ජෛවවිවිධත්වය හා බැඳුනු පාරම්පරික දැනුම් සංග්‍රහය

BDS
BIODIVERSITY SECRETARIAT

(දෙවන වෙළුම)



පරිසර අමාත්‍යාංශය
ජෛවවිවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය





පරිසර අමාත්‍යාංශය
ජෛවවිවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය

LIBRARY
MINISTRY OF ENVIRONMENT

ජෛවවිවිධත්වය හා බැඳුණු පාරම්පරික දැනුම් සංග්‍රහය
(දෙවන වෙළුම)

ජෛවවිවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය
පරිසර අමාත්‍යාංශය
"පරිසර පියස"
අංක 104, රොබට් ගුණවර්ධන මාවත, බත්තරමුල්ල.

ජෛවවිවිධත්වය හා බැඳුනු පාරම්පරික දැනුම් සංග්‍රහය
(දෙවන වෙළුම)

පළමු මුද්‍රණය 2006 ඔක්තෝබර්
දෙවන මුද්‍රණය 2016 දෙසැම්බර්

පරිසර අමාත්‍යාංශය
ජෛවවිවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය

ISBN 955-9120-75-1

දැනුම ලේඛණගත කිරීමේ දායකත්වය
ජෛවවිවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය

පාරම්පරික දැනුම් සංග්‍රහය සම්පාදනය
ජෛවවිවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය

පරිගණක යතුරු ලියනය
ඉරේෂා පද්මි රුබසිංහ

කවරය
ලතිකා හපුආරච්චි

සම්බන්ධීකරනය
ටී.එම්. අනුරුද්ධ තෙන්නකෝන්

පළමු මුද්‍රණය
තරංජි ප්‍රින්ට්ස්
නාවින්න, මහරගම.
දුරකතනය - 2803774

දෙවන මුද්‍රණය
Printzone - 0112 888355

ගරු අමාත්‍යතුමාගේ පණිවිඩය

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සංග්‍රහයේ දෙවන වෙළුමට පණිවිඩයක් නිකුත්කිරීමට ලැබීම මා භාග්‍යයක් සේ සලකමි.

විවිධ රටවල වෙසෙන ආදිතම ජන කණ්ඩායම් අදාල රටවල හෝ භූගෝලීය ප්‍රදේශයන්ගේ දේශීය ජනතාවගෙන් පැවත එන ජන කොටස් වන අතර ඔවුන් සංස්කෘතිමය ලක්ෂණ අතින්, සිරිත් විරිත් අතින්, ගති පැවතුම් අතින් මෙන්ම සමාජීය හා ආර්ථික කරුණු අතින් ද විශාල විවිධත්වයක් පෙන්වයි. දේශීය ජන කොට්ඨාශයන් දරණ පාරම්පරික දැනුම මෙම විවිධත්වයේ පදනම වන අතර එමඟින් ජෛව විවිධත්වය හා සැබැඳුනු සංස්කෘතික විවිධත්වය නිර්මාණය කරයි.

අනාදිමත් කාලය සිට පැවත එමින් අප සංස්කෘතිය තුළ ගැබ්වූ එසේම සමාජ සාරධර්මයන්ගේ අභිවෘද්ධියට පාදක වෙමින් ජාතිය පෝෂණය කලා වූ පාරම්පරික දැනුම වර්තමාන ගෝලීය ප්‍රවනතා හමුවේ සිදුවන ආර්ථික හා තාක්ෂණික පෙරලියත් සමඟ අභාවයට යාමේ අවධානමක් පැන නැඟී ඇත. දේශීයව මෙන්ම අන්තර්ජාතික වශයෙන් පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණය පිළිබඳ අවධානය මේ වනවිට යොමු වී ඇති අතර ශ්‍රී ලාංකිකයන් ලෙස අප එය සඳහා ඉදිරි පියවර රැසක් ගෙන ඇති බව සතුටට කරුණකි.

මාගේ අමාත්‍යාංශය යටතේ ක්‍රියාත්මක වන ජෛව විවිධත්ව සම්මුතියේ 8 (j) වගන්තිය අනුව අපි පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණයටත්, එම දැනුම සහ එහි භාවිතයන් වගකීමෙන් පිළිගැනීමටත් බැඳී සිටී.

පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණය වඩාත් ක්‍රමවත්ව වගකීම් සහිතව සිදුකළ යුතු කාර්යයක් වන අතර අදාල දැනුමේ අන්තර්ගතයට හානි නොවන ලෙස ආරක්ෂාකාරීව පාරම්පරික දැනුම ලේඛනගත කිරීමත් අත්‍යාවශ්‍යයෙන්ම සිදුකළ යුතුය.

එලෙසම මෙම පාරම්පරික දැනුම දේශයේ තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක කරා ප්‍රවිශ්ඨවීම සඳහා ක්‍රියාත්මක කරන වැඩසටහන් හා ව්‍යාපෘතිවල කාර්යක්ෂමතාව සඳහා භාවිතා කිරීමට ද අප උනන්දු විය යුතුය.

පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සංග්‍රහයේ දෙවන වෙළුම ඒ අභිමතාර්ථයන් සපුරාලමින් ඉදිරි පරපුර සඳහා අපගේ අභිමානය රැගෙන යන මාවතක් ලෙස හඳුන්වනු කැමැත්තෙමි.

අපෙන් ගිලිහෙන පාරම්පරික දැනුම නැවතත් සමාජගත කර සහජීවනයෙන් පිරි නිරෝගීමත් ජාතියක් බිහිවීමට මෙම සතාකාරය හේතු වේවායි පතමි.

මෛත්‍රීපාල සිරිසේන
කෘෂිකර්ම, වාරිමාර්ග හා මහවැලි සංවර්ධන අමාත්‍ය
සහ පාරිසරික අමාත්‍ය

ලේකම්තුමාගේ පණිවිඩය

පාරම්පරික දැනුම තවදුරටත් යල් පැනගිය දැනුමක් නොවේ. එය මුළුමහත් මානව සංහතියේ ප්‍රගමනයට මං විවර කරමින් ස්වාභාවික සම්පත් තිරසාරව භාවිතය මගින් තිරසාර සංවර්ධනයේ අරමුණ ළඟාකරලීමට උපකාරීවන මහා දැනුම් සම්භාරයක් වන බව ලොවම හඳුනාගෙන ඇත.

පාරම්පරික දැනුමෙන් පෝෂණය වී අනාදිමත් කාලයක සිට පැවත එන ශ්‍රී ලාංකේය සංස්කෘතිය තුළින් බිහි වූ නිර්මාණයන් අදටත් විශ්මය ජනකය. ''නවීන විද්‍යාවේ මානයන්ට හසු නොවෙමින් වර්තමාන තාක්ෂණය අභිබවා යන මෙම නිර්මාණයන්ගේ පදනම වන්නේ පාරම්පරික දැනුමයි''. සාමාන්‍ය ජන ජීවිතයේ ජීවනාලිය වූ කෘෂිකර්මාන්තයේ සිට අති සූක්ෂම දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම දක්වාම ගැබ්ව ඇත්තේ ද මෙම පාරම්පරික දැනුමයි.

වර්තමාන ගෝලීය ආර්ථික හා තාක්ෂණික ප්‍රවනතා හමුවේ පාරම්පරික දැනුම ක්‍රමයෙන් සමාජයෙන් තුරන්වෙමින් පවතී. ජෛව විවිධත්ව සම්මුතියේ 8 (j) වගන්තිය ප්‍රකාරව පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණයටත් එය අගය කිරීමටත් අප බැඳී සිටී. පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණය සඳහා මූලික අවශ්‍යතාව වන්නේ දැනට සමාජයේ පවතින පාරම්පරික දැනුම එක්රැස් කර ආරක්ෂිත ලේඛනගත කිරීමයි.

තාක්ෂණික මෙවලම් දියුණුවීමත් ලෝකයම විශ්ව ගම්මානයක් වීමත් තුළ පාරම්පරික දැනුම අපහරනයන්ට ලක්වීම වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂිත ලේඛනගත කිරීම ඉතා වැදගත් වන අතර එමඟින් වෙනත් රටකට හෝ ජන කොටසක් හෝ පුද්ගලයෙකු අපේ පාරම්පරික දැනුම සඳහා වෙළඳ අයිතිවාසිකම් ලබාගැනීම වළක්වා පරම්පරාවේ දැනුමේ තම අයිතිය තහවුරු කිරීමේ හැකියාව යම් රටකට, භූමි ප්‍රදේශයකට හෝ ජන කොට්ඨාශයකට හිමි වේ.

විවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ පැතිර පවතින පාරම්පරික දැනුම් සමුදායක් අප සංස්කෘතිය සතුව පවතින අතර අප අමාත්‍යාංශය මඟින් එම දැනුම සංරක්ෂණයට පියවර ගෙන ඇති බව සතුටින් ප්‍රකාශ කරමි.

පාරම්පරික දැනුම අපහරනයන්ට ගොදුරුවීම වලක්වමින් ඇනුම දරන්නාගේ අනන්‍යතාව සුරැකෙන පරිදි සකස්කල මෙම පාරම්පරික දැනුම් සංග්‍රහයේ දෙවන වෙළුම පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණය උදෙසා අප විසින් ගත් ඉදිරි පියවරකි. එසේම එය පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණය ක්‍රියාවලියේ ඇති සුවිශේෂීය සන්ධිස්ථානයක් බැව් සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

අවසන් වශයෙන් අප අමාත්‍යාංශය මඟින් සම්පාදිත ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම් සංග්‍රහය සඳහා පණිවිඩයක් ලබාදීමට ලැබීම මා භාග්‍යයක් සේ සලකන අතර ඉදිරියේදී මෙහි නවතම වෙළුම් අප අතට පත්වේවායි ඉත සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

ජයලත් ර.වි. දිසානායක
ලේකම්
පරිසර අමාත්‍යාංශය
2006 ඔක්තෝබර්

පටුන

පිටුව

	ගරු ඇමතිතුමාගේ පණිවිඩය	iii
	ලේකම්තුමාගේ පණිවිඩය	v
01.	පළමුවන කාණ්ඩය	01
	වනජීවී, වනාන්තර, සමුද්‍ර හා වෙරළබඩ ජෛව විවිධත්වයට අදාල දේශීය දැනුම	
02.	දෙවන කාණ්ඩය	05
	කෘෂි බෝග හා ගෘහාත්මක සත්ව බෝග විවිධත්වය,	
	ආහාර තාක්ෂණය හා අනෙකුත් අදාල ක්ෂේත්‍ර පළිබඳ ව්‍යාපාරික දැනුම	
03.	තුන්වන කාණ්ඩය	11
	පැලෑටි හා ඒවා භාවිතා කරන දේශීය දැනුම	
04.	සිව්වන කාණ්ඩය	37
	ජෛව විවිධත්වයට අදාල ගෘහ කර්මාන්ත හා ගෘහ පාලනය,	
	ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රය හා ජෛව විවිධත්ව හානිය වැළැක්වීම	
	පිළිබඳ දේශීය දැනුම	
05.	පස්වන කාණ්ඩය	53
	ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ හා කලින් අනාවැකි පළකිරීම හා දේශීය දැනුම	
06.	ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය	65
07.	දේශීය දැනුම දරන්නන්ගේ නාමාවලිය	69
08.	සුචිය I බෝගවල පළිබෝධ පාලනය, ආහාර තාක්ෂණය, ද්‍රව්‍ය කල්තබාගැනීම	
	හා කෘෂිකාර්මික පිළිවෙත්	72
09.	සුචිය II රෝගාබාධ සඳහා ඖෂධ	73
10.	සුචිය සසස අනාවැකි හා නිමිති පළකිරීම	74
11.	ශාඛවල පොදු හා විද්‍යාත්මක නාම ලැයිස්තුව	75
12.	සත්වයන්ගේ පොදු හා විද්‍යාත්මක නාම ලැයිස්තුව	82

පළමුවන කාණ්ඩය

වනජීවී, වනාන්තර, මිරිදිය, සමුද්‍ර හා වෙරළබඩ ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම

2.1.20 දෙමට ගෙඩි තලා ජලයට දැමීමෙන් මිරිදිය ජලාශවල සිටින මසුන් මත්වී ජලය මතුපිටට පැමිණීම මසුන් අල්ලන ක්‍රමයක් ලෙස භාවිතා කෙරේ

මූල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	මැදමේ ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය	-	
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	ඒ.ජී. සිරිමල් ගුනසෝම

2.1.21 තද දම්/ කලු පාටට හොඳට ඉදුණු වල් මිදි ගෙඩි බිලි කොක්කක අමුණා ජලයට දැමීමෙන් විශේෂයෙන් කලු තෙප්පිලි (මිරිදිය මත්සයන්) අල්ලා ගත හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	මාදමේ ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය	-	
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	ඒ.ජී.සිරිමල් ගුනසෝම

2.1.22 පිපීමට ආසන්න රෝස - රතුපාට රත්මල් පොහොට්ටුවක් බිලී කොක්කක අමුණන ලද කහ කොරලි පැටවකුගේ මුඛය තුල රඳවා ජලයට දැමීමෙන් ලුලන් අල්ලාගත හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	මාදමේ ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය	-	
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	ඒ.ජී. සිරිමල් ගුනසෝම

දෙවන කාණ්ඩය

කෘෂිබෝග හා ගෘහස්තික සත්ව ජෛවවිවිධත්වය, ආහාර තාක්ෂණය හා අනෙකුත් අදාල කේෂ්ත්‍ර පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම

2.2.183 පොල් වගාවේ වේයන් ගෙන් සිදුවන හානිය වැළැක්වීමට කළු හබරල කොටාගත් ඉස්ම හා එම රොඩ්ඩ පැල මුලට දැමිය යුතුයි.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - මොරවක ප්‍රදේශයේ ගොවීන්
ලේඛනය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කේ.ජී. තාරකා සචිත්තනී

2.2.184 දළඹුවන් ගෙන් හා කුඩිත්තන් ගෙන් බෝග ආරක්ෂා කිරීමට වල් දම් කොල, පැපොල්, මිදෙල් පොතු, නිදිකුම්බා, වරා කොළ කල වැල්, වදකහ, කැප්පිටියා කොළ යන ඒවායින් දෙක තුනක් හෝ සියල්ලම ගෙන සබන් වතුරට මිශ්‍ර කොට ගොයමට හෝ අදාල බෝගයට ඉසින්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - මොරවක ප්‍රදේශයේ ගොවීන්
ලේඛනය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කේ.ජී. තාරකා සචිත්තනී

2.2.185 වී හොඟයේ පුරුක් පත්‍ර රෝගය මර්ධනය සඳහා ගැට තුඹ, බැලතණ, වදකය, කළු හබරල යන ආදිය සමසේ ගෙන ඉතා සිනිඳුවට අඹරා බෙහෙත් ගුලියක් ලෙස සකස් කොට කපු රෙදි කැබැල්ලක පොට්ටනියක් බැඳ වක්කඩේ තැබිය යුතුයි.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - මොරවක ප්‍රදේශයේ ගොවීන්
ලේඛනය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කේ. ජී. තාරකා සචිත්තනී

2.2.186 ගොයම් කීඩැවන්, ගොක් මැස්සන් පුරුක් පතුවන් වැනි කෘමීන්ගෙන් බෝවන රෝග මඟහැරවීමට කොහොඹ ගසේ කොල, ඇට, පොතු හා නිදිකුම්බා, වල් ඉඟුරු සෙක්කුවේ දමා අඹරා ඒ යුෂ මිශ්‍රනය බෝතල් 1 කට ජලය බෝතල් 6ක් මිශ්‍රකර ඉසිය යුතුය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - මොරවක ප්‍රදේශයේ ගොවීන්
ලේඛනය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කේ.ජී. තාරකා සචිත්තනී

2.2.187 වද කහ කොළ, කොහොඹ කොළ, පැඟිරි කොළ, මී තෙල්, කහඹිලියා කොල යනආදියෙන් කිහිපයක් හෝ සියල්ලම ධාන්‍ය සමඟ මිශ්‍ර කොට ගබඩා කළ විට ගුල්ලන්ගෙන් වන හානිය වලක්වා ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - මොරවක ප්‍රදේශයේ ගොවීන්
ලේඛනය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කේ.ජී. තාරකා සචිත්තනී

2.2.188 වල් හබරල අල, වදකහ අල, පෙති ගසා වියලා කුඩු කර ධාන්‍ය සමඟ මිශ්‍ර කිරීම මඟින් ධාන්‍ය කල්තබා ගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - මොරවක ප්‍රදේශයේ ගොවීන්
ලේඛනය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කේ.ජී. තාරකා සචිත්තනී

2.2.189 දෙහි කොළ කැබලි වලට කපා ධාන්‍ය සමඟ මිශ්‍ර කර ගබඩා කිරීමෙන් ධාන්‍ය කල්තබා ගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - මොරවක ප්‍රදේශයේ ගොවීන්
ලේඛනය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කේ. ජී. තාරකා සචිත්තනී

2.2.190 කොස්ගස් වල පලදාව වැඩි කිරීමට මදු වැල් සම්පූර්ණයෙන්ම ගෙන කොටා වදකහ තම්බාගත් වතුරට මිශ්‍ර කොට ගස මුල සිට කඳේ ඉහළට තෙමිය යුතුය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - මොරවක ප්‍රදේශයේ ගොවීන්
ලේඛනය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කේ.ඒ.තාරකා සවිත්තනී

2.2.192 දෙතුන්ගෙත් කිරිදොවාගත් වහාම පිරිසිදු කුඩා දිවුල් අතු කැබැල්ලක් (කිනිත්තක්) දැමීමෙන් කිරි ඉක්මනින් නරක්වීම වලක්වා ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හම්බන්තොට ප්‍රදේශයේ ගව්පට්ටිකරුවන්
ලේඛනය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අශෝක ගුණවර්ධන

2.2.193 හොඳින් පැසුනු පේර ගෙඩි 10 යක් පමණ මැටි මුට්ටියක දමා, ජලයෙන් තම්බා, තැම්බුන පේර ගෙඩිවල ඇට සහිත මදය ඉවත්කර, තුනපහ, රම්පේ, කරපිංචා, සුදුළූණු හා අවශ්‍ය පමණ එෑණු, මිරිස් මිශ්‍රකර ලිප තැබූ තාච්චියක පදමට රත්වූ තෙලට දමා මදගින්නේ තම්බාගෙන පේර ඇඹුල පිළියෙල කරගන්න. (දෙහි, තක්කාලි වැනි ඇඹුල් කාරක එකතුකර ගැනීම අවශ්‍ය නැත.)

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - නපුතලේ ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛනය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අශෝක කුමාර කරුණාරත්න

2.2.194 හොඳින් පැසුනු තෙල්ලි ගෙඩි 25 ක් පමණ ගෙන මැටි මුට්ටියක දමා, ජලයෙන් තම්බා තැම්බුන තෙල්ලි ගෙඩිවල ඇට ඉවත්කර ගන්න. බැදපු තුනපහ කුඩු, රම්පේ, සුදුළූණු, ඉඟුරු පෙති කීපයක් හා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට මිරිස් දමා කලවම් කරගන්න. ලිප තැබූ තාච්චියක පදමට රත්වූ තෙලට පලමුව තුනපහ සහිත මිශ්‍රනය දමා හොඳින් තෙම්පරාදු වූ පසු සකස් කළ තෙල්ලි එයට දමා අවශ්‍ය පමණ තම්බා තෙල්ලි ඇඹුල පිළියෙල කරගන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - නපුතලේ ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛනය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අශෝක කුමාර කරුණාරත්න

2.2.195 කෝමාරිකා දණ්ඩ කපා පෙති ඉවත්කර කතා නාකර සත් වාරයක් සෝදන්න. තුනපහ දමා කිරි දමා උයා තෙම්පරාදු කරගන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - පත්තිනා
ලේඛනය - පත්තිනා A
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.2.196 ආපසුමදු කොළ සිහින්ව ලියා ගෙන ඉන්පසු රතුළූනු හා කහ ගලෙහි ලා අඹරන්න. එයටම සිහින්ව ගාගත් තරමක් වියලි පොල් මදයක පොල් ද, අමුමිරිස් කරල් දෙකක්ද එක්කර ගන්න. මෙය අනිත්වා සමග හොඳින් අඹරා ගන්න. දැන් අඹරාගත් දේවල් ලියන ලද කොල වලට එක් කොට හොඳින් කලවම් කර ගන්න. දෙහි මදයක ඉස්මද එක්තරගන්න. ඉන්පසු ඇතිලියකට දමා ලිප තබා හොඳට කළවම් කරමින් විනාඩි 15 පමණ මලඩා ගන්න. මෙම ව්‍යංජනය සියලුම මාංශ බෝග වලට ගුනය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - පත්තිනා
ලේඛනය - පත්තිනා 02
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.2.197 වදමල් කඩා කපා ගන්න. තාච්චියක් ලිප තබා ගිතෙල් දමා රත්වන තුරු සිට ඊට උම්බලකඩ රතුළූණු මිරිස් ආදිය දමා කලවම් කර ලිපෙන් බා ගන්න. මෙම බැඳුම ලේ පිරිසිදු කරයි. උදර රෝග සමනය කරයි.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - පත්‍රිකා
ලේඛනය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.2.198 බෙලි දළු දෙමිටක් පමණ ගෙන සෝදා මැද නාරටිය හැර සිහින්ව ලියා ගන්න. ලියූ දළු ලුණු වතුරෙන් වරක් මිරිකා ගෙන අමු මිරිස් රතුළූණු ලුනු ආදිය දමා අවශ්‍ය පමණට පොල් සහ දෙහි ඇඹුල් කලවම් කරගන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - පත්‍රිකා
ලේඛනය - පත්‍රිකා 02
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.2.199 කොල දිග නොහැරුණු මඩු දළු 25 ක් පමණ ගෙන දළුවල සුඹුළු හොඳින් පිසදමා අගල් 1 1/2ක පමණ කැබලි වලට කපා ගන්න. ඉන්පසු බඳුනකට දමා තැම්බෙන්නට ප්‍රමාණවත් දිය දමා හොඳින් තම්බා ඉස්ම පෙරා නිවෙන්නට තබන්න. තම්බාගත් මඩු දළු මිරිස් ගලේ දමා තරමක් තලා ගත යුතුයි. තලාගත් මඩුදළු වලට වියලි මිරිස් කුඩු (මේස හැඳි 2 1/2) අමු මිරිස් (කරල් 8) රතුළූණු (ගෙඩි 10) රම්ප කරපිංච ඇඹුල් තක්කාලි (ගෙඩි 2) එකතු කර අනා ගන්න. ඉන්පසු තවත් බඳුනකට පොල් තෙල් වත් කොට හොඳින් උණුවන විට උළු හාල් හා අබ එකතු කර රන් පැහැ වන තෙක් බැදගෙන අනාගත් මඩු දළු මිශ්‍රණට තෙලට දමන්න. රම්ප කරපිංච තැම්බෙන විට මිටි කිරි ද එක්කර පිසගන්න. (අර්ශස් මූල රෝගයට ගුනයි)

