

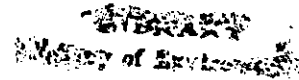


ජෛව විවිධත්වය හා බැඳුණු පාරම්පරික දැනුම් කොමුහය

(තෙවන වෙළුම)



ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය
පරිසර සහ ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය



ජෛව විවිධත්වය හා බැඳුණු ජාරම්පරික දැනුම් සංග්‍රහය

(තෙවන වෙළුම)

**ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය
පරිසර හා ස්වාභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය**

ජෛව විවිධත්වය හා බැඳුණු පාරම්පරික දැනුම් සංග්‍රහය

(තෙවන වෙළුම)

පළමු මුද්‍රණය 2009 දෙසැම්බර්

ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය
පරිසර සහ ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය

ISBN 978-955-0033-03-04

පාරම්පරික දැනුම ලේඛනගත කිරීමේ දායකත්වය

ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය
පරිසර සහ ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය

අධ්‍යක්ෂණය

ගාමිණී ගමගේ, අධ්‍යක්ෂ (ජෛව විවිධත්ව)

පාරම්පරික දැනුම් සංග්‍රහය සම්පාදනය

ටී. එම්. අනුරුද්ධ තෙන්නකෝන්
පරිසර කළමනාකරණ නිලධාරී
ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය

පිටකවරය

අපීන් ජයමාන්න

කවරයේ ඡායාරූප

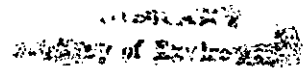
ටී. එම්. අනුරුද්ධ තෙන්නකෝන්

(මිහින්තලේ බෙහෙත් මිරුව, ගෙඩිපහන)

මුද්‍රණය

ගුණරත්න ඕෆ්සෙට් ප්‍රින්ටර්ස්

ගරු අමාත්‍යතුමාගේ පණිවිඩය



ශ්‍රී ලාංකේය ජාතික උරුමයක් ලෙස මෙන්ම ජාතියේ අන්‍යෝන්‍යතාවයක් ලෙස අප සතු පාරම්පරික දැනුම හඳුන්වනු කැමැත්තෙමි. වසර දහස් ගණනක් තිස්සේ විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් හි විර විකුම් පෑමටත්, එවි බල සහිත උදාර ජාතියක් බිහිකරලීමටත් මූලික පදනම වූයේ දේශීය වින්තනය ගැබ් වූ අපගේ පාරම්පරික දැනුමයි.

පාරම්පරික දැනුම තවදුරටත් යල්පැනගිය දැනුමක් ලෙස හඳුන්වන්නේ නැත. එය සංරක්ෂණය කිරීමේ හා නැවත සමාජගත කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ජාත්‍යන්තර වශයෙන් පිළිගෙන අවසන් ය. යම් නිශ්චිත හා ආරක්‍ෂාකාරී ක්‍රමවේදයන්ට අනුව පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණය කළ යුතුව ඇත.

මාගේ අමාත්‍යාංශය දැනුමක් පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණය කිරීමටත් නැවත එම දැනුම සමාජ ගත කිරීමටත් විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරන බව සතුටින් ප්‍රකාශ කරමි. ඒ යටතේ පාරම්පරික දැනුම හා ව්‍යවහාරය පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්තිය එළිදැක්වීමට අපට අවස්ථාව උදාවී ඇත.

කට වචනයෙන් පවතින දැනුම සංරක්ෂණය කිරීමේ මූලික ක්‍රියාවලිය වන්නේ එම දැනුම ලිඛිතව පවත්වා ගැනීමයි. මෙම අත්‍යාවශ්‍ය ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණ කරමින් මාගේ අමාත්‍යාංශය දැනට ජෛව විවිධත්වය හා සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සංග්‍රහයේ වෙළුම් තුනක් ජනතාව අතට පත් කර ඇත. එසේම පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණයේ දී වැදගත් වන භාෂා විද්‍යාගාර පිහිටුවීම, ක්‍ෂණිකව වැනසීයාමේ අවදානම සහිත පාරම්පරික දැනුම රැස්කිරීම වැනි ඉතා වැදගත් වැඩසටහන් රාශියක් ද ක්‍රියාත්මක කරමින් ඇත. මේ සියල්ලම අභිමානවත් ජාතියක් වශයෙන් අප සතු උරුමයන් රැක ගැනීමටත් එම උරුමයන් මතු පරපුරට උරුම කිරීමට ගන්නා මා හැඟි උත්සාහයන් වන බව සතුටින් ප්‍රකාශ කරමි.

පාරම්පරික දැනුම මගින් තිරසාර සංවර්ධනය යථාර්ථයක් කිරීමට වෙර දරමු.

පායලී වම්පික රණවක

පරිසර හා ස්වාභාවික සම්පත් අමාත්‍ය

ලේකම්තුමාගේ පණිවිඩය

ජගත් මිහිතල සමුළුවෙන් එළිදක්වන ලද ජෛව විවිධත්ව සම්මුතිය සමස්ථයක් වශයෙන් පරිසරය කෙරෙහිත් එහි ජෛව විවිධත්වය කෙරෙහිත් ජගත් අවධානය යොමු කිරීමට සමත් වූ ලියවිල්ලයි. පරිසරය කෙරෙහිත්, එහි සතා සීපාවා හා ගහකොළ කෙරෙහිත් සංරක්ෂණය පෙරදැරි කරගත් නව මුහුණුවරක් ලබාදීම නිසා වෙනත් ජාතීන්ට මෙම සම්මුතිය නවතම සම්මුතියක් වුවත් වසර දහස් ගණනක අභිමානවත් ඉතිහාසයකින් හා සංස්කෘතියකින් හෙබි ශ්‍රී ලාංකේයන් වූ අපට එය තවත් අලුත් සම්මුතියක් නොවිණි. අප එම අභිමානවත් ඉතිහාසය පුරාම ජෛව විවිධත්ව සංරක්ෂණය ආර්ථාන්විතවම ප්‍රකට කළ ජාතියක් බව සනාථ කිරීමට සාධක බොහෝමයක් ඇත.

පරම්පරා ඔස්සේ ගමන් කරමින් කට වහරයේ දැනුම ලෙස පවතින පාරම්පරික දැනුම අප සතු බොහෝ විශිෂ්ට යොදා ගැනීම්වල පදනමයි. නවීන තාක්ෂණය හා සමාජ ආර්ථික ප්‍රවණතා හමුවේ අප විසින් ම පසෙකට දමන ලද පාරම්පරික දැනුම දැන් නැවතත් සමාජ ගත කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඉස්මතුව ඇත.

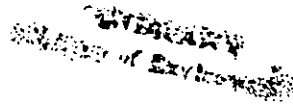
පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණය හා නැවත එය සමාජ ගත කිරීම ජාතික අවශ්‍යතාවක් ලෙස අපි හඳුනාගෙන ඇත්තෙමු. ඒ සඳහා නිසි පිළිගැනීම හා නෛතික ආරක්ෂාව ලබාදීමට අප ක්‍රියාකරන්නෙමු. ජෛව විවිධත්වවය හා බැඳුණු පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සංග්‍රහයේ තෙවන වෙළුම අප දරණ එම වැයමේ තවත් එක් අංගයක් ලෙස හඳුන්වනු කැමැත්තෙමි. අප දුර ගමනක් යා යුතුව ඇත. එහි දී අපගේ ඉදිරි පරම්පරාව පාරම්පරික දැනුමට ගරු කරන එය භාවිතා කරන හා පාරම්පරික දැනුම අප ජාතිය සතු උරුමයක් බව ස්ථිරසාර ලෙස සලකන තත්ත්වකට පත් කිරීම අද දවසේ අපගේ වගකීම වී ඇත.

අප සතු උරුමය ගවේශණය කර එය මතු පරපුර සඳහා දායාද කිරීම සාම්ප්‍රදායික අරමුණුවලින් බැහැරව ගොස් ජාතික අනන්‍යතාවය සුරක්ෂිත කිරීමේ සඳ්කාර්යයක් බව මාගේ හැඟීමයි. ඔබ අතට පත්වන මෙම තෙවන වෙළුම එම සඳ්කාර්යයේ එක් සුවිශේෂී සංධිස්ථානයක් ලෙස සාධම්බරයෙන් හඳුන්වමි.

අවසන් වශයෙන් මෙම සඳ්කාර්ය සඳහා කැපවීමෙන් කටයුතුකළ සැමට අමාත්‍යාංශය වෙනුවෙන් මාගේ අවංක ස්තූතිය ප්‍රකාශ කරමි.

එම්. ඒ. අර්. ඩී. ජයතිලක
ලේකම්
පරිසර හා ස්වාභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය

ගැඳින්වීම



පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණය කිරීමේ මූලික පියවර වශයෙන් අදාළ දැනුම ආරක්ෂිත ලෙස ලේඛණගත කිරීම හැඳින්විය හැක. ඔබ අතට පත්වන මෙම ග්‍රන්ථය එම කාර්යයේ තෙවන උත්සාහයයි. මෙයට ඉහත දී ජෛව විවිධත්වය හා සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම සංග්‍රහයේ වෙළුම් දෙකක් ඔබ අතට පත් කරන ලදී. මේ එහි තෙවන වෙළුමයි.

මෙම වෙළුම මගින් පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍රවල පාරම්පරික දැනුම් ඒකක ඔබ අතට පත් කර ඇත. නම්,

1. වනජීවී, වනාන්තර, මිරිදිය, සමුද්‍ර හා වෙරළබඩ ජෛව විවිධත්වයට අදාළ පාරම්පරික දැනුම.
2. කෘෂිභෝග, ගෘහාශ්‍රිත සත්ත්ව ජෛව විවිධත්වය, ආහාර තාක්ෂණය හා අනෙකුත් අදාළ ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම.
3. ජෛව විවිධත්වයට අදාළ ගෘහ කර්මන්ත, කලා ශිල්ප, ගෘහ පාලනය ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රය හා සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම.
5. ජෛව විවිධත්වය හා සම්බන්ධ අනාවැකි පළ කිරීම හා සංනිවේදනය පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම.

ඉහත සඳහන් එක් එක් විෂය යටතේ පාරම්පරික දැනුම් ඒකක මෙම සංග්‍රහයට ඇතුළත් කර ඇත. සෑම දැනුම් ඒකකයක් සඳහා ම අංකයක් සඳහන් කර ඇත.

උදාහරණ : 3.1.24

මෙහි පළමු අංකය (3) අදාළ ග්‍රන්ථය තෙවන වෙළුම බව සංකේතවත් කරයි. දෙවන අංකය (1) අදාළ දැනුම අයත් වන විෂය ක්ෂේත්‍රය (ඉහත සඳහන් ප්‍රධාන විෂය ක්ෂේත්‍රයන්) සංකේතවත් කරයි. අවසන් අංකය (24) අදාළ දැනුම් ඒකකය සඳහා ලබාදී ඇති අනුක්‍රමික අංකයයි.

යම් උප විෂයක් හෝ විෂය කරුණක් සඳහා දැනුම් ඒකක කීපයක් යෙදෙන අවස්ථා ද මෙමහි අඩංගු ය. අදාළ කරුණු පහසුවෙන් පරිශීලනය කිරීම සඳහා මෙහි අවසානයේ එක් එක් විෂය ක්ෂේත්‍ර යටතේ සුවිසන් පිළියෙළ කර ඇත.

අදාළ සුවිස මගින් ඔබට පහසුවෙන් යම් විෂය කරුණක් සඳහා ගැනෙන පාරම්පරික දැනුම ඒකක පහසුවෙන් වෙන්කර ගත හැකිය.

මෙම වෙළුමේ අන්තර්ගතව ඇත්තේ දැනට වෙනස් ග්‍රන්ථයන් හි තැන තැන්වල ඇතුළත් නමුත් එකම ස්ථානයක පහසුවෙන් හඳුනාගත නොහැකි දැනුමය. අදාළ දැනුම ලබාගත් ග්‍රන්ථයන් පිළිබඳව තොරතුරු ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ වශයෙන් මෙම සංග්‍රහය අවසානයේ සඳහන් කර ඇත.

