



ධරණී

සතුවින් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය විසිතුන්වන කලාපය
2021 මැයි 12 වන බදාදා
මිල රු. 40 ඊ

Easy Recipes DESSERTS

කෑම වට්ටෝරු පොතක්
ලෙස එකතු කරන්න

17 18 19 20

හම් දෙක
ගැලපුනේ හැත්තම්
ජෝඩුව
ජෝරුවට
හගින්න කලින්
අම්මා කාන්තා
මැරෙන්නන් පුළුවන්

කොරෝනා
හදෙන්න කලින්
කොරෝනා
මල්ලක්
හදාගන්න හැටි

ලෝකේ තියන
ලොකුම
මෝඩකම තමයි
බැන්දට පස්සේ
හදෙයි කියලා
හිතන එක

ගුරුකම් සකවිති
කොණ්ඩදෙනියේ
නාමුදුරුවෝ
බන්ඩාව
වැනුණු හැටි

හදිසි සැත්කමක්
කළයුතු රෝගියෙක්
මේ මොහොතේ
මුලින්ම
කළ යුතු දේ
මොකක්ද?

කොරෝනා
කොර කරන
යෝග
අභ්‍යාස

වෛද්‍ය තනුකි
ඉඩම්ගොඩගේ





බෝරිවිච්චි අත්වලට අකමැති නිසා බෙල් ෂේප් අතක් දාලා තියෙනවා.



අද මනාලිය තරමක් වෙනස්. සාම්ප්‍රදායික උඩරට ආහරණ භාවිතා කළාට මනාලිය හැඩවෙලා ඉන්නේ මොඩර්න් කැන්ඩයන් එකට. මේ අපූරු වෙනස්කම කරන්නේ මත්තේගොඩ "කෝරස් සැලෝන් ඇන්ඩ් බ්‍රිලියන්ට් හවුස්" හි නිලමිති නිසේරා.

මේ මනාලියට අවශ්‍ය වුණේ කාලයත් සමඟ වෙනස් වු නිර්මාණයකට යන්න. කැන්ඩයන් එකේ බෝරිවිච්චි අත්වලට කැමති හැඩ නිසා අත් දෙක දිගට දන්න නිර්මාණය කළා. දිග අත් දෙකට බෙල් ෂේප් එකක් දන්නේ පෙනුම තවත් වැඩි කරන්න.

හැඩැස් සාරිය වෙනස් කළාට උඩරට සාම්ප්‍රදායික ආහරණ කිසිවක් වෙනස් කළේ නැහැ.

නෙට් සාරියට එම්බ්‍රොයිඩ් මල් දලා පර්ල් අල්ලලා ගත්තේ සාරියේ පෙනුම තවත් වැඩි කරලා පෙන්වන්න.

කොණ්ඩෙට් සාම්ප්‍රදායික හෙයාර් බන් එකක් භාවිතා කළා. අතින් කාරණාව තමයි, මනාලියගේ හෙයාර් ලයිස් එක උඩට එනකල්ම පේන්න තියෙනවා. ඇගේ හළල තරමක් පළල්. මේ නිසා මහත තැල්ලක් ඇයට භාවිතා කළා. මහත තැල්ල හෙයාර් ලයිස් එක දිගේ දැමීමහම හළලේ මහත අඩු වෙනවා වගේම කොණ්ඩෙට් හොඳ නිට් පෙනුමකුත් ලැබෙනවා.

මල් බොකේ එක සඳහා ස්වාභාවික රෝස මල් භාවිතා කළා. මල් කළඹ දිගට නිර්මාණය කළේ මනාලිය උස නිසා. උස මනාලියකට දිග බොකේ එකක් ගත්තහම ඉතා හොඳ පෙනුමක් ලැබෙනවා.

සාම්ප්‍රදායික උඩරට ආහරණ පැලඳී මොඩර්න් කැන්ඩයන් මනාලියක්



මනාලිය උස නිසා දිග බොකේ එකක් භාවිතා කළා



මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී නිලමිති නිසේරා
ආහරණ - ප්‍රමිත මාලක
සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිපානත පුෂ්පකුමාර

මම හුඹම ගන්න බෑ. මාව බේරලා දෙන්න

ජීවිතය යදින අතරතුරම කොවිඩ් මාරයා රැගෙනගිය බඩ දරු අම්මෙකුගේ අනුවේදනීය කතාව



කලක් තිස්සේ හිත තිබූ දරු සිහිනය සඵල වී ඇතැයි දැනගත් මොහොතේ, නිලිකා ප්‍රනාන්දුගේ දෙඇස් සතුව කඳුළින් පිරුණි. ඒ කඳුළු මැදදෙන් මි අපමණක් සිහින දුටුවාය. ඒ සිහින සුවදින් ළය පුරවාගෙනම හෙට වෙනුවෙන් ඇ අලුත් අලුත් බලාපොරොත්තු එක්තැන් කළාය.

දින, සති, මාස ගෙවී ගියේ නපුරු කාලයක පෙරනිමිති මැදිනි. කොරෝනාව ගැන ඇයටද බියක් නොතිබුණාම නොවේ. නූපන් කිරිකැටියා නමින් වෙනදටත් වඩා පරෙස්සම් වෙන්නට ඇය සිතුවේ එබැවිනි.

නිලිකා විවාහ වූයේ 2019 වසරේ දිනකය. ඒ වමන්ද කුමාර සමගිනි. විවාහයට පෙර මොරටුව ප්‍රදේශයේ ජීවත් වූ ඇය අලුත් බලාපොරොත්තු කන්දක් සමගින් සැමියාගේ නිවස වන රාගම තේවත්තේ ගෙදර පදිංචියට ආවාය. දෙදෙනාගේ ජීවිතය සතුවත් සැහැල්ලුවෙන් ගෙවී යමින් තිබුණි. සැමියා මෙන්ම නිලිකා ද රැකියාවක් කළාය. නිලිකා රැකියාව කළේ කොළඹය.

එනිසාම ඇය රාගම සිට කාර්යාලයට ආවේ ගියේ කාර්යාල සේවිකාවන් පමණක් ප්‍රවාහනය කරන බසයකිනි. කොරෝනා අලුත් අවුරුදු රැල්ල පටන් ගනිද්දී නිලිකාගේ දරු ගැබට තෙමසකි. වසර එකතමාරක් පමණ බලා සිට පැමිණි කිරි සිහිනයේ ආරක්ෂාව ගැන දෙදෙනාම ගෙදරදී නිතර කතා කළෝය. රැකියාවට අමතරව නිලිකා ගියේ පල්ලියට පමණි. අලුත් අවුරුද්දට පවා ඔවුන් ගමනක් බිමනක් නොගියේ තම දරු පැතුම රැක ගන්නට ඔවුන් උත්සුක වූ බැවිනි.

අලුත් අවුරුදු පොකුරේ, පොකුරු පිටින් රෝගීන් හමුවෙද්දී සැමියා බියවූයේ නිලිකා ගැන සිතාය. එහෙත් ඇය ආවේ ගියේ කාර්යාල බසයක බැවින් මෙතරම් ලොකු අවධානමක් වෙනැයි, ඔවුන් සිතුවේ නැත.

අප්‍රේල් මාසයේ අන්තිම දින කිහිපය ගෙවියමින් තිබුණි. නිලිකාට කැස්සක් හැදුනේ මේ අතරය. සෙම ගතියක්ද වූයෙන් පී.සී.ආර්. එකක් කරගමු යැයි දෙදෙනා කතා වූයේ එය කෝකටත් හොඳ බැවිනි. එහෙත් ඔවුන්ට ලැබුණේ සිත දහස් වාරයක් පැතු පිළිතුර නොවේ. ඒ මොහොතේ වූ අන්දැකීම ගැන නිලිකාගේ සැමියා වන වමන්ද කුමාර මෙසේ වදන් එක් කළේය. “එයා පොසිටිව් කියලා දැනගන්න මොහොතෙන් ලොකු අමාරුවක් තිබුණේ නෑ. කොහොමහර ඇම්බියුලන්ස් එක ඇවිත් රාගම රෝහලට ආරන් ගියා. ඒ යද්දී එයා කිව්වේ ඔයා පරිස්සමින් ඉන්න, මම බබාට පරෙස්සම් කරගෙන ඉක්මනට එන්නම් කියලයි. ඇයට ලොකු රෝග ලක්ෂණයක් ඒ වෙනකොටත් තිබුණේ නැහැ. කෑම කාලා බීලා හොඳින් හිටියා. හොස්පිටල් ගිහිනුන් පුළුවන් හැමවෙලටම මට කතා කළා. කොහොමහර ඇයට පසුවද රාගම රෝහලින් මිනුවන්ගොඩ රෝහලට මාරු කළා. මාවත් ගෙදර

නිරෝධානයට ලක් කරලයි හිටියේ. ඇය මට විස්තර කිව්වා දුරකතනයෙන්. බබා ගැන බයක් ඇයට තිබ්බා. කතා කරද්දී ඒ ගැන කිව්වා. ඒත් මේ වෙද්දීන් ලොකු අමාරුවක් ඇයට තිබුණෙන් නැහැ. ඒත් මැයි හතරවෙනිද මේ හැමදේම වෙනස් වුණා.”

මැයි හතරවෙනිද තමන්ට හුස්ම ගන්නට අපහසු බව නිලිකා සැමියාට කියා ඇත. ඇය හතළිස් පස් හැවිරිදි කාන්තාවක් වූ අතර, සිරුර ද තරමක් තරබාරු විය. අධිරුධිර පීඩනය හා රුධිරයේ සීනි මට්ටම වැඩිවීමේ තත්ත්වයකටද ඇය ලක්ව සිටියාය.

කෙසේ නමුත් මුල් අවස්ථාවේ සාමාන්‍ය මට්ටමින් සිටියද මැයි හතරවෙනිද වනවිට ඇගේ රුධිරයේ ඔක්සිජන් මට්ටම පහළ වැටී තිබුණි. සියක් වශයෙන් තිබිය යුතු වූ අගය අනු අටකට අඩුව තිබූ බව මිනුවන්ගොඩ රෝහලේ අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ජයන්ත අභයරත්න මහතා සඳහන් කළේය.



අනට පත්වෙමින් සිටි රෝගියෙකු සාමාන්‍ය වාට්ටුවකට යොමු කර ඇයට ප්‍රතිකාර ලබාදෙන්නට සියල්ල සුදුනමින් පැවතුණි. එම ඒකකයේ ඒ වනවිට සේවයේ

පරිස්සම් වෙලා ඉන්න, මම බබාව පරිස්සම් කරන්නම් කියලා ඉස්සිරිතාලෙට යද්දී ඇය කිව්වා

නිලිකා හා වමන්ද කුමාර



නිලිකා හා වමන්ද කුමාර දිනපොළේදී

“ඒ වෙලාව වෙද්දී ඇයට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් ආවා. මිනුවන්ගොඩ රෝහලේ දැඩි සත්කාර පහසුකම් නැහැ.”

නිලිකාගේ තත්ත්වය යහපත් නොවූයෙන් මිනුවන්ගොඩ රෝහලේ කාර්ය මණ්ඩලයට ඕනෑ වූයේ ඇය වෙනුවෙන් දැඩි

සත්කාර ඒකකයක ඇඳක් සොයාගැනීමය. මාළුමේ තෙවිල් ප්‍රනාන්දු රෝහල, හෝමාගම හා රාගම මෙන්ම මහමෝදර රෝහලටද කතාකොට ඉඩ පහසුකම් වේදැයි සොයා බැලුවත් ඒ වනවිට එම රෝහල්වල දැඩි සත්කාර ඒකක පිරී තිබුණි. තවත් පැය කිහිපයක් ගෙවෙද්දී මිනුවන්ගොඩ රෝහලට රාගම රෝහල් කාර්ය මණ්ඩලයෙන් පවසා තිබුණේ අදද රෝගියා ඇතුළත් කිරීමට ඉඩ පහසුකම්



ඇය සැමියාට කතා කරන්න අවසන් තත්පරේහ උත්සාහ කරලා

යෙදී සිටි වෛද්‍ය තරුණ සී. පෙරේරා ඒ ගැන දැක්වූයේ මෙවන් අදහසකි.

“මේ රෝගියා ගැන පණිවුඩය ආවේ අපේ කන්සල්ටන් ඩොක්ටර් ආර්. හෙට්ටිආරච්චි මහත්තයාටයි. උදේ හොඳ මට්ටමින් හිටපු රෝගියාගේ ඔක්සිජන් මට්ටම පහළ ගිහිත්

කියලයි කිව්වේ. එය අවදනම් තත්ත්වයක්. ඒ අනුව ඇයට හයයි හතළිස් පහට පමණ රෝහලට ගෙනාවා. අපි ආරක්ෂිත ඇඳුම් ඇඳලා ඇයට ප්‍රතිකාර ලබාදෙන්න මැමින් සුදුනම් කරගෙන හිටියේ. ඒ අම්මාව කොරිඩෝරයේ ට්‍රොලියේ ගේන හැටින් අපි බලාගෙන හිටියා. ඒ අම්මා කැනගෙනමයි ආවේ. මට හුස්ම ගන්න බෑ. මට අමාරුයි. මාව බේරලා දෙන්න කියලා කැගහුවා. ඒ වගේම ඇය බියට පත්වෙලා හිටියේ. අපි ඇයට ට්‍රොලියෙන් ඇඳට ආරන් ඊසිල්වලට සම්බන්ධ කළා. එනකොටම මාව බේරගන්න කියමින්

ඇය බැඳුයේ වූ රතු පාට ජංගම දුරකතනයක් අනට ගන්නා. ඒත් එහා පසින් ඒ ඇමතුම සම්බන්ධ වෙද්දීම අම්මාව වචනයක්වත් කියාගන්න ඉඩක් නොතබාම ඇගේ හෘදය නැවතුණා.”

ඒ නැවතුණු හෘදය යළි පණගන්වන්නට වෛද්‍ය තරුණ ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය විනාඩි හතළිස් පහක් පමණ උත්සාහ කළද ඒ හදවතට යළි පණ දෙන්නට හැකිවූයේ නැත. තම කිරි කැටියා බේරාගෙන ජීවිතය රැගෙන එන්නට ගිය නිලිකාට අත්වූ ඉරණම වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයද අතිශය සංවේදී කොට තිබුණි.

“කොවිඩ් නිවීමෝනියාවේ දරුණු බව පසක් කරමින් ජීවිත දෙකක් එකට නැති විය. සියලුදෙනා විනාඩි කිහිපයක් නිරුත්තර විය. හෙදියන්ගේ විඩාබර මුහුණ දිගේ කඳුළු කැට වැටුණි. මේ තවත් එක් අවාසනාවන්ත සිදුවීමක් පමණි. අපගේ ධාරිතාවන් ඉක්මවා යමින් ඇත.”

වෛද්‍ය තරුණ සී. පෙරේරා තම ෆේස්බුක් ගිණුමෙහි එසේ සංවේදීව සඳහන් කොට තිබුණි. නිලිකා වැනි මවකට ප්‍රතිකාර ලබාදීමට වෙනමම ඒකකයක් තිබුණේ නම් සහ තවත් විනාඩි පහළොවකටවත් කලින් ඇයට දැඩි සත්කාර ඒකකයක ඇඳක් ලැබුණේ නම් ඇයට බේරාගන්නට හැකිවෙනැයි විශ්වාසයක් තිබූ බව වෛද්‍ය තරුණ පවසයි.

කොරෝනා කොතරම් දරුණුද යත් ඇය ඔහුට පොරොන්දු වී ගිය පරිදි කිරි සිහිනය ආරක්ෂා කරගනිමින් යළි ගෙදරට එන්නට වරම් නොලැබූවාය.

ඇගේ ආදරයෙන් පිරුණු නිසල මුව අන්තිම වතාවට හෝ දැකගන්නට සැමියාට ඉඩ නොලැබුණි. ඒ ඔහු නිරෝධානය වෙමින් සිටි නිසාය.

මෙම සියල්ල හිතකට දරාගැනීමට අසීරු වූවත් මේ ජීවිතයේ හැටිය.

තවත් ජීවිතවලට මෙම අන්දැකීම නොවන්නට නම් ලොවම එක්වී කොරෝනාව පැරදවිය යුතුමය.



All Out®



රෙදි සේදුම් දියරය
ත්‍රාණි කැමුණුම තීරණය
Liquid Laundry Detergent



[011-013-3262] [011-013-3263]
Environmentally Preferred Detergent

ජීවිතේට පැල්ලම් තෑ ...

රු. 345/-
සිට ඉහලට

“පරිසර හිතකාමී රෙදි සේදුම් දියරයක්” ලෙස සිංගප්පූරු පාරිසරික සභාවෙන් සහතික කොට ඇත.



අලෙවිය සහ බෙදාහැරීම :
සී/ස ඩාර්ලි බට්ලර් සහ සමාගම., අංක 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10.

නිෂ්පාදනය :
ටී. ඩී. ක්‍රිසි ඇන්ඩ් කම්පනි පී.එල්.සී. - ශ්‍රී ලංකාව.

පාරිභෝගික අංශය (011) 4 766000

සොලිය අඩු කළා



රන් පවුලට

රු. 95,000/-



*කොන්දේසි සහිතයි.

0117 480 480 | www.vallibelfinance.com

වැලිබල් ෆිනෑන්ස්

කොරෝනා කොර් කිරීමේ යෝග අභ්‍යාස මෙන්ම

මේ ගෙවී යමින් තිබෙන්නේ වෛරස් වසංගතයක් මුළු ලොවටම අභියෝග කරමින් සිටින කාල වකවානුවකි. ඒ නිසා එන්නත් සහ විවිධ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද මගින් ජීවිත සුරක්ෂිත කරගැනීමට මිනිසුන් ගන්නා ප්‍රයත්නයන් අතිමහත්ය. ඒ සඳහා යෝග අභ්‍යාස මගින්ද යම් සහනයක් ලබාගත හැකි බව මීට පෙර ඇතැම්විට ඔබ නොදැන සිටින්නට ඇත.

නමුත් මේ පුවි යෝග අභ්‍යාස ටික පුහුණු කළ හැකිනම් කොරෝනාවට ඔබට ළංවීමට නොහැකි වනු ඇති බව ප්‍රචිත යෝග උපදේශක, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ යෝගාචාර්ය (ඉන්දියානු ඩිප්ලෝමාධාරී) උපුල් ජානක පෙරේරා මහතාගේ අදහසයි. මේ ඔහු සමඟ සිදුකල සංවාදය ඇසුරින් සකස් කරන ලද ලිපියකි.

'යෝග අභ්‍යාස' යැයි කී විට එය වසර පන්දහසකට වඩා ඉපැරණි ක්‍රමවේදයකි. එතරම් කලක් ගතවෙද්දී මිනුම දෙයක් අභාවයට යෑම සාමාන්‍ය දෙයක් වුවද, යෝග අභ්‍යාසවල වටිනාකම දිනෙන් දින අලුත් වූවා මිසක අඩු වී නැත. ඊට හේතු වන්නේ ඉන් බොහෝදෙනා අත්විඳින කායික හා මානසික සුවතාවයයි.

එමෙන්ම යෝග අභ්‍යාසයක නියැලෙන්නෙකුට ලැබෙන තවත් ප්‍රතිලාභ ගණනාවකි.

එක් පසෙකින් මෙය ව්‍යායාමයක් වන අතරම, හිත නිවන සනහන භාවනාවකද වෙයි. මෙහිදී සිදුවන 'හුස්ම' පාලනය මගින් පෙනහළු වඩාත් ශක්තිමත් කරන අතර ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ක්‍රියාවලිය වඩාත් පහසු කරවයි.

ව්‍යායාම ගත්විට ස්වායු ගණයේ ව්‍යායාම මෙන්ම, නිර්වායු ගණයේ ව්‍යායාම ලෙස දෙවර්ගයකි. යෝග අයත් වන්නේ ස්වායු ගණයටය.

නිර්වායු ගණයට අයත් ව්‍යායාමයකදී හුස්ම ගැනීම තැකීමක් නොකරයි. උදහරණ වීදියට තමන් තනිව හා කාස වර්ධන මධ්‍යස්ථානවල කරන ව්‍යායාමවලදී හතියක් ආ විට උපරිම හුස්ම ගන්නේ මුඛයෙනි. එහිදී නැමි හුස්ම ගැනීමද සිදුවේ. ඒවා අයත් වන්නේ නිර්වායු ගණයටය. එහිදී අධික වෙහෙසක් දරන්නට සිදුවේ.

ස්වායු ගණයේ ව්‍යායාමයක් යනු හුස්ම හොඳින් පාලනය ඇතිව කරන ව්‍යායාමයකි. යෝගා ද මීට අයත් වේ.

ඇමෙරිකානුවන් සිය අත්දැකීම් තුළින් පිළිගත් එක් සත්‍යයක් ඇත. ඒ යෝගා අභ්‍යාස කිරීම තුළින් තමන්ට ඇති සියලුම ආකාරයේ ශ්වසන ආබාධ දුරු කරගත හැකි බවය.

එනම් ඇලුම, පීනස, බ්‍රොන්කයිටිස් හා ඇන්ස්මා වැනි රෝග තත්ත්වයන් මැඩලිය හැකි බවය. ඊටත් වඩා අද වනවිට මානසික ආතතිය (Stress) පාලනයටද යෝග අභ්‍යාස වැදගත් වී තිබේ.

පෙනහළුලේ එක කොටසකින් විතරක් හුස්ම ගත්තොත් ඉතිරි කොටස් අක්‍රිය වෙනවා

උපුල් ජානක පෙරේරා
යෝගාචාර්ය - ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය/හිතමත් ලේකසයිඩ් (ඉන්දියානු සහ කැලණිය වි.වී. බීජලෝමාධාරී)



ස්වායු ගණයේ යෝග අභ්‍යාසයකදී සිදුවන්නේ කුමක්ද?

සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු හුස්ම ගන්නට උපයෝගී කරගන්නේ පෙනහළුලෙන් තුනෙන් එකක කොටසකි. මෙය දිගින් දිගටම සිදු වුවහොත් පෙනහළුලේ ඉතිරි කොටස් අක්‍රිය වේ. එහි නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය නැතිවූ විට පිළිකා සෛල වුව හටගැනීමේ වැඩි ඉඩකඩක් තිබේ. යෝග අභ්‍යාස කරන්නෙකුට ඇති

අලුත් බැලුනයක් එකවර පුම්බන්නට අසීරුය. පුහුණු නොකළ පෙනහළුලේද එම බැලුනයට සමානය. දිගින් දිගටම පෙනහළුලේ එක් කොටසකින් පමණක් හුස්ම ගන්නේ නම් පෙනහළුලේද පිම්බෙන්නේ ඒ පරිමාණයටය. එවිට ගැඹුරු හුස්ම නොගන්නා අතර කෙටි හුස්ම ගැනීමට පුරුදුවේ. එවිට කතා කළත්, පුවි වැඩක නිතර වුවත් මහත්සියක් ඇතිවේ. අද වනවිට මතු ව ඇති කොරෝනා අර්බුදය සමගින් මෙම ශ්වසන අභ්‍යාසවල වටිනාකම ගැන වැඩිපුර කතාබහට ලක්වී ඇත. මේ අයුරින් හුස්ම ගන්නා අභ්‍යාස 'ප්‍රාණයාම' ලෙස හැඳින්වේ. ප්‍රාණයාම ඇත්තේ යෝගයේ පමණය. ප්‍රාණ යනු ප්‍රාණ ශක්තිය හෙවත් ඔක්සිජන්ය. ආයාම යනු මනා පාලනයකින් යුතුව හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීමයි.

කොරෝනා වෛරසයේදී සිදුවන්නේ පෙනහළුවල ඇති ගර්ත නම් කොටසට හානි පැමිණවීමයි. මෙම ගර්ත මගින් ඔක්සිජන් උරාගෙන අභිතකර වාතය වන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිටකරනු ලබයි. මෙම වෛරසය ගර්ත තුළ තැන්පත් වූ විට එම ප්‍රදේශය (ගර්ත) විනාශයට පත්වේ. එවිට ඔක්සිජන් පෙරියාම නිසි පරිදි සිදු නොවන අතර, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇතිවේ. එහිදී සිදුවන්නේ ශ්වසන අපහසුතා උත්සන්නව

රෝගියාගේ ජීවිතයට තර්ජනයක් එල්ලවීමයි. එමනිසා කොරෝනා තත්ත්වය වළක්වා ගැනීම උදෙසාම නිර්මාණිත ප්‍රාණයාම ක්‍රම කිහිපයක් ඇත.

හාඩ් ශෝධන ප්‍රාණයාම

මෙහිදී එක් නාසි පුඩුවක් අතින් වසාගෙන ගැඹුරු හුස්මක් ගත යුතුය. එය තත්පර දහයක් අල්ලා සිටිය යුතුය. පුහුණුවක් නැති අයෙකුට මෙය තරමක් අසීරු විය හැකිය. එසේ කිහිප වාරයක් කොට හොඳ හුස්මක් ගන්න. අනතුරුව නාසිපුඩු දෙකම මාරුවෙන් මාරුවට වසා (නිකට පහළට තෙරපෙන සේ) හුස්ම තත්පර විස්සක කාලයක් රඳවාගෙන සිටින්න. මෙයට ආධුනිකයෙකු නම් පළමු අවස්ථාවේ තත්පර දහයක් හුස්ම රඳවාගෙන සිටීම ප්‍රමාණවත්ය. කොරෝනා වෛරසය වැළඳී ඇති විට මෙසේ හුස්ම රඳවා සිටිය නොහැක. මෙසේ හුස්ම රඳවාගෙන සිටින විට කැස්සක් ඒනම් එහිදී ශ්වසන ක්‍රියාවලියේ ගැටලුවක් ඇති බව අවබෝධ කරගැනීම වටී.

නාඩ් ශුද්ධ ප්‍රාණයාමයේදී තත්පර දහයේ සිට විස්ස දක්වා හුස්ම රඳවාගෙන ඉන්නට පුරුදු වේ. එවිට පෙනහළුවලට එන පීඩනයන් සමග නාඩ් ඇත් වන්නට පටන් ගැනෙන අතර, හුස්ම පිට කරද්දී හිස උඩට එසවිය යුතුය. මෙමගින් ඔක්සිජන් ක්‍රියාවලිය ශක්තිමත් වන අතර, පෙනහළු ප්‍රසාරණය වී එහි ධාරිතාව වැඩිවේ. එවිට පෙනහළු නිරෝගී වීම සිදුවේ.

කපාල භ්‍රාති ප්‍රාණයාම

මෙය ඉතා වැදගත්ය. කොරෝනා වෛරසය නාසයෙන් ඇතුළු වූ පසු, එහි විනාඩි විස්සක පමණ කාලයක් රැඳී සිටින අතර, පෙනහළු ආක්‍රමණය කරන්නේ ඉන් පසුවය. ඔබ සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථානයකට ගොස් පැමිණිවිට, වෛරසය අදාළ ස්ථානයේ තියෙන්නට ඇතැයි සැකයක් වී නම් මෙම ප්‍රාණයාම ක්‍රමය මගින් එම ශරීරගත වූ විෂබීජ දහනය කළ හැකිය.

මෙම අභ්‍යාසයේදී වෙනමම හුස්ම නොගන්නා අතර, බඩ අකුලා හුස්ම ගෙන නාසයෙන් පිටකළ යුතුය. එමගින් කරන්නේ බඩේ තිබෙන වාතය පිටකිරීමයි. මෙය කරනවිට උගුර වේලෙන්ට පටන් ගන්නා අතර හිස්කබල රත්වේ. මෙහිදී ශරීර උෂ්ණත්වය වැඩි වන අතර ඉහළට යන වෛරසය එවිට පිළිස්සී යයි.

මෙම කපාල භ්‍රාති ප්‍රාණයාමයේම තවත් ක්‍රමයක් තිබේ. ඒ දිව එළියට දමා උගුරෙන් හඩක් එන පරිදි නිස් වාරයක් පමණ හුස්ම පිටකිරීමයි. එවිට උගුර විශාලෙන අතර කොරෝනා වෛරසය එම විට විනාශ වී යයි.

මෙහි තවත් ක්‍රමයක් වන්නේ නිකට පහළට තද කරගෙන ළඟ ළඟ හුස්ම ගැනීමයි. එවිට හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වී පෙනහළු ගැහෙන්නට පටන් ගනී. එවිට ඇතුළාන්තයේ උෂ්ණත්වය වැඩිවී වෛරස විනාශ වී යාම සිදුවේ.

මෙම ක්‍රම හතර අනුගමනය කළහොත් කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වී සිටීමට ඔබට ද හැකියාව ලැබෙනු ඇත.



හාඩ් ශෝධන ප්‍රාණයාම



කපාල භ්‍රාති ප්‍රාණයාම



Mothers Day



VALUE PACK

Rs. 1,471/-

*Terms and Conditions Apply

මිල. 125ක **BIO-OIL** එකක් සමඟ

මිල. 50ක **BIO-OIL DRY SKIN GEL**

නොමිලේ

මේ දීමනාව **Whatsapp, Facebook Messenger** සහ **Instagram** ඇහවුම් සඳහා පමණයි.

Hi ලෙස සඳහන් කර

070 14 84 795 වෙත කරන්න.

නැන්නම් හෝ වෙත message

එකක් එවන්න.

BIO-OIL ® GLOBALLY RECOGNISED SPECIALIST SCAR & STRETCHMARK PRODUCT.

වසන්තිගේ දුව රෝහලගත කරයි

රටම සිතවකින් සංග්‍රහ කරන වසන්ති නානායකකාර මේ කියන්නේ අපට සිතාසෙන්නට නොහැකි දුක්ඛර කතාවකි. ඇය මේ සැබෑ ජීවිත වෘත්තය දිගහරින්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉන්නා මවුවරුන්ට ලෝකයා හමුවේ සිතාසෙමින් ජීවත්වීමට දිරිදීම සඳහායි.



23 වැනි කොටස



විකලාංග ශල්‍ය වෛද්‍ය දිමුතු තෙන්නකෝන් මහතා රාගම ශික්ෂණ රෝහලේදී දියණියගේ දෙපාවල සැත්කම සිදුකිරීමට අවශ්‍ය සියලු සැලසුම් සකස් කළේය. ජීවිතයේ සුවිශේෂී සහ තීරණාත්මක කඩඉමකට මා යළිත් තල්ලුවෙමින් ඇත. එකපිට එක පැමිණියේ අභියෝගය. ඒ ආ අභියෝග නිසාම ගැහැනියකට ජීවිතයේ දරාගැනීමේ ශක්තිය කොතරම් තිබිය යුතුදැයි පසක් වුණු වාර අනන්තය.