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - පත්‍රිකා
ලේඛනය - පත්‍රිකා 02
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.2.200 බුරුල්ල දළු ගොරක දමා තම්බා පෙරා ගන්න. මිරිස් කුඩු, තුනපහ, ගොරක, කරපිංච, රම්ප, උම්බලකඩ, රතුළූණු හා අමු මිරිස් සියල්ල එකතු කොට පොල් කිරි ද මුසු කොට ලුනු දමා ලිප තබා හොඳින් උතුරන විට බුරුල්ල දළු දමා ඉදවා ගන්න. අවශ්‍ය නම් තෙල් දමා රසකර ගත හැක.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - පත්‍රිකා
ලේඛනය - පත්‍රිකා 02
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.2.201 අඩියක් පමණ දිග පැසුණු කෙසෙල් බඩයක් ගෙන සෝදා හීනයට රවුම් පෙති ගසා ගන්න. ඉන්පසු ඇදෙන නූල් හැර පිරිසිදු කර නැවත සිහින්ව ලියා ගන්න. සෝදා ගත් පරිප්පු මිටක් ද එයට දමා රතුළූණු, රම්ප, කරපිංච, කුරුඳු පොතු, මිරිස්, දුරු, කහ, උම්බලකඩ සියල්ල දමා හොඳින් කලවම් කරන්න. මිටි කිරි දමා මදක සිඳෙන තුරු ලිප තබා බා ගන්න. (අර්ශස්, මලබද්ධ, බඩේ ඇඹුල, ලේ සීදන්, මුත්‍රා ගල්, අග අණුකරවා යෑම, අතිමාසසුද්ධිය සඳහා ප්‍රතිකාරයක් වේ)

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - පත්‍රිකා
ලේඛනය - පත්‍රිකා 02
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.2.202 නළ ඇට සුද්ධ කර කබලේ බැද මිරිස් අඹරන ගලට දමා අඹරා ගන්න ඉන් පසු පොල්කිරි දමා තුනපහේ දමා ලිප තබන්න. එය හොඳින් ඉදෙන විට ලුණු යොදා ලිපෙන් බා ගන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - පත්‍රිකා
ලේඛනය - පත්‍රිකා 02
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.2.203 මුං ඇට හොඳින් තැම්බෙන්න දමා, පොඩිකර සුදුළුණු, ගම්මිරිස්, කුරුඳු පොතු, රතුළූණු ආදිය ගලේ දමා අඹරා හොද්දට දමා ලිප තබා පැහෙන්නට හැර උකුවු විට ලුණු දමා කලවම් කොට දෙහි ඇඹුල් එක්කර ගන්න. මුං ඇට, කොල්ලු, උඳු යන ධාන්‍ය වර්ග තුනෙන්ද මෙසේ ආනම සාදාගත හැකිය. (කුරහන් තලප ගිලිමට මේවා ඉතා අගනේය)

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	පත්‍රිකා
ලේඛනය	-	පත්‍රිකා 02
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	මතුගම සෙනවි රුවන්

2.2.204 තල එල කොට වට කරලා අලලාය තුන් දවසකින් කඩ වැස්මෙන් මෙපෙරාය ලුණු මිරිස් සිද්ධි ගුරු සුනු ගිතෙලාය කළුදුරු මේ අට වට තිපලාය

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	පත්‍රිකා
ලේඛනය	-	පත්‍රිකා 02
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	මතුගම සෙනවි රුවන්

2.2.205 ලා කොහොවිල අරගෙන එයිනේ
දිය සතරක් ලා එක සිඳ රැගෙනේ
හීනටි හාලෙන් කැඳ පිස දෙමිනේ
ජල වැටියාමත් නවතයි එයිනේ

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	පත්‍රිකා
ලේඛනය	-	පත්‍රිකා 02
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	මතුගම සෙනවි රුවන්

තුන්වන කාණ්ඩය

ජෛවවිවිධත්වයට අදාල බෙහෙත් පැලෑටි හා ඒවා භාවිතා කරන දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම

2.3.43 සාදික්කා ගෙඩියක් දෙහි යුෂෙන් ගලගා පෙවීමෙන්, කුඩා දරුවාගේ වමනය නවතාලිය හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේෂ්
ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.44 වලගසාල් කුඩුකර කොටා මී පැනියෙන් ලේහ කිරීම මගින් ළමයින්ට පතුවන් නිසා ඇතිවන වමනය නවතාලිය හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේෂ්
ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.45 දෙහි දොඩම් ඇඹුලෙන් වරකට පුවක් රබ්බඩ ගෙඩි එකහමාරක් පමණ අඹරා බීමට දීමෙන්, ළමයින්ගේ කිරි පතුවන් නිසා ඇතිවන රෝග සුවකරගත හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.3.46 කරඳ දළු, නික දළු, වරා දළු, කුඹුරු දළු, පාවට්ටා දළු, එරබදු දළු, කොහොඹ දළු, දෙහි දළු, බටු දළු, කුප්පමේනියා දළු, සම සමව ගෙන උණු අළු පල්ලේ දමා තම්බා පොල් රා දමා මිරිකා පෙරාගත් ඉස්ම සුරත් විදුරගුලි එක බැගින් දියකර දීමෙන් ළදරුවාගේ (ළමයින්ගේ) උන, ඔක්කාරය, පතුවන් වැඩිවීම, පාචනය සුවකරගත හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස
ලේඛණය - පත්‍රිකා 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.3.47 අරළු, වලගසහල්, ගොටුකොළ හා කුඹුරු ඇට මද සමව ගෙන තම්බා බීමෙන් ළදරුවන්ගේ පණු රෝග සුවකරගත හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේෂ්
ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.48 බෙත් අනෝදා කොළ නෙල්ලි සමග තම්බා පෙරා සීනි දමා බීමෙන් ළමයිනට වැලදෙන මළ බද්ධයට ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.3.49 කළාඳුරු අල, ගැටතුඹ දළු, උනු අලුපල්ලේ තම්බා රත කල්කය හෝ ජීවානන්ද ගුලි එක්ක සමග දීමෙන් ළදරුවන්ගේ සාමාන්‍ය පාචනය සුව වේ.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.3.50 මදටිය කොල, රත්මල් කොල, අත්කොත් කොල හා කැප්පෙටියා පොතු සමව ගෙන ඇඹුල් දොඩම් යුෂෙන් අඹරා ආලේප කිරීමෙන් ළදරුවන්ගේ රත බිබිලි සුවවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.3.51 අවරිය කොල, මදටිය කොළ, උඳුපියලි කොල, පාවට්ටා කොල හා එරබඳු කොල සම සමව ගෙන යුෂ මිරිකා කකාරා ළදරුවන්ගේ රත බිබිලි වල ගෑමෙන් එවා සුවවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.3.52 පොල් ගෙඩියකින් ගෑ පොල් ජලය මිශ්‍ර නොකර මිරිකා අව්වේ කකාරා ලැබෙන පොල් කිරි ළදරුවන්ගේ ඇගේ තැවරීමෙන් ළදරුවන්ගේ ශක්තිය වර්ධනය වේ. සමේ කොරල මතුවීම වැලකේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.3.53 රත කල්කය, කොත්තමල්ලි ඇටයක ප්‍රමාණයෙන් ළදරුවකු ඉපදී දෙවන දිනයේ සිට පහත සඳහන් අනුපාත සමග දීමෙන් ළදරුවාගේ ලේ පිරිසිදුවී ප්‍රතිශක්තිය ඇතිවේ. හමේ රෝග හට නොගනී. වා පිත් සෙම් රෝග සමනය වේ.
දෙවන දින - දෙහි දළු ස්වල්පයක් ගෙන පොඩිකර තනකිරි මිශ්‍රකර සාදාගත් අනුපාතය.
තෙවන දින - උනු අළු පල්ලේ දැමූ සුදුළුණු ඉස්ම සමග
සිව්වන දින - කඩ පිම්මේ තම්බා ගන්නා ලද ලපටි ඉගුරු කැබැල්ලක ඉස්ම.
පස්වන දින - කඩ පිම්මේ තම්බා ගත් පාවට්ටා දළු ඉස්ම.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය පත්‍රිකා 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.3.54 අලුත උපන් ළදරුවන්ගේ රත්තය හා සමේ බිබිලි ඒම වළක්වා ගැනීමට රත්මල් දමා වතුර උනු කර යන්තමින් රස්නය අතට දැනෙන තුරු සිසිල් කර ළදරුවන් නාවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - නොත්මලේ ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මැනික් ඉණසේකර

2.3.55 තලාගත් මුරුංගා පොත්ත වලිප්පු රෝගයේදී ළමයින්ගේ පාදයන්හි බත්කෙන්ඩා වල ආලේප කිරීමෙන් ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - සිරිකත පුවත්පත 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - සුනන්දා විජයලතා ඉනසිංහ

2.3.56 පාවට්ටා දළු, එලබටු දළු හා අමු ඉගුරු කොටා වනඩුවේ තම්බා ගුලි එකක් දමා දීමෙන් ළමයින්ගේ සෙම රෝගය සුව කර ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙවි රුවන්

2.3.57 දරු ප්‍රසූතිය අමාරු හෝ ප්‍රමාද වන අවස්ථා වලදී මුරුංගා මුලෙහි හෝ පොත්තෙහි ඉස්ම (යුෂ) යටිබඩ ප්‍රදේශයේ ආලේප කිරීමෙන් ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - සිරිකත පුවත්පත 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - සුනන්දා විජයලතා මුනසිංහ

2.3.58 නියගලා අල දෙහි ඇඹුලෙන් අඹරා හිසේ උදුගොව්වා කෑ ස්ථාන වල ගෑමෙන් එම රෝගය සුව කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේශ්
ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.59 "උදුගෙව්වා කෑම" රෝගය සමනය කිරීමට එලබටු යුෂ මී පැණි සමග කවලම් කර හිසේ ගාන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හක්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්.එම්. මධුෂා සුභාෂිනී

2.3.60 හිස්හොරි වලට ප්‍රතිකාර කිරීමට තිබ්බටු තලා හිසේ ආලේප කර දිනක් පමණ තබා හිස සෝදන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හක්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්.එම්. මධුෂා සුභාෂිනී

2.3.61 නෙල්ලි හා උළුහාල් සම සමව ගෙන පොල්කිරි දමා තම්බා හිස සේදීමෙන් ඉස්හොරි ඇතිවීම වළක්වා ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේශ්
ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.62 වද මල් අඹරා සතියකට තෙවරක් හිසේ ගා පැයකට පමණ පසු සෝදා හැරීමෙන් සුදු හිස කෙස් කළු කර ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේශ්
ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.63 අකලට කෙස් වැටීම වලක්වා ගැනීමට පෙනෙල කොල, උළුහාල හා වේරළු කොල සම සමව ගෙන අඹරා නෑමට පෙර හිස ගල්වා පැය භාගයක් පමණ ගතකර සෝදා හරින්න. සතියකට එක් දිනක් බැගින් මාස 3 ක් මෙය හරියාකාරව කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - තොන්මලේ ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඇනික් ගුනසේකර

2.3.64 හිසේ ලේ ගලන තුවාලයක් සිදුවූ විට එයට ප්‍රතිකාර වශයෙන් පලමුව පොල් තෙල් වත්කර දුම්මල කුඩු තවරන්න. ඉන්පසු දුම්මල, වියලි කහ, වෙනිවැල් ගෑට කුඩු එක තරමට ගෙන තුවාලය මත තවරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේශ් ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.65 ඇසකට රොඩ්ඩක් වැටුන විට ඇස වසා බිමබලා කෙල ගසනු (කෙම් ක්‍රමයක්)

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හක්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්. එම්. මධුෂා සුභාෂිනී

2.3.66 තිප්පිලි කරල්, ඉඟුරු, ගම්මිරිස්, කරාඹු හා ලුනු පොල් කටිටේ පිටත ඇති ලුනු කුඩා ප්‍රමාණ බැගින් ගෙන අඹරා පිරිසිදු රෙදි කඩකින් තිබ්බටු ගෙඩියක ප්‍රමාණයට පොට්ටෙනි සාදා ගෙන කැක්කුම දැනෙන දතට තියා අනික් ඇන්දේ දතින් තද කර තබා ගැනීමෙන් දත් කැක්කුම හා ඉදිමුම සුව කර ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - කොත්මලේ ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මැනික් ගුනසේකර

2.3.67 ලුනු දිය විනාකිරි සමග කවලම් කර කට සේදීමෙන් ද් කැක්කුම සුවවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේශ් ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.68 දත් වෑයාගෙන් සිදුවන හානිය වලක්වා ගැනීමට කුඹුක් දළු, දිය ලුනු එකට අඹරා දත මුල තබා ප්‍රතිකාර කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හක්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්.එම්. මධුෂා සුභාෂිනී

2.3.69 මුරුංගා පොත්තෙන් ලබා ගත් යුෂ නරක්වූ දතෙහි කුහරය තුලට යෙදීමෙන් දත් කැක්කුමට ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - සිරිකත පුවත්පත 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - සුනන්දා විජයලතා මුනසිංහ

2.3.70 මූනමල් පොතු, පොල් මුල්, පුවක් මුල් සමාන ප්‍රමාන ගෙන ජලයේ තම්බා සින්නක්කාරන් ලුනු දමා කට සේදීමෙන් විදුරු මස් දියවීම (දත් මුල් දියවීම) වලක්වා ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේශ් ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.71 තල තෙලට, සවින්ද ලුනු (සහිඳ ලුනු) කුඩුකර දමා කට සේදීමෙන් මුඛයේ දුර්ගන්ධය සමනය කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හක්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්.එම්. මධුෂා සුභාෂිනි

2.3.72 මුඛයේ දුර්ගන්දය හැමීම වැලැක්වීම සඳහා අලුත් කරඳමුංගු ඇට කිහිපයක් සපයන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - සිරිකත පුවත්පත 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - රුවන් හරිස්චන්ද්‍ර

2.3.77 මුඛයේ දුර්ගන්දය හැමීම වැලැක්වීම සඳහා දෙහි යුෂ බින්දු කිපයක් ජලයට දමා ඉන් උගුර කට සෝදන්න විදුරු මස් හොඳින් අතුල්ලා පිරිසිදු කොට දෙහි යුෂ අඩංගු ජලයෙන් සෝදන්න.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ජන කොටස
ලේඛණය - සිරිකත පුවත්පත 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - රුවන් හරිස්චන්ද්‍ර

2.3.78 මුඛයේ දුර්ගන්දය හැමීම වැලැක්වීම සඳහා කක්කුටු පලා කැබැල්ලක් සපන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - සිරිකත පුවත්පත 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - රුවන් හරිශ්චන්ද්‍ර

2.3.79 සමන් පිච්ච කොල අඹරා තොල්වල ආලේප කිරීමෙන් තොල් කැසීම සමනය කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හක්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්.එම්. මධුෂා සුභාෂිනි

2.3.80 හක් බෙල්ලන් කටු දෙහි ඇඹුලෙන් උරච්චි කොට මුහුනේ ගෑමෙන් කුරුළෑ ඒම වලක්වා ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේෂ්
ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.81 කලාදුරු අල කහ කිරෙන් අඹරා මුහුනේ ගෑමෙන් කුරුලු ඒම වලක්වා ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේෂ්
ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.82 මුහුනේ ලප කැලල්, කුරුලෑ සුවකර ගැනීමට හා පැහැපත් බව ඇති කර ගැනීමට සුදුහඳුන්, රත් හඳුන්, අමු කහ, කොකුම් පොතු, කොහොඹ පොතු හා විෂ්නු කාන්ති ගසේ පස් පංගුව පිරිසිදු ගලක දෙහි ඇඹුලෙන් ගලගා මුහුන සෝදා පිරිසිදු කර සවසට ආලේප කරන්න. නින්දට පෙර සෝදා හරින්න. දින 21 ක් මෙම ප්‍රතිකාරය කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - කොත්මලේ ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මැණික් ගුනසේකර

2.3.83 මුරුංගා ගසෙහි ලාටු තලතෙල් සමග මුසුකර කන වටේ ආලේප කිරීමෙන් කන් කැක්කුම සුවකර ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	සිරිකත පුවත්පත 2005.09.16
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	සුනන්දා විජයලතා මුනසිංහ

2.3.84 නිකකොල යුෂ, අමු ඉඟුරු යුෂ, සහිඳ ලුනු සමග මිශ්‍ර කර කකාරා මද උනුසුම්න් බිංදු 03 ක් කණට දැමීමෙන් කන් කැක්කුම සුව කරගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය	-	
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	කොටුවේ ගෙදර දිනේෂ්
		ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.85 කර්ණ මූල ග්‍රන්ති ප්‍රදාහයට මුරුංගා පොතු හා අඹ අඹරාගත් පල්පය රෙදි කඩක ගා එම රෙදි කඩ ප්‍රදාහය වූ කණ මුල සම මතුපිට තබා ගැනීමෙන් ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	සිරිකත පුවත්පත 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	සුනන්දා විජයලතා මුතසිංහ

2.3.86 කළු අරළු, රතුළුනු එක සමව ගෙන අඹරා උගුරේ තබා සෙම යැවීමෙන් සෙම්ගෙඩි සුවකර ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය	-	
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	කොටුවේ ගෙදර දිනේෂ්
		ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.87 කාමරංකා පොතු තලා අමු කහ සමග මුසු කොට කෙහෙල් කොලයක ඔතා උනු අලු පල්ලේ තම්බා කටේ තබා කෙල ගිලීමෙන් උගුර රිදුම (සෙංගෙඩි) සුවපත් වේ.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	රොබට තොක්ස්
ලේඛණය	:	ලේඛණය 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	ඩේවිඩ කරුණාතිලක

2.3.88 දෙහි යුෂ ස්වල්පයක් පානය කිරීමෙන් හෝ වියලි ඉඟුරු කුඩුකර හකුරු සමග කෑමෙන් ඉක්කාව වලක්වා ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය	-	
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	කොටුවේ ගෙදර දිනේෂ්
		ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.89 ආඩතෝඩ ගසේ කොටස් 5 හිරු එලියෙන් වේලා කුඩු කර වරකට කලං තුන බැගින් මී පැණි දමා මිශ්‍ර කර කෑමෙන් ඇඳුම, කැස්ස යන රෝග සුවවේ.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛණය 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	නිමල් ජේ. ගමගේ

2.3.90 මලිඳ කොල තල තෙලින් අනා කතා නොකර බෙල්ලේ මුල බැඳීමෙන් ඇඳුම සුවවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛනය - ලේඛනය 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ජේ. ගමගේ

2.3.91 සැවැන්දරා මුල්, උක් දඬු, උක් මුල් සමව ගෙන කොටා යුෂ ගෙන හීනැටි හාලෙන් කැඳ පිස අනුභව කිරීමෙන් රත් පිත් මුත්‍ර අඩස්සි හා ශ්වෙත ප්‍රදරය සුව කරගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකාව 03
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙවි රුවන්

2.3.92 කොලපාට පොල් හට ගන්නා ගසකින් ලපටි පොල් මලක් කපා ගෙන එය පලා ඇතුලත ඇති මල් කිනිති සිහින්ව ලියා නිවුඩු හාලේ පිටිද එපමණ ගෙන පොල්මල් කැබලි හා හාල් පිටි සමඟ මිශ්‍රකර සියුම් වන ලෙස අඹරා එයට පොල්පැනි මිශ්‍ර කර ලිප මත තබා තලපයක ස්වභාවය ගන්නා තුරු හැඳි ගාමින් පිස ගෙන නිවුනායින් පසු බටු ගෙඩි තරමට ගුලි කර උදේ සවස ගුලියක් බැගින් වැලදීමෙන් අර්ශස් රෝගය සම්පූර්ණයෙන් සුවවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ජේ. ගමගේ

2.3.93 ලිප මැඳින් අළු ටිකක් ගෙන නටන උනු වතුරට දමා කවලම් කර මද වේලාවක් තැම්බීම පිණිස එසා තබා පිරිසිදු රෙදි කඩකින් පෙරාගත් අළු මිශ්‍ර ජලය පානය කිරීමෙන් බඩේ අමාරුව (අජීර්ණය) සුවවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ජේ. ගමගේ

2.3.94 අමු පොල්ලෙල්ලක් ලිපට අල්ලා රත්වුවායින් පසු එම පොල්ලෙල්ලෙන් තැවීමෙන් බඩේ අමාරුව (අජීර්ණ) සුවවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය 06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ජේ. ගමගේ

2.3.95 පඩ පිපුමට, අන්කශුල ආබාධයන් ආදියට මුරුංගා පොත්ත හා දොඩම් ළුලි සම සමව ගෙන එය සාදික්කා ස්වල්පයක් සමග අඹරා මිශ්‍රකර වන්දුවේ තම්බා මිරිකාගත් යුෂ භාවිතා කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - සිරිකත ප්‍රවර්ත්තන 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - සුනන්දා විජයලතා මුනසිංහ

2.3.96 රන්වන් ගුරු මානෙල් අල තම්බා මී පැනි එක්කර බීමට දීමෙන් පාන්ඩුවට ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හක්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්.එම්. මධුෂා සුභාෂිනී

2.3.97 දලුක් කිරි වල එක් රැයක් පමණ ගිල්වා තැබූ ගම්මිරිස් සෝදා පිරිසිදු කොට ගොරකා සමග තම්බා එම තැම්බූ වතුර බඩ විරේකයක් ලෙස භාවිතා කල හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - රොබට් නොක්ස්
ලේඛණය - ලේඛණය 01
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - එච්චිඩ් කරුනාතිලක

2.3.98 ජාපාල ඇට, ගොරක, ගම්මිරිස් හා එකට තම්බා එම තැම්බූ වතුර බඩ විරේකය සඳහා භාවිතා කල හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය - රොබට් නොක්ස්
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එව
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - පේවිඩ් කරුණාතිලක

2.3.99 දහදිය දුගඳ අඩුකර ගැනීම සඳහා සෑම ආහාර වේලකටම ඉඟුරු ස්වල්පයක් එකතු කර ගන්න.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පිරිකත පුවත්පත 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - රුවන් හරිස්චන්ද්‍ර

2.3.100 කිරි අඟුණ කොල මද ගින්නේ වේලා කබලේ බැඳ කුඩුකර කෝපි මෙන් වත්කර බීමෙන් කිරිපනු රෝග අඩුකර ගත හැකිය. (මෙම පානය හිස්බඩට බීම වඩාත් ගුණදායක වේ)

මූල් ප්‍රභවය - පැරණි වෙද වට්ටෝරු
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - විදුසර පුවත්පත 2005.08.17
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අමල් උඩවත්ත

2.3.101 එරබඳු දළු, පැණි තෝර, ඇත්තෝර හා කිරි අඟුණ කොල මැල්ලුම් දිනපතා ආහාරයට ගැනීමෙන් කිරිපනු රෝග සුවකල හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය - පැරණි වෙද වට්ටෝරු
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - විදුසර පුවත්පත 2005.08.17
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අමල් උඩවත්ත

2.3.102 අරළු, සියඹලා නැටි, පෙති පුවක් සහ කිතුල් හකුරු කලං 3 බැගින් ගෙන වතුර පත අටක් දමා පත 1ට සිඳ පත භාගය බැගින් සහිඳ ලුනු දමා උදේ සවස පානය කිරීමෙන් කිරිපනු රෝගය සුවකර ගත හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය - පැරණි වෙද වට්ටෝරු
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - විදුසර පුවත්පත 2005.08.17
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අමල් උඩවත්ත

2.3.103 කුඹුරු ඇට මද, සිල්ලු ඇට මද, වදකහ, කොහොඹ (කොළ) තිප්පිලි, ඉඟුරු, බෙලි මුල්, ගොටුකොල (දෑඩු) සම ප්‍රමාන බැගින් ගෙන පිරිසිදු කර මැටි මුට්ටියකට දමා වතුර එක්කර මුට්ටිය වසා නම්බා පෙරා එක් අයෙකුට මේස හැන්ද බැගින් වරු තුනක් බීමෙන් පනුරෝගය සුවකල ගත හැකිය.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - කොත්මලේ ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මැනිත් කුණසේකර

