



හෙළ ජාතික අභිමානය යළි ගොඩනගමු.
ශ්‍රී ලාංකේය අනන්‍යතාවය ලෝකයට රැගෙන යමු.

ධීරලත් අඬු ගුණාලයන් වැඩි ශ්‍රී ලාංකේය ශක්තිජනක ස්වභාවික පාන



ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව

දේශීය වෙදකම් ප්‍රවර්ධන,
ග්‍රාමීය හා ආයුර්වේද රෝහල් සංවර්ධන සහ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය
රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

2021

**හෙළ ජාතික අභිමානය යළි ගොඩනගමු.
ශ්‍රී ලාංකේය අනන්‍යතාවය ලෝකයට රැගෙන යමු.**

- රාජ්‍ය අමාත්‍ය නීතිඥ සිසිර ජයකොඩි -



**ඔබ පවුලේ පෝෂණය හා
නිරෝගිකම උදෙසා න්,
පිටිකිරිවලට විකල්ප ලෙස න්,
ඖෂධීය හා පෝෂණීය ගුණයෙන් යුතු
දේශීය පානවලට හුරු වෙමු.
මේ ඊට මඟපෙන්වීමකි.....**

**කුමාරි විරසේකර
ලේකම්**

ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව

**දේශීය වෙදකම් පුවර්ධන,
ග්‍රාමීය හා ආයුර්වේද රෝහල් සංවර්ධන සහ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය
රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය**

e-departmentofayurveda@gmail.com

www.ayurveda.gov.lk

Department of Ayurveda FB Page

Suwa Dharani FB Page

ඔබට,

නිවැරදි පෝෂණයක් අවශ්‍ය ද?

ජව සම්පන්න සිරුරක් අවශ්‍ය ද?

ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ස්වභාවික ක්‍රම මගින් වර්ධනය කරගැනීමට අවශ්‍ය ද?

බෝ වන හා බෝ නොවන රෝගවලින් ආරක්‍ෂාවීමට අවශ්‍ය ද?

නිරෝගීව දිගු කලක් ජීවත්වීමට අවශ්‍ය ද?

නිරෝගී දරු පරපුරක් දැයට දායාද කිරීමට අවශ්‍ය ද?

ගෙදර වියදම අඩු කරගැනීමට අවශ්‍ය ද?



එසේ නම්,

උදෑසන ආහාරයට පෙර

පෝෂණීය හා ඖෂධීය ගුණැති ධාන්‍ය කැඳ - කොළ කැඳ - නැවුම් දියර කිරි පානය කරන්න.

උදෑසන (පෙ.ව. 9-10) ට

නැවුම් පළතුරු යුෂ - ඔසුපැන් කෝප්පයක් පානය කරන්න.

සවස (ප.ව. 3-4) ට

ඔසුපැන් කෝප්පයක් පානය කරන්න.

ජවයෙන් ශක්තියෙන් දූවස අරඹන්න
 පිරිපුන් නිරෝගී සිරුරක් ලබාගන්න
 මුද්ධියෙන් ලෝකය ජයගන්න
 ඔෟෂධ ගුණයෙන් හා
 පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරී
 අපට අයිති අපේ උරුමය,



ශ්‍රී ලාංකේය ශක්තිජනක ස්වභාවික

පෝෂණීය
උදූෂ්ක හා පාන

ඔබේ ජීවිතයට ලං කරගන්න

ආයුර්වේදීය මඟපෙන්වීම.....



ශක්ති සම්පන්න නිරෝගි කිරීමකට පෝෂණීය උදාසන පානය

බාන්ස කැඳ

01 සහල් කැඳ පානය

සකසා ගන්නා ආකාරය

- නිවුඩ්ඩ සහිත සහල් මිටක් (දේශීය සහල් වඩා ගුණදායකයි.)
- සිහින්ව කපා ගත් හෝ තලා ගත් ඉඟුරු තේ හැඳි 1/2
- සිහින්ව කපා ගත් හෝ තලා ගත් සුදුළුඹුණු තේ හැඳි 1/2
- ලුණු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට

මැටි බඳුනකට සෝදාගත් සහල්, ඉඟුරු, සුදුළුඹුණු, ලුණු සහ අවශ්‍ය පමණට ජලය යොදා ලිප තබා පදමට සකසා ගත් සහල් කැඳ උදෑසන ආහාරයට පෙර බොන්න. (එක් අයෙකුට ප්‍රමාණය යි.)



02 සහල් මිශ්‍ර කැඳ පානය

සකසා ගන්නා ආකාරය

- නිවුඩ්ඩ සහිත දේශීය සහල් වර්ගයක් කොටස් 1
- තණහාල් කොටස් 1
- මෙහේරි කොටස් 1
- මුං ඇට කොටස් 1
- ඕලු හාල් කොටස් 1

★ ඉහත සියල්ල වෙන වෙනම හොඳින් සෝදා වියළා ගෙන මදක් කබලේ බැඳ වෙන වෙනම සියුම්ව කුඩු කර පිරිසිදු වීදුරු බෝතලයකට දමා මිශ්‍ර කරගෙන සුළං නොවදින සේ අසුරා තබාගන්න.

