පහන් වැට

නමදිමු බුදු හිමි තෙමඟුල

සාරා සැකි කපක් පාරමී දම් පිරුව
ලෝ සත දුකින් මුදවා ලන ලෙස පැතුව
සම්මා සම්බෝධියෙන් බුදු බව ලැබුව
සිහිකර වඳිමු සිදුහත් උපතේ මහිම

අතහැර දමා ගිහි ගෙයි හැම සම්පතම
නිරතුරු වින්දෙ දුක් සය වසරක් තුළම
අදිටන පරිදි බව දුක දුර ලන පැතුම
සිහිකර වඳිමු සම් බුදු පදවිය ලැබුම

පන්සාලිස් වසක් දෙසූ දම් අපමණය
සැනසුන නිවන් මග ලෝ සත අපමණය
බැබලෙන බුදු දහම සිරි ලක අදිටනය
සිහිකර වඳිමු පිරිනිවි දින වෙසඟේය

ජයසේන කොඩිතුවක්කු

ගින්දරම ඉල්ලා

ගින්දරම ඉල්ලා
මා නොපෙළනු මැන දිගින් දිගටම

පියඹනු මැන,
කප් සුවහසක් කළ විලසම
මුහුදු හත තරණයෙන් සොඳ
ඔබ පරාදීසය හමුවනු මට දරනු හැක
ඒ පියාපත් දවනු කැමැත්තක් නැත
එඬමොහොතක
මා දෙඇස තුල පැල්මක්, පාලු රිද්මයක
ඔබ දකිනම් පමණක් මා දැවෙනු ඇත

ඇරුණු කවුලුවෙන්
ඔබ පැතූ කඳුළු පලා ගොස් හිමිසඳ
සිනහවක් පමණක් ඉතිරිව ඇත
නිසොල්මන් මුදු සුළඟ ඉස ඉස
දුක් ගඟ බිඳට කර සිඳලන
උණුසුමක් නැති හිම මිදුන තැන්නක
කොහෙද කොහොමද දෙන්නෙ ගින්දර

බුර බුරා එන මතක ඉන්ධන මැදද
විකල් වූ නව දැවීමක කැළල්
නැවත කිසිදා ඔබ දකිනු නැත
ඉදින් අතෘරපු යමක් දවනට
දිනක තව යලි ආවේග ඒවිද

ගින්දරම ඉල්ලා
මා නොපෙළනු මැන දිගින් දිගටම
ඒ ගින්න තැබුමට කම්මැලියි මට...

තුෂාරිකා ඇන්තනි

කම්කරුවාගේ අවුරුදු මේසය

අහළපහල ගෙදරකින්
ලැබුණු අවුරුදු පිඟාන ළඟ
හැමදාම වගෙ
එදාටත්
රතුඑළුණු ගෙඩි දෙක තුනක් එක්ක
අමු මිරිස් කරල් ටික.

නිනව්වක් නැතිවම ඔබ ඉල්ලූවට
ඔබට ඕනම නම්
සීතල කවියකින් එය මද ගින්දරක් කර
අල්පෙනිති අකුරක් එවන්නම් ඉඳහිට

තුෂාරි ප්‍රියංගිකා

මග

මග වැරදිලා මට ඔබ
මග හැරුණු නිසා
මග නැවතිලා ඉමි
මග තොට දකින නියා
මග අමතකැයි කීවොත්
මග හමුව ඔයා
මග දිග තියා යම්
මග පැහැදිළිව ලියා.

වර්ණ රසිකා ගුණවර්ධන

බුදුන් දැකීම

නේක වර්ණ තැවරූ
තොරණ් මත
දහස් ගණනින් දැල්වුණු
විදුලි ආලෝක පූජා යට

දුටුවෙහිද
බුදුරදුන්.

දුක ඇතිවීම පහදා
දුක ඉවතලන මග
විවරණය කළ
නූතන දර්ශනවාදියා.

බුදුන් බව පසක් වීමට
විමසිය යුතුය නුවණින්.

මහා කරුණා සමාපත්තිය
මුදාහළ
නිවන සැනසුම බව
විදාහළ
දාර්ශනික ගවේෂකයා.

බුදුන් බව
විමසිය යුතුය නුවණින්.

විසූක දස්සන
කෙළි දෙලෙන් දොවමින්
බුදු රුව මත
සාදු නද තවරමින්
වෙසගේ දුවපැන්න පමණින්

මුණ ගැසේවිද
බුදුරදුන්..