2.3.104 අරළු, බුලු, නෙල්ලි, ඉඟුරු, මිරිස්, අබ, වදකහ, සුදුළුනු, කරාබු, වසාවාසි, සාදික්කා. පෙරුම්කායම්, සහිඳ ලුනු. තිප්පිල, මේවා කලං තුන බැගින් ගෙන අවුලේ වියලා සියුම්ව කුඩු කර ඒ බරට බරක් හීනැටි හාල්පිට එක්කර ඒ සියලු බරට කිතුල් හකුරු එක්කර එකට අනාගන්න. නැවුම් මුට්ටියකට මෙයින් තුන්කාලක් පමණ වනතුරු දළුක් පළු පෙති ගසා දමා ඉතිරි කොටසට කුරුම්බා ගෙඩි 4 ක වතුර දැමිය යුතුය. දැන් මුට්ටියේ කඩ පිම්ම බැඳ ඉහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය කෙසෙල් කොලයක ඔතා කඩ පිම්මෙන් හොඳින් තම්බා ගන්න. එක් වරකට අමු නෙල්ලි ගෙඩියක තරම් උදේ හවස වැලදීමෙන් බඩේ කොරවීම, වාතය පිරීම හා වාත වේදනා සියල්ල දුරු වේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකාව ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.3.105 වාත රක්තයට මුරුංගා ඇට තෙල් හා රටකජු තෙල් සම සමව ගෙන මිශ්‍රකර ආලේප කිරීමෙන් සුවය ලබා ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - සිරිනත 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - සුනන්දා විජයලතා මුනසිංහ

2.3.106 වාත රක්තයට මුරුංගා ලාටු එළකිරි සමඟ අඹරා තනාගත් තලපය නලල දෙපැත්තේ ආලේප කිරීමෙන් ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - සිරිනත 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - සුනන්දා විජයලතා මුනසිංහ

2.3.107 සස්සඳ මුල් දෙහි ඇඹුලින් ගලගා දෙහි යුෂ සමඟ බීමෙන් සමන්‍ය වමනය සුවවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේෂ්
ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.108 වරාකිරි ස්වල්පයකට දියලුනු කැට ස්වල්පයක් දමා රෑයක් තබා පසුදා උදයේ පිසින ලද කැඳ වලට නවමත් දියනොවී ඇති ලුනුකැට දමා බීමෙන් වමනය සමනය කරගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය - රොබට් නොක්ස්
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එව්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩේවිඩ් කරුණාතිලක

2.3.109 කැස්ස සමනය කිරීමට කැහි පිත්තං කොල පමණක් දමා කැඳ සාදා බීමට දෙන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හත්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්. එම්. මධුෂා සුභාෂිනී

2.3.110 අහේනියට වැලි මුල්ලේ ලූ සංගා
කැවිට වරා වේගෙන පාතින රිංගා
කෑ අට වේල උතුරන මුත්තර ගංගා
වේලී යාවි සඳහට නොකරන් සුංගා
"වැලි කොස්ඇට අට වේලක් තම්බා කෑමෙන් දරුණු දියවැටියාව සුවවේ"

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්තිකාව ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මතුගම සෙනවි රුවන්

2.3.111 දියවැඩියා රෝගය සමනය කර ගැනීමට කැකුළු කොල මිටක් ගෙන ජලය මුසු නොකර කොටා ඉස්ම මිරිකා හිස් බඩට බීමට දෙන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ඉන කොටස - හක්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්.එම්. මධුෂා සුභාෂිනී

2.3.112 කෝමාරිකා පිත්තක් දෙකට පලා කෝමාරිකා මද මැදට මුං ඇට දමා අතුරා උනු අළු පල්ලේ තම්බා එයින් කැඳ පිස පානය කිරීමෙන් සෙංගමාලයට ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුවේ ගෙදර දිනේෂ්
ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.113 සෙංගමාලය සුව කිරීම සඳහා දෙහි ඇඹුල් පමනට ගෙන පැනි රස දැනෙන තුරු කිතුල් හකුරු දියකර උදේ වරු තුනක් හිස් බඩට බීමට දෙන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හක්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්. එම්. මධුෂා සුභාසිනී

2.3.114 නික පොතු, අංකෙන්ද පොතු, රදලිය පොතු, කැට කැඳල පොතු,කහට පොතු සම ප්‍රමානය බැගින් ගෙන කොටා යුෂ ගෙන කකාරා උලුක්කුව සිදුවූ ස්ථානයේ ගෑමෙන් උලුක්කුව සුවකරගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - අම්පාර ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - කොටුමඩ ගෙදර දිනේෂ්
ප්‍රියදර්ශන කුමාර

2.3.115 "මකුණ කොල" නැමති වැලක් දිලිසෙන නිල්පාටින් යුතු කොලයක් තුවාලයක් ආබාධනය වනවිට වැතිරුනු විට එම තුවාලය සුවවේ.

මුල් ප්‍රභවය - රොබට් ගොන්ස්
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එච්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩෙව්ඩ් තරුණාතිලක

2.3.116 සැරව සහිත ගෙඩි පිපිරවීමට මුරුංගා පොත්තෙහි යුෂයෙන් පෙරුම්කායම් හා සහිඳ ලූනු අඹරා බාහිරව ගෙඩියේ ආලේප කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - සිරිතන 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - සුනන්දා විජයලතා මුනසිංහ

2.3.117 සිනි, පොල් දියමදය සමග හොඳින් අඹරා කටුවක් ඇනුන ස්ථානය දොඩම් හෝ දෙහි කටුවකින් පාදා නින්දට යනවිට බඳින්න. පසුදා උදය වන විට කටුව ඉවතට ආදී ඇති බව දැකිය හැකිය. සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවතට ඇදී නැත්නම් ඇදුනු ස්ථානය දෙපසින් තෙරපීමෙන් කටුව පිටතට ගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - කොත්මලේ ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - මැනික් ගුණසේකර

2.3.118 හබරල පිත්තක් කපා දෂ්ඨ කල ස්ථානයේ තැබීමෙන් පැත්තෑ විෂ සමන්ය වේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හක්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්.එම්. මධුෂා සුභාෂිනී

2.3.119 දෙඹර විෂ සමනය කිරීමට ඉදිනු පොල් පිත්තක් තලා ඉස්ම ආලේප කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - හක්මන ප්‍රදේශයේ වැසියන්
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩබ්.එම්. මධුෂා සුභාෂිනී

2.3.120 බල්ලෙකු සපා කෑ විට මුරුංගා දළු හා බුලත් විටට කන හුනු එකට අඹරා, තුවාලය සිදුවූ ස්ථානයේ ආලේප කිරීමෙන් ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - සිරිකත 2005.09.06
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - සුනන්දා විජයලතා මුනසිංහ

2.3.121 ගෝනුස්සන් දෂ්ඨ කල විටදී මුරුංගා පොත්ත, බීජ, දුම්කොල සහ වෙඩි ලුනු මිශ්‍රකර මෘදු තලපයක් ලෙස සකස්කර ඇල්දියෙන් මිශ්‍රකර ආලේප කිරීමෙන් ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - සිරිකත 2005.09.26
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - සුනන්දා විජයලතා මුනසිංහ

2.3.122 ගවයින්ට වැලදෙන "යවග වලිප්පුව" නැමැති රෝගයට ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් ලසුණු, උලුවා, හිඟුරු පට යුෂින් නස්න කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය 3
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.123 ගවයින්ට වැලදෙන "යවග වෙප්පුව" නැමැති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ මුහුණ ඉදිමීම, උන්නැනින් හැම්බිටම නැගිට සිටීම, නිතරම නිදා සිටි බවක් පෙනන්වීම, බීම පෙරලීම් හා වේවිලීම් හට ගැනීමයි. කපුකොල, බලන්, උලුවා, ඉඹුල් පොතු, දෙවිදුරු, කලාදුරු, පොල් සමඟ අඹරා පොල් දියෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය 3
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.124 ගවයින්ට වැලදෙන "ගන්දමුර්ග වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ නාසයෙන්, කටින්, ලේ විදීම, දිනක් පමණක් ජීවත්වීම යන ආදියයි.
නිදිකුම්බා ඇට, අමුක්කරා, වියලි මිදි, තැඹිලි ගෙඩියක දිය, දොඩම් රේණු පත 1 ක්, උත්පල වර්ග, රසකිඳ, හිනට් හාල්, කපුකොල, මෙකි දේ කොටා සාදාගත් බෙහෙත පානු දියෙන් අඹරා පොල් දියෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.125 ගවයින්ට වැලදෙන "ගන්දමුර්ග වෙප්පුව" නැමැති රෝගයට දැනුම ඒකක අංක..... සඳහන් බෙහෙත පානු දියෙන් අඹරා කටු ඉඹුල් පොතු යුෂින් දෙන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.126 ගවයින්ට වැලදෙන "අඩක් වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ බඩ ඉදිමීම, බඩේ ශබ්ද (ගෙරවීම) ඇතිවීම, පනස් පැයක් පමණක් ජීවත් වීම යන ආදියයි.
මිදිවැල්, ඉස්තවාලු, වැල්පෙනෙල, දුම්මැල්ල. මදුවැල්, කිරිබදු, මුඩහඟු, රත්ත, මුරුවා, භාතවාරිය කොල මුල්, මානුග, තැල්කොල, පතුවැල්ල, කටරොඩු යන මෙකී කොටස් එක පමණ ගෙන කුප්පමේනිය යුෂින් අඹරා කකාරා බෙහෙත සාදා ගන්න. පොල් දියෙන් බීමට දෙන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛනය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.127 ගවයින්ට වැලදෙන "අඩක් වෙප්පුව" නැමති රෝගයට දැනුම ඒකක අංක 2.3.126 සඳහන් බෙහෙත මදුරුතලා කොල යුෂයෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.128 ගවයින්ට වැලදෙන "අඩක් වෙප්පුව" නැමති රෝගයට දැනුම ඒකක අංක..... හි සඳහන් බෙහෙත දඬුවැල් පැනියෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.129 ගවයින්ට වැසදෙන "අඩක් වෙප්පුව නැමති රෝගයට දැනුම ඒකක අංක..... හි සඳහන් බෙහෙත පොල් හකුරු මිශ්‍රනය සමග කවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.130 ගවයින්ට වැලදෙන "අඩක් වෙප්පුව" නැමති රෝගයට දැනුම ඒකක අංක..... හි සඳහන් බෙහෙත උක් පැනියෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.131 ගවයින්ට වැලදෙන "අඩක් වෙප්පුව" නැමති රෝගයට දැනුම් ඒකක අංක 2.3.126 හි සඳහන් බෙහෙත ලුනු දියෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	

2.3.132 ගවයින්ට වැලදෙන "මුර්ග වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණය වන්නේ ශරීරයේ ලේ පලු ගැසීම, සිරස වෙව්ලීම, කැ මොර දීම. දස පැයක් පමණක් ජීවත් වීමයි.
දේවදාර, උළුහාල්, ලසුඳු, වැල්මී, අරළු, ගැඩඔදළු, ගැටතුඹ මුල් මේවා එලකිරෙන් අඹරා පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	

2.3.133 ගවයින්ට වැලදෙන "ගන්ද මුර්ග වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ නාසයෙන්, කටින්, සෙරඳු (සෙම) ඇදීම (වැගිරීම) හා දිනක් පමණක් ජීවත් වීමයි.
අඹ, ගම්මිරිස් අඹරා හිඟුරු පට යුෂින් නස්න කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	

2.3.134 ගවයින්ට වැලදෙන "ගන්ද මුර්ග වෙප්පුව" රෝගයට ප්‍රතිකාර වශයෙන් ආනන්ද නම් ගුලිය ලෙඩේ බලා සුදුසු අනුපානය සමග පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	

2.3.135 ගවයින්ට වැලදෙන "වාත වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ නාසයෙන් සෙම කකාරා ද්‍රවයක් වැගිරීම, හිස කඩා වැටීම හා පනස් පැයක් පමණක් ජීවත්ව සිටීමයි.
අරළු, ඉඟුරු, සිවිය දළු, සාදික්කා, බුළු, තුත්තන්, වැල්මී, නෙල්ලි එක පමන ගෙන නිවිති කොල යුෂින් අඹරා ගඳපාන නැමුබු දියෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	

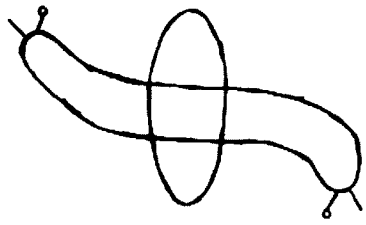
2.3.136 ගවයින්ට වැලදෙන "වාත වෙප්පුව" නැමති රෝගයට ප්‍රතිකාර වශයෙන් ගුරුන්ද, සස්සඳ මුල්, උරුලෑ ඔයිල් සමග කුඩුකර සනාට දුම් අල්ලන්න.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	

2.3.137 ගවයන්ට වැලදෙන "වාත වෙප්පුව" නැමති රෝගයට ප්‍රතිකාර වශයෙන් තුඩකොල, කුප්පමේනියා, සුදුළුනු, අමු ඉඟුරු මේවා එක පමන ගෙන කොට යුෂ ගෙන නස්න කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	

2.3.138 ගවයින්ට වැලදෙන "වාත වෙප්පුව" නැමති රෝගයට ප්‍රතිකාර වශයෙන්, සතාගේ ඇලපත් දෙකේ පහත සඳහන් සලකුනින් හන්වඩු ගසන්න.

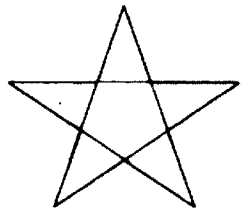


මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.139 ගවයින්ට වැලදෙන "විඩිතුන්ඩ වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ ඇස්වලින් අධික ලෙස කඳ පිටවීම, පෙර ගාත්‍ර වලට ඇටකටු දිරීම හා අවුරුද්දක් පමණක් ජීවත්ව සිටීම වේ.
කප්පරවල්ලිය ඉස්ම තල තෙල් සමග පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.140 ගවයින්ට වැලදෙන "විඩිතුන්ඩ වෙප්පුව" නැමති රෝගයට ප්‍රතිකාර වශයෙන් සතාගේ හැල්ලාවල දෙකේ පහත සඳහන් සලකුනින් හන්වඩු ගසන්න.



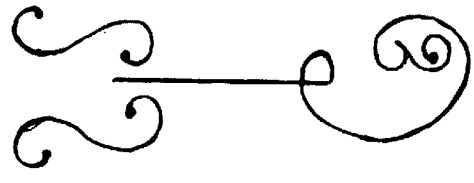
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.141 ගවයින්ට වැලදෙන "කුලවර වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ සිරුරේ ගෙඩි ඇතිවීම, සතාගේ පිටේ ආදියේ තුවාල හට ගැනීම, සතා සිතලට ප්‍රිය කිරීම හා පස් මසක් පමණක් ජීවත් වීමයි.

කරපිංච, ඉරිවේරිය බෙත් කරල්හැඹ, උඳුපියලි, සිද්ධිගුරු, කලාදුරු, මේවා එක පමන ගෙන කකාරා තල තෙල් දමා පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.142 ගවයින්ට වැලදෙන "කුලවර වෙප්පුව" නැමති රෝගයට සතාගේ දකුණු ඉලපිට පහත සඳහන් ලකුනෙන් හන්වඩු ගසන්න.

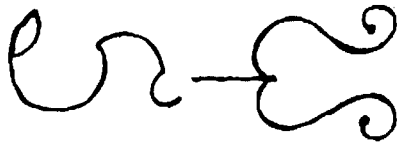


මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.143 ගවයින්ට වැලදෙන "සර්ව වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ වල්ගය ඉදිමීම, ඇස්වල අධිකලෙස කඳ හට ගැනීම, හිසේ කැක්කුම් ඇතිවූ සිටීම හා හයමසක් පමණක් ජීවත්වීම යන ආදියයි.
සුදු කැලනිය කොල, මුකුනුවන්න, දොඩම් පැගිරි එකට පොඩිකර මිරිකා කන වත් කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.144 ගවයින්ට වැලදෙන "සර්ව වෙප්පුව" නැමති රෝගයට ප්‍රතිකාර වශයෙන් සතාගේ හැල්ලාවල පහත සඳහන් ලකුණු සඳහා හන්වවු (පුළුස්සන්න) ගසන්න.



මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.145 ගවයින්ට වැලදෙන "සර්ව වෙප්පුව" නැමති රෝගය සඳහා ප්‍රතිකාර වශයෙන් සියඹලා කොල ඉස්ම තලතෙල් සමඟ පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.146 ගවයින්ට වැලදෙන "නෙර වෙප්පුව" නැමති රෝගයට මුනමල් ඇට, තිනිරූප දළු, හින්තඹල දළු කොල, රත්මල් කැකුළු හා හපු කැකුළු මාත්‍රාව බැගින්ද, කුප්පමේනියා කොල, මොණර කුඩුම්බිය, ගැට කෙවුල්, පුල්ල, කරිප්පලු, දෙළුම්මල්, බුජපත්‍ර, කොහොඹ තෙල් කලඳ බැගින්ද, එලමරින්ද යවකාර ලුනු, මඟුල් කරඳ මල් හා ඇට, වඳකහ තුන් කලඳ බැගින්ද, රසකිඳ පිටි, ගන්දක කලන් හතර බැගින්ද, මඟුල් කරඳ මුල්, ඇහැල පොතු, ජාපාල කලන් පහ බැගින්ද, ශඛ්ත්‍රජ හත්කලඳ බැගින් හා මලමූත්‍ර නැලියක් බැගින් ගෙන බෙත් කොටා සිහින් මිදිකොල යුෂින් අඹරා, දෙවනුව දෙළුම් පත් යුෂින් අඹරා, තුන්වෙනුව කරඹ ගෙඩි යුෂින් අඹරා තැබිලි පොල් ගෙඩි හතරක කිරි මිරිකා, මීට යොදා මද ගින්නෙන් කකාරා ලබා ගන්නා තෙල් කනට වක් කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.147 ගවයින්ට වැලදෙන "නෙර වෙප්පුව" නැමති රෝගයට දැනුම ඒකක අංක 2.3.146 ට අනුව පිලියෙල කරගත් තෙල් පොල්කටු අඟුරු යොදා සාදාගත් දුම් සතාට අල්ලනු.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.148 ගවයින් වැලදෙන "නෙර වෙප්පුව" නැමති රෝගයට දැනුම ඒකක අංක 2.3.146 ට පිලියෙල කරගත් තෙල් වලින් බටු ගෙඩියක ප්‍රමානයක් පුවක් මල් තම්බාපු ඉස්ම යොදා පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.149 ගවයින්ට වැලදෙන "නෙර වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ සිරුර රත්පැහැ වීම, සිරුරේ රෝම ගැලවීම යෑම, නාසයෙන් කටින් ලේ විදීම, සතාට නැගිට සිටීමට නොහැකි වීම හා තුන් දිනක් පමණක් ජීවත්වීම.

සුදු දුරු, කළු දුරු, ලපුනු, ශස්ත්‍ර වෙල්ලිය, සිද්ධිගුරු අරළු, විගවැල්, දිවිවැල්, වදමල්, සිවිය මුල්, අට්ටික්කා පොතු, මාර පොතු, ඇත්හකු, ඉදිමුල්, මේවා එක පමණ ගෙන නෙල්ලි යුෂින් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.150 ගයින්ට වැලදෙන "සත්තිජීජර වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ සිරුර සිදු පාට වීම, සතා උඩ බලා කැකැවීම හා තුන් දිනක් පමණක් ජීවත් වීමයි.
කුඩු මිරිස් දළු, අරළු, කෙහෙල් ඇට, වක් ඇපල් මුල්, ඊරිය මුල්, කුප්පමේනියා, කුරුඳු මුල්, රටතෝර ඇට, උළුහාල්, දේවදාර, සාදික්කා, සිද්ධිගුරු සත්තිනායන්, සාදිලිංගම්, තනකිරි, මෙකී දේ එක සමාන ගෙන වේලා කොල යුෂින් හෝ කුරුඳු මුල් තම්බාගත් යුෂින් හෝ කිකිරිඳිය තම්බපු යුෂින් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.151 ගවයින්ට වැලදෙන "ගඩප්පු වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ මූන වෙච්ලිම, පෙර ගුනු කොරවිම හා සත් දිනක් පමණක් ජීවත් වීමයි.
කරපිංචා මල්, සහුනු. ගරුඬ පාසානම්, සුදුදුරු, අක්මැල්ල, සදුන් ජාපාල ඇට, තුනක් විසඟුර රසදස කලදක්, උඳුපියලි, මොනර කුඩුම්බිය යුෂින් අඹරා උනු දියෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.152 ගවයින්ට වැලදෙන "ගඩප්පු වෙප්පුව" නැමති රෝගයට ප්‍රතිකාර වශයෙන් ඉල්ල දළු, පහුරු දළු, ගොඩ මානෙල්. කිරිබදු අල, මානුග ඇට, ලසුනු මේවා එක්කොට සිවිය පතු යුෂින් අඹරා අනු දියෙන් පොවන්න. බඩ පිපුමට අත්කෙන්ද පොතු යුෂින් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.153 ගවයින්ට වැලදෙන "ගඩප්පු වෙප්පුව" නැමති රෝගයට මූනමල් ඇට. එඩරු ඇට, කුඩු මිරිස්. මේවා එක පමන ගෙන මුරුංගා පොතු යුෂින් අඹරා එම යුෂින්ම පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.154 ගවයින්ට වැලදෙන "සිවියවි වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ කොන්ද දිගේ ගෙඩි ඇතිවීම, හිසෙන් ලේ ගැලීම, සීතලට ගෙරවීම හා විසි පැයක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
පොත්තඹුරු කොල, නාදලු, ගම් පිත්ත ඇට, පාවට්ටා, ඉගිනි ඇට, මේවා මුකුණු වැන්න යුෂෙන් අඹරා තැබිලි පොල් කිරි සමග පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.155 ගවයින්ට වැලදෙන "ජුවරාජ් වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ ඇස්වල කබ ඇතිවීම, සිරුරේ ලෝම වැඩීම යන ආදියයි.
බෙලි පඬුරු, ඉරමුසු. නිකමුල්, එඩරු මෙකී මුල්වල පොතු කොටා ගෙන මිරිකා කකාරා සිරුරේ ගැන්න. පැයක් පමන ගියපසු අං කෙන්ද, කොල පොතු, කස පැන්ලෙලි යුෂෙන් තම්බා කොටා මිරිකා කකාරා සිරුරේ ගාන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.156 ගවයින්ට වැලදෙන "තුරන්නාලිය වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂන වන්නේ කකුල් දෙක වෙව්ලිම, මුනුන වෙව්ලීම හා තුන් දිනක් පමණක් ජීවත් වීමයි.
මුකුනුවැන්න කොල, නික කොල, කුප්පමේනියා මුල්, පුපුල දළු, දෙහි දර, මදුමල්, හින් උදුපියලි, මේවා කතුරු කොල තම්බපු දියෙන් අඹරා එම දියෙන්ම පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.157 ගවයින්ට වැලදෙන "දොලබඩ වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ සතරගාත් ඉදිමීම, බඩ අඩස්සිවීම, නිතර මුත්‍ර පිටවීම හා විසි පැයක් පමණක් ජීවත් වීමයි.
කංසා කොල, කලාදුරු අල, ගම්මිත්ත, ඇති උඩයන්, සාදික්කා, තිප්පිලි, තිකුළු මේවා අත්කෙන්ද පොතු යුෂින් අඹරා එම යුෂින්ම පොවන්න. විරේක වීම අවශ්‍ය නම් රසකිද කොල යුෂින් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.158 ගවයින්ට වැලදෙන "දොලබඩ වෙප්පුව" නැමති රෝගයට එළ ඔලිද කොල, තැඹිලි මල් යුෂ එකට කකාරා පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.159 ගවයින්ට වැලදෙන "දොලබඩ වෙප්පුව" නැමති රෝගයට ඔලිද කොල යුෂ තන කිරෙන් කනට වත්කරනු.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.160 ගවයින්ට වැලදෙන "දොලබඩ වෙප්පුව" නැමති රෝගයට ඉද්ද මුල් කොටා තන කිරෙන් නස්ස කරනු.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.161 ගවයින්ට වැලදෙන "කුන්ටු වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂන වන්නේ ඇස් රතුපාට වීම, කෙල සොනු වීම, දිව ඉදිමීම හා හතලිස් පැයක් පමණක් ජීවත් වීම ආදියයි.
ගැටකුඩ කොල, කැකිරි කොල, ඇපල් කොල, ඇඹිල්ල කොල, මැල්ල කොල, මේවා එක පමනට ගෙන දියවන්කර තම්බා එම දියෙන්ම අඹරා කකාරා සිරුරේ ගාන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.162 ගවයින්ට වැලදෙන "කුන්ටු වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ ඇස් රතුපාට වීම, කෙළ ප්‍රෙරනු වීම, දිව ඉදිමීම හා හතලිස් පැයක් පමණක් ජීවත්වීම ආදියයි.
කරාඹු, අරළු, ගන්දක, නෙල්ලි, තිපල්, පාසානම් මේවා එළ කිරෙන් අඹරා හැල්කොල යුෂ නැළියට සිද කකාරා පොවනු.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.163 ගවයින්ට වැලදෙන "පිම්බු වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ බෙල්ල ඉදිමීම. පෙනියේ සිට ඉදිරියට ගෙඩි හට ගැනීමහා පස් දිනක් පමණක් ජීවත්වීම යන ආදියයි.
මූඩුමහන, හරක්කහ, නිදිකුම්බා මල්, ලබු කොල, කලු මිරිස් කොල, මේ වා සිනිදුවට කොටා, අඹරා දොඩම් ඇඹුල් සමග දැඩි පමනට කකාරා ඉදිමුන තැන ගාන්න. කැම ගත්තේ නැතිනම් කරඳ මුල් පොතු නවසි ලෙලි යුෂින් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.164 ගවයින්ට වැලදෙන "ගං වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ ඇගේ ලොම් වලින් (ලෝම කූප වලින්) ලේ ගැලීම, මුත්‍ර සමග ලේ යැම, මල මර්ගය වැඩි පවතීම හා දින දෙකක් පමණක් ජීවත්වීම.
කිකිරිදිය මුල්, සුදු හඳුන් මේවා අඹරා උක්පැනි යුෂෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.165 ගවයින්ට වැලදෙන "ගං වෙප්පුව" රෝගයට රත්මල්, කරල් සැබෝ, දෙවදුරු සියඹලා දළු තම්බාපු දියෙන් අඹරා එයින්ම පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය -
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.166 ගවයින්ට වැලදෙන "ගං වෙප්පුව" නැමති රෝගයට කැලණිය ගොපිල් කොටා දිය වක්කර කකාරා සිරුරේ ගාන්න.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.167 ගවයිනට වැලදෙන "මුලාරුද්ද වෙප්පුව" නැමති රෝගයට වවුල් පස්, කැලණිය අල, කල්ගිය පස්, හෙම් තුන් වර්ගය ගෙන දිය නැලියක් කර පිනට සිඳුවා, ඉදිමුල් කැකුළු මුස්සැන්ද මල්, වියලි පුවක් අඹරා රයට දමා කකාරා සිරුරේ ගාන්න.

