



ධරණී

සතුවර්ග ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය විසි හතරවන කලාපය
2021 මැයි 19 වන බදාදා
මිල රු. 40 ශි

Easy Recipes DESSERTS

කැම වට්ටෝරුන් යොනක්
ලෙස එකතු කරන්න

17 18 19 20

මාස තුනට අඩු
ගැබ්ණි මවුචරැනට
කොත්තමල්ලි හිසා
දරු ගැබ්
අහිමි වෙන්න
පුළුවන්

පිළිකා
රෝහලේ
බෝගස යට
පාඩම් කර
වෛද්‍ය
විද්‍යාලයට ගිය
පුරණිමා

රෝහලගත
නොකළ
කොරෝනා
ආසාදිතයෙක්
ඔබේ හිවසේ
අතිවිට කුමක්
කළ යුතුද?

මගේ
කොණ්ඩෙට
වැසි වුණු
කෙනෙකුත්
ඉන්නවා

■ හෙත්මි රෝශෙල්

හෙත්මි
රෝශෙල්
රෝජර්ස්

■ ඡායාරූපය -
ක්‍රිපාත් කාර්වෙසම්



ගිරිරාජගේ දුව සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් ලෙස පතිකුලයට



ගිරිරාජ කෞෂලයෙන් දුව අමන්දා උත්පලී, පසුගියදා සාරංග කළුගල සමග පතිකුලයට පිවිසුණා. අමන්දාව හැඩගැන්වූයේ රූපලාවන්‍ය ශිල්පිණී රුවන් හේරත් වන අතර, සාරිය නිර්මාණය කළේ ජනප්‍රිය රූපලාවන්‍ය ශිල්පී ධනංජය බණ්ඩාරයි.

ඇගේ සාරිය ගැන ධනංජය මේ ආකාරයට විස්තර කළා.

අමන්දාවට ඕන වුණේ සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් ලෙස හැඩවෙන්නට. ඒ වගේම ඉතා චාම් මනාලියක් වන්නට ඇයට අවශ්‍ය වුණා. සාරිය අයිවර් කලර් එකෙන් නිර්මාණය කළා. මේක බීරළු සාරියක්.

පහළ කොටසට බෙලාර්ස් කියන පැතිරික් එක පාවිච්චි කළා. සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියකට එන බෝරිච්චි අත නිර්මාණය කළා. බීරළු රතුන් පැහැති නූලෙන් හැඩ දමා තියෙනවා. යහළු මනාලියන්ට ඔලිව් පැහැයෙන් යුත් වර්ණ භාවිතා කළා. මනාලියගේ මෙන්ම සාරිය බීරළුවලින් වැඩ දමා තිබෙනවා.

මල් කළඹ කැපලියා ඕනිඕනිවලින් නිර්මාණය කළා. සාම්ප්‍රදායික උඩරට ආභරණ භාවිතා කරලා තියෙනවා.

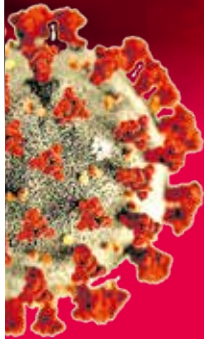


මනාලිය හැඩගැන්වීම -
රූපලාවන්‍ය ශිල්පිණී
රුවනි හේරත්

සාරී නිර්මාණය -
ධනංජය බණ්ඩාර

ඡායාරූප -
Reminisce

සම්බන්ධීකරණය -
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර



කොරෝනා රෝගියෙකු ගෙදරදී බලාගන්නහෝ කොහොමද?

රෝහල් ධාරිතාව ඉක්මවා යමින් කොරෝනා රෝගීන් වාර්තා විමක් සමග, අදාළ රෝගීන්ට දින ගණනාවක් ගෙවා දැමීමට සිදුව ඇත්තේ තම නිවසේයි.

එවන් අවස්ථාවක තම ආරක්ෂාව වාගේම නිවසේ සෞඛ්‍ය අයගේ ආරක්ෂාවත් සලසා ගනිමින්, කොරෝනා රෝගියෙකු රැකබලා ගැනීමේ වගකීම අදාළ නිවැසියන්ට තිබේ. එම කාර්යය වඩාත් නිවැරදිව කරගෙන යාමට අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳව විශේෂඥ වෛද්‍ය හේමන්ත හේරත් මහතා දැක්වූ අදහස් ඇසුරින් මෙම ලිපිය සැකසේ.



විශේෂඥ වෛද්‍ය හේමන්ත හේරත්

රැකබලා ගන්නේ කෙසේද? ඒ පිළිබඳව විස්තර කරමින් විශේෂඥ වෛද්‍ය හේමන්ත හේරත් මහතා දැක්වූයේ මෙවන් අදහසකි.

“ගෙදර කොවිඩ් රෝගියෙක් ඉන්නව නම් ඔහු හෝ ඇය ගෙදර සෞඛ්‍ය සාමාජිකයින්ගෙන් හැකිතාක් දුරට වෙන්ව තබාගත යුතුයි. වෙනම කාමරයක් තිබෙනවා නම් වඩාත් සුදුසුයි. එහිදී කාමරයට නිරුළු වැටීමත්, හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබීමත් වැදගත්. රෝගියාට වෙනම වැසිකිළි පහසුකම් නැත්නම්, රෝගියා

එය භාවිතා කර පැමිණි පසු විෂබීජහරණය කිරීම වඩාත් සුදුසුයි. රෝගියා කාමරයෙන්

ඇලයට සිටීමද වැදගත් බව මතක තබාගන්න.”

මීට අමතරව ඔහු තවත් වැදගත් කරුණු කිහිපයකම පෙන්වා දුන්නේය. ඒ අතර, රෝගියාගේ ආහාරපාන ගැන සැලකිලිමත් වීම වැදගත්ය. විශේෂයෙන් ප්‍රධාන ආහාරවේල් තුන නියමිත වේලාවට ලබාදීමත්, එය ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර වේලක් වීමත් වැදගත් බව ඔහු පෙන්වා දුන්නේය. එපමණක්ද නොවේ විචලනය වළක්වා ගැනීමට නිතර පාන වර්ග ලබාදීම අවශ්‍යය. ඒවා උණුසුම් පාන වර්ග විය යුතු අතර, දිනකට දෙවරක් උණුවතුර හුමාලය ඇල්ලා ගන්නා ඉඩ සැලැස්වීම කළ යුතුය.

මීට අමතරව කොරෝනා ආසාදිත අය වෙනත් නිදන්ගත රෝගාබාධයන්ගෙන් පෙළෙන්නේ නම් ඊට ලබාගන්නා ඖෂධ රෝගියාට නිසිපරිදි ලබාදීම කළ යුතුය.

නිරෝගී එක් අයෙකු තෝරාගැනීම සුදුසුයි. නිවසේදී වුව රෝගියාත්, අනෙකුත් නිවැසියන් මුහුණට හමුවන අවස්ථාවල මුඛ ආවරණ පැළඳ සිටීම මගින් විෂබීජවලින් සෞඛ්‍ය සාමාජිකයින් ආරක්ෂා වෙනවා.

මෙවැනි රෝගයකදී පෙනහළු ඉතා ශක්තිමත්ව පවත්වාගෙන යාම වැදගත්. ඒ සඳහා ආසාදිත රෝගියා උණුවතුර හුමාලය ඇල්ලීම අනිවාර්යයෙන් දවසට දෙවරක්වත් කළ යුතුයි. ඒ වගේම රෝගියාගේ රෝග තත්ත්වය ගැන නිරන්තරව අවධානයෙන් පසුවීම වැදගත් වෙනවා. රෝගය උත්සන්න වන ලක්ෂණ තිබේ නම් ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා සම්බන්ධ කරගෙන ඒ බව දැනුම් දිය යුතුයි.”

මේ උපදෙස්වලට අමතරව, ඉකුත්ද ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ප්‍රචාරණ නිලධාරීන්, විෂමතා ගුප්තා මහත්මිය ද මේ සම්බන්ධයෙන් වැදගත් කරුණු ගණනාවක් අනාවරණය කර තිබුණාය. ඒ අතර එකක් වන්නේ තම නිවසේ කොරෝනා රෝගියෙකු ඇතැයි කී විට එන බියයි. එසේ නොවී ඒ තත්ත්වයට මුහුණ දීමටත්, තමන්ද ආරක්ෂා වී රෝගියා හොඳින් රැකබලා ගැනීමටත් කටයුතු කිරීම වැදගත් බව ඇය පෙන්වා දී තිබුණාය.

එමෙන්ම රෝගී සත්කාරයට යන අයෙකු වරක් භාවිතා කරන මුඛ ආවරණ නිසි ක්‍රමවේදයට අනුව කසළ බඳුනකට දමා පසුව පිළිස්සීම හෝ ගැඹුරු වළක් කපා සුරක්ෂිතව වසා දැමීම මගින් විෂබීජ පැතිරීම පාලනය වන බව ඇය පෙන්වා දී තිබුණාය. තවද නිවසේ රෝගියෙකු සිටින විට, නිවසේ සෞඛ්‍ය සාමාජිකයින් ප්‍රධාන පෙළේ ආශ්‍රිතයින් බැවින්, එලියට නොයා ඔවුන්ද නිවසේ නිරෝධායනය වීම අවශ්‍ය දෙයකි.

සැබැවටම තම පවුලේ සාමාජිකයන් වටින්නේ තමන්ටය. ඔවුන් ආදරයෙන් රැකබලා ගන්නා අතරම, ඇතැම්විට ඔවුන් මේ නිසාම මුහුණදෙන සමාජ ගැටළු නැතුවා නොවේ.

‘නිරෝධායනය වන නිවසක්’ යැයි බෝඩ් එකක් ගසා තිබුණොත්, එය ඔබට ආරක්ෂා විය යුතු කලාපයක් බව හැඟවීමකි. ඒ නැතත් මෙම රෝගයේ බරපතල බව දන්නා කිසිවෙකුත් තම වගකීම් යුතුකම් බැහැරකොට හැසිරෙන්නේ නැත.

අද ඒ ගෙදරට ආ කොරෝනා හට ඔබේ නිවසේ සාමාජිකයෙකු රෝගියෙකු කරන්නට බැරි නැත. එය එසේ වුවත් නොවුවත් බුද්ධිමත් සමාජයක යුතුකම වන්නේ සාමූහිකව කොරෝනා මාරයා පරාජය කිරීමට දයක වීමය. එය අප කාගේත් යුතුකම වාගේම වගකීමකි.

දිසා වසන්ති එදිරිසිංහ



ගෙදර හැමෝම රෝගියාගේ ආවරණ කටයුතු කරන්න යන්න එසා

රෝගියා අනිවාර්යයෙන් දවසට දෙවරක්වත් උණුවතුර හුමාලය ඇල්ලිය යුතුයි

ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර ඉතාම වැදගත්

එලියට පැමිණෙන විට මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමත්, නිවසේ රෝගියාට උපස්ථාන කටයුතු කරන පුද්ගලයා මුඛ ආවරණ පැළඳීම වගේම, විෂබීජ පැතිර නොයන ආකාරයට නිතර අත් සේදීම, සැනිටයිසර් භාවිතය, දුම් ඇල්ලීම ආදිය රෝගියාට වගේම ගෙදර අනෙක් අයටත් සුදුසුයි.

ඊළඟට රෝගියාගේ විවේකය ඉතාම වැදගත්. ඇඳේ වැනිර සිටිනවිට ශ්වසනය පහසු කිරීම සඳහා කොටට කිහිපයක් උඩ හිස තබාගැනීම වැදගත්. ඒ වාගේම වම් ඇලයට හෝ දකුණු

දියවැඩියාව වගේ රෝග තත්ත්වයක් තිබේ නම් ඖෂධ ගන්නා අතරතුර ආහාර පාලනය කිරීමද අවශ්‍යය. මෙහිදී ඇදුම වැනි රෝග තත්ත්වයන් කොරෝනා හේතුවෙන් උත්සන්න විය හැකි නිසාම ඊට ඉන්හේලර් භාවිතා කරන්නේ නම් එයද නොකඩවා භාවිතා කිරීම වැදගත්ය. “ඒ වාගේම රෝගියාගේ ආවරණ කටයුතු කරන්න ගෙදර සියලු සාමාජිකයින් ඉදිරිපත් වෙන්න එපා. වැඩි වයස්වල පසුවන්නන් යොදවන්නන් එපා. ඒ සඳහා නිවසේ සිටින

ග්‍රාම නිලධාරී මහතා කියද්දී, වතුම්ණිගේ සැමියාටද එය පිලිගන්නට සිදුවිය. සැබැවටම ගෙදර අනෙක් අයත් ආරක්ෂා වෙමින් කොරෝනා රෝගියෙකු පරෙස්සමට

පිළිකා රෝහලේ බෝගස යටි පාඩම් කර වෛද්‍ය විද්‍යාලයට ගිය පූර්ණිමා



රෝහලේ බෝ ගහ ඉස්සරහ ඉදගෙනයි. මල්ලි කොළඹ ජාතික රෝහලේ නියුරෝ යුනිට් එකේ ඉදිරි කාණු බැම්ම උඩ ඉදගෙනත් පාඩම් කළා. ඒ වෙලාවට හිස ඔසවද්දී මට පේනවා වෛද්‍යවරු වගේම වෛද්‍ය ශිෂ්‍යයාවෝ එහාට මෙහාට යනවා. එතකොට මම ආයේ පොත දිනා බලනවා. මගේ හිතෙන් ඇදෙනවා ඒ දෙස්තර සිහිනය."

පූර්ණිමා ඒ සිහිනය හිත තියත් පළමුවර විභාගයට පෙනී සිටියද ඇ සිත සේම ලැබෙන්නේ සී සාමාර්ථ තුනක් පමණි. මේ වනවිට සොයුරාගේ ප්‍රතිකාරද යහපත් මට්ටමකට හැරී තිබුණත් පූර්ණිමාගේ ගෙදරද පාඩම් කටයුතු සඳහා යෝග්‍ය පරිසරයක් සැකසෙමින් තිබුණි. දෙමාපියන්ද මේ බාධක හමුවේ ඇයව ශක්තිමත් කළාය.

"මං දෙවැනි පාරට විභාගය ලියන්න තීරණය කළා. පාඩම් කළා. ඒ ගමන රිසාල්ට එක ඒ දෙකයි බී එකයි. මම මියුසික් කළ නිසා ඒ සුදුසුකම් එක්ක මට නැගෙනහිර විශ්වවිද්‍යාලයෙන් මෙඩිසින් කරන්න අවස්ථාව තිබුණා. ඒත් මට ඕන වුණේ ඊටත් වඩා හොඳ ප්‍රතිඵලයක්. තුන්වෙනි පාරටත් මම විභාගය කළා."

ඒත් ප්‍රතිඵල එතකල් හිතට පොඩි බසක් තිබුණා. ඒ බයට හේතුව තමයි, රසායන විද්‍යාව ප්‍රශ්න පත්තරේට ලියද්දී මාව කලත්තේ දැම්මා. එහෙම වුණේ පාඩම් කරන්න නිදීමට පු නිසා. මට සිහිය ගන්න විභාග ගාලාවේ හිටපු ගුරුවරු වතුර ගහලා ඇස් අරිද්දී මගේ ප්‍රශ්න පත්තරත් තෙමිලා. මම ඒ සිද්ධිය නිසා ආයෙම විභාගේ ගැන හිත කරදර කරගන්නා. මිය අතරේ මම ප්‍රතිඵල එතකල් ෆාමසි කෝස් එකක් කළා. ඊළඟට ෆාමසියක වැඩ කළා. ඒ වෙද්දී මල්ලි සුව අතට හැරිලා."

එහෙත් එවර ඇයට දෛවය අසාධාරණයක් කර තිබුණේ නැත. ඇය විභාගය ඉහළින්ම සමත්ව තිබුණාය. වරක් ජීවිතයේ බලාපොරොත්තු බිඳ වැටුණ සැණින් ජීවිතයේ සියල්ල එතෙකින් නිමා වී යැයි පසුතැවිලි වන බොහෝදෙනෙකුට පූර්ණිමාගේ ජීවිතය ආදර්ශයකි.

ඒ කැපවීම නිසාම අද ඇය ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ තෙවන වසරේ වෛද්‍ය සිසුවියකි.

"ඉස්පිරිතාලවල ඉදගෙන මට පාඩම් කරන්න වුණ තවත් අවස්ථාවක් තියෙනවා. ඒ කැමිපස් එකේ පළමු අවුරුද්දේ. අපිව සායනික පුහුණුවට හොස්පිටල් දන්න කලින් විභාගයක් තියෙනවා. ඒ වෙලාවේ අම්මට ඉරුවාරදය ඇවිත් ඉස්පිරිතාලේ නතර කරලා ප්‍රතිකාර කළා. ඒ වෙද්දී මට රෝහලේ වෛද්‍යවරු පාඩම් කරන්න පහසුකම් හදලා දුන්නා."

ඇයට තම ජීවිතය දෙස ආපහු හැරී බලද්දී දැනෙන්නේ සතුටකි. පාසල් විෂය කටයුතුවලට අමතරව මී සමස්ත ලංකා ජයග්‍රහණද ලබා තිබේ. ඒ අතර 2014 වසරේ සර්පිණා ඒකල වාදනයෙන් සමස්ත ලංකා ප්‍රථම ස්ථානය ඇය විසින් දිනාගනු ලැබුවාය. ඊට අමතරව ඇය ක්‍රීඩාවටද ඇළුම් කළාය. සිය කාව්‍යමය දක්ෂතාව ඇය පෙන්වූයේ 'සිප්පි කටු' නම් කාව්‍ය සංග්‍රහය මුද්‍රණයෙන් එළිදැක්වීමෙනි.

"ආත්තටම ඕනම කෙනෙකුට බාධක එන්න පුළුවන්. ආර්ථික ප්‍රශ්න එන්න පුළුවන්. තමන්ගේ ගමනට අකුල් හෙලන අය හිදිවි. අපි ඒ අයව මගහැරලා අපේ ඉලක්කයට යා යුතුයි. එහෙම නැතුව පිට කවුරුහරි කියන දේකින් අධෛර්‍යමත් වුණා නම් මම තුන්වෙනි පාර විභාගය කරන්නේ නැ."

ඇය කියන්නීය. ඇය සිය අරමුණ කරා ගියේ තම පවුලේ ආදරණීය බලාපොරොත්තුද ඉටු කරමින්, ඒ යුතුකම් හා වගකීම් සමගිනි. එවන් දියණියකට රටේ ජනතාව වෙනුවෙන් කරන්නට ඇති යුතුකම කෙදිනකවත් මග නොහැරෙන බව අපගේ විශ්වාසයයි.

දිනා වසන්ති එදිරිසිංහ

නවාතැන් ලැබුණා. ඔය විදිහට ඉගෙනුම කරගෙන යද්දී මම හත අට වසරේ වගේ ඉගෙනුම ලබද්දී අම්මා, තාත්තාට මාරුවීම් ලැබිලා කළුතර පදිංචියට ආවා."

ඒ වනවිට පූර්ණිමාගේ හිත නැවතී තිබුණේ, ගායනා අංශයෙන් ඉදිරියට යෑමේ අපේක්ෂාවෙනි. ඒ තීරණය දෛවය විසින් වෙනතකට යොමුකළේ අනපේක්ෂිත ලෙසය.

"ඒ 2011 අවුරුද්ද. මම එතකොට ඉගෙනගත්තේ දහය වසර පන්තියේ. රාගම මෙඩිකල් ෆැකල්ටි එකේ වෛද්‍ය ප්‍රදර්ශනයක් බලන්න යන්න මට අවස්ථාව ලැබුණා. කලාවෙන් ඉස්සරහට යන්න ඕන කියලා හිතන් හිටපු මගේ අදහස එතැනදී තමයි සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනත් පැත්තකට යොමුවෙන්නේ."

එද සිට ඇය සිහින දුටුවේ වෛද්‍යවරියක වීමේ අදිටනිනි. පියා අසනීප වූයේ, ඇය ඒ සිහිනය හිත දරාගෙන උසස් පෙළ කරන්නට පටන්ගත් සමයේයි. පියාගේ තත්ත්වය යහපත් අතට හැරී පාඩම් කරන්නට හැදූවා පමණි.

මල්ලි කොළඹ ජාතික රෝහලේ හියුරෝ යුනිට් එකේ ඉදිරි කාණු බැම්ම උඩ ඉදගෙනත් පාඩම් කළා. ඒ වෙලාවට හිස ඔසවද්දී මට පේනවා වෛද්‍ය විද්‍යාලයට ගියේ වෛද්‍ය ශිෂ්‍යයාවෝ එහාට මෙහාට යනවා. එතකොට මම ආයේ පොත දිනා බලනවා. මගේ හිතෙන් ඇදෙනවා ඒ දෙස්තර සිහිනය



පූර්ණිමා තම මව, පියා හා සහෝදරයා සමග

"හිතාගන්නවත් බැරිවුණා ඊළඟට අහන්න සිද්ධ වුණු දේ. ඒ වෙනකොට තාත්තාට ස්ට්‍රොක් දන්න. එයාගේ ප්‍රතිකාරවලට ලොකු මුදලක් වැයවෙලා අපි ආර්ථික අහිතුවක් ගොඩක් අසීරු තත්ත්වක හිටියේ. සමහර අවස්ථාවල යාපවෝ පවා මට සල්ලි එකතු කරලා දීලා තියෙනවා. මේ අතරේ තමයි මගේ එකම මල්ලි ගැන නරක ආරංචියක් ආවේ. එතකොට මල්ලි ඉගෙනගත්තේ නවය වසරේ පන්තියේ. මල්ලි පාසලේ බාලදක්ෂ කණ්ඩායමෙන් හිටියා. ජාත්‍යන්තර ජම්බෝරියකට ගිහින් එයා ගෙදර එද්දී

නම් අස්ථි බද්ධයක් කළ හැකි බවය. එසේ නැත්නම්, කකුල කපා ඉවත් කරන්නට සිදුවෙනු ඇතැයි ද ඇය කීවාය.

"ඒ වචන කියාගන්න බැරි නරම් හිතට දුකක් ගෙනාවා. මම ඒ වෙද්දී මගේ වයසට වඩා මේ දේවල් එක්ක දුක්වෙන කෙනෙක් බවට පත්වෙලා හිටියේ. කොහොමහරි මල්ලිට දුන් ඖෂධවලින් එම තත්ත්වය අස්ථි බද්ධයකින් පමණක් පාලනය කළ හැකි බව වෛද්‍යතුමිය කීවිවා. ඒ වෙලාවේ හිතට ලොකු සතුටක් දැනුණා. කොහොමහරි උසස් පෙළ ලියන්න තව මාස කිහිපයයි. මම ඒ දවස්වලින් වැඩිහරියක් පාඩම් කළේ මහරගම පිළිකා

වැටෙන හැම මොහොතකම නැගිටින්නට සවිය දුන් ලස්සනම සිහිනයක් ඒ දැස් අතර තිබිණි. ඒ සිහිනයේ පාට බොදා වෙන්නට නොදී අල්ලා ගැනීම, එද ඒ පුංචි හිතට එතරම් ලෙහෙසි පහසු දෙයක් වූයේ නැත.

ගුරු දෙමාපිය යුවළකගේ ආශීර්වාදයත්, සරස්වතියගේ ඇල්ම බැල්මත් නොඅඩුව හිමි වූ, පූර්ණිමා මධ්‍යමිණි අතුකෝරලට තිබුණේ අභියෝගාත්මක ගමනකි. නමුත් ඒ අභියෝග හමුවේ එද ඇය නතර වූවා නම් වෛද්‍යවරියක වීමේ සිහිනය අදටත් ඇයට සිහිනයක්ම වන්නට ඉඩ තිබුණි.

"මම අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළ පාස වුණේ ඒ සාමාර්ථ නමයක් අරගෙන. එතෙක් ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් තමයි මම ඉගෙනීම කටයුතු කළේ. උසස් පෙළ කරද්දී මම සිංහල මාධ්‍යයට මාරු වුණා. ඒ ජීව විද්‍යා විෂය ධාරාව යටතේ උසස් පෙළ හදරන්න තිබුණු කැමැත්ත නිසයි. කොහොමහරි ගොඩක් බලාපොරොත්තු පොදි බැදුන් උසස් පෙළ කරන්න ගන්නට ඒ සතුට ඉක්මනින්ම මගෙන් ඇත් වුණා. ඒකට හේතුව තමයි හිටිගමන් තාත්තා හෘදයාබාධයකට ලක්වීම. ඒ එක්කම මම පාසල් ගියේ නෑ. අමතර පන්ති ගියේත් නෑ. මාස හතරක් විතර තාත්තා නවලෝක රෝහලේ ප්‍රතිකාර ගන්නා. තාත්තා ළඟ නැවතීලා එයාට සත්කාර කරන්න ඕන නිසයි එහෙම වුණේ. එහෙම සමහර දවස්වලට මම ඉස්කෝලේ ගියේ නවලෝක රෝහලේ ඉදලා. කොහොමහරි තාත්තා යථා තත්ත්වයට එද්දී මට A/L පාඩම් ගොඩක් මගඇරිලා. ඉතින් මට ඒ වෙලාවේ හිතුණා A/L කියන්නේ හිතයක් තමයි කියලා."

පූර්ණිමා වදන් ගලපන්නේ සීරුවටය. ඇගේ පියා විදුහල්පතිවරයෙකුට සිටි පියරත්න අතුකෝරලය. ඔහු අද විශ්‍රාම සුවයෙන් පසුවෙයි. මව පී.ජී.මල්ලිකා ක්‍රීඩා ගුරුවරියකි. කළුතර පූර්ණිමාගේ ගම් පළාත වූවත්, පහ වසර දක්වා ඇය ඉගෙනුම ලැබුවේ පොළොන්නරුව දිඹුලාගල, නිකවතලන්ද මහා විද්‍යාලයෙනි. ඒ මවත් පියාත් එවකට සේවය කළේ එම විද්‍යාලයේ බැවිනි.

පහ වසර ශිෂ්‍යත්වයෙන් සමත්වුණු පූර්ණිමා, පානදුර ශ්‍රී සුමංගල බාලිකා විද්‍යාලයට ඇතුළත් වන්නේ මේ අතරය. ඒ ඇයගේ මවත්, පියාත් පොළොන්නරුවේ සිටියදීය.

"මම පානදුරේ අපේ නැදැයෝ වෙත ගෙදරක ඉදලා ටික දවසක් ඉස්කෝලේ ගියා. පොළොන්නරුවේ කොටි කලබල නිසා අම්මටයි, තාත්තාටයි මාරුවීම්ක ලැබුණේ නෑ. මට අම්මයි, තාත්තයි ඒ මොහොත් මගේ ළඟ ඉන්න ඕන වුණත් ඒ අවස්ථාව ලැබුණේ නැහැ. මම පුංචි දවස්වල ඉදලම මියුසික්වලට, ඩාන්සින්වලට දක්ෂයි. ඉතින් ගුරුවරු මට ගොඩක් උදව් කළා. එ අතරේ ඉස්කෝලේට උදව් කරන පවුලක් හිටියා. එයාලගේ දරුවෙකුත් සුමංගලේ ඉගෙනගන්න නිසා මටත්, ගුරුවරුන්ගේ ඉල්ලීම මත ඒ නිවසේ

අමරතා®

සිත් සුවඳින් පිරේවා



Manufactured by
ISO 9001:2015,
ISO 14001:2015,
ISO 45001:2018
Certified Company



රු. 90/- සිට

තොමිය අඩු කළා



රන් පවුමට

රු. 95,000/-



*කොන්දේසි සහිතයි.

රටටම සිහනවකින් සංග්‍රහ කරන වසන්ති නානායක්කාර මේ කියන්නේ අපට සිතාසෙන්නට නොහැකි දුක්ඛර කතාවකි. ඇය මේ සැබෑ ජීවිත වෘත්තය දිගහරින්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉන්නා මවුබිරිතට ලෝකයා හමුවේ සිතාසෙමින් ජීවත්වීමට දිරිදීම සඳහායි.



24 වැනි කොටස

දේවශිඛාගේ සැත්කම සාර්ථකයි

රාගම රෝහලේ පළමුවරට කළ ඒ සැත්කම ගැන වෛද්‍යවරුන් පුදුම වුණා



වික්‍රමාන්විත සටනකින් පසු මා ජයග්‍රහණය කළා යැයි සිතුවේ. ඒ දින කීපය ගෙවා දැමුවේ කිසිලෙසකින්වත් සිතා ගැනීමට නොහැකි ලෙසිණි. දියණියගේ සැත්කම බැරෑරුම් එකකි. 'මාංශ ජේෂි දික් කිරීමේ සැත්කම' කකුල් දෙකටම එකවර සිදුකළ අතර මා හට ශල්‍යාගාරය තුළ සිටීමේ වාසනාව ද හිමිවිය.

"වසන්ති හැමදේම හරි. බය වෙන්න එපා. අපි දැන් සර්ජරි එක පටන් ගන්නවා. ඒත් ඔයාට මේක බලන්න ටිකක් අපහසු වෙන්න පුළුවන් ඔයාගේ දුවගේ නිසා."

දියණිය සිහිනැති කිරීමෙන් පසු සැත්කමට පෙර දිවුතු වෛද්‍යතුමා කීවේය.

එය සැබෑවකි. සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් වෙනුවෙන් ජනතාව දැනුවත් කිරීම සඳහා සැත්කම සිදුකරන අයුරු පටිගත කිරීමට මා ඕනෑ තරම් ශල්‍යාගාරවලට ගොස් ඇත. ඕනෑ තරම් සැත්කම් දැක ඇත. එහෙත් දේවි නිසොල්මනේ ඉන්නා හැටි දකින විට මගේ පපුවට පිහි පහරවල් එක පිට එක වදින බවක් දැනේ. යකඩ හින උණුවෙන සේයාවක් දැනේ. එනිසාම සැත්කම සිදු කරන්නේ කෙසේද යන්න මගේ දෑසින් දකින්නට මා සුදනම් වූයේ නැත. මා ශල්‍යාගාරය අයිතකට වි රළු මොහොතේ පැමිණෙන දැවැන්ත අභියෝගයට සුදනම් විය.

සියල්ල අවසන් වූ පසු දැනුණේ මා තද නින්දකදී දුටු සිහිනයකින් අවදිවූ බවකි.

දියණියගේ කකුල් දෙකට විශාල ප්ලාස්ටර් වෙළුමක් දමමින් තිබූ අතර එය සුවිශේෂී ප්ලාස්ටර් වර්ගයක් විය. සින්තටික් කාස්ට් (synthetic cast) නමින් හැඳින් වූ එම වර්ගය මින් පෙර ශ්‍රී ලංකාවේ භාවිත කර නොතිබීම විශේෂත්වයකි. හුණු ප්ලාස්ටර් හෙවත් (plaster of paris) මින් පෙර සැත්කම් සඳහා භාවිත කර තිබූ අතර සින්තටික් කාස්ට්, රාගම රෝහලේ සැත්කම් සඳහා භාවිත කළ මුල්ම අවස්ථාව එය විය. සැත්කම සඳහා සහභාගි වූ සෙසු වෛද්‍යවරුන් පවා මව්ග මවමින් මා සමඟ පැවසුවේ එවැනි සැත්කමක් රාගම රෝහලේ කළ පළමු අවස්ථාව මෙය බවයි.

සැත්කම ඉතා සාර්ථක විය. මසක කාලයක් දියණිය සින්තටික් කාස්ට් සහිතව සිටිය යුතුය. එය අප සියලුදෙනාටම අභියෝගයක් විය. දියණියගේ සියලු කටයුතු බැන්ඩේජ් එක සහිතව කළ යුතු වූ අතර එය තරමක බරකින් ද යුතු විය. දේවි නින්දට යනවිට හැරෙන්නට සෙසු සියලු කටයුතු ඇය සමග කිරීමට සිදුවිය. එහෙත් හුණු ප්ලාස්ටරය මෙන් කිසිදු අවහිරයක් ඇති නොවීය. දේවි දිගු සපත්තු පැළඳ සිටින ආකාරයේ මෝස්තරයක් පෙනින.

"හැමදම නිවාඩු ගන්නත් බැ නේද? දුවන් වැඩට ගියොත් හොඳයි නේද?"



ඒක මාංශ ජේෂි දික් කරන සැත්කමක්

නැන්දම්මා පැවසුවේ දේවගේ සැත්කමෙන් පසු සතියක් නිවාඩු ලබාගෙන මා නිවසේ රැඳී හුන් නිසාය. මගේ රාජකාරිය දේවකාරිය හා සමානව සලකන බැව් ඇය හොඳකාරවම දැනී. ඒ වනවිට දර්ශන කාර්යාලයට යාම ආරම්භ කර තිබුණේ නිවසේ වැඩ පිළිවෙලක් වෙමින් තිබූ නිසාය.

තාත්තාට වෙනද මෙන් මා හට උදව් ලබාදීමට නොහැකිවීම පිළිබඳ වේදනාවෙන් පසුවිය.

"කමක් නෑ තාත්තේ. ඔයාට පුළුවන් කාලේ ඔයා කැපකිරීම කළානේ. දැන් අපි පුළුවන් විදියට කර ගන්නම්. ඔයා මගේ ළඟ ඉන්න එකම මට ඇති. ඔයා මට කතා කරන එකම මගේ හිතට ලොකු හයිසක්."

මම ඔහුට කීවෙමි.

සැත්කම නිමවී දේව් ගෙදර රැගෙන ආ පසු තාත්තාත් අම්මාත් නැවත පොල්ගොවෙල ගියේ මට නිදහසේ වැඩ කටයුතු කර ගත යුතු නිසාවෙන් බවයි තාත්තා කීවේ. තාත්තා දැන් සිතන්නේ එක්තැන්ව සිටින ඔහුගේ වැඩ අම්මා කර දෙන විට ඔවුන් දෙදෙනාටම මා වෙනුවෙන් උදව් කිරීමට නොහැකි වී ඇති බවකි. එහෙත් තාත්තාගේ සිතුවිලිවලට ඉඩදෙමින් මා ඔවුන්ට

නිදහසේ ඉන්නට ඉඩඇරියේ මගේ ජීවිතේ ප්‍රශ්න යළි යළි දැකීමෙන් තාත්තා තව තවත් වේදනාවට පත්වන බව දන්නා නිසාය.

මාසයක කාලය අපට දිගු දවස් බවට පත්නොවෙමින් නිවසේ යහපත් පරිසරයක් නිර්මාණය වෙමින් තිබුණි. දේව් සුපුරුදු පරිදි සාමාන්‍ය කටයුතුවලට හුරු වූ අතර අපද රිටි අනුගත වූයෙමි. ඒ අතර සැමියාත් මමත් මාරුවෙන් මාරුවට සේවය සඳහා ද නික්මුණෙය. පෙර පරිදි ප්‍රවාහනී ඉදිරිපත් කළේය, වැඩසටහන් පටිගත කළේය, සෙසු කාර්යයන් ඉටු කළේය. නිවසේ සියලු ප්‍රශ්න සේවා ස්ථානයට ඇතුල්වන දෙරටුව ළඟ තබා ඒමට මා සෑම දිනකම උත්සාහ කළේය. කොටින්ම මෙවැනි සැත්කමක් දේව් වෙනුවෙන් සිදුකළාදැයි දැනසිටියේ අප ආයතනයේ දෙනුත් දෙනෙකු පමණි. ප්‍රසාද් කුමසාරු සහ එමින්ද අරඹිගෙදර මගේ මිත්‍රත්වයේ යාවජීව සාමාජිකයින් වූ අතර ඔවුන් දෙදෙනා නිරන්තරයෙන් දේව්ගේ කාර්යයන් පිළිබඳ සොයා බැලුවේය.

