

දිනපතා උදෑසන කොළ කැඳ පානය කිරීමෙන් සිරුරට පොදුවේ ලැබෙන සුවය පිළිබඳව අපි පසුගිය කලාපයේ විස්තර කළෙමු. එවිට වූ කොළ කැඳ ගැන හා එක් එක් රෝග වලට ශ්‍රීත දෙන කැඳ වර්ග පිළිබඳව මෙම ලිපියෙන් විස්තර කෙරේ. මුලින්ම අපි ඕනෑම විටෙක ආහාරයක් වශයෙන්ද බහුලව කොළ ගත හැකි කොළ කැඳ කීපයක් ගැන සලකා බලමු.

ගොටුකොළ කැඳ

පොදුවේ ගත කල ඕනෑම කෙසෙකට ඉතාම හොඳ කොළ කැඳ වර්ගය ගොටුකොළකැඳවේ. ශරීරයේ ලේ පිරිසිදු කරයි. රක්ත ධාතුව වඩවයි. ශරීරය සිසිල් කරයි. මේ නිසා වර්ම රෝගීන්ට, රත් පිත්, අම්ලපිත්ත (ඊළරසළු) රෝගීන්ට පිත් රෝගීන්ට පානය සුදුසුයි. ගොටුකොළ වලින් මතක ශක්තිය හා බුද්ධිය වර්ධනය කරයි. මේ නිසා කුඩා ළමුන්ට විශේෂයෙන්ම අහනා පානයයි. ඇතැම්විට වැඩි අමතක විෂම රෝග වලින් පෙළෙන වැඩිහිටියන්ටද වඩා සුදුසු වේ. උත්ඵල, අපස්මාර රෝගීන්ට සුදුසුය. ආතතිය සුව කරයි. මහය සන්සුන් කරයි. ිඵරු හා ිඵරුදැඩි ඇති අයට සුදුසුයි.) ගොටුකොළ මගින් ආහාර රුචිය ඇතිකරයි. මල බද්ධිය හැකි කරයි. සම පැහැපත් කරයි. ගොටුකොළ කැඳ පානය කිරීමෙන් වියපත් වීම වළක්වා ගැනීමට හැකියාව ඇත.

කරපිංචා කොළ කැඳ

කරපිංචා කොළකැඳ වැඩිහිටියන් අතර වර්තමානයේ වඩාත්ම ප්‍රචලිත කැඳ වර්ගයයි. මේය දහනය කිරීමේ විශේෂ හැකියාව නිසා රුධිරගත කොළෝස්ටෝල් මට්ටම අඩුකිරීමේ හැකියාවක් ඇත. මේ නිසා මේදය අධික රෝගීන්ට, හෘද රෝගීන්ට, අධික රුධිර පීඩනයෙන් යුතු අයට මෙන්ම මෙම රෝග හා බැඳුණ දියවැසියා රෝගීන්ට යෙදිය හැක. කරපිංචා කොළ කැඳ පානයෙන් ආහාර රුචිය වැඩි කරයි. උදර රෝග, අප්ලිෂා, මල බද්ධිය හැකි කරයි. සිරුරේ බර අඩු කර සැහැල්ලු කිරීමට හේතු වේ. මීට අමතරව කරපිංචා වල ශරීරයේ විෂ හැකි කිරීමේ හැකියාවක් ඇත. මේ නිසා විෂක් ශරීර ගත වූ විට කරපිංචා කැඳ පානය කල හැකිය. කුඩා ළමුන්ගේ පණු රෝග වලදීද කරපිංචා කැඳ පානය සුදුසු වේ. කරපිංචා මගින් නියඟයේ කළු පැහැ ගැන්වීමද සිදු කරයි.

මුකුණුවැන්න කොළ කැඳ

මුකුණුවැන්න ශරීරය සිසිල් කරයි. විශේෂයෙන්ම රත් පිත්, අම්ල පිත්ත (ඊළරසළු), ගිස රුදය, නාසයෙන් ලේ ගැලීම වැනි රෝග වලට යෙදිය හැකිය. නිය සිසිල් කරයි. අකලට නිය කෙස් පැසීම, කෙස් වැටීම පාලනය කරයි. නිය කෙස් වර්ධනයට හේතුවන අතර නිය කෙස් කළු කරයි. සෛමි රෝගීන් සැඟන මුකුණුවැන්න කොළ සුදුසු නොවේ. මහය ප්‍රබෝධමත් කරයි. සන්සුන් කරයි. මානසික රෝගීන් සඳහා මුකුණුවැන්න කැඳ යෙදිය හැකිය. අහාර දිරවීම පහසු කිරීමටත්, මල බද්ධිය හැකි කිරීමටත් මේවා සුදුසුය.