★ පවුලේ සියලු සාමාජිකයන්ට දෙසතියකට ප්‍රමාණවත් වන පරිදි එකවර සකසා ගත හැකියි.

★ වරකට තේ හැඳි 1-2 ක් පමණ උතුරවා ගත් වතුර අඬුකෝප්පයකට දමා තලා ගත් අමු ඉඟුරු කැබැල්ලක් දමා තැම්බුනාම සීනි ස්වල්පයක් හා ලුණු අවශ්‍ය පමණ දමා පානය කරන්න.



තණහාල්



මුං ඇට



මෙහේරි

ඕලු හාල්



03 බාර්ලි පානය

සකසා ගන්නා ආකාරය

- ★ බාර්ලි ඇට හොඳින් සෝදා වියළා ගෙන මදක් කබලේ බැඳ සියුම්ව කුඩු කර පිරිසිදු විදුරු බෝතලයකට දමා සුළං නොවදින සේ අසුරා තබාගන්න.
- ★ පවුලේ සියලු සාමාජිකයන්ට දෙසතියකට ප්‍රමාණවත් වන පරිදි එකවර සකසා ගත හැකියි.
- ★ වරකට තේ හැඳි 1-2 ක් පමණ උතුරවා ගත් වතුර අඬුකෝප්පයකට දමා තලා ගත් අමු ඉඟුරු කැබැල්ලක් දමා තැම්බුනාම සීනි ස්වල්පයක් දමා මද උණුසුමෙන් පානය කරන්න.

04 බාර්ලි මිශ්‍ර කැඳ පානය

සකසා ගන්නා ආකාරය

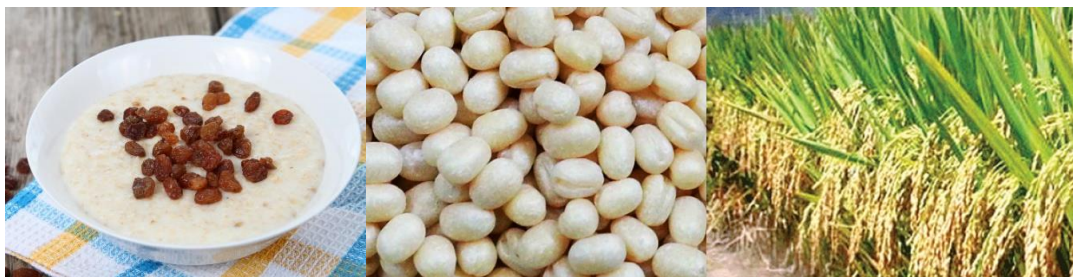
- බාර්ලි ඇට කොටස් 2
- කොල්ලු කොටස් 1
- මුං ඇට කොටස් 1
- උඳු ඇට කොටස් 1
- ★ ඉහත සියල්ල වෙන වෙනම හොඳින් සෝදා වියළා ගෙන මදක් කබලේ බැඳ වෙන වෙනම සියුම්ව කුඩු කර පිරිසිදු විදුරු බෝතලයකට දමා මිශ්‍ර කරගෙන සුළං නොවදින සේ අසුරා තබාගන්න.
- ★ පවුලේ සියලු සාමාජිකයන්ට දෙසතියකට ප්‍රමාණවත් වන පරිදි එකවර සකසා ගත හැකියි.
- ★ වරකට තේ හැඳි 1-2 ක් පමණ උතුරවා ගත් වතුර අඬුකෝප්පයකට දමා තලා ගත් අමු ඉඟුරු කැබැල්ලක් දමා තැම්බුනාම සීනි ස්වල්පයක් හා ලුණු අවශ්‍ය පමණ දමා මද උණුසුමෙන් පානය කරන්න.



05 උඳු මිශ්‍ර ආනය

සකසා ගන්නා ආකාරය

- ★ උඳු ඇට හොඳින් සෝදා වියළා ගෙන මදක් කබලේ බැඳ සියුම්ව කුඩු කර පිරිසිදු විදුරු බෝතලයකට දමා සුළං නොවදින සේ අසුරා තබාගන්න.
- ★ පවුලේ සියලු සාමාජිකයන්ට දෙසතියකට ප්‍රමාණවත් වන පරිදි එකවර සකසා ගත හැකියි.
- ★ වරකට හේ හැඳි 1-2 ක් පමණ උතුරවා ගත් වතුර අඩුකෝප්පයකට දමා වියළි මිදි, රට ඉඳි, තලා ගත් අමු ඉඟුරු කැබැල්ලක් සහ තලා ගත් සුදුළුඵෂ්ණු බිත් එකක් දමා හොඳින් මිශ්‍ර කර මද උණුසුමෙන් පානය කරන්න.



