

**මනෝ විද්‍යාව**



පදන ද සිට මිය යන-  
තුරු මිනිසුන් මුහුණ  
පාන සිද්ධීන් අති  
විශාල ගණනකි. මේවා  
අතරින් වැදගත් සිදු-  
වීම වන්නේ මානසික හා සාමාජීය  
වශයෙන් තදබල බලපෑමක් ඇති  
කරවන ඒවා ය. කාන්තාවකගේ  
ඒවිනයේ තදබල බලපෑමක් කරන  
සිදුවීම් අතර මල්වර වීම තැත්නම්  
ආර්තවය පටන් ගැන්ම මුල් තැනක්  
ගනී.

මල්වරවීම ස්වභාවික කාසික  
සිද්ධියක් වුවද පුරාණ කාලයේ  
පටන් මෙය විශේෂ සමාජ සිදුවීමක්  
විය. එය උත්සවාකාරයෙන් සැමරී-  
මත් ඒ පිළිබඳ විශේෂ වත් පිළිවෙත්  
සිදුකිරීමත් මෙරට ද සිදු වේ. ගැහැනු  
දරුවන් තිවෙසින් එළියට නොගිය  
කාලයක වැඩි වියට පත් දැරියක්  
තම තිවෙසේ සිටින බව ගැන ප්‍රවා-  
රයක් ලබාදීම පෙර දවස මෙමගින්  
සිදුවන්නට ඇත. වර්තමානයේ පවා  
මෙම වාර්තූ ඒ ආකාරයෙන් ම සෑම  
තැනකම පාහේ සිදු කරන අතර  
සමහරු එය විවාහ උත්සවයක  
ස්වභාවයෙන් ඉතා උත්කර්ෂවත්  
ලෙසින් පවත්වති. මල්වරවීමට අදාළ  
වාර්තූ පිළිපැදීම බොහෝ ගැහැනු  
දරුවන් පිටුවට පත්කරවන්නකි.

වැඩිහිටියන්ගේ ආර්තවය වක්‍රා-  
නුකූලව ආසන්න වශයෙන් මසකට  
වරක් සිදුවේ. මල්වර වීමෙන් පසු  
තුරුණු වියේදී මෙය බොහෝ විට  
අක්‍රමවත් වන අතර එය ක්‍රමවත්ව  
සිදු නොවීම පිළිබඳව තරුණියන් හා  
දෙමාපියන් අසහනයට පත්වෙති.  
මසකට වරක් ආර්තවය සිදු  
නොවන අවස්ථාවලදී කාන්තාවන්  
බියට පත් වේ. ගැබ්නී බවට පත්වී  
නොමැති නම් මෙය යම් ව්‍යාධිමය  
තත්ත්වයක් බව සිතීමට බොහෝ  
අය පෙළඹේ.

ආර්තවය හෙවත් ඔසප් වීම සිදු  
නොවන්නේ නම් හෝ අක්‍රමවත් නම්  
එය තැවන යථා පරිදි සිදු කරදීම  
සඳහා සිංහල පුවත්පත්වල දැන්වීම්  
පල කරන වෛද්‍යවරුන් යයි කියා-  
ගන්නා පිරිසක් ද වෙති. මොවුන්  
බොහෝ විට කිසිදු රෝග විනිශ්ච-  
යකින් තොරව බොහෝ විට උපත්-  
පාලන කටයුතුවලදී භාවිත කරන

# ආර්තවය හා බැඳී මානසික හා සාමාජීය ගැටළු

## මනෝ වෛද්‍ය සරත් පඬුවාවල



ආර්තවය සිදු නොවන්නේ නම් හෝ අක්‍රමවත්  
නම් එය නැවත යථා පරිදි සිදු කරදීම සඳහා  
සිංහල පුවත්පත්වල දැන්වීම් පල කරන  
වෛද්‍යවරුන් යයි කියාගන්නා පිරිසක් ද වෙති.  
මොවුන් බොහෝ විට කිසිදු රෝග විනිශ්චයකින්  
තොරව බොහෝ විට උපත්පාලන කටයුතුවලදී  
භාවිත කරන හෝමෝන පෙති වර්ග භාවිතා  
කරමින් කාන්තාවන් මූලා කරති.

