



**නිසාට
වැළඳෙන
රෝග ප්‍රධාන**

වශයෙන් බෝවන හා බෝ නොවන රෝග ලෙස වර්ග කිරීමට පුළුවන. බෝවන රෝග පිළිබඳ ඉතිහාසය දිගු කාලීන වුවද බෝ නොවන රෝග ගැන කථා කරන්නට පටන්ගෙන වැඩිකාලයක් ගතවී නොමැත. බෝවන රෝග ඇතිවන්නේ ඛැක්ටීරියා, දිලීර හා වයිරස් වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හෙවත් විසබීජ මගිනි. රෝගී පුද්ගලයකුගේ මළමුත්‍ර ප්‍රශ්වාස වාතය මගින් අන් අයට එම රෝගය බෝවීමට පුළුවන.



බෝ නොවන රෝග හා මානසික සෞඛ්‍යය

වෛද්‍ය සරත් පඬුවාවල

මට අමතරව මදුරුවන් වැනි වාහකයින් මගින් නික්මෙන මගින් හා රුධිර පාරවිලයනය මගින් ද මේවා පැතිරීමට පුළුවන. පැපොල, සරම්ප, ඩෙංගු, ජැප්ටිස් එන්සෙපලයිටිස් , සෙංගමාලය හා ඒඩ්ස් (AIDS) වැනි වයිරස් මගින් ඇතිවන ආසාදන පිටගැස්ම, කක්කල් කැස්ස, ක්ෂයරෝගය, මී උණ ආදී බැක්ටීරියා මගින් හටගන්නා ආසාදන , මැලේරියාව, ඇම්බියියාව වැනි ක්ෂුද්‍ර පරපෝෂිතයන් මගින් ඇතිවන ආසාදනයන්ද බෝවන රෝග අතර සුලබ තත්වයන්ය. පිරිහුණු මානසික සෞඛ්‍යය තත්වයට තේරුණේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ දුබල වීම නිසා බෝවන රෝග වැළඳීම පහසුවීමට පුළුවන.

බෝ නොවන රෝග යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ ප්‍රවේණිගත සාධකවල බලපෑම නිසාත්, ප්‍රවේණිගත සාධක මත පරිසරයේ බල-

පෑම නිසාත්, ඇතිවන රෝග තත්වයන්ය. පරිසරයේ සාධක අතර යමෙකුගේ ජීවන රටාව පරිසරයේ ස්වභාවයට අදාළ හැසිරීම් හා එමගින් හටගන්නා මානසික පීඩන ද ප්‍රධාන වේ. ප්‍රවේණිගත සාධක අන්තර්ගත වන්නේ සෛලවල න්‍යෂ්ටියේ ඇති වර්ත දේහයන්හි අඩංගු ජාන තම වූ කොටස්වලය. ඩී.එන්.ඒ (DNA) හෙවත් ඩබ්බ්ලිව් රයිබෝස් නියුක්ලික් ඇසිඩ් තම වන මේවා දෙමාපිය ගති ලක්ෂණ දැරුවන්ට ගෙනයයි. ශුක්‍රාණුවක් හා ඩීම්බයක් සම්බන්ධවීමෙන් මවගේ හා පියාගේ ජාන මිශ්‍රවන අතර මේවා දැරුවන්ගේ වර්ණය උස මහන රුධිර ගණය බුද්ධිය ආදී නොයෙකුත් ලක්ෂණ වලට බලපායි. යම් යම් ක්‍රම මගින් මා පියාගේ ජාන විකෘති වුවහොත් එනම් රසායනික වශයෙන් වෙනස් වූ ජාන ඇත්නම් ඒවාද දැරුවන්ට

උරුමවීමට පුළුවන. රසායනික සංයුතයෙන් වෙනස් වූ ජාන ලැබුණු දැරුවන් ශරීරයේ යම් යම් ක්‍රියාකාරීත්වයන් වෙනස් වීමෙන් ආබාධිත තත්වයන්ට පත්වෙති. මේවා අතර හිමොෆිලියාව, තැලසීමියාව ඔවුන්ගේ සහ ලක්ෂණ හෙවත් මොංගෝලියාව යනාදී ආබාධයන් වෙයි.