“ඔක කරලා හරියයිද? බය නැද්ද? හරියටම ඇවිදින්න පුළුවන් කියලා බොකටර් කිව්වද? දරුවට මොනවා හරි ප්‍රශ්නයක් වෙයිද?”

සැත්කම ගැන බොහෝදෙනා මගෙන් ප්‍රශ්න කළෝය.

“මට බොකටර් කිව්වේ සර්ජරි එක කරන එක හොඳයි කියලා. හැබැයි හරියටම ඇවිදින්න පුළුවන් ද කියලා කියන්න බෑ. ඕනෑම සර්ජරි එකක රිස්ක් එකක් තියෙනවා. ඒත් මං විශ්වාසෙන් දුටු මේ සර්ජරි එක කරනවා.”

මගෙන් ප්‍රශ්න අහන සියලුදෙනාටම මා ලබා දුන් පොදු පිළිතුර එයයි. පස්මහ බැලුම් බලමින් තීරණ ගත හැකි කාලයක නොවේ මා සිටින්නේ. හොඳම දේ කුමක්ද යන්න තීරණය කිරීමට අවුරුදු ගණන් ගත කිරීමට මට දැන් කාලය නැත.

“ලබන සතියේ සිකුරාද අපි දුවගේ සර්ජරි එක කරමු. බ්‍රහස්පතින්ද ඇඩ්මිට් වෙන්න. ටෙස්ට් ටිකක් තියෙනවා කලින් කරන්න.”

දිමුතු වෛද්‍යතුමා මුණගැහෙන්න ගිය සතිඅන්තයේ ඔහු දිනය ලබා දුන්නේය.

සැත්කම සඳහා අවශ්‍ය සියල්ල සූදනම් කිරීමට තිබුණේ දින කිහිපයක් පමණි. ඊට අවශ්‍ය රෝහලේ නොමැති ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් පිටතින් රැගෙන ආ යුතු විය. වෛද්‍යතුමා විසින් සටහන් කර තිබූ බැන්ඩේජ් වර්ගයක් සොයා ගැනීමට කොළඹ පුරා තිබූ ඖෂධසැල් කරා යාමට මටත් සැමියාටත් සිදුවිය. බොහෝ ඖෂධ සැල්වලින් කීවේ එම බැන්ඩේජ් වර්ගය පිළිබඳ මීට පෙර අසා නොමැති බවයි. අවසානයේ පෞද්ගලික රෝහලක ඔසුසැලකින් අපට ඒ බැන්ඩේජ් වර්ගය සොයා ගත හැකි වූ අතර, එම බැන්ඩේජ් වර්ගය සුවිශේෂී එකක් බව ඖෂධවේදියා විසින් සඳහන් කළේය.

සැත්කමට අවශ්‍ය සියල්ල සූදනම් වනවිට මගේ සිත තව තව ශක්තිමත් විය. තාත්තා අපහසුවෙන් හෝ අම්මා සමග අප නිවසට පැමිණීම සැනසෙන්නට ප්‍රමාණවත් කාරණාවක් විය. මගේ නැනා වූ මුදිතා අක්කා හැමවිටෙකම එහා මෙහා යමින් දියණියගේ අවශ්‍ය කටයුතු ඉටු කරදීමට මා හා එක්වූවාය.

බ්‍රහස්පතින්ද දින උදවේ මට දැනුණේ විශාල වණඩ මාරුනයකට හසුවුණු රුවල් නැවක රුවල ඉරෙන්නට නොදී දැන බද අල්ලා ගන්නට මා සැරසෙන බවකි. රුවලක් ඉරෙන්නට යා නොදී දැනින් අල්ලා ගැනීමට යන්න දැරීම මොනතරම් භාසාජනකද? එහෙත් මා තරයේ විශ්වාස කරන්නේ ඒ රුවල ආරක්ෂා කිරීමට මා තුළ ශක්තිය ප්‍රමාණවත් බවයි. කෙසේ හෝ මා වණඩ මාරුනය පරදවමින්, රුවල ආරක්ෂා කර ගනිමින් මහ මුහුදේ නිසැකවම යාත්‍රා කරනු ඇත.



ඒ බ්‍රහස්පතින්දව දිගු දවසක් බවට පත්විය. රාගම රෝහලේ විසිහතරේ වාට්ටුවේ ඉදිරිපස එල්ලා ඇති වෙලා සටහන බැලූ වාර ගණන මතකයේ නැත. වෝඩ් එකට ඇතුළු වූ මොහොතේ පටන් මගේ රාජකාරිය වූයේ වරින්වර හෝරා යන්ත්‍රය දෙස බැලීමයි. මේ දින කිහිපය වේගයෙන් ඉදිරියට ඇදගෙන යා හැකි නම් කොතරම් හොඳ දැයි සිතේ. වරින්වර පැමිණි වෛද්‍යවරුන් දියණියව පරීක්ෂා කරයි. හෙදියන් පැමිණ දියණියගේ ලේ සාම්පල, මුත්‍රා සාම්පල පරීක්ෂණ සඳහා රැගෙන යයි. රුධිර පීඩනය සහ ඇගේ උෂ්ණත්වය මැන බලයි.

“ඔය ඉන්නේ අපේ වූටි නෝනා අසුරුවට.”
හෙදියක් පැමිණ දේවි සමග සෙල්ලමකට ඉඹිකරයි. දේවි ඇගේ අතකින් අල්ලා ගනියි. දේවිගේ ආදරය ලබන්නට තවත් හෙදියන් එක්වෙයි.
“මේ අපේ රෝස මලනේ.”
වාට්ටුවේ සියලුදෙනා දේවි අමතන්නේ රෝස මල කියායි. කිසියම් අමුතු දෙයක් සිදුවෙමින් පවතින බවක් දේවිට

වසන්ති මම මේ සර්ජරි එක කරන්නේ විශේෂ ක්‍රමයකට. මේ ක්‍රමය මම ලංකාවේ මුලින්ම කළේ රිජ්වේ දරුවෙකුට. මම කලින් ඒ ගැන ඔයාට කියලා තියෙනවා. මේ දෙවෙනි සර්ජරි එක, ඔයාගේ දුවට කරන්නේ. රාගම රෝහලේ මේ සර්ජරි එක කරන පළමු දරුවා දේවි. මේ ක්‍රමය ඉතා සාර්ථකයි. බය වෙන්න එපා

දැනෙනවා විය හැකියි. ඇය තරමක් නොසන්සුන් ස්වභාවයකින් හැසිරෙන්නේ ඒ නිසා විය යුතුයැයි සිතේ. නුහුරු පරිසරයක, නුහුරු පිරිසක් ගැවසෙන්නේ ඇයිදැයි ඇයට සිතෙනවා විය යුතුය.
භිත කෙතරම් ශක්තිමත් වුවද ඉර බැහැගෙන යද්දී භිතට අමුත්තක් දැනෙන්නට විය. වෛද්‍ය දිමුතු තෙන්නකෝන් මහතා රෝගීන් පරීක්ෂා කිරීමේ කාර්යයට රෝහල් වාට්ටුවට පැමිණියේය. පෙළින් පෙළ, රෝගීන් එකිනෙකා පරීක්ෂා කරමින් පැමිණි වෛද්‍යවරයා දේවි පරීක්ෂා කිරීමටද පැමිණියේය.
“කොහොමද? මේ ඉන්නේ හොඳට.”
දිමුතු වෛද්‍යතුමා දේවි දෙස බලමින් කීවේය.
“අපි වූටිටක් බලමුද දුවව?”
ස්ටෙන්ට් කෝපය පපුව මත රඳවමින් දේවි පරීක්ෂා කිරීමේ යෙදුණු වෛද්‍යතුමා අනතුරුව රුධිර පීඩනයද මැන බැලුවේය.
“වසන්ති බඩු ටික ඔක්කොම ලැස්ති කරගන්නා නේද?” වෛද්‍යතුමා මගෙන් විමසීය.
“ඔව් බොකටර්. හැමදේම හරි.”
“දුවගේ රිපෝට්ස් ඔක්කොම හොඳයි.

ප්‍රශ්න මුකුත් නෑ. අද රැ අපටත් ඉස්සෙල්ලා කැම කරන්න දෙන්න. ඊට පස්සේ මුකුත්ම දෙන්න එපා. අපි හෙට උදේම සර්ජරි එකට ගන්නවා. බය වෙන්න එපා.”
දිමුතු වෛද්‍යතුමා කීවේය. වෙනද කතා කරන තරම් කතා කිරීමේ හයියක් මට නැත. වෙනදට වෛද්‍යතුමා සමඟ කතා කරන, ප්‍රශ්න අසන, තර්ක කරන මම අද නිහඬ නිසාදෝ වෛද්‍යතුමා දිගට කතා කරන්නට පටන් ගත්තේය.
“වසන්ති මම මේ සර්ජරි එක කරන්නේ විශේෂ ක්‍රමයකට. මේ ක්‍රමය මම ලංකාවේ මුලින්ම කළේ රිජ්වේ දරුවෙකුට. මම කලින් ඒ ගැන ඔයාට කියලා තියෙනවා. මේ දෙවෙනි සර්ජරි එක, ඔයාගේ දුවට කරන්නේ. රාගම රෝහලේ මේ සර්ජරි එක කරන පළමු දරුවා දේවි. මේ ක්‍රමය ඉතා සාර්ථකයි. බය වෙන්න එපා.”
වෛද්‍යතුමාගේ වචන මගේ භිතට ගෙන ආවේ විශාල ශක්තියකි. සියලු දේ යහපත්ව සිදුවෙනැයි මා විශ්වාස කරමි.
ජයග්‍රහණය යනු අපට ලැබෙන සතුටම නොවේ. ලැබෙන දුක ශක්තිමත්ව දරාගැනීමත් ජයග්‍රහණයකි. දුක දරාගැනීමට හැකිවීමත්, එක්තරා ආකාරයක සතුටකි. මා මේ මොහොතේ දුක දරාගැනීමේ ජයග්‍රහණය භුක්ති විඳිමින් සිටියි.
දුරකතනය හැඬවෙයි.
“හලෝ...”
මම කතා කළෙමි.
අනෙක් පසින් ආ හඬ මුදිතා අක්කාගේය.
“නංගී හෙට උදේම මම දෝණිට බෝධි පූජාව තියලා හොස්පිටල් එනවා. කිසිම දේකට බයවෙන්න එපා.”
මුදිතා අක්කා කීවේය.
සැබැවින්ම හෙට දවස ගැන දැන් බිය නැත. මම යකඩ ගැහැනියක්ම.
බෙන සතියට...

ලැප්ටොප් දිනම අපි දැන එකවෙලා...

SLTMOBITEL
**LAPTOP
Fiesta**



රිලෝඩ් හෝ බිල් ගෙවන
සෑම රු. 50කටම ලැප්ටොප්
දිනාගන්න අවස්ථාවක්!

**සතිපතා
ජයග්‍රාහකයින්!**

*කොන්දේසි සහිතයි.

SLTMobitel Mobile සහ Home පාරිභෝගිකයන් සඳහා අදාළ වේ.

සරසර



මිශ්‍ර පාසල්වල ඉස්කොලේ වෙලාවේ වැඩිවිය පැමිණෙන ගැනු ලමයි සුදු ගවුමේ ගැටුණු රතු පැල්ලම ආචාරවෙන් වහගෙන ගෙදර එක්කන් යනකොට, පිරිමි ලමයින්ගේ උගුරු දණ්ඩ පැදිලා කුරුලෑ එක දෙක එනකොට ඒ ඇසි කියන එක කියල දෙන්න කෙනෙක් නැති වුණොත් ඒ ලමයින්ගේ කුතුහලය කවදවත් සංසිඳෙන්නේ නෑ

සන්නිපාතයක තුළායක් ඉල්ලුවාම සමහර මුදලාලිලා නාම හැසිරෙන්නේ T - 56 ක් ඉල්ලුවා වගේ

ලිංගිකත්වය කියන්නේ අපි ප්‍රසිද්ධියේ කතා නොකළ යුතු මාතෘකාවක්ද?

නෑ. මම හිතන්නේ නෑ ඒක හැරි හොරා අහුමුළුවල ඉදන් කතා කරන්න ඕන එකක් කියලා. හැබැයි ඉතින් ඒකෙ පැති දෙකක් තියනවා.

පැති දෙකක් කිව්වේ?

ඒ කිව්වේ ඔය මාතෘකාව ගැන කතා කරද්දී නයාගේ වලිගෙන් අල්ලගන්නා වගේ වැරදි පැත්තෙන් අල්ලගන්නොත්, ඒ කතාව කවදවත් ශිෂ්ඨ සම්පන්න විදියට කෙලවර වෙන්නේ නෑ. හැබැයි හරි විදියට විවෘතව කතා කළොත් ලිංගිකත්වය කියන එක මුල් කරගෙන ඔය සමාජ මාධ්‍ය වගේ නැත්වල සිද්ද වෙන අපහාස, උපහාස වගේ දේවල් සිද්දවෙන එකකුත් නෑ.

ඇත්ත. ලංකාවේ ලොකුම Design Institute එකේ ලොකුම අල්ලගෙන කට්ටියක් පහුගිය සතිගේ සෝමල් මිඩියාවල ලොකු හා හුවක් හදන්න ප්‍රධි කරනවා මම දැක්කා. ඒත් ඔය වගේ කතාවක් තමයි.

ඒක මේ සමලිංගික කාරණාවක් මුල් කරගත්තු කතාවක් නේද?

ඔව්. එතුමිය සමලිංගික නොවෙන නිසා එහෙම සිද්දියක් මුල්කරගෙන සමලිංගික පිරිසක් එකතු වෙලා මඩ ගැහුවා.

ලිංගිකත්වය කියන මාතෘකාවේදී සමලිංගිකද, විරුද්ධලිංගිකද කියන එක තමන්ගේ කැමැත්ත සහ නිදහස මත තීරණය වෙන දෙයක්. හැබැයි ඒක මුල් කරගෙන කෙනෙක්, තවත් කෙනෙක්ව තලන්න පෙලන්න උත්සාහ කරනවානම් ඒක වැරදියි. ඔය මුලින් කියපු කාන්තාව ඇත්තටම දස දහස් ගානක් ශිෂ්‍යයෝ බිහිකරපු ලංකාවට විතරක් නෙවෙයි දකුණු ආසියාවටම ලොකු සේවයක් කරපු ප්‍රමුඛ පෙලේ ව්‍යවසායිකාවක්නේ. ඉතින් මේ ලිංගිකත්වය සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයක් මුල් කරගෙන ඒ වගේ කෙනෙක්ව ජාත්‍යන්තර අපකීර්තියට ලක් කරන්න උත්සාහ කරපු එක

අන්තිම වැරදියි. ඒක හරියට උඩ බලාගෙන කෙල ගහගන්නා වගේ වැඩක්.

අන්න ඒක තමයි මම කියන්නේ මේ මාතෘකාව ගැන මීට වඩා විවෘතව කතා කරන්න ඕන කියලා. එහෙම කරලා ඔය එක එකකෙනාගේ හිත්වල තියන ප්‍රශ්නවලට නිදහස් වෙන්න ඉඩ දුන්නානම් ඒක වෛරයක් විදියට සමාජ මාධ්‍ය හරහා හෝ වෙන විදියට එන්නේ නෑ.

ඇත්තටම ඕකට තව හොඳම උදහරණයක් අපේ පන්නරේම තියනවා. ඔයාට මතකද අපි පහුගිය ධරණි කලාප දෙකක විතර කන්‍යාභාවය කියන මාතෘකාව ගැන කතා කලා. එක ලිපියක නීතීඥ මහත්මයෙක්ගේ මතයක් පල කලා කන්‍යාභාවය පිරික්සීම නීතියෙන් තහනම් කළ යුතුයි කියලා. අනිත් ලිපියේ කන්‍යාභාවය අහිමිවීම හේතු කරගෙන හිංසාවට ලක් වුණු කාන්තාවකගේ සත්‍ය කතාවක් අපි පල කලා.

ඔව් මට මතකයි. සෑහෙන්න පාඨක ප්‍රතිචාර එහෙමත් ලැබුණා නේද?

සෑහෙන්න හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබුණා. හැබැයි මම මේ කියන්න යන්නේ එහෙම

ඔයාගේ දරුවා කන්‍යාභාවය කියන්නේ මොකක්ද කියන එක ගැන ප්‍රශ්න කරනවා කියන්නේ ඒ දරුවට මේ වෙනකන් ඒ වචනය ඇතිලා නෑ කියන එක සහ ඒ ගැන අසීමිත කුතුහලයක් තියනවා කියන එක

එකක් ගැන නෙවෙයි.

එහෙනම්?

ඔය මුල්ම ලිපිය පලවෙලා දවස් දෙක තුනකට විතර පස්සේ එක අම්මා කෙනෙක් අපිට කතා කලා. ලොකු ආවේගකින් කතා කළේ.

ඉතින්?

දැන් ඉතින් ඒ අම්මා බැනගෙන බැනගෙන යනවා. ඔයාල මේ කන්‍යාභාවය ගැන ලොකුවට ලිපි පලකරනවා. ඒ මදිවට විවි එකේ ඇඩ් දනවා. අපි කොහොමද ගෙවල්වල ඉන්න ලමයි හදගන්නේ? ලමයි අහන ප්‍රශ්නවලට මොනවද අපි දෙන උත්තර කියල?

මම ඉතින් ඒ අම්මගෙ තරහ නිවෙනකන් බනින්න දීල අහගෙන හිටිය. බැනල ඉවර වුණාට පස්සේ මම ඇහුවා ඒ අම්මට උත්තර දෙන්න බෑ කියන දරුවාගේ වයස කීයද කියලා. ඒ අම්ම කිව්වා අවුරුදු 10 ක් කියලා.

ඊටපස්සේ?

ඊටපස්සේ මම කිව්වා ඒ වයසේ ඉන්න ඔයාගේ දරුවා කන්‍යාභාවය කියන්නේ මොකක්ද කියන එක ගැන ප්‍රශ්න කරනවා කියන්නේ ඒ දරුවට මේ වෙනකන් ඒ වචනය ඇතිලා නෑ කියන එක සහ ඒ ගැන අසීමිත කුතුහලයක් තියනවා කියන එක. මේ රටේ දරුවන්ට නිසියාකාර ලිංගික අධ්‍යාපනයක් ලබා නොදීමේ වරද නිසා ඔයාගේ දරුවට විතරක් නෙවෙයි මේ රටේ ඉන්න සියලුම දරුවන්ට ලිංගිකත්වය සම්බන්ධ කාරණාවලදී අසීමිත කුතුහලයක් තියනවා. ඒ නිසා තමයි Google සෙවුම් යන්ත්‍රයේ SEX කියන වචනය වැඩිපුරම Search කරපු රට බවට එකපාරක් අපේ රට ඉස්සරහට ආවේ. ඒ නිසා අම්මේ

බොහොම කල්පනාවෙන් ඔයාගේ දරුවට මේ ගැන කියල දෙන්න කියලා.

ඉතින් පිළිගන්නද?

මොන?? අවුරුදු දහය කියන්නේ ඔව කියල දෙන්න පුළුවන් වයසක් ද කියලා සෑහෙන්න දෙස් කිව්වා.

සමහරවිට ඒ අම්මගේ පැත්තෙන් එයා හරි ඇති. මොකද සන්නිපාතයක තුළායක් ගන්න ගියාම ඒක පන්නර පිටු දෙකක විතර ඔහලා විනිවිද නොපෙනෙන බැග් එකක් දල වි පනස් හයක් දෙන්න වගේ හංගලා දෙන රටක කන්‍යාභාවය ගැන ප්‍රශ්න කරන දරුවෙකුට ඒක මොකක්ද කියන එක ගැන කියල දෙන්න අම්මා කෙනෙකුට හයිසක් නැතුව ඇති. අනිත් එක ඒක කියල දෙන්න ඕන හොඳම විදිය ගැන ඒ අම්මට අවබෝධයකුත් නැතුව ඇති.

හැබැයි ගුරුවරුන්ට සහ මේ රටේ අධ්‍යාපන පද්ධතියට ඒ හයිසයි අවබෝධයයි දෙකම තියනවා.

හරියට හරි. එතැනින් තමයි මේ ප්‍රශ්න විසඳන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් මිශ්‍ර පාසල්වල ඉස්කොලේ වෙලාවේ වැඩිවිය පැමිණෙන ගැනු ලමයි සුදු ගවුමේ ගැටුණු රතු පැල්ලම ආචාරවෙන් වහගෙන ගෙදර එක්කන් යනකොට, පිරිමි ලමයින්ගේ උගුරු දණ්ඩ පැදිලා කුරුලෑ එක දෙක එනකොට ඒ ඇසි කියන එක කියල දෙන්න කෙනෙක් නැත්නම් ඒ ලමයින්ගේ කුතුහලය කවදවත් සංසිඳෙන්නේ නෑ.

එනකොට ඒ අසීමිත කුතුහලය විසින් ඒ දරුවන්ව මෙහෙයවනවා විවිධ විදිවලින් ඒ ගැන හොයන්න. මුල් කාලේදී නිල් විත්‍රපටි, අසහ්‍ය සඟරා වගේ දේවල් ලමයින්ගේ අතට එන්නේ ඒක ප්‍රතිඵලයක් විදියට. ඊට පස්සේ ඒවා අත්හද බලන්න යන පිරිමි ලමයි නිසා ගෙදර අම්මට පවා කරදර ඇතිවුණු ඉතාම අවාසනාවන්ත සිද්දි ගැන අපි අහල තියනවා. ඒ වගේම ගැනු දරුවෝ කරන්න යන විවිධ අත්හදබැලීම් නිසා ශාරීරික හානි කරගත්තු අවස්ථා ගැන අපි අහල තියනවා.

මම නම් දකින විදියට මේ ප්‍රශ්නට උත්තර තියෙන්නේ මේ රටේ අධ්‍යාපන පද්ධතිය ඇතුළේ. ඒ නිසා ස්ත්‍රී දූෂකයෝ පල්ලුම් ගස් යවන්න ව්‍යවස්ථා හදන්න කලින් අර තහනම් කරපු හතේ පොත වගේ එකක්වත් විෂය නිර්දේශයට ඇතුළත් කළානම් තමයි හොඳ.

සුරා

මම නම් දකින විදියට මේ ප්‍රශ්නට උත්තර තියෙන්නේ මේ රටේ අධ්‍යාපන පද්ධතිය ඇතුළේ. ඒ නිසා ස්ත්‍රී දූෂකයෝ පල්ලුම් ගස් යවන්න ව්‍යවස්ථා හදන්න කලින් අර තහනම් කරපු හතේ පොත වගේ එකක්වත් විෂය නිර්දේශයට ඇතුළත් කළානම් තමයි හොඳ



ව්‍යායාමවලින් අපේ බර පාලනය වෙන්නේ 20%ක ප්‍රමාණයක් විතරයි. අනිත් 80%ම පාලනය කරන්න ඕනේ ආහාරවලින්

දාලා ගිය අයට දෙසාරක් බලන්න හිතෙන තරම් ලස්සනට මම ඒයාලගේ ඇඟ හදනවා

වෛද්‍ය තනුකි ඉඩම්ගොඩගේ

M.D. ACE Certified, Medical Exercise, Fitness Nutrition and Cancer Exercise Specialist
"Body Doc Fitness and Wellness Pavilion" ආර්ථික යෝග්‍යතා මධ්‍යස්ථානයේ සහාජනිතිය

"ඇඟ හැඩ නැහැයි කියලා, සැමියා එහෙමත් නැතිනම් පෙම්වතා හැරගියා කියන කාන්තාවන් ඕනතරම් මගේ ආර්ථික යෝග්‍යතා මධ්‍යස්ථානයේ සේවාවන් ලබාගන්න එනවා. දලා ගිය අයට දෙපාරක් බලන්න හිතෙන තරම් ලස්සනට මම එයාලගේ ඇඟ හදලා දෙනවා. මං නිසා ජීවිතේ වෙනස් වුණා කියලා ඒ අය කියනකොට හිතට දැනෙන්නේ පුදුමාකාර සතුටක්."

එසේ පවසන්නී වෛද්‍ය තනුකි ඉඩම්ගොඩගේය. ශ්‍රී ලංකාවේ විශාලතම ආර්ථික යෝග්‍යතා මධ්‍යස්ථානයේ නිමිකාරිය ඇයයි. කලක් ඇල්ජීරියා මූලික රෝහලේ සර්වාංග වෛද්‍යවරියක ලෙස සේවය කළ ඇය දැනට එම සේවයෙන් තාවකාලිකව ඉවත් වී "Body Doc Fitness and Wellness Pavilion" නම් ඇයගේම ආයතනයේ ප්‍රධාන ආර්ථික යෝග්‍යතා වෛද්‍යවරිය ලෙස කටයුතු කරන්නීය. එපමණක් නොව සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේද ආර්ථික යෝග්‍යතාවය පවත්වාගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව ඇය සමාජය දැනුවත් කරන්නීය. අද 'ධරණී' කවරය සොඳුරු රුවින් සරසන්නී - නිරෝගිමත් සුන්දර මිනිසුන් පිරි සමාජයක් ගොඩනැගීමට වෙරදරන ඇයයි.

මේ වගේ ආර්ථික යෝග්‍යතා මධ්‍යස්ථානයක් ගැන අදහස ඇතිවෙන්නේ කොහොමද?

වැඩිදුර අධ්‍යාපනය සඳහා මම වසර දහයක වගේ කාලයක් විදේශගත වෙලා හිටියා. ලස්සන, නිරෝගිමත් සිරුරකට නියෙන කැමැත්ත නිසාම මම ඉඩ ප්‍රස්ථාව ලැබෙන විදිහට ආර්ථික යෝග්‍යතා මධ්‍යස්ථානවලට ගිණිත් ව්‍යායාම කරනවා. අධ්‍යාපනය ඉවර කරලා ලංකාවට ආවට පස්සේ මම ව්‍යායාම කරන්න යන්න හොඳ ආර්ථික යෝග්‍යතා මධ්‍යස්ථානයක් හෙවිවා. ඒත් එහෙදී මම දැකපු ප්‍රමිතියෙන් මෙහෙ ඒ වගේ තැනක් හොයාගන්න මට බැරි වුණා. ඒ නිසා තමයි ඒ ප්‍රමිතියටම ලංකාවේ මේ වගේ දෙයක්



පටන්ගන්න මම හිතුවේ.

මේ ආර්ථික යෝග්‍යතා මධ්‍යස්ථානයේ ආරම්භයේ ඉඳලා මේ දක්වා ආදායම මොන වගේද?

මේ වගේ දෙයක් පටන් ගන්න ඕනේ කියලා හිතුවේ පස්සේ මම මේකට ලංකාවේ හොඳම තැන මොකක්ද කියලා කල්පනා කලා. ඊටපස්සේ තමයි මට මාලගොඩ නියෙන මගේ සීයාගේ ඉඩම ගැන මතක් වුණේ. එතැන පර්වස් සීයාගේ විතර නියෙන නිසා මට අවශ්‍ය කරපු හැමදෙයක්ම එකම තැනක හදගන්න පුළුවන් වුණා. ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානට අමතරව



පිහිණුම් තටාක, බැඩ්මින්ටන් වගේ ක්‍රීඩාවලට අවශ්‍ය ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාංගණ විතරක් නෙමෙයි සුම්බා, යෝග ව්‍යායාම, නර්ටන ව්‍යායාම වගේ දේවල්වලටත් වෙන වෙනම අංශ තිබෙනවා.

ඇත්තටම මගේ ළඟට ස්ථූල කෙනෙක් ආවොත් මම මුලින්ම එයාට ව්‍යායාමවලට යොමු කරන්නෙ නැහැ. එයාට වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලට භාජනය කරලා නිරෝගී නම් තමයි ව්‍යායාමවලට යොමු කරන්නේ. දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් වගේ රෝගයකින් පීඩා විදිනවා නම් මුලින්ම අපි ඒ දේවල් පාලනය කරනවා. ඒ නිසා මේ ආර්ථික යෝග්‍යතා මධ්‍යස්ථානය Medical Oriented Gym එකක් විදිහටත් හඳුන්වන්න පුළුවන්. අපේ සේවාවල ඵලදායීතාවය නිසා අද වෙනකොට දෙස්, විදෙස් සාමාජිකයින් දහකට වඩා වැඩි පිරිසක් අපේ සේවය ලබාගන්නවා. ඒත් එක්කම වෘත්තීය මට්ටමෙන් පළපුරුදු ආර්ථික යෝග්‍යතා පුහුණුකරුවන් 25ක් විතර මගෙන් එක්ක වැඩ කරනවා.

සමාජයට අනුව 'වෛද්‍යවරියක්' ඉන්න ඕනේ විදිහක් තියෙනවනේ. හැබැයි මම අදින, පළඳින විදිහ ගොඩක් අයට ගැටළුවක් වෙව්ව අවස්ථා තියෙනවා. ඒ වගේ දේවල් ගැන නම් මම හිතන්නෙම නැහැ. ඒ ඇර මේ වැඩේදී හොඳ ප්‍රතිචාර ඇරුණම කියන්න තරම් විවේචන, බාධක ඇවිල්ලා නැති තරම්.

ඇත්තටම අපි ව්‍යායාම කරන්න ඕනේ ඇඟ ලස්සනට ගියාගන්න විතරද?

කිසිසේත්ම නැහැ. ව්‍යායාම කරනවා කිව්වම ගොඩක්දෙනා හිතන්නේ ව්‍යායාම කරන්න ඕනේ ඇඟේ හැඩය මතුකරගන්න විතරයි කියලා. ශරීරයේ උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගන්න බැරි නම් ස්ථූලතාවය, අධිරුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, හෘදරෝග විතරක් නෙමෙයි පියයුරු පිළිකා වුණත් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙමෙයි ශරීරය ලස්සනට හැඩට තියෙනකොට දැනෙන මානසික තෘප්තිය නිසා ජීවිතේ අනිකුත් හැම වැඩක්ම පහසු වෙනවා කියලයි මට නම් දැනෙන්නේ.

බඩ මේ විදිහට ලස්සනට ඇඟ ගියාගන්නේ හැමදාම ව්‍යායාම කරලද?

මම ව්‍යායාම කරන්න පටන් අරන් දැන් අවුරුදු 20ක් විතර වෙනවා. ඇත්තටම මම හැමදම දවසට පැය දෙකකවත් ව්‍යායාම කරනවා. හැබැයි මෙතැනදී මම වැදගත් දෙයක් කියන්න ඕනේ. ව්‍යායාමවලින් අපේ බර පාලනය වෙන්නේ 20%ක ප්‍රමාණයක් විතරයි. අනිත් 80%ම පාලනය කරන්න ඕනේ ආහාරවලින්. ඒ නිසා මගේ සේවාදායකයන්ට මම විශේෂ ආහාර පාලන වැඩපිළිවෙලකුත් ක්‍රියාත්මක කරනවා

ඒ කියන්නේ බඩ ගන්නා ආහාරපාන ගැනත් බඩ සැලකිලිමත් ඇති?

