"ඒකත් මම හරියටම දන්නේ නැහැ. අපි උන්නේ මේ ගමේ... ඒ ගමේ උණු දේවල් අපි හරියටම දැනගෙන හිටියේ නැහැ..."

නදින් තමාගේ පිඟාන පසෙකට තල්ලු කළේය.

"ගෑනු ළමයෙක් වතුරට ගහගෙන ගිහිං මැරුණොත් ඒක අහල ගං හත අටකට ආරංචි වෙනවා නොවැ...." අප්පුහාමිද කට පියාගෙන හිටියේ නැත.

"ඒත් මේ රටේ මිනිස්සුන්ට සල්ලිවලින් ඕනැම දෙයක් වහගන්න පුළුවනි... සර්ලා මෙහෙම කියනවට මට සමාවෙන්න ඕනි !"

නදින් තමා දෙස බලන අජයගේ දෑස් මඟ හැරියේය.

"ගෑනු ලමයෙක් මළා කියනවා. බේරගත්තා කියනවා. පිටරට ඇරියා කියනවා...... මම දන්නේ නැහැ සර් !" සුමති පැවසුවේ අජයටය.

"හොඳයි සුමති ඔය කියන කුඩප්පච්චිගේ පුතාගේ නම මොකක්ද ?"අජය පෙරලා ඇසීය.

"අපි නම් එයාට කීවේ බණ්ඩාර කියලයි...."

යහළුවෝ එකිනෙකාගේ මුහුණු බැලූහ.

"හානේ මෙයාලා අපිට නොකියම කෑමත් කනවා...." කියමින් හරියට වෙලාවටම එහි ඇතුල්වූයේ මහීකාය.

"හලෝ !...." ඇය මේසය වටා තම දෙනෙත් යැවුවාය.
"කවුද මේ ? මෙයා නිශ්ක වගේ...."

සුමති දෙස බැලූ ඇය, පුටුවක් ඇද ඔහු ළඟින් හිඳගත්තාය.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

රිදීමාට දැනුණේ පාළුවකි. යහළුවන් සමඟ දිනූෂලාගේ නිවසට යාමට, දෙමව්පියන් ඉඩ නොදීම ගැන ඇයට ඊයේ රෑ ප්‍රශ්ණයක් නොවූයේ ගමන් මහන්සිය නිසාය. එහෙත් දැන්නම් සිතෙන්නේ, ඔවුනුත් සමඟ තමනුත් ගියානම් හොඳ බවය. අද හවසට තමා බැලීමට එන බව මහීකා දෙතුන්වරක්ම පැවසුවාය. එහෙත් හවස්වීම සඳහා බොහෝ වේලාවක් තිබුණි.

"සුදු බේබියෝ නාරං ඕනද ?"

මිදුලට බට ඇගෙන් පිංචි කෙල්ල ඇසුවාය. රිදීමා බැලුවේ අහස දෙසය. ඕස්ට්‍රේලියාවෙහි මෙන් විසල්, පැහැදිලි අහසක් මෙහි දක්නට නොලැබුණේය. බැලූ, බැලූ අත දක්නට වූයේ ගස් කොළන්ය. හිරු එළිය වුවද බිම පතිත වූයේ ඒවා අතුරින් වීම නිසා පරිසරයෙහි වූයේ අඳුරුබවෙකි. මඳ සීතලක් දැනුණෙන් ඈ වෙව්ලුවාය.

"නැත්නම් ගඟ පැත්තේ යමුද ?" පිංචි කෙල්ල යළි ඉගි කලාය.

"මෝඩි" රිදීමාට කියැවිණි.

සුබරත්න මැණිකේ උයනෙහි යමක් කරන හඬ ඔවුනට ඇසිණි.

"අම්මා බනීද දන්නේ නෑ නේද ?"
"සුටුස් ගාලා ගිහින් එමු..."

පිංචි කෙල්ලට හෙමින් ගමනක් ඇත්තේම නැත. බලාගෙන ඉන්නේ උඩින් දුවන්නටමය.

"හිමින් යං පිංචියේ !"

ඇය පසුපසින් ගිය රිදීමාට සිහි වූයේ ඇය වරක් දුටු සිහිනයයි.

මහවැලි ගඟ වතුරෙන් පිරී තිබිණි. ඝනඩ වැඩුණු ගස්කොළන් කොළ මිශ්‍ර දුඹුරු චිත්‍රයක් සිහි ගැන්වීය. බටගොල්ල යට, ගඟ අයිනේ හිඳ උනන් තරුණයා නිශ්ක බව රිදීමා, ඔහු නොදැකම දැනගත්තාය.
"එයා අද බටනලා පිඹින්නේ නැහැ. ඒත් ගමේ කෙල්ලෝ එනවා....."

පිංචි පැවසුවාය.

ළබන කලාපයට

ශිරෝ රෝග ප්‍රතිකාර

ශරීරස්ථ අංගයන්ගේම ප්‍රාණය රැඳෙන්නේ ශිරසෙහිය. එහෙයින් ශිරස යැයි කියනු ලැබේ. ශිරසෙහි ඇතිවන රෝග ශිරෝ රෝග යි නමුත්, අකලට හිසකෙස් පැහීම, කෙස් යාම ආදී ක්ෂුද්‍ර රෝග ද, ග්‍රන්ථි, අර්බුද, ආදී ශල්‍ය ප්‍රතිකාර අපේක්ෂා කරන රෝග ද ශිරෝ රෝග වශයෙන් නොගැනේ. ශිරෝ රෝග ශබ්දයෙන් ශිරෝගත රුජාම ගැනේ.

වාතජ, පිත්තජ, කඵජ, සන්නිපාත, රක්තජ, ක්ෂයජ, ක්‍රිමිජ, සූයඕවර්ත, අනන්තවාත, අර්ධාවභේදක, ශඞ්ඛක වශයෙන් ශිරෝ රෝග එකොළොසක්ම සුශ්‍රැත සංහිතා ග්‍රන්ථයෙහි උගන්වා ඇත.

වාතජ ශිරඃ ශූල Migraine

වෛද්‍ය
ගාමිණී විජේසිංහ

ඇලෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව ප්‍රතිකාර නැතිබව පවසන අතර කෙසේ හෝ මෙම රෝගය සමග ජීවත් වීමට පුරුදු විය යුතුයි කියන නමුත්, ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව කොතරම් කල්ගත වුවත් දින දහනවයක් වැනි සීමාවක් තුල දී සුවකළ හැකිබව මම ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් සහිතව ප්‍රකාශ කරමි.

හඬනගා කථාකිරීම, අධිකව කථාකිරීම, තීක්ෂණ මද්‍ය වර්ග බීම, නිදිවැරීම, ශිතල වාතාශ්‍රය, අධික මෛථුන්දම් සේවනය, මල මූත්‍ර වේග වැලැක්ම, ආහාර නොගැනීම, හිසට පහර වැදීම, වමන, විරේක, අධිකව පැවැත්වීම. අධිකව කඳුළු හෙලීම, ශෝක, භය, ත්‍රාසයනට පත්වීම, අධිකව බර ඉසිලීම, අධිකව කෘෂවීම, යන මේ හේතු නිසා භයංකර වූ සිරස වේදනා ඇති වේ.

මේ ඉහත දැක්වූ හේතු අතුරෙන් එකක් හෝ කීපයක් කලක් පැවතීම නිසා ඇතිවන බව පෙනේ. රෝග හේතූන් අනුව විශේෂ වශයෙන් බහුලවම මල මූත්‍ර බද්ධය, හා ග්‍රහණි දෝෂ නිසාත් පිත්තානුබද්ධ අවස්ථාවලදී අධිකව මත් පැන් ගැනීම ක්ෂාර වර්ග ක්‍රෝධ කිරීම අධිකව අව්වේ යාම, අධිකව ගින්දර ලග සිටීම, නිසා සිදුවන බව පැහැදිලිය.

වාතජ හිසේ වේදනාව හෙවත් මයිග්‍රේන් ඇතිවිට හිසේ ඇහිබැම යට වේදනාව තදින් ඇතිවේ. කපන්නාක් මෙන් බිඳන්නාක් මෙන් වේදනාව දැනේ. බෙල්ලේ තද වේදනා ඇතිවේ. ඇස් ඉදිරියෙහි යමක් නොපෙනෙන තරම් වේදනා දැනේ. හිසෙහි පිටි කොනින් දුම් පිටවෙන්නාක් මෙන් වේදනා දැනේ.

පිත්තානුබද්ධ විට හිසෙහි දැවිල්ල, පිපාසය, ශිතල දෙයින් ශමනයවීම, අව්වේ ගියවිට හා උනුසුම් දෙයින් හිසේ වේදනාව වැඩිවීම, ඇස් රතුවීම, සෙම් ප්‍රබල විට හිසෙහි ශිතල, හිරිය, බර බව නිදිබර ස්වභාව හා හිසෙහි වේදනා සමග ඇතිවේ.

ග්‍රහණි රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීම හා මල බද්ධය ඇතිවීම විශේෂ වශයෙන් හේතු දෙක ප්‍රබලව සැලකිල්ලට ගෙන ප්‍රතිකාර කළ යුතුය. විශේෂ වශයෙන් ග්‍රහණි රෝග ලක්ෂණය ඇතිවිට මේ රෝගයට ප්‍රථමයෙන් ප්‍රතිකාර කරණ ගමන් රෝගස්ථානය වන සිරසට ශිරෝධාරා දින දාහතරක් කරමින් දින 07 ක් වෘඬහන මාත්‍රාවක් කිරීම හා ග්‍රහණි රෝගයට හිත වස්ති රෝගියාගේ ශක්තියට අනුකූලව දීමෙන් හා රෝගයට හිත ඖෂධ යෙදීමෙන්ද ස්ථිරවම සුව වේ. මල බද්ධය දීර්ඝ කාලීනව පැවැති අයට ඉහත කී පරිදි ශිරෝධාරා කරමින් නස්‍ය යෙදිමෙන් අනතුරුව, චතුප්‍රසෘත නම් වස්ති විශේෂය දින 3 ක් යෙදීමෙන් රෝගය සුව වන්නේය. මෙම ප්‍රතිකාරයම පිත්තජ, හා රක්තජ අවස්ථාවල දී ද යෙදීමෙන් ගුණ ලැබේ. රෝගය සුවවේ.

ප්‍රතිකාරයට සමාන දින ගණනක් ඉදිරියට උණුවතුර පාවිච්චිය කල යුතුය. දිවාකාලයේදී නිදා ගැනීමත් රාත්‍රි නිදිවැරීමත් අත්හල යුතුය. මස්, මාළු, කැවුම්, මස්කට් වැනි තෙල් බහුල දිරවීමට අසීරු ආහාර සුදුසු නොවේ. පළතුරු වශයෙන් ගස්ලබු, දොඩම්, ස්ට්‍රෝබෙරි, උගුරැස්ස යෝග්‍ය වූවත් අනෙක් පළතුරු සුදුසු නොවන්නේය. සරල ගති පැවැතුම් පැවැත්වීම රෝග සුවයට පහසු වන්නේය.

සූයඕවර්ත රෝගය හෙවත් හිරුවාරදය

මෙහි අරුත නම් හිරු ගමන වැඩෙන විම හෙවත් හිරු මුදුන් වන විට (රෝගය) හිසරදය වැඩිවන රෝගයයි. ඇතැම්හු මෙය ද මයිග්‍රේන් වශයෙන් හැඳින්වුවත් එය එසේ නොවේ. මෙම රෝගයද උදාවර්ත හේතූන් නිසා හෙවත් මලමුත්‍ර බද්ධය දීඝීකාලීනව පැවතීම නිසාත්, ඊට අදාලව සමීප හේතූන්ගේ බලපෑම මත බව පැහැදිලි ය. මේ රෝගය සෙම් ප්‍රබල ස්ථානයේ ඇතිවන පිත්තජ රෝගයක් නිසා කඵ පිත්ත ශාමක ප්‍රතිකාර කළ යුතු වන්නේය.

ඉහත සඳහන් ප්‍රතිකාරම අවස්ථා පරිදි යෙදීම යෝග්‍ය වන්නේය.

කාම්ජ ශිරඃශූල යනු:- නවීන විද්‍යානුකූලව සඳහන් කලොත් මෙනින්ජයිටිස් යන රෝගයයි. මෙම රෝගය ඇතිවන්නේ මෙනින්ගෝකොකස් නම් විෂබීජය නිසාය. එය ආයුර්වේදයට අනුව කෘමි ශිරඃශූල වශයෙන් උගන්වා ඇත්තේය.

ශඞබක ශිරඃශූල :- බෙල්ලෙහි වේදනාව ඉදිමුම සහිතව ඇති වන තීව්‍ර වේදනා සහිත හිසේ වේදනාවය. මෙය බ්‍රේන් ඇබ්සස් වශයෙන් හැඳින්විය හැක්කේය.

අනන්තවාත ශිරඃශූල රෝගය

මෙම ශිරඃශූල රෝගය කිසිවිටෙකත් සුවනොවේයයි උගන්වනු ලැබේ. මෙය බ්‍රේන්ටියුමර් යනු මගේ අදහසයි.

අධාවභේදක ශිරඃශූල රෝගය ග්ලෝකෝමා නම් අක්ෂි රෝගය නිසා ඇතිවන හිසේ සහ ඇස්වල ඇතිවන වේදනාදායක අසාධ්‍ය රෝගයකි.