වැල්පෙනෙල කොළ කැඳ

වැල්පෙනෙල කොළ කැඳ ශරීරයේ බලය හා ශක්තිය වැඩි කිරීමට විශේෂයෙන්ම සුදුසු වූ කැඳ වර්ගයයි. පුරුෂ පක්ෂය සඳහා වඩාත්ම සුදුසුය. රෙස්ටෝස්ටෝන් හෝර්මෝනය වැඩිකිරීමට හේතුවන නිසා පුරුෂයින්ගේ ලිංගික දුබලතා හැකි කිරීමට යෙදිය හැක. වැල් පෙනෙල මගින් ශුඛ ධාතු වැඩි කරයි. පොදුවේ ගත කල ශරීරයේ ඉදිමුත් අවස්ථාවලදීත්, කෘෂ උරවල රෝගීන් සඳහාත් යෙදිය හැකිය.

හානාවාරිය කැඳ

පොදුවේ ආහාරයක් ලෙස හානාවාරිය කොළ කැඳ හානිතා කලද යම් යම් අවස්ථාවලදී වෛද්‍ය උපදෙස් මත හානාවාරිය අලු යොදන අවස්ථාද ඇත. හානාවාරිය කොළ කැඳ විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන් සඳහා සුදුසුය. හානාවාරිය මගින් පිස්ටුපත්, ප්‍රාප්‍රස්ටෝටෝන් වැනි ස්ත්‍රී හෝර්මෝන වර්ධනය කරයි. මේ නිසා කාන්ත රෝග සඳහා විශේෂයෙන්ම ශ්‍රීත දායකය. ඔසස් වේදනා දුර්වලයි. කිරිදෙන මව්වරුන්ට වඩාත් ශ්‍රීත දායකය. කිරි වර්ධනය කරන අතර කිරි පිරිසිදුකරයි. මෙයට අමතරව ශරීරයට ශක්තිය හා බලය ලබාදෙයි. රක්ත ධාතුව පෝෂණය කරයි.

අනෙකුත් කැඳවර්ග

බහුල වශයෙන් ඉහත කැඳ වර්ග එදිනදා භාවිතයේදී අප යොදා ගන්නේ කොළ කැඳ ලෙස සකස් කල හැකි කොළ වර්ග ගණනාවක් ඇත. ඒවායේ ඇති මාෂයීය වර්ගාකෘති අනුව ඒ ඒ අවස්ථා අනුව කොළ කැඳ පිළියෙල කර අපිට පානය කල හැක.

- දියවැසියා රෝගීන්ට රුධිරයේ සීනි මට්ටම අඩු කර ගැනීමට රුචාවා කොළ කැඳ, කෝවක්කා කොළ කැඳ, පිටවක්කා කොළ කැඳ, හින් බෝවිටියා කොළ කැඳ, කුරක්කන් කැඳ සුදුසු වේ.

- ශරීරය සිසිල් කිරීමට, අම්ල පිත්ත හැකි කිරීමට හා උෂ්ණ රෝග වලදී ඉරමුසු කොළ කැඳ, කී කිරිදිය කොළ කැඳ, ගෙලුම් අල කැඳ, සචි කැඳ, පොල්කිරි කැඳ, බාර්ලි කැඳ, මුං ඇට කැඳ ආදිය සුදුසු වේ.

- සොංගොලය හා සියලු අක්මා රෝග වලදී (සැව්ඵසප්පි, ප්‍රසාරයද්දී සහ දුප්පාර කප්පිඵරායී) සේපාලියා කොළ කැඳ, හින් බෝවිටියා කොළ කැඳ, පිටවක්කා කොළ කැඳ, මොනරකුමුම්බිය කොළ කැඳ ආදිය යෙදිය හැකිය.

- සිරුරේ මේදය අධික වූ විට කරපිංචා මෙන්ම හින් බෝවිටියා කොළ කැඳ, කටරොවූ කොළ කැඳ, මුං අට කැඳ, කොල්ලු කැඳ අදිය යෙදිය හැකිය.