පළමු කාණ්ඩය

**වනජීවී, වනාන්තර, මිරිදිය, සමුද්‍ර හා වෙරළබඩ ජෛව විවිධත්වයට
අදාළ පාරම්පරික දැනුම**

විනාශකරයේ දී ජලය ලබාගැනීම

3.1.23 ජලය නොමැති කාලයට කපුරුගෙඩියාවැල් නැමැති වැල් වර්ගය කපා එයින් නික්මෙන ජලය පානය කළ හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය - වාහල්කඩ
ලේඛනය - 09
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.1.24 මාළු අමුණා ගැනීම සඳහා බොකොල වැල් භාවිත නොකරයි. එවිට මාළු ඉක්මනින් නරක් වෙයි. මාළු අමුණා ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා වැලට (වැල්පොටට) ගත යුතුවේ කිරිවැල් හෝ තලවැල් ලෙස හඳුන්වන වැල වර්ගයන් ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය - වාහල්කඩ
ලේඛනය - 09
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.1.25 හුංගෙක් හෝ මගුරෙකු දෂ්ඨ කළ විට වේදනාව අඩුවීම සඳහා කෙමක් වශයෙන් කා සමගවත් කතා නොකර ඇඳගෙන සිටින සරම කනපිට හරවා ඇඳ ගත යුතු ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය - වාහල්කඩ
ලේඛනය - 09
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

දෙවන කාණ්ඩය

**කෘෂිබෝග හා ගෘහාස්ථිත සත්ත්ව පෞච්චිකාවේ ආහාර තාක්ෂණය හා
අනෙකුත් අදාළ ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම.**

කෘෂිකර්මාන්තය

- 3.2.206 රඹුක්අතු, නික දලු, මහපට්ටා කොළ, හුණු ස්වල්පයක් හා මුසුකර මුට්ටියක දමා කුඹුර මැද කොටු මත තැබීමෙන් මැසි කෘමීන් පළවා හැරීම කළ හැක.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය - වාහල්කඩ
ලේඛනය - 08
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ඉරිඟු වගාව ආරක්‍ෂාව

- 3.2.207 හොඳ වේලාවක බලා කිරි ඉඟුරු කඩා තම්බා බුද්ධ පුජාව සඳහා කිරි ඉඟුරු ආනයක් දීම සහ පසුව හිකුණු වහන්සේලාට ඉඟුරු ආනයක් දීම සිදු කරයි. මෙයින් වගාව ආරක්‍ෂා වේ.
- ප්‍රදේශය - දිගාමඩුල්ල, බිත්තෑන්න
වෙල්ලස්සේ, නුවරඑ කලාපය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

අලිත්ගෙන් හේන ආරක්‍ෂා කිරීම

- 3.2.208 ගලායන දිය පහරකින් ජලය කඩා වැටෙන තැනකකින් ගල් සහ වැලි ගෙන දැල්වූ අබ තෙල් පහන් 3 ක් හා සුදු මල් වට්ටි 3 ක් සහිත තට්ටුවක තබා සුවඳ දුම් අල්ලා ජලනන්දන පිරිතෙන් 108 වරක් ජීවම් කර හේන වටා වැලි ඉසිය යුතු ය. මෙම වතාවත් කරන විට හිස සෝදා නා පිරිසිදු වී පිරුවට ඇඳ පන්සිල් ගෙන තෙරුවන් වැඳ සිටිය යුතු ය.
- භාවිතා කරන ප්‍රදේශය - බිත්තෑන්න
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.2.209 පොල් ගසක පුහු පොල් සෑදෙන විට එම පුහු පොල් පලා ගස වටා බැඳ තැබීම සිදුකරන විට පුහු පොල් ඇතිවීම නතර වේ.
- භාවිතා කරන ප්‍රදේශය -
ලේඛනය - 07
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.2.210 පොඩි ගෙඩි හෝ පල් මීයන් කන විට පොල් ගසෙහි කඳ දිගේ නාග රූපය ඇඳීමෙන් රෝගය වළක්වා ගත හැක
- භාවිතා කරන ප්‍රදේශය -
ලේඛනය - 07
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.2.211 පොල් වගාවට කුරුමිණියන් රෝගය වැළඳී ඇති විට එම පොල් වත්තේ බූරුවන් බැඳ දැමීම මගින් රෝගය වළක්වා ගත හැක.
- භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 07
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ගොයම් කෘමි රෝග

- 3.2.212 රත්මල් පොඩිකර එම රත්මල් ඉස්ම අරන් එයින් කෙසෙල් දල්ලක පහත සඳහන් ගාථාව ලියා කුඹුරේ තැබීමෙන් කෘමි රෝග දුරුවේ
- රත්න භූත නාදී රාම - අප්‍රමේය වඩිභවං
රාජකේන්ද්‍ර භූමිකේන්ද්‍ර මත්තවාර සංකුසං
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ගව රෝග සඳහා කෙම් ක්‍රම

ගවයන්ගේ කටගාය, කුරගාය, වන- පිළිකා සඳහා කෙන්නෙඩිය එල්ලීම

3.2.213 අන්දර ගනේ පස්පංශුව (කොල, පොතු, මල්, දළ, මුල්) හොඳින් කොටා අන්දර පට්ටාවලින් වියල ලද හීං පං පැළුර ඔතා අන්දර පට්ටියකින් පොට්ටනිය බැඳ එම පට්ටිවලින්ම සෑදූ ලණුවකින් සතාගේ බෙල්ලේ එල්ලීම සිදු කරයි. මෙය කෙන්නෙඩිය නම් වේ. මෙය ඉබේ වැටෙනතුරු ගැලවීම නොකරයි. කෙන්නෙඩිය සකසන විට හා එල්ලන විට කා සමගවත් කතා නොකර එය කළ යුතු ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

වන තුවාල

3.2.214 හරකුන්ගේ ඇතිවන වන තුවාල ආදියට දාහු ගසක් ළඟට ගොස් බස්නාහිර පැත්තේ හිටගෙන ගහට වැදගෙන එම හරකාගේ තුවාලෙ වීස්තරය, සතාගේ හැඩරුව ආදිය කියා ගසෙන් දහු අත්තක් කඩාගෙන විත් කුස්සියේ දුම්මැස්සේ එල්ලීම සිදු කරයි. දුම් මගින් දහු අත්ත මැලවෙන ආකාරයට සත්වයාගේ තුවාලයන් හොඳවීම සිදු වේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කුරගාය හා කටගාය

3.2.215 අබ මීටක් ගෙන සතාගේ ඉනේ සිට පහළට පිසදමා එම අබ මීට ලිපට දැමීමෙන් රෝගය සුව වේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

සාමාන්‍ය ගව ලෙඩ සුවකිරීම

3.2.216 අමු බෝල්පතා කොළවල දුම් ඇල්ලීමෙන් ගව ලෙඩ සුවවේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ගොයම් මැස්සන් මර්දනයට

3.2.217 ගොයම් පීදෙන කාලයේ තුන් වරුවක් මැතිරූ සුදු රෙදි කැබලි දෙමට ලියක ඔතා පොල්තෙල් හෝ මී තෙල්වලින් පොඟවා ඉන් අනතුරුව රාත්‍රී 7.00 ට පමණ වේලට ගොස් ඒවා වෙලෙහි කනතුවල සිටුවා පත්තු කරනු ලැබේ. මෙම කාර්යයට යන අතරතුර හා කාර්යයෙන් පසු නිවසට පැමිණ ද කා සමගවත් කතා නොකර සිටිය යුතු ය. තුන් වරුවක් යනතුරු වේලට යාම ද තහනම් ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 09
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.218 භානවිට ගවයන් දැක්කීම සඳහා බොල්පනා කෝට්ටු භාවිතා කරයි.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 09
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

පස සරු කිරීමට

3.2.219 යථි වගාවන් හෝ මිශ්‍ර බෝගයක් ලෙස හෝ ශෂ්‍ය මාරුවක් ලෙස සෙනෙහ කොළ වගා කිරීමෙන් පස සරුවේ.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ආහාර භාෂණය

3.2.220 අල පැලවීම නැවැත්වීමට මුළුතැන්ගේ වියළි ස්ථානයක තැබීම සිදුකළ යුතු ය.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය - පානම ප්‍රදේශයේ ජනතාව
 ලේඛනය - 05
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.221 මැස්සෝස්කා පෙති කපා අවිච්චි වියළි මැටි වළං වල අසුරා කල් තබාගත හැක.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 05
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.222 හොඳින් මෝරා කපු පැහැ ගැන්වුණු තෙළුම් ඇට අවිච්චි වියලා සැලි වළං තුළ හෝ ලබු කැටවල හෝ ගෝනිවල අසුරා වසර කීපයක් කල් තබාගත හැක.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය - පානම පක්ෂව
 ලේඛනය - 05
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.223 මී මල් පලතුරක් ලෙස භාවිතා කරයි. මී මල් අහුලා හෝදා වියලා කල්තබා තබා ගත හැක.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 05
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.224 වීර දර පුළුස්සා ගත් අලු සමග ධාන්‍ය මිශ්‍ර කර වළං වල ගබඩා කිරීම සිදු කළ හැක.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 05
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කැකුලු හාල් බත් කල් තබා ගැනීම

3.2.225 කොලපත් කැබැල්ලක් ගෙන එය මතට ලුණු වතුර ඉස පසුව ඒ මතට බත් බෙදා නැවත ලුණු ඉසීමෙන් පසු කොළ පත හොඳින් ගැටගසා තැබිය යුතු ය. මෙසේ කිරීමෙන් බත් වේල් 5 ක් පමණ කල්තබා ගත හැක.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 05
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

මී කිරි කල්හවා ගැනීම

3.3.226 මුදවනු මී කිරි පිරිසිදු රෙදි කඩක පෝටනියක් සේ ගැටගසා මුළුතැන්ගේ වහලයේ එල්ලා තැබීමෙන් කිරි ඇඹුල් නොවී සතියක් පමණ කල් තබා ගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.227 පොල් ගෙඩියක් සිදුරුකර එහි තුළ වූ පොල් වතුර ඉවත්කර පොල් ගෙඩිය තුළට මී කිරි දමා මුදවා ගත හැක. පසුව සුළු නොවදින ලෙස පොල් ගෙඩියේ සකස් කළ සිදුර වසා මයි. මෙහි ඇඹයක පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක් තබා ගැනීම සිදුකරයි. මෙම ක්‍රමයෙන් දින 3 ක් පමණ කිරි ඇඹුල් නොවී තබාගත හැකි ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

පිටි කැඳ සකස් කිරීම

3.2.228 භාල් පිටිවලින් කැඳ පිසින අතර ඊට කුඩාවට ලියන ලද පොල් කැබලි ද එක්කරයි. මෙම කැඳ පොල් කිරෙන් පිසින අතර සෑහෙන පමණ ලුණු ද එක් කළ යුතු ය. මෙම කැඳ වර්ගය පානය කළ නොහැක. එය ඇඹිල්ලේ දවවා ආහාරයට ගත හැකි උකු කැඳකි. මෙය කිරිපැණි ලෙස ද හඳුන්වයි.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ඇහි රොටි සැකසීම

3.2.229 හුන්සහල් වලට වඩා කුඩා සහල් කැබලි හඳුන්වන්නේ “ඇහි” යනුවෙනි. ඇහි හොඳින් ගරා ලුණු සෑහෙන පමණ එක්කර අනාගත යුතු ය. රොටි කබල ලිප තබා එය රත් වූ පසු අනාගත් ඇහි හැන්දක් කබලට දමා පොල් කටු හැන්දෙන් තලා එය රොටියක් ලෙස සකස් කරගත යුතු ය. රොටියක් ලෙස පුලුස්සාගත් මෙය “ඇහි රොටි” ලෙස හඳුන්වයි. ඇහි රොටි සමග සීනි හා පොල් සෑහෙන පමණ එක්කර වංගෙඩියේ දමා කොටාගෙන පසුව එය හොඳින් අනා ආහාරයට ගනී.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.230 කුකුල්අල තම්බන විට තැම්බීමට පෙර අලවල පොකු ඉවත් නොකළ යුතු ය. අල හොඳින් තැම්බුණු පසුව පොකුහැර ආහාරයට ගත යුතු ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.231 “මුදල” අල මී කිරෙන් තම්බා හැඳි ගා තලපයක් ලෙස පිසගෙන ආහාරයට ගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

මාලු මැලුමු සැකසීම

3.2.232 මේ සඳහා යොදා ගන්නේ වැලිගොව්වන් ය. කපා පිරිසිදු කරගත් වැලි ගොව්වන්ගේ කටු ඉවත්කර අමු මිරිස්, පොල්, ලුණු, රතු එෂු, කරපිංචා සෑහෙන පමණ එක්කර මලවා ගැනීම සිදුකළ යුතු ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

පානු හොදද සැකසීම

3.2.233 කැකුළු සහල් සෝදාගත් ජලය පාණු ජලය ලෙස හඳුන්වයි. හීනටි හාලේ පාණු වතුරට පුළුස්සාගෙන දෙකට තුනට කඩාගත් වියළි මිරිස් කැබලි හා කපාගත් මුරුංගා, ලුණු සෑහෙන පමණ එක්කර හොදදක් ලෙස පිළියෙළ කරගත ැක. එයට කවරවල කැබලි කීපයක් හෝ සියඹලා මල්, හෝ අමු අඹ කැබලි කීපයක් එක්කර වඩාත් රසවත් පාණු හොදදක් සාදාගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.234 හොදින් මෝරා වැඩෙන ලද මුරුංගා කොළ ගැඹුරු තෙලේ බැඳ ආහාරයට ගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