ජනක කුඹුකගේ

දෙගුරුන්

උර යුගල නිම්නයෙන්
ගලා ගිය ගඟ ඇවිත්
මහ වැවක් වෙලා
රැළි සලා හිනැහෙනා විට

කඳු ඈත නිදිමරන්
වලාසළු පෙරෝගෙන
බලා වැව දිහා
සැනසුම් හෙලයි නිහඬවම

අතුල විජේවික්‍රම

සුව සටහන්

වකුගඩු ආශ්‍රිත රෝගාබාධ

සෑම වසරකම ඕස්ට්‍රේලියානු ජනගහන යෙන් ලක්‍ෂ පහකට අධික සංඛ්‍යාවක් වකුගඩු හා මූත්‍රා මාර්ගය සම්බන්ධ රෝග ලක්‍ෂණ සම්බන්ධයෙන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවේ. එසේම ජනගහනයෙන් 1/3 ක් පමණ වකුගඩු රෝග සඳහා අවධානම් සාදක පෙන්නුම් කරන අතර 10% ට පමණ තම ජීවිත කාලය තුළදී යම්කිසි වකුගඩු සම්බන්ධ රෝග ලක්‍ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

වකුගඩු රෝග යනු කුමක්ද ?

වකුගඩු යනු මනුෂ්‍ය ශරීරයේ ලේවල ඇති අපද්‍රව්‍ය පෙරහන් කර මූත්‍රා මාර්ගය ඔස්සේ එම අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට උපකාරී වන අවයවයයි.

වකුගඩුවලට යම්කිසි ක්‍රමයකින් හානි පැමිණවීම මගින් එම ක්‍රියාවලියට බාධා ඇතිකරන රෝගාබාධ වකුගඩු රෝග ලෙස හැඳින්වේ.

වකුගඩු රෝග වල රෝග ලක්‍ෂණ මොනවාද ?

වකුගඩු රෝග බොහෝ විට ඉතා උත්සන්න වනතුරු කිසිඳු රෝග ලක්‍ෂණයක් පෙන්නුම් නොකරයි. සමහර අවස්ථාවලදී ඔබගේ වකුගඩු වල ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් 90% පමණ අඩාල වනතුරු වුවද රෝග ලක්‍ෂණ නොපෙන්විය හැකිය. එලෙස රෝග ලක්‍ෂණ පෙන්නුම් කරන අවස්ථාවලදී පහත රෝග ලක්‍ෂණ පෙන්විය හැකිය.

01. මූත්‍රා කරන වාර ප්‍රමාණය වැඩිවීම. විශේෂයෙන් රාත්‍රී කාලයේ නැගිට මූත්‍රා කිරීම
02. මූත්‍රා සමඟ රුධිරය පිටවීම
03. පෙන සහිත අපහැදිලි වර්ණයේ මූත්‍රා පිටවීම
04. ඇස්වටා හා වළලු කර අවට ඉදිමීම
05. කොන්දේ හා ඉලපත අවට වේදනාව
06. මූත්‍රා දැවිල්ල

වකුගඩු ක්‍රමාණුකූලව දුර්වල වනවිය රුධිරයේ අපද්‍රව්‍ය හා අමතර දියර එකතුවීම මගින් පහත සඳහන් රෝගලක්‍ෂණ පෙන්නුම් කල හැකිය.

- අධික මහන්සි ගතිය හා දුර්වල කම
- කෑම අරුචිය
- ඔක්කාරය හා වමනය ගතිය
- හති වැටීම (Shortness of breath)

වකුගඩු රෝග සඳහා අවධානම් සාධක (Risk Factors) මොනවාද ?

- අධික රුධිර පීඩනය
- දියවැඩියාව
- හෘද රෝග
- තරබාරු බව
- දුම් පානය
- පවුලේ ඉතිහාසය
- වයස අවුරුදු 60 ට වඩා වැඩිවීම

එසේම වකුගඩු රෝග පවතින උදවිය හෘද රෝග හා හෘදයාබාධ වැළඳීමට වැඩි අවධානමක් දක්වයි. එලෙසම වකුගඩු රෝග අධික රුධිර පීඩනයටද හේතු කාරක වේ.

වකුගඩු රෝග නිර්ණය කරගන්නේ කෙසේද ?

