

ජල සම්පත සහ වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක තොරතුරු

කේ.කේ.වී.එස්. ජ්‍යෙෂ්ඨා - (සීමාවාසික වෛද්‍ය)
 ඊ.ආර්.එච්.එස්.එස්. එදිරිවීර - (ජ්‍යෙෂ්ඨ කවීකාවාච්‍ය- දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යායතනය)
 කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය - රාජගිරිය

සාරාංශය

ජලය යනු පරිසරයේ ප්‍රධානව සහ බහුලව දැකිය හැකි අංගයකි. ගංගා, ඇල, දොල ආදී සොබාදැම් මවගේ ගත පලන් ආබර්ණ වැනි සම්පත්, ජලය කරනකොටගෙනම සෑදුණු ගිරිමාණයෝ වෙත්. පරිසරයේ අලංකාරණයට පමණක් නොව පිටි ලෝකයේ පැවැත්මටද මෙලෙස ජලය හිසා බිහි වූ දේ ප්‍රයෝජනවත්ය. මිනිස් සිරුරේ ද ප්‍රධානතම සංඝටකය ජලය වේ . ජලය මිනිසාට පිටින් විමට අත්‍යවශ්‍යය.

මෙහිදී මෙසේ ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගන්නා ජලය පිළිබඳ දේශීය, විදේශීය ආයුර්වේදීය ග්‍රන්ථ මගින් කරුණු එක්රැස් කරන ලද අතර, ජලයේ වැදගත්කම අවධාරණය කරමින්, එය රැක ගැනීමට මිනිසා යොමු කරවීම මෙහි අරමුණ වේ.

එම විමර්ශන වලදී , පිරිසිදු ජලය පිළිබඳ විස්තර, ජල දූෂිත ලක්ෂණ , පිරිසිදු කිරීම පිළිබඳ වේද යුගයේදී පැවති අවබෝධය පිළිබඳ සාක්ෂි එක්කර ගැනීමට ලැබුණු අතර , එය නූතනයටද ගැලපෙන බව තහවුරු විය . එසේම මල බද්ධය, කොලරාව, ආහාර අරුණිය, අම්ල පිත්ත, ශිර : ශූල, , අක්ෂි රෝග, අක්ෂි පුදාහ, Photophobia, විදුරු මස් රෝග, මුඛ වණ, උගුරේ රෝග, ස්වරක්ෂය, නාසයෙන් රුධිරය ගැලීම, මොළය ඉදිමීමල උණ, රෑවෙට්ක්, උණැබුක පුච්ඡ පුදාහ, මුත්‍රා මාර්ග ආසාදන, කාස, අබිං විෂචීම, මත්පැන් අධිකව පානය, විස්චෝට, අනාර්තව, Abortion, Albuminurea, Angina Pectoris, විවර්ථිකා ,ගිරිජලනාව, අපස්මාර, මනසා ස්තම්භ, කනේ කළාදුරු පිරීම, ගිරිකිනිය, සඳහා ජලය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි බව පැහැදිලි විය



පිරිසිදු ජලය බාෂ්පයක් ලෙස ආයුර්වේදයේ සඳහන් කර ඇත.

මේ අනුව විකිත්තාවට ද උපයෝගී කරගන්නා ජලය, සම්පතක් බවත්, එය සංරක්ෂණය කරගැනීම කළයුතු බවත්, ඒ සඳහා දේශීය ක්‍රම භාවිතා කිරීමේ හැකියාව සොයා බැලීම ප්‍රයෝජනවත් බවත් පැහැදිලිය.



හැඳින්වීම

උස් කඳවුරුන් වලින් ගලා හැරලෙන දිය ඇල,පහන් බිම් සියාරා ගලනා ගංගා,මහ පොලව අලංකාරවත් කරන වැව්,පොකුණු යන පාරිසරික දායාදයෝ ජලයේ ප්‍රධානත්වය විදහා දක්වති. එසේම, මිනිස් සිරුරින් සියයට හත්තනෙක් (70%) පමණ ජලය පවතින අතර එය ඕනෑම පටකයක ප්‍රධානතම සංඝටකය ද වේ.

ආයුර්වේදීය අර්ෂින්, ජලය යනු ආප් ඇතයෙන් ගිරිමාණය වූවකි. (තමුත් ඕනෑම ද්‍රව්‍යයක් පාංව භෞතික වන බැවින් ජලයේ අනෙකුත් ඇතද අප්‍රධානව පැවතිය හැකිය.)