මිස් මල් පැණි

3.2.235 මී ගස්වල මල් එකතුකර වංගෙඩියක දමා කොටා හොදින් මිරිකා ලැබෙන පැණි දිය ලොකු ඇතිලියකට රැස්කර ලිප තබා රත්කරනු ලැබේ. පැණි පදමට පැමිණි පසු මෙයට ආහාරයට ගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

පලු පැණි

3.2.236 හොදින් ඉඳිණු පලු ගෙඩි සෝදා විශාල ප්‍රමාණයේ වළඳකට දමා වතුර ස්වල්පයක් එක්කර ලිප තබා රත්කරනු ලැබේ. වතුර නටන විට වළඳ ලිපෙන් බා පලු ඇට මිරිකීමෙන් ඇට හා පොකු ඉවත් කර ගත හැක. පසුව ඉතිරි මිශ්‍රණය පෙරා නැවත ලිප තබා පැණි පදමට එනතුරු හොදින් රත්කර ආහාරයට ගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කෝන් අනුග

3.2.238 කෝන් ගෙඩිවල පොත්ත ඉවත්කර වළඳක දමා රත්කරනු ලැබේ. එවිට කෝන් ඇඹුල සමග කෝන් ගෙඩියේ ඇට වෙන්වීම සිදුවේ. ඇට ඉවත්කර වළඳේ ඉතිරි කෝන් ඇඹුලට පුණු, කොච්චි අඹරා දමා පදමට එතතුරු රත්කර ගත් පසු එය කෝන් අනුග ලෙස හඳුන්වයි. කෝන් අනුග කඩපිම්මකින් බැඳ කල්තබාගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.239 පොල් සම්බෝල හෝ වෙනත් වැරදි සඳහා කෝන් අනුග එක්කාසු කිරීමෙන් ඉතා හොඳ රසයක් ඇති වේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

අමු දිවුල් හොඳද

3.2.240 කහට ගතිය තියෙන අමු දිවුල් මද ගලවා වේලිවිච්චි මිරිස් කරල් එයට කඩා දමා පමණට ලුණු දමා වතුර ස්වල්පයක් එක්කර ලිප තබා හැඳි ගා ගත යුතු ය. හොඳද නටන විට එහි පැහැය කිරි පැහැයට හැරේ. මෙය අමු දිවුල් හොඳද ලෙස හඳුන්වයි. අගුණකොළ මැල්ලුම සමග ගැලපෙන ආහාරයකි.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කරුක්කල් සැකසීම

3.2.241 තෙල් සහිත උගුරුමස් ගෙන විශාල ප්‍රමාණයේ කැලි කපා ඇතිලියක තබා මිරිස් තුනපහ දමා වතුර කලවං නොවන ලෙස හොඳින් පිස ගනී. පදමට ඉඳුනාම පසුව ලිපෙන් බාගෙන කඩපිම්මක් බැඳ කල්තබා ගත හැක. කරුක්කල් සැකසීමේ දී පොල්කටු අඟුරු භාවිතා නොකරයි. එවිට මස් කදවීම සිදුවේ. ආහාරය ගැනීමේදීත් එකම හැන්දක් භාවිත කිරීම මගින් ජලය මිශ්‍ර වීම වළක්වා ගනී.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කුරහන් කැඳ

3.2.242 කුරහන් පිටි පොල්කිරි සමග දියකර ලිප තබා හොඳට තැම්බෙන තෙක් පැසවාගෙන කුරහන් කැඳ සාදාගත හැක. මෙය සීනි මිශ්‍ර කළ විට රසය වැඩිය. එසේ ම ගම්මිරිස් හා සුදුඵුණු අඹරා එකතු කළ විට රසය වෙනස් වේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 07
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.243 ගොරක පලු සමග මිශ්‍රකර තැබීමෙන් සුදුඵුණු කල්තබාගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 011
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

තෙවන කාණ්ඩය

**පෞර්ව විචිකිත්වයට අදාළ බෙහෙත් පැළෑටි හා ඒවා භාවිතා කරන දේශීය වෛද්‍ය
ක්‍රම පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම**

මුඛ හා දත්ත රෝග

දත් කැක්කුමට

- 3.3.203 පුණු දිය විනාශීරෙන් කලවම්කර කට සෝදන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.204 කපුරු මී පැණියෙන් අඹරා දත මුල තබන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.205 සිවිය මුල් පුලුස්සා අලුගෙන දත මුල තබන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.206 දිය බෙරලිය කොළ අඹරා දත මුල තබන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.207 නුග, ඇසතු, මාදං, අරළු, බුළු නෙල්ලි, වෙනිවැල්ගැට එක පමණ තම්බා කට සෝදන්න.
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.208 වලගසාල් කුඩුකර නික කොළ යුෂින් කකාරා කට සෝදන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.209 අක්මැල්ල මලක් පොඩිකර දතේ කුහරයට ඇතුළු කරන්න.
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.2.210 ගම්මාලු ලාටු කකැක්කුම සහිත දත මත තබා සැපු විට වේදනාව දුරුවේ
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 11
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.211 කටුවැල්බටු ඇට කබලේ බැඳ කුඩුකර පොල්කටු ඇඟුරු මත හෙලා දුම් ඇල්ලීම කරන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 11
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.212 වියළි එලබටු ඇට පුළුස්සා එයින් නැගෙන දුම මුඛයට අල්ලන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

විදුරුමස් ආශ්‍රිත රෝග

විදුරුමසින් ලේ ගැලීම

3.3.213 ඉඟුරු, ගම්මිරිස්, තිස්පිලි, අරළු, බුළු, නෙල්ලි, කලාදුරු අල දියමින්න. කටුකරෝසන, අමුකහ, සුවඳ කොට්ටම් එක සමානව ගෙන කුඩු කොට දත් මිදින්න

මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.214 මගුල් කරඳ පොතු හෝ මුණ මල් පොතු හෝ පුවක්මල් තම්බා කට සෝදන්න

මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.2.215 තල තෙලින් කට සෝදන්න

මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

දත් මුල් වේදනාව

3.3.216 නිකකොළ, නික පොතු තම්බාගත් වතුරට තලතෙල් මිශ්‍රකර මඳ උණුසුම් කට සෝදන්න, දවසට දෙකුත් වරක් බැගින් දින කීපයක් මෙසේ කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

දත් මුල් දියවීම

3.3.217 පිල මුල්, කරඳ මුල් තම්බා කට සෝදන්න

මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.217 තල තෙල් විදුරුමසේ ගාන්න

මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

දිව පැලීම

- 3.3.218 සමන් පිවිට මල් හා කොළ තම්බා කට සෝදන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කට, තොල් පැලීම, මුඛය තුළ තුවාල හට ගැනීම

- 3.3.219 රතුළුණු, හාතවාරිය අල, ගොටුකොළ ටික ටික ගෙන එය තැම්බූ වතුරට ගිතෙල් ස්වල්පයක් දමා බීමට ගන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

මුඛයේ පඤ්ඤාවි වලට

- 3.3.220 ඇඹැල්ලා ගසේ පොතු පුණු දියෙන් ගලගා තස් නාරං ඇඹුලෙන් අතා පණු ගෙඩියේ ගා සෙම අරින්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කට ගඳ ගසනවාට

- 3.3.221 තල, සාදික්කා, පුවක් මේ තුන් වර්ගය උදයේ සපා ඇල්දිය බොන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.222 හීන අරත්ත කුඩා කැබලි සපා කන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 11
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.223 පෙති ගසා වියළා ගත් ඉඟුරු පියළි අල සපන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 11
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.224 වියළි කපුකිනිස්ස ඇට 3-4 ක් දිනකට කීප වරක් සැපීම
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 11
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

මුඛ රෝග සඳහා

- 3.3.225 කුඹුක් පොතු තැම්බූ වතුරෙන් කට සේදීම
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 11
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

මී විෂට

- 3.3.226 දිවුල් කොළ කැඳ පිස බීමට දෙන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.227 ඇවරිය කොළ කළං 12 ක් කසාය කර බොන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 11
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

බළල් විෂට

- 3.3.228 කුප්පමේනියා මුල් දෙහි ඇඹුලෙන් අඹරා ගන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

බලු විෂට

- 3.3.229 මුරුංගා කොළ කහ හුණු සමග අඹරා කුචාලයට කබා බදින්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ගෝනුකු / පත්තැ විෂට

- 3.3.230 කඩු පහර ගස සහමුලින් ගෙන දෙහි ඇඹුරෙන් හෝ හාල්පානු දියෙන් අඹරා ගන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.231 ගස් කරල්හැඹු කරලක් ඇල්වතුරෙන් අඹරා ගන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.232 පැපොල් කරටියක් හෝ මයුරපාද එඬරු කරටියක් කබා දුෂ්ඨ මුඛයේ උලන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.233 පරණ ලඟුවක් පුළුස්සාගත් අලු පොල්තෙලින් අනා ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

බඹර, දෙඹර විෂට

3.3.234 ඉඳුනු පුවක් ලෙලි යුෂ ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.235 එරබොදු කොල දෙහි ඇඹුලෙන් අඹරා ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 606
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

2.3.236 මීක් මල් පැණි ගැමෙන් බඹර, දෙඹර විෂ පහව යයි
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 06
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ඕනෑම සර්ප විෂ අවස්ථාවකට

3.3.237 එල මළිඳු ඇටයක පිට පොත්ත ගලවා පියල්ලක් ගෙන දෂ්ඨ මුඛය මත තබන්න. එය එහිම ඇලී සිටී. එයට විෂ ඇදුණු පසු හැලී යයි.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

මස්දරසදකකා විෂට

3.3.238 අමු ගස්ලබු තම්බා කන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.239 පේර කොල ඉස්ම හෝ වූළ ගෙඩියේ පොතු තැම්බූ වතුර බොන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ගැරැඹි විෂට

3.3.240 හීං උදුපියළිය, අමුකකභ, ලුණු දෙහි ඇඹුලින් අඹරා ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.241 කැකිරි කොළ අඹරා ගාන්ත

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කැරපොතු විෂය

3.3.242 මී මුරු උණු දියෙන් අඹරා ආලේප කරන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.243 කන හුණු ජලයට දැමූ විට නගින හුමාලය අල්ලන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ගැරඬි විෂය

3.3.244 කරවිල යුෂ පොවන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.245 එරබොදු ඇට තන කිරෙන් ගලගා ගාන්ත

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

දළඹු විෂය

3.3.246 ගැටකුඹ, අමු කහ කොටා යුෂ ගාන්ත

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.247 පරණ පොල්කෙල් ගාන්ත

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

භූමිගෙල් විෂය

3.3.248 පොල් කිරි හෝ කැඹිලි දිය පොවන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.249 කිකුල්පිටි හෝ මෙතේරි කැඳ බොන්න දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

දිව් මකුළු විෂව

3.3.250 ගොටුකොළ, කලාපුරු අල, හුණු, අඹරා දෂ්ඨ මුඩයේ ගැම
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.251 ගොටුකොළ යුෂ බීමට දීම
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.252 කුඹුක් පොතු ලෝලු සමග තම්බා බීම
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කුඩා සතුන් දෂ්ඨ කළ විව

3.3.253 ළපටි මලික දළ අඹරා දෂ්ඨ කළ තැන ආලේප කිරීම
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ශ්‍රී පිළිස්සිම් සඳහා

3.3.254 පනම්පෙති (කාසි පෙති) ඇල්දියෙන් අඹරා ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.255 අන්නාසි ගොඩ ඉස්ම ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.256 දිය මෙතේරිය කොළ අඹරා ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.257 රසකිඳ කොළ ඇල්දියෙන් අඹරා ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.258 මලිත මල් සියුම්ව කුඩුකර තලකෙලින් අනා ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

විසජ්‍ය ගෙඩි සඳහා

3.3.259 සියඹලා කොළ තම්බා හොඳින් තවන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.260 රත්තදුන් දෙහි ඇඹුරෙන් ගලගා ආලේප කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.261 හේදිරික්කා කොළ අඹරා ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.262 බෙහෙත් අනෝදා කොළ, අමුකහ, පොල්කිරෙන් තම්බා අඹරා ආලේප කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.263 රතුඵුණු හෝ වල්ඵුණු අල උණු අලුපල්ලේ තම්බා ගිකෙලින් අඹරා ආලේප කරන්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කටු ඇඳි ඵමට

