

“ශාකයයි - සංස්කෘතයයි” ලිපි පෙළේ අවසාන ලිපියයි මේ.

විශ්‍රාමික විදුහල්පතිවරයකු වන ශාස්ත්‍රපති නා. ලී. සාර්ලියේ අමරසිරි මහත්මා විසින් ලියන ලද මෙම ලිපි පෙළ පළ කිරීමට සිය අවසරය දීම පිළිබඳව මුලින්ම අපි එතුමන්ට ස්තූතිවන්ත වන්නෙමු. අවිච්ඡාදිතවලින් ඉහළ තල්ලුව ප්‍රදේශයේ පැවැතිව සිටින සාර්ලියේ අමරසිරි ගුරු පියාණන් දක්ෂ දේශිය වෛද්‍යවරයෙකි. නායකත්වය පිළිබඳව ද මනා දැනුමක් ඇති එතුමාණන් කැටයම් කලාව, චිත්‍ර කලාව මතු නොව සංගීතය පිළිබඳව ද දැනුමක් තෙකි. ජ්‍යෙෂ්ඨතාවය විශ්ව විද්‍යාලයේ විද්‍යාඥවරයෙකු වන සිටින කාලයේ මහාචාර්ය ජයවර්ධන සරච්චන්ද්‍රයන්ගේ කලා නිර්මාණ වෙනුවෙන් වාදනායක සහය වූ එතුමන් මහාචාර්ය සෙනරත් පරණවිතනගේ යටතේ පුරා විද්‍යාව පිළිබඳව ද හැදෑරිය. එතුමා තම ගම් පියය වන සිතාර්ථ රාජධානිය පිළිබඳව ඉතා උනන්දුවෙන් සොයා බලා ලියූ ලිපි මෙන්ම ග්‍රන්ථයක් ද වෙයි. “සිතාර්ථක පුරාණය” නම් වූ එම ග්‍රන්ථය ද “සන්නසා” මාසිකයේ පළකිරීමට එතුමාගේ අනුමැතිය ලැබිණ.

මෙම ලිපි පෙළ ලිපිමේ දී ඇසුරු කළ ග්‍රන්ථවලියක් ලිපි පෙළ අත වෙයි. ඒවා නම් පුරාවිද්‍යා, ශිලා ලේඛන සංග්‍රහය, හය සන්දේශය, සැලැකිණි සන්දේශය, පරෙව් සන්දේශය, ගණ දෙව් හැඳුල, කාව්‍යසේකරය, සාරාර්ථ සංග්‍රහය, සුභාමිතය, මයුර සන්දේශය, සීරි රුහිරි, කවි සිළුමිණ, සසඳවත, ගුන්තිල කාව්‍ය හා සද්ධර්ම රත්නාවලියයි.

මෙවන් සාහිත්‍ය කෘති රැසක්ම ඇසුරු කරමින් ලියූ “ශාක සංස්කෘතියයි” ලිපි පෙළ “සන්නසා” පාඨකයින්ගේ නෙණ නුවන නැවැත්වෙමු. රසඥතාවය වැඩිමෙහිලාත්, අපේ දේ පිළිබඳව අහස දැනවීමෙහිලාත් මහත් පිරිවහලක් වන්නට ඇතැයි සිතමු.

ශාස්ත්‍රපති නා. ලී. සාර්ලියේ ගුරු පියාණන්ට අපි නිරෝගී සුව හා දීර්ඝායු පතන්නෙමු.

සිසිර දිසානායක

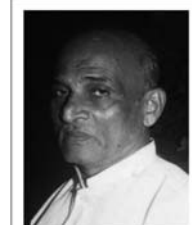


කථා

දේශීය සංස්කෘතිය හා බෙහෙවින් බැඳී ඇති භූගත කඳුන් සහිත වගාවකි. මෙය ආයුර්වේදයේ හරිදා, නිශා, කුළු කුන්දන් කාශා ආදී නම් වලින් හැඳින්වේ. කහ වර්ග නතරකි. හරිදා, කුළු කුන්දන් (කපුරු කහ), වන හරිදා, (හරු කහ), ආමුගන්ධ හරිදා, (වද කහ) යනුවෙනි. වදකහ උගු නන්ධා නමින්ද හරු කහ බිම්සෙන් නමින්ද හැඳින්වේ. මේවායින් කහපාට අත්කහ වළ, කුණු, සෙම, රක්ත දෝෂ, පාණ්ඩු, පිත්ත, අරුචි, කණ්ඩු, වණ, කෘමි දෝෂ ආදිය හසයි. කහ තියුණුය. රළුය, උණ්ණය, කුණුරු, විෂසන, මුසිනාදී වැනි ආයුර්වේද ඔසු ගණ වලට කහ ඇතුළත් වේ.

ඇත.

විෂ බීජ නාශකයක් වශයෙන්ද කිලි දුරු කිරීම සඳහාද කහ භාවිතා වේ. හේ දොර, කඩ පිළ, දොවොල පිරිසිදුව තබා ගැනීම සඳහා දිනපතා කහ දියර ඉසීම සිදුකෙරේ. රෝග පැතිරියාම මේ නිසා වැලකේ. බලි තොවිල් වැනි ශාන්ති කම්ම වලදී කහ දිය කොතලයට විශේෂ තැනක් හිමි වේ. කොහොඹ කංකාර වැනි දේවි කාර වලදී කොතල පදය හටගන්න කහ දිය



විශ්‍රාමේ විදුහල්පති ශාස්ත්‍රපති නා.ලී. සාර්ලියේ අමරසිරි

LAND FOR SALE IN SRI LANKA
ETHULKOTTE - MALIGAWA ROAD
50 meters to Ethulkotte - Nugegoda Road
Ideal residential property
20 perches - Rs. 2.2 million per perch
Price negotiable
Contact : 0448 756 944 / 02 9476 3606