පිරිසිදු ජලය බාෂ්පයක් ලෙසින් ආයුර්වේදයේ සඳහන් කර ඇත. තවප රසායන විද්‍යාවට අනුව වාතයේ පවතින පදාර්ථ දෙකක් වන හයිඩ්‍රජන් අනු දෙකක් සහ ඔක්සිජන් අනු එකක් බැඳී ජල අනුවක් (H₂O)සෑදී ඇත. මෙය aqueous යනුවෙන් ලතින් භාෂාවේදී හැඳින්වේ.මෙය පිටියේ මුලික ප්‍රභාවය බව විද්‍යාඥයින්ගේ මතයයි. පොළොවෙන් සියයට හත්තනෙ පහක් (75%) ජලය පවතින අතර, ඉන් සියයට අනු හතක් (97%) සාගර ආශ්‍රිතව පවතී. මේ හිසා පානයට ගත හැකි ලෙස පවතිනුයේ මුඛ ජල ප්‍රමාණයෙන් සියයට තුනක (03%) ප්‍රතිශතයකි. ආහාර නොමැතිව මිනිසෙකුට මසක් පමණ පිටින් විය හැකි වුවද ජලය නොමැතිව පිටින් විය හැක්කේ සතියකට අඩු කාලයකි. මිනිස් සිරුරේ, රුධිරයේ, ව්‍යාවල, මොළයේ තරල වල වැඩිපුරම ජලය අඩංගු වන අතර එමගින් පටක අතර ද්‍රව්‍ය පරිවහනය, ශ්වසනය, පරිවෘත්තිය සිදුවේ. වෘක්ක වලින් දිනකට ලීටර් එකසිය අයුරුක් (180 L) පෙරෙණ

අතර දිනකට ලිට්ට් එකක්, එකහමාරක් පමණ මුත්‍රා ලෙස පිටවේ. මෙම මුත්‍රා වල ප්‍රධාන සංඝටකය ජලය වන අතර අනෙක් බහිෂ්‍යාචීය අපද්‍රව්‍ය එහි දියවී ඉවත් වීමෙන් ජලය බහිෂ්‍යාචීයවද උදව් වන බව පැහැදිලි වේ. ජලය පානයට, පවිත්‍රකරණයට එදිනෙදා කටයුතු වලදී මිනිසා විසින් ප්‍රයෝජනයට ගැනෙන අතර මෙපමණ ජීවිතට ප්‍රයෝජනවත් වන, පිවිත් වීමේදී මුලිකම අංගයක් බවට පත්වන ජලය නූතනයේදී අර්බුදයක් බවට පත්වී ඇත. මෙයට හේතුව ජලය මිනිසාගේ අවිචාරවත් ක්‍රියා පිළිවෙත හේතු කොටගෙන දූෂණයට පත් වීමයි. ජල පෝෂක කලාපයන් වන වනාන්තර හෙලි කිරීම, අපද්‍රව්‍ය ජලයට එක් කිරීම ආදිය මෙයට හේතු වේ. විශේෂයෙන්ම පොලිතින් භාවිතය ජල සම්පත විනාශයට පත්වීම ඉක්මන් කරවයි. මේ නිසා වර්තමානයට වඩා අනාගතයේදී මිනිසාට සිය ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමින් හා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ලෙසින් පවතින ජලය ආරක්ෂා කර ගැනීමට සිදුවනු ඇත.

මෙසේ අප ජර්‍යවයේ හා ලෝකයේ ප්‍රධානතම අංගයක් වන ජලය පිළිබඳ මෙයට වසර පන්දහසකට පමණ පෙර බිහිවූ ආයුර්වේදීය ග්‍රන්ථ වල දක්වා ඇති කරුණු, එම ජලය දූෂණය වන අයුරු, ජල දූෂිත ලක්ෂණ හා ජලය පවිත්‍ර කරන ආකාරය එය නූතනයට ද යොදාගත හැකි ආකාරයන් පිළිබඳ කරුණු මෙහි සඳහන් වේ.

එසේම, ජලය භාවිත කර කරනු ලබන විකිත්තවත් පිළිබඳ මෙහිදී සඳහන් කරනුයේ ජලයේ වැදගත්කම අවධාරණය කරමින් එය සංරක්ෂණයට මිනිසාගේ ඇස යොමු කරවීමේ බලාපොරොත්තුව ද පෙරදැරි කරගෙනය.

ක්‍රමවේදය

ආයුර්වේදීය සංහිතා ග්‍රන්ථ වලින් ද, ජෛෂ්ඨව ඤෙෂ්ත්‍රය සම්බන්ධව ලියැවුණු ග්‍රන්ථ වලින් ද, විජෛෂ්ඨ ප්‍රකාශන වලින් ද, ජලය පිළිබඳව හා එමගින් කෙරෙන ප්‍රතිකාර පිළිබඳව කරුණු එක්රැස් කර ගන්නා ලදී.

