

කවචයේ කතාව



# සුවචනය සිවිල්

## ඉන්ද්‍රියානු සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ නව ප්‍රවණතා

**රටක අනාගතය**  
ගොඩනැගෙන්නේ නිරෝගී පරපුරක් තුළිනි. රට වැසියා ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය මනවින් පවත්වා ගැනීම උදෙසා බොහෝ රටවල් අද බෙහෙවින් උනන්දු වන්නේ එබැවිනි.

2006 වසරේ ඉන්ද්‍රියානු රෝග විනිශ්චය සටහන රසවත් කරුණු කිහිපයක් ම පෙන්වා දෙයි. කුමක් ද මේ විනිශ්චය? විශේෂඥයන් පවසන අන්දමට වත්මන් ඉන්ද්‍රියාව “සෞඛ්‍ය සංක්‍රාන්තියක්” (health transition) තුළින් ගමන් කරමින් සිටී. වඩාත් පැහැදිලිව

පැවසුවොත්, ජන කණ්ඩායම් තුළ පැහැදිලිව දැකිය හැකි වෙනස්වීම්, වෙනස්වන ජීවන රටාව, වර්ධන සහ ලෙඩ රෝග රටාවන් විස්තර කිරීම සඳහා ඉහත යෙදුම භාවිත කෙරේ. කිසියම් රටක “සෞඛ්‍ය සංක්‍රාන්තියක්” පැවතීමෙහි අදහස, එහි ජනගහනය එකම මට්ටමක පැවතීමය. දසකයකට පමණ පෙර දී, ළමා වියේ වැළඳෙන බෝවන රෝග, මැලේරියාව, පෝලියෝ, මන්දපෝෂණය, වසූරිය, ක්ෂය රෝගය, කොළරාව සහ සෙසු පාරම්පරික රෝගාබාධ පිළිබඳ ඔවුහු කම්පාවට පත් වූහ. එහෙත් අද නාගරික ඉන්ද්‍රියානුවන් වඩාත් අවධානයෙන් සිටින්නේ නැවත නැවතත් ඇතිවිය හැකි රෝග සහ මිනිසා විසින් ඇති කරනු ලැබූ ඒකීය

වැනි රෝගාබාධ හෝ ජීවන රටාව හා සබැඳි ආතතිය, දියවැසියාව, පිළිකා සහ අඩු පෝෂණීය ආහාර, දුම්බීම හා එදිනෙදා ව්‍යායාම නොකිරීම හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි හෘදය හා සම්බන්ධ රෝගකාරී තත්ත්වයන් පිළිබඳ ය. වත්මන් ලොව ඒකීය ආසාදනයක් විශාලතම සංඛ්‍යාවක් සිටින්නේ ඉන්ද්‍රියාවේ ය. 2005 වසරේ වාර්තා අනුව එය වැඩිහිටියන් හා ළමයින් මිලියන 5.7 ක් වේ. සෑම රටක ම ජනතාව ජීවත් වීමේ හෝ මිය යෑමේ රටාව තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකය ආර්ථික වෙනස්වීම් ය. ඉන්ද්‍රියානු අර්ධද්වීපය තුළ, ආර්ථික සංවර්ධනය, යහපත් සෞඛ්‍ය රැකවරණ පිළිවෙත් සහ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ ක්‍රම වෙත ප්‍රවේශ වීම,



එරට සැලකිය යුතු වෙනසක් ඇති කිරීමට හේතු වී තිබේ.

1951 දී එහි සාමාන්‍ය ජීවිතාපේක්ෂාව වූයේ වසර 36.7 කි. වර්තමානයේ එය වසර 67 කට ආසන්න වී ඇති අතර ඉදිරි දසකයේ දී වසර 75 තෙක් ළඟා වීමට නියමිත ය.

පූර්ණ සාරතා අනුපාතිකයෙහි සහ ළදරු මරණ අනුපාතිකයෙහි ද ක්‍රමානුකූල බිඳවැටීමක් දක්නට ලැබුණු අතර, මේ දෙක ම සමාජයක සෞඛ්‍ය තත්ත්වය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන දර්ශක දෙකකි. මෙහි දී පෞද්ගලික සෞඛ්‍යාරක්ෂක පහසුකම් සහ තාක්ෂණය ද විශේෂඥයන් සහ සේවාවන්හි තත්ත්වය ද ක්‍රමානුකූලව දියුණු වීම සුළු කොට තැකිය නොහැකි ය.

මෘතක දී වාර්තා වූ අන්දමට ඉන්දියාවේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක කටයුතු සඳහා රුපියල් කෝටි 93,000 ක් වැය කෙරෙන අතර වාර්ෂිකව එහි සියයට 13 ක වර්ධනයක් පෙන්නවයි.

ඉන්දියානු මධ්‍යම පන්තිකයන් අතර ඇතිවී තිබෙන නව සමෘද්ධිමත්භාවය මෙහි නියමුවා වී තිබේ.

රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා ඔවුන් ගේ සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතාවන් හිදී වඩාත් හොඳ සේවාවක් රෝගීහු අපේක්ෂා කරති. වත්මන් ඉන්දියාවේ

**නාගරික ජීවිතයේ කළබලකාරී විලාසය දස ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ඉන්දියානුවන් ගේ ජීවන තත්ත්වය යහපත් හා සමෘද්ධිමත් කරවීමට හේතු වුවද, එකී විනාශකාරී ජීවන රටාව ම සෞඛ්‍යමය අර්බුදයකට ද හේතු විය. පමණ ඉක්මවා වැඩි කිරීම නිසා ඇතිවන ලිංගික ගැටලු, ආතතිය, මැදි වියේ අර්බුද, ස්නායු ආබාධ, අධි රුධිර පීඩනය, ස්ට්‍රොකාව, හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව ආදී සියල්ල ම මෙකී ජීවන රටාව හා සබැඳි රෝගාබාධ ය.**

පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය වැය ශීර්ෂය ලොව ඉහළ ම අගයන් අතර පවතී. නාගරික ජීවිතයේ කළබලකාරී විලාසය දස ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ඉන්දියානුවන් ගේ ජීවන තත්ත්වය යහපත් හා සමෘද්ධිමත් කරවීමට හේතු වුවද, එකී විනාශකාරී ජීවන රටාව ම සෞඛ්‍යමය අර්බුදයකට ද හේතු විය.

පමණ ඉක්මවා වැඩි කිරීම නිසා ඇතිවන ලිංගික ගැටලු, ආතතිය, මැදි වියේ අර්බුද, ස්නායු ආබාධ, අධි රුධිර පීඩනය, ස්ට්‍රොකාව, හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව ආදී සියල්ල ම මෙකී ජීවන රටාව හා සබැඳි රෝගාබාධ ය.

අසුව දශකයේ අග භාගයේ හෝ අනුව දශකයේ මුල් භාගයේ ඉන්දියානු වෙළෙඳ පොළෙන් මිලදී ගත හැකි වූ ආහාර ද්‍රව්‍ය හා සැසඳීමේ දී, හදිසියේ ම ආගමනය වූ කැලරි සංතෘප්ත ආහාර ද්‍රව්‍ය හා සංකර වූ විදේශීය ආහාර ද්‍රව්‍ය පිරුණු තානායම්, ජනතාව ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහීමෙහි ලා මූලික අඩිතාලම දැමී ය.

මෙවැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය පිටතින් මිල දී නොගත්ත ද කලින් පිසූ හෝ අධි ශීත ආහාර සිය නවතම "මයික්‍රෝවේව්" උදුන්වල ක්ෂණිකව පිස ආහාරයට ගැනීමට නාගරික ඉන්දියානුවෝ පුරුදු වූහ.

නාගරික ජනතාව තුළින් අනාවරණය වූ තවත් වැදගත් කරුණක් වූයේ, සේවයේ නිරතවන නාගරික කාන්තාවන් තමා ගේ දෛනික ආහාර පාන සියල්ල ම සතියකට පස් වතාවක් පමණ නිවසින් බාහිරව මිල දී ගන්නා බව ය.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන වාර්තා මඟින් පෙන්වා දෙන්නේ, සෑම වසරක ම දස ලක්ෂ 2.4 ක් ඉන්දියානුවෝ කිරිටක ධමනි රෝගයෙන් මිය යන අතර දසලක්ෂ 15 ක් හෘදය ආශ්‍රිත ආබාධවලින් පෙළෙන බව ය. මෙම සංඛ්‍යාව අසාමාන්‍ය ලෙස ඉහළ අගයක් ගැනීමට හේතුව ඉන්දියානුවෝ හෘද වාහිනී රෝග සඳහා ජානමය උරුමකමක් දැක්වීම බව ද පර්යේෂණ මඟින් සනාථ වී තිබේ.

මේ අනුව ජීවන රටාව හා සබැඳි රෝගාබාධවලින් එල්ලවන දැඩි බලපෑම නොවැළැක්විය හැකි තත්ත්වයට පත්විය.

"හොඳින් ආහාර පාන ගැනීම පවුලක වගකීමකි. එතෙක් අපේ බෙහොමයක් දරුවන් රූපවාහිනිය ඉදිරිපිට වාඩි වී බර්ගර්, පීසා හෝ අයිස්ක්‍රීම් ආහාරයට ගනිමින් පැය ගණනක් කාලය කා දමනවා.



දෛමාපියන් ද ඔවුනට අවවාද කිරීම අතපසු කර තිබෙනවා". වෛද්‍ය විනා අගාර්වල් පැවසීය.

2002 වසරේ සිදු කෙරුණු ජාතික සමීක්ෂණයකින් පෙනී ගියේ එරට සෑම යෞවනයන් තිදෙනෙකුගෙන් ම එක් අයෙක් දෘෂ්‍යාබාධයකින් පෙළෙන බව ය. මිලියන 250 ක් වූ රටේ සමස්ත යොවුන් ගහනයෙන් සියයට 30 ක් දත් දිරා යෑමේ රෝගයෙන් ද සියයට 17 ක් ශරීර බර අධික වීමේ ගැටලුවෙන් ද පෙළෙති.

සෑම යෞවනයන් පස් දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් ම ආතතිය හා සබැඳි මානසික ව්‍යාකූලතාවලින් පෙළෙන බව ද, හෙළි වී තිබේ.

නාගරික ඉන්දියානුවෝ මිලියන 120 ක් පමණ අධික ස්ථුල බවින් පීඩා විඳිති. ලොව ස්ථුල ජාතීන් අතර දස වැඩි

ස්ථානය ඉන්දියාවට හිමිව තිබේ. මෙහිලා කැලරි ප්‍රමාණය ශරීර, ස්කන්ධය සහ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පහත හෙළීම තුළින් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගා සිටුවීමට අවධානය යොමු කරවීම වැදගත් වේ.

වාසනාවකට මෙන්, වත්මන් සමාජය තුළ ශරීර සුවතාව පිළිබඳ අවධානය දැන් දැන් වැඩි දියුණු වෙමින් පවතී. වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථාන, ශරීර සුවතා පුහුණු මධ්‍යස්ථාන, සෞඛ්‍යසම්පන්න ආහාරපාන, පිහිනුම් මධ්‍යස්ථාන, ඖෂධීය නිෂ්පාදන යන සියල්ලට ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් හිමි කර දීමෙහි ලා අද දායක වී තිබේ.

අන්තර්ජාලය, සෞඛ්‍ය සඟරා, ප්‍රධාන පුවත්පත්වල පළ වන වෛද්‍ය විශේෂාංග, සතිපතා පුවත්පත් හා රූප-වාහිනී නාලිකා මගින් පෞද්ගලික

ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම පිළිබඳ ජනතාවගේ වැඩි අවධානය යොමු කරවීම ද, අද ඉහළ මට්ටමක පවතී. ඉන්දියාවේ, ඇපලෝ, මැක්ස් හෙල්ත් කෙයාර්, ගෝටිස් ඇතුළු ප්‍රධාන පෞද්ගලික රෝහල් ද අධික වේගයෙන් මෙම කාර්යයට අනුගත වෙමින්, ශරීර සෞඛ්‍ය හා ශරීර ස්කන්ධය පාලනය සඳහා විශේෂඥ සේවා සපයමින් ප්‍රතිකාර සහ ජීවන රටාව නිසා වැළඳෙන රෝගාබාධ වැළැක්වීමේ සත්කාරයට දායක වී සිටී. ඇපලෝ වැනි රෝහල්, රෝග පරීක්ෂාව සඳහා නියමිත පිළිවෙලට රෝගීන් පැමිණෙන්නේ ද යන්න පරීක්ෂා කිරීම සඳහා විශේෂිත කාඩ්-පතක් ද දැන් (Lifestyle Assessment Prescription)නිකුත් කරනු ලැබේ.

ඇවිදීමට සහ ව්‍යායාම කිරීමට, මහජන හා ප්‍රාදේශීය උද්‍යාන වෙත පැමිණෙන සංඛ්‍යාවල ප්‍රගතියක් ද වත්මන් ඉන්දියාවේ දක්නට ලැබේ. අද බොහෝ සිල්ලර වෙළෙඳ සල්වල විටමින්, ෆෝලියේට් ඛනිජ ලවණ හා ශාක සාර නිස්සාරණ අඩංගු නිෂ්පාදනවලින් පරිපූර්ණ ය. එහෙත්, පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් කිරීම මදක් අභියෝගාත්මක කර්තව්‍යයක් වී ඇත්තේ, බොහෝ තරුණයන්ට කොලෙස්ටෙරෝල් ගැටලු පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති බැවිණි.

සිරුරේ බර පාලනය පිළිබඳ ඉන්දියානුවන් තුළ දැඩි උනන්දුවක් ඇතිවී තිබේ. පාරම්පරික හෝ විකල්ප සුව පිළිවෙත් කෙරෙහි නැඹුරු වීමේ ප්‍රවණතාව ද බෙහෙවින් ඉහළ ගොස් තිබේ.

වත්මන් කේරලයේ ප්‍රසිද්ධ, ආයුර්වේදීය ඖෂධයක් ඔබට වඩාත් තරුණ බවක් ලබාදෙන අතර, ජීවිතයට වසර කීපයක් එකතු කිරීම ද සමත් වන බව සඳහන් වේ.

එරට බොහෝ වෙළෙඳ සල් අද සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ආහාර ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් පිරී තිබේ. ශරීර සුවතා මධ්‍යස්ථාන වෙත පැමිණෙන සංඛ්‍යාව ද ඉහළ මට්ටමක පවතී. හෝටල් සහ ආපන ශාලා ද දේශීය ආහාර ද්‍රව්‍යවලට මුල් තැන දී තිබේ.

ඇවිදීමට සහ ව්‍යායාම කිරීමට, මහජන හා ප්‍රාදේශීය උද්‍යාන වෙත පැමිණෙන සංඛ්‍යාවල ප්‍රගතියක් ද වත්මන් ඉන්දියාවේ දක්නට ලැබේ. අද බොහෝ සිල්ලර වෙළෙඳ සල්වල විටමින්, ෆෝලියේට් ඛනිජ ලවණ හා ශාක සාර නිස්සාරණ අඩංගු නිෂ්පාදනවලින් පරිපූර්ණ ය.

එහෙත්, පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් කිරීම මදක් අභියෝගාත්මක කර්ත-

ව්‍යයක් වී ඇත්තේ, බොහෝ තරුණයන්ට කොලෙස්ටෙරෝල් ගැටලු පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති බැවිණි. ආහාර හා සෞඛ්‍ය උවදුරු පිළිබඳ අධ්‍යයනයන් හි පරස්පරවිරෝධීතාව ද සංකුලතා ඇති කිරීමට හේතු වී තිබේ.

එහෙත්, සියලු අභියෝග මධ්‍යයේ සමස්ත ඉන්දියානු සමාජය ම සෞඛ්‍යසම්පන්න බව අතින් ශක්තිමත් වෙමින් පවතින බවට අනාවැකි පළ වී තිබේ.

සතුටින් ජීවත් වීම එකකි. වෘත්තීය තෘප්තිමත්භාවය තවෙකකි. සතුටින් පිරුණු බැඳීම් රැසක් සහිත සම්ප පවුල් ජීවිතයක්, ස්ථාවර සහකරුවෙක්, දිනපතා ව්‍යායාම, දිනපතා ලිංගික ජීවිතය, පලතුරු හා එළවළු බහුල ආහාරවේල්, අතකිය සපිරි අවස්ථා වළකා ගැනීම, රාජකාරි කටයුතු නිවසට රැගෙන නොයෑම, යනාදිය මානසික ස්ථාවරත්වයට මෙන් ම විනෝදකාමී දිවියකට ද අත්වැලකි.

**ඉන්ඩියා ටුඩේ ඇසුරෙහි ලලනි මායාදුන්න**

