිවි කරණයෙන් වැපිරීම හා වගා ආරම්භය හෝ වැට තැනීම සිදුකරයි.

වගාවට සරු බිම් හඳුනාගැනීම

ගොඩ ගොවිතැනේදී ඉඩමක කොට්ට (*Ceiba pentandra*) ගස් ස්වභාවිකව වැඩි ඇත්නම් එම ඉඩම තරමක් නිසරු ඉඩමකි.

ගොඩ ගොවිතැනේදී ඉඩමක සපු (*Michelia champaca*) ගස් ස්වභාවිකව වැඩි ඇත්නම් එම ඉඩම තරමක් නිසරු ඉඩමකි.

ඉඩමක ස්වභාවිකව මිහිරන් හෝ කබොක් පිහිටා ඇත්නම් එම ඉඩම නිසරු ඉඩමකි.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : එස්. ගිණිසපුව

ලිපිනය : 265, අලවත්තේගම ගල්ලැල්ලගම

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : දේශීය කෘෂිකර්මාන්තය ආශ්‍රිත

පාරම්පරික දැනුම

1. කුඹුරු මී ගවයින් යොදවා සිංහල නගලෙන් සිසුමේදී වඩාත් ගැඹුරට හැරීමත් හරකුන්ගේ කුර ගැටීමෙන් පොළව දිරිමත් පස සාරවත් වේ. එසේම තෙතමනය පොළොවෙන් ඉක්මනින් ඉවත් නොවේ.
2. කුඹුරේ වක්කඩ දෙපැත්තේ මඩකඩා යායේ එකදා එක තැකතට බිත්තර වැඩිමෙන් යායේ ගොවීන් තුළ ඇති අපල උපද්‍රව සමසේ බෙදියැමෙන් සාමූහිකත්වය මෙන්ම සෑමට හොඳ අස්වැන්නක් ලැබීම විශ්වාසයයි.
3. වියට කරන ගරු බුහුමන් අනුව අස්වැන්න අඩු වැඩිවීමක් සිදුවන බව ඔවුන් තුළ විශ්වාසයකි.
4. කුඹුරට විත කරන සතුන් නොමරා උපාය මගින් පලවා හැරීමෙන් කුඹුරේ අස්වනු වැඩි වීමක් සිදුවේ.
5. ගොයම් කිරි වදින කාලයට කුඹුරේ හතර කොන ඇති ගොයම් ගස් කිහිපයක් ශ්‍රද්ධා භක්තියෙන් "සබ්බ පාපස්ස ගාථාව" කියමින් ගැට ගැසීමෙන් ගොයම් මී මැස්සා ගෙන් වන හානිය අවම කළ හැකි වීම.
6. කෘෂි කර්මාන්තය බෞද්ධ සංස්කෘතිය හා බැඳී පවතින්නකි. සියලු කටයුතු තුරුණුවන්ගේ ආශිර්වාදයෙන් කිරීමෙන් සාරවත් අස්වැන්නක් ලැබේ.
7. එදා ගොවියා පිරිපුන් මිනිසෙකි. දනසුතු සියලු දේ දැන සිටියා මෙන්ම අවශ්‍ය උපකරණ ද ඔහු අතින් තිබේ විය. මේ නිසා මඩ සෝදා ගත් කල රජකමටත් සුදුසු බව රොබට් නොක්ස් දුටුවා.
8. දැන වෙලදාම නොදන ගොවිතැන නොවේ. දැන වෙලදාම කලට ගොවිතැන් කිරීමෙන් වැසි අස්වැන්නක් ලබා ගත හැක.
9. ගොයම් රුක්මල් පිපීම සාරවත් අස්වැන්නක පෙර නිමිත්තක් බව ගොවියා දැන සිටියා.

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර තාක්ෂණය හා බැඳුණු පාරම්පරික ඥානය

සියළුම සත්ව හා ශාක කොටස්වල පැවැත්ම සඳහා ආහාර සහ ජලය අත්‍යවශ්‍යම මෙන්ම මූලික සාධක අතරින් එකක් බව අප කවුරුත් දන්නා කරුණකි.

ඒ අතරින් මිනිතලය මත පිවිත්වන සතුන්ද, ශාකද ඔවුන්ට අවශ්‍ය ආහාර ස්වභාව ධර්මය තුළින් එලෙසින්ම ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබයි. එහෙත් ඊට වෙනස්ව යමින් මේ තාක් කල් විශ්වය තුළ බිහිවුණු විශේෂතම සත්වයා වන මිනිසා ආහාර පිළිබඳව වඩාත් පුළුල්ව, අර්ථවත්ව හා නොයෙකුත් ක්‍රම සහ විධි වලින් ආහාර සකස් කොටගත් බවක් පෙනේ.

මිනිස් පරිනාමයේදී නොයෙකුත් යුග පසු කරද්දී ඒ ඒ දෛනික පිවින රටාවන්ට අනුකූලව ඔවුන්ගේ ආහාර පරිභෝජන රටාවන්ද වෙනස් වූ බව පැහැදිලිව පෙනේ. ඒ අතරින් කෘෂිකාර්මික දිවිපෙවතකට හුරුවූ අපේ මුතුන් මිත්තන් සතුව තිබූ ආහාර තාක්ෂණය හා බැඳුණු පාරම්පරික ඥානය විස්මිතය. අවුරුදු 2500 කටත් එහා ඉපැරණි ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන අපි ඒ තත්වය තුලම අනාථව, අසරණව, සිටීම සත්‍ය වශයෙන්ම කණගාටුවට කරුණකි. අවුරුද්දේ වැඩි කාලයක් වර්ෂාව නොඅඩුව ලැබෙන සාරවත් පසක් හිමි මේ පුංචි ශ්‍රී ලංකාවේ වැසියන් ලෝකයේ ඇති අනෙකුත් රටවල පිවිත්වන්නන්ට වඩා මොනතරම් වාසනාවන්ත විය යුතුද? එහෙත් ගෝලීය කරණය තුල අද වඩාත් අසරණව සිටින්නේත්, මේ සියළු ස්වභාවික උරුමයන්ගේ වටිනාකාම නොහඳුනන්නේත් ආසියාතිකයන් විමම ලැජ්ජාවකි. ස්වභාව ධර්මයේ මේ දායද, ගස්වැල්, ඇළ දොළ, ගංගා, සතුන් ගැන, මේ ජෛව විවිධත්වය ගැන පරිසර රිද්ම රටා ගැන අද වින්දනාත්මකව බලන ඒ පිළිබඳව සංවේදී වන අය අතලොස්සක් වුවත්, අතිත ගැමියාගේ සම්පූර්ණ දිවියම ගෙවුනේ පරිසරය හා ඒකාත්මිකවයි. ඔවුහු දෛනික පිවිතය අරඹන හිමිදිරි උදැසන සිට හිරු බැස යන මොහොත දක්වාම පරිසරය හා බැඳුණු පිවිත ගත කළ ඇත්තෝ වූහ. සරල එහෙත් සුන්දර පිවිත දර්ශනයක් ඇතිව විසූ ඔවුන්ට බුදු දහමින් ඒ සඳහා ලැබුණු පන්තරයෙන් පිවිතය වඩාත් අර්ථවත් විය.

අදටත් ශේෂව පවතින ලෝකයේ අනෙකුත් රටවල් හා සසඳන කල මනා පරිමාණ විශ්මිත වාරිමාර්ග, දාගැබ්, නොයෙකුත් කලා නිර්මාණ බිහිවීමට මූලිකවම ඉවහල් වූයේ ඔවුන් තුල පැවැති හිරෝගි නිරවුල් සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙනයි. ඔවුන්ගේ ආහාර පරිභෝජන රටාව ඒ සඳහා සුවිශේෂි මෙහෙයක් ඉටු කළ බැවි පෙනේ. දෛනිකව සැකසෙන සෑම ආහාර වේලක්ම ආහාරයක් සේ කුස පුරවන අතර එයම ඖෂධයක් විය. ආහාර සහ ඖෂධ ලෙස අද මෙන් වෙන්ව ගත් දෙයක් ඇත්තේම නැත. විවිධාකාර වූ ආහාර විවිධ ලෙස පිළියෙළ කරගත් විට ඒවායේ ගුණාගුණ විවිධ විය. බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළ ගිත, උෂ්ණ ආහාර ලෙස වර්ග කිරීමක් නොවුවත් ඒ පිළිබඳව අපේ මුතුන් මිත්තන්ට තිබූ දැනුම දැනුදු අප මවිත කරන සුළුය. ඒ ගැන හසල දැනුමක් ඇතිව විසූ ඔවුන් වා, පිත්, සෙම් (තුන්දොස්) නොකිපෙන ලෙස තම ආහාර සකස් කර ගැනීමට උනන්දු විය. පරිසරයට ආගන්තුක නොවී එහිම කොටසක් වූ එදා පැරැන්නෝ අවට ඇති ආහාර බෝග පිළිබඳව ප්‍රායෝගිකවම, අත්හදා බැලූ දැනුම සම්භාරයකින් පුර්ණ ඇත්තෝ

වුහ. කාර්මිකරණය, හරිත විප්ලවය, ගෝලීයකරණය මේ ආදී නොයෙකුත් සුළු සුළු වලට මුහුණ දෙමින් වුවද අපේ ආහාර තාක්ෂණය අද වන විට බොහෝ දෙනෙක්ගෙන් ඇත්ව ගොස් ඇතත් තවමත් මේ පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති පාරම්පරිකව ඒ ගැන උනන්දුවක් ඇත්තන් පෝෂණ ගුණයෙන් අනුභව ආහාර භාවිතා කිරීම වාසනාවකි. ඔවුහු අද සමාජය තුළ බහුලව කටා බහට ලක් කෙරෙන දියවැඩියාව, හෘදරෝග, පිළිකා, වකුගඩු රෝග වැනි රෝග වලට ගොදුරු වන්නේ කලාතුරකිනි.

ස්වයං පෝෂිත ජීවන රටාවකට උරුමකම් කියූ අපේ පැරැන්නන් වසරක කාල පරාසට තුළ වට පිටාවෙන් ලැබෙන සියළු ආහාර වර්ග ඒ ඒ අනුව විවිධ ආහාර තාක්ෂණ විධි වලට අනුව පරිභෝජනය කළේය. ඒ සියල්ල අද මෙන් කෘෂි රසායන කෘමිනාශක වලින් නැහැවුණු ඒවා නොව නැවුම්, පිරිසිදු ස්වභාවික ආහාරම විය. ඒවාට පොහොර වූයේ වටපිටාවෙන්ම ලැබෙන ස්වභාවික අපද්‍රව්‍යමය. කාබනික පොහොර වල පහසු ලබමින් ස්වභාවික පලිබෝධ නාශක හා ක්‍රම වේදයන්ගේ ආරක්ෂාව ලබමින් තමන් අතින්ම වගා කෙරෙන ආහාර හෝග පිළිබඳව පැරැන්නන් තුළ පැවතුනේ අසීමිත ආදරයකි. ගෞරවයකි. හැම ක්‍රියාවලියක්ම එකිනෙකට බැඳුණු දම්වැලක පුරුක් මෙන් විය. ඔවුන්ගේ ජීවිත තුළ හුදකලා වූණු කිසිම කටයුත්තක් නොවූහ පරිසර හිතකාමීව කල් යල් බලා කල ගොවිතැනින් නෙලා ගත් අස්වැන්න ඔවුනට මුළු වර්ෂයක්ම ආහාර සැපයීය. තමන් අවට ඇති පරිසරය මිනිසාට පමණක්ම නොව සියළු සත්වයින්ටද අයිති බව දැන් ඔවුහු හුවනැත්තන්ම වුහ. පරිසරයට ආදරය කළ , ඒ පිළිබඳව සංවේදී වූ ඔවුහු පරිසරයෙන් තමාගේ පැවැත්ම උදෙසා ලබාගත් ආහාර මෙන්ම අනෙකුත් සියළු අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් කෘතගුණ සැලකීමට අමතක නොකළහ. ඒ සියල්ලේම අවසන් ප්‍රතිපලය වූයේ නිරෝගි පරපුරක් බිහිවීමය.

පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගත් අයුරු ගැන විමසිලිමත්ව බලන කල ඒ පිළිබඳව විවිධ වයස් කාණ්ඩ , දේශගුණික තත්ව, රෝගි නිරෝගි බව , කාන්තා, පුරුෂ යනාදී ලෙස වර්ග කිරීමක් කල බව පෙනේ . එකම ආහාරය වුවද විවිධ අවස්ථාවලදී පිසගන්නා ආකාර සහ ඊට එකතු කරගන්නා ද්‍රව්‍ය වල වෙනස්කම් සහිතව භාවිතා කළ තාක්ෂණ දැනුමක් එකල විසුටන්ට තිබිණි.

පැරැන්නන් බොහෝ විට නිම්දිරියේම ආහාරය සඳහා තෝරා ගනු ලැබූයේ ඖෂධීය හා පෝෂණ ගුණයෙන් අනුභව කොළ කැඳයි. මේ සඳහා ගොටුකොළ, වැල්පෙහෙල , පොල්පලා, හාතාවාරිය , කුප්පමේනියා, ඉරමුසු , වැල් තිබ්බටු , මුකුණුවැන්න යනාදී කොළ වර්ග භාවිතා කළේය. මේ සඳහා භාවිතා කළ සහල් අළුත් ඒවාට වඩා පරණ ඒවා භාවිතා කළ විට දිරවීම පහසුවේ. කොළ කැඳ පිළිබඳව ගත් කළ ඊට උපයෝගී කරගන්නා ද්‍රව්‍ය දෙස බලන කල එය අඩු මිලකට වැඩි පෝෂණය ගුණයක් ලබා දෙන අංග සම්පුර්ණ ආහාරයක් බව අවිවාදිතය. නිව්ඩු සහිත කැකුළු සහල් , පොල් , කොළ වර්ගයක් , ලුණු, ප්‍රධානව යෙදේ . කොළ කැඳෙහි ඇති බත් වලින් පිෂ්ඨය , කොළ වලින් විටමින් සහ බහිෂ වර්ග , පොල්කිරි වලින් මේදය ලබා දෙන අතර සාදා ගැනීමේදී අඩු උෂ්ණත්වයකදී කොළ වළ යුෂ එකතු කිරීමට ඔවුහු උත්සුක වූහ. කොළ වල ඇති පෝෂණීය කොටස් වැඩි උෂ්ණත්වයකදී විනාශ වන බව ඔවුන් තම පාරම්පරික ඥාණයෙන් දැන

සිටියේය. ආයුර්වේදයේ කැඳ හඳුන්වන්නේ යවාගු නමිනි. භාල් යෙදීම අනුව කැඳ වර්ග ගුණක් ගැන සඳහන් වෙයි. මණ්ඩ නැමති කැඳේ ඛන් ඇට නැතිව කැඳ වතුර පමණක්ම භාවිතයට ගැනේ . දිය කැඳ යනු එසේ සාදාගත් සැහැල්ලුම කැඳ වර්ගයයි. ජේයා නැමති කැඳේ ඛන් ඇට ටිකක් තිබේ. උණ සමනය කරන , බඩගති වඩවන කැඳකි. විලේපි කැඳෙහි ඛන්ඇට බහුල , වතුර කොටස් අඩුය . මල බද්ධය නැති කරන හදවතට හිතකර කැඳකි . විවිධ වයස් කාණ්ඩ , එසේත් නැතිනම් රෝගී , නිරෝගී බව අනුව සුදුසු ලෙස මේවා භාවිතා කිරීමට ඔවුහු දැන සිටියහ. බැඳි භාල් කැඳ එසේ මල බුරුල්ව පහ වන විට ඔවුනට දුන් ඖෂධීය ගුණයෙන් යුත් කැඳකි. එක් එක් කැඳ වර්ග වල ගුණ එකිනෙකට වෙනස් වූ අතර එය ළදරුවාගේ පටන් මහල්ලා දක්වා භාවිතා කල හැකි විමට එහි ඇති ගුණය පිළිබඳව දෙවරක් සිතා බැලිය යුතු බව මතක් කර දෙයි. අතුරු ආබාධ කිසිවක් ඇති නොවන ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධීය වටිනා කමින් ඉහල අගයක් ගන්නා මෙවැනි දෑ තව බොහෝ විස්තර කල හැකිය .