තැලසීමියාව ඇතිවන්නේ ඊට අදාළ ජාන මවගේ හා පියාගේ තිබීමයි. මෙම ජාන දෙකම දැරුවකුට උරුම වූ විට දැරුවා තැලසීමියා රෝගියෙක් වෙයි. ඇත්තෙන්ම පවුලක ආබාධිතයෙක් සිටීම ආබාධයෙන් පෙළෙන්නටත් ඔහුගේ හා ඇගේ දෙමාපියන්ටත් මානසික වධයකි. මෙවැනි තත්ව සුව කළ නොහැකි අතර කළ හැක්කේ රෝග ලක්ෂණ තරමකට පාලනය කිරීමයි. තමුත් කළ යුත්තේ මෙවැනි තත්ව හටගැනීම වළක්වා-

බෝ නොවන රෝග යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ ප්‍රවේණිගත සාධකවල බලපෑම නිසාත්, ප්‍රවේණිගත සාධක මත පරිසරයේ බලපෑම නිසාත්, ඇතිවන රෝග තත්වයන්ය. පරිසරයේ සාධක අතර යමෙකුගේ ජීවන රටාව පරිසරයේ ස්වභාවයට අදාළ හැසිරීම් හා එමගින් හටගන්නා මානසික පීඩන ද ප්‍රධාන වේ.

ලීමයි. ඇත්තෙන්ම තැලසීමියා ජාන සහිත ස්ත්‍රී පුරුෂයන් අතර විවාහ සිදුවීම වළකාලීම මෙහිදී ඉතා වැදගත් වේ.

ජානමය හේතූන් මත නොයෙකුත් පාරිසරික සාධකවල බලපෑමෙන් ඇතිවන රෝගී තත්වයන් ඉතා සුලබය. මේවා අතර දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, මානසික රෝග, මත්පැන් වලට ඇබ්බැහිවීම ආසාත හෙවත් අංශබාග තත්වයන් හා පිලිකා ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ඇත්තෙන්ම දශක කිහිපයකට පෙර නිබුණට වඩා වැඩි ප්‍රතිශතයකින් වර්තමානයේ මෙම රෝගී තත්වයන් දක්නට ලැබේ. මේ වෙනසට හේතුවන්නේ එදාට වඩා අද අප ජීවත්වන පරිසරයත්, අපගේ ජීවන රටාවත් වෙනස්වීමයි. මෙම සෑම රෝගයක්ම සෑම පුද්ගලයෙකුටම නොවැළඳෙයි.

තමුත් ඒවා වැළඳීමේ ප්‍රවණ-
තාවක් ඇති පුද්ගලයින්ට ඊට අවශ්‍ය
යම්යම් ශාරීරික හා මානසික
තත්ත්වයන් සම්පූර්ණවීමෙන්
රෝගය වැළඳෙයි. විෂම පෝෂණය
හා මානසික පීඩන මේවා අතරින්
ප්‍රධානයි. වසරින් වසර මෙම රෝග-
වලින් පෙළෙන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව
ඉහළ යන අතර වර්තමානයේ සිදු-
වන මරණ වලින් බොහොමයකට
හේතුකාරක වන්නේ ද මේවාය.

පසුගිය සියවසේ මුල් භාගයේ සිට
මිනිසුන්ගේ ජීවන රටාව වෙනස් වූ
අයුරින් ඒ නිසා මිනිස් මනස මත
පැටවුණු බර හෙවත් මානසික ආත-
තීන් ගැනත් විමසා බලමු. එකල
මෙරට බහුතරයකගේ රැකියාව
වූයේ ගොවිතැන් කිරීමය. ගමේ
ගොවිතැන් කටයුතු සිදුවූයේ තනි
තනිව තොට සාමූහිකව සියලු
දෙනාගේ සහභාගිත්වයෙනි. ගැහැනු
පිරිමි හා ළමයින් යනුවෙන් වෙන-
සක් නොවීය. එකෙකුගේ වැඩවලට
සැමවිටම අනෙකා උදව් විය. දිනප-
තාව වාගේ වෙනස මනත් සිටි වැඩ
කළ මොවුන්ගේ මාංශපේශී ඇතුළු
ශරීරයේ අනෙකුත් පද්ධතීන් යහ-