අනිවාර්යවත්ම ඔව්. එතැනදී මම ප්‍රෝටීන සහ කෙඳි සහිත ආහාර වැඩිපුර ගන්න උනන්දු වෙනවා. නැවුම් විදිහටම ඒවා කන්න තමයි මම නිතරම උත්සාහ කරන්නේ. ඒ නිසා මට ඕනේ කරන එළවළු, පලතුරු වෙළෙඳපොළෙන් තෝරාගන්නේ ඒවා සකස් කරගන්නේ මමමයි.

කාර්යබහුලත්වය එක්ක කොහොමද මේ හැමදෙයක්ම කළමනාකරණය කරගන්නේ?

මෙතැනදී කාල කළමනාකරණය කියන එක හරිම වැදගත්. හැබැයි උදේම ව්‍යායාම කළාම දවසම හොඳින් ගත කරන්න අවශ්‍ය ශක්තිය මට ලැබෙනවා කියලා මට හිතෙනවා. ඒ වගේම මගේ ගෙදරින් ලැබෙන සහායත් මතක් කරන්නම ඕනේ. මගේ අම්මා, තාත්තා ඒ වගේම අයියා මට මේ හැමදේටම උදව් කරනවා. ඇත්තටම මම විදේශගත වෙලා ඉන්න කාලෙදීත් මගේ අයියා තමයි ව්‍යායාම කරන්න මාව ගොඩක්ම උනන්දු කළේ.

බඩ සමාජ මාධ්‍ය තුළත් ඉතාම ක්‍රියාශීලී කෙනෙක් නේද?

ඔව්. ඉන්ස්ටග්‍රෑම්, ෆේස්බුක්, යූටියුබ් වගේ සමාජ මාධ්‍ය හරහා ආර්ථික යෝග්‍යතාවය පවත්වාගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව සමාජය දැනුවත් කිරීම තමයි මෙතැනදී මගේ බලාපොරොත්තුව. මම "Living Well With Dr. Thanuki" කියලා යූටියුබ් වැඩසටහන් මාලාවක් කරනවා. ඒ වැඩසටහනේ ප්‍රධානම අරමුණ වෙන්නේ ව්‍යායාමවලින් සහ ආහාර පාලනයෙන් පමණක් දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් වගේ බෝ නොවන රෝග පාලනය කරගන්නේ කොහොමද කියලා සමාජය දැනුවත් කරන එකයි.

මේ ගමනේදී විවේචන, බාධා වගේ දේවල් එළල වුණු අවස්ථා එහෙමත් ඇති?

ඔව්. සමාජයට අනුව 'වෛද්‍යවරියක්' ඉන්න ඕනේ විදිහක් තියෙනවනේ. හැබැයි මම අදින, පළඳින විදිහ ගොඩක් අයට ගැටළුවක් වෙව්ව අවස්ථා තියෙනවා. ඒ වගේ දේවල් ගැන නම් මම හිතන්නෙම නැහැ. ඒ ඇර මේ වැඩේදී හොඳ ප්‍රතිචාර ඇරුණම කියන්න තරම් විවේචන, බාධක ඇවිල්ලා නැති තරම්.

අවසාන වශයෙන් කාන්තාවකට බඩ දෙන පණිවිඩය මොකක්ද?

විවාහයෙන් පස්සේ නිරෝගිබව, ලස්සන ගැන හිතන්න ඕනේ නැහැ කියලා අපේ රටේ කාන්තාවන් බහුතරයක් වැරදි මතක ඉන්නවා. සැමියාගේ සහ දරුවන්ගේ සතුට ගැන හිතන්න කලින් කාන්තාවක් තමන්ගේ ආර්ථික යෝග්‍යතාවය, නිරෝගිමත් බව වගේ දේවල් ගැන හිතන්න ඕනේ. එතකොට තමයි අපිට අපේ ආදරණීයයන්වත් සතුටින් කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ නිසා තමන්ගේ නිරෝගිකම වෙනුවෙන් දවසට පැයකවත් වෙන් කරලා ව්‍යායාමවල නිතර වෙන්න කියලයි මම කියන්නේ.

සෙවිවිඳි හෙට්ටිආරච්චි

ඔක්කොම හරි ගිහින උපතින් ලැබුණු ලිංගය විතරක් වැරදියි කියලා හිතෙන්නේ ඇයි?

පෙරේරා යුවල මා සොයා ආවේ අතිශය කලබලයෙනි. තමන්ගේ වයස අවුරුදු පහළොවක් පමණ වන දෙවන පුත්‍රයා සරත්, දෙමාපියන්ට හොරෙන් අක්කාගේ ඇඳුම් පැළඳුම් ඇඳ කණ්ණාඩිය ඉදිරිපිට හැඩවැඩ බලනු දුටු පෙරේරා මහත්මිය දැඩි ලෙස කලබලවී පෙරේරා මහතාට පැමිණිලි කොට තිබිණි. කළ යුත්තේ කුමක්දැයි නොදන් ඔවුන් බරපතළ ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දී තිබූ අතර දිනක් දිනක් තම පුතා දියණියගේ ඇඳුම් පැළඳුම් ඇඳ සිටින විටකදී දියණිය ඒ බව දැක මහා කලබැගැනියක් ඇති කර තිබුණි. එතැනින් නොනැවතී මල්ලීට කොලොප්පම් කිරීමට පටන් ගත් නිසා අක්කා සහ මල්ලී අතර ආරවුලක් ඇති වූ බවද ඔවුන් සදහන් කළහ.

වෛද්‍ය අතුල සුමතිපාල මහා මූකාන්තයේ හිල් විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍යපීඨයේ මානසික සෞඛ්‍යය විකිත්තව පිළිබඳ මහාචාර්යවරයෙකි. මහා මූකාන්තයේ මනෝ විකිත්තව පිළිබඳ රාජකීය විද්‍යාලයේ හිල් පර්යේෂණ සඟරාවේ (මනෝ විකිත්ත සඟරාවේ) සංස්කාරක වර්ගලයේ සාමාජිකයෙකි. 1858 සිට පළ කරන එම සඟරාවේ ඉතිහාසය තුළ මේ තනතුර හෙබවූ එකම ශ්‍රී ලාංකිකයා ඔහුය. එසේම එදා ඔහු රෝහණ විපේවීරගේ පොද්ගලික වෛද්‍යවරයාද විය.



මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාල

මේ තත්වයට පත්වූ බොහෝ පිරිමින් වෛද්‍යවරුන් සොයා ගොස් තම ඇඟ පසඟ කාන්තාවක් මෙන් සකස් කර දෙන මෙන් ඉල්ලා සිටියි. කාන්තාවන්ගේ මෙන් පියයුරු ලබා දෙන ලෙසත් ලිංගේන්ද්‍රයන් වෙතස් කරන ලෙසත් ඔවුන් බොහෝවිට ඉල්ලයි. එසේම කාන්තා හෝමෝන ලබා දෙන ලෙසද ඔවුන් ඉල්ලයි

දෙමව්පියන් ඔහුට දැඩිසේ අවවාද කර තිබුණත්, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තත්ත්වය වැඩිදියුණු වී තිබූ නිසා ඔහු කාන්තාවක් ලෙස හැසිරීමට පටන් ගැනීම තුළ පන්තියේ උසුළු විසුළුවලට ද ලක්වී තිබුණි.

මේ එක කතාවක් පමණි. නමුත් පිරිමි නම් සහිතව ඉන්නා සමහර උදවිය කාන්තාවන් ලෙස හැසිරීම නිසා මේ තත්ත්වය සමාජයේම කතාබහට ලක්වූ මාතෘකාවක් බවට පත්ව තිබේ.

එමනිසා මේ තත්ත්වය කුමක්දැයි විමසා බලමු.

ගැහැනු දරුවෙකු ලෙස උපදින කෙනෙක් වැඩිවියට පැමිණ කාන්තාවක් බවට පත්වීමත්, පිරිමි දරුවකු ලෙස උපදින කෙනෙක් වැඩිවියට පැමිණ පුරුෂයකු සේ කටයුතු කිරීමත් අප කවුරුන් දන්නා සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියයි. කෙනෙකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය ජානමය සාධක පදනම් කරගෙන උපතින්ම තීන්දු වේ. එලෙස උපතින් ලද ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව ජීවත්වීම සාමාන්‍ය ක්‍රමයයි. නමුත් බාහිර ස්වරූපයෙන් කාන්තාවක් හෝ පිරිමියෙකු ලෙස ජානමය පදනමක් සහිතව උපදින සමහරුන් තමාට ලැබී තිබෙන්නේ වැරදි ලිංගයක් යැයි විශ්වාස කරයි. ඔවුන්ගේ විශ්වාසය තමාට විරුද්ධ ලිංගයක් තිබිය යුතු බවයි. පුරුෂයෙකු ලෙස උපන් කෙනෙක් තමා පුරුෂයෙකු නොව කාන්තාවක් බවත්, කාන්තාවක් ලෙස උපන් කෙනෙක් තමා කාන්තාවක් නොව පුරුෂයෙක් බවත් විශ්වාස කිරීම නිසා මෙම තත්ත්වය ඇතිවෙයි. මෙයින් අදහස් කරන්නේ 'සමරිසි' හෝ සමලිංගික විශ්වාසය නොවේ. මෙහිදී සිදුවන්නේ තමාගේ ශරීරය තුළ පවතින්නේ වැරදි ලිංගික ස්වභාවයක් බව විශ්වාස කිරීමට පටන් ගැනීමයි. තමාට අයිති නැති සිරුරක් තුළ තමා ජීවත්වන බවත්, ඒ නිසා තමා අයත් වන්නේ විරුද්ධ ලිංගික කාණ්ඩයට බවත් ඔවුන් දැඩි ලෙස විශ්වාස කරති. එම නිසා සෑමවිටම ඔවුන් උත්සාහ දරන්නේ තමන් විශ්වාස කරන ලිංගයට අයත් ලෙස ජීවත්වීමයි. ඉස්කුරෙල් නමැති විශේෂඥයෙක් 1837 දී මෙම තත්ත්වය මුලින් විග්‍රහ කළ අතර ඊට පසු කරා ක්‍රාෆ්ට් ඉබන් නමැත්තා 1886 දී මේ පිළිබඳව වැඩිදුරටත් කරුණු ඉදිරිපත් කරන ලදී. නමුත් 1960 පමණ වනවිටත් මේ පිළිබඳව වැඩිමනක් අදහස් කරලියට පැමිණියේ නැත.

ප්‍රතිකාර කිරීමේදී වඩා තීරණාත්මක වන්නේ ඔවුන්ගේම විශ්වාසය පරාජය කිරීම වුවද මානසික ප්‍රතිකාර මගින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබී නොමැත

කාන්තාවන් තුළ වාර්තා වී ඇත්තේ අඩුවෙනි.

පිරිමියෙක් තුළ මුලින් මේ තත්ත්වය ඇති වන්නේ අවුරුදු 14 ට පමණ පෙරය. බොහෝවෙලාවට මෙය වාර්තා වන්නේ දෙමව්පියන් හරහාය. පිරිමි දරුවෙක් නම් ඔහු ඇසුරු කිරීමට වඩා ප්‍රියමනාප වන්නේ ගැහැනු දරුවන් බව දෙමාපියන් සදහන් කරයි. මේ අය වෛද්‍යවරුන්ගේ අවධානයට ලක්වන විට බොහෝ විට කාන්තාවක් ලෙසින් පෙනී සිටින ඇඳුම් පැළඳුම් පවා අදින තත්ත්වයක් දැකිය හැක. මේ බොහෝ අය තමාගේ නිස පිරින විට කෙස් කළඹ හැසිරවීමට උත්සාහ දරන්නේ කාන්තාවක් ලෙස පෙනී සිටීමටය. මුහුණේ ආලේප භාවිතයට පමණක් නොව තමාගේ අත් සහ පාදවල ඇති මයිල් පවා ඉවත් කරන තත්ත්වයට පත්වේ. ඔවුන් කාන්තාවන් ලෙස කාන්තාවකගේ හඬින් කතා කිරීමට උත්සාහ දරයි. ඔවුන් වැඩ කටයුතු කරන විටදී පවා කාන්තාවක් ලෙසින් හැසිරීමට උත්සාහ දරයි. හැසිරීම් ආදියේදී කාන්තාවක් මෙන් හැසිරීමට මනාප වේ. ඔවුන් තෝරාගන්නා රැකියාවන් පවා බොහෝවිට ඊට අනුරූපය.

මෙවන් තත්ත්වයට පත්වූ බොහෝ පිරිමින් වෛද්‍යවරුන් සොයා ගොස් තම ඇඟ පසඟ කාන්තාවක් මෙන් සකස් කර දෙන මෙන් ඉල්ලා සිටියි. කාන්තාවන්ගේ මෙන් පියයුරු ලබාදෙන ලෙසත් ලිංගේන්ද්‍රයන් වෙතස් කරන ලෙසත් ඔවුන් බොහෝවිට ඉල්ලයි. එසේම කාන්තා හෝමෝන ලබා දෙන ලෙසද ඔවුන් ඉල්ලයි. ඊට පසු ඔවුන් පියයුරු



සකස් කරගැනීම සඳහා ජ්‍යෙෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් සොයා යයි. පුරුෂ ලිංගය ඉවත් කර කාන්තාවකගේ මෙන් යෝනියක් සාදා දෙන ලෙස ඉල්ලා සිටියි. සමහර විට මේ කටයුත්ත තමන් විසින් කර ගැනීමට පවා ඔවුන් උත්සාහ දරයි.

එම තත්ත්වයට පත්වූ කාන්තාවන් තරුණ කාලයේදීම තමාගේ පියයුරු සහ ගර්භාෂය ඉවත් කරන්න ලෙස ඉල්ලා වෛද්‍යවරුන් සොයා යෑමට කටයුතු කරයි. මෙම තත්ත්වයට බලපාන හේතුව හරියාකාරව පර්යේෂණ මගින් සොයාගෙන නැත. ජානමය වශයෙන් ගත්කල ඔවුන් නිවැරදි ලිංගික ක්‍රෝමමසෝමයන් සහිතය. ජාන තාක්ෂණ වශයෙන් ගත් කල එයට පදනමක් තිබේ යැයි සොයාගෙන නොමැත.

මෙවන් තත්ත්වයකට පත්වූ අයෙකුට කළ හැකි වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක උපකාරය කුමක්ද?

මෙය පැහැදිලි ලෙසම මානසික පදනමක් ඇති තත්ත්වයක් බව පැහැදිලිය. නමුත් ඔවුන් ඉල්ලා සිටින්නේ කායික වෙනසකි. ප්‍රතිකාර කිරීමේදී වඩා තීරණාත්මක වන්නේ ඔවුන්ගේම විශ්වාසය පරාජය කිරීම වුවද මානසික ප්‍රතිකාර මගින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබී නොමැත. ශාරීරික වෙනස්කම් කරන්නේ නම් ඉතා කල්පනාවෙන් සැලසුම්කොට කළ යුතුය.

එමනිසා මුලින්ම ඔවුන් මානසික රෝග විශේෂඥයකුගේ අධීක්ෂණය යටතේ පරීක්ෂාවට ලක්විය යුතුය.



Bubble ධරණී වොෂින් ශ්‍රී ලංකාව

පළමු සතියේ ජයග්‍රාහිකාව
බී.පී. සන්ධ්‍යා මධුමාලී කොට්ඨාසකුඹුර



දෙවන සතියේ ජයග්‍රාහිකාව
ධරණී භාග්‍යා පොල්ගහවෙල

සී/ස ඩාර්ලි ඩට්ලර් සමාගම වෙතින් මව් දැනට සෙනෙහසින් පිදෙන බබල් රෙදි සේදුම් කුඩු වෙතින් දැනට සිඟින්නන්ගේ සහ නැඩකාර දු පුතුන්ගේ කිලිටි ඇඳුම් සමග හිරතරුවම ඔට්ටුවන ලාංකේය මව්වරුන්ගේ දැන් ශක්තිමත් කරනු පිණිස අගනා ස්වයංක්‍රීය රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර පෙළක් හිලිණ කිරීමේ ක්‍රියාත්මකය.

ධරණී පුවත්පතේ සතිපතා පළවන BUBBLE වොෂින් FIESTA කුපනය පුරවා, පැකැට්ටුවේ ඉදිරිපස ඇති BUBBLE ලාංඡනය කපා පහත සඳහන් ලිපිනයට එවන්න:

BUBBLE වොෂින් FIESTA
ධරණී පුවත්පත, ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් (පුද්ගලික) සමාගම
නැ.පෙ. 2310, කොළඹ.
(මෙම දීමනාව අප්‍රේල් 25 දින සිට ජූලි 31 දින දක්වා පමණි. කොන්දේසි අදාළයි)



✂
නම :
ලිපිනය :
දුරකතන අංකය :

කොරෝනා හැදෑරීමේ කලින් කොරෝනා මල්ලක් හඳුනාගන්න හැටි



සමන්තිකා ගේ පුරා දිවිවේ කලබලයෙනි. හිතේ වූ බියත් තැනිගැන්මත් නිසාම, ගෙදර බඩු භාණ්ඩ තිබූ තැන් ඇයට අමතක විය. ඇය අල්මාරියේ වූ රෙදි බාගයක් බිමට ඇද දැමුවේ අපූර්ණ තුවායක්, ඇඳ ඇතිරිල්ලක් හොයාගැනීමටය. රෝහල්ගත වීමට ඕනෑ කරන ගමන් මල්ල හඳුන්වාදැයි සෞඛ්‍ය සේවක මහතෙකු ඇසුවේ ටිකකට කලින්. ඒ සමන්තිකාට කළ PCR පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල ගැන කියන්නට ඇමතුවක් ගත් අවස්ථාවේය.

“පුළුවන් තරමට ගෙදර අයගෙන් ඇන්වෙලා කාමරේකට වෙලා ඉන්න. ඒ වගේම හොස්පිටල් ගෙනියන්න ඕන කරන බැග් එක හඳුන්වන්නද?”

“ඔ.. ඔව්..”
සමන්තිකා එසේ කීවත්, ඇය එවන් ගමන් මල්ලක් සාදා නොතිබුණි. තමන් රෝහල්ගත කරන්නට සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය කොයිමොහොතේ නිවසට ඒදැයි තොදත් හෙයින් ඇය ඒ ගමන් මල්ල හඳුන්වන කලබල වූවාය.

ගෙදර අයට තමා අසලට එන්නට එපා යැයි කීවත්, ඒ ගමන් මල්ලට ඕනෑ කරන දේ ගැන ඇය එහෙමට දෙයක් දැන සිටියේ නැත.

“ඔය බැග් එක හඳුන්වන තිබුණේ පී.සී.ආර්. එක කරපු දවසෙමයි.”

නැන්දනිය කීවේ සමන්තිකා ගේ පෙරලන හඬ අසාය.

“කවුද අම්මේ දන්නේ මේ රිසාල්ට් එක පොසිටිව් වෙයි කියලා. අනෙක අපි මොනතරම් පරෙස්සම් වුණාද? ඔබ්බේ එකේදීත් මාස්ක් එක ගැලවීමට කැම කන වෙලාවට විතරයි.”

සමන්තිකා අල්ලපු කාමරයේ සිටින නැන්දනියට ඇසෙන සේ කීවාය.

සමන්තිකාගේ ගෙදර පමණක් නොව, අද වනවිට කොරෝනාවට ගොදුරු වෙමින් සිටින බොහෝ නිවෙස්වල දැකින්නට ඇති තත්ත්වය මෙයයි. ඇතැම් නිවෙස්වල මව, පියා, දූ දරුවන් ඇතුළු සියල්ලන්ම එකවර රෝගීන් බවට හඳුනාගන්නා අවස්ථා තිබේ.

එසේ එකවර ගෙදර හතරදෙනාටම රෝහල්ගත වන්නට වුවහොත්, සමන්තිකා වාගේම රෝහල්ගත වනවිට ගෙනයන ගමන් මල්ල හඳුනාගැනීමට ගේ දෙක කරන්නට එම නිවැසියන්ටද සිදුවේ.

එබැවින්ම මේ ගමන් මල්ල කල්තියාම සාදාගෙන, පෙර සූදනමකින් පසුවීම හොඳය.

එකක් මෙම වෛරසය කොහෙන් මතුවේ දැයි කියන්නට අප දන්නේ නැත. මේ වනවිට අපේ රටේ රෝහල් රෝගීන්ගෙන් පිරී ඇතත්, රෝගය වැළඳුනහොත් ඔබටද රෝහල්ගත වන්නට සිදුවේ.

ඒ නිසා මේ කොරෝනා මල්ලක් සාදා

“අන්තිම මොහොත වෙනකන් බලා ඉන්න එපා. කොකටත් ලැස්ති පිට ඉන්න”



ගැනීමේ ඇති වැදගත්කමත්, එය සකසාගත යුතු ආකාරයත් ගැන අදහස් දක්වන්නේ වෛද්‍ය සංජීවනී පතිරණයි.

“ඉකුත් කොරෝනා කාලයේ රෝහල් ගතවෙන හැම කෙනෙක් ගාවම කොරෝනා මල්ලක් තිබුණා. මෙය ඔබට වැදගත් වන්නේ පී.සී.ආර්. එකෙන් පසුව දින දහයක පමණ කාලයක් නිරෝධානය වීමට සිදුවන නිසයි. ඒ වගේම, සංකුලනා නියෝගවා නම් රෝහල්ගතවීමට සිදුවෙනවා.

ඉතින් මෙහිදී ඔබ නිරෝධානය මධ්‍යස්ථානයට හෝ රෝහලට ගෙනයන ගමන් මල්ලට අත්‍යවශ්‍ය ඇඳුම් ඇතුළු උපකරණ කිහිපයක් මතක ඇතිව රැගෙන යා යුතු වෙනවා.

එහිදී පහසුවෙන් සෝදා වෙලාගත හැකි සැහැල්ලු ඇඳුම් කිහිපයක්, කොට්ටයක්, ඇඳ ඇතිරිලි දෙකක්, තුවායක් ගන්න. මෙහිදී පාවිච්චි කරන ඇඳුම් පිළිස්සීමක් නොකරන අතර, ඒවා රෝගී ඔබ විසින්ම සෝදා පිරිසිදු කරගත යුතුයි. ඒ වගේම, ඒ මොහොත වනවිට ඔබ සායනයකට සහභාගී වනවා නම් හෝ එම සායනික පොත් වගේම දිනපතා ලබාගන්න ඖෂධ සහිත දෙකක පමණ කාලසීමාවකට ඇතිවන පරිදි අසුරා ගමන් බැගයේ තබන්න. බිස්කට් වැනි කෙටි ආහාර වර්ගයක් බැගයට එක්කර තබන්න. එමෙන්ම ජාතික හැඳුනුම්පත, හදිසි අවස්ථාවකදී සම්බන්ධ කරගත හැකි දෛදෙනෙකුගේ දුරකතන අංක පැහැදිලිව ලියා තබා ගන්න.”

එම ගමන් මල්ලට ඕනෑම කරන තවත්

ද්‍රව්‍ය කිහිපයකි. මුහුණු ආවරණ (මාස්ක්) අවශ්‍ය පමණට, ෆේස් ශීල්ඩ්, සැනිටයිසර් අවශ්‍යය. ඒ නිරෝධානය මධ්‍යස්ථානය හෝ රෝහලේදී ඔබේ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව සඳහාය. එමෙන්ම පිගානක්,

කෝප්පයක්, හැන්දක්, සබන්, දත් බුරුසුවක්, දත් බෙහෙත්, සෙරෙප්පු කුට්ටමක්ද ඕනෑ කරයි. දුරකතන වාර්ජරයක්, කියවීමට පොතක්, පත්තරයක් එම ගමන් බැගයට දමා ගැනීම වැදගත් විය හැකියි. ඒ වාගේම කාන්තා ඔබ අවශ්‍ය පරිදි සනීපාරක්ෂක තුවා එම ගමන් මල්ලට එක්කර ගැනීමටද අමතක නොකරන්න. ඔබ රෝහල්ගත වූ පසුව ඔබට යමක් ගෙන්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වුවත් එළියට යාමට හෝ මුදල් පරිහරණය කිරීමට අවස්ථාවක් නොලැබෙන බැවින් හැකි නම් ඔන්ලයින් ක්‍රම මගින් හානි නොවන කිරීම හෝ ඔබට අවශ්‍ය දෑ පවුලේ අයෙකු, හිතවතෙකු මාර්ගයෙන් ගෙන්වා ගැනීමටද හැකියි.

ඔබට තේ කොප්පයක් සාදාගැනීමට පහසුකමක් නිරෝධානය මධ්‍යස්ථානයක් තුළ තිබිය හැක. ඒ නිසා උණුවතර බෝතලයක්, ජෝඉවක්, ජීටරයක් අවශ්‍ය නම් එම ගමන් මල්ලේ අසුරා තබන්න.

රෝහල්ගත වන වැඩිහිටියෙකුට අධිප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර වේල් තුනක් දිනකට ලැබෙන අතර, කොත්තල්ලි පානය හා සුප් වර්ග ද ඒ අතරතුර ලබාදේ.

“පහසුවෙන් සොදා වේලාගත හැකි සැහැල්ලු ඇඳුම් කිහිපයක්, කොට්ටයක්, ඇඳ ඇතිරිලි දෙකක්, තුවායක් ගන්න. මෙහිදී පාවිච්චි කරන ඇඳුම් පිළිස්සීමක් නොකරන අතර, ඒවා රෝගී ඔබ විසින්ම සොදා පිරිසිදු කරගත යුතුයි”

කාන්තාවක ලෙස ඔබ රෝහල තුළ ඉතා ඉවසිලිවන්තව කටයුතු කිරීමද වැදගත්ය.

මෙහිදී රෝගියාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය අත්‍යවශ්‍ය කාරණාවලදී වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන් විසින් පරීක්ෂා කර බලනු ලබන අතර, රුධිර පීඩනය මැනීම වැනි අත්‍යවශ්‍ය දත්ත දිනපතාම රෝගියාගෙන් ලබාගනී. ඊට අමතරව අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් වුවහොත් සම්පූර්ණ ඇඳුම් කට්ටලයකින් සැරසුණ වෛද්‍යවරුන් ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය සැමවිටම ඔබට උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වන

බවද සිහිපත් කළ යුතුයි.

“අම්මා විතරක් නෙවෙයි ඇතැම් අවස්ථාවල පුංචි දරුවෝ පවා පොසිටිව් වෙන අවස්ථාවන් තිබෙනවා. එතකොට ඒ ගෙදර ඉන්න අම්මාටම තමයි ඒ දරුවට අවශ්‍ය කරන ඇඳුම් පැළඳුම් ඇතුළු වශ්‍ය අත්‍යවශ්‍ය දෑ සහිත බැගය සකස් කළ යුතු වන්නේ. ඊට අමතරව දරුවා එකතැනක රඳවා ගන්නට අවශ්‍ය සෙල්ලම් බඩු කිහිපයක්, ඔහුට විකු ඇඳීමට පැස්ටල්, පාට පැන්සල් පෙට්ටියක්, කොළ වගේම කනන්දර පොත් බැගයට එක් කරගන්නත් අමතක කරන්න එපා. මව සමග යන වයස අවුරුදු තුනට අඩු දරුවන්ද මේ අතර සිටිනවා. ඔවුන්ට ‘බෙරි බන්’ සාදාදීමට රෝහල් තුළ පහසුකම් යොදා තිබෙනවා. ඒත් රෝහලට ඇතුළත් වන පළමු දවසේ, ඔබ දරුවාගේ ආහාරවේල ගෙදරින් සකසාගෙන එනවා නම් හොඳයි. මොකද සියල්ල එකවර සැලසුම් කිරීමට අපහසු නිසා. බිස්කට්, වොක්ලට් වැනි දෑ වලට දරුවන් තුළ කැමැත්තක් තිබෙන නිසා ඒවාද මෙහිදී වැදගත්.”

මේ අයුරින් ඔබට කොරෝනා ආසාදනය වී රෝහල්ගත වන්නට සිදුවුවහොත්, ඔබ ඔබට ලබාදෙන සෞඛ්‍ය උපදෙස් පරිදි කටයුතු කිරීමද වැදගත්ය. විශේෂයෙන්ම මෙහිදී ඔබට බාහිර රෝග ලක්ෂණ නැතත් වෛරසය ශරීරගතව තිබිය හැකි හෙයින්, ඔබ රෝහල තුළ ආහාර ගැනීමේදී, කට සෝදා දැමීමේදී වඩාත් සැලකිලිමත්වීම වැදගත්ය. නාන කාමරයේදී පමණක් සෙම් සොඩු ඉවත් කිරීමට හැකි අතර, පසුව සින්ක් එක හොඳින් සෝදා හැරීම අවශ්‍යය. තවද ඉවතලන සියල්ල කුණු කුඩයට දමා පියන වසා තැබීම වැදගත්ය. ඒවා දිනපතා සන්ධ්‍යාවේ සෞඛ්‍ය සේවකයින් විසින් පුළුස්සා දමා විෂබීජ පැතිරීම වළක්වාලනු ඇත.

කොරෝනා හින් පින් නොමැති වෛරසයක් හෙයින්ම, ඊට කවුරුන් ගොදුරු වනවාදැයි කියන්නට කිසිවකුත් දන්නේ නැත.

ඒ නිසා මේ තීරණාත්මක සමයේ වඩාත් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරනවා සේම, රෝගය වැළඳුනහොත් හෝ ආසාදිතයෙකු වුවහොත් ඒ අවශ්‍ය කාලය නිරෝධානය වෙමින්, වෛද්‍ය උපදෙස් පිලිපදිමින් කටයුතු කිරීම යහපත්ය.

ඒ අනුව මෙම කොරෝනා මල්ල සකසා තැබීමෙන් ඔබට එය භාවිත කරන්නට ඕනෑ වුවත්, නැතත් ඒ අවස්ථාවට ක්‍රමානුකූලව මුහුණ දීමට පහසුවක් වනු ඇත.

යමක් කමක් ඇති පවුලක එකම දරුවා වූ අවින්තට, ශාන්තියාව හමුවී ඇත්තේ මිතුරෙකුගේ මංගල සාදකයකි.