දිය බත ලෙස හැඳින්වෙන ආහාරය සකසා ගනු ලබන්නේ රෑ බතින් ඉතුරුවන බත් දංකුඩන් සමග (සුරා) එයට වතුර , අමුම්චිස් , රතුළුනු යනාදිය ලියා දමා වසා පසුදා උදෑසන එයට පොල්කිරි මිශ්‍ර කොට ආහාරයට ගැනීමයි. අද බොහෝ දෙනෙක් පෙළෙන ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝගයටත් , කට දෙපස වණ විම. හා උෂ්ණාධික සිරුරු ඇත්තන්ටත් එදා නොමිලයේම ලබා දුන් ප්‍රතිකාරය මේ දිය බතයි. මේ ලෙස රෝගයක් වැළඳීමට පෙර ඉන් මිදීමට සුදුසු ලෙස ඇවතුම් , පැවතුම් , ආහාර භාවිතයක් එදා තිබුණු බව පැහැදිලි වේ.

රස ගුණ පණ බදු
 දෙන හෙළ කොළ කැඳ !

සහල් භාවිතා කොට නොයෙකුත් දෑ එකතු කොට සාදා ගත් කැඳ වර්ග වලට අමතරව ආදියේ විසුවෝ කිරිබත්, ඉඹුල් කිරිබත් , මුං ඇට කිරිබත්. ආදී විවිධ බත් වර්ග උදෑසන ආහාරය සඳහා සකසා ගත්හ. මේ සියළු දේ කුස පුරවන . වේලක් පිරීමකා ගත හැකි ගුණදායක ආහාර විය.

තවත් විටෙක විවිධ අල වර්ග තමිබා ආහාර වේලට එක්කර ගත් ඔව්හු ඒවා පිළියෙළ කර ගැනීමේදී , ඒවා සොයා යාමේදී අනුගමනය කළ විශේෂ ක්‍රියා පිළිවෙත් තිබුණි. කටු අල වැනි වෙහෙසකාරීව සාරා ගැනීමට අවශ්‍ය අල වර්ග සොයා යාමට පෙර ඔව්හු ඊට අවශ්‍ය ශක්තිය සපයා ගැනීමට කිරිමිශ්‍ර ආහාර සහ පොල් කලටි ආහාරයට ගත් බව කියැවේ. කටුවල තැම්බීමේදීත් ඔව්හු ඊට විශේෂ ක්‍රමයක් අනුගමනය කළහ. කටුවල ගෙන හොඳට සෝදා පොතුහැර නැවත සෝදා සාමාන්‍යයෙන් ලොකු කැලි කපා මැටි වළඳක පතුලට කෝපි හෝ ජේර කෝටු කැබලි කීපයක් දමා කෙසෙල් කොළයක් ඒ මත අතුරා කටුවල කැබලි ඒ මත තබා වතුර ස්වල්පයක් දමා තමිබා ගන්නා ලදී.

පාන්දරට තෙල් දිය බාගෙන	බොනවා
සැන්දැවට කටුවල තමිබා	කනවා
හින් දරකොටු මිටි	විකුණනවා
බින් ඔහොම අපටත් දැන් කල්	යනවා
ඉරත් තරිඟු ඉර පායා බසින	තුරු
සඳත් තරිඟු සඳ පායා බසින	තුරු
ලියත් තරිඟු ලිප ලිග්ගල් පැලෙන	තුරු
මමත් නොයම් කටුවල ගුලිම දෙන	තුරු

මේ අනුව බලන කල ඔවුන්ගේ දෛනික පිටිතය සමග මේ සියළු කාර්යයන් සම්බන්ධ වන බව පෙනේ .

මඤ්ඤෝක්කා වැනි අල වර්ග ආභාරයට ගැනීමේදී ඒවා තමිබා ගත්තේ භාජනය නොවසාය. අල තැම්බුණු පසු වතුර පෙරා හැරීමෙන් එහි ඇති සයනයිඩ් සංයෝග ආභාරයට එකතු වීම වැලකුණි. තවත් විශේෂ වන්නේ මඤ්ඤෝක්කා වැනි ආභාර සමග ඉඟුරු වැනි දෑ මිශ්‍රව නොගැනීමට ඔවුහු වග බලා ගත්හ. ඉඟුරු , මඤ්ඤෝක්කා වැනි විෂම ආභාර පිළිබඳවද ඔවුන් සතුව පැවති දැනුම ඉතා ඉහල විය. ඒ සියළු ක්‍රියාකාරකම් ඔවුහු ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීමෙන්ම ලබා ගත් දෑ වූ නිසා ඒවායේ සත්‍ය අසත්‍යතාව පර්යේෂණ මගින් ඔප්පු කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇති නොවීය.

දේශගුණික තත්ව ගැන සලකා බැලීමේදී වියලි කලාපයේ වැවෙන බොහෝ ආභාර වර්ග ඔවුන්ට ස්වභාව ධර්මයෙන්ම උරුම කර දුන් වටිනා දායාදයන් හා සමාන විය. පැණි කොමඩු, කැකිරි, මුරුංගා, පතෝල, වැටකොළ ආදියෙහි ස්වභාවිකවම වැඩි ජල ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වූ බැවින් ඒ කලාප වල ඇත්තන්ට නිතර ඇතිවන මුත්‍රා අමාරු ආදියට ඖෂධයක් මෙන්ම ආභාරයක් ලෙස භාවිතා කිරීමට හැකියාවක් නොමිලයේම ලැබුණි. කාලිනව පලදාව ලැබෙන හෝග ඒ ඒ අනුව වෙනස් ආභාර ක්ෂණික රටාවන්ට අනුකූලව හවිතයට ගත් බව විමසා බලන කල පෙනේ. විවිධාකාර ගුණදෝස් . ආකාරමික ගති ලක්ෂණ පෙන්වන ගරිර ඇති අයට වෙනස් වූ ආභාර පාන තෝරා බේරා සකස් කර ගැනීමට තරම් ඉහල ඥානයක් අපේ පැරැණිතන්ට තිබූ බව නොයෙකුත් ආභාර තාක්ෂණික රටා ගැන අධ්‍යනය කරද්දී හමුවේ.

අතිතයේ විසුවෝ තමන්ගෙන් පසුව පැවතගෙන පරම්පරාව නිරෝගි , සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරපුරක් කිරීම සඳහා , ගර්භනි කාන්තාව සඳහා විශේෂ ඇවතුම් , පැවතුම් වලින් යුත් ගුණදායී ආභාර සම්පාදනය කිරීමට උනන්දු වූහ. දරුවකු ලැබීමට පෙර සිටම ඇයට පලා වර්ග , පොලොස් ඇඹුල් , පළතුරු වර්ග දිමටත් පුසුතියට පසු දරුවාට කිරි දීම සඳහා කිරි උත්තේජනය කිරීම සඳහා වෙන්වූ විශේෂිත වූ ආභාර පානත් විය. පුසුතියෙන් පසු සුතිකාවන් උදෙසාම විශේෂයෙන් පිළියෙළ වන තැම්බුම් හොඳද ඒ අතර ප්‍රධාන තැනක් ගනී . කරවිල විශේෂයෙන්ම පිළියෙළ කරදෙන තවත් ආභාරයකි. අළුත උපන් දරුවාට මවුකිරි වැඩියෙන් ලබා දීමටත් , මවගේ ගරිර ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා එළවළු වැඩි වශයෙන් ආභාර වේලට එක්කර ගැනීමටත් එදා සිටි අය උනන්දු වූහ.

කය වෙහෙසා වැඩ කළ එදා ගොවියන්ට ගරිර ශක්තිය අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක් විය. ඒ සඳහා ඔවුන් කුරහන් , බඩ ඉරිඟු, වැනි දෑ වලින් තලප , පිට්ටු , රොට් , දෝති වැනි දෑ සකස් කර ආභාරයට ගන්නා ලදී . තලප වැනි දෑ ආභාරයට ගත්තේ පෝෂණ ගුණයෙන් අනුභව ආනම ලෙස හඳුන්වන හොඳි වර්ගත් සමගය. තලප. රළු ගොරෝසු ආභාරයක් වූ බැවින් ආනමත් සමග ආභාරයට ගන්නා විට ගිලීමට පහසු විය .කුරහන් ,බඩ ඉරිඟු වැනි ධාන්‍ය වර්ග දිරවීමට කල් ගන්නා එහෙත් කුස පුරවන ආභාර වූ බැවින් වෙහෙස වි වැඩ කරන බොහෝ දෙනාට ඒවා

හිතකර විය. මේ සියළු ධාන්‍ය වර්ග ඔව්හු වගා කල අතර ඊටම අනන්‍ය වූ නොයෙකුත් උපකරණද ඒ ආශ්‍රිතව සකසා ගෙන තිබිණි. කුරහන් ගල ඊට උදාහරනයකි.

කැපු කුරක්කන් කමතේ	වනාලා
පදමට දමා බිම් වල පිටි	කොටලා
අඹරා ගලෙන් පදමට	හලාලා
අගනා බොජුන් සදමින් මුණි	පුදලා

හේනේ පැලේ මා විදිනා	සුරක්කන්
ඌරෝ ඇවිත් වට පිට කරති	සක්මන්
වැටටත් උඩින් උන් අල්ලන	මලක්කන්
අපොයි මගේ කිරි වදිනා	කුරක්කන්

කුරහන් වගා කල හේන් වල පැල් රකිනා ගොවියන් අතර හිතර කියැවුණ මෙවැනි කවිපද හිසාම අපට උරුම වූ ජනකවි සාහිත්‍යයක් ගොඩනැංවී තිබීම අප ලද භාග්‍යයකි.

මෙතේරි, තණහාල් වැනි ද්‍රව්‍ය සැකසීමේදී පොල් මුඩු සමග ඒවා මුසු කොට ලී වංගෙඩි වල කොටා පොලාගෙන ආහාරය සඳහා සකස් කර ගැනීමට එදා ගෘහනියන් දැන සිටියේය. ධාන්‍ය වර්ග කල් තබා ගැනීමේදීත් ඔවුහු අනුගමනය කල ක්‍රම සහ විධි අතර සරල එහෙත් තාක්ෂණික ක්‍රම බොහෝ තිබිණි. ඔට පොතු වලින් වියු පෙට්ටි වල සුළං නොවදින ලෙස ධාන්‍ය වර්ග අසුරා තබන ලදී. කොහොඹ හෝ දෙහි කොළ ඊට යොදා කෘමි සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කරන ලදී. එකල නිවසක අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම තිබූ දුම්මැස්ස ආහාර සංරක්ෂණ ගබඩා වක්ම විය. පැරැන්නන් භාවිතා කළ සියළු තාක්ෂණික ක්‍රම සරල වුවද ඒවා විධිමත් අඩු වියදම් නොමිලයේම පවත්වා ගත හැකි වීම විශේෂිත කරුණක් විය. ලිපට උඩින් ඇති මැස්සේ කරවල , ධාන්‍ය වර්ග, බීජ වර්ග කල් තබා ගත හැකි විය.

කොස්, දෙල්, කරවිල, මඤ්ඤොක්කා, වැනි දෑ වියලා සංරක්ෂණය කල අතර කොස් ඇට වැනි දේ තෙත නැතිව වැලිත් සමග මුසුකොට ගෙයි මුල්ලක (වියලි ස්ථානයක) ගොඩ කර තැබූහ. ඒවා වැලි කොස් ඇට ලෙසද , අටුවේ (දුම්මැස්ස) සකස් කොට ගත් කොස් . අටු කොස් ද විය. අවට පරිසරයෙන් සොයා ගැනීමට හැකි නොයෙකුත් පලා වර්ග රාශියක් අප සතුව ඇතත් ඒවා හඳුනා ගෙන ආහාරය පිණිස යොදා ගන්නේ ටික දෙනෙකි. බොහෝ විට පලා වර්ග නෙලා ගනු ලැබූයේ උදැසනය. අල කොළ වැනි දෑ කැඩීමට උදැසනම පිටත් වීමත් ඒවායේ දිගනොඇරුණු දළු නෙලා ගැනීමටත් කටා නොකර ඒ කටයුතු කිරීමටත් ඔව්හු උනන්දු වූහ. මඩු දළු, කළු අල කොළ, මීයන දළු, වැනි වර්ග ආහාර සඳහා සකස් කිරීමට පෙර තව මැරීමට (මදක් පවහේ වේලීමට තබා) ඉඩ හැර තම්බා දිය හැර ගනු ලැබීය. අල කොළ ඇඹුල සඳහා විශේෂයෙන්ම ඇඹුල් දොඩම් ඉස්ම යොදා ගනු ලැබීය. වී ගොවිතැනේදී කෙරෙන සියළු කටයුතු වලදී ආහාර සඳහා කුඹුරට රැගෙන යන ව්‍යංජන අතර අල කළ ඇඹුලට සුවිශේෂී තැනක් හිමි විය. මඩ සහිත ජලයේ බැස දවස පුරා සිටින ගොවි මහත්වරුන්ගේ සමේ ඇතිවන දුර්වර්ණ ගතිය

මගහැරීමට අලකොළ ඇඹුලට හැකි විම කොතරම් පුදුම සහගතද? යන්න විමසා බැලීම ඉතා අගනේය. පලා වර්ග අමුතුවත් සලාද ලෙස පිළියෙළ කර ගැනීමේදී හොඳින් සෝදා අවසන ලණු මිශ්‍ර ඇල්දියෙන් සෝදා දෙති ඇඹුල් ඊට එක්කර ගැනීමෙන් පලා වර්ග වල ඇති යකඩ අවශෝෂණය පහසු වන බව ඔව්හු දැන සිටියහ. කිසිවිටෙකත් කතුරුමුරුගා වැනි පළා වර්ග ඉර බැස ගිය පසු නෙලා නොගත් අතර දහවල ගාක පත්‍ර වල රැස්කර ගත් ආහාර මුළු ගාකය පුරා බෙදා හරිනුයේ රාත්‍රී කාලයේදී බවත් , එහි රසායනික සංයුතියේ වෙනසක් ඇති බවත් , ප්‍රායෝගිකව , පාරම්පරිකව ලබා ගත් දැනුමෙන් ඔවුන් අවබෝධ කරගෙන සිටියේය.