මින් ක්‍රියාත්මක විය. ඔවුන්ගෙන්
බහුතරයක් නිතර භාවිත කළේ
නිර්මාංශ ආහාරවිය. වැඩ දෙනෙක්
ලබාගත් සත්ත්ව ප්‍රභවයකින් යුත්
ආහාරය ගව කිරි විය. වයස්ගත
වූවන්ද තමන්ට හැකි පරිදි වෙනෙසි
වැඩ කළහ. වියපත් වූවන් තම දු
රුච්චන් විසින් රැකබලා ගන්නා
ලදින් ඔවුන්ට තනිකමක් දැනුණේ
නැත. දෛනික ගොවිතැන් කටයුතු
වලට හිත යෙදී තිබූ බැවින් අතවශ්‍ය
දේ ගැන කල්පනා කරන්නට වැඩි
අවස්ථාවක් නොතිබිණ. එබැවින්
මානසික පීඩාකාරී බව අවම විය.
එකෙකු අනෙකාගේ සහායට සිටි
බැවින් ඔවුන් අතර ලෙන්ගැනුමක්
තිබුණි. ඒ නිසා ඊර්ෂ්‍යා ක්‍රෝධය
අවම විය. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම
ඔවුහු පන්සලට ගියහ. එතැනදී ඔවු-
න්ට නිතර අසන්නට ලැබුණේ සිත
නිවන කථාවන්ය. නිතර දුරබැහැර
ගමන් යන්නට අවශ්‍ය නොවීය.
සැතපුම් ගණනක් යන්නට බස් රථ
පැමිණෙන තුරු බලා තොසිටි ඔවුන්
එය පාගමනින් ඉඩකර ගත්හ. වගා
කටයුතු සියල්ලම සිදු කරන ලද්දේ
ස්වාභාවික දේ සහ ක්‍රම උපයෝගී
කර ගනිමින්ය. වල් තාශක හෝ
කෘමිතාශක වැනි කෘතීම ද්‍රව්‍ය භාවි-
තයක් නොවීය.

පලිබෝධ මර්ධනය සිදුවූයේ
ස්වාභාවික පාලන ක්‍රම ආධාර කර-
ගෙනය. ඇත්තෙන්ම තමාගේ පරිස-
රයක් තමා පරිහෝජනය කළ
ආහාර වලින් කෘතීම ද්‍රව්‍ය අඩංගු
නොවීය. ඔවුන් ගත් ආහාර
තමන්ගේ දෛනික වැඩ කටයුතු
වලට සරිලන්නක් විය. මොවුන්ගේ
මනස අවුල්කරවන්නට "ජනමාධ්‍ය"
නොවීය. මේ නිසා මෙම සරල දිවි
පෙවෙන තුළ ඔවුන්ගේ මනසේ ඇති
වූ නොසන්සුන් බව අවම විය.
කලාත්කරයක් තිස්සේ පරපුරෙන්
පරපුරට දයාද වූයේ මෙවැනි සරල
ක්‍රමයකි.

බටහිර රටවල ඇති වූ කාර්මි-
කරණය සමග ගුවන්විදුලිය හා
රූපවාහිනිය ද නිපදවිනි. මේ තුළින්
ඇතිවූ බටහිර බලපෑම් වලින් මෙරට
සමාජ කටයුතු ක්‍රමයෙන් සංකීර්ණ
වන්නට විය. 40 හා 50 දශක තුළ
සෙමින් සෙමින් ඇතිවූ මෙම ක්‍රියා-
වලිය වර්තමානයේ ඉතා ශ්‍රීයුගන්
සිදුවී ගෙන යයි. ඇත්තෙන්ම එද

මෙද තුර සමාජ ක්‍රමය උඩු යටිකුරු
වී ඇත. මිනිසුන්ගේ ආකල්ප වෙනස්
වී ඇත්තේ මිනිස් වර්ගයාගේ පරි-
හාණීය වේගවත් කරවන අයුරකිනි.

