තම බලාපොරොත්තුව ඉටු කර ගැනීමට හැකි වනු ඇති බවට ආසියා සංවර්ධන බැංකුව විශ්වාසය පළ කළේ ය.

මේ අතර බොහෝ රටවල් විශේෂයෙන්, ශ්‍රී ලංකාව ආදර්ශයට ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන සිංගප්පූරුවේ ද ආර්ථික ගමන ආපසු හැරී ඇත.

මේ නිසා සිංගප්පූරුවේ විරැකියාව වාර්තාගත ලෙස ඉහළ ගොස් තිබේ. 2002 වසරේ ජූලි මාසයේ සියයට 4.1 ක් ව පැවැති විරැකියාව එම වසරේ සැප්තැම්බර් මාසය වන විට සියයට 4.8 දක්වා ඉහළ ගොස් තිබුණි.

වසර අවසානය දක්වා ම එය ඉහළ නැග පවතිනු ඇතැයි එ රට මිනිස්බල අමාත්‍යාංශය කිය. ධරණීය ආර්ථික පුනර්ජීවයකින් තොරව වැඩි පිරිසකට රැකියා ලබාදීමේ අපේක්ෂාව බොඳ වී ගොස් ඇතැයි එම අමාත්‍යාංශය පැවසීය.

අඩු උගත්කම් ඇති අය රැකියාවලින් ඉවත් කිරීමේ තර්ජනය එරට තදින් ම පවතියි. ලිපිකාර අංශයේ සේවකයන්ට ද එය තදින් බලපා තිබේ.

මධ්‍ය මට්ටමේ වෘත්තිකයන්ට ද රැකියා අහිමි වී ගොස් ඇති අතර රැකියාවක් ලබා ගැනීමේ බලාපොරොත්තුව වැඩියෙන් ම කඩ වී ගොස් ඇත්තේ උපාධිධාරීන්ට ය.

මේ වසරේදී ලෝක ආර්ථිකයට තවදුරටත් නිෂේධණීය තිගැස්සීම්වලට මුහුණදීගත නොහැකි වනු ඇත. එවැනි තිගැස්සීම් ඉදිරි කාලයේදී තවත් ඇති වුවහොත් දැනට දුබල තත්ත්වයේ පවතින ආර්ථිකයන් බොහොමයක් බිඳ වැටීමට ඉඩ තිබේ.

ආර්ථිකය ඉක්මනින් යහපත් තත්ත්වයට පත් වනු ඇතැයි විශ්වාසයක් බොහෝ දෙනා තුළ නොමැත.

අද වර්ධනය වී ඇති ගෝලීය ආර්ථික සැකැස්ම තුළ එක් රටකට පමණක් තනිව තම ආර්ථිකය නියම මගට ගත නොහැකි ය. ඒ සඳහා ලොව හැම රටක ම පොදු සහභාගිත්වයක් අවශ්‍ය යි.

සුදු කබර

කුමුදිනී ප්‍රියංකා කුරුගලගමගෙ

මිනිසාට වැළඳෙන චර්ම රෝග අතුරින් තදබල මානසික ආතතියක් ඇති කිරීමට සමත් "සුදුකබර" රෝගය ආයුර්වේදයෙහි මහා රෝග ඝනයට අයත් වේ.

වේදනාත්මක කිසිදු ආවරණයක් නොදක්වන නමුදු මුළු මහත් චර්මය පුරා සුදු ලප ඇතිවීම මෙහි ප්‍රධාන ලක්ෂණය වන අතර මේ නිසා සිරුර පුරා අතිශය අසාමාන්‍ය පෙනුමක් ඇතිවීම නොවැළැක්විය හැක. ආයුර්වේදයෙහි සඳහන් වන පරිදි ගෙයක් ගිනිගත් සැනින් එය නිවා දැමිය යුතු සේම මෙය සුළු වශයෙන් හෝ හටගත් සැනින් ප්‍රතිකාර ගත යුතු ය. නොඑසේ නම් සිරුර පුරා ව්‍යාප්ත වීමට එතරම් කාලයක් ගත නොවීමට පුළුවන. එමෙන්ම කාන්තා පක්ෂය අතර වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වන රෝගයක් බව ද සැලකිය යුතු ය. සුදු කබර රෝගය සඳහා ආයුර්වේදයෙහි නම් කීපයක් භාවිතා කරයි. කිලාස, අරුණ , දරුණ , ස්විත්‍රා, තාම්රා යනාදි වශයෙන් හඳින්වෙන මෙම රෝගයෙහි ලක්ෂණ වලට සමාන ලක්ෂණ පෙන්වන රෝගය ලෙස බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව හඳුන්වනුයේ ඎඪබඪතඪඨධ නමිනි.

මිනිස් ශිෂ්ඨාචාරයේ අතිශය පැරණි යුගයන් කරා මෙහි ඉතිහාසය දිව යනු ඇත. පුරාණ වෛද ග්‍රන්ථ දක්වා සිටින පරිදි දඹදිව ඔක්කාක නම් රජ කෙනෙකුගේ ප්‍රියා නම් වූ දියණි කෙනෙකුට මෙය වැළඳී සමාජයට පිවිසිය නොහී වනගතව වාසය කර ඇත. එමෙන්ම මෙම රෝගය වැළඳුන රාම නම් වූ රජ කෙනෙකු සිය රාජ්‍ය ඥාතියෙකුට පවරා දී වනයට ගිය අතර එහිදී ශාක, කොළ, පොතු ආදිය භක්ෂණයෙන් මොවුන් දෙදෙනාම සුවපත් වූ බවත් අනතුරුව මුණ ගැසීමෙන් විවාපත් වී බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ ප්‍රකට කෝලිය වංශය ඇතිවූ බවක් කියැවේ.

