දොළ දුක ඇත්තක්ද?

බොහොමයක් කාන්තාවන්ට තමන් මවක් වීමට සුදනම් යන සුබ නිමිත්ත දැන ගත් පසු ඉතාම කෙටි කලකින්ම අත් විඳින්නට සිදුවන සොඳුරු ආශාව දොළ දුක යනුවෙන් සාමාන්‍ය ජන වහරේදී හැඳින්වේ. බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී Pregnancy cravings ලෙස මෙම තත්වය හඳුන්වන අතර එහිදී මේ ගැන එතරම්ම වැඩි අවධානයක් යොමු නොකරයි.

පොදුවේ සමාජයේ ඕනෑම කෙනෙකු හට කිසියම් අමුතු දෙයක් කිරීමට කැමැත්තක් ඇති වූ විටද එය දොළ දුකක් යයි හාස්‍යයට ලක් කරන්නේ ඒ ගැන එතරම්ම තැකීමක් සිදු නොවන බැවිනි. නමුත් ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව තුල දොළ දුක යන්න ඉතාමත් සුවිශේෂී වූ සංසිද්ධියක් බව විද්‍යාත්මකව විශ්ලේෂණය කොට පෙන්වා ඇත. ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය තුලින් දොළ දුක කෙසේ විග්‍රහ කර ඇතිද යන්න පහදා දීම මෙම ලිපියේ අරමුණයි .

බොහෝ ශ්‍රී ලාංකික වැඩිහිටියන් තමන්ගේ ගැහැණු දරුවකු ගර්භනී මවක් වූ විට ඒ ගැන විශේෂ අවධානයක් යොමු කරමින් එම කාන්තාව රැක බලා ගැනීම , එම කාන්තාවගේ රුචි අරුචිකම් ගැන විශේෂ අවධානය යොමු කිරීම හා ඒවා සපුරා දීම ඉතා විශේෂ වූ වගකීමක් ලෙස සලකනු ලැබීය. නමුත් සමහර අවස්ථා වලදී සමහර කෙනෙක් දොළ දුක යනු මිත්‍යාවක් බවත්, මෙය සමහර ගර්භණී කාන්තාවන් විසින් මනසින් ඇති කර ගනු ලබන පුහු ආශාවන් රැසක් බවටත් මත පල කරන අවස්ථාද නැතිව නොවේ.

දොළ දුක යන්න විග්‍රහ කිරීමේදී දො යනු දෙක යන අර්ථයයි . ළ යනුවෙන් හදවත යන්න නිර්වචනය වේ. දුක යනු සංසිදුවා ගැනීමට විඳින දුක හෙවත් ආශාවයි. ඒ අනුව දොළ දුක යනු හදවත් දෙකකින් හටගනු ලබන ආශාවයි

ආයුර්වේද විද්‍යවේ මෙම අවස්ථාව දෞහෘදාපචාරය ලෙසින් හඳුන්වා ඇත. එනම් හෘද දෙකක් නිසා හටගන්නා අපචාරය හෙවත් හෘද දෙකක් නිසා හට ගන්න ක්‍රියාවලියයි. ආයුර්වේද ග්‍රන්ථ වල හෘද යනුවෙන් මනස හඳුන්වන බවද දක්වා ඇත. මේ අනුව දොළදුක යනු මනස/හදවත දෙකක් එකවර ක්‍රියාකිරීමෙන් හට ගන්නා සං සිද්ධියක් බව ආයුර්වේදය පෙන්නුම් කරයි.

කුමක්ද මේ හදවත් යුගලය? මෙමගින් මවගේ හා කළල දරුවාගේ හදවත්/ මනස නිරූපණය වේ. ඒ අනුව දොළදුක යනු දරුවාගේ විවිධ වූ අවශ්‍යතා මව ගේ මනස තුලින් පිළිබිඹු කිරීම බව ආයුර්වේද විද්‍යාව පැහැදිලිවම දක්වා ඇත. මෙහිදී දරුවාගේ කායික මෙන්ම මානසික අවශ්‍යතාවන්ද පෙන්නුම් කල හැකිය. මෙම ආශාවන් සංසිඳුවීම නොකළහොත් දරුවා ගැබ හැරයාම හෝ මනසින් හෝ කායිකව අසම්පූර්ණ රෝගී දරුවෙකු ලෙස මෙලොවට බිහිවිය හැකිය. මේ නිසා දොළ දුක සංසිඳුවීම ඉතාම උවමනාවෙන් සිදුකල යුතු දෙයක් බව ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවෙහි සඳහන් කර ඇත.

