

දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාව

# හා දැව මේන් දෙනොල සුරැකි හෙළ පිළියම්

පොත්තේවෙල බුද්ධිරක්කින මාතර වෙද හිමියන් විසිනි



ඒ ප කතා කරන හඬ උච්චස්වරයෙන් මුවෙන් බැහැර කරවා අන් අයගේ දෙසවන් තුළ ජනිත කරවීමෙන් මවුන්ගේ අවධානය අප වෙත යොමුකරවා ගැනීමටත්, සිංහල හෝඩියේ එන 54 ක් වන අකුරු අතර 'නළුප්' හෙවත් තල්ල ආශ්‍රිතව කියවෙන 'ප-එ-බ-හ-ම' යන අකුරුවල නිවැරදිව පැහැදිලිව ප්‍රකාශයට පත් කිරීමටත් කතාව ගොඵ හෝ ගොන තැනීම දිව කෙටි අයට වුවද මවුන් ගේ උගුරෙන් නිකුත් කරන විවිධාකාර ශබ්දයන් රිද්මයකට උස් හඬින් මුවෙන් බැහැර කරවීමටත් කොසි කාට වුවද දෙනොල තැනී නම් ඇතිවන දුෂ්කරතාව අමුතුවෙන් හඳුන්වාදිය යුත්තක් නොවේ.

ජීවිතයේ ඒ ඒ අවශ්‍යතාවලදී මෙම අගතා දෙ නොල මේ තරමට උපකාර වන්නේදැයි මෙතෙක් ඇතැම් විට ඔබ නොසිතුවා වන්නට පුළුවන. එහෙත් සත්‍යය එය යි.

කාන්තාවකට, ස්ත්‍රීයකට යුවතියකට මෙම දෙනොල වෙතින් බිහි කරන ගීවන් සරල සුගම හඬින් ඕනෑම අයෙකුගේ සිත් සතන් දිනා ගැනීමට පමණක් නොව ආදර ලෝකයේ කිරුළ පැළඳීමේ වාසනාව උද කර ගැනීමට ද හමුවන අවස්ථාවන් එමට ය.

### උපමාවන්

"රතරදකි තාලිය" යන පැරැණි සංදේශ කවි පදය පිළිබඳ බැලූවන් දෙනොල තාදඵලවට සම කර

ඇත්තේ එම කාන්තා පක්ෂ විෂයෙහි ය. මෙම උපමාව එවක යෙදී ඇත්තේ, වර්තමානයේ මෙන් නොල් සායම් (ලිප්ස්ටික්) උලාගත් කනුන්ට නොව පදමට බුලත් විටෙන් රත් පැහැ ගැනුණු දෙනොල් ඇති ස්ත්‍රීන් විෂයෙහි ය.

යම් ආහාරයක් විකීමේදී අපට දත්

දෙනොල මත බාහිරව යොදන ආලේප වශයෙන් තලතෙල් ගැමන් ගිතෙල් ආලේපයන් සුදුහඳුන් කුඩු ගිතෙලෙන් අනාගත් මිශ්‍රණයක් ඉතා සුදුසු වන අතර එමගින් පුපුරා ගැසීම් ඇදුම්දීම් හා දහය තුරන් වෙයි. ආහාර වශයෙන් රතුඵෂණු මිටක් ලියා පොල්කිරි ස්වල්පයක් ලුණු සිංගක් දමා පිළියෙල කර ගත් දියබන මෙයට ඉතාමත් ගුණාදයක ය.

උපකාර වන අකාරයට ම යම් පානයක් බීමේ දී දෙනොලින් අන්වන රුකුල ද අසීමිත වූවකි. දෙනොල පානය රඳවා මුවට නොයැවීමේ ඒ සියල්ල යටිතල්ල ඔස්සේ පපුව මතින් පහතට ඇද වැටෙන්නේ ඉබේට ම ය. මුවට යමක් ගැනීමේදී එය දෙනොලට හොරා කිසියෙක් කළ නොහැක්කකි.