නිරීක්ෂණ සහ ප්‍රතිඵල

මෙහිදී ප්‍රථමයෙන් ජලය පිළිබඳව ආයුර්වේදයේ දක්වා ඇති කරුණු වෘද්ධත්‍රය ඇසුරින් (වරක සංහිතාව, සුශුභත සංහිතාව, අශ්වාංගහෘදය සංහිතාව) උපුටා දැක්වේ.

වැසි ජලය පිළිබඳ මත

පානයට සුදුසු පිරිසිදු ජල වර්ගය, පොළොවට වැටීමට පෙර වැසි ජලය බැව් ආයුර්වේදීය මතයයි. වැසි ජලය පොළොවට වැටීමට පෙර

සෑම තැන්හිම එකම ගුණයෙන් යුක්ත බවත්, වැටුණු පසු ජෛෂ්ඨ සහ කාලය වෙනස් වූ විට ඒවා ඇසුරින් ජලයේ ගුණ වෙනස් වන බවත් , ආයුර්වේදයේ දැක්වේ. වැසි ජලය පොළොවට වැටීමේදී සඳු එළිය, හිරු එළිය, වාතය සමඟ ස්පර්ශ වීම මෙයට හේතුවන බව ද සඳහන්ය. වැසි ජලය පොළොවට සතර ආකාරයකින් ඇද ගැනෙන බව ග්‍රන්ථ වල සඳහන්ය. එනම් ධාර ජලය, කාර ජලය, තෞෂාර ජලය සහ හෙම ම ජලයයි. ධාර ජලය ධාරා ලෙස පොළොවට වැටේ. එය ගංගා ජලය සහ මුහුදු ජලය බවට පසුව පත්වේ. කාර ජලය කැට සේ පොළොවට වැටී පසුව දියවේ. තෞෂාර ජලය යනු පිණි වලටම තමක් වන අතර හෙම ජලය යනු හිම මිදුණු ජලයයි.



වැසි ජලය එක්රැස් කිරීම

වැසි ජලය පරීක්ෂා කිරීම.

වැසි දියේ පිරිසිදු බව පරීක්ෂා කිරීම කරන ආකාරය මෙසේය. ඉතා දියාරු නොවන, පැහැය වෙනස් නොවූ බත් පිඬක් ඊදි භාජනයකට දමා වැසි සහිත වේලාවක මොහොතක් (සිංහල පැය දෙකක්) තෙමෙන්තට තැබූ විට එම බත් පිඬේ පාට, ස්වභාවය වෙනස් නොවේ නම් එම වැසි ජලය පිරිසිදුය. එම බත් පිඬුව වෙනස් වී කලේද, යොදා සහිත තත්ත්වයට පත්වූ විට එම ජලය අපිරිසිදු බව තහවුරු වේ.

වැසි ජලය පොළොවට වැටුණු පසු ගුණ

සියලු තැන්හිදී ගුණ සමාන වැසි ජලය පොළොවට වැටුණු පසු එම පොළොවට අදාළව එහි ගුණ වෙනස් වේ. එනම් සුදු පැහැති බිමේ වැසි ජලය වැටුණු විට එය කැසට රස ගනී. පාණ්ඩු පාට සහිත බිමට වැටුණු විට ජලය තිත්ත රස වේ. කපිල වර්ණ භූමියේ පතින වූ විට කෂාර රැසැති වන අතර කලු මැටි සහිත භූමියට වැසි ජලය වැටුණු විට එය මිහිරි රසය සහිත වේ

විවිධ සෘතු වලදී වැසි ජලයේ ගුණ

එක් එක් සෘතු වල වැටෙන වැසියෙහි ජලයේ ගුණ වෙනස් වේ. එය මෙසේය, වර්ෂා සෘතුවේදී එම වැසි ජලය ගුරු (බර), අනිෂ්පණදී, විහිර ගුණ සහිත වේ. ශරීර සෘතුවේදී වැසි ජලය තුනී, සැහැල්ලු, අනිෂ්පණදී (වැහිලෙන සුළු) ගුණ සහිත වේ. භෞමික සෘතුවේදී වැටෙන වැසියේ ජලය ස්නිහිත, වෘක්ෂ, බල හීන, ගුරු පාක වේ. (එනම් පිරිසිදු කළුගත වේ.) ශීත සෘතුවේදී වැසි ජලය ලඝු (සැහැල්ලු) වේ. සෞම්‍ය වාතය යන දෝෂ සමනය කරයි. වසරේ සෘතුවේදී වැසි ජලය කැසට රස, විහිර රස, රළු වන අතර ග්‍රීෂ්ම සෘතුවේදී අනිෂ්පණදී නොවේ

වැසි ජලය එක්රැස් කිරීම හා තැන්පත් කිරීම.