තවත් විශේෂිත ආහාර වර්ග දෙකක් ගැන නොකියාම බැරිය. පොලොස් ඇඹුල හා මාළු ඇඹුල් තියල් ගැන මතක් වෙන විටම අපේ කැම රැවිය නිතැතින්ම වැඩෙන්නේ එබැවිනි. මේ විශේෂිත ආහාරයන් දෙවර්ගයම සාදනු ලබනුයේ මැටි භාජන වලය. පොලොස් ඇඹුල සඳහා යොදනු ලබන ගොරකා , මිරිස් , තුනපහ, සුදුළුණු, අමුමිරිස් වලට අමතරව විශේෂිත වර්ගයක් ගෙන දෙන්නට ඔවුන් මුලත් විට සඳහා පාවිච්චි කරන නුණු ස්වල්පයක් භාජනය වසන කර මුඩියේ යට පැත්තේ ගැවේය. එවිට එම නුණු පොලොස් ඇඹුලට මදින් මද එකතුවේ. පොල් කිරිම පිසෙන පොලොස් ඇඹුල කිරි ඉදුණු පසු රැයක් පුරාවට ලිප අතුරු මතම තිබෙන්නට හැරීමෙන් පසුවද ආහාරයට ගන්නා විට අපුරු වර්ණයක් සහිතව කැමට ප්‍රිය උපදවන ලෙස දිස්වේ.

මාළු ඇඹුල් තියල් වලට තෝරා ගත්තේ බල, කෙලවල්ලන් වැනි කැලි කැපිය හැකි මාළුවර්ගය, ඒ සඳහාද ගොරකා , ලණු , ගම්මිරිස් විශේෂිතව භාවිතා කළ අතර ඒවා අඹරා සාදා ගන්නා ලද තලපයේ මාළු කැබලි සවටා මැටි ඇතිලියක අසුරා පිස ගන්නා විට භාජනයට උඩින් තවත් ඇතිලියක් තබා ඒ තුලට ගිනි අතුරු එක් කරන ලදී. එවිට උඩින් සහ යටින් රස්නය ඇතිව මාළු ඇඹුල් තියල් කල් තබා ගත හැකි ලෙස අමුරු ආකාරයකට සැකසුනි. විශේෂයෙන්ම මෙවැනි උෂ්ණ (ප්‍රෝටීන් බහුල) ආහාර සමග අනිවාර්යයෙන්ම ගාන ලද පොල් අනුභව කරන්නට ඔව්හු උනන්දු වූහ. ඉන් ආහාර වේල සමබර වන බව ඔවුන් දැන සිටියේය.

හල් ගෙඩි පිටි කරගෙන සාදා ගන්නා පිට්ටු සකස් කර ගැනීමට පෙර හල්වල ඇති මත් ගතිය හැකිවීමට ගලායන දොල පහරක ඒවා බැඳ තිබූ අතර හෙළමි අල වැනි දේ ආහාරයට පෙර සෝදා කැබලි කපා කැකුළු සහල් සමග තම්බා ගන්නා ලදී. එහිදී අද මෙන් බැර ලෝහ (කැඩ්මියම්) පිළිබඳ බියක් හෝ වකුගඩු ආබාධ ගැන අස්ථාන ගත බියක් ඇති නොවූයේ ඒ නිසාය. තවද හෙළමි අල වැනි දෑ ආහාරයට ගැනීමට හැකි වූයේ වැව් වල දිය සිඳෙන කාලයටය . ඒ නිසා එකම ආහාරය අවුරුද්දේ මාස කිහිපයක් පමණක් ලැබුණු අතර එනිසාම ආහාර රටාව විවිධ විය.

ආහාර රැවිය ඇති කරවන, බඩගිනි ඇතිවන අවිචාරු වැනි ආහාර වර්ග ලෝහ බඳුන් වල දැමීමෙන් එම ලෝහය සහ ආහාරයේ ඇති අම්ල ප්‍රතික්‍රියා කර විෂ විම් සිදුවන බවත් ඔව්හු දැන සිටියේය. ඒනිසා ඒවා සඳහා භාවිතා කළේ මැටි බඳුන්ය. සැම විටම වියලි පොල්කටු, ලී හැඳි ඒවා සකස් කර ගැනීමට ගත් අතර තෙත ගතිය ඇති විමෙන් පුස් වර්ග වර්ධනය වන බව ඔවුන් දැන සිටියේය.

ස්වභාවිකව වැවෙන බිම්මල් ගැන සැලකීමේ දී ආහාර පිණිස සකස් කර ගත හැකි වර්ග මෙන්ම විෂ හතු වර්ගද ඔව්හු හඳුනා ගත්හ.

සවස් කල විඩා නිවා ගැනීම සඳහා අතිරේක කැවිල්ලක් ලෙස අග්ගලා ,හැලප, පුස්තාමිබු, වැලි තලප වැනි දෑ සමග පානය කලේ ඉරමුසු , රණවරා. බෙලි මල් වැනි ඖෂධීය පානයන්ය.

මේ අනුව බලන කල අපේ පැරැණිනන් ආහාර සොයා ගැනීමේදී , වගා කර ගැනීමේ දී මෙන්ම සකර ගැනීමේදීත් , සංරක්ෂණය කර ගැනීමේදීත් නොයෙකුත් තාක්ෂණ විධි ක්‍රම අනුගමනය කළ බව පැහැදිලි වේ. නොලියවුණු තව බොහෝ දෑ ඇති බව වඩාත් ගැඹුරින් විමසන කළ පෙනේ. ඔබ මොහොතින් අවදිව , පිරිසිදු වාතය ආශ්වාස කර මුළු ලොවම දවස අරඹන සැටි මහා පඬි කුමාරතුංග මුනිදාසයන් විස්තර කරනා අයුරු මේ ලෙසය.

ඇසෙන්නේ කාකා හඬ සැම	පැත්තෙන්
නැගෙවී කියන්නා වැනි දැන්ම	තින්දෙන්
දොරින් අඩක් ඇරියාම මේ	එන්නේ
සිහිල් සුළං ආයුබෝවන් කියා	මෙන්

අපේ මුතුන් මිත්තන් දවස ආරම්භ කළ මොහොතේ පටන් සියළු කටයුතු සඳහා අනලස්ව කටයුතු කළේය. ඒ සඳහා ක්‍රියාශීලී බව , නිරෝගී බව ආහාරයෙන් නිබඳ ලැබුණු අතර ඔව්හු ඒ පිළිබඳ විශේෂඥ දැනුමක් ඇත්තෝ වූහ. අපේ ආහාර රටාවන් හා සුපවේද ක්‍රම බටහිර ජාතීන් මවිත කරවන සුළු විය. එසේ වූයේ අතිත ශ්‍රී ලාංකිකයන් පරිසරයට ආගන්තුක නොවී පරිසරය ඔවුන්ගේම කොටසක් කොට සැලකූ හෙයිනි.ඔව්හු තමන් අවට ඇති පරිසරය ගැන පුළුල් අවබෝධයකින් කටයුතු කල අතර ඔවුන්ගේ ඇවතුම් පැවතුම් , ආහාර , ගොවිතැන කෙටියෙන් පවසතොත් මුළු ජීවිතයම පරිසර හිතකාමී වර්ග පද්ධතියක්ම විය. ඒ නිසාම පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට ඔවුන් සතුව පැවති ඥාණය තුලින් ඔව්හු නිවැරදි ආහාර තාක්ෂණයක් ගොඩ නගා ගත්හ. ඒ අනුව නිරෝගී, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිත ගත කර දිර්ඝායුෂ ඇත්තෝ වූහ. බටහිර බෙහෙත් වර්ග කිසි ලෙසකින් වත් භාවිතා නොකළ බව අදටත් ගම්බද සිටින සමහර වැඩිහිටියන් පවසන්නේ මහත් අභිමානයෙනි.

ඒ අභිමානය නැවත නූතන පරම්පරාවට ඇති කිරීමට නම් හෙත, දිව, රවටන කෘතීම ආහාර සංදර්ශන වලට නොරැවටී මේ ප්‍රසාංගික ක්‍රම වෛවර්ණ ආහාර රටාවෙන් සමුගත යුතුය. ඒ සඳහා වැඩිහිටියන් ලෙස අපි අපේ ආහාර තාක්ෂණ විධි ගැන නූතන පරපුරට අවබෝධ කර දිය යුතුය.අපේ කම ගැන ඉහලින් කථා කල යුතු අපේම ආහාර තාක්ෂණ ක්‍රම රටපුරා ප්‍රචලිත කළයුතු කාලය එළඹී ඇති බව අවසන මතක් කළ යුතුව ඇත.

සකස් කර ඉදිරිපත් කිරීම - සුවින්නා ජයතිස්ස මිය
ජෛව විවිධත්ව මධ්‍යස්ථානය, බදුල්ල

කෘෂිකර්මය ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම

ශ්‍රී ලංකාව කෘෂිකාර්මික රටකි. මෙය අපට හොදින් අසා හුරුපුරුදු පාඩයකි. මෙය දිනකට වරක් හෝ නොඇසෙන දිනයක් වෙතොත් එ කලාතුරකිනි.එ තරමටම එය ඇසෙන අපගේ ලේ.මස්.ඇට.නහර දක්වා දිවෙන ගතට සුවයක් ගෙනදෙන වදනකි. අපේ රට කෘෂිකාර්මික රටක් බවත් එහි වෙසෙන අපගොවියන් බවත් කෙනෙක් ප්‍රකාශ කරන්නම් ඔහු හෝ ඇය එම ප්‍රකාශය කරන්නේ ඉමහත් ආඩම්බරයෙනි.ගෞරවයකිනි.එ තරමටම එය අපගේ ජාන ශක්තිය දක්වාම දිවෙන ශ්‍රේෂ්ඨවූ කියමනක්බවට පත්ව ඇත්තේය.පරපුරෙන් පරපුරට එ වටා ගෙනුනු ඥානය පාරම්පරික කෘෂිකාර්මික ඥානය ලෙස අපි අද ව්‍යවහාර කරන්නෙමු.පාරම්පරික කෘෂිකාර්මික දැනුම යනු එම ඥානයේ අග්‍ර එලයයි.

පාරම්පරික ගොවිභාව ජලය ප්‍රශ්නයක් නොවේ.

ශ්‍රී ලංකාව සර්මකලාපයේ පිහිටි රටකි.සමකය ආසන්නයේ පිහිටා තිබීම තවත් වාසනාවකි.එ තුලින් කෘෂිකර්මාන්තයට හිතකරවූ පාරිසරික හා දේශගුණික වගවයක් අපට දායාදකර ඇත්තේය.දවසකට පැය දෙදහසක කාලයක් අඩව්‍යාව වූ සූර්ය ශක්තිය ලබන මහ පොළොවක්.ගහකොල හා සහා සිවුපාවුන් වෙසෙන මනරම්වූ දේශයක් අපට උරුමකර ඇත්තේය.එහි ප්‍රණාමය පරිසරයට මෙන්ම එය මෙතුවක්කල් සිය පාරම්පරිකවූ ඥානයේ අනුගමිත පරපුරෙන් පරපුරට සුරකීමත් රැගෙන ආ සැමට හිමිවිය යුත්තේය.කර්කටක නිවර්තනය සුරැකගත් ශක්තිය උපරිමයෙන් ලබන කාලයතුල ශ්‍රී ලංකාවට නිරීතදිග මෝසම් වැසිඑල ලැබෙයි.මකර නිවර්තනය එම ශක්තිය උපරිමයෙන් ලබන කාලයතුල ඊශානදිග මෝසම් වැසි ලබයි.සමකය සුරැකගත් ශක්තිය උපරිමයෙන් ලබන කාලයතුල අන්තර් මෝසම් වැසිඑල ලබයි.මෙහිසා ශ්‍රී ලංකාවේ ගොවිභාව ජලය කිසිදුක ප්‍රශ්නයක් වූයේ නැත.ප්‍රශ්නයක් වන්නේද නැත.නමුත් අද බොහෝවට එය ප්‍රශ්නයක් කරගෙන ඇති සැටියක් පාරම්පරිකවූ දේශීය ඥානය තුලින් දකින කවරකුට උවද වැටතේ.මහපොළොවට පොහොර පිටතින් එකතුකළයුතු නොවන්නේ එම ශක්තිය සුරැකා මුල්කොට ලබාදෙනබව පාරම්පරික ඥානය තුලින් අපගේ ගොවියන් හොදින් දැනසිටි නිසාය.ගහකට වැලකට පොත්තක් ඇතිබවත් එහි ජලය ඇතිබවත් පමණක්නොව ගහක වැලක මුල් කොටසේ ජලය වැඩිපුර ගබඩාවෙනබවත් අතුඅග කොටසේ අඩුවෙන් ජලය රැස්වෙන බවත් ඔවුන් දැනසිටියේ තමන්ටම ආවේනිකවූ ඥානයතුලිනි.එය වටහාගත් පැරැන්නා පලතුරු ගෙඩියක් නෙලා ගන්නේ ගහක වැලක අග කොටසිනි.මුල්කොටසේ ගෙඩි හා කරල් බිජු ලබාගන්නට වෙන්කළේ එහිඇති සරුබව නිසාය.ගහක පොළොව යටට යන කෙදි මුල්වලින් උරාගන්නා ජලයේ යූරියා සාරය ගතට උරාගන්නාබව පමණක් නොව පිටතින් යූරියා එකතු නොකිරීමටද පැරණි ගොවියා වගබලා ගත්තේය. ස්වභාවික කැලයේ සරුපසේ ඇති තියුමස් තට්ටුව මත පවතින යූරියා ප්‍රමාණය ගස් වැලේ උරාගන්නාබව ඔවුන් දැනඋගත්තේ ඉබේ වැවෙන ස්වභාවික වනාන්තරවලිනි.එවායේ සරුවට වැවෙන රුස්ස ගස්වැලේ වලින් එය තේරුම්ගත් පාරම්පරික ගොවියා කිසිදිනකත් තම කුඹුරට, තේනට,වත්නට පිටතින් පොහොර ගෙනවත් දමන්නට සිතුවේ නැත.ජලය සුරැකෙන පසක් තනන්නට වෙහෙසුන ඔහු අවම බිම් සැකසුමෙන් ජලය රැකගන්නට වෙරදැරූ පාරම්පරික ගොවියා පොහොරත්, පසත්, ජලයත් අතර පවතින්නාවූ සහසම්බන්ධතාවය වටහාගත්තේ සිය දේශීයවූ ඥානය තුලිනි.

සෝදා පාලුව පාරම්පරික ගොවිභාව සුවිශේෂ ගැටලුවක් නොවේ.

ස්වභාවික වනාන්තරයේ පස සුරැකෙන අයුරු වටහාගත් ඉපැරණි ගොවියාට සෝදාපාලුව අරුමයක් නොවය.නමුත් අද ගොවිබිමක මුලික කාර්ය මෙන්ම වියදම අධික කාර්ය විඇත්තේද පස සංරක්ෂණයයි.අපටම ආවේණික වූ සංස්කෘතියකින් පෝෂණය ලද්දාවූ දේශීය කෘෂිකර්මය හා දේශීයවූ දැනුම අහිබවා යමින් හුදු ලාබයම පදනම්කරගත් කෘෂිකර්මයකට වෙගයෙන් ඇදීගිය අපි එයින්ම විඩාවට පත්ව ගිමන් හරිමින් අම්බලමක තනරව ඇත්තේය.පසක් තබන්නට පොළොවක් නොමැති කතරක හුදකලාව මියැදෙමින් සිටින්නෙමු.ගොවිතැනට ජලය මෙන්ම පසද පස මෙන්ම පොහොරද අවශ්‍යයයි.මේ සියල්ල ස්වභාව ධර්මයේ දායාදයෝය.සුරැකීම කාගේත් වගකීමයි.වියදුම ඇත්තේ පාරම්පරිකවූ දේශීය ඥානය තුලය.පරිසර හිතකාමී ගොවියා කිසිවටකත් වෙසෙසින් පොහොර තදන්නට හෝ පිටතින් ගෙනවත් දමන්නට හෝ වෙහෙසෙන්නේ නැත.

