මුබ සහ තොල් ආශ්‍රිත රෝග සඳහා පුරාණ ආයුර්වේද පිළියම්

පුරාණ මිනිස්සු පරිසරය හා බද්ධව ජීවත් වූහ. ගහකොළ, ලඳු පැළෑටි, කඩොලාන, ජලධාරා, ගලාහැලෙන ඇල, දොළ, ගංගාදිය කෙරෙහි ගෞරව කළහ. භක්තිමත් වූහ. ඒ හා සමගාමීව ජීවත් වූ ඔවුහු ස්වභාවික පරිසරයෙහි ඵල, පලතුරු, පත්‍ර, ජලය පරිභෝජනය කළහ. මේ නිසාවෙන් වර්තමානයේ මානව ප්‍රජාවට පවත්නා ලෙඩ රෝගවලට සාපේක්ෂ ව එකල මානවයාට කායික හා මානසික ලෙඩ රෝග අවම විය. පුරාණ ඍෂි වෙදදුරන් අටඅනූවක් පමණ රෝග විස්තර කළ ද පැරණි මිනිසුන්ට අටඅනූවක් රෝග කෙසේ වෙතත් උණ, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හැරුණු කොට බරපතල ගණයේ රෝග නොවැළඳුණහ. වස විෂ සහිත ආහාර කෘත්‍රිම හෝ කෘත්‍රිම ජාන විකෘති කරන ලද ආහාර ඉතිහාසයේ නොපැවැති අතර එබඳු ආහාර පරිභෝජනය ද ඇති නොවුණි.

මෙනිසාවෙන් එදාට වඩා අද අටඅනූවක් රෝග පමණක් නොව වර්තමානයේ වසංගතයක් බවට පත්ව ඇති Covid 19 වැනි මාරාන්තික වසංගත රෝග පවා උපදනා බව සඳහන් කරමු.

මෙම ලිපියෙන් අපගේ සාකච්ඡාවට භාජනය වනුයේ වර්තමානයේ ලෝක මානව සමාජය තුළ බහුලව පවත්නා මුඛය සහ තොල ආශ්‍රිතව හටගන්නා රෝගවලට පුරාණ හෙළ වෙදදුරන් පෙන්වා දී ඇති ඔසු ප්‍රතිකර්ම සහ ඊට ඇවැසි පිළියම් ය. අද වන විට මානව සමාජයේ තොල් දිව හනු, විදුරුමස් හා දත් ආශ්‍රිතව හටගන්නා රෝග ප්‍රමාණය මෙතෙකැයි නිශ්චිතව කිව නොහැක. පාරිසරික හා කාලගුණික මෙන් ම දේශගුණික විපර්යාස සාධක පුද්ගල ශරීරයට ඇතිකරන බලපෑම හා ආමාශ ආශ්‍රිතව හටගන්නා රෝග සහ රත් පිත් අධික වීම නිසා වන බලපෑම සහ පරිභෝජනය කරන ලද විෂම ආහාර පාන නිසාවෙන් ද කට (මුඛ) ආශ්‍රිත ව හටගන්නා රෝග වත්මන් සමාජය තුළ මිනිසාට අතිශය පීඩාකාරී ව්‍යසනයක් බවට පත්ව ඇත.

මේ ආකාරයට මානව වර්ගයාට හටගැනෙන මුඛ, තොල ආශ්‍රිතව උපදනා රෝග පිළිබඳ පුරාණ ඍෂිවරු දිවැසින් දුක මිනිසුන්ට මුඛ ආශ්‍රිතව වැළඳෙන එම රෝග පීඩා දුරු කොට ඔවුන්ගේ යහපැවැත්මට කරුණාභරිතව විවරණය කළ ඖෂධ ප්‍රතිකර්ම කිහිපයක් පුරුණ පුස්කොළවල ඇති පරිදි පාඨක ප්‍රයෝජනය සඳහා මෙලෙස දැක්වීමට අදහස් කෙළෙමි.

ඉපැරණි පුස්කොළ පොත්වල පුරාණ වෙදදුරන් මුඛ රෝග වශයෙන් පොදු ව්‍යවහාරයකින් මුඛ ආශ්‍රිත රෝග හඳුන්වා ඇත. දේශීය හෙළ වෙදකමේ දක්නට ලැබෙන ගුණාංග අතර ඇතැම් ඖෂධ රෝග රැසක් සුව කිරීමට සමත් ය. කට ආශ්‍රිතව උපදනා ඕනෑම රෝගයක් සුව කිරීමට ඇතැම් ඖෂධවල පවතිනුයේ විස්මිත බලයකි. දේශීය වෙදකමේ පවතින මහිමය මෙබඳු ප්‍රතිකර්මවලින් සනාථ කරගත හැකි ය.

මවිසින් මෑතක දී විමර්ශනය කළ එක්තරා පුස්කොළ පොතක මුඛ රෝග ආශ්‍රිතව හටගනු ලබන සර්ව රෝගවලට සරිලන බෙහෙත් වට්ටෝරුවක් සටහන් කොට පැවතුණේ මෙලෙසිනි.

