

ගාඩ් ඇන්ති මං  
පින් කඳ මට අවසර දෙන්නේ  
අනේ හාන්දුන්නේ . . . . .

රෝහණ දන්දෙණිය කලා කරුවාණන්ගේ පදරවනා අතර අප දකිනා සුවිශේෂීත්වය වන්නේ ගැමියාගේ මුඛින් නිරායාසයෙන් පිටවන වචන වලෙසින්ම ගී පද රචනා වලට එක් කිරීමයි. "හාමුදුරුවනේ" යන වචනය අහිංසක ගැමි මුඛින් පිට වන්නේ "හාන්දුන්නේ" ලෙසින්. එකතුවේ තේමා ගීතය වන "නිකින්නේ හඳ" පදයෙන් කියැවෙන්නේ නිකිණි මාසයේ සඳයි. එය කෙටියෙන් "නිකින්නේ" බවට වාග් විද්‍යාත්මකව ගැමියා අතින් පෙරැළි ඇත්තේ ය. "මයිසා තෝයි", "ගල් ගිනිරන්", "සිංග", "දුක්මුලාව" වැනි වදන් ඊට තවත් නිදසුන් වෙයි. එමෙන්ම "දෙයිගෝ කනවා", "සකලයෝ හින්නා", "වරද නොවේවා!", "කුඹුරට වැඩ වේවා!", "වැලිමළු විනිවිද වන මරණය" වැනි යෙදුම් නිර්වභාෂ ගැමි වහරට අපූරුවට ගලපා ලියූ පද රචනාවන් වෙයි.

හර සුන් ගී පද රචනා නිරතුරුව බිහිවන කලියුගයේ මේ වන් හරවත්, රසවත් නිර්වභාෂ පද රචනාවන් මත බිහිවුණ ගී වල දැක්වීම කාලීන අවශ්‍යතාවයක් වී තිබේ. මේ සටහනට තොරතුරු ලබා ගැනීමේදී දැක්වූ සහයට මතු නො ව මෙවන් ගී සරණියක් වලිදැක්වීමට උනන්දු වූ ආචාර්ය තරංග දන්දෙණිය යොවුන් කලාකරුවාණන්ට අපගේ කෘතචේදී බව ප්‍රකාශ කරන්නෙමු. දිවංගත රෝහිණ දන්දෙණිය කලාකරුවාණන්ට හිවන් සුව පතන්නෙමු. අවසන තේමා ගීයේ පද පෙළ ද මේ සටහනට එක් කරන්නෙමු.



**සිසිර දිසානායක**

නිකින්නේ හඳ පායාලා  
ගම් ගොඩේ දන එක් වෙලා  
රාජ කුමරුට ඇන්ද මේ මං  
රංග මඬලට පිවිසෙනා. . . .

වයන බෙර පද ගයන ගී හද කන්ද මුදුනට පුං වෙලා පාන ඉඟි බිඟි රාජ ලීලා ගං ගොඩම කුල්මත් වෙලා නම් දුරු නළුවෙකුට පෙම් බැඳී අංගනාවෝ ඉඟි මරා කැන්දගෙන එකියක ගෙනාවෙම් රැගුම්කින් පසු එන සඳා

බෙරේ වරපට ලිහී ගොස් ඇත රාජ අධරණ විසිරෙනා මෙසේ ඉතිරිව තිබූ කාසිය ඇඟිලි අතරින් ගිලිහෙනා ඉඟි මැරු ප්‍රේමය පළා ගොස් රොස් පරොස් බස් මතු වෙනා රාජ ලීලා සිඳී විශැක් සැබෑ කරලියෙ රඟ දෙනා