තම වත්තේ, හේතේ,කුඹුරේ කොමපෝස්ට් හැදෙනහැටි බලා සිටිනවා මිස හා එයට සුදුසු පරිසරය සකසා දෙනවා මිස කොමපෝස්ට් සකස්කිරීමට නිතරම වෙහෙසෙන්නේ නැත.පාරිසරික ආදායම තුළින් දෙවන පරම්පරාවකට ඉගැන්වුවේ කොමපෝස්ට් හැදීමට නොව හැදෙනහැටි ඉගෙනගැනීමටය.එනිසාම සෝදාපාලනවට සංරක්ෂණ ක්‍රම වෙසෙසින් ඉගෙනගෙන භාවිතා කරන්නටහුරුවීමක් අවශ්‍ය නොවිය.උරුමවූ ආදායමතුළ එය අත්කරගතවිය දෙවන පරපුරක් එවා වැළඳ ගත්තේද ආදරයෙන් හා සෙනෙහසින්.නමුත් සංවර්ධනයේ මහිමය එ සියලුම වෙනස්කිරීමට වෙරදරනු ඇත.තම ජාන ශක්තිය තුළ දෙශියවූ ආදායම රැකගත්තවුන් ආදායමාරිත් වශයෙන් හෙට දිනක අභිෂේක ලබනුඇත.එ ඔවුන්කළ කැපකිරීම නිසාවෙනි.

මහ කන්නයතුළ අලු, ලුණු වගා නොකරයි.

යල මහ කන්නයට නොව කලට වෙලාවට කරන ගොවිතැන හසුරුවා ගන්නට හැකි ආදායමක් පාරම්පරික ගොවියා සතුවිය.සුරත පොළොවට ලංව පවතින කාලය යල් කන්නය ලෙස සාමාන්‍ය භාවිතයවේ. කලට වෙලාවට කරන ගොවිතැන හසුරුවා ගන්නට හැකි ආදායමක් පාරම්පරික ගොවියා සතුවිය.එම ලංවම අංශක 17 1/2 කි.එය අංශක 30 දක්වා වෙනස්වීමේ කාලය මහකන්නයවේ.පොළොවේ ආනතිය අංශක 23 1/2 ලෙස හෝ ශ්‍රී ලංකාවේ පිහිටීම සමකයට අංක 6 1/2 ක් ඉහලින් වීම හෝ නොදැන සිටියත් ඉපැරණි ගොවියා ඉන් ඔබ්බට ගිය ආදායමකින් පරිපූරණව සිටිබව ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම්වලින්ම පැහැදිලිවේ. මහකන්නයේ දෙසැම්බර් මාසයතුළ අධික වර්ෂාව ලැබෙනබව දැන සිටියා පමණක් නොව අලු ලුණු වගාවෙන් එම කාලයතුළ ඇත්ව සිටීමටද ඔවුන් දැන සිටියේය.අලු බැසීමට සෙන්ටිග්‍රේට් අංශක 10 ක උෂ්ණත්වය අවශ්‍යබව ඔවුන් දැන සිටියේ සිය දේශිය ආදායම තුළිනි.

ජනවාරි 10 - 15 අතර පීදෙන ගොයම එලු බරයි.

දුරුකු මහේ මැද භාගයේ සිට (ජනවාරි 14 වානිදා සිට)ඇතිවන සිතලු රූ දහවල් සමච පවතිනබව දැනසිට පාරම්පරික ගොවියා එය සෙන්ටිග්‍රේට් අංශක 10 ක උෂ්ණත්වයක් බව නොදැන සිටියත් එම කාලය එලබර අස්වැන්නක් ගෙනදෙන පීදෙන ගොයමට හිතකරබව දැනසිටියේ අත්දැකීමෙන් ලබාගත් ආදායම තුළිනි.එ අනුව සිය වගා කාලය හසුරුවා ගත්තාමය යලට මහට නියමිතවූ විහාරචාවක් ඔවුන් අනුගමනයකර නැත.

බිම පෙරලුවේ, සී සැවේ සහ වැපුරුවේ අක් වැසි මැදය.

අත්තර මෝසමේ අක්වැසි සමග සී සැම හා බිමපෙරලවා මිස මහ කන්නයේ මහ වැසි මැද කිසිවක් පාරම්පරික ගොවියා සිදුකලේ නැත.මහ වැසි මැද බිම පෙරලීමෙන් සිදුවන සෝදාපාලන අක්වැසි මැද බිමපෙරල පාරම්පරික ගොවියාට ප්‍රශනයක් හෝ ගැටලුවක් නොවිය.අත්තර මෝසම ඔහුට වාසනාව ගෙනදෙන්නක්විය.මහවැසි මැද මහකන්නය ආරම්භකරනවට සිය කෙත්බිම වපුරාඅවසන්කල පාරම්පරික ගොවියා නිවසටවි විවේකයෙන් කාලය ගතකලේය.අක්වැසි කාලයතුළ උවද ජල හිගය නිසා ඔහු පසුබාන්නේ නැත.පාරම්පරිකවූ සිය ආදායමතුළ එයට ගැලපෙන වගාක්‍රම විය.වැසි මදඋවද අවම බිම සැකසුමකින් හා අඩු ජල මට්ටමකින් වැසි කුඹුරු ප්‍රමාණයක් වැපිරීමට කැකුලම සොදාගත්තේ පාරම්පරික ගොවියාතුලවූ අසීමිත කෘෂිකාර්මික ආදායමෙනි. අක්වැසි සමයේ කැකුලමට වගාකළ ඔහුට පොහොර යෙදීමට හෝ වල් මර්ධනයට හෝ පිටතින් කිසිවක් ගෙනඑන්නට අවශ්‍යවූයේ නැත.කැකුලමට යෙදූ පීදුරු ටිකම පොහොරක් වල් නාශකයක් විය.එනිසාම ගොවිතැන ලාභදායක ආදායම මාර්ගයක් විය.

ගැඹුරට පස පෙරලීමට යන්නු සුභ අවශ්‍යවූයේ නැත.

සරම් කලාපයේ පිහිටි ශ්‍රී ලංකාවේ ගස්වැල් මුල් ඇදීමට එතරම් වෙහෙසෙන්නේ නැත.අතු පතර විහිදෙන දිසාවට මතුපිට පොළොවේ තරමක ගැඹුරින් මුල මංඛලය විහිදීම සරම් කලාපීය තුරුලතාවල විශේෂත්වයක්බව නොදැන සිටියත් අත්දැකීමෙන් ලද ආදායමෙන් එබව අවබෝධකරගෙන ඇත.ගැමි නගුල,සිංහල උදැල්ල එබවට සාක්ෂිදරයි.

ගැමනගුල භාවිතාකළ ඉපැරණි ගොවිතැන කිසිවිටකත් පොළොව අගල් 4කට හෝ කෙටි වඩා ගැඹුරට පෙරලවේ නැත. එවැනි සීමාවකින් පතුලට සඟා පස්තටුවක් ඇතිබවත් එය පස් සරැබව හා දියවර සුරකින ස්වභාව ධර්මයේ දායාදයක් බවත් ඔහු දැනසිටියේය. එය ඔහුගේ අත්දැකීමෙන් ලද්දාවූ දැනුමේ මතිමයවිය. සුවිශේෂීවූ හැඩයකින් හෙබිඟාවූ සිංහල උදැල්ල ගොවිබිම්ට යොදාගත්තේ එකී අරමුණ ඇතිවය. දවසක්තුල පැය 24ක් සුරතා මේ මහපොළොව රිසියේ රත්කරන බව ඉපැරණි ගොවිතැන දැනසිටියේය. එතරමත්ව මහපොළොවේ ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ පැවැත්මද වේගයෙන් සිදුවනබව ඔහුගේ පාරම්පරිකවූ ඥානයතුලින් දැනසිටියේය. එ නිසා ඔහු නිතරම වෙහෙසුනේ පොළොව මතුපිට වෙසෙන වායු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මෙන්ම පොළොව යට වෙසෙන නිරවායු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සියල්ලලම රැකගන්නටය. එයින් ප්‍රයෝජන ගත් ඉපැරණි ගොවිතැන ගොවිබිම්ට අවැසි පොහොරටික දින 35ක් 45ක් තරම් කෙටි කාලයක්තුල සකසාගන්නට සමත්විය. එනිසාම එකී ක්ෂුද්‍රජීවීන් ඔහුට හිතමතුරන්විය.

ඔහුගේග වගාව පාරම්පරික ගොවිතැනගේ ක්‍රම උපක්‍රමයක් විය.

සිය වගාරටාවතුල ස්වභාවික වනය ගුරැකොටගත් පාරම්පරික ගොවිතැන එම ආදර්ශයම තම කුඹුරට හේනට යොදාගත්තේ වගා උපක්‍රමයක් ලෙසය. පස් සරැබව රැකගන්නට, ජලය රැකගන්නට පමණක් නොව කෘමි හා පළිබෝධ පාලනයට මෙන්ම වල් මර්ධනයට එයින් ඔහු ලබාගත්තේ අපරිමිතවූ මෙහෙයකි. එ සදහා ඔහුට කිසිදු මුදලක් වැයවූයේ නැත. එය ඔහුගේග වගාව නමින් වගා ක්‍රමයක් ලෙස පරපුරෙන් පරපුරට ගෙන ආවේය. ගොවිබිමේ කිසිදු ශාඛයක් පැලැටියක් ,වැලැලක් අලයක් අතර පොහොර ටික බෙදාගන්නට තරගයක් නොවිය. ගතෙන් ගතට වැලෙන් වැලට අලෙන් අලයට පොහොර අවශ්‍යතාවය එකතා සමාන නොවිය .වගාබිම්ට වව්ඩ වර්ණ රටා මැවෙනවට වව්ඩ කෘමීන් පියාඹා ආවේ නිරාකාශයෙනි. එ අතර අහිතකර කෘමීන් සිටියේනම් එ ස්වල්ප දෙනෙකි. හිතකර විලෝපිකයින් ගනනින් විශාලවිය. කෘමි හා පළිබෝධ පාලනයට වෙන්ත් අහිතකර ක්‍රම උපායන් ඉපැරණි ගොවිතැනට උචිතතාවය. දේශගුණය හා කාලගුණය කොඳි ආකාරයෙන් බලපැවදු සිදුවන පාඩුව පියවා ගන්නට ඔහුගේග වගාවතුල ඔහුට මගක් තිබුණි. එකම වගා බිමක අවැසි සියලුදේ නෙලාගන්නට හැකිවිය. අදායම යහපත්වූයේ එකක පාඩුව අනෙකෙන් පියවා ගන්නට ඔහුගේග වගාව මගක්වූ නිසාය. පාරම්පරික ගොවිතැන ස්වයංපෝෂිතව කෘෂිකර්මය කෙලේ මෙතිසාය. පාරම්පරික ගොවිතැනගේ ඥානය කෘෂිකර්මයේ ස්වයන්පෝෂිතවේ සැබෑ අරැභවිය.

වල් පැලැටි පාරම්පරික ගොවිතැනගේ මතුරකු මිස හතුරකු නොවේ.

කුඹුරේ හේනේ වැවෙන වල් පැලැටි ඔවුනට ස්වභාව ධර්මයේ ස්වභාවික සම්පහක්විය. එ කිසිවක් ගිනිතබා වැකසුවේ නැත. අදායමත් එදා කිසිවිටකත් වල්නාශක යොදා වල් මැරැවේ නැත. වල්පැල යුරිකාව බවුන් හොදහැටි දැනසිටිනිසා එවා වනයා දමන්නට බවුන් වෙහෙසුනේ නැත. වගාබිමතුල වල්පැල කෘමීන්ට අහාර ගබඩාවිය. නියර්මත, වේල්ලමත ,අස්සනත්තමත, වනාතතුල, එම ගබඩාවිය. එයින් තම අහාර කොටස ලබාගත් කෘමීන් කිසිවිටකත් හෝගයට හානියක් නොකෙලේය. කැකුලමට සිදුකළ වි ගොවිතැනෙන් සිය ඥානය ලොවට පෙන්නු පාරම්පරික ගොවිතැන වල්පැල මතුරකු මිස හතුරකු නොවනබව කියාපැවේය .

සියල්ලට හැඩයක් ඇත. බිජයකටද එය පොදුවූ නිසාම ධර්මයකි.

මෙම නිසාම ධර්මය හදුනාගත් පාරම්පරික ගොවිතැන එය බිජ පැලකිරීමට යොදා ගත්තේ අත්දැකීමෙන්ලද ඥානය ගොවි බිම්ට එක්කරමින්ය. බිදින පොල්ගෙඩිය කිහිපවටක් සිය අත්ලමත උඩදමන්නේ ක්‍රීඩාවකට නොව එහි ඇති හරය සිය ඥානය තුල තැන්පත්ව ඇති නිසාවෙනි. ගසින් බිම්ට ඇදවැටෙන බිජයට නිසිඅතට බරව පොළොවේ පතිතවීමට සොබාදහමින් ලබාදුන් ජවය පාරම්පරික ගොවිතැන සිය ඥානය තුලින් සිය ගොවිබිම්ට යොදාගන්නට අමතක කලේ නැත. අත්ලේ වයන ගොවිබිම්ට මැණුම් උපකරණය විය. යටපතුල අඩි එකක්විය. බත්තරවි මල්ල කුරිණිය විය. කුරිණියෙන් එකක් වපුරන ප්‍රමාණය වි කුරිණියක් විය. එලෙසින් හැඩයෙන් වැඩක්ගත් ඔහු වැපුරැවේද, සිටවූයේද හැඩයකටය. හැඩය නොමැතිවට පැලය තිගැස්සෙන බවත් තිගැසුනු පැලය පැල නොවන බවත් අත්දැකීමෙන්ලද ඥානය තුලින් පසක්කරගෙන සිටියේය.

ගුරු ඉක්බිති ක්ෂුද්‍රීචි ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිකරයි.

කෙතෙක් මල පසු තැන්පත්කළේ හදුනාගත් දිශානුගතවය.හිස බටහිරටත් පා නැගෙනහිරටත් සිටිනසේ එය සිදුකළේ ගුරු ඉක්බිති හා ක්ෂුද්‍රීචි ක්‍රියාකාරීත්වය අතර පවතින්නාවූ අන්තර් සහසම්බන්ධතාවය සිය ආනන්දතලින් හදුනාගෙන සිටිනිසාය.එය තම ගොවිබමටද යොදාගත්තේ ගුරු ඉක්බිති හා ක්ෂුද්‍රීචි නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇතිකරමින් ස්වභාවික පොහොර සකසාගැනීමේදීය.නැගෙනහිර සිට බටහිරට ගමන්කරන වාතය උෂ්ණත්වයෙන් වැඩිබවත් උතුර සිට දකුණට හෝ පුතිවරුද්ධ දිශාවට හෝ හමන සුළඟ සමග ගමන්කරන්නේ සිහිල වාතය බවත් දැන සිටියේ අත්දැකීමෙන්ලද ආනන්දතලින්ය.එතලින් ගොවිබම අලංකාරව සකසා ගන්නා පමණක්නොව ස්වභාවික ආපදාවන්ගෙන් රැකගන්නටද පාරම්පරික ගොවිභට හැකිව ඇත්තේය.

