ඕනෑ....." අජය සිතුවේය.

වාහනයට නගිනවිට ගෑනු ළමුන් සිටියේ බාගෙට නින්දේ වගේ ය. නදින් අය්යා පුවත්පතක් කියවමින් උන්නේය.

මේ තවත් ආදෙක්. කටින් වචනයක් ගන්නවට වඩා ලේසියි, ගලකින් පට්ටයක් ගන්න එක...."

"මොකද උණේ !" නිදි ගැට හැර වටපිට බැලූ මහීකා ඇසුවාය.

"මොනවා වෙන්නද ? මහා හොරු ගොඩක් ඉන්න ගමක් !" අජය මහීකා අසලින් හිඳගන්නා ගමන් පැවසුවේය.

වාහනය තුළ පැතිර ගියේ නිහඬතාවකි. අජයගේ චෝදනාව කෙතරම් බරපතලදැයි, පැතිර ගිය නිහඬතාව තුළින් මහීකා තේරුම් ගත්තාය.

"එකෙක් හොල්ලන්නේ නැහැ කට ! කවුරු හරි අපිත් එක්ක කතා කරන්න එපා කියලා නීතියක් දාලාද කොහෙද ?"

නදින් පුවත්පත නමා, පසෙකට දැමුවේය.

"අජය ඔය හින්ට් පාස් කරන්නේ අපටත් එක්කද ?"
"තොප්පිය හරි නම් ඉතින්....."

ඔහු කියන්නට ආ දෙයට, මහීකා බාධා කළාය.

"නදින් අය්යා, අපට උදව්වක් කරන්නකෝ මේක විසඳගන්න..."
"මම, මට පුලුවන් හැම උදව්වම කරනවා කියලා ඔයාලට ජේන්නේ නැද්ද ?"

අමා සුසුමක් හෙළුවාය.

"ඇත්තටම කීවොත් නදින්, එහෙම දෙයක් මට නම් පේන්නේ නැහැ..."
දිනූෂ වාහනය පණගැන්වීය. කඩමාළු සරම් බාගවලින් සැරසුණු කුඩා කොල්ලෝ " කුරුට්ටෝ කිහිපදෙනක් වාහනය වටා රොක් වෙමින් උන්නෝය.

නදින් සුසුමක් හෙළිය.

"එහාට දුවපල්ලා....." ඔහු කොලුවන්ට පැවසුවේ තර්ජනාත්මක ස්වරූපයෙනි.
"යටවෙලා මැරෙන්නද හදන්නේ ? අජය, මහීකාගේ මුහුණ දෙස බලා, තම දෑස් විසල් කලේය.

"ගගේ ගිහින් මැරෙනවට වඩා හොඳයි මයෙ හිතේ....."

වාහනය තුළ පැතිර ගියේ නිහඬතාවකි. අජයගේ චෝදනාව කෙතරම් බරපතලදැයි, පැතිර ගිය නිහඬතාව තුළින් මහීකා තේරුම් ගත්තාය.

"අජය ! අපි කතා කරන්නේ මගේ නංගි ගැන. ඔයාලා හැමෝටම වඩා මම මගේ නංගිට ආදරෙයි...."

අජය හිස ඔසවා දිනූෂ දෙස බැලුවේය. ඉදිරිපසට යොමු කරගත් ඒ මුහුණෙහි සිනාවක් නොවීය.

කිසිවෙක් කතා නොකලෝය.

"අද ඊළඟ අපි මේක අප්පච්චි එක්ක කතා කරලා බේරුමක් කරගනිමු..... නදින් පැවසුවේය. ඇතුලට ඇදගත් හුස්ම, මහීකා යාන්තම් පිටකළාය.

වාහනය ගසින් වැසුණු පටු පාර ඔස්සේ පැදවූ දිනූෂ, රිදීමාගේ ගෙහි මිදුලෙහිවූ විසාල අඹ ගසක් යට එය නතර කලේය.

පිංචි කෙල්ල මිදුලට දිව ආවාය.

"හැරි වැඩේ !" ඈ නදින්ට පැවසුවාය.

"සුදු බේබි ඇහුවා සුදු මැණිකේ ගැන....."

යහළුවෝ එකිනෙකාගේ මුහුණ බලා ගත්තෝය.