මුල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඉ
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.168 ගවයින්ට වැලදෙන "වාත වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ නාසයෙන් සෙම වැනි දියරයක් ගැලීම, හිස පහත්කරගෙනම සිටීම, විටින් විට වේවිලිම හට ගැනීම හා පහස් පැයක් පමනක් ජීවත් වීම.
සිද්ධි ගුරු, සිවිය මුල්, නිපල්, නුන්නන්, සාදික්කා වැල්මී, මේවා සම භාග ගෙන තිනිය කොල යුෂින් අඹරා ගඳපාන කොල තම්බපු දියෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
නොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.169 ගවයින්ට වැලදෙන "කාමල වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ දිව ඉදිමීම, කට වේලීම හා පනස් පැයක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
අරළු, සිද්ධිගුරු, කටුකරෝසන, සිව්යමුල්, හාතවාරිය කොල, මේවා තම්බා දිය ගෙන අඹරා එම දියෙන්ම පොවනු

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.170 ගවයින්ට වැලදෙන "කටාල වෙප්පුව" රෝගයට හිත්ත මූලේ මුල්, තෝර, කරඳ ඇට, කාමරංගා මුල්, අම්මැල්ල කොල, දෙමට ගෙඩි, දිවුල් මද, වේවා කොටා පොල් කිරට යොදා පදමට කකාරා සිරුරේ ගාන්න. කොටා ලබාගත් රොඩ්ඩ පොට්ටනියක් බැද තවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.171 ගවයින්ට වැලදෙන "කන්ජරා වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂන වන්නේ හිටිදාරනේ වේලීම හට ගැනීම, සතා හුන්හිටිතැන්වල ඇද වැටීම හා සැට පැයක් පමණක් ජීවත් වීමයි.
වසාවාසි, දේවදුරු, කයිප්පවු, නෙල්ලි, ත්‍රීජාති පුස්කර, කැප්පෙටියා මුල් පොතු මෙකී දේ ඉගුරු මුල් යුෂින් අඹරා උනු දියෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.172 ගවයින්ට වැලදෙන "කන්ජරා වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ හිටිදාරනේ වේවිලීම හටගැනීම, සතා හුන්නැනින් ඇද වැටීම හා සැට පැයක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
මුනමල් ඇට, කුඩු මිරිස් ඇට, අඹරා හිගුරුපට (පට්ටා) යුෂින් නස්ය කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.174 ගවයින්ට වැලදෙන "කන්ජරා වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ හිටිදාරනේ වෙව්ලීම හට ගැනීම, සතා තැන් තැන්වල ඇද වැටීම හා සැට පැයක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
අඹ, ඉගුරු හා වදුරු මයිල් (ලෝම) එකට අඹරා කොහොඹ කොලින් අනා දුම් ප්‍රතිකාරය කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.175 ගවයින්ට වැලදෙන "කන්ජරා වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ හිටිදාරනේ වෙව්ලීම හට ගැනීම, සතා තැන් තැන්වල ඇද වැටීම හා සැට පැයක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
එළ එත්මල් කොල, දොඩම් පත සමග දොඩම් පැගිරිත් එක්ක කොටා මිරිකා කනට වක්කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.176 දැනුම් ඒකක අංක 2.3.175 හි සඳහන් ගවයින්ගේ "කන්ජරා වෙප්පුව" රෝගයට, ඇට්ටා මුරා කොල පොතු, දියමැඩිල්ල කොල, හල්පොතු, මේවා කොටා මිරිකා කකාරා ඇගේ (ශරීරයේ) ගාන්න.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.177 ගවයින්ට වැලදෙන "කන්ජරා වෙප්පුව" නැමති රෝගයට, සියඹලා මල්, දිවුල් මල්, සුදුළුණු, පුහුල් මල්, මේවා පුහුල් මල් යුෂින් අඹරා, පුහුල් මල් යුෂින් පොවන්න.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.178 ගවයින්ට වැලදෙන "තුත්මඩ වෙප්පුව" රෝග ලක්ෂණ වන්නේ, ඇස්රතුපාට වීම, කෙල ප්‍රෙරනු වීම, දිව ඉදම්ම හා සතලිස් දිනක් පමණ ජීවත් වීමයි.
ගැටතුඹකොල, ගොන්කැකිරි කොල, බොධි ඇපල් කොල තම්බා අඹරා ඇගේ ගාන්න.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගෙ නම -

2.3.179 ගවයින්ට වැලදෙන "කුඩල් වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ, මුහුණ ඉදිමීම, කෙල ප්‍රෙරනු ඒම, සතර දිනක් පමනක් ජීවත් වීම යන ආදියයි.
ගුරුන්ද කුඩු, සස්සඳ කුඩු, උරුලද මයිල් මේවා කුඩුකර පොල්කටු අඟුරු දුම් සමග ගවයාට දුමෙන් ප්‍රතිකාර කරනු.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.180 ගවයින්ට වැලදෙන "තුවර වෙප්පුව" රෝග ලක්ෂණ වන්නේ ඇගේ ගෙඩි ඇතිවීම, සිතලට අකමැති වීම යන ආදියයි. ඇඹුල ඇට, ඉස්තවාළු, අසමෝදගන්, අනෝදා දළු, ඇඹින් මුසුව දොඩම් ඇඹුලෙන් අඹරා කපු කොල යුෂින් පොවනු.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.181 ගවයින්ට වැලදෙන "තද වෙප්පුව" රෝග ලක්ෂණය වන්නේ ඇග රතුපාට වීම, සත් දවසකින් මිය යෑමයි. උළුවා, දේවදුරු, කසිප්පු, මුකුනුවැන්න, ඉඟුරු යුෂින් අඹරා උනුදියට යොදා පොවනු.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.182 ගවයින්ට වැලදෙන "මුසුවා වෙප්පුවේ" රෝග ලක්ෂණ වන්නේ බඩ ඉදිමීම, බඩ අඩස්සි වීම හා හැට පැයක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
බැබිලි කොල, මුල් වත ලා කොටා දිය නැළි දෙකක් දමා නැළියකට කකාරා මිට කරල් සැබෑ ඇට, මිරිස් ඇට, සහිඳ ලුනු, විලඳ, උඳු, තල, යුෂින් අඹරා පොවන්න.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.183 ගවයින්ට වැලදෙන "මොර්ග වෙප්පුවේ" රෝග ලක්ෂණ වන්නේ ඇස් රතුවීම, නාසයෙන් ලේ ගැලීම හා තුන් දවසක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
රන් තැඹිලි මල්. උඳුපියලි, කැකුන මල්, කිරිබදු අල, අමුකහ මුල්, ගල් මද නහර, සස්සඳ මුල් මේවා එක පමන ගෙන දිය නැළියක් එක්කර, මනාවට කකාරා එම දියෙන් අඹරා එම දියෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.184 ගවයින්ට වැලදෙන "මුලරුදා වෙප්පුවේ" රෝග ලක්ෂණ වන්නේ ඔලුවේ ලොම් හැලීම, නාසයෙන් සොටු දියට ගැලීම, බෙල්ලේ සොරි (හොරි) ඇතිවීම හා දින තුනක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
වවුල් පස්, කැලනිය අල, කැලණිය පස්, මේ තුන් වගේ සැලකලා දිය නැලියක් කොට කකාරා පමණකට ගෙන, මීට නාමල් කැකුළු, බුත්සරන මල්, වියලි පුවක්, එක්කොට අඹරා බේත් උක්පැණි යුෂට යොදා එම යුෂින් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.185 ගවයින්ට වැලදෙන "ගල්හර වෙප්පුව" රෝග ලක්ෂණ වන්නේ ඇස්වටේ ලොම් ඉවත්වීම, මුත්‍ර පිටවීම අඩුවීම, මුත්‍ර මාර්ගය ඉදිමීම හා දින දෙකක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
රත්තම්පලා මුල්, රසකිඳ මුල්, සුදුළුණු මේවා සමග භාගව ගෙන අඹරා උක්පැනි යුෂෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.186 ගවයින්ට වැලදෙන "තුඩ වෙප්පුවේ" රෝග ලක්ෂණ වන්නේ බෙල්ල ඉදිමීම, පෙකනියේ සිට ඉස්සරනාව ගෙඩි හට ගැනීම, දිනක් පමණක් ජීවත් වීම යන ආදියයි.
මූඩ මගන, හරක් කහ. නිදිකුම්බා මල්, ලඹු කොල, මල මිරිස් කොල, අමුකහ, මේවා සම භාගව ගෙන දොඩම් ඇඹුලෙන් අඹරා, එම යුෂින් කකාරා ඉදිමුන තැන ගාන්න. කෑම රුචිය නොමැතිනම්, කුර මුල් සමග නව සිලසි කොටා කකාරා යුෂ පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.187 ගවයින්ට වැලදෙන "තුම්මඩ වෙප්පුව" රෝග ලක්ෂණ වන්නේ ඇස් රතුපාට වීම, කෙල යෝත්‍ර වීම, දිව ඉදිමීම හා සතලිස් දිනක් පමන ජීවත් වීමයි.
පාසානම්, එළ කිකිරිදිය, කොල ඉස්මෙන් අඹරා තැල් කොල තම්බාපු දියව යොදා පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.188 ගවයින්ට වැලදෙන "දොල වර්ධි වෙප්පුව" රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ හතර ගාත් ඉදිමීම, බඩ අඩස්සි වීම, නිතර මුත්‍රා කිරීම හා විසි පැයක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
මෙම රෝගය සඳහා විරේක වීමට නම්, රසදිය කොල ඉස්ම ගෙන තැඹිලි මල් යුෂින් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනයඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.189 ගවයින්ට වැලදෙන "දොල වර්ධිත වෙප්පුව" රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ හතරගාත් ඉදිමීම. බඩ අඩස්සි වීම, නිතර මුත්‍රා කිරීම හා විසි පැයක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
ඉදිමුල් තන කිරෙන් නස්න කිරීමෙන් මෙම රෝගයට ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම

2.3.190 ගවයින්ට වැලදෙන "කුඩල් වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ මුහුන ඉදිමීම. කෙළ යෝත්‍ර ඒම, සතර දිනක් පමණක් ජීවත් වීමයි.
කාබු, තිත්ත හඳුන් ත්‍රිකටුක, උලා අරිසි, මෝර ඇට, වැල්මී, මේවා ලුනු දියෙන් අඹරා එම දියෙන්

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.191 ගවයින්ට වැලදෙන "දොල වර්ධ් වෙප්පුව" රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ හතරගාත් ඉදිමීම, බඩ අඩස්සි වීම, නිතරම මුත්‍රා කිරීම හා විසි පැයක් පමණ ජීවත් වීමයි.
හින් බෝවිටියා දළු, මැදළු, දොඩම් පැඟිරි සමග මිරිකා කනට වක්කිරීම. (කනට දැමීම) මගින් මෙම රෝගයට ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.192 ගවයින්ට වැලදෙන "දොල වර්ධ් වෙප්පුව" රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ හතරගාත් ඉදිමීම, බඩ අඩස්සි වීම, නිතරම මුත්‍රා කිරීම හා විසි පැයක් පමනක් ජීවත් වීමයි.
කන්සා කොල, කලාදුරු අල, ගත් (ගස්) පිත්ත, ඇති උඩයන්, සාදික්කා, තිප්පිලි, ගිතුළු, අන් කෙන්ද පොතු යුෂින් අඹරා කකාරා පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.193 ගවයින් වැලදෙන "පිත්තාඩි වෙප්පුව" රෝගයේ ලක්ෂන වන්නේ පැය දෙක තුනක් වෙව්ලිම. මුහුන වෙව්ලිම, ලෝම ගැලවී යාම හා තුන් දිනක් පමණක් ජීවත් වීමයි.
මුකුනුවැන්න කොල, නිකදළු, කුප්පමේනියා මුල්, පුහුල් දළු, දෙහි දළු, මදුරු මල්, උදුපියලිය, මේ හැම අඹරා කතුරු කොල තම්බපු දියෙන් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.194 ගවයින් වැලදෙන "පිත්තාඩි වෙප්පුව" රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ පැය දෙක තුනක් වෙව්ලිම, මුහුන වෙව්ලිම, ලෝම ගැලවී යාම හා තුන් දිනක් පමණක් ජීවත් වීමයි.
ගැට කහඹිලියා මුල්, දැත්ත මුල්, තිබ්බටු මුල්, කබරස මුල්. සම පමන ගෙන කොටා උනු දිය යොදා මිරිකා කිරට යොදා ලිප තබා තම්බා පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.195 ගවයින්ට වැලදෙන "පිත්තාඩි වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ පැය දෙක තුනක් වෙව්ලීම, මුහුන වෙව්ලීම, ලෝම ගැලවි යාම හා තුන් දිනක් පමණක් ජීවත් වීමයි.
සුදුළුණු, අසමෝදගම්. සහිඳ ලුනු මේ හැම ගෙන ගොතටු කිරෙන් අඹරා තෙල්පාට පදමට එන තෙක් ලිප තබා එම මිශ්‍රණය,
- අඩිස්සියට ඔලිඳ කොල යුෂින්ද,
- බඩ පිපුමට යකි නාරන් කොල යුෂින්ද,
- කැම අරුචියට උක්පැනි යුෂින්ද,
- වෙව්ලීමට තුඹ කොල යුෂින්ද. කනට වක් කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.196 ගවයින්ට වැලදෙන "ජ්වරාඩි වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ ඇස් කබ ඉදිම, ඇගේ ලෝම හැලිම, යන ආදියයි.
ඉරිමුස්සු (ඉරමුසු), බෙලි, පඹුරු, නික, එළ එඩරු, මේ හැම මුල් පොතු ගෙන කොටා, මිරිකා තල තෙලට ද්මා පොවන්න. ඇගේ ගාන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.197 ගවයින්ට වැලදෙන "තුන්ඩ වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ, නාසයෙන් ලේ ගැලිම, දිව ඉදිමීම හා විසි පැයක් පමණ ජීවත් වීමයි.
රෝගී ගවයාගේ දිවේ සිවුපිට නහරය සිනිදු කටුවකින් සිඳුරු කර ලේ ඉවත් කිරීමෙන් මෙම රෝගයට ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.198 ගවයින්ට වැලදෙන "තුන්ඩ වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂන වන්නේ නාසයෙන් ලේ ගැලිම, දිව ඉදිමීම හා විසි පැයක් පමණ ජීවත් වීමයි.
බිම් එඩරු, වෙඩරු, පොල්කටු අඟුරු, කොහොඹ මල්, මේවා නර දියෙන් අඹරා දුම් පන්දුවක් සාදා ගවයාගේ කනට, නාසයට දුම් අල්ලන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.199 ගවයින්ට වැලදෙන "තුන්ඩ වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂන වන්නේ නාසයෙන් ලේ ගැලිම, දිව ඉදිමීම හා විසි පැයක් පමණ ජීවත් වීමයි.
කිකිළි බිජු කටු, පිහාටු පුළුස්සා අළුගෙන හා බෙටි සමග මිශ්‍ර කර ලාවුන්න කොල යුෂින් අඹරා එම යුෂින්ම පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.200 ගවයින්ට වැලදෙන "තුන්ඩ වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ වන්නේ නාසයෙන් ලේ ගැලීම, දිව ඉදිමීම හා විසි පැයක් පමණ ජීවත් වීමයි.
මෙම රෝගය නිසා "මත" සහිත ගවයාට කොස් තාමල් ගෙන කිඹුල් බෙටි, ගල් සෙවල, කැලනිය මල්, මොණර් කුඩුම්බිය කොල යුෂින් අඹරා එම යුෂින්ම පොවන්න. මෙම බෙහෙත බුලත් කොල යුෂින්ද පෙවිය හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.3.201 ගවයින්ට වැලදෙන "දුවන වෙප්පුව" නැමති රෝගයේ ලක්ෂණ වන්නේ අගුපිලි ඔකට බලයි, පනස් පැයක් පමනක් ජීවත් වේ.
ඉරමිණියා, සිවිය දළු, තුක්කන්, වැල්මී, ඉඟුරු. සාදික්කා, සමව ගෙන නිවිති කොල යුෂින් අඹරා ගදපාන කොල යුෂින් පොවන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

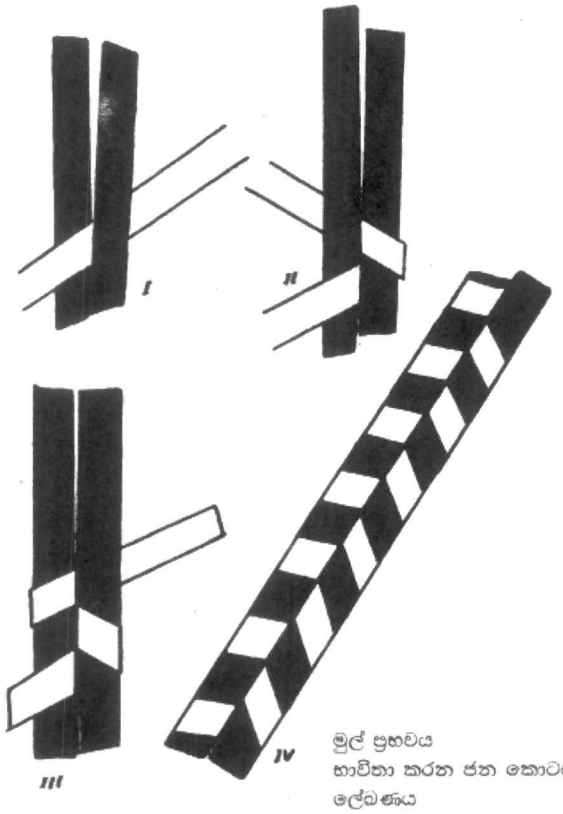
2.3.202 ගවයින්ට වැලදෙන "දුවන වෙප්පුව" නැමති රෝගයට ගුරුන්ද, සමඳරා සමග කුඩුකර සිනියෙන් අනා දුම් ප්‍රතිකාරය කරන්න.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඊ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

සිව්වන කාණ්ඩය

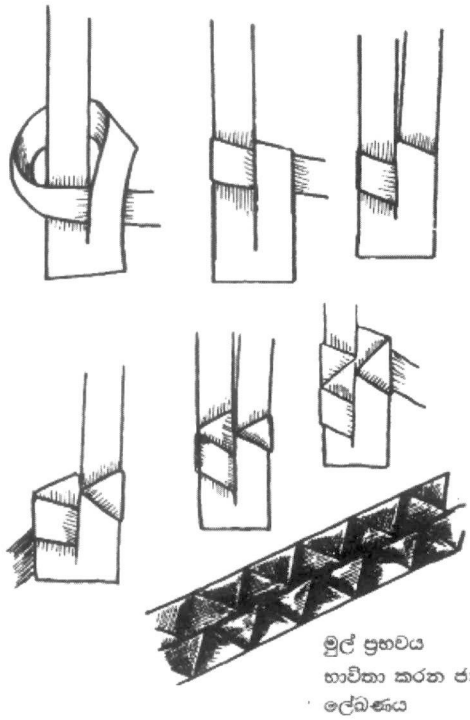
ජෛවවිවිධත්වයට අදාල ගෘහ කර්මාන්ත හා ගෘහ පාලනය, ඉදිකිරීම් කේෂ්ත්‍රය සහ ජෛව විවිධත්ව හානිය වැළැක්වීම පිළිබඳ පාරම්පරික දැනුම

2.4.1 පොල්කොලයක ඉරටුව ඉවත්කර එක ඉරුවක් වෙන් නොවන සේ දෙකට ඉරාගන්න. ඊට පසු ගොක් කොල ඉරුවක් ගෙන ඉරාගත් පොල්කොල ඉරුව මැදින් තබාගෙන රූප සටහන්වල ආකාරයට උඩින් තිබෙන ගොක්කොලය වමටත්, දකුණටත් යවා පටියක් ගොතාගන්න.