"මිනිහා ඔය හරුපෙ කීවේ කටේ තොල්වත් ගැව්ලා ද?" යනුවෙන් පැවසෙන කියමනේ ද නොලට අන්වන නැත ගොනුව ඇති අතර, "ඔය තරක බිම ජාති මං නොල්වත් නියත්තේ තැහැ" යනුවෙන් පෙම්වතියන්ට පෙම්වතුන් දෙන

පොරොත්දුවල ද ඇත්තේ උසස් ස්ථානයක් ම ය.

මෙබඳු වැදගත්කමක් ඇති දෙනොල යම් ආසාදනයකට පත්වෙතොත් එය ආගන්තුක හේතුවක් නොවේනම්, තුන්දෙස් අතර වා පිත් කුපිත තාවයෙන් බව කිව යුතුම ය.

ඒ අනුව වේලීම - ඉරිතැලීම - ඇඳුම් රිදුම් දීම - පැලීම සිදුවෙයි. එවිට වතුර විකක් පවා නොල ගැවුණු පමණින් පුදුම දැවිල්ලක් උද්ගත වෙයි.

දෙනොල් අරක්ගත් පැලීම - වේලීම - ඉරිතැලීම වසරේ එක්තරා වැස්සෙන් තොර දහවල රස්තය අධික රාත්‍රියේ සීතලෙන් ගහන උෂ්ණ කඩෝර වකවානුවකම සිදුවන බව පෙනී යයි. දිව - දත් - උඩු යටි තලහා හක්ක ඇතුළු මුවට අයත් සියලු ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ආවරණීය දෙරවුමක් වශයෙන් දෙනොල උපමා කළ හැකි අතර මුව නිවසක් නම් එහි ආරක්ෂකයා දෙනොල බව ද පෙන්වා දිය හැකි ය.

ඉවත්කොට තැවන මුව ලෙ කෙරෙයි. උදේ සවස දෙවරුව මෙම කෙම්ස-හගත විකික්සාවෙන් ආසාදනය සහමුලින් ම තුරන් කෙරෙයි.

තරුණ හා ළමා විසේදී මල් පෙනීමෙන් මාදු පැහැපත්ව ඔප් නැංවුණු නොල්පෙනී ක්‍රමයෙන් වයස්ගත වෙත්ම ලා දුඹුරු පැහැයෙන් ගොරකලෙලි බඳු ස්වරූපයකට හැරෙනු වැලැක්විය නොහැක. මෙම තත්ත්වය පාලනය කර ගැනීමට දුම්පානයෙන් මත්පැන් පානයෙන් වැලකී ගත සිසිල් කරන ආහාරපාන ගනිමින් වරින්වර සුදුහඳුන් කුඩු ගිතෙල් බඳු දේ මතු පිට ආලේප කරමින් පැරැත්තෝ ගත් පරිශ්‍රමය ද මෙතනදී සිහිපත් කළ යුතු ය. අදත් වයසට ගිය ඇතැම් අයගේ නොල්පෙනී රෝසමල් පෙනීමෙන් තෙතට රසඳුනත්ව ලෙලදෙන්නේ එබඳු ක්‍රමවත් විකික්සාවන්ගේ උපකාරය නිසා ය.

දේශගුණික විපර්යාස හා ආහාරපාන හේතූන් මත ඇවතුම් පැවතුම් ක්‍රියාවලියේ සාධාරණ මතක් කට දිව ගැනීමත් නොල් පැලීමත් සිදුවන්නේ අභ්‍යන්තරික වාපිත් කුපිතතා හේතුවෙනි. එවිට ශරීරගත කෝප සමහන් කිරීම ප්‍රධාන වෙයි. මේ සඳහා දුෂිත රුධිරය ද පවිත්‍රවන ආකාරයෙන් කෂායක් බාහිර ආලේපයක් උපයෝගී කර ගත යුතු ය.

ලුහුවිල, රසකිඳ, කොහොඹ පොතු, අරළු, බුළු, නෙල්ලි, පාවට්ට මුල් කලං 1 යි මදවිය 14 බැගින් ගෙන පත අට එකට සිඳවාගෙන ඉන් අධක් උදේට හිස්බඩ සහිදලුණු දමා බීමෙනුත් සවසට ඉතිරි අධ සමිති දමා බීමෙනුත් මතා ගුණයක් අත්වෙයි.