මහකන්නයේ දෙසැම්බර් සහ ජනවාරි මාසවල මහපොළොව තිත්තවෙයි. ඇඹුල්වෙයි.

ගෙඩි වර්ග තිත්තවෙයි. ඇඹුල්වෙයි. කොල වර්ග එසේය. නමුත් මහපොළොව තිත්ත වෙනම ඇඹුල්වේනම් එය පාරම්පරික ගොවිභට අරුමයක් නොවය.අත්දැකීමෙන්ලද ආනන්දතලින් ඔහු එබව පසක්කරගෙන සිටියේය.මෙම කාලය අධික වර්ෂාවක් ලබමින් ක්‍රමයෙන් වැසි හමාරවන කාලයකි.මහපොළොව උල්දිය දමන කාලය දෙසැම්බර් සහ ජනවාරි මාසය වේ.භූගත ජලයද පොළොව මතුපිටට ගලාඑයි.එනිසා පොළොවේ ලුණු ගතිය වැඩිවනබව අත්දැකීමෙන්ම දැනසිටි පාරම්පරික ගොවිභට මෙම කාලයතුප බීජ වැපිරීම හෝ පැල සිටුවීම සිදුනොකෙලේය.වගා කළොත් ගුරියා පසට හානිවීම හෝ එකතුකළයුතුබව හොදින් දැසිටියේය.පැලැටි කහපැහැගැනවී නිසරු වන බව දැනසිටියේය.එලෙස සිය ආනන්ද ගොවිබමට යොදාගත් ඔහුට කෘෂිකර්මයනම් කිසිවිටකත් බරක් නොවය.

කාලය, කාලගුණය හා දේශගුණය ගොවිතැනට අනාවැකි කියයි.

ගසක් සිටවෙයි.එය පැලවෙයි. හැදෙයි.වැඩෙයි. මලින් පිරෙයි. එලදරයි. මියඇදෙයි.මෙම නිසාම බර්මය සිය ආනන්ද තලින් හදුනාගත් පාරම්පරික ගොවිභට කෘෂිකර්මය හෝ ගොවිතැන කිසිවිටකත් බරක්වූයේ නැත.කාල වකුස අනුව කාලගුණය හා දේශගුණය හදුනාගත් ඔහු එයට අවනතව වගාකටයුතු සකසාගත්තේ ඉතාමත් නිහතමානිවය.ආගමින් දහමින්ලද ආභාෂය එයට ඉමහත් රැකුලක 'ගෙන දුනි.දුරුකු මහේ බීජ වැපුරුවේ නැත.පැල සිටුවූයේ නැත.මහපොළොව තිත්ත වූ බව දැනසිටියේය.එලඹෙන නවම් මහේ නියගය පෙති පෙති බීජ වපුරන්නට පැල සිටුවන්නට ඔහුගේ ආනන්ද ඔහුට ඉඩදුන්නේ නැත.පවතින ගහකොල හැලෙන්නට පටන්ගනී.මැදින්මහේ තවදුරටත් වැසි අඩුවනබව දැසිටියේ අත්දැකීමෙන් ලද ආනන්ද තලින්ය.එය කොල දලලන මාසය බව දැනසිටියේය.ගුරු මුදුන්වන මාසයබවද දැන සිටියේය.මැදින් මහේ අගට වැස්ස ලැබෙනබව දැන සිටියේය.එයට ඔවුන් අක්වැස්සයැයි කීවේය.ගොවිතැනට කාලය එලඹ ඇතිබව ගොවිභට කීවේ -මම අක්වැස්සය.මැදින් මහේ දලලන මදේලල ගස දකින ගොවිභට යල්මහේ ගොවිතැනට සුදුසු කාලය එලඹ ඇති බව තීරණයකරයි.මැදින් මහ අවසන ගුරු මුදුන්වනවට ක්ෂුද්‍රීචි ක්‍රියාකාරීත්වයද උපරිමයෙන් සිදුවන කාලයක්වේ.නවම් මහේ මහපොළොවට ඇදවටුනු කොල පත්‍ර සියල්ල දිරාපත්වී පොහොර බවට පත්වන කාලය එලඹේ.පස කොමිපෝටි සකසාගැනීම ආරම්භ කරන්නේ අභ්‍යන්තර හොරවමබව දැනසිටින පාරම්පරික ගොවිභට පොහොර හදන්නට වෙරදරන්නේනැත.එයට අවශ්‍ය පරිසරය සකසා දෙමින් එ දෙස ඔහු සතුවත් බලා සිටියි.සියල්ල අවසන නවම්මහේ අග යලේ ගොවිතැන ආරම්භකරයි. කෙසේ බීජ වැපිරෙද්දී හේතේ නවදල දකිද්දී නිකමට කියවුනු කවි පාරම්පරික ආනන්දෙන් පහලවුනු ජනකවියක්විය" ගහකොලද මහ වනසද නවම් මහේ බමටහල බීජ දලලා වැඩෙද්දී බක්මහේ මහ වැසි සමග ලැබෙන අකුණු ගෙන එක්තේ බසකරු මාරුනොව මහපොළොවට ගුරියාබව සිය ආනන්දෙන් පසක්කර ගන්නට පාරම්පරික ගොවිභට අපහසුවූයේ නැත.හැදුනු වැඩුනු ගහකොල එලඹෙන වෙසක් මහේ මල් එල දරයි.සියලු ගහකොල සිය වර්ගයා බෝකිරීමේ කටයුත්ත හරිහැටි කරන්නට වෙරදරයි.බක්මහේ අධික වැසි අවසන යලින් පොළොවේ ලවනතාවය වැඩිබව හදුනන ගොවිභට බීජ වැපිරීම පැල සිටුවීම නතරකරදමයි.හැදු වැඩු ගහේ වැලේ එල ලබන කාලය පොහොර මහ එලඹෙත්ම ලගාවෙයි.ඇතැම්මහේ සිය වර්ගයා බෝකිරීමේ කටයුත්ත අරඹන ගහකොල දකින පාරම්පරික ගොවිභට නිබඹී මහේ අක්වැසි සමග යලින් සිය වගා වකුස ආරම්භ කරන්නේ ආගමිකවූත් ආවේනිකවූත් සිරිත් විරිත් පෙරදැරිකරගෙනය.මේ සියල්ල හා බැඳුණු ආනන්ද තලින් ස්වයන්පෝෂිත කෘෂිකර්මයකට පියනගන්නට පාරම්පරික ගොවිභට හැකිසාලැබුණි.

ඉරහද ගහකොළ සහාය වූ පාචා ගොවිතැනට අනාවැකි කියයි.

පාරම්පරික ගොවිතැනට සියලු ගහකොළ මතුරන්ය. සහාය වූ පාචා භිතවතුන්ය. ඉරහද ආශිර්වාදයක්ය. එය හැඩනගත් පාරම්පරික ගොවිතැන ගොවිතැනේදී ඔවුන්ට දැක්වූයේ අපරිමිත සෙනෙහසකි. අසීමිත වූ ගෞරවයකි. කිසිවෙකුට හෝ කිසිවකට අගතියක් කරන්නට කිසිවිටෙකත් පෙළඹුනේ නැත. එනිසාම ඔවුන්ගෙන්ද හම ගොවිතැනට අගතියක් වුවානම් ඒ ඉතා මද වශයෙනි. එය කිසිවිටකත් පාඩුවක් ගෙනදෙන්නක් නොවිය. මේවා අතර තිබූ සහසම්බන්ධය යහපතටම යොදාගැනුණි. ගොවිතැනට අනාවැකි කියන සන්නිවේදකයින් 'ඔව්ව පත්විය. එඅතර සතුන් ගහකොළ, ඉරහදකාරකා මුල්විය. වෙසෙසින් පතොක්කුලයට අයත් වූ දලක්ගහ ඉඟෝරයට හා වැස්සට අනාවැකි කියන ශාකයක්විය. ඉඟෝරයට ලියලනඔව් දකින ගොවිතැන තවදුරටත් ඉඟෝරය පවතිනඔව් හදුනාගනී. ගොවිතැනේ කටයුතු ඒ අනුව සැලසුම් කරගනී. ඉඟෝරය අවසානයේ දලලැම නවතිනවිට වැසිපල ලගඔව් හදුනාගන්නේ හමන්ටම ආවේනිකවූ ජොන ශක්තියෙනි. දලක්ගහේ මෙම ක්‍රියාවලියට ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රියාවලියක් නියගලාවල¹ දක්වනු ලබයි. එය ස්වභාව ධර්මයේ නියමයකි. ඇත අහසේ ඇති හද සහ තරුරෝ වපරමින් වැස්ස පිළිබද අනාවැකි කියන්නට පරම්පරික ගොවිතැනට සිය ජොනය තුලින් හැකියාව තිබුණි. ජල වාෂ්ප වැඩිවී පවතින අහසේ හද සහ තරුරෝ සමපව දකින දින වැස්සක් අතලග ඔව් දකින්නේ සිය ජොනය තුලින්. හුගත ජලය පොළොවේ මතුපිටට පැමිණීමට හදුනාගත්තේ වෙසාගේ හුඹසදල බැදීමෙනි. කක්කුටුගුලේ ගොඩදමන පස්ප්‍රමාණය කොතෙක්ද එහි අඩු වැඩිකම අනුව වැස්සට ඇති කාලය මනින්නට ඔහුට හැකියාව තිබුණි. එහි පස් ප්‍රමාණය අඩුද එය වැස්ස ආසන්න ඔව්ව ඉගියක්ඔව් සිය ජොනය තුලින් හදුනාගත් ඉපැරණි ගොවිතැන ඒ අනුව සිය වගා කටයුතු සැලසුම් කළේය. හලන්පෙන්දාගේ කඩසර හැසිරීම ඇටකුකුළාගේ කලබල හැසිරීම වැස්ස ආසන්නඔව් කියන අනාවැකියක් ඔව් දැනසිටියේ අත්දැකීමෙන්ලද ජොනය තුලින්.

කෘෂිකර්මයේ ස්වයන්පෝෂිත ඔව්ව දේශීය ජොනය.

කෘෂිකර්මය ගෞතික වූ දෙයකි. එය පරිසරය හා බැදී පවතී. ගොව්වමේදී මතු වන ගැටලුද ගෞතික ඵලාවේ. වන සතුන්, කෘමීන් හා පලිබෝධකයින් සහ පොහොර ප්‍රධානවේ. මේවා ගැටලු උවද සිය පාරම්පරික ක්‍රමය විනිවිද දකින ඉපැරණි ගොවිතැනට ගැටලු නොවිය. සිය ආධිපත්‍යය ඔලය මෙහෙයවූ ඔහු දිනට, නැකතට, වේලාවට හා කරණයට වැට්ටැන්දේ වනසතුන්ගෙන් සිය ටගාබිම් රැකගන්නටය. නියමිත ඉන්න, නියමිත මාවරය හා නියමිත වැලපොට එහිදී සුවයේෂී කලමනා විය. දිවකදුරු, ඉන්න, නික ඉන්න, කැපපෙට්ටියා මාවරය, දෙමට මාවරය නාමරිත්තාවල, පෝටා වල, මස්බැද්දවල ආදිය ඒ අතර සුවයේෂී කළමණාවිය. ගොව්වමට ආරක්ෂිත වැට් එයම විය. කාබනික පොහොර පිටතින් ගෙනවත් දමනවාට වඩා වගාබිම තුලම කොම්පෝස්ට් හැදෙන්නට සැලැස්සුවේ ගෞතික ගැටලුවක් උවද විසදුම අන්තරීක් ඔලයක් තුල පවතිනඔව් හැදිනගත් ජොනයක් ඔහු සතුවූ හෙයින්. ස්වභාවික වූ කෘමි හා පලිබෝධ පාලන ක්‍රම තුලින් එම භානිය වළක්වාගන්නේ එම ජොනය ගොවිතැනට යොදාගන්නා තැනේදීය. වගාවට වනකරන නවදෙනෙකු පමණ වූ කෘමීන් වනසන්න ගෞතික වූ ක්‍රමවේදයන්ට පසෙකලා ආධිපත්‍යය හා බැඳුණු ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කරන්නේ හිතකර වූ විසිඟක් පමණ වූ විලෝපිකයන් ආරක්ෂාකර ගන්නටය. එය ඉපැරණි ගොවිතැන සතුවූ පාරම්පරික ජොනයකි. ආධිපත්‍යය ශක්තිය හා බැඳුණු සත්ත්‍ර මන්ත්‍ර හා කෙම් වනසතුන් පලවාහැරීමට යොදාගත්තේ එහා බැඳුණු සිය ආධිපත්‍යය හා පාරම්පරික ජොනය තුලින්. දේශීය ජොනය ස්වයන්පෝෂිත කෘෂිකර්මයේ පදනම විය.

¹ එස්. පුචානිස්, ගල්වත්තේගෙදර, පහල සිරිමල්ගොඩ, බදුල්ල.

දේශීය ඥානය කෘෂිකර්මයේ ප්‍රධාන ගැටලුවට විසදුමකි.

මානව ශිෂ්ටාචාරයේ ආරම්භය කොතනද එදක්වා ඇත ඉතිහාසයකට කෘෂිකර්මය බැඳී ඇත්තේය.ශ්‍රී ලංකාව සරම්කලාපයේ පිහිටීම නිසා කෘෂිකර්මයටම ආවේනිකවීමතුල දේශීය චන්තනයකට මග පදා ඇත. එ හා බැඳුණු ඥානය අපටම ආවේනික වුවකි.එය එදිනෙදා භාවිතා වන්නකි.එනිසාම ජනප්‍රියවෙයි.එහෙයින් ප්‍රාදේශීක වශයෙන් එක්තරා ජන කොටසකට සීමාව පවති.කල්පිත,සංකල්ප හා සිද්ධාන්ත මනගොඩනැගෙයි.එනිසාම එහි ස්වභාවය ගතිකවෙයි.එවටා සිදුකෙරෙන අභ්‍යන්තර නව සොයාගැනීම් නිසා හෝ භාහිර දැනුම සමග ගැටීමෙන් හෝ එක්කෝ විනාශවියහැක. නැතිනම් වැඩිදියුණු වියහැක.කටවහරින්බැඳී පරපුරෙන් පරපුරට සන්නිවේදනයවෙයි.එඅනුව දේශීය ඥානය නව තාක්‍ෂණය හා මුසුවීමෙන් දේශීය නව තාක්‍ෂණයක් ගොඩනගාගන්නට වශාල අවකාශයක් ඇත්තේය.එය ඥාන තාක්‍ෂණයමත මිස ජාන තාක්‍ෂණයමත සිදුනොවිය යුතුය.එ සදහා තව පර්යේෂණයන් සිදුකළයුතුව ඇත.එම පර්යේෂණයන් වදනත්මක පදනමකින් සිදුකිරීමෙන් කෘෂිකර්මයේ ප්‍රධාන ගැටලුවලට විසදුම් සෙවීම ගැටලුවක් නොවනුඇත.එ සදහා කෘෂිකර්මය හා බැඳුණු දේශීය ඥානය සුරැකිව තවත් පරපුකට ගෙනයාම අප සියල්ලගේම වගකීම හා යුතුකම වන්නේය. ස්වයංපෝෂිත දේශීය කෘෂිකර්මයක් කරා යන ගමනට දේශීය ඥානය පදනම වන්නේය.