"අක්කා ප්ලාස්ටර් එක කපන්න තියෙන්නේ



ඇවිදින්න පුළුවන්ද කියන එක තීරණය වෙන්නේ ව්‍යායාම මත

කවදද?" ප්‍රසාද් විමසීය.

"දවස් දෙකකින් කපනවා." මම කීවෙමි.

"එහෙනම් දුව එක්ක යන්න තව කවුරු හරි ඉන්න වෙයි නේද?"

"හිටියොත් හොඳයි. එයාට උස්සගෙන අරන් යන්න වෙනවානේ. දැන් ටිකක් බරයි. අනික ප්ලාස්ටර් එක්කනේ."

"හරි මම එනවා වමින්ද එක්ක." ප්‍රසාද් කීවේය. ඒ දිනය එළැඹෙනතුරු මා සිටියේ ඇඟිලි ගනිමිනි. අප සියලුදෙනා බලාපොරොත්තු රැසක් සමඟ රාගම රෝහලට ගියෙමි.

"කොහොමද? මේ ඉන්නේ ලස්සන සපත්තු දෙකක් දලා දේව්ගියා. අපි අද ඔය සපත්තු දෙක ගලවලා දන්න හදන්නේ. කැමතිද?"

සිහිම වෛද්‍යතුමා දේව්ගේ ඇසුවේය. දේව් සිතාසුණාය.

"වසන්ති... දැන් අපි දුවගේ ප්ලාස්ටර් එක කපනවා. ඇත්ම මේක ගොඩක් හයියි. ඒක නිසා අපි මේක කපන උපකරණ දැක්කම බයවෙයි. ඒත් බයවෙන්න එපා මේක අපි බොහොම පරිස්සමෙන් කරන්නේ."

දිවුතු වෛද්‍යතුමා සිය කණ්ඩායම මෙහෙයවා ගනිමින් දේව්ගේ කකුල් දෙකේ ප්ලාස්ටරය ඉවත් කිරීමේ කාර්යය ආරම්භ කළේය.

කැපීමේ උපකරණයක් භාවිත කරමින් සින්තටික් කාස්ට් එක කැපීමේදී ඉන් නැගුණේ විශාල ශබ්දයකි. ඒ ශබ්දය මගේ පපුව පාසාරු කරමින් යන බවක් දැනේ. එහෙත් රළු නිමේසේ දියණියගේ කකුලේ හැඩය දුටු විට මට අදහාගත නොහැකිවිය.

ඇඟිලි හරියාකාරව බිම තැබීමට නොහැකිව ඇඟිලි තුඩු අගින් ඉස්සී අපහසුවෙන් නැගීම සිටි දියණියගේ කකුල අංශක අනුව එල් හැඩයට සැකසී ඇති අතර කකුල සෘජු ලෙස සහ ශරීරය සමබර ලෙස පහසුවෙන් තබා ගැනීමට හැකියාව ලැබී තිබුණි. මගේ දෙනෙතේ පිරි තිබුණේ සතුටු කඳුළුය. කතා කිරීමට ඇති වචන එකිනෙක ගෙතී පැටලී ඇති බවක් දැනේ. වෛද්‍ය විද්‍යාවේ මේ තරම් හාස්කම් තිබිය හැකිදැයි සිතුවේ.

"දැන් හැමදේම හරි. හැබැයි එක දෙයක් මතක තියා ගන්න. මේ සර්ජරි එක කළා කියන්නේ දුව ඇවිදින්නා කියන එක නෙවෙයි. දැන් දුවට පුළුවන් කකුල ඇඟිලි තුඩුවලින් නැගුව නියම විදියට මුළු පතුලම බිමට තියන්න. හැබැයි ඇවිදින්න පුළුවන්ද කියලා බලන්න දිගටම ව්‍යායාම කරලා කකුල්වල, මාංශ ජේෂි ගස්තිමත් කරන්න ඕනේ. ඒක සාර්ථක වුණොත් දුව ඇවිදියි. ඇවිදින්න අවශ්‍ය පහසුකම තමයි මේ හදලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා මතක ඇතුළු දිගටම ව්‍යායාම කරන්න. අනිවාර්යයෙන් මාසෙකට පස්සේ ආයේ එන්න."

දිවුතු වෛද්‍යතුමා උපදෙස් දුන්නේය.

දිවුතු තෙත්තකෝත් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාට දහස් වාරයක් ස්තූති කරමින් ජීවිතයේ සුවිශේෂී ජයග්‍රහණයක් සමඟින් දේව් රැගෙන අප රාගම රෝහලෙන් පිටවිය. ඉදහිට හෝ දෙවියන් වැනි මිනිසුන් අපේ ජීවිතවලට මුණ ගැසෙන්නේ නොසිතූ ලෙසිනි.

මෙහි සහිතයි...



මිල රු.75/-

තුඹ කරවිල හිනිදුම

- සකස් කිරීමට ගතවන කාලය - විනාඩි 15
- පිසගැනීමට ගතවන කාලය - විනාඩි 15
- 4-5 දෙනෙකුට සෑහේ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පොලොස් රසැති ෆෝචුන් සෝයා මීට් පැකට් 1
- තලාගත් ඉඟුරු කැබැල්ලක්
- අම්බු තුනපහ කුඩු මේස හැඳි 1
- චතුර මිලි ලීටර් 150
- ලුණු රස පදුමට
- තුඹ කරවිල ග්‍රෑම් 200
- රම්පේ/කරපිංවා
- මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 1
- උකු පොල් කිරි මිලි ලීටර් 150
- ෆෝචුන් තෙල් මේස හැඳි 1
- සිහින්ව ලියාගත් ඵෂණු ගෙඩි 1
- කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක්
- තක්කාලි ගෙඩි 1
- වොස්කරගත් සුදු ඵෂණු ඩික් 3
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1

සාදාගන්නා ආකාරය

- පොලොස් රසැති ෆෝචුන් සෝයා මීට් පැකට්ටුවේ පසුපස සඳහන් ආකාරයට ලුණු මිශ්‍ර උණු වතුරෙන් පොඟවා විනාඩි 3 කින් පමණ හොඳින් මිරිකා චතුර පෙරා ගන්න.
- දැන් ෆෝචුන් සෝයා මීට් බඳුනකට දමා එහි කුළු බඩු මිශ්‍රණය ද එක්කර හොඳින් අතගා පෙසෙකින් තබන්න.
- සාස්පානක් ලිපි තබා එයට තෙල් දමා රත්වූ විට ඉඟුරු, සුදු ඵෂණු, රම්පේ, කරපිංවා සහ කුරුඳු පොත්ත දමා සුවඳ එනතුරු තෙම්පරාදු කර ගන්න.
- දැන් එයට කපාගත් තුඹ කරවිල ද ෆෝචුන් සෝයා මීට් ද තක්කාලි සහ අනෙකුත් කුළු බඩු එක්කොට හොඳින් කලවම් කරන්න. පසුව ජලය එක්කර මද ගින්නේ පිස ගන්න.
- තුඹ කරවිල කැබලි බාගෙට තැම්බිගෙන එනවිට උකු පොල් කිරි එක්කොට උතුරුවා හිඳෙන්නට අරින්න. උණුවෙන් සංග්‍රහ කරන්න.

වෙග් ටීප්

සෝයා මීට් කැබලි මැරිනේට් කරන විට මිලි ලීටර් 50 ක් පමණ ජලය එක්කර ගැනීම එහි රසය ඉක්මනින් උරා ගැනීමට ඉවහල් වේ.



කවරයේ කතාව

මගේ කොණ්ඩේට වැඩි වුණු කෙනෙකුත් ඉන්නවා

නෝමි රොෂෙල් රොජර්ස්



අද 'ධරණි' කවරය සරසන සොඳුරු රුවැන්නිය නෝමි රොෂෙල්ය. වරක් බැලුවිට තවත් වරක් හැරී බලන්නට සිතෙන තරමේ සොඳුරු රුවක් හිමි මේ තරුණ රංගන ශිල්පිනිය සොඳුරු කේශ කලාණයකටද හිමිකම් කියන්නීය. ඇ හා සිදුකල සංවාදය අතරතුර මටත් නොකියාම මගේ නෙන් ඇගේ කෙස් කලඹ අතර රැඳුණු බව ඔබෙන් සැඟවීමට මට අවැසි නැත. ඒ නිසාම ඒ සොඳුරු කෙස් කලඹේ රහස ගැන මට ඇගෙන් නොවීමසා සිටින්නට නොහැකි විය. මේ රොෂෙල් සමග සිදුකල සංවාදයේ සටහන්ය.

මේ දවස්වල වැඩි කටයුතු කොහොමද රොෂෙල්?
ලොකු විශේෂත්වයක්නම් නැහැ. වෙනද වගේම ඡූටින් වැඩයි, අධ්‍යාපනික කටයුතුයි සමබරව කරගෙන යනවා.

බඩ රංගන ක්ෂේත්‍රයට එන්න හිත දැකපු කෙනෙක් නෙවෙයි. ඇත්තටම මට රංගනයට අවස්ථාව ලැබුණේ අහම්බයකින් කිව්වොත් හරි.

පාසල කාලේ රොෂෙල් දැකකාර වර්තයක්ද?
ගොඩක්ම දැකකාරී වර්තයකුත් නෙවෙයි. හැබැයි පොඩි පොඩි දඟ වැඩ කරලා නැහැ කියන්නත් බැහැ.

පවුලේ තොරතුරු විකකුත් දැනගන්න කැමතියි?
මගේ පවුලේ ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, නංගියි, මල්ලියි. ඒ වගේම කියන්න ඕනේ මට ලස්සනම ලස්සන බල්ලෝ පස් දෙනෙකුයි පුසෝ හතර දෙනෙකුයිත් ඉන්නවා.

අම්මයි, තාත්තයි කැමති වුණාද රොෂෙල් රඟපාන්න එනවට?
මෙහෙමයි. අම්මා නම් මුල ඉඳලම ඒකට කැමති වුණා. හැබැයි තාත්තා නම් මම අවුරුදු කුමරිය තරගයට අයැදුම් කරන එකටත් ලොකු කැමැත්තක් දැක්වුවේ නැ. හැබැයි ඉතින් දැන් නම් ඒ දෙන්නම මම අද ඉන්න නැත ගැන සතුටු වෙනවා.

රඟපානවා මුලින්ම ටීවී එකේ දකිද්දී කොහොමද දැනුණේ?
ඇත්තටම කියාගන්න බැරි සතුටක් දැනුණා. එද විතරක් නෙවෙයි. මුලින්ම ටෙලිවුමා එකකට ආරාධනා කරපු දවසෙන් ඒ වගේම සතුටක් දැනුණා.

'දෙවනි ඉණිම' ටෙලි නාට්‍යයේ ආකෘතියේ වර්තයට ඉහළම රසික ප්‍රතිචාර ලැබෙන්නා හේද?
ඇත්තටම ඔව්. ආක්ෂාගේ වර්තයට ගොඩක් දෙනා කැමතියි. කලාකරුවෙක් තෘප්තිමත් වෙන්නේ රසිකයන්ගෙන් ලැබෙන ආදරය නිසයි. ඉතින් එයාලගෙන් මට ලැබෙන ආදරයට මමත් ආදරෙයි.

රොෂෙල් ඇත්තටම ආකෘතිය වගේ හපුරු කෙනෙක්ද?
ඔව්. මමත් ටිකක් හපුරුයි තමයි. හැබැයි ආක්ෂා තරම්ම නෙමෙයි.

රොෂෙල්ට රේස්ට්‍රැක් එකෙන් හොඳ රසික පිරිසක් ඉන්නවා අපි දකිනවා.

මම සෝෂල් මීඩියාවල ගොඩක් ඇක්ටීව් කෙනෙක් නෙවෙයි. ඒ වුණාට සමහර වෙලාවට මම ඡායාරූප එහෙම අප්ලෝඩ් කරනවා. ඉතින් ඒවට ගොඩක් දෙනාගෙන් ආදරණීය ප්‍රතිචාර ලැබෙනවා.

පොඩි කාලෙකින්ම ජනප්‍රිය වෙන්න ලැබුණේ රොෂෙල්ගේ ලස්සන හිසද, දක්ෂතාවය හිසද කියලා කෙනෙක් ඇහුවොත්?
මම හිතන්නේ ඒ දෙකම බලපෑවා. මොකද මම රංගන ක්ෂේත්‍රයට පිවිසුණේ අවුරුදු කුමරියක් වුණ නිසානේ. ඒකට මගේ ලස්සන බලපෑවා. ඒ කොහොම වුණත් රංගන ක්ෂේත්‍රයේ රැඳිලා ඉන්න බලපාන්නේ නම් දක්ෂතාවය තමයි.

රංගන ක්ෂේත්‍රය ගැනැහුණු ලමයෙක්ට අභියෝගකාරී කියලා දැනුණු අවස්ථා හැද්ද?
රංගන ක්ෂේත්‍රය විතරක් නෙමෙයි, ඕනම ක්ෂේත්‍රයක් ගැනැහුණු ලමයෙක්ට අභියෝගකාරී කියලා මම හිතනවා. නමුත් අපිට එන අභියෝගවලට අපි මුහුණ දෙන විදිහ අනුව තමයි ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය තීරණය වෙන්නේ.

ලස්සන ගැන රොෂෙල්ගේ අර්ථදැක්වීම මොකක්ද?
කෙනෙක්ගේ ලස්සන එයාගේ මතුපිට ස්වරූපයෙන් විතරක් මනින්න බැහැ. ඕනම කෙනෙක් බාහිරින් වගේම ඇතුළාන්තයෙන් ලස්සනයි නම් ඒකට තමයි සැබෑම සුන්දරත්වය කියන්නේ. ඒ වගේම කොච්චර ලස්සන කෙනෙක්ට වුණත් කුහකකම, ඊර්ෂ්‍යාව වගේ ගතිගුණ තියෙනවා නම් ඒ කෙනාගේ බාහිර ලස්සනටත් දීර්ඝකාලීන පැවැත්මක් නැහැ.

රොෂෙල් දකින විදිහට ගැනුණු ලමයෙක්ට හිසෙහිම ඕන හොඳ ගතිගුණ මොනවද?
පළවෙනි එක තමයි ඉවසීම. ඕනම ප්‍රශ්නයකදී හොඳට ඉවසලා හරිම තැනදී තීරණ ගන්න ගැනුණු ලමයෙක් දක්ෂ වෙන්න ඕනේ. ඒ වගේම

අතින් එක තමයි ඇහුම්කන් දීම. ගැනුණු ලමයෙක් අම්මා, තාත්තා එහෙමත් නැත්නම් වැඩිහිටියන් කියන දේට ඇහුම්කන් දෙන්න ඕනේ. මේ ගුණාංග දෙක තියෙනවා නම් ඕනම කෙනෙක්ට ජීවිතේ සාර්ථක කරගන්න පුළුවන්.

බඩ කාලෙත් කාලෙට එන විලාසිතා අනුගමනය කරන කෙනෙක්ද?
නැහැ. එන එන හැම ට්‍රෙන්ඩ් එකම අනුගමනය කරන්නෙ නැහැ. හැබැයි මට ගැලපෙනවා කියලා හිතූණොත් මම ඒවා කරනවා.

රොෂෙල්ව අපි මුලින්ම අදහගන්නේ අවුරුදු කුමරියක් විදිහට. රොෂෙල් අවුරුදු කුමරියක් වුණේ ඔය ලස්සන කොණ්ඩේ හිසද කියලා අපි ඇහුවොත්?

ඔව්. අවුරුදු කුමරියක් කියන්නේ පංචකලාණයෙන් හෙබි යුවතියකටනේ. ඒ නිසා මගේ ජයග්‍රහණයට මගේ කොණ්ඩේත් හේතු වුණා කියලා කියන්න පුළුවන්. ඇත්තටම කොණ්ඩේ දැන් මගේ අනන්‍යතාවයක් වෙලා කිව්වොත් හරි. මොකද මම පිටපස්සට හැරිලා හිටියත් සමහර අය කොණ්ඩේ නිසාම මාව අදහගන්නවා.

රැගෙන කිරීමිවලදී කොණ්ඩේ ගොඩවෙලාවක් එක විදියට හිසගන්න පාවිච්චි කරන ප්‍රබන්ධ හිස රංගන ශිල්පිනියකට කොණ්ඩේ ලස්සනට හිසගන්න එක අභියෝගයක් හේද?

ඇත්තටම ඒක නම් ගොඩක් ලොකු අභියෝගයක්. හැබැයි කොණ්ඩේ හරි විදිහට පිරිසිදු කරලා කොණ්ඩේට ආදරෙන් සත්කාර කරනවා නම් කොණ්ඩේ හොඳින් තියාගන්න අපහසු වෙන්නේ නැහැ. කොණ්ඩේට ආදර කරන කෙනෙක් විදිහට ගොඩක් වෙලාවට මම ගෙදරදීම තෙල් සත්කාර කරනවා. ඒකට ස්වභාවික ගුණයන් යුක්ත තෙල් වර්ගයක් තමයි තෝරාගන්නේ. ආගන් ඔයිල්, ආමන්ඩ් ඔයිල්, එඩරු සහ පොල්තෙල් අඩංගු තෙල් සත්කාරයක් සතියට එක් වරක් හෝ දෙවරක් නිවසේදී කරගන්නවා.

රොෂෙල්ගේ කොණ්ඩේට වැඩිවුණ විශේෂ කෙනෙක් එහෙම හැද්ද?
අපෝ ඉන්නවා. ඒ තමයි මගේ තාත්තා. තාත්තා නම් කවදවත් මම කොණ්ඩේ කපනවට කැමති වෙන එකක් නැහැ. තාත්තා මගේ කොණ්ඩේට හරිම ආදරෙයි.

අවසාන වශයෙන් රොෂෙල් අනාගතය ගැන ලොකුවට සැලසුම් හිසගෙන ඉන්න කෙනෙක් කියලත් දැනගන්න කැමතියි?

පොඩි පොඩි සැලසුම්, හිත තියෙනවා. ඒත් හැමදම සතුටින් ජීවත් වෙන එක තමයි ජීවත් ලොකුම බලාපොරොත්තුව.



ඇගේම නවීන් අනන්‍ය මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



ප්‍රෝරයිඩ් සේවාව රැකවිත් ඇතැයි

වගන්ති නාන්තා බඩ වෙනුවෙන් ඉන්දියානු සේවකයන්ගේ සුරැකුම සහතිකයක් ලෙස.



- අපගේ යතුරුපැදි පුහුණු පාඨමාලාව සඳහා අලුතෙන් යතුරුපැදි භාවිතා කරන්නන්, යතුරුපැදි ආශ්‍රිතව රැකියාවල නිරතවන්නන්, රියදුරු බලපත්‍රය ගැනීමට අපේක්ෂාවෙන් සිටින්නන් සඳහා සහභාගී විය හැක.
- සෑම මූලික පාඨමාලාවක් සඳහාම න්‍යායාත්මක අභ්‍යන්තර හා ප්‍රායෝගික අභ්‍යන්තර ඇතුළත් වේ.
- පාඨමාලාව තුළ ධාවන ඉරියව්ව, ධාවන සම්බරතාවය, යතුරුපැදි නිර්ගත භාවිතය හා ආරක්ෂාකාරී හැරවීම් ඇතුළු ධාවන කරුණු රැසක් ආවරණය කෙරේ.

එක් පුද්ගලයෙක් සඳහා රු. 5000/-ක් පමණයි.

බලගැන්වීම - සී/ස ස්ටැෆර්ඩ් මෝටර් (පුද.) සමාගම.

විමසීම: ☎ 076 895 0870 (වතුරුගම) / 076 701 9674 (වරදු)



කොරෝනා බය භීතිකාවක් වෙන්න දෙන්න එපා

බය සහ භීතිකාව එකිනෙකට වෙනස් තත්ත්වයන් දෙකකි. බය සියලු සතුන්ට ජන්මයෙන් තිබෙන දෙයකි. ඒ නිසා එය සැමවිටම මිනිසා ඇතුළු සියලු සතුන්ට ආරක්ෂිත යාන්ත්‍රණයක් ලෙස ක්‍රියාකරයි. තමාට තර්ජනයක් වන දෙයකින් බේරීම සඳහා ඉඩ සලසන ආරක්ෂණ යාන්ත්‍රණයකි, බිය. නමුත් භීතිකාව යනු ව්‍යාධිජනක තත්ත්වයකි. එමනිසා මේ දෙකේ වෙනස තේරුම් ගැනීම අතිශයින් වැදගත්ය.

එසේනම් බිය අප ආරක්ෂා කරන්නේ කෙලෙසද?

වෛද්‍ය අතුල සුමතිපාල මහා බ්‍රිතාන්‍යයේ හිල් විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍යපීඨයේ මානසික සෞඛ්‍යය විකිත්සාව පිළිබඳ මහාචාර්යවරයෙකි. මහා බ්‍රිතාන්‍යයේ මහෝ විකිත්සාව පිළිබඳ රාජකීය විද්‍යාලයේ හිල පර්යේෂණ සඟරාවේ (මහෝ විකිත්සක සඟරාවේ) සංස්කාරක මණ්ඩලයේ සාමාජිකයෙකි. 1858 සිට පළ කරන එම සඟරාවේ ඉතිහාසය තුළ මේ තනතුර හෙබවූ එකම ශ්‍රී ලාංකිකයා බහුය. එසේම එදා බහු රෝහණ විපේෂීන්ගේ පෞද්ගලික වෛද්‍යවරයාද විය.



මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාල

මොළයෙන් කරන බලපෑමට ද ඇතැම් අවස්ථාවලදී මේ නිසා බාධා විය හැක. එනිසා අපගේ චින්තනයට හා තීරණ ගැනීමට එය සාමාන්‍ය ආකාරයකින් බලපා දැඩි ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියාවලට පවා ඇතිවිය හැක. අහස කඩා වැටෙන බව කියමින් පලා ගිය හාවාට සිදුවූයේ එයයි.

මෙවන් තත්ත්වයක් තුළ බිය අනවශ්‍ය ලෙස ප්‍රමාණයෙන් හා ගුණයෙන් වැඩිවී මානසික රෝග පවා ඇතිවීමට ඉඩකඩ ඇත. මෙලෙස ප්‍රමාණයෙන් ගුණයෙන් වැඩි වූ විට බය ප්‍රමාණයෙන් ආරක්ෂණ යන්ත්‍රණයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන්නේ නැත. එවිට ඇතිවන්නේ ව්‍යාධිජනක භීතිකා තත්ත්වයයි. ඇත්ත නැත්ත නොවීමට එන මුහුණපොතේ සඳහන් තොරතුරු වග විභාගයකින් තොරව බෙදාහැරීම මේ වැනි අයයි. තොරතුරු

වසංගතයට ගොදුරු වී ඔවුන් කරන්නේ පුද්ගල භීතිකාව සමාජගත කිරීමට දයක වීමයි. එවිට ඔවුන් එන්නත් පිළිබඳව පදනම් වීරනිත වැරදි තොරතුරු වග විභාගයකින් තොරව පතුරවා හරියි.

මෙවන් පසුබිමක් තුළ අතිශයින් කැලඹෙන සිත් තුළ තර්කානුකූල තීන්දු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව මොටවන අතර ඔවුන්ගේ හැඟීම් වෛරය හා ප්‍රවණතාවය දක්වා දිගු විය හැක.

අප මෙම තත්ත්වය කොවිඩ් වසංගතයට ගලපා සිතා බලමු.

කොවිඩ් වසංගතය ලොවට පැමිණීම මුල් අවධියේදී ඒ පිළිබඳ තොරතුරු නිසියාකාරව නොලැබීම නිසා සාධාරණ බයක් මිනිස් සිත් තුළ ඇතිවිය. වසංගතයේ මුල් අවධියේදී ඇතිවූ අවිනිශ්චිත පසුබිම තුළ ජනිත වූ බිය පාදක කොටගෙන ජනතාවගේ ජීවිතවලට දැඩි බලපෑම් එල්ලවීම පුද්ගලයන් නොවේ. පසුව ලෝකය පුරා ඇති වූ බිය ප්‍රමාණයෙන් සහ ගුණයෙන් වැඩිවී, රට රටවල් සම්පූර්ණයෙන් අගුළු දැමීමට පවා කටයුතු කළේය. සමහර රටවල ව්‍යසනයේ මුල් අවධියේදීම අතිශය විශාල මරණ ප්‍රමාණයක් සිදුවූ අතර එවන්, රටවල් මරණ භීතියෙන් ඇලවී ගියේය. එහෙත් අපේ රටේ පළවෙනි රැල්ලේදී රෝගීන් ඇති වූයේ තුන්දහස් සහ මරණ 13 ක් නිසා අප රට තුළ ජනතාවගේ බිය ලෝකයේ අනෙක් රටවලට සාපේක්ෂව අඩු විය. එම අඩුවීමත් සමගම අප අනුවර්තනය වූයේ රෝගය නොසලකා හැරීමටයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආරක්ෂණ ක්‍රමවේද අමතක කර දැමීමට ජනතාව පුරුදු විය.

සිංහල හා භීන්දු අවුරුදු සමයට පෙර

බොරවට බය වුණොත් අහස කඩා වැටෙන බව කියමින් පලා ගිය භාවාට වෙව්ව දේ තමයි අන්තිමට වෙන්නේ

මෙන්ම අවුරුදු සමයේදී ඇති වූයේ මෙම තත්ත්වයයි. මාර්තු වනවිට රෝගීන් 150ක් වී, මරණ බයද අඩු වී ජනතාවගේ හැසිරීම් පරණ තත්ත්වයට පත්වූයේ ගෝලීය බිය නොසලකා හරිමිනි.

නමුත් ඔරලෝසුවක බවටා දෙපැත්තට පැද්දෙන්නාක් මෙන් දැන් නැවත වතාවක් ජනතාවගේ බිය අතින් අන්තයටම ගොස් ඇත. ඒ අනුව එම බය දැන් භීතිකාවක් දක්වා ගොස් ප්‍රමාණයෙන් හා ගුණයෙන් වැඩි වී ඇත.

මෙම තත්ත්වයන් තුළ බිය ප්‍රමාණයෙන් හා ගුණයෙන් අනවශ්‍ය ලෙස වැඩිවීමට ඉඩ නොදිය යුතුය. තාර්කික ඥානයෙන් තමන්ගේ හැඟීම් සහ හැසිරීම් පාලනය කොට ගෙන ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කරමින් බය තමන්ගේ වාසියට හේතුවන සාධකය කරුණක් බවට පත්කර ගැනීම වැදගත්ය.

කොවිඩ් වසංගතයෙන් පරිහානිව ගත් කලද, අප භීතිකා වශයෙන් හඳුන්වන රෝග ඇත. සමහරුන් සෞභාග අතරට යෑමට බියක් හා තැනිගැනීමක් පෙන්නවන විට එය සමාජ භීතිකාවක් වශයෙන් අපි හඳුන්වයි. තවත් සමහරුන් වෙනත් නොයෙක් ආකාරවල භීතිකාවලට මුහුණ දේ. සමහරුන් විශාල පිට්ටනියක් වැනි විවෘත ස්ථානයන්ට තිබෙන භීතිකා රෝගය, තවත් සමහරුන් අහස් යාත්‍රාවල ගමන් කිරීමට තියෙන භීතිකා රෝගය නිසා ජීවිත කාලය කිසිදු එවන් ගමනකට සහභාගී වී නැත. තවත් සමහරුන් සෝපානයක ගමන් කිරීමට ඇති භීතිකාව, තවත් අය උස ගොඩනැගිලිවලට ඇති භීතිකාව ආදිය අප දන්නා භීතිකාවන්ය. මෙවන් තත්ත්වයන් ඔවුන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතයට අහිතකර ලෙස බලපායි.

මෙවන් අවස්ථාවල සිදුවන්නේ බය ප්‍රමාණයෙන් හා ගුණයෙන් වැඩි වී භීතිකා රෝගයක් බවට පත්වීමයි. එවන් මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ඇත. එහෙත් කොවිඩ් වසංගතය තුළ ඇතිවන සාධාරණ බය සාධනීයව යොදාගෙන එය නිශේධනීය භීතිකාවක් දක්වා වර්ධනය වීමට ඉඩ නොනැඹීම වගකිව යුතු සෑමගේ වගකීමකි.

ගෙදරදී වැඩකාරයා වෙලා ලොකෙටි ජේන්න විතරක් හස්බන්ඩ් වෙනහ මට බෑ



උපුල් මා හමුවීමට පැමිණියේ ඔහුගේ බිරිඳ වන අයෝමා ද සමඟය. විවාහ වී දැනට අවුරුද්දක් පමණ ගත වී ඇති බවත් නිවසින් ගෙන ආ මංගල යෝජනාවකට අනුව අයෝමාව විවාහ කරගත් බවත් උපුල් පැවසීය.

ඔහු ආර්ථික වශයෙන් එතරම් ස්ථාවර නොවූ පවුලක තරුණයෙක් වුවත් හොඳින් උගෙන විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනයද ලබා පසුව රජයේ පාසලක ගුරුවරයෙකු ලෙස කටයුතු කළේය. යමක් කමක් ඇති පවුලක එකම දියණිය වූ අයෝමා උපුල්ට වඩා ඉහළ වැටුපක් ලබන සහ ඉතා උසස් නිලයක් දරන රාජ්‍ය සේවිකාවකි. විවාහයෙන් පසු ඔවුන් ජීවත් වූයේ අයෝමාට අයිති තෙමහල් නිවසේ බව ඔහු කියයි.

උපුල් පැවසූ කරුණු කාරණා එතෙක් වෙලා නිහඬව අසා සිටි මම ඔවුන්ගේ පැමිණීමට හේතුව කුමක්දැයි ඔහුගෙන්ම විමසා සිටියෙමි.

“මෙයා ඉන්න තැන මට කතා කරන්න බැහැ. මට මිස් එක්ක තනියම කතා කරන්න පුළුවන්ද?”

උපුල්ගේ හඬ බයාදුය. ගුරුවරයෙකු වූ නිසාදෝ ඔහු ඉතා සන්සුන් ගති ඇති නිවුණු පුද්ගලයෙකු බව මට හැඟුනි. උපුල් සමග තනිව කතා කිරීමට අවශ්‍ය බව පවසා අයෝමාට කාර්යාල කාමරයෙන් මඳකට පිටවන ලෙස මම පැවසුවෙමි.

උපුල් දෙස නෙත් කොනින් බැලූ අයෝමා කාමරයෙන් පිටව ගියේ කෝපයෙනි.

තත්පර කිහිපයක් නිහඬ කල්පනා සසුරක ගිලුණු උපුල් ඔහුගේ හඬ අවදි කළේ බලාපොරොත්තු විරහිත වේදනාත්මක ස්වරයෙනි.

“මට මෙයා එක්ක ජීවත් වෙන්න බැහැ. අනේ මොකක් හරි කරලා මාව මේ මරපොලොන්නේ බේරලා දෙන්න.”

උපුල්ට සිතූ සේ කතා කිරීමට ඉඩදී නිහඬවම සිටීමට මම තීරණය කළෙමි.

අයෝමා විවාහ වූ දිනයේ සිටම ඇගේ රැකියාව ගැනත්, මිල මුදල් දේපල ගැනත් කයිවාරු ගසමින් උපුල්ව නිතර පහතට හෙලා කතා කරනා බව ඔහු කියයි.

“පොඩ්ඩ එහෙට මෙහෙට වෙන්න බැහැ යක්ෂණයක් වගේ මගේ ඇඟට කඩාගෙන පනිනවා. හැමවෙලාවෙම උඹ ඉන්නේ මගේ ගෙදර, ඒ නිසා මට ඕනේ විදිනට හිටපන්, නැත්නම් පලයන් කියලා කියනවා. සමාජේට මාව හස්බන්ඩ් විදිනට පෙන්වුවට ඒ ගෙදර මාව නියාගෙන ඉන්නේ එයාගේ වැඩකාරයෙක් වගෙයි.”

උපුල්ගේ දෙනෙත් තුළින් කඳුළු කැට කඩාවැටීමට ආසන්න වුවත් පිරිමිකමට හානියක් වේ යැයි සිතූ හෙයින්දෝ ඔහු ඉක්මනින් ඒවා මට නොපෙනෙන්නට සඟවා ගත්තේය.

අනේ මොකක් හරි කරලා මාව මේ මරපොලොන්නේ බේරලා දෙන්න

මේක මගේ ගෙදර. ඒ නිසා මට ඕනේ විදිනට ඉඳපත් හැත්තම් පලයන්



මානව හැකියා පුළුබ්දන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා ප්‍රඡප කුමාරි

අයෝමා නිවසේ වැඩපල සියල්ලම උපුල්ට පවරා තිබූ අතර, නිවසේ කටයුතුවලදී සිදුවන කුඩා අතපසුවීම්වලදී පවා ඔහුට දරුණු වාග් ප්‍රහාර එල්ල කිරීම ඇයගේ සිරිත වී තිබුණි. උපුල් සමග කායික සබඳතා පැවැත්වීමටද ඇය කැමැත්තක් දක්වා නොතිබුණු නිසා මාස අටක පමණ කාලයක සිට ඇය සමඟ එවැනි සබඳතාවයක් පවත්වා නැති බවත් ඔහු කීවේය.

“ඇදේදී වැරදිලා හරි අතක්, පයක් වැදුනොත් වනවර මිනිහා කියලා මට බණිනවා. මගේ ගෙදර ඉන්න එපා කියලා නිතරම මාව එලවනවා. ඒ නිසා මම දැන් විසි වනාවකට වඩා ඒ ගෙදරින් ගියා. පස්සේ එයාම

පොලිසියට ගිනිත් මගේ ගැන කම්ප්ලේන් කරනවා. ඊටපස්සේ පොලිසියෙනුත් මට බැනලා ආයෙත් ගෙදර යන්න කියනවා. අනික හැමවෙලේම මට හිඟන මිනිහා හිඟන මිනිහා කියලත් බණිනවා. මනුස්සයෙක්ට මේවා තවත් ඉවසන්න පුළුවන්ද?”

අයෝමා සමඟත් ගැටළුව පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට අවශ්‍ය නිසා මම ඇයව කාර්යාල කාමරයට නැවත කැඳවීමි.

“මගේ වැරදි ඔක්කොම කිව්වද? මම දන්නවා මගෙන් දික්කසාදේ ඉල්ලන්න නේද හදන්නේ? ඒක නම ලේසියෙන් කරගන්න ලැබෙන එකක් නැහැ. මෙයාගෙන් දික්කසාද වෙලා මම පාරේ බැහැලා යන්නේ කොහොමද?”

අයෝමාගේ කතාබහට අනුව ඇය විවාහ වී ඇත්තේ සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් ගත කිරීමේ අරමුණින් නොව සමාජ සම්මතයන්ට අනුව විවාහයක් අත්‍යවශ්‍ය යැයි සිතූ නිසා බැව් පැහැදිලිය.

අයෝමාගේ අසාමාන්‍ය ගති සොබාවය උපදේශන වාර ගණනකින් යථා තත්ත්වයට

පත් කරලීමට මම අපොහොසත් වීමි. නමුත් උපදේශන සහ යම් යම් විකිත්සක වාර කිහිපයකින්ම ඇයව ආදරණීය බිරිඳක් බවට පත් කිරීමට හැකිවීම ගැන මට දැනුණේ සතුටකි.

තනතුරු, මිල මුදල් නිසා හිස උදුම්මවාගත්, තම සහකරුවාව පහත්කොට සලකන මෙවැනි බිරිත්දැවැත් මෙන්ම ස්වාමීපුරුෂයින්ද මගේ වෘත්තීය ජීවිතය තුළදී මට හමුවී ඇත. එකිනෙකා කෙරෙහි තිබිය යුතු ගෞරවය ගිලී ගිය ඒ බොහෝ ආදර කතාවල අවසානය සනිටුහන්ව තිබුණේ වෙන්වීමටයි.