ඉතා වැදගත් කරුණකි. ස්ත්‍රී පුර්තක  
පද්ධතියේ හා නොයෙක් හෝමෝන  
ක්‍රියාකාරීත්වයන්හි දෝෂ නිසා  
ආර්තවය පිළිබඳ ගැටළු පැන නැගී-  
මට පුළුවන. තවද මානසික රෝගී  
හෝ ජීවිකාරී තත්ත්වයන්හිදී ද  
ආර්තවය පිළිබඳ ගැටළු ඇතිවිය  
හැකි ය. තදබල මානසික පීඩාවලදී  
ආර්තවය අක්‍රමවත්වීම හෝ තැව-  
තීම සිදුවිය හැකි ය.

ඔසප්වීම කිලී සහිත අවස්ථාවක්  
ලෙස මිනිසුන් සලකන ලදී. දැනුදු  
එසේ ය. එසේම මළ මිනියක් අසලට  
යාම ද කිල්ලට අසුවීමට හේතුවක්  
බව මවුහු විස්වාස කරති. ඇත්තෙන්  
ම මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔසප්-  
වීම සිදුවන කාලයේදී කාන්තාවන්  
මළ මිනියක් තිබෙන පරිසරයක  
ස්වභාවය ගන්නා බව ය. ඔසප්වීම  
සඳහා සාමාන්‍ය ජනයා භාවිත කරන  
'ඇග ශුද්ධවීම' නම් වචනයෙන් ද  
බොහෝ විට අදහස් කරන්නේ ශරී-  
රයේ කැන කුහු පිටවන අවස්ථාවක්  
ලෙස වීමට පුළුවන. ඇත්තෙන්ම  
ආර්තවයේදී පිටවන රුධිරය ශරී-  
රයේ අත්තැන් කුලාල වී ගලන  
රුධිරයට සමාන ය. රුධිරය ශරීර-  
යෙන් පිටතට ගැලීමෙන් පසු පිළි  
ගඳක් නිකුත්වීම අපි කවුරුන් අත්-  
දක ඇත්තෙමු. ඇත්තෙන්ම ආර්තව  
කාලයේදී හරියාකාරව පිරිසිදුව  
නොසිටින කාන්තාවකගෙන් පිළි  
ගඳක් ඇතිවීම ස්වභාවික ය. ඇග  
ශුද්ධවීම යනුවෙන් ආර්තවය  
හැඳින්වීම ඇත්තෙන්ම වැරදි අව-  
බෝධයකින් යුතුව භාවිතා කළ  
යෙදුමකි. ඔසප් වීම සිදුවන කාල-  
යේදී ස්නානය කිරීමෙන් වැළකිය  
යුතු බවට පැරැන්නෝ උපදෙස්  
දුන්න. ඇත්තෙන්ම පැරැණි කාලයේ  
මෙවැනි පුරුදු නිසා ඔසප්වන කාල-  
යේදී කාන්තාවන්ගෙන් දුගඳ වහනය  
වන්නට ඇති අතර මෙවැනි තත්ත්ව

හෝමෝන පෙති වර්ග භාවිතා කර-  
මින් කාන්තාවන් මූලා කරති.  
ආර්තවය හරියාකාරව සිදු  
නොවන්නේ නම් ඊට මුලින් ම කළ  
යුත්තේ ඖෂධ භාවිතය නොව හේතු  
කාරකය සොයා ගැනීම යි. මෙය

ආර්ථිකය පිළිබඳ වැරදි වැටහීම- වලට හේතුවන්නට ඇත.

