සන්ධි ගත වාත
(ARTHROPATHY)

පළමු ලිපිවලින් අජීර්ණය, ආමය හා අග්නිය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලැබෙන්නට ඇතැයි සිතමි. අද ලියන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ වර්තමානයේ බහුලවම දක්නට, අසන්නට ලැබෙන සන්ධිවාත හෙවත් සන්ධිගත වාත රෝග පිළිබඳවයි.

මෙය ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයකින් තොරව පොදුවේ දක්නට අසන්නට ලැබෙන රෝගයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. වයස අවුරුදු 16 ඉකුත් වූ අයටත් වැඩි වශයෙන් අවුරුදු 35-40 ඉක්ම වූ අයටත් වැළඳෙන බව පෙනේ. ආයම අසුරු කරන්නේ හෘදය හා සන්ධීන්ය. වාතය අසුරු කරන්නේ ද අස්ථි හා සන්ධීන්ය. ඒ අනුව සන්ධි වාත යන නම සෑදී තිබේ.

දීර්ඝ කාලීනව පැවතුන අජීර්ණ, සෙම් ගෙඩි ප්‍රදාහය, ආමවාත රෝගය, කිටිභ හෙවත් (Psoriasis) රෝගය, අතීසාර රෝගය, මල බද්ධය (ආමය නිසා මල බද්ධය ද, මල බද්ධය නිසා ආමයද ඇති වන්නේය.)
අර්ශස්, ග්‍රාහණී, වාතරක්ත යන රෝග ආයුර්වේද විෂයට අනුව වාත රෝග ලෙස උගන්වා ඇත්තේය. වාත රක්ත රෝගය යනු සුශ්‍රැත සංහිතා ග්‍රන්ථවේ උගන්වනුයේ මහාවාතව්‍යාධී ලෙසටය. මෙම රෝග සහජව ඇතිවන්නේය යයි ද උගන්වනු ලැබේ. මෙම රෝග සම්පූර්ණයෙන් සුව නොවේ. යාප්‍යයි හෙවත් නිතර ප්‍රතිකාර ලබාගනිමින් පාලනය කරගත යුතු වන්නේය. එසේ නොවුනහොත් විවිධ උපද්‍රව ඇතිකර ජීවිතය නසන්නේය. මෙම රෝග සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර (ඖෂධ, ආහාර) නොකිරීම නිසා ආමය සන්ධිගතව පැතිර සන්ධිගත වාත රෝගය ඇති කරන්නටද සමත් වන්නේය.

මෙහිදී ජඨාරාග්නිය, සපත් ධාත්වග්නි, පංචභූතාග්නි දූෂිතව පවත්නා හේතුවෙන් ශරීරයේ පෝෂණය කාර්යය මැනවින් ඉටු නොවන්නේය. දේහ ධාරණය නොවන්නේය. එනිසා ක්‍රමාණුකූලව ප්‍රතිකාර නොකළහොත් උපද්‍රව වශයෙන් අංග විකලත්වයට ද පත් වන්නේය. ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් (Osteoarthritis) ඔස්ටියෝ පොරෝසිස් (Osteoporosis) තත්වයට පත්ව මහත් දුකට පත්වන්නේය. විශේෂයෙන් ස්ත්‍රීන්ට ආර්ථවහරණයෙන් පසු (Menopause) ඊස්ට්‍රජන් නිශ්පාදනය නොවන නිසා මෙම අවස්ථාවනට පහසුවෙන් භාජනය විය හැක්කේය.

ලක්ෂණ: බෙල්ලේ වේදනාව, උරහිස් වේදනාව, දෙඅත්, වැලමිට, අතැඟිලි වේදනාව, ඉදිමීම, තුනටිය වේදනාව, දනහිස් වේදනාව, ඉදිමුම, විලුඹ සන්දි වේදනාව ඉදිමීම, පාද ඇඟිලි පාද තළ හිරිය, වේදනාව ඇතිවන්නා සේම මෙම ලක්ෂණ උදේ කාලයේ අධික කරන්නේය. සියලුම සන්ධි දිගහැරීම හැකිළීම අපහසු වන්නේය. ප්‍රවෘද්ධ වූ විට සන්ධි දිග හැරීම හැකිලීම අපහසු වන්නේය.

ඇලෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ප්‍රතිකාර නැතත් ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව ක්‍රමානුකූලව ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් අංග විකලත්වයට පත් නොවී රෝගයේ පැතිරීම වළක්වා වේදනාවෙන් තොරව ජීවත් වීමට සැසැල්වීමට පුළුවන් වන්නේය.

ඒ සඳහා කාය චිකිත්සාවේ ඉගැන්වෙන පංචකර්ම උපක්‍රම ස්නේහන, ස්වේදන පූර්වකව ක්‍රමානුකූලව යෙදීම අවශ්‍ය වන්නේය. එපමණක් ද නොව ඖෂධ, ආහාර විහරණ විධි ද එම ප්‍රතිකාර වලට ද සාපේක්ෂව යෙදුව මනායි.

ආහාර වශයෙන් මස්, මාළු, බිත්තර වර්ග, කිරි, චීස්, වැනි දිරවීමට අපහසු ආහාර ද එළවළු වශයෙන් තක්කාලි, අච්චාරු, නිවිති, යෝග්‍ය නොවන්නේය.

ඉහත කී දේ හැර සියලුම එළවළු ද පළතුරු වශයෙන් මසන්, ස්ට්‍රෝබෙරි, නෙල්ලි, ගස්ලබු යෝග්‍ය වන අතර අනෙක් සියළුම පලතුරු යෝග්‍ය නොවන්නේය. කැවුම්, මස්කට්, දොදොල් ආදී අධික තෙල් සහිත ආහාරද සුදුසු නොවන අතර, ධාන්‍ය වශයෙන් මුං ඇට, බාර්ලි ආහාරයට සුදුසු වන්නේ ඒවා

පහසුවෙන් දිරවන හෙයිනි.

සරල ගති පැවතුම් සුදුසු වනවා මෙන්ම අධික ව්‍යායාම ද යෝග්‍ය නොවන්නේය. සුබෝෂණ ජලය පාවිච්චිය වඩාත් සහනදායී බව කිවමනාය.

වෛද්‍ය ගාමිණී විජේසිංහ
23/45, දියවන්නා උද්‍යානය,
පාගොඩ පාර, නුගේගොඩ
ශ්‍රී ලංකා
දු.ක. 0112821448/0777851958

3 වන පිටෙන්

ආණ්ඩුව අතර ශක්තිමත් සම්මුතියක් පැවතීම ප්‍රමුඛ සාධකයක් ලෙස සාර්ථක විම මගිනි. සම්මුතිය ශක්තිමත් වන්නේ සියළු ම ජනකොටස් සඳහා පිළි ගත හැකි පදනම මතිනි. ඉතින් මේ සඳහා කළ යුතු වන්නේ ජනසහභාගි ප්‍රජාතන්ත්‍ර ක්‍රම ඉහළින් ම තහවුරු කිරීම ය. 18 වැනි සංශෝධනය ඒ කරා තබා ඒ අසලින්වත් ගමන් කරන බවක් නොපෙනෙයි. ඒ වෙනුවට ඒ සඳහා ද අනුගමනය කර ඇත්තේ විධායක ඒකාධිපතිත්වය තව තවත් ශක්තිමත් කරමින් 'ආණ්ඩුව ශක්තිමත් කිරීමේ' උපායමාර්ගයකි.