යමෙක් කොතරම් උසස් තනතුරු දැරුවත්, ධනයෙන්, බලයෙන් සහ උගත්කමෙන් අගනැමිපත් වුවත් තවත් මනුෂ්‍යයෙකුට මනුෂ්‍යත්වයෙන් සැලකිය නොහැකි නම් ඒ සියලු දෙයෙහි වටිනාකමක් මම නොදකිමි. නිතරම තමා පමණක් උසස් යැයි සිතා අන්‍යයන් පහතට හෙලා කතා කිරීම පවුල් සංස්ථාව තුළදී පමණක් නොව සමස්ත සමාජය තුළදීත් අන්‍යයන්ගේ පිළිකුලට පාත්‍ර වීමට හේතු විය හැකියි.

අයෝමාගේ කතාවෙන් මට මතු කරලිය යුතු කාරණාව වන්නේ සහකරුවාට සහකාරියට ආදරය මෙන්ම ගෞරවයද දැක්විය යුතු බවයි. ආදරය, විවාහ ජීවිතයේ කොඳු නාරටිය බව සැබෑය. නමුත් විවාහ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය රඳ පවතින්නේ ආදරය සහ ගෞරවය එකින් එකට

සංයෝජනය වන තැනයි. ආදරය සහ ගෞරවය යන වචන පවා නිතරම එකට කියැවෙන්නේ ඒ නිසා විය යුතුය.

ඔබ ඔබගේ සහකරුවාට අගෞරව කරමින් පහතට හෙලා කතා කිරීම නිසා ඔහුගේ සිත කොතරම් වේදනාවට පත්වනවාදැයි තේරුම් ගැනීමටනම් එහි ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත ගැනද ඔබ සිහිකළ යුතුය. එසේම ඔබගේ මුවින් ඒ ක්ෂණයෙන් පිටවූ වචන පසුව ඔබට අමතක වුවත් අනෙකාට ඒ වචන නිසා දැනුණු හැඟීම් කෙදිනකවත් අමතක නොවීමටද ඉඩ ඇත.

ඔබ ඔබගේ සැමියාට ගෞරව කරනවිටදී තම ආදරණීය බිරිඳ තමාට වටිනාකමක් ලබාදෙන බව සැමියාට හැඟේ. එවිට ඔහුද පෙරළා ඔබට ගෞරව කරන අතර එකනෙකාට ගෞරව කරගන්නා අඹු-සැමියන් කොතරම් ගැටළුකාරී අවස්ථාවකදී වුවද ඔවුනොවුන්ව පහත් කරන ආකාරයේ වචන භාවිත නොකරයි. එසේම ගෞරවනීය බැඳීමක් තුළදී එකිනෙකාගේ සිත් රිදවන දේ නොකිරීමටද ඔවුන් වග බලා ගනිති.

එවැනි පවුල්වල බොහෝ සැමියන් තම බිරිඳගේ සියලු රාජකාරි සඳහා සහාය ලබාදෙන අතර එයින් නිහඬවම ඔහු කියාපාන්නේ ඔහුගේ සිතේ තම බිරිය කෙරේ ඇති ගෞරවයයි. සැමියාගෙන් එලෙස ආදරයත්, ගෞරවයත් ලැබීමට බිරිඳක් දක්ෂ විය යුතු බව මම සිතමි.

පුහුණු ආධිමධරකම් පසෙකලා එකිනෙකාට ගෞරව කිරීම, සැමියා හෝ බිරිඳ සමග සහජීවනයෙන්, ආදරණීය ලෙස ජීවත්වීමට හේතුවන බව වටහාගැනීම වැදගත්ය.

ගෞරවනීය බැඳීමක වටිනාකම පැහැදිලි කිරීමට අද මා උදහරණයට ගත් උපුල් සහ අයෝමා ඉතා මෑතකදීත් මට හමුවූ අතර, එහිදී අයෝමා මා සමඟ පැවසුවේ දැන් ඔවුන් කුරුළු ජේන්ඩ්‍රල් සේ සතුටින් කාලය ගතකරන බවය.

දික්කසාදේ ඉල්ලන්න හේද හදන්නේ? ඒක හම් ලේසි වෙහ එකක් හෑ

නව
Kumarika
THERAPY RANGE

සාමාන්‍ය
පොළඹෙල්වලට වඩා
සුවිශේෂී සත්කාරයක්

ඩැමේජ් රිසෙයාර්
සත්කාරය

5 ඩැමේජ් ලක්ෂණ
5කට විසඳුම

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

ඇප්ලයි කරන්න,
මසාජ් කරන්න



කෝදන්න

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



- ✓ ALMOND OIL
- ✓ SANDALWOOD OIL
- ✓ ARGAN OIL
- ✓ POKURU WADA MAL
- ✓ PURE COCONUT OIL

'දෙහි කැපීම' ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවත්වන අපිට අතිශය හුරුපුරුදු වදනකි. නමුත් මේ කියන්නට යන්නේ දෙහි කැපීමේ අලුත්ම විලාසිතාවක් ගැනයි. ඒ ගැන මා සමඟ පැවසුවේ අගනුවර රාජ්‍ය ආයතනයක සේවයේ නියුතු දෙදරු මවක් වන දීපිකා සමන්ති මහත්මියයි.

"අපේ පුතාගේ ඉස්කෝලේ (ගම්පහ නගරයේ ජනප්‍රිය පාසලක්) ළමයින්ගේ අම්මලා දරුවන්ට ඇස්වහ-කටවහ තියෙනවද බලන්න දෙහි කපන කැනකට යනවා.

එතැන දෙහි කපන මනුස්සයා තමන්ගේ අතේ ඇඟිලි දෙකක් ගිරයක් වගේ පාවිච්චි කරලා දෙහි ගෙඩිය දෙපලු කරනවලු. ඒත් පුදුමේ කියන්නේ ඒ මනුස්සයා දෙහි ගෙඩියට මතුරලා දරුවෙකුගේ ඔප්ටට ගිවේ තියලා දෙහි කපනකොට ඒ දරුවට බරපතල විදිහට ඇස්වහ-කටවහ තියෙනවා නම් ඒ දෙහි ගෙඩියෙන් ලේ මතු වෙනවලු. මම නම් ඔවු ලොකුවට විශ්වාස කරන්නේ නැහැ. ඒත් දෙහි ගෙඩියක් ඇතුළෙන් ලේ මතු වෙන එක නම් මටත් ඇතුළු ප්‍රශ්නයක්."

ඉන්පසුව ඇය ඒ සම්බන්ධයෙන් හෙළිකරන ලද්දේ ඊට වඩා අතිශය බරපතල කරුණකි.

"(ගම්පහ නගරයේ ජනප්‍රිය පාසලක්) දරුවෙකුගේ අම්මා කෙනෙක් පහුගිය සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට සති දෙකකට විතර කලින් ඔය කියන කැනට ගිහින්. ඒ වෙලාවේ කපපු දෙහි ගෙඩිවලින් පුදුම විදිහට ලේ මතු වෙලා තිබුණා. ඒ එක්කම ඒ දෙහි කපපු මනුස්සයා කිව්වලු මේ වගේ ඇස්වහ-කටවහ දෝෂ තියෙන දරුවෙක් විභාගට යනවට වඩා හොඳයි ගෙදර තියාගන්න එක කියලා. මේ ඇස්වහ-කටවහ දෙහි කපලා දුරු කරගන්න පුළුවන් ඒවා නෙවෙයි කිව්වලු. කැමති නම් ඒ දෝෂ දුර්භූත කරලා පෙන්න්නම්, මට මේ වැඩෙට සල්ලි එපා හැබැයි පුජා භාණ්ඩවලට නම් රුපියල් තිස්දහස් විතර යනවා කිව්වලු. කොහොමහරි මේ සිද්ධියෙන් පස්සේ ඒ දරුවගෙයි අම්මගෙයි මානසිකත්වය බිත්දවටම වැටිලා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ගෙදර ගිහින් සිද්ධිය කිව්වට පස්සේ දරුවගේ අත්තමමා ප්‍රේෂ් වැඩිවෙලා ඉස්පිරිතාලෙට අරගෙන ගියාම පහුවෙනිද මැරිලා. ඒ අය හිතනවලු ඒ මරණයට හේතුවත් දරුවගේ ඇස්වහ-කටවහ කියලා."

මේ කතාව දෙහි කැපීම මුල්කොටගෙන එදමෙදතුර අප රටේ සිදුවූ එකම බේදවාචකය යැයි මම නම් කෙසේවත් නොසිතමි.

ග්‍රාමීය සමාජය තුළ කේන්ද්‍රගතව තිබූ මෙම ඇස්වහ-කටවහ පිළිබඳ ගුප්ත විශ්වාස අද වනවිට ශ්‍රී ලංකාවේ නාගරික සහ අර්ධ නාගරික ප්‍රදේශ



භාස්කම් බලයෙන් ලේ වගුරවා දෙහි කැපිය හැකිද?



තිලක සේනාසිංහ

ඔළුවට ගිරේ තියලා දෙහි කපනකොට බරපතල විදිහට ඇස්වහ-කටවහ තියෙනවා නම් ඒ දෙහි ගෙඩියෙන් ලේ මතු වෙනවලු

බුද්ධිමත් කාන්තාවෝ මේවාට රැවටෙන්න එපා

මේක සාම්ප්‍රදායික ශාන්තිකර්මය ගණිතා වෘත්තියේ යෙදවීමක්

ගෙදර ගිහින් සිද්ධිය කිව්වට පස්සේ දරුවගේ අත්තමමා ප්‍රේෂ් වැඩිවෙලා ඉස්පිරිතාලෙට අරගෙන ගියාම පහුවෙනිද මැරිලා

අප ජන සමාජයේ සාම්ප්‍රදායික විශ්වාසයන්ට අනුව අණ-වින, හදි-හුනියම් මෙන් ඇස්වහ-කටවහ කිසිසේත් මරණීය ප්‍රතිඵල උදකරන ගුප්ත දෝෂයක් නොවේ. එමගින් සිදුවනුයේ යම් පුද්ගලයෙකුගේ සුබ සිද්ධිය, දියුණුව අඩාල වීම, අලසභාවය, නිදිමන ආදිය මුල්කොටගත් නිරන්තරව පවත්නාසුළු මනෝකායික ආබාධ කිහිපයකි. තරුණියන්ගේ නම් රුමත් බව අඩුවීම, කුඩා දරුවන්ගේ නම් ඇස්වහ බිබිලි යනුවෙන් හැඳින්වෙන කුඩා බිබිලි ඇතිවීම ආදිය සිදුවනබව සාම්ප්‍රදායික ජන විශ්වාසයයි. පුද්ගලයන්ට අමතරව නවීන ගේ දෙර, ගොඩනැගිලි, යානවාහන ආදියද ඇස්වහ-කටවහ දෝෂවලට ලක්වන බවට ගුප්ත විශ්වාසයක් අප සමාජයේ පැතිර තිබේ.

නවීන සමාජය තුළ නිසි දැනුමක් නොමැති වුවද වතුර මැතිරීම (දකුණු පළාතේ නම් අත්තගහ මැතිරීම) සහ දෙහි කැපීම් ආදී වගයෙන් සිදුකෙරෙන මූලික ශාන්තිකර්ම ගෘහස්ථ ශාන්තිකර්ම ගණයට අයත් වේ. මෙවන් ගෘහස්ථ ශාන්තිකර්ම පිළිබඳ සාම්ප්‍රදායික දැනුම් සම්භාරකින් යුතු ගණේමුල්ලේ, තිබ්බටුගොඩ පදිංචිව සිටි නැසී ගිය පියදස විද්‍යාරත්න (විපුලසේන) මහතා කී අන්දමට වතුර මැතිරීම, දෙහි කැපීම් ආදිය බුදු ගුණ ශාන්තිය නමින් හැඳින්වෙන ශාන්තිකර්ම වන අතර, එය සිදුකරන කැනැන්තාගේ සිල්වත්, ගුණවත් බව අනුව එම ශාන්තිකර්මවල ප්‍රතිඵලද විශිෂ්ඨත්වයට පත්වෙයි.

හත් අඩියේ දෙහි කැපීම නම් වන ශාන්තිකර්මය සිදුහත් කුමරුන්ගේ පියුම් පිට වැඩීම සංකේතනය කරන්නකි. සාමාන්‍ය දේවාල කපුවත් හෝ යක් ඇදුරන් නොවන ගිහි පිරිත් ආදියට සම්බන්ධ වන නිර්මාණාත්මක පුද්ගලයන් මෙම වතුර මැතිරීම, දෙහි කැපීම් සඳහා වඩාත් සුදුසු බව අප සමාජයේ සාම්ප්‍රදායික ජන විශ්වාසයේ පවතින බවට විද්‍යාරත්න මහතා කළ එම ප්‍රකාශයද මගේ ඇස්වහ-කටවහ කෘතියට ඇතුළත්ව තිබේ.

එවන් පසුබිමක් යටතේ ඉහත සඳහන් සාම්ප්‍රදායික විශ්වාස උඩු යටිකුරු කරමින් විවිධ කපටි කෙරෙහිවූ විසින් අටවාගනු ලබන දේවාලවල සිදුකරනු ලබන මෙම ලේ වගුරන දෙහි කැපීම් යනු හුදෙක් එම සාම්ප්‍රදායික ශාන්තිකර්මය ගණිතා වෘත්තියේ යෙදවීමකි. මෙහිදී ඔවුන් සිදුකරනුයේ එලෙස තමන් වෙත පැමිණෙන්නාවූ තුළ ඇස්වහ-කටවහ ඇති බව සනාථ කෙරෙන ප්‍රෝඩාකාරී මවාපැමකි. එමගින් එසේ පැමිණෙන්නාවූ බයට පත්කරන මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රියාවකි.

මෙසේ දෙහි කැපීමේදී දෙහි ගෙඩි තුළින් ලේ මතු කරගැනීමේ ක්‍රම දෙකක් තිබේ. ඉන් පළමුවැන්න එසේ දෙහි කැපීමට යොදාගනු ලබන ගිරයේ වදමල් ඉස්ම හෝ එවැනි රත් පැහැති යමක් ගල්වා ගිරය විශාලෙන්ම නැබීමයි. පසුව එම ගිරය යොදාගෙන කරනු ලබන දෙහි කැපීමකදී එහි අභ්‍යන්තරය රතු පැහැයෙන් දිස්වීම අරුමයක් නොවේ. මීට අමතරව ඖෂධ එන්නත් සඳහා යොදාගනු ලබන සිලින්ජරයක් මගින් දෙහි ගෙඩියක් තුළට රත් පැහැති දියරයක් විදීමෙන්ද කපන දෙහි ගෙඩිය තුළින් ලේ මතුකොට දැක්විය හැක. ඊට අමතරව දෙහි ගෙඩියක් ගෙන එය වටා එකිනෙකට ගැවෙන දුරින් කවාකාරව අල්පෙතිත්තියකින් සිහින් සිදුරු විද දෙහි ගෙඩිය අතින් පොඩිකළ විට සිදුරු වැසී යයි. පසුව එම දෙහි ගෙඩියක් ඇඟිලි දෙකකින් අතරට සිර කරගෙන එම සිදුරු අනෙක් අතේ ඇඟිලිවලින් තෙරපීමට ලක්කළ විට ලෙල්ල ඉවත්වී දෙහි ගෙඩිය දෙපළ වෙයි. මෙය හරියට බිල් පොතකින් බිලක් වෙන්කරගැනීමක් වැනි සරල වැඩකි.

රුපවාහිනී නිලියක සහ නිරූපිකාවක වන නදී දර්ශනී ද ගුප්ත විද්‍යාවේ නමින් සිදුකෙරෙන මෙබඳු ඇස්බැන්දුම් පිළිබඳව පාරම්පරික ඥානය තුළින් දැන හිඳින්නියකි. නමුදු ඇය තුළ පවත්නා විශිෂ්ඨත්වය වනුයේ ඒවා හුදෙක් ඇස්බැන්දුම් මිස භාස්කම් නොවන බව ප්‍රසිද්ධියේ කියාපෑමට ඇය ඉහසිතින් කැමැත්ත පළකිරීමයි.

ප්‍රවීණ ඡායාරූප ශිල්පී ජානක කඳනආරච්චි විසින් මා හට හඳුන්වා දෙනු ලැබූ නදී දර්ශනී විසින් අනාවරණය කරන ලද භාස්කම් මුඛාවෙන් සිදුකරනු ලබන ඇස්බැන්දුම් ප්‍රසංගයක්ද සහිත දේශනයක් මීට වසර කිහිපයකට පෙර කොළඹ 8, කොටා රෝඩ්හි ආචාර්ය ඇන්. ඇම්.පෙරේරා කේන්ද්‍රයේදී පැවැත්වීමට මට අවකාශ ලැබිණි. ඒ ශ්‍රී ලංකා හේතුවාදී සංගමයේ ඇරයුමකට අනුවය. එහෙත්, ඉන් වසර කිහිපයකට පසුවද මෙලෙස මිනිස් ජීවිත අකාලයේ වනසා දැමීමට ඉවහල් වන විශේෂයන්ම අපේ කාන්තා පරපුර නොමඟ යවන ලේ වගුරන දෙහි කැපීම් තවදුරටත් ප්‍රචාරය වෙමින් තිබීම සම්බන්ධයෙන් මා තුළ ඇත්තේ කම්පාවකි. මෙවන් මනෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවකදී ක්‍රියාවන්ට එරෙහිව අප රට තුළ නීති ප්‍රතිපාදන සැකසීමේ ක්‍රියාවලියක් පේනතෙක් මානයකවත් නොතිබීම ඒ කම්පාව තවත් තීව්‍ර කිරීමට සමත්ව තිබේ.

මුල්කොටගෙනද සිසුයෙන් ව්‍යාජන වෙමින් තිබේ. මෙම විපරිතය කොතෙක්ද යත් මෙම විෂය මුල්කොට 2018 වසරේදී "ඇස්වහ-කටවහ-වහදෙස් පිළිබඳ සමාජ මනෝ විද්‍යාත්මක විමසුමක්" යනුවෙන් වෙනම කෘතියක් සම්පාදනය කිරීමට පවා මට සිදුවිය.



Bubble ධරණී වොෂින් කියෙස්ටා



පසුගිය සතියේ
වොෂින් මැෂින් දිනු
ජයග්‍රාහිකාව
ධරණී භාගසා
පොල්ගහවෙල

සී/ස ඩාර්ලි බට්ලර් සමාගම වෙතින් මව් දැනට සෙනෙහසින් පිදෙන බබල් රෙදි සේදුම් කුඩු වෙතින් දැනකාර සිඟිත්තන්ගේ සහ තැඩිකාර දු පුතුන්ගේ කිළිටි ඇඳුම් සමග නිරතුරුවම ඔට්ටුවන ලාංකේය මව්වරුන්ගේ දැන් ශක්තිමත් කරනු පිණිස අගනා ස්වයංක්‍රීය රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර පෙළක් නිලිණා කිරීමේ ක්‍රියාත්මකය.

ධරණී පුවත්පතේ සතිපතා පළවන BUBBLE වොෂින් FIESTA කූපනය 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 :





පිරිමින්ට චෝදනා කරන නෝනලා ඊට කලින් කණ්ණාඩියක් ඉස්සරහට ගිහින් තමන්ගේ දිනා බලන්න

කසාද බැඳපු අය නිතරම ට්‍රයි කරන්නේ පාඩුවේ තනිකඩව ඉන්න මිනිස්සුන්වත් කසාද බන්දන්න.

ඒ වගේම තමයි අනිත් පැත්තත් ඉනිත්..

මොකක්ද අනිත් පැත්ත?

පවුල් කඩාගෙන දික්කසාද වෙව්ව අයත් නිතරම ට්‍රයි කරන්නේ හොඳින් ඉන්න මිනිස්සුන්ගේ පවුල් කඩන්න. හැමෝම නෙමෙයි. හැබැයි බහුතරේ එහෙමයි.

එහෙම බලද්දී, බඳින්නේ නැද්ද? ඔහොම ඉඳල හරියනවද? ඉක්මනට බැඳපත් කියලා උපදෙස් දෙන ගොඩක් අයත් සද්භාවයෙන්ම නෙවෙයි එහෙම කරන්නේ. සමහරුන්ගේ හක්කේ බුදු රැස් වුණාට බොක්කේ දඩ මස් කියනවනේ. ඉනිත් මහා කරුණාව පහල වෙලා වගේ කතා කළාට අපි වැටුණු වලේම උඹලත් වැටියන් කියන වේනනාව තමයි ගොඩක් අය ළඟ තියෙන්නේ.

මම කියන්නේ එකට ඉන්න බැරි හේතුවක් නිසා දික්කසාද වුණු කෙනෙක් හරි, කසාද නොබැඳම ඉන්න තීරණය කරපු කෙනෙක් හරි ස්වාධීන මතයක ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන් මම ආපහු කසාද බඳින්නේ නෑ කියලා. ඕනම කෙනෙකුට නිදහස තියනවා නිදහස් මතයක් දරන්න. හැබැයි එහෙමයි කියලා අනිත් මිනිස්සුන්ගේ ඔප්ගෙඩ්වලට විස දන්න කාටවත් අයිතියක් නෑ.

ඒ කිව්වේ?

සමහර කාන්තාවෝ ඉන්නවා තමන්ගේ මතයම හරි කියලා හිතන. තමන් තනිකඩව ඉන්න ඕන කියලා හිතන ගොඩක් අය හිතන්නේ මුළු මහත් සමාජයමත් තනිකඩව ඉන්න ඕන කියලා.

හිතලා විතරක් නිකන් ඉන්නේ නෑ. එහෙම කෙනෙක්ගෙ අනට පැනක් එහෙම අහු වුණාම ඒ මතය ජනගහ කරන්නත් උත්සාහ කරනවා. මට එහෙම අය හමුවෙලා තියනවා. ලියන වචනයක් ගානේ එයාල උත්සාහ කරනවා තමන්ගේ මතය තහවුරු කරන්න. හරි පහසුවෙන් එහෙම අයව අඳුනගන්න පුළුවන්.

ඒ කොහොමද?

එහෙම ලියන, කියන වචනයක් පාසා වපුරවන්නේ වෛරය. කාන්තාවක් නම්

පිරිමින්ට ශාප කරන්නේ එහෙම අය. ගොඩක් වෙලාවට සම තැන ඉල්ලන්නේ එහෙම අය. ඒ විතරක් නෙවෙයි පිරිමින්ට එරෙහිව කාන්තා විමුක්තිය වෙනුවෙන් පෙනී හිටින්නේත් එහෙම අය.

සෝෂල් මීඩියා ෆ්ලැට්ටෝම්වල නම් හරි ලේසියෙන් මේ වගේ අය හොයාගන්න පුළුවන්. එහෙම අයට වෙන මොකුත්ම නැත්නම් ගැනුන්ගේ දරාගැනීමේ හැකියාවයි පිරිමින්ගේ නිවටකමයි තහවුරු කරන්න ඔස්සේ දවසට දැනෙන වේදනාව ගැන හරි ආසාවක් එක් ඇවිල්ල ලියනවා.

එහෙම කරලා ගැනු කියන්නේ හැමදේම දරාගෙන ඉන්න මාර ශ්‍රේෂ්ඨ ජීවිත් කොට්ඨාශයක්ය පිරිමි කියන්නේ එවැනි වේදනා දරාගැනීමට සමත් පිරිසක් නොවෙයි කියන තමන්ගේ මතය තහවුරු කරන්න හදනවා.



පුද්ගලික මත වැරදි විදියට වපුරන්න ගියොත් මොහරාට වෙව්ව දේ තමයි වෙන්නේ

හැබැයි එහෙම කරන ගොඩක් ගැනු ළමයින්ට අමතක වෙනවා තමන්ගේ විරත්වය පුද්ගලය කරන්න හිතාගෙන කරන ඒ වැඩ නිසා අන්තිමට තමන්ටත් වෙන්නේ අර මොහරාට වෙව්ව දේ තමයි කියලා.

ඒ කිව්වේ?

මොහරා හරි ආධිමිබරයිලුනේ. ඒ තරම් ලස්සන පිල් විකක් වෙන කාටවත් නෑ කියලලු උා හිතත් ඉන්නේ. ඉනිත්

අර ආධිමිබරකම නිසා පිල් වික විදහල නටනකොට මොහරාට අමතක වෙනවා උගේ වහගෙන ඉන්න ඕන පැත්ත බලන් ඉන්න අයට ජෙනවා කියලා. ඒ වගේ තමයි ආවිල්ලා පිරිමින්ගෙන් ගේම ඉල්ලන ගැනු ළමයි. මොකක්හරි හැදිලක් ලියල ඒකට ලයික්ස් විකක් වැටෙනකොට කමෙන්ට්ස් විකක් වැටෙනකොට ඒ ගැනු ළමයි කොහේදෝ තියන විරකමක් ආරූඪ කරගන්නවා. ඊටපස්සේ හිතනවා දැන් අපිට වැඩිය වරින නෑ කියලා. හැබැයි

පැත්තක ඉදන් නිව් සැතසිල්ලේ ඉදන් බලන කෙනෙකුට ඒ ළමයිගේ ජීවිතේ වහගෙන ඉන්න පැත්ත ජෙනන ගන්නවා.

මොකක්ද වහගෙන ඉන්න පැත්ත?

එක්කෝ එහෙම අය ගොඩක්

බලපාපු තමන්ගේ වැරදි හොයාගන්න එක. උදහරණයක් විදියට පවුල් ජීවිතය අවුල් වෙව්ව කෙනෙක් නම් ඊළඟට කරන්න ඕන 'ගැනු කසාද බඳින්න ඕන නෑ, ළමයි හදන්න ඕන නෑ' කියලා නරුණ ගැනු ළමයින්ගේ ඔප්ගෙඩ් විනාස කරන එක නෙවෙයි. තමන්ට වැරදුණු තැන හොයාගන්න එක.

මතකද පහුගිය දවසක අපේ මනෝවිද්‍යා උපදේශකතුමිය ලියපු ලිපියක තිබුණා ඉතාම ලස්සන රූපයක් තිබුණු බිරිඳව දික්කසාද කරන්න ස්වාමිපුරුෂයා කටයුතු කරපු හේතුව.

මොකක්ද?

පිටින් කොච්චර ලස්සන වුණත් තමන්ගේ බිරිඳ ළඟට එද්දී දැනෙන ගඳ ඉවසන්න බැරි නිසා.

කොච්චර සමීප වුණත් ඒ වගේ කාරණාවක් ගැන බිරිඳට තේරුම් කරන්න ස්වාමිපුරුෂයෙක්ට බැරි වෙන්න පුළුවන්. මොකද ඒ වගේ දේකදී දෙන්නම අපහසුතාවයට පත්වෙන්න තියන ඉඩකඩ වැඩිය.

ඒ නිසා ආසාවක් එකෙයි අනෙකයි මෙනැතයි හැමතැනම ඉඳගෙන පිරිමින්ට චෝදනා කරන නෝනලාට මම නම් යෝජනා කරන්නේ එහෙම කරන්න කලින් කණ්ණාඩිය ඉස්සරහට ගිහින් තමන්ගේ දිනා විකක් ඕනකමින් බලන්න කියලා. එනකොට බොහෝම ලේසියෙන් තමන්ට වැරදුණු තැන් වික හොයාගන්න පුළුවන් වෙයි.

අනිත් එක කසාද නොබැඳීම හෝ දරුවන් නොවැදීම කියන කාරණය හුදෙක්ම තමන්ගේ පුද්ගලික මතය පමණක් විස යුතුයි. එවැනි මතයක් සමාජගත කරන්න අපිට කිසියෙක්ම අයිතියක් නෑ.

මොකද අපි ජීවත් වෙන්නේ වෙන රටවල මිනිස්සුන්ට නැති මහා සංස්කෘතියක් ඇතුළේ. ඒ සංස්කෘතිය එක්ක ඉස්සරහට යනවා මිසක් අපිට ඒකට පයින් ගහලා ඉස්සරහට යන්න බෑ. එහෙම කළොත් වෙන්නේ නොදැනුවත්වම අපිට පැත්තකට විසිවෙන එක. ඒ නිසා පුද්ගලික මත පුළුවන් තරම් තමන් ගාවම තියාගන්න. ඒවා ලෝකෙට පෙන්න්න නිසාම මොහරාට වෙව්ව දේ තමයි වෙන්නේ කියන එකක් අමතක කරන්න එපා.

ඒ කිසිවක් නිසා මානසික පීඩනයට ලක්වෙව්ව ගැනු කෙනෙක් මුලින්ම කරන්න ඕන පිරිමින්ට හෝ සමස්ත සමාජයට සාප කරන එක නෙවෙයි. තමන්ට එහෙම වෙන්න

සංස්කෘතියට පයින් ගැහුවොත් විසිවෙන්නේ අපිමයි

මොකුත්ම හැත්තමී ඔසප් දවසට දැනෙන වේදනාව ගැන හරි ආවිල්ලා ලියනවා

මාස තුන නොපිරැණු ගැබිණි මවු වරැන්ට කොත්තමලලි නිසා දරැ ගැබ අහිමිවෙන්න පුළුවන්



බොමු අපි කොත්තමලලි මොකටද විස්කි බුන්ඩි කියා කිවාට විස්කි බුන්ඩි බිවි බොහෝදෙනෙක් කොත්තමලලි බොන්නට පටන්ගත්තේ මැනකය. ඒ ද මේ වනවිට ඇතිවි තිබෙන්නා වූ රෝග බය නිසා මිස කොත්තමලලිවල ගුණ අගුණ ගැන අවබෝධයක් ඇතුළුවාටම නොවේ. නමුත් කොත්තමලලි ඇතුළු අනෙකුත් ආයුර්වේද ඖෂධ භාවිත කරන්නේනම් ඒවා පරිභෝජනය කළ යුතු නිසි පිළිවෙල දැනසිටිය යුතු බව අපට කීවේ නාවින්න, බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ආයුර්වේද පර්යේෂණායතනයේ ස්ත්‍රී රෝග හා ප්‍රසූති විශේෂඥ වෛද්‍ය සුරංගි සජීවනී පෙරේරාය.

“වෛද්‍යවරයෙකුගේ නිර්දේශයක් නැතුවත් ආයුර්වේද ඖෂධ භාවිතා කළ හැකි අවස්ථා තිබෙනවා. නමුත් කිසියම් ආකාරයක රෝග ලක්ෂණයක් ඇති විටෙක කවුරුවත් කිවිව පමණින් හෝ අන්තර්ජාලයේ දැක්ක පමණින් හිතමනාපේ ආයුර්වේද ඖෂධ භාවිත කිරීම සුදුසු නෑ. එහෙම කළා කියලා ඒවයේ ඖෂධීය ගුණය ලබාගන්නත් බෑ.”

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ එක් අරමුණක් වන්නේ නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ නිරෝගීභාවය ආරක්ෂා කිරීමත් ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කිරීමත්ය.

“ඉස්සර මිනිස්සු දේශීය ඖෂධ භාවිතා කළේ ලෙඩක් දුකක් හැදුනු වෙලාවට විතරක් නෙවෙයි. ඒ අයගේ ආහාර රටාවත් එක්ක දේශීය ඖෂධ බද්ධ වෙලා තිබුණා. හොඳම උදහරණය තමයි තැම්බුම් හොඳ්ද. කොත්තමලලි, කහ, ගම්මිරිස්, සුදුරු, මහදුරු, වියළි ඉඟුරු දලා හදන මේ තැම්බුම් හොඳ්ද ගොඩක් දෙනෙක් නිතර ගන්න ආහාරයක්. ඇත්තටම ඒක පෝෂණ ගුණයෙන් වගේම ඖෂධීය ගුණයෙනුත් ඉහලයි. මේ වගේ ආහාර රටාවකට හුරුවෙලා හිටිය නිසා අතීත පරම්පරාවේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහල මට්ටමක තිබුණා. නමුත් දැන් ඉන්න අයගේ ජීවන රටාවන් ඇතුළේ එහෙම දෙයක් දකින්න නෑ. එහෙම නැතිව වසංගතයක් ආව ගමන් කොත්තමලලි බොන්න පටන් ගත්තට ඒකෙන් ප්‍රතිශක්තිය වැඩෙනවා හෝ රෝගවලින් ආරක්ෂා වෙනවා කියල එකක් වෙන්නේ නෑ.”

තේ හෝ කෝපි කෝප්පයක් වෙනුවට කොත්තමලලි කෝප්පයක් බීම ඉතා හොඳය. නමුත් පමණ ඉක්මවා කොත්තමලලි බිවි පමණින්



කොවිඩ් රෝගයෙන් තියා කිසිදු රෝගයකින් ආරක්ෂා වීමට නොහැකිය. එසේම ඒ මඟින් ශරීරයට සිදුවන විශේෂ යහපතක්ද නැති බව වෛද්‍ය සජීවනී පෙරේරා වැඩිදුරටත් අදහස් දක්වමින් පැවසීය.

“ඒ වගේම තවත් විශේෂයෙන්ම මතක් කරන්න ඕන කාරණාවක් තියනවා. දරු ගැබට මුල් මාස තුන සම්පූර්ණ නොවූණු ගර්භනී මවු වරැන් කොත්තමලලි පානය කිරීම කිසිසේත්ම සුදුසු නැහැ. ඒකට හේතුව තමයි කොත්තමලලිවල තියෙනවා ගර්භාෂය සංකෝචනය කිරීමේ හැකියාවක්. මේ හැකියාව නිසා මාස තුනට අඩු ගර්භනී

වෛද්‍ය නිර්දේශයක් නැතිව ආයුර්වේද ඖෂධ භාවිත කරන්න එපා

තැම්බුම් හොඳ්ද පෝෂණ ගුණයෙන් වගේම ඖෂධීය ගුණයෙනුත් ඉහලයි

පමණ ඉක්මවා කොත්තමලලි බීමත් රෝග සුව වෙන්නේ නෑ

මවක් කොත්තමලලි බහුල වශයෙන් පරිභෝජනය කළොත් දරු ගැබ විනාශ වෙන්නත් පුළුවන්.”

එසේම ඔබ කිසියම් රෝගයක් හෝ රෝග ලක්ෂණයක් වෙනුවෙන් දේශීය ඖෂධයක් මිලදී ගන්නවානම් එය

අනිවාර්යයෙන්ම ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව විසින් අනුමත කරන ඖෂධයක්ම විය යුතුය. කොත්තමලලි, වෙනිවැල්ගැට, හින් අරත්ත සහ වියළි ඉඟුරු 4: 2:1 අනුපාතවලට යොදා සකස් කරන ලද ‘සුව ධරණී’ එවැනි ඖෂධයකි. නමුත් එම ඖෂධය වුවත් ඔබ නියමිත මාත්‍රාවෙන් පිට පරිභෝජනය කරන්නේ නම් එහි උපරිම එල ලැබිය නොහැකිය.

“විශේෂයෙන්ම මම කාන්තාවන්ට කියන්න ඕන තමන්ගේ මුළුතැන්ගේ ඖෂධාගාරයක් කරගන්න. මුළුතැන්ගේ තිබෙන ගම්මිරිස්, වියළි ඉඟුරු ආදිය ඇරුණම වෙනිවැල්ගැට ටිකක්, හින් අරත්ත ටිකක් ළඟ තියාගන්න. නමුත් මම අවධාරණය කරලම කියන්න ඕන මේ කිසි දෙයක් හිතුවෙන් පාවිච්චි කරන්න එපා. ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ වාත, පිත, කප ආදී වශයෙන්



ස්ත්‍රී රෝග හා ප්‍රසූති විශේෂඥ වෛද්‍ය, සුරංගි සජීවනී පෙරේරා බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ආයුර්වේද පර්යේෂණායතනය, භාවිතභ

සංකල්ප තියනවා. ඒවාට අනුව අදළ ඖෂධය කිසියම් කෙනෙක් භාවිතා කරන එක සුදුසුද මොන මාත්‍රාවෙන් ද ගන්න ඕන කියන එක නිර්දේශ කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ වෛද්‍යවරයෙකුට විතරයි. එහෙම නොවූණොත් ඒකෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලය ලබන්න බෑ.”