මුබ සහ තොල් ආශ්‍රිත රෝග

පිච්ච කොළ, කයිප්පු, මී ඉටි, ඉරමුසු මුල්, මෙකී බෙහෙත් කල්ක කොට තලතෙලින් සිඳ මුඛ ගානු. මුඛ රෝග දුරු වේ.

මුඛ ආශ්‍රිතව පවත්නා සියලු රෝග නැසීමට මෙම ඖෂධ ප්‍රතිකාරය සමත් වන බවට ප්‍රත්‍යක්ෂ බව ද එම පුස්කොළ පොතේ සඳහන් ව තිබුණි. මෙහි දී පිච්චමල් වැලේ තරුණ කොළ සහ කයිප්පු, මීඉටි සමග ඉරමුසු වැලේ මුල යන ද්‍රව්‍ය එකට සම සමව ගත යුතු ය. අනතුරුව සියලු ඔසු එකට මුසු කොට කල්කයක් සේ සකස් කොට ගෙන මඳගින්නේ සිඳගෙන පසුව තලතෙල් හා මුසු කොට නැවත වරක් සිඳුවා නිවා ගැනීමෙන් අනතුරුව තොල සහ මුඛයෙහි ආලේප කිරීම තුළින් මෙකී රෝග නිට්ටාවට සුව කරගත හැකි බව දැක් වේ.

විශේෂයෙන් මුඛය හා තොල ආශ්‍රිතව පවතින උෂ්ණාධික තත්ත්වයත් බැක්ටීරියා නිසා උපදනා වූ රෝගත් මුඛය විවෘත කිරීමේ දී හටගන්නා දුර්ගන්ධය ප්‍රධාන කොට හනු, තොල්, දිව, උගුර හා තල්ල ආශ්‍රිතව හටගන්නා සියලු ව්‍යාධි සන්සිඳුවීමට මෙම ඖෂධවල පවතිනුයේ විස්මිත බලයක් බව කියැවේ.

මෙම පුස්කොළ පොතේම එක් තැනක මුඛය ආශ්‍රිත උපදනා ව්‍යාධි දුරු කිරීමට සඳහන් කරන ලද තවත් ඖෂධ වට්ටෝරුවක් මෙලෙස සටහන් කොට තිබුණි.

රෝගයක් ලෙස ද සැලකේ. එසේ ම දෛනික නිවැරදි ජල තුල්‍යතාවක් නොමැති උෂ්ණාධික වූ රුධිරය ඇත්තන් හට මෙම රෝගය වැළඳීමේ වැඩි ඉඩකඩක් පවතී.

මෑතක කියවන්නට ලැබුණු එක් පත්ඉරුවක තොල් පැලෙනවාට කොයි කාටත් ප්‍රයෝජනවත් ඖෂධ ප්‍රතිකර්මයක් සොයාගැනීමට හැකි විය. එය පාඨක ප්‍රයෝජනය සඳහා එම පත්ඉරුවෙහි සටහන්ව පැවතුණු පරිද්දෙන්ම මෙසේ සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

තොල් පැලෙනවාට එළගිතෙල්, තලතෙල් සමභාග ගෙන සවින්ධව කළඳක් ගෙන අඹරා පෙණසුනු තෙල් ගෑ කල සුව වේ. මෙහි දී සවින්ධව කළඳක් යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ දේශීය ආයුර්වේද වෙදකම තුළ භාවිත කරන සහිඳ ලුණු ය. සවින්ධව කළඳක් යනුවෙන් සහිඳ ලුණු කළඳක් යන්න අර්ථවත් කෙරේ.

එළගිතෙල් හා තලතෙල් සම සමව ගෙන සවින්ධව ලුණු කලඳක ප්‍රමාණයක් ගෙන අඹරා ඒ මත මිශ්‍ර කළ යුතු ය. අනතුරුව කුඩා පෙණබුබුළු මට්ටමට පත්වන තෙක් කවලම් කිරීමෙන් පසු තොලෙහි ආලේප කිරීම ප්‍රතිකර්මය ලෙස සැලකේ. මෙලෙස සකස් කරගත් බෙහෙත ආලේප කිරීමෙන් තොල් පැලීමේ රෝගය නිට්ටාවට සුව වන බවට වෙදදුරා ප්‍රත්‍යක්ෂ යන වචනයෙන් සඳහන් කොට තිබිණි.

පැරණිතම පත්ඉරුවක් විමර්ශනය කළ මා හට කොයි කා හටත් පහසුවෙන් සකස් කරගත හැකි ඖෂධයක් මෙලෙස අනාවරණය කරගතිමි. ඉතා කෙටි අත් බෙහෙතක් වන මෙය ජනතාවගේ යහපත පිණිස මෙසේ සටහන් කරමු.