'ත්‍රස්තය' පදනම් කොට පාලනය ගෙන යනු ලබන ම්ලේච්ඡ ගෝත්‍රික පාලනයන් වැනි තැන්වල දී 'මර්දනයේ පොල්ල' ශක්තිමත් කර ගැනිම ස්ථාවරත්වය සඳහා වන එක ම ක්‍රමය බව ට පත්වෙයි. දැන් දැන් මේ රටේ ද තහවුරු වෙමින් පවත්නේ ද, මර්වින් සිල්වා වැන්නන්ගේ සිට මහින්ද රාජපක්ෂ වැන්නන් දක්වා ආචාර්ය පදවි දරණ 'විද්වතුන්' ගේ චින්තනය වැඩ කරන්නේ එවැනි ප්‍රවණතාවයකින් බව ද මේ වැනි
සංශෝධනයකින් රටේ ස්ථාවරත්වය තහවුරු වින්නේයයි කියා සිටිමෙන් ම පෙනි යයි.

1978දි වර්තමාන ව්‍යවස්ථාව ගෙන එන විට එහි ආදිකර්තෘන් ද අපේක්ෂා කළේ මේ 'ස්ථාවරත්වය' මය. එහිදි ද උපක්‍රමය වුයේ ආණ්ඩුව ශක්තිමත් කිරිම තුළ ස්ථාවර සමාජයක් හා රටක් බිහි කිරිම ය.එහෙත්, දශක තුනකටත් අධික කාලයකට පසුත් - අද වන විට සිදු වි නැත්තේත් එය ම නොවේද? ඒ තුල බිහි කරන ලද විධායක ජනාධිපති ක්‍රමය මගින් අපේක්ෂා කරන ලද්දේ බලපෑම් කළ නොහැකි බරපතල ආකාරයේ ස්වායක්ත බලයක් ඇති කිරිමෙන් ඉතා ඉක්මන් තින්දු ගත හැකි හා ක්‍රියාත්මක
කළ හැකි යාන්ත්‍රණයක් ඇති කිරිම ය.

මුළුමහත් විධායකය නිර්මාණය කරගැනීම සඳහා ජනාධිපති ධුරය ට පත් වන පුද්ගලයා ට හැකියාව එමගින් ලබා දුනි. මේ වර සංශෝධන මගින් යළිත් වරක් රාජ්‍ය සේවය මුළුමනින් ම ඇමති මණ්ඩලයේ පාලනය ට නතු කිරිම ට අපේක්ෂා කෙරේ. ඇමති මණ්ඩලය යනුවෙන් ස්වායක්ත බලයක් සැබැ වශයෙන් නොපවතින අතර එයින් ද නැවතත් අදහස් කරනුයේ ජනාධිපතිවරයා ගේ පණිවුඩ හුවමාරුකරන්නන්
හෝ ඊටත් පහළ පිරිසක් බැවින් එහි සැබෑ අදහස ජනාධිපතිවරයාට ම එම බලය සින්න වන බවම ය. තව අතකින් මුළු ඇමති මණ්ඩලය ම වෙනත් පක්ෂයකින් පත් වුවද තමන් කැමති අමාත්‍යාංශ ලේකම්වරුන් පත් කරගැනිම හා විශේෂ කොමිෂන් සභා යොදා ගැනිම මගින් රට පාලනය කිරිමේ සම්පූර්ණ බලය ම සියත ට ගැනිම ට මේ ජනාධිපතිවරයා ට හැකි ය. මේ අනුව මේ තනතුර ව්‍යුහගත කර ඇති ආකාරය අනුව, වියරු ඒකාධිපතිත්වයක් බිහි වීමේ පූර්ණ සම්භාවිතාවයක් පවතී. මෙවැන්නක් පාලනය කිරිම සඳහා වෙනත් මෙවැනි ව්‍යුහයක් පවත්නා රටවල යොදා ඇති විධිවිධාන කිසිවක් මෙරට නැත. ඒ වෙනුවට කර ඇත්තේ නාමික විධායකයන් ට සාමාන්‍යයෙන් පිරිනමනු ලබන අධිකරණ මුක්තියේ බලය ද මෙරට පූර්ණ විධායක බලය සහිත ජනාධිපතිවරයා ට පිරිනමා තිබිම ය. ඒ අනුව මේ තනතුරේ වියරු ඒකාධිපත්ත්වයක් මතු වුවහොත් එය පාලනය කිරිමේ හැකියාවක් පවතින්නේ පාර්ලිමේන්තුව ට පමණි. එහෙත් එය ද නාමමාත්‍රික ස්වරූපයක් දරන්නේ යයි කිම එතරම් අතිශයෝක්තියක් නොවේ.