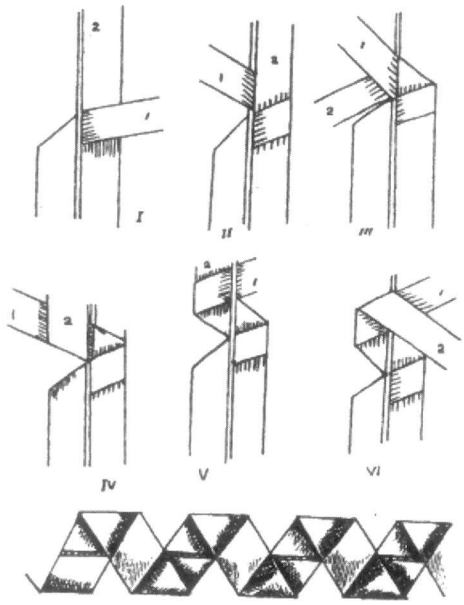
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ. බන්දුල පත්මසිරි

2.4.2 ගොක්කොල ඉරුවක් ඉරා ඉන් එකක් අනෙක යටින් යෙන එය අතරින් ඇද්ද විට ගැටයක් සෑදෙයි. එම පොට වියමනේ යටපැත්ත උඩට හරවා අනෙක් ඉරුවෙන් පෙර සේම ගැටය යෙදීම කල යුතුය. මෙසේ දෙපැත්තට හරවමින් අවශ්‍ය තරම් දිගට සකසා ගෙන පටිය ගෙතිය හැකිය. (මෙයින් සැරසිලි, මල්වට්ටි, තොප්පි ආදිය නිර්මාණය කල හැකිය.)



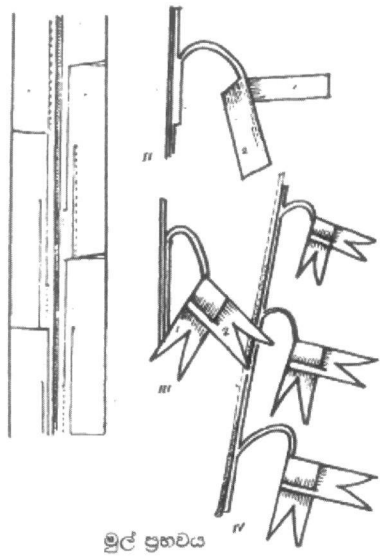
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ.බන්දුල පත්මසිරි

2.4.3 ගොක්කොලයක් හෝ පොල්කොලයක් ගෙන ඉරටුව වෙන් කර ගන්න. පලමු ඉරුව පිටට නවා ඉරටය යටින් ගෙන දෙවැනි ඉරුව යටින් ඉරටුවට උඩින් නවා දෙවැන්න පිට පැත්තට නවා නැවත ඉරටයට සමාන්තරව සිටින සේ පලමු ඉරුව මත තබා ගන්න. පලමු රුව දෙවැන්න මත තබා නවා ඉරටයට යටින් තබා ඒ මත දෙවැන්න එලු විට VI රූපය ලබා ගත හැකිය. ඊලගට දෙවැන්න ඉරටයට සමාන්තරවත් ඉන් පසු පෙර කල සේ කිරීමක් අවශ්‍ය වේ. එවිට VII රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට පටියක් ගෙතිය හැකිය.



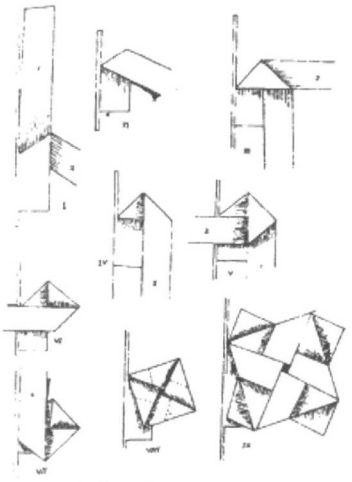
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ. බන්දුල පත්මසිරි

2.4.4 ගොක් කොලයක ඉරටය දෙපස කොල කැබලි අගල් 4 ක් පමණ දිගට සිටින සේ ඉරටය දක්වා හරස් අතට කපා ඉරටය එක්කම අගල් 3 ක් පමණ පහතට ඉරා ගෙන එම කැබැල්ලේ පහත සිට අගල් 3 ක් පමන ඉහලට සිහින් ඉරටයට ඉතිරිවන සේ තබා ඉරීමෙන් සටහනේ සැලැස්ම සකසා ගත හැකිය. දැන් මේ කැබැල්ල සිහින් තීරයකින් ඉරටයට සම්බන්ධව තිබීම දැකිය හැකිය. සටහන්වලින් දැක්වෙන සේ ඉහල කොන හරහට අල්ලා සිහින් තීරය මැදිවනසේ නවා දෙවැනි තීරය විද පලමුවෙනි පොට යවා දෙකොන් සටහනේ මෙන් කපා සකස් කර අලංකාර මල් ගසක් සාදා ගන්න.



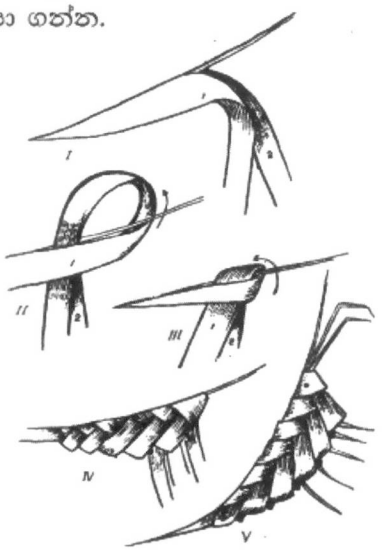
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ. බන්දුල පත්මසිරි

2.4.5 අගල් 4 ක් පමණ දිග ගොක්කොල හෝ පොල්කොල කැබලි දෙකක් ඉරටය වෙන් නොවන සේ ඉරා පලමු සටහන ලෙස දෙවන ඉරුව ඇතුලට නවා ගන්න. පලමු ඉරුව නැවූ විට දෙවන සටහන සකස් වේ. තුන්වන සටහනේ මෙන් පලමු ඉරුව පහතට නවා ඒ මත දෙවැන්න නැවිය යුතුයි. එසේම එම ඉරු දෙක V, VI වැනි රූප සටහන් ලෙස නැවිය යුතුයි. එම ඉරු හත්වැනි සටහන ලෙස උඩටත් නවා මුලින් නැවූ නැම්ම රිංගවිය හැකි ලෙස වැඩි කොටස කපා කොන පලමු පොට අතරට රිංගවා ගත් විට එකිනෙක නැමුම් නැවී සිටී. VIII රූප සටහනේ දැක්වෙන තිත් ඉර දිගේ කැපූ විට IX වැනි රූපෙයන් දැක්වෙන මල සකස් වේ. ඉතිරි කොලයෙන්ද මෙසේම මල් රැඳුණු විට අලංකාර මල් කිනිත්තක් සකසා ගත හැකිය.



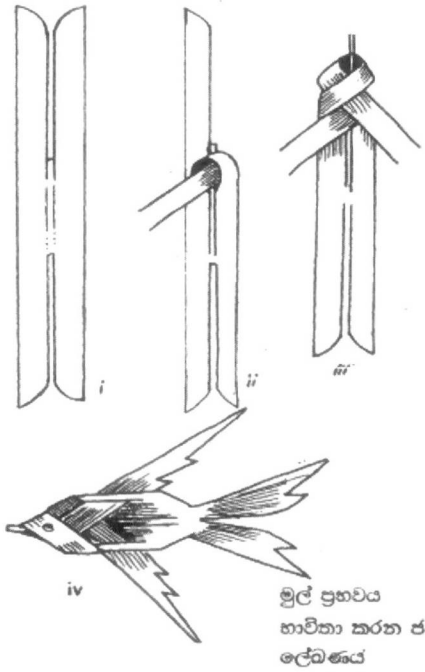
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ. බන්දුල පත්මසිරි

2.4.6 ගොක් කොළයක් මුල සිට ඉරා අග කොටස ඉතිරි කර, ඉරටයන් ඉරු දෙක වෙන් කර ගන්න. (1 රූපයේ දැක්වේ) ඉන් එක ඉරටුවක් ඉරටයට යටින් ගෙන ඉරටය වටා කරකවා පොට යටින් පහතට ඇද ගන්න. ඊළඟට අනිත් ඉරුවත් පෙර ලෙසම ඉරටය වටා ඔතා, පොට යටින් ඇද ගන්න. එවිට ගොක් ඉරු පහතට සිටී. මාරුවෙන් මාරුවට ගොක් ඉරු පෙර ලෙසම ඉරටුව වටා ඔතමින් සකස් කරගන්න. මෙසේ වියන අතර ඉස්සාට අඬු ඉතිරි කිරීම සඳහා සිහින් කොළ තීරු රූපයේ පෙනෙන සේ ඉරා ඉතිරි කරගන්න. ඉතුරු වූ කොන් දෙක වියමන නොලිහෙන්නට ඉරටයට ළඟින් සිටින සේ රිංගවා ඒවා සිහින් කර ඉස්සාගේ අඬු මෙන් සකස් කර ගන්න. ඉතිරි වූ කොටස් වල අග රූපයේ පෙනෙන සේ කපා ඉස්සා සකසා ගන්න.



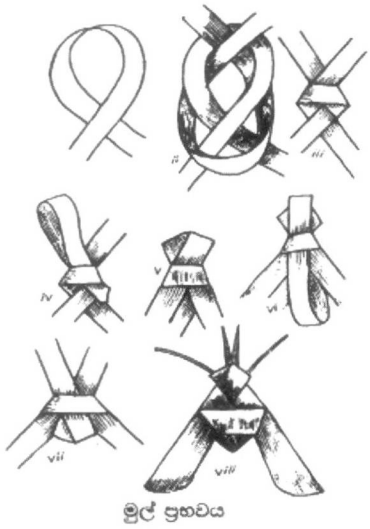
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය -
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.4.7 මාලුවෙකු තැනීම සඳහා ඉරටයක් සමඟ ගොක්කොලයක් ගෙන ඉරටය අගල් 6 පමන දිගටත්, ඉරට කොන සිට ඉරුවේ කොනකට අගල් 6 පමන දිගටත් ඉතිරි වන සේ කපා ගත යුතුයි. පසුව ඉරටයේ ඉහලින් අගල් 2 ක් පහලට ඉරටයෙන් ඉරු ඉරා එක් ඉරුවක් ඉරටය වටා ගැටයක් වැටෙන සේ ඇඳගත යුතු අන්දම ii වන සටහනින් දැක්වේ. ගැටය හිරවූ පසු ඉරට කුඩුව පිටට සිටී. එය මාලුවාගේ මුඛයයි. දෙපසට පා විහිදී වරල් කදේ දෙපසින් සිහින් තීරු දෙකක් ඉරා ඒ අතරින් ඇඳ ගත යුතුයි. පසුව කතුරකින් වරල් හැඩයට කපා ගන්න. iv වැනි රූපයෙන් එය දැක්වේ.



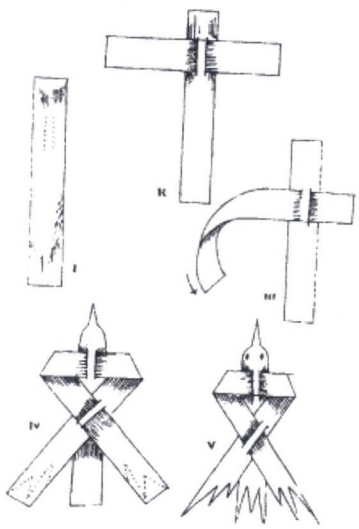
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ. බන්දුල පත්මසිරි

2.4.8 "ගොක් මැස්සා" සෑදීමට ප්‍රථමයෙන් එක් ගොක් ඉරුවක් තොන්ඩුව සෑදෙන සේ තබා එක් ඉරුවක කොනක් මත අනික වැටුන විට එතැන දෙඇඟිලි වලින් අල්ලා ගත යුතුය. (1 රූපය) 2 වන රූපයේ ආකාරයට ගැටයක් තද නොකර එයද තොන්ඩුවක් කර අනෙක් තොන්ඩුව අතරින් දෙකොන් රිංගවා ගත් විට එම ගැටය සැදේ. ගැටය හිරකර ගත්විට තුන්වන සටහනින් දැක්වෙන රූපය සකස් වේ. ඊලගට 4 වන රූපය පරිදි උඩට ඇති පටිකොන් දෙකෙන් යටින් ඇති පටිය ඉදිරියට නවා හරහට ඇති පොට අතරින් ඇඳ අනෙක් ඉරුවඳ එසේම රිංගවූ විට 5 වන රූපය සටහන් වේ. 6 වන රූපය පරිදි පහතින් ඇති පටි දෙක ඉහලට නැමීමයි. එවිට 7 වන රූපය සකස් වේ. ඊලගට ඇති පටි දෙක සිහින් තීරු ඉතිරි කර අනවශ්‍ය කොටස් කපා ගත්කල මැස්සාගේ දෙපස සාදා ගත හැකිය.



මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ. බන්දුල පත්මසිරි

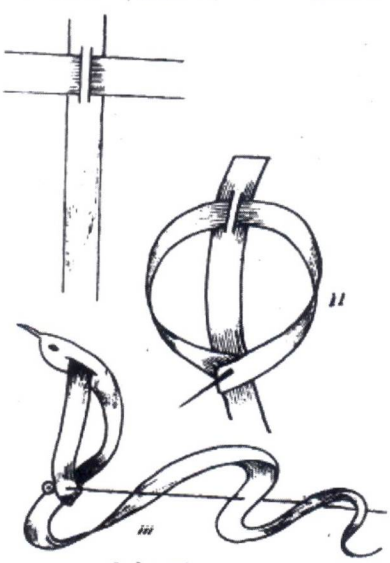
2.4.9 ගොක් කොල තීරු දෙකක් ගෙන එකක් විද, අනෙක ඒ අතර රඳවා ගත යුතුයි. විදගන්නා පටියේ විදිය යුත්තේ මුදුනේ සිට අඟල් දෙකකට පමන පහතිනි. විදමන හරහට සවි කරන පටියේ පහළට වඩා දික් නොවිය යුතුයි. ඉහළට සිටින කොටස කුරුළු හිස මෙන් උල්කර දෙපස පටි දෙකොන 2 සටහන අනුව නවා, නැවූ එකක් විද අනෙක ඒ විදමන අතරින් යවා ගත්විට තවද සිටියි. පසුව අත් හා පෙදය සකස් කල යුතුයි. අවශ්‍ය හැඩයට කතුරකින් පිහාටු සේ කපා ගත යුතුයි. මෙලෙස ගොක් කුරුල්ලෙකු නිර්මාණය කල හැකිය.



LIBRARY
MINISTRY OF ENVIRONMENT

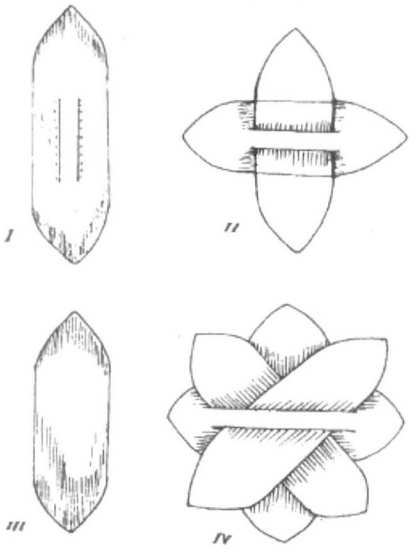
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජාන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ.බන්දුල පත්මසිරි

2.4.10 දිග ගොක් ඉරුවක් හා කෙටි ගොක් ඉරු කැබැල්ලක් ගන්න. ඉන්පසු දිග ඉරුවේ මහත කොන උල්කර, අගලක් පමන සිහින් තීරයක් ඉතිරිකර එය දෙකට ඉරා ගන්න. මෙය නයාගේ දිව ලෙස සකස් කර ගන්න. පසුව මුදුනේ සිට අගල් දෙකක් පහලින් දික් ගොක් ඉරුව විද, කෙටි කැබිල්ල රඳවා ගන්න. (1 සටහනින් මෙය දැක්වේ) ඉන්පසු කෙටි කැබැල්ලේ දෙකොන කඳ දෙසට නවා සුද්ද කල ඉරටුවක සිහින් තෙන්ඩුවක් සකස් කර පෙනය ඳඳහා ගත් පටි දෙකෙලවර කද මත හිරවනසේ එකපිට එක තබා විද ඒ සිදුර අතරින් ඉරටුව යවා ගන්න. (2 වන රූපයේ මෙය දැක්වේ) දැන් මෙම නයා නැටවිය හැකි ආකාරයට කඳ දෙපොලකින් සිදුරු කර ඉරටුව යවන්න. 3 වන රූපයේ එය පැහැදිලිව පෙනේ. ඉන්පසුව එක් අතකින් ඉරටයේ කොන අල්ලා අනෙක් ඉරටයේ කොන ඉදිරියට පස්සට යැවූ විට නාගයා නටනු දැකිය හැකිය.



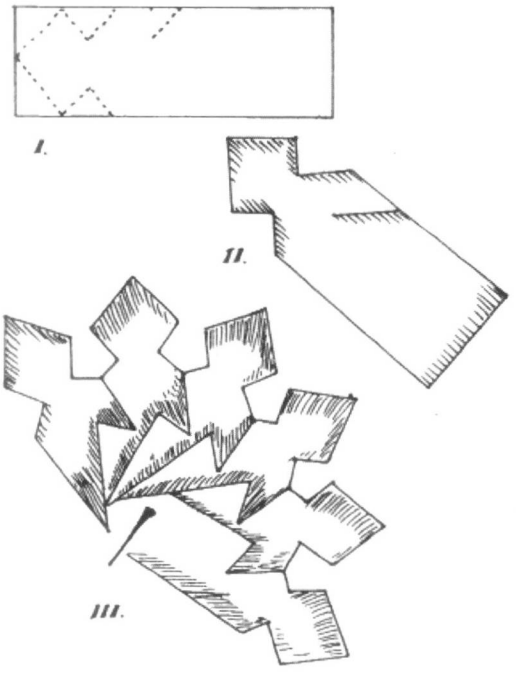
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ.බන්දුල පත්මසිරි

2.4.11 "ගොක් මලක්" නිර්මාණය කිරීමට සමාන දිග හා පලල ඇති සමාන හැඩයක් කැපූ ගොක් කොල කැබලි දෙකක් ගෙන ඉන් එක් පලුවක් අතරින් අනෙක හරස් අතට යවා සිහින් පොල්කොල ඉරු 4 ක් සමාන හැඩයට පිලියෙල කල පසු පැලුම් අ ාරින් එක්නෙක හරස් වන සේ යැවූවිට රූපයෙන් පෙනෙන හැඩය පෙනේ. එය මැඳින් සිහින් සිඳුරු දෙ ් විද සිහින් පොල්කොල කැබැල්ලක් දමා ගැට ගසා ගන්න. මෙලෙස අලංකාර ගොක් පොල් කොල මලක් නිර්මාණය කරගත හැකිය.



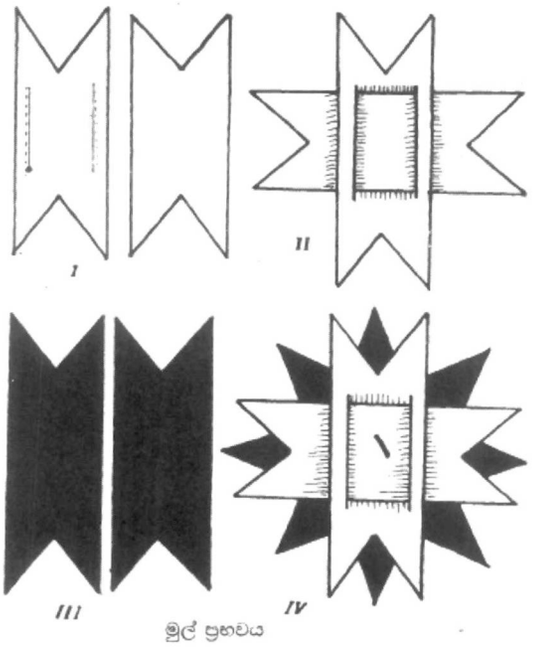
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ.බන්දුල පත්මසිරි

2.4.12 "ගොක්මලක්" නිර්මාණය කිරීම සඳහා සමාන දිග හා පළලැති ගොක් කොල, පොල් කොල කැබලි කිහිපයක් එකට තබා ඉරටු කැබැල්ලකින් එවායේ මුල සාදාගත යුතුයි. පලමු සටහනින් දැක්වෙන හැඩයට එවා කපා ගැනීම එකට තබාකල හැකිය. කපාගත් කොල කැපුම් අතරින් වැද්දා ගත් විට අලංකාර මලක් නිර්මාණය කරගත හැකිය.



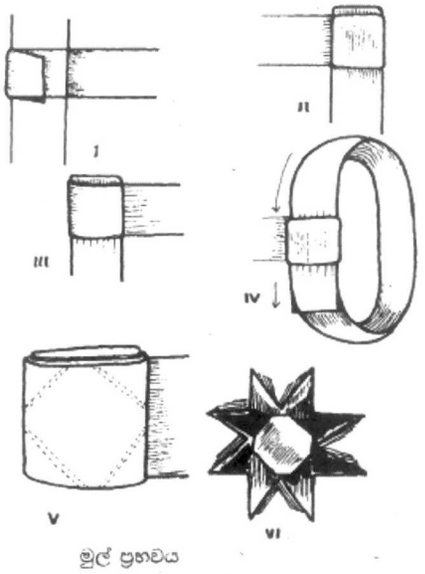
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ.බන්දුල පත්මසිරි

2.4.13 "ගොක්මලක්" නිර්මාණය කර ගැනීම සඳහා සමාන දිග හා පළලැති ගොක් කොල කැබලි දෙකක් ගෙන ඉන් එකක් මැද හීන් තීරයක් මතුකර ඒ අතරින් අනෙක් ගොක්කොල කැබැල්ල යැවූවිට කතිරයක් වෙන්වේ. තවත් සිහින් පටි කැබලි දෙකක් එක සමානව පිලියෙල කර පලමු තිරය අතරින් යැවීමෙන් සිදුකරගත හැකිය.



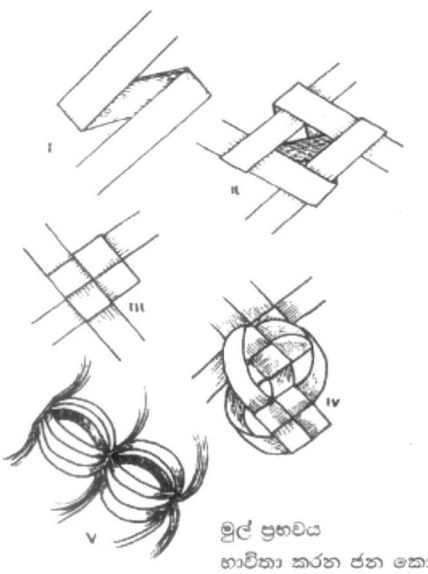
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේකණය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ.බන්දුල පත්මසිරි

2.4.14 පහත සඳහන් ආකාරයට නෙළුම් මලක් ආකාරයට "ගොක්මලක්" නිර්මාණය කරගත හැකිය.
පලල පටි දෙකක් ගෙන එකක් අනෙක වටා වරක් කරකවා තබා අනෙකත් එසේම වරක් ඔතා, පොට අතරින් ඇද්දවිට දොපොට වෙන්නොවී සිටී. එක් පොටක් වටයක් කරකවා අතරින් ඇද්ද යුතුයි. එය රිංගවිය යුත්තේ එම පොට පලමුවෙන් රිගවා ඇති තැනින්මයි. එසේ නොවුවහොත් අනෙක් පටිය රිංගවීම අපහසු වේ. ඊලගට අනෙක් පටියත් පෙර සේම වරක් කරකවා අතරින් ඇදගත යුතුයි. දැන් ඇද්ද යුත්තේ අනෙක් පොටයි. මෙසේ මාරුවෙන් මාරුවට දෙපොට ඔතා නිමවූ පසු 5 වන රූපයේ සටහන මෙන් සකස් වේ. එහි තිත් ඉරිවලින් දක්වා ඇති ලෙස හොඳින් කැපෙන පිහියකින් යම් කිසිවක් මත තබා පොටවල් කිපයක් කැපිය යුතුයි. එවිට ඒවා පෙති මෙන් දිග හැරේ.