- ★ කරහන් පිටි, කිතුල් පිටි වලින් ද ඉහත පරිදි ම කැඳ සකසා ගත හැකියි.

උපරිම පෝෂ්‍ය ගුණයක් හා ඖෂධීය ගුණයක්
 ඔබේ සිරුරට ලබා ගැනීමට නම්,
 එකිනෙකට වෙනස් වූ රසයන්ගෙන් යුතු මෙම ධාන්‍ය කැඳ
 එකම වර්ගයක් එකම ආකාරයෙන් එක දිගට
 භාවිත නොකිරීමට වග බලා ගන්න.

ඔබ උදෑසන ආහාරයට පෙර ධාන්‍ය කැඳ පානය කළ යුත්තේ ඇයි ?

ප්‍රබෝධමත්ව දවස ආරම්භ කර
උදෑසන ආහාරයට පෙර,
විටමින හා බන්ජ් ලවණ බහුල
ධාන්‍ය කැඳ කොප්පයක්.....



- ඔබේ ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි.
- ඔබ ගන්නා ආහාරය හොඳින් දිරවා පෝෂක කොටස් සිරුර තුළට උරා ගැනීම පහසු කරයි.
- ලේ වඩවයි. විටමින් බහුල ලවණ උපායනා ඇති නොකරයි.
- ආහාර රුචිය වැඩි කරයි.
- අස්ථි ශක්තිමත් කරයි.
- මලබද්ධිය නැති කරයි.
- මුත්‍ර දැවිල්ල නැති කරමින් මුත්‍ර පෙරීම ක්‍රමවත් කරයි.
- සිරුරේ දැවිලි ගති නැති කරමින් සිරුර සිසිල් කරයි.
- දුර්වල වූ කාය ශක්තිය නැවත වර්ධනය කරයි.
- හෘද රෝග, දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල්, අධිරුධිර පීඩනය පාලනය කිරීමට සහාය වෙයි.
- ශරීර අභ්‍යන්තර සියලු ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය ක්‍රමවත් හා ශක්තිමත් කිරීමට සහාය වෙයි.
- ගෙවී ගිය පටක අලුත්වැඩියා කිරීමට සහාය වෙයි.
- නිරෝගීව දිගු කලක් ජීවත් වීමට පහසුකම් සලසයි.



නිරෝග සම්පන්නව දියුණු ලද ජීවත්වීමට

ඖෂධීය උදාසන පානය

කොළ කැඳු



සකසා ගන්නා ආකාරය

- ඖෂධීය කොළ ග්‍රෑම් 500
- කැකුලු සහල් ග්‍රෑම් 100
- ගා ගත් පොල් ග්‍රෑම් 100
- වතුර අඩුකෝප්ප 08
- ඉඟුරු තේ හැඳි 2 (සිහින්ව කපා ගත් හෝ තලා ගත්)
- සුදුළුඵෑණු තේ හැඳි 2 (සිහින්ව කපා ගත් හෝ තලා ගත්)
- ලුණු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට

- ★ හොඳින් සෝදා ගත් සහල්, වතුර, සිහින්ව කපා ගත් හෝ තලා ගත් ඉඟුරු හා සුදුළුඵෑණු මැටි බඳුනකට දමා ලිප තබන්න. (හැකි සෑම විටම දේශීය සහල් වර්ග යොදා ගන්න.)
- ★ භාවිත කරන කොළ වර්ගය කුඩාවට කපා වතුර ස්වල්පයක් දමා වංගෙඩියේ කොටා/ බ්ලෙන්ඩ් කර යුෂ පෙරා ගන්න.
- ★ (වරකට කොළ වර්ග එකක් හෝ කිහිපයක් යොදා ගත හැකියි.)
- ★ ඉතිරි වූ රොඩු කොටසට පොල් දමා නැවත කොටා/ බ්ලෙන්ඩ් කර යුෂ පෙරා ගන්න. (හැකි සෑම විටම වංගෙඩියේ කොටා ගන්න.)
- ★ සහල් හොඳින් තැම්බුණු පසු පොල් යොදා දෙවනුව සකසා ගත් යුෂ කොටස දමන්න. උතුරන විට ගින්දර අඩු කර උඩට එන පෙන ඉවත් කරන්න.
- ★ ලුණු අවශ්‍ය පමණ එක් කරන්න.
- ★ පළමුව පෙරා ගත් යුෂ කොටස දමා හොඳින් හැඳිගාමින් ගින්දර නිවා තවත් විනාඩි 2-3 ක් හැඳිගාන්න.

කොළ කැඳු සැකසීමට යොදා ගත හැකි
ඖෂධීය ගුණයෙන් යුතු කොළ වර්ග
ඔබේ ගෙවත්තෙන්ම.....