3.3.264 එරබොදු කොළ, කොහොඹ කොළ, දෙහි ඇඹුනේ අඹරා බඳින්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.26 සුදුඵුණු, බත්, සීනී, පෙරුම්කායම් ස්වල්පය බැගින් ගෙන අඹරා බඳින්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

(ඉහත ප්‍රතිකාර කිරීමට පෙර කටුව සහිත ස්ථානය හොඳින් පාදා පිරිසිදු කරගත යුතු ය)

3.3.266 ඉඟුරු පියළි කොළ අඹරා කටුව ඇණුණු ස්ථානයේ තබා බඳින්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

සෙම් ගෙඩි හා උගුර ආශ්‍රිත රෝග

3.3.267 මී අරටු මී පැණියෙන් අඹරා ගෙඩිවල ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.268 ගම්මිරිස් ලුණු වතුරට දියකර උගුර සෝදන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.269 වේලා කොළ කොටා මිරිකා දෙහි ඇඹුලෙන් ටික ටික බොන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.270 සහිද ලුණු දොඩම් ඇඹුලෙන් අඹරා දොඩම් ඇඹුලෙන් ආලේභ කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.271 ඉද්ද කොළ දොඩම් ඇඹුලෙන් අඹරා උගුර පිට ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.272 බටු මුලේ පොතු, සහිද ලුණු, අමුකහ එකට අඹරා තිබ්බටු පමණ ගුලි කර කවේ දමා තබා සෙම අරින්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.273 වියළි ඉඟුරු, ගම්මිරිස්, තිප්පිලි, ලුණු සමඟ ගෙන කුඩුකර නස්නාරං ඇඹුරෙන් අනා උගුරේ ගා සෙම අරින්න. පසුව ලුණු මිශ්‍ර වතුරෙන් උගුර සෝදන්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.274 වල් ඇඹුරුලා හෝ ඇඹුරුලා ගසේ පොතු, වියළි ඉඟුරු, ගම්මිරිස් තිප්පිලි ලුණු සමඟ ගෙන කොටා නස්නාරං ඇඹුරෙන් අනා උගුරේ ගා සෙම අරින්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.276 ගම්මිරිස්, කබලේ බැඳ කුඩුකර මී පැණියෙන් අඹරා බෙල්ලේ දෙපස (පිටපැත්තේ) ගාන්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

උගුර බැරැත්තියට

3.3.277 වැල්මී කැල්ලක් හක්කේ තබා සපමින් යුෂ ගිලින්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.278 අරළු ගෙඩියකින් පලුවක් පමණ ගෙන සුකිරි කැටයක් සමග සපමින් යුෂ ගිලින්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.279 උතුරන වතුර පිරිසි කොප්පයකට පුණු කැට කීපයක් දමා දියකර මද උණුසුම් ක් උගුර සෝදන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

2.3.280 කපුකිනිස්ස ඇට කුඩුකර දුම්වැටි සාදා දුම් ඉරිම කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.281 ගොටුකොළ යුෂ සුකිරි සමග බීමට දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

අම්ල පිත්ත රෝගය

(බඩ දැවිල්ල, ඇඹුල් රසට උගුරට ඒම යන ලක්ෂණ මෙහි දී ඇතිවේ)

3.3.283 කෝමාරිකා මද පිරිසි කෝප්ප 1/2 ක් පමණ කිතුල් හතුරු හෝ සීනි සමග දිනපතා උදය හිස්බඩ කන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.284 කැහිපිත්තං කොළ කොටා වතුර ටික ටික දමා මිරිකා පෙරා සීනි දමා රැයක් තබන්න. පසු දින වන විට එය හොඳින් මිදී ඇත. වරකට පිරිසි කෝප්පයක් පමණ හිස්බඩ උදේ හා සවස කන්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.285 කිකිරිදිය කොළ කොටා මිරිකා ගත් යුෂ පිරිසි කෝප්ප 1/4 ක් එළකිරි කෝප්පයක් සමග සීනි දමා උදය හිස්බඩ දින කීපයක් බොන්න.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.286 සහල් ටිකක් ගෙන කරවනතුරු (කලුපාට වනතුරු) කබලේ බැඳ වූර්ණකර (ඉතා සිනිඳුවට කුඩුකොට) එයින් මේස හැන්දක් බැගින් රාත්‍රියේ දී උණු වතුර පතකට (අඬු කෝප්පයකට) මිශ්‍රකොට වසා තබා පසුදින උදේ හිස්බඩ පෙරා බොන්න.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 02
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

තැලීම් හුව වීමට

3.3.287 ගොරක, ලුණු දෙවර්ගයම අඹරා ගාන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.288 කොහොඹ කොළ හා පොතු, අමුකහ, ලුණු කොටා මලවා බඳින්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.289 බැලතණ, අමුකහ, ලුණු කොටා මලවා බඳින්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.290 හීං නාරං පොතු, අමුකහ, ලුණු කොටා මලවා බඳින්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ගල් තැළීම් සඳහා

3.3.291 කලු වෙල්ලන්ගිරිය පොතු, අමුකහ, ලුණු කොටා මලවා බඳින්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.292 වල් බහරල පිති අමුකහ, දියලුණු, පොල්කිරෙන් තම්බා අඹරා බඳින්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

තුචාල හා සම්බන්ධව

ලේ ගැලීම් නතර කිරීමට

3.3.293 ගස්කරල් හැබ කොළ අඹරා බදින්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.294 හිංඋඳුපියළිය හෝ ඇත් අඩි කොළ අඹරා බදින්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

තුචාල සේදීමට

3.3.295 බැදිහාල් කැමිඹු වතුර පෙරා තුචාල සොදන්න. මෙය දරුණු වන වලටද හොඳ ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

තුචාල සුවවීම

3.3.296 බැදිහාල් කුඩු හිතලින් අනා ආලේප කරන්න. ශරීරය උෂ්ණාධික නිසා ඇතිවන බිබිලි (දහඩිය බිබිලි) ආදියට ලොකු කුඩා කාහටත් ගුණදායක ය

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

තුචාල වේලීමට

3.3.297 ඉටිගෙඩියෙන් (කනෙයියා ඉටි එකතුකර සාදාගත් ගෙඩිය) ඉටි ගෙන කබලක බැඳ උණුකර එම ඉටියෙන් පොඟවාගත් රෙදිපටි වලින් වේලීමෙන් තුචාල වලට වතුර ඇතුල්වීම නවතාගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

වේදනා හුරුවීමට

3.3.296 බත් පොට්ටනියකින් තබන්න. මෙය මුහුණ ඉදිමෙන අය සඳහා විශේෂයි.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 02
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

තුවාල ගොඩනිමට

3.3.2999 වැල් මදට පිටකර මී පැණියෙන් අඹරා ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

තුවාල පිරිසිදු කිරීමට

3.33.300 මයිල මල් තැම්බූ වතුරෙන් තුවාල සේදීමෙන් තුවාල පහසුවෙන් සුවවේ
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.301 බැබිල තම්බාගත් වතුරෙන් සොදන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

පරණ තුවාල සේදීමට

3.3.302 නිකකොළ කොටා මිරිකාගත් යුෂ පැසවූ තුවාල පිරිසිදු කිරීමට සුදුසු ය.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ඇඟිලිකරු වනවිම සුවවිමට

3.3.303 ගොරාකා පලු තැම්බූ වතුරට ලුණු දමා සේදීමෙන් කැසිම නතර වී ඇඟිලි කරු වනවිම සුවවේ
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

මුත්‍ර කෘතිප්‍රයට (දැවිලි වේදනා සහිතව අපහසුවෙන් ඊක ඊක මුත්‍ර පහවීම)

3.3.304 පොල්පලා තැම්බූ වතුර පානය කිරීම
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.305 නිරමුල්ලිය තැම්බූ වතුර පානය කිරීම
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.3306 හී තෙරන්වී තැම්බූ වතුර පානය කිරීම
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

- 3.3.307 අලු පුහුල් දඬු කොටා මිරිකාගත් යුෂ සීනි දමා පානය කිරීම
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.308 ඉඟිනි ඇට, සුදු හඳුන්, සැවැන්දරා, ඉරමුසු, පොල්පලා ටික ටික ගෙන තම්බා පානය කිරීම
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.309 ඉඟිනිඇට කපා මීටක් පමණ වතුරට දමා රැයක් තබා උදයට පෙරා සීනි දමා බීම
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

මුත්‍ර අධිස්ථියට

- 3.3.310 කුප්පමේනිය කොළ ඇල්වතුරෙන් අඹරා යට්ට්ටි ප්‍රදේශයට වැසෙන සේ ආලේප කරන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.311 පිපිඤ්ඤා මද, භාතාවාරිය කොළ අඹරා යට්ට්ටි ප්‍රදේශය වැසෙන සේ ආලේප කරන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.312 මුත්‍රා අධිස්ථිය සෑදුණු විට නිල්කොළ යට්ට්ටි ප්‍රදේශයේ තවරන්න. ටික වේලාවකින් මුත්‍රා පිටවේ.
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 09
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

මුත්‍රාශම්ච (මුත්‍රා ගල්)

- 3.3.313 කොල්ලුඇට තැම්බූ ජලය පානය කරන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.314 තනිකර ලුණුවරන පොකු හෝ එයට නිරමුල්ලිය එකතුකර තම්බා පානය කරන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.315 ඉරමුසු හා පොල්පලා අමුචෙන් කලං තුන බැගින් ගෙන කොටා සවසට තැඹිලි ගෙඩියක දමා පසුදින පෙරා සීනි දමා හිස් බඩ බොන්න
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

මුත්‍රා රෝග සඳහා

- 3.3.316 වදමල් තම්බන ලද ජලය පානය කිරීමෙන් මුත්‍රා රෝග සුවවේ
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 09
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.317 සැවැන්දරා මුල් තම්බා බීමෙන් දාහය හා මුත්‍රා රෝග සමනය වේ
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 09
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

අභිසාරයට

- 3.3.318 සුදුසු දුරු කබලේ බැඳ කුඩුකර උතුරන වතුරෙන් වත්කර මී පැණි දමා බීමට දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.319 බෙලිගැට මද තැම්බූ වතුර මී පැණි සමග බීමට දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.320 ඉඳුනු දෙළුම් මද යුෂ මී පැණි දමා බීමට දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.321 බෙලිමුල් කලාපුරු අල වියළි ඉඟුරු ඉරිවේරිය තම්බාගත් ජලය මී පැණි දමා බීමට දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.322 හීං උඳුපියළිය, ඉරිවේරිය කොටා වත්දුවේ තම්බා මිරික මී පැණි දමා බීමට දෙන්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.323 බැඳි හාල් කැඳ හෝ වී පොරි කැඳ හොඳින් පොඩිකර පෙරා බීමට දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.324 අරලුප්පිටි කැඳ බීමට දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.325 ඉරිවෙරිය, කලාදුරු අල, අමු ඉඟුරු, සුදුපුණු ටික ටික ගෙන කොටා වන්ඩුවේ තම්බා මිරිකකා පිරිසි කොස්ප 1/2 පමණ ගෙන දෙහි ගෙඩි 2 ක පමණ අඹුල් දමා සකස්කර ගන්න. මළ නොබැඳුණු පිරිසිදු යකඩයක් (හිරමණ තලය, පිහිය වැනි) ලිපේ දමා රතු වත් වනතෙක් ගිනියම් කර ඉහත සකස් කරගත් මිශ්‍රණයට ඔබා විනාඩියකින් ඉවතට ගන්න. මෙම මිශ්‍රණයට මී පැණි මෙය හැඳි 1 ක් දමා දෙවේලකට පොවන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

සැලකිය යුතුයි අතිසාරය සමග ලේ සීදුම පිටවන්නේ නම් ඉහත සඳහන් සංයෝගවල ඇති ඉඟුරු ඉවත් කර සකස් කරගන්න.