සකස්කළා :- දි.මු කරුණාතිලක
කෙෂතු උපදේශක
පෞච්චිච්චිකව පර්යේෂණ තොරතුරු හා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය : (BRIT)
බදුල්ල.
2007.11.13

- මුලාශ්‍ර - 1) සිද්ධි අධ්‍යනය හා තොරතුරු සටහන් කර ගැනීම .
- 2) පර්යේෂණ අත්දැකීම් - පාරිසරික ගොවි කණ්ඩායම , සිරිමල්ගොඩ , බදුල්ල.
- 3) භාවිතයන් හා කටවහරින් පැවත එන තොරතුරු විමර්ශනය කිරීම.
- 4) පෞද්ගලික අත්දැකීම් හා දින සටහන්

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : එස්. ගිණිසපුව

ලිපිනය : 285, අලවත්තේගම ගල්ලැල්ලගම

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : දේශීය කෘෂිකර්මාන්තය ආශ්‍රිත

පාරම්පරික දැනුම

1. කුඹුරු මී ගවයින් යොදවා සිංහල නගුලෙන් සියුමේදී වඩාත් ගැඹුරට හැරීමත් හරකුන්ගේ කුර ගැටීමෙන් පොළව දිරිමත් පස සාරවත් වේ. එසේම තෙතමනය පොළොවෙන් ඉක්මනින් ඉවත් නොවේ.
2. කුඹුරේ වක්කඩ දෙපැත්තේ මඩකඩා යායේ එකදා එක තැකතට බිත්තර වැඩිමෙන් යායේ ගොවීන් තුළ ඇති අපල උපද්‍රව සමයේ බෙදියුමෙන් සාමූහිකත්වය මෙන්ම සෑමට හොඳ අස්වැන්නක් ලැබීම විශ්වාසයයි.
3. වියට කරන ගරු චූඞුමත් අනුව අස්වැන්න අඩු වැඩිවීමක් සිදුවන බව ඔවුන් තුළ විශ්වාසයකි.
4. කුඹුරට වීන කරන සතුන් නොමරා උපාය මගින් පලවා හැරීමෙන් කුඹුරේ අස්වනු වැඩි වීමක් සිදුවේ.
5. ගොයම් කිරි වදින කාලයට කුඹුරේ හතර කොන ඇති ගොයම් ගස් කිහිපයක් ශ්‍රද්ධා භක්තියෙන් "සබ්බ පාපස්ස ගාථාව" කියමින් ගැට ගැසීමෙන් ගොයම් මී මැස්සා ගෙන් වන හානිය අවම කළ හැකි වීම.
6. කෘෂි කර්මාන්තය බෞද්ධ සංස්කෘතිය හා බැඳී පවතින්නකි. සියලු කටයුතු තුරුණුවන්ගේ ආශිර්වාදයෙන් කිරීමෙන් සාරවත් අස්වැන්නක් ලැබේ.
7. එදා ගොවියා පිරිපුන් මිනිසෙකි. දතයුතු සියලු දේ දැන සිටියා මෙන්ම අවශ්‍ය උපකරණ ද ඔහු අතින් තිබේ. මේ නිසා මඩ සෝදා ගත් කල රජකමටත් සුදුසු බව රොබට් නොක්ස් දුටුවා.
8. දැන වෙලදාම නොදන ගොවිතැන නොවේ. දැන වෙලදාම කලට ගොවිතැන් කිරීමෙන් වැසි අස්වැන්නක් ලබා ගත හැක.
9. ගොයම් රුක්මල් පිපීම සාරවත් අස්වැන්නක පෙර නිමිත්තක් බව ගොවියා දැන සිටියා.

ආරම්භක දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

- නම - ඩී. බුද්ධදාස
- ලිපිනය - අංක 765/2,
මැණික් පොදෙස,
කදුරුවෙල.
- *අත්දැකීම් ඉදිරිපත්කරන උප විෂය - පැරණි කෙම් ක්‍රම

විමන්ශව

- 01. කතා නොකර ඉරැමුසු මුල් උදුරා ගෙන ඇවිත් කොටා බොන්න දෙන්න. එය කරන විට බෙහෙවේ නම නොකියන්න.
- 02. කතා නොකර රඳා ලීයකින් බුලතක් ගෙන කන්නට දෙනු
- 03. කතා නොකර දෙහි ගසකින් ගෙඩියක් කඩාගෙන ඇවිත් මිටිකා බොන්නට දෙනු.

නගනශව

- 01. කතා නොකර ඉර උදාවීමෙන් එනවිට තමන්ගේ කෙළ විකක් ගෙන නගනයේ පිට ගන්න.
(දින 03 ක් කල යුතුයි.)
- 02. කතා නොකර අළුයම් නැගිට කළය තිබූ තැනින් මඩ විකක් ගෙන නගනයේ ගන්න.
- 03. බළලෙක් ගෙන බටහිර දෙස බලා කතා නොකර උගේ වළිගයෙන් නගනය 07 වරක් පිස දමන්න.
(දින 03 ක් කල යුතුය)

සාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම	-	පී. බුද්ධදාස
ලිපිනය	-	අංක 765/2, මැණික් පොදෙස, කදුරුවෙල.
*අත්පැකිම් ඉදිරිපත්කරන උප විෂය	-	පැරණි කෙම් කුම

සාරාංශයට යනු ව්‍යාජව ප්‍රකාශයන් අයත් කෙරෙහි. රාජ්‍ය රෝපණයෙන් ලෝකික වශයෙන් ලද හැකි වැදගත් ප්‍රයෝජන දක්වා තිබේ.

01. පළොස් ගස් සිටුවීම පිනැති නැගවත් දූ පුතුන් ලදහැකි මාර්ගයකි.
02. මගුල් කරද හා අශෝක රෝපණයෙන් ප්‍රමවත්තයන් වශයෙන් ජය කෙහෙළි නැංවිය හැකි හැකිසාවක් මතු කර ගත හැකිය.
03. මී අඹ වැවීමෙන් මතු ආත්මය දුකෙන් තොර කර ගැනීමටත් පුලුවන.
04. සදුන් වැවීමෙන් ආයුෂ සම්පත් වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හැකි බවක් දැක්වෙයි.
05. දේවදාර වැවීමෙන් ආයුෂ වැඩි දියුණු කර ගත හැක.

පාරම්පරික දැනුම් පිළිබද සම්මන්ත්‍රණය 2007

තම - ඊ මුද්ධායක
 ලිපිනය - අංක 765/2,
 මැණික් පොදෙස,
 කදුරුවෙල.

අත්දැකීම් ඉදිරිපත්කරන උප විෂය - **විෂය බෝරා කරායින්ගෙන් බේරීම පිළිබද පාරම්පරික දැනුම.**

01. රාත්‍රි කාලයේ ගමන් කරන විට සර්ප දෂ්ටයෙන් බේරීම සදහා කල කුඩියන් අවවාගෙන යාම.
02. රාත්‍රි කාලයේ ගමන් කරන විට සැරසවිසක වොනින් පිසන් කිසකන් ගබද නැගෙන හේ සවිකරගෙන යෑමෙන් සර්ප දෂ්ටයෙන් බේරිය හැක.
03. අඟිල් කුඩු දුම ඇල්ලීමෙන් ඕවෙස්වලට සරපටන් ඒම වලක්වා ගත හැක.
04. ගෙවත්තේ අපු කොළ ගස් වැවීමෙන් සරපටන් ඒම වලක්වා ගත හැක.
05. වල වරා ගස් ගෙවත්තේ වගා කර ගැනීමෙන් නාගයන් ඒම වලක්වා ගත හැක.

තොරතුරු යම් අයෙකුගෙන් / අසවලුන්ගෙන් ලබා ගත්තේ නම් ඔහුගේ / ඔවුන්ගේ නම

කරුණික හා (කොණ්ඩරත්න)

තොරතුරු යම් ග්‍රන්ථයකින් හෝ වෙනයම් ප්‍රකාශනයකින් ලබා ගත්තේ නම් එහි නම /නම

සැබියා ප්‍රබන් හා ඉන්ද්‍රජනන්
ප්‍රබන්දාන ප්‍රබන් හා ඉන්ද්‍රජනන්

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

නම : එම්.ඩී.ඩැනියෙල්

ලිපිනය : දොඹගහවත්ත, ගෝනගලපුර බෙන්තර හරහා

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය :

අපේ පාරම්පරික අස්වැද්දුම නොහොත් වී ගොවිතැන මහත් අර්බුදයකට මුහුණ පා ඇත. අපි අපේ කමිත් ඇත්වීම මීට ප්‍රධානතම හේතුව වේ. අධිරාජ්‍යවාදී විවිධ ආක්‍රමණ වලින් පසු අපේ වී ගොවිතැන හා බැඳුණු සියළු වගා ක්‍රමයන් එකින් එක විනාශ කිරීමේ උගුලට හසුවීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අවුරුදු දහස් ගණනක් තිස්සේ පැවති සාම්ප්‍රදායික වී ගොවිතැන අධිරාජ්‍යවාදීන් ගෙන් පසුව බලයට පත් පාලකයන් විසින් ද විනාශය කරා ගෙන ගොස් ඇත.

අපේ අස්වැද්දුමේ මූලික පදනම වැටෙයි. අතිරේක හොඳ සඳහා අපි හේන් ක්‍රමය යොදා ගනිමු. වැව ලෝකයේ කොතැනකවත් නැත. හේන්ද එසේමය. කුමන රටකට ගොවිතැන වැරදුනද අප ගොවිතැන වරද්දා ගත යුතු නොවේ. එහෙත් වී ගොවිතැන දැන් අප වරද්දා ගෙන ඇත. දැන්වත් මේ නිවැරදි කර ගැනීමේ පිළිවෙතක් අනුගමනය කරනු නොපෙනේ. අපට වැරදුනේ කොතැනද ඒවා නිවැරදි කර ගැනීමට දැන්වත් අපිට හැකිද? අපේ පාරම්පරික විධි ක්‍රමයන් පිළිබඳ තේරුම් ඇති තවමත් ගොවිගම් වල පදිංචි පැරැන්නන්ගෙන් ඉගෙන ගෙන ඔවුන්ගේ අත් දැකීම් ලබා ගැනීමට අප ලැජ්ජා වත්තේ නම් තවත් අවුරුදු කිහිපයක් ඇවෑමෙන් මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන නිරාහාරයෙන් මියයන ජාතියක් බවට අප පත්වනවා නොඅනුමානය.

1960 පිලිපීනයේ මැතිලා නුවර මුල්කොට ආරම්භ කරන ලද ජාත්‍යන්තර සහල් පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය (IRRI) වැඩි අස්වනු සඳහා අනුගමනය කල වගා ක්‍රමයන්ට කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය ආදේශ කිරීමේ බලපෑම අපටත් බොහෝ ආසියාතික රටවලටත් මහත් ව්‍යසනයක් අත් කර දුන්නේය. මේ වන විටත් අපේ සාම්ප්‍රදායික වී වර්ග 567 කට අපි උරුමකම් කීවෙමු. 60 දශකයේ ආරම්භ කරන ලද මෙම ජී (IRRI) ආයතනයට අප වහාම ඇතුලත් නොවුවත් 1965 වන විට අප ජීට අනුගත වී අද යොදන කෘෂි රසායනික මෙවලම් වලට අපි ඇබ්බැහි වුනෙමු. වසවීස වලදමින් අකාලයේ මිය යන්නන් බවට අප පත්වූයේ මේ විනාශකාරී ඇබ්බැහි වීම්වල ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි.

කළයුත්තේ කුමක් ද?

1. ඔව්වෙන් සිටුවා ඇති අපේ අස්වැද්දුම දෙපයින් සිටු විය යුතුය.
2. කාලගෝරා නියමය ඒ සඳහා උපයෝගී කරගත යුතුය.
3. ඉර හදේ බලපෑම ගොවිතැනට යොදා ගත යුතුය.
4. අපේ මුතුන් මිත්තන් විසින් අනුගමනය කල කෙම් ක්‍රම නැවත ආදේශ කල යුතුය.
5. යල මහ දෙකන්නය නිවැරදිව අපේ අස්වැද්දුමට භාවිත කල යුතුය.

6. ස්වභාව ධර්මයේ බලපෑම (වැස්ස, අවිච) සෘතු නියාමයන් හොඳින් හඳුනාගෙන ඇති අපේ පැරැන්නන්ගේ දැනුම වහවහා ලබාගත යුතුය.
7. දැනට යොදා ගනු ලබන ඛිජ වර්ගයන් කල් පවත්නා ආකාරයෙන් සකසා ගැනීමේ ක්‍රමවේද අනුගමනය කල යුතුය.
8. තවමත් අපේ ගම්වල ජීවත්වන අන් දැකීම් අතින් මුහුකුරා ගිය ගොවි මහතන් සොයා ගෙන මවුන්ගේ ඉගෙන ගැනීමට අප උත්සුක විය යුතුය.

ප්‍රාදේශීය භාෂා හා ඒ හා සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම

Traditional provincial languages and related areas.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික සම්මන්ත්‍රණය 2007

මූලාශ්‍රය :- මහින්ද ගමගේ ඇල්ලේගොඩ, ශ්‍රී ලංකාවේ අලි ඇතුන් සහ සිංහල සංස්කෘතියේ ඇත් පවුර (2004) ISBN 955-20-6826-6

ඉදිරිපත් කිරීම :- ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය

පාරම්පරික දැනුමට අදාළ උප විෂය : බෙහෙත් පැළෑටි හා දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම (අලි වෛද්‍යකම)

ශ්‍රී ලංකාවේ භාෂා විවිධත්වය පෝෂණය කර ඇති ප්‍රාදේශීය ජනවහර හැරුණු කොට විවිධ වෘත්තීයව අයත් ද උප භාෂා ද වේ. වෘත්තය පිළිබඳ බිහිවූ උපභාෂා වලින් ද එම ක්ෂේත්‍රයට අයත් මානවයන් අතර සන්නිවේදන සඳහා යොදාගැනීමට අමතරව මානවයා හා අදාළ ක්ෂේත්‍රයට අයත් සත්වයින් අතර සන්නිවේදන සංඥාවන් සඳහා වදන් යොදා ගැනීම ඉතා සුවිශේෂී අවස්ථාවක් වේ.

අලි, ඇතුන් විවිධ කාර්යයන් සඳහා හුරු කරවීම හා කාර්යයන් ඉටුකරවා ගැනීම සඳහා ඇත්ගොවිවන් විසින් භාෂාවක් නැතහොත් වාග් මාලාවක් භාවිතා කරයි. මෙය ජන වහරේ අලි භාෂාව නමින් හැඳින්වේ. එම වදන් වල කොටස් පහත දක්වා ඇත.

- බිල - පය මසවනු
- දත - දත ගසනු
- පුරු - තල්ලු කරනු
- දත පුරු - දත හිසින් තල්ලු කරනු
- දහ - යනු , නැගිටිනු
- තෙත් තෙත්- පස්සට යනු
- උද්දෙරි - මසවනු
- පිටෙන් - බිම දමනු
- හිද - නවතනු
- හෝ - නවතිනු
- හරුම - අතහරිනු, විසි කරනු
- දෙරි තෙත්ත - අරගෙන පස්සට යනු
- හදෝ - තොට කර අල්ලනු

නැගෙනහිර පළාතේ නවලාරේ වැව අසල ලෙනක තිබී හමුවූ චුහම් ශිලා ලේඛනයක තිබූ වදනක් වූ බිදුම නමින් හඳුන්වන අයෙකු අති ආවර්යා ගාමිණී නම් විරුධාවලිය ලැබූ අයෙකු වන අතර මොහු ඇතුපිට හිද සටන් කල හමුදාවේ අයෙකු බවට විශ්වාස කෙරේ.