BARE LAND FOR RENT OR LEASE
56 Perch flat land at Kelanimulla Mulleriyawa New Town is available for Rent or Lease.
Easy access to Old Awissawella Pitakotuwa Road, 12km to Colombo, 1km to Kelaniya & 5km to Kandy Road.
Contact Athukorala - mobile 0422805687 or Email duncanharsha@yahoo.com.au

Invest in Sri Lanka!
Now is the ideal time to invest in building & property in Sri Lanka and take advantage of the post-war boom.
We are a Design & Construction company that operates in Colombo and Melbourne with a team of highly qualified, architects, engineers, Quantity-surveyors and builders offering a wide variety of services
We can deliver wide range of projects from a simple retirement bungalow to boutique hotels.
We are in a position to undertake the entire process from initial sketch design to the actual building construction on site.
Asanka Jayawardena
Architect
B.Arch(Melb) M.PropCon(Melb) RAlA
T: (03) 9323 7393 M: 0402 443 554

අමු කහ හා විශලි කහ දේශීය ඔසු පිළියෙල කිරීමේදී බෙහෙවින් අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යයෙකි. තෙල්, කල්ක, වර්ණ, ගුලි ආදිය සැකසීමේදී කහ හිතරම භාවිතා වේ. නන්දි වෙදකමේදීත් විෂ වෙද කමේදීත් භාවිතා වන මැල්ලුම් සඳහා අමුකහ හා ලුණු එක් කිරීම අතිවාර්ය වේ. නයි විෂ ශරීර ගත වූ විට කහ කොළ,

කොතලය රැගෙනය. රෝගීන්ට රැකවරණය සඳහා නුල්, යන්ත්‍ර මතුරා බඳින ඇඳුරේ එම නුල් යන්ත්‍ර වල කහ කැල්ලක් ඇතිවීමට වග බලා ගනිති.

පුසු අහංකාරයෙන් යුක්ත අය ගැන කථා කරන විට කහ මලෙන් ඉපදිලා දැයි ඇසීම

“කහ ලුණු ලා මලවා බඳිනු”

හිතදල, සුදුළු කොටා මිරිකා ඉස්ම පෙවීම හිතකර වේ. ඇසට ද හිතකර ඔසුවකි. ඇසට හුණු වැටුන විට වහාම අමුකහ පිරිසිදුව කොටා මිරිකා ඉස්ම

ගැමියන් ගේ පුරුද්දකි.

කහ වගාව නිසා ඇති වූ මෙමගා කීපයක්ද දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශ වල ඇත. කහව, හරු-

දැමීමෙන් හුණු විෂ පහවේ. අරළු, වෙනිවැරදිවට වැනි වෙනත් ඔසු හා කහ සංයෝග කොට ඇස් රෝග වලදී ඇසට දැමීමට පහල වෙද වරු පසුබට නොවෙති.



“හරුකසා කොල අරුගෙන හිත්ත වැරදේ මුල් සමහිත කසා ඇලන් වද සමහින් රසදිය සනඛාග රැගෙන සොඩි පොර ගෙඩි එපොතු යුසින් අඹරා අත තුබෝතින අණ විණ සුනියම් සමග අංගං නොවදී කිසි දින”

අත්කහ, වදකහ, හරුකහ කොල සමහාග ගෙන රසදිය සමග සොඩි පොර ගෙඩි යුසින් අඹරා අත තබා ගැනීමෙන් සුනියම් අණ විණ ආදියෙන් ආරක්ෂා විය හැකි බව එයින් කියැවේ.



ඔසුවක් මෙන්ම කහ කුළු බඩුවක් හැටියටද ගෘහනිකට අත්‍යවශ්‍ය වේ. නොදිද ව්‍යංජනය, මැල්ලුම්, නියමලාව, ඇසුල, අච්චාරුව, ආදී කෘමි සැකසීමේදී විශලි කහ අඹරා සංයෝග කිරීමෙන් ආහාරයේ රසයත්, පැහැයත්, ගුණයත් වැඩිවන බව දීර්ඝ කාලීනව ලබා ඇති අත් දැකීමකි.

කහව, කහවර්ත, කහගේන, කහ ගල්ල, කසාගල, කහල්ල, කහංගල වැනි ගම් නිදසුන් වේ. දකුණු ආසියාතික රටවල විශේෂ වූ නිවර්තන කලාපීය ආර්ථික වගාවක් හැටියට කහ වලට ලැබෙන්නේ විශේෂ තැනකි.

සායමක් වශයෙන්ද කහ භාවිතා වී ඇත. සිවුල් වර්ණ ගැන්වීමේදී කසට පොතු වර්ග සමග කහ භාවිතා කර ඇත. බලි ඇඳුරේ බලි ඇඳීමේදී කහපාට තනා ගන්නේ මේ හර්ද වලිනි. විහාර චිත්‍ර කම්මාන වලදීද කහපාට සකස්කර ගැනීමට කහ යොදා ගෙන

උදවස් දුරක නවම මැදින් මාස වලදී සියළුම අලවර්ග වල පීචය පවතින්නේ ගස මුලය. ඒ අනුව ගස හෝ වැල මැරී අල ඉතිරි වේ. දෙසැම්බර් ජනවාරි මාස වලදී කහ ගසද මැරියයි. එවිට අල ගලවා ගත හැකිය. එවා සොදා වලදක අසුරා උඩින් මැරීමද මද ගින්නේ තම්බා අවිච්චි වේලා ගත් විට විශලි කහ සකසා ගත හැකිය.