3.3.326 කලාදුරු අල කලං 12 ක් ගෙන වතුර පත 4 ක් දමා පතට සිඳුවාගත් කසාය වරකට පත 1/4 ක් බැගින් මී පැණි සමග බීමෙන් ලේ අතිසාරය දුරුවේ

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 09
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ඇයස් නගනයට

3.3.327 සියඹලා ඇටයක් උණු අළු පල්ලේ තම්බා පොත්ත පුපුරා ගිය පසු ගෙන පිට පොත්ත ඉවත්කර, ඇට මදය මී පැණියෙන් ගලගා නගනය මත ගාන්න.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.328 දෙළුම් කොළ හෝ සියඹලා කොළ තම්බා මද උණුසුමෙන් ඇස තවන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.329 පුස් ඇටයක් උණු අලුපල්ලේ තම්බා පිට පොත්ත පුපුරාගිය පසු ගෙන ඇට මදය මී පැණියෙන් ගලගා නගනය මත ගාන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.330 කලාදුරු අලයක් ගෙන පිට කුරුට්ට සුරා ඉවත්කර මී පැණියෙන් ගලගා නගනය මත ගාන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.331 ගම්මිරිස් ඇටයක් මී පැණියෙන් ගලගා නගනය මත ගාන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.332 ලුණු කැටයක් ඇස වටා පිස දමා එය වතුර කලයකට දැමීමෙන් නගනය සුවවේ. එය වතුර කලයට දමන විට "ලගනේ පිට බොගනේ කලගොඩියට ලගනේ" යැයි කිවිය යුතුය

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කන් කැක්කුමට

- 3.3.333 වරා කොළයක් සහ සුදුළුපුළු විකක් ගෙන ඒ වටා කෙසෙල් දල්ලක් ඔතා උණු අළුයට තබා තැම්බෙනින් හරින්න. විනාඩි 10 ක් පමණ තැම්බුණු පසු ගෙන කෙසෙල් දල්ල ඉවත්කර වරා කොළය හා සුදුළුපුළු බික පිරිසිදුව කොටා කපු රෙදි කැබැල්ලක තබා මිරිකා බිදු 2-3 ක් කනට දමන්න
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.334 සර්වවිෂාදී තෙලය බිංදු 2-3 ක් මද උණුසුමෙන් කනට දමා පුළුන් කැබැල්ලකින් වසන්න
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.335 සර්ව විසාධී තෙලය රත්කර කන වටා ගල්වා නික කොළ සුදුළුපුළු කොටා පොට්ටනි බැඳ වන්ඩුවේ තම්බා කන වටා තවන්න
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.336 නිකකොළ යුෂ, අමු ඉඟුරු යුෂ, සහිද ලුණු සමච මිශ්‍ර කර කකාරා මද උණුසුමින් බිංදු 1 ක් පමණ කනට වත් කරන්න
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.337 අමු ඉඟුරු යුෂ, මී පැණි සහිද ලුණු තලතෙල් සමච ගෙන කකාරා සාදාගත් තෙල කනට දැමීමෙන් කන් කැක්කුම සුවවේ
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 08
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කනට සහෙකු ගියවිට

- 3.3.338 ලුනු වතුර බිංදු කීපයක් හෝ මෑ කොළ යුෂ බිංදු කීපයක් කනට වත්කරන්න. සතා ගිය පසු පිරිසිදු පහන් වැටියකින් කන පිරිසිදු කරන්න
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කැස්ස සඳහා

වියළි කැස්ස වැළැක්වීමට

- 3.3.339 වියළි ඉඟුරු, ගම්මිරිස්, කිප්පිලි තම්බා බොන්න
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

රසම සහිත කැස්සට

- 3.3.341 පාවට්ටා පංචාංගය අමු ඉඟුරු සමග කොටා වන්ඩුවේ තම්බා ඉස්ම කෝප්ප 1/2 ක් මී පැණි දමා බොන්න.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ප්‍රතික්ෂා කැස්සට

- 3.3.342 පාවට්ටා දළ, අමු ඉඟුරු, ස්වල්පයක් සමග කොටා පොට්ටනි බැඳ වන්ඩුවේ තම්බා මිරිකා ඇඹුල් දොඩම් සීනි, මී පැණි, දමා දියකර වරින්වර මේස හැඳි 1-22 ක් බැගින් බීමට දෙන්න.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කක්කල් කැස්සට

- 3.3.343 කොට්ඨමි කැබැලිල්ලක් විඳ කරේ එල්ලීම මගින් කක්කල් කැස්ස දුරුවේ
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.344 කක්කුවටන් ලෙල්ලට සුදු සහල් ටිකක් දමා එයට වතුර දමා උණු අඟුරු කැබැල්ලකින් රත්කර කැමට දුන්විට කක්කල් කැස්ස සුවවේ.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කුඩා ළමුන්ගේ කැස්ස වැළැක්වීම සඳහා

- 3.3.345 කටුවැල්බඩු බඩුකොළ, වැල්මී, ඉඟුරු ම 14 බැගින් ගෙන වතුර පත 4 ක් දමා පත 1/2 කට සිඳ එය තුනට බෙදා එපමණම කලු උක්පැණි දමා පොවන්න.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

වර්ග රෝග

අලුතම සඳහා

3.3.346 ඇන්තෝර කොළ හෝ කලවා අල දෙහි ඇඹුරෙන් අඹරා අලුතමවල ගල්වා අතුල්ලා වික වේලාවකින් ජලස්නානය කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.347 බෙලිකොළ, නෙල්ලි, ගෝදගම් සමග අඹරා (ගලගා) එය අලුතම මත අතුල්ලා වික වේලාවකින් නාන්න.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.348 නෑමට පෙර පේරකොළ ඇල්වතුරෙන් අඹරා අතුල්ලන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ඉන්නන්ට

3.3.349 දියලබු නාරටි ලුණුදිය සමග අඹරා ගන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.350 ඉදුන ගුරුල්ල ගෙඩි ලුණු වතුරෙන් අඹරා ගන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.351 රතුඑදුණු ගෙඩියක් කපා එහි කන හුණු ටිකක් තවරා ඉන්නන් මතුපිට උලන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

අසාත්මිකතාව නිසා සමී පල දැමීම

3.3.352 දුම්මැල්ල, පත්පාඩගම්, රසකිඳ, කොත්තමල්ලි තම්බා බීමට දෙන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.353 දුම්මැල්ල, කොත්තමල්ලි, තම්බා බීමට දෙන්න

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ඉස්තාර් සඳහා

- 3.3.354 වෙරලු කොළ, කොහොඹ කොළ, අමුකහ එකට කොටා මිරිකාගත් යුෂ හියෙහි ගල්වා හොඳින් පිරිමදිනන්න. පැය 1/2 පමණ පසු ජලස්නානය කරන්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.355 තිබ්බටු ගෙඩි යුෂ අවුන්ස 4 කට මිනෙල් අවුන්ස 1 ක් දමා අවිච්චි කකාරා හිස ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.356 කෝමාරිකා මද කෙස් මුල ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.357 අමු තෙල්ලි කම්බා පොඩිකර හිස ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.358 කුඩලු දෙහි කම්බා පොඩිකර හිස ගා නාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.359 ඉඟුරු පියළි අමු අල ඇල් දියෙන් අඹරා හියේ ආලේප කර ටික වේලාවක් හිඳ නාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.360 තෙල්ලි, දෙහිගැට, උළුහල්, ගොඩපර කම්බා හිස සේදීම
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

උකුණන් සඳහා

- 3.3.361 පසු කොළ කොටා හියේ ගල්වා පැය 1/2 කට පමණ පසු ස්නානය කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.362 කොහොඹ තෙල් ඉස ගැල්වීමෙන් උකුණන් හැලේ
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

උද්‍යෝගීවත් කැමට

- 3.3.363 නියඟලා අල දෙහි ඇඹුලෙන් ගලගා ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.364 හීරැස්ස යුෂයෙන් වියන් යුබුළු අඹරා ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.365 කටුවැල්බටු ඇට අඹරා ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.366 පැසුණු එළබටු ගෙඩියක නටුව ආසන්නයේ හරහට කපා ගත් කොටස (බටු කර) එම ස්ථානයේ ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.367 වැල් කහඹිලියා ඇල් වතුරෙන් අඹරා ආලේප කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ඉසංකස් සුවදවත් කිරීමට

- 3.3.368 ඉඟුරු පියළි අල අඹරා හිසේ ආලේප කර නාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

අකලට හිසංකස් ගැලෙනවාට

- 3.3.369 ඉඟුරු පියළි අල කුඩුකර තලතෙල් සමග කකාරා ගත් කළ හිසෙහි ආලේප කරන්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.370 දුම්මැල්ල කොළ ඉස්ම ගෑම
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

හිසකෙස් වැවීමට හා කළු වීමට

3.3.371 නිල් ඇවරිය කොළ යුෂ යොදා සිඳගත් තෙල් හිස ගාන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 11
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ඉක්කාවට

3.3.372 දෙහි ඇඹුල් පිරිසි කෝප්ප 1/2 ක් සමග ගෙන එයට යුණු දිය තේ හැඳි 2 පමණ දියකර වරකට තේ හැඳි 2 බැගින් වරින් වර බීමට දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.373 ඇඹුල් දොඩම් යුෂ ගිතෙල් සමග මිශ්‍ර කර වරින්වර ලේඛ කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.374 මොනරපිල් පුලුස්සාගත් අලු මී පැණියෙන් ලේඛ කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.375 වියලි ඉඟුරු, වියලි නෙල්ලි, තිප්පිලි, සීනි සමඟ ගෙන කුඩුකර මී පැණියෙන් අනා වරින්වර ලේඛ කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.376 තිප්පිලි වූර්ණය තනකිරි හා නස්න කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.377 වැල්මි වූර්ණය මී පැණි සමග නස්න කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.378 ඇඹුල් දොඩම් යුෂට ඉඟුරු කුඩු ගම්මිරිස් කුඩු දමා ලේඛ කරන්න / බොන්න දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.379 තන කිරි, උක් පැණි, සීනි, ඉඟුරු යුෂ කකාරා ලේඛ කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.380 බෙලි යුෂ කණයට වී පොරි දමා කකාරා මී පැණි මුහුකොට පොවන්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

උදරය ආශ්‍රිත රෝග

අපිරණය නිසා හටගන්නා බර්ඩ් කැක්කුම

3.3.381 අමු ඉඟුරු, සුදු එෆුණු, ගම්මිරිස් ටික ටික ගෙන කොටා වන්ඩුවේ තම්බා මිරිකා පිරිසි කොප්ප 1/2 ක් පමණ ගෙන එයට දෙහි ඇඹුල් මේස හැඳි ක් දමා දෙවේලට බොන්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ආහාර අරුවිය, කුසගින්න නැතිකම, බඩපිපුම හා අපිරණය සඳහා

3.3.382 අමු ඉඟුරු පෙති 2-3 ක් බුලත් කොලයක් සමග හපා යුෂ ගිලින්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.383 කරපිංචා කොළ අඹරා සම්බෝලයක් සාදා ආහාරයට ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

විශේෂවන කිරීමට හා ආහාර දිරවීමට

3.3.384 ඉඳුණු හෝ තම්බාගත් බෙලි මල්, පොල් කිරි, සීනි හා ලුණු දමා මීගු කර පෙරාගත් රසය ආහාර ගැනීමෙන් පසු පානය කිරීමෙන් ආහාර දිරවීම පහසු කරයි.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 09
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.385 ඇසල කරල් පැණිය ලදරුවන්ට හා ගර්භණි මාතාවන්ට නිර්භයව ලබාදිය හැකි විරේචණ ඖෂධයකි.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 09
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

වමනයට

3.3.386 වී පොරි කුඩුකර මී පැණි සමග අනා වරින්වර ටික ටික ලේභ කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

- 3.3.387 පොල් විනාකිරි හා වතුර අවුන්ස 2 බැගින් මිශ්‍ර කර, එයට සීනි තේ හැඳි 06 ක් පමණ දමා දියකර ටික ටික බීමට දෙන්න
 - මුල් ප්‍රභවය
 - භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 - ලේඛනය - 01
 - තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.388 ඉඳුණු දෙළුම් මද යුෂ, මී පැණි දමා ටික ටික බීමට දෙන්න
 - මුල් ප්‍රභවය
 - භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 - ලේඛනය - 01
 - තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.389 බෙලිමුල් තැම්බූ වතුරට මී පැණි මිශ්‍ර කර ටික ටික බීමට දෙන්න
 - මුල් ප්‍රභවය
 - භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 - ලේඛනය - 01
 - තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

දරුවන්ගේ පණු වමනයට

- 3.3.390 සස්පද මුලක් දෙහි ඇඹුලෙන් ගලගා බොන්න
 - මුල් ප්‍රභවය
 - භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 - ලේඛනය - 01
 - තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.391 සාදික්ක මදය දෙහි ඇඹුලෙන් ගලගා පොවන්න
 - මුල් ප්‍රභවය
 - භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 - ලේඛනය - 01
 - තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.392 සුදු ඒෆුණු පුලුස්සා මී පැණියෙන් කැමට දෙන්න
 - මුල් ප්‍රභවය
 - භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 - ලේඛනය - 01
 - තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.393 වලඟසාල් තැම්බූ ජලය මී පැණි සමග ටික ටික පොවන්න
 - මුල් ප්‍රභවය
 - භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 - ලේඛනය - 01
 - තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ගැඹිණි මව්වරුන්ගේ නිතර නිතර පවතින වමනයට