මාස හයක පමණ පෙම් සබඳතාවයකින් පසු විවාහ වූ ඔවුන්ගේ විවාහ දිවියට කණකොකා හැඬීමට ගතව තිබුණේ දින තුනක් පමණි.

ඒ වනවිටත් අවින්ත සිටියේ විවාහය කටුගා දැමීමේ දැඩි චේතනාවෙනි. නමුත් දෙපාර්ශවයේම මාපියන්ගේ දැඩි පෙරැත්තය හේතුවෙන් මා හමුවට පැමිණි බව ඔහු කියා සිටියේ තරමක උපහාසාත්මක ස්වරූපයකිනි.



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝචිකිතා උපදේශිකා රත්නා ප්‍රඡෂ කුමාරි

“අපි බැඳලා එකට හිටියේ දවස් තුනයි. හැබැයි ඉතින් මේ වගේ ගැනියෙක්ගෙන් දවස් තුනකින් ගැලවෙන්න ලැබුණු එකක් ලොකු වාසනාවක්. නැත්නම් ඉතින් මට වෙන්වේ ජීවිත කාලෙම මෙයාගේ පදේට නටන්න තමයි.”

ඔහු සිටියේ දැඩි කෝපයකින් බව වටහාගැනීමට මට අපහසු නොවීය. මේසා කෙටිකලකින් ශාන්තියාගෙන් වෙන්වීමට තීරණය කිරීමට තරම් හේතුව කුමක්දැයි මම ඔහුගෙන් ප්‍රශ්න කළෙමි.

“කැමට මම කැමති මොනාහරි ඕඩර් කරන්න හැදුවොත්, මම ඕව කන්නෙ නෑ ඔයත් කන්න එපා කියනවා. ඇදුමක් වුණත් මෙයා අකමැති නම් මට ඒක අදින්න බැහැ. කොටින්ම කිව්වොත් මම කන, බොන, නිදගන්න වෙලාවල් පවා තීරණය කරන්නේ මෙයා. මෙයා එක්ක හිටිය දවස් තුනම මම හිටියේ හරියට හිරකාරයෙක් වගෙයි.”

අවින්ත යාළු මිත්‍රාදීන් ඇසුරු කරනවාටත්, නිතර දුරකතනය භාවිත කරනවාටත් ඇය අකමැති බැවින් ඒවා සීමා කරන ලෙසට ශාන්තියා ඔහුට උපදෙස් ලබාදුන් බව ඔහු කියයි.

“මම බැඳපු සතුටට පොඩි පාටියක් දමු කියලා යාළුවෝ විකක් කියන්නෙම නැතුව ගෙරට ආවා. යාළුවෝ වික දැක්ක විතරයි මෙයා යක්ෂාවේස වෙලා වගේ සේරටම බැණලා එලෙව්වා. ඒ මම පොඩි කාලෙ ඉඳලම ආශ්‍රය කරපු යාළුවෝ. මට ආයෙත් උන්ගෙ මුණවල් බලන්න පුළුවන්ද?”

අවින්තව සහ ඔහුගේ මිතුරන්ව අපහසුතාවයට පත් කිරීම නිසා එදින රාත්‍රියේදී ඔහු ඇයට දෙස් පවරා තිබුණි.

“නරියටම ඔය සිද්ධියට පහුවෙනිද විටී එකේ ඉට්ටිබෝල් මැව් එකක් ගියා. මම පොඩි කාලෙ ඉඳලම ඉට්ටිබෝල්වලට කැමති කෙනෙක්. ඒක බලන්න ගන්නම මෙයා කිව්වා මම නම් ඉට්ටිබෝල්වලට කැමති නෑ ඔය වැනල් එක මාරු කරන්න කියලා. ඒ වෙලාවේ මම වැනල් එක මාරු කළේම නැහැ. ඒ පාර මෙන්ම මෙයා කොහේදේ ඉඳලා එකපාරට ඇවිල්ලා විටී රිමෝට් එක උදුරගෙන පොළොවේ ගහලා කඩලා දැමීමා. ඒ වෙලාවේ නමයි මෙයාව දික්කසාද කරන්න මම තීරණය කළේ.”

අවින්ත ඔහුගේ චෝදනා සියල්ල පවසා අවසාන කළ විගසම ශාන්තියා ද ඇයගේ හඩ අවදි කළාය.

“කසාද බැන්දට පස්සේ තමන්ගේ ගැනි කියන දේ අහන්න බැරි මිනිහෙක්ගෙන් ඉතින් මටත් වැඩක් නෑ. ආදරයක් තියෙනවා නම් ඇයි මෙයාට මම කියන විදිහට ඉන්න

බැන්දට පස්සේ හැදෙයි කියලා හිතන එක තමයි ලෝකේ තියෙන ලොකුම මෝඩකම

බැරි”

බොහෝ බිරිත්දැවැන්ට මෙන්ම ශාන්තියාද වැරදි තිබුණේ එක් තැනකින්ය. විවාහ සහතිකය, තම සැමියා වූ අවින්තගේ සිතැරි, අභිලාෂ සහ ආශාවන් ඇයගේ පාලනයට නතු කරගැනීමට ලැබුණු බලපත්‍රයක් ලෙස ශාන්තියා වටහාගෙන ඇති බව ඇයගේ කතාබහෙන්ම මට ගම්‍ය විය.

විවාහ වූ පසු තම සැමියාගෙන් තවත් ශාන්තියා කෙනෙක් සෙවීමට යෑම අරුත්බර ක්‍රියාවක් නොවන බවත් ඒ වෙනුවට ඔහුට අවින්ත ලෙසම ජීවත්වීමට ඉඩ දිය යුතු බවත් මම ඇයට පැහැදිලි කළෙමි. විවාහයක් තුළින් අපට තවත් පුද්ගලයෙකුගේ සිතැරි, ආශාවන් මෙලෙස පාලනයට හිමිකමක් නොපැවරෙන බවත් මම ඇයට වටහා දුන්නෙමි. උපදේශන මගින් අවින්තගේ සිතෙහි බුරු බුරු නැගුණු කෝප ගින්න නිවා ඒ මොහොතේම ඔවුන් දෙදෙනාම ආදරයෙන් ලංකරවීමට මම කටයුතු කළෙමි.

මෙලොව කිසිදු පුද්ගලයන් දෙදෙනෙක් ජීව විද්‍යාත්මකව හෝ මනෝ විද්‍යාත්මකව එක සමාන ගති ලක්ෂණ පෙන්වන්නේ නැත. ඒ නිසා අපගේ සිතුවීම් පැතුවීම් හොඳින් වටහාගන්නා

සහකරුවෙක්, සහකාරියක් සමග ජීවිතය ගලපවාගනිමින් ඔවුන් සමග ආදරණීය ලෙස ජීවන මගේ ගමන් කළ යුතුය. මෙම ගමනේදී ඔහුට හෝ ඇයට තම පාලනයට නතුකරගැනීමට උත්සාහගැනීම කොතරම් දුරට සාධාරණදැයි ඔබ ඔබගෙන්ම ප්‍රශ්න කළ යුතුය. ඔබට ඔබගේ සිතැරි අනුව කටයුතු කිරීමට ඉඩ පුස්ථාව නොලැබෙන්නේ නම් ඔබට දැනෙන හැඟීම කෙබඳුදැයි ප්‍රථමයෙන් සිතා බැලිය යුතුය. විවාහ ජීවිතයේදී ඔබ බලාපොරොත්තු වන ආදරය, ගෞරවය, නිදහස සැමියාගෙන්, බිරිඳගෙන් එලෙසම ලැබීමට නම් පෙරළා ඔබද ඒවා ඔහුට හෝ ඇයට ලබාදිය යුතුමය.

අනෙකාට මම කැමති දෙයම කිරීමට බල

නොකොට, ඔහුගේ කැමැත්තට යම්කිසි සහයෝගයක් ලබාදිය හැකි නම් විවාහ ජීවිතය තුළ බිරිඳක ලෙස සැමියාගෙන්, ඔබගේත් සබඳතාවය ශක්තිමත් කරගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. සැමියාව ඔබගේ මතයට නමාගැනීමට කරගත යුතු අවස්ථාද ඇත. එවිට ඒවා බලකිරීම් ලෙස නොව ආදරණීය ලෙස ඔහුට පහදවීමට තරම් බිරිඳක් දක්ෂ විය යුතුය.

මෙහිදී අවින්ත මතුකළ තවත් කරුණක් පිළිබඳව මම ලිපිය තුළින්ම මතු කිරීමට මම අදහස් කරන්නෙමි.

“මෙයා බදින්න කලින් ඉඳලම මෙහෙමයි මිස්, හැමවෙලාවේම මාව පාලනය කරන්න හැදුවා. බැන්දට පස්සේ ඔවා හරියයි කියලා හිතලා තමයි මම මෙයාව බැන්දේ.”

කසාද සහතිකයක් තිබුණු පලියට ගහන ගහන හැම පදේටම නටන්න බෑ



සම්පූර්ණ කතාව අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ඡායාත් කරන්න

විවාහයට පෙර ඔබ ඇසුරු කරනා පෙම්වතාගේ හෝ පෙම්වතියගේ යම් දුර්වල ගුණයක් ඔබ දකින්නේ නම් විවාහයෙන් පසු ඒවා ඉබේ ඉවත්වනු ඇතැයි කියා හෝ විවාහයෙන් පසු ඒවා හරිගස්සාගන්නා බව සිතීම බොහෝදෙනා වරද්දගන්නා එක් තැනක් ලෙස මම දකිමි. විවාහයෙන් පසු සාදගැනීමට ඔබ විවාහ වන්නේ ඔව්දත් ලබාදී හෝ සාදගත හැකි කුඩා ළදරුවෙකු නොවන බැවින් විවාහයට පෙරම මෙවැනි

දේ දුරුකරගැනීම සඳහා ඔහුට හෝ ඇයට නිසි උපදේශනයක් වෙත යොමු කිරීම සුදුසු බව මම යෝජනා කරමි. එසේ නොකිරීමෙන් සිදුවන්නේ තත්ත්වය තවත් සංකීර්ණවීම බව ඔබ වටහාගත යුතුය.

හිසේ උකුහන් ඉවත් කරයි
හිස මුදුනේ සිට අග දක්වාම හිසකෙස් ශක්තිමත් කරයි

KlenzX
HERBAL SHAMPOO

හිටපු හිස කෙස් මිලි මිලි 150, කෙස් කෙස් මිලි මිලි 150, හිස මිලි මිලි 20, කෙස් මිලි මිලි 15, ශාන්තියා මිලි මිලි 10

කුණන් වැද හරන තුන්පැත්තම හරබිල් ආර්ථි පිරිසෙයි

විශාල අලුත් 6 සිට 8 ඉහලට කෙස් දැවැන් හා වැඩිවිටත් සඳහා ආදර්ශී

අනුමත ආර්ථි ලද හිසපැහැයයි.

ශාකපාර පිළියෙයි.

දැස් වලට හානියක් නැත

හැඩුම් ස්පර්ශයක් සමගින් සම්පූර්ණ හිසකෙස් සහකාරියක් ලබාදේ.

විමසන්න 077 900 7867



EASY RECIPES

Butterscotch Pudding

බටර්ස්කොච් පුඩින්

DESSERT (අතුරුපස)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සීනි 100g
- බටර් 100g
- ලුණු ක්‍රීම් 80ml
- බිත්තර 4

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයකට සීනි දමා එය කරමල් වන තෙක් පිසගන්න.
- සීනි කරමල් වුණ පසුව එයට බටර් එකතු කරගන්න.
- පසුව ලුණු ක්‍රීම් එකතු කරගන්න.
- මිශ්‍රණය නිවුණු පසුව බිත්තර එකතු කරන්න.
- අවන් එකක 160C උෂ්ණත්වයේ ඒනාඩ් 40ක් බේක් කරගන්න.
- මෙයට ස්ට්‍රෝබේර් සහ කපු දමා අලංකාර කරගත හැක.



Stuart by Citrus කෝට්ලෙස් ජුටාන විටායක ඉසව්වේ ජනීවුක පෙරේරා

රන ගුණ සමග සෙනෙකසින් දහමර 'ධරණී' සාධක මඬ වෙත නිර්නැමෙන ආකාර වට්ටෝරූ හෙත් සෙළ

Easy Recipes

DESSERT

අතුරුපස



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මිල්ක්ෂේඩ් කප් 4/3
- Cocola Powder කප් 1/4
- කෝන් ෆ්ලා කප් 1/4
- ඩාක් චොක්ලට් 50g
- චතුර කප් 1 1/2
- සීනි මේස හැඳි 1
- ලුණු පිංචි 1
- වැනිලා හේ හැඳි 1



EASY RECIPES

Chocolate Pudding

චොක්ලට් පුඩින්

DESSERT (අනුරූපය)



- සාදගන්නා ආකාරය**
- Cocoa Powder සහ කෝන් ෆ්ලා එකට දමා හොඳින් කලවම් කරගන්න.
 - එයට මිල්ක්ෂේඩ් ටිකක් සහ චතුර කප් 1/4ක් පමණ දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
 - හොඳින් මිශ්‍රවුණු පසු ඉතිරි මිල්ක්ෂේඩ් ටික සහ චතුර ටික දමා කලවම් කරන්න.
 - එය මද රස්කෙන් ලිපේ තබා ගොනවත්වා හැඳිගන්න.
 - ලුණු පිංචි 1 ද එකතු කරන්න.
 - පැණි රස මදි හම් පමණක් සීනි ටික එකතු කරන්න.

මෙහිත් නමන්න

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කිරි 500ml
- සීනි 75g
- මුදවුපු කිරි 100g
- පේලට්ස් 15g
- මැංගෝ Puree 75g
- අඹ කැබලි 50g



EASY RECIPES

Mango Ponghurt

මැංගෝ පෝගර්ට්

DESSERT (අනුරූපය)



සාදගන්නා ආකාරය

- කිරි සහ සීනි බොයිල් කරගන්න.
- පේලට්ස් 10g එකතු කරගන්න.
- මැංගෝ Puree 30g එකතු කරගන්න.
- මිශ්‍රණය හිචෙන්නට තබා මුදවුපු කිරි එකතු කරගන්න.
- කැමති භාජනයකට දමා ටික වේලාවක් ශීතකරණයේ තබන්න.
- ඉතිරි මැංගෝ Puree ටිකට පේලට්ස් 5g දමා මිශ්‍රණයට උඩින් අනුරාගන්න.
- අඹ කැබලි සහ ස්ට්‍රෝබෙරි උඩින් දමා අලංකාර කරගන්න.



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිත්තර කහමද 8
- සීනි 150g
- ප්‍රෙෂ් ක්‍රීම් 500ml
- ජෙලටින් 10g
- ඉදිණු කෙසෙල් ගෙඩි 150g
- ස්ට්‍රෝබෙරි සෝස් 100ml
- ඔරේන්ජ් සෝස් 100ml

EASY RECIPES

Banana Parfait

බනානා පාරෆේට්
DESSERT
(අතුරුපස)

සාදගන්නා ආකාරය

- බිත්තර කහමද සහ සීනි විස්කි එකක් ආධාරයෙන් හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.
- ප්‍රෙෂ් ක්‍රීම්ද හොඳින් විස්කි එකක් ආධාරයෙන් සහ වනතෙක් මිශ්‍ර කරගන්න.
- බිත්තර සහ සීනි මිශ්‍රකර ගත් මිශ්‍රණයට ක්‍රීම්ද එකතු කරගන්න.
- ජෙලටින් එකතු කරන්න.
- හොඳින් පොඩ්ඟට කපාගත් කෙසෙල් ගෙඩි මිශ්‍ර කරගන්න.
- අවශ්‍ය ආකාරයට භාජනයකට දමා ශීතකරණයේ තබා විලියට අරගන්න.
- ස්ට්‍රෝබෙරි සෝස් සහ ඔරේන්ජ් සෝස් දමා පිළිගන්වන්න.



EASY RECIPES

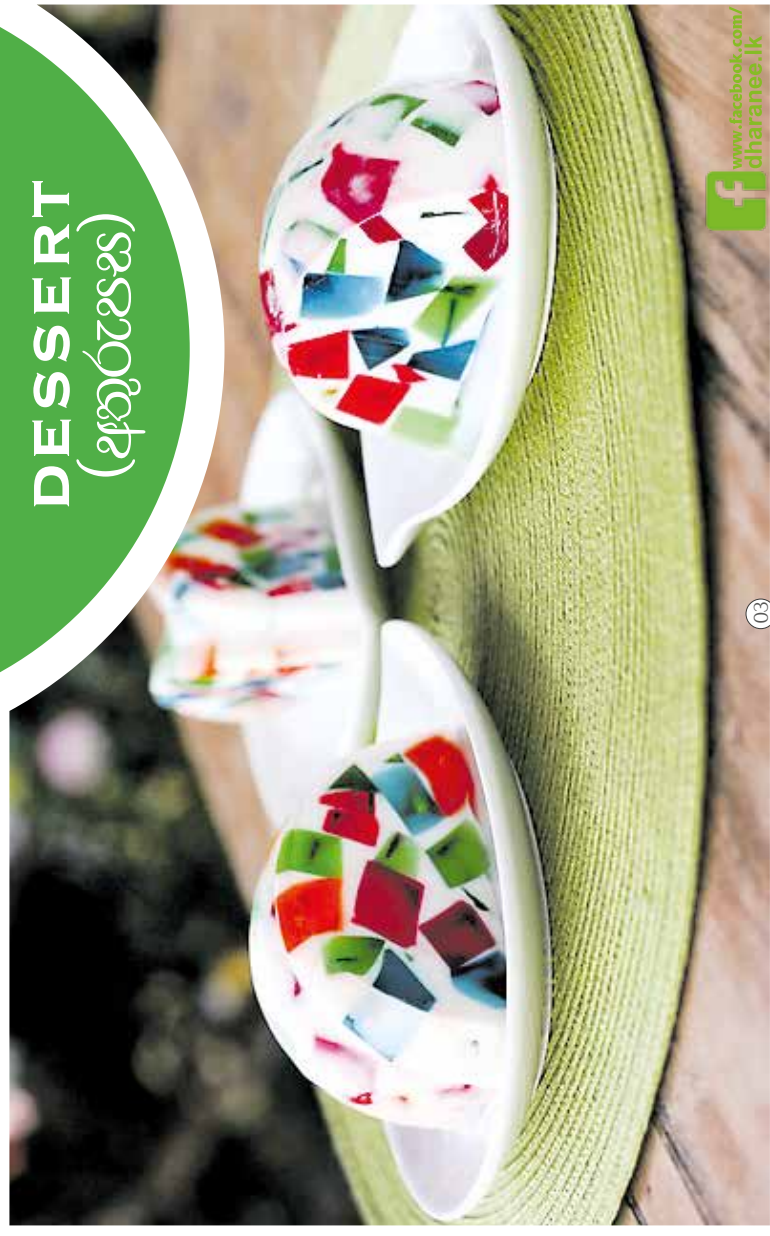
Broken Glass Jelly Pudding
මෝකන් ග්ලාස් ජෙලි පුඩින්

DESSERT
(අතුරුපස)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පාට තුනකින් ජෙලි පැකට් 3
- ජෙලටින් තේ හැඳි 3
- තවත් ජෙලටින් මේස හැඳි 2ක්
- මල්කේම් ටින් 1
- වතුර
- **සාදගන්නා ආකාරය**
- පැකට් එකේ සඳහන් ආකාරයට ජෙලිවලට වතුර දමා ජෙලටින් තේ හැන්ද බැගින් දමා මිශ්‍රකර ශීතකරණයේ තබන්න.
- පැකට් තුන වෙන වෙනම සාදගන්න.
- කෙටි වූ ජෙලි කුඩා කැබලිවලට කපාගන්න.
- ඒවා කැමති ආකාරයේ භාජනවලට දමාගන්න.
- මල්කේම් ටින් 10 ඒ ටින් එකෙන්ම උණු වතුර පුරවා දමා ජෙලටින් මේස හැඳි 2ද මිශ්‍රකර දිය කරගන්න.
- හොඳින් නිවුණාට පසුව ජෙලි කැබලි දමාගත් භාජනවලට උඩින් වත්කරගෙන කෙටිවීමට තබන්න.

රෙසිපිය
රසවත් අඩවිය පේස්බ්ලික් සමූහයේ
තිලිණි වාසනා මල්මාලගෙනි



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- යෝගට් 4
- ග්‍රෙක් මිල්ක් කප් 1 1/2
- කෝන්ල්ලා මේස හැඳි 4
- සීනි මේස හැඳි 3
- කුඩු කරගත් කරඳමංගු 1
- කුඩු කරගත් කරඹු හැටි 1
- ලුණු පිංචි 1

කැරමල් එක සඳහා

- සීනි හේ හැඳි 12 ක් පමණ
- වතුර හේ හැඳි 2 ක් පමණ

සාදගන්නා ආකාරය

- පැන් එකක් ලිප තබා සීනි දමා දුඹුරු පැහැ වනවිට වතුර ටික එක්කර කැරමල් එක සාදගන්න.
- බටර් ගාගත් බෝල් එකකට කැරමල් එක දමා සෙට් වීමට තබන්න.
- යෝගට් ටික භාජනයකට දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- එයට කිරි ටිකද දමා කලවම් කරන්න.
- කෝන් ල්ලා ටික ටික දමා කැටි හොසිටින ආකාරයට මිශ්‍ර කරගන්න.
- කරඳමංගු, කරඹුහැටි, ලුණු සහ අවශ්‍යනම් පමණක් සීනි ද එකතු කරගන්න.
- මිශ්‍රණය ලිපේ තැබිය හැකි පැන් එකකට පෙරා ගන්න.
- මද ගිනිදරේ ප්‍රිපේ තබා නොහවත්වා හැඳිගාන්න.

EASY RECIPIES

Eggless Yoghurt Caramel Pudding

එන්ලස් යෝගට් කැරමල් පුඩින්

DESSERT (අනුරූපය)

රෙසිපිය:
රසවත් අඛණ්ඩ රෙස්ලික් සමූහයේ
ආලෝක වාණදනිගේ

- නිවුණු පසු ශීතකරණයේ පැය 2ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් දමා අනිත් පස හරවා පිලිගන්න.



Chocolate Sponge එක සඳහා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිත්තර 4
- සීනි 250g

සාදගන්නා ආකාරය

- Coco Powder 50g
- සීනි සහ බිත්තර හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.
- එයට පිටි සහ Coco Powder මිශ්‍රකර එනාඩ් 10ක් 160C උෂ්ණත්වයේ බේක් කරගන්න.

Pineapple Custard එක සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පොඩියට කපාගත් අන්නාසි කැබලි 750g
- සීනි 150g
- කෝන් ල්ලා 30g
- ප්ලේන් පේලට්ස් 40g

සාදගන්නා ආකාරය

- පොඩියට කපාගත් අන්නාසි, වතුර සහ සීනි භාජනයකට දමා හොඳින් බොයිල් කරගන්න.
- ඉන්පසුව කෝන් ල්ලා සහ පේලට්ස් දමා සහ මිශ්‍රණයක් සේ සාදගන්න.

EASY RECIPIES

Pineapple Chocolate Mousse පයිනැපල් චොක්ලට් මුස්

DESSERT (අනුරූපය)

Chocolate Mousse එක සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- චොක්ලට් 600g
- චීසිස් ක්‍රීම් 700g
- බිත්තර සුදු මදු 250g
- සීනි 200g
- ප්ලේන් පේලට්ස් 40g
- Red Rum 75g

සාදගන්නා ආකාරය

- මුලින්ම චොක්ලට් ටික දිය කරගන්න.
- බිත්තර සුදු මදු සහ සීනි හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.
- චොක්ලට් සහ බිත්තර මිශ්‍රණය එකට එකතු කරගන්න.
- හොඳින් විස්සි කරගත් ක්‍රීම්ද එයටම දමා මිශ්‍ර කරගන්න.
- පේලට්ස් සහ Rum එකතු කරගන්න.
- සාදගත් Chocolate Sponge එක මත Pineapple Custard එක අතුරාගන්න.
- එයට උඩින් Chocolate Mousse තට්ටුවක් අතුරාගන්න.
- එයට උඩින් හැඩවත් Chocolate Sponge කැබැල්ලක් අතුරාගන්න.
- එයටත් උඩින් හැඩවන Chocolate Mousse තට්ටුවක් අතුරාගන්න.

George Stuart

ESTD 1835



BELIEVE

Sterill

සැනිටයිසින් හෑන්ඩ් වොෂ්
ඔබේ විශ්වාසවන්ත ආරක්ෂකයා



ඔබේ දූෂණයට සෞඛ්‍යාරක්ෂාව වෙනුවෙන්
 නිෂ්පාදනය කරන ලද දෛනි සහ කහ සාරය
 කැටිකොට ගත් ස්ටේරිල් හෑන්ඩ් වොෂ්
 විෂබීජ **99.9%** විනාශ කරයි.

300ml
 රු. 290/-



ඔය නැතිව ඇල්ලන්න...



සර්වභව
 පරිසර
 ආරක්ෂණය
 සඳහා
 ප්‍රසිද්ධියක්

Manufactured by:
 Seri Naturals (Pvt) Ltd.
 No. 342, Galle Road, Laxapathiya, Moratuwa.
 Hotline: 011 566 2626

දිවයින පුරා කාගිල්ස් සහ ප්‍රමුඛ පෙළේ වෙළඳසැල් වලින් මිල දී ගත හැක.

පාදයක් උදුරගන්න බෝම්බේට මගේ ආත්ම ශක්තිය උදුරගන්න බැරිවුණා



'ඔබට දෙවියකු වන්නට නොහැකි නම් හොඳ ගුරුවරයකු වන්නට උත්සාහ කරන්න' යැයි පැරණි කියමනක් තිබේ. ගුරුවරයකු වීමටත් සසරේ පින්කර තිබිය යුතුය. එසේම ගුරු වෘත්තිය තුළදීද කෙනෙකුට අප්‍රමාණ පින් රැස්කර ගත හැකිය. එවැනි ගුරුතුමියක් දහසකුත් එකක් අභියෝග ජයගෙන ජීවිතය දිනූ ආකාරය කියැවෙන මේ අනුවේදනීය කතාව තුළ ඔබේ ජීවිතයට එක්කරගත හැකි දෑ බොහෝ ඇති බව අපේ විශ්වාසයයි.

ඇය නයනා කුෂාරි එදිරිසිංහ ය. ගම්පහ මිරිගම ඉපදුණත් පියාගේ වෙළෙඳ ව්‍යාපාර කටයුතු නිසා ඔවුන් පදිංචිය සඳහා තෝරාගත්තේ වැව් බැඳි රටේ පදවිය ගොවි ගම්මානයයි. එතැන් පටන් ඇ ලොකු මහත් වූණෙන් අධ්‍යාපනය ලැබුවේත් පදවියේය. මේ අතරතුර 1997 වසරේ ඇයට ඇහැටුගස්වැව පාසලට විද්‍යා ගුරු පත්වීමක් ලැබෙන්නීය. නයනාට ඒ ගුරු පත්වීම මහමෙරක් මෙන් විය. ඇය ඒ පුවි පාසලේ ගොවි දූ පුතුනගේ නෙන් පැදුවේ පුදුමාකාර සතුටකිනි. සිය සහකරුවා ලෙසින්ද ගුරුවරයකුම තෝරාගත් නයනාට ගම්පොළ ගුරු විද්‍යාලයේ දෙවසරක ගුරු පුහුණුවක් සඳහා නිවසින් පිටව යාමට සිදුවන්නේ මේ අතරතුරය. හිතකින් නොවුණත්, සිත තදකරගෙන ඇය සිය සැමියාව සහ සිහිති පුතුව නිවසේ දමා තේවාසික පුහුණුව සඳහා යන්නේ නොහිතීන් බැරිකමටය.

එකල කොටි ත්‍රස්තවාදීන් රජ කරන සමයකි. සමූල මිනීස් සාතන, බෝම්බ පිපිරීම් වැනි ත්‍රස්ත විපත් ඒ යුගයේ අඩුවක් නැතිව සිදුවුණි. මහමග යාම ඒම පමණක් නොව පදවිය වැනි ප්‍රදේශවල ජීවත්වීම පවා භයානක තත්ත්වයක් බවට පත්ව තිබුණි.

මේ නිසා ගුරු පුහුණුව සඳහා ගම්පොළට ගිය නයනා පුවි පුතු හා සැමියා දැකබලා ගැනීමට ගමට ආවේ මාසෙකට හෝ දෙකකට වතාවකි.

"එද 2000 නොවැම්බර් මාසෙ 28 වෙනිද. මම නිවාඩුවට ගෙදර ඇවිත් මහත්තයවයි පුතාවයි බලලා පාන්දරම ගම්පොළ ගුරු විද්‍යාලයට යන්න පිටත් වුණා. පදවියෙන් බස් එකට නැග්ගෙන අනුරාධපුරයට එන්න හිතාගෙන. ඒත් කැබ්ලිනිගොල්ලුව අභිමාන්පුරදී එක පාරටම විශාල ශබ්දයක් ඇහිලා බස් එක උඩ ගියා විතරයි මතක.

සිහිය එනකොට මම හිටියෙ කැබ්ලිනිගොල්ලුව රෝහලේ ඇඳක් උඩ. මගේ කකුල හිරිවැටිලා වගේ දැනුණා. මම හෙමින් අතගාලා බැලුවා. දකුණු පාදය දණහිසට ඉහළින් ඉවත් කරලා තිබුණා. වම් පාදය වළලුකර සහ දණහිසෙන් කැඩිලා තිබුණා. මම ආයෙමත් ඇස් පියා ගන්නා. ලෝකෙම මගෙ හිස මත කඩා වැටුණා වගේ දැනුණා. ගැලුව කඳුළු වරු ගාණක් යනකම් වේලුණේ නැතුව ඇති."

එද නයනා ගමන්ගත් බසය අසුවුණේ බිම් බෝම්බයකටය. පදවිය-අනුරාධපුර පාරේ මේ කියන 'අභිමාන්පුර' එද බොහෝදෙනෙකු දැනසිටියේ තම්මැන්නාව ලෙසය. තම්මැන්නාවේ මියගිය අයගේ මල සිරුරු ලොරියක දමාගෙන කැබ්ලිනිගොල්ලුව රෝහලට රැගෙන එනවිට ඒ අතර නයනා ද සිටියාය. ඒත් මොකක්දෝ වාසනාවක් නිසා ප්‍රාණය නිරුද්ධ වූ ඒ සිරුරු අතර ඒ වනවිටත් නයනා සිටියේ ජීවිතය යදිමින්නය. ඉන්පසු අනුරාධපුර රෝහලේ මාස එක හමාරක් ද, නවලෝක රෝහලේ මාසයක් සහ නිවසේ සයනය මත වසර දෙකක් ඇය අනේක විධ දුක් වින්දය. ඇයගේ දකුණු පාදයට කෘතිම පාදයක් සවිකළත් එතැන් පටන් ඇගේ



ආයෙන් ඒ ජැටවු ප්‍රභව යන්න වෙන්හෙ නැහැ කියලා හිතද්දී මගේ පපුව හෝස් ගාලා ඇවිළුණා

තරුණ ජීවිතයේ සදකාලික වාරුව වූයේ කිහිලිකරුවය.