ලබන කළාපයට

පීනස

වෛද්‍ය
ගාමිණී විජේසිංහ

නාසා රෝග ද අද බෙහෙවින් දක්නට ලැබේ. ඉන් පීනස ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

නීරෝගිකම සුරැකීමේ පිළිවෙත් (දිනචර්‍යා) නොපිළිපැදීමත්, ශිරෝ රෝග සහ නාසා රෝග සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර නොගැනීමත්, නොකිරීමත් මෙයට පොදු හේතු වශයෙන් සැලකිය හැකි වන්නේය. ශිරෝ රෝග හේතු නාසා රෝග හේතු බෙහෙවින් සාධාරණය නාසා රෝග නිසා බොහෝ ශිරෝ රෝග ඇතිවේ. මේ හේතුවෙන් ශිරෝ රෝග යටතේ නාසා රෝග උගන්වා ඇත්තේය. නාසා රෝග දොළසක් උගන්වා ඇත. ඉන් පීනස හෙවත් අපීනස, වාතජ ප්‍රතිශ්‍යාය ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

මේ වාතජ ප්‍රතිශ්‍යාය වාතජ, පිත්තජ කඵජ, සන්නිපාතජ, රක්තජ වශයෙන් පස් වැදෑරුම්ව උගන්වා ඇත්තේය. මේ සියලුම ප්‍රතිශ්‍යාය අවස්ථාවන්. නිසි පරිදි ප්‍රතිකාර නොකිරීම නිසා දුෂ්ට ප්‍රතිශ්‍යාය බවට පත්වන්නේය. දුෂ්ට ප්‍රතිශ්‍යාය රෝගයේ උපද්‍රව වශයෙන් ඛිහිරිබව, අන්ධාදි හෙතු රෝග, ගඳ සුවඳ නොදැනීම, අග්නිමාන්ද්‍ය, කාස ශ්වාස යන රෝග ඇති කරන්නේ ය.

පීනස සහ නාසා රෝග හේතු

මල මූත්‍රාදී වේග වැළැක්ම නිසාද, අජීර්ණ හේතුවෙන් ද, දුම් දූවිලි වැදීම නිසා ද, අධිකව කථා කිරීම නිසා ද, අධිකව ක්‍රෝධ කිරීම නිසා ද, හිසේ වේදනා නිසා ද, අධිකව ශීත ජලය බීම නිසා ද, දිවා කාලයේ අධිකව නිදා ගැනීම නිසා ද අධිකව වෙවුලන සේවනය නිසා ද අධිකව හැඩීම නිසා ද ප්‍රතිශ්‍යාය ආදී නාසා රෝග ඇති කරන්නේ ය.

වස්ති, හෘදය, සහ සිරස ප්‍රධාන චර්මයෝ වෙත්. මෙම චර්ම ආශ්‍රිත රෝග උදාවර්ජිත ආනාහ ප්‍රකරණයෙහි උගන්වා ඇත්තේ ය. ශිරෝ රෝග වලට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ ප්‍රතිශ්‍යාය රෝගය යි.

වාතජ ප්‍රතිශ්‍යය රෝගයේදී ඇතැම් අයට මල බද්ධය දීර්ඝ කාලීනව පවතී. ඇතැම් අයට ග්‍රහණී රෝග ලක්ෂණය. එනම් දිනකට 3/4 වරක් ආහාරයෙන් පසු මල පහ වීම, ශරීරය දුර්වල වීම නිරන්තරයෙන් පවතින්නේය.

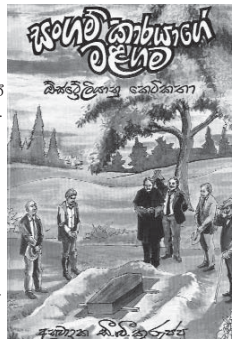
මල බද්ධය ඇතිවිට එම ලක්ෂණයට හේතු සොයා ඊට අනුකූලව ඖෂධ යොදමින් ශිරෝධාරා ප්‍රතිකාරය දින දාහතරක් කරමින්ද බිංදු 3ක් අනු තෛලය දින හතක් නස්‍ය කළයුතු වන්නේය. ග්‍රහණී රොග ලක්ෂණය පවතින්නේ නම් ග්‍රහණී රෝගයට ප්‍රතිකාර කරමින් පෙර කී පරිදි ශිරෝ ධාරා ප්‍රතිකාරය දින දාහතරක් කළයුතු වන්නේය. ආහාර වශයෙන් එළවළු ආහාරම ගත යුත්තේය. පලතුරු වශයෙන් ගස් ලබු, ස්ට්‍රෝබෙරි දොළුම් ද අනෙක් එළවළු ගත යුතු වන්නේය. බර ආහාර මස්, මාළු, කරවල, අච්චාරු වර්ග කිරිවර්ග සුවවන නෙක් අත්හල යුත්තේය. විහරණ විධි වශයෙන් ශීත ජල ස්නානය, බීම, ශීත දේ පරිහරණය කිරීම සුදුසු නොවන්නේය. මෙසේ විධිමත් ලෙස ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් දින 20 ප්‍රමාණ කෙටිකාලයක් තුළ දී රෝගය සුවකළ හැකිවන බව ප්‍රායෝගිකව ප්‍රකාශ කලයුතු වන්නේය.