බුද්ධිවර්ධනයට
මනක ශක්තිය වැඩි කිරීමට

ආයුර්වේද කැඳු



පෙනීමේ ශක්තිය
වැඩි දියුණු කිරීමට
හිසකෙස් වර්ධනයට
සම පැහැපත් වීමට

මුහුණුවලාන



ශරීරගත විෂ ඉවත් කිරීමට
රුධිරනාල පිරිසිදු කිරීමට
ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
ශක්තිමත් කිරීමට

කර්පුංඛා



ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය නැංවීමට
ලේ පිරිසිදු කිරීමට
අක්මාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය
ශක්තිමත් කිරීමට

බොහරකුඩුබිස්



සිරුර පෘෂ්ටිමත් කිරීමට
කාන්තාවන්ගේ ආර්ථව
ක්‍රියාකාරීත්වය ක්‍රමවත් කිරීමට

නානාබාර්ස්



ලේ පිරිසිදු කිරීමට
ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය
ඉහළ නැංවීමට

වැල්ලුපයපොල



ලේ, මුත්‍ර පිරිසිදු කිරීමට
වකුගඩු හා මුත්‍රාශයේ ගල්
අැතිවීම වලක්වා ගැනීමට

පොල්පොලා



ජීනස නැති කිරීමට
අක්මාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය
ශක්තිමත් කිරීමට

ඩලදිවඩක්කා



ලේ පිරිසිදු කිරීමට
සිරුරේ දැවිලි ගති නැති කිරීමට
සම පැහැපත් කිරීමට

ඉරඹුණු



ලේ පිරිසිදු කිරීමට
අක්මාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය
ශක්තිමත් කිරීමට

හීන් බෝවිටියා



ලේ පිරිසිදු කිරීමට
විටමින් A උපනතාවයෙන් මිදීමට
මල බද්ධිය දුරු කිරීමට

ඩල්කොනිල

ශ්‍රී ලංකා සමාජ සේවා කොමිෂන් සභාව

මානව සම්පත් ප්‍රවර්ධන පාඨමාලාව

දේශීය අලු කැඳ

දුරුවන් අපේක්ෂා කරන කාර්යාලයට හානිවාරීය අලු කැඳ පාඨමාලාව

සකසා ගන්නා ආකාරය

- හානිවාරීය අලු ගුණ 150
- කැකුලු සහල් ගුණ 25
- පොල් කිරි අඩුකෝප්ප 01
- වතුර අඩුකෝප්ප 03
- ඉඟුරු තේ හැඳි 1 (සිහින්ව කපා ගත් හෝ තලා ගත්)
- සුදුළුඹුණු තේ හැඳි 1 (සිහින්ව කපා ගත් හෝ තලා ගත්)
- ලුණු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට

- ★ හොඳින් සෝදා ගත් සහල්, වතුර, සිහින්ව කපා ගත් හෝ තලා ගත් ඉඟුරු හා සුදුළුඹුණු මැටි බඳුනකට දමා ලිප තබන්න. (හැකි සෑම විටම දේශීය සහල් වර්ග යොදා ගන්න.)
- ★ අම් හානිවාරීය අලු පිට පොත්ත සුරා ඉවත් කරගන්න. මැද භාගය ඉවත් කර කුඩාවට කපා වතුර ස්වල්පයක් දමා වංගෙඩියේ කොටා/ බ්ලෙන්ඩ් කර යුෂ පෙරා ගන්න. (හැකි සෑම විටම වංගෙඩියේ කොටා ගන්න.)
- ★ පොල් කිරිට හානිවාරීය අලු යුෂ මිශ්‍ර කරගෙන, සහල් හොඳින් තැම්බුණු පසු ඊට එක් කරගන්න.
- ★ ලුණු අවශ්‍ය පමණ එක් කර හොඳින් හැඳිගාමින් විනාඩි 2-3 ක් මද ගින්නේ පිසගන්න. ගින්නේ නිවා තවත් විනාඩි 2-3 ක් හැඳිගාමින්.

අමු භාතාවාරිය අලු ඔබට සපයා ගත නොහැකි ද?

එසේ නම්,

- ★ වියළි අලු ගෙන සොදා පිරිසිදු කරගෙන හොඳින් වියළා කුඩු කර වියළි පිරිසිදු වීදුරු බෝතලයක අඤුරා තබාගෙන වරකට එක් අයෙකුට මේස හැඳි 1 බැගින් පොල් කිරට මිශ්‍ර කර ඉහත පරිදි කැඳ සකසා ගන්න.



දුරුවන්ගේ බර වැඩි කරන, සිරුර සිසිල් කරන,
 පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් ඉහළ, රසවත්,
 දන්දිල අලු කැඳ පානය

සකසා ගන්නා ආකාරය



- තැම්බු දන්දිල අලු ග්‍රෑම් 100
- පොල් කිරි අඬුකෝප්ප 02
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/4
- ලුණු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට

- ★ හොඳින් සෝදා පොතු හැර තම්බා ගත් අලු හොඳින් පොඩි කරගන්න.
- ★ එයට පොල් කිරි එකතු කර ලිප තබා උතුරන විට ලිපෙන් බා අවශ්‍ය පමණ ලුණු සහ ගම්මිරිස් කුඩු මිශ්‍ර කර මද උණුසුමෙන් පානය කරන්න.