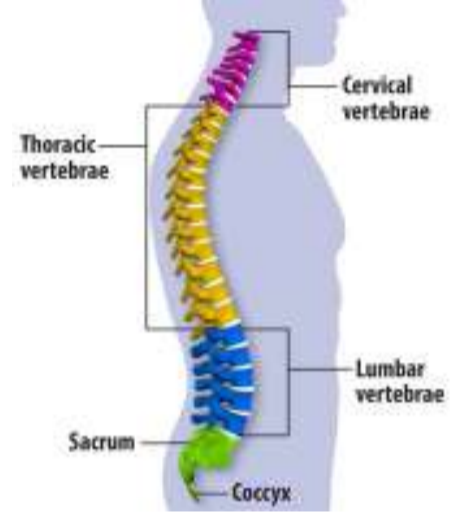
**තනුව, සංගීතය හා ගායනය පණ්ඩිත් ඩබ්ලිව් ඩී. අමරදේව**  
රචනය : රෝහණ දන්දෙණිය



# අන්තර් කශේරුකා ඩිස්ක ප්‍රොලැප්ස් (Inter Vertebral Disc Prolapse)

නිවැරදි ඉරියව් වලින් දෛනික වැඩ කටයුතු නොකිරීම, කිසියම් හේතූන් මත කොඳු ඇට පේළියට සිදු වූ අනතුරු සහ එම අනතුරු වලට නිසි ප්‍රතිකාර නොගැනීම නිසා, කොඳු ඇට පේළිය ආශ්‍රිතව ඇතිවන වේදනාකාරී මෙම රෝගීතත්වය වර්තමානයේදී බොහෝ දෙනෙකු අතර සුලභව දක්නට ලැබේ.

කණ්ඩකය හෙවත් කොඳු ඇට පේළිය, කශේරුකා රාශියක් සෑදී ඇත. එය ප්‍රධාන ලෙසට කොටස් 5ක් යටතේ විස්තර කල හැකිවේ. කණ්ඩකයේ සම්පූර්ණ අස්ථි ගණන 33කි.

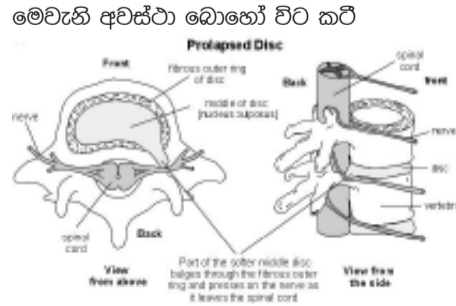


1. ග්‍රෙව් කශේරුකා (Cervical vertebrae) 7 ක් පවතී.
2. උරස් කශේරුකා (Thoracic vertebrae) 12 ක් පවතී.
3. කටු කශේරුකා (Lumbar vertebrae) 5 ක් පවතී.
4. ත්‍රික කශේරුකා (Sacrum) 5 ක් පවතී.
5. අනුත්‍රිකාස්ථි කශේරුකා (Coccyx) - 4 ක් පවතී.

කශේරුකා අතර අනන්තර කශේරුකා ඩිස්කය පිහිටා ඇත. අන්තර් කශේරුකා ඩිස්කය ප්‍රධාන ලෙසට කොටස් 2කි.

1. තන්තුක වලය (Annulus Fibrosus): පිටත ඇති වටකුරු සහ තන්තුව පටකයන්ගෙන් සෑදුණු කොටස මෙම නමින් හඳුන්වයි.
2. කල්ක න්‍යෂ්ටිය (Nucleus Pulposus): ඇතුළත පිහිටා තිබෙන ජලී ලී වැනි මොළොක් ද්‍රව්‍යයක් සෑදුන කොටස මෙම නමින් හඳුන්වයි.