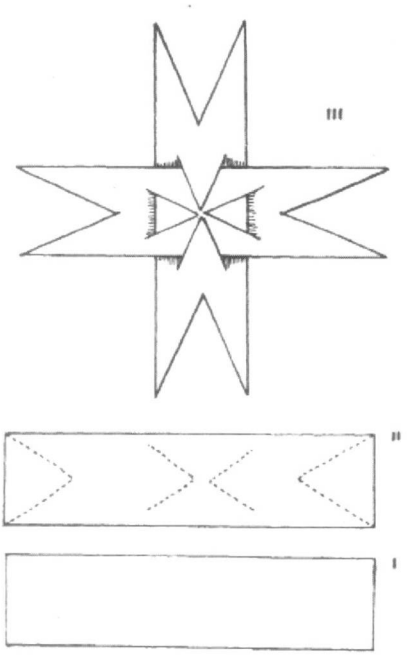
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ. බන්දුල පත්මසිරි

2.4.15 පහත සඳහන් ආකාරයට "ගොක් මල් වැලක්" නිර්මාණය කල හැකිය. ගොක් කොල කැබලි දෙකකින් සාදාගත්නා 3 වැනි රූප සටහන වැනි කොටසත් රාශියක් අවශ්‍ය වෙයි. මේවා ගොක්කොල හා පොල්කොල මිශ්‍රව යොදා ගතහොත් වඩාත් අලංකාර වේ. 1 වන සටහන සේ කොල කැබැල්ලක් මැද තවා තබා, තවත් කැබැල්ලක් 2 වැනි සටහන මෙන් පලමු කොලයේ නැවුම් අතරින් යවා, ඇඳ හිරකරගත් විට 3 වැනි සටහන සකස් වේ. දැනගකලයුත්තේ 3 වැනි රූපකාර කොටස් දෙකක් ගෙන 4 වැනි රූපය මෙන් එකක කොන් ඇති පොටවල් හතරම එක තරම් දිග සිටින්නට ඇඳ තවත් එකක් සේම ඇඳ සකස් කරගත යුතුයි. මෙසේ අවශ්‍ය තරම් දිග සිටින්නට සකස් කර ගත යුතුයි.



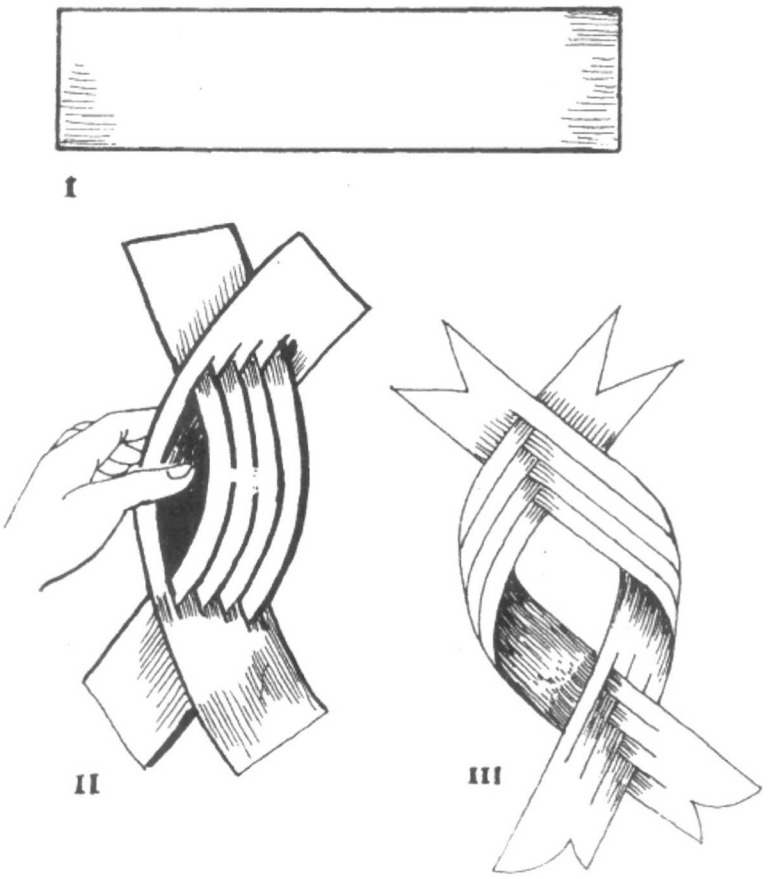
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩී. බන්දුල පත්මසිරි

2.4.16 "ගොක්මලක්" සකස් කර ගැනීම සඳහා සමානව කපාගත් ගොක් කොල කැබලි (ඉරු) දෙක මැදින් රූපයේ ආකාරයට උල් ආකාරයේ කැපුම් යොදා මතුකර එකිනෙක හරස් අතට කපා පලමු කී උල් කැබලි දෙක මතු කරගෙන, අනෙක හිරකල හැක. මෙසේ ඉරු කැබලි දෙකේ ඇති උල් කැබලි වලින් එකිනෙක වෙන් නොවන සේ හිරකර තැබිය හැකිය.



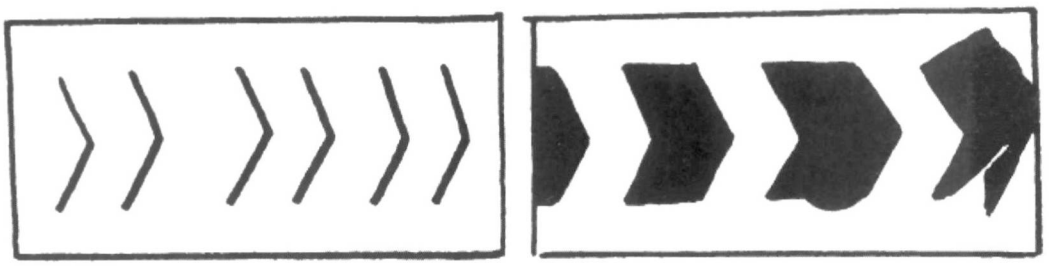
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩී. බන්දුල පත්මසිරි

2.4.17 පහත සඳහන් ආකාරයට "ගොක් රටාවක් නිර්මාණය කරගත හැකිය. ගොක් කොල ඉරු කැබලි දෙකක් ගෙන එය සමාන ඉරු ගණනකට දෙකම එකට තබා ඉරිය යුත්තේ කොලයේ දෙකොන වෙන් නොවෙන්නටයි. පසුව ඒ ඉරු දෙක එකිනෙක මත තබාගෙන එක එක තීරු මාරුවෙන් මාරුවට උඩයට යැවූ විට පලමුවැනි සටහන සකස් වේ. සටහනේ මාපටැගිල්ල රිංගවා ඇති නිය අතරින් ගොක් පටි දෙකොනක් (1,2 අංකිත කොන් හෝ 3,4 අංකික කොන්) රිංගවූ විට 2 වැනි සටහන සකස් කරගත හැකිය.



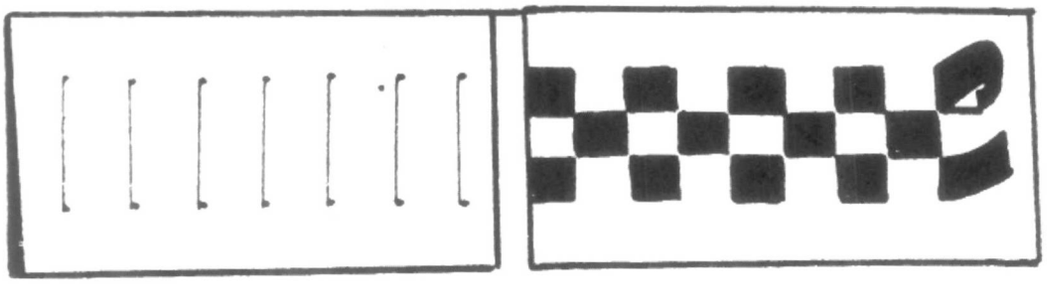
මූල් ප්‍රභවය
භාවිතා කරන ජන ප්‍රකාශය -
ලේඛණය - ලේඛනය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ. ඛන්දුල පත්මසිරි

2.4.18 පොල් කොලයක ඉරු දෙක එකට අල්ලා ඉරටයේ සිට ඉරටය සමග තරමක් දුරට ඇලයට කැපිය යුතුයි. තරමත් ඈතින් එබදු හැඩයට තවත් කැපුමක්ද එතරම්ම දුරින් තවත් කැපුමක්ද යනුවෙන් කපා ඒ කැපුම් අතරින් ඇදිය හැකි ගොක් කොලයක් ගෙන ඇද්ද විට සැරසිල්ලක් සකස් වේ.



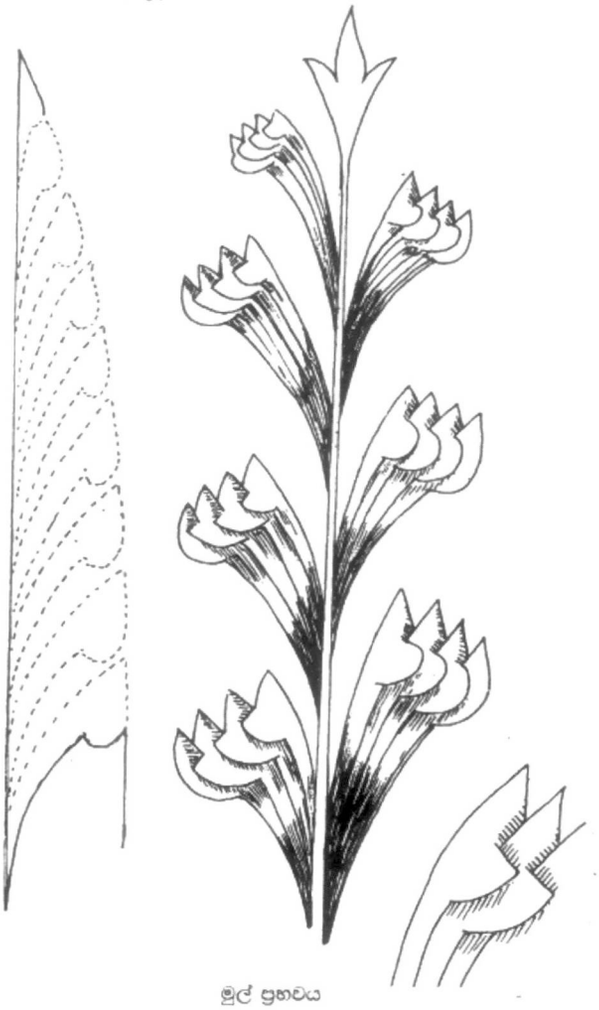
මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ.ඛන්දුල පත්මසිරි

2.4.19 ගොක්කොලයක් සිහින් තීරුවලට කපා ගෙන පොල් කොලයක් මත කැපූ ගොක්කොලය තබා පොල්කොලයේ වාටිය විද ඒ අතරින් කැපූ කොටස් යැවූ විට පහත සඳහන් ආකාරයට ගොක් සැරසිල්ල නිර්මාණය කරගත හැකිය.



මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩී. බන්දුල පත්මසිරි

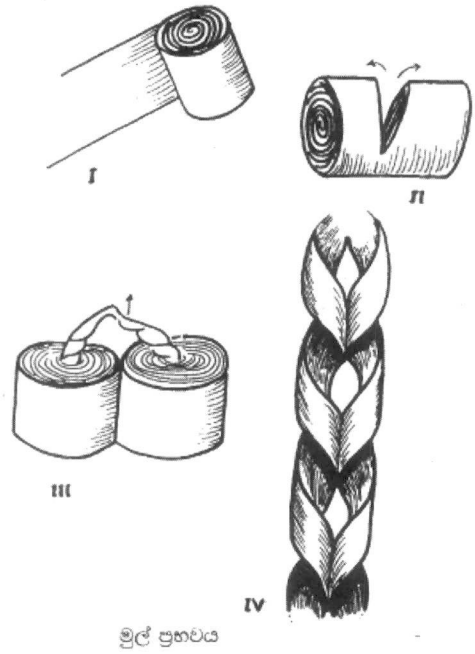
2.4.20 ගොක්කොල දෙකක් එකට තබා ඉරටු එක්කර බැඳ කොල දෙකට කැපෙන සේ තිත් ඉරි වැලක් දැක්වෙන සැරසිල්ල කැපිය යුතුයි. එවිට එක් එක් කොටස්වල පෙති 4 බැගින් ඇත. ඒ පෙති එකිනෙක කැපුම් අතර වද්දා පැත්තකට හැරවූ විට මෙම මෝස්තරය සකස් කරගත හැකිය.



මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඩී. බන්දුල පත්මසිරි

2.4.21 පහත සඳහන් ආකාරයට "ගොක් දගර වැල" නිර්මාණය කල හැකිය.

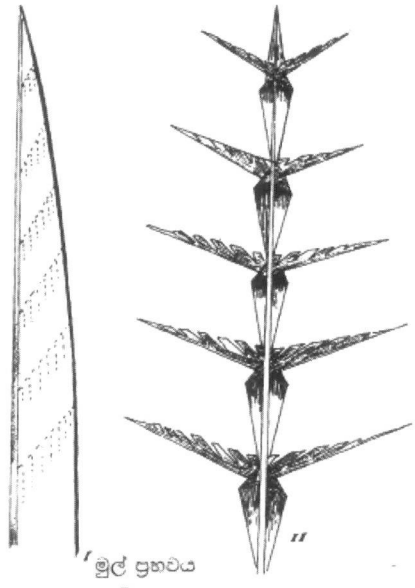
පොල් කොලයක් හෝ ගොක් කොලයක් ගෙන එයින් ඉරුවක් කපා වටකුරුව ඔතාගන්න. එය 1 රූපයෙන් පෙන්වයි. ඊට පසුව 2 රූපයේ ආකාරයට වටකුරුව ඔතා ගත් රවුම කැපෙන පිහියකින් දෙකට වෙන් නොවන සේ පැලිය යුතුයි. 3 වන රූපයේ පෙනෙන පරිදි පැලුන පැති දෙකෙන් අල්ලා දෙපැත්තට නැවිය යුතුයි. එම රූපයේ පෙනෙන පරිදි මතු කරගත් නොකැපුන මධ්‍යයෙන් අල්ලා සෙමෙන් උඩට ඇදිය යුතුයි. එවිට සැරසිලි පටිය 4 වන රූපය ආකාරයට ලැබේවි.



මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ.බන්දුල පත්මසිරි

2.4.22 පහත සඳහන් ආකායට "ගොක් මල් ගසක්" නිර්මාණය කල හැකිය.

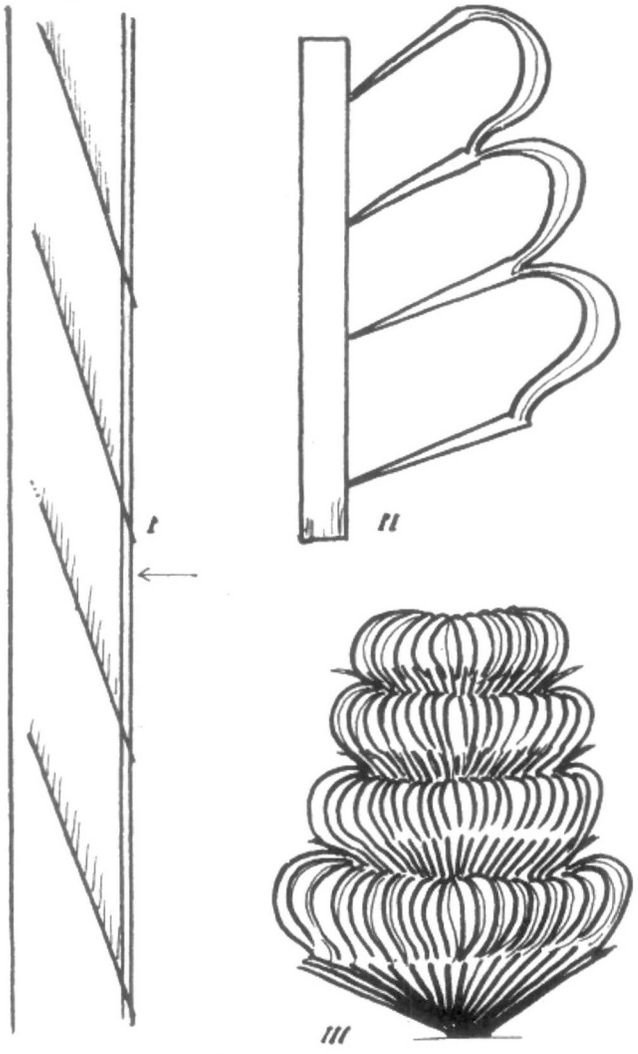
1 වන රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ගොක් කොලයක තිත් ඉරිවලින් කපා ගන්න. මේ ආකාරයට කැපීමෙන් එක තැන සමාන කොටස් දෙකක් පිලියෙල වේ. එම කැපූ කොටස් ඒ අයුරින්ම [illegible]ලට නවා ඉරටයට හිර කල යුතුයි. අනික් කැබැල්ලද ඇතුලට නැවූ විට හිරවී සිටී. මේ ආකාරයට හිරකරගත් පසුව දැක්වෙන මෝස්තරය 2 වන රූපයේ දැක්වේ.



මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ. බන්දුල පත්මසිරි

2.4.23 පහත සඳහන් ආකාරයට "ගොක් රැල්ල" නිර්මාණය කල හැකිය.

1 වන රූප සටහනින් පෙන්වන පරිදි ගොක් කොලයක් ගෙන එහි ඉරටු පැත්තේ සිට කෝනාකාර හැඩයකට වෙන් නොවන සේ කපාගත යුතුයි. ඊට පසුව සමාන හැඩයකට සමාන පරතරයකට ඉරටු මුල තෙක් කෙසෙල් බඩයකට වැද්දූ විට 2 වන හා 3 වන රූප සටහන් වලින් දක්නට ලැබේ. මෙම සැලසිලි ක්‍රමය පුරුදුකරගත් පසු තවත් ක්‍රමයකට ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය.



මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ජී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - ඕ. බන්දුල පත්මසිරි

2.4.24 පහත සඳහන් ශාඛ ද්‍රව්‍ය ජලය සමග මිශ්‍රකර තැබීමෙන් හෝ ජලයේ තැම්බීමෙන් විවිධ වර්ණ ලබාගත හැකිය.

අරළු ගෙඩි - තද දුඹුරු පාට වර්ණය
නුග පොතු - කුණු ලේ පාට වර්ණය
කහ අකානද - කහපාට වර්ණය
කොස් පොතු - කහපාට වර්ණය
තේ කුඩු - රතට හුරු දුඹුරු පාට වර්ණය
පතඟි අරටු - කහපාට වර්ණය
සේපාලිකා නැටි - තැඹිලිපාට වර්ණය

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛනය ඩී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම -

2.4.25 වෙස්මුහුණු ආදී කර්මාන්ත වර්ගගැන්වීම සඳහා පහත සඳහන් ශාඛ කොටස් භාවිතා කල හැකිය.
ගොතටු කිරි - කහපාට
පොල්කටු අඟුරු - කලුපාට

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	සිරස "සදකඩ පහන"
		2005.11.13
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	ජයසේන කොටටෙගොඩ
		පරවාහැර සෝමතිලක
		ඩී.එස්. ධර්මසේන

2.4.26 කැප්පෙටියා අතු රිකිලි වලින් තනාගත් ඉදල්වලින් ගෙවල් ඇතුගෑමෙන් නිවෙස්වල කිනිතුල්ලන්, බලු මැක්කන් ආදී සතුන් මර්ධනය කල හැක.

මුල් ප්‍රභවය	-	රොඹට් නොක්ස්
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛණය එච්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	ඩෙව්ඩ් කරුණාරත්න

2.4.27 බොට (මොට) දලියා පැලෑටියේ කොලවලින් වෙස්මුහුණු ආදී සැහැල්ලු ලී වලින් කල නිර්මාණ හොඳින් ඔප මට්ටම් කල හැකිය. (මෙම ශාඛා පත්‍ර සියුම් ලෙස ඔප දමන වැලි කඩදාසි ලෙස භාවිතා කල හැකිය.)

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලෙඛණය	-	සිරස "සදකඩ පහන"
		2005.11.13
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	ජයසේන කොටටෙගොඩ.
		පරවාහැර සෝමතිලක
		ඩී.එස්. ධර්මසේන.

2.4.28 වෙස්මුහුණු ආදි නිර්මාණවල රළු වර්ණ ගැන්වීම සඳහා වැටකෙයියා ගසේ කරුමුල් වල අවශ්‍ය දිගට කපාගත් කොටසක් හොඳින් තලා සොදා ගැනීමෙන් පින්සල් සාදාගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලෙඛණය	-	සිරස "සදකඩ පහන"
		2005.11.13
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	ජයසේන කොටටෙගොඩ.
		පරවාහැර සෝමතිලක
		ඩී.එස්. ධර්මසේන.

2.4.29 වෙස්මුහුණු ආදිය නිර්මාණය කිරීම සඳහා අමුකදුරු ලී භාවිතා කල හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	සිරස "සදකඩ පහන"
		2005.11.13
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	ජයසේන කොටටෙගොඩ
		පරවාහැර සෝමතිලක
		ඩී.එස්.ධර්මසේන.