පිරිසිදු වැසි ජලය ප්‍රයෝජනයට ගැනීම පිණිස රැස්කර ගන්නා ආකාරය ආයුර්වේදීය ග්‍රන්ථ වල මෙසේ දැක්වේ. වැසි වේලාවක ඉරි තැනි පළල් පිරිසිදු සුදු රෙද්දක් තිබියක් මෙන් හරහට අඳු කොත් හතර කණු වල බැඳ රෙද්ද මැදින් පහන් වී බොකු සහිත විවට ගල් ආදී දෙයක් තබා , එයට යටින් පිරිසිදු බඳුනක් තබා එයට වැසියෙන් එකතු වන ජලය රැස්කර ගත හැකිය. මෙසේ රැස්කර ගන්නා ආකාර පහතයි. එනම්, එළක, ත්‍ර්‍යෂ්ටක, මුඤ්ජුවලය, උදක මඤ්ජිකා හා ශිකාස යනුවෙනි. එළක යනු ඉඹුල් ලී වලින් තැනූ ආධාරකයක් මත ජල බඳුන් තැබීමයි. ත්‍ර්‍යෂ්ටක යනු පාද තුනක් අති උපකරණයක් උඩ තැබූ අවට්ටම් හැඩැති ආධාරකයක් ජල බඳුන තැබීමයි. මුඤ්ජුවලය ලෙස පිදුරු වලින් සෑදූ දුර්වල වන ආර්ථනය තැබීම වන අතර ශිකාස ලෙස ලණු වලින් වහලේ එල්ල උපකරණයක් ජල බඳුන තැබීම අදහස් වේ.



ජලය දූෂණය වීම

පිරිසිදු ජලය පිළිබඳ මත

පිරිසිදු ජලයේ ගුණ සහ පානයට උත්තම ජල ලක්ෂණ

පිරිසිදු ජලයේ ගුණත්, ලක්ෂණත් පානය කිරීමට සුදුසු ජලය කෙසේ විය යුතු ද යන්නත් ආයුර්වේදයේ සඳහන් කර ඇත. එනම්, පිරිසිදු ජලයේ ගඳක් නැත. විශේෂ රසයක් ද නැත. ශීතලයි. ඉතා පිරිසිදුයි. සියලු කාර්යයන්ට සුදුසුයි. යහපත්ය. එම ජලය සැහැල්ලුයි. පානය කළ විට මදක් කැසට රස දැනේ. විහිරයි. රළු ස්වභාවයක් නැත. දුටු ගතිය හොඳින් පවතී. මෙම ගුණ සහිත ජලය පානයට සුදුසු බව ග්‍රන්ථ වල සඳහන්ය. තවද මෙසේ ගුණ යුක්ත ජලය අමානය හා සමානය. පිටින් විවට හිතවත්ය. තෘප්තිය ලබාදේ. ශ්වසනයට උදව් කරයි. මහන්සිය, ක්ලාන්ත ස්වභාවය, පිපාසය, මත් ගතිය, නිද්‍රමන දැවිල්ල නැති කරයි. සිරුරට අනිශ්චිතව හිතය. එනම් කිසිවිටක පිරිසිදු ජලය හානියක් සිදු නොකරයි.

ජල දූෂණය පිළිබඳ ආයුර්වේදීය ග්‍රන්ථගත කරුණු

ජලය දූෂණය වන හේතු

ජලය දූෂණය වන ආකාරය පිළිබඳව ආයුර්වේදයේ පහත දැක්වෙන කරුණු සඳහන් වේ. එනම් විෂ සහිත පණුවන් සහ විෂ පණුවන්ගේ මළ මුත්‍ර වලින් ජලය දූෂණය වේ. තවද මළ සතුන්ගේ ශරීර කුණු වී යාම, තණකොළ වලින් ජලය මතුපිට වැසී යාම, ජලය කිලිටි වීමද ජලය දූෂණයට හේතුවකි. එසේම වර්ෂා කාලයේදී මිනිසුන් ජලයේ ස්නානය, පිහිනීම ද ජල දූෂණයට හේතු වන අතර එබඳු වතුර ප්‍රයෝජනයට ගැනීමෙන් කුෂට ආදී බාහිර රෝග මෙන්ම අභ්‍යන්තර උද්‍ර රෝග ද වැළඳෙන බව සඳහන්ය.