මේ වන විට වර්ධනය වි ඇති තත්වය වන්නේ තම සෘජු අනසක යටතේ වන
ඇමති මණ්ඩලය තුළ පාර්ලිමේන්තුවේ විවිධ කල්ලි-කණ්ඩායම් මෙහෙයවිම සඳහා වරදාන දෙන තැනක් බව ට පත් කර ගැනිමත්, ඒ මගින් පාර්ලිමේන්තුව ද හසුරුවා ගැනිමත් ය. මේ වන විට සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකින් මුල්‍ය පාලනය ද ජනාධිපතිවරයාගේ ග්‍රහණය ට ගැනිම ට සමත් වි ඇත. මේ වැනි 'සංවර්ධනය' කර ගන්නා ලද තත්වයන් ට අතිරේක ව නිල වශයෙන් ම පාර්ලිමේන්තුව හැසිරවිය
හැකි අතිවිශාල බලයක් ජනාධිපතිවරයා සතු වේ. මේ තත්වයේ බියකරුබව විසින් ම 17 වැනි සංශෝධනය සඳහා බල කෙරුනි. ඒ මගින් කිසියම් ආකාරයක පුළුල් නියෝජනයක් සහිත ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථා සභාවක් මගින් උසස් නිලතල හා ස්වාධින කොමිෂන් සභා පිහිටු විම ට කටයුතු යෙදිමෙන් ජනාධිපතිවරයාගේ අත්තනෝමතිකත්වය ට ඇති ඉඩකඩ පාලනය කිරිම ට උත්සාහ ගැනුනි.

එහෙත් පසු ගිය කාලයේ ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ මෙම කොටස අකර්මන්‍ය විම ට ඉඩ හැරිමෙන් දුර්වල කරන ලද ව්‍යුහ පද්ධතිය මුළුමනින් ම අවසන් ගමන් යැවිමක් යෝජිත 18 වැනි සංශෝධනය මගින් සිදු කර තිබේ. ඒ තුළ පත් කිරිම ට නියමිත සභාව සංයුතියෙන් ද අතිශය දුර්වල, ඕනැනම් ප්‍රතික්ෂේප විමට ද ඉඩ ඇති අදහසක් ජනාධිපතිවරයා විසින් විමසිමෙන් පසුව පමණක් ප්‍රකාශය කිරිම ට ඉඩ ඇති සභාවකි. එය 17 වැනි සංශෝධනය මුළුමනින් ම ආපස්ස ට හැරවිමකි.

අනෙක් අතින් ජනාධිපතිවරයා තුන් මසකට වරක් පාර්ලිමේන්තුව හමුවේ පෙනි සිටිම ව්‍යවස්ථාපිත කිරීමේ අරුත කුමක්ද? පාර්ලිමේනුතුව ට වග නොකියන මේ ආකාරයේ ධූරන්ධරයකු ත්‍රෛමාසික ව නොව දිනපතා ම පාර්ලිමේන්තුව හමුවේ පෙනි සිටිය ද ඉන් ඇති ඵලක් නැත. මෙය 'ව්‍යවස්ථා ආභරණයක්' ලෙස හෝ සුදුසු වන්නක් නොවේ.

මේ තත්වයන් මත මේ ගෙන එන්න ට යන ව්‍යවස්ථා සංශෝධනය සාපේක්ෂ ඉදිරි වර්ධනයක් සලකුණු කළ 17 වැනි සංශෝධනයෙන් ද ආපස්ස ට අප ගෙන යන බැවින් පසු පස ට තැබූ පියවරකිරු විධායක ජනාධිපති ධුරයේ අත්තනෝමතිකත්වයේ වර්ධනය වැඩවසම් අවධියේ රජෙකුගේ අත්තනෝමතිකත්වයක ට ආසන්න තැනක ට ගෙන යාමක් නිසා යටත්විජිත අවධිය තුළ ලද යම් වර්ධනයන් ද අහිමි කරන්නකි. එබැවින් තවත් පියවර දෙකක් ආපස්ස ට ගමන් කිරිමකි. එනයින් මෙය අතිශයින් ම පසුගාමි උත්සාහයක් ලෙස හෙලා දකින්න ට අප ට සිදු වේ.

එහෙත්, හෙලා දැකිමෙන් පමණක් කිසිවක් වෙනස් නොවනු ඇති බව අපි දනිමු. මේ අවස්ථාව වන විට මෙය ට කුමන හේතු මත හෝ විරෝධය පළ කිරිම ට ඉදිරිපත් ව ඇති බලවේග අපේක්ෂා තබා ඇත්තේ කෙසේ හෝ ජනමත විමසුමක් ලබා ගැනිම සඳහා ය. අද ට වඩා දේශපාලන සක්‍රියබවක් පැවති 80 දශකයේ දි ලංකාවේ පැවති ජනමත විමසුමේ දි දශකයක ට මැතිවරණ එපා යැයි පාලකයා පුනරුච්ඡාරණය කරන්න ට අපේ ඡන්දදායක ජනතාව සමත් වුහ (මී ලගට පසු ගිය කාලේ පෝලිම ට පැවති මැතිවරණ සිදු වූ ආකාරය ජුගුප්සාජනක සහ ප්‍රසිද්ධ රහසක් ලෙස බොහෝ දෙනා දනිත. මේ තත්වයන් තුළ මේ විපාක්ෂික බලවේගවල ට හැකි වන්නේ යල් පිනු උසාවි ක්‍රියා මාර්ග, ජනමත විමසුම් වැනි උපක්‍රම ඔසවා ගෙන යාම හරහා ආණ්ඩුව ට අවශ්‍ය ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදි මුහුණුවර ශක්තිමත් කර දිම පමණකි.

ලංකාව පිළිබඳව මේ මොහොත තක්සේරු කර ගැනිම ට සිදුවන්නේ ධනවාදයේ ලෝක පරිමාන අර්බුදයත්, වැඩවසම් සබඳතා නොඉක්ම වු අපේ සමාජයේ නොදුයුණුබවත් යන සාධක දෙක ම එක විට අවධානය ට ගනිමිනි. ලංකාවේ තව දුරටත් ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය යනුවෙන් යමක් නොපවතින බව පවතින තත්වය ට එරෙහිවන්නන් විසින් සිය බරපතල අවධානය ට ගැනිම අත්‍යවශ්‍ය වනු ඇත. ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය දිනා ගත යුත්තකි.

එය බරපතල සමාජ ප්‍රතිසංස්කරණයක් ද ඉලක්ක කර ගත යුත්තකි. ඒ සඳහා වන වඩාත් නිර්මාණශීලි ජන ව්‍යාපාරයක් හා ක්‍රියාකාරකම් දස දහසක් සඳහා සැප්තැම්බර් 9 දිනය තුළ සම්මත කර ගැනිම ට නියමිත 18 වැනි සංශෝධනය තුළ මතු වන නිරුවත් ආඥාදායකත්වය තුළ අප ට බල කෙරේ.
ඔබ ට එය ඇසෙනවාද...........?

සාමය හා මානව හිමිකම් සඳහා වන ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනුවෙන්
දර්ශන කාහිංගල