නමුත් දෛනික ජීවිතයේ යම් යම් අවස්ථාවල පුරුද්දක් වශයෙන් දේශීය ඖෂධ භාවිතා කිරීමේ වරදක්ද නැත.

“කාටහරි දේශීය ඖෂධ යොදගෙන උගුර සේදීමට අවශ්‍යනම් උණුසුම් වතුර ටිකකට කහ ස්වල්පයක්, ගම්මිරිස් ඇට ස්වල්පයක්, ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කරලා දවසකට දෙකුත් පාරක් වුණත් උගුර සේදුවාට වරදක් නැහැ. ඒ වගේම දෙනි කොළ කිහිපයක්, යකි නාරං කොළ කිහිපයක්, ගම්මිරිස්, දෙනි බැයක්, ඉඟුරු ස්වල්පයක් නටන වතුරට දල උගුර සේදීමත් ඉතාම හොඳයි. ඒ ජලය බීමට වගේම නූමාලය ඇල්ලීම සඳහාත් ඉතාම සුදුසුයි.

මේක කුඩා දරුවාගේ සිට වැඩිහිටියන් දක්වාම ගැටළුවකින් තොරව කරන්න පුළුවන් දෙයක්. ඒ වගේ දේවල් පුරුද්දක් විදියට කළත් රෝග ලක්ෂණයක් හෝ රෝගයක් වෙනුවෙන් වෛද්‍ය නිර්දේශයක් නොමැතිව දේශීය ඖෂධ පාවිච්චි කරන්න එපා කියන එක නම් නැවතත් මතක් කරන්න ඕන.”



දරුවා බඩට එන්නත් කලින් ආබාධයක් තියෙනවද නැද්ද කියලා කියන්න මට පුළුවන්

නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාවේ දියුණුවත් සමඟ මව්කුස තුළ වැඩෙන දරුවෙක් නිරෝගීද එසේත් නැතිනම් ආබාධිතද යන වග දැන් කල්තියාම දැනගත හැකිය. එසේ කළ හැක්කේ දරුවා මව්කුස පිළිසිඳ ගැනීමෙන් නියමිත කාලයක් ගතවූ පසුවය. නමුත් නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රයට අනුව කිසියම් යුවලකට උපදින්නේ ආබාධ සහිත දරුවෙක්ද නැතිනම් නිරෝගී දරුවෙක්ද යන වග දරුවා මව්කුස පිළිසිඳ ගැනීමටත් පෙර සිටම කිව හැකි බව නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක දිනාරංග පවසයි. ඒ දෙමව්පියන්ගේ නම් අනුවය. බොහෝ විට ආබාධ සහිත දරුවන්ගේ දෙමව්පියන්ගේ නම්වල දෝෂ ඇති බව ඔහු පවසයි.

පසුගිය සතියේ ලිපියෙන් විවාහයකට පෙර කේන්දර වගේම නම් ගැලපීමේ ඇති වැදගත්කම ගැනත් උදහරණ සහිතව පහද දුන්නා. දරුවන් ආබාධ සහිතව ඉපදීමට වගේම ඉපදුණාට පසු දරුවන් ආබාධිත වීමටත් පසුගිය සතියේ පෙන්වාදුන් විවාහ දෝෂ 17න් 4ක් අදාළ වෙනවා. දෙමව්පියන්ගේ නම්වල මෙම දෝෂ හතර ඇති විට දරුවන් සම්බන්ධයෙන් ජීවිතයේ විදවීම දැකගත හැකියි. මෙවැනි දෙමව්පියන්ගේ දරුවන් ඔවුන් සිත්වුම්, සෙරබල් පොල්ස්, ඔට්සම් වගේ රෝගී



නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ නිවංක දිනාරංග රත්නායක

තත්වයන්ට ගොදුරු වෙන්න පුළුවන්. විවාහයට පෙර හෝ දරුවන් ලැබීමට පෙර දෙමව්පියන්ගේ නම්වල ඇති මේ දෝෂ හඳුනාගන්නොත් ඒවා ඉවත් කිරීමෙන් මේ තත්වය වලක්වා ගැනීමටත් හැකියාව තියනවා.

ඒ වගේම ඇතැම්විට අලුත උපන් දරුවන්ට නම් තැබීමේදී දෙමව්පියන්ගේ නම්වල දෝෂ දරුවාට බලනොපාන ආකාරයට දරුවාගේ නම බලවත් කිරීමේ හැකියාවකුත් තියනවා. සෙරබල් පෝස් වැනි රෝග වැළඳෙන්නේ දරුවා ඉපදී ටික කාලයකට පස්සි. ඒ නිසා නම් තබන විට ඒ තත්වය දෙමව්පියන්ගේ නම්වලින් හඳුනාගතහොත් දරුවා ඒ තත්වයෙන් මුදවා ගැනීමට ඔහුගේ නම ප්‍රබල කිරීමේ හැකියාවක් තියනවා. නමුත් ඔට්සම් සහ ඔවුන් සිත්වුම් වැනි තත්වයන් ඇති වන්නේ උපතින්මයි. දරුවා උපදින්නට පෙර දෙමව්පියන්ගේ නම්වලින් ඒ දෝෂය ඉවත් නොකළොත් දරුවා උපදින්නේ එකී දෝෂ උපතින්ම අරගෙනයි. එවැනි අවස්ථාවක දරුවාට නම් තැබීමේදී දරුවාගේ නම බලවත් කර ඒ දෝෂ ප්‍රබලව බලනොපාන ලෙස, තමන්ගේ වැඩ තමන්ට කරගැනීමේ හැකියාව ඇති තත්වයට පත් කරන්න පුළුවන්. උදහරණයක් විදියට සමහර

දරුවා උපදින්න කලින් දෙමව්පියන්ගේ නම්වලින් දෝෂය ඉවත් නොකළොත් උපතින්ම ආබාධිත දරුවෙක්

සහිතයි. ඒත් ඔවුන් තුළ විශේෂ හැකියාවන් තියෙනවා. ඔවුන්ට තමන්ගේ කටයුතු තනිවම කරගන්න පුළුවන්. උපතින් ගෙනාපු ආබාධ වුණත් අවම විදියට පලදෙන ආකාරයට දරුවන්ගේ නම් බලවත් කිරීමේ හැකියාවක් නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රය සතුට තියනවා.

එක උදහරණයක් කියන්නම්. නිරෝගී දරු උපතකින් පසු හිටි හැටියේ රෝගී වුණ දරුවෙක් ගැනයි මම මේ කියන්න සූදනම් වෙන්නේ. මේ දරුවාගේ දෙමව්පියන් මගේ ළඟට එන විට දරුවට අවුරුදු හතර හමාරයි. ක්‍රියාශීලීව, නිරෝගීව සිටි මේ දරුවා හදිසියේ රෝගාකාර වීම නිසා ඔහුට අවුරුදු එකහමාරක් වෙද්දී රෝහල්ගත කරනවා. අවසානයේ රෝහලින් ගෙදර ගේන්න වෙන්නේ කකුල් අනපය පණ නැති

කිසිම සංවේදනයක් නැති දරුවෙක්. අඩු තරමේ කනාකරන දෙයට ඔපව, ඇස් හරවා ප්‍රතිචාර දැක්වීමටවත් දරුවට නොහැකි වෙලා තියෙනවා. වෛද්‍යවරුන්ගේ අවසන් නිගමනය වෙලා තිබුණේ දරුවා CP (සෙරබල් පෝලස්) තත්වයට පත්වෙලා කියලා. අම්මාගේ නමේ මේ දෝෂය තිබුණා. අම්මාගේ නමේ දෝෂයක් නිසා මුළු ජීවිත කාලයම විඳවන තත්වයක් පිහිටලා තිබුණා. දරුවාගේ නමින් ඒ දෝෂය ප්‍රබල වෙලා තිබුණා. නමුත් අම්මා හිටියේ නම වෙනස් කරන්න පුළුවන් වයසක නෙමෙයි. නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රයට අනුව මම දරුවාගේ නම

අම්මගේ නමේ දෝෂයක් නිසා ආබාධිත වුණු දරුවෙක් සුවපත් කිරීමේ අභියෝගය මම භාරගත්තා

වෙනස් කරලා රෝගී තත්වය වෙනස් කරන අභියෝගය බාරගත්තා. දරුවාගේ නම බලවත් වෙන ගණ පිහිටීමක් දැමීමා. දරුවගේ නම වෙනස් කරලා සති දෙකකින් ඒ අම්මා කතා කළේ පුදුම සතුටකින්. අවුරුදු දෙකකින් කිසිම දේකට ප්‍රතිචාර දෙන්නට පුළුවන නම කියද්දී ඔපව හරවලා ප්‍රතිචාර දක්වලා තිබුණා. ඒ ආරංචියත් එක්ක මටත් ඒ දරුවා ගැන සුබ බලාපොරොත්තු තබා ගැනීමට හැකි වුණා. මනසින් කඩන් වැටුණු දෙමව්පියන් දරුවාගේ ප්‍රතිචාර එක්ක අලුත් බලාපොරොත්තු ඇති කරගත්තා.

ඊට අවුරුදු දෙකකට පස්සේ මම දරුවා දකින විට ඔහු සම වයසේ දරුවන් සමඟ දුවපැන සෙල්ලම් කරමින් හිටියේ. අඩුපාඩුවක් කියලා මම දැක්කේ දරුවා එක කකුලක් අද්ද අද්දයි ඇවිදින්නේ. ඒකත් අවුරුදු ගාණක් කිසිම වලනයක් නැතුව වකුටු කරගෙන සිටීමේ ප්‍රතිඵලයක්. භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාරවලින් ඒ තත්වය මඟහරවා ගැනීමේ හැකියාව තිබුණා. දරුවාට එම ප්‍රතිකාර වෙන යොමු කරන්න මම දෙමව්පියන්ට උපදෙස් දුන්නා. ඒ වෙනකොට දරුවාගේ වයස අවුරුදු හතක දරුවෙක්ගේ ක්‍රියාවන් ඒ දරුවාගේ තිබුණේ නැහැ. නමුත් සැහෙනන් ප්‍රගතියක් තිබුණා. ඇදට පමණක් සීමා වූ, කිසිම දෙයකට ප්‍රතිචාර නොදැක්වූ, දැන් දෙපා වකුටු කොට සිටි දරුවා දුවපැන

සෙල්ලම් කරන තත්වයට පත්වීම ගැන ඒ දෙමව්පියන් බෙහෙවින් සතුටු වුණා.

සාමාන්‍යයෙන් නිරෝගී දරුවෙක් අවුරුද්දක් ගෙවෙද්දී ඇවිදින්න පටන් ගන්නවා. මම දැන් මේ කියන කතාවේ දරුවට අවුරුදු තුනයි. ඇවිදින විට එක කකුලක් පණ නැතුව බිම ඇදගෙන වැටෙනවා. ඒ දෝෂය තිබුණේ දරුවාගේ තාත්තගේ නමේ. වාසනාවකට දරුවාගේ නමින් ඒ තත්වය ප්‍රබල වෙලා තිබුණේ නැහැ. ඉතා ඉක්මනින් දරුවාගේ නම වෙනස් කලා. තාත්තාගේ නමේ දෝෂ දරුවාගේ නමෙන් ඉවත් කලා. ස්නායු රෝග ඇති නොවන ආකාරයට ගණ පිහිටලා අලුත් නමක් හැඳුවා. ඒ දරුවාගේ නම වෙනස් කරලා මාස තුනක්වත් ගියේ නැහැ. හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබුණේ බව දෙමව්පියන් කිව්වා. එවිට ඉක්මනින් ප්‍රතිඵල එන්න හේතු කීපයක්ම තිබුණා. එකක් දරුවාගේ නමින් තාත්තාගේ නමේ දෝෂය ප්‍රබල වීමක් තිබුණේ නැහැ. වාසනාවකට දරුවාගේ වෙනස් කළු

ගමන්ම දෝෂ හඳුනාගෙන දෝෂ ඉවත් කරලා දරුවාගේ නම ප්‍රබල කරන්න හැකියාව ලැබුණා. නම ආරක්ෂක මන්ත්‍රයක් වගේ දරුවාට ආරක්ෂා කලා.

මෙන්න මේ වගේ අපි නොහිතන තැන්වලදී ජීවිතවලට වාසනාව ගේන්න වගේම අවාසනාව ජීවිතවලට උදකරලා දෙන්නත් අපේ නම හේතු වෙනවා. ජීවිතේ වෙනස්

කරන්න හැකියාව තියෙද්දී නමක් නිසා මුළු ජීවිත කාලයම කෙනෙක් විඳවන්න ඕන නෑ කියන එකයි මම කියන්නේ. නමුත් ඔබේ ඉරණම වෙනස් කිරීමට ගන්නා ඒ තීරණය සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබට අයිති එකක්. මම කරන්නේ මේ ශාස්ත්‍රයට අනුව විය හැකි දේ සහ විය යුතු දේ පෙන්වා දීම පමණයි.



EASY RECIPES

Deville'd Cake

ඩෙවිල්ස් කේක්

DESSERT (අතුරුපය)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ග්‍රේස් ක්‍රීම් 225ml
- බර් 225g
- සීනි 325g
- බිත්තර 5
- පිරි 315g
- ඩේකින් සෝඩා 10g
- ඩේකින් පවුඩර් 2.5g
- උණුවතුර 225ml
- කොකෝ පවුඩර් 7.5g

කැරමල් සෝස් එක සඳහා

- සීනි 150g
- බර් 75g
- ග්‍රේස් ක්‍රීම් 250ml
- විජ්ඩි ක්‍රීම් 150g

සාදගන්නා ආකාරය

- මුලින්ම ග්‍රේස් ක්‍රීම් ගෙන හොඳින් ඝන වහතෙක් මිශ්‍ර කරගන්න.
- සීනි භාජනයකට දමා කැරමල් කරගන්න.
- එයට බර් වකතු කරගන්න.
- ඉන්පසුව ග්‍රේස් ක්‍රීම්ද එකතු කරගන්න.
- මිශ්‍රණය නිවුණු පසු විජ්ඩි කරගත් ක්‍රීම් එක දමා සෝස් එක පිළියෙල කරගන්න.

මෙතනින් නමන්න



EASY RECIPES

Chocolate Mousse

චොකල්ට් මුස්

DESSERT (අතුරුපය)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- චොකල්ට් කුකින් චොකල්ට් 200g
- විජ්ඩි ක්‍රීම් 400g





Biscuit Pudding

බිස්කට් පුඩින්

DESSERT
(ආකාරය)



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- විසින් ක්‍රීම් 200ml
- මාර් බිස්කට් හොඬි පැකට් 2
- වොක්ලට් පවුඩර් මේස හැඳි 2
- අයිසින් ශ්‍රිගර් මේස හැඳි 5
- උණු තීරු විදුරු 1

සාදගන්නා ආකාරය

- බීටර් එබේ hooks සහ බීට් කරන්න භාවිතා කරන භාජනය විනාඩි 30ක් පමණ සීතකරණයේ තබා තුල් කරගන්න.
- විසින් ක්‍රීම්වලට වොකලට් පවුඩර් සහ අයිසින් ශ්‍රිගර් දමා පික්ස් එනතුරු හොඳින් බීට් කරගන්න.
- මාර් බිස්කට් උණු තීරුවල පොඟවා ලේයර් එකක් ආකාරයට භාජනයක අතුරා ගන්න.
- එයට උඩින් විසින් ක්‍රීම් ලේයර් එකක් දමා ගන්න.
- මේ ආකාරයට මාරුවෙන් මාරුවට බිස්කට් සහ විසින් ක්‍රීම් ලේයර්ස් අතුරාගන්න.
- සීතකරණයේ විනාඩි 30ක් පමණ තබා පිලිගන්වන්න.
- (ලේයර්ස් මැදට රෝස්ට් කළ කපු, විසුළු පලතුරු කැබලි, ජෙලිස් වැනි දෑ එකතු කරගත හැකිය.)

මෙහි පිටු 19

EASY RECIPES

Churros

චුරෝස්

DESSERT
(ආකාරය)



සාදගන්නා ආකාරය

- මුලින්ම වතුර රත්කර එයට බටර් එකතු කරගන්න.
- බටර් දියවූ පසු, හටමින් තියෙන වතුර එකට පිටි, ලුණු, සීනි එකතුකර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- එම මිශ්‍රණය නිමෝනට තබා බිත්තර එකින් එක එකතු කරමින් හොඳින් කලවම් කෙරෙන්න.
- මද වේලාවක් තබා මිශ්‍රණය හොඳින් නිවාගන්න.
- පයිසින් බෑග් එකක් ආධාරයෙන් මිශ්‍රණය කෙලින්ම ගැඹුරු තෙලට දමා බැඳගන්න.
- රන්වන් පැහැ ගැන්වූ පසුව තෙලෙන් ගෙන එයට සීනි සහ සිනමන් පවුඩර් මිශ්‍ර කරගන්න.
- මෙය වොක්ලට් සෝස් හෝ වැනිලා සෝස් සමඟ පිලිගන්වන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වතුර 500ml
- බටර් 200g
- පිටි 300g
- ලුණු 10g
- සීනි 35g
- බිත්තර 9
- සිනමන් පවුඩර් 10g
- බැදීමට තෙල්



Cheese Mousse එක සඳහා

- ක්‍රීම් චීස් 500g
- අයිසින් ෂූගර් 100g
- ශෝගට් 100g
- වැනිලා 2ml
- බිත්තර සුදුමද 5
- සීනි 25
- විසින් ක්‍රීම් 800g
- ශ්‍රේට් කරගත් ලෙමන් පොතු
- පේලරින් 40g

සාදගන්නා ආකාරය

- ක්‍රීම් චීස් සහ අයිසින් ෂූගර් මිශ්‍ර කරගන්න.
- ශෝගට් ද එයට එකතු කරගන්න.
- බිත්තර සුදුමද සහ සීනි හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.
- එය ක්‍රීම් චීස් මිශ්‍රණය සමග එකට එකතු කරගන්න.
- ඝනට සාදගත් විසින් ක්‍රීම් සහ ලෙමන් සාරයද එම මිශ්‍රණයට එකතු කර අවසානයේ පේලරින්ද එකතු කර ශීතකරණයේ තබන්න.

EASY RECIPES

Blue Berry Cheese Mousse
බ්ලූ බෙර් චීස් මුස්

DESSERT
(අතුරුපස)

Blue Berry Comport එක සඳහා

- බ්ලූ බෙර් 150g
- සීනි 80
- දෙහි ජූස් 5ml
- පේලරින් 10g

සාදගන්නා ආකාරය

- බ්ලූ බෙර් සහ සීනි එකට දමා බොයිල් කර එයට පේලරින් සහ දෙහි ජූස් එකතු කර නිවෙන්නට අරන්.



මෙතනින් නමන්න

සිලිගන්නවන ආකාරය

- සාදගත් චීස් මිශ්‍රණය උඩට බ්ලූ බෙර් මිශ්‍රණය වත්කර කැමති හැඩයකට කසා පිලිගන්වන්න.



EASY RECIPES

Jelly Custard With Fruits
ජෙලි කස්ටඩ් චිත් ෆරුට්ස්

DESSERT
(අතුරුපස)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පේලි පැකට් 1
- කස්ටඩ් පවුඩර් මේස හැඳි 2
- කිරි කප් 2
- සීනි මේස හැඳි 2
- පලතුරු කැමි

රෙසිපිය
රසවත් අඛණ්ඩ ලෝස්බ්‍රික් සබ්‍රිකයේ රොට්තා පෙටේරොගෙහි

- පලතුරු කැබලි උඩින් දමා හැවතත් ශීතකරණයේ තබන්න.
- ඝන මිශ්‍රණයක් ආ පසු ලිපෙන් ඩා නිවෙන්න තබන්න.
- සෙට් ඩ්‍රි පේලි උඩින් සාදගත් කස්ටඩ් දමා ශීතකරණයේ පැයක් පමණ තබන්න.





අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හෙව් එප්ස් ක්‍රීම් 250ml
- වැනිලා/එසන්ස් වර්ගයක්
- කොටු හැඩැති මිලික් බිස්කට් / වොක්ලට් බිස්කට්

EASY RECIPIES



සාදගන්නා ආකාරය

- තැටියක හෝ හතරැස් පෙට්ටියක බිස්කට් අතුරාගන්න. (හොඹි පෙට්ටි භාවිතය පහසුයි)
- එප්ස් ක්‍රීම්වලට වැනිලා/එසන්ස් දමා හොඳින් බ්ලි කිරීමට ගන්න.
- එය බිස්කට් උඩින් තරමක් උස ආකාරයට ස්ටිනා සේ අතුරාගන්න.
- යට බිස්කට් ඇසිරූ ආකාරයටම එප්ස් ක්‍රීම් තට්ටුව උඩින්ද බිස්කට් සමාන ආකාරයට අතුරාගන්න.
- මෙය ශීතකරණයේ උඩ කොටසේ පැය දෙකක් පමණ තබන්න.
- එළියට අරඟන වටේට පිහිතලයක් ආධාරයෙන් කැපුමක් දමා අතින් පස හරවා කැලෑ කපාගන්න.
- කපාගත් කැලෑ පැය අටක් පමණ ශීතකරණයේ උඩ කොටසේ තබන්න.

මෙහිින් නමන්න

රෙසිපිය: රසවත් අඛණ්ඩ ලේස්වූ කුලුඟයේ

රුඟානි කුමානාසනාගෙනි

අයිස්ක්‍රීම් සැන්ඩ්විච්

Ice cream Sandwich



සාදගන්නා ආකාරය

- තැටියක හෝ හතරැස් පෙට්ටියක බිස්කට් අතුරාගන්න. (හොඹි පෙට්ටි භාවිතය පහසුයි)
- එප්ස් ක්‍රීම්වලට වැනිලා/එසන්ස් දමා හොඳින් බ්ලි කිරීමට ගන්න.
- එය බිස්කට් උඩින් තරමක් උස ආකාරයට ස්ටිනා සේ අතුරාගන්න.
- යට බිස්කට් ඇසිරූ ආකාරයටම එප්ස් ක්‍රීම් තට්ටුව උඩින්ද බිස්කට් සමාන ආකාරයට අතුරාගන්න.
- මෙය ශීතකරණයේ උඩ කොටසේ පැය දෙකක් පමණ තබන්න.
- එළියට අරඟන වටේට පිහිතලයක් ආධාරයෙන් කැපුමක් දමා අතින් පස හරවා කැලෑ කපාගන්න.
- කපාගත් කැලෑ පැය අටක් පමණ ශීතකරණයේ උඩ කොටසේ තබන්න.



සාදගන්නා ආකාරය

- බටර් ටික දියකර ගන්න.
- බිස්කට් හොඳින් කුඩු කරගෙන බටර් සමඟ කලවම් කර කේක් සෑදීමට ගන්නා භාජනයට/ භාජනවලට දමා හොඳින් තදකර ගන්න.
- එය ශීතකරණයේ තබන්න.
- එප්ස් ක්‍රීම් ටික කොට්ටි පිත් එතතුරු බ්ලි කිරීමට (පැණි රස මදු හම් පිහි හෝ අයිසිනි මුගර් ටිකක් එතතු කරගන්න.)
- ක්‍රීම් එස් ටිකක් විනාඩියක් පමණ බ්ලි කරගන්න.
- දෙකම එකට මිශ්‍රකර විනාඩියක් පමණ බ්ලි කරගන්න.
- කැමති ආහාර වර්ණයකින් දැන් එතතු කරගත හැකියි.
- මෙය ශීතකරණයේ තැබූ බිස්කට් ලේයර් එක උඩට දමා තුනීකර ශීතකරණයේ පැය 6ක් පමණ තබා පිලිගන්න.

EASY RECIPIES

Mini Cheese Cake

මිනි චීස් කේක්

DESSERT (අනුරූපය)



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මාර් බිස්කට් 100g
- බටර් මෙය හැඳෑ 3
- ක්‍රීම් එස් 200g
- එප්ස් ක්‍රීම් 450ml

රෙසිපිය: රසවත් අඛණ්ඩ ලේස්වූ කුලුඟයේ

රුඟානි රෙසිනාගෙනි



මාසෙකට පස් දෙනෙකුටවත් නොමිලේ දත් දාලා දෙන එකයි මගේ බලාපොරොත්තුව



මැක් සමයිල්ස් පදනමේ නිර්මාතෘ සැන්ඩ්‍රා මැක්



ඔහුගේ සිහනවේ සතුව මට වගේම 'ධරණී'ටත් අයිතියි

දත් අවශ්‍ය කෙනෙක් ඉන්නවා නම් මාව සම්බන්ධ කරගන්න

“මිනිස්සුන්ගේ ලස්සනම දේ තමයි හිනාව කියන්නේ. මම හැමවෙලේම හිනාවෙලා ඉන්න කැමති කෙනෙක්. වයසට යද්දී කට්ටි නියෙන දත් ටික වැටිලා ගියාම ගොඩක් අය හිනාව හංග ගන්නවා. දත් නැති නිසා එයාලා හිනාවෙන්න කැමති නෑ. ඒ නිසා මම “Mack Smiles Foundation” කියලා පදනමක් පිහිටවුවා. ඒකෙන් කරන්නේ වයස්ගත අයට ‘කෘතීම දත්’ ලබාදෙන එක. මේ පහසුකම ලබාගන්න එන අය ඒවා දගෙන ලස්සනට හිනාවෙලා යනකොට හිතට දැනෙන්නේ පුදුමාකාර සතුටක්.”



මා මෙසේ උපුටා දැක්වූයේ වරක් ධරණී කවරය දරා සිටි සැන්ඩ්‍රා මැක් මීට මාස කිහිපයකට පෙර ‘ධරණී’ සමඟ සිදුකළ සම්මුඛ සාකච්ඡාවක කොටසක්.



සැන්ඩ්‍රාගේ මව වාලට් මැක් මහත්මිය

එම සම්මුඛ සාකච්ඡාවේ මූලික අරමුණ අනෙකක් වුවත් සැන්ඩ්‍රා ඇයගේ මැක් ස්මයිල්ස් පදනම පිළිබඳව සඳහන් කළ මෙම වාක්‍ය කිහිපය බොහෝදෙනාගේ නෙත ගැටී ඇති බව අපට පැහැදිලි වූයේ එම පදනම පිළිබඳව විමසා දුරකතන ඇමතුම් ගලා එන්නට වූ නිසාය.

ධරණී පුවත්පත කාන්තා පුවත්පතක් වුණත් වැඩිහිටි පිරිමි අය පවා ධරණී කියවලා මට කතා කළා

එසේ මැක් ස්මයිල්ස් පදනමේ සහාය ලබාගත් ‘ධරණී’ පාඨකයෙකු පිළිබඳව පසුගිය දිනෙක සැන්ඩ්‍රා ටේස්ට් ක් සටහනක් තබා තිබුණි. ඒ නිසා සිනහව අහිමි වුවන්ගේ මුඛයට සිනහව කැන්දන මැක් ස්මයිල්ස් පිළිබඳව තවදුරටත් ඔබව දැනුවත් කිරීම වැදගත් යැයි අපි සිතුවෙමු.

“දවසක් මගේ අම්මට දන්න වෛද්‍යවරයා හමුවීමට යන්න අවශ්‍ය වුණා. ඒ ගමනට මාත් එක්ක ගෙදර අපේ උදව්වට හිටපු ආන්ටිත් ආවා. අම්මගේ නරක් වුණ දතක් නියෙනවා, ඒක අයින් කරලා අලුතෙන් දතක් දන්න ඕනේ කියලා එතැනදී දන්න වෛද්‍යවරයා කීවා. වෛද්‍යවරයා ඒ කටයුත්ත කරන අතරතුරේදී මගෙන් එක්ක ආව ආන්ටි මටත් දත් හතරක් මාරු කරගන්න නියෙනවා කියලා නිකමට වගේ මට කීවා. ඒ වෙලාවේ මට ලොකු දුකක් දැනුණා. මම ඒ මොහොතෙම ඇයගේ කටයුත්තත් කරලා දෙන්න කියලා වෛද්‍යවරයාට කීවා. දත් දැමීමට පස්සේ ඇය ඉස්සරටත් වඩා ලස්සනට හිනා වුණා. ඔය සිදුවීමෙන් තමයි මේ වගේ වැඩක් කරන්න ඕනේ කියන අදහස මගේ ඔප්වට ආවේ.”

අඩු ආදායම්ලාහි හෝ ආදායම් නොලබන වැඩිහිටියන්ට කෘතීම දත් ලබාදීමේ අදහස මෙයට වසර ගණනාවකට පෙර සැන්ඩ්‍රාගේ සිතට නැගුනේ එලෙසය. නමුත් මවගේ අසනීප තත්ත්වයත් සමඟ කාර්යබහුල වූ නිසා ඒ අදහසට පණදීමට ඇයට තරමක් අපහසු වූ බව ඇය කියයි.

“මගේ අම්මා ‘වාලට් මැක්’ ඇය ආන්ත්‍රා වුණාට පස්සේ ඇයවයි, ‘කාලයිල් මැක්’ මගේ පියාවයි සිහිවෙන එකත් අරමුණු කරගෙන 2020 වසරේදී මම ‘මැක් ස්මයිල්ස් ඉංජිනේරු’ එක නිල වශයෙන් පටන්ගන්නා.”

සැන්ඩ්‍රා එසේ පවසද්දී පමණ ඉක්මවා සංවේදී වූ බවක් මට



දැනුණි. තම මව සහ පියා වෙනුවෙන් ඇය ඉදිකළ මෙම පදනම මේ වනවිටත් කිහිපදෙනෙකුගේම සිනහවට හේතු වූ පදනමක් බවට පත්ව තමාගේ.

“පදනම පටන් ගන්න කලින් මම මේ කටයුත්තට සහාය දෙන්න කැමති වෛද්‍යවරයෙකු ගැන සොයා බැලුවා. එතැනදී තමයි යහළුවෙකුගේ මාර්ගයෙන් මට වෛද්‍ය ඉන්දික විරජපෙරුම මහතා මුණගැසුණේ. ඔහුත් සමාජ සේවයට ඉතා ලැදි කෙනෙක්.

මේ සේවය සඳහා ඔහු කිසිදු වෛද්‍ය ගාස්තුවක් ලබාගන්නේ නැහැ. ඇත්තටම මේ ක්‍රියාවලිය වෙනුවෙන් ලොකු මුදලක් වැයවෙනවා. ඒ අවශ්‍ය අනෙකුත් සියලුම වියහියදම් පදනම හරහා දරනවා.”

මේ වෙනුවෙන් සැන්ඩ්‍රා ඇයගේ කාලය, ශ්‍රමය සහ මුදල් වැය කරන්නීය. එසේම මෙම කටයුත්තට ඇයගේ නෑ හිතමිත්‍රාදීන්ගේ මූල්‍යමය උපකාරද ඇයට ලැබෙන බව මතක් කිරීමට ඇය අමතක නොකළාය.

“ඇත්තටම කොවිඩ් නිසා මම හිතුව තරම් වැඩිහිටියන් පිරිසක් මේ සේවාව ලබාගන්න සම්බන්ධ කරගන්න මට බැරි වුණා. ගොඩක් වැඩිහිටියන් වසංගත තත්ත්වය නිසා දන්න සේවාවන් ලබාගන්න බයක් දක්වනවා. කොවිඩ් තත්ත්වය යහපත් අතට හැරුණාම මාසෙකට වැඩිහිටියන් පස් දෙනෙකුටවත් නොමිලේ දත් ලබාදෙන එක තමයි මගේ බලාපොරොත්තුව.”

මැක් ස්මයිල්ස් පදනම රජයේ පිළිගත් පුණ්‍යායතනයක්



ලෙස ලියාපදිංචි කිරීමට අවශ්‍ය කටයුතු ඇය මේ වනවිටත් සම්පාදනය කර අවසානය. එසේම ඉදිරියේදී තවත් වෛද්‍යවරුන්ගේ සහාය ලබාගෙන සේවාවන් ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම ඇයගේ අරමුණයි.

“මැක් පදනමෙන් ලබාගන්න පුළුවන් සහාය ගැන ගොඩක් දෙනා දැනුවත් නැහැ. ඒ වෙනුවෙන් ඉදිරියේදී වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරන්න මම බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ වගේම කියන්න ඕනේ ‘ධරණී’ නිසා කිහිපදෙනෙක්ම මේ ගැන දැනුවත් වෙලා මගෙන් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. ධරණී පුවත්පත කාන්තා පුවත්පතක් වුණත් වැඩිහිටි පිරිමි අය පවා ධරණී කියවලා මට කතා කළා.

පහුගිය දවසක් ඒ වගේ කතා කරපු ධරණී පාඨකයෙක් මැක් පදනමේ සේවාව ලබාගන්නා. ඔහු මේ සේවාව ලබාගන්නට පස්සේ හදවතින්ම හිනාවෙනවා මම දැක්කා. ඔහුගේ ඒ හිනාවේ සතුට මට වගේම ‘ධරණී’ටත් අයිතියි කියලා මම කියන්න කැමතියි. ඒ වගේම අවසාන වශයෙන් දත් අවශ්‍ය කෙනෙක් ඉන්නවා නම් මාව සම්බන්ධ කරගන්න කියලා කියන්නත් මම මේක අවස්ථාවක් කරගන්නවා.”

සැන්ඩ්‍රාගේ මැක් ස්මයිල්ස් පදනමේ සහාය ලබාගත් ඔවුන් පමණක් නොව සැන්ඩ්‍රා ද හදවතින්ම සිනහ නගන්නියකිය. අන්‍යයන්ගේ සිනහවට හේතු වන්නට උත්සාහ දරණ ඇයගේ ඉදිරි අරමුණු කලා යන්නට සියලු ශක්තිය ලැබේවා යන්න ‘ධරණී’ අපේත් පැතුමයි!