"ඒ සිදුවීමත් සමග අපි අසරණ වුණා. පදවියේ ජීවිතය එපා වුණා. මං දහ අනේ කල්පනා කලා. ස්වාමියාට දරුවන්ට බිරිදක්, අම්මා කෙනෙක් විදියට මගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් සහ වගකීම් කොපමණ තියෙනවාද?"

තමාගේ ආබාධිත බව නිසා අසරණ වූණු සැමියා සහ පුතු ගැන සේම සිප් කිරි පෙවූ සිය ගානක් දරුවන්ද සිහිවී ඇ වාරු නැති දෙපා දෙස බලාගෙන හිල්ලුවාය.

"මං කිසි දවසක පරක්කු වෙලා ඉස්කෝලේට ගිය කෙනෙක් නෙමෙයි. අහිංසක දුප්පත් දරුවන්ගෙ ඇස් දකිනකොට ඒ දරුවන්ගේ ජීවිත කොහොමින් කොහොම හරි ගොඩදැන මිනෙ කියලයි මං හැමදම හිතුවේ. දරුවන්ට ආදරෙන් කතා කරනකොට මං ළඟට එන හැටි, මගේ සාරි පොටේ එල්ලිලා ඉන්න හැටි මට දැනුණා. ඒත් මට ආයෙ ඒ දරු පැටවු ළඟට යන්න වෙන්හෙ නැහැ. මගෙ පපුව හෝස් ගාලා ඇවිලිලා ගිය වාර අනන්තයි."

දෙපාර්තමේන්තු වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ඉදිරිපත් වීමෙන් අනතුරුව ඇයට ත්‍රස්ත විපතට ගොදුරුවූ පූර්ණ ආබාධිතයින්ට ලබාදෙන වැටුප් සහිත නිවාඩුව ලැබිණි. ඒ අමිහිරි සිදුවීමේ මතකයෙන් ඇත්වීමට වෙනත් කොහේ හෝ පදිංචියට යායුතු

යැයි සිත ඔවුන් 2004 වසරේ කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ බුලත්සිංහල ප්‍රදේශය පදිංචිය සඳහා තෝරා ගත්තේය. නැදැයින් යාළු මිත්‍රයින් කාත් කවුරුත් නැති ගම්මානයකට පැමිණ එතැන් සිට නැවත ජීවිතය අලුතින් ගොඩනගා ගන්නට ඇය උත්සාහ කලාය.

"මං කාටවත් අතපාල ජීවත් වෙන්න කැමති කෙනෙක් නෙමෙයි. ඒ නිසා මේ ප්‍රශ්න එක්කම කොහොම හරි නැගිටින්න මිනෙ කියලා මං අධිෂ්ඨාන කරගත්තා. මං පුවි කාලෙ ඉඳලම මල් වවන්න ආසයි. ඒක නිසා පුවියට ඇන්තුරියම් තවානක් දැමුණා."

කුඩා අවධියේ සිටම හරි ආසාවෙන් මල් පැළ සිටවූ හැටි නයනාට සිහිපත් වූයේ ඔය අතරය. බැංකුවෙන් ලැබුණු කුඩා ව්‍යාපාර ණය මුදලෙන් පැළ තවානකට අවශ්‍ය අඩුමකුඩුමත්, පැළ වර්ග කිහිපයකුත් මිලදී ගත් ඇය සැමියාගේත් දරුවන්ගේත් නොමඳ සහාය මැද තෙක වර්ගයේ මල් පැළ එකින් එක සිටවූවාය. අත්වාරුවේ හයිය හිතට ගත් නයනා අත්වාරුවෙන්ම ගොස් මල්වලට කුඩා දරුවන්ට මෙන් ආදරයෙන් සාත්තු සප්පායම් කෙරුවාය.

"ටිකෙන් ටික පටන් ගත්ත ව්‍යාපාරෙ දැන් දියුණුයි. මා ළඟ බැංකොක් විශේෂ 35-40ක් වගේම ලේඩ්ජේ විශේෂ 25-30ක් පමණ තියෙනවා. මුලින්ම කුඩා පෝච්චිවල හිටවනවා. පස්සේ ටිකෙන් ටික ලොකු පෝච්චිවලට මාරු කරනවා. වරකට පෝච්චි 1000ක් විතර මම නිෂ්පාදනය කරනවා. රු.50

සිට 3000 දක්වා මිල ගණන්වලට අලෙවි වෙනවා. හොඳට ඉල්ලුම තිබෙනවා."

නමුත් එසේ දියුණුවෙමින් පැවති ව්‍යාපාරයට පාස්කු ප්‍රහාරය සහ කොරෝනා වසංගතය නිසා කණකොකා හඩන්නට පටන්ගත්තේ නොසිතූ මොහොතකය. ඒ වනවිට පෞද්ගලික ආයතනයක් නිවසටම පැමිණ පැල මිලදී ගැනීම සිදුකළත් රටේ පැවති තත්ත්වය නිසා ඒ සියල්ල නැවතිණි. ඉන්පසු නිෂ්පාදන අලෙවිකර ගැනීම ඇයට විශාල ගැටලුවක් බවට පත්විය. බැංකු ණයද පැටවු ගසන්නට විය. නමුත් ඇය අභියෝගය ඉදිරියේ සැලසුණේ නැත.

"ඊටපස්සෙ මම 'කොබවක ඇන්තුරියම් හවුස්' නමින් කොබවක ප්‍රදේශයේ ව්‍යාපාරයක් පටන් ගත්තා. මගේ තවානේ තිබෙන සියලුම පැළ වර්ග එනත අලෙවියට තිබ්බා. ඊට අමතරව මල් පෝච්චි, පොහොර වර්ග, ස්ප්‍රේ යන්ත්‍ර, පොල් ලෙලි, කොම්පෝස්ට්, මල් බාල්දි වැනි වගාවට අත්‍යවශ්‍ය සියලුම දේ එනත තියෙනවා. එතනට එන මිනෙම කෙනෙකුට සාර්ථකව මල් වගාවක් කරන්නෙ කොහොමද, නඩත්තුව, රෝග පාලනය වගේ සියලුම දේවල් මම කියලා දෙනවා. මගේ මිළඟ බලාපොරොත්තුව අපනයන වෙළෙඳපොළට පිවිසීම. කොරෝනා වසංගතය නොතිබුණා නම් මම එනතට ගිහින්."

අභියෝගවලට අභියෝගයක් වූ නයනා අද මල් මැද මලක් මෙන් විකසිතව බැබැලෙන්නීය. ජීවිතයේ ඉදිරියට එන බාධකද ජය ගනිමින් තවත් ඉදිරියටම යන්නට මේ දිරිය ගැහැනියට හැකිවේවායි යන්න 'ධරණි' අපගේත් පැතුමයි.

ඉන්දික සංජීව විහාන

කැබ්ලිනිගොල්ලුව අභිමාන්පුරදී එක පාරටම විශාල ශබ්දයක් ඇහිලා බස් එක උඩ ගියා විතරයි මතක



කොවිඩ් වැලඳුණු කෙනෙක්ගෙවත් හදිසි සැත්කම් කළ දාහැනේ හැර

කොවිඩ් -19 වසංගතය නිසා සෞඛ්‍ය අංශ වෙතද වඩා කාර්යබහුලය. විශේෂයෙන් මේ හේතුව නිසා රජයේ මෙන්ම පෞද්ගලික රෝහල්වලත් වෙනදට සාපේක්ෂව සැත්කම් සිදුවන්නේ සීමිත ප්‍රමාණයකි. රෝහල්වල ඉඩකඩ මෙන්ම සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩල ප්‍රමාණවත් නොවීමත් මේ දිනවල රෝහල් වෙත යාමට රෝගීන් දක්වන හිතියන් ඊට හේතුවී ඇති බව මෙරට කොවිඩ් ආසාදිතයන්ගේ වැඩිම ශල්‍යකර්ම ප්‍රමාණයක් සිදුකළ විශේෂඥ ශල්‍ය වෛද්‍ය උමින්ද ආරියරත්න 'ධරණී' සමඟ සිදුකළ සංවාදයකදී සඳහන් කළේය. මේ මොහොතේදී ඔබට හෝ ඔබේ ආදරණියයෙකුට හදිසි සැත්කමක අවශ්‍යතාවයක් මතු වුවහොත් ගත යුතු පියවර පිළිබඳවද ඔහු තවදුරටත් පැහැදිලි කළේ මෙසේය.



වෙලා තියනවා. හෘද සැත්කම් වගේ සැත්කම්වලට විශාල කාලයක් සහ ශ්‍රමයක් වැයවෙනවා. ඒ වගේම දැඩිසත්කාර ඒකක වෙන් කරන්න වෙනවා. මේ හේතුව නිසා ප්‍රායෝගිකව ඕනම රෝහලකට දවසකට හෘද සැත්කම් සීමිත ප්‍රමාණයක් පමණයි කරන්න පුළුවන්. ඒ තත්ත්වය ලංකාවට විතරක් නෙමෙයි ලෝකයේ දියුණුම සෞඛ්‍ය සේවාවන් තිබෙන රටවලට පවා පොදුයි.

කොවිඩ් ආසාදිත ශල්‍ය රෝගීන්ගේ ශල්‍යකර්ම වැඩිම ප්‍රමාණයක් මේ වෙනකොට සිදුවෙලා තියෙන්නේ ඔබගේ මූලිකත්වයෙන් හේද?

ඔව්. හදිසි සැත්කමකට භාජනය වෙන්න ඉන්න පුද්ගලයෙකුට කොවිඩ් ආසාදනය වුණා කියලා ඔහුගේ සැත්කම නතර කරන්න බැහැ. නමුත් රෝගියාට යම් යම් ඖෂධ ලබාදීම සැත්කම යම් කාලසීමාවකට කල්දන්න පුළුවන්ද කියලා අපි බලනවා. මොකද කොවිඩ් ආසාදිත රෝගියෙකුට සැත්කමක් කරන එක තරමක් අවදානම් සහිතයි. නමුත් කියන්න සතුටුයි, අපි මේ වෙනකොට කොවිඩ් ආසාදිත ශල්‍ය රෝගීන්ගේ සැත්කම් රාශියක් ඉතාම සාර්ථකව සිදුකරලා තියනවා. මෙතැනදී මට සහාය වෙන ශල්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් නවදෙනාත්, හෙද කාර්ය මණ්ඩලයන්, අනුරූ වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයන් මතක් කරන්නම ඕනේ.

සැත්කමකට එන රෝගියෙකුට කොවිඩ් ආසාදිතය වෙලාද කියලා බලන්නේ කොහොමද?

ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන්ගේ විද්‍යාර්ථීන්ගේ සංගමයෙන් ඔය කාරණාව සම්බන්ධයෙන් සම්මුතීන් මාලාවක් හැදෑවා. ඒ අනුව තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ. ඉස්සර නම් සැත්කමට භාජනය වෙන රෝගියාට සැත්කමට කලින් දවසේ රෝහල්පත වෙන් නියලා තමයි උපදෙස් දෙන්නේ. ඒත් කොවිඩ් තත්ත්වය නිසා ශල්‍ය රෝගියෙක් දින දෙකකට කලින්වත් රෝහල්පත විය යුතුයි. එතැනදී අපි ඔහු වැඩි ඇන්ටිජන්, PCR වගේ පරීක්ෂණවලට භාජනය කරලා කොවිඩ් රෝගියෙක්ද නැද්ද කියලා සහතික කරගන්නවා. යම් හෙයකින් හදිසි ශල්‍යකර්මයකට පුද්ගලයෙක් පැමිණෙනවා නම් ඔහු කොවිඩ් රෝගියෙකු යැයි අනුමාන කරමින්, සියලු ආරක්ෂිත විදිවිධාන අනුගමනය කරමින් සැත්කම සිදු කරනවා. සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් විදිහට අපි මීට කලින් කටයුතු කළේ රෝගියාට මුල්තැන දීලයි. නමුත් දැන් රෝගියාගේත්, සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේත් ආරක්ෂාව පිළිබඳව අපි සමබරව සලකා බලනවා. මොකද මේ මොහොතේදී රෝගීන්ගේ වගේම වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන් ඇතුළු සියලුම සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ ආරක්ෂාවත් වැදගත්. මේ වගේ මොහොතක ඔවුන්ට ගැටළුකාරී තත්ත්වයක් ඇති වුණොත් රට තුළ විශාල ගැටළුක් ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

සැත්කමකට දිනයක් අවශ්‍ය කෙනෙක් මේ වෙලාවේ මූලිකම කරන්න ඕන ළඟම මූලික රෝහලට යන එකයි

නැහැ. හදිසි සැත්කමකට නියමිතව හිටපු කෙනෙක් නම් පෙර සැලසුම් කළ රෝහලටම යන්න බලා ඉන්න නැතුව ළඟම තියෙන මූලික රෝහලට යන එක තමයි මේ වෙලාවේ කරන්න ඕන හොඳම දේ වෙන්නේ. කොළඹින් පිට ඉන්න ශල්‍ය රෝගියෙකුට වුණත් අපි ලබාදෙන උපදෙස ඒකයි.

මේ තත්ත්වය උඩ සැත්කමක් සඳහා දිනයක් වෙන්කරගන්න අවශ්‍ය කෙනෙක් මොකක්ද කරන්න ඕන?

මේ වෙලාවේ කවුරුහරි කෙනෙකුට සැත්කමක් සඳහා දිනයක් ලබාගැනීමට අවශ්‍ය නම් ළඟම තියෙන මූලික රෝහලට යන්න. එතැනදී වෛද්‍යවරුන් රෝග විස්තර සහ රෝගියාගේ සියලුම පෞද්ගලික තොරතුරු ලබාගන්නවා. සැත්කම සඳහා ඔහුට දිනයක් වෙන්කර දීමට හැකිවුණ විගසම රෝගියාට දුරකතන මාර්ගයෙන් හෝ ටෙලිග්‍රෑම් මගින් දැනුවත් කරනවා. මෙතැනදී අපි ප්‍රමුඛතාවය දෙන්නේ පැමිණි පිළිවෙලට හෝ රෝගියාට නෙමෙයි. රෝගය කුමක්ද කියන කාරණාවට සහ සැත්කමේ අවශ්‍යතාවයටයි.

නමුත් දිනයක් නියම කරගන්න කලින් හදවත් රෝගියෙක් වැනි කෙනෙකුට අසාධ්‍ය වුණොත් කරන්න ඕන මොකක්ද?

ඒ වගේ හදිසි අවස්ථාවකදී '1990' සුවසැරිය ගිලන්රථ සේවාව අමතන්න පුළුවන්. එතකොට ඔවුන් රෝගියාට අදාළ රෝහල වෙත යොමු කරනවා. නැත්නම් හෘද සැත්කම් පහසුකම් සහිත ළඟම රෝහල වෙත රෝගියා වැගෙන යනවා. **හැබැයි මේ දවස්වල සැත්කමකට වුණත්**

රෝහල්ගත වෙන්න මිනිස්සු බයයි හේද?

ඔව්. විශේෂයෙන්ම ජාතික රෝහල්වලට එන්න රෝගීන් බයක් දක්වනවා. අපි කෝල් කරලා එන්න කිව්වත් එන්න නැති රෝගීන් ඉන්නවා. පිළිකා සැත්කම් වගේ දේවල් කළාට පස්සේ එන්නත්, විකිරණ ප්‍රතිකාර වගේ දේවල්වලට යොමුවීම අත්‍යවශ්‍යයි. ඇතැම් රෝගීන් කොවිඩ්වලට තිබෙන හිතිය නිසා මේ දේවල් මගහරිනවා. එවැනි දෙයක ප්‍රතිඵලය විදියට



විශේෂඥ ශල්‍ය වෛද්‍ය උමින්ද ආරියරත්න
හැගෙනහිර කොළඹ මූලික රෝහල - මුල්ලේරියාව

රෝහල්වලට යන්න බය වෙන්න එපා. සෞඛ්‍ය අංශ ගැන විශ්වාසය තියාගන්න මේ වෙලාවේ අපිට කාර්ය මණ්ඩල නිඟයක් තියනවා

ඒවිතය පවා අහිමි විය හැකියි. අපි රෝගීන්ගේ ආරක්ෂාවත්, කාර්ය මණ්ඩලයේ ආරක්ෂාවත් රැකගනිමින් අන්තර්ජාතික මට්ටමේ ආරක්ෂක විදිවිධාන යටතේ කටයුතු කරන නිසා කිසිම කෙනෙක් බය වෙන්න අවශ්‍ය නැ. ඒ නිසා සෞඛ්‍ය සේවාවන් පිළිබඳව විශ්වාස කරලා ප්‍රතිකාරවලට යොමු වෙන එක වැදගත්. **කොවිඩ්වලට කලින් ඉඳලම රජයේ රෝහල්වල සැත්කම් සඳහා දින වෙන් කරගැනීමට සෞඛ්‍ය කාලයක් ඇතුළත සැත්කම කරගන්න පුළුවන් මට්ටමට ඒ තත්ත්වය වෙනස්**

කොවිඩ් හිසා රජයේ වගේම පෞද්ගලික රෝහල්වලත් ඉඩකඩ ඇතිරලා. මේ තත්ත්වය සැත්කම්වලට බලපාලා තියෙන්නේ කොහොමද?

කොවිඩ් වසංගතය නිසා සැත්කම් කටයුතු සීමිත කරන්න අපට සිද්ධවෙලා තියෙනවා. මේ තත්ත්වය ලංකාවට විතරක් නෙමෙයි මුළු ලෝකයටම බලපාන ගැටළුවක්. එක්සත් රාජධානියේ පවා රෝගීන් ලක්ෂ නිස්පහක පමණ ප්‍රමාණයකට සැත්කම් කල්දැමීමට සිදුව තිබෙනවා. නිශ්චිතවම ගණනය කිරීම නොකළත් අපේ රටවත් රෝගීන් විශාල ප්‍රමාණයක් මේ ගැටළුවට මුහුණ දෙනවා කියන්න පුළුවන්.

රෝහල්වල ඉඩකඩ ඇතිරීමට අමතරව සැත්කම් කල්දැමීමට බලපාන හවත් හැටළු තිබෙනවාද?

ශල්‍යාගාර වෛද්‍යවරුන් වගේම හෙද කණ්ඩායම් කොවිඩ් රෝගීන්ගේ ප්‍රතිකාර උදෙසා අනුයුක්ත කරන්න සිද්ධවෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා මේ මොහොතේ සේවක මවුල්ලේ හිඟපාවුණු තියනවා.

ඒ තියෙන්නේ මේ වෙනකොට සැත්කම් සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කරලද?

කිසිසේත්ම නැහැ. යම් සීමා කිරීමක් විතරයි. මේ මොහොතේදී නැගෙනහිර කොළඹ මූලික රෝහලේ මූලික අවධානය යොමු වෙන්නේ කොවිඩ් සැත්කම් සඳහායි. නමුත් කොවිඩ් නොවන සැත්කම් නම් කලින් සැත්කම් ප්‍රමාණයට සාපේක්ෂව බලද්දී 25%ක ප්‍රමාණයක්වත් නැති තරම්. සමහර සැත්කම් තිබෙනවා ඒවා මාසයක් දෙකක් ප්‍රමාද වුණා කියලා ගැටළුවක් වෙන්නේ නැහැ. තෙල් ගෙඩි ඉවත් කිරීම, පිළිකා නොවන තයිරොයිඩ්, දීර්ඝකාලීන විකෘති වීම්, නහර ගැටගැසීම් වගේ සැත්කම් මාස කිහිපයකින් වුණත් කල්දන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි මේ මොහොතේ ප්‍රමුඛතාවය දෙන්නේ පිළිකා සැත්කම්, හදිසි හෘදයාබාධ, බරපතළ හර්නියා තත්ත්වයන් වගේ ජීවිත තර්ජන හෝ ආබාධ ඇතිකරන රෝගවලට සිදුකරන සැත්කම් සඳහා පමණයි.

හදිසි සැත්කමකට මුහුණ දෙන්න බලාගෙන ඉඳපු කෙනෙක් මේ වෙලාවේ මූලිකම කරන්න ඕනේ මොකක්ද?

මෙහෙමයි. ජීවිතාරක්ෂක සැත්කමක් (Life-Saving Surgeries) සිදුකළ යුතු රෝගියෙක් රෝහලකට ගියහම කිසිම රෝහලකින් ඔහු ව නොසලකා හැරලා නිකන් ඉන්නේ



සුදුම තාත්තලා

සැනසුණු සිංදු ටිකක් ප්ලේ කරන්න ගන්නා. බිනරට පස්සේ බිම් එක භාරගන්න නිටිය රංග එතැනට එනකොට පුළුරය වෙලී තිබ්බේ මාලනී බුලත්සිංහල, සන්ධ්‍යා බුලත්සිංහල අක්කා නගෝලා ගායනා කරන 'සෙනෙහස පුද අම්මාවරුන් වගේ - දහදිය හෙලා මහ සාගරය වගේ' කියන පිය ගුණ ගීතය. බොහොම උනන්දුවෙන් සිංදුව අහගෙන හිටපු රංග, බිනරගෙන් මෙහෙම ඇහුවවා.

“සුදුම තාත්තලා තේද මවං?”

“ඇයි?”

ටකරන් කඩේට හෙණ ගැහුවා වගේ ඇහෙන එෆ්. එම්. වැනල් වුණත් පෝය දවසට සාන්ත දන්න තීන්ත කුඩු වගේ වෙනවා. මොකද එකපෙළට බොදු බැනී ගී, මවී ගුණ ගී, පිය ගුණ ගී, දේශානිමානී ගී වගේ ඒවා පුළුරය කරන්න වෙන හින්ද. ඉතින් ඒ හින්ද සී.ජේ. බිනරන් සුපුරුදු සික්ස්.එයිට්වලින් මිදිලා නිවී

සංඛලෝ වර්ගාත



සංඛ අමරසිංහ

මාධ්‍ය රස්සාව හරි අමුතුයි. ඒ රස්සාව කරන අය ඊටත් වඩා අමුතුයි. ඒ අයගේ හදවත් වෙන අයට වඩා ලොකුයි. ඒ අයගේ කඳුළු වෙන අයට වඩා බරයි. ඒ අයගේ හිතාවත් වෙන අයට වඩා පළල්. කොටින්ම ඒ අය හරි රහයි. ඒ රහ මේ සුදු සිමයි කොල්ලේ උඩ ටිකෙන් ටික තවරන්න ඉඩ දෙන්න.

“නෑ ඉතින් ඉඳලා හිටලා බිගෙන ඇවිත් අපිට තඩ් බෑවත්, අපේ තාත්තලා දෙව්වරු කියලා හිතෙන්නෙ මේවා ඇහෙනකොට තමයි.”

රංගගෙ හතරබේරි කතාව බිනරට නම් කොහෙන්ම තේරුණේ නෑ.

“මොනවද බං උඹ ඔය කියවන්නෙ?”

“ඇයි ඔය සිංදුවේ කියන්නෙ, එයාලගෙ තාත්තා එයාලට සලකපු විදිහ.”

“ඒත් තේරුණේ නෑ.”

“අනේ ගොනෝ, ඇයි ඔය සිංදුවේ දෙනුත් පාරක්ම කිව්වේ ‘ඇති දැඩි කළා අප සමනළ පැටව් වගේ’ කියලා. ‘ඉනිං?’”

“ඉනිං සමනළ පැටව් කියන්නෙ දළඹුවන්ටනෙ. දළඹුවන්ට සලකන විදිහ ආයි මං උඹට කියන්න ඕනෙද? ඒ තාත්තා ඒ ළමයින්ට කොළ කැලිවල ඔතලා කැල්ලේට විසි කරන්න ඇති. පුදුම තාත්තලා.”

රංග එහෙම කිව්වේ උඩට අල්ලපු හුස්ම පහලට දන ගමන්.

කලු කෙල්ලේ ඔබ හරිම හැඩයි



ලංකාවේදී මට කිව්වා හම සුදු කරගන්න විදියක් ගැන හොයලා බලන්න කියලා

සහභාගී වූහ. එමෙන්ම පසුගිය නොවැම්බර් මාසයේදී ඇරඹී මෙම තරගාවලියේ අවසන් තරගය ඉකුත් 24 වැනිද රුසියාවේ පීටර්ස්බර්ග්හි දී පැවැත්වුණි. එහිදී පළමු වටයේ අවසන් 15 දෙනා අතරට තේරීපත් වුණු අපණ්ණකා දෙවන ස්ථානය හිමිකර ගනිද්දී රුසියානු ජාතික ගායනා ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකර ගත්තාය.

සුදු වෙන්නට මහත් වෙහෙසක් දරමින් කාලය,

කලු කෙල්ලේ ඔබ හරිම හැඩයි නෙතගින් බැලූ විට සිරියාවයි... සුදු කෙල්ලන්ටත් වඩා ඔබ පින් පාටයි... නිවසේ බැබලෙන පහන ඔබයි.. සුදු කෙල්ලන්ගේ සුන්දරත්වයට වැඩි වැඩියෙන් කවි ගී ලියාලේදී, කලු කෙල්ලන්ගේ සුන්දරත්වය ගැන කියාලෙන මේ මිසුරු ගේය පද 70 දශකයේ ගුවන් විදුලි වැඩසටහන් තුළින් බොහෝදෙනාගේ සවන වැකි තිබුණේ ඒ අයුරිනි. එම ගීතයේ ප්‍රේමනියත්වය එද අද මෙන්ම හෙටටත් සඳහනික බව අපට කියා දුන්නේ අපි අතරම උන් තවත් සුන්දර

කලු කෙල්ලෙකි. නමුත් ඇය 70 දශකයේ කලු කෙල්ලක් නම් නොවේ. රුසියාවේ පැවති මිස් “සැරියා වර්ල්ඩ් 2021” රූ රැසන තරගාවලියේ දෙවන ස්ථානය දිනාගත් ඇය අපණ්ණකා කුලියාපිටියයි. 29 හැවිරිදි වියේ පසුවන අපණ්ණකා ගම්පහ හෝලි ක්‍රොස් විද්‍යාලයේ ආදි සිසුවියකි. මේ වනවිට සිය උසස් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වෙමින් රුසියාවේ පීටර්ස්බර්ග්හි දිවි ගෙවන ඇය වෘත්තීයයෙන් ඉංග්‍රීසි ගුරුවරියකි.

“ඇත්තටම මම හිතුවේ නෑ මේ තරගේදී ජයග්‍රහණයක් ලබාගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. මොකද ලංකාවේදී මට අනන්ත අප්‍රමාණ

ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දෙන්න සිද්ද වුණා. ගොඩක් අය මට හම ‘සුදු’ කරගන්න විදියක් ගැන හොයලා බලන්න කිව්වා. ඒ හැමදේකින්ම මගෙ හිත ගොඩක් රිදුණා. නමුත් මම කැමති වුණේ මගේ ස්වභාවික විදිහ රැකගෙන ‘මම’ විදිහට ඉස්සරහට යන්න” ඇය කියන්නීය. රුසියාව, ඇමරිකාව, එක්සත් රාජධානිය වැනි රටවල වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන මෙම තරගාවලිය සඳහා රුසියානු කලාපයේ යුක්‍රේනය, ජෝර්ජියාව වැනි රටවල් නියෝජනය කරමින් තරගකාරිනියන් රැසක්



එහෙමයි. ඇත්තටම එහෙම දෙයක් නෑ. මට මම විදිහට ඉස්සරහට යන්න පුළුවන් කියන එක වගේම දිනන්න පුළුවන් කියන විශ්වාසය හිතේ ඇති කරපු මගෙ අම්මවයි අප්පව්වයිත් මතක් කරන්නම ඕන” ඇය කියන්නීය.

“මම වගෙ කලු හමක් තියෙන අනිත් තරුණියන්ටත් මට කියන්න තියෙන්නෙ මෙව්වරයි. කවදවත් තමන්ගේ හමේ වර්ණය ගැන පසුතැවිලි වෙන්න එපා. බලෙන් සුදු වෙන්න උත්සාහ ගන්නත් එපා. ඒ වගේම එක එක වර්ගයේ විෂ සහිත ක්‍රීම් වර්ග ආලේප කරගෙන හරි ශරීරගත කරගෙන හරි පිළිකාවලට ගොදුරු වෙලා දුක් විදින්නත් එපා. තමන් තමන්ගේ විදිහටම ඉස්සරහට ගිහින් ලෝකට පෙන්න්නන.

මේ තරගට සහභාගී වෙලා හිටපු තරගකාරිණියන් මැද්දේ කප් හමක් තියෙන කෙනෙකුට හිටියේ මම විතරයි. මම කප්පියි නමයි. ඒත් මට කවදවත් සුදු වෙන්න ඕනෙ වුණේ නෑ. අනිත් එක තමයි මගෙ දන් ටිකට පවා ගොඩක් අය වෝදනා කරා. හැබැයි මේ රටේ අය මට කිව්වා ස්වභාවික විදිහට ඉස්සරහට යන්න කියලා. ඒ වගේම ඒ අය ‘මම, මම විදිහට’ පිළිගන්නා. ජයග්‍රහණය ලබන්න ඕනේ මම නම් මාව වෙනස් කරගෙන ලබා ගන්න දිනුවෙන්න මට ඇති වැඩක් නෑ.”

ශ්‍රමය මෙන්ම මුදල් ද නිරපරාදේ විනාශ කරගන්නා වර්තමානයේ බොහෝ යුවතියන්ට අපණ්ණකාගේ මේ කතාව යහපත් ආදර්ශයක් වෙනවාට සැකයක් නැත. “ගොඩක් අය හිතාගෙන ඉන්නේ රූප රාජ්‍යයක් වෙන්න නම් සුදු වෙන්නම ඕනේ කියලා. ලංකාවේ වූණත්

ගොඩක් අය හිතාගෙන ඉන්නේ රූප රාජ්‍යයක් වෙන්න නම් සුදු වෙන්නම ඕනේ කියලා

නම් දෙක නොගැලපුනොත්

ජෝඩුව ජෝරුවට හඟිහඟ කලින් අම්මා තාත්තා මැරෙන්නන් පුළුවන්



විවාහයකට පෙර පොරොන්දම් බැලීම සිංහල, බෞද්ධ බහුතරයකගේ සිරිතකි. පොරොන්දම් ගලපා විවාහ වන අය සේම ඒවා පයිසෙකට මායිම් නොකර විවාහ වන අයද ඕනෑතරම් ඇත. එසේ පොරොන්දම් නොබලා විවාහ වූ ඇතැම් අය විරාත් කාලයක් යහපත් යුග දිවි ගත කරන අවස්ථාත් ඇත.



නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ නිවංක දිනාරංග රත්නායක

එසේම පොරොන්දම් හරියාකාරව ගලපා විවාහ වූවන් අවුරුද්දෙන් දෙකෙන් දික්කසාද වූ අයද නැතුවම නොවේ. පොරොන්දම් නොබැලූවන්ට සිත් සනසාගන්නට කාරණා ඇතත් පොරොන්දම් බැලූ අය එක්කෝ ජ්‍යෙෂ්ඨවේදියාට නැත්නම් කේන්ද්‍රේට දෙස්නගයි. එහෙත් නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රයට අනුව විවාහ දෝෂ පවතින්නේ කේන්ද්‍රේගේ පමණක් නොවේ. පුද්ගලයන්ගේ නම්වලද විවාහ දෝෂ ඇත. කෙතරම් හොඳින් කේන්ද්‍ර ගැලපුණත් නම් විවාහ දෝෂ ඇත්නම් ඒ යුගලයේ විවාහ දිවිය සාර්ථක නොවන බව පවසන්නේ නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක දිනාරංග රත්නායකය. එබැවින් කේන්ද්‍රය සේම විවාහයට පෙර නම් ගැලපීමද කළ යුතුම බව හේ පවසයි.

දුෂාන් ගුණරත්න විවාහය තෙක් සාර්ථක හා සමෘද්ධිමත් ජීවිතයක් ගත කළ අයෙකි. විදේස්ගතවීමේ වාසනාව සහිත නමක් ඇති ඔහු වසර පහළොවක් විදේස් රැකියාවක් කළ අයෙකි. නමුත් විවාහයෙන් පසු සියල්ල කණපිට පෙරළුණේය. විවාහයට පෙර කේන්ද්‍ර සේම නම්වල සුබ අසුබ විමසා බැලූවත් බිරිඳගේ අසුබ පල රාශියක් තිබූ නම වෙනස් කර ගැනීමට නොහැකි වූ වරදට නොසිතූ ප්‍රශ්න රැසකට මුහුණ දෙන්නට ඔහුට සිදුවිය. මේ දුෂාන්ගේ කතාවය.

“මම අවුරුදු පහළොවක් විදේස්ගතව සිටියේ. ඇත්තටම මම ඉතා හොඳ රැකියාවක් කළ කෙනෙක්. අන්තිම කාලය වනවිට මම 600ක් පමණ පිරිස පාලනය කරපු මැනේජර කෙනෙක් විදියටයි වැඩ කළේ. මම විදේශ රැකියාව කරන අතරම අපේ අම්මලාට අවශ්‍ය වූණා මට විවාහයක් කරලා දෙන්න. ගෙදර අයම

නමයි මනමාලිව හොයලා තිබුණේ. මුලින්ම කේන්ද්‍ර බලලා ගැලපෙන නිසා අම්මලා මට ඒක යෝජනාවක් විදියට ගෙනාවා. මම වෛද්‍ය නිවංකව පෞද්ගලිකව දන්නවා. ඔහු මීට පෙර මගේ නමේ පලාපල බලලා තියනවා. මට තියෙන්නේ ලැබීම සහිත හොඳ නමක් කියලා ඔහු මීට කලින් කියලා තියනවා. නමේ විදේස් ලැබීම තියන නිසා තමයි මට විදේස්ගත වෙන්න වගේම

රැකියාවෙන් ඉහලට යන්නත් පුළුවන් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් විවාහයට යෝජනාව ආවාම මම ඇගේ නම වෛද්‍ය නිවංකට යැව්වා. මගේ අම්මලාටත් කිව්වා ඔහු මුණගැහිලා විස්තර දැනගන්න කියලා. ඊටපස්සේ දැනගන්නා අපේ හදහන් ගැලපුණාට වෛද්‍ය නිවංකගේ නාම ශාස්ත්‍රයට අනුව අපි දෙන්නගේ නම් ගැලපෙන්නේ නැහැ කියලා.

ඇගේ නමේ විවාහ දෝෂ වගේම තවත් දෝෂ ගොඩක් තියෙන බව ඔහු මට වගේම නම ගැන අහන්න ගිය අපේ අම්මලාටත් කියලා තිබුණා. විසඳුමක් විදියට මගේ නමට ගැලපෙන්න ඇගේ නමේ දෙස් අයින් කරලා අලුත් නමක් හදගන්න ඇය වගේම අපි දෙන්නගේ දෙමව්පියන් කැමති වූණා. ඊටපස්සේ වෛද්‍ය නිවංක ඇයට අලුත් නමක් හදලා දුන්නා. මේ හැමදේම වෙද්දීත් මම හිටියේ විදේස්ගතව. මම

ලංකාවට ආවා ගියා. නමුත් හුඟ දවසක් රැඳුණේ නැහැ. විවාහයට පෙර නම වෙනස් කරන්නත්, අලුත් නමින් විවාහය ලියාපදිංචි කරන්නත් වෛද්‍ය නිවංක උපදෙස් දීලා තිබුණට අපේ අයට ඒක පත්තරේ දලා නිල වශයෙන් කරගන්න බැරි වුණා. හැබැයි අලුත් නම හදපු දවසේ ඉදන් ඇය ඒ නම භාවිත කළා. මම ලංකාවට ආවේ විවාහයට සතියකට කලින්. ඒත් අපිට විවාහ වෙන්න වුණේ ඇගේ පරණ නමින්. මම සති කීපයයි හිටියේ ආපහු රැකියාව නිසා විදේස්ගත වුණා. ඒ අතර ලංකාවට ආවා ගියත් වැඩි දවසක් ගෙදර රැඳුණේ නැහැ.

හැබැයි ඊටපස්සේ මට අවුරුදු පහළොවකට ආවේ නැති විදියේ රැකියාවේ ප්‍රශ්න විකෙන් වික ඇති වුණා. උසස්වීමකුත්

අත ළමයි තිබුණේ. ඒත් ඒක තියා රැකියාවෙන් බේරගන්න බැරි තත්ත්වයකුයි ඇති වුණේ. ප්‍රශ්න දුර දිග ගිහින් නොසිතූ මොහොතක මට රැකියාව අහිමි වුණා. ඊට පස්සේ මම ලංකාවට ආවා. ලංකාවට ඇවිත් අපි දෙන්නා එක වහලක් යට ජීවත් වෙන්න පටන් අරන් මාසයක් ගියේ නැහැ බිරිඳගේ අම්මා තාත්තා එකම මාසේ මිය ගියා. මට රැකියාවක් නොතිබුණාට විදේශගතව ඉන්න කාලේ ඉතුරු කරපු මුදලුයි, ගෙයක් කුලියට දුන්න මුදලුයි තිබුණ නිසා අපිට අඩුපාඩුවක් නැතුව ජීවත්වෙන්න පුළුවන් වුණා. ඊට වික කාලයකට පස්සේ බිරිඳ ගැබ්ගන්නා. ඇත්තටම අපි හුඟක් සතුටු වුණා.

ඒත් අපේ ඒ බලාපොරොත්තුවටත් වැඩි ආයුෂ තිබුණේ නැහැ. ඉපදෙන්න කලින්ම දරු පැටියා අපිව දලා ගියා. ඇත්තටම අපි දෙන්නම කඩා වැටුණා. ඔය අතරේ මම ආපහු වෛද්‍ය නිවංකව මුණගැහෙන්න ගියා. අපිට වෙච්ච දේ හේතු සහිතව දැනගන්න පුළුවන් වුණේ එතකොටයි. බිරිඳගේ නමේ දෝෂ කීපයක්ම තිබිලා තියනවා. ඒ අතර විවාහ දෝෂ ප්‍රබලයි. ඒ නිසා තමයි මගේ රැකියාව අහිමි වෙලා තියෙන්නේ සහ බිරිඳගේ දෙමව්පියන් නැතිවෙලා තියෙන්නේ. මගේ නම කොයිතරම් සුබ වුණත් අනිත් නම හුඟක්

17 යෙදුණොත් විවාහ වෙන කෙනාගේ නම කොයිතරම් ප්‍රබල වුණත් කේන්ද්‍ර කොහොම ගැලපුණත් විවාහ ජීවිතයේ කරදර ඇති වෙනවා. තවත් විවාහ දෝෂ 12ක් තියනවා. මේ දෝෂවලදී ඒ දෝෂයම තියන නමක් සහිත කෙනෙක් හමුවුණොත් දෝෂ කැපිලා යනවා. හරියට ගනි මංගල දෝෂය වගේ. හතට හතක් ගැලපුණොත් විවාහය සාර්ථක වෙනවා වගේ මේ දෝෂ ගලපාගෙන සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් ගත කරන්න පුළුවන්. දුෂාන්ගේ කතාව විකක් වෙනස් කතාවක්. දුෂාන්ගේ බිරිඳට තිබුණේ මුලින් මම කියපු දෝෂ 17ට අයිති නමක්. සමහර විවාහ දෝෂ යෙදෙනවා දරුවාගේ විවාහයට දෙමව්පියන්ට ඉන්න වාසනාව ලැබෙන්නගේ නැ. එහෙම දෝෂ තිබුණම පෝරුවට කලින් කොහොමහරි අම්මා තාත්තා නැති වෙනවා.

විවාහයට කලින් අම්මා, තාත්තා නැතිවුණ අයගේ මේ දෝෂය තියනවා. තවත් එක දෝෂයක් තියනවා විවාහය සිද්ධ වෙලා දරුවා දෙමව්පියන්ගෙන් ඇත්වුණ ගමන්ම දෙමව්පියන් නැති වෙනවා. මේක හරි දුර්ලභව යෙදෙන දෝෂයක්. ඒත් දුෂාන්ගේ බිරිඳගේ නමේ ඒ දෝෂය තියනවා. ඒ නිසා තමයි දුෂාන් ලංකාවට ඇවිත් ඒ දෙන්නා එක වහලක් යටට ගිය ගමන්ම දෙමව්පියන් අහිමි වුණේ. ඒ වගේම තවත් අසුබ පිහිටීම කිහිපයක් ප්‍රබලව පිහිටපු නිසා තමයි සැමියාගේ රැකියාව පවා අහිමි වුණේ.

නමකට බලපාන විවාහ දෝෂ 17ක් තියනවා

අසුබ වුණ විට මේ වගේ කරදරවලට මුණ දෙන්න සිද්ධ වෙනවා. ඇත්තටම වැරැද්ද අපේ අතේ. විවාහයට කලින් උනන්දුවෙන් බිරිඳගේ නම වෙනස් කළා නම් මේ කරදර වෙන්න නැහැ. දැන් අපි බිරිඳගේ නම වෙනස් කරන්න අවශ්‍ය කටයුතු කරනවා. මොකද තවත් ජීවිතේ දුක් විදින්න බැහැනේ.”

වෛද්‍ය නිවංක පවසන ආකාරයට බිරිඳගේ නම වෙනස් කර විවාහ වූයේ නම් දුෂාන්ට මෙවැනි කරදරවලට මුහුණ දීමට සිදු නොවන බව නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක පවසයි.

“කේන්ද්‍රේ විතරක් නෙමෙයි විවාහයේදී නමත් ගලපන්න ඕනෑ. මොකද නමකට බලපාන විවාහ දෝෂ 17ක් තියනවා. මේ

විවාහ ජීවිතේ අසාර්ථක වන යෝග නමයි ඒ නමේ පිහිටලා තිබුණේ. විවාහයට පෙර නම වෙනස් කරන්න කියලා මම කිව්වේ ඒ නිසා. හදලා දුන්න නම භාවිත කළාට ලියකියවිලිවල අලුත් නම තිබුණේ නැ. උප්පැන්න සහතිකය, හැඳුනුම්පත, විවාහ සහතික, බැංකු ගිණුම් ආදී නිතරම භාවිතා වන වැදගත් ලිපි ලේඛනවල තියෙන්නේ පරණ නම. ඒ නිසා අලුත් නමේ කොටසක් ගෙදරට භාවිතා කළාට වැඩක් වෙන්නේ නැහැ. දැන් දුෂාන් උත්සාහ ගන්නේ බිරිඳගේ නම නීත්‍යානුකූලව වෙනස් කරන්න. නම සිද්ධ වුණාට පස්සේ දෙන්නාගේ ප්‍රශ්නත් විකෙන් වික අඩුවෙයි කියලා මට විශ්වාසයි.”

එල්.ටී.ටී.ඊ මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක්

මෙතෙක් කතාව

මේ L.T.T.E. සෝදියා බලකායේ පුහුණුව ලබන මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක් වූ ලෝජනීගේ කතාවයි. මාවිල්ආරු සොරොව්ව වසා දැමීමේ ප්‍රතිඵලය ලෙස එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයට නැගෙනහිර පළාත අහිමි වූ පසු එයින් නොනැවතුණු යුදහමුදාව උතුරු පළාත මුදා ගැනීමටද පෙරමුණු කිහිපයක් යටතේ මෙහෙයුම් ක්‍රියාත්මක කරයි. තම සංවිධානයේ පාලන ප්‍රදේශ එකින් එක අහිමිව යන බව දකින එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයේ සාමාජිකයන් පසුවන්නේ අන්තිම පහළ මානසික මට්ටමකය. යුද හමුදා මෙහෙයුම් එකින් එක සාර්ථක වී එල්.ටී.ටී.ඊ ය පරාජයට පත්වන බව තේරුම් ගත් ලෝජනී ඇතුළු කණ්ඩායමක් සංවිධානයෙන් පලායාමට සැලසුම් කරයි. නමුත් වෘජ්ව වන එම සැලසුමක් සමග ජීවිතය කළකිරෙන ලෝජනී මරාගෙන මැරෙන කළකොටි බලකායට එක්වෙයි.



ලෝජනී

23 වැනි කොටස

“අහිරුමී (ලෝජනීගේ කළු කොටි නම) ඔයාගේ පුහුණුව අවසන් කියලා, කතාව පටන් ගත්ත ‘අම්මාන’ (පොට්ටු අම්මාන) මට උපදෙස් ගොඩක් දුන්නා.

‘සංවිධානය ඔයා ගැන ලොකු විශ්වාසයකින් බලාපොරොත්තුවකින් ඉන්නේ. ඒ විශ්වාසය බලාපොරොත්තු නැති කරන්න එපා. සංවිධානයේ ඉන්න දහස් ගානක් අතරින් කීපදෙනාටයි ඔයාට ලැබුණ අවස්ථාව ලැබෙන්නේ. ඔයා හරි වාසනාවන්තයි අහිරුමී. ඔයා ඊළාම් ඉතිහාසයේ අමරණීය කෙනෙක් වෙනවා. ඒ නිසා මොනම හේතුවක් නිසාවත් වෙනස් වෙන්න (සංවිධානය අත්හැර පලායන්න) එපා. දිගටම අපිත් එක්ක මේ සම්බන්ධය තියාගන්න. ගොඩක් වෙලාවට ඔයාගේ ඉලක්කය (මරාගෙන මැරෙන ප්‍රහාරය) තියෙන්නේ කොළඹ. නමුත් දැන් තියෙන වාතාවරණය නිසා ලොකු කාලයක් කොළඹ රැඳීලා ඉන්න එක අතාරක්කිනයි. අපේ කීපදෙනෙක්ම හමුදා අත්අඩංගුවට පත්වුණා. ඒ නිසා ඔයා ඉස්සරවෙලාම වචනියාවට යන්න. එහේ නවතින්න සියලුම පහසුකම් සුදුනම් කරලා තියෙන්නේ. ඒ විස්තර මනිමේබලා අක්කා කියලා දෙව්. යන්න ඕන නැත ඔයාට දැනුම් දෙන්නම.’

ඔය වගේ විස්තරයක් අම්මාන (පොට්ටු අම්මාන) කීවා. අම්මාන කොටිවර කතා කළත් අපේ ඊළාම් අරගලය ජයග්‍රහණය කරන්න පුළුවන්ද කියලා මට සැකයක් තිබුණා. මොකද ඒ වෙද්දී යුද හමුදාව හැම පැත්තකින්ම අපිව වට කරගෙන ඉස්සරහට එනවා. ඒක වළක්වන්න කිසිම ක්‍රමයක් තිබුණේ නැ. මම අම්මාන ඉස්සරහා වාඩිවෙලා කතා කළාට මම හිටියේ පරාජිත මානසිකත්වයක. ඒක මගේ මුහුණෙන් හොඳට පෙනිනවා. අම්මානටත් ඒක තේරුණා. ඒ නිසා වෙන්න ඇති අම්මාන අවසානයට මට මෙහෙම කතාවක් කීවා.

‘යුද හමුදාව දවසින් දවස ඉදිරියට එනවා නමයි. හැබැයි අපි කොතැනකදී හරි ඒ ගමන

මරාගෙන මැරෙන ප්‍රහාරයට කලින් මම රු.20 නොවිටුවක අයිියගේ දුරකථන අංකය ලියලා තිබිවා



හමුදාවට අහු හොඹී වචනියාවට යන්න අපිට කි.මී. 100කට වඩා පශ්චිත යන්න වුණා

නවත්තලා ආපහු හරවලා යවනවා. මීට ඉස්සරහත් ඔය විදිහට ඉස්සරහට ආපු අවස්ථාවල උපක්‍රමිකව පහු බැහැලා පස්සේ ප්‍රහාර එල්ල කරලා අපේ භූමිය ආපහු අල්ල ගන්නා. ඔයා ඒ ගැන මොනවත් හිතන්න එපා. නායකතුමා (ප්‍රහාකරන්) ලො ඒවට සැලසුම් තියෙනවා. අවස්ථාව ආවම ඒවා ක්‍රියාත්මක කරාවි.’

එහෙම කියපු අම්මාන එයාගේ කතාව ඉවර කළා. ඊටපස්සේ තිබුණේ ඡායාරූප ගන්න අවස්ථාව. අම්මාන එක්ක එක ඡායාරූපයක් අරගෙන, තනියම මගේ ඡායාරූපයක් ගත්තේ කළු කොටි බලකායේ සාමාන්‍යය නිල ඇඳුමෙන් ඉඳලා, මුහුණ හොඳට පේන්න තමයි ඒ ඡායාරූපය ගත්තේ. මම කවදහරි මරාගෙන මැරුණම සැමරුම්වලට ගන්න, ගෙදරට දෙන්න ඒ වගේ දේවල්වලට තමයි ඒ ඡායාරූපය ගත්තේ. එතැනින් පස්සේ මනිමේබලා අක්කාව හමුවුණා. එතැන නවත් අක්කා කෙනෙක් හිටියා. එයාත් බුද්ධි අංශයේ පරණ කෙනෙක්.

‘ඔයාගේ හැඳුනුම්පත ප්‍රශ්නයක් නැහැනෙ?’ කියලා එයාලා මගෙන් ඇහුවා.

ඒ වෙද්දී මාස ගානක් මම පාවිච්චි කරලා තිබුණේ මට ලැබුණු බොරු හැඳුනුම්පතට අනුව, නම තිබුණේ ඕවනේශ්වරී ඕවප්‍රගාසම් කියලා, යාපනයේ ලිපිනයක් තිබුණා. වයස මගේ ඇත්ත වයසට වඩා ටිකක් වැඩියි. හැබැයි ඒ වෙද්දී ඒ හැඳුනුම්පතේ විස්තර කියන්න මම පුරුදු වෙලා හිටියේ. මගේ ඡායාරූපයට බොරු විස්තර දලා හඳුපු ඒ හැඳුනුම්පත රජයෙන් හඳුපු ඇත්තම හැඳුනුම්පතක්. සංවිධානයට හිතවත් රජයේ ග්‍රාම නිලධාරීන් හරි ග්‍රාම නිලධාරීන්ව බය කරලා හරි ඒ වගේ හැඳුනුම්පත් හඳුලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා බැංකුවකට හරි ඕනෑම රජයේ ආයතනයකදී ඒ හැඳුනුම්පත පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. මගේ විශ්දමට කියලා

රුපියල් 10,000 ක මුදලක් දුන්නා. ඒ මුදල රුපියල් 1000, 500, 100, 20 වගේ එක එක වටිනාකම්වලින් කලවමට තිබුණේ. ඒ වෙද්දී ප්‍රංශයේ ඉන්න මගේ අයිියගේ දුරකතන අංකය මගේ ලො තිබුණා. අංකය තිබුණට කිළිනොවිවියේදී ඇමතුමක් ගන්න අවස්ථාවක් ලැබුණේ නැහැ. සල්ලිවලට විදේශීය ඇමතුම් ගන්න පහසුකම් කිළිනොවිවියේ තිබුණත් ඒ කොමියුනිකේෂන් සේරම පාලනය කළේ එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට හිතවත් අය. ඒ නිසා ඒ වගේ තැනකින් ඇමතුමක් ගන්න ගමන්ම සංවිධානයට ඔත්තුව යනවා. ඒත් අයිියට කතා කරන්න මගේ ආසාවක් තිබුණා. ඒ නිසා මම කළේ සංවිධානයෙන් මට දුන්න සල්ලිවල තිබුණ රුපියල් 20 කොළයක අයිියගේ දුරකතන අංකය හොරෙන්ම සටහන් කළා. රුපියල් 20 නොවිටුවේ අයිියගේ දුරකතන අංකය සටහන් කළේ අපේ පොද්ගලික කිසිම ලියවිල්ලක්, ඥාතීන්ගේ ලිපින, දුරකතන අංක අපට අරගෙන යන්න තහනම් නිසා. මම යන්න කලින් මගේ මුදල් පසුම්බිය, ඇඳුම්වල සාක්කු වගේ සේරම තැන් පරීක්ෂා කළා. මගේ ලියකියවිලි තියෙනවද කියලා බලන්න. මගේ ගමන් මල්ල එයාලම සුදුනම් කරලා තිබුණා. ඒකේ අත්‍යවශ්‍ය ඇඳුම් වගේම දින කීපයකට අවශ්‍ය වියළි ආහාර තිබුණා. බිස්කට්, වොක්ලට්, මික්ස්ෂර්, රටඉඳි, ටින්කල ආහාර තිබුණා.

මාත් එක්කම යන්න මම වගේම පුහුණු කරපු තව දෙනෙක් ඇවිත් හිටියා. එයාලව මුණ ගස්සඳ්දී අඳුරගන්න බැරි විදිහට එයාලගේ මුහුණු ආවරණය කරලා තිබුණේ. මගේ මුහුණත් ආවරණය කරලා තිබුණේ. අපේ ආරක්ෂාවටයි අපට මග පෙන්වන්නයි ආයුධ සන්නද්ධ කීපදෙනෙක් ඇවිත් හිටියා. ඊටපස්සේ අපට තිබුණේ වචනියාවට යන්න පිටත් වෙන්න.’

ලෝජනී කීවාය. වන්නි මානුෂීය මෙහෙයුමේ නිරත හටපිරිස් ඒ වනවිට උතුරේ බොහෝ ප්‍රදේශ සිය පාලනයට ගෙන තිබුණි. ප්‍රධාන මාර්ග කිහිපයකම යුද හමුදාව රැඳී සිටිය අතර, කොටි පාලන ප්‍රදේශයට ඇතුළු වූ දිගුදුර මෙහෙයුම් හටයත් (විශේෂ බලකා හටයත්) ඇතුරු මාර්ගවල ගමන්ගත් කොටි සාමාජිකයන්ට ප්‍රහාර එල්ල කරමින් සිටියහ. මේ තත්ත්වය මත කොටින්ගේ ගමන් බිමන් බොහෝදුරට සීමාවී තිබිණි. අනෙක් අතට මරාගෙන මැරෙන පුහුණුව අවසන් කළ කොටි තරුණියන් තිදෙනෙකු යනු කොටි සංවිධානයට මහඟු සම්පතකි. එම නිසා ප්‍රහාරයට පෙර එම කොටි තරුණියන්ගේ ජීවිත අවදානමක හෙලන්නට කොටි සංවිධානය කිසිසේත් අකමැති විය. මුහුණු ආවරණ සහිතව කොටි සාමාජිකාවන් සිටින බැවින් මහජනතාවට පෙනෙන ආකාරයට ප්‍රසිද්ධියේ රැගෙන යාමටද නොහැකිය. අවසානයේදී ඔවුන් ගත් විසඳුම මනිමේබලා විසින් ලෝජනී ඇතුළු තිදෙනා වෙත දැනුම් දුන්නාය.

“දැන් තියෙන තත්ත්වයන් එක්ක ඔයාලට ආරක්ෂිතව වචනියාවට එක්කරගෙන යන එක අපට ලොකු අභියෝගයක්. වචනියාවට යන ගොඩක් පාරවල් අතාරක්කිනයි. වෙනදාවගේ සාමාන්‍ය ජනතාව එක්ක යවන්නත් බැහැ. මොකද දැන් ඉස්සර වගේ හමුදා පාලන ප්‍රදේශයට සාමාන්‍ය දෙමළ ජනතාව යන්නේ නැහැ. යන්නේ හුමාම සුළු පිරිසයි. ඒ නිසා ඔවුන් ගැන යුද හමුදා බුද්ධි අංශ හොඳටම හොයලා බලනවා. ඒ නිසා අපට තියෙන එකම විසඳුම මෙහෙ ඉඳලා කැලෑ මාර්ගවලින් පයින්ම වචනියාවට යන එක. ඔයාලා ලබලා තියෙන පුහුණුවත් එක්ක ඒක අමාරු දෙයක් නෙමෙයි.”

“මනිමේබලා අක්කා අපට උපදෙස් දුන්නා. අපට මගපෙන්වන්නේ හැටියට ඉඳපු අය කැලෑ පාරවල් ගැන හොඳට දන්න අය. එයාලා හමුදාවට අහුනොවෙන්න කිහිප සැරයක් ගියපු අය. අපි ඉඳපු කඳවුරේ ඉඳලා වචනියාවට තියෙන දුර කිලෝමීටර සියයකට වැඩියි. කොහොමහරි ඒ ගමන යන්න අපි පිටත් වුණා.”

සහති ප්‍රියන්ත





මසකට වරක්වත් යෝනි ප්‍රදේශය ස්වයං පරීක්ෂාවකට ලක්කළ යුතුයි

යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිතව ඇතිවන තුවාල නිසා බොහෝ කාන්තාවන් ඉතා අමිශිරි සහ පීඩාකාරී අත්දැකීම්වලට මුහුණදෙන බව ප්‍රකට කරුණකි. ලිංගාශ්‍රිත බෝවන රෝග, බැක්ටීරියා ආසාදන, ආසාත්මිකතා හෝ වෙනත් කායික රෝග නිසාත් මෙවැනි තුවාල හටගනී. නමුත් ලැප්සව සහ බිය නිසා බොහෝදෙනා මෙවැනි තත්ත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට යොමුවන ප්‍රමාණය සාපේක්ෂව අඩුය. කෙසේවෙතත් මෙවැනි තුවාලවලට නිසි වෙලාවට නිසි ප්‍රතිකාර නොකළහොත් පසුකාලීනව ඇතිවිය හැකි සංකලන වළක්වා ගැනීම අපහසු වනු ඇත. ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව විශේෂඥ වෛද්‍ය I.L. ජයවීර මහතා මෙවර ඔබට පහද දෙන්නේ ඒ සම්බන්ධයෙන් වැදගත් වන කරුණු කිහිපයකි.

යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිතව ඇතිවන තුවාල මොනවගේද?

යෝනි මාර්ගය අවට හෝ යෝනි තොල් මත, එසේත් නැත්නම් ගුද මාර්ගය ආශ්‍රිතවත් මේ තුවාල ඇතිවේ. මේවා ගැඹුරු තුවාල නැත්නම් කුඩා පැළුම්, සිරිම් වෙන්වන පුළුවන්. මේ කියන තුවාල රතු වෙලා, ඉදිමිලා, සැරව ගලන අවස්ථාත් නියෙනවා.

මේ තුවාල වේදනාකාරීද?

අතිශය වේදනාකාරී තුවාල වගේම කිසිම වේදනාවක් නොදැනෙන තුවාලක් නියෙනවා. තුවාලයේ ස්වභාවයත් වේදනාකාරීද නැද්ද කියන කාරණයන් තීරණය වෙන්නේ තුවාලය ඇතිවෙන්න බලපාන හේතු කාරණා මතයි.

මොනවද ඒ හේතු?

ලිංගාශ්‍රිතව බෝවන රෝග තමයි යෝනි තුවාල ඇතිවෙන්න බලපාන සුලබම හේතුව, ඊට අමතරව ශරීර අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන කායික රෝග, යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිතව ඇතිවන ආසාත්මිකතා සහ බැක්ටීරියා, දිලීර ආසාදනත් මේ සඳහා හේතුවෙනවා.

යෝනි මාර්ගයේ තුවාල ඇතිකරන ලිංගාශ්‍රිත රෝග මොනවාද?

ලිංගික හර්පීස්, උපදංශය (Syphilis) තමයි යෝනි තුවාල ඇතිකරන ප්‍රධානම ලිංගාශ්‍රිත රෝග ද්විත්වය. වෛද්‍ය වාර්තාවලට අනුව 2019 වර්ෂයේ හර්පීස් නිසා ඇතිවුණු තුවාලවලට කාන්තාවන් 1938ක් පමණ ප්‍රතිකාර ලබාගෙන තිබෙනවා. ඊට අමතරව Chancroid, ලිංගික ඉන්නන්, ලිංගාශ්‍රිත පණුහෝර, ලිංගාශ්‍රිත උකුණත් වගේ තත්ත්වයන්

නිසා ඇතිවන කසනසුළු ස්වභාවයත් යෝනි ප්‍රදේශයේ තුවාලවීම්, සිරිම් ඇතිවෙන්න හේතුවෙනවා. මෙතැනදී අපි තුවාලයේ වේදනාව ගැන කතා කළොත් උපදංශය වගේ තත්ත්වයක් නිසා ඇතිවෙන තුවාල වේදනාකාරී නැහැ. නමුත් හර්පීස්, Chancroid වගේ රෝග නිසා ඇතිවන තුවාලවලින් වේදනාවක් ඇතිවෙනවා.

වේදනාකාරී හෝ වේදනා තුවාලයක් ඇතිවුණොත් ඒක ඇතිවුණු බව දැනගන්නේ කොහොමද?