- මුත්‍රා මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග හා වකුගඩු වල ගල් ඉවත් කිරීමට පොල්පලා කොළ කැඳ, අක්කපාන කොළ කැඳ, තිරිඳු කොළ කැඳ වැනි වේ.

- අහර මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග මෙන්ම විශේෂයෙන්ම ඇරස් රෝගීන් සඳහා කොහොල කොළ හා අලු යෙදූ කැඳ විශේෂයෙන්ම ශ්‍රීත දායක වේ.

කොළ කැඳ විදුරුවකින් දැවක පටන් ගමු...

(දෙවන කොටස)



-කල්ගත සෛප්‍රතිශෝධ, සෛමි රෝග හා කැස්ස අවස්ථාවලින් සහනය ලබා ගැනීමට එළබව කොළ කැඳ, යකිනාරන් කොළ කැඳ සුදුසුය.

-කල් ගත වියලි කැස්සට පොල් කිරි කැඳ ඉතා හොඳ මාෂයකි.

-කුඩා දරුවන්ට පණු රෝග සඳහා එරංඛොද කොළ කැඳ සුදුසුය.

මේ හැරුණ කොට සුවිශේෂී ම වූ කා අතරත් ඉතාම ප්‍රචලිත කැඳ වර්ගය නම් ළමු කැඳ ගෙවත් බත් කැඳය. නම්බුසු සලකට අවශ්‍ය පමණින් ජලය හා ළමු පමණක් යොදා පියනන්නා මෙය පහසුවෙන් දිරවිය හැකි සරල පෝෂණීය ආහාරයයි. සියලුම පෝෂණ පදාර්ථයන්ගෙන් යුත් නිසා කුඩා දරුවාගේ පටන් ඕනෑම වැඩිහිටි අයකුටත් ඕනෑම රෝගී අවස්ථාවකත් ලබාදිය හැකිය. පහසුවෙන්ම දිරවිය හැකි නිසා ඉතාම දුර්වල රෝගීයයකුට පවා සුදුසු වේ.



ශ්‍රී ලංකා රජයේ නිවසු ආයුර්වේද වෛද්‍ය නිලධාරීනී උදේනී ලියනආරච්චි
 (මස්ඵලියාවේ ලියාපදිංචි ආයුර්වේද වෛද්‍ය, පංච කර්ම විශේෂඥ යන මෙන් උපදේශන)
 B.A.M.S. (Hons)) Uni' of Colombo* Sri Lanka
 (Panchakarma Special) Rajiv Gandhi University* Bangalore, India
 Dip' Psychology & Counseling,
 Uni' of Sri J-Pura* Sri Lanka

16 වන පිටේ

මට්ටමකි. ටිකට පත් හරහට මුද්‍රණය කොට ඇති ආකෘතියේ අත ඉලක්කම හෝ මුල ලක්කම ඔත්තේ ද ඉරට්ටේ ද යනුවෙන් ඇසීම හා උත්තර දීම බස් ටිකට ඇල්ලීමේ තවත් ක්‍රමයකි. මෙම මට්ටු ඇල්ලීමෙන් දිනක අයට හිමි වන්නේ ද බස් ටිකට එකක් ම ය. බස් ටිකට එකතු කිරීම ද අපගේ එක් විනෝද ක්‍රියාවකි.

පාර අයිතේ ඇති සීමා මාමලාගේ අඹ ගස් තුන අපට විශේෂිත වූ ආර්ථය වස්තුන් ය. අඹ හැඳෙන කාලයට මෙම අඹ ගස්වල අඹ ඉදි බිම වැටීමටවත්, අඹ ගස අයිති සීමාවේ මාමලාට අඹ ගෙඩියක රස බැඳීමටවත් අපගෙන් ඉඩක් ලැබෙන්නේ නැත. අඹ ගස් තුන පාර අයිතේ පේලියට ඇත. ඉන් එනා පැත්තේ කුමුරු ලියැදි ගණනකි. එම ලියැදිවලින් එහෙකඩ සීමා මාමලාගේ නිවස ය. අප අඹ ගසේ සීමා කඩනවා එම නිවසේ අපට පෙනීමට ඇති ඉඩකඩ ගස්වලින් මුළු වී ඇත. සමහර විටක හත් අට දෙනෙකු පමණ වන අප පිරිස පාසල ඇරි හිමිමස් බලා යන අතර මෙම අඹ ගස්වල හේනි කඩා ගෙන කෑමට පුරුදු වී සිටියෙහි. අපගෙන් එක් අයෙක් අඹ ගසකට හත ඉතා ඉක්මනින් අඹ අත්තේ සොලවා