ආර්ථිකකාලය තුළදී සමහර ආහාර වර්ග ගැනීමෙන් ද සමහරු වැලකෙති. මේ කාලයේදී පත්සල් දේවාල ආදියට යාම ද සුදුසු නොවන බව සමහරු විශ්වාස කරති.

මෙරට කාන්තාවන් සැහෙන සංඛ්‍යාවකට ඔසප්වීම සමග ඇති- වන උදරවේදනා ඇතුළු අනෙකුත් ශාරීරික ලක්ෂණ වලින් පෙලෙන අතර තමන්ගේ එදිනෙදා වැඩක- ටයුතු පවා කරගෙන යාමේ අපහසු- තාවලට මුහුණ පාති. මේ ලක්ෂණ පිළිබඳව ප්‍රතිකාර පතා එන්නත් සුලබ ය. තුරුණුවිය පසුවෙන යත්ම ඔසප් වකුය බොහෝවිට ක්‍රමවත් වුවද ඊට සම්බන්ධ මානසික ආතතිය තැනහොත් පීඩා- කාරී බව බොහෝ කාන්තාවන් අතර දක්නට ලැබේ. ඔසප්වීම ඇරඹීමට දින කිහිපයකට පෙර හා එය ඇරඹී දිනක් හෝ දෙකක් යනතුරු පවතින මානසික හා ශාරීරික ලක්ෂණ සමු- හයක් මෙහිදී දක්නට ලැබේ. නුරුස්- සන සුළු බව, සාංකාව හා ශෝකී බව මානසික ලක්ෂණ අතර ද, හිසරදය, උදරයේ හා කට් ප්‍රදේශයේ හා පාද- වල වේදනාව, ඔක්කාරය හා වමනය ආදිය ශාරීරික ලක්ෂණ අතර වෙති. කාන්තාවන්ගේ ප්‍රචන්ඩකාරී ක්‍රියා- වන් බොහොමයක් මෙම කාලය ඇතුළත සිදුවන බව සොයා ගෙන ඇත. පෙර ආර්ථික කාලයේදී ඇති- වන මෙම පීඩාකාරී බව පිළිබඳ නිවැරදි සංඛ්‍යාලේඛන නැත.

ආර්ථිකය ඇතිවන අවස්ථාව කාන්තාවන්ට කරදරකාරී දෙයක් වීම පිළිබඳ කිසිදු සැකයක් නැත. වයස අවුරුදු 45 සිට 52 පමණ කාලය තුළ මෙය ස්වභාවිකව තැවතී යයි. කාන්තාවන්ගේ සමාජ තත්ත්වය අනුව ආර්ථිකව අහාව සමය සමග බැඳී සිටුවීම වෙනස් වෙයි. පැරණි කාන්තාවන්ට ආර්ථි- වය තැවතීම ඉතා සහනදායී සිදුවී- මක් විය. ආර්ථිකය සම්බන්ධ කර- දරකාරී තත්ත්වය හා විශේෂ වත්පිළිවෙත් වලින් මිදීමක්, මහලු- වීමේ ලක්ෂණ හටගන්න ද ඔවුන්ට තම සමාජයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසි කාන්තාවන් ලෙස අන් අය සැලකී- මත් එය ඔවුන්ගේ අභිමානයට

ආර්ථිකවහාවයන්  
සමග ශාරීරිකව  
අතිවන වෙනස්කම්  
කාන්තාවන්  
මානසිකව අසහනයට  
පත් කළ හැකි ය.  
හම රැලි වැටීම  
කෙස් පැහීම වැනි  
මහලු බවට  
පත්වීමේ මූලික  
ලක්ෂණ අතිවීම  
ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