වර්තමානයේ පවා මෙරට බහු-
තරයක් ගොවිතැනෙනි. නිරත වූවද
බොහෝවිට එය සිදුවන්නේ
සාමූහික බවකින් තොරව කුලීක-
රුවන් අතීන්ය. බොහෝ දෙනෙකු තම
නිවසින් දුරබැහැර රැකියාවල නියු-
තුවෙති. කුඩා කල සිටම ළමුන් මත
අධ්‍යාපනය බලෙන් පැටවේ.
දෙමාපියන් හා දරුවන් උදේ පාන්දර
නිවසින් පිට වී නැවත පැමිණෙන්නේ
රැ බෝවූ පසුවය. මා පිය දු දරුවන්
අතර සම්බන්ධය අවමය. බොහෝ-
විට කථාබස් කෙරෙන්නේ අධ්‍යාපන
කටයුතු පිළිබඳව පමණි. දරුවා
උදේවැරුවේ පාසලටත් සවස්වැරුවේ
ටියුෂන් පංතියටත් යයි. ඔවුන්ට
සමාජ ජීවිතයක් නොමැත. ක්‍රීඩාව-
ලට හෝ වෙනසම් ශරීරය වෙහෙ-
සෙන වැඩකට සහභාගී වන්නට
අවස්ථාවක් නැත. සමාජමය වශ-
යෙන් ලැබියයුතු කුසලතා අවමය.
තරුණවියට පත් වූ විට මෙවන්
අඩුපාඩු නිසා මානසික වශයෙන්
පීඩනයක් ඇති වේ. වැඩිහිටියන් වැඩි
දෙනෙකු නිරත වන්නේ ශරීරය
නොවෙහෙසෙන තමුත් මනසට
විඩාවක් ගෙන දෙන රැකියාවලය.
කම්හල් වල වැඩ කරන්නේ පැය
ගණනාවක් දිගටම වැඩෙහි නිරත-
වන්නේ පාලකයින් කෙරෙහි
වෛරයෙන් හා ක්‍රෝධයෙනි. සැමියා
හා බිරිඳ යන දෙදෙනාම රැකියා-
වේහි නිරත නම් ඔවුන් රැකියා කට-
යුතු වලට වඩා හිත යොදන්නේ තම
නිවස හා දරුවන් ගැන කල්පනා
කිරීමටය. බොහෝ විට එම සිතුවිලි
අසුබවාදී හා මනසට පීඩාවක් ගෙන
දෙනු ඇත. සමහර විට තම වයස්-
ගත දෙමාපියන් ද නිවසේ සිටීමට
පුළුවන. අබල දුබලව පාච්ච හා
තනිකම සමග ජීවත්වන ඔවුන් ද
මනසින් පීඩා විඳිති. මෙය ද දු දරු-
වන්ට කරදරයක් වනු ඇත. සමහරු
රැකියා සඳහා මැද පෙරදිග රටව-
ලට ගිය ද බොහෝ දෙනෙකුට තදබඳ
පීඩාකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණ
දෙන්නට සිදු වෙනු ඇත. සමහරු
ආපසු පැමිණෙන්නේ උග්‍ර ලෙස
මානසිකව රෝගී වීමෙනි. ගොවිතැන්
කිරීම සඳහා නොයෙකුත් කෘතීම

තරුණවියට පත් වූ
විට මෙවන් අඩුපාඩු
නිසා මානසික
වශයෙන් පීඩනයක්
ඇති වේ.
වැඩිහිටියන් වැඩි
දෙනෙකු නිරත
වන්නේ ශරීරය
නොවෙහෙසෙන
තමුත් මනසට
විඩාවක් ගෙන දෙන
රැකියාවලය.
කම්හල් වල වැඩ
කරන්නේ පැය
ගණනාවක් දිගටම
වැඩෙහි නිරතවන්නේ
පාලකයින් කෙරෙහි
වෛරයෙන් හා
ක්‍රෝධයෙනි.

ක්‍රම භාවිතයන් වල්තාශක හා
කෘමිතාශක භාවිතයන් සුලබය.
මෙමගින් ආහාර හා ජලය දූෂණය
වී මිනිස් ශරීරයට විස දයක වනු
ඇත. වර්තමානයේ ශාක මගින් ලබා
ගන්නා ආහාරවලට වඩා සත්ත්ව
නිෂ්පාදන භාවිතය සුලබය.
නොයෙකුත් රසායනික ද්‍රව්‍ය යොද
සැදූ ක්ෂණික ආහාර වලින් වෙලෙඳ
පොළ පිරී ඇති අතර මේවා වැඩි
දෙනෙකුගේ ප්‍රධාන ආහාර වී ඇත.
මීට අමතරව මත්පැන් භාවිතය හා
දුම්පානයද බහුලව සිදුවේ. ඇත්-
තෙන්ම මෙමගින් මිනිස්සු විෂම
පෝෂණයක් ලබති.

මේ සඳහා ඔවුන්ට ඇත්තේ තද-
බල කැදරකමකි. ආහාර වෙලෙන්-
දත් ජනමාධ්‍ය මගින් ඔවුන්ගේ නිපැ-
යුම් ගැන මිනිසුන්ගේ සිත් ඇදගන්නා
බොරු ප්‍රචාර කරමින් ඒවා විකුණා
ගනිති. තානාප්‍රකාර බඩු භාණ්ඩ
වලින් වෙලෙඳපොළ පිරිනිරී
ගොසිත්ය. මිනිස්සු කෙසේ හෝ
මුදල් උපයාගෙන ඒවා ලබා ගැනීමට
උත්සාහ කරති. ඒවා ලබාගත
නොහැකි තැනැත්තා සිටින්නේ
කනස්සල්ලෙනි.