කඩනමින් බිමට බසියි. අඹ ගස පුරා සිටින දිගින්ගෙන් බේරීම සඳහා මෙසේ කරයි. ඉන්පසු සියලු දෙනා විසින් ම අඹ අනුලා ගෙන තාර පාණ් ගසා කැලී කඩා ගෙන කන්ගෙම. හිබ්බේරිටාව හත්ලියේ සිට අඹ ගස දෙසට අප සියලු දෙනා ම දුටුයේ ඉස්සර වී අඹ ගසට ගැනීම අපට ක්‍රීඩාවක් ව පැවති නිසා ය. ඉස්සර වන තැනැත්තා පොත් ටික බිමින් කඩා වන වනා අඹ ගසට හත අඹ අතු සොලවයි. අඹ ගසට හත කැඩීම සහ දිගින්ගෙන් බේරීම අපහසු කාර්යයට මුහුණ දීම ය.

එක දර්ශන දී අප සියලු දෙනා ම අපට ඉහල පන්තියේ සුමනපා නම් ශිෂ්‍යයාගේ නිවස අඳුල සිට අඹ ගස දෙසට දුටු කැමැත්ත අඹ ගසට ගැනීමේ තරගයෙන් දිනුවේ මා ය. මම අඹ ගස අසලට ගොස් පොත් ටික බිමින් කඩා සරම කැනැපට ගසාගෙන අඹ ගසට හත ගැනීම. අඹ ගසේ මුදුනට ම වන වනා හත අඹ අතු සොලවා වන වනා ගසින් බිමට බසින විට ම වාගේ ගස යට සිටි සියලු ම දෙනා "මන්න සීමා මාමලා එනෝ....." කියාගෙන පාර දිගේ ඉදිරියට දිවිවේ ය. මම වටපිට බලන විට ගෙවල් පැත්තේ සිටි මොත් මාමා අඹ ගස් පැත්තට වේල්ල දිගේ පැමිණියේ කෑරි තිබුණු කම්බි දේන්සුව කර

දෙපසට දම දමා ය.

"හරි හරිවල්ල අද අනවුණා හොර ගඩේ. අඩු කඩනම් පුළුන්හ එයා" යනුවෙන් කෑ ගසමින් සීමා මාමා අඹ ගස දෙසට වේගයෙන් එයි. අපගේ පිරිස අත සිට බලා ගෙන ය. මට කරකියා ගන්නට දෙයක් නැත. අඹ ගසෙන් පැන දිවීමට සිතුවත් එය අත පස කැසවන වැඩක් බව දැන දෙපස බසියි. දිගින්ගේ තම වාරය පැමිණා ඇත. පළි ගැනි මට හොඳ ම අවස්ථාව මෙය වී ඇත. අත් දෙක ම අතහැර දිගින් ගසා දමන්නට බැර ය. එක අතකින් අත්තේ අඳුල ගෙන අතින් අතින් දිගින් ගසා දැමුවත් එය ප්‍රමාණවත් එළවීමක් නොවේ. කකුල් දිගේ සරම යටින් ගොස් ශරීරයේ හැම තැන ම හපනපා දිගියේ දුටුනි. සීමා මාමා ගස මුදුට ම පැමිණා හිස්තේදී ව ගස මුදුට වී සිටියේ ය. උඩ බැලුවේ ය. මම දිගින්ගේ ප්‍රහාරයට මැදි වී දුගලමින් සිටීම. මාරුවෙන් මාරුවට ගසේ අතු අඳුලමින් දෙපස අතු මත ගසමින් දුගලන දැනලියේදී සීමා මාමා බස සිගන්නට ඇත. කොළවා බිම වැටෙන්නට බැර නැත. එනම උණොත් අපරාදේ කොළවකුගේ කොන්ද, අපහසු සහ පීඩනය ගෙන සිගන්නට ද ඇත.

"මන්න බොල තවත් පහලිගුත් අඹ වල්ලක්..." කියා මත ගියයෙන් යටි හිරියෙන් හිනා වී "බැහැපත් බැහැපත් මේකියො. යකෝ දිගියො

මතු සම්බන්ධයි