ඉක්මණින් වකුගඩු රෝග නිර්ණය කරගෙන ප්‍රතිකාර ගත හොත් වකුගඩු අක්‍රිය වීම වළක්වා ගත හැකිය. බොහෝ විට නිදන්ගත වකුගඩු රෝගීන් අධික වෙහෙස, හුස්ම ගැනීම අපහසු වීම වැනි කෙළින්ම අදාල නොවන (Non Specific) රෝග ලක්‍ෂණ පෙන්නුම් කරන නිසා බොහෝ විට ශාරීරික පරීක්‍ෂාවකින් (Physical Examination) පසු වෛද්‍යවරයා විසින් පහත සඳහන් පරීක්‍ෂණ නියම කරනු ඇත.

01. මූත්‍රා පරීක්‍ෂණ

වකුගඩු හානි වීම නිසා මූත්‍රාවලට රුධිරය හා ඇල්බියුමින් වැනි ප්‍රෝටීන කාන්දු වීම සිදුවේ. එබැවින් මූත්‍රාවල රුධිරය හා ප්‍රෝටීන ඇති බව පරීක්‍ෂා කිරීම රෝගය හඳුනාගැනීමට උපකාරවේ. මේ සඳහා Urine Albumin Creatinine Ratio හෙවත් ACR නැමැති පරීක්‍ෂණය සිදුකරයි.

02. රුධිර පරීක්‍ෂණ

Kidney Function Test නැමැති රුධිර පරීක්‍ෂණය මගින් වකුගඩුවල ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රගතියක් ලෙස මැන ගැනීමට හැකිය. මෙය GFR ලෙස හඳුන් වයි. එසේම රුධිර පරීක්‍ෂණය මගින් පහත සඳහන් ආසාමාන්‍යතාද හඳුනාගත හැකිය.

- රුධිරයේ අම්ල ගතිය (Acidity)
- රක්තහීනතාවය හෙවත් Anaemia නැමැති රතු රුධිරානු ඌනතාවය (Low Haemogolobin)
- පොටෑසියම් ලවණය අධිකවීම
- සෝඩියම් ලවණ අඩුවීම
- රුධිරයේ කැල්සියම් හා පොස්පේට් ලවණවල ඇතිවන වෙනස්කම්

03. විකිරණ පරීක්‍ෂණ

- X - ray පරීක්ෂණ
- CT Scan
- US S Scan (Ultra Sound Scan)
- MRI
- Cryptogram

ඉහත පරීක්‍ෂණ මගින් වකුගඩුවල ප්‍රමාණය, එහි පෙරහන් පද්ධතියේ නාල වල ස්වභාවය, ගල් ඇති නැති බව තහවුරු කරගත හැක.

වකුගඩු රෝග වලක්වා ගන්නේ කෙසේද ?

ඖෂධ භාවිතය මගින් ජීවන රටාව වෙනස් කර ගැනීම මගින් හා ඉක්මනින් වකුගඩු සම්බන්ධ වෛද්‍යවරයෙකුට යොමු කිරීම මගින් වකුගඩු අක්‍රියවීම වළක්වා ගතහැක.

- එළවළු, පළතුරු හා ධාන්‍යමය ආහාර වැඩිපුර භාවිතා කිරීම.
- මාලු වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම. Chicken වැනි මස් වර්ග සුදුසු වන අතර Beef, Lamb, Pork වැනි Red Meet ආහාරයට ගැනීම අඩු කිරීම.
- ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම
- වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම
- නිරෝගී මට්ටමකට ශරීරයේ බර පවත්වා ගැනීම
- දිනකට පැය භාගයක් බැගින් සතියකට අවම වශයෙන් දින 5ක්වත් ව්‍යායාමයක යෙදීම.
- දුම්පානය නතර කිරීම.
- මත්පැන් පානය පාළනය කිරීම.
- වකුගඩුවලට හානි පමුණුවන ඖෂධ (විශේෂයෙන් Anti inflammatory tollets) නැමැති වේදනා නාශක දිගුකල් භාවිතය අවම කිරීම. (වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමෙන් තොරව)
- දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය වැනි රෝගවලින් පෙළෙයි නම් ඒවා මනා ලෙස පාළනය කර ගැනීම.

වෛද්‍ය හර්ෂ අලුත්ගේ
Dr Harsha Aluthge
MBBS, FRACGP, DFM RCGP(UK)
General Practitioner
Greenvale Medical Centre