ආයුර්වේදය පවසන සමේ ප්‍රධාන ස්ථර හත වන අවබාෂිනී, ලෝහිතා, ශ්වේතා, තාම්රා, වේදිනී, රෝෂිණී, මංශදරා යන ඒවායෙන් තාම්රා ස්ථරයේ සමේ වර්ණක ගෙන දෙන රංජක පදර්ථ පිහිටා තිබේ. මෙම රෝගය වැළඳීමත් සමග සමේ රංජක පදර්ථ වැනසී යාමට පටන් ගැන්ම නිසා තැන තැන සුදු ලප ඇතිවීම ආරම්භ වේ. පිලිස්සීමේදී ඇතිවන සුදු ලපයක හා මෙහි වෙනස වනුයේ මෙය සිරුරේ පැතිර යාමත් පිලිස්සුන ලපය එක තැනම තිබීමත් ය.

ආයුර්වේදය පවසන සමේ ප්‍රධාන ස්ථර හත වන අවබාෂිනී, ලෝහිතා, ශ්වේතා, තාම්රා, වේදිනී, රෝෂිණී, මංශදරා යන ඒවායෙන් තාම්රා ස්ථරයේ සමේ වර්ණක ගෙන දෙන රංජක පදර්ථ පිහිටා තිබේ.

රෝගය ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතු කාරක වශයෙන් විරුද්ධ භෝජන අනුභවය (එකකට එකක් නොගැලපෙන ආහාර උද, මී කිරි, මාළු) තෙල් බහුල ආහාර ගැනීම, වමන , මළ , මූත්‍රා, වේග වැළැක්වීම අධික වශයෙන් අනුභව කොට ව්‍යායාම කිරීම, අව්ව, ගින්න ආදී තදබල ඌෂ්ණ අවස්ථා සහ ශීත පිඩා විඳීම, ආහාර නොගෙන සිටීම, අධික වෙහෙසට පසු ශීත ජල ස්නානය, අජීර්ණ අවස්ථාවන්හි නැවත නැවත අනුභවය, අධික මෛථුන්‍ය භාවය හා දෙමාපියන් ඇතුළු ගරු කටයුතු උතුමන්ට අවමන් කිරීම වැනි කරුණු රැසක් දක්විය හැකි ය. එමෙන්ම නිදි පොළඟා දෂ්ඨ කිරීමෙන් මීයන් සපා කෑමෙන් ද මෙම රෝගය වැළඳෙන බවට පොදු සමාජයේ මතිමතාන්තර පවතී.

විශේෂයෙන් වැරදි ආහාර පුරුදු වලින් හැකිතාක් දුරට බැහැරවීමත් මනුෂ්‍ය ධර්මයට හානිකර යම් යම් කාර්යයන්හි නොයෙදීමටත් වගබලා ගැනීමත් ඉතාම වැදගත්ය. මුල් අවස්ථාවේ හඳුනා ගැනීමත් රෝගය මුලිනුපුටා දැමීමට නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කලට වේලාවට ලබා ගැනීමත් අනිවාර්යයෙන්ම සිදු කළ යුතු ය. එහෙත් මෙහිලා පැවසිය යුතු වැදගත් කරුණක් වනුයේ ලිංගය, අතුල්, පතුල් , තොල්, නියපොතු ආදී ස්ථානවලින් මුලින්ම රෝග ලප ඇති වූ කල සුවකිරීම බැරෑරුම් වන බව ය. එමෙන්ම මුළු ශරීරය පුරාම ව්‍යාප්ත වූ රෝගීන්ට ද ප්‍රතිකාර අසාර්ථක වීමට ඉඩ ඇත. ආයුර්වේදයෙහි දක්වෙන ලෙසට රක්ත ධාතුව ඇසුරු කරමින් වාතය කෝපවීම කරණ කොට ඇතිවන සුදු කබර ලප මංඩලාකාරය. එනම් රවුම් හැඩතිය. මේවා තඹ වර්ණවත්ය. මාංශ ධාතුව ඇසුරු කොට කෝපවීමෙන් කප හෙවත් සෙම් කෝපයෙන් හටගන්නා ලප කිරි සුදු පැහැතිය. වාතජ, කපජ, වශයෙන් ගත් කල මෙකී අනු පිලිවෙලින් සුදුකබර රෝගය සුවකිරීම දුෂ්කර වේ.

මෙයට ප්‍රතිකාර වශයෙන් සත්තිනායම් බෝඩි ඇට කිරෙන් අඹරා උදේ සවස සුදුකබර ඇති තැන්වල ගෑම, සත්තිනියම් බෝඩි ඇට අරක්කු වලින් අඹරා ගෑම, කබර සෑදී ඇති අලියෙකුගේ හම පුළුස්සා අලේප කිරීම, මුව අං කිකිරිඳිය යුෂෙන් අඹරා ගෑම ආදිය දැක්විය හැක. ඊට අමතරව දිවුල් කිරි නිතර නිතර පානය කිරීම ද සුදු කබර රෝගයට ඉතා ගුණදායක බව කිය වේ.

නාවින්න බණ්ඩාරනායක ආයුර්වේද පර්යේෂණායතනය මෙතෙක් සිදුකර ඇති සායනික පර්යේෂණ මගින් ද සුදු කබර රෝගයට සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රම හඳුනාගෙන තිබේ. මෙය මෙරට පුරා විසිරී සිටින සුදු කබර රෝගීනට සුභාරංචියක් වනු නියත ය. (නාවින්න බණ්ඩාරනායක ආයුර්වේද පර්යේෂණායතනයේ වෛද්‍ය ඉන්ද්‍රජිත් වළවේ සමග කළ සාකච්ඡාවක් ඇසුරුණි.