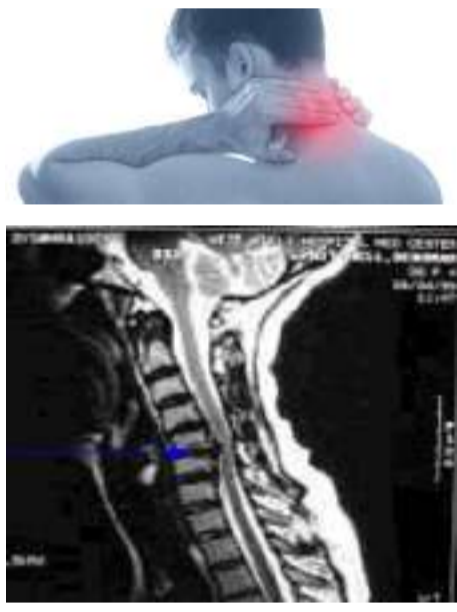
පිටතින් ඇති තන්තුක වලයට හානි වූ විටදී කශේරුකා ඩිස්කයේ කල්ක න්‍යෂ්ටියට හෙරා සිටීම අන්තර්කශේරුකා ඩිස්ක ප්‍රොලැප්ස් (Inter Vertebral Disc Prolapse) ලෙසට හඳුන්වයි.



කශේරුකා හා ග්‍රෙව් කශේරුකා ආශ්‍රිතව සිදුවීම දැකිය හැකිය. ග්‍රෙව් කශේරුකා

ආශ්‍රිතව ඇති වූ විටදී ඉහල ගාත්‍රයට දිවෙන වේදනාව මෙන්ම හරි වැටීම ඇතිවිය හැකිය. ඉහල ගාත්‍රයට මෙන්ම පහල ගාත්‍රයට ද වේදනාව මෙන්ම හිරිවැටීම පැතිරීම ග්‍රෙව් කශේරුකා වල අනන්තර ඩිස්ක කශේරුකා ප්‍රාසනය වීමේදී දැකිය හැකි වීම විශේෂත්වයකි. ඩිස්කයේ ප්‍රාසනය වූ කොටස අවට ඇති ස්නායු සම්පණ්ඩනය කිරීම මගින් මෙම අවස්ථාව ඇතිවේ. කටු ප්‍රදේශයේ දී අනන්තර කශේරුකා ඩිස්ක ප්‍රාසනය සිදුවූ විටදී පහල ගාත්‍රයේ වේදනාව, හිරි වැටීම මෙන්ම පේෂි දුර්වල වීමද ඇතිවීමට පුළුවනි.

(Cervical inter vertebral disc prolapse) මෙය බොහෝ විට සිදුවන්නේ ග්‍රෙව් කශේරුකා 5 6 හෝ ග්‍රෙව් කශේරුකා 6 7 යන කශේරුකා ආශ්‍රිතව වේ.



**හඳුනාගැනීම (ලක්ෂණ හා නිමිති) Sign & Symptoms**

1. ග්‍රෙව් කශේරුකා ආශ්‍රිතව වේදනාව
2. ග්‍රෙව් කශේරුකා ආශ්‍රිතව තද ගතිය
3. නිතර නිතර බෙල්ල හැරවීමට ඇති අපහසුතාවය
4. අත්වල වේදනාව සහ හරි ය
5. සමහර රෝගීන්ට හිසරදය ඇතිවිය හැකි අතර කන් ආශ්‍රිතව වේදනාව පවා ඇති වේ.
6. රෝගය තදබල වීමේදී කැරකිල්ල පවා ඇති වේ.

**ප්‍රතිකාර (Treatments)**

1. විවේකය ලබා දීම මෙහිදී ඉතාම වැදගත් වේ. තද ගතියකින් යුතු මෙට්ටියක නිදා ගැනීම සුදුසු වේ.
2. වේදනාව පාලනය කිරීම. මේ සඳහා දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව පහත සඳහන් දෑ කල හැකි වේ.
  - i) වෙනිවැල්ලට තම්බා බීම
  - ii) වෙනිවැල්ලට කොත්තමල්ලි තම්බා බීම
  - iii) තොටිල පොතු තම්බා බීම
  - iv) වෙනිවැල්ලට, උළුහල්, කොත්තමල්ලි තම්බා බීම
3. සම්බාහනය : මෙහිදී විශේෂ යෙදීම වැදගත් වනුයේ මාදු ලෙස සම්බාහනයට ලක්කිරීමයි. තදින් අතුල්ලා සම්බාහනය කිරීම මගින් රෝගී තත්ත්වය උත්සන්න විය හැකි වේ. ඇඟිලි වලින් මාදුලෙසට ශ්‍රීවා ප්‍රදේශය (බෙල්ල ආශ්‍රිත) සම්බා