ජලය දූෂිත ලක්ෂණ සහ ජල දූෂිත දෝෂ

ජලය දූෂණයට පත්වූ විට එහි දැක්වෙන ලක්ෂණ ආයුර්වේදීය ග්‍රන්ථ වල අඩංගු වේ. එනම්, දූෂණයට පත්වූ ජලයේ කොළ, සෙවෙල්, මඩ සහිතය. එය බෙලුසුල්ලය. පණුවන් ගැටියේ. දූෂිත ජලයේ ස්වභාවික වර්ණය තැනි අතර විවර්ණය. රසයද වෙනස්ය. සෂා ස්වභාවයක් අති අතර අපිරිසිදු ජලය දුගඳ සහිත වේ. තවද, ජලය දූෂණය වූ විට එහි අති දෝෂ පිළිබඳවද සඳහන්ය. එම දෝෂ නම්, ස්පර්ශක දෝෂ (එනම් බෙලුසුල්ල, ස්වභාවික උෂ්ණත්වයට වඩා උෂ්ණත්වය වැඩිවීම, අලලු විට රළු ස්වභාවයක් දැනීම සහ මුඛයට ගන්වීම දත්

හිරිවැටීමයි.) රූප දෝෂ (චිතම් මඩ, වැලි, සෙවෙල් ජලයේ දැකිය හැකි වීම හා විවිධාකාර වර්ණ සහිත වීමයි.) රස දෝෂ (චිතම් ජලය පානය කරන විට දිවට විවිධ රස දැනීමයි.) ගතම දෝෂ (අපිරිසිදු ජලය ගඳක් සහිත වීමයි.) විෂ දෝෂ (චිතම් දූෂිත ජලය පානය කළවිට විපාසය දැනීම, ශරීරයට බර බවක් දැනීම, චේදනා සහගත බවක් දැනීම සහ කටින් සෙම වැගිරීම සිදු වීමයි.) විපාක දෝෂ (පානය කළවිට දිවිවීම ප්‍රමාද වන අතර උදරයේ ගැටු ගැටු ශබ්ද, බඩ පුරවා දැමීම) ඇතිවේ.

පානයට නුසුදුසු ජලය

ජලය, අපිරිසිදු පානයට නුසුදුසු ලෙස දැන ගැනීමට ද ලක්ෂණ ඇඟවීම් දැක්වේ චිතම්, මඩ වලින් බොර වූ, සෙවෙල් සහිත, තණකොළ හෝ වෙනත් කොළ වර්ග සහිත ජලය පානයට නුසුදුසුය. තවද, හිරි වැටීම් සදහා කිරිණි නොවැටෙන විට ජලය තුළින් වාතය ගමන් නොකරන විට එම ජලය ද පානයට සුදුසු නොවේ. නියඟයකට පසු මුලින්ම වැටෙන වැස්සෙන් එකතු වූ ජලය, බර, සණ, පෙණ සහිත, පහුවත් සහිත ජලය ද වර්ෂා සෘතුවේදී හැර වෙනත් සෘතු වලදී ගංගා ජලයද පානය නොකළ යුතු බව ග්‍රන්ථ වල දැක්වේ.

අපිරිසිදු ජලය පිරිසිදු කරගන්නා ආකාරය.

අපිරිසිදු ජලය පානයට හෝ වෙනත් ආකාරයකින් ප්‍රයෝජනයට ගතහැකි අන්දමට පිරිසිදු කරගන්නා ආකාරය මෙසේ දැක්වේ. චිතම්, කැකෑරීම, ඉර එළියෙන් රත්වන තෙක් තැබීම, යකඩ ගුලි, වැලි, කැට වර්ග ගින්නෙන් ගිනියම් කර ජලයට දැමීම මගින් ජලය පිරිසිදු කරගත හැකිය. තවද, ඉහිනි ඇට, හෝචේද මැණික්, තෙලුම් මුල්, රෙදි වර්ග, මුතු, මැණික් ජලයට දැමීමෙන් ද ජලය පිරිසිදු කරගත හැක. ජලයේ දුගන්ධ පහකිරීමට තාමල්, සපු මල්, මාතලේ මල් ජලයට දමා ජලය සකස් කිරීමද එහි දැක්වෙන ක්‍රමයකි. ජලය උණු කරන ආකාරය ද මෙම ග්‍රන්ථ වල සඳහන්ය. කෙසේද යත්. ජලය බඳුනක් ගින්නට රත් වෙන්නට තැබූ විට එය කැකෑරෙන වේගයද, ජලයේ පාවෙන පෙණ ස්වභාවයද තැනි වීමත් එය පිරිසිදු ලෙස හා සැහැල්ලු ලෙස පෙනීමත් සිදුවන අතර මෙම අවස්ථාවේදී ජලය උණු කිරීමට ගත් ප්‍රමාණයෙන් සතරින් එකකට (පාදාවශේෂ) සිඳි තිබිය යුතුය