A/L අඩු රිසාල්ට්ස් ගන්න හැමෝම කඩ්ඩෝ හොවෙයි



කොළඹ ඉපදුණු මිනිස්සු, ගමේ ඉඳලා කොළඹට ආපු මිනිස්සු, කොළඹට යන එන මිනිස්සු ආදී වශයෙන් මේ ගෙන්දගම් පොළොවේ පය ගහන සේරම මිනිස්සු, කොටුව, පීටිකොටුව, මරදාන, බොරැල්ල ඇරැණුම හිතර කතා කරන තැනැත්තන් තමයි තුමිමුල්ල කියන්නේ. කොළඹ කැමිපස් එකට එන ළමයෙක්ට හං කියන්නේ, “තුමිමුල්ලෙන් බැහැරලා පයින් එන්න” කියලා. එකසිය හිස් අට, එකසිය විස්ස, එකසිය විසි දෙක, එකසිය පහස් හතර මේ මින බස් එකක කොන්දොස්තර කෙනෙක්, “ඔය තුමිමුල්ලෙන් බිහින කට්ටිය දොර ගාවට එන්න” කියලා දවසට කිහිපඑකාවක් කෑගහනවා. තුමිමුල්ල කියන්නේ ජනාකීර්ණ කොළඹ මැදදේ ගස්කොළං තියෙන හරි හිස්කලංක කලාපයක්. මේ වැඩේට තුමිමුල්ල කියන හමු දැමීමෙන් හේතුවක් උඩ. හඟරය අස්සේ කරක් ගහනකොට අහන්න දකින්න ලැබෙන දේවල්, ඒවා ගැන හිතෙන දේවල්, මේ හැම එකක්ම මේ කොළඹ එකට වෙන් වෙන ඉඩේ මං දිග අරිනවා. එතැනට ගමෙන් අරන් ආව කන්දර, කොළඹින් එනා තියෙන කන්දර, ලස්සන තැන්, කැන තැන්, සුවඳ හමන කතා, ගඳ ගහන කතා මේ හැම එකක්ම මාත් එකක බස් එකේ ප්‍රට්ටෝඩි එකේ එල්ලලා තුමිමුල්ල පැත්තට එනවා. ඒ හැම කතාවක්ම කර් තියාගෙන මාත් බිහිනවා. ඒවා තුමිමුල්ලේ දිග හරිනවා. කතා කියවන අයට, ඒවා අරගෙන ඉගිල්ලෙන්හ පුළුවන්. ඒකට තුමිමුල්ලේ රවුන්ඩ්වුට් එකේ තියෙන එයාලෝස් ජලේන්, හෙලිකොප්ටර්, කැරිඊර උඩු කරුවා. සමහරවිට මෙස් එක ඉස්සරහ ඒ වෙලාවට කියුට් ඉන්න එයාලෝස් අයිසාගෙන් පර්මිෂන් ගන්න වෙයි, ගණන් ගන්න එනා. එයාගේ කියුට්පයේ.



ජෙනාල් ලුණාසේකර



සමාජය මොනතරම් විෂම ද කියන එක මනුස්සයෙක්ට ඉස්සෙල්ලම දැනෙන්නේ ඒලෙවල් රිසාල්ට්ස් ආව දවසට

පැන්ඩෙමික් බිය නාමත් එහෙමීමමයි. රටේ ජීවත්වෙන මිනිස්සුන්ගේ වැරැද්දක්ද, රට කරවන මිනිස්සුන්ගේ වැරැද්දක්ද කියලා හොයන්න බැරිවෙන්න දැන් කොරෝනා නිසා අපි කොරවෙලා ඉන්නේ. හැමෝම පරිස්සම් වෙලා, කායිකව දුරින්, නමුත් හදවතින් ළඟ ඉන්න මින කාලයක්. ළඟම කෙනෙක්ට මේ ලෙඩේ හැදෙනකං මේක කොවිඩ් සිරියස්ද කියලා තේරෙන්නෙ නැති එක ලොකු පාඩුවක්. සැරින් සැරේ එන නිවිස් ඇලර්ට්ස්, ෆේස්බුක් එකේ උඩ පහළ යන ගමන් දකින දේවල්, ටීවී එකේ ඇහෙන නිවිස් එක්ක මේ සතියෙන් අපි වර්කින් ෆ්‍රොම් හෝම්. එහෙම ඉන්නකොට සුපුරුදු පරිදි තවත් එස්.එම්.එස්. ඇලර්ට් එකක් ආවා. “ඒ පාර කොහෙද අයිසලේට් කරලා තියෙන්නෝ?”, මගේ ෆෝන් එකේ නොට්ටිකේෂන් සඳහන් එක්කම අම්මාගේ ෆෝන් එකත් සඳද වුණා. මං ආපු මැසේජ් එක මිපන් කළා. ඒකෙ තිබුණේ ‘2020 අ.පො.ස. උසස් පෙළ ප්‍රතිඵල අද දින නිකුත් කෙරේ’ කියලා. ඒ මැසේජ් එක ඇවිත් දැන් සති එකහමාරක් විතර ගිහින. මේ ටිකේ දන්න අදහර හැමෝමටම පුළුපුළුවන් විදිනට මං මැසේජ් කරලා අහනවා, “කොහොමද මම, හොඳින්ද?” කියලා. අද තුමිමුල්ලෙන්, රැන්ක් දැමීම අයට හදවතින්ම විස් කරලා, ඒ අයව පැන්නකට කරලා, අඩු රිසාල්ට් ගන්න නංගිලා මල්ලිලා, දුටලා පුතාලාගෙන් මං අහනවා, “ඔයාලට කොහොමද, හොඳින්ද?” අවුරුදු දහයක් පිටිපස්සේ නියත කර් උඩරටට මං යනවා. ඇඟ මන්තේගොඩ නියෙද්දී මනකය මහනුවර උඩින් පියාඹනවා. ඒ නමයි ඒලෙවල් රිසාල්ට්ස් ආව කාලේ. රිසාල්ට්ස් ආවත් එක්කම අපේ බැව් එක කල්ලිවලට කැඩුණා. කට්ටියක් හිනාවෙනවා. කට්ටියක් සැඩි මුඩ ගහලා. ඒකෙම දිගුවක් විදිනට කට්ටියක් අඩනවා. තවත් සමහරු, “මොනා වුණත් අවුලක් නෑ මම, උඹට කණුද? මටත් කණු” කියලා එන විදිහකට ෆේස් කරනවා. ඒලෙවල් රිසාල්ට්ස් ආව දවසට මික නමයි අදත් තත්තවෙ. හැබැයි වෙනදට නං හිතේ දුක තුනී වෙන්න කොහේහරි රවුමක් ගහලා සෙට් වෙලා ඉඳලා එන්න පුළුවන්. මේ සැරේ ළමයින්ට ඒ වාන්ස් එකක් නෑ. ඒලෙවල් රිසාල්ට්ස් ආවට පස්සේ වෙන

සර්වකාලීන සිද්ධි දමය මං පියවරෙන් පියවර කියන්නංකෝ. ඉස්සෙල්ලම ගෙදර අය දැනගන්නවා. ඊටපස්සේ යාළුවෝ, ඒක පොඩ්ඩක් එහාමෙහා වෙන්නත් පුළුවන් සමහරවිට. රිසාල්ට්ස් අවුල් නං බොහෝවිට ෆෝන් එක මීග් වෙන නිසා. ඔන පවුලකට ඇණයක් වෙන ඇන්ටනා ඇන්ටිලා ටික හිඟ පොලී එකතු කරන්න වගේ හතරවටට කෝල් කර කර, “ළමයා මේ පාර කළා නේද, මොකද වුණේ?” කියලා එයාලගේ ඩේටාබේස් හමස් පෙට්ටිය අප්ඩේට් කරගන්නවා. ඔනනටම අල්ලපු වැටේ අය, ස්කීම් එකේ අය, ලේන් එකේ අය, මරිස් එකේ අය, මේ විදිහට අනිත් අයත් ජ්ලන් වෙනවා. හොඳ රිසාල්ට් එකක් නං ගැමිලෝ උන්නර දෙනවා. එනකොට නෑදෑ කටවල් වැහෙනවා. අඩු රිසාල්ට් එකක් නං ශේජ් එකේ උන්නර දෙනවා, එක්කෝ නොදී ඉන්නවා, එනකොට නෑදෑයන්ගේ කටවල්වලට පණ එනවා. ඒ අයගේ හිත්ට අහන් ඉන්න වෙනවා. “අපරාදේ වියදම් කරපු සල්ලි” කියනවා. මික නමයි හැමදම වෙන දේ. දිසාපාමොක් ගුරුතුමාගෙන් ඉගෙනගන්න ළමයි ඒ කාලේ ස්කුල් ෆීස් විදිනට දුන්නේ තුටු පඩුරු. තමන්ට දීපු ශීල්පය වෙනුවෙන් සංතෝසෙන් දෙන නැගි. අපිත් අපේ ටීවර්ස්ලාට් ෂර්ට්, සාරි, මල් වාස්, අරවා මේවා අරන් දෙනවා. ඒකට දැන්, රිසාල්ට්ස් ආවට පස්සේ, ගුරුවරු නමයි නැගි බෝග උස්සන් ළමයාගේ ගෙදරට යන්නේ. විශේෂයෙන්ම ටියුෂන් සර්ලා. ඇයි? “මං තමා දිවයිනේ ප්‍රඵලයා බිහි කළේ” කියලා කටවුට එකේ සිට හැන්ඩ්බිල දක්වා තමන් ටියුෂන්

කරන ටවුමම වැහෙන්න ෆොටෝ ගන්න. ජෙනවනේ, ටීවී එක දැමීමම මේ දවස්වල, ගුරුවරු කීදෙනෙක් රිසාල්ට්ස් ගන්න දරුවෝ බිහිකරලාද කියලා. ඒකේ වැරැද්දක් නෑ, බණ දේශනා කරන්නත් දේශකයාණන් වහන්සේ අනුව පැකේජ් හැදෙන අද කාලේ ටියුෂන් බිස්නස් එක දුවන්න පුමෝෂන් තියෙන්න ඕනේ. හැබැයි, ෆෝල් වුණු අය, අඩු රිසාල්ට්ස් ගන්න අය ගැන, කතාවක්වත් නෑ. ‘ජයග්‍රහණයට පියවරු බොහොමයි’ කියලා කියමනක් තියෙනවානේ. අස්වීමේ සහතිකේ ගන්න ඉස්කෝලේට ගියාම, එනනත් ආයෙත් ප්‍රශ්න. සමහරවිට ඉස්කෝලේ වැඩවලට අනපය කඩාගෙන දරුවා ඇද්ද කොල්ලෝ වෙනුවට පන්තියේ පුටු රන් කර කර හිටපු අය ඒ වෙනකොට පොරවල් වෙලා. අඩු රිසාල්ට්ස් අයට, ගේට්ටුවේ සික්කාගේ පවා රැස්පැට් බලන්න සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. දීපිකා ප්‍රියදර්ශනී පීරිස් අහන්නා වගේ, “එහෙව් අපට අද එන්න තහංච්ද?” කියලා නමයි ඒ වෙලාවට අහන්න වෙන්නේ. ටවුමේදී, අරෙහ මෙහෙ යනකොට, රැන්ක් දලා පාස් වුණු යාළුවෝ හම්බවෙනවා. “උඹ දැන් මොනාද කරන්නෝ?” කියලා ඇහුවම, දෙන්න උන්නරයක් නැතුව අන්න අසරණ වෙනවා. රැන්ක් දුපු යාළුවා ටිකක් ඔළුව වැඩි එකක් නං තව කැමිපස් ලොකුවත් දනවා. “මම මේ ඇප්ලයි කරන්න පොන ගන්න ගියේ, කොහේ අනුවෙයිද දන්නෑ, මං ආස පේරා යන්න, මෝරා නමයි ඇවිත් තියෙන්නේ”, ඔය කඩිවාරුත් අහන් ඉන්න වෙනවා. ඒලෙවල් රිසාල්ට්ස් ආවට පස්සේ ‘මිටර්’ සහ ‘කබ්බෝ’ කියලා බෙදීමක් වෙනවා. ඉස්කෝලේ ගුරුවරු නමයි ඒක ඉස්සෙල්ලම කරන්නේ. රිසාල්ට්ස් ආවට පස්සේ ඒක සමාජය විසින් කරනවා. අපේ එඩියුකේෂන් සිසිටම් එක හරියට තිබ්බා නං, සමාජ, ආර්ථික හැම පැන්නක්ම හරියට තිබ්බා නං, ඒලෙවල් ඉවර කරලා එළියට බිහින කිසිම කෙනෙක් “කබ්බෝ” වෙන්නේ නෑ. මම පළවෙනි ‘තුමිමුල්ල’ පටන්ගන්නම, ඕලෙවල් ඉවර කරපු අයට අවවාද කරලා, ජ්ලිස් තමන්ට පුළුවන් ස්ට්‍රීම් එකෙන් ඒලෙවල් කරන්න කියලා. යාළුවෝ සෙට් එක යන නැන, අරයාව මුණගැහෙන්න පුළුවන් ක්ලාස් එක, මේ වගේ හේතු එක්ක නමයි

ඒලෙවල් කරන්න යන මොලේ තියෙන කොල්ලෝ කෙල්ලෝ අන්තිමට සමාජයට අනුව “කබ්බෝ” වෙන්නේ. අනිත් එක තමයි සමාජ ක්‍රමයේ වැරැද්ද. හැමෝම රැල්ලට වගේ කියනවනේ මේ සිස්ටම් එකේයි වැරැද්ද කියලා. ඇත්ත. ඩොකෙක් ඉන්ජේක් වුණේ නැත්නම් ලංකාවේ හොඳට කාලා ඇදලා හරිනමං ජීවිතයක් ගත කරන්න බෑ කියන අප්සට් නැනකට මේ සමාජය දැන් ක්‍රාෆ්ට් වෙලා. මිනිස්සුන්ට ආර්ථි වැඩක් නෑ. ලංකාවේ හැටියට කලාකරුවා හැමදම හිඟන්නෙක්. නමුත් පිටරටවල කලාකරුවෝ හම්බකරන සල්ලි කන්දරාව අමුතුවෙන් කියන්න මින නෑනේ? නංගියේ මල්ලියේ, දුවේ පුතේ, මෙව්වර වෙලා කිව්ව විස්තර ඔක්කොම, අඩු රිසාල්ට්ස් ගන්න අයට අන්දකින් වෙනවාමයි. ඔය උඩින් කිව්වේ මමයි මගේ යාළුවොයි අඩු වැඩි වශයෙන් ෆේස් කරපු දේවල්. අපි හැම කෙනෙක්ම ඔය පරිප්පුව කෑවා. ඒ වගේම පස්සේ ඒක ගොඩ දගන්නා. ජීවිතේ ගොඩයන්න ඒලෙවල් මිනමෙද, නෑද්ද කියන ප්‍රශ්නයට එකයි එකයි දෙකයි කියන්නා වගේ හරි උන්නරයක් නෑ. ඒක තම තමන් ජලේ කරන විදිහ අනුව වෙනස් වෙනවා. නමුත් එක දෙයක්, තමන්ට පුළුවන් ස්ට්‍රීම් එක සෙකන්ඩ් මයි එකේදී හරි තෝරගන්න. නැත්නං කාලය අපරාදේ, වයස යනවා විතරයි. ආයෙ ඒලෙවල් කරන්නේ නැත්නං, හොඳට කල්පනා කරලා, දැනුම් තේරුම් තියන අයගෙන් අදහස් අරගෙන, ඇත්තටම ඔයා කවුරු වෙන්නද කැමති, මොකද්ද ඔයාගේ ටැලන්ට් එක කියලා හිතල ඒ ටැලන්ට් එක පෝෂණය කරන්න වැඩ කරන්න. සමාජය මොනතරම් විෂමද කියන එක මනුස්සයෙක්ට ඉස්සෙල්ලම දැනෙන්නේ ඒලෙවල් රිසාල්ට්ස් ආව දවසට. එදට නමයි ළමයෙක් සමාජයීය වශයෙන් වැඩිවිය පත්වෙන්නේ. එහෙනං අඩු රිසාල්ට්ස් ගන්න අය, නාලා කරලා පිරිසිදු වෙලා, හැංගිලා හිටිය කාමරෙන් එළියට ඇවිල්ලා, ඔළුවේ දවටං ඉන්න රෙදි කැල්ල අයිත් කරලා තව එකපාරක් රිසාල්ට් ශීට් එකක් බලලා, අනාගතය ගැන හිතන්න. ඒ ගැන සිහියේ තියාගෙන, කොටහළු මංගල්ලය සමරන්න. ජීවිතේ අලුත් ගමනක් පටන්ගන්න, දැන් නමයි හොඳම නැකන.

මින පවුලකට ඇණයක් වෙන ඇන්ටනා ඇන්ටිලා ටික හිඟ පොලී එකතු කරන්න වගේ හතරවටට කෝල් කර කර, “ළමයා මේ පාර කළා නේද, මොකද වුණේ?” කියලා අහනවා



කොහෙන් හරි සල්ලි හොයලා දුන්නේ නැත්නම් උඹේ පැවිකිරිය මිනිහටයි උගෙ පවුලේ අයටයි කියන්න වෙනවා

දියණිය පාසලට රැගෙන ගිය ක්‍රීරෝද රථයේ රියදුරු මවට තර්ජනය කරයි

“ගොඩක් කාන්තාවන් පළමු වතාවට මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නේ තමන්ගේ සැමියා නැතිනම් පෙම්වතා එක්ක. මනෝවිද්‍යාත්මක සහ වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක සොයාගැනීම්වලට අනුව කාන්තාවක් මන්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වෙන වේගය පිරිමියෙක්ට සාපේක්ෂව වැඩියි. ඒකට හේතුව තමයි කාන්තාවකගේ ශරීරයේ තිබෙන ජල ප්‍රමාණය අඩුයි. ඒ වගේම මේද ප්‍රමාණය වැඩියි. මේ හේතු නිසා මන්ද්‍රව්‍ය වැනි දෙයක් භාවිතා කළාට පස්සේ වැඩි කාලයක් එය කාන්තාවකගේ ශරීරයේ රැඳී පවතිනවා. මේක නියත හයානකම තමයි යම් කාන්තාවක් අත්හදාලන්න කියලා හිතලා එක් වරක් හෝ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කළොත් පිරිමියෙක්ට වඩා ඉක්මනින් ඇය ඊට ඇබ්බැහි වීම.”



අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ සහකාර උපදේශන නිලධාරිණි මනෝවිද්‍යාඥ හාගන අබේසිංහ

එසේ පවසන්නේ අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ සහකාර උපදේශන නිලධාරිණි මනෝවිද්‍යාඥ හාගන අබේසිංහය. ඇයගේ වෘත්තීය ජීවිතයේ මුණගැසුණු එවැනි සිදුවීම්කට මුහුණ දුන් කාන්තාවක් පිළිබඳවද හාගන අපට හෙළි කළාය. මනාකල්පිත නම්, ගම් මස්සේ එම සත්‍ය සිදුවීම ඔබ හමුවේ මෙසේ දිගහරින්නොමු.

නදිගේත් කසුන්ගේත් එකම දියණිය වන හංසි, මොහොතින් කාගේත් සිත් දිනාගන්නා ඉතා සුරතල් දියණියකි. නගරයෙන් මඳක් ඇතුළට වන්නට මවුන්ගේ නිවස පිහිටා තිබූ නිසා සිග්නල් දියණියව නිවස අසලම පෙර පාසලකට ඇතුළත් කිරීමට කසුන් තීරණය කළේය.

“ඔයාට පිස්සුද අපේ දුව ව මිකට යවන්න හදන්නෝ? ටවුන් එකේ නියෙන මොන්ට්සෝරියේ වැඩ සේරම කරන්නේ ඉංග්‍රීසියෙන්. එනනට ගියොත් නම් දුටු ඉංග්‍රීසි ටිකක් හරි ඉගෙනගනි.”

නදිගේ මෙන්ම කසුන්ගේත් එකම සිහිනය වූයේ තම දියණියට හොඳින් උගන්වා පැහැසර අනාගතයක් උදකර දීමය. ඒ නිසා අකමැත්තෙන් වුවත් නදිගේ ඉල්ලීමට එකඟ වීමට කසුන්ට සිදුවිය.

කසුන් පාන්දර යාමයේම රැකියාවට පිටත්වන නිසා නදී දියණියව පාසලට ඇරලවීමට සහ නැවත රැගෙන ඒමට ක්‍රීරෝද රථයක් කනාකරදීමට ඇත්නම් හොඳ යැයි ඔහු සිතුවේය.

හන්දියේ ක්‍රීවිල් හයර් දුවන ජානකගේ සාධාරණ මුදල් අයකිරීම නිසා කසුන් මේ කටයුත්ත ජානකට බාරදුන්නේ හිතේ විශ්වාසයෙන්ය.

පෙර පාසලට ගිය පළමු දිනයේම දියණිය හඬන්නට වූයෙන් එදින පෙර පාසල අවසන් වනතුරුම ඇයට පෙනෙන දුරින් රැඳී සිටීමට නදී සිතුවාය.

දෙවෙනි දිනයේදීත් දියණිය හඬන්නට වූයෙන් පෙර පාසල අවසන් වනතුරු එහි ගේට්ටුව අසලට වී සිටීමට නදීට සිදුවිය.

“ඔයාට මෙතන නතියම ඉන්න බැහැනේ. මාත් බඩා එනකල් ඔයා එක්ක ඉන්නම්.”

ජානකගේ සාධාරණ අයකිරීම් සහ ඔහුගේ කරුණාවන්ත බව නිසා නදී ඔහුට විශ්වාස කළේය. මේ අයුරින් තවත් සති දෙකක් පමණ ගතවිය. දියණියගේ ඇඳුම් දෙවුම් නිසා නදී සහ ජානක මේ සෑම දිනකම ඇය එනතෙක් පෙරපාසල අසලම රැඳී සිටියෝය. ඒ කාලය අතරතුර ජානකත් නදීත් ක්‍රීරෝද රථයට වී

ආගිය තොරතුරු කතාබහ කිරීමටත් අමතක නොකළෝය.

මෙලෙසින් ඇරඹී කතාබහ ආදරයකට පෙරළෙන්නට වැඩි දවසක් ගියේ නැත. එපමණක් නොව මාස දෙකක පමණ කෙටි කාලයකින්ම නදීව ලිංගික සබඳතාවයකට පොළඹවා ගැනීමට තරම් ජානක සුක්ෂම වී තිබිණි. දැන් නදීට දියණිය ගැන හංකවිසියක් නැත. උදෑසනම දියණියව පෙර පාසලට ඇරලවන ඇයට ඉතිරි පැය කිහිපයේ සිතු සේ ජානක සමග ආදර ලෝකයේ තනි වනවාට වඩා වටිනා දෙයක් නොවීය.

ජානක ඒ වනවිටත් දැඩි ලෙස මන්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වූවෙක් බව නදී දැනගන්නේ ඔය අතරය. නමුත් ඔහුට ඇති ආදරය නිසා ඔහුට අන්තර්මට නදීට සිත් දුන්නේ නැත.

ජානක ද නිකන් හිටියේ නැත. ඔහුට අවශ්‍ය වූයේ නදීටද මන්ද්‍රව්‍ය හුරුකරවීමටයි.

“ඔයා මට ආදරෙයි නම් එක පාරක් අරන් බලන්නකෝ. ඊටපස්සේ අපිට තවත් ආදරෙන් ඉන්න පුළුවන්.”

තම අනියම් පෙම්වතාගේ ඉල්ලීම ඉවතලීමට නොහැකි තැන අකමැත්තෙන් වුවද මන්කුඩු භාවිත කිරීමට නදීට සිදුවිය. සිග්නල් දියණිය ගැන හෝ තැකීමක් නොකළ නදී පසුව මන්ද්‍රව්‍ය නොමැතිව ජීවත් වීමට නොහැකි

තරමටම ඒවාට ඇබ්බැහි විය. “අද මගෙ අනේ සල්ලි නැහැ. අපිට කසුන්ගෙන් සල්ලි ටිකක් ගන්න බැරවෙයිද?”

ජානකගේ දැඩි ඉල්ලීම නිසා කිහිපවරක්ම කසුන්ගේ පසුබිබියෙන් මුදල් සොරකම් කිරීමට යොමුවූවත් නිතර නිතර කසුන්ගේ මුදල් සොරකම් කිරීමටද නදී බිය වූවාය.

“එහෙම කියලා කොහොමද? අපේ වැඩෙට සල්ලිත් ඕනෙන්නේ. ඔයා කැමතිනම් සල්ලි හොයාගන්න අපිට තව විදිහක් නම් තියෙනවා.”

ජානක කීවේය. මුදල් සොයාගැනීමට ජානකගේ ඊළඟ උපාය වූයේ නදීව තම යහළු මිත්‍රාදීන් අතර මුදලට විකිණීමයි. මන්ද්‍රව්‍යවලට දැඩි ලෙස ඇබ්බැහි වී සිටි නදී ද ඒ යෝජනාවට එකඟ වීමට දෙවරක් සිතුවේ නැත.

මේ සෙල්ලම ජයටම සිදුවෙද්දී, බමනමත නිසා නිවසේ වැඩිත්, දියණියගේ කටයුතුත් අතපසු කළ නදී සිටියේ වෙනම ලෝකයකය.

නදීගේ පැවිකිරිය, ගමේ ගොඩේ ලැවිගින්නක් මෙන් පැතිරී යද්දී කසුන්ටද සිද්ධිය පිළිබඳ සියලු තොරතුරු ආරංචි විය. එතැන් පටන් ජානකගේ ක්‍රීරෝද රථයේ දියණිය පෙර පාසලට රැගෙනයාම තනර කළ කසුන් නදීට නිවසින් පිටතට යා නොහැකි ලෙස තහංචිද දැමුවේය. සිත්තැවුල නිසා මත්වතුර භාවිතයට යොමු වූ කසුන් දිනපතා නදීට ගුවිබාටද දුන්නේය.

කසුන්ගේ ගුවිබාට මදිවාට ජානකගේ තර්ජන ගර්ජනවලින්ද නදීට නම් අඩුවක් පාවුවක් නොවීය.

“මට අද සල්ලි ටිකක් ඕනේ. කොහොමහරි හොයාගෙන වරෙන්. නැත්නම් උඹ ගැන සේරම විස්තරේ මිනිහටයි, මිනිහගෙ පවුලේ අයටයි කියනවා...”

කසුන්ගෙනුත්, ජානකගෙනුත් ලද පීඩාවලට අමතරව මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඇත් වූ පසු ඇතිවන ‘විරමණ’ තත්ත්වයෙන්ද පීඩා විඳි නදී මන්ද්‍රව්‍ය ඉල්ලා හඬමින්, කැගසමින් කාලය ගත කළ අතර, මේ සියලු ගැටළු නිසා හිංසාවට සහ පීඩාවට පත්වූයේ කිසිත් නොදත් පුංචි මල් කැකුල හංසි ය.

“විවර්... දැන් අපේ අම්මගේ වැඩෙට අඩන එක. අපේ තාත්තයි, අම්මයි හැමදම රැට ගෙදර බඩු කුඩුපට්ටම් කරනවා. තාත්තා අම්මට හොඳටෝම ගුවින් දෙනවා විවර්...”

හංසි සියල්ල ඇයගේ පෙර පාසලේ ගුරුතුමියට කීවේ හොතේරුම්කම නිසාය. නමුත් නදීගේ වෙනසක් ගුරුතුමියටද එයට පෙර සිටම වැටහී තිබූ නිසාම ඇය නිවසටම

ගොස් නදීව හමුවීමට තීරණය කළාය. එහිදී නදී හැඩු කඳුළින්ම සිදුවූ සියල්ල පෙර පාසල් ගුරුතුමිය සමඟ පැවසූ අතර වහාම ක්‍රියාත්මක වූ ගුරුතුමිය මේ ගැන අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයට පැමිණිලි කළාය.

පසුව නදීව මෙන්ම ඇයගේ සැමියා වන කසුන්වද උපදේශන සේවා වෙත යොමු කෙරුණ අතර ජානක මේ වනවිටත් සිටින්නේ

පොලිස් අන්අඩංගුවේය. අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ සහකාර උපදේශන නිලධාරිණි මනෝවිද්‍යාඥ හාගන අබේසිංහ තවදුරටත් මේ ගැන අදහස් දැක්වූයේ මෙසේය.

“නදීව මට හමුවෙනකොට ඇය හිටියේ විශාල කායික සහ මානසික පීඩාවකින්.

මැරෙන්නට සිතෙන බව ඇය මාත් එක්ක කිහිප සැරයක්ම කීවා. නමුත් උපදේශනයට යොමුවෙලා කෙටි කාලයකින්ම ඇය සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වුණා. ඇය විතරක් නෙවෙයි ඇයගේ ස්වාමි පුරුෂයා කසුනුත් මත්වතුර භාවිතා කිරීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කළා.

පළමු අන්දැකීම නොගන්නාතාක් අපිට මන්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි නොවී ඉන්න පුළුවන්. ඇත්තටම මේවට ඇබ්බැහි නොවී ඉන්න එක තමයි වැදගත්ම දේ. ඒත් දැනටමත් ඇබ්බැහිවීමක් සිදුවෙලා නම් ඒ අයගේ උපකාරයට ඔවුන් එක්ක අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ අපි ඉන්නවා. ‘1927’ කියන්නේ මන්ද්‍රව්‍ය ගැටළු සඳහාම පමණක් වෙන්වුණු ක්ෂණික ඇමතුම් අංකයක්. ලංකාවේ කොහේ හිටියත් ඕනම වෙලාවක මේ අංකයෙන් අපිට කතා කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම කියන්න ඕනේ දීර්ඝකාලීන මන්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහිවීමක් නිසා මොළයේ යම් යම් කොටස්වලට හානි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒත් දීර්ඝකාලීන ඇබ්බැහිවීමකට නොයා සාර්ථකව මේ ඇබ්බැහිවීමෙන් මිදෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඉවත්වෙලා සාර්ථක ජීවිත ගතකරන ඕනෑතරම් දෙනා මගේ වෘත්තමය ජීවිතයේ මට හමුවෙනවා. ඒ නිසා කිසිම විටෙක උපදේශන සේවා සඳහා යොමු වෙන්නා මැදි වෙන්න එපා. පවතින කොරෝනා වසංගත තත්ත්වය එක්ක මේ දවස්වල පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානවලට ඇතුළත් කරගැනීමේ අවහිරතා පැවතුණත් ඉඩලද වහාම ඒ කටයුතු සඳහා යොමුකිරීම් සිදු කරනවා. නමුත් ප්‍රජාපාදක ප්‍රතිකාර ක්‍රමය යටතේ නිවසේ සිටම ලබාගත හැකි උපදේශන සේවාවන් මේ වනවිටත් ක්‍රියාත්මක වෙනවා.”

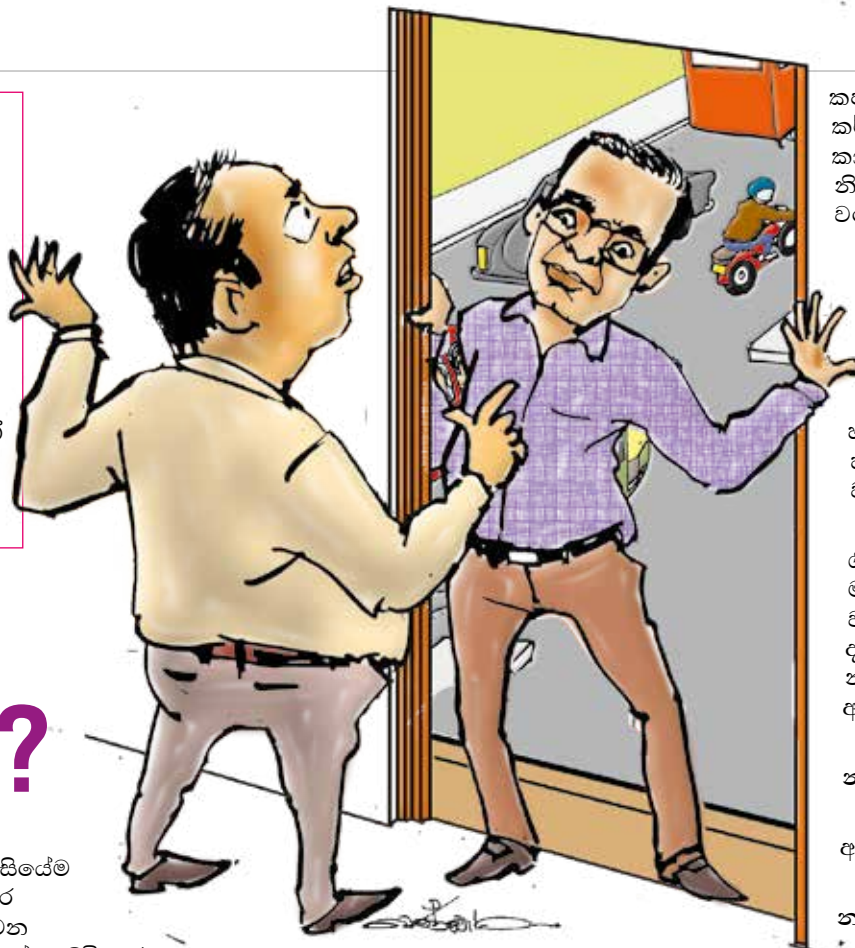
දැනටමත් මන්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වෙලානම් 1927 ට කතා කරන්න

කොමර්ස් චරිත



සංඛ අමරසිංහ

මාධ්‍ය රස්සාව හරි අමුතුයි. ඒ රස්සාව කරන අය ඊටත් වඩා අමුතුයි. ඒ අයගේ හඳවත් වෙන අයට වඩා ලොකුයි. ඒ අයගේ කඳුළු වෙන අයට වඩා බරයි. ඒ අයගේ හිනාවත් වෙන අයට වඩා පළල්. කොටින්ම ඒ අය හරි රහයි. ඒ රහ මේ සුදුසු ඩිමයි කොළේ උඩ ටිකෙන් ටික තවරන්න ඉඩ දෙන්න.



කෝ අයිසෙ මේකෙ දොර?

අනුර හොරේසස් කියන්නෙ අපිට ඉන්න ජෝජ්ජියානම පුවත්පත් කලාවේදියෙක්. පත්තර නොබලන කෙනෙක් වුණත් 'ගිනි අවි සහ ගිනිකෙළි' විනුපටිය හරි ටෙලිනාට්‍ය හරි බලලා තියෙනව නම් අනුර හොරේසස් කියන නම දන්නවම තමයි.

ඉතින් මේ හොරේසස් මහත්තයා එක කාලයක් ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ ජාතික පුවත්පතක කර්තෘ මණ්ඩලයේ ලොකු පුටුවකට පත්වෙලා හිටියා. එහෙම

ඉන්නකොට හදිසියේම වගේ ඔය පත්තර කන්නෝරුව වෙන තැනකට ගෙනියන්න හිමිකාරයෝ තීරණය කළා. හොරේසස් මහත්තයන්, අලුත් කන්නෝරු ගොඩනැගිල්ලට ගියේ නැවුම් හැඟීමෙන්. ඒත් ඒ හැඟීමට වැඩි ආයුෂ තිබ්බේ නැ.

හොරේසස් මහත්තයා එයාගේ නිල කාමරේ දැක්ක හැටියෙම බොහොම

කලබල වුණා.

“කෝ අයිසෙ මේකෙ දොර?”

හදිසියේම ගෙවැදිව්ව නින්ද අඩුපාඩුනම් බෝමයි.

වැඩ ඇරිලා යනකම්ම හොරේසස් මහත්තයා කළේ අදළ අංශවලට දෙහි

කපන එක. ඇත්තනෙ ඉතින් කර්තෘ මණ්ඩල ප්‍රධානියෙකුගෙ කාමරේට දොරක් නැහැයි කියන එක නිකං පත්තරේකට පිටකවරේ නෑ වගේනෙ.

කොහොම වුණත් පසුවෙනිද වැඩට එද්දි හොරේසස් මහත්තයාගෙ කාමරේට දොරක් හයි කරලා තිබ්බා. මොකක්දෝ නොහැලපීමක් තියෙනව වගේ දැනුණත් කොහොමහරි දොරක් හම්බවුණානෙ කියන සැනසිලියක හැඟීමෙන් තමයි එයා මුළු උදය වරුවම ගතකළේ.

දවල් කෑමෙන් එහෙම පස්සෙ ගිණුම් අංශය පැත්තට හොරේසස් මහත්තයා ගියේ පොඩි රාජකාරි වැඩකට. හප්පා... එතකොට තමයි දැක්කෙ ගිණුම් අංශයටත් දොරක් නෑ කියලා. ඒක හායි ගාලා පාරටම ඇරලා දලා.

“එතකොට මේකටත් දොරක් නැද්ද?”

හොරේසස් මහත්තයා ගිණුම් අංශය ප්‍රධානියාගෙන් ඇහැව්වා.