අරළු ගෙඩියක් ඉතා කුඩාවට සකස් කොට ගෙන නෙල්ලි ගෙඩියක් කොටා ඉස්ම පෙරා කොටා ගත් එම අරළු කුඩු හා මිශ්‍ර කොට අඹරා ගෙන මෙම බෙහෙත සකස් කර ගත යුතු ය. මෙම බෙහෙත භාවිතා කිරීමෙන් බැක්ටීරියාවකින් හෝ ශරීර අභ්‍යන්තර බලපෑමකින් හෝ පාරිසරික සාධක නිසාවෙන් හෝ තොල ආශ්‍රිතව හටගනු ලබන තුවාල, වණ සහ තොල් පැලීම් සුව වන බවට ඉපැරණි වෙද ඉසිවරයා ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස ශපථ කොට ඇත. එහි දී අරළු ගෙඩියක් සුණු කොට නෙල්ලි ඉස්මයෙන් අඹරා තොල් ගල්වනු. මුඛ රෝග සුව වේ යනුවෙන් සටහන් කොට ඇත.

තව ද මෑතක දී මුඛ ආශ්‍රිතව උපදනා නොයෙකුත් රෝග මෙන් ම තොල් ආශ්‍රිතව හටගන්නා රෝග ද එකසේ සුවකිරීමට පවා විස්මිත හැකියාවක් සහිත බෙහෙත් සහ පිළියම් ඇතුළත් අත්බෙහෙත් පුස්කොළ පොතක් කියවා බැලීමට අවස්ථාවක් උදා විය. එම පුස්කොළ පොතට අනුව නෙලුම්, ඊතණ, වැල්මී, සකුරු කුඩු කොට එකට ගෙන ඊට හොඳින් ඇඹරූ දුම්මල කුඩු හා මිශ්‍ර කොට මුඛයේ සහ තොල්වල ආලේප කිරීමෙන් තොල් පැලීම, තොල් වණ වීම, එසේ ම බැක්ටීරියා මගින් හටගන්නා මුඛ ආශ්‍රිත දුර්ගන්ධය ඇතුළු ස්ර්වරෝග සමනය කිරීමේ හැකියාවක් ඇති බව අනාවරණය කරගැනීමට හැකි විය. මෙකී දුර්ලභ බෙහෙත් වට්ටෝරුව පුස්කොළයේ සටහන්ව ඇති පරිද්දෙන් පහත සඳහන් කරමි.

නෙලුම්, ඊතණ, වැල්මී, සකුරු, දුම්මල මෙකී දෑ අඹරා ගානු. මුඛ රෝග තොල් පැලීම් දුරු වේ.

දර්ශනපති නිලන්ත ඉන්දික හෙට්ටිගේ
වැඩ සටහන් සහකාර,
ජාතික කෞතුකාගාර දෙපාර්තමේන්තුව

රන්ජන් මඩුගල්ලේගෙන් අසම සම වාර්තාවක් - නොදැවී 200 යි !

21 දා ගාල්ල ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩාංගනයේදී ආරම්භ වූ ශ්‍රී ලංකා - බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් ටෙස්ට් ක්‍රිකට් තරගය රන්ජන් මඩුගල්ලේ මහතාට සුවිශේෂී තරගයකි. ඒ ඔහු තරග තීරකවරයා ලෙස කටයුතු කරන 200 වැනි තරගය මෙය නිසා වීමයි.

දැනට ලොව අත්දැකීම් බහුලම තරග තීරකවරයා මෙන්ම ICC තරග තීරක මඩුල්ලේ ප්‍රධානියා වන්නේද රන්ජන් මඩුගල්ලේ මහතායි.

1982 වසරේ සිට 1988 වසර දක්වා ටෙස්ට් තරග 21 ක් හා එක්දින තරග 63 ක් වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකා ජාතික කණ්ඩායම නියෝජනය කළ රන්ජන් මඩුගල්ලේ මහතා ජාත්‍යන්තර පිටියෙන් සමුගැනීමෙන් පසුව 1993 වසරේ තරග තීරකවරයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම ආරම්භ කළේය. එතැන් පටන් මේ දක්වා දශක 03 කට ආසන්න කාලයක් තිස්සේ ඔහු තරග තීරකවරයෙකු ලෙස කටයුතු කරයි.

මඩුගල්ලේ මහතාට පසු වැඩිම ටෙස්ට් තරග ප්‍රමාණයක තරග තීරකවරයා ලෙස කටයුතු කර තිබෙන්නේ එංගලන්තයේ ක්‍රිස් බ්‍රෝඩ් මහතායි. 2003 වසරේදී තරග තීරක තනතුරේ කටයුතු කළ බ්‍රෝඩ් මහතා මේ වනවිට ටෙස්ට් තරග 113 කට සිය දායකත්වය ලබා දී තිබෙනවා.

තවමත් 62 හැවිරිදි වියේ පසුව මඩුගල්ලේ මහතා තවත් වසර කිහිපයක් හෝ තරග තීරකවරයෙකු ලෙස කටයුතු කරනු ඇත. ඒ අනුව ඔහුගේ වාර්තාව පසුකර යාමට මෑත ඉතිහාසය තුළ වෙනත් කිසිදු තරග තීරකවරයෙකු සමත් නොවනු ඇත.