නුසුදුසු ජල පානය



උණු කර ගිවිසාගත් ජලය වැඩිපුර හා තිතර පානය කිරීම මල බද්ධය සඳහා ප්‍රතිකාරයකි



ජලය ප්‍රතිකාරය සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගැනීම්

රෝගය	ජලය ප්‍රතිකාරය විනිස යොදාගන්නා අන්දම
මල බද්ධය	ජලය වැඩිපුර හා නිතර පානය කිරීම.
කොළරාව	මුලු කිරීමට තෙත රෙද්දකින් පිරවීම. (කුල්කර්නි 1993, 160 පිටුව/107 පිටුව)
අනාර්ථ අර්ථවේදය	අනාර්ථ ගැනීමට පැය 30කට පෙර ඔබ වතුර බෙහෙවින් පානය කළ යුතුය. (කුල්කර්නි 1993, 110 පිටුව)
අම්ලපිත්ත (Gastritis)	උදෙසන හිස් බඩ ජලය විදුරවක් පානය කිරීම.
ශිච්ඡා	තෙත පොළොවේ හෝ තෙත ගල් මත ඇවිදීම.
හිසේ වේදනාව	උණු දියර වාෂ්පය ඇල්ලීම. (කුල්කර්නි 1993, 110 පිටුව)
අක්ෂි රෝග	තෙත පොළොවේ හෝ තෙත ගල් මත ඇවිදීම.
අක්ෂි ප්‍රදාහ (Iritis)	අප්‍රසාදය සහ ජලයෙන් සේදීම. (මෙයට ජල බඳුනක් ගෙන (අප්‍රසාදය ගැසීමට) එය තුළට අප්‍රසාදය යවා කැරකවීම කළ යුතුය.)
අලෝකය බැලීමට බිය (Photophobia)	අප්‍රසාදය සහ ජලයෙන් සේදීම. (කුල්කර්නි 1993, 88 පිටුව)
විදුරවක් ප්‍රදාහිත රෝග	ඔබ ජලය මුඛ තුළ පුරවා රත්වන තෙක් තබා ගැනීම.
මුඛ වණ	ඔබ ජලය මුඛ තුළ පුරවා රත්වන තෙක් තබා ගැනීම. (කුල්කර්නි 1993, 89/90 පිටුව)
උග්‍ර රෝග	තෙත පොළොවේ හෝ තෙත ගල් මත ඇවිදීම.
ස්වරක්ෂය	පෙහොටු රෙදි කැබැල්ලක් බුරුලට සිටින සේ ගෙලේ එබීම
නාසයෙන් රුධිරය ගැලීම	නාසය මත තෙත රෙදි කැබැල්ලක් එබීම (කුල්කර්නි 1993, 163 පිටුව)
මොලය ඉදිවීම	
Cerebral Congestion	අධික සහිත පොට්ටෝයක් බෙල්ලේ තැබීම.
ජීව (උණ)	ජලය පෙහොටු රෙදි කැබැල්ලක් ගැසීම. (කුල්කර්නි 1993, 68 පිටුව)

ජීව	ජලය හිතර් සුලු වශයෙන් පානය කිරීම.
උණසන්නිපාතය Typhoid Fever	ශරීරය තෙත රෙද්දකින් පිරිමැදීම. (172 පිටුව)
රූමැටික ප්‍රදාහය (උරහිස)	උරහිසේ ජලය පොහොදු රෙදි කැබැල්ලක් එල්ලීම. (කුල්කර්ති 1993, 103 පිටුව)
උණ්ඩුකපුච්ඡ ප්‍රදාහය	උණු ජල වස්තියක් ලබාදීම. (පැය හයකට වරක්) (කුල්කර්ති 1993, 92 පිටුව)
මුත්‍රා මාර්ග ආසාදන	ජලය වැඩිපුර පානය කිරීම.
කාස	පොහොදු රෙදි කැබැල්ලක් ගෙලේ එහීම.
අබිං විෂ වීම	වමනය වන තෙක් ජලය පානය කිරීම.
මත්පැන් අධිකව පානය	ජලය තෑම.
විස්ථෝට වේදනාව	60-75°C ජලය පොහොදු රෙද්දක් එය වියලෙන තෙක් ගෙඩිය මත එලා තැබීම. (කුල්කර්ති 1993, 146 පිටුව)
අනාර්තව (amenorrhoea)	උණු ජලයෙන් පාද තෙමීම. මෙය විනාඩි පහේ සිට විස්සක කාලයක් හිතදට පෙර දිගු කළක් කළ යුතුය. (කුල්කර්ති 1993, 75 පිටුව)
ගර්භා සූරාට ලක්ෂණ ඇතිවීම (abortion)	නානිය තෙක් ජල මට්ටම ඇති තටාකයක පාද පිටතට දමා ඉත්දවීම. (Hip Bath)
	Hip Bath (දිනකට දෙවරක් කිරීම.)
මුත්‍රා සමඟ ඇල්බියුමින් පිටවීම Angina Pectoris	උණු දිය වලින් පාද සේදීම. (139 පිටුව)
චීවර්චිකා	ජලය පානය කිරීම.
අතීසාරයෙන් ඇතිවන නිර්ජලතාව	ජලය හිතර් පානය කිරීම.
අපෂ්මාර්භය	හිස තළල ප්‍රදේශය ද තෙමෙන පරිදි 60-80°C උෂ්ණත්වය ඇති ජලයේ ගිල්වා තැබීම (කුල්කර්ති 1993, 71 පිටුව)
මහපා ස්වච්ඡා	ධාරාවක් ලෙස මද උණුසුම් ජලය ගෙලට වත් කිරීම. (කුල්කර්ති 1993, 71 පිටුව)
කහේ කලාදුර පිරීම	මද උණුසුම් ජලය කහ තුලට විදීම. (88 පිටුව)
නිර්ක්තිය (Anaemia)	Hip Bath දිනපතා කිරීම