ඇත්තටම ගොඩක් කාන්තාවන් ලිංගික ප්‍රදේශය ගැන විමසිලිමත් නැහැ. උදහරණයක් විදිහට උපදංශය වගේ ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් ඇතිවුණ පුද්ගලයෙක් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරවලට යොමුවුණාට පස්සේ අපි ඔහුගේ ලිංගික සහකාරයටත් එන්න කියලා යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිතව තුවාල නියෙනවද කියලා අහල බලනවා. එහෙම වෙලාවට බොහෝ කාන්තාවන් ඉන්නේ එවැනි තත්ත්වයක් නැහැයි කියන මතයේයි. නමුත් යෝනි මාර්ගය පරීක්ෂාවට ලක්කළාට පස්සේ තුවාල තිබෙන බව පැහැදිලි වෙනවා. ඒ නිසා මාසෙකට සැරයක් දෙසැරයක්වත් ලිංගික පෙදෙස ස්වයං පරීක්ෂාවකට ලක්කරන එක හොඳ පුරුද්දක්.

යෝනි මාර්ගයේ තුවාල ඇතිවීමට බලපාන අනෙකුත් හේතු ගැනත් විස්තර කළොත්?

හර්පීස් තුවාලවලට පස්සේ දෙවැනියට වැඩිපුර තිබෙන යෝනි තුවාල හඳුන්වන්නේ ලිංගාශ්‍රිතව බෝ නොවන තුවාල ලෙසයි. (Non Sexually Acquired Genital Ulceration) මේවා Aphthous තුවාල කියලත් හඳුන්වනවා. SLE, Behcets වැනි සම්බන්ධක පටක ආශ්‍රිතව ඇතිවන රෝග සහ ආහාර මාර්ගය ආශ්‍රිතවන ආසාත්මිකතා හේතුවෙන් හටගන්නා යෝනි තුවාලත් මේ බෝ



ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය I.L. ජයවීර

MBBS, PG Diploma, MD (Venereology)

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒකීස් මර්ධන වැඩසටහන

නොවන තුවාල ගණයට ගත හැකියි. ඒ වගේම Candida වගේ දිලීර ආසාදනත් එයටම අයත් වෙනවා. Candida දිලීරය ලිංගාශ්‍රිත පෙදෙසේ නැවරුණාම කැසීමක් ඇතිවෙනවා. යෝනි මාර්ගයේ සම ඉතා සියුම් නිසා නිතර නිතර ඒ ස්ථාන කැසීමට යාම නිසා තුවාල සිදුවිය හැකියි. ඒ වගේම කියන්න ඕනේ යෝනි මාර්ගය පිරිසිදු කිරීමට භාවිතා කරන පිරිසිදුකාරක, සුවද විලවුන්, යට ඇඳුම් සේදීමට භාවිත කරන සේදුම්කාරක වැනි දේ නිසා ඇතිවන ආසාත්මිකතා නිසාත් යෝනි මාර්ගයේ තුවාල ඇතිවෙන්න පුළුවන්. මෙවැනි තුවාල ඇතිවෙන්න පුළුවන්. නමුත් ලිංගිකව සක්‍රීය කාන්තාවන්ට සහ අනාරක්ෂිත ලිංගික එක්වීම්වලට යොමුවන කාන්තාවන්ට මේවා

ඇතිවෙන්න වැඩි ඉඩක් තිබෙනවා. මේ තුවාල පිරිසිදු කරන්න විදිහක් තියෙනවද?

ශරීරයේ අනෙකුත් ස්ථානවල තිබෙන තුවාල පිරිසිදු කිරීමට යොදන පිරිසිදුකාරක හෝ ඒවාට ආලේප කරන මාෂධ යෝනි මාර්ගයේ කිසිම විදිහකින් අලේප නොකළ යුතුයි කියන කාරණාව ප්‍රථමයෙන්ම කියන්න ඕනේ. ඒ වගේම මේ තුවාල ස්පර්ශ කිරීම, කැසීම වගේ දේ වලින් වැළකීමත් වැදගත්. ඒ වගේම විෂබීජනාශකවත්, සැර සබන් වර්ගවත් යොදන්න එපා. ඒ වෙනුවට තනුක ලුණු ද්‍රාවණයකින් ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශය සෝදන එක හොඳයි. වතුර ලීටරයකට ලුණු කුඩු නේ හැදි දෙකක් මිශ්‍ර කරලා මේ ද්‍රාවණය සකස් කරගන්න පුළුවන්. තුවාල ගොඩක් තිබෙනවා නම් වතුර බේසමකට හෝ බාත් ටබ් එකකට ලුණු එකතු කරලා ඒකට බැහැලා ඉන්න එකක් හොඳයි. (Sitz Bath) මේ විදිහට ලුණු වතුරෙන් සෝදලා යෝනි මාර්ගය තෙතමාත්තු නොකර ඉබේම වියැලෙන්නට ඉඩහැරිය යුතුය. ඒ වගේම ශරීරයට සෞම්‍ය කපු රෙදිවලින් මැසූ යට ඇඳුම් පමණක් භාවිතයත් වැදගත්.

යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිත තුවාලවලට ප්‍රතිකාර හොකර හිටියොත් මොකද වෙන්නේ?

ආසාත්මිකතාවයක් හෝ ගැටළුකාරී නොවන විෂබීජයක් නිසා ඇතිවූ තුවාල දින කිහිපයකින් ඉබේම සුවවීමට ඉඩ තිබෙනවා. නමුත් ලිංගික රෝග සහ Candidiasis වගේ දිලීර ආසාදන එසේ

සුව වන්නේ නැහැ. සමහර තුවාල දිගින් දිගටම වර්ධනය වෙලා ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශය පුරාවටම පැතිරෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ශරීර අභ්‍යන්තරයටත් මේ තත්ත්වය පැතිරුණොත් මුත්‍රා කිරීමට පවා අපහසු විය හැකියි. නොසැලකිලිමත්කම, ලැප්සව නිසා බොහෝ කාන්තාවන් රෝගයේ මූලික අවස්ථාවේදී ප්‍රතිකාර වෙන යොමු වෙන්නේ නැහැ. මෙවැනි කාන්තාවන් අවසානයේදී ප්‍රතිකාර වෙන පැමිණෙන විටත් තුවාල සැරව ගලනවා විශාල වණ බවට පත්ව තිබෙනවා.

ලිංගාශ්‍රිත තුවාලවලට ප්‍රතිකාර කිරීමට යාමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු විශේෂ කාරණා මොනවද?

ඔබ මෙතැනදී කිවයුතු වැදගත්ම කාරණාව තමයි ලිංගාශ්‍රිත තුවාලයක් තිබෙනවා නම් ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව වෛද්‍යවරයෙකු වෙතම යොමු වෙන්න කියන එක. හර්පීස් වගේ ලිංගික රෝග නිසා එන තුවාලවලට ප්‍රතිකාර කිරීමට ඕනෑම වෛද්‍යවරයෙකුට හැකියාව තිබෙනවා. නමුත් තුවාල සුව වූ පමණින් රෝගය සුවවුවායැයි සිතන්නට එපා. හර්පීස් වැනි රෝගයක් නිව්ටාවට සුව කිරීමට හැකියාවක් නැහැ. නමුත් තත්ත්වය මැනවින් පාලනය කළ හැකියි. එසේ නොකිරීමෙන් අවුරුදු ගණනාවකට පසු වුණත් හෘදයට සහ මොළයට බලපෑම් ඇතිවිය හැකියි. මෙතැනදී මතුකළ යුතුම තවත් කාරණයක් තිබෙනවා. එක් ලිංගික රෝගයක් තිබෙන අයෙකුට තවත් ලිංගාශ්‍රිත රෝග කිහිපයක්ම තිබිය හැකියි. ඒ නිසා මෙවැනි තත්ත්වයකදී නිසි වෛද්‍ය උපදෙස්, පරීක්ෂණ සහ ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම වැදගත්. ඒ වගේම මෙවැනි රෝගයකින් ඇතිවන මානසික සහ පවුල් ගැටළුවලට නිසි උපදෙස් ලබාදීමට හැක්කේ ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙකුටම පමණයි. යෝනි මාර්ගයේ තුවාල ඇතිවී තිබෙන විටකදී ලිංගාශ්‍රිත වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු වුණාට පස්සේ වෛද්‍යවරයා ඒ කාන්තාවගේ සායනික ඉතිහාසය, තුවාල ආශ්‍රිත නියැදි සහ රුධිරය පරීක්ෂාවට ලක් කරලා මේ තුවාල ලිංගික රෝගයක් නිසා ඇති වූ තුවාලද නැතහොත් වෙනත් තත්ත්වයක් නිසා ඇතිවූවාද යන්න නිගමනය කරලා නියමිත ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කරනවා. මෙවැනි ගැටළු සඳහා යුටියුබ්, ෆේස්බුක් වැනි සමාජ මාධ්‍යවල පෙනී සිටින කිසිදු වෛද්‍ය සුදුසුකමක් නොමැති අයවළුන් කියාදෙන ප්‍රතිකාර නිවසේදී අත්හදාබැලීමට යොමුවන කාන්තාවන් ඉන්නවා. එවැනි දෙයින් සිදුවන්නේ තත්ත්වය තව තවත් ගැටළුකාරී වීම පමණක් බව අවසාන වශයෙන් කියන්න ඕනේ.

සෞඛ්‍යවේදී හෙට්ටිආරච්චි

පිරිසිදුකාරක, සුවද විලවුන්, යට ඇඳුම් සේදීමට භාවිත කරන සේදුම්කාරක වැනි දේ නිසා ඇතිවන ආසාත්මිකතා නිසාත් යෝනි මාර්ගයේ තුවාල ඇතිවෙන්න පුළුවන්

අද බොහෝ කාන්තාවන් කාර්යබහුලය. ඒ නිසාම දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව ඒ අයගේ ජීවිතවලින් සතුට සහ ආදරය අත් හැමදේටම පෙර පලා යයි. නමුත් පුංචි පුංචි දේවල්වලින් සතුටු වෙන්ව පුරුදු විය හැකිනම් ඒ ඕනෑම කෙනෙකුගේ ජීවිතය හිතනවාට වඩා සුන්දර එකක් වනු ඇත. විදෙස් රටක ජීවත් වන හමිනි මේ කියන්නේ ඕනෑම අම්මා කෙනෙකුට, ඕනෑම බිරිඳකට එසේ සතුටින් දිවි ගෙවිය හැකි ආකාරයයි.

මං හැමදම ඇහැරෙන්නේ පාන්දර හතරට. එහෙම ඇහැරෙන්න කිසිම කම්මැලිකමක් මට දැනෙන්නේ නෑ. උදෙන්ම ඇහැරලා, නාලා මම දවසේ වැඩ පටන්ගන්නේ හරිම සැහැල්ලුවෙන්. ඒ වගේම සතුටෙන්..

උදෙන්ම මට කරන්න කියන්නේ මං ආසම වැඩක්. ඒ තමයි මගේ පැටව් තුන්දෙනාගෙයි, මහත්තයාගෙයි කෑම පෙට්ටි ටික හදන එක. ගොඩක් සතුටින් කරන මේ වැඩේ මට විනෝදාංශයක් වගේ. මම ඒ හතරදෙනාගෙම කෑම පෙට්ටි මගේ අතින් හදන්නේ පුදුමාකාර තෘප්තියකින්. ඒක මගේ මුළු දවසම සතුටෙන් පිරිලා තියෙන්න ලොකු හේතුවක් වෙනවා.

දවස ගානේ එකම විදියට කෑම යවන්නේ නැතුව එක එක දවසට එක එක විදිවලට කෑම යවන්න මං ගොඩක් උත්සාහ කරනවා. ඒ නිසා දරුවොත් ආසයි. 'ගොඩක් රසයි, ඔක්කොම කෑවා' කියලා කැගහගෙන ස්කුල් උපේ ඉදන් මගේ හිතේ තිබුණු සතුට දෙගුණ තෙගුණ වෙනවා. පැටව්ගේ කෑම පෙට්ටි හිස්වෙලා තියනවා දැක්කාම මට ඊටත් වඩා ආසයි.

ජීවිතේ පුංචි පුංචි දේවල් මං ගොඩක් සතුටෙන් විඳින කෙනෙක්. පාන්දර හතරට පටන් ගත්තම නින්දට යන වෙලාව වෙනකන්ම මං ගෙදර හැම වැඩක්ම කරන්නේ ගොඩක් ප්‍රබෝධමත්ව. මං ඒ හැමදේම කරන්නේ මගේ දරුවන්ටයි මහත්තයාටයි මගේ ආදරේ උපරිමෙන් දැනෙන්න දෙන්න.

දුක හිතෙන දේවල්වලින් පවා සතුටක් හොයාගෙන සතුටින් ඉන්න ඕන විදිය මං ඉගෙනගත්තේ ජීවිතේ ලැබුණ අත්දැකීම්වලින්. මම ඕනම ප්‍රශ්නයක් දිහා බලන්නේ මට ලැබුණ ආශීර්වාදයක් විදියට. ජීවිතේ දිහා මේ තරම් ආදරෙන් බලන්න මාව පුරුදු කරපු හොඳ හෝ නරක හැම අත්දැකීමකටම හැම කෙනෙක්ටම මං දවසගානේ ස්තූතිවන්ත වෙනවා. දුක හිතෙන දේවල්ම හිත හිත විඳව විඳව ඉන්න ජීවිතේකට වඩා පුංචි දේකිනුත් සතුටු වෙන්න පුරුදු වෙච්ච කෙනෙක්ගේ ජීවිතේ ආත්මනෘප්තිය වැඩියි.

අද ගොඩක් අය හිතාගෙන ඉන්නවා පවුල කියන්නේ හරි කරදරකාරී පීඩාකාරී තැනක් කියලා. මං හිතන්නේ ඒක එහෙම වෙන්නෙ නම තමන් හිතන විදියත් එකක්. අපි ඒක පීඩාකාරී දෙයක් කියලා හිතුවොත් ඒක පීඩාකාරී දෙයක් විදියට අපිට දැනෙන එක වළක්වන්න බෑ.

මේ ජීවිතේ අපේ. ඒක ලස්සන කරගන්න ඕනේ අපිමයි. හැමදෙයක් දිනාම හොඳ විදියට දකින්න, බලන්න හිත හුරු කරගන්න. එතකොට එතැන සතුට රැඳිලා තියනවා. ජීවත් වෙනවා කියලා දැනෙනවා. පවුලේ අතින්



මේ ගොටෝ එකේ ඉන්නේ මගේ පවුල. මං කියන්නේ මගේ ගැන්සිය කියලා. මගේ මහත්තයා දහම්, මගේ රෝස මල නතාරී, මගේ ඔවිනනා සුරංගනාවී, අපේ ලොකු අයියා අයාන්

හොඳම ඇබ්බැහිවීම පවුලට ඇබ්බැහි වීමයි

මේ ජීවිතේ අපේ. ඒක ලස්සන කරගන්න ඕනේ අපිමයි. හැමදෙයක් දිනාම හොඳ විදියට දකින්න, බලන්න හිත හුරු කරගන්න



විඳවන ජීවිතේකට විඳින්න පුරුදු වෙන්න පුංචි හරි උදව්වක් මගෙන් වෙනවා හම් මට ඒ හොඳටම ඇති.



අයගේ සිතුවිලි පවා යහපත් විදියට වෙනස් කරන්න පුළුවන් වෙනවා.

සතුටෙන් ඉන්න පුළුවන් එකම රහස මට නම්, මාව සතුටු කරගන්න එකමයි. එතකොට මට මගේ වටේ ඉන්න, මගේ ළගම අයවත් සතුටින් තියන්න පුළුවන්. මගේ පවුල වෙනුවෙන් මං කරන කියන දේවල් මං මාවම සතුටු කරගන්න තවත් විදියක්. ඒ දේවල් වෙනුවෙන් ඒ අයගෙන් ලැබෙන ආදරේ තමයි මගේ කැපවීමවලට මට ලැබෙන හොඳම තැග්ග.

මගේ ජීවිතේ සිද්ද වුණු එක එක සිදුවීම් එකක් මං එක දෙයක් තේරුම්ගත්තා. මොන දේ වුණත් අන්තිමට ඉතුරු වෙන්නේ පවුල විතරයි. මොනවා කිවුණා හෝ නැතා හෝ කවුරු හිටියා හෝ නැතා මගේ පවුල මට ඉන්නවා. එකම විදියට වෙනසක් නැතුව ආදරේ කරන හතරදෙනෙක් මට ඉන්නවා. ජීවිතේ සුන්දරව ගෙවන්න මේ ටිකම ඇති මට.

මගේ ඕන ප්‍රශ්නෙකට මගේ පවුල ඇතුළේ මට උත්තර තියනවා. සතුට, විනෝදය, ආදරේ වගේම, ප්‍රශ්න, දුක, වේදනාවන් තියනවා. ඒ මොන දේ වුණත් අපිට අපි පස්දෙනා ඉන්නවා. ඒ හැඟීම හිතට ලොකු සතුටක් ගේනවා.

මේවිචර දේවල් කියපු මං ප්‍රසිද්ධ නිලියක්වත්, ගායිකාවක්වත්, සල්ලි හම්බකරන විදිය කියලා දෙන කෙනෙක්වත් නෙවෙයි. පුංචි ලස්සන හැඩකාර කෙල්ලො දෙන්නෙකුගෙයි, පුංචි කුමාරයෙකුගෙයි අම්මා කෙනෙක්. ජීවිතේ හැමදේටම සහාය දෙන ආදරණීය මහත්තයෙක්ගේ බිරිඳක්. ඊටත් වඩා පෙම්වතිය කිව්වොත් තමයි හොඳම.

මං ගැන පුංචි හැඳින්වීමක් කරන්නම්, මගේ නම උදේසිකා හමිණි මනමේන්ද්‍ර. දැන් මගේ වයස 36ක. උපන්ගම කොල්ලුපිටිය. මං ඉගෙනගත්තේ බම්බලපිටියේ ලින්ඩ්සේ බාලිකා විද්‍යාලයෙන්. කොල්ලුපිටියේ ඉදන් දෙල්ගොඩට පදිංචියට ගියේ 2006 අවුරුද්දේ. කසාද බැන්දට පස්සේ මගේ පදිංචිය වුණේ ජපානය. ඒත් මේ දවස්වල නම් අපි ජීවත්වෙන්නේ මැලේසියාවේ. මගේ මහත්තයාගේ නම දහම්. එයා රැකියාව කරන තැන ව්‍යාපෘතියකටයි මැලේසියාවේ ටික කාලෙකට නැවතිලා ඉන්නේ. මට ඉන්නේ අවුරුදු අටක දුවෙකුයි, අවුරුදු හතක දුවෙකුයි, අවුරුදු තුනක පුංචි පුතෙකුයි. ලොකු දුවගේ නම නතාරී, දෙවැනි දුව ඔවිනනා, පුතාගේ නම අයාන්.

ඒ හතරදෙනා තමයි සතුටෙන් සැනසීමෙන් ජීවිතේ විඳින්න මට පාර පෙන්වන ආදරණීය හවුල්කාරයෝ හතරදෙනා. පවුලට ඇබ්බැහි වෙන තරමට ජීවිතේ ලස්සන වෙනවා කියලා මං තේරුම්ගත්තේ අත්දැකීම්වලින්මයි.

මේ ගොටෝ එකේ ඉන්නේ මගේ පවුල. මං කියන්නේ මගේ ගැන්සිය කියලා. මගේ මහත්තයා දහම්, මගේ රෝස මල නතාරී, මගේ ඔවිනනා සුරංගනාවී, අපේ ලොකු අයියා අයාන්.

ඉතින් කවුරුහරි මගෙන් අහනවා නම්, මගේ සතුට මොකක්ද, මගේ සැනසීම කොහෙද කියලා, මගේ සතුට සැනසීම මේ හතරදෙනා ඉන්න තැන කියලා මම කියනවා.

හැම වචනයකම ලිව්වේ ආදරේ. මං දුක බෙදන්න දන්නේ නෑ. ඒත් සතුට බෙදගන්න දන්නවා. ඉස්සරහරට අපි ආදරේ, සතුට බෙදගමු. විඳවන ජීවිතේකට විඳින්න පුරුදු වෙන්න පුංචි හරි උදව්වක් මගෙන් වෙනවා නම් මට ඒ හොඳටම ඇති.

ජීවිතේ විඳින්න මගේ විදියට පාර කියාදෙන්නම්.

තවත් ලිපියකින් ජීවිතේට ආදරෙන් ඉක්මනින් හමුවෙන්නම්.

මං හමිණි.. සාමාන්‍ය සරල ගැහැනියක්

ලුණා තමයි මගේ අවුරුදු තෑග්ග

මුහුදු වෙරළේ පලුරක අස්සේ මැරුණු සහෝදරයා ළඟ ගුලිවෙලා ඉහනකොටයි මං ටීනව එක්ක ආවෙ

වැඩකට මං කොළඹ ගියේ. ඒ වෙලේ මං හරිම සංවේදී සිද්ධියක් දැක්කා. ගිනි ගහන අවිවේ මැරුණ බලු අම්මෙකුගේ එල්ලිලා කිරි බොන පුංචි පැටව් අටදෙනෙක් එනනින් දෙනෝ දහක් ගියත් කවුරුවත් ඒ දිනා නැවතිලා බැලුවෙ නෑ. මට ඒ ගොල්ලන්ව දලා එන්න හිත හදගන්නම බැරි වුණා. එයාලා ගොඩක් පුංචියි. ඇගේ මව්ලේ නෑ. වලිග නෑ. සත්තු කාලා වගේ. මං ඉතින් ඒ අටදෙනාම ගෙදර එක්ක ආවා. එයාලා ආව දවසේ ඉඳලා මගේ සාමාන්‍ය ජීවන රටාව වෙනස් වුණා. මගේ වැඩ ඔක්කොම පැත්තකින් නියලා එයාලගෙ ජීවිත ලස්සන කළා. මගේ අම්මයි, තාත්තයි, මහත්තයයි මේ දේවල්වලට මට උපරිමයෙන් උදව් කළා. ලස්සනට ලොකු වුණ පැටව්

ලැබුණ තැග්ග.”

ඒ රැයේ වෙන වාහනයක් ඒ මගින් ගියා නම් ‘පුංචි ලුණා’ අද ජීවත් අතර නැති වන්නටත් ඉඩ තිබුණි. ආදරය, කරුණාව, අනුකම්පාව ජීවිතේ වැඩිම වත්කම කරගන්න ඕලු මේ සත්තු හදන්න ගත්තේ ඇයට කියා ස්ථිර වූ කිසිම ආදරයම මාර්ගයක් නැතුවය. ඇයට මේ සත්තු නඩත්තු කරන්නට සියලු වියතියදම් එද පටන් ලැබුණේ ඇගේ සැමියා රැකියාවෙන් උපයන මුදලිනි.

“කොරෝනා එක්ක කවුරුත් වගේම අපිත් ආදරයම පැත්තෙන් පොඩි පොඩි ප්‍රශ්නවලට මුහුණ පෑවා. එහෙමයි කියලා සත්තුත් එක වෙලක්වත් බඩගින්නේ නියලා නෑ. අදටත් පාරේ සත්තු ගැනත් එද වගේම බලනවා. ගෙදර ඉන්න සත්තු එක්ක මට රැකියාවකට යන්න අමාරුයි. ඒ නිසා චිත්තකට පහසුවක් වෙන්නත් එක්ක මං පුංචි මුදලක් අතට එන වැඩක් කරනවා දැන් ගෙදරම. ‘ඒ සුරතල්

අටෙන් පහකට හොඳ ගෙවල් හොයලා දීලා ස්නෝවීයි, මුමුයි, රූබීයි මං නියාගන්නා.”

ඊටපස්සේ ගෙදරට

සත්තුගේ බෝධිමක්’ පොඩිවට කරන්න ගන්නා. ගෙවල්වල හදන ආදරණීය සත්තු ගමන් බිමන් එක්ක යන්න බැරි අවස්ථාවලත්, හදිසිය අවස්ථාවලත් මගේ ළඟ නවත්න ගන්නවා. එයාලව ආරක්ෂාකාරීව බලාගන්න මං අත්දැකීමෙන්ම දන්නවනේ. ඒ වෙනුවෙන් ලැබෙන මුදල් මං සත්තුගේ වැඩවලටම යොදවනවා.”

දවසේ පැය අටේ රැකියාවකට යන කෙනෙකුට වඩා ඕලුගේ ජීවිතය කාර්යබහුලය. උදේ නැගිටිම වෙලේ පටන් නින්දට යනතුරු සත්තුගේ වැඩ කටයුතු කළ ද තවමත් යොවන විසේ පසුවන ඇය සැමියා සමග ආදරණීය දිවියක්ද ගෙවන්නීය.

බීයංකා භාභායක්කාර



බෲනිට හැමදාම ෆීට් එකට දෙන පෙත්ත දෙනහ ඕන

“නැම උදේකම අපේ ගෙදර අයගෙ කැම එකට කලින් ඉදෙන්නෙ එයාලගෙ කැම එක. හැම වේලකම එයාලගේ බඩවල් පුරවල ඊට පස්සේ තමයි අපි කැම ගන්නේ. එයාල අපෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කැම ටිකකුයි ආදරෙයි විතරයි. අපිට ඒක දෙන්න බැරිකමක් නෑනේ.”

එසේ කියන්නේ ඕලු අඟානිය. උදෑසන අවදි වූ මොහොතේ පටන් රැ නින්දට යන මොහොත දක්වා මේ ආදරණීය සාමාජිකයන් නිසා ඇයට කරන්නට ලොකු වැඩ කොටසක් ඇත. දිනෙන් දින ඒ වැඩ කොටසට තවත් වැඩ එකතු වනවා මිස අවුච්චමක් නම් නැති බව ඇ කියයි.

ඕලු ජීවත් වන්නේ කිරිබත්ගොඩ ප්‍රදේශයේය. ඇගේ මව්පියන්ද සතුන්ට දක්වන ආදරය කරුණාව නිසා ඕලු කුඩා කල සිට ඇතිදැඩි වූයේ සතුන් ඇසුරේය.

“ඒ කාලේ සල්ලිවලට ගෙනාව බව්වොත් අපේ ගෙදර හිටියා. පාරෙන් ඇහිදගෙන ආව අසරණ පැටවුන් හැඳුණා. ඒ දවස්වල අපි සත්ව සුබසාධනයක් කියලා එක්ක ගැන දන්නේ නෑ. ඒත් එයාලා ගැන හිතේ තිබ්බ ආදරේ නිසා තමයි අපි පාරවල්වල දල ගියපු පැටව් අරන් ඇවිත් බලාගත්තේ.”

ජීවිතේ තව තවත් දැනුම් තේරුම් වී විවාහයක් සිදුවුණාට පසු ‘ඕලුට’ සත්තුගේ වැඩ කරන්නට එදට වඩා ‘ස්වාධීන’ බවක් ලැබුණේය. ඒ ඇගේ සහකරු චිත්තක ද සතුන්ට ආදරේ කරන කෙනෙකු වූ නිසාය. ඒ නිසා ඔවුන් ඇරඹූ අලුත් ජීවිතයට ඇය මුලින්ම එක්කරගත්තේ බෲනිය.

“බෲනිව මං ගත්තේ රාජගිරිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ පීටිපස්සේ හිටපු දුප්පත් ආවිච්චි කෙනෙකුගෙන්. එතකොට බෲනි හුගක් දුර්වල පැටියෙක්. එයාට ෆීට් එක හැදෙනවා. අපි එයාට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කළා. අද බෲනි ලස්සන බව්වෙක්. හැබැයි නොවරදවාම බෲනිට හැමදම ‘ෆීට්’ එකට දෙන බෙන් පෙත්ත දෙන්න ඕන.”

එක්කෙනා, දෙන්නා, තුන්දෙනා වී අවුරුදු

පහක් යද්දී ඇය බලු සුරතලුන් හතකගේත්, බලේ සුරතලුන් එකොළහකගේත් බාරකාරිය වුණාය. ඒ නඩත්තු කරන්නට ඇති හැකියාව නිසාම නොවේ. උණුවන හිත නිසාය.

“බෲනිගෙන් පස්සේ ආවෙ ලීසා. නිකවැරටියෙ අසරණවෙලා හිටපු පැංචියෝ දෙන්නෙක් ගෙනත් ලොකු කරලා එක්කෙනෙකුට ගෙයක් හොයලා දුන්නා. ඉතුරු වුණේ ලීසා. ඊටපස්සේ එකතු වුණේ ටීනා. උස්වැටකෙයිගාව මුහුදු වෙරළේ පලුරක් අස්සේ මැරුණ සහෝදරයා ළඟ ගුලිවෙලා ඉන්නකොට තමයි මං ටීනව එක්ක ආවෙ. එයා ගේනකොට තිබ්බ රැග් එකත් මං හොඳ කරගන්නා. ඊටපස්සේ ආවෙ ශැගී. එයාල දැන් ලොකුයි.”

එසේ ලොකු කරගත් සුරතල්ලු ගොඩට ඊළඟට එකතු වුණේ ස්නෝවී, මුමු සහ රූබීය. ඕලුගේ කරුණාවන්ත දෑසට හසුවන්නට ගිනි ගහන කොලොම්පුරේ අම්මාත් නැතුව අසරණ වී හිටි ස්නෝවීගේ පවුලේ සහෝදර සහෝදරියන් වාසනාවන්ත වී තිබුණි.

“අවුරුදු දෙකකට කලින් හදිසියේ යෙදුණු



බලු සුරතලුන් වැඩි කර නොගන්නත් පාරේ ඉන්න අයට පිහිට වීම ඕලු නොකඩවා කළාය. බඩගින්නෙන් ඉන්න සත්තුන්

සොයමින් කැම දීමත්, පුංචි පැටවුන්ට ගෙවල් සොයාදීමත්, ලෙඩ වුණ අයට බෙහෙත්කොට සුවපත් කිරීමත් අදටත් කරන්නීය. බලු සුරතලුන් හතකට සීමා කරද්දී, පුස් සුරතලුන්ගේ ගණන සීමාව ඉක්මවා එකොළහක් දක්වා වැඩි වී තිබුණි. එකොළොස්වැනියා විදිහට ඇය ළඟට පුංචි ලුණා ආවේ පහුගිය අවුරුදු දවස්වලය.