හේතුවීමත් ආර්ථික අභාවය ඔවුන්ට සතුට දනවන්නක් වුවා විය හැකි ය. ආර්ථිකය තැවතීම මතසට පීඩාවක් ගෙන දෙන්නක් නොවූ නිසා හෝමෝන විපර්යාස හේතුවෙන් යම් යම් ශාරීරික ලක්ෂණ පහල වුවද මෙවැනි කාන්තාවන්ට ප්‍රතිකාර පනත්තට තරම් තත්ත්වයක් නොවී ය. දැනුදු බොහෝ ගම්බද කාන්තා- වන් ආර්ථික අභාවයෙන් පසු ඒ හා බැඳී තත්ත්ව වලට ප්‍රතිකාර පතා එන්නෝ නැත. නමුත් බටහිර සමා- ජයේ ආර්ථික අභාවය විශාල ප්‍රශ්- නයක් වී ඇත. වර්තමාන ලාංකීක තාගරික කාන්තාවන් අතර ද ආර්- තවය තැවතීමෙන් පසු මානසිකව පීඩා විඳින්නන් රැසක් දක්නට ලැබේ. ආර්ථිකවහාවයන් සමග ශාරීරිකව ඇතිවන වෙනස්කම් කාන්තාවන් මානසිකව අසහනයට පත් කළ හැකි ය. හම රැලි වැටීම කෙස් පැහීම වැනි මහලුබවට පත්වීමේ මූලික ලක්ෂණ ඇතිවීම ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ආර්ථිකව වකුයේ අක්‍රමවත්බව සමග ඇතිවන ශරීරය රත්වන ගතිය හා දහඩිය දැමීම වැනි ලක්- ෂණ සමූහය පීඩාකාරී බව වැඩි කරවයි. මෙවැනි දේ ගැන අවබෝ- ධයක් නොමැති සමහර කාන්තාවන් ශරීරයේ දූවෙන ස්වභාවයක් ඇති- වන්නේ කවුරුත් හෝ තමන්ට විසක් ශරීර ගත කර ඇතිබව සිතීමට පෙළඹීම තත්ත්වය බරපතල කර-

වයි. තවද ලිංගික වශයෙන් සිදුවන උත්තේජනය හරිහැටි සිදු නොවීම නිසා යෝනි මාර්ගය වියලී බවට පත්වීම නිසා ලිංගික සබඳතා අප- හසු වෙයි.

තම සැමියා ලිංගික වශයෙන් ක්‍රියාකාරී නම් තමන්ට හරිහැටි ඔහු සතුටු කිරීමට අපහසුවීම ගැන අස- හනයට පත්වෙයි. ඔහු අත් ස්ත්‍රීන් කරා යතුයි බියට පත්වෙයි. මේ සම්බන්ධයෙන් සැමියා සමග අධි- බර පවා ඇති විය හැකි ය.

සමාජමය වශයෙන් සිදුවන වෙනස්කම් වන තම සැමියා විශ්‍රාම ගැනීම, ඔහු රෝගාබාධ වලින් පෙළීම තැනහොත් මියයාම තමාත් රැකියාවක නිරත නොව ඉන් විශ්‍රාම ගැනීමට සිදුවීම ආදී කරුණු ද දු දරුවන්ට රැකියා සොයා දීම, විවාහ කරදීම, විවාහවලින් පසු දරුවන්ගේ දෙර හැරයාම, දේපොල සම්බන්ධ ප්‍රශ්න, දු දරුවන් අතර ඇතිවන අසමගිකම් ආදියෙන් මතස පීඩාවට පත් කරවයි. සමහර විට ඇයට ගෙදර තනිවී සිටීමට සිදුවන අතර සේවා විසුකතව සිටින ඇය තම අතීතය ගැන ආවර්ජනය කරමින් දුකට පත්වීමට පුළුවන. තම දු පුතුන්ගේ ආදරය බැනා ලේලීන් කරා යාම ගැන ද දුක්වන ඇය විශේෂ- යෙන් තම ගෙදර සිටින ලේලිය සමග නිතර අඩි දබර ඇතිකර ගැනීමට පෙළඹෙයි.