නිරෝග සම්පන්නව දියුණු ශ්‍රී ලංකාවට ඖෂධීය ගුණාත්මක ජෛවරසායන පානය

දියුරු කිරීම

01 නැවුම් ඵලකිරීම පානය

- ස්නායු පද්ධතිය ශක්තිමත් කරයි.
- මනක ශක්තිය වැඩි කරයි.
- සිරුරේ හෝමෝන, එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය සමතුලිත කරයි.
- ගෙවී ගිය පටක නැවත අලුත්වැඩියා කිරීමට සහාය වෙයි.
- සියලු ධාතු පෝෂණය කරයි.
- කාය ශක්තිය වැඩි දියුණු කරයි.
- අකලට මහළු වීම වලකයි.
- දරුවන්ගේ වර්ධනය ක්‍රමවත් කරයි.

දවසේ ඕනෑම වෙලාවක

දිනපතා භාවිතයට සුදුසුයි.



02 නැවුම් ඵලකිරීම පානය

- ස්නායු පද්ධතිය ශක්තිමත් කරයි.
- සිරුරේ හෝමෝන, එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය සමතුලිත කරයි.
- ගෙවී ගිය පටක නැවත අලුත්වැඩියා කිරීමට සහාය වෙයි.
- සියලු ධාතු පෝෂණය කරයි.
- කාය ශක්තිය වැඩි දියුණු කරයි.
- ලේ පිරිසිදු කරයි.
- ඇදුම පීනස ආදී සෙම් රෝග ඇති වීම වලකයි.

මේදය අධික බැවින් පමණ ඉක්මවා අධි පරිභෝජනය නුසුදුසුයි.

නැවුම් දියර කිරි නිවැරදිව පරිභෝජනය කරන ආකාරය ඔබ දැන සිටියා ද?

- ★ කිරි දොවා ගත් විගස පවතින ස්වභාවික උණුසුම ඉවත්ව යාමට පෙර භාවිතයට ඉතා සුදුසුයි.
- ★ ස්වභාවික උණුසුම ඉවත් වූ පසු පානය කිරීමෙන් ඔබේ සිරුරෙහි තුන් දොස් සමතුලිතතාවය බිඳ වැටෙයි. එය සිරුර ලෙඩ කිරීමට මඟ පාදයි.
- ★ දොවා ගත් කිරි උණු කර මද උණුසුමෙන් පානය කිරීමෙන් ඔබේ සිරුරෙහි තුන් දොස් සමතුලිතතාවය රැක දෙයි.

කිරිවල රසය හා ගුණය වර්ධනය කර ගැනීමට සිරුරෙහි තුන් දොස් සමතුලිතතාවය රැක ගැනීමට,

කිරි උණු කිරීමේදී,

- අමු ඉඟුරු කැබැල්ලක්,
- කලාඳුරු අල ස්වල්පයක්,
- ගම්මිරිස් ඇට ස්වල්පයක්,
- කරාඹුනැටි ස්වල්පයක් එක් කරගන්න.

කිරි සමඟ ආහාරයට නොගත යුත්තේ මොනවා ද?

- පලා වර්ග
- දොඩම් නාරං වැනි ඇඹුල් වර්ග
- කෙසෙල්
- තල මුං කොල්ලු ආදිය
- මස් වර්ග



සමේ පැහැපත් බව වැඩි කරගැනීමට, කය මහස ප්‍රබෝධමත් කරගැනීමට....

උණු කර ගත් එළකිරි
කහ කුඩු
සුදුරු කුඩු
ගම්මිරිස් කුඩු



- ★ උණු කර ගත් එළකිරි කෝප්ප 01 කට කහ කුඩු, සුදුරු කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පය බැගින් දමා විනාඩි 10ක් පමණ තබා අවශ්‍ය පමණ සීනි දමා පානය කරන්න.

රෝගවලට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව වැඩි කරගැනීමට, ආහාර දිරවීම පහසු කරගැනීමට....

උණු කර ගත් එළකිරි
ආමන්ඩි කුඩු
එනසාල් කුඩු



- ★ උණු කර ගත් එළකිරි කෝප්ප 01 කට ආමන්ඩි කුඩු, එනසාල් කුඩු, ස්වල්පය බැගින් දමා විනාඩි 10ක් පමණ තබා අවශ්‍ය පමණ සීනි දමා පානය කරන්න.

කය මහස ප්‍රබෝධමත් කරගැනීමට, ආහාර දිරවීම පහසු කරගැනීමට....