**පසුගිය සියවසේ
මුල් භාගයේ සිට
මිනිසුන්ගේ ජීවන
රටාව වෙනස් වූ
අයුරින් ඒ නිසා
මිනිස් මනස මත
පැටවුණු බර හෙවත්
මානසික ආතතීන්
ගැනත් විමසා බලමු.
එකල මෙරට
බහුතරයකගේ
රැකියාව වූයේ
ගොවිතැන් කිරීමය.
ගමේ ගොවිතැන්
කටයුතු සිදුවූයේ
තනි තනිව නොව
සාමූහිකව සියලු
දෙනාගේ
සහභාගිත්වයෙනි.**

අධ්‍යාපනය බඩු භාණ්ඩ හා රැකියා ආදිය ලබා ගැනීමේ තරග-කාරී ජීවන රටාව මිනිස් මනස් අස-හනය, ශෝකය, බිය, ඊර්ෂ්‍යාව, වෛරය, ක්‍රෝධය ආදී අප්‍රසන්න මානසික තත්ත්වයන් උපදවයි. අවම මානසික පීඩාකාරී තත්ත්ව යටතේ පටකවල හටගෙන රුධිරයට එක්-වන ශරීරයට අහිතකර රසායනික ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම වේ.

මානසික පීඩාවන්ගේ ස්වභාවය අනුව මෙම ද්‍රව්‍ය තොයෙකුත් ප්‍රමාණ වලින් තිපදවෙන අතර මේවා ශරී-රයේ තොයෙකුත් පද්ධතීන්හි ක්‍රියා-කාරීත්වය අක්‍රමවත් කරවයි. තද-බල පීඩන මොළයේ යම් යම් ස්නායු සෛල කාණ්ඩයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්-වයට බලපෑමෙන් තදබල මානසික ආබාධ හටගැනීමට පුළුවන. මානසික පීඩනවලදී වැඩි වැඩියෙන් තිපදවෙන කෝටි+සෝල් තෝරඩ්-නලින් ආදී ද්‍රව්‍ය රුධිර පීඩනය වැඩි කිරීමට හා රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය ඉහළ නැංවීමට හේතුකාරක වේ. මෙහි දිගුකාලීන ප්‍රතිඵල වනුයේ අධිරුධිර පීඩනය දියවැඩියාව හා හන්දිරෝග ආදිය වැළඳීමට පහසු-වක් ඇතිවීමයි.

ශරීරයට ඇතුළුවන කෘතීම රසා-යනික ද්‍රව්‍ය පරිවෘත්තියේදී විසද-යක අහිතකර ද්‍රව්‍යයන් තිපදවේ. මෙවැනි ද්‍රව්‍ය වකුගඩු හා අක්මාවේ ව්‍යාධිමය තත්ත්වයන් ඇතිවීමට හේතුකාරක විය හැකි අතර ප්‍රති-ශක්තිය ලබා දෙන ක්‍රියාදාමය අධි-පණ කිරීමටද ආධාර විය හැක. තවද ශරීරයේ තෙයෙකුත් පටක වල සෛල ක්‍රියාකාරීත්වයේ දෝෂ ඇතිවී ඒවායේ ස්වාභාවික පාලනය ගිලිහී ගොස් පිලිකාමය තත්ත්වයන් වර්ධනය වීම පහසු කරවයි.

ඇත්තෙන්ම යටගියාවේ තිබූ පරි-සර සාධක අනුව හැඩ ගැසුණු ප්‍රවේ-ණගත සාධක ගැබ්වූ ජාන සහිත පුද්ගලයින්ට වර්තමානයේ ඇති පරිසර සාධක වලට මුහුණ පෑමට අපහසුවෙනවා විය හැකිය. කෙසේ-වුවත් අනාගත පරම්පරාවලට මීට අනුවර්තනය වීමේ හැකියාවක් තිබිය හැකිය.

එතෙක් ඊට නුසුදුසු හා හැඩ තොගැසුණු පුද්ගලයින්ට ඉක්මනින් වත්මන් පරිසරයෙන් ඉවත් වී යාමට සිදුවෙනු ඇත. □