සාකච්ඡාව

ආයුර්වේද ග්‍රන්ථ වල ජලය පිළිබඳවත්, ඉන් කළ හැකි නීතිරීති ක්‍රමවල පිළිබඳවත් දැක්වූ කරුණු ඉහත සඳහන් කළ අතර එම කරුණු ත්‍රූතමය සමඟ ගැලපෙන ආයුර්වේද පිළිබඳව මෙහිදී විස්තර කෙරේ.

පිරිසිදුම ජලය වැසිජලය බව අදටත් තහවුරු වේ. එය පොළොවට වැටීමේදී වාතය සූර්ය රශ්මිය සමඟ ස්පර්ශ වන විට ගුණ වෙනස් වීම අද අතිවින අවම වැසි සමඟ සන්සන්දනය කර දැක්විය හැකිය. එසේම පිරිසිදු ජලයේ ලක්ෂණ පිළිබඳව ආයුර්වේදීය මතය සලකා බැලූ කල්හි එම ලක්ෂණ සමඟ ත්‍රූතමයේ පිරිසිදු ජලය පිළිබඳ යම් නිරීක්ෂණයක් වේද එය සමපාත කළ හැකි බැව් පැහැදිලිය. පිරිසිදු ජලයේ ගුණාංග සලකා බලන විට නීතිරීතියට පිණිස ජලය යොදා ගැනීමේ සාධාරණත්වය තහවුරු වේ. එනම් ත්‍රූතමයේ සිදුකෙරෙන Hydrotherapy (ජල නීතිරීතියේ ආරම්භය) ආයුර්වේදයම බව පැහැදිලිය. එසේම ඉහත සඳහන් කර ඇති වැසි දිය පරීක්ෂා කිරීම අදටද සත්‍ය බැව් පැහැදිලි කළ හැක.



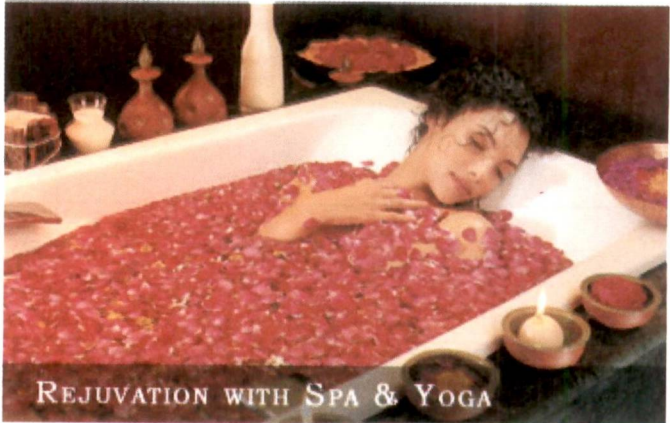
සියලු තැන්හිදී ගුණ සමාන වැසි ජලය පොළොවට වැටුණු පසු එම පොළොවට අදාළව එහි ගුණ වෙනස් වේ

එසේම ත්‍රූතමයේ ජලයේ පවිත්‍රතාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වී ඇති ආකාරයෙන්ම අතීතයේදී ද ජලයේ පවිත්‍රතාව කෙසේ විය යුතු ද යන්න නිරීක්ෂණය කර ඇති බැව් මෙයින් සනාථ වේ. බත් යනු ක්ෂුද්‍ර පිටි වර්ධනයට ඉතාමත් ඉහල සම්භාවිතාවක් ඇති පෝෂණ ද්‍රව්‍යයකි. එය වෙනස්වීම යනු බත්වල ක්ෂුද්‍ර පිටිත්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය සිදුවී එය පිටිණු ස්වභාවයට පත්වීමයි. “මොහොතක් තැබීම” යනු ඒ සඳහා කාලය ලබාදීමයි. මෙසේ ජලය පරීක්ෂා කිරීමේ නිවැරදි බව පැහැදිලිය.