හනය කිරීම වඩාත් සුදුසුය. මේ සඳහා ආයුර්වේද තෙලක් භාවිතා කිරීම මගින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාකරගත හැකිවේ. මේ සඳහා පහසුවෙන් සපයා ගතහැකි තෙල්වර්ග නම්,

- i) ශුලහාර තෙලය
- ii) පිණ්ඩ තෙලය
- iii) වාත විදුරංග තෙලය
- iv) ඔලීව් තෙල්
- v) බෙහෙත් වීඩරු තෙල් (Castor oil)
- vi) විලඟිතෙල් (Ghee)

4. තාපනය : මෙහිදී මෙම බෙල්ල ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය, උණුසුමට ලක් කිරීම මෙම ක්‍රියාවලිය මගින් සිදුවේ. මෙය කිහිප ආකාරයකට කල හැකිය.

- i) බෝතලයකට උණුසුම් වතුර දමා එයින් මාදු ලෙසට බෙල්ල ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය තාපනයට ලක්කල හැකිය.
- ii) රෙදිකඩක් උණුසුම් වතුරට පොඟවා වතුර ඉවත් කර එය පොට්ටනයක් ආකාරයට සකසා එමඟින් තාපනය ලක් කිරීම කල හැකි වේ.
- iii) ඖෂධීය ද්‍රව්‍ය යොදා පොට්ටනයක් ආකාරයට සකසා තාපනයට ලක් කිරීම කල හැකිවේ. වඩාත් ගුණ දායක වන්නේ මෙම ක්‍රමය වේ. මෙහිදී යොදාගත හැකි ඖෂධ පහත දක්වා ඇත.

සියඹලා කොළ  
බෙහෙත් වීඩරු කොළ  
පාවට්ටා කොළ  
හික කොළ

5. ස්ථානික ව පත්තු (Paste) ආලේපනය කිරීම මෙයද ඉතා වැදගත් ප්‍රතිකාරයකි. මෙමගින් ප්‍රාසනය වූ අන්තර් ඩිස්ක කශේරුකා (Inter vertebral disc) යථා තත්ත්වයට පත් කල ගත හැකිය. මේවා දේශීය වට්ටෝරු අනුව සැකසූ ඉතා වටිනා ඖෂධයක් වේ.

6. මේවාට අමතරව ශ්‍රීවා ආශ්‍රිත පේෂි ශක්තිමත් වීම සඳහා කණ්ඩක ප්‍රසාරණ ව්‍යායාම (Spinal Extention Exercises) කිරීම වැදගත් වේ. එමෙන්ම නිවැරදි ඉරියව්, පවත්වාගෙන යාම මගින් රෝග ඇතිවීම වැළැක්වීමත් ඇතිවූ රෝග ඉක්මනින් සුවවීමත් සිදුකල හැකි වේ.
  - i) පරිගණක ආශ්‍රිතව කටයුතු සිදුකිරීමේදී පරිගණකට සම මට්ටමකින් තබා ගැනීම.
  - ii) රූපවාහිනිය නැරඹීමේදී එය සම මට්ටමකින් තබා ගැනීම.
  - iii) බෙල්ල නවා සිදුකරන ක්‍රියාවන් අඩුකිරීම.
  - iv) පොත්පත් කියවීමේදී මෙන්ම ලිවීමේදී බෙල්ල සෘජුලෙස තබා ගැනීම.
  - v) වාඩිවී සිටීමේදී මෙන්ම රථවාහන පැදවීමේ දී කොඳු ඇට පේළිය සෘජුව තබා ගැනීම.