“ඊයේ නං තිබ්බා. අද ඉඳලා තමයි නැත්තේ.”

“ඊයේ තිබ්බා. අද නෑ. ඒ කොහොමද ඒ? දොර හොරු ගෙනිතින්ද?”

“නෑ! නෑ! අපේ දොර තමයි මුං මිස්ට්‍රො හොරේසස් කෑ ගහනවා කියලා ඒ කාමරේට හයි කරලා තියෙන්නේ.”

ගිණුම් ලොක්කා තරහෙන් කිව්වා.

ඒ... එයා ඉන්නෙම උපහ ඇඳුමෙන්



මිස් ට්‍රිලිසියා වැඩ කළේ අහවල් මාධ්‍ය ජාලයේ පිළිගැනීමේ නිලධාරියා විදිහට. තාමත් මෙනවිය වුණාට එයා අයිතිවෙන්නෙ නෝර්ට් - ෆෝර්ට් ගෘහ් එකට. නවීන විලාසිතා, සුරතල් කතාබහ නිසා ට්‍රිලිසියා මාධ්‍ය ජාලයේ කොයි කා අතරත් ජනප්‍රියයි. රිසෙප්ෂන් එක හරහා එන කවුරු වුණත් එයා එක්ක වචනයක්, දෙකක් කතා කරන්න අමතක කරන්නෙ නෑ. ඒ විදිහෙ කෙටි පිළිසඳරකදි නිමේෂ්ටයි, රසිකටයි ට්‍රිලිසියා ගානෙ වර්ත සහතිකයක් ලැබුණා.

“මොක වුණත් ඔයගොල්ලො වගේ හැම කොල්ලම හොඳ නෑ අනේ.”

“මොකෝ මිස් ට්‍රිලිසියා එක පාරටම එහෙම කිව්වෝ?”

නිමේෂ් ඇහැව්වා.

“නෑ ඉතින් මං ඉන්න ඇනෙක්ස් එක ඉස්සරහ තියෙන බෝඩිං කාමරේ ඉන්න කොල්ලා මහා ජරා සතෙක්.”

“ඇයි උෟ මිස් ට්‍රිලිසියාට මොනවහරි කරදරයක් කරන්න ආවද?”

“හෝ! ඒවා කොහෙද මාත් එක්ක. එහෙනම් මං කඩනව උගෙ අඩු.”

“එහෙනං මොකක්ද අවුල?”

“නෑ අනේ උෟ වැඩ ඇරිලා ආපු වෙලේ ඉඳන් රූ නිදහන්නකම්ම කාමරේ ඉන්නෙ විශා... උපන් ඇඳුමෙන් අනේ.”

“ඉතින් මිස් ට්‍රිලිසියා මැන්සට කිව්වෙ නැද්ද එහෙම ඉන්න එපා කියලා?”

“මං වගේ ගර්ල් කෙනෙක් කොහොමද

අනේ බෝඩි කෙනෙක් එක්ක ඔය වගේ දෙයක් ඩිස්කස් කරන්නෝ?”

“හරි මිස් ට්‍රිලිසියා අදම අපි එහෙම එන්නං. බලමුකො මොකක්ද මිනිහට තියෙන අසනීපෙ කියලා.”

“ආවට නං කමක් නෑ. ගහගන්නනං තියාගන්න එපා.”

පොරොන්දු වෙව්ව විදිහටම නිමේෂුයි, රසිකයි හවස ඔරිස් ට්‍රාන්ස්පෝර්ට් එකෙන්ම මිස් ට්‍රිලිසියාගෙ ඇනෙක්ස් එකට ගියා. කතාව ඇත්ත. ට්‍රිලිසියාගෙ ජනේලෙ ඇරපු ගමන්ම මුණ උඩින් තිබ්බා වගේ ජේන්තේ අර කිව්ව බෝඩිං කාමරේ. ඒත් ඒකෙ ජනේලේ දොරවල් ඔක්කොම වහලා කිසි දෙයක් කිසි කෙනෙක් ජේන්තේ නෑ.

“කෝ මිස් ට්‍රිලිසියා මෙනට මොකවත් ජේන්තේ නැහැනෝ?”

රසික කිව්වා.

“පොර තාම වැඩ ඇරිලා ඇවිත් නැද්ද දන්නෑ.”

“නෑ. නෑ. මිනිහා පහමාර වෙද්දි එනවා.”

“එහෙනං ජේන්තේ නැත්තෝ?”

“ඔහොම ඉඳන් බැලුවම ජේන්තේ නෑ තමයි. දේන්නත් එක්ක මේ මේසෙ උඩට නැගලා ඔය වහලෙ ගාවම තියෙන කවුළුවෙන් හොඳට ඉස්සිලා බලන්න. එතකොට බලාගන්න පුළුවන් මිනිහගෙ තරම.”

නිමේෂ්, රසිකගෙ මුණ දිහා බැලුවා. රසික බිම බලාගන්නා.



උදේ
සිටු

උදේ 10.00 ට



උදේ
මිහි

උදේ 10.30 ට



උදේ
ධරණී

උදේ 11.00 ට



උදේ
තාවෙලා වලාකුළේ
ඒවිඳ අම්මා

උදේ 11.30 ට

උදේකාන්තා මුද්‍රාපට්‍රය

සතියේ දිනවල උදේ 10 ට 12 අතර



නයි දෙන්හෙක දැනුත් අපේ ගෙදර ප්‍රතිකාර ලබනවා

“මං පොඩි කාලේ ඉඳලා දකින්න අකමැති සමහර සිද්ධි තිබ්බා. මිනිස්සු වන්නට හරි ගෙදරට එන සර්පයින්ට ගහලා මරණ එක ඒ වගේ එක සිද්ධියක්. ඒ කාලේ මිනිස්සු සර්පයෙක් දැක්ක ගමන්, පොල්ලකින් ගහලා හරි කපලා කොටලා හරි මරලා දන්නයි, නැත්නම් භූමිතෙල් දලා පන්නලා යවන්නයි පුරුදුවෙලා තිටියෙ. මට තේරෙන කාලේ එද්දී මං එහෙම සිද්ධි දැක්කනම් කොහොමහරි සනා බේරලා යැව්වා. මට මනකයි මං හය වසරේ වගේ ඉගෙන ගනිද්දී අපේ අල්ලපු ගෙදරකට සර්පයෙක් ඇවිත් ඒ අය මරන්නමයි ලැස්ති වුණේ. මං එහෙම කරන්න එපා කිව්වට පුංචිවට තිටපු මං කී දේ කිසි කෙනෙක් ගණන් ගත්තෙ නෑ. අන්තිමට මං ඇඬුවා. මගේ ඇඬිල්ලට පුළුවන් වුණා ඒ සනාට ජීවිත දනය දෙන්න. ඊටපස්සේ මං නිතාගන්නා මටත් යමක් කරන්න පුළුවන් කාලය ආවම සර්පයින්ට, මරන්න දෙන්නෙ නෑ කියලා.”

එද එසේ සිතද්දී කසුන් දිල්ලංග ඉතා කුඩා පිරිමි දරුවෙක්. නමුත් කුඩා නොවූ ඒ සිතුවිල්ල නිසා අද වනවිට ඕනෑම සර්පයෙක් අල්ලන්නටත් එම ජීවිත සුරක්ෂිත කරන්නටත් සිතූ පරිදිම ඔහුට හැකිවී ඇත. ඔහු කුඩා කල පටන් කොයි සනාටත් ආදරය කළේය. විශේෂයෙන් හාමුන්, ලේනන්, කුරුල්ලන් වැනි සතුන් තුළාල වී හෝ කිසියම් අකරනාබ්බයකින් අසරණව සිටිනු සිටිනු දුටුවහොත් ඔහු කිසිදු නොදුටුවා සේ ගියේ නැත. ඒ සතුන් ගෙදර ගෙනවුත් දන්නා පරිදි ගෙදර ඇති දේ වලින් බෙහෙත් කළේය. පුංචිම අය නම් කවා පොවා ලොකු කළේය. ඉන්පසු කැලෑවකට මුද හැරීම කළත් සමහර සත්තු ඔහු හැරද නොගියෝය.

කසුන් දිල්ලංග ඉපදෙන්නේ මතුගම වුවත් අවුරුදු හයේ හතේ කාලයේ පටන් හැදෙන්නේ හෝමාගමය. අනෙක් ලමුන් මෙන් සර්පයින්ට බිය නොවූ නිසාම අවුරුදු දහයක් දෙළහක් වනවිට කාගෙන්වත් ගුරුහැරුකම් නොලැබ ඔහුගේම ක්‍රමවේදයකට සර්පයින් අල්ලන්නට කසුන් හුරු වුණේය.

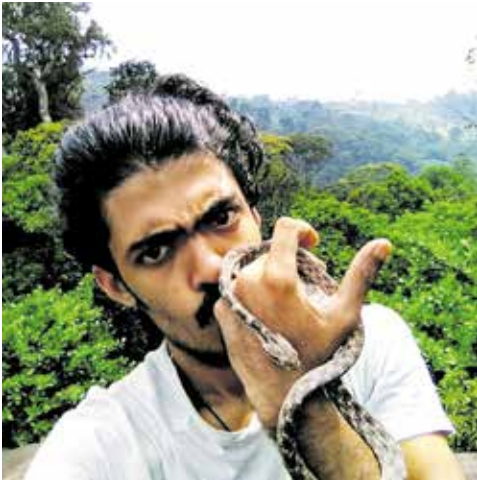
“කෝටු කැල්ලක් කියලා සනා බෝතලයකට ගන්න පුළුවන්කම මට තිබ්බා. එහෙම අරගෙන කැලෑවකට ගිනිත් දනවා. ඉස්කෝලේ යන කාලේ එහෙම සර්පයෝ අල්ලනවා කියලා දන්න අය සර්පයෙක් දැක්කම මට කතා කරනවා. මං ඉතින් ගිනිත් සනා අල්ලන් ඇවිත් කැලෑවකට දනවා. හැබැයි මං ඔය හැමදේම කළේ ගෙදරට හොරෙන්. අම්මා දැන ගත්තොත් බයවෙනවා. මං හෝමාගම පිටිපන ලොකු අම්මලාගෙ ගෙදර ඉන්න කාලේ දවසක් පන්ති ඇඟිලා ගෙදර එද්දී පාර මැද්දේ සර්පයෙක් ඉන්නවා දැක්කා. වාහනයක්



ආවොත් එයා අහුවෙයි කියලා හිතියා මං එයාව ඔය විදිහටම පාරේ අයිනකට දන්න හැදුමේ. එක පාරටම එයා මගේ ඇඟිල්ලක් කැවා. ලේ ආවා. එතකොට මං සර්පයින්ට කවුද කියලා අදහන්නෙත් නෑ. හැබැයි ගෙදරින් බනියි කියලා ගෙදර ඇවිත් කිව්වෙත් නෑ. සද්ද නැතුවම සබන් ටිකක් ගාලා එනන හොඳට හෝදගෙන වෙනසක් නැතුව ඉන්න හැදුවා. හැබැයි හිත යටින් කියනවා, සර්පයා කාපු පාරට මාව මැරෙයි ද දන්නෙ නෑ කියලා. කොහොම වුණත් ඉතින් එහෙම කරදරයක් වුණේ නෑ..”

සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට ලිව්වාට පසු සර්පයින් ගැන වැඩිදුර විස්තර දැනගන්නට ඔහුට අවස්ථාවක් ලැබුණි. ඒ පිටරට සිටි අම්මා ලංකාවට එනවිට ගෙනාවිත් දුන් අලුත්ම වර්ගයේ ජංගම දුරකතනය නිසාය.

“ඒකෙන් මම අන්තර්ජාලයේ හෙව්වා ලංකාවේ සර්පයෝ ගැන. එතකොට රූප එක්ක නම් ආවා. ඊළඟට මං ඒකෙන් තමයි දැනගත්තේ ‘ස්නේක් හැන්ඩ්ලින්’ කියලා මං මේ කරන වැඩේට නමක් තියෙන බවත්. අන්තර්ජාලය හරහා මං දැනගත්තා ලංකාවේ සර්පයෝ කොටස් තුනකට



බෙදෙනවා. ඒ නිර්විෂ, මද විෂ හා උග්‍ර විෂ කියලා. ඔය දේවල් දැනගන්නට පස්සේ සර්පයෝ අල්ලන එක තව ලේසි වුණා. විෂ ඇති නැති කියලා දැනගන්නම වැඩේ ලේසියි. ඉතින් ඊටපස්සේ ඉස්සරට වඩා ක්‍රමවත් විදිහට සත්තු අල්ලන්නන් පුළුවන් වුණා.”

ඔහු කරනා මේ කටයුත්ත වඩාත් ප්‍රසිද්ධියට පත්වූයේ 2015 වසරේ ඔහු මුහුණුපොතට එක්වීමත් සමගය. ඔහුගේ මුහුණුපොතේ රක්ෂිතයන්ට මුදහරින නයි, පොලොඟුන් ඇතුළු උග්‍ර විෂ, මද විෂ හා නිර්විෂ සතුන්ගේ තොරතුරු ඇතුළත් වීමත් සමග ඊට ප්‍රශංසා සේම රටේ බොහෝ පළාත්වලින් එවන් තොරතුරු ඔහුට ලැබෙන්නට විය.

“සමහර දවසකට කැපිලා කෙටිලා, සත්තු අල්ලලා, භූමිතෙල් වැටිලා වගේ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය සත්තු ගැන පණිවිඩ හතරක් පහක් ලැබෙනවා. මං මෙයාලට ගෙදර ගෙනත් ප්‍රතිකාර කරනවා. අනාරක්ෂිත සත්තු මුද්‍රගෙන ඇවිත් රක්ෂිතයකට මුද හැරීම සිදුකරනවා. සමහරු සත්තු ගෙනවිල්ලත් දෙනවා. මං මේ සතුන් මුද්‍රගන්න යනවා නම් යන්නෙ එක කොන්දේසියක් පිටයි. ඒ තොරතුරු ලබා දෙන්නා විසින් අදාළ තැනට මට ප්‍රවාහන පහසුකම් සලසන්න මින.”

ගෙවිල්ල වෙනත් සතුන් හදන්නා සේ කසුන්ගේ ගෙදර නිතරම ප්‍රතිකාර ලබන සර්පයන් දෙනුත් දෙනෙක් සිටිති. මේ සතුන් ද සුව වී රක්ෂිතයකට මුද්‍රගැරෙන තුරු කෑම බීම කසුන් විසින් සැපයෙයි. සමහර සර්පයන් එසේ දුන්නාට කන්නේ හෝ බොන්නේ නැත. එවිට කසුන් සර්පයන් කියා නොසිට එම සතුන්ට අවශ්‍ය කෑම බීම කැවීමත් පෙවීමත් කරයි.



පුංචි කාලේ අඬලා සර්පයෙක් මරණ එක හැවැත්කුවා



“සමහර තුළාල වුණ සර්පයින්ට දුන්නට කන්න බෑ. සිරිත්පරෙත් බිත්තර වගේ දෙයක් පෙවීමත්, කුකුල් මස් වගේ දෙයක් කැවීමත් ඒ වෙලාවට කරනවා. මේ මොහොතෙන් නයි දෙන්නෙක් අපේ ගෙදර ප්‍රතිකාර ලබනවා. එක්කෙනෙක් හොරණ ඉඳලා අයිසා කෙතෙක් ගෙනත් දුන්නේ භූමිතෙල් වැටුණු නයෙක්, අතින් කෙතා වෙලක් ළඟ ඉඳලා අරන් ආව තුළාල වුණ නයෙක්.”

සතෙකුට භූමිතෙල් වැටුණම අපිට ඇසිඬි වැටුණා වගේ තමයි. එයාලා ලොකු පීඩාවක් ලබනවා ඒ නිසා. මේ සනා තව දින දෙකකින් මුදහරින්න පුළුවන්. මැෂින් එකෙන් තණකොළ කපද්දී, විසිකැති ගහද්දී වගේම බල්ලො අල්ලද්දීත් සර්පයෝ තුළාල වෙනවා. ගෙදර මේ මොහොතේ ඉන්නෙත් ඒ වගේ තුළාල වුණ නයෙක්. මෙයාලා සුව වුණම මං රක්ෂිතයකට මුද හරිනවා.”

වෙන තරුණයන් විවේකය සතුටින්, විනෝදයෙන් ගත කරද්දී කසුන් ඒ විවේකය අවසන් කරගන්නේ ඊට වඩා සතුටක් ලබන්නටයි.

“මුල් කාලේ වගේම සර්ප දෂ්ඨනක් වුණා මේ කාලෙන්. එයාට බේන් දද්දී මට ගැහුවා. අවිස්සාවේල්ල රෝහලේ දවස් තුනක් ප්‍රතිකාර ලැබුවා. මං රෝහලට යද්දී මූලික ප්‍රතිකාර ටික කරගෙන ගිය නිසා වැඩි අමාරුවක් වුණේ නෑ.”

මුලින් අම්මා බයවුණා. අනේ ඕව නවත්තපන් පුතේ කියලා පිංසේණ්ඩු වුණා. සමහර මිනිස්සු මට පිස්සු කිව්වා. තව සමහරු කියලා තියෙනවා මං හින්ද සර්පයෝ මරණ එක අතැරියා කියලා. මේ වෙනකොට මං සර්පයෝ සිය ගානක් මුද්‍රගෙන. නයි බිත්තරම දහක් දෙදහක් රක්කවලා පැටව් මුද්‍රගැරලා ඇති. ඊට වඩා ඉතින් මට වෙන සතුටක් කොහෙන්ද?”



හැම පළවෙනිදම කිරිබතක් උයලා මාසෙ පටන් ගන්න

අද බොහෝ කාන්තාවන් කාර්යබහුලය. ඒ නිසාම දැනුවත්ව හෝ හොඳින්ම ඒ අයගේ ජීවිතවලින් සතුට සහ ආදරය අත් හැමදේටම පෙර පලා යයි. නමුත් පුංචි පුංචි දේවල්වලින් සතුටු වෙන්නට 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.



තමන් කන බොහ දේට පවා සතුතිවන්න වෙන්න පුරුදු වුණාම අපිට වැඩියෙනුත් එකක ඒ දේවල් ලැබෙනවා

මම ගෘහණියක්. රස්සාවක් කරන කෙනෙක් නෙවෙයි. ඒත් උදේ ඇහැරුන වෙලේ ඉඳන් නිදියගන්න වෙලාව වෙනකන් මට වැඩ ගොඩක් තියනවා කරන්න. හැබැයි ඒ හැමදේම මං කරන්නේ සතුටෙන්. ඒ නිසා මට ඒක කරදරයක් විදියට දැනෙන්නෙම නෑ.

පොඩි දරුවෝ ඉන්නකොට ගෙවල් පිලිවෙලට නියාගන්න අමාරුයි. ඒක දරුවෝ ඉන්න ඕන අම්මා කෙනෙක් දන්න දෙයක්නේ. දරුවෝ ගොඩක්ම පුංචි කාලේ මාත් සැරිත් සැරේට අස් කරා. එහෙම කරද්දී මට දැනුනු මහන්සිය වැඩියි. කේන්ද්‍රීය යනවත් වැඩියි. පස්සේ මං දවසට එක පාරක් අස් කරන්න නියාගන්නා. ඒ රට. දරුවෝ නිදි කරලා ඉවරවෙලා ගෙදර පිරිසිදු කරන්න මම පුරුදු වුණා. ඒ විදියට මං අවුරුදු හතරකම කරගෙන ආවා. දැන් මට ලේසිම විදිය ඒක. උදේට ඇහැරුණාමත් හිතට නැවුම් ගතියක් එනවා ගේ පිරිසිදුව නියෙද්දී.

අපි අපිට ලේසි විදියකට ගෙදර වැඩ කළමනාකරණය කරගන්නාම මහන්සියක් දැනෙන්නේ නෑ. ගෙදර වැඩ කරන හැම වෙලාවකම හිතන්න, මේක මට කරදරයක් නෙවෙයි, මං මේ හැමදේම කරන්නේ මගේ පවුලේ සතුට වෙනුවෙන් කියලා. ඒ ගමන් තමන්ටම සතුතිවන්න වෙන්න ගෙදර වැඩ කරලා හිත සතුටු කරගන්න පුළුවන් එකට. එකකොට හිතට ලොකු සතුටක් දැනෙනවා.

වැදගත්ම කාරණාව මොකක්ද දන්නවාද? ඉස්සර මං ගෙවල් අස් කරන්නේ කේන්ද්‍රීයෙන්, තරහෙන් ගෙදර හැමෝටම බැන බැන. පස්සේ මං මාව වෙනස් කරගන්නා. සතුටෙන්, ආසාවෙන් ගෙවල් පිරිසිදු කරා. ආසම සිංදු ටිකක් දගෙන ඒවා හෙමින් මුමුණන ගමන් අස් කරන දේවල් කරා. තරහෙන් අස් කරද්දී උදව්වට කවුරුත් අවේ නැති වුණත් සතුටෙන් අස්කරද්දී දහමගේ ඉඳන් පැටව් තුන්දෙනාම මගේ උදව්වට ආවා. එද මං දැනගන්නා ඕනම දෙයක් සතුටෙන් කරද්දී, ආසාවෙන් කරද්දී ගෙදර අයටත් ඒවාට හවුල් වෙන්න කැමැත්තක් ඇති වෙනවා කියලා.



මං පාන්දර 40 ඇහැරෙනකොට ගොඩක් වෙලාවට දහම මං එක්ක ඇහැරෙනවා. දරුවන්ගේ බෝතල්වලට වතුර පුරවන්නේ එයා. රූ ලැස්නි කරන school bag නව වතාවක් හරිද කියලා බලන්නෙන් එයා. අනුගාන එකේ ඉඳන් රෙදි වනන එක දක්වාම දහම එයාට පුළුවන් විදියට ගෙදර හැමදේටම මට උදව් කරනවා.

මං ගෙදර ආසාවෙන්ම කරන අනිත් දේ උයන එක ගැන මං දවස ගානේ අලුත් දේවල් ඉගෙනගන්නවා. අදටත් සමහර වෙලාවට කෑම පිවිචෙනවා, කරවෙනවා වගේ දේවල් වෙනවා. ඒ වුණත් මට උයද්දී දැනෙන්නේ සතුටක්. මගේ වචනෙන් කිව්වොත් උයද්දී මං ඉන්නේ මාර ජොලියෙන්. අලුත් කෑමක් හදද්දී මේක රස නැති වෙයිද? හරි යන්නැති වෙයිද කියලා හිතලා කවදවත් මං කෑම හදලා නෑ. මං ඒවා හදන්නේ අද තමයි හොඳම කෑම එක හදන්නේ කියලා හිතාගෙන. එකකොට හදන කෑම එක වැරදෙන වෙලාවල් අඩුයි.

හැම මාසෙම පළවෙනිද මං පටන් ගන්නේ කිරිබත් උයලා. කිරිබත් හදන ගමන් හිතන්නේ මේ මාසේම කිසි කරදරයක් දුකක් නැතුව ගෙවෙන්න කියලා. කිරිබත් හදන්නේ සුබ දෙවල්වලටනේ. ඉතින් අලුත් මාසයක් පටන් ගන්න පළවෙනි දවසේ කිරිබතක් උයන්නේ මාසේම සුබ වෙන්න කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන්.

බත් හරි කිරිබත් හරි උයන්න මං හාල් ටික ලිපට තිබ්බත් රයිස් කුකර් එකට තිබ්බත් තුන්පාරක් හාල් ටිකට වදිනවා. අම්මා එහෙම කරනවා දැකලා තියෙන

නිසා මාත් උයන්න පටන් ගන්න කාලේ ඉඳලම ඒක කරනවා. එහෙම බත් එකට අන ගහලා වදින්නේ බත් දෙන ගොවියන්ට කරන ගෞරවයක් විදියට සහ බඩගින්න නිවන බත් එකට කෘතචේදී වීමක් හැටියට. තමන් කන බොහ දේට පවා සතුතිවන්න වෙන්න පුරුදු වුණාම අපිට වැඩියෙනුත් එකක ඒ දේවල් ලැබෙනවා.

කෑම ලස්සනට හදලා මේසට තියලා හැමෝම එක්ක එකතු වෙලා කෑම කනකොට තියන්නේ ලොකු සතුටක්. කෑම මේසේ ඉඳගෙන පවුලේ හැමෝම කතා කර කර, හිනා වෙව් විනෝදෙන් කනකොට පවුලේ බැඳීමත් වැඩිවෙනවා. අපි පස්දෙනාම මේසේ ඉඳන් කන වෙලාවට තනාට් දුටු කියන්නේ 'හැපි ෆැමිලි ටයිම්' කියලා. දරුවන්ගේ කට්ත් එහෙම ඇහෙද්දී අපි තරම් වාසනාවන්ත දෙමව්පියෝ තවත් නෑ කියලා ඔයාලට හිතෙයි.

ඒ වගේම දරුවන්ගේ උපන්දිනවලට හදන කේක් එකේ ඉඳන් අනිත් හැමදේම මං හදන්නේ මගේ අතින්. මුලින්ම හදන දේවල් කොළේක ලියාගෙන උපන්දිනට සුමානෙකට කලින් එක එක ජාති හදලා ෆ්‍රිජ් එකේ දැනවා. කේක් එක විතරක් උපන්දිනට කලින්ද හදනවා. හැමදේම මගේ අතින් ආසාවෙන් ආදරෙන් හදන නිසා හිතට දැනෙන සතුට වැඩි.

'මගේ හැම බිරිත්ඩේ කේක් එකක්ම හැදුවේ අම්මා' කියලා දරුවෝ කියනවට මම ආසයි. මට ඕන එහෙම අම්මා කෙනෙක් වෙන්න. උපන්දිනට දරුවන්ට දෙන උපන්දින කාර්ඩ් එක හදන්නේ මායි දහමුයි එකතු වෙලා. එකකොට දරුවන්ට වගේම අපිටත් දැනෙන සතුට වැඩියි.

පවුල කියන්නේ ජීවිතේ දැනෙන තැනක්. ආදරේ පිරුණ තැනක්. දුකත් සතුටට හරවන තැනක්. පවුලක් එක්ක ඉස්සරහට යන ගමන ගොඩක් ශක්තිමත්. මගේ ජීවිතේ මං ඉදිරියට තියන හැම අඩියම තියන්නේ සතුටෙන් සැනසීමෙන්. මං දන්නවා මං පරදින්නේ නෑ කියලා. මගේ සතුටේ කොටස්කාරයෝ හතරදෙනා මට පරදින්න දෙන්නේ නෑ කියන විශ්වාසය මට තියෙනවා. ඒ නිසා සතුටින් ඉන්න නම් හැමදේටම වඩා තමන්ගේ පවුලට මුල්තැන දෙන්න. එහෙම කලාම ලැබෙන සතුට කෝටි ගණන් හම්බ කළත් ගන්න බෑ.

මං හමිණි සරල සාමාන්‍ය හැඟුණියක්.

හැමදේටම වඩා පවුලට මුල්තැන දෙන්න. එහෙම කලාම ලැබෙන සතුට කෝටි ගණන් හම්බ කළත් ගන්න බෑ



මුළු සිරුරටම එකම පැහැයක්

මුණේ ජාටි ඇඟේ හැනි හිසා හැඩට සාරියක්වත් ඇඳගන්න බෑ කියන ගැහැනු ළමයි ඕනෑතරම් මට මුණගැනීමට තියෙනවා

බොහෝවිට බිලිවිත් ක්‍රීම් භාවිත කර මුහුණ පමණක් සුදු කරගත් ගැහැණු ළමයිත් දැකිනවිට මුණ ජපන් ඇඟ ජරමත් යනුවෙන් උසුළු විසුළු කරන්නේද මේ හිසාය



අනෙකුත් වර්ම රෝග සහ හෝර්මෝන වෙනස්කම්, ප්‍රෝටීන් අධික ආහාර භාවිතය සහ හිරුඑළිය නිසා සමට සිදුවන බලපෑම ඒ අතර සමහරකි.

මුළු සිරුරටම එකම පැහැයක් ලබාගැනීමට බොහෝ කාන්තාවන් බිලිවිත් සහ ශරීරයට අහිතකර රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයට පෙළඹී ඇති අතර, ඒ පිළිබඳව



ඇමරිකානු එක්සත් ජනපදයේ සුප්‍රසිද්ධ සහ ප්‍රවීණ වර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වන Neal Shultz පවසා ඇත්තේ මෙවැන්නකි.

“මුළු සිරුරටම එකම පැහැයකට ගන්න ඇත්තටම කවුද අකමැති? ඒ නිසාම ගොඩක් අය මේ වෙද්දී සමේ පැහැය ගැන හිතලා සිරුරට අහිතකර දේවල් පවා එන්නත් කරනවා. නමුත් ඒ වගේ දේවල්වලින් අතුරුආබාධ

ඇතිවෙන්න පුළුවන් ඉඩකඩ වැඩියි කියන එක මතක තියාගන්නම ඕනේ.”

මුළු සිරුරටම එකම පැහැයක් ලබාගැනීමට කැමති ඔබ තවදුරටත් අහිතකර අතුරුඵල සහිත එන්නත්කරණයට හෝ බිලිවිත් භාවිතයට යොමුවිය යුතු නැහැ. ඒ වෙනුවට මුළු සිරුරටම එකම පැහැයක් ගෙන දිය හැකි අන්ර්ස සත්කාරයක් ඔබට හඳුන්වාදීමටයි අද අපේ සුදුසුම.

“මුහුණේ පැහැය ගැන හිතනවා වගේම සිරුරේ පැහැය ගැනත් වදවෙන යුවතියන් ඕනතරම් ඉන්නවා. ඇඟේ පැහැය ඒකාකාරී නැති නිසා ලස්සනට සාරියක්වත් අදින්න බැහැ කියලා දුක්වෙන කාන්තාවන් මට හමුවෙනවා. එවැනි අය වෙනුවෙන්ම තමයි අපි මේ විශේෂ සත්කාරය හඳුන්වලා දෙන්නේ. මේ සත්කාරය සිදු කරන්නේ ඇත්තටම සත්කාර කිහිපයක එකතුවක් විදිනටයි.

මේක හරියට මුළු සිරුරටම කරන රේෂල් සත්කාරයක් වගෙයි. ඒත් සාමාන්‍ය රේෂල් එකකින් නොලැබෙන ප්‍රතිඵලයක් මෙයින් ලබාගන්න පුළුවන්.

සත්කාරයේදී මුලින්ම අපි කරන්නේ මුළු සිරුරම ක්ලෝරිනේෂන් කරන එකයි. ඊටපස්සේ සම මෘදු ලෙස ස්ක්‍රබ් කරනවා. පස්සේ මුළු සිරුරටම එන්සයිම පිලින් සත්කාරයක් සිදු කරනවා. මේ සත්කාරයෙන් සම මතුපිට තියෙන මැරුණු සෛල ස්ථරය සැලකිය යුතු මට්ටමකට ඉවත් කරගන්න පුළුවන්.

එන්සයිම පිලින් එකෙන් පස්සේ අපි RF විකිරණයක් (Radiofrequency) සිදු කරනවා. මෙතැනදී වෙන්වේ විකිරණයක් ආධාරයෙන් ශරීරයේ නව කොලජන් තන්තු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය කරන උත්තේජනය ලබාදෙන එකයි. ඒකේ අතුරුඵලයක් විදිනට මුළු සිරුරටම එකම පැහැයක් ලබාගන්න පුළුවන්.

සත්කාරයේ අවසාන අදියර විදිනට අපි Vitamin Cocktail Serum එකක් එක්ක සමට ගැලපෙන Mask එකක් ආලේප කරනවා. මේ විදිනට මසකට එක බැගින් වාර 6ක් මේ සත්කාරය කළාට පස්සේ මුළු සිරුරටම එකම පැහැයට හැරලා කියලා ඔබටම දැකගන්න පුළුවන්.”

සත්කාරයෙන් දින කිහිපයක් යනතුරු හිරුඑළියෙන් ආරක්ෂා වීම වැදගත්ය. එමෙන්ම මුහුණු ජලයෙන් සහ ක්ලෝරින් ජලයෙන් සිරුර සේදීමත් යෝග්‍ය නොවේ. සත්කාරය වඩා යෝග්‍ය වන්නේ අවුරුදු 22ට වඩා වැඩි කාන්තාවන්ට බවද කිව යුතුය.

සත්කාර වාර හයකට පස්සේ ඔබේ සමේ පැහැය දැක්කොත් ඔබටම පුදුම හිතේවි

බිලිවිත් ක්‍රීම් හෝ එන්නත් දිහාහම් බලන්නවත් එසා

වන විට මේ ගැටලුව නිසා බොහෝ කාන්තාවන් මානසිකව පීඩාවට පත්වී ඇත. බොහෝවිට මේ දිනවල බිලිවිත් ක්‍රීම් භාවිත කර තාවකාලික ලෙස මුහුණ පමණක් සුදු කරගත් ගැහැනු ළමයි දුටුවිට මුණ ජපන් ඇඟ ජරමත් ලෙස බොහෝදෙනා උසුළු විසුළු කරන ආකාරයද ඔබට ඇසී ඇත.

සිරුරේ පැහැය ඒකාකාරී නොවීමට බලපාන හේතු කිහිපයක්ම පෙන්වා දිය හැකිය. සිරුරේ ඇතැම් ස්ථානවල පමණක් මෙලනින් බහුලව නිෂ්පාදනය වීම, සමේ අධික වියළි ස්වභාවය, සිරුරේ ඇති



ඇමරිකාවේ ධනවත්ම සහ සුරුදී නිලී ලැයිස්තුවේ ඉහළම ස්ථානයක වැජඹෙන සුරුදී හොලිවුඩ් නිලී ජෙසිකා ඇල්බා යොවුන් විශේෂී වාචික අධ්‍යක්ෂවරියවලට ලක්ව තිබෙනවාද යන වග වරක් මාධ්‍යවිදියෙක් ප්‍රශ්න කළේය.

“නිකරම අවිච්චි සෙල්ලම් කරපු නිසා ඒ දවස්වල මගේ සමේ පැහැය ඒකාකාරී නැහැ. අපෝ! ඔයාගේ මුණ එක පාටක්, කකුල්, අනපය තවත් පාටක්නේ කියලා සමහර යාළුවෝ මට විහිළු කරනවා.”

සිරුරේ පැහැය ඒකාකාරී නොවීම (Uneven Skin Tone) නිසා අපහසුතාවයට පත්වූ එකම කාන්තාව ජෙසිකා ඇල්බා නම් නොවේ. අද

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

එල්.ටී.ටී.ඊ මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක් බරණි ට කියයි

මෙතෙක් කතාව

මේ L.T.T.E. සෝදියා බලකායේ පුහුණුව ලබන මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක් වූ ලෝජිනීගේ කතාවයි. මාවිල්ආරු සොරොවිව වසා දැමීමේ ප්‍රතිඵලය ලෙස එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයට නැගෙනහිර පළාත අභිමි වූ පසු එයින් නොනැවතුණු යුදහමුදාව උතුරු පළාත මුද් ගැනීමටද පෙරමුණු කිහිපයක් යටතේ මෙහෙයුම් ක්‍රියාත්මක කරයි. තම සංවිධානයේ පාලන ප්‍රදේශ එකින් එක අභිමිව 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 ලෝජිනී ඇතුළු කණ්ඩායමක් සංවිධානයෙන් පළායාමට සැලසුම් කරයි. නමුත් ව්‍යර්ථ වන එම සැලසුමක් සමග ජීවිතය කළකිරෙන ලෝජිනී මරාගෙන මැරෙන කළකොටි බලකායට එක්වෙයි.