මසාල තේ

උණු කර ගත් එළකිරි
ඉඟුරු අඟලක කැබැල්ලක්
කුරුඳු අඟලක කැබැල්ලක්
කරාඹුනැටි 5 එනසාල් කරල් 2
තේ කොළ තේ හැඳි 1/2



- ★ ඉඟුරු කුරුඳු කරාඹුනැටි එනසාල් තේ කොළ බඳුනකට දමා වතුර කෝප්පයක් දමා ලිප තබා නටවා ගන්න.
- ★ උණු කර ගත් එළකිරි කෝප්ප 02 ක් ඊට එක් කර සීනි අවශ්‍ය පමණ දමා හොඳින් මිශ්‍ර කර පෙරා ගන්න. (තිදෙනෙකුට ප්‍රමාණවත්)

ශ්‍රී ලංකා සම්ප්‍රදායික ආහාර විද්‍යාව

පෝෂණීය උදාසන පානය

පායාසඩ්

ආහාර දිරවීම පහසු කරමින් ශරීරය පෘෂ්ඨමත් කිරීමට පායාසම් පානය

ඝනකා ගන්නා ආකාරය

- සවි කෝප්ප 1/2
- සීනි කෝප්ප 1
- කජු, මුද්දරප්පලම් ග්‍රෑම් 25
- එනසාල් කරල් 2
- පොල්කිරි / එළකිරි කෝප්ප 1
- වතුර කෝප්ප 1 1/2 පමණ



- ★ සවි මදක් කබලේ බැඳ උතුරවා ගත් වතුර මිශ්‍ර කර ලුණු ස්වල්පයක් දමා මදක් වසා තබන්න.
- ★ බඳුනකට එලඟිතෙල් හේ හැන්දක් දමා සීනි, කජු සහ මුද්දරප්පලම් එකතු කර රත් කරගන්න.
- ★ පසෙකින් තබා ගත් සවි මිශ්‍රණය ඊට එක් කරගෙන මිනිත්තුවක් පමණ හොඳින් හැඳිගන්න.
- ★ පසුව කිරි එකතු කර මද ගින්නේ හැඳි ගාමින් මිනිත්තු 15 ක් පමණ පිස ගන්න.

දිනපතා පරිභෝජනය, ඔබේ සිරුරෙහි තුන්දොස් සමතුලිතතාවය බිඳ වැටීමට හේතු විය හැකි බැවින් සතියට දවසක් පමණ භාවිත කිරීම වඩාත් යෝග්‍යයි.

**ඖෂධ ගුණයෙන් හා
පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි
අපට අයිති අපේ උරුමය,**

**කායික මානසික
ප්‍රබෝධය ඇති කරන
කෘතිම රසායනික නොයෙදූ
ස්වභාවික රසය**



ඖෂධීය අතිරේක පාන

ඔබේ ජීවිතයට ලං කරගන්න

ආයුර්වේදීය මඟපෙන්වීම.....

ජන සම්පන්න නිරෝගි සිරාභව ඖෂධීය දැනුමට පාඨය

පළතුරුබිම



බෙදවැඩි යුෂ පානය

පිළිකා විනාශ කරන
පිළිකා සෛලවල
වර්ධන වේගය අඩාල කරන
රුධිරනාල පිරිසිදු කරමින්
හෘදය ශක්තිමත් කරන
රුධිර පීඩනය පාලනය කරන
වැය වන කාය ශක්තිය
යළි ගොඩනගන
විශේෂිත මතකයකට
සවිමත් සිරුරකට



පිළිකා විනාශ කරමින්
නව සෛල වර්ධනය කරන
ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය
ඉහළ නංවන

කටු දුඹුන්දා
පානය



පිළිකා ඇතිවීම වලකන
 රුධිරනාල පිරිසිදු කරමින්
 හෘදය ශක්තිමත් කරන
 සිරුරේ බර අඩු කරන
 ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය
 ඉහළ නංවන
 අස්ථි ශක්තිමත් කරන
 කය හා මනස
 ප්‍රබෝධමත් කරමින්
 සුවදායී නින්දක් ගෙනදෙන
 සමේ පැහැය වැඩි කරමින්
 අකලට වයස්ගතවීම වලකන
 ශක්තිමත් සිරුරකට

අලිග-ලබර් නානය



පිළිකා, හෘද රෝග, දියවැඩියා
 රෝගවලින් ආරක්‍ෂා කරන
 මලබද්ධය දුරු කරමින්
 සිරුරේ බර අඩු කරන
 රුධිරය පිරිසිදු කරන
 දිලීර, වෛරස,
 බැක්ටීරියාවන්ගෙන්
 සිරුර රැක දෙන
 සවිමත් සිරුරකට

සියඹලා යුෂ නානය



විටමින් ඩනිජ ලවණ ඩහුල
 ගර්නිණී මව්වරුන්ට
 කිරිදෙන මව්වරුන්ට
 ගුණදායක
 සිරුරේ විෂ ඉවත් කරන
 නිරෝගිමත් සිරුරකට