දුම්මැල්ල, රසකිඳ, රත්හඳුන්, අරළු, බුළු, නෙල්ලි, වෙතිවැල්ගැට, කොහොඹපොතු යන මේවා කලං 1 1 /2 බැගින් ගෙන පතට අට එකට සිඳවා පොරා ගත් මිශ්‍රණය දෙකොටසකට බෙද සුකිරි දමා උදේ සවස බීමද මෙම රෝග තත්ත්වය හා බැඳුණු අභ්‍යන්තරික ශරීර දෝෂ දුරු කිරීමට හැම අතින්ම සුදුසු ප්‍රතිකාර වෙයි. දෙනොල මත බාහිරව යොදන ආලේප වශයෙන් තලතෙල් ගැමන් ගිතෙල් ආලේපයන් සුදුහඳුන් කුඩු ගිතෙලෙන් අනාගත් මිශ්‍රණයක් ඉතා සුදුසු වන අතර එමගින් පුපුරා ගැසීම් ඇදුම්දීම් හා දහය තුරන් වෙයි.

# නා දැව මෙන් දෙනොල ...

## 6 පිටුවෙන්

ආහාර වශයෙන් රතුඵාණු මිටක් ලියා පොල්කිරි ස්වල්පයක් ලුණු ඩිංගක් දමා පිළියෙල කර ගත් දිය-බත මෙයට ඉනාමත් ගුණදයක ය.

එසේම ඒ අත්දමට පොල්කිරි හා රතුඵාණු දමා තලතෙලෙන් තෙම්පරාදු කර ගත් හරක් පිකුදු වැර්තය ද මනා ගුණ සලසයි.

ගොටුකොළ, රතුඵාණු, වියළි හාල්මැස්සන් තලතෙලෙන් මලවා කෑමත්, කතුරුමුරුංගා මල් පොල්කිරි දමා ගිතෙලෙන් තෙම්පරාදුකොට කෑමත්, කතුරුමුරුංගා කොළ මැල්ලුමත්, දියර එළවළු හාචිතයන් අලිගැටපේර, දෙළුම්, ලාවලු, ගස්ලබු රටඉඳි වැනි පළතුරු බහුලව ගැනීමත් ඉනාමත් හිතකර වෙයි.

රසකිඳ, ඔලිඳ කොළ, හාතවාරිය, දියපරඬැල් සමච ගෙන කොටා මිරිකා ගත් ඉස්මට එළකිරි හා ගිතෙල් දමා කකාරවා ගත් තෙල දෙනොල මත ආලේප කොට පුදුම සහනයක් මෙවැනි රෝගාබාධවලදී අත්පත් කර ගැනීමට අපේ පැරැන්නෝ සමත් වූහ.

කුරුඳුපොතු, කොත්තමල්ලී, දේවදර, එත්සාල්, සාදික්කා තල්පොතු, වසාවාසි, නිප්පිලි, අසමෝදගං, කරාබුතැටි, වැල්මී බේත් කපුරු යන මේවා ටික ටික ගෙන පවතේ වියලා කුඩු කර ගත් මිශ්‍රණයෙන් වරකට තේ හැඳි 1 ක් පමණ ගිතෙලෙන් අතා කා රණවරා හෝ බෙලිමල් තැම්බූ චතුර බීම ද මහඟු ප්‍රතිකර්ම විධියකි.

### තොලේ ගෙඩි

උඩු තොලේ හෝ යටිතොලේ මේ ගෙඩියක් වී නම් බේත් එඬරු ඇට - තල ඇට - විලඳ කබලේ බැඳ කුඩු කර ගිතෙලෙන් අතා ආලේප කිරීමෙන් ද පැසවීමක් නොමැතිව නොවිසිරී පවත්නා ගෙඩියක් වී නම් පුහුල් ඇට මී පැණියෙන් අඹරා ගැමෙන් ද කදිම සහනයක් අත්පත් කර ගත හැකි ය. □

**සාකච්ඡා කලේ  
සිරි වාච්චගේ  
මාතර සංචාරක**