“එද අපි ගමනක් ගිහින් එනකොට රැ වුණා. වාහනේ කිරිබත්ගොඩ රෝහල පාරෙන් එනකොට ලයිට් එළියට දැක්කා පාර මැදදේ පුංචි කලු ගුලියක්. බැහැලා බලනකොට කිරිබොන වයසේ පුංචි කලුම කලු පුස් පැටියෙක්. ඒ වෙලාවේ දහසක් ගෙදර ඉන්නවා කියලා මතක් වුණේ නෑ. මං එයාව ගෙදර ගෙනාවා. ලුණා තමයි මේ පාර අවුරුද්දට මට



විසිකරණන නියත පලාස්වික ලඟ නියාගණන හිතෙන වැඩක

බෝතලයක මිංචි පාත්තියක



ලීටර 10 හිස් වතුර බෝතලයක් ගන්න. එහි බඳ වටා සෙන්ටිමීටර් භාගයක පමණ විශ්කම්භයක් ඇති රවුම් සිදුරු සාදා ගන්න. බෝතලේ අඩියට කුඩා ගල් කැබලි ටිකක් දමන්න. වෙළෙඳසැලෙන් මිංචි මිටියක් මිලදීගෙන කරටිය ඉතිරිවන සේ කොළ ටික කඩා වෙන් කරගන්න. නටු ටික ගෙන විදගත් සිදුරු තුළින් බෝතලයට ඇතුළු කරන්න. ඉන්පසු බෝතලය කෙලින් සිටුවා එතුළට හොඳින් පස් පුරවන්න.

මුඩිය සහිත තවත් බෝතලයක් ගෙන කට පැත්තේ සිට අඟල් 6ක් පමණ පහළින් කපා වෙන් කරන්න. ඉන්පසු මුඩි දෙක එක පිට තබා අලවාගෙන මුඩි දෙකම හසුවන සේ සිදුරක් විදගන්න. ඉන්පසු බෝතලයේ මුඩිය වසන්න. පුනීලය වැනි කොටසේ මුඩිය ද වසන්න. මෙම පුනීල කොටසට ජලය පිරවූ විට එය බෝතලය පුරා විසිරී යනු ඇත. ටික දිනකින් සරුසාර මිංචි පාත්තියක්. දැන් ඔබට ඕනෑම වෙලාවක මිංචි මිටක් නෙළා ගත හැකියි නේද?

එළවලු බතට ලුහු කොළ මිටක

ලීටර් එකහමාරේ ප්ලාස්ටික් බෝතලයක් ගෙන මුඩිය සහිත උඩ කොටස කපා දමන්න. ඉන්පසු බෝතලය පුරා සිදුරු විදගන්න. කුඩා රටලුහු හෝ රතුලුහු ගෙඩි එම සිදුරු තුළින් දමමින් බෝතලයට පස් පුරවාගන්න. බෝතලයේ උඩම කොටසේ ද ගෙඩි කීපයක් රැඳවිය හැකියි.

දැන් පස් හොඳට පෙගෙනතුරු වතුර දමන්න. මේ බඳුන මුළුතැන්ගෙය අසලින්ම තබා ගත හැකියි. දින කීපයකින්ම කොළ ඉහළට ඇදී එයි. වරක් කැපූ පසු නැවත නැවත වැවෙන නිසා එක ලුහු ගෙඩියකින් කීපවරක්ම ප්‍රයෝජන ගත හැකියි. එළවලු බතක් උයන විට ලුහු කොළ මිටක් කපා ගැනීම දැන් පහසුයි නේද?



මුං ඇට පැළ විදුරුවෙන් එකයි



මේ දිනවල මිල ඉහළ ගොස් ඇති නමුත් මුං ඇට කියන්නේ පෝෂණදායී ආහාරයක්. ඒ නිසා ඉවතලන ප්ලාස්ටික් වතුර විදුරුවක් ආධාරයෙන් මුං ඇට ටිකකින් ආහාරවෙලට පෝෂණය එක් කර ගත හැකි සරල ක්‍රමයක් අත්හදා බලමු.

මුලින්ම මුං ඇට ටිකක් පෙගෙන්නට දමන්න. පැය පහකට පමණ පසු එම වතුර පෙරා මුං ඇට ටික සෝදාගන්න. වතුර හෝ බීම වර්ගයක් පානය කළ පසු ඉවත දමන ප්ලාස්ටික් විදුරු දෙකක් තුනක් සොයා ගන්න. බවුත් එකක් හෝ ලොකු යකඩ ඇණයක් මාර්ගයෙන් ඒවායේ අඩියේ සිදුරු විදගන්න. විදුරුවෙන් කාලක් පමණ වන සේ මුං ඇට දමන්න. ඉන්පසු තෙමා පොඟවාගත් ජෙපර් සර්වියට එකක් නවා මුං ඇට ටික උඩින් තැන්පත් කරන්න. විදුරු සියල්ලටම මෙසේ කරන්න. දැන් මෙම විදුරු ටිකක් ගැඹුරු භාජනයක් තුළ තබා පියනකින් හොඳින් වසා තබන්න. දිනක් ගතවන විට මුල් ටික උඩට ඇදී ඇති අයුරු දැකගන්න හැකිවේවි. එවිට විදුරුවලට නැවත වතුර පුරවා දින තුනක් වසා තබන්න. දින තුනකට පසුව මුං බීජ විදුරුවෙන් උඩටම මතු වී ඇති. දැන් ඒවා උයන්න පුළුවන්.

අනවශ්‍ය රෝම කරදරයෙන් සදහටම නිදහස් වෙන්න

Diode Laser Hair Removal

බටහිර රටවල කාන්තාවන් ඔවුන්ගේ සිරුරේ අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කිරීම සඳහා ජීවන කාලය පුරාවට වැය කරන මුදල අමෙරිකානු ඩොලර් විසි තුන්දහසක් බව ගණන් බලා ඇත. අපේ රටේ මුදලින් කීවොත් එය රුපියල් ලක්ෂ හතළිස් පන්දහසකට වැඩි මුදලක්ය. මේ ලිපිය කියවන ඔබත් කුමක් හෝ ක්‍රමවේදයකින් මාස්පතා හෝ සතිපතා අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කිරීමට උත්සාහ ගන්නවාට සැක නැත. ඉතින් ඒවාට ජීවිත කාලය පුරා වැය කිරීමට සිදුවන මුදල පිළිබඳව ඔබ කිසිදිනෙක හෝ අනුමාන කර තිබේද?



පුඵ්ණ රූපලාවණ්‍ය උපදේශක මාලිංග ප්‍රහාන්දු (Personal Grooming Trainer, NVQ 4,5)

අද අපගේ මාතෘකාව වන Diode Laser Hair Removal ක්‍රමය මගින් සිරුරේ ඕනෑම ස්ථානයක ඇති අනවශ්‍ය රෝම ස්ථිරසාර ලෙසම ඉවත්කළ හැකි නිසා ඒ වෙනුවෙන් ඔබ මෙතුවක් වැය කළ කාලය සහ මුදල් ඉතිරි කරගැනීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

ලේසර් කිරණ භාවිතයෙන් සිරුරේ අනවශ්‍ය රෝම වර්ධනය ස්ථිරසාර වශයෙන්ම හතර කරන මෙම ක්‍රමවේදය මුලින්ම සොයාගනු ලැබුවේ අමෙරිකානු ජාතික භෞතික විද්‍යාඥයෙකු වූ තියඩෝර් මයිමන් විසිනි

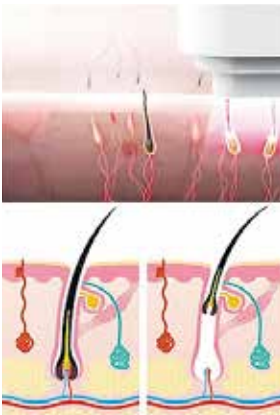


වැකස් කිරීම, ත්‍රෙඩින් කිරීම සහ රේසර් කිරීම වැනි ක්‍රමවේදයේ සම මතුපිට ඇති රෝම ගස මතුපිටින් ගැලවී ඉවත්ව යාමයි. ලේසර් සත්කාරයකදී මූලිකවම සිදුකරන්නේ සම ගැඹුරට විකිරණයක් යවා ඒ ආධාරයෙන් කෙස් ගසෙහි මූලය විනාශ කිරීමයි. මෙම ක්‍රමය නාසය, උඩුනොල, නළල, කම්මුල, අත්, කකුල්, අත් යට, පසුපස පෙදෙස, පිට, උදරය සහ රහස් ප්‍රදේශය ඇතුළු ඕනෑම ස්ථානයකට භාවිත කළ හැකි වීම සුවිශේෂීය.

මිදුන ආකාරය පිළිබඳව එසේ පසා තිබුණාය. සම මත තිබෙන රෝම ගසක කේශමූලය පිහිටා තිබෙන්නේ සම අභ්‍යන්තර මේද කොටසට ආසන්නයේය. වැකස් කිරීම, ත්‍රෙඩින් කිරීම සහ රේසර් කිරීම වැනි ක්‍රමවේදයේ සිදුවන්නේ සම මතුපිට ඇති රෝම ගස මතුපිටින් ගැලවී ඉවත්ව යාමයි. ලේසර් සත්කාරයකදී මූලිකවම සිදුකරන්නේ සම ගැඹුරට විකිරණයක් යවා ඒ ආධාරයෙන් කෙස් ගසෙහි මූලය විනාශ කිරීමයි. මෙම ක්‍රමය නාසය, උඩුනොල, නළල, කම්මුල, අත්, කකුල්, අත් යට, පසුපස පෙදෙස, පිට, උදරය සහ රහස් ප්‍රදේශය ඇතුළු ඕනෑම ස්ථානයකට භාවිත කළ හැකි වීම සුවිශේෂීය. “ලේසර් එකට යන්න කලින් අපි හොඳට සම පරීක්ෂා කරනවා. Melasma වගේ වර්ම රෝග තිබෙනවා නම් ලේසර් එකක් කරන්න බැහැ. ඒ වගේම දිගින් දිගටම බිලිවින් ක්‍රීම් ගැටි කෙතෙක් නම් ඒක නතර කරලා ටික කාලෙකින් තමයි ලේසර් එකට යොමු වෙන්න ඕනේ. දියවැඩියාව, තයිරොක්සින් වගේ රෝග තියෙන අයටත්, ගැබ්නි මව්වරුන්ට සහ කිරිදෙන මව්වරුන්ටත් ලේසර් සත්කාර යෝග්‍ය නැති බව කියන්න ඕනේ. ලේසර් කරන්න කලින් අපි රේසර් එකක් භාවිතා කරලා අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කරනවා. පස්සේ අල්ට්‍රාසවුන්ඩ් ජෙල් එක ගාලා ලේසර් උපකරණය සමට අදිලනවා. Diode ලේසර් එක අල්ලනකොට සම තරමක් සන වෙන Cooling Effect එකක් දැනෙනවා. ඒ නිසා කිසිම වේදනාවක් දැනෙන්නේ නැහැ. සත්කාරය වාර 6-8ක් අතර ප්‍රමාණයක් කරනකොට කේශමූල විනාශ වෙලා යනවා. මේක කලාට පස්සේ සම තරමක් රතු පැහැ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ සඳහා අපි යම් ආලේපනයක් දෙනවා. ඒක භාවිතා කළාම සම යථා තත්වයට පත්වෙනවා. ශරීර අභ්‍යන්තර ක්‍රියාවන්වල ප්‍රතිඵල විදිනට අවුරුදු පහ හයකින් නැවත රෝම ඇති වෙන්න ඉතාම අඩු සම්භාවිතාවක් තියෙනවා කියන එකක් මතක් කරන්න ඕනේ.”

බොහෝදෙනා අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කිරීමට හෝ සැඟවීමට රේසර් කිරීම, වැකස්, ත්‍රෙඩින් හෝ විරෝජන ආලේපන (Bleaching Cream) භාවිතය වැනි විකල්ප ක්‍රමවේද භාවිතා කරති. ඒවායින් ඉතාම කෙටිකාලීන ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා පමණක් නොව දිගින් දිගටම භාවිතා කිරීමෙන් කැපීම්, සිරිම්, මෙන්ම සම රළවීමද සිදුවිය හැකිය. ඒ නිසා අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කිරීමට යෝග්‍යතම තාවකාලික ක්‍රමවේදය Wax කිරීම බව මෙයට පෙර ලිපියකින් අප ඔබට පැවසුවෙමු.

ලේසර් කිරණ භාවිතයෙන් සිරුරේ අනවශ්‍ය රෝම වර්ධනය ස්ථිරසාර වශයෙන්ම හතර කරන මෙම ක්‍රමවේදය මුලින්ම සොයාගනු ලැබුවේ අමෙරිකානු ජාතික භෞතික විද්‍යාඥයෙකු වූ තියඩෝර් මයිමන් විසිනි



සහ කිරිදෙන මව්වරුන්ටත් ලේසර් සත්කාර යෝග්‍ය නැති බව කියන්න ඕනේ. ලේසර් කරන්න කලින් අපි රේසර් එකක් භාවිතා කරලා අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කරනවා. පස්සේ අල්ට්‍රාසවුන්ඩ් ජෙල් එක ගාලා ලේසර් උපකරණය සමට අදිලනවා. Diode ලේසර් එක අල්ලනකොට සම තරමක් සන වෙන Cooling Effect එකක් දැනෙනවා. ඒ නිසා කිසිම වේදනාවක් දැනෙන්නේ නැහැ. සත්කාරය වාර 6-8ක් අතර ප්‍රමාණයක් කරනකොට කේශමූල විනාශ වෙලා යනවා. මේක කලාට පස්සේ සම තරමක් රතු පැහැ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ සඳහා අපි යම් ආලේපනයක් දෙනවා. ඒක භාවිතා කළාම සම යථා තත්වයට පත්වෙනවා. ශරීර අභ්‍යන්තර ක්‍රියාවන්වල ප්‍රතිඵල විදිනට අවුරුදු පහ හයකින් නැවත රෝම ඇති වෙන්න ඉතාම අඩු සම්භාවිතාවක් තියෙනවා කියන එකක් මතක් කරන්න ඕනේ.”

තත්ත්වය එසේ වුවත් බටහිර රටවල රුපලාවණ්‍ය විශේෂඥයින් පෙන්වාදෙන්නේ අනවශ්‍ය රෝම නිසරදයෙන් සදහටම මිදිය හැකි ලේසර් ක්‍රමය පිළිබඳවත් යුච්චයන්ගේ වැඩි අවධානය යොමුවිය යුතු බවයි.

ලේසර් කිරණ භාවිතයෙන් සිරුරේ අනවශ්‍ය රෝම වර්ධනය ස්ථිරසාර වශයෙන්ම හතර කරන මෙම ක්‍රමවේදය මුලින්ම සොයාගනු ලැබුවේ අමෙරිකානු ජාතික භෞතික විද්‍යාඥයෙකු වූ තියඩෝර් මයිමන් විසිනි



සත්ත්වය එසේ වුවත් බටහිර රටවල රුපලාවණ්‍ය විශේෂඥයින් පෙන්වාදෙන්නේ අනවශ්‍ය රෝම නිසරදයෙන් සදහටම මිදිය හැකි ලේසර් ක්‍රමය පිළිබඳවත් යුච්චයන්ගේ වැඩි අවධානය යොමුවිය යුතු බවයි. ලේසර් කිරණ භාවිතයෙන් සිරුරේ අනවශ්‍ය රෝම වර්ධනය ස්ථිරසාර වශයෙන්ම හතර කරන මෙම ක්‍රමවේදය මුලින්ම සොයාගනු ලැබුවේ අමෙරිකානු ජාතික භෞතික විද්‍යාඥයෙකු වූ තියඩෝර් මයිමන් විසිනි. මුහු අනවශ්‍ය රෝම ඉවත්කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් ක්‍රම වශයෙන් පත්ව සිටි කාන්තාවන් පිරිසක් සොයාගෙන ලේසර් කිරණ පරීක්ෂණයට භාජනය කළ අතර ඒ පිරිසෙන් 97%කම ඔවුන් ලැබූ ප්‍රතිඵලය පිළිබඳව ඉමහත් සතුටට පත් විය. ඔවුන්ට අතුරුආබාධ කිසිවක් මතු නොවුණු අතර 1997 දී අමෙරිකාවේ ආහාර සහ ඖෂධ පරිපාලන ආයතනයේ අනුමැතියද මේ සඳහා ලබාගැනීමට ඔහුට හැකිවිය. එද සිට අද දක්වා ස්ත්‍රී පුරුෂ හේදයකින් තොරව බොහෝදෙනා අනවශ්‍ය රෝම කරදරයෙන් සදහටම මිදීමට මෙම ක්‍රමවේදය භාවිතා කරති.

කාලීනව, ස්පන්දිත ආලෝක ලේසර්, Diode ලේසර්, IPL ලේසර්, රුබි ලේසර්, ND ලේසර් වැනි ලේසර් උපකරණ රැසක් වෙළෙඳපොළට හඳුන්වාදුන් අතර මේ අතරින් Diode ක්‍රමවේදය හැර අනෙකුත් ක්‍රමවේද තරමක් වේදනාකාරී නිසා බොහෝදෙනාගේ තේරීම වී ඇත්තේ Diode ලේසර් ක්‍රමවේදයයි.

ලේසර් කිරණ භාවිතයෙන් සිරුරේ අනවශ්‍ය රෝම වර්ධනය ස්ථිරසාර වශයෙන්ම හතර කරන මෙම ක්‍රමවේදය මුලින්ම සොයාගනු ලැබුවේ අමෙරිකානු ජාතික භෞතික විද්‍යාඥයෙකු වූ තියඩෝර් මයිමන් විසිනි

ලෝව සුන්දරතම කාන්තාවන් ලැයිස්තුවේ ඉහළින්ම වැජඹෙන අමෙරිකානු නිළි කිම් කර්ඩේෂියන් වරක් ලෝ ප්‍රකට රුපලාවණි වැඩසටහනක් වන ඔෆර්ටා වින්ට්‍රෙ වැඩසටහනේදී අනවශ්‍ය රෝම කරදරයෙන් වන Femina සගරාව වරක් සඳහන් කළේය. “රේසර් භාවිතා කරලා අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කලාම මගේ ඇඟේ පුටේ රතුපාට බිබිලි එනවා. ඒ නිසා මම කාලයක් වැකස් කරන්න පුරුදු වෙලා හිටියා. ඒත් කාර්යබහුලත්වය නිසා මේකට ස්ථිර විසඳුමක් ඕනේ කියලා මට හිතුණා. ඒ නිසා තමයි මම ලේසර් ට්‍රීට්මන්ට් එකක් කරන්න යොමු වුණේ. ඇයි මේක කලින් නොකළේ කියලා ලේසර් එක කලාට පස්සේ ඇත්තටම මට හිතුණා.” ලෝව සුන්දරතම කාන්තාවන් ලැයිස්තුවේ ඉහළින්ම වැජඹෙන අමෙරිකානු නිළි කිම් කර්ඩේෂියන් වරක් ලෝ ප්‍රකට රුපලාවණි වැඩසටහනක් වන ඔෆර්ටා වින්ට්‍රෙ වැඩසටහනේදී අනවශ්‍ය රෝම කරදරයෙන්

වන Femina සගරාව වරක් සඳහන් කළේය. “රේසර් භාවිතා කරලා අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කලාම මගේ ඇඟේ පුටේ රතුපාට බිබිලි එනවා. ඒ නිසා මම කාලයක් වැකස් කරන්න පුරුදු වෙලා හිටියා. ඒත් කාර්යබහුලත්වය නිසා මේකට ස්ථිර විසඳුමක් ඕනේ කියලා මට හිතුණා. ඒ නිසා තමයි මම ලේසර් ට්‍රීට්මන්ට් එකක් කරන්න යොමු වුණේ. ඇයි මේක කලින් නොකළේ කියලා ලේසර් එක කලාට පස්සේ ඇත්තටම මට හිතුණා.”



ගෙදරදීම ලස්සන බනික ගවුමක් මහගන්න



බනික ගවුම් මෝස්තර මේ දවස්වල කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රියයි. මේ නියෝජනේ ඊට ගැලපෙන ගවුම් මෝස්තරයක් වන A ලයින් ගවුම කපන ආකාරය.

ගවුම සඳහා අවශ්‍ය මිම්

- ඉදිරිපස කර ගැඹුර (උරහිස සිට අවශ්‍ය පරිදි පහළට අරගන්න) = 6"
- ඉන දක්වා උස (අතේ ඉහළ සිට වැලමිට දක්වා අරගන්න) = 15"
- ඉනේ සිට පහළට අවශ්‍ය පරිදි අරගන්න = 22"
- උරහිස = 13"
- අතදිග = 5"
- අත්කට = $10 + 1 \frac{1}{2} = 11 \frac{1}{2} \div 2 = 5 \frac{3}{4}$ "
- අත්රවුම (කිහිලි කට ගැඹුර) = පසුව $\div 4 - 1 \frac{1}{2} = 36 \div 4 - 1 \frac{1}{2} = 7 \frac{1}{2}$ "
- අන ඉහළ කොටස = අත්රවුම ගැඹුර - $\frac{1}{2} = 7 \frac{1}{2} - \frac{1}{2} = 7$ "
- පසුව = $36 + 2 = 38 \div 4 =$

9 1/2"
 ඉන = $29 + 1 = 30 \div 4 = 7 \frac{1}{2}$ "
 උකුල = $7 \div 36 + 3 = 39 \div 4 = 9 \frac{3}{4}$ "
 යට 1/4 = උකුල + 4ක් හෝ 5ක් (ඒලෙයාඩ්) = $9 \frac{3}{4} + 4 = 13 \frac{3}{4}$ "
 කිහිලි කට ගැඹුර සෑදීමේදී ඇගේ ගානට ගත් පසුව මිම්ම 4න් බෙද එන අගයෙන් පසුව අඩු අයට 1ක්ද සාමාන්‍ය අයට 1 1/2 ක්ද ලොකු අයට 2ක්ද අඩු කරන්න.

උකුල මැන ගැනීමේදී ඉනේ සිට උකුල මැද දක්වා ඇති උස මැනගෙන පසුව ඒ හරහා උකුල වට මිම්ම අරගන්න.

Back පිටුපස

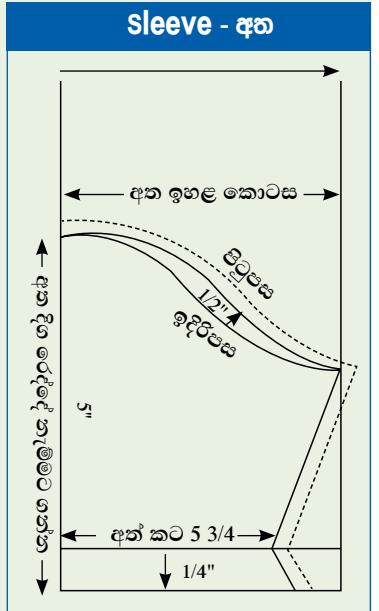
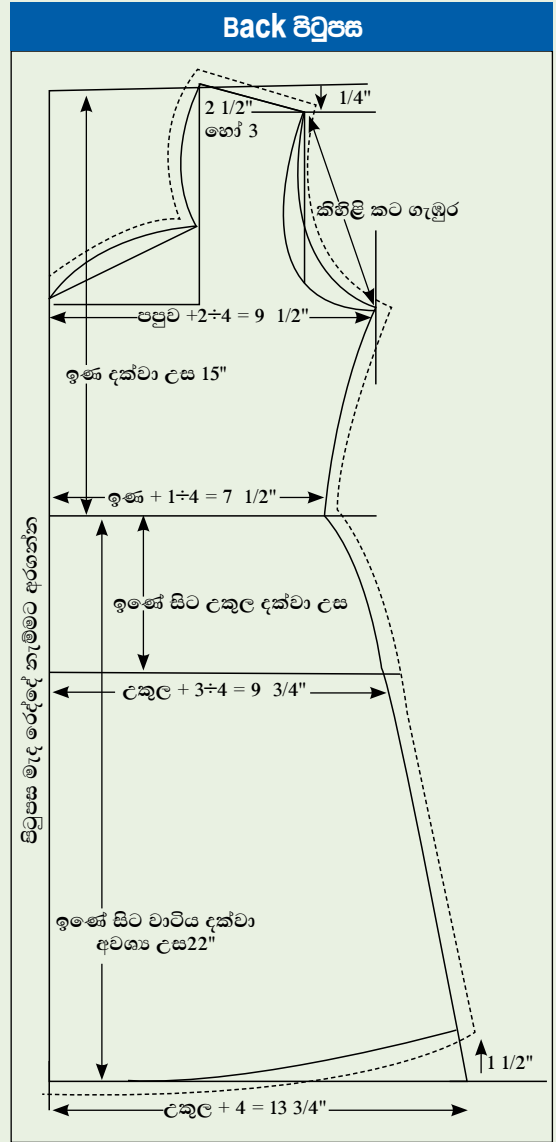
උරහිස මිම්ම 2න් බෙදගත් පසු එන අගය නැමීමේ සිට අගල් 1/4ක් පහලින් රෙද්දේ හරස් අත පැත්තට අරගන්න. පසුව එතැන් සිට ආසස්සට අගල් 2 1/2 ක් හෝ 3ක් ඉහළට අරගෙන රූප සටහනේ පරිදි ඉරක් ඇදගන්න.
 මේ ආකාරයට රූපසටහනේ පරිදි කපාගත් පිටුපස පළව භාවිතා කර එම ප්‍රමාණයටම

ඉදිරිපස පළවද කපාගන්න. එහිදී පිටුපස පළව මතම ඇදගත් ඉදිරිපස අත්රවුම ඉදිරිපස පළවට පිටපත් කර ඒ ගානට ඉදිරිපස පළව කපාගන්න. මෙහිදී ඉදිරිපස අත්රවුම ඇදගැනීම සඳහා පසුව සහ උරහිස අතර වෙනස සිසුන්ට පිටුපස අත්රවුමේ යට සිට ඉහළ ලකුණු කර එතැන් සිට අවශ්‍ය ගැඹුර ඇතුළට අරගෙන ඉදිරිපස අත් රවුම අදින්න.

මැනගත් පරතරය 2 1/4 ට අඩුනම් ගැඹුර 3/4"ක්ද ඊට වැඩි නම් 1ක්ද ගෙන ඉදිරිපස අත්රවුම අදින්න.

Sleeve - අත

අත්රවුම ඇදගැනීමේදී මුලින්ම අතේ පිටුපස අත්රවුම ඇදගන්න. මෙහිදී පිටුපස පළවේ පිටුපස අත්රවුමේ දුර මැනගෙන ඒ දුර අතින් පිටුපස අත්රවුම සඳහා අරගත යුතුය. ඉදිරිපස අත්රවුම ඇදගැනීමේදී පසුව සහ උරහිස අතර වෙනස අතේ පිටුපස අත්රවුමේ යට සිට ඉහළට ලකුණු කර එතැන් සිට හැමෝටම පොදුවේ 1/2" ගැඹුර ලකුණු කර රූපසටහනේ පරිදි ඉදිරිපස අත්රවුම ඇදගන්න.



අඩු මිලට බෙහි මිටි රටින් ගෙන්වන ලද විසයීන් 50 සිට යුක් අලුත් බෙහි මිටි 8 සිට 8 සිට 8 දක්වා දින 7 මි විවෘතයි. (පැමිණ ලබා ගත යුතුයි)

අපේ මිල	වෙළඳපොලේ මිල
සින්හල් බෙහි මිටි රු.195/-	රු.400/-
ඩබල් බෙහි මිටි රු.290/-	රු.600/-
ත්‍රිපල් බෙහි මිටි රු.490/-	රු.900/-

කොට්ටි රු.350/- සිට, මේස රෙදි රු.490/- සිට, සරෝන් රු.390/- සිට, මේට්ටි කවර සින්හල්, ඩබල්, ත්‍රිපල්, සින්හල් සයිස් කොහා මිලට ලබාගත හැක.
 සැමරව්වා බෙහි මිටි කොමිසනි අවුරුද්දේ ඉරිදි රැස්වේ සේවර් පාරේ අපගේ ආංශු.
 0117 902 278 / 0771 964 341

රත්තරං
 උකස් තැබූ රත් හාණ්ඩ බේරා දී
 වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ
0770 759 179

උගස් රත්තරං
 සින්නවීමට යන රත්තරං හාණ්ඩ බේරා ඉතිරි මුදල ඔබේ අතට
 පවුමකට වැඩිම මිලක් අපේ රෝසල් ගෝල්ඩ්
076 49 40 373

English O/L, 10
 කඩිනම් Revision, Essays
 100% අනුමාන ප්‍රශ්න
 Zoom හෝ ආරක්ෂාකාරීව
 කොළඹ අවට නිවසට පැමිණ
 ප්‍රවීණ ගුරුවරයෙක් A+ මෙහෙවරී
0717008985

ඔබ කෙට්ටුද ?
 ස්ත්‍රී / පුරුෂ දෙපක්ෂයටම
 ඔබගේ ශරීරයේ ඇති කෙට්ටු ඔව නවතා පිරිපුන් පැහැපත් සිරුරක් සඳහා ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට
තැපැලෙන් ගෙන්වා ගැනීමට හෝ පැමිණීමට
විමසීම් : 0714 520 418
 පුරුෂ රෝග - ස්නායු, ධාතු ප්‍රබලතා, අප්‍රාණිකත්වය සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර
 අධික තරඹාරුව, කාන්තා රෝග, හිසකෙස් රෝග, ගැස්ට්‍රයිටිස්, සියලු රෝග සඳහා පැමිණා හමුවන්න.
සංනිත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය
 නො.133 ඝණක වෙළඳ සංකීර්ණය නුවර පාර, යක්කල
 (යක්කල කාමරයේ ප්‍රවේශය 4 වන මහල) පෝය සහ සිකුරාදා දින නිවාඩු දිනපතා පෙ.ව 9.30 සිට ප.ව 4.30 අනු ගාමා නොමැත W.P.11015

දිවයිනේ දහස් සංඛ්‍යාත සිසුන්ට ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලබාදී ව්‍යාපාර සඳහා මගපෙන්වූ ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ බනික කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක වමිනද කුමාර
 You tube - Smart Fashion Lanka

නව
Kumarika
THERAPY RANGE

සාමාන්‍ය
තොල්තෙල්වලට වඩා
සුවිශේෂී සත්කාරයක්

ඩැමේජ් රිසෙයාර්
සත්කාරය

5 ඩැමේජ් ලක්ෂණ
5කට විසඳුම

- හිසකෙස් වියළි බව
- හිසකෙස් කැඩීයාම
- රළු හිසකෙස්
- කෙස් අග පැළීම
- කෙස් අවපැතැගැනීම



ඇපලයි කරන්න,
මසාජ් කරන්න



කෝදන්න

- ආමන්ඩ් • එඬරු
- ආගන් • පොකුරු වදුමල්
- පිරිසිදු පොල්තෙල්