දිවුල් නානය



රුධිරය පිරිසිදු කරමින්
 හෘදය ශක්තිමත් කරන
 දියවැඩියාව, රුධිර පීඩනය
 පාලනය කරන
 නිරෝගී දිගු වරලසකට
 නිරෝගිමත් සිරුරකට
 දීර්ඝ ජීවිතයකට

ගොල්ලි නානය



සුවිමක් සම්පන්න නිරෝගි ජීවිතයට ඖෂධීය දැනුමේ පාඨමාලාව

ඔස්සුපැන්

සකසා ගන්නා ආකාරය

- ★ අමු ඖෂධ අත්දෙමිටක් පමණ ගෙන හොඳින් සෝදා කුඩා කැබලිවලට කපා ගන්න. නැතහොත් මදක් තලා ගන්න.
- ★ වියළි ඖෂධ ගන්නේ නම් අත්මිටක් ප්‍රමාණවත් වේ. පිරිසිදු මැටි බඳුනකට ඖෂධ දමා වතුර අඬුකෝප්ප 2 ක් පමණ දමා අඩකට සිඳුවා පෙරා මද උණුසුමෙන් සීනි හෝ කිතුල් හකුරු සමඟ පානය කරන්න. (එක් අයෙකුට ප්‍රමාණයයි)
- ★ දෙසතියකට පමණ ප්‍රමාණවත් ඖෂධ සෝදා පිරිසිදු කර හොඳින් වියළා පිරිසිදු වියළි වීදුරු බෝතලයක සුළං නොවැදින සේ අසුරා තබා ගෙන භාවිත කළ හැකියි.
- ★ වරකට තේ හැඳි එක බැගින් උතුරන වතුර අඬුකෝප්පයකට දමා තැම්බෙන්න වසා තබා පෙරා මද උණුසුමෙන් සීනි හෝ කිතුල් හකුරු සමඟ පානය කරන්න. (එක් අයෙකුට ප්‍රමාණයයි)

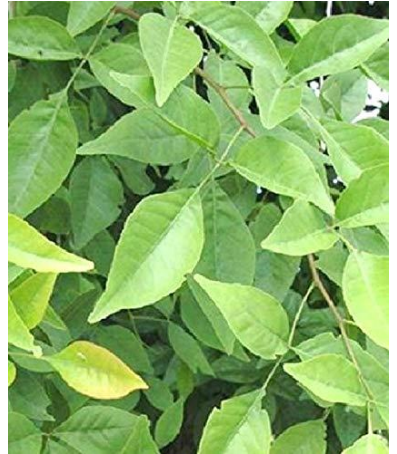


**ඔසුපැන් මද උණුසුමෙන් පානය කිරීමෙන්
කය හා මනස ප්‍රබෝධමත් කරයි.**



හෘදය හා පෙනහළු ශක්තිමත් කරන බෙලි කොළ පානය

- උදරයේ දැවිල්ල අඩු කරමින් සිරුර සිසිල් කරයි.
- දහදිය දුගඳ නැති කරයි.
- අක්මාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය ක්‍රමවත් හා ශක්තිමත් කරයි.



තුන්දොස් සමනයට බෙලි මල්, බෙලි මද පානය

- ආහාර අපීර්ණය දුරු කරයි.
- සිරුර සිසිල් කරයි.
- විජලනය වළක්වයි.



මුත්‍ර ගල් ඇතිවීම වලකන පොල්පලා පානය

- මුත්‍ර ආසාදන දුරු කරයි.
- පිළිකා සෛල විනාශ කරයි.
- අක්මාවේ ගෙවී ගිය පටක අලුත්වැඩියා කිරීමට සහාය වෙයි.
- ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවයි.
- සිරුරේ අසාත්මිකතා ඇතිවීම පාලනය කරයි.



කාන්තා රෝගවලට වැටි බඳින ඉරමුසු පානය

- මුත්‍ර දාහය දුරු කරයි.
- සිරුර සිසිල් කරයි.
- කාන්තාවන්ගේ හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය ක්‍රමවත් කිරීමට සහාය වෙමින් කාන්තා රෝග දුරු කරයි.



තාරුණ්‍යය රැක දෙන නිල් කටරොළි මල් පානය

- පිළිකා සෛල විනාශ කිරීමට සහාය වෙයි.
- රුධිරය පිරිසිදු කරයි.
- තරුණ බව රැක දෙයි.



නිරක්තය දුරු කරන පොකුරු වදමල් පානය

- ඔමෙගා 3, යකඩ හා විටමින් බහුලයි.
- රුධිරය හා රුධිර නාල පිරිසිදු කරයි.
- සමේ රෝගවලින් ආරක්‍ෂා කරයි.



දුරු උපන් අපේක්‍ෂාවෙන් සිටින කාන්තාවන්ට නිතර භාවිතය අයෝග්‍යයි.

ඔබේ ගෙවත්තත් අදම ඔසු උයනක් කරගන්න.
ඔබට අවශ්‍ය ඔසු ඔබේ ගෙවත්තෙන්ම සපයා ගන්න.