ලෝජිනී

එදා කාපු කෑම අදටත් මතකයි



24 වැනි කොටස

ලෝජිනී ඇතුළු කණ්ඩායම හමුදාවේ ඇස් වසා රජයේ පාලන ප්‍රදේශයට ඇතුළු වෙයි

ලෝජිනී ඇතුළු පිරිස එද හමුදාවට රහසින් රජයේ පාලන ප්‍රදේශයට ඇතුළු වූයේ වවිනියා - ත්‍රිකුණාමලය ප්‍රධාන මාර්ගයේ පිහිටි මෙම ස්ථානයෙනි

“සංවිධානයේ (එල්.ටී.ටී.ඊ.) උපදෙස් ලැබුණට පස්සේ අපට තිබුණේ ගමන පිටත්වෙන එක. අපේ කණ්ඩායම සේරම 18 දෙනෙක් හිටියා. ඒ 18 කණ්ඩායමට කළ කොටි බලකායේ අය, බුද්ධි අංශයේ, මග පෙන්වන්නො වගේම ආරක්ෂකයින් හිටියා. පළවෙනි දවස එව්වර අමාරු වුණේ නැහැ. මොකද පළවෙනි දවස නිසා අපට තෙහෙට්ටුවන් අඩුයි. ආරක්ෂාවන් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මොකද අපේ ගමන් මාර්ගයෙන් ගොඩක් ඇතින් තමයි යුද හමුදාව හිටියේ. එද ටිකක් රැ වෙනකම් ගමන ගියා. ඊටපස්සේ ගමන් මාර්ගයේම සුදුසු තැනක් බලලා රාත්‍රී කඳවුරුගත වුණා. නවතින්න සුදුසු තැන් ගැන අපේ මග පෙන්වන්නන්ට හොඳ දැනුමක් තිබුණා. රාත්‍රී ආහාරය වුණේ අපි අරගෙන ගිය ටික් කෑම.”

එක්ක ගිය අයට පණිවුඩ හුවමාරු යන්ත්‍ර තිබුණත් කතා කළේ අත්‍යවශ්‍යම දේකට විතරයි. මොකද කතා කරන්න ගියාම අපේ පණිවිඩ හුවමාරු කතාවලට සවන් දීලා යුද හමුදාව අපි ඉන්න තැන දැනගනීවි කියලා. දෙවනි දවසේ රාත්‍රිය ගෙවුණේ අත්හැරලා දුපු ගෙයක් වගේ තැනක.

තුන්වෙනි දවසේ ගමන තිබුණේ පටි තීරුවක් වගේ කැලැබ්ද ප්‍රදේශයක. ඒ වෙද්දී ඒ-09 මාර්ගය අවට ගොඩක් ප්‍රදේශ වගේම වැලිමය ඉඳලා මුලතිව් ප්‍රදේශයට වෙරළබඩ ප්‍රදේශය දිගේ යුද හමුදාව ගොඩක් ඉදිරියට ඇවිත් තිබුණේ. නමුත් සාමාන්‍ය වැසියන්ගේ සැපයුම් මාර්ග සහ ප්‍රවාහන කටයුතු සඳහා පොඩි ප්‍රදේශයක් ඉතිරි කරලා තිබුණා. ඇත්තටම යුද හමුදාවට පහසුවෙන්ම යටත් කරගන්න පුළුවන් ප්‍රදේශ ඉතිරි කරලා අපේ සංවිධානයේ ප්‍රධාන කඳවුරු පරිපාලන මධ්‍යස්ථාන ඉලක්ක කරලා තමයි මෙහෙයුම් ක්‍රියාත්මක කරලා තිබුණේ. හැබැයි යුද හමුදාවට පහසුවෙන්ම මේ කැලැටට ඇතුළුවන්න අවස්ථාව තිබුණා. ඒ නිසා ගොඩක් සැකසහිත ස්ථානවලදී අපිව ආරක්ෂිත ස්ථානයක නවත්වලා පෙර ගමන්කරුවෝ එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් හරි ඉදිරියට ගිහින් ආරක්ෂිත කියලා බලන්නවා. ආරක්ෂිතයි කියලා එයාලා නහවුරු කළාට පස්සේ තමයි අපේ කණ්ඩායම ඉදිරියට යන්නේ. ගමනේ තුන්වන දවසට අදුරු වැටෙද්දී අත්හැරලා ගිය පාසලකට අපි ළඟා වුණා. ඒ ගම සේමමඩුව කියලා අපි දැනගන්නා. ගමේ අය



දුටුවාව අවසාන හමුදා මුරපොළ අද දිස්වන අයුරු

අවසානය ළඟ බව පෙරගමන්කරුවෙක් කීවා

සේරම ගම අත්හැරලා දලා ගිහින්. යුද හමුදාවට ප්‍රහාර එල්ල කරන්න ආපු සංවිධානයේ කණ්ඩායමක් එනන නාවකාලික කඳවුරක් පිහිටුවලා තිබුණා.

අපේ ගමන ගැන එයාලට පණිවිඩය ලැබිලා තිබුණේ. ඒ නිසා ප්‍රශ්නයක් වුණේ නැහැ. දෙගොල්ලො හමුදුණාම පරණ නැදැයෝ ගොඩක් කාලෙකට පස්සේ හමුදුණා වගේ සතුටක් දැනුණා. මොකද අපිටවත් එයාලටවත් දවස් කීපයකින් සංවිධානයේ අයව හමුවෙලා සබඳතා තිබිලා නැහැ. සේරම සබඳතා තිබිලා තියෙන්නේ පණිවිඩ හුවමාරු යන්ත්‍රවලින්. එතැනදී දැනගන්නා අපි ඉන්න තැන ඉඳලා කිලෝමීටර කිහිපයක දුරකින් යුද හමුදා ඉදිරි ආරක්ෂක වළල්ල වගේම ඕමන්ත හමුදා කඳවුර තියෙන්නේ කියලා. නාවකාලික කඳවුරේ අය බත්, එළවළු, මස් වගේ ව්‍යංජන කීපයක් එක්කම රැ කෑම වෙලක් අපට දුන්නා. මාළු අහල පහල වැව්වලින් වගේම, මස් කැලෑවේ දඩයම් කරලා සපයා ගන්නවා. අපි දවස් තුනකින් උණු උණුවේ බත් වෙලක් කෑමේ. ඒ නිසා ඒ කෑම හරිම රසවත්. අදටත් අමතක වෙන්නේ නැහැ.”

ලෝජිනී ඇතුළු කණ්ඩායමට ලැබී තිබුණු ඊළඟ ඉලක්කය වූයේ වවිනියාවට යෑම සඳහා රජයේ පාලන ප්‍රදේශයට ඇතුළු වෙන්නේ කෙසේද යන්නයි. මක්නිසාදයත් රජය විසින් නැගෙනහිර හා බටහිර වෙරළ අතර කිලෝමීටර සිය ගණනක ඉදිරි ආරක්ෂක වළල්ලක් (FDL) පවත්වාගෙන යන ලදී. මෙහිදී සිදුකෙරුණේ රජයේ පාලන ප්‍රදේශ හා එල්.ටී.ටී.ඊ. පාලන ප්‍රදේශ වෙන් කරමින් ආරක්ෂක වැටක් ඉදිකිරීමයි. මෙම ආරක්ෂක වැට දිගට නියමිත දුරකින්

ආරක්ෂක බංකර පිහිටුවා දිවා රාත්‍රී රැකවලට ආරක්ෂක හටයින් යෙදවීමයි. මෙම ඉදිරි ආරක්ෂක වළල්ලේ ඇතැම් ස්ථානවල ආරක්ෂක වැටක් ඉදිනොකරන ලද අතර, වැව්, ජලාශ, වගුරුබිම්, ස්වභාවික ආරක්ෂක මායිම් ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ලදී. මෙම ආරක්ෂක වළල්ලෙන් රිංගා යාම් ඊම් කළ හැකි ස්ථාන කොටි විසින් හඳුනාගෙන තිබුණි. කොටින් යාම් ඊම් කරන ලද්දේ එම ස්ථානවලදීය. හමුදා මෙහෙයුම් සමඟ ඒ වනවිට එවැනි ස්ථාන ඉතිරිව තිබුණේ 2-3ක් පමණි. වවිනියාව, කැබිතිගොල්ලුව, ත්‍රිකුණාමලය මාර්ගයේ එවැනි ස්ථානයක් තිබුණි. අද වනවිට කාපටි අතුරා 24 පැයේ රථ ධාවනය වන ප්‍රධාන මාර්ගය යුද සමයේදී එසේ වූයේ නැත. වවිනියාවේ සිට සැතපුම් 5ක පමණ දුරින් පිහිටි දුටුවාව නම් ස්ථානයේ එම මාර්ගයේ අවසාන ආරක්ෂක බංකරය හා මුරපොළ පිහිටා තිබුණේ එම මාර්ගයේ අවසාන ජනාවාසය එම ස්ථානයේ තිබූ බැවිනි.

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ කැබිතිගොල්ලුවේ සිට වවිනියාව මාර්ගයේ එනවිට සැතපුම් 7ක් පමණ ගියවිට කුංචුට්ටුව ප්‍රදේශයේ එම මාර්ගයේ අවසාන ජනාවාසය පිහිටා තිබූ අතර එම ස්ථානයේ අවසාන බංකරය මෙන්ම මුරපොළද පිහිටා තිබිණි. කුංචුට්ටුව හා දුටුවාව අතර කිලෝමීටර 04ක පමණ වූ කැලැබ්ද ප්‍රදේශයේ කිසිදු ආරක්ෂක බංකරයක් තිබුණේ නැත. එම නිසා කොටි ත්‍රස්තවාදීන් වවිනියාව ප්‍රදේශයට ඇතුළු වීම සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ලද්දේ මේ පටු බිම් තීරුවයි. රජයේ පාලන ප්‍රදේශයට ඇතුළු වූ අයුරු විස්තර කළ ලෝජිනී.

“සේමමඩුවෙන් උදෙන්නේ පිටත්වුණ අපි දවස් වෙද්දී ප්‍රධාන පාරක් ජේන තැනකට ආවා. එතැනදී දැනගන්නා එය වවිනියාව-ත්‍රිකුණාමලය ප්‍රධාන මාර්ගය බවත් එම ස්ථානය වවිනියාව-අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්ක බෙදෙන සීමාව කියලාත්. අපිව ටිකක් දුරින් නවත්වලා පෙර ගමන්කරුවෙක් ඉස්සරහට ගිහින් පාර ළඟට ගිහින් සංඥ කළාම සන්නද්ධ ආරක්ෂකයෝ කීපදෙනෙක් ගිහින් පාර දෙපැත්තේ ආරක්ෂාවට හිටියා. ඊටපස්සේ එයාලා සංඥ කළාම එක එක්කෙනා පාර cross කළා. (මාරු වුණා) ‘අමාරුම තැනක් ඉවරයි. දැන් අපේ ගමනේ අවසානයට ළඟයි.’ පෙර ගමන්කරුවෙක් කීවා.”

සහන් ප්‍රියන්ත



ආමසර්සි

බිසංකා භාෂායක්කාර ලියයි
24 කොටස

මෙතෙක් කතාව

ඇමති පවුලක ඉපදුණත් සාමාන්‍ය ලෙස ජීවත් වන්නට කැමති තේනුක තෝනකෝන්ට සරසවි සිසුවියක වන අංජනා ඇල්ලේපොළ හමුවන්නේ ඔහුගේ දුරකතන අලෙවිහලේදීය. පවුලෙන් ඇත්වී වෙනම වසන බාල පුත්‍ර ගැන සෙනෙහෙලනා තෝනකෝන් සිටින්නේ සොවිනි. මේ අතර තේනුක නැවතී සිටින පියාගේ නිවසට ප්‍රශ්නයක් අතවනු පෙනෙයි. හදිසියේම අංජනාගේ අප්පච්චිගේ අසනීපවීමත් සමග අනපේක්ෂිත ලෙස ඔහුට අංජනා හා ඇගේ ගෙදර යන්නට සිදුවෙයි. අප්පච්චි සදහටම සමුගෙන ඇති බව ඔවුන් දැනගන්නේ එහි ගිය පසුවය.

අද එතැන් සිට

දවස පටන්ගෙන පැයෙන් පැය ගෙවෙද්දී ගුරුනිවාසයේ වාතාවරණය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වුණේය. පාසලේ ගුරුවරු මෙන්ම ළමයින්ද ගුරුනිවාසය හිස් නොකර එහිම ගැටසෙමින් සිටියහ. ග්‍රාමසේවක මහතාත් පන්සලේ හාමුදුරුවන් හා පාසලේ ගුරුවරයෙක් සමග අංජනාගේ අම්මාත් මල්ලීන් රෝහලට පිටත් වූයේ දේහය බාරගැනීමේ කටයුතු සඳහාය. ඔවුන්ට හයියට තේනුක ද ඊට එක්වන්නට හැදුවත් සේපාලිකා ඔහුව වැළැක්වුවාය.

“පුතා දරුවො දෙන්න ළග ඉන්න.. ඔයත් ආවොත් ඒ දෙන්නා තනියම.”

සුදු ඔසරියක් හැඳ කොණ්ඩය ලිහිලෙන් පිටුපසට කර බැඳ සිටි ඇගේ දුක්මුසු මුහුණේ මේ කලබලකාරී මොහොතෙන් ඔහු අමුතු සුන්දරත්වයක් දුටුවේය.

“මට පොඩි වෙලාවකට නම් මාතලේ ටවුමට ගිහින් එන්න වෙයි අම්මා. යාළුවෙකුට එන්න කිව්වා, එක්ක එන්න ඕන.”

තේනුක කීවේ හදිසියේ මතක් විය. නැත්නම් ඔහු වින්දන කැඳවා එන්නට ගිය මොහොතේ ඔවුන් ආපසු ආවොත් වැරදි අවබෝධයක් ලබනු ඇත.

“ඒකට කමක් නෑ පුතා. ඔයා යද්දී කවුරුහරි ගැනු කෙනෙක්ට පොඩ්ඩක් කියලා යන්නකෝ ඒ දෙන්නා ගැන බලන්න කියලා...”

“අම්මලා යන්නෙ...?”

“පන්සලේ වාහනෙයි ග්‍රාම සේවක මහත්තයාගේ වාහනෙයි දෙකම යනවා.”

තේනුක ඊට වඩා ඇයව ප්‍රශ්න කළේ නැත. ඔවුන් වාහන දෙකට නැග පිටත් වෙද්දී ඒ දෙස බලා සිටි තේනුක ආපසු හැරෙනවිට අංජනා දෙරකඩට විත් හිටගෙන සිටියාය. ඇ ඊයේ ඇඳ සිටි ඇඳුමින් නිදහස්ව ලා පාට දිග සායකුත් සුදු බලවුසයකුත් හැඳ සිටියාය. ඇ තුළ පෙනුනේ මෙනුවක් දවසක් දුටුවාට වඩා වෙනස්ම පෙනුමකි. ඔහුගේ ඇසට ඒ ඇස හමුවෙද්දී නිරන්තරවම ඇඳි මන්දස්මිතය වෙනුවට තිබුණේ ජීවය සිද්ධි ගිය බැල්මකි.

“ඔයා තේ එකක්වත් බිව්වද..?”

ඇ විසළී ගිය හඬකින් ඇසුවේ හඬා උගුර බැඳුන්ඩි වී තිබූ නිසාය.

“ඔව්...”

“අපෙ අම්මා පව්..... ඔය දුටුවලා පැනලා වැඩ කරන්නේ අපේ අම්මා නෙවෙයි.....”

“එහෙම වෙන එකත් හොඳයි.. නැත්නම් දුක වැඩියි..”

“ඇයි අපි වගේ කාටවත් කරදරයක් නැති අයටත් මෙහෙම වෙන්නේ.”

“ඒක ලෝක ස්වභාවය... මට දුක ඒ හොඳ අප්පච්චි එක්ක මට එක වචනයක්වත් කතා කරන්න ලැබුණෙ නැති ඒකයි...”

“ඒක තමයි. මමත් හිතාගෙන හිටියෙ ඔයාට අප්පච්චිට පෙන්නලා එයාට සකුටු කරන්න. ඒත් ඊට ඉස්සෙල්ලා එයා ගියානෙ.”

මේ කතාව මේ මොහොතේ, තව දුර යන්නට ඕන නැති බව ඔහුට හැඟුණේය.

“මං තව පොඩ්ඩක් මාතලේ ගිහින් එන්න ඕන.”

“ඇයි..”

“මං වින්දනට එන්න කිව්වා..”

“ඔයා පව්.. මෙහෙ කවුරුත් දන්නෙත් නෑනේ..”

“ඒකට නම් කමක් නෑ. ඔයාට ටවුමෙන් මොනවත් ගේන්න ඕනද..?”

“ඔව්..... සුදු වී ඡේට් දෙකක් තුනක්.. පුළුවන් නම් ගෙනත් දෙන්න.”

“ආ ඔයාට ඇඳුමක් නම් මං කොහොමත් ගේන්න හිටියෙ. මං ඇහුවේ වෙන මොනවත් ඕනි ද කියලා..”

ඇ නැති බව කීවේ හිස දෙපසට වනමිනි. ඒ මොහොතේ ඔහුගේ සාක්කුවේ වූ දුරකතනය නාද වන්නට ගත්තේය. ඒ කතා කරනු ඇත්තේ වින්දන වෙතැයි අනුමානයෙන් දුරකතනය අතට ගත්තත් ඔහුගේ අනුමානය වැරදි විය. කතා කළේ කමල් ය.

“මහත්තයා... මේනක මහත්තයා ආවා. තව තුන් හතර දෙනෙක් ආවා. වත්ත දිහාට ගියා. මොකද දන්නෙ නෑ..”

තේනුකගේ හිතට සොයුරා හා දැනුණේ නොරිස්සුමකි. ඔහුට ඒ වත්තේ වගා කරන්නට ඇත්තේ පුදුම හදිසියකි.

“ඒ අය එක්ක කතාවට නොයා ඉන්න. මං ගැන මොනව හරි ඇහුවොත් දන්නෙ නෑ කියන්න.”



අංජනා මගෙ නෝනා

මට දුක ඒ හොඳ අප්පච්චි එක්ක වචනයක්වත් කතා කරන්න නොලැබුණු එකටයි

ඔහු ඒ ඇමතුව අවසන් කර දුරකතනය අතේම තබා ගත්තේය. “ඔයා මෙහෙ නැවතුණ එක ඔයාට ප්‍රශ්නයක් වගේ..”

අංජනා ඇසුවේ ඔහු කී දෑ පමණක් ඇසීය.

“නෑ, නෑ මාව ප්‍රශ්න කරන්න එහෙ කවුරුත් නෑ මේ වෙන කතාවක්.”

තේනුක බලාපොරොත්තුවෙන් සිටි දුරකතන ඇමතුව ලැබුණේය.

“මං බස් ස්ටෑන්ඩ් එකේ ඉන්නෙ තේනුක මහත්තයා. බහින්න කලින් කියන්න බැරිවුණා, නින්ද ගියානෙ.”

දුර ගමන්වලදී යන නින්ද ගැන තේනුක දැන සිටියේය. ඒ නිසා වින්දනට දෙසක් නොකියන්නට ඔහු පරෙස්සම් වුණේය. අංජනාගෙන් සමුගත් තේනුක ගුරුනිවසෙන් වාහනයට නගින්නට පෙර ගැහැනු ළමයි දෙදෙනාව බලා ගන්නට ගැමී ගැහැනියකට පැවරුවේය.

තේනුක බස් නැවතුමට යද්දී වින්දන සිටියේ විඩාබරවය. ඇඳුම් බෑග් දෙකක්ම ඔහු ළග ඇති බව මතක් වූයේ ඔහු බෑග් දෙක උරහිස දෙපස එල්ලා සිටිනු දුටුවිටයි.

“ඔය බෑග් දෙක පොඩ්ඩක් බිමින් නියන්න එපැයි මනුස්සයෝ..”

වාහනයෙන් බැස ගොස් බිකිය ඇර දුන් තේනුක කීවේ වින්දන ගැන උපන් සැබෑ අනුකම්පාවකිනි.

“ජරාව මහත්තයා බිම..”

ඔහු සිනාසී කීවේ ඇත්ත කියා තේනුකට ද සිතීනි. පෙර දිනයේ වට වැස්සට තැන තැන වතුර වළවල් විය. ඒ මතින් බස් රථ ගමන් කිරීම නිසා පොළොව අපවිත්‍ර බවක් දිස් විය.

පිටත්වන්නට පෙර අංජනා කීවේ ඇය ඇඳුම් මිලදී ගන්නේ

ශ්‍රියානි වුස් පොයින්ට් වෙතින් බවයි. ඒ වෙන යන්නට පෙර ඔහු වින්දන කැඳවා ගියේ පොඩි හෝටලයකටයි. ඔහුට කිසිවක් කෑමේ, බිමේ අවශ්‍යතාවක් නොවීය. අනතුරුව තේනුක රෙදි සාප්පුවකට හැරෙද්දී වින්දනගේ දෙනොගේ සිනාවක් ඇඳුණේය.

“ගැනු ළමයෙක් එක්ක යාළු වුණාට පස්සෙ එයන් ජීවිතේම කොටසක් වෙනවා. මේ වගේ වැඩත් පුරුදුවෙන්න ඕන. ඇඳුම් ගන්න යන එකනම් මට එව්වර දෙයක් නෙවේ.. එහෙ ඉන්නැද්දී නිතර යනවා. අක්කගෙ බබාලට එහෙම රෙදි ගන්න.”

වින්දනගේ හොර සිනාව ඇසට හසු වූ නිසාම ඔහු කීවේය.

ඉක්මනින් එන්නට සිතාගෙන ටවුමට ආවද ආපසු ගුරුනිවාසයට යද්දී පැයකටත් වඩා කාලය ගෙවී තිබුණේය. ඒ එන විට ගුරුනිවාසයේ හිටියාටත් වඩා සෙනගක් පිරී සිටිනු පෙනෙන්නට විය. කාරය පාසල් මීදුලේ කෙළවරක නැවතුයේ ගුරුනිවාස මීදුල එතරම් ඉඩක් නොවන නිසාය. එහි තවත් වාහන කීපයක් ද රෝසා බස් රියක් ද නවතා තිබුණි. වින්දන සමග හෙමින් ගුරුනිවාසය වෙත ආවේ ඉතා ඉක්මනින් ඇග සෝද ඇඳුමක් මාරු කරගන්නා සිතුවිල්ලෙනි. පෙරද උදයේ ඇඳ සිටි ඇඳුමින් මිදීමේ බලවත් ඕනෑකමක් ඔහු තුළ විය. උදෑසන සිට සවි කරමින් සිටි හට එකේ වැඩ අවසන්ව ඒ තුළ පුටු පේළි ගණනාවක් ද විය. ඒ පුටුවල තැන තැන තරුණ විශේෂ වූවත් හත් අට දෙනෙක් වූහ.

“තේනුක.....”

ගුරුනිවාසයේ පිටිසුම් දෙරට අඩිය ළංවෙද්දීම පිරිමි හඬකින් නම කියා කතා කරනු ඇසුනෙත් ඔහු නිහඬසී එහෙමම නැවතුණේය.

“මෙහෙ කොහෙද ඔයා?”

ඒ හාම ඉඳ සිටි තරුණයෙකු පිටුපසින් විත් ඔහුගේ උරයෙන් අල්ලා ඇසීය. තේනුක ඔහුගේ මුහුණ දුටුවේ එවරය. ඒ දුරකතන අලෙවිහලට ඉඳහිට පැමිණෙන තරුණයෙකි. ඔහු තේනුක හා හිතවත් වූයේත් එසේ සාප්පුවට ආගිය ගමන්වාරවලදීය.

තරුණයාට උත්තරයක් දෙන්නට පෙර ඔහු මෙහෙට ආවේ කිනම් සම්බන්ධයකටදැයි ඔහු සිතුවේය.

“අංජනා අපේ කැමපස් එකේනේ. ඒකයි මෙහෙ.....”

ඔහුගේ ගැටළුවට උත්තරයක් ද දුන්නේය.

“ආ.. මං දැනත් හිටියෙ නැතෙ ඔයා එයාගෙ කැමපස් එකේ කියලා. අංජනා මගෙ නෝනා..”

තේනුක කීවේ හිතා බලාය. ඒ ඇය විවාහක කෙනෙක් බවට විශ්වවිදහාලය තුළ ඇය විසින් කියා ඇති බවද සිහියේ තිබූ නිසාය.

බෙහ සතියට...

මාව ප්‍රශ්න කරන්න එහෙ කවුරුත් නෑ

සංසර්ග වේදනාවට ප්‍රතිකාර හොඳලොඟ පවුල අවුල වෙනවා



මේක කාලයත් එක්ක හොඳ වෙන්නේ නෑ

වේදනාකාරී සංසර්ගය හෙවත් Dyspareunia හේතුවෙන් කායිකව සහ මානසිකව පීඩාවට පත්වන කාන්තාවන් බහුලය. පවුල් ජීවිත අවුල් කරන Vaginismus (සංසර්ග හීනිකාව) පවා Dyspareunia යටතට වැටෙනා රෝග තත්ත්වයකි. ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව විශේෂඥ වෛද්‍ය I.L. ජයවීර මහතා අද කතාබහ කරන්නේ මෙම රෝගාබාධයට හේතු, එය වළක්වාගැනීමේ වැදගත්කම සහ ප්‍රතිකාර විදි පිළිබඳවය.



ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය I.L. ජයවීර MBBS, PG Diploma, MD (Venereology) ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒකීය මරධන වැඩසටහන

සංසර්ග වේදනා හටගත්තේ ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදෙන අවස්ථාවලද?

නැහැ. සංසර්ග වේදනා සංසර්ගයට පෙර, සංසර්ගය අතර එහෙමත් නැතිනම් සංසර්ගයෙන් පසුත් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේවා දීර්ඝ කාලයක් පවතින එහෙමත් නැතිනම් නැවත නැවත ඇතිවන වේදනාවන් වෙන්නන් ඉඩ තිබෙනවා.

කාන්තාවකට මේ වේදනාව දැනෙන්නේ කොයි විදියටද?

ආකාර දෙකකට මේ වේදනාවන් දැනෙන්න පුළුවන්. එකක් තමයි ඇතුළු කිරීමේදී ඇතිවන වේදනාව. උදහරණයක් විදිහට යෝනි මාර්ගයට බාහිරින් යමක් ඒ කියන්නේ පුරුෂ ලිංගය, එහෙමත් නැතිනම් අභ්‍යන්තර ස්කෑන් පරීක්ෂණ උපකරණයක් වගේ දෙයක් ඇතුළු කිරීමේදී දැවිල්ලක් වගේ වේදනාවක් නැතිනම් තියුණු යමකින් අනිනවා වගේ වේදනාවක් දැනෙන්න පුළුවන්. ඒ වේදනාව ලිංගික සබඳතාවයෙන් පැය ගණනාවකට පසු වුණත් පවතින්න ඉඩ තිබෙනවා. අනිත් එක තමයි ගැඹුරු වේදනාව. ඒක යටි බඩ අභ්‍යන්තරයේ ඉදලම ලිංගික ප්‍රදේශය පුරා පැතිරෙන වේදනාවක්.

බය කිව්ව පළවෙනි එක, ඒ කියන්නේ ඇතුළු කිරීමේ වේදනාව ඇතිවෙන්න හේතු මොනවාද?

ඒකට හේතු කීපයක්ම බලපානවා. අපි හිතමු එක්තරා පුරුෂයෙක් ලිංගික සහකාරියගේ ලිංගික හැඟීම් උද්දීපනය නොකර, ඒ කියන්නේ පෙර ආලිංගනයක් (Foreplay) නොකර ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදෙන්නට උත්සාහ කරනවා කියලා. ලිංගික

උද්දීපනයක් සිදුනොවන විටදී කාන්තාවකට යෝනි ස්‍රාවයන් ස්‍රාවය වෙන්නේ නැහැ. එවිට යෝනි මාර්ගයේ ලිහිසි ස්වභාවයක් නොමැති නිසා ශිෂ්ණය ඇතුළු කිරීමේදී කාන්තාවට වේදනාවක් ඇති වෙනවා. ඒ වගේම ආර්ථවහරණය නිසා ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය අඩුවීම වූ කාන්තාවකට, දරු ප්‍රසූතියක් සිදුකළ හෝ කිරිදෙන මවකට මේ තත්ත්වයන් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම පීනස් තත්ත්වයට, අධිරුධිර පීඩනයට, සහ උපන් පාලනයට ගන්නා ඖෂධ නිසාත් යෝනි මාර්ගයේ

වියළි බවක් ඇතිවීම නිසා මේ ඇතුළු කිරීමේ වේදනාව එන්න පුළුවන්. ලිංගාශ්‍රිතව ඇතිවුණ හදිසි අනතුරු, සැත්කම්, දරු ප්‍රසූතියේදී සිදුකළ සැත්කම් විතරක් නෙවෙයි ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ ඇතිවූ ආසාත්මිකතා, ආසාදන සහ සමේ රෝග වැනි දේවලින් ඇතුළු කිරීමේ වේදනාව ඇතිවෙන්න බලපාන අවස්ථා තියෙනවා.

මානසිකව බලපාන යම් යම් තත්ත්වයන් නිසාත් ඇතුළු කිරීමේ වේදනාවක් දැනෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. ඒ තත්ත්වය තමයි අපි Vaginismus (සංසර්ග හීනිකාව) කියලා හඳුන්වන්නේ.

එතකොට ගැඹුරු වේදනාව ඇතිවෙන්න මලපාන හේතු මොනවාද?

ඒකට ශ්‍රෝණි ප්‍රදේශයේ ඇතිවෙන රෝග තත්ත්වයන් බලපාන්න පුළුවන්. ගර්භාෂ ගෙඩි, ශ්‍රෝණි ආසාදන, එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් එවැනි රෝග කිහිපයක්. ඒ වගේම කලකට පෙර ශ්‍රෝණි ප්‍රදේශයේ සිදුකළ සැත්කම් නිසා ඇතිවෙන සංකුලනා නිසාත්, පිළිකාවලට සිදුකරන රේඩියෝතෙරපි නිසාත් යටිබඩේ තද වේදනා එන්න පුළුවන්.

අර කලින් සඳහන් කළ Vaginismus ගැන හවුදුරුවත් පැහැදිලි කලොත්?

Vaginismus කියන තත්ත්වය ලංකාවේ කාන්තාවන් 7%කට වගේ ප්‍රමාණයකට තියෙන්න පුළුවන් කියලා යම් යම් සමීක්ෂණවලින් ගණන් බලා තියෙනවා. මෙතැනදී වෙන්නේ යෝනි මාර්ගයට

බාහිරින් යමක් ඇතුළු කිරීමට උත්සාහ කරනකොට කාන්තාවගේ පාලනයෙන් හෝ අනුදැනුමකින් තොරව යෝනි මාර්ගය එක්ක සම්බන්ධ වෙලා තියෙන ශ්‍රෝණි ආශ්‍රිත මාංශ පේෂීන් හැකිලෙන එකයි. මේ හැකිලීම සිද්ධවෙන්නේ මානසික ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයක් විදිහටයි. අපේ තරුණ යුවතියන් අතර පළමු ලිංගික එක්වීම ඉතා වේදනාකාරී කියලා මතයක් තියෙනවා. ඒ නිසා ඔවුන් පළමු සංසර්ගයට මුහුණ දෙන්න අනවශ්‍ය හීනියක් දක්වනවා. ඒ හීනිය නිසා මේ තත්ත්වය ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම යුවලක් අතර මනා සබඳතාවයක් නොමැති නම් ඒ කාන්තාව ලිංගික සබඳතාවයක් කැමැත්තක් දක්වන්නේ නැහැ. එයත් මේ Vaginismus තත්ත්වයට හේතු වෙනවා.

ඒ වගේම මානසික ආතතිය, ලිංගික අපයෝජනයන්ට ලක්ව තිබීම, තමාගේ ශරීරය පිළිබඳව ඇති හීනමානය, ගර්භණි වීමට ඇති බය වගේ ගැටළුත් මෙවැනි තත්ත්වකට හේතු වෙනවා.

කලවා බන්ධනය කියන්නේ කොහොමද?

ඔව්. සමහරු කියනවා මේක ලිංගිකව එකතු වෙන්න බැරි විදිහට කරපු බන්ධනයක් කියලා. ඒ වගේ දේවල් නිසා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමු නොවී වෙනත් ක්‍රමවලින් සුවපත් වෙන්න උත්සාහ කරන පිරිසකුත් ඉන්නවා. නමුත් මේවා මිත්‍යා විශ්වාස පමණක් බව පැහැදිලිවම කියන්න ඕනේ.

Dyspareunia වලට ප්‍රතිකාර හොඳ කිරීමට යාමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු විශේෂ කාරණා තිබෙනවාද?

මේ වගේ ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලට දිගින් දිගටම ප්‍රතිකාර නොකලොත් සංකීර්ණ පවුල් අරවුල් පවා ඇතිවෙන්න පුළුවන්. බොහෝදෙනා ප්‍රතිකාර වෙත පැමිණෙන්නේ පවුල දෙදරායාමට ඉතා ආසන්න අවස්ථාවේදීයි. සමහර ස්වාමි පුරුෂයින් ඉන්නවා ඔවුන් බිරිඳට වේදනාවක් දැනෙයි කියලා ඇති හීනියට ලිංගිකව එක්වෙන්න උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. විවාහ වී අවුරුදු ගණනාවක් ගතවී තිබුණත් ලිංගිකව එක් වී නැති එවැනි අඹු-සැමියන් අපට හමුවෙනවා. ඇතැම් සැමියන් මම කලින් කියපු හීනිය නිසාම ලිංගික අකාර්මණ්‍යතාවයකට පවා පත්වෙලා තිබෙනවා.

මේ වේදනාවක් සම්පූර්ණයෙන්ම සුවපත් කළ හැකිද?

ඔව්. සම්පූර්ණයෙන්ම සුවපත් කරන්න

පුළුවන්. සංසර්ගයේදී වේදනාවක් දැනෙනවා නම් ඒක කාලයත් එක්ක මගහැරෙයි කියලා හිතලා බලාගෙන ඉන්නේ නැතුව වෛද්‍යවරයෙක්ට පෙන්විය යුතුමයි. එතැනදී වෛද්‍යවරයා කාන්තාවගේ සායනික ඉතිහාසය, ලිංගික සහකරුගේ සහ ඔවුන්ගේ සබඳතාවයේ ස්වභාවය වැනි කරුණු සොයා බලනවා. පසුව යෝනි මාර්ගය සහ ශ්‍රෝණි ප්‍රදේශය කායික පරීක්ෂාවකට ලක් කරනවා. අවශ්‍ය නම් තවත් පරීක්ෂණ කිහිපයකට යොමු කර රෝගය නිගමනය කරලා නියමිත ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කරනවා.

රෝගයට හේතුව හෝර්මෝන අවම වීමක්, ආසාත්මිකතාවයක් හෝ ආසාදන තත්ත්වයක් නම් ඒවාට නියමිත ඖෂධ ලබාදී වේදනාව නිර්වාචනම සුව කරන්න පුළුවන්. එහෙම නැතුව ශරීර අභ්‍යන්තර ගැටළුවක් නම් ඒ අදාළ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමු වෙන්නත් පුළුවන්.

වේදනාව ඇතිවෙන්නේ Vaginismus නිසා නම් ශ්‍රෝණි ප්‍රදේශයේ මාංශ පේෂීන් සහ මනස සන්සුන් කිරීමට ලිහිල් කිරීමේ ක්‍රමවේද (Relaxation Methods) භාවිතා කරනවා. ඒ වගේම අවශ්‍යතාවය අනුව යුවල උපදේශන සේවා, යුවල විකිත්සක, මනෝ විද්‍යාත්මක ලිංගික උපදේශන සිදු කරනවා. බොහෝවිට Vaginal Dilator එකක් යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු කරලත් මේ තත්ත්වය සුව කරන්න පුළුවන්.