තවද විවිධ සෘතුන්ට අදාළව ගුණ වෙනස් වන්නාවූ ජලය එක් එක් දෝෂ කෝප වීමෙන් සෑදෙන රෝග සඳහා යොදා ගත හැකිය. එනම්, ජල නීතිරීතියට සඳහා මූලධර්ම මෙම කරුණු වලට අන්තර්ගතය. එපමණක් නොව ජල දූෂණය වන රෝග පිළිබඳ ආයුර්වේදීය කරුණු සැලකිමේදී අද ජල දූෂණය වන රෝග, මිනිසාගේ අවිචාරවත් ක්‍රියා

කලාපයද එය තුළ අඩංගු බව පැහැදිලි වේ. එම රෝග වල සඳහන් “පණුවන්” යන වචනයෙන් ස්ට්‍රිල හා සුක්ෂම (bacteria, virus, fungi, ect...) යන දෙවර්ගයම සැලකිය හැකිය. මෙමගින් අද පවතින කොලරා, පාවන රෝග වලට හිඬාතද එම රෝග අතරම අන්තර්ගතය. දූෂිත ජලය පානය නොකරන මෙන් උපදෙස් දී ඇති අන්දම එම ග්‍රන්ථ වල සඳහන්ය. මේ පිළිබඳව විමසිලිමත් වීමේදී එකලද ජලය දූෂණය වීමෙන් එය මිනිසාට හානිකර බව සහ එම ජලය පානයෙන් වැළඳෙන රෝග පිළිබඳව පුලුල් දැනුමක් අද හා සමානව තිබූ බව සිතිය හැක. එනම් ජලය පිළිබඳ මනා දැනුමක් එකල සමාජයේදී තිබී ඇති බවට මෙම කරුණු සාක්ෂි සපයයි. ජලය සංරක්ෂණය කිරීම පිළිබඳ දැක්වූ කරුණු අතර මල් භාවිත කර ජලය සංරක්ෂණය කිරීම අදට ද අප අතීත සිදු කෙරෙන්නෙකි. එනම් සිංහල අවුරුද්දේදී ගෘහණීය ළිඳ අලෙවි කිරීමේදී මල් දැමීම එහි අන්තර්ගතය. ජලය පිරිසිදු කිරීම සඳහා ඉඟිනි ඇට, මැණික්, මුල් වර්ග භාවිතා කිරීමට ආයුර්වේද සංහිතා ග්‍රන්ථ වල උපදෙස් දීම කර ඇත.

මෙහිදී ඉඟිනි ඇටවල ඇති Albumin පදාර්ථය මගින් ජලයේ ඇති අපද්‍රව්‍ය අවක්ෂේප වී එය පිරිසිදු වන බව ත්‍රූතම විද්‍යාවෙන් පැහැදිලි කරගෙන ඇත. ඉඟිනි ඇට යනු ස්වභාවික ද්‍රව්‍යයකි. අද සිදු කෙරෙනුයේ රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සිදුකෙරෙන පිරිපහදුවකි. මෙසේ කෘතීම රසායනික සංයෝග යොදා ගැනීමට වඩා ස්වභාවික ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බැවින් එම තාක්ෂණය අදට ද යොදා ගැනීමේ හැකියාව සොයා බැලීම වඩාත් ප්‍රවීණතාවයක වනු ඇත. එසේම විදේශ විනිමය ඉතිරි කිරීමටද එය මාර්ගයක් වනු ඇත. ජලය උණු කිරීමේ ක්‍රමයද ආයුර්වේදීය ග්‍රන්ථ වල සඳහන්ය. එහි පාදාවයේ කිරීම යනු සියලුම පිටි කාණ්ඩ හා පිටින වක්‍රයේ අවස්ථා විනාශ කිරීමේ උෂ්ණත්වය ලෙස සිතිය හැකිය. රත් කිරීම, මැටි, මැණික් දැමීම, හිරු එළිය වැටීමට සැලැස්ම විෂබීජ රෝගවන බව ත්‍රූතම විද්‍යාත්මකවද සනාථ කළ හැකිය.



ත්‍රූතමයේ සිදු කෙරෙන ජල නීතිරීතියේ (Hydrotherapy) ආරම්භය ආයුර්වේදයම බව පැහැදිලිය

