

“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 මුලධර්ම 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 විචිත්‍රතාවයත් විද්වතුන්ගේ අවධානයට යොමු කල යුතු විශේෂ වූ ක්ෂේත්‍රයකි. පුද්ගලයකුගේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය සඳහා උපකාරීවන ආහාර, ස්වස්ථ සහ ඉන්මවායස යන කරුණු තුන අතරින් ආහාරයට මූලිකතාවය හිමිවේ. (වරක සුත්‍ර 27) ඊට අමතරව ආරක්ෂා සහිතවත් පිරිසිදුවත් ආහාරපාන සකස් කර ගැනීම සඳහා වරක සංගීතාවේ අන්තර්ගත රක්ෂා විධි නම් අධ්‍යයයේ සාකච්චිත කරනු ලබන මුලධර්ම වෙන් සම්භාව්‍ය ග්‍රන්ථ ගත ද්‍රව්‍ය ගුණය විද්‍යානීය මුලධර්ම , 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 රෝගාබාධාදියත් සුව කිරීම සඳහා යොදනු ලබන ප්‍රතිකාර පද්ධතියේම අංශයක් ලෙසිනි. යමෙක් යහපත් වූ සිතින් යුතුව මාත්‍රාව, කාලය, විවරණීය කොට පදාරාග්නියට හිතවූ, සාත් මසවූ ආහාර පාන භෝජනය කළහොත් කිසි රෝගයක් මෙලොවදී නොලබන බත්, ප්‍රියවූ ද, නිරෝගී වූද, දිනන ලද ආත්මය සහිතවූ බොහෝ කල් දිරිසායුෂ විදේනනත් වන බවත් (වරක සංගීතා සුත්‍ර 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 පෝෂණයට උපකාරී වන්නායේම ඊටත් වඩා විකිත්සාමය කාර්යයක් ඉටු කරනු ලබන ඖෂධීයමයවූ පානයක් ද වීම.
3. ලාභදායී වීම.
4. සූඵ 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 ඖෂධීයමයවූ විශේෂ සංස්කරණ දෙක ඉදිරිපත් කිරීමට අදහස් කළෙමු.



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

සුතිකාවකට දෙනු ලබන ගම්මිරිස් හොඳ්ද

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

සංස්කරණය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

නාමය	ප්‍රමාණය	යොදන ආකාරය
එළ ගම්මිරිස්	මේස හැඳි 1යි.	ගලේ හොඳින් අඹරා ගලියක් මෙන් සකස් කර වළඳකට දැමීම. කුඩා පොට්ටනියක් බැඳ වළඳට දැමීම.
සුදුරු	මේස හැඳි 1යි.	
කොත්තමල්ලි	මේස හැඳි 1යි.	
උච්භාල්	තේ හැඳි 1යි.	
සුදු ලුණු	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ බික් 5යි.	පොතු හැර බික් ලෙසට වළඳට දැමීම.
ගොරකා	කැබලි 1යි.	වළඳට එලෙසම දැමිය යුතුය.
කුරුදු පොතු	කැබලි 1යි.	
කරපිංචා	ඉති 1යි.	
කරාඞු නැටි	3-4 ක් පමණ	
වසාවාසි	ස්වල්පයක්	
ලුණු	අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ස්වල්පයක්	

පිළියෙල කරන අන්දම

- වතුරපත 5 ක් - පත 3ක් වනතුරු සිඳ ගත යුතුය.(අඩු කෝප්ප)
- ලිප තබන හොඳ්ද සුරු සුරු ශබ්ද නගන විට වරින් වර හැඳිය යුතුය.
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සිදුණු පසු උච් භාල් පොට්ටනිය කරපිංචා, කුරුදු පොතු ආදිය ඉවත් කල යුතුය. සුදු ලුණු අවශ්‍ය නම් හොඳ්ද සමග කැමට්ද 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 හොඳ්ද නමින් මෙහි ඇති තුන පහ වර්ග වල ප්‍රමාණයෙන් වැඩිකර සුතිකාවන් හෝ රෝග අවස්ථා සඳහා



සුඛකාමයට පමණක් නොව අපිරිස, අරුවි ආදී වෙනත් ආබාධ සඳහාද යෝග්‍ය පානයකි.

ආයුර්වේදීය මූලධර්මානුකූල විශ්ලේෂණය

	ගම්මිරිස්	සුදුරු	කොත්තමල්ලි	උඵ භාල්	සුදු ලුණු
රස ගුණ විර්ය විපාක	කටු තික්ෂණ ලසු රුක්ෂ උෂ්ණ බටු	කටු තික්ෂණ ලසු රුක්ෂ උෂ්ණ කටු	කටු තික්ෂණ මධුර ලසු ස්නිග්ම උෂ්ණ මධුර	කටු තික්ෂණ ස්නිග්ම කටු උෂ්ණ කටු	මධුර කටු ස්නිග්ම කටු උෂ්ණ කටු
	ගෞරකා	කුරුදු	කරපිංචා	කරාඞු නැටි	වසාවාසී
රස ගුණ විර්ය විපාක	අමීල රුක්ෂ උෂ්ණ අමීල	කටු තික්ෂණ 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.
- පියවි උෂ්ණ වියවි ස්ථාන 9 ක ඇත.
- විපාක කටු විපාකයි ස්ථාන 8 ක ඇත.

මේ අනුව මෙම සංයෝග

- දිපන , පාවන කරී, වාත නාශක, අග්නිවර්ධක, වාත අනුලෝමන , රුවිකාරක, ශූල සමන, මළ 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.
- සුඛකාසන්නා වැනි රෝගාබාධා දියට මෙය හොඳ බව පෙනේ

ආහාර අරුවිය, අපිරිස වැනි රෝගාබාධාදියෙන් පෙළෙන අයට දෙන ආනම් හොඳද

අවශ්‍ය වන ද්‍රව්‍ය

1. සුදු ලුණු
2. ඉගුරු(අමු) හොඳද සකස් කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන
3. ගම්මිරිස් ප්‍රමාණය අනුව ඒ ඒ ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය



4. අසමෝදගම් ප්‍රමාණයෙන් ගත යුතුය.
5. සුදුරු
6. කළු දුරු
7. මහ දුරු
8. කොත්තමල්ලි
9. උළු හාල්
10. වල් අඹ පොතු -පොතු කැබැල්ලක් තුල දැමිය යුතුය. (ඒවා සොයා ගැනීමට නොහැකි වූ විට මුරංගා පොත්තක්ද තුල දැමීම කරනු ලැබේ.)

උව්‍ය විඥානීය විශ්ලේෂණය

	ගම්මිරිස්	සුදුරු	කොත්තමල්ලි	උළු හාල්	සුදු ලුණු
රස ගුණ විවිධය විපාක	කටු තිත්ත ලසු තිත්ත උෂ්ණ කටු	කටු රුක්ෂ ලසු රුක්ෂ උෂ්ණ කටු	කටු මධුර මධුර ස්නිග්ධ ස්නිග්ධ උෂ්ණ ඔධුර	කටු තිත්ත ලසු ස්නිග්ධ උෂ්ණ කටු	කටු තිත්ත මධුර ස්නිග්ධ කටු උෂ්ණ කටු
	කළුදුරු	මහදුරු	වල් අඹ	කරාඞු නැටි	ඉහරු
රස ගුණ විවිධය විපාක	කටු තිත්ත ලසු රුක්ෂ උෂ්ණ කටු	කටු මධුර ලසු ස්නිග්ධ ශීත මධුර	ක්ෂ්‍ය ලසු රුක්ෂ උෂ්ණ කටු	කටු තිත්ත ලසු ස්නිග්ධ ශීත කටු	ගුරු තිත්ත මධුර උෂ්ණ කටු

මේ අනුව :-

- දිප්ත, පාවන අනුලෝමන, 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 ඖෂධ පද්ධතියෙන් ලබා දෙන බවද අනුමාන කල හැක.

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

1. ඉතා සුඵ විශදමකින් මහන්සියකින් තොරව නිවසේදීම මුට්තැන්ගේ ඇති උව්‍ය වැඩි ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරමින් මේවා සාදා ගත හැකිය.
2. වර්තමානයේ උව්‍ය කීපයක් හදිසියෙන් එකතුකර සකස් කරන තැම්බුම් හොඳදට වඩා ශාස්ත්‍රීය බවක් මේවායේ ඇත.



සමාජයේ 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 අවිචේති ජීවිතය.
5. වැඩිහිටියන්ට වර්තමාන නවීන මූලධර්ම ගෙය ප්‍රධානතාවයක් නොමැතිවීම.
6. විශ්වාසය අඩු වීම.
7. දේශීය දේ අගය නොකිරීම.
8. වෙනත් කෘත්‍රීම 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 පහළට 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 ආහාරපාන සුදුසු අන්දමට සකස් වීමද වරදක් නොවේ.

එම්.එම්. සේනාධීර
අංක 526, හින්නාරන්දෙණිය
ගම්පොළ.