- 3.3.394 විළඳ (මී පොරි) කුඩුකර මී පැණියෙන් අනා ටික ටික සුප්පු කර ගිලින්න. තේ හැන්දක් ප්‍රමාණය වරකට සුප්පු කිරීම හොඳ ය.
 - මුල් ප්‍රභවය
 - භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 - ලේඛනය - 01
 - තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

පැහැල හා සරම්ප රෝග අවස්ථාවට

- 3.3.395 පත්පාඩගම් තැම්බූ ජලය සීනි දමා බීමට දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.396 පත්පාඩගම්, කොත්තමල්ලි ටික ටික ගෙන තම්බා සීනි දමා බීමට දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.397 පත්පාඩගම් විශ්ණු ක්‍රාන්තිය, රසකිද, කොත්තමල්ලි ටික ටික ගෙන තම්බා සීනි දමා බීමට දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

සිරුරේ දැවිලි ගතිය, පිපාසය සහිත උණ අවස්ථාවලදී

- 3.3.398 රසකිද, පත්පාඩගම්, කොත්තමල්ලි ටික ටික ගෙන තම්බා සීනි දමා බොන්න. මෙය උණුසුම්ව දවසට 3-4 වරක් බොන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.399 දෙහි කොළ, කොත්තමල්ලි තම්බා දුම් අල්ලන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.400 ලුණු කැඳ, බාර්ලි තැම්බූ වතුර වැඩිපුර පානය කරන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.401 දෙහි දොඩම්, නාරං, දෙළුම් හා නෙල්ලි පළතුරු ලෙස කෑමට ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

තූන්දෙසින් හටගත් උණට

- 3.3.402 කබලේ බැඳ කුඩුකරගත් සහල් ග්‍රෑම් 15 ක් (කලං 03ක්) තැඹිලි වතුරට දමා දියකර දෙන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

හිසරදයට

- 3.3.403 බෙලිකොල තම්බා දුම් අල්ලන්න. එම උණුසුම් වතුරෙන් නළල, බෙල්ල, මුහුණ හොඳින් තවන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.404 සුදු හඳුන්, සුවඳ කොට්ටම්, වියලි ඉඟුරු සමඟ ගෙන කුඩුකර ඇල් දියෙන් අඹරා කපු රෙදි කැබැල්ලක තවරා නලලේ පැලැස්තර දමන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.405 වියලි කහ කැබැල්ලක් ගෙන තල තෙලින් පොඟවා ගිනි අවුළුවන්න. පසුව එය නිවා එයින් නැගෙන දුම් නාසයට උරන්න සෙසම් කාරා දමන්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

අත පය සන්ධි වේදනා

ප්‍රතිශතව සමග අත, පය සන්ධි වේදනා සඳහා

- 3.3.406 වෙනිවැල්ගැට. හින් අරන්න, අල, ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි, කටුවැල්බටු තම්බා සීනි දමා බොන්න.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.407 දේවආර, ඉඟුරු, එළබටු මුල්, කටුවැල්බටු, කොත්තමල්ලි වික වික ගෙන තම්බා සීනි දමා බොන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ඇම්ම ඇවිල්ල වාත වේදනා සඳහා

- 3.3.408 බැවිල මුල් සුදු එෂු සමග තම්බා බොන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.409 බැවිල මුල්, සුදුඑෂු, උළුහල්, ගම්මිරිස් තම්බා බොන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.3.410 බැවිල මුල්, සුදුඑෂු, කොල්ලු ඇට තම්බා බොන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.411 බෙලි මුල්, බැවිල මුල් හිං අරන්ත අල තම්බා බොන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.3.412 වෙනිවැල්ගැට, සුදුඵුණ, බැවිල මුල් තම්බා බොන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

සෙම් රෝග

3.3.413 අග්ගලා වළඳන්න, හිස්බඩ අග්ගලා කෑම අපහසුනම් උදේ ආහායට එක්කර ගන්න. දිනපතා ග්‍රෑම් 20 ක් පමණ ප්‍රමාණයක් වැළඳීම හොඳය. මෙලෙස දින කීපයක් ගැනීමෙන් ක්‍රමයෙන් සෙම දුරුවේ. කුඩා දරුවන්ට ග්‍රෑම් 10 ක් පමණ දීම සෑහේ.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

පපුවේ සෙම ගැලවී ඒමට

3.3.414 කිරිබතක් උයා එයට අබ කුඩු ස්වල්පයක් දමා උදය ආහාරය සඳහා ගන්න. මෙය කිරිකැඳ වලට මිශ්‍ර කිරීමෙන් වඩා විශිෂ්ඨ ප්‍රතිඵල උදාවේ.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ප්‍රතිශ්‍යාවේ දී සෙම ගතිය වැඩිනම්

3.3.415 ඉඟුරු, ගම්මිරිස්, තිප්පිලි, කොත්තමල්ලි, ටික ටික ගෙන තම්බා සීනි දමා බොන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 01
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කිවිසුම් ශාම වැලැක්වීමට

3.3.416 කහකුඩු වියළි ඉඟුරු කුඩු සමච මිශ්‍ර කර තේ හැඳි 1/2 ක් මී පැණියෙන් අතා දිනකට වරක් ගන්න
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 10
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ග්‍රහ අපල දුරවීම පිණිස ශාක වලට සාත්තු කිරීම

රවිගේ අපල දුරවීම සඳහා

- 3.3.417 ඉඹුල් වෘක්ෂයට සාත්තු කිරීම, ආවතේව කිරීම, ගස ස්පර්ශ කිරීම මගින් රවිගේ අපල දුරුවේ.
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

සඳුගේ අපල දුරවීම

- 3.3.418 දිඹුල් වෘක්ෂයට සාත්තු කිරීම, ආවතේව කිරීම, ගස ස්පර්ශ කිරීමෙන් සඳුගේ අපල දුරුවේ
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

සිකුරුගේ අපල දුරවීමට

- 3.3.419 කරද වෘක්ෂයට සාත්තු කිරීම, ආවතේව කිරීම, ගස ස්පර්ශ කිරීම මගින් සිකුරුගේ අපල දුරුවේ.
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ශනීගේ අපල දුරවීමට

- 3.8.420 නුග වෘක්ෂයට සාත්තු කිරීම, ආවතේව කිරීම ගස ස්පර්ශ කිරීම මගින් ශනීගේ අපල දුරුවේ.
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

රාහුගේ අපල දුරවීමට

- 3.3.421 වැටකේ වෘක්ෂයට සාත්තු කිරීම, ආවතේව කිරීම, ගස ස්පර්ශ කිරීම මගින් රාහුගේ අපල දුරුවේ.
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කේතුගේ අපල දුරවීමට

- 3.3.422 කෙසෙල් වෘක්ෂයට සාත්තු කිරීම, ගස ස්පර්ශ කිරීම මගින් කේතුගේ අපල දුරුවේ.
මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 10
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

සියලු ග්‍රහ දේශ දුරු කිරීම සඳහා

3.3.423

ටී පොර්, සුවඳ කොට්ටම්, බැවිල, කලාතුරු අල, දේවදර අඹ, කටුපිල, ලොක් සුමුළු මිශ්‍ර කොට තම්බාගත් වතුර ස්නානය කිරීමෙන් සියලු ග්‍රහයන්ගේ අපල දුරුවේ.

මුල් ප්‍රභවය

භාවිතා කරන ප්‍රදේශය

ලේඛනය - 10

තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

STANDARD
Ministry of Environment

සිවිලන කාණ්ඩය

**පෞච්චික විවිධත්වයට අදාළ ගෘහ කර්මාන්ත, කලා ශිල්ප, ගෘහ පාලනය,
ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රය සහ හා සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම**

විකු කලා ශිල්පය හා සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම

බදම සකස් කිරීම

3.4.30 හුණු සහ කහට පොකු දියර මිශ්‍ර කර බදාම සකස් කර ගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.4.331 ළපටි කුරුම්බා ලෙලි කෙඳි, අරලු, කහට ඇසතු බෝ පොකු සහ ගොඩපර ගෙඩි පොකු සමච ගෙන සිහින්ව ලියා වනේලා කොටා මෙම මිශ්‍රණයේ රාත්තල් 110 ට වතුර ගැලුම් 4 වත් කොට මාසයක් පපමණ පල්වෙන්ට තබා දිය ගැලුමකට අරලු ගෙඩි 100 ක් පමණ එක් කොට බදාම තැනීම සඳහා අවශ්‍ය ජලය සාදා ගනු ලැබේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.4.32 සියුම් වැලි 3 ට බෙලි කටු හුණු 2 ක් හෝ වැලි 2 කට ගල් හුණු 2 ක් ගෙන දිය 20 ක් පමණ තෙතට තබා එයට කිකුල් පැණි, කපිප්පු, කදුරු හා තල තෙල් මිශ්‍ර කොට බදාම තෙත් කර ගනු ලැබේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

වර්ණවත් බදම සැකසීම

3.4.33 සාදලිංගම් හා ගිරිගල් බදාමට එක්කර සාදාගනී

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

වර්ණ සාදා ගැනීම

කලු

3.4.34 පොල්කටු, අඟුරු සියුම්ව කුඩු කොට රෙදි කඩකින් හාලා ගැනීම මගින් කලු වර්ණය සාදාගනී

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.4.35 කොස්කිරි (කොහොල්ලෑ), කැකුණ කිරි හා හල්දුම්මල, රෙදි පහන්කඩ ගෙන නැවුම් මැටි බඳුනක බහා ඒවා දල්වා වැසූ එවැනිම නැවුම් බඳුනෙහි එකතුවන දැලි රැස්කර ගැනීමෙන් කලු වර්ණය සකස් කර ගනී.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කහ පාට

3.4.36 රබර් කිරි ලබාගන්නා අයුරින් ගොකටු ගසේ කිරි (මෙය කහපාට, මැලියම් වර්ගයකි) ලබාගෙන කහපාට සාදාගනී

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

නිල්පාට

3.4.37 නිල් ඇවරිය කොළ යුෂ වලින් (නිල් ගස්) මෙම කොළ තලා යුෂ උණු කිරීමෙන් නිල් පැහැය ලබාගනී.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

කොළ පාට

3.4.38 අඟුණ කොළ යුෂ හා රණවරා කොළ යුෂ මගින් කොළ පාට සාදාගෙන ඇත.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

වලිත්ති සකස් කර ගැනීම

සිතුවම් තෙතමනයෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සිතුවම් මත ආලේප කළ විශේෂ ද්‍රව්‍ය වලිත්ති ලෙස හැඳින්වෙයි.

වලිත්ති සකස් කර ගැනීම

3.4.39 පිරිසිදු දුම්මල කුඩු, දොරන තෙල් සමග මිශ්‍ර කොට උණුකර නිවෙන්නට හැර වාර කීපයක් පෙරා ගැනීමෙන් පසු ඉතා හොඳ වලිත්ති ලැබේ. මෙය ටර්පන්ටයින් සුවඳින් යුක්ත ය. වහා වියලෙයි. තද දිල්තියකින් යුක්ත ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.4.40 කැප්පිටිය ලාටු උණුකොට වලිත්තියක් ලෙස තුනීවට ගෑම සිදුකර ඇත. පොත්කම්බ හා කුඩා දැව භාණ්ඩ ඔප ලෑම සඳහා යොදා ගනී.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රය

3.4.41 සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමයට මූලිකාදානයේ ඉදිකිරීමේ දී ඇණ හෝ ලණු භාවිතා නොකරති. ඒ සඳහා නවවැල් යනුවෙන් හැඳින්වෙන වැල් වර්ගය හෝ වෙනත් වැල් වර්ග ද ලිහිණියයා, මයිල ආදී ගස්වල පට්ටා ද භාවිතයට ගනී.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය - පානම්පත්තුව
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.4.42 මූලිකාදානයේ වහලයේ පරාල සඳහා යොදාගැනීමට උචිත වන්නේ පණ්ඩිකායම් හෝ ඇහැගිල්ල යන ශ්‍රී වර්ගයන් ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

ලබුකැටය සැකසීම

3.4.45 හොඳින් පැසුණු ලබු ගෙඩියක් ගෙන එහි නටුව සමග පෙත්තක් කපා ඉවත් කර ගත යුතු ය. මෙසේ විවරයක් සෑදුණු ලබු ගෙඩිය ජලය පුරවා දින 7-8 ක් කල් ගතවීමට තබා පසුව කුණුවී තිබෙන ලබු මඳය සියල්ලම ඉවත්කර ගත යුතු ය. මෙසේ සකස් කරගත් ලබු කට්ටය හොඳින් සෝදා දින කීපයක් අවිච්චි වේලා ගත යුතු ය. පසුව නැවත එයට ජලය පුරවා දින 5-6 ක් කල්ගත වනතුරු තබා නැවත එහි ජලය ඉවත් කර ලබු කට්ටය සෝදා වියලා භාවිතයට ගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 05
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