හැඩැති සිරුරකට සුදුරු පානය

- ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවමින් බෝවන රෝගවලින් ආරක්‍ෂා කරයි.
- ආහාර අපිරිණය දුරු කරයි.
- දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි.



දියවැඩියාව පාලනය කරන රණවරා පානය

- මුත්‍ර සහ ලේ පිරිසිදු කරයි.
- සමේ රෝග දුරු කරමින් සමේ පැහැය වැඩි දියුණු කරයි.
- මුඛ වණවිම් වළක්වයි.



විශිෂ්ඨ මතකයකට බුද්ධි වර්ධනයට ගොටුකොළ පානය

- දරුවන්ගේ මතක ශක්තිය වැඩි කරයි.
- ලේ පිරිසිදු කරයි.
- මව්කිරි වඩවයි.
- සිරුරෙහි විෂ ඉවත් කිරීමට සහාය වෙයි.
- පීනස, අර්ශස්, පණු රෝග සුවය ඉක්මන් කරයි.
- ගර්භිණී මව්වරුන්ට කිරිදෙන මව්වරුන්ට ඉතා යෝග්‍යයි.
- තාරුණ්‍යය රැක දෙයි.



ඇසේ පෙනීම රැක දෙන හීන් උඳුපියලිය පානය



- සිරුරෙහි විෂ ඉවත් කිරීමට සහාය වෙයි.
- අන්ත්‍රවල තුවාල සුව කිරීමට සහාය වෙයි.
- අතීසාර, අර්ශස් රෝග සුවය ඉක්මන් කරයි.



උපරිම පෝෂ්‍ය ගුණයක් හා ඖෂධීය ගුණයක්
මබේ සිරුරට ලබා ගැනීමට නම්,

එකම වර්ගයක්, එකම ආකාරයෙන්, එක දිනට,
පමණ ඉක්මවා, භාවිත නො කිරීමට වග බලා ගන්න.

ධාන්‍ය කැඳ, කොළ කැඳ, දියර කිරි ආදී දේශීය පානයන්ගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ පිටි කිරිවලින් ඔබට, ඔබේ දරුවාට ලැබෙනවා ද?

ප්‍රවේශම්වන්න!



මේ ඔබේ දරුවාටය

ඔබේ දරුවාට කිරිපිටි දීම මෙම අතිටු විපාක සඳහා ඇති අවදානම වැඩි කරවයි

- 1) ඇදුම
- 2) අසාත්මිකතාවන්
- 3) කහේ ආසාදන
- 4) අධි රුධිර පීඩනය සහ හෘද රෝග
- 5) ශ්වසන ආසාදන
- 6) මුදුබ් මට්ටම අඩුවීම
- 7) ස්ට්‍රලතාවය
- 8) යකඩ උපතනා නිරක්තිය
- 9) හොට්ලි මරණ (Sudden Infant Death Syndrome)
- 10) දියවැඩියාව
- 11) ආහාර දිරවීමේ අපහසුතා
- 12) ළමාවියේ ඇතිවන පිළිකා වර්ග
- 13) පාරිසරික අපද්‍රව්‍යයන්ට නිරාවරනය වීම (දරුණු විෂබීජ සහ හානිකර රසායන ද්‍රව්‍ය)
- 14) නින්දේදී ඇතිවන ත්‍රස්ම ගැනීමේ ආබාධ (Sleep Apnea)
- 15) දන්තාබාධ සහ දන්ත විකෘති

මව්වරුන්ට

ඔබ මව්කිරි නොදෙන්නේ නම් මෙම අතිටු විපාක සඳහා ඔබට ඇති අවදානම වැඩි කර ගනියි

- 16) දියවැඩියාව
- 17) අධිබර සහ ස්ට්‍රලතාවය
- 18) අස්ථි දුර්වලවීම (ඔස්ටියොපොරෝසිස්)
- 19) පියයුරු, හිමිබ් කෝෂ හා ගර්භාෂ පිළිකා
- 20) අධි රුධිර පීඩනය හා හෘදයාබාධ
- 21) දරුවන් අතර පරතරය අඩුවීම

සං.පු විද්‍යාත්මක සාක්ෂි මග පදනම් වූ කරුණු ආශ්‍රයෙන් World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) මගින් සාකච්ඡා තොරතුරු පත්‍රිකාවක් ආශ්‍රයෙනි.



කීර්ණය ඔබ සතුයි.

**ජීවිතයට හැවුම් බලාපොරොත්තු එක් කරගන්න
කය හා මනස ප්‍රබෝධමත් කරගන්න**

**මිලෙන් අඩු ගුණයෙන් වැඩි
ශ්‍රී ලාංකේය ශක්තිජනක ස්වභාවික පාන
ඔබේ ජීවිතයට සමීප කරගන්න.**



ප්‍රකාශනය

**දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳ ජාතික ආයතනය
නාවින්න - මහරගම**