Dyspareunia තත්ත්වයකට ප්‍රතිකාර කිරීමට යාමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු විශේෂ කාරණා තිබෙනවාද?

ඔව්. මෙතැනදී කිව යුතු වැදගත්ම කාරණාව තමයි මෙවැනි වේදනාවක් දැනෙනවා නම් ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව වෛද්‍යවරයෙකු හෝ ප්‍රසව හා නාරිවේද වෛද්‍යවරයෙකු වෙතම යොමු වෙන්න කියන එක.

බොහෝදෙනා හිතන්නේ මේ වේදනාවන් ඇතිවෙන්නේ මානසික ගැටළු නිසා පමණයි කියලා. නමුත් මානසික ගැටළුවලට ප්‍රතිකාර කිරීමට පෙර මේ තත්ත්වය ඇති වන්නේ ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයේ ඇති රෝග තත්ත්වයක් නිසාදැයි සොයා බැලීම වැදගත්.

ඔබගේ ලිංගික ගැටළු වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කිරීමට නම්, දුරකතන අංකය සහිතව ගැටළුව dharanee.editor@liberty.lk ඊමේල් ලිපිනයට එවන්න.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



ගැහැනියකට පිරිමියෙකු වෙන්න දැන් පුළුවන



මෙය සමලිංගිකත්වය හෙවෙයි. මොළයේ ඇතුළත සිදුවන විපර්යාසයක ප්‍රතිඵලයක්

තමන්ට උපතින් උරුම වූ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය පිළිබඳ නොසතුටින් පසුවන්නන් සේම, එය කෙදිනක හෝ වෙනස් කරගැනීමට සිතන පිරිස් අප සමාජයේ ඇත.

විශේෂයෙන්ම මෙහිදී සිදුවන්නේ තමන් ස්ත්‍රීයක වුවද, විරුද්ධ ලිංගික සිතූම් පැතුම් සමගින් ස්ත්‍රී ශරීරයක සිරව සිටීමයි. මෙය මොළය අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන වෙනස්කමක් හේතුවෙන් සිදුවන්නකි. මේ තත්වය නිසා පීඩා විඳින බොහෝදෙනෙකුට ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළින් ලැබිය හැකි සහනයන් තිබේ. විශේෂඥ ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මෙවර සාකච්ඡා කරන්නේ ඒ ගැනයි.

කොටස් දෙකකින් සමන්විත මෙම ලිපියේ මෙවර කතාබහ කරන්නේ ස්ත්‍රීයක-පුරුෂයකු බවට පත්කළ හැකි සැත්කම සම්බන්ධයෙනි.

බොහෝදෙනෙක් එළිපිට කතා කරන්න අකමැති මාතෘකාවක් මේ. කෙතෙකුගේ මතයේ මෙවැනි වෙනසක් ඇතිවෙන්නේ කොහොමද?

ඇත්තටම මෙය මොළය අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන වෙනස්කමක් නිසා ඇතිවන ක්‍රියාවක ප්‍රතිඵලයකි. මෙතැනදී මතුවන්නේ සමලිංගිකත්වය නෙවෙයි. මෙහිදී සිදුවන්නේ තමන්ගේ ලිංගිකත්වය ගැන තමන් කැමති නොවීමයි.

උදහරණයක් විදිහට ගැහැනු ළමයෙක්ව ඉපදුණාට, ඇය පුංචි කාලේ ඉඳලම කැමතියි පිරිමි ළමයෙක් විදිහට වැඩ කරන්න. ඒ විදිහට අදින්න. පිරිමි ළමයෙක් වගේ කොණ්ඩේ කොටට කපන්න. ඒත් සම්ප්‍රදය තුළ ඇය ගැහැනුකම තුළ හිරවෙලා. එහෙම කෙනෙක් පුරුෂයෙකු සමඟ විවාහ දිවියකට පත්වුණත්, ඇයගේ සිතුවිලි තුළ ඉන්නේ පිරිමියෙක් නිසා ඒ විවාහ දිවිය අසම්පූර්ණ විය හැකියි. එත් අද වනවිට මේ තත්වය වෙනස්වෙමින් තියෙනවා.

වෙනස් වෙමින් තියෙනවා කියන එකෙන් ඔබ අදහස් කරන්නේ මොකක්ද?

ඉහත කිව්ව තත්වය තුළ සිරවෙලා දුක් විඳිනවා වෙනුවට තමන්ට ලැබුණු ජානමය ලිංගිකත්වය වෙනස් කරගැනීමේ හැකියාව අද වනවිට තිබෙනවා. මෙතැනදී ඒ තමන්ගේ අපේක්ෂාව බිඳ වැටුණොත් එය මානසික අර්බුදයක් දක්වා ගමන් කරනවා. අද මෙය ලිංගික ප්‍රවණතාවක්. ගැහැනිය ගැහැනියක් ලෙස නොසිට පිරිමි බවට පත්ව ඒ අනුව ඉදිරි ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාමකුයි මෙහිදී සිදුවෙන්නේ. කෙසේ නමුත් මෙය මානසික අර්බුදයක් නිසා, සැත්කමකට පෙර මානසික වෛද්‍යවරයෙකුට මුලින්ම යොමු වීම වැදගත් වෙනවා.

එතැනදී මොන වගේ උපදේශනයක්ද ලැබෙන්නේ?

ඇත්තටම මේ කියන අවශ්‍යතාවය ඇතිවන්නේ ඉහත ආකාරයේ මානසික විපර්යාසයක් නිසාද කියනෙක ප්‍රථමයෙන් විමසා බැලිය යුතුයි. රෝගියාගේ අවශ්‍යතාවය අනුව උපදේශනය වැදගත්. කොහොම නමුත් ඇයගේ අවශ්‍යතාවය සනාථ වූ පසු හෝර්මෝන සම්බන්ධ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වෙතයි යොමු කළ යුත්තේ.

එතැනදී මොන වගේ කාර්යයක්ද සිදුවෙන්නේ?

මෙහිදී අදාළ කාර්යවලට කාර්යාලයක් ලක්ෂණ වෙනුවට පිරිමියෙකුගේ ස්වරූපය ගන්න කළ යුතු හෝර්මෝන



විශේෂඥ ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය (Plastic & Reconstructive Surgeon) කවින්ද රාජපක්ෂ



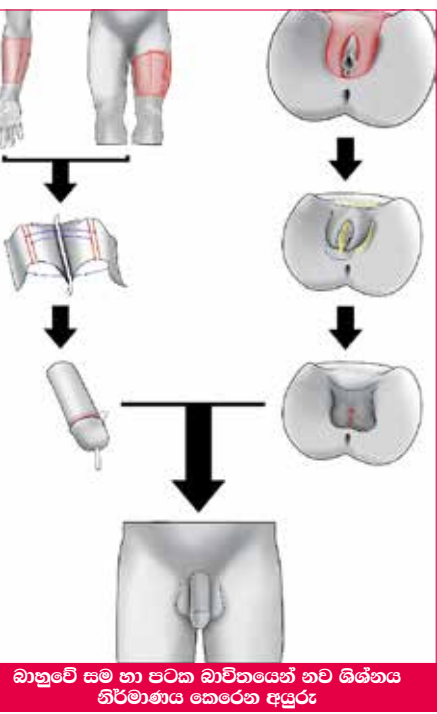
ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා. ටෙස්ටෝස්ටරෝන් කියන පිරිමි හෝර්මෝනය එන්නත් කළ විට පිරිමි ලක්ෂණ එන්න ගන්නවා. මෙතැනදී අදාළ අය බාහිර ස්වරූපයෙන් පිරිමි අයෙක් ලෙස ඇඳුම් ඇඳීම, කොණ්ඩේ කොටට කැපීම ආදිය කරනවා. මෙතැනදී අවුරුදු දෙකක් පමණ මේ හෝර්මෝන එන්නත් ක්‍රියාවලිය සිදු කරනවා. මොකද ඒ අතරතුර අදාළ අයට නැවත කාර්යාලයක් ලෙස පෙනී ඉන්න එක හොඳයි කියලා හිතෙන අවස්ථාවක් තිබෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසායි සැත්කම කරන්න කලින් එම අදහස වෙනස් කරගන්න ඕන නම් වසර දෙකක කාලයක් ලබාදීලා තියෙන්නේ. ඒ වගේම මෙම හෝර්මෝන එන්නත් ක්‍රියාවලිය නතර කළ විට අදාළ අයගේ ගැහැනු පෙනුම යළි එනවා.

මෙම ශල්‍යකර්මය ඕන කරන අයෙකුගේ ඊළඟ පියවර මොකක්ද?

මෙයට ශල්‍යකර්ම කිහිපයක් තියෙනවා. නාරි හා ප්‍රසව විශේෂඥ වෛද්‍යවරු, මොහු ලිංගික පද්ධතිය සම්බන්ධ විශේෂඥ වෛද්‍යවරු වගේම ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාටත් යම් කාර්යභාරයක් පැවරෙනවා. නාරි හා ප්‍රසව වෛද්‍යවරයා තමයි ගර්භාෂය ඉවත් කරන්නේ. ඒ වගේම විමබකෝෂ ඉවත් කරලා ස්ත්‍රී හෝර්මෝන ග්‍රාවය වීමද නවතනවා. මෙම සැත්කම් ක්‍රියාවලිය



අතේ බාහුවෙන් පටක, ස්නායු හා ලේ නහර ලබාගෙන ඇති අයුරු



බාහුවේ සම හා පටක බාවිතයෙන් හට ගිණියය නිර්මාණය කෙරෙන අයුරු

මෙම සැත්කමට පෙර මානසික උපදේශනයටත්, හෝර්මෝන ප්‍රතිකාරවලටත් යොමු කරනවා

මුලදීම කිව්වේ ඒකයි. මෙවැනි සැත්කමකදී හවුරුවත් සැලකිලිමත් විය යුතු කාරණා මොනවද?

මෙම ශල්‍යකර්මය කරද්දී සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍ය කණ්ඩායමකින් සහාය ලබාගැනීම ඉතා වැදගත්. මෙම ශල්‍යකර්මය අඩු මුදලකින් කරගන්න විදෙස්ගත වෙන අය (බැංකොක් වගේ) ඉන්නවා. ලාභ වූණත් සැත්කම හරියට සිදුවෙලා නැත්නම්, ඊළඟට සංකුලනා මතුවෙනවා. මෙම සැත්කමේ ප්‍රමිතිය ගැන හිතන්න ඕන. ඒ වගේම මෙවැනි සැත්කමක් කළාට ශුක්‍රාණු නිපදවීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. ඒ නිසාම දරු උපතක් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ.

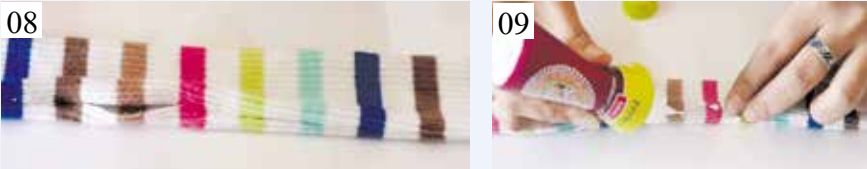
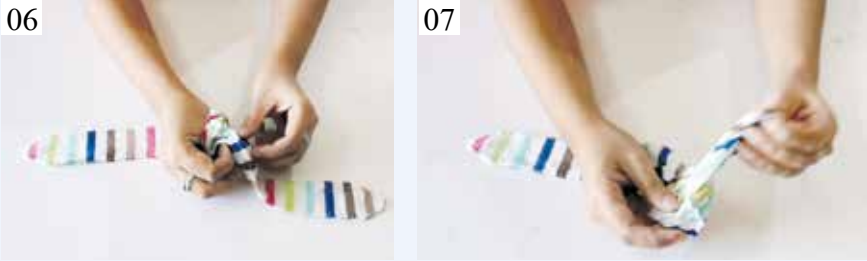
කොහොම නමුත් ලිංගික ක්‍රියාවලිය පහසු කරවීම සඳහා නව ලිංගේන්ද්‍රයට දෘඪ සිලිකන් බටයක් (Silicone Prosthesis) සැත්කමෙන් සවිකරනු ලබනවා. මෙය ලිංගික ක්‍රියාවලියට පහසුවක්. කොහොම නමුත් කෙනෙකුට මෙය පහසු කාර්යයක් නෙවෙයි. සමාජය වසර ඇසින් බලනවා. ඒත් තමන් ගැහැනු ශරීරයකින් මිඳෙනවද, එහෙමත් නැත්නම් හිටපු ආකාරයෙන් දිගටම ජීවත්වෙනවද කියනෙක අදාළ කාරණාවට තීරණය කළ හැකියි. සැත්කම කළ හැකි වුවත්, මේ ගැටළුකාරී තත්වය ඔවුන්ට පළමුවෙන්ම අවබෝධ කරදෙනවා.

දිනා වසන්ති එදිරිසිංහ

ශ්‍රියා කාන්තාවන්ට හෙයා බැන්ඩ් එකක්

ගොඩක් වෙලාවට අපි නිවසක ශ්‍රියා කාන්තාව කියල හඳුන්වන්නේ අම්මා. අම්මා හැති ගෙවල්වල අම්මාගේ අඩුව පිරිමහන දුවරුන් ගෙදර ශ්‍රියා කාන්තාවෝ තමයි. ඉතින් මේ හැමෝම වයස් හේදයකින් තොරව ප්‍රිය කරන සරල, සිත්ඇදගන්නා විලාසිතාවක් තමයි හෙයා බැන්ඩ් එක. අද වෙළෙඳපොළේ විවිධාකාර විලාසිතාවලින් හෙයාබැන්ඩ් කිහිපයක් නිවසේදී ඊට වඩා ලස්සනට, වයසට සහ තැනට සුදුසු හෙයා බැන්ඩ් එකක් පහසුවෙන් නිර්මාණය කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් අද අපි කියල දෙන්න යන්නේ ලස්සන හෙයා බැන්ඩ් එකක් ගෙදරදී තදාගන්න විදිය. ඔබට කුඩා දියණියක් සිටිනවා නම් මේ සඳහා අයෙ ඉතාම කැමැත්තෙන් උදව් කරවි.

කියුට් ඇන්ඩ් සමාර්ට්



කොටස දෙකට නවා කෙලවරවල් උල් හැඩයට එන සේ කපා හැඩ කරගන්න. පටියේ හරි මැදින් අඟල් දෙකක් පමණ ඉඩ තබා ඉතිරි ටික මුට්ටු කරන්න. දැන් එම නොමසා ඉතිරි කරගත් විවරයට ඔබගේ අතේ මහපටඇඟිල්ල රිංගවා මැසු රෙදි කොටස රැලි වැටෙන සේ පසුපසට යවමින් උල් සහිත කෙලවර දක්වා තල්ලු කරන්න. ඒ ආකාරයට පටිය හොඳපිට හරවා ගත හැකියි. දෙපැත්තම එසේ සකසාගෙන එම විවරය ද මැහුම් නොපෙනෙන සේ මසා ගන්න. නැතිනම් ෆැබ්‍රික් ග්ලූ වර්ගයකින් අලවා ගැනීමට ද හැකියි. මෙය බබාගේ හිස වටා ගෙන ඉදිරිපසින් ගැට දෙකක් ගසා හැඩ බලන්න.

පරණ විෂර්ට් එකකින් බබාට හෙයා බැන්ඩ් එකක් සාද ගනිමු. ඉරි වැටුණු විෂර්ට් එකක් නම් වඩා හොඳයි. බබාගේ හිස වට ප්‍රමාණය අනුව දිග ගන්න. පළල අඟල් 3ක් පමණ සෑහේ. කපාගත් රෙදි



යුවතියට ගැළපෙන විලාසිතාවක්

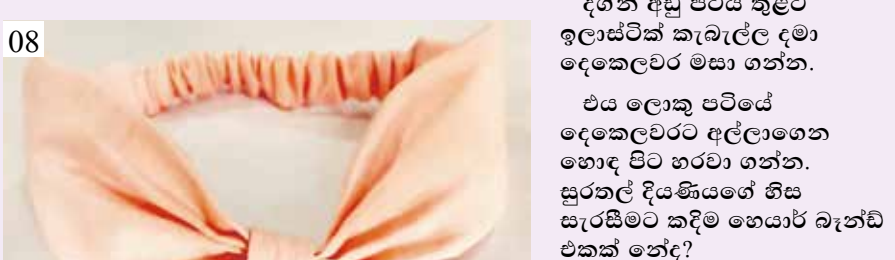


මේ හෙයාබැන්ඩ් එක සඳහා ඇදෙනසුළු විෂර්ට් කැබැල්ලක් සොයාගන්න. අඟල් 5ක් පළල අඟල් 10 දිග පටි කැබලි දෙකක් සෑහේ. පටි කැබලි දෙක වෙන වෙනම මුට්ටු කරන්න. පටි දෙක හොඳපිට හරවා ගන්න. මුට්ටුව මැදට සිටින සේ සකසාගෙන පටි දෙක එකක් හරහා එකක් සිටින සේ (ධන ලකුණේ හැඩයට) තබන්න. ඉන්පසු පටි කෙලවරවල් හතරම එකට සිටින සේ තබා හොඳින් මසා ගන්න. ඉන්පසුව එය හොඳපිට හරවා ගන්න. ලස්සන වගේම වාමි හෙයා බැන්ඩ් එකක් නිර්මාණය වී ඇති.

හුරැබුහුට් දියණිය තවත් ලස්සන කරන්න



මේ සුන්දර හෙයාබැන්ඩ් එක සඳහා සිල්ක් මිශ්‍ර රෙදි කැබැල්ලක් වඩාත් ගැළපේ. එයින් පළල අඟල් 8යි දිග අඟල් 13ක් වන රෙදි පටියක් කපා ගන්න. ඒ සමගම පළල අඟල් 2 ක් සහ දිග අඟල් 11ක් වන තවත් පටියක් කපාගන්න. අඟල් 5 ක් වන ඉලාස්ටික් කැබැල්ලක් ද අවශ්‍ය වනවා.



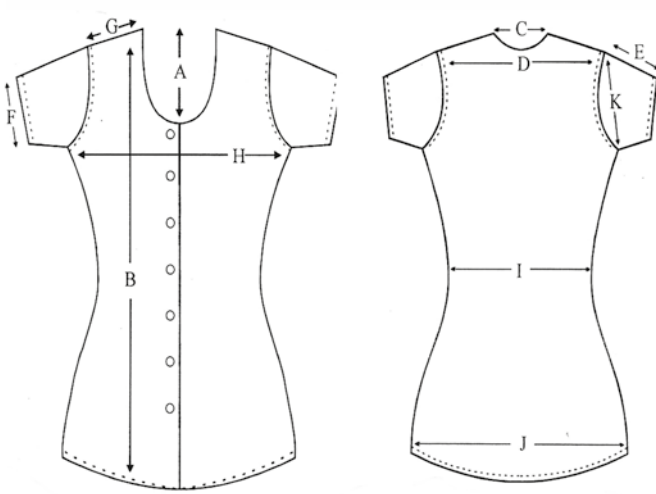
මුලින්ම රෙදි පටි දෙක වෙන වෙනම දිග අනට මුට්ටු කරන්න. ඉන්පසු හොඳපිට හරවා මුට්ටුව මැදට සිටින සේ තබා ඉස්ක්‍රික්ක කරන්න. එහි හරි මැද උඩ සිට පහළට නූල් ඇඳ බෝ එකක් සිටින සේ රැලි කරගන්න. කුඩා ලූප් එකක් ආධාරයෙන් එම මැහුම වසා ගන්න. දිගින් අඩු පටිය තුළට ඉලාස්ටික් කැබැල්ල දමා දෙකෙලවර මසා ගන්න. එය ලොකු පටියේ දෙකෙලවරට අල්ලාගෙන හොඳ පිට හරවා ගන්න. සුරතල් දියණියගේ හිස සැරසීමට කදිම හෙයාර් බැන්ඩ් එකක් නේද?

ගෙදර සිට තනිවම මහත්ත ඉගෙනගමු

මේ දිනවල නිවසේ සිටින කාන්තාවන්ට, තනිවම මැනුම් ඉගෙනගැනීම සඳහා ඉදිරිපත් කරනු ලබන පාඩම් මාලාවේ පළමු අදියරයි මේ. මෙහිදී මුල සිට සරලව බලවූස් එකක් කපන ආකාරය පියවරෙන් පියවර ඉදිරිපත් කරන අතර, අද දින ඔබට බලවූස් එක සඳහා නිවැරදිව මිම් ලබාගන්නා ආකාරය හඳුන්වා දෙන්නෙමු.

අපි බලමු සාමාන්‍ය බලවූස් එකක් මහත්ත අවශ්‍ය මිම් මොනවද කියලා.

BLOUSE (Normal Style) මූලික බලවූස් එක කපන ආකාරය මුල සිට පියවරෙන් පියවර



- A = Front Drop
- B = Front Length
- C = Neck Width
- D = Shoulder
- E = Sleeve Length
- F = Sleeve Open
- G = Single Shoulder
- H = Chest
- I = Waist
- J = Bottom
- K = Armhole

මෙම මෝස්තරය සඳහා අවශ්‍ය මිම්

01. ඉදිරිපස කරගැඹුර (පසුව නොපෙනෙන ප්‍රමාණය දක්වා අරගන්න)
02. උරහිසේ ඉහළ ස්ථානයේ සිට Cup-point එක දක්වා ඇති උස
03. උරහිසේ ඉහළ ස්ථානයේ සිට ඉණ දක්වා ඇති උස
04. සම්පූර්ණ උස
05. කර පළල
06. උරහිස
07. අත දිග
08. අත් කට
09. අත් රවුම
10. අත ඉහළ කොටස
11. පසුව
12. Cup දෙක අතර පරතරය
13. ඉණ
14. උකුල

Dart නැති මෝස්තරයක් සඳහා Cup-point එක දක්වා ඇති දුර සහ Cup දෙක අතර පරතරය අවශ්‍ය නොවේ.

ඉහත සඳහන් කර ඇති මිම්වල අන්රවුම Armhole සහ අත ඉහළ කොටස කියන මිම් මැන ගැනීමට අවශ්‍ය නැත. ඒ මිම් ගණිත ක්‍රමයකින් හඳුනා විදින ඊළඟ පාඩම්වලදී මම ඔබට කියා දෙන්නමි.



අන්තිම නව වෙනසක්
250mg 40 Capsules

Price 500/-

ශාකශාර නිෂ්පාදනයකි

100%

ස්නායු පද්ධතියේ දුබලතාවයට හා පුරුෂ ශක්තියට ඉපැරණි බෙහෙත් වට්ටෝරුවක් නවීකරණය කර නිෂ්පාදනය කර ඇත. ඇතුරු ආබාධ නොමැත ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයටම සුදුසුයි.

සමීර ගජකේෂරී කරල

ලිංගික රෝග හා ගැටළු පිළිබඳ නොමිලේ වෛද්‍ය සායනය දිනපතා සුගත රෝහලේදී....

සිංහල ආයුර්වේද බෙහෙත් වෙළඳ සැල් වලින් හා ශාමකි වලින් ආයුර්වේද සුගත රෝහල

අඟුරුවානොට පාර, හොරණ
Reg. No. Ayur/Manu/No.1

☎ 034 22 61 306

සඳලි අමුක්කාරා හේලය

කාන්තාවන්ගේ පයෝධර වර්ධනය උදෙසා සකසා ඇති බලවත් හේලයකි

විශේෂ ස්වාභාවික ආයුර්වේදීය සත්කාරය

මෙහි පොදුම ඉපැරණි වෛද්‍ය ශ්‍රේණියකින් උසුලා ගෙන සම්පූර්ණයෙන්ම දේශීය දුර්වලතා මාසට උපයෝගී කොට ගෙන සකසා ඇති අතර පයෝධර වර්ධනයට හා ශරීරය මාංශපේශි අඩු ස්ථානයකින් මාංශපේශි වර්ධනය සඳහා හැඳවීමට ඉතා යෝග්‍ය වේ.

දින 14 ක් පැහැදුලි වෙනසක් අත්විඳිය හැක.

මිල රු. 850/=

සඳලි ස්වාභාවික ආයුර්වේද නිෂ්පාදන
10/C, අත්තනාමල් පාර, අල්ලෙමුල්ල, පස්වැල.

Telephone 033 228 5094 / 077 349 8102
ආයු.ලෙ.නි.6/2/1/02/37

දිවයිනේ දහස් සංඛ්‍යාත සිසුන්ට ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලබාදී ව්‍යාපාර සඳහා මගපෙන්වූ ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ ධනික කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක වමිනද කුමාර

You tube - Smart Fashion Lanka

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

"කවි යාය"
"ධරණී" කර්තෘ මණ්ඩලය,
අංක 91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07
තැනිතම්
dharanee.editor@liberty.lk
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

ඔබ වෙනුවෙන්ම 'ධරණී'

හරි හැටි නොදැක යමෙකුගේ ගති සිරිත ආදර වදන් ඔහු වෙත පිට නොකළ තක්කඩි කපටි ඇත මග තොට නොයෙක රැවටෙනු එසා එය විනයකි හුදුරු

දිවැරිය දෙකම සිහි හුවමාරි යුතුව පියවර තැබිය යුතුමය ඔබ යනෙහි සිටිනා කපටි මගතොට උවසුවත් පානා සිනා ගේනා වහකදුරු

රැවටෙනු එසා ඒ මායා ළංවිය හැකිය හෙමි හෙමිහිට ඒ සැම විටම එතැනින් මග ගණාදෙව් හුවමාරි ලැබේවා හිසි

ගතවෙන ගොවුන් විස රන්මිණි ලෙසට මෙලෙසට ලිවේ එය රැකගෙන සිටින ඔබ වෙනුවෙන්ම "ධරණී" පෙරමගෙහි සැම මුඩ දිනම ඇස ඇසුරට ගැනුම

● ගල්ඇටුම් ලියනල නාදගල දෙසියන්දර

ගැන මැන තැන දින

හඟේ මඟේ වඟේ වඟේ

සිතාවට කතාවට හැරීමට වෙලාවට

වටී හැටී සිටී වටී

හිතස | මතක | අහිතස

ගම්බද සිරියාව අද කෝ කොතැන සෙනෙහස පිරුණු ගැමි හදවත් නැතිව නැනා මස්සිනා පෙම් කවි මැකී කිම මගෙ සොදුරු ගම්මානෙට

වක්කඩ පෙන ඇඟ පුරාම නා බත් කුරන්ගෙ රඟ කදිමට මඩ පිරි දිය දෝන මුහුණට හිත පිරෙන්න යාය පුරා දිව

කුඹුර තමයි එද අපේ රජ නෙක සිතුවම් මන පොබ කළ රස දැනුන කලට වෙලාවට කුසගිනි නිවු සසර විමුක්තිය සැදු ජීවන

දහඩිය සුවද අප්පවිවගෙ අම්මගෙ නෙලුම් කවි රස මට නැන්දල මාමලාගේ හඬ අපෙ කුඹුරේ සිරි සිහිනෙන්

● හත්දා පදම්ණී පෙරමුණ පහළගම

ගියේ ගියේ ගියේ සිදුවියේ

ගත්තේ දැකගත්තේ ඉසගත්තේ ගත්තේ

දහන දැනුන නිවන ගමන

දැනියන් ඇසියන් ඇසියන් පෙනියන්

ප්‍රාර්ථනා

පෙරුම් පුරාගෙන මේ ජීවන මග ආවේම ඔබ නෙකු ගැටෙනකුරා පාන්දරම පිපි මල් පොකුරක් සේ ඔබ සිටියා මුව සිනා පසා මේ දිවි ගමනේ රන්ටැඹ වී ඔබ රැගෙන ගිහින් හද මට ද හොරා සඳවති ඔබ වී මා හද අඹරේ මුළු ජීවිතය ම එකළු කළා

● විකුම සෙනෙවිරත්න හොරේකුඩුව

තරුණි

අවරින් බැස යද්දි උදයේ පැසු සඳ පිරිවරා දස දහසක් දිලෙයි වැඩිහිටි හැමට හැඳුමත් කරන ලොව බබලන මිණි පහනක් වෙන්න මිනිසුන් අතර වග වලසුන් සිටින ජීවත් වන එකත් එතරම් පහසු මවිසිය බහට අවනත වී නිතර නිරහංකාර හොඳ ළමයෙක් වෙන්න

● එච්.එල්. කමලා අකුරැස්ස

අත්වැල කැඩුණා

හාපුරා කියල පැල වෙන උඹ කැන්දන් ආ වංගියේ දැනුණා මගෙ ජීවිතයට පුරහඳ පැසු විලසට විටින් විටේ කිරි පුසුඹින් පිරි ගියා අපෙ ගේදෙර අගහිඟ කිඹුණත් නොමඳව පුරවා සතුටින් හදවත

හරකුන් දිගේළි කරන්න එදිනත් සුපුරුදු විලසට නික්ම ගිහින් වන වදුලට ගේදෙර වැඩ අහවරකොට හිනෙන්වත් නොසිතුව ලෙස සද්දන්තය උඹ බිලිගෙන ඇහුණ ළතෝනිය තවමත් පුපුරු ගසයි මා දෙසවන

බලාගත්තු අත බලාන ඉන්නා මේ කිරි සප්පයො කෝම හද ගන්නද මම කුලියක් මලියක් කරමින කිරිට අඬන පුවි පැටිය පරක් කරන්නේ කොහොමද ඇවිත් කියාපන් මා වෙත හිනෙන්වත් කනට කොඳුර

● වත්දා රෝහිණී කැටිපෙආරච්චි ඇලපිටිය



දරුවන්

දුන්නේ මවදනකි නිසි මග යන්න වැදුණේ හෙණයක්ක හද දෙදරවා සිතුවේ නැති නිසා දරුකම නැතිය රැදුණේ රෝහලක ජීවිත සුවය

දරු පමණක් නොවේ උන්ගෙ ද දරු ඇති හැකි අයුරු ඒ හැමට ම සෙත කඩා වැටුණු දිවි එළි කළ බව පුදුමය සැණින් ඒ හැම අමතක

විවරවු නෙතට නැති සැනසුම සතුව පියවුණු නෙතට කිසිවිකටක් පලක් මා මළ දිනෙක ඔබ ආවත් නැතත් යා යුතු නැතට ගෙන යන බව සැකක් නැතේ

නිවැරදි මා වැරදි ලෙස සිත එකක් පිළිකුල් කරමි උන් මම සිය දහස් සිත තුළ බැඳුණු ආශා බැමි තුරන් සැනසුම සොයමි යන්නට සසරින්

● ශ්‍රියා රණතුංග බේලිඅත්ත

සිදුවේද මේවා

ගැලවෙන ගසක් යළි හිටවා ගත හැකි පිපිලා වැටෙන මල් අහුලා දිය හැකි ගෙඩියක් කඩාගන්නට අත දිය හැකි කියත් මෙවන් දේ නොහොඳයි කිව හැකි

ගස්වල පිපෙන මල් අහසේ පිපේ තරු බිම වැටී මිණි කැට සේ දිලේ සඳ එළියේ කොවුලෝ ගී ගයන් හරි අගනේය මේ දේවල් සිදු වේ

ගලන ගඟක් යළි හරවා දැමිය ගින්නක් ඇති වුණොත් නිවලා දැමිය දුකක් ඇති වුණොත් හිත හිත ඇඬිය එමුත් බැන්න බැණුමක් යළි ගත නොහැකි

නැවතිය හැකි ද වැසි අහසේ වියන් යා ගත හැකි ද හිරු බැස යනු බලනු සුළගේ එහි පාවෙන්නට හිතනු මේවා කළ හැකි ද එහෙනම් තුඹ

● ඩී.පෙරේරා රාගම

අහිමි හිමි

ආ නමුදු කුලගෙට සනුහරේ දින මාස ගෙවාගෙන වසර ගණනක් නිදන ඉහ ඉස්සර කිරි සිනා මුව මගේ කුස ඉඩ මදිද නොඑන දරු

පනා කිරි දරුවෙකු ඉතාමත් දේවාලෙ පන්සලේ දැල්වුණා ඉල්ලුවට කෝදුරු තෙල් නොකෙරෙනා කරුණු දන්නේ නිදන සයනය විතරක්ම

උදැසන මගේ රුව නෙක ගැටුණු අපුල බව පෙන්වයි මගේ රුව නොපෙන්වා කිසි විටක මගේ දුක රිදුණු හිත පිරිමදිම පනා දරුවෙකු

නෙවැනි සිල්පදය දැන් මගේ අතින් දැන් මගේ සිහිනයට තටු ලැබී මල්ලිගේ මුහුණුවර තිබුණොතින් වද ගැනි නොවන වග සිදුවේවි

● ශ්‍රී ලා කුමාරි දහසේකර

දූෂ්ටදේද

පොල් අතු සෙවිලි කළ වහලෙන් අහස ගොම මැටි ගාපු බිම පෙඟිලා දුගඳ කටු මැටි ගහපු මැටි බිත්තිය සුළගෙ නැති බැර කමත් වලිගය නැති ගොනා

වැල් ඇඳ කබලෙ අප්පවිවි නිදයි සිනේ ගුළිවෙලා ඇත ඉවසන්න පොරවන ගොමස්කඩ සරම ද තිබෙයි මේවා දකින විට හදවත තලයි

තුන් වේලටම එක වේලක් අහර සයරෝගයට අනොරක් නැති බෙහෙත් ඉඳහිට කලාතුරකින් වගෙ විටක් හරියට දුකයි මට මගෙ අප්පවිවි

මේ දුක් සියලු එක ගොඩකට කර සිනහව සතුව පෙන්නා සිත ගෙන මුළු ජීවිතේ බර පටවාගෙන දුප්පත්කමයි මට හිමිවුණ

● සීතා රත්නායක ඉහළ බේලිගල්ල

අහිංසක මවුනි

සැරමිටි වාරුවෙන් පිය මනිනා කරදර ගැහැට වින්ද මදි දෝ සිරකර නෙක කළුප ඉවසා සිටි විරසක වෙලාදෝ දු දරුවන්

සිගමන් යදින විට පැටලෙන දෙපා සිතමින් අතීතයෙ සෙවණැලි නෙතට සිතුවම් මැවේ දරු පෙම නම් නිමක් දරුවන් මතක් වී හද සෝ සුසුම්

අසරණ වූ විටදි තනි වෙනවා සිත සිතමන් විසැකී යයි හද කුස නැත පිරි ගත වැහැරී පය පිළිසරණක් සොයා යා යුතු බව

අවිහිංසක මවුනි සිත සාද බුදු බණ අසා ළනැවුල් සැම පිය අනියත ලොවෙහි කිසිවක් නැත පිදු මල් පරව යනු දැක වටහා

● ශ්‍රී ලා පෙරේරා පිලියන්දල



බාධා නැති සීමා නැති **SLTMobitel Home 4G** දැන් පුළුල් ආවරණයක් සහිතව

නිවසේ සිටම ඉගෙන ගන්න... වැඩ කරන්න... විනෝද වෙන්න... මේ කුමන අවශ්‍යතාවයක් වුවත්, නිවසේ ඕනෑම තැනක හිඳ තිසිදු බාධාවකින් තොරව ඉටුකරගන්න, SLTMobitel Home 4G බ්‍රෝඩ්බැන්ඩ් ආවරණය දැන් ඔබ වෙනුවෙන් වඩාත් ශක්තිමත් කර ඇත.

SLTMOBITEL
4G LTE



www.sltmobitel.lk