පත් පාට පෙවීම

3.4.46 පතඟි අරටු කා කැබලි වශයෙන් ගෙන, කොරකහ නැති ගස් වර්ගයන් සමග හුණු ද දමා ලිපේ තබා තැම්බීම සිදුකෙරේ. මෙය තැම්බෙන විට තද රතු පාටක් ඇති වේ. තුන් ඉරියා පත් ඉරා වේලාගෙන සකස්කරගත් පත් මිටි මෙම සායමේ දමා වේලාගත් විට ඒවා රතු පාට වේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

අනාවැකි පළ කිරීම

- 3.5.55 වඩු කුරුලු කුඩු පවතින ආසන්නයේ ජලය සහිත ස්ථාන (වතුර කමක්) පවතී.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 06
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.56 වඩු කුරුල්ලන් ගස්වල ඉතා පහල අතු වල කුඩු බැන්දෙදන් එම කන්නයේ වර්ෂාව ඉතාම අඩුවේ.
 ඉතා ඉහළ අතු වල කුඩු බැන්දෙදන් එම කන්නයේ ලැබෙන වර්ෂාව ඉතාමත් අඩු වේ.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 06
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.57 මාස්කන්නය මුල හරියේ දිවුල්, කරඹ, දඹ, වාගේ ගඩා ගෙඩි ගස් බරවෙලා හැදුනොත් එම කන්නයේ බොහෝම පළබරට කටුසර බෝග පල දරයි.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 06
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.58 ඉහත අංක 3.5.57 සඳහා ගඩා ගෙඩි දුරාවීරේ (අවාරේ) හටගත්තොත් එළඹෙන සමයේ වැහිපල ඉතාමත් අඩු ය.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 06
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.59 උදේ වරුවේත් භවස් වරුවේත් කාක්කෙක් රැවිදී කැගැහුවොත් විරහ දුකක් සිදුවීමේ හැකියාවක් ඇත.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 06
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.60 කබරගොයෙක් ගෙදර වැදුනොත් ඒ ගෙදර රංචු සරුවල් ඇතිවීමේ හැකියාවක් ඇත.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 06
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.61 උළලේනා නියං කාලේ කැගැසීම වර්ෂාව ලැබෙන සලකුණකි.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 06
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.62 උළලේනා වර්ෂාව සහිත කාලයේ කැගැසීම නියඟය පැමිණෙන සලකුණකි.
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 06
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.63 කැදැත්තා දවල් කාලයේ කැගසන විට වර්ෂාව ළඟ ළඟම පැමිණේ
 මුල් ප්‍රභවය
 භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
 ලේඛනය - 06
 තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.64 උකුස්සෝ ඉතා ඉහළ අගයේ පියාබීම වැස්ස ළඟම එන බව හඟවන සලකුණකි.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.65 හරක් පට්ටියේ හරකෙකු කොටියෙකු විසින් ගොදුරු කරගතහොත් එම හරක් පට්ටියට හෝ පවුලට දෙවියන්ගේ සාපපයක් (කරදර හිරිහැර) වලට ලක්වීමේ හැකියාව ඇත.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.66 වැව හිදෙන කාලයේ කිරලා බිත්තර දැමීම වැවේ කටකලුව ආසන්නයේ සිදුකළ විට එම කන්නයේ වර්ෂාව ඉතාමත් අඩු ය. තාවුල්ල මැද බිත්තර දැමීමෙන් සාමාන්‍ය වර්ෂාවක් බලාපොරොත්තු විය හැකි අතර, තාවුල්ල කෙළවර වන රොදට ආසන්නව බිත්තර දැමීමෙන් ලබන වර්ෂාව ඉතා අධිකය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.67 ජලය නොමැති පෙදෙසක වේවැල් පඳුරක් වැව් ඇති භූමියක් වේ නම් එහි සිට තුන් රියනක් බටහිර දෙසින් මිනිස්සුන් එකහමාරක් පොළොව හැරුව කල්හි බටහිර දෙසට වහනය වන උල්පතක් ැ මු වේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.68 කිසියම් ස්ථානයක කාසාවත් වූ මැටියෙන් හා කහ මැටි ද දක්නට ලැබෙයි නම් එහි මතුපිට සිට දෙරියනක් හා අඟල් 4 ක් පොළොව සැරූ කල්හි වශාල ජල ධාරාවක් දක්නට ලැබේ. භූමිය පර්වතයක් වුවද ද එහි බොහෝ ජලය ඇත්තේ ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.69 යම්කිසි භූමියක මත්සායෙකුගේ ඇට කටු දක්නට ලැබේවිද, පරවියකුගේ වර්ණයට සම වූ ගල් දක්නට ලැබේ ද, නිල් වැටි දක්නට ලැබේ ද එම භූමිය මතුපිට සිට පුරුෂයකුගේ උසින් භාගයක් සැරූ විට ජලය ලැබිය හැක.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.70 කුඹස් වලින් ගැවසිගත් පෙදෙසක නික ගස් දක්නට ලැබේ නම් එහි සිට දකුණින් හතරියනක් හා මිනිස් උස 2 ක් ද, පාදයක් යටට සැරූ කල්හි කිසි විටකක නොසිදෙන සුමිහිරි ජලය දක්නට ලැබේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

- 3.5.71 සී සෑම ආරම්භයට දෙවියන් යෑද ගවයන්ගේ පිට වියගහ තබන විට හරකකා ගොවියාගේ පාදය ලෙවකා මුත්‍රා කරන ලද්දේ නම් එය වගාව සාරවත් වෙන බවට අනාවැකියකි.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.72 මුල් හී විට භාගෙන යන අතරතුර කිරි ඉබ්බෙක් හමුවියේ නම් එය කන්නයේ කුමුර සාර්ථක වන බවට පෙර නිමිත්තකි.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.73 යම්කිසි ගමනක් යාමට සැරසෙන විට පොල්කිව්වෙකුගේ නාදය ඇසීම එම ගමන අසුභ බවට සලකුණකි.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.74 පදිංචි වත්තේ මියක් බැඳීමත්, නිවසේ යටලියේ මියක් බැඳීමත් සුභ පල දෙන්නකි.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 07
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.75 වෙලේ එළියේ නරි රංචුවක් කෑ ගැසීම වැස්සක පෙරනිමිත්තකි.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 07
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.76 මසන් රැකකට පෙරදිග තුඹසක් දක්නට ලැබේ ද, එහි සිට රියන් දහතුන් හමාරක් බටහිර දෙසට ගිය විට සුදු හුනෙක් දක්නට ලැබේ ද, එම ස්ථානය පුරුෂ උස භාගයක් යටට හැරූ කල ජලය දක්නට ලැබේ.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.77 “යම් භූමියක් හි පල දරන මසන් ගසක් දක්නට ලැබේ නම් එයින් බටහිර දෙසට උස තුනක් හා පියවරක් ද හැරූ විට ජලය එහි විද්‍යාමාන වේ.
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම
- 3.5.78 “යම්කිසි භූමියක් උණුසුම් වේද, එහි දුම් පටලයක් දක්නට ලැබේ ද, එම භූමිය පුරුෂ උස දෙකක් කැණීමෙන් මහත් වූ ජල ධාරාවක් ඇති වන්නය වන දිය උල්පතක් සමු වේ.”
- මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.79 “යම් කිසි ස්ථානයක, කටු නොමැති සුදු මල් ඇති, කටුවැල් බටු වැලක් දක්නට ලැබේද, එහි මුල සිට පුරුෂ උස තුනක් සැරූ විට ජලය දක්නට ලැබේ. ඇතැම් විට පුරුෂ උස භාගයක් සැරීමෙන් ද ජලය ලැබිය හැකි යි.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.80 “කිසියම් ස්ථානයක දක්නට ලැබෙන පස මද කසාවන් පැහැයෙන් යුක්ත වේද, ගල් කැට සුදුවත් වේද එයින් බටහිර දෙස සුදු මීයෙක් දෘෂ්ටි පථයෙහි විද්‍යාමාන වේද, පුරුෂ උස භාගයක් සැරූ විට ජලය එහි නිසැකයෙන් ම දක්නට ලැබේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.81 “ගස් මැද වැටුණු කටු පැළයක කටු දක්නට නොලැබේ නම්, එම පැළයේ මුල සිට තුන් රියනක් බටහිර දෙසින් පසළොස් රියනක් සැරූ විට ජලය දක්නට ලැබේ. එසේ ම එම භූමියේ මහා ධනයක් ද ඇත්තේ ය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.82 “ජල ශුන්‍ය වූ යම්කිසි ප්‍රදේශයක ජලය ඇති ස්ථානය දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ විද්‍යාමාන වේද, එසේ ම වර්ෂ වෘක්ෂයක් හා කොළ පාට ඊතණ දක්නට ලැබේ ද සතර රියන් භාගයක් සැරූ විට ජලය ලැබිය හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.84 යම්කිසි කාන්තාර භූමියක ඊසාන දෙසෙහි මොර ගසක් දක්නට ලැබේ ද, නොහොත් තුම්සක් වේ ද, එහි සිට පුරුෂ උස පහකට ආසන්නයේ ජලය ඇත.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.85 තෘණ රහිත වූ යම්කිසි භූමියක තෘණ දක්නට ලැබේ ද, එසේ ම තෘණ ඇති විය යුතු භූමියක තෘණ දක්නට නොලැබේ ද, එම භූමියෙහි දිය උල්පතක් ඇති බව දන්නේ ය. මහා ධනයක් ඇති බව දත යුතු වෙයි.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.86 “කිසියම් ස්ථානයක කොටදඹුලා රුකක් ඉදිරියෙහි තුම්සක් දක්නට ලැබේ නම් එම ස්ථානය පුරුෂ උස තුනක් ද, පියවරක් ද, යටට සැරීමෙන් බටහිර දෙසට වහනය වන දිය උල්පතක් සමු වේ.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 12
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.87 වැටකොළු මල් පිපෙන්නේ සවස 5.00 ට ය

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 09
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.88 ගැටපිච්ච මල් පිපෙන්නේ රාත්‍රි 9.00 ට ය

මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 09
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

3.5.89 කඩුපුල් මල් පිපෙන්නේ රාත්‍රි 9.00 ට ය. පරවන්නේ රාත්‍රි 12.00 ට ය

මුල් ප්‍රභවය
භාවිකා කරන ප්‍රදේශය
ලේඛනය - 09
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

සූචිය 1 වනජීවී, වනාන්තර, මිරිදිය සමුද්‍ර හා වෙරළබඩ ජෛව විවිධත්වයට අදාළ පාරම්පරික දැනුම

| පාරම්පරික දැනුම අදාළ විෂයයන් | දැනුම ඒකක |
|------------------------------|---------------|
| වනාන්තර භාවිතය | 3.1.23 |
| මිරිදිය ධීවර කර්මාන්තය | 3.1.24-2.1.25 |

සුවිස 2 කෘෂිභෝග හා ගෘහාශ්‍රිත සත්ත්ව ජෛවවිවිධත්වය, ආහාර තාක්ෂණය හා අනෙකුත් ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම

| පාරම්පරික දැනුම අදාළ විෂයයන් | දැනුම් ඒකක |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| කුඹුරේ කෘෂි භානි මර්ධනය | 3.3.206, 3.3.212, 3.2.217 |
| පස සරු කිරීම සඳහා | 3.2.219 |
| ඉරිඟු වගා ආක්‍ෂාව | 3.2.207 |
| අලිත්තේ භානිය වැළැක්වීමට | 3.2.208 |
| පොල් වගාවේ කෘෂි භානි මර්ධනයට | 3.2.209-3.2.211 |
| ගව රෝග සඳහා කෙම් | 3.2.212-3.2.216, 3.2.218 |
| වියලි ආහාර ද්‍රව්‍ය කල් තබා ගැනීම | 3.2.220-3.2.224, 3.2.243 |
| පිසු ආහාර කල්තබා ගැනීම | 3.2.225-3.2.227 |
| ආහාර වර්ග සැකසීම | 3.2.228- 3.2.234, 3.2.240- 3.2.242 |
| පැණි වර්ග සැකසීම | 3.2.235 - 3.2.238 |

සූචිය 3 ජෛව විවිධත්වයට අදාළ බෙහෙත් පැලෑටි හා ඒවා භාවිතා කරන දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම

| පාරම්පරික දැනුමට අදාළ විෂය ක්ෂේත්‍ර | අදාළ දැනුම් අංක |
|----------------------------------------------|------------------------------------|
| මුඛ හා දත්ත රෝග | 3.3.203-3.3.225 |
| ඕ විෂය | 3.3.226-3.3.227 |
| බළල් විෂය | 3.3.228 |
| බලු විෂය | 3.3.229 |
| ගෝනුසු / පත්තෑ විෂය | 3.3.230, 3.3.233 |
| දෙබර බඹර විෂය | 3.3.234, 3.3.236 |
| සර්ප විෂය | 3.3.237 |
| මඤ්ඤාකකා විෂය | 3.3.238, 3.3.239 |
| ගැරඬි විෂය | 3.3.240, 3.3.241 |
| කැරපොතු විෂය | 3.3.242, 3.3.243 |
| ගැරඬි විෂය | 3.3.244, 3.3.245 |
| දැළඹු විෂය | 3.2.246, 3.3.247 |
| භූමිකෙල් විෂය | 3.3.248, 3.3.249 |
| දිවි මකුළු විෂය | 3.3.250, 3.3.252 |
| සාමාන්‍ය කෘමි දෂ්ඨනයට | 3.33.253 |
| සුළු පිළිස්සීම් සඳහා | 3.3.254, 3.3.258 |
| ගෙඩි වෙදකම් සඳහා | 3.3.259, 3.3.263 |
| කටු ඉවත් කිරීම සඳහා | 3.3.264, 3.3.266 |
| සෙම්ගෙඩි හා උගුර ආශ්‍රිත රෝග | 3.3.267, 3.3.282 |
| අම්ල පිත්ත රෝග | 3.3.283, 3.3.286 |
| තැලීම් හා ගල් තැලීම් | 3.3.287, 3.3.292 |
| තුඩාල වලින් ලේ ගැලීම නතරවීමට | 3.3.293, 3.3.294 |
| තුඩාල සේදීමට | 3.3.295, 3.3.300, 3.3.301, 3.3.302 |
| වේදනා දුරුවීමට | 3.3.298 |
| මුත්‍ර රෝග | 3.3.304, 3.3.317 |
| අතීසාරය | 3.3.318, 3.3.326 |
| ඇසේ නගනයට | 3.3.327, 3.3.331 |
| කන ආශ්‍රිත රෝගාබාධ | 3.3.336, 3.3.345 |
| කැස්ස සඳහා | 3.3.339, 3.3.345 |
| අලුහම් සඳහා | 3.3.346, 3.3.348 |
| ඉන්නන් සඳහා | 3.3.349, 3.3.351 |
| ආසාත්මිකතාව (පලු නැගීම) සඳහා | 3.33.354, 3.3.353 |
| ඉස්තොරි සඳහා | 3.3.354, 3.3.360 |
| උකුණන් සඳහා | 3.3.361, 3.3.362 |
| උදුගොව්වන් කෑම සඳහා | 3.3.363, 3.3.367 |
| හිසකෙස් හැලීම පාලනය, සුදුවීම පාලනය හා වැඩීමට | 3.3.368, 3.3.371 |
| ඉක්කාව සුවවීම සඳහා | 3.3.371, 3.3.380 |
| උදර රෝග සඳහා | 3.3.381, 3.3.385 |
| වමනය වැළැක්වීම සඳහා | 3.3.386, 3.3.394 |
| බෝවන රෝග (පැපොල / සරම්ප) | 3.3.395, 3.3.397 |
| උණ සහිත රෝගී අවවස්ථා | 3.3.398, 3.3.402 |
| හිසරදයට | 3.3.403, 3.3.405 |
| සන්ධි වේදනාව, වාත වේදනා ආදිය සඳහා | 3.3.406, 3.3.412 |
| ස්වසන පද්ධති ආශ්‍රිත රෝග | 3.3.413, 3.3.416 |
| ග්‍රහ අපල දුරු කිරීම සඳහා | 3.3.4117, 3.3.423 |

සූචිය 4 ජෛව විවිධත්වයට අදාළ ගෘහ කර්මාන්ත, කලා ශිල්ප, ගෘහ පාලනය, ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රය හා සම්බන්ධ පාරම්පරික දැනුම

| පාරම්පරික දැනුම අදාළ විෂය ක්ෂේත්‍ර | දැනුම් ඒකක |
|------------------------------------|-------------------|
| චිත්‍ර ශිල්පයට බඳාම සැකසීම | 3.4.30 - 3. 4. 33 |
| වර්ණ සකස් කර ගැනීම | 3.4.34 - 3.4.38 |
| වලිත්ති සකස්කර ගැනීම | 3.4.39 - 3.4.42 |
| ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රය | 3.4.43 - 3.4.45 |
| පත් පාට කිරීම | 3.4.46 |

සූචිය 5 ජෛව විවිධත්වය හා සම්බන්ධ අනාවැකි පළ කිරීම හා සන්නිවේදනය පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම

| පාරම්පරික දැනුම අඩංගු ක්ෂේත්‍ර | දැනුම් ඒකක |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| වැඩපළ | 3.5.55, 3.5.56, 3.55.58, 3.5.61, 3.5.63 3.4.64, 3.5.66, 3.5.75 |
| ජලය සහිත ස්ථාන හඳුනාගිනීම | 3.5.67, 3.5.70, 3.5.76, 3.5.86 |
| වගාව සරුවන, අස්වැන්න වැටිවන අනාවැකි | 3.5.577, 3.5.71, 3.5.72 |
| අසුබ අනාවැකි | 3.5.60, 3.5.65, 3.5.73 |
| සුභ ඵල අනාවැකි | 33.5.74 |
| වේලාව දක්වන අනාවැකි | 3.5.87, 3.5.89 |

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- ලේඛණ 01 අනාගත ගෘහණියට ආයුර්වේදය, 2001, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳ ජාතික ආයතනය
ISBN 955-606-017-0
ප්‍රින්ට්කෝ ප්‍රින්ටර්ස්, 26/8, දෙහිවල පාර, පැපිලියාන
- ලේඛණ අංක 02 ඩී. වරුණ, කිරන්තිවියේ පඤ්ඤාසේකර හිමි. 2003
ISBN 95598195-0-X
නිපුන එන්ටර්ප්‍රයිසස්, නුගේගොඩ.
- ලේඛණ අංක 03 උඩරට බිතුසිතුවම් මග. පී. උල්ලුපිස්සේවා, 2001, සංස්කෘතික කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව
ISBN 955-8377-13-9
ඉඳුරු මුද්‍රණ, 263/බී, හයිලෙවල් පාර, කොට්ටාව, පන්නිපිටිය.
- ලේඛණය 04 පැරණි ලක්දිව තාක්‍ෂණවේදය ගෘහ ශිල්ප ඥාණය - ගුණසේන ගමගේ 2005
ISBN 955-1096-08-8
සරස්වතී ප්‍රකාශන - දිවුලපිටිය
- ලේඛණය 05 ගැමිගෙදර මුළුතැන්ගෙය : පානම් පත්තුව ඇසුරිනි
ගුණසේකර ගුණසෝම - 2002
ISBN 955-20-6022-2
පියසිරි ප්‍රින්ටින් සිස්ටම්ස්, අංක 21, සෝරත මාවත, ගංගොඩවිල නුගේගොඩ.
- ලේඛණය 06 වංගල වාලිත්තං, කට්ටුඹුවාගම විජයපාල කුමාරසිංහ 2006,
ISBN 955-1234-05-07
අමිල ප්‍රින්ටර්ස්, අතුරුගිරිය
- ලේඛණය 07 හේනේ විත්ති, පියසේන කහඳගමගේ, 1999
ISBN 9955-20-3586-4
ඇස්. ගොඩගේ සහ සමාගම
- ලේඛණය 08 වාහල්කඩ ජනවහර, විරවිජය ගුණසේකර, 2005
ISBN 955-20-7310-3
ඇස්. ගොඩගේ සහ සමාගම
- ලේඛණය 09 දේවමැදිහත්පත්තුවේ ජනවහර, සරත්චන්ද්‍ර කුමාරසිංහ 2005,
ISBN 955-20-7773-9
එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ
- ලේඛණය 10 සුභ දිව් මග - අලුත් අවුරුදු ආයුර්වේද අත්පොත, 2003, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව
- ලේඛණය 11 ඔසුතුරු වගතුග, ශ්‍රී ලංකාවේ ඖෂධ පැලෑටි හා සංරක්‍ෂණ හා තිරසාර භාවිතය පිළිබඳ ව්‍යාපෘතිය
ISBN 955-606-027-8, 2003
- ලේඛණය 12 ශ්‍රී ලංකාවේ සංස්කෘතික දායාද, පී. එම්. සේනාරත්න, 2001
ISBN 955-20-5021-9
එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාම

| | | | |
|------------|--------------------------------|------------|----------------------------------|
| අක්මැල්ල | <i>Spilanthes paniculata</i> | කැප්පිටියා | <i>Croton aromaticus</i> |
| අනෝදා | <i>Annona reticulata</i> | කැහිපිත්තං | <i>Cyclea burmanni</i> |
| අබ | <i>Brassica juncea</i> | කීකිරිදිය | <i>Eclipta prostrata</i> |
| අරළු | <i>Terminalia chebula</i> | ගම්මිරිස් | <i>Piper nigrum</i> |
| අමුකහ | <i>Curcuma longa</i> | ගොටුකොල | <i>Centella asiatica</i> |
| ඇඹරැල්ලා | <i>Spondias dulcis</i> | ගොරකා | <i>Garcinia cambogia</i> |
| අඟුණ | <i>Wattakaka volubilis</i> | ගොඩපර | <i>Dillenia retusa</i> |
| අන්දර | <i>Dichrostachys cinerea</i> | ගැටතුඹ | <i>Leucas biflora</i> |
| අලු පුහුල් | <i>Benincasa hispida</i> | නස්නාරං | <i>Citrus madurensis</i> |
| ඇත්කෝර | <i>Cassia didymobotrya</i> | නිල් ඇවරිය | <i>Indigofera tinctoria</i> |
| ඉඟුරු | <i>Zingiber officinale</i> | නික | <i>Vitex trifolia</i> |
| ඉඹිනි | <i>Strychnos potatorum</i> | නුග | <i>Ficus benghalensis</i> |
| ඉරිවේරිය | <i>Plectranthus zeylanicum</i> | නෙල්ලි | <i>Phyllanthus emblica</i> |
| ඉරිඟු | <i>Zea mays</i> | දියමිත්ත | <i>Cissampelos pareira</i> |
| ඉඹුල් | <i>Ceiba pentandra</i> | දියමෙතේරිය | <i>Commelina benghalensis</i> |
| උළුනාල් | <i>Trigonella foenum</i> | දිවුල් | <i>Feronia elephantm</i> |
| එළබටු | <i>Solanum melongena</i> | දෙහි | <i>Citrus medica</i> |
| කටුකරෝසන | <i>Ochna wightiana</i> | දෙළුම් | <i>Punica granatum</i> |
| කලාදුරු | <i>Cyperus rotundus</i> | දොරණ | <i>Dipterocarpus glandulosus</i> |
| කොල්ලු | <i>Macrotyloma uniflorum</i> | දේවදාර | <i>Polyalthia longifolia</i> |
| කෝන් | <i>Sapindus oleosa</i> | පතඟි | <i>Caesalpinia sappan</i> |
| කටුවැල්බටු | <i>Solanum virginianum</i> | පලු | <i>Manilkara hexandra</i> |
| කොහොඹ | <i>Azadirachta indica</i> | පාවච්චා | <i>Pavetta indica</i> |
| කෝමාරිකා | <i>Aloe vera</i> | පොල් | <i>Cocos nucifera</i> |
| කරපිංචා | <i>Murraya koenigii</i> | පොල්පලා | <i>Aerva javanica</i> |
| කපුකිනිස්ස | <i>Hibiscus angulosus</i> | පුවක් | <i>Areca catechu</i> |
| කුඹුක් | <i>Terminalia arjuna</i> | පුස් | <i>Entada pusaetha</i> |
| කටුපහර | <i>Emilia sonchifolia</i> | පැපොල් | <i>Carica papaya</i> |
| කැකිරි | <i>Cucumis melo</i> | පිපිඤ්ඤා | <i>Cucumis sativus</i> |
| කහට | <i>Careya arborea</i> | | |

අනාදිමත් කාලයක පටන් දේශයේ ජනතාව ආයු වර්ණ සැප බල
සහිත උදාර ජාතියක් බවට පත්කරන්නටත් සෙසු රටවල් අතර
අප මාතෘ භූමිය බබලවන්නටත් හේතු කාරණාවූ පාරමිපරික දැනුම
සංරක්ෂණයටත් නැවත සමාජ ගත කරන්නටත් කාලය එළබ ඇත.

පාරමිපරික දැනුම අප දේශයේ අස්පර්ශිය උරුමයයි



ISBN 978-955-0033-03-04