පස්වන කාණ්ඩය

ජෛවවිවිධත්වය හ සම්බන්ධ අනාවැකි පලකිරීම හා සන්නිවේදනය පිළිබඳ පාරම්පරික දැණුම

2.5.1 හිරු බැසගිය මොහොතේ දිරාගිය ගසක හෝ අත්තක වසා සිට කපුටෙකු හැඩුවේ නම්, ඥාතියෙකුගේ මරනය ගැන ආරංචියක් ලැබෙයි.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - සබරගමු ජනතාව
ලේඛණය - ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - බන්දුල ලියනගේ

2.5.2 අළුයම වේලාවේ නැගෙනහිර දෙස සිට කිරි ගසක හෝ එල දරා ඇති ගසක අත්තක වසා සිට කපුටෙක් හැඩළුවේ නම්, එදින ගෙදරට අමුත්තෙකු පැමිණීමක් සිදුවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - සබරගමු ජනතාව
ලේඛණය - ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - බන්දුල ලියනගේ

2.5.3 ගමනක් පිටත්වීමට සුදානමින් පා පෙරට තබත්ම ලේනෙකු හැඩුවේ නම්, සුභඵල ගෙන දෙන දෙයක් ලෙස සැලකේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - සබරගමු ජනතාව
ලේඛණය - ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - බන්දුල සියනගේ

2.5.4 ගමනක් පිටත්වෙත්ම බල්ලෙකු කන්පිට ගැසීම, ඉතා අසුභ ප්‍රතිඵල ගෙන ඒමට හේතුවෙයි.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - සබරගමු ජනතාව
ලේඛණය - ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - බන්දුල ලියනගේ

2.5.5 පොල් මලක් සහිතව කෙනෙකු පෙර මගෙහිදී හමුවීමද, යහපත් දෙයක පෙර නිමිත්තකි.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - සබරගමු ජනතාව
ලේඛණය - ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - බන්දුල ලියනගේ

2.5.6 ඉදුණු කෙසෙල් කැනත් හෝ කෙසෙල් ඇවරියක් ගෙන එන කෙනෙකු මුණ ගැසීම, පෙර මග යහපත් දර්ශනයක් වේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - සබරගමු ජනතාව
ලේඛණය - ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - බන්දුල ලියනගේ

2.5.7 ගමනක් යෑමේදී පෙර මග ගැරවියෙකු පාර හරහා යනු හමුවිනි නම්, ඒ ගමනෙන්ද ප්‍රයෝජනයක් නොවේ. එය අශුභ දර්ශනයක් වන අතර, නිශ්ප්‍රයෝජන ගමනක් ද වනු ඇත.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - සබරගමු ජනතාව
ලේඛණය - ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - බන්දුල ලියනගේ

2.5.8 ගමනක් යෑමට පිටත්වන විට බල්ලෙකු පාර හරහා යෑම සුභ පලදායී දෙයක් ලෙස පිළිගනියි. බල්ලෙකු පෙර මගට දුවගෙන ඒම එතරම් හොඳ දෙයක් නොවේ. කළු බල්ලෙකු ඉදිරියට පැමිණීම තද බල අයහපතක් ගෙන දෙයි.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස - සබරගමු ජනතාව
ලේඛණය - ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - බන්දුල ලියනගේ

2.5.9 ගෙදර ඇති කරන බල්ලා උගේ පිටුපස පෙදෙස බිම උලා ගෙදර දෙසට ඇදේ නම්, එය ඥාතියෙකුගේ පැමිණීම පිළිබඳ පෙර නිමිත්තකි.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය 4
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - පී. ඒ. සුනිල් ආනන්ද

2.5.10 ගෙදර මිදුලේ සිට දොර දෙස බලා බළලා අතින් මුහුණ පිසීම (පිහ දැමීම) ඥාතියෙකු ගෙදරට පැමිණීම වැනි සුභ නිමිත්තකි.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - පී ඒ. සුනිල් ආනන්ද

2.5.11 බළලා කලබලයෙන් ඔබ මොබ දුවමින් කොට්ට මෙට්ට දොර ජනෙල් පහුරු ගෑම, වැසි කුනාටුවක පෙර නිමිත්තකි.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - පී ඒ. සුනිල් ආනන්ද

2.5.12 නිවසක් ඉදිරිපස කොහොඹ වෘක්ෂයක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ට දීර්ඝායුෂ ලැබීම හා වාසනාව ලඟාවීම සිදුවේ.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අනුල තනහරන්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.13 නිවසක් ඉදිරිපස දෙළුම් වෘක්ෂයක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන් "සැපත" ලැබේ.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අනුල තනහරන්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.14 නිවසක් ඉදිරිපස කෑල වෘක්ෂයක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ට ආරක්ෂාව ලැබේ.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අනුල තනහරන්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.15 නිවසක් ඉදිරිපස වරා පැලයක් සිටුවීමෙන් සූර්ය ශක්තියේ ජීවන නිවැසියන්ට ලඟාවීම සිදුවේ.

මූල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අනුල තනහරන්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.16 නිවසක් ඉදිරිපස බෙලි වෘක්ෂයක් සිටුවීමෙන් නිවසට සිරිකත පැමිනිම සිදුවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්තිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.17 නිවසක් ඉදිරිපස දැ සමන් පැලයක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ට අධික සැප (දිවිය සැපය) ලබාගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්තිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.18 නිවසක් ඉදිරිපස පලොල් වෘක්ෂයක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ට අධික සැප (දිවිය සැපත) ලබාගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්තිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.19 නිවසක් ඉදිරිපස ඇට්ටේරියා වෘක්ෂයක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ට අභිචර්යමත් ප්‍රීතියක් (දෙවගනන් සමග ජීවත්වීමේ භාග්‍ය) ලබාගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්තිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.20 නිවසක් ඉදිරිපස මී ගසක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ට ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සිදුවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්තිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.21 නිවසක් ඉදිරිපස බුලු වෘක්ෂයක් මූනමල් වෘක්ෂයක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ට දැසි දස්සන් ලැබීම සිදුවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්තිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.22 නිවසක් ඉදිරිපස අශෝක හෝ දොඹ හෝ සපු වෘක්ෂයක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ට වාසනාව ලගා වීම සිදුවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්තිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.23 නිවසක් ඉදිරිපස කොමාරිකා පැලයක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ගේ ඇස්වහ කටවහ වලක්වා ආරක්ෂා වීමට හැකිවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.24 නිවසක් ඉදිරිපස දුටු සතුටු පැලයක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ට සතුට සම්පත ලගාකරගත හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.25 අමනාප වී සිටින දෙදෙනෙකුගේ අත්වලට "සමාදාන" පැලැටියක පත්‍රයක් දෙකට කඩා දීමෙන් එම දෙදෙනා මිත්‍ර වන බව සඳහන් වේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.26 නිවසක ඉදිරිපස උස් වෘක්ෂ පේලි වශයෙන් නොවැවිය යුතු අතර, එහි ඡායාවක් නිවස තුට වැටීම අසුභ දායක වේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.27 නිවසක නිරිත හා ගිනිකොන දිගින් උද්‍යානයක් පිහිටුවීම නිසා නිවැසියන්ට දුක්කරදර ඇති විය හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.28 අමානාපයක් නොමැති දෙදෙනෙකුගේ අත්වලට "සතුරු සම්මැට්ටිය" පැලැටියක පත්‍රයක් දෙකට කඩා දීමෙන් ඔවුනොවුන් අමනාප වන බව දැක්වේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.29 නිවසක් ඉදිරිපිට තල ගසක් සිටුවීමෙන් එම නිවසේ දරුවන්ගේ විනාශය සිදුවේ.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - අතුල කනගරත්න
ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.30 නිවස ඉදිරිපිට වැටකේ ගසක් සිටුවීමෙන් එම නිවැසියන්ගේ විනාශය සිදුවිය හැක.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	අතුල කනගරත්න ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.31 නිවස ඉදිරිපිට සට කෝට්ටන් ගසක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ට රෝග බිය ඇතිවිය හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	අතුල කනගරත්න ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.32 නිවස ඉදිරිපිට ආරිය ගසක් හෝ කොඹෝනීල ගසක් සිටුවීමෙන් නිවැසියන්ට දුක් කරදර ඇතිවිය හැකිය.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	පත්‍රිකා
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	අතුල කනගරත්න ගුණරත්නද සිල්වා

2.5.42 ගෙදර මිදුලේ සිට දොර දෙස බලා බළලා අතින් මුහුණ පිසීම (පිහ දැමීම) ඥාතියෙකු ගෙදරට පැමිණීම වැනි සුභ නිමිත්තකි.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛණය ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	පී ඒ. සුනිල් ආනන්ද

2.5.43 බළලා කලබලයෙන් ඔබ මොබ දුවමින් කොට්ට මෙට්ට දොර ජනෙල් පහුරු ගෑම, වැසි කුනාටුවක පෙර නිමිත්තකි.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛණය ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	පී ඒ. සුනිල් ආනන්ද

2.5.33 සැපයේ නිදා සිට බල්ලා වහා අවදිවී තුන්වරක් උඩු බිරුවහොත්, එය වසංගතයක හෝ මරණයක පෙර නිමිත්තකි.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛණය ඒ
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	පී ඒ. සුනිල් ආනන්ද

2.5.34 නිමිත්තක් ඇසීමට පැමිණි පුද්ගලයා දකුණු පැත්ත බලා නිමිත්ත ඇසුවේ නම්, ඔහුට අවශ්‍යව ඇත්තේ ජීවිතයක් (ප්‍රාතයක්) ගැන දැන ගැනීමටය.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛණය ඊෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.35 නිමිත්තක් බැලීමට පැමිණි පුද්ගලයා නිමිත්ත උඩ පැත්ත බලාගෙන ඇසුවේ නම්, ඔහු බලාපොරොත්තු වන්නේ ජීවිතයක් (ප්‍රාණයක්) ගැන දැන ගැනීමටය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.36 නිමිත්තක් ඇසිමට පැමිණි පුද්ගලයා නිමිත්ත උතුර හෝ බස්නාහිර බලා ඇසුවේ නම්, ඔහුට දැන ගැනීමට අවශ්‍යව ඇත්තේ ගස්, වැල්, (ගල්), ඉඩම්, කුඹුරු යන ආදිය ගැනය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.37 නිමිත්තක් ඇසීමට පැමිණි පුද්ගලයා සිරුරේ පසු පස ප්‍රදේශ, පිට, කලවා අල්වා නිමිත්ත ඇසුවේ නම්, ඔහුට දැන ගැනීමට අවශ්‍යව ඇත්තේ ගස්, (ගල්), වැල්, (ඉඩම්), කුඹුරු යන ආදිය ගැනය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.38 නිමිත්තක් ඇසීමට පැමිණි පුද්ගලයා සිරුරේ පසු පස ප්‍රදේශ, පිට, කලවා අල්වා නිමිත්ත ඇසුවේ නම්, ඔහුට දැන ගැනීමට අවශ්‍යව ඇත්තේ ජීවිතයක් (ප්‍රාණයක්) ගැනය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.39 නිමිත්තක් බැලීමට (ඇසීමට) පැමිණි පුද්ගලයා නිමිත්ත බිම බලාගෙන ඇසුවේ නම්, ඔහු බලාපොරොත්තු වන්නේ ගස්, වැල්, මුල්, ඉඩම්, කුඹුරු ආදිය පිළිබඳ දැන ගැනීමටය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.40 නිමිත්තක් ඇසිමට පැමිණි පුද්ගලයා හිස අල්ලා නිමිත්ත ඇසුවේ නම්, ඔහුට දැන ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ ප්‍රානියෙකු ගැනය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.41 නිමිත්තක් බැලිමට පැමිණි පුද්ගලයා කී පළමු වචනයේ මුල අකුර "ව" නම් ඔහු දැන ගැනිමට බලාපොරොත්තු වන්නේ බෙදූ පාද සත්ත්වයන් පිළිබඳවය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ප්‍රේමතිලක

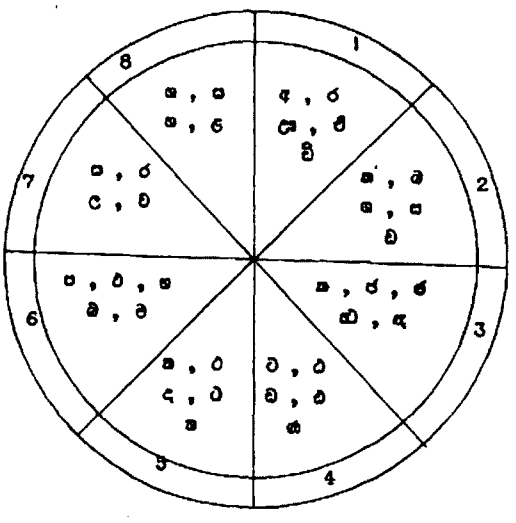
2.5.42 නිමිත්තක් බැලීමට පැමිණි පුද්ගලයා කී පලමු වචනයේ මුල් අකුර "ක" හෝ "ස" නම්, ඔහු දැන ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ පා සතරක් ඇති සතෙකු ගැනය.

මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.43 නිමිත්තක් බැලීමට පැමිණි පුද්ගලයා කී පලමු වචනයේ මුල් අකුර "අ" හෝ "ශ" නම්, ඔහු දැන ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ පා දෙකක් ඇති සතෙකු ගැනය.

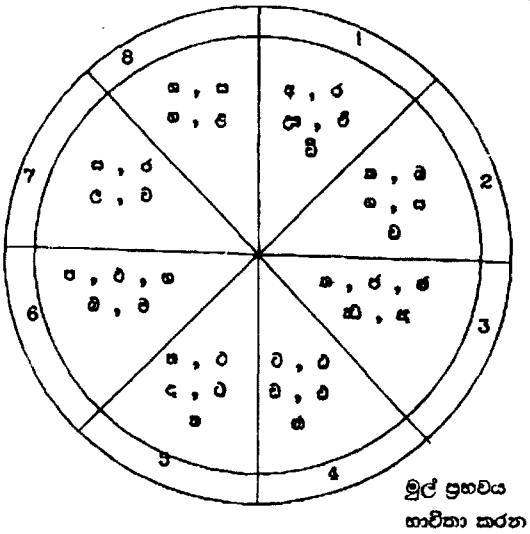
මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.44 නිමිත්තක් ඇසීමට පැමිණි පුද්ගලයා කතා කල මුල් වචනයේ අකුර පහත "අෂ්ඨ තිංසති නිමිති චක්‍රයේ" අයත්වන කොටුවට හිමි අංකය දෙගුණකර 1 ක් එකතුකර 3න් බෙදීමෙන් එකක් ඉතිරිවේ නම්, ඔහු බලාපොරොත්තු වන්නේ ජීවියක් ගැන දැන ගැනීමටය.



මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.45 නිමිත්තක් ඇසීමට පැමිණි පුද්ගලයා කතා කල මුල් වචනයේ අකුර පහත සඳහන් "අෂ්ට තිංසති නිමිති චක්‍රයේ" අයත් වන කොටුවට හිමි අංකය දෙගුණකර 1 ක් එකතුකර 3 න් බෙදීමෙන් ඉතිරි නැතිව බෙදේ නම්, ඔහු බලාපොරොත්තු වන්නේ ගස්, වැල්, ඉඩම්, කුඹුරු යන ආදිය පිළිබඳව දැන ගැනීමටය.



මුල් ප්‍රභවය -
භාවිතා කරන ජන කොටස -
ලේඛණය - ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම - නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.46 නිමිත්තක් දැන ගැනීමට අවශ්‍ය වී ඇත්තේ ජීවියෙකු බව තීරණය වූ පසු, නැවත නිමිති චක්‍රය (දැනුම ඒකක අංක ..... හි සඳහන්) කැමති ගැබක් අල්ලා එයට හිමි ඉලක්කම 6 න් වැඩිකර අටක් එකතු කර 9 න් බෙදුවිට ඉතිරි ගණන 6 ක් නම්, එම ජීවියා දෙපා සහිත ප්‍රාණියෙකි.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.47 නිමිත්තක් දැන ගැනීමට අවශ්‍ය වී ඇත්තේ ජීවියෙකු බව තීරණය වූ පසු, නැවත නිමිති චක්‍රය (දැනුම ඒකක අංක ..... හි සඳහන්) කැමති ගැබක් අල්ලා එයට හිමි ඉලක්කම 6 න් වැඩිකර අටක් එකතු කර 9 න් බෙදුවිට ඉතිරි ගණන 5 ක් නම්, එම ජීවියා සිවුපා සහිත ප්‍රාණියෙකි.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.48 නිමිත්තක් දැන ගැනීමට අවශ්‍ය වී ඇත්තේ ජීවියෙකු බව තීරණය වූ පසු, නැවත නිමිති චක්‍රය (දැනුම ඒකක අංක ..... හි සඳහන්) කැමති ගැබක් අල්ලා එයට හිමි ඉලක්කම 6 න් වැඩිකර අටක් එකතු කර 9 න් බෙදුවිට ඉතිරි ගණන 2 ක් හෝ 3 ක් හෝ 8 ක් නම්, එම ජීවියා සර්ප, ගෝනුසු ආදී සතෙකු වේ.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	
ලේඛණය	-	ලේඛණය එෆ්
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	නිමල් ප්‍රේමතිලක

2.5.49 සර්පයකු දෂ්ඨ කල බව පැවසීමට එන දූතයා මුහුණ හා ළමැද අල්ලාගෙන පණිවිඩය කියන්නේ නම්, දෂ්ඨ කර ඇත්තේ නාගයෙකි.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	සඹරගමු ජන කතාව
ලේඛණය	-	ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	බන්දුල ලියනගේ

2.5.50 සර්පයකු දෂ්ඨ කල බව පැවසීමට එන දූතයා වම් අතින් පිට අල්ලාගෙන පණිවිඩය කියන්නේ නම්, දෂ්ඨ කර ඇත්තේ දෙපත් නාගයෙකි.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	සඹරගමු ජන කතාව
ලේඛණය	-	ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	බන්දුල ලියනගේ

2.5.51 සර්පයකු දෂ්ඨ කල බව පැවසීමට එන දූතයා දකුණතින් පිට අල්ලාගෙන පණිවිඩය කියන්නේ නම්, දෂ්ඨ කර ඇත්තේ කටකළුවා නැමති සර්පයෙකි.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	සඹරගමු ජන කතාව
ලේඛණය	-	ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	බන්දුල ලියනගේ

2.5.52 සර්පයකු දෂ්ඨ කල බව පැවසීමට එන දූතයා දණහිස කසමින් පණිවිඩය කියන්නේ නම්, දෂ්ඨ කර ඇත්තේ පොළගෙකි.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	සඹරගමු ජන කතාව
ලේඛණය	-	ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	බන්දුල ලියනගේ

2.5.53 සර්පයකු දෂ්ඨ කල බව පැවසීමට එන දූතයා කම්බුල අල්ලාගෙන පණිවිඩය කියන්නේ නම්, දෂ්ඨ කර ඇත්තේ පොළගෙකි.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	සඔරගමු ජන කතාව
ලේඛණය	-	ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	බන්දුල ලියනගේ

2.5.54 සර්පයකු දෂ්ඨ කල බව පැවසීමට එන දූතයා හිස කසමින් පණිවිඩය කියන්නේ නම්, දෂ්ඨ කර ඇත්තේ කටකළුවා නැමති සර්පයෙකි.

මුල් ප්‍රභවය	-	
භාවිතා කරන ජන කොටස	-	සඔරගමු ජන කතාව
ලේඛණය	-	ලේඛණය සී
තොරතුරු සපයන්නාගේ නම	-	බන්දුල ලියනගේ

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ත නාමාවලිය

ලේඛක අංකය

01. එදා හෙලදිව (2001), ඩේවිඩ් කරුණාතිලක (අනුවාදක), සීමාසහිත ඇම්. ඩී. ගුණසේන සමාගම, අංක: 217, ඔල්කොට් මාවත, කොළඹ -11.
ISBN-955-21-0223-5

02. ගොක්කලාව (2004), ඕ. බන්දුල පත්මසිරි, මල් පියලි ප්‍රකාශකයෝ, දන් කොටුව.

03. ගෝ රත්නය හෙවත් ගව සිද්ධි සාරය (2005), රත්න පොත් ප්‍රකාශකයෝ, අංක : 513, මරදාන පාර, කොළඹ 10.

04. නිමිති හා සබරගමුවේ නිමිති (1998), බන්දුල ලියනගේ, පාලිත මුද්‍රණාලය, අංක : 16, විද්‍යාල මාවත, පැල්මඩුල්ල. ISBN-955-95671-4-4

05. තත්කාලි නිමිති ශාස්ත්‍රය (2005), නිමල් ප්‍රේමතිලක, රත්න පොත් ප්‍රකාශකයෝ, අංක : 513, මරදාන පාර, කොළඹ 10.

06. පැරණි කෙම් ක්‍රම (1999), නිමල් ජේ. ගමගේ, සීමාසහිත ඇම්. ඩී. ගුනසේන සහ සමාගම, අංක : 217, ඔල්කොට් මාවත, කොළඹ - 11. ISBN-955-21-0982-2

07. විද්‍යාව හා තාක්ෂණ වේදය, 9 වැනි ශ්‍රේණිය (2003) අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, ඉසුරුපාය, බත්තරමුල්ල.

පුවත්පත් අංකය

01. විදුසර විද්‍යා පුවත්පත් සංග්‍රහය.

02. සිරිකත පුවත්පත.

පත්‍රිකා අංකය

01. ඖෂධිය ශාඛා අලංකාරය සඳහා යොදා ගනිමු. (පත්‍රිකාවකි) මෙහෙවර පත්‍රිකා 29, මහරගම, නාවින්නේ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳ ජාතික ආයතනයේ ප්‍රකාශනයකි.

02. දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය හා ජෛව විවිධත්ව (පත්‍රිකාවකි) (2005), මතුගම සෙනෙවි රුවන්, පාරම්පරික දැනුම තිරසාර භාවිතය පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ ගෝලීය පරිසර පහසුකම් යටතේ ක්‍රියාත්මක වන සුළු මූලාධාර ව්‍යාපෘතියේ ප්‍රකාශනයකි.

03. ළදරු සෞඛ්‍යයට ජෛව විවිධත්වය (පත්‍රිකාවකි) (2005), මතුගම සෙනෙවි රුවන්, පාරම්පරික දැනුම හා තිරසාර භාවිතය පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ ගෝලීය පරිසර පහසුකම් යටතේ ක්‍රියාත්මක වන සුලු මුදාධාර ව්‍යාපෘතියේ ප්‍රකාශනයකි.
නියෝ ග්‍රැපික්ස් - දු.අංක. 2803030

වැඩසටහන් අංක:

01. "සඳකඩ පහන" වැඩ සටහන. 13/11/2005 සිරස TV, දෙපානම, පත්තිපිටිය.

දේශීය දැනුම දරන්නන්ගේ නාමාවලිය

අතුල කණගරත්න
ව්‍යාපෘති නිලධාරි,
දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳ ජාතික ආයතනය,
ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව,
නාවින්න, මහරගම.

අශෝක ගුණවර්ධන,
සත්ව පාලන දෙපාර්තමේන්තුව,
කෘෂි විද්‍යා පීඨය,
රුහුණු විශ්ව විද්‍යාලය,
මාපලාන, කඹුරුපිටිය.

අශෝක කුමාර කරුණාරත්න,
"සිරිනිවාස",
බලන්ගින්න, හපුතලේ.

කෝට්ටුවේ ගෙදර දිනේෂ් ප්‍රියදර්ශන කුමාර,
අංක : 372/1,
පිරිවෙන පෙදෙස,
අම්පාර.

ගුනරත්න ද සිල්වා,
උද්භිද විද්‍යාඥ,
දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබ ජාතික ආයතනය,
ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව,
නාවින්න, මහරගම.

ජයසේන කෝට්ටේගොඩ,
පීඨාධිපති,
සෞන්දර්ය අධ්‍යාපන පීඨය,
කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලය.

තාරකා සවින්තනි කේ. ජී.
පුවක්වත්ත,
මිල්ලව පාර, මොරවක.

මධුෂා සුභාෂිණි ඩබ්. එම්.,
අංක : 125/4,
විජය නිවස,
මී ඇල්ල, හක්මන.

මැනික් ගුණසේකර,
අංක : 257/4,
කරමඩ, හෙලිමය.

සිරිමල් ගුණසෝම ඒ. පී.
හලා. / මගගම,
මුකුදු වටවන.

සූචිය - I කෘෂිබෝගවල පලිබෝධ පාලනය, ආහාර තාක්ෂණය, ද්‍රව්‍ය කල්තබා ගැනීම හා කෘෂිකාර්මික වත්පිලිවෙත් පිළිබඳ දේශීය දැනුම.

දේශීය දැනුමේ වර්ගය	දැනුම් ඒකක අංකය / අංක
1. බෝගවල පලිබෝධ මර්ධනය.	2.2.183 සිට 2.2.191
2. ආහාර හා ඖෂධීය ආහාර තාක්ෂණය.	
3. ධාන්‍ය හා අනිකුත් ද්‍රව්‍ය කල්තබා ගැනීම.	
4. කෘෂිකාර්මික වත් පිළිවෙත්.	