වෛද්‍ය ගාමිණී විජේසිංහ
ඩී.අයි.එම්.එස්.එච්.පී.ඒ
අංක: 23/24,
දියවන්නා උද්‍යානය,
පාගොඩ පාර, නුගේගොඩ, ශ්‍රී ලංකා.
දුර:0112821448, 0777851955

26 වන පිටෙන්

වන අවස්ථා දෙකකි මා ඉහත දැක්වූයේ. අනුවාදකයා අනු ඔසින් අනුවාද කරන්නේ තමන්ගේ මුලබස වීන මව් බසටය. අනුවාදය අවසානයේදී එය තමන්ගේ නිර්මාණයක් යළිත් කියවන පරිද්දෙන් මුල සිට අග දක්වා කියවිය යුතුය. සිංහල වහරට අනුචිත ව්‍යාකූල වැකි ඉවත්කිරීමට මේ අභ්‍යාසය හොඳ පිටුවහලක් විය හැකිය.

පුධස් වරුගේ (1855 " 1911) ලියු කතාවක් "පෙරෙට්ටු දොර " ස්වෝත්මන් උදේ වේල උපයා ගත් වගයි" නමින් ඩී. බී. කුරුප්පු මහතාගේ ඕස්ට්‍රේලියානු කෙටිකතා පොතට ඇතුලත් වේ. එම කතාවේ මරණ දණ්ඩනයට නියමවුවකු එල්ලා මැරීමට පෙර දින රාත්‍රියේ මුරකරු ද මරා දමා පැන යයි. තමාට සිර දඬුවම් නියම කළ නිළධාරයාගේ මිනිවලට කෙල ගසන ඔහු එල්ලා මැරීමට පෙය කිහිපයකට පෙර මරණ මංචකය වෙත යළිත් පැමිණෙයි. සිරකරුවන්ගේ දුක්ඛර පිළිතයත් සිවිල් නිලධාරීන්ගේ අමානුෂික හැසිරීමත් ඒ කතාවේ හොඳින් නිරූපනය වෙයි.

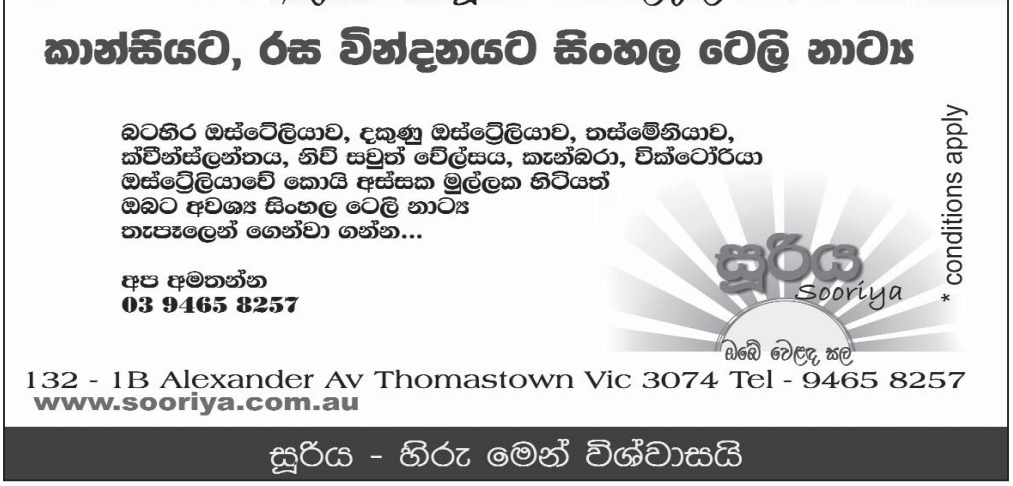


හෙන්රි රිවඩ්සන් ලේඛකාවගේ "පෘන්ට්‍රියක කතාබහ" 13 හා 17 හැවිරිදි දැරියන් දෙදෙනකු අතර ඇතිවන කතාබහක් නිරූපනය කරයි. වැඩිවියට පත්වීමට ඔන්න මෙන්න තියා සිටින 13 හැවිරිදි දැරිය යොවුන් සිපගැනීම් ලිංගික එක්වීම් ආදි නවමු අත්දැකීම් ගැන වැඩිහිටි දැරියගෙන් විමසයි.

ගැවින් කේසි (1907 " 1964) "දොඩමළු දෙරණ" " TALKING GROUND" නම් වූ කෙටිකතාවේ අනුවාදයයි. එය ඕස්ට්‍රේලියාවේ පතල් පිළිතයේ දුෂ්කර අත්දැකීම් ගැන හැඟීමක් පාඨකය තුළ දනවන නිර්මාණයකි. හෙලන් ගාන්ර් (1942 ") ගේ ශිෂ්ඨාචාරයේ කටු කොහොල් විවාහය හා අනියම් ප්‍රේම සබඳතා අතර ගැටුම නිරූපනය කරන කතාවකි. ඕස්ට්‍රේලියාවේ ශ්‍රේෂ්ඨතම ඉතිහාසඥයා වන මහාචාර්ය මැතිං ක්ලාක් ලියූ A DEMOCRAT ON THE GANGES කතාව කුරුප්පු මහතා "ගංගා නම් නදියේ ප්‍රජාතාන්ත්‍රවාදියෙක්" නමින් සිංහලට පෙරළා ඇත.

පොතට නම යොදා ඇති " සංගම්කාරයගේ මළගම" හෙන්රි ලෝසන්ගේ THE UNION BURIES ITS DEAD කතාවේ සිංහලානුවාදයයි. "සංගම්කාරයගේ මළගම" ආදි පිට කවරය එම කෙටි කතාවේ නිරූපනය වන තේමාව පාඨකයාගේ සිතට නගන්නකි.

"සංගම්කාරය", " පෙරෙට්ටු දොර" හිත ගිය තැන මාලිගාව දොඩමළු දෙරන යන වදන් කෙටි කතාවල මාතෘකා වලට යොදාගැනීම මේ කතා සිංහල වහරින් ලියූ බව පෙන්වන සාධක වන්නේය.

පසුගිය අඩ සිය වසක පමණ කාලය තුළදී ඕස්ට්‍රේලියානු සමාජය බහු සංස්කෘතික ස්වරූපයක් ගෙන ඇත.දෙවන ලෝක යුද්ධයෙන් පසු යුරෝපීයයෝද පසුගිය සියවසේ අසූව දශකයේ සිට ආසියාතිකයෝ ද මෙරටට සංක්‍රමණය වූහ. මේ බහු සංස්කෘතික සමාජයෙන් බිහිවුණු ලේඛකයෙක් විදේශයක උපත ලබා මෙරටට පැමිණියේ ඔවුන්ගේ සිතුම් පැතුම්, ප්‍රාර්ථනා හා බලාපොරොත්තු පොදි බැඳගත් "අදෘශ්‍යමාන" සංස්කෘතික ලක්ෂණද සහිතවය. මේ පිරිස අතුරින් බිහිවුන බහු සංස්කෘතික ලේඛකයන්ගේ නිර්මාණ එකක් දෙකක් හෝ කුරුප්පු මහතාගේ කෙටිකතා සංග්‍රහයට ඇතුලත් වුයේ නම් මේ කෙටිකතා සංග්‍රහයේ අගය තවත් වැඩිවන්නට තිබිණි.

මගේ විමසුමට ලක්වූයේ මේ පොතේ ඇති කෙටි කතාවල අනුවාදය පමණි. පොතට ඇතුලත් කෙටිකතාවල සාහිත්‍යම අගය, චරිත නිරූපණය හෝ කතා ඝන්ද්‍රර්භයේ උචිතානුචිත බව මගේ විමසුමට හසුනොවීය. ■