තුරුණුවියේ කාන්තාවන් ආර්ථි- වයේ අක්‍රමවත් බව හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් විසින් වෛද්‍යවරුන් කරා ගෙන එනු ලබති. එසේම වයස 45-52 අතර කාන්- තාවන් ද මද වශයෙන් හෝ තදබල රුධිර වහනය හෝ අක්‍රමවත් ආර්- තවය සමග ප්‍රතිකාර පතා එති. තුරුණුවියේදී බොහෝ විට ප්‍රජනක අවයවවල දෝෂයක් නොතිබිය හැකි වුවද මැදිවියේ කාන්තාවන් මෙවැනි ලක්ෂණ සමග පැමිණීමට වෙනත් ව්‍යාධිමය තත්ත්ව තැනී බවට ස්ථිරව දැනගත යුතු ය. ආර්- තව අභාවය සිදුවන කාලයේ දී මෙවැනි කතුන් ශෝකයෙන් රෝගී- වීම තැනහොත් විෂාදමය ලක්ෂ- ණවලින් පෙළීම නිතර දක්නට ලැබෙන්නකි. සමහර විට මෙවැනි අවස්ථාවලදී ඖෂධ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය විය හැකි ය. □

**රජ කතා**

**අත්තීම බලකිරීම**

අනාගත සැමියා, ඔහුගේ පෙම්- වතියට සහ ඇගේ අම්මාට මෙසේ බලකර සිටියේ ය.

"උදේ මංගල හෝජනය මට හරියට ම උදේ 7.00 ට පිලියෙල කරලා නියත්ව ඕනෙ. මගේ යාළු- වන්ටත් ඒ වගේම ආහාරයක් පිලියෙල කරන්නට ඕනෙ. හරියටම දවල් 12.00 ට."

ඔහු පිටත්ව ගිය පසු, අම්මා සිය දියණියට මෙසේ කියා සිටියා ය.

"ඔහු තමාගේ ආධිපත්‍යය පතු- රුවනවා දැන්ම හිටින්න. ඔක්- කොම එයාගෙ මනාපෙට හරිය- ටම වෙලාවට තියෙන්නට ඕන."

"ඒක ගණන් ගන්න එහා" යි දියණිය උත්තර දුන්නා ය.

"ඒක එයාගෙ අත්තීම බලකී- රීමනෝ!"

**අමතකවීම**

විනිශ්චයකාරතුමා :- "ඔබ කුමන පදනමක් මත ද කියන්නේ තමාගේ බිරිඳ හතරවන තට්ටු- වෙන් පහලට තල්ලු කළේ තමාගේ අමතකවීමේ ලෙඩේ හිත්ද කියලා."

වරදකරු :- අපි හිටියේ පහලම මාලයේ. ඒකේ ඉඳන් අපි උඩට ආසු බව මට මුළුමනින්ම අමතක වෙලා!

**පිදුරු කෑම**

එක්තරා තාට්‍යයක් රට පුරාම අතීතයින් සාර්ථක ලෙසට වේදි- කාගත කරන ලදී. තීරය විවෘත වන විට දී ප්‍රේක්ෂකයෝ අත්පො- ලසන් දෙමින්, වේදිකාවට මල් විසි කළෝ ය. එහෙත් එක් අයෙක් පමණක් වේදිකාව මතට පිදුරු මිටියක් විසි කළේ ය. අත්පො- ලසන් හඬ අවසන් වූ පසු, එහි ප්‍රධාන නිලිය වේදිකාව කෙළවරට පැමිණ, වේදිකාවට පිදුරු විසි කළ ප්‍රේක්ෂකයා වෙතට හැරෙමින් මෙසේ පැවසුවා ය.

මං ඔබට විශේෂයෙන් කෘත- ඥාවත් වෙනවා, ඔබේ දවල් ආහා- රය මට දීමට තරම් කෘතගැලීම්ව ගැන!

**පරාක්‍රම ඇස්. විජේවර්ධන තවගුණය**