සාමාන්‍ය ව්‍යවහරේ දහදුරේ යන වදනෙන් අදහස් කරන්නේ දුරාවන් (යම් කිසි විශේෂිත කාර්යයන්) දහයක් පිළිබඳවය. නදීදුරා හා තට්ටුදුරා යනුවෙන් දුරා දෙකක් පැවත ඇත. නදී දුරා යනු ඇතුන් නැවීම වෙන් වූණ කුලය වන අතර තට්ටු දුරා යන්න ඇතුන් රැකබලා ගන්නන් සඳහා වන කුලයවේ.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ ජාතික සම්මන්ත්‍රණය 2007

**මූලාශ්‍රය :- සිරිමෙවන් විජේතුංග, ශ්‍රී ලංකාවේ සෙල්ලිපි සන්නිවේදනය (2007)
ISBN 955-553-514-0**

**ඉදිරිපත් කිරීම :- ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය, පරිසර හා ස්වභාවික සම්පත්
අමාත්‍යාංශය**

**පාරම්පරික දැනුමට අදාළ උප විෂය : ප්‍රාදේශීය භාෂා හා උප භාෂා සම්බන්ධ පාරම්පරික
දැනුම.**

පුරාණ කාලයේ සන්නිවේදනය සඳහා යොදා ගත් ප්‍රධාන මෙවලමක් ශිලා ලිපි වර්තමානයේ භාවිතා කරන භාෂා විලාශය වදන් වැල ආදිය සැලකුව විට මෙම ශිලා ලිපි වල දක්නට ලැබෙන ලේඛන කලාවේ කැපිපෙනෙන වෙනස්කම් ඇත. කාලයත් සමග ඇතිවූ මෙම වෙනස්කම් සලකා මෙම ශිලා ලිපි භාෂා විලාශය ශ්‍රී ලංකාවේ දැනට පවතින භාෂාවේ උප භාෂාවක් ලෙස සැලකිය හැකිය.

භාෂාවක් බිහිවීමට පෙර එක් එක් ජන කණ්ඩායම් තම සන්නිවේදන කාර්යාලය සඳහා යොදාගත් එක් උපක්‍රමයක් සංකේත භාවිතය. අද වැනි දියුණු සමාජ ක්‍රමයක් පවතින කාලයක උවද විද්‍යාත්මක සාධක හා අනෙකුත් තාක්ෂණික ක්ෂේත්‍රවල විවිධ දෑ සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා සංකේත යොදා ගනියි. තව ද ජපානය වැනි රටවල ඔවුන්ගේ සම්ප්‍රදායික ලේඛන කලාවේ එන 'කංජි' ක්‍රමයේ දී විවිධ සංකේත රාශියක් භාවිතා කිරීමෙන් ලේඛන කලාව තුළින් සන්නිවේදන කාර්ය භාරය ඉටු කරයි. මේ අනුව භාෂාවක අක්ෂර වලට අමතරව සංකේත භාවිතා කිරීම නොදියුණු ගෝත්‍රික සමාජ සන්නිවේදන උපාය මාර්ගයක් ලෙස ඉවත හෙලිය නොහැක.

ලේඛන කලාවේදී ද විශේෂයෙන්ම වැම් ලිපි වල සන්නිවේදනය සඳහා සංකේත භාවිතා කර ඇත. ප්‍රධාන වශයෙන් රූප සටහන් ලෙස පහත සඳහන් සංකේත යොදා ඇති බව පෙනේ.

- i. බල්ලා හා කපුටාගේ රූව
- ii. ඉර හා සඳ රූප
- iii. රාජකීය සංකේතය (මෙය වටාපහක් ලෙස වරදවා සඳහන් කරන ස්ථාන ද ඇත.)
- iv. රාජකීය මුද්‍රව හෙවත් අක්සන (මෙය නාගරූව හෝ දැකැති රූව යැයි වරදවා සඳහන් කරන ස්ථාන ද ඇත.)

වැම් ලිපි පමණක් නොව වෙනත් ආකාරයේ ශිලා ලිපි වලද සමහර ස්ථාන වලදී මෙම සංකේත දක්නට ලැබේ.

උදා:-

1. වැල්මිල්ල පුවරු ලිපියෙහි බල්ලකුගේ හා කපුටකුගේ රූවක් යොදාගෙන ඇත.
2. මහා පරාක්‍රම බාහු රජුගේ දෙවන ගල(පර්වත ලිපියේ) ශිලා ලිපියේ ඉර හා සඳ ලාංඡනය දක්නට ඇත.
3. දිමුලාගල මාරවිදියේ පර්වත ලිපියේ ඉර හා සඳ රූ සටහන් දෙක දක්නට ලැබේ.

බල්ලා හා කපුටාගේ රුව

අදහස් සන්නිවේදනය කිරීම ශිලා ලිපි වල රූ සටහනින් ඉදිරිපත් කිරීම මගින් බලාපොරොත්තු වී ඇත්තේ ඉදිරිපත් කරන අදහස පිළිබඳව ග්‍රාහකයාගේ දැඩි අවධානයක් ලබා ගැනීමයි. එලෙසම දුටු පමණින් ග්‍රාහණය කරගත හැකි වීමයි. බඳු කවුඩු රූප සටහන් යෙදීමට අමතරව ඇතැම් ටැම් ලිපි වල මේ ගැන ලිඛිතවම සඳහන් කර ඇත.

- i. මේ ඇත්තෑ උලඝණ කල කෙනෙක් ඇත්තම් කවුඩු බඳු වෙත්වා
(මොරගොඩ ටැම් ලිපිය)
- ii. මෙයම් උ(ල)හ්තා කල කෙනෙකුත් ඇත කවුඩු බඳු වනුයි
(තැගම ටැම් ලිපි)
- iii. (උල) ගතා කල (කෙ) තෙක් කවුඩු බඳු වාහයි
(මැදිරිගිරිය ටැම් ලිපි)
- iv. මෙයම් (අනියා) (කවුඩු) බඳු
(බිලිබඳව ටැම් ලිපි)
- v. මෙයම් අවුල් කල කෙනෙක් කවුඩු බඳු වුහයි.
(රඹදව ටැම් ලිපි)

මෙම ටැම් ලිපි වලින් දෙනලද ප්‍රදානයන් හෝ එහි පිළිපැදිය යුතු කරුණු උල්ලංඝනය කරන්නා කවරෙකු වුවද, බඳු කවුඩු ලෙසින් මතු ආත්ම හටයන්හි උපත ලැබීමට තරම් පාප කර්මයක් කරන බව ප්‍රකාශ කිරීම යථෝක්ත සන්නිවේදන ක්‍රමෝපායන් අපේක්ෂිතය.

ඉර හා සඳ රූ සටහන්

ඉර හා සඳ රූ සටහන් විශේෂයෙන්ම ටැම් ලිපි වල ද අනෙකුත් ශිලා ලිපි වලද දක්නට ලැබේ. මෙම ශිලා ලිපි වලින් දෙන දීමනාවක් දිගු කලක් තිස්සේ පවත්වාගෙන යායුතුයි යන්න මෙයින් සංකේතවත් කර සන්නිවේදනය කිරීම එහි අරමුණ වේ.

ටැම් ලිපි වලට අමතරව වෙනත් ශිලා ලිපි වලද සංකේත වලට අමතරව ලිඛිතව ඉහත සඳහන් සංකල්පය ඉදිරිපත් කර ඇත.

- 1. හෙයින් ගිරිසන් ද පවත්නා (තෙක් සිටින) පරිද්දෙන් මෙග (ලෑ) කොට දුන්
(මහා පරාක්‍රම බාහු රජුගේ දෙවගල පර්වත ලිපිය)
- 2. (ග) නු ඉසා දිගු සියගටි ගිරිසන් ද ප(ම) (ණින) සම්චි වැලන්දෙනු ඉසා
(කැගලු දිස්ත්‍රික්කයේ සැලව වෙල්ලේ ගිරිලිපිය)
- 3. මේ කුඹුරේ ගිරිසන්ද පමණින් පවත්නා කොච්චි
(මැණික් දෙන පුවරු ලිපිය)
- 4. ගිරි සන්ද පමණින් රූ දහවල් සතකයෙන්
(වෙල්ගම් වෙහෙර පුවරු ලිපිය)

ටැම් ලිපි වලද ඉර හා සඳ රූ සටහන් කොටා තිබීම අනෙකුත් පුවරු ලිපි හා පර්වත ලිපි වලට වඩා සුවිශේෂී වූ සන්නිවේදන කාර්යයක් ඉටුකර ඇත. දිගු කලක් තිස්සේ මෙසේ මේ දීමනාවන් ස්ථිර සාරව පවත්වා ගැනීම කෙරේ ජනතාවගේ සහයෝගය ලබා ගැනීම පරමාර්ථ කරගත් එම ඉර හා සඳ රූ සටහන් යෙදූ ටැම් ලිපි කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ♦ මහා කස්සගේ සිගිරි වැම් ලිපිය
- ♦ හතරවැනි දළුලගේ ඇල්ලේ වැට වැම් ලිපිය
- ♦ අතුරු පොලයාගම වැම් ලිපිය
- ♦ ඉගිනි මිටිය වැම් ලිපිය
- ♦ කල්ලම් පත්තුව වැම් ලිපිය

රාජ්‍යත්වය පිළිබඳ සංකේතය

ප්‍රසාද ප්‍රදානයක් හෝ අනෙකුත් දීමනා සඳහා එක් තැන් සමයෙන් ලැබුණු සම්මුතිය ලේඛන ගත කිරීමේදී සංකේත පාඨය ඇතුළත් කලද එය මහජනතාවට පහසුවෙන් ඇස ගැස්වීමට රාජ්‍යත්වය පිළිබඳ සංකේතය සන්නිවේදන මාර්ගයෙන් උපයෝගී කරගෙන ඇති බව විශ්වාස කෙරේ. ඒ අනුව රාජ සභාව හා රාජ බලය සංකේතවත් කරන රූ සටහන් ලෙසින් මෙය හඳුන්වා දිය හැකිය. මෙය සංකේතය මණ්ඩලාකාර වස්තුවක් (වටා පනක්) ලෙස සලකුණු කර ඇත.

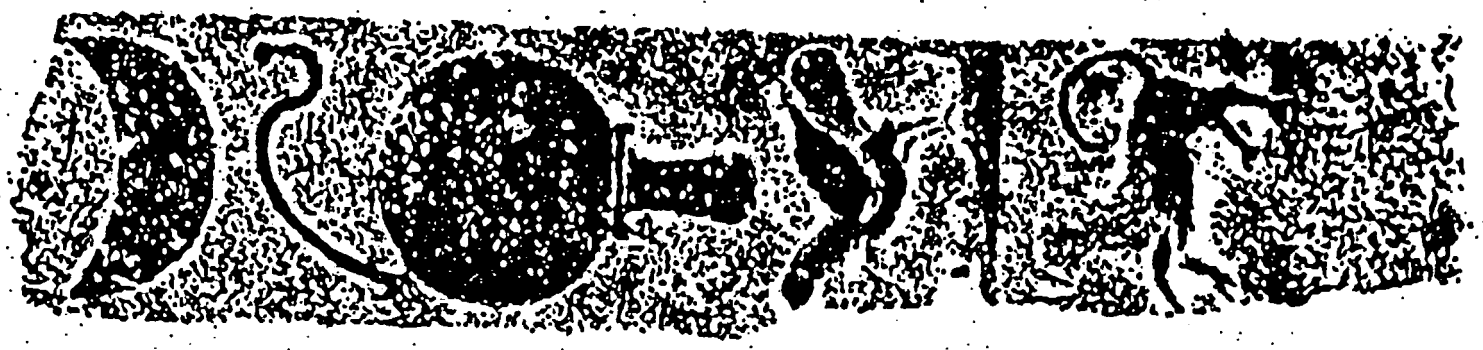
රාජ සංකේතය හෙවත් සෝලිලිය ලෙසින් සඳහන් කරන එම වස්තුවේ ස්වරූපය දැක්වෙන වැම් ලිපි වලට උදාහරණ කිහිපයක් දක්වා ඇත.

- i. කල්ලම් පත්තුවේ වැම් ලිපිය
- ii. තුණකායි වැම් ලිපිය
- iii. මැදිරිගිරිය වැම් ලිපිය
- iv. මයිලස්තොට වැම් ලිපිය
- v. මහපා කස්සපගේ හල්බේ වැම් ලිපිය
- vi. අතුරු පොලයාගම වැම් ලිපිය

රාජ මුද්‍රාව පිළිබඳ සංකේතය

සන්නිවේදන කාර්යයේදී විශේෂයෙන්ම රාජ්‍ය නියෝගයක් හෝ ආඥාවක් ජනතාව වෙත හා ඊට අදාළ සෙසු නිලධාරීන් වෙත සන්නිවේදනය කිරීමේ දී ද එය වගකිව යුත්තකුගේ ප්‍රකාශයක් ලෙස විශ්වාසනීයත්වයක් ඇති කල යුතුය. ඒ සඳහා ඉහත සඳහන් කල රාජ්‍යත්වය පිළිබඳ වූ එම සංකේතය අමතරව රාජ මුද්‍රාවක් තැබීමෙන් රාජ ආඥාවක් බව ජනතාව සන්නිවේදනය කල අවස්ථා වැම් ලිපි වල දැකිය හැකිය.

මෙම සංකේතය මවන දල හැඩය ගැන පමණක් සැලකූ විට එය දැකැත්තක හැඩය ලෙසින් ද නාග සලකුණක් ලෙසින් ද සැලකූ අවස්ථා ඇත. රජුගේ පුද්ගලික ස්වහස්ත(අත්සන) යොදා අත්තානි දීමනාවක් සහතික කිරීම සඳහා ගලෙහි කෙටිම අපහසු නිසා ඒ වෙනුවට හංසයාගේ ශෛලගත දළ රූප සටහනක් කොටවා රාජ මුද්‍රාව සලකුණු කරන්නට ඇතැයි දැන් පිළිගැනේ.



පාරම්පරික ජල කළමනාකරනය

Traditional water management and irrigation.

අනාවැකි පලකිරීම පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම

Traditional forecasting.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සම්මන්ත්‍රණය 2007

තම : ආර්.එම්. ප්‍රියන්ත පුෂ්ප කුමාර

ලිපිනය : හිමිපිටිය, රත්තන දෙණිය, බකිනිගහවල බිබිල

අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන උප විෂය : අනාවැකි පලකිරීම සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම

ශ්‍රී ලංකාවේ සමාජයේ අභිමථාර්තය ගෞරවය රැක ගෙන ආ ශ්‍රී ලාංකිකයන් එදා සිට අද තෙක් තමන්ගේ මවු භාෂාව හා පාරම්පරික ක්‍රම බෙහෙවින් වැළඳගත් වල වගකිව හැක. ජන සංස්කෘතිය නගරය දියුණුවුවත් ගම් බද ප්‍රදේශවල තාමත් ආරක්ෂා වෙමින් පවතී. ලාංකික සමාජය තුල වටිනා කමක් හිමි වන්නේ මෙවන් අතීත සිද්ධිත්ව මෙම සිද්ධිත්ව දියුණු වී අද පවතනි තාක්ෂණික ලෝකය බිහි වී ඇත.

උදාහරණයක් ලෙස එදා ගුවන් යානේ ආකෘතිය උපුටා ගත්තේ පක්ෂීන්ගේ පියාසර කරන ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීමෙනි. කවුරුත් දන්නා දියුණු වූ එක් සංස්කෘතික අංගයකි. මා මේ ලිපිය ලියන්නේ එසේ දියුණු නොවූ එහෙත් එදා සමාජයේ ගෞරවයට භාජනය වූ අනාවැකි කිහිපයක් සඳහාත් කිරීමටයි. මේ සඳහන් කරන සියලුම මාතෘකා මා දැනගත්තේ දැනට වසර 89 ක් වයසැති ගමේ ආච්චි අම්මා කෙනෙකුගෙයි ඇත්තටම මට ඒ ආච්චිත් එක්ක කතා කරන කොට මාත් ඒ කාලේ හිටියානම් කියලා හිතුනා ඒ තරම් සුන්දරයි.

මා තෝරාගත් මාතෘකා පෙල මා මෙලෙස පෙල ගස්වන්නම්.

1. හෙත්දිරික්කා මල් වලින් වේලාව කීම.

එදා ගැමි ගෙදර අද වගේ ඔරලෝසු භාවිතා වූයේ නැත. එහෙත් අපේ ගොවි ගෙදර මූලික වූයේ ගොවිතැන මූලික කරගෙනයි. ඉර අවරට යනකොට ගොවි මහත්මයා පැල් රැකීමට යාමට සූදානම් වෙන වේලාවක් තිබිය යුතුයි ඒ සඳහා හවස් වරුවේ හෙත්දිරික්කා මල් පුදින වේලාවට සූදානම් වීම. ඒ හවස හතරයැයි අනාවැකි පල කරවිනි. මෙය දැනටත් හරියැයි මට හිතේ. මා මේ අධ්‍යයනයේ යෙදුනේ හවස හතරට පමණ නිසා හෙත්දිරික්කා මල් එක දෙක මේ වේලාවට පුදමින් නැති නිසා.

2. උපදින දරුවාට නැකත් තිබීම.

මේ මාතෘකාවේ කියන මෙම කරුණ කොතරම් ප්‍රායෝගික යැයි මට නම් හැගීමක් නැත. එහෙත් ආච්චි අම්මා මට කීවේ මෙහෙමයි. පුතේ ඒ කාලේ දරුවා ලැබීමට සූදානම් වෙන මෙහොතේ තම පුරුෂයා විසින් හොදින් වැඩුන කෙසෙල් ගසක් තෝරා ගෙන දරුවා බිහි වූ වහාම කෙසෙල් ගස මධ්‍යයෙන් කපා හරියි. දරුවා දෝතට ගෙන එයාගේ වැඩ කටයුතු ඉවර කර මවට දරුවා ලබා දෙන තෙක් ගතවන කාලය අනුව කෙසෙල් ගසේ මධ්‍ය කොටස කොතෙක් දිගට දිගු වෙලාද යන ප්‍රමාණය මත එම උපත් දරුවාට නැකත් තැබීම ගමේ වෙද මහතා භාමුදුරුවෝ අතින් සිදුවේ. යැයි මට පැවසිය.

3. පුසාගේ ඇසේ බබා (කළු ඉංගිරියාව) අනුව වේලාව අනුමාන කිරීම.

මෙම මාතෘකාවේ දී අංශ කිහිපයක් ඇතත් මම අංශ දෙකක් පමණක් ඉදිරිපත් කරන්නම්. ගැමි සමාජය තුළ පැරණි ගොවි ගෙදර ඔරලෝසුව භාවිතා වූයේ නැති තරම් එවැනි ගෙදරක ජීවත් වෙන මිනිසුන් තමන්ගේ දවසේ වැඩ කටයුතු කිරීමට වේලාව දැන කියාගෙන ඇත්තේ පුසාගේ ඇසේ කළු ඉංගිරියාවේ පිහිටීම අනුවයි. ප්‍රධාන වශයෙන් ම යොදාගෙන ඇත්තේ උපදින දරුවන්ගේ උපන් වේලාව දැන ගැනීම පිණිසයි. ඊට අමතරව ගොවි මහතන් දුර හේන්වල පැල් රැකීමට යාමට ගෙදරින් පිටත් වන වේලාව දැන ගන්නේ පුසාගේ කළු ඉංගිරියාව පිහිටීම මතයි.

මෙම කරුණ මා හට අධ්‍යයනය යෙදුණු අතර එය මට නම් සාර්ථක කර ගැනීමට නොහැකිවූහි. නමුත් මෙම විස්තරය සඳහන් කළ ආවිච්චි අම්මා පුසාගේ කළු ඉංගිරියාව පිහිටීම මත වේලාව අනුමාන කළාය. මෙය අත්දැකීම අනුව තීරණය වන කරුණක් බව මට වැටහේ.

4. කටුස්සන් මිනිසෙක් යනකොට පාර මාරු වීම.

මැරුණු මිනිස්සුන් පෙරේතයන් වෙලා දස දහස් ගණනින් පාර දිගේ ජේලියට (වැල නොකැඩී) ගමන් කරන විට කටුස්සන් එම පෙරේතයන් පෙතීමට පටන් ගනී. ඉතින් කටුස්සන් පාර මාරු වීමට පාර අයිතට ඇවිත් බලන් ඉන්නවා. ජේලිය ඉවර වෙනකල් එහෙත් ඉවර වීමක් නැතිලු. මිනිසෙක් පාරේ යන කොට පෙරේතයන් අයිත් වෙලා ඉඩ ලබා දෙන වලු. එවිට ලැබෙන ඉඩ ප්‍රමාණයෙන් මිනිසාට ඉදිරියෙන් කටුස්සා පාර මාරු වෙනවලු.

5. රෑ හිතෙන් බොර වතුර පෙතීම.

මෙම කියමන නම් මා දැනටත් සමාජය තුළ කිහිප වතාවක් අසා ඇති නැත. එහෙත් එහි සත්‍යභාවය මට නිගමනය කළ නොහැක. රෑ හිතෙන් බොර වතුර දැක්කාම පහුවදාට දොලවල් පිරි ඉතිරි යාමට තරම් වර්ෂාව ලැබෙනවා. මෙයටම මා තවත් හිතයක් එකතු කරන්නම්. එනම් තමන්ගේ කටේ මුල් දතක් ගැලවීම හිතෙන් දැක්ක විට එය තමාගේ පවුලේ වැඩිහිටි කෙනෙකුට කරදයක් වෙයි. නමුත් මෙහි සත්‍ය අසත්‍යතාවය තවම පිළිගැනීමට තරම් සාක්ෂි නොමැත.

6. වවුලන් ගෙය තුලට ඇතුල් වීම.

තමන් වෙසෙන ගෙය තුලට වවුලන් ආවිට පාලුවට ලක්වීමක් සිදුවන බවයි.

මීට අමතරව කවුරුන් දන්නා අනාවැකි කිහිපයක් මෙසේ මා සටහන් කරන්නම්.

- ගසක අත්තක ඉද කාක්කෙක් කෑ ගසන විට ගෙදරට නෑදෑයන් එන බව කියයි.
- වැහි ලිහිණින් උකුස්සන් වැනි සතුන් නිරන්තරයෙන් ඉහිලීම හා කැගැසීම අනුව වැහි වසින බව කියවේ.

7. දැනට අපි ආහාර පිණිස ගන්නා කොස් සම්බන්ධවයි. මෙම අනාවැකිය තිරවදා කීමට වැටහීමක් මා හට නැත.

එක්තරා කාලයක මහා ආහාර හිගයක් ඇතිවී මිනිසුන් දස දහස් ගණනක් ආහාර හිගය හේතු කොට ගෙන මිය දෙන්නට විය. මේ හේතු කොට ගෙන සතු දෙවියන්ගේ පවු පුල් ආසනය රත්වී ඇත. එහිදී මනුස්ස වෙස් ගත් සතු දෙවියන් මිනිස් ලොවට ඇවිත් කොස් ගෙඩියක් කඩා කාන්තාවකට උයන්නට දී ඇත. මේ වන තෙක් මිනිසුන් කොස් ආහාරයට ගෙන නැත. කොස් උයන්නයි කියා සතු දෙවියන් නිවස ඉදිරිපිටට වී සිට ඇත. කොස් උයන කොට එන සුවඳ නිසා ගැහැණිය හැඳිමිටට කොස් ගෙන හොරෙන් අනුභව කර ඇත. මෙසේ සතු දෙවියන් මිනිසුන් ව කොස් කෑමට පුරුදු කරවීය. කාන්තාව කොස් හොරෙන් කෑ නිසා "හෙරලිය" යන නම කොස් වලට පට බැඳී ඇත.

බුද්ධ චරිතයට පෙර පාරම්පරික දැනුම

**Knowledge related to pre-historic biodiversity
(palaeo biodiversity) and Knowledge
related to the era from Rawana to Kuweni.**

යහන ගෝත්‍රිකයින්ගේ ආහාර පුරුදු

යහන රාහන ගෝත්‍රිකයින්ට ලංකා භූමිය තුළ දිගු ඉතිහාසයක් ඇත. ඉන්දියාවේදී ඇතැම් ප්‍රදේශවල ඔවුන්ගේ වාස භූමි පැවති බව ඉතිහාසයෙන් පැහැදිලි වේ.

බුදුන්වහන්සේගේ ලංකාගමනය අවස්ථාවේදී වංශ කථා ප්‍රවෘත්තිකරුවන් ප්‍රකාශ කොට ඇති කථාවන්ට වඩා වෙනස් ආකාරයේ ජනප්‍රවාදයක් යහන ගෝත්‍රිකයින් අතර පවතී. රාවණ රජුගේ පරපුරෙන් පැවත එන රව් ගෙලාය ගෝත්‍රයේ බිසවක් වූ රත්නපාලි බිසවගේ ආරාධනයෙන් එම ගමන සිදුවූ බව මතයක් ඇත. අනුරාධපුර දීප්තිකයේ මානාව ග්‍රාමයේ සිටි ඥාති වර්ගයා මේ යක් ගෝත්‍රිකයන්ගෙන් පැවතේ. ඔවුහු මහානාම රජුගේ පරපුරට සම්බන්ධ වීමෙන් පසුව රාජ සම්මාන සැලකිලි ලබා රාජ කරුණා නාමයද ලබා ගෙන ඇත.

යහන රාහන ගෝත්‍රිකයින් ගේ ප්‍රධාන ගොවිතැන හේන් ගොවිතැනයි. විසිවන ගත වර්ෂය දක්වාම ලංකාවේ ක්‍රියාත්මක වූ මුල් කැටෑ හේන් ක්‍රමය ඔවුන්ගේ සාම්ප්‍රදායික සාමූහික ගොවිතැන විය. හේන් අමු, මෙහේරි, තල, කුරහන් ආදිය වගා කෙරුණු අතර පලා ජාති තම්පලා, කැකිරි, වට්ටක්කා ආදිය ද තිබුණි.

මෙහේරි, බත් කැඳ, තණ බත්, තණ කැඳ මිනිරි ආහාර අතර විය. අමු වලින්ද බත් පිළියෙල විය. ඇල් හේන්වල ඇල් වී වගා කෙරුණි. කපු පුළුන් ද හේන් ප්‍රධාන හෝගයක් විය. කපු පුළුන් කැට නුල් සකස් කර අළුවේ තබා රෙදි පිළි වියා ගැනිනි. මේ පිළිබඳ විශේෂිත පාරම්පරික දැනීමක් තිබේ.

වල් දෙල්, කටු අල, ඇතැම් වනාශ්‍රිත ආහාර ඔවුන්ට ඉතා පෝෂ්‍යදායී විය. වසර දහස් ගණනක් තිස්සේ වන ගිරි දුර්ගවල ගතකළ ඔවුන්ගේ ජීවිත අතර කටුසර හෝග ජනප්‍රිය වීම පුදුමයක් නොවේ. මෙහිදී මනාව ගමේ පාරම්පරික දැනුම රැස්කළ කිරිබණ්ඩා මානාව මහතා සමග කළ සාකච්ඡාවකදී හෙළි වූ පාරම්පරික ආහාර වට්ටෝරු දෙකක් ඉදිරිපත් කිරීමට අදහස් කරමි.

01. වත්තල් -

මෙය හේන් කැකිරි වලින් සාදා ගනු ලබන කල් තබා ගත හැකි ආහාරයකි. නොදිත් පැසි ඇති හේන් කැකිරි ගෙඩි දෙකක් ගෙන පොත්ත ඉවත් කර සෝදා පිරිසිදු කර දොඩම්ලෙල්ලක් අරින්නාක් මෙන් කැකිරි ගෙඩිය දහරයක් ආකාරයට කපා ගනී. ඉන් පසු එය දුමේ දමා වියළා පට්ටයක් මෙන් ඇදෙන ආකාරයට සකස් කර ගත හැකිය. කැකිරි ගෙඩි දෙකේ පට්ටා දෙක එකට ලණුවක් මෙන් අඹරා ගැනීම ඊළඟ පියවරයි. මෙසේ අඹරාගත් ලණුව අවිවේ හෝ දුමේ දමා කල් තබා ගත හැකිය. නැවත ආහාරයට ගැනීමේදී ලණුවෙන් කැල්ලක් කපා පෙහෙන්නට දමා ඇඹුල සාදා ගැනීමට හැකිය.

ගම ගෙදරකට ගොඩ වැදුණු තරුණයෙකු මෙලෙස එල්ලා ඇති කැකිරි පට්ටය දැක කියූ කවක් සටහන් කරමි. එයට ලැබුණු පිළිතුරේ ඇත්තේ ආරාධනයකි.

කැකිරි ගෙඩිය එල්ලා ඇත දුම්	මැස්සේ
මිනිරි වෙන්ත තැබුවද එය හැම	තිස්සේ
පැකිරි කමට බල වඩවන්නට	රිස්සේ
කැකිරි ඇඹුල උයවුද මැණිකේ	පස්සේ
කට්ට වෙන්ත මැස්සේ ඒ වැල්	දෙන්නේ
බට්ටවගේ වන කැකිරිය අපි	දන්නේ
පට්ට උපටි කැකිරිය හොඳ රස	දෙන්නේ
ගෙට්ට වරෙන් පැතිරෝ උයලා	දෙන්නේ

02. සුදු කොළ බැදුම -

බුත්තරණ කොළ අතර සුදු පැහැ කොලයක් ඇත. එම කොළය මත සහල් පිටි තවරා තෙල්ලේ දමා බැද ගැනීමෙන් පපඩම් මෙන් පිම්බී එන බැදුමක් සාදා ගත හැකිය. අතිතයේදී දුමා නැවීම (තෙම්පරාදු) සඳහා ඇත්තේ මී තෙල්ලය. නැතහොත් දුන් තෙල්ලය.



National Digitization Project
National Science Foundation

Institute : National Science Foundation

1. Place of Scanning : Sanje (Private) Ltd, Hokandara

2. Date Scanned : 2017/04/18.....

3. Name of Digitizing Company : Sanje (Private) Ltd, No 435/16, Kottawa Rd,
Hokandara North, Arangala, Hokandara

4. Scanning Officer

Name : H.P.A.V. Caldera.....

Signature : X. yeeb.....

Certification of Scanning

I hereby certify that the scanning of this document was carried out under my supervision, according to the norms and standards of digital scanning accurately, also keeping with the originality of the original document to be accepted in a court of law.

Certifying Officer

Designation : Information Officer.....

Name : Renuka Sugathadasa.....

Signature : X. P. Sugathadasa.....

Date :

"This document/publication was digitized under National Digitization Project of the National Science Foundation, Sri Lanka"