සූචිය - II රෝගාබාධ සඳහා ඖෂධ

ඖෂධ ප්‍රතිකාර සඳහා	දැනුම් ඒකක අංකය / අංක
රෝගය / රෝග කාණ්ඩය	
1. මානව රෝග	
1.1 ළඳරු හා ළමා රෝග	2.3.43 - 2.3.56
1.2 ගර්භණී රෝග	2.3.57
1.3 හිසේ රෝග	2.3.58 - 2.3.64
1.4 ඇසේ රෝග	2.3.65
1.5 දන්ත මුඛ රෝග	2.3.66 - 2.3.79
1.6 මුහුනේ (හමේ) රෝග	2.3.80 - 2.3.83
1.7 උගුර, කන, නාස පිළිබඳ රෝග	2.3.84 - 2.3.85
1.8 ශ්වසන රෝග. (ඇඳුම, කැස්ස)	2.3.86 - 2.3.90
1.9 මූත්‍රා රෝග	2.3.91
1.10 අර්ශස් රෝග	2.3.92
1.11 ශේෂක ඌනතා හා උදරාබාධ	2.3.93 - 2.3.99
1.12 පණු රෝග	2.3.100 - 2.3.103
1.13 චර්ම රෝග	
1.14 වාත රෝග	2.3.104 - 2.3.106
1.15 සෙම් රෝග	2.3.107 - 2.3.108
1.16 සාමානය උණ, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව	2.3.109
1.17 දියවැඩියාව	2.3.110 - 2.3.111
1.18 සෙංගමාලය	2.3.112 - 2.3.113
1.19 අස්ථි විසන්ධි වීම, කැසීම, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව	2.3.114
1.20 ගෙඩි. එන, කැපුම්. උලුක්කුවීම	2.3.115 - 2.3.117
1.21 සතුන් දෂ්ඨ කිරීම	2.3.118 - 2.3.121
2. සත්ව රෝග	
2.1 ගවයින්ගේ රෝග	
2.1.1 මෙප්පුව	2.3.122 - 2.3.202

සුවිය - III අනාවැකි හා නිමිති පලකිරීම.

අනාවැකියේ / නිමිත්තේ වර්ගය	දැනුම් ඒකක අංකය / අංක
1. ජෛව විවිධත්වය හා සම්බන්ධ සුභ ඵල පෙන්වන.	2.5.1 - 2.5.10
2. රුක් රෝපනයේ හා උද්‍යානකරනයේ සුභ ඵල පෙන්වන.	2.5.12 - 2.5.27, 29, 30, 31 ,32
3. ජෛව විවිධත්ව හා සම්බන්ධ කාලගුණය / දේශගුණය පිළිබඳ.	2.5.11
4. ජෛව විවිධත්ව හා සම්බන්ධ නිමිති බැලිමට එන පුද්ගලයන්ගේ චර්යාව හා අනෙකුත් දැ අනුසාරයෙන් ඵලකරන.	2.5.34 - 45
5. නිමිත්තකදී දැන ගැනීමට අවශ්‍ය සත්වයන්ගේ පාද ගණන පිළිබඳ.	2.5.46 - 48
6. දූත ලක්ෂණ අනුව දෂ්ඨකල සර්පයා පිළිබඳ.	2.5.49 - 54

ශාකවල පොදු හා විද්‍යාත්මක නාම ලැයිස්තුව

* අක්මැල්ල - Spilanthes Paniculata Wall. ex. Dc
* අට්ටික්ක - Ficus racemosa L.
* අන්කෙන්ද - Acronychia Pedumnculate (L) Mig.
* අනෝදා - Annona reticulata L. Annonaceae
* අතිඋඩයන් - Cryptocoryne beckettii Thw.ex.Trim
  Cryptocoryne petchii
  Cryptocoryne Walkeri schott
  Cryptocoryne lutea Alston
* ආපසුමදු - Paederia Foetida Linn,
* අබ - Brassica juncea (L.) Coss.
* අඹ - Mangifera indica L.
* අමුක්කරා - Withania somnifera (L.)
* අරළු - Terminalia chebala Rety
* අවරිය - Indigofera tinctoria L.
* අසමෝදගම් - Trachy spermum roxburghianum (DC.) Craib
* ආඩතෝඩ - Addhatoda Vasica Nees
* ඇටමුරා (අටමුර) - Cansjera rheedii J. Gmelin
* ඇත්තෝර - Atylosia trinervia (Spreng) Gamble
* අත් හරු -
* ඇපල - Triumfetta rhomboidea Jacq
  Urena lobata L.
* ඇඹිල්ල (ඇඹුල් ඇඹිලිය) - Oxalis cniculata L.
* ඇඹුල (ඇඹල) - Nymphoides indica (L.) Kuntze
* ඇහැල - Cassia fistula L.
* ඉගිනි - Strychnos potatorum L.F.
* ඉඟුරු - Zingiber cylindricum Moon.ex.Thw
* ඉද්ද - Wrightia antidysenterica (L.) R.Br.
* ඉදි - Phoenix zeylanica Trim
* ඉඹුල් - Ceiba Pentandra (L.) Ait.f
* ඉරමුසු - Hemidesmus indicus (L.) Ait.f
* ඉරිවේරිය - Plectranthus zeylanicus Benth
* ඉල්ල - Callicarpa tpmentosa (L.) Murr
* ඊරියා - Horsfieldia irya (Gaertn) Warb
* උක්ගස් - Saccharum officinarum L.
* උඳු - Phdseolus mungo L.
* උළුහාල් - Trigonella foenumgraceum L.
* එඩරු - Ricinus communis L.
* එරබදු - Erythrina Variegata L.
* එල බටු - Solanum Xanthocarpum Schrad
* එල රත්මල් - Knoxia zeylanica L.
* ඔලිදු - Abrus precatorius L.

* කක්කුටු පලා - Rorippa nasturtium - aquaticum (L.) Hayek
* කටරොළු - Clitoria ternatea L.
* කටු ඉඹුල් - Salmalia insignis (Wall.) Schott and Endl.
  Salmalia malabarica (DC.) Schott and Endl.
* කටුකරෝසන - Ochna wightiana Wall.ex. Wight and Arn.
* කප්පරවල්ලිය - Coleus amboinicus Lour.
* කපු - Gossypium herbaceum L.
* කයිප්පු - Acacia catechu willd
* කරඳ - Pongamia Pinnata (L.) Pierre
* කරඳමුංගු - Syzygium aromaticum (L.) Merr and Perry
* කරපිංචා - Murraya Koenigii (L.) Spreng
* කරඹ - Carissa spinarum L.
* කරාඹුනැටි - Syzygium aromaticum (L.) Merr and Perry
* කරිපලු - Buchanania angustifolia Roxb
* කලවැල් - Derris scandens (Roxb.) Benth
  Derris uliginosa (Willd) Benth
* කලාඳුරු - Cyperus rotundus sub sp. tuberosus
  (Rottb.) Kukenth.
* කහ - Curcuma domestica vaiet
* කාඟිලියා - Fieurya interrupta (L.) Wight
* කහට - Careya arborea Roxb.
* කංසා - Cannabis sativa L.
* කාමරංගා - Averrhoa carambola L.
* කැකුන - Canarium zeylanicum (Retz.) BI
* කැටකැඳල - Bridelia retusa (L.) Spreng
* කැප්පෙටියා - Crotolaria retusa L.
* කැහිපිත්තන - Cyclea burmanni (DC.) Miers ex Hook.f and thoms
* කැල් - Caryota urens L.
* කිරිඅගුන - Dregea volubilis (L.F.) Hook.f.
* කිරිබඳු - Ipomoea mauritiana Jacq
* කිකිරිදිය - Eclipta prostrata (L.) L.
* කැකුළු කොල (කැකුරු) - Zizyphus xylopyrus (Retz) Willd.
* කුඩු මිරිස් - Thalassia hemprichii (Ehrenb) Aschers.
* කුප්පමේනියා - Allium porrum L.
* කුඹුක් - Terminalia arjuna (Roxb.) Wight and Arn
* කුඹුරුවැල් - Caesalpiinia bonbuc (L.) Roxb.
* කුරහන් - Eleusine Coracana (L.) Gaertn'
* කුරුඳු - Cissampelos Paareira L.

* කුර - Amaranthus Viridis L.
* කෙසෙල් - Musa sapientum L.
* කොල්ලු - Dolichos biflorus L.
* කොස් - Artocarpus heterophyllus
* කොහොවිල (කොහිල) - Lasia spinosa (L.) Thw.
* කොහොඹ - Azadirachta indica A.Juss.
* කොකුන් පොතු - Kokoona Zeylanica Thw.
* කෝමාරිකා - Aloe vera var. littoralis Koen
* ගඳපාන (ගෙඳපාන) - Lantana camara var. aculeata. (L.) Moldenke.

* ගම්මිරිස් - Piper nigrum L.
* ගස්පිත්ත - Clerodendrum infortunatum L.
* ගැට කහබිලියා - Girardinia zeylanica Decne.
* ගැටතිටොල්/ගැටනිමුල් - Streblus asper (Retz) Lour
* ගැටකුඩ - Leucas zeylanica (L.) Benth.
* ගුරුන්ද - Celkis cinnamomea Lindl.ex Planch.
* ගොකටු - Garcinia morella Desr.
  Pedalium murex L.
  Tribulus terrestris L.
* ගොටුකොල - Centella asiatica (L.) Urb
* ගොඩමානෙල් - Crinum zeylanicum L.
* ගොන්කැකිරි - Cucumis melo var. agrestis Naud
* ගොයම් (වී) - Oryza sativa L.
* ගොරකා - Garcinia cambogia (Gaertn.) Desr.
* ජාපාල (ජයපාල) - Croton tiglium L.
* තා - Mesua ferrea L.
* තික (තිල්තික) - Kayea stylosa Thw.
* නිදිකුම්බා - Mimosa pudica L.
* නියගලා - Gloriosa superba L.
* නිවිති - Basella alba L.
* නුග - Ficus altissima var ferugsonii King
* නෙල්ලි - Phyllanthus emblica L.
* තල - Sesamum indicum L.
* තැල් (තැල්කොල) - Ipomoea obscura (L.) Ker-Gawl
* තිනිය - Doona congestiflora Thw
* තිත්ත - Trichadenia zeylanica Thw
* තිප්පිලි - Piper longum L.
* තිබ්බොටු - Solanum indicum L.
* තේ - Camellia sinensis (L.) Kuntze
* දලුක් - Euphorbia antiquorum L.

* දැත්ත - Baliospermum montanum
* දියමැඩිල්ල - Barringtonia racemosa (L.) Bl.ex. DC
* දිවිතුරු (දිවිදුරු) - Excoecaria agalloch L.
* දිවුල් - Feronia limonia (L.) Swingle
* දුම්මැල්ල - Trichosanthes cucumerina L.
* දෙමට - Gmelina asiatica L.
* දෙලුම් - Punica granatum L.
* දෙහි - Citrus aurantifolia (Christm.) Swingle

* දේවදාර - Erythroxylum monogymum Roxb
* දොඩම් (කහ) - Memecylon capitalatlum L.
  Gloycosmis pentaphylla (Retz) Corr.
* දොඩම්පතා - Erythrospermum zeylanicum (Gaertn.) Alston
* පතඟි - Caesalpinia sappan L.
* පඹුරු - Atalantia missionis (Wight) Oliv.
* පරිප්පු - Cajanus cajan (L.) Millsp
* පවට්ටා - Pavetta indica L.
* පැඟිරි - Cymbopogon nardus (L.) Rendie.
* පැපොල් - Carica papaya L.
* පුලිල - Stereospermum suaveolens (Roxb.) DC.
* පුවක් - Areca catechu L.
* පුහුල් - Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.
* පෙනෙල - Sapindus emarginatus Vahl
  Sapindus trifoliatus L.

* පේර - Psidium guajava L.
* පොල් - Cocus nucifera L.
* බැබිල - Hibiscus micranthus L.F.
* බැලතණ - Eleusine indica (L.) Gaertn.
* බිත්කරල්හැඩ - Cyathula prostrata (L.) Bl
* බිත්තඹුර - Ipomoea asarifolia (Desr.) Roem. and Schult.

* බිම් එඩරු (එඩරු) - Ricinus communis L.
* බුජපත්‍ර - Betula utilis
* බුත්සරණ - Canna indica L.
* බුරුල්ල - Leea indica (Burm.f.) Merr.
  Leea sambucina Willd

* බුලත් - Piper betle L.
* බෙලි - Aegle marmelos (L.) Corr.

* මත්කැක්න - Manihot esculenta Crantz
* මකුන කොල - Mimusops elengi L.
* මඟුල් කරඳ - Pongamia pinnata (L.) Pierre.
* මඩු - Cycas rumphii Miq
* මදටියා - Adenanthera pavonia L.
* මඳුරුතලා - Hortonia floribunda Wight ex.Arn
* මා නුග - Ficus benghalensis L.
  Var. benghalensis

* මාර - Albizia lebbeck (L.) Benth
* මැඩහඳු - Pergularia daemia (Forsk.) Chiov.
* මැල්ල - Olax zeylanica L.
* මිදි (වියලි මිදි) - Vitis vinifera L. Vitaceae
  Premna serratifolia L.

* මිදෙල්ල - Barringtonia asiatica (L.) Kurz
  Barringtonia speciosa J.R and G. Forest.

* මිරිස් - Capsicum annuum L.
* මී - Madhuca longifolia (L.) J.F. Macbr
* මුකුණුවැන්න - Alternanthera sessilia (L.) R.Br. ex. Roem and Schult
* මුඩු මහන - Sphaeranthus indicus L.
* මුරුවා - Marsdenia tenacissima (Roxb.) Moon
* මුරුංගා - Moringa oleifera Lam.
* මුස්හැන්ද - Mussaenda frondosa L.
* මුංඇට - Phaseolus aureus Roxb.
* මොනරකුඩුම්බිය - Vernonia cinerea (L.) Less.
* යකිනාරන් - Atalantia rotundifolia (Thw.) Tan.
* රටකජු - Arachis hypogaea L.
* රටතෝර - OCussia alata L.
* රන් තම්පලා - Nothosaerva brachiate (L.) Wight
* රත්මල් - Ixora coccinea L.
* රත්හඳන් - Pterocarpus santalinus L.F.
* රතුලූණු - Allium rubrum
* රඳලිය - Connrus monnocarpus L.
* රම්පේ - Pandanas latifolia
* රසකිඳ - Tinospora cordifolia (Willd)
  Miers ex. Hook.f. and Thoms
  (Menispermaceae)
* ලබු - Lagenaria siceraria
  (Molina) Standley
  (Lagenaria valgaris ser.)

* ලාවැන්න (ලාවැනිය) - Adenostemma lavenia (L.) Kuntze.
* ලෝලු - Cordia dichotoma Forst.f
C. myxa L.

* වගපුල් - Piper longum L.
* වඳකහ - Acorus calamus L.
* වඳමල් - Hibiscus rosa-sinensis L.
* වරා - Calotropis gigantea (L.) Ait.f.
* වලගසාල් - Embelia ribes Burm f.
* වල් ඉඟුරු - Zingiber cylindricum Moonex Thw.
* වල් දම්කොල - Labelia nicotianifolia Heyne ex Roem
* වල්මිදි (මිදි) - Premna obtusifolia R.Br.
Premna corymbosa (Burm.f)

* විස්නුකුන්ති - Evolvulus alsioides (L.) L
* වෙනිවැල්ගැට - Coscinium fenestratum (Gaertn.) Colebr
* වෙරළු - Elacocarpus glandulifer (Hook.ex. Wight.) Mast
Elacocarpus obovatus Arn.
Elacocarpus serratus L.
* සප්සද - Aristolochia indica L.
* සමන්පිච්ච - Jasminum grandiflorum
Jasminum revolutum
* සමඳරා - Samadera indica Gaerth
* සාදික්කා - Myristica fragrans Houtt
* සාදිලිංගම් -
* සැවැන්දරා - Vetiveria zizanioides (L.) Nash
* සියඹලා - Tamarindus indica L.
* සුදුකැලනිය - Alpinia nigra (Gaerttn.) Burtt
Alpinia allughas (Retz) Roscoe
* සුදුරු - Cuminum cyminum L.
* සුදුලූණු - Allium sativum L.
* සුදුහඳුන් - Santalum album L.
* සේපාලිකා - Nyctanthes arbor-tristis L.
* හපු - Michelia champaca L.
* ශහඑල - Alocasia macorrhiza (L.) Schott
Colocasis esculenta (L.) Schott
* හරක්කහ - Curcuma zedoaria (Berg.) Roscoe
Zingiber zerumbet (L.) Sm.

* හල් - Vateria copallifera (Retz) Alston
* හාතවාරිය - As paragus falcatus L.

* හික් - Lannea coromandelica (Houtt) Merr.
* හිඟුරු - Acacia caesia (L.) Willd
  Acacia columnaris Craib
  Amoora rohituka (Roxb.) Wight and Arn
* හින් උදුපියලිය - Desmodium triflotrum (L.) Dc.
* හීන් තබිල - Carmona microphylla (Lam.) G.Don
* හීන් බෙව්ටියා - Osbeckia aspera (L.) Bl,

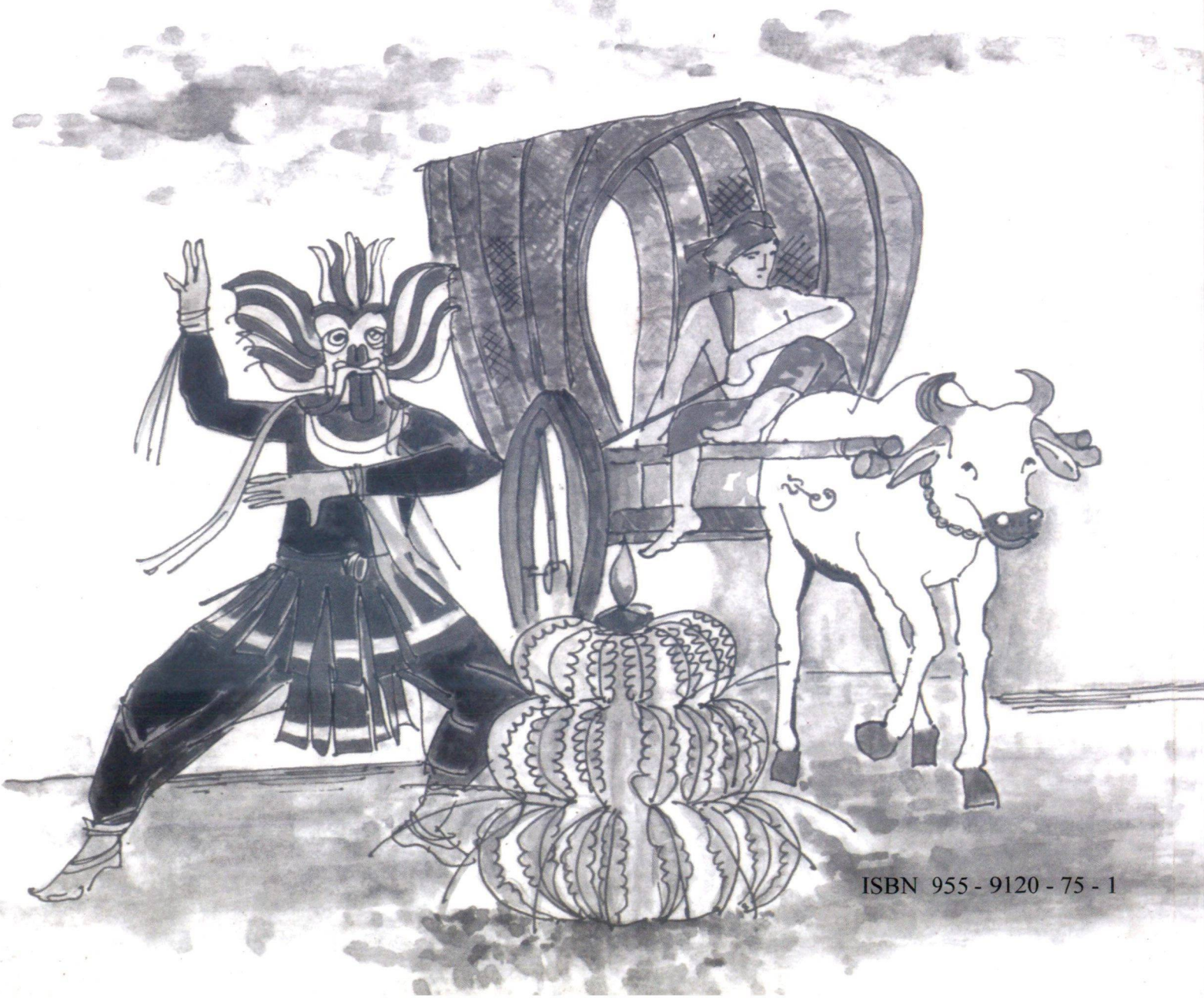
සත්වයින්ගේ පොදු හා විද්‍යාත්මක නාම ලැයිස්තුව

Terms related to Traditional Biodiversity

Sinhala Name	Scientific Name
වේයා	*Postelectoterms_ militaris*
උඩරට වේයා	*Glyptotermes dialatatus*
පහතරට වේයා	*Neotermes greeni*
කළු තෙප්පිලි	Oreochromis mossambicus
කොරලි	
දිවි කොරලි	*Chaetodon atromaculatus*
	Oreochromis mossambicus
	Oreochromis niloticus
	Tilapia rendalli
දුලා	*Channa striata*
කුඩිත්තා	*Myzus persicae*
	Aphis craccivora
ගොක් මැස්සා	*Orseolia oryzae*
ගොයම් කීඩැවා	
පිට සුදු කීඩැවා	*Sogatella furcifera*
දුඹුරු පැළ කීඩැවා	*Nilaparvata lugens*
කොල පත්‍ර කීඩැවා	*Nephotettix spp.*
පුරුක් පණුවා-වී	
කහ පුරුක් පණුවා	*Scirpophaga incertulus*
ඉස්සා (මුහුදු)	*Penaeus indicus*
	Penaeus monodon
	Penaeus semisulcatus
	Penaeus merguiensis
	Metapenaeus dobsoni
තකුළුවා	*Oziotelphusa hippocastanum*
	O. Ceylonencis
	O. minneriyansis
	O. stricta
බෙල්ලා	*Mytilus spp.*
කපුටා	*Corvus macrorhynchos*
ලේනා	*Funambulus palmarum*
බල්ලා	*Canis familiaris*
ගැරඩියා	*Coluber mucosus maximus*
බළලා	*Felis catus*
නයා	*Naja naja*
දෙපත් නයා	*Cylindrophis maculatus*
පොළඟා	*Vipera russelli*

යල්පැනගිය විෂයක් ලෙස හැඳින්වූ පාරම්පරික දැනුම නැවතත් සමාජ ගතකරන්නටත් එම දැනුම ආරක්ෂිතව ලේඛණගතකර තිරසාර සංවර්ධනයට යොදාගැනීමටත් ගත් උත්සාහයකි "ජෛවවිවිධත්වය හා බැඳුනු පාරම්පරික දැනුම පිළිබඳ සංග්‍රහයේ දෙවන වෙළුම".

උදාර, සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ස්වයංපෝෂිත ජාතියක් බිහිකිරීමෙහිලා පදනම්වූද ජගත් කරලියේ අප මාතෘ භූමිය බබලවන්නට හා අනේකවිධ විෂයන්තුලින් අප පෑ සුරුවිරුකම් හමුවේ නවීන තාක්ෂණය විපිලිසර කරන්නටද හේතුකාරණාවූ පාරම්පරික දැනුම ඉදිරි පරපුර උදෙසා සංරක්ෂණය කිරීම අප හමුවේ ඇති යුතුකමක් මෙන්ම වගකීමක්ද වන්නේය.



ISBN 955 - 9120 - 75 - 1