දොළ දුක හෙවත් මේ විවිධ වූ ආශාවන් සාමාන්‍යයෙන් සති 6 සිට සති 16 දක්වා වන ගර්භනී කාලයේදී බහුලය. එයට හේතුව මේ කාලය කළල දරුවාගේ මනස හා කායික අංගෝපාංග හොඳින්ම වර්ධනය වන කාලය වීමයි. නමුත් සමහර කෙනෙකුට මෙම ආශාවන් ගර්භණී මුල්ම කාලයේ පටන්මත් කලාතුරකින් කෙනෙකුට මුළු ගර්භණී කාලය පුරාමත් පැවතිය හැකිය. ගර්භණී නොවන කෙනෙකුට ඇතිවන ආශාවන්ට වඩා මෙම ආශාවන් ඉතා බලවත් වන අතර ඒවා ඉටු නොවීමෙන් මව මානසිකව මෙන්ම කායිකවද තදබල ලෙස ව්‍යාකූලත්වයට පත් වේ.

දොළදුක යනු කෑම බීම සඳහා වන ආශාව පමණක් නොවේ. සමහර කෙනෙකුට එය පින් දහම් කිරීම, දානමාන දීම ,නෑ හිතවතුන් බලන්නට යාම වැනි සුබ කටයුතු සඳහා වන ආශාවන් වේ. කලාතුරකින් කෙනෙකුට යම් යම් අයගෙන් පලි ගැනීමට සිතීම වැනි අයහපත් මානසික තත්වයන් ඇති වීමද සිදුවිය හැක. මේ සිතුවිලි මවගේ සාමාන්‍ය සිතුවිලි වලට වඩා වෙනස් වන්නේ බිහිවීමට සිටින දරුවාගේ මනස මෙමගින් පිටතට පෙන්නුම් කරන නිසා බව ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවෙහි සඳහන් කර ඇත.

දරුවාට කුස තුලදී අවශ්‍ය වන පෝෂණ පදාර්ථ සපුරා ගැනීමට විවිධ වූ ආහාර පාන සඳහා ආශාවන් ඇති විය හැකිය. ඒ සමහර ආශාවන් මව විසින් කිසිදා ඇලූම් නොකළ ආහාර පාන විය හැකිය, නමුත් එය කළල දරුවගේ අවශ්‍යතාවයි. සමහර මස් මාංශ නොකන කාන්තාවන්ට ගර්භනී කාලයේදී ඒවාට අධික කැමැත්තක් ඇතිවේ.එය දරුවාට පෝෂණය ලබා ගැනීමට දරුවාගේ මනසින් ඇතිවන ආශාවකි. මේ නිසා මේවා ඉෂ්ට කිරීම මවගේ යුතු කමකි. එසේම මෙම ආශාවන් ඉෂ්ට කිරීමට මව මෙන්ම මව වටා සිටින ස්වාමි පුරුෂයා හා අනෙකුත් වැඩිහිටි අයද එකසේ සිතට ගත යුතු වේ. එමගින් මවට පෝෂණය , රැකවරණය හා ආරක්ෂාව ලැබෙන අතර කුස තුල වැඩෙන දරුවාගේ මනසටද මව,පියා හා අනෙකුත් අයගේ ආදරය , රැකවරණය , ආරක්ෂාව දැනෙන්නට වේ. මෙය දරුවා කායිකව මෙන්ම මානසිකව නිරෝගී දරුවෙකු ලෙස වැඩෙන්නට හේතුවක් වේ. එවිට කිසිදා දරුවා මව් කුස හැර නොයයි. එසේම සමහර ගර්භ□ණී මව්වරුන්ට මේ කාලයේදී පහල වන අසාමාන්‍ය සිතුවිලිද දොළ දුකෙහි තවත් ආකාරයකි. මේ සිතුවිලි දරුවාගේ මානසික තත්වය නිසාම ඇතිවන ඒවා විය හැකිය. මෙයට උදාහරණයක් ලෙස විහාර මහා දේවියට ගර්භණී කලයේදී ස්වාමීන් වහන්සේලාට මී වදයක් පුජා කිරීමට ඇති වූ ආශාව සඳහන් කළ හැකිය. එහිදී දෛවඥයන් පැවසුයේ කුස තුළ සිටින්නේ රට එක සේසත් කරන නිර්භීත පින්වන්ත දරුවෙක් බවයි. එසේම පිය බිම්බිසාර රජුට අතිශය නපුරුකම් කල අජාසත් කුමරු කුස තුළ සිටිත්දී දේවියට රජුගේ උරය පලා ලේ බීමට ආශාවක් පහල විය . එයින් පැහැදිලිවන්නේ අජාසත් කුමරු මව් කුසතුල සිටියදීම ම තම පියාගෙන් පළිගැනීමේ සිතුවිලි පහලව තිබු බවයි.

මීට අමතරව , නිරෝගී උසස් බුද්ධිමත් පින්වන්ත දරුවෙකු ලබාගැනීමට බලාපොරොත්තු වන යුවලක් විසින් දරුවා කුස පිළිසිඳ ගැනීමට පෙර සිටම හා ගර්භණී කාලය පුරාවටම පිළිපැදිය යුතු විහරණ, එක් එක් මාස වලදී කල යුතු දේවල් ආදිය පිළිබඳව කරුණු ආයුර්වේද පොත පතෙහි ඉතා විස්තරාත්මකව පැහැදිලි කර දී ඇත. ඒ අනුව , ගත යුතු හා නොගත යුතු අහර වර්ග, පිළිපැදිය යුතු විහරණ ක්‍රවම , නොකළ යුතු දේ ආදිය පිළිබඳ ලිපියක් වෙනත් කලාපයකින් බලාපොරොත්තු වන්න.

ශ්‍රී ලංකා රජයේ හිටපු ආයුර්වේද වෛද්‍ය නිලධාරිණී

උදේනි ලියනආරච්චි

(ඕස්ට්‍රේලියාවේ ලියාපදිංචි ආයුර්වේද වෛද්‍ය, පංච කර්ම විශේෂඥ සහ මනෝ උපදේශක)
B.A.M.S. [Hons]) Uni' of Colombo" Sri Lanka
(Panchakarma Special) Rajiv Gandhi University" Bangalore. India
Dip' Psychology & Counselling,
Uni' of Sri J~Pura" Sri Lanka

Dias Maths
Mathematics
M. Sc Mathematics (USA)
M. Sc Computer Science
B. Sc Mathematics
Grades 6 / 7 / 8 / 9 / 10
VCE – General Maths /
Maths Methods / Specialist Maths
0431 182 632
keerthicnc@yahoo.com
Home visiting
www.facebook.com/DiasMaths

කුසළ මහිම ජ්‍යොතිර්විද්‍යා පර්යේෂණායතනය
196/4A ගාලුපාර පානදුර ශ්‍රී ලංකා

හෙට්ටිආරච්චිගේ උපාලි පීරිස්
ජ්‍යෙතිශ විශාරද, ජ්‍යොතිෂ නන්දන, ජ්‍යෙතිර්විද්‍යාරත්න,
කලාභූෂණ, ජ්‍යොතිශ පිළිබඳ බාහිර කථිකාචාර්ය, දේශීය වෛද්‍යක්‍රම පිළිබඳ ජාතික ආයතනය හා හොරණ ශ්‍රීපාලි විශ්වවිද්‍යාලය, දිවයිනටම සාම විනිසුරු

භාව කේන්ද්‍ර සෑදීම
විදේශ කේන්ද්‍ර සෑදීම
සියලුම නැකැත් (දේශීය විදේශීය) සෑදීම
පලාපල - මංගල නැකැත් සෑදීම
වාස්තුවිද්‍යානුකූළව නිවාස සැළසුම් පරීක්ෂා කිරීම

දුරකතනය 03 8223 9307 / 0726 844 912
